

台北市國小田徑訓練教材設計與實施

黃仁賢 | 台北市文山區興隆國小體育組長

前言

田徑為運動之母，田徑運動是人類最基本的運動能力所組成的競賽項目，主要在展現人類跑、跳、投擲的體能，同時也是目前世界上最普遍的體育活動之一。在各種不同的運動項目中，都以田徑運動技能為基礎，發展出該項目所需的競技能力。田徑運動是以個人活動為主的運動項目，在一定的規則下，以時間、高度、距離來評量運動的效果，進而組成為一項競賽。

近年來教育部不斷的推行一校一校隊、一生一專長等政策，而台北市更規定國民小學各校必定成立田徑隊，原因也相當的簡單，田徑乃為運動之母，學校都有操場，只要有操場便可以完成田徑的教學或訓練了，但戲法人人會變，巧妙各有不同，不同的教練所訓練出來的學生，成績的差異相當的大，尤其在國小階段更是明顯，歸納差異重點，訓練的方法有很大的差異，針對比賽項目來進行訓練，可以達到事半功倍的效能。

台北市國小田徑比賽分類

目前台北市國小田徑運動的分類，以田賽、徑賽的分類來劃分：

一 徑賽類

短距離：60M、100M、200M

接力跑：4×100M、4×200M

二、田賽類

跳躍性：跳高、跳遠

投擲性：壘球擲遠、鉛球

比賽雖然項目簡單，但對於國小階段學童已經足以展現其運動能力，提早接觸到田徑運動及比賽經驗。

田徑運動的訓練目標

所謂目標，應是指行動的方向或對象而言。欲達到目標，須瞭解目標所實施的過程，及其過程的優劣，再決定目標之能否實現（許樹淵，1982）。就田徑運動的教學目標而言，技能學習為主要目標，認知與情意的教育目標為次

要目標（許樹淵，1982）。

田徑運動教材教法的理論基礎

為有效學習和掌控田徑運動的各項技術，教學的過程須遵循一定的教學原則，選擇適當的教學方法，透過合理、正確的教學過程，讓學生迅速掌握田徑運動的各項基本技術。通常田徑教學中常採用分段教學法和全部教學法，一般情況下，簡單易學的技術採用全部教學法，對較為複雜的技術動作則採用分段教學法。在田徑運動技術教學過程中，對於分段教學法和全部教學法都不是單獨使用的，通常是相互配合、補充的。例如，跑的技术教學，跑的速度開始時要慢，在一般速度中體會擺臂及抬腿的動作，然後在逐漸提高速度，以有效的掌握正確的技術。有時為了突顯技術的重點及改進某一技術環節，全部教學法中也應適當的採用分段教學法，如短距離跑教學時，雖使用全部教學法，但在改進技術時，可以只作原地擺臂或原地支撐抬腿的動作練習，以分段教學突顯該技術環節的練習。又如壘球擲遠技術的教學，若直接讓學生去丟球，可能會讓學生不知所措，應將擲球的完整技術分解成握球、持球助跑、步法、最後投擲動作等，進行分段的教學。

目前，體育教學一直在強調的樂趣化教學方式，教學的過程中。以樂趣至上、效果第一的原則下，讓體育教學活動「遊戲化」、「比賽化」、「立目標」使學生樂意去學習，發揮自動自發的精神，增進學習效果。因此，體育教師在設計教學計畫時，更應發揮具創意的教學方式，來增進教學的效果。

田徑訓練實施要點

- (一) 選材的重要性，身材較為細長型，跑步步伐穩健、頻率快、步伐大等。
- (二) 訓練必做好暖身運動，內容應包含熱身跑步、關節活動、伸展操及肌力訓練等。
- (三) 訓練分為三大部份：熱身與伸展、主要活動、收操。
- (四) 訂定訓練目標，各別有所不同。
- (五) 統一訓練後在進行分項訓練。
- (六) 可以依跑的項目→投擲項目→跳躍項目順序來實施。
- (七) 增強腳踝力量，可透過低強度高頻率之跳躍訓練。
- (八) 國小階段不加以負重訓練。
- (九) 遇雨天、地濕或氣候不適合戶外運動時，應充分的利用室內設備，做適當的重量訓

