



# 四川理工学院课程实施大纲

川理体育学院  
川理体育学院

《

川理体育学院  
川理体育学院

# 目

1 教学理念.....	1
2 课程介绍.....	1
2.1 课程的性质: .....	1
2.2 课程在学科专业结构中的地位、作用: .....	1
2.3 学习本课程的重要性: .....	1
3 教师简介.....	2
3.1 职称与学历: .....	2
3.2 教育背景: .....	2
3.3 研究方向: .....	2
4 先修课程.....	2
5 课程目标.....	2
6 课程内容.....	2
6.1 理论部分教学内容.....	2
6.2 技术部分教学内容.....	5
6.3 学时安排.....	7
6.4 教学进度.....	8
7.课程实施.....	12
8 课程要求.....	38
9 课程考核.....	39
9.1 考核的目的: .....	39
9.2 考核内容: .....	39
9.3 方法: .....	39
9.4 考试形式及说明: .....	40
9.5 各项目技评要求: .....	40
9.6 达标标准.....	42
10 课堂规范.....	46
11 课程资源.....	47
12 教学合约.....	47
12.1 阅读课程实施大纲, 理解其内容.....	47
12.2 同意遵守课程实施大纲中阐述的标准和期望.....	47

川理体育学院  
川理体育学院

1、结合田径教学特点,培养学生正确的世界观、人生观和价值观,培养学生从事体育教育事业的事业心和责任感。

运动手段来保持和提高身体健康水平，养成终生体育的习惯。通过学习本课程，基本能胜任田径运动会裁判工作，为普及和推广体育文化做出贡献。

副教授，研究生学位

1998年7月毕业于成都体育学院体育教育专业，2001年6月获硕士学位，2013年9月在成都体育学院做访问学者。

体育教学、田径运动解剖等相关课程，建议通过本课程教学，使学生掌握田径基本知识、基本技术，为今后从事田径教学训练及健身打下一定基础。也为学生后续

[教学重点]: 田径运动的定义和价值

[教学难点]: 田径运动的分类和发展趋势

[教学方法与手段]: 主要采用讲授、讨论、作业等方法。网络视频、多媒体课件辅助教学。

[参考资料]: 《田径运动教程》第一章

## (二) 田径运动教学

### 1、教学理论与方法

田径运动教学任务、教学基本文件、技术教学、田径教学的体育学原则、田径教学的基本体系

### 2、技术课教学步骤与方法

### 3、跑、跳、投等项目教学步骤、方法与手段

[教学目的]: 使学生树立正确的教学思想和全面科学的评价思想, 重点掌握田径运动教学方法及其选择与运用、田径的考核与评价的方法。

[教学重点]: 技术教学

[教学难点]: 技术教学的方法与手段

[教学方法与手段]: 主要采用讲授、讨论、作业等方法。网络视频、多媒体课件辅助教学。

[参考资料]: 《田径运动教程》第二章

## (三) 田径运动训练理论与方法

### 1、体育教学原则和田径技术教学的基本规律与特点

### 2、田径技术的教学方法以及田径教学中错误动作产生的主要原因及纠正方法

### 3、田径技术教学应注意的事项和教学中伤害事故的发生及预防

### 4、田径教学文件的制定

### 5、田径运动的训练原则、训练内容与方法

### 6、田径训练计划的制定

### 7、现代田径运动训练的特点

[教学目的]: 基本掌握田径运动训练的基本内容与方法, 学会制定训练计划, 介绍儿童少年田径运动教学训练的特点。

[教学重难点]: 田径运动训练的基本内容与方法, 训练计划的制定。

[教学方法与手段]: 主要采用讲授、讨论、作业等方法。网络视频、多媒体课件辅助教

学。

[参考资料]:《田径运动教程》第二章

#### (四) 田径运动健身理论与方法

- 1、创编田径运动健身项目出现的问题及其处理
- 2、田径运动健身常见的内容与方法
- 3、田径运动健身项目的组织竞赛特点

[教学目的]: 解田径运动健身的基本概况和创编田径运动健身项目的步骤, 基本掌握田径运动健身常见的内容、方法和组织竞赛特点。

[教学重难点]: 田径运动健身常见的内容与方法, 田径运动健身的组织竞赛特点。

[教学方法与手段]: 主要采用讲授、讨论、作业等方法。网络视频、多媒体课件辅助教学。

[参考资料]:《田径运动教程》第七章

#### (五) 田径运动场地

- 1、田径运动场地设计、划法和场地的计算与丈量
- 2、小型场地的设计以及非比赛项目的起点计算方法
- 3、田赛场地的规格与划法

[教学目的]: 基本了解半圆式田径场地的平面结构及场地布局, 基本掌握小型半圆式田径场地的设计、跑道的丈量方法(主要介绍余弦丈量法); 田赛场地的画法(主要介绍推铅球场地和掷标枪场地)。

[教学重难点]: 小型半圆式田径场地的设计, 跑道的丈量方法(主要介绍余弦丈量法), 田赛场地的画法(主要介绍推铅球场地和掷标枪场地)。

[教学方法与手段]: 主要采用讲授、讨论、作业等方法。网络视频、多媒体课件辅助教学。

[参考资料]:《田径运动教程》第三章

#### (六) 田径运动竞赛组织工作

- 1、田径运动竞赛组织方案、机构
- 2、编排前的准备工作以及编排各种竞赛分组
- 3、编排秩序册、比赛秩序
- 4、比赛结束的工作
- 5、田径运动裁判方法及规则要求

## 6、田径裁判工作中易出现的问题及其处理

## 7、田径裁判员应具备的条件

[教学目的]：了解田径运动竞赛组织的系统框架、结构、流程等；基本掌握田径运动竞赛组织工作方案和竞赛规程的基本知识；介绍田径运动竞赛的编排记录公告工作。

[教学重难点]：田径运动竞赛组织工作方案和竞赛规程的基本知识，田径运动竞赛的编排工作。

[教学方法与手段]：主要采用讲授、讨论、作业等方法。网络视频、多媒体课件辅助教学。

[参考资料]：《田径运动教程》第三章

### （七）田径技术原理（跑、跳、投）

#### 1、竞走和跑的技术原理

#### 2、跳跃技术原理

#### 3、投掷技术原理

[教学目的]：基本掌握跑、跳、投掷的力学原理和合理的技术过程。

[教学重难点]：跑、跳、投掷的力学原理。

[教学方法与手段]：主要采用讲授、讨论、作业等方法。网络视频、多媒体课件辅助教学。

[参考资料]：《田径运动教程》第四、五、六章

### （八）田径裁判规则

#### 1、比赛通则

#### 2、径赛

#### 3、跳跃项目

#### 4、投掷项目

[教学目的]：基本掌握田径裁判要求和裁判工作方法；掌握田径竞赛的名次判定

[教学重难点]：田径竞赛的名次判定

[教学方法与手段]：主要采用讲授、讨论、作业等方法。网络视频、多媒体课件辅助教学。

[参考资料]：《田径规则 2014-2015》



### （一）短跑技术教学

- 1、短跑项目的发展概况，项目特点与价值；
- 2、短跑完整技术：蹲踞式起跑（直、弯道起跑器的安装），起跑后加速跑、途中跑（单腿 动作：缓冲、蹬伸、前摆、下落四个环节；蹬摆结合；腾空后的两腿动作；上下肢动作、躯干姿势的配合；弯道跑技术）终点冲刺跑。全程动作节奏（含介绍 200 米、400 米全程节奏特征）；
- 3、跑的专门练习：小步跑、高抬腿跑、后蹬跑；
- 4、中长跑技术特征、呼吸方法、主要战术的形式；
- 5、接力跑的传接棒技术（上挑式、下压式）；
- 6、短跑、中长跑、接力跑比赛的主要规则。

