

備查文號：

教育部 108 年 7 月 26 日臺教授國字第 1080025196A 號函備查

(108 年 7 月 30 日中市教體字第 1080069073 號函備查)

高級中等學校課程計畫 市立沙鹿高工 063407

普通型課程計畫書

108 年 7 月 18 日本校課程發展委員會第 6 次會議通過

校長簽章：



(108 學年度入學學生適用)

☐ 初審版 ☐ 複審版 ☒ 核定版

中華民國 109 年 2 月 18 日

目錄

●學校基本資料表	○
壹、依據	○
貳、學校現況	○
參、學校願景與學生圖像	○
一、學校願景	○
二、學生圖像	○
肆、課程發展組織要點	○
伍、課程發展與特色	○
一、課程地圖	○
二、學校特色說明	○
陸、教學科目與學分（節）數一覽表	○
一、普通班	○
二、特殊教育及特殊類型班級	○
柒、課程及教學規劃表	○
一、探究與實作課程	○
（一）自然科學探究與實作課程	○
（二）社會領域加深加廣選修探究與實作課程	○
二、校訂必修課程	○
三、多元選修課程	○
四、特殊需求領域課程	○
五、彈性學習時間之全學期授課充實（增廣）／補強性教學	○
六、加深加廣選修課程-第二外國語文	○
捌、特殊教育及特殊類型班級課程規劃表	○
玖、團體活動時間實施規劃	○
拾、彈性學習時間實施規劃	○
拾壹、選課規劃與輔導	○
一、選課流程規劃	○
二、選課輔導措施	○
拾貳、學校課程評鑑	○

學校基本資料表

學校校名	市立沙鹿高工			
普通型	普通班			
技術型	專業群科		1.機械群：機械科 2.機械群：製圖科 3.動力機械群：汽車科 4.電機與電子群：資訊科 5.電機與電子群：電子科 6.化工群：化工科 7.化工群：紡織科 8.化工群：染整科 9.商業與管理群：資料處理科	
	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				
綜合型				
單科型				
進修部	1.機械群：機械科 2.動力機械群：汽車科 3.電機與電子群：電子科 4.化工群：化工科 5.化工群：紡織科			
實用技能學程	1.機械群：機械加工科 2.商業群：商用資訊科 3.餐旅群：餐飲技術科			
特殊教育及特殊類型	1.體育班 2.服務群：綜合職能科			
實驗班				
聯絡人	處室	教務處	電話	0426621795#202
	職稱	教學組長	行動電話	
	姓名	吳旻儒	傳真	
	Email	slvs202@mail.slvs.tc.edu.tw		

備註：不適用型別(普通型、技術型…)可整列刪除。

壹、依據

一、102 年 7 月 10 日總統發布之「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、103 年 11 月 28 日教育部發布之「十二年國民基本教育課程綱要」。

三、107 年 2 月 21 日教育部發布之高級中等學校課程規劃及實施要點。

※普通班：108 年 7 月 18 日本校課程發展委員會第 6 次會議通過

※體育班：108 年 6 月 26 日本校體發會第 2 次會議通過

※體育班：108 年 7 月 18 日本校課程發展委員會第 6 次會議通過

貳、學校現況

一、班級數、學生數一覽表

等級名稱	群別名稱	科系名稱	第一學年		第二學年		第三學年		小計	
			班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數	班級數	人數
進修部	機械群	機械科	1	29	1	32	1	33	3	94
	動力機械群	汽車科	1	37	1	35	1	35	3	107
	電機與電子群	電子科	1	27	1	26	1	39	3	92
	化工群	化工科	1	11	1	14	1	36	3	61
		紡織科	1	15	1	24	1	36	3	75
實用技	機械群	機械加工科	1	36	0	0	0	0	1	36
	商業群	商用資訊科	1	30	1	24	1	20	3	74
		選課規劃與輔導	1	30	1	24	1	20	3	74
	餐旅群	餐飲技術科	1	30	1	31	1	29	3	90
普通型	學術群	體育班	1	25	1	16	1	28	3	69
技術型	機械群	機械科	2	75	2	77	2	77	6	229
		製圖科	1	30	1	34	1	37	3	101
	動力機械群	汽車科	2	72	2	74	2	73	6	219
	電機與電子群	資訊科	1	37	1	38	1	40	3	115
		電子科	1	34	1	35	1	39	3	108
	化工群	化工科	2	66	2	70	2	70	6	206
		紡織科	2	64	2	72	2	71	6	207
		染整科	1	31	1	40	1	36	3	107
	商業與管理群	資料處理科	1	36	1	38	1	41	3	115
	服務群	綜合職能科	2	26	2	25	2	25	6	76
特殊類	原特組	分散式資源班	0	0	0	0	0	0	0	0
合計			24	711	23	705	23	765	70	2181

二、核定科班一覽表

學校類型	群別	科班別	班級數	每班人數
進修部	機械群	機械科	1	43
	動力機械群	汽車科	1	43
	電機與電子群	電子科	1	43
	化工群	化工科	1	43
		紡織科	1	43
實用技	商業群	商用資訊科	1	36
		選課規劃與輔導	1	36
	餐旅群	餐飲技術科	0	0
技術型	機械群	機械科	2	73
		製圖科	1	36
	動力機械群	汽車科	2	72
	電機與電子群	資訊科	1	36
		電子科	1	36
	化工群	化工科	2	72
		紡織科	2	72
		染整科	1	36
	商業與管理群	資料處理科	1	36
	服務群	綜合職能科	2	30
合計			21	1069

參、學校願景與學生圖像

一、學校願景



- 創新發展、專業務實、溫馨和諧
- (一) 落實學校本位經營理念，建立有效能的學校團隊。
- (二) 推動校園文化總體營造，塑造民主開放的優質學風。
- (三) 建構多元智慧學習環境，培育具競爭力的新世紀公民。
- (四) 建置互信共享的教育環境，共創學校永續發展的生命力。
- (五) 推展活力、創新、優質、適性的學習型組織。
- 1.織布鳥是動物中最優秀的紡織工，沙鹿高工以紡織起家，期以織布鳥精神培育精心細雕，培育各種專才，鳥以展翅高飛姿態帶領沙工願景譜出學校新希望。
- 2.沙工 LOGO 設計是以齒輪為造型，每一個齒象徵的是孩子的特質，因材施教培育學生各有所長，引領學生於群體中一展長才。
- 3.學校願景創新發展高科技，溫馨和諧新校園，專業務實展技術代表學校的核心價值。

二、學生圖像



二、學生圖像

沙鹿高工學生圖像以本校願景「創新發展、專業務實、溫馨和諧」為本，培養學生各項能力，成為有終身學習能力的現代國民，各群科要培養的核心能力需要善用優質化經費，才得以精進成就新課綱規畫、實施、教師增能、豐富學生發展的各項子計畫。



1. 建教產學：本校特色，建教鼻祖
2. 五大群核心：智能製造(機械群)、精彩環安(化工群)、IT 智慧(電機電子群)，新媒商務(商業與管理群)、靈動寰宇(動力機械群)
3. 學校願景結合四種人群(學生、家長、教師、校友)及四種核心能力(專業力、競爭力、就業力、品格力)將沙工未來推向皇冠之首。

學校願景	學生圖像之面向	群核心能力	學生圖像內涵(校本核心能力)
專業務實	專業力	智能製造	具備各領域職場專業務實的技術能力
創新發展	競爭力	精彩環工	具備各領域未來能創新發展的競爭力
專業適宜	就業力	IT 智慧	具備各領域職場挑戰的就業力
溫馨和諧	品格力	新媒商務 靈動寰宇	具備各領域工業安全職業道德的品格力

