



四川理工学院课程实施大纲

授

任

工

联

四

2

《

基

课程代码:

课程名称: 田径专选

学 分: 16

总 学 时: 256

学 期: 18-19 学年 1、2 学期; 19-20 学年 1 学期

上课时间: 18-19 学年 1、2 学期周一、三、五 3-4 节; 19-20 学年 1 学期周二 3-4 节、周四 3-4 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: 2016 级体教本科

任课教师: 张燕

学 院: 体育学院

邮 箱: 605162820@qq.com

联系电话: 13698256471

目录

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 学习课程的任务:	2
3 教师简介.....	2
4 先修课程.....	2
5 课程目标.....	2
6 课程内容.....	3
6.1 课程的内容概要:	3
6.2 教学难点、重点:	3
6.3 学时安排:	3
6.4 教学进度.....	4
第一学期.....	4
第二学期.....	7
第三学期.....	10
7 课程实施.....	13
第一学期.....	13
第二学期.....	32
第三学期.....	49

8 课程要求.....	61
9 课程考核.....	61
9.1 出勤的要求:	61
9.2 成绩的构成与评分规则说明:	62
9.3 考核标准.....	62
五项全能积分对照达标分数.....	62
五项全能单项成绩分值对照表.....	63
10 课堂规范.....	66
11 课程资源.....	66
12 教学合约.....	67
12.1 阅读课程实施大纲, 理解其内容.....	67
12.2 同意遵守课程实施大纲中阐述的标准和期望.....	67

川理体育学院

川理体育学院

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

（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。

副教授，研究生1998年7月毕业于成都体育学院体育教育专业，
成都体育学院教育学硕士，2013年9月在成都体育学院做访问学者

田径运动普修

- 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以及会设计丈量田径运动场。
- 3、学生独立思考、分析问题和解决问题与创新思维的能力。

6

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。

内容
分类

	授课内容	学期			学时	总学时 %	
		一	二	三			
理论部分	田径运动概述	2			2	11.67	
	田径运动技术原理	2	2		4		
	田径运动的教学与训练	2	2		4		
	田径运动的组织与编排		12		12		
	田径运动竞赛裁判法	4	2		6		
	田径运动场地		2		2		
	学时小计	10	18		28		
技术部分	重点项目教学	短跑	20			20	64.16
		跨栏跑		22		22	
		背越式跳高		22		22	
		挺身式跳远	22			22	
		背向滑步推铅球	20			20	
		全能			48	48	
		学时小计	62	44	48	154	
	辅助项目教学	中长跑	8	2		10	17.5
		身体素质训练	12	30	4	46	
		三级跳远	2			2	
		学时小计	22	32	4	56	

	11	1、短跑的专门练习。2、短跑完整练习。	2			
	12	1、短跑全程跑完整技术。				
5	13	1、短跑技术评定。	2			
	14	田径运动概述		2		
	15	1、学习铅球的握法和预备姿势。2、学习原地正面推铅球技术。	2			
6	16	1、复习原地正面推铅球技术。2、学习原地背向推铅球技术。				
	17	1、学习原地正面推铅球技术。2、学习侧向滑步技术。	2			
	18	1、复习侧向滑步技术。2、学习背向滑步技术。	2			
7	19	1、复习背向滑步技术。	2			
	20	1、复习背向滑步技术。	2			
	21	1、背向滑步推铅球技术。	2			
8	22	1、巩固滑步与最后用力衔接技术。	2			
	23	1、巩固提高背向滑步推铅球完整技术。	2			
	24	1、背向滑步推铅球考查。				
9	25	1、田径运动技术原理	2			
	26	1、介绍挺身式跳远技术。2、学习挺身式跳远的上步技术、4-6步起跳及腾空技术动作。	2			
	27	1、上步起跳技术、4-6步助跑起跳接腾空技术。2、助跑及助跑与起跳结合技术。	2			
10	28	1、助跑及助跑起跳结合技术 2、学习挺身		2		

		式跳远的空中技术动作以及落地动作。				
	29	1、田径运动训练理论与方法	2			
	30	1、助跑及助跑起跳结合技术。2、挺身式跳远摆动腿的放腿技术及落地动作。	2			
11	31	1、挺身式跳远摆动腿的空中技术动作及落地动作。2、半程助跑挺身式跳远技术动作。	2			
	32	1、半程挺身式跳远的技术。2、挺身式跳远全程助跑及起跳的技术。	2			
	33	1、复习挺身式跳远的全程助跑及起跳技术。2、学习挺身式跳远完整技术动作。	2			
12	34	1、复习全程助跑挺身式跳远的完整技术。2、专项技术能力练习。	2			
	35	1、复习全程助跑挺身式跳远的完整技术。2、专项技术能力练习。	2			
	36	1、复习全程助跑挺身式跳远的完整技术。2、专项技术能力练习。	2			
13	37	1、复习全程助跑挺身式跳远的完整技术。2、介绍蹲踞式、走步式跳远的技术动作。	2			
	38	1、介绍三级跳远技术。2、学习三级跳远完整第一跳、第二跳技术练习。	2			
	39	1、复习三级跳远完整第一跳、第二跳技术练习。2、学习三级跳远的完整技术。	2			
14	40	1、介绍中长距离跑的一般知识。2、学习途中跑的技术-匀速跑。	2			
	41	1、学习中长跑变速跑技术。	2			
	42	1、学习中长跑间歇跑技术。	2			
15	43	1、复习中长跑变速跑技术。	2			

