

新北市立 蘆洲 國民中學 113 學年度第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者： 何筱琚
(每 1 運動種類填寫 1 份)

一、課程類別：體育班體育專業課程

二、運動種類：

1. ☐挑戰類型運動：_____ 2. ☐競爭類型運動：_____ 3. ☒表現類型運動： 舉重 4. ☐防衛類型運動：

註：請依據體育班體育專業領域課程綱要之分類，挑戰類型運動如田徑、游泳，競爭類型運動如網/牆性球類運動、陣地攻守性球類運動、標的性球類運動、守備/跑分性球類運動等，表現類型運動如體操、舞蹈、民俗性運動等，防衛類型運動如武術、技擊等。

三、學習節數：每週(8)節，實施(20)週，共(160)節。

註：每週 6 至 8 節，包含部定課程之體育專業 5 節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程 1 至 3 節。

四、課表呈現：(例)

	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:30~08:20					
第一節	08:30~09:15					
第二節	09:25~10:10					
第三節	10:20~11:05					
第四節	11:15~12:00					
午休活動	12:00~13:00					
第五節	13:10~13:55					
第六節	14:05~14:50	肌肉與骨骼	體育專訓	伸展訓練	運動心理	
第七節	15:05~15:50	體育專訓	體育專訓	體育專訓	體育專訓	

註：1. 部定及校定課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則。2. 請以學校實際開課名稱填寫。

五、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 ■ B1 符號運用與溝通表達 ■ B2 科技資訊與媒體素養 ■ B3 藝術涵養與美感素養 ■ 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	本體育班專項術科為舉重運動，給予學生競技體能基本的認知後，開始實施術科訓練，並在實施中，展現力與美，加深對於健康、安全、防護的基本認知。 A1A3 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 A2B1 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 C1C3 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/ 主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第二週 9/2-9/6	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	(接續暑假訓練計畫) 一、熱身活動 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 直抓 2. 高抓舉 (二) 專項力量訓練： 1. 寬高拉 2. 寬後借力推+支撐蹲 3. 後蹲 (三) 肌力訓練： 1. 上肢訓練 (1) 實力推 (2) 胸前提拉 2. 核心訓練 三、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地	8	教學資源： 1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 品德教育	8/30 開學日
第三週 9/9-9/13	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運	一、熱身活動 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 直翻 2. 高上搏 (二) 專項力量訓練： 1. 窄硬舉+高拉	8	教學資源： 1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 品德教育	

	各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	動的基本概念	2. 借力推 3. 前蹲 (三) 肌力訓練： 1. 背部訓練 (1) 趴拉 (2) 地雷單臂拉 2. 核心訓練 三、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地		2. 分組學習各精細動作要領。			
第四週 9/16-9/20	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	一、熱身活動 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 上挺 2. 預蹲衝槓 (二) 專項力量訓練： 1. 半挺 2. 負重 3. 支撐 (三) 肌力訓練： 1. 上肢訓練 (1) 倒立 (2) 法式三頭 2. 核心訓練 三、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地	8	教學資源： 1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架 4. 椅子 5. 彈力球 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 品德教育	

第五週 9/23-9/27	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C3運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	一、熱身活動 二、主要活動 (一)專項技術訓練： 1.墊上抓舉 2.高位高拉 (二)專項力量訓練： 1.直膝寬硬 2.寬後借力推+支撐蹲 3.後半蹲 (三)肌力訓練： 1.背部訓練 (1)寬後推 (2)寬後單槓 2.核心訓練 三、結束活動 1.伸展、拉筋 2.整理場地	8	教學資源： 1.槓鈴 2.槓片 3.深蹲架 教學策略： 1.直接教學法進行技術講解示範。 2.分組學習各精細動作要領。	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.品德教育	
第六週 9/30-10/04	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C3運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	一、熱身活動 二、主要活動 (一)專項技術訓練： 1.高翻 2.上搏 (二)專項力量訓練： 1.窄聳肩拉 2.後蹲 (三)肌力訓練： 1.上肢訓練 (1)直立飛鳥 (2)坐推 2.核心訓練	8	教學資源： 1.槓鈴 2.槓片 3.深蹲架 4.椅子 教學策略： 1.直接教學法進行技術講解示範。 2.分組學習各精細動作要領。	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.品德教育	9/29 中秋節

