

中文名稱	Google 應用程式輕鬆學
英文名稱	Goole App. Easy Go
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 善用 google suite，協助個人學習活動。 2. 學習 google app，包括：文件、表單、試算表、簡報、記事本等，能運用雲端協助小組工作。 3. 對新興資訊軟體能有基本概念，願意接觸新知。
第 1 週單元或主題	第一次使用 google 文件就上手
第 1 週內容綱要	熟悉 google 文件操作介面，了解基本文書編輯技巧
第 2 週單元或主題	小組共作好幫手--google 文件在雲端
第 2 週內容綱要	活用 google 文件進行線上共同編輯、語音輸入及檔案共享
第 3 週單元或主題	google 表單初體驗
第 3 週內容綱要	熟悉 google 表單操作介面，了解基本問卷設計技巧
第 4 週單元或主題	統計小幫手--google 試算表
第 4 週內容綱要	google 試算表簡易的記錄與統計
第 5 週單元或主題	簡報小幫手--google slide
第 5 週內容綱要	熟悉 google 簡報操作介面，了解基本簡報設計技巧
第 6 週單元或主題	我記、我記、我記記記--google keep
第 6 週內容綱要	熟悉 google keep 操作介面，學習利用 google keep 整合資料

中文名稱	英文單字紅不讓
英文名稱	English Vocabulary Home Run
學習目標	幫助學生有效有系統地記憶單字
第1週單元或主題	單字詞性總覽
第1週內容綱要	經由五大句型帶出八大詞類
第2週單元或主題	字首，字根，字尾
第2週內容綱要	介紹單字的基本組成
第3週單元或主題	格林法則
第3週內容綱要	透過格林法則整理與記憶單字
第4週單元或主題	同義字、反義字、近義字
第4週內容綱要	字根紅不讓
第5週單元或主題	單字記憶法總覽
第5週內容綱要	整理歸納有效的單字記憶方法
第6週單元或主題	單字透視力
第6週內容綱要	透過培養單字的透視力提升單字記憶量

中文名稱	體能鍛鍊
英文名稱	Physical fitness
學習目標	運用科學化的方式了解體能鍛鍊，並能自己規劃訓練菜單及自我成效檢測。
第 1 週單元或主題	體適能概論
第 1 週內容綱要	以講述方式帶學生理解身體組成與何謂體適能
第 2 週單元或主題	肌力、肌耐力、爆發力訓練理論與實作
第 2 週內容綱要	認識身體肌群，並學習針對不同肌群的訓練方式
第 3 週單元或主題	柔軟度訓練理論與實作
第 3 週內容綱要	讓學生理解關節活動度對生活的影響及訓練方式
第 4 週單元或主題	心肺耐力訓練理論與實作
第 4 週內容綱要	介紹多樣心肺耐力訓練方式及實際操作體驗
第 5 週單元或主題	身體組成測量與評估
第 5 週內容綱要	帶學生實際操作身體組成的檢測
第 6 週單元或主題	訓練菜單設計與自我成效評量
第 6 週內容綱要	讓學生設計訓練菜單並學習如何評估訓練是否有效

中文名稱	理財規劃與實務
英文名稱	Managing Money and Practice
學習目標	讓學生建立金融商品的初步概念
第 1 週單元或主題	介紹金融商品種類
第 1 週內容綱要	介紹金融商品及討論投資風險
第 2 週單元或主題	外匯
第 2 週內容綱要	介紹各國貨幣匯率
第 3 週單元或主題	基金
第 3 週內容綱要	瞭解基金結構
第 4 週單元或主題	股票
第 4 週內容綱要	討論股票型態並瞭解融資，融券
第 5 週單元或主題	期貨
第 5 週內容綱要	講述期貨概念
第 6 週單元或主題	選擇權
第 6 週內容綱要	瞭解選擇權概念及討論避險策略

中文名稱	文書美編設計
英文名稱	Editing Design
學習目標	學會使用文書編輯軟體呈現具美感的書籍設計
第 1 週單元或主題	文字佈陣(一)
第 1 週內容綱要	平面編輯中-文字元素的字距、行距與閱讀性的相關性與安排
第 2 週單元或主題	文字佈陣(二)
第 2 週內容綱要	平面編輯中-文字元素的字距、行距與閱讀性的相關性與安排
第 3 週單元或主題	圖與文的結合(一)
第 3 週內容綱要	圖片與美工圖案的插入
第 4 週單元或主題	圖與文的結合(二)
第 4 週內容綱要	圖與文的視覺引導、圖與文的相關性的重要性
第 5 週單元或主題	美美的書文(一)
第 5 週內容綱要	書籍美編實作
第 6 週單元或主題	美美的書文(二)
第 6 週內容綱要	書籍美編實作

