



四川理工学院课程实施大纲

课程名称：田径专选

授课班级：2016 级本科

任课教师：张燕

工作部门：体育学院

联系方式：13698256471

四川理工学院 制

2018 年 9 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：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

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:

田径专选课是在一年普修的基础上按教学计划设置,从第5学期开始至第7学期止,共256学时,16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。

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，研究生

3.2 教育背景：1998年7月毕业于成都体育学院体育教育专业，2010年毕业于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。

3.3 研究方向：体育教学和田径训练。

4 先修课程

田径运动普修

5 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。

6 课程内容

6.1 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) 复习中长距离跑; (4) 复习背越式跳高技术; (5) 复习跳远技术。

6.2 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。

6.3 学时安排:

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	

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

6.4 教学进度

第一学期

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、身体素质练习。	2			
	2	1、身体素质练习。	2			
	3	1、身体素质练习。	2			
2	4	1、学习短跑的专门练习。	2			
	5	1、学习短跑的专门练习。2、学习直道途中跑技术。	2			
	6	1、复习巩固短跑的专门练习。2、复习直道途中跑技术。3、发展专项身体素质。	2			
3	7	1、短跑的专门练习。2、学习短跑起跑和起跑后的加速跑技术。3、发展专项身体素质。	2			
	8	1、短跑的专门练习。2、学习短跑终点冲刺与撞线技术。	2			
	9	1、学习短跑弯道途中跑技术。2、复习短跑重点跑技术。3、短跑全程跑完整技术。	2			
4	10	1、短跑的专门练习。2、学习接力跑技术。	2			

	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			

第二学期

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	体能恢复。	2			
	2	身体素质练习。	2			
	3	1、简介跳高项目发展概念、项目特点与价值，建立背越式跳高技术概念。2、学习原地摆臂及支撑摆腿练习。3、学习原地起跳模仿练习。	2			
2	4	1、学习上步起跳技术。2、学习连续上步起跳技术。	2			
	5	1、复习起跳技术。2、学习原地倒肩挺髋技术。	2			
	6	身体素质练习	2			

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			

第三学期

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、短跑途中跑技术	2			
	4	1、跑的专门性练习。2、短跑技术。3、专项体能训练。	2			

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		

7 课程实施

第一学期

教学单元一

[教学日期]：第1周星期一 3、4节

[教学目标]：1. 发展提高腿部力量素质；2. 全面发展学生各环节力量素质；3. 发展跳跃素质练习。

[教学内容]：1. 全面身体训练；2. 专项力量训练。

[教学重难点]：身体各部位的协调配合。

[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。

教学单元二

[教学日期]：第1周星期三 3、4节

[教学目标]：1. 发展提高腿部力量素质；2. 全面发展学生各环节力量素质；3. 发展跳跃素质练习。

[教学内容]：1. 全面身体训练；2. 专项力量训练。

[教学重难点]：身体各部位的协调配合。

[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。

教学单元三

[教学日期]：第1周星期五 3、4节

[教学目标]：1. 发展提高腿部力量素质；2. 全面发展学生各环节力量素质；3. 发展跳跃素质练习。

[教学内容]：1. 全面身体训练；2. 专项力量训练。

[教学重难点]：身体各部位的协调配合。

[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。

教学单元四

[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

教学单元五

[教学日期]：第2周星期三 3、4节

[教学目标]：初步学习短跑直到途中跑技术；掌握短跑专门练习（二种）。

[教学内容]：学习短跑的专门练习（后蹬跑、车轮跑腿）；学习直道途中跑技术

[教学重点]：掌握短跑专门练习（后蹬跑、车轮跑腿）。

[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

教学单元六

[教学日期]：第2周星期五 3、4节

[教学目标]：复习改进小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、车轮跑腿技术；复习直道途

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

教学单元七

[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、车轮跑腿技术; 学习掌握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, 发展学生起跑反应能力和加速跑能力; 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]: 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 142-159 页

教学单元八

[教学日期]: 第 3 周星期三 3、4 节

[教学目标]: 复习蹲踞式起跑和起跑后加速跑的技术; 学习短跑的终点跑技术

[教学内容]: 进一步掌握蹲踞式起跑和起跑后加速跑的技术; 通过学习, 初步掌握短跑的终点跑技术

[教学重点]: 终点跑技术。

[教学难点]: 手臂的摆幅。

[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

教学单元九

[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; 复习终点跑技术和学习短跑全程跑完整技术; 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; 进一步掌握终点跑技术; 掌握全程跑的技术