	令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展		三、結束活動 1.伸展、拉筋 2.整理場地					
第七週 10/7-10/11	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C3運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	一、熱身活動 二、主要活動 (一)專項技術訓練： 1.頸後上挺 2.半挺+上挺 (二)專項力量訓練： 1.預蹲衝槓 2.前蹲 (三)肌力訓練： 1.背部訓練 (1)趴拉 (2)地雷單臂拉 2.核心訓練 三、結束活動 1.伸展、拉筋 2.整理場地	8	教學資源： 1.槓鈴 2.槓片 3.深蹲架 教學策略： 1.直接教學法進行技術講解示範。 2.分組學習各精細動作要領。	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.品德教育	10/10 國慶日
第八週 10/14-10/18	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C3運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運	一、熱身活動 二、主要活動 (一)專項技術訓練： 1.直抓 2.箱上抓舉 (二)專項力量訓練： 1.寬高拉	8	教學資源： 1.槓鈴 2.槓片 3.深蹲架 教學策略： 1.直接教學法進行技術講解示	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.品德教育	

	各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	動的基本概念	2. 寬後借力推+支撐蹲 (三) 肌力訓練： 1. 上肢訓練 (1)胸前提拉 (2)二頭彎舉 2. 核心訓練 三、結束活動 1.伸展、拉筋 2.整理場地		範。 2. 分組學習各精細動作要領。			
第九週 10/21-10/25	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C3運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	一、熱身活動 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1.翻 2. 高位高翻 (二) 專項力量訓練： 1. 窄硬舉+聳肩拉 2. 前蹲 (三) 肌力訓練： 1. 上肢訓練 (1)俯臥前拉 (2)趴飛鳥 2. 核心訓練 三、結束活動 1.伸展、拉筋 2.整理場地	8	教學資源： 1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 品德教育	

第十週 10/28-11/01	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	一、熱身活動 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 前蹲實力推 2. 半挺+上挺 (二) 專項力量訓練： 1. 預蹲衝槓 2. 負重 3. 前蹲 (三) 肌力訓練： 1. 上肢訓練 (1) 實力推 (2) 反向俯臥撐 2. 核心訓練 (四) 動作分析： 訓練影片技術分析 三、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地	8	教學資源： 1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架 4. 雙槓架 5. 電腦(手機) 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 品德教育 8. 戶外教育 9. 國際教育	
第十一週 11/04-11/08	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-2 遵守並運	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	一、熱身活動 二、主要活動(抓挺測試) (一) 專項技術訓練： 1. 抓舉 2. 挺舉 (二) 專項力量訓練： 1. 直抓 2. 後蹲 (三) 肌力訓練： 1. 上肢訓練 (1) 寬後推	8	教學資源： 1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架 4. 電腦(手機) 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 品德教育 8. 戶外教育 9. 國際教育	

	用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展		(2)地雷單臂拉 2. 核心訓練 (四)動作分析： 訓練影片技術分析 三、結束活動 1.伸展、拉筋 2.整理場地					
第十二週 11/11-11/15	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C3運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	一、熱身活動 二、主要活動 (一)專項技術訓練： 1.抓舉 2.挺舉 (二)專項力量訓練： 1.窄硬舉 2.前蹲 (三)肌力訓練： 1.上肢訓練 (1)坐推 2.核心訓練 (四)動作分析： 訓練影片技術分析 三、結束活動 1.伸展、拉筋 2.整理場地	8	教學資源： 1.槓鈴 2.槓片 3.深蹲架 4.彈力球 5.電腦(手機) 教學策略： 1.直接教學法進行技術講解示範。 2.分組學習各精細動作要領。	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育 6.生涯規劃 7.戶外教育 8.國際教育	
第十三週 11/18-11/22	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C3運動道德	一、熱身活動 二、主要活動 (一)專項技術訓練： 1.抓舉 2.挺舉	8	教學資源： 1.槓鈴 2.槓片 3.彈力球 4.深蹲架	1.課堂觀察 2.參與態度 3.實作表現 4.同儕互評	1.性別平等 2.人權平等 3.環境教育 4.健康教育 5.安全教育	