練或體能訓練。

(十) 田賽的投擲項目容易發生危險，教學時特別要求秩序的管理和隊形適當的控制。

田徑訓練的設計和實施步驟

田徑訓練活動的設計，須注意時間的規劃與掌控。指導者必須了解該學習的目標，及決定所要加強的技能項目。有時受限於時間因素，可以針對運動技能相似的項目，去引導全隊做分站或分組的練習。甚至可以安排一兩個項目，做分站練習以增加其新鮮感，並設計有趣的替代練習方法。

不同的田徑項目訓練，對於時間的掌控與分配，應根據：

- (一) 可利用的時間。
- (二) 學生的年齡、基本運動能力及對該技能熟練的程度。
- (三) 指導者本身的專業知識與教學經驗。
- (四) 具備組織掌控團隊活動的能力使其活動的進行安全無虞。
- (五) 對於人數的大小，安排適當的空間及器材設備。
- (六) 培養技術層級較高的隊員（小老師）輔助教學的可能性。

田徑項目訓練的優先順序應加以考量，例如，一個技能學習可以提供下一個技能學習的基礎，如此在訓練上可以有訓練的連貫性（teaching sequence），或是訓練的項目是否適合男女一起訓練。諸如，短距離跑、中長距離跑和接力項目，可以在較多隊員或整體一起實施，且不需要使用太多器材設備，相同基礎的技術動作，在訓練的順序可先行安排。

田徑訓練項目

(一) 個人跑的項目

100M、200M屬於短距離爆發項目，於訓練時多數以馬克操為主，操作距離初期以30公尺為主，依訓練的目可增加或減少距離，每項操作距離多長就往回慢跑相等距離，操作動作如：抬腿走、跳動抬腿走、三步一抬腿、抬腿下壓、跳動抬腿下壓、快速抬腿跑、高抬腿跑、跨步跑、後踢跑、單腳畫圓後踢跳等多項動作。

增強腳踝力量動作：利用10公分高之階梯上下跳躍、扶梯墊腳、高階梯登階運動、上下樓梯等動作。增強下肢爆發力後，可以加入上肢之擺臂訓練，使田徑訓練不至於枯燥乏味，也可交錯體能運用。另外亦可增加距離，如120公尺衝刺或400公尺衝刺，使學生學會分配原則。

(二) 團體跑項目

接力賽跑是田徑賽中唯一的團體項目競賽。接力賽跑除所屬每一份子具備優良成績外，仍須團體中每一份子之精神合作，技術優異表現的效率，才是獲勝的關鍵（許樹淵，1997）。

訓練時可以先由追人遊戲開始，一方先於彎道處起跑，接近前方跑者時，前方跑者加速前跑，使後方跑者盡全力追上，經過幾次訓練後使接力前後棒產生默契，也可以訓練選手速度，進而減少接力時間。

(三) 跳躍項目

跳高、跳遠的技術性質較為相似，雖然技術結構上有些差異，一些入門的動作較為接近。

1. 跳高

跳高過竿的技術練習，開始最好不要用橫竿，可以橡皮筋代替，一個一個跳浪費時間，且選手沒什麼活動量。訓練過程中可以先依照學生的能力分組，分站輪流練習（助跑、起跳、過竿空中動作……），如此可以節省時間，同時也增加學生的活動量。利用橡皮筋或橡膠管子代替橫竿，可以減少撿竿子的時間與壓到竿子的疼痛。著墊的動作需要有很好的保護措施，最好用大一點的墊子，以避免學生跳出墊子外面。

國小階段教學先以剪刀式教起，而不以佛斯貝利式（背滾式）教起，剪式利用速度於跨越的動作，使學生容易上手，增加信心與能力（許樹淵，1997）。

2. 跳遠

跳遠可以安排在跳躍項目中最先教學的技術，或安排在短距離跑、接力跑之後。一般學校只有一個沙坑，練習時可以由沙坑的兩端或四週同時進行，特別在做基本動作練習時，可以由較多人同時練習。