[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、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

教学单元十

[教学日期]: 第 4 周星期一 3、4 节

[教学目标]: 学习了解接力跑的基本理论知识, 明确学习接力跑的意义; 学习掌握上挑式、下压式传接棒技术, 学习体会全程接力跑技术; 培养学生团结协作的集体主义精神和勇敢顽强的拼搏意识。

[教学内容]: 学习接力跑技术; 接力跑比赛。

[教学重点]: 体会全程接力跑技术。

[教学难点]: 交接棒时机。

[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

教学单元十一

[教学日期]：第4周星期三3、4节

[教学目标]：掌握短跑全程技术；增强学生吃苦耐劳勇敢顽强、力争上游的意志品质。

[教学内容]：短跑全程技术。

[教学重点]：全程跑技术。

[教学难点]：手臂的摆幅。

[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

教学单元十二

[教学日期]：第4周星期五3、4节

[教学目标]：通过技评与达标考核，考查学生技术掌握程度和学习成果；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。

[教学内容]：短跑技术评定达标考核。

[教学重点]：考核。

[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

教学单元十三

[教学日期]：第5周星期一3、4节

[教学目标]：通过技评与达标考核，考查学生技术掌握程度和学习成果；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。

[教学内容]：短跑技术评定达标考核。

[教学重点]：考核。

[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

教学单元十四

[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，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

教学单元十五

[教学日期]：第 5 周星期五 3、4 节

[教学目标]：通过本次课建立推铅球运动的完整技术概念，初步掌握持球及原地正向推铅球技术。

[教学内容]：简介推铅球运动概况；铅球握持方法和原地正向推铅球技术。

[教学重点]：初步掌握持球及原地正向推铅球技术。

[教学难点]：发力顺序。

[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

教学单元十六

[教学日期]：第6周星期一 3、4节

[教学目标]：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，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，培养学生安全意识和组织纪律性。

[教学内容]：复习握持球及原地正向推球技术练习；学习原地背向推铅球技术。

[教学重点]：发力顺序。

[教学难点]：最后用力。

[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

教学单元十七

[教学日期]：第6周星期三 3、4节

[教学目标]：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，初步掌握侧向滑步推铅球技术，体会摆蹬的时机。

[教学内容]：复习原地推铅球技术；介绍侧向滑步推铅球技术

[教学重点]：初步掌握侧向滑步推铅球技术。

[教学难点]：蹬的时机。

[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

教学单元十八

[教学日期]：第6周星期五 3、4节

[教学目标]：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；初步掌握背向滑步推铅球的摆蹬技术；培养学生互帮互学、共同提高的精神。

[教学内容]：复习侧向滑步推铅球技术；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

教学单元十九

[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, 明确摆蹬的路线和方法, 初步掌握背向滑步摆蹬配合技术, 培养学生积极思考, 提高学习主动性。

[教学内容]: 复习背向滑步技术; 学习背向滑步技术的摆蹬配合技术。

[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

教学单元二十

[教学日期]: 第 7 周星期三 3、4 节

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

[教学内容]: 复习背向滑步技术。

[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

教学单元二十一

[教学日期]：第7周星期五3、4节

[教学目标]：学习掌握背向滑步推铅球的滑步与最后用力衔接技术，发展铅球专项力量素质；培养艰苦奋斗的意志品质。

[教学内容]：背向滑步推铅球技术。

[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

教学单元二十二

[教学日期]：第8周星期一3、4节

[教学目标]：学习掌握背向滑步推铅球的滑步与最后用力衔接技术，发展铅球专项力量素质。

[教学内容]：巩固滑步与最后用力衔接技术。

[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

教学单元二十三

[教学日期]：第8周星期三3、4节

[教学目标]：掌握背向滑步推铅球技术。

[教学内容]：巩固提高背向滑步推铅球技术。

[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

教学单元二十四

[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, 通过考查提高学生的裁判能力。

[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

教学单元二十五

[教学日期]: 第 9 周星期一 3、4 节

[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》第四章第一节 142-148、第五章第一节 198-203、第六章第一节 238-243 页

