



113 學年度體育班

課諮手冊

臺北市立麗山高級中學
Taipei Municipal Lishan High School

目錄

壹	學校與體育班發展願景	01
貳	學生圖像	02
參	課程地圖	05
肆	各年度課程安排	07
伍	代表隊訓練計畫	09
陸	課程諮詢時程與專區	15
柒	生涯規劃相關資料	16
捌	升學考試與進路	19
玖	學生學習歷程檔案	21
拾	彈性學習時間、自主學習規劃	22
拾壹	多元選修作業流程	25
拾貳	畢業條件	26
拾參	相關資源	26
拾肆	我的SWOT分析	27
拾伍	我的戰績	29
拾陸	我的學習歷程與反思	30



壹 學校與體育班發展願景

一、學校願景

麗山高中是臺灣第一所以「科學教育」為發展重點的學校。創校以來，走在臺灣高中基礎科學教育的前端，為培育國際化的科學人才而努力不懈，期許成為一所兼顧學生多元學習、教師教學卓越、課程發展精緻的「國際化優質科學高中」。

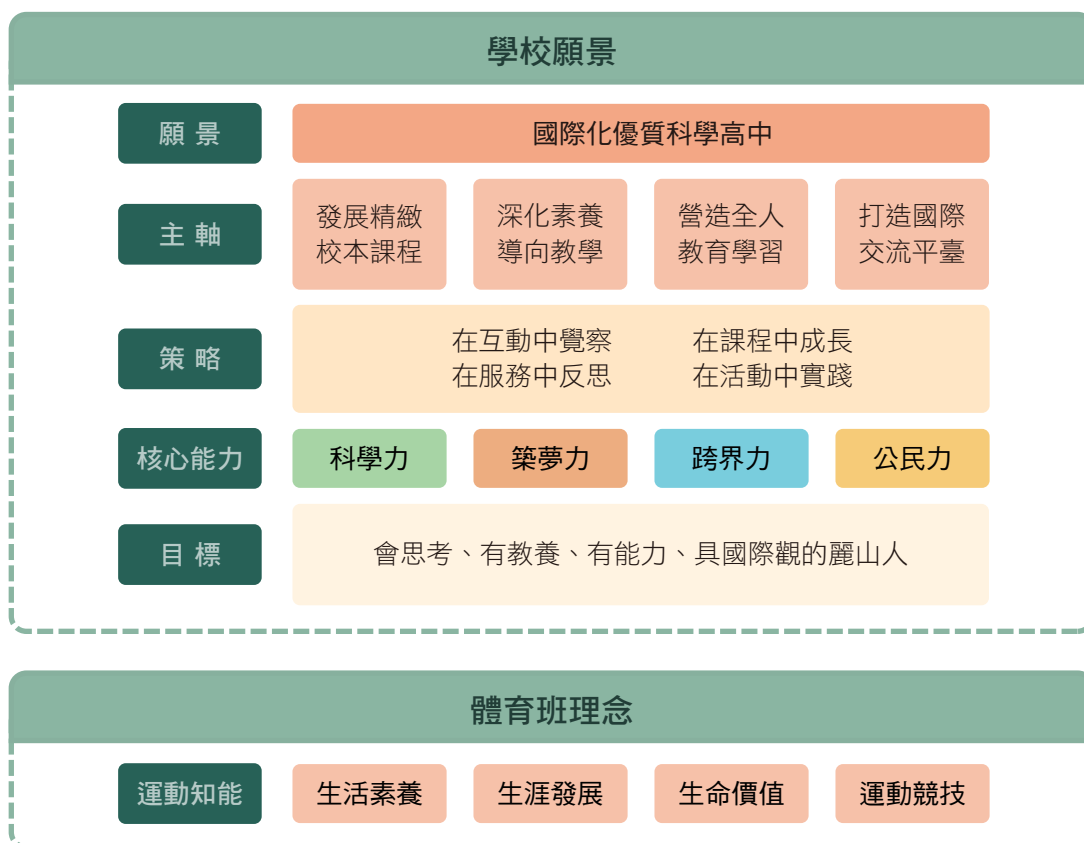
在這樣的願景下，透過課程發展與教學實施，促進學生學習發展，培養學生具備「科學力」、「築夢力」、「跨界力」與「公民力」，成為「會思考、有教養、有能力、具國際觀」的麗山人。

此外，麗山長期努力爭取教育部、科技部及教育局的各項課程相關專案計劃，發展系統性校本特色課程，更配合108年開始實施的12年國教課程綱要，聚焦在「素養導向」的課程發展。

在課程與教學的發展歷程中，除了維繫麗山科學建校的靈魂，也兼顧了新課綱適性揚才的精神，不斷持續教師增能、精緻校本課程，並落實新課綱的核心素養。

二、體育班理念

麗山的體育班教育，目前聚焦在手球、田徑及射箭專業運動人才的培育，在符應總綱的原則與素養發展的前提下，以提昇普通教育素質，增進身心健康，提高運動競技知能，養成具備現代公民素養之優秀運動人才為目的。為實現本階段教育目的，須從生活素養、生涯發展、生命價值及運動競技四層面輔導學生達成目標。教導學生透過課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式。並經由一般科目及體育專業課程的實施，以求能在學習歷程中，除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；更能發揮運動潛能，以完善之運動技能，迎接所有競技運動之挑戰。



