備查文號：
中華民國113年1月24日新北體學字第1130163257號函 備查

備查版

高級中等學校課程計畫
新北市私立莊敬高級工業家事職業學校
學校代碼：011431

技術型課程計畫
體育班

本校112年11月8日112學年度第1次課程發展委員會會議通過

（113學年度入學學生適用）

中華民國114年9月15日

學校基本資料表

學校校名	新北市私立莊敬高級工業家事職業學校		
技術型高中	專業群科		1. 電機與電子群:資訊科 2. 商業與管理群:資料處理科 3. 農業群:農場經營科；園藝科 4. 家政群:幼兒保育科；美容科；流行服飾科 5. 餐旅群:餐飲管理科 6. 藝術群:音樂科；電影電視科；表演藝術科；多媒體動畫科
	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	
單科型高中	:		
進修部	1. 家政群:美容科 2. 餐旅群:餐飲管理科		
建教合作班	1. 電機與電子群:資訊科 2. 商業與管理群:資料處理科 3. 農業群:農場經營科 4. 食品群:食品加工科 5. 家政群:美容科 6. 餐旅群:餐飲管理科;體育班		

聯絡人	處　室	教務處	電　話	02-22188956#118
	職　稱	教學組長		
	姓　名	個資不予顯示	傳　真	個資不予顯示
	E-mail	個資不予顯示		

備查版

壹、依據

一、總統發布之「高級中等教育法」第43條中央主管機關應訂定高級中等學校課程綱要及其實施之有關規定，作為學校規劃及實施課程之依據；學校規劃課程並得結合社會資源充實教學活動。

二、教育部發布之「十二年國民基本教育課程綱要」總綱。

三、教育部發布之「高級中等學校課程規劃及實施要點」。

四、十二年國民基本教育高級中等學校進修部課程實施規範。

五、十二年國民基本教育建教合作班課程實施規範。

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。

備查版

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
技術型高中	電機與電子群	資訊科	1	44	1	43	1	26	3	113
	商業與管理群	資料處理科	2	83	2	86	2	83	6	252
	農業群	農場經營科	1	27	1	22	1	32	3	81
		園藝科	1	16	1	22	1	22	3	60
	家政群	幼兒保育科	1	37	1	21	1	21	3	79
		美容科	3	136	3	102	2	77	8	315
		流行服飾科	1	43	1	9	1	17	3	69
	餐旅群	餐飲管理科	7	354	7	266	7	179	21	799
	藝術群	音樂科	1	46	1	42	2	35	4	123
		電影電視科	1	45	1	25	1	36	3	106
		表演藝術科	10	375	9	255	11	342	30	972
		多媒體動畫科	1	43	1	39	1	37	3	119
單科型高中	學術群	體育班	1	40	1	35	1	32	3	107
進修部	家政群	美容科	1	45	2	38	2	25	5	108
	餐旅群	餐飲管理科	1	45	2	36	2	34	5	115
建教合作班	電機與電子群	資訊科	4	316	4	313	2	113	10	742
	商業與管理群	資料處理科	2	168	0	0	0	0	2	168
	農業群	農場經營科	1	89	1	90	0	0	2	179
	食品群	食品加工科	3	257	0	0	0	0	3	257
	家政群	美容科	1	72	1	42	1	32	3	146
	餐旅群	餐飲管理科	1	90	3	230	4	241	8	561

二、核定科班一覽表

表 2-2 113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	45
	電機與電子群	資訊科	1	45
	商業與管理群	資料處理科	2	45
	農業群	園藝科	1	45
	家政群	幼兒保育科	1	45
		美容科	3	45
		流行服飾科	1	45
	餐旅群	餐飲管理科	6	45

	藝術群	音樂科	1	45
		電影電視科	1	45
		表演藝術科	9	45
		多媒體動畫科	1	45
進修部	家政群	美容科	2	45
	餐旅群	餐飲管理科	1	45

三、體育班核定運動種類一覽表

表 2-3 113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	撞球
3	競技類	田徑

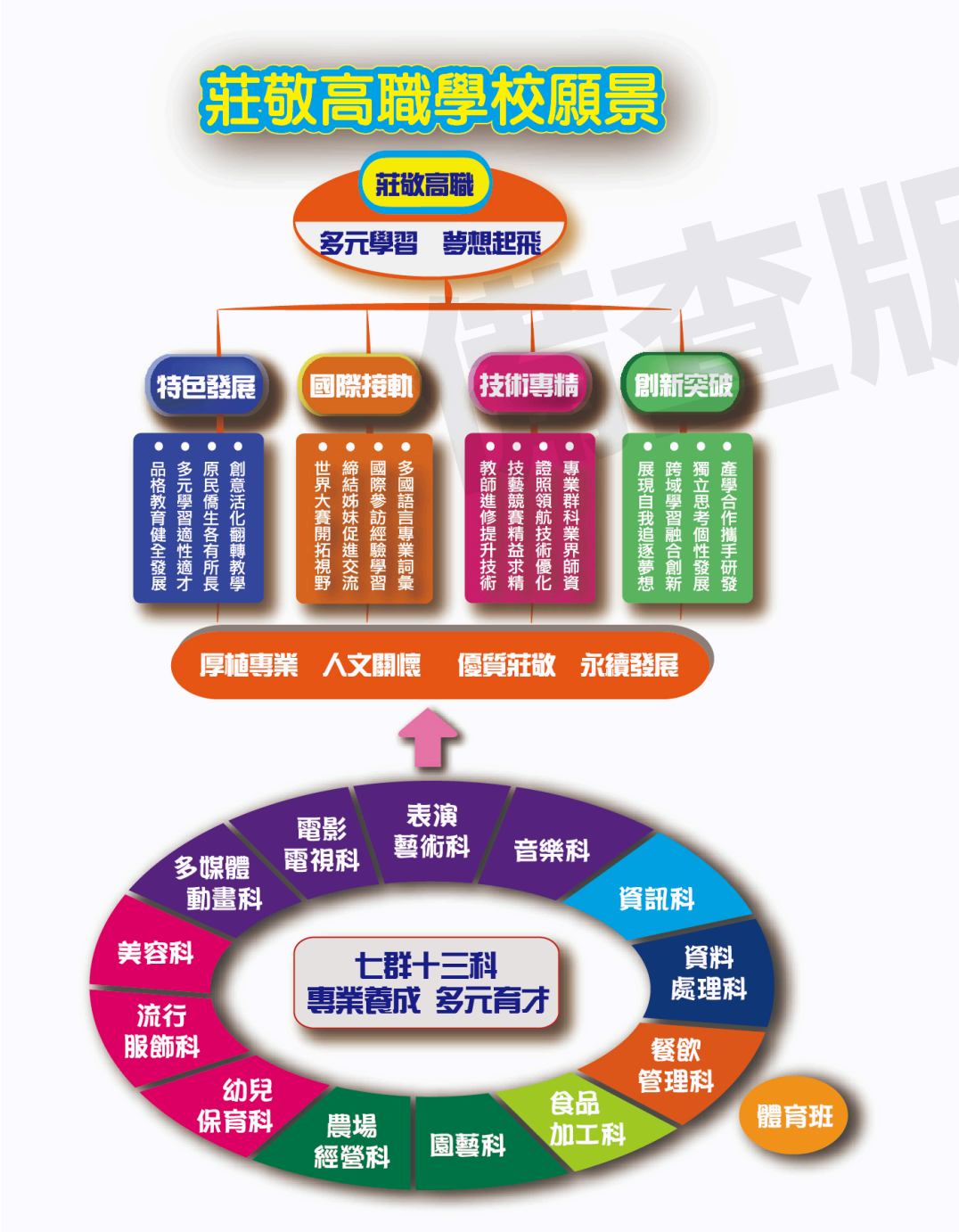
備查版

參、學校願景與學生圖像

一、學校願景

學校願景-多元學習 夢想起飛
特色發展
1.創意活化翻轉教學
2.原民僑生各有所長
3.多元學習適性適才
4.品格教育健全發展
國際接軌
1.多國語言專業詞彙
2.國際參訪經驗學習
3.締結姊妹促進交流
4.世界大賽開拓視野
技術專精
1.專業群科業界師資
2.證照領航技術優化
3.技藝競賽精益求精
4.教師進修提升技術
創意展能
1.產學合作攜手研發
2.獨立思考個性發展
3.跨域學習融合創新
4.展現自我追逐夢想

備查版



二、學生圖像

前言

多元發展

學生具備思考探索，發展個人興趣，並能展現多元才華。

國際視野

學生具備專業素養，增進語言能力，並能拓展國際視野。

專業技術

學生具備專業技能，接軌產業需求，並能持續精益求精。

創意展能

學生具備思辨創意，掌握全球趨勢，並能追逐自我夢想。

國際
視野
多元
發展
適性學習
品學俱優
專業
技術
創意
展能

肆、課程發展組織要點

莊敬高級工業家事職業學校課程發展委員會組織要點
102年12月1日校務會議通過
105年8月29日校務會議修正通過
107年8月27日校務會議修正通過
111年2月10日校務會議修正通過

一、 依據教育部110.3.15臺教授國部字第1100016363B號令頒布「十二年國民基本教育課程綱要總綱」之柒、實施要點，訂定本校課程發展委員會組織要點(以下簡稱本要點)。