教学单元二十六

[教学日期]: 第 9 周星期三 3、4 节

[教学目标]: 建立挺身式跳远完整技术概念, 学习并初步掌握上步起跳技术, 学习并初步掌握腾空步技术, 过教学培养学生的观察能力、动作协调能力。

[教学内容]: 介绍挺身式跳远完整技术; 挺身式跳远上步技术、4-6 步起跳及腾

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

教学单元二十七

[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，初步掌握助跑与起跳相结合技术，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 步助跑起跳接腾空步技术；助跑及助跑与起跳结合技术。

[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、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

教学单元二十八

[教学日期]：第 10 周星期一 3、4 节

[教学目标]：基本掌握助跑和跑跳结合技术，初步体会空中动作及落地技术，培养学生的观察能力、纠错能力。

[教学内容]：助跑及助跑起跳结合技术；挺身式跳远空中技术动作以及落地动作。

[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、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

教学单元二十九

[教学日期]: 第 10 周星期三 3、4 节

[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

教学单元三十

[教学日期]: 第 10 周星期五 3、4 节

[教学目标]: 熟练掌握助跑和跑跳结合技术, 基本掌握挺身式跳远空中技术动作及落地动作, 发展学生的身体控制能力。

[教学内容]: 助跑及助跑起跳结合技术; 挺身式跳远摆动腿的放腿技术及落地动作。

[教学重点]: 挺身式跳远空中技术。

[教学难点]: 助跑和跑跳结合技术。

[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

教学单元三十一

[教学日期]: 第 11 周星期一 3、4 节

[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

教学单元三十二

[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技术动作, 初步掌握全程助跑步点的丈量方法及上板起跳技术, 培养学生学习的积极性。

[教学内容]: 半程助跑挺身式跳远技术动作; 挺身式跳远全程助跑及起跳技术。

[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

教学单元三十三

[教学日期]: 第 11 周星期五 3、4 节

[教学目标]: 基本掌握全程助跑与起跳结合的技术动作, 初步掌握挺身式跳远完整技术动作, 发展专项能力。

[教学内容]: 复习挺身式跳远全程助跑及起跳技术; 学习挺身式跳远完整技术动作。

[教学重点]: 全程助跑与起跳结合的技术。

[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

教学单元三十四

[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

教学单元三十五

[教学日期]: 第 12 周星期五 3、4 节

[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

教学单元三十六

[教学日期]: 第 12 周星期五 3、4 节

[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

教学单元三十七

[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, 使学生熟练掌握技术; 通过介绍蹲踞式、走步式跳远完整技术, 使学生初步了解蹲踞式、走步式跳远完整技术。

[教学内容]: 复习挺身式跳远完整技术; 介绍蹲踞式、走步式跳远的技术动作。

[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

教学单元三十八

[教学日期]: 第 13 周星期三 3、4 节

[教学目标]: 通过介绍三级跳远技术, 使学生初步了解三级跳远技术; 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。

[教学内容]: 介绍三级跳远技术; 学习三级跳远第一跳、第二跳技术。

[教学重点]: 跑跳结合技术。

[教学难点]: 第二跳技术。

[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

教学单元三十九

[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,使学生基本掌握第一跳、第二跳技术;通过学习三级跳远技术,使学生掌握三级跳远技术。

[教学内容]: 复习三级跳远第一跳、第二跳技术;学习三级跳远的完整技术。

[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

教学单元四十

[教学日期]: 第 14 周星期一 3、4 节

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

[教学内容]: 挺身式跳远技评达标

[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

教学单元四十一

[教学日期]: 第 14 周星期三 3、4 节

[教学目标]: 建立正确的中长跑动作技术概念,了解学生掌握中长跑运动运动技术、技能水平,培养吃苦耐劳的意志品质。

[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

教学单元四十二

[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, 以利在跑的过程中保持身体在疲劳的状态下不变形, 通过一般耐力练习, 提高心肺功能, 有利肌肉的耐酸能力。

