

備查文號：
中華民國114年12月23日臺教授國字第1146601039號函 備查

高級中等學校課程計畫
國立玉里高級中學
學校代碼：150309

技術型課程計畫
體育班

本校115年1月22日114學年度第1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		國立玉里高級中學				
普通型高中		普通科；體育班				
技術型高中	專業群科	1. 商業與管理群:資料處理科；電子商務科 2. 設計群:廣告設計科 3. 家政群:時尚造型科 4. 餐旅群:觀光事業科；餐飲管理科				
	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		商業與管理群:商業經營科				
特殊教育及特殊類型		旅館服務科;體育班(技術型)				
聯絡人	處室	教學組	電話	038886171-211		
	職稱	教學組長				
	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、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。
- 六、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	普通科	2	7	2	8	2	13	6	28
		體育班	1	20	1	25	1	19	3	64
技術型高中	學術群	體育班	1	20	1	25	1	19	3	64
	商業與管理群	資料處理科	1	10	1	7	1	7	3	24
		電子商務科	1	7	1	2	1	10	3	19
	設計群	廣告設計科	1	16	1	10	1	8	3	34
	家政群	時尚造型科	1	8	1	5	1	8	3	21
	餐旅群	觀光事業科	1	11	1	7	1	8	3	26
		餐飲管理科	1	31	1	24	1	12	3	67
服務群	旅館服務科	1	4	1	1	1	3	3	8	
進修部	商業與管理群	商業經營科	1	14	1	12	1	8	3	34

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
普通型高中	學術群	普通科	2	32
技術型高中	學術群	體育班	1	33
	商業與管理群	資料處理科	1	32
		電子商務科	1	32
	設計群	廣告設計科	1	32
	家政群	時尚造型科	1	32
餐旅群	不分科[餐旅群]	2	32	
進修部	商業與管理群	商業經營科	1	38

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	棒球
2	目標類	射箭
3	競技類	田徑
4	競技類	舉重

參、學校願景與學生圖像

一、學校願景

(一)學校願景—以「創新活力、多元適性、全人教育」為願景。

- (1) 創新活力：獨立創意思考，涵養活力熱情
- (2) 多元適性：啟發多元智能，適性學習發展。
- (3) 全人教育：五育均衡發展，身心健全涵育。

(二)學校目標

- (1) 人文涵養：涵養藝術美學素養，著重在地文化與多元文化理解。
- (2) 資訊素養：養成資訊科技應用與媒體資訊溝通之能力素養。
- (3) 追求卓越：培育具系統性思考、問題解決與創新思維之自我超越。



二、學生圖像

前言

學校以全人教育為宗旨，致力於多元適性與創新活力的孕育，以人文涵養、資訊素養及追求卓越為學校目標，培養學生具備品格、資訊、創新之基礎素養能力，養成終身學習者。

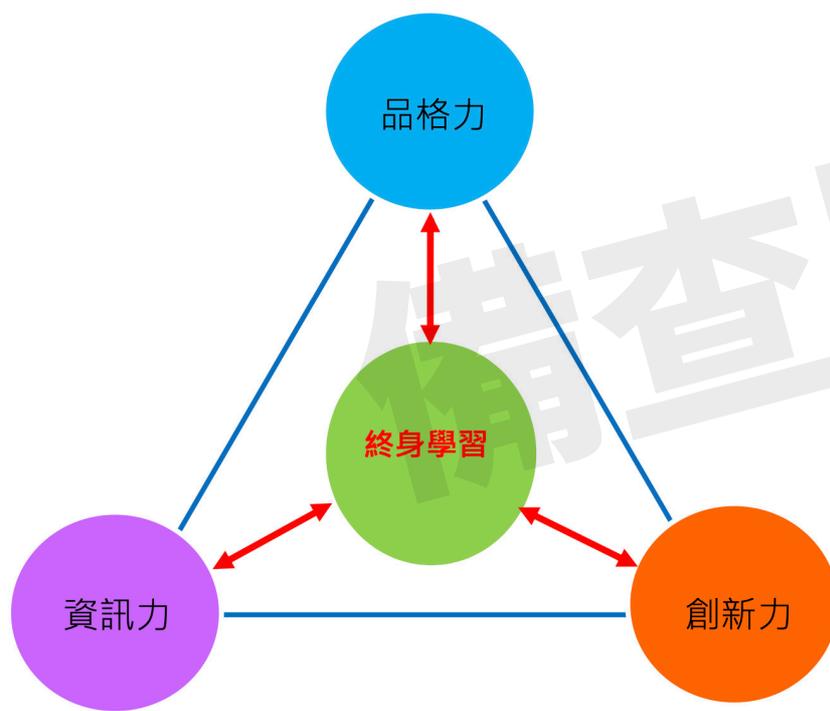
學生圖像包含：

1. 品格力：尊重、責任、信賴、關懷。
2. 資訊力：檢索、組織、整理、應用。
3. 創新力：思考、挑戰、積極、改變

品格力：尊重生命·關懷社會·誠信負責·身心健全

資訊力：溝通協調·科技應用·自主學習·組織統整

創新力：團隊合作·主動積極·創意思考·活潑熱情



肆、課程發展組織要點

國立玉里高級中學課程發展委員會組織要點

106.6.6擴大行政會報審議通過

106.12.7臨時校務會議通過

110.02.22校務會議通過

112.6.30校務會議審議通過

一、依據教育部民國110年03月15日臺教授國部字第100016363B號頒布《十二年國民基本教育課程綱要總綱》之宗旨、實施要點，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33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、實習主任、輔導主任、進修部主任、教學組長、實習組長、體育組長、特教組長)擔任之，共計9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)學科教師：由各學科召集人(含國語文科、英語文科、數學科、自然科、社會科及藝能科)擔任之，每學科1人，共計6人。

(四)各群科教師：1. 各專業群科由科主任擔任之，每專業群科1人，共計6人。2. 普通科、原住民實驗班、體育班由科召集人擔任之，共計3人。(五)年級導師：由各年級導師互推選任之，每年級1人，共計3人。

(六)教師組織代表：由學校教師會推派1人擔任之。

(七)專家學者：由學校聘任專家學者1人擔任之。

(八)產業代表：由學校聘任產業代表1人擔任之。

(九)學生代表：由學生會或經選舉產生之學生代表1人擔任之。

(十)學生家長代表：由學校學生家長委員會推派1人擔任之。三、本委員會根據總綱的基本理念和課程目標，進行課程發展，其任務如下：

(一)掌握學校教育願景，發展學校本位課程。

(二)統整及審議學校課程計畫。

(三)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。

(四)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)如經委員二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)各學科教學研究會：由學科教師組成之，由召集人召集並擔任主席。(二)各專業群科(學程)教學研究會：由各科(學程)教師組成之，由科(學程)主任召集並擔任主席。

(三)各群課程研究會：由該群各科(學程)教師組成之，由該群之科(學程)主任互推召集人並擔任主席。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)各學科/群科(學程)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)召集人具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。

高級中等以下學校特殊教育推行委員會設置辦法

中華民國100年2月8日

臺參字第1000010689C號令訂定

中華民國102年12月4日

臺教授國部字第1020107715B號令修正第一條、第二條

第一條 本辦法依特殊教育法第四十五條第一項規定訂定之。

第二條 本辦法所定高級中等以下學校（以下簡稱學校），其範圍如下：

- 一、國立高級中等學校及特殊教育學校。
- 二、教育部主管之私立高級中等學校。
- 三、國立大學附設國民中學及國民小學。

第三條 學校為辦理特殊教育學生學習輔導等事宜，應成立特殊教育推行委員會（以下簡稱本會），其任務如下：

- 一、審議及推動學校年度特殊教育工作計畫。
- 二、召開安置及輔導會議，協助特殊教育學生適應教育環境及重新安置服務。
- 三、研訂疑似特殊教育需求學生之提報及轉介作業流程。
- 四、審議分散式資源班計畫、個別化教育計畫、個別輔導計畫、特殊教育方案、修業年限調整及升學、就業輔導等相關事項。
- 五、審議特殊教育學生申請獎勵、獎補助學金、交通費補助、學習輔具、專業服務及相關支持服務等事宜。
- 六、審議特殊個案之課程、評量調整，並協調各單位提供必要之行政支援。
- 七、整合特殊教育資源及社區特殊教育支援體系。
- 八、推動無障礙環境及特殊教育宣導工作。
- 九、審議教師及家長特殊教育專業知能研習計畫。
- 十、推動特殊教育自我評鑑、定期追蹤及建立獎懲機制。
- 十一、其他特殊教育相關業務。

第四條 本會置委員十三人至二十一人，其中一人為召集人，由校長兼任之，其餘委員，由校長就處室（科）主任代表、普通班教師代表、特殊教育教師代表、身心障礙及資賦優異學生家長代表、教師會代表及家長會代表等遴聘之。委員任期一年，期滿得續聘之。

前項委員之組成，任一性別委員應占委員總數三分之一以上。

委員於任期中因故出缺無法執行職務或有不適當之行為者，由校長依前二項規定遴聘適當人員補足其任期。

本會置執行秘書一人，由校長指派具特殊教育專長之主管兼任。

第五條 本會每學期應召開會議一次，必要時，得召開臨時會，均由召集人擔任主席；召集人不能出席會議時，由其指派委員或由委員互推一人擔任主席。

本會之決議，以過半數委員出席，出席委員過半數之同意行之。

本會必要時，得邀請專家學者出席指導。

本會委員均為無給職。

第六條 本辦法自發布日施行。

國立玉里高級中學體育班發展委員會組織要點

107年9月21日體育班發展委員會審議通過

108年6月20日體育班發展委員會修訂通過

108年6月25日第5次擴大行政會報審議通過

108年6月28日校務會議審議通過

112年1月6日體育班發展委員會議修訂通過

112年2月13日校務會議審議通過

112年9月6日體育班發展委員會議修訂通過

113年8月27日第1次擴大行政會報審議通過

113年8月30日校務會議審議通過

壹、依據：

一、教育部110年3月10日臺教授體部字第110006595B號令修正頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」第七條第二項第二款及第八條。二、教育部108年6月6日臺教授國部字第1080054374B號令頒布之「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」實施要點。

貳、為銜續前一教育階段運動績優學生繼續升學，施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展，培育運動專業人才。

參、體育班發展委員會（以下簡稱本會）由校長擔任召集人，學務主任為副召集人，體育組長為執行秘書，教務主任、主計主任、體育班教師代表三人、專任運動教練一人及體育班家長代表一人、體育班學生代表一人等委員組成，共計十一人。專任運動教練及體育班教師代表，應佔委員總數三分之一以上。任一性別委員人數，不得少於委員總數三分之一。

肆、本會任務如下：

一、課程及教學規劃，包括生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。

二、運動訓練督導。

三、體育班校內自評。

四、學生對外出賽限制，包括課業成績出賽基準之訂定及每學年度出賽、培訓計畫之審議。

五、課業輔導及補救教學計畫審議，包括課業輔導內容及補救教學模式。六、學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學之審議。

七、其他有關體育班發展事項。

伍、為順利推動會務，本會下設工作小組：課程規劃及課業輔導組；訓練規劃及競賽督導組；生活輔導及進路規劃組；招生規劃及評鑑檢核組；其中「課程規劃及課業輔導組」成員應包括學校行政人員、體育班各領域/群科/學程/科目（含特殊需求領域課程）授課教師代表、體育班學生、家長代表、體育班導師及專任運動教練代表、專家學者代表擔任委員，召集人由委員互選之。並得視學校發展需要聘請校外專家學者、社區/部落人士、產業界人士或學生；單一性別委員人數不得少於委員總數三分之一。

陸、本會召集人、副召集人、執行秘書、委員及各工作小組成員均為無給職，任期壹年（每年8月1日起至翌年7月31日止），委員隨其職務進退之。

柒、體育班發展委員會組織運作：一、本會由校長召集，或由委員二分之一以上連署召集，並由連署委員互推一人召集之。本會開會時，以召集人擔任主席，召集人因故無法主持時，由其指定代理主席或由委員互推一人為主席。

二、本會應有體育班教師代表及專任運動教練出席，且出席人數需達全體委員二分之一以上，始

得開會；出席委員過半數同意，始得通過；贊成與反對同數時，取決於召集人。

三、本會每學期至少召開一次，惟必要時得召開臨時會議。本會召開會議時得視實際需要，邀請相關人員列席。

捌、「課程規劃及課業輔導組」組織運作：

一、本小組召集人由委員互選之，或由委員二分之一以上連署召集，並由連署委員互推一人召集之。本會開會時，以召集人擔任主席，召集人因故無法主持時，由其指定代理主席或由委員互推一人為主席。

二、本小組應有體育班學生代表及專任運動教練出席，且出席人數需達全體委員二分之一以上，始得開會；出席委員過半數同意，始得通過；贊成與反對同數時，取決於召集人。

三、本小組於必要時召開會議。召開會議時得視實際需要，邀請相關人員列席。

玖、本章程經校務會議通過後，陳校長核定後發布實施，修正時亦同。國立玉里高級中學體育班發展委員會工作小組職掌表

職稱 負責人員 工作職掌

召集人 校長 督導體育班發展與運作

副召集人 學務主任 襄助召集人督導體育班發展與運作

行政組 執行秘書 體育組長 綜理體育班各項發展與運作事務

課程規劃組 委員兼 工作組長 教務主任 負責課程規劃事務 組員 教學組長 學校行政人員、體育班各領域/群科/學程/科目(含特殊需求領域課程)授課教師代表、體育班學生、體育班家長代表、體育班導師、專任運動教練代表、專家學者代表、校外專家學者、社區/部落人士、產業界人士、產業界學生。

1. 研議整體課程規劃

2. 辦理課程發展、教學實施、學習評量與應用、教學資源及教師專業發展等事宜

3. 掌握學校教育願景及運動特色，發展學校體育班本位課程

4. 負責撰述學校體育班課程計畫

5. 審查體育相關課程自編教科用書

6. 實施體育班訪視

7. 實施課程評鑑

課業輔導組

委員兼 工作組長 體育組長

辦理課業輔導及補救教學事宜

組員 體育班導師 體育班任課教師 教學組長 專任運動教練 各隊運動教練 體育班學生代表 體育班家長代表

1. 研議學生對外出賽限制(包括課業成績出賽基準之訂定及每學年度出賽、培訓計畫之審議

2. 審查特殊優秀運動選手個別化課程

3. 審查競技運動綜合訓練課程計畫(體發會審查)

訓練規劃及競賽督導組

委員兼 工作組長 學務主任

負責訓練規劃及競賽督導事務

組員 總務主任 體育組長 庶務組長 各隊教練 運動防護員(待聘)

1. 體育專業課程(包括運動防護、運動禁藥、運動競技訓練及其他基礎運動科學內容)實施及督導

2. 專項運動訓練規劃、執行及檢核

3. 對外參賽規劃、執行及檢核

4. 運動傷害防護工作規劃、執行及檢核

5. 體育專業課程所需場地、空間及設備檢修維護及更新

生活輔導及進路規劃組

委員兼 工作組長 學務主任 負責生活輔導及進路規劃事務

組員 生輔組長 體育班導師 各隊教練 輔導教官 輔導教師 舍監

1. 建立學生資料檔案，並追蹤輔導

2. 安排學習生活，提供課業、生活及生涯輔導

3. 日常生活常規教育規範及輔導

4. 班級經營理念宣導

5. 心理輔導及壓力調適

6. 提供升學進路及職涯發展諮詢

招生規劃及評鑑檢核組

委員兼 工作組長 學務主任 負責招生規劃及評鑑檢核事務

組員 教務主任 註冊組長 體育組長 各隊教練

1. 規劃招生簡章及相關試務作業

2. 變更專長種類、轉班或轉介其他學校相關事務

3. 辦理訪視評鑑相關事宜

4. 國立玉里高級中學體育班發展委員會

體育班課程規劃小組成員名單

序號 職稱 職務

1 委員 校長(行政人員)

2 委員 學務主任(行政人員)

3 委員 體育組長(行政人員)

4 委員 教務主任(行政人員)

5 委員 國文科召集人

6 委員 英文科召集人

7 委員 數學科召集人

8 委員 社會科召集人

9 委員 自然科召集人

10 委員 藝能科召集人

11 委員 廣告設計科主任

- 12 委員 資料處理科主任
- 13 委員 體育領域召集人 體育班導師
- 14 委員 體育班導師
- 15 委員 體育班導師
- 16 委員 專任運動教練
- 17 委員 社區/部落人士
- 18 委員 體育班學生代表
- 19 委員 體育班家長代表

W

國立玉里高級中學
113 學年度第 1 學期第 1 次課程發展委員會

一、時間：113 年 9 月 11 日星期三 下午 2 時 20 分			
二、地點：本校行政大樓 4-2 會議室			
三、召集人：詹校長坤達			
四、出席人員：			
委員身分	職務	姓名	簽到
召集人	校長	詹坤達	詹坤達
副召集人	教務主任	陳彥杏	陳彥杏
指導委員	花工教務主任	高毓婷	高毓婷
委員	學務主任	洪曉芬	洪曉芬
委員	實習主任	謝明淑	謝明淑
委員	輔導主任	陳俊瑋	
委員	進修部主任	龔金堆	龔金堆
委員	教學組長	陳彥霖	陳彥霖
委員	實習組長	陳韋如	陳韋如
委員	體育組長	吳瑤雯	吳瑤雯
委員	特教組長	賴韋君	賴韋君

vvv

委員	國文科召集人	郭鳳娟	郭鳳娟
委員	英文科召集人	許華	
委員	數學科召集人	施瓊玲	施瓊玲
委員	社會科召集人	廖自君	廖自君
委員	自然科召集人	陳國芳	陳國芳
委員	藝能科召集人	葛蕙容	葛蕙容
委員	普通科召集人	潘郁嬪	潘郁嬪
委員	原民班召集人	長辣赫·乙興	長辣赫·乙興
委員	體育科召集人	姜振倫	姜振倫
委員	電子商務科主任	樓麗梅	樓麗梅
委員	資料處理科主任	謝明淑	謝明淑
委員	觀光事業科主任	黃綉薰	黃綉薰
委員	時尚造型科主任	楊湛吉	楊湛吉
委員	餐飲管理科主任	宋介源	宋介源
委員	廣告設計科主任	游文瑤	游文瑤
委員	高一年級導師	廖美菁	廖美菁
委員	高二年級導師	洪敬明	洪敬明

委員	高三年級導師	李曉美	李曉美
教師會代表	廣告設計科	王獻樟	王獻樟
產業代表	家長協會 創會理事長	楊奇峰	
學生代表			
家長代表	觀光三 林婉琳家長	莊秀美	莊秀美

2

國立玉里高級中學
113 學年度第 1 學期第 2 次課程發展委員會

一、時間：113 年 10 月 30 日星期三 下午 2 時 20 分			
二、地點：本校行政大樓 4-2 會議室			
三、召集人：詹校長坤達			
四、出席人員：			
委員身分	職務	姓名	簽到
召集人	校長	詹坤達	詹坤達
副召集人	教務主任	陳彥杏	
指導委員	花工教務主任	高毓婷	
委員	學務主任	洪曉芬	洪曉芬
委員	實習主任	謝明淑	
委員	輔導主任	陳俊瑋	陳俊瑋
委員	進修部主任	龔金堆	
委員	教學組長	陳彥霖	陳彥霖
委員	實習組長	陳韋如	
委員	體育組長	吳瑤雯	吳瑤雯
委員	特教組長	賴韋君	賴韋君

委員	國文科召集人	郭鳳娟	郭鳳娟
委員	英文科召集人	許華	許華
委員	數學科召集人	施瓔玲	施瓔玲
委員	社會科召集人	廖自君	廖自君
委員	自然科召集人	陳國芳	陳國芳
委員	藝能科召集人	葛蕙容	葛蕙容
委員	普通科召集人	潘郁嬪	潘郁嬪
委員	原民班召集人	長辣赫·乙興	長辣赫·乙興
委員	體育科召集人	姜振倫	姜振倫
委員	電子商務科主任	樓麗梅	
委員	資料處理科主任	謝明淑	
委員	觀光事業科主任	黃綉薰	
委員	時尚造型科主任	楊湛吉	
委員	餐飲管理科主任	宋介源	
委員	廣告設計科主任	游文瑤	游文瑤
委員	高一年級導師	廖美菁	廖美菁
委員	高二年級導師	洪敬明	洪敬明

委員	高三年級導師	李曉美	(請假)
教師會代表	廣告設計科	王獻樟	
產業代表	家長協會 創會理事長	楊奇峰	
學生代表	餐管三	蘇鈺喬	
家長代表	觀光三 林婉琳家長	莊秀美	

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： 尊重· 生命· 關懷· 社會· 誠信· 負責· 責身· 心健全	資訊： 溝通· 協調· 科技· 應用· 自主· 學習· 組織· 統整	創新： 團隊· 合作· 主動· 積極· 創意· 思考· 活潑· 熱情

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：尊重生命·關懷社會·誠信負責·身心健全	資訊力：溝通·協調·科技應用·自主學習·組織統整	創新力：團隊合作·主動積極·創意思考·活潑熱情

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。

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
校選實習 / 印染														✓					
校選實習 / 數位設計基礎								✓											
校選實習 / 繪畫基礎實習																	✓		
校選實習 / 產品設計			✓																
校選實習 / 影音剪輯實習								✓											
校選實習 / 圖文編排實習								✓											
科目數統計	1	2	7	0	4	1	0	11	4	0	0	0	1	1	12	4	4	3	2

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			
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	0		(2)						
		客語文	0		(2)						
		閩東語文	0		(2)						
		臺灣手語	0		(2)						
	原住民族語文	2	2								
	數學領域	數學	8	2	2	2	2			B版	
	社會領域	歷史	2	2							
		地理	2	2							
		公民與社會	2			2					
	自然科學領域	物理	2				2				A版
		化學	2		2						A版
		生物	2	2							A版
	藝術領域	音樂	2				2				
		美術	0								
		藝術生活	2			2					
	綜合活動領域	生命教育	2			1	1				
		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	0									
	健康與護理	2					1	1			
全民國防教育	體育	4	1	1	1	1					
	體育	4	1	1	1	1					
小計		66	13	15	13	13	6	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	1	1						
	體育專項術科	專項體能訓練	24	4	4	4	4	4	4	可實施分組教學可實施分組教學可實施分組教學可實施分組教學可實施分組教學可實施分組教學	
		專項技術訓練	24	4	4	4	4	4	4	可實施分組教學可實施分組教學可實施分組教學可實施分組教學可實施分組教學可實施分組教學	
小計		50	9	9	8	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	9	9	8	8	8	8		
部定必修合計			116	22	24	21	21	14	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 2學分 1.45%	專題實作	2					2		實習分組		
		小計	2					2		校訂必修實習科目總計2學分		
	特殊需求領域	功能性動作訓練	0	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)			
		生活管理	0	(2)	(2)							
		社會技巧	0			(2)	(2)					
		學習策略	0	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)			
		職業教育	0					(2)	(2)			
	小計	0							(2)	(2)	校訂必修特殊需求領域總計0學分	
	校訂必修學分數合計		2						2		校訂必修總計2學分	
	一般科目	多媒體學英文	4	1	1	1	1					
原住民族語文口語溝通與表達		0			(2)							
原住民族語文專題研究		0				(2)						
國文閱讀與寫作		2						1	1			
統合數學		4						2	2			
運動應用英語		6	1	1	1	1	1	1	1			
觀光英語會話		4						2	2			
最低應選修學分數小計		20										
專業科目		設計與生活美學	2	2								
		創意潛能開發	2							2		
	最低應選修學分數小計	4										
校訂選修	實習科目	印染	6			3	3					
		多媒體製作與應用	6				3	3				
		套裝軟體應用	4	2	2							
		影音剪輯實習	2							2	同校跨群 AR2選1 數位商業攝影實習、影音剪輯實習二選一	
		數位商業攝影實習	2							2	同校跨群 AR2選1 數位商業攝影實習、影音剪輯實習二選一	
		基礎攝影實習	2							2	同校跨群 AS2選1 影音製作實習、基礎攝影實習二選一	
		影音製作實習	2							2	同校跨群 AS2選1 影音製作實習、基礎攝影實習二選一	
		數位設計基礎	4	2	2						同校跨群 AT2選1 繪畫基礎實習、數位設計基礎二選一	
		繪畫基礎實習	4	2	2						同校跨群 AT2選1 繪畫基礎實習、數位設計基礎二選一	
		玉石研磨	6							3	3	同校跨群 AU2選1 玉石研磨、圖文編排實習二選一
		圖文編排實習	6							3	3	同校跨群 AU2選1 玉石研磨、圖文編排實習二選一
		產品設計	6							3	3	同校跨群 AV2選1 產品設計、陶藝二選一
		陶藝	6							3	3	同校跨群 AV2選1 產品設計、陶藝二選一
		最低應選修學分數小計	36									
		特殊需求領域(體育)	專項戰術運用	12	2	2	2	2	2	2	2	
運動健康管理	2				1	1						
小計	14		2	2	3	3	2	2				
校訂選修學分數合計		74	10	8	11	11	16	18		多元選修開設20學分		

必修學分數總計	192	32	32	32	32	32	32	
每週團體活動時間(節數)	12	2	2	2	2	2	2	
每週彈性學習時間(節數)	6	1	1	1	1	1	1	
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	18	18	18	18	18	18	
	合計	36	36	36	36	36	36	(節/學期)
		2	2	2	2	2	2	(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	1	1	1	1	1	1	

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			
第一學年	第一學期	自主學習	1	18	全校各科	V					內聘	
	第一學期	體育專業培訓	1	18	全校各科			V			內聘	
	第二學期	自主學習	1	18	全校各科	V					內聘	
	第二學期	體育專業培訓	1	18	全校各科			V			內聘	
第二學年	第一學期	自主學習	1	18	全校各科	V					內聘	
	第一學期	體育專業培訓	1	18	全校各科			V			內聘	
	第二學期	自主學習	1	18	全校各科	V					內聘	
	第二學期	體育專業培訓	1	18	全校各科			V			內聘	
第三學年	第一學期	自主學習	1	18	全校各科	V					內聘	
	第一學期	體育專業培訓	1	18	全校各科			V			內聘	
	第二學期	自主學習	1	18	全校各科	V					內聘	
	第二學期	體育專業培訓	1	18	全校各科			V			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	運動應用英語	體育班	1	1	1	1	1	1
2.	一般	多媒體學英文	體育班	1	1	1	1	0	0
3.	一般	統合數學	體育班	0	0	0	0	2	2
4.	一般	國文閱讀與寫作	體育班	0	0	0	0	1	1
5.	一般	原住民族語文專題研究	體育班	0	0	0	(2)	0	0
6.	一般	原住民族語文口語溝通與表達	體育班	0	0	(2)	0	0	0
7.	一般	觀光英語會話	體育班	0	0	0	0	2	2
8.	專業	設計與生活美學	體育班	2	0	0	0	0	0
9.	專業	創意潛能開發	體育班	0	0	0	0	0	2
10.	實習	多媒體製作與應用	體育班	0	0	3	3	0	0
11.	實習	套裝軟體應用	體育班	2	2	0	0	0	0
12.	實習	印染	體育班	0	0	3	3	0	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		
1.	實習	數位商業攝影實習	體育班	0	0	0	0	0	2	同校跨群	AR2選1
2.	實習	影音剪輯實習	體育班	0	0	0	0	0	2	同校跨群	AR2選1
3.	實習	影音製作實習	體育班	0	0	0	0	2	0	同校跨群	AS2選1
4.	實習	基礎攝影實習	體育班	0	0	0	0	2	0	同校跨群	AS2選1
5.	實習	數位設計基礎	體育班	2	2	0	0	0	0	同校跨群	AT2選1
6.	實習	繪畫基礎實習	體育班	2	2	0	0	0	0	同校跨群	AT2選1
7.	實習	玉石研磨	體育班	0	0	0	0	3	3	同校跨群	AU2選1
8.	實習	圖文編排實習	體育班	0	0	0	0	3	3	同校跨群	AU2選1
9.	實習	陶藝	體育班	0	0	0	0	3	3	同校跨群	AV2選1
10.	實習	產品設計	體育班	0	0	0	0	3	3	同校跨群	AV2選1

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

115學年度國立玉里高級中學課程評鑑實施計畫

108年10月29日經課程發展委員會通過

111年3月16日經課程發展委員會通過

112年12月21日經課程發展委員會通過

113年10月30日經課程發展委員會通過

114年10月27日經課程發展委員會通過

一、依據

- (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」。
- (二)教育部中華民國108年4月22日臺教授國部字第1080031188B號函發布之「高級中等學校課程評鑑機制辦理參考原則」。
- (三)教育部中華民國108年5月30日臺教授國部字第1080050523B號令發布之「高級中等學校課程評鑑實施要點」。