科學力

- 1-1 觀察調查
- 1-2 分析思辨
- 1-3 假說實驗
- 1-4 論證建模
- 1-5 科學精神

築夢力

- 2-1 覺察管理
- 2-2 同理關懷
- 2-3 願景實踐

跨界力

- 3-1 數位素養
- 3-2 設計思考
- 3-3 系統思考
- 3-4 合作表達

公民力

- 4-1 道德實踐
- 4-2 人文關懷
- 4-3 公民參與
- 4-4 國際視野

運動知能

生活素養

生涯發展

生命價值

運動競技

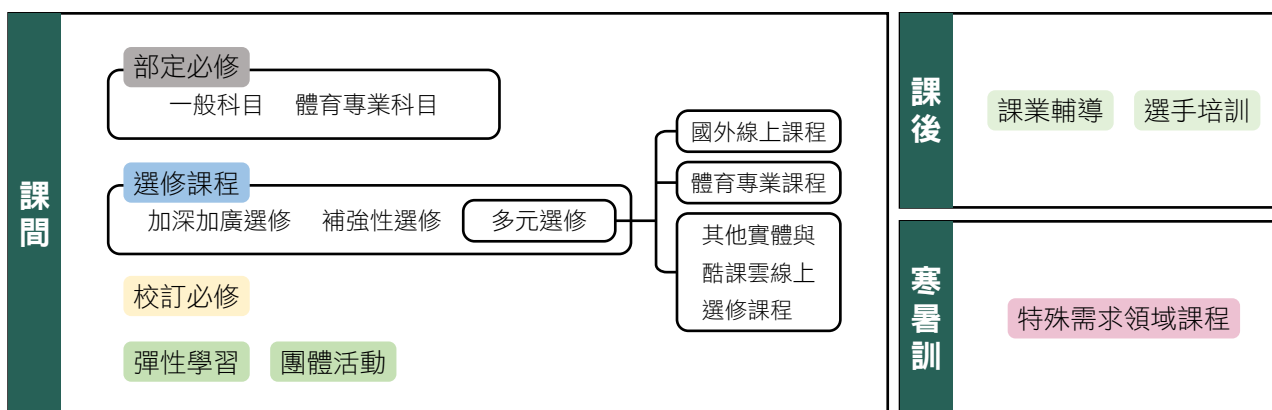


第一階	第二階	第三階	課綱 三面九項對應
1 科學力	1-1 觀察調查	1-1-1 多方觀察：能透過五官或利用儀器，進行合適的觀察。	A 自主行動
		1-1-2 收集資料：能夠擁有收集紙本資料與數位資料的能力。	A2 系統思考與解決問題
		1-1-3 整合釐清：能針對資料，進行分析歸納。	
	1-2 分析思辨	1-2-1 資料判讀：能具備閱讀理解能力，並能正確判讀資訊。	A 自主行動
		1-2-2 邏輯思考：養成有條理、有根據思考的習慣。	A3 規劃執行與創新應變
		1-2-2 設定主題：確定並提出適合探究的關鍵主題。	
	1-3 假說實驗	1-3-1 形成假說：依據問題提出可驗證的觀點，提出合理假說。	A 自主行動
			A3 規劃執行與創新應變
		1-3-2 變因設計：判斷與研究問題相關的影響因素，設計研究變因。	B 溝通互動
		B1 符號運用與溝通表達	
	1-3-3 實驗操作：設計實驗，安全且正確地進行實驗，有系統地收集資料。	A 自主行動	
		A3 規劃執行與創新應變	
	1-4 論證建模	1-4-1 證據呈現：利用數學方法或軟體輔助，有效整理數據，製作圖表。	B 溝通互動
			B2 科技資訊與媒體素養
		1-4-2 解釋推理：由數據中整理出數據，分析與推論其中規則，提出合理解釋。	B 溝通互動
	B2 科技資訊與媒體素養		
1-4-3 建立模型：依據研究結果，建立合理模型以描述現象，並了解模型的適用性。	A 自主行動		
	A3 規劃執行與創新應變		
1-5 科學精神	1-5-1 懷疑求真：面對事物保持好奇心，並在不疑處有疑，積極追求事物背後的道理。	A 自主行動	
		A2 系統思考與解決問題	
	1-5-2 實事求是：指從實際物件出發，探求事物的內部聯繫及其發展的規律性，認識事物的本質。	A 自主行動	
	A2 系統思考與解決問題		
1-5-3 科學之美：浸潤在科學探究的世界裡，可覺知自然事物表象美，並領略表象下的深層美感、及其所引發的神秘與敬畏。	B 溝通互動		
	B3 藝術涵養與美感素養		
2 築夢力	2-1 覺察管理	2-1-1 專注當下：把注意力放在當下，和自己的五感中。	A 自主行動
		2-1-2 後設覺知：了解與掌握內心世界，並專注於目標。	
		2-1-3 自律能力：能夠自我控制，並能自我約束。	
		2-1-4 自我提升：能發現問題，分析並解決問題。	
	2-2 同理關懷	2-2-1 換位感受：假設自己與他人處於相同境遇，揣摩他人的感受。	C 社會參與
			C1 道德實踐與公民意識
		2-2-2 發現需求：依照情理推測衡量他人可能面臨的困境與需要。	C 社會參與
		C2 人際關係與團隊合作	
	2-2-3 適時援助：按實際需求，於適當時機，提供實質的幫助。	C 社會參與	
	C2 人際關係與團隊合作		
2-3 願景實踐	2-3-1 確立藍圖：找出實踐夢想的具體途徑，訂定執行流程。	A 自主行動	
	2-3-2 策略運用：評估各階段達成目標的方法，懂得彈性調整優先順序。		
	2-3-3 有效執行：妥善分配時間，於預定期限內逐項實踐夢想。		

第一階	第二階	第三階	課綱 三面九項對應
3 跨界力	3-1 數位素養	3-1-1 科技工具：學習新興科技，並能有效運用。	B 溝通互動 B2 科技資訊與媒體素養
		3-1-2 分析判讀：分析資訊，正確判讀資訊的可信度。	
		3-1-3 資訊倫理：尊重彼此想法，遵守法律與道德規範。	
	3-2 設計思考	3-2-1 理解問題：能觀察問題現象，洞悉關鍵，同理感受不同問題背景，釐清所面對的問題。	A 自主行動 A1 身心素質與自我精進
		3-2-2 創新思考：能以創新思考，建構解決問題的方法。	A 自主行動 A2 系統思考與解決問題
		3-2-3 解決問題：能建構有系統的步驟，解決問題。	
	3-3 系統思考	3-3-1 環境分析：能觀察系統內元素，了解系統架構，分析因果關係。	
		3-3-2 資源整合：能在系統中改變觀點，提出假設，預測結果。	B 溝通互動 B1 符號運用與溝通表達
		3-3-3 系統創新：能有效建議系統策略，提出創新方法，解決問題，並適時回饋修正。	
	3-4 合作表達	3-4-1 清楚表達：在各種不同的形式和脈絡下，運用口語、文字和非文字的溝通能力，清楚表達思考和想法。	C 社會參與 C2 人際關係與團隊合作
		3-4-2 合群利他：願意參與群體，做好團體中自己的工作。	
		3-4-3 領導指引：影響並帶領他人，讓他人發揮長處，承擔共同責任，完成共同目標。	
4 公民力	4-1 道德實踐	4-1-1 是非判斷：具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範。	C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識
		4-1-2 品格養成：具備對道德課題與公共議題的思考與對話素養，培養良好品德。	
		4-1-3 社會公德：培養良好品德、公民意識與社會責任，具備民主素養、法治觀念與環境意識。	
		4-1-4 身體力行：將良好品德實踐於生活及行動中，能關懷他人、社會與環境，展現知善、樂善與行善的品德。	
	4-2 人文關懷	4-2-1 生活美學：欣賞與了解各種藝術及美感的特質、認知與表現方式，增進生活的豐富性與美感體驗。	B 溝通互動 B3 藝術涵養與美感素養
		4-2-2 文化涵養：透過學習文化，具基礎人文素養，陶冶品性，促進祥和，提升生活。	C 社會參與 C1 道德實踐與公民意識
		4-2-3 社區關懷：了解與關懷社區發展，主動關注社區發展議題，參與社區營造活動。	
	4-3 公民參與	4-3-1 公民意識：具備民主素養與法治觀念，理解身為公民之社會責任。	
		4-3-2 公共議題：具備對公共議題的思考能力，並能主動關注倫理與生態環境。	C 社會參與 C3 多元文化與國際理解
		4-3-3 公民行動：主動參與環境保育、社會公共事務等行動。	
	4-4 國際視野	4-4-1 語文能力：具備理解及使用語言的能力，以精確擷取並表達資訊。	
		4-4-2 文化理解：能尊重並欣賞全球多元文化的差異。	C 社會參與 C3 多元文化與國際理解
		4-4-3 全球議題：能關注全球重要議題與國際情勢，並分析其成因。	
		4-4-4 國際交流：能關懷與參與國際事務，並具備國際移動力。	

參 課程地圖

一、課程地圖類型說明



部定必修	從全人教育出發，以培養學生核心素養、奠定基本學力及競技運動能力，並具備通識應用能力為目標。包含達成各領域基礎學習的「一般科目」，厚植競技運動能力的「體育專業科目」。 體育專業科目：包括體育專業學科及體育專項術科 體育專業學科：專業理論課程，如運動學概論、運動防護、運動心理……等。 體育專項術科：體能技術課程，如基本體能、重量訓練、戰技戰術……等。						
選修課程	包括加深加廣、補強性及多元選修課程，由學生自主選修。 <table border="1"> <tr> <td>(A)加深加廣選修</td><td>提供學生加深加廣學習課程，以滿足銜接不同進路大學院校教育之需要，如各文學選讀、語文表達、英文作文、英文閱讀與寫作、英語聽講。</td></tr> <tr> <td>(B)補強性選修</td><td>因應學生學習差異與個別學習需要，補強學生在部定必修課程學習之不足，確保學生的基本學力。</td></tr> <tr> <td>(C)多元選修</td><td>本類課程由各校依照學生興趣、性向、能力與需求開設，各校至少提供6學分課程供學生選修。</td></tr> </table>	(A)加深加廣選修	提供學生加深加廣學習課程，以滿足銜接不同進路大學院校教育之需要，如各文學選讀、語文表達、英文作文、英文閱讀與寫作、英語聽講。	(B)補強性選修	因應學生學習差異與個別學習需要，補強學生在部定必修課程學習之不足，確保學生的基本學力。	(C)多元選修	本類課程由各校依照學生興趣、性向、能力與需求開設，各校至少提供6學分課程供學生選修。
(A)加深加廣選修	提供學生加深加廣學習課程，以滿足銜接不同進路大學院校教育之需要，如各文學選讀、語文表達、英文作文、英文閱讀與寫作、英語聽講。						
(B)補強性選修	因應學生學習差異與個別學習需要，補強學生在部定必修課程學習之不足，確保學生的基本學力。						
(C)多元選修	本類課程由各校依照學生興趣、性向、能力與需求開設，各校至少提供6學分課程供學生選修。						
校訂必修	依學校願景與特色發展之校本特色課程。						
彈性學習	包含學生自主學習、選手培訓、充實（增廣）/補強性課程及學校特色活動。						
團體活動	包括班級活動、社團活動、學生自治活動、學生服務學習活動、週會或講座等。						
課業輔導	銜接升學課程，加強基本學力。						
特殊需求領域課程	指體育班學生依專長發展所需，提供體育專業課程。於寒、暑假開設競技運動綜合訓練，安排具備該運動種類專長的教師授課，不計學分。						