◆專業力

具備各領域職場專業務實的技術能力

◆競爭力

具備各領域未來能創新發展的競爭力

◆就業力

具備各領域職場挑戰的就業力

◆品格力

具備各領域工業安全職業道德的品格力

肆、課程發展組織要點

臺中市立沙鹿工業高級中等學校課程發展委員會組織要點

98 年 1 月 16 日本校校務會議審議通過

106 年 12 月 6 日擴大行政會議通過

107 年 1 月 24 日校務會議通過

107 年 6 月 27 日課程發展委員會議通過

107 年 6 月 29 日校務會議通過

107 年 08 月 29 日校務會議通過

107 年 12 月 26 日校務會議通過

108 年 3 月 20 日課程發展委員會議通過

一、依據教育部 103 年 11 月 28 日臺教授國部字第 1030135678A 號令發布、106 年 5 月 10 日臺教授國部字第 1060048266A 號令發布修正之「十二年國民基本教育課程綱要總綱」辦理。

二、為發展學校特色，提升教學品質，建立精緻形象，審議各群科課程配置、開課學期，課程學分數及規劃課程教學評鑑等相關事宜，特設置本校之「學校課程發展委員會」（以下簡稱本會），為學校課程決策單位。

三、本會置委員 37 人為原則，委員任期一年，任期以每學年開始日起至學期結束日止，其組織成員如下：

(一) 召集人：校長。

(二) 學校行政代表：由教務主任、學務主任、實習主任、輔導主任、進修部主任、教學組長(含進修部)、特教組長擔任之；執行秘書由教務主任兼任、副執行秘書由實習主任、進修部主任兼任。

(三) 領域/科目/專業群科教師：由各領域/科目召集人、專業群科之科主任擔任之，每專業群科 1 人、每領域/科目 1 人。

(四) 教師代表：由本校教師組織指派教師代表 1 人擔任。

(五) 各年級導師代表：由各年級導師各推選 1 人擔任。

(六) 專家學者：由學校聘任專家學者 1 人擔任。

(七) 產業代表：由學校聘任產業代表 1 人擔任。

(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) 家長會代表：由本校學生家長委員會推派 1 人擔任之。

四、本會之任務如下：

(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

(五) 其他有關課程發展事宜。

五、本委員會運作方式如下：

- (一) 本會每學期至少舉行委員會議乙次，必要時得召開臨時會議。
- (二) 臨時會議由校長依需要召開或經應出席委員三分之一以上連署時得召開，並應於連署完成後 30 日內召集之。
- (三) 會議由校長召開並擔任主席，校長因故無法主持時，由法定代理人擔任之。
- (四) 臨時會議由連署召開時，由連署委員互推一人為主席。
- (五) 各會議委員應出席三分之二以上方得開議，各議案之議決通過需出席委員半數以上同意，可否同數時由主席裁決之。

六、本會設置課程研究單位及教學規劃單位。

課程規劃研究單位為課程研究小組、教學研究規劃單位為教學研究會。其組織、任務與運作原則如次：

課程研究小組：依學校群科、一般科目與綜合活動科目規劃設置。

(一) 群課程研究小組：由同群之科主任或各教學研究會召集人組成；互推一人擔任該研究小組召集人。並由同群之科主任互推一人擔任群召集人。

(二) 一般科目課程研究小組：由一般科目各學科教學研究會召集人(或代表)組成；互推一人擔任該研究小組召集人。

(三) 綜合活動科目研究小組：為綜合活動科目規劃研究單位。由學生事務處主任擔任召集人；由訓育組長、生活輔導組長、衛生組長、體育組長、各課程研究小組召集人、家長會代表等人士組成。

(四) 工作任務如次：

1. 各課程研究小組依據部定群教育目標規劃，擬定各科教育目標、各科校訂課程之規劃(科目課程名稱、學分數、必選修之分類、先備條件、開設年段、開設流程、課程教學評鑑、教師資格與專長、設備需求、教學場所等相關資料)，送本會審議。