	44	1、田径运动竞赛裁判法。		2		
	45	1、田径运动竞赛裁判法。		2		
16	46	1、身体素质练习。	2			
	47	1、术科补差。	2			
	48	1、术科补差。	2			
合计			96 学时			

第

3	7	1、学习原地倒肩挺髋技术。2、学习原地起跳倒肩挺髋技术。	2			
	8	1、复习原地过杆技术。2、学习弧线助跑技术。	2			
	9	身体素质练习	2			
4	10	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。	2			
	11	1、复习弧线助跑技术。2、学习背越式跳高完整技术。	2			
	12	身体素质练习。	2			
5	13	1、复习背越式跳高跑跳结合技术。2、复习背越式跳高的完整技术。	2			
	14	1、复习背越式跳高完整技术。2、改进背越式跳高完整技术。	2			
	15	身体素质练习	2			
6	16	跳高考核	2			
	17	跳高考核			2	
	18	身体素质练习	2			
7	19	1、学习跨越式跳高和俯卧式完整完整技术。	2			
	20	1、田径运动的教学与训练。		2		
	21	身体素质练习	2			
8	22	1、田径运动竞赛裁判法。		2		
	23	1、简介跨栏跑项目特点、技术过程、比赛规则等，初步建立跨栏跑完整技术概念。 2、学习摆动腿与起跨腿过栏动作。	2			

	24	身体素质练习	2			
9	25	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。	2			
	26	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。	2			
	27	身体素质练习	2			
10	28	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。	2			
	29	1、学习掌握蹲踞式起跑过第一栏技术；2、改进提高前三至五栏技术和栏间跑节奏。	2			
	30	身体素质练习	2			
11	31	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。	2			
	32	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。	2			
	33	身体素质练习	2			
12	34	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。	2			
	35	1、介绍400米栏跑技术特点。2、学习体会弯道栏技术及栏间跑节奏。	2			
	36	身体素质练习				
13	37	1、巩固全程栏完整技术，提高专项强度。	2			
	38	1、巩固全程栏完整技术，提高专项强度。	2			

	39	身体素质	2			
14	40	跨栏考核			2	
	41	田径运动场地		2		
	42	1、田径运动的组织与编排。		2		
15	43	1、田径运动的组织与编排。		2		
	44	1、田径运动的组织与编排。		2		
	45	1、田径运动的组织与编排。		2		
16	46	1、田径运动的组织与编排。		2		
	47	1、田径运动的组织与编排。		2		
	48	术科补差				2
合计			96 学时			

第

3	5	测验五项全能之短跑。	2			
	6	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			
4	7	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			
	8	1、复习腾空和落地技术。2、身体素质练习。	2			
5	9	1、复习挺身式跳远完整技术。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	五项全能之跳远测验。	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、推铅球专项体能训练。	2			
10	19	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			

	20	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			
11	21	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			
	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、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			
13	25	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			
	26	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			
14	27	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			
	28	1、背越式跳高完整技术。2、测试五项全能之跳高。	2			
15	29	1、跑的专门性练习。2、测试五项全能之中长跑	2			
	30	1 跑的专门性练习。2、五项全能项目补测达标。	2			
16	31	辅导答疑理论		2		
	32	辅导答疑理论		2		

川理体育学院
川理体育学院



[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地。

[教学日期]: 第2周星期一 3、4节

[教学目标]: 初步建立短跑完整技术概念; 2 掌握短跑专门练习(二种); 通过学习, 使学生明确学习短跑的目的、意义, 端正学习态度。

[教学内容]: 1、简介短跑技术发展及完整技术; 学习短跑的专门练习(小步跑、高抬腿)。

[教学重点]: 掌握短跑专门练习(小步跑、高抬腿)。

[教学难点]: 肩放松, 髋送出。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第一、二节 142-159 页

[教学日期]: 第2周星期三 3、4节

[教学目标]: 初步学习短跑直道技术。

[教学内容]: 学习短跑的专门练习(小步跑、高抬腿)。

[教学重点]: 掌握短跑专门练习(小步跑、高抬腿)。

[教学难点]: 肩放松, 髋送出。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第一、二节 142-159 页

中跑技术。

[教学内容]: 复习改进直道途中跑技术; 复习改进短跑专门练习; 发展速度、力量、灵敏、协调素质, 提高学生快速奔跑能力。

[教学重点]: 掌握短跑专门练习。

[教学难点]: 肩放松, 髋送出。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第一、二节 142-159 页

[教学日期]: 第 3 周星期一 3、4 节

[教学目标]: 复习改进小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、蹲踞式起跑与起跑后加速跑技术。

[教学内容]: 初步掌握蹲踞式起跑与起跑后加速跑技术; 发展速度、力量、灵敏、协调素质和加速跑能力; 发展速度、力量、灵敏、协调素质。

[教学重点]: 加速跑技术。

[教学难点]: 加速跑技术。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第一、二节

[课前准备]: 熟悉教案, 场地。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第一、二节 142-159 页

[教学日期]: 第 3 周星期五 3、4 节

[教学目标]: 学习短跑弯道起跑技术; 复习终点跑技术; 发展速度耐力素质。

[教学内容]: 通过学习, 掌握短跑弯道起跑技术; 全程跑的技术

[教学重点]: 短跑全程跑技术。

[教学难点]: 弯道跑技术。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 填写所需器材。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第一、二节

川理体育学院
川理体育学院

[教学难点]: 裁判实习。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 填写所需器材。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第一、二节 142-159 页