### （二）跨栏跑技术教学

- 1、跨栏跑项目的发展概况，项目特点与价值；
- 2、跨栏跑完整技术：蹲踞式起跑、起跑至第一栏技术、跨栏步技术（跑跨结合、腾空后的两腿动作、跨跑结合、上肢、躯干姿势的协调配合）、栏间跑技术、过最后一栏至终点技术；
- 3、400 米栏的技术特征、起跑至第一栏的步数、栏间步数。
- 4、跨栏跑比赛的主要规则。

### （三）跳远技术教学

- 1、跳远项目发展概况、项目特点与价值。
- 2、跳远完整技术：跳远技术的阶段划分，助跑（助跑准确性、助跑速度）、起跳（起跳技术、起跳角度、初速度）、腾空（蹲距式、挺身式、介绍走步式）和落地技术。
- 3、三级跳远的技术特征、三跳的比例。
- 4、跳远、三级跳远比赛的主要规则。

### （四）跳高技术教学

- 1、跳高项目发展概况、项目特点与价值。
- 2、背越式跳高完整技术：弧线助跳（助跑及确定起跳点的方法）、起跑（重点助跑与起跳的结合）、过杆技术、落地。
- 3、介绍跨越式跳高技术。
- 4、跳高比赛的主要规则。

### （五）推铅球技术教学

1、铅球项目发展概况、项目特点与价值。

2、侧向滑步推铅球完整技术：握持铅球和预备姿势、滑步技术（滑步与用力的衔接）、最后用力（发力时机、用力顺序、左腿的制动与支撑动作）、缓冲技术。

3、推铅球比赛的主要规则。

[教学目的]：了解掌握田径跑、跳、投各项目的 basic 技术、基本技能，技术水平基本达到三级运动员水平，具备中小学田径教学与健身指导的应具备的教学训练能力。

[教学重点]：田径各项目的 basic 技术、基本技能、田径教学与训练法

			项目	教学内容	学时
			分类		分配
				田径运动概述	2
				田径运动教学理论与方法	2
			基本	田径运动训练理论与方法	2
			理论	田径运动健身理论与方法	2
				田径运动场地	2
				田径运动竞赛组织工作	4
				田径技术原理（跑、跳、投）	4
				田径裁判规则	4
				总计	22
				短跑(含接力跑)	20
			技术	跨栏跑	24
				跳远	20
				跳高	22



	14	1、复习原地推铅球技术。2、学习侧向滑步推铅球技术。	2		
8	15	1、复习侧向滑步技术。2、学习侧向滑步技术的蹬摆配合技术。	2		
	16	1、复习巩固侧向滑步技术。	2		
9	17	1、复习巩固侧向滑步推铅球技术。2、推铅球专项力量练习技术。	2		
	18	1、复习巩固侧向滑步推铅球技术。2、推铅球专项力量练习技术。	2		
10	19	1、复习巩固侧向滑步推铅球技术。2、讲解铅球规则。	2		
	20	1、学习背向滑步推铅球技术。	2		
11	21	铅球技术评定达标考核。	2		
	22	田径运动训练理论与方法。		2	
12	23	1、简介跳远项目发展概念、项目特点，建立挺身式跳远技术概念。2、学习上步起跳技术和腾空步技术。	2		
	24	1、复习上步起跳技术和腾空步技术。2、学习助跑及助跑起跳结合技术。	2		
13	25	1、复习助跑及助跑起跳结合技术。2、学习挺身式跳远空中技术动作以及落地动作。	2		
	26	1、复习助跑及助跑起跳结合技术。2、学习挺身式跳远空中技术动作以及落地动作。	2		
14	27	1、复习巩固助跑及助跑起跳结合技术。2、学习半程助跑挺身式跳远技术动作。	2		
	28	1、复习半程助跑挺身式跳远技术动作。2、学习挺身式跳远完整技术。	2		

15	29	1、复习挺身式跳远完整技术。2、介绍走步式跳远的技术动作。	2		
	30	1、介绍三级跳远技术。2、学习三级跳远第一跳、第二跳技术。	2		
16	31	1、复习三级跳远第一跳、第二跳技术。2、学习三级跳远的完整技术。	2		
	32	1、挺身式跳远技评达标。	2		

第


6	11	背越式跳高技评达标考核。	2	
	12	1、简介跨栏跑项目特点、技术过程、比赛规则等。2、摆动腿与起跨腿过栏专门练习。	2	
7	13	1、摆动腿、起跨腿栏侧过栏练习。2、跨栏步完整技术练习。	2	
	14	1、跨栏步技术。2、站立式起跑过第一栏技术。	2	
8	15	1、站立式起跑过第一栏。2、站立式起跑过第一至三栏练习。	2	
	16	1、蹲踞式起跑过第一栏练习（重点）。2、蹲踞式起跑过第一至三—五栏练习。	2	
9	17	1、蹲踞式起跑过第一至三栏练习。2、蹲踞式起跑跨六—十栏练习。	2	
	18	1、蹲踞式起跑过第一至三栏练习。2、蹲踞式起跑跨六—十栏练习。	2	
10	19	1、起跑过三—五栏练习。2、全程栏完整技术练习。	2	
	20	1、听口令起跑过三—五栏练习。2、全程栏完整技术练习。	2	
11	21	1、听口令起跑过三—五栏练习。2、全程栏完整技术练习。	2	
	22	1、介绍 400 米跨栏跑技术特点。2、弯道跨栏跑练习。	2	
12	23	1、跨栏跑技评。2、110 跨栏跑（女 100 米栏）达标。	2	
	24	田径运动训练理论与方法		2
13	25	田径运动健身理论与方法		2
	26	田径运动场地		2
14	27	田径运动竞赛组织工作		2
	28	田径运动竞赛组织工作		2