二、目的

- (一)探討本校在課程發展過程中的影響因素、支援系統或相關問題，以增益課程發展的實施成效。
- (二)促進學校課程發展與實踐，強化教師教學品質，提升學生學習成效。
- (三)透過課程評鑑，引導本校相關教育工作者進行教育省思，促進專業成長。

三、課程評鑑組織與分工

- (一)課程發展委員會：負責學校課程自我評鑑相關規劃與實踐，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。
- (二)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11位委員，組成學校課程自我評鑑小組；其中教務主任、實習主任和輔導主任為當然委員。
 2. 學校課程評鑑小組協助研擬學校課程評鑑計畫、協助發展學校課程自我評鑑之檢核工具(含量化和質性指標)，彙整各教學單位實施自我檢核後之質性分析與量化結果，以及完成學校課程自我評鑑報告。
- (三)各專業群科/學科研究會召集人：協助檢視學校課程發展與規劃(一般科目教學重點、科教育目標、科專業能力)；進行檢視課程實施空間、課程實施設備、學生選課說明與輔導、多元選修課程開設、彈性學習時間開設、教師教學專業社群運作以及協助進行教師公開授課等教學實施事宜。
- (四)教師教學專業社群/全體教師：進行教師教材開發和教學精進，以及教師公開授課；協助進行學生學習歷程檔案的上傳、多元選修學生學習回饋、彈性學習時間學生學習回饋以及學生學習預警制度的執行等學生學習事宜。

四、評鑑內容及說明

(一)課程規劃：運用或分析該管主管機關所提供之課程教學成效相關資訊或本校自行發展課程自我評鑑實施內容檢核工具與規準，檢視本校：

1. 校務發展與願景圖像。
2. 學校課程發展與規劃(一般科目教學重點、科教育目標及科專業能力)。
3. 普通科/原住民族教育實驗班課程規劃。
4. 各專業群科/體育班/服務群旅館服務科/進修部課程規劃。
5. 團體活動實施規劃。
6. 彈性學習時間實施規劃。
7. 學生選課規劃與輔導
8. 修正學校課程計畫書

(二)教學實施：運用或分析該管主管機關所提供之課程教學成效相關資訊或本校自行發展課程自我評鑑實施內容檢核工據與規準，檢視本校：

1. 課程實施空間。
2. 課程實施設備。
3. 學生選課說明與輔導。
4. 教學準備與支援。
5. 教師實施教學模式與策略。
6. 教師教學專業社群運作(核心素養的教學與評量、教材開發與教法精進)。
7. 教師參與公開授課及議課。
8. 教師於教學實施過程中對學生學習歷程觀察分析及教學修正之歷程與回饋。

(三)學生學習：運用或分析該管主管機關所提供之課程教學成效相關資訊或本校自行發展課程自我評鑑實施內容檢核工據與規準，檢視本校：

1. 學生學習成效與學習歷程檔案上傳。
2. 教師公開授課實施情形。
3. 多元選修學習回饋和教學分享。
4. 彈性學習時間學習回饋和教學分享。
5. 預警制度的執行。
6. 多元表現的質性分析與量化成果。
7. 重補修實施情形。

五、課程評鑑實施方式

(一)課程發展委員會實施自我評鑑

1. 進行課程自我評鑑計畫之擬定、實施與管考。
2. 協同各科教學研究會進行課程自我評鑑實施內容之檢核工具、規準與歷程發展與訂定。
3. 依需求邀請教育課程評鑑專家學者，協助規劃及實施課程自我評鑑。
4. 依據各教學單位實施自我檢核之結果，進行課程自我評鑑(運用檢視課程自我評鑑小組

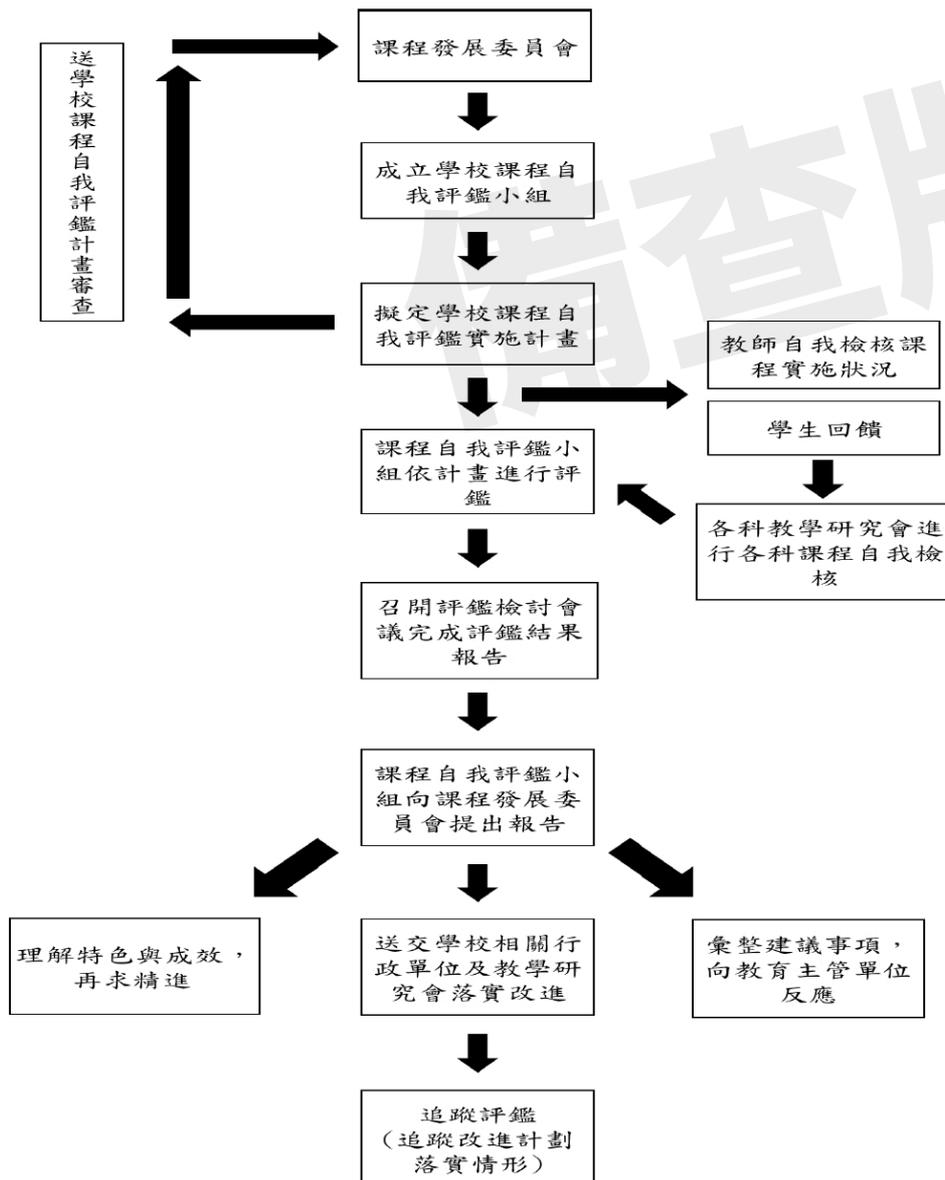
彙整之自我檢核後之質性分析與量化結果，檢視相關教學成效資訊，訪談各科教學研究會召集人等)。

5. 統整課程自我評鑑歷程與結果後，擬具各項建議與改進方案，提送相關單位協助改善。
6. 依據課程自我評鑑歷程與結果，通過課程自我評鑑報告。
7. 依據課程自我評鑑報告，修正學校課程計畫。

(二)教學單位實施自我檢核

1. 各群科/學科召集人參與課程自我評鑑實施內容之檢核工具、規準與歷程之發展與訂定。
2. 依據課程自我評鑑實施內容之檢核工具、規準與歷程進行自我檢核：
 - (1) 以群科/學科教學研究會為單位，依據各處室提供之相關資料，協助進行課程自我評鑑實施內容之學生學習與課程規劃項目的資料分析與自我檢核。
 - (2) 以教師個人為單位，協助進行課程自我評鑑實施內容之教學實施項目的資料分析與自我檢核。

六、評鑑流程



七、課程評鑑時程

實施月份	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
擬定學校課程自我評鑑計畫	■											
評鑑小組執行自我評鑑			■									
教師自我檢核課程實施狀況			■									
填寫教師教學自我檢核表							■					
填寫學生回饋表							■					
各科教學研究會彙集回饋意見 並進行課程自我檢核								■				
完成課程自我評鑑結果報告								■				
執行改進實施方案 修正學校課程計畫										■		

八、課程評鑑結果運用

- (一) 依據教學單位實施自我檢核後之建議，適時安排曾廣、補強教學或學生學習扶助。
- (二) 依據課程自我評鑑所擬具之各項建議與改進方案，改善學校課程實施條件及整體教學環境。
- (三) 依據教學單位實施自我檢核後之結果，參酌教育部建置之各類課程、教學與學生學習成就等相關資料庫統計分析資料，鼓勵調整教材教法，並回饋教師專業成長規劃。
- (四) 激勵教師進行課程及教學創新。
- (五) 增進教師對課程品質之重視。
- (六) 修正學校課程計畫。
- (七) 提升家長及學生對課程發展之參與及理解。

九、本計畫經課程發展委員會通過，陳校長核定後實施，修正時亦同。

課程發展委員會組織運作檢核表

檢核項目	是否符合
1. 訂定「課程發展委員會組織要點」，經學校校務會議通過。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2. 學校課程發展委員會下設各領域/群科/學程/科目教學研究會。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3. 學校課程發展委員會之組成及運作方式由學校校務會議決定之。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4. 課程發展委員會成員包括學校行政人員、年級及領域/群科/學程/科目（含特殊需求領域課程）之教師、教師組織代表及學生家長委員會代表及專家學者代表。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5. 成立課程核心工作小組，規劃學校教育願景及學校總體課程。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
6. 學校校訂課程符合學校教育願景，經課發會審議通過。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
7. 學校課程計畫經課發會審議通過。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
8. 課發會訂定課程評鑑計畫，進行課程評鑑。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
9. 學校課程計畫經課程發展委員會三分之二以上委員出席，二分之一以上出席委員通過，並陳報各該主管機關。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

課程發展檢核表

檢核項目	是否符合
1. 學校課程除各領域課程外，另包含不同領域/群科/學程/科目間的統整課程。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2. 課程設計適切融入性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育等議題。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3. 因應特殊類型教育學生之個別需要，提供支持性輔助、特殊需求領域課程及實施課程調整。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4. 特殊教育學生的課程依據特殊教育法所規範的個別化教育計畫或個別輔導計畫適性設計。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5. 學校課程計畫至少包含總體架構、彈性學習時間及校訂課程規劃(含特色課程)、各領域/群科/學程/科目之教學重點、評量方式及進度等。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5-1 高一及高二每學期部定必修科目之開設在十二科以下。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5-2 校定必修學分數達 4-8 學分(普高)。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5-3 依照學生興趣、性向、能力與需求開設至少 6 學分多元選修課程供學生選修。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5-4 提供學生跨班自由選修課程，開設之選修總學分數，達學生應修習選修學分數之 1.2-1.5 倍。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5-5 彈性學習時間按規定安排「學生自主學習」時間，3 學年至少 18 節(普高)。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
6. 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"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
7. 學校於該年度新生入學半年前完成課程計畫備查與公告說明，以利於學生選校參考。	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

教師教學自我檢核表

姓名：	<input type="checkbox"/> 導師 <input type="checkbox"/> 專任	科目：	日期：
檢核項目			是否符合
教學準備			
1. 於每學期開學前完成教學進度表，送交教務處。			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2. 教學活動多元而適性，提供學生學習、觀察、探索、提問、反思、討論、創作與問題解決的機會，增強學習的理解、連貫和運用。			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
教學模式與策略			
3. 教學活動適時融入數位學習資源與方法。			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
4. 依據學生多方面的差異，規劃適性分組、採用多元教學模式，不偏重教師單向講述式教學。			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5. 依學生不同需求提供符合的學習材料與評量方式等。			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
6. 指派之作業多元、適性與適量，學生可勝任。			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
班級經營			
7. 建立有助於學習的班級規範。			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
8. 親師生溝通互動良好。			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
9. 課堂氣氛融洽。			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
專業能力提升			
10. 參與教師專業社群。			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
11. 參與教師進修與研習。			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
12. 參與共同備課、公開觀課與議課。			<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
自我省思質性紀錄			

附件 4

學生回饋單

班級：

科目：

日期：

回饋項目	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
教師教學模式與策略					
1. 教學活動多元而適性，提供學生學習、觀察、探索、提問、反思、討論、創作與問題解決的機會，增強學習的理解、連貫和運用。					
2. 依據學生多方面的差異，規劃適性分組、採用多元教學模式，不偏重教師單向講述式。					
3. 依學生不同需求提供符合的學習材料與評量方式等。					
4. 指派之作業多元、適性與適量，學生可勝任。					
班級氣氛					
5. 班級氣氛正向融洽。					
6. 師生互動良好，學生樂於發表。					
7. 同學互動良好，能彼此合作學習。					
學習能力(核心素養)提升					
8. 課程幫助我全面思考、分析與探索的能力。					
9. 課程幫助我規劃、實踐與檢討反省的能力。					
10. 課程幫助我更精確掌握文字或符號表達的能力。					
11. 課程幫助我運用科技、資訊與媒體識讀 的能力。					
12. 課程幫助我提升藝術感受、欣賞、創作與鑑賞的能力。					
13. 課程幫助我對道德課題與公共議題的思考、對話及參與能力。					
14. 課程幫助我包容人我差異、溝通協調及團隊合作的能力。					
15. 課程幫助我尊重欣賞多元文化，拓展國際化視野，具備國際移動的能力。					
其他回饋建議					

註：各科教學研究會可依科目特性及學校特色增刪學習能力(核心素養)檢核項目。

課程實施成效檢核意見群科/學科教學研究會

項目	頗具成效、學校特色，可持續保持，提供其他學校參考之事項	遭遇困難與待改進事項
課程規劃		
教學實施		
學生學習		
資源整合		
成效評估		

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 國立玉里高級中學(原住民重點學校) 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 Exercise Science		
師資來源	內聘			
科目屬性	內聘專業科目			
	專業科目			
學生圖像	科目來源	其他；說明：部定必修		
適用科別	品格力：尊重生命·關懷社會·誠信負責·身心健康·資訊力：溝通協調·科技應用·自主學習·組織統整·創新力：團隊合作·主動積極·創意思考·活潑熱情			
	體育班			
	2			
建議先修科目	第一學年			
教學目標(教學重點)	無			
議題融入	一、瞭解運動科學、運動人文、運動防護及運動倫理等知能 二、執行專項運動時能結合相關知能 三、深化專項運動學科並執行運用的能力 四、熟練並於競賽實境中活用所需學科之綜合知能的能力			
教學內容	無			
主要單元(進度)	內容細項		分配節數	備註
運動的生理機轉I	1. 生理能量轉換的概念(能量三大系統)。 2. 能量消耗的概念(不同運動型態的能量消耗特色)。 3. 心血管系統(生理結構及功能介紹)。		4	
運動的訓練概念I	1. 運動訓練的類型(無氧、有氧、重量、肌力、肌耐力與爆發力等)。 2. 運動訓練的特色(漸進性、可逆性、特殊性、超載性)。 3. 運動訓練處方介紹(FIIT)。		4	
運動防護	1. 運動防護的概念(基本運動安全) 2. 常見運動傷害(運動傷害的類型：扭傷、挫傷、骨折、脫臼等)。 3. 運動傷害的預防與處理(預防傷害發生與PEACELOVE)。 4. 高溫下的運動與熱傷害的介紹與預防(體液調節的生理機轉、熱傷害的影響等介紹)。 5. 運動按摩(生理作用、按摩技巧)。 6. 運動貼紮(機能貼布使用、基礎包紮技巧)。 7. 實作測驗：基礎貼紮與患部固定。		4	
運動的社會議題	1. 運動與多元文化的認識(全球化、各種族與信仰的運動型態)。 2. 運動與禁藥(常見運動禁藥、世界禁藥組織、何謂藥檢等)。 3. 運動與性別、媒體與政治(女性運動、媒體影響力、政治影響力等)。 4. 口頭報告：運動與禁藥的實際案例分享。		4	
運動的倫理素養	1. 奧林匹克精神(更快、更高、更強、更團結等內涵)。 2. 運動比賽的爭議(價值判斷、解決途徑等)。		2	
運動的心理機轉	1. 焦慮與運動表現(焦慮與運動表現模式介紹)。 2. 歸因理論(人格特質與成敗歸因)。 3. 自我效能與運動表現(自我效能如何影響運動表現)。 4. 心理技巧訓練(目標設定、放鬆技巧、意象訓練等介紹與練習)。		4	
運動的力學概念	1. 牛頓三大運動定律(生活中的例子、運動場上的例子介紹)。 2. 運動表現中的物體(直線、拋物線、旋轉等等介紹)。		4	
運動的生理機轉II	1. 神經系統與骨骼肌構造與功能(肌肉適應性、產生力量與動作的原因、結締組織、紅肌與白肌等介紹)。 2. 運動營養與補給(各類補給品介紹、賽前、賽中及賽後的運動補給)。 3. 實作測驗：運動營養補給品製作/調配/安排。		4	
運動的訓練概念II	1. 運動與檢測(心率、體液流失等介紹)。 2. 運動訓練週期(小周期、大周期等介紹)。 3. 運動訓練計畫(訓練計畫的重要性、擬定原則、執行與修正)。 4. 口頭報告：運動訓練計畫安排與成效分享。		4	
運動的發展歷程與教育價值	1. 運動的發展與潛在價值(運動起源、運動對生理與心理的效益)。 2. 運動的教育價值(身體素養概念介紹)。 3. 運動素養(運動欣賞、運動道德等介紹)。		2	
合計			36	

學習評量 (評量方式)	1. 課堂表現(40%) 2. 實作與口頭報告(40%) 3. 筆試測驗(20%)
教學資源	體育專業領域課程綱要及自編教材、網路平台
教學注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程設計以紮實、靈活、創新及熟練等原則。 2. 每學期開學前做好教學/訓練規劃，並準備教學或訓練所需資源及相關事項。 3. 備課或編寫訓練計畫時應分析學生學習經驗、運動訓練歷程、族群文化特性、教材性質、教學與訓練目標，準備符合學生需求的學習內容，並規劃多元適性之教學與訓練活動，提供學生學習、觀察、探索、提問、反思、討論、創作與問題解決的機會，以增強學習的理解、連貫和運用。 4. 依據核心素養、教學/訓練目標及學生學習表現，選用適合的教學/訓練模式，並就課程特性，採用經實踐檢驗有效的教學/訓練方法或策略；或針對不同性質的學習內容，如事實、概念、原則、技能和態度等，設計有效的教學/訓練活動，並適時融入數位學習資源與方法。 5. 依據學生多方面差異，規劃適性分組、採用多元教學/訓練模式及提供符合不同需求的學習材料與評量方式等，並可安排普通班與體育班交流之教學活動。 6. 為增進學生學習成效，具備自主學習和終身學習能力，引導學生如何學習，包括動機策略、思考策略，以及後設認知策略等。 7. 依據教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 8. 教學實施以學生為中心，並強化學生自主學習、批判性與創造性思考的能力，引導其學習如何學習、思考如何思考，進而培養終身學習的能力。 9. 活動設計應顧及學生的多元智能需求，以達成適性發展的目標。 10. 教學實施得依學生個別差異，彈性實施能力分組、跨年級分組或其他適性教學，並採取適切之協同教學。 11. 重視學生學習之情緒問題，應經常關心學生的生活、訓練及比賽情況，使其身心獲得健全發展。 12. 建立學生學習歷程檔案，作為個別及追蹤輔導之依據。 13. 從事教學/訓練時，應注意對學生言語指導與肢體接觸的適當性，以及輔導管教與性平等相關法規。 14. 學習評量依據各該主管機關訂定之學習評量準則及相關補充規定辦理。 15. 學習評量應兼顧形成性評量、總結性評量，並可視學生實際需要，實施診斷性評量、安置性評量或學生轉銜評估。 16. 依據學習評量需求自行設計學習評量工具。評量的內容應考量學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，並兼顧認知、技能、情意等不同層面的學習表現。 17. 教材研發包括教科用書、各類圖書、數位教材、補救教材與診斷工具及各種學習資源等，需衡量不同學習階段間的縱向銜接及領域/群科/學程/科目及課程類型之間的橫向統整。 18. 教材內容宜強調相互關連性與應用性，以期學生能習得實用性、統整性之知識能力及優良之心理素質。 19. 依運動項目特徵、運動成績優良學生身心特性及比賽週期等因素，編訂具有個別化、彈性化之訓練計畫。訓練計畫除明列遠、中、近程目標及其達成目標之過程與方法外，應包含日訓練計畫、週訓練計畫、學期訓練計畫、年度訓練計畫之課程內容。 20. 教材內容應包括各種基本戰術及創新戰術，並安排運用與熟練之課程。

表 11-2-0-2國立玉里高級中學(原住民重點學校) 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	Sport-Specific 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	其他；說明：部定必修			
學生圖像	品格力：尊重生命、關懷社會、誠信負責、身心健康、資訊力：溝通協調、科技應用、自主學習、組織統整、創新力：團隊合作、主動積極、創意思考、活潑熱情				
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)	一、瞭解專項運動體能訓練知能 二、執行專項運動技術訓練技能 三、深化專項運動心理運用能力 四、熟練並於競賽情境中活用所需戰術之綜合能力				
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
體能、技術、心理訓練 I-初階理解 I		1. 球隊向心力、訓練觀念、重量訓練-肌耐力、心肺耐力訓練、內野接球基礎概念澄清-內野手的形成、打擊基礎概念澄清、守備基礎觀念講解。 2. 有氧訓練-均速跑、核心肌群訓練、馬克操動作技術訓練、一般體能訓練、專項技術訓練、專項技術模擬。 3. 團隊訓練規範及目標設定、徒手體能項目測驗、體能訓練基本介紹、基礎體能訓練、射箭基本姿勢介紹、射箭姿勢訓練。 4. 熱身活動：直膝抓、早安運動；抓舉基本動作：預備動作、提鈴、引膝；團隊互動與溝通技巧。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
體能、技術、心理訓練 I-初階理解 II		1. 跨大步基本投球、後跳投球、內野、外野基本動作 2. 檢測30公尺速度、水平垂直跳躍能力、重量測驗以及觀察學生面對測驗精神態度等...觀察學生能力及特質，以利後續順利訂定課表。 3. 基礎體能訓練、加強引弓手固定技術動作。 4. 動態標訓練；抓舉基本動作：發力、支撐接槓、完成動作；基本體能補充訓練、緩和活動-伸展按摩放鬆。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
體能、技術、心理訓練 I-初階學習 I		1. 守備基本動作：手拋滾地球、投手基本動作-強勁滾地球 2. 一般體能訓練(全身性無氧耐力、柔軟度、彈跳訓練)，阻力訓練(肌肥大)。 3. 50M 單局測驗、加強引弓手固定技術動作。 4. 動態繩梯伸展操；抓舉初階分解動作：起鈴硬舉、發力-展體；有氧+間歇循環訓練。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
體能、技術、心理訓練 I-初階學習 II		1. 打擊基本動作-Tee 座攻擊、Long Tee 揮擊、準備期中考、基本體能維持、影片賞析。 2. 協調訓練、肌力訓練、核心肌群訓練、準備期中考、基本體能維持、影片賞析。 3. 50M 單局及雙局測驗、加強引弓手固定技術動作、準備期中考、基本體能維持、影片賞析。 4. 基本體能綜合訓練：速度、爆發力、肌力；抓舉初階分解動作：抓舉接槓+下蹲支撐組合、提鈴-硬舉；訓練回饋、勵志影片欣賞、準備期中考。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
體能、技術、心理訓練 I-初階適應 I		1. 內野基本動作-四角壘間傳球、內野轉傳練習；外野基本動作-後退轉身接球、衝刺低接 2. 速度訓練-50M 衝刺、耐力訓練-200M 加速跑、核心肌群訓練。 3. 基礎體能訓練、重量訓練、意象訓練、.50M 單局及雙局測驗。 4. 基本體能綜合訓練：速度、爆發力、肌力；抓舉初階訓練：展體接槓-下蹲支撐站立、抓舉連貫動作訓練；規則講解。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
體能、技術、心理訓練 I-初階適應 II		1. 重量訓練-肌力、速度訓練-間歇訓練、內野基本動作-手拋滾地球(正面側面反手)、外野基本動作-米字型接球、打擊基本動作-Tee座攻擊。 2. 馬克操、專項速度訓練、專項技術訓練、專項技術模擬、田賽專項技術訓練-預備階段(起跑前、預擺)、12分鐘跑測驗。 3. 基礎體能訓練、射箭基本姿勢調整、射箭引弦基本訓練、30公尺動作訓練、影像回饋。 4. 基本體能綜合訓練：敏捷、協調訓練；抓舉進階訓練：高位抓舉訓練、拉帶抓舉連貫動作訓練；學習意象訓練。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
體能、技術、心理訓練 I-初階穩定 I		1. 內野技術訓練-Fungo 正面、側面、反手滾地球；外野技術訓練-Fungo 正面、側面、反手高飛球、準備期中考、基本體能維持、影片賞析。		9	1. 棒球 2. 田徑