	能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	(二) 專項力量訓練： 1. 寬高拉 2. 寬後半挺 (三) 肌力訓練： 1. 上肢訓練 (1)寬後推 2. 核心訓練 (四) 動作分析： 訓練影片技術分析 三、結束活動 1.伸展、拉筋 2.整理場地		5.電腦(手機) 教學策略： 1.直接教學法進行技術講解示範。 2.分組學習各精細動作要領。		6.生涯規劃 7.戶外教育 8.國際教育	
第十四週 11/25-11/29	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C3運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	一、熱身活動 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 抓舉 2. 挺舉 (二) 專項力量訓練： 1. 寬硬+聳肩 2. 分腿蹲 (三) 肌力訓練： 1. 背部訓練 (1)寬單槓 (2)反手臥拉 2. 核心訓練 (四) 動作分析： 訓練影片技術分析 三、結束活動 1.伸展、拉筋 2.整理場地	8	教學資源： 1. 槓鈴 2. 槓片 3. 彈力球 4. 深蹲架 5.電腦(手機) 教學策略： 1.直接教學法進行技術講解示範。 2.分組學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 戶外教育 8. 國際教育	

第十五週 12/2-12/6	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C3運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	一、熱身活動 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 抓舉 2. 挺舉 (二) 專項力量訓練： 1. 窄聳肩拉 2. 借力推 (三) 肌力訓練： 1. 上肢訓練 (1)胸前提拉 (2)倒立 2. 核心訓練 (四) 模擬比賽訓練 (五) 動作分析： 訓練影片技術分析 三、結束活動 1.伸展、拉筋 2.整理場地	8	教學資源： 1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架 4. 電腦(手機) 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 戶外教育 8. 國際教育	
第十六週 12/9-12/13	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-2 遵守並運	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C3運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	一、熱身活動 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 抓舉 2. 挺舉 (二) 專項力量訓練： 1. 窄硬舉 2. 後蹲 3. 後半蹲 (三) 肌力訓練： 1. 上肢訓練 (1)坐胸前提拉	8	教學資源： 1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架 4. 電腦(手機) 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 戶外教育 8. 國際教育	

	用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展		(2)地雷單臂拉 2. 核心訓練 (四) 模擬比賽訓練 (五) 動作分析： 訓練影片技術分析 三、結束活動 1.伸展、拉筋 2.整理場地					
第十七週 12/16-12/20	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C3運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	一、熱身活動 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 抓舉 2. 挺舉 (二) 專項力量訓練： 1. 寬速拉 2. 前蹲 (三) 肌力訓練： 1. 寬後推 2. 核心訓練 (四) 模擬比賽訓練 (五) 動作分析： 訓練影片技術分析 三、結束活動 1.伸展、拉筋 2.整理場地	8	教學資源： 1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架 4. 電腦(手機) 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 戶外教育 8. 國際教育	
第十八週 12/23-12/27	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作	一、熱身活動 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 抓舉	8	教學資源： 1. 槓鈴 2. 槓片 教學策略：	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育	

	上，增進競技體能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	Ta-IV-C3運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	2. 挺舉 (二) 模擬比賽訓練 三、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地		1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組學習各精細動作要領。		5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 戶外教育 8. 國際教育	
第十九週 12/30-01/03	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感	P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C3運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	比賽週 (113 年全中運選拔)	8		1. 觀察記錄 2. 學習單 3. 參與態度 4. 實作表現 5. 合作能力	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 戶外教育 8. 國際教育	1/1 元旦放假

	官的發展							
第二十週 1/6-1/10	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	(恢復期) 一、熱身活動 二、主要活動 (一) 基本體能訓練： 1. 30 公尺衝刺 2. 併腿跳 3. 垂直跳 4. 波比跳 5. 跳繩 (二) 肌力訓練： 1. 伏地挺身 2. 雙槓 3. 核心訓練 (三) 球類運動 三、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地	8	一般體能： 1. 箱子 2. 跳繩 3. 軟墊 4. 排球 5. 雙槓架 教學策略： 1. 直接教學法進行技術講解示範。 2. 分組學習各精細動作要領。	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 同儕互評	1. 性別平等 2. 人權平等 3. 環境教育 4. 健康教育 5. 安全教育 6. 生涯規劃 7. 戶外教育 8. 國際教育	