



四川理工学院课程实施大纲

课程名称：田径二选

授课班级：体教 2015 级本科

任课教师：廖 军

工作部门：体育学院

联系方式：18048493577

四川理工学院 制

2017 年 3 月

《田径专修》课程实施大纲

基本信息

课程代码：

课程名称：田径专选

学 分：4

总 学 时：64

学 期：16-17 学年 1 学期

上课时间：周二 7-8 节、周四 7-8 节

上课地点：汇南运动场

答疑时间和方式：晚上 20：00-22：22 网络和电话答疑

答疑地点：家里

授课班级：2015 级体教本科

任课教师：廖军

学 院：体育学院

邮 箱：253468442@qq.com

联系电话：18048493577

1 教学理念

(一) 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。

(二) 通过任课教师的身教、言教,培养学生具有作风正派、为人师表、遵纪守法、文明礼貌的情操以及勤学苦练、顽强拼搏的精神。

(三) 全面发展学生的力量、速度、耐力、协调、柔韧等身体素质,提高学生的身体健康水平,培养学生自觉锻炼的良好习惯。

(四) 较系统地掌握田径运动的基础理论、基本技术和基本教学技能。初步掌握运用田径运动中走跑跳投等活动方式锻炼身体的健身方法。

(五) 基本具备从事田径教学、运动训练、组织田径运动会、担任田径裁判、画田径场地和进行中小学田径教学、田径运动科学研究的能力。

2 课程介绍

2.1 课程的性质:

田径二选课是在一年普修的基础上按教学计划设置,第7学期开设,共60学时,4个学分的继续教学与训练的提高课。该课在教学与训练的内容和安排以及要求方面突出反映在普修的基础上达到系统全面地讲授田径运动的理论,提高运动技术水平和掌握技术教学的能力。课的组织形式是学生以选田径大类(系指跑、跳、投)项目的分组进行教学,其教学安排主要以抓技术、理论和方法为主,训练为辅,技术教学中含有训练的内容和手段,根据场地、天气、学生状况上课进度和内容可适当调整。

2.2 课程在学科专业结构中的地位、作用

田径运动是体育教育专业的主干课程,是体育教师知识结构中重要的必学内容。它是学习其它各项运动技术与技能的基础,在培养现代体育教育人材方面起着举足轻重的作用,一个国家和地区的田径运动水平可以反映该国家的体育综合实力,通过学习该课程,可以使学生在普修课的基础上,进一步加深对田径运动的认识,进一步掌握基本的田径运动教学方法与手段,基本能适应高级中学教学和训练的需要,并能学会利用田径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。

2.3 学习课程的任务:

(一) 在完成普修课的基础上,进一步学习田径运动内容,拓宽田径运动的专业知识,掌握田径运动主要项目的教学与训练方法。

(二) 提高田径运动竞赛和裁判的组织工作能力,并具备田径二级裁判员水平以及会设计丈量田径运

动场。

(三) 加强对学生的教学与训练技能的培养,使其今后在学校体育工作中具有指导学校课余田径运动训练的能力。

3 教师简介

3.1 职称与学历: 副教授, 本科

3.2 教育背景: 1996年7月毕业于成都体育学院体育教育专业。

3.3 研究方向: 体育教学和田径训练。

4 课程目标

- 1、学生对学习田径运动内容,拓宽田径运动的专业知识,掌握田径运动主要项目的教学与训练方法,指导学生课余田径运动训练的能力。
- 2、学生对田径运动竞赛和裁判的组织工作能力,具备田径二级裁判员水平。
- 3、学生独立思考、分析问题和解决问题与创新思维的能力。

5 课程内容

5.1 课程的内容概要:

- (1) 复习短跑技术; (2) 复习背向推铅球技术; (3) 复习跨栏跑技术; (4) 复习背越式跳高技术; (5) 复习跳远技术。

5.2 教学难点、重点:

