

## 內容：

1. 小學田徑課教學建議
2. 田徑運動員訓練活動
3. 田徑比賽規則簡介

## 日程：

7月22日	9:00 – 10:40	田徑教學目標、評估及訓練法
	11:00 – 12:30	短跑及接力教學討論
	2:00 – 4:00	短跑、起跑及接力練習
	4:00 – 4:30	跑項規則、個案討論及問題
7月23日	9:00 – 10:40	中長跑教學討論
	11:00 – 12:30	跨欄教學討論
	2:00 – 4:00	跨欄教學
	4:00 – 4:30	跨欄規則、個案討論及問題
7月26日	9:00 – 10:40	推鉛球教學討論
	11:00 – 12:30	擲標槍、壘球教學討論
	2:00 – 4:00	推鉛球、擲壘球（標槍）教學
	4:00 – 4:30	擲項規則、個案討論及問題
7月27日	9:00 – 10:40	跳遠（及三級跳）教學討論
	11:00 – 12:30	跳高教學討論
	2:00 – 4:00	跳高、跳高教學
	4:00 – 4:30	跳項規則、個案討論、問題及檢討

註：每日分4節，第三節為活動時間，請準備適當運動衣物。

導師：孔志光

電郵：[hungsir@hongkong.com](mailto:hungsir@hongkong.com)

網址：<http://www.hkedcity.net/ihouse/lpy-hck>

## I. 田徑教學及訓練理論：

1.目標：	運動樂趣 個人成績、勝利、獎項 參與過程 健康社群
2.制定目標：	教師／學生／運動員一致 配合個別需要 可量度／評核成果 有挑戰性、有趣味、具訓練效果 發展共通能力 按步就班、目標明確
3.學習內容：	技術 (Skill) 速度 (Speed) 力量 (Strength) 耐力 (Stamina) 柔軟度 (Suppleness) 彈跳力 (Spring) 體能 (Strong Physique) 戰術 (Strategies) 體育精神 (Sportsmanship and Supporting)
4.訓練計劃	體育課教學進度 運動員訓練週期
5.訓練/ 課堂組織：	介紹內容/目標 熱身 主要訓練 (技術→速度→力量→耐力→柔軟度) 評估、整理及總結
6.教學/教練守則	安全 了解學生 / 運動員需要 人人可參與 / 可得益

## II. 體育課教學進度建議

### 1. 整年安排 (約 30 星期，每星期 2 課節。)

項目	節數 (星期)	
田徑	8 - 12	(4 - 6)
球類	16 - 20	(8 - 10)
體操	12 - 16	(6 - 8)
其他	12 - 16	(6 - 8)

### 2. 小學田徑課教學進度建議

類別	3 年級	4 年級	5 年級	6 年級
短跑	跑步遊戲	起跑 (蹲踞式)	短跑技術練習 (擺手、後蹬)	短跑技術練習 (前抓、衝線)
接力跑		二人接力跑	4x100 米接力賽	4x400 米接力賽
中長跑	緩步跑	緩步跑	中長跑 (800 米)	中長跑 (1500 米)
跨欄	跨欄 (籐技)	跨欄 (提腿練習)	跨欄技術 (前後腳)	跨欄技術 (擺手、低重心)
跳遠	跳躍遊戲	跳躍遊戲	跳遠 (跨步式)	跳遠 (跨步式)
跳高			跳高 (跨越式)	跳高 (跨越式)
擲項	投擲遊戲 (豆袋、藥球)	投擲遊戲 (網球、藥球)	擲壘球 (短助跑)	擲壘球 (助跑+側併步)
鉛球			推鉛球 (原地側向)	推鉛球 (側向滑步)

--	--	--	--	--

### 3. 中學田徑課教學進度示例

類別	中一	中二	中三	中四	中五
跑項	蹲踞式起跑 短跑技術練習	4x100 米接力	4x400 米接力		
跨欄	跨欄技術 (過欄節奏)	跨欄技術 (三步/四步 過欄)	跨欄技術 (中欄技術)	跨欄技術 (高欄技術)	
中長跑	中長跑 (1500 米)	中長跑 (1500 米)	中長跑 (3000 米)	中長跑 (5000 米)	中長跑 (10 千米)
跳遠	跳遠 (跨步式)	跳遠 (跑步式)	三級跳遠 (彈跳力練習)	三級跳遠 (助跑+技術)	
跳高	跳高 (短助跑+起跳)	跳高 (過竿技術)	跳高 (完整助跑)		
推鉛球	推鉛球 (背向滑步)				
擲標槍		擲標槍 (投擲技術+ 短助跑)	擲標槍 (投擲力量+ 快助跑)		
擲鐵餅				擲鐵餅 (投擲技術)	擲鐵餅 (轉身技術)