15	29	田径技术原理（跑、跳、投）		2
	30	田径技术原理（跑、跳、投）		2
16	31	田径裁判规则		2
	32	田径裁判规则		2

7

川理体育学院  
川理体育学院



[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]：跑鞋。

[参考资料]：《田径运动教程》第四章第二节。

### 教学单元三

[教学日期]：第三周周二

[教学目标]：1、复习跑的专门练习。2、复习巩固短跑直道途中跑技术。3、发展专项身体素质。

[教学内容（含重点、难点）]：1、跑的专门练习（难点）。2、直道途中跑技术（重点）。

[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]：跑鞋。

[参考资料]：《田径运动教程》第四章第二节。

### 教学单元四

[教学日期]：第三周周五

[教学目标]：1、复习跑的专门练习。2、学习蹲踞式起跑技术及起跑后的加速跑技术。3、发展专项身体素质。

[教学内容（含重点、难点）]：1、跑的专门练习。2、起跑技术及起跑后的加速跑技术（重难点）。

[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。



[课前准备情况]：跑鞋、起跑器。

[参考资料]：《田径运动教程》第四章第二节。

#### 教学单元五

[教学日期]：第四周周二

[教学目标]：1、复习蹲踞式起跑技术及起跑后的加速跑技术。2、学习终点跑技术。3、发展专项身体素质。

[教学内容（含重点、难点）]：1、起跑及起跑后的加速跑技术（难点）；2、2、终点跑技术（重点）。

[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]：跑鞋、起跑器。

[参考资料]：《田径运动教程》第四章第二节。

#### 教学单元六

[教学日期]：第四周周五

[教学目标]：1、学习短跑弯道起跑技术。2、学习短跑全程跑完整技术。3、发展速度耐力素质。

[教学内容（含重点、难点）]：1、短跑弯道起跑技术(难点)。2、100米全程跑完整技术（重点）。

[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]：跑鞋、起跑器。

[参考资料]：《田径运动教程》第四章第二节。

## 教学单元七

[教学日期]：第五周周二

[教学目标]：1、学习掌握接力跑技术。2、体会接力跑比赛特点。

[教学内容（含重点、难点）]：1、接力跑技术练习（重难点）。2、接力跑比赛。

[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]：跑鞋。

[参考资料]：《田径运动教程》第四章第二节。

## 教学单元八

[教学日期]：第五周周五

[教学目标]：1、初步了解竞走、中长跑技术特点与规则等。2、学习体验竞走、中长跑基本技术。

[教学内容（含重点、难点）]：1、介绍竞走技术特点与规则。2、介绍中长跑技术特点与规则（重点、难点）。

[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]：跑鞋。

[参考资料]：《田径运动教程》第四章第二节。

## 教学单元九

[教学日期]：第六周周二

[教学目标]：1、学习短跑全程跑完整技术。2、发展速度耐力素质。

[教学内容（含重点、难点）]：100米全程跑完整技术（重点）。

[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]：跑鞋。

[参考资料]：《田径运动教程》第四章第二节。

#### 教学单元十

[教学日期]：第六周周五

[教学目标]：1、通过技评与达标考核，考查学生技术掌握程度和学习成果。2、发现教学中存在问题，为改进教法手段，提高教学效果提供参考。3、培养学生善于思考、灵活应变解决问题的能力。

[教学内容（含重点、难点）]：短跑技术评定达标考核（重难点）。

[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]：跑鞋、栏架。

[参考资料]：《田径运动教程》第四章第三节。

#### 教学单元十一

[教学日期]：第七周周二

[教学目标]：使学生了解田径运动的起源与发展状况，提高对田径运动各种功能和文化特征的认识，理解田径运动的内涵与价值，了解国内外重大田径赛事。

[教学内容]：田径运动技概述

1、田径运动的定义和分类2；田径运动的价值与特点；3、田径运动的发展；

4、世界田径运动的发展、我国田径运动的发展、田径运动发展的趋势。

[教学重点]：田径运动的定义和价值

[教学难点]：田径运动的分类和发展趋势

[教学方法与手段]：主要采用讲授、讨论、作业等方法。网络视频、多媒体课件辅助教学。

[参考资料]：《田径运动教程》第一章

教学单元十二

[教学日期]：第七周周五

[教学目标]：1、通过本次课建立推铅球运动的完整技术概念。2、初步掌握握持球及原地正向推铅球技术。3、加强组织纪律及安全教育。

[教学内容（含重点、难点）]：1、简介推铅球运动概况。2、铅球握持方法和原地正向推铅球技术（重点）。推铅球的蹬转技术（难点）。

[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]：铅球、皮尺。

[参考资料]：《田径运动教程》第六章第二节。

教学单元十三

[教学日期]：第八周周二

[教学目标]：1、通过复习握持球及原地正向推球，巩固提高正确的出手动作。2、初步掌握原地背向推铅球技术，明确正确的用力方法和动作顺序。3、培养学生安全意识和组织纪律性。