2. 審議各教學研究會提出的課程計畫與教學計畫案。

3. 為維護教學品質，設計、規劃、執行與督導、推動同儕教學視導與課程教學評鑑工作。

教學研究規劃單位：為各學科教學研究會。由各學科教師、技士及技佐組成；設召集人一人，經推選，或由校長指定科主任或教師出任。其工作任務如下：

(一) 學科教師共同研議、規劃、檢討、修正、開設課程與教學。

(二) 審議開設課程申請，送相關課程研究小組研議。

(三) 規劃設計教學活動。

(四) 研究、發展教學方法與技術。

(五) 教材遴選或研發。

(六) 推動同儕教學視導與課程教學評鑑工作。

(七) 課程的研究與發展。

(八) 建置課程教學檔案。

(九) 推動教學觀摩活動。

各研究會、研究小組運作原則：

(一) 各研究會每學期舉行乙次會議，必要時得召開臨時會。

(二) 各研究小組每學年舉行乙次會議，必要時得召開臨時會。

(三) 各研究會或研究小組定期會議由召集人召集，臨時會議經應出席委員三分之一以上連署召集時，由召集人於連署完成後 30 日內召集之。

(四) 定期會議由出席委員互推一人為主席，臨時會議由連署委員互推一人為主席。

(五) 各議案之議決通過需出席委員半數以上同意，可否同數時由主席裁決之。

七、本會行政工作由教務處主辦，相關處室協辦。

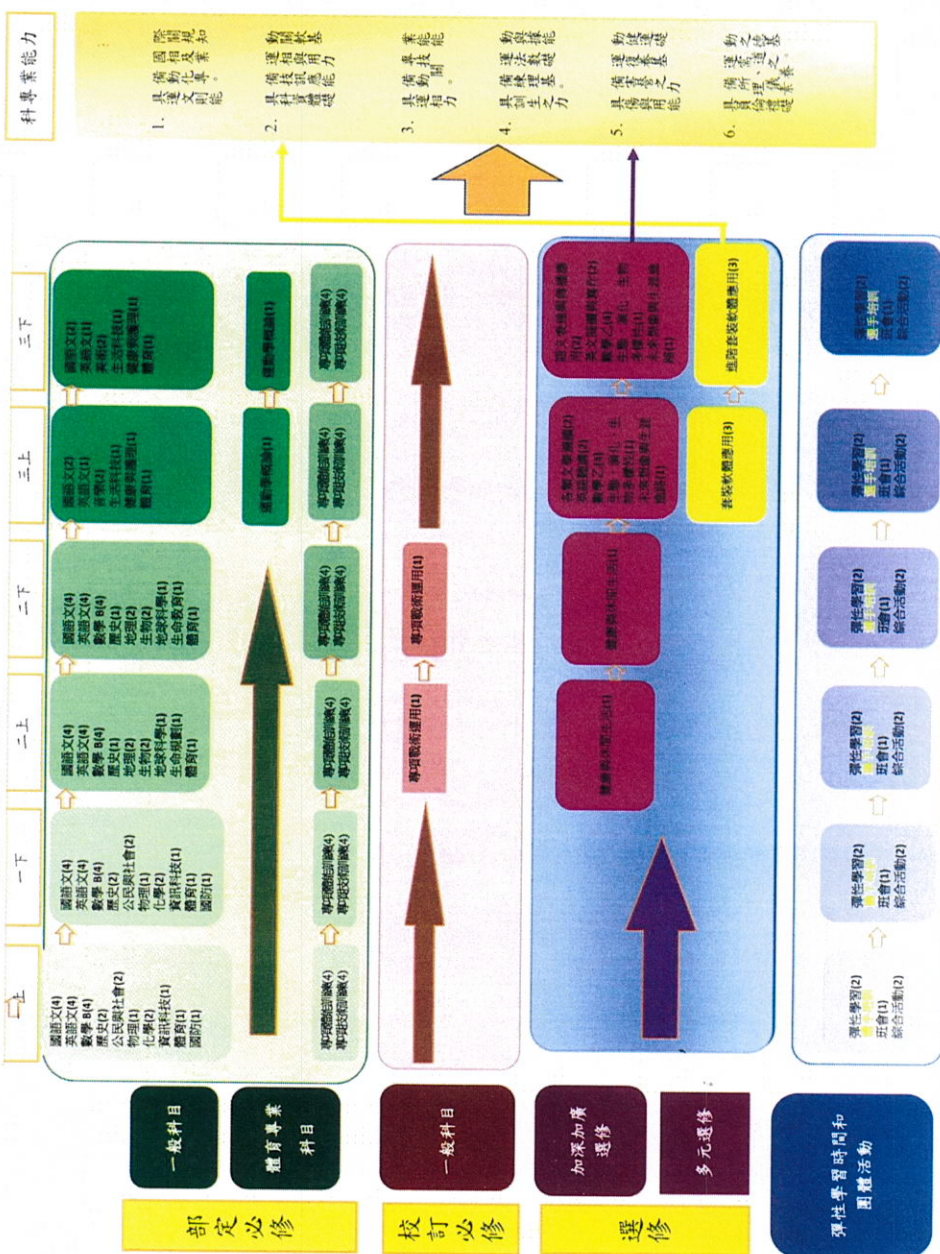
八、本要點未盡事宜，悉依十二年國民基本教育課程綱要總綱內容辦理。

九、本要點經校務會議通過，陳請校長核定後實施，修正時亦同。

一、課程地圖

學校願景——創新發展、專業務實、溫馨和諧

學生圖像——專業力、競爭力、就業力、品格力



二、學校特色說明

一、課程規劃理念與目標

本校依十二年國民教育推動理念與願景，以銜續培育具有優異運動專長表現才能之學生及具發展潛能之運動選手，依據體育班課程綱要之具體規劃，施以專業性體育與運動教育，輔導其適性發展，在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐，在自發層面以學生為主體，使身體及心理均衡發展之運動人才，並以正向積極的態度面對人生，在互動層面是強調個人、團體及競技訓練環境的溝通思辨，在學習的歷程中能與他人互動且相互合作，在共好層面是以行動力進行專項運動訓練，在課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才，課程融入適合學生專項運動發展應有之核心素養，以求能在學習歷程中適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度，增進各項競技運動實力，以及選手能夠發揮潛能，以奠定儲備國家代表隊接續選手之基礎。

二、課程規劃特色

一、專精強化：由武術、拳擊、跆拳道、射箭項目組成，提供精進所需之核心素養、競技運動專門知識或專業術科技術能力發展。

二、重視統整：統整普通高中應有的基本學科和專項術科及運動專業學科應有的競技能力，使學生奠定適性發展的基礎。

三、課程彈性：僅規範共同必修課程的科目名稱、學分數、教學綱要，其餘課程僅作原則性界定，賦予學校本位發展及學生多元修習的彈性。

四、優質教學：以學生學習為中心點出發，攜手打造優質教學，開發潛能適性發展。

五、科技融入：建構運動科學概念；輔以軟體應用，建構運動數據科學化。

六、品德培養：培養倫理文化運動素養，發展運動倫理價值，養成表現良好的社會行為。

陸、教學科目與學分(節)數一覽表

一、普通班

二、特殊教育及特殊類型班級

班別：體育班

類別	領域	科目名稱	第一學年		第二學年		第三學年		學分數 小計	備註
			一	二	一	二	一	二		
必修	語文領域	國語文	4	4	4	4	2	2	20	
		英語文	4	4	4	4	1	1	18	
	數學領域	數學 A	4	4	0	0	0		16	
		數學 B			4	4	0			
	社會領域	歷史	2	2	1	1	0		6	
		地理	0	0	2	2	0		4	
		公民與社會	2	2	0	0	0		4	
	自然領域	物理	1	1	0	0	0		2	
		化學	2	2	0	0	0		4	
		生物	0	0	2	2	0		4	

		地球科學	0	0	1	1	0		2	
	藝術領域	音樂	0	0	0	0	2	0	2	
		美術	0	0	0	0	0	2	2	
		藝術生活	0	0	0	0	0	0	0	
	綜合活動領域	生命教育	0	0	0	1	0	0	1	
		生涯規劃	0	0	1	0	0	0	1	
		家政	0	0	0	0	0	0	0	
	科技領域	生活科技	0	0	0	0	1	1	2	
		資訊科技	1	1	0	0	0	0	2	
	健康與體育領域	健康與護理	0	0	0	0	1	1	2	
		體育	1	1	1	1	1	1	6	
	全民國防教育		1	1	0	0	0	0	2	
	體育專業學科	運動學概論	0	0	0	0	1	1	2	
	體育專項術科	專項體能訓練	4	4	4	4	4	4	24	
		專項技術訓練	4	4	4	4	4	4	24	
	必修學分數小計		30	30	28	28	17	17	150	
	每週團體活動時間		3	3	3	3	3	3	18	
每週彈性學習時間		2	2	2	2	2	2	12		
每週節數小計		35	35	33	33	22	22	180		
校訂必修	特殊需求領域(體育專長)	專項戰術應用	0	0	1	1	0	0	2	
	校訂必修學分數小計		0	0	1	1	0	0	2	
加深加廣選修	語文領域	語文表達與傳播應用	0	0	0	0	0	2	2	
		各類文學選讀	0	0	0	0	2	0	2	
		英語聽講	0	0	0	0	2	0	2	
		英文閱讀與寫作	0	0	0	0	0	2	2	
	數學領域	數學乙	0	0	0	0	4	4	8	
	自然科學領域	選修生物-生態、演化及生物多樣性	0	0	0	0	1	1	2	
	綜合活動領域	未來想像與生涯進路	0	0	0	0	1	1	2	
	健康與體育領域	健康與休閒生活	0	0	1	1	0	0	2	
多元選修	實作(實驗)及探索體驗	套裝軟體應用	0	0	0	0	3	0	3	
		進階套裝軟體應用	0	0	0	0	0	3	3	
選修學分數總計			0	0	1	1	13	13	28	
必選修學分數總計			30	30	30	30	30	30	180	
每週節數總計			35	35	35	35	35	35	210	
必選修類別		檢核								
必修		生活科技：繁星採計前五學期成績，請學校留意開課規劃。								

柒、課程及教學規劃表

一、探究與實作課程

(一)自然科學探究與實作課程

(二)社會領域加深加廣選修探究與實作課程

二、校訂必修課程

三、多元選修課程

課程名稱：	中文名稱：套裝軟體應用		
	英文名稱：Application of Software Package		
授課年段：	三上		學分總數：3
課程屬性：	實作(實驗)		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素 養：	A 自主行動：A2.系統思考與問題解決		
	B 溝通互動：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：	就業力		
學習目標：	1. 能瞭解文書處理所扮演的角色。2. 能操作及使用中英文輸入法。3. 能使用文書處理軟體進行文件建檔及編輯。		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	課程簡介	中英文輸入及文書軟體簡介
	第二週	鍵盤認識	中英文輸入正確姿勢及護眼常識
	第三週	英文輸入簡介	介紹英文輸入鍵盤鍵位
	第四週	英文輸入練習	熟悉英文輸入
	第五週	中文輸入簡介	介紹中文輸入鍵盤鍵位
	第六週	中文輸入練習	熟悉中文輸入
	第七週	文書處理軟體介紹	介紹單機版、網路版文書處理軟體
	第八週	文字內容的基本操作	文字內容的產生、文字範圍的選取與編輯、文件的檢視模式、文件視窗的調整
	第九週	檔案管理與偏好設定	文件檔案的管理、偏好選項的設定
	第十週	美化文件的開始 - 字元格式	字元格式設定、亞洲方式配置
	第十一週	段落格式設定	段落的基本設定、使用定位點、框線與網底、項目符號與編號
	第十二週	樣式的套用與設定	格式的複製與清除、使用快速樣式、自訂快速樣式、樣式的管理、使用樣式集
	第十三週	製作表格	產生表格、調整表格、表格的合併與分割、格式化表格
	第十四週	建立圖形物件	繪圖前的設定、圖片的產生與編輯、插入與編輯圖、產生文字物件、建立方程

