

備查文號：
中華民國114年12月24日新北體學字第1142616095號函 備查

高級中等學校課程計畫
新北市私立穀保高級家事商業職業學校
學校代碼：011413

技術型課程計畫
體育班

本校114年10月28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		新北市私立穀保高級家事商業職業學校				
普通型高中						
技術型高中	專業群科	1. 商業與管理群:資料處理科 2. 設計群:多媒體設計科 3. 家政群:時尚造型科 4. 餐旅群: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						
建教合作班		1. 家政群:時尚造型科 2. 餐旅群:餐飲管理科;體育班(普通型)				
聯絡人	處室	教務處		電話	0229712343#203	
	職稱	教學組長		傳真	個資不予顯示	
	姓名	個資不予顯示		傳真	個資不予顯示	
	E-mail	個資不予顯示		傳真	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建教合作班課程實施規範。
- 五、十二年國民基本教育實用技能學程課程實施規範。
- 六、學校應依【高級中等以下學校體育班設立辦法】第8條之規定成立體育班發展委員會，並於該會下設課程規劃小組。組織要點之內容應含組織與運作方式，以及校務會議通過之日期。

貳、學校現況

一、班級數、學生數一覽表

表 2-1 前一學年度班級數、學生數一覽表

類型	群別	科班別	一年級		二年級		三年級		小計	
			班級	人數	班級	人數	班級	人數	班級	人數
普通型高中	學術群	體育班	1	29	1	26	1	29	3	84
技術型高中	商業與管理群	資料處理科	1	34	1	40	1	44	3	118
	設計群	多媒體設計科	2	70	2	64	2	74	6	208
	家政群	時尚造型科	1	45	2	59	1	33	4	137
	餐旅群	餐飲管理科	3	129	4	134	3	95	10	358
建教合作班	家政群	時尚造型科	1	56	1	40	1	29	3	125
	餐旅群	餐飲管理科	2	118	2	72	2	56	6	246

二、核定科班一覽表

表 2-2 115學年度核定科班一覽表

類型	群別	科班別	班級數	每班人數
技術型高中	學術群	體育班	1	35
	商業與管理群	資料處理科	2	45
	設計群	多媒體設計科	2	45
	家政群	時尚造型科	2	45
	餐旅群	餐飲管理科	5	45

三、體育班核定運動種類一覽表

表 2-3 115學年度核定運動種類一覽表

序號	分類	運動種類
1	球類	籃球
2	球類	棒球
3	球類	撞球

參、學校願景與學生圖像

一、學校願景

(一)本校校務發展之願景與目標分述如下：

學校願景：「專業領航、優活技職」。

發展目標：遵循校訓「進德、修業、務實、求精」之校訓以培育「術德兼備」之專業技術人才為目標。

1. 進德：品格陶冶、人文教養。
2. 修業：適性學習、多元展能。
3. 務實：學用合一、專業創新。
4. 求精：發展特色、優質學校。



學校願景補充說明

本校自民國五十年設校至今五十六年，秉持「**進德、修業、務實、求精**」校訓，以「**熱情關懷、全人教育**」辦學理念，用心致力培育技職達人。於101年獲得教育部肯定～全國公私立高級中等學校評鑑之校長領導、行政管理、課程教學、學務輔導、實習輔導、績效表現、專業群科-餐飲管理科等均為一等評鑑成績，並於102年榮獲優質高職認證學校。

基於務實致用的教育理念，配合學校特色發展之教育政策，本校積極規劃各專業群科特色，強化產學實務鏈結，以縮短學用落差，落實技職教育務實致用之專業核心能力，以培育「**術德兼備**」之專業技術人才為目標。

遵循「**進德、修業、務實、求精**」之校訓內涵，以「**專業領航、優活技職**」為發展願景，茲將本校校務發展之願景、目標、策略及活動課程表列如下：



二、學生圖像

前言

(一) 學生圖像

依據本校校務發展之願景、目標、策略及活動課程設計發展學生學習圖像。經由三年的學習課程與活動的培育與陶冶，期使穀保學子於未來生涯與職涯發展上具備品格力、學習力、專業力與競爭力之四項能力。

品格力

具備誠信有禮、關懷感恩、勇敢自律之良善自我品格。

學習力

具備團隊合作、創造思考、積極向上之樂活學習能力。

專業力

具備務實專業、學藝並進、證能合一之職場就業能力。

競爭力

具備適應社會變遷、解決問題、與時俱進之因應能力。

學校願景



學生圖像



肆、課程發展組織要點

穀保學校財團法人新北市穀保高級家事商業職業學校課程發展委員會組織要點

106年6月30日校務會議通過

106年5月4日課程發展委員會修訂通過

113年01月05日課程發展委員會檢視通過

113年10月23日課程發展委員會檢視通過

114年10月28日課程發展委員會檢視通過

- 一、依據教育部103年11月28日臺教授國部字第1030135678A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)。
依據教育部110年03月15日臺教授國部字第1100016363B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、課程發展委員會組織與分工

(一)本校課程發展委員會(以下簡稱本委員會)置委員31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：

1. 召集人：校長。
2. 學校行政人員：由各處室主任(教務主任、學務主任、總務主任、實習主任、輔導主任、會計主任、人事主任)及教學組長、註冊組長、設備組長、**試務組長、訓育組長**擔任之，共計 12 人；並由教務主任兼任執行秘書，實習主任兼任副執行秘書。
3. 學科教師：由各學科召集人(含語文領域-國文科、英文科、數學領域、**、健護體育領域**)擔任之。
學科教師：由各學科召集人國文科、英文科、數學領域、**綜合性領域(含自然、社會、藝術、綜合活動及全民國防教育)**、健護體育領域擔任之，共計 5 人。
4. 專業群科(學程)教師：由各專業群科(學程)之科主任或學程召集人(建教組長)擔任之，每專業群科(學程)1 人，共計 5 人。
5. 特殊需求領域課程教師：由體育班召集人(體育組長)擔任之，共計 1 人。
6. 各年級導師代表：由各年級導師推選之，共計 3 人。
7. 專家學者：由學校聘任專家學者 1-2 人擔任之。(視需要由委員推薦聘請，每次會議至多 2 名)
8. 產業代表：由學校聘任產業代表 1-2 人擔任之。(設有專業群科學程者應設置之，視需要由委員推薦聘請，每次會議至多 2 名)
9. 學生代表：由學生會或經選舉產生之學生代表 2 人擔任之。
10. 學生家長委員會代表：由學校學生家長委員會推派 1 人擔任之。

(二)課程發展委員會組織分工表如附件。

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，以十一月前及五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) 各專業群科教學研究會：由各科教師組成之，由科主任召集並擔任主席。
 - (三) 各群課程研究會：由該群各科教師組成之，由該群之科主任互推召集人並擔任主席。
- 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二次會議，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、本組織要點經課程發展委員會議通過並提交校務會議通過後，陳請校長核定後實施。

【附件】課程發展委員會組織分工表

類別	負責人或代表	成員	工作項目
主任委員 (召集人)	校長	全體委員	1. 召集委員會議。 2. 督導課程發展與運作事宜。 3. 審核統整課程發展計畫。 4. 評鑑學校本位課程實施成效。
執行秘書	教務主任	遴聘專家學者	1. 統籌課程發展計畫。 2. 聯繫各項工作之執行。 專家學者： 1. 專業指導本校課程之發展。 2. 提供課程研發與設計諮詢。
副執行秘書	實習主任	群科科主任	1. 群科專業課程發展之督導。 2. 群科專業教室之配置與管理督導。 3. 各類科資源整合推動工作。
課程研發 (規劃)組	教學組長	註冊組長 試務組長 各領域召集人 年級導師代表	1. 擬定學校本位課程大綱。 2. 擬定學生階段性關鍵能力指標。 3. 研發學校本位統整課程。 4. 發展學校多元評量模式。 5. 擬定學生學習評量辦法暨補充規定。 6. 負責學習領域課程小組的諮詢與推動。 7. 審核統整與陳報課程發展計畫。 8. 評鑑學校本位課程實施成效。 9. 推廣及辦理專業社群發展。 10. 辦理公開備課、觀課及議課。
活動規劃組	學務主任	訓育組長 班聯會	1. 依統整課程主題，擬定及推動學校行事活動及班級活動。

		班輔導	2. 結合社區資源，規劃學習活動。
宣導活動組	輔導主任	輔導室成員	1. 生涯規劃與選課諮詢輔導。 2. 辦理多元入學、升學輔導宣導活動。 3. 結合當代關心議題，融入各領域統整課程學習輔導。
資訊組	設備組長	設備組成員	1. 蒐集彙整十二年國教課程相關資料。 2. 建立網路資料，推動新課網相關措施於校網宣導。
資源組	人事主任 總務主任 會計主任		1. 辦理課程發展所需師資知能提昇之研習 2. 課程發展所需師資及設備規劃與支援。 3. 課程發展所需經費之籌編。

新北市穀保家商體育班發展委員會組織章程

中華民國 112 年 3 月 09 日體育班發展委員修訂通過

中華民國 112 年 8 月 29 日期初校務會議通過後實施

中華民國 114 年 8 月 29 日期初校務會議通過後實施

壹、依據：

- 一、依據教育部體育署 110 年 3 月 2 日臺教授體部字第 1100006595B 號令頒布之高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定本基準。
- 二、國民體育法第十五條第一項規定辦理。
- 三、高級等以下學校體育班設立辦法第八條規定辦理。

貳、目的：針對體育班施以專業體育及運動教育，輔導體育班學生適性發展，學術並進，培育本校運動專業人才。

參、任務：

- 一、審議課程及教學規劃：內容包括課程計畫、個別化課程、自編教科用書、競技運動綜合訓練課程計畫、體育班訪視、課程評鑑、生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。
- 二、審議學生對外出賽事項：內容包括出賽之課業成績基準及每學年度出賽、培訓計畫。
- 三、審議學生學習輔導措施：內容包括補課規劃、課業輔導及學習扶助模式。
- 四、審議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。
- 五、督導運動訓練。
- 六、辦理體育班校內自我評鑑。
- 七、指定體育班召集人及遴任導師。八、其他有關體育班發展事項。

肆、組織成員：

委員九人至十五人，其中一人為主任委員，由校長兼任，其餘委員，由學校就各相關行政人員、專任運動教練及體育班教師代表、家長代表派（聘）兼之；專任運動教練及體育班教師人數，應占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。

伍、體育班發展委員會每學期至少召開一次會議，必要時得臨時召開臨時會議。陸、本章程經「體育班發展委員會」通過，陳請校長核准後實施，修正時亦同。

新北市穀保家商體育班發展委員會組織人員

編號	組織人員	職稱
1	主任委員	校長
2	主席	學務主任
3	召集人	體育組長
4	委員	教務主任
5	委員	實習主任
6	委員	教學組長
7	委員	餐飲科主任
8	委員	體育班導師代表
9	委員	體育班任課教師導師
10	委員	撞球隊教練
11	委員	籃球隊教練
12	委員	棒球隊教練
13	委員	運動防護員
14	委員	家長代表
15	委員	學生代表

伍、課程發展與規劃

一、一般科目教學重點

表5-1 一般科目教學重點與學生圖像對應表

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

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

備查版

二、群科教育目標與專業能力

表5-2 群科教育目標、科專業能力與學生圖像對應表

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

備註：

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

備查版

三、群科課程規劃

(一) 體育班(105)

無「體育班 群科教育目標與專業能力」資料，請確實建立建立。

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

備註：

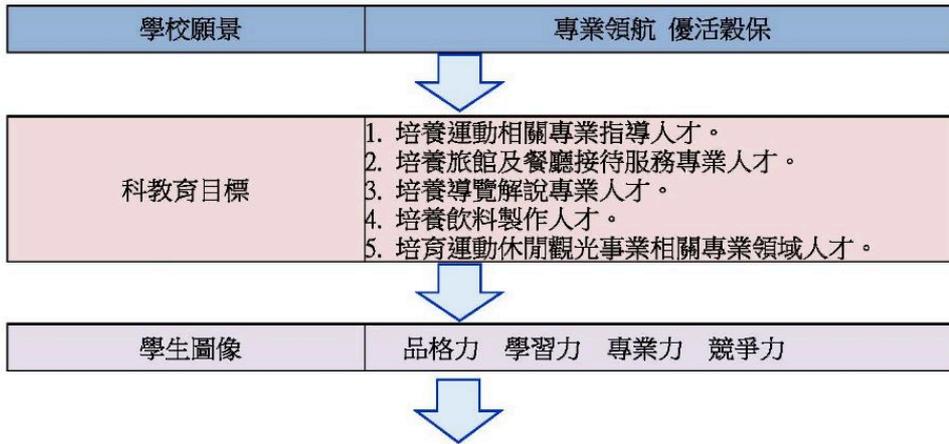
1. 科專業能力欄位，請於空格中以打點表示科目與科專業能力的對應，「●」代表高度對應，表示該科目中有章節明列；「○」代表低度對應，表示科目中雖沒有章節明列，教師於授課時仍會提及。
2. 本表不足，請自行增列。

四、科課程地圖

(一) 體育班(&1050)

備查版
備查版

115 學年度穀保家商體育班課程地圖



課程類別	第一學年		第二學年		第三學年			
	一	二	一	二	一	二		
群共同課程	部定必修 一般科目	國語文(3)	國語文(3)	國語文(3)	國語文(3)	國語文(2)	國語文(2)	
		英語文(2)	英語文(2)	英語文(2)	英語文(2)	英語文(2)	英語文(2)	
		本土語文(1)	本土語文(1)					
	部定必修 一般科目	數學	數學(2)	數學(2)	數學(2)	數學(2)		
		部定必修 一般科目	社會			歷史(1)	歷史(1)	
					地理(1)	地理(1)		
	部定必修 一般科目	自然科學	物理(1)	物理(1)				
			生物(1)	生物(1)				
	部定必修 一般科目	藝術	音樂(1)	音樂(1)				
					藝術生活(1)	藝術生活(1)		
部定必修 一般科目	綜合活動					生涯規劃(1)	生涯規劃(1)	
		科技	資訊科技(2)					
部定必修 一般科目	健康與體育					健康與護理(1)	健康與護理(1)	
				體育(1)	體育(1)	體育(1)	體育(1)	
部定必修 一般科目	全民國防教育	全民國防教育(1)	全民國防教育(1)					
校訂必修 校訂選修	一般科目							

部定專業科目	體育專業學科	運動學概論(1)	運動學概論(1)				
	體育專項術科	專項體能訓練(4)	專項體能訓練(4)	專項體能訓練(4)	專項體能訓練(4)	專項體能訓練(4)	專項體能訓練(4)
		專項技術訓練(4)	專項技術訓練(4)	專項技術訓練(4)	專項技術訓練(4)	專項技術訓練(4)	專項技術訓練(4)
校訂必修	實習科目				專題實作(2)		
		一般科目	運動英文(2)	運動英文(2)			
	數位科技(2)						
			軟體應用(2)				
					生活應用數學(2) 應用日文(2) 二選一	生活應用數學(2) 應用日文(2) 二選一	
校訂專業科目	專業科目	觀光餐旅業導論(2)	觀光餐旅業導論(2)				
		日語會話(2)	日語會話(2)	日語會話(2)	日語會話(2)		

選修	運動觀光(1)	運動觀光(1)					
	實習科目		基礎烘焙實務(3)	基礎烘焙實務(3)	相機料理美學(2)	相機料理美學(2)	
				飲料實務(2)	飲料實務(2)		
						中式點心實作(3)	中式點心實作(3)
						西式餅乾實作(3)	西式餅乾實作(3)
				宴會點心實作(4) 西式點心實作(4) 二選一	宴會點心實作(4) 西式點心實作(4) 二選一		
每週團體活動時間 3節/週	班週會 社團 服務學習...	班週會 社團 服務學習...	班週會 社團 服務學習...	班週會 社團 服務學習...	班週會 社團 服務學習...	班週會 社團 服務學習...	
每週彈性學習時間 12節/三學年 2/2、2/2、2/2	自主學習(2) 充實增廣課程(2) 基礎肢體律動 (以上二選一) 選手培訓(2)	自主學習(2) 充實增廣課程(2) 基礎肢體律動 (以上二選一) 選手培訓(2)	自主學習(2) 充實增廣課程(2) 創造性肢體開發 課程 (以上二選一) 選手培訓(2)	自主學習(2) 充實增廣課程(2) 創造性肢體開發 課程 (以上二選一) 選手培訓(2)	自主學習(2) 充實增廣課程(2) 運動表演藝術 (以上二選一) 選手培訓(2)	自主學習(2) 充實增廣課程(2) 運動表演藝術 (以上二選一) 選手培訓(2)	



科專業能力	對應課程		
	一年級	二年級	三年級
1.具備專項體育項目專業能力。	運動學概論 專項技術訓練 專項體能訓練	休閒運動實務 專項技術訓練 專項體能訓練	休閒運動實務 專項技術訓練 專項體能訓練
2.具備旅館/餐廳接待服務專業能力	觀光餐旅業導論 日語會話	飲料實務 日語會話	應用日文

3.具備美學/旅遊領域專業能力	運動觀光 運動英文 日語會話 數位科技	旅遊實務 專題實作 日語會話 軟體應用 文件排版製作	應用日文 相機料理美學
4.具備飲料製作/基礎烘焙點心製作專業能力		飲料實務 基礎烘焙實務	宴會點心實作 西式點心實作 中式點心實作 西式餅乾實作
5.具備勞動權益、職業道德、職場倫理、樂觀進取及熱忱服務態度	專業(實習)課程融入勞動權益、職業道德、職場倫理、樂觀進取及熱忱服務態度之培養		

職場進路	1.運動產業教練。 2.飯店產業餐飲及旅遊接待服務人員。 3.餐飲業烘焙技術人員。 4.飲料咖啡吧檯人員。
------	--

五、議題融入

(一) 體育班(&1050)

表5-5-1學術群體育班 議題融入對應表 (以科為單位, 1科1表)

科目	議題														原住民族教育				
	性別平等	人權教育	環境教育	海洋教育	品德教育	生命教育	法治教育	科技教育	資訊教育	能源教育	安全教育	防災教育	家庭教育	生涯規劃		多元文化	閱讀素養	戶外教育	國際教育
校必實習 / 專題實作			✓			✓			✓										
校選一般 / 運動英文	✓						✓											✓	
校選一般 / 數位科技			✓																
校選一般 / 生活應用數學															✓				
校選一般 / 文件排版製作			✓																
校選一般 / 應用日文														✓				✓	
校選一般 / 軟體應用			✓																
校選專業 / 日語會話														✓				✓	
校選專業 / 觀光餐旅業導論														✓					
校選專業 / 運動觀光														✓			✓		
校選實習 / 基礎烘焙實務														✓					
校選實習 / 旅遊實務											✓								
校選實習 / 中式點心實作										✓				✓					
校選實習 / 西式餅乾實作									✓										
校選實習 / 宴會點心實作			✓											✓					
校選實習 / 西式點心實作								✓						✓					
校選實習 / 飲料實務										✓		✓							
校選實習 / 相機料理美學									✓										
科目數統計	1	0	5	0	0	1	1	1	2	2	2	0	1	1	7	1	1	3	0

陸、群科課程表

一、教學科目與學分(節)數表

表 6-1-1 學術群體育班 教學科目與學分(節)數表

115學年度入學新生適用

課程類別	領域 / 科目及學分數		授課年段與學分配置						備註	
			第一學年		第二學年		第三學年			
名稱	名稱	學分	一	二	一	二	一	二		
一般科目	語文領域	國語文	16	3	3	3	3	2	2	
		英語文	12	2	2	2	2	2	2	
		閩南語文	2	1	1					
		客語文	0	(1)	(1)					
		閩東語文	0	(1)	(1)					
	數學領域	臺灣手語	0	(1)	(1)					
		數學	8	2	2	2	2			A版
	社會領域	歷史	2			1	1			
		地理	2			1	1			
		公民與社會	2					1	1	
	自然科學領域	物理	2	1	1					A版
		生物	2	1	1					A版
	藝術領域	音樂	2	1	1					
		藝術生活	2			1	1			
	綜合活動領域	生涯規劃	2					1	1	
	科技領域	資訊科技	2	2						
	健康與體育領域	健康與護理	2					1	1	
		體育	4			1	1	1	1	
	全民國防教育		2	1	1					
小計		64	14	12	11	11	8	8	部定必修一般科目總計64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
		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
	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		114	23	21	19	19	16	16	部定必修總計114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 1.72%	專題實作	2				2			
		小計	2				2			校訂必修實習科目總計2學分
校訂必修學分數合計			2				2			校訂必修總計2學分
校訂選修	一般科目	文件排版製作	2				2			
		軟體應用	2			2				
		運動英文	4	2	2					
		數位科技	2		2					
		生活應用數學	4					2	2	同科單班 AV2選1
		應用日文	4					2	2	同科單班 AV2選1
		最低應選修學分數小計	14							
	專業科目	日語會話	8	2	2	2	2			
		運動觀光	2	1	1					
		觀光餐旅業導論	4	2	2					
最低應選修學分數小計		14								
實習科目	中式點心實作	6						3	3	
	西式餅乾實作	6						3	3	
	相機料理美學	4						2	2	
	旅遊實務	2			2					
	基礎烘焙實務	6			3	3				
	飲料實務	4			2	2				
	西式點心實作	8						4	4	同科單班 AS2選1
	宴會點心實作	8						4	4	同科單班 AS2選1
	最低應選修學分數小計	36								
校訂選修學分數合計			64	7	9	11	9	14	14	多元選修開設12學分
必修學分數總計			180	30	30	30	30	30	30	
每週團體活動時間(節數)			18	3	3	3	3	3	3	
每週彈性學習時間(節數)			12	2	2	2	2	2	2	
每週總上課時間(節數)			210	35	35	35	35	35	35	

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		
每週彈性學習時間(節數)	一	二	一	二	一	二	
體育班	2	2	2	2	2	2	

開設年段	開設名稱	每週節數	開設週數	實施對象	開設類型					師資規劃	備註	
					自主學習	選手培訓	充實(增廣)性教學	補強性教學	學校特色活動			
第一學年	第一學期	自主學習	2	18	全校各科	V					內聘	
		基礎肢體律動	2	18	全校各科				獨創性		內聘	
		體育專業課程(籃球)	2	18	全校各科				例行性		外聘	
	第二學期	自主學習	2	18	全校各科	V					內聘	
		基礎肢體律動	2	18	全校各科				獨創性		內聘	
		體育專業課程(籃球)	2	18	全校各科				例行性		外聘	
第二學年	第一學期	自主學習	2	18	全校各科	V					內聘	
		創造性肢體開發	2	18	全校各科				獨創性		內聘	
		體育專業課程(棒球)	2	18	全校各科				例行性		外聘	
	第二學期	自主學習	2	18	全校各科	V					內聘	
		創造性肢體開發	2	18	全校各科				獨創性		內聘	
		體育專業課程(棒球)	2	18	全校各科				例行性		外聘	
第三學年	第一學期	自主學習	2	18	全校各科	V					內聘	
		運動表演藝術(彈性)	2	18	全校各科			V			內聘	
		體育專業課程(撞球)	2	18	全校各科				例行性		內聘	
	第二學期	自主學習	2	18	全校各科	V					內聘	
		運動表演藝術(彈性)	2	18	全校各科			V			內聘	
		體育專業課程(撞球)	2	18	全校各科				例行性		內聘	

玖、學生選課規劃與輔導

一、校訂選修課程規劃（含跨科、群、校選修課程規劃）

表 9-1-1 原班級選修方式課程規劃表

序號	科目屬性	科目名稱	適用群科別	授課年段與學分配置					
				第一學年		第二學年		第三學年	
				一	二	一	二	一	二
1.	一般	運動英文	體育班	2	2	0	0	0	0
2.	一般	數位科技	體育班	0	2	0	0	0	0
3.	一般	文件排版製作	體育班	0	0	0	2	0	0
4.	一般	軟體應用	體育班	0	0	2	0	0	0
5.	專業	日語會話	體育班	2	2	2	2	0	0
6.	專業	觀光餐旅業導論	體育班	2	2	0	0	0	0
7.	專業	運動觀光	體育班	1	1	0	0	0	0
8.	實習	基礎烘焙實務	體育班	0	0	3	3	0	0
9.	實習	旅遊實務	體育班	0	0	2	0	0	0
10.	實習	中式點心實作	體育班	0	0	0	0	3	3
11.	實習	西式餅乾實作	體育班	0	0	0	0	3	3
12.	實習	飲料實務	體育班	0	0	2	2	0	0
13.	實習	相機料理美學	體育班	0	0	0	0	2	2

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	宴會點心實作	體育班	0	0	0	0	4	4	同科單班	AS2選1
2.	實習	西式點心實作	體育班	0	0	0	0	4	4	同科單班	AS2選1
3.	一般	生活應用數學	體育班	0	0	0	0	2	2	同科單班	AV2選1
4.	一般	應用日文	體育班	0	0	0	0	2	2	同科單班	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 學年度新北市穀保高級家事商業職業學校課程評鑑計畫

