臺北市立復興高級中學111學年度第1學期教學進度表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 學科/科目 | | 專項體能訓練 | | | 任課  教師 | | 黃博明、陳子弘、王柏斯、黃瑀彣、吳嘉瑋 | | | | 適用版本、教材 | | 自編教材 | |
| 線上教學平臺 Google Classroom | | 任課班級 | | 101 | | 201 | | 301 |  | | |  | |  |
| 代碼 | | 4ozprja | | itseer7 | | eecarim |  | | |  | |  |
| 任課班級 | |  | |  | |  |  | | |  | |  |
| 代碼 | |  | |  | |  |  | | |  | |  |
| 教學目標 | | 培養體育班學生體能訓練相關素養 | | | | | | | | | | | | |
| 教學方式 | | 直接教學、間接教學 | | | | | | | | | | | | |
| 成績計算比例 | | 實作50%、課堂表現50% | | | | | | | | | | | | |
| 停課期間學生自行學習工作 | | 體能訓練實作、補充影片 | | | | | | | | | | | | |
| 線上學習資源 | | 上課PPT、Youtube | | | | | | | | | | | | |
| 週次 | 日期 | | 教學進度 | | | | | | | 學生可自學的學習內容 | | | | |
| 1 | 8/30~09/02 | | 課程前導 | | | | | | | 課程基本介紹 | | | | |
| 2 | 09/05~09/08 | | 體能訓練基礎知識 | | | | | | | 人體三大能量系統 | | | | |
| 3 | 09/12~09/16 | | 體能訓練基礎知識 | | | | | | | 體能模組 | | | | |
| 4 | 09/19~09/23 | | 體能訓練基礎知識 | | | | | | | 速度、協調能力 | | | | |
| 5 | 09/26~09/30 | | 體能訓練基礎知識 | | | | | | | 敏捷、反應能力 | | | | |
| 6 | 10/03~10/07 | | 體能訓練基礎知識 | | | | | | | 力量能力 | | | | |
| 7 | 10/11~10/14 | | 體能訓練基礎知識 | | | | | | | 耐力能力 | | | | |
| 8 | 10/17~10/21 | | 專項體能訓練知識 | | | | | | | 訓練週期 | | | | |
| 9 | 10/24~10/28 | | 專項體能訓練知識 | | | | | | | 身體適應週期 | | | | |
| 10 | 10/31~11/04 | | 專項體能訓練知識 | | | | | | | 不同專項的基礎體能 | | | | |
| 11 | 11/07~11/11 | | 體能訓練實作 | | | | | | | 準備期 | | | | |
| 12 | 11/14~11/18 | | 體能訓練實作 | | | | | | | 準備期 | | | | |
| 13 | 11/21~11/25 | | 體能訓練實作 | | | | | | | 準備期 | | | | |
| 14 | 11/28~12/02 | | 體能訓練實作 | | | | | | | 準備期 | | | | |
| 15 | 12/05~12/09 | | 體能訓練實作 | | | | | | | 專項期 | | | | |
| 16 | 12/12~12/16 | | 體能訓練實作 | | | | | | | 專項期 | | | | |
| 17 | 12/19~12/23 | | 體能訓練實作 | | | | | | | 專項期 | | | | |
| 18 | 12/26~12/30 | | 體能訓練實作 | | | | | | | 比賽期 | | | | |
| 19 | 01/03~01/07 | | 體能訓練實作 | | | | | | | 比賽期 | | | | |
| 20 | 01/09~01/13 | | 課程總結 | | | | | | |  | | | | |
| 21 | 01/16~01/19 | | 課程總結 | | | | | | |  | | | | |