

保良局朱正賢小學

2022-2023年度四至六年級田徑課課程

四年級

田徑項目	田徑技巧	田徑知識	應用遊戲及體驗式活動 (IAAF Kids' Athletics)
1. 短跑姿勢及蹲踞式起跑	學生能 1. 雙臂屈曲，快速跑步 2. 手腳協調，軀幹挺直，有節奏地擺動手部及跑步 3. 展示正確的高抬腿及推蹬動作 4. 聞口號展示正確的蹲踞式起跑動作	學生能 1. 認識正確跑姿的要點及詞彙： i. 身體稍微前傾，眼向前望，軀幹挺直 ii. 雙臂快速擺動 iii. 作出摺腿、抬腿及爬地動作 2. 認識起跑動作的口號：「各就位」、「預備」及「鳴槍」出發 3. 認識蹲踞式起跑動作要點及詞彙：蹲踞式起跑 i. 「各就位」時，以前後腳單膝跪地 ii. 前腳離起跑線 1.5 個腳掌 iii. 後腳離起跑線 2 個腳掌 iv. 雙手固定觸地，四指及拇指成八字形支撐，置於起跑線前，雙臂支撐體重，雙手與肩寬 v. 「預備」時臀部提起，略高於肩部，體重落於手及前腳 vi. 「鳴槍」時後腳用力蹬伸，前腳迅速前抬，雙臂用力擺動，身體前傾 4. 認識跑項的名詞，如：前擺、後蹬、蹲踞式起跑、偷步	<u>衝刺跨欄接力賽 (Sprint/Hurdles Shuttle Relay)</u> 學生分組進行接力賽，一位組員於跑道上進行衝刺，於終點交棒於置身另一條並行跑道上的組員進行跨欄跑，然後交換賽道（直線賽道）

四年級

田徑項目	田徑技巧	田徑知識	應用遊戲及體驗式活動 (IAAF Kids' Athletics)
2. 傳接棒及接力	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在跑動中，展示正確的下壓式傳接棒動作 2. 了解接力技巧 3. 應用接力技巧於接力比賽中 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識接力的賽例 2. 認識接力（下壓式）的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> i. 接棒者前後腳站立(如以右手接棒，右腳放後；左手則相反) ii. 接棒者手臂向後自然伸直，掌心向上，拇指向外張開，其餘四指並攏 iii. 傳棒者將接力棒由上向下壓向接棒者手中 iv. 左手交右手；右手交左手 v. 右手接棒者應靠跑道內側作預備姿勢；左手接棒者則相反 vi. 接棒者預備起跑時降低重心，身體前傾，並視跑來的傳棒者 vii. 傳棒者在適當距離發出接棒訊息 viii. 接棒者收訊息後才伸手接棒，而不向後望 	<p><u>衝刺跨欄轉彎接力賽 (Sprint/Hurdles/ Slalom Shuttle Relay)</u></p> <p>學生輪流進行接力賽，在賽道上進行衝刺跑及跨欄（赛道包括急彎）</p>

四年級

田徑項目	田徑技巧	田徑知識	應用遊戲及體驗式活動 (IAAF Kids' Athletics)
3. 擲壘球(助跑)	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示流暢的助跑，配合側身併步投擲壘球 2. 展示擲球後的跟進動作 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識擲壘球的動作要點及詞彙： (以右手投擲者作例子) <ol style="list-style-type: none"> i. 以手指持球 ii. 向前助跑時，手在肩上方持壘球 iii. 助跑至側身併步，將壘球拉後至右肩側，準備投擲 iv. 快速將壘球從右肩上方擲出 v. 投擲後右手順勢揮向左方，右腳踏前，保持身體平衡 2. 分辨田項和徑項 3. 認識理想的投擲角度 4. 認識擲壘球的比賽規則 <ol style="list-style-type: none"> i. 投擲或助跑時，身體任何部份不能觸及投擲弧或助跑道的界線、或助跑道以外地面 ii. 丈量成績時，從壘球最先落地痕跡的最近點取直線量至投擲弧內側，丈量線應通過投擲弧的圓心 5. 認識擲壘球的詞彙：投擲區、併步 	<p><u>擲軟壘球 (Kids' Softball Throwing)</u> 學生進行擲軟壘球比賽（規則跟據正式田徑比賽）</p> <p><u>目標投擲 (Target Throwing)</u> 學生於指定距離外，擲壘球向特定目標，過程中壘球必須超越指定高度，學生距離目標越遠，得分越高，共三次機會</p>

