

名稱：	中文名稱：運動保健與肌力訓練基礎(含運動處方初探)(一)	
	英文名稱：Fundamentals of Exercise Health and Strength Training Exercise Prescription	
授課年段：	一上	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	一、認識基本運動保健與身體結構概念。 二、學會正確且安全的肌力與體能訓練方法。 三、理解運動傷害預防與恢復原則。 四、能設計簡易、適合自己的運動處方。 五、建立規律運動與健康生活態度	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	課程介紹與運動安全
	二	運動與健康
	三	人體基本構造
	四	肌肉系統入門
	五	正確姿勢與動作
	六	熱身與收操
	七	心肺適能概念
	八	基礎體能測驗
	九	期中回顧與實作評量
	十	核心肌群概念
	十一	上肢肌力入門
	十二	下肢肌力入門
	十三	徒手肌力循環
	十四	運動傷害概念
	十五	運動後恢復
	十六	生活化運動
	十七	學期總複習
	十八	成果展示與反思
	十九	
	二十	
	二十一	
二十二		
備註：		

名稱：	中文名稱：運動保健與肌力訓練基礎(含運動處方初探)(二)	
	英文名稱：Fundamentals of Exercise Health and Strength Training Exercise Prescription	

授課年段：	一下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、認識基本運動保健與身體結構概念。 二、學會正確且安全的肌力與體能訓練方法。 三、理解運動傷害預防與恢復原則。 四、能設計簡易、適合自己的運動處方。 五、建立規律運動與健康生活態度		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	學期銜接與安全	複習回顧基礎
	二	肌力訓練原則	認識安排次數、組數
	三	肌耐力訓練	實作重複動作概念
	四	核心肌群進階	認識動態核心動作
	五	上肢訓練進階	實作穩定控制
	六	下肢訓練進階	實作平衡與力量
	七	協調與平衡	認識身體控制
	八	體能訓練設計	規劃課表概念
	九	期中實作評量	技能檢核
	十	運動處方概念	認識 FITT 基本原則
	十一	自我體能分析	認識個人差異
	十二	青少年運動處方	認識安全原則
	十三	壓力與運動	了解心理健康與運動相互關係
	十四	運動與生活	了解運動與作息結合
	十五	自主訓練實作	設計安排個人訓練處方
	十六	成果修正	回饋調整
	十七	課程總複習	知識統整
	十八	成果發表與總評量	設計運動處方展示
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
備註：			

名稱：	中文名稱：大學微課程
	英文名稱：Urban Planning and Design
授課年段：	二上、二下
內容屬性：	充實/增廣

師資來源：	外聘(其他)		
學習目標：	本課程由建築與設計學群的觀點出發，課程設計上希望學生能與自身生活環境相結合。其主要注重在城市規劃的課程，結合高中地理課程都市聚落與都市化，建立學生對於日常建物與對於都市計畫書圖的基本觀念與識讀能力，並透過 3D 建模軟體 Sketch UP，製作屬於自己的一塊基地，增加學生對於整個規劃設計上的興趣。學習目標：培養學生對於都市建築的設計想法以及對於都市計畫上的了解，增進同學們日後生活中需要用到的基礎知識		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	課程說明介紹	介紹本學期課程內容
	二	課程說明介紹	基本都市計畫觀念建立
	三	城市規劃設計(一)	都市計畫書的介紹
	四	城市規劃設計(一)	建蔽率、容積率、法定空地
	五	城市規劃設計(二)	土地管制、都市設計
	六	城市規劃設計(二)	人本交通設計、都市更新
	七	城市規劃設計(三)	抽選基地、繪製平面設計圖
	八	城市規劃設計(三)	繪製平面設計圖
	九	Sketch Up 線上版 介紹	帳號註冊、軟體介紹與教學
	十	Sketch Up 線上版 介紹	帳號註冊、軟體介紹與教學
	十一	Sketch Up 線上版 課程(一)	實際上機操作練習
	十二	Sketch Up 線上版 課程(一)	實際上機操作練習
	十三	Sketch Up 線上版 課程(二)	學生實際上機操作練習產出作品
	十四	Sketch Up 線上版 課程(二)	學生實際上機操作練習產出作品
	十五	模型製作(視課程狀況調整)	模型製作教學 建物、樹木、草叢
	十六	模型製作(視課程狀況調整)	使用自己在 Sketch Up 所規劃的基地，將其製作成模型
	十七	模型製作(視課程狀況調整)	使用自己在 Sketch Up 所規劃的基地，將其製作成模型
	十八	成果發表	學生個人報告 5-8 分鐘 同學投票互評 教師總評 3D 模型後製完後展出
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
備註：	同時段充實課程開設跑班選修，提供學生依需求選修課程。		