[教学内容（含重点、难点）]：1、复习握持球及原地正向推球技术练习（重

点)。2、学习原地背向推铅球技术。推铅球的蹬转技术（难点）。

[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]：铅球、皮尺。

[参考资料]：《田径运动教程》第六章第二节。

#### 教学单元十四

[教学日期]：第八周周五

[教学目标]：1、通过复习原地推铅球技术，基本掌握最后用力动作顺序与方法。

2、初步掌握侧向滑步推铅球技术，体会摆蹬的时机。3、培养学生互帮互学、共同提高的精神。

[教学内容（含重点、难点）]：1、复习原地推铅球技术。2、学习侧向滑步推铅球技术（重点）。最后用力动作顺序与方法（难点）。

[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]：铅球、皮尺。

[参考资料]：《田径运动教程》第六章第二节。

#### 教学单元十五

[教学日期]：第九周周二

[教学目标]：1、通过复习侧向滑步的摆蹬技术，明确摆蹬的路线和方法。2、初步掌握侧向滑步摆蹬配合技术。3、培养学生积极思考，提高学习主动性。

[教学内容（含重点、难点）]：1、复习侧向滑步技术（重点）。2、学习侧

向滑步技术的摆蹬配合技术（难点）。

[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]：铅球、皮尺。

[参考资料]：《田径运动教程》第六章第二节。

## 教学单元十六

[教学日期]：第九周周五

[教学目标]：1、巩固提高背向滑步技术的摆蹬配合技术。2、发展推铅球专项力量素质。3、通过教学锻炼学生意志品质。

[教学内容（含重点、难点）]：复习侧向滑步技术（重点）。侧向滑步推铅球的摆蹬技术与最后用力的衔接（难点）。

[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]：铅球、皮尺。

[参考资料]：《田径运动教程》第六章第二节。

## 教学单元十七

[教学日期]：第十周周二

[教学目标]：1、巩固提高背向滑步技术的摆蹬配合技术。2、发展推铅球专项力量素质。3、通过教学锻炼学生意志品质。

[教学内容（含重点、难点）]：复习侧向滑步技术（重点）。侧向滑步推铅球的摆蹬技术与最后用力的衔接（难点）。

[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预

防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]：铅球、皮尺。

[参考资料]：《田径运动教程》第六章第二节。

### 教学单元十八

[教学日期]：第十周周五

[教学目标]：1、巩固提高侧向滑步推铅球的滑步与最后用力衔接技术。2、发展铅球专项力量素质。3、培养艰苦奋斗的意志品质。

[教学内容（含重点、难点）]：1、简介推铅球运动概况。2、铅球握持方法和原地正向推铅球技术（重点）。侧向滑步推铅球的摆蹬技术与最后用力的衔接（难点）。

[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]：铅球、皮尺。

[参考资料]：《田径运动教程》第六章第二节。

### 教学单元十九

[教学日期]：第十一周周二

[教学目标]：1、巩固提高侧向滑步推铅球技术。2、发展铅球专项力量素质。3、培养艰苦奋斗的意志品质。

[教学内容（含重点、难点）]：1、复习侧向滑步技术（重点）。2、介绍铅球规则。侧向滑步推铅球的摆蹬技术与最后用力的衔接（难点）。

[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]：铅球、皮尺。

[参考资料]：《田径运动教程》第六章第二节。

#### 教学单元二十

[教学日期]：第十一周周五

[教学目标]：1、通过学习背向滑步的摆蹬技术,明确摆蹬的路线和方法。2、初步掌握背向滑步摆蹬配合技术。3、培养学生积极思考,提高学习主动性。

[教学内容(含重点、难点)]：1、学习背向滑步技术(重点)。2、学习背向滑步技术的摆蹬配合技术(难点)。

[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]：铅球、皮尺。

[参考资料]：《田径运动教程》第六章第二节。

#### 教学单元二十一

[教学日期]：第十二周周二

[教学目标]：1、通过技评与达标考核,考查学生技术掌握程度和学习成果。2、发现教学中存在问题,为改进教法手段,提高教学效果提供参考。3、培养学生善于思考、灵活应变解决问题的能力。4、通过考试提高学生的裁判能力。

[教学内容(含重点、难点)]：铅球技术评定达标考核(重难点)。

[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]：铅球、皮尺。



[参考资料]：《田径运动教程》第六章第二节。

## 教学单元二十二

[教学日期]：第十二周周五

[教学目的]：使学生树立正确的教学思想和全面科学的评价思想，重点掌握田径运动教学方法及其选择与运用、田径的考核与评价的方法。

[教学内容：田径运动教学训练理论与方法

1、教学理论与方法：田径运动教学任务、教学基本文件、技术教学、田径教学的体育学原则、田径教学的基本体系；2、技术课教学步骤与方法；3、跑、跳、投等项目目标教学步骤、方法与手段。

[教学重点]：技术教学

[教学难点]：技术教学的方法与手段

[教学方法与手段]：主要采用讲授、讨论、作业等方法。网络视频、多媒体课件辅助教学。

[参考资料]：《田径运动教程》第二章

## 教学单元二十三

[教学日期]：第十三周周二

[教学目标]：1、通过讲解跳远项目的特点，建立跳远的技术概念。2、通过学习上步起跳技术，使学生初步掌握上步起跳技术。3、通过学习腾空步技术，使学生初步掌握腾空步的技术。4、培养学生的观察能力、动作协调能力。

[教学内容（含重点、难点）]：1、简介跳远项目发展概念、项目特点，建立挺身式跳远技术概念。2、学习上步起跳技术和腾空步技术。腾空步技术

(重点)。动作协调能力(难点)。

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]: 跑鞋、助踏板、锄头、沙耙。

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第三节。

#### 教学单元二十四

[教学日期]: 第十三周周五

[教学目标]: 1、复习上步起跳和腾空步技术, 基本掌握上步起跳技术和腾空步技术。2、通过学习助跑和跑跳结合技术, 使学生初步掌握助跑和跑跳结合技术。3、培养学生的观察能力、动作协调能力。

[教学内容(含重点、难点)]: 1、复习上步起跳技术和腾空步技术。2、学习助跑及助跑起跳结合技术。腾空步技术(重点)。动作协调能力(难点)。

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]: 跑鞋、助踏板、锄头、沙耙。

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第三节。

#### 教学单元二十五

[教学日期]: 第十四周周二

[教学目标]: 1、复习助跑和跑跳结合技术, 基本掌握助跑和跑跳结合技术。2、通过学习助跑和跑跳结合技术, 使学生初步掌握助跑和跑跳结合技术。3、培养学生的观察能力、纠错能力。

[教学内容(含重点、难点)]: 1、复习助跑及助跑起跳结合技术。2、学

习挺身式跳远空中技术动作以及落地动作。空中技术技术（重点）。跑跳结合技术（难点）。

[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]：跑鞋、助踏板、锄头、沙耙。

[参考资料]：《田径运动教程》第五章第三节。

#### 教学单元二十六

[教学日期]：第十四周周五

[教学目标]：1、复习助跑和跑跳结合技术，使学生基本掌握助跑和跑跳结合技术。2、通过学习空中动作和落地动作，使学生初步学会技术。3、培养学生的观察能力、纠错能力。

[教学内容（含重点、难点）]：1、复习助跑及助跑起跳结合技术。2、学习挺身式跳远空中技术动作以及落地动作。空中技术技术（重点）。跑跳结合技术（难点）。[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]：跑鞋、助踏板、锄头、沙耙。

[参考资料]：《田径运动教程》第五章第三节。

#### 教学单元二十七

[教学日期]：第十五周周二

[教学目标]：1、复习助跑和跑跳结合技术，使学生基本掌握助跑和跑跳结合技术。2、学习半程助跑挺身式跳远技术动作，使学生初步掌握技术的连贯性。3、培养学生的观察能力、纠错能力。

[教学内容(含重点、难点)]: 1、复习巩固助跑及助跑起跳结合技术。2、学习半程助跑挺身式跳远技术动作。空中技术技术(重点)。跑跳结合技术(难点)。

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]: 跑鞋、栏架、起跑器。

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第三节。

#### 教学单元二十八

[教学日期]: 第十五周周五

[教学目标]: 1、复习半程助跑挺身式跳远技术动作,使学生基本掌握技术的连贯性。2、通过学习挺身式跳远完整技术,使学生初步掌握完整技术。3、培养学生的观察能力、纠错能力。

[教学内容(含重点、难点)]: 1、复习半程助跑挺身式跳远技术动作。2、学习挺身式跳远完整技术。空中技术技术(重点)。跑跳结合技术(难点)。

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]: 课前准备情况: 跑鞋、助踏板、锄头、沙耙、卷尺。

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第三节。

#### 教学单元二十九

[教学日期]: 第十六周周二

[教学目标]: 1、通过复习挺身式跳远完整技术,使学生熟练掌握技术。2、通过介绍走步式跳远完整技术,使学生初步了解走步式跳远完整技术。3、

培养学生的观察能力、纠错能力。

[教学内容(含重点、难点)]: 1、复习挺身式跳远完整技术。2、介绍走步式跳远的技术动作。空中技术技术(重点)。跑跳结合技术(难点)。

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]: 课前准备情况: 跑鞋、助踏板、锄头、沙耙、卷尺。

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第三节。

教学单元三十

[教学日期]: 第十六周周五

[教学目标]: 1、通过介绍三级跳远技术,使学生初步了解三级跳远技术。  
2、通过学习第一跳、第二跳技术,使学生初步掌握第一跳、第二跳技术。  
3、培养学生的观察能力、纠错能力。