二、 本校課程發展委員會(以下簡稱本委員會)置委員36人，委員任期一年，任期自每年八月一日起至隔年七月三十一日止，其組織成員如下：

(一) 召集人：校長。

(二) 學校行政人員：教務主任、學務主任、總務主任、實習主任、圖書館主任、主任教官、教學組長、註冊組長、實研組長、進修部教學組長擔任之，共計10人；並由教務主任兼任執行秘書，教學組長和進修部教學組長兼任副執行秘書。

(三) 領域/科目教師：由各領域/科目召集人（含國語文領域、英語文領域、數學領域、自然領域、社會領域、藝術領域及體健領域）擔任之，每領域/科目1人，共計7人。

(四) 專業群科教師：由各專業群科之科主任或學程召集人擔任之，每專業群科1人，共計7人。

(五) 各年級導師代表：由各年級導師推選之，每年級2名代表，共計6人。

(六) 專家學者：由學校聘任專家學者1人擔任之。

(七) 產業代表：由學校聘任產業代表1人擔任之。

(八) 學生代表：由學生會或經選舉產生之學生代表1人擔任之。

(九) 特殊領域代表：由學校主任輔導教師代表擔任之。

(十) 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。

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) 行學校課程自我評鑑，並定期追蹤、檢討和修正。

四、 本委員會其運作方式如下：

(一) 本委員會由校長召集並擔任主席，每年定期舉行二次會議，以十月前及六月前各召開一次為原則，必要時得召開臨時會議。

(二) 如經委員二分之一以上連署召開時，由校長召集之，得由委員互推一人擔任主席。

(三) 本委員會每年十一月前召開會議時，必須完成審議下學年度學校課程計畫，送所屬教育主管機關備查。

(四) 本委員會開會時，應有出席委員三分之二（含）以上之出席，方得開議；須有出席委員二分之一（含）以上之同意，方得議決。

(五) 本委員會得視需要，另行邀請學者專家、其他相關人員列席諮詢或研討。

(六) 本委員會相關之行政工作，由教務處主辦，實習處和進修部協辦。

五、 本委員會設下列組織：(以下簡稱研究會)

(一) 各領域/科目教學研究會：由領域/科目教師組成之，由召集人召集並擔任主席(含國語文領域、英語文領域、數學領域、自然領域、社會領域及藝能領域)。

(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(含餐飲管理科、表演藝術科、資訊科、資料處理科、多媒體動畫科、美容科、幼兒保育科、流行服飾科、電影電視科、農場經營科、園藝科及音樂科)。

(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(含家政群、藝術群及農業群)。

研究會針對專業議題討論時，得邀請業界代表或專家學者參加。

六、 各研究會之任務如下：

(一) 規劃校訂必修和選修科目，以供學校完成各科和整體課程設計。

(二) 規劃跨群科或學科的課程，提供學生多元選修和適性發展的機會。

(三) 協助辦理教師甄選事宜。

(四) 辦理教師或教師社群的教學專業成長，協助教師教學和專業提升。

(五) 辦理教師公開備課、授課和議課，精進教師的教學能力。

(六) 發展多元且合適的教學模式和策略，以提升學生學習動機和有效學習。

(七) 選用各科目的教科用書，以及研發補充教材或自編教材。

(八) 擬定教學評量方式與標準，作為實施教學評量之依據。

(九) 協助轉學生原所修課程的認定和後續課程的銜接事宜。

(十) 其他課程研究和發展之相關事宜。

七、 各研究會之運作原則如下：

(一) 各領域/科目/專業群科(學程)教學研究會每學期舉行三次會議，必要時得召開臨時會議；各群課程研究會每年定期舉行二次會議。

(二) 每學期召開會議時，必須提出各領域/科目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，由各領域/科目/專業群科(學程)/各群召集人主辦，教務處和實習處協助之。

八、本組織要點經校務會議通過後，陳校長核定後施行。

審查版

課程發展委員會組織成員名單：
校長/召集人：林淑貴
教務主任：王玉麟
學務主任：曾秀芝
實習主任：程子芸
總務主任：謝玉雲
主任輔導教師(特殊領域代表)：陳明獻
圖書館主任：阮華
主任教官：朱永生
餐飲管理科主任：武志安
表演藝術科主任：朱振威
音樂科主任：李康榮
資訊、資料處理、多媒體動畫科主任：張秋嬋
美容、幼兒保育、流行服飾科主任：何麗玉
電影電視科主任：謝良欣
農業群科主任：張莉莉
教學組長：黎玉熙
註冊組長：蘇慧穎
實研組長：周依璇
體衛組長：張育誠
進修部教學組長：郭人瑋
國文領域召集人：孟繁琳
英文領域召集人：王繼蘅
數學領域召集人：羅仁和
自然領域召集人：陳皓倫
社會領域召集人：藍鈺瀅
藝能領域召集人暨二年級導師代表：蕭慶辰
體健領域召集人：吳岳樺
一年級導師代表：劉永承、周美岑
二年級導師代表：黃淑兮
三年級導師代表：蔡宜芬、王瓊諍
學生代表：吳思辰
家長委員會代表：陳添壽
專家學者代表：永平高中總務主任劉怡伶
產業代表：捷韻實業有限公司董事長謝銘峯

伍、課程發展與規劃

一、課程地圖

二、課程規劃理念與課程目標、學校課程特色

三、議題融入

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																		
	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	原住民族教育
校必一般 / 運動生理學	✓							✓	✓						✓				
校必實習 / 專題實作					✓	✓		✓					✓	✓	✓				
校選一般 / 國防通識教育	✓	✓			✓		✓	✓	✓		✓	✓						✓	
校選一般 / 原住民族語文-泰雅語		✓				✓													✓
校選一般 / 原住民族語文-阿美語		✓				✓													✓
校選專業 / 食品安全與衛生		✓	✓				✓	✓											
校選專業 / 觀光餐旅英語會話						✓												✓	
校選專業 / 食物學	✓	✓			✓		✓		✓			✓							
校選專業 / 公共安全與消防概論			✓			✓			✓		✓	✓							
校選專業 / 觀光餐旅業導論			✓					✓	✓										
校選實習 / 中餐烹調理論與實作	✓	✓			✓		✓		✓			✓							
校選實習 / 西餐烹調實作	✓	✓			✓		✓		✓			✓							
校選實習 / 中餐製作西餐製作烘焙製作三選一	✓	✓			✓		✓		✓			✓							
校選實習 / 飲料實務	✓	✓			✓		✓		✓			✓							
科目數統計	7	10	3	0	7	6	7	5	9	0	2	7	1	1	2	0	0	2	3

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

113學年度入學新生適用

課程類別		領域 / 科目及學分數			授課年段與學分配置						備 註
					第一學年		第二學年		第三學年		
名稱		名稱		學分	一	二	一	二	一	二	
部定必修	一般科目	語文領域	國語文	16	3	3	3	2	3	2	
			英語文	12	2	2	2	2	2	2	
			閩南語文	2	1	1					
			客語文	0	(1)	(1)					
			原住民族語文-阿美語	0	(1)	(1)					
			閩東語文	0	(1)	(1)					
			臺灣手語	0	(1)	(1)					
		數學領域	數學	6	1	1	1	1	1	1	B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	化學	2					1	1	B版
			生物	2			1	1			A版
		藝術領域	音樂	2			1	1			
			藝術生活	2					1	1	
		科技領域	生活科技	2			2				
			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		62	10	10	12	11	10	9	部定必修一般科目總計62學分
	體育專業科目	體育專業學科	運動學概論	2	1	1					可實施分組教學
		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				112	19	19	20	19	18	17	部定必修總計112學分

審查版

表 6-1-1　學術群體育班 教學科目與學分(節)數表(續)

113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	
校訂科目	校訂必修	一般科目	2學分 1.72%	運動生理學	2	1	1					
				小計	**2**	**1**	**1**					**校訂必修一般科目總計2學分**
		實習科目	2學分 1.72%	專題實作	2				1		1	
				小計	**2**				**1**		**1**	**校訂必修實習科目總計2學分**
		校訂必修學分數合計			**4**	**1**	**1**		**1**		**1**	**校訂必修總計4學分**
	校訂選修	一般科目		國防通識教育	2			1	1			
				原住民族語文-阿美語	5					2	3	同科單班 CB3選1
				原住民族語文-泰雅語	5					2	3	同科單班 CB3選1
				最低應選修學分數小計	**2**							
		專業科目		公共安全與消防概論	2	1	1					
				食物學	4	2	2					
				食品安全與衛生	4			1	1	1	1	
				觀光餐旅英語會話	4	1	1			1	1	
				觀光餐旅業導論	4	2	2					
				最低應選修學分數小計	**18**							
		實習科目		中餐烹調理論與實作	4	2	2					
				中餐製作西餐製作烘焙製作三選一	15	2	2	3	3	3	2	
				飲料實務	4			2	2			
				西餐烹調實作	5					2	3	同科單班 CB3選1
				最低應選修學分數小計	**23**							
		特殊需求領域(體育)		重量訓練理論	2	1	1					
				重量訓練實務操作	8			2	2	2	2	
				運動防護	4	1	1	1	1			
				運動按摩	4					2	2	
				運動道德	2					1	1	
				競技體育技術指導	4			1	1	1	1	
				小計	**24**	**2**	**2**	**4**	**4**	**6**	**6**	
		校訂選修學分數合計			**72**	**12**	**12**	**11**	**11**	**13**	**13**	**多元選修開設5學分**
必選修學分數總計					**188**	**32**	**32**	**31**	**31**	**31**	**31**	
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)					**4**			**1**	**1**	**1**	**1**	
每週總上課時間(節數)					**210**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	