在田径教学过程中,技术上让学生重点内容的重点技术环节,在实践中应让学生具备基本的指导教学和训练的能力。

5.2 学时安排:

周次	课次	章节内容提要	教学形式及学时分配			备注
			技术	理论	试验	
1	1	1、新学期教学工作计划与安排。2、体能恢复训练。3、中长跑技术。	2			
	2	1、体能恢复训练。2、跑的专门性练习。3、中长跑技术。	2			
2	3	1、体能恢复训练。2、跑的专门性练习。3、短跑途	2			

		中跑技术				
	4	1、跑的专门性练习。2、短跑技术。3、专项体能训练。	2			
3	5	1、蹲踞式起跑。2、起跑后的加速跑	2			
	6	短跑达标测验。	2			
4	7	1、复习腾空步动作。2、复习助跑踏板及起跳技术。3、身体素质练习。	2			
	8	1、复习腾空和落地技术。2、复习腾空步技术动作。3、身体素质练习。	2			
5	9	1、复习腾空和落地技术。2、身体素质练习。	2			
	10	1、复习挺身式跳远完整技术。2、身体素质练习。	2			
6	11	1、复习腾空和落地技术。2、身体素质练习。	2			
	12	跳远达标测验。	2			
7	13	1、跑的专门性练习。2、推铅球技术。3、推铅球专项体能训练。	2			
	14	1、跑的专门性练习。2、推铅球完整技术。3、推铅球专项体能训练。	2			
8	15	1、跑的专门性练习与短跑技术。2、铅球完整技术。3、专项体能训练。	2			
	16	1、跑的专门性练习。2、推铅球完整技术。3、短跑专项体能训练。	2			
9	17	1、跑的专门性练习。2、推铅球完整技术。3、推铅球专项体能训练。	2			
	18	1、跑的专门性练习。2、推铅球完整技术。3、推铅球达标测验。	2			
10	19	1、跑的专门性练习。2、背越式跳高完整技术。3、背越式跳高专项体能训练。	2			

	20	1、跑的专门性练习。2、背越式跳高完整技术。3、背越式跳高专项体能训练。	2			
11	21	1、短跑技术。2、背越式跳高完整技术。3、背越式跳高专项体能。	2			
	22	1、跑的专门性练习。2、背越式跳高完整技术。3、背越式跳高专项体能训练。	2			
12	23	1、短跑技术。2、背越式跳高完整技术。3、背越式跳高专项体能。	2			
	24	1、背越式跳高完整技术。2、背越式跳高达标。	2			
13	25	1、跨栏跑运动的发展与形成。2、跨栏步技术。3、发展髋关节力量练习方法。	2			
	26	1、跨栏步技术复习。2. 起跑至第一栏技术学习。3、发展跑能力的练习。	2			
14	27	1、跨栏步技术。2、栏间跑技术。3、终点跑技术。4、跨栏跑的完整技术。	2			
	28	跨栏跑的完整技术复习（半程）	2			
15	29	跨栏跑的完整技术复习（全程）	2			
	30	跨栏跑考核	2			

6 课程实施

6.1 教学单元一

教学日期：周二 78 节

教学目标：1、使学生了解本学期教学训练的主要内容和要求。2、体能恢复训练，发展学生的有氧耐力和柔韧等身体素质。3、改进学生的中长跑技术，培养学生吃苦耐劳的优良品质。

教学内容：1、新学期教学工作计划与安排 2、体能恢复训练 3、中长跑技术

教学重点、难点：1、中长跑技术动作规格与呼吸。2、体能的适应性训练。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：跑鞋

参考资料：《田径运动教程》第四章第二节

6.2 教学单元二

教学日期：周四下午 78 节

教学目标：1、对学生进行体能恢复性练习，强化中长跑动作规格。2、发展学生的有氧耐力、速度耐力、柔韧和协调等身体素质。3、培养学生吃苦耐劳的优良品质。

教学内容：1、对学生进行体能恢复性练习，强化中长跑动作规格。2、发展学生的有氧耐力、速度耐力、柔韧和协调等身体素质。3、培养学生吃苦耐劳的优良品质。

教学重点、难点：1、中长跑技术动作规格与呼吸。2、专项体能练习。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：跑鞋

