

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109年11月16日109學年度第次課程發展委員會會議通過

(110學年度入學學生適用)

中華民國113年1月9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	1. 電機與電子群:資訊科 2. 農業群:農場經營科 3. 家政群:美容科 4. 餐旅群:餐飲管理科			
	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	1. 餐旅群:餐飲管理科		
其他					
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. 家政群:美容科 3. 餐旅群:餐飲管理科;				
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			

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。

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	22	1	22	1	21	3	65
	商業與管理群	資料處理科	0	0	2	70	2	77	4	147
	農業群	農場經營科	1	34	1	31	0	0	2	65
		園藝科	0	0	1	16	1	24	2	40
	家政群	幼兒保育科	1	20	3	17	1	14	5	51
		美容科	3	93	2	60	2	62	7	215
		流行服飾科	0	0	1	11	1	4	2	15
	餐旅群	餐飲管理科	0	0	5	143	4	153	9	296
	藝術群	音樂科	1	45	1	39	0	0	2	84
		電影電視科	0	0	1	29	1	27	2	56
		表演藝術科	9	402	30	386	12	367	51	1155
多媒體動畫科		0	0	1	30	1	35	2	65	
進修部	家政群	美容科	1	48	1	35	2	39	4	122
	餐旅群	餐飲管理科	1	52	2	43	2	55	5	150
建教合作班	電機與電子群	資訊科	0	0	2	117	2	94	4	211
	家政群	美容科	0	0	1	25	2	89	3	114
	餐旅群	餐飲管理科	0	0	4	294	3	163	7	457

二、核定科班一覽表

表 2-2 110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	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	農場經營科	1	45
		園藝科	1	45
	家政群	幼兒保育科	1	45
		美容科	2	45
		流行服飾科	1	45
	餐旅群	餐飲管理科	6	45
	藝術群	音樂科	2	45
		電影電視科	1	45
		表演藝術科	12	45
		多媒體動畫科	1	45
	進修部	家政群	美容科	2
餐旅群		餐飲管理科	2	45
建教合作班	電機與電子群	資訊科	2	90
	農業群	農場經營科	1	90
	家政群	美容科	1	90
	餐旅群	餐飲管理科	4	90

