

備查文號：
中華民國115年1月14日新北體學字第1150091309號函 備查

高級中等學校課程計畫
新北市立三重高級商工職業學校
學校代碼：013430

技術型課程計畫
體育班

本校114年12月9日114學年度第2次課程發展委員會會議通過

(115學年度入學學生適用)

中華民國115年2月9日

目錄

- 學校基本資料 >
- 壹、依據 >
- 貳、學校現況 >
- 參、學校願景與學生圖像 >
- 肆、課程發展組織要點 >
- 伍、課程發展與規劃 >
- 陸、群科課程表 >
- 柒、團體活動時間規劃 >
- 捌、彈性學習時間實施規劃表 >
- 玖、學生選課規劃與輔導 >
- 拾、學校課程評鑑 >
- 附件、教學大綱 >

學校基本資料表

學校校名	新北市立三重高級商工職業學校			
普通型高中				
技術型高中	專業群科	1. 機械群:機械科;板金科;模具科;製圖科 2. 動力機械群:汽車科 3. 商業與管理群:商業經營科;國際貿易科;資料處理科 4. 外語群:應用英語科		
	建教合作班			
	重點產業專班	產學攜手合作專班		
		產學訓專班		
		就業導向課程專班		
		雙軌訓練旗艦計畫		
其他				
進修部	1. 機械群:機械科;板金科;模具科 2. 動力機械群:汽車科 3. 商業與管理群:商業經營科			
實用技能學程(夜)	商業群:商用資訊科			
特殊教育及特殊類型	汽車美容服務科;門市服務科;餐飲服務科;體育班(普通型)			
聯絡人	處室	教務處	電話	29715606轉201
	職稱	組長		
	姓名	個資不予顯示	傳真	個資不予顯示
	E-mail	個資不予顯示		

壹、依據

- 一、總統發布之「高級中等教育法」第43條中央主管機關應訂定高級中等學校課程綱要及其實施之有關規定，作為學校規劃及實施課程之依據；學校規劃課程並得結合社會資源充實教學活動。
- 二、教育部發布之「十二年國民基本教育課程綱要」總綱。
- 三、教育部發布之「高級中等學校課程規劃及實施要點」。
- 四、十二年國民基本教育高級中等學校進修部課程實施規範。
- 五、十二年國民基本教育實用技能學程課程實施規範。
- 六、學校應依【高級中等以下學校體育班設立辦法】第8條之規定成立體育班發展委員會，並於該會下設課程規劃小組。組織要點之內容應含組織與運作方式，以及校務會議通過之日期。
- 七、學校應依特殊教育法第45條規定高級中等以下各教育階段學校，為處理校內特殊教育學生之學習輔導等事宜，應成立特殊教育推行委員會。

貳、學校現況

一、班級數、學生數一覽表

表 2-1 前一學年度班級數、學生數一覽表

類型	群別	科班別	一年級		二年級		三年級		小計	
			班級	人數	班級	人數	班級	人數	班級	人數
普通型高中	學術群	體育班	1	18	1	24	1	11	3	53
技術型高中	機械群	機械科	2	68	2	70	2	70	6	208
		板金科	2	74	2	58	2	59	6	191
		模具科	2	71	2	61	2	59	6	191
		製圖科	2	67	2	71	2	66	6	204
	動力機械群	汽車科	2	75	2	65	2	71	6	211
	商業與管理群	商業經營科	2	68	2	69	2	69	6	206
		國際貿易科	2	68	2	61	2	66	6	195
		資料處理科	2	68	2	71	2	74	6	213
	外語群	應用英語科	2	65	2	59	2	66	6	190
	服務群	汽車美容服務科	1	11	1	12	1	12	3	35
		門市服務科	1	11	1	11	1	10	3	32
餐飲服務科		1	13	1	9	1	9	3	31	
進修部	機械群	機械科	1	12	1	9	1	13	3	34
		板金科	0	0	0	0	1	8	1	8
		模具科	0	0	1	3	0	0	1	3
	動力機械群	汽車科	1	16	1	9	1	9	3	34
商業與管理群	商業經營科	1	12	1	13	1	10	3	35	
實用技能學程(夜)	商業群	商用資訊科	0	0	0	0	0	0	0	0

二、核定科班一覽表

表 2-2 115學年度核定科班一覽表

類型	群別	科班別	班級數	每班人數
技術型高中	學術群	體育班	1	30
	機械群	機械科	2	34
		板金科	2	34
		模具科	2	34
		製圖科	2	34
		動力機械群	汽車科	2
	商業與管理群	商業經營科	2	34

		國際貿易科	2	34
		資料處理科	2	34
	外語群	應用英語科	2	34
進修部	機械群	機械科	1	34
		板金科	1	34
		模具科	1	34
		製圖科	1	34
	動力機械群	汽車科	1	34
	商業與管理群	商業經營科	1	34

三、體育班核定運動種類一覽表

表 2-3 115學年度核定運動種類一覽表

序號	分類	運動種類
1	球類	籃球
2	競技類	田徑

參、學校願景與學生圖像

一、學校願景

基於校務發展計畫將學校願景以圖象呈現，如圖 1 所示；以建立「溫馨校園、專業精進、多元適性、創新卓越」為學校目標，茲將學校願景和發展目標說明如下：

1. 學校願景：轉動人生的技職學府，培育敬業樂群的優質技術人才，具有「活力、專業、多元和創新」的工商搖籃。
2. 發展目標：溫馨校園、專業精進、多元適性、創新卓越
 - (一) 溫馨校園：建立溫馨校園環境
 - (二) 專業精進：深化課程教學品質
 - (三) 多元適性：促進學生多元適性
 - (四) 創新卓越：加強務實創新卓越



圖 1 學校願景和目標

二、學生圖像

前言

品格力
學習力
技術力
競爭力

承接本校『轉動人生的技職學府，培育敬業樂群的優質技術人才，具有「活力、專業、多元和創新」的工商搖籃。』的願景，規劃以「敬業樂群」為核心價值，培育學生「活力、專業、多元和創新」四項校本的核心素養，同時具體表現在「品格力、技術力、學習力和競爭力」四項校本核心能力上，如圖 2 所示，作為前導學校和優質化課程發展滾動修正的基礎；將透過各項校訂必修、多元選修(同科跨班-專精課程、同群跨科-多元課程、同校跨群-跨域課程)、彈性學習時間...等正式課程設計和非正式課程的規劃，幫助學生適性和專業發展，以落實新課綱核心素養的精神和技術型高中務實致用的目標。



圖 2 本校學校願景和學生圖像

學生圖像之面向	內涵(校本核心能力)
競爭力	培育本校學生具備適應職場和問題解決的能力
專業力	培育本校學生具備職場所需專業和技術的能力
學習力	培育本校學生具備持續進修和終身學習的能力
品格力	培育本校學生具備真誠關懷和合作積極的能力

肆、課程發展組織要點

課程發展組織架構表

新北市立三重高級商工職業學校課程發展委員會組織要點

107年1月24日校務會議通過

111年1月20日校務會議通過

- 一、教育部中華民國 110 年 3 月 15 日臺 教授國部字第 1100016363B 號令發布之《十二年國民基本教育課程綱要總綱》，訂定本校課程發展委員會組織要點(以下簡稱本要點)。
- 二、本校課程發展委員會(以下簡稱本委員會)置委員四十一人，委員任期一年，任期自每年八月一日起至隔年七月三十一日止，其組織成員如下：
 - (一) 召集人：校長。
 - (二) 學校行政人員：由各處室主任(教務主任、學務主任、總務主任、實習主任、圖書館主任、輔導主任、主計主任、人事主任、進修部主任)及教學組長擔任之，共計十人；並由教務主任兼任執行秘書，實習主任和進修部主任兼任副執行秘書。
 - (三) 領域/科目教師：由各領域/科目召集人(含國文科、英文科、數學科、自然科、社會科及藝能科)擔任之，每學科 1 人，共計六人。
 - (四) 專業群科教師：由各專業群科之科主任擔任之，每專業群科一人，共計九人。
 - (五) 特殊需求領域課程教師：由特教組長及體育組長擔任之，共計二人。
 - (六) 各年級導師代表：由各年級導師推選之，共計三人。
 - (七) 教師組織代表：由學校教師會推派二人擔任之。
 - (八) 專家學者：由學校聘任專家學者一人擔任之。
 - (九) 產業代表：由學校聘任產業代表二人擔任之。
 - (十) 學生代表：由學生代表二人擔任之。
 - (十一) 學生家長委員會代表：由學校學生家長委員會推派一人擔任之。

(十二) 校友會代表：由學校校友會推派一人擔任之。

三、 社區代表：由學校聘任社區代表一人擔任之。本委員會根據總綱的基本理念和課程目標，以及學校辦學的願景和目標，發展學校本位課程，其任務如下：

- (一) 統整及審議學校課程計畫。
- (二) 審查學校教科用書的選用，以及全年級或全校且全學期使用之自編教材。
- (三) 進行學校課程自我評鑑，並定期追蹤、檢討和修正。

四、 本委員會其運作方式如下：

- (一) 本委員會由校長召集並擔任主席，每年定期舉行二次會議，以十一月前及六月前各召開一次為原則，必要時得召開臨時會議。
- (二) 如經委員四分之一以上連署召開時，由校長召集之，得由委員互推一人擔任主席。
- (三) 本委員會每年十一月前召開會議時，必須完成審議下學年度學校課程計畫，送所屬教育主管機關備查。
- (四) 本委員會開會時，應有出席委員三分之二(含)以上之出席，方得開議；須有出席委員二分之一(含)以上之同意，方得議決。
- (五) 本委員會得視需要，另行邀請學者專家、其他相關人員列席諮詢或研討。
- (六) 本委員會相關之行政工作，由教務處主辦，實習處和進修部協辦。

五、 本委員會設下列組織：(以下簡稱研究會)

- (一) 各領域/科目教學研究會：由領域/科目教師組成之，由召集人召集並擔任主席。
- (二) 各專業群科教學研究會：由各科教師組成之，科主任召集並擔任主席。
- (三) 各群課程研究會：由該群各科教師組成之，由該群之科主任互推召集人並擔任主席。

(四) 研究會針對專業議題討論時，應邀請業界代表或專家學者參加。

六、各研究會之任務如下：

- (一) 規劃校訂必修和選修科目，以供學校完成各科和整體課程設計。
- (二) 規劃跨群科或學科的課程，提供學生多元選修和適性發展的機會。
- (三) 協助辦理教師甄選事宜。
- (四) 辦理教師或教師社群的教學專業成長，協助教師教學和專業提升。
- (五) 辦理教師公開備課、授課和議課，精進教師的教學能力。
- (六) 發展多元且合適的教學模式和策略，以提升學生學習動機和有效學習。
- (七) 選用各科目的教科用書，以及研發補充教材或自編教材。
- (八) 擬定教學評量方式與標準，作為實施教學評量之依據。
- (九) 協助轉學生原所修課程的認定和後續課程的銜接事宜。
- (十) 其他課程研究和發展之相關事宜。

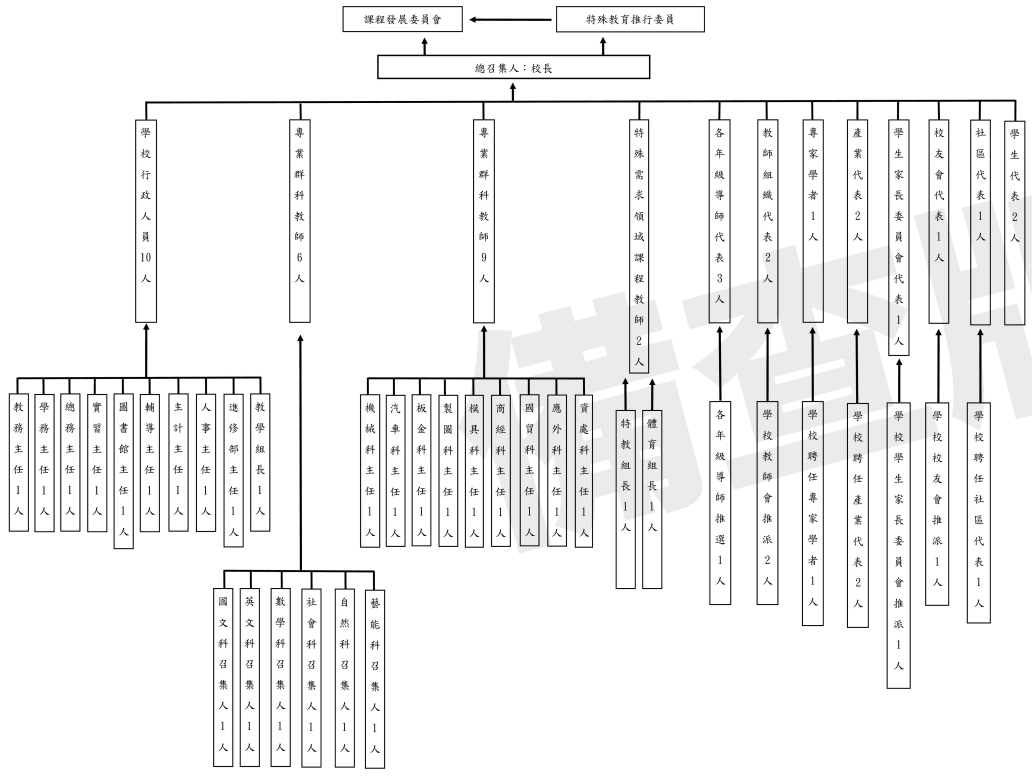
七、各研究會之運作原則如下：

- (一) 各領域/科目和專業群科教學研究會每學期舉行三次會議，必要時得召開臨時會議；各群課程研究會每年定期舉行二次會議。
- (二) 每學期召開會議時，必須提出各學科和專業群科之課程計畫、教科用書或自編教材，送請本委員會審查。
- (三) 各研究會會議由召集人召集，如經委員二分之一以上連署召集時，由召集人召集之，得由連署委員互推一人為主席。
- (四) 各研究會開會時，應有出席委員三分之二(含)以上之出席，方得開議；須有出席委員二分之一(含)以上之同意，方得議決，投票得採無記名投票或舉手方式行之。
- (五) 經各研究會審議通過之案件，由科(群)召集人員簽送本委員會會核定後辦理。

(六) 各研究會之行政工作及會議記錄，由各科(群)召集人主辦，教務處和實習處協助之。

八、本組織要點經校務會議通過後，陳校長核定後施行。

備查版



伍、課程發展與規劃

一、一般科目教學重點

表5-1 一般科目教學重點與學生圖像對應表

領域	科目	科目教學目標	科目教學重點 (學校領域科目自訂)	學生圖像			
				品格力	學習力	技術力	競爭力

備註：學生圖像欄位，請填入學生圖像文字，各欄請以打點表示科目教學重點與學生圖像之對應，「●」代表高度對應，「○」代表低度對應。

備查版

二、群科教育目標與專業能力

表5-2 群科教育目標、科專業能力與學生圖像對應表

群別	科別	產業人力需求或職場進路	科教育目標	科專業能力	學生圖像			
					品格力	學習力	技術力	競爭力

備註：

1. 各科教育目標、科專業能力：請參照群科課程綱要之規範敘寫。
2. 學生圖像欄位，請填入學生圖像文字，各欄請以打點表示科專業能力與學生圖像之對應，「●」代表高度對應，「○」代表低度對應。

備查版

三、群科課程規劃

(一) 體育班(105)

無「體育班 群科教育目標與專業能力」資料，請確實建立建立。

表5-3-1學術群體育班課程規劃與科專業能力對應檢核表（以科為單位，1科1表）

備註：

1. 科專業能力欄位，請於空格中以打點表示科目與科專業能力的對應，「●」代表高度對應，表示該科目中有章節明列；「○」代表低度對應，表示科目中雖沒有章節明列，教師於授課時仍會提及。
2. 本表不足，請自行增列。

四、科課程地圖

(一) 體育班(&1050)



五、議題融入

(一) 體育班(&1050)

表5-5-1學術群體育班 議題融入對應表 (以科為單位, 1科1表)

科目	議題														原住民族教育				
	性別平等	人權教育	環境教育	海洋教育	品德教育	生命教育	法治教育	科技教育	資訊教育	能源教育	安全教育	防災教育	家庭教育	生涯規劃		多元文化	閱讀素養	戶外教育	國際教育
校選一般 / 生活英語會話																			✓
校選專業 / 機械製造											✓								
校選實習 / 特殊銲接實習			✓																
校選實習 / 板金基礎實習										✓									
科目數統計	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0

陸、群科課程表

一、教學科目與學分(節)數表

表 6-1-1 學術群體育班 教學科目與學分(節)數表

115學年度入學新生適用

課程類別	領域 / 科目及學分數		授課年段與學分配置						備註		
			第一學年		第二學年		第三學年				
名稱	名稱	學分	一	二	一	二	一	二			
一般科目 部定必修	語文領域	國語文	16	3	3	3	3	2	2		
		英語文	12	2	2	2	2	2	2		
		閩南語文	2	1	1						
		客語文	0	(1)	(1)						
		閩東語文	0	(1)	(1)						
		臺灣手語	0	(1)	(1)						
	數學領域	數學	8	2	2	2	2			A版	
	社會領域	歷史	2			2					
		地理	2				2				
		公民與社會	2			1	1				
	自然科學領域	物理	2		2						A版
		化學	4	2				2			B版
		生物	0								A版
	藝術領域	音樂	2						2		
		美術	2						2		
		藝術生活	0								
	綜合活動領域	生命教育	0								
		生涯規劃	2	1	1						
		家政	0								
		法律與生活	0								
	科技領域	環境科學概論	0								
		生活科技	0								
	健康與體育領域	資訊科技	2				2				
		健康與護理	2	1	1						
	全民國防教育	體育	4	1	1	1	1				
		全民國防教育	2	1	1						
	小計	66	14	14	11	13	8	6		部定必修一般科目總計66學分	
體育專業科目	體育專業學科	運動學概論	2			2					
	體育專項術科	專項體能訓練	24	4	4	4	4	4	4		
		專項技術訓練	24	4	4	4	4	4	4		
	小計	50	8	8	10	8	8	8		部定必修專業科目總計50學分	
	專業及實習科目合計	50	8	8	10	8	8	8			
	部定必修合計	116	22	22	21	21	16	14		部定必修總計116學分	

表 6-1-1 學術群體育班 教學科目與學分(節)數表(續)
115學年度入學新生適用

課程類別		領域 / 科目及學分數		授課年段與學分配置						備註	
				第一學年		第二學年		第三學年			
名稱	學分	名稱	學分	一	二	一	二	一	二		
校訂必修	實習科目 4學分 3.33%	工業實務	2			2					
		專題實作	2							2	實習分組
		小計	4			2				2	校訂必修實習科目總計4學分
		校訂必修學分數合計	4			2				2	校訂必修總計4學分
校訂選修	一般科目	生活英語會話	12	2	2	2	2	2	2	2	
		數學精選	4	1	1	1	1				
		最低應選修學分數小計	16								
	專業科目	機械製造	4	2	2						
		最低應選修學分數小計	4								
	實習科目	多媒體製作實習	4						2	2	
		汽車美容實習	2				2				
		板金基礎實習	4						4		
		特殊銲接實習	4							4	
		基礎電學實習	3				3				
		電腦輔助繪圖實習	3		3						
		製圖實習	3	3							
模具基礎實習		4						4			
模具製作實習		4							4		
機械基礎加工實習		3				3					
機械腳踏車檢修實習		2				2					
最低應選修學分數小計	36										
特殊需求領域	生活管理	12	2	2	2	2	2	2	2		
	社會技巧	12	2	2	2	2	2	2	2		
	學習策略	12	2	2	2	2	2	2	2		
	職業教育	4						2	2		
	小計	40	6	6	6	6	6	8	8		
特殊需求領域(體育)	重量訓練	2						1	1		
	專項運動戰術與應用	2						1	1		
	運動人文概論	0			(1)	(1)					
	運動科學概論	2			1	1					
	運動裁判法	2	1	1							
	運動傷害防護	2	1	1							
	運動應用英語	0			(1)	(1)					
小計	10	2	2	1	1	2	2				
校訂選修學分數合計	66	10	10	9	9	14	14	多元選修開設0學分			
必修學分數總計			186	32	32	32	30	30	30		
每週團體活動時間(節數)			18	3	3	3	3	3	3		
每週彈性學習時間(節數)			6				2	2	2		
每週總上課時間(節數)			210	35	35	35	35	35	35		

柒、團體活動時間規劃

說明：

1. 團體活動時間每周教學節數以2-3節為原則。其中班級活動1節列為教師基本節數。各校可因應實際需求，於團體活動課程安排班級活動、社團活動、學生自治會活動、學生服務學習活動及週會或講座，**惟社團活動每學年不得低於24節。**
2. 學校宜以三年整體規劃、逐年實施為原則，一學年或一學期之總節數配點實際教學需要，彈性安排各項活動，不受每週1節或每週班級活動、社團活動各1節之限制。
3. 節數：請務必輸入阿拉伯數字，切勿輸入其他文字。

序號	項目	團體活動時間節數						備註
		第一學年		第二學年		第三學年		
		一	二	一	二	一	二	
1	班級活動	18	18	18	18	18	18	
2	社團活動	12	12	12	12	12	12	
3	週會	12	12	12	12	12	12	
4	其它節數	12	12	12	12	12	12	
	合計	54	54	54	54	54	54	(節/學期)
		3	3	3	3	3	3	(節/週)

捌、彈性學習時間實施規劃表

一、彈性學習時間規劃表

說明：

1. 技術型高級中等學校每週 0-2 節，六學期每週單位合計需4-12節。
2. 若開設類型授予學分數者，請於備註欄位加註說明。
3. 開設類型為「充實(增廣)性教學」或「補強性教學」，且為全學期授課時，須檢附教學大綱，敘明授課內容等。若同時採計學分時其課程名稱應為：0000(彈性)
4. 開設類型為「自主學習」，由第陸章中各科所設定之彈性學習時間之各學期節數時新增，無法由此處修正。
5. 實施對象請填入群科別等。
6. 本表以校為單位，1校1表。

科別	授課節數						備註
	第一學年		第二學年		第三學年		
	一	二	一	二	一	二	
每週彈性學習時間(節數)							
體育班	0	0	0	2	2	2	

