

彰化縣111學年度埤頭國民中學
體育班

體育專業課程計畫

埤頭國民中學課程發展委員會審議通過

府教體字第1110374355號備查

中華民國111年09月29日

彰化縣立埤頭國民中學 111 學年度體育班課程規劃領域/科目/每週節數

領域科目/實施規範節數				教育階段	國民中學		
				階段/年級	第四學習階段		
				7年級 節數	8年級 節數	9年級 節數	
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)	5	5	5	
			本土語言/ 新住民文(1)	1	0		
			英語文(3)	3	3	3	
		數學(4)			4	4	4
		社會(3) (歷史、地理、公民與社會)			3	3	3
		自然科學(3) (理化、生物、地球科學)			3	3	3
		藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術)			2	3	3
		綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導)			3	3	3
		科技(1-2) (資訊科技、生活科技)			2	2	2
		健康與體育(2-3) (健康教育、體育)			2	2	2
	特殊類型 班級課程	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)		5	5	5	
七八年級領域學習節數(31-34)							
九年級領域學習節數(30-34)							
校訂課程	七八年級彈性學習課程(1-4)	統整性主題/專題/ 議題探究課程					
		社團活動與技藝課程					
	九年級彈性學習課程(1-5)	特殊需求領域課程 (體育專業)		1	1	1	
		其他類課程		1	1	1	
七八年級學習總節數(33-35節)				35	35	35	
九年級學習總節數(32-35節)							

彰化縣立埤頭國民中學 111 學年度體育班體育專業課表

實施年級：5 年級 6 年級 7 年級 8 年級 9 年級

星期 節次	一	二	三	四	五
第一節					
第二節					
第三節					
第四節					
第五節					
第六節	專業術科	專業術科			
第七節	專業術科	專業術科	專業術科		專業術科

備註：體育專業課程，請於上課日之第六節課起實施。

彰化縣立埤頭國民中學 111 學年度體育班(田徑)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。


課程名稱	田徑	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程 (體育專業,每週5節) ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程 (體育專業課程,每週1節)
實施年級	7年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 126 節
設計理念	透過課程的教學給予學生基本的認知後,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力,全方面有效地提昇運動競技能力,並能理解田徑安全防護的知識。		
課程目標	1. 涵育田徑專項運動競技適能,並能善用技術實踐之。 2. 優化專項技術表現,提升田徑項目競賽水準。 3. 透過資訊科技應用,活化田徑專項運動臨場競賽心理狀態,落實應用競技策略。 4. 建立互助合作、認知、態度和行為,間接提升田徑專項運動道德倫理。		
核心素養	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-A2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。 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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-B2具備善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 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。		

學習階段重點		學習表現	<p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。</p> <p>P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。</p> <p>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術。</p>	
			學習內容	<p>P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。</p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。</p> <p>T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。</p> <p>T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術。</p> <p>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。</p> <p>Ta-IV-C1配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C2競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3運動道德</p>
學習進度/週次		單元/主題		教學內容
第1學期	第1週 08/30- 09/02	準備期	基本體能/運動防護 1. 認識專項體能與一般體能差別及安全知識、競賽目標設定與馬克操 2. 運動防護介紹	課堂觀察 訓練日誌
	第2週 09/05- 09/09	進展期	1. 速耐力訓練 2. 基本體能訓練 3. 敏捷性訓練 4. 心肺耐力訓練	課堂觀察 實作評量
	第3週 09/12- 09/16	比賽前期	1. 基礎動作訓練 2. 基礎體能訓練 3. 強化身體素質	課堂觀察 實作評量
	第4週 09/19- 09/23	比賽前期	1. 速耐力訓練 2. 基本體能訓練 3. 敏捷性訓練 4. 心肺耐力訓練	課堂觀察 實作評量
	第5週 09/26- 09/30 縣長盃 09/27- 09/30	比賽期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 競賽概念調整 4. 縣長盃田徑錦標賽。	課堂觀察 實作評量
	第6週 10/03- 10/07	恢復期	1. 基本體能訓練 2. 敏捷性訓練 3. 心肺耐力訓練	課堂觀察 實作評量
	第7週 10/10- 10/14	恢復期	1. 重量訓練 2. 速耐力訓練	課堂觀察 實作評量

第一次段考 10/13-14		3. 基本體能訓練 4. 心肺耐力訓練	
第8週 10/17- 10/21	進展期	1. 速耐力訓練 2. 基本體能訓練 3. 心肺耐力訓練	課堂觀察 實作評量
第9週 10/24- 10/28	進展期	1. 重量訓練 2. 速耐力訓練 3. 基本體能訓練 4. 心肺耐力訓練	課堂觀察 實作評量
第10週 10/31- 11/04	進展期	專項術科測驗	課堂觀察 實作評量
第11週 11/07- 11/11	過渡期	1. 基本核心訓練 2. 非專項運動活動 3. 肌肉柔軟度加強 4. 關節活動度加強	課堂觀察 實作評量
第12週 11/14- 11/18	過渡期	1. 重量訓練 2. 速耐力訓練 3. 基本體能訓練 4. 心肺耐力訓練	課堂觀察 實作評量
第13週 11/21- 11/25	準備期	1. 速耐力訓練 2. 基本體能訓練 3. 敏捷性訓練 4. 心肺耐力訓練	課堂觀察 實作評量
第14週 11/28- 12/02 第二次段考 11/29-30	準備期	1. 重量訓練 2. 速耐力訓練 3. 基本體能訓練 4. 心肺耐力訓練	課堂觀察 實作評量
第15週 12/05- 12/09	體能期	1. 基本體能訓練 2. 敏捷性訓練 3. 心肺耐力訓練。	課堂觀察 實作評量
第16週 12/12- 12/16	體能期	1. 基本體能訓練 2. 敏捷性訓練 3. 心肺耐力訓練。	課堂觀察 實作評量
第17週 12/19- 12/23	體能期	1. 速耐力訓練 2. 基本體能訓練 3. 敏捷性訓練 4. 心肺耐力訓練	課堂觀察 實作評量
第18週 12/26- 12/30	過渡期	1. 重量訓練 2. 心肺耐力訓練 3. 基本體能訓練 4. 敏捷性訓練	課堂觀察 實作評量
第19週 01/03-	過渡期	1. 基本核心訓練 2. 非專項運動活動	課堂觀察 實作評量

	01/07		3. 肌肉柔軟度加強 4. 關節活動度加強	
	第20週 01/09- 01/13	減量期	1. 基本核心訓練 2. 非專項運動活動 3. 肌肉柔軟度加強 4. 關節活動度加強	課堂觀察 實作評量
	第21週 01/16- 01/19 第三次段考 112/01/18 -01/19	減量期	1. 基本核心訓練 2. 非專項運動活動 3. 肌肉柔軟度加強 4. 關節活動度加強	課堂觀察 實作評量
第2學期	第1週 02/13- 02/18	比賽前期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 比賽模擬	課堂觀察 實作評量
	第2週 02/20- 02/24 中小聯運	比賽期	1. 賽前技術調整 2. 比賽技術訓練 3. 競賽概念調整	課堂觀察 實作評量
	第3週 03/01- 03/03	減量期	1. 基本體能訓練 2. 敏捷性訓練 3. 心肺耐力	課堂觀察 實作評量
	第4週 03/06- 03/10	減量期	1. 重量訓練 2. 速耐力訓練 3. 基本體能訓練 4. 心肺耐力訓練	課堂觀察 實作評量
	第5週 03/13- 03/17	過渡期	1. 重量訓練 2. 速耐力訓練 3. 基本體能訓練 4. 心肺耐力訓練	課堂觀察 實作評量
	第6週 03/20- 03/25	過渡期	1. 重量訓練 2. 速耐力訓練 3. 基本體能訓練 4. 敏捷性訓練 5. 心肺耐力訓練	課堂觀察 實作評量
	第7週 03/27- 03/31	進展期	1. 重量訓練 2. 速耐力訓練 3. 基本體能訓練 4. 心肺耐力訓練	課堂觀察 實作評量
	第8週 04/06- 04/07	恢復期	1. 基本體能訓練 2. 敏捷性訓練 3. 心肺耐力	課堂觀察 實作評量
	第9週 04/10- 04/14	進展期	1. 重量訓練 2. 速耐力訓練 4. 心肺耐力訓練	課堂觀察 實作評量