審查版

柒、團體活動時間規劃

說明：

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

序號	項目	團體活動時間節數						備註
		第一學年		第二學年		第三學年		
		一	二	一	二	一	二	
1	班級活動	36	36	36	36	36	36	
2	社團活動	18	18	18	18	18	18	
	合計	54	54	54	54	54	54	**（節/學期）**
		3	3	3	3	3	3	**（節/週）**

備查版

備查版

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	0	0	1	1	1	1	

開設年段		開設名稱	每週節數	開設週數	實施對象	開設類型					師資規劃	備註
						自主學習	選手培訓	充實(增廣)性教學	補強性教學	學校特色活動		
第二學年	第一學期	自主學習	1	18	全校各科	V					內聘	
	第二學期	自主學習	1	18	全校各科	V					內聘	
第三學年	第一學期	自主學習	1	18	全校各科	V					內聘	
	第二學期	自主學習	1	18	全校各科	V					內聘	

稿審版

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新北市私立莊敬高級工業家事職業學校(原住民重點學校) 部定科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	運動學概論		
	英文名稱	Introduction to Sport and Exercise		
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	多元發展、國際視野、專業技術、創意展能			
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）	體育運動概論是一門針對體育運動相關領域學習者的共同基礎課程，主要內容為說明體育運動之本質、具體實踐之活動及其本身與整體社會活動之關聯，可對於體育運動的知識體系有初步且完整的認識與瞭解，以作為往後學習各類課程的先備經驗，同時為學習其他課程奠定良好連結管道。			
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)運動學概論緒論	探討運動學概念定義	1	
(二)運動科學類	1.運動的生理機轉(生物能量轉換的概念) 2.運動的力學概念(慣性定律與運動)	4	
(三)運動人文類	運動的發展歷程與教育價值 1.現代運動與國際情勢的發展 2.運動的教育價值)	4	
(四)運動防護類1	運動防護 1.運動防護的概念 2.運動傷害的預防	4	
(五)運動倫理類	運動的倫理素養培養 1.運動倫理與公民意識的基本概念 2.運動比賽爭議的避免方法	4	
(六)體能訓練	1.體適能各項能力的了解與增進 2.有氧、無氧、間歇訓練等循環訓練	4	
(七)技術訓練	1.各單項基本動作的訓練 2.各單項運動計畫的擬定與執行	4	
(八)戰術訓練	訓練處方-各單項之進攻、防守、個人技術、團體技術等	2	
(九)心理訓練(溝通與自我表達)	個人心理素質培養 1.自我肯定與期許 2.自我對話與檢討	4	
(十)心理訓練(目標設定與壓力管 理等心理知識)	1.如何設定自我目標 2.如何排解壓力與自我調整	4	
(十一)運動防護類2	運動按摩於運動訓練時的應用	1	
合　計		36	

學習評量（評量方式）	採多元評量1.作業繳交2.小組報告3.實作4.考試
教學資源	1.課本2.網路資料3.歷屆賽事選手相關資料
教學注意事項	1.注意學生學習狀況是否良好 2.測驗標準應符合高中初學者

審查版

表 11-2-0-2新北市私立莊敬高級工業家事職業學校(原住民重點學校) 部定科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	專項體能訓練
	英文名稱	Special physical training
師資來源	外聘	
科目屬性	外聘專業科目	
	專業科目	
	科目來源	學校自行規劃
學生圖像	多元發展、國際視野、專業技術	
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)	針對體育班　籃球、撞球、田徑等項目的體能做訓練與強化	
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)體能測試與評估1	期初各單項體適能檢測與評估	24	
(二)體能測試與評估2	爆發力訓練與評估 1.中高強度訓練(以籃球、田徑專項為主) 2.低強度訓練(以撞球專項為主)	78	
(三)體能測試與評估3	肌耐力訓練與評估 1.中高強度訓練(以籃球、田徑專項為主) 2.低強度訓練(以撞球專項為主)	84	
(四)體能測試與評估4	心肺耐力訓練與評估 1.中高強度訓練(以籃球、田徑專項為主) 2.低強度訓練(以撞球專項為主)	60	
(五)體能測試與評估5	瞬發力與速度訓練與評估 1.中高強度訓練(以籃球、田徑專項為主) 2.低強度訓練(以撞球專項為主)	84	
(六)體能測試與評估6	垂直跳躍與行進間跳躍訓練與評估 1.中高強度訓練(以籃球、田徑專項為主) 2.低強度訓練(以撞球專項為主)	78	
(六)體能測試與評估7	期末各單項1.中高強度訓練(以籃球、田徑專項為主) 2.低強度訓練(以撞球專項為主)體適能鑑測與評估	24	
合　計		432	

學習評量 (評量方式)	實作訓練佔比60%，競賽呈現占比40%
教學資源	由各教練針對各專長特性做相關體能的訓練
教學注意事項	1、注意學生身體狀況 2、注意學生心理狀況 3、注意學生實作前後狀況與評估

備查版

表 11-2-0-3新北市私立莊敬高級工業家事職業學校(原住民重點學校) 部定科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	專項技術訓練
	英文名稱	Special technical training
師資來源	外聘	
科目屬性	外聘專業科目	
	專業科目	
	科目來源	學校自行規劃
學生圖像	多元發展、國際視野、專業技術	
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、各單項技術(籃球、撞球、田徑)層面培養， 進而在競賽過程中能夠發揮所學， 期能在競賽中獲得好成績。 2、技能培養能夠讓學生在未來延伸為擔任教練或專業教練培養	
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)各單項技術初階評估	針對各單項(籃球、撞球、田徑)基本基數做初階測驗與評估，期能讓教練針對學生層度做修正。	24	
(二)基礎技術訓練	基礎技術訓練 籃球-運球、投籃、傳球等基本技術 撞球-L型、一字形基本撞球出桿練習 田徑-馬克操、速度訓練	72	
(三)進攻技巧(戰術)1	進攻技巧(戰術)訓練 籃球-基本擋拆、多人組合、戰術跑位 撞球-多重桿法練習、進攻組合訓練 田徑-間歇速度訓練、短跑、長跑技巧強化	72	
(四)進攻技巧(戰術)2	進攻技巧(戰術)訓練 籃球-實戰演練戰術跑位、擋拆與多人組合 撞球-實戰多重桿法練習、進攻組合訓練 田徑-實戰間歇速度訓練、短跑、長跑技巧強化	84	
(五)防守技巧1	防守技巧訓練 籃球-單人防守、多人防守、23聯防、盯人防守、區域多重防守訓練 撞球-9號球單人及團體防守、8號球單人及團體防守訓練 田徑-短跑、長跑起跑策略運用與時機訓練	72	
(六)防守技巧2	防守技巧訓練 籃球-實戰中單人防守、多人防守、23聯防、盯人防守、區域多重防守訓練 撞球-實戰中9號球單人及團體防守、8號球單人及團體防守訓練 田徑-實戰中短跑、長跑起跑策略運用與時機訓練	84	
(七)各單項技術期末評估	針對各單項(籃球、撞球、田徑)技能訓練期末作測驗與評估，期能讓教練針對學生學習效果做修正。	24	
合　計		432	

學習評量 (評量方式)	1、期初、期末實測評估 2、友誼賽實測評估 3、杯賽實測評估
教學資源	1、由各單項教練設計訓練課表與訓練 2、不定時友誼賽、杯賽檢測技能訓練效果與分析
教學注意事項	1、針對學生學習狀況與層度做課表修正 2、針對學生學習狀況與層度做分組 3、檢測部分除生理外，心理層面也須納入評估 4、針對表現不佳的學生給予適度輔導與補測驗的機制

備查版

附件二：校訂科目教學大綱

（一）一般科目

表 11-2-1-1 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校(原住民重點學校）校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	運動生理學
	英文名稱	Exercise Physiology
師資來源	校內單科	
科目屬性	必修 一般科目	
	領域：	
	非跨領域	
科目來源	群科中心學校公告－校訂參考科目	
課綱核心素養	A 自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決 B 溝通互動：B1.符號運用與溝通表達、B2.科技資訊與媒體素養 C 社會參與：C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像	多元發展 、 國際視野 、 專業技術	
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.說明運動生理學對運動員的重要性。 2.建立對運動訓練的基礎概念。	
議題融入	體育班（ 性別平等 科技教育 資訊教育 多元文化 ）	

教學內容

主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
一.運動生理學的意義與發展	1.運動生理學的意義 2.運動生理學的發展	4	
二.運動與肌肉	1.肌肉系統的概況 2.肌肉收縮的型式 3.肌力與肌耐力 4.肌纖維的溶解：橫紋肌溶解症	4	
三.運動與呼吸	1.呼吸生理 2.換氣量、肺擴散能量與肺活量 3.運動對呼吸的影響 4.呼吸時氧的結合 5.呼吸與運動能力 6.運動性氣喘	4	
四.訓練的生理學基礎	1.訓練的刺激、反應與適應 2.訓練的週期概念 3.減量訓練的概念 4.停止訓練的效應 5.影響運動表現的因素 6.過度訓練 五.運動處方的生理學基礎 1規律運動的益處 2.運動處方的原則 3.改善體適能的一般指導方針 4預動訓練階段的組成 5.心肺適能的運動處方 6.肌肉適能的運動處方 7.骨骼健康的運動處方	8	
五.運動處方的生理學基礎	1規律運動的益處 2.運動處方的原則 3.改善體適能的一般指導方針 4預動訓練階段的組成 5.心肺適能的運動處方 6.肌肉適能的運動處方 7.骨骼健康的運動處方	8	
六.運動與心血管疾病的防範	1.心血管疾病與危險因素 2.運動與危險因素的關係 3.運動的方法 4.醫學管理	4	
七.運動疲勞	1.疲勞的意義 2.疲勞的分類 3.疲勞的原因 4.疲勞的判定 5.克服疲勞之道	4	
合 計		36	

