

新北市立 蘆洲 國民中學 114 學年度第 1 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者： 何筱琚

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(21)週，共(164)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)

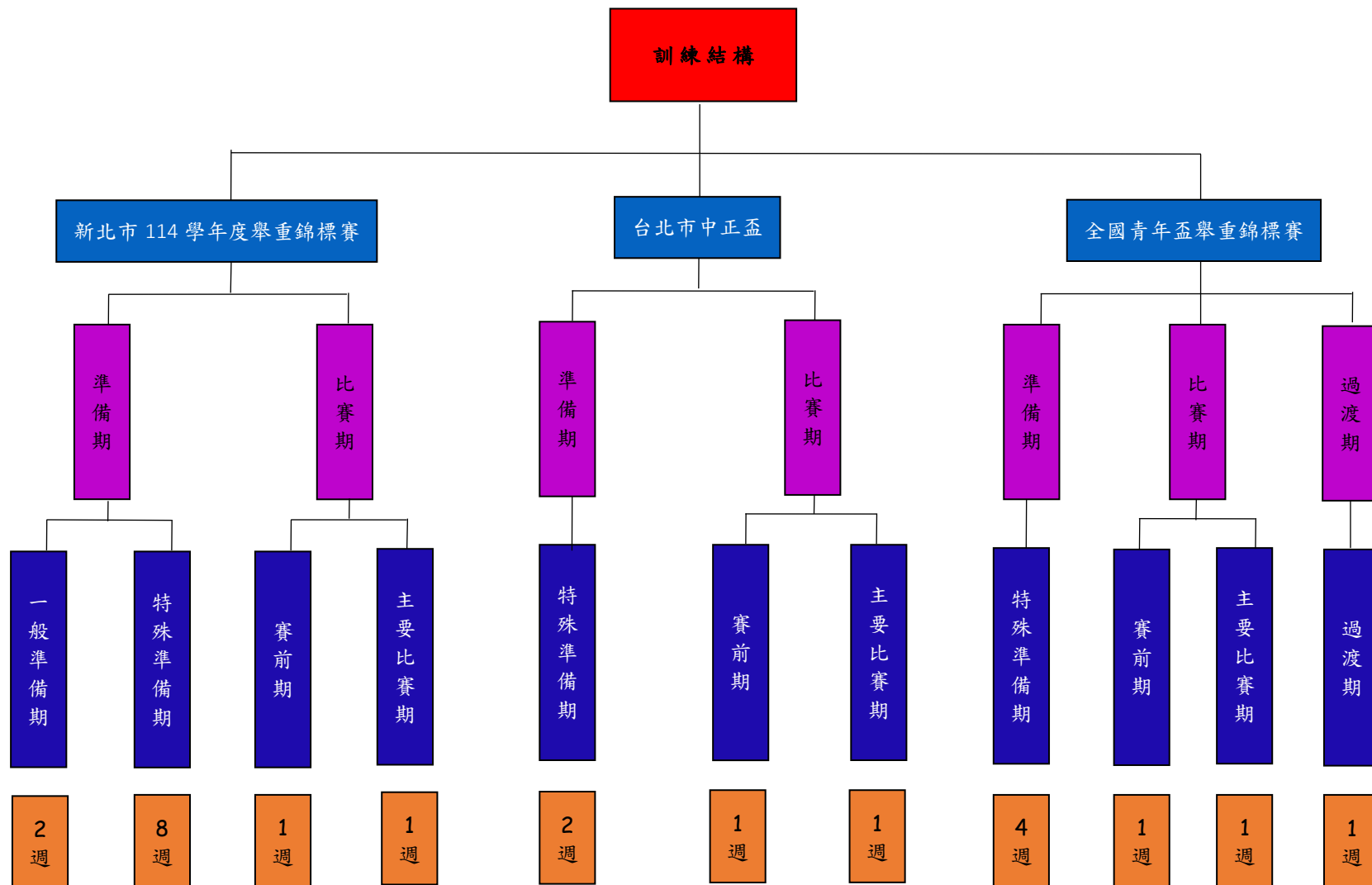
|      | 時間          | 星期一  | 星期二  | 星期三      | 星期四      | 星期五 |
|------|-------------|------|------|----------|----------|-----|
| 晨間活動 | 07:00~07:30 |      |      |          |          |     |
| 第一節  | 08:15~09:00 |      |      |          |          |     |
| 第二節  | 09:15~10:00 |      |      |          |          |     |
| 第三節  | 10:15~11:00 |      |      |          |          |     |
| 第四節  | 11:15~12:00 |      |      |          |          |     |
| 午休活動 | 12:00~13:05 |      |      |          |          |     |
| 第五節  | 13:05~13:50 |      |      |          |          |     |
| 第六節  | 14:05~14:50 | 體育專訓 | 舉重入門 | 體育專訓     | 舉重選手養成計畫 |     |
| 第七節  | 15:05~15:50 | 體育專訓 | 體育專訓 | 肌力與爆發力入門 | 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。