	第10週 04/17- 04/21	比賽期	1. 比賽技術訓練 2. 專項速度訓練	課堂觀察 實作評量
	第11週 04/24- 04/28	過渡期	1. 賽後體能恢復 2. 非專項運動活動	課堂觀察 實作評量
	第12週 05/01- 05/05	恢復期	1. 重量訓練 2. 速耐力訓練 3. 基本體能訓練 4. 心肺耐力訓練	課堂觀察 實作評量
	第13週 05/08- 05/12	過渡期	1. 基本體能訓練 2. 敏捷性訓練 3. 心肺耐力	課堂觀察 實作評量
	第14週 05/15- 05/19	過渡期	1. 重量訓練 2. 速耐力訓練 3. 基本體能訓練 4. 心肺耐力訓練	課堂觀察 實作評量
	第15週 05/22- 05/26	進展期	1. 基本體能訓練 2. 敏捷性訓練 3. 心肺耐力	課堂觀察 實作評量
	第16週 05/29- 06/02	進展期	1. 重量訓練 2. 速耐力訓練 3. 基本體能訓練 4. 心肺耐力訓練	課堂觀察 實作評量
	第17週 06/05- 06/09	進展期	1. 基本體能訓練 2. 敏捷性訓練 3. 心肺耐力	課堂觀察 實作評量
	第18週 06/12- 06/17	過渡期	專項術科測驗	課堂觀察 實作評量
	第19週 06/19- 06/21	減量週	1. 基本核心訓練 2. 非專項運動活動 3. 肌肉柔軟度加強 4. 關節活動度加強	課堂觀察 實作評量
	第20週 06/26- 06/30	減量週	1. 基本體能訓練 2. 敏捷性訓練 3. 心肺耐力訓練	課堂觀察 實作評量
評量規劃	1. 定期/總結性評量:比例 40 % <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它 體育班訓練日誌書寫 2. 平時/形成性評量:比例 60 % <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它 體育班訓練日誌書寫			
教學設施 設備需求	【場地】田徑場、風雨球場、健力室 【器材】碼表、繩梯、角錐、拉力帶、彈力繩、藥球、起跑架、發令槍、欄架、鉛球			
教材來源	學校現有器材	師資 來源	約聘專任運動教練	

		相關 證照	 <p>中華民國田徑協會 教練證</p> <p>等級 省市級(B) 姓名 許淑真 發證單位 中華民國田徑協會 發證字號 C108032 發證日期 108.01.31</p>
備註			

彰化縣立埤頭國民中學 111 學年度體育班(田徑)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	田徑	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程 (體育專業,每週5節) ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程 (體育專業課程,每週1節)
實施年級	8年級	節數	每週 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 126 節
設計理念	透過課程的教學給予學生基本的認知後,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力,全方面有效地提昇運動競技能力,並能理解與應用田徑安全防護的知識。		
課程目標	1. 涵育田徑專項運動競技適能,並能善用技術實踐於訓練及比賽中。 2. 優化專項技術表現,提升田徑項目競賽水準。 3. 透過資訊科技應用,活化田徑專項運動臨場競賽心理狀態,落實應用競技策略。 4. 建立互助合作、認知、態度和行為,間接提升田徑專項運動道德倫理。		
核心素養	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-A2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。 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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-B2具備善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 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。		

學習階段重點	學習表現	<p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。</p> <p>P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。</p> <p>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。</p>
	學習內容	<p>P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。</p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。</p> <p>T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。</p> <p>T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術。</p> <p>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。</p> <p>Ta-IV-C1配速與競賽規則。</p> <p>Ta-IV-C2競賽與情報蒐集。</p> <p>Ta-IV-C3運動道德。</p>

學習進度/週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週 08/30-09/02	準備期	基本體能/運動防護 1. 認識專項體能與一般體能差別及安全知識、競賽目標設定與馬克操 2. 運動防護介紹	課堂觀察 實作評量
	第2週 09/05-09/09	進展期	身體協調開發 1. 馬克操 B、C 2. 墊步馬克 3. 繩梯訓練	課堂觀察 實作評量
	第3週 09/12-09/16	比賽前期	基本馬克操 1. 馬克操 B、C 2. 墊步馬克 3. 小抬腿跑 4. 高抬腿跑	課堂觀察 實作評量
	第4週 09/19-09/23	比賽前期	技術訓練 1. 賽前模擬 2. 準備比賽起跑練習 3. 彎道技巧	課堂觀察 實作評量
	第5週 09/26-09/30 縣長盃 09/27-09/30	比賽期	調整訓練 1. 賽前模擬 2. 準備比賽	課堂觀察 實作評量
	第6週 10/03-10/07	恢復期	技術訓練 1. 自我對話	課堂觀察 實作評量

		2. 意象訓練	
第7週 10/10- 10/14 第一次段考 10/13-14	恢復期	技術訓練 1. 速度跑 2. 欄架訓練 3. 擲部訓練	課堂觀察 實作評量
第8週 10/17- 10/21	進展期	技術訓練 1. 練核心訓練 2. 速度跑 3. 節奏跑	課堂觀察 實作評量
第9週 10/24- 10/28	進展期	技術訓練 1. 馬克操 B、C 2. 起跑練習(蹲踞式) 3. 跳欄架+短衝	課堂觀察 實作評量
第10週 10/31- 11/04	進展期	技術訓練 1. 馬克操 B、C 2. 速耐力訓練 3. 衝刺跑	課堂觀察 實作評量
第11週 11/07- 11/11	過渡期	技術訓練 1. 馬克操 B、C 2. 起跑練習(蹲踞式) 3. 跳欄架+短衝	課堂觀察 實作評量
第12週 11/14- 11/18	過渡期	體能訓練 1. 練核心訓練 2. 速度跑 3. 節奏跑	課堂觀察 實作評量
第13週 11/21- 11/25	準備期	爆發力訓練 1. 重量訓練 2. 藥球拋擲 3. 臥推 4. 五步跳	課堂觀察 實作評量
第14週 11/28- 12/02 第二次段考 11/29-30	準備期	身體協調開發 1. 馬克操 B、C 2. 速度跑 3. 節奏跑	課堂觀察 實作評量
第15週 12/05- 12/09	體能期	專項體能 1. 重量訓練 2. 核心訓練	課堂觀察 實作評量
第16週 12/12- 12/16	體能期	技術訓練 1. 擲部訓練 2. 欄架訓練 3. 繩梯訓練 4. 反應起跑	課堂觀察 實作評量
第17週 12/19-	體能期	專項體能	課堂觀察