名稱：	中文名稱：地理充實課程 英文名稱：Geography
授課年段：	二上、二下、三上、三下
內容屬性：	充實/增廣

師資來源：	校內單科		
學習目標：	地理素養實題演練		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	地理素養實題演練初階一	歷年地理素養實題演練初階一
	二	地理素養實題演練初階一	歷年地理素養實題演練初階一
	三	地理素養實題演練初階二	歷年地理素養實題演練初階二
	四	地理素養實題演練初階二	歷年地理素養實題演練初階二
	五	地理素養實題演練初階三	歷年地理素養實題演練初階三
	六	地理素養實題演練初階三	歷年地理素養實題演練初階三
	七	地理素養實題演練中階一	多元地理素養實題演練中階一
	八	地理素養實題演練中階二	多元地理素養實題演練中階二
	九	地理素養實題演練中階三	多元地理素養實題演練中階三
	十	地理素養實題演練中階四	多元地理素養實題演練中階四
	十一	地理素養實題演練進階一	多元地理素養實題演練進階一
	十二	地理素養實題演練進階一	多元地理素養實題演練進階一
	十三	地理素養實題演練進階二	多元地理素養實題演練進階二
	十四	地理素養實題演練進階二	多元地理素養實題演練進階二
	十五	地理素養實題演練進階三	多元地理素養實題演練進階三
	十六	地理素養實題演練進階三	多元地理素養實題演練進階三
	十七	地理素養實題演練進階四	多元地理素養實題演練進階四
	十八	地理素養實題演練進階四	多元地理素養實題演練進階四
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
備註：	同時段充實課程開設跑班選修，提供學生依需求選修課程。		

名稱：	中文名稱：科技充實課程 英文名稱：Information Technology		
授課年段：	二上、二下、三下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	程式設計解題演練		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	程式語言基本能力一	基本語法複習

二	程式語言基本能力二	基本算術與邏輯運算複習
三	程式語言基本能力三	基本流程控制複習
四	程式語言基本能力四	基本資料結構複習
五	演算法簡介	演算法簡介與分類說明
六	排序演算法一	BubbleSort
七	排序演算法二	InsertionSort
八	排序演算法三	MergeSort
九	線性資料結構	鏈結串列
十	樹狀結構一	簡介樹狀結構
十一	樹狀結構二	二元樹
十二	樹狀結構三	二元樹的走訪
十三	複習與評量	複習與評量
十四	圖形資料結構與圖形走訪一	簡介圖形資料結構
十五	圖形資料結構與圖形走訪二	實作圖形資料結構
十六	圖形資料結構與圖形走訪三	深度優先進行圖的走訪
十七	圖形資料結構與圖形走訪四	寬度優先進行圖的走訪
十八	複習與評量	複習與評量
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：同時段充實課程開設跑班選修，提供學生依需求選修課程。		

名稱：	中文名稱：英文充實課程 英文名稱：English		
授課年段：	二上、二下、三上、三下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1.學生能聽懂日常的生活英語 2.學生能用英語表達自己的看法 3.學生能用英語做有效的溝通		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	L1 單字、片語、句型	補充及精進第一次段考範圍課程內容
	二	L1 文法、閱讀、複習	單字片語教學
	三	L2 句型、107 學則	中級字彙 U38
	四	歷屆指考	107 年考題講解