中華民國 108 年 11 月 11 日課程發展委員會通過

中華民國 112 年 10 月 26 日課程發展委員會通過

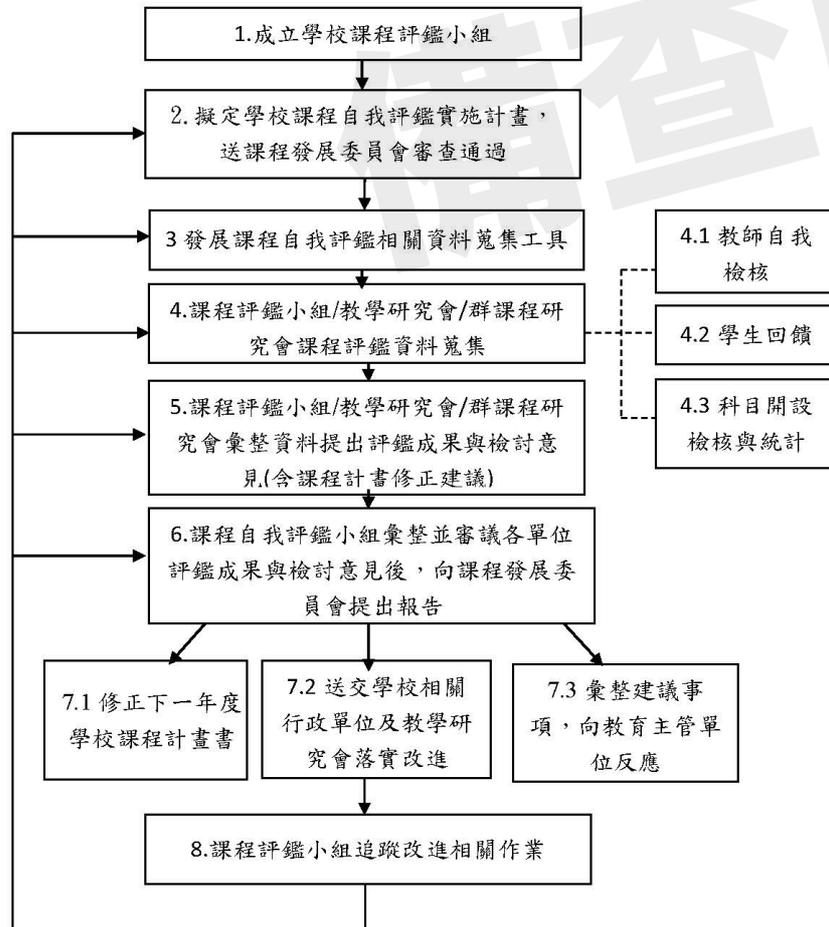
中華民國 113 年 10 月 23 日課程發展委員會通過

中華民國 114 年 10 月 28 日課程發展委員會通過

- 一、依據十二年國民基本教育課程綱要、教育部中華民國 108 年 5 月 30 日臺教授國部字第 1080050523B 號之高級中等學校課程評鑑實施要點及本校課程發展委員會組織要點，特訂定本計畫。
- 二、目的：藉由規劃並執行本校課程評鑑計畫，從課程規劃、教學實施、學生學習三個層面，透過課程自我評鑑持續改進學校課程發展與教學創新，以達成課程目標，落實學生素養的建立。
- 三、課程評鑑組織及分工
 - (一)課程發展委員會負責審議學校課程評鑑實施計畫，監督並審議各單位依據課程評鑑結果修正學校課程計畫相關事宜。
 - (二)課程發展委員會下設課程評鑑小組，課程評鑑小組置主席一人，由教務主任擔任，執行秘書一人，由教學組長擔任。成員包括學務主任、實習主任、輔導主任及各(領域/群科/學科)教學研究會和群課程研究會召集人。課程評鑑小組負責課程自我評鑑綜整規劃、執行及管考各(領域/群科/學科)教學研究會課程自我評鑑相關事宜。
 - (三)各(領域/群科/學科)教學研究會，由各(領域/群科/學科)教學研究會所屬全體教師組成，各(領域/群科/學科)教學研究會或群課程研究會召集人擔任主席，進行領域/群科/學科教學單位課程自我評鑑之執行與管考。
為使課程自我評鑑工具、歷程及結果分析，具備合於標準之信度、效度，使課程評鑑有效推動，必要時可邀請專家學者參與課程自我評鑑之諮詢、輔導或外部檢視作業。

四、課程評鑑實施流程與時程表：

(一)實施流程圖



(二)評鑑時程表

序	項目	說明	實施時程
1	成立課程評鑑小組	由教務主任擔任主席，教學組長擔任執行秘書，成員包括學務主任、實習主任、輔導主任及各(領域/群科/學科)教學研究會/群課程研究會召集人	9月~10月
2	訂定課程自我評鑑實施計畫	學校課程評鑑小組著手設計學校課程自我評鑑計畫，並提出課程自我評鑑計畫經課程發展委員會審查通過。	9月~10月
3	發展課程自我評鑑相關資料蒐集工具	課程評鑑小組依據所設計的評鑑規準與重點，發展課程自我評鑑相關資料蒐集工具。	11月~12月
4	課程評鑑小組/教學研究會/群課程研究會相關課程評鑑資料蒐集	含授課教師自我檢核、學生回饋及教學科目開設檢核與統計。	1月~5月
5	課程評鑑小組/教學研究會/群課程研究會彙整資料提出評鑑成果與檢討意見	彙整授課教師自我檢核、學生回饋及教學科目開設檢核與統計相關資料提出評鑑成果與檢討意見(含課程計畫修正建議)，無法由教師個人可解決之事項交由各科教學研究會課討論後送交課程自我評鑑小組。	5月~6月
6	課程評鑑小組會整併審議各單位評鑑成果與檢討意見後，向課程發展委員會提出報告	課程評鑑小組根據所蒐到的量化與質化資料，呈現評鑑成果，部分可由學校自行之改善事項，研商具可行之改進措施(含修正下一年度學校課程計畫)，部分無法由學校解決之困難則彙整後向教育主管單位反應，經由課程評鑑小組成員(召開評鑑檢討會議)加以討論、協商，提出自評報告。	6月~7月
7	執行課程自我評鑑改進措施	訂定下一學年度學校課程計畫、送交學校相關行政單位及教學研究會落實改進、彙整建議事項向教育主管單位反應	7月~8月
8	課程評鑑小組追蹤改進相關作業	自我評鑑結果報告(含改進實施方案)送交學校相關行政單位及教學研究會落實改進，並彙集各單位意見，由課程發展委員會召開會議修訂學校課程計畫。	8月~

五、課程評鑑實施內容

層面	項目	說明
1. 課程規劃	1-1 課程發展與運作機制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校課程發展委員會(含課程評鑑組織)、領域/科目及科教學研究會/群課程研究會,依學校自訂之相關辦法設置,並定期召開會議,留有紀錄。 2. 學校課程計畫能經各層級課程發展組織討論並依行政程序確認並通過主管機關之審查,若有修訂時,報請主管機關備查。
	1-2. 課程評鑑的規劃與管理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校課程評鑑相關工具的發展(如學生畢業條件及具備科專業能力檢核表、學生回饋表、教師自我檢核表、評鑑作業時程檢核表)與資料庫之取用(如臺灣學生學習成就評量資料庫、高級中等學校學習歷程資料庫等)情形說明。 2. 學校能管理與運用評鑑相關資料與結果,並檢討修訂課程計畫。
	1-3. 持續改善的機制與成果	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各領域/科目/專業群科定期蒐集教師檢核及學生回饋意見,檢討課程與教學符合課程目標、科教育目標與產業需求。 2. 學校能安排跨領域課程對話,建立共享的教材資源平台,以支持課程永續發展。
2. 教學實施	2-1. 實際開課與原規劃符合情形	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各學年/學期開課課表與各專業群科教學科目與學分(節)數表之對應,經檢核後若有未符合情形之紀錄與處理。 2. 多元選修方式之選課輔導與實際開課情形。
	2-2. 教師教學與評量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各學習領域(含校訂必修及多元選修方式等)能發展素養導向相關課程,並研發相關教材。 2. 備課、觀課與議課紀錄。
	2-3. 彈性學習時間	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各學年/學期彈性學習時間原規劃與實際開課差異情形(各課程單元修習學生人數)。 2. 上下學期彈性學習時間自主學習/選手培訓學生人數及平均時數。
3. 學生學習	3-1. 學生學習表現	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生一般科目/專業科目/實習科目學生學習情形(國語文、數學、英語文、自然、社會等)與學業表現統計資料。 2. 各專業群科學生各項競賽及證照表現。
	3-2. 科教育目標與專業能力檢核	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各專業群科具備各項科專業能力的選修課程(以課程計畫中科課程規劃與科專業能力對應檢核表實心者計)。 2. 學生修業三年具備各項科專業能力的學生人數統計。
	3-3. 確保學生畢業條件	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生達成科專業能力與畢業學分檢核及畢業前未達畢業門檻之預警機制。 2. 應屆畢業學生未達畢業條件的因應。

六、本校應依課程自我評鑑過程及結果，辦理下列事項：

- (一) 改善本校課程實施條件及整體教學環境，並據以訂定本校下一學年度課程計畫。
- (二) 安排增廣、補強教學或學生學習輔導。
- (三) 增進教師對課程品質之重視，激勵教師進行課程及教學創新並能調整教材教法、回饋教師專業成長規劃。
- (四) 提升家長及學生對課程發展之參與及理解。
- (五) 對課程綱要、課程政策及配套措施提供建議；於相關會議或管道，向教育局或相關單位提供建議。

七、本計畫經課程發展委員會會議決議討論通過，陳請校長核定後施行，修正時亦同。

新北市穀保高級家事商業職業學校

_____學年度課程評鑑成果報告

壹、前言

貳、課程評鑑實施過程

_____學年度本校課程評鑑實施過程自 _____年8月起自 _____年7月止，實際實施過程如表1。

表1 學年度本校課程評鑑實施過程

序	項目	檢核日期	檢核結果說明	未完成之原因及改善情形說明
1	成立課程評鑑小組	10月	<input type="checkbox"/> 已達成 <input type="checkbox"/> 未達成	
2	訂定課程自我評鑑實施計畫	10月	<input type="checkbox"/> 已達成 <input type="checkbox"/> 未達成	
3	發展課程自我評鑑相關資料蒐集工具	12月	<input type="checkbox"/> 已達成 <input type="checkbox"/> 未達成	
4	課程評鑑小組/各教學研究會/群課程研究會相關課程評鑑資料蒐集	5月	<input type="checkbox"/> 已達成 <input type="checkbox"/> 未達成	
5	課程評鑑小組/各教學研究會/群課程研究會彙整資料提出評鑑成果與檢討意見	6月	<input type="checkbox"/> 已達成 <input type="checkbox"/> 未達成	
6	課程評鑑小組審議各單位評鑑成果與檢討意見後，向課程發展委員會提出報告	7月	<input type="checkbox"/> 已達成 <input type="checkbox"/> 未達成	
7	執行課程自我評鑑改進措施	8月	<input type="checkbox"/> 已達成 <input type="checkbox"/> 未達成	
8	課程評鑑小組追蹤改進相關作業	8月	<input type="checkbox"/> 已達成 <input type="checkbox"/> 未達成	

檢核人員簽章：教學組長 _____ 課程評鑑小組主席簽章：教務主任 _____ 校長簽章：_____

參、課程評鑑結果

一、課程規劃

(一)課程發展與運作機制

法規依據：[新北市穀保高級家事商業職業學校]課程發展委員會組織要點

課程發展組織	至少應開會次數	本學年開會日期	會議紀錄
課程發展委員會	2次	○○年○月○日 ○○年○月○日	如存校附件○~○
本國語文領域教學 研究會	4次	○○年○月○日 ○○年○月○日 ○○年○月○日 ○○年○月○日	如存校附件○~○
外國語文領域教學 研究會	4次		如存校附件○~○
本土語文領域教學 研究會	4次		
數學領域研究會	4次		如存校附件○~○
健康體育領域教學 研究會	4次		如存校附件○~○
社會、藝術、國防、 綜合活動、自然科 教學研究會	4次		如存校附件○~○
時尚造型科教學研 究會	4次		如存校附件○~○
多媒體設計科教學 研究會	4次		如存校附件○~○
資料處理科教學研 究	4次		如存校附件○~○
餐飲管理科教學研 究會	4次		如存校附件○~○

前一學年課程計畫書報請主管機關備查日期及文號： 年 月 日，文號：核准文號：
新北教技字第 號函核定

前一學年度課程計畫書上網公告網址：<https://www.kpvs.ntpc.edu.tw/p/412-1000-439.php>

(二)課程評鑑的規劃與管理

1. 學校發展的課程評鑑相關工具[請自行依據學校發展狀況增刪調整]

(1)評鑑作業時程檢核表

- (2)課程發展與運作機制及課程評鑑的規劃與管理檢核表
 - (3)公開授課觀課紀錄表
 - (4)教學問卷實施成果報告
 - (5)教師自我檢核表
 - (6)○○學生畢業條件及具備科專業能力檢核表
- 2.運用資源:教育部國民及學前教育署台灣後期中等學校長期追蹤資料庫
- 3.學校由課程評鑑小組管理評鑑相關資料與結果,依據評鑑相關資料與結果檢討修訂課程計畫之相關會議記錄請參見附件○、○、○、○。

(三)持續改善的機制與成果

- 1.定期蒐集教師檢核及學生回饋意見,資料如存校附件○。
- 2.運用教育部國民及學前教育署台灣後期中等長期追蹤資料庫 學年度課程規劃與實施統計,附件○
- 3.本校建立共享的教材資源平台(教師教學歷程檔案-Blog),網址為 <https://igt.kpvs.ntpc.edu.tw/>。

(四)課程規劃

應用○○○學年後期中等學校課程規劃與實施統計資料庫重點整理-附件○,本校依據調查統計數據3以上列為可續辦之重點、2.5以下為調整進之重點並提出調整改進之策略。

課程 規 劃	檢核項目	學校可持續 辦理之重點 (平均值/百分比)	學校需調整 改進之重點 (平均值/百分比)	學校調整 改進之策略	備註/待 釐清重點

二、教學實施

(一)開課課表與各專業群科教學科目與學分(節)數表之對應情形。未符合之紀錄與處理情形(若無則免)

科別	教學科目與學分(節)數表之對應情形說明	差異原因及改進措施

(二)多元選修方式之選課輔導與實際開課情形

科別	多元選修規劃與實際開課說明	差異原因及改進措施

(三)教師發展素養導向相關課程，並研發相關教材情形

科目名稱	單元名稱	研發人員	單元授課時數	新增	修訂
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(四)教師備課、觀課與議課情形

○○○學年度擔任一年級課程授課教師共○人，均依規定參與公開備觀議課，相關資料如下：

社群領域	公開授課日期	節次	班級	授課教師	公開授課科目及單元	觀課人數	共備時間	議課日期

檢附備課、觀課與議課紀錄及簽到表如存校附件○○、○○、○○

(五)彈性學習時間規劃之各課程單元修習學生人數

(六)教學問卷實施成果

(七)教學實施

應用○○○學年後期中等學校課程規劃與實施統計資料庫重點整理-附件○，本校依據調查統計數據3以上列為可續辦之重點、2.5以下為調整進之重點並提出調整改進之策略。

教學實施	檢核項目	學校可持續辦理之重點 (平均值/百分比)	學校需調整改進之重點 (平均值/百分比)	學校調整改進之策略	備註/待釐清重點

三、學生學習

(一)學生學習管考

1. 學生達成科專業能力與畢業學分檢核

本校設有○○科、○○科、○○科、○○科、……、及○○科，學生達成科專業能力情形統計如下表：

	○○科	○○科	……
科專業能力1對應選修科目	○○、○○、○○，已修畢學生數○		
科專業能力2對應選修科目	○○、○○、○○，已修畢學生數○		
科專業能力3對應選修科目	○○、○○、○○，已修畢學生數○		
科專業能力4對應選修科目	○○、○○、○○，已修畢學生數○		
符合畢業最低學分人數			
符合實習科目畢業條件人數			
符合……			

2. 畢業前未達畢業門檻之預警機制

本校於每學期結束後統計學生應修學分數及獲得學得學分數，並由教務處通知各班導師……

3. 應屆畢業學生未達畢業條件的因應措施

本校應屆畢業學生未達畢業條件的因應措施為全校統一/各科自行規劃作法，相關措施說明如下：

- (1)
- (2)

(二) 學生學習表現

1. 學生學習

應用○○○學年後期中等學校課程規劃與實施統計資料庫重點整理-附件○，本校依據調查統計數據3以上列為可續辦之重點、2.5以下為調整進之重點並提出調整改進之策略。

學生學習	檢核項目	學校可持續辦理之重點 (平均值/百分比)	學校需調整改進之重點 (平均值/百分比)	學校調整改進之策略	備註/待釐清重點

2. 學生各項競賽及證照表現統計

(1) 專題製作與創新研發

辦理項目	○○科	○○科	○○科	○○科
------	-----	-----	-----	-----

學生專題 製作獲獎 件數				
學生創新 研發科展 件數				

(2)學生參加全國技藝(能)競賽表現

科別	參賽名稱 (職種)	主辦單位	主辦日期	得獎名次	參加學生	指導教師
○○科						
○○科						
○○科						

(3)學生獲得專業證照情形

● 一年級

科別	證照種類	證照名稱	在校人數	獲得證照 人次	獲得證照 百分比
時尚科	乙級				
	丙級				
	英檢				
資處科	乙級				
	丙級				
	英檢				
餐飲科	乙級				
	丙級				
	英檢				
多媒科	乙級				
	丙級				
	英檢				

● 二年級學生

● 三年級學生

肆、追蹤改進及建議

一、評鑑過程與結果的使用情形

(一) 整體檢核面向

應用○○○學年後期中等學校課程規劃與實施統計資料庫重點整理-附件○，本校依據調查統計數據3以上列為可續辦之重點、2.5以下為調整進之重點並提出調整改進之策略。

(二) 評鑑結果與檢核運用

1. 對學生
2. 對老師
3. 對下一學年課程計畫的修訂

(四)……

二、追蹤改進情形

三、其他建議事項

(一) 對國教署

(二) 對教育局

(三) 對學校

伍、結語

備查版

附件、教學大綱

附件一：部定一般科目各領域跨科之統整型、探究型、實作型課程規劃

(一) 部定專業科目

表 11-2-0-1 新北市私立穀保高級家事商業職業學校 部定科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	運動學概論		
	英文名稱	Kinematics Introduction		
師資來源	內聘			
科目屬性	內聘專業科目			
	專業科目			
科目來源	群科中心學校公告-校訂參考科目			
學生圖像	品格力、學習力、專業力			
適用科別	體育班			
	2			
	第一學年			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	1. 培養運動學知能素養。 2. 具備運動科學知能，建構運動科學概念。 3. 瞭解運動防護處置，養成運動安全觀念。			
議題融入	無			
教學內容				
主要單元(進度)		內容細項	分配節數	備註
(一)上:學期課程簡介。下:課程簡介與前導活動		上:上課大綱、分組及評分方式說明 下:上課大綱、課程基本介紹、分組及評分方式說明	2	
(二)上:運動的發展歷程-1。下:體育史-1。		上:運動的起源與發展歷程 下:體育史概要介紹	2	
(三)上:運動的發展歷程-2。下:體育史-2		上:身體素養概念介紹 下:國際運動競賽介紹	2	
(四)運動的發展歷程-3。下:奧運史		上:身體素養與競技運動的關係及價值 下:夏季奧運介紹	2	
(五)上:體育原理-1。下:運動心理學-1		上:體育與運動名詞解釋及差異說明 下:心理學概論說明	2	
(六)上:體育原理-2 下:運動心理學-2		上:體育的功能性及對社會文化之影響 下:焦慮與運動表現、運動情境中的壓力	2	
(七)上:運動教育學概論-1 下:運動心理學-3		上:體育學原理概述 下:目標設定訓練、心理技巧訓練	2	
(八)上:運動教育學概論 下:運動的社會議題-1		上:運動政策白皮書介紹 下:運動多元文化認識、運動力與美的鑑賞	2	
(九)上:運動生理學-1 下:運動的社會議題-1		上:循環系統、心肺系統及有氧性運動 下:運動與禁藥	2	
(十)上:運動生理學-2 下:運動生物力學-1		上:肌肉群與骨骼群介紹 下:運動的力學概念簡介	2	
(十一)上:運動生理學-3 下:運動生物力學-2		上:重量訓練原則與操作 下:運動科技輔助器材	2	
(十二)上:運動的倫理素養-1 下:運動營養學-1		上:運動情境中的倫理價值與實踐 下:六大營養素介紹	2	
(十三)上:運動的倫理素養-2 下:運動營養學-2		上:運動競賽爭議現象、性別歧視及霸凌議題 下:運動飲食原則	2	
(十四)上:運動防護-1 下:運動管理學-1		上:運動防護的概念、常見的運動傷害 下:淘汰賽制介紹	2	
(十五)上:運動防護-2 下:運動管理學-2		上:急性與慢性運動傷害及處理 下:編擬競賽賽程	2	
(十六)上:運動防護 下:運動的訓練概念-1		上:熱環境運動傷害、其他運動傷害及處理 下:體能、技術及戰術訓練的類型	2	
(十七)運動處方 下:運動的訓練概念-2		上:增肌與減脂菜單架構 下:運動訓練週期性、運動訓練計畫的重要性說明	2	
(十八)上:專題報告 下:專題報告		上:分組專題報告 下:分組專題報告	2	
合計			36	
學習評量 (評量方式)	課堂作業40%、課堂表現30%、定期性評量30%。			
教學資源	1. 上課PPT、補充教材。 2. 運用各項教學設備及媒體，以提升學習興趣。 3. 利用影片教學，增進學生認知與技能。			
教學注意事項	1. 採自編教材。 2. 建立運動選手重視運動精神、運動體能、比賽競爭公平。 3. 了解建立運動家精神。			

表 11-2-0-2 新北市私立穀保高級家事商業職業學校 部定科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	專項體能訓練			
	英文名稱	Specific Physical Fitness Training			
師資來源	內聘				
科目屬性	內聘專業科目				
	科目來源	群科中心學校公告—校訂參考科目			
學生圖像	學習力、專業力、競爭力				
適用科別	體育班				
	24				
	第一學年				
	第二學年				
	第三學年				
建議先修科目	無				
教學目標(教學重點)	1. 具備各項競技運動與身心健全的發展素養。 2. 提昇運動競技能力，實現個人運動潛能。 3. 肯定自我價值，有效規劃自我生涯。				
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
第一週棒球高一(上)體能+技術：傳球啟蒙訓練。棒球高一(下)體能+技術：長距離傳球訓練 撞球高一(上)體能+技術：姿勢穩定與出桿啟蒙 撞球高一(下)體能+技術：出桿協調與節奏控制 籃球高一(上)體能+技術：移動協調與基本運球 籃球高一(下)體能+技術：運球節奏與雙手控制		<p>棒球高一(上)體能：肩肘活動與手臂穩定訓練；技術：短距離傳球姿勢協調。</p> <p>棒球高一(下)體能：肩背肌耐力與核心穩定訓練；技術：跨步傳球與出手角度控制。</p> <p>撞球高一(上)體能：核心穩定與肩肘協調訓練；技術：正確站姿與出桿路徑建立。</p> <p>撞球高一(下)體能：柔軟度與平衡訓練；技術：出桿速度與節奏一致性練習。</p> <p>籃球高一(上)體能：下肢穩定與步伐協調訓練；技術：低姿運球與重心控制。</p> <p>籃球高一(下)體能：核心平衡與手眼協調；技術：雙手交替運球與變速節奏。</p>		8	
第二週棒球高一(上)戰術+心理：接球節奏與守備意識。棒球高一(下)戰術+心理：守備預判與壘上應變 撞球高一(上)戰術+心理：瞄準與專注力訓練 撞球高一(下)戰術+心理：母球控制與出桿信心 籃球高一(上)戰術+心理：空間概念與場上觀察 籃球高一(下)戰術+心理：攻防判斷與臨場決策		<p>棒球高一(上)戰術：滾地球處理順序與接傳路線；心理：專注力與臨場反應訓練。</p> <p>棒球高一(下)戰術：壘上情境判斷與內野輪轉；心理：冷靜應變與決策信心。</p> <p>撞球高一(上)戰術：基本瞄準線與擊點選擇；心理：集中注意力與視覺穩定。</p> <p>撞球高一(下)戰術：母球停點規劃；心理：自我節奏與專注穩定。</p> <p>籃球高一(上)戰術：半場站位與傳導路線；心理：專注觀察與反應能力。</p> <p>籃球高一(下)戰術：攻守轉換時機掌握；心理：冷靜思考與判斷訓練。</p>		8	
第三週棒球高一(上)體能+技術：投球姿勢協調。棒球高一(下)體能+技術：投球控制與釋放穩定 撞球高一(上)體能+技術：母球擊點與力量控制 撞球高一(下)體能+技術：直線與切球精準度訓練 籃球高一(上)體能+技術：傳接球訓練 籃球高一(下)體能+技術：傳球精準度與配合		<p>棒球高一(上)體能：上肢穩定與協調訓練；技術：投球分解動作與重心控制。</p> <p>棒球高一(下)體能：肩肘肌耐力訓練；技術：控球與釋放點一致性。</p> <p>撞球高一(上)體能：手腕穩定與肌力耐力訓練；技術：不同擊點的出桿控制。</p> <p>撞球高一(下)體能：視覺協調訓練；技術：直線球與切球方向控制。</p> <p>籃球高一(上)體能：上肢協調訓練；技術：胸前與地板傳球基礎。</p> <p>籃球高一(下)體能：手臂耐力與核心穩定；技術：移動中傳接球與角度選擇。</p>		8	
第四週棒球高一(上)戰術+心理：投手節奏與臨場意識。棒球高一(下)戰術+心理：配球策略與打者觀察 撞球高一(上)戰術+心理：出桿節奏與擊球計畫 撞球高一(下)戰術+心理：連續進球策略 籃球高一(上)戰術+心理：快攻與回防觀念 籃球高一(下)戰術+心理：攻防節奏控制		<p>棒球高一(上)戰術：配合守備節奏與時間掌握；心理：投球專注與自我節奏控制。</p> <p>棒球高一(下)戰術：球種選擇與打者弱點觀察；心理：策略執行與臨場應變。</p> <p>撞球高一(上)戰術：出桿節奏與連球思考；心理：放鬆與臨場穩定。</p> <p>撞球高一(下)戰術：預判母球路徑；心理：進攻決策與自信建立。</p> <p>籃球高一(上)戰術：快攻時機與跑位分線；心理：臨場決策速度。</p> <p>籃球高一(下)戰術：攻防節奏轉換；心理：節奏調整與自信建立。</p>		8	
第五週棒球高一(上)體能+技術：打擊基本動作。棒球高一(下)體能+技術：擊球控制與時機掌握 撞球高一(上)體能+技術：擊球穩定訓練 撞球高一(下)體能+技術：長距離出桿練習 籃球高一(上)體能+技術：上籃動作建立 籃球高一(下)體能+技術：進階上籃與假動作		<p>棒球高一(上)體能：握力與軀幹旋轉訓練；技術：站姿與揮棒姿勢建立。</p> <p>棒球高一(下)體能：旋轉爆發與平衡訓練；技術：擊球時機與擊球軌跡掌握。</p> <p>撞球高一(上)體能：肩臂穩定訓練；技術：連續出桿穩定動作。</p> <p>撞球高一(下)體能：持久出桿訓練；技術：遠距離瞄準與母球控制。</p> <p>籃球高一(上)體能：跳躍能力與核心穩定；技術：右手上籃動作協調。</p> <p>籃球高一(下)體能：彈跳強化與柔軟訓練；技術：假動作後上籃與左手出手。</p>		8	
第六週棒球高一(上)戰術+心理：攻擊觀念建立。棒球高一(下)戰術+心理：進攻戰術應用 撞球高一(上)戰術+心理：防守觀念入門 撞球高一		<p>棒球高一(上)戰術：擊球方向與攻擊時機選擇；心理：自信心與果斷出手。</p> <p>棒球高一(下)戰術：打跑、犧牲觸擊配合；心理：壓力下執行與冷靜決策。</p>		8	