	12/23		1. 藥球拋擲 2. 爆發力訓練(三步跳)	實作評量
	第18週 12/26- 12/30	過渡期	爆發力訓練 1. 重量訓練 2. 藥球拋擲 3. 臥推 4. 五步跳	課堂觀察 實作評量
	第19週 01/03- 01/07	過渡期	心理學訓練 1. 自我對話訓練	課堂觀察 實作評量
	第20週 01/09- 01/13	減量期	球類運動 1. 分組比賽	課堂觀察 實作評量
	第21週 01/16- 01/19 第三次段考 112/01/18 -01/19	減量期	球類運動 1. 分組比賽	課堂觀察 實作評量
第2學期	第1週 02/13- 02/18	比賽前期	專項體能/速度訓練 1. 加速跑 2. 站立式起跑	課堂觀察 實作評量
	第2週 02/20- 02/24 中小聯運	比賽期	技術訓練 1. 欄架專項 2. 擲部專項 3. 跑步技巧	課堂觀察 實作評量
	第3週 03/01- 03/03	減量期	技術訓練 1. 馬克操 B、C 2. 起跑練習(蹲踞式)	課堂觀察 實作評量
	第4週 03/06- 03/10	減量期	肌力訓練 1. 伏地挺身 2. 仰臥起坐 3. 深蹲跳 4. 跨步走 5. 舉踵	課堂觀察 實作評量
	第5週 03/13- 03/17	過渡期	體能訓練 1. 馬克操 B、C 2. 敏捷訓練(變化式起跑)	課堂觀察 實作評量
	第6週 03/20- 03/25	過渡期	技術訓練 1. 練核心訓練 2. 速度跑 3. 節奏跑	課堂觀察 實作評量
	第7週 03/27- 03/31	進展期	身體協調開發 1. 欄架訓練 2. 繩梯訓練 3. 反應起跑	課堂觀察 實作評量

第8週 04/06- 04/07	恢復期	調整訓練 1. 賽前模擬 2. 準備比賽起跑練習 3. 彎道技巧	課堂觀察 實作評量
第9週 04/10- 04/14	進展期	專項體能 1. 重量訓練 2. 核心訓練	課堂觀察 實作評量
第10週 04/17- 04/21	比賽期	心理訓練 1. 賽會欣賞 2. 自我對話 3. 印象訓練	課堂觀察 實作評量
第11週 04/24- 04/28	過渡期	技術訓練 1. 間歇訓練 2. 加速跑訓練 3. 核心訓練	課堂觀察 實作評量
第12週 05/01- 05/05	恢復期	專項體能/速度訓練 1. 加速跑 2. 站立式起跑 3. 阻力訓練	課堂觀察 實作評量
第13週 05/08- 05/12	過渡期	技術訓練 1. 欄架訓練 2. 擲部訓練 3. 跑步技巧	課堂觀察 實作評量
第14週 05/15- 05/19	過渡期	全套馬克操 1. 馬克操 B、C 2. 小抬腿跑 3. 高抬腿跑 4. 節奏抬腿跑 5. 跨步跑	課堂觀察 實作評量
第15週 05/22- 05/26	進展期	肌力訓練 1. 三頭肌 2. 背肌訓練 3. 腿後訓練 4. 跨步跳 5. 舉踵	課堂觀察 實作評量
第16週 05/29- 06/02	進展期	身體協調開發 1. 小欄架 2. 繩梯訓練 3. 反應起跑	課堂觀察 實作評量
第17週 06/05- 06/09	進展期	心肺耐力訓練 1. 二千公尺測驗 2. 持續跑	課堂觀察 實作評量
第18週 06/12-	過渡期	肌力訓練 1. 三頭肌	課堂觀察 實作評量

06/17		2. 背肌訓練 3. 腿後訓練 4. 舉踵	
第19週 06/19- 06/21	減量週	球類運動 1. 籃球、羽球、足球	課堂觀察 實作評量
第20週 06/26- 06/30	減量週	球類運動 1. 分組比賽	課堂觀察 實作評量
評量規劃	1. 定期/總結性評量:40% <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-體育班訓練日誌書寫 2. 平時/形成性評量:60% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-體育班訓練日誌書寫		
教學設施 設備需求	【場地】田徑場、風雨球場、健力室 【器材】碼表、繩梯、角錐、拉力帶、彈力繩、藥球、起跑架、發令槍、欄架、鉛球		
教材來源	學校現有器材	師資 來源	約聘專任運動教練
		相關 證照	 <p>中華民國田徑協會 教 練 證</p> <p>等級 省市級(B) 姓名 許淑真 發證單位 中華民國田徑協會 發證字號 C108032 發證日期 108.01.31</p>
備註			

彰化縣立埤頭國民中學 111 學年度體育班(田徑)體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	田徑	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程 (體育專業,每週5節) ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程 (體育專業課程,每週1節)
實施年級	9年級	節數	每週 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 108 節
設計理念	透過課程的教學給予學生基本的認知後,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力,全方面有效地提昇運動競技能力,並能理解與應用田徑安全防護的知識。		
課程目標	1. 涵育田徑專項運動競技適能,並能善用技術實踐於訓練及比賽中。 2. 優化專項技術表現,提升田徑項目競賽水準。 3. 透過資訊科技應用,活化田徑專項運動臨場競賽心理狀態,落實應用競技策略。 4. 建立互助合作、認知、態度和行為,間接提升田徑專項運動道德倫理。		
核心素養	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-A2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。 體-J-A3具備善用競技運動的各項資源,擬定運動計畫,有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 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-B2具備善用相關科技、資訊及媒體,以增進競技運動學習的素養,並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識,並主動參與公益團體活動,關懷社會。 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。		

學習階段重點	學習表現	<p>P-IV-1了解與運用一般體能訓練之原理原則。</p> <p>P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則。</p> <p>P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。</p> <p>T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。</p> <p>T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術。</p> <p>Ta-IV-1理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德。</p>
	學習內容	<p>P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。</p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。</p> <p>P-IV-A3有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。</p> <p>T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。</p> <p>T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術。</p> <p>T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理。</p> <p>Ta-IV-C1配速與競賽規則。</p> <p>Ta-IV-C2競賽與情報蒐集。</p> <p>Ta-IV-C3運動道德。</p>

學習進度/週次		單元/主題	教學內容	[評量]
第1學期	第1週 08/30-09/02	準備期	基本體能/運動防護 1. 認識專項體能與一般體能差別及安全知識、競賽目標設定與馬克操 2. 運動防護介紹	課堂觀察 實作評量
	第2週 09/05-09/09	進展期	身體協調開發 1. 馬克操 B、C 2. 墊步馬克	課堂觀察 實作評量
	第3週 09/12-09/16	比賽前期	技術訓練 1. 馬克操 2. 短距離跑 3. 間歇訓練	課堂觀察 實作評量
	第4週 09/19-09/23	比賽前期	技術訓練 1. 間歇訓練 2. 欄架專項 3. 擲部專項	課堂觀察 實作評量
	第5週 09/26-09/30 縣長盃 09/27-09/30	比賽期	調整訓練 1. 賽前模擬 2. 準備比賽	課堂觀察 實作評量
	第6週 10/03-10/07	恢復期	基本馬克操 1. 馬克操 B 2. 墊步馬克 3. 繩梯訓練	課堂觀察 實作評量
	第7週 10/10-10/14 第一次段考	恢復期	基本馬克操 1. 馬克操 B	課堂觀察 實作評量