開設年段	開設名稱	每週節數	開設週數	實施對象	開設類型					師資規劃	備註
					自主學習	選手培訓	充實(增廣)性教學	補強性教學	學校特色活動		
第二學年	自主學習	2	18	全校各科	V					內聘	
	商業禮儀	2	6	全校各科			V			內聘	
	企業倫理	2	6	全校各科			V			內聘	
	資源班特殊需求	2	12	全校各科				V		內聘	
	綠能科技實習	2	6	全校各科			V			內聘	
	商業導讀	2	6	全校各科			V			內聘	
	金屬藝術造形設計	2	6	全校各科			V			內聘	
	學習策略	2	6	全校各科			V			內聘	
	數學代數	2	6	全校各科				V		內聘	
	理財小學堂	2	6	全校各科			V			內聘	
	創新店面設計	2	6	全校各科			V			內聘	
	電腦硬體組裝	2	6	全校各科			V			內聘	
	發明與專利	2	6	全校各科			V			外聘	
	跨境電商輕鬆學	2	6	全校各科			V			內聘	
	職場求職	2	6	全校各科			V			內聘	
	商業新知	2	6	全校各科			V			內聘	
	運動經濟學	2	9	全校各科			V			內聘	
	輕輕鬆鬆聽英文	2	6	全校各科				V		內聘	
	影集英文	2	6	全校各科			V			內聘	
	數學三角	2	6	全校各科				V		內聘	
	單車修護	2	6	全校各科			V			內聘	
	英文閱讀理解達人	2	6	全校各科			V			內聘	
	板金造型美學設計	2	6	全校各科			V			內聘	
	故事英語	2	6	全校各科			V			內聘	
	英文字彙好好玩	2	6	全校各科				V		內聘	
	產品攝影技術	2	6	全校各科			V			內聘	
	國際禮儀食衣住行	2	6	全校各科			V			內聘	
	電影與生活	2	9	全校各科			V			內聘	
	創意手作	2	6	全校各科			V			內聘	
	人際關係	2	6	全校各科			V			內聘	
第三學年	自主學習	2	18	全校各科	V					內聘	
	商業禮儀	2	6	全校各科			V			內聘	
	企業倫理	2	6	全校各科			V			內聘	
	資源班特殊需求	2	12	全校各科				V		內聘	
	綠能科技實習	2	6	全校各科			V			內聘	
	商業導讀	2	6	全校各科			V			內聘	
	金屬藝術造形設計	2	6	全校各科			V			內聘	
	學習策略	2	6	全校各科			V			內聘	
	汽車美容實務	2	6	全校各科			V			內聘	
	商業心理學	2	6	全校各科			V			內聘	
	板金造形設計實務	2	6	全校各科			V			內聘	
	理財小學堂	2	6	全校各科			V			內聘	
	數學微積分	2	6	全校各科				V		內聘	
	創新店面設計	2	6	全校各科			V			內聘	
	電腦硬體組裝	2	6	全校各科			V			內聘	
	精密量測操作實務	2	6	全校各科			V			內聘	
	堆高機及天車基礎操作	2	6	全校各科			V			內聘	
	發明與專利	2	6	全校各科			V			外聘	

	跨境電商輕鬆學	2	6	全校各科			V			內聘
	數學解析幾何	2	6	全校各科				V		內聘
	職場求職	2	6	全校各科			V			內聘
	問卷分析	2	6	全校各科			V			內聘
	玩桌遊學理財	2	6	全校各科			V			內聘
	商業新知	2	6	全校各科			V			內聘
	運動經濟學	2	9	全校各科			V			內聘
	輕鬆聽英文	2	6	全校各科				V		內聘
	影集英文	2	6	全校各科			V			內聘
	保險與投資實務	2	6	全校各科			V			內聘
	快樂寫作三兩事	2	6	全校各科			V			內聘
	企業名家講座	2	6	全校各科			V			外聘
	療癒英文	2	6	全校各科			V			內聘
	創業與創新	2	6	全校各科			V			內聘
	單車修護	2	6	全校各科			V			內聘
	單車騎乘及維修	2	6	全校各科			V			內聘
	英文閱讀理解達人	2	6	全校各科			V			內聘
	電商易學堂	2	6	全校各科			V			內聘
	板金造型美學設計	2	6	全校各科			V			內聘
	職場生涯	2	6	全校各科			V			內聘
	直播購物	2	6	全校各科			V			內聘
	故事英語	2	6	全校各科			V			內聘
	生涯面試	2	6	全校各科			V			內聘
	產品攝影技術	2	6	全校各科			V			內聘
	國際禮儀食衣住行	2	6	全校各科			V			內聘
	電影與生活	2	9	全校各科			V			內聘
	創意手作	2	6	全校各科			V			內聘
	國際禮儀	2	6	全校各科			V			內聘
	看財報學英文	2	6	全校各科			V			內聘
	人際關係	2	6	全校各科			V			內聘
	人工智慧程式導論	2	6	全校各科			V			內聘
	國防教育導覽	2	6	全校各科						獨創性 內聘
	三重區域文史課程導覽	2	6	全校各科						獨創性 內聘
	三重區地理社會人文課程導覽	2	6	全校各科						獨創性 內聘
第二學期	自主學習	2	18	全校各科		V				內聘
	玩桌遊學投資	2	6	全校各科			V			內聘
	雷射雕刻加工	2	9	全校各科			V			內聘
	生涯規劃	2	9	全校各科			V			內聘
	商業導論	2	9	全校各科				V		內聘
	財商知識家	2	9	全校各科			V			內聘
	商業時事分析	2	9	全校各科			V			內聘
	企業經營與管理	2	9	全校各科			V			內聘
	快樂寫作三兩事	2	6	全校各科			V			內聘
	企業名家講座	2	6	全校各科			V			外聘
	商業知識家	2	6	全校各科			V			內聘
	快樂學英文寫作	2	6	全校各科				V		內聘
	測繪與設計實務	2	9	全校各科			V			內聘
	書審資料製作	2	9	全校各科			V			內聘
	生涯面試	2	6	全校各科			V			內聘
	進階自行車維修	2	9	全校各科			V			內聘
	新興科技探討	2	9	全校各科			V			內聘
	國防教育導覽	2	6	全校各科						獨創性 內聘
	三重區域文史課程導覽	2	6	全校各科						獨創性 內聘
	三重區地理社會人文課程導覽	2	6	全校各科						獨創性 內聘

玖、學生選課規劃與輔導

一、校訂選修課程規劃（含跨科、群、校選修課程規劃）

表 9-1-1 原班級選修方式課程規劃表

序號	科目屬性	科目名稱	適用群科別	授課年段與學分配置					
				第一學年		第二學年		第三學年	
				一	二	一	二	一	二
1.	一般	數學精選	體育班	1	1	1	1	0	0
2.	一般	生活英語會話	體育班	2	2	2	2	2	2
3.	專業	機械製造	體育班	2	2	0	0	0	0
4.	實習	模具基礎實習	體育班	0	0	0	0	4	0
5.	實習	模具製作實習	體育班	0	0	0	0	0	4
6.	實習	機械基礎加工實習	體育班	0	0	0	3	0	0
7.	實習	多媒體製作實習	體育班	0	0	0	0	2	2
8.	實習	汽車美容實習	體育班	0	0	2	0	0	0
9.	實習	基礎電學實習	體育班	0	0	3	0	0	0
10.	實習	機械腳踏車檢修實習	體育班	0	0	0	2	0	0
11.	實習	電腦輔助繪圖實習	體育班	0	3	0	0	0	0
12.	實習	製圖實習	體育班	3	0	0	0	0	0
13.	實習	特殊銲接實習	體育班	0	0	0	0	0	4
14.	實習	板金基礎實習	體育班	0	0	0	0	4	0

表 9-2-1 多元選修方式課程規劃表

序號	科目屬性	科目名稱	適用群科別	授課年段與學分配置						開課方式	同時段開課
				第一學年		第二學年		第三學年			
				一	二	一	二	一	二		

拾、學校課程評鑑

115學年度學校課程評鑑計畫

115學年度學校課程評鑑計畫 附件圖檔

新北市立三重商工 115 學年度學校課程評鑑計畫

教務-教學(課程評鑑)-01-01

108 年 11 月 8 日課程發展委員會通過

109 年 11 月 11 日課程發展委員會修正

110 年 11 月 22 日課程發展委員會修正

111 年 11 月 15 日課程發展委員會修正

112 年 11 月 03 日課程發展委員會修正

- 一、依據教育部中華民國 108 年 5 月 30 日臺教授國部字第 1080050523B 號令訂定之「高級中等學校課程評鑑實施要點」(以下簡稱評鑑實施要點)辦理。
- 二、新北市立三重商工(以下簡稱本校)課程發展委員會依評鑑實施要點,訂定本校學校課程評鑑計畫(以下簡稱本課程評鑑計畫),以進行學校課程自我評鑑。
- 三、本課程評鑑計畫本學校本位的精神,旨在改善學校課程規劃和發展的相關事宜而非證明,協助和支持老師提升教學專業,並提供老師教學的可能,以促進學生有效學習;並遵循可行性 and 效益性的規準,以落實學校切實可行和達成改善目的。
- 四、本課程評鑑計畫參照國際標準組織的四階文件管理架構,根據系統思考和以終為始的理念,擬定作業流程、雙項細目和相關表單,並符應評鑑實施要點的規範。
- 五、本校課程評鑑計畫流程,主要包括:由召開學校課程發展委員會訂定學校課程評鑑計畫開始(含組織分工和時程規劃)、至成立學校課程評鑑小組、實施學校課程自我評鑑(含課程規劃、教學實施以及學生學習)、提出課程自我評鑑結果到運用評鑑結果進行改善為止,其流程和運用,如附件 1 所示【文件編號:教務-教學(課程評鑑)-02-01】。

(一) 組織與分工

1. 課程發展委員會(含核心小組):負責學校課程自我評鑑相關規劃與實施,審議學校課程評鑑計畫(含組織分工、辦理時程和實施內容),並根據學校課程自我評鑑的結果,修正學校課程計畫等事宜。
2. 學校課程評鑑小組
 - (1)由校長就課程發展委員會組織成員,聘請 9 至 13 位委員,組成學校課程評鑑小組;其中,教務主任、實習主任和輔導主任為當然成員。
 - (2)研擬學校課程評鑑計畫和協助發展學校課程自我評鑑之檢核工具(含量化和質化問題)以及完成學校課程自我評鑑。
 - (3)進行課程規劃(實施項目:課程規劃組織、課程規劃流程和課程規劃內涵)以及學生學習(實施項目:學生學習回饋、提升實務能力和確保學習品質)的評鑑項目檢核和彙整。
 - (4)分析和運用教育部「後期中等教育長期追蹤資料庫(以下簡稱後中資料庫)」之相關統計資料,完成學校課程自我評鑑。
3. 各專業群科/學科研究會召集人:進行教學實施(實施項目:教學支持組織、教學專

業支持和教學硬體支持)的評鑑內容檢核，並協助課程規劃的檢核，提供學校課程評鑑小組參考。

4. 教師教學專業社群/全體教師：協助進行教學實施和學生學習的評鑑內容檢核。

(二) 辦理之時程：如附件 2「新北市立三重商工學校課程評鑑組織與分工以及辦理時程與運用之雙向細目表」所示【文件編號：教務-教學(課程評鑑)-03-01】。

(三) 實施之內容

1. 課程規劃：可包括課程規劃組織、課程規劃流程和課程規劃內涵等項目，詳細檢核項目由課程評鑑小組研擬之，如附件 3「新北市立三重商工學校課程評鑑-01 課程規劃檢核表」所示【文件編號：教務-教學(課程評鑑)-04-01】。

2. 教學實施：可包括教學支持組織、教學專業支持和教學硬體支持等項目，詳細檢核項目由課程評鑑小組研擬之，如附件 4「新北市立三重商工學校課程評鑑-02 教學實施檢核表」所示【文件編號：教務-教學(課程評鑑)-04-02】。

3. 學生學習：可包括學生學習回饋、提升實務能力和確保學習品質等項目，詳細檢核項目由課程評鑑小組研擬之，如附件 5「新北市立三重商工學校課程評鑑-03 學生學習檢核表」所示【文件編號：教務-教學(課程評鑑)-04-03】。

4. 實施內容之課程規劃、教學實施和學生學習應使用本校後中資料庫之課程規劃與實施統計資料，視學校實際需求參採相關指標和題項進行分析和運用。

六、本校課程評鑑計畫依據評鑑實施要點、課程評鑑過程以及結果，結合學校校務發展、健全學校課程發展、深化教師專業成長和促進學生有效學習，運用於下列事項：

(一) 經由本校課程發展委員會(核心小組)，進行修正學校課程計畫，以完備學校中長程發展計畫。

(二) 經由總務處、圖書館以及校園規劃小組，配合本學校中長程發展計畫，改善課程實施條件及整體教學環境，以落實校園環境整體發展。

(三) 經由教務處、實習處和輔導室安排增廣補強教學或學生學習輔導，以提升學生有效學習。

(四) 深化教師教學專業社群，激勵教師進行課程和教學創新，以發揮教師專業自主精神。

(五) 優化教師公開備課、授課和議課，調整教材和教法、回饋教師專業成長規劃，以促進教師專業成長。

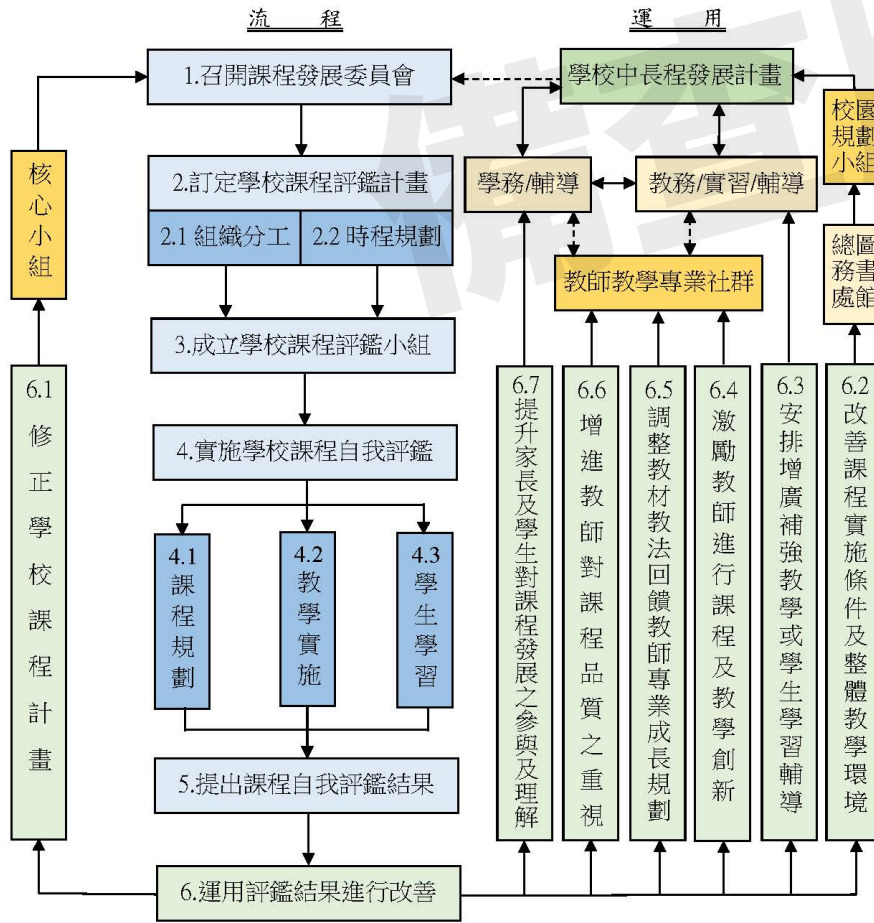
(六) 強化教師課程理解和知能，增進教師對課程品質之重視，以發展學校本位課程特色。

(七) 經由學務處和輔導室等處室，結合學校親職和新生始業輔導等活動，提升家長及學生對課程發展之參與及理解，以落實學生的適性發展。

七、本課程評鑑計畫經學校課程發展委員會通過，呈校長核定後實施，修正時亦同。

新北市立三重商工學校課程評鑑流程與運用

文件編號：教務-教學(課程評鑑)-02-01



新北市立三重商工學校課程評鑑實施項目、組織與分工
以及辦理時程與運用之雙向細目表

文件編號：教務-教學(課程評鑑)-03-01

實施項目	組織與分工			辦理時程												運用															
	課程發展委員會	學校課程評鑑小組	各專業群科/學科研究召集人	上學期						下學期						6.1 修正學校課程計畫	6.2 改善課程實施條件及整體教學環境	6.3 安排增廣補強教學或學生學習輔導	6.4 激勵教師進行課程及教學創新	6.5 調整教材教法回饋教師專業成長規劃	6.6 增進教師對課程品質之重視	6.7 提升家長及學生對課程發展之參與及理解									
				8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月																
A 課程 規劃	1.1 課程規劃組織	○	●	○																	V	▲									
	1.2 課程規劃流程	○	●	○																		V	▲								
	1.3 課程規劃內涵	○	●	○																		V	▲	△						△	
B 教學 實施	2.1 教學支持組織		○	●	○					V						V					△				▲						
	2.2 教學專業支持		○	●	○					V						V			▲	▲		△				△					
	2.3 教學硬體支持		○	●	○					V						V			▲												
C 學生 學習	3.1 學生學習回饋		●		○					V						V		△		△					▲						
	3.2 提升實務能力		●		○											V					△		▲								
	3.3 確保學習品質		●		○											V														▲	

註：

1. 「●」代表主要執行單位或人員，「○」代表次要或協助執行單位或人員。
2. 「V」代表辦理的時程。
3. 「▲」代表評鑑結果的主要運用，「△」代表評鑑結果的次要運用。

新北市立三重商工學校課程評鑑-01 課程規劃檢核表

文件編號：教務-教學(課程評鑑)-04-01

■新訂□修訂□廢止

第 1 頁共 3 頁

版次:第 1.2 版

制訂者		課程評鑑小組		審核者		課程發展委員會		
制定日期	108 年 11 月 6 日	通過日期	108 年 11 月 8 日	修正日期	109 年 11 月 11 日			
項目	檢核內容					是	否	相關資料
1.1 課程 規劃 組織	1.1.1 學校訂定「課程發展委員會組織要點」，包含組成及運作方式，並經學校校務會議通過。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					1. 課程發展委員會組織要點 2. 學校課程計畫書 3. 學生課程輔導手冊 4. 學校網頁
	1.1.2 學校課程發展委員會下設有各領域/群科/學程/科目教學研究會。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	1.1.3 學校課程發展委員會成員包括學校行政人員代表、年級及領域/群科/學程/科目（含特殊需求領域課程）之教師代表、教師組織代表及學生家長委員會代表、專家學者代表及學生代表。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	1.1.4 課程發展委員會根據總綱的基本理念和課程目標，以及學校辦學的願景和目標，統整及審議學校課程計畫。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	1.1.5 課程發展委員會進行審查學校教科用書的選用，以及全年級或全校且全學期使用之自編教材。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	1.1.6 課程發展委員會訂定課程評鑑計畫，成立課程評鑑小組，進行學校課程自我評鑑。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	1.1.7 學校課程計畫通過後，於開學前陳報各該主管機關備查，並運用書面或網站等多元管道向學生與家長說明。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
1.2 課程 規劃 流程	1.2.1 學校課程發展委員會由校長召集並擔任主席，每年定期舉行二次會議，以十一月前及六月前各召開一次為原則。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					1. 課程發展委員會議記錄 2. 各教學研究會議記錄 3. 核心小組會議紀錄
	1.2.2 學校課程計畫應由學校課程發展委員會應有出席委員三分之二（含）以上之出席，方得開議；須有出席委員二分之一（含）以上之同意，方得議決。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	1.2.3 學校課程發展委員會每年十一月前召開會議時，必須完成審議下學年度學校課程計畫，送所屬教育主管機關備查。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	1.2.4 學校課程發展委員會開會時，得視需要另行邀請學者專家、其他相關人員列席諮詢或研討。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	1.2.5 各領域/科目和專業群科教學研究會每學期舉行三次會議，必要時得召開臨時會議；各群課程研究會每年定期舉行二次會議。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	1.2.6 各研究會會議每學期召開會議時，必須提出各學科和專業群科之課程計畫、教科用書或自編教材，送請學校課程發展委員會審查。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	1.2.7 各研究會開會時，應有出席委員三分之二（含）以上之出席，方得開議；須有出席委員二分之一（含）以上之同意，方得議決，投票得採無記名投票或舉手方式行之。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	1.2.8 經各研究會審議通過之案件，由科(群)召集人具簽送學校課程發展委員會核定後辦理。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					

制訂者		課程評鑑小組		審核者		課程發展委員會		
制定日期	108 年 11 月 6 日	通過日期	108 年 11 月 8 日	修正日期	109 年 11 月 11 日			
項目	檢核內容					是	否	相關資料
1.3 課程規劃內涵	1.3.1 學校願景和學生圖像能依據學校中長程發展計畫和培養學生核心能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					1. 學校中長程發展計畫 2. 學校課程計畫書 3. 校訂選修課程規劃表
	1.3.2 一般科目能依據領域/科目的課程目標和教師教學來訂定教學重點。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	1.3.3 科教育目標和科專業能力能配合學校願景和學生圖像,並依據產業人力需求和學生職涯進路進行規劃。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	1.3.4 科課程地圖能夠符應學校願景、學生圖像、科教育目標、科專業能力和所開設課程。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	1.3.5 各科多元選修課程規劃內容中,同校跨群能符合統整跨域能力所需;同群跨科能符合多元專業能力所需;同科跨班能符合就業專精能力所需。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	1.3.6 團體活動時間能以三年整體規劃和逐年實施為原則,並結合相關人員和各項資源進行彈性的設計。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	1.3.7 彈性學習時間開設類型,能依據學校條件和學生需求,提供學生選讀機會,並引導和鼓勵學生進行自主學習。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	1.3.8 學生選課規劃與輔導措施,能協助學生有效進行選課和適性發展。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	1.3.9 學校課程評鑑能定期追蹤、檢討和修正學校課程。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
質性意見								
1.1 課程規劃組織	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(請條列)							
1.2 課程規劃流程	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(請條列)							
1.3 課程規劃內涵	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(請條列)							