五	歷屆指考	106 年考題講解
六	歷屆指考	107/106 年考題 Review
七	L10 The End of a Long and Rigorous Journey	檢討學測
八	L7 單字、片語、句型	單字片語教學
九	L7 文法、閱讀、複習	單字片語教學
十	歷屆指考	105 年考題講解
十一	歷屆指考	104 年考題講解
十二	歷屆指考	檢討學測 中級字彙 41-44 review
十三	歷屆指考	歷屆指考 102 年考題講解
十四	歷屆指考	中級字彙 U46
十五	歷屆指考	103/102 年考題 Review
十六	考試複習	畢業考 Review
十七	學測總複習	學測總複習
十八	學測總複習	學測總複習
十九		
二十		
二十一		
二十二		
備註：同時段充實課程開設跑班選修，提供學生依需求選修課程。		

名稱：	中文名稱：國文充實課程		
	英文名稱：Chinese		
授課年段：	二上、二下、三上、三下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1.熟稔課本內容 2.培養文學興趣 3.學習寫作技巧		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	複習單元一	第一課 蘭亭集序
	二	複習單元一	第二課 給我一個解釋
	三	複習單元一	第三課 勸學
	四	複習單元一	第四課 漁父
	五	複習單元一	第六課 鴻門宴
	六	複習單元一	補充教材 詩經選 國殤
	七	複習單元二	第四課 臺灣古典詩選
	八	複習單元二	第六課 馮諼客孟嘗君
九	複習單元二	第十三課 原君	

	十	複習單元二	第四課 滅燭，憐光滿
	十一	複習單元二	第十課 第九味
	十二	複習單元二	第十課 竹藪中
	十三	複習單元三	第十二課 現代詩選
	十四	複習單元三	補充並精進期末考範圍之課程內容
	十五	複習單元三	補充並精進期末考範圍之課程內容
	十六	複習單元三	學測總複習
	十七	複習單元三	學測總複習
	十八	複習單元三	學測總複習
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：	同時段充實課程開設跑班選修，提供學生依需求選修課程。		

名稱：	中文名稱：運動保健與肌力訓練實務(中階)(一) 英文名稱：Exercise Health Care and Strength Training Practice (Intermediate Level)		
授課年段：	二上		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、理解運動保健與肌力訓練的科學原理。 二、正確執行基本與進階肌力訓練動作。 三、辨識常見運動傷害並學會預防與恢復。 四、依個人狀況設計簡易運動處方。 五、培養自主運動與終身健康習慣		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	課程導論與安全	理解課程目標、運動風險
	二	運動保健概論	認識運動與健康之關係
	三	人體肌肉系統	認識肌肉種類、功能介紹
	四	能量系統	認識 ATP、有氧/無氧
	五	運動前暖身	理解動態暖身原則
	六	運動後收操	認識伸展技巧
	七	核心肌群訓練	實作核心穩定
	八	下肢肌力訓練	實作膝、髖動作觀念
	九	上肢肌力訓練	實作推、拉動作觀念
	十	自體重量訓練	實作安全與進階課程
	十一	阻力訓練器材	實作彈力帶、啞鈴概念
	十二	姿勢與動作矯正	理解常見錯誤姿勢
十三	運動傷害概論	認識拉傷、扭傷	

	十四	運動疲勞管理	理解如何評估過度訓練方法
	十五	體適能訓練設計	遵循 FITT 原則設計課表編排
	十六	個人化訓練	依個人體能調整課程編排
	十七	成果練習	設計動作整合課程
	十八	上學期總結	評量與回饋
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：數學充實課程		
	英文名稱：math		
授課年段：	二上、二下、三上、三下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	1. 每位學生能更熟練課內的基礎題目 2. 學生能互相討論及思考加深加廣問題		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	複習單元一	1-1 數列及其極限
	二	複習單元一	1-2-1 期望值
	三	複習單元一	1-2 函數的概念
	四	複習單元一	1-3 獨立事件
	五	複習單元一	1-4 差角公式
	六	複習單元一	高二上課程總複習
	七	複習單元二	補充與複習第二次段考範圍課程內容
	八	複習單元二	2-2 函數性質的判定
	九	複習單元二	2-2 函數性質的判定
	十	複習單元二	2-3 積分的意義
	十一	複習單元二	高二下課程總複習
	十二	複習單元二	補充與複習第二次段考範圍課程內容
	十三	複習單元三	3-1 平面向量的幾何表示法
	十四	複習單元三	補充與複習期末考範圍課程內容
	十五	複習單元三	補充與複習期末考範圍課程內容
	十六	複習單元三	學測試題綜合模擬複習
	十七	複習單元三	學測試題綜合模擬複習
	十八	複習單元三	學測試題綜合模擬複習
十九			

