

附錄一

受試者同意書

研究題目：不同負重增強式訓練對下肢爆發力之影響

指導教授：陳嘉遠 教授

研究生：張評傑

單位：中國文化大學運動教練研究所

聯絡電話：(02)286105115 轉 43300

依研究的規定與保護受試者權益，研究者應將研究過程可能發生的危險和法律上的責任等事宜，向受試者說明清楚。而研究者應盡其所能保護受試者的健康權益，並隨時回答受試者的問題。受試者如有改變意願時應通知實驗者，可隨時退出研究而不受任何限制。參與實驗研究的受試者必須明瞭並注意下列事項：

- 一、實驗時間自中華民國九十六年十一月三日星期六。
- 二、在指定時間至中國文化大學運動生物力學實驗室，參與『不同負重增強式訓練對下肢爆發力之影響』的實驗，以不同負重增強式訓練在 CMJ、SJ 與 DJ 動作，每種跳法各測試三次。
- 三、受試者應短褲及運動服裝進行測試。
- 四、受試者測試正式動作之前，必須先熱身與軟身。

由於您的參與，使本研究得以順利完成。現在請您填寫一份您的個人資料。請在下表姓名欄內簽名，表示同意並遵守同意書內的各項規定。

受試者：_____ 簽名

民國 96 年 月 日

研究生 張評傑

附錄二 增強式訓練課表

五峰國中 2007 年田徑隊訓練計畫表												
組別	中 長						擲 部					
Point	570						440					
姓名	鄒 劉		秦				黃 高		黃			
日期	800m 1500m		競 走		800m 1500m		鉛 球 鐵 餅		鉛 球 鐵 餅		鉛 球 鐵 餅	
11/05 星期 一	Am:伸展，跨步走 3x100m(走 100m 休息)，擺臂練習 Pm: 一、慢跑，做操，5-5-5，欄架操 二、W.T 5x20(增強式訓練) 1. 負重左右跳 2.側腹起坐 3.負重跳台階 4.弓身靜止 5.負重垂直跳 6.弓身橋型 7. 負重原地跳 三、伸展、收操						Am:伸展，跨步走 3x100m(走 100m 休息)，擺臂練習 Pm: 一、慢跑，做操，5-5-5，欄架操 二、W.T 5x20(增強式訓練) 1. 負重左右跳 2.側腹起坐 3.負重跳台階 4.弓身靜止 5.負重垂直跳 6.弓身橋型 7. 負重原地跳 三、伸展、收操					
11/06 星期 二	Am:10-10-10，伸展操，馬克操加強與修正 Pm: 一、節奏跑 30x60yd(3.5~7.0feet，28cm/27cm/26cm/25cm) 二、伸展、收操						Am:10-10-10，伸展操，馬克操加強與修正 Pm: 一、節奏跑 15x60yd(3.5~7.0feet，28cm/27cm/26cm/25cm) 二、伸展、收操					
11/07 星期 三	Am: 持續跑 20 分鐘，伸展操，馬克操加強與修正 Pm: 一、慢跑，做操，5-5-5，欄架操 二、W.T 5x20 1.伏地挺身 2.直立划船 3.弓身靜止 4.單腳站蹲(扶壁) 5.鴨子走路 5x20m 6.負重頸後推舉 7. L 型仰臥起坐 8.增強式訓練補強 三、1x1500m						Am: 持續跑 20 分鐘，伸展操，馬克操加強與修正 Pm: 一、慢跑，做操，5-5-5，欄架操 二、W.T 5x20 1.伏地挺身 2.直立划船 3.弓身靜止 4.單腳站蹲(扶壁) 5.鴨子走路 5x20m 6.負重頸後推舉 7. L 型仰臥起坐 8.增強式訓練補強 三、1x1500m					
11/08 星期 四	Am:10 慢(順時針跑，100")，做操，馬克操加強與修正 Pm: 一、馬克操加強與修正 二、30x200m/30' (穿練習用釘鞋) 叢 40.1 斌霜						Am:5 慢(順時針跑，120")，做操，馬克操加強與修正 Pm: 一、馬克操加強與修正 二、15x200m/30' (穿練習用釘鞋) 傑情棋 43.0					
11/09 星期 五	Am: 持續跑 20 分鐘，伸展操，協調訓練 Pm: 一、慢跑，做操，5-5-5，欄架操 二、W.T 5x20(增強式訓練) 1. 負重左右跳 2.側腹起坐 3.負重跳台階 4.弓身靜止 5.負重垂直跳 6.弓身橋型 7. 負重原地跳 三、伸展、收操						Am: 持續跑 20 分鐘，伸展操，協調訓練 Pm: 一、慢跑，做操，5-5-5，欄架操 二、W.T 5x20(增強式訓練) 1. 負重左右跳 2.側腹起坐 3.負重跳台階 4.弓身靜止 5.負重垂直跳 6.弓身橋型 7. 負重原地跳 三、伸展、收操					
11/10 星期 六												
11/11 星期 日												