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

莊敬高職學校願景



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。

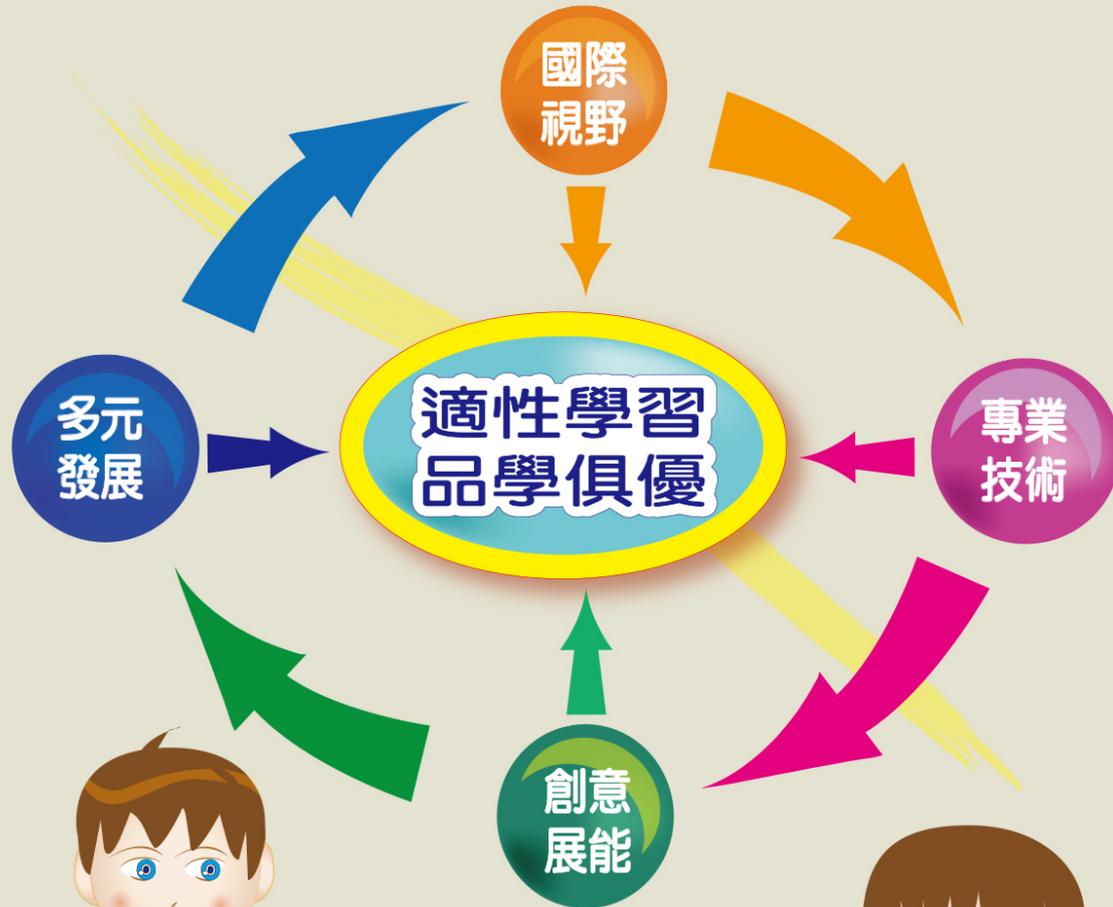
專業技術

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。

莊敬高職學生圖像



演藝科 餐飲科 美容科 資訊科 資處科 影視科 服裝科
環保科 多媒體動畫科 音樂科 園藝科 農場經營科

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日配合新課綱重新擬訂，經校務會議通過

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)。

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。

課程發展委員會組織成員名單：

校長/召集人：林淑貴

副校長兼音樂科主任：賴惠文

教務主任：王玉麟

學務主任：曾秀芝

實習主任：陳明獻

總務主任：謝玉雲

主任輔導教師(特殊領域代表)：翟福全

圖書館主任：阮華

主任教官：黃玉欣

餐飲管理科主任：武志安

表演藝術科主任：朱振威

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

農場經營、園藝科主任：鄭欽志

教學組長：黎玉熙

註冊組長：蘇慧穎

實研組長：周依璇

進修部教學組長：郭人瑋

國文領域召集人：徐亞晨

英文領域召集人：張艾鈺

數學領域召集人：蔡宗儒

自然領域召集人：陳皓倫

社會領域召集人：藍鈺澄

藝能領域召集人：蕭慶辰

體健領域召集人：王英全

一年級導師代表：陳佳琳、王家蓁

二年級導師代表：徐大立、王英全

三年級導師代表：葉秀玲、劉永承

