

臺北市立萬芳高中 健康與體育領域 簽到表

主題： 舉重校隊實施現況及骨體適能肌耐力課程教學暨評量

日期：103年 4月 10日(四) 10時00分

地點： 會議一

主持人： 呂育如

編號	姓名	簽到	編號	姓名	簽到
1	虞山美	虞山美	16	潘品儀	潘品儀
2	呂育如	呂育如	17	王敦子	王敦子
3	李元清	李元清	18	鄧子良	
4	林雅婷	林雅婷	19		
5	張芬樺	張芬樺	20		
6	黃俞如	黃俞如	21		
7	杜傳花	杜傳花	22		
8	楊智中	楊智中	23		
9	史正德	史正德	24		
10	洪如美	洪如美	25		
11	張亭如	張亭如	26		
12			27		
13	楊麗姿	楊麗姿	28		
14			29		
15	金慧斌	金慧斌	30		

102年學度臺北市萬芳高級中學
舉重校隊實施現況-專業心得分享



報告人：呂育如老師

報告大綱

- 設隊現況
- 運作情形
- 訓練績效
- 體適能肌耐力
教學暨評量

設隊現況

行政運作現形：

本校舉重隊102年8月成立。

運動項目：舉重



教練簡介

呂育如教練：

- ◆畢業於國立體育學院、運動技術系。
- ◆於1996年世界青年錦標賽75KG級榮獲金牌。
- ◆於88年台灣區運動大會社女組85KG級榮獲金牌。
- ◆指導新北市中平國中學生，參加99、100年全中運
榮獲國女組+89KG級，榮獲銀牌。

舉重專長項目之運動設施
室內：本校忠孝樓地下室(舉重訓練場)



新的圓筒式舉重板-1



競技型舉重槓鈴+鐵片

學生招生來源

- 101學年度招生二名學生
(陳鴻儒、李豐江)至本校高中部體育班就讀。
- 102學年學年度招生三名學生
(崔夏芸、廖怡慈、任恩言)本校高中部體育班就讀。

■ 目前狀況：招收率95%。

★現階段校內參與學生：
七年級二名
八年級一名



使用器材



多功能訓練重量器材使用



史密新器材訓練器材



後深陣器材使用

訓練績效

參加103年臺北市青年盃舉重錦標賽



國男組團體亞軍
國女組團體亞軍
高男組團體季軍
高女組團體亞軍

體適能肌耐力
教學暨評量

102 學年度臺北市立萬芳高級中學體適能「肌耐力課程」教學暨評量

一、依據：臺北市立萬芳高級中學特色課程，發展校內體育特色教學實施。

二、目的：為提昇校隊招生及召募優秀運動人材。

三、教學課程：體適能「肌耐力」課程。

四、教學時段：每週五採固定分班教學。

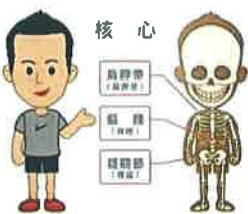
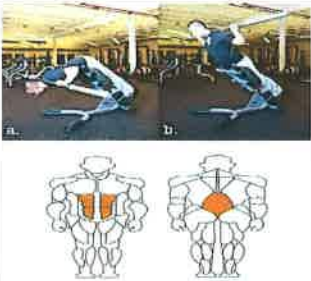

五、教學對象：七年級生。

六、上課地點：忠孝樓(地下室重訓教室)

七、教學評量：上課出缺席 30%、認知 20%、情意 20%、技能 30%；共計 100%。

八、授課教師：呂育如老師。

(一)課程內容：

	一、核心肌群	二、阻力練習	三、體能測驗
動作 圖片			
動作 操作	【一分鐘靜蹲】 身體打直靠近牆 面，腿曲蹲。 (類似座太空椅)	【背部、腹部肌群阻力練習】 身體向上仰約 45° 後， 來回約 8 下做 8 組。	【仰臥起坐】 以一分鐘測驗時間 (大致上跟體適能測驗雷同)

(二)評分：

B++	A	A+	A++
60~70 分	70~80 分	80~90 分	90~100 分

九、其它。