[教学日期]: 第 5 周星期三 3、4 节

[教学目标]: 使学生了解田径运动的起源与发展状况和文化特征的认识, 理解田径运动的内涵与价值, 了解田径运动的分类和分类方法。

[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; 世界田径运动的发展、我国田径运动的发展、田径运动的分类和分类方法。

[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、作业等方法进行辅助教学。

[参考资料]: 《田径运动教程》第一章

[教学日期]: 第 5 周星期五 3

[教学目标]: 通过本次课建立正确的推铅球技术。

[教学内容]: 简介推铅球运动

[教学重点]: 初步掌握持球及

[教学难点]: 发力顺序。

[教学方法]: 语言法、示范法

[课前准备]: 熟悉教案, 场地

[参考资料]: 《田径运动教程》

川理体育学院
川理体育学院

[教学重点]: 发力顺序。

[教学难点]: 滑步与最后用力的衔接。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生人数填写所需器材。

[参考资料]: 《田径运动教程》第六章第一、二节 238-247 页

[教学日期]: 第 7 周星期一 3、4 节

[教学目标]: 通过复习背向滑步的摆蹬技术, 明确摆蹬配合技术, 培养学生积极思考, 提高学

[教学内容]: 复习背向滑步技术; 学习背向滑步技术

[教学重点]: 发力顺序。

[教学难点]: 滑步与最后用力的衔接。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生人数填写所

[参考资料]: 《田径运动教程》第六章第一、二节 23

[教学目

[教学目

通过教

[教学目

[教学重

[教学对

[教学方

[课前准

[参考资

川理体育学院
川理体育学院

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生人数填写所需器材。

[参考资料]: 《田径运动教程》第六章第一、二节 238-247 页

[教学日期]: 第 8 周星期五 3、4 节

[教学目标]: 通过考查检验教学效果, 通过考查提高学

[教学内容]: 背向滑步推铅球考查。

[教学重点]: 发力顺序。

[教学难点]: 滑步与最后用力的衔接。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生人数填写所需

[参考资料]: 《田径运动教程》第六章第一、二节 238-

[教学日期]:

[教学目的]:

[教学重难点]:

[教学方法与

辅助教学。

[参考资料]:

第六章第一

[教学

[教学

习并

[教学

空技术动作。

[教学重点]: 腾空步技术。

[教学难点]: 起跳技术。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生人数填写所需器材。

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第一节 198-203、第三节 214-224 页

[教学日期]: 第 9 周星期五 3、4 节

[教学目标]: 基本掌握上步起跳技术和腾空步技术, 培养学生的观察能力、动作协调能力。

[教学内容]: 上步起跳技术、4—6 步助跑起跳结合技术。

[教学重点]: 起跳技术。

[教学难点]: 起跳技术。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生人数填写所需器材。

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第一节 198-203、第三节 214-224 页

川理体育学院
川理体育学院

[教学目标]: 基本掌握挺身式跳远空中技术动作及落地技术, 初步掌握半程助跑挺身式跳远技术动作, 培养学生的观察能力、纠错能力。

[教学内容]: 挺身式跳远空中技术动作及落地动作; 半程助跑挺身式跳远技术动作。

[教学重点]: 助跑起跳衔接。

[教学难点]: 起跳蹬伸技术。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生人数填写所需器材。

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第一节 198-203、第三节 214-224 页

[教学日期]: 第 11 周星期三 3、4 节

[教学目标]: 熟练掌握半程助跑挺身式跳远丈量方法及上板起跳技术, 培养学生学习

[教学内容]: 半程助跑挺身式跳远技术动

[教学重点]: 挺身式跳远技术。

[教学难点]: 助跑与起跳的衔接。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第-

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生人数填写所需器材。

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第一节 198-203、第三节 214-224 页

[教学日期]: 第 12 周星期一 3、4 节

[教学目标]: 基本掌握挺身式跳远完整技术, 提高学生的观察能力, 互相帮助互相指导。

[教学内容]: 复习全程助跑挺身式跳远完整技术

[教学重点]: 完整技术。

[教学难点]: 助跑与起跳的衔接。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生人数填写所需器材。

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第一节 198-203、第三节 214-224 页

[教学目标]: 基本掌握挺身式跳远完整技术动作, 发展专项跑跳结合能力, 培养学生的观察能力, 互相帮助互相指导。

[教学内容]: 复习全程助跑挺身式跳远完整技术动作; 专项技术能力练习。

[教学重点]: 完整技术。

[教学难点]: 助跑与起跳的衔接。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生人数填写所需器材。

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第一节 198-203、第三节 214-224 页

[教学日期]: 第 13 周星期一 3、4 节

[教学目标]: 通过复习挺身式跳远完整技术、走步式跳远完整技术, 使学生初步

[教学内容]: 复习挺身式跳远完整技术;

[教学重点]: 空中技术。

[教学难点]: 跑跳结合技术。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第

[参考资料]:《田径运动教程》第五章第一节 198-203、第三节 214-224 页

[教学日期]: 第 13 周星期五 3、4 节

[教学目标]: 复习第一跳、第二跳技术, 通过学习三级跳远技术, 使学生掌握三级

[教学内容]: 复习三级跳远第一跳、第二

[教学重点]: 三跳比例。

[教学难点]: 第二跳技术。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生

[参考资料]:《田径运动教程》第五章第一

[教学内容]: 介绍中长距离跑的一般知识;、学习途中跑的技术-匀速跑。

[教学重点]: 了解学生掌握中长跑运动运动技术、技能水平。

[教学难点]: 意志品质。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生人数填写所需器材。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第六节 179-185 页