<p>(下)戰術+心理：母球藏球與防守執行 籃球高一(上)戰術+心理：進攻空間運用 籃球高一(下)戰術+心理：防守站位與輪轉</p>	<p>撞球高一(上)戰術：防守時機與角度選擇；心理：耐心與局勢觀察。 撞球高一(下)戰術：藏球技巧與防守策略；心理：壓力下冷靜思考。 籃球高一(上)戰術：基本掩護與切入原則；心理：空間判斷與信心出手。 籃球高一(下)戰術：防守位置與協防時機；心理：防守專注與團隊責任感。</p>		
<p>第七週棒球高一(上)體能+技術：守備步伐與滾地球接球。棒球高一(下)體能+技術：內野連續接傳訓練 撞球高一(上)體能+技術：走位基礎與三點控制 撞球高一(下)體能+技術：走位延伸與角度應用 籃球高一(上)體能+技術：投籃姿勢與出手穩定 籃球高一(下)體能+技術：投籃節奏與距離調整</p>	<p>棒球高一(上)體能：下肢穩定與敏捷訓練；技術：正面與側身接球練習。 棒球高一(下)體能：爆發力與方向轉換訓練；技術：雙殺動作與傳球連貫性。 撞球高一(上)體能：下肢穩定與步伐控制；技術：三點走位訓練。 撞球高一(下)體能：反應協調訓練；技術：母球角度變化與落點規劃。 籃球高一(上)體能：上肢穩定訓練；技術：基本投籃出手角度。 籃球高一(下)體能：肩肘肌群強化；技術：罰球與中距離穩定出手。</p>	8	
<p>第八週棒球高一(上)戰術+心理：外野守備與空間判斷。棒球高一(下)戰術+心理：外野防線與中繼配合 撞球高一(上)戰術+心理：開球策略與母球控制 撞球高一(下)戰術+心理：進攻選擇與防守轉換 籃球高一(上)體能+技術：投籃姿勢與出手穩定 籃球高一(下)體能+技術：投籃節奏與距離調整</p>	<p>棒球高一(上)戰術：高飛球判斷與接球位置選擇；心理：空間感與專注力訓練。 棒球高一(下)戰術：外野防與中繼傳球協作；心理：臨場冷靜與團隊協作。 撞球高一(上)戰術：開球角度與力道控制；心理：比賽初期專注設定。 撞球高一(下)戰術：攻守轉換決策；心理：臨場判斷與冷靜應變。 籃球高一(上)戰術：防守姿勢與步伐移動；心理：競爭態度與專注力。 籃球高一(下)戰術：輪轉協防與溝通；心理：合作與信任建立。</p>	8	
<p>第九週棒球高一(上)體能+技術：跑壘與滑壘技巧。棒球高一(下)體能+技術：跑壘判斷與帶跑訓練 撞球高一(上)體能+技術：擊球節奏與呼吸控制 撞球高一(下)體能+技術：擊球穩定測試 籃球高一(上)體能+技術：切入與轉身技巧 籃球高一(下)體能+技術：變向突破與持球保護</p>	<p>棒球高一(上)體能：短跑加速與滑壘動作訓練；技術：滑壘姿勢與安全落點。 棒球高一(下)體能：爆發起跑與轉彎控制；技術：壘上離壘距離與起跑反應。 撞球高一(上)體能：呼吸協調與肌群放鬆；技術：節奏穩定訓練。 撞球高一(下)體能：耐力與集中訓練；技術：綜合動作檢測。 籃球高一(上)體能：速度與平衡訓練；技術：切入步伐與轉身控制。 籃球高一(下)體能：爆發力訓練；技術：變向過人與運球保護。</p>	8	
<p>第十週棒球高一(上)戰術+心理：團隊防守輪轉。棒球高一(下)戰術+心理：臨場守備調整 撞球高一(上)戰術+心理：比賽節奏與出桿策略 撞球高一(下)戰術+心理：臨場決策與抗壓 籃球高一(上)戰術+心理：半場進攻配合 籃球高一(下)戰術+心理：進攻判斷與傳導選擇</p>	<p>棒球高一(上)戰術：守備輪轉與壘位支援；心理：合作意識與角色責任。 棒球高一(下)戰術：根據打者特性動態佈防；心理：溝通與臨場判斷。 撞球高一(上)戰術：母球行進預測；心理：臨場控制與冷靜調整。 撞球高一(下)戰術：出桿節奏安排；心理：壓力管理與專注維持。 籃球高一(上)戰術：雙人配合與空手走位；心理：臨場判斷與反應。 籃球高一(下)戰術：傳導節奏與射手選擇；心理：出手決策與信心強化。</p>	8	
<p>第十一週棒球高一(上)體能+技術：捕手接捕與傳球。棒球高一(下)體能+技術：阻殺與擋球應變 撞球高一(上)體能+技術：母球反彈與撞點應用 撞球高一(下)體能+技術：撞點角度與反彈延伸 籃球高一(上)體能+技術：運球變速與節奏切換 籃球高一(下)體能+技術：突破終結與控制力</p>	<p>棒球高一(上)體能：下肢耐力與膝部穩定訓練；技術：低姿勢接捕與快速出手。 棒球高一(下)體能：核心穩定與反應肌群訓練；技術：擋球與阻殺傳球準度。 撞球高一(上)體能：手眼協調訓練；技術：母球反彈控制。 撞球高一(下)體能：反應肌群訓練；技術：角度延伸與回桿。 籃球高一(上)體能：速度耐力訓練；技術：節奏變換與急停急起。 籃球高一(下)體能：腿部爆發訓練；技術：終結動作與接觸後出手。</p>	8	
<p>第十二週棒球高一(上)戰術+心理：投捕合作默契。棒球高一(下)戰術+心理：控壘策略與壓力應對 撞球高一(上)戰術+心理：連續球思維訓練 撞球高一(下)戰術+心理：比賽實戰策略 籃球高一(上)戰術+心理：進攻佈局與掩護配合 籃球高一(下)戰術+心理：快攻組織與節奏掌握</p>	<p>棒球高一(上)戰術：暗號配合與節奏掌握；心理：信任與協調。 棒球高一(下)戰術：壘上狀況分析與策略反應；心理：壓力下穩定心態。 撞球高一(上)戰術：下一桿預測與路線思考；心理：專注持續。 撞球高一(下)戰術：進攻組合策略；心理：實戰臨場決策。 籃球高一(上)戰術：掩護使用與拆解；心理：信任與合作意識。 籃球高一(下)戰術：快攻判斷與領球視野；心理：穩定執行與冷靜反應。</p>	8	
<p>第十三週棒球高一(上)體能+技術：外野傳球與定位。棒球高一(下)體能+技術：外野長傳與強肩 撞球高一(上)體能+技術：固定站姿與重心穩定 撞球高一(下)體能+技術：出桿穩定延伸 籃球高一(上)體能+技術：防守滑步與橫移 籃球高一(下)體能+技術：防守強度與對抗穩定</p>	<p>棒球高一(上)體能：全場衝刺與肩背強化訓練；技術：傳球線與步伐修正。 棒球高一(下)體能：肩背肌群負荷訓練；技術：遠距離準度與接傳節奏。 撞球高一(上)體能：平衡核心訓練；技術：站位重心調整。 撞球高一(下)體能：靜態穩定與耐力訓練；技術：出桿一致性檢測。 籃球高一(上)體能：下肢穩定與橫向速度；技術：防守腳步訓練。 籃球高一(下)體能：肌耐力與平衡訓練；技術：對抗後站位控制。</p>	8	
<p>第十四週棒球高一(上)戰術+心理：進攻策略思維。棒球高一(下)戰術+心理：攻守轉換應變 撞球高一(上)戰術+心理：攻守選擇判斷 撞球高一(下)戰術+心理：戰術應變與思考</p>	<p>棒球高一(上)戰術：壘上跑者帶動攻勢；心理：臨場判斷與決心。 棒球高一(下)戰術：局勢掌控與策略轉換；心理：冷靜與分析力。 撞球高一(上)戰術：不同球局分析與選擇；心</p>	8	

<p>速度 籃球高一(上)戰術+心理：全場壓迫防守概念 籃球高一(下)戰術+心理：反快攻應變</p>	<p>理：果斷決策。 撞球高一(下)戰術：局勢轉換應變；心理：臨場冷靜訓練。 籃球高一(上)戰術：全場壓迫與補防協調；心理：專注與執行耐力。 籃球高一(下)戰術：反快攻跑位；心理：臨場判斷與恢復冷靜。</p>		
<p>第十五週棒球高一(上)體能+技術：模擬比賽 I。棒球高一(下)體能+技術：模擬比賽 II 撞球高一(上)體能+技術：綜合技能練習 撞球高一(下)體能+技術：連續出桿挑戰 籃球高一(上)體能+技術：傳導練習與射擊節奏 籃球高一(下)體能+技術：比賽模擬投籃訓練</p>	<p>棒球高一(上)體能：實戰節奏與耐力調整；技術：攻守動作整合。 棒球高一(下)體能：全場負荷與恢復訓練；技術：多位置實戰應變。 撞球高一(上)體能：核心與下肢協調訓練；技術：傳球連貫出桿。 撞球高一(下)體能：專注與耐力訓練；技術：高強度連擊。 籃球高一(上)體能：核心與手眼協調；技術：快節奏傳導下出手。 籃球高一(下)體能：耐力與穩定性訓練；技術：模擬比賽節奏投籃。</p>	8	
<p>第十六週棒球高一(上)戰術+心理：臨場溝通與應變。棒球高一(下)戰術+心理：領導與士氣凝聚 撞球高一(上)戰術+心理：比賽模擬與專注控制 撞球高一(下)戰術+心理：戰術溝通與回饋 籃球高一(上)戰術+心理：比賽節奏掌握 籃球高一(下)戰術+心理：臨場應變與團隊合作</p>	<p>棒球高一(上)戰術：場上指令與即時反應；心理：壓力測試與情緒控制。 棒球高一(下)戰術：戰局協調與策略執行；心理：激勵團隊與溝通。 撞球高一(上)戰術：模擬比賽節奏；心理：臨場穩定與自信培養。 撞球高一(下)戰術：戰術討論與檢討；心理：表現反思。 籃球高一(上)戰術：比賽節奏與暫停調整；心理：臨場冷靜與專注。 籃球高一(下)戰術：戰術執行與臨場修正；心理：團隊溝通與合作心態。</p>	8	
<p>第十七週棒球高一(上)體能+技術：技能綜合測驗。棒球高一(下)體能+技術：實戰技能驗收 撞球高一(上)體能+技術：實戰演練 I 撞球高一(下)體能+技術：實戰演練 II 籃球高一(上)體能+技術：實戰演練 I 籃球高一(下)體能+技術：實戰演練 II</p>	<p>棒球高一(上)體能：傳接投打綜合測試；技術：動作檢核與評估。 棒球高一(下)體能：實戰體能測驗；技術：比賽表現與修正。 撞球高一(上)體能：實戰強度負荷；技術：出桿反應與連續擊球。 撞球高一(下)體能：節奏控制；技術：臨場應用。 籃球高一(上)體能：比賽強度模擬訓練；技術：攻防應用與臨場表現。 籃球高一(下)體能：節奏耐力訓練；技術：臨場動作整合與反應。</p>	8	
<p>第十八週棒球高一(上)戰術+心理：成果檢討與回饋。棒球高一(下)戰術+心理：年度策略整合 撞球高一(上)戰術+心理：成果檢討與回饋 撞球高一(下)戰術+心理：年度反思與展望 籃球高一(上)戰術+心理：學期回顧與檢討 籃球高一(下)戰術+心理：年度成果展示與反思</p>	<p>棒球高一(上)戰術：比賽策略回顧與修正；心理：自我反思與目標設定。 棒球高一(下)戰術：綜合戰術應用；心理：自信強化與學習展望。 撞球高一(上)戰術：比賽策略回顧；心理：自我評估與成長目標。 撞球高一(下)戰術：綜合戰術應用；心理：心理強度與競賽心態養成。 籃球高一(上)戰術：戰術理解與應用回顧；心理：自我檢討與調整。 籃球高一(下)戰術：實戰成果檢視；心理：信心維持與未來目標設定。</p>	8	
<p>第一週棒球高二(上)體能+技術：傳球動作強化。棒球高二(下)體能+技術：守備連線傳球 撞球高二(上)體能+技術：出桿穩定與節奏整合 撞球高二(下)體能+技術：連續出桿與母球控制 籃球高二(上)體能+技術：全身協調與多向移動 籃球高二(下)體能+技術：爆發力與敏捷訓練</p>	<p>棒球高二(上)體能：肩肘穩定與協調訓練；技術：快速傳球與轉準確度提升。 棒球高二(下)體能：核心穩定與下肢支撐；技術：守備間傳接串連與節奏控制。 撞球高二(上)體能：核心穩定與手臂協調訓練；技術：出桿動作一致性與擊球節奏。 撞球高二(下)體能：反應速度與平衡訓練；技術：連續擊球與母球停點控制。 籃球高二(上)體能：敏捷梯與反應移動訓練；技術：多方向腳步變換。 籃球高二(下)體能：加速與急停轉換；技術：快速切入與變向應用。</p>	8	
<p>第二週棒球高二(上)戰術+心理：守備站位與應變。棒球高二(下)戰術+心理：防守調整與臨場協作 撞球高二(上)戰術+心理：開球策略與散球控制 撞球高二(下)戰術+心理：攻守轉換與決策反應 籃球高二(上)戰術+心理：比賽節奏掌握與決策 籃球高二(下)戰術+心理：壓力下的戰術執行</p>	<p>棒球高二(上)戰術：依打者類型調整守備位置；心理：空間判斷與決策果斷。 棒球高二(下)戰術：比賽中動態防守修正；心理：協調與即時溝通能力。 撞球高二(上)戰術：開球角度與力道選擇；心理：比賽初期專注力建立。 撞球高二(下)戰術：攻守轉換策略；心理：臨場判斷與冷靜思考。 籃球高二(上)戰術：比賽節奏轉換；心理：臨場思考與冷靜決策。 籃球高二(下)戰術：高壓情境戰術反應；心理：專注力維持與抗壓訓練。</p>	8	
<p>第三週棒球高二(上)體能+技術：投球球速訓練。棒球高二(下)體能+技術：變化球應用 撞球高二(上)體能+技術：母球走位進階訓練 撞球高二(下)體能+技術：反彈與旋轉應用 籃球高二(上)體能+技術：傳球精準與反應訓練 籃球高二(下)體能+技術：傳導節奏與快攻配合</p>	<p>棒球高二(上)體能：上肢爆發力與腕部驅動訓練；技術：全身協調提升球速。 棒球高二(下)體能：穩定性與柔軟度訓練；技術：滑球、曲球握法與釋放點控制。 撞球高二(上)體能：核心力量與穩定訓練；技術：三點走位與角度掌握。 撞球高二(下)體能：手腕與前臂耐力；技術：旋轉控制與反彈預測。 籃球高二(上)體能：上肢穩定與專注訓練；技術：短距離快速傳球。 籃球高二(下)體能：協調與平衡；技術：快攻傳導與空間創造。</p>	8	
<p>第四週棒球高二(上)戰術+心理：投手配球策略。棒球高二(下)戰術+心理：臨場投球應變 撞球高二(上)戰術+心理：連續進球策略 撞球高二(下)戰術+心理：防守策略與藏球</p>	<p>棒球高二(上)戰術：打者分析與投球組合策略；心理：冷靜應對壓力。 棒球高二(下)戰術：情境投球應變；心理：比賽專注與自信維持。 撞球高二(上)戰術：連球設計與走位連結；心</p>	8	

<p>技巧 籃球高二(上)戰術+心理：半場進攻系統 籃球高二(下)戰術+心理：掩護配合與機會創造</p>	<p>理：維持進攻專注力。 撞球高二(下)戰術：母球防守與角度藏球；心理：耐心與自信平衡。 籃球高二(上)戰術：傳導切入與射手空檔判斷；心理：團隊執行信任。 籃球高二(下)戰術：掩護時機與配合默契；心理：合作溝通與信任建立。</p>		
<p>第五週棒球高二(上)體能+技術：打擊動力鏈整合。 棒球高二(下)體能+技術：戰術打擊訓練 撞球高二(上)體能+技術：拉桿與回桿強化 撞球高二(下)體能+技術：推桿與切球穩定度 籃球高二(上)體能+技術：上籃進階動作與接觸後控制 籃球高二(下)體能+技術：高難度上籃與時間掌握 籃球高二(上)體能+技術：上籃進階動作與接觸後控制 籃球高二(下)體能+技術：高難度上籃與時間掌握</p>	<p>棒球高二(上)體能：旋轉核心強化與揮棒穩定；技術：揮擊力與擊球角度調整。 棒球高二(下)體能：下肢支撐與軸心穩定；技術：推打、短打與反方向擊球。 撞球高二(上)體能：手臂穩定訓練；技術：回桿動作與母球回位練習。 撞球高二(下)體能：柔韌度與肩肘協調；技術：推桿與切球角度控制。 籃球高二(上)體能：核心力量與身體對抗訓練；技術：接觸後平衡出手。 籃球高二(下)體能：彈跳與速度結合；技術：時間差與角度上籃。</p>	8	
<p>第六週棒球高二(上)戰術+心理：攻擊策略應用。 棒球高二(下)戰術+心理：進攻組合與攻勢建立 撞球高二(上)戰術+心理：節奏與出桿策略連結 撞球高二(下)戰術+心理：比賽局勢分析與應變 籃球高二(上)戰術+心理：防守溝通與站位輪轉 籃球高二(下)戰術+心理：全場壓迫與防守協同</p>	<p>棒球高二(上)戰術：得點圈攻擊思考；心理：臨場果斷與集中心力。 棒球高二(下)戰術：多跑者戰術配合；心理：領導與激勵團隊。 撞球高二(上)戰術：攻擊順序與節奏控制；心理：臨場壓力釋放。 撞球高二(下)戰術：依局勢調整攻防；心理：決策穩定與信心維持。 籃球高二(上)戰術：防守區域與溝通協調；心理：責任意識與專注。 籃球高二(下)戰術：全場壓迫策略與回防速度；心理：耐力與抗壓心態。</p>	8	
<p>第七週棒球高二(上)體能+技術：捕手阻殺與擋球訓練。 棒球高二(下)體能+技術：投捕配合進階 撞球高二(上)體能+技術：開球力量與散球預測 撞球高二(下)體能+技術：長距離擊球訓練 籃球高二(上)體能+技術：投籃準度與節奏穩定 籃球高二(下)體能+技術：三分投射與射擊訓練</p>	<p>棒球高二(上)體能：反應爆發與核心穩定；技術：快速出手與擋球動作強化。 棒球高二(下)體能：協調與柔軟度訓練；技術：暗號配合與節奏掌握。 撞球高二(上)體能：爆發力與下肢穩定；技術：開球散球控制。 撞球高二(下)體能：視覺協調訓練；技術：長距離擊球準確度。 籃球高二(上)體能：上肢穩定與核心協調；技術：固定點投籃準確訓練。 籃球高二(下)體能：持久度與專注力訓練；技術：射手節奏與出手連貫。</p>	8	
<p>第八週棒球高二(上)戰術+心理：團隊防守協作。 棒球高二(下)戰術+心理：攻守轉換策略 撞球高二(上)戰術+心理：防守戰術應用 撞球高二(下)戰術+心理：局末決策與風險評估 籃球高二(上)戰術+心理：快攻執行與進攻節奏 籃球高二(下)戰術+心理：攻守轉換效率</p>	<p>棒球高二(上)戰術：內外野協調與掩護配合；心理：溝通默契與責任意識。 棒球高二(下)戰術：比賽節奏掌控與防守調整；心理：冷靜應對與應變能力。 撞球高二(上)戰術：局中防守轉換；心理：耐心與觀察力。 撞球高二(下)戰術：關鍵球策略選擇；心理：壓力控制與冷靜應對。 籃球高二(上)戰術：快攻時機與傳導協調；心理：臨場決策與專注。 籃球高二(下)戰術：攻守轉換速度訓練；心理：自信出手與冷靜控制。</p>	8	
<p>第九週棒球高二(上)體能+技術：跑壘節奏控制。 棒球高二(下)體能+技術：帶跑與判斷訓練 撞球高二(上)體能+技術：綜合擊球穩定訓練 撞球高二(下)體能+技術：擊球節奏與準度檢測 籃球高二(上)體能+技術：切入與傳導配合 籃球高二(下)體能+技術：雙人組合與攻防實作</p>	<p>棒球高二(上)體能：短距離耐力與轉向控制；技術：壘間節奏與時機判斷。 棒球高二(下)體能：爆發力與專項反應；技術：帶跑策略與投手觀察技巧。 撞球高二(上)體能：協調與肌群整合；技術：多球連續擊球練習。 撞球高二(下)體能：專注與平衡測試；技術：穩定性與精準度檢核。 籃球高二(上)體能：速度與平衡訓練；技術：切入後傳導決策。 籃球高二(下)體能：爆發力訓練；技術：二人擋拆與攻守協調。</p>	8	
<p>第十週棒球高二(上)戰術+心理：團隊防守策略。 棒球高二(下)戰術+心理：臨場佈防應用 撞球高二(上)戰術+心理：母球走位模擬 撞球高二(下)戰術+心理：戰術整合與分析 籃球高二(上)戰術+心理：團隊進攻空間創造 籃球高二(下)戰術+心理：攻擊節奏與耐心</p>	<p>棒球高二(上)戰術：守備隊形調整與臨場應變；心理：合作與專注力。 棒球高二(下)戰術：依比賽情勢即時布防；心理：領導與指揮表達。 撞球高二(上)戰術：不同走位策略應用；心理：預判與反應能力。 撞球高二(下)戰術：多球局策略統整；心理：壓力對應與表現調整。 籃球高二(上)戰術：傳導節奏與開放空間運用；心理：專注力與冷靜觀察。 籃球高二(下)戰術：耐心組織與選擇性出手；心理：情緒調控與穩定心態。</p>	8	
<p>第十一週棒球高二(上)體能+技術：外野傳球與接球。 棒球高二(下)體能+技術：外野強肩長傳 撞球高二(上)體能+技術：旋轉球與反彈延伸 撞球高二(下)體能+技術：逆旋轉與母球回位 籃球高二(上)體能+技術：防守對抗與身體接觸 籃球高二(下)體能+技術：協防與籃板卡位</p>	<p>棒球高二(上)體能：全場衝刺與肩背肌群訓練；技術：傳球角度與落點控制。 棒球高二(下)體能：耐力訓練；技術：遠距離準確傳球與接球節奏。 撞球高二(上)體能：腕力與穩定度訓練；技術：旋轉控制與反彈角修正。 撞球高二(下)體能：關節穩定訓練；技術：逆旋轉應用與走位延伸。 籃球高二(上)體能：對抗強度訓練；技術：防守腳步與封阻角度。 籃球高二(下)體能：下肢力量與平衡訓練；技術：籃板卡位與預判。</p>	8	
<p>第十二週棒球高二(上)戰術+心理：投捕戰術整合。 棒球高二(下)戰術+心理：控壘策略執行 撞球高二(上)戰術+心理：連續得分與節奏掌控 撞球高二(下)戰術+心理：攻防切換</p>	<p>棒球高二(上)戰術：局勢配球與暗號判讀；心理：信任與臨場配合。 棒球高二(下)戰術：壘上牽制策略與偷壘防制；心理：臨場壓力控制。 撞球高二(上)戰術：節奏變化與時間掌握；心</p>	8	