五年級

田徑項目	田徑技巧	田徑知識	應用遊戲及體驗式活動 (IAAF Kids' Athletics)
1. 起跑後加速跑技術	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示起跑後加速技術 2. 提高加速步頻，積極地進行支撐、騰空及後蹬階段 	<p>學生能認識加速跑的動作要點及詞彙：</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 以前腳掌觸地，提膝帶領向前 ii. 腳觸地時作最小減速，向後蹬伸時作最大加速 iii. 雙手利用肘關節迅速向前擺動 iv. 步幅與步數加速過程中，步幅是隨著步數之增 	<p>一級方程式障礙接力賽 (<u>Formula One : Sprint, Hurdles and Slalom Running</u>)</p> <p>學生分組進行障礙接力賽，穿越迂迴曲折的賽道（包括閃身、跨欄、橫越等動作），完成一圈後交棒予下位組員</p>
2. 蹲踞式跳遠	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示助跑、單足起跳和雙足落地 2. 用前腳掌蹬地起跳，用力擺臂帶手 3. 展示於起跳後，在騰空時，身體盡量伸展的動作 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識蹲踞式跳遠的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> i. 助跑：能有速度之助跑 ii. 起跳動作：以單腳(慣用腳)用力起跳；手腳往前上方抬 iii. 空中動作：兩手兩腳前伸配合，接著雙手下壓 iv. 着地動作：雙腳同時着地，蹲腿往前 v. 向前離開 2. 明白助跑速度的重要性 3. 認識跳遠的比賽規則 <ol style="list-style-type: none"> i. 起跳時，身體任何部位不能觸及起跳線以後地面 ii. 運動員著地後務必向前步出沙池 iii. 著地後，手或身體任何一部分觸及著地點後面的地方，此時從最後一點進行量度 	<p>雙足蹲前跳 (Forward Squat Jumping)</p> <p>學生分組進行比賽，第一位組員進行雙足蹲前跳，另一位組員於第一位組員的著地點繼續，如此類推</p>

五年級

田徑項目	田徑技巧	田徑知識	應用遊戲及體驗式活動 (IAAF Kids' Athletics)
3. 跨越式跳高	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 展示跨越式跳高的動作技巧 2. 展示斜線助跑，在適當的起跳點起跳 3. 展示單腳起跳，兩腿依次序過杆 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識跨越式跳高(交剪腳)的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> i. 斜線助跑，與橫杆垂直的夾角約 35~45度，左側助跑者右腿為起跳腿，左腿為擺動腿，右側助跑則相反 ii. 起跳腿全腳掌著地起跳，擺動腿上擺，手臂快速上擺，上體前傾，大腿靠胸 iii. 過竿後擺動腿內轉下壓，起跳腿高抬，擺動腿先著地 2. 認識跳高器材 3. 認識較佳的起跳位置 4. 認識跳高的比賽規則 5. 認識跳高的詞彙：起跳腿、擺動腿、跨越式跳高 	<p>速度梯協調訓練 (Ladder Running)</p> <p>學生利用速度梯進行各種協調跳的訓練，提升協調能力、反應及靈活性</p>
4. 正向推鉛球	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握握球動作 2. 以正確的持球姿勢作準備 3. 展示正確的正向推技巧 4. 以較理想的投擲角度(40°至45°)推出鉛球 	<p>學生能認識正向推鉛球的動作要點及詞彙：</p> <ol style="list-style-type: none"> i. 身體正向推擲方向，前後腳站立 ii. 以五隻手指承托鉛球 iii. 屈膝，腳指向前方 iv. 前臂快速向前發力推球，同時後腳用力蹬地 v. 手腕跟進向前推，後腳向前踏一步 vi. 投擲角度約45度 	<p>跪姿投擲 (Knee Throwing)</p> <p>學生在墊上採取跪姿並以雙手進行投擲；投擲時，球必須經過後腦</p>

六年級

田徑項目	田徑技巧	田徑知識	應用遊戲及體驗式活動 (IAAF Kids' Athletics)
1. 衝線技巧	學生能展示正確的衝線動作	學生能認識衝線的動作要點及詞彙： i. 離終點線前兩步展示衝線動作 ii. 雙手擺臂拉後 iii. 上半身快速向前傾 iv. 以胸部或肩部壓線	<u>一級方程式障礙接力賽</u> <u>(Formula One : Sprint, Hurdles and Slalom Running)</u> 學生分組進行障礙接力賽，穿越迂迴曲折的賽道（包括閃身、跨欄、橫越等動作），完成一圈後交棒予下位組員
2. 4x100米接力技術	學生能 1. 在跑動中，展示正確的下壓式傳接棒的動作 2. 應用接力技巧於接力比賽中	學生能重溫接力（下壓式）的動作要點及詞彙： i. 接棒者前後腳站立（如以右手接棒，右腳放後；左手則相反） ii. 接棒者手臂自然伸直，掌心向上，拇指向外張開，其餘四指並攏 iii. 傳棒者將接力棒由上向下壓向接棒者手中 iv. 左手交右手；右手交左手 v. 右手接棒者應靠跑道內側作預備姿勢；左手接棒者則相反 vi. 接棒者預備起跑時降低重心，身體前傾，並視跑來的傳棒者 vii. 傳棒者在適當距離發出接棒訊息 viii. 接棒者收訊息後才伸手接棒，而不向後望	<u>衝刺接力賽(Bends Formula: Sprint Relay)</u> 學生分組進行接力賽，一位組員於跑道上進行衝刺，於終點交棒於置身另一條並行跑道上的組員進行跨欄跑，然後交換賽道（直線賽道）