學習評量（評量方式）	課堂問答、自我評量作業、三次段考
教學資源	運動生理學 作者：林正常 出版：師大書苑
教學注意事項	1.掌控學生上課秩序並遵守任課老師的課程規定 2.了解學生的先備知識水準

備查版

表 11-2-1-2 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	國防通識教育
	英文名稱	National Defense Education
師資來源	校內單科	
科目屬性	選修 一般科目	
	領域：	
	非跨領域	
科目來源	學校自行規劃	
課綱核心素養	A 自主行動：A1.身心素質與自我精進 B 溝通互動：B1.符號運用與溝通表達 C 社會參與：C1.道德實踐與公民意識、C2.人際關係與團隊合作、C3.多元文化與國際理解	
學生圖像	多元發展 、 國際視野	
適用科別	體育班	
	001100	
	第二學年	
建議先修科目	無	
教學目標 (教學重點)	1.了解戰役與危機發生的背景及起因。 2.了解戰役與危機發生前的情勢。 3.了解戰役與危機發生的經過。 4.了解戰役與危機的勝負原因、重要性及影響。 5.了解靶場實彈射擊程序、安全規定及行動要領。 6.了解911攻擊事件。 7.了解恐怖主義的定義與類型。 8.了解主要國家反恐政策與組織。 9.了解我國的反恐部隊與行動。 10.了解當代軍事科技的特色。 11.了解當代軍事科技各主要國家發展方向。 12.了解當代軍事科技先進武器簡介。 13.了解未來軍事科技發展趨勢。 14.建立國防通識教育的學習興趣。	
議題融入	體育班 (性別平等 人權教育 品德教育 法治教育 科技教育 資訊教育 安全教育 防災教育 國際教育)	

教學內容

主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(一)兵家的智慧(兵學概論)	1.兵學的意義與內涵 2.兵學的發展歷程	2	
(二)兵家的智慧(孫子兵法)	1.孫子生平 2.孫子兵法主要內涵 3.對後世的影響	2	
(三)兵家的智慧(戰爭論)	1.克勞塞維茲生平 2.戰爭論主要內涵 3.對後世的影響	2	
(四)戰爭與危機的啟示(射擊預習與實作)	射擊預習與實作	4	
(五)戰爭與危機的啟示(臺灣戰史)	明鄭時期、日本侵臺戰爭、古寧頭戰爭、八二三砲戰、臺海飛彈危機1.戰爭起因 2.戰前情勢 3.戰爭經過 4.分析與啟示	2	
(六)戰爭與危機的啟示(現代重要戰史)	第二次世界大戰、韓國戰爭、越南戰爭、第二次波斯灣戰爭1.戰爭起因 2.戰前情勢 3.戰爭經過 4.分析與啟示	2	
(七)恐怖主義與反恐作為(911事件概述)	1.發生經過 2.起因分析 3.事件之影響	3	
(八)恐怖主義與反恐作為(恐怖主義的威脅與危害)	1.恐怖主義的定義與類型 2.主要恐怖組織與活動 3.對全球與區域安全的影響	3	
(九)恐怖主義與反恐作為(國際反恐作為)	1.主要國家反恐政策與組織 2.主要國家反恐部隊行動	3	
(十)恐怖主義與反恐作為(我國反恐作為)	1.我國的反恐政策與機制 2.我國的反恐部隊與行動	3	
(十一)當代軍事科技(軍事科技的演變)	1.戰爭型態的演變 2.當代軍事科技的特色	2	
(十二)當代軍事科技(軍事事務革新)	1.意義與內容 2.各主要國家發展方向 3.我國的軍事革新作為	3	
(十三)當代軍事科技(先進武器簡介)	1.資訊作戰 2.電磁防護 3.飛彈防禦系統 4.精準武器 5.無人遙控武器載具 6.隱形載具 7.非致命武器	3	
(十四)當代軍事科技(未來軍事科技發展趨勢)	1.生物科技 2.奈米科技 3.太空科技	2	
合 計		36	

學習評量 (評量方式)	1.平時成績：40 %(出席情形、學習單填寫、課程活動參與) 2.期中考：30 % 3.期末考：30 %
教學資源	1.中華民國106年《國防報告書》，國防部。 2.國防部，民國106年，中華民國四年期國防總檢討，臺北：國防部。 3.國防部編，民國102年，全民國防教育（授課參考教材），臺北：國防部總政治作戰局。 4.國防部，《國軍單兵基本教練手冊》，國防部印頒。 5.國防部，https://www.mnd.gov.tw/。 6.民視新聞，https://www.youtube.com/user/FTVCP。 7. 國防部政戰資訊服務網，http://gpwd.mnd.gov.tw/ 8. 全民國防教育學科中心，http://defence.hgsh.hc.edu.tw/ 9. 行政院災害防救委員會網站，http://www.ndppc.nat.gov.tw/show/showkids.aspx?pid=225 10. 反毒資源館，http://consumer.fda.gov.tw 11. 法務部戒毒資訊網，http://refrain.moj.gov.tw/html/page_09.php 12. YouTube網站，https://www.youtube.com/
教學注意事項	1.上課前準備課本事先針對進度預習。 2.上課中需注意自身出席狀況。 3.上課中需完成課堂學習單作業。 4.上課後針對當週課程進行複習。

備查版

（二）專業科目

表 11-2-2-1 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校(原住民重點學校）校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	食品安全與衛生
	英文名稱	Food Service Hygiene and Safety Food Service Hygiene
師資來源	內聘	
科目屬性	選修 專業科目	
	專業科目	
	科目來源	學校自行規劃
學生圖像	多元發展 、 國際視野 、 創意展能	
適用科別	體育班	
	001111	
	第二學年 第三學年	
建議先修科目	無	
教學目標（教學重點）	1.說明餐飲安全與衛生的重要性與基本知識。 2.建立餐飲安全與衛生的良好工作習慣之能力。 3.應用餐飲安全與衛生為基石，樹立良好職業道德。	
議題融入	體育班（ 人權教育 環境教育 法治教育 科技教育 ）	

教學內容

主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(一) 餐飲衛生安全概論	1.餐飲衛生安全 2.餐飲衛生安全重要性	8	第二學年 第一學期
(二) 食品中毒(上)	1.食品中毒定義與分類 2.食品中毒的原因	8	
(三) 食品中毒(中)	1.天然毒素食品中毒 2.化學性食品中毒 3.類過敏性食品中毒	8	
(四) 食品中毒(下)	1.食品中毒預防的原則及食品中毒處理措施 2.細菌性食品中毒 3.黴菌毒素食品中毒	8	第二學年 第二學期
(五) 食物腐敗(上)	1.食物腐敗定義 2.食物腐敗的現象	8	
(六) 食物腐敗(下)	1食品保存的方法 2.各類食品的貯存方法	8	
(七) 從業人員衛生管理(上)	1.餐飲從業人員的安全教育	8	第三學年 第一學期
(八) 從業人員衛生管理(中)	1.餐飲從業人員的健康管理	8	
(九) 從業人員衛生管理(下)	1餐飲從業人員的衛生管理 2.餐飲從業人員的衛生教育	8	
合 計		72	

學習評量（評量方式）	口頭報告、課堂問答、自我評量作業、期中考
教學資源	餐飲衛生安全實務/網路資源
教學注意事項	1.掌控學生上課秩序並遵守任課老師的課程規定 2.注意電器3C用品的使用

備查版

表 11-2-2-2 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	觀光餐旅英語會話
	英文名稱	Tourism and Hospitality English Conversation
師資來源	內聘	
科目屬性	選修 專業科目	
	專業科目	
	科目來源	學校自行規劃
學生圖像	多元發展 、 國際視野	
適用科別	體育班	
	110011	
	第一學年 第三學年	
建議先修科目	無	
教學目標 (教學重點)	1.瞭解餐旅英語會話所需要的句型與詞彙 2.瞭解餐旅英語會話的情境模式 3.建立在觀光餐旅過程中主動以英語溝通的興趣	
議題融入	體育班 (生命教育 國際教育)	

教學內容

主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
機場英語(一)	機場英語內容認知	9	
機場英語(二)	登機英語內容認知	9	
機場英語(三)	機場與登機英語情境模擬	9	
餐廳英語(一)	點餐英語內容認知	9	
餐廳英語(二)	點餐英語情境模擬	9	
飯店英語(一)	飯店英語內容認知	9	
飯店英語(二)	飯店英語情境模擬	9	
綜合學習	綜合練習情境模擬	9	
合 計		72	

學習評量 (評量方式)	1 平時考及段考 2 課堂筆記 3 課堂口試
教學資源	課本 講義 CD
教學注意事項	1 互動式教學 2 注意發音準確度

備查版

表 11-2-2-3 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	食物學
	英文名稱	Principles of Food
師資來源	內聘	
科目屬性	選修 專業科目	
	專業科目	
	科目來源	學校自行規劃
學生圖像	專業技術 、 創意展能	
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.瞭解食物學的基本知識。 2.應用食物學之基本知識於餐飲工作及日常生活中。 3.培養學生對於各類食物製備時將發生的變化，並注意食品衛生安全。	
議題融入	體育班 (性別平等 人權教育 品德教育 法治教育 資訊教育 防災教育)	