	<p>2. 檢測30公尺速度、水平垂直跳躍能力、重量測驗以及觀察學生面對測驗精神態度等...觀察學生能力及特質，以利後續順利訂定課表。準備期末考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>3. 射箭餘姿訓練、射箭伸展過關節訓練、專項體能-引弓訓練。、準備期末考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>4. 基本體能綜合訓練：敏捷、協調訓練；抓舉進階訓練：高抓技術訓練、抓-寬硬舉舉肩訓練；緩和活動-伸展按摩放鬆、練習自我對話、準備期末考。</p>		<p>3. 射箭</p> <p>4. 舉重</p>
體能、技術、心理訓練I-初階穩定II	<p>1. 心肺耐力訓練、速度訓練-速耐力、內野基本動作-8字型雙殺接傳球、外野基本動作-後退轉身接球、跨大步基本投球、模擬比賽-分組對抗。</p> <p>2. 耐力訓練-長間歇、配速訓練、技術講解、速度訓練-短距離反覆跑、田賽專項技術訓練-起動階段(起跑、起動)、團隊互動分享。</p> <p>3. 技術體能訓練、射箭基本姿勢調整、射箭勾弦法訓練、30公尺動作調整、徒手意象訓練。</p> <p>4. 基本體能訓練：下肢、上肢、柔軟度訓練；抓-寬高拉訓練、抓-寬速拉訓練；耐力跑：1500M、專項影片欣賞。</p>	9	<p>1. 棒球</p> <p>2. 田徑</p> <p>3. 射箭</p> <p>4. 舉重</p>
體能、技術、心理訓練II-強化初階理解I	<p>1. 加重球投球、墊步傳球；內野基本動作-8字型雙殺接傳球；外野基本動作-米字型接球</p> <p>2. 體能動作訓練(基本體能)、速耐力訓練-200M、敏捷性訓練。</p> <p>3. 基礎體能訓練、70M 單局及雙局測驗、加強引弓手固定技術動作。</p> <p>4. 基本體能訓練：核心肌群、腰部；抓-寬高髖訓練、抓-高位抓+膝下抓訓練、直膝抓、支撐抓；技術分析、學習目標設定。</p>	9	<p>1. 棒球</p> <p>2. 田徑</p> <p>3. 射箭</p> <p>4. 舉重</p>
體能、技術、心理訓練II-強化初階理解II	<p>1. 重量訓練-肌力、速度訓練-短距離衝刺、內野基本動作-四角壘間傳球、外野基本動作-米字形接球、投網訓練-3公尺、打擊基本動作-Long Tee揮擊。</p> <p>2. 有氧訓練-越野跑、核心肌群訓練、欄架訓練、動態熱身、核心肌群訓練、耐力訓練-混合間歇、田賽專項技術訓練-起動階段(起跑、起動)。</p> <p>3. 技術體能訓練、專項體能-引弓訓練、基礎站姿十字動作調整、50公尺射箭技術訓練、訓練影像分析及回饋。</p> <p>4. 協調性訓練：欄架、敏捷性訓練：折返跑；挺舉基本動作：預備動作、提鈴、引膝、發力；倒立撐體、直立划船；技術講解、團隊互動與溝通技巧。</p>	9	<p>1. 棒球</p> <p>2. 田徑</p> <p>3. 射箭</p> <p>4. 舉重</p>
體能、技術、心理訓練II-強化初階學習I	<p>1. 投手技術訓練-Bull-Pen、Live BP；打擊技術訓練-Free-Batting</p> <p>2. 間歇訓練(斜坡訓練)、重量訓練、協調性訓練。賽前模擬訓練、賽後檢討、心理建設、影片賞析。</p> <p>3. 基礎體能訓練、意象訓練、重量訓練、50M 對抗模擬賽、運動防護：按摩放鬆。全中運賽前模擬訓練、賽後檢討、心理建設、影片賞析。</p> <p>4. 協調性訓練：動態角錐、敏捷性訓練：反應訓練、繩梯訓練；挺舉基本動作：上膊、預蹲、上挺接槓、完成動作；臥推、伏地挺身；專項技術影片講解。</p>	9	<p>1. 棒球</p> <p>2. 田徑</p> <p>3. 射箭</p> <p>4. 舉重</p>
體能、技術、心理訓練II-強化初階學習II	<p>1. Take-Infield、Bunt-Situations、Double-Steal、Run-DownPlay、準備期中考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>2. 力量循環訓練、專項肌力及專項技術訓練、準備期中考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>3. 基礎體能訓練、意象訓練、70M 對抗模擬賽、準備期中考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>4. 肌力訓練：核心肌群、心型伏地挺身、伏臥弓身；挺舉初階訓練：發力-上膊、上挺分腿；運動規則分析、準備期中考。</p>	9	<p>1. 棒球</p> <p>2. 田徑</p> <p>3. 射箭</p> <p>4. 舉重</p>
體能、技術、心理訓練II-強化初階適應I	<p>1. 外野基本動作-後退轉身接球、衝刺低接 投手基本動作-強勁滾地球、投內補位練習</p> <p>2. 技術訓練，強調動作穩定性，專項測驗，運動按摩放鬆。</p> <p>3. 70M 個人及團體對抗模擬賽、放鬆節奏訓練、加強持弓臂技術動作。</p> <p>4. 徒手肌力訓練：手推車、爬繩、單槓、爬竿；挺舉初階訓練：提鈴-硬舉、挺舉連貫動作訓練；高抓、箱上抓舉；學習放鬆技巧：自律訓練。</p>	9	<p>1. 棒球</p> <p>2. 田徑</p> <p>3. 射箭</p> <p>4. 舉重</p>
體能、技術、心理訓練II-強化初階適應II	<p>1. 動力訓練、投球阻力訓練(藥球)、內野接球訓練-多方向接球、外野接球訓練-野手接球點準確度、守備-快速轉傳訓練、團體實戰比賽-跨校友誼賽。</p> <p>2. 馬克操、專項肌力訓練、動力訓練、專項技術模擬、速度訓練-短距離全速跑、重量訓練、田賽專項技術訓練-技術階段(起跳、空中動作、支撐、發力)。</p> <p>3. 體能訓練、核心訓練、重量訓練、射箭身體平衡調整、射箭身體平衡調整、50公尺射箭訓練及基本動作調整、目標箭量維持80支。</p> <p>4. 肌力訓練：後半蹲、頸後推、借力推、背肌力；挺舉進階訓練：高翻技術訓練、高位上膊訓練；抓速拉、抓支撐；專項技術影片講解。</p>	9	<p>1. 棒球</p> <p>2. 田徑</p> <p>3. 射箭</p> <p>4. 舉重</p>
體能、技術、心理訓練II-強化初階穩定I	<p>1. 體能訓練-彎道慢跑直線衝刺、心理訓練：冥想、意象訓練、準備期末考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>2. 檢測30公尺速度、水平垂直跳躍能力、重量測驗以及觀察學生面對測驗精神態度等...觀察學生</p>	9	<p>1. 棒球</p> <p>2. 田徑</p> <p>3. 射箭</p> <p>4. 舉重</p>

	能力及特質，以利後續順利訂定課表。準備期末考、基本體能維持、影片賞析。 3.基礎體能訓練、運動防護：按摩放鬆。準備期末考、基本體能維持、影片賞析。 4.肌力訓練：直立划船、法式推舉、臥推、頭後借力推；挺舉進階訓練；拉帶挺舉高位上膊訓練、挺-窄硬舉舉肩訓練；寬硬舉、俄羅斯抓舉；勵志影片欣賞、準備期末考。		
體能、技術、心理訓練II-強化初階穩定II	1.動力訓練、敏捷訓練-繩梯、內野接球訓練-野手接球點準確度、外野接球訓練-移動接球流暢度、投手基本動作-投內補位練習、比賽影片分析-守備補位觀念講解。 2.馬克操、肌力及關節暖身操、專項技術熱練及細微調整、速度訓練-短距離反覆跑、重量訓練、田賽專項技術訓練-技術階段(起跳、空中動作、支撐、發力)、團隊互動分享。 3.分站體能訓練、徒手體能項目測驗、引弓持續時間達45秒、50公尺射箭訓練及基本動作調整、50公尺模擬測驗。 4.肌力訓練：蹲舉、硬舉、雙項、前實力推、弓背；挺-窄高拉訓練、挺-窄速拉訓練；預蹲、前蹲、後蹲；訓練回饋。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練III-進階理解I	1.打擊基礎概念澄清、揮擊動作分解、固定架?球。 2.技術訓練，強調動作適應度及穩定性，專項測驗，運動按摩放鬆、專注力訓練。 3.引弓持續時間達60秒、70M單局及雙局測驗、加強瞄準技術動作。 4.肌力訓練：深蹲訓練+硬舉舉肩拉訓練、仰臥起坐、滾輪、撐背抬腿；挺-窄高聳訓練、挺-高位上膊+膝下上膊訓練；速拉、挺高拉、半蹲挺；模擬比賽實境、意象訓練。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練III-進階理解II	1.專項肌力訓練與測量、體能訓練-彎道慢跑直線衝刺、內野接球訓練-移動接球流暢度、外野接球訓練-接球與傳球結合流暢度、打擊Long tee訓練、守備-快速轉傳訓練。 2.有氧訓練-自由跑、階梯訓練、肌力訓練、一般體能訓練-柔軟、心肺適能、田賽專項技術訓練-完成階段(過竿、出手)。 3.團隊訓練規範及目標設定、徒手體能項目測驗、體能訓練基本介紹、基礎體能訓練、加強持弓臂技術動作、50公尺射箭技術訓練。 4.爆發力訓練：蹲跳、五步跳、跳跑；速度訓練：30M衝刺跑；抓、挺動作初階練習：全抓、全挺、架上上挺、上挺、後蹲、借力推；頭後上挺、架上上挺；模擬比賽實境、意象訓練。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練III-進階學習I	1.固定架?球、擊球爆發力、揮擊速度。 2.比賽節奏策略，專項情境意象訓練，專注力培養。 3.基礎體能訓練、意象訓練、重量訓練、30M動作技術調整。 4.動態操訓練、爆發力訓練：蹲跳、五步跳、跳跑；抓、挺分段動作練習：4分之1高拉、頭後借力推、前蹲；架上上挺、借力推；模擬比賽動作規劃、學習目標設定。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練III-進階學習II	1.比賽影片分析；國際比賽影片解析、調整訓練-體能。準備期中考、基本體能維持、影片賞析。 2.分析專項技術動作，團隊賽後分享給予不同意見，規劃目標並努力實踐。準備期中考、基本體能維持、影片賞析。 3.分站體能訓練、核心訓練、重量訓練、射箭技術-固定點訓練。準備期中考、基本體能維持、影片賞析。 4.爆發力訓練：跳箱、垂直負重跳；速度訓練：斜坡衝刺；抓、挺分段動作練習：4分之1高拉、頭前借力推、一段拉、後蹲；模擬比賽動作規劃、學習目標設定、準備期中考。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練III-進階適應I	1.暗號執行、整體揮擊動作流暢度、?球點準確度、戰術(打帶跑)攻擊訓練、短打戰術運用、收打戰術訓練、跑壘進攻戰術訓練。 2.一般體能訓練(全身性無氧耐力)，培養自我對話及壓力管理等能力。 3.射箭餘姿訓練、射箭伸展過關節奏訓、專項體能-引弓訓練。 4.爆發力訓練：戰繩、藥球、負重跳；速度訓練：斜坡衝刺；抓、挺分段動作練習：4分之1高拉、4分之1抓、4分之1上膊、頭後借力推；模擬比賽前測試舉、學習自我控制；增強比賽穩定性。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練III-進階適應II	1.重量訓練-肌耐力、速度訓練-間歇訓練、內野接球訓練-移動接球流暢度、外野接球訓練-野手接球點準確度、投手技術訓練-Bull-Pen、打擊bat time訓練。 2.有氧訓練-持續跑、協調訓練、肌力訓練、配速跑-現行配速、意象訓練、速度訓練、回饋、田賽專項技術訓練-結束階段(落墊、落坑、follow through)。 3.基礎體能訓練、加強瞄準技術動作、放箭節奏訓練、專項技術訓練(70M)、放箭餘姿修正、目標箭量達120支。 4.基本體能綜合訓練；速度訓練：50M衝刺跑；抓、挺分段動作練習：4分之1高拉、4分之1抓、4分之1上膊、一段拉、頭前借力推；模擬比賽前測試舉、學習自我控制；增強比賽穩定性。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練III-進階穩定I	1.調整訓練體能。準備期末考、基本體能維持、影片賞析。	9	1.棒球 2.田徑

	<p>2.配速訓練 6公里、爆發力訓練、速度訓練 60公尺衝刺。準備期末考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>3.核心訓練、重量訓練、射箭瞄準法。準備期末考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>4.基本體能綜合訓練；速耐力訓練：200-400公尺；抓、挺分段動作練習：膝上高拉、借力推、後蹲；專項影片欣賞、準備期末考。</p>	<p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練III-進階穩定II	<p>1.心肺耐力訓練、投球阻力訓練(藥球)、內外野轉傳配合訓練、綜合性打擊訓練、個人守備訓練-傳接球訓練、意象訓練、心理輔導。</p> <p>2.專項體能訓練-速度、敏捷、短間歇跑、重量訓練、協調訓練、綜合一般體能訓練、跨項技術練習、球類運動、12分鐘跑測驗。</p> <p>3.技術體能訓練、射箭前手姿勢修正、放箭餘姿修正、射箭伸展過箭節奏訓練、橡皮帶意象訓練(基本動作)、訓練影像分析及回饋。</p> <p>4.基本體能綜合訓練；速耐力訓練：200-400公尺；抓、挺分段動作練習：膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲；學習自我激勵；強化比賽抗壓性。</p>	<p>9</p> <p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練IV-強化進階理解I	<p>1.守備基礎觀念講解、接球基礎觀念講解、守備位置重要性。</p> <p>2.12分鐘測驗、肌力訓練、體能訓練 8公里。</p> <p>3.專項技術訓練，強調動作的流暢度。</p> <p>3.引弓持續時間達 45 秒、加強持弓臂技術動作、運動防護；按摩放鬆。</p> <p>4.協調性訓練；敏捷性訓練；抓、挺分段動作練習：膝上高拉、膝上抓、膝上膊、頭後借力推、頭前借力推；熟悉規則及比賽過程。</p>	<p>9</p> <p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練IV-強化進階理解II	<p>1.下蹲跳發力率測量(體能前測)、重量訓練-核心訓練、敏捷訓練-繩梯、內野手與外野手的配合、外野傳球訓練-加重球投球、個人守備訓練-行進間傳球訓練、跑壘基本技巧講解與實作。</p> <p>2.有氧訓練-持續跑、斜坡訓練、肌力訓練、反應時間訓練、專項技術綜合訓練、意象訓練、敏捷遊戲。</p> <p>3.技術體能訓練、專項體能-引弓訓練、專項技術訓練(短距離)、近距離動作技術調整、專項技術訓練(70M)、目標箭量維持120支。</p> <p>4.協調性訓練；敏捷性訓練；抓、挺分段動作練習：膝上高拉、膝上抓、膝上膊、一段拉；頭前推舉、法式推舉；熟悉規則及比賽過程。</p>	<p>9</p> <p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練IV-強化進階學習I	<p>1.守備基礎動作、守備位置接球訓練、移動速度與敏捷性。</p> <p>2.野外跑 12 公里、核心肌群訓練。專項技術訓練，強調動作的流暢度。全中運賽前模擬訓練、賽後檢討、心理建設、影片賞析。</p> <p>3.全中運賽前模擬訓練、賽後檢討、心理建設、影片賞析。</p> <p>4.協調性訓練；肌力訓練；抓、挺分段動作練習：箱上高拉、箱上膊、箱上抓、一段拉、前蹲、後蹲、實力推；頭前推舉、法式推舉；放鬆技巧：呼吸訓練。</p>	<p>9</p> <p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練IV-強化進階學習II	<p>1.專項阻力訓練、內外野轉傳配合訓練、外野傳球訓練-墊步傳球、投球基礎動作實作訓練、揮棒軌跡講解與實作、團體守備訓練-壘間傳接球。</p> <p>2.有氧訓練-越野跑、專項體能訓練-平衡、協調、專項技術綜合訓練、肌力訓練、協調訓練、專項技術綜合訓練。</p> <p>3.綜合體能訓練、射箭技術-固定點訓練、射箭伸展過箭節奏訓練、射箭呼吸法、加強引弓手固定技術動作、目標箭量維持120支。</p> <p>4.協調性訓練；肌力訓練；抓、挺分段動作練習：箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲；頭前推舉、法式推舉；放鬆技巧：呼吸訓練。</p>	<p>9</p> <p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練IV-強化進階適應I	<p>1.調整訓練-體能、準備期中考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>2.野外跑 14 公里、肌力訓練、協調訓練。技術訓練，強調動作適應度及穩定性，專項測驗，運動按摩放鬆。準備期中考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>3.體能維持、準備期中考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>4.肌力訓練；爆發力訓練；抓、挺分段動作練習：箱上高拉、墊上一段拉、寬硬舉；後實力推、前實力推；放鬆技巧：自律訓練。</p>	<p>9</p> <p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練IV-強化進階適應II	<p>1.專項肌力訓練與測量、投球阻力訓練(藥球)、揮擊動作分解、團體守備訓練-夾殺訓練、守備位置間的默契養成、模擬比賽-跨校友誼賽。</p> <p>2.耐力訓練-短間歇、影片回饋、意象訓練、爆發力訓練、模擬比賽訓練、參賽影像分析及回饋。</p> <p>3.技術體能訓練、專項體能-引弓訓練、射箭技術-固定點訓練、射箭伸展過箭節奏訓練、70公尺射箭訓練及基本動作調整。</p> <p>4.肌力訓練；爆發力訓練；抓、挺分段動作練習：箱上高拉、全抓、全挺、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、後蹲、頭前推；放鬆技巧：自律訓練。</p>	<p>9</p> <p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練IV-強化進階穩定I	<p>1.模擬比賽狀況、內野手與外野手的形成、意象訓練。</p> <p>2.檢測30公尺速度、水平垂直跳躍能力、重量測驗以及觀察學生面對測驗精神態度等...觀察學生能力及特質，以利後續順利訂定課表。準備期末考、基本體能維持、影片賞析。</p>	<p>9</p> <p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>

	3.基礎體能訓練、意象訓練、加強瞄準技術動作。 4.爆發力訓練；速度訓練；抓、挺分段動作練習；箱上高拉、全抓、全挺、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、後蹲、頸前推；意象訓練。		
體能、技術、心理訓練IV-強化進階穩定II	1.重量訓練-肌力、速度訓練-短距離衝刺、投手技術訓練-Bull-Pen、揮擊動作流暢度、團體守備訓練；守備戰術默契配合訓練、下蹲跳發力率測量(體能後測)。 2.專項技術綜合訓練、專項體能綜合訓練、跨項技術練習、球類運動、團隊互動分享。 3.徒手體能項目測驗、50M單局測驗、70M單局測驗、70公尺模擬測驗、訓練影像分析及回饋。 4.爆發力訓練；速度訓練；抓、挺分段動作練習；箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低；技術分析、意象訓練。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練V-高階理解I	1.內野手與外野手的配合、各個守備位置的默契養成、壘間傳接球、夾殺訓練。 2.體能循環訓練、意志力堅持度訓練。 3.近距離動作技術調整、比賽影片動作技術檢討。 4.敏捷性訓練；速度訓練；抓、挺分段動作練習；箱上高拉、箱上膊、箱上抓、蹲架上挺；膝位上膊、高翻、高翻+借力推；技術分析、運動規則分析。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練V-高階理解II	1.動力訓練、速度訓練、投手技術訓練-實戰投打練習、團體守備狀況演練(all play)、團隊訓練-暗號配合(Take-Infield、Bunt-Situations、Double-Steal、Run-DownPlay)。 2.有氧訓練-超長跑、協調訓練、配速跑-目標配速、爆發力訓練、短距離反覆跑、專項技術綜合訓練。 3.團隊訓練規範及目標設定、徒手體能項目測驗、體能訓練基本介紹、基礎體能訓練、引弓持續時間達60秒、目標箭量達150支。 4.敏捷性訓練；速度訓練；抓、挺動作練習；全抓、全挺、前蹲、一段拉；高翻、高翻+借力推、高翻+半蹲挺；學習自我控制；增強比賽穩定性。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練V-高階學習I	1.綜合性打擊訓練、狀況性打擊、守備及跑壘演練。 2.敏捷訓練、專項肌力及專項技術訓練，運動按摩放鬆。 3.放鬆法、射箭鬆弦放箭訓練、射箭伸展過箭節奏訓練。 4.有氧耐力跑：1600-2000M+間歇循環訓練；抓、挺動作練習；全抓、全挺、前蹲、一段拉；舉重抓-挺技術影片欣賞。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練V-高階學習II	1.敏捷訓練-繩梯、投球基礎動作實作訓練、戰術演練打擊訓練、團體守備狀況演練(all play)、團體進攻戰術綜合訓練、心理輔導、比賽態度。 2.專項體能訓練-肌力訓練、阻力訓練、配速跑-目標配速、爆發力訓練、短距離全速跑、模擬比賽訓練。 3.分站體能訓練、核心訓練、射箭伸展過箭節奏訓練、加強引弓手固定技術動作、70公尺射箭技術訓練、專項技術訓練(長距離)。 4.有氧耐力跑：1600-2000M+間歇循環訓練；抓、挺動作練習；全抓、全挺、前蹲、一段拉；舉重抓-挺技術影片欣賞。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練V-高階適應I	1.打擊跑壘戰術演練、分組對抗、校外友誼賽。 2.心肺耐力訓練(耐力)、敏捷性訓練(跳躍)、核心訓練、準備期中考、基本體能維持、影片賞析。 3.準備期中考、基本體能維持、影片賞析。 4.耐力跑：1600-5000M；動態操訓練；半技術：高抓、高翻、高抓舉訓練、高挺舉訓練；練習自我對話、準備期中考。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練V-高階適應II	1.動力訓練-藥球核心肌力訓練、投球動作生理肌群運用影片解析、狀況性打擊與守備及跑壘戰術演練、整體守備狀況戰術執行演練、經典賽事影片解析。 2.有氧訓練-均速跑、短距離反覆跑、協調及敏捷性訓練、速度訓練-中距離反覆跑、重量訓練(最大肌力)、參賽影像分析及回饋。 3.技術體能訓練、重量訓練、加強瞄準技術動作、射箭呼吸法、射箭放鬆法、70公尺動作技術訓練、目標箭量維持150支。 4.耐力跑：1600-5000M；動態操訓練；半技術：高抓、高翻、高抓舉訓練、高挺舉訓練、支撐訓練；練習自我對話。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練V-高階穩定I	1.藥球發力訓練、準備期末考、基本體能維持、影片賞析。 2.間歇訓練(速耐力)、協調性訓練(繩梯)、敏捷性訓練。準備期末考、基本體能維持、影片賞析。 3.準備期末考、基本體能維持、影片賞析。 4.基本體能綜合訓練；抓、挺動作練習；全抓、全挺、架內對低、架內上挺、前蹲、後蹲、頸前推；半技術：綜合訓練；模擬比賽前測試舉、訓練回饋。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練V-高階穩定II	1.動力訓練-藥球核心肌力訓練、投球阻力訓練(藥球)、內野手與外野手的配合、投手技術訓練-實戰投打練習、戰術演練打擊訓練、團體實戰比賽-跨校友誼賽、比賽影片分析-戰術與討論。 2.專項體能訓練-速度訓練、重量訓練(最大肌力)越野跑、各種跳躍練習、球類活動、身心放鬆的	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重

	<p>運動、12分鐘跑測驗。</p> <p>3.技術體能訓練、重量訓練、引弓持續時間達60秒、70公尺射箭技術訓練、總箭量達250支、參賽影像分析及回饋。</p> <p>4.基本體能綜合訓練；抓、挺完全動作練習：高拉、全抓、全上膊、對低、上挺、借力推、一段拉、前蹲、後蹲；半技術：綜合訓練；模擬比賽前測試舉、訓練回饋。</p>		
體能、技術、心理訓練VI-強化高階理解I	<p>1.多方向接球、腳步移動、野手接球點準確度。</p> <p>2.賽前模擬訓練、賽後檢討、心理建設、影片賞析。</p> <p>3.全中運賽前模擬訓練、賽後檢討、心理建設、影片賞析。</p> <p>4.一般體能綜合訓練；速度訓練；分腿支撐訓練、寬支撐訓練、寬高位拉技術訓練、寬支撐下蹲訓練；輔助訓練：弓背、弓背負重；目標設定、熟悉規則及比賽過程。</p>	9	<p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練VI-強化高階理解II	<p>1.專項肌力訓練與測量、綜合性打擊訓練、團體守備訓練；綜合守備默契演練、比賽影片分析-守備補位觀念講解、打帶跑防守戰術訓練。</p> <p>2.有氧訓練-Fartlek跑、動態伸展操、核心肌群訓練、速度訓練-長距離反覆跑、競賽戰術策略、專項情境意象訓練。</p> <p>3.技術體能訓練、專項體能-引弓訓練、強化瞄準技術動作、放箭餘姿修正、射箭伸展過箭節奏訓練、總箭量維持250支。</p> <p>4.一般體能綜合訓練；速度訓練；寬高位拉技術訓練、寬支撐下蹲訓練、窄高位拉訓練、半挺支撐訓練；挺舉支撐、俄羅斯挺舉、後蹲負重；目標設定、熟悉規則及比賽過程。</p>	9	<p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練VI-強化高階學習I	<p>1.短距離衝刺、準備期中考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>2.遠耐訓練 300M、重量訓練(次最大肌力)、敏捷性訓練、準備期中考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>3.準備期中考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>4.專項體能綜合訓練；速度訓練；抓舉進階訓練；抓舉連貫動作訓練、高位抓舉訓練；挺舉進階訓練；挺舉連貫動作訓練、高翻技術訓練；準備期中考。</p>	9	<p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練VI-強化高階學習II	<p>1.動力訓練、速度訓練-短距離衝刺、投手技術訓練-Bull-Pen、戰術演練打擊訓練、團體守備狀況演練(all play)、跑壘進攻戰術訓練。</p> <p>2.專項技術綜合訓練、賽前模擬比賽訓練、賽後檢討、訓練期影像分析及回饋、團隊互動分享。</p> <p>3.綜合體能訓練、專項技術訓練(70M)、70公尺射箭技術調整、70M單局及雙局測驗、總箭量維持250支。</p> <p>4.專項體能綜合訓練；爆發力訓練；抓舉進階訓練；拉帶抓舉連貫動作訓練、高抓技術訓練；挺舉進階訓練；高位上膊訓練、拉帶挺舉高位上膊訓練；舉重抓-挺技術影片分析。</p>	9	<p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練VI-強化高階適應I	<p>1.移動接球流暢度、比賽影片分析；國際比賽影片解析。</p> <p>2.專項技術訓練，強調動作的流暢度</p> <p>3.團體對抗賽模擬訓練、意象訓練。</p> <p>4.專項體能綜合訓練；爆發力訓練；抓、挺動作練習：全抓、全挺、前蹲、一段拉、架內對低、架內上挺、前蹲、後蹲、頭前推；緩和活動-伸展按摩放鬆。</p>	9	<p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練VI-強化高階適應II	<p>1.敏捷訓練-繩梯、投手技術訓練-實戰投打練習、綜合性打擊訓練、團體守備訓練；綜合守備默契演練、模擬比賽-跨校友誼賽、比賽影片分析-戰術與討論。</p> <p>2.心肺耐力-間歇訓練、協調性訓練(繩梯)、重量訓練、速度耐力訓練、循環訓練、斜坡訓練。</p> <p>3.技術體能訓練、專項體能-引弓訓練、射箭放鬆法、70M個人及團體組對抗模擬賽、總箭量達300支。</p> <p>4.專項體能綜合訓練；爆發力訓練；抓、挺動作練習：全抓、全挺、前蹲、一段拉、架內對低、架內上挺、前蹲、後蹲、頭前推；緩和活動-伸展按摩放鬆。</p>	9	<p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練VI-強化高階穩定I	<p>1.綜合守備默契演練、準備期末考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>2.間歇訓練、協調性訓練、敏捷性訓練、準備期末考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>3.準備期末考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>4.專項體能綜合訓練；爆發力訓練：跳箱、垂直負重跳；抓、挺完全動作練習：高拉、全抓、全上膊、對低、上挺、借力推、一段拉、前蹲、後蹲；模擬比賽實境、意象訓練。</p>	9	<p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練VI-強化高階穩定II	<p>1.專項阻力訓練、投手技術訓練-Bull-Pen、戰術演練打擊訓練、比賽影片分析-守備補位觀念講解、暗號執行、團體實戰比賽、比賽影片分析-戰術與討論。</p> <p>2.動態熱身、協調訓練、小欄架訓練-敏捷、心肺耐力-間歇訓練、敏捷性訓練、意象訓練、接力遊戲。</p> <p>3.徒手體能項目測驗、橡皮帶意象訓練(模擬比賽情境)、模擬訓練-混雙、團體對抗賽、訓練影像分析及回饋、總箭量維持300支。</p> <p>4.專項體能綜合訓練；爆發力訓練：戰繩、藥球；抓、挺完全動作練習：高拉、全抓、全上膊、對低、上挺、借力推、一段拉、前蹲、後蹲；模擬比賽實境、訓練回饋。</p>	9	<p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>

合 計	432
學習評量 (評量方式)	1. 綜合技術運用(40%) 2. 綜合競賽戰術(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)
教學資源	體育專業領域課程綱要及自編教材、網路平台
教學注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程設計以紮實、靈活、創新及熟練等原則。 2. 每學期開學前做好教學/訓練規劃，並準備教學或訓練所需資源及相關事項。 3. 備課或編寫訓練計畫時應分析學生學習經驗、運動訓練歷程、族群文化特性、教材性質、教學與訓練目標，準備符合學生需求的學習內容，並規劃多元適性之教學與訓練活動，提供學生學習、觀察、探索、提問、反思、討論、創作與問題解決的機會，以增強學習的理解、連貫和運用。 4. 依據核心素養、教學/訓練目標及學生學習表現，選用適合的教學/訓練模式，並就課程特性，採用經實踐檢驗有效的教學/訓練方法或策略；或針對不同性質的學習內容，如事實、概念、原則、技能和態度等，設計有效的教學/訓練活動，並適時融入數位學習資源與方法。 5. 依據學生多方面差異，規劃適性分組、採用多元教學/訓練模式及提供符合不同需求的學習材料與評量方式等，並可安排普通班與體育班交流之教學活動。 6. 為增進學生學習成效，具備自主學習和終身學習能力，引導學生如何學習，包括動機策略、思考策略，以及後設認知策略等。 7. 依據教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 8. 教學實施以學生為中心，並強化學生自主學習、批判性與創造性思考的能力，引導其學習如何學習、思考如何思考，進而培養終身學習的能力。 9. 活動設計應顧及學生的多元智能需求，以達成適性發展的目標。 10. 教學實施得依學生個別差異，彈性實施能力分組、跨年級分組或其他適性教學，並採取適切之協同教學。 11. 重視學生學習之情緒問題，應經常關心學生的生活、訓練及比賽情況，使其身心獲得健全發展。 12. 建立學生學習歷程檔案，作為個別及追蹤輔導之依據。 13. 從事教學/訓練時，應注意對學生言語指導與肢體接觸的適當性，以及輔導管教與性平等相關法規。 14. 學習評量依據各該主管機關訂定之學習評量準則及相關補充規定辦理。 15. 學習評量應兼顧形成性評量、總結性評量，並可視學生實際需要，實施診斷性評量、安置性評量或學生轉銜評估。 16. 依據學習評量需求自行設計學習評量工具。評量的內容應考量學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，並兼顧認知、技能、情意等不同層面的學習表現。 17. 教材研發包括教科用書、各類圖書、數位教材、補救教材與診斷工具及各種學習資源等，需衡量不同學習階段間的縱向銜接及領域/群科/學程/科目及課程類型之間的橫向統整。 18. 教材內容宜強調相互關連性與應用性，以期學生能習得實用性、統整性之知識能力及優良之心理素質。 19. 依運動項目特徵、運動成績優良學生身心特性及比賽週期等因素，編訂具有個別化、彈性化之訓練計畫。訓練計畫除明列遠、中、近程目標及其達成目標之過程與方法外，應包含日訓練計畫、週訓練計畫、學期訓練計畫、年度訓練計畫之課程內容。 20. 教材內容應包括各種基本戰術及創新戰術，並安排運用與熟練之課程。

