

桃園市立楊梅高中 115 學年度第一學期教學進度表

課程名稱：專項技術訓練;專項體能訓練;補強體育; 出版社：自編教材;運動訓練法
專項技術應用
製訂教師：李建德 冊 次：第六冊

適用班級：318 班(體三甲班)

任課教師：李建德

週次	日期	預定進度
1	8/30(日)~9/5(六)	△8/31(一)開學日、註冊、正式上課△9/2(三) ~ 9/3(四)第二次學測模擬考 1. 跑跳擲技術意向訓練 2. 模擬比賽全程技術練習 3. 彈力帶肌力練習
2	9/6(日)~9/12(六)	1. 跑跳擲技術意向訓練 2. 模擬比賽全程技術練習 3. 彈力帶肌力練習
3	9/13(日)~9/19(六)	△9/19(六)親職教育座談日 1. 跑跳擲技術意向訓練 2. 模擬比賽全程技術練習 3. 彈力帶肌力練習
4	9/20(日)~9/26(六)	△9/25(五)中秋節放假一天 1. 傳接棒訓練 2. 欄架衝刺訓練 3. 起跑訓練 4. 加速跑訓練
5	9/27(日)~10/3(六)	△9/28(一)教師節放假一天 1. 傳接棒訓練 2. 欄架衝刺訓練 3. 起跑訓練 4. 加速跑訓練
6	10/4(日)~10/10(六)	△10/7(三) ~ 10/8(四)高一公民訓練△10/9(五)國慶日逢例假日補放假一天
		1. 傳接棒訓練 2. 欄架衝刺訓練 3. 起跑訓練 4. 加速跑訓練
7	10/11(日)~10/17(六)	△10/12(一)下午(高二醫農生物運動班群第一次期中考) △10/13(二) ~ 10/14(三)全校第一次期中考 △10/17(六) 116 學年度高中英語聽力測驗第一次考試 1. 補強體能訓練 2. 重量訓練
8	10/18(日)~10/24(六)	△10/19(一) ~ 10/20(二)第一次統測模擬考 1. 起跑至第一欄架訓練 2. 免跳(Pass)使用時機的應用 3. 重量訓練補強 4. 彈力帶訓練
9	10/25(日)~10/31(六)	△10/26(一)光復節逢例假日補放假一天△10/29(四)運動會預演(第 3、4 節) △10/30(五)合作教育運動會 1. 起跑至第一欄架訓練 2. 免跳(Pass)使用時機的應用 3. 重量訓練補強 4. 彈力帶訓練
10	11/1(日)~11/7(六)	△11/2(一) ~ 11/3(二)第三次學測模擬考 1. 起跑至第一欄架訓練 2. 免跳(Pass)使用時機的應用 3. 重量訓練補強 4. 彈力帶訓練
11	11/8(日)~11/14(六)	1. 欄架速耐力訓練 2. 團隊掩護戰術訓練 3. 領跑及跟跑要領訓練 4. 間歇跑訓練
12	11/15(日)~11/21(六)	1. 欄架速耐力訓練 2. 團隊掩護戰術訓練 3. 領跑及跟跑要領訓練 4 間歇跑訓練
13	11/22(日)~11/28(六)	△11/24(二) ~ 11/27(五)工科技藝競賽 1. 欄架速耐力訓練 2. 團隊掩護戰術訓練 3. 領跑及跟跑要領訓練 4 間歇跑訓練
14	11/29(日)~12/5(六)	△12/1(二)下午 ~ 12/3(四)第二次期中考 1. 補強體能訓練 2. 重量訓練
15	12/6(日)~12/12(六)	△12/8(二) ~ 12/9(三)第四次學測模擬考△12/12(六) 116 學年度高中英語聽力測驗第二次考試 1. 欄架彈力繩輔助欄架技巧訓練 2. 小欄架輔助訓練 3. 反覆跑訓練
16	12/13(日)~12/19(六)	△12/15(二) ~ 12/16(三)第二次統測模擬考 1. 欄架彈力繩輔助欄架技巧訓練 2. 小欄架輔助訓練 3. 反覆跑訓練
17	12/20(日)~12/26(六)	△12/25(五)行憲紀念日放假一天 1. 欄架彈力繩輔助欄架技巧訓練 2. 小欄架輔助訓練 3. 反覆跑訓練
18	12/27(日)~1/2(六)	△1/1(五)中華民國開國紀念日放假一天 1. 建立團隊合作的態度 2. 影像分析輔助訓練 3. 動作技巧意象訓練 4. . 比賽技術分析與對照
19	1/3(日)~1/9(六)	△1/5(二) ~ 1/6(三)高三普通科期末考 1. 建立團隊合作的態度 2. 影像分析輔助訓練 3. 動作技巧意象訓練 4. . 比賽技術分析與對照
20	1/10(日)~1/16(六)	△1/14(四)高一多元選修成果發表會(第二節) △1/15(五)校訂必修成果發表會(高一第三節、高二第四節) △1/15(五)高二自主學習動態成果發表會(第五節) 1. 建立團隊合作的態度 2. 影像分析輔助訓練 3. 動作技巧意象訓練 4. . 比賽技術分析與對照
21	1/17(日)~1/23(六)	△1/18(一) ~ 1/20(三)高一、高二及高三職業科期末考△1/20(三)結業式 △1/21(四)教學準備日△1/22(五) ~ 1/24(日)116 學年度學科能力測驗 1. 補強體能訓練 2. 重量訓練