

教育局 體育組 / 香港教育學院 健康與體育學系
體育教師暑期學校2010
校本經驗分享

元朗官立小學
創新標槍教學法

利耀明

日期：二零一零年七月三日
地點：香港教育學院

創新標槍教學法

- 第一節：
 - 匯報
- 第二節：
 - 現場實習

創新標槍教學法

- 運動的發展歷史：

創新標槍教學法

- 遠在上古時代，人們為了生存，需要與大自然及野獸搏鬥，經常走動於崇山峻嶺、沼澤平原、橫跨溪流、飛越障礙、投擲石塊、木棒和各種捕獵工具等。

創新標槍教學法

- 在日常生活中，人們不斷重複和改進這些動作，逐步形成了走、跑、跳和擲等各種生活勞動的技能，並把這些技能一代代地傳授下去。

創新標槍教學法

- 古時也有利用走、跑、跳躍和投擲的練習挑選與訓練士兵的。古人開始自發地或有一定組織和規則地進行跑、跳躍和投擲的比賽，這些活動逐步產生了田徑運動的雛型。

創新標槍教學法

- 小學擲類教學項目：
 - 擲豆袋
 - 擲壘球
 - 擲木球

創新標槍教學法

- 小學擲類活動的教學：
- 投擲遊戲--(豆袋、膠球、網球、壘球)
- 投擲遊戲--(短助跑)
- 投擲遊戲--(助跑+側併步)

創新標槍教學法

- 中學擲類項目：
 - 推鉛球
 - 擲標槍
 - 擲鐵餅
 - 鏈球

創新標槍教學法

- 中學擲類活動的教學：
- 推鉛球---(蹲踞的姿勢)
- 推鉛球---(背向滑步 + 蹲踞的姿勢)
- 擲標槍 --- (站立投擲技術 + 短助跑)
- 擲標槍---(投擲力量 + 快助跑)
- 擲鐵餅 --- (投擲技術)
- 擲鐵餅---(轉身技術 + 最後用力)

創新標槍教學法

- 各項運動元素及體適能元素：
 - (a) 心肺功能
 - (b) 耐力
 - (c) 柔韌性
 - (d) 敏捷性
 - (e) 爆發力
 - (f) 身體協調
 - (g) 體能
 - (h) 速度

創新標槍教學法

- 中小學在擲類教學上的不同重點：
- 小學：柔韌性，身體協調，平衡.....
- 中學：爆發力，敏捷性，身體協調，體能.....
- 所以，小學時盡量為學生打好基礎!!!

創新標槍教學法

- 為何會有創新標槍教學法？

創新標槍教學法

- 在學校教授標槍遇到的困難：
- 標槍的數量有限
- 一般學校只有3-4枝
- 場地限制問題
- 一般不能使用真標槍作練習

創新標槍教學法

- 過往是用木棍作練習
- 手感不太良好, 練習效果不理想
- 陸運會標槍項目比賽
- 在缺乏練習下, 對同學產生危險
- 評估較困難

創新標槍教學法

- 教學重點及目標：
- 掌握投擲標槍的基本技術
- 出槍後槍身的旋轉練習(擦槍)
- 出槍角度練習
- 掌握相關的規則和安全事項
- 培養學生對擲標槍的興趣, 懂得欣賞及參與是項活動, 達致全人發展

創新標槍教學法

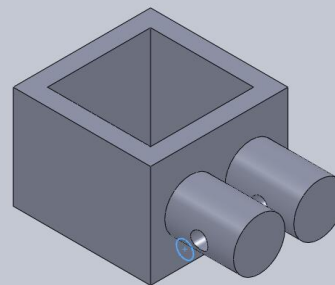
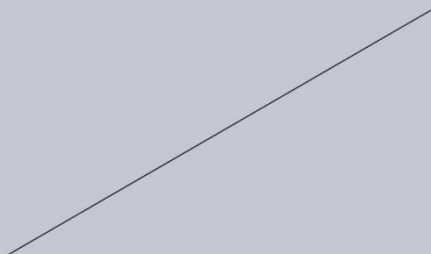
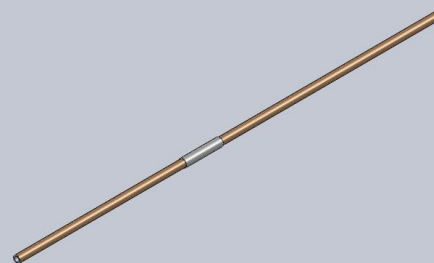
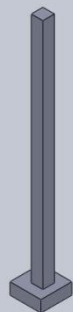
- 如何解決相關的問題？
- 運用一些現有及便宜的材料加以改良
- 例如：不銹鋼管、長鋼絲、粗繩、
鑰匙扣、混合膠、羽毛球網座、
膠圈、兩元硬幣等