教學內容

主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(一) 食物學概論	1.食物學概論 2.營養學概論	6	第一學年 第一學期
(二) 食物主要成分(上)	1.蛋白質的組成、分類 2.蛋白質的功能、需要量、食物來源 3.醣類的組成、分類 4.醣類的功能、需要量與食物來源 5.脂肪的組成、分類	8	
(三) 食物主要成分(下)	1.脂肪的功能、需要量與食物來源 2.維生素概論、脂溶性維生素各論 3.水溶性維生素各論 4.礦物質概論、功能、主要元素 5.微量元素 .水	8	
(四) 食物的特殊成分	食物的特殊成分	6	
(五) 食物的分類I	1.食物的分類 2.全穀根莖類 3.肉類 家畜與家禽	8	
(六) 食物的分類II	1.肉類-海鮮類 2.蛋類 3.豆類食品	6	第一學年 第二學期
(七) 食物的分類III	1.乳類 2.蔬菜類 3.水果類 4.油脂類	6	
(八) 其他食品類	1.嗜好品 2.加工食品	8	
(九) 食品的選購與儲存	1.新鮮食物之鑑別與選購 2.加工食品之選購 3.食物儲存之重要性及方法	8	
(十) 食品的選購與儲存	1.食物中毒 2.食品包裝容器及清潔的安全性 3.國民飲食指南、建議攝取量表之認識 4.食物代換表	8	
合 計		72	

學習評量 (評量方式)	口頭報告、課堂問答、學習單、書面報告、期中考
教學資源	食物學I /網路資源
教學注意事項	1.掌控學生上課秩序並遵守任課老師的課程規定 2.注意電器3C用品的使用

備查版

表 11-2-2-4 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	公共安全與消防概論
	英文名稱	Food Safety and Sanitation
師資來源	內聘	
科目屬性	選修 專業科目	
	專業科目	
	科目來源	學校自行規劃
學生圖像	專業技術 、 創意展能	

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.說明餐飲衛生安全與公共消防的重要性。 2.具備公共安全與消防的基本知識。 3.建立公共安全環境的認知
議題融入	體育班（ 環境教育 生命教育 資訊教育 安全教育 防災教育 ）

教學內容

主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(一)概論	一、學習目的、定義與範圍 二、食品安全觀念之探討 三、法令規章	4	第一學年 第一學期
(二) 基礎微生物認識	一、細菌、黴菌、酵母菌 二、微生物的控制方法	3	
(三) 食品腐敗與中毒	一、食品腐敗 二、腐敗預防的方法 三、食品中毒	8	
(四) 病原性與細菌性食物中毒	一、感染型、病毒型、中間型病毒 二、黃麴毒素	3	
(五) 食品添加物	一、定義與分類 二、標準及規範 三、有害的食品添加物	5	第一學年 第二學期
(六) 清潔消毒與殺菌	一、清潔與有效殺菌 二、其他殺菌方法	3	
(七) 餐飲法規	一、餐飲安全與衛生相關法規 二、衛生標準	6	
(八) 其他	一、消防法規 二、滅火器使用	4	
合 計		36	

學習評量（評量方式）	學習單、分組討論、報告
教學資源	餐飲安全與衛生、實境示範教學
教學注意事項	1.實境示範教學時注意火的危險及燒燙傷應編措施 2.認識學校防災應變流程

備查版

表 11-2-2-5 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	觀光餐旅業導論
	英文名稱	Hospitable
師資來源	內聘	
科目屬性	選修 專業科目	
	專業科目	
	科目來源	學校自行規劃
學生圖像	多元發展 、 國際視野	
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.了解觀光餐旅業從業理念與職場倫理與道德，具備系統思考、溝通協調之素養。 2.認識觀光餐旅相關產業的演進、特性及經營理念，尊重多元發展，具備國際化視野。 3.具備觀光餐旅業相關職場之基層人才所需的基礎專業知能，並以創新的態度因應觀光餐旅業產業新趨勢。 4.能思辨勞動法令規章與相關議題，省思自我的社會責任。 5.具備餐旅職場危機處理基本知能，以因應危機事件。	
議題融入	體育班 (環境教育 科技教育 資訊教育)	

教學內容

主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
觀光餐旅業基本觀念	觀光餐旅業的定義 觀光餐旅業的範圍 觀光餐旅業的特性 觀光餐旅業的發展過程	9	
觀光餐旅業之從業理念	觀光餐旅從業人員的身心條件 觀光餐旅從業人員的職場倫理 觀光餐旅從業人員的職涯規劃	9	
餐飲業	餐飲業的定義與特性 餐飲業的發展過程 餐飲業的類別與餐廳種類 餐飲業的組織與部門 餐飲業的經營理念	9	
旅宿業	旅宿業的定義與特性 旅宿業的發展過程 旅宿業的類別與客房種類 旅宿業的組織與部門 旅宿業的經營理念	9	
旅行業	旅行業的定義與特性 旅行業的發展過程 旅行業的類別與旅行社的種類 旅行業的組織與部門 旅行業的經營理念	9	
觀光餐旅相關產業	觀光遊樂產業 會議展覽業 博奕娛樂業 交通運輸業	9	
觀光餐旅行銷	觀光餐旅業顧客消費行為概念 觀光餐旅業行銷意涵與演進 觀光餐旅業行銷組合策略 公共關係與業務推廣	9	
觀光餐旅業的現況與未來	我國觀光餐旅業市場現況 觀光餐旅業當前面臨的課題 觀光餐旅業未來發展趨勢	9	
合 計		72	

學習評量 (評量方式)	月考、分組討論及上台分享
教學資源	部定用書籍、網路餐飲相關影片
教學注意事項	教學注意事項:依據我國《兒童及少年福利與權益保障法》第 43 條規定:教師在教學過程中，不得讓學生觀看、閱讀、收聽或使用涉及有害其身心健康之賭博相關物品。

審查版

（三）實習科目

表 11-2-3-1 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校(原住民重點學校）校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	專題實作
	英文名稱	Project Study
師資來源	內聘	
科目屬性	必修 實習科目	
	專業科目	
	科目來源	群科中心學校公告－校訂參考科目
學生圖像	多元發展 、 專業技術 、 創意展能	
適用科別	體育班	
	000101	
	第二學年第二學期 第三學年第二學期	
建議先修科目	無	
教學目標（教學重點）	1.說明專題製作之資料收集、整理、版面設定的要點 2.完成資料收集、整理、版面設定工作的能力 3.培養小組討論與團隊合作的研究精神	
議題融入	體育班（ 品德教育 生命教育 科技教育 家庭教育 生涯規劃 多元文化 ）	

教學內容

主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(一)概要	1.專題製作定義 2.專題製作目的與目標	2	
(二)內容	1.專題製作格式與架構 2.專題製作書面內容報告	2	
(三)流程	1.專題製作流程概要 2.專題製作流程說明	2	
(四)餐飲篇	1. 餐飲實習課程學期成果展企劃與執行探討-初階 2.巧克力起源與演變之探討-初階 3.消費者對輕食的認知需求態度及購買意願之探討-進階	4	
(五)觀光篇	1.休閒農場消費者行為探討-初階 2.南庄民宿經營管理探討-初階 3.大型節慶活動對地方觀光之影響-民國100年台灣燈會在苗栗為例-進階	4	
(六)創造思考與 問題解決	1.創意創新與創造力的意義 2.創造的四心五力與四歷程 3.常見的創造思考方法 4.問題的解決	2	
(七)專題製作課程 發展	1.專題製作的意義與目的 2.專題製作課程之實施流程 3.專題製作注意事項 4.相關資料的蒐集	4	
(八)專題製作課程實施流程	1.準備 2.專題構想和方向 3.計劃書撰寫 4.實施階段 5.資料及相關文獻蒐集 6.專題主題架構進行 7.進度控制和追蹤 8.問題討論解決	4	
(九)觀光餐飲科專題製作題目	1.餐飲篇 2.創意料理篇	2	
(十)遊程規劃設計大富翁1	1.遊程規劃與成本計算 2.遊程平安保險的項目及辦理	2	
(十一)專題製作報告書格式規範	1.專題製作報告書格式規範 2.小論文格式規範	4	
(十二)推薦甄選備審資料	1.備審資料指定項目 2.備審資料寫作重點	4	
合 計		36	

學習評量（評量方式）	平時作業、團體分組討論及發表、期中考
教學資源	專題製作-飲食文化篇/專題製作-餐旅群/專題製作-餐旅、觀光/整理網路最新餐飲資訊
教學注意事項	1.主題的設計及討論方向 2.討論時的秩序和各組之間默契的配合 3.分組教學的討論與成效

備查版

表 11-2-3-2 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	中餐烹調理論與實作
	英文名稱	Basic Chinese Cooking Techniques
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	多元發展 、 專業技術 、 創意展能	
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.了解中餐起源與飲食文化、廚房組織編制及常用食材，並能應用相關知能解決問題。 2.運用基本中餐烹調機具與工具，並能應用科技在專業實務操作。 3.運用中餐烹調基礎刀工與烹調方法製作各類中式菜餚，能規劃、執行與創新應用。 4.運用盤飾菜餚搭配，具備欣賞中式菜餚與餐飲美學之素養。 5.重視食品衛生安全，體會工作中學習互助合作，以建立中餐從業人員職場倫理及職場衛生安全習慣。 6.能思辨勞動法令規章與相關議題，省思自我的社會責任。 7.具備餐旅職場危機處理基本知能，以因應危機事件。	
議題融入	體育班 (性別平等 人權教育 品德教育 法治教育 資訊教育 防災教育)	

