

訓練計畫擬定與課程設計

授課班級：專長(女子手球)

專長(女子手球)

前言

訓練效果的提昇，實取決於合理的組織與訓練計畫以及有效的控制該訓練活動。因此制訂完善的訓練計畫，乃是追求訓練效果的首要步驟。

訓練計畫要有明確且可預期的目標、訓練內容及競賽成果！

前言

How、What、Who

這三個W對我們在訓練計畫的擬定前有了很大的思考面向。

前言

How 是方法，提出訓練方法是什麼？訓練怎麼去做？如何實施？如何做會更好？

What 就是瞭解訓練目標是什麼？要做那些訓練工作？

Who 是對象，由誰來做？誰來完成？

前言

5W2H分析法又稱「七何分析法」。

Why（為什麼做）、What（做什麼）、
Where（在哪裡做）、When（何時做）、
Who（由誰做）、How（如何做）、How
much（成本是多少）。

課程概要

訓練計畫的撰寫，需要包括訓練目標、評估、期程、對象、地點、比賽日期、訓練項目(心理、技術、體能)等等。

擬訂計畫首先找出服務單位的行事曆以及所屬運動種類協會的行事曆，也透過訓練計畫來掌握訓練過程進度是否合乎計畫內容。與計畫相左時亦得修正訓練強度、方式或目標來符合實際成效進而達成目標。