### III. 訓練法

#### 1. 柔軟度練習

- a. 以漸進的方式伸展身體
- b. 注意危險動作
- c. 保持 10 至 60 秒的伸展及靜止狀態
- d. 自感的肌神經促進技術（proprioceptive neuromuscular facilitation, PNF）：
  - i. 伸展方法是「收縮與放鬆」，在肌肉伸展之前先行收縮肌肉，然後放鬆，這可以更有效的放鬆肌肉，跟著再伸展肌肉。
  - ii. 這方式讓鍛鍊者較清楚感受到肌肉的伸展得到改善，但容易使肌肉酸痛，實施過程也較費時，通常也需要另一位有經驗的輔助者的幫助。

#### 2. 重量訓練

- a. 鍛鍊肌肉力量：高負重、較慢速，要有適當的休息時間
- b. 鍛鍊耐力：低負重、增加重覆次數
- c. 鍛鍊速度：低負重、動作快速

#### 3. 彈跳力訓練

- a. 5 種基本彈跳方式
  - i. 雙腳→雙腳
  - ii. 單腳→雙腳
  - iii. 雙腳→單腳
  - iv. 單腳→單腳（左→左，右→右）
  - v. 單腳→單腳（左→右，右→左，即跑步、跨步跳）
- b. 跳躍遊戲
  - i. 跳繩
  - ii. 跳箱、籐圈
  - iii. 各種大小、高低物件

#### 4. 專項彈躍練習

- a. 增強性動作訓練（Plyometric exercises）
  - i. 肌肉在伸展著地時快速收縮起跳練習
  - ii. 連續跳越障礙物
  - iii. 大步跑跳，提膝
  - iv. 左右跳（利用長椅）
- b. 爆發力練習：器械、槓鈴、個人體重（掌上壓、sit-ups）…

## IV. 專項技術簡介

### 短跑及跨欄技術練習

項目	短跑及跨欄	要點
高提膝練習 (A Drill)	1. 步行 (Walking) 2. 步操 (Marching) 3. 跑步 (Sprinting)	i. 提膝 ii. 小步幅 iii. 手配合擺動
跨步跑練習 (B Drill)	4. 步行 (Walking) 5. 步操 (Marching) 6. 跑步 (Sprinting)	i. 提膝 ii. 收緊腳踝 iii. 大腿下壓
後踢練習 (C Drill)	7. 步行 (Walking) 8. 步操 + 跑步	大腿放鬆
起跑練習	9. 反應練習 10. 爆發力練習 11. 完整技術 (長、短、中式)	i. 注意力放在動作，而不是訊號。 ii. 起跑第一個動作是擺手，迫使雙腿將身體推前，保持平衡。 iii. 第一、二步保持細小，身體盡量前傾。
節奏練習	12. 踏跳步 13. 小跑步	i. 肩膀放鬆 ii. 擺手控制節奏
速度耐力練習	14. 50M + 50M Jog-sprint 15. 20s + 10s Jog-sprint 16. 100M + 50M 變速跑 17. 120M ~ 150M 跑 18. 連續接力跑 (5×100M) 19. 連續接力跑 (9×50M)	1. 注意休息時間 = 2 倍快跑時間 2. 注意每次快速練習總距離 < 1000M

## 接力教學及訓練

### 1. 4x100 米技術要點

- a. 上挑式
- b. 下壓式
- c. 右手交左手
- d. 左手交右手
- e. 接棒者與交棒者距離 4 ~ 5 m 時，便快速起跑（預先在跑道上設標記）。
- f. 接棒者在接到同伴的交棒訊號時才伸手接棒。