五峰國中 2007 年田徑隊訓練計畫表

組別	短 跑 A					短 跑 B				
Point	460					410	400			
姓名	林	皇	林	尙	陳	王	姜	林		
日期	100m L J	100m L J	100m 200m	100m L J	100m 200m	200m 400m	400m 800m	200m 400m		
11/05 星期 一	Am:伸展, 跨步走 3x100m(走 100m 休息), 擺臂練習 Pm: 一、慢跑, 做操, 5-5-5, 欄架操 二、W.T 5x20(增強式訓練) 1. 負重左右跳 2.側腹起坐 3.負重跳台階 4.弓身靜止 5.負重垂直跳 6.弓身橋型 7. 負重原地跳 三、伸展、收操					Am:伸展, 跨步走 3x100m(走 100m 休息), 擺臂練習 Pm: 一、慢跑, 做操, 5-5-5, 欄架操 二、W.T 5x20(增強式訓練) 1. 負重左右跳 2.側腹起坐 3.負重跳台階 4.弓身靜止 5.負重垂直跳 6.弓身橋型 7. 負重原地跳 三、伸展、收操				
11/06 星期 二	Am:10-10-10, 伸展操, 馬克操加強與修正 Pm: 一、節奏跑 25x60yd(3.5~7.0feet, 28cm/27cm/26cm/25cm) 二、伸展、收操					Am:10-10-10, 伸展操, 馬克操加強與修正 Pm: 一、節奏跑 25x60yd(3.5~7.0feet, 28cm/27cm/26cm/25cm) 二、伸展、收操				
11/07 星期 三	Am: 持續跑 20 分鐘, 伸展操, 馬克操加強與修正 Pm: 一、慢跑, 做操, 5-5-5, 欄架操 二、W.T 5x20 1.伏地挺身 2.直立划船 3.弓身靜止 4.單腳站蹲(扶壁) 5.鴨子走路 5x20m 6.負重頸後推舉 7. L 型仰臥起坐 8.增強式訓練補強 三、1x1500m					Am: 持續跑 20 分鐘, 伸展操, 馬克操加強與修正 Pm: 一、慢跑, 做操, 5-5-5, 欄架操 二、W.T 5x20 1.伏地挺身 2.直立划船 3.弓身靜止 4.單腳站蹲(扶壁) 5.鴨子走路 5x20m 6.負重頸後推舉 7. L 型仰臥起坐 8.增強式訓練補強 三、1x1500m				
11/08 星期 四	Am:5 慢(順時針跑, 男 105" 女 115), 做操, 馬克操加強與修正 Pm: 一、馬克操加強與修正 二、20x200m/30' (穿練習用釘鞋) 耕凱斌需 43.0					Am:5 慢(順時針跑, 男 105" 女 115), 做操, 馬克操加強與修正 Pm: 一、馬克操加強與修正 二、20x200m/30' (穿練習用釘鞋)瑄霏盈君恩 44.5				
11/09 星期 五	Am: 持續跑 20 分鐘, 伸展操, 協調訓練 Pm: 一、慢跑, 做操, 5-5-5, 欄架操 二、W.T 5x20(增強式訓練) 1. 負重左右跳 2.側腹起坐 3.負重跳台階 4.弓身靜止 5.負重垂直跳 6.弓身橋型 7. 負重原地跳 三、伸展、收操					Am: 持續跑 20 分鐘, 伸展操, 協調訓練 Pm: 一、慢跑, 做操, 5-5-5, 欄架操 二、W.T 5x20(增強式訓練) 1. 負重左右跳 2.側腹起坐 3.負重跳台階 4.弓身靜止 5.負重垂直跳 6.弓身橋型 7. 負重原地跳 三、伸展、收操				
11/10 星期 六										
11/11 星期 日										

*****五峰國中 2007 年田徑隊訓練計畫表*****

組別	欄架						全能運動、跳部						
Point	520	500	500	440	420	410		420	360	250			
姓名	曾	游	鄭	鄧	陳	簡		毛	陳	劉	劉	柯	
日期	100mH 400mH	100mH 400mH	100mH 400mH	400mH 800m	400m 400mH	80mH 100m		五項 100mH	五項 80mH	五項 100mH	五項 100mH	五項	
11/05 星期一	Am:伸展, 跨步走 3x100m(走 100m 休息), 擺臂練習 Pm: 一、慢跑, 做操, 5-5-5, 欄架操 二、W.T 5x20(增強式訓練) 1. 負重左右跳 2.側腹起坐 3.負重跳台階 4.弓身靜止 5.負重垂直跳 6.弓身橋型 7. 負重原地跳 三、伸展、收操						Am:伸展, 跨步走 3x100m(走 100m 休息), 擺臂練習 Pm: 一、慢跑, 做操, 5-5-5, 欄架操 二、W.T 5x20(增強式訓練) 1. 負重左右跳 2.側腹起坐 3.負重跳台階 4.弓身靜止 5.負重垂直跳 6.弓身橋型 7. 負重原地跳 三、伸展、收操						
11/06 星期二	Am:10-10-10, 伸展操, 馬克操加強與修正 Pm: 一、節奏跑 25x60yd(3.5~7.0feet, 28cm/27cm/26cm/25cm) 二、伸展、收操						Am:10-10-10, 伸展操, 馬克操加強與修正 Pm: 一、節奏跑 25x60yd(3.5~7.0feet, 28cm/27cm/26cm/25cm) 二、伸展、收操						
11/07 星期三	Am: 持續跑 20 分鐘, 伸展操, 馬克操加強與修正 Pm: 一、慢跑, 做操, 5-5-5, 欄架操 二、W.T 5x20 1.伏地挺身 2.直立划船 3.弓身靜止 4.單腳站蹲(扶壁) 5.鴨子走路 5x20m 6.負重頸後推舉 7. L 型仰臥起坐 8.增強式訓練補強 三、1x1500m						Am: 持續跑 20 分鐘, 伸展操, 馬克操加強與修正 Pm: 一、慢跑, 做操, 5-5-5, 欄架操 二、W.T 5x20 1.伏地挺身 2.直立划船 3.弓身靜止 4.單腳站蹲(扶壁) 5.鴨子走路 5x20m 6.負重頸後推舉 7. L 型仰臥起坐 8.增強式訓練補強 三、1x1500m						
11/08 星期四	Am:5 慢(順時針跑, 男 105" 女 115), 做操, 馬克操加強與修正 Pm: 一、馬克操加強與修正 二、20x200m/30' (穿練習用釘鞋)偉浩均文 42.0						Am:5 慢(順時針跑, 男 105" 女 115), 做操, 馬克操加強與修正 Pm: 一、馬克操加強與修正 二、20x200m/30' (穿練習用釘鞋)舜霖辰豐皇宏和尚 43.0						
11/09 星期五	Am: 持續跑 20 分鐘, 伸展操, 協調訓練 Pm: 一、慢跑, 做操, 5-5-5, 欄架操 二、W.T 5x20(增強式訓練) 1. 負重左右跳 2.側腹起坐 3.負重跳台階 4.弓身靜止 5.負重垂直跳 6.弓身橋型 7. 負重原地跳 三、伸展、收操						Am: 持續跑 20 分鐘, 伸展操, 協調訓練 Pm: 一、慢跑, 做操, 5-5-5, 欄架操 二、W.T 5x20(增強式訓練) 1. 負重左右跳 2.側腹起坐 3.負重跳台階 4.弓身靜止 5.負重垂直跳 6.弓身橋型 7. 負重原地跳 三、伸展、收操						
11/10 星期六													
11/11 星期日													

