

新北市蘆洲國民中學114學年度 8 年級第 2 學期 體育班體育專業 課程計畫 設計者： 何筱琄
(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(請勾選並填寫)：

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(168)節。

註：國中每週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；國小每週6至7節，包含部定課程之體育專業4節及校定彈性學習課程之特殊需求領域課程2至3節。

四、課表呈現：(例)

1. 國中

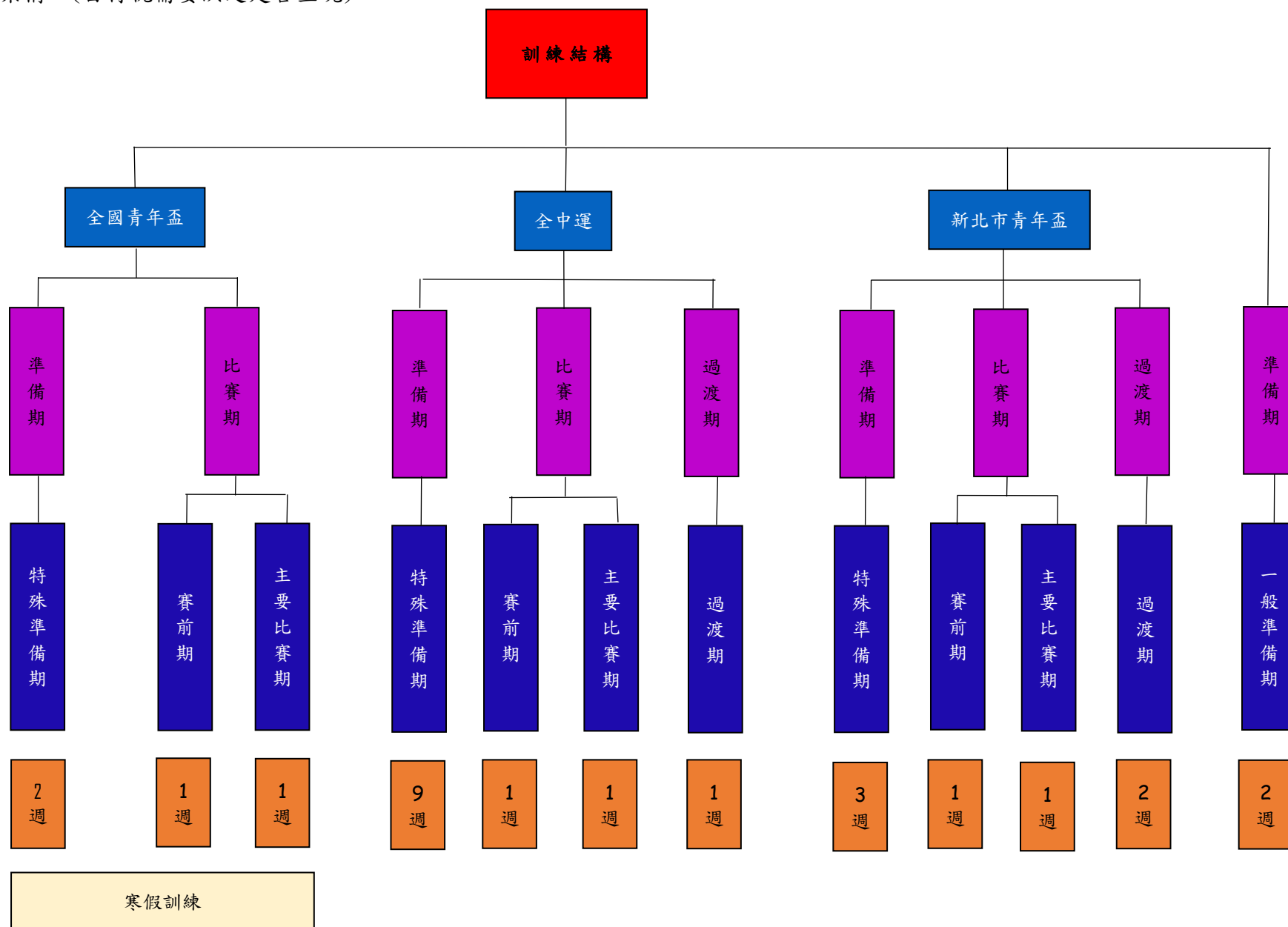
	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
晨間活動	07:00~07:30					
第一節	08:15~09:00					
第二節	09:15~10:00					
第三節	10:15~11:00					
第四節	11:15~12:00					
午休活動	12:00~13:05					
第五節	13:05~13:50					
第六節	14:05~14:50	體育專訓	舉重入門	體育專訓	舉重選手養成計畫	
第七節	15:05~15:50	體育專訓	體育專訓	肌力與爆發力入門	體育專訓	