[教学日期]: 第 14 周星期五 3、4 节

[教学目标]: 通过小力量的练习, 发展身体素质, 以利在跑疲劳的状态下不变形, 通过一般耐力练习, 提高心肺功能, 有

[教学内容]: 学习中长跑变速跑技术。

[教学重点]: 掌握中长跑运动运动技术、技能水平。

[教学难点]: 意志品质。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生人数填写所需器材

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第六节 179-185 页

[教学日期]: 第 15 周

[教学目标]: 通过力量练习, 提高绝对速度, 通过加

[教学内容]: 学习中

[教学重点]: 掌握中

[教学难点]: 意志品

[教学方法]: 语言法

[课前准备]: 熟悉教

[参考资料]: 《田径运

川理体育学院
川理体育学院

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生人数填写所需器材。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第六节 179-185 页

[教学日期]: 第 16 周星期三 3、4 节

[教学目标]: 术科考试补差。

[教学内容]: 术科考试补差。

[教学重点]: 考试补差。

[教学难点]: 考前准备活动。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正

[课前准备]: 熟悉教案。

[参考资料]: 根据自己情况选择性看《田径运动教程》短跑分。

[教学日期]: 第 16 周星期五 3、4 节

[教学目标]: 术科考试补差。

[教学内容]: 术科考试补差。

[教学重点]: 考试补差。

[教学难点]: 考前准备活动。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案。

[参考资料]: 根据自己情况选择根据自己情况选择性看《田径运动教程》铅球和跳远相关部分。

川理体育学院
川理体育学院

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 填写所需器材。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第二节 203-210 页

[教学日期]: 第 2 周星期一 3、4 节

[教学目标]: 复习上步起跳技术, 学习连续上步起跳技术, 培养组织纪律性。

[教学内容]: 学习上步起跳技术; 学习连续上步起跳技术。

[教学重点]: 起跳。

[教学难点]: 助跑技术。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 填写所需器材。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第二节 203-210 页

[教学日期]

[教学目标]

技术。

[教学内容]

性。

[教学重点]

[教学难点]

[教学方法]

[课前准备]

[参考资料]

川理体育学院
川理体育学院

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 填写所需器材。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第二节 210-211 页

[教学日期]: 第 3 周星期五 3、4 节

[教学目标]: 通过力量练习, 发展腿部爆发力; 反应速

[教学内容]: 力量练习与反应速度练习。

[教学重点]: 力量练习。

[教学难点]: 保护与帮助。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 填写所需器材。

[教学日期]: 第 4 周

[教学目标]: 使学生

培养学生的观察能力

[教学内容]: 复习

[教学重点]: 全程

[教学难点]: 跑跳

[教学方法]: 语言

[课前准备]: 熟悉

[参考资料]: 《田径

[教学内容]: 复习全程助跑技术; 学习背越式跳高完整技术。

[教学重点]: 完整技术。

[教学难点]: 跑跳结合技术。

[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》第四章第二节 211-214 页

[教学日期]: 第 4 周星期五 3、4 节

[教学目标]: 通过专项速度练习, 提高专项最后冲刺能力, 保障专项能力、专项速度的提高。

[教学内容]: 专项速度与专项素质练习。

[教学重点]: 专项速度。

[教学难点]: 心率的控制。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误动作法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生人数填写所需器材。

[教学日期]:

[教学目标]:

背越式跳高完整技术。

[教学内容]:

[教学重点]:

[教学难点]:

[教学方法]:

辅助教学。

[参考资料]:

川理体育学院
川理体育学院

[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》第四章第二节 211-214 页

[教学日期]: 第 6 周星期三 3、4 节

通过技评达标,使学生掌握背越式跳高的完整技术,通过的裁判能力,培养学生的观察能力、纠错能力。

[教学内容]: 背越式跳高技评达标。

[教学重点]: 完整技术。

[教学难点]: 跑跳结合技术。

[教学方法与手段]: 主要采用讲授、讨论、作业等方法。辅助教学。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第二节 211-214 页

[教学日期]: 第

[教学目标]: 通

项成绩的节奏性

[教学内容]: 身

[教学重点]: 速

[教学难点]: 体

[教学方法与手段]

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

[教学重点]: 竿上腿的剪绞与收腹的协调。

[教学难点]: 起跳。

[教学方法与手段]: 主要采用讲授、讨论、作业等方法。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第二节 211-214 页