學分檢核表說明：

- 1.科目名稱後的數字即為學分數。例：國語文4(國語文4學分)
- 2.有弧形括號的數字，代表上下學期對開。例：高三上生命教育(1)與高三下生涯規劃(1)，為上下學期對開。
- 3.有方型括號的數字，代表於該時段可選修的課程，包含實體與線上課程。
- 4.學分數後有◆代表為線上課程。
- 5.學分數後有▲代表為全英語課程。

二、學分檢核表

			高一		高二		高三	
部定必修	一般科目		☐ 國語文 4 ☐ 英語文 4 ☐ 數學 4 ☐ 地理 2 ☐ 公社 2 ☐ 物理 1 ☐ 化學 1 ☐ 生物 1 ☐ 地球科學 1 ☐ 體育 1 ☐ 本土語 1	☐ 國語文 4 ☐ 英語文 4 ☐ 數學 4 ☐ 地理 2 ☐ 公社 2 ☐ 物理 1 ☐ 化學 1 ☐ 生物 1 ☐ 地球科學 1 ☐ 體育 1 ☐ 本土語 1	☐ 國語文 4 ☐ 英語文 4 ☐ 數學 B 3 ☐ 歷史 2 ☐ 地理 2 ☐ 公社 2 ☐ 體育 1	☐ 國語文 4 ☐ 英語文 4 ☐ 數學 B 3 ☐ 歷史 2 ☐ 資訊科技 2 ☐ 體育 1	☐ 國語文 4 ☐ 英語文 2 ☐ 歷史 2 ☐ 音樂 1 ☐ 美術 1 ☐ 生命教育 (1) ☐ 生涯規劃 1 ☐ 全民國防教育 1	☐ 音樂 1 ☐ 美術 1 ☐ 生命教育 1 ☐ 生涯規劃 (1) ☐ 健康與護理 2 ☐ 全民國防教育 1
	專業科目		☐ 專項體能訓練 4 ☐ 專項技術訓練 4	☐ 專項體能訓練 4 ☐ 專項技術訓練 4	☐ 專項體能訓練 4 ☐ 專項技術訓練 4	☐ 專項體能訓練 4 ☐ 專項技術訓練 4	☐ 專項體能訓練 4 ☐ 專項技術訓練 4	☐ 運動學概論 2 ☐ 專項體能訓練 4 ☐ 專項技術訓練 4
校訂必修							☐ 專題研究 2	
選修課程	補強性選修	加深加廣		☐ 物理 1 ☐ 化學 1 ☐ 生物 1	☐ 物理 1 ☐ 化學 1 ☐ 生物 1	☐ 英文作文 2 ☐ 數學乙 3	☐ 語文表達與傳播應用 2 ☐ 各類文學選讀 2 ☐ 英語聽講 2 ☐ 英文閱讀與寫作 2 ☐ 數學乙 3	
	專業選修		☐ 運動傷害與防護 (上) 1	☐ 運動傷害與防護 (下) 1	☐ 運動科學概論 1 ☐ 運動科學概論 1	☐ 競技與健康體適能 (1)	☐ 競技與健康體適能 (1)	
彈性學習			2小時	2小時	3小時	3小時	3小時	3小時
團體活動			2小時	2小時	2小時	2小時	2小時	2小時

		高二上	高二下	高三上	高三下
選修課程	多元選修課程	☐ 行銷學 (2) ◆▲ ☐ 學術英語 (2) ◆▲ ☐ 文法的跳躍音符與樂章 (2) ◆	☐ 行銷學 (2) ◆▲ ☐ 學術英語 (2) ◆▲ ☐ 飲食文化大不同 (2) ☐ 生活藝能 (2) ☐ 解題萬花筒~國際數學解題 (2) ◆ ☐ 數學繪圖軟體應用與設計 (2) ◆ ☐ CQ、EQ、LQ (2) ◆ ☐ Python程式設計入門 (2) ◆ ☐ App Inventor 2 手機應用程式開發 (2) ◆ ☐ 社會議題探討與分析方法應用 (2) ◆ ☐ Java語言基本概念與程式設計實作 (2) ◆ ☐ BOOK思「議」：閱讀思辨與邏輯 (2) ◆ ☐ APP Inventor 2手機程式設計 (2) ◆ ☐ 創意插畫與版畫設計 (2) ◆ ☐ 動畫設計與邏輯思考 (2) ◆ ☐ C/C++程式設計入門 (2) ◆ ☐ 跨越時空的星鮮人 (2) ◆ ☐ 商業模式 (2) ◆ ☐ 電子電路 (2) ◆ ☐ 數位設計與自造 (2) ◆	☐ 閱讀素養 (1) ◆ ☐ 飲食文化大不同 (2)	☐ 閱讀素養 (1) ◆ ☐ 生活藝能 (2) ☐ 解題萬花筒~國際數學解題 (2) ◆ ☐ 數學繪圖軟體應用與設計 (2) ◆ ☐ CQ、EQ、LQ (2) ◆ ☐ Python程式設計入門 (2) ◆ ☐ App Inventor 2 手機應用程式開發 (2) ◆ ☐ 社會議題探討與分析方法應用 (2) ◆ ☐ Java語言基本概念與程式設計實作 (2) ◆ ☐ BOOK思「議」：閱讀思辨與邏輯 (2) ◆ ☐ APP Inventor 2手機程式設計 (2) ◆ ☐ 創意插畫與版畫設計 (2) ◆ ☐ 動畫設計與邏輯思考 (2) ◆ ☐ C/C++程式設計入門 (2) ◆ ☐ 跨越時空的星鮮人 (2) ◆ ☐ 商業模式 (2) ◆ ☐ 電子電路 (2) ◆ ☐ 文法的跳躍音符與樂章 (2) ◆

肆 各年度課程安排

一、校訂課程表

新課綱高一課表

	一	二	三	四	五
1					
2					
3				彈性學習	
4					
5			專業選修		
6	專項體能 訓練	專項體能 訓練	專項技術 訓練	專項技術 訓練	團體活動
7					

新課綱高二課表

	一	二	三	四	五
1					
2		彈性學習			
3					多元選修
4					
5			專業選修		
6	專項體能 訓練	專項體能 訓練	專項技術 訓練	專項技術 訓練	團體活動
7					

融入各班課表

二、校訂必修與多元選修課程內容

	上學期	下學期	
高一	☐ 運動傷害與防護(上) 1	☐ 運動傷害與防護(下) 1	
高二	☐ 運動科學概論 1 ☐ 行銷學(2)◆▲ ☐ 學術英語(2)◆▲ ☐ 文法的跳躍音符與樂章(2)◆	☐ 運動科學概論 1 ☐ 行銷學(2)◆▲ ☐ 學術英語(2)◆▲ ☐ 飲食文化大不同(2) ☐ 生活藝能(2) ☐ 解題萬花筒~國際數學解題(2)◆ ☐ 數學繪圖軟體應用與設計(2)◆ ☐ CQ、EQ、LQ(2)◆ ☐ Python程式設計入門(2)◆ ☐ App Inventor 2 手機應用程式開發(2)◆ ☐ 社會議題探討與分析方法應用(2)◆ ☐ Java語言基本概念與程式設計實作(2)◆ ☐ BOOK思「議」:閱讀思辨與邏輯(2)◆ ☐ APP Inventor 2手機程式設計(2)◆ ☐ 創意插畫與版畫設計(2)◆ ☐ 動畫設計與邏輯思考(2)◆ ☐ C/C++程式設計入門(2)◆ ☐ 跨越時空的星鮮人(2)◆ ☐ 商業模式(2)◆ ☐ 電子電路(2)◆ ☐ 數位設計與自造(2)◆	多元選修
高三	☐ 競技與健康體適能(1) ☐ 飲食文化大不同(2)	☐ 競技與健康體適能(1) ☐ 閱讀素養(1)◆ ☐ 生活藝能(2) ☐ 解題萬花筒~國際數學解題(2)◆ ☐ 數學繪圖軟體應用與設計(2)◆ ☐ CQ、EQ、LQ(2)◆ ☐ Python程式設計入門(2)◆ ☐ App Inventor 2 手機應用程式開發(2)◆ ☐ 社會議題探討與分析方法應用(2)◆ ☐ Java語言基本概念與程式設計實作(2)◆ ☐ BOOK思「議」:閱讀思辨與邏輯(2)◆ ☐ APP Inventor 2手機程式設計(2)◆ ☐ 創意插畫與版畫設計(2)◆ ☐ 動畫設計與邏輯思考(2)◆ ☐ C/C++程式設計入門(2)◆ ☐ 跨越時空的星鮮人(2)◆ ☐ 商業模式(2)◆ ☐ 電子電路(2)◆ ☐ 文法的跳躍音符與樂章(2)◆	
	☐ 專題研究(2)		校訂必修