註：部定及校訂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
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選(以主要指標為主，勿過多)。 ☒ 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	請依各領域(科目)綱要核心素養具體內涵填寫，例如： 國-J-A1透過國語文的學習，認識生涯及生命的典範，建立正向價值觀，提高語文自學的興趣。 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-B1 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。 體-J-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。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。

六、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)



七、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						
呈現週及起訖時間 例如： 第1週 2/09~2/13 (1/21~1/23)	P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能 T-III-B1 基本動作 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀 Ps-III-D1目標設定 Ps-III-D2自我對話 Ps-III-D3 人際溝通技巧	P-III-2 知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 T-III-1 認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1認識並練習相關心理技能，應用人際溝通技巧，處理競技運動的問題	(接續寒假訓練計畫) 一、熱身活動 (一)動態做操 (二)靜態伸展 二、主要活動 (一)專項技術訓練： 1. 抓舉 2. 高抓 (二)專項力量訓練： 1. 後蹲 2. 寬高拉 3. 寬後接 (三)肌力訓練： 1. 實力推 2. 胸前提拉 3. 核心 三、議題探討：使用/操作器材注意事項 四、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地	8	1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架 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. 觀察記錄 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 合作能力	安全教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____
第2週 2/16~2/20 春節	P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能	P-III-2 知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 T-III-1 認識並模仿各項基本動作	一、熱身活動 (一)動態做操 (二)靜態伸展 二、主要活動 (一)專項技術訓練： 1. 挺舉	8	1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架 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. 合作能力	品德教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____

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						
	T-III-B1 基本動作 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀 Ps-III-D1目標設定 Ps-III-D2自我對話 Ps-III-D3 人際溝通技巧	組合表現，發展多元運動潛能 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1認識並練習相關心理技能，應用人際溝通技巧，處理競技運動的問題	2. 高翻 (二)專項力量訓練： 1. 窄聳肩 2. 前蹲 3. 借力推 (三)肌力訓練： 1. 窄後推 2. 法式三頭肌 3. 核心 三、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地					2、協同節數： _____
第3週 2/23~2/27	P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能 T-III-B1 基本動作 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀 Ps-III-D1目標設定 Ps-III-D2自我對話	P-III-2 知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 T-III-1 認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1認識並練習相關心理技能，應用人際溝通技巧，處理競技運動的問題	一、熱身活動 (一)動態做操 (二)靜態伸展 二、主要活動 (一)專項技術訓練： 1. 半挺 2. 架上挺 (二)專項力量訓練： 1. 預蹲負重 2. 衝槓 3. 支撐蹲 (三)肌力訓練： 1. 單槓 2. 臥拉 3. 核心 三、議題探討：舉重並非男性運動，女性也能出色的表現(以奧	8	1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架 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. 合作能力	性別議題	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____

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						
	Ps-III-D3 人際溝通技巧		運金牌選手郭婞淳為例) 四、結束活動 1. 伸展、拉筋、按摩 2. 整理場地					
第4週 3/2 ~ 3/6	P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能 T-III-B1 基本動作 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀 Ps-III-D1目標設定 Ps-III-D2自我對話 Ps-III-D3 人際溝通技巧 Si-V-11運動按摩的技法	P-III-2 知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 T-III-1 認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1認識並練習相關心理技能，應用人際溝通技巧，處理競技運動的問題 Si-V-9 操作基本的運動按摩技法	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 抓舉 2. 高抓 (二) 專項力量訓練： 1. 後蹲 2. 寬高拉 3. 寬後接 (三) 肌力訓練： 1. 實力推 2. 胸前提拉 3. 核心 三、結束活動 1. 伸展、拉筋、按摩 2. 整理場地	8	1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架 4. 按摩槍 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. 合作能力		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____
第5週 3/9 ~3/13	P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能	P-III-2 知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展 二、主要活動 (一) 專項技術訓練：	8	1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架 1. 直接教學法進行技術講解	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 合作能力		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

