

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	複習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、敏捷訓練、協調訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
3	重複跑、核心訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
4	間歇訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
5	間歇訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
6	專項訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
7	專項訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
8	港都盃全國田徑錦標賽	5+1	輔助教材	實作評量
9	恢復再生(賽後分析及檢討)	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	有氧耐力訓練：3-5公里跑	5+1	輔助教材	課堂觀察
12	重複跑、核心訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
13	肌力訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
14	速度訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
15	上坡訓練	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	間歇訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
18	專項訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
19	專項訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
20	專項術科測驗(課程結束)	5+1	輔助教材	實作評量