[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

教学单元四十三

[教学日期]: 第 15 周星期一 3、4 节

[教学目标]: 通过力量练习, 发展腿部的爆发力量, 增加跑动时的后蹬力量, 提高绝对速度, 通过加强队员间的保护。

[教学内容]: 学习中长跑间歇跑技术。

[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

教学单元四十四

[教学日期]：第 15 周星期三 3、4 节

[教学目标]：了解田径（径赛）运动竞赛裁判方法。

[教学内容]：技术代表、技术官员、仲裁委员会及赛事主管的职责，检录工作、径赛项目裁判工作方法。

[教学重点]：田径运动竞赛的裁判方法（径赛）。

[教学难点]：径赛裁判各位置的裁判工作流程。

[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》第三章第二节 90-101 页

教学单元四十五

[教学日期]：第 15 周星期五 3、4 节

[教学目标]：了解田径（田赛）运动竞赛裁判方法。

[教学内容]：田赛项目裁判方法。

[教学重点]：田径运动竞赛的裁判方法（田赛）。

[教学难点]：田赛裁判各位置的裁判工作流程。

[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》第三章第二节 101-110、113-114 页

教学单元四十六

[教学日期]：第 16 周星期一 3、4 节

[教学目标]：通过速度练习，提高最后冲刺能力，发展相对速度，通过专项素质的练习，保障专项能力，专项速度的提高。

[教学内容]：复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

教学单元四十七

[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、预防和纠正错误法。

[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、铅球和跳远相关部分。

教学单元四十八

[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》短跑、铅球和跳远相关部分。

第二学期

教学单元一

[教学日期]: 第1周星期一 3、4节

[教学目的]: 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。

[教学重难点]: 中长跑技术动作规格与呼吸; 体能的适应性训练。

[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。

[课前准备]: 跑鞋

教学单元二

[教学日期]: 第1周星期三 3、4节

[教学目标]: 发展队员绝对速度与腰腹力量

[教学重点]: 力量练习。

[教学难点]: 帮助与保护。

[教学方法]: 语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

教学单元三

[教学日期]: 第1周星期五 3、4节

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

[教学内容]: 简介跳高发展概况、项目特点, 建立背越式跳高技术概念, 原地摆臂及支撑摆腿动作练习, 学习原地起跳模仿练习。

[教学重点]: 原地摆臂及支撑摆腿动作。

[教学难点]: 建立背越式跳高技术概念。

[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

教学单元四

[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，培养学生安全意识和组织纪律性。

[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

教学单元五

[教学日期]：第 2 周星期三 3、4 节

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

[教学内容]：复习起跳技术，学习原地过杆技术，培养学生安全意识和组织纪律性。

[教学重点]：原地过杆技术。

[教学难点]：倒肩挺髋的时机和动作。。

[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

教学单元六

[教学日期]：第2周星期五3、4节

[教学目标]：通过小力量练习，发展身体素质；通过一般耐力练习，提高心肺功能，有利肌肉的抗酸能力。

[教学内容]：小力量和一般耐力练习。

[教学重点]：力量练习。

[教学难点]：帮助与保护。

[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。

教学单元七

[教学日期]：第3周星期一3、4节

[教学目标]：使学生基本掌握起跳技术，使学生掌握原地过杆技术，学习放脚起跳技术，培养学生互帮互学、共同提高的精神。

[教学内容]：复习起跳技术；学习原地过杆技术。

[教学重点]：放脚起跳技术。

[教学难点]：倒肩挺髋的时机和动作。

[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

教学单元八

[教学日期]：第3周星期三3、4节

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

[教学内容]：复习原地过杆技术；学习弧线助跑技术。

[教学重点]：助跑及起跳技术。

[教学难点]：倒肩挺髋的时机和动作。

[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

教学单元九

[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; 反应速度练习提高绝对速度。

[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。

教学单元十

[教学日期]: 第 4 周星期一 3、4 节

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

[教学内容]: 复习弧线助跑技术; 学习跑跳结合技术和跳上高垫技术。

[教学重点]: 全程助跑技术。

[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 211-214 页

教学单元十一

[教学日期]: 第 4 周星期三 3、4 节

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

[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

教学单元十二

[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; 通过专项素质练习, 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。

教学单元十三

[教学日期]: 第 5 周星期一 3、4 节

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

[教学内容]: 复习跑跳结合技术; 复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

教学单元十四

[教学日期]：第5周星期三3、4节

[教学目标]：通过教学使学生熟练掌握背越式跳高完整技术，通过教学比赛，提高学生的参赛心里适应性和裁判能力，培养学生的观察能力、纠错能力。

[教学内容]：教学比赛；改进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

教学单元十五

[教学日期]：第5周星期五3、4节

[教学目标]：提高队员的专项能力，解决后程能力差的问题；提高身体素质；辅助专项能力的提高。

[教学内容]：专项耐力与身体素质练习。

[教学重点]：耐力练习。

[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。

教学单元十六

[教学日期]：第6周星期一3、4节

[教学目标]：通过技评达标，使学生掌握背越式跳高的完整技术，通过达标，使学生掌握一定的裁判能力，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。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