表 11-2-0-3 國立玉里高級中學(原住民重點學校) 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	Sport-Specific 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	其他；說明：部定必修			
學生圖像	品格力：尊重生命、關懷社會、誠信負責、身心健康、資訊力：溝通協調、科技應用、自主學習、組織統整、創新力：團隊合作、主動積極、創意思考、活潑熱情				
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)	一、瞭解專項運動體能訓練知能 二、執行專項運動技術訓練技能 三、深化專項運動心理運用能力 四、熟練並於競賽情境中活用所需戰術之綜合能力				
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
體能、技術、心理訓練 I-初階理解 I		1. 球隊向心力、訓練觀念、重量訓練-肌耐力、心肺耐力訓練、內野接球基礎概念澄清-內野手的形成、打擊基礎概念澄清、守備基礎觀念講解。 2. 有氧訓練-均速跑、核心肌群訓練、馬克操動作技術訓練、一般體能訓練、專項技術訓練、專項技術模擬。 3. 團隊訓練規範及目標設定、徒手體能項目測驗、體能訓練基本介紹、基礎體能訓練、射箭基本姿勢介紹、射箭姿勢訓練。 4. 熱身活動：直膝抓、早安運動；抓舉基本動作：預備動作、提鈴、引膝；團隊互動與溝通技巧。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
體能、技術、心理訓練 I-初階理解 II		1. 跨大步基本投球、後跳投球、內野、外野基本動作 2. 檢測30公尺速度、水平垂直跳躍能力、重量測驗以及觀察學生面對測驗精神態度等...觀察學生能力及特質，以利後續順利訂定課表。 3. 基礎體能訓練、加強引弓手固定技術動作。 4. 動態伸展訓練；抓舉基本動作：發力、支撐接槓、完成動作；基本體能補充訓練、緩和活動-伸展按摩放鬆。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
體能、技術、心理訓練 I-初階學習 I		1. 守備基本動作：手拋滾地球、投手基本動作-強勁滾地球 2. 一般體能訓練(全身性無氧耐力、柔軟度、彈跳訓練)，阻力訓練(肌肥大)。 3. 50M 單局測驗、加強引弓手固定技術動作。 4. 動態繩梯伸展操；抓舉初階分解動作：起鈴硬舉、發力-展體；有氧+間歇循環訓練。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
體能、技術、心理訓練 I-初階學習 II		1. 打擊基本動作-Tee 座攻擊、Long Tee 揮擊、準備期中考、基本體能維持、影片賞析。 2. 協調訓練、肌力訓練、核心肌群訓練、準備期中考、基本體能維持、影片賞析。 3. 50M 單局及雙局測驗、加強引弓手固定技術動作、準備期中考、基本體能維持、影片賞析。 4. 基本體能綜合訓練：速度、爆發力、肌力；抓舉初階分解動作：抓舉接槓+下蹲支撐組合、提鈴-硬舉；訓練回饋、勵志影片欣賞、準備期中考。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
體能、技術、心理訓練 I-初階適應 I		1. 內野基本動作-四角壘間傳球、內野轉傳練習；外野基本動作-後退轉身接球、衝刺低接 2. 速度訓練-50M 衝刺、耐力訓練-200M 加速跑、核心肌群訓練。 3. 基礎體能訓練、重量訓練、意象訓練、.50M 單局及雙局測驗。 4. 基本體能綜合訓練：速度、爆發力、肌力；抓舉初階訓練：展體接槓-下蹲支撐站立、抓舉連貫動作訓練；規則講解。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
體能、技術、心理訓練 I-初階適應 II		1. 重量訓練-肌力、速度訓練-間歇訓練、內野基本動作-手拋滾地球(正面側面反手)、外野基本動作-米字型接球、打擊基本動作-Tee座攻擊。 2. 馬克操、專項速度訓練、專項技術訓練、專項技術模擬、田賽專項技術訓練-預備階段(起跑前、預擺)、12分鐘跑測驗。 3. 基礎體能訓練、射箭基本姿勢調整、射箭引弦基本訓練、30公尺動作訓練、影像回饋。 4. 基本體能綜合訓練：敏捷、協調訓練；抓舉進階訓練：高位抓舉訓練、拉帶抓舉連貫動作訓練；學習意象訓練。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
體能、技術、心理訓練 I-初階穩定 I		1. 內野技術訓練-Fungo 正面、側面、反手滾地球；外野技術訓練-Fungo 正面、側面、反手高飛球、準備期中考、基本體能維持、影片賞析。		9	1. 棒球 2. 田徑

	<p>2. 檢測30公尺速度、水平垂直跳躍能力、重量測驗以及觀察學生面對測驗精神態度等...觀察學生能力及特質，以利後續順利訂定課表。準備期末考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>3. 射箭餘姿訓練、射箭伸展過關節訓練、專項體能-引弓訓練。、準備期末考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>4. 基本體能綜合訓練：敏捷、協調訓練；抓舉進階訓練：高抓技術訓練、抓-寬硬舉舉肩訓練；緩和活動-伸展按摩放鬆、練習自我對話、準備期末考。</p>		<p>3. 射箭</p> <p>4. 舉重</p>
體能、技術、心理訓練I-初階穩定II	<p>1. 心肺耐力訓練、速度訓練-速耐力、內野基本動作-8字型雙殺接傳球、外野基本動作-後退轉身接球、跨大步基本投球、模擬比賽-分組對抗。</p> <p>2. 耐力訓練-長間歇、配速訓練、技術講解、速度訓練-短距離反覆跑、田賽專項技術訓練-起動階段(起跑、起動)、團隊互動分享。</p> <p>3. 技術體能訓練、射箭基本姿勢調整、射箭勾弦法訓練、30公尺動作調整、徒手意象訓練。</p> <p>4. 基本體能訓練：下肢、上肢、柔軟度訓練；抓-寬高拉訓練、抓-寬速拉訓練；耐力跑：1500M、專項影片欣賞。</p>	9	<p>1. 棒球</p> <p>2. 田徑</p> <p>3. 射箭</p> <p>4. 舉重</p>
體能、技術、心理訓練II-強化初階理解I	<p>1. 加重球投球、墊步傳球；內野基本動作-8字型雙殺接傳球；外野基本動作-米字型接球</p> <p>2. 體能動作訓練(基本體能)、速耐力訓練-200M、敏捷性訓練。</p> <p>3. 基礎體能訓練、70M 單局及雙局測驗、加強引弓手固定技術動作。</p> <p>4. 基本體能訓練：核心肌群、腰部；抓-寬高髖訓練、抓-高位抓+膝下抓訓練、直膝抓、支撐抓；技術分析、學習目標設定。</p>	9	<p>1. 棒球</p> <p>2. 田徑</p> <p>3. 射箭</p> <p>4. 舉重</p>
體能、技術、心理訓練II-強化初階理解II	<p>1. 重量訓練-肌力、速度訓練-短距離衝刺、內野基本動作-四角壘間傳球、外野基本動作-米字形接球、投網訓練-3公尺、打擊基本動作-Long Tee揮擊。</p> <p>2. 有氧訓練-越野跑、核心肌群訓練、欄架訓練、動態熱身、核心肌群訓練、耐力訓練-混合間歇、田賽專項技術訓練-起動階段(起跑、起動)。</p> <p>3. 技術體能訓練、專項體能-引弓訓練、基礎站姿十字動作調整、50公尺射箭技術訓練、訓練影像分析及回饋。</p> <p>4. 協調性訓練：欄架、敏捷性訓練：折返跑；挺舉基本動作：預備動作、提鈴、引膝、發力；倒立撐體、直立划船；技術講解、團隊互動與溝通技巧。</p>	9	<p>1. 棒球</p> <p>2. 田徑</p> <p>3. 射箭</p> <p>4. 舉重</p>
體能、技術、心理訓練II-強化初階學習I	<p>1. 投手技術訓練-Bull-Pen、Live BP；打擊技術訓練-Free-Batting</p> <p>2. 間歇訓練(斜坡訓練)、重量訓練、協調性訓練。賽前模擬訓練、賽後檢討、心理建設、影片賞析。</p> <p>3. 基礎體能訓練、意象訓練、重量訓練、50M 對抗模擬賽、運動防護：按摩放鬆。全中運賽前模擬訓練、賽後檢討、心理建設、影片賞析。</p> <p>4. 協調性訓練：動態角錐、敏捷性訓練：反應訓練、繩梯訓練；挺舉基本動作：上膊、預蹲、上挺接槓、完成動作；臥推、伏地挺身；專項技術影片講解。</p>	9	<p>1. 棒球</p> <p>2. 田徑</p> <p>3. 射箭</p> <p>4. 舉重</p>
體能、技術、心理訓練II-強化初階學習II	<p>1. Take-Infield、Bunt-Situations、Double-Steal、Run-DownPlay、準備期中考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>2. 力量循環訓練、專項肌力及專項技術訓練、準備期中考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>3. 基礎體能訓練、意象訓練、70M 對抗模擬賽、準備期中考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>4. 肌力訓練：核心肌群、心型伏地挺身、伏臥弓身；挺舉初階訓練：發力-上膊、上挺分腿；運動規則分析、準備期中考。</p>	9	<p>1. 棒球</p> <p>2. 田徑</p> <p>3. 射箭</p> <p>4. 舉重</p>
體能、技術、心理訓練II-強化初階適應I	<p>1. 外野基本動作-後退轉身接球、衝刺低接 投手基本動作-強勁滾地球、投內補位練習</p> <p>2. 技術訓練，強調動作穩定性，專項測驗，運動按摩放鬆。</p> <p>3. 70M 個人及團體對抗模擬賽、放鬆節奏訓練、加強持弓臂技術動作。</p> <p>4. 徒手肌力訓練：手推車、爬繩、單槓、爬竿；挺舉初階訓練：提鈴-硬舉、挺舉連貫動作訓練；高抓、箱上抓舉；學習放鬆技巧：自律訓練。</p>	9	<p>1. 棒球</p> <p>2. 田徑</p> <p>3. 射箭</p> <p>4. 舉重</p>
體能、技術、心理訓練II-強化初階適應II	<p>1. 動力訓練、投球阻力訓練(藥球)、內野接球訓練-多方向接球、外野接球訓練-野手接球點準確度、守備-快速轉傳訓練、團體實戰比賽-跨校友誼賽。</p> <p>2. 馬克操、專項肌力訓練、動力訓練、專項技術模擬、速度訓練-短距離全速跑、重量訓練、田賽專項技術訓練-技術階段(起跳、空中動作、支撐、發力)。</p> <p>3. 體能訓練、核心訓練、重量訓練、射箭身體平衡調整、射箭身體平衡調整、50公尺射箭訓練及基本動作調整、目標箭量維持80支。</p> <p>4. 肌力訓練：後半蹲、頸後推、借力推、背肌力；挺舉進階訓練：高翻技術訓練、高位上膊訓練；抓速拉、抓支撐；專項技術影片講解。</p>	9	<p>1. 棒球</p> <p>2. 田徑</p> <p>3. 射箭</p> <p>4. 舉重</p>
體能、技術、心理訓練II-強化初階穩定I	<p>1. 體能訓練-彎道慢跑直線衝刺、心理訓練：冥想、意象訓練、準備期末考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>2. 檢測30公尺速度、水平垂直跳躍能力、重量測驗以及觀察學生面對測驗精神態度等...觀察學生</p>	9	<p>1. 棒球</p> <p>2. 田徑</p> <p>3. 射箭</p> <p>4. 舉重</p>

	能力及特質，以利後續順利訂定課表。準備期末考、基本體能維持、影片賞析。 3.基礎體能訓練、運動防護：按摩放鬆。準備期末考、基本體能維持、影片賞析。 4.肌力訓練：直立划船、法式推舉、臥推、頸後借力推；挺舉進階訓練；拉帶挺舉高位上膊訓練、挺-窄硬舉舉肩訓練；寬硬舉、俄羅斯抓舉；勵志影片欣賞、準備期末考。		
體能、技術、心理訓練II-強化初階穩定II	1.動力訓練、敏捷訓練-繩梯、內野接球訓練-野手接球點準確度、外野接球訓練-移動接球流暢度、投手基本動作-投內補位練習、比賽影片分析-守備補位觀念講解。 2.馬克操、肌力及關節暖身操、專項技術熱練及細微調整、速度訓練-短距離反覆跑、重量訓練、田賽專項技術訓練-技術階段(起跳、空中動作、支撐、發力)、團隊互動分享。 3.分站體能訓練、徒手體能項目測驗、引弓持續時間達45秒、50公尺射箭訓練及基本動作調整、50公尺模擬測驗。 4.肌力訓練：蹲舉、硬舉、雙項、前實力推、弓背；挺-窄高拉訓練、挺-窄速拉訓練；預蹲、前蹲、後蹲；訓練回饋。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練III-進階理解I	1.打擊基礎概念澄清、揮擊動作分解、固定架?球。 2.技術訓練，強調動作適應度及穩定性，專項測驗，運動按摩放鬆、專注力訓練。 3.引弓持續時間達 60 秒、70M 單局及雙局測驗、加強瞄準技術動作。 4.肌力訓練：深蹲訓練+硬舉舉肩拉訓練、仰臥起坐、滾輪、撐背抬腿；挺-窄高聳訓練、挺-高位上膊+膝下上膊訓練；速拉、挺高拉、半蹲挺；模擬比賽實境、意象訓練。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練III-進階理解II	1.專項肌力訓練與測量、體能訓練-彎道慢跑直線衝刺、內野接球訓練-移動接球流暢度、外野接球訓練-接球與傳球結合流暢度、打擊Long tee訓練、守備-快速轉傳訓練。 2.有氧訓練-自由跑、階梯訓練、肌力訓練、一般體能訓練-柔軟、心肺適能、田賽專項技術訓練-完成階段(過竿、出手)。 3.團隊訓練規範及目標設定、徒手體能項目測驗、體能訓練基本介紹、基礎體能訓練、加強持弓臂技術動作、50公尺射箭技術訓練。 4.爆發力訓練：蹲跳、五步跳、跳跑；速度訓練：30M衝刺跑；抓、挺動作初階練習：全抓、全挺、架上上挺、上挺、後蹲、借力推；頭後上挺、架上上挺；模擬比賽實境、意象訓練。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練III-進階學習I	1.固定架?球、擊球爆發力、揮擊速度。 2.比賽節奏策略，專項情境意象訓練，專注力培養。 3.基礎體能訓練、意象訓練、重量訓練、30M 動作技術調整。 4.動態操訓練、爆發力訓練：蹲跳、五步跳、跳跑；抓、挺分段動作練習：4分之1高拉、頭後借力推、前蹲；架上上挺、借力推；模擬比賽動作規劃、學習目標設定。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練III-進階學習II	1.比賽影片分析；國際比賽影片解析、調整訓練-體能。準備期中考、基本體能維持、影片賞析。 2.分析專項技術動作，團隊賽後分享給予不同意見，規劃目標並努力實踐。準備期中考、基本體能維持、影片賞析。 3.分站體能訓練、核心訓練、重量訓練、射箭技術-固定點訓練。準備期中考、基本體能維持、影片賞析。 4.爆發力訓練：跳箱、垂直負重跳；速度訓練：斜坡衝刺；抓、挺分段動作練習：4分之1高拉、頭前借力推、一段拉、後蹲；模擬比賽動作規劃、學習目標設定、準備期中考。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練III-進階適應I	1.暗號執行、整體揮擊動作流暢度、?球點準確度、戰術(打帶跑)攻擊訓練、短打戰術運用、收打戰術訓練、跑壘進攻戰術訓練。 2.一般體能訓練(全身性無氧耐力)，培養自我對話及壓力管理等能力。 3.射箭餘姿訓練、射箭伸展過關節奏訓、專項體能-引弓訓練。 4.爆發力訓練：戰繩、藥球、負重跳；速度訓練：斜坡衝刺；抓、挺分段動作練習：4分之1高拉、4分之1抓、4分之1上膊、頭後借力推；模擬比賽前測試舉、學習自我控制；增強比賽穩定性。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練III-進階適應II	1.重量訓練-肌耐力、速度訓練-間歇訓練、內野接球訓練-移動接球流暢度、外野接球訓練-野手接球點準確度、投手技術訓練-Bull-Pen、打擊bat time訓練。 2.有氧訓練-持續跑、協調訓練、肌力訓練、配速跑-現行配速、意象訓練、速度訓練、回饋、田賽專項技術訓練-結束階段(落墊、落坑、follow through)。 3.基礎體能訓練、加強瞄準技術動作、放箭節奏訓練、專項技術訓練(70M)、放箭餘姿修正、目標箭量達120支。 4.基本體能綜合訓練；速度訓練：50M衝刺跑；抓、挺分段動作練習：4分之1高拉、4分之1抓、4分之1上膊、一段拉、頭前借力推；模擬比賽前測試舉、學習自我控制；增強比賽穩定性。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練III-進階穩定I	1.調整訓練體能。準備期末考、基本體能維持、影片賞析。	9	1.棒球 2.田徑

	<p>2.配速訓練 6公里、爆發力訓練、速度訓練 60公尺衝刺。準備期末考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>3.核心訓練、重量訓練、射箭瞄準法。準備期末考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>4.基本體能綜合訓練；速耐力訓練：200-400公尺；抓、挺分段動作練習：膝上高拉、借力推、後蹲；專項影片欣賞、準備期末考。</p>		<p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練III-進階穩定II	<p>1.心肺耐力訓練、投球阻力訓練(藥球)、內外野轉傳配合訓練、綜合性打擊訓練、個人守備訓練-傳接球訓練、意象訓練、心理輔導。</p> <p>2.專項體能訓練-速度、敏捷、短間歇跑、重量訓練、協調訓練、綜合一般體能訓練、跨項技術練習、球類運動、12分鐘跑測驗。</p> <p>3.技術體能訓練、射箭前手姿勢修正、放箭餘姿修正、射箭伸展過箭節奏訓練、橡皮帶意象訓練(基本動作)、訓練影像分析及回饋。</p> <p>4.基本體能綜合訓練；速耐力訓練：200-400公尺；抓、挺分段動作練習：膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲；學習自我激勵；強化比賽抗壓性。</p>	9	<p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練IV-強化進階理解I	<p>1.守備基礎觀念講解、接球基礎觀念講解、守備位置重要性。</p> <p>2.12分鐘測驗、肌力訓練、體能訓練 8公里。</p> <p>專項技術訓練，強調動作的流暢度。</p> <p>3.引弓持續時間達 45 秒、加強持弓臂技術動作、運動防護；按摩放鬆。</p> <p>4.協調性訓練；敏捷性訓練；抓、挺分段動作練習：膝上高拉、膝上抓、膝上膊、頭後借力推、頭前借力推；熟悉規則及比賽過程。</p>	9	<p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練IV-強化進階理解II	<p>1.下蹲跳發力率測量(體能前測)、重量訓練-核心訓練、敏捷訓練-繩梯、內野手與外野手的配合、外野傳球訓練-加重球投球、個人守備訓練-行進間傳球訓練、跑壘基本技巧講解與實作。</p> <p>2.有氧訓練-持續跑、斜坡訓練、肌力訓練、反應時間訓練、專項技術綜合訓練、意象訓練、敏捷遊戲。</p> <p>3.技術體能訓練、專項體能-引弓訓練、專項技術訓練(短距離)、近距離動作技術調整、專項技術訓練(70M)、目標箭量維持120支。</p> <p>4.協調性訓練；敏捷性訓練；抓、挺分段動作練習：膝上高拉、膝上抓、膝上膊、一段拉；頭前推舉、法式推舉；熟悉規則及比賽過程。</p>	9	<p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練IV-強化進階學習I	<p>1.守備基礎動作、守備位置接球訓練、移動速度與敏捷性。</p> <p>2.野外跑 12 公里、核心肌群訓練。專項技術訓練，強調動作的流暢度。全中運賽前模擬訓練、賽後檢討、心理建設、影片賞析。</p> <p>3.全中運賽前模擬訓練、賽後檢討、心理建設、影片賞析。</p> <p>4.協調性訓練；肌力訓練；抓、挺分段動作練習：箱上高拉、箱上膊、箱上抓、一段拉、前蹲、後蹲、實力推；頭前推舉、法式推舉；放鬆技巧：呼吸訓練。</p>	9	<p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練IV-強化進階學習II	<p>1.專項阻力訓練、內外野轉傳配合訓練、外野傳球訓練-墊步傳球、投球基礎動作實作訓練、揮棒軌跡講解與實作、團體守備訓練-壘間傳接球。</p> <p>2.有氧訓練-越野跑、專項體能訓練-平衡，協調、專項技術綜合訓練、肌力訓練、協調訓練、專項技術綜合訓練。</p> <p>3.綜合體能訓練、射箭技術-固定點訓練、射箭伸展過箭節奏訓練、射箭呼吸法、加強引弓手固定技術動作、目標箭量維持120支。</p> <p>4.協調性訓練；肌力訓練；抓、挺分段動作練習：箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲；頭前推舉、法式推舉；放鬆技巧：呼吸訓練。</p>	9	<p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練IV-強化進階適應I	<p>1.調整訓練-體能、準備期中考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>2.野外跑 14 公里、肌力訓練、協調訓練。技術訓練，強調動作適應度及穩定性，專項測驗，運動按摩放鬆。準備期中考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>3.體能維持、準備期中考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>4.肌力訓練；爆發力訓練；抓、挺分段動作練習：箱上高拉、墊上一段拉、寬硬舉；後實力推、前實力推；放鬆技巧：自律訓練。</p>	9	<p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練IV-強化進階適應II	<p>1.專項肌力訓練與測量、投球阻力訓練(藥球)、揮擊動作分解、團體守備訓練-夾殺訓練、守備位置間的默契養成、模擬比賽-跨校友誼賽。</p> <p>2.耐力訓練-短間歇、影片回饋、意象訓練、爆發力訓練、模擬比賽訓練、參賽影像分析及回饋。</p> <p>3.技術體能訓練、專項體能-引弓訓練、射箭技術-固定點訓練、射箭伸展過箭節奏訓練、70公尺射箭訓練及基本動作調整。</p> <p>4.肌力訓練；爆發力訓練；抓、挺分段動作練習：箱上高拉、全抓、全挺、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、後蹲、頭前推；放鬆技巧：自律訓練。</p>	9	<p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練IV-強化進階穩定I	<p>1.模擬比賽狀況、內野手與外野手的形成、意象訓練。</p> <p>2.檢測30公尺速度、水平垂直跳躍能力、重量測驗以及觀察學生面對測驗精神態度等...觀察學生能力及特質，以利後續順利訂定課表。準備期末考、基本體能維持、影片賞析。</p>	9	<p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>

	3.基礎體能訓練、意象訓練、加強瞄準技術動作。 4.爆發力訓練；速度訓練；抓、挺分段動作練習；箱上高拉、全抓、全挺、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、後蹲、頸前推；意象訓練。		
體能、技術、心理訓練IV-強化進階穩定II	1.重量訓練-肌力、速度訓練-短距離衝刺、投手技術訓練-Bull-Pen、揮擊動作流暢度、團體守備訓練；守備戰術默契配合訓練、下蹲跳發力率測量(體能後測)。 2.專項技術綜合訓練、專項體能綜合訓練、跨項技術練習、球類運動、團隊互動分享。 3.徒手體能項目測驗、50M單局測驗、70M單局測驗、70公尺模擬測驗、訓練影像分析及回饋。 4.爆發力訓練；速度訓練；抓、挺分段動作練習；箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低；技術分析、意象訓練。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練V-高階理解I	1.內野手與外野手的配合、各個守備位置的默契養成、壘間傳接球、夾殺訓練。 2.體能循環訓練、意志力堅持度訓練。 3.近距離動作技術調整、比賽影片動作技術檢討。 4.敏捷性訓練；速度訓練；抓、挺分段動作練習；箱上高拉、箱上膊、箱上抓、蹲架上挺；膝位上膊、高翻、高翻+借力推；技術分析、運動規則分析。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練V-高階理解II	1.動力訓練、速度訓練、投手技術訓練-實戰投打練習、團體守備狀況演練(all play)、團隊訓練-暗號配合(Take-Infield、Bunt-Situations、Double-Steal、Run-DownPlay)。 2.有氧訓練-超長跑、協調訓練、配速跑-目標配速、爆發力訓練、短距離反覆跑、專項技術綜合訓練。 3.團隊訓練規範及目標設定、徒手體能項目測驗、體能訓練基本介紹、基礎體能訓練、引弓持續時間達60秒、目標箭量達150支。 4.敏捷性訓練；速度訓練；抓、挺動作練習；全抓、全挺、前蹲、一段拉；高翻、高翻+借力推、高翻+半蹲挺；學習自我控制；增強比賽穩定性。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練V-高階學習I	1.綜合性打擊訓練、狀況性打擊、守備及跑壘演練。 2.敏捷訓練、專項肌力及專項技術訓練，運動按摩放鬆。 3.放鬆法、射箭鬆弦放箭訓練、射箭伸展過箭節奏訓練。 4.有氧耐力跑：1600-2000M+間歇循環訓練；抓、挺動作練習；全抓、全挺、前蹲、一段拉；舉重抓-挺技術影片欣賞。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練V-高階學習II	1.敏捷訓練-繩梯、投球基礎動作實作訓練、戰術演練打擊訓練、團體守備狀況演練(all play)、團體進攻戰術綜合訓練、心理輔導、比賽態度。 2.專項體能訓練-肌力訓練、阻力訓練、配速跑-目標配速、爆發力訓練、短距離全速跑、模擬比賽訓練。 3.分站體能訓練、核心訓練、射箭伸展過箭節奏訓練、加強引弓手固定技術動作、70公尺射箭技術訓練、專項技術訓練(長距離)。 4.有氧耐力跑：1600-2000M+間歇循環訓練；抓、挺動作練習；全抓、全挺、前蹲、一段拉；舉重抓-挺技術影片欣賞。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練V-高階適應I	1.打擊跑壘戰術演練、分組對抗、校外友誼賽。 2.心肺耐力訓練(耐力)、敏捷性訓練(跳躍)、核心訓練、準備期中考、基本體能維持、影片賞析。 3.準備期中考、基本體能維持、影片賞析。 4.耐力跑：1600-5000M；動態操訓練；半技術：高抓、高翻、高抓舉訓練、高挺舉訓練；練習自我對話、準備期中考。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練V-高階適應II	1.動力訓練-藥球核心肌力訓練、投球動作生理肌群運用影片解析、狀況性打擊與守備及跑壘戰術演練、整體守備狀況戰術執行演練、經典賽事影片解析。 2.有氧訓練-均速跑、短距離反覆跑、協調及敏捷性訓練、速度訓練-中距離反覆跑、重量訓練(最大肌力)、參賽影像分析及回饋。 3.技術體能訓練、重量訓練、加強瞄準技術動作、射箭呼吸法、射箭放鬆法、70公尺動作技術訓練、目標箭量維持150支。 4.耐力跑：1600-5000M；動態操訓練；半技術：高抓、高翻、高抓舉訓練、高挺舉訓練、支撐訓練；練習自我對話。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練V-高階穩定I	1.藥球發力訓練、準備期末考、基本體能維持、影片賞析。 2.間歇訓練(速耐力)、協調性訓練(繩梯)、敏捷性訓練。準備期末考、基本體能維持、影片賞析。 3.準備期末考、基本體能維持、影片賞析。 4.基本體能綜合訓練；抓、挺動作練習；全抓、全挺、架內對低、架內上挺、前蹲、後蹲、頸前推；半技術：綜合訓練；模擬比賽前測試舉、訓練回饋。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
體能、技術、心理訓練V-高階穩定II	1.動力訓練-藥球核心肌力訓練、投球阻力訓練(藥球)、內野手與外野手的配合、投手技術訓練-實戰投打練習、戰術演練打擊訓練、團體實戰比賽-跨校友誼賽、比賽影片分析-戰術與討論。 2.專項體能訓練-速度訓練、重量訓練(最大肌力)越野跑、各種跳躍練習、球類活動、身心放鬆的	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重