[教学日期]: 第 7 周星期三 3、4 节

[教学目标]: 掌握田径运动的基本内容与方法, 掌握发展田径运动训练计划的制定, 了解学校体育中田径运动训练

[教学内容]: 田径运动训练理论与方法。

[教学重点]: 田径运动的基本内容与方法。

[教学难点]: 发展身体素质的方法。

[教学方法]: 示范法、语言法。

[课前准备]: 熟悉教案。

[参考资料]: 《田径运动教程》第二章第二节 40-62 页

[教学日期]: 第 7 周

[教学目标]: 通过力

[教学内容]: 力量练

[教学重点]: 力量练

[教学难点]: 保护与

[教学方法]: 语言法

[课前准备]: 熟悉教

[参考资料]:《田径运动教程》第三章第二节 90-110、113-114 页

教

[教学方法]: 语言法、示范法预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生人数填写所需器材。

[教学日期]: 第9周星期一3、4节

[教学目标]: 进一步掌握巩固摆动腿、起跨腿过栏技术动作和上下肢配合动作。

[教学内容]: 摆动腿、起跨腿栏侧过栏练习; 跨栏步

[教学重点]: 跨栏步完整技术。

[教学难点]: 上下肢配合动作。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生人数填写所

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第三节 160-172

[教学日期]: 第

[教学目标]: 复

式起跑过第一栏

[教学内容]: 跨

[教学重点]: 攻

[教学难点]: 摆

[教学方法]: 语

[课前准备]: 熟

[参考资料]: 《

[教学内容]: 专项耐力练习。

[教学重点]: 耐力练习。

[教学难点]: 帮助与保护。

[教学方法]: 语言法、示范法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生人数填写所需器材。

[教学日期]: 第 10 周星期一 3、4 节

[教学目标]: 复习巩固站立式起跑过第一栏技术, 学习掌握栏间跑节奏。

[教学内容]: 站立式起跑过第一栏; 站立式起跑过第二栏。

[教学重点]: 栏间跑技术。

[教学难点]: 跨栏步技术。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生人数填写所需器材。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第三节 160-172

[教学日期]: 第 10 周星期二 3、4 节

[教学目标]: 学习掌握栏间跑节奏。

[教学内容]: 跨栏步技术。

[教学重点]: 跨栏步技术。

[教学难点]: 跨栏步技术。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生人数填写所需器材。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第三节 160-172

川理体育学院
川理体育学院

[参考资料]:《田径运动教程》第四章第三节 163-165、168-172 页

[教学日期]: 第 11 周星期五 3、4 节

[教学目标]: 通过专项素质练习, 增加专项能力的
项成绩的节奏性; 通过一般身体素质练习; 辅助

[教学内容]: 身体素质练习。

[教学重点]: 速度练习。

[教学难点]: 体会快速发力。

[教学方法与手段]: 主要采用讲授、讨论、作业

[教学日期]

[教学目标]

高专项强

[教学内容]

[教学重点]

[教学难点]

[教学方法]

[课前准备]

[参考资料]:《田径运动教程》第四章第三节 163-165、168-172 页 [教学日期]:

教

[教学难点]: 弯道栏技术。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生人数填写所需器材。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第三节 167 页

[教学日期]: 第 12 周星期五 3、4 节

[教学目标]: 通过速度练习, 提高绝对速度和增强腹肌力量。

[教学内容]: 速度练习。

[教学重点]: 速度练习。

[教学方法]: 语言法、示范法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案。

[教学日期]: 第 13 周星期一 3、4 节

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

[教学内容]: 全程栏完整技术练习。

[教学重点]: 完整技术。

[教学难点]: 栏间节奏。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生人数填写所需器材。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第三节 163-165、168-172 页

教

[教学重点]: 完整技术。

[教学难点]: 栏间节奏。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生人数填写所需器材。

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第三节 163-165、168-172 页

[教学日期]: 第 13 周星期五 3、4 节

[教学目标]: 通过小力量练习, 发展下肢力量。

[教学内容]: 小力量练习。

[教学重点]: 力量练习。

[教学难点]: 保护。

[教学方法]: 语言法、示范法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 熟悉教案, 场地; 根据学生人数填写

[教

[教

过

[教

[教

[教

[教

[该

[参

[教学目标]: 了解田径运动场地。

[教学内容]: 田径运动场地。

[教学重点]: 田径运动场地。

[教学难点]: 各场地的画法及计算方法、丈量方法。

[教学方法]: 语言法。

[课前准备]: 熟悉教案。

[参考资料]: 《田径运动教程》第三章第三节 114-138 页

[教学日期]: 第 14 周星期五 3、4 节

[教学目标]: 通过田径编排学习, 掌握制定竞赛规程的方法。
方法。

[教学内容]: 田径运动会报名表的制作。

[教学重点]: 制定竞赛规程。

[教学难点]: 报名表格式的设定。

[教学方法]: 语言法。

[课前准备]: 三人一组一台笔记本电脑。

[参考资料]: 《田径运动教程》第三章第一节 68-69 页

[教学日期]: 第 15 周星

[教学目标]: 通过本次课

[教学内容]: 报名表的

[教学重点]: 各项统计

[教学难点]: 报名表的

[教学方法]: 语言法。

[课前准备]: 三人一组

[参考资料]: 《田径运动

川理体育学院
川理体育学院

[教学方法]: 语言法、示范法。

[课前准备]: 三人一组一台笔记本电脑。

[参考资料]: 《田径运动教程》第三章第一节 80-84 页

[教学日期]: 第 16 周星期三 3、4 节

[教学目标]: 掌握编排的赛中和赛后工作方法。

[教学内容]: 赛中和赛后工作方法。

[教学重点]: 赛中、赛后编排工作流程。

[教学难点]: 径赛下一轮赛次分组的方法。

[教学方法]: 语言法、示范法、预防和纠正错误法。

[课前准备]: 三人一组一台笔记本电脑

[参考资料]: 《田径运动教程》第三章第一节 84-90 页。

[教学日期]: 第 16 周星

[教学目标]: 术科考试

[教学内容]: 术科考试

[教学重点]: 考试补差

[教学难点]: 考前准备

[教学方法]: 语言法、

[课前准备]: 熟悉教案

[参考资料]: 根据自己

[教学目标]: 使学生了解本学期教学训练的主要内容和要求; 体能恢复训练, 发展学生的有氧耐力和柔韧等身体素质; 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]: 新学期教学工作计划与安排; 体能恢复训练; 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

[教学日期]: 第1周星期四3、4节

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

[教学内容]: 体能恢复训练; 跑的专门性练习; 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、专项体能的适应性训练。