訓練計畫撰寫

訓練計畫撰寫項目內容

依據來源：

目標訂定(含階段)：

優劣分析(背景分析)：

計畫期程(含階段)：

訓練內容：

督導及進退場機制：

各項輔助計畫：

經費預算：

預期成果：

依據來源

主管機關規章、服務單位的體育政策、單項協會推展與參賽計畫及各級縣政府體育推動政策。

目標訂定

總目標：參與年度競賽的主要目標

總目標設定需依計畫目的符合競賽成就。

階段目標：各階段設計預期目標。

階段目標最主要達成設定標的成績之外也是成績檢測的一環。

SWOT分析

優勢

Strengths

劣勢

Weaknesses

機會

Opportunities

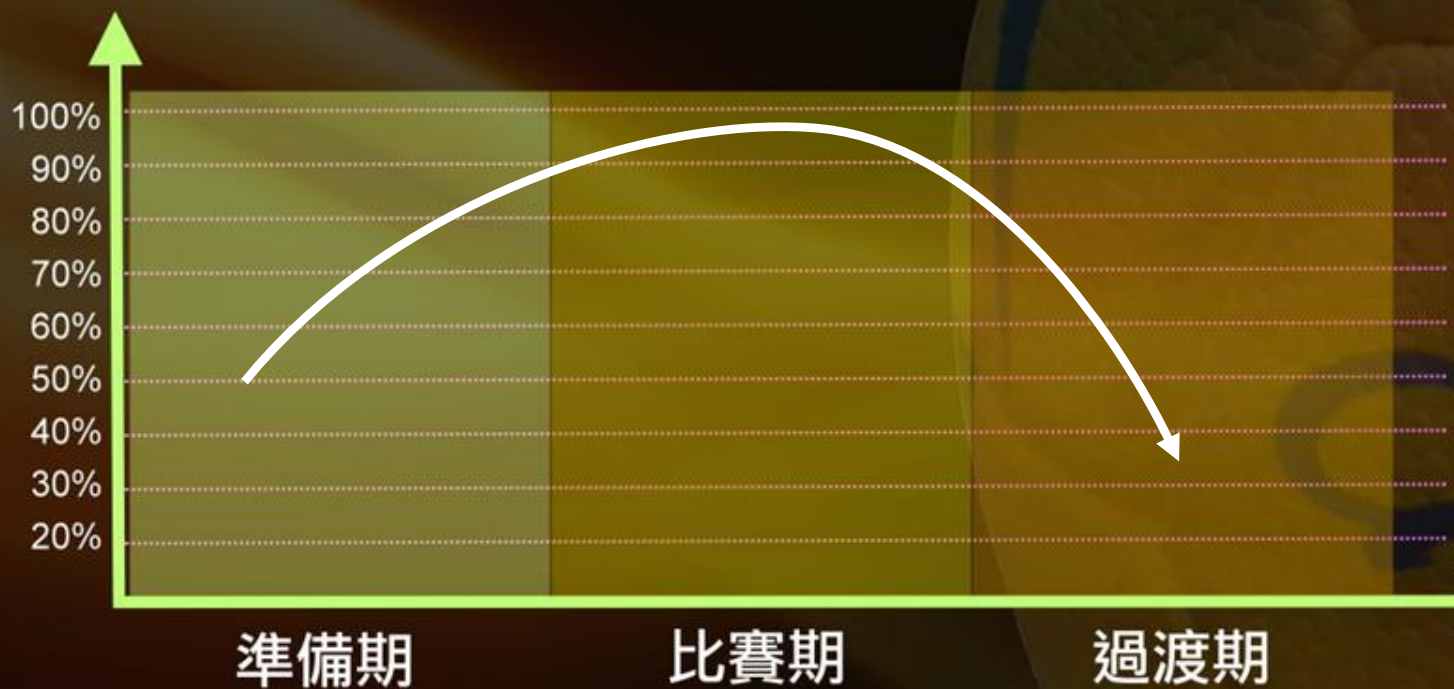
威脅

Threats

(○○○○ 中學) ○○學年度男生手球代表隊年度訓練計畫表

狀況分析		預測成績		測驗項目		訓練目標																																																
1. 92 學年度獲全國師生手球錦標賽第六名、93 年全國中等學校運動會手球賽第五名。 2. 93.6 畢業 4 名，新入學 5 名，球隊總體實力略勝往年。		1. 93 年全國鐵砧盃手球錦標賽第四名。 2. 93 年全國中等學校師生手球錦標賽第四名。 3. 94 年全國中等學校運動會手球賽第三名。		1. 體能部分 異線折返十級跳 12 分鐘跑 手球擲遠 2. 技能部分 不定向傳球 曲穿運球		體 能			技 術				戰 術				心 理																																					
						1. 增強肌力、爆發力與肌耐力 2. 提高速度、敏捷性與耐力 3. 提高協調性與各關節之柔軟度			1. 加強傳接球之節奏與穩定性 2. 提高射門之變化與成功率 3. 提高快攻之成功率 4. 提高防守之壓制、攔截與封擋能力				1. 熟練組合攻擊及團隊攻擊之變化 2. 熟練小組聯防與各種型態之防守陣型 3. 加強防守後進攻之推進及其變化 4. 加強特殊戰況之攻守因應能力				1. 培養忍受艱苦訓練的意志性特質 2. 加強追求目標，重視效率訓練的特質 3. 培養團結合作之社會性特質 4. 培養臨場自信與沈穩的情緒性特質																																					
日 期	月	2004.08			2003.09			2003.10			2003.11			2003.12			2004.01			2004.02			2004.03			2004.04			2004.05			2004.06			2004.07																			
週		1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	3	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31
比賽安排		主要比賽		次要比賽		練習比賽		地點																																														
階段劃分		準備期		比賽期		過渡期		準備期		比賽期		過渡期		準備期		比賽期		過渡期		準備期																																		
		一般		專項準備		賽前階段		主要比賽		休整		休整		專項準備		賽前階段		主要比賽		休整																																		
大小週		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13																												
測 週		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13																												
檢 測		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13																												
健 康		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13																												
訓 練		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13																												
地 點		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13																												
移地訓練		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13																												
訓練要素與負荷曲線																																																						
訓練內容與手段		<p>體能訓練：重量訓練、循環訓練、間歇訓練、反覆訓練、法特雷克訓練、斜坡訓練、沙灘訓練、持續訓練</p> <p>技術訓練：攻擊部分（傳接球、步法、各種射門、快攻）、防守部分（步法、壓制、攔截、封球）</p> <p>戰術訓練：攻擊部分（2/3/4 人組合、團隊單中樞/雙中樞/特殊戰況）、防守部分（2/3/4 人聯防、團隊區域防守/盯人防守/混合防守/特殊戰況）</p> <p>心理訓練：目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練</p>																																																				

