

狀況分析		預測成績		測驗項目		訓練目標																																																		
						體能			技術			戰術			心理																																									
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		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			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																																									
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	2	9	16	23	30	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		大甲		台中		高雄		台中		高雄		高雄		台中		北市																																						
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																																	
		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	一般準備																																				
大週		1		2			3			4			5			6		7	8		9			10		11			12			13																								
小週		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53		
檢測日期		▲								▲												▲																																		
健康檢查日期		▼														▼																																								
訓練地點		學校		移地訓練																																																				
訓練要素與負荷曲線		訓練量		訓練強度		競技狀態		體能		技術		戰術		心理																																										
		100%		90		80		70		60		50		40		30		20		10																																				
訓練內容		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																																																				
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）																																																						

奪取手段	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)
	心理訓練	目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練