

領域別：健體領域

研討時間：108 年 12 月 19 日(星期四)上午 9：30

研討地點：二樓學務處

主席：丘書忻

紀錄人：丘書忻

一、 討論題綱：

大隊接力

1. 交接棒時最省時間的方法？

於算好距離處助跑(助跑時別太快)，頭向前面對要跑方向，一感到有放到手上的感覺，迅速握住，趕緊衝。

2. 怎麼來縮短全隊的跑步時間？

默契。因此需要多練習!!

3. 怎麼樣的排棒次會比較好？

通常會是女先男後，女大概有 10，男也有 10，分為 4 強 4 中 2 弱(女)強強強強中中中弱中弱(男)強強中中弱弱中中強強。

若是男女混合跑，大致 8 強 6 中 6 弱：強強強強中中弱弱中弱中中弱弱中強強強強

4. 交接棒時手拿的方向(左手或右手、還是看左右撇子)？

以反手(不習慣的手)接棒，換致正手 or 以正手接棒正手跑

5. 助跑的時機點及技巧？

大約 10 公尺

6. 接力要跑的好，當然就是要速度快跟接棒技巧要好。速度方面來說，因為是利用下課練習

我建議你可以多練短距離的衝刺！例如:30 公尺 X6 但是要記得熱身，不然很容易受傷

接力的技術方面，如果都是男生的話，建議起跑就全衝！

當後面的隊友喊"接"的時候，再把手伸出去。手的動作，手臂打直 四指併攏 虎口張開

如果是有女生，站在接力區的最後面！縮短女生跑步的距離，而女生則必須站在接力區的中間，並且助跑需全速！

練習的方式，可用分段方式練習，每 50 公尺站一個人。

接棒方式有換手跟不換手，不換手當然比較快，可是有些人不習慣，倘若練的勤奮的話，

可以採用不換手！

**跑步的技巧:跑快的話，要想辦法腳跨大步一點，雙腳交換快一點，用腳尖跑，手的擺動大一點，這樣有助於速度的增加喔！

訓練方法：

1. 雙膝交換抬高盡量至腰部以上，逐漸加快速度，最後會變得有點在跳的感覺。

2. 身體稍微蹲低，以小碎步方式在原地踩踏，也可前進，腳抬高盡量不超過 10 公分，前進也不要太快，然後逐漸加快踩踏的速度。

3. 採弓箭步方式進，每個弓箭步蹲至膝蓋碰地，雙腳前後距離盡量拉到極致，然後再起來，再向前做弓箭步，不用快，慢慢將動作做好，可訓練跑步時步伐的大小喔！

4. 以跑跳步方式前進，雙手盡量擺高至貼耳，雙膝盡量抬至腰部以上，一樣不用快，動作做正確比較重要！

跑久的話，用鼻子吸氣，嘴巴吐氣（基本上跑步都是這樣），這樣喉嚨比較不會乾澀，注意呼吸要均勻，頻率要一致（可視喘的程度自動加快），注意不要憋氣，把氣吐出來，不然腹部會痛（這應該大家都有經驗吧）。

平時多跑步也可練體力

建議是穿有"透氣網"的慢跑鞋!!

從鞋子裡面看透氣網出去,視覺會有些透光的感覺,腳掌散熱較佳,腳部運動也會有所"吸氣"效果,腳指不易過悶出汗,長時間運動並不會覺得是種負擔,選擇"N"牌含有透氣網的慢跑鞋是絕對適合的...

大隊接力~更重視的是團隊個人默契~ ~

自我的身心調整~

- (1)每日放課後慢跑至少 1 公里~包含作足暖身
- (2)每日花 10~15 分鐘和大家練習慢跑套棒方式(傳接棒~可利用滿水瓶)
- (3)默契習慣養成~短程反應訓練
- (4)每日練習結束後的收身操

這四要項不但可以從練習中磨練吸取經驗~

也可以幫助比賽時的恐慌~畢竟比賽是在磨練身心條件下的經驗~

若是恐慌大於實際運動的效果~則屬不佳~反而更容易急迫於比賽~

造成傷害或是其他突發的狀況~

只要記得比賽前早點到~

早點暖身~萬事具備~只欠東風~

太過於晚暖身~反而自己更害怕~

還不如利用幾天和同學間練習默契~找前後棒的同學練習接棒順暢~

還來的比較實際~而且都只是調整~並非跑速~而是重視跑感~

彈跳性質的能力~(至於爆發性質來不及了)~若是比賽前早點休息~

身心狀況都可以調整到最佳狀態~就看臨場表現了~

越到比賽要練越輕,如果出現酸痛症狀~最好不要完全休息~要改為慢跑流汗暖身操即可~

如果已經出現這種症狀~已經自己跑過量了~可以在練完後噴運動噴劑~噴一點然後按摩一下~

可以自己用水沖拍打一下大腿酸痛的地方~洗完後在噴一下按摩~晚上睡覺前將頭與腳稍微墊高一點~

可以幫助血液循環回流~避免乳酸堆積過多~而導致次日或是比賽產生狀況差~或是運動傷害發生~

大隊接力練習方法如下:

1. 體能訓練——每天『慢跑 3000 公尺,厚植體力』,因為沒有足夠的體力,就不可能有速度。
2. 速度訓練——每天『做 100 公尺衝刺 12 次』,練習時最好有同好跟您尬(比),這樣更可激發出,您之毅力及潛力。
3. 姿勢訓練——跑步時『雙手左右擺動、高過於頭』,手舉高、腳步自然會大;手擺動快,腳步自然也會快,而要用前腳掌跑,身體要協調。
4. 重量訓練——如舉重、跳繩、啞鈴、單腳跳...等。(跑兩個月後,已經能適應了,再來加強重量及肌肉訓練)。
5. 以上是練習 100 公尺、200 公尺短跑的方法,假如有釘鞋,就有『如虎添翅』般,對您更有幫助;若您是跑大隊接力,就不可以穿釘鞋,且更要練習『接力棒的交接方式』,因為這是大隊接力勝負的關鍵。另外您也要練習彎道跑步,因為奇數是彎道,偶數是直線,一個全能的選手,沒有挑選直線或彎道的權力。

二、 臨時動議

三、散會: 11:30。



臺北市立五常國民中學 108 學年度第一學期

活化教學研習簽到表

5

領域別：健體領域

研討時間：108 年 12 月 19 日（星期四）9 時 30 分

研討地點：三樓小會議室

列席人員：（請簽名）

黃桐良			

出席人員：（請簽名）

鍾	林	陳	