		式
第十五週	圖形物件的美化與安排	美化圖片、圖形的格式化
第十六週	文件版面與列印設定	文件版面的基本設定、頁首與頁尾、列印設定
第十七週	合併列印	合併列印步驟、合併列印信件、合併列印郵寄標籤
第十八週	超連結設定	編輯超連結、連結至電子郵件地址
第十九週		
第二十週		
第二十一週		
第二十二週		
學習評量：	採多元評量方式，著重資訊科技的養成。	
對應學群：	資訊	
備註：		

課程名稱：	中文名稱：進階套裝軟體應用		
	英文名稱：Advanced Application of Software Package		
授課年段：	三下	學分總數：3	
課程屬性：	實作(實驗)		
師資來源：	校內單科		
課綱核心素養：	A 自主行動：A2.系統思考與問題解決 B 溝通互動：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：	就業力		
學習目標：	1. 能瞭解試算表軟體所扮演的角色。2. 能利用試算表軟體搭配文書處理軟體作合併列印。3. 能瞭解簡報軟體所扮演的角色。4. 能活用套裝軟體處理生活上的資訊需求。		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	課程簡介	試算表軟體及簡報軟體簡介
	第二週	試算表軟體簡介	工作表的認識
	第三週	公式與函數的重要概念	公式與函數的基本觀念、參照位址的重要概念
	第四週	文字函數集	字元的編修工作、字串的處理
	第五週	日期與時間函數	處理日期與時間的基本原則
	第六週	陣列公式的應用	基本使用概念、平均值的計算
	第七週	篩選與排序	資料篩選與資料排序
	第八週	圖表的應用	圖表的基礎、建立圖表
	第九週	簡報軟體簡介	製作簡報的重要概念
	第十週	簡報入門	建立新簡報、檔案的管理、投影片的增刪
	第十一週	簡報的主角 - 文字	編輯文字內容、文字的格式化

第十二週	簡報最佳配角(一)圖形物件	文字藝術師、圖片與相片
第十三週	簡報最佳配角(二)資料圖表	製作表格、統計圖表
第十四週	進一步改造投影片	改變簡報設計、母片的使用、投影片的日期與頁碼
第十五週	簡報的靈魂 - 特效製作	使用多媒體檔案、設定動畫效果
第十六週	簡報發表	投影片的切換方式、簡報預演、簡報的列印
第十七週	簡報製作工具	貼上超連結、與其他軟體配合
第十八週	發佈簡報	傳送簡報、發佈為網頁格式
第十九週		
第二十週		
第二十一週		
第二十二週		
學習評量：採多元評量方式，著重資訊科技的養成。		
對應學群：資訊		
備註：		

四、特殊需求領域課程

五、彈性學習時間之全學期授課充實(增廣)/補強性教學

名稱	中文名稱	(由系統帶入) 拳擊訓練		
	英文名稱	Boxing training		
授課年段	(由系統帶入)			
內容屬性	(由系統帶入)■充實(增廣) 補強			
師資來源	校內單科 校內跨科協同 跨校協同 外聘(大學) ■外聘(其他)			
學習目標	一、強化個人之生理、心理素質。 二、強化競技運動知能及各項戰術應用技能。 三、熟練競賽實務中所需之綜合競技能力。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	規則講解	國際拳擊總會最新規則介紹	
	2	訓練規範	專項體能及技術應用	
	3	基本分析	個人動作分析訂定修正之動作	
	4	步伐訓練	步伐間距小步大步變換左右移位變化	
	5	步伐訓練與攻擊訓練	步伐快速移動拳到腳到	
	6	攻擊防守節奏掌握	步伐節奏變化與攻擊節奏變化	
	7	防守訓練	長距離遊走步伐變化，近身搖擺動作完保閃躲	
	8	防守與攻擊訓練	後(側)拉、撥打後攻擊	
	9	防守與攻擊訓練	閃躲、下蹲後攻擊	
	10	防守與攻擊訓練	迎擊、步伐快速移到對手側面後攻擊	
	11	距離攻防訓練	長距離遊走攻擊、近距離近身攻擊	
	12	綜合訓練與分析對手	模擬對手攻擊模式與攻擊防守變化應用	

	13	綜合訓練與心智強化	壓力控管及紓壓與攻擊防守變化應用
	14	邊繩與繩角運用	距離繩索繩角一步之時，設法離開繩索繩角
	15	邊繩與繩角運用	距離繩索繩角一步之時，不讓對手離開繩索繩角
	16	綜合訓練與對手應對	對手影片分析與應對
	17	個人分析與綜合測驗	分析個人基本動作、技術動作並擬定新目標
	18	個人分析與綜合測驗	分析個人基本動作、技術動作並擬定新目標
備註			

名稱	中文名稱	(由系統帶入) 拳擊訓練		
	英文名稱	Boxing training		
授課年段	(由系統帶入)			
內容屬性	(由系統帶入) ☒ 充實(增廣) ☐ 補強			
師資來源	校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☒ 外聘(其他)			
學習目標	一、強化個人之生理、心理素質。 二、強化競技運動知能及各項戰術應用技能。 三、熟練競賽實務中所需之綜合競技能力。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	規則講解	國際拳擊總會最新規則介紹	
	2	技術分析	個人技術動作分析擬定修正方式	
	3	步伐訓練與組合拳攻擊	步伐與拳種、拳路結合之運用	
	4	步伐訓練與技術動作	步伐變化與技術動作應用	
	5	同架勢攻擊處理技術	同架勢攻擊與防守應用	
	6	不同架勢攻擊處理技術	不同架勢攻擊與防守應用	
	7	攻擊與防守綜合訓練	各式攻擊與防守結合之運用	
	8	攻擊與防守綜合訓練	各式攻擊與防守結合之運用	
	9	心智訓練	個人心理技能實施強化訓練	
	10	近身摟抱訓練	身體對抗與近身攻擊、防守技巧	
	11	近身及遠距離攻擊運用	配合個人身材與對手身材攻擊模式應用	
	12	技術分析及應對	分析對手之技術能力及模擬對應之技巧以應對	
	13	分析對手能力	影片分析對手之優缺點與技術應對	
	14	戰術介紹與實作	分析自我與對手差異，針對性應對以利取勝	
	15	模擬訓練	模擬指定技術動作與應對技術動作練習	
	16	模擬訓練	模擬指定技術動作與應對技術動作練習	
	17	個人分析與綜合測驗	分析個人技術動作及戰術應用並擬定新目標	
	18	個人分析與綜合測驗	分析個人技術動作及戰術應用並擬定新目標	
備註				

名稱	中文名稱	(由系統帶入)武術訓練			
	英文名稱	Mrtial Ats Taining			
授課年段	(由系統帶入)				
內容屬性	(由系統帶入)■充實(增廣) 補強				
師資來源	■校內單科 校內跨科協同 跨校協同 外聘(大學) 外聘(其他)				
學習目標	1、扎實基本功法 2、熟練競賽中綜合技術能力 3、培養運動員素養及品德				
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要		
	1	運動規則與禮節	2019 最新規則講解與武術禮節		
	2	運動規則與訓練	2019 最新規則講解與技術動作運用		
	3	肢體能力訓練	拳、腿攻擊技術講解，競賽套路影片分析		
	4	肢體能力訓練	拳、腿攻擊技術應用，競賽套路演練		
	5	腿法訓練	腿部打擊時間及收腿技巧，競賽套路分段演練		
	6	腿法訓練	腿部打擊時間及收腿技巧，競賽套路分段演練		
	7	拳法訓練	拳的出拳及發力方式，競賽套路動作力點訓練		
	8	拳法訓練	拳的出拳擊發力方式，競賽套路動作力點訓練		
	9	協調訓練	拳、腿技術連結技巧，競賽套路平衡訓練		
	10	協調訓練	拳、腿技術連結技巧，競賽套路動作頓點訓練		
	11	摔法訓練	下潛摔技，套路落地姿勢調整		
	12	摔法訓練	夾頸摔技，套路落地姿勢調整		
	13	摔法訓練	摔技防禦及反摔		
	14	摔法訓練	摔技防禦及反摔應變		
	15	技術連結變化	拳、腿、摔法連結技術，完整套路演練		
	16	技術連結變化	拳、腿、摔法連結技術，完整套路演練		
	17	綜合技術分析	針對個人技術動作調整及提升，影片分析個人動作		
18	綜合技術分析	針對個人技術動作調整及提升，影片分析個人動作			
備註					