	<p>運動、12分鐘跑測驗。</p> <p>3.技術體能訓練、重量訓練、引弓持續時間達60秒、70公尺射箭技術訓練、總箭量達250支、參賽影像分析及回饋。</p> <p>4.基本體能綜合訓練；抓、挺完全動作練習：高拉、全抓、全上膊、對低、上挺、借力推、一段拉、前蹲、後蹲；半技術：綜合訓練；模擬比賽前測試舉、訓練回饋。</p>		
體能、技術、心理訓練VI-強化高階理解I	<p>1.多方向接球、腳步移動、野手接球點準確度。</p> <p>2.賽前模擬訓練、賽後檢討、心理建設、影片賞析。</p> <p>3.全中運賽前模擬訓練、賽後檢討、心理建設、影片賞析。</p> <p>4.一般體能綜合訓練；速度訓練；分腿支撐訓練、寬支撐訓練、寬高位拉技術訓練、寬支撐下蹲訓練；輔助訓練：弓背、弓背負重；目標設定、熟悉規則及比賽過程。</p>	9	<p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練VI-強化高階理解II	<p>1.專項肌力訓練與測量、綜合性打擊訓練、團體守備訓練；綜合守備默契演練、比賽影片分析-守備補位觀念講解、打帶跑防守戰術訓練。</p> <p>2.有氧訓練-Fartlek跑、動態伸展操、核心肌群訓練、速度訓練-長距離反覆跑、競賽戰術策略、專項情境意象訓練。</p> <p>3.技術體能訓練、專項體能-引弓訓練、強化瞄準技術動作、放箭餘姿修正、射箭伸展過箭節奏訓練、總箭量維持250支。</p> <p>4.一般體能綜合訓練；速度訓練；寬高位拉技術訓練、寬支撐下蹲訓練、窄高位拉訓練、半挺支撐訓練；挺舉支撐、俄羅斯挺舉、後蹲負重；目標設定、熟悉規則及比賽過程。</p>	9	<p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練VI-強化高階學習I	<p>1.短距離衝刺、準備期中考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>2.遠耐訓練 300M、重量訓練(次最大肌力)、敏捷性訓練、準備期中考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>3.準備期中考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>4.專項體能綜合訓練；速度訓練；抓舉進階訓練；抓舉連貫動作訓練、高位抓舉訓練；挺舉進階訓練；挺舉連貫動作訓練、高翻技術訓練；準備期中考。</p>	9	<p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練VI-強化高階學習II	<p>1.動力訓練、速度訓練-短距離衝刺、投手技術訓練-Bull-Pen、戰術演練打擊訓練、團體守備狀況演練(all play)、跑壘進攻戰術訓練。</p> <p>2.專項技術綜合訓練、賽前模擬比賽訓練、賽後檢討、訓練期影像分析及回饋、團隊互動分享。</p> <p>3.綜合體能訓練、專項技術訓練(70M)、70公尺射箭技術調整、70M單局及雙局測驗、總箭量維持250支。</p> <p>4.專項體能綜合訓練；爆發力訓練；抓舉進階訓練；拉帶抓舉連貫動作訓練、高抓技術訓練；挺舉進階訓練；高位上膊訓練、拉帶挺舉高位上膊訓練；舉重抓-挺技術影片分析。</p>	9	<p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練VI-強化高階適應I	<p>1.移動接球流暢度、比賽影片分析；國際比賽影片解析。</p> <p>2.專項技術訓練，強調動作的流暢度</p> <p>3.團體對抗賽模擬訓練、意象訓練。</p> <p>4.專項體能綜合訓練；爆發力訓練；抓、挺動作練習：全抓、全挺、前蹲、一段拉、架內對低、架內上挺、前蹲、後蹲、頭前推；緩和活動-伸展按摩放鬆。</p>	9	<p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練VI-強化高階適應II	<p>1.敏捷訓練-繩梯、投手技術訓練-實戰投打練習、綜合性打擊訓練、團體守備訓練；綜合守備默契演練、模擬比賽-跨校友誼賽、比賽影片分析-戰術與討論。</p> <p>2.心肺耐力-間歇訓練、協調性訓練(繩梯)、重量訓練、速度耐力訓練、循環訓練、斜坡訓練。</p> <p>3.技術體能訓練、專項體能-引弓訓練、射箭放鬆法、70M個人及團體組對抗模擬賽、總箭量達300支。</p> <p>4.專項體能綜合訓練；爆發力訓練；抓、挺動作練習：全抓、全挺、前蹲、一段拉、架內對低、架內上挺、前蹲、後蹲、頭前推；緩和活動-伸展按摩放鬆。</p>	9	<p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練VI-強化高階穩定I	<p>1.綜合守備默契演練、準備期末考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>2.間歇訓練、協調性訓練、敏捷性訓練、準備期末考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>3.準備期末考、基本體能維持、影片賞析。</p> <p>4.專項體能綜合訓練；爆發力訓練：跳箱、垂直負重跳；抓、挺完全動作練習：高拉、全抓、全上膊、對低、上挺、借力推、一段拉、前蹲、後蹲；模擬比賽實境、意象訓練。</p>	9	<p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>
體能、技術、心理訓練VI-強化高階穩定II	<p>1.專項阻力訓練、投手技術訓練-Bull-Pen、戰術演練打擊訓練、比賽影片分析-守備補位觀念講解、暗號執行、團體實戰比賽、比賽影片分析-戰術與討論。</p> <p>2.動態熱身、協調訓練、小欄架訓練-敏捷、心肺耐力-間歇訓練、敏捷性訓練、意象訓練、接力遊戲。</p> <p>3.徒手體能項目測驗、橡皮帶意象訓練(模擬比賽情境)、模擬訓練-混雙、團體對抗賽、訓練影像分析及回饋、總箭量維持300支。</p> <p>4.專項體能綜合訓練；爆發力訓練：戰繩、藥球；抓、挺完全動作練習：高拉、全抓、全上膊、對低、上挺、借力推、一段拉、前蹲、後蹲；模擬比賽實境、訓練回饋。</p>	9	<p>1.棒球</p> <p>2.田徑</p> <p>3.射箭</p> <p>4.舉重</p>

合 計	432
學習評量 (評量方式)	1. 綜合技術運用(40%) 2. 綜合競賽戰術(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)
教學資源	體育專業領域課程綱要及自編教材、網路平台
教學注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程設計以紮實、靈活、創新及熟練等原則。 2. 每學期開學前做好教學/訓練規劃，並準備教學或訓練所需資源及相關事項。 3. 備課或編寫訓練計畫時應分析學生學習經驗、運動訓練歷程、族群文化特性、教材性質、教學與訓練目標，準備符合學生需求的學習內容，並規劃多元適性之教學與訓練活動，提供學生學習、觀察、探索、提問、反思、討論、創作與問題解決的機會，以增強學習的理解、連貫和運用。 4. 依據核心素養、教學/訓練目標及學生學習表現，選用適合的教學/訓練模式，並就課程特性，採用經實踐檢驗有效的教學/訓練方法或策略；或針對不同性質的學習內容，如事實、概念、原則、技能和態度等，設計有效的教學/訓練活動，並適時融入數位學習資源與方法。 5. 依據學生多方面差異，規劃適性分組、採用多元教學/訓練模式及提供符合不同需求的學習材料與評量方式等，並可安排普通班與體育班交流之教學活動。 6. 為增進學生學習成效，具備自主學習和終身學習能力，引導學生如何學習，包括動機策略、思考策略，以及後設認知策略等。 7. 依據教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 8. 教學實施以學生為中心，並強化學生自主學習、批判性與創造性思考的能力，引導其學習如何學習、思考如何思考，進而培養終身學習的能力。 9. 活動設計應顧及學生的多元智能需求，以達成適性發展的目標。 10. 教學實施得依學生個別差異，彈性實施能力分組、跨年級分組或其他適性教學，並採取適切之協同教學。 11. 重視學生學習之情緒問題，應經常關心學生的生活、訓練及比賽情況，使其身心獲得健全發展。 12. 建立學生學習歷程檔案，作為個別及追蹤輔導之依據。 13. 從事教學/訓練時，應注意對學生言語指導與肢體接觸的適當性，以及輔導管教與性平等相關法規。 14. 學習評量依據各該主管機關訂定之學習評量準則及相關補充規定辦理。 15. 學習評量應兼顧形成性評量、總結性評量，並可視學生實際需要，實施診斷性評量、安置性評量或學生轉銜評估。 16. 依據學習評量需求自行設計學習評量工具。評量的內容應考量學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，並兼顧認知、技能、情意等不同層面的學習表現。 17. 教材研發包括教科用書、各類圖書、數位教材、補救教材與診斷工具及各種學習資源等，需衡量不同學習階段間的縱向銜接及領域/群科/學程/科目及課程類型之間的橫向統整。 18. 教材內容宜強調相互關連性與應用性，以期學生能習得實用性、統整性之知識能力及優良之心理素質。 19. 依運動項目特徵、運動成績優良學生身心特性及比賽週期等因素，編訂具有個別化、彈性化之訓練計畫。訓練計畫除明列遠、中、近程目標及其達成目標之過程與方法外，應包含日訓練計畫、週訓練計畫、學期訓練計畫、年度訓練計畫之課程內容。 20. 教材內容應包括各種基本戰術及創新戰術，並安排運用與熟練之課程。

附件二：校訂科目教學大綱

(一) 一般科目

表 11-2-1-1 國立玉里高級中學(原住民重點學校) 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 English			
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	群科中心學校公告一校訂參考科目				
課綱核心素養	A 自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變 B 溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養 C 社會參與：C1.道德實踐與公民意識、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：尊重生命、關懷社會、誠信負責、身心健全、資訊力：溝通協調、科技應用、自主學習、組織統整、創新力：團隊合作、主動積極、創意思考、活潑熱情				
適用科別	體育班				
	111111				
	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)	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。				
議題融入	體育班 (科技教育 資訊教育 多元文化 閱讀素養 戶外教育 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) 日常會話		1. 簡易自我介紹。 1-1 家庭背景。 1-2 個人特色與經歷。 1-3 個人與運動的淵源。 1-4 個人未來願景與目標。		8	
(二) 日常會話		2. 簡易日常問候。 2-1 日常生活近況。 2-2 運動訓練情形。		8	
(三) 日常會話		3. 基本個人需求與感受。 3-1 機上或機場服務。 3-2 住宿及餐廳服務。 3-3 交通方式。 3-4 撥打電話方式。 3-5 得獎感言。		12	
(四) 談論運動相關議題		1. 個人運動專長、背景。 1-1 個人專長運動的英語術語。 1-2 個人專長運動的背景發展。		14	
(五) 談論運動相關議題		2. 比賽過程、結果及感受。 2-1 描述比賽過程。 2-2 說明比賽結果。 2-3 表達比賽的感受。		10	
(六) 談論運動相關議題		3. 比賽賽程及相關訊息。 3-1 檢錄地點與時間。 3-2 比賽進行的方式與賽程。 3-3 比賽相關訊息。		12	
(七) 閱讀與填寫表單		1. 入出境相關表格。 1-1 入境相關表格。 1-2 出境相關表格。		4	
(八) 閱讀與填寫表單		2. 住宿、餐飲相關資料。 2-1 基本住宿資料。 2-2 常見菜單、訂位資料。		4	
(九) 閱讀與填寫表單		3. 比賽相關表格。 3-1 報名表。 3-2 比賽紀錄。		8	
(十) 介紹我國概況		1. 個人專長項目在我國的發展概況。 1-1 我國運動人口。 1-2 我國國際賽成績。		6	
(十一) 介紹我國概況		2. 我國主要的運動項目及概況。 2-1 我國運動重點發展項目。 2-2 運動名人與時事。		6	
(十二) 介紹我國概況		3. 我國的社會概況及文化特色。 3-1 國內社會概況。 3-2 國內文化特色。		6	
(十三) 介紹我國概況		4. 台灣的地理位置及主要自然景觀。 4-1 我國地理位置與周遭環境。 4-2 我國自然景觀與知名觀光景點。		10	
合計				108	

學習評量 (評量方式)	1. 課堂上口筆試 2. 期末小組報告 3. 參與度及出席率
教學資源	一、教育部審訂教科書 二、坊間出版相關書籍 三、網路資源
教學注意事項	一、教學方法：一般上課、會話練習、分組情境模擬。 二、筆試口試並行。

表 11-2-1-2 國立玉里高級中學(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	多媒體學英文		
	英文名稱	Learning English through Multi-Medias		
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	群科中心學校公告一校訂參考科目			
課綱核心素養	A 自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決、A3.規劃執行與創新應變 B 溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養 C 社會參與：C1.道德實踐與公民意識、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：尊重生命·關懷社會·誠信負責·身心健全、資訊力：溝通協調·科技應用·自主學習·組織統整、創新力：團隊合作·主動積極·創意思考·活潑熱情			
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)	藉由活潑生動的方式，教導學生利用網路、廣播、APP應用程式等多媒體，進行語言學習，希望引發學生的學習動機，讓學生保持興趣，並且有效率地學習英文，將課堂所學習的知識技能，實際運用在生活中，並且願意主動搜尋英文相關學習方式及資源，增進英文能力。			
議題融入	體育班（科技教育 資訊教育 多元文化 閱讀素養 戶外教育 國際教育）			
教學內容				
主要單元(進度)		內容細項	分配節數	備註
英語歌曲聽唱發表		Lyrics Training + Youtube東洋風學英文+ Performance in groups	12	
希臘羅馬神話		Introduction to Gods and Goddesses + Presentation in any form. E.g. Submission of a PPT, paper, or drawing.	12	
音樂劇介紹		Introduction to musical + Appreciation of the musical, E.g. Phantom of the Opera	12	
Ted Talks學英文		Watching a film through Voicetube + Mind Mapping (APP: Mindly) + Presentation	12	
旅遊英文		English needed at the airport and hotel through videos and handouts + Role-Playing	12	
娛樂焦點fun英文		Film Dubbing + Recording + Presentation	12	
合計			72	
學習評量 (評量方式)	課堂參與表現、小組討論、口頭發表、課堂學習單。			
教學資源	部訂課本，坊間書籍，網路資源			
教學注意事項	電腦教室、投影機、平板、手機			

表 11-2-1-3 國立玉里高級中學(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	統合數學		
	英文名稱	Intergation of math		
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			
學生圖像	品格力：尊重生命·關懷社會·誠信負責·身心健全、資訊力：溝通協調·科技應用·自主學習·組織統整、創新力：團隊合作·主動積極·創意思考·活潑熱情			
適用科別	體育班			
	000022			
	第三學年			
建議先修科目	有，科目：技高數學B第1、2、3、4冊			
教學目標 (教學重點)	1.配合數學B引導學生複習過去所學的數學知識，統整所有學過的數學概念與計算技巧，以做為學習技高數學的基礎。 2.訓練學生的演算與作圖等能力，以應用於處理事務的技能。 3.配合各相關專業科目的教學需要，以達學以致用的目的。 4.造就學生的基礎學力，以培養繼續進修、自我發展的能力。			
議題融入	體育班(資訊教育 多元文化)			
教學內容				
主要單元(進度)		內容細項	分配節數	備註
1.坐標系與函數圖形		數線、絕對值、平面坐標系、線型函數、二次函數	4	
2.直線方程式		斜率、直線方程式	6	
3.式的運算		配方法、一元二次不等式、多項式的基本概念、因式分解、除法原理與餘式定理、分式	6	
4.三角函數		比與比值、角度的基本性質、銳角三角函數、任意角的三角函數、正弦定理、餘弦定理、正餘弦函數週期現象的表徵	6	
5.平面向量		向量的坐標表示法、向量的內積、向量的作圖	6	
6.圓與直線		圓方程式、圓與直線的關係	6	
7.數列與級數		等差數列與級數、等比數列與級數	6	
8.方程式		一元一次方程式、一元二次方程式	6	
9.二元一次不等式及其應用		二元一次聯立方程組、二元一次不等式、線性規劃	4	
10.指數與對數		指數與指數函數、對數與對數函數、常用對數及其應用	6	
11.三角函數的應用		三角測量	4	
12.排列組合		二項式定理、直線排列、重複排列、組合	6	
13.機率與統計		集合、機率的運算、數學期望值、統計資料整理、統計量分析	6	
合計			72	
學習評量 (評量方式)	作業評量、考試評量、筆記評量、學習態度評量			
教學資源	一、一般用書：部定審核字號通過之數學B習作之出版用書 二、教師自編補充資料			
教學注意事項	1.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。 2.在教材中應安排隨堂練習，使學生在課堂上演練。 3.教師得因學生實際需求，增減單元時數，務使學生能有實質之學習成效。			

表 11-2-1-4 國立玉里高級中學(原住民主重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	國文閱讀與寫作		
	英文名稱	Chinese Reading and Writing		
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、A2. 系統思考與問題解決、A3. 規劃執行與創新應變 B 溝通互動：B1. 符號運用與溝通表達、B2. 科技資訊與媒體素養、B3. 藝術涵養與美感素養 C 社會參與：C1. 道德實踐與公民意識、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：尊重生命、關懷社會、誠信負責、身心健全、資訊力：溝通協調、科技應用、自主學習、組織統整、創新力：團隊合作、主動積極、創意思考、活潑熱情			
適用科別	體育班			
	000011			
	第三學年			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	1、循序漸進引導學生思考、寫作。 2、建立正向價值觀、接納多元的知識範疇。 3、獨立思考解決問題，並具備規劃執行的應變能力。 4、能判別媒體報導是否客觀，寫作文章與人建立良性溝通。 5、具備各類藝術作品賞析能力，增進美學素養。			
議題融入	體育班 (品德教育 生命教育 家庭教育 生涯規劃 閱讀素養)			
教學內容				
	主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(1) 名家散文賞析1		閱讀楊逵、余光中、柏楊、許達然、司馬中原、張拓蕪、王鼎鈞、張謙、林清玄、劉大任等人作品，賞析作品並且擇一仿作文章。	4	
(2) 名家散文賞析2		閱讀柯裕棻、舒國治、蔡珠兒、平路、徐國能、陳大為、蘇偉貞、焦桐、周芬伶、蔣勳、李欣倫、宇文正、鍾怡雯、袁瓊瓊、鍾文音、郭強生等人作品，賞析作品並且擇一仿作文章。	4	
(3) 名家新詩賞析1		朗讀小詩(十行或百字內)作品：下午茶應該有自己的性別 / 方群。茶花不再昨日 / 林煥彰。夜之寺 / 管管。強迫被愛(截句) / 嬭嬭。嬰兒翻 / 林或。微塵眾中 / 許悔之。愛的骨節 / 成孝華。孤單 / 柳一。愛 / 湖南蟲。論藉口之巨大 / 孫維民。朗讀短詩(十一至三十行)作品：心理測驗 / 林婉瑜。用火思考 / 洛夫。每天都在膨脹 / 鯨向海。戀人呻吟 / 沈眠。接吻之前，我有話要說 / 曾元耀。一條永遠的路 / 林廣。所謂詩人 / 李勤岸。內亂 / 向明。小耳朵 / 鴻鴻。吊絲蟲 / 詹澈。流水帳 / 楊佳嫻。溜冰課 / 陳黎。消失的國度——詩寫大肚王 / 路寒袖。大師 / 渡也。法式性別論 / 陳育虹。論羅蘭? 巴特 / 莫渝。重讀與初讀 / 席慕蓉。賞析作品並且擇一仿作新詩。	4	
(4) 名家新詩賞析2		朗讀中長型詩(三十一行以上)作品：你在夜晚被偷走聽覺 / 劉曉頤。計時器 / 顏艾琳。老牌落日天文異象觀測研究員 / 羅青。朗讀散文詩作品：大話西遊 / 柯彥瑩。城門訣——致意象 / 蘇紹連。朗讀組詩作品：神奇寶貝五首(選三) / 凌性傑。玩字辯證四首 / 向陽。數學教我的事 / 鄭旭峰。活著需要實話實說 / 馬尼尼為。一二三四五六七 / 老瞎貓。沉默的日常(十八選九) / 羅任玲。孫想 四帖 / 夏婉雲。賞析作品並且擇一仿作新詩。	4	
(5) 作品發表1		學生以朗讀或圖文或影音形式發表創作。	2	
(6) 名家小說賞析1		學生選讀：賴和、吳濁流、鍾理和、林海音、朱西甯、王尚義、白先勇、黃春明、蘇偉貞、張系國、張貴興等人作品。上台發表小說分析評論。	4	
(7) 名家小說賞析2		學生選讀：朱天文、朱天心、陳雪、郝譽翔、駱以軍、楊富閔、張經宏、黃錦樹、王定國、蔡素芬、沈默、阮慶岳等人作品。上台發表小說分析評論。	4	
(8) 新聞時事導讀		選擇年度網路聲量前20名新聞時事，範圍包括國內外政治、經濟、外交、國防、天災、藝文等，分析正反意見，以及報導背後的隱性資訊。	4	
(9) 社群媒體分析		帶領學生認識各類社群媒體，分析各社群媒體的設計特色，使用族群。說明網路語言與書面語言的不同。如何發揮社群媒體的功能而不受牽制。	4	
(10) 作品發表2		學生可創作小說，以多媒體形式介紹個人創作。或創作趣味影視新聞影片，或以多媒體形式分享個人成功經營社群媒體的實際經驗。	2	
合計			36	
學習評量 (評量方式)	1. 定期紙筆測驗評量 2. 小組上台報告。 3. 各式寫作練習。			

教學資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 視聽影音設備 2. 語言教室 3. 華文散文百年選·臺灣卷1、2 4. 2017臺灣詩選 5. 華文小說百年選·臺灣卷1、2 6. 小數據騙局：不再被數字玩弄，八個觀點教你戳破媒體的圖表謊言 7. 社群媒體前兩千年
教學注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 2. 在教材中應安排隨堂練習，使學生在課堂上演練。 3. 教師得因學生實際需求，增減單元時數，務使學生能有實質之學習成效。

表 11-2-1-5 國立玉里高級中學(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	觀光英語會話		
	英文名稱	Tourism English		
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	群科中心學校公告一校訂參考科目			
課綱核心素養	A 自主行動：A1. 身心素質與自我精進、A2. 系統思考與問題解決、A3. 規劃執行與創新應變 B 溝通互動：B1. 符號運用與溝通表達、B2. 科技資訊與媒體素養 C 社會參與：C1. 道德實踐與公民意識、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：尊重生命·關懷社會·誠信負責·身心健全、資訊力：溝通協調·科技應用·自主學習·組織統整、創新力：團隊合作·主動積極·創意思考·活潑熱情			
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)	一、培養基本英語會話能力，以因應觀光旅遊基本需求。 二、強化英語基礎及興趣。 三、啟發學生自我學習，繼續成長或進修的動機			
議題融入	體育班 (科技教育 資訊教育 多元文化 閱讀素養 戶外教育 國際教育)			
教學內容				
	主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
	(1) Restaurant English	Reservations, welcoming and seating, orders, serving meals	18	
	(2) Hotel English	Inquiries, reception, requests for services, nearby attractions	18	
	(3) Tourism English	Travel arrangements, reminders, planning the tour, shopping	18	
	(4) Airline and Transport English	Booking airline tickets, departure, on the plane, arrival	18	
	合計		72	
學習評量 (評量方式)	1. 課堂上口筆試 2. 期末小組報告 3. 參與度及出席率			
教學資源	一、教育部審訂教科書 二、坊間出版相關書籍 三、網路資源			
教學注意事項	一、教學方法：一般上課、會話練習、分組情境模擬。 二、筆試口試並行。			

(二) 專業科目

表 11-2-2-1 國立玉里高級中學(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	設計與生活美學			
	英文名稱	Design and Life Aesthetics			
師資來源	內聘				
科目屬性	選修 專業科目				
	專業科目				
科目來源	群科中心學校公告一校訂參考科目				
學生圖像	品格力：尊重生命·關懷社會·誠信負責·身心健康、資訊力：溝通協調·科技應用·自主學習·組織統整、創新力：團隊合作·主動積極·創意思考·活潑熱情				
適用科別	體育班				
	200000				
	第一學年第一學期				
建議先修科目	無				
教學目標 (教學重點)	一 說明生活經驗，發現設計學習並培養設計興趣。 二 運用觀察學習與設計聯想，延伸於日常生活環境中。 三 結合美學思維，參與社區文創活動。 四 養成主動進入美術館、設計展覽，自願參觀欣賞活動。				
議題融入	體育班 (科技教育 多元文化)				
教學內容					
主要單元(進度)		內容細項		分配節數	備註
(一)自然及環境觀察		1.發現與討論觀察的對象及方法 2.分辨自然物及人造物 3.描述與記錄物體及產品的方法		6	
(二)日常生活中的造物者		1.發現設計 2.討論設計及日常生活的關聯性 3.設計師的定義		4	1.探討生活周遭的設計品。 2.舉例知名設計師。
(三)設計與文化美學的關係		1.設計的概念模式 2.文化的特色探析 3.設計及文化的相互影響 4.美學融入設計的思維		4	
(四)設計技術的發生		1.發覺生活中的問題 2.討論解決生活問題的方法 3.設計的技術的定義		6	
(五)設計價值的所在		1.發現人體及工具運用 2.討論美好的解決方法		6	定義設計的價值。
(六)生活中的設計實例探討		1.討論設計、生活及環境的關係 2.舉出實例加以評析 3.設計的進路及發展 4.在地社區設計美學營造狀況的探討		10	1.校內設計、藝文展覽參觀活動的觀察及體驗。 2.校外設計、藝文展覽參觀活動的觀察及體驗。 3.設計產品介紹並可以加以評析或改進。
合計				36	
學習評量 (評量方式)	1.教師於教學時須做客觀的評量，以明瞭學習的成就與困難，做為繼續教學或補救教學之依據，並使學生從成績進步中獲得鼓勵。 2.教育的方針在於五育並重，評量內容亦應兼顧認知知識、技能、情意(行為、習慣、態度、理想、興趣、職業道德、性別平等)等方面，以利學生健全發展。 3.形成性評量：配合各種教學媒體，以口頭問答、討論或實作等方式實施評量。 4.診斷性評量：以作業考核列為過程評量的成績，未達標準者予以逐項指正，建立其基本設計技能，再予以評量。 5.總結性評量：以階段性測驗成績作總結性評量考核標準，除了是非題及選擇題的型式外，並應以實作、報告方式予以考核。 6.學生作品宜仔細評量，時時導正其錯誤習慣；另視需要採取個別指導方式。 7.因應學生學習能力的不同，評量應注意鼓勵學生與標準比較和自我比較，力求努力上進提昇自我。 8.學習評量的結果須妥切運用，除作為教師改進教材、教法及輔導學生之依據，應通知導師或家長，以獲得共同的了解與合作。 9.未通過評量的學生，教師應分析、診斷其原因，實施補救教學；對於具特殊才能的學生，應實施充實性教學，已充分發展其特殊才能。				
教學資源	1.學校宜力求充實教學設備及教學媒體，教師教學應充分利用設計相關媒體雜誌、教材、教具及其他教學資源。 2.學校宜提供成果展示區，供學生分享創意及作品賞析。教師教學可適時帶領學生到校外參訪，使理論與實務相結合，提高學習興趣和效果。 3.學校應配合國家技能檢定政策，引發學生學習技能的興趣，提升技術及職業教育教學的成效及功能。 4.學校宜充分利用圖書資源、網路資源與社區、社會資源，結合在地特色及產業界進行產學合作。				
教學注意事項	(一)教材編選 1.除設計群各版本教材外，教師亦可參考其他群別的設計教材。 2.因本科教學重視設計學理與生活結合課程，宜選擇適合題例，以供學生練習學習。 3.教師宜多蒐集有關設計的各式題例、以適合學生的程度，由淺至深，培養其對美學文創的學習興趣。 4.選擇適合學生程度之教材，並應重視個別的差異化教學。 (二)教學方法 1.本科目為專業科目，重視教師的講解及實務體驗，並依學生的程度差異做個別的指導，為達教學功效，可採小組討論方式進行。 2.教師在教學前應編訂教學進度表。 3.教學活動應重視示範教學及個別輔導。 4.教師教學時應以學生的既有經驗為基礎，多舉例；並可適時搭配、運用電腦教學影片進行示範教學，加強學習動機。 5.分組教學加強組內學生互動及學生主動學習機會，培養學生系統思考與解決問題之能力。 6.安排學生完成主題實作，以培養學生理解執行與創新應變能力。				