六年級

田徑項目	田徑技巧	田徑知識	應用遊戲及體驗式活動 (IAAF Kids' Athletics)
3. 俯臥式跳高	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握俯臥式跳高的技巧 2. 掌握斜線助跑，在適當的起跳點起跳 3. 展示單腳起跳，兩腿依次過杆 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識俯臥式跳高的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> i. 側面助跑，助跑暢順單足起跳，用靠近橫杆的腿起跳（起跳腳為左腳，從左面助跑） ii. 騰空後，擺動腿小腿越過橫杆 iii. 擺動腿和同側臂沿著橫杆平行方向前伸內旋，肩向內扣，轉體成俯臥杆上姿勢 iv. 隨即起跳腿屈膝上收 v. 頭和擺動腿一側肩下潛 vi. 起跳腿翻轉，使身體儘快越過橫杆 vii. 過杆後，以擺動腿和兩臂落墊 2. 掌握跳高比賽的規則： <ol style="list-style-type: none"> i. 運動員可以在任何一個高度開始起跳 ii. 運動員必須以單腳起跳 iii. 尚未越過橫杆前，身體的任何部位觸及兩支架間或兩支架外的地面（包括其著地區），則當作試跳失敗 vi. 過竿時，如觸及橫竿，只要竿沒有掉下，亦不算犯規 v. 不管高度為多少，連續三次試跳失敗，便會喪失繼續比賽的資格 vi. 每次試跳時限：1分鐘；在比賽最後階段可增至2分鐘；只剩最後1人時可有5分鐘 	<p>雙足十字跳 (Cross Hopping)</p> <p>學生在限時內，於原地向四個方位(前、後、左、右)進行雙足跳，以紀錄次數</p>

六年級

田徑項目	田徑技巧	田徑知識	應用遊戲及體驗式活動 (IAAF Kids' Athletics)
4. 跨欄跑節奏 (欄高及膝)	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握跨欄的技巧 2. 因應欄距調節步幅順利過欄 3. 不需減速情況下越過所有欄 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識跨欄跑節奏的動作要點及詞彙： <ol style="list-style-type: none"> i. 學生重複用同一慣用腳跨過藤枝 ii. 找出固定步數過欄 2. 認識跨欄跑時前後腿動作的要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 起跨時，前腿先行屈膝上提，然後才伸腿向欄，作跨越的動作 ii. 後腿則盡量保持與欄面接近，膝關節與踝關節，在過欄時皆約為90度 iii. 當身體越過欄後，上身前傾，除了可使身體重心保持較低位置外，還有助於後腿完成切欄的動作 3. 認識欄間跑的步法 <ol style="list-style-type: none"> i. 欄間跑第一步的水平速度因過欄有所降低，蹬地起步時膝關節伸直 ii. 第一步短於後面兩步 iii. 第二步的動作結構和支撐及騰空時間關係大致與短跑的途中跑相同 iv. 第三步因準備起跨形成一個快速短步，動作特點與跨第一欄的最後一步相同 	<p><u>衝刺跨欄接力賽 (Sprint/Hurdles Shuttle Relay)</u></p> <p>學生分組進行接力賽，一位組員於跑道上進行衝刺，於終點交棒於置身另一條並行跑道上的組員進行跨欄跑，然後交換賽道（直線賽道）</p>

六年級

田徑項目	田徑技巧	田徑知識	應用遊戲及體驗式活動 (IAAF Kids' Athletics)
5. 側向推鉛球	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握握球動作 2. 以正確的持球姿勢作準備 3. 展示正確的側向推技巧 4. 以較理想的投擲角度(40°至45°)推出鉛球 	<p>學生能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識握球的動作要點： <ol style="list-style-type: none"> i. 五指自然分開，間隔要均等，將球放在食指、中指和無名指的指跟上，拇指和小指扶住球的兩側 ii. 握球時，鉛球重心應置於手的中心 iii. 手腕背屈，手持球貼在頸部，肘關節略低於肩或與肩同高，投擲臂放鬆 2. 認識側向推鉛球的動作要點及詞彙：(以右手投擲者作例子) <ol style="list-style-type: none"> i. 兩腿前後開立，左腿在前，右腿在後屈膝90度，側身站立 ii. 上身稍後仰，身體重心大部分落在右腿上 iii. 右手持球於肩上，左手自然前上舉 iv. 動作順序是右腿蹬伸→前送右髖→，轉腰→左腿制動→挺胸→右臂向前上方推球 3. 認識推鉛球的比賽規則 4. 認識推鉛球的專用詞彙：側向推、向後跑、蹬腿、送髖、挺胸 	<p><u>背向投擲 (Overhead Backward Throwing)</u></p> <p>學生以站姿進行背向投擲，學生可以先半蹲，然後發力由下而上向後投擲</p>