制訂者		課程評鑑小組		審核者		課程發展委員會	
制定日期	108 年 11 月 6 日	通過日期	108 年 11 月 8 日	修正日期	109 年 11 月 11 日		
後中資料庫(分析與運用)							
A 課程 規劃	指標	問卷題號	題項	平均質	具體改善建議		
	課程目標 了解(A1)	師/三/1	108 課綱總綱	2.87			
			主要授課領域領綱/群綱	3.04			
			學校課程計畫	2.98			
	課程參與 狀況 (A2)	師/三/7	校訂必修規劃	2.39			
			選修課程規劃	2.40			
			彈性學習規劃	2.28			
			課程評鑑規劃	2.27			
		師/三/2-4-3 運作	學校願景與學生圖像	3.30			
			課程計畫	3.30			
			跨班選修與適性分組	3.00			
			教材審定	2.90			
			課程評鑑規劃	3.10			
		師/三/2-4-3	教師進修與專業發展	2.80			
	課程說明 與輔導 (A3)	生/五/1	課發委員會滿意度	3.20			
			提供課程說明	2.21			
			提供輔導手冊	2.19			
課程計畫 落實情形 (A3)	師/三/3	提供課程諮詢	2.27				
		部定實作專題	3.13				
		校訂必修	3.14				
		跨班選修	3.12				
		彈性自主學習	3.01				
		彈性增廣補救	3.08				
檢核人員 (課程評鑑小組成員)		(請簽名)			日期	年 月 日	

註：

- 1.本檢核表若勾選為否時，則應請在質性意見敘明原因或問題。
- 2.本檢核表先由課程評鑑小組成員各自檢核填報，彙整後再送課程發展委員會討論。

新北市立三重商工學校課程評鑑-02 教學實施檢核表

文件編號：教務-教學(課程評鑑)-04-02

第 1 頁共 3 頁

版次:第 1.2 版

■新訂□修訂□廢止

制訂者		課程評鑑小組		審核者		課程發展委員會		
制定日期	108 年 11 月 6 日	通過日期	108 年 11 月 8 日	修正日期	109 年 11 月 11 日			
項目	檢核內容					是	否	相關資料
2.1 教學 支持 組織	2.1.1 學校處(室)能每學期定期辦理學生選課說明，並配合課程諮詢協助和輔導學生進行選課。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					1. 教師公開備課、授課和議課紀錄 2. 【教師教學自我檢核統計】 3. 教師專業社群會議紀錄
	2.1.2 學校處(室)能協助和支持教師專業社群運作，定期召開教師專業社群集會。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	2.1.3 學校一般科目教師專業社群，能每學期舉行教師教材開發及教學方法精進與分享。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	2.1.4 學校專業群科教師專業社群，能每學期舉行教師教材研發、業界實務參訪與實習成果分享。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	2.1.5 學校處(室)能依學校發展和學生需求，協助開設加深加廣、補強性教學、選手培訓、學校特色課程等彈性學習時間。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	2.1.6 學校處(室)能依自主學習實施計畫和步驟，引導老師協助學生進行自主學習。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	2.1.7 學校處(室)能有效規劃和執行教師的公開備課、授課和議課。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	2.1.8 學校處(室)能夠協助教師專業自我成長，並鼓勵教師教材開發及教師教法精進。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
2.2 教學 專業 支持	2.2.1 教師排配備課能夠依據教師專長，並能兼顧教師教學的負擔。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					1. 【教師授課負擔統計】 2. 教師和各班級課表 3. 教學進度 4. 教室日誌 5. 教師研習時數
	2.2.2 教師能依據部定和校訂科目的課程大綱，訂定合宜的教學進度，並據以實施和進行教學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	2.2.3 教師能依據課程需求和學生學習，開發適當的教案和教材。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	2.2.4 教師能充分利用媒體、教具及各種教學資源，採取多元和創新的教學方法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	2.2.5 教師能發展多元評量的方法與工具，定期和不定期進行教學和學習回饋。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	2.2.6 教師能參加各項課程和教學的研習和交流活動，以提升教師教學的專業知能。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					

制訂者		課程評鑑小組		審核者		課程發展委員會	
制定日期	108 年 11 月 6 日	通過日期	108 年 11 月 8 日	修正日期	109 年 11 月 11 日		
項目	檢核內容				是	否	相關資料
2.3 教學硬體支持	2.3.1 學校能充分提供一般科目教學所需專科教室、教學設備和圖書資源等。				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1.【資訊及圖書資源統計】 2.【專業群科學習空間統計】 3.學校中長發展計畫
	2.3.2 學校能充分提供多元選修、彈性學習(增廣、補強教學)一般科目教學所需專科教室、教學設備和圖書資源等。				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	2.3.3 學校能充分提供各科專業和實習科目教學所需實習空間、設備、機具、材料和安全設施等。				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	2.3.4 學校能充分提供各科專業和實習科目教學所需實習空間、設備、機具、材料和安全設施等。				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	2.3.5 學校能夠依據學校中長程發展計畫,配合專案計畫和本預算各項經費,改善教學空間和提升教學設備。				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
質性意見							
2.1 教學支持組織		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(請條列)					
2.2 教學專業支持		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(請條列)					
2.3 教學硬體支持		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(請條列)					

制訂者		課程評鑑小組		審核者		課程發展委員會	
制定日期	108 年 11 月 6 日	通過日期	108 年 11 月 8 日	修正日期	109 年 11 月 11 日		
後中資料庫(分析與運用)							
指標	問卷題號	題項		平均質	具體改善建議		
教學準備 (B1): 共備	師/三/12	課程共備次數		1.16			
	師/三/12-1 未參加共備	沒有相同專長教師		19.0%			
		沒有時間		23.8%			
		沒有意願		14.3%			
課程說明 (B1): 學習歷程檔案	生/五/12-1 未上傳原因	不知上傳方法		41.5%			
		不知上傳內容		38.3%			
		尚未確定升學目標		24.4%			
		尚未滿意內容		24.4%			
		不急於上傳		26.9%			
		學校交代暫不上傳		0.5%			
		學校統一上傳		0.5%			
		已於上傳時間		17.6%			
		上傳失效		3.6%			
		被老師退件		1.0%			
		無需上傳(升學)		0.0%			
無需上傳(未升學)		4.7%					
課程計劃 與課程第圖說明(B2)	生/五/2	課程地圖與計畫理解程度		2.47			
教學模式 與策略 (B3): 教學策略使用情況	生/四/7	評量方式多元		2.84			
		給與獨立思考機會		2.83			
		小組教學合作學習		2.92			
		生活實例融入課程		2.58			
		應用跨領域知識		2.47			
		自主探究問題		2.60			
		引導提出挑戰性問題		2.63			
		動手實驗操作		2.69			
		引導比較評析		2.79			
		背誦記憶		2.68			
差異化教學		2.69					
檢核人員 (課程評鑑小組成員)		(請簽名)			日期	年 月 日	

註：

- 1.本檢核表若勾選為否時，則應請在質性意見敘明原因或問題。
- 2.本檢核表先由課程評鑑小組成員各自檢核填報，彙整後再送課程發展委員會討論。

新北市立三重商工學校課程評鑑-03 學生學習檢核表 1(一般群科)

文件編號：教務-教學(課程評鑑)-04-03

■新訂□修訂□廢止

第 1 頁共 3 頁

版次:第 1.2 版

制訂者		課程評鑑小組		審核者		課程發展委員會		
制定日期	108 年 11 月 6 日	通過日期	108 年 11 月 8 日	修正日期	110 年 11 月 22 日			
項目	檢核內容					是	否	相關資料
3.1 學生學習回饋	3.1.1 每學期定期分析適性分組學習回饋問卷與分享,作為下學年課程修正依據。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			1. 學生學習回饋問卷 2. 教師教學分享活動紀錄		
	3.1.2 每學期定期分析工商實務(同校跨群之科目)學習回饋問卷與分享,作為下學年課程修正依據。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	3.1.3 每學期定期分析多元選修(同群跨科之科目)學習回饋問卷與分享,作為下學年課程修正依據。【學生學習回饋問卷】	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	3.1.4 每學期定期分析閱讀理解(高一校必修之科目)回饋問卷與分享,作為下學年課程修正依據。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	3.1.5 每學期定期分析彈性學習時間回饋問卷與分享,作為下學年修正依據。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	3.1.6 每學期多元選修(同群跨科之科目)、工商實務和閱讀理解進行教師教學分享和回饋。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
3.2 提升實務能力	3.2.1 每學年定期檢視學生乙(丙級)專業證照及外語能力檢定通過率,以檢核學生技能學習成效。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			1. 【學生技能檢定統計】 2. 【專題製作與創新研發統計】 3. 【全國技藝(能)競賽表現統計】 4. 【學校辦理產學鏈結統計】		
	3.2.2 每學年定期辦理工(商)科專題實作競賽與分享,以檢核學生課程統整實作能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	3.2.3 每學期各科專題實作獲獎件數和與創新研發科展件數,以檢核學生創新實作能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	3.2.4 每學年學生參加全國技能競賽和中等學校技藝競賽獲獎,以檢核學生競賽能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	3.2.5 每學年學校與產業合作教師和學生赴產業實習和業師協同教學,以檢核學生與業界鏈結情形。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
3.3 確保學習品質	3.3.1 每學年定期檢視學生一般科目、專業和實習科目各班級成績統計,以檢核學生學習成效。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			1. 【學生畢業進路統計】 2. 學生課程團體和個別輔導紀錄 3. 家長日手冊 4. 教務會議紀錄 5. 【班級學生不及格超過 30% 科目統計】		
	3.3.2 每學期定期檢視學生上傳學習歷程作品,並進行團體或個別課程諮詢,檢核學生習歷程檔案完整性。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	3.3.3 高二下學期,提供學生未達畢業門檻之預警提醒通知。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	3.3.4 高二下學期,學生未達畢業條件,提供重補修的措施。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	3.3.5 每學年定期辦理家長、教師和學生課程宣導和說明會	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					

新北市立三重商工學校課程評鑑-03 學生學習檢核表 2(服務群科)

文件編號：教務-教學(課程評鑑)-04-03

第 1 頁共 3 頁

版次:第 1.2 版

■新訂□修訂□廢止

制訂者		課程評鑑小組		審核者		課程發展委員會		
制定日期	108 年 11 月 6 日	通過日期	108 年 11 月 8 日	修正日期	110 年 11 月 22 日			
項目	檢核內容					是	否	相關資料
3.1 學生學習回饋	3.1.1 每學期定期分析適性分組學習回饋問卷與分享,作為下學年課程修正依據。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			1. 學生學習回饋問卷 2. 教師教學分享活動紀錄		
	3.1.2 每學期定期分析多元選修(同校跨群之科目)學習回饋問卷與分享,作為下學年課程修正依據。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	3.1.3 每學期定期分析實習科目學習回饋問卷與分享,作為下學年課程修正依據。【學生學習回饋問卷】	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	3.1.4 每學期定期分析專業科目(高一校必修之科目)回饋問卷與分享,作為下學年微課程修正依據。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	3.1.5 每學期定期分析彈性學習時間回饋問卷與分享,作為下學年修正依據。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	3.1.6 每學期多元選修(同群跨科之科目)、進行教師教學分享和回饋。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
3.2 提升實務能力	3.2.1 暑期新生入學定期評估學生職業能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			1. 【學生職業能力評估】 2. 【協助試探職業興趣媒合職場實習課程】 3. 【統計高三畢業進入職場之就業率】		
	3.2.2 第二學年辦理職業教育課程協助學生試探職業興趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	3.2.3 專題實作課成果分享,檢核學生課程統整實作能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	3.2.4 第三學年辦理職場實習課程媒合學生職業性向與職場實作。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	3.2.5 第三學年職場實習結束後檢核學生與業界鏈結情形。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
3.3 確保學習品質	3.3.1 邀集家長、學生與相關人員召開個別化教育計畫會議。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			1. 【學生畢業進路統計】 2. 學生個別輔導紀錄 3. 家長日手冊 4. 教務會議紀錄		
	3.3.2 每學期評估學生各科優勢與弱勢能力,強調學生能力的正面意義。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	3.3.3 每學年定期檢核學生學生一般科目、專業和實習科目學習通過情況。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	3.3.4 依據個別化教育計畫檢討結果修訂學生學習能力目標。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	3.3.5 為跨教育階段及離開學校教育階段學生召開轉銜會議。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					

制訂者		課程評鑑小組		審核者		課程發展委員會	
制定日期	108 年 11 月 6 日	通過日期	108 年 11 月 8 日	修正日期	109 年 11 月 11 日		
質性意見	3.1 學生學習回饋	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(請條列)					
	3.2 提升實務能力	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(請條列)					
	3.3 確保學習品質	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(請條列)					

制訂者		課程評鑑小組		審核者		課程發展委員會		
制定日期	108年11月6日	通過日期	108年11月8日	修正日期	109年11月11日			
後中資料庫(分析與運用)								
指標	問卷題號	題項	平均質	具體改善建議				
C 學生 學習	課程選擇自主渡(C1)	生/五/10-4	選修志願相符度	2.41				
	學習收穫(C3)	生/五/11-1	校訂必修收穫	2.88				
		生/五/10-5	選修課程收穫	2.66				
	整體課程實施滿意度	師/三/10	對學校新課綱實施感到滿意	2.89				
	整體課程實施評價：學校面向	師/六/2	學校辦學更有特色或亮點	2.99				
			能招收到任同本校特色的學生	2.73				
			老師備課與較學更積極認真	2.82				
			弱勢學生收到更好的支持協助	2.72				
			學校較學更正常化	2.83				
	學習歷程檔案評價	師/六/3	學生更能試探追求自己的興趣	2.62				
			展現學生成績以外的特色專長	2.83				
			對弱勢學生較為不利	2.94				
			表面工夫多於實質效益	2.84				
			老師更重視學生輔導工作	2.58				
大學選才更重試成績以外項目			2.73					
增加教師的工作量			3.23					
檢核人員 (課程評鑑小組成員)				(請簽名)	日期	年 月 日		

註：

- 1.本檢核表若勾選為否時，則應請在質性意見敘明原因或問題。
- 2.本檢核表先由課程評鑑小組成員各自檢核填報，彙整後再送課程發展委員會討論。

附件、教學大綱

附件一：部定一般科目各領域跨科之統整型、探究型、實作型課程規劃

(一) 部定專業科目

表 11-2-0-1 新北市立三重高級工商職業學校 部定科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	運動學概論			
	英文名稱	Introduction to Kinesiology			
師資來源	內聘				
科目屬性	內聘專業科目				
	專業科目				
科目來源	群科中心學校公告-校訂參考科目				
學生圖像	學習力				
適用科別	體育班				
	2				
	第二學年第一學期				
建議先修科目	無				
教學目標 (教學重點)	人體由140億個神經細胞支配著400-600條肌肉，人體的複雜程度可見一斑，骨骼肌如何作動使人體運動，以力學的角度，針對運動進行分析，是接觸運動的學生都該初步認識及了解的課題。				
議題融入	無				
教學內容					
主要單元(進度)		內容細項		分配節數	備註
課程簡介 運動的發展歷程 1		上課大綱、評分方式說明、報告分組 運動的起源與發展歷程		2	
運動的發展歷程 2 運動的發展歷程 3		身體素養的概念、我的身體素養旅程圖 身體素養與競技運動的關係與價值		2	
運動防護 1 運動防護 2		了解運動防護的概念、常見的運動傷害 認識急性與慢性運動傷害及處理		2	
運動防護 3 運動的心理機制 1		熱環境運動傷害、其他運動傷害及處理 運動的動機、自我效能與運動表現		2	
運動的心理機制 2 運動的心理機制 3		焦慮和運動表現、運動情境中的壓力 目標設定訓練、心理技巧訓練		2	
運動的社會議題 1 運動的社會議題 2		運動與性別、女性運動權益 當前運動社會議題、運動的社會現象		2	
運動的社會議題 3 運動的社會議題 4		運動多元文化的認識、運動之力與美鑑賞 運動與禁藥		2	
運動的倫理素養 1 運動的倫理素養 2 運動的倫理素養 3		奧林匹克精神的意義 運動情境中的倫理價值與實踐 運動比賽爭議的現象、解決途徑及避免方式探討		2	
運動之力學概念 1 運動之力學概念 2		運動之力學概念簡介與實例 運動科技輔助器材		2	
影片欣賞		運動科學與心理相關影片欣賞及討論		2	
高二上：期中報告		高二上：期中報告		2	
運動的生理機轉 1 運動的生理機轉 2		生物能量轉換的概念 心肺系統與有氧性運動		2	
運動的生理機轉 3 運動的生理機轉 4		神經系統與身體活動 運動營養與運動的表現		2	
運動的生理機轉 5 運動的生理機轉 6		神經系統與身體活動 骨骼肌構造與功能		2	
運動的訓練概念 1 運動的訓練概念 2		運動訓練週期性、運動訓練計畫的重要性 體能、技術及戰術訓練的類型		2	
運動的訓練概念 3 運動的訓練概念 4		設計運動訓練計畫 運動訓練的變相		2	
運動的訓練概念 5 專題報告 1		設計運動訓練計畫並分享與修正 專題報告 1		2	
專題報告 2		專題報告 2		2	
合計				36	
學習評量 (評量方式)	紙筆測驗				
教學資源	教師自備教材				
教學注意事項	以講義、投影片等上課方式				

表 11-2-0-2 新北市立三重高級商工職業學校 部定科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	專項體能訓練			
	英文名稱	Special physical training			
師資來源	內聘				
科目屬性	內聘專業科目				
	專業科目				
科目來源	群科中心學校公告-校訂參考科目				
學生圖像	技術力、競爭力				
適用科別	體育班				
	24				
	第一學年				
	第二學年 第三學年				
建議先修科目	無				
教學目標 (教學重點)	1. 田徑/籃球技術訓練 2. 體能訓練 3. 意象訓練				
議題融入	無				
教學內容					
主要單元(進度)		內容細項		備註	
上學期 籃球一年級：課程說明/能力測驗 田徑一年級：課程說明/能力測驗 籃球二年級：課程說明/能力測驗 田徑二年級：課程說明/能力測驗 籃球三年級：課程說明/能力測驗 田徑三年級：課程說明/能力測驗		上學期 籃球一年級：基本體能前測、建構學生訓練目標設定檢核表、訓練處方、訓練日記 田徑一年級：基本體能測驗(第一次檢測)、建立個人及團體目標、建構學生訓練處方與訓練日誌 籃球二年級：基本體能前測、師生共同建構訓練目標設定檢核表、訓練處方、訓練日記 田徑二年級：基本體能測驗(第一次檢測)、建立個人及團體目標、建構學生訓練處方與訓練日誌 籃球三年級：基本體能前測、師生共同建構訓練目標設定檢核表、訓練處方、訓練日記 田徑三年級：基本體能測驗(第一次檢測)、建立個人及團體目標、建構學生訓練處方與訓練日誌		9	上學期(一年級4節, 三個年級共12節, 分配節數上限只到9節)
上學期 籃球一年級：三重威脅 田徑一年級：一般體能訓練、爆發力訓練、反應訓練 籃球二年級：切入投籃 田徑二年級：基本體能訓練、基本技術訓練 籃球三年級：運動禁藥教育 田徑三年級：基本體能訓練、基本技術訓練		上學期 籃球一年級：建立接球後可投籃、傳球、切入之威脅 田徑一年級：1. 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行 2. 起跑訓練、加速度訓練、最大速度訓練 籃球二年級：三分線外各角度切入跳投 田徑二年級：1. 有氧訓練、間歇訓練、無氧訓練、循環訓練等 2. 協調訓練、核心肌群訓練 籃球三年級：WADA介紹、運動禁藥清單、運動禁藥查詢 田徑三年級：1. 有氧訓練、間歇訓練、無氧訓練、循環訓練等 2. 協調訓練、核心肌群訓練		9	上學期(一年級4節, 三個年級共12節, 分配節數上限只到9節)
上學期 籃球一年級：行進間單手運球 田徑一年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練 籃球二年級：接球投籃 田徑二年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練 籃球三年級：肌力訓練 田徑三年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練		上學期 籃球一年級：換手、胯下、背後、轉身變換方向運球 田徑一年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熱練及調整技術動作、閉眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況 籃球二年級：不同方位接應球後跳投 田徑二年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熱練及調整技術動作、閉眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況 籃球三年級：專項運動上、下肢及核心肌群訓練 田徑三年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熱練及調整技術動作、閉眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況		9	上學期(一年級4節, 三個年級共12節, 分配節數上限只到9節)
上學期 籃球一年級：雙人推進傳接球 田徑一年級：秋季盃 籃球二年級：三分球投籃 田徑二年級：秋季盃 籃球三年級：激勵訓練 田徑三年級：秋季盃		上學期 籃球一年級：雙人中間徑道推進、雙人側邊徑道推進 田徑一年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球二年級：三分線外定點、移動、接球投籃 田徑二年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球三年級：讚美自我、讚賞隊友、激發團隊潛力 田徑三年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論)		9	上學期(一年級4節, 三個年級共12節, 分配節數上限只到9節)
上學期 籃球一年級：肌耐力訓練 田徑一年級：速度耐力訓練、節奏跑訓練、柔軟度訓練 籃球二年級：間歇訓練 田徑二年級：專項體能訓練、技術訓練(田徑跨欄跑) 籃球三年級：1-3-1區域防守 田徑三年級：專項體能訓練、技術訓練(標槍基本技術)		上學期 籃球一年級：上肢、下肢與核心肌群耐力訓練 田徑一年級：間歇訓練、節奏性配速練習、柔軟度伸展 籃球二年級：籃球場快攻路線折返跑、操場短距離跑 田徑二年級：1. 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力訓練 2. 欄架基本動作練習 籃球三年級：協防溝通、外圍防守、轉換邊防守		9	上學期(一年級4節, 三個年級共12節, 分配節數上限只到9節)