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						
	T-III-B1 基本動作 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀 Ps-III-D1目標設定 Ps-III-D2自我對話 Ps-III-D3 人際溝通技巧	T-III-1 認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1認識並練習相關心理技能，應用人際溝通技巧，處理競技運動的問題	1. 挺舉 2. 高翻 (二) 專項力量訓練： 1. 窄聳肩 2. 前蹲 3. 借力推 (三) 肌力訓練： 1. 窄後推 2. 法式三頭肌 3. 核心 三、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地		示範 2. 分組學習各精細動作要領			1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____
第6週 3/16 ~3/20	P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能 T-III-B1 基本動作 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀 Ps-III-D1目標設定	P-III-2 知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 T-III-1 認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1認識並練習相關心理技能，應用人際溝通技巧，處理競技運動的問題	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 半挺 2. 架上挺 (二) 專項力量訓練： 1. 預蹲負重 2. 衝槓 3. 支撐蹲 (三) 肌力訓練： 1. 單槓 2. 臥拉 3. 核心 三、結束活動	8	1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架 4. 按摩槍 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. 合作能力		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____

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						
	Ps-III-D2自我對話 Ps-III-D3 人際溝通技巧 Si-V-11運動按摩的技法	Si-V-9 操作基本的運動按摩技法	1. 伸展、拉筋、按摩 2. 整理場地					
第7週 3/23~3/27	P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能 T-III-B1 基本動作 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀 Ps-III-D1目標設定 Ps-III-D2自我對話 Ps-III-D3 人際溝通技巧	P-III-2 知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 T-III-1 認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1認識並練習相關心理技能，應用人際溝通技巧，處理競技運動的問題	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 抓舉 2. 高抓 (二) 專項力量訓練： 1. 後蹲 2. 寬高拉 3. 寬後接 (三) 肌力訓練： 1. 實力推 2. 胸前提拉 3. 核心 三、議題探討：了解過度訓練與恢復的重要性 四、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地	8	1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架 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. 合作能力	安全教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____
第8週 3/30~4/3	P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能	P-III-2 知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展 二、主要活動	8	1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 合作能力		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

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						
	T-III-B1 基本動作 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀 Ps-III-D1目標設定 Ps-III-D2自我對話 Ps-III-D3 人際溝通技巧	能發揮於動作技能上 T-III-1 認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1認識並練習相關心理技能，應用人際溝通技巧，處理競技運動的問題	(一) 專項技術訓練： 1. 挺舉 2. 高翻 (二) 專項力量訓練： 1. 窄聳肩 2. 前蹲 3. 借力推 (三) 肌力訓練： 1. 窄後推 2. 法式三頭肌 3. 核心 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			鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____
第9週 4/6 ~4/10	P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能 T-III-B1 基本動作 Ta-III-C1模擬比賽整套動作規劃 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀 Ps-III-D1目標設定	P-III-2 知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 T-III-1 認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1認識並練習相關心理技能，應用人際溝通技巧，處理競技運動的問題 Si-V-9 操	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 半挺 2. 架上挺 (二) 專項力量訓練： 1. 預蹲負重 2. 衝槓 3. 支撐蹲 (三) 肌力訓練： 1. 單槓 2. 臥拉 3. 核心	8	1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架 4. 按摩槍 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. 合作能力	健康教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____

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						
	Ps-III-D2自我對話 Ps-III-D3 人際溝通技巧 Si-V-11運動按摩的技法	作基本的運動按摩技法	三、議題探討：體重控制 四、結束活動 1. 伸展、拉筋、按摩 2. 整理場地					
第10週 4/13~4/17	P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能 T-III-B1 基本動作 Ta-III-C1模擬比賽整套動作規劃 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀 Ps-III-D1目標設定 Ps-III-D2自我對話 Ps-III-D3 人際溝通技巧 Sh-V-F5運動與禁藥	P-III-2 知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 T-III-1 認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1認識並練習相關心理技能，應用人際溝通技巧，處理競技運動的問題 Sh-V-9了解運動與禁藥的關係	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展 二、主要活動(賽前週) (一) 專項技術訓練： 1. 抓舉 2. 挺舉 (二) 專項力量訓練： 1. 寬/窄硬 2. 前蹲 (三) 肌力訓練： 1. 弓背 2. 核心 三、議題探討：運動禁藥介紹與查詢方式 四、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地	8	1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架 4. 手機 APP 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. 合作能力	法治教育 品德教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____
第11週 4/20 ~4/24	P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能	全中運比賽週 一、熱身活動 (一) 動態做操	8	1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 合作能力		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課

