

跑步基本訓練--前言

跑步訓練在小學階段是基礎的體育課程，但要跑得正確，不受傷，跑得久確是相當不容易。以下是一些訓練要領

- 先詢問同學是否有身體不適者，到旁邊觀課休息
 - 教師親自帶領，學生確實做好熱身操，避免受傷。
 - 操場跑步熱身兩圈
1. 教師本身示範正確馬克操 A B C 第一第二階段的動作要領。
 2. 學生透過實際練習，了解跑步技巧。如步頻、步幅、髖骨訓練等
 3. 請同學實作老師所示範的動作，九十分以上正確者，以全班鼓掌的方式讚揚。
 4. 全班練習完成後，簡短衝刺 2 組訓練。
 5. 較不易完成及難度較高的動作，請同學再做一次，精熟練習。
 6. 若有時間教師帶領同學做基本收操拉筋動作，恢復跑。