五、課程內涵：

| 總綱核心素養                                                                                                                                                                                                                                                           | 學習領域核心素養                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ A1 身心素質與自我精進</li> <li>■ A2 系統思考與解決問題</li> <li>■ A3 規劃執行與創新應變</li> <li>■ B1 符號運用與溝通表達</li> <li>■ B2 科技資訊與媒體素養</li> <li>■ B3 藝術涵養與美感素養</li> <li>■ C1 道德實踐與公民意識</li> <li>■ C2 人際關係與團隊合作</li> <li>■ C3 多元文化與國際理解</li> </ul> | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> |

## 六、課程架構



七、素養導向教學規劃：

| 教學期程               | 學習重點                                                                                                                                                                  |                                                                                                               | 單元/<br>主題名稱與活動內容                                                                                                                                                                                                                                                   | 節數 | 教學資源/<br>學習策略                                                                                                     | 評量方式                                                        | 融入議題                                                                                                     | 備註 |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                    | 學習內容                                                                                                                                                                  | 學習表現                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |                                                                                                                   |                                                             |                                                                                                          |    |
| 第一週<br>(9/01-9/05) | <p>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p> | <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p> | <p>(接續暑假訓練計畫)</p> <p>一、熱身活動</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 專項技術訓練：</p> <p>1.抓舉</p> <p>2.高抓</p> <p>(二) 專項力量訓練：</p> <p>1.高位抓</p> <p>2.後蹲</p> <p>3.寬硬+聳肩</p> <p>4.寬後接</p> <p>(三) 肌力訓練：</p> <p>1. 雙槓</p> <p>2.弓背</p> <p>3. 腹肌</p> <p>三、結束活動</p> <p>1.伸展、拉筋</p> <p>2.整理場地</p> | 8  | <p>教學資源：</p> <p>1. 槓鈴</p> <p>2. 槓片</p> <p>3. 深蹲架</p> <p>教學策略：</p> <p>1. 直接教學法進行技術講解示範。</p> <p>2. 分組學習各精細動作要領。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 參與態度</p> <p>3. 實作表現</p> <p>4. 同儕互評</p> | <p>1. 性別平等</p> <p>2. 人權平等</p> <p>3. 環境教育</p> <p>4. 健康教育</p> <p>5. 安全教育</p> <p>6. 生涯規劃</p> <p>7. 品德教育</p> |    |
| 第二週<br>(9/8-9/12)  | <p>P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能</p>                                                                                                                                     | <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p>                                                                            | <p>一、熱身活動</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 專項技術訓練：</p>                                                                                                                                                                                                                     | 8  | <p>教學資源：</p> <p>1. 槓鈴</p> <p>2. 槓片</p>                                                                            | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 參與態度</p> <p>3. 實作表現</p>                | <p>1. 性別平等</p> <p>2. 人權平等</p> <p>3. 環境教育</p>                                                             |    |