参考资料：《田径运动教程》第四章第二节

6.3 教学单元三

教学日期：周二 78 节

教学目标：1、基本掌握本次课的所授内容，强化复习内容。2、对学生进行的体能训练和短跑途中跑技术的恢复性练习，强化技术动作规格为主。3、发展学生的速度、速度耐力与柔韧、协调、灵敏等身体素质。

教学内容：1、体能恢复训练。2、跑的专门性练习。3、短跑途中跑技术

教学重点、难点：1、跑的专门性练习。2、短跑途中跑技术。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：跑鞋、起跑器

参考资料：《田径运动教程》第四章第二节

6.4 教学单元四

教学日期：周二 78 节

教学目标：1. 改进跑的专门性练习，强化短跑各技术环节，重点强化途中跑蹬摆协调配合技术。
2. 发展学生的速度、速度耐力、柔韧、协调和灵敏等身体素质，
3. 培养学生良好的短跑专项心理品质。

教学内容：1、跑的专门性练习。2、短跑技术。3、专项体能训练。

教学重点、难点：1、短跑途中跑技术 2、专项体能训练。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：跑鞋、起跑器

参考资料：《田径运动教程》第四章第二节

6.5 教学单元五

教学日期：周二 78 节

教学目标：1、基本掌握蹲踞式起跑技术。2、通过练习养成听信号起跑的习惯 3、培养学生快速反应的能力

教学内容：1、蹲踞式起跑 2、起跑后的加速跑

教学重点、难点：1、“预备”阶段动作姿态的控制，对信号的快速反应能力。2、加速跑步长、步频的变化及身体姿态的控制

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：跑鞋、起跑器

参考资料：《田径运动教程》第四章第二节

6.6 教学单元六

教学日期：周四 78 节

教学目标：测验学生 100 米成绩。

教学内容：达标测验。

教学重点、难点：1、测验组织。2、让学生发挥最好成绩。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：跑鞋、起跑器

参考资料：《田径运动教程》第四章第二节

6.7 教学单元七

教学日期：周二 78 节

教学目标：1、掌握腾空步动作。2、提高助跑踏板及起跳技术。3、提高身体素质。

教学内容：1、复习腾空步动作。2、复习助跑踏板及起跳技术。3、身体素质练习。

教学重点、难点：1、腾空步动作。2、腾空高度。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：跑鞋、锄头、皮尺、助踏板、沙耙

参考资料：《田径运动教程》第五章第三节

6.8 教学单元八

教学日期：周四 78 节

教学目标：1、巩固腾空和落地技术。2、提高腾空步技术。3、提高身体素质。

教学内容：1、复习腾空和落地技术。2、复习腾空步技术动作。3、身体素质练习。

教学重点、难点：1、腾空和落地技术。2、空中平衡。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：跑鞋、锄头、皮尺、助踏板、沙耙

参考资料：《田径运动教程》第五章第三节

6.9 教学单元九

教学日期：周二 78 节

教学目标：1、巩固提高腾空和落地技术。2、提高身体素质。

教学内容：1、复习腾空和落地技术。2、身体素质练习。

教学重点、难点：1、空中动作。2、空中平衡。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：跑鞋、锄头、皮尺、助踏板、沙耙

参考资料：《田径运动教程》第五章第三节

6.10 教学单元十

教学日期：周四 78 节

教学目标：1、提高巩固挺身式跳远完整技术。2、提高身体素质。

教学内容：1、复习挺身式跳远完整技术。2、身体素质练习。

教学重点、难点：1、空中挺身落地技术。3、空中动作协调。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：跑鞋、锄头、皮尺、助踏板、沙耙