[教学内容(含重点、难点)]: 1、介绍三级跳远技术。2、学习三级跳远第一跳、第二跳技术。跑跳结合技术(重点)。第二跳技术(难点)。

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]: 课前准备情况: 跑鞋、助踏板、锄头、沙耙、卷尺。

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第三节。

教学单元三十一

[教学日期]: 第十七周周二

[教学目标]: 1、复习第一跳、第二跳技术,使学生基本掌握第一跳、第二跳技术。2、通过学习三级跳远技术,使学生掌握三级跳远技术。3、培养

学生的观察能力、纠错能力。

[教学内容(含重点、难点)]: 1、复习三级跳远第一跳、第二跳技术。2、学习三级跳远的完整技术。

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]: 课前准备情况: 跑鞋、助踏板、锄头、沙耙、卷尺。

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第三节。

教学单元三十二

[教学日期]: 第十七周周五

[教学目标]: 1、通过技术评定, 检验学生掌握技术动作的情况。2、通过教学比赛, 使学生对裁判工作有一定的认识。3、培养学生的组织能力。

[教学内容(含重点、难点)]: 挺身式跳远技评达标(重点)。裁判工作(难点)。

教学方法: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]: 课前准备情况: 跑鞋、助踏板、锄头、沙耙、卷尺。

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第三节。

教学单元一

[教学日期]: 第一周周二

[教学目标]: 1、使学生初步建立背越式跳高的正确技术概念。2、学习并初步掌握跳高原地摆臂、摆腿技术。3、学习并初步掌握上步起跳技术

[教学内容(含重点、难点)]: 1、简介跳高发展概况、项目特点, 建立背越式跳高技术概念。2、原地摆臂及支撑摆腿动作与上步起跳技术(重难点)

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]: 跳高垫、跳高架、横杆、助踏板、丈量尺。

参考资料: 《田径运动教程》第五章第二节。

## 教学单元二

[教学日期]: 第一周周五

[教学目标]: 1、使学生基本掌握摆臂摆腿技术和上步起跳技术。2、通过原地过杆技术练习, 使学生初步掌握原地过杆技术。3、使学生掌握跨越式跳高的完整技术。

[教学内容(含重点、难点)]: 1、复习原地摆臂及支撑摆腿练习、复习上步起跳技术(重难点)。2、学习跨越式跳高完整技术、身体素质练习

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]: 跳高垫、跳高架、横杆、助踏板、丈量尺。

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第二节。

## 教学单元三

[教学日期]: 第二周周二

[教学目标]: 1、使学生基本掌握起跳技术。2、使学生掌握原地过杆技术。3、学习弯道跑技术。

[教学内容(含重点、难点)]: 1、复习起跳技术。2、学习原地过杆技术。

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]: 跳高垫、跳高架、横杆、助踏板、丈量尺。

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第二节。

## 教学单元四

[教学日期]: 第二周周五

[教学目标]: 1、使学生基本掌握原地过杆技术。2、使学生初步了解弧线助跑及起跳技术。3、培养学生的观察能力、纠错能力。

[教学内容(含重点、难点)]: 1、复习原地过杆技术。2、学习弧线助跑技术(重难点)。

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误

法、表演法等。

[课前准备情况]：跳高垫、跳高架、横杆、助踏板、丈量尺。

[参考资料]：《田径运动教程》第五章第二节。

## 教学单元五

[教学日期]：第三周周二

[教学目标]：1、使学生初步掌握全程助跑技术。2、使学生初步体会跑跳结合技术。3、培养学生的观察能力、纠错能力。

[教学内容（含重点、难点）]：1、复习弧线助跑技术。2、学习跑跳结合技术和跳上高垫技术（重难点）。

[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]：跳高垫、跳高架、横杆、助踏板、丈量尺。

[参考资料]：《田径运动教程》第五章第二节。

## 教学单元六

[教学日期]：第三周周五

[教学目标]：1、使学生熟练掌握全程助跑技术。2、使学生初步了解背越式跳高完整技术。3、培养学生的观察能力、纠错能力。

[教学内容（含重点、难点）]：1、复习全程助跑技术。2、学习背越式跳高完整技术（重难点）。

[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]：跳高垫、跳高架、横杆、助踏板、丈量尺。

[参考资料]：《田径运动教程》第五章第二节。

## 教学单元七

[教学日期]：第四周周二

[教学目标]：1、使学生熟练掌握跑跳结合技术。2、使学生基本掌握背越式跳高完整技术。3、培养学生的观察能力、纠错能力。

[教学内容（含重点、难点）]：1、复习跑跳结合技术。2、复习背越式跳高完整技术（重难点）。



[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]: 跳高垫、跳高架、横杆、助踏板、丈量尺。

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第二节。

## 教学单元八

[教学日期]: 第四周周五

[教学目标]: 1、改进起跳技术,使学生熟练掌握跑跳结合技术。2、使学生基本掌握背越式跳高完整技术。3、培养学生的观察能力、纠错能力。

[教学内容(含重点、难点)]: 1、复习跑跳结合技术。2、复习背越式跳高完整技术(重难点)。

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]: 跳高垫、跳高架、横杆、助踏板、丈量尺。

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第二节。

## 教学单元九

[教学日期]: 第五周周二

[教学目标]: 1、通过教学使学生熟练掌握背越式跳高完整技术。2、通过教学比赛,提高学生的参赛心理适应性和裁判能力。3、培养学生的观察能力、纠错能力。教学内容(含重点、难点): 1、改进背越式跳高完整技术(重难点)。2、教学比赛。

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]: 跳高垫、跳高架、横杆、助踏板、丈量尺。

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第二节。

## 教学单元十

[教学日期]: 第五周周五

[教学目标]: 1、通过教学使学生熟练掌握背越式跳高完整技术。2、通过教学比赛,提高学生的参赛心理适应性和裁判能力。3、培养学生的观察能力、纠错能力。教学内容(含重点、难点): 1、改进背越式跳高完整技术(重难点)。2、教学比赛。

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误

法、表演法等。

[课前准备情况]: 跳高垫、跳高架、横杆、助踏板、丈量尺。

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第二节。

## 教学单元十一

[教学日期]: 第六周周二

[教学目标]: 1、通过技评达标,使学生掌握背越式跳高的完整技术。2、通过技评达标,使学生掌握一定的裁判能力。3、培养学生的观察能力、纠错能力。

[教学内容(含重点、难点)]: 背越式跳高技评达标(重难点)

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]: 跳高垫、跳高架、横杆、助踏板、丈量尺。

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第二节。

## 教学单元十二

[教学日期]: 第六周周五

[教学目标]: 1、初步建立完整技术概念。2、学习摆动腿与起跨腿过栏动作。

[教学内容(含重点、难点)]: 1、简介跨栏跑项目特点、技术过程、比赛规则等。2、摆动腿与起跨腿过栏专门练习。(重点)。过栏时两腿剪绞动作和上下肢配合(难点)。

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]: 跨栏架、皮尺、起跑器。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第三节。

## 教学单元十三

[教学日期]: 第七周周二

[教学目标]: 1、进一步掌握巩固摆动腿、起跨腿过栏技术。2、学习过栏时两腿剪绞动作和上下肢配合动作。

[教学内容(含重点、难点)]: 1、摆动腿、起跨腿栏侧过栏练习。2、跨栏步完整技术练习。摆动腿、起跨腿过栏技术(重点)。过栏时两腿剪绞动作和上下肢配合(难点)。

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]: 跨栏架、皮尺、起跑器。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第三节。