### 2. 4x100 米接力訓練

- a. 原地 2 人接力練習
- b. 原地 4 人接力練習
- c. 4 人慢跑接棒練習
- d. 2 人快跑接力練習
- e. 完整 4 人練習

### 3. 4x400 米技術要點

- a. 接棒者側身注視交棒者
- b. 併步加速，速度要適中
- c. 右手交左手、反臂法（接棒者手掌向天）

### 4. 4x100 米規則

- a. 起跑時，接力棒不可觸及起跑線後的地面。
- b. 交接棒時，必須在在接棒區內進行（以棒為標準）。
- c. 如掉棒，則由掉棒者拾回，並立即返回自己的線道繼續比賽。

### 5. 4x400 米規則

- a. 第 1 棒全程及第 2 棒的首 100 米是須分線道跑。
- b. 直到第 2 棒完成 100 米後，方可搶道至第一線。
- c. 第 3、4 棒隊員的站位，是根據前一棒完成 200 米後，其先後次序而排列。次序越前，站位則接近內線。
- d. 運動員於傳棒之後，應留在各自的分道或接力區內，直到跑道暢通，以免妨礙其他運動員，否則犯規隊伍可被取消比賽資格。

## 中長跑教學及訓練

1. 技術介紹
  - a. 手部動作：手臂、肩膊放鬆，用「向後拉」方式自然擺動，幅度不宜過大。
  - b. 身體動作：上半身放鬆，稍微前傾，感覺身體軸心向前。
  - c. 腳部動作：由腳跟著地，以至腳掌、腳尖蹬離地面的「滾動」方式前進。
  - d. 呼吸方式：適當地延長吸氣及呼氣時間，可用「呼呼吸吸」的2呼2吸方法。
2. 訓練重點
  - a. 引起學生對跑步的興趣。
  - b. 根據學生能力，安排適當的距離。
  - c. 可以學生能力分組，較慢的組別先跑，有訓練基礎的較後出發。
3. 訓練方法
  - a. 間歇跑、反覆跑訓練法
  - b. 變速跑訓練法
  - c. 計算訓練法（距離及時間）
  - d. 越野跑
4. 規則
  - a. 起跑
    - i. 800米以上：各就位→鳴槍／響號
    - ii. 站立式起跑
  - b. 犯規程況：
    - i. 跑道上的阻擋、斜跑；
    - ii. 中途報時；
    - iii. 提供幫助；
    - iv. 800米分道跑時過早切線，離開跑道。

## 跨欄教學目標

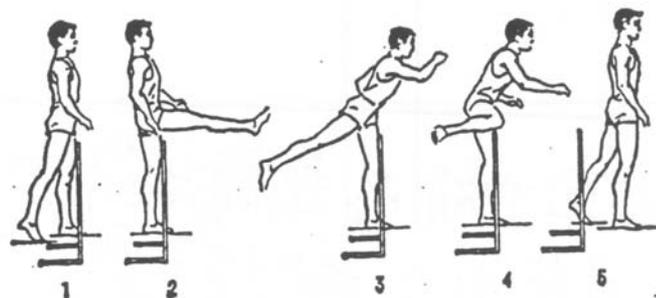
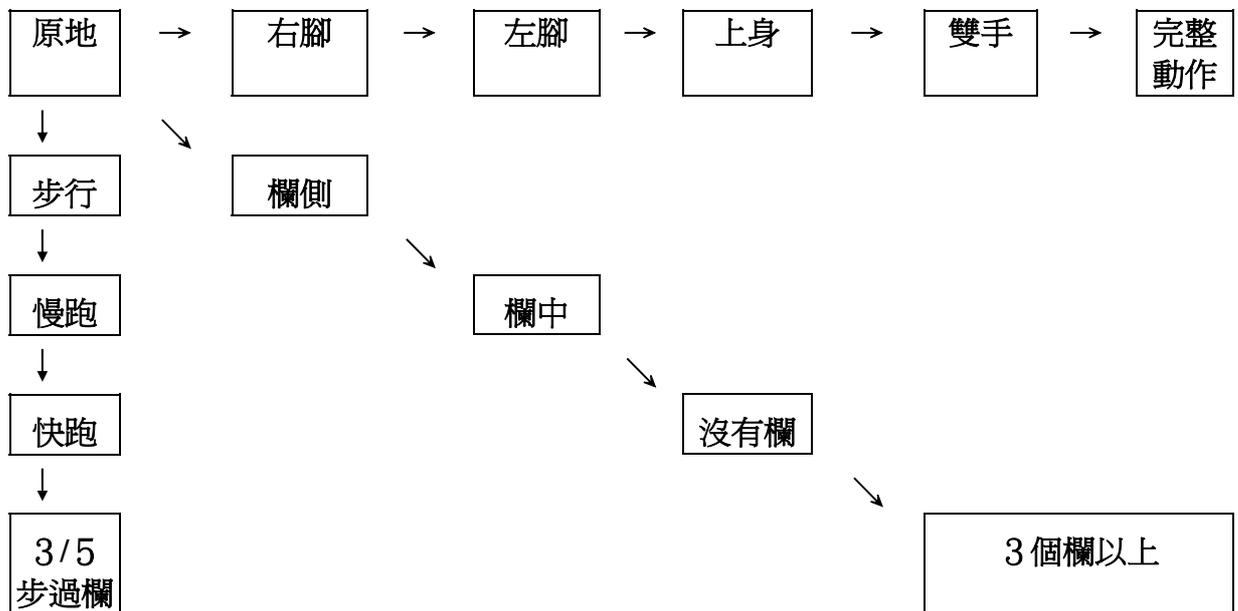
1. 克服困難的決心
2. 培養節奏感
3. 鍛鍊雙腿彈跳力
4. 學習優美、省力、有效的過欄技術