	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：	同時段充實課程開設跑班選修，提供學生依需求選修課程。		

名稱：	中文名稱：歷史充實課程		
	英文名稱：history		
授課年段：	二上、二下、三上、三下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	歷史素養實題演練		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	歷史素養實題演練初階一	歷年歷史素養實題演練初階一
	二	歷史素養實題演練初階一	歷年歷史素養實題演練初階一
	三	歷史素養實題演練初階二	歷年歷史素養實題演練初階二
	四	歷史素養實題演練初階二	歷年歷史素養實題演練初階二
	五	歷史素養實題演練初階三	歷年歷史素養實題演練初階三
	六	歷史素養實題演練初階三	歷年歷史素養實題演練初階三
	七	歷史素養實題演練中階一	多元歷史素養實題演練中階一
	八	歷史素養實題演練中階二	多元歷史素養實題演練中階二
	九	歷史素養實題演練中階三	多元歷史素養實題演練中階三
	十	歷史素養實題演練中階四	多元歷史素養實題演練中階四
	十一	歷史素養實題演練進階一	多元歷史素養實題演練進階一
	十二	歷史素養實題演練進階一	多元歷史素養實題演練進階一
	十三	歷史素養實題演練進階二	多元歷史素養實題演練進階二
	十四	歷史素養實題演練進階二	多元歷史素養實題演練進階二
	十五	歷史素養實題演練進階三	多元歷史素養實題演練進階三
	十六	歷史素養實題演練進階三	多元歷史素養實題演練進階三
	十七	歷史素養實題演練進階四	多元歷史素養實題演練進階四
	十八	歷史素養實題演練進階四	多元歷史素養實題演練進階四
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
備註：	同時段充實課程開設跑班選修，提供學生依需求選修課程。		

名稱：	中文名稱：藝能充實課程	
	英文名稱：artistic skill	
授課年段：	二上、二下、三下	
內容屬性：	充實/增廣	
師資來源：	校內單科	
學習目標：	健體、美術、家政等藝能學科的綜合學習	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	認識健身
	二	股頭肌練習
	三	腹肌練習
	四	背肌練習
	五	胸肌練習
	六	按摩教學
	七	肱頭肌訓練
	八	按摩教學
	九	徒手健身(上)
	十	徒手健身(下)
	十一	運動處方
	十二	運動處方
	十三	美術欣賞(上)
	十四	美術欣賞(下)
	十五	巧克力餅乾製作(上)
	十六	巧克力餅乾製作(下)
	十七	電影與人生(上)
	十八	電影與人生(下)
	十九	
	二十	
	二十一	
二十二		
備註：	同時段充實課程開設跑班選修，提供學生依需求選修課程。	

名稱：	中文名稱：運動保健與肌力訓練實務(中階)(二)	
	英文名稱：Exercise Health Care and Strength Training Practice (Intermediate Level)	
授課年段：	二下	
內容屬性：	充實/增廣	

