

二、每週課程進度表

課程名稱

田徑

項目

短距離跑

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+3	輔助教材	課堂觀察
2	跑基本動作：馬克操	5+3	輔助教材	課堂觀察
3	跑的訓練方式：間歇跑	5+3	輔助教材	課堂觀察
4	起跑動作分析	5+3	輔助教材	口頭報告
5	心理技能訓練 放鬆訓練	5+3	輔助教材	課堂觀察
6	核心訓練	5+3	輔助教材	課堂觀察
7	專項術科測驗	5+3	輔助教材	實作評量
8	跑姿動作分析	5+3	輔助教材	口頭報告
9	肌耐力訓練	5+3	輔助教材	課堂觀察
10	協調訓練	5+3	輔助教材	課堂觀察
11	心肺耐力訓練	5+3	輔助教材	課堂觀察
12	間歇訓練	5+3	輔助教材	課堂觀察
13	起跑訓練	5+3	輔助教材	課堂觀察
14	專項術科測驗	5+3	輔助教材	實作評量
15	心理技能訓練 放鬆訓練	5+3	輔助教材	課堂觀察
16	核心訓練	5+3	輔助教材	課堂觀察
17	協調訓練	5+3	輔助教材	課堂觀察
18	爆發力訓練	5+3	輔助教材	課堂觀察
19	間歇訓練	5+3	輔助教材	課堂觀察
20	專項術科測驗	5+3	輔助教材	實作評量
21	心理技能訓練 意象訓練(課程結束)	5+3	輔助教材	課堂觀察