*****五峰國中 2007 年田徑隊訓練計畫表*****

組別	中 長						擲 部						
Point	570	440					440						
姓名	鄒	劉	秦				黃	高	黃				
日期	800m 1500m	競 走	800m 1500m				鉛 球 鐵 餅	鉛 球 鐵 餅	鉛 球 鐵 餅				
11/12 星期 一	Am:5 慢(男 105" 女 115)，做操，變化式起跑 Pm: 一、欄架操加強與修正 二、30x300m/60" (穿練習用釘鞋) 叡 63.6 斌 56.3 秦 57.8						Am:5 慢(115)，做操，變化式起跑 Pm: 一、伏地挺身加不倒翁(次數組數同上禮拜) 二、W.T 5x20(用空槓大槓鈴做，互相保護) 1.仰臥推舉 2.負重垂直跳 3.頸後推舉 4.仰臥過頂 5. 直立彎舉 6.直立飛鳥 7.負重交互蹲跳 三、伸展、收操						
11/13 星期 二	Am:追逐跑 20 圈，伸展，擺臂練習(3 年級幫忙指導) Pm: 一、W.T 5x20(負重組注意動作) 1.仰臥推舉 2.負重垂直跳 3.頸後推舉 4.仰臥過頂 5.直立彎舉 6.直立飛鳥 7.負重交互蹲跳 二、伸展、收操						Am:追逐跑 20 圈，伸展，擺臂練習(3 年級幫忙指導) Pm: 一、W.T 5x20(負重組注意動作) 1.仰臥推舉 2.負重垂直跳 3.頸後推舉 4.仰臥過頂 5.直立彎舉 6.直立飛鳥 7.負重交互蹲跳 二、伸展、收操						
11/14 星期 三	Am:5 慢(男 105" 女 115)，伸展，擺臂練習 Pm: 一、30x300m/60" (穿練習用釘鞋) 叡 63.6 斌 56.3 秦 57.8 二、伸展、收操						Am:5 慢(男 115")，伸展，伏地挺身加不倒翁 5x30 Pm: 一、20x200mH/ 2' 二、伸展、收操						
11/15 星期 四	Am:伸展，跨步走 3x100m(走 100m 休息)，擺臂練習 Pm: 一、W.T 5x20(負重組注意安全) 1.L 型仰臥起坐 2.負重弓身 3.負重交互蹲跳 4.伏地挺身 5 負重垂直跳 6.上搏 7.側腹起坐 8.漸速跑 6x60yd 9.增強式訓練補強 二、伸展、收操						Am:伸展，跨步走 3x100m(走 100m 休息)，擺臂練習 Pm: 一、W.T 5x20(負重組注意安全) 1.L 型仰臥起坐 2.負重弓身 3.負重交互蹲跳 4.伏地挺身 5 負重垂直跳 6.上搏 7.側腹起坐 8.漸速跑 6x60yd 9.增強式訓練補強 二、伸展、收操						
11/16 星期 五	Am: 持續跑 20 分鐘，伸展操，協調訓練 Pm: 一、慢跑，做操，5-5-5，欄架操 二、W.T 5x20(增強式訓練) 1. 負重左右跳 2.側腹起坐 3.負重跳台階 4.弓身靜止 5.負重垂直跳 6.弓身橋型 7. 負重原地跳 三、伸展、收操						Am: 持續跑 20 分鐘，伸展操，協調訓練 Pm: 一、慢跑，做操，5-5-5，欄架操 二、W.T 5x20(增強式訓練) 1. 負重左右跳 2.側腹起坐 3.負重跳台階 4.弓身靜止 5.負重垂直跳 6.弓身橋型 7. 負重原地跳 三、伸展、收操						
11/17 星期 六	台北縣運動會						台北縣運動會						
11/18 星期 日	台北縣運動會						台北縣運動會						