伍 代表隊訓練計畫



訓練時間

	上午	下午
一		2:00 - 5:00
二		2:00 - 5:00
三		2:00 - 5:00
四		2:00 - 5:00
五		4:00 - 7:00
六	9:00 - 12:00	

手球隊學年度訓練計畫

訓練目標

總目標

- 市級及臺北市中小學師生手球錦標賽前二名。
- 全國性手球賽暨全國師生盃手球賽前四名。
- 培訓本校優秀球員當選國家代表隊選手。

階段目標

- 第一階段：全國媽祖盃手球錦標賽做第一個暑訓驗收賽。
- 第二階段：全國分齡手球錦標賽做第二個測試賽。
- 第三階段：臺北市教育盃做全國師生盃賽前調整賽。
- 重點賽事：臺北市教育盃、全國性手球賽暨全國師生盃。

訓練內容

（一）精神訓練與心理輔導

1. 加強團隊意識，培養服從、負責、犧牲、堅毅、果敢……等運動精神。
2. 培養自制、自律、自信…等心理適性，及對環境之適應能力，以提高比賽成績。
3. 實施個別談話，了解球員性向，做好心理輔導。

（二）體能訓練

1. 重量訓練：仰臥推舉等10個項目加強，肌力、肌耐力、動力等。
2. 循環訓練：以伸膝運動等12項增強，肌力、肌耐力、心肺功能、動力等。
3. 間歇訓練：以不等距離之跑步增強訓練。
4. 越野訓練：以越野長跑培養耐力。

（三）技能訓練

1. 基本攻擊練習：傳接球、各種射門、假動作、閃切步法、運球、組合攻擊、快攻等。
2. 基本防守練習：防守步法、壓制、封球、跟隨交換、阻斷、小組聯防。
3. 團隊攻擊戰術：單、雙中樞攻擊，團隊快攻訓練等。
4. 團隊防守戰術：區域防守、盯人防守、混合防守。
5. 訓練比賽與戰術：戰略應用。

訓練目標

		一般	專項	技術	體能訓練項目	技術訓練項目	預定參加盃賽名稱 (視訓練需求參賽)
第一期 前半期	鍛鍊期 7-9月				1. 增強有氧能力 2. 加強體能、肌力、敏捷、爆發力、彈跳力	1. 防守訓練 2. 快攻練習 3. 攻防轉換訓練	全國媽祖盃手球賽
	調整期 10-1月				1. 速耐力 2. 加速能力 3. 最大無氧能力 4. 速度的培養	1. 提高專項技巧 2. 動作成熟性 3. 精準配速能力 4. 提昇比賽心裡素質與潛力	全國分齡手球錦標賽
	比賽期 1-3月				1. 最大速度 2. 最大速耐力 3. 最大爆發力 4. 提昇疲勞消除速率 5. 提昇比賽動機強度及自我挑戰能力	1. 動作精準且熟練 2. 累積大賽經驗 3. 調整年度最高峰表現	臺北市教育盃 全國中小學師生手球錦標賽
	過渡期 5-6月				1. 基礎有氧能力 2. 各項基本體適能度及身體協調能力 3. 加強關節柔軟度及伸展性	1. 馬克操教學 2. 巴西操教學 3. 手球動作分析與教學	
第二期 後半期							

訓練地點

臺北市立麗山高級中學
臺北市立內湖國小
內湖區各山徑小路間

臺北市立麗山國中
移地訓練地點(臺中市大甲國中)



訓練時間

上午

下午

一		2:00 - 5:00
二		2:00 - 5:00
三		2:00 - 5:00
四		2:00 - 5:00
五		4:00 - 6:00
六	9:00 - 12:00	

田徑隊學年度訓練計畫

訓練目標

總目標

- 全國中等學校運動會奪得運動項目獎牌

階段目標

- 第一階段：臺北市秋季全國田徑公開賽、新北城市盃全國田徑公開賽。
- 第二階段：臺北市全國春季田徑公開賽、臺北市中等學校運動會、新北市全國青年盃田徑錦標賽
- 第三階段：全國中等學校運動會。

訓練內容

（一）精神訓練與心理輔導

1. 使選手學會控制和調節自己的心理狀況。
2. 培養堅強的意志、提高心理適應能力，發展選手的個人特色。
3. 強化與專項特點相符的心理要素。
4. 促進技術、戰術的掌握與完善。
5. 消除精神疲勞和加速身體恢復並妥控制平日生活的常規。
6. 克服心理障礙，保持良好心理狀態。

（二）體能訓練

1. 一般性體能
 - （1）身體訓練：各種強化身體能力的訓練。
 - （2）循環訓練：加強心肺能力。
 - （3）耐力訓練：分有氧性和無氧性耐力。
 - （4）柔軟度及協調訓練：一般柔軟度。
 - （5）肌力訓練：分全身性、上半身、下半身三種肌力訓練。
2. 專項性體能
 - （1）重量訓練：依專項技術動作專項力量。
 - （2）速度訓練：專項速度訓練。
 - （3）耐力訓練：專項耐力訓練。
 - （4）柔軟度訓練：專項柔軟度。
 - （5）肌力訓練：按項目特殊性安排肌力訓練。
3. 技術訓練（按項目特性整合安排）

（三）有氧活動訓練

藉有氧活動培養選手協調性、節奏性、心肺耐力及肢體流暢性，使選手在高速狀態中能控制本身肌肉。

訓練目標

		一般	專項	技術	體能訓練項目	技術訓練項目	預定參加盃賽名稱 (視訓練需求參賽)
第一期 前半期	鍛鍊期 7-9月				1. 增強有氧能力 2. 加強體能、肌力、敏捷、爆發力、彈跳力	1. 節奏跑訓練 2. 馬克操進階 3. 直道及彎道起跑與加速能力	全國秋季盃 新北城市盃 桃園市分齡賽 臺中盃田徑賽
	體能期 調整期 10-2月				1. 速耐力 2. 加速能力 3. 最大有氧能力 4. 速度的培養	1. 提高專項技巧 2. 動作成熟性 3. 精準配速能力 4. 提昇比賽心裡素質與潛力	全國春季盃 港都盃田徑賽
第二期 後半期	比賽期 3-4月				1. 最大速度 2. 最大速耐力 3. 最大爆發力 4. 提昇疲勞消除速率 5. 提昇比賽動機強度及自我挑戰能力	1. 動作精準且熟練 2. 累積大賽經驗 3. 調整年度最高峰表現	臺北市中學運動會 新北市青年盃 全中運 三年級準備獨招考試
	過渡期 5-6月				1. 基礎有氧能力 2. 各項基本體適能度及身體協調能力 3. 加強關節柔軟度及伸展性	1. 馬克操教學 2. 巴西操教學 3. 田徑各單項動作分析與教學	

訓練地點

臺北市立麗山高級中學
臺北市立體育場
內湖區各山徑小路間

臺北市立大同高級中學
移地訓練地點(花蓮縣)



訓練時間

晨操	星期一至星期五 07:00~07:50
專長	星期一至星期五 14:00~17:00
寒假	星期一至星期五 08:30~16:30
暑假	星期一至星期五 08:30~16:30
晨操	逢六、日訓練 08:30~16:30

射箭隊學年度訓練計畫

訓練目標

總目標

- 全國中等學校運動會奪得運動項目獎牌

階段目標

- 第一階段：全國理事長盃射箭錦標賽（全國排名賽）
臺北市中正盃射箭錦標賽
全國總統盃射箭錦標賽（全國排名賽）
- 第二階段：臺北市教育盃中小學射箭錦標賽
臺北市青年盃射箭錦標賽
全國青年盃射箭錦標賽（全國排名賽）
- 第三階段：全國中等學校運動會。
（全國排名賽做為下一年度國家代表隊選拔資格依據）
世界中學學生運動會、世界青少年暨青年射箭錦標賽
、亞洲射箭錦標賽、亞洲運動會、世界射箭錦標賽
、奧林匹克運動會。