	田徑三年級：1. 肌力訓練、爆發力訓練2. 跳高基本技術實施要領與練習		
上學期 籃球一年級：性別平等講座 田徑一年級：性別平等講座 籃球二年級：性別平等講座 田徑二年級：性別平等講座 籃球三年級：性別平等講座 田徑三年級：性別平等講座	上學期 籃球一年級：專項運動性別平等教育推廣 田徑一年級：專項運動性別平等教育推廣 籃球二年級：專項運動性別平等教育推廣 田徑二年級：專項運動性別平等教育推廣 籃球三年級：專項運動性別平等教育推廣 田徑三年級：專項運動性別平等教育推廣	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
上學期 籃球一年級：期中考 田徑一年級：期中考 籃球二年級：期中考 田徑二年級：期中考 籃球三年級：期中考 田徑三年級：期中考	上學期 籃球一年級：專項運動訓練目標設定評估及訓練處方檢討與修正 田徑一年級：專項運動訓練目標設定評估及訓練處方檢討與修正 籃球二年級：專項運動訓練目標設定評估及訓練處方檢討與修正 田徑二年級：專項運動訓練目標設定評估及訓練處方檢討與修正 籃球三年級：專項運動訓練目標設定評估及訓練處方檢討與修正 田徑三年級：專項運動訓練目標設定評估及訓練處方檢討與修正	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
上學期 籃球一年級：意象訓練 田徑一年級：精熟並執行接力訓練、一般體能訓練 籃球二年級：三人快攻 田徑二年級：專項體能訓練、技術訓練(田徑跨欄跑) 籃球三年級：2-2-1區域防守 田徑三年級：專項體能訓練、技術訓練(標槍基本技術)	上學期 籃球一年級：闔眼靜坐思考訓練時的動作正確性及流暢經驗 田徑一年級：1. 接力技術與團隊默契2. 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行 籃球二年級：快攻路線說明，三人直線快攻、三人八字快攻 田徑二年級：1. 有氧耐力、敏捷、反應練習2. 欄架練習(學習起跨腳與縮腿腳動作示範及演練使用起跑架並連結跨欄動作) 籃球三年級：全場包夾、拖延性防守、策略性時機使用 田徑三年級：1. 有氧耐力、敏捷、反應練習2. 田徑標槍之起始準備與起始動作練習	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
上學期 籃球一年級：第一線防守觀念 田徑一年級：傷害防護講座 籃球二年級：四人快攻 田徑二年級：傷害防護講座 籃球三年級：1-2-1-1區域防守 田徑三年級：傷害防護講座	上學期 籃球一年級：判斷活球、死球及特殊防守第一線不同的距離 田徑一年級：專項運動常見運動傷害預防及治療方式 籃球二年級：四人接應路線說明，指定路線推傳 田徑二年級：專項運動常見運動傷害預防及治療方式 籃球三年級：戰術使用時機、陷阱位置設計、安全員設置 田徑三年級：專項運動常見運動傷害預防及治療方式	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
上學期 籃球一年級：第二線防守觀念 田徑一年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練、運動傷害防護 籃球二年級：外圍無球擋人 田徑二年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練、運動傷害防護 籃球三年級：不給接球防守 田徑三年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練、運動傷害防護	上學期 籃球一年級：阻絕防守及協防程度依持球威脅進行判斷 田徑一年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況、調整心理狀態、加強運動傷害防護措施 籃球二年級：擋人技術說明，橫擋、上擋、下擋、外擋、協擋 田徑二年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況、調整心理狀態、加強運動傷害防護措施 籃球三年級：一盯四區域、二盯三联防、積極貼身防守 田徑三年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況、調整心理狀態、加強運動傷害防護措施	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
上學期 籃球一年級：第三線防守觀念 田徑一年級：全中錦 籃球二年級：對球擋人接攻擊 田徑二年級：全中錦 籃球三年級：破全場包夾 田徑三年級：全中錦	上學期 籃球一年級：保護籃框的最後防線逼使球向外傳導 田徑一年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球二年級：過人投籃、過人上籃、原地投籃、閃電切 田徑二年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球三年級：判斷陷阱及包夾位置選擇適當方式破解 田徑三年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論)	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
上學期 籃球一年級：三人輪轉補位防守 田徑一年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練 籃球二年級：對球擋人接傳球 田徑二年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練 籃球三年級：打點進攻戰術 田徑三年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練	上學期 籃球一年級：循環補位、完全關門、假關門真還原 田徑一年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況 籃球二年級：掩護後往籃下、掩護後往外圍要球 田徑二年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況 籃球三年級：研讀對手狀態及我方優勢組織最佳得分方程式 田徑三年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)

	<p>熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況</p>		
<p>上學期 籃球一年級：HBL預賽 田徑一年級：屏東盃 籃球二年級：HBL預賽 田徑二年級：屏東盃 籃球三年級：HBL預賽 田徑三年級：屏東盃</p>	<p>上學期 籃球一年級：觀摩高中聯賽體現臨場氣氛、賽中統計整理比賽數據、賽後檢討回饋分享比賽心得 田徑一年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球二年級：賽前影片分析敵隊資訊、賽中統計整理比賽數據、賽後檢討回饋分享比賽心得 田徑二年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球三年級： 田徑三年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論)</p>	9	<p>上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>上學期 籃球一年級：期中考(二) 田徑一年級：期中考 籃球二年級：期中考 田徑二年級：期中考 籃球三年級：期中考 田徑三年級：期中考</p>	<p>上學期 籃球一年級：階段設定目標達成檢核及訓練處方達成成效自評 田徑一年級：階段設定目標達成檢核及訓練處方達成成效自評 籃球二年級：階段設定目標達成檢核及訓練處方達成成效自評 田徑二年級：階段設定目標達成檢核及訓練處方達成成效自評 籃球三年級：階段設定目標達成檢核及訓練處方達成成效自評 田徑三年級：階段設定目標達成檢核及訓練處方達成成效自評</p>	9	<p>上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>上學期 籃球一年級：心肺耐力訓練 田徑一年級：專項體能訓練、專項技術訓練(短距離步幅訓練) 籃球二年級：協調訓練 田徑二年級：專項體能訓練、技術訓練(田徑跨欄跑) 籃球三年級：射手取分戰術 田徑三年級：</p>	<p>上學期 籃球一年級：長距離跑、公山路跑 田徑一年級：1.專項體能訓練(速度、敏捷、協調、反應、平衡、爆發力)訓練2.短距離跑步幅訓練之動作要領及演練 籃球二年級：繩梯加運球、網球拋接、彈跳球訓練 田徑二年級：1.敏捷、協調、反應、瞬發力練習 2.跨欄跑模擬動作及演練 籃球三年級：透過跑位、擋人或切傳製造射手出手時機 田徑三年級：1.核心訓練、協調訓練、肌力訓練 2.跳高之起始準備與起始動作練習</p>	9	<p>上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>上學期 籃球一年級：兩人小組切傳 田徑一年級：專項體能訓練、專項技術訓練(短距離步頻訓練) 籃球二年級：全場盯人防守 田徑二年級：專項體能訓練、技術訓練(障礙跑) 籃球三年級：邊線球戰術 田徑三年級：</p>	<p>上學期 籃球一年級：切入製造防守協防困擾增加隊友空檔時機 田徑一年級：1.專項體能訓練(速度、敏捷、協調、反應、平衡、爆發力)訓練2.短距離跑步頻訓練之動作要領及演練 籃球二年級：窒息式防守、拖延時間防守、假盯人防守 田徑二年級：1.有氧耐力、敏捷、反應練習2.跨越水坑訓練動作示範及演練 籃球三年級：判斷不同防守使用合適之邊線戰術 田徑三年級：1.肌力與肌耐力練習、爆發力練習 2.鉛球基本技術實施要領與練習</p>	9	<p>上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>上學期 籃球一年級：HBL複賽 田徑一年級：運動禁藥教育 籃球二年級：HBL複賽 田徑二年級：運動禁藥教育 籃球三年級：HBL複賽 田徑三年級：運動禁藥教育</p>	<p>上學期 籃球一年級：觀摩敵隊分析個人特色與戰術、賽中統計整理比賽數據、賽後檢討回饋分享比賽心得 田徑一年級：WADA介紹、運動禁藥清單、運動禁藥查詢 籃球二年級：賽前影片分析敵隊資訊、賽中統計整理比賽數據、賽後檢討回饋分享比賽心得 田徑二年級：WADA介紹、運動禁藥清單、運動禁藥查詢 籃球三年級：賽前擬定作戰策略及備案、賽中尋找比賽獲勝之道、賽後檢討回饋分享比賽心得 田徑三年級：WADA介紹、運動禁藥清單、運動禁藥查詢</p>	9	<p>上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>上學期 籃球一年級：兩人小組擋拆 田徑一年級：專項體能訓練、專項技術訓練(短距離跑練習) 籃球二年級：3-2區域防守 田徑二年級：基本體能訓練、技術訓練(障礙跑) 籃球三年級：破1-3-1區域戰術 田徑三年級：</p>	<p>上學期 籃球一年級：擋人姿勢與角度介紹，透過擋人製造出手空間、擋人後不同方向要球 田徑一年級：1.肌力訓練、加速度訓練、最大速度訓練2.認識與瞭解田徑短跑並利用步幅與步頻的結合短跑技術 籃球二年級：外圍鋒線防守、插中防守、中鋒防守訓練 田徑二年級：1.速度訓練、肌耐力訓練、心肺訓練 籃球三年級：透過傳、運球扭轉防守區域製造出手空檔 田徑三年級：1.速度訓練、肌耐力訓練、心肺訓練 2.了解競走動作實施要領</p>	9	<p>上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>上學期 籃球一年級：破2-3區域 田徑一年級：專項體能訓練、專項技術訓練(短距離跑練習) 籃球二年級：破3-2區域防守 田徑二年級：專項體能訓練、技術訓練(障礙跑) 籃球三年級：戰術綜合演練 田徑三年級：</p>	<p>上學期 籃球一年級：介紹弱勢突破位置，透過戰術走位造成進攻優勢 田徑一年級：1.起跑訓練、加速度訓練、最大速度訓練2.短距離跑模擬動作及演練、水平移動進行有效加速跑與節奏跑訓練 籃球二年級：說明3-2優弱勢防守位置、高低中鋒戰術、傳切戰術 田徑二年級：1.核心肌群訓練、肌力訓練、協調訓練2.障礙跑配速及跨越障礙架練習 籃球三年級：分組對抗學生模擬教練設定攻守戰術策略</p>	9	<p>上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>

	田徑三年級：1. 核心肌群訓練、肌力訓練、協調訓練 2. 長距離競走呼吸與步頻節奏練習		
上學期 籃球一年級：期末考 田徑一年級：期末考 籃球二年級：期末考 田徑二年級：期末考 籃球三年級：期末考 田徑三年級：期末考	上學期 籃球一年級：基本體能後測、訓練目標達成檢核、訓練處方成效評估、自我成長分享 田徑一年級：基本體能測驗(第二次檢測)、訓練目標達成檢核、訓練處方成效評估、自我成長 籃球二年級：基本體能後測、訓練目標達成檢核、訓練處方成效評估、自我成長分享 田徑二年級：基本體能測驗(第二次檢測)、訓練目標達成檢核、訓練處方成效評估、自我成長 籃球三年級：基本體能後測、訓練目標達成檢核、訓練處方成效評估、自我成長分享 田徑三年級：基本體能測驗(第二次檢測)、訓練目標達成檢核、訓練處方成效評估、自我成長	9	上學期(一年級4節, 三個年級共12節, 分配節數上限只到9節)
下學期 籃球一年級：課程說明/能力測驗 田徑一年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練 籃球二年級：課程說明/能力測驗 田徑二年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練 籃球三年級：課程說明/能力測驗 田徑三年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練	下學期 籃球一年級：基本體能前測、建構學生訓練目標設定檢核表、訓練處方、訓練日記 田徑一年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、閉眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況 籃球二年級：基本體能前測、師生共同建構訓練目標設定檢核表、訓練處方、訓練日記 田徑二年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、閉眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況 籃球三年級：基本體能前測、師生共同建構訓練目標設定檢核表、訓練處方、訓練日記 田徑三年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、閉眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況	9	下學期(一年級4節, 三個年級共12節, 分配節數上限只到9節)
下學期 籃球一年級：原地投籃 田徑一年級：春季盃 籃球二年級：2-3區域防守 田徑二年級：春季盃 籃球三年級：底線球戰術 田徑三年級：春季盃	下學期 籃球一年級：五點原地投籃 田徑一年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球二年級：防守原則說明、外圍2守3、溝通防守訓練 田徑二年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球三年級：三角戰術、四角戰術、射手戰術 田徑三年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論)	9	下學期(一年級4節, 三個年級共12節, 分配節數上限只到9節)
下學期 籃球一年級：運球上籃 田徑一年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練 籃球二年級：2-1-2區域防守 田徑二年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練 籃球三年級：籃球裁判吹判 田徑三年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練	下學期 籃球一年級：非慣用手正手、反手、勾手上籃 田徑一年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、閉眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況 籃球二年級：防守位置介紹、積極跑動球到人到 田徑二年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、閉眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況 籃球三年級：裁判吹判尺度介紹、合理容許免吹判範例 田徑三年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、閉眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況	9	下學期(一年級4節, 三個年級共12節, 分配節數上限只到9節)
下學期 籃球一年級：防守腳步 田徑一年級：新北市中運 籃球二年級：破2-1-2區域防守 田徑二年級：新北市中運 籃球三年級：籃球最新規則 田徑三年級：新北市中運	下學期 籃球一年級：對球壓迫干擾、滑步、側跑步 田徑一年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球二年級：理解防守陣型判斷使用合適的破解戰術 田徑二年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球三年級：國際籃球規則更新說明 田徑三年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論)	9	下學期(一年級4節, 三個年級共12節, 分配節數上限只到9節)
下學期 籃球一年級：爆發力訓練 田徑一年級：一般體能訓練、心理訓練 籃球二年級：增強式訓練 田徑二年級：專項體能訓練、技術訓練(跳遠基本技術) 籃球三年級：無球擋人戰術 田徑三年級：專項體能訓練、技術訓練(跳高基本技術)	下學期 籃球一年級：臀腿部、手部、背部、腹部爆發力訓練 田徑一年級：1. 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行2. 適時集合團隊互相分享訓練上的心得 籃球二年級：跳欄架、跳箱、跳階梯訓練 田徑二年級：1. 肌力訓練、爆發力訓練2. 跳遠基本技術實施要領與練習 籃球三年級：利用橫擋、上擋、下擋、斜擋、外擋製造出手時機 田徑三年級：1. 肌力訓練、爆發力訓練2. 跳高基本技術實施要領與練習	9	下學期(一年級4節, 三個年級共12節, 分配節數上限只到9節)
下學期 籃球一年級：反霸凌講座 田徑一年級：反霸凌講座 籃球二年級：反霸凌講座 田徑二年級：反霸凌講座 籃球三年級：反霸凌講座 田徑三年級：反霸凌講座	下學期 籃球一年級：專項運動反霸凌教育宣導 田徑一年級：專項運動反霸凌教育宣導 籃球二年級：專項運動反霸凌教育宣導 田徑二年級：專項運動反霸凌教育宣導 籃球三年級：專項運動反霸凌教育宣導 田徑三年級：專項運動反霸凌教育宣導	9	下學期(一年級4節, 三個年級共12節, 分配節數上限只到9節)
下學期 籃球一年級：期中考 田徑一年級：期中考 籃球二年級：期中考	下學期 籃球一年級：專項運動訓練目標設定評估及訓練處方檢討與修正	9	下學期(一年級4節, 三個年級共12節, 分配節數上限只到9節)

<p>田徑二年級：期中考 籃球三年級：期中考 田徑三年級：期中考</p>	<p>田徑一年級：專項運動訓練目標設定評估及訓練處方檢討與修正 籃球二年級：專項運動訓練目標設定評估及訓練處方檢討與修正 田徑二年級：專項運動訓練目標設定評估及訓練處方檢討與修正 籃球三年級：專項運動訓練目標設定評估及訓練處方檢討與修正 田徑三年級：專項運動訓練目標設定評估及訓練處方檢討與修正</p>		
<p>下學期 籃球一年級：壓力管理 田徑一年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練 籃球二年級：1/4場包夾防守 田徑二年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練 籃球三年級：對球擋人戰術 田徑三年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練</p>	<p>下學期 籃球一年級：透過情境設計模擬比賽罰球情況 田徑一年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況、調整心理狀態、調整心理狀態 籃球二年級：兩邊底角包夾、中鋒下球包夾、鋒線切入包夾 田徑二年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況、調整心理狀態、調整心理狀態 籃球三年級：運用不同種類擋人吸引防守協防製造進攻機會 田徑三年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況、調整心理狀態、調整心理狀態</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>下學期 籃球一年級：Motion空間原則 田徑一年級：青年盃 籃球二年級：半場包夾防守 田徑二年級：青年盃 籃球三年級：禁區進攻戰術 田徑三年級：青年盃</p>	<p>下學期 籃球一年級：5 out/4 out/3 out 2in說明介紹 田徑一年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球二年級：利用中場線包夾、研判包夾使用時機 田徑二年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球三年級：利用導傳將球送入禁區進行攻擊 田徑三年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論)</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>下學期 籃球一年級：Motion補位原則 田徑一年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練、運動傷害防護 籃球二年級：三人小組進攻 田徑二年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練、運動傷害防護 籃球三年級：切傳進攻戰術 田徑三年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練、運動傷害防護</p>	<p>下學期 籃球一年級：隊友做出進攻路線選擇後判斷補位路線 田徑一年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況、調整心理狀態、加強運動傷害防護措施 籃球二年級：後衛及雙前鋒配合；後衛、前鋒及中鋒配合 田徑二年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況、調整心理狀態、加強運動傷害防護措施 籃球三年級：藉由外圍切傳撕裂防守陣線創造得分機會 田徑三年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況、調整心理狀態、加強運動傷害防護措施</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>下學期 籃球一年級：Motion時間原則 田徑一年級：全中運 籃球二年級：四人小組進攻 田徑二年級：全中運 籃球三年級：打點進攻戰術 田徑三年級：全中運</p>	<p>下學期 籃球一年級：依據球或人的流動後判斷在對的時間擺脫接球 田徑一年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球二年級：使用有球擋人、無球擋人、空手切、切傳進行 田徑二年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球三年級：以大吃小完成優勢進攻弱點 田徑三年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論)</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>下學期 籃球一年級：新北市錦標賽 田徑一年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練 籃球二年級：新北市錦標賽 田徑二年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練 籃球三年級：新北市錦標賽 田徑三年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練</p>	<p>下學期 籃球一年級：以賽代訓，透過比賽測試不同選手組合搭配 田徑一年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況 籃球二年級：以賽代訓，透過比賽測試不同選手組合搭配 田徑二年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況 籃球三年級：模擬助理教練角色，協助輔導選手心理狀態 田徑三年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>下學期 籃球一年級：傷害防護講座 田徑一年級：新北田徑對抗賽 籃球二年級：傷害防護講座 田徑二年級：新北田徑對抗賽 籃球三年級：</p>	<p>下學期 籃球一年級：專項運動常見運動傷害預防及治療方式 田徑一年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>

<p>傷害防護講座 田徑三年級：新北田徑對抗賽</p>	<p>後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球二年級：專項運動常見運動傷害預防及治療方式 田徑二年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球三年級：專項運動常見運動傷害預防及治療方式 田徑三年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論)</p>		
<p>下學期 籃球一年級：期中考 田徑一年級：期中考 籃球二年級：期中考 田徑二年級：期中考 籃球三年級：籃球英文術語 田徑三年級：期中考</p>	<p>下學期 籃球一年級：階段設定目標達成檢核及訓練處方達成成效自評 田徑一年級：階段設定目標達成檢核及訓練處方達成成效自評 籃球二年級：階段設定目標達成檢核及訓練處方達成成效自評 田徑二年級：階段設定目標達成檢核及訓練處方達成成效自評 籃球三年級：籃球專業英語名詞、動作、戰術、規則介紹 田徑三年級：階段設定目標達成檢核及訓練處方達成成效自評</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>下學期 籃球一年級：配天宮錦標賽 田徑一年級：專項體能訓練、專項技術訓練(長距離跑) 籃球二年級：配天宮錦標賽 田徑二年級：專項體能訓練、技術訓練(跳遠基本技術) 籃球三年級：配天宮錦標賽 田徑三年級：專項體能訓練、技術訓練(跳高基本技術)</p>	<p>下學期 籃球一年級：以賽代訓，經由比賽測試不同設定戰術之成效 田徑一年級：1. 有氧訓練、配速訓練2. 能理解並做出跑步的擺臂及身體重心動作3. 熟悉並善用配速策略4. 了解長跑動作實施要領 籃球二年級：以賽代訓，經由比賽測試不同設定戰術之成效 田徑二年級：1. 核心訓練、協調訓練、肌力訓練 2. 跳遠之起始準備與起始動作練習 籃球三年級：模擬教練角色帶隊競賽，綜合攻守戰術運用 田徑三年級：1. 核心訓練、協調訓練、肌力訓練 2. 跳高之起始準備與起始動作練習</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>下學期 籃球一年級：1/4場盯人防守 田徑一年級：專項體能訓練、專項技術訓練(長距離跑) 籃球二年級：破全場盯人防守 田徑二年級：專項體能訓練、技術訓練(三級跳遠基本技術) 籃球三年級：戰術實踐與應用 田徑三年級：專項體能訓練、技術訓練(鉛球基本技術)</p>	<p>下學期 籃球一年級：逼使進攻遠離籃框重要地帶 田徑一年級：1. 心肺耐力訓練、肌力訓練、協調訓練2. 長距離跑呼吸與步頻節奏練習及配速練習 籃球二年級：壓縮插中接應、邊對邊傳球、加速運球破 田徑二年級：1. 平衡訓練、柔軟度訓練、協調訓練 2. 三級跳遠基本技術實施要領與練習 籃球三年級：模擬比賽讓學生演練設計出的攻守系統戰術 田徑三年級：1. 肌力與肌耐力練習、爆發力練習 2. 鉛球基本技術實施要領與練習</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>下學期 籃球一年級：柔軟度訓練 田徑一年級：傷害防護講座 籃球二年級：3/4場包夾 田徑二年級：傷害防護講座</p>	<p>下學期 籃球一年級：瑜珈動作練習、伸展運動 田徑一年級：專項運動常見運動傷害預防及治療方式 籃球二年級：包夾輪轉補位、訊號式包夾、位置式包夾 田徑二年級：專項運動常見運動傷害預防及治療方式</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>下學期 籃球一年級：半場盯人防守 田徑一年級：專項體能訓練、專項技術訓練(中長距離跑) 籃球二年級：全場包夾 田徑二年級：專項體能訓練、技術訓練(三級跳遠基本技術)</p>	<p>下學期 籃球一年級：逼使進攻靠近邊緣造成失誤 田徑一年級：1. 間歇訓練400M、核心肌群訓練2. 了解中長跑動作實施要領 籃球二年級：瘋狂式包夾、一般式包夾、假包夾真拖延 田徑二年級：1. 爆發力訓練、協調性訓練、速度訓練2. 三級跳遠之起始準備與起始動作練習</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>下學期 籃球一年級：3/4場盯人防守 田徑一年級：專項體能訓練、專項技術訓練(中長距離跑) 籃球二年級：防守意志力 田徑二年級：專項體能訓練、技術訓練(三級跳遠基本技術)</p>	<p>下學期 籃球一年級：壓迫對手造成8秒無法過半場違例 田徑一年級：1. 有氧跑練習6-8公里、加速跑60M-120M練習2. 學習擺臂、前抬腿、後蹬動作及呼吸節奏演練 籃球二年級：正向鼓勵防守積極態度、理解進攻優弱勢 田徑二年級：1. 核心肌群訓練、肌力訓練、協調訓練 2. 三級跳遠之起始準備與起始動作練習</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>下學期 籃球一年級：期末考 田徑一年級：期末考 籃球二年級：期末考 田徑二年級：期末考</p>	<p>下學期 籃球一年級：基本體能後測、訓練目標達成檢核、訓練處方成效評估、自我成長分享 田徑一年級：基本體能測驗(第二次檢測)、訓練目標達成檢核、訓練處方成效評估、自我成長 籃球二年級：基本體能後測、訓練目標達成檢核、訓練處方成效評估、自我成長分享 田徑二年級：基本體能測驗(第二次檢測)、訓練目標達成檢核、訓練處方成效評估、自我成長</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>調整1</p>	<p>一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。1</p>	9	
<p>調整2</p>	<p>一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。2</p>	9	
<p>調整3</p>	<p>一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。3</p>	9	
<p>調整4</p>	<p>一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。4</p>	9	
<p>調整5</p>	<p>一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。5</p>	9	