7. 講述、討論、影片與多媒體範例欣賞，提升學生美感素養。
8. 利用習作讓理論能透過實務體驗方式靈活運用之。
9. 教學完畢後，應根據實際教學成效修訂教學計畫，以期改進教學方法。

表 11-2-2-2 國立玉里高級中學(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	創意潛能開發		
	英文名稱	The Development of Creative Potential		
師資來源	內聘			
科目屬性	選修 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	品格力：尊重生命·關懷社會·誠信負責·身心健全、資訊力：溝通協調·科技應用·自主學習·組織統整、創新力：團隊合作·主動積極·創意思考·活潑熱情			
適用科別	體育班			
	000002			
	第三學年第二學期			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	一 描述何謂個體的創意潛能。 二 說明體驗生活中之創意，養成突破成規、求新求變之探究精神。 三 應用創意思考增進學生敏覺、流暢、變通、獨特、精進、熱忱及自信等人格特質。 四 統整創意來解決問題。			
議題融入	體育班 (科技教育 多元文化)			
教學內容				
	主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
	(一)創造發明的歷史沿革	1. 說明創造的意義及與人類文明的關係 2. 舉出一些創造發明的故事	2	
	(二)生活中之創意	1. 發掘生活中之創意 2. 設計中之創意舉例 3. 發揮創意潛能創造生活樂趣	4	
	(三)創新與創造價值	1. 創造對生命個體之意義 2. 創造人格特質 3. 人腦奧秘及創意潛能	2	
	四)創造潛能開發	1. 水平思考 (lateral thinking) 及垂直思考 (vertical thinking) 交互運用 2. 歸零思考法 3. 逆向思考法 4. 腦力激盪法 5. 屬性列舉思考法 6. 葛登分合法 7. 自由聯想思考法 8. 典範學習法 9. 檢核表法 10. 型態分析法 11. 其他	10	
	(五)設計創意演練	1. 問題的形成 2. 構想發展 3. 推演解決方法 4. 創意企畫 提案 5. 創意評量 6. 成果發表及觀摩	18	
	合 計		36	
學習評量 (評量方式)	1. 教師於教學時須做客觀的評量，以明瞭學習的成就與困難，做為繼續教學或補救教學之依據，並使學生從成績進步中獲得鼓勵。 2. 教育的方針在於五育並重，評量內容亦應兼顧認知(知識)、技能、情意(行為、習慣、態度、理想、興趣、職業道德、性別平等)等方面，以利學生健全發展。 3. 形成性評量：配合各種教學媒體，以口頭問答、討論或實作等方式實施評量。 4. 診斷性評量：以作業考核列為過程評量的成績，未達標準者予以逐項指正，建立其基本技能，再予以評量。 5. 總結性評量：以階段性測驗成績作總結性評量考核標準，除了是非題及選擇題的型式外，並應以實作方式予以考核。 6. 因應學生學習能力的不同，評量應注意鼓勵學生與標準比較和自我比較，力求努力上進提昇自我。 7. 學習評量的結果須妥切運用，除作為教師改進教材、教法及輔導學生之依據，應通知導師或家長，以獲得共同的了解與合作。 8. 未通過評量的學生，教師應分析、診斷其原因，實施補救教學；對於具特殊才能的學生，應實施充實性教學，已充分發展其特殊才能。			
教學資源	1. 學校宜力求充實教學設備及教學媒體，教師教學應充分利用設計相關媒體雜誌、教材、教具及其他教學資源。 2. 學校宜提供成果展示區，供學生分享創意及作品賞析。教師教學可適時帶領學生到校外參訪，使理論與實務相結合，提高學習興趣和效果。 3. 學校應配合國家技能檢定政策，引發學生學習技能的興趣，提升技術及職業教育教學的成效及功能。 4. 學校宜充分利用圖書資源、網路資源與社區、社會資源，結合在地特色及產業界進行產學合作。			
教學注意事項	(一)教材編選 1. 教材的選擇應顧及學生的學習經驗並配合學生的身心發展順序除設計群各版本教材外，為能適合學生的程度教師亦可參考其他教材。 2. 因本科教學重視實際創意思考演練，宜選擇適合題例，以供學生練習學習。 3. 教師宜多蒐集有關創意思考的各式題例、以適合學生的程度，由淺至深，培養其對創意潛能的學習興趣。 4. 選擇適合學生程度之教材，並應重視個別的差異化教學。 (二)教學方法 1. 本科目為專業科目，重視教師的講解及實務體驗，並依學生的程度差異做個別的指導，為達教學功效，可採小組討論方式進行。 2. 教師在教學前應編訂教學進度表。 3. 教學活動應重視示範教學及個別輔導。 4. 教師教學時應以學生的既有經驗為基礎，多舉例；並可適時搭配、運用電腦教學影片進行示範教學，加強學習動機。 5. 分組教學加強組內學生互動及學生主動學習機會，培養學生系統思考與解決問題之能力。			

6. 安排學生完成主題實作，以培養學生理解執行與創新應變能力。
7. 講述、討論、影片與多媒體範例欣賞，提升學生美感素養。
8. 利用習作讓理論能透過實務體驗方式靈活運用之。
9. 教學完畢後，應根據實際教學成效修訂教學計畫，以期改進教學方法。

(三) 實習科目

表 11-2-3-1 國立玉里高級中學(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	專題實作		
	英文名稱	Project Development		
師資來源	內聘			
科目屬性	必修 實習科目			
	專業科目			
	科目來源	群科中心學校公告一校訂參考科目		
學生圖像	品格力：尊重生命·關懷社會·誠信負責·身心健全、資訊力：溝通協調·科技應用·自主學習·組織統整、創新力：團隊合作·主動積極·創意思考·活潑熱情			
適用科別	體育班			
	000020			
	第三學年第一學期			
建議先修科目	無			
教學目標(教學重點)	1.瞭解專題製作之基本概念。2.養成專題製作之方法、程序、技術與管理能力。3.建立專業技能的實作化及實務化導向的專題學習。4.激發學生專業整合與創新的能力。5.培養學生團隊合作的能力。6.熟練專題製作及發表。			
議題融入	體育班(環境教育 品德教育)			
教學內容				
	主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(一)專題製作基本架構		1. 專題製作基本認知 2. 專題製作分類及範圍	2	
(二)專題研究動機與目的		1. 分組與擬定主題 2. 專題步驟與進度表完成	2	
(三)專題製作文獻蒐集		1. 搜集資料的方法 2. 上網搜尋、書報討論	2	
(四)專題計畫書		1. 專題計畫書格式 2. 簡報發表技巧與相關知識	2	
(五)研究方法		1. 研究方法的類型及舉例 2. 研究方法的選擇	2	
(六)研究限制		1. 研究對象 2. 研究內容	2	
(七)專題設計		1. 專題製作過程 2. 資料整理與歸納	9	
(八)專題成果		1. 製作過程拍照紀錄告總整理 2. 整理資料、撰寫初稿	9	
(九)專題製作結果與討論		1. 修整大綱並進行段落寫作 2. 加強論述的真實性和說服力、注意細節	2	
(十)結論與建議		1. 參考資料及其他 2. 補充引註資料及附錄	2	
(十一)總結報告		1. 專題製作成果發表(口頭報告) 2. 專題書面報告修訂與裝訂	2	
合計			36	
學習評量(評量方式)	1. 上課聽講、課程進行中的抽問及參予討論發表的表現。2. 依進度評量各階段應完成作業。3. 是否配合實習及專業教室管理規則確實清點並回報所使用的儀器設備使用狀況，並珍惜愛護使用，列入職業道德考核項目。4. 是否依實習場所清潔分配的輪序，進行整潔工作，列入職業道德考核項目。5. 作品製作形成性與總結性評量。			
教學資源	1. 專題製作教科書與自編教材 2. 電腦與列印、投影機、網路設施等資訊硬體設備 3. 相關電腦應用軟體 4. 圖書館提供各類圖書、期刊、雜誌等資料，並與部份大專院校簽約，支援館際合作。5. 校外工商機構提供見習及參訪的資源。			
教學注意事項	一、教材編選 (一)符合教育部審定通過之教科書版本。(二)自編教材與PPT 二、教學方法 (一)講述法 首先介紹專題製作的基本架構與範圍，讓學生瞭解專題製作之基本概念。其次透過各式專題製作或小論文比賽的得獎案例，引起學生仿作動機，再分析案例特性、理論基礎、製作實務，讓學生習得專題的實作程序及研究方法，養成專題製作之方法、程序、技術與管理能力。(二)討論法 將學生分組，利用創意思考與討論的方式，讓學生能多元的去思考各種問題解決的可能性，蒐集有關資訊、擬訂解決方案、選定及執行解決方案，以及進行專業整合與專題製作等程序，培養學生問題發覺、問題解決與團隊合作的能力。(三)示範法 各式軟、硬體操作與成品製作以實務演練示範教學，培養學生具備實作知識與技能，以及實務探究能力。獲得思考智能、習得操作技能、達成課程目標為原則。(四)實作法 提供學生自我發揮之創造空間，學生親手操作與製作專題作品，以熟練實作技巧，教師從旁協助善加指導，並培養實作技能、團隊分工合作的學習，使學生能學以致用，最終能完成專題與發表。(五)口頭報告 依各階段進度，學生分組輪流上台報告完成內容，並授以簡報製作及發表技巧，每階段各組報告完畢，教師即時給予回饋，讓學生可以做滾動式修正其專題作品，建立專業技能的實作化及實務化導向的專題學習。			

表 11-2-3-2 國立玉里高級中學(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	多媒體製作與應用			
	英文名稱	Multimedia Production and Application			
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：尊重生命·關懷社會·誠信負責·身心健康、資訊力：溝通協調·科技應用·自主學習·組織統整、創新力：團隊合作·主動積極·創意思考·活潑熱情				
適用科別	體育班				
	003300				
	第二學年				
建議先修科目	無				
教學目標 (教學重點)	一 認識多媒體概念及格式。 二 培養多媒體製作與應用之興趣。 三 應用影音處理功能。 四 應用 3D 繪圖與 3D 列印功能。 五 應用電腦動畫功能。 六 養成多媒體製作與應用基本能力。				
議題融入	體育班 (環境教育 品德教育)				
教學內容					
主要單元(進度)		內容細項		分配節數	備註
(一)多媒體簡介		1. 多媒體概念 2. 多媒體格式		6	
(二)影音處理1		1. 影音處理簡介 2. 軟體基本操作 3. 影音剪輯與製作		15	
(三)影音處理2		1. 影音特效處理 2. 影音輸出處理		15	
(四)3D繪圖		1. 3D繪圖 簡介 2. 軟體基本操作		18	
(五)3D列印1		1. 3D建模 2. 3D設計與應用		18	
(六)3D列印2		3D列印與輸出		9	
(七)電腦動畫1		1. 場景、圖層與時間軸 2. 動畫元件的製作與應用		18	
(八)電腦動畫2		動畫輸出處理		9	
合 計				108	
學習評量 (評量方式)	1. 本科目為實習科目，評量方式宜考核學生實習操作技巧、熟練程度及思考能力，作為日常評量成績。 2. 評量方式得採觀察、口試、筆試、作業、實作、報告、測驗、自我評量、同儕互評或檔案評量等多元評量方式辦理。 3. 教學評量須客觀，以明瞭學習的成就與困難，作為繼續教學或補救教學的依據，並使學生從成績進步中獲得鼓勵。 4. 教學評量內容應兼顧認知 知識、技能、情意 行為、習慣、態度、理想、興趣、職業道德 等方面，以利學生健全發展。 5. 因應學生學習能力不同，評量應注意鼓勵學生與標準比較和自我比較，除實施總結性評量外，教學中更應注意診斷性評量及形成性評量，以便即時瞭解學生的學習困難，進行學習輔導。 6. 學習評量的結果 須妥予運用，除作為教師改進教材、教法及輔導學生的依據外，應通知導師或家長，以獲得共同的瞭解與合作。 7. 未通過評量的學生，教師應分析、診斷其原因，實施補救教學，對學習能力佳 的學生，應實施增廣教學，使其潛能獲致充分的發展。				
教學資源	1. 教學設備需符合「電腦教室」設備基準。 2. 除個人電腦外、亦可利用筆記型電腦、平板電腦或智慧手機等相關行動裝置設備，及 3D 印表機、數位相機、數位攝影機等。 3. 為避免軟體取得價格昂貴，宜選用自由軟體、免費軟體，雲端應用軟體或行動裝置 App 等做為教學資源。 4. 相關教學參考 文字、圖片、音訊、視訊、模型作品、多媒體設計專題和資料 等，宜重視性別平衡及尊重人權的理念，並避免有違國情與善良風俗。 5. 學校應力求充實教學設備及教學媒體，教師教學應充份利用教材、教具及其他教學資源。 6. 教學應充分利用圖書館資源、網路資源與社會資源等。				
教學注意事項	一、教材編選 1. 教材內容宜採主題式範例為優，並簡單說明所用的工具用途。 2. 為讓學生容易取得軟體，宜選用自由軟體或免費軟體來說明；若編選教材時暫無適用的自由軟體，可改以授權的套裝軟體作為教材說明，若未來有適用的自由或免費軟體，宜採用之。 3. 宜增加目前較新的電腦新知，提供學生學習符合現代生活的內容。 二、教學方法 1. 老師講解、導讀。 2. 多採實例講解，以幫學生瞭解課程內容。 3. 實際操作。				

表 11-2-3-3 國立玉里高級中學(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	玉石研磨		
	英文名稱	Jade grinding		
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：尊重生命·關懷社會·誠信負責·身心健全、資訊力：溝通協調·科技應用·自主學習·組織統整、創新力：團隊合作·主動積極·創意思考·活潑熱情			
適用科別	體育班			
	000033			
	第三學年			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	一、了解玉石作品從原料採集至作品完成之過程。 二、培養創作表現的想像、創造及鑑賞的知能。 三、具備玉石研磨相關專業技術與實作完成的能力，培育技術人才。 四、培育終身愛好美術工藝的興趣，提升人文素養與生活品學習。			
議題融入	體育班(性別平等 多元文化)			
教學內容				
主要單元(進度)		內容細項	分配節數	備註
(一)玉石研磨基本原理概論與操作		1. 認識寶玉石、玉石加工原理 2. 作品欣賞與基本機械操作介紹	6	
(二)石材取料		1. 玉石切割練習，玉石切割取料原則 2. 基礎實物平面加工研磨練習	6	
(三)單凸面加工一		1. 玉石切割取料 2. 基礎造形實物研磨技巧—單凸面(戒面)	9	
(四)單凸面加工二		3. 玉石拋光程序介紹與拋光練習	9	
(五)雙凸面加工一		1. 玉石切割取料 2. 基礎造形實物研磨技巧—雙凸面(墜子)	9	
(六)雙凸面加工二		3. 玉石拋光練習	9	
(七)玉石打孔加工		1. 高週波鑽孔機使用技巧與練習	9	
(八)玉石造形設計一		1. 玉石切割取料 2. 基礎造形實物研磨技巧—月牙造形墜子設計	9	
(九)玉石造形設計二		3. 玉石拋光 4. 玉石切割取料	9	
(十)基礎造形實物研磨一		1. 基礎造形實物研磨技巧—肉粽造形吊飾設計 2. 玉石拋光	9	
(十一)基礎造形實物研磨二		3. 玉石切割取	9	
(十二)實物研磨技巧應用一		1. 基礎造形實物研磨技巧—文昌筆造型設計	7	
(十三)實物研磨技巧應用二		2. 玉石拋光	8	
合計			108	
學習評量 (評量方式)	操作評量、作品評量			
教學資源	大專院校珠寶系交流研習			
教學注意事項	1. 訓練實習技能:創作設計、實務操作、知識鏈結 2. 重視職業道德:準時上課、主動參與討論、材料收拾歸位 3. 累積學生相關知識:資料蒐集、了解玉石研磨作品製作過程、培養創作力、想像力與鑑賞力			

表 11-2-3-4 國立玉里高級中學(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	數位商業攝影實習			
	英文名稱	Digital and Commercial Photography 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：尊重生命·關懷社會·誠信負責·身心健康、資訊力：溝通協調·科技應用·自主學習·組織統整、創新力：團隊合作·主動積極·創意思考·活潑熱情				
適用科別	體育班				
	000002				
	第三學年第二學期				
建議先修科目	無				
教學目標 (教學重點)	(一)了解專業相機、電子閃光燈與測光錶之使用方式。 (二)熟悉電子閃光燈採光之運用方式。 (三)運用各式攝影構圖之應用方式。 (四)欣賞生活中各種專題攝影之表現。				
議題融入	體育班 (環境教育 科技教育 多元文化)				
教學內容					
主要單元(進度)		內容細項		分配節數	備註
(一)室內攝影棚器材認識與操作		1. 座架式相機 2. 電子閃光燈 3. 測光錶 4. 背景架設		6	
(二)閃光燈採光運用		1. 包圍式採光運用 2. 反光體採光運用 3. 透明體採光運用 4. 吸收體採光運用 5. 採光工具運用		10	
(三)專題攝影表現		1. 人像與商業攝影 1.1 戶外人像專題攝影 1.2 婚禮與活動攝影 1.3 運動專題攝影 2. 靜物與商業攝影 2.1 景觀專題攝影 2.2 建築專題攝影 2.3 商品專題攝影 2.4 其他專題攝影		16	
(四)專題攝影設計與輸出		1. 專題攝影設計運用 2. 專題攝影輸出運用		4	
合 計				36	
學習評量 (評量方式)	1. 教師於教學時須做客觀的評量，以明瞭學習的成就與困難，做為繼續教學或補救教學之依據，並使學生從成績進步中獲得鼓勵。 2. 評量內容應兼顧認知(知識)、技能、情意(行為、習慣、態度、理想、興趣、職業道德)等方面，以利學生健全發展。 3. 形成性評量：配合各種教學媒體，以口頭問答、討論或實作等方式實施評量。 4. 診斷性評量：以作業考核列為過程評量的成績，未達標準者予以逐項指正，建立其基本技能，再予以評量。 5. 總結性評量：以階段性測驗成績作總結性評量考核標準，除了是非題及選擇題的型式外，並應以實作方式予以考核。 6. 因應學生學習能力的不同，評量應注意鼓勵學生與標準比較和自我比較，力求努力上進提昇自我。 7. 學生作品宜仔細評量，時時導正其錯誤習慣；另視需要採取個別指導方式。 8. 學習評量的結果須適切運用，除作為教師改進教材、教法及輔導學生之依據，應通知導師或家長，以獲得共同的了解與合作。 9. 未通過評量的學生，教師應分析、診斷其原因，實施補救教學；對於具特殊才能的學生，應實施充實性教學，已充分發展其特殊才能。				
教學資源	1. 學校宜力求充實教學設備及教學媒體，教師教學應充分利用設計相關媒體雜誌、教材、教具及其他教學資源。 2. 學校宜提供成果展示區，供學生分享創意及作品賞析。教師教學可適時帶領學生到校外參訪，使理論與實務相結合，提高學習興趣和效果。 3. 學校應配合國家技能檢定政策，引發學生學習技能的興趣，提升技術及職業教育教學的成效及功能。 4. 學校宜充分利用圖書資源、網路資源與社區、社會資源，結合在地特色及產業界進行產學合作。				
教學注意事項	(一)教材編選 1. 以商業攝影相關的教材為主要編選的範圍。 2. 教材的編選應顧及學生需要並配合科技發展，使課程內容儘量與生活相結合，以引發學生興趣，增進學生理解，使學生不但能應用所學知能於實際生活中，且能洞察實際生活之各種問題，思謀解決之道，以改進目前生活。 3. 教材之選擇應顧及學生學習經驗並配合學生身心發展程序，一方面基於前階段學校的學習經驗，一方面須考慮與後階段學校的課程銜接。 4. 教材之選擇須注意「縱」的銜接。 5. 教材之選擇須重視「橫」的聯繫。 6. 教材之選擇需具啟發性與創造性，課程內容及活動須能提供學生觀察、探索、討論與創作的學習機會，使學生具有創造思考、獨立判斷、適應變遷及自我發展之能力。 7. 教材編選除了設計群各版本教材外，教師亦可參考其他群別的攝影教材。 8. 因本科教學重視實際實習課程，教材編選宜選擇適合題例，以供學生練習學習。 9. 教材編選應選擇適合學生程度之教材，並應重視個別的差異化教學。 (二)教學方法 1. 本科目為實習科目，應重視教師的講解及現場示範，並依學生的程度差異做個別的指導，為了達到教學功效，建議分組教學，是否分組上課，得依主管機關規定辦理。 2. 教師教學前，應編定教學進度表。 3. 教師教學時，應以和日常生活有關的事務做為教材。 4. 教師教學時，應以學生的既有經驗為基礎，引發其學習動機，導出若干有關問題，然後採取解決問題的步驟。				

5. 教學完畢後，應根據實際教學成效修訂教學計畫，以期改進教學方法。
6. 本科教學理論及實習並重，故教學時間安排，以每週示範講解1節，實際練習1節為原則。
7. 教學活動應重視示範教學及個別輔導。
8. 為了鼓勵學生進行課程課後練習與學習，鼓勵學生家長添購新聞攝影設備，以強化學生學習效果。
9. 可適時搭配、運用各式教學媒體進行示範教學，加強學習動機。
10. 應兼顧各式專題攝影之學習，以適應各種不同的就業市場需求。
11. 應多方蒐集實例作品，進行鑑賞及分析比較。
12. 應就學生作品加以分析討論，以提升學習興趣及創作能力。
13. 可利用攝影教室或數位設計教室進行教學，供學生做相關練習與作品賞析。
14. 課程內容可至戶外攝影、室內攝影、數位影像攝影、並結合電腦進行專題攝影設計與輸出之處理。
15. 本課程相關實作，可以手繪畫稿方式，進行發想、構思。
16. 各單元的作業量及深度，可依學生程度作適當調整。

表 11-2-3-5 國立玉里高級中學(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	陶藝		
	英文名稱	Ceramics		
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：尊重生命·關懷社會·誠信負責·身心健全、資訊力：溝通協調·科技應用·自主學習·組織統整、創新力：團隊合作·主動積極·創意思考·活潑熱情			
適用科別	體育班			
	000033			
	第三學年			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	一、培養了解陶藝作品從原料採集至作品完成之過程。 二、培養創作表現的想像、創造及鑑賞的知能。 三、具備陶藝作品實作完成的能力 四、培育終身愛好美術工藝的興趣，提升人文素養與生活品質。			
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、陶藝概說	1. 認識工作場所、設備、道具 2. 介紹陶器的原料 3. 黏土處理和揉泥練土	6	
	二、陶瓷裝飾技法(一)	1. 拍印 2. 印紋 3. 雕刻 4. 鏤空	6	
	三、陶瓷裝飾技法(二)	5. 堆紋與模印貼花 6. 紋胎 7. 遮蓋去蝕	6	
	四、陶器成形與加工(一)	1. 徒手成形	6	
	五、陶器成形與加工(二)	2. 模製成形	6	
	六、陶器成形與加工(三)	3. 拉坯成形	6	
	七、坯體表面施釉處理(一)	1. 浸釉 2. 淋釉	6	
	八、坯體表面施釉處理(二)	3. 刷釉 4. 滴釉 5. 噴釉	6	
	九、構思設計主題(一)	1. 優良作品賞析	4	
	十、構思設計主題(二)	2. 資料蒐集及設計草圖	8	
	十一、陶土成形實務(一)	1. 作品設計	9	
	十二、陶土成形實務(二)	2. 作品成形	9	
	十三、窯爐操作與素燒(一)	1. 乾燥	6	
	十四、窯爐操作與素燒(二)	2. 素燒	6	
	十五、釉藥與彩釉(一)	1. 釉藥與彩釉技巧	6	
	十六、釉藥與彩釉(二)	2. 作品噴釉實務操作	6	
	十七、作品發表	1. 作品整理與組裝 2. 優秀作品成果發表	6	
	合計		108	
學習評量 (評量方式)	資料蒐集、參與討論、創作設計、實務操作			
教學資源	自編講義、優質坊間專書、媒體教學資源			
教學注意事項	一、每學期3學分，共6學分。 二、本科目為實習科目，以實務操作為主。 三、除了教師實際示範外，善用各種媒體分析講解步驟，以加強學習效果。 四、注重學生個別指導，力求從做中學，融會貫通。			

表 11-2-3-6 國立玉里高級中學(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	影音製作實習			
	英文名稱	Video and Audio 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	群科中心學校公告—校訂參考科目			
學生圖像	品格力：尊重生命·關懷社會·誠信負責·身心健全、資訊力：溝通協調·科技應用·自主學習·組織統整、創新力：團隊合作·主動積極·創意思考·活潑熱情				
適用科別	體育班				
	000020				
	第三學年第一學期				
建議先修科目	無				
教學目標 (教學重點)	(一)分辨 影音媒體 的範疇，統整正確的製作觀念。 (二)依循教師指導，分辨媒體製作流程。 (三)操作相關器材，製作不同的影音 媒體素材。 (四)規劃影音 媒體 的整合，建構完整實作演練。				
議題融入	體育班 (科技教育)				
教學內容					
主要單元(進度)		內容細項		分配節數	備註
(一)影音媒體概述		1. 影音媒體的演進 2. 影音媒體應用的範疇 3. 影音媒體製作流程		4	
(二) 拍攝規劃及相關表格		1. 拍攝團隊工作分配說明 2. 拍攝 記錄表格 3. 企劃書撰寫		8	
(三)影音製作設備介紹		1. 認識攝影棚 2. 影片拍攝器材使用說明 3. 錄音室環境及設備介紹		6	
(四)拍攝取景應用		1. 取景鏡位 2. 拍攝運鏡技能 3. 鏡頭角度 4. 鏡頭運動		6	
(五) 媒體素材取得作業一		1. 工作分配 2. 動態影像取得 2.1 靜態圖片串連 2.2 動態影片取得		6	
(五) 媒體素材取得作業二		3. 錄音與音效 3.1 環境音及現場收音 3.2 錄音室配音與音效		6	
合 計				36	
學習評量 (評量方式)	1. 教師於教學時須做客觀的評量，以明瞭學習的成就與困難，做為繼續教學或補救教學之依據，並使學生從成績進步中獲得鼓勵。 2. 教育的方針在於五育並重，評量內容亦應兼顧認知 知識、技能、情意 行為、習慣、態度、理想、興趣、職業道德、性別平等 等方面，以利學生健全發展並依學生個別狀況進行多元評量。 3. 形成性評量：配合各種教學媒體，以口頭問答 討論方式實施評量。 4. 診斷性評量：以作業考核列為過程評量的成績，未達標準者予以逐項指導，建立其基本知能，再予以評量。 5. 總結性評量：以 階段性 測驗或作業成績做總結式評量考核標準。 6. 因應學生學習能力的不同，評量應注意鼓勵學生與標準比較和自我比較，力求努力上進 提昇自我。 7. 學習 評量的結果須妥切運用，除作為教師改進教材、教法及輔導學生之依據，應通知導師或家長，以獲得共同的 了解與合作。 8. 未通過評量的學生，教師應分析、診斷其原因，實施補救教學；對於具特殊才能的學生，應實施充實性教學，已充分發展其特殊才能。				
教學資源	1. 學校宜力求充實教學設備及教學媒體，教師教學應充分利用設計相關媒體雜誌、教材、教具及其他教學資源。 2. 學校宜提供成果展示區，供學生分享創意及作品賞析。教師教學可適時帶領學生到校外參訪，使理論與實務相結合，提高學習興趣和效果。 3. 學校應配合國家技能檢定政策，引發學生學習技能的興趣，提升技術及職業教育教學的成效及功能。 4. 學校 宜充分利用圖書資源、網路資源與社區、社會資源，結合在地特色及產業界進行產學合作。				
教學注意事項	1. 因本科教學重視實務課程，宜多舉例影音實作，以供學生參考。 2. 宜加強新科技應用及專業影 音製作領域的關聯 與 銜接，各單元能由簡入深，由易而難，詳細列舉各種影音媒體取得之實作步驟，以利教學參照。 3. 選擇適合學生程度之教材，需注意影音製作的相關領域的認識，例如攝影、動畫等相關教材，輔以系統化深入淺出的教學程序，並配合就業的實際需要。 4. 教材宜加入正確使用影音器材的知識、技能與尊重智慧財產等概念。 5. 本課程為學習錄影與收音技巧及如何取得影音素材為教學目的，因此教材設計上應考量到與其他媒體製作相關課程的連貫，故建議應有基礎的攝影知能，再由靜態影像進入動態影像與聲音的結合。				