另外如果學校沒有沙坑或是雨天，可以利用跳高墊做練習，第一有高度可以使學生向上跳躍，第二減少學生面對沙坑之恐懼。

(四) 投擲項目

投擲項目是較為複雜的技術，教學時同時需要非常重視安全的問題，最好也能先以較安全的替代器材來讓同學練習。教學時，將各種技術分段配合一些替代的教具，在較安全的情境下，讓初學者體會每一個技術動作的技巧。

壘球較為危險，初期建議以網球、樂樂棒球、手球、躲避球等作為替代器材，如遇雨天也可在室內進行訓練，在教授投擲動作時，可以透過輪胎內胎做為拉力繩，可增加學生手臂力量，也可以調整投擲動作。

動作技能的修正注意事項

運動技能的學習一個重要的概念為回饋，回饋的作用能讓學習者利用自己的感覺器官去察覺動作結果的現象，讓學習者在不斷的練習中與正確的動作做比較，逐漸修正其技能表現（黃國義，1985）。田徑運動的技術，往往對於較複雜的身體動作技巧易發生錯誤的動作。初學者所犯的錯誤，大多傾向基本動作或是身體某一動作完全不對；較有經驗的學生可能只有某些技術或動作不正確，因此在教學過程中應隨時給予適當的回饋訊息，否則經由學習者反覆練習讓動作定型後，將來要做修正時更為困難。在給予回饋訊息時，應清楚地分析該項目的技術結構，運用各種生理、生物力學的原理，做合理的解釋，並能做出正確的示範動作。以人體運動力學、生物力學為基礎，依據動作技術效益分析、動作研究等科學方法為研究工具、成果的學問（許樹淵，1988）。訓練時，一位教練最為棘手是安全的問題，教練應根據本身教學的經驗和判斷的能力，依照不同學生的年齡、發育情形及學生學習的程度，對教學的環境、器材的檢視，需要在事前先作好評估，針對不同的項目計畫其訓練活動。

田徑單元教學活動的設計

田徑單元教學活動大約可分為三段：（一）準備活動；（二）主要活動；（三）綜合活動（許樹淵，1982）。各項活動之設計，有其不同的目標。

（一）準備活動

準備活動主要的目的，是讓學生在進入主要活動前，作好身心的準備。這些活動包括熱身活動及伸展運動。準備活動時也可以根據當天的訓練內容，作一些相關的伸展操、慢跑、漸速跑，甚至橋型、仰臥起坐或俯手撐等。

（二）主要活動

主要活動為訓練活動中最重要的部份，實施時間至少要整個訓練時間的二分之一。利用這個活動使該項目的技術更熟練（例如修正動作或增進動作的速度）以分組的方式來練習，安排各項單項的分解動作重複訓練，或間歇訓練等，主要偏重於速度與次數。

（三）綜合活動

整合主要活動中的訓練內容，最後可以安排接力、小遊戲或作一些輕鬆的緩和運動，最好建議加入拉筋及腳部的按壓等動作，減少選手因為過量的訓練，而造成長期之傷害。

結語

目前國小尚未完全走向分科教學，在校的體育組長或授課健體領域教師多數非體育專長，在訓練方面難免有其狹隘之處。面對學業及田徑比賽，還有帶隊壓力總是感到力不從心，有好的選手也練不出好的成績，田徑訓練不難，指導者本身的專業知識與教學經驗卻是相當重要，不過這些都是可以透過研習或是練習改進的，不僅要設計一個有效的訓練計畫，並且需要小心謹慎的選擇訓練方法，讓一向被認為是困難的田徑訓練，變得更有趣、更安全。一個經驗豐富、認真負責的教師，相信輕易就可找尋到訓練竅門。

參考文獻

- 許樹淵（1982）。*田徑運動教學法*。台北市：協進圖書。
- 許樹淵（1992）。*田徑論*。台北市：偉彬體育研究社。
- 許樹淵（1997）。*運動生物力學*。台北市：合記圖書。
- 黃國義（1985）。*理想的體育教師*。台北市：體育出版社。
- 熊西北、姚國強、徐樹魁（1997）。*田徑基礎教程*。北京市：北京體育大學。

國立台灣師範大學學校體育研究與發展中心（1997）。*學校體育教材教法與評量*。台北市：教育部。

Gerry A. Carr (1991) *Fundamentals of Track and Field*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.