

香港中文大學體育部

田徑課程

(短跑、鉛球、跳遠、標槍)

週次	第一節	第二節
1	上課須知 介紹課程內容	體育知識 短跑—A 蹲踞式起跑 B 短跑姿勢
2	短跑—複習蹲踞式起跑 鉛球—握球及持球方法	短跑—複習蹲踞式起跑及途中跑 鉛球—正向原地推球
3	短跑—起跑及途中跑 鉛球—側向原地推球	短跑—最後衝刺 鉛球—側向原地推球
4	短跑—最後衝刺 鉛球—背向滑步推球	短跑—全程練習 鉛球—背向滑步推球練習
5	短跑—全程練習 鉛球—背向滑步推球練習	短跑—全程練習 鉛球—全程練習
6	跳遠—A 量度步點方法及助跑 B 踏跳方法 標槍—握槍及持槍方法	跳遠—蹲踞式騰空動作及落地方法 標槍—最後出槍動作
7	跳遠—蹲踞式騰空動作及落地方法 標槍—最後出槍動作練習	跳遠—踏跳方法及騰空動作 標槍—正向原地投擲
8	跳遠—完整動作練習 標槍—側向原地投擲	跳遠—完整動作練習 標槍—交正向原地投擲
9	跳遠—全程練習 標槍—全程練習	跳遠—全程練習 標槍—全程練習
10	複習	複習
11	複習	考試
12	考試	考試
13	考試	考試，學科意見調查表