調整6	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。6	9
調整7	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。7	9
調整8	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。8	9
合 計		432
學習評量 (評量方式)	實作評量	
教學資源	教師自編	
教學注意事項	以跨年級方式混合教學	

表 11-2-0-3 新北市立三重高級商工職業學校 部定科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	專項技術訓練			
	英文名稱	Special technical training			
師資來源	內聘				
科目屬性	內聘專業科目				
	專業科目				
	科目來源	群科中心學校公告-校訂參考科目			
學生圖像	技術力、競爭力				
適用科別	體育班				
	24				
	第一學年				
	第二學年 第三學年				
建議先修科目	無				
教學目標 (教學重點)	1. 田徑/籃球技術訓練 2. 體能訓練 3. 意象訓練				
議題融入	無				
教學內容					
主要單元(進度)		內容細項		備註	
上學期 籃球一年級：課程說明/能力測驗 田徑一年級：課程說明/能力測驗 籃球二年級：課程說明/能力測驗 田徑二年級：課程說明/能力測驗 籃球三年級：課程說明/能力測驗 田徑三年級：課程說明/能力測驗		上學期 籃球一年級：基本體能前測、建構學生訓練目標設定檢核表、訓練處方、訓練日記 田徑一年級：基本體能測驗(第一次檢測)、建立個人及團體目標、建構學生訓練處方與訓練日誌 籃球二年級：基本體能前測、師生共同建構訓練目標設定檢核表、訓練處方、訓練日記 田徑二年級：基本體能測驗(第一次檢測)、建立個人及團體目標、建構學生訓練處方與訓練日誌 籃球三年級：基本體能前測、師生共同建構訓練目標設定檢核表、訓練處方、訓練日記 田徑三年級：基本體能測驗(第一次檢測)、建立個人及團體目標、建構學生訓練處方與訓練日誌		9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
上學期 籃球一年級：三重威脅 田徑一年級：一般體能訓練、爆發力訓練、反應訓練 籃球二年級：切入投籃 田徑二年級：基本體能訓練、基本技術訓練 籃球三年級：運動禁藥教育 田徑三年級：基本體能訓練、基本技術訓練		上學期 籃球一年級：建立接球後可投籃、傳球、切入之威脅 田徑一年級：1.心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行 2.起跑訓練、加速度訓練、最大速度訓練 籃球二年級：三分線外各角度切入跳投 田徑二年級：1. 有氧訓練、間歇訓練、無氧訓練、循環訓練等 2. 協調訓練、核心肌群訓練 籃球三年級：WADA介紹、運動禁藥清單、運動禁藥查詢 田徑三年級：1. 有氧訓練、間歇訓練、無氧訓練、循環訓練等 2. 協調訓練、核心肌群訓練		9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
上學期 籃球一年級：行進間單手運球 田徑一年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練 籃球二年級：接球投籃 田徑二年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練 籃球三年級：肌力訓練 田徑三年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練		上學期 籃球一年級：換手、胯下、背後、轉身變換方向運球 田徑一年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熱練及調整技術動作、閉眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況 籃球二年級：不同方位接應球後跳投 田徑二年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熱練及調整技術動作、閉眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況 籃球三年級：專項運動上、下肢及核心肌群訓練 田徑三年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熱練及調整技術動作、閉眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況		9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
上學期 籃球一年級：雙人推進傳接球 田徑一年級：秋季盃 籃球二年級：三分球投籃 田徑二年級：秋季盃 籃球三年級：激勵訓練 田徑三年級：秋季盃		上學期 籃球一年級：雙人中間徑道推進、雙人側邊徑道推進 田徑一年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球二年級：三分線外定點、移動、接球投籃 田徑二年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球三年級：讚美自我、讚賞隊友、激發團隊潛力 田徑三年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論)		9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
上學期 籃球一年級：肌耐力訓練 田徑一年級：速度耐力訓練、節奏跑訓練、柔軟度訓練 籃球二年級：間歇訓練 田徑二年級：專項體能訓練、技術訓練(田徑跨欄跑) 籃球三年級：1-3-1區域防守 田徑三年級：專項體能訓練、技術訓練(標槍基本技術)		上學期 籃球一年級：上肢、下肢與核心肌群耐力訓練 田徑一年級：間歇訓練、節奏性配速練習、柔軟度伸展 籃球二年級：籃球場快攻路線折返跑、操場短距離跑 田徑二年級：1. 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力訓練 2. 欄架基本動作練習 籃球三年級：協防溝通、外圍防守、轉換邊防守		9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)

	田徑三年級：1. 肌力訓練、爆發力訓練2. 跳高基本技術實施要領與練習		
上學期 籃球一年級：性別平等講座 田徑一年級：性別平等講座 籃球二年級：性別平等講座 田徑二年級：性別平等講座 籃球三年級：性別平等講座 田徑三年級：性別平等講座	上學期 籃球一年級：專項運動性別平等教育推廣 田徑一年級：專項運動性別平等教育推廣 籃球二年級：專項運動性別平等教育推廣 田徑二年級：專項運動性別平等教育推廣 籃球三年級：專項運動性別平等教育推廣 田徑三年級：專項運動性別平等教育推廣	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
上學期 籃球一年級：期中考 田徑一年級：期中考 籃球二年級：期中考 田徑二年級：期中考 籃球三年級：期中考 田徑三年級：期中考	上學期 籃球一年級：專項運動訓練目標設定評估及訓練處方檢討與修正 田徑一年級：專項運動訓練目標設定評估及訓練處方檢討與修正 籃球二年級：專項運動訓練目標設定評估及訓練處方檢討與修正 田徑二年級：專項運動訓練目標設定評估及訓練處方檢討與修正 籃球三年級：專項運動訓練目標設定評估及訓練處方檢討與修正 田徑三年級：專項運動訓練目標設定評估及訓練處方檢討與修正	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
上學期 籃球一年級：意象訓練 田徑一年級：精熟並執行接力訓練、一般體能訓練 籃球二年級：三人快攻 田徑二年級：專項體能訓練、技術訓練(田徑跨欄跑) 籃球三年級：2-2-1區域防守 田徑三年級：專項體能訓練、技術訓練(標槍基本技術)	上學期 籃球一年級：闔眼靜坐思考訓練時的動作正確性及流暢經驗 田徑一年級：1. 接力技術與團隊默契2. 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行 籃球二年級：快攻路線說明，三人直線快攻、三人八字快攻 田徑二年級：1. 有氧耐力、敏捷、反應練習2. 欄架練習(學習起跨腳與縮腿腳動作示範及演練使用起跑架並連結跨欄動作) 籃球三年級：全場包夾、拖延性防守、策略性時機使用 田徑三年級：1. 有氧耐力、敏捷、反應練習2. 田徑標槍之起始準備與起始動作練習	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
上學期 籃球一年級：第一線防守觀念 田徑一年級：傷害防護講座 籃球二年級：四人快攻 田徑二年級：傷害防護講座 籃球三年級：1-2-1-1區域防守 田徑三年級：傷害防護講座	上學期 籃球一年級：判斷活球、死球及特殊防守第一線不同的距離 田徑一年級：專項運動常見運動傷害預防及治療方式 籃球二年級：四人接應路線說明，指定路線推傳 田徑二年級：專項運動常見運動傷害預防及治療方式 籃球三年級：戰術使用時機、陷阱位置設計、安全員設置 田徑三年級：專項運動常見運動傷害預防及治療方式	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
上學期 籃球一年級：第二線防守觀念 田徑一年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練、運動傷害防護 籃球二年級：外圍無球擋人 田徑二年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練、運動傷害防護 籃球三年級：不給接球防守 田徑三年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練、運動傷害防護	上學期 籃球一年級：阻絕防守及協防程度依持球威脅進行判斷 田徑一年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況、調整心理狀態、加強運動傷害防護措施 籃球二年級：擋人技術說明，橫擋、上擋、下擋、外擋、協擋 田徑二年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況、調整心理狀態、加強運動傷害防護措施 籃球三年級：一盯四區域、二盯三联防、積極貼身防守 田徑三年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況、調整心理狀態、加強運動傷害防護措施	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
上學期 籃球一年級：第三線防守觀念 田徑一年級：全中錦 籃球二年級：對球擋人接攻擊 田徑二年級：全中錦 籃球三年級：破全場包夾 田徑三年級：全中錦	上學期 籃球一年級：保護籃框的最後防線逼使球向外傳導 田徑一年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球二年級：過人投籃、過人上籃、原地投籃、閃電切 田徑二年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球三年級：判斷陷阱及包夾位置選擇適當方式破解 田徑三年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論)	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)
上學期 籃球一年級：三人輪轉補位防守 田徑一年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練 籃球二年級：對球擋人接傳球 田徑二年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練 籃球三年級：打點進攻戰術 田徑三年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練	上學期 籃球一年級：循環補位、完全關門、假關門真還原 田徑一年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況 籃球二年級：掩護後往籃下、掩護後往外圍要球 田徑二年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況 籃球三年級：研讀對手狀態及我方優勢組織最佳得分方程式 田徑三年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術	9	上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)

	<p>熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況</p>		
<p>上學期 籃球一年級：HBL預賽 田徑一年級：屏東盃 籃球二年級：HBL預賽 田徑二年級：屏東盃 籃球三年級：HBL預賽 田徑三年級：屏東盃</p>	<p>上學期 籃球一年級：觀摩高中聯賽體現臨場氣氛、賽中統計整理比賽數據、賽後檢討回饋分享比賽心得 田徑一年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球二年級：賽前影片分析敵隊資訊、賽中統計整理比賽數據、賽後檢討回饋分享比賽心得 田徑二年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球三年級： 田徑三年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論)</p>	9	<p>上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>上學期 籃球一年級：期中考(二) 田徑一年級：期中考(二) 籃球二年級：期中考(二) 田徑二年級：期中考(二) 籃球三年級：期中考(二) 田徑三年級：期中考(二)</p>	<p>上學期 籃球一年級：階段設定目標達成檢核及訓練處方達成成效自評 田徑一年級：階段設定目標達成檢核及訓練處方達成成效自評 籃球二年級：階段設定目標達成檢核及訓練處方達成成效自評 田徑二年級：階段設定目標達成檢核及訓練處方達成成效自評 籃球三年級：階段設定目標達成檢核及訓練處方達成成效自評 田徑三年級：階段設定目標達成檢核及訓練處方達成成效自評</p>	9	<p>上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>上學期 籃球一年級：心肺耐力訓練 田徑一年級：專項體能訓練、專項技術訓練(短距離步幅訓練) 籃球二年級：協調訓練 田徑二年級：專項體能訓練、技術訓練(田徑跨欄跑) 籃球三年級：射手取分戰術 田徑三年級：專項體能訓練、技術訓練(跳高基本技術)</p>	<p>上學期 籃球一年級：長距離跑、公山路路跑 田徑一年級：1.專項體能訓練(速度、敏捷、協調、反應、平衡、爆發力)訓練2.短距離跑步幅訓練之動作要領及演練 籃球二年級：繩梯加運球、網球拋接、彈跳球訓練 田徑二年級：1.敏捷、協調、反應、瞬發力練習2.跨欄跑模擬動作及演練 籃球三年級：透過跑位、擋人或切傳製造射手出手時機 田徑三年級：1.核心訓練、協調訓練、肌力訓練2.跳高之起始準備與起始動作練習</p>	9	<p>上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>上學期 籃球一年級：兩人小組切傳 田徑一年級：專項體能訓練、專項技術訓練(短距離步幅訓練) 籃球二年級：全場盯人防守 田徑二年級：專項體能訓練、技術訓練(障礙跑) 籃球三年級：邊線球戰術 田徑三年級：專項體能訓練、技術訓練(鉛球基本技術)</p>	<p>上學期 籃球一年級：切入製造防守協防困擾增加隊友空檔時機 田徑一年級：1.專項體能訓練(速度、敏捷、協調、反應、平衡、爆發力)訓練2.短距離跑步幅訓練之動作要領及演練 籃球二年級：窒息式防守、拖延時間防守、假盯人防守 田徑二年級：1.有氧耐力、敏捷、反應練習2.跨越水坑訓練動作示範及演練 籃球三年級：判斷不同防守使用合適之邊線戰術 田徑三年級：1.肌力與肌耐力練習、爆發力練習2.鉛球基本技術實施要領與練習</p>	9	<p>上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>上學期 籃球一年級：HBL複賽 田徑一年級：運動禁藥教育 籃球二年級：HBL複賽 田徑二年級：運動禁藥教育 籃球三年級：HBL複賽 田徑三年級：運動禁藥教育</p>	<p>上學期 籃球一年級：觀摩敵隊分析個人特色與戰術、賽中統計整理比賽數據、賽後檢討回饋分享比賽心得 田徑一年級：WADA介紹、運動禁藥清單、運動禁藥查詢 籃球二年級：賽前影片分析敵隊資訊、賽中統計整理比賽數據、賽後檢討回饋分享比賽心得 田徑二年級：WADA介紹、運動禁藥清單、運動禁藥查詢 籃球三年級：賽前擬定作戰策略及備案、賽中尋找比賽獲勝之道、賽後檢討回饋分享比賽心得 田徑三年級：WADA介紹、運動禁藥清單、運動禁藥查詢</p>	9	<p>上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>上學期 籃球一年級：兩人小組擋拆 田徑一年級：專項體能訓練、專項技術訓練(短距離跑練習) 籃球二年級：3-2區域防守 田徑二年級：基本體能訓練、技術訓練(障礙跑) 籃球三年級：破1-3-1區域戰術 田徑三年級：基本體能訓練、技術訓練(競走)</p>	<p>上學期 籃球一年級：擋人姿勢與角度介紹，透過擋人製造出手空間、擋人後不同方向要球 田徑一年級：1.肌力訓練、加速度訓練、最大速度訓練2.認識與瞭解田徑短跑並利用步幅與步頻的結合短跑技術 籃球二年級：外圍鋒線防守、插中防守、中鋒防守訓練 田徑二年級：1.速度訓練、肌耐力訓練、心肺訓練 籃球三年級：透過傳、運球扭轉防守區域製造出手空檔 田徑三年級：1.速度訓練、肌耐力訓練、心肺訓練2.了解競走動作實施要領</p>	9	<p>上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>上學期 籃球一年級：破2-3區域 田徑一年級：專項體能訓練、專項技術訓練(短距離跑練習) 籃球二年級：破3-2區域防守 田徑二年級：專項體能訓練、技術訓練(障礙跑) 籃球三年級：戰術綜合演練 田徑三年級：基本體能訓練、技術訓練(競走)</p>	<p>上學期 籃球一年級：介紹弱勢突破位置，透過戰術走位造成進攻優勢 田徑一年級：1.起跑訓練、加速度訓練、最大速度訓練2.短距離跑模擬動作及演練、水平移動進行有效加速跑與節奏跑訓練 籃球二年級：說明3-2優弱勢防守位置、高低中鋒戰術、傳切戰術 田徑二年級：1.核心肌群訓練、肌力訓練、協調訓練2.障礙跑配速及跨越障礙架練習 籃球三年級：分組對抗學生模擬教練設定攻守戰術策略</p>	9	<p>上學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>

	田徑三年級：1. 核心肌群訓練、肌力訓練、協調訓練 2. 長距離競走呼吸與步頻節奏練習		
上學期 籃球一年級：期末考 田徑一年級：期末考 籃球二年級：期末考 田徑二年級：期末考 籃球三年級：期末考 田徑三年級：期末考	上學期 籃球一年級：基本體能後測、訓練目標達成檢核、訓練處方成效評估、自我成長分享 田徑一年級：基本體能測驗(第二次檢測)、訓練目標達成檢核、訓練處方成效評估、自我成長 籃球二年級：基本體能後測、訓練目標達成檢核、訓練處方成效評估、自我成長分享 田徑二年級：基本體能測驗(第二次檢測)、訓練目標達成檢核、訓練處方成效評估、自我成長 籃球三年級：基本體能後測、訓練目標達成檢核、訓練處方成效評估、自我成長分享 田徑三年級：基本體能測驗(第二次檢測)、訓練目標達成檢核、訓練處方成效評估、自我成長	9	上學期(一年級4節, 三個年級共12節, 分配節數上限只到9節)
下學期 籃球一年級：課程說明/能力測驗 田徑一年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練 籃球二年級：課程說明/能力測驗 田徑二年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練 籃球三年級：課程說明/能力測驗 田徑三年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練	下學期 籃球一年級：基本體能前測、建構學生訓練目標設定檢核表、訓練處方、訓練日記 田徑一年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、閉眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況 籃球二年級：基本體能前測、師生共同建構訓練目標設定檢核表、訓練處方、訓練日記 田徑二年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、閉眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況 籃球三年級：基本體能前測、師生共同建構訓練目標設定檢核表、訓練處方、訓練日記 田徑三年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、閉眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況	9	下學期(一年級4節, 三個年級共12節, 分配節數上限只到9節)
下學期 籃球一年級：原地投籃 田徑一年級：春季盃 籃球二年級：2-3區域防守 田徑二年級：春季盃 籃球三年級：底線球戰術 田徑三年級：春季盃	下學期 籃球一年級：五點原地投籃 田徑一年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球二年級：防守原則說明、外圍2守3、溝通防守訓練 田徑二年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球三年級：三角戰術、四角戰術、射手戰術 田徑三年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論)	9	下學期(一年級4節, 三個年級共12節, 分配節數上限只到9節)
下學期 籃球一年級：運球上籃 田徑一年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練 籃球二年級：2-1-2區域防守 田徑二年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練 籃球三年級：籃球裁判吹判 田徑三年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練	下學期 籃球一年級：非慣用手正手、反手、勾手上籃 田徑一年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、閉眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況 籃球二年級：防守位置介紹、積極跑動球到人到 田徑二年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、閉眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況 籃球三年級：裁判吹判尺度介紹、合理容許免吹判範例 田徑三年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、閉眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況	9	下學期(一年級4節, 三個年級共12節, 分配節數上限只到9節)
下學期 籃球一年級：防守腳步 田徑一年級：新北市中運 籃球二年級：破2-1-2區域防守 田徑二年級：新北市中運 籃球三年級：籃球最新規則 田徑三年級：新北市中運	下學期 籃球一年級：對球壓迫干擾、滑步、側跑步 田徑一年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球二年級：理解防守陣型判斷使用合適的破解戰術 田徑二年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球三年級：國際籃球規則更新說明 田徑三年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論)	9	下學期(一年級4節, 三個年級共12節, 分配節數上限只到9節)
下學期 籃球一年級：爆發力訓練 田徑一年級：一般體能訓練、心理訓練 籃球二年級：增強式訓練 田徑二年級：專項體能訓練、技術訓練(跳遠基本技術) 籃球三年級：無球擋人戰術 田徑三年級：專項體能訓練、技術訓練(跳高基本技術)	下學期 籃球一年級：臀腿部、手部、背部、腹部爆發力訓練 田徑一年級：1. 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之設計與執行2. 適時集合團隊互相分享訓練上的心得 籃球二年級：跳欄架、跳箱、跳階梯訓練 田徑二年級：1. 肌力訓練、爆發力訓練2. 跳遠基本技術實施要領與練習 籃球三年級：利用橫擋、上擋、下擋、斜擋、外擋製造出手時機 田徑三年級：1. 肌力訓練、爆發力訓練2. 跳高基本技術實施要領與練習	9	下學期(一年級4節, 三個年級共12節, 分配節數上限只到9節)
下學期 籃球一年級：反霸凌講座 田徑一年級：反霸凌講座 籃球二年級：反霸凌講座 田徑二年級：反霸凌講座 籃球三年級：反霸凌講座 田徑三年級：反霸凌講座	下學期 籃球一年級：專項運動反霸凌教育宣導 田徑一年級：專項運動反霸凌教育宣導 籃球二年級：專項運動反霸凌教育宣導 田徑二年級：專項運動反霸凌教育宣導 籃球三年級：專項運動反霸凌教育宣導 田徑三年級：專項運動反霸凌教育宣導	9	下學期(一年級4節, 三個年級共12節, 分配節數上限只到9節)
下學期 籃球一年級：期中考 田徑一年級：期中考 籃球二年級：期中考	下學期 籃球一年級：專項運動訓練目標設定評估及訓練處方檢討與修正	9	下學期(一年級4節, 三個年級共12節, 分配節數上限只到9節)