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						
	T-IV-B1 應用動作 Ta-IV-C1 擬定出場順序 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	中，展現自我運動潛能 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	(二) 靜態伸展 二、主要活動(比賽週) (一) 專項技術訓練： 1. 抓舉 2. 挺舉 (二) 專項力量訓練： 1. 寬/窄硬 2. 前蹲 (三) 肌力訓練： 1. 實力推 2. 核心 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. 比賽成果		鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____ 115年全中運
第12週 4/27~5/1	P-III-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等初階一般體能 Ta-III-C2比賽結果蒐集應用	P-III-1認識個人生理特質，實施初階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 Ta-III-1知道並進行動作規劃與整體性情蒐，培養相關科技及資訊的基本素養	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展 二、主要活動(恢復週) (一) 基本體能訓練： 1. 30公尺衝刺 2. 併腿跳 3. 欄架 4. 波比跳 5. 繩梯 (二) 肌力訓練： 1. 伏地挺身 2. 雙槓 3. 單槓 (三) 球類運動 (四) 賽後檢討	8	1. 槓鈴 2. 槓片 3. 欄架 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. 合作能力	運動倫理	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____

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						
			三、議題探討：運動家精神面對失敗與挫折的態度 四、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地					
第13週 5/4~5/8	P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能 T-III-B1 基本動作 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀 Ps-III-D1目標設定 Ps-III-D2自我對話 Ps-III-D3 人際溝通技巧	P-III-2 知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 T-III-1 認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1認識並練習相關心理技能，應用人際溝通技巧，處理競技運動的問題	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展 二、主要活動 (一) 專項技術訓練： 1. 抓舉 2. 高抓 (二) 專項力量訓練： 1. 後蹲 2. 寬高拉 3. 寬後接 (三) 肌力訓練： 1. 實力推 2. 胸前提拉 3. 核心 三、議題探討：生涯規劃 四、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地	8	1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架 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. 合作能力	生涯規劃	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____
第14週 5/11~5/15	P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能	P-III-2 知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展 二、主要活動 (一) 專項技術訓練：	8	1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架 1. 直接教學法進行技術講解	1. 課堂觀察 2. 參與態度 3. 實作表現 4. 合作能力		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)

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						
	T-III-B1 基本動作 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀 Ps-III-D1目標設定 Ps-III-D2自我對話 Ps-III-D3 人際溝通技巧	T-III-1 認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1認識並練習相關心理技能，應用人際溝通技巧，處理競技運動的問題	1. 挺舉 2. 高翻 (二)專項力量訓練： 1. 窄聳肩 2. 前蹲 3. 借力推 (三)肌力訓練： 1. 窄後推 2. 法式三頭肌 3. 核心 三、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地		示範 2. 分組學習各精細動作要領			1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____
第15週 5/18~5/22	P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能 T-III-B1 基本動作 Ta-III-C1模擬比賽整套動作規劃 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀 Ps-III-D1目標設定	P-III-2 知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 T-III-1 認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1認識並練習相關心理技能，應用人際溝通技巧，處理競技運動的問題	一、熱身活動 (一)動態做操 (二)靜態伸展 二、主要活動 (一)專項技術訓練： 1. 半挺 2. 架上挺 (二)專項力量訓練： 1. 預蹲負重 2. 衝槓 3. 支撐蹲 (三)肌力訓練： 1. 單槓 2. 臥拉 3. 核心 三、結束活動	8	1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架 4. 按摩槍 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. 合作能力		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____

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						
	Ps-III-D2自我對話 Ps-III-D3 人際溝通技巧 Si-V-11運動按摩的技法	Si-V-9 操作基本的運動按摩技法	1.伸展、拉筋、按摩 2.整理場地					
第16週 5/25~5/29	P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能 T-III-B1 基本動作 Ta-III-C1模擬比賽整套動作規劃 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀 Ps-III-D1目標設定 Ps-III-D2自我對話 Ps-III-D3 人際溝通技巧	P-III-2 知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 T-III-1 認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1認識並練習相關心理技能，應用人際溝通技巧，處理競技運動的問題	一、熱身活動 (一)動態做操 (二)靜態伸展 二、主要活動(賽前週) (一)專項技術訓練： 1.抓舉 2.挺舉 (二)專項力量訓練： 1.寬/窄硬 2.前蹲 (三)肌力訓練： 1.弓背 2.核心 (四)運動禁藥介紹與查詢方式 三、結束活動 1.伸展、拉筋 2.整理場地	8	1.槓鈴 2.槓片 3.深蹲架 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.合作能力		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____
第17週 6/1~6/5	P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能	P-III-2 知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上	新北市青年盃比賽週 一、熱身活動 (一)動態做操 (二)靜態伸展	8	1.槓鈴 2.槓片 3.深蹲架 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.合作能力 5.比賽成果		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目：