五峰國中 2007 年田徑隊訓練計畫表

組別	短 跑 A					短 跑 B						
Point	460		300	300	300	300	410	400	400			
姓名	林		林	尙	陳	皇	王	姜	林			
日期	100m L J		100m 200m	100m L J	100m 200m	100m L J	200m 400m	400m 800m	200m 400m			
11/12 星期 一	Am:5 慢(男 105" 女 115)，做操，變化式起跑 Pm: 一、欄架操加強與修正 二、15x300m/ 同中長一起出發，耕和 56.3 耀宏尙 57.8					Am:5 慢(男 105" 女 115)，做操，變化式起跑 Pm: 一、欄架操加強與修正 二、15x300m/ 同中長一起出發，瑄盈霏恩君 57.8						
11/13 星期 二	Am:追逐跑 20 圈，伸展，擺臂練習(3 年級幫忙指導) Pm: 一、W.T 5x20(增強式訓練-注意互相保護) 1.仰臥推舉 2.負重垂直跳 3.頸後推舉 4.仰臥過頂 5.直立彎舉 6.直立飛鳥 7.負重交互蹲跳 二、伸展、收操					Am:追逐跑 20 圈，伸展，擺臂練習(3 年級幫忙指導) Pm: 一、W.T 5x20(增強式訓練-注意互相保護) 1.仰臥推舉 2.負重垂直跳 3.頸後推舉 4.仰臥過頂 5.直立彎舉 6.直立飛鳥 7.負重交互蹲跳 二、伸展、收操						
11/14 星期 三	Am:5 慢(男 105" 女 115)，伸展，擺臂練習 Pm: 一、20x200mH/ 2' (欄架擺三道，400mH 男，第二格) 二、伸展、收操					Am:5 慢(男 105" 女 115)，伸展，擺臂練習 Pm: 一、20x200mH/ 2' 二、伸展、收操						
11/15 星期 四	Am:伸展，跨步走 3x100m(走 100m 休息)，擺臂練習 Pm: 一、W.T 5x20(負重組注意動作) 1.L 型仰臥起坐 2.負重弓身 3.負重交互蹲跳 4.伏地挺身 5.負重垂直跳 6.上擗 7.側腹起坐 8.漸速跑 6x60yd 9.增強式訓練補強 二、伸展、收操					Am:伸展，跨步走 3x100m(走 100m 休息)，擺臂練習 Pm: 一、W.T 5x20(負重組注意動作) 1.L 型仰臥起坐 2.負重弓身 3.負重交互蹲跳 4.伏地挺身 5.負重垂直跳 6.上擗 7.側腹起坐 8.漸速跑 6x60yd 9.增強式訓練補強 二、伸展、收操						
11/16 星期 五	Am: 持續跑 60 分鐘，伸展操 Pm: 一、慢跑，做操，10-10-10，欄架操 二、W.T 5x20(增強式訓練) 1. 負重左右跳 2.側腹起坐 3.負重跳台階 4.弓身靜止 5.負重垂直跳 6.弓身橋型 7. 負重原地跳 三、伸展、收操					Am: 持續跑 60 分鐘，伸展操 Pm: 一、慢跑，做操，10-10-10，欄架操 二、W.T 5x20(增強式訓練) 1. 負重左右跳 2.側腹起坐 3.負重跳台階 4.弓身靜止 5.負重垂直跳 6.弓身橋型 7. 負重原地跳 三、伸展、收操						
11/17 星期 六	台北縣運動會					台北縣運動會						
11/18 星期 日	台北縣運動會					台北縣運動會						