10/13-14		2. 墊步馬克 3. 繩梯訓練	
第8週 10/17-10/21	進展期	技術訓練 1. 速耐力訓練 2. 速度跑	課堂觀察 實作評量
第9週 10/24-10/28	進展期	技術訓練 1. 起跑練習(蹲踞式) 2. 跳欄架+短衝	課堂觀察 實作評量
第10週 10/31-11/04	進展期	技術訓練 1. 馬克操 C 2. 起跑練習(蹲踞式) 3. 跳欄架+短衝	課堂觀察 實作評量
第11週 11/07-11/11	過渡期	體能訓練 1. 馬克操 2. 速耐力訓練 3. 衝刺跑 4. 放鬆訓練	課堂觀察 實作評量
第12週 11/14-11/18	過渡期	體能訓練 1. 核心訓練 2. 速度跑 3. 節奏跑	課堂觀察 實作評量
第13週 11/21-11/25	準備期	爆發力訓練 1. 重量訓練 2. 藥球拋擲 3. 臥推 4. 五步跳	課堂觀察 實作評量
第14週 11/28-12/02 第二次段考 11/29-30	準備期	身體協調開發 1. 馬克操 B、C 2. 速度跑 3. 節奏跑	課堂觀察 實作評量
第15週 12/05-12/09	體能期	專項體能 1. 重量訓練 2. 核心訓練	課堂觀察 實作評量
第16週 12/12-12/16	體能期	技術訓練 1. 擲部專項 2. 欄架專項 3. 繩梯訓練 4. 反應起跑	課堂觀察 實作評量
第17週 12/19-12/23	體能期	專項體能 1. 藥球拋擲 2. 爆發力訓練(三步跳)	課堂觀察 實作評量
第18週 12/26-12/30	過渡期	心理學訓練 1. 意象訓練(一)	課堂觀察 實作評量
第19週 01/03-01/07	過渡期	心理學訓練 1. 意象訓練(二)	課堂觀察 實作評量
第20週 01/09-01/13	減量期	球類運動	課堂觀察 實作評量

	第21週 01/16-01/19 第三次段考 112/1/18-19	減量期	球類運動	課堂觀察 實作評量
第 2 學 期	第1週 02/13-02/18	比賽前期	專項體能/速度訓練 1. 加速跑 2. 站立式起跑 3. 重量訓練 4. 擲部專項 5. 欄架專項	課堂觀察 實作評量
	第2週 02/20-02/24	比賽期	技術訓練 1. 欄架專項 2. 擲部專項 3. 跑步技巧	課堂觀察 實作評量
	第3週 03/01-03/03	減量期	技術訓練 1. 短距離跑 2. 中長距離	課堂觀察 實作評量
	第4週 03/06-03/10	減量期	肌力訓練 1. 伏地挺身 2. 仰臥起坐 3. 深蹲跳 4. 跨步走 5. 舉踵	課堂觀察 實作評量
	第5週 03/13-03/17	過渡期	體能訓練 1. 體能循環訓練 2. 敏捷訓練(變化式起跑)	課堂觀察 實作評量
	第6週 03/20-03/25	過渡期	技術訓練 1. 練核心訓練 2. 速度跑 3. 節奏跑	課堂觀察 實作評量
	第7週 03/27-03/31	進展期	跑步技巧/身體協調開發 1. 繩梯訓練 2. 反應起跑	課堂觀察 實作評量
	第8週 04/06-04/07	恢復期	調整訓練 1. 起跑練習 2. 彎道技巧 3. 敏捷節奏跑	課堂觀察 實作評量
	第9週 04/10-04/14	比賽前期	專項體能 1. 重量訓練 2. 核心訓練	課堂觀察 實作評量
	第10週 04/17-04/21	比賽期	心理學訓練 1. 賽會欣賞 2. 自我對話	課堂觀察 實作評量
	第11週 04/24-04/28	過渡期	技術訓練 1. 間歇訓練 2. 加速跑訓練 3. 核心訓練	課堂觀察 實作評量

	第12週 05/01-05/05	恢復期	專項體能/速度訓練 1. 短距離跑 2. 中長距離 3. 重量訓練	課堂觀察 實作評量
	第13週 05/08-05/12	過渡期	技術訓練 1. 欄架專項 2. 擲部專項 3. 跑步技巧	課堂觀察 實作評量
	第14週 05/15-05/19	過渡期	心肺耐力訓練 1. 三千公尺測驗 2. 持續跑	課堂觀察 實作評量
	第15週 05/22-05/26	進展期	肌力訓練 1. 三頭肌 2. 背肌訓練 3. 腿後訓練 4. 跨步跳 5. 舉踵	課堂觀察 實作評量
	第16週 05/29-06/02	減量週	球類運動	課堂觀察 實作評量
	第17週 06/05-06/09	減量週	球類運動	課堂觀察 實作評量
	第18週 06/12-06/17	減量週	球類運動 1. 分組比賽	課堂觀察 實作評量
	第19週 06/19-06/21	進展期	1. 速度耐力訓練 2. 專項體能訓練 3. 身體敏捷訓練	課堂觀察 實作評量
評量規劃	1. 定期/總結性評量:40% <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-體育班訓練日誌書寫 2. 平時/形成性評量:60% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-體育班訓練日誌書寫			
教學設施 設備需求	【場地】田徑場、風雨球場、健力室 【器材】碼表、繩梯、角錐、拉力帶、彈力繩、藥球、起跑架、發令槍、欄架、鉛球			
教材來源	學校現有器材	師資 來源	約聘專任運動教練	
		相關 證照	 <p>中華民國田徑協會 教 練 證</p> <p>等級 省市級(B) 姓名 許淑真 發證單位 中華民國田徑協會 發證字號 C108032 發證日期 108.01.31</p>	
備註				

彰化縣立埤頭國民中學 111 學年度體育班健力項目體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	健力		<p>■部定課程/特殊類型班及課程 (體育專業,每週5節)</p> <p>■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程 (體育專業課程,每週1節)</p>
實施年級	7年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 126 節
設計理念	建立學生健力專項基本認知,實施專項術科基礎訓練,強化對於舉重運動安全、自我防護的正確觀念。		
課程目標	<p>理解健力運動基礎原理和規則。</p> <p>理解健力安全防護知識。</p> <p>理解健力專項策略與技能。</p>		
核心素養	<p>■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。</p> <p>■體-J-A2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>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p>		
學習階段重點	學習表現	<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>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中,展現自我運動潛能。</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>	
	學習內容	<p>P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。</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>	

學習進度/週次	單元/主題	教學內容	評量	評量項目
第1週 08/30- 09/02	專項介紹/3節 運動防護/3節	介紹健力專項體能與一般體能差別安全知識。 介紹健力專項訓練規則及槓鈴正確使用概念。 了解運動防護概念、常見的運動傷害、運動傷害發生的原因、運動傷害的預防及運動傷害的處理方式。	課堂觀察	敘述健力運動知識。 敘述運動傷害處理方式。
第2週 09/05- 09/09	基本體能/3節 專項體能/3節	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1600公尺慢跑 (2) 短跑:30公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環	課堂觀察 實作評量	30公尺衝刺檢測。
第3週 09/12- 09/16	基本體能/3節 專項體能/3節	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1600公尺慢跑 (2) 短跑:30公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環	課堂觀察 實作評量	1600公尺耐力檢測。
第4週 09/19- 09/23	基本體能/3節 專項體能/3節	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1600公尺慢跑 (2) 短跑:30公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環	課堂觀察 實作評量	30公尺衝刺檢測。
第5週 09/26- 09/30	基本體能/3節 專項體能/3節	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1600公尺慢跑 (2) 短跑:30公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環	課堂觀察 實作評量	1600公尺耐力檢測。
第6週 10/03- 10/07	專項體能/3節 專項技術/3節	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 後半蹲3x6 3. 硬舉3x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	後半蹲檢測。
第7週 10/10- 10/14 第一次段考 10/13-14	專項體能/3節 專項技術/3節	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 後半蹲3x6 3. 硬舉3x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	硬舉檢測。
第8週 10/17- 10/21	專項體能/3節 專項技術/3節	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 後半蹲3x6 3. 硬舉3x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	後半蹲檢測。
第9週 10/24- 10/28	專項體能/3節 專項技術/3節	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 後半蹲3x6 3. 硬舉3x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	硬舉檢測。