|                            |                                                                                                                                             |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                   |                                                             |                                                                                                          |  |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                            | <p>發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p> | <p>T-IV-B1 應用動作</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>                                    | <p>1. 挺舉</p> <p>2. 高翻挺</p> <p>(二) 專項力量訓練：</p> <p>1. 高位翻</p> <p>2. 窄聳肩</p> <p>3. 前蹲</p> <p>(三) 肌力訓練：</p> <p>1. 單槓</p> <p>2. 腹肌</p> <p>3. 弓背</p> <p>三、結束活動</p> <p>1. 伸展、拉筋</p> <p>2. 整理場地</p> |   | <p>3. 深蹲架</p> <p>教學策略：</p> <p>1. 直接教學法進行技術講解示範。</p> <p>2. 分組學習各精細動作要領。</p>                                        | <p>4. 同儕互評</p>                                              | <p>4. 健康教育</p> <p>5. 安全教育</p> <p>6. 生涯規劃</p> <p>7. 品德教育</p>                                              |  |
| <p>第三週<br/>(9/15-9/19)</p> | <p>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</p> <p>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</p>                                           | <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p> | <p>一、熱身活動</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 專項技術訓練：</p> <p>1. 架上挺</p> <p>2. 半挺</p> <p>(二) 專項力量訓練：</p> <p>1. 借力推</p> <p>2. 預蹲負重</p> <p>3. 頸後上挺</p> <p>(三) 肌力訓練：</p> <p>1. 直立飛鳥</p>                    | 8 | <p>專項技術：</p> <p>1. 槓鈴</p> <p>2. 槓片</p> <p>3. 深蹲架</p> <p>教學策略：</p> <p>1. 直接教學法進行技術講解示範。</p> <p>2. 分組學習各精細動作要領。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 參與態度</p> <p>3. 實作表現</p> <p>4. 同儕互評</p> | <p>1. 性別平等</p> <p>2. 人權平等</p> <p>3. 環境教育</p> <p>4. 健康教育</p> <p>5. 安全教育</p> <p>6. 生涯規劃</p> <p>7. 品德教育</p> |  |

|                            |                                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                   |                                                             |                                                                                                          |  |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                            | <p>立思考與分析的知能</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p>                                             |                                                                                                                 | <p>2. 趴拉</p> <p>3. 腹肌</p> <p>4. 弓背</p> <p>三、結束活動</p> <p>1. 伸展、拉筋</p> <p>2. 整理場地</p>                                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                   |                                                             |                                                                                                          |  |
| <p>第四週<br/>(9/22-9/26)</p> | <p>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> | <p>P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p> | <p>一、熱身活動</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 專項技術訓練：</p> <p>1. 抓舉</p> <p>2. 高抓</p> <p>(二) 專項力量訓練：</p> <p>1. 高位抓</p> <p>2. 後蹲</p> <p>3. 寬硬+聳肩</p> <p>4. 寬後接</p> <p>(三) 肌力訓練：</p> <p>1. 雙槓</p> <p>2. 弓背</p> <p>3. 腹肌</p> <p>三、結束活動</p> <p>1. 伸展、拉筋</p> <p>2. 整理場地</p> | 8 | <p>專項技術：</p> <p>1. 槓鈴</p> <p>2. 槓片</p> <p>3. 深蹲架</p> <p>教學策略：</p> <p>1. 直接教學法進行技術講解示範。</p> <p>2. 分組學習各精細動作要領。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 參與態度</p> <p>3. 實作表現</p> <p>4. 同儕互評</p> | <p>1. 性別平等</p> <p>2. 人權平等</p> <p>3. 環境教育</p> <p>4. 健康教育</p> <p>5. 安全教育</p> <p>6. 生涯規劃</p> <p>7. 品德教育</p> |  |

|                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                   |                                                             |                                                                                                          |                       |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                      | Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展                                                                                                                                         |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                   |                                                             |                                                                                                          |                       |
| 第五週<br>(9/29-10/03)  | <p>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p> | <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p> | <p>一、熱身活動</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 專項技術訓練：</p> <p>1. 挺舉</p> <p>2. 高翻挺</p> <p>(二) 專項力量訓練：</p> <p>1. 高位翻</p> <p>2. 窄聳肩</p> <p>3. 前蹲</p> <p>(三) 肌力訓練：</p> <p>1. 單槓</p> <p>2. 腹肌</p> <p>3. 弓背</p> <p>三、結束活動</p> <p>1. 伸展、拉筋</p> <p>2. 整理場地</p> | 8 | <p>專項技術：</p> <p>1. 槓鈴</p> <p>2. 槓片</p> <p>3. 深蹲架</p> <p>教學策略：</p> <p>1. 直接教學法進行技術講解示範。</p> <p>2. 分組學習各精細動作要領。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 參與態度</p> <p>3. 實作表現</p> <p>4. 同儕互評</p> | <p>1. 性別平等</p> <p>2. 人權平等</p> <p>3. 環境教育</p> <p>4. 健康教育</p> <p>5. 安全教育</p> <p>6. 生涯規劃</p> <p>7. 品德教育</p> |                       |
| 第六週<br>(10/06-10/10) | P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能                                                                                                                                            | P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能                                                                                   | <p>一、熱身活動</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 專項技術訓練：</p>                                                                                                                                                                                             | 8 | <p>專項技術：</p> <p>1. 槓鈴</p> <p>2. 槓片</p>                                                                            | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 參與態度</p> <p>3. 實作表現</p>                | <p>1. 性別平等</p> <p>2. 人權平等</p> <p>3. 環境教育</p>                                                             | 10/6 中秋節<br>10/10 國慶日 |