参考资料：《田径运动教程》第五章第三节

6.11 教学单元十一

教学日期：周二 78 节

教学目标：1、巩固提高腾空和落地技术。2、提高身体素质。

教学内容：1、复习腾空和落地技术。2、身体素质练习。

教学重点、难点：1、空中动作。2、空中平衡。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：跑鞋、锄头、皮尺、助踏板、沙耙

参考资料：《田径运动教程》第五章第三节

6.12 教学单元十二

教学日期：周四 78 节

教学目标：1、评定学生挺身式跳远技术动作。2、测验学生背挺身式跳远成绩。

教学内容：1、跳远考核。2、身体素质练习。

教学重点、难点：1、测验组织。2、让学生发挥最好成绩。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：跑鞋、锄头、皮尺、助踏板、沙耙

参考资料：《田径运动教程》第五章第三节

6.13 教学单元十三

教学日期：周二 78 节

教学目标：1、改进跑的专门性技术，进一步改进铅球各技术环节，重点强化滑步与最后用力结合技术 2、发展学生的速度力量、柔韧、协调和灵敏等身体素质，3、培养学生推铅球专项所需的良好心理品质。教学内容：1、跑的专门性练习。2、推铅球技术。3、推铅球专项体能训练。

教学重点、难点：1、滑步与最后用力结合技术 2、专项体能训练。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：皮尺、铅球

参考资料：《田径运动教程》第六章第二节

6.14 教学单元十四

教学日期：周四 78 节

教学目标：1、改进学生的短跑技术；强化推铅球技术动作规格和专项技能。2、发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。3、培养学生良好的推铅球专项心理品质。

教学内容：1、跑的专门性练习。2、推铅球完整技术。3、推铅球专项体能训练。

教学重点、难点：1、滑步与最后用力结合技术 2、专项体能训练。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：皮尺、铅球

参考资料：《田径运动教程》第六章第二节

6.15 教学单元十五

教学日期：周二 78 节

教学目标：1、改进学生的短跑技术；强化推铅球技术动作规格和肌肉感觉为主。2、发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。3、培养学生良好的专项心理品质。

教学内容：1、跑的专门性练习与短跑技术。2、铅球完整技术。3、专项体能训练。

教学重点、难点：1、滑步与最后用力结合技术 2、专项体能训练。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：皮尺、铅球

参考资料：《田径运动教程》第六章第二节

6.16 教学单元十六

教学日期：周四 78 节

教学目标：1、改进学生的短跑技术；强化推铅球技术动作规格和肌肉感觉为主。2、发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。3、培养学生短跑与与推铅球良好的专项心理品质。

教学内容：1、跑的专门性练习。2、推铅球完整技术。3、短跑专项体能训练。

教学重点、难点：1、滑步与最后用力结合技术 2、推铅球专项体能训练。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：皮尺、铅球

参考资料：《田径运动教程》第六章第二节

6.17 教学单元十七

教学日期：周二 78 节

教学目标：1、改进学生的短跑技术；强化推铅球技术动作规格和专项技能。2、发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。3、培养学生良好的推铅球专项心理品质。

教学内容：1、跑的专门性练习。2、推铅球完整技术。3、推铅球专项体能训练。

教学重点、难点：1、滑步与最后用力结合技术 2、专项体能训练。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：皮尺、铅球

参考资料：《田径运动教程》第六章第二节

6.18 教学单元十八

教学日期：周四 78 节

教学目标：1、改进学生的短跑技术；强化推铅球技术动作规格和肌肉感觉为主。2、发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。3、培养学生良好的专项心理品质。

教学内容：1、跑的专门性练习。2、推铅球完整技术。3、推铅球达标测验。

教学重点、难点：1、滑步与最后用力结合技术 2、专项体能训练。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：皮尺、铅球

参考资料：《田径运动教程》第六章第二节

6.19 教学单元十九

教学日期：周二 78 节

教学目标：1、改进学生的短跑技术；进一步学习背越式跳高技术动作规格。2、提高背越式跳高专项技能，发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。3、培养学生良好的跳高专项心理品质。