表 11-2-3-7 國立玉里高級中學(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	基礎攝影實習		
	英文名稱	Basic Photography 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：尊重生命·關懷社會·誠信負責·身心健全、資訊力：溝通協調·科技應用·自主學習·組織統整、創新力：團隊合作·主動積極·創意思考·活潑熱情			
適用科別	體育班			
	000020			
	第三學年第一學期			
建議先修科目	無			
教學目標(教學重點)	(一)了解相機、鏡頭、感光材料的使用方式及成像技巧。 (二)學會各式相機技術的拍攝與應用方式。 (三)欣賞生活中不同類別攝影作品的表現。			
議題融入	體育班(環境教育 科技教育 多元文化)			
教學內容				
主要單元(進度)		內容細項	分配節數	備註
(一)攝影基本概念		1.攝影的意義與起源 2.攝影的功能 3.攝影的要素 4.攝影的範疇 4.1光 4.2被照物與環境 4.3成像器 4.4控制器 4.5接收器 4.6處理系統 4.7人文自然與美學	4	
(二)相機操作		1.相機的種類 2.傳統及數位相機的構造與功能 3.光圈與快門 4.鏡頭的運用 5.感光度 6.取景與調焦 7.景深的控制 8.曝光模式 9.相機的保養	4	
(三)鏡頭運用		1.鏡頭的種類 2.鏡頭的使用方法 3.鏡頭的選擇 4.鏡頭的保養	4	
(四)影像記錄元件運用		1.影像記錄形式 1.1像素概念 1.2解析度概念 2.影像記錄特性 3.影像記錄的選擇 4.數位感光元件	2	
(五)光源認識與運用		1.光源的認識與應用 1.1自然光源 1.2人工光源 1.3光源的大小 2.基本採光技巧 2.1光源明暗比例 2.2各種光源方向 3.閃光燈的特性 3.1連續光源 3.2閃光光源 4.閃光燈的使用技巧 5.室內人像採光方式	6	1.3.1點光源 1.3.2擴散光源 1.3.2中間光源
(六)構圖運用		1.構圖的基本原理 2.構圖與攝影的配合 3.主題與空間的處理 4.攝影構圖	4	
(七)濾鏡運用		1.黑白攝影用濾鏡 2.彩色攝影用濾鏡 3.特殊效果用濾鏡 4.濾鏡與白平衡	2	
(八)主題攝影		1.風景攝影 2.花卉攝影 3.動物攝影 4.生態攝影 5.街頭攝影 6.其它主題攝影	6	
(九)數位影像後製		1.數位影像處理軟體 2.數位影像處理技法 3.數位影像檔案輸入與輸出設定 4.色彩校正 5.數位影像媒材種類 6.數位影像保存	4	

合 計	36	
學習評量 (評量方式)	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師於教學時須做客觀的評量，以明瞭學習的成就與困難，做為繼續教學或補救教學之依據，並使學生從成績進步中獲得鼓勵。 2.教育的方針在於五育並重，評量內容亦應兼顧認知(知識)、技能、情意(行為、習慣、態度、理想、興趣、職業道德、性別平等)等方面，以利學生健全發展。 3.形成性評量：配合各種教學媒體，以口頭問答、討論或實作等方式實施評量。 4.診斷性評量：以作業考核列為過程評量的成績，未達標準者予以逐項指正，建立其基本技能，再予以評量。 5.總結性評量：以階段性測驗成績作總結性評量考核標準，除了是非題及選擇題的型式外，並應以實作方式予以考核。 6.因應學生學習能力的不同，評量應注意鼓勵學生與標準比較和自我比較，力求努力上進昇昇自我。 7.學生作品宜仔細評量，時時導正其錯誤習慣；另視需要採取個別指導方式。 8.學習評量的結果須妥切運用，除作為教師改進教材、教法及輔導學生之依據，應通知導師或家長，以獲得共同的了解與合作。 9.未通過評量的學生，教師應分析、診斷其原因，實施補救教學；對於具特殊才能的學生，應實施充實性教學，已充分發展其特殊才能。 	
教學資源	<ol style="list-style-type: none"> 1.學校宜力求充實教學設備及教學媒體，教師教學應充分利用設計相關媒體雜誌、教材、教具及其他教學資源。 2.學校宜提供成果展示區，供學生分享創意及作品賞析。教師教學可適時帶領學生到校外參訪，使理論與實務相結合，提高學習興趣和效果。 3.學校應配合國家技能檢定政策，引發學生學習技能的興趣，提升技術及職業教育教學的成效及功能。 4.學校宜充分利用圖書資源、網路資源與社區、社會資源，結合在地特色及產業界進行產學合作。 	
教學注意事項	<p>(一)教材編選</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教材的編選應顧及學生需要並配合科技發展，使課程內容儘量與生活相結合，以引發學生興趣，增進學生理解，使學生不但能應用所學知能於實際生活中，且能洞察實際生活之各種問題，思謀解決之道，以改進目前生活。 2.教材之選擇應顧及學生學習經驗並配合學生身心發展程序，一方面基於前階段學校的學習經驗，一方面須考慮與後階段學校的課程銜接。 3.教材之選擇須注意「縱」的銜接。 4.教材之選擇須重視「橫」的聯繫。 5.教材之選擇需具啟發性與創造性，課程內容及活動須能提供學生觀察、探索、討論與創作的學習機會，使學生具有創造思考、獨立判斷、適應變遷及自我發展之能力。 6.教材編選除了設計群各版本教材外，教師亦可參考其他群別的攝影教材。 7.因本科教學重視實際實習課程，教材編選宜選擇適合題例，以供學生練習學習。 8.教師宜多蒐集有關基礎攝影的範例，培養其對基礎攝影的學習興趣。 9.教材編選應選擇適合學生程度之教材，並應重視個別的差異化教學。 10.教材編選應加強基礎攝影技法能力之培養。 <p>(二)教學方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.本科目為實習科目，應重視教師的講解及現場示範，並依學生的程度差異做個別的指導，為達教學功效，建議分組教學，是否分組教學，得依主管機關規定辦理。 2.教師教學前編定教學進度表。 3.教師教學時以和日常生活有關的事務做為教材。 4.教師教學時以學生的既有經驗為基礎，引發其學習動機，導出若干有關問題，然後採取解決問題的步驟。 5.教學完畢後，應根據實際教學成效修訂教學計畫，以期改進教學方法。 6.本科教學理論及實習並重，故教學時間安排，以每週示範講解1節，實際練習1節為原則。 7.教學活動應重視示範教學及個別輔導。 8.鼓勵學生家長添購攝影設備，以強化學生學習效果。 9.可適時搭配、運用各式教學媒體進行示範教學，加強學習動機。 10.應兼顧各式攝影器材之學習，以適應各種不同的就業市場需求。 11.應多方蒐集實例作品，進行鑑賞及分析比較。 12.應就學生作品加以分析討論，以提升學習興趣及創作能力。 13.可利用攝影教室或數位設計教室進行教學，供學生做相關練習與作品賞析。 14.課程內容可至戶外攝影、室內攝影、數位影像攝影、並結合電腦影像處理。 15.本課程相關實作，可以手繪畫稿方式，進行發想、構思。 16.各單元的作業量及深度，可依學生程度作適當調整。 	

表 11-2-3-8 國立玉里高級中學(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	套裝軟體應用			
	英文名稱	Package Software Application			
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：尊重生命·關懷社會·誠信負責·身心健全、資訊力：溝通協調·科技應用·自主學習·組織統整				
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)	一、熟悉文書處理、電子試算表、資料庫等軟體之整合與應用 二、提昇學生資料處理之能力 三、協助學生取得技術士電腦軟體應用乙級證照 四、培養正確使用中文電腦的專業道德。				
議題融入	體育班(環境教育 品德教育)				
教學內容					
主要單元(進度)		內容細項		分配節數	備註
(一)資料庫基本操作		1. 建立資料庫、匯入資料表。 2. 建立設計查詢。		8	
(二)資料庫關聯設定		1. 資料表之間的關聯設定與操作。 2. 設定之後的各項欄位定義及規則說明。		16	
(三)試算表進階設定		1. 各種樞紐分析表設定:欄、列及內容設定。 2. 各種圖表設計:圓餅圖、長條圖、雙抽折線圖、橫條圖。		16	
(四)試算表的圖表設定		1. 試算表的函數介紹與說明。 2. 試算表各項儲存格設定。		16	
(五)文書處理設定		版面設定、直書橫書、橫向文字、段落的縮排、行距、對齊文字、分段、分欄設定。		16	
合 計				72	
學習評量 (評量方式)	1. 期中考二次佔40%，期末考佔20%。 2. 日常考查成績佔40%，包括：上機實作15%；指定作業15%；學習態度與職業道德10%。				
教學資源	1. 教材內容宜切合日常生活，以個人、家庭為中心，選取生活化教材，激發學習興趣。 2. 選用適宜的資料庫應用參考書籍。 3. 選用適宜的試算表應用參考書籍。				
教學注意事項	一、教材編選 1. 教材內容宜採主題式範例為優，並簡單說明所用的工具用途。 2. 為讓學生容易取得軟體，宜選用自由軟體或免費軟體來說明；若編選教材時暫無適用的自由軟體，可改以授權的套裝軟體作為教材說明，若未來有適用的自由或免費軟體，宜採用之。 3. 宜增加目前較新的電腦新知，提供學生學習符合現代生活的內容。 二、教學方法 1. 老師講解、導讀。 2. 多採實例講解，以幫學生瞭解課程內容。 3. 實際操作。				

表 11-2-3-9 國立玉里高級中學(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	印染			
	英文名稱	Drinting and Dyeing			
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：尊重生命·關懷社會·誠信負責·身心健全、資訊力：溝通協調·科技應用·自主學習·組織統整、創新力：團隊合作·主動積極·創意思考·活潑熱情				
適用科別	體育班				
	003300				
	第二學年				
建議先修科目	無				
教學目標 (教學重點)	1.讓學生了解何謂印染。 2.培養學生創意思考的能力 3.讓學生熟悉染料特性 4.讓學生學習各式絞染縫染等技法				
議題融入	體育班(多元文化)				
教學內容					
主要單元(進度)		內容細項		分配節數	備註
(一)印染概說		介紹各式印染種類及工具運用等		3	
(二)絞染、蠟染介紹		利用實際作品介紹絞染、蠟染特性及應用		3	
(三)染料介紹		介紹染料種類特性(植物染、化學染)，及調製方法		3	
(四)絞染技法教學		1.練習綁紮法----條紋、圓紋、角紋、方紋 2.染料調製及染布 3.練習扭搓法----搓紋 4.染料調製及染布 5.練習包物法----包物紋		15	
(五)絞染技法應用		1.染料調製及染布 2.練習任意聚紮法----石紋 3.染料調製及染布 4.工具伸縮法----鱗紋 5.染料調製及染布		15	
(六)縫染技法教學		1.線縫法----介紹縫染特性 2.縫染小品製作 3.染料調製及染布		15	
(七)縫染技法應用		1.線縫法作品創作 2.染料調製及染布		15	
(八)創意作品製作		透過染布結合個人創意，創作實用作品(分組討論)		18	
(九)染料配置與染布技法		染料調製及染布		18	
(十)作品賞析		作品賞析與講評		3	
合計				108	
學習評量 (評量方式)	操作評量、作品評量				
教學資源	蠟染、絞染、綢印、嵌畫教材/玉里高中編印				
教學注意事項	(1)以講解分析及實作方式，使學生充分理解。 (2)運用教學媒體、實際作品等，使學生容易理解，達成預期目標。				

表 11-2-3-10 國立玉里高級中學(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	數位設計基礎		
	英文名稱	Digital Design 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：尊重生命·關懷社會·誠信負責·身心健全、資訊力：溝通協調·科技應用·自主學習·組織統整、創新力：團隊合作·主動積極·創意思考·活潑熱情			
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)	一、能瞭解數位設計的相關發展、概念及相關應用軟體。 二、能培養良好的工作習慣與正確運用電腦的觀念。			
議題融入	體育班(科技教育)			
教學內容				
主要單元(進度)		內容細項	分配節數	備註
(一)數位設計基本概念		1. 數位設計的發展 2. 數位設計所需的電腦軟硬體 3. 網際網路在數位設計上的應用	8	
(二)數位設計相關軟體介紹一		1. 繪圖軟體。 向量、點陣等繪圖軟體。 2. 圖像處理軟體。	7	
(二)數位設計相關軟體介紹二		2.1 數位化素材(如數位相機、掃描器等介紹使用)。 2.2 簡易修片、輸出等。	7	
(三)動畫與多媒體編輯軟體應用一		1. 動畫軟體。 2. 多媒體編輯軟體。	7	
(三)動畫與多媒體編輯軟體應用二		2.1 攝、錄影。 2.2 簡易影像剪輯、輸出等。	7	
(四)符號設計一		1. 環境與符號之運用 2. 造型資料收集討論	5	
(四)符號設計二		3. 實用記號設計製作	5	
(五)圖案設計一		1. 圖案草圖繪製 2. 色彩運用及配色	5	
(五)圖案設計二		3. 掃描草圖電腦繪製 4. 視覺結構與色彩調和度	5	
(六)創意數位設計一		1. 創意發想與討論 2. 視覺設計原理應用	8	
(六)創意數位設計二		3. 數位設計表現實作 4. 創意視覺圖形設計	8	
合 計			72	
學習評量(評量方式)	為達充分、具體、客觀，應依以下四個項目評量： 1. 情意性評量：隨時觀察記錄，包括課前準備、勤學精神態度等。 2. 形成性評量：配合各種教學媒體，以口頭問答討論方式實施評量。 3. 診斷性評量：以作業考核列為過程評量的成績，未達標準者予以逐項指導，建立其基本知能，再予以評量。 4. 總結性評量：以期中、期末測驗成績作總結性評量考核標準。			
教學資源	1. 電腦教室、視聽教室。 2. 電腦、數位設計相關軟體、輸出設備。			
教學注意事項	1. 本課程基本上為灌輸電腦科技如何及設計專業結合之課程，因此其教學上應考慮到及其他設計相關課程間的連貫。 2. 教學時間之安排，每週以講課一節、電腦操作一節為原則。 3. 教學活動應重視示範及個別輔導。 4. 教學過程中應加強職業道德及正確使用電腦觀念之培養。 5. 教學評量之結果，未達標準者應實施補救教學；能力佳者，應給予加深加廣之輔導。 6. 蒐集製作或購置範例、ppt、影片等，以輔助教學。			

表 11-2-3-11 國立玉里高級中學(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	繪畫基礎實習		
	英文名稱	Basic Painting 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：尊重生命·關懷社會·誠信負責·身心健全、資訊力：溝通協調·科技應用·自主學習·組織統整、創新力：團隊合作·主動積極·創意思考·活潑熱情			
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)	(一)說明描述繪畫及設計的關係。 (二)養成觀察形體、空間結構的能力。 (三)運用基本的光影變化、肌理質感、構圖，表現描繪能力。 (四)表現繪畫及設計的基礎描繪呈現。 (五)運用使用不同素描媒材的基礎能力。 (六)感受並且描述繪畫的視覺語言及形式。 (七)養成良好的繪畫美感、情感及創作步驟的能力呈現。 (八)具備運用不同彩繪媒材的基礎技巧及表現能力。 (九)養成觀察能力及速寫與水彩描繪能力。 (十)養成精密、準確與跨媒材的描繪能力。			
議題融入	體育班 (戶外教育)			
教學內容				
	主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(一)	基本繪畫及素描概說	1.繪畫與素描的定義及目的 2.繪畫與設計的關係及重要性 3.繪畫與素描表現內容及形式簡介 4.繪畫與素描材料、工具及表現方法	3	
(二)	鉛筆素描概說	1.工具及基本技法介紹 2.鉛筆素描的基本技法練習	3	
(三)	形體的觀察及描繪	1.形體的簡化 2.形體的比例及量測 3.形體的描繪練習	6	
(四)	空間的觀察與表現	1.各種空間的觀察 2.各種空間的表徵 3.各種空間的表現練習	3	
(五)	光影明暗的觀察及表現	1.光影明暗變化的觀察 2.光影明暗的表徵 3.光影明暗的表現練習	6	
(六)	肌理質感的觀察及表現	1.各種肌理質感的觀察 2.各種肌理質感的表徵 3.各種肌理質感的表現練習	3	
(七)	構圖概說	1.繪畫及構圖概說 2.構圖形式介紹 3.畫面主從關係之處理	3	
(八)	其他材料及形式的素描	1.其他材料的素描介紹及練習 1.1炭筆素描 1.2沾水筆素描 1.3簽字筆素描 1.4其他 2.其他表現形式的素描介紹及練習 2.1點畫 2.2線畫 2.3其他	6	
(九)	繪畫的視覺語言及形式原則	1.秩序及平衡 2.繪畫的點、線、面、體 3.光影及明暗 4.色彩 5.空間及透視 6.肌理及質感 7.動態及張力	6	
(十)	速寫練習	1.靜態速寫練習 2.風景速寫練習 3.動態速寫練習 4.人物速寫練習	6	
(十一)	水彩畫習作	1.水彩畫基本技法及特性簡介 2.水彩和素描的結合 3.各類型水彩畫作品欣賞 4.水彩畫的基本表現及創作練習	6	
(十二)	其他彩繪材料習作	1.其他各種彩繪材料基本技法及特性簡介 1.1乾性顏料 1.2水性顏料 1.3油性顏料 1.4壓克力顏料 1.5麥克筆 2.其他各種彩繪作品欣賞	6	
(十三)	繪畫的情感表達及創作	1.繪畫的情感表達要素 2.情感表達與技法的結合	3	

(十四)創意草圖及彩色稿	1.由創意草圖(thumbnail)、粗稿(rough sketch)到彩色精稿(comprehensive)的發展轉換及練習 2.各種彩繪材料的彩色精細稿表現及繪製 3.構圖能力及完整性	6	
(十五)精細描繪	1.精細描繪的意義 2.精細描繪的步驟及方法	6	
合 計		72	
學習評量 (評量方式)	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師於教學時須做客觀的評量，以明瞭學習的成就與困難，做為繼續教學或補救教學之依據，並使學生從成績進步中獲得鼓勵。 2.教育的方針在於五育並重，評量內容亦應兼顧認知(知識)、技能、情意(行為、習慣、態度、理想、興趣、職業道德、性別平等)等方面，以利學生健全發展。 3.形成性評量：配合各種教學媒體，以口頭問答、討論或實作等方式實施評量。 5.診斷性評量：以作業考核列為過程評量的成績，未達標準者予以逐項指正，建立其繪畫基礎技能，再予以評量。 6.總結性評量：以階段性測驗成績作總結性評量考核標準，除了是非題及選擇題的型式外，並應以繪畫基礎的實作方式予以考核。 7.學生作品宜仔細評量，時時導正其錯誤習慣；另視需要採取個別指導方式。 8.因應學生學習能力的不同，評量應注意鼓勵學生與標準比較和自我比較，力求努力上進提昇自我。 9.學習評量的結果須妥切運用，除作為教師改進教材、教法及輔導學生之依據，應通知導師或家長，以獲得共同的了解與合作。 10.未通過評量的學生，教師應分析、診斷其原因，實施補救教學；對於具特殊才能的學生，應實施充實性教學，已充分發展其特殊才能。 		
教學資源	<ol style="list-style-type: none"> 1.學校宜力求充實教學設備及教學媒體，教師教學應充分利用設計相關媒體雜誌、教材、教具及其他教學資源。 2.學校宜提供成果展示區，供學生分享創意及作品賞析。教師教學可適時帶領學生到校外參訪，使理論與實務相結合，提高學習興趣和效果。 3.學校應配合國家技能檢定政策，引發學生學習技能的興趣，提升技術及職業教育教學的成效及功能。 4.學校宜充分利用圖書資源、網路資源與社區、社會資源，結合在地特色及產業界進行產學合作。 		
教學注意事項	<p>(一)教材編選</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教材的選擇應顧及學生的學習經驗並配合學生的身心發展順序，除設計群各版本教材外，為能適合學生的程度教師亦可參考其他群別的繪畫教材。 2.因本科教學重視實際繪畫基礎實習課程，宜選擇適合題例，以供學生練習學習。 3.教師宜多蒐集有關繪畫的各式題例、以適合學生的程度，由淺至深，培養其對繪畫的學習興趣。 4.選擇適合學生程度之教材，並應重視個別的差異化教學。 5.繪畫基礎為進階繪畫課程的基礎，宜加強基礎繪畫技法能力之培養。 <p>(二)教學方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.本科目為實習科目，重視教師的講解及現場示範，並依學生的程度差異做個別的指導，為達教學功效，建議分組教學，是否分組上課，得依主管機關規定辦理。 2.教師在教學前應編訂教學進度表。 3.本科教學理論及實習並重，故教學時間的安排，以每週示範講解，實際繪圖練習視實際教學情況而定。 4.教學活動應重視示範教學及個別輔導。 5.教師教學時應以學生的既有經驗為基礎，多舉例；並可適時搭配、運用電腦教學影片進行示範教學，加強學習動機。 6.應兼顧簡易工具及最新精密儀器之學習，務期適應各種不同的就業市場需求。 7.教學完畢後，應根據實際教學成效修訂教學計畫，以期改進教學方法。 		

表 11-2-3-12 國立玉里高級中學(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	產品設計		
	英文名稱	Product Design		
師資來源	內聘			
科目屬性	選修 實習科目			
	專業科目			
科目來源	群科中心學校公告一校訂參考科目			
學生圖像	品格力：尊重生命·關懷社會·誠信負責·身心健康、資訊力：溝通協調·科技應用·自主學習·組織統整、創新力：團隊合作·主動積極·創意思考·活潑熱情			
適用科別	體育班			
	000033			
	第三學年			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識產品設計形式要素與設計步驟 2. 培養規劃設計與設計創新能力 3. 藉由多元媒材應用創作，涵養藝術與美感素養 4. 建立資源再用觀念，尊重自然與多元文化 5. 培養具備專業知識、技能，養成良好工作態度與職業倫理道德 6. 內化團隊合作精神，建立正確職場安全衛生觀念 			
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)設計概論	1. 形態與造型 2. 造型形式原理	6	
	(二)設計步驟	1. 市場分析 2. 產品定位 3. 形式與機能	6	
	(三)創意思考	1. 創意的思考法 2. 創意的表現法 3. 案例分析	6	
	(四)設計實務	1. 設計模仿與抄襲 2. 智慧財產權 3. 設計草圖練習與評圖 4. 設計圖完稿	9	
	(五)安全衛生	1. 一般安全衛生 2. 人員安全衛生 3. 機具設備安全衛生 4. 易燃物安全衛生 5. 電氣設備安全衛生 6. 消防逃生與緊急事故處理	9	
	(六)材料運用	1. 石材、塑膠、金屬多元媒材應用 2. 木工材料種類與應用 3. 環氧樹脂應用製作	6	
	(七)機具介紹	1. 實習安全衛生注意事項 2. 木工手工具介紹、操作與注意事項 3. 木工氣、電動工具介紹、操作與注意事項 4. 木工機具介紹與正確操作及安全注意事項	12	
	(八)產品設計與實作	1. 設計規劃 2. 實品製作	18	
	(九)產品實作	1. 選取材料 2. 實務操作	18	
	(十)產品整體設計與塗裝	1. 設計圖 2. 作品完成與塗裝應用	18	
	合計		108	
學習評量 (評量方式)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實習心得報告作業 2. 設計評圖報告與課堂參與表現 3. 作品製作形成性與總結性評量 			
教學資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 設計基礎教科書與自編教材 2. 電腦與投影機等資訊設備 3. 相關網路資源 4. 木工實習工場相關設備 			
教學注意事項	<p>一、教材編選</p> <p>(一)符合教育部審定通過之教科書版本。</p> <p>(二)自編教材與PPT</p> <p>二、教學方法</p> <p>(一)講述法 藉由介紹形式的原理原則與培養學生對外在事物更加敏銳，提升觀察藝術之美，以及分析其特色與創意，幫助學生觀察藝術之美，內化成為自己的美學能量。</p> <p>(二)討論法 利用創意思考與討論式的方式，讓學生能多元的去思考各種媒材創作的可能性，蒐集有關資訊、擬訂解決方案、選定及執行解決方案，以及進行方案評鑑與改進等程序實施教學。</p> <p>(三)案例法 透過媒體、雜誌的設計創作案例，以引起學生仿作動機，進而自行推理分析，習得演繹法的實作程序及方法；請學生分析設計特性、理論基礎、製作實務、問題發覺與解決，培養學生思考批判素養與問題解決能力。</p> <p>(四)演示法 工具操作與成品製作以實務演練示範教學，培養學生具備實作知識與技能，以及實務探究能力。獲得思考智能、習得操作技能、達成課程目標為原則。</p> <p>(五)實作法 提供學生自我發揮之創造空間，學生親手操作與製作產品，以熟練實作技巧，教師從旁協助善加指導，</p>			

將設計概念透過動手做形成作品、感受親自完成作品的喜悅，習得邏輯順序法之實作程序及方法，並培養實作技能、團隊分工合作的學習。

表 11-2-3-13 國立玉里高級中學(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	影音剪輯實習			
	英文名稱	Video and Audio Clips 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：尊重生命·關懷社會·誠信負責·身心健全、資訊力：溝通協調·科技應用·自主學習·組織統整、創新力：團隊合作·主動積極·創意思考·活潑熱情				
適用科別	體育班				
	000002				
	第三學年第二學期				
建議先修科目	無				
教學目標 (教學重點)	(一) 分辨影音剪輯的系統的差異，選擇合適的製作方式。 (二) 依循教師引導，操作影音剪輯軟體。 (三) 進行實際影片剪輯，並整合配音混音軟體之應用。 (四) 完成正確格式的影片，展示影音剪輯製作的正確觀念。 (五) 操作雲端儲存及跨平台系統分享。				
議題融入	體育班 (科技教育)				
教學內容					
主要單元(進度)		內容細項		分配節數	備註
(一) 影音剪輯概述		1. 影音剪輯系統的演進 2. 影音剪輯的軟體介紹與應用 3. 影音剪輯系統製作流程		4	
(二) 非線性剪輯作業		1. 影片的擷取與匯入 2. 媒體素材的編輯 3. 視覺與轉場特效 4. 影片色彩校正 5. 字幕的匯入 6. 視訊的編輯與剪輯		8	
(三) 後製特效應用		1. 影像的去背與遮罩應用 2. 分子運動特效 3. 運動追蹤 4. 模擬光與攝影機		6	
(四) 配音與混音工程		1. 旁白或對白錄製 2. 音效錄製 3. 混音與配樂		6	
(五) 影音整合與輸出應用一		1. 影音剪輯的敘事方法 2. 影音整合		6	
(六) 影音整合與輸出應用二		3. 媒體平台的認識 4. 影片輸出的格式與應用		6	
合計				36	
學習評量 (評量方式)	1. 教師於教學時須做客觀的評量，以明瞭學習的成就與困難，做為繼續教學或補救教學之依據，並使學生從成績進步中獲得鼓勵。 2. 教育的方針在於五育並重，評量內容亦應兼顧認知 知識、技能、情意 行為、習慣、態度、理想、興趣、職業道德、性別平等 等方面，以利學生健全發展並依學生個別狀況進行多元評量。 3. 形成性評量：配合各種教學媒體，以口頭問答討論方式實施評量。 4. 診斷性評量：以作業考核列為過程評量的成績，未達標準者予以逐項指導，建立其基本知能，再予以評量。 5. 總結性評量：以 階段性 測驗或作業成績做總結式評量考核標準。 6. 因應學生學習能力的不同，評量應注意鼓勵學生與標準比較和自我比較，力求努力上進 提昇自我。 7. 學習 評量的結果須妥切運用，除作為教師改進教材、教法及輔導學生之依據，應通知導師或家長，以獲得共同的 了解與合作。 8. 未通過評量的學生，教師應分析、診斷其原因，實施補救教學；對於具特殊才能的學生，應實施充實性教學，已充分發展其特殊才能。				
教學資源	1. 學校宜力求充實教學設備及教學媒體，教師教學應充分利用設計相關媒體雜誌、教材、教具及其他教學資源。 2. 學校宜提供成果展示區，供學生分享創意及作品賞析。教師教學可適時帶領學生到校外參訪，使理論與實務相結合，提高學習興趣和效果。 3. 學校應配合國家技能檢定政策，引發學生學習技能的興趣，提升技術及職業教育教學的成效及功能。 4. 學校 宜充分利用圖書資源、網路資源與社區、社會資源，結合在地特色及產業界進行產學合作。				
教學注意事項	1. 因本科教學重視實務課程，宜多舉例影音實作，以供學生參考。 2. 宜加強新科技應用及專業影音製作領域的關聯 與 銜接，各單元能由簡入深，由易而難，詳細列舉各種影音剪輯之實作步驟，以利教學參照。 3. 選擇適合學生程度之教材，需注意影音剪輯的相關領域的認識，用「剪輯」詮釋影片敘事觀念之培養，並可融入攝影、動畫、蒙太奇風格等相關教材。 4. 輔以系統化深入淺出的教學程序，並配合就業的實際需要。 5. 教材宜加入正確使用影音剪輯器材的知識、技能之培養及職業道德、網路禮儀、尊重智慧財產等概念。 6. 本課程為培養影片剪輯製作及如何與數位音應用科技結合為目的，因此教材設計上應考量到與其他媒體製作相關課程的連貫，循序漸進由影音製作實習再進階到影音剪輯實習。				