中文名稱	儒家與心理
英文名稱	Confucianism and Psychology
學習目標	理解儒家思想與心理學之初步概念與關聯，並能運用於日常
第 1 週單元或主題	源起
第 1 週內容綱要	課程須知與大綱 儒家的起源 心理學的起源 兩者間的關聯
第 2 週單元或主題	格物致知與覺察
第 2 週內容綱要	何謂格物致知 培養覺察力
第 3 週單元或主題	意誠心正與認知心理學
第 3 週內容綱要	思想如何影響行為
第 4 週單元或主題	齊家與家族治療理論
第 4 週內容綱要	家庭中角色扮演 淺談各式家族治療理論
第 5 週單元或主題	治國之道與管理 溝通
第 5 週內容綱要	領導與團隊管理
第 6 週單元或主題	統整與反思
第 6 週內容綱要	問題討論與心得迴響

中文名稱	運動貼紮與按摩
英文名稱	Athletic Taping and sports massage
學習目標	<p>一、建立學生對運動防護與貼紮之認知觀念。</p> <p>二、能瞭解運動貼紮的工具及如何運用，並學會簡易運動貼紮技術能力。</p> <p>三、建立運動按摩概要與觀念，並能瞭解有關運動按摩技術與原理。</p>
第 1 週單元或主題	運動按摩的簡介與原理
第 1 週內容綱要	了解運動按摩的原理及按摩前的準備
第 2 週單元或主題	貼包紮簡介
第 2 週內容綱要	了解運動貼紮的原理，並了解不同貼布的特性及使用時機
第 3 週單元或主題	按摩手法的介紹
第 3 週內容綱要	推拿手法、關節伸展、淋巴按摩技巧、關節鬆動術、PNF 搭配按摩運用技術
第 4 週單元或主題	腰背部按摩
第 4 週內容綱要	練習腰背部按摩實作技巧
第 5 週單元或主題	腰背部按摩
第 5 週內容綱要	練習腰背部按摩實作技巧
第 6 週單元或主題	肩部按摩
第 6 週內容綱要	練習肩部按摩實作技巧

中文名稱	重量訓練
英文名稱	weight training
學習目標	<p>一. 瞭解健身與重訓運動原理與好處, 並知道身體各部位肌群名稱。</p> <p>二. 自我鍛鍊提升個人體格與體能得以充分發展與增進。</p> <p>三. 激勵學生自我體能鍛鍊, 培養正確終身運動習慣。</p> <p>四. 加強全面性肌力、心肺耐力訓練, 增強內臟機能, 達到重訓健身之目的。</p>
第 1 週單元或主題	重量訓練課程簡介
第 1 週內容綱要	介紹健身與重訓運動原理與好處
第 2 週單元或主題	身體各部位肌群及名稱位置簡介
第 2 週內容綱要	介紹身體各部位肌群及位置名稱
第 3 週單元或主題	講解重量訓練原則
第 3 週內容綱要	漸進、特殊性、超負荷、不同肌群分批實施、呼吸法等原理
第 4 週單元或主題	如何運用器械來雕塑身材
第 4 週內容綱要	各項健身、重量訓練器材之操作及要領與器材之介紹與安全規定
第 5 週單元或主題	如何運用器械來雕塑身材
第 5 週內容綱要	不同器材操作要領、所訓練的肌群、適用的運動項目及使用方法。
第 6 週單元或主題	自我重量訓練的規劃
第 6 週內容綱要	設計自我重量訓練課程計畫表

中文名稱	開始跑步，讓生活更有活力的慢跑訓練課
英文名稱	Start Running
學習目標	對一個初學者與中階跑者而言，慢跑最主要訓練的就是心肺功能與肌耐力，這也是成績表現的重要指標，透過量身訂做找出符合個人生活型態與需求的慢跑心法，只要有決心，從基礎訓練、多元有趣的課程安排，破解跑步過程中最容易發生的慢跑困難點，藉著每一次練習提升強度，進而養出越跑越健康的正向體質，更能參與長跑賽事，培養出個人長期的跑步樂趣。
第 1 週單元或主題	慢跑初學者，預備起！
第 1 週內容綱要	如何建立運動習慣 裝備選擇 全身熱身避免運動傷害 建立基礎運動能力：快走
第 2 週單元或主題	慢跑初學者如何跑得更有效率？
第 2 週內容綱要	正確呼吸 跑步姿勢 初階徒手肌力訓練 如何撰寫個人訓練日誌
第 3 週單元或主題	這樣跑不會累！調整飲食與運動強度
第 3 週內容綱要	運動前、中、後飲食 多元徒手肌力訓練 跑步後收操
第 4 週單元或主題	變得更好！提升速率、避免受傷，多元化訓練
第 4 週內容綱要	如何避免運動受傷 慢跑受傷的替代運動 多元運動型態肌力訓練 訓練跑步節奏性
第 5 週單元或主題	高階跑者多元訓練法
第 5 週內容綱要	法特雷克訓練法 輔助式訓練
第 6 週單元或主題	慢跑的修煉

第 6 週內容綱要

如何準備路跑賽事
訓練成效不彰原因
有效率的減脂慢跑時機
觀察自己的身體