第10週 10/31- 11/04	專項體能/3節 專項技術/3節	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 蹲舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	蹲舉檢測。
第11週 11/07- 11/11	專項體能/3節 專項技術/3節	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 蹲舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	臥舉檢測。
第12週 11/14- 11/18	專項體能/3節 專項技術/3節	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 蹲舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	蹲舉檢測。
第13週 11/21- 11/25	專項體能/3節 專項技術/3節	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 蹲舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	臥舉檢測。
第14週 11/28- 12/02 第二次段考 11/29-30	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1600公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環 3. 硬舉3x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	1600M 檢測。
第15週 12/05- 12/09	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1600公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環 3. 硬舉3x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	背肌力檢測。
第16週 12/12- 12/16	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1600公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環 3. 硬舉3x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	硬舉檢測。
第17週 12/19- 12/23	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1600公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環 3. 硬舉3x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	50M 衝刺檢測。
第18週 12/26- 12/30	專項體能/3節 專項技術/3節	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 硬舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	臥舉檢測。

	第19週 01/03- 01/07	專項體能/3節 專項技術/3節	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 硬舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	硬舉檢測。
	第20週 01/09- 01/13	專項體能/3節 專項技術/3節	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 硬舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	臥舉檢測。
	第21週 01/16- 01/19 第三次段考 112/1/18-19	專項體能/3節 專項技術/3節	1. 專項體適能補強活動:背肌 2. 硬舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	硬舉檢測。
第2 學期	第1週 02/13- 02/18	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環	課堂觀察 實作評量	蹲跳檢測。
	第2週 02/20- 02/24	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環	課堂觀察 實作評量	背肌力檢測。
	第3週 03/01- 03/03	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環	課堂觀察 實作評量	直立划船檢測。
	第4週 03/06- 03/10	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環	課堂觀察 實作評量	50公尺衝刺檢測。
	第5週 03/13- 03/17	專項體能/3節 專項技術/3節	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 後蹲4x6 3. 窄硬舉3x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	背肌力檢測。
	第6週 03/20- 03/25	專項體能/3節 專項技術/3節	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 後蹲4x6 3. 窄硬舉3x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	後蹲檢測。
	第7週 03/27- 03/31	專項體能/3節 專項技術/3節	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 後蹲4x6 3. 窄硬舉3x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	窄硬舉檢測。

第8週 04/06- 04/07	專項體能/3節 專項技術/3節	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 後蹲4x6 3. 窄硬舉3x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	後蹲檢測。
第9週 04/10- 04/14	專項體能/3節 專項技術/3節	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 窄硬舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	窄硬舉檢測。
第10週 04/17- 04/21	專項體能/3節 專項技術/3節	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 窄硬舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	臥舉檢測。
第11週 04/24- 04/28	專項體能/3節 專項技術/3節	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 窄硬舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	窄硬舉檢測。
第12週 05/01- 05/05	專項體能/3節 專項技術/3節	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 窄硬舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	臥舉檢測。
第13週 05/08- 05/12	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環 3. 寬硬舉4x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	2000公尺檢測。
第14週 05/15- 05/19	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環 3. 寬硬舉4x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	50公尺衝刺檢測。
第15週 05/22- 05/26	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環 3. 寬硬舉4x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	直立划船檢測。
第16週 05/29- 06/02	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 輔助運動 (1) 中長跑:1500-3000公尺慢跑 (2) 短跑:30-50公尺衝刺 (3) 跨欄跳:低欄六個欄架六循環 3. 寬硬舉4x6 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	蹲跳檢測。
第17週 06/05- 06/09	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 寬硬舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	寬硬舉檢測。

第18週 06/12-06/17	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 寬硬舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	背肌力檢測。
第19週 06/19-06/21	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 寬硬舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	臥舉檢測。
第20週 06/26-06/30	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	1. 專項體適能補強活動:背肌、直立划船、蹲跳 2. 寬硬舉4x8 3. 臥舉4x8 4. 弱項補強	課堂觀察 實作評量	寬硬舉檢測。
評量規劃		1. 定期/總結性評量:40% <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-體育班訓練日誌書寫 2. 平時/形成性評量:60% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-體育班訓練日誌書寫		
教學設施 設備需求		教育槓鈴、健力專項器材、自編教材		
教材來源		學校現有器材	師資 來源	約聘專任運動教練
			相關 證照	
備註				

彰化縣立埤頭國民中學 111 學年度體育班舉重項目體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	舉重		課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程 (體育專業, 每週5節) ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程 (體育專業課程, 每週1節)
實施年級	7年級		節數	每週 6 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 126 節
設計理念	建立學生舉重專項基本認知，實施專項術科基礎訓練，強化對於舉重運動安全、自我防護的正確觀念。			
課程目標	理解舉重運動基礎原理和規則。 理解舉重安全防護知識。 理解舉重專項策略與技能。			
核心素養	■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-A2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。 ■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。			
學習階段重點	學習表現	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-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。		
	學習內容	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 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。 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。		

學習進度/週次		單元/主題	教學內容	評量	評量項目
第1學期	第1週 08/30-09/02	專項介紹/3節 運動防護/3節	介紹舉重專項體能與一般體能差別安全知識。 介紹舉重專項訓練規則及槓鈴正確使用概念。 了解運動防護概念、常見的運動傷害、運動傷害發生的原因、運動傷害的預防及運動傷害的處理方式。	課堂觀察	敘述舉重運動知識。 敘述運動傷害處理方式。
	第2週 09/05-09/09	基本體能/3節 專項體能/3節	30M 衝刺跑、1600M 耐力跑、蹲跳、後半蹲、頸後推、背肌力。 觀摩比賽。	課堂觀察 實作評量	1600公尺耐力檢測。
	第3週 09/12-09/16	基本體能/3節 專項體能/3節	30M 衝刺跑、1600M 耐力跑、蹲跳、後半蹲、頸後推、背肌力。 觀摩比賽。	課堂觀察 實作評量	1600公尺耐力檢測。
	第4週 09/19-09/23	基本體能/3節 專項體能/3節	50M 衝刺跑、1600-2000M 耐力跑、蹲跳、後半蹲、頸後借力推、背肌力。 觀摩比賽。	課堂觀察 實作評量	50公尺檢測。 1600公尺耐力檢測。
	第5週 09/26-09/30	基本體能/3節 專項體能/3節	50M 衝刺跑、1600-2000M 耐力跑、蹲跳、後半蹲、頸後借力推、背肌力。 觀摩比賽。	課堂觀察 實作評量	50公尺檢測。 1600公尺耐力檢測。
	第6週 10/03-10/07 111青年盃 10/01-10/05	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、頸後借力推、後半蹲、折返跑、蹲跳。	課堂觀察 實作評量	蹲跳檢測。
	第7週 10/10-10/14 第一次段考 10/13-14	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、頸後借力推、後半蹲、折返跑、蹲跳。	課堂觀察 實作評量	高拉檢測。
	第8週 10/17-10/21	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、頸後借力推、後半蹲、折返跑、蹲跳。	課堂觀察 實作評量	借力推檢測。
	第9週 10/24-10/28	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、頸後借力推、後半蹲、折返跑、蹲跳。	課堂觀察 實作評量	後半蹲檢測。
	第10週 10/31-11/04 縣長盃 11/05-11/06	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、4分之1抓、4分之1上膊、前蹲、後蹲、30M 衝刺跑、三步跳、跳跑。 觀摩比賽。	課堂觀察 實作評量	抓4分之1高拉檢測。
	第11週 11/07-11/11 111總統盃 11/11-11/22	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、4分之1抓、4分之1上膊、前蹲、後蹲、30M 衝刺跑、三步跳、跳跑。 觀摩比賽。	課堂觀察 實作評量	挺4分之1高拉檢測。