<p>田徑二年級：期中考 籃球三年級：期中考 田徑三年級：期中考</p>	<p>田徑一年級：專項運動訓練目標設定評估及訓練處方檢討與修正 籃球二年級：專項運動訓練目標設定評估及訓練處方檢討與修正 田徑二年級：專項運動訓練目標設定評估及訓練處方檢討與修正 籃球三年級：專項運動訓練目標設定評估及訓練處方檢討與修正 田徑三年級：專項運動訓練目標設定評估及訓練處方檢討與修正</p>		
<p>下學期 籃球一年級：壓力管理 田徑一年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練 籃球二年級：1/4場包夾防守 田徑二年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練 籃球三年級：對球擋人戰術 田徑三年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練</p>	<p>下學期 籃球一年級：透過情境設計模擬比賽罰球情況 田徑一年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況、調整心理狀態、調整心理狀態 籃球二年級：兩邊底角包夾、中鋒下球包夾、鋒線切入包夾 田徑二年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況、調整心理狀態、調整心理狀態 籃球三年級：運用不同種類擋人吸引防守協防製造進攻機會 田徑三年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況、調整心理狀態、調整心理狀態</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>下學期 籃球一年級：Motion空間原則 田徑一年級：青年盃 籃球二年級：半場包夾防守 田徑二年級：青年盃 籃球三年級：禁區進攻戰術 田徑三年級：青年盃</p>	<p>下學期 籃球一年級：5 out/4 out/3 out 2in說明介紹 田徑一年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球二年級：利用中場線包夾、研判包夾使用時機 田徑二年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球三年級：利用導傳將球送入禁區進行攻擊 田徑三年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論)</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>下學期 籃球一年級：Motion補位原則 田徑一年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練、運動傷害防護 籃球二年級：三人小組進攻 田徑二年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練、運動傷害防護 籃球三年級：切傳進攻戰術 田徑三年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練、運動傷害防護</p>	<p>下學期 籃球一年級：隊友做出進攻路線選擇後判斷補位路線 田徑一年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況、調整心理狀態、加強運動傷害防護措施 籃球二年級：後衛及雙前鋒配合；後衛、前鋒及中鋒配合 田徑二年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況、調整心理狀態、加強運動傷害防護措施 籃球三年級：藉由外圍切傳撕裂防守陣線創造得分機會 田徑三年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況、調整心理狀態、加強運動傷害防護措施</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>下學期 籃球一年級：Motion時間原則 田徑一年級：全中運 籃球二年級：四人小組進攻 田徑二年級：全中運 籃球三年級：打點進攻戰術 田徑三年級：全中運</p>	<p>下學期 籃球一年級：依據球或人的流動後判斷在對的時間擺脫接球 田徑一年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球二年級：使用有球擋人、無球擋人、空手切、切傳進行 田徑二年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球三年級：以大吃小完成優勢進攻弱點 田徑三年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論)</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>下學期 籃球一年級：新北市錦標賽 田徑一年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練 籃球二年級：新北市錦標賽 田徑二年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練 籃球三年級：新北市錦標賽 田徑三年級：賽前調整、意象訓練、戰術訓練、心理訓練</p>	<p>下學期 籃球一年級：以賽代訓，透過比賽測試不同選手組合搭配 田徑一年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況 籃球二年級：以賽代訓，透過比賽測試不同選手組合搭配 田徑二年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況 籃球三年級：模擬助理教練角色，協助輔導選手心理狀態 田徑三年級：馬克操、髖關節暖身操、各項技術熟練及調整技術動作、闔眼靜坐思考模擬比賽時的情境與模擬如何解決比賽時的狀況</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>下學期 籃球一年級：傷害防護講座 田徑一年級：新北田徑對抗賽 籃球二年級：傷害防護講座 田徑二年級：新北田徑對抗賽 籃球三年級：</p>	<p>下學期 籃球一年級：專項運動常見運動傷害預防及治療方式 田徑一年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>

<p>傷害防護講座 田徑三年級：新北田徑對抗賽</p>	<p>後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球二年級：專項運動常見運動傷害預防及治療方式 田徑二年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論) 籃球三年級：專項運動常見運動傷害預防及治療方式 田徑三年級：個人比賽目標設定、執行比賽前意象訓練、團隊目標設定、撰寫訓練/比賽心得、賽後檢討回饋分享比賽心得(影片討論)</p>		
<p>下學期 籃球一年級：期中考 田徑一年級：期中考 籃球二年級：期中考 田徑二年級：期中考 籃球三年級：籃球英文術語 田徑三年級：期中考</p>	<p>下學期 籃球一年級：階段設定目標達成檢核及訓練處方達成成效自評 田徑一年級：階段設定目標達成檢核及訓練處方達成成效自評 籃球二年級：階段設定目標達成檢核及訓練處方達成成效自評 田徑二年級：階段設定目標達成檢核及訓練處方達成成效自評 籃球三年級：籃球專業英語名詞、動作、戰術、規則介紹 田徑三年級：階段設定目標達成檢核及訓練處方達成成效自評</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>下學期 籃球一年級：配天宮錦標賽 田徑一年級：專項體能訓練、專項技術訓練(長距離跑) 籃球二年級：配天宮錦標賽 田徑二年級：專項體能訓練、技術訓練(跳遠基本技術) 籃球三年級：配天宮錦標賽 田徑三年級：專項體能訓練、技術訓練(跳高基本技術)</p>	<p>下學期 籃球一年級：以賽代訓，經由比賽測試不同設定戰術之成效 田徑一年級：1. 有氧訓練、配速訓練2. 能理解並做出跑步的擺臂及身體重心動作3. 熟悉並善用配速策略4. 了解長跑動作實施要領 籃球二年級：以賽代訓，經由比賽測試不同設定戰術之成效 田徑二年級：1. 核心訓練、協調訓練、肌力訓練 2. 跳遠之起始準備與起始動作練習 籃球三年級：模擬教練角色帶隊競賽，綜合攻守戰術運用 田徑三年級：1. 核心訓練、協調訓練、肌力訓練 2. 跳高之起始準備與起始動作練習</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>下學期 籃球一年級：1/4場盯人防守 田徑一年級：專項體能訓練、專項技術訓練(長距離跑) 籃球二年級：破全場盯人防守 田徑二年級：專項體能訓練、技術訓練(三級跳遠基本技術) 籃球三年級：戰術實踐與應用 田徑三年級：專項體能訓練、技術訓練(鉛球基本技術)</p>	<p>下學期 籃球一年級：逼使進攻遠離籃框重要地帶 田徑一年級：1. 心肺耐力訓練、肌力訓練、協調訓練2. 長距離跑呼吸與步頻節奏練習及配速練習 籃球二年級：壓縮插中接應、邊對邊傳球、加速運球破 田徑二年級：1. 平衡訓練、柔軟度訓練、協調訓練 2. 三級跳遠基本技術實施要領與練習 籃球三年級：模擬比賽讓學生演練設計出的攻守系統戰術 田徑三年級：1. 肌力與肌耐力練習、爆發力練習 2. 鉛球基本技術實施要領與練習</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>下學期 籃球一年級：柔軟度訓練 田徑一年級：傷害防護講座 籃球二年級：3/4場包夾 田徑二年級：傷害防護講座</p>	<p>下學期 籃球一年級：瑜珈動作練習、伸展運動 田徑一年級：專項運動常見運動傷害預防及治療方式 籃球二年級：包夾輪轉補位、訊號式包夾、位置式包夾 田徑二年級：專項運動常見運動傷害預防及治療方式</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>下學期 籃球一年級：半場盯人防守 田徑一年級：專項體能訓練、專項技術訓練(中長距離跑) 籃球二年級：全場包夾 田徑二年級：專項體能訓練、技術訓練(三級跳遠基本技術)</p>	<p>下學期 籃球一年級：逼使進攻靠近邊緣造成失誤 田徑一年級：1. 間歇訓練400M、核心肌群訓練2. 了解中長跑動作實施要領 籃球二年級：瘋狂式包夾、一般式包夾、假包夾真拖延 田徑二年級：1. 爆發力訓練、協調性訓練、速度訓練2. 三級跳遠之起始準備與起始動作練習</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>下學期 籃球一年級：3/4場盯人防守 田徑一年級：專項體能訓練、專項技術訓練(中長距離跑) 籃球二年級：防守意志 田徑二年級：專項體能訓練、技術訓練(三級跳遠基本技術)</p>	<p>下學期 籃球一年級：壓迫對手造成8秒無法過半場違例 田徑一年級：1. 有氧跑練習6-8公里、加速跑60M-120M練習2. 學習擺臂、前抬腿、後蹬動作及呼吸節奏演練 籃球二年級：正向鼓勵防守積極態度、理解進攻優弱勢 田徑二年級：1. 核心肌群訓練、肌力訓練、協調訓練 2. 三級跳遠之起始準備與起始動作練習</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>下學期 籃球一年級：期末考 田徑一年級：期末考 籃球二年級：期末考 田徑二年級：期末考</p>	<p>下學期 籃球一年級：基本體能後測、訓練目標達成檢核、訓練處方成效評估、自我成長分享 田徑一年級：基本體能測驗(第二次檢測)、訓練目標達成檢核、訓練處方成效評估、自我成長 籃球二年級：基本體能後測、訓練目標達成檢核、訓練處方成效評估、自我成長分享 田徑二年級：基本體能測驗(第二次檢測)、訓練目標達成檢核、訓練處方成效評估、自我成長</p>	9	<p>下學期(一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節)</p>
<p>調整1</p>	<p>一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。1</p>	9	
<p>調整2</p>	<p>一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。2</p>	9	
<p>調整3</p>	<p>一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。3</p>	9	
<p>調整4</p>	<p>一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。4</p>	9	
<p>調整5</p>	<p>一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。5</p>	9	

調整6	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。6	9
調整7	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。7	9
調整8	一年級4節，三個年級共12節，分配節數上限只到9節，故於此補足節數。8	9
合 計		432
學習評量 (評量方式)	實作評量	
教學資源	教師自編	
教學注意事項	以跨年級方式混合教學	

附件二：校訂科目教學大綱

(一) 一般科目

表 11-2-1-1 新北市立三重高級工商職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	數學精選		
	英文名稱	Mathematics		
師資來源	校內單科			
科目屬性	選修 一般科目			
	領域：			
	非跨領域			
科目來源	學校自行規劃			
課綱核心素養	A 自主行動：A2.系統思考與問題解決 B 溝通互動：B1.符號運用與溝通表達 C 社會參與：C3.多元文化與國際理解			
學生圖像	學習力、競爭力			
適用科別	體育班			
	111100			
	第一學年 第二學年			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	1. 培養學生基礎運算能力，並運用於解決生活所需之能力。 2. 引導學生運用計算機、電腦軟體及網路來處理數學相關問題。 3. 培養專業群科所需之基礎運算能力，並做為持續進修之基礎。			
議題融入	無			
教學內容				
	主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
	(一)一次不等式與線性規劃	1. 一次不等式 2. 線性規劃	12	
	(二)二次曲線	1. 拋物線 2. 橢圓 3. 雙曲線	12	
	(三)微分	1. 函數的極限 2. 多項式函數的導數與導函數 3. 微分公式及其應用	12	
	(四)積分	1. 積分的概念 2. 多項式函數的積分 3. 積分的應用	12	
	(五)數學 I	1. 坐標系與函數圖形 2. 三角函數 3. 平面向量	12	
	(六)數學 II	4. 式的運算 5. 直線與圓 6. 數列與級數 7. 排列組合	12	
	合 計		72	
學習評量 (評量方式)	1. 隨堂測驗、作業、專題研究。 2. 實測、討論、口頭問答、或分組報告。			
教學資源	1. 教科用書、自編教材、教師補充講義。 2. 投影片、計算機、網路資源(例：均一、GGB軟體)。			
教學注意事項	1. 課程著重數學 I、數學 II 內容加深加廣，每個數學概念的介紹，宜由實例入手，歸納出一般的結論，且在教材中應安排隨堂練習，使學生在課堂上演練。 2. 宜另編教師手冊，內容包含教材摘要、教學目標與節數、教材地位分析、參考資料、教學方法與注意事項、教學活動舉例、習題簡答，以及教學媒體使用說明等，以提供教學參考，充分發揮教師手冊的功能。			

表 11-2-1-2 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	生活英語會話		
	英文名稱	English Conversation		
師資來源	校內單科			
科目屬性	選修 一般科目			
	領域： 非跨領域			
科目來源	學校自行規劃			
課綱核心素養	A 自主行動：A1.身心素質與自我精進 B 溝通互動：B1.符號運用與溝通表達 C 社會參與：C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解			
學生圖像	品格力、學習力、技術力、競爭力			
適用科別	體育班			
	222222			
	第一學年			
	第二學年 第三學年			
建議先修科目	有，科目：英文			
教學目標 (教學重點)	一、培養學生聽與說之興趣與能力 二、引導學生將所學的字彙、片語，靈活運用於生活之溝通 三、讓學生認識中西文化之差異，了解科技新知			
議題融入	體育班（國際教育）			
教學內容				
主要單元(進度)		內容細項	分配節數	備註
(一)自我介紹		1.基本資料之介紹 2.個性描述及興趣、嗜好 3.見面之禮貌性用語	9	
(二)家人朋友間的對話		1. 關懷用語 2. 邀約用語，如何接受、拒絕 3. 假日計畫	9	
(三)校園用語		1. 教室用語 2. 各學科之介紹、喜好 3. 校園簡介	9	
(四)電話用語		1. 接聽電話禮儀 2. 電話留言 3. 轉接電話	9	
(五)電話用語		4. 打錯電話 5. 結束對話	9	
(六)看病用語		1. 病徵英文單字表達 2. 電話掛號英文	9	
(七)看病用語		3. 描述疾病症狀 4. 如何服用藥物	9	
(八)交通用語		1. 如何問路 2. 交通標誌之認識 3. 認識交通工具及搭乘方法	9	
(九)購物用語		1. 詢問產品及使用 2. 詢問價錢及議價 3. 訂貨和付款方式	9	
(十)點餐用語		1. 認識菜單內容 2. 如何點餐 3. 尋求服務之用語	9	
(十一)訂房用語		1. 詢問房間種類及設備 2. 詢問價錢和付款方式 3. 電話訂房之禮儀	9	
(十二)訂位用語		1. 餐廳訂位 2. 電話訂位之禮儀 3. 機票訂位及禮儀	9	
(十三)文化與習俗		1. 台灣小吃之介紹	9	
(十四)文化與習俗		2. 節慶之介紹 3. 景點之介紹	9	
(十五)旅遊用語			9	
(十六)旅館用語		1. 旅館櫃檯接洽	9	
(十七)旅館用語		2. 尋求房務部門服務	9	
(十八)旅遊用語		3. 緊急狀況	9	
(十九)旅遊用語		1. 航空公司訂位確認 2. 機場報到	9	
(二十)旅遊用語		3. 機場指示用語 4. 過海關-出入境	9	
(二十一)旅遊用語		5. 飛機上點餐 6. 飛機上尋求服務	9	

(二十一)旅遊用語	7. 搭機旅遊常用字彙及句子	9	
(二十二)職場應用	1. 簡易廣告用語之應用 2. 簡易面試用語之應用	9	
(二十三)職場應用	3. 表達(贊成\反對)之應用	9	
(二十四)職場應用	4. 電子郵件禮儀及用語 5. 常見電子郵件術語及縮寫	9	
合 計		216	
學習評量 (評量方式)	1. pair practice(倆倆練習) 2. 錄音錄影評量		
教學資源	教科用書、自編教材、教師補充講義		
教學注意事項	一、營造適當情境，設計各類活動，訓練學生口說練習 二、加強語言之實際應用，實施生活化教學 三、教學方法，宜採溝通、互動性，增進學習樂趣		

(二) 專業科目

表 11-2-2-1 新北市立三重高級工商職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	機械製造		
	英文名稱	Mechanical Manufacture		
師資來源	內聘			
科目屬性	選修 專業科目			
	專業科目			
	科目來源	學校自行規劃		
學生圖像	學習力、技術力			
適用科別	體育班			
	220000			
	第一學年			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	1 了解各種成形與機械加工的基本方法及操作原理。 2 認識各種加工機械之功能與特性，具備基本加工方法與相關知識，並能了解機械零件與日常用品之生產與品管流程。 3 了解鋼鐵材料的規格與選用，能運用表面處理以提升產品性能。 4 了解國內外機械製造方法的演進及產業發展趨勢，提升國際視野，並能主動探索新知，以作為日後自學或進修的基礎。 5 能思辨勞動法令規章與相關議題，省思自我的社會責任。			
議題融入	體育班 (安全教育)			
教學內容				
主要單元(進度)		內容細項	分配節數	備註
(一)機械製造的演進		1. 加工機器的演進 2. 機械製造的過程 3. 切削性加工與非切削性加工 4. 切削工具的發展 5. 機械製造方法之趨勢	6	
(二)材料與加工		1. 材料的分類 2. 材料的規格 3. 主要機械材料的加工性 4. 材料的選用	6	
(三)鑄造		1. 鑄造介紹 2. 模型種類 3. 鑄模種類 4. 砂模的製造 5. 機械造模 6. 特殊鑄造法 7. 金屬熔化和澆鑄 8. 鑄件之清理與檢驗	6	
(四)塑性加工		1. 塑性加工介紹 2. 金屬之熱作 3. 金屬之冷作 4. 沖壓模具設計與加工 5. 塑膠模具設計與加工	6	
(五)銲接		1. 銲接介紹 2. 軟銲與硬銲 3. 氣銲 4. 電銲 5. 其他銲接方法 6. 接頭形狀 7. 銲接符號與檢驗	6	
(六)表面處理		1. 表面塗層 2. 表面硬化 3. 防鏽處理 4. 電鍍原理與設備	6	
(七)量測與品管		1. 公差與配合 2. 工件量測 3. 品質管制與實施	6	
(八)切削加工		1. 切削加工介紹 2. 切削基本原理 3. 切削劑的種類與選用	6	
(九)工作機械		1. 車床 2. 鑽床與搪床 3. 鋸床及拉床 4. 銑床 5. 磨床 6. 電腦數值控制機械	6	
(十)螺紋與齒輪製造		1. 螺紋介紹 2. 螺紋加工 3. 齒輪種類 4. 齒輪加工	6	
(十一)非傳統加工		1. 粉末冶金 2. 塑膠加工 3. 電積成型 4. 放電加工 5. 特殊切削加工 6. 積層成型 7. 雷射加工	6	

(十二)電腦輔助製造	1.車銑複合與五軸機械加工 2.數值控制機械 3.生產自動化 4.智慧製造與先進技術 5.機械製造之展望	6	
合 計		72	
學習評量 (評量方式)	1.上課參與表現 2.實作評量(形成性評量) 3.作品評量(總結性評量)		
教學資源	1.教學用書、自編教材、教師補充講義 2.教學模型、成品實物 3.業師協同教學		
教學注意事項	一、注意基本觀念解說，但應避免深奧理論，以使學生有正確的觀念。 二、教師可以配合實驗方式來輔助教學。 三、教師應利用圖表、幻燈片、投影片等輔助教材，使學生容易瞭解。 四、教師時常舉行測驗，口頭問答，增加學生學習效果。 五、教材應條理分明，循序漸進，使學生易吸收瞭解。		

(三) 實習科目

表 11-2-3-1 新北市立三重高級工商職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	專題實作		
	英文名稱	Special Topic Practice		
師資來源	內聘			
科目屬性	必修 實習科目			
	專業科目			
學生圖像	科目來源	群科中心學校公告一校訂參考科目		
適用科別	品格力、學習力、技術力、競爭力			
	體育班			
	000002			
建議先修科目	第三學年第二學期			
教學目標 (教學重點)	有，科目：電腦輔助繪圖與實習、機件原理、機械力學等科目			
議題融入	1. 能夠使學生瞭解特定專題的研究過程與解決問題的思考方法。 2. 能夠學習如何融合基礎理論、製作與檢驗測試等過程，進而培養學生思考、創造與製作的能 3. 能夠學習專題報告的撰寫與口頭報告的技巧。			
教學內容	無			
	主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
	(一) 專題通論	1. 專題製作的意義、目的、流程。	3	
	(二) 主題選定與計畫書的擬定	1. 主題選定 2. 專題計畫書架構 3. 撰寫專題計畫書 4. 設備清單、材料清單 5. 專題製作背景及目的 6. 專題製作方法、步驟與進度	10	
	(三) 專題製作歷程	1. 研究方法 2. 進度掌握、追蹤 3. 專題實施注意事項 4. 專題歷程檔案 5. 歷程檔案概述 6. 歷程檔案的管理	10	
	(四) 專題製作報告格式	1. 撰寫專題報告格式 2. 封面/標題頁製作 3. 中/英文摘要製作 4. 目錄(含圖/表目錄)製作 5. 前言(概論/緒論)製作 6. 理論探討製作 7. 專題成果(模擬或實驗成果) 8. 結論與建議撰寫 9. 參考文獻撰寫 10. 附錄撰寫	10	
	(五) 專題模擬或實驗成果	1. 專題評量與實作評量 2. 專題評量方法 3. 專題延伸	3	
	合計		36	
學習評量 (評量方式)	1. 專題作品評量 2. 專利申請評量 3. 專題發表之能力評量 4. 書面資料繕寫之能力評量			
教學資源	1. 審查合格之教用書 2. 自編補充教材 3. 網路相關媒體資源			
教學注意事項	1. 教材安排應循序漸進，並考量學生之背景知識，避免過多艱難深奧之理論。 2. 加強基本概念之說明，結合學生已具備之實務經驗，使學生能學得正確且實用專業知能。 3. 教學方法宜以提升學生學習動機，導出若干有關問題，然後採取解決問題的步驟。並應以日常生活有關的事物作為教材。			

