

桃園市立楊梅高中 114 學年度第一學期教學進度表

課程名稱：專項體能;專項技能;專項技術應用

出版社：自編, 運動訓練法

製訂教師：李建德

冊 次：三年上學期

適用班級：318

任課教師：李建德

週次	日期	預定進度
1	8/31(日)~9/6(六)	△9/1(一)開學日、註冊、正式上課 理解運用核心訓練原理原則基礎-1 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	9/7(日)~9/13(六)	△9/8(一) ~ 9/9(二)第二次學測模擬考 理解運用核心訓練原理原則基礎-2 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	9/14(日)~9/20(六)	△9/20(六)親職教育座談日 理解運用核心訓練原理原則基礎-3 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	9/21(日)~9/27(六)	理解運用速度訓練原理原則 基礎-1 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	9/28(日)~10/4(六)	△9/29(一)教師節例假日補放假一天 △10/2(四) ~ 10/3(五)第一次統測模擬考 理解運用速度訓練原理原則 基礎-2 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	10/5(日)~10/11(六)	△10/6(一)中秋節放假一天 △10/8(三) ~ 10/9(四)高一公民訓練 △10/9(四)下午(高二醫農生物運動班群第一次期中考) △10/10(五)國慶日放假一日 理解運用速度訓練原理原則 基礎-3 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	10/12(日)~10/18(六)	△10/13(一) ~ 10/14(二)全校第一次期中考 △10/17(五)運動會預演 △10/18(六)115 學年度第一次英語聽力測驗 1. 補強體能訓練 2. 重量訓練
8	10/19(日)~10/25(六)	△10/22(三) ~ 10/23(四)114 學年度運動會 △10/25(五)光復節例假日補放假一天 理解運用瞬發力訓練原理原則基礎-11. 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	10/26(日)~11/1(六)	△10/29(三) ~ 10/30(四)第三次學測模擬考 理解運用瞬發力訓練原理原則基礎-21. 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	11/2(日)~11/8(六)	理解運用瞬發力訓練原理原則基礎-31. 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	11/9(日)~11/15(六)	△11/10(一) ~ 11/11(二)第二次統測模擬考 理解運用肌耐力及心肺耐力訓練原理原則基礎-1 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	11/16(日)~11/22(六)	理解運用肌耐力及心肺耐力訓練原理原則基礎-21. 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	11/23(日)~11/29(六)	△11/26(三)下午 ~ 11/28(五)第二次期中考 理解運用肌耐力及心肺耐力訓練原理原則基礎-31. 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	11/30(日)~12/6(六)	1. 補強體能訓練 2. 重量訓練
15	12/7(日)~12/13(六)	△12/9(二) ~ 12/12(五)工科技藝競賽 △12/9(二) ~ 12/10(三)第四次學測模擬考 △12/13(六)115 學年度第二次英語聽力測驗 理解運用敏捷性原理原則 基礎-1 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	12/14(日)~12/20(六)	理解運用敏捷性原理原則 基礎-2 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	12/21(日)~12/27(六)	△12/23(二) ~ 12/24(三)第三次統測模擬考 △12/25(四)行憲紀念日放假一天 理解運用敏捷性原理原則 基礎-3 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	12/28(日)~1/3(六)	△12/29(一) ~ 12/30(二)高三普通科期末考 △1/1(三)中華民國開國紀念日放假一天 理解運用協調性訓練原理原則 基礎-1 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	1/4(日)~1/10(六)	△1/5(一)高二自主學習成果發表會(第二節) △1/8(四)高一多元選修成果發表會(第二節) △1/9(五)校訂必修成果發表會(高一第三節、高二第四節) 理解運用協調性訓練原理原則 基礎-2 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	1/11(日)~1/17(六)	△1/16(五)高一二普通科高三職業科期末考(第一天) △1/17(六)115 學年度學科能力測驗 理解運用協調性訓練原理原則 基礎-3 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	1/18(日)~1/24(六)	△1/18(日) ~ 1/19(一)115 學年度學科能力測驗 △1/20(二)結業式、期末校務會議 △1/19(一) ~ 1/20(二)高一二普通科高三職業科期末考 △1/21(三) ~ 1/23(五)調整上課日 1. 補強體能訓練 2. 重量訓練