<p>與臨場判斷 籃球高二(上)戰術+心理：比賽局勢判斷 籃球高二(下)戰術+心理：臨場策略與應變</p>	<p>理：專注維持與自我激勵。 撞球高二(下)戰術：攻防轉換策略應用；心理：應變力與自信訓練。 籃球高二(上)戰術：比賽時間與分差管理；心理：壓力情境冷靜思考。 籃球高二(下)戰術：臨場策略調整；心理：專注力延續與自信控制。</p>		
<p>第十三週棒球高二(上)體能+技術：模擬比賽 I。棒球高二(下)體能+技術：模擬比賽 II 撞球高二(上)體能+技術：出桿穩定檢測 撞球高二(下)體能+技術：臨場動作修正 籃球高二(上)體能+技術：突破分球與節奏變化 籃球高二(下)體能+技術：終結技術與接觸控制</p>	<p>棒球高二(上)體能：耐力與恢復訓練；技術：實戰配合操作。 高二(下)體能：全場負荷實戰；技術：即時反應與錯誤修正。 撞球高二(上)體能：平衡與耐力訓練；技術：動作重現與穩定測試。 撞球高二(下)體能：手部協調訓練；技術：臨場修正與流暢性強化。 籃球高二(上)體能：核心穩定與節奏訓練；技術：突破後分球。 籃球高二(下)體能：上肢爆發訓練；技術：終結與對抗出手。</p>	8	
<p>第十四週棒球高二(上)戰術+心理：臨場溝通與協調。棒球高二(下)戰術+心理：戰術執行與比賽思維 撞球高二(上)戰術+心理：攻守佈局與母球規劃 撞球高二(下)戰術+心理：比賽觀察與決策應變 籃球高二(上)戰術+心理：防守壓迫與反快攻 籃球高二(下)戰術+心理：攻守轉換策略</p>	<p>棒球高二(上)戰術：即時指令與調整；心理：團隊情緒穩定。 棒球高二(下)戰術：戰術配合細化；心理：領導與策略應變。 撞球高二(上)戰術：佈局路線與母球落點設計；心理：預判與反思。 撞球高二(下)戰術：觀察球局變化與策略修正；心理：臨場冷靜與信念維持。 籃球高二(上)戰術：防守壓迫節奏；心理：集中注意與耐力。 籃球高二(下)戰術：反快攻戰術選擇；心理：冷靜應對與溝通配合。</p>	8	
<p>第十五週棒球高二(上)體能+技術：綜合技能訓練。棒球高二(下)體能+技術：技能強化測驗 撞球高二(上)體能+技術：綜合實作與高壓擊球 撞球高二(下)體能+技術：多角度擊球挑戰 籃球高二(上)體能+技術：綜合技能整合訓練 籃球高二(下)體能+技術：動作協調與臨場穩定</p>	<p>棒球高二(上)體能：傳接投打整合訓練；技術：比賽節奏應用。 棒球高二(下)體能：體能耐力評估；技術：動作準確與穩定測試。 撞球高二(上)體能：反應速度與爆發力訓練；技術：壓力下連續擊球。 撞球高二(下)體能：平衡與專注維持；技術：多角度出桿精準應用。 籃球高二(上)體能：敏捷與反應整合；技術：全方位技能應用。 籃球高二(下)體能：耐力訓練；技術：臨場動作整合與穩定。</p>	8	
<p>第十六週棒球高二(上)戰術+心理：比賽節奏與調整。棒球高二(下)戰術+心理：領導與團隊士氣 撞球高二(上)戰術+心理：比賽模擬 I 撞球高二(下)戰術+心理：比賽模擬 II 籃球高二(上)戰術+心理：比賽模擬與角色定位 籃球高二(下)戰術+心理：比賽策略與臨場指揮</p>	<p>棒球高二(上)戰術：攻守轉換節奏；心理：自信維持與冷靜思考。 棒球高二(下)戰術：策略傳達與指揮；心理：士氣激勵與合作意識。 撞球高二(上)戰術：小組賽演練與策略執行；心理：臨場壓力測試。 撞球高二(下)戰術：實戰戰術整合應用；心理：比賽態度與自信表現。 籃球高二(上)戰術：模擬實戰；心理：角色定位與團隊責任。 籃球高二(下)戰術：比賽策略調度；心理：領導與決策能力訓練。</p>	8	
<p>第十七週棒球高二(上)體能+技術：實戰模擬賽。棒球高二(下)體能+技術：成果驗收賽 撞球高二(上)體能+技術：技能測試與修正 撞球高二(下)體能+技術：綜合表現檢核 籃球高二(上)體能+技術：實戰演練 I 籃球高二(下)體能+技術：實戰演練 II</p>	<p>棒球高二(上)體能：耐力與爆發力應用；技術：比賽臨場應變。 棒球高二(下)體能：全場實戰強度測試；技術：綜合戰術應用。 撞球高二(上)體能：體能穩定檢測；技術：擊球動作修正。 撞球高二(下)體能：柔軟性與協調測試；技術：全方位動作表現。 籃球高二(上)體能：比賽體能負荷模擬；技術：攻防整體應用。 籃球高二(下)體能：節奏維持與爆發力；技術：臨場動作整合。</p>	8	
<p>第十八週棒球高二(上)戰術+心理：階段回顧與策略反思。棒球高二(下)戰術+心理：年度成果檢討 撞球高二(上)戰術+心理：學期回顧與反思 撞球高二(下)戰術+心理：年度整合與成果展示 籃球高二(上)戰術+心理：學期回顧與自我檢討 籃球高二(下)戰術+心理：年度整合與成果展現</p>	<p>棒球高二(上)戰術：技戰術整合檢討；心理：成長反思與進步目標。 棒球高二(下)戰術：比賽成果分析；心理：壓力管理與生涯規劃思考。 撞球高二(上)戰術：策略應用回顧；心理：自我檢討與進步方向。 撞球高二(下)戰術：整合實戰成果展示；心理：比賽態度與心理成長。 籃球高二(上)戰術：戰術應用反思；心理：個人表現評估。 籃球高二(下)戰術：比賽成果展示與檢討；心理：團隊士氣與心理強度。</p>	8	
<p>第一週棒球高三(上)體能+技術：專項體能維持 棒球高三(下)體能+技術：賽季調整與恢復 撞球高三(上)體能+技術：專項體能維持與出桿穩定 撞球高三(下)體能+技術：比賽前調整與恢復訓練 籃球高三(上)體能+技術：專項體能維持與動作穩定 籃球高三(下)體能+技術：比賽負荷與體能調整</p>	<p>棒球高三(上)體能：肌力維持與動作穩定訓練；技術：比賽前姿勢檢核與動作修正。 棒球高三(下)體能：體能分配與恢復訓練；技術：疲勞期動作修正與自我照護。 撞球高三(上)體能：肩臂穩定與核心控制；技術：擊球姿勢精確與動作流暢。 撞球高三(下)體能：柔軟度與反應調整訓練；技術：賽前出桿節奏與協調性維持。 籃球高三(上)體能：全身耐力與協調維持；技術：出手動作修正與穩定。 籃球高三(下)體能：彈跳與心肺能力訓練；技術：高強度實戰技術穩定。</p>	8	
<p>第二週棒球高三(上)戰術+心理：投捕配球整合 棒球高三(下)戰術+心理：臨場協調與應變 撞球高三(上)戰術+心理：戰術整合與臨場應變 撞球高三(下)戰術+心理：比賽壓力</p>	<p>棒球高三(上)戰術：比賽配球策略；心理：臨場節奏掌控與冷靜思維。 棒球高三(下)戰術：臨時溝通與戰術調整；心理：壓力下信任與合作。 撞球高三(上)戰術：多球局策略設計與攻防轉</p>	8	

<p>控制與自我對話 籃球高三(上)戰術+心理：戰術整合與臨場指揮 籃球高三(下)戰術+心理：比賽壓力管理與情境應變</p>	<p>換；心理：比賽情境冷靜應對。 撞球高三(下)戰術：比賽中臨場調整策略；心理：自我鼓勵與信念維持。 籃球高三(上)戰術：多陣型整合與臨場應用；心理：領導力與冷靜思考。 籃球高三(下)戰術：比賽策略應變與臨場指導；心理：壓力管理與心理強度。</p>		
<p>第三週棒球高三(上)體能+技術：投打實戰訓練 棒球高三(下)體能+技術：打擊穩定與維持 撞球高三(上)體能+技術：精準出桿與角度修正 撞球高三(下)體能+技術：長局耐力與穩定擊球 籃球高三(上)體能+技術：速度耐力與節奏控制 籃球高三(下)體能+技術：協調與連續動作穩定</p>	<p>棒球高三(上)體能：全身動力鏈整合；技術：模擬對投實戰。 棒球高三(下)體能：爆發與耐力平衡；技術：比賽節奏與時機微調。 撞球高三(上)體能：上肢穩定與肌群協調；技術：角度預測與精準擊球訓練。 撞球高三(下)體能：比賽節奏耐力訓練；技術：長時間擊球一致性維持。 籃球高三(上)體能：速度耐力訓練；技術：節奏控制與出手一致性。 籃球高三(下)體能：敏捷與動作連貫訓練；技術：連續攻防應用。</p>	8	
<p>第四週棒球高三(上)戰術+心理：攻守臨場應變 棒球高三(下)戰術+心理：比賽策略與節奏判斷 撞球高三(上)戰術+心理：開局策略與局勢佈局 撞球高三(下)戰術+心理：節奏掌控與比賽主導 籃球高三(上)戰術+心理：比賽開局策略 籃球高三(下)戰術+心理：關鍵時刻應變</p>	<p>棒球高三(上)戰術：局勢分析與反應決策；心理：臨場冷靜與思考速度。 棒球高三(下)戰術：戰局分析與策略部署；心理：比賽專注維持。 撞球高三(上)戰術：開局戰略與擊球規劃；心理：開場專注設定。 撞球高三(下)戰術：比賽節奏掌握與調整；心理：臨場冷靜與自信決策。 籃球高三(上)戰術：開局戰術配置與節奏主導；心理：進入比賽的專注訓練。 籃球高三(下)戰術：關鍵時刻戰術選擇；心理：壓力下決策與自我激勵。</p>	8	
<p>第五週棒球高三(上)體能+技術：守備強化訓練 棒球高三(下)體能+技術：比賽守備檢核 撞球高三(上)體能+技術：高難度球處理與母球反彈 撞球高三(下)體能+技術：旋轉球與路線延伸 籃球高三(上)體能+技術：切入節奏與終結技巧 籃球高三(下)體能+技術：變速突破與接觸控制</p>	<p>棒球高三(上)體能：敏捷與反應訓練；技術：高階滾地球與高飛球接球。 棒球高三(下)體能：耐力維持；技術：臨場守備穩定度檢測。 撞球高三(上)體能：反應速度與穩定度訓練；技術：高難度球擊球控制。 撞球高三(下)體能：協調性與專注力訓練；技術：旋轉球運用與母球預測。 籃球高三(上)體能：下肢爆發訓練；技術：切入節奏與接觸平衡。 籃球高三(下)體能：核心控制與協調訓練；技術：突破後動作穩定。</p>	8	
<p>第六週棒球高三(上)戰術+心理：進攻策略與領導 棒球高三(下)戰術+心理：比賽士氣與抗壓 撞球高三(上)戰術+心理：攻守節奏與風險控制 撞球高三(下)戰術+心理：比賽臨場策略應變 籃球高三(上)戰術+心理：團隊防守與溝通整合 籃球高三(下)戰術+心理：全場壓迫與臨場協防</p>	<p>棒球高三(上)戰術：打序調整與臨場策略；心理：領導與激勵團隊。 棒球高三(下)戰術：逆境比賽策略；心理：壓力面對與自我激勵。 撞球高三(上)戰術：攻守轉換與局勢觀察；心理：壓力平衡與思考節奏。 撞球高三(下)戰術：臨場策略修正；心理：高壓下的思維清晰訓練。 籃球高三(上)戰術：防守輪轉與指揮協調；心理：專注與團隊責任感。 籃球高三(下)戰術：全場防守節奏管理；心理：冷靜應對與溝通表達。</p>	8	
<p>第七週棒球高三(上)體能+技術：模擬比賽 I 棒球高三(下)體能+技術：模擬比賽 II 撞球高三(上)體能+技術：比賽模擬 I 撞球高三(下)體能+技術：比賽模擬 II 籃球高三(上)體能+技術：投籃穩定與距離調整 籃球高三(下)體能+技術：壓力下投射訓練</p>	<p>棒球高三(上)體能：全場實戰負荷；技術：臨場反應與協調性。 棒球高三(下)體能：高強度實戰持久訓練；技術：多情境應用。 撞球高三(上)體能：模擬比賽負荷訓練；技術：實戰節奏與出桿穩定。 撞球高三(下)體能：體能耐力維持；技術：長局比賽出桿控制。 籃球高三(上)體能：上肢耐力與平衡訓練；技術：出手角度與力道控制。 籃球高三(下)體能：專注訓練與呼吸控制；技術：比賽壓力情境投籃。</p>	8	
<p>第八週棒球高三(上)戰術+心理：戰術整合演練 棒球高三(下)戰術+心理：比賽分析與回饋 撞球高三(上)體能+技術：比賽模擬 I 撞球高三(下)體能+技術：比賽模擬 II 籃球高三(上)戰術+心理：快攻與反攻策略 籃球高三(下)戰術+心理：攻守節奏調整</p>	<p>棒球高三(上)戰術：全場策略整合與臨場演練；心理：自我檢視與反思。 棒球高三(下)戰術：比賽檢討與策略修正；心理：自信與穩定維持。 撞球高三(上)戰術：多情境策略演練；心理：臨場專注與信心培養。 撞球高三(下)戰術：比賽回顧與問題分析；心理：情緒管理與心態調整。 籃球高三(上)戰術：快攻路線與節奏掌握；心理：臨場判斷與節奏維持。 籃球高三(下)戰術：攻守節奏轉換與選擇；心理：冷靜觀察與即時反應。</p>	8	
<p>第九週棒球高三(上)體能+技術：成果驗收與展望 棒球高三(下)體能+技術：比賽成果檢討 撞球高三(上)體能+技術：擊球準度與節奏穩定 撞球高三(下)體能+技術：擊球節奏檢測 籃球高三(上)體能+技術：傳導節奏與控球穩定 籃球高三(下)體能+技術：運球節奏與傳球選擇</p>	<p>棒球高三(上)體能：綜合體能與技能測驗；技術：各項表現整合。 棒球高三(下)體能：體能維護計畫；技術：升學與職涯訓練準備。 撞球高三(上)體能：上肢控制與節奏穩定訓練；技術：擊球速度與落點控制。 撞球高三(下)體能：反應與平衡訓練；技術：節奏穩定性測試。 籃球高三(上)體能：手臂耐力與核心穩定；技術：節奏掌握與傳球時機。 籃球高三(下)體能：協調與專注訓練；技術：高壓防守下的運球與出球判斷。</p>	8	
<p>第十週棒球高三(上)戰術+心理：比賽模擬與決策判斷 棒球高三(下)戰術+心理：臨場策略應用 撞球高三(上)戰術+心理：比賽節奏與攻防佈局 撞球高三(下)戰術+心理：臨場</p>	<p>棒球高三(上)戰術：實際戰況演練；心理：壓力測試與冷靜決策。 棒球高三(下)戰術：賽況判斷與策略應變；心理：臨場自我調整。 撞球高三(上)戰術：攻防佈局與節奏掌握；心</p>	8	

<p>決策與判斷力 籃球高三(上)戰術+心理：進攻佈局與空間運用 籃球高三(下)戰術+心理：臨場策略執行</p>	<p>理：競賽冷靜與情緒穩定。 撞球高三(下)戰術：比賽瞬間判斷訓練；心理：壓力反應與思考速度。 籃球高三(上)戰術：進攻戰術路線與站位選擇；心理：信心與穩定度訓練。 籃球高三(下)戰術：比賽臨場戰術執行；心理：應對策略與領導態度。</p>		
<p>第十一週棒球高三(上)體能+技術：投手實戰整合 棒球高三(下)體能+技術：守備連線檢核 撞球高三(上)體能+技術：綜合出桿檢測 撞球高三(下)體能+技術：動作精確度修正 籃球高三(上)體能+技術：防守對抗與反應速度 籃球高三(下)體能+技術：籃板爭奪與身體對抗</p>	<p>棒球高三(上)體能：投手專項耐力；技術：控球與變化球整合。 棒球高三(下)體能：協調訓練；技術：內外野連線準確與速度。 撞球高三(上)體能：耐力與協調訓練；技術：出桿流暢度測試。 撞球高三(下)體能：穩定訓練；技術：出桿與角度誤差修正。 籃球高三(上)體能：反應速度與下肢力量；技術：防守腳步與預判時機。 籃球高三(下)體能：核心穩定與對抗訓練；技術：籃板卡位與衝搶。</p>	8	
<p>第十二週棒球高三(上)戰術+心理：配球與攻擊對應 棒球高三(下)戰術+心理：投捕臨場整合 撞球高三(上)戰術+心理：多局策略與攻守轉換 撞球高三(下)戰術+心理：局末策略與應變 籃球高三(上)戰術+心理：比賽節奏管理 籃球高三(下)戰術+心理：比分落後時策略</p>	<p>棒球高三(上)戰術：配球策略與反制打者；心理：專注與臨場冷靜。 棒球高三(下)戰術：臨場協調；心理：信任與抗壓協作。 撞球高三(上)戰術：多局情境思考；心理：專注延續與自我調整。 撞球高三(下)戰術：局末關鍵球判斷；心理：壓力耐受與果斷行動。 籃球高三(上)戰術：節奏調整與時間掌控；心理：臨場冷靜與判斷。 籃球高三(下)戰術：比分落後策略；心理：信念維持與情緒調整。</p>	8	
<p>第十三週棒球高三(上)體能+技術：打擊穩定化 棒球高三(下)體能+技術：動作細化訓練 撞球高三(上)體能+技術：實戰節奏與反應訓練 撞球高三(下)體能+技術：比賽強度訓練 籃球高三(上)體能+技術：比賽節奏模擬訓練 籃球高三(下)體能+技術：長時間對抗體能</p>	<p>棒球高三(上)體能：核心穩定與軸心控制；技術：穩定擊球表現。 棒球高三(下)體能：柔軟度維持；技術：微調與姿勢修正。 撞球高三(上)體能：專項反應與視覺協調；技術：臨場節奏控制。 撞球高三(下)體能：體能耐力提升；技術：長局比賽應用訓練。 籃球高三(上)體能：比賽模擬負荷訓練；技術：連續攻防節奏維持。 籃球高三(下)體能：耐力與穩定訓練；技術：高壓對抗穩定表現。</p>	8	
<p>第十四週棒球高三(上)戰術+心理：比賽領導與指揮 棒球高三(下)戰術+心理：團隊心態管理 撞球高三(上)戰術+心理：領導與比賽溝通 撞球高三(下)戰術+心理：臨場互動與協調 籃球高三(上)戰術+心理：臨場領導與溝通 籃球高三(下)戰術+心理：團隊情緒與氣氛掌控</p>	<p>棒球高三(上)戰術：臨場策略部署與指揮；心理：領導與士氣激勵。 棒球高三(下)戰術：臨場心理管理；心理：團隊情緒掌控。 撞球高三(上)戰術：戰術指導與溝通表達；心理：領導力與協調力培養。 撞球高三(下)戰術：隊際合作與臨場互動；心理：情緒穩定與表達自信。 籃球高三(上)戰術：場上溝通與戰術指導；心理：領導力與自信展現。 籃球高三(下)戰術：情緒穩定與團隊凝聚；心理：互信與正向激勵。</p>	8	
<p>第十五週棒球高三(上)體能+技術：模擬賽測驗 I 棒球高三(下)體能+技術：模擬賽測驗 II 撞球高三(上)體能+技術：綜合技能與出桿檢核 撞球高三(下)體能+技術：動作穩定測試 籃球高三(上)體能+技術：實戰技能整合 籃球高三(下)體能+技術：技術細節修正</p>	<p>棒球高三(上)體能：實戰強度模擬；技術：臨場反應整合。 棒球高三(下)體能：高強度比賽負荷；技術：整合表現驗收。 撞球高三(上)體能：全身協調檢測；技術：動作一致性測驗。 撞球高三(下)體能：耐力與柔軟測試；技術：動作修正與精確出桿。 籃球高三(上)體能：全身協調與比賽節奏訓練；技術：攻防技能整合。 籃球高三(下)體能：專項肌群強化；技術：動作修正與節奏優化。</p>	8	
<p>第十六週棒球高三(上)戰術+心理：壓力測試與比賽策略 棒球高三(下)戰術+心理：比賽應變與決策訓練 撞球高三(上)戰術+心理：比賽模擬與臨場應用 撞球高三(下)戰術+心理：模擬賽與自我調整 籃球高三(上)戰術+心理：模擬比賽與戰術檢測 籃球高三(下)戰術+心理：正式賽前心態調整</p>	<p>棒球高三(上)戰術：戰局控制與策略選擇；心理：壓力下執行。 棒球高三(下)戰術：臨場調整策略；心理：反應力與鎮定力訓練。 撞球高三(上)戰術：模擬賽策略應用；心理：壓力管理與臨場專注。 撞球高三(下)戰術：模擬比賽綜合演練；心理：狀態調整與心態穩定。 籃球高三(上)戰術：模擬賽與戰術應用檢討；心理：實戰壓力控制。 籃球高三(下)戰術：賽前策略整合；心理：心態沉穩與專注準備。</p>	8	
<p>第十七週棒球高三(上)體能+技術：總整練習 棒球高三(下)體能+技術：成果檢測 撞球高三(上)體能+技術：實戰檢測與綜合演練 撞球高三(下)體能+技術：技術整合驗收 籃球高三(上)體能+技術：比賽演練 I 籃球高三(下)體能+技術：比賽演練 II</p>	<p>棒球高三(上)體能：傳接投打體能整合；技術：綜合應用實作。 棒球高三(下)體能：體能總檢測；技術：比賽動作精確性驗收。 撞球高三(上)體能：高強度負荷訓練；技術：實戰出桿表現評估。 撞球高三(下)體能：節奏控制與體能穩定；技術：技戰術整合成果。 籃球高三(上)體能：高強度比賽負荷；技術：臨場動作應用。 籃球高三(下)體能：節奏控制與耐力維持；技術：比賽連貫表現。</p>	8	
<p>第十八週棒球高三(上)戰術+心理：年度回顧與自我評估 棒球高三(下)戰術+心理：畢業實戰演練 撞球高三(上)戰術+心理：學期回顧與成果檢討 撞球高三(下)戰術+心理：年</p>	<p>棒球高三(上)戰術：整年技戰術檢討；心理：自我反思與未來設定。 棒球高三(下)戰術：完整模擬賽；心理：臨場控制與生涯轉銜心態。 撞球高三(上)戰術：戰術應用成效檢討；心理：</p>	8	

度反思與生涯展望 籃球高三(上)戰術+心理：學期檢討與成效分析 籃球高三(下)戰術+心理：畢業成果與生涯銜接	自我評估與心得回饋。 撞球高三(下)戰術：比賽經驗整合；心理：競賽心理總結與生涯規劃思考。 籃球高三(上)戰術：整體戰術回顧與學習反思；心理：自我評估與未來規劃。 籃球高三(下)戰術：實戰成果整合與心得分享；心理：生涯心態與轉銜準備。		
合 計		432	
學習評量 (評量方式)	1. 平時訓練成績70% 2. 測驗成績30%		
教學資源	1. 自編教材 2. 運動員飲食指引(補充教材) 3. 運動器材操作(補充教材)		
教學注意事項	1. 熱身的重要性。 2. 操作練習的正確性。 3. 學生體能狀況的注意。 4. 舒緩動作的確實性。		

表 11-2-0-3 新北市私立穀保高級家事商業職業學校 部定科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	專項技術訓練			
	英文名稱	Specific Technique Training			
師資來源	內聘				
科目屬性	內聘專業科目				
	專業科目				
科目來源	群科中心學校公告一校訂參考科目				
學生圖像	品格力、學習力、專業力、競爭力				
適用科別	體育班				
	24				
	第一學年 第二學年 第三學年				
建議先修科目	無				
教學目標 (教學重點)	1. 基本動作技術運用。 2. 各項守備、打擊戰術技術運用。				
議題融入	無				
教學內容					
主要單元(進度)	內容細項			備註	
第一週棒球高一(上)體能+技術：傳球啟蒙訓練 棒球高一(下)體能+技術：長距離傳球訓練 撞球高一(上)體能+技術：姿勢穩定與出桿啟蒙 撞球高一(下)體能+技術：出桿協調與節奏控制 籃球高一(上)體能+技術：移動協調與基本運球 籃球高一(下)體能+技術：運球節奏與雙手控制	<p>棒球高一(上)體能：肩肘活動與手臂穩定訓練；技術：短距離傳球姿勢協調。</p> <p>棒球高一(下)體能：肩背肌耐力與核心穩定訓練；技術：跨步傳球與出手角度控制。</p> <p>撞球高一(上)體能：核心穩定與肩肘協調訓練；技術：正確站姿與出桿路徑建立。</p> <p>撞球高一(下)體能：柔軟度與平衡訓練；技術：出桿速度與節奏一致性練習。</p> <p>籃球高一(上)體能：下肢穩定與步伐協調訓練；技術：低姿運球與重心控制。</p> <p>籃球高一(下)體能：核心平衡與手眼協調；技術：雙手交替運球與變速節奏。</p>			8	
第二週棒球高一(上)戰術+心理：接球節奏與守備意識 棒球高一(下)戰術+心理：守備預判與壘上應變 撞球高一(上)戰術+心理：瞄準與專注力訓練 撞球高一(下)戰術+心理：母球控制與出桿信心 籃球高一(上)戰術+心理：空間概念與場上觀察 籃球高一(下)戰術+心理：攻防判斷與臨場決策	<p>棒球高一(上)戰術：滾地球處理順序與接傳路線；心理：專注力與臨場反應訓練。</p> <p>棒球高一(下)戰術：壘上情境判斷與內野輪轉；心理：冷靜應變與決策信心。</p> <p>撞球高一(上)戰術：基本瞄準線與擊點選擇；心理：集中注意力與視覺穩定。</p> <p>撞球高一(下)戰術：母球停點規劃；心理：自我節奏與專注穩定。</p> <p>籃球高一(上)戰術：半場站位與傳導路線；心理：專注觀察與反應能力。</p> <p>籃球高一(下)戰術：攻守轉換時機掌握；心理：冷靜思考與判斷訓練。</p>			8	
第三週棒球高一(上)體能+技術：投球姿勢協調 棒球高一(下)體能+技術：投球控制與釋放穩定 撞球高一(上)體能+技術：母球擊點與力量控制 撞球高一(下)體能+技術：直線與切球精準度訓練 籃球高一(上)體能+技術：傳接球訓練 籃球高一(下)體能+技術：傳球準確度與配合	<p>棒球高一(上)體能：上肢穩定與協調訓練；技術：投球分解動作與重心控制。</p> <p>棒球高一(下)體能：肩肘肌耐力訓練；技術：控球與釋放點一致性。</p> <p>撞球高一(上)體能：手腕穩定與肌力耐力訓練；技術：不同擊點的出桿控制。</p> <p>撞球高一(下)體能：視覺協調訓練；技術：直線球與切球方向控制。</p> <p>籃球高一(上)體能：上肢協調訓練；技術：胸前與地板傳球基礎。</p> <p>籃球高一(下)體能：手臂耐力與核心穩定；技術：移動中傳接球與角度選擇。</p>			8	
第四週棒球高一(上)戰術+心理：投手節奏與臨場意識 棒球高一(下)戰術+心理：配球策略與打者觀察 撞球高一(上)戰術+心理：出桿節奏與擊球計畫 撞球高一(下)戰術+心理：連續進球策略 籃球高一(上)戰術+心理：快攻與回防觀念 籃球高一(下)戰術+心理：攻防節奏控制	<p>棒球高一(上)戰術：配合守備節奏與時間掌握；心理：投球專注與自我節奏控制。</p> <p>棒球高一(下)戰術：球種選擇與打者弱點觀察；心理：策略執行與臨場應變。</p> <p>撞球高一(上)戰術：出桿節奏與連球思考；心理：放鬆與臨場穩定。</p> <p>撞球高一(下)戰術：預判母球路徑；心理：進攻決策與自信建立。</p> <p>籃球高一(上)戰術：快攻時機與跑位分線；心理：臨場決策速度。</p> <p>籃球高一(下)戰術：攻防節奏轉換；心理：節奏調整與自信建立。</p>			8	
第五週棒球高一(上)體能+技術：打擊基本動作 棒球高一(下)體能+技術：擊球控制與時機掌握 撞球高一(上)體能+技術：擊球穩定訓練 撞球高一(下)體能+技術：長距離出桿練習 籃球高一(上)體能+技術：上籃動作建立 籃球高一(下)體能+技術：進階上籃與假動作	<p>棒球高一(上)體能：握力與軀幹旋轉訓練；技術：站姿與揮棒姿勢建立。</p> <p>棒球高一(下)體能：旋轉爆發與平衡訓練；技術：擊球時機與擊球軌跡掌握。</p> <p>撞球高一(上)體能：肩臂穩定訓練；技術：連續出桿穩定動作。</p> <p>撞球高一(下)體能：持久出桿訓練；技術：遠距離瞄準與母球控制。</p> <p>籃球高一(上)體能：跳躍能力與核心穩定；技術：右手上籃動作協調。</p> <p>籃球高一(下)體能：彈跳強化與柔軟訓練；技術：假動作後上籃與左手出手。</p>			8	
第六週棒球高一(上)戰術+心理：攻擊觀念建立 棒球高一(下)戰術+心理：進攻戰術應用 撞球高一(上)戰術+心理：防守觀念入門 撞球高一(下)戰術+心理：母球藏球與防守執	<p>棒球高一(上)戰術：擊球方向與攻擊時機選擇；心理：自信心與果斷出手。</p> <p>棒球高一(下)戰術：打跑、犧牲觸擊配合；心理：壓力下執行與冷靜決策。</p> <p>撞球高一(上)戰術：防守時機與角度選擇；心</p>			8	