|                                 |                                                                                                                                             |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                   |                                                             |                                                                                                          |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|                                 | <p>發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p> | <p>T-IV-B1 應用動作</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>                                    | <p>1. 架上挺</p> <p>2. 半挺</p> <p>(二) 專項力量訓練：</p> <p>1. 借力推</p> <p>2. 預蹲負重</p> <p>3. 頸後上挺</p> <p>(三) 肌力訓練：</p> <p>1. 直立飛鳥</p> <p>2. 趴拉</p> <p>3. 腹肌</p> <p>4. 弓背</p> <p>三、結束活動</p> <p>1. 伸展、拉筋</p> <p>2. 整理場地</p> |   | <p>3. 深蹲架</p> <p>教學策略：</p> <p>1. 直接教學法進行技術講解示範。</p> <p>2. 分組學習各精細動作要領。</p>                                        | <p>4. 同儕互評</p>                                              | <p>4. 健康教育</p> <p>5. 安全教育</p> <p>6. 生涯規劃</p> <p>7. 品德教育</p>                                              |                                 |
| <p>第七週</p> <p>(10/13-10/17)</p> | <p>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</p> <p>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</p>                                           | <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p> | <p>一、熱身活動</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 專項技術訓練：</p> <p>1. 抓舉</p> <p>2. 高抓</p> <p>(二) 專項力量訓練：</p> <p>1. 高位抓</p> <p>2. 後蹲</p> <p>3. 寬硬+聳肩</p> <p>4. 寬後接</p> <p>(三) 肌力訓練：</p>                                         | 8 | <p>專項技術：</p> <p>1. 槓鈴</p> <p>2. 槓片</p> <p>3. 深蹲架</p> <p>教學策略：</p> <p>1. 直接教學法進行技術講解示範。</p> <p>2. 分組學習各精細動作要領。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 參與態度</p> <p>3. 實作表現</p> <p>4. 同儕互評</p> | <p>1. 性別平等</p> <p>2. 人權平等</p> <p>3. 環境教育</p> <p>4. 健康教育</p> <p>5. 安全教育</p> <p>6. 生涯規劃</p> <p>7. 品德教育</p> | <p>第一次段考</p> <p>10/16-10/17</p> |

|                              |                                                                                                                                                            |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                   |                                                             |                                                                                                          |  |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                              | <p>立思考與分析的知能</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p>                                                                       |                                                                                                                 | <p>1. 雙槓</p> <p>2. 弓背</p> <p>3. 腹肌</p> <p>三、結束活動</p> <p>1. 伸展、拉筋</p> <p>2. 整理場地</p>                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                   |                                                             |                                                                                                          |  |
| <p>第八週<br/>(10/20-10/24)</p> | <p>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技</p> | <p>P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p> | <p>一、熱身活動</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 專項技術訓練：</p> <p>1. 挺舉</p> <p>2. 高翻挺</p> <p>(二) 專項力量訓練：</p> <p>1. 高位翻</p> <p>2. 窄聳肩</p> <p>3. 前蹲</p> <p>(三) 肌力訓練：</p> <p>1. 單槓</p> <p>2. 腹肌</p> <p>3. 弓背</p> <p>三、結束活動</p> <p>1. 伸展、拉筋</p> <p>2. 整理場地</p> | 8 | <p>專項技術：</p> <p>1. 槓鈴</p> <p>2. 槓片</p> <p>3. 深蹲架</p> <p>教學策略：</p> <p>1. 直接教學法進行技術講解示範。</p> <p>2. 分組學習各精細動作要領。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 參與態度</p> <p>3. 實作表現</p> <p>4. 同儕互評</p> | <p>1. 性別平等</p> <p>2. 人權平等</p> <p>3. 環境教育</p> <p>4. 健康教育</p> <p>5. 安全教育</p> <p>6. 生涯規劃</p> <p>7. 品德教育</p> |  |