學生代表：連泰鳴

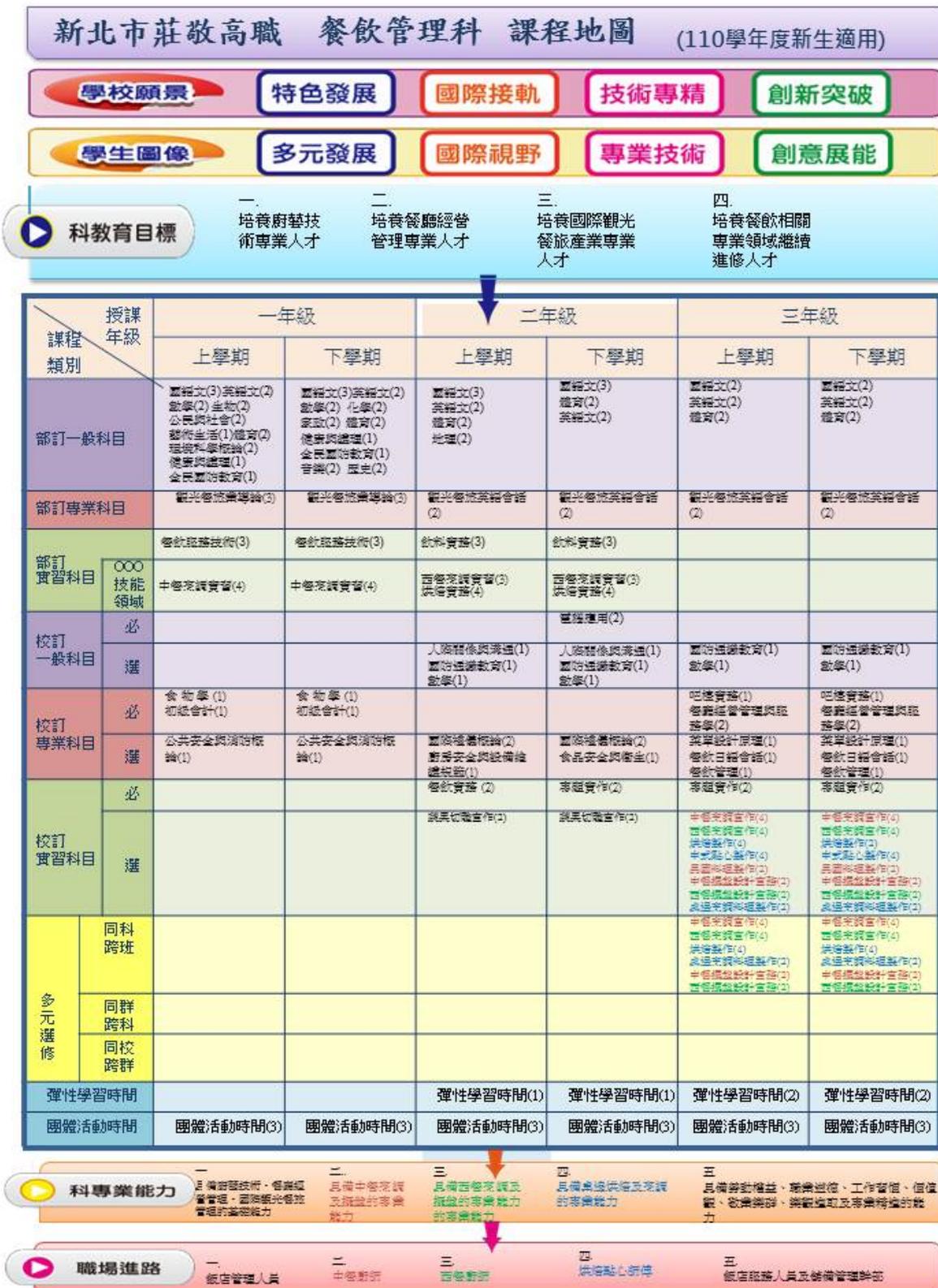
家長委員會代表：陳添壽

專家學者代表：永平高中教務主任劉怡伶

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

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)

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

110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	2	3	2	
		英語文	12	2	2	2	2	2	2	
	數學領域	數學	6	2	2	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	物理	0							A版
		化學	2					1	1	B版
		生物	2			1	1			A版
	藝術領域	音樂	2			1	1			
		美術	0							
		藝術生活	2					1	1	
	綜合活動領域	生命教育	0							
		生涯規劃	0							
		家政	0							
		法律與生活	0							
		環境科學概論	0							
	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	60	10	10	12	11	9	8	部定必修一般科目總計60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
		專項技術訓練	24	4	4	4	4	4	4	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	110	19	19	20	19	17	16	部定必修總計110學分	

表 6-1-1 學術群體育班 教學科目與學分(節)數表(續)