師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、理解運動保健與肌力訓練的科學原理。 二、正確執行基本與進階肌力訓練動作。 三、辨識常見運動傷害並學會預防與恢復。 四、依個人狀況設計簡易運動處方。 五、培養自主運動與終身健康習慣		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	上學期回顧	複習如何檢視動作修正與評估
	二	肌力訓練進階	理解肌力超負荷原則觀念
	三	肌耐力訓練	認識次數、組數之間關係
	四	爆發力訓練	認識速度力量動作有哪些
	五	心肺適能	設計有氧處方規劃
	六	柔軟度訓練	認識靜態/PNF
	七	運動傷害預防	認識保護策略方法
	八	運動營養基礎	認識三大營養素
	九	運動與體重管理	識能量平衡方法管理
	十	青少年運動風險	理解生長板、姿勢相互之間關係及觀念
	十一	運動處方概論	理解適應性訓練設計概念
	十二	運動處方設計（一）	針對健康族群設計編排課程
	十三	運動處方設計（二）	針對特定需求設計編排課程
	十四	個人運動計畫表	編排個人長期規劃表
	十五	成果實作	個人/分組教學演示
	十六	成果發表	個人/分組簡報與展示
	十七	總體適能評量	檢視與了解前後測比較
	十八	課程總結	課程反思與回饋
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
備註：			

名稱：	中文名稱：公民充實課程 英文名稱：Citizenship
授課年段：	三上、三下
內容屬性：	充實/增廣
師資來源：	校內單科
學習目標：	公民素養實題演練

教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	公民素養實題演練初階一	歷年公民素養實題演練初階一
	二	公民素養實題演練初階一	歷年公民素養實題演練初階一
	三	公民素養實題演練初階二	歷年公民素養實題演練初階二
	四	公民素養實題演練初階二	歷年公民素養實題演練初階二
	五	公民素養實題演練初階三	歷年公民素養實題演練初階三
	六	公民素養實題演練初階三	歷年公民素養實題演練初階三
	七	公民素養實題演練中階一	多元公民素養實題演練中階一
	八	公民素養實題演練中階二	多元公民素養實題演練中階二
	九	公民素養實題演練中階三	多元公民素養實題演練中階三
	十	公民素養實題演練中階四	多元公民素養實題演練中階四
	十一	公民素養實題演練進階一	多元公民素養實題演練進階一
	十二	公民素養實題演練進階二	多元公民素養實題演練進階二
	十三	公民素養實題演練進階二	多元公民素養實題演練進階二
	十四	公民素養實題演練進階二	多元公民素養實題演練進階二
	十五	公民素養實題演練進階三	多元公民素養實題演練進階三
	十六	公民素養實題演練進階三	多元公民素養實題演練進階三
	十七	公民素養實題演練進階四	多元公民素養實題演練進階四
	十八	公民素養實題演練進階四	多元公民素養實題演練進階四
	十九		
	二十		
	二十一		
二十二			
備註：	同時段充實課程開設跑班選修，提供學生依需求選修課程。		

名稱：	中文名稱：化學充實課程 英文名稱：Chemical		
授課年段：	三上、三下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	化學素養實題演練		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	化學素養實題演練初階一	歷年化學素養實題演練初階一
	二	化學素養實題演練初階一	歷年化學素養實題演練初階一
	三	化學素養實題演練初階二	歷年化學素養實題演練初階二
	四	化學素養實題演練初階二	歷年化學素養實題演練初階二
	五	化學素養實題演練初階三	歷年化學素養實題演練初階三

	六	化學素養實題演練初階三	歷年化學素養實題演練初階三
	七	化學素養實題演練中階一	多元化學素養實題演練中階一
	八	化學素養實題演練中階二	多元化學素養實題演練中階二
	九	化學素養實題演練中階三	多元化學素養實題演練中階三
	十	化學素養實題演練中階四	多元化學素養實題演練中階四
	十一	化學素養實題演練進階一	多元化學素養實題演練進階一
	十二	化學素養實題演練進階一	多元化學素養實題演練進階一
	十三	化學素養實題演練進階二	多元化學素養實題演練進階二
	十四	化學素養實題演練進階二	多元化學素養實題演練進階二
	十五	化學素養實題演練進階三	多元化學素養實題演練進階三
	十六	化學素養實題演練進階三	多元化學素養實題演練進階三
	十七	化學素養實題演練進階四	多元化學素養實題演練進階四
	十八	化學素養實題演練進階四	多元化學素養實題演練進階四
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：	同時段充實課程開設跑班選修，提供學生依需求選修課程。		