教學內容

主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
中餐飲食文化與發展	中餐的起源、演進及發展 中餐廚房組織編制與工作職掌 中餐菜系的特色	6	
中餐廚房	設備與器具的認識及維護 廚房衛生與安全	6	
中餐食材(第一階段)	食材的認識與分類 各類食材的選購	6	
中餐食材(第二階段)	各類食材的特性、處理方式及儲存 安全衛生的洗滌及切割流程	6	
調味料與辛香料(第一階段)	常用調味料 常用辛香料	7	
調味料與辛香料(第二階段)	菜餚與調味料的搭配 菜餚與辛香料的搭配	7	
切割法與烹調的運用(第一階段)	各式刀具的使用規範 各種刀法的認識	8	
切割法與烹調的運用(第二階段)	切割及刀工練習塊.條.丁.柳.粒.片.絲.米.末.細絲.茸.泥 捲.脯	8	
盤飾及菜餚搭配(第一階段)	盤器的選擇 基本盤飾食材的認識	9	
盤飾及菜餚搭配(第二階段)	基礎盤飾的刀法 盤飾的運用與搭配	9	
合 計		72	

學習評量 (評量方式)	月考、刀工測驗
教學資源	部定用書籍
教學注意事項	1.本科目為技能領域實習科目，得依據相關規定實施分組教學。 2.依據我國《兒童及少年福利與權益保障法》第 43 條，未滿 18 歲之人，不得有飲酒之行為，在飲料實務課程教學過程中，不得讓學生涉及任何飲酒、品酒或購買酒精類飲料之行為。 3.教師在教學過程當中，應提醒學生注意食材鮮度與保存，以落實食品衛生安全。 4.在中餐烹調實習課程授課中，會造成刀具傷害、燙傷、滑倒或身體捲入機器等有危害安全之虞者，學校應準備相關護具及建置適當防護設備。

審查版

表 11-2-3-3 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	西餐烹調實作
	英文名稱	Western Cooking
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	多元發展 、 國際視野 、 專業技術 、 創意展能	
適用科別	體育班	
	000023	
	第三學年	
建議先修科目	無	
教學目標 (教學重點)	1.了解西餐烹調歷史起源、廚房組織編制及常用食材，並能應用相關知能解決問題。 2.運用基本西餐烹調機具與工具，並能應用科技在專業實務操作。 3.運用西餐烹調基礎刀工與烹調方法製作各類西式菜餚，能規劃、執行與創新應用。 4.運用菜餚裝飾與擺盤，具備欣賞西式菜餚與餐飲美學之素養。 5.體會工作中學習互助合作，以建立西餐從業人員職場倫理及重視職場衛生安全習慣。 6.能思辨勞動法令規章與相關議題，省思自我的社會責任。 7.具備餐旅職場危機處理基本知能，以因應危機事件。	
議題融入	體育班 (性別平等 人權教育 品德教育 法治教育 資訊教育 防災教育)	

教學內容

主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
西餐飲食文化與發展	西餐定義、起源、演進及趨勢 西餐廚房組織編制與工作職掌	4	
工場環境與職場衛生安全	西餐實習工場環境與安全規範 廚房清潔與衛生、廚餘處理、急救常識及餐飲衛生安全 西餐從業人員應具備的態度	4	
西餐烹調機具、工具與專業術語	基本機具設備使用與保養守則 西式刀具與手工具的種類、規格與保養 西餐專業術語的認識 度量衡、溫度及重量的換算	4	
西餐常用食材與辛香調味料	香料與辛香料的認識 常用調味料與醬料 常用食材認識與選購，如:西餐常用蔬菜與水果、肉類、海鮮類、蛋類、乳製品、油脂類與堅果類等	6	
基礎西式刀工	刀具使用須知 西式刀工之運用與演練，如:切片(Slicing)、切丁(Dicing) 、小小丁(Brunoise)、小丁(Small dice)、中丁(Medium dice)、大丁(Large dice)、碎(Chopping)、條(Batonnet)、絲(Julienne)、丁片(Paysanne)、末(Mincing)及削橄欖(Tourner)等	6	
基本西式烹調法	過水過油(Blanching)與燙番茄製作 煮(Boiling)與水煮馬鈴薯製作 低溫煮(Simmer)與低溫煮雞胸製作 慢煮(Poaching)與水波鱸魚製作 蒸(Steaming)與蒸鱸魚製作 煎(Pan-Frying)與煎鱸魚排附奶油馬鈴薯製作 炒(Sa ?uteing)與羅宋炒牛肉附菠菜麵疙瘩製作 炸(Deep-Frying)與藍帶豬排附炸圓柱形馬鈴薯泥製作 烘烤(Roasting & Baking)與原汁烤全雞附煎烤馬鈴薯製作 炙燒(Broiling)與炙燒豬肋排製作 炭烤(Grilling)與炭烤牛排製作 焗烤(Au Gratinating)與乳酪奶油焗鱸魚排附水煮馬鈴薯製作 燜(Braising)與義式海鮮飯製作 燉(Stewing)與紅酒燴牛肉附奶油雞蛋麵製作	8	
西式早餐	西式早餐內容 西餐蛋類實作，如:水煮蛋(Boiled egg)、煎蛋(Fried egg)、炒蛋、(Scrambled egg)、水波蛋(Poached egg)、蛋捲(Omelet egg)等 西式早餐煎餅製作	8	
沙拉與沙拉醬汁	沙拉與沙拉醬汁的種類 沙拉醬汁製作	8	
高湯、湯與醬汁	高湯分類與製作要領 高湯製作，如:白高湯(White Stock)、褐高湯(Brown Stock)、魚高湯(Fish Stock)以及蔬菜高湯(Vegetable Stock)等 西式湯分類、製作要領 西式湯類實作，如:清湯(Broth)、澄清湯(Consom ?me)、奶油湯(Cream soup)、泥湯(Pur ?ee Soup)、海鮮濃湯(Bisque)、巧達湯(Chowder)、冷湯(Cold soup)、法式洋蔥湯(French Onion Soup)、義大利蔬菜湯(Minestrone)等 醬汁分類、用途與儲存 基本醬汁實作	6	
主菜(一)	蔬菜類主菜製作，如:炭烤時蔬等 肉類主菜製作，如:煎豬排附燜紫高麗菜、	9	

審查版

	義大利肉醬麵、蘇格蘭羊肉湯等		
主菜(二)	家禽類主菜製作，如:白酒燴雞附瑞士麵疙瘩、佛羅倫斯雞胸附青豆飯、油燜酥鴨等 海鮮類主菜製作，如:奶油洋菇鱸魚排附香芹馬鈴薯、義式海鮮飯等	9	
西式甜點(一)	西餐常見甜點 西餐甜點製作，如:焦糖布丁、英式米布丁附香草醬、泡芙	9	
西式甜點(二)	西餐常見甜點 西餐甜點製作，如:巧克力慕斯、蘋果奶酥、炸蘋果圈、沙巴翁焗水果等	9	
合　計		90	

學習評量 (評量方式)	月考、實作測驗
教學資源	部定用書籍
教學注意事項	1.本科目為技能領域實習科目，得依據相關規定實施分組教學。 2.依據我國《兒童及少年福利與權益保障法》第 43 條，未滿 18 歲之人，不得有飲酒之行為，在飲料實務課程教學過程中，不得讓學生涉及任何飲酒、品酒或購買酒精類飲料之行為。 3.教師在教學過程當中，應提醒學生注意食材鮮度與保存，以落實食品衛生安全。 4.在西餐烹調實習課程授課中，會造成刀具傷害、燙傷、滑倒或身體捲入機器等有危害安全之虞者，學校應準備相關護具及建置適當防護設備。 5.在使用爐灶設備、烤箱、油炸鍋等設備會產生危害身體健康的高溫或氣體。

表 11-2-3-4 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	中餐製作西餐製作烘焙製作三選一
	英文名稱	Chinese Cooking
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	多元發展 、 專業技術 、 創意展能	
適用科別	體育班	
	223332	
	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.了解中餐起源與飲食文化、廚房組織編制及常用食材，並能應用相關知能解決問題。 2.運用基本中餐烹調機具與工具，並能應用科技在專業實務操作。 3.運用中餐烹調基礎刀工與烹調方法製作各類中式菜餚，能規劃、執行與創新應用。 4.運用盤飾菜餚搭配，具備欣賞中式菜餚與餐飲美學之素養。 5.重視食品衛生安全，體會工作中學習互助合作，以建立中餐從業人員職場倫理及職場衛生安全習慣。 6.能思辨勞動法令規章與相關議題，省思自我的社會責任。 7.具備餐旅職場危機處理基本知能，以因應危機事件。	
議題融入	體育班 (性別平等 人權教育 品德教育 法治教育 資訊教育 防災教育)	