	第12週 11/14- 11/18	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、4分之1抓、4分之1上膊、前蹲、後蹲、 50M 衝刺跑、三步跳、跳跑。	課堂觀察 實作評量	抓4分之1抓檢測。
	第13週 11/21- 11/25	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、4分之1抓、4分之1上膊、前蹲、後蹲、 50M 衝刺跑、三步跳、跳跑。 觀摩比賽。	課堂觀察 實作評量	挺4分之1上膊檢測。
	第14週 11/28- 12/02 第二次段考 11/29-30	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、4分之1抓、2分之1上膊、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	後蹲檢測。
	第15週 12/05- 12/09	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、4分之1抓、2分之1上膊、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	前蹲檢測。
	第16週 12/12- 12/16	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、2分之1抓、2分之1上膊、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	抓2分之1抓檢測。
	第17週 12/19- 12/23	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、2分之1抓、2分之1上膊、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	挺2分之1上膊檢測。
	第18週 12/26- 12/30	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、4分之1抓、4分之1上膊、頸後借力推、 觀摩比賽。	課堂觀察 實作評量	頸後借力推檢測。
	第19週 01/03- 01/07	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、4分之1抓、4分之1上膊、頸前借力推、 觀摩比賽。	課堂觀察 實作評量	頸前借力推檢測。
	第20週 01/09- 01/13	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、2分之1抓、2分之1上膊、頸後借力推、 觀摩比賽。	課堂觀察 實作評量	抓2分之1抓檢測。
	第21週 01/16- 01/19 第三次段考 112/1/18-19	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 4分之1高拉、2分之1抓、2分之1上膊、頸後借力推、 觀摩比賽。	課堂觀察 實作評量	挺2分之1上膊檢測。
第 2 學 期	第1週 02/13- 02/18	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	50M 衝刺跑、2000-3000M 耐力跑、蹲跳、爬繩。 -抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、箱上一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	2000公尺耐力檢測。
	第2週 02/20- 02/24	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	50M 衝刺跑、2000-3000M 耐力跑、蹲跳、爬繩。 -抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、箱上一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	50公尺耐力檢測。
	第3週 03/01- 03/03	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	50M 衝刺跑、2000-3000M 耐力跑、蹲跳、爬繩。 -抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、箱上一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	後蹲檢測。
	第4週 03/06- 03/10	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	50M 衝刺跑、2000-3000M 耐力跑、蹲跳、爬繩。 -抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、箱上一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	前蹲檢測。

第5週 03/13- 03/17	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、箱上一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動。	課堂觀察 實作評量	直立划船檢測。
第6週 03/20- 03/25	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、箱上一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動。	課堂觀察 實作評量	箱上一段拉檢測。
第7週 03/27- 03/31	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、箱上一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	抓膝上高拉檢測。
第8週 04/06- 04/07	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、箱上一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	挺膝上高拉檢測。
第9週 04/10- 04/14	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、架內對低、架內上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	後蹲檢測。
第10週 04/17- 04/21 112全中運 04/19- 04/27	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、架內對低、架內上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	前蹲檢測。
第11週 04/24- 04/28 112全中運 04/19- 04/27	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、架內對低、架內上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	膝上抓檢測。
第12週 05/01- 05/05	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、架內對低、架內上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	膝上膊檢測。
第13週 05/08- 05/12	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、架內對低、架內上挺、前蹲、後蹲、頸後推、臥推。	課堂觀察 實作評量	架內對低檢測。
第14週 05/15- 05/19	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、架內對低、架內上挺、前蹲、後蹲、頸後推、臥推。	課堂觀察 實作評量	架內上挺檢測。
第15週 05/22- 05/26	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、架內對低、架內上挺、前蹲、後蹲、頸後推、臥推。	課堂觀察 實作評量	膝上抓檢測。
第16週 05/29- 06/02	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、架內對低、架內上挺、前蹲、後蹲、頸後推、臥推。	課堂觀察 實作評量	膝上膊檢測。

第17週 06/05- 06/09	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	50M 衝刺跑、2000-3000M 耐力跑、蹲跳、爬繩。 -抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、箱上一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	2000檢測。
第18週 06/12- 06/17	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	50M 衝刺跑、2000-3000M 耐力跑、蹲跳、爬繩。 -抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、箱上一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	前蹲檢測。
第19週 06/19- 06/21	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	50M 衝刺跑、2000-3000M 耐力跑、蹲跳、爬繩。 -抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、箱上一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	借力推檢測。
第20週 06/26- 06/30	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	50M 衝刺跑、2000-3000M 耐力跑、蹲跳、爬繩。 -抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、箱上一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	後蹲檢測。
評量規劃	1. 定期/總結性評量:40% <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-體育班訓練日誌書寫 2. 平時/形成性評量:60% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-體育班訓練日誌書寫			
教學設施 設備需求	童軍棍、教育槓鈴、舉重專項器材、自編教材			
教材來源	教育部體育署專任運動教練獎勵金補助經費購置 彰化縣政府基層訓練站補助經費購置 中華民國舉重協會補助器材 學校現有器材		師資來源 相關證照	專任運動教練 -初級專任運動教練證- 體委競字第10100063451號核定 證書編號:A041101049 -A級舉重教練證- 發證字號:(108)體教12546號 -A級舉重裁判證- 發證字號:裁證字第108081502號
備註				

彰化縣立埤頭國民中學 111 學年度體育班舉重項目體育專

業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	舉重	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程 (體育專業, 每週5節) ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程 (體育專業課程, 每週1節)
實施年級	8年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 126 節
設計理念	學生能理解與應用舉重專項競技認知, 實施於專項術科訓練, 強化對於舉重運動安全、自我防護的正確觀念。		
課程目標	應用舉重運動基礎原理和規則於專項練習及比賽中。 應用舉重安全防護知識於專項練習及比賽中。 應用舉重專項策略與技能於專項練習及比賽中。 能融入團隊並與隊友溝通執行團體策略。		
核心素養	■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-A2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。 ■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。		
學習階段重點	學習表現	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-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。	