五峰國中 2007 年田徑隊訓練計畫表

組別	欄架						全能運動、跳部						
Point	520	500	500	440	420	410	420	360	250	300	300	200	
姓名	曾	游	鄭	鄧	陳	簡	毛	陳	劉	劉	柯	吳	
日期	100mH 400mH	100mH 400mH	100mH 400mH	400mH 800m	400m 400mH	80mH 100m	五項 100mH	五項 80mH	五項 100mH	五項 100mH	五項	五項	
11/12 星期一	Am:5 慢(男 105" 女 115)，做操，變化式起跑 Pm: 一、欄架操加強與修正 二、15x300m/ 同中長一起出發，偉浩均文 54.3						Am:5 慢(順時針跑，男 105" 女 115)，做操，變化式起跑 Pm: 一、欄架操加強與修正 二、15x300m/同中長一起出發，舜和 57.8 霖辰豐皇甫宏尙						
11/13 星期二	Am:追逐跑 20 圈，伸展，擺臂練習(3 年級幫忙指導) Pm: 一、W.T 5x20(增強式訓練-注意互相保護) 1.仰臥推舉 2.負重垂直跳 3.頸後推舉 4.仰臥過頂 5.直立彎舉 6.直立飛鳥 7.負重交互蹲跳 二、伸展、收操						Am:追逐跑 20 圈，伸展，擺臂練習(3 年級幫忙指導) Pm: 一、W.T 5x20(增強式訓練-注意互相保護) 1.仰臥推舉 2.負重垂直跳 3.頸後推舉 4.仰臥過頂 5.直立彎舉 6.直立飛鳥 7.負重交互蹲跳 二、伸展、收操						
11/14 星期三	Am:5 慢(男 105" 女 115)，伸展，擺臂練習 Pm: 一、20x200mH/ 2' (欄架擺三道，400mH 男，第二格) 二、伸展、收操						Am:5 慢(男 105" 女 115)，伸展，擺臂練習(3 年級幫忙指導) Pm: 一、20x200mH/ 2' (欄架擺三道，400mH 男，第二格) 二、伸展、收操						
11/15 星期四	Am:伸展，跨步走 4x100m(走 100m 休息)，擺臂練習 Pm: 一、W.T 5x20(負重組注意動作) 1.L 型仰臥起坐 2.負重弓身 3.負重交互蹲跳 4.伏地挺身 5 負重垂直跳 6.上搏 7.側腹起坐 8.漸速跑 6x60yd 9.增強式訓練補強 二、伸展、收操						Am:伸展，跨步走 3x100m(走 100m 休息)，擺臂練習 Pm: 一、W.T 5x20(負重組注意動作) 1.L 型仰臥起坐 2.負重弓身 3.負重交互蹲跳 4.伏地挺身 5 負重垂直跳 6.上搏 7.側腹起坐 8.漸速跑 6x60yd 9.增強式訓練補強 二、伸展、收操						
11/16 星期五	Am: 持續跑 60 分鐘，伸展操 Pm: 一、慢跑，做操，10-10-10，欄架操 二、W.T 5x20(增強式訓練) 1. 負重左右跳 2.側腹起坐 3.負重跳台階 4.弓身靜止 5.負重垂直跳 6.弓身橋型 7. 負重原地跳 三、伸展、收操						Am: 持續跑 60 分鐘，伸展操 Pm: 一、慢跑，做操，10-10-10，欄架操 二、W.T 5x20(增強式訓練) 1. 負重左右跳 2.側腹起坐 3.負重跳台階 4.弓身靜止 5.負重垂直跳 6.弓身橋型 7. 負重原地跳 三、伸展、收操						
11/17 星期六	台北縣運動會						台北縣運動會						
11/18 星期日	台北縣運動會						台北縣運動會						

*****五峰國中 2007 年田徑隊訓練計畫表*****

組別	中 長						擲 部							
Point	570	440					440							
姓名	鄒	劉	秦				黃	高	黃					
日期	800m 1500m	競 走	800m 1500m				鉛 球 鐵 餅	鉛 球 鐵 餅	鉛 球 鐵 餅					
11/19 星期 一	Am:5 慢(男 100" 女 110)，做操，手推車 10x20m Pm: 一、節奏跑 2x10x60yd/5' (3.5~7.0, 26cm/27cm/28cm) 二、增強式訓練補強 三、伸展、收操						Am:5 慢(男 100" 女 110)，做操，手推車 10x20m Pm: 一、增強式訓練補強 二、節奏跑 2x10x60yd/5' (3.5~7.0, 26cm/27cm/28cm)							
11/20 星期 二	Am:追逐跑 20 圈，伸展，髖關節伸展欄架操 Pm: 一、8x(400m+600m)/30" /3' 叢 78.2 斌秦 二、伸展、收操						Am:追逐跑 20 圈，伸展，髖關節伸展欄架操 Pm: 一、手推車 8x(60yd+100m)/1' /兩人輪流 二、伸展、收操							
11/21 星期 三	Am: 10 慢(不限秒數)，走欄練習 10x20 H (分 2 組，擺臂/ 插腰/平行) Pm: 一、節奏跑 15x60yd/5' (3.5~7.5, 26cm/27cm/28cm) 二、W.T 3x20 1.大蛙跳 5x20m 2.不倒翁 3.伏地挺身 4.俯臥弓身 5.前伸腿 6.頸後推舉(5P/小啞鈴/沙罐) 7.後收腿 8.自由式打水 5x20" 9.漸速跑 5x60yd 10.增強式訓練補強						Am: 10 慢(不限秒數)，藥球前拋 8x20(面對面對拋) Pm: 一、節奏跑 15x60yd/5' (3.5~7.5, 26cm/27cm/28cm) 二、W.T 3x20 1.大蛙跳 5x20m 2.不倒翁 3.伏地挺身 4.負重弓身 30P 5.前伸腿 6.頸後推舉(5P/小啞鈴/沙罐) 7.後收腿 8.自由式打水 5x20" 9.漸速跑 5x60yd 10.增強式訓練補強							
11/22 星期 四	Am:5 慢(男 100" 女 110)，做操，協調訓練 Pm: 一、15x300m/3' 叢 49.1 斌秦 二、伸展、收操						Am:伸展，跨步走 3x100m(走 100m 休息)，擺臂練習 Pm: 一、左右手推球x各 30(一次左一次右) 二、伸展、收操							
11/23 星期 五	Am:12 分鐘測驗，補強運動 Pm: 一、增強式訓練補強 二、8x1000m/3' 叢 3:40 斌秦 三、伸展、收操						Am:12 分鐘測驗，補強運動 Pm: 一、節奏跑 2x10x60yd/5' (3.5~7.0, 26cm/27cm/28cm) 二、W.T 3x20 1.大蛙跳 5x20m 2.不倒翁 3.仰臥推舉(30P) 4.直立彎舉(15P) 5.直立飛鳥(10P) 6.頸後推舉(15P) 7.仰臥過頂(15P) 8.自由式打水 5x20" 9.漸速跑 5x60yd 10. 增強式訓練補強							
11/24 星期 六	Am:泰山練習						Am:泰山練習							
11/25 星期 日														

