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. 800M 以上：各就位 Ĩ 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. 800M 分道跑時過早切線，離開跑道