名稱	中文名稱	(由系統帶入)武術訓練			
	英文名稱	Mrtial Ats Taining			
授課年段	(由系統帶入)				
內容屬性	(由系統帶入)■充實(增廣) 補強				
師資來源	■校內單科 校內跨科協同 跨校協同 外聘(大學) 外聘(其他)				
學習目標	1、強化及提升個人技術連結 2、技術及戰術結合運用 3、心理介入訓練及自我對話技巧				
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要		
	1	比賽節奏訓練	腳步移動訓練		
	2	比賽節奏訓練	腳步移動訓練		
	3	競賽技巧訓練	台邊移動技巧		
	4	競賽技巧訓練	實虛技術搭配		
	5	主動攻擊訓練	起度速度及技術搭配		
	6	被動攻擊訓練	看反擊時間點及靶位		

	7	競賽模擬訓練	競賽時間及攻擊頻率
	8	競賽模擬訓練	領先及落後攻擊方法
	9	比賽影片分析	訓練分析影片，了解優缺點及改善方式
	10	心理介入訓練	選手訓練心境及困境面對方法
	11	心理介入訓練	選手訓練心境及比賽挫折分析
	12	比賽影片分析	訓練分析影片，搭配建議
	13	個人專項技術	個別拳、腿、摔連結動作加強，套路個人風格訓練
	14	個人專項技術	個別拳、腿、摔連結動作加強，套路個人風格訓練
	15	專項體能	技術連結速度及強度訓練
	16	專項體能	技術連結速度及強度訓練
	17	觀戰訓練	實戰訓練中給予戰術及場邊指導
	18	觀戰訓練	實戰訓練中給予戰術及場邊指導
備註			

名稱	中文名稱	(由系統帶入) 跆拳道訓練		
	英文名稱	Taekwondo training		
授課年段	(由系統帶入)			
內容屬性	(由系統帶入)■充實(增廣) 補強			
師資來源	■校內單科 校內跨科協同 跨校協同 外聘(大學) 外聘(其他)			
學習目標	一、強化競技運動知能及各項戰術戰略應用技能。 二、熟練競賽實務中所需之綜合競技能力。 三、尊重競技運動文化，且表現出符合運動倫理道德之行為。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	運動規則與道德	最新規則解講與運動道德	
	2	運動規則與訓練	最新規則介紹與專項體能技術應用	
	3	個人動作技術分析	撰寫個人分析表並擬定修正動作	
	4	步法訓練	單雙人步法	
	5	步法訓練與攻擊	單雙人步法配合前後跳動時機攻擊	
	6	步法訓練與攻擊	節奏變化與攻擊	
	7	防禦練習	近身推擠防禦	
	8	防禦練習與攻擊	攻擊後落地防禦、空中抬腳防禦及防禦後攻擊	
	9	綜合訓練與心智訓練	各式步法與攻擊防禦變化應用	
	10	綜合訓練與對手分析	各式步法與攻擊防禦變化應用	
	11	側踩攻擊變化	側踩變上端、側踩變旋踢	
	12	側踩攻擊變化	側踩變勾踢、側踩變逆旋	
	13	踢到或踢空或撞擊處理技巧	撞擊近身對抗與踢空連續攻擊處理	
	14	邊線角落踢法運用	離邊線一公尺與一公尺以上處理運用	
	15	領先、落後情境練習	領先落後戰術介紹與實作	
	16	綜合訓練與對手應對	對手影片分析與應對	
	17	綜合訓練與個人分析	總結分析個人動作與再修正擬定新目標	
18	綜合訓練與個人分析	總結分析個人動作與再修正擬定新目標		
備註				

名稱	中文名稱	(由系統帶入) 跆拳道訓練		
	英文名稱	Taekwondo training		
授課年段	(由系統帶入)			
內容屬性	(由系統帶入) ☒ 充實(增廣) ☐ 補強			
師資來源	☒ 校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☐ 外聘(其他)			
學習目標	一、強化競技運動知能及各項戰術戰略應用技能。 二、熟練競賽實務中所需之綜合競技能力。 三、尊重競技運動文化，且表現出符合運動倫理道德之行為。			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	運動規則與訓練	最新規則介紹與專項體能技術應用	
	2	個人動作技術分析	撰寫個人分析表並擬定修正動作	
	3	步法訓練與組合攻擊	基本步法與戰術運用	
	4	防禦與攻擊綜合練習	防禦與各式攻擊組合運用	
	5	防禦與攻擊綜合練習	防禦與各式攻擊組合運用	
	6	側踩組合攻擊變化	側踩變化戰術運用	
	7	側踩組合攻擊變化	側踩變化與對手應用	
	8	同面攻擊處理技術	同面基本攻擊與防禦原則	
	9	不同面攻擊處理技術	不同面基本攻擊與防禦原則	
	10	心智訓練	心理技能實施訓練	
	11	近身推擠訓練	身體對抗與近身技巧	
	12	近身及遠距離攻擊運用	配合個人身材與步法運用	
	13	對手技術分析及應對	撰寫對手分析表及影片分析	
	14	模擬對手訓練	影片分析及應對練習	
	15	模擬對手訓練	影片分析及應對練習	
	16	綜合訓練與對手應對	對手影片分析及應對	
	17	綜合訓練與個人分析	總結分析個人動作與再修正擬定新目標	
18	綜合訓練與個人分析	總結分析個人動作與再修正擬定新目標		
備註				

名稱	中文名稱	(由系統帶入)射箭訓練		
	英文名稱	Archery Training		
授課年段	(由系統帶入)			
內容屬性	(由系統帶入)■充實(增廣) 補強			
師資來源	校內單科 校內跨科協同 跨校協同 外聘(大學) ■外聘(其他)			
學習目標	1. 瞭解射箭器材與使用、保養 2. 基本動作、專項技術加強指導訓練 3. 加強對抗賽抗壓能力與團隊默契企圖心			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	器材講解	器材介紹與使用	
	2	器材講解	器材保養與調整	
	3	射箭基本動作	舉弓、撐弓、開弓	
	4	射箭基本動作	身體重心、力量、平衡、放箭	
	5	射箭基本動作	橡皮條和練習弓訓練操作	
	6	專項技術動作	背肌力量訓練操作	

	7	專項技術動作	伸展過箭與夾箭片訓練
	8	專項測驗	器材與動作的熟悉度檢測
	9	專項測驗	器材與動作的熟悉度檢測
	10	專項技術體能	持續引弓與舉弓訓練
	11	專項技術訓練	風向、風速掌握判斷訓練
	12	專項技術訓練	瞄點訓練與距離練習
	13	專項技術訓練	70 公尺技術訓練與對抗賽訓練
	14	專項技術訓練	70 公尺技術訓練與對抗賽訓練
	15	專項心理訓練	團隊默契培養與企圖心、抗壓訓練
	16	專項心理訓練	團隊默契培養與企圖心、干擾訓練
	17	測驗	70 公尺測驗
	18	測驗	70 公尺測驗
備註			

