

臺南市立大成國民中學 113 學年度第一學期七年級 (體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科(舉重)	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(105)節			
課程規範	◎ <input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 ◎ <input type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	設定階段目標循序漸進精進各種技能							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	■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-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■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。							
課程目標	一、提升運動技能，增加體育認知，培養終身運動習慣。 二、增進健康體能、提升生活適應能力。 三、建立休閒及規律運動觀念，促進身心健康。							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
1~4週	20	第一單元 1. 抓舉分解基本 動作練習 2. 基礎體能訓練	技術 T-IV-1理解並操 作跑、跳、擲/ 踢、蹬、划等專 項技術 體能	技術 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、	1. 舉重運動概 述 2. 落實基礎動 作 3. 奠定基礎體 能	1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範 及演練	1. 日常學習態 度與表現 (40%) 2. 訓練日誌 (10%) 3. 測驗(25%) 4. 參賽運動表 現(25%)	1. 體育專業領域 課程綱 2. 自編教材

			<p>P-IV-1 了解與運用一般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>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>體能</p> <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>				
5~8週	20	<p>第二單元</p> <p>1. 挺舉分解基本動作練習</p> <p>2. 基礎體能訓練</p>	<p>技術</p> <p>T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>體能</p> <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了解運動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</p>	<p>技術</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>體能</p> <p>P-IV-A1 心肺耐力、柔</p>	<p>1. 落實基礎動作</p> <p>2. 奠定基礎體能</p>	<p>1 熱身</p> <p>2 課程說明</p> <p>3 專項技術示範及演練</p>	<p>1. 日常學習態度與表現(40%)</p> <p>2. 訓練日誌(10%)</p> <p>3. 測驗(25%)</p> <p>4. 參賽運動表現(25%)</p>	<p>1. 體育專業領域課程綱</p> <p>2. 自編教材</p>

			之內容、負荷、安全原則與運動防護	軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則				
9~11週	15	<p>第三單元</p> <p>1. 箱上技術動作練習</p> <p>2. 專項補助練習</p> <p>3. 體能肌力訓練</p>	<p>技術</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>體能</p> <p>P-IV-2了解運動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>技術</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>體能</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</p>	<p>1. 落實基礎動作</p> <p>2. 加強技術觀念及方法</p> <p>3. 建立團隊規範與禮儀要求</p>	<p>1 熱身</p> <p>2 課程說明</p> <p>3 專項技術示範及演練</p>	<p>1. 日常學習態度與表現(40%)</p> <p>2. 訓練日誌(10%)</p> <p>3. 測驗(25%)</p> <p>4. 參賽運動表現(25%)</p>	<p>1. 體育專業領域課程綱</p> <p>2. 自編教材</p>

				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				
12~15週	20	<p>第四單元</p> <p>1. 箱上下蹲練習</p> <p>2. 下肢與補助練習</p> <p>3. 體能肌力訓練</p>	<p>技術</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>體能</p> <p>P-IV-2了解運動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>技術</p> <p>T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各項技術的單一動作、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>體能</p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原</p>	<p>1. 落實基礎動作</p> <p>2. 加強技術觀念及方法</p> <p>3. 培養團隊凝聚力與互相幫忙</p>	<p>1熱身</p> <p>2課程說明</p> <p>3專項技術示範及演練</p>	<p>1. 日常學習態度與表現(40%)</p> <p>2. 訓練日誌(10%)</p> <p>3. 測驗(25%)</p> <p>4. 參賽運動表現(25%)</p>	<p>1. 體育專業領域課程綱要</p> <p>2. 自編教材</p>

				則 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				
16~17週	2	<p>第五單元</p> <p>1. 借力與半挺支撐練習</p> <p>2. 加強上肢肌力與補助練習舉重規則</p>	<p>技術</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>戰術</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	<p>技術</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</p>	<p>1. 加強個人技術觀念及方法</p> <p>2. 培養學生生活管理與自動</p> <p>3. 了解舉重規則</p>	<p>1熱身</p> <p>2課程說明</p> <p>3專項技術示範及演練</p> <p>4. 比賽影片討論與心得分享</p>	<p>1. 日常學習態度與表現(40%)</p> <p>2. 訓練日誌(10%)</p> <p>3. 測驗(25%)</p> <p>4. 參賽運動表現(25%)</p>	<p>1. 體育專業領域課程綱要</p> <p>2. 自編教材</p>

				<p>動力學原理</p> <p>戰術</p> <p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p>				
18-22週	20	<p>第六單元</p> <p>1. 抓舉挺舉連貫技術動作模式練習</p> <p>2. 專項體能練習</p> <p>3. 目標設定</p>	<p>技術</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>體能</p> <p>P-IV-2了解運動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>技術</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>體能</p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、</p>	<p>1. 加強個人技術觀念及方法</p> <p>2. 讓學生有設定自我目標</p> <p>3. 適時給予鼓勵與建立心理素質</p>	<p>1. 熱身</p> <p>2. 課程說明</p> <p>3. 意象訓練示範及演練</p> <p>4. 勵志影片討論與心得分享</p>	<p>1. 日常學習態度與表現(40%)</p> <p>2. 訓練日誌(10%)</p> <p>3. 測驗(25%)</p> <p>4. 參賽運動表現(25%)</p>	<p>1. 體育專業領域課程綱</p> <p>2. 自編教材</p>

			<p>心理 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	<p>瞬發力與速度等專項體能之原理原則 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>心理 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>				
--	--	--	---	---	--	--	--	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