|                              |                                                                                                                                                                       |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                   |                                                             |                                                                                                                                        |  |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                              | 能，促進多元感官的發展                                                                                                                                                           |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                   |                                                             |                                                                                                                                        |  |
| <p>第九週<br/>(10/27-10/31)</p> | <p>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p> | <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p> | <p>一、熱身活動</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 專項技術訓練：</p> <p>1. 架上挺</p> <p>2. 半挺</p> <p>(二) 專項力量訓練：</p> <p>1. 借力推</p> <p>2. 預蹲負重</p> <p>3. 頸後上挺</p> <p>(三) 肌力訓練：</p> <p>1. 直立飛鳥</p> <p>2. 趴拉</p> <p>3. 腹肌</p> <p>4. 弓背</p> <p>三、結束活動</p> <p>1. 伸展、拉筋</p> <p>2. 整理場地</p> | 8 | <p>專項技術：</p> <p>1. 槓鈴</p> <p>2. 槓片</p> <p>3. 深蹲架</p> <p>教學策略：</p> <p>1. 直接教學法進行技術講解示範。</p> <p>2. 分組學習各精細動作要領。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 參與態度</p> <p>3. 實作表現</p> <p>4. 同儕互評</p> | <p>1. 性別平等</p> <p>2. 人權平等</p> <p>3. 環境教育</p> <p>4. 健康教育</p> <p>5. 安全教育</p> <p>6. 生涯規劃</p> <p>7. 品德教育</p> <p>8. 戶外教育</p> <p>9. 國際教育</p> |  |
| <p>第十週<br/>(11/3-11/7)</p>   | <p>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>                                                                                                                              | <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p>                                                        | <p>一、熱身活動</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 專項技術訓練：</p> <p>1. 抓舉</p>                                                                                                                                                                                                  | 8 | <p>專項技術：</p> <p>1. 槓鈴</p> <p>2. 槓片</p> <p>3. 深蹲架</p> <p>教學策略：</p>                                                 | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 參與態度</p> <p>3. 實作表現</p> <p>4. 同儕互評</p> | <p>1. 性別平等</p> <p>2. 人權平等</p> <p>3. 環境教育</p> <p>4. 健康教育</p>                                                                            |  |

|                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |   |                                                                                                     |                                                             |                                                                                                                         |  |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                  | <p>上，增進競技體能、技術與態度</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p> | <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>                                                        | <p>2.高抓</p> <p>(二) 專項力量訓練：</p> <p>1.高位抓</p> <p>2.後蹲</p> <p>3.寬硬+聳肩</p> <p>4.寬後接</p> <p>(三) 肌力訓練：</p> <p>1. 雙槓</p> <p>2.弓背</p> <p>3. 腹肌</p> <p>三、結束活動</p> <p>1.伸展、拉筋</p> <p>2.整理場地</p> |   | <p>1. 直接教學法進行技術講解示範。</p> <p>2. 分組學習各精細動作要領。</p>                                                     |                                                             | <p>5. 安全教育</p> <p>6. 生涯規劃</p> <p>7. 品德教育</p> <p>8. 戶外教育</p> <p>9. 國際教育</p>                                              |  |
| <p>第十一週</p> <p>(11/10-11/14)</p> | <p>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</p> <p>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</p>                                    | <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p> | <p>一、熱身活動</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 專項技術訓練：</p> <p>1. 挺舉</p> <p>2.高翻挺</p> <p>(二) 專項力量訓練：</p> <p>1. 高位翻</p> <p>2.窄聳肩</p> <p>3. 前蹲</p> <p>(三) 肌力訓練：</p> <p>1. 單槓</p> <p>2. 腹肌</p>        | 8 | <p>專項技術：</p> <p>1. 槓鈴</p> <p>2. 槓片</p> <p>教學策略：</p> <p>1. 直接教學法進行技術講解示範。</p> <p>2. 分組學習各精細動作要領。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 參與態度</p> <p>3. 實作表現</p> <p>4. 同儕互評</p> | <p>1. 性別平等</p> <p>2. 人權平等</p> <p>3. 環境教育</p> <p>4. 健康教育</p> <p>5. 安全教育</p> <p>6. 生涯規劃</p> <p>7. 戶外教育</p> <p>8. 國際教育</p> |  |