教学内容：1、跑的专门性练习。2、背越式跳高完整技术。3、背越式跳高专项体能训练。

教学重点、难点：1、助跑与起跳用力结合技术 2、跳高专项体能训练。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：跳高垫、横杆、助踏板

参考资料：《田径运动教程》第五章第二节

6.20 教学单元二十

教学日期：周四 78 节

教学目标：1、改进学生的跑的技术；强化背越式跳高技术动作规格和专项技能。2、发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。3、培养学生良好的背越式跳高专项心理品质。

教学内容：1、跑的专门性练习。2、背越式跳高完整技术。3、背越式跳高专项体能训练。

教学重点、难点：1、助跑与起跳用力结合技术 2、跳高专项体能训练。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：跳高垫、横杆、助踏板

参考资料：《田径运动教程》第五章第二节

6.21 教学单元二十一

教学日期：周二 78 节

教学目标：1、强化与巩固背越式跳高技术动作规格和专项技能。2、发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。3、培养学生良好的背越式跳高专项心理品质。

教学内容：1、短跑技术。2、背越式跳高完整技术。3、背越式跳高专项体能。

教学重点、难点：1、助跑与起跳用力结合技术 2、背越式跳高专项技能。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：皮尺、铅球

参考资料：《田径运动教程》第六章第二节

6.22 教学单元二十二

教学日期：周四 78 节

教学目标：1、改进与强化学生的短跑技术与专项技能；强化背越式跳高技术动作规格。2、发展学生的速度力量、柔韧和灵敏及平衡等身体素质。3、培养学生良好的背越式跳高专项心理品质。

教学内容：1、跑的专门性练习。2、背越式跳高完整技术。3、背越式跳高专项体能训练。

教学重点、难点：1、助跑与起跳用力结合技术 2、背越式跳高专项技能。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：跳高垫、横杆、助踏板

参考资料：《田径运动教程》第五章第二节

6.23 教学单元二十三

教学日期：周二 78 节

教学目标：1、强化与巩固背越式跳高技术动作规格和专项技能。2、发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。3、培养学生良好的背越式跳高专项心理品质。

教学内容：1、短跑技术。2、背越式跳高完整技术。3、背越式跳高专项体能。

教学重点、难点：1、助跑与起跳结合技术 2、背越式跳高专项技能。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：跳高垫、横杆、助踏板

参考资料：《田径运动教程》第五章第二节

6.24 教学单元二十四

教学日期：周四 78 节

教学目标：1、强化与巩固背越式跳高技术动作规格和专项技能。2、提高学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。3、培养学生良好的背越式跳高专项心理品质。

教学内容：1、背越式跳高完整技术。2、背越式跳高达标。

教学重点、难点：1、快速助跑与起跳结合技术 2、背越式跳高专项技能。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：跳高垫、横杆、助踏板

参考资料：《田径运动教程》第五章第二节

6.25 教学单元二十五

教学日期：周二 78 节

教学目标：1、了解跨栏跑运动的形成与发展。2、了解跨栏跑技术。3、基本掌握栏侧过栏动作（摆动腿栏侧过栏、起跨腿栏侧过栏）。4、基本掌握跨栏步技术。5、掌握发展髋关节柔韧性及腿部力量练习方法（垫步正、侧抬腿）。6、培养学生勇敢顽强和顽强拚搏的精神。 教学内容：1、跨栏跑

运动的发展与形成 2、跨栏步技术 3、发展髋关节力量练习方法

教学重点、难点：1、跨栏步技术 2、摆动腿积极下压与起跨腿快速折叠提拉过栏动作。教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：跨栏架、跑鞋

参考资料：《田径运动教程》第四章第三节

6.26 教学单元二十六

教学日期：周四 78 节

教学目标：1、进一步学习栏侧过栏（摆动腿栏侧过栏、起跨腿栏侧过栏）。2、改进提高跨栏步技术。3、初步掌握起跑至第一栏技术。4、较好地掌握发展跑能力的方法（放松大步跑）。5、培养学生勇敢顽强的拚搏精神。