*****五峰國中 2007 年田徑隊訓練計畫表*****

組別	短 跑 A					短 跑 B						
Point	460		300	300	300	300	410	400	400			
姓名	林		林	尙	陳	皇	王	姜	林			
日期	100m L J		100m 200m	100m L J	100m 200m	100m L J	200m 400m	400m 800m	200m 400m			
11/19 星期 一	Am:5 慢(男 100" 女 110)，做操，手推車 10x20m Pm: 一、增強式訓練補強 二、一步連跨 10x10H(分三組，中欄/第二格/低欄) 三、節奏跑 2x10x60yd/5' (3.5~7.0, 26cm/27cm/28cm)					Am:5 慢(男 100" 女 110)，做操，手推車 10x20m Pm: 一、增強式訓練補強 二、一步連跨 10x10H(分三組，中欄/第二格/低欄) 三、節奏跑 2x10x60yd/5' (3.5~7.0, 26cm/27cm/28cm)						
11/20 星期 二	Am:追逐跑 20 圈，伸展，髖關節伸展欄架操 Pm: 一、8x(200m+300m)/30" /3' 耕和 35.6+58.3 宏宇皇甫 39.3+64.8 二、伸展、收操					Am:追逐跑 20 圈，伸展，髖關節伸展欄架操 Pm: 一、8x(200m+300m) /30" /3' 瑄盈霏恩君 36.4+59.8 二、伸展、收操						
11/21 星期 三	Am: 10 慢(不限秒數)，走欄練習 10x20 H(分 2 組，擺臂/插腰/平行) Pm: 一、節奏跑 15x60yd/5' (3.5~7.5, 26cm/27cm/28cm) 二、W.T 3x20 1.大蛙跳 5x20m 2.不倒翁 3.伏地挺身 4.俯臥弓身 5.前伸腿 6.頸後推舉(5P/小啞鈴/沙罐) 7.後收腿 8.自由式打水 5x20" 9.漸速跑 5x60yd 10. 增強式訓練補強					Am: 10 慢(不限秒數)，走欄練習 10x20 H(分 2 組，擺臂/插腰/平行) Pm: 一、節奏跑 15x60yd/5' (3.5~7.5, 26cm/27cm/28cm) 二、W.T 3x20 1.大蛙跳 5x20m 2.不倒翁 3.伏地挺身 4.俯臥弓身 5.前伸腿 6.頸後推舉(5P/小啞鈴/沙罐) 7.後收腿 8.自由式打水 5x20" 9.漸速跑 5x60yd 10.增強式訓練補強						
11/22 星期 四	Am:5 慢(男 100" 女 110)，做操，協調訓練 Pm: 一、8x300m/3' 耕和 52.8 耀宏尙 58.8 二、伸展、收操					Am:5 慢(男 100" 女 110)，做操，協調訓練 Pm: 一、8x300m/3' 瑄盈霏恩君 54.2 二、伸展、收操						
11/23 星期 五	Am:12 分鐘測驗，補強運動 Pm: 一、節奏跑 2x10x60yd/5' (3.5~7.0, 26cm/27cm/28cm) 二、W.T 3x20 1.大蛙跳 5x20m 2.不倒翁 3.伏地挺身 4.俯臥弓身 5.前伸腿 6.頸後推舉(5P/小啞鈴/沙罐) 7.後收腿 8.自由式打水 5x20" 9.漸速跑 5x60yd 10.增強式訓練補強					Am:12 分鐘測驗，補強運動 Pm: 一、節奏跑 2x10x60yd/5' (3.5~7.0, 26cm/27cm/28cm) 二、W.T 3x20 1.大蛙跳 5x20m 2.不倒翁 3.伏地挺身 4.俯臥弓身 5.前伸腿 6.頸後推舉(5P/小啞鈴/沙罐) 7.後收腿 8.自由式打水 5x20" 9.漸速跑 5x60yd 10.增強式訓練補強						
11/24 星期 六	Am:泰山練習					Am:泰山練習						
11/25 星期 日												