訓練內容

（一）重量肌力訓練

肌力增加必須適合肌群等張縮訓練連貫次數，以增加肌耐力。

（二）心理訓練

1. 目標設定
2. 意像訓練
3. 放鬆訓練
4. 面談、溝通：教練→選手←心理醫師。

（三）技術訓練

1. 專項姿勢動作修正
2. 瞄準穩定性
3. 肌力與專項技術結合。

（四）近距技術調整、長距離練習及測驗、耐力路跑、全中運校內選拔賽、器材保養及維修

訓練目標

		一般	專項	技術	體能訓練項目	技術訓練項目	預定參加盃賽名稱 (視訓練需求參賽)
第一期 前半期	鍛鍊期 7-9月				1. 增強有氧能力 2. 加強體能、肌耐力、敏捷	1. 持續引弓 2. 快放訓練 3. 穩定及控制身體能力	全國理事長盃
	體能期 調整期 10-2月				1. 上肢肌耐力 2. 平衡能力 3. 直線運動延展的培養	1. 提高專項技巧 2. 動作成熟性 3. 增強放箭協調性 4. 提昇比賽心裡素質與潛力	全國總統盃 北市中正盃 北市教育盃
	比賽期 3-4月				1. 快放速度 2. 伸展耐力 3. 引弓爆發力 4. 提昇疲勞消除速率 5. 提昇比賽動機強度及自我挑戰能力	1. 動作精準且熟練 2. 累積大賽經驗 3. 調整年度最高峰表現 4. 環境及風向判斷	北市青年盃 全國青年盃 全中運 三年級準備獨招考試
	過渡期 5-6月				1. 基礎有氧能力 2. 各項基本體適能度及身體協調能力 3. 加強關節柔軟度及伸展性	1. 弓箭器材修復教學 2. 輔助器材使用教學 3. 射箭動作分析與教學	國手選拔賽
第二期 後半期							

訓練地點

臺北市立麗山高級中學

移地訓練地點：各縣市學校射箭場

108 課綱升學入學時間表

升學入學

- 3.4月: 繁星推薦
- 5.6月: 申請入學
- 7月: 分科測驗
- 7.8月: 分發入學

升學輔導

- 1.2月: 學科能力測驗
- 5月: 升學輔導
 - 1.認識大學
 - 2.優化學習歷程檔案

多元選修

- 3月: 多元選修
 - 1.課程說明
 - 2.未來選課規劃

升學進路介紹

- 上學期: 升學進路介紹
 - 1.考試制度說明
 - 2.學生進路說明

體育班課程說明

- 9月: 體育班課程說明

學習歷程檔案介紹

- 11月: 學習歷程檔案介紹

選課說明

- 5月: 選課說明
 - 1.多元選修說明
 - 2.認識校系參採

新生報到

- 7月: 新生報到
 - 1.相約在麗山
 - 2.總體課程說明

新生輔導

- 8月: 新生輔導
 - 1.課程地圖說明
 - 2.社團博覽會

社團博覽會

- 5月: 社團博覽會

自然組

- 5月: 自然組

社會組

- 5月: 社會組

二、課程諮詢專區

[\(https://web.lssh.tp.edu.tw/category/\)](https://web.lssh.tp.edu.tw/category/)

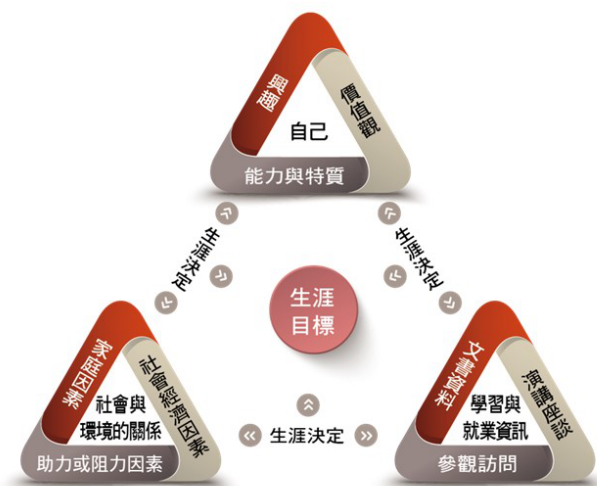
<https://web.lssh.tp.edu.tw/category/>



(https://web.lssh.tp.edu.tw/category/admission/course_desc/course01/)

一、生涯金三角

右圖是生涯金三角，中間的核心是個人的生涯目標，在做生涯規劃時需考量「自己」、「學習與就業資訊」及「社會與環境」三大面向。「自己」的部分包含能力、興趣、價值觀等；「學業與就業資訊」的部分包括生涯相關資訊、升學管道、大專院校及職業趨勢等；「社會與環境」則包括家人期待、社會價值觀、環境助力與阻力等因素。綜合三大面向，做出最佳的生涯決定。



二、運動員的生涯發展與轉換

「生涯」是不斷變動的，在高中三年除了提升個人專項運動技能，強化心理素質，更不忘培養多元能力與興趣，掌握社會趨勢，為運動場退役後的生涯轉換預做準備。

三、生涯發展任務檢核表

生涯是一連串探索、決定的歷程，在高中三年的求學生活中，試著完成下列任務：

高一

☐ 1.紮實訓練，建立紀律與強化心理素質

紮實參與專項運動訓練，培養紀律與態度，提升身心素質，迎接未來的賽事。

☐ 2.充實基礎學科，奠定學力

高一學科是未來生涯轉換或終身學習的重要基礎，也是學測及分科測驗的考試範圍，不可偏廢。

☐ 3.擴展多元的興趣與能力

藉由班級、運動隊、集訓、賽事的團隊分工與合作，承接角色與任務，擴展多元的興趣與能力。

☐ 4.認識遊憩運動學群

透過生涯探索課程、線上資源、學長姐經驗分享，認識遊憩運動學群的內涵與未來生涯發展。

☐ 5.建構自己的學習歷程檔案

學習歷程包含基本資料、修課紀錄、課程學習成果及多元表現等，請製作並上傳高一學習成果及多元活動表現。

高二

☐ 1.提升專項運動技術，參與賽事，爭取佳績

強化專項運動訓練，提升技術，積極參與賽事，爭取戰績。

☐ 2.學科學習，累積實力

高二課程亦是學測及分科測驗的考試範圍，所以要持續精進學習以累積實力。

☐ 3.熟悉體育績優及各大學入學管道與方式

閱讀相關升學網站及簡章，查看自己有興趣的科系要求，為自己找到適合的進路方式，提前準備，累積學習成果。

☐ 4.完善學習歷程

製作並上傳高二學習成果與多元活動表現。

☐ 5.預先規劃高三訓練、比賽與學習計畫

配合教練訓練，預先規畫高三訓練、比賽與學習計畫。

高三

- ☐ 1.掌握訓練、比賽與升學考試準備，做好時間管理
掌握高三最後參與賽事機會，並持續新舊學科學習，以運動員強大的心理素質，面對運動賽事與學科考試的挑戰。
- ☐ 2.報名並準備參加相關升學考試
包含「學科能力測驗」、「英語聽力測驗」、「術科」、「分科測驗」、「甄試術科檢定考試」、「獨招考試」
- ☐ 3.擬定個人適合的升學計畫
考量個人特質、興趣、能力、專項運動表現、校內排名、學科表現…，評估適合的升學管道，擬定升學計畫。
- ☐ 4.完成學習歷程檔案並上傳書審資料
上傳高三學習成果與多元活動表現，撰寫並上傳自傳與讀書計畫。
- ☐ 5.注意各管道招生時程，報名並參與甄試。
體育績優獨招管道，各校招生時程不一，需確實掌握時程並於期限內完成報考。
- ☐ 6.為下階段可能的生涯轉換預做準備
超前佈署，為從運動場退役預做設想，積極準備其他生涯發展可能
- ☐ 7.恭喜自己畢業了，準備大學先修課程
利用時間充實知能，迎接大學新生活。

四、心理測驗解釋

做完測驗後，要幫自己留下紀錄。

01

大考中心興趣量表

請依照測驗結果找出我有興趣的學類，並至ColleGo！網站的「認識學類」，查詢該學類重視的高中課程與多元能力。

項 目	R 實用型	I 研究型	A 藝術型	S 社會型	E 企業型	C 事務型
分 數						
興趣代碼	六型中最高分的三個型，可能有單碼、雙碼及三碼，表示對某些類型的職業興趣偏高或喜愛。					
抓週三碼	內心的渴望，自己主觀認知所選出的三種類型。					
諧 和 度	☐ 高(5,6) ☐ 中上(4) ☐ 普通(3,2) ☐ 低(1,0)		興趣代碼與抓週三碼吻合程度，越高表示主觀認知與客觀認知一致。			

