

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	有氧耐力跑、核心肌力訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
2	敏捷訓練	5+1	輔助教材	實作評量
3	專項訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
4	新北市青年盃全國田徑公開賽	5+1	輔助教材	作業評定
5	恢復再生(賽後分析及檢討)	5+1	輔助教材	其它
6	間歇訓練	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	專項訓練	5+1	輔助教材	課堂觀察
9	賽前專項調整	5+1	輔助教材	課堂觀察
10	全國中等學校運動會	5+1	輔助教材	實作評量
11	恢復再生(賽後分析及檢討)	5+1	輔助教材	課堂觀察
12	恢復再生(球類運動)	5+1	輔助教材	其它
13	肌力訓練、核心肌力訓練	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(國三已畢業)	5+1	輔助教材	課堂觀察
18	專項訓練(國三已畢業)	5+1	輔助教材	課堂觀察
19	專項訓練(國三已畢業)	5+1	輔助教材	課堂觀察
20	專項訓練(國三已畢業)	5+1	輔助教材	課堂觀察
21	專項術科測驗(課程結束)(國三已畢業)	5+1	輔助教材	實作評量