行 籃球高一(上)戰術+心理：進攻空間運用 籃球高一(下)戰術+心理：防守站位與輪轉	理：耐心與局勢觀察。 撞球高一(下)戰術：藏球技巧與防守策略；心理：壓力下冷靜思考。 籃球高一(上)戰術：基本掩護與切入原則；心理：空間判斷與信心出手。 籃球高一(下)戰術：防守位置與協防時機；心理：防守專注與團隊責任感。		
第七週棒球高一(上)體能+技術：守備步伐與滾地球接球 棒球高一(下)體能+技術：內野連續接傳訓練 撞球高一(上)體能+技術：走位基礎與三點控制 撞球高一(下)體能+技術：走位延伸與角度應用 籃球高一(上)體能+技術：投籃姿勢與出手穩定 籃球高一(下)體能+技術：投籃節奏與距離調整	棒球高一(上)體能：下肢穩定與敏捷訓練；技術：正面與側身接球練習。 棒球高一(下)體能：爆發力與方向轉換訓練；技術：雙殺動作與傳球連貫性。 撞球高一(上)體能：下肢穩定與步伐控制；技術：三點走位訓練。 撞球高一(下)體能：反應協調訓練；技術：母球角度變化與落點規劃。 籃球高一(上)體能：上肢穩定訓練；技術：基本投籃出手角度。 籃球高一(下)體能：肩肘肌群強化；技術：罰球與中距離穩定出手。	8	
第八週棒球高一(上)戰術+心理：外野守備與空間判斷 棒球高一(下)戰術+心理：外野防線與中繼配合 撞球高一(上)戰術+心理：開球策略與母球控制 撞球高一(下)戰術+心理：進攻選擇與防守轉換 籃球高一(上)戰術+心理：個人防守與步伐訓練 籃球高一(下)戰術+心理：團隊防守協調	棒球高一(上)戰術：高飛球判斷與接球位置選擇；心理：空間感與專注力訓練。 棒球高一(下)戰術：外野佈防與中繼傳球協作；心理：臨場冷靜與團隊協作。 撞球高一(上)戰術：開球角度與力道控制；心理：比賽初期專注設定。 撞球高一(下)戰術：攻守轉換決策；心理：臨場判斷與冷靜應變。 籃球高一(上)戰術：防守姿勢與步伐移動；心理：競爭態度與專注力。 籃球高一(下)戰術：輪轉協防與溝通；心理：合作與信任建立。	8	
第九週棒球高一(上)體能+技術：跑壘與滑壘技巧 棒球高一(下)體能+技術：跑壘判斷與帶跑訓練 撞球高一(上)體能+技術：擊球節奏與呼吸控制 撞球高一(下)體能+技術：擊球穩定測試 籃球高一(上)體能+技術：切入與轉身技巧 籃球高一(下)體能+技術：變向突破與持球保護	棒球高一(上)體能：短跑加速與滑壘動作訓練；技術：滑壘姿勢與安全落點。 棒球高一(下)體能：爆發起跑與轉彎控制；技術：壘上離壘距離與起跑反應。 撞球高一(上)體能：呼吸協調與肌群放鬆；技術：節奏穩定訓練。 撞球高一(下)體能：耐力與集中訓練；技術：綜合動作檢測。 籃球高一(上)體能：速度與平衡訓練；技術：切入步伐與轉身控制。 籃球高一(下)體能：爆發力訓練；技術：變向過人與運球保護。	8	
第十週棒球高一(上)戰術+心理：團隊防守輪轉 棒球高一(下)戰術+心理：臨場守備調整 撞球高一(上)戰術+心理：比賽節奏與出桿策略 撞球高一(下)戰術+心理：臨場決策與抗壓 籃球高一(上)戰術+心理：半場進攻配合 籃球高一(下)戰術+心理：進攻判斷與傳導選擇	棒球高一(上)戰術：守備輪轉與壘位支援；心理：合作意識與角色責任。 棒球高一(下)戰術：根據打者特性動態佈防；心理：溝通與臨場判斷。 撞球高一(上)戰術：母球行進預測；心理：臨場控制與冷靜調整。 撞球高一(下)戰術：出桿節奏安排；心理：壓力管理與專注維持。 籃球高一(上)戰術：雙人配合與空手走位；心理：臨場判斷與反應。 籃球高一(下)戰術：傳導節奏與射手選擇；心理：出手決策與信心強化。	8	
第十一週棒球高一(上)體能+技術：捕手接捕與傳球 棒球高一(下)體能+技術：阻殺與擋球應變 撞球高一(上)體能+技術：母球反彈與撞點應用 撞球高一(下)體能+技術：撞點角度與反彈延伸 籃球高一(上)體能+技術：運球變速與節奏切換 籃球高一(下)體能+技術：突破終結與控制力	棒球高一(上)體能：下肢耐力與膝部穩定訓練；技術：低姿勢接捕與快速出手。 棒球高一(下)體能：核心穩定與反應肌群訓練；技術：擋球與阻殺傳球準度。 撞球高一(上)體能：手眼協調訓練；技術：母球反彈控制。 撞球高一(下)體能：反應肌群訓練；技術：角度延伸與回桿。 籃球高一(上)體能：速度耐力訓練；技術：節奏變換與急停急起。 籃球高一(下)體能：腿部爆發訓練；技術：終結動作與接觸後出手。	8	
第十二週棒球高一(上)戰術+心理：投捕合作默契 棒球高一(下)戰術+心理：控壘策略與壓力應對 撞球高一(上)戰術+心理：連續球思維訓練 撞球高一(下)戰術+心理：比賽實戰策略 籃球高一(上)戰術+心理：進攻佈局與掩護配合 籃球高一(下)戰術+心理：快攻組織與節奏掌握	棒球高一(上)戰術：暗號配合與節奏掌握；心理：信任與協調。 棒球高一(下)戰術：壘上狀況分析與策略反應；心理：壓力下穩定心態。 撞球高一(上)戰術：下一桿預測與路線思考；心理：專注持續。 撞球高一(下)戰術：進攻組合策略；心理：實戰臨場決策。 籃球高一(上)戰術：掩護使用與拆解；心理：信任與合作意識。 籃球高一(下)戰術：快攻判斷與領球視野；心理：穩定執行與冷靜反應。	8	
第十三週棒球高一(上)體能+技術：外野傳球與定位 棒球高一(下)體能+技術：外野長傳與強肩 撞球高一(上)體能+技術：固定站姿與重心穩定 撞球高一(下)體能+技術：出桿穩定延伸 籃球高一(上)體能+技術：防守滑步與橫移 籃球高一(下)體能+技術：防守強度與對抗穩定	棒球高一(上)體能：全場衝刺與肩背強化訓練；技術：傳球線與步伐修正。 棒球高一(下)體能：肩背肌群負荷訓練；技術：遠距離準度與接傳節奏。 撞球高一(上)體能：平衡核心訓練；技術：站位重心調整。 撞球高一(下)體能：靜態穩定與耐力訓練；技術：出桿一致性檢測。 籃球高一(上)體能：下肢穩定與橫向速度；技術：防守腳步訓練。 籃球高一(下)體能：肌耐力與平衡訓練；技術：對抗後站位控制。	8	
第十四週棒球高一(上)戰術+心理：進攻策略思維 棒球高一(下)戰術+心理：攻守轉換應變 撞球高一(上)戰術+心理：攻守選擇判斷 撞球高一(下)戰術+心理：戰術應變與思考	棒球高一(上)戰術：壘上跑者帶動攻勢；心理：臨場判斷與決心。 棒球高一(下)戰術：局勢掌控與策略轉換；心理：冷靜與分析力。 撞球高一(上)戰術：不同球局分析與選擇；心	8	

<p>速度 籃球高一(上)戰術+心理：全場壓迫防守概念 籃球高一(下)戰術+心理：反快攻應變</p>	<p>理：果斷決策。 撞球高一(下)戰術：局勢轉換應變；心理：臨場冷靜訓練。 籃球高一(上)戰術：全場壓迫與補防協調；心理：專注與執行耐力。 籃球高一(下)戰術：反快攻跑位；心理：臨場判斷與恢復冷靜。</p>		
<p>第十五週 棒球高一(上)體能+技術：模擬比賽 I 棒球高一(下)體能+技術：模擬比賽 II 撞球高一(上)體能+技術：綜合技能練習 撞球高一(下)體能+技術：連續出桿挑戰 籃球高一(上)體能+技術：傳導練習與射擊節奏 籃球高一(下)體能+技術：比賽模擬投籃訓練</p>	<p>棒球高一(上)體能：實戰節奏與耐力調整；技術：攻守動作整合。 棒球高一(下)體能：全場負荷與恢復訓練；技術：多位置實戰應變。 撞球高一(上)體能：核心與下肢協調訓練；技術：傳球連貫出桿。 撞球高一(下)體能：專注與耐力訓練；技術：高強度連擊。 籃球高一(上)體能：核心與手眼協調；技術：快節奏傳導下出手。 籃球高一(下)體能：耐力與穩定性訓練；技術：模擬比賽節奏投籃。</p>	8	
<p>第十六週 棒球高一(上)戰術+心理：臨場溝通與應變 棒球高一(下)戰術+心理：領導與士氣凝聚 撞球高一(上)戰術+心理：比賽模擬與專注控制 撞球高一(下)戰術+心理：戰術溝通與回饋 籃球高一(上)戰術+心理：比賽節奏掌握 籃球高一(下)戰術+心理：臨場應變與團隊合作</p>	<p>棒球高一(上)戰術：場上指令與即時反應；心理：壓力測試與情緒控制。 棒球高一(下)戰術：戰局協調與策略執行；心理：激勵團隊與溝通。 撞球高一(上)戰術：模擬比賽節奏；心理：臨場穩定與自信培養。 撞球高一(下)戰術：戰術討論與檢討；心理：表現反思。 籃球高一(上)戰術：比賽節奏與暫停調整；心理：臨場冷靜與專注。 籃球高一(下)戰術：戰術執行與臨場修正；心理：團隊溝通與合作心態。</p>	8	
<p>第十七週 棒球高一(上)體能+技術：技能綜合測驗 棒球高一(下)體能+技術：實戰技能驗收 撞球高一(上)體能+技術：實戰演練 I 撞球高一(下)體能+技術：實戰演練 II 籃球高一(上)體能+技術：實戰演練 I 籃球高一(下)體能+技術：實戰演練 II</p>	<p>棒球高一(上)體能：傳接投打綜合測試；技術：動作檢核與評估。 棒球高一(下)體能：實戰體能測驗；技術：比賽表現與修正。 撞球高一(上)體能：實戰強度負荷；技術：出桿反應與連續擊球。 撞球高一(下)體能：節奏控制；技術：臨場應用。 籃球高一(上)體能：比賽強度模擬訓練；技術：攻防應用與臨場表現。 籃球高一(下)體能：節奏耐力訓練；技術：臨場動作整合與反應。</p>	8	
<p>第十八週 棒球高一(上)戰術+心理：成果檢討與回饋 棒球高一(下)戰術+心理：年度策略整合 撞球高一(上)戰術+心理：成果檢討與回饋 撞球高一(下)戰術+心理：年度反思與展望 籃球高一(上)戰術+心理：學期回顧與檢討 籃球高一(下)戰術+心理：年度成果展示與反思</p>	<p>棒球高一(上)戰術：比賽策略回顧與修正；心理：自我反思與目標設定。 棒球高一(下)戰術：綜合戰術應用；心理：自信強化與學習展望。 撞球高一(上)戰術：比賽策略回顧；心理：自我評估與成長目標。 撞球高一(下)戰術：綜合戰術應用；心理：心理強度與競賽心態養成。 籃球高一(上)戰術：戰術理解與應用回顧；心理：自我檢討與調整。 籃球高一(下)戰術：實戰成果檢視；心理：信心維持與未來目標設定。</p>	8	
<p>第一週 棒球高二(上)體能+技術：傳球動作強化 棒球高二(下)體能+技術：守備連線傳球 撞球高二(上)體能+技術：出桿穩定與節奏整合 撞球高二(下)體能+技術：連續出桿與母球控制 籃球高二(上)體能+技術：全身協調與多向移動 籃球高二(下)體能+技術：爆發力與敏捷訓練</p>	<p>棒球高二(上)體能：肩肘穩定與協調訓練；技術：快速傳球與轉準確度提升。 棒球高二(下)體能：核心穩定與下肢支撐；技術：守備間傳接串連與節奏控制。 撞球高二(上)體能：核心穩定與手臂協調訓練；技術：出桿動作一致性與擊球節奏。 撞球高二(下)體能：反應速度與平衡訓練；技術：連續擊球與母球停點控制。 籃球高二(上)體能：敏捷梯與反應移動訓練；技術：多方向腳步變換。 籃球高二(下)體能：加速與急停轉換；技術：快速切入與變向應用。</p>	8	
<p>第二週 棒球高二(上)戰術+心理：守備站位與應變 棒球高二(下)戰術+心理：防守調整與臨場協作 撞球高二(上)戰術+心理：開球策略與散球控制 撞球高二(下)戰術+心理：攻守轉換與決策反應 籃球高二(上)戰術+心理：比賽節奏掌握與決策 籃球高二(下)戰術+心理：壓力下的戰術執行</p>	<p>棒球高二(上)戰術：依打者類型調整守備位置；心理：空間判斷與決策果斷。 棒球高二(下)戰術：比賽中動態防守修正；心理：協調與即時溝通能力。 撞球高二(上)戰術：開球角度與力道選擇；心理：比賽初期專注力建立。 撞球高二(下)戰術：攻守轉換策略；心理：臨場判斷與冷靜思考。 籃球高二(上)戰術：比賽節奏轉換；心理：臨場思考與冷靜決策。 籃球高二(下)戰術：高壓情境戰術反應；心理：專注力維持與抗壓訓練。</p>	8	
<p>第三週 棒球高二(上)體能+技術：投球球速訓練 棒球高二(下)體能+技術：變化球應用 撞球高二(上)體能+技術：母球走位進階訓練 撞球高二(下)體能+技術：反彈與旋轉應用 籃球高二(上)體能+技術：傳球精準與反應訓練 籃球高二(下)體能+技術：傳導節奏與快攻配合</p>	<p>棒球高二(上)體能：上肢爆發力與腕部驅動訓練；技術：全身協調提升球速。 棒球高二(下)體能：穩定性與柔軟度訓練；技術：滑球、曲球握法與釋放點控制。 撞球高二(上)體能：核心力量與穩定訓練；技術：三點走位與角度掌握。 撞球高二(下)體能：手腕與前臂耐力；技術：旋轉控制與反彈預測。 籃球高二(上)體能：上肢穩定與專注訓練；技術：短距離快速傳球。 籃球高二(下)體能：協調與平衡；技術：快攻傳導與空間創造。</p>	8	
<p>第四週 棒球高二(上)戰術+心理：投手配球策略 棒球高二(下)戰術+心理：臨場投球應變 撞球高二(上)戰術+心理：連續進球策略 撞球高二(下)戰術+心理：防守策略與藏球技</p>	<p>棒球高二(上)戰術：打者分析與投球組合策略；心理：冷靜應對壓力。 棒球高二(下)戰術：情境投球應變；心理：比賽專注與自信維持。 撞球高二(上)戰術：連球設計與走位連結；心</p>	8	

巧 籃球高二(上)戰術+心理：半場進攻系統 籃球高二(下)戰術+心理：掩護配合與機會創造	理：維持進攻專注力。 撞球高二(下)戰術：母球防守與角度藏球；心理：耐心與自信平衡。 籃球高二(上)戰術：傳導切入與射手空檔判斷；心理：團隊執行信任。 籃球高二(下)戰術：掩護時機與配合默契；心理：合作溝通與信任建立。		
第五週棒球高二(上)體能+技術：打擊動力鏈整合 棒球高二(下)體能+技術：戰術打擊訓練 撞球高二(上)體能+技術：拉桿與回桿強化 撞球高二(下)體能+技術：推桿與切球穩定度 籃球高二(上)體能+技術：上籃進階動作與接觸後控制 籃球高二(下)體能+技術：高難度上籃與時間掌握	棒球高二(上)體能：旋轉核心強化與揮棒穩定；技術：揮擊力與擊球角度調整。 棒球高二(下)體能：下肢支撐與軸心穩定；技術：推打、短打與反方向擊球。 撞球高二(上)體能：手臂穩定訓練；技術：回桿動作與母球回位練習。 撞球高二(下)體能：柔韌度與肩肘協調；技術：推桿與切球角度控制。 籃球高二(上)體能：核心力量與身體對抗訓練；技術：接觸後平衡出手。 籃球高二(下)體能：彈跳與速度結合；技術：時間差與角度上籃。	8	
第六週棒球高二(上)戰術+心理：攻擊策略應用 棒球高二(下)戰術+心理：進攻組合與攻勢建立 撞球高二(上)戰術+心理：節奏與出桿策略連結 撞球高二(下)戰術+心理：比賽局勢分析與應變 籃球高二(上)戰術+心理：防守溝通與站位輪轉 籃球高二(下)戰術+心理：全場壓迫與防守協同	棒球高二(上)戰術：得點圈攻擊思考；心理：臨場果斷與集中力。 棒球高二(下)戰術：多跑者戰術配合；心理：領導與激勵團隊。 撞球高二(上)戰術：攻擊順序與節奏控制；心理：臨場壓力釋放。 撞球高二(下)戰術：依局勢調整攻防；心理：決策穩定與信心維持。 籃球高二(上)戰術：防守區域與溝通協調；心理：責任意識與專注。 籃球高二(下)戰術：全場壓迫策略與回防速度；心理：耐力與抗壓心態。	8	
第七週棒球高二(上)體能+技術：捕手阻殺與擋球訓練 棒球高二(下)體能+技術：投捕配合進階 撞球高二(上)體能+技術：開球力量與散球預測 撞球高二(下)體能+技術：長距離擊球訓練 籃球高二(上)體能+技術：投籃準度與節奏穩定 籃球高二(下)體能+技術：三分投射與射手機能訓練	棒球高二(上)體能：反應爆發與核心穩定；技術：快速出手與擋球動作強化。 棒球高二(下)體能：協調與柔軟度訓練；技術：暗號配合與節奏掌握。 撞球高二(上)體能：爆發力與下肢穩定；技術：開球散球控制。 撞球高二(下)體能：視覺協調訓練；技術：長距離擊球準確度。 籃球高二(上)體能：上肢穩定與核心協調；技術：固定點投籃準確訓練。 籃球高二(下)體能：持久度與專注力訓練；技術：射手機能與出手連貫。	8	
第八週棒球高二(上)戰術+心理：團隊防守協作 棒球高二(下)戰術+心理：攻守轉換策略 撞球高二(上)戰術+心理：防守戰術應用 撞球高二(下)戰術+心理：局末決策與風險評估 籃球高二(上)戰術+心理：快攻執行與進攻節奏 籃球高二(下)戰術+心理：攻守轉換效率	棒球高二(上)戰術：內外野協調與掩護配合；心理：溝通默契與責任意識。 棒球高二(下)戰術：比賽節奏掌控與防守調整；心理：冷靜應對與應變能力。 撞球高二(上)戰術：局中防守轉換；心理：耐心與觀察力。 撞球高二(下)戰術：關鍵球策略選擇；心理：壓力控制與冷靜應對。 籃球高二(上)戰術：快攻時機與傳導協調；心理：臨場決策與專注。 籃球高二(下)戰術：攻守轉換速度訓練；心理：自信出手與冷靜控制。	8	
第九週棒球高二(上)體能+技術：跑壘節奏控制 棒球高二(下)體能+技術：帶跑與判斷訓練 撞球高二(上)體能+技術：綜合擊球穩定訓練 撞球高二(下)體能+技術：擊球節奏與準度檢測 籃球高二(上)體能+技術：切入與傳導配合 籃球高二(下)體能+技術：雙人組合與攻防實作	棒球高二(上)體能：短距離耐力與轉向控制；技術：壘間節奏與時機判斷。 棒球高二(下)體能：爆發力與專項反應；技術：帶跑策略與投手觀察技巧。 撞球高二(上)體能：協調與肌群整合；技術：多球連續擊球練習。 撞球高二(下)體能：專注與平衡測試；技術：穩定性與精準度檢核。 籃球高二(上)體能：速度與平衡訓練；技術：切入後傳導決策。 籃球高二(下)體能：爆發力訓練；技術：二人擋拆與攻守協調。	8	
第十週棒球高二(上)戰術+心理：團隊防守策略 棒球高二(下)戰術+心理：臨場佈防應用 撞球高二(上)戰術+心理：母球走位模擬 撞球高二(下)戰術+心理：戰術整合與分析 籃球高二(上)戰術+心理：團隊進攻空間創造 籃球高二(下)戰術+心理：攻擊節奏與耐心	棒球高二(上)戰術：守備隊形調整與臨場應變；心理：合作與專注力。 棒球高二(下)戰術：依比賽情勢即時布防；心理：領導與指揮表達。 撞球高二(上)戰術：不同走位策略應用；心理：預判與反應能力。 撞球高二(下)戰術：多球局策略統整；心理：壓力對應與表現調整。 籃球高二(上)戰術：傳導節奏與開放空間運用；心理：專注力與冷靜觀察。 籃球高二(下)戰術：耐心組織與選擇性出手；心理：情緒調控與穩定心態。	8	
第十一週棒球高二(上)體能+技術：外野傳球與接球 棒球高二(下)體能+技術：外野強肩長傳 撞球高二(上)體能+技術：旋轉球與反彈延伸 撞球高二(下)體能+技術：逆旋轉與母球回位 籃球高二(上)體能+技術：防守對抗與身體接觸 籃球高二(下)體能+技術：協防與籃板卡位	棒球高二(上)體能：全場衝刺與肩背肌群訓練；技術：傳球角度與落點控制。 棒球高二(下)體能：耐力訓練；技術：遠距離準確傳球與接球節奏。 撞球高二(上)體能：腕力與穩定度訓練；技術：旋轉控制與反彈角修正。 撞球高二(下)體能：關節穩定訓練；技術：逆旋轉應用與走位延伸。 籃球高二(上)體能：對抗強度訓練；技術：防守腳步與封阻角度。 籃球高二(下)體能：下肢力量與平衡訓練；技術：籃板卡位與預判。	8	
第十二週棒球高二(上)戰術+心理：投捕戰術整合 棒球高二(下)戰術+心理：控壘策略執行 撞球高二(上)戰術+心理：連續得分與節奏掌控	棒球高二(上)戰術：局勢配球與暗號判讀；心理：信任與臨場配合。 棒球高二(下)戰術：壘上牽制策略與壘壘防制；心理：臨場壓力控制。	8	