名稱	中文名稱	(由系統帶入) 射箭訓練		
	英文名稱	Archery Training		
授課年段	(由系統帶入)			
內容屬性	(由系統帶入) ☒ 充實(增廣) ☐ 補強			
師資來源	☐ 校內單科 ☐ 校內跨科協同 ☐ 跨校協同 ☐ 外聘(大學) ☒ 外聘(其他)			
學習目標	1.基本動作、專項技術加強指導訓練 2.長距離動作、心理綜合訓練 3.比賽、對抗賽模擬增加賽制經驗			
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	1	射箭基本動作	短距離練習	
	2	射箭基本動作	短距離練習	
	3	射箭基本體能	肌力訓練對射箭運動的重要性	
	4	專項技術體能	專項肌群對射箭運動的重要性	
	5	專項技術動作	70 公尺技術訓練	
	6	專項技術動作	70 公尺技術訓練	
	7	專項技術動作	70 公尺測分模擬	
	8	專項測驗	70 公尺測驗	
	9	專項測驗	70 公尺測驗	
	10	團隊精神訓練	混雙對抗賽模擬與團隊溝通	
	11	團隊精神訓練	團體對抗賽模擬與團隊溝通	
	12	專項技術動作	70 公尺技術訓練	
	13	專項技術動作	70 公尺技術訓練	
	14	專項測驗	70 公尺測驗	
	15	專項測驗	70 公尺測驗	
	16	專項技術動作	70 公尺技術訓練	
	17	比賽規則	賽制的瞭解與運用	
18	模擬比賽	模擬比賽		
備註				

六、加深加廣選修課程-第二外國語文

捌、特殊教育及特殊類型班級課程規劃表

體育班

課程名稱：	中文名稱：專項戰術應用		
	英文名稱：tactical application of sports special		
授課年段：	二上		學分總數：1
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
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：B2.科技資訊與媒體素養		
	C 社會參與：C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	專業力		
學習目標：	1. 能瞭解戰術應用的好處。 2. 能學會動作技術分析能力。 3. 能做到動作技術改進能力。		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	專項規則與訓練的相關性	規則介紹與專項體能具備要素
	第二週	個人動作技術分析	撰寫個人分析表
	第三週	技術動作修正	擬定修正動作並實作
	第四週	技術動作修正	擬定修正動作並實作
	第五週	步法訓練	各式步法訓練
	第六週	步法配單拍攻擊	各式步法配合單拍拳及腿的攻擊實作
	第七週	步法配連拍攻擊	各式步法配合連續拳及腿的攻擊實作
	第八週	近身防禦練習	近身防禦要領及實作
	第九週	遠距離防禦練習	遠距離防禦要領及實作
	第十週	攻擊防守之結合	攻擊及防守之結合要領與實作
	第十一週	對手技術分析及應對	撰寫對手分析表及影片分析
	第十二週	模擬對手訓練	影片分析及應對策略
	第十三週	模擬對手訓練	應對策略及實作
	第十四週	模擬對手訓練	應對策略及實作
	第十五週	心智訓練	心智訓練介紹與分析
	第十六週	意象訓練	意象訓練介紹及實施技巧
	第十七週	綜合測驗	
	第十八週	綜合測驗	
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		

學習評量：	採多元評量方式，著重個人動作分析能力及技術應用能力。
對應學群：	遊憩運動
備註：	

課程名稱：	中文名稱：專項戰術應用		
	英文名稱：tactical application of sports special		
授課年段：	二下	學分總數：1	
課程屬性：	體育班		
師資來源：	校內單科		
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：B2.科技資訊與媒體素養 C 社會參與：C3.多元文化與國際理解		
學生圖像：	專業力		
學習目標：	1.能瞭解近身戰術訓練及攻擊要領。 2.能學會比賽分數落後及領先之應對戰術。 3.能學會進攻型對手及防守型對手應對戰術。		
教學大綱：	週次	單元/主題	內容綱要
	第一週	專項規則與訓練法	規則介紹與專項體能具備要素
	第二週	個人動作技術分析	撰寫個人分析表
	第三週	技術動作修正	擬定修正動作並實作
	第四週	近身戰術訓練	近身攻擊要領及實作
	第五週	遠距離戰術訓練	遠距離攻擊要領及實作
	第六週	分數落後應對戰術	落後戰術基本概念介紹與實作
	第七週	分數領先應對戰術	領先戰術基本概念介紹與實作
	第八週	角落戰術處理運用	角落戰術處理與實作
	第九週	比賽戰術指令之應對	各式比賽情境應對要領與實作
	第十週	壓力處理	壓力介紹及處理並實作
	第十一週	進攻型對手應對訓練	進攻型對手處理原則與實作
	第十二週	防守型對手應對訓練	防守型對手處理原則與實作
	第十三週	分析國內優秀選手技術及應對戰術	影片分析並撰寫分析表與實作
	第十四週	分析各國選手技術	影片分析並撰寫分析表與實作
	第十五週	分組對抗賽、實戰經驗	戰術模擬實作
	第十六週	分組對抗賽、實戰經驗	戰術模擬實作
	第十七週	綜合測驗	
	第十八週	綜合測驗	
	第十九週		
	第二十週		
	第二十一週		
	第二十二週		

學習評量：	採多元評量方式，著重個人技術分析能力及實戰應對能力。
對應學群：	遊憩運動
備註：	

玖、團體活動時間實施規劃

項目	第一學年		第二學年		第三學年	
	一	二	一	二	一	二
社團活動時數	16	16	16	16	16	16
班級活動時數	18	18	18	18	18	18
週會或講座時數	20	20	20	20	20	20

拾、彈性學習時間實施規劃

一、學生自主學習實施規範

臺中市立沙鹿工業高級中等學校彈性學習時間實施規定

108年03月20日課程發展委員會通過

一、 依據

(一) 教育部103年11月28日臺教授國部字第1030135678A號令發布、106年5月10日臺教授國部字第 1060048266A 號令發布修正之「十二年國民基本教育課程綱要總綱」
(以下簡稱總綱)

(二) 教育部107年2月21日臺教授國部字第1060148749B號令發布之「高級中等學校課程規劃及實施要點」(以下簡稱課程規劃及實施要點)

二、 目的

臺中市立沙鹿工業高級中等學校(以下簡稱本校)彈性學習時間之實施，以落實總綱「自發」、「互動」、「共好」之核心理念，實踐總綱藉由多元學習活動、補強性教學、充實增廣教學、自主學習等方式，拓展學生學習面向，減少學生學習落差，促進學生適性發展為目的，特訂定本校彈性學習時間補充規定(以下簡稱本補充規定)。

三、 本校彈性學習時間之實施原則

(一) 本校彈性學習時間以一、二年級每週 1 節，三年級每週 0~2 節為原則。

(二) 本校彈性學習時間採每班每學期分 3 階段進行，課程之編排以該學期週數 1/3 之倍數為原則。

(三)各領域/群科教學研究會，得依各科之特色課程發展規劃，於教務處訂定之時間內提出選手培訓、充實（增廣）或補強性教學之開設申請；各處室得依上述原則提出學校特色活動之開設申請。

(四)彈性學習時間之實施地點以本校校內為原則；如有特殊原因需於校外實施者，應經校內程序核准後始得實施。

(五)採全學期授課規劃者，應於授課之前一學期完成課程規劃，並由學生自由選讀，該選讀機制比照本校校訂選修科目之選修機制；另授予學分之充實（增廣）、補強性教學課程，其課程開設應完成課程計畫書所定課程教學計畫，並經課程發展委員會討論通過列入課程計畫書，或經課程計畫書變更申請通過後，始得實施。

四、 本校彈性學習時間之實施內容

(一)學生自主學習：學生得於彈性學習時間，依本補充規定提出自主學習之申請，並以2階段以上課程為原則，如指導教師認其未能符合自主學習精神時得於下階段課程開始前向教務處提出轉介申請，並由教務處協助課程之轉換。

(二)選手培訓：由教師就代表學校參加縣市級以上競賽之選手，規劃與競賽相關之培訓內容，實施培訓指導；並於競賽辦理前申請，其培訓期程以1階段課程為原則，申請表件如附件1-1；必要時，得由指導教師經主責該項競賽之校內主管單位同意後，向教務處申請再增加1階段，申請表件如附件1-2。實施選手培訓之指導教師應填寫指導紀錄表如附件1-3。

