



# 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。
- 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<br>% |       |
|------|------------|---------|----|----|----|----------|-------|
|      |            | 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       |       |

|    |      |    |    |    |     |      |
|----|------|----|----|----|-----|------|
| 其它 | 机动   | 2  | 2  | 2  | 6   | 6.67 |
|    | 考试   |    |    | 10 | 10  |      |
|    | 学时小计 | 2  | 2  | 12 | 16  |      |
|    | 总学时  | 96 | 96 | 64 | 256 | 100  |

6

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |



|    |    |   |   |   |  |  |
|----|----|---|---|---|--|--|
|    | 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、学习原地倒肩挺髌技术。2、学习原地起跳倒肩挺髌技术。                           | 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。<br>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）；通过专门练习，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；通过专门练习，使学生明确学习短跑的目的、意义，端正学习态度。

[教学内容]：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》

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, 提高组织纪律性。

[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<br>值 | 男子       |           |      |       |      | 女子       |        |      |       |      |
|--------|----------|-----------|------|-------|------|----------|--------|------|-------|------|
|        | 100<br>米 | 1000<br>米 | 跳远   | 铅球    | 跳高   | 100<br>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