## 教学单元十四

[教学日期]: 第七周周五

[教学目标]: 1、复习巩固过栏时正确的两腿剪绞动作和上下肢配合动作。2、学习站立式起跑过第一栏技术。

[教学内容(含重点、难点)]: 1、跨栏步技术。2、站立式起跑过第一栏技术。摆腿、起跨腿过栏技术(重点)。过栏时两腿剪绞动作和上下肢配合(难点)。

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]: 跨栏架、皮尺、起跑器。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第三节。

## 教学单元十五

[教学日期]: 第八周周二

[教学目标]: 1、复习巩固站立式起跑过第一栏技术。2、学习起跑过第一至三栏技术,掌握栏间跑节奏。

[教学内容(含重点、难点)]: 1、站立式起跑过第一栏。2、站立式起跑过第一至三栏练习。栏间节奏(重点)。过栏时两腿剪绞动作和上下肢配合(难点)。

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]: 跨栏架、皮尺、起跑器。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第三节。

## 教学单元十六

[教学日期]: 第八周周五

[教学目标]: 1、学习掌握蹲踞式起跑过第一栏技术。2、改进提高前三—五栏技术和栏间跑节奏。

[教学内容(含重点、难点)]: 1、蹲踞式起跑过第一栏练习(重点)。2、蹲踞式起跑过第一至三—五栏练习。栏间节奏(难点)。

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误

法、表演法等。

[课前准备情况]: 跨栏架、皮尺、起跑器。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第三节。

## 教学单元十七

[教学日期]: 第九周周二

[教学目标]: 1、改进提高蹲踞式起跑过第一至三栏技术。2、巩固提高半程以上栏技术和栏间跑节奏,提高跑跨结合能力。

[教学内容(含重点、难点)]: 1、蹲踞式起跑过第一至三栏练习。2、蹲踞式起跑跨六—十栏练习。栏间节奏(难点)。

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备]: 跨栏架、皮尺、起跑器。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第三节。

## 教学单元十八

[教学日期]: 第九周周五

[教学目标]: 1、改进提高蹲踞式起跑过第一至三栏技术。2、巩固提高半程以上栏技术和栏间跑节奏,提高跑跨结合能力。

[教学内容(含重点、难点)]: 1、蹲踞式起跑过第一至三栏练习。2、蹲踞式起跑跨六—十栏练习。栏间节奏(难点)。

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]: 跨栏架、皮尺、起跑器。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第三节。

## 教学单元十九

[教学日期]: 第十周周二

[教学目标]: 1、完善起跑过第一至三栏技术。2、学习掌握全程栏完整技术,提高专项能力。

[教学内容(含重点、难点)]: 1、起跑过三一五栏练习。2、全程栏完整技术练习。栏间节奏(难点)。

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]: 跨栏架、皮尺、起跑器。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第三节。

## 教学单元二十

[教学日期]: 第十周周五

[教学目标]: 1、进一步完善起跑过第一至三栏技术。2、复习巩固全程栏完整技术, 提高专项强度。

[教学内容(含重点、难点)]: 1、听口令起跑过三—五栏练习。2、全程栏完整技术练习。上下肢的协调配合、栏间节奏(难点)。

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]: 跨栏架、皮尺、起跑器。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第三节。

## 教学单元二十一

[教学日期]: 第十一周周二

[教学目标]: 1、进一步完善起跑过第一至三栏技术。2、复习巩固全程栏完整技术, 提高专项强度。

[教学内容(含重点、难点)]: 1、听口令起跑过三—五栏练习。2、全程栏完整技术练习。上下肢的协调配合、栏间节奏(难点)。

[教学方法]: 采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]: 跨栏架、皮尺、起跑器。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第三节。

## 教学单元二十二

[教学日期]: 第十一周周五

[教学目标]: 1、初步了解 400 米跨栏跑技术特点。2、学习体会弯道栏技术及栏间跑节奏。

[教学内容(含重点、难点)]: 1、介绍 400 米跨栏跑技术特点。2、弯道跨栏跑练习。

弯道栏技术（重点）。栏间跑节奏（难点）。

[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]：跨栏架、皮尺、起跑器。

[参考资料]：《田径运动教程》第四章第三节。

### 教学单元二十三

[教学日期]：第十二周周二

[教学目标]：1、通过技评检查技术教学效果，明确个人技术进一步改进的方向。2、通过全程栏完整技术达标，检验学生专项能力水平。

教学内容（含重点、难点）：1、跨栏跑技评。2、110 跨栏跑（女 100 米栏）达标（难点）。

[教学方法]：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正错误法、表演法等。

[课前准备情况]：跨栏架、皮尺、起跑器。

[参考资料]：《田径运动教程》第四章第三节。

### 教学单元二十四

[教学日期]：第十二周周五

[教学目的]：基本掌握田径运动训练的基本内容与方法，学会制定训练计划，介绍儿童少年田径运动教学训练的特点。

[教学重难点]：田径运动训练的基本内容与方法，训练计划的制定。

[教学方法与手段]：主要采用讲授、讨论、作业等方法。网络视频、多媒体课件辅助教学。

[参考资料]：《田径运动教程》第二章

### 教学单元二十五

[教学日期]：第十三周周二

[教学目的]：基本掌握田径运动训练的基本内容与方法，学会制定训练计划，介绍儿童少年田径运动教学训练的特点。

[教学重难点]：田径运动训练的基本内容与方法，训练计划的制定。

[教学方法与手段]：主要采用讲授、讨论、作业等方法。网络视频、多媒体课件辅助教学。

[参考资料]:《田径运动教程》第二章

## 教学单元二十六

[教学日期]:第十三周周五

[教学目的]:基本了解半圆式田径场地的平面结构及场地布局,基本掌握小型半圆式田径场地的设计、跑道的丈量方法(主要介绍余弦丈量法);田赛场地的画法(主要介绍推铅球场地和掷标枪场地)。