五峰國中 2007 年田徑隊訓練計畫表

組別	欄架						全能運動、跳部					
Point	520	500	500	440	420	410	420	360	250	300	300	200
姓名	曾	游	鄭	鄧	陳	簡	毛	陳	劉	劉	柯	吳
日期	100mH 400mH	100mH 400mH	100mH 400mH	400mH 800m	400m 400mH	80mH 100m	五項 100mH	五項 80mH	五項 100mH	五項 100mH	五項	五項
11/19 星期一	Am:5 慢(男 100" 女 110)，做操，手推車 10x20m Pm: 一、增強式訓練補強 二、一步連跨 10x10H(分三組，中欄/第二格/低欄) 三、節奏跑 2x10x60yd/5' (3.5~7.0, 26cm/27cm/28cm)						Am:5 慢(男 100" 女 110)，做操，手推車 10x20m Pm: 一、增強式訓練補強 二、一步連跨 10x10H(分三組，中欄/第二格/低欄) 三、節奏跑 2x10x60yd/5' (3.5~7.0, 26cm/27cm/28cm)					
11/20 星期二	Am:追逐跑 20 圈，伸展，髖關節伸展欄架操(後收) Pm: 一、8x(200mH+200m)/30" /3' 後 200m 偉浩均 34.3 凱文 36.0 二、伸展、收操						Am:追逐跑 20 圈，伸展，單槓空中走步動作 Pm: <u>君同短跑 B</u> 一、8x(5H+80m)/30" /3' (男女欄間皆 12m00，跑 5 步) 二、伸展、收操					
11/21 星期三	Am: 10 慢(不限秒數)，走欄練習 10x20 H(分 2 組，擺臂/插腰/平行) Pm: 一、節奏跑 15x60yd/5' (3.5~7.5, 26cm/27cm/28cm) 二、W.T 3x20 1.大蛙跳 5x20m 2.不倒翁 3.伏地挺身 4.俯臥弓身 5.前伸腿 6.頸後推舉(5P/小啞鈴/沙罐) 7.後收腿 8.自由式打水 5x20" 9.漸速跑 5x60yd 10.增強式訓練補強						Am: 10 慢(不限秒數)，走欄練習 10x20 H(分 2 組，擺臂/插腰/平行) Pm: 一、節奏跑 15x60yd/5' (3.5~7.5, 26cm/27cm/28cm) 二、W.T 3x20 1.大蛙跳 5x20m 2.不倒翁 3.伏地挺身 4.俯臥弓身 5.前伸腿 6.頸後推舉(5P/小啞鈴/沙罐) 7.後收腿 8.單槓空中走步動作 5x8 9.漸速跑 5x60yd 10.增強式訓練補強					
11/22 星期四	Am:5 慢(男 100" 女 110)，做操，協調訓練 Pm: 一、8x300m/3' 偉浩均 50.9 凱文盈 53.5 二、伸展、收操						Am:5 慢(男 100" 女 110)，做操，協調訓練 Pm: 一、 跳遠練習 :起跳動作空作等落地 二、3x300m/3' 舜君 48.2 豐璋					
11/23 星期五	Am:12 分鐘測驗，補強運動 一、節奏跑 2x10x60yd/5' (3.5~7.0, 26cm/27cm/28cm) 二、W.T 3x20 1.大蛙跳 5x20m 2.不倒翁 3.伏地挺身 4.俯臥弓身 5.前伸腿 6.頸後推舉(5P/小啞鈴/沙罐) 7.後收腿 8.自由式打水 5x20" 9.漸速跑 5x60yd 10.增強式訓練補強						Am:12 分鐘測驗，補強運動 一、節奏跑 2x10x60yd/5' (3.5~7.0, 26cm/27cm/28cm) 二、W.T 3x20 1.大蛙跳 5x20m 2.不倒翁 3.伏地挺身 4.俯臥弓身 5.前伸腿 6.頸後推舉(5P/小啞鈴/沙罐) 7.後收腿 8.自由式打水 5x20" 9.漸速跑 5x60yd 10.增強式訓練補強					
11/24 星期六	Am:泰山練習						Am:泰山練習					
11/25 星期日												

五峰國中 2007 年田徑隊訓練計畫表

組別	中 長						擲 部						
Point	570	440					440						
姓名	鄒	劉	秦				黃	高	黃				
日期	800m 1500m	競 走	800m 1500m				鉛 球 鐵 餅	鉛 球 鐵 餅	鉛 球 鐵 餅				
11/26 星期 一	Am:7 慢(男 100" 女 110)，做操，手推車 10x20m Pm: 一、增強式訓練 二、站立式起跑→1Hx15(分三組，中欄/第二格/低欄) 三、節奏跑 2x10x60yd/5' (3.5~7.0，26cm/27cm/28cm)						Am:5 慢(男 100" 女 110)，做操，手推車 10x20m Pm: 一、增強式訓練 二、站立式起跑→1Hx15(分三組，中欄/第二格/低欄) 三、節奏跑 2x10x60yd/5' (3.5~7.0，26cm/27cm/28cm)						
11/27 星期 二	Am:追逐跑 20 圈，伸展，髖關節伸展欄架操 Pm: 一、8x800m/30" /3' 觀 2:48.3 斌秦 3:06 二、伸展、收操						Am:追逐跑 20 圈，伸展，伏地挺身 6x40 Pm: 一、手推車 6x100m/ 2' /兩人輪流 二、伸展、收操						
11/28 星期 三	Am:休息室溫書 Pm: 一、增強式訓練 二、節奏跑 2x15x60yd/5' (3.5~7.5，26cm/27cm/28cm) 三、伸展、收操						Am:休息室溫書 Pm: 一、增強式訓練 二、節奏跑 2x15x60yd/5' (3.5~7.5，26cm/27cm/28cm) 三、伸展、收操						
11/29 星期 四	Am: 休息室溫書 Pm:12:00 一、15-15-15，伸展 二、休息室溫書						Am: 休息室溫書 Pm:12:00 一、15-15-15，伸展 二、休息室溫書						
11/30 星期 五	Am:休息室溫書 Pm:12:00(請提早用中餐) 一、增強式訓練 二、節奏跑 2x10x60yd/5' (3.5~7.5，26cm/27cm/28cm) 三、8x150m/2' 觀 22.8 斌秦 23.6 四、伸展、收操						Am:休息室溫書 Pm: 12:00(請提早用中餐) 一、節奏跑 1x10x60yd/5' (3.5~7.0，26cm/27cm/28cm) 二、W.T 4x20 1.頸後推舉 2.直立彎舉 3.仰臥過頂 4.弓身靜止 5.踏步斜前推舉 6.增強式訓練						
12/01 星期 六	Am:文化						Am: 文化						
12/02 星期 日													