計畫期程



訓練計畫期程

大週期訓練計畫

中週期
訓練計畫

中週期
訓練計畫

中週期
訓練計畫

中週期
訓練計畫

小週期
訓練計畫

小週期
訓練計畫

小週期
訓練計畫

小週期
訓練計畫

小週期
訓練計畫

小週期
訓練計畫

小週期
訓練計畫

小週期
訓練計畫

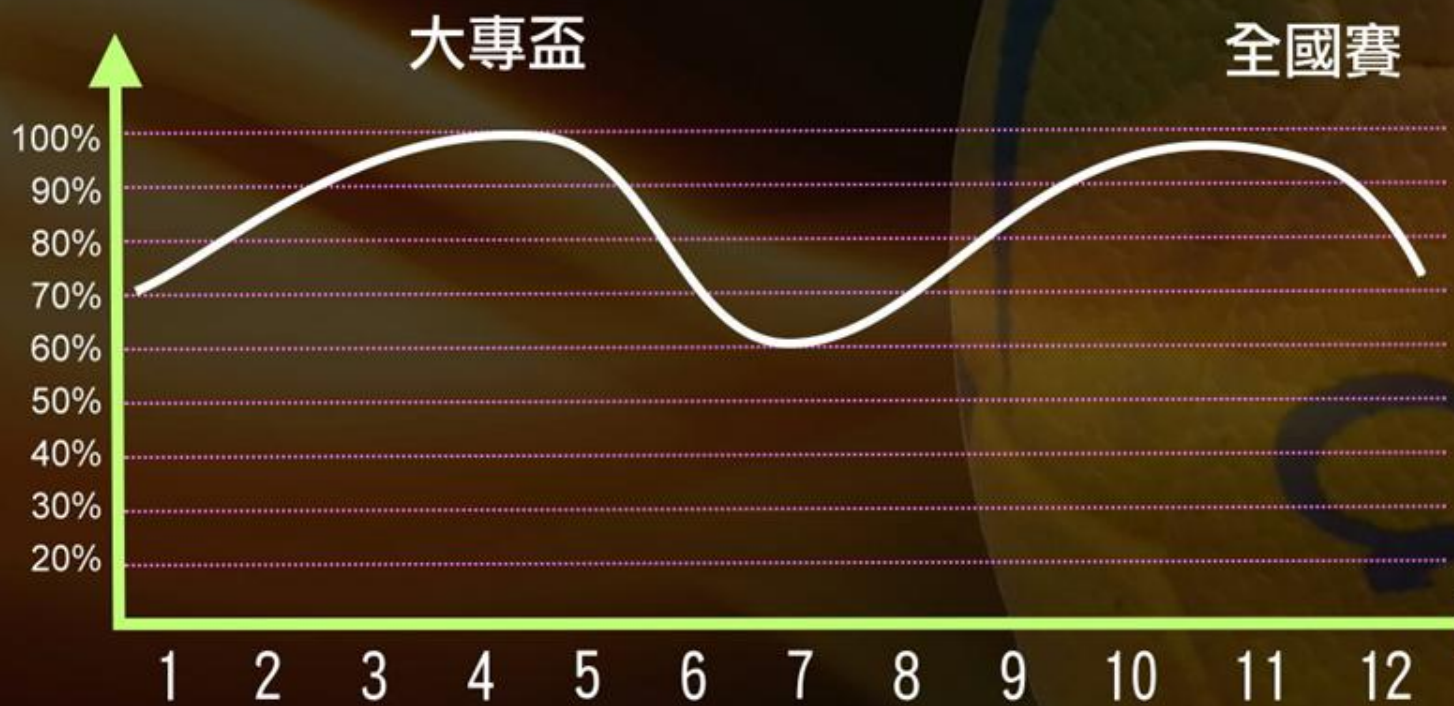
小週期
訓練計畫

小週期
訓練計畫

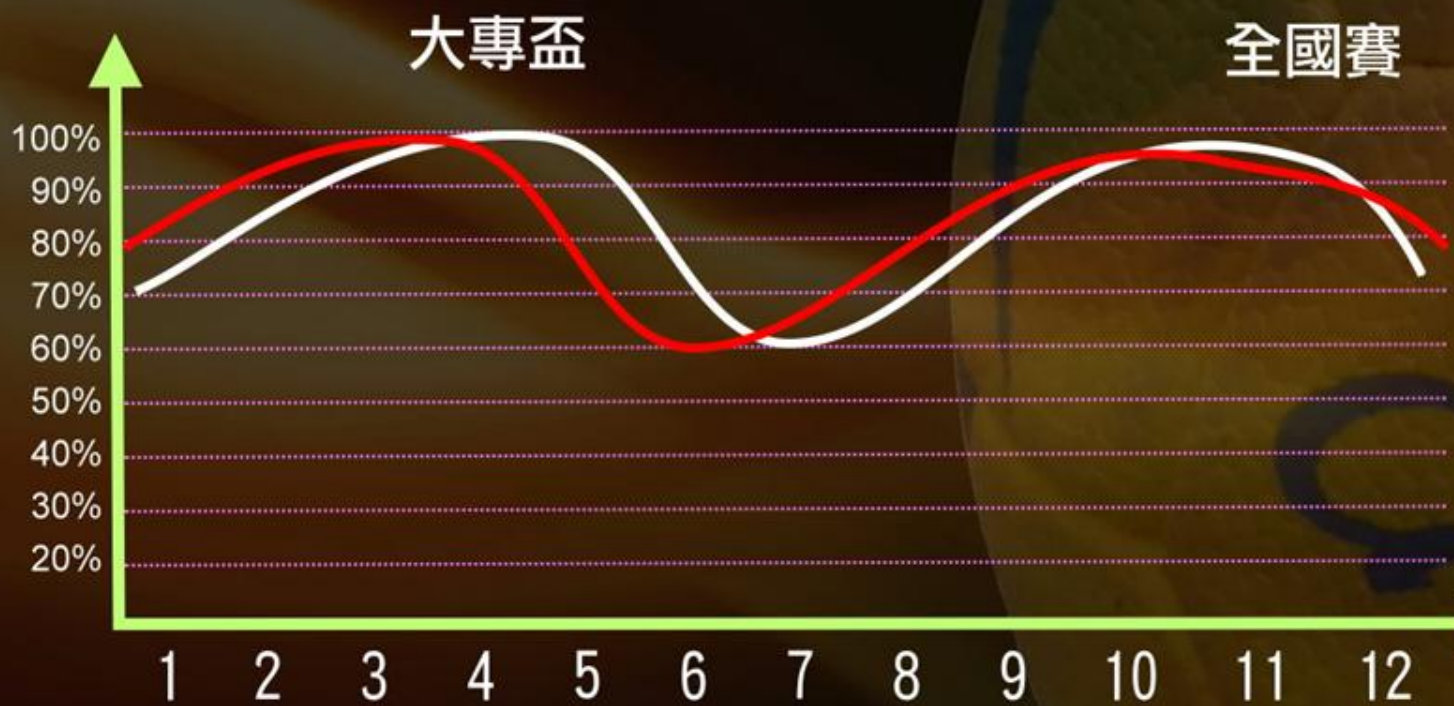
小週期
訓練計畫

小週期
訓練計畫

峰期規劃-競技狀態



峰期規劃-訓練強度



峰期規劃-訓練量