<p>撞球高二(下)戰術+心理：攻防切換與臨場判斷 籃球高二(上)戰術+心理：比賽局勢判斷 籃球高二(下)戰術+心理：臨場策略與應變</p>	<p>撞球高二(上)戰術：節奏變化與時間掌握；心理：專注維持與自我激勵。 撞球高二(下)戰術：攻防轉換策略應用；心理：應變力與自信訓練。 籃球高二(上)戰術：比賽時間與分差管理；心理：壓力情境冷靜思考。 籃球高二(下)戰術：臨場策略調整；心理：專注力延續與自信控制。</p>		
<p>第十三週棒球高二(上)體能+技術：模擬比賽 I 棒球高二(下)體能+技術：模擬比賽 II 撞球高二(上)體能+技術：出桿穩定檢測 撞球高二(下)體能+技術：臨場動作修正 籃球高二(上)體能+技術：突破分球與節奏變化 籃球高二(下)體能+技術：終結技術與接觸控制</p>	<p>棒球高二(上)體能：耐力與恢復訓練；技術：實戰配合操作。 高二(下)體能：全場負荷實戰；技術：即時反應與錯誤修正。 撞球高二(上)體能：平衡與耐力訓練；技術：動作重現與穩定測試。 撞球高二(下)體能：手部協調訓練；技術：臨場修正與流暢性強化。 籃球高二(上)體能：核心穩定與節奏訓練；技術：突破後分球。 籃球高二(下)體能：上肢爆發訓練；技術：終結與對抗出手。</p>	8	
<p>第十四週棒球高二(上)戰術+心理：臨場溝通與協調 棒球高二(下)戰術+心理：戰術執行與比賽思維 撞球高二(上)戰術+心理：攻守佈局與母球規劃 撞球高二(下)戰術+心理：比賽觀察與決策應變 籃球高二(上)戰術+心理：防守壓迫與反快攻 籃球高二(下)戰術+心理：攻守轉換策略</p>	<p>棒球高二(上)戰術：即時指令與調整；心理：團隊情緒穩定。 棒球高二(下)戰術：戰術配合細化；心理：領導與策略應變。 撞球高二(上)戰術：佈局路線與母球落點設計；心理：預判與反思。 撞球高二(下)戰術：觀察球局變化與策略修正；心理：臨場冷靜與信念維持。 籃球高二(上)戰術：防守壓迫節奏；心理：集中注意與耐力。 籃球高二(下)戰術：反快攻戰術選擇；心理：冷靜應對與溝通配合。</p>	8	
<p>第十五週棒球高二(上)體能+技術：綜合技能訓練 棒球高二(下)體能+技術：技能強化測驗 撞球高二(上)體能+技術：綜合實作與高壓擊球 撞球高二(下)體能+技術：多角度擊球挑戰 籃球高二(上)體能+技術：綜合技能整合訓練 籃球高二(下)體能+技術：動作協調與臨場穩定</p>	<p>棒球高二(上)體能：傳接投打整合訓練；技術：比賽節奏應用。 棒球高二(下)體能：體能耐力評估；技術：動作準確與穩定測試。 撞球高二(上)體能：反應速度與爆發力訓練；技術：壓力下連續擊球。 撞球高二(下)體能：平衡與專注維持；技術：多角出桿精準應用。 籃球高二(上)體能：敏捷與反應整合；技術：全方位技能應用。 籃球高二(下)體能：耐力訓練；技術：臨場動作整合與穩定。</p>	8	
<p>第十六週棒球高二(上)戰術+心理：比賽節奏與調整 棒球高二(下)戰術+心理：領導與團隊士氣 撞球高二(上)戰術+心理：比賽模擬 I 撞球高二(下)戰術+心理：比賽模擬 II 籃球高二(上)戰術+心理：比賽模擬與角色定位 籃球高二(下)戰術+心理：比賽策略與臨場指揮</p>	<p>棒球高二(上)戰術：攻守轉換節奏；心理：自信維持與冷靜思考。 棒球高二(下)戰術：策略傳達與指揮；心理：士氣激勵與合作意識。 撞球高二(上)戰術：小組賽演練與策略執行；心理：臨場壓力測試。 撞球高二(下)戰術：實戰戰術整合應用；心理：比賽態度與自信表現。 籃球高二(上)戰術：模擬實戰；心理：角色定位與團隊責任。 籃球高二(下)戰術：比賽策略調度；心理：領導與決策能力訓練。</p>	8	
<p>第十七週棒球高二(上)體能+技術：實戰模擬賽 棒球高二(下)體能+技術：成果驗收賽 撞球高二(上)體能+技術：技能測試與修正 撞球高二(下)體能+技術：綜合表現檢核 籃球高二(上)體能+技術：實戰演練 I 籃球高二(下)體能+技術：實戰演練 II</p>	<p>棒球高二(上)體能：耐力與爆發力應用；技術：比賽臨場應變。 棒球高二(下)體能：全場實戰強度測試；技術：綜合戰術應用。 撞球高二(上)體能：體能穩定檢測；技術：擊球動作修正。 撞球高二(下)體能：柔軟性與協調測試；技術：全方位動作表現。 籃球高二(上)體能：比賽體能負荷模擬；技術：攻防整體應用。 籃球高二(下)體能：節奏維持與爆發力；技術：臨場動作整合。</p>	8	
<p>第十八週棒球高二(上)戰術+心理：階段回顧與策略反思 棒球高二(下)戰術+心理：年度成果檢討 撞球高二(上)戰術+心理：學期回顧與反思 撞球高二(下)戰術+心理：年度整合與成果展示 籃球高二(上)戰術+心理：學期回顧與自我檢討 籃球高二(下)戰術+心理：年度整合與成果展現</p>	<p>棒球高二(上)戰術：技戰術整合檢討；心理：成長反思與進步目標。 棒球高二(下)戰術：比賽成果分析；心理：壓力管理與生涯規劃思考。 撞球高二(上)戰術：策略應用回顧；心理：自我檢討與進步方向。 撞球高二(下)戰術：整合實戰成果展示；心理：比賽態度與心理成長。 籃球高二(上)戰術：戰術應用反思；心理：個人表現評估。 籃球高二(下)戰術：比賽成果展示與檢討；心理：團隊士氣與心理強度。</p>	8	
<p>第一週棒球高三(上)體能+技術：專項體能維持 棒球高三(下)體能+技術：賽季調整與恢復 撞球高三(上)體能+技術：專項體能維持與出桿穩定 撞球高三(下)體能+技術：比賽前調整與恢復訓練 籃球高三(上)體能+技術：專項體能維持與動作穩定 籃球高三(下)體能+技術：比賽負荷與體能調整</p>	<p>棒球高三(上)體能：肌力維持與動作穩定訓練；技術：比賽前姿勢檢核與動作修正。 棒球高三(下)體能：體能分配與恢復訓練；技術：疲勞期動作修正與自我照護。 撞球高三(上)體能：肩臂穩定與核心控制；技術：擊球姿勢精確與動作流暢。 撞球高三(下)體能：柔軟度與反應調整訓練；技術：賽前出桿節奏與協調性維持。 籃球高三(上)體能：全身耐力與協調維持；技術：出手動作修正與穩定。 籃球高三(下)體能：彈跳與心肺能力訓練；技術：高強度實戰技術穩定。</p>	8	
<p>第二週棒球高三(上)戰術+心理：投捕配球整合 棒球高三(下)戰術+心理：臨場協調與應變 撞球高三(上)戰術+心理：戰術整合與臨場應變</p>	<p>棒球高三(上)戰術：比賽配球策略；心理：臨場節奏掌控與冷靜思維。 棒球高三(下)戰術：臨時溝通與戰術調整；心理：壓力下信任與合作。</p>	8	

<p>撞球高三(下)戰術+心理：比賽壓力控制與自我對話 籃球高三(上)戰術+心理：戰術整合與臨場指揮 籃球高三(下)戰術+心理：比賽壓力管理與情境應變</p>	<p>撞球高三(上)戰術：多球局策略設計與攻防轉換；心理：比賽情境冷靜應對。 撞球高三(下)戰術：比賽中臨場調整策略；心理：自我鼓勵與信念維持。 籃球高三(上)戰術：多陣型整合與臨場應用；心理：領導力與冷靜思考。 籃球高三(下)戰術：比賽策略應變與臨場指導；心理：壓力管理與心理強度。</p>		
<p>第三週棒球高三(上)體能+技術：投打實戰訓練 棒球高三(下)體能+技術：打擊穩定與維持 撞球高三(上)體能+技術：精準出桿與角度修正 撞球高三(下)體能+技術：長局耐力與穩定擊球 籃球高三(上)體能+技術：速度耐力與節奏控制 籃球高三(下)體能+技術：協調與連續動作穩定</p>	<p>棒球高三(上)體能：全身動力鏈整合；技術：模擬對投實戰。 棒球高三(下)體能：爆發與耐力平衡；技術：比賽節奏與時機微調。 撞球高三(上)體能：上肢穩定與肌群協調；技術：角度預測與精準擊球訓練。 撞球高三(下)體能：比賽節奏耐力訓練；技術：長時間擊球一致性維持。 籃球高三(上)體能：速度耐力訓練；技術：節奏控制與出手一致性。 籃球高三(下)體能：敏捷與動作連貫訓練；技術：連續攻防應用。</p>	8	
<p>第四週棒球高三(上)戰術+心理：攻守臨場應變 棒球高三(下)戰術+心理：比賽策略與節奏判斷 撞球高三(上)戰術+心理：開局策略與局勢佈局 撞球高三(下)戰術+心理：節奏掌控與比賽主導 籃球高三(上)戰術+心理：比賽開局策略 籃球高三(下)戰術+心理：關鍵時刻應變</p>	<p>棒球高三(上)戰術：局勢分析與反應決策；心理：臨場冷靜與思考速度。 棒球高三(下)戰術：戰局分析與策略佈署；心理：比賽專注維持。 撞球高三(上)戰術：開局戰術與擊球規劃；心理：開場專注設定。 撞球高三(下)戰術：比賽節奏掌握與調整；心理：臨場冷靜與自信決策。 籃球高三(上)戰術：開局戰術配置與節奏主導；心理：進入比賽的專注訓練。 籃球高三(下)戰術：關鍵時刻戰術選擇；心理：壓力下決策與自我激勵。</p>	8	
<p>第五週棒球高三(上)體能+技術：守備強化訓練 棒球高三(下)體能+技術：比賽守備檢核 撞球高三(上)體能+技術：高難度球處理與母球反彈 撞球高三(下)體能+技術：旋轉球與路線延伸 籃球高三(上)體能+技術：切入節奏與終結技巧 籃球高三(下)體能+技術：變速突破與接觸控制</p>	<p>棒球高三(上)體能：敏捷與反應訓練；技術：高階滾地球與高飛球接球。 棒球高三(下)體能：耐力維持；技術：臨場守備穩定度檢測。 撞球高三(上)體能：反應速度與穩定度訓練；技術：高難度球擊球控制。 撞球高三(下)體能：協調性與專注力訓練；技術：旋轉球運用與母球預測。 籃球高三(上)體能：下肢爆發訓練；技術：切入節奏與接觸平衡。 籃球高三(下)體能：核心控制與協調訓練；技術：突破後動作穩定。</p>	8	
<p>第六週棒球高三(上)戰術+心理：進攻策略與領導 棒球高三(下)戰術+心理：比賽士氣與抗壓 撞球高三(上)戰術+心理：攻守轉換與局勢觀察 撞球高三(下)戰術+心理：比賽臨場策略應變 籃球高三(上)戰術+心理：團隊防守與溝通整合 籃球高三(下)戰術+心理：全場壓迫與臨場協防</p>	<p>棒球高三(上)戰術：打序調整與臨場策略；心理：領導與激勵團隊。 棒球高三(下)戰術：逆境比賽策略；心理：壓力面對與自我激勵。 撞球高三(上)戰術：攻守轉換與局勢觀察；心理：壓力平衡與思考節奏。 撞球高三(下)戰術：臨場策略修正；心理：高壓下的思維清晰訓練。 籃球高三(上)戰術：防守輪轉與指揮協調；心理：專注與團隊責任感。 籃球高三(下)戰術：全場防守節奏管理；心理：冷靜應對與溝通表達。</p>	8	
<p>第七週棒球高三(上)體能+技術：模擬比賽 I 棒球高三(下)體能+技術：模擬比賽 II 撞球高三(上)體能+技術：比賽模擬 I 撞球高三(下)體能+技術：比賽模擬 II 籃球高三(上)體能+技術：投籃穩定與距離調整 籃球高三(下)體能+技術：壓力下投射訓練</p>	<p>棒球高三(上)體能：全場實戰負荷；技術：臨場反應與協調性。 棒球高三(下)體能：高強度實戰持久訓練；技術：多情境應用。 撞球高三(上)體能：模擬比賽負荷訓練；技術：實戰節奏與出桿穩定。 撞球高三(下)體能：體能耐力維持；技術：長局比賽出桿控制。 籃球高三(上)體能：上肢耐力與平衡訓練；技術：出手角度與力道控制。 籃球高三(下)體能：專注訓練與呼吸控制；技術：比賽壓力情境投籃。</p>	8	
<p>第八週棒球高三(上)戰術+心理：戰術整合演練 棒球高三(下)戰術+心理：比賽分析與回饋 撞球高三(上)戰術+心理：策略整合演練 撞球高三(下)戰術+心理：比賽分析與修正 籃球高三(上)戰術+心理：快攻與反快攻策略 籃球高三(下)戰術+心理：攻守節奏調整</p>	<p>棒球高三(上)戰術：全場策略整合與臨場演練；心理：自我檢視與反思。 棒球高三(下)戰術：比賽檢討與策略修正；心理：自信與穩定維持。 撞球高三(上)戰術：多情境策略演練；心理：臨場專注與信心培養。 撞球高三(下)戰術：比賽回顧與問題分析；心理：情緒管理與心態調整。 籃球高三(上)戰術：快攻路線與節奏掌握；心理：臨場判斷與節奏維持。 籃球高三(下)戰術：攻守節奏轉換與選擇；心理：冷靜觀察與即時反應。</p>	8	
<p>第九週棒球高三(上)體能+技術：成果驗收與展望 棒球高三(下)體能+技術：比賽成果檢討 撞球高三(上)體能+技術：擊球準度與節奏穩定 撞球高三(下)體能+技術：擊球節奏檢測 籃球高三(上)體能+技術：傳導節奏與控球穩定 籃球高三(下)體能+技術：運球節奏與傳球選擇</p>	<p>棒球高三(上)體能：綜合體能與技能測驗；技術：各項表現整合。 棒球高三(下)體能：體能維護計畫；技術：升學與職涯訓練準備。 撞球高三(上)體能：上肢控制與節奏穩定訓練；技術：擊球速度與落點控制。 撞球高三(下)體能：反應與平衡訓練；技術：節奏穩定性測試。 籃球高三(上)體能：手臂耐力與核心穩定；技術：節奏掌握與傳球時機。 籃球高三(下)體能：協調與專注訓練；技術：高壓防守下的運球與出球判斷。</p>	8	
<p>第十週棒球高三(上)戰術+心理：比賽模擬與決策判斷 棒球高三(下)戰術+心理：臨場策略應用 撞球高三</p>	<p>棒球高三(上)戰術：實際戰況演練；心理：壓力測試與冷靜決策。 棒球高三(下)戰術：賽況判斷與策略應變；心</p>	8	

<p>(上)戰術+心理：比賽節奏與攻防佈局 撞球高三(下)戰術+心理：臨場決策與判斷力 籃球高三(上)戰術+心理：進攻佈局與空間運用 籃球高三(下)戰術+心理：臨場策略執行</p>	<p>理：臨場自我調整。 撞球高三(上)戰術：攻防佈局與節奏掌握；心理：競賽冷靜與情緒穩定。 撞球高三(下)戰術：比賽瞬間判斷訓練；心理：壓力反應與思考速度。 籃球高三(上)戰術：進攻戰術路線與站位選擇；心理：信心與穩定度訓練。 籃球高三(下)戰術：比賽臨場戰術執行；心理：應對策略與領導態度。</p>		
<p>第十一週 棒球高三(上)體能+技術：投手實戰整合 棒球高三(下)體能+技術：守備連線檢核 撞球高三(上)體能+技術：綜合出桿檢測 撞球高三(下)體能+技術：動作精確度修正 籃球高三(上)體能+技術：防守對抗與反應速度 籃球高三(下)體能+技術：籃板爭奪與身體對抗</p>	<p>棒球高三(上)體能：投手專項耐力；技術：控球與變化球整合。 棒球高三(下)體能：協調訓練；技術：內外野連線準確與速度。 撞球高三(上)體能：耐力與協調訓練；技術：出桿流暢度測試。 撞球高三(下)體能：穩定訓練；技術：出桿與角度誤差修正。 籃球高三(上)體能：反應速度與下肢力量；技術：防守腳步與預判時機。 籃球高三(下)體能：核心穩定與對抗訓練；技術：籃板卡位與衝搶。</p>	8	
<p>第十二週 棒球高三(上)戰術+心理：配球與攻擊對應 棒球高三(下)戰術+心理：投捕臨場整合 撞球高三(上)戰術+心理：多局策略與攻守轉換 撞球高三(下)戰術+心理：局末策略與應變 籃球高三(上)戰術+心理：比賽節奏管理 籃球高三(下)戰術+心理：比分落後時策略</p>	<p>棒球高三(上)戰術：配球策略與反制打者；心理：專注與臨場冷靜。 棒球高三(下)戰術：臨場協調；心理：信任與抗壓協作。 撞球高三(上)戰術：多局情境思考；心理：專注延續與自我調整。 撞球高三(下)戰術：局末關鍵球判斷；心理：壓力耐受與果斷行動。 籃球高三(上)戰術：節奏調整與時間掌控；心理：臨場冷靜與判斷。 籃球高三(下)戰術：比分落後策略；心理：信念維持與情緒調整。</p>	8	
<p>第十三週 棒球高三(上)體能+技術：打擊穩定化 棒球高三(下)體能+技術：動作細化訓練 撞球高三(上)體能+技術：實戰節奏與反應訓練 撞球高三(下)體能+技術：比賽強度訓練 籃球高三(上)體能+技術：比賽節奏模擬訓練 籃球高三(下)體能+技術：長時間對抗體能</p>	<p>棒球高三(上)體能：核心穩定與軸心控制；技術：穩定擊球表現。 棒球高三(下)體能：柔軟度維持；技術：微調與姿勢修正。 撞球高三(上)體能：專項反應與視覺協調；技術：臨場節奏控制。 撞球高三(下)體能：體能耐力提升；技術：長局比賽應用訓練。 籃球高三(上)體能：比賽模擬負荷訓練；技術：連續攻防節奏維持。 籃球高三(下)體能：耐力與穩定訓練；技術：高壓對抗穩定表現。</p>	8	
<p>第十四週 棒球高三(上)戰術+心理：比賽領導與指揮 棒球高三(下)戰術+心理：團隊心態管理 撞球高三(上)戰術+心理：領導與比賽溝通 撞球高三(下)戰術+心理：臨場互動與協調 籃球高三(上)戰術+心理：臨場領導與溝通 籃球高三(下)戰術+心理：團隊情緒與氣氛掌控</p>	<p>棒球高三(上)戰術：臨場策略部署與指揮；心理：領導與士氣激勵。 棒球高三(下)戰術：臨場心理管理；心理：團隊情緒掌控。 撞球高三(上)戰術：戰術指導與溝通表達；心理：領導力與協調力培養。 撞球高三(下)戰術：隊際合作與臨場互動；心理：情緒穩定與表達自信。 籃球高三(上)戰術：場上溝通與戰術指導；心理：領導力與自信展現。 籃球高三(下)戰術：情緒穩定與團隊凝聚；心理：互信與正向激勵。</p>	8	
<p>第十五週 棒球高三(上)體能+技術：模擬賽測驗 I 棒球高三(下)體能+技術：模擬賽測驗 II 撞球高三(上)體能+技術：綜合技能與出桿檢核 撞球高三(下)體能+技術：動作穩定測試 籃球高三(上)體能+技術：實戰技能整合 籃球高三(下)體能+技術：技術細節修正</p>	<p>棒球高三(上)體能：實戰強度模擬；技術：臨場反應整合。 棒球高三(下)體能：高強度比賽負荷；技術：整合表現驗收。 撞球高三(上)體能：全身協調檢測；技術：動作一致性測驗。 撞球高三(下)體能：耐力與柔軟測試；技術：動作修正與精確出桿。 籃球高三(上)體能：全身協調與比賽節奏訓練；技術：攻防技能整合。 籃球高三(下)體能：專項肌群強化；技術：動作修正與節奏優化。</p>	8	
<p>第十六週 棒球高三(上)戰術+心理：壓力測試與比賽策略 棒球高三(下)戰術+心理：比賽應變與決策訓練 撞球高三(上)戰術+心理：比賽模擬與臨場應用 撞球高三(下)戰術+心理：模擬賽與自我調整 籃球高三(上)戰術+心理：模擬比賽與戰術檢測 籃球高三(下)戰術+心理：正式賽前心態調整</p>	<p>棒球高三(上)戰術：戰局控制與策略選擇；心理：壓力下執行。 棒球高三(下)戰術：臨場調整策略；心理：反應力與鎮定力訓練。 撞球高三(上)戰術：模擬賽策略應用；心理：壓力管理與臨場專注。 撞球高三(下)戰術：模擬比賽綜合演練；心理：狀態調整與心態穩定。 籃球高三(上)戰術：模擬賽與戰術應用檢討；心理：實戰壓力控制。 籃球高三(下)戰術：賽前策略整合；心理：心態沉穩與專注準備。</p>	8	
<p>第十七週 棒球高三(上)體能+技術：總整練習 棒球高三(下)體能+技術：成果檢測 撞球高三(上)體能+技術：實戰檢測與綜合演練 撞球高三(下)體能+技術：技術整合驗收 籃球高三(上)體能+技術：比賽演練 I 籃球高三(下)體能+技術：比賽演練 II</p>	<p>棒球高三(上)體能：傳接投打體能整合；技術：綜合應用實作。 棒球高三(下)體能：體能總檢測；技術：比賽動作精確性驗收。 撞球高三(上)體能：高強度負荷訓練；技術：實戰出桿表現評估。 撞球高三(下)體能：節奏控制與體能穩定；技術：技戰術整合成果。 籃球高三(上)體能：高強度比賽負荷；技術：臨場動作應用。 籃球高三(下)體能：節奏控制與耐力維持；技術：比賽連貫表現。</p>	8	
<p>第十八週 棒球高三(上)戰術+心理：年度回顧與自我評估 棒球高三(下)戰術+心理：畢業實戰演練 撞球高三</p>	<p>棒球高三(上)戰術：整年技戰術檢討；心理：自我反思與未來設定。 棒球高三(下)戰術：完整模擬賽；心理：臨場控</p>	8	

<p>三(上)戰術+心理：學期回顧與成果檢討 撞球高三(下)戰術+心理：年度反思與生涯展望 籃球高三(上)戰術+心理：學期檢討與成效分析 籃球高三(下)戰術+心理：畢業成果與生涯銜接</p>	<p>制與生涯轉銜心態。 撞球高三(上)戰術：戰術應用成效檢討；心理：自我評估與心得回饋。 撞球高三(下)戰術：比賽經驗整合；心理：競賽心理總結與生涯規劃思考。 籃球高三(上)戰術：整體戰術回顧與學習反思；心理：自我評估與未來規劃。 籃球高三(下)戰術：實戰成果整合與心得分享；心理：生涯心態與轉銜準備。</p>		
<p>合 計</p>		<p>432</p>	
<p>學習評量 (評量方式)</p>	<p>1. 平時訓練成績70%。 2. 測驗成績30%。</p>		
<p>教學資源</p>	<p>1. 自編教材。 2. 運動戰術(補充教材)。</p>		
<p>教學注意事項</p>	<p>1. 熱身的重要性。 2. 技術運用理解專注力訓練。 3. 技術操作的正確性。 4. 各項暗號手勢熟稔度。</p>		

附件二：校訂科目教學大綱

(一) 一般科目

表 11-2-1-1 新北市私立毅保高級家事商業職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	運動英文			
	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	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 C 社會參與：C2.人際關係與團隊合作				
學生圖像	專業力、競爭力				
適用科別	體育班				
	220000				
	第一學年				
建議先修科目	無				
教學目標(教學重點)	1. 認識日常生活中運動英文專有名詞。2. 能藉由了解不同的運動項目，發展個人運動的潛能。				
議題融入	體育班(性別平等 法治教育 國際教育)				
教學內容					
主要單元(進度)		內容細項		分配節數	備註
籃球		1. 閱讀：籃球的起源 2. 籃球專業字彙講解 3. 籃球片語(專業術語)說明 4. 籃球場地、設備介紹 5. 課後練習與比賽影片欣賞及解說		8	
棒球		1. 棒球的起源與發展 2. 專業字彙講解 3. 棒球片語(專業術語)說明 4. 棒球場地、設備介紹 5. 課後練習與比賽影片欣賞及解說		8	
網球		1. 網球的起源與發展 2. 專業字彙講解 3. 網球片語(專業術語)說明 4. 網球場地、設備介紹 5. 課後練習與比賽影片欣賞及解說		8	
羽毛球		1. 羽毛球的起源與發展 2. 專業字彙講解 3. 羽毛球片語(專業術語)說明 4. 羽毛球場地、設備介紹 5. 課後練習與比賽影片欣賞及解說		8	
桌球		1. 桌球的起源與發展 2. 專業字彙講解 3. 桌球片語(專業術語)說明 4. 桌球場地、設備介紹 5. 課後練習與比賽影片欣賞及解說		8	
足球		1. 足球的起源與發展 2. 專業字彙講解 3. 足球片語(專業術語)說明 4. 足球場地、設備介紹 5. 課後練習與比賽影片欣賞及解說		8	
美式足球		1. 美式足球的起源與發展 2. 專業字彙講解 3. 美式足球片語(專業術語)說明 4. 美式足球場地、設備介紹 5. 課後練習與比賽影片欣賞及解說		8	
三項全能		1. 三項全能的起源與發展 2. 專業字彙講解 3. 比賽說明 4. 場地、設備介紹 5. 課後練習與比賽影片欣賞及解說		8	
瑜珈		1. 瑜珈的起源與發展 2. 專業字彙講解 3. 專業術語說明 4. 場地、設備介紹 5. 課後練習與影片欣賞及解說		8	
合計				72	
學習評量(評量方式)	1. 採用適宜之多元評量方式。2. 評量內涵包含口語表達、成品或服務等相關成果產出、書面報告、口頭報告等。3. 兼重形成性評量與總結性評量，並包括認知、技能、情意三向度。4. 兼採同儕評量及自我評量，以呈現學生之多元能力表現。5. 教學評量方式採用實際對話等方式呈現。6. 日常學業成績評量佔40%(上課態度20%、出缺勤狀況10%、課堂作業10%)，定期評量佔60%(第一次期中考15%、第二次期中考15%、期末考30%)。				
教學資源	1. 教科書 2. 網路資源 3. 電腦設備含投影機				
教學注意事項	1. 與外國人做簡單對話溝通。2. 書寫簡單英文句子。				