(三)充實（增廣）教學：由教師規劃與各領域課程綱要或各群科專業能力相關之課程，其課程內涵可包括單一領域探究型或實作型之充實教學，或跨領域統整型之增廣教學。

(四)補強性教學：由教師依學生學習落差情形，擇其須補強科目或單元，規劃教學活動或課程；其中教學活動為短期授課，得由學生提出申請、或由教師依據學生學習落差較大之單元，於該班每階段課程開始前3週，向教務處提出開設申請及參與學生名單，時間以1階段課程為原則，並於申請通過後實施，申請表件如附件 2-1；其授課教師應填寫教學活動實施規劃表如附件 2-2；另補強性教學課程為全學期授課者，教師得開設各該學期之前已開設科目之補強性教學課程。實施補強性教學活動之教師應填寫指導紀錄表如附件 2-3。

(五)學校特色活動：由學校辦理例行性、獨創性活動或服務學習，其活動名稱、辦理方式、時間期程、預期效益及其他相關規定，應納入學校課程計畫；另得由教師

就實踐本校學生圖像所需之內涵，開設相關活動（主題）組合之特色活動，其相關申請表件如附件3。

前項各款實施內容，除選手培訓外，其規劃修讀學生人數應達20人以上，未達20人須簽請教務處同意後辦理；另除學校運動代表隊培訓外，選手培訓得與學生自主學習合併實施。

五、 本校學生自主學習之實施規範

(一)學生自主學習之實施時段，應於本校彈性學習時間所定每週實施節次內為之。

(二)學生申請自主學習，應依附件4-1完成自主學習申請表暨計畫書，並得自行徵詢邀請指導教師指導，由個人或小組（至多6人）提出申請，經教務處彙整後，依其自主學習之主題與性質，指派校內具相關專長之專任教師，擔任指導教師。

(三)學生申請自主學習者，應系統規劃學習主題、內容、進度、目標及方式，並經指導教師指導及其父母或監護人同意，送交指導教師簽署後，依教務處規定之時程及程序，完成自主學習申請。

(四)每位指導教師之指導學生人數，以12人以上、40人以下為原則。指導教師應於學生自主學習期間，定期與指導學生進行個別或團體之晤談與指導，以瞭解學生自主學習進度、提供學生自主學習建議，並依附件4-2完成自主學習晤談及指導紀錄表。

(五)學生完成自主學習申請後，應依自主學習計畫書之規劃實施，並於各階段彈性學習時間結束前，將附件4-3之自主學習成果紀錄表彙整成冊；指導教師得就學生自主學習成果發表之內容、自主學習成果彙編之完成度、學生自主學習目標之達成度或實施自主學習過程之參與度，針對學生自主學習成果紀錄表之檢核提供質性建議。

六、 本校彈性學習時間之學生選讀方式

(一)學生自主學習：採學生申請制；學生應依前點之規定實施。

(二)選手培訓：採教師指定制；教師在獲悉學生代表學校參賽始（得由教師檢附報名資料、校內簽呈或其他證明文件），由教師填妥附件1-1資料向教務處申請核准後實施；參與選手培訓之學生，於原彈性學習時間之時段，則由學務處登記為公假。選手培訓所參加之競賽，以縣市政府各局處以上層級單位(含勞動部等)辦理之競賽為限。

(三)充實（增廣）教學：採學生選讀制。

(四)補強性教學：

1. 短期授課之教學活動：由學生選讀或由教師依學生學習需求提出建議名單；並填妥附件2-1、2-2資料向教務處申請核准後實施。

2. 全學期授課之課程：採學生選讀制。

(五)學校特色活動：採學生選讀制。

(六)第（三）（四）（五）類彈性學習時間方式，其選讀併同本校校訂選修科目之選修一同實施。

七、 本校彈性學習時間之學分授予方式

(一)彈性學習時間之學分，採計為學生畢業總學分。

(二)彈性學習時間之成績，不列入學期學業總平均成績、學年學業總平均成績計算，亦不計算彈性學習時間學年學業成績。

(三)學生修讀本校課程計畫訂定得授與學分之彈性學習時間課程，並符合以下要件者，其彈性學習時間得授予學分：

1. 修讀全學期授課之充實（增廣）教學或補強性教學課程。

2. 修讀期間缺課節數未超過該教學課程全學期教學總節數三分之一。

3. 修讀後，經任課教師評量後，學生學習成果達及格基準。

(四)彈性學習時間未取得學分之教學課程不得申請重修。

八、 本校彈性學習時間之教師教學節數及鐘點費編列方式

(一)學生自主學習：指導學生自主學習者，依實際指導節數，核發教師指導鐘點費；但教師指導鐘點費之核發，不得超過學生自主學習總節數二分之一。

(二)選手培訓：指導學生選手培訓者，依實際指導節數，核發教師指導鐘點費。

(三)充實（增廣）教學與補強性教學：

1. 個別教師擔任充實（增廣）教學與補強性教學課程全學期授課或依授課比例滿足全學期授課者，得計列為其每週教學節數。

2. 二位以上教師依序擔任全學期充實（增廣）教學之部分課程授課者，各該教師授課比例滿足全學期授課時，得分別計列教學節數；授課比例未滿足全學期授課時，依其實際授課節數核發教師授課鐘點費。

3. 個別教師擔任補強性教學短期授課之教學活動者，依其實際授課節數核發教師授課鐘點費。

(四)學校特色活動：由學校辦理之例行性、獨創性活動或服務學習，依各該教師實際

授課節數核發鐘點費，教師若無授課或指導事實者不另行核發鐘點費。

九、 本補充規定之實施檢討，應就實施內涵、場地規劃、設施與設備以及學生參與情形，定期於每學年之課程發展委員會內為之。

十、 本補充規定經課程發展委員會討論通過，陳校長核定後實施，並納入本校課程計畫。

二、彈性學習時間規劃表

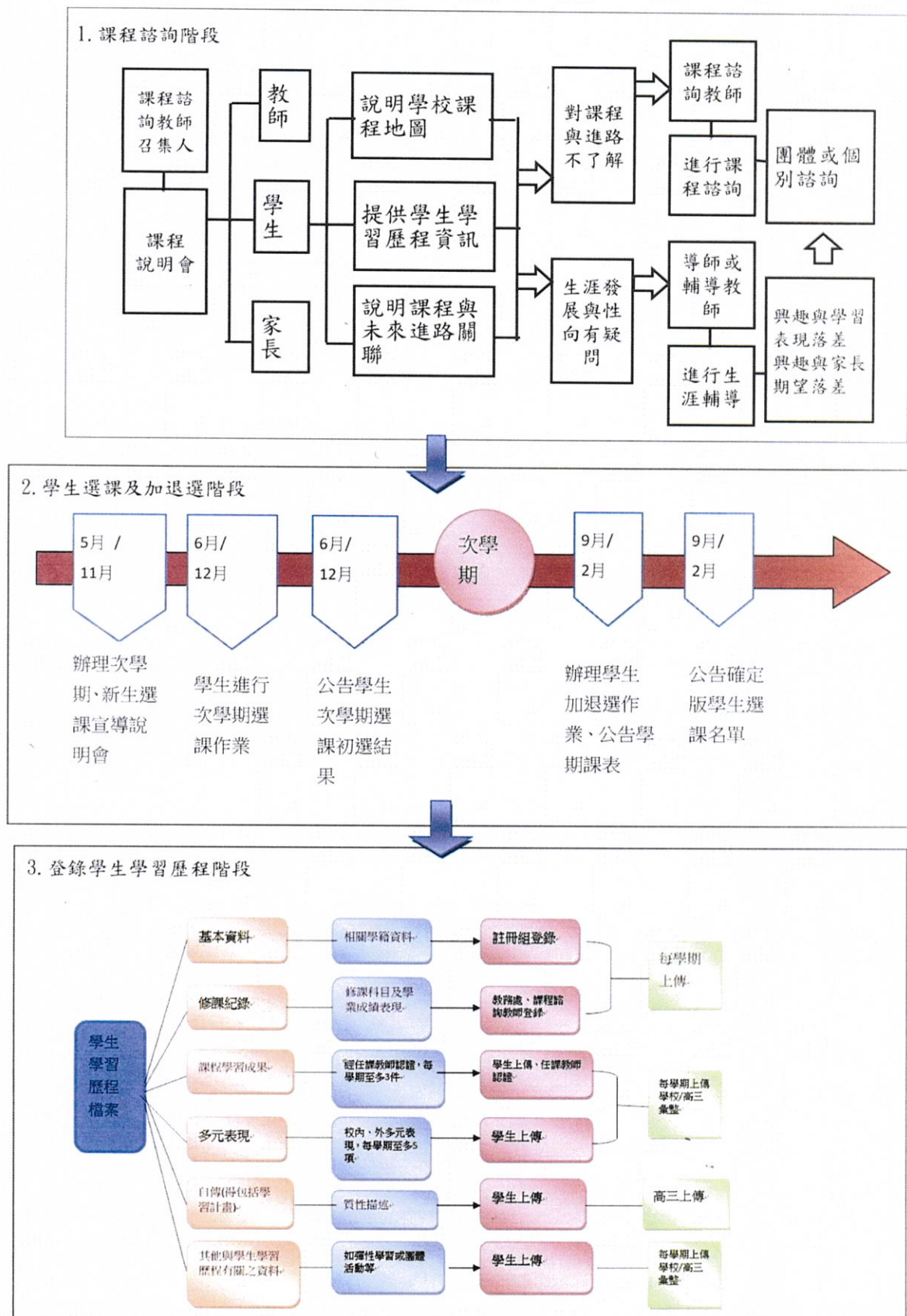
類別	內容	第一學年						第二學年						第三學年					
		第一學期			第二學期			第一學期			第二學期			第一學期			第二學期		
		班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數	班數	節數	週數
自主學習	自主學習	1	1	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	18	0	0	0
選手培訓	拳擊訓練	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	1	18	1	2	18
	武術訓練	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	1	18	1	2	18
	跆拳道訓練	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	1	18	1	2	18
	射箭訓練	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	2	18	1	1	18	1	2	18