[教学重难点]:小型半圆式田径场地的设计,跑道的丈量方法(主要介绍余弦丈量法),田赛场地的画法(主要介绍推铅球场地和掷标枪场地)。

[教学方法与手段]:主要采用讲授、讨论、作业等方法。网络视频、多媒体课件辅助教学。

[参考资料]:《田径运动教程》第三章

## 教学单元二十七

[教学日期]:第十四周周二

[教学目的]:了解田径运动竞赛组织的系统框架、结构、流程等;基本掌握田径运动竞赛组织工作方案和竞赛规程的基本知识;介绍田径运动竞赛的编排记录公告工作。

[教学重难点]:田径运动竞赛组织工作方案和竞赛规程的基本知识,田径运动竞赛的编排工作。

[教学方法与手段]:主要采用讲授、讨论、作业等方法。网络视频、多媒体课件辅助教学。

[参考资料]:《田径运动教程》第三章

## 教学单元二十八

[教学日期]:第十四周周五

[教学目的]:了解田径运动竞赛组织的系统框架、结构、流程等;基本掌握田径运动竞赛组织工作方案和竞赛规程的基本知识;介绍田径运动竞赛的编排记录公告工作。

[教学重难点]:田径运动竞赛组织工作方案和竞赛规程的基本知识,田径运动竞赛的编排工作。

[教学方法与手段]:主要采用讲授、讨论、作业等方法。网络视频、多媒体课件辅助教学。

[参考资料]:《田径运动教程》第三章

## 教学单元二十九

[教学日期]：第十五周周二

[教学目的]：基本掌握跑、跳、投掷的力学原理和合理的技术过程。

[教学重难点]：跑、跳、投掷的力学原理。

[教学方法与手段]：主要采用讲授、讨论、作业等方法。网络视频、多媒体课件辅助教学。

[参考资料]：《田径运动教程》第四、五、六章

## 教学单元三十

[教学日期]：第十五周周五

[教学目的]：基本掌握跑、跳、投掷的力学原理和合理的技术过程。

[教学重难点]：跑、跳、投掷的力学原理。

[教学方法与手段]：主要采用讲授、讨论、作业等方法。网络视频、多媒体课件辅助教学。

[参考资料]：《田径运动教程》第四、五、六章

## 教学单元三十一

[教学日期]：第十六周周二

[教学目的]：基本掌握田径裁判要求和裁判工作方法；掌握田径竞赛的名次判定

[教学重难点]：田径竞赛的名次判定

[教学方法与手段]：主要采用讲授、讨论、作业等方法。网络视频、多媒体课件辅助教学。

[参考资料]：《田径规则 2014-2015》

## 教学单元三十二

[教学日期]：第十六周周五

[教学目的]：基本掌握田径裁判要求和裁判工作方法；掌握田径竞赛的名次判定

[教学重难点]：田径竞赛的名次判定

[教学方法与手段]：主要采用讲授、讨论、作业等方法。网络视频、多媒体课件辅助教学。

[参考资料]：《田径规则 2014-2015》



川理体育学院  
川理体育学院

1、教师必须熟悉和认真执行教学大纲及教学进度的内容和要求。

2、加强集体备课，课前写好教案，不断充实新内容，改进教学方法。

教案，经教师批准后方可实施。

19、按时上下课，不迟到、不早退，严格执行考勤、考核制度。

20、教态严肃认真，服装整洁，技术课不穿便服、皮鞋，课上严禁吸烟。

为了巩固与提高学生已学过的基础理论、基  
析问题与解决问题的能力。

田径运动基本理论；技术教学：短

川理体育学院  
川理体育学院

者进入第二学期开学补考（采用百分制记分法）。

（4）平时成绩 20 分

1、上课积极认真，服从安排和指导。

2、安排借器材还器材积极。

3、凡是病假、事假、公假，旷课而缺课达 20%不得参加考试。

办法：上课迟到一次扣 2 分，第二次扣 5 分，第三次扣 10 分。旷课一次扣 10 分，第二次不及格，必须书写书面情况，根据情况参加考试。事假、病假、公假，第一次 1 分，第二次 2 分，第三次 3 分，第四次不得参加考试，必须书写书面情况，根据情况参加考试。

达标由科任老师负责，技评由田径组统一安排非科任教师进行教考分离。

一、跑的专门练习(10 分)

1、小步跑（4 分）

（1）当摆动腿的膝向前摆出的同时，另一腿的大腿积极下压，足着地时膝关节伸直，足跟提起，踝关节有弹性。（4 分）

（2）能较好的完成动作技术。（3 分）

（3）基本上能完成动作。（2 分）

2、高抬腿跑（3 分）

（1）大腿积极向前上摆抬到水平，并稍稍带动同侧髋向前，大小腿下压，直腿足前掌着地，重心提起，用踝关节缓冲。（3 分）

（2）能较好的完成动作技术。（2 分）

（3）基本上能完成动作。（1 分）

3、后蹬跑（3 分）

（1）上体正直或前倾，两臂自然摆动。摆动腿积极向前上方摆出，在摆腿的同时，另一腿的大腿积极下压，足掌着地，膝、踝关节充分后蹬。后蹬时摆腿送髋动作在先，膝踝蹬伸在后，腾空阶段重心平稳，两腿交替频率要快。（3 分）

（2）能较好的完成动作技术。（2 分）

(3)基本上能完成动作。(1分)

## 二、跳远(10分)

### 1、腾空步(5分)

(1)两臂前后自然摆动,两臂位置为一侧屈臂前摆,一侧屈臂侧摆,在摆动过程中要突停。摆动腿的摆动方向为前上方,两腿间的夹角较大,起跳腿向下方用力。(5分)

(2)能较好的完成动作技术。(4分)

(3)基本上能完成动作。(3分)

### 2、挺身势跳远完整技术(5分)

(1)助跑的启动方式有两种形式:站立式和行进间跑动式;节奏特点为先慢后快,最后四步达到最快。起跳用全脚掌着地,着地后要及时屈膝、屈踝,进行退让,退让的同时,并有力的伸髋,使上体保持较直的姿势;起跳腿的髋、膝、踝三关节要充分蹬伸。腾空阶段为挺身式。落地技术:着地前两腿屈膝高抬成团身姿势。膝关节主动向胸部靠拢,即将着地时,膝关节迅速伸直,使小腿前伸,以脚跟先接触沙面;着地后,立即屈膝,骨盆前移,两臂前摆,使身体迅速移过落点。(5分)

(2)能较好的完成动作技术。(4分)

(3)基本上能完成动作。(3分)

## 三、侧向滑步推铅球(10分)

(1)身体侧对投掷方向,两脚左右开立比肩稍宽,左脚尖指向右前方并与右脚跟在同一条直线上;右膝弯曲,上体向右后倾斜扭转,重心落在右腿上;使铅球的重心垂线投影离开右脚向外,从而加长用力距离和拉紧左侧肌肉。推球时,右脚迅速用力蹬地,右膝内转,右髋前送,使上体向左上方抬起,当身体左侧接近于地面垂直一刹那,迅速展体、挺胸、抬肩、右大、小臂用力向前上约38-42度角推球。当球离手时手腕要用力并用手拨球。与推球的同时,身体的左腿用力向上蹬直,以增加铅球向前和向上的力量。球出手后,右腿迅速与左脚交换,缓冲向前的力量,以维持身体的平衡。(9-10分)

(2)能较好的完成动作技术。(7-8分)

(3)基本上能完成动作。(6-7分)

## 四、跨栏(10分)

要求:男子栏间距为8.5米和9.14米;女子栏间距为8米和7.5米,用蹲踞式起跑跨过4个栏.在标准栏间距,并用三步过栏的技术评分相对较高.