## 注意安全

1. 單方向練習、嚴禁反方向跳欄。
2. 安排欄架不同高度和不同距離，以配合能力不同的學生。
3. 給學生灌輸安全知識，避免嬉戲追逐。
4. 練習完畢，欄架必須搬走放好。

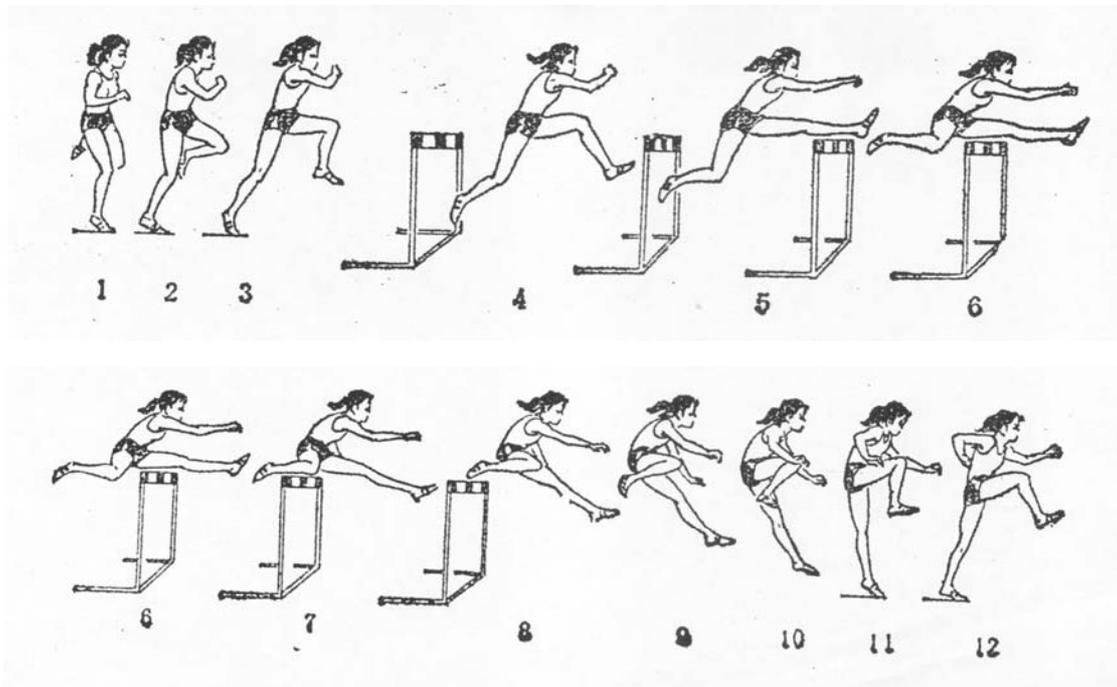
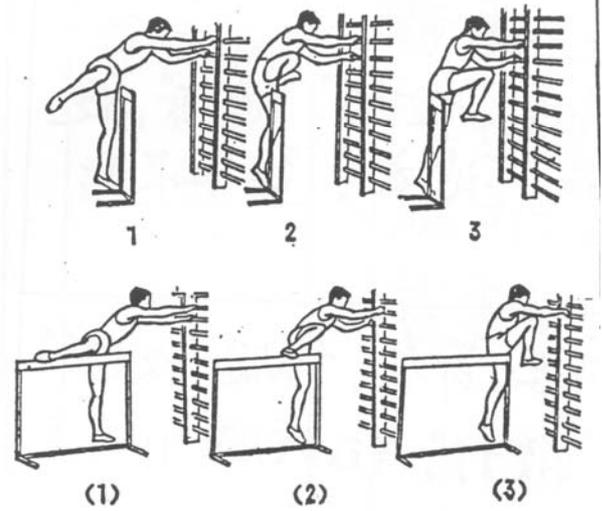
## 教學步驟