· 從興趣代碼對照我有興趣的學類：

學類	此學類重視的高中課程	重視的加深加廣課程	重視的多元能力

02

學系探索量表

「從測驗結果中，將你最適配的6個學類填入下表，並至ColleGo！網站的「認識學類」，查詢該學類有哪些校系，以及這些校系未的發展，作為生涯規劃與未來選系的參考。」

	最適配學類	有哪些大學開設相關科系	自己的評估/考慮原因
1			
2			
3			
4			
5			
6			



測驗查詢 (<https://career.ceec.edu.tw/>)

帳號：

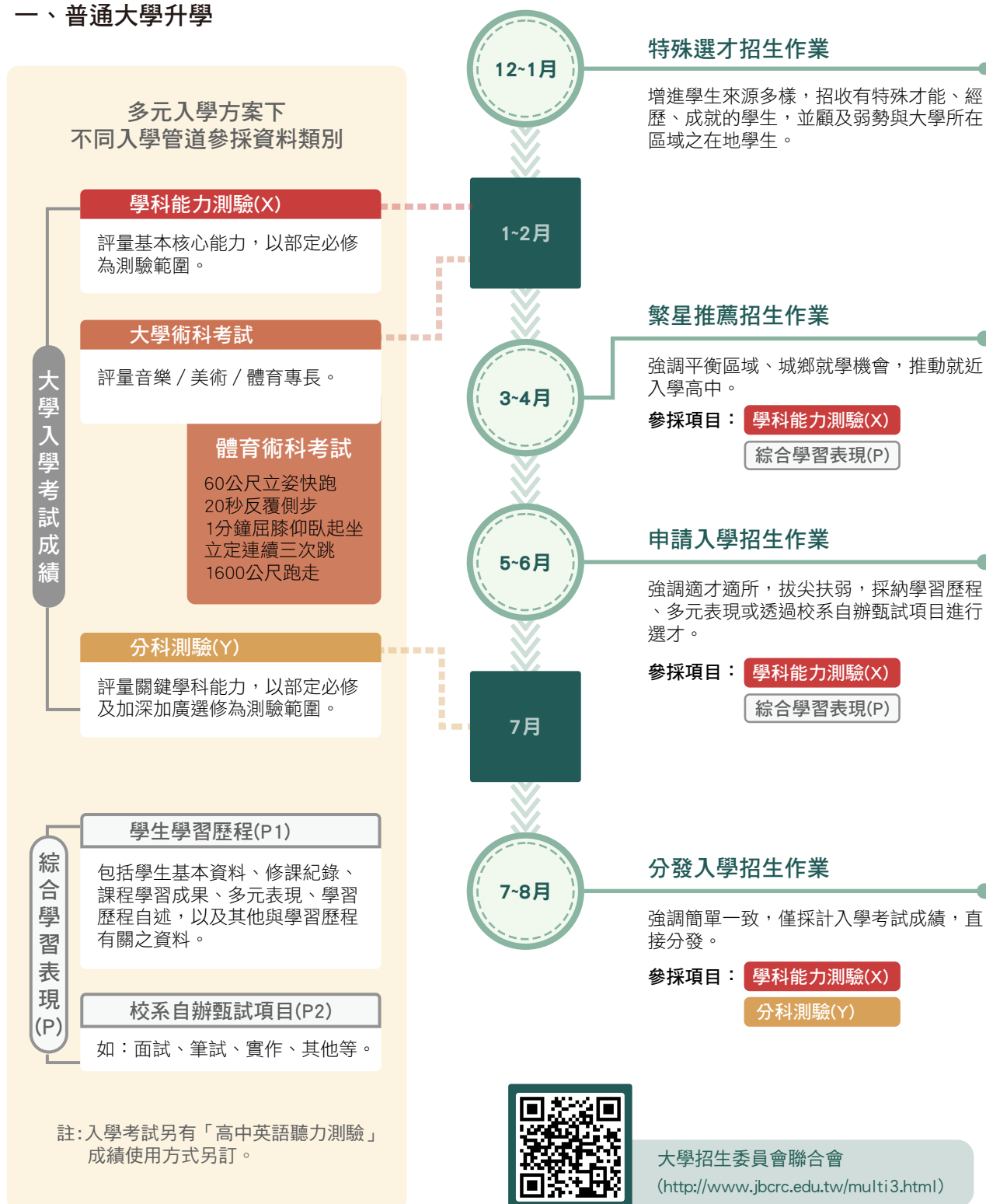
密碼：



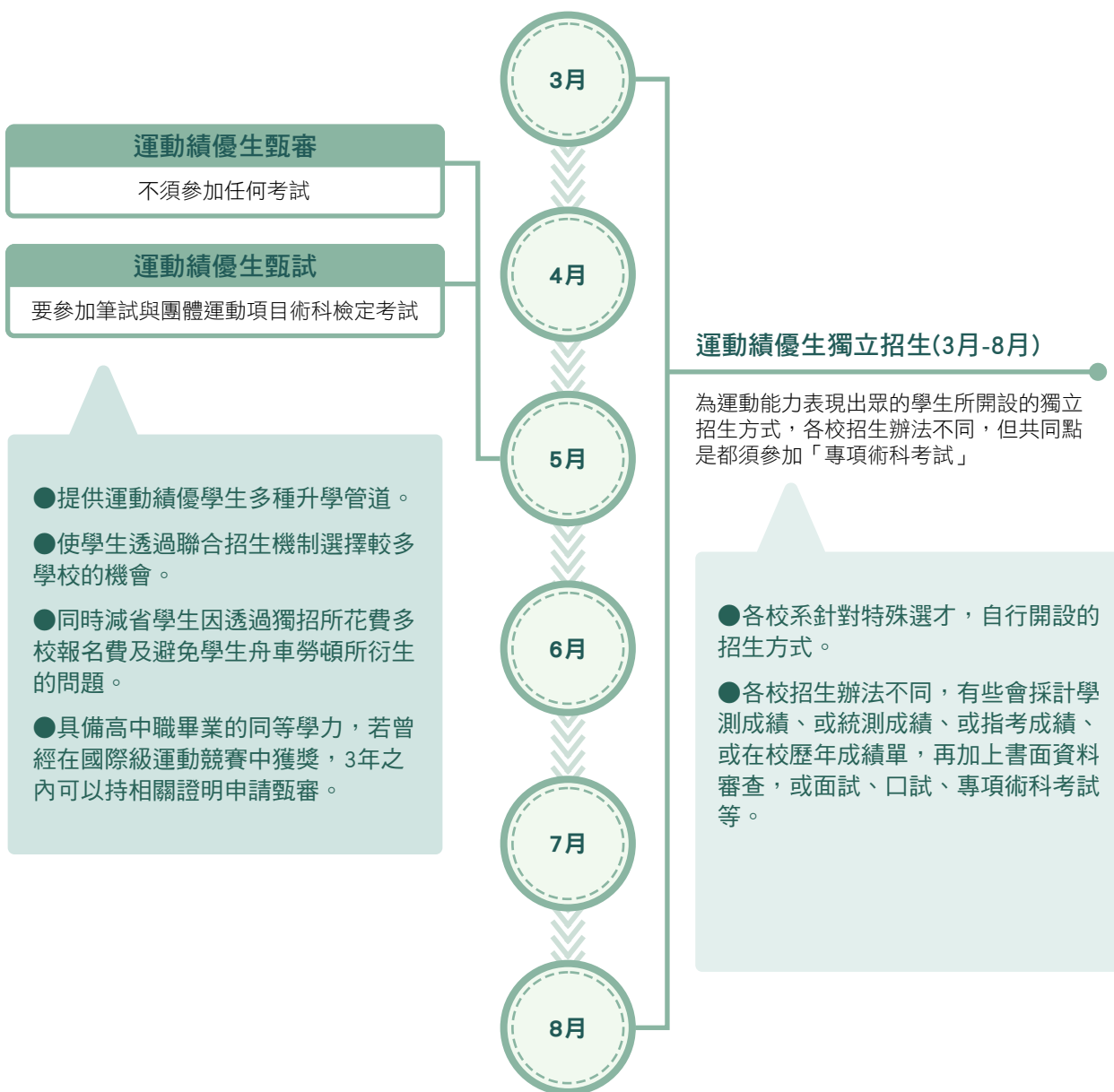
認識學類
(<https://collego.edu.tw/Highschool/MajorList>)

