

保良局朱正賢小學
2022-2023 年度田徑訓練課程

旨在於課堂以外，提供全面而具趣味性的田徑訓練予學生，培養他們對田徑活動的興趣，建立健康積極的生活模式，及發掘具潛質的學生。

課堂活動大綱

熱身活動及協調性訓練(10 分鐘)

1. 讓身體適應田徑訓練，預防或減少運動傷害，提升學生靈敏度及反應

技術訓練(20 分鐘)

1. 學習蹲踞式起跑、起跑後加速技術、衝線
2. 以提升技術及糾正動作為主，改善步頻、步幅及姿勢
3. 訓練及提升投擲及跳高跳遠等技巧
4. 提升學生靈敏度及反應

遊戲及體驗式活動(30 分鐘)

1. 融入創新且有趣味性的活動於田徑訓練中
2. 學生能學習聆聽及執行指令，守秩序，提升集中力及溝通技巧
3. 刺激運動神經及提升各大小肌群的運用

應用跑訓練(20 分鐘)

1. 將技術訓練所學應用於比賽中，加強肌肉記憶，提升速度、技巧及耐力

放鬆及整理活動(10 分鐘)

遊戲及體驗式活動舉隅 (IAAF Kids' Athletics):

跑 項	<p>1.衝刺跨欄接力賽 (Sprint/Hurdles Shuttle Relay) 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> <p>2.衝刺跨欄接力賽(轉彎技巧) (Bends Formula: Sprint/Hurdles Running) 學生輪流進行接力賽，在賽道上進行衝刺跑及跨欄 (賽道包括急彎)</p> <p>3.一級方程式障礙接力賽 (Formula One : Sprint, Hurdles and Slalom Running) 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>
擲 項	<p>1.擲軟壘球 (Kids' Softball Throwing) 學生進行擲軟壘球比賽 (規則跟據正式田徑比賽)</p> <p>2.目標投擲 (Target Throwing) 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> <p>3.跪姿投擲 (Knee Throwing) 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> <p>4.背向投擲 (Overhead Backward Throwing) 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>
跳 項	<p>1.跳繩 (Rope Skipping) 學生在限定時間內進行雙足前跳或其他花式跳繩，並紀錄次數</p> <p>2.速度梯協調訓練 (Ladder Running) 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> <p>3.雙足十字跳 (Cross Hopping) 學生在限時內，於原地向四個方位(前、後、左、右)進行雙足跳，並紀錄次數</p> <p>4.雙足蹲前跳 (Forward Squat Jumping) 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> <p>5.短助跑跳至指定範圍 (Short Run-up Long Jumping) 學生分組進行比賽，利用較短的助跑距離，跳至數個指定範圍內(直徑 50cm 的圓圈)，隨著難度提升，獲得的分數亦因應提升</p>