教学内容：1、跨栏步技术复习。2、起跑至第一栏技术学习。3、发展跑能力的练习教学。教学重点、

难点：1、起跑至第一栏技术学习 2、步幅的稳定性以及良好节奏的掌握。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：跨栏架、跑鞋

参考资料：《田径运动教程》第四章第三节

6.27 教学单元二十七

教学日期：周二 78 节

教学目标：1、巩固提高跨栏步技术。2、基本掌握栏间跑技术。3、较好地掌握最后一栏至终点跑技术。4、基本掌握跨栏跑完整技术。5、较好地掌握发展踝关节力量的练习方法。6、培养学生勇敢顽强和坚忍不拔的精神。

教学内容：1、跨栏步技术。2、栏间跑技术。3、终点跑技术。4、跨栏跑的完整技术。教学重点、难

点：1、栏间跑技术和完整跑技术。2、跨栏步与栏间跑技术的衔接。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：跨栏架、跑鞋

参考资料：《田径运动教程》第四章第三节

6.28 教学单元二十八

教学日期：周四 78 节

教学目标：1、进一步改进跨栏跑完整技术，提高完成动作的质量。2、发展灵敏、柔韧、协调、速度等素质。3、培养勇敢果断和积极进取的精神。

教学内容：跨栏跑的完整技术复习（半程）。

教学重点、难点：1、跨栏步和栏间跑技术。2、四个技术环节之间的衔接。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：跨栏架、跑鞋

参考资料：《田径运动教程》第四章第三节

6.29 教学单元二十九

教学日期：周二 78 节

教学目标：1、进一步改进跨栏跑完整技术，提高完成动作的质量。2、发展灵敏、柔韧、协调、速度等素质。3、培养勇敢果断和积极进取的精神。

教学内容：跨栏跑的完整技术复习（全程）。

教学重点、难点：1、跨栏步和栏间跑技术。2、四个技术环节之间的衔接。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：跨栏架、跑鞋

参考资料：《田径运动教程》第四章第三节

6.30 教学单元三十

教学日期：周四 78 节

教学目标：1、进一步改进跨栏跑完整技术，提高完成动作的质量。2、完成 100 或 110 米栏技术考核，检查教与学的效果。3、发展灵敏、柔韧、协调、速度等素质。4、培养勇敢果断和积极进取的精神。

教学内容：跨栏跑考核。

教学重点、难点：1、跨栏步和栏间跑技术。2、四个技术环节之间的衔接。

教学方法：语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误法

课前准备：跨栏架、跑鞋

参考资料：《田径运动教程》第四章第三节

8. 课程要求

1、田径二选课是在田径普修课的基础上进一步深造田径理论知识、技术和技能的课程。因此，任课教师在讲授时应注意内容的深度和广度，在完善技术的基础上要注重技能的培养。

- 2、加强集体备课，不断改进教学方法，充分运用现代科学的教学手段，及时获取最新科研信息，充实教材内容，提高课堂数学质量。
- 3、在理论教学方面应注意提高学生分析问题的能力并能运用于实践；在技术教学方面要使学生掌握正确技术动作，并表现出相应的运动成绩；在技能方面培养学生学会课的组织讲解、示范、教法手段的选择运用，对错误动作的发现和纠正等能力，以全面提高学生学习的效果。
- 4、充分发挥教师的主导作用和学生主体作用，提高学生的学习积极性，坚持教书育人、为人师表，关心与爱护学生，教学相长。
- 5、在教学过程中，要根据不同学生的水平特点，针对个体差异，因材施教，以利于发掘和重点培养田径运动人才。
- 6、重视对学生教学能力的培养，在教学中有计划有步骤地创造一些条件给予学生自教自练的机会，使其在自教中得到锻炼，做到学用配合，学以致用。
- 7、加强学生课外自学，指定有关专业书籍，要求学生进行文献资料收集，做好读书笔记，拓宽学生的专业理论知识。
- 8、通过组织学生参与校内外田径竞赛工作，提高其裁判业务水平，鼓励学生担任系级田径运动队教学与训练任务，培养学生社会实践能力。
- 9、加强组织纪律与安全教育，严格课堂管理，采取切实有效的措施，防止伤害事故发生，保证教学工作顺利进行。