五峰國中 2007 年田徑隊訓練計畫表

組別	短 跑 A					短 跑 B						
Point	460		300	300	300	300	410	400	400			
姓名	林		林	尙	陳	皇	王	姜	林			
日期	100m L J		100m 200m	100m L J	100m 200m	100m L J	200m 400m	400m 800m	200m 400m			
11/26 星期 一	Am:5 慢(男 100" 女 110)，做操，靠牆攻欄練習 Pm: 一、增強式訓練 二、站立式起跑→1H×15(分三組，中欄/第二格/低欄) 三、節奏跑 2×10×60yd/5' (3.5~7.5, 26cm/27cm/28cm)					Am:5 慢(男 100" 女 110)，做操，靠牆攻欄練習 Pm: 一、增強式訓練 二、站立式起跑→1H×15(分三組，中欄/第二格/低欄) 三、節奏跑 2×10×60yd/5' (3.5~7.5, 26cm/27cm/28cm)						
11/27 星期 二	Am:追逐跑 20 圈，伸展，髖關節伸展欄架操(後收) Pm: 一、8×250m/3' 耕和 41.9 宏宇皇甫 46.5 二、伸展、收操					Am:追逐跑 20 圈，伸展，髖關節伸展欄架操(後收) Pm: 一、8×250m/3' 瑄盈霈恩君 43.0 二、伸展、收操						
11/28 星期 三	Am:休息室溫書 Pm: 一、增強式訓練 二、節奏跑 2×15×60yd/5' (3.5~7.5, 26cm/27cm/28cm) 三、伸展、收操					Am:休息室溫書 Pm: 一、增強式訓練 二、節奏跑 2×15×60yd/5' (3.5~7.5, 26cm/27cm/28cm) 三、伸展、收操						
11/29 星期 四	Am: 休息室溫書 Pm:12:00 一、15-15-15，伸展 二、休息室溫書					Am: 休息室溫書 Pm:12:00 一、15-15-15，伸展 二、休息室溫書						
11/30 星期 五	Am: 休息室溫書 Pm:12:00(請提早用中餐) 一、增強式訓練 二、節奏跑 2×10×60yd/5' (3.5~7.5, 26cm/27cm/28cm) 三、8×150m/2' 耕和 23.6 宏宇皇甫 26.0					Am: 休息室溫書 Pm:12:00(請提早用中餐) 一、增強式訓練 二、節奏跑 2×10×60yd/5' (3.5~7.5, 26cm/27cm/28cm) 三、8×150m/2' 瑄盈霈恩君 24.3						
12/01 星期 六	Am: 文化					Am: 文化						
12/02 星期 日												

五峰國中 2007 年田徑隊訓練計畫表

組別	欄架						全能運動、跳部					
Point	520	500	500	460	460	410	420	360	250	200		
姓名	曾	游	鄭均	鄧	陳	簡	毛	陳	劉	吳		
日期	100mH 400mH	100mH 400mH	100mH 400mH	400mH 800m	400m 400mH	80mH 100m	五項 100mH	五項 80mH	五項 100mH	五項		
11/26 星期一	Am:5 慢(男 100" 女 110)，做操，靠牆攻欄練習 Pm: 一、增強式訓練 二、站立式起跑→1H×15(分三組，中欄/第二格/低欄) 三、節奏跑 2×10×60yd/5' (3.5~7.5, 26cm/27cm/28cm)						Am:5 慢(男 100" 女 110)，做操，靠牆攻欄練習 Pm: 一、增強式訓練 二、站立式起跑→1H×15(分三組，中欄/第二格/低欄) 三、節奏跑 2×10×60yd/5' (3.5~7.5, 26cm/27cm/28cm)					
11/27 星期二	Am:追逐跑 20 圈，伸展，髖關節伸展欄架操(後收) Pm: 一、8×250m/3' 偉浩均 40.0 凱文盈 41.9 二、伸展、收操						Am:追逐跑 20 圈，伸展，髖關節伸展欄架操(後收) Pm: <u>君同短跑 B</u> 一、5×8H/2' (男女欄間皆 12m00，跑 5 步) 二、3×250m /3' 舜豐瑋 38.2					
11/28 星期三	Am:休息室溫書 Pm: 一、增強式訓練 二、節奏跑 2×15×60yd/5' (3.5~7.5, 26cm/27cm/28cm) 三、伸展、收操						Am: 休息室溫書 Pm: 一、增強式訓練 二、節奏跑 2×15×60yd/5' (3.5~7.5, 26cm/27cm/28cm) 三、伸展、收操					
11/29 星期四	Am: 休息室溫書 Pm:12:00 一、15-15-15，伸展 二、休息室溫書						Am: 休息室溫書 Pm:12:00 一、15-15-15，伸展 二、休息室溫書					
11/30 星期五	Am: 休息室溫書 Pm:12:00(請提早用中餐) 一、增強式訓練 二、節奏跑 2×10×60yd/5' (3.5~7.5, 26cm/27cm/28cm) 三、8×150m/2' 偉浩均 22.8 凱文盈 23.6						Am: 休息室溫書 Pm:12:00(請提早用中餐) 一、增強式訓練 二、節奏跑 2×10×60yd/5' (3.5~7.5, 26cm/27cm/28cm) 三、8×150m/2' 舜君豐 24.2 瑋					
12/01 星期六	Am:文化						Am: 文化					
12/02 星期日												