表 11-2-3-14 國立玉里高級中學(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	圖文編排實習		
	英文名稱	Typography and Editorial Design 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：尊重生命·關懷社會·誠信負責·身心健全、資訊力：溝通協調·科技應用·自主學習·組織統整、創新力：團隊合作·主動積極·創意思考·活潑熱情			
適用科別	體育班			
	000033			
	第三學年			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	(一)引用教材的資料，描述分享圖文編排的運用概念。 (二)分辨作業的需求，規劃選擇圖文編排的適當設備。 (三)依循老師的引導，開始操作圖文編排的相關用具。 (四)重整課程的學習，設計製作圖文編排的相關作品。			
議題融入	體育班(科技教育)			
教學內容				
主要單元(進度)		內容細項		備註
(一)導論		1. 圖文編排的概念與運用 2. 圖文編排的構成元素		3 圖文編排的構成元素：版面、文字、圖像、色彩配置、圖文整合。
(二)版面		1. 版面的概念 2. 版面的種類		6 版面：文件基本概念與頁面配置。
(三)文字1		1. 文字的基本構成要素 2. 漢字、英文字與數字的演變 3. 漢字、英文字與數字的基本筆劃特色		18
(四)文字2		1. 字體設計與應用 2. 字群的編輯設計與應用		9
(五)圖像		1. 靜態圖像編排 2. 動態圖像編排		18 1. 靜態圖像：圖表和圖形...等。 2. 動態圖像：視訊、動畫...等。
(六)圖文整合		1. 文字的編排 2. 圖像的編排 3. 色彩的配置 4. 圖像與文字整合編排		15 1. 文字的編排：段落、樣式處理。 2. 色彩的配置：配色與調和、編排的色彩應用。
(七)圖文編排原理		1. 視覺心理與動線 2. 編排美感原則 3. 編排構成形式		12 1. 編排美感原則：單純與秩序、對比與和諧、對稱與均衡、節奏與韻律、虛實與留白...等。 2. 編排構成形式：點、線、面、自由版式設計...等。
(八)平面編排設計與應用		1. 書籍編排設計與應用 2. 報紙編排設計與應用 3. 海報編排設計與應用 4. 型錄編排設計與應用		15 書籍編排：書本、雜誌、作品集等。
(九)數位編排設計與應用		1. 網頁編排設計與應用 2. 簡報編排設計與應用 3. 電子書編排設計與應用 4. 行動載具編排設計與應用		12 行動載具泛指手機或其它行動裝置上的應用程式。
合 計				108
學習評量 (評量方式)	1. 教學須作客觀的評量，以明瞭學習的成就與困難，作為繼續教學或補救教學之依據，並使學生從成績進步中獲得鼓勵。 2. 教育的方針在於五育並重，評量內容亦應兼顧認知(知識)、技能、情意(行為、習慣、態度、理想、興趣、職業道德、性別平等)等方面，以利學生健全發展。 3. 形成性評量：配合各種教學媒體，以口頭問答、討論或實作等方式實施評量。 4. 診斷性評量：以作業考核列為過程評量的成績，未達標準者予以逐項指正，建立其基本技能，再予以評量。 5. 總結性評量：以階段性測驗成績做總結性評量考核標準。 6. 因應學生學習能力不同，評量應注意鼓勵學生與標準比較和自我比較，力求努力上進提昇自我。 7. 學習評量的結果須妥切運用，除作為教師改進教材、教法及輔導學生之依據外，應通知導師或家長，以獲得共同的了解與合作。 8. 未通過評量的學生，教師應分析、診斷其原因，實施補救教學；對於具特殊才能的學生，應實施充實性教學，已充分發展其特殊才能。			
教學資源	1. 學校宜力求充實教學設備及教學媒體，教師教學應充分利用設計相關媒體雜誌、教材、教具及其他教學資源。 2. 學校宜提供成果展示區，供學生分享創意及作品賞析。教師教學可適時帶領學生到校外參訪，使理論與實務相結合，提高學習興趣和效果。 3. 學校應配合國家技能檢定政策，引發學生學習技能的興趣，提升技術及職業教育教學的成效及功能。 4. 學校宜充分利用圖書資源、網路資源與社區、社會資源，結合在地特色及產業界進行產學合作。			
教學注意事項	(一)教材編選 1. 教材的編選應顧及學生需要並配合科技發展，宜多方收集日常生活與各類設計中有關圖文編排的實例，使學生能應用所學知識於實際生活中。 2. 教材之選擇應顧及學生在圖文編排的學習經驗，且配合學生身心發展程序，一方面基於前階段學校的學習經驗，一方面須考慮與後階段學校的課程銜接。 3. 教材之選擇須注意銜接性，同一科目各單元間及相關科目彼此間須加以適當的組織，宜灌輸正確操作			

製圖與上色用具及電腦軟硬體的方式。

4. 教材之選擇重視圖文編排的專業知識與電腦科技應用的關聯，使學生能獲得統整之知能，以聯合運用於實際工作中。

5. 教材之選擇宜適合高職程度，須具啟發性與創造性，並應重視個別的差異化教學。

(二)教學方法

1. 本科目為實習科目，重視教師的講解及現場示範，並依學生的程度差異做個別的指導，為達教學功效，建議分組教學，是否分組上課，得依主管機關規定辦理。

2. 教師在教學前應編定教學進度表。

3. 教師教學應以日常生活有關的事務做為教材，且課堂講授及實際練習並重。

4. 教師教學應以學生的既有經驗為基礎，引發其學習動機，並利用習作讓理論能透過實作方式靈活運用。

5. 教學完畢後，應根據實際教學成效修訂教學計畫，以期改進教學方法。

(四) 彈性學習時間之充實(增廣)/補強性課程 (全學期授課)

表 11-2-4-1 國立玉里高級中學(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

彈性學習時間充實(增廣)/補強性 課程教學大綱

科目名稱	中文名稱	體育專業培訓	
	英文名稱	Player training	
師資來源	內聘		
科目屬性	充實(增廣)性		
適用科別	體育班		
節/週	每週1節，共18週		
開課年級/學期	第一學年、第二學年、第三學年		
教學目標 (教學重點)	一、 強化競技運動單項賽事各項參賽知能。 二、 厚植競技運動單項賽事各項戰術戰略應用技能。 三、 熟練並於競賽實務中活用所需之綜合競技能力。 四、 尊重競技運動文化，且表現出符合運動倫理道德之行為。		
教學內容			
主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(一)專項體能 I	1.心肺耐力訓練、游泳-肢體協調 2.有氧耐力、馬克操、協調性訓練 3.肌耐力訓練、間歇性心肺功能訓練 4.直膝抓、早安運動、動態操訓練	2	含： 1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
(二)專項技術 I	1.傳接球、短傳、守備、打擊、狀況演練 2.反復訓練、模擬訓練、分段訓練、全程訓練 3.射箭動作技術、風向判斷技術 4.抓舉基本動作：預備動作、提鈴、引膝、發力、支撐接槓、完成動作	2	含： 1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
(三)專項戰術 I	1.一般阻力訓練、跑壘基本技巧講解與實作 2.藥球訓練、間歇訓練、配速策略 3.核心肌群、基礎器材調整、徒手意象訓練 4.基本體能綜合訓練、技術講解、規則解析	2	含： 1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
(四)專項心理 I	1.個人守備基本動作修正、球隊向心力與態度 2.反復訓練、模擬訓練、訓練影像分析 3.射箭動作技術分析、橡皮帶意象訓練(基本動作) 4.放鬆技巧：呼吸訓練、學習目標設定	1	含： 1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
(五)專項體能 II	1.重量訓練-肌力、速度訓練-短距離衝刺、藥球輔助訓練 2.馬克操、無氧動力、敏捷性訓練 3.有氧性心肺功能訓練、技術性體能訓練 4.基本體能訓練：速度、爆發力、肌力、敏捷、協調訓練	2	含： 1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
(六)專項技術 II	1.傳接球、實戰守備、實戰打擊、特殊狀況演練 2.反復訓練、模擬訓練、分段訓練、全程訓練 3.柔軟度、核心肌群、基礎站姿十字動作調整 4.抓舉分解動作：起鈴硬舉、抓舉接槓+下蹲支撐組合	2	含： 1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
(七)專項戰術 II	1.打擊戰術運用、守備位置間的默契養成 2.技術有氣、訓練期影像分析及回饋 3.肌力、肌耐力訓練、團體對抗賽模擬訓練 4.專項技術影片講解、模擬比賽動作規劃	2	含： 1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
(八)專項心理 II	1.訓練與比賽態度、意象訓練 2.模擬訓練、賽後影像分析檢討、心理建設 3.射箭呼吸法、個人對抗賽模擬訓練 4.訓練回饋、放鬆技巧：自律訓練、練習自我對話	1	含： 1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
(九)專項體能 III	1.肌力、速度、藥球輔助訓練-上肢及軀幹 2.間歇訓練、馬克操、繩梯及欄架協調性訓練 3.柔軟度、核心肌群、專項體能-引弓訓練 4.肌力訓練：核心肌群、爆發力訓練、緩和活動-伸展按摩放鬆	2	含： 1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
(十)專項技術 III	1.傳接球、轉傳、個人守備基本動作修正、打擊訓練、Lon-tee、跑壘練習 2.模擬訓練、分段訓練、全程訓練 3.風向判斷技術分析、專項瞄準動作技術分析 4.挺舉基本動作：預備動作、提鈴、引膝、發力、上膊、預蹲、上挺接槓、完成動作	2	含： 1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
合計		18	
學習評量 (評量方式)	1.個人綜合技術運用(40%) 2.個人專項體能表現(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學資源	體育專業領域課程綱要及自編教材		
教學注意事項	1. 課程設計以紮實、靈活、創新及熟練等原則。 2. 每學期開學前做好教學/訓練規劃，並準備教學或訓練所需資源及相關事項。 3. 備課或編寫訓練計畫時應分析學生學習經驗、運動訓練歷程、族群文化特性、教材性質、教學與訓練目標，準備符合學生需求的學習內容，並規劃多元適性之教學與訓練活動，提供學生學習、觀察、探索、提問、反思、討論、創作與問題解決的機會，以增強學習的理解、連貫和運用。		

4. 依據核心素養、教學/訓練目標及學生學習表現，選用適合的教學/訓練模式，並就課程特性，採用經實踐檢驗有效的教學/訓練方法或策略；或針對不同性質的學習內容，如事實、概念、原則、技能和態度等，設計有效的教學/訓練活動，並適時融入數位學習資源與方法。
5. 依據學生多方面差異，規劃適性分組、採用多元教學/訓練模式及提供符合不同需求的學習材料與評量方式等，並可安排普通班與體育班交流之教學活動。
6. 為增進學生學習成效，具備自主學習和終身學習能力，引導學生如何學習，包括動機策略、思考策略，以及後設認知策略等。
7. 依據教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。
8. 教學實施以學生為中心，並強化學生自主學習、批判性與創造性思考的能力，引導其學習如何學習、思考如何思考，進而培養終身學習的能力。
9. 活動設計應顧及學生的多元智能需求，以達成適性發展的目標。
10. 教學實施得依學生個別差異，彈性實施能力分組、跨年級分組或其他適性教學，並採取適切之協同教學。
11. 重視學生學習之情緒問題，應經常關心學生的生活、訓練及比賽情況，使其身心獲得健全發展。
12. 建立學生學習歷程檔案，作為個別及追蹤輔導之依據。
13. 從事教學/訓練時，應注意對學生言語指導與肢體接觸的適當性，以及輔導管教與性平等相關法規。
14. 學習評量依據各該主管機關訂定之學習評量準則及相關補充規定辦理。
15. 學習評量應兼顧形成性評量、總結性評量，並可視學生實際需要，實施診斷性評量、安置性評量或學生轉銜評估。
16. 依據學習評量需求自行設計學習評量工具。評量的內容應考量學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，並兼顧認知、技能、情意等不同層面的學習表現。
17. 教材研發包括教科用書、各類圖書、數位教材、補救教材與診斷工具及各種學習資源等，需衡量不同學習階段間的縱向銜接及領域/群科/學程/科目及課程類型之間的橫向統整。
18. 教材內容宜強調相互關連性與應用性，以期學生能習得實用性、統整性之知識能力及優良之心理素質。
19. 依運動項目特徵、運動成績優良學生身心特性及比賽週期等因素，編訂具有個別化、彈性化之訓練計畫。訓練計畫除明列遠、中、近程目標及其達成目標之過程與方法外，應包含日訓練計畫、週訓練計畫、學期訓練計畫、年度訓練計畫之課程內容。
20. 教材內容應包括各種基本戰術及創新戰術，並安排運用與熟練之課程。

(五) 特殊需求領域課程

表 11-2-5-1 國立玉里高級中學(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	運動健康管理		
	英文名稱	sports and health management		
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：尊重生命·關懷社會·誠信負責·身心健全·資訊力：溝通協調·科技應用·自主學習·組織統整·創新力：團隊合作·主動積極·創意思考·活潑熱情			
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)	一、瞭解「全適能」及運動健康管理的概念。 二、建立維持及增進健康生活方式的概念。 三、內化藉由運動促進身心健康的執行能力。 四、瞭解全民運動促進健康的策略與展望。			
教學內容				
主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註	
運動與健康管理概論	1. 現代個人健康觀念 2. 威脅生命健康的疾病 3. 威脅人類健康的社會行為 4. 規律運動與疾病預防 5. 規律運動與健康促進	6		
全民運動與健康	1. 全民運動的重要性 2. 學校體育發展與健康促進 3. 推展全民運動的具體做法 4. 全民運動與國民健康	6		
運動與營養	1. 六大營養素 2. 均衡飲食 3. 體重控制	6		
運動與生理健康	1. 運動能量系統 2. 運動與肌肉、循環及呼吸 3. 運動生理健康的評量方法	4		
運動傷害與貼紮	1. 運動傷害的定義與類型 2. 運動傷害的處理 3. 貼紮 4. 常見運動傷害的處理方式	6		
運動與心理健康的促進策略	1. 健康和心理健康 2. 運動和現代人的心理問題 3. 運動促進身心健康的策略	4		
運動與健康策略	1. 現代人的健康體能 2. 促進健康的運動策略 3. 體適能與全民運動 4. 運動促進健康的策略與展望	4		
合 計		36		
學習評量 (評量方式)	1. 紙筆測驗(40%) 2. 實作測驗(30%) 3. 個案研討(30%)			
教學資源	運動傷害防護室 網路資源 體適能測驗工具 體育專業領域書籍及自編教材			
教學注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 課程設計以認知、理解、創新及熟練等原則。 每學期開學前做好教學規劃，並準備教學所需資源及相關事項。 備課或編寫教學計畫時應分析學生學習經驗、運動歷程、族群文化特性、教材性質、教學目標，準備符合學生需求的學習內容，並規劃多元適性之教學活動，提供學生學習、觀察、探索、提問、反思、討論、創作與問題解決的機會，以增強學習的理解、連貫和運用。 依據核心素養、教學目標及學生學習表現，選用適合的教學模式，並就課程特性，採用經實踐檢驗有效的教學方法或策略；或針對不同性質的學習內容，如事實、概念、原則、技能和態度等，設計有效的教學活動，並適時融入數位學習資源與方法。 依據學生多方面的差異，規劃適性分組、採用多元教學模式及提供符合不同需求的學習材料與評量方式等，並可安排普通班與體育班交流之教學活動。 為增進學生學習成效，具備自主學習和終身學習能力，引導學生如何學習，包括動機策略、思考策略，以及後設認知策略等。 依據教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。 教學實施以學生為中心，並強化學生自主學習、批判性與創造性思考的能力，引導其學習如何學習、思考如何思考，進而培養終身學習的能力。 教學設計應顧及學生的多元智能需求，以達成適性發展的目標。 			

10. 教學實施得依學生個別差異，彈性實施能力分組、跨年級分組或其他適性教學，並採取適切之協同教學。
11. 重視學生學習之情緒問題，應經常關心學生的生活情況，使其身心獲得健全發展。
12. 建立學生學習歷程檔案，作為個別及追蹤輔導之依據。
13. 從事教學時應注意對學生言語指導與肢體接觸的適當性，以及輔導管教與性平等相關法規。
14. 學習評量依據各該主管機關訂定之學習評量準則及相關補充規定辦理。
15. 學習評量應兼顧形成性評量、總結性評量，並可視學生實際需要，實施診斷性評量、安置性評量或學生轉銜評估。
16. 依據學習評量需求自行設計學習評量工具。評量的內容應考量學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，並兼顧認知、技能、情意等不同層面的學習表現。
17. 教材研發包括教科用書、各類圖書、數位教材、補救教材與診斷工具及各種學習資源等，需衡量不同學習階段間的縱向銜接及領域/群科/學程/科目及課程類型之間的橫向統整。
18. 教材內容宜強調相互關連性與應用性，以期學生能習得實用性、統整性之知識能力及優良之心理素質。
19. 依運動項目特徵、學生身心特性等因素，編訂具有個別化、彈性化之教學計畫。
20. 教材內容應包括各種基本知識及創新觀念，並安排運用與熟練之課程。

表 11-2-5-2國立玉里高級中學(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	專項戰術運用		
	英文名稱	special item tactical application		
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：尊重生命·關懷社會·誠信負責·身心健康、資訊力：溝通協調·科技應用·自主學習·組織統整、創新力：團隊合作·主動積極·創意思考·活潑熱情			
適用科別	體育班-			
	12			
	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)	一、瞭解專項運動戰術知能 二、執行專項運動戰術技能 三、深化專項運動戰術運用能力 四、熟練並於競賽情境中活用所需戰術之綜合能力			
教學內容				
主要單元(進度)	內容細項		分配節數	備註
專項戰術I-初階簡介	1. 個人基本守備位置解說/投手、捕手、內野、外野 2. 長距離項目戰術性配速演練 3. 比賽弓近距離放箭動作練習。 4. 訓練策略-(一般體能)速度、彈跳力、柔軟度。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
專項戰術I-初階解說	1. 個人基本守備位置操作/投手、捕手、內野、外野 2. 長距離項目時間、空間戰術演練 3. 比賽弓30m放箭動作練習。 4. 訓練策略-專項肌群協調訓練。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
專項戰術I-初階引導	1. 個人基本守備位置實作/投手、捕手、內野、外野 2. 長距離項目領先、跟隨位置戰術演練 3. 比賽弓70m放箭動作練習。 4. 訓練策略-專項輔助訓練。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
專項戰術I-初階應用	1. 打擊強化/上肢打擊策略(上半身應用)、球隊向心力 2. 長距離項目專項技術、戰術模擬比賽 3. 比賽弓不同距離放箭動作修正。 4. 心理訓練策略-動機與歸因。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
專項戰術II-強化初階簡介	1. 打擊強化/下肢打擊策略(下半身應用) 2. 跳部起跳高度戰術運用 3. 比賽弓30m瞄準靶紙練習。 4. 訓練策略-動力訓練法。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
專項戰術II-強化初階解說	1. 投球強化/增強投球動力鏈 2. 跳部環境條件戰術運用 3. 比賽弓50m瞄準靶紙練習。 4. 力量訓練策略-重覆訓練法。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
專項戰術II-強化初階引導	1. 實戰策略/守備走位 2. 擲部風速、風向戰術運用 3. 比賽弓70m瞄準靶紙練習。 4. 訓練策略-超量恢復。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
專項戰術II-強化初階應用	1. 實戰策略/打擊策略、心理輔導 2. 初階專項技術、戰術模擬比賽 3. 比賽弓不同距離瞄準靶紙及放箭練習。 4. 心理訓練策略-自我暗示與放鬆訓練法。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
專項戰術III-進階簡介	1. 基本守備/投手、捕手、內野、外野、(接球) 2. 短跑道次編配戰術運用 3. 比賽弓不同距離瞄準靶紙及放箭修正。 4. 力量訓練策略-高強度訓練法。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
專項戰術III-進階解說	1. 進階守備/投手、捕手、內野、外野走位默契配合 2. 短跑賽次間隔戰術運用 3. 站立姿及搭箭技術練習及修正。 4. 力量訓練策略-極限強度訓練法。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
專項戰術III-進階引導	1. 進階打擊/定點打擊、快速揮擊訓練 2. 跳部(遠度)合格賽、免跳(pass)戰術運用 3. 推弓及勾弦技術練習及修正。 4. 力量訓練策略-極端用力法。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
專項戰術III-進階實作	1. 進階打擊/快慢速差反應訓練、解讀比賽能力 2. 進階專項技術、戰術模擬比賽 3. 舉弓及開弓技術練習及修正。 4. 心理訓練策略-意象訓練。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
專項戰術IV-強化進階簡介	1. 進階傳球/傳球準確度訓練 2. 擲部合格賽、免擲(pass)戰術運用 3. 瞄準、放箭及餘姿技術練習及修正。 4. 戰術訓練-分段與全部。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重
專項戰術IV-強化進階解說	1. 進階傳球/傳球動作速度訓練 2. 跳部(遠度)助跑距離及步幅比例戰術運用 3. 轉軸、固定力量、位置技術練習及修正。 4. 技術戰術-基本動作與應用技術系統化整合。		9	1. 棒球 2. 田徑 3. 射箭 4. 舉重

專項戰術IV-強化進階引導	1.戰術策略應用/牽制短打守備練習 2.跳部環境條件及(三級跳)三跳比例戰術運用 3.優勢眼-弦影定位技術練習及修正。 4.資訊戰術-智能化與數據化訓練數據。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
專項戰術IV-強化進階實作	1.戰術策略應用/狀況攻擊訓練(不同出局數、好球數擊球策略)、意象訓練 2.強化進階專項技術、戰術模擬比賽 3.優勢眼-瞄準技術練習及修正。 4.心理訓練策略-模擬訓練。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
專項戰術V-高階簡介	1.進階基本動作/投手、捕手、內野手、外野手綜合默契配合訓練 2.長距離領先、跟隨戰術演練 3.鬆弦後放箭力量、位置技術練習及修正。 4.戰術訓練-比賽技術模擬。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
專項戰術V-高階解說	1.傳球強化/投球流暢準確度訓練 2.長距離地形條件戰術演練 3.比賽中突發狀況分析與應變能力。 4.技術戰術-智能化技術影像分析。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
專項戰術V-高階引導	1.傳球強化/投球遠距離強化距離 2.長距離氣候條件戰術演練 3.個人對抗賽制的分析與戰術運用。 4.資訊戰術-運動數據管理。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
專項戰術V-高階實作	1.進階打擊訓練/上下半身擊球運用、比賽態度 2.高階專項技術、戰術模擬比賽 3.團體對抗賽制分析與戰術運用。 4.比賽戰術-比賽規則及競賽規程。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
專項戰術VI-強化高階簡介	1.進階戰略戰術/守備戰術補位、暗號、演練 2.接力棒次編配戰術運用 3.射箭技術在個人賽中的綜合運用。 4.戰術訓練-動靜態綜合應用模擬。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
專項戰術VI-強化高階解說	1.進階戰略戰術/攻擊、跑壘、暗號演練、比賽觀念 2.分道接力區戰術運用 3.瞄準之技術要領及外在環境判斷。 4.技術戰術-戰術分析。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
專項戰術VI-強化高階引導	1.進階戰略戰術/攻擊戰術暗號、發動實際演練 2.不分道接力區戰術運用 3.瞄準及外在環境變化時的瞄準點與判斷。 4.資訊戰術-訊息轉化訓練效率分析。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
專項戰術VI-強化高階實作	1.進階戰略戰術/守備戰術補位、暗號、走位演練 2.強化高階專項技術、戰術模擬比賽 3.射箭運動戰術、戰略認知與應變能力。 4.比賽戰術-制訂參賽策略、比賽結果探究與分析。	9	1.棒球 2.田徑 3.射箭 4.舉重
合 計		216	
學習評量 (評量方式)	實作評量.紙筆測驗 1.綜合技術運用(40%) 2.綜合競賽戰術(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學資源	體育專業領域課程綱要及自編教材、網路平台		
教學注意事項	<p>1.課程設計以紮實、靈活、創新及熟練等原則。</p> <p>2.每學期開學前做好教學/訓練規劃，並準備教學或訓練所需資源及相關事項。</p> <p>3.備課或編寫訓練計畫時應分析學生學習經驗、運動訓練歷程、族群文化特性、教材性質、教學與訓練目標，準備符合學生需求的學習內容，並規劃多元適性之教學與訓練活動，提供學生學習、觀察、探索、提問、反思、討論、創作與問題解決的機會，以增強學習的理解、連貫和運用。</p> <p>4.依據核心素養、教學/訓練目標及學生學習表現，選用適合的教學/訓練模式，並就課程特性，採用經實踐檢驗有效的教學/訓練方法或策略；或針對不同性質的學習內容，如事實、概念、原則、技能和態度等，設計有效的教學/訓練活動，並適時融入數位學習資源與方法。</p> <p>5.依據學生多方面差異，規劃適性分組、採用多元教學/訓練模式及提供符合不同需求的學習材料與評量方式等，並可安排普通班與體育班交流之教學活動。</p> <p>6.為增進學生學習成效，具備自主學習和終身學習能力，引導學生如何學習，包括動機策略、思考策略，以及後設認知策略等。</p> <p>7.依據教材內容與學生能力，兼顧創意和適性，並適度補充最新之知識。</p> <p>8.教學實施以學生為中心，並強化學生自主學習、批判性與創造性思考的能力，引導其學習如何學習、思考如何思考，進而培養終身學習的能力。</p> <p>9.活動設計應顧及學生的多元智能需求，以達成適性發展的目標。</p> <p>10.教學實施得依學生個別差異，彈性實施能力分組、跨年級分組或其他適性教學，並採取適切之協同教學。</p> <p>11.重視學生學習之情緒問題，應經常關心學生的生活、訓練及比賽情況，使其身心獲得健全發展。</p> <p>12.建立學生學習歷程檔案，作為個別及追蹤輔導之依據。</p> <p>13.從事教學/訓練時，應注意對學生言語指導與肢體接觸的適當性，以及輔導管教與性平等相關法規。</p> <p>14.學習評量依據各該主管機關訂定之學習評量準則及相關補充規定辦理。</p> <p>15.學習評量應兼顧形成性評量、總結性評量，並可視學生實際需要，實施診斷性評量、安置性評量或學生轉銜評估。</p> <p>16.依據學習評量需求自行設計學習評量工具。評量的內容應考量學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，並兼顧認知、技能、情意等不同層面的學習表現。</p>		

17. 教材研發包括教科用書、各類圖書、數位教材、補救教材與診斷工具及各種學習資源等，需衡量不同學習階段間的縱向銜接及領域/群科/學程/科目及課程類型之間的橫向統整。
18. 教材內容宜強調相互關連性與應用性，以期學生能習得實用性、統整性之知識能力及優良之心理素質。
19. 依運動項目特徵、運動成績優良學生身心特性及比賽週期等因素，編訂具有個別化、彈性化之訓練計畫。訓練計畫除明列遠、中、近程目標及其達成目標之過程與方法外，應包含日訓練計畫、週訓練計畫、學期訓練計畫、年度訓練計畫之課程內容。
20. 教材內容應包括各種基本戰術及創新戰術，並安排運用與熟練之課程。