9 课程考核

9.1 出勤的要求：

- 1、体育课不准旷课、迟到、早退，一般不准请事假。如遇特殊情况，病假有医院证明，事假有辅导员签字；由于特殊原因不能事先请假者，必须在下堂课前主动补假，否则按旷课处理。
- 2、学生迟到 15 分钟以上者按缺勤处理，未经教师许可不得提前离开课堂，无故早退者以旷课论处。
- 3、女生例假必须随堂见习，由教师酌情安排活动。
- 4、病假超过 1/3，事假超过 1/4 者，缺课（旷课）1/5 者，体育课不准参加考试并重修本学期体育。
- 5、体育课旷课一次，扣除平时成绩 6 分。
- 6、凡迟到、早退、病假、事假一次扣除体育成绩 1 分，迟到或早退共计三次按旷课一次处理。

9.2 成绩的构成与评分规则说明：

田径各项目 100 米、跨栏、铅球、跳高、跳远的达标由任课教师进行，按评分表查出所对应的分数计算成绩，五项达标占总成绩 80%（其中五项各占 20%，它们的各项成绩之和乘以 0.8），平时成绩占总成绩 20%。

9.3 考核标准

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	100M	跨栏	跳高	跳远	铅球
100	12.0	17.5	1.64	5.80	10.70
99		17.6	1.63	5.79	10.62
98	12.1	17.7	1.62	5.78	10.54
97		17.8	1.61	5.77	10.46
96	12.2	17.9	1.60	5.76	10.38
95		18.0	1.59	5.75	10.30
94	12.3	18.1	1.58	5.74	10.22
93		18.2	1.57	5.73	10.14
92	12.4	18.3	1.56	5.72	10.06
91		18.4	1.55	5.71	9.98
90		18.5	1.54	5.70	9.90
89	12.5	18.6	1.53	5.65	9.82
88		18.7	1.52	5.60	9.74
87		18.8	1.51	5.55	9.66
86	12.6	18.9	1.50	5.50	9.58
85		19.0	1.49	5.45	9.50
84		19.1	1.48	5.40	9.42
83	12.7	19.2	1.47	5.35	9.34
82		19.3	1.46	5.30	9.26
81		19.4	1.45	5.25	9.18
80	12.8	19.6	1.44	5.20	9.10
79		19.7	1.43	5.15	9.02
78		19.9	1.42	5.10	8.94
77	12.9	20.1	1.41	5.05	8.86

76		20.2	1.40	5.00	8.78
75		20.4	1.39	4.95	8.70
74	13.0	20.6	1.38	4.90	8.62
73		20.8	1.37	4.85	8.54
72		21.0	1.36	4.80	8.46
71	13.1	21.1		4.75	8.38
70		21.2	1.35	4.70	8.30
69	13.2	21.3		4.60	8.25
68		21.4	1.34	4.60	8.20
67	13.3	21.5		4.55	8.15
66		21.6	1.33	4.50	8.10
65	13.4	21.7		4.45	8.05
64		21.8	1.32	4.40	8.00
63	13.5	21.9		4.35	7.95
62		22.0	1.31	4.30	7.90
61		22.1		4.25	7.85
60	13.6	22.2	1.30	4.20	7.80

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 分值	100M	跨栏	跳高	跳远	铅球
100	14.4	18.3	1.30	4.30	9.15
99				4.27	9.08
98	14.5	18.4	1.29	4.24	9.01
97				4.21	8.94
96	14.6	18.5	1.28	4.18	8.87
95				4.15	8.80
94	14.7	18.6	1.27	4.12	8.83