1. 跳躍遊戲（與跳項練習大致相同）
2. 節奏練習
3. 跨越障礙練習：障礙低至高，跨越距離近至遠。
4. 技術練習步驟：



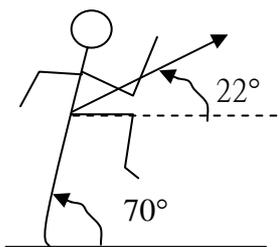
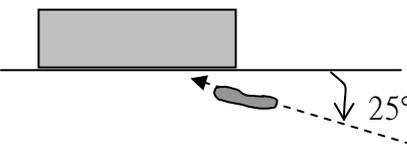
## 跨欄技術分析

1. 起跨腿（前腿）
  - i. 提膝、小腿伸展，
  - ii. 過欄後大腿迅速向下壓。
2. 擺動腿（後腿）
  - i. 向前向上提膝，提拉前腳。
  - ii. 過欄後續繼向前跑（絞剪動作）。
3. 上身：過欄時前傾，過欄後抬高。
4. 雙手：保持跑步動作及保持身體平衡。



## 跳項目技術簡介

(以左腳踏跳為例)

技術要點	跳遠	三級跳遠	跳高
助跑 (Run-up)	1. 12 - 15 步助跑 2. 高重心跑 3. 快而適當的速度	1. 12 - 15 步助跑 2. 高重心跑 3. 快而適當的速度	1. 8 - 15 步弧線助跑 2. 高重心跑，不需跳躍 3. 快而適當的速度
起跳 (Take-off)	4. 最後一步快而有力 5. 踏跳腳全腳掌踏跳，充份蹬伸 6. 起跨腿提膝 7. 有力擺手 8. 起跳角 $22^{\circ} - 25^{\circ}$ 	(以『左左右』為例) 4. 採用「兩平一飛」 5. 第一跳為單腳「跑」(HOP)，快而有力，沒有減速，不跳高。 6. 第二步為跨步跳(STEP)，踏跳腳全腳掌踏跳，充份蹬伸，稍為跳高。 7. 第三跳踏跳腳全腳掌踏跳，充份蹬伸(JUMP)。	4. 最後一步快而有力 5. 肩軸與橫竿垂直 6. 踏跳腳全腳掌踏跳，充份蹬伸 7. 起跨腿提膝 8. 雙手擺至頭部高度 9. 起跳時軀幹與地面垂直，在踏跳腳上方。 10. 踏跳點如下： 
空中動作 (Flight)	9. 上身保持起跳姿勢 10. 起跳腳帶前至腰高度 11. 右手經肩上方帶前至肩高度 12. 保持雙腳在身體前方，保持在腰高度	8. 上身保持起跳姿勢 9. 交換步時前腳帶前至腰高度 10. 右手經肩上方帶前至肩高度 11. 保持雙腳在身體前方，保持在腰高度	11. 起跳後上身保持起跳姿勢 12. 右臂、肩靠向橫竿 13. 髖部送向上方 14. 雙腳在臀部過竿後才向上收
著地/著墊 (Landing)	13. 腳著地時雙手向前擺 14. 屈膝準備「坐下」	12. 腳著地時雙手向前擺 13. 屈膝準備「坐下」	15. 雙手放在面頰前 16. 含胸 17. 以肩背著墊