教學內容

主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
中餐飲食文化與發展(一)	中餐的起源、演進及發展 中餐廚房組織編制與工作職掌	9	
中餐飲食文化與發展(二)	中餐菜系的特色	9	
中餐廚房(一)	設備與器具的認識及維護	9	
中餐廚房(二)	廚房衛生與安全	9	
中餐食材(一)	食材的認識與分類 各類食材的選購	9	
中餐食材(二)	各類食材的特性、處理方式及儲存 安全衛生的洗滌及切割流程	9	
調味料與辛香料(一)	常用調味料	9	
調味料與辛香料(二)	常用辛香料	9	
調味料與辛香料(三)	菜餚與調味料的搭配	9	
調味料與辛香料(四)	菜餚與辛香料的搭配	9	
切割法與烹調的運用(一)	各式刀具的使用規範	9	
切割法與烹調的運用(二)	各種刀法的認識	9	
切割法與烹調的運用(三)	切割及刀工練習：塊.條.丁.柳.粒	9	
切割法與烹調的運用(四)	切割及刀工練習片：絲.米.末.細絲	9	
切割法與烹調的運用(五)	切割及刀工練習：茸.泥.捲.脯	9	
盤飾及菜餚搭配(一)	盤器的選擇 基本盤飾食材的認識	9	
盤飾及菜餚搭配(二)	基礎盤飾的刀法 盤飾的運用與搭配	9	
基礎烹調法(一)	各類基礎烹調法的認識	9	
基礎烹調法(二)	烹調法的學習與熟悉：川.煮.湯	9	
基礎烹調法(三)	烹調法的學習與熟悉：燴.羹.拌	9	
基礎烹調法(四)	烹調法的學習與熟悉：蒸.扣.扒	9	
基礎烹調法(五)	烹調法的學習與熟悉：炒.爆.煎	9	
基礎烹調法(六)	烹調法的學習與熟悉：炸.溜.滷	9	
基礎烹調法(七)	烹調法的學習與熟悉：燒.燜	9	
健康餐盒烹調與實習(一)	不同年齡階段或需求之健康飲食概念	9	
健康餐盒烹調與實習(二)	實務操作與練習：健康蔬食	9	
健康餐盒烹調與實習(三)	實務操作與練習：養生藥膳	9	
健康餐盒烹調與實習(四)	實務操作與練習：銀髮樂活	9	
健康餐盒烹調與實習(五)	實務操作與練習：月子滋補	9	
健康餐盒烹調與實習(六)	實務操作與練習：兒童餐點	9	
合 計		270	

學習評量 (評量方式)	月考、刀工測驗
教學資源	部定用書籍
教學注意事項	1.本科目為技能領域實習科目，得依據相關規定實施分組教學。 2.依據我國《兒童及少年福利與權益保障法》第 43 條，未滿 18 歲之人，不得有飲酒之行為，在飲料實務課程教學過程中，不得讓學生涉及任何飲酒、品酒或購買酒精類飲料之行為。 3.教師在教學過程當中，應提醒學生注意食材鮮度與保存，以落實食品衛生安全。 4.在中餐烹調實習課程授課中，會造成刀具傷害、燙傷、滑倒或身體捲入機器等有危害安全之虞者，學校應準備相關護具及建置適當防護設備。

審查版

	5.在使用爐灶設備、烤箱、油炸鍋等設備會產生危害身體健康的高溫或氣體，學校應準備相關消防設備及建置排氣設備。

表 11-2-3-5 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校(原住民重點學校) 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 preparation
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	多元發展 、 國際視野 、 專業技術 、 創意展能	
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.了解飲料實務所需之專業知識，具備系統思考與解決問題能力。 2.熟悉飲料調製所需之設備及器具，能規劃與執行各項製作與服務工作。 3.運用專業飲料調製方法製作成品，具備杯飾與飲品整體展現之美學。 4.重視飲品衛生安全，體會工作中學習互助合作，以建立飲務從業人員職場倫理及職場衛生安全習慣。 5.能思辨勞動法令規章與相關議題，省思自我的社會責任。 6.具備餐旅職場危機處理基本知能，以因應危機事件。	
議題融入	體育班 (性別平等 人權教育 品德教育 法治教育 資訊教育 防災教育)	

教學內容

主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
飲務的作業規範	飲料的定義與分類 飲料業的分類與營運 飲料調製安全與衛生	8	
器具、材料與調製法	飲料調製的器具 飲料調製的材料 飲料調製法	6	
飲品的認識與調製	包裝飲料的認識 臺灣特有飲料的認識 飲料的調製(如:乳品、果汁及冰沙等)	6	
茶的認識與調製	茶歷史與發展趨勢 茶的分類與特性 茶葉的製程 茶的沖泡方法及調製	6	
咖啡的認識與調製(第一階段)	咖啡歷史與發展趨勢 咖啡豆種類	6	
咖啡的認識與調製(第二階段)	咖啡烘焙原理 咖啡萃取原理 咖啡萃取方法與調製	8	
酒的分類與製程(第一階段)	釀造酒的分類與製程	8	
酒的分類與製程(第二階段)	蒸餾酒的分類與製程 合成酒的分類與製程	8	
混合性飲料調製(第一階段)	混合性飲料的種類	8	
混合性飲料調製(第二階段)	混合性飲料的調製	8	
合 計		72	

學習評量 (評量方式)	月考、實作評量
教學資源	部定用書
教學注意事項	1.本科目為群共同實習科目，得依據相關規定實施分組教學。 2.依據我國《兒童及少年福利與權益保障法》第 43 條，未滿 18 歲之人，不得有飲酒之行為，在飲料實務課程教學過程中，不得讓學生涉及任何飲酒、品酒或購買酒精類飲料之行為。 3.在飲料實務授課中，會造成刀具傷害、燙傷、滑倒等有危害安全之虞者，學校應準備相關護具及建置適當防護設備。 4.在使用義式咖啡機、烘豆機等設備會產生危害身體健康的高溫或氣體或粉塵，學校應準備相關消防設備及建置排氣設備。

審查版

（四）彈性學習時間之充實(增廣)/補強性課程（全學期授課）

（五）特殊需求領域課程

表 11-2-5-1新北市私立莊敬高級工業家事職業學校(原住民重點學校）校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	重量訓練理論		
	英文名稱	Weight training theory		
師資來源	內聘			
科目屬性	校訂選修　一般科目			
學生圖像	多元發展、國際視野、專業技術			
適用科別	體育班-			
	2			
	第一學年			
建議先修科目	無			
教學目標(教學重點)	(一)了解人體解剖肌肉骨骼構造 (二)了解重量訓練的基本原理 (三)透過理論瞭解重量訓練對於運動實質強化競技能力 (四)建立健身運動與體適能運動指導的基本知能			

教學內容

主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(一)重量訓練的發展	1.重量訓練發展歷程 2.重量訓練對選手的意義	4	
(二)基礎解剖學	骨骼、肌肉、關節、神經、解剖學用語及認識各相關部位及名稱	4	
(三)基礎運動生理學	1.能量來源 2.人體運動時的能量轉換 3.人體於靜止及活動時的能量消耗 4.運動後的恢復期	3	
(四)傷害處置	1.急救 2.場地規劃	3	
(五)基礎營養學	1.訓練與營養品如何搭配 2.健康的飲食	3	
(六)肌能訓練介紹	1.訓練部位說明 2.肌力訓練動作執行	3	
(七)重訓安全	1.個人需具備其基本能力 2.分組安全維護實施 3.練習場地規劃	4	
(八)重訓器材及用具介紹	1.機械式 2.各人用品 3.替代用品	4	
(九)課程設計規劃	1.依據實際需求考量設計規劃 2.訓練者所需加強部位如何訂定	4	
(十)模擬練習	實際操作設計課程練習	4	
合　計		36	

學習評量(評量方式)	口頭報告、課堂問答、自我評量作業、期中考、實技測驗。
教學資源	重量訓練理論/專書/網路資源
教學注意事項	1.掌控學生上課秩序並遵守任課老師的課程規定 2.注意電器3C用品的使用 3.實際操作課程以分組進行規劃

備查版

表 11-2-5-2新北市私立莊敬高級工業家事職業學校(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	重量訓練實務操作
	英文名稱	Weight training and practice
師資來源	內聘	
科目屬性	校訂選修　一般科目	
學生圖像	多元發展、國際視野、專業技術	
適用科別	體育班-	
	8	
	第二學年 第三學年	
建議先修 科目	無	
教學目標 (教學重點)	(一)了解重量訓練之意義 (二)透過理論瞭解重量訓練對於運動實質強化競技能力 (三)能透過基礎課程實施重訓菜單設計 (四)能正確操作相關器材實施訓練	

教學內容

主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(一)重量訓練法的意義和分類	1.重量訓練意義 2.重量訓練分類	8	
(二)伸展運動	1.各相關部位骨骼、肌肉、關節之伸展放鬆介紹 2.伸展動作設計	8	
(三)廣義訓練法	1.等張收縮訓練法 2.等長收縮訓練法 3.等速收縮訓練法 4.循環重量訓練法	8	
(四)訓練器材及用具介紹	1.機械式 2.各人用品 3.替代用品	8	
(五) 課程菜單設計規劃	1.依據實際需求考量設計規劃 2.訓練者所需加強部位如何訂定	8	
(六) 上肢訓練	1.二頭肌訓練 2.三頭肌訓練 3.背肌訓練	8	
(七) 下肢訓練	1.深蹲訓練 2.弓箭步訓練 3.硬舉訓練	8	
(八) 核心訓練	核心/棒式訓練等介紹	8	
(九) 腹背肌訓練	腹背肌訓練	8	
(十) 等張收縮訓練法	動作介紹及操作	8	
(十一) 等長收縮訓練法	介紹其操作動作	8	
(十二) 等速收縮訓練法	動作與操作之介紹	8	
(十三) 循環重量訓練法	操作動作介紹	8	
(十四)對稱動作介紹	發出最大力量，鍛練肌力。常見例子包括深蹲	8	
(十五)單以自身體重動作	自身體重作為負荷訓練的訓練模式	8	
(十六)器械動作介紹	自由重量動作相比在透過砝碼調節重量其差異	8	
(十七)離心訓練	比較傳統強調向心階段的訓練差異	8	
(十八)壺鈴訓練	壺鈴介紹	8	
合　計		144	