93				4.09	8.66
92	14.8	18.7	1.26	4.06	8.59
91				4.03	8.52
90	14.9	18.8	1.25	4.00	8.45
89		18.9		3.97	8.38
88	15.0	19.0	1.24	3.94	8.31
87		19.1		3.91	8.24
86	15.1	19.2	1.23	3.88	8.17
85		19.3		3.85	8.10
84	15.2	19.4	1.22	3.82	8.02
83		19.5		3.79	7.94
82	15.3	19.6	1.21	3.76	7.86
81		19.7		3.73	7.78
80	15.4	19.8	1.20	3.70	7.70
79		19.9		3.67	7.62
78	15.5	20.0	1.19	3.64	7.54
77		20.1		3.61	7.46
76	15.6	20.3	1.18	3.58	7.38
75		20.4		3.55	7.30
74	15.7	20.5	1.17	3.52	7.22
73		20.6		3.49	7.14
72	15.4	20.7	1.16	3.46	7.06
71		20.8		3.43	6.98
70	15.5	20.9	1.15	3.40	6.90
69		21.0	1.14	3.38	6.82
68	15.6	21.1	1.13	3.36	6.74
67		21.3	1.12	3.34	6.66
66	15.7	21.4	1.11	3.32	6.58
65		21.5	1.10	3.30	6.50
64	15.8	21.6	1.09	3.28	6.45

63		21.7	1.08	3.26	6.40
62	15.9	21.8	1.07	3.24	6.35
61		21.9	1.06	3.22	6.30
60	16.0	22.0	1.05	3.20	6.25

10 课堂规范

- 1、学生上体育课必须穿着运动服、运动鞋或轻便服装和鞋，不随身携带坚硬物品，提前到操场。
- 2、体育实习生在课前要主动与老师联系，了解上课的内容和实用场地、器材情况，并组织同学做好准备。
- 3、因病不能参加体育活动的同学要事先向教师出示医院（校医、家长）证明，说明情况，随堂见习，因事不能上体育课的学生要事先请假。
- 4、预备铃响后，体育实习生要整队集合，清点人数，站队要快、静、齐，师生敬礼问好后，体育实习生要向老师报告出勤人数。
- 5、学生上体育课要认真做好准备活动，注意听老师讲解，观摩示范动作。
- 6、学生在练习时要严格按老师讲授的要领做课堂规定的动作，认真保护，防止伤害事故发生。
- 7、学生要爱护体育器材，按要求使用器材，有意损坏器材者要负责赔偿。
- 8、学生要认真参加体育课考核，不及格或缺考的学生必须按时补考。
- 9、学生在体育课结束前要做整理活动，认真听老师课堂小结。
- 10、下课时待师生互相敬礼，“再见”后，体育委员要组织同学收体育器材。

11 课程资源

- 1、张贵敏主编，体育院校通用教材，全国体育学院教材委员会审定，《田径》，人民体育出版社。
- 2、《田径运动教程》，全国体育院校教材委员会，人民体育出版社。
- 3、《田径竞赛规则 2014-2015》中国田径协会审定，人民体育出版社。

12 教学合约

12.1 阅读课程实施大纲，理解其内容

学生在上本门课程之前必须认真阅读《田径二选》课程实施大纲，深刻理解课程实施大纲的教学活动及内容要求，并同意遵守课程实施大纲当中所确定的责任与义务，按照课程实施大纲所规定的内容及要求进行课程的学习，保质保量完成田径二选课程的学习任务。

12.2 同意遵守课程实施大纲中阐述的标准和期望

我已认真阅读田径二选课程实施大纲，理解田径课程实施大纲中所规定的教学任务、标准和期望，同意遵守田径二选课程实施大纲中阐述的教学任务、标准和期望，并认真执行田径二选课程实施大纲。

签字:

年 月 日

川理体育学院
川理体育学院