## 跳項比賽規則摘要

跳遠／三級跳遠	跳高
1. 一分鐘內跳。	1. 一分鐘內跳。
2. 不可採用空翻跳遠。	2. 不可用雙腳起跳。
3. 著地後，手按落點之後的地面為犯規。	3. 運動跳過一個高度後，在新的高度有 3 次試跳機會。
4. 著地後向前離開。	4. 運動員連續試跳失敗 3 次，便完成比賽，成績計算至最後越過 3 高度。
5. 量度成績從落點最近處起，垂直量度至起跳板。	5. 助跑時碰倒跳高架、橫竿、安全墊而不跳，亦屬犯規，作一次失敗試跳。
6. 初賽每人有 3 次試跳，成績最好的前八名進入決賽，以全部 6 次成績計算最後名次。	6. 最後一名運動員可選擇試跳高度，其餘由賽會規定，每次最少升高 2 cm。
7. 在三級跳中，如運動員的擺動腿碰到地面，不視作犯規。	7. 決定第一名時，如有相同成績，可下降橫竿 2 cm，讓相同成績者每人跳一次，橫竿可繼續下降或升高，直至分出冠亞軍。

## 投擲項目技術簡介

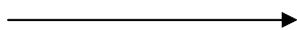
(以右手投擲為例)

技術要點	擲標槍/擲壘球	推鉛球	擲鐵餅
準備 (Initial Position)	1. 持槍/持球 2. 站立位置：正向	1. 持球 2. 站立位置：側向；背向	1. 持餅 2. 站立位置：側向；背向（原地，轉半週或1½週）
加速 (Acceleration)	3. 助跑 4. 最後五步投擲步	3. 左腳快速前擺後拉帶動滑步 4. 右腳用力蹬伸	3. 預擺 4. 開始轉體：左腳向後踏一步 5. 右腳向後跑一步 6. 左腳向後蹬伸
投擲準備； 超越器械 (Power position)	5. 最後一步左腳快速前擺 6. 右腳蹬送髖 7. 挺胸轉肩翻肘成滿弓	5. 左腳掌靠近抵趾板 6. 上身保持原來姿勢	7. 身體以左腳為旋轉重心 8. 上身保持原來姿勢， 9. 左右肩、臂、手成投擲「轉盤」
器械出手； 用力順序 (Delivery)	8. 胸帶上臂 9. 前臂 10. 手腕 11. 手指鞭打	7. 右腳用力蹬轉 8. 轉髖 9. 腰背，左肩帶動 10. 挺胸推球出手 11. 手指撥球	10. 右腳用力蹬轉 11. 轉髖 12. 腰背，左肩帶動， 13. 肩軸加速 14. 挺胸向前上方揮餅 15. 手腕撥餅
跟進動作； 保持平衡 (Follow through & Recovery)	12. 右腳踏前(左右腳換步)制動 13. 目送器械	12. 右腳踏前(左右腳換步)制動 13. 目送器械	16. 右腳踏前(左右腳換步)制動 17. 目送器械
投擲方向	30° - 38°	38° - 42°	30° - 35°