名稱：	中文名稱：生物充實課程 英文名稱：biological		
授課年段：	三上、三下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	生物素養實題演練		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	生物素養實題演練初階一	歷年生物素養實題演練初階一
	二	生物素養實題演練初階一	歷年生物素養實題演練初階一
	三	生物素養實題演練初階二	歷年生物素養實題演練初階二
	四	生物素養實題演練初階二	歷年生物素養實題演練初階二
	五	生物素養實題演練初階三	歷年生物素養實題演練初階三
	六	生物素養實題演練初階三	歷年生物素養實題演練初階三
	七	生物素養實題演練中階一	多元生物素養實題演練中階一
	八	生物素養實題演練中階二	多元生物素養實題演練中階二
	九	生物素養實題演練中階三	多元生物素養實題演練中階三
	十	生物素養實題演練中階四	多元生物素養實題演練中階四
	十一	生物素養實題演練進階一	多元生物素養實題演練進階一

	十二	生物素養實題演練進階一	多元生物素養實題演練進階一
	十三	生物素養實題演練進階二	多元生物素養實題演練進階二
	十四	生物素養實題演練進階二	多元生物素養實題演練進階二
	十五	生物素養實題演練進階三	多元生物素養實題演練進階三
	十六	生物素養實題演練進階三	多元生物素養實題演練進階三
	十七	生物素養實題演練進階四	多元生物素養實題演練進階四
	十八	生物素養實題演練進階四	多元生物素養實題演練進階四
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：	同時段充實課程開設跑班選修，提供學生依需求選修課程。		

名稱：	中文名稱：地球科學充實課程 英文名稱：earth sciences		
授課年段：	三上		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	地球科學素養實題演練		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	地球科學素養實題演練初階一	歷年地球科學素養實題演練初階一
	二	地球科學素養實題演練初階一	歷年地球科學素養實題演練初階一
	三	地球科學素養實題演練初階二	歷年地球科學素養實題演練初階二
	四	地球科學素養實題演練初階二	歷年地球科學素養實題演練初階二
	五	地球科學素養實題演練初階三	歷年地球科學素養實題演練初階三
	六	地球科學素養實題演練初階三	歷年地球科學素養實題演練初階三
	七	地球科學素養實題演練中階一	多元地球科學素養實題演練中階一
	八	地球科學素養實題演練中階二	多元地球科學素養實題演練中階二
九	地球科學素養實題演練中階三	多元地球科學素養實題演練中階三	

	十	地球科學素養實題演練中階四	多元地球科學素養實題演練中階四
	十一	地球科學素養實題演練進階一	多元地球科學素養實題演練進階一
	十二	地球科學素養實題演練進階一	多元地球科學素養實題演練進階二
	十三	地球科學素養實題演練進階二	多元地球科學素養實題演練進階三
	十四	地球科學素養實題演練進階二	多元地球科學素養實題演練進階四
	十五	地球科學素養實題演練進階三	綜合地球科學素養實題演練進階一
	十六	地球科學素養實題演練進階三	綜合地球科學素養實題演練進階二
	十七	地球科學素養實題演練進階四	綜合地球科學素養實題演練進階三
	十八	地球科學素養實題演練進階四	綜合地球科學素養實題演練進階四
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：	同時段充實課程開設跑班選修，提供學生依需求選修課程。		

名稱：	中文名稱：物理充實課程		
	英文名稱：physicist		
授課年段：	三上、三下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	物理素養實題演練		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	物理素養實題演練初階一	歷年物理素養實題演練初階一
	二	物理素養實題演練初階一	歷年物理素養實題演練初階一
	三	物理素養實題演練初階二	歷年物理素養實題演練初階二
	四	物理素養實題演練初階二	歷年物理素養實題演練初階二
	五	物理素養實題演練初階三	歷年物理素養實題演練初階三
	六	物理素養實題演練初階三	歷年物理素養實題演練初階三
	七	物理素養實題演練中階一	多元物理素養實題演練中階一