創新標槍教學法



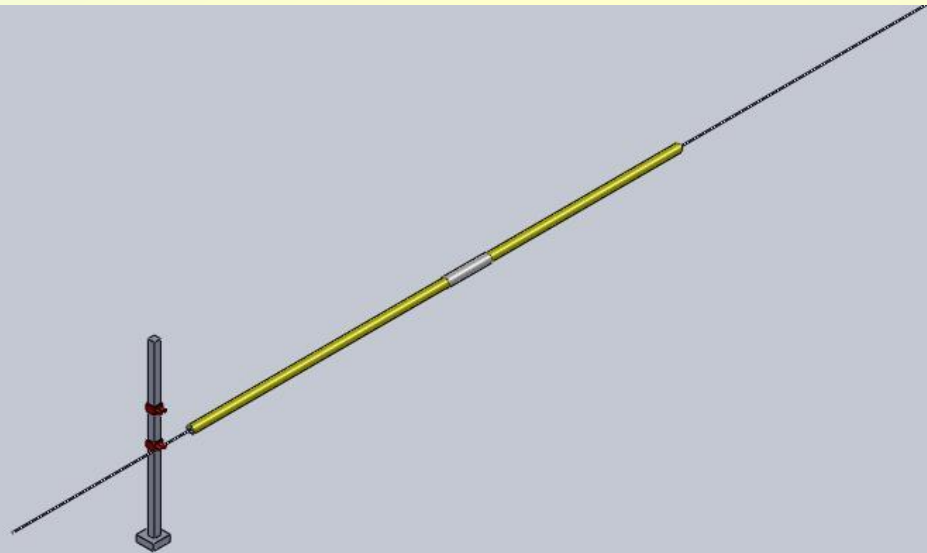
創新標槍教學法

- 如何製造及安裝？



創新標槍教學法

- 如何製造及安裝？



創新標槍教學法

- 利用電線膠布作槍尖標記



- 利用兩個兩元硬幣改變重心位置



創新標槍教學法

- 利用反光的貼紙作
槍尾標記



創新標槍教學法

- (一) 出槍後槍身的旋轉練習
- 鋼絲用手拉緊 (持鋼絲者需要保護手部)
- 學生運用手掌摩擦槍身
- 老師可視察槍身有否旋轉



創新標槍教學法



創新標槍教學法

- 老師可觀察標記有否轉動
- 老師可提示學生用手掌擦動槍身



創新標槍教學法

- (二)出槍角度練習
- 鋼絲用手拉緊 (持鋼絲者需要保護手部)
- 學生主要練習出槍角度是否正確
- 老師可視察槍身在出槍後是否正確

創新標槍教學法

- 正確的練習動作



創新標槍教學法

- 如學生持槍的角度不當, 鋼絲便會牽引仿標槍.
- 出槍後槍身亦不能順暢運行
- 可提示學生持槍的角度的重要性



創新標槍教學法



創新標槍教學法

- (三)出槍角度練習
- 鋼絲要放鬆一點 (持鋼絲者需要保護手部)
- 利用羽毛球網座作鋼絲固定位置
- 學生主要練習出槍角度是否正確
- 老師可視察槍身在出槍後運行是否順暢

創新標槍教學法



創新標槍教學法

- 校內如何實行？
- 建議學校製作6-7套仿標槍教材套
- 5-7位學生一組
- 由基礎技巧開始練習
- 提示學生各項重點, 安全及練習方法

擲項安全守則

- 1. 給學生灌輸安全知識、提高警覺性
- 2. 注意正確技術
- 3. 了解學生能力、練習循序漸進
- 4. 單一投擲方向
- 5. 注意場地及等候者站立位置
- 6. 必須在老師監督下，方可練習
- 7. 練習後，要有整理活動

創新標槍教學法

- 過往評估：
- 在校內使用真標槍評估比較困難

創新標槍教學法

- 新評估方法：
 - 出槍後槍身有否旋轉？
 - 持槍及出槍角度是否正確？
 - 出槍後槍尖是否能接觸最高位置？
 - 出槍後槍身是否能沿鋼絲順暢向前運行？

創新標槍教學法

- 創新標槍教學法的優點：
- 容易評估
- 學生容易掌握基礎技巧
- 學生容易產生興趣
- 練習時較安全

● 完