[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

[教学日期]: 第2周周二3、4节

[教学目标]: 基本掌握本次课的新内容; 通过中长跑技术练习, 提高学生的有氧耐力、速度耐力与柔韧、协调、灵敏等身体素质。

[教学内容]: 体能恢复训练; 跑的专门性练习; 中长跑技术。

[教学重点、难点]: 1、跑的专门性练习。

[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、起跑器

[参考资料]: 《田径运动教程》第四章第二节

川理体育学院
川理体育学院

[参考资料]:《田径运动教程》第五章第三节

[教学日期]:第4周周二3、4节

[教学目标]:巩固腾空和落地技术;提高腾空步技术;提高身体

[教学内容]:复习腾空和落地技术;复习腾空步技术动作;身体

[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

[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

[教学日期]:第4周周四3、4节

[教学目标]:巩固提高腾空和落地

[教学内容]:复习腾空和落地技术

[教学重点、难点]:1、空中动作

[教学方法]:语言法、示范法、完

[课前准备]:跑鞋、锄头、皮尺、

[参考资料]:《田径运动教程》第

川理体育学院
川理体育学院



川理体育学院
川理体育学院

[课前准备]: 皮尺、铅球

[参考资料]: 《田径运动教程》第六章第二节

[教学日期]: 第8周周四3、4节

[教学目标]: 改进学生的短跑技术; 强化推铅球技术动作规格和肌肉力量; 发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质; 培养学生短跑与与推铅球专项心理品质。

[教学内容]: 跑的专门性练习; 推铅球完整技术; 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、预防和纠正错误动作法

[课前准备]: 皮尺、铅球

[参考资料]: 《田径运动教程》第六章第二节

[教学日期]: 第9周周二3、4节

[教学目标]: 改进学生的短跑技术; 强化学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质

[教学内容]: 跑的专门性练习; 推铅球完整技术

[教学重点、难点]: 1、滑步与最后用力结合技术

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、练习法、预防和纠正错误动作法

[课前准备]: 皮尺、铅球

[参考资料]: 《田径运动教程》第六章第二节

[教学日期]

[教学目标]

学生的速

[教学内容]: 跑的专门性练习; 推铅球完整技术; 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

[教学日期]: 第 10 周周二 3、4 节

[教学目标]: 改进学生的短跑技术; 强化推铅球技术动作规格和肌肉力量; 发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质; 培养学生良好的专项习惯。

[教学内容]: 跑的专门性练习与短跑技术; 铅球完整技术; 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

[教学日期]: 第 10 周周四 3、4 节

[教学目标]: 改进学生的短跑技术; 强化推铅球技术动作规格和肌肉力量; 发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质; 培养学生良好的专项习惯。

[教学内容]: 跑的专门性练习; 推铅球完整技术; 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

[教学日期]:

[教学目标]: 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; 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; 培养学生良好的跳高专项心理品质。

[教学内容]: 跑的专门性练习; 背越式跳高完整技术; 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、跳鞋

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第二节

[教学日期]: 第 11 周周四 3、4 节

[教学目标]: 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; 发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质; 培养学生良好的背越式跳高专项心理品质。

[教学内容]: 跑的专门性练习; 背越式跳高完整技术; 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、跳鞋

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第二节

[教学日期]: 第 12 周二三四节

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

[教学内容]: 短跑技术; 背越式跳高完整技术; 背越式跳高专项体能训练。

[教学重点、难点]: 1、助跑与起跳结合技术。2、背越式跳高专项体能训练。

[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、跳鞋

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第二节

川理体育学院
川理体育学院

[课前准备]: 跳高垫、横杆、助踏板、跳鞋

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第二节

[教学日期]: 第 14 周二三四节

[教学目标]: 进一步改进与提高学生的短跑技术和专项技能; 强化背越式跳高技术动作规格; 发展学生的速度力量、柔韧和灵敏及平衡等身体素质; 培养好的背越式跳高专项心理品质。

[教学内容]: 跑的专门性练习; 背越式跳高完整技术; 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、背越式跳高专项体能

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

[课前准备]: 跳高垫、横杆、助踏板、跳鞋

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第二节

[教学日期]: 第 14 周四三四节

[教学目标]: 强化与巩固背越式跳高技术动作规格; 发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质; 培养学生吃苦耐劳的心

[教学内容]: 背越式跳高完整技术; 五项全能专项体能

[教学重点、难点]: 1、快速助跑与起跳结合技术

[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

[课前准备]: 跳高垫、横杆、助踏板、跳鞋

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第二节

[教学日期]: 第 15 周一二节

[教学目标]: 进一步巩固背越式跳高技术动作规格; 发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质; 培养好的吃苦耐劳的心

好的吃苦耐劳的心理品质。

[教学内容]: 跑的专门性练习; 五项全能之中长跑考核。

[教学重点、难点]: 耐力训练

[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》第四章第六节

[教学日期]: 第 15 周四三四节

[教学目标]: 进一步发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质, 好的吃苦耐劳的心理品质。

[教学内容]: 跑的专门性练习; 五项全能项目补测达标。

[教学重点、难点]: 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

[课前准备]: 跑鞋、皮尺、铅球、跳高垫

[教学日期]: 第 16 周二二四节

[教学目标]: 全面复习田径理论知识。

[教学内容]: 理论辅导答疑。

[教学方法]: 语言法

[教学日期]: 第 16 周四二四节

[教学目标]: 全面复习田径理论知识。

[教学内容]: 理论辅导答疑。

[教学方法]: 语言法

川理体育学院
川理体育学院

9

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，必须在下节课前主动补假，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）1/3 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