1、灵活性、柔韧性和协调好。平跑速度快、跨栏步技术好、跑跨结合能力强(10分)

2、灵活性、柔韧性和协调较好。平跑速度较快、跨栏步技术较好、跑跨结合能力较强。  
(8-9 分)

3、基本上能完成过栏技术。(6-7 分)

4、不能完成过栏技术(3-5 分) 铅球(10 分)

五、跳高(10 分)

跳高完整技术 (10 分)

1、弧线助跑节奏感强，起跳积极有力，过杆时仰头、挺髋、收腿、以肩背部着地的连贯技术性强。(9-10 分)

2、弧线助跑节奏感较强，起跳积极有力，过杆时仰头、挺髋、收腿、以肩背部着地的连贯技术性较强。(8-9 分)

3、基本上能完成完整技术。(6-7 分)

4、不能完成完整技术。(6 分以下)

四川理工学院体育教育专业田径课技术男子达标标准

项目

	分值						后抛实 心球	两级 蛙跳
	100M	跨栏	跳高	跳远	铅球	150 米		
100	11.6	16.5	1.70	6.00	11.50	4:50	15.00	5.80
99		16.6	1.69	5.99	11.42		14.95	
98	11.7	16.7	1.68	5.98	11.34	4:55	14.90	5.75
97		16.8	1.67	5.97	11.26		14.85	
96	11.8	16.9	1.66	5.96	11.18		14.80	5.70
95		17	1.65	5.95	11.10	5:00	14.75	
94	11.9	17.1	1.64	5.94	11.02		14.70	5.65
93		17.2	1.63	5.93	10.94		14.65	
92	12.0	17.3	1.62	5.92	10.86	5:05	14.60	5.60

91		17.4	1.61	5.91	10.78		14.55	
90		17.5	1.60	5.90	10.70	5:10	14.50	5.55
89	12.1	17.6	1.59	5.88	10.62		14.45	
88		17.7	1.58	5.86	10.54		14.40	5.50
87		17.8	1.57	5.84	10.46	5:15	14.35	
86	12.2	17.9	1.56	5.82	10.38		14.30	5.45
85		18	1.55	5.80	10.3	5:20	14.25	
84		18.1	1.54	5.78	10.22		14.20	5.40
83	12.3	18.2	1.53	5.76	10.14	5:25	14.15	
82		18.3	1.52	5.74	10.06		14.10	5.35
81		18.4	1.51	5.72	9.98		14.05	
80	12.4	18.5	1.50	5.70	9.90	5:30	14.00	5.30
79		18.6	1.49	5.65	9.82		13.95	
78		18.7	1.48	5.60	9.74	5:35	13.90	5.25
77	12.5	18.8	1.47	5.55	9.66		13.85	
76		18.9	1.46	5.50	9.58		13.80	5.20
75		19	1.45	5.45	9.5	5:40	13.75	
74	12.6	19.1	1.43	5.40	9.42		13.70	5.15
73		19.2	1.42	5.35	9.34	5:45	13.65	
72		19.3	1.41	5.30	9.26		13.60	5.10
71	12.7	19.4		5.25	9.18		13.55	
70		19.6	1.40	5.20	9.10	5:50	13.50	5.05
69	12.8	19.7		5.15	9.02		13.45	
68		19.9	1.39	5.10	8.94		13.40	5.00
67	12.9	20.1		5.05	8.86		13.35	
66		20.2	1.38	5.00	8.78		13.30	4.95
65	13	20.4		4.95	8.70	5:55	13.25	
64		20.6	1.37	4.90	8.62		13.20	4.90
63	13.1	20.8		4.85	8.54		13.15	

62		21	1.36	4.80	8.46		13.10	4.85
61		21.1		4.75	8.38		13.05	
60	13.2	21.2	1.35	4.70	8.30	6:00	13.00	4.80
59		21.3		4.65	8.25		12.95	
58		21.4	1.34	4.60	8.20		12.90	4.75
57	13.3	21.5		4.55	8.15		12.85	
56		21.6	1.33	4.50	8.10		12.80	4.70
55	13.4	21.7		4.45	8.05	6:05	12.75	
54		21.8	1.32	4.40	8.00		12.70	4.65
53	13.5	21.9		4.35	7.95		12.65	
52		22.0	1.31	4.30	7.90	6:08	12.60	4.60
51		22.1		4.25	7.85		12.55	
50	13.6	22.2	1.30	4.20	7.80	6:10	12.50	4.55

四川理工学院体育教育专业田径课技术女子达标标准

项目							后抛 实心球	两级 蛙跳
分值	100M	跨栏	跳高	跳远	铅球	150米		
100	14.0	18.0	1.35	4.50	9.20	6:00	10.50	4.90
99				4.48	9.13		10.46	
98	14.1	18.1	1.34	4.46	9.06		10.42	
97				4.44	8.99	6:10	10.38	
96	14.2	18.2	1.33	4.42	8.92		10.34	4.81
95				4.40	8.85		10.30	
94	14.3	18.3	1.32	4.38	8.78	6:20	10.26	
93				4.36	8.71		10.22	
92	14.4	18.4	1.31	4.34	8.64	6:30	10.18	4.72

91				4.32	8.57		10.14	
90	14.5	18.5	1.30	4.30	8.50		10.10	
89		18.6		4.27	8.43	6: 35	10.06	
88	14.6	18.7	1.29	4.24	8.36		10.02	4.63
87		18.8		4.21	8.29	6: 40	9.98	
86	14.7	18.9	1.28	4.18	8.22		9.94	
85		19.0		4.15	8.15		9.90	
84	14.8	19.1	1.27	4.12	8.08	6: 45	9.86	4.54
83		19.2		4.09	8.01		9.82	
82	14.9	19.3	1.26	4.06	7.94	6: 50	9.78	
81		19.4		4.03	7.87		9.74	
80	15.0	19.5	1.25	4.00	7.80		9.70	4.45
79		19.6		3.97	7.73	6:55	9.66	
78	15.1	19.7	1.24	3.94	7.65		9.62	
77		19.8		3.91	7.57	7:00	9.58	
76	15.2	19.9	1.23	3.88	7.49		9.54	4.36
75		20.0		3.85	7.41		9.50	
74	15.3	20.1	1.22	3.82	7.33	7:05	9.46	
73		20.2		3.79	7.23		9.42	
72	15.4	20.3	1.21	3.76	7.15	7:10	9.38	4.27
71		20.4		3.73	7.07		9.34	
70	15.5	20.5	1.20	3.70	6.99		9.30	
69		20.6	1.19	3.67	6.91	7:15	9.26	
68	15.6	20.7	1.18	3.64	6.83		9.22	4.18
67		20.8	1.17	3.61	6.75	7:20	9.18	
66	15.7	20.9	1.16	3.59	6.67		9.14	
65		21.0	1.15	3.56	6.59	7:25	9.10	
64	15.8	21.1	1.14	3.53	6.51		9.06	4.09
63		21.2	1.13	3.50	6.43	7:30	9.02	



62	15.9	21.3	1.12	3.47	6.39		8.98	
61		21.4	1.11	3.43	6.33		8.94	
60	16.0	21.5	1.10	3.40	6.25	7:35	8.90	4.0
59				3.38			8.86	
58	16.1	21.6	1.09	3.36	6.20	7:40	8.82	
57				3.34			8.78	
56	16.2	21.7	1.08	3.32	6.15		8.74	3.91
55				3.30		7:45	8.70	
54	16.3	21.8	1.07	3.28	6.10		8.66	
53				3.26		7:50	8.62	3.82
52	16.4	21.9	1.06	3.24	6.05		8.58	
51				3.22			8.54	
50	16.5	22.0	1.05	3.20	6.00	7:55	8.50	3.73

1

川理体育学院  
川理体育学院