三、學校特色活動

拾壹、選課規劃與輔導

一、選課流程規劃

(一) 流程圖



(二) 日程表

序	時間	活動內容	說明
1	6 月	選課宣導	舊生利用前一學期末進行選課宣導
2	8 月	選課宣導	利用新生報到時段進行選課宣導
3	第一學期：6 月 第二學期：12 月	學生進行選課	1.進行分組選課 2.以電腦選課方式進行 3.規劃 1.2~1.5 倍選修課程 4.相關選課流程參閱流程圖 5.選課諮詢輔導
4	第一學期：9 月 第二學期：2 月	正式上課	跑班上課
5	第一學期：9 月 第二學期：2 月	加、退選	得於學期前兩週進行
6	6 月	檢討	課發會進行選課檢討

二、選課輔導措施

(一)發展選課輔導手冊：

會公告在本校網頁連到選課輔導手冊，網址：www.slvs.tc.edu.tw。

(二)生涯探索：

選課的考量

人生分分秒秒都在做決定，如果把人生地圖攤開，上面一定布滿密密麻麻的十字路口，不論願不願意，你必須選擇向前走、向左轉或是向右轉，無法在原地停留太久。人生不同階段會經歷不同的事件與決定，例如高中升上高二時，通常都預做選課的決定。選課的決定，攸關你是否選到自己喜歡上的課程、學測或指考成績的高低、及大學科系選擇的問題等。所以在選課時，常思考「我喜歡什麼?我能做什麼?我必須做什麼?」等問題，將有助於順流地抉擇。

在生涯選擇上，有三個面向是你需要考量的，茲分述如下：

一、自我認識

自我認識包含興趣、能力、性向、價值觀以及學業成績、個性特質等，在這個部分你可以參考以前你做過的心理測驗，從測驗當中發現自己的強項以及比較突出的能力或興趣，再配合你對大學學群、學類與學系的了解，找出幾個可能的方向，將這些因素考量後，可以與老師、家人或同學討論，再做決定。

二、社會環境關係

包含家庭因素、社會發展趨勢、科系未來走向及就業機會等，這些都是在選課時重要的考慮因素。如果你想知道這方面的相關訊息，可以上人力資源相關網站，或參考《遠見》與《天下雜誌》出版的生涯資訊專冊，對可以獲得比較接近社會現況的生涯資訊。

三、教育與職業探索

包含目前有哪些大學?大學又有哪些科系?這些科系未來的升學與發展為何?與這些科系相關或性質相近者是哪些?要了解這些資訊，你可以瀏覽升學相關網站、實地去大學參訪、詢問學長姐或至輔導室查詢相關資料。

(三)興趣量表：

興趣量表是一份讓高中以上學生了解自己的興趣特質,功能包括有高中高職生的選課選組或選填志願的生涯規劃參考工具,本量表係依據 John Holland 的生涯類型論編製而成,基於其觀點,Holland 認為大多數人可區分為六種類型:實用型、研究型、藝術型、社會型、企業型與事務型,依此,其環境亦可區分為此六型。運用興趣代碼可適配出有興趣的職業,惟職業的能耐需經過個人與學院的培養,本系統將工作世界依據興趣相近程度區分成 16 個領域,可藉此引導同學從科系的學習到達理想職業。

(四)課程諮詢教師：

臺中市立沙鹿工業高級中等學校課程諮詢教師遴選會組織要點

107 年 08 月 29 日 教務會議通過

108 年 03 月 20 日 課程發展委員會修正通過

一、臺中市立沙鹿工業高級中等學校（以下簡稱本校）為推動課程輔導諮詢相關事項，特依據教育部 107 年 4 月 10 日臺教授國部字第 1070024978B 號令發布之「高級中等學校課程諮詢教師設置要點」訂定本校課程諮詢教師遴選會組織要點（以下簡稱本要點）。

二、本校課程諮詢教師遴選會（以下簡稱本遴選會）組織成員如下：

(一)本遴選會置委員若干人，主任委員 1 人及執行秘書 1 人。

(二)前款委員中由教務處主任、學務處主任、實習處主任、輔導（處）室主任、教學組長為當然委員；執行秘書由教務主任擔任；主任委員由校長擔任。

(三)除當然委員外其餘委員依下列規定辦理：

(1)各專業群科各推派代表 1 人，未能及時推派時由科主任代表。

(2)各領域/科目推派代表 1 人，未能及時推派時由召集人代表。

(四)委員之任期採學年制；當然委員於學年度職務異動時，依其職務任免。

三、本遴選會之任務如下：

(一)研訂本校課程諮詢教師遴選方式及其原則，其中應優先遴選學校各專業群科或專門學程之教師。

(二)遴選本校現職合格專任教師，參加教育部辦理之課程諮詢專業知能研習。

(三)遴選本校具課程諮詢教師資格者，擔任課程諮詢教師。

(四)選定本校課程諮詢教師一人兼任召集人。

(五)擬定本校課程輔導諮詢推動工作計畫。

(六)審議課程諮詢教師及其召集人減授每週教學節數節數之規劃。

(七)進行本校課程諮詢教師工作推動成效之定期追蹤與檢討。

(八)協調本校各處室、群科配合推動課程輔導諮詢之相關事宜。

(九)研議本校課程諮詢教師相關敘獎事項之建議。

四、本遴選會運作方式如下：

(一)本遴選會每學期召開會議至少一次，並得視需要不定期召開臨時會。

(二)本遴選會主席由主任委員擔任，主任委員不克出席會議時，由出席委員互推一人擔任之。

(三)本遴選會委員不克出席會議時，得指派適當人員代理出席會議，並經主席同意後，與議案表決。

(四)本校課程諮詢教師召集人，應親自出席本遴選會會議。

(五)本遴選會開會時，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，始得決議。

(六)本遴選會之人員聯絡、協調決議事項之執行、決議事項之管考事宜，由執行秘書負責。
五、本要點經校務會議通過，陳校長核定後實施，修正時亦同。

(五)其他：

拾貳、學校課程評鑑