|                               |                                                                                                                                                            |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                      |                                                             |                                                                                                                         |                                            |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                               | <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p>                                                                                        |                                                                                                               | <p>3. 弓背</p> <p>三、結束活動</p> <p>1.伸展、拉筋</p> <p>2.整理場地</p>                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                      |                                                             |                                                                                                                         |                                            |
| <p>第十二週<br/>(11/17-11/21)</p> | <p>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技</p> | <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p> | <p>一、熱身活動</p> <p>二、主要活動(比賽週)</p> <p>(一) 專項技術訓練：</p> <p>1. 抓舉</p> <p>2. 挺舉</p> <p>(二) 專項力量訓練：</p> <p>1. 實力推</p> <p>2. 寬後推</p> <p>(三) 肌力訓練：</p> <p>1. 腹肌</p> <p>2. 弓背</p> <p>三、結束活動</p> <p>1.伸展、拉筋</p> <p>2.整理場地</p> | 8 | <p>一般體能：</p> <p>1.箱子</p> <p>2.跳繩</p> <p>3.軟墊</p> <p>4.繩梯</p> <p>5.小欄架</p> <p>教學策略：</p> <p>1.直接教學法進行技術講解示範。</p> <p>2.分組學習各精細動作要領。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 參與態度</p> <p>3. 實作表現</p> <p>4. 同儕互評</p> | <p>1. 性別平等</p> <p>2. 人權平等</p> <p>3. 環境教育</p> <p>4. 健康教育</p> <p>5. 安全教育</p> <p>6. 生涯規劃</p> <p>7. 戶外教育</p> <p>8. 國際教育</p> | <p>新北市 114 學年度舉重錦標賽</p> <p>11/22-11/23</p> |

|                       |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                  |                                                             |                                                                                                                         |                    |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|                       | 能，促進多元感官的發展                                                                                                                                                           |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                  |                                                             |                                                                                                                         |                    |
| 第十三週<br>(11/24-11/28) | <p>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p> | <p>P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p> | <p>一、熱身活動</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 專項技術訓練：</p> <p>1. 抓舉</p> <p>2. 高抓</p> <p>(二) 專項力量訓練：</p> <p>1. 高位抓</p> <p>2. 後蹲</p> <p>3. 寬硬+聳肩</p> <p>4. 寬後接</p> <p>(三) 肌力訓練：</p> <p>1. 雙槓</p> <p>2. 弓背</p> <p>3. 腹肌</p> <p>三、結束活動</p> <p>1. 伸展、拉筋</p> <p>2. 整理場地</p> | 8 | <p>一般體能：</p> <p>1. 箱子</p> <p>2. 跳繩</p> <p>3. 軟墊</p> <p>教學策略：</p> <p>1. 直接教學法進行技術講解示範。</p> <p>2. 分組學習各精細動作要領。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 參與態度</p> <p>3. 實作表現</p> <p>4. 同儕互評</p> | <p>1. 性別平等</p> <p>2. 人權平等</p> <p>3. 環境教育</p> <p>4. 健康教育</p> <p>5. 安全教育</p> <p>6. 生涯規劃</p> <p>7. 戶外教育</p> <p>8. 國際教育</p> |                    |
| 第十四週<br>(12/01-12/05) | <p>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>                                                                                                                              | <p>P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p>                                                         | <p>一、熱身活動</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 專項技術訓練：</p> <p>1. 挺舉</p>                                                                                                                                                                                               | 8 | <p>專項技術：</p> <p>1. 槓鈴</p> <p>2. 槓片</p> <p>3. 深蹲架</p>                                                             | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 參與態度</p> <p>3. 實作表現</p> <p>4. 同儕互評</p> | <p>1. 性別平等</p> <p>2. 人權平等</p> <p>3. 環境教育</p> <p>4. 健康教育</p>                                                             | 第二次段考<br>12/2-12/3 |

|                                 |                                                                                                                                      |                                                                                                               |                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                   |                                                         |                                                                                                                 |  |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                 | <p>上，增進競技體能、技術與態度</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p> | <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>                                                        | <p>2.高翻挺</p> <p>(二)專項力量訓練：</p> <p>1.高位翻</p> <p>2.窄聳肩</p> <p>3.前蹲</p> <p>(三)肌力訓練：</p> <p>1.單槓</p> <p>2.腹肌</p> <p>3.弓背</p> <p>三、結束活動</p> <p>1.伸展、拉筋</p> <p>2.整理場地</p>         |   | <p>4.重訓室教學策略：</p> <p>1.直接教學法進行技術講解示範。</p> <p>2.分組學習各精細動作要領。</p>                                                   |                                                         | <p>5.安全教育</p> <p>6.生涯規劃</p> <p>7.戶外教育</p> <p>8.國際教育</p>                                                         |  |
| <p>第十五週</p> <p>(12/8-12/12)</p> | <p>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</p> <p>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</p>                                    | <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p> | <p>一、熱身活動</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一)專項技術訓練：</p> <p>1.架上挺</p> <p>2.半挺</p> <p>(二)專項力量訓練：</p> <p>1.借力推</p> <p>2.預蹲負重</p> <p>3.頸後上挺</p> <p>(三)肌力訓練：</p> <p>1.直立飛鳥</p> <p>2.趴拉</p> | 8 | <p>專項技術：</p> <p>1.槓鈴</p> <p>2.槓片</p> <p>3.深蹲架</p> <p>4.重訓室教學策略：</p> <p>1.直接教學法進行技術講解示範。</p> <p>2.分組學習各精細動作要領。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.參與態度</p> <p>3.實作表現</p> <p>4.同儕互評</p> | <p>1.性別平等</p> <p>2.人權平等</p> <p>3.環境教育</p> <p>4.健康教育</p> <p>5.安全教育</p> <p>6.生涯規劃</p> <p>7.戶外教育</p> <p>8.國際教育</p> |  |