學習評量 (評量方式)	口頭報告、課堂問答、自我評量作業、期中考、實技測驗。
教學資源	重量訓練理論/專書/網路資源
教學注意事項	1.掌控學生上課秩序並遵守任課老師的課程規定 2.注意電器3C用品的使用 3.操作課程以分組進行

備查版

表 11-2-5-3新北市私立莊敬高級工業家事職業學校(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	運動防護
	英文名稱	Care prevention of athletic injuries
師資來源	內聘	
科目屬性	校訂選修　一般科目	
學生圖像	多元發展、國際視野、創意展能	

適用科別				
	體育班-			
	4			
	第一學年 第二學年			

建議先修 科目	無
教學目標 (教學重點)	1.使學生瞭解從事各式運動或相關休閒活動時會產生之運動傷害，及其相關之解剖構造學、生物力學、病理肌動學、與受傷機制。 2.使學生瞭解各式運動傷害評估模式，與緊急與慢性處置方式。 3.使學生熟悉人體動作及其在運動及復健過程中所扮演的角色。 4.讓學生瞭解運動傷害之各種預防方法。 5.學生落實健康運動的自我管理

教學內容

主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(一)運動傷害概論	1.運動傷害的類型 2.運動傷害發生的原因 3.運動傷害的緊急處理 4.預防運動傷害的基本原則 5.運動傷害防護師	2	
(二)人體結構	1.軟組織的構造 2.硬組織的構造 3.運動傷害防護	4	
(三)肩鎖關節傷害	1.運動項目為例——柔道的力學應用 2.肩關節的解剖構造 3.肩鎖關節的傷害	8	
(四)　踝關節傷害	1.腳與踝關節的結構 2.腳與踝的功能 3.腳與踝關節的傷害 4.踝關節傷害的診斷與治療	8	
(五) 踝關節外側韌帶扭傷	1.踝關節外側韌帶解剖結構分析 2.踝關節傷害病理分析 3.踝關節扭傷之症狀與診斷 4.運動傷害治療的復健計畫	4	
(六) 膝關節傷害	1.膝關節解剖構造分析 2.膝關節的力學分析 3.膝關節傷害病理分析 1.內、外側副韌帶傷害之急救與處理 2.半月板傷害之急救與處理 3.前、後十字韌帶傷害之急救與處理	8	
(七)後腰痛	1.脊椎解剖構造與分析 2.腰傷害病理分析 3.腰傷害診斷與評估 4.後腰痛之處理與復健	8	
(八) 貼紮技術與應用	1.貼紮工具介紹 2.機能貼布的基本認識 3.貼紮技術的應用	8	
(九) 熱身與收操	1.熱身的定義與原理 2.收操的定義與原理 3.熱身操與收操的應用	6	
(十)伸展操	1.伸展操的源起 2.伸展操的機轉 3.伸展操如何應用 4.伸展操的施行	4	
(十一) 冷熱療的原理與應用	1.冷療的原理與應用 2.療的原理與應用	8	
(十二) 鞋與腳	1.腳與地面之關係 2.腳與踝的生理結構 3.如何選擇一雙好鞋 4.不適當的鞋可能造成的傷害 5.腳的維護	4	
合　計		72	

學習評量 (評量方式)	口頭報告、課堂問答、自我評量作業、期中考
教學資源	運動傷害防護學/網路資源
教學注意事項	1.掌控學生上課秩序並遵守任課老師的課程規定 2.注意電器3C用品的使用

備查版

表 11-2-5-4新北市私立莊敬高級工業家事職業學校(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	運動按摩		
	英文名稱	Sports Massage		
師資來源	內聘			
科目屬性	校訂選修　一般科目			
學生圖像	多元發展、國際視野、專業技術			
適用科別	體育班-			
	4			
	第三學年			
建議先修科目	無			
教學目標(教學重點)	1.了解運動按摩科學理論基礎。 2.學習運動按摩基本手法。 3.學會有效地按摩身體各部位。			

教學內容

主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(一)運動按摩科學理論1	1.運動按摩介紹 2.運動按摩的禁忌 3.準備運動按摩 4.身體力學	8	
(二)運動按摩科學理論 2	1.臨床評估 2.競技按摩 3.特殊族群	8	
(三)運動按摩各部位肌群1	1. 下肢部位操作與練習 2.上肢部位操作與練習	8	
(四)運動按摩各部位肌群2	1.後頸部位操作與練習 2.背部按摩操作與練習	8	
(五)運動酸痛按摩	常見運動酸痛之按摩實例	8	
(六)基本按摩手法操作1	1.按法 2.摩法 3.推法	8	
(七) 基本按摩手法操作2	1.揉法 2.搓法 3.扣打法	8	
(八) 基本按摩手法操作3	1.拿法 2.抖動法 3.運拉法	8	
(九) 各姿勢按摩手法實作1	1.趴臥姿勢的運動按摩 2.仰臥姿勢的運動按摩	6	
(十) 各姿勢按摩手法實作1	側臥姿勢的運動按摩	2	
合　計		72	

學習評量(評量方式)	口頭報告、課堂問答、自我評量作業、期中考
教學資源	運動按摩/網路資源
教學注意事項	1.掌控學生上課秩序並遵守任課老師的課程規定 2.注意電器3C用品的使用 3.操作課程注意其同儕分組進行

備查版

表 11-2-5-5新北市私立莊敬高級工業家事職業學校(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	運動道德		
	英文名稱	SPORTS MORALITY		
師資來源	內聘			
科目屬性	校訂選修　一般科目			
學生圖像	多元發展、國際視野、專業技術、創意展能			
適用科別	體育班-			
	2			
	第三學年			
建議先修科目	無			
教學目標 (教學重點)	(一)從道德的定義中理解其精神 (二)透過認知了解道德對培養運動員素養的重要 (三)透過理論瞭解運動道德對於運動精神及競技能力之影響 (四)運動家精神養成做到共好共享之素養			

教學內容

主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(一)道德發展	1.道德的定義 2.道德發展過程	4	
(二)從社會學與運動道德	二者的相對應	4	
(三)運動與品格養成	1.運動過程中品格的展現 2.生活中如何展現品格	4	
(四)運動家精神行為探討	1.對裁判與工作人員的行為 2.對隊員的行為 3.對對手的行為	6	
(五)運動倫理	1.賽會中的情境介紹 2.探討自己運動表現所表現之態度	4	
(六)正確的道德態度養成	案例分享	6	
(七)運動行為與道德倫理	賽會中的危險動作是道德義務還是危險行為	4	
(八)運動與道德的培養	從心理學的角度培養其素養	4	
合　計		36	

學習評量 (評量方式)	口頭報告、課堂討論問答、自我評量作業、期中考。
教學資源	運動社會學/運動心理學/專書/網路資源
教學注意事項	1.掌控學生上課秩序並遵守任課老師的課程規定 2.注意電器3C用品的使用

備查版

表 11-2-5-6新北市私立莊敬高級工業家事職業學校(原住民重點學校) 校訂科目教學大綱

科目名稱	中文名稱	競技體育技術指導		
	英文名稱	Competitive sports technical guidance		
師資來源	內聘			
科目屬性	校訂選修　一般科目			
學生圖像	多元發展、國際視野、專業技術、創意展能			
適用科別	體育班-			
	4			
	第二學年 第三學年			
建議先修 科目	無			
教學目標 (教學重點)	(一)從規則裁判法探究相關賽事執行 (二)能做到賽事參與及規劃的能力 (三)從科學訓練的角度分析專項動作以培養修正其技術能力			

教學內容

主要單元(進度)	內容細項	分配節數	備註
(一)如何判讀裁判法	1.各項目介紹 2.對規則的了解 3.裁判口令手勢之意義	8	
(二)認識賽事競賽規程	1.了解賽事期程 2.報名期程訂定執行為何 3.如何做到清楚規程規定	8	
(三)認識運動訓練	1.基本運動技術說明 2.各專項其專門加強項目差異	8	
(四)身體運動的基本知識	1.認識肌肉 2.產生運動的身體機能 3.肌肉動的能源供給 4.養攝取的生理機構 5.有氧性運動與無氧性運動	8	
(五)介紹各項練習1	1.速度 2.肌力	8	
(六)介紹各項練習2	1.耐力 2.肌耐力	8	
(七)介紹各項練習3	1.心肺耐力 2.協調性	8	
(八)介紹各項練習4	1.敏捷性 2.柔軟度	8	
(九)基本技術探討	1.了解基本動作之分解動作說明 2.各項技術之練習重點 3.技術與力學之相關	8	
合　計		72	

學習評量 (評量方式)	口頭報告、課堂問答、自我評量作業、期中考、實技測驗。
教學資源	裁判法/運動力學/運動訓練科學/運動社會學/運動心理學/專書/網路資源
教學注意事項	1.掌控學生上課秩序並遵守任課老師的課程規定 2.注意電器3C用品的使用

備查版