

基隆市立暖暖高級中學 103 學年度 第一學期 高中部 體育專項訓練計畫

適用班級:高中部體育班跆拳道專項

授課教師:張家豪

一、教學目標		1. 讓學生了解跆拳道基本技術與部步伐要領。 2. 讓學生培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。 3. 讓學生了解跆拳道比賽與學習應用。			
二、本學期授課內容		基本動作、步伐。 2. 踢靶動作練習與基本模式。 3. 約束對練、分組比賽。			
三、教學方式		講述、示範、實作、練習、觀摩			
四、評量方式		專項測驗、學習狀況(觀察平時練習情形、參與度)			
五、成績計算		專項測驗 70% 學習狀況 20% 出缺席 10 %			
六、對學生的期望		配合練習，盡力求好!!			
七、家長配合事項		關心孩子、務必觀看孩子的比賽!!			
八、授課時數及教科書					
每週節數	2 節	使用書籍	自編講義	作者/出版社	張家豪/無出版社
九、教學進度					
週次	日期起迄	教學內容	作業	備註	
一	9/1~9/5	鍛鍊期：			
二	9/8~9/12	體能 70%(速度、爆發訓練) 專項 30%(步伐、基本動作訓練)		9/8 中秋節放假一天	
三	9/15~9/19	比賽期：			
四	9/22~9/26	體能 30%-40%(速耐力、爆發訓練)			
五	9/29~10/03	專項 60%-70%(基本模式、賽場體能、比賽模式)			
六	10/6~10/10	103 年全國品勢、全國青少年盃錦標賽。		10/10 國慶日放假一天	
七	10/13~10/17	第一次段考		10/14~16 第一次段考	
八	10/20~10/24	準備期：			
九	10/27~10/31	體能 50%(基本體能) 專項 50%(步伐、踢靶訓練)			
十	11/3~11/7	比賽期：			
十一	11/10~11/14	體能 30%-40%(速耐力、爆發訓練) 專項 60%-70%(基本模式、賽場體能、比賽模式、對練、個人調整)			
十二	11/17~11/21	103 年全國總統盃錦標賽 (以協會公告為主)			
十三	11/24~11/28	調整期：檢討。			
十四	12/1~12/5	第二次段考		12/1~12/3 第二次段考	
十五	12/8~12/12	比賽鍛鍊期：			
十六	12/15~12/19	體能 60%-70%(速耐力、爆發訓練)			
十七	12/22~12/26	專項 70%-100%(基本模			

		式、模擬比賽、穩定個人最佳狀態)		
十八	12/29~1/2	國高中部認知考		12/31 認知考 1/1 元旦放假一天
十九	1/5~1/9	104 年基隆市中小學聯運暨 104 全中運國高中跆拳道選拔 (暫定)		
二十	1/12~1/16	第三次段考		1/13~1/15 第三次段考
二十一	1/19~1/23	調整期：恢復與再生		1/20 休業式 1/21~1/27 為第二學期第一週