110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	一般科目 2學分 1.25%	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 1.25%	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		
校訂科目	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	2				
		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			
	西餐烹調實作		5					2	3			
	飲料實務		4			2	2					
	最低應選修學分數小計		28									
	特殊需求領域(體育)	重量訓練理論	4	1	1	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					1	3			
		運動道德	2					1	1			
		競技體育技術指導	4			1	1	1	1			
	小計			26	2	2	5	5	5	7		
校訂選修學分數合計			72	12	12	11	11	13	13	多元選修開設0學分		
必選修學分數總計			186	32	32	31	31	30	30			
每週團體活動時間(節數)			18	3	3	3	3	3	3			
每週彈性學習時間(節數)			6			1	1	2	2			
每週總上課時間(節數)			210	35	35	35	35	35	35			

承辦人

科主任

教務主任

校長

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6-12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	2	2	

開設年段	開設名稱	每週節數	開設週數	實施對象	開設類型					師資規劃	備註
					自主學習	選手培訓	充實(增廣)性教學	補強性教學	學校特色活動		
第二學年	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	2	18	全校各科	V					內聘	
	第二學期 自主學習	2	18	全校各科	V					內聘	

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 11-2-28-1 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校 部定科目教學大綱

【運動學概論】 尚未填寫

表 11-2-28-2 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校 部定科目教學大綱

【專項技術訓練】尚未填寫

表 11-2-28-3 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校 部定科目教學大綱

【專項體能訓練】尚未填寫

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 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：語文			
	非跨領域			
科目來源	群科中心學校公告一校訂參考科目			
課綱核心素養	A 自主行動：A1.身心素質與自我精進、A2.系統思考與問題解決 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			
	2			
	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。			
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. 呼吸時氣的結合 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

(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 校訂科目教學大綱

【公共安全與消防概論】 尚未填寫

表 11-2-2-2 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校 校訂科目教學大綱
【食物學】尚未填寫

表 11-2-2-3 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校 校訂科目教學大綱

【食品安全與衛生】尚未填寫

表 11-2-2-4 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校 校訂科目教學大綱

【觀光餐旅英語會話】尚未填寫

表 11-2-2-5 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校 校訂科目教學大綱

【觀光餐旅業導論】尚未填寫

(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 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			
	實習科目			
	科目來源	群科中心學校公告一校訂參考科目		
學生圖像	多元發展、專業技術、創意展能			
適用科別	體育班			
	2			
	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			
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			

表 11-2-3-2 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校 校訂科目教學大綱

【中餐烹調理論與實作】尚未填寫

表 11-2-3-3 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校 校訂科目教學大綱

【中餐製作西餐製作烘焙製作三選一】尚未填寫

表 11-2-3-4 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校 校訂科目教學大綱

【西餐烹調實作】尚未填寫

表 11-2-3-5 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校 校訂科目教學大綱

【飲料實務】尚未填寫

(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 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-			
	4			
	第一學年 第二學年			
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	8		
(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	8		
(四)傷害處置	1. 急救 2. 場地規劃	4		
(五)基礎營養學	1. 訓練與營養品如何搭配 2. 健康的飲食	8		
(六)肌能訓練介紹	1. 訓練部位說明 2. 肌力訓練動作執行	8		
(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	8		
(八)重訓器材及用具介紹	1. 機械式 2. 各人用品 3. 替代用品	8		
(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	8		
(十)模擬練習	實際操作設計課程練習	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	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			

表 11-2-5-2 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校 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			

表 11-2-5-3 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校 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. 熱療的原理與應用	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	<ol style="list-style-type: none">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
--------	------------------------------------------------------------------------------------------------

表 11-2-5-4 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校 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. 後頭部位操作與練習 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. 臥臥姿勢的運動按摩 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			

表 11-2-5-5 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校 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			

表 11-2-5-6 新北市私立莊敬高級工業家事職業學校 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			