學習進度/週次		單元/主題	教學內容	評量	評量項目
		學習內容	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 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。 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。		
第1學期	第1週 08/30-09/02	專項介紹/3節 運動防護/3節	理解舉重專項體能與一般體能差別安全知識。 理解舉重專項訓練規則及槓鈴正確使用概念。 理解運動防護概念、常見的運動傷害、運動傷害發生的原因、運動傷害的預防及運動傷害的處理方式。	課堂觀察	能應用舉重運動知識。 能應用運動傷害處理方式於練習中。
	第2週 09/05-09/09	基本體能/3節 專項體能/3節	30-50M衝刺、1600-5000M耐力跑、蹲跳、後蹲、跳跑、借力推、背肌力。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	蹲跳檢測。
	第3週 09/12-09/16	基本體能/3節 專項體能/3節	30-50M衝刺、1600-5000M耐力跑、蹲跳、後蹲、跳跑、借力推、背肌力。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	跳跑檢測。
	第4週 09/19-09/23	基本體能/3節 專項體能/3節	30-50M衝刺、1600-5000M耐力跑、蹲跳、後蹲、跳跑、借力推、背肌力。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	3000公尺耐力檢測。
	第5週 09/26-09/30	基本體能/3節 專項體能/3節	30-50M衝刺、1600-5000M耐力跑、蹲跳、後蹲、跳跑、借力推、背肌力。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	後蹲檢測。
	第6週 10/03-10/07 111青年盃 10/01-10/05	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、後蹲、折返跑、蹲跳、跳跑。	課堂觀察 實作評量	後蹲檢測。
	第7週 10/10-10/14 第一次段考 10/13-14	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、後蹲、折返跑、蹲跳、跳跑。	課堂觀察 實作評量	抓膝上高拉檢測。
	第8週 10/17-10/21	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、後蹲、折返跑、蹲跳、跳跑。	課堂觀察 實作評量	借力推檢測。
	第9週 10/24-10/28	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、後蹲、折返跑、蹲跳、跳跑。	課堂觀察 實作評量	挺膝上高拉檢測。
	第10週 10/31-11/04 縣長盃 11/05-11/06	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲、50M衝刺跑、五步跳、跳跑。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	跳跑檢測。

	第11週 11/07- 11/11 111總統盃 11/11- 11/22	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲、50M衝刺跑、 五步跳、跳跑。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	五步跳檢測。
	第12週 11/14- 11/18	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲、50M衝刺跑、 五步跳、跳跑。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	前蹲檢測。
	第13週 11/21- 11/25	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲、50M衝刺跑、 五步跳、跳跑。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	抓、挺膝上高拉檢測。
	第14週 11/28- 12/02 第二次段考 11/29-30	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	後蹲檢測。
	第15週 12/05- 12/09	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	前蹲檢測。
	第16週 12/12- 12/16	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	膝上抓檢測。
	第17週 12/19- 12/23	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	膝上膊檢測。
	第18週 12/26- 12/30	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、頸後借力推、頸前借力推 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	頸後借力推檢測。
	第19週 01/03- 01/07	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、頸後借力推、頸前借力推 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	頸前借力推檢測。
	第20週 01/09- 01/13	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、頸後借力推、頸前借力推 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	膝上抓檢測。
	第21週 01/16- 01/19 第三次段考 112/1/18-19	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、頸後借力推、頸前借力推 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	膝上膊檢測。
第2 學期	第1週 02/13- 02/18	基本體能/3節 專項體能/3節 專項技術/3節	50M衝刺、3000-5000M耐力跑、蹲跳、爬竿、戰繩。 -抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、借力推、一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	50M衝刺檢測。
	第2週 02/20- 02/24	基本體能/3節 專項體能/3節 專項技術/3節	50M衝刺、3000-5000M耐力跑、蹲跳、爬竿、戰繩。 -抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、借力推、一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	3000公尺耐力檢測。

第3週 03/01- 03/03	基本體能/3節 專項體能/3節 專項技術/3節	50M 衝刺、3000-5000M 耐力跑、蹲跳、爬竿、戰繩。 -抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、借力推、一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	後蹲檢測。
第4週 03/06- 03/10	基本體能/3節 專項體能/3節 專項技術/3節	50M 衝刺、3000-5000M 耐力跑、蹲跳、爬竿、戰繩。 -抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、借力推、一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	前蹲檢測。
第5週 03/13- 03/17	專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、 直立划船、早安運動。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	直立划船檢測。
第6週 03/20- 03/25	專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、 直立划船、早安運動。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	抓一段拉檢測。
第7週 03/27- 03/31	專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、 直立划船、早安運動。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	挺一段拉檢測。
第8週 04/06- 04/07	專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、 直立划船、早安運動。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	後蹲檢測。
第9週 04/10- 04/14	專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	箱上抓檢測。
第10週 04/17- 04/21 112全中運 04/19- 04/27	專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	箱上膊檢測。
第11週 04/24- 04/28 112全中運 04/19- 04/27	專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	頸前推檢測。
第12週 05/01- 05/05	專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	法式推舉檢測。
第13週 05/08- 05/12	專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸後推、臥推。	課堂觀察 實作評量	前蹲檢測。
第14週 05/15- 05/19	專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸後推、臥推。	課堂觀察 實作評量	後蹲檢測。

第15週 05/22- 05/26	專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸後推、臥推。	課堂觀察 實作評量	蹲架對低檢測。
第16週 05/29- 06/02	專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸後推、臥推。	課堂觀察 實作評量	蹲架上挺檢測。
第17週 06/05- 06/09	專項技術/6節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	蹲架對低檢測。
第18週 06/12- 06/17	專項技術/6節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	箱上抓檢測。
第19週 06/19- 06/21	專項技術/6節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	蹲架上挺檢測。
第20週 06/26- 06/30	專項技術/6節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、蹲架對低、蹲架上挺、 前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	箱上膊檢測。
評量規劃	1. 定期/總結性評量:40% <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-體育班訓練日誌書寫 2. 平時/形成性評量:60% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-體育班訓練日誌書寫			
教學設施 設備需求	童軍棍、教育槓鈴、舉重專項器材、自編教材			
教材來源	教育部體育署專任運動教練獎勵金補助經費購置 彰化縣政府基層訓練站補助經費購置 中華民國舉重協會補助器材 學校現有器材		師資來源 相關證照	專任運動教練 -初級專任運動教練證- 體委競字第10100063451號核定 證書編號:A041101049 -A級舉重教練證- 發證字號:(108)體教12546號 -A級舉重裁判證- 發證字號:裁證字第108081502 號
備註				

彰化縣立埤頭國民中學 111 學年度體育班舉重項目體育專業

課程計畫

- 說明：1. 特殊需求領域課程另依十二年國民基本教育體育班課程實施規範、體育專業領域課程綱要等相關辦法辦理。
2. 教學進度可單週呈現或以單元數週呈現。
3. []處為可選填之項目。

課程名稱	舉重	課程類別	■部定課程/特殊類型班及課程 (體育專業, 每週5節) ■校定課程/彈性學習課程/特殊需求領域課程 (體育專業課程, 每週1節)
實施年級	9年級	節數	每週 6 節 第 1 學期 共 126 節 第 2 學期 共 108 節
設計理念	學生能熟悉與善用舉重專項競技認知, 實施於專項術科訓練, 強化對於舉重運動安全、自我防護的正確觀念。		
課程目標	精熟舉重運動基礎原理和規則於專項練習及比賽中。 精熟舉重安全防護知識於專項練習及比賽中。 精熟舉重專項策略與技能於專項練習及比賽中。 精熟入團隊並與隊友溝通執行團體策略。		
核心素養	■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-A2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。 ■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。		
學習階段重點	學習表現	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-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。	
	學習內容	P-IV-A1力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能。 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。 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。	