表 11-2-1-2 新北市私立穀保高級家事商業職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	數位科技		
	英文名稱	Digital technology		
師資來源	校內單科			
科目屬性	選修 一般科目			
	領域： 跨領域：實作型			
科目來源	學校自行規劃			
課綱核心素養	A 自主行動：A3. 規劃執行與創新應變 B 溝通互動：B2. 科技資訊與媒體素養 C 社會參與：C2. 人際關係與團隊合作			
學生圖像	學習力、專業力、競爭力			
適用科別	體育班			
	020000			
	第一學年第二學期			
建議先修科目	有，科目：資訊科技			
教學目標 (教學重點)	1. 使學生了解電腦科技與現代生活的概念。 2. 學習電腦硬體知識，實際操作電腦作業系統。 3. 訓練學生透過電腦軟體應用、電腦網路應用於日常生活。 4. 建立職場倫理及良好的工作態度與情操。			
議題融入	體育班 (環境教育)			
教學內容				
主要單元(進度)		內容細項	分配節數	備註
(一)電腦科技與現代生活		1. 電腦科技在生活方面的應用 2. 科技新知-AI 人工智慧助理 3. 科技新知-物聯網	6	
(二)電腦硬體知識		1. 電腦的操作與保養 2. 科技新知-可折疊平板電腦 3. 科技新知-雙螢幕桌上型電腦 4. 科技新知-光碟片的殞落	6	
(三)電腦作業系統		1. 電腦資料處理作業方式與作業系統的分類 2. 常用作業系統的基本操作 3. 科技新知-手機的Root 權限 4. 科技新知-Firefox OS	8	
(四)電腦軟體應用		1. 智慧財產權與軟體授權 2. 常用軟體的應用簡介 3. 科技新知-科技藝術 4. 科技新知-語音合成	8	
(五)電腦網路與應用		1. 網路科技在生活與商業的應用 2. 網路服務的介紹 3. 網頁瀏覽與資料搜尋 4. 電子郵件與檔案傳輸 5. 科技新知-巨量資料 6. 科技新知-物聯網	8	
合 計			36	
學習評量 (評量方式)	1. 依資處科性質採用適宜之多元評量方式。 2. 評量內涵包含實作能力、成品或服務等相關成果產出、書面報告、口頭報告等四種。 3. 兼重形成性評量與總結性評量，並包括認知、技能、情意三向度。 4. 兼採同儕評量及自我評量，以呈現學生之多元能力表現。 5. 教學評量方式採用實作、成品實測等方式。 6. 日常學業成績評量佔40%(上課態度20%、出勤狀況10%、課堂作業10%)，定期評量佔60%(第一次期中考15%、第二次期中考15%、期末考30%)			
教學資源	1. 教科書 2. 網路資源 3. 工作臺 4. 電腦設備含投影機			
教學注意事項	1. 嚴禁同學攜帶食物入內。 2. 嚴禁同學進入色情網站。 3. 禁止上網聊天及打電玩。 4. 禁止同學任意拆裝設備。 5. 遇故障應立即回報老師。 6. 印表機僅提供列印作業。 7. 使用完畢後請正常關機。 8. 離開座位時設備請歸位。			

表 11-2-1-3 新北市私立毅保高級家事商業職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	生活應用數學			
	英文名稱	Life Applied Mathematics			
師資來源	校內跨科協同				
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 C 社會參與：C2.人際關係與團隊合作				
學生圖像	品格力、學習力				
適用科別	體育班				
	000022				
	第三學年				
建議先修科目	無				
教學目標 (教學重點)	一、解釋日常生活數學的意義與價值。二、運用數學各種概念，實際整合於生活當中。三、建立各種生活數學知識，並加以實際運用，並透過遊戲操作反覆加深學習印象，更進一步內化知識後展現更進階的數學能力。				
議題融入	體育班（閱讀素養）				
教學內容					
主要單元(進度)		內容細項		分配節數	備註
(一)生活數學介紹		1.介紹生活數學的重要性 2.舉出相關數學實例 3.學生分組討論與分享		4	
(二)創意玩桌遊		1.什麼是桌遊(Board Game圖版遊戲)? 2.桌遊的四大特點--主題、機制/玩法、配件/美感、耐玩。 3.數學類桌遊的介紹 4.一起玩數學桌遊 5.分組報告玩數學桌遊的樂趣與心得。		18	
(三)分組討論設計桌遊		1.分組設計有趣的桌遊。 2.作品呈現與口頭分組報告。		14	
(四)漫談密碼		1.生活中的數字秘密。 2.古典密碼的演變。 3.近代戰爭密碼。 4.電腦網路資訊安全		18	
(五)動腦益智遊戲		1.趣味邏輯遊戲。 2.圖形邏輯遊戲。 3.數字邏輯遊戲。 4.文字邏輯遊戲。		18	
合 計				72	
學習評量 (評量方式)	1.評量內涵包含人際溝通能力、參與配合度、書面報告、口頭報告等四種。 2.兼重形成性評量與總結性評量，包括認知、技能、情意三向度。 3.採同儕評量及自我評量，呈現多元能力表現。				
教學資源	1.教材：數學遊戲相關工具書籍。 2.網路資源：數學遊戲有關桌遊作品觀賞。 3.電腦設備含投影機。				
教學注意事項	1.採分組或協同教學方式進行。 2.學生採合作學習小組上課，每小組以3至5人為原則。 3.各階段由學生以管控表件呈現學習進度。				

表 11-2-1-4 新北市私立毅保高級家事商業職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	文件排版製作		
	英文名稱	文件排版製作		
師資來源	校內單科			
科目屬性	選修 一般科目			
	領域： 跨領域：實作型			
科目來源	學校自行規劃			
課綱核心素養	A 自主行動：A3. 規劃執行與創新應變 B 溝通互動：B2. 科技資訊與媒體素養 C 社會參與：C2. 人際關係與團隊合作			
學生圖像	品格力、學習力、專業力、競爭力			
適用科別	體育班			
	000200			
	第二學年第二學期			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	1. 全面加強學生電腦軟、硬體專業知識，製作整合電腦化之學生學習檔案為目標。2. 使學生了解學習檔案之概念，統整學習歷程中蒐集之記錄及資料，設計與實作個人生涯檔案。3. 學習整合掃描器、印表機等之電腦週邊硬體設備，達成學習檔案資料輸入及電腦化後之輸出。4. 學習Publisher、Word及其他相關之圖片、文字等編修軟體，綜合編輯學習檔案。			
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)課程介紹		文件製作的基本概念與流程	2	
(二)基本功能		文件基本處理	4	
(三)格式化		文件格式化	4	
(四)表格		表格應用	4	
(五)美化		美化文件的各種工具	4	
(六)編修		共同編修文件	6	
(七)追蹤		追蹤修訂與註解	6	
(八)合併列印		合併列印作業	6	
合計			36	
學習評量 (評量方式)	1. 作業評量(50%) 2. 測驗評量(30%) 3. 平時表現(20%)			
教學資源	1. 電腦設備 2. 印表機 3. 單槍投影機 4. 學生實作作品			
教學注意事項	(一)教材編選 1. 經教育部審訂之相關教科書，並經由校內教學研究會推薦、學校決議。2. 教師自編教材。3. 文件排版相關書籍。(二)教學方法 1. 教師引導與教學示範 2. 參考網路或是歷屆作品 3. 學生實際操作 4. 依學生個別學習狀況加以指導 5. 積極參加校外比賽 6. 同學作品分享與檢討。			

表 11-2-1-5 新北市私立毅保高級家事商業職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	應用日文			
	英文名稱	Applied Japanese			
師資來源	校內單科				
科目屬性	選修 一般科目				
	領域： 跨領域：統整型				
科目來源	學校自行規劃				
課綱核心素養	A 自主行動：A1.身心素質與自我精進 B 溝通互動：B1.符號運用與溝通表達 C 社會參與：C3.多元文化與國際理解				
學生圖像	學習力、專業力、競爭力				
適用科別	體育班				
	000022				
	第三學年				
建議先修科目	無				
教學目標 (教學重點)	1. 認識日文假名的基本能力。2. 書寫日文假名的基本能力。3. 認識基本單字的能力。4. 提升日文寫作能力。5. 專精日文相關議題探究能力。				
議題融入	體育班 (多元文化 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)日語50音		認識日文文字基本概念。		6	
(二)假名的發音及書寫方法		1.平假名的發音及書寫方法。2.開頭問候語，收領・寄送的慣用句。		15	
(三)濁音、半濁音的發音及書寫方法		濁音、半濁音的發音及書寫方法道歉的慣用句。		15	
(四)拗音的發音及書寫方法		1.拗音的發音及書寫方法 2.說明的慣用句		12	
(五)單字練習		1.運用課本內的單字複習假名 2.祝福、道謝的慣用句		12	
(六)日文字卡測驗		1.利用日文字卡強化假名的熟練度 2.請求的慣用句		12	
合 計				72	
學習評量 (評量方式)	1.採用適宜之多元評量方式。2.評量內涵包含口語表達、成品或服務等相關成果產出、書面報告、口頭報告等。3.兼重形成性評量與總結性評量，並包括認知、技能、情意三向度。4.兼採同儕評量及自我評量，以呈現學生之多元能力表現。5.教學評量方式採用實際對話等方式呈現。6.日常學業成績評量佔40%(上課態度20%、出勤狀況10%、課堂作業10%)，定期評量佔60%(第一次中考15%、第二次中考15%、期末考30%)。				
教學資源	1.教科書 2.網路資源 3.電腦設備含投影機				
教學注意事項	1.與外國人做簡單對話溝通。2.理解各日文名詞代表的意。3.書寫簡單日文句子。				

表 11-2-1-6 新北市私立毅保高級家事商業職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	軟體應用			
	英文名稱	Applications of Software			
師資來源	校內單科				
科目屬性	選修 一般科目				
	領域： 跨領域：實作型				
科目來源	學校自行規劃				
課綱核心素養	A 自主行動：A3. 規劃執行與創新應變 B 溝通互動：B2. 科技資訊與媒體素養 C 社會參與：C2. 人際關係與團隊合作				
學生圖像	品格力、學習力、專業力、競爭力				
適用科別	體育班				
	002000				
	第二學年第一學期				
建議先修科目	無				
教學目標 (教學重點)	一、培養學生熟悉基本影片檔案格式的?入與?出。 二、讓學生了解影像的原理與實際的製作。 三、讓學生了解動畫的原理與實際的製作。 四、善用工具，瞭解多媒體製作的基本原理，展現多媒體製作的特色，以及具體將多媒體應用在各個領域。				
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)影片製作介紹		1. 影片製作流程 2. 企劃與腳本 3. 鏡頭語言		2	
(二)影片剪輯		1. 軟體說明與基本操作 2. 影片粗剪與細剪 3. 如何轉場		4	
(三)字幕、特效與配樂		1. 字幕製作方法 2. 節目廣告常見特效 3. 特效處理 4. 音訊與音效配置		4	
(四)影片調色調光		說明色彩原理、如何進行色校正以及常見的影片色調。針對對比、顏色及飽和度進行校正。		4	
(五)綠幕去背與合成		綠幕去背與合成。說明綠幕拍攝重點。		4	
(六)分子運動		雪花、花瓣、蝴蝶、等效果		6	
(七)追蹤		1. 畫面穩定 2. 一點追蹤 3. 兩點追蹤 4. 多點追		6	
(八)綜合應用		自製影片分享		6	
合 計				36	
學習評量 (評量方式)	1. 作業評量(50%) 2. 測驗評量(30%) 3. 平時表現(20%)				
教學資源	1. 電腦設備 2. 印表機 3. 單槍投影機 4. 學生實作作品				
教學注意事項	(一)教材編選 1. 經教育部審訂之相關教科書，並經由校內教學研究會推薦、學校決議。 2. 教師自編教材。 3. 軟體應用相關書籍。(二)教學方法 1. 教師引導與教學示範 2. 參考網路或是歷屆作品 3. 學生實際操作 4. 依學生個別學習狀況加以指導 5. 積極參加校外比賽 6. 同學作品分享與檢討。				

(二) 專業科目

表 11-2-2-1 新北市私立毅保高級家事商業職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	日語會話		
	英文名稱	Japanese Conversation		
師資來源	內聘			
科目屬性	選修 專業科目			
	專業科目			
學生圖像	科目來源	群科中心學校公告-校訂參考科目		
學生圖像	學習力、專業力、競爭力			
適用科別	體育班			
	222200			
	第一學年 第二學年			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	1. 認識假名的發音及書寫方法的基本能力 2. 熟記單字文法的應用能力 3. 強化日常生活對話的會話能力			
議題融入	體育班 (多元文化 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)假名的發音及書寫方法		平假名的發音及書寫方法	9	
(二)第一課 請多多指教		自我介紹、招呼用語、會話練習	8	
(三)第二課 這是誰的錢呢		這個、那個、哪個的基本句型、會話練習	8	
(四)第三課 百貨公司從幾點到幾點		時間(時、分)的說法、詢問時間的句型、方向的說法	8	
(五)第四課 這蘋果一個多少錢		金額的說法、數字的說法、買東西的會話練習	8	
(六)第五課 暑假從甚麼時候開始		四季、星期、月份、日期的說法相關句型練習	8	
(七)第六課 李先生昨天有去哪裡嗎		動詞時態的變化、句型練習、會話練習	8	
(八)第七課 在學校的書店買了書		書店購書招呼用語、會話練習	8	
(九)第八課 台北市是個什麼樣的地方		描述環境的基本句型、會話練習	8	
(十)第九課 快樂極了		情緒表達的說法及句型	8	
(十一)第十課 冰箱裡有起士蛋糕		冰箱物品的單字 美食用字及 會話練習	8	
(十二)日文詞性語彙		外來語、名詞、形容詞、副詞、複習、測驗	8	
(十三)日文動詞語彙		動詞、複習、測驗	8	
(十四)文法複習		文法總複習、測驗	7	
(十五)日文聽力練習		聽力測驗及聽解解析	8	
(十六)日文文法/聽力練習		聽力及文法題庫練習及解析	8	
(十七)日語自我介紹		1. 補充單字 2. 口頭練習 3. 口試	8	
(十八)日本文化報告		日本文化分組報告	8	
合 計			144	
學習評量 (評量方式)	1. 採用適宜之多元評量方式。 2. 評量內涵包含口語表達、成品或服務等相關成果產出、書面報告、口頭報告等。 3. 兼重形成性評量與總結性評量，並包括認知、技能、情意三向度。 4. 兼採同儕評量及自我評量，以呈現學生之多元能力表現。 5. 教學評量方式採用實際對話等方式呈現。 6. 日常學業成績評量佔30%(上課態度10%、出缺勤狀況20%)，口語會話成績佔30%，定期評量佔40%(第一次期中10%、第二次期中10%、期末考20%)			
教學資源	1. 教科書 2. 網路資源 3. 電腦設備含投影機			
教學注意事項	1. 能與同學做簡單對話溝通。 2. 說出簡單日文句子。 3. 了解日本文化特性並尊重多元化之差異性			

表 11-2-2-2 新北市私立毅保高級家事商業職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	觀光餐旅業導論		
	英文名稱	Introduction to Hospitality		
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、學習力、專業力、競爭力			
適用科別	體育班			
	220000			
	第一學年			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	1. 了解正確的觀光餐旅產業經營理念與職業道德。 2. 認識觀光餐旅相關產業的演進、特性及經營理念。 3. 具備符合觀光餐旅業相關職場之基層人才所需的基礎專業知能。			
議題融入	體育班 (生涯規劃)			
教學內容				
主要單元(進度)		內容細項	分配節數	備註
(一)緒論-餐旅業的定義和特性		1. 餐旅業的定義 2. 餐旅從業人員 前程規劃 3. 餐旅從業人員職業道德 及工作條件	2	第一學年 第一學期
(二)餐飲篇		1. 餐飲業的定義、發展與特性 2. 餐飲業的類別及餐廳的種類 3. 餐飲組織及從業人員之執掌 4. 餐廳格局概要 5. 餐飲業之經營 理念	12	
(三)旅館篇		1. 旅館業的定義、發展及特性 2. 旅館業的類別及客房的種類 3. 旅館業組織及從業人員執掌 4. 旅館業之經營理念	12	
(四)旅行業篇		1. 旅行業的定義發展及特性 2. 旅行業的類別及旅行社的 種類 3. 旅行業組織及從業人員之執掌	10	
(五)旅行業篇		1. 旅行業之經營概念 2. 遊程種類及設計原則 3. 觀光專有名詞 4. 旅行所需文件 及入出境相關事項	8	
(六)航空業務		1. 航空旅遊業務 2. 空運行李遺失 處理與搭機常見問題之處理 3. 航空電腦訂位系統	8	第一學年 第二學期
(七)餐旅行銷		1. 行銷的發展 2. 行銷目標的 三步驟 3. 行銷組合 4. 行銷企劃書撰寫及模擬	14	
(八)餐旅業的未來發展趨勢		1. 餐飲業的未來趨勢 2. 旅館業的未來發展 趨勢	6	
合 計			72	
學習評量 (評量方式)	1. 評量內涵包含書面報告、口頭報告等兩種，兼重形成性評量與總結性評量，並包括認知、技能、情意三向度。 2. 採同儕評量及自我評量，以呈現學生之多元能力表現。 3. 日常學業成績評量佔30%(上課態度10%、出缺勤狀況10%、服裝儀容10%)，定期評量佔40%(第一次期中考10%、第二次期中考10%、期末考20%) 4. 根據評量結果修改教材法，實施補救教學。			
教學資源	1. 課本、習作。 2. 教師利用現有之實習設備等教學，引領學生參與實際作業。 3. 運用各項教學設備及媒體，以提升習興趣。 4. 利用網路電腦教學，達到餐旅產業即時獲得隨更新教學資源。 5. 參考相關之圖書資料。			
教學注意事項	1. 以創新的態度因應觀光餐旅業產業新趨勢。 2. 了解觀光餐旅業從業理念與職場倫理，具備系統思考、溝通協調之素養。			

表 11-2-2-3 新北市私立穀保高級家事商業職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	運動觀光		
	英文名稱	Sport Tourism		
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、學習力、專業力、競爭力			
適用科別	體育班			
	110000			
	第一學年			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	1. 了解運動觀光產業的演進及特性。 2. 了解正確的運動觀光休閒餐旅產業經營理念與職業道德。 3. 具備符合運動觀光休閒餐旅業相關職場之基層人才所需的基礎專業知能。 4. 提升學生的互助合作精神和建立個人的運動觀光專業知識。			
議題融入	體育班 (多元文化 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)運動觀光導言篇	1. 運動觀光的概念與定義 2. 運動的概念與定義 3. 觀光的概念與定義	2	
	(二)運動觀光的歷史發展與連結	1. 古希臘/古羅馬時期運動與觀光的發展 2. 中世紀時期運動與觀光的發展 3. 工業化時代運動觀光的發展 4. 20世紀運動觀光的發展	4	
	(三)運動觀光的需求	1. 觀光需求的基本概念 2. 運動觀光的需求 3. 運動觀光需求的市場分析	6	
	(四) 運動觀光客的參與類型與模式	1. 運動觀光參與類型的理論 2. 運動觀光參與者的特徵 3. 運動觀光客的參與模式 4. 運動觀光客的參與動機	6	
	(五)運動觀光供給篇	1. 運動觀光的供給與策略 2. 運動觀光擴展客群與合作行銷的策略	2	
	(六) 運動觀光主要產業的概況	1. 運動產業的概念與觀光系統 2. 運動觀光賽會產業的概況 3. 冬季運動觀光產業的概況 4. 海洋運動觀光產業的概況 5. 高爾夫運動觀光產業的概況 6. 戶外冒險觀光產業的概況 7. 溫泉與健康觀光產業的概況	8	
	(七) 運動觀光遊程規劃與設計	1. 遊程設計的概念與原則 2. 運動觀光遊程設計的概念與原則 3. 運動觀光遊程設計實例	4	
	(八) 運動觀光的行銷	1. 運動觀光行銷概念與應用 2. 運動觀光經驗的設計與行銷 3. 運動觀光產品的通路與價格策略 4. 運動觀光產品的促銷策略	4	
	合 計		36	
學習評量 (評量方式)	1. 評量內涵包含書面報告、口頭報告等兩種，兼重形成性評量與總結性評量，並包括認知、技能、情意三向度。2. 採同儕評量及自我評量，以呈現學生之多元能力表現。3. 日常學業成績評量佔50%(上課態度30%、出缺勤狀況20%)，定期評量佔50%(第一次期中考10%、第二次期中考10%、期末考30%)。4. 根據評量結果修改教材法，實施補救教學。			
教學資源	1. 教材由老師選擇適宜的教科書，蒐集餐旅事業相關之圖片、表格宣傳僅作為輔助教材。蒐集相關之圖片、表格宣傳僅作為輔助教材。2. 教師於實施時加入實務範例補充說明，善用多媒體資源提高學生學習興趣。3. 教科書及網路資源 4. 電腦設備含投影機			
教學注意事項	1. 採分組或協同教學方式進行，合作學習小組上課，每小組以3至5人為原則。			

(三) 實習科目

表 11-2-3-1 新北市私立穀保高級家事商業職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	專題實作		
	英文名稱	Project Practice		
師資來源	內聘			
科目屬性	必修 實習科目			
	專業科目			
學生圖像	科目來源	群科中心學校公告—校訂參考科目		
適用科別	學習力、專業力、競爭力			
	體育班			
	000200			
建議先修科目	第二學年第二學期			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	1.練習課程學習統整能力。2.練習團隊合作分工之能力。3.練習文書處理、成果展示、口頭報告與表達之能力。4.練習問題解決、團隊創新、實務整合之能力。5.專精觀光餐旅相關產業(如：遊程規劃、飲料調製……)的能力。6.建立專題實作學習的興趣。			
議題融入	體育班 (環境教育 生命教育 能源教育)			
教學內容				
主要單元(進度)		內容細項	分配節數	備註
(一)專題實作簡介分組 確定主題		1.專題實作的重要性 2.題目設計要領	9	
(二)文獻蒐集、資料蒐集		1.封面設計技巧 2.專題實作內容 架構 3.專題實作的動機及 目的 4.專題實作資料蒐集 5.資料分類、統整及 組織 6.初級資料的蒐集 7.各種資源的運用 8.市場調查的意義、範圍、步驟 9.問卷設計、方法、樣本與注意 事項	9	
(三)成品製作		1.觀光餐旅相關產業(如：遊程規劃、飲料調製……)範圍 2.創意整合實 踐製作 3.簡報與口頭報告準 備步驟 4.powerpoint簡報製作	4	
(四)成品展示 媒體運用		1.研究方法的應用 2.研究過程注意事 項 3.創意整合實踐製作 步驟 4.威力導演軟體製作 5.Moive Maker基本認 識與操作	4	
(五)書面報告製作		1.觀光餐旅相關產業(如：遊程規劃、飲料調製……) 2.觀光餐 旅產業、遊程規劃、飲料調製結果內容的討論	4	
(六)書面報告呈現		1.觀光餐旅相關產業(如：遊程規劃、飲料調製……)結論撰寫要領 2.問題與討論 3.觀光餐旅產 業、遊程規劃、飲料調製參考文獻 撰寫注意事項	3	
(七)口頭報告與表達		1.觀光餐旅相關產業(如：遊程規劃、飲料調製……)成果發表 2.問題與討論	3	
合 計			36	
學習評量 (評量方式)	1. 評量內涵包含實作能力、成品或服務等相關成果產出、書面報告、口頭報告等四種。2. 兼重形成性評量與總結性評量，並包括認知、技能、情意三向度。3. 兼採同儕評量及自我評量，以呈現學生之多元能力表現。4. 教學評量方式採用實作、成品實測等方式。5. 日常學業成績評量佔30%(上課態度10%、出缺勤狀況10%、服裝儀容10%)，實習成績佔30%(專題作品)，定期評量佔40%(第一次期中考试10%、第二次期中考试10%、期末考20%)。			
教學資源	1.教材由老師選擇適宜的教科書，蒐集餐旅事業相關之圖片、表格宣傳僅作為輔助教材。蒐集相關之圖片、表格宣傳僅作為輔助教材。2.教師於實施時加入實務範例補充說明，善用多媒體資源提高學生學習興趣。3.教科書及網路資源 4.電腦設備含投影機			
教學注意事項	1.採分組或協同教學方式進行，合作學習小組上課，每小組以3至5人為原則。2.各階段以甘特圖或管控表件呈現學習進度。			

