

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	基本有氧耐力跑及防護知識	5+1	輔助教材	課堂觀察
2	有氧耐力跑、敏捷訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
3	敏捷訓練、間協訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
4	114年台北市秋季全國田徑公開賽	5+1	輔助教材	實作評量
5	恢復再生(賽後分析及檢討)	5+1	輔助教材	課堂觀察
6	核心肌力訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
7	速度訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
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	5+1	輔助教材	課堂觀察
11	速度、間歇訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
12	賽前專項調整	5+1	輔助教材	課堂觀察
13	114年全國中等學校田徑錦標賽	5+1	輔助教材	實作評量
14	專項術科測驗	5+1	輔助教材	實作評量
15	恢復再生	5+1	輔助教材	其它
16	間歇訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
17	有氧耐力訓練	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