學習進度/週次	單元/主題	教學內容	評量	評量項目	
第1學期	第1週 08/30-09/02	專項介紹/3節 運動防護/3節	熟悉舉重專項體能與一般體能差別安全知識。 熟悉舉重專項訓練規則及槓鈴正確使用概念。 熟悉運動防護概念、常見的運動傷害、運動傷害發生的原因、運動傷害的預防及運動傷害的處理方式。	課堂觀察	能熟悉與善用舉重運動知識。 能熟悉與善用運動傷害處理方式於練習中。
	第2週 09/05-09/09	基本體能/3節 專項體能/3節	30-50M 衝刺、1600-5000M 耐力跑、蹲跳、後蹲、跳跑、借力推、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	蹲跳檢測。
	第3週 09/12-09/16	基本體能/3節 專項體能/3節	30-50M 衝刺、1600-5000M 耐力跑、蹲跳、後蹲、跳跑、借力推、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	50M 衝刺檢測。
	第4週 09/19-09/23	基本體能/3節 專項體能/3節	30-50M 衝刺、1600-5000M 耐力跑、蹲跳、後蹲、跳跑、借力推、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	1600公尺耐力檢測。
	第5週 09/26-09/30	基本體能/3節 專項體能/3節	30-50M 衝刺、1600-5000M 耐力跑、蹲跳、後蹲、跳跑、借力推、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	後蹲檢測。
	第6週 10/03-10/07 111青年盃 10/01-10/05	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、後蹲、折返跑、蹲跳、跳跑、戰繩 背肌力、藥球、欄架。	課堂觀察 實作評量	背肌力檢測。
	第7週 10/10-10/14 第一次段考 10/13-14	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、後蹲、折返跑、蹲跳、跳跑、戰繩 背肌力、藥球、欄架。	課堂觀察 實作評量	借力推檢測。
	第8週 10/17-10/21	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、後蹲、折返跑、蹲跳、跳跑、戰繩 背肌力、藥球、欄架。	課堂觀察 實作評量	藥球檢測。
	第9週 10/24-10/28	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、借力推、後蹲、折返跑、蹲跳、跳跑、戰繩 背肌力、藥球、欄架。	課堂觀察 實作評量	跳跑檢測。
	第10週 10/31-11/04 縣長盃 11/05-11/06	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲、50M 衝刺跑、五步跳、跳跑、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	後蹲檢測。
	第11週 11/07-11/11 111總統盃 11/11-11/22	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲、50M 衝刺跑、五步跳、跳跑、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	前蹲檢測。

	第12週 11/14- 11/18	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲、50M衝刺跑、 五步跳、跳跑、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	抓膝上高拉檢測。
	第13週 11/21- 11/25	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、前蹲、後蹲、50M衝刺跑、 五步跳、跳跑、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	挺膝上高拉檢測。
	第14週 11/28- 12/02 第二次段考 11/29-30	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	前蹲檢測。
	第15週 12/05- 12/09	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	抓一段拉檢測。
	第16週 12/12- 12/16	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	挺一段拉檢測。
	第17週 12/19- 12/23	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	後蹲檢測。
	第18週 12/26- 12/30	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、借力推、50M衝刺跑、跳跑 五步跳、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	借力推檢測。
	第19週 01/03- 01/07	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、借力推、50M衝刺跑、跳跑 五步跳、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	膝上高拉檢測。
	第20週 01/09- 01/13	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、借力推、50M衝刺跑、跳跑 五步跳、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	膝上抓檢測。
	第21週 01/16- 01/19 第三次段考 112/1/18-19	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 膝上高拉、膝上抓、膝上膊、借力推、50M衝刺跑、跳跑 五步跳、背肌力、戰繩、藥球、欄架。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	膝上膊檢測。
第2 學期	第1週 02/13- 02/18	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	50M衝刺、3000-5000M耐力跑、蹲跳、戰繩、藥球、欄 架、手推車。 -抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、借力推、一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	蹲跳檢測。
	第2週 02/20- 02/24	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	50M衝刺、3000-5000M耐力跑、蹲跳、戰繩、藥球、欄 架、手推車。 -抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、借力推、一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	50M衝刺檢測。

第3週 03/01- 03/03	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	50M 衝刺、3000-5000M 耐力跑、蹲跳、戰繩、藥球、欄架、手推車。 -抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、借力推、一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	2000M 耐力跑檢測。
第4週 03/06- 03/10	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	50M 衝刺、3000-5000M 耐力跑、蹲跳、戰繩、藥球、欄架、手推車。 -抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、借力推、一段拉、前蹲、後蹲。	課堂觀察 實作評量	後蹲檢測。
第5週 03/13- 03/17	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動、戰繩、藥球、欄架、手推車。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	前蹲檢測。
第6週 03/20- 03/25	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動、戰繩、藥球、欄架、手推車。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	抓、挺一段拉檢測。
第7週 03/27- 03/31	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動、戰繩、藥球、欄架、手推車。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	箱上抓檢測。
第8週 04/06- 04/07	基本體能/2節 專項體能/2節 專項技術/2節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、箱上抓、箱上膊、一段拉、前蹲、後蹲、直立划船、早安運動、戰繩、藥球、欄架、手推車。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	箱上膊檢測。
第9週 04/10- 04/14	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、全抓、全挺、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉、爬繩。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	蹲架對低檢測。
第10週 04/17- 04/21 112全中運 04/19- 04/27	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、全抓、全挺、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉、爬繩。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	蹲架上挺檢測。
第11週 04/24- 04/28 112全中運 04/19- 04/27	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、全抓、全挺、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉、爬繩。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	全抓檢測。
第12週 05/01- 05/05	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、全抓、全挺、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、後蹲、頸前推、法式推舉、爬繩。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	全挺檢測。
第13週 05/08- 05/12	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、全抓、全挺、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、後蹲、頸後推、臥推。	課堂觀察 實作評量	後蹲檢測。

第14週 05/15- 05/19	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、全抓、全挺、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、 後蹲、頸後推、臥推。	課堂觀察 實作評量	臥推檢測。
第15週 05/22- 05/26	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、全抓、全挺、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、 後蹲、頸後推、臥推。	課堂觀察 實作評量	全抓檢測。
第16週 05/29- 06/02	專項體能/3節 專項技術/3節	-抓、挺分段動作練習- 箱上高拉、全抓、全挺、蹲架對低、蹲架上挺、前蹲、 後蹲、頸後推、臥推。	課堂觀察 實作評量	全挺檢測。
第17週 06/05- 06/09	專項技術/6節	-抓、挺完全動作練習- 高拉、全抓、全上膊、對低、上挺、借力推、一段拉、 前蹲、後蹲。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	抓、挺一段拉檢測。
第18週 06/12- 06/17	專項技術/6節	-抓、挺完全動作練習- 高拉、全抓、全上膊、對低、上挺、借力推、一段拉、 前蹲、後蹲。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	對低、上挺檢測。
第19週 06/19- 06/21	專項技術/6節	-抓、挺完全動作練習- 高拉、全抓、全上膊、對低、上挺、借力推、一段拉、 前蹲、後蹲。 觀摩比賽或出賽。	課堂觀察 實作評量	全抓、全挺檢測。
評量規劃	1. 定期/總結性評量:40% <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-體育班訓練日誌書寫 2. 平時/形成性評量:60% <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 課堂觀察 <input checked="" type="checkbox"/> 其它-體育班訓練日誌書寫			
教學設施 設備需求	童軍棍、教育槓鈴、舉重專項器材、自編教材			
教材來源	教育部體育署專任運動教練獎勵金補助經費購置 彰化縣政府基層訓練站補助經費購置 中華民國舉重協會補助器材 學校現有器材		師資來源 相關證照	專任運動教練 -初級專任運動教練證- 體委競字第10100063451號核定 證書編號:A041101049 -A級舉重教練證- 發證字號:(108)體教12546號 -A級舉重裁判證- 發證字號:裁證字第108081502 號
備註				