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 |  |