(1) 理论考试在第三学期进行，达标考试在第三学期进行。

(2) 第一、二学期为考查课。

(3) 达标考全能五项，五项全能达标占总成绩 40%，平时成绩占总成绩 20%，理论占总成绩 40%。达标由科任老师负责。达标总评低于 50 分可在当学期补测一次，仍然不及格则进入第二学期开学补考；理论考试为闭卷考试，低于 50 分者进入第二学期开学补考（采用百分制记分法）。

9

(1) 理论部分：田径运动概述、田径技术原理、田径运动场地，裁判法、竞赛的组织工作，田径运动锻炼方法，短跑、铅球、跳高、跨栏、跳远、三级跳远等的技术分析。

(2) 技术达标部分

达标项目及标准：见后表

五项全能积分对照达标分数

分数	50	60	65	70	75	80	85	90	95	100
男子	1700	1850	1980	2100	2220	2330	2440	2550	2650	2750
女子	1650	1750	1850	1950	2050	2140	2200	2260	2340	2400

技术考试要求：

1、女子铅球重量 4 千克，栏高 0.838 米

2、女子五项全能：100 米、铅球、跳远、跳高、800 米。

3、男子铅球重量 5 千克，栏高 0.914 米

4、男子五项全能：100 米、铅球、跳远、跳高、1000 米。

备注：由于全能项目分值表计分较细较多，不便于全部表达出来，则以 10 分为区间记载，根据成绩对照分数取就近分数。

五项全能单项成绩分值对照表

分 值	男子					女子				
	100 米	1000 米	跳远	铅球	跳高	100 米	300 米	跳远	铅球	跳高
950	10.9	2:27.4	7.16	17.17		12.5	2:12.1	5.92	16.60	
940		2:27.8	7.11	17.00	2.08		2:12.7	5.88	16.46	1.76
930		2:28.4	7.06	16.84	2.07	12.6	2:13.3	5.84	16.28	1.75
920	11.0	2:28.9	7.01	16.67	2.06		2:13.9	5.79	16.12	1.74
910		2:29.4	6.97	16.50	2.05	12.7	2:14.6	5.75	15.96	1.73
900		2:30.0	6.92	16.34	2.04	12.8	2:15.2	5.71	15.80	1.72
890	11.1	2:30.5	6.87	16.17	2.03		2:15.9	5.67	15.64	1.71
880		2:31.1	6.82	16.00	2.02	12.9	2:16.5	5.62	15.48	1.70
870		2:31.6	6.77	15.84	2.01	13.0	2:17.1	5.58	15.32	1.69
860	11.2	2:32.1	6.73	15.67	2.00		2:17.8	5.54	15.16	1.68
850		2:32.7	6.68	15.50	1.99	13.1	2:18.4	5.49	14.99	1.67
840	11.3	2:33.2	6.63	15.34	1.98	13.2	2:19.1	5.45	14.83	1.66
830		2:33.8	6.58	15.17	1.97		2:19.8	5.41	14.67	1.65
820		2:34.3	6.53	15.00	1.96	13.3	2:20.4	5.36	14.51	1.64
810	11.4	2:34.9	6.48	14.83	1.95	13.4	2:21.1	5.32	14.35	
800		2:35.4	6.43	14.67	1.93	13.5	2:21.8	5.28	14.19	1.63
790		2:36.0	6.39	14.50	1.92		2:22.5	5.23	14.03	1.62
780	11.5	2:36.6	6.34	14.33	1.91	13.6	2:23.1	5.19	13.87	1.61
770		2:37.1	6.29	14.17	1.90	13.7	2:23.8	5.15	13.71	1.60
760	11.6	2:37.7	6.24	14.00	1.89		2:24.5	5.10	13.54	1.59
750		2:38.3	6.19	13.83	1.88	13.8	2:25.2	5.06	13.38	1.58

740		2:38.9	6.14	13.66	1.87	13.9	2:25.9	5.02	13.22	1.57
730	11.7	2:39.4	6.09	13.50	1.86		2:26.6	4.97	13.06	1.56
720		2:40.0	6.04	13.33	1.85	14.0	2:27.3	4.93	12.90	1.55
710	11.8	2:40.6	5.99	13.14	1.84	14.1	2:28.1	4.89	12.74	1.54
700		2:41.2	5.95	12.99	1.83	14.2	2:28.8	4.84	12.58	1.53
690		2:41.8	5.90	12.83	1.82		2:29.5	4.80	12.41	1.52
680	11.9	2:42.4	5.85	12.66	1.81	14.3	2:30.2	4.75	12.25	1.51
670		2:43.0	5.80	12.49	1.80	14.4	2:31.0	4.71	12.09	1.50
660	12.0	2:43.6	5.75	13.32	1.78	14.5	2:31.7	4.67	11.93	1.49
650		2:44.3	5.70	12.15	1.77		2:32.5	4.62	11.77	
640		2:44.9	5.65	11.99	1.76	14.6	2:33.2	4.58	11.61	1.48
630	12.1	2:45.5	5.60	11.82	1.75	14.7	2:34.0	4.53	11.44	1.47
620		2:46.1	5.55	11.63	1.74	14.8	2:34.7	4.49	11.28	1.46
610	12.2	2:46.8	5.50	11.48	1.73	14.9	2:35.5	4.45	11.12	1.45
600		2:47.4	5.45	11.31	1.72		2:36.3	4.40	10.96	1.44
590	12.3	2:48.1	5.40	11.15	1.71	15.0	2:37.1	4.36	10.80	1.43
580		2:48.7	5.35	10.98	1.70	15.1	2:37.9	4.31	10.64	1.42
570	12.4	2:49.4	5.30	10.81	1.69	15.2	2:38.7	4.27	10.47	1.41
560		2:50.1	5.25	10.64	1.68	15.3	2:39.5	4.23	10.31	1.40
550		2:50.7	5.20	10.47	1.67		2:40.3	4.18	10.15	1.39
540	12.5	2:51.4	5.15	10.31	1.66	15.4	2:41.1	4.14	9.99	1.38
530		2:52.1	5.10	10.14	1.65	15.5	2:41.8	4.10	9.84	1.37
520	12.6	2:52.8	5.05	9.97	1.64	15.6	2:42.8	4.05	9.66	1.36
510		2:53.5	5.00	9.80	1.63	15.7	2:43.6	4.00	9.50	1.35
500	12.7	2:54.2	4.96	9.63	1.61	15.8	2:44.5	3.96	9.34	1.34
490		2:54.9	4.91	9.46	1.60	15.9	2:45.3	3.92	9.18	1.33
480	12.8	2:55.6	4.86	9.30	1.59		2:46.2	3.87	9.01	1.32
470		2:56.4	4.80	9.13	1.58	16.0	2:47.1	3.83	8.85	1.31
460	12.9	2:57.1	4.75	8.96	1.57	16.1	2:47.9	3.78	8.69	1.30