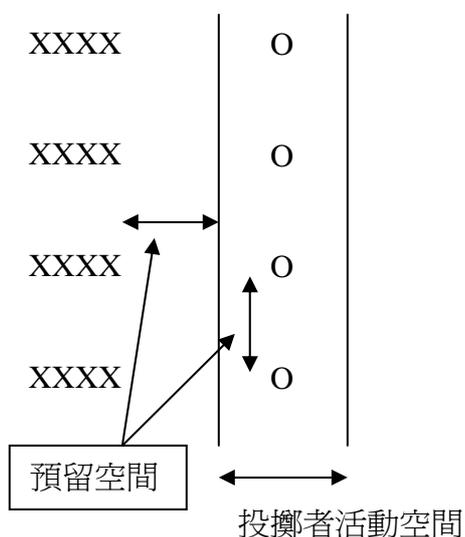
## 擲項安全守則

擲項安全守則	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 給學生灌輸安全知識、提高警覺性</li> <li>2. 注意正確技術</li> <li>3. 了解學生能力、練習循序漸進</li> <li>4. 單一投擲方向</li> <li>5. 避免多人同時練習(4 人或以下)</li> <li>6. 注意場地及等候者站立位置</li> <li>7. 注意器械重量</li> <li>8. 必須在老師監督下，方可練習</li> <li>9. 向左右閃避器械</li> <li>10. 練習後，要有整理活動</li> </ol>
擲標槍安全措施	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. 拿標槍時，槍頭向地</li> <li>12. 擺放標槍時，應插在地上或垂直放在標槍架上</li> </ol>
擲鐵餅安全措施	<ol style="list-style-type: none"> <li>13. 注意抹乾鐵餅，避免投擲時脫手</li> <li>14. 所有練習，只適宜在有護籠的投擲圈內進行</li> <li>15. 注意投擲圈內是否濕滑</li> </ol>
推鉛球安全措施	<ol style="list-style-type: none"> <li>16. 用腳底前掌截停滾動的鉛球</li> <li>17. 搬運時要小心</li> <li>18. 留心抵趾板是否穩固</li> </ol>

鉛球或標槍練習投擲方向



排列隊伍：



## 擲項比賽須知

擲項比賽須知	1. 一分鐘內投擲 2. 投擲後須在投擲區/圈內保持平衡 3. 器械落地後方可離開投擲區域 4. 投擲後「向後」離開投擲區域 5. 量度成績時，度尺必須經過扇形投擲圓心
擲標槍比賽	6. 槍頭先到地，便是「生槍」 7. 標槍成績計算至 1cm
擲鐵餅比賽	8. 鐵餅成績計算至 1cm
推鉛球比賽	9. 鉛球成績計算至 1cm

### 參考資料：

- 徐惠芬，謝秉善等 (2001) 屈臣氏田徑訓練專輯 VCD  
楊永年、鄧根來等 (1994) 香港業餘田徑總會一級田徑教練訓練班教材  
馬明彩，王士玉等 (1979) 田徑-少年兒童業餘訓練教材，人民體育出版社  
香港業餘田徑總會 (1999) 香港業餘田徑總會季刊  
林貴福 (1999) 認識健康體能，師大書苑有限公司出版  
Hemery, David (1987) Athletics in action - Track  
Hemery, David (1987) Athletics in action - Field

### 參考網站

- 體育教學資源互動網頁：<http://www.pe-web.org/resource/resource.htm>  
田徑小站 (mpeg 影片)：<http://residence.educities.edu.tw/javelin/index.htm>  
中國田徑協會網：<http://www.athletics.org.cn/>  
香港業餘田徑總會：<http://www.hkaaa.com/>  
小熊網站：<http://pandacity.uhome.net/athletic.htm>  
阿湯的體育課：<http://www.sportol.idv.tw/pe/>  
運動網站策略聯盟：<http://www.sportol.idv.tw/sportol/>  
400 公尺---田徑網站 (討論問題為主)：<http://www.400m.idv.tw/>  
運動生理學網站：<http://www.epsport.idv.tw/epsport/mainep.asp>

附錄： **T-F teaching schedule**

各項目練習提要	Remark
<p>短跑、起跑及接力練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 擺手節奏練習+配合教練拍手</li> <li>b. 舞蹈步（小跑步、踏跳步）</li> <li>c. A drill + jog（高提膝練習）</li> <li>d. B drill + jog（跨步練習：想像在踏單車）</li> <li>e. C drill + jog（後踢練習）</li> <li>f. 追人練習</li> <li>g. 變速跑</li> <li>h. 反覆跑</li> <li>i. 起跑練習 + 反應練習</li> <li>j. 起跑遊戲</li> <li>k. 起跑完整技術（長、短、中式）</li> <li>l. 彎道跑練習（利用籃球場）</li> <li>m. 4x100 接力練習（原地、慢跑、快跑，2人 - 4人）</li> <li>n. 5人 / 9人接力跑</li> </ol>	<p>要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 跨步 / 跑步：鎖緊腳踝，向後扒拉</li> <li>b. 分點 / 分段提示練習重點（擺手，提膝，用腳掌跑）</li> <li>c. 起跑：注意力在蹬腳動作</li> <li>d. 彎道跑：想像向左前方跑</li> </ol> <p>用具：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 起跑器（橡膠板）</li> <li>b. 接力棒</li> </ol>
<p>跨欄教學</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 跳欄，慢跑跳越各種障礙</li> <li>b. B drill + 前腳扒拉練習</li> <li>c. 後腳：原地 + 慢跑</li> <li>d. 原整練習：慢跑 + 快跑</li> <li>e. 原整練習：欄距 + 欄高</li> <li>f. 欄側協調練習（前腳+後腳）</li> <li>g. 起跑至 1st 欄：步點練習</li> <li>h. “空欄”速度及協調練習</li> <li>i. 手部動作協調練習</li> <li>j. 上身動作協調練習</li> </ol>	<p>要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 鍛鍊不怕困難的精神</li> <li>b. 保持速度</li> <li>c. 全程用前腳掌跑</li> </ol> <p>用具：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 橡膠板</li> <li>b. 橡膠條</li> <li>c. 膠欄架</li> <li>d. 膝枝</li> <li>e. 木箱</li> </ol>
<p>推鉛球教學</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 拋擲實心球（向前，側向，背向）</li> <li>b. 側向（發力順序，power position）</li> <li>c. 側向 + 滑步</li> <li>d. 背向</li> <li>e. 連續滑步練習</li> <li>f. 背向 + 滑步</li> </ol>	<p>要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. power position</li> <li>b. 用力順序</li> <li>c. 投擲速度</li> <li>d. 投擲目標</li> </ol> <p>用具：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 膠鉛球</li> <li>b. 實心球</li> <li>c. 壘球 / 軟壘球</li> <li>d. 膝枝</li> <li>e. 欖球</li> </ol>