|                               |                                                                                                                                                            |                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |   |                                                                                            |                                                |                                                                                            |                      |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|                               | <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p>                                                                                        |                                                                                                               | <p>3.腹肌<br/>4.弓背<br/>三、結束活動<br/>1.伸展、拉筋<br/>2.整理場地</p>                                                                                                             |   |                                                                                            |                                                |                                                                                            |                      |
| <p>第十六週<br/>(12/15-12/19)</p> | <p>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技</p> | <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p> | <p>一、熱身活動<br/>二、主要活動(比賽週)<br/>(一)專項技術訓練：<br/>1.抓舉<br/>2.挺舉<br/>(二)專項力量訓練：<br/>1.實力推<br/>2.寬後推<br/>(三)肌力訓練：<br/>1.腹肌<br/>2.弓背<br/>三、結束活動<br/>1.伸展、拉筋<br/>2.整理場地</p> | 8 | <p>專項技術：<br/>1.槓鈴<br/>2.槓片<br/>3.深蹲架<br/>教學策略：<br/>1.直接教學法進行技術講解示範。<br/>2.分組學習各精細動作要領。</p> | <p>1.課堂觀察<br/>2.參與態度<br/>3.實作表現<br/>4.同儕互評</p> | <p>1.性別平等<br/>2.人權平等<br/>3.環境教育<br/>4.健康教育<br/>5.安全教育<br/>6.生涯規劃<br/>7.戶外教育<br/>8.國際教育</p> | 114 年台北市中正盃 12/20-21 |

|                       |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                   |                                                             |                                                                                                                         |        |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                       | 能，促進多元感官的發展                                                                                                                                                           |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                   |                                                             |                                                                                                                         |        |
| 第十七週<br>(12/22-12/26) | <p>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p> | <p>P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p> | <p>一、熱身活動</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 專項技術訓練：</p> <p>1. 抓舉</p> <p>2. 高抓</p> <p>(二) 專項力量訓練：</p> <p>1. 高位抓</p> <p>2. 後蹲</p> <p>3. 寬硬+聳肩</p> <p>4. 寬後接</p> <p>(三) 肌力訓練：</p> <p>1. 雙槓</p> <p>2. 弓背</p> <p>3. 腹肌</p> <p>三、結束活動</p> <p>1. 伸展、拉筋</p> <p>2. 整理場地</p> | 8 | <p>專項技術：</p> <p>1. 槓鈴</p> <p>2. 槓片</p> <p>3. 深蹲架</p> <p>教學策略：</p> <p>1. 直接教學法進行技術講解示範。</p> <p>2. 分組學習各精細動作要領。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 參與態度</p> <p>3. 實作表現</p> <p>4. 同儕互評</p> | <p>1. 性別平等</p> <p>2. 人權平等</p> <p>3. 環境教育</p> <p>4. 健康教育</p> <p>5. 安全教育</p> <p>6. 生涯規劃</p> <p>7. 戶外教育</p> <p>8. 國際教育</p> | 暫定校慶週  |
| 第十八週<br>(12/29-1/2)   | <p>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>                                                                                                                              | <p>P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p>                                                         | <p>一、熱身活動</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 專項技術訓練：</p> <p>1. 挺舉</p>                                                                                                                                                                                               | 8 | <p>專項技術：</p> <p>1. 槓鈴</p> <p>2. 槓片</p> <p>3. 深蹲架</p> <p>教學策略：</p>                                                 | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 參與態度</p> <p>3. 實作表現</p> <p>4. 同儕互評</p> | <p>1. 性別平等</p> <p>2. 人權平等</p> <p>3. 環境教育</p> <p>4. 健康教育</p>                                                             | 1/1 元旦 |