表 11-2-3-2 新北市私立穀保高級家事商業職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	基礎烘焙實務			
	英文名稱	Basic Baking Practice			
師資來源	內聘				
科目屬性	選修 實習科目				
	專業科目				
	科目來源	學校自行規劃			
學生圖像	學習力、專業力、競爭力				
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)	了解烘焙起源、定義分類及發展趨勢，了解烘焙起源，並能應用相關技能解決問題。運用烘焙基本機具與器具，並能應用科技在專業實務操作。運用麵包、蛋糕西式點心等產品製作技巧，能規劃、執行與創新應用。				
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
烘焙的定義與發展		烘焙的定義 烘焙的起源與分類 烘焙食品的發展趨勢		9	
設備與器具		設備與器具介紹 烘焙設備器具操作與維護		9	
烘焙材料		麵粉類、油脂類、糖類、蛋類、乳製品類、酵母與化學膨脹劑類、乳化劑與鹽、巧克力與可可粉類、水果堅果及其他類		9	
烘焙計算		度量衡單位與換算 烘焙百分比 實際百分比		9	
麵包的知識		1. 定義、起源與發展。 2. 分類。		9	
麵包製作1		軟質吐司製作技能 山形白吐司、圓頂奶油吐司、圓頂葡萄乾吐司、紅豆吐司、火腿起司吐司、芋泥吐司		9	
麵包製作2		軟質麵包製作技能 藍莓貝果、馬鈴薯沙拉麵包、肉鬆麵包、橄欖型餐包、甜甜圈、黑點點		9	
麵包製作3		硬質麵包製作技能 雞蛋牛奶麵包、小豬麵包、法國麵包、鹽可頌、法國拐杖麵包、維也納麵包		9	
麵包製作4		台式甜麵包製作技能 紅豆甜麵包、布丁餡甜麵包、奶酥線甜麵包、波羅甜麵包、芋頭甜麵包、芝麻甜麵包		9	
麵包製作5		歐式甜麵包製作 布里歐甜麵包、肉桂捲、蜂蜜馬鈴薯麵包、紫想芋見泥、樂活彩圈、喜多塊		9	
麵包製作6		鬆質麵包製作技能 牛角麵包、可頌麵包、丹麥吐司、起酥麵包		9	
麵包製作7		變化麵包製作技能 雙色墨西哥麵包、辮子麵包、蔥花麵包、肉鬆麵包、玉米火腿花園、雜糧麵包		9	
合 計				108	
學習評量 (評量方式)	1. 依群科性質採用適宜之多元評量方式。 2. 評量方式涵蓋: 紙筆測驗、課堂觀察、口頭報告、書面報告、實作操作 3. 本校成績評量規範日常學業成績評量佔30%(上課態度10%、出勤狀況10%、服裝儀容10%)，實習成績佔30%(專題作品)，定期評量佔40%(第一次期中考10%、第二次期中考10%、期末考20%)				
教學資源	1. 教學研究會共同討論訂定版本。 2. 國內外相關歐式麵包與藝術麵包等圖書資料、雜誌與網路資源。				
教學注意事項	1. 上課採分組實務操作方式 2. 上課前須加強宣導實習教室使用設備之安全與環境衛生 3. 檢查整服儀。 4. 注意實習廚房水電安全。				

表 11-2-3-3 新北市私立穀保高級家事商業職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	旅遊實務		
	英文名稱	Tourism Practice		
師資來源	內聘			
科目屬性	選修 實習科目			
	專業科目			
學生圖像	科目來源	學校自行規劃		
適用科別	品格力、學習力、專業力、競爭力			
	體育班			
	002000			
建議先修科目	第二學年第一學期			
建議先修科目	有，科目：觀光餐旅業專論			
教學目標 (教學重點)	<p>一、了解我國與國外旅行業隨時代蛻變及演進而興起茁壯，說明旅行業的特性及定義和觀光產業間的定位。</p> <p>二、認識旅行業的設立流程及組織結構，以利認識今日旅行業的經營模式。</p> <p>三、航空事業發展為今日交通運輸主流，應讓學生持續探索與航空業務相關之專業知識。</p> <p>四、瞭解旅行業的本質並讓學生對個別旅遊與團體旅遊間的特質與種類標準等有完整的認知。</p> <p>五、瞭解旅行業就遊程設計、國內外遊程安排、旅客證照辦理與團體作業等流程與相關規定。</p> <p>六、瞭解領隊與導遊的資格、分類、帶團作業與管理等職責及規定。</p>			
議題融入	體育班（安全教育）			
教學內容				
主要單元(進度)		內容細項	分配節數	備註
(一)旅行業概論		1. 旅遊之興起與旅行業沿革 2. 旅行業的定義與特質	4	
(二)旅行業設立、組織與分類		1. 我國旅行業之申請設立 2. 旅行業組織結構 3. 旅行業之分類	5	
(三)旅行業與航空公司		1. 航空公司的分類及運輸基本認識 2. 機票的定義、種類及基本認知 3. 航空公司電腦訂位與空運行李 4. 航空業務常用的代號與縮寫 5. 機場手續 6. 過境、轉機及確認機位	9	
(四)旅行業之產品		1. 團體旅遊 2. 個別旅遊 3. 旅遊銷售	4	
(五)旅行業內部作業		1. 旅程設計作業 2. 出國手續 3. 團體作業	4	
(六)導遊與領隊作業		1. 導遊與領隊 2. 帶團作業 3. 意外事件之處理 4. 旅遊糾紛之探討	6	
(七)我國旅行業未來之發展趨勢		1. 電腦化與國際化 2. 標準化與多元化	4	
合 計			36	
學習評量 (評量方式)	<p>1. 日常學業成績評量佔30%(上課態度10%、出缺勤狀況10%、服裝儀容10%)</p> <p>2. 實習成績佔30%</p> <p>3. 定期評量佔40%(第一次期中考10%、第二次期中考10%、第一次期末考20%)</p>			
教學資源	<p>1. 教科書</p> <p>2. 網路資源</p> <p>3. 電腦設備含投影機</p>			
教學注意事項	<p>1. 教材編選擇簡單扼要、深入淺出、生活化的教材與相關資訊。</p> <p>2. 教學方法</p> <p>(1)本科目含實習課程，以練習實作為主。</p> <p>(2)專業實習內容考慮學生學習成效及學生興趣。</p> <p>(3)宜多元化而有彈性，著重學生的個別差異；教學時儘量列舉實例、利用多媒體、安排實際操作活動，並進行討論分析，以加強學習效果。</p> <p>3. 教學相關配合事項 提供電腦，供學生蒐集相關資料與實務練習。</p>			

表 11-2-3-4 新北市私立穀保高級家事商業職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	中式點心實作		
	英文名稱	Chinese Dim Sum Implementation		
師資來源	內聘			
科目屬性	選修 實習科目			
	專業科目			
	科目來源	學校自行規劃		
學生圖像	學習力、專業力、競爭力			
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) 能了解中式米麵食之類別與特色。 (二) 能區別中式米麵食之材料與烹調法。 (三) 能獨立完成中式米麵食之製備。 (四) 能區分材料與烹調法不同所造成的成品差異性。 (五) 能建立良好職業道德與工作態度。			
議題融入	體育班 (能源教育 多元文化)			
教學內容				
	主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
	認識中式點心的歷史	1. 中式點心文化的記載 2. 中式點心的民俗文化	8	
	認識中式點心的演進發展	大陸各地點心的特點	4	
	材料介紹1	1. 主材料介紹 2. 輔助材料介紹	8	
	材料介紹2	添加物介紹	4	
	器具介紹	1. 設備及器具介紹 2. 度量衡換算	6	
	配方與成本計算	1. 配方計算 2. 成本計算	6	
	中式點心的分類介紹	1. 中式米食 2. 中式麵食	3	
	中式米食1	1. 米粒類-飯粒型：01油飯、02筒仔米糕、03肉粽 2. 米粒類-粥品型01八寶粥、02廣東粥、03海鮮粥	8	
	中式米食2	1. 漿粉類-米漿型01碗粿、02蘿蔔糕、03發糕、04芋頭糕 2. 漿粉類-一般漿糰01芋粿巧、02湯圓、03麻糬、04甜年糕	7	
	中式麵食-水調麵類1	1. 冷水麵食-01、貓耳朵02、生鮮麵條03、淋餅04、手工水餃 2. 燙麵食-01、荷葉餅02、燒賣03、抓餅04、蛋餅	9	
	中式麵食-水調麵類2	燒餅類麵食-01蟹殼黃、02芝麻醬燒餅、03發麵燒餅、04蔥燒餅	9	
	中式麵食-發酵麵類1	1. 發酵麵食01白饅頭、02菜包、03三角豆沙包、04雙色饅頭 2. 發粉麵食-01蒸蛋糕、02馬拉糕、03黑糖糕、04發糕	9	
	中式麵食-發酵麵類2	油炸麵食-01沙其瑪、02開口笑、03巧果、04脆麻花	9	
	中式麵食-酥油皮麵類、糕漿皮麵類1	酥油皮麵類-01蘇軾豆沙月餅、02蛋黃酥、03綠豆椪、04菊花酥	6	
	中式麵食-酥油皮麵類、糕漿皮麵類2	糕漿皮麵類-01台式豆沙月餅、02廣式月餅、03桃酥、04鳳梨酥	6	
	創意點心	1. 地瓜球 2. 芋圓 3. 糖鼓燒餅 4. 牛舌餅	6	
	合計		108	
學習評量 (評量方式)	1. 依群科性質採用適宜之多元評量方式。 2. 評量方式涵蓋：紙筆測驗、課堂觀察、口頭報告、書面報告、實作操作 3. 本校成績評量規範 4. 日常學業成績評量佔30%(上課態度10%、出缺勤狀況10%、服裝儀容10%)，實習成績佔30%(專題作品)，定期評量佔40%(第一次 期中考10%、第二次期中考10%、期末考20%)			
教學資源	1. 教學研究會共同討論訂定版本。 2. 自編教材。 3. 多媒體教材。 4. 網路資源			
教學注意事項	1. 注意烤箱、冰箱使用流程規範及安全操作。 2. 注意產品之安全衛生與儲存溫度。 3. 注意使用器具、模具保養規範。			

表 11-2-3-5 新北市私立穀保高級家事商業職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	西式餅乾實作		
	英文名稱	Western Biscuit Implementation		
師資來源	內聘			
科目屬性	選修 實習科目			
	專業科目			
	科目來源	學校自行規劃		
學生圖像	學習力、專業力、競爭力			
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)能熟知西式餅乾之類別與特色。 (二)能理解西式餅乾之材料與製作基本知識。 (三)能具備製作西式餅乾之製作能力。 (四)能建立良好工作態度、遵守職場倫理。			
議題融入	體育班 (資訊教育)			
教學內容				
	主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
	餅乾的相關知識	1. 餅乾的定義、起源與發展 2. 餅乾常用材料 3. 餅乾製作方法與流程 4. 餅乾整形與裝飾技巧 5. 餅乾品評與鑑定	6	
	小西餅產品製作技能1	1. 指形小西餅 2. 伯爵紅茶手工餅乾 3. 核桃曲奇餅乾	9	
	小西餅產品製作技能2	1. 圓月堅果小西餅 2. 彎月小西餅	9	
	奶油空心餅產品製作技能1	1. 奶油空心餅(泡芙) 2. 天鵝泡芙	9	
	奶油空心餅產品製作技能2	1. 抹茶菠蘿泡芙 2. 閃電泡芙	9	
	鬆餅類產品製作技能1	鬆餅	6	
	鬆餅類產品製作技能2	杏仁鬆餅	6	
	鬆餅類產品製作技能3	泡泡鬆餅	6	
	酥鬆類餅乾產品製作技能1	1. 香草雪球 2. 奶油酥餅	6	
	酥鬆類餅乾產品製作技能2	1. 夾心餅乾 2. 法式弗羅倫斯	6	
	酥脆類餅乾產品製作技能1	戀人夾心	6	
	酥脆類餅乾產品製作技能2	貓舌頭	6	
	脆硬類餅乾產品製作技能1	燕麥餅乾	6	
	脆硬類餅乾產品製作技能2	雜糧餅乾	6	
	其它類餅乾產品製作技能1	1. 馬卡龍 2. 瓦片	8	
	其它類餅乾產品製作技能2	比司吉	4	
	合計		108	
學習評量 (評量方式)	1. 依群科性質採用適宜之多元評量方式。 2. 評量方式涵蓋:分組討論、紙筆測驗、課堂觀察、學習單、口頭報告、書面報告 3. 本校成績評量規範日常學業成績評量佔40%(上課態度20%、出缺勤狀況10%、課堂作業10%)，定期評量佔60%(第一次期中考15%、第二次期中考15%、第一次期末考30%)			
教學資源	1. 教學研究會共同討論訂定版本。 2. 實際案例分享 3. 自編教材。 4. 多媒體資訊。			
教學注意事項	1. 注意烤箱、冰箱使用流程規範及安全操作。 2. 注意產品之安全衛生與儲存溫度。 3. 注意使用器具、模具保養規範。			

表 11-2-3-6 新北市私立毅保高級家事商業職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	宴會點心實作			
	英文名稱	Banquet Desserts Making			
師資來源	內聘				
科目屬性	選修 實習科目				
	專業科目				
	科目來源	學校自行規劃			
學生圖像	學習力、專業力、競爭力				
適用科別	體育班				
	000044				
	第三學年				
建議先修科目	無				
教學目標 (教學重點)	(一)能熟知宴會點心之類別與特色。 (二)能理解宴會點心之材料與製作基本知識。 (三)能具備製作點心之製作能力。 (四)能建立良好工作態度、遵守職場倫理。				
議題融入	體育班 (環境教育 多元文化)				
教學內容					
主要單元(進度)		內容細項		分配節數	備註
宴會點心概論		1. 宴會點心之類別與特色 2. 宴會點心之材料與製作基本知識		7	
主體製作1		蛋糕體實作(海綿蛋糕、香草天使蛋糕、香草戚風蛋糕)		9	
主體製作2		蛋糕體實作(巧克力戚風蛋糕、戚風瑞士捲)		6	
主體製作3		小西餅實作(指形小西餅、冰箱小西餅、擠花小西餅)		9	
主體製作4		塔與派實作(檸檬布丁派、蘋果派)		9	
主體製作5		塔與派實作(鹹派)		6	
主體製作6		塔與派實作(水果塔、堅果塔)		9	
內餡製作1		內餡製作原理		6	
內餡製作2		各餡餡料搭配原理		7	
內餡製作3		卡士達製作		9	
內餡製作4		安格雷斯醬製作香堤		9	
內餡製作5		蛋黃醬製作		9	
內餡製作6		奶油餡製作		9	
盤飾設計1		噴槍使用		6	
盤飾設計2		噴筆使用		6	
盤飾設計3		調色使用		6	
組裝組合1		口味搭配 2. 色彩運用		4	
組裝組合2		巧克力		6	
組裝組合3		水果		6	
組裝組合4		乳酪奶類		6	
合計				144	
學習評量 (評量方式)	1. 依群科性質採用適宜之多元評量方式。 2. 評量方式涵蓋:分組討論、紙筆測驗、課堂觀察、學習單、口頭報告、書面報告 3. 本校成績評量規範日常學業成績評量佔40%(上課態度20%、出勤狀況10%、課堂作業10%)，定期評量佔60%(第一次期中考15%、第二次期中考15%、第一次期末考30%)				
教學資源	1. 教學研究會共同討論訂定版本。 2. 實際案例分享 3. 自編教材。 4. 多媒體資訊。				
教學注意事項	1. 注意烤箱、冰箱使用流程規範及安全操作。 2. 注意產品之安全衛生與儲存溫度。 3. 注意使用器具、模具保養規範。				

表 11-2-3-7 新北市私立毅保高級家事商業職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	西式點心實作		
	英文名稱	Western Desserts Making		
師資來源	內聘			
科目屬性	選修 實習科目			
	專業科目			
學生圖像	科目來源	學校自行規劃		
適用科別	學習力、專業力、競爭力			
	體育班			
	000044			
建議先修科目	第三學年			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	(一)能熟知西式點心之類別與特色。 (二)能理解西式點心之材料與製作基本知識。 (三)能具備製作西式點心之製作能力。 (四)能建立良好工作態度、遵守職場倫理。			
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
西式點心概論1		基礎西式點心概論	6	
西式點心概論2		西式點心材料介紹	6	
蛋糕麵糊類蛋糕1		重奶油蛋糕	6	
蛋糕麵糊類蛋糕2		奶油大理石糕	6	
乳沫類蛋糕1		海綿蛋糕	6	
乳沫類蛋糕2		香草天使蛋糕	6	
乳沫類蛋糕3		宴會小蛋糕	6	
乳沫類蛋糕4		杯子小蛋糕	6	
戚風類蛋糕1		香草戚風蛋糕	6	
戚風類蛋糕2		巧克力戚風蛋糕	6	
戚風類蛋糕3		葡萄乾戚風瑞士捲	6	
戚風類蛋糕4		鹹蔥蛋糕	6	
西式點心類1		小西餅	6	
西式點心類2		指形小西餅	6	
西式點心類3		冰箱小西餅	6	
西式點心類4		擠花小西餅	6	
派和塔1		檸檬布丁派	6	
派和塔2		蘋果派	6	
派和塔3		鹹派	6	
派和塔4		水果塔 堅果塔	6	
其他小點心1		蒸烤雞蛋牛奶布丁	8	
其他小點心2		雙色果凍	8	
其他小點心3		奶酪	8	
合 計			144	
學習評量 (評量方式)	1. 依群科性質採用適宜之多元評量方式。 2. 評量方式涵蓋:分組討論、紙筆測驗、課堂觀察、學習單、口頭報告、書面報告 3. 本校成績評量規範日常學業成績評量佔40%(上課態度20%、出缺勤狀況10%、課堂作業10%)，定期評量佔60%(第一次期中考15%、第二次期中考15%、第一次期末考30%)			
教學資源	1. 教學研究會共同討論訂定版本。 2. 實際案例分享 3. 自編教材。 4. 多媒體資訊。			
教學注意事項	1. 注意烤箱、冰箱使用流程規範及安全操作。 2. 注意產品之安全衛生與儲存溫度。 3. 注意使用器具、模具保養規範。			

表 11-2-3-8 新北市私立穀保高級家事商業職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	飲料實務		
	英文名稱	Beverage Practice		
師資來源	內聘			
科目屬性	選修 實習科目			
	專業科目			
	科目來源	學校自行規劃		
學生圖像	品格力、學習力、專業力、競爭力			
適用科別	體育班			
	002200			
	第二學年			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	1. 了解各式飲料之專業知識與調製原理。 2. 認識飲料調製之相關物料及設備。 3. 熟練咖啡、飲料調製之技能。 4. 具備良好衛生安全與工作習慣。 5. 具備美感素養，並激發創意表現。			
議題融入	體育班 (安全教育 家庭教育)			
教學內容				
	主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
	(一)咖啡生豆由來及介紹	咖啡樹的種植/咖啡果實成長過程及後製處理方法介紹。	4	
	(二)生豆含水率及密度代表的意義	對風味影響，對烘豆時的變化意義，生豆價值的代表性。	4	
	(三)精品豆及瑕疵豆的區分	精品豆的嚴選資格，何謂瑕疵豆。	4	
	(四)生豆的烘焙	1. 烘焙曲線的設定 2. 烘豆機的介紹 3. 烘豆時的物理與化學變化	4	
	(五)淺談杯測	1. 三角杯測的意義 2. 啜吸的練習 3. 風味評鑑	4	
	(六)濾掛包的製作	如何製作濾掛包	2	
	(七)手沖世界	不斷水法、刻度及時間的影響 斷水法、粉水比及水溫的影響 6	4	
	(八)聰明濾杯	聰明濾杯的使用 粉水比、溫度及萃取時間	2	
	(九)虹吸法	虹吸式咖啡壺的使用方法 攪拌次數、研磨刻度、萃取時間 6	4	
	(十)花花世界-基礎版	溼奶泡的製作、硬奶泡製作、咖啡雕花、愛心的拉花	6	
	(十一)花花世界-進階版	溼奶泡的製作，葉子、鬱金香拉花，創意拉花，立體雕花	8	
	(十二)創意飲品製作	珍珠奶茶製作、特色奶茶 創意咖啡、創意冰沙	8	
	(十三)花茶世界	1. 蝶豆花 2. 甜菊勻取 3. 檸檬香茅、薰衣草	6	
	(十四)特色拿鐵/冰沙飲品	1. 焦糖瑪奇朵、摩卡咖啡、抹茶拿鐵 2. 莫西多、摩卡冰沙、檸檬冰沙、水蜜桃冰沙	8	
	(十五)樂活飲品	1. 新鮮果汁 2. 鮮奶飲品 3. 優酪乳飲品	4	
	合 計		72	
學習評量 (評量方式)	1. 評量內涵包含筆試、實際操作及書面報告等，兼重形成性評量與總結性評量，並包括認知、技能、情意三向度。 2. 採同儕評量及自我評量，以呈現學生之多元能力表現。 3. 日常學業成績評量佔50%(上課態度20%、出缺勤狀況10%，上課操作成品20%)，定期評量佔50%(第一次期中考10%、第二次期中考10%、期末考30%) 4. 根據評量結果修改教材法，實施補救教學。			
教學資源	1. 教材由老師選擇適宜的教科書，蒐集餐旅事業相關之圖片、表格宣傳僅作為輔助教材。蒐集相關之圖片、表格宣傳僅作為輔助教材。 2. 教師於實施時加入實務範例補充說明，善用多媒體資源提高學生學習興趣。 3. 教科書及網路資源 4. 義式咖啡機/手沖壺/虹吸壺/杯測匙/測水器/烘豆機/拉花杯			
教學注意事項	(一) 教材編選 配合教學主題及內容綱要，編製實際情境之教材。 (二) 教學方法 1. 以操作練習為主，配合操作說明，並可採情境模擬，以收實效。 2. 多讓學生看實際操作的影片，多練習實際解說操作。 3. 妥善運用視聽設備，訓練學生解說技巧，可加速學習效果。			

表 11-2-3-9 新北市私立穀保高級家事商業職業學校 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	相機料理美學		
	英文名稱	Camera Cuisine Aesthetics		
師資來源	內聘			
科目屬性	選修 實習科目			
	專業科目			
	科目來源	學校自行規劃		
學生圖像	品格力、學習力、競爭力			
適用科別	體育班			
	000022			
	第三學年			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	(一)了解社群平台的起源及發展趨勢。 (二)精實手機及影片的操作、拍攝、規劃、流程、效應。 (三)應用編寫網路行銷社群文字技巧、產生共鳴、激發、購買、慾望效應。 (四)發展社群個人品牌與美感素養，與傳統產業跟新興產業連結效應。			
議題融入	體育班 (資訊教育)			
教學內容				
	主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
	社群平台產業趨勢	1. 社群平台起源與趨勢 2. 社群平台的效應運用 3. 社群平台與產業鍊結合 4. 社群平台如何延伸出行銷部落客	4	
	手機app綜觀	1. 手機起源與趨勢 2. APP軟件分析與操作1 3. APP軟件分析與操作2 4. 拍照APP軟體操作實拍 5. 社群APP軟體操作與效應 6. 影片app軟體操作與效應	8	
	網路影片V LOG1	1. 網路影片起源與需求趨勢 2. 社群影片平台與產業鍊 3. 影片前置規劃1 4. 影片前置規劃2	6	
	網路影片V LOG2	1. 影片拍攝基礎 2. 影片拍攝入門 3. 影片剪接基礎 4. 影片剪接入門 5. 影片調色基礎 6. 影片調色入門	6	
	直播網紅趨勢	1. 直播平台趨勢與效應 2. 直播前置規劃與硬體 3. 直播話術與內容 4. 直播時間技巧	6	
	電商產業平台	1. 電商平台趨勢與連結 2. 電商平台效應	6	
	社群美學宏觀	1. 社群平台起源與趨勢 2. 社群平台的效應運用 3. 社群平台與產業鍊結合 4. 社群平台如何延伸出行銷部落客	4	
	網路文字行銷	1. 創造打動人心的精彩標題 2. 社群文案分享文 3. 社群平台與產業鍊結合 4. 社群平台如何延伸出行銷部落客	6	
	部落客照相概念1	1. 巧妙運用光源 2. 拍照角度大全分析 3. 構圖說故事 4. 拍攝前置規劃 5. 人像攝影	6	
	部落客照相概念2	1. 食物攝影 2. 街拍攝影 3. 空間營造 4. 調色概念 5. 打造自己的拍照風格	6	
	社群視覺設計	1. 視覺設計概念分析 2. 色彩學初階 3. 版面規劃 文字設計 圖像搭配 4. 社群平台影像尺寸大分析	6	
	個人品牌IPO	1. 個人品牌的價值與產業鍊 2. 打造知識品牌的三個階段 3. 社群品牌個性與風格路線 4. 創造屬於自己的品牌風格	8	
	合 計		72	
學習評量 (評量方式)	1. 依群科性質採用適宜之多元評量方式。 2. 評量方式涵蓋:紙筆測驗、課堂觀察、口頭報告、書面報告、作品發表 3. 本校成績評量規範日常學業成績評量佔30%(上課態度10%、出缺勤狀況10%、服裝儀容10%)，實習成績佔30%(專題作品)，定期評量佔40%(第一次期中考10%、第二次期中考10%、期末考20%)。 實作評量			
教學資源	1. 注意營造現代餐廳氛圍部分裝潢。 2. 注意實際呈現拍照與錄影場景 設備維護。 3. 學生需了解各群飲食文化背景概念。			

	<ol style="list-style-type: none">4. 學生需了解市場飲食之趨勢概念。5. 學生需設立社群平台社團或粉絲頁。
教學注意事項	<ol style="list-style-type: none">1. 上課採分組實務操作方式2. 拍照材料需事前備妥

(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 新北市私立穀保高級家事商業職業學校 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	運動表演藝術(彈性)	
	英文名稱	Sport Performing Arts	
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2節，共18週		
開課年級/學期	第三學年		
教學目標(教學重點)	認識表演藝術的創作方式，以拓展表演藝術在運動專長領域之應用，結合運動與藝術，展現力與美，以更豐富多元的型態，開發運動項目之深化向度。		
教學內容			
主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(一) 認識劇場	1. 認識劇場的種類與軟硬體設施 2. 瞭解劇場工作編制與工作內容分配	8	
(二) 創意發想	1. 觀摩國內外各項體育發表會型態 2. 設計與討論多元化運動展現與表演藝術作品。	12	
(三) 了解音樂	1. 認識各種音樂種類與特殊性 2. 明白如何挑選與剪接音樂。	8	
(四) 結合舞蹈	1. 學習編排設計節目之起承轉合	8	
(五) 空間層次	1. 規劃運用高低深淺與水平層次空間	8	
(六) 舞台實務	1. 認識舞台動線、後台布置、工作分配 2. 認識布景、道具、服裝、營造場景 3. 演出流程規劃設計	12	
(七) 演出實作	各小組演出作品討論與練習	12	
(八) 檢討與回饋	模擬成果展與回饋檢討	4	
合計		72	
學習評量(評量方式)	肢體呈現、發表、小組報告、教師評分。		
教學資源	1. 網路教學影片示範與觀摩。 2. 電腦及投影設備		
教學注意事項	1. 教材: 自編教材。 2. 教學法: 講述法、討論法、演練法、分組合作學習法、發表法、問答法。		

(五) 特殊需求領域課程