

臺北市 106 學年度中等學校教育盃舉重錦標賽研習實施計畫

壹、目的：舉重-「weightlifting」為體育署列入亞、奧運重點項目，也是我國近年來奪牌率最高的正式運動比賽項目之一；106 學年度將列入臺北市教育盃比賽項目。為推展本市舉重項目蓬勃發展，並透過比賽選出有興趣或適合發展舉重人才，也陸續追蹤臺北市籍選手表現，發掘具有潛力的優秀運動選手，以推展競技體育，提升競爭力，以增進校園多元活動，活潑校園生活與氛圍，養成學生運動習慣，培育本市優秀教練及選手，特舉辦本次研習營。

貳、主辦單位：臺北市政府教育局

參、承辦單位：臺北市萬芳高級中學

肆、協辦單位：臺北市體育總會舉重協會

伍、研習對象：

- 一、臺北市公私立高中、國中教師及專任教練，每梯次 25 人，依據報名先後順序錄取，額滿為止

陸、研習梯次、時間、地點：

梯次	時間	遴選	地點
一	107 年 2 月 12 日(星期二)	國、高中 教職同仁優先	臺北市立萬芳高中 (臺北市文山區興隆路三段 115 巷 1 號)

柒、研習課程表：

課程時間	課程內容	主講人
08:00-08:30	報到	課程組
08:30-08:40	始業式	臺北市政府教育局
08:40-09:30	舉重規則	呂育如教練
09:30-09:40	休息	課程組
09:40-10:30	裁判職責	呂育如教練
10:30-10:40	休息	課程組
10:40-11:20	各組紀錄方法	呂育如教練
11:20-11:30	休息	課程組
11:30-12:20	運動傷害防護	黃瑋琪防護員
12:20-13:00	午餐(舉重比賽影片觀賞)	課程組
13:00-13:50	動作技術演練：Pointing 及 Shooting-1 (姿勢、動作要領及動作理論)	許穎溪老師 呂育如教練
13:50-14:00	休息	課程組
14:00-14:50	動作技術演練：Pointing 及 Shooting-2 (姿勢、動作要領及動作理論)	許穎溪老師 呂育如教練
14:50-15:00	休息	課程組
15:00-15:50	基本戰略及戰術演練 (場地要點、球具選擇、戰略與戰術之擬定)	許穎溪老師 呂育如教練

15:50-16:00	休息	課程組
16:00-16:50	分組演練與比賽	許穎溪老師 呂育如教練
16:50-17:20	心得分享及結業式	臺北市政府教育局

捌、講師簡介：

- 一、許穎溪：新北市安康高中舉重教練。
- 二、呂育如：臺北市立萬芳高中舉重專任教練。
- 三、黃瑋琪：臺北市立萬芳高中防護員。

玖、報名手續：

- 一、各校參加人員請於研習 1 週前逕至臺北市教師研習電子護照網站報名，並完成學校薦派手續。
- 二、報名網址：<http://insc.tp.edu.tw>
- 三、聯絡人：學務處體育組楊家鑫組長(22309585 轉 350)或呂育如教練(22309585 轉 121)。

拾、其他事項：

- 一、參加研習人員請各單位准予公假派代辦理。
- 二、全程參與者，核與研習時數 8 小時。
- 三、參加研習會學員請自備運動服裝、運動鞋，以利實務演練。
- 四、為珍惜資源，愛惜地球，請自備環保杯。

拾壹、經費：由臺北市政府教育局核撥相關經費項下支出。

拾貳、獎勵：承辦本項活動之學校於活動結束後，依相關規定辦理敘獎事宜。

拾參、本計畫經教育局核定後實施，若有未盡或修正事宜時亦同。