	八	物理素養實題演練中階二	多元物理素養實題演練中階二
	九	物理素養實題演練中階三	多元物理素養實題演練中階三
	十	物理素養實題演練中階四	多元物理素養實題演練中階四
	十一	物理素養實題演練進階一	多元物理素養實題演練進階一
	十二	物理素養實題演練進階一	多元物理素養實題演練進階一
	十三	物理素養實題演練進階二	多元物理素養實題演練進階二
	十四	物理素養實題演練進階二	多元物理素養實題演練進階二
	十五	物理素養實題演練進階三	多元物理素養實題演練進階三
	十六	物理素養實題演練進階三	多元物理素養實題演練進階三
	十七	物理素養實題演練進階四	多元物理素養實題演練進階四
	十八	物理素養實題演練進階四	多元物理素養實題演練進階四
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：	同時段充實課程開設跑班選修，提供學生依需求選修課程。		

名稱：	中文名稱：運動保健與肌力訓練實務－運動處方應用(一) 英文名稱：Exercise Health Promotion and Strength Training Practice: Application of Exercise Prescription		
授課年段：	三上		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、理解運動保健、肌力訓練與健康促進的科學基礎。 二、正確執行基礎與進階肌力訓練動作。 三、評估個人或他人之體適能狀況。 四、依不同族群需求設計基礎運動處方。 五、建立終身運動與自我健康管理能力		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	課程導入與健康風險	認識久坐、代謝症候群、運動迷思
	二	運動與身心健康	認識心肺、肌力、心理壓力導論
	三	運動傷害概論	認識常見傷害、RICE、預防概論
	四	熱身與收操	實作動態／靜態伸展、筋膜概念
	五	人體肌肉與關節	認識大肌群、小肌群、動作面
	六	核心肌群訓練	實作穩定 vs 動作要領
	七	自重訓練	實作深蹲、伏地挺身、弓箭步
	八	阻力訓練入門	實作彈力帶、啞鈴
	九	動作評估	檢視姿勢、代償、修正
十	訓練三大原則	認識超負荷、漸進性、專一性	

	十一	訓練變因	設計次數、組數、休息了解之間關係
	十二	上肢肌力訓練	實作胸、背、肩、手臂
	十三	下肢肌力訓練	實作臀、腿、爆發力
	十四	體適能測驗	檢測肌力、柔軟度
	十五	個人訓練計畫	設計 4 週基礎訓練
	十六	成果發表	分享動作示範+說明
	十七	反思與回饋	運用運動習慣建立
	十八	體適能測驗	整合檢測肌力、柔軟度
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			

名稱：	中文名稱：運動保健與肌力訓練實務－運動處方應用(二)		
	英文名稱：Exercise Health Promotion and Strength Training Practice: Application of Exercise Prescription		
授課年段：	三下		
內容屬性：	充實/增廣		
師資來源：	校內單科		
學習目標：	一、理解運動保健、肌力訓練與健康促進的科學基礎。 二、正確執行基礎與進階肌力訓練動作。 三、評估個人或他人之體適能狀況。 四、依不同族群需求設計基礎運動處方。 五、建立終身運動與自我健康管理能力		
教學大綱：	週次/序	單元/主題	內容綱要
	一	體適能評估	檢測心肺、肌力、柔軟
	二	運動處方概念	運用 FITT 原則編排設計課程
	三	心肺運動處方	設計有氧、間歇
	四	肌力運動處方	設計肌耐力 vs 肌肥大課程編排
	五	運動風險控管	認識過度訓練風險
	六	青少年運動	認識成長期注意事項
	七	久坐族運動	認識肩頸、下背
	八	體重管理	設計減脂訓練課程規劃
	九	銀髮族運動	設計平衡、防跌課程規劃
	十	運動復健概論	認識恢復訓練有哪些方法
	十一	專題說明	報告個人/小組
	十二	個案分析	分析健康背景因素是否影響課程編排
十三	處方設計	設計個案目標與內容	

	十四	動作測試	評估可行性動作檢測
	十五	修正與優化	專案報告結果與回饋
	十六	成果簡報	運動處方設計結果呈現
	十七	實作展示	個人／小組實作編排課程
	十八	總結與評量	課程總回顧、學習歷程檔案整理
	十九		
	二十		
	二十一		
	二十二		
備註：			