

从高处跳下后立
歇 30 秒。

作。



球头上举

和组数可根据学生
增减。

秒。

(三) 行进间 30 米快速跑

学生进行行进间 30 米快速跑练习，跑 6 组，组间间歇 30 秒。

(四) 30 米阻力跑

学生在阻力（小轮胎、阻力伞、雪橇）的作用下进行短距离加速跑练习。

(五) 助力跑

学生两人一组，一人在前一人在后，前面的学生牵拉着后面的学生做加速跑练习。

(六) 上坡跑和下坡跑

学生面向斜坡，加速跑冲上斜坡，之后从斜坡上做加速跑冲下斜坡。

提示

在进行上坡跑训练之前充分热身，以减少受伤的风险。下坡跑对下肢各关节的冲击较大，可以通过穿柔软的跑鞋或降低步幅来缓解冲击。

(七) 弯道跑

学生从不同的道次重复进行弯道跑练习。

(八) 80 ~ 100 米全程冲刺跑

学生做 80~100 米的全程冲刺跑练习，以 6~8 次为宜。

三、耐力练习

(一) 变速跑

采用 100 米变速跑的方式进行“直道快弯道慢”的变速跑训练，通常以 800 ~ 1 200 米为一组，完成 2 ~ 3 组。

(二) 间歇性变速跑

600 米长距离跑 + 200 米冲刺跑。

(三) 1 000 ~ 1 200 米有氧跑

以 1 000 ~ 1 200 米为主进行有氧练习，通常要求一周跑 1 ~ 2 次，每次 2 ~ 3 组即可。

(四) 200 米、300 米、400 米梯次间歇跑

控制间歇时间，学生依次进行 200 米、300 米、400 米间歇跑练习。

(五) 法特莱克跑

在跑步过程中加速跑与慢跑交替进行。

(六) 对墙支撑高抬腿

学生两手直臂扶墙，身体稍向前倾，进行高抬腿练习。

(七) 1 分钟跳绳

学生双手持跳绳至胸前位置，快速做 1 分钟跳绳练习。

(八) 杠铃负重双腿交换抬腿

学生肩扛轻杠铃，行进间做双腿交换的高抬腿走或跑。

四、灵敏性练习

(一) 栏侧垫步过栏

站在间距固定的多个栏架一侧，垫步中双腿交替抬起绕过栏架(图 4-6)。



图 4-6 栏侧垫步过栏

(二) 沙滩跑或草地跑

在沙滩或草地上进行各种加速跑、变速跑的练习。

(三) 追逐跑

在 400 米跑道上，学生成一路纵队，整体向前以中速跑动，最后一名学生向前加速跑动至队首后，举手示意，队尾的学生再继续向前跑动。

提示

在进行沙滩跑或草地跑之前，应检查沙滩和草地地面有无坑洞或较明显的不平整之处，以免在练习过程中受伤。

(四) 三

学生面对
6 ~ 8 次，共

(五) 节

快速的大

(六) 变

各种听或

(七) 横

两脚开立
落地后迅速再

(八) 垫

学生面向
练习，一侧做

五、柔

(一) 跨

学生坐在
度左右接触地
4-8)。