450		2:57.8	4.70	8.79	1.56	16.2	2:48.8	3.74	8.53	1.29
440	13.0	2:58.6	4.65	8.62	1.55	16.3	2:49.8	3.69	8.36	1.28
430		2:59.3	4.60	8.45	1.54	16.4	2:50.7	3.65	8.20	1.27
420	13.1	3:00.1	4.55	8.28	1.53	16.5	2:51.6	3.60	8.04	
410		3:00.9	4.50	8.11	1.52	16.6	2:52.5	3.56	7.88	1.26
400	13.2	3:01.7	4.45	7.95	1.51	16.7	2:53.5	3.51	7.71	1.25
390		3:02.4	4.40	7.76	1.50	16.8	2:54.5	3.47	7.55	1.24
380	13.3	3:03.3	4.35	7.61	1.48	16.9	2:55.4	3.42	7.39	1.23
370		3:04.1	4.30	7.44	1.47	17.0	2:56.4	3.38	7.23	1.22
360	13.4	3:04.9	4.25	7.27	1.46	17.1	2:57.4	3.33	7.06	1.21
350	13.5	3:05.8	4.20	7.10	1.45	17.2	2:58.4	3.29	6.90	1.20
340		3:06.6	4.15	6.93	1.44	17.3	2:59.5	3.24	6.74	1.19
330	13.6	3:07.5	4.10	6.76	1.43	17.4	3:00.5	3.20	6.57	1.18
320		3:08.4	4.05	6.59	1.42	17.5	3:01.6	3.15	6.41	1.17
310	13.7	3:09.3	4.00	6.42	1.41	17.6	3:02.6	3.11	6.25	1.16
300	13.8	3:10.2	3.95	6.26	1.40	17.7	3:03.7	3.06	6.09	1.15
290		3:11.1	3.90	6.09	1.39	17.8	3:04.9	3.02	5.92	1.14
280	13.9	3:12.0	3.84	5.92	1.38	17.9	3:06.0	2.97	5.76	1.13
270	14.0	3:13.0	3.79	5.75	1.37	18.0	3:07.1	2.92	5.60	1.12
260		3:14.0	3.74	5.58	1.35	18.1	3:08.3	2.88	5.43	1.11
250	14.1	3:15.0	3.69	5.41	1.34	18.2	3:09.5	2.83	5.27	1.10
240	14.2	3:16.0	3.64	5.24	1.33	18.3	3:10.7	2.79	5.11	1.09
230		3:17.0	3.59	5.07	1.32	18.4	3:12.0	2.74	4.94	1.08
220	14.3	3:18.0	3.54	4.90	1.31	18.5	3:13.3	2.70	4.78	1.07
210	14.4	3:19.1	3.49	4.73	1.30	18.6	3:14.6	2.65	4.62	1.06
200	14.5	3:20.2	3.44	4.56	1.29	18.7	3:15.9	2.61	4.45	1.05
190		3:21.3	3.38	4.36	1.28	19.1	3:17.2	2.56	4.29	1.04
180	14.6	3:22.3	3.33	4.22	1.27	19.3	3:18.6	2.52	4.14	1.03
170	14.7	3:23.7	3.28	4.05	1.26	19.4	3:20.1	2.47	3.96	1.02

160	14.8	3:24.9	3.23	3.88	1.25	19.6	3:21.6	2.43	3.80	1.01
150	14.9	3:26.2	3.18	3.71	1.24	19.7	3:23.1	2.38	3.63	1.00
140	15.0	3:27.5	3.13	3.54	1.22	19.9	3:24.7	2.33	3.47	0.99
130	15.1	3:28.9	3.07	3.37	1.21	20.0	3:26.4	2.29	3.32	0.98
120	15.2	3:30.3	3.03	3.20	1.20	20.2	3:27.9	2.24	3.14	0.97
110		3:31.8	2.99	3.03	1.19	20.4	3:29.9	2.19	2.98	0.96
100	15.3	3:33.3	2.92	2.86	1.18	20.6	3:31.7	2.14	2.82	0.95

1

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。

1

川理体育学院
川理体育学院