表 11-2-3-2 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	工業實務			
	英文名稱	Industrial practice			
師資來源	內聘				
科目屬性	必修 實習科目				
	專業科目				
學生圖像	科目來源	學校自行規劃			
適用科別	品格力、學習力、技術力、競爭力				
	體育班				
	002000				
建議先修科目	第二學年第一學期				
建議先修科目	無				
教學目標 (教學重點)	1. 建構跨域整合課程。 2. 瞭解機械職群定義、種類與機械工業的重要性。 3. 瞭解機械加工方法及產品製造流程。 4. 瞭解動力機械的定義及基本功能介紹。 5. 瞭解職業安全與道德。				
議題融入	無				
教學內容					
主要單元(進度)		內容細項		分配節數	備註
(一) 模具實務		1. 大量生產概述、沖壓加工、射出成型加工簡介 2. 固定式起重機、堆高機操作 3. 沖壓成品實作(剪切加工、壓印加工) 4. 射出機操作、射出成型模具拆解、組合		8	
(二) 機械加工實務		1. 機械加工概述，各式工具母機加工簡介 2. 傳統機械加工-車床、銑床、鑽床操作 3. 雷射切割介紹及操作、成品設計 4. 雷射切割加工		8	
(三) 工業製圖實務		1. 工業製圖簡介、投影原理、三視圖判讀 2. 3D繪圖軟體操作(零件圖) 3. 3D繪圖軟體操作(組合圖) 4. 2D繪圖軟體操作(三視圖)		6	
(四) 板金加工實務		1. 板金及銲接原理、技術簡介 2. 實務操作-手作紙與設計 3. 實務操作-剪切、折彎 4. 實務操作-銲接體驗		6	
(五) 動力機械實務		1. 動力機械概述、內燃機原理 2. 機車保養、換機油、整車檢查 3. 汽車保養、換輪胎 4. 汽車美容		8	
合計				36	
學習評量 (評量方式)	1. 口頭評量、觀察評量 2. 實作評量(形成性評量) 3. 作品評量(總結性評量)				
教學資源	1. 自編教材、教師補充講義 2. 多媒體介紹影片、簡報檔 3. 教學模型、成品實物				
教學注意事項	1. 運用各科現在設備，採輪站式教學，每站3-4週。 2. 以實務操作為主，原理、簡介、概述為輔。 3. 第一週次請講解工業安全要求事項、期末進行心得報告及分享。				

表 11-2-3-3 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	模具基礎實習		
	英文名稱	Basic Mold and Die Works Practice		
師資來源	內聘			
科目屬性	選修 實習科目			
	專業科目			
學生圖像	科目來源	群科中心學校公告—校訂參考科目		
適用科別	品格力、學習力、技術力、競爭力			
	體育班			
	000040			
建議先修科目	第三學年第一學期			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	1. 培養模具製作常用手工工具使用之能力 2. 熟悉基礎車床工作使用之能力。 3. 培養正確機具清潔、保養，愛惜物料之習慣。 4. 養成敬業樂群、負責、勤奮及安全的工作態度。			
議題融入	無			
教學內容				
主要單元(進度)		內容細項	分配節數	備註
(一) 基本工具、量具使用		1. 手工工具之種類與功用 2. 使用手工工具的注意事項 3. 基本量具之種類與功用	8	
(二) 劃線		1. 劃線工具之種類、規格與用法 2. 劃線工具之保養與維護	10	
(三) 銼削		1. 虎鉗之種類與規格 2. 虎鉗的使用與保養 3. 銼刀之種類與規格 4. 銼削姿勢與銼刀使用方法 5. 真平度、垂直度、平行度、傾斜度與角度之量測	14	
(四) 鋸切		1. 鋸條之種類、用途與規格 2. 鋸切姿勢與鋸切法	14	
(五) 車床基本操作		1. 車床的工作原理與功用 2. 車床之構造與種類 3. 認識車床上使用的手工具 4. 操作車床之安全注意事項 5. 車床之保養與維護	12	
(六) 端面與外徑車削		1. 夾頭之種類與功用 2. 切削速度進給的選擇 3. 工件的外徑與長度量測 4. 認識表面粗糙度 5. 切削劑之種類與應用	14	
合 計			72	
學習評量 (評量方式)	1. 口頭評量 2. 實作評量(形成性評量) 3. 作品評量(總結性評量)			
教學資源	1. 教學用書、自編教材、教師補充講義 2. 多媒體介紹影片、簡報檔			
教學注意事項	1. 應提醒學生穿著合適及整齊的工作服，切勿穿寬鬆的衣服或避免穿戴飾物(如頸鏈、手鏈、戒指或圍巾等)，及把長髮束起，以防被纏捲進機械的危險部分。 2. 操作機械運作時，學生必須配戴護目鏡。 3. 保持機械及工作環境整潔及有充足照明。 4. 切勿伸手觸摸運行中的機械或進行清潔工作。 5. 學生須接受適當的訓練才可授權操作機械。			

表 11-2-3-4 新北市立三重高級工商職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	模具製作實習			
	英文名稱	Mould and Die Manufacturing Practice			
師資來源	內聘				
科目屬性	選修 實習科目				
	專業科目				
	科目來源	群科中心學校公告—校訂參考科目			
學生圖像	學習力、技術力、競爭力				
適用科別	體育班				
	000004				
	第三學年第二學期				
建議先修科目	無				
教學目標 (教學重點)	1. 熟練各種工作母機製作模具相關零組件 2. 熟悉塑膠模組裝及射出動作，並具備修整模具及檢測產品能力。 3. 養成敬業樂群、負責、勤奮及安全的工作態度。				
議題融入	無				
教學內容					
主要單元(進度)		內容細項		分配節數	備註
(一) 認識塑膠模具		1. 塑膠模具實習相關工廠安全事項介紹 2. 塑膠成型原理與視圖 3. 塑膠射出鋼模結構簡介 4. 塑膠射出鋼模結構拆裝練習		18	
(二) 塑膠模具製作		1. 製作角度墊塊 2. 砂輪整修 3. 模具零件加工(參考塑膠模乙級題庫練習) 4. 流路系統銑削 5. 頂出系統設計 6. 模仁拋光製作 7. 放電加工清角練習 8. 模具拆卸、組合練習 9. 塑膠射出機操作與試模 10. 塑膠成品檢驗與修模		18	
(三) 認識連續模具		1. 連續沖壓模具實習相關工廠安全事項介紹 2. 連續沖壓模具設計製圖 3. 連續沖壓模具結構簡介		18	
(四) 塑膠模具製作		1. 連續沖壓模具之下料 2. 模具零件加工 3. 熱處理之操作 4. 硬度試驗 5. 連續沖壓模具拆卸、組合練習 6. 連續沖壓模具試模 7. 連續沖壓模具修模 8. 連續沖壓製品檢驗		18	
合 計				72	
學習評量 (評量方式)	1. 實作評量 (形成性評量) 2. 作品評量 (總結性評量)				
教學資源	1. 教學用書、自編教材、教師補充講義 2. 教學模型、成品實物 3. 業師協同教學				
教學注意事項	1. 教師先講解模具製作的流程及應注意事項。 2. 技能教學應著重整體模具之製作能力，先以實際模具拆卸而能夠自行設計及製作。 3. 本課程可以橫向整合特殊加工實習、模具設計實習及專題製作實行，讓學生分組進行模具的設計與製作並由該模具所加工的製品進行模具的檢討與改進，以提高學習成效。 4. 工作時應著工作服並佩戴安全防護具，如安全帽、安全眼鏡、安全鞋等。				

表 11-2-3-5 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	機械基礎加工實習		
	英文名稱	Mechanical Working		
師資來源	內聘			
科目屬性	選修 實習科目			
	專業科目			
科目來源	群科中心學校公告—校訂參考科目			
學生圖像	學習力、技術力、競爭力			
適用科別	體育班			
	000300			
	第二學年第二學期			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	一、瞭解各種鉗工工作的基本方法與過程。 二、瞭解各種車床加工機械之功能與特性。 三、建立良好之工作習慣及正確之尺寸觀念。			
議題融入	無			
教學內容				
	主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
	(一)鉗工量具、手工具的使用	1. 工安宣導。 2. 游標卡尺、銼刀、手工鋸架、虎鉗及畫線工具的使用。 3. 各工具的保養與維護。	12	
	(二)鑽床	1. 鑽床的種類與規格。 2. 鑽床夾具、刀具及變換轉速的使用。 3. 鑽床的保養與維護。	9	
	(三)攻牙及絞孔	1. 攻牙及絞孔的工具和刀具的使用。 2. 操作時的注意事項。	6	
	(四)車床操作	1. 車床的各部位名稱介紹。 2. 車床的工作原理與功用。	6	
	(五)車刀種類	1. 車刀的種類與介紹。 2. 車刀各刀角的名稱與功用。 3. 車刀研磨及研磨機具的認識	12	
	(六)車床加工	1. 手輪刻度環的認識。 2. 車床操作的注意事項。 3. 刀具的使用。	9	
	合計		54	
學習評量 (評量方式)	1. 綜合測驗評量			
教學資源	教科用書、自編教材、教師補充講義			
教學注意事項	1. 教學活動應重視示範與個別輔導。 2. 教學過程應加強職業道德之培養。			

表 11-2-3-6 新北市立三重高級工商職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	多媒體製作實習		
	英文名稱	Multimedia Production Practice		
師資來源	內聘			
科目屬性	選修 實習科目			
	專業科目			
	科目來源	學校自行規劃		
學生圖像	品格力、學習力、技術力、競爭力			
適用科別	體育班			
	000022			
	第三學年			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	1. 學生能夠瞭解影像處理軟體的基本操作。 2. 學生能夠瞭解影音編輯軟體的基本操作。 3. 學生能夠操作Google sites協作平台。 4. 學生能夠使用Google sites建立自己的網頁。			
議題融入	無			
教學內容				
主要單元(進度)		內容細項	分配節數	備註
(一)影像的基本編輯		1. 剪裁 2. 旋轉與翻轉 3. 調整影像大小 4. 挑選工具 5. 相片的修正 6. 光線與色彩 7. 焦距	9	
(二) 影像的進階編輯		1. 模糊與清晰 2. 雜點鏡頭濾鏡 3. 移除紅眼 4. 相片的美化 5. 填充工具	9	
(三)海報製作		1. 建立文字物件 2. 文字的修改 3. 更換樣式與色彩 4. 文字的3D模式與變形 5. 影像的輸出	8	
(四) 影片快速編輯工具		1. 主題設計 2. 快速專業範本 3. 多鏡快速剪輯	8	
(五) 影片基礎剪輯技巧與概念		1. 剪輯工具使用 2. 精彩畫面重現 3. 畫面說明文字 4. 轉場特效工房 5. 專案完成	8	
(六) 數位教材製作		1. 資料準備 2. 音訊處理 3. 訪談錄製與同步收音 4. 內容製作 5. 字幕配製 6. 輸出檔案 7. 影片上傳	9	
(七) 協作平台的版面配置		1. Google Sites協作平台的帳號申請 2. 網站規劃及建置流程 3. 版面寬度、標題的高度 4. 新增與管理側欄項目、水平導覽 5. 頁面範本 6. 首頁的設定。 7. 頁尾的啟用與修改	6	
(八) 管理協作平台		1. 一般基本設定。 2. 頁面調整。 3. 附件管理。 4. 共用設定。 5. 發佈。	6	
(九) 個人網站建置		1. 個人網站建置	9	
合計			72	
學習評量 (評量方式)	1. 作品 2. 網站建置			
教學資源	1. 教科書 2. 網路教學資源			
教學注意事項	1. 教學內容應要求學生熟練並具有實作技能。 2. 教師在教學過程應注意學生的學習反應，利用教學技巧，引發學生思考，主動參與討論，以達教學目的。 3. 依學生個別差異，隨時給予個別輔導。			

表 11-2-3-7 新北市立三重高級工商職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	汽車美容實習		
	英文名稱	Practicum of Car Cleaning		
師資來源	內聘			
科目屬性	選修 實習科目			
	專業科目			
	科目來源	學校自行規劃		
學生圖像	學習力、技術力			
適用科別	體育班			
	002000			
	第二學年第一學期			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	一、以實際操作使學生對汽車美容基本概念有所了解，建立良好的職業道德與安全習慣。 二、認識汽車美容原理。 三、習得汽車美容的基本技巧與流程步驟。			
議題融入	無			
教學內容				
主要單元(進度)		內容細項	分配節數	備註
一、汽車美容概論		1. 汽車塗料概述 2. 汽車變體過程 3. 汽車美容目的與功能 4. 汽車美容實施時機 5. 汽車美容價格	4	
二、汽車美容材料與用品		1. 清潔用品 2. 拋光用品 3. 保養用品	6	
三、汽車美容機具		1. 高壓洗車機 2. 泡沫機 3. 風槍 4. 電動打蠟機 5. 吸塵器與清潔軟膠	6	
四、車體清潔流程		1. 引擎室清洗 2. 鋼圈及備胎清洗 3. 四門內柱清洗 4. 輪弧、底盤清洗 5. 車身外表清洗 6. 乾燥處理	4	
五、車身問題處理		1. 黏土處理 2. 柏油處理 3. 小刮痕處理 4. 漆面老舊處理 5. 酸雨痕處理	4	
六、室內清潔流程		1. 天花板清潔 2. A、B、C柱清潔 3. 儀表板清潔 4. 座椅清潔 5. 車門板清潔 6. 玻璃清潔 7. 地毯、腳踏墊清潔 8. 後行李廂清潔	4	
七、漆面修護與保養		1. 漆面修護與保養原理 2. 打蠟之基本概念 3. 手工打蠟程序 4. 電動打蠟程序	4	
八、輪胎及飾件保養		1. 塑膠及合成皮保養 2. 橡膠件保養 3. 輪胎、鋼圈保養	4	
合 計			36	
學習評量 (評量方式)	1. 以實際操作及筆試方式，定期評量學生的操作技術及理論知識。 2. 亦可以分組說明各項原理的運作方法，針對組員表現斟酌給分。			
教學資源	一、教材內容應酌情增補有關汽車美容相關知識，加強課程的廣度及應用性介紹。 二、課程應搭配校外教學，以增進對汽車美容業認識與了解。			
教學注意事項	一、教學方法 1. 本科目為專業科目。 2. 採用問答法、討論法、講演法、設計教學法等方法，並借用各種輔助教材，加深學生對汽車構造的認識及認知。 二、教學評量 1. 以實際操作及筆試方式，定期評量學生的操作技術及理論知識。 2. 亦可以分組說明各項原理的運作方法，針對組員表現斟酌給分。 三、教學資源 1. 教科書、期刊雜誌、相關汽車美容相關參考書籍。 2. 圖表、照片、幻燈片、投影片、錄影帶、光碟等多媒體。 3. 與汽車美容實習有關之機關、研討會、觀摩會、演講會、網際網路等資源。 4. 實習場所之設備。			

表 11-2-3-8 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	基礎電學實習		
	英文名稱	Mechanical Electricity Practice		
師資來源	內聘			
科目屬性	選修 實習科目			
	專業科目			
	科目來源	學校自行規劃		
學生圖像	學習力、技術力、競爭力			
適用科別	體育班			
	003000			
	第二學年第一學期			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	1. 能敘述電之特性、單位、功能等基本概念。 2. 能辨識電阻器、電容器、電感器，並了解其在電路中之功用。 3. 能了解串、並聯電路，並計算其電壓、電流之變化。 4. 能熟悉各種基本交、直流電路之特性及其運算方法。 5. 培養學生對電學之興趣，並養成正確及安全的工作習慣。			
議題融入	無			
教學內容				
	主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
	(一)基本電工工具之使用	1. 基本電工工具之認識 2. 基本電工工具之使用	10	
	(二)導線的選用、連接與處理	1. 導線的選用 2. 導線的連接與絕緣處理 3. 導線接頭之壓接	10	
	(三)配電器具之裝置	1. 開關、插座與器具之裝配 2. 配電器具安裝配線。	10	
	(四)電儀表之使用	1. 三用電表使用	6	
	(五)低壓電機控制配線及裝置	1. 低壓電機控制配線及裝置認識 2. 電動機起動、停止、過載控制 3. 電動機之正逆轉控制 4. 電動機之順序控制	18	
	合計		54	
學習評量 (評量方式)	1. 正確使用電工工具之能力 2. 正確研讀電路圖、熟悉各種電工元件符號			
教學資源	1. 教科書 2. 網路教材資源庫			
教學注意事項	1. 任課教師除講解相關之課程內容外，應於課堂上實際演練，以幫助學生了解課程內容。 2. 教學資源為使學生能充分了解機械電學的原理，宜多使用教具、多媒體或網路教材資源庫支援教學。			

表 11-2-3-9 新北市立三重高級工商職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	機械腳踏車檢修實習		
	英文名稱	Mechanical bicycle Maintenance Internship		
師資來源	內聘			
科目屬性	選修 實習科目			
	專業科目			
	科目來源	學校自行規劃		
學生圖像	學習力、技術力			
適用科別	體育班			
	000200			
	第二學年第二學期			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	一、認識腳踏車的種類與廠牌 二、瞭解腳踏車組件的名稱與功用 三、瞭解腳踏車簡易檢修技術 四、瞭解腳踏車美容項目與實作 五、認識腳踏車騎乘的技術與相關安全事項			
議題融入	無			
教學內容				
	主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
	一、認識腳踏車種類	1. 常見的腳踏車品牌 2. 常見的腳踏車種類	4	
	二、認識腳踏車基本結構組件	1. 腳踏車外部結構 2. 腳踏車內部結構	6	
	三、認識腳踏車運行系統	1. 認識腳踏車煞車系統 2. 認識腳踏車傳動系統 3. 認識腳踏車變速系統	6	
	四、腳踏車外部結構檢修	1. 燈具系統檢查與保養 2. 照後鏡檢修與更換 3. 車輪的拆裝與修補	6	
	五、腳踏車內部結構簡易檢修	1. 潤滑油檢查與更換 2. 電瓶電量檢查與更換 3. 煞車系統檢查與更換	6	
	六、腳踏車清洗與美容	1. 腳踏車清洗與美容項目 2. 腳踏車清洗用具與用劑 3. 腳踏車清洗程序與實作	4	
	七、腳踏車的騎乘	1. 道路安全講習 2. 腳踏車移動的基本技巧 3. 腳踏車騎乘的基本技巧	4	
	合計		36	
學習評量 (評量方式)	評量以隨堂口頭問答、實作、作業單評量為主，評量過程中，應重視學習方法與工作態度。			
教學資源	一、蒐集腳踏車維修保養相關課程之照片、圖片及宣傳刊物等作為輔導教材。 二、採用實際物品，配搭課程現場說明使用方法。 三、錄製或蒐集實地實景影片，運用多媒體進行課程。 四、教材編選可選用相關書籍、多媒體教材或由學校老師自編教材。			
教學注意事項	一、教學方法：實作時應特別注意學生操作之正確性及安全性，並依學生之個別差異，彈性調整工作項目。 二、配合事項：教學過程中，應隨時提醒學生，注意工廠安全與衛生並讓學生養成收拾、整理工具之習慣。、各單元之作業量及深度，依學生個別化教育計畫執行並做若干調整。			

表 11-2-3-10 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	電腦輔助繪圖實習			
	英文名稱	Computer Aided Drawing Practice			
師資來源	內聘				
科目屬性	選修 實習科目				
	專業科目				
	科目來源	群科中心學校公告—校訂參考科目			
學生圖像	學習力、技術力、競爭力				
適用科別	體育班				
	030000				
	第一學年第二學期				
建議先修科目	無				
教學目標 (教學重點)	1. 能夠學習正確的使用電腦輔助繪圖軟體，並熟悉繪圖操作功能。 2. 能夠學習繪製機械零件及標準機件等之實體構建之繪圖能力。 3. 能夠培養正確良好的實體繪圖邏輯能力。				
議題融入	無				
教學內容					
主要單元(進度)		內容細項		分配節數	備註
(一) CAD軟體簡介		1. 操作介面簡介 2. 儲存/還原設定		3	
(二) 草圖、基材伸長與除料		1. 3D作圖空間介紹 2. 草圖繪製 3. 畫線、刪除與修剪 4. 草圖定義與限制條件 5. 特徵與特徵工具列 6. 特徵管理 7. 伸長與除料 8. 弧與圓 9. 鏡射與對稱 10. 薄片特徵 11. 多重輪廓草圖與共用草圖 12. 公制與英制設定		10	
(三) 旋轉與複製		1. 旋轉與旋轉除料特徵 2. 環狀複製排列 3. 鏡射特徵 4. 直線複製排列 5. 草圖導出複製排列 6. 表格導出複製排列 7. 薄殼與肋 8. 複製與貼上草圖		12	
(四) 掃出與曲線		1. 掃出 2. 3D草圖 3. 螺旋曲線與渦捲線 4. 合成曲線 5. 投影曲線 6. 分割線		12	
(五) 疊層拉伸		1. 導出草圖 2. 修正草圖 3. 疊層拉伸 4. 彎曲		10	
(六) 組合件		1. 組合件 2. 加入零組件 3. 結合 4. 智慧型結合條件 5. 進階結合類型 6. 使用零件模型組態 7. 組合件的爆炸視圖 8. 機械結合		7	
合 計				54	
學習評量 (評量方式)	1. 繪圖軟體指令操作能力評量。 2. 零件繪製能力評量。				
教學資源	1. 審查合格之教用書 2. 自編補充教材 3. 網路相關媒體資源				
教學注意事項	1. 教學活動應重視示範與個別輔導。 2. 教學過程中應加強實體繪圖邏輯的培養。 3. 教學評量之結果，未達標準者應實施補救教學。能力佳者，應給予增深加廣之輔導。				

表 11-2-3-11 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	製圖實習			
	英文名稱	Drawing Practice			
師資來源	內聘				
科目屬性	選修 實習科目				
	專業科目				
	科目來源	群科中心學校公告—校訂參考科目			
學生圖像	品格力、學習力、技術力				
適用科別	體育班				
	300000				
	第一學年第一學期				
建議先修科目	無				
教學目標 (教學重點)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉製圖設備、學習製圖用具之正確使用方法。 2. 能依CNS 規範，使用製圖儀器設備繪出符合規範之粗細及型式的線條。 3. 能應用投影原理徒手畫及儀器畫零件之平面及立體圖。 4. 能依需求選擇適當之視圖表達零件。 5. 能適當的標註工程圖面所需之尺度。 				
議題融入	無				
教學內容					
主要單元(進度)		內容細項		分配節數	備註
(一) 概說		<ol style="list-style-type: none"> 1. 工程圖之重要性 2. 工程圖之種類 3. 工程圖之規範 4. 圖紙之規格 		2	
(二) 製圖設備與用具		<ol style="list-style-type: none"> 1. 製圖桌椅 2. 製圖用筆 3. 萬能繪圖儀 4. 三角板 5. 圓規 6. 其他製圖用具 		8	
(三) 線條與字法		<ol style="list-style-type: none"> 1. 線條之種類 2. 線條之儀器畫法 3. 中文字體 4. 阿拉伯數字 5. 拉丁字母 		8	
(四) 應用幾何		<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識尺度符號 2. 等分線段、角與圓弧 3. 垂直線與平行線 4. 相切與切線 5. 圖形比例 6. 圓錐曲線 		8	
(五) 徒手畫		<ol style="list-style-type: none"> 1. 線條之徒手畫法 2. 立體圖之種類 3. 徒手畫立體圖 4. 徒手畫平面圖 		8	
(六) 正投影		<ol style="list-style-type: none"> 1. 正投影原理 2. 視圖中線條的意義 3. 線條重疊時的優先次序 4. 正投影多視圖 5. 識圖 		8	
(七) 尺度標註與註解		<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本尺度規範 2. 一般尺度標註 3. 長度與尺度標註 4. 直徑、半徑、球面及弧長標註 5. 方形、去角與板厚標註 6. 錐度與斜度標註 7. 不規則曲線標註 8. 註解 9. 尺度之選擇與安置 10. 比例 11. 尺度標註解析 		6	
(八) 剖面視圖		<ol style="list-style-type: none"> 1. 剖面與剖面 2. 全剖面視圖 3. 半剖面視圖 4. 局部剖面視圖 5. 旋轉剖面視圖 6. 移轉剖面視圖 7. 多個剖面視圖之表示法 		6	
合 計				54	
學習評量 (評量方式)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 識圖能力評量 2. 繪圖能力評量 				
教學資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教科書 2. 自編教材 				
教學注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學活動應落實示範教學與補救教學。 2. 教學過程中應補充圖面之實務觀念。 3. 收集製作培養視圖能力之題目，以輔助教學。 4. 引導學生培養正確之圖面表達方式取代給予標準答案。 				

