



“十四五”职业教育国家规划教材
(中等职业学校公共基础课程教材)

体育与健康

毛振明 于素梅/主 编

TIYU YU
JIANKANG

第3版



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

（二）组合技能练习

跟随跑和冲刺加速练习

（1）练习方法

将运动水平相近的4~5人分为一组，进行2 000~3 000米中速跑。跑动中所有人轮流进行领跑，其余人进行跟随跑。最后100米由弯道进入直道后，全员全力进行冲刺，提高跟随跑和最后冲刺加速的能力。

（2）练习要求

在跟随跑过程中，要选择有利位置，跟在领跑人身后或侧身后，适应领跑人的节奏，保存体力，为最后加速冲刺做准备，建立中长跑正确的战术意识。

模块三：接力跑

本模块难度有所增加，在单项技术学练方面设置了起跑、传接棒；组合技能练习设置了站立式起跑+接棒技能练习、冲刺加速+传棒技能练习，以及课程平台中的传棒+接棒技能练习。本模块的学习有助于同学们参与更高要求的奔跑比赛。

（一）单项技术学练

1. 起跑

（1）动作要领

①比赛中，第1棒运动员采用蹲踞式起跑姿势，右手持接力棒末端，不得使接力棒触及起跑线或起跑线前的地面，起跑技术与短跑起跑技术基本相同。

②其余棒次运动员采用半蹲踞式或站立式起跑姿势，接棒选手在接力区内做好起跑姿势，稍向后转头查看传棒者的位置，当其跑至自己的起动标志时，迅速向前跑出。接棒者预判要准确，蹬地起动要迅速果断。



图 4-1-5 接棒人起跑姿势（第3棒）



图 4-1-6 接棒人起跑姿势（第2、4棒）

（2）学练建议

- ①做持棒蹲踞式起跑练习。
 - ②做持棒弯道跑练习。
 - ③两人一组进行接棒起跑练习。传棒者匀速跑动，接棒者准确判断起动时机，加速向前跑出，完成传接棒。
 - ④拓展练习：传棒者以不同跑速传棒，接棒者练习预判能力。
- 起跑持棒手形、4×100米（400米）接棒人起跑注意事项、接力跑棒次安排及接力区相关知识，请同学们登录课程平台认

• 注意事项 •

1. 手持接力棒进行蹲踞式起跑时，可将身体重心向非持棒手一侧略微倾斜，防止右手支撑手指力量不足出现安全隐患。
2. 接棒者起跑后，应迅速将头转向前方，用耳朵听传棒者指令，防止重心不稳而偏离自己的跑道，影响其他小组比赛。
3. 进入弯道时应借助接力棒加大外侧摆臂幅度，使身体更好地向内倾斜。

真学习、了解。

2. 传接棒

(1) 动作要领

①传棒：在距离接棒者 1.5~2 米处发出“接”的信号，找准时机，在接力区内采用正确的方式将接力棒传至接棒者的手中。

②接棒：跑动中听到传棒者发出“接”的信号时，迅速向后伸臂，采用正确的接棒手形做好准备，在手触到接力棒的瞬间迅速抓紧，向前冲出。跑动中接棒手臂尽可能保持稳定，不出现大幅晃动。

传接棒技术动作包含上挑式、下压式、混合式及前推式四种，同学们可以选择适合自己的方式练习。

①上挑式传接棒：接棒者手臂向后自然伸出，与躯干成 $40^{\circ}\sim 45^{\circ}$ 夹角，拇指与四指自然张开，虎口向下，掌心向后。传棒者待接棒者伸出手后，将棒的前端由下向前上方挑入接棒者手中，完成传接。

②下压式传接棒：接棒者手臂向后伸展，与躯干成 $50^{\circ}\sim 60^{\circ}$ 夹角，四指并拢，拇指张开，虎口向后，掌心向上。传棒者待接棒者伸出手后，将棒的前端由上向下压入接棒者手中，完成传接。

③混合式传接棒：结合上挑式和下压式传接棒技术优点，1、2 棒运动员采用上挑式完成传接；2、3 棒运动员采用下压式完成传接；3、4 棒运动员采用上挑式完成传接。

④前推式传接棒：接棒者手臂向后侧方自然伸出，与躯干成 $60^{\circ}\sim 80^{\circ}$ 夹角，手腕后压，拇指向下与四指自然分开，掌心向后。传棒者待接棒者伸手后，将接力棒直立沿水平方向向前推出，把棒的顶部推入接棒者手中，在高速跑动中顺利完成传接。

(2) 学练建议

①原地摆臂进行传接棒徒手模仿练习。

② 2 人一组，左右交错站立，进行原地摆臂传接棒练习（传棒者始终持棒，接棒者的手触棒后立即松开，继续摆臂，等待下一次传接）。

③ 4 人一组，左右交错站立，进行原地摆臂传接棒练习。每一棒完成传接后，迅速从队伍两侧（第 1、3 棒从左侧，第 2、4 棒从右侧）跑至队伍最前端，等待下一次传接。

④拓展练习：2 人或 4 人一组，在慢跑或中速跑过程中进行传接棒练习。

(二) 组合技能练习

1. 站立式起跑 + 接棒技能练习

(1) 练习方法

2 人一组，传棒者进行短程加速跑传棒；接棒者站在接力区内，进行完整的起动、接棒练习；2 人完成传接棒后，接棒者继续向前跑动 50 米后缓慢停下。重复进行。

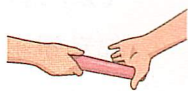


图 4-1-7
上挑式传接棒



图 4-1-8
下压式传接棒

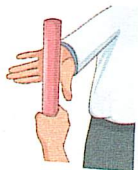


图 4-1-9
前推式传接棒

(2) 练习要求

起动迅速，接棒稳定且反应速度快。

2. 冲刺加速 + 传棒技能练习

(1) 练习方法

2人一组，练习者持棒，从400米跑道的弧顶（右传左接）或百米中点（左传右接）出发，以最快速度进行最后的冲刺加速。准确判断自己与接棒者的距离，大声喊出“接”的口令，待接棒者伸出手后，将接力棒以正确的方式传给接棒者，之后跟随跑动10米左右缓慢停下。

(2) 练习要求

同伴间密切配合，确保传接棒过程完整流畅。

三 参与奔跑比赛

请同学们登录课程平台，了解自己感兴趣的比赛活动的方法、要求和注意事项等，自行组织比赛，在竞赛中巩固学练成果。

模块一比赛有：快速反应比赛、班级百米挑战赛、迎面接力赛、百米追逐赛。

模块二比赛有：3 000米个人挑战赛、校园简易定向越野赛、小组积分赛。

模块三比赛有：圆环接力赛、异程接力挑战赛。

四 实施自主评价

在前面学、练、赛的过程中，同学们对自己和身边同学的学习效果有了初步的评判，那么如何系统地评价自己对奔跑运动技战术的掌握程度和整个运动的理解程度呢？请同学们登录课程平台，进行系统、全面的自主评价。

五 训练专项体能

想要更好地发挥自己的水平，离不开专项体能的支撑。同学们需要不断地训练并提升自己的专项体能，为今后更好地参与奔跑运动，乃至在职场中展现出更好的身体素质打牢基础。

请同学们登录课程平台进行60米快速跑、杠铃高翻、快速跑格练习和400米重复跑练习的专项体能训练。