

二、每週課程進度表

課程名稱

田徑

項目

中長跑

周次	課程主題	節數	教材	評量方式
1	認識專項體能與一般體能差別及安全知識	5+1	輔助教材	口頭報告
2	跑基本動作：馬克操	5+1	輔助教材	課堂觀察
3	跑步動作分析	5+1	輔助教材	課堂觀察
4	敏捷訓練、協調訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
5	有氧耐力訓練：3公里跑	5+1	輔助教材	課堂觀察
6	核心訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
7	專項術科測驗	5+1	輔助教材	實作評量
8	肌力訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
9	肌耐力訓練、持續跑	5+1	輔助教材	課堂觀察
10	有氧耐力訓練：3-5公里跑	5+1	輔助教材	課堂觀察
11	重複跑	5+1	輔助教材	課堂觀察
12	間歇訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
13	有氧耐力訓練：3-5公里跑	5+1	輔助教材	課堂觀察
14	專項術科測驗	5+1	輔助教材	實作評量
15	速度訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
16	間歇訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
17	有氧耐力訓練：3-5公里跑	5+1	輔助教材	課堂觀察
18	間歇訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
19	間歇訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
20	專項術科測驗	5+1	輔助教材	實作評量
21	心理技能訓練 放鬆訓練(課程結束)	5+1	輔助教材	課堂觀察