捌 升學考試與進路

一、普通大學升學



二、運動績優升學與進路



中等以上學校運動績優學生升學輔導網
(<https://lulu.ntus.edu.tw/>)

玖 學生學習歷程檔案



基本資料

學生學籍資料，包含姓名、身分證明號碼、擔任校級、班級、社團幹部紀錄及其他相關資料。



修課紀錄

包括各科目課程學業成績及課程諮詢紀錄，課程諮詢紀錄將不會上傳至中央資料庫。



課程學習成果

包括修課紀錄及學分數之課程作業、作品及其他學習成果。**本項須經任課教師於系統進行認證**，僅認證成果為相關修課之產出，但不會進行評分與評論。

◎注意事項：

每學年由學生勾選6件，經由學校人員提交至中央資料庫。

◎大學端參採限制：

學生自中央資料庫勾選提交至招生單位之件數上限，大學至多3件，技專院校至多9件。



多元表現

對應108新課綱之彈性學習時間、團體活動時間及其他表現

◎注意事項：

每學年由學生勾選10件，經由學校人員提交至中央資料庫。

◎大學端參採限制：

學生自中央資料庫勾選提交至招生單位之件數上限為10件。

■ 學習歷程檔案三重二不原則

三重

重視核心能力

重視校內學習活動，勝過校外

重視資料真實性及自主準備

二不

不是學系所列的項目，都要具備，大學重視多面向的參採

不是以量取勝，學習過程的反思更重要



臺北市學生學習歷程檔案系統
(<https://e-portfolio.cooc.tp.edu.tw/Portal.do>)

一、彈性學習與團體活動

本校每週規劃3節彈性學習時間。高一、二學生彈性學習依不同學習目標，分成兩種類型分別規劃，高三彈性學習與加深加廣選修課程安排配搭。並依下列原則辦理：

1. 高一、二彈性學習時間一：

- (1) 以自主學習(含前導課程)、自我探索與長期培訓為規劃主軸，以學期為單位每週兩節，由圖書館主辦。其中自主學習另訂定「學生自主學習實施規範」說明實施、管理與輔導事宜。
- (2) 自主學習按學習內容依學科與校訂課程自我充實、課外閱讀、線上學習等類型，分別安置學生及配排指導教師。為協助學生培養自主學習基本能力，高一第一學期安排自主學習前導課程。為幫助學生認識自己、認識學系、認識職涯等，另安排生涯輔導相關活動。
- (3) 學習力課程、大學校系相關微課程、大學參訪、職業參訪及麗山講座為主軸配搭規劃，由相關處室主辦。
- (4) 短期培訓課程(學校代表隊)：以多至6週為單位抽離方式辦理，抽離時名單由業務單位知會學期彈性學習時間指導教師。

2. 高一、二彈性學習時間二：以充實補強教學為規劃主軸，由教務處主辦，每週一節融入各班課表實施。另充實補強教學，因應學校特色，科學取向，也朝厚植學生數學能力方向規劃，學生若不選擇，亦可申請自主學習。

3. 高三彈性學習時間：以充實補強教學為規劃主軸，與加深加廣選修課程及高三團體活動安排配搭，由教務處主辦。學生若不選擇，亦可申請自主學習。

二、彈性學習與團體活動學習安排

高一二彈性學習	課程內容	課程時間	備註
彈性學習一 ◎高一週四3、4節 ◎高二週五3、4節	自主學習(分類型安置)	高一、二	自主學習教師社群與高一二任課老師
	學習力課程、麗山講座等	高一、二	相關處室安排
彈性學習二 ◎融入各班課表	自我探索	高一上	輔導科與課諮師
	數學充實補強課程	高一、二	數學科(可選擇自主學習)

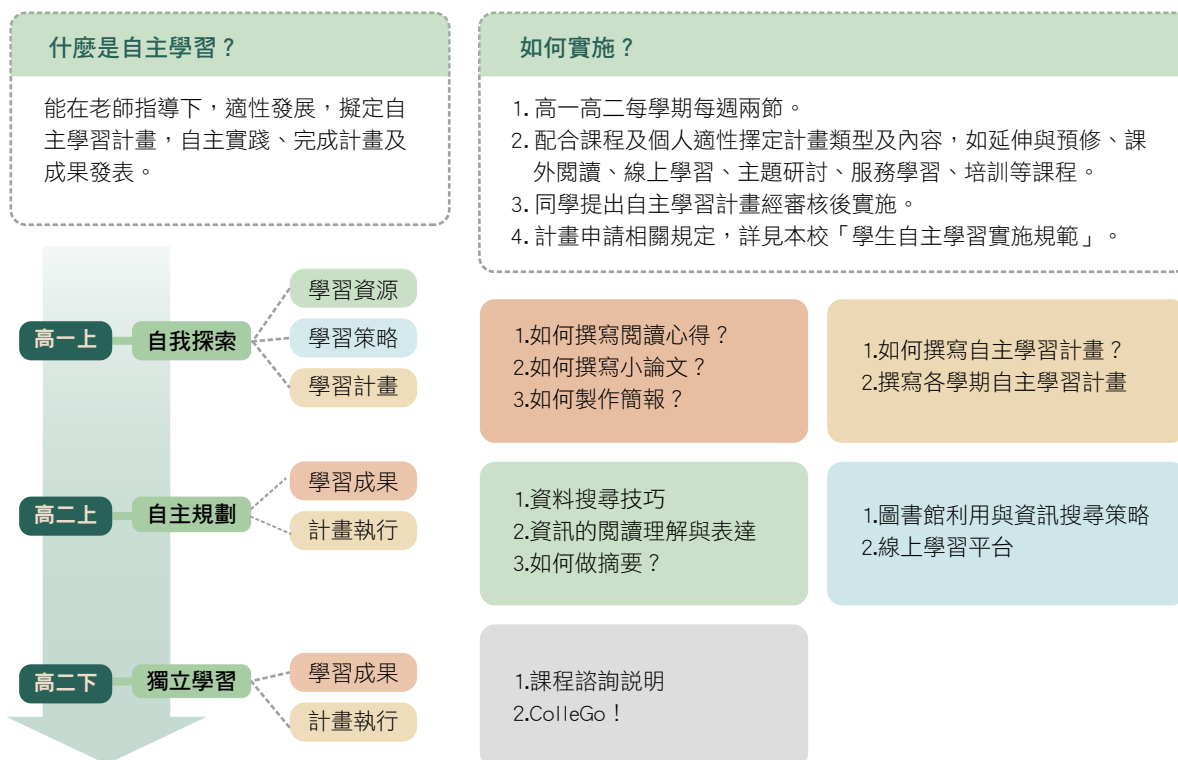
三、學生社團

每學年共24小時的社團活動課程，高一、高二同學可依自己的興趣與能力選擇一個社團參加，高三同學因升學輔導之需，高三學生原班級編入該班及社團。本校一般性學生社團可分為下列五種類型：

- 一、學術性社團：此類型社團以培養學術研究，提高學習興趣，促進教學效果，增進生活知能為目的，例如天文社、生物社、辯論社及電腦科學研究社等。
- 二、才藝性社團：此類型社團以學習一技之長，注重實際運用為目的，例如熱音社、舞漾社、雜技社、吉他社及管樂團等。
- 三、體育性社團：此類型社團以鍛鍊強健體魄，學習運動技能為目的，例如羽球社、排球社、網球社、籃球社及桌球社等。
- 四、康樂性社團：此類型社團以調劑休閒生活，善用休閒時間，陶冶身心健康為目的，例如動漫畫社、康輔社、推理研究社及桌遊社等。
- 五、服務性社團：此類型社團以服務社會大眾，和諧人我關係為目的，例如星嵐大使團。

四、自主學習規劃

課程規劃與內容



自主學習實施規範

一、本計畫為培養同學自主學習與適性發展，使同學能在教師指導下，擬定自主學習計畫，自主實踐與完成計畫，並自主辦理發表成果。

二、自主學習辦理原則：

- (1) 由圖書館召開小組會議，辦理計畫申請、實施等。初審以評估計畫是否明確與可行，能否在學校現有環境設備下完成為原則。
- (2) 學生自主學習分自我探索、學習初探、自主規劃與獨立學習四個階段完成。
- (3) 自主學習計畫成果得於指導教師或輔導室協助下，放入學習歷程檔案。
- (4) 自主學習期間，如有學校規劃之重要活動，同學須全程參加，不得以自主學習為理由拒絕出席。

