

二、每週課程進度表

課程名稱

田徑

項目

短跳擲

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	課堂觀察
2	跑步基本動作：馬克操	5+1	影音資料	課堂觀察
3	跑的訓練方式：間歇跑	5+1	碼錶	課堂觀察
4	跑姿、起跑動作分析	5+1	影音資料	口頭報告
5	心理技能訓練：目標確定	5+1	影音資料	課堂觀察
6	起跑架使用：蹲踞式起跑	5+1	起跑架	課堂觀察
7	專項術科測驗：30M起跑	5+1	起跑架、碼錶	實作評量
8	跳高規則教學	5+1	影音資料	口頭報告
9	跳高基本訓練：高台後弓下、原地後弓跳	5+1	跳箱、海綿墊	課堂觀察
10	跳高助跑訓練：彎道跑 直道轉彎道跑	5+1	小角錐	課堂觀察
11	跳高動作分析講解	5+1	影音資料	課堂觀察
12	跳高技術訓練：跳板跳高訓練	5+1	跳板、海綿墊	課堂觀察
13	跳高技術訓練：三步、五步助跑跳高	5+1	跳高架、海綿墊	課堂觀察
14	專項術科測驗：五步助跑跳高	5+1	跳高架、海綿墊	實作評量
15	心理技能訓練：自我對話及壓力管理	5+1	影音資料	口頭報告
16	投擲基本訓練：藥球拋投	5+1	藥球	課堂觀察
17	投擲的訓練方式：爆發力	5+1	重訓器材	課堂觀察
18	投擲動作分析	5+1	影音資料	口頭報告
19	投擲訓練：協調性、核心強化	5+1	繩梯、瑜珈墊	課堂觀察
20	專項術科測驗：鉛球雙手前拋	5+1	皮尺	實作評量
21	心理技能訓練：放鬆訓練(課程結束)	5+1	影音資料	課堂觀察