

二、每週課程進度表

課程名稱

田徑

項目

短擲跳

周次	課程主題	節數	教材	評量方式
1	認識專項技術及專項體能對於各項目的重要性	5+1	輔助教材	課堂觀察
2	基本體能訓練:循環練習	5+1	碼錶、接力棒	課堂觀察
3	跑的訓練方式:循環接力	5+1	碼錶、接力棒	課堂觀察
4	接力技術分析	5+1	影音資料	口頭報告
5	心理技能訓練：信心的建立	5+1	影音資料	口頭報告
6	接力過程教學:接力慢跑 接力漸速跑	5+1	接力棒	課堂觀察
7	專項術科測驗：100M	5+1	碼錶	實作評量
8	基本體能訓練：跳高補助訓練	5+1	跳箱、安全欄架	口頭報告
9	助跑訓練方式：小欄架跑	5+1	角錐、小欄架	課堂觀察
10	跳高進階動作：空中送髖後躺	5+1	跳高架、海綿墊	課堂觀察
11	專項力量訓練：跳高專項補助訓練	5+1	重訓器材	課堂觀察
12	專項技術練習：全程助跑起跳訓練	5+1	跳板、海綿墊	課堂觀察
13	分段結合練習：模擬比賽	5+1	跳高架、海綿墊	課堂觀察
14	專項術科測驗：全程助跑跳高	5+1	跳高架、海綿墊	實作評量
15	心理技能訓練：意象訓練	5+1	影音資料	口頭報告
16	投擲基本體能：手部、上身肌耐力	5+1	小欄架	課堂觀察
17	專項力量訓練：爆發力訓練(國三已畢業)	5+1	重訓器材	課堂觀察
18	投擲姿勢動作分析(國三已畢業)	5+1	影音資料	口頭報告
19	分段結合練習：模擬比賽(國三已畢業)	5+1	皮尺	課堂觀察
20	分段結合練習：模擬比賽(國三已畢業)	5+1	皮尺	課堂觀察
21	專項術科測驗：鉛球投擲(課程結束)(國三已畢業)	5+1	皮尺	實作評量