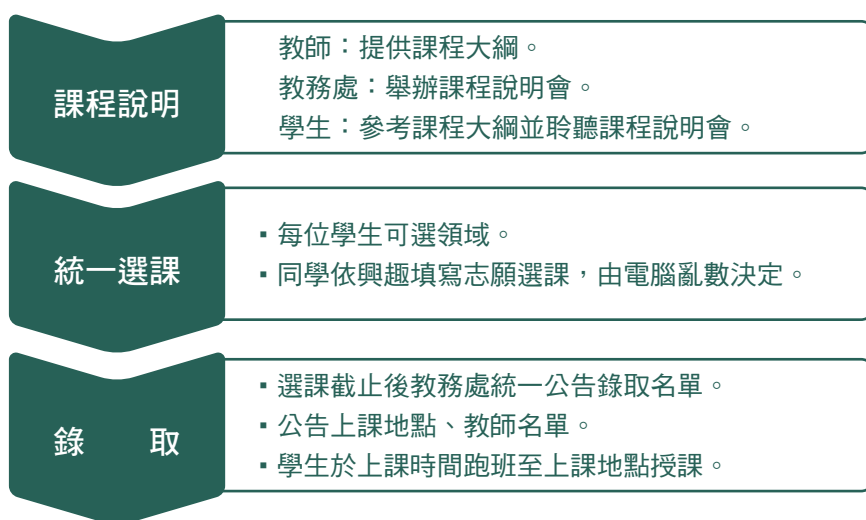
三、自主學習計畫申請原則：

- (1) 計畫類型包含延伸與預修課程、課外閱讀、線上學習、主題研討、服務學習、培訓等課程，惟不得與本校已辦理之非學術社團內容相同。
- (2) 同學應參加學校辦理之計畫申請說明會，依據規定格式，撰寫自主學習計畫；並於規定時間內，經家長同意後，提出自主學習計畫申請。
- (3) 同學應依核定後計畫實施，記錄自主學習情形，按月繳交紀錄，並於學校規定時間內，辦理自主學習成果發表。

拾壹 多元選修作業流程

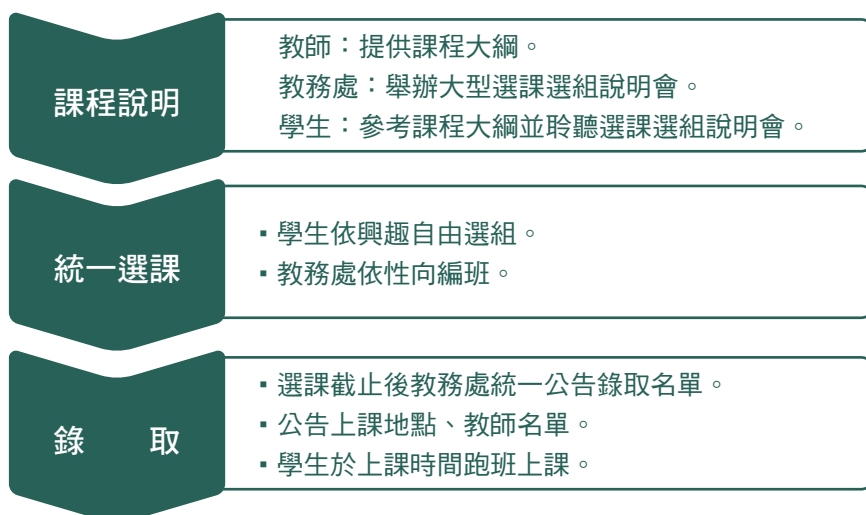
一、多元選修：同學依興趣探索課程(高二、高三線上選修上課)

■ 單一階段選課



二、加深加廣選修：

■ 高三選修：依同學選修課程安排加深加廣課程。



最低學分數為 150 學分，包括：

- ☐ 1. 部定必修一般科目至少須80%及格。
- ☐ 2. 部定必修體育專業科目至少須85%及格。
- ☐ 3. 選修科目學分至少須70%及格，始得畢業。

學校開設
學分數

學期	高一		高二		高三		總學分數	畢業學分數
	上	下	上	下	上	下		
部定必修 (一般科目)	22	22	18	16	12	6	96	76
部定必修 (體育專業)	8	8	8	8	8	10	50	45
選修 (含校訂)	1	1	4	6	8	16	36	26
總學分數	31	31	30	30	30	30	182	最低學分數 150 學分及格

拾參 相關資源



學生生涯輔導網

(<https://friendlycampus.k12ea.gov.tw/Career>)

ColleGo!

(<https://collego.edu.tw/Login/Index>)中等以上學校運動績優
學生升學輔導網(<https://lulu.ntus.edu.tw/>)

臺北酷課雲

(<https://cooc.tp.edu.tw/>)

拾肆 我的SWOT分析

有為自己做過SWOT分析嗎？



我的SWOT分析

		內 在	
對達成目標有幫助的	優勢 (Strengths)	劣勢 (Weaknesses)	對達成目標有害的
	機會 (Opportunities)	威脅 (Threats)	
		外 在	

拾伍 我的戰績

高一

高二

高三











○ 簡報力
○ 新生營：_____
○ 其他：_____

○ 專項探索 I：_____
○ 專項探索 II：_____
○ 多元選修：_____
○ 彈性學習：_____
○ 其他：_____

高一上

○ 專項探索 I：_____
○ 專項探索 II：_____
○ 多元選修：_____
○ 彈性學習：_____
○ 其他：_____

高一下

○ 專項探索 I：_____
○ 專項探索 II：_____
○ 多元選修：_____
○ 彈性學習：_____
○ 其他：_____

高二上

○ 專項探索 I：_____
○ 專項探索 II：_____
○ 多元選修：_____
○ 彈性學習：_____
○ 其他：_____

高二下

○ 專項探索 I：_____
○ 專項探索 II：_____
○ 多元選修：_____
○ 彈性學習：_____
○ 其他：_____

高三

○ 專項探索 I：_____
○ 專項探索 II：_____
○ 選修、專題研究：_____
○ 加深加廣：_____
○ 其他：_____



課程名稱

選修
時間

學分數

相關
學群學習成果
(簡述)

反思

選課動機

學習過程的
成長、發現、感受

未來行動

多元能力
(陳述具體事例佐證)個人特質
(陳述具體事例佐證)

填寫時間

(課程諮詢教師用)
課程所屬學群請參照學校發佈的教學計畫表
多元能力、個人特質，至多三項，請參閱 ColleGo! 網站

課程名稱

選修
時間

學分數

相關
學群學習成果
(簡述)

反思

選課動機

學習過程的
成長、發現、感受

未來行動

多元能力
(陳述具體事例佐證)個人特質
(陳述具體事例佐證)

填寫時間

(課程諮詢教師用)
課程所屬學群請參照學校發佈的教學計畫表
多元能力、個人特質，至多三項，請參閱 ColleGo! 網站

課程名稱

選修
時間

學分數

相關
學群學習成果
(簡述)

反思

選課動機

學習過程的
成長、發現、感受

未來行動

多元能力
(陳述具體事例佐證)個人特質
(陳述具體事例佐證)

填寫時間

(課程諮詢教師用)
課程所屬學群請參照學校發佈的教學計畫表
多元能力、個人特質，至多三項，請參閱 ColleGo! 網站

課程名稱

選修
時間

學分數

相關
學群

學習成果 (簡述)

反思

選課動機

學習過程的
成長、發現、感受

未來行動

多元能力 (陳述具體事例佐證)

個人特質 (陳述具體事例佐證)

填寫時間

(課程諮詢教師用)
課程所屬學群請參照學校發佈的教學計畫表
多元能力、個人特質，至多三項，請參閱 ColleGo! 網站

編輯群

校 長 陳汶靖

教務主任 廖悅淑

學務主任 簡君玲

輔導主任 陳惠雯

圖書館主任 金佳龍

課程諮詢召集人 白偉民

體育班召集人 張光宗

運動教練 張光宗 邱柏翰 林建晟

各學科課諮教師社群

高三：蕭國偉、鄭雅心、徐志成

高二：白偉民、彭雅琪、李佳釗

高一：劉日蓮、吳采玲、廖偉國

美術編輯 崔雨嵐、朱嘉晨

文字編輯 崔雨嵐、朱嘉晨





班	級：		
姓	名：		
課諮教師：		科	老師

113學年度起入學適用