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						
	T-III-B1 基本動作 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀 Ps-III-D1目標設定 Ps-III-D2自我對話 Ps-III-D3 人際溝通技巧	T-III-1 認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1認識並練習相關心理技能，應用人際溝通技巧，處理競技運動的問題	二、主要活動(比賽週) (一)專項技術訓練： 1. 抓舉 2. 挺舉 (二)專項力量訓練： 1. 寬/窄硬 2. 前蹲 (三)肌力訓練： 1. 實力推 2. 核心 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			_____ 2、協同節數： _____ 新北市115年青年盃 舉重錦標賽
第18週 6/8 ~6/12	P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能 Ta-III-C2比賽結果蒐集應用	P-III-2 知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 T-III-1 認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1認識並練習相關心理技能，應用人際溝通技巧，處理競技運動的問題	一、熱身活動 (一)動態做操 (二)靜態伸展 二、主要活動(恢復週) (一)基本體能訓練： 1. 30公尺衝刺 2. 併腿跳 3. 欄架 4. 波比跳 5. 繩梯 (二)肌力訓練： 1. 伏地挺身 2. 雙槓 3. 單槓 (三)球類運動 (四)賽後檢討 三、議題探討：尊重對手、自律	8	1. 槓鈴 2. 槓片 3. 欄架 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. 合作能力	運動倫理	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____

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						
			訓練 四、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地					
第19週 6/15~6/19	P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能 T-III-B1 基本動作 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀 Ps-III-D1目標設定 Ps-III-D2自我對話 Ps-III-D3 人際溝通技巧	P-III-2 知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 T-III-1 認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1認識並練習相關心理技能，應用人際溝通技巧，處理競技運動的問題	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展 二、主要活動(恢復週) (一) 基本體能訓練： 1. 30公尺衝刺 2. 併腿跳 3. 欄架 4. 波比跳 5. 繩梯 (二) 肌力訓練： 1. 伏地挺身 2. 弓背 3. 核心 (三) 球類運動 三、議題探討：2026亞洲青年舉重錦標賽觀賞 四、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地	8	1. 槓鈴 2. 槓片 3. 欄架 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. 合作能力	多元文化教育	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____
第20週 6/22~6/26	P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能	P-III-2 知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上	一、熱身活動 (一) 動態做操 (二) 靜態伸展 二、主要活動 (一) 專項技術訓練：	8	1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架 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. 合作能力		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目：

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						
	T-III-B1 基本動作 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀 Ps-III-D1目標設定 Ps-III-D2自我對話 Ps-III-D3 人際溝通技巧	T-III-1 認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1認識並練習相關心理技能，應用人際溝通技巧，處理競技運動的問題	1. 直抓 2. 高抓 (二)專項力量訓練： 1. 後蹲 2. 寬高拉 3. 寬後接 (三)肌力訓練： 1. 實力推 2. 胸前提拉 3. 核心 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			_____ 2、協同節數： _____
第21週 6/29 ~6/30	P-III-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等初階專項體能 T-III-B1 基本動作 Ta-III-C3專項運動規則與禮儀 Ps-III-D1目標設定 Ps-III-D2自我對話	P-III-2 知道並實施初階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 T-III-1 認識並模仿各項基本動作組合表現，發展多元運動潛能 Ta-III-2 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀 Ps-III-1認識並練習相關心理技能，應用人際溝通技巧，處理競技運動的問題	一、熱身活動 (一)動態做操 (二)靜態伸展 二、主要活動 (一)專項技術訓練： 1. 直膝翻 2. 高翻 (二)專項力量訓練： 1. 窄聳肩 2. 前蹲借力推 3. 連續前半蹲 (三)肌力訓練： 1. 窄後推 2. 法式三頭肌 3. 核心 三、結束活動 1. 伸展、拉筋 2. 整理場地	8	1. 槓鈴 2. 槓片 3. 深蹲架 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. 合作能力		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1、協同科目： _____ 2、協同節數： _____

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						
	Ps-III-D3 人際溝通技巧							