|                              |                                                                                                                                      |                                                                                                               |                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                          |                                                         |                                                                                                                 |  |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                              | <p>上，增進競技體能、技術與態度</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p> | <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p>                                                        | <p>2.高翻挺</p> <p>(二)專項力量訓練：</p> <p>1.高位翻</p> <p>2.窄聳肩</p> <p>3.前蹲</p> <p>(三)肌力訓練：</p> <p>1.單槓</p> <p>2.腹肌</p> <p>3.弓背</p> <p>三、結束活動</p> <p>1.伸展、拉筋</p> <p>2.整理場地</p>         |   | <p>1.直接教學法進行技術講解示範。</p> <p>2.分組學習各精細動作要領。</p>                                                                            |                                                         | <p>5.安全教育</p> <p>6.生涯規劃</p> <p>7.戶外教育</p> <p>8.國際教育</p>                                                         |  |
| <p>第十九週</p> <p>(1/5-1/9)</p> | <p>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</p> <p>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</p>                                    | <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p> | <p>一、熱身活動</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一)專項技術訓練：</p> <p>1.架上挺</p> <p>2.半挺</p> <p>(二)專項力量訓練：</p> <p>1.借力推</p> <p>2.預蹲負重</p> <p>3.頸後上挺</p> <p>(三)肌力訓練：</p> <p>1.直立飛鳥</p> <p>2.趴拉</p> | 8 | <p>專項技術：</p> <p>1.椅子</p> <p>2.槓片</p> <p>3.槓鈴</p> <p>4.深蹲架</p> <p>教學策略：</p> <p>1.直接教學法進行技術講解示範。</p> <p>2.分組學習各精細動作要領。</p> | <p>1.課堂觀察</p> <p>2.參與態度</p> <p>3.實作表現</p> <p>4.同儕互評</p> | <p>1.性別平等</p> <p>2.人權平等</p> <p>3.環境教育</p> <p>4.健康教育</p> <p>5.安全教育</p> <p>6.生涯規劃</p> <p>7.戶外教育</p> <p>8.國際教育</p> |  |

|                             |                                                                                                                                                            |                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |   |                                                                                            |                                                |                                                                                            |                            |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|                             | <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展</p>                                                                                        |                                                                                                               | <p>3.腹肌<br/>4.弓背<br/>三、結束活動<br/>1.伸展、拉筋<br/>2.整理場地</p>                                                                                                             |   |                                                                                            |                                                |                                                                                            |                            |
| <p>第二十週<br/>(1/12-1/16)</p> | <p>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</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用相關心理技</p> | <p>P-IV-A2力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能</p> <p>T-IV-B1 應用動作</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念</p> | <p>一、熱身活動<br/>二、主要活動(比賽週)<br/>(一)專項技術訓練：<br/>1.抓舉<br/>2.挺舉<br/>(二)專項力量訓練：<br/>1.實力推<br/>2.寬後推<br/>(三)肌力訓練：<br/>1.腹肌<br/>2.弓背<br/>三、結束活動<br/>1.伸展、拉筋<br/>2.整理場地</p> | 8 | <p>專項技術：<br/>1.槓鈴<br/>2.槓片<br/>3.重訓室<br/>教學策略：<br/>1.直接教學法進行技術講解示範。<br/>2.分組學習各精細動作要領。</p> | <p>1.課堂觀察<br/>2.參與態度<br/>3.實作表現<br/>4.同儕互評</p> | <p>1.性別平等<br/>2.人權平等<br/>3.環境教育<br/>4.健康教育<br/>5.安全教育<br/>6.生涯規劃<br/>7.戶外教育<br/>8.國際教育</p> | <p>第三次段考<br/>1/15-1/16</p> |

|                      |             |     |       |   |                                    |  |                |                                     |
|----------------------|-------------|-----|-------|---|------------------------------------|--|----------------|-------------------------------------|
|                      | 能，促進多元感官的發展 |     |       |   |                                    |  |                |                                     |
| 第二十一週<br>(1/19-1/20) |             | 結業式 | 檢討與回顧 | 4 | 教學資源：<br>投影設備、<br>比賽影片、<br>訓練日誌…等。 |  | 品德、生命、<br>生涯規劃 | 114 年全國青年盃<br>1/21-1/28<br>1/20 結業式 |