各項目練習提要	Remark
<p>擲壘球（標槍）教學</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>持球 / 槍</li> <li>原地，側身投擲（1步 + 投擲目標）</li> <li>原地投擲（目標：向地-水平-向前上方）</li> <li>側向併步投擲（3步：左-右-左）</li> <li>助跑 + 引球 / 槍（連續多次引槍練習）</li> <li>短助跑 + 投擲步（5步：1-2-左-右-左）</li> <li>8至12步助跑 + 引球 / 槍 + 投擲步</li> </ol>	<p>要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>power position</li> <li>用力順序</li> <li>投擲速度</li> <li>投擲目標</li> </ol> <p>用具：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>膠鉛球</li> <li>實心球</li> <li>壘球 / 軟壘球</li> <li>膝杖</li> <li>欖球</li> </ol>
<p>跳遠教學</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>找起跳腿</li> <li>一步模仿起跳（起跨腿（前腳）提膝上升）</li> <li>三步跑起跳（用薄膠墊作踏跳點）</li> <li>上身保持起跳姿勢</li> <li>空中跑一步跳（用跳箱練習，增加騰空時間）</li> <li>步行“帶手”練習</li> <li>立定跳遠，坐在墊上著地</li> <li>量度助跑距離</li> <li>助跑+跳欄架（橡膠板，跑上天！）</li> <li>跳箱、跳欄架</li> <li>跳深彈跳練習 (Plyometric exercises) <ul style="list-style-type: none"> <li>單腳（左-左-左...，右-右-右）</li> <li>跨步（大步跑跳，左左右右）</li> </ul> </li> </ol> <p>跳高教學</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>尋找起跳腿</li> <li>短助跑 + 起跳 → 手觸高懸物</li> <li>8字形，圓圈形跑步</li> <li>助跑 → 跑上安全墊</li> <li>助跑 → 跑上木箱（側向跑）</li> <li>助跑 → 用跨越式</li> <li>助跑 → 坐上高安全墊</li> <li>步行 → 踏跳 + 提高擺動腿</li> <li>背向高安全墊，雙腳起跳練習</li> <li>量度助跑距離</li> <li>短助跑 + 起跳，用背落在高墊上</li> </ol>	<p>跳遠要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>起跳速度</li> <li>眼睛不望起跳點</li> <li>起跳方向（跑上山！）</li> <li>起跳後保持動作</li> <li>“坐”在墊上著地</li> </ol> <p>跳高要點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>“J”助跑路線</li> <li>起跳速度</li> <li>起跳方向（對角前上方）</li> <li>起跳後，在空中的旋轉</li> </ol> <p>用具：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>橡筋繩</li> <li>橡膠板</li> <li>三角膠樽</li> <li>木箱</li> </ol>

<p>l. 站在穩固的木箱、長橈上，背向高安全墊，雙腳起跳</p> <p>m. 8 步助跑完整練習</p>	
---	--