臺南市立大成國民中學113學年度第二學期七年級(體育專業領域)課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科(舉重)	實施年級 (班級組別)	七年級	教學 節數	本學期共(105)節			
課程規範	◎ <input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 ◎ <input type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業							
設計理念	設定階段目標循序漸進精進各種技能							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	■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-B3具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 ■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。							
課程目標	一、提升運動技能，增加體育認知，培養終身運動習慣。 二、增進健康體能、提升生活適應能力。 三、建立休閒及規律運動觀念，促進身心健康。							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動	學習評量 評量方式	自編自選教材 或學習單 使用教具或器材
1~2週	10	第一單元 1. 直腿動作練習 2. 加強體能訓練	技術 T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 體能 P-IV-1 了解與運用一般體能訓	技術 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、	1. 落實基本動作 2. 強化基礎體能	1熱身 2課程說明 3專項技術示範及演練	1. 日常學習態度與表現(40%) 2. 訓練日誌(10%) 3. 測驗(25%) 4. 參賽運動表現(25%)	1. 體育專業領域課程綱 2. 自編教材

			<p>練之原理原則 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>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 T-IV-B2接力準備 動作與接力動作之 進階技術 體能 P-IV-A1 心肺耐 力、柔軟度、肌(耐) 力等一般體能之原 理原則 P-IV-A2 敏 捷、協調、瞬發力與 速度等專項體能之原 理原則 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</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

				運動防護				
3~6週	20	<p>第二單元</p> <p>1. 拉與速拉練習</p> <p>2. 加強上肢肌力練習</p> <p>3. 體能肌力訓練</p>	<p>技術</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>體能</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>技術</p> <p>T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各項技術的單一動作、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>體能</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>1. 落實基本動作</p> <p>2. 加強技術觀念及方法</p>	<p>1熱身</p> <p>2課程說明</p> <p>3專項技術示範及演練</p>	<p>1. 日常學習態度與表現(40%)</p> <p>2. 訓練日誌(10%)</p> <p>3. 測驗(25%)</p> <p>4. 參賽運動表現(25%)</p>	<p>1. 體育專業領域課程綱</p> <p>2. 自編教材</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				
7~10週	20	<p>第三單元</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 膝上高位練習 2. 加強爆發力訓練 3. 專項體能練習 	<p>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>體能</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>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>體能</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、間 歇訓練</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實基本動作 2. 加強技術觀念及方法 3. 反覆技術動作強化身體記憶 	<ol style="list-style-type: none"> 1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範及演練 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 日常學習態度與表現(40%) 2. 訓練日誌(10%) 3. 測驗(25%) 4. 參賽運動表現(25%) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體育專業領域課程綱 2. 自編教材

				練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護				
11~14週	20	<p>第四單元</p> <p>1. 膝上下蹲練習</p> <p>2. 加強下肢訓練</p> <p>3. 體能肌力與柔軟度訓練</p>	<p>技術</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>體能</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>技術</p> <p>T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各項技術的單一動作、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>體能</p> <p>P-IV-A2敏捷、協調、</p>	<p>1. 落實基本動作</p> <p>2. 加強技術觀念及方法</p> <p>3. 經由運動技能建立自我自信心</p>	<p>1 熱身</p> <p>2 課程說明</p> <p>3 專項技術示範及演練</p>	<p>1. 日常學習態度與表現 (40%)</p> <p>2. 訓練日誌 (10%)</p> <p>3. 測驗 (25%)</p> <p>4. 參賽運動表現 (25%)</p>	<p>1. 體育專業領域課程綱要</p> <p>2. 自編教材</p>

				<p>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>				
15~17週	15	<p>第五單元</p> <p>1. 寬挺與架上支撐練習</p> <p>2. 專項補助練習</p> <p>3. 舉重規則</p>	<p>技術</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>戰術</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	<p>技術</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各項技術的單一動作、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</p>	<p>1. 加強個人技術觀念及方法</p> <p>2. 培養學生生活自律</p> <p>3. 了解舉重比賽規則</p>	<p>1 熱身</p> <p>2 課程說明</p> <p>3 專項技術示範及演練</p> <p>4. 比賽影片討論與心得分享</p>	<p>1. 日常學習態度與表現 (40%)</p> <p>2. 訓練日誌 (10%)</p> <p>3. 測驗 (25%)</p> <p>4. 參賽運動表現 (25%)</p>	<p>1. 體育專業領域課程綱要</p> <p>2. 自編教材</p>

				進階技術 T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 戰術 Ta-IV-C1配速與競賽規則 Ta-IV-C3運動道德				
18-22週	20	第六單元 1. 抓舉挺舉技術動作穩定模式練習 2. 專項體能練習 3. 運動傷害防護須知 4. 目標設定	技術 T-IV-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3理解並操作接力動作之進階技術 體能 P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓	技術 T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各項技術的單一動作、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 T-IV-B2接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運	1. 加強個人技術觀念及方法 2. 讓學生設定自我新目標 3. 適時給予鼓勵與建立心理素質	1. 熱身 2. 課程說明 3. 意象訓練示範及演練 4. 勵志影片討論與心得分享	1. 日常學習態度與表現(40%) 2. 訓練日誌(10%) 3. 測驗(25%) 4. 參賽運動表現(25%)	1. 體育專業領域課程綱 2. 自編教材

		<p>練、循環訓練等 之內容、負荷、 安全原則與運動 防護 心理 Ps-IV-1了解並 運用心理技巧 Ps-IV-2理解並 演練溝通能力 Ps-IV-3了解並 執行環境適應能 力</p>	<p>動力學原理 體能 P-IV-A2敏 捷、協調、 瞬發力與速 度等專項體 能之原理原 則 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 心理 Ps-IV-D1目 標設定、壓 力管理與自 我對話等心 理技巧 Ps-IV-D2訓 練、競賽與 心理技巧 Ps-IV-D3溝 通管道與方 法 Ps-IV-D4訓 練與競賽環 境</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。