表 11-2-3-12 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	特殊銲接實習		
	英文名稱	Special Welding		
師資來源	內聘			
科目屬性	選修 實習科目			
	專業科目			
	科目來源	學校自行規劃		
學生圖像	學習力、技術力、競爭力			
適用科別	體育班			
	000004			
	第三學年第二學期			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	一、瞭解各種特殊銲接法的原理及應用。二、對各種特殊銲接設備及工作法能有基本之認識。三、熟悉銲接材料及各種銲接檢驗方法。			
議題融入	體育班 (環境教育)			
教學內容				
主要單元(進度)		內容細項	分配節數	備註
(一)電弧銲接		1. 電弧特性 2. 電銲設備 3. 手工電弧引弧及銲條運行 4. 各種金屬支電弧銲接法	18	
(二)電銲之缺陷及防止方法		1. 銲件之缺陷與防止 2. 銲道之缺陷與防止 3. 組織之變化與防止	16	
(三)金屬切割		1. 火焰切割 2. 電弧切割 3. 電離切割 4. 其他特殊切割法	18	
(四)接頭的設計與銲道計算		1. 接頭的設計 2. 銲道強度的計算	16	
(五)銲道的檢驗		1. 非破壞性檢驗 2. 破壞性檢驗	4	
合 計			72	
學習評量 (評量方式)	1. 口頭評量 2. 實作評量 (形成性評量) 3. 作品評量 (總結性評量)			
教學資源	銲接機具、實物展示及書籍資料			
教學注意事項	1. 教材以實際應用為主，避免高深理論。2. 銲接技術日新月異，應經常收集有關之最新資料、銲接技術方法等，儘量訂購專業書刊指導學生閱讀以為補充教材。3. 注意教材的連貫性，使學生循序漸進。4. 配合課程需要，可參觀有關之工廠、研究機構等，以幫助學生對課程有較深的認識。5. 儘量配合實習課程，實際操作。			

表 11-2-3-13 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	板金基礎實習		
	英文名稱	Sheet Metal foundation internship		
師資來源	內聘			
科目屬性	選修 實習科目			
	專業科目			
學生圖像	科目來源	群科中心學校公告—校訂參考科目		
適用科別	學習力、技術力、競爭力			
	體育班			
	000040			
建議先修科目	第三學年第一學期			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	一、熟悉板金工作圖之內涵。 二、認識板金交線之基本學理且能繪出交線。 三、能依板金工作圖完成展開圖。 四、能熟用剪切機械。 五、能熟用成型機械。			
議題融入	體育班 (能源教育)			
教學內容				
	主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
	(一)板金概論	1. 板金之定義及應用範圍 2. 板金之作業方式演進 3. 板金製造程序介紹 4. 板金製造及組裝之設備	18	
	(二)板金圖學與落樣	1. 認識板金工作圖 2. 計算展開加工圖 3. 繪製展開加工圖 4. 展開圖與型板之落樣	18	
	(三)量度與劃線	1. 用鋼尺、游標卡尺、游標高度規與角尺量度及劃線 2. 用劃針與圓規劃直線及圓弧 3. 用曲線板與可撓曲線規劃曲線 4. 用劃線台劃線	18	
	(四)剪切	1. 用鋼剪、方剪機與手電剪剪切 2. 用電動剪床、油壓剪角機與油壓剪床剪切 3. 用手弓鋸鋸切、鑽床鑽孔 4. 手提砂輪機之使用	18	
	合 計		72	
學習評量 (評量方式)	1. 口頭評量 2. 實作評量 (形成性評量) 3. 作品評量 (總結性評量)			
教學資源	1. 自編教材、教師補充講義 2. 多媒體介紹影片、簡報檔			
教學注意事項	1. 教學時儘量以實物模型教學，可提高學習效率。 2. 教學內容應配合業界需求，可達學以致用之目的。 3. 教學進度與作業，儘量與工場實習配合。 4. 業師協同教學需配合教師分組教學及教學綱要授課內容。			

(四) 彈性學習時間之充實(增廣)/補強性課程 (全學期授課)

(五) 特殊需求領域課程

表 11-2-5-1 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	重量訓練		
	英文名稱	Weight Training		
師資來源	內聘			
科目屬性	校訂選修 一般科目			
學生圖像	學習力、技術力			
適用科別	體育班-			
	2			
	第三學年			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	一、 了解重量訓練認識肌肉適能對人體健康的重要性。 二、 結合理論與實務能安全有效的自我訓練。 三、 透過課程達成終身運動的習慣。			
教學內容				
主要單元(進度)	內容細項		分配節數	備註
(一) 導論	1. 課程介紹 解剖生理學- 基礎理論		4	
(二) 肌動學應用	1. 關節動作 2. 主動肌、協同肌		4	
(三) 訓練器材實際操作	1. 上身-單/多關節訓練動作		4	
(四) 訓練器材實際操作	1. 軀幹-包含核心肌群訓練 2. 下身-單/多關節訓練動作		8	
(五) 肌肉適能運動處方	1. 訓練原則與需求分析 2. 運動處方架構		8	
(六) 肌肉適能運動處方	1. 訓練系統 2. 運動處方執行與調整		8	
合 計			36	
學習評量 (評量方式)	1. 小組討論 2. 機構或企業參訪 3. 個案教學研討 4. 實作示範或演示 5. 期末報告/策展/發表			
教學資源	參考書籍			
教學注意事項	前段課程理論說明與示範 後段課程實際操作與錯誤矯正			

表 11-2-5-2 新北市立三重高級工商職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	專項運動戰術與應用		
	英文名稱	Special sports Tactics and Applications		
師資來源	內聘			
科目屬性	特殊需求課程			
	校訂選修 一般科目			
學生圖像	技術力、競爭力			
適用科別	體育班-			
	2			
	第三學年			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	一、落實專項運動之身心靈健康均衡發展。 二、免除專項運動之運動傷害。 三、培養專項運動之競技體適能。 四、精進專項運動之技術水準。 五、發展專項運動之戰術運用。 六、提升專項運動之心理素質。			
教學內容				
主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註	
(一)專項運動能力適性發展	1. 依據成長發育原則就學生個別成長發育規劃適合之訓練計畫與課表。 2. 善用漸進超負荷訓練原則不斷根據學生的身體與心理狀況來增加其適合負荷程度。	3		
(二)專項運動能力適性發展	1. 教材參考國內外最新文獻，訓練內容安排應落實有效訓練原則並著重訓練效果之質性效益提升。	3		
(三)專項運動體能訓練	1. 專項運動體能訓練可運用準備原則、特殊性原則、平衡原則、超負荷原則、漸進原則及規律原則。 2. 專項運動體能訓練可分訓練期和比賽期。訓練期著重在一般體能訓練和專項體能訓練；比賽期則以完善專項運動能力為訓練目標。	3		
(四)專項運動體能訓練	1. 一般體能採用基礎穩固的體能訓練；而專項體能則利用各專項運動的生理學基礎，包含該專項運動技術、戰術及心理素質有關的訓練。 2. 訓練期一般體能訓練可分柔軟度訓練、肌力訓練、心肺耐力訓練。 3. 訓練期專項體能訓練可分速度訓練、耐力訓練、瞬發力訓練、敏捷性訓練、協調性訓練、平衡訓練。	3		
(五)專項運動技術	1. 專項運動技術訓練的基本原則：週期性項目(例如田徑)，應注重最佳技術的穩定性；非週期性項目(例如籃球)，應注重技術在運動中快速轉換的能力。 2. 專項運動技術概分為：連續性技術、不連續性技術、連串技術、開放性技術、閉鎖性技術、大肌肉群運動技術、小肌肉群運動技術、基本運動技術、應用運動技術、比賽運動技術…等。	3		
(六)專項運動技術	1. 專項運動技術訓練法分 (1) 集中訓練法和分散訓練法。 (2) 全部訓練法和分段訓練法。 (3) 分段訓練又可採純粹分段、漸進分段、直進分段、逆進分段四種訓練方法。 2. 另依不同專項運動種類之需求選擇適合其運動技術之訓練方法。	3		
(七)專項運動戰術	1. 一般戰術訓練方法： (1) 分段與全部訓練法 (2) 加減難度訓練法 (3) 模擬訓練法 (4) 實戰訓練法 (5) 程序訓練法。 2. 運動戰術的種類： (1) 依執行戰術人數分 (2) 依攻防性質分 (3) 依戰術運動特性分 (4) 依類項競賽特性分	3		
(八)專項運動戰術	1. 勳處方要素： (1) 訓練頻率 (2) 運動強度 (3) 運動型式 (4) 持續時間 2. 另依不同專項運動種類之需求選擇適合其專項運動戰術之訓練方法。	3		
(九)專項運動傷害防護	1. 讓學生了解訓練實務上運動傷害發生之情況與預防情形。 2. 製作學習單明確告知專項運動可能產生之運動傷害為何，使學生可以了解其部位與傷害發生之後遺症。	3		
(十)專項運動傷害防護	3. 制訂運動傷害防護紀錄表，教導學生每日應就訓練之身體不適或傷痛狀況作紀錄，教師應就發生傷害之個案作檢討修正訓練課表並輔導其康復。	3		

(十一)專項運動心理素質	1. 壓力源 2. 壓力處理策略 3. 焦慮的原因與處理策略	3	
(十二)專項運動心理素質	1. 專注力訓練 2. 意象訓練 3. 目標設定	3	
合 計		36	
學習評量 (評量方式)	1. 專項運動技能:50%-65%。 2. 身體健康與運動傷害:10%-20%。 3. 專項運動精神與學習態度:20%-20%。 4. 專項運動知識:10%-25%。		
教學資源	<p>(一) 教學資源內容包括健康中心、運動場地、設備及教學器材及教具等。</p> <p>(二) 教學資源應依訓練與競賽所需加以編列。</p> <p>(三) 各校依專項術科發展特色選授教材，其所需運動場地、設備與器材。</p> <p>(四) 專項訓練課所需之教具及教學設備，應按專業知識與學校實際情況加以規劃。</p> <p>(五) 各校除依部訂設備標準設置相關教學資源外，並應考量未來增班之需要做完善規劃。</p>		
教學注意事項	<p>(一) 應傳授體育科學知識、專項技能、專項體能、提升專項運動基本動作與各專項技術之水準。</p> <p>(二) 專項訓練應具有人性化、樂趣化、個別化與創造性之特質，以達成發展身體機能、運動能力、心智能力及社會行為等專項訓練之本質。</p> <p>(三) 教學過程包括：</p> <p>(1) 瞭解學生的起點行為；</p> <p>(2) 準備適宜的訓練環境；</p> <p>(3) 擬定年度訓練計畫及目標；</p> <p>(4) 評量訓練成果等四個活動過程。</p> <p>(四) 實施專項訓練時，其訓練方法應掌握其訓練原則</p>		

表 11-2-5-3 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	運動人文概論		
	英文名稱	Introduction to Sports Humanities		
師資來源	內聘			
科目屬性	特殊需求課程			
	校訂選修 一般科目			
學生圖像	品格力、學習力			
適用科別	體育班-			
	0			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	一、 增進運動史實瞭解，培養運動人文情懷。 二、 增進運動哲學思辯，強化運動人文思考。 三、 增進運動社會發展，形成運動發展常識。			
教學內容				
主要單元(進度)	內容細項		分配節數	備註
(一)運動史學	1. 奧林匹克運動發展史 2. 職業運動發展史		9	
(二)運動史學	1. 學校本位運動發展史 2. 運動人物生命史		9	
(三)運動哲學	1. 運動員的生涯規劃 2. 運動場上的純粹與權力 3. 運動員的受傷與自處		9	
(四)運動社會學	1. 運動與全球化 2. 職業運動的發展 3. 運動大型賽會發展		9	
合 計			36	
學習評量 (評量方式)	1. 課堂參與表現 2. 小組研討報告 3. 期中期末評量			
教學資源	運動人文相關參考書目與文獻			
教學注意事項	1. 評量內容應配合教學目標，以達教學內容前後一致性 2. 採用多樣化的評量內容 3. 善用診斷性、形成性與總結性評量 4. 評量難度依學生程度進行命題，以符合適性原則			

表 11-2-5-4 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	運動科學概論		
	英文名稱	Introduction of Sport Science		
師資來源	內聘			
科目屬性	特殊需求課程			
	校訂選修 一般科目			
學生圖像	學習力、技術力			
適用科別	體育班-			
	2			
	第二學年			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	運動科學為健康、運動、醫療與休閒等相關學科之基礎。本課程主要是以淺顯易懂的方式帶領學生進入運動科學的領域，遵循著一貫之「基本概念」、「運動訓練」與「健康促進」的相關生理學認知三個主軸之初衷，希望學生們能夠帶著運動科學有用的知識，走出校園。瞭解人體和族群各器官與組織在運動時的作用機轉。			
教學內容				
主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註	
(一)課程簡介 運動的發展歷程 1	上課大綱、評分方式說明、報告分組 運動的起源與發展歷程	2		
(二)運動的發展歷程 2 運動的發展 歷程 3	身體素養的概念、我的身體素養旅程圖 身體素養與競技運動的關係與價值	2		
(三)運動防護 1 運動防護 2	了解運動防護的概念、常見的運動傷害 認識急性與慢性運動傷害及處理	2		
(四)運動防護 3 運動的心理機制 1	熱環境運動傷害、其他運動傷害及處理 運動的動機、自我效能與運動表現	2		
(五)運動的心理機制 2 運動的心理 機制 3	焦慮和運動表現、運動情境中的壓力 目標設定訓練、心理技巧訓練	2		
(六)運動的社會議題 1 運動的社會 議題 2	運動與性別、女性運動權益 當前運動社會議題、運動的社會現象	2		
(七)運動的社會議題 3 運動的社會 議題 4	運動多元文化的認識、運動之力與美鑑賞 運動與禁藥	2		
(八)運動的倫理素養 1 運動的倫理 素養 2 運動的倫理素養 3	奧林匹克精神的意義 運動情境中的倫理價值與實踐 運動比賽爭議的現象、解決途徑及避免方式	2		
(九)運動的力學概念 1 運動的力學 概念 2	運動之力學概念簡介與實例 運動科技輔助器材	2		
(十)影片欣賞	運動科學與心理相關影片欣賞及討論	2		
(十一)高二上：期中報告	高二上：期中報告	2		
(十二)運動的生理機轉 1 運動的生理 機轉 2	生物能量轉換的概念 心肺系統與有氧性運動	2		
(十三)運動的生理機轉 3 運動的生理 機轉 4	神經系統與身體活動 運動營養與運動的表現	2		
(十四)運動的生理機轉 5 運動的生理 機轉 6	神經系統與身體活動 骨骼肌構造與功能	2		
(十五)運動的訓練概念 1 運動的訓練 概念 2	運動訓練週期性、運動訓練計畫的重要性 體能、技術及戰術訓練的類型	2		
(十六)運動的訓練概念 3 運動的訓練 概念 4	設計運動訓練計畫 運動訓練的變相	2		
(十七)運動的訓練概念 5 專題報告 1	設計運動訓練計畫並分享與修正 專題報告 1	2		
(十八)專題報告 2	專題報告 2	2		
合計		36		
學習評量 (評量方式)	1. 課堂參與表現 2. 小組研討報告 3. 期中期末評量			
教學資源	運動科學概論			
教學注意事項	(一)、 配合PPT口頭講解 (二)、 課程內容生活化 (三)、 訓練學生獨立思考能力 (四)、 激發學生對於運動科學的興趣 (五)、 上課內容配合學生學習需求並與學生有良好互動			

表 11-2-5-5 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	運動裁判法		
	英文名稱	Sport Refereeing		
師資來源	內聘			
科目屬性	特殊需求課程			
	校訂選修 一般科目			
學生圖像	品格力、學習力、技術力			
適用科別	體育班-			
	2			
	第一學年			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	一、運動裁判法的意義：教育性、價值性、必要性。 二、運動裁判法的背景：場地、設備、規則、競賽。 三、競技賽制介紹。 四、裁判應有的素質與權責。 五、田徑裁判法。 六、籃、排球裁判法。 七、桌、羽、網球裁判法。 八、游泳裁判法。			
教學內容				
主要單元(進度)	內容細項		分配節數	備註
(一)導論	1. 運動裁判議題講述與討論 2. 運動裁判的價值與功能：教育、社會、競技方面		8	
(二)裁判法研究	1. 各項國際規則介紹 2. 記錄台工作和比賽相關表單、賽制介紹		9	
(三)裁判法研究	1. 編製比賽秩序冊 2. 賽事影片賞析		9	
(四)分組實作	1. 安排賽會工作		5	
(五)分組實作	1. 分組實作		5	
合計			36	
學習評量 (評量方式)	1. 各種運動裁判之專業精神 2. 分組由同學分工合作完成運動 3. 介紹與競賽裁判法之專業知識 4. 運動競賽實習與能力考核			
教學資源	運動裁判與教育(教科書)			
教學注意事項	1. 運動裁判法之特性與功能 2. 運動裁判法在競賽中的重要性 3. 運動裁判之道德觀 4. 探討運動競賽與運動裁判之關係 5. 探討運動競賽與運動裁判之本職 6. 對運動裁判法的了解與實務 7. 各種運動裁判之執行與應用 8. 亞運競賽種類(田徑、游泳、體操、籃球)之競賽特性與裁判法 9. 學生專業運動技能與裁判特性分享			

表 11-2-5-6 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	運動傷害防護		
	英文名稱	Care and Prevention of Athletic Injuries		
師資來源	內聘			
科目屬性	特殊需求課程			
	校訂選修 一般科目			
學生圖像	學習力、技術力			
適用科別	體育班-			
	2			
	第一學年			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	(一) 經由本課程的學習，了解運動傷害的基本概念與意義。 (二) 經由本課程的學習，針對各種運動項目相關運動傷害做基礎介紹。 (三) 經由本課程的學習，可奠定日後學習運動醫學、傷害相關知識的基礎。			
教學內容				
主要單元(進度)	內容細項		分配節數	備註
(一)基礎導論	1. 運動傷害基礎導論		6	
(二)運動與生理	1. 人體肌肉的發展		6	
(三)運動與生理	1. 人體的運動方式		6	
(四)運動傷害實務	1. 急性運動傷害處理原則		9	
(五)運動傷害實務	1. 簡易有效的冰敷袋及冰杯製作 2. 簡易貼紮法		9	
合 計			36	
學習評量 (評量方式)	1. 課堂講習：講授運動傷害防護所應具備知識，並經驗分享。講習內容涵蓋身體各部位運動傷害之成因、評估處置、與預防措施。 2. 小組討論報告：針對分組專項競技運動報告主題，內容包含該項 (1). 競技運動的發展歷史與演變：讓學生在過程中更瞭解運動發展，及當時文化背景，增進學生社會人文之素養。 (2). 競技運動的比賽規則與場域設備：瞭解運動規則對場邊防護工作者是必然的，學生須知道何時才可介入，提供服務。 (3). 介紹該競技運動國內外知名選手與紀錄：讓學生更該瞭解運動，有助於與運動員或其他團隊人員溝通。 (4). 該競技運動的常見之運動傷害及發生率 (5). 該競技運動之運動傷害產生機制與預防方式。 3. 定期進小組研討與經驗分享回饋			
教學資源	運動傷害防護書籍			
教學注意事項	(一)、 課堂以講義講授基礎專業知識。 (二)、 各種基礎運動傷害相關知識。			

表 11-2-5-7 新北市立三重高級商工職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	運動應用英語		
	英文名稱	Sports Application English		
師資來源	內聘			
科目屬性	特殊需求課程			
	校訂選修 一般科目			
學生圖像	學習力、競爭力			
適用科別	體育班-			
	0			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	一、 提升英語會話能力，強化日常生活溝通。 二、 增進專業英文素養，強化運動議題討論。 三、 提升英文讀寫能力，正確填寫常用表單。 四、 增進英語表達能力，適切介紹我國文化。			
教學內容				
主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註	
(一)簡易英語自我介紹	1. 介紹自己的家庭背景 2. 介紹自己個人特色	9		
(二)簡易英語自我介紹	1. 介紹自己與運動的淵源 2. 介紹自己未來願景與目標	9		
(三)談論運動相關議題	1. 認識各項運動背景發展 2. 認識各項運動的英語術語 3. 瞭解比賽賽程與相關訊息	9		
(四)介紹我國概況	1. 我國運動發展現況 2. 運動名人與時事 3. 國內社會概況即文化特色	9		
合 計		36		
學習評量 (評量方式)	1. 課堂表現 2. 聽力評量、口說評量 3. 小組報告 4. 測驗評量			
教學資源	教學相關教科書 教師手冊：蒐集相關資訊，並提供網站資料，以補足教學資訊。			
教學注意事項	1. 多設計仿說、問答、對話等實作練習。 2. 多進行小組活動，以增加練習機會。 3. 針對教材主題，引導學生初步討論，並進行角色扮演或小幅改編對話。 4. 教學過程應以語意的溝通與表達為重			