教学单元十七

[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，通过达标，使学生掌握一定的裁判能力，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。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

教学单元十八

[教学日期]：第 6 周星期五 3、4 节

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

[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、作业等方法。

教学单元十九

[教学日期]：第 7 周星期一 3、4 节

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

[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

教学单元二十

[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, 掌握发展身体素质的方法, 了解田径运动训练计划的制定, 了解学校体育中田径运动训练的特点。

[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

教学单元二十一

[教学日期]: 第 7 周星期五 3、4 节

[教学目标]: 通过力量和跳跃练习, 提高腿部的爆发力量。

[教学内容]: 力量练习、跳跃练习。

[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。

[课前准备]: 熟悉教案。

教学单元二十二

[教学日期]: 第8周星期一 3、4节

[教学目标]: 掌握田径(径赛)运动竞赛的裁判方法,掌握田径(田赛)运动竞赛的裁判方法。

[教学内容]: 田径运动竞赛裁判法。

[教学重点]: 田径运动竞赛的裁判方法。

[教学难点]: 裁判工作流程。

[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》第三章第二节 90-110、113-114页

教学单元二十三

[教学日期]: 第8周星期三 3、4节

[教学目标]: 初步建立完整技术概念,学习摆动腿与起跨腿过栏动作。

[教学内容]: 简介跨栏跑项目特点、技术过程、比赛规则等;摆动腿与起跨腿过栏专门练习。

[教学重点]: 摆动腿与起跨腿过栏动作。

[教学难点]: 摆动腿的提拉。

[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 160-172页

教学单元二十四

[教学日期]: 第8周星期五 3、4节

[教学目标]: 通过专项速度练习,提高专项成绩。

[教学内容]: 专项速度与一般身体素质练习。

[教学重点]: 专项速度。

[教学难点]: 规范跑的技术。

[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。

教学单元二十五

[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；学习过栏时两腿剪绞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；跨栏步完整技术练习。

[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 160-172 页

教学单元二十六

[教学日期]：第9周星期三 3、4节

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

[教学内容]：跨栏步技术；站立式起跑过第一栏技术。

[教学重点]：巩固跨栏步完整技术。

[教学难点]：摆动腿的提拉技术。

[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 160-172 页

教学单元二十七

[教学日期]：第9周星期五 3、4节

[教学目标]：提高专项耐力练习，辅助性促进专项耐力的提高。

- [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。

教学单元二十八

- [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, 学习起跑过第一至三栏技术, 掌握栏间跑节奏。
- [教学内容]: 站立式起跑过第一栏; 站立式起跑过第一至三栏练习。
- [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 160-172 页

教学单元二十九

- [教学日期]: 第 10 周星期三 3、4 节
- [教学目标]: 学习掌握蹲踞式起跑过第一栏技术; 改进提高前三—五栏技术和栏间跑节奏。
- [教学内容]: 蹲踞式起跑过第一栏练习; 蹲踞式起跑过第一至三—五栏练习。
- [教学重点]: 栏间跑节奏。
- [教学难点]: 蹲踞式起跑过第 1 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 163-165、168-172 页

教学单元三十

[教学日期]: 第 10 周五 3、4 节

[教学目标]: 通过素质练习, 增强上下肢的力量, 有利于专项水平的提高。

[教学内容]: 素质练习。

[教学难点]: 力量练习。

[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, 场地; 根据学生人数填写所需器材。

教学单元三十一

[教学日期]: 第 11 周一 3、4 节

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

[教学内容]: 蹲踞式起跑过第一至三栏练习; 蹲踞式起跑跨六---十栏练习。

[教学重点]: 栏间跑节奏。

[教学难点]: 跑跨、跨跑结合。

[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

教学单元三十二

[教学日期]: 第 11 周三 3、4 节

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

[教学内容]: 起跑过三一五栏练习; 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

教学单元三十三

[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, 增加专项能力的提高; 通过速度练习, 增加专项成绩的节奏性; 通过一般身体素质练习; 辅助专项能力的提高。

[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、作业等方法。

教学单元三十四

[教学日期]: 第 12 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]: 听枪起跑过三—五栏练习; 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 [教学日期]:

教学单元三十五

[教学日期]: 第 12 周星期三 3、4 节

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

[教学内容]: 介绍 400 米跨栏跑技术特点; 弯道跨栏跑练习。

[教学重点]: 栏间跑节奏。

[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

教学单元三十六

[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。

教学单元三十七

[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

教学单元三十八

[教学日期]: 第 13 周星期三 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

教学单元三十九

[教学日期]: 第 13 周五 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; 根据学生人数填写所需器材。

教学单元四十

[教学日期]: 第 14 周一 3、4 节

[教学目标]: 通过达标检查技术教学效果, 明确个人技术进一步改进的方向, 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]: 110 跨栏跑 (女 100 米栏) 达标。

[教学重点]: 达标。

[教学难点]: 裁判流程。

[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

教学单元四十一

[教学日期]: 第 14 周三 3、4 节

- [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

教学单元四十二

- [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,掌握制定报名表的方法。
- [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

教学单元四十三

- [教学日期]: 第 15 周星期一 3、4 节
- [教学目标]: 通过本次课的学习,掌握报名表的审查方法,掌握各项统计的方法。
- [教学内容]: 报名表的审查方法;各项统计的方法。
- [教学重点]: 各项统计的方法。
- [教学难点]: 报名表的审查方法。
- [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 71-72 页

教学单元四十四

[教学日期]: 第 15 周星期三 3、4 节

[教学目标]: 通过本次课的学习, 学会制作各参赛单位名单, 学会编排各项目参赛名单。

[教学内容]: 制作各参赛单位名单; 编排各项目参赛名单。

[教学重点]: 编排各项目参赛名单。

[教学难点]: 编排各项目参赛名单。

[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 72-76 页

教学单元四十五

[教学日期]: 第十 5 周星期五 3、4 节

[教学目标]: 了解田径(田赛)运动竞赛裁判方法。

[教学内容]: 田赛项目裁判方法。

[教学重点]: 田径运动竞赛的裁判方法(田赛)。

[教学难点]: 田赛裁判各位置的裁判工作流程。

[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》第三章第二节 101-110、113-114 页

教学单元四十六

[教学日期]: 第 16 周星期一 3、4 节

[教学目标]: 通过学习, 掌握竞赛日程的编排原则, 掌握竞赛日程的编排方法, 编排秩序册。

[教学内容]: 编排秩序册。

[教学重点]: 竞赛日程的编排方法。

[教学难点]: 竞赛日程的编排原则。

[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

教学单元四十七

[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。

教学单元四十八

[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]: 根据自己情况选择性看《田径运动教程》跨栏和跳高相关部分。

第三学期

教学单元一

[教学日期]: 第 1 周星期二 3、4 节

[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

教学单元二

[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; 发展学生的有氧耐力、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

教学单元三

[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授内容, 强化复习内容; 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。; 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]: 体能恢复训练; 跑的专门性练习; 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

教学单元四

[教学日期]：第2周周四3、4节

[教学目标]：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；发展学生的速度、速度耐力、柔韧、协调和灵敏等身体素质；培养学生良好的短跑专项心理品质。

[教学内容]：跑的专门性练习；短跑技术；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

教学单元五

[教学日期]：第3周周二3、4节

[教学目标]：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心理品质。

[教学内容]：五项全能项目之短跑考核

[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

教学单元六

[教学日期]：第3周周四3、4节

[教学目标]：掌握腾空步动作；提高助跑踏板及起跳技术；提高身体素质。

[教学内容]：复习腾空步动作；复习助跑踏板及起跳技术；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

教学单元七

[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;提高身体素质。

[教学内容]:复习腾空和落地技术;复习腾空步技术动作;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

教学单元八

[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技术;提高身体素质。

[教学内容]:复习腾空和落地技术;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

教学单元九

[教学日期]:第5周周二3、4节

[教学目标]:提高巩固挺身式跳远完整技术;提高身体素质。

[教学内容]:复习挺身式跳远完整技术;身体素质练习。

[教学重点、难点]:1、空中挺身落地技术。2、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

教学单元十

[教学日期]：第5周周四3、4节

[教学目标]：提高巩固挺身式跳远完整技术；、提高身体素质。

[教学内容]：复习挺身式跳远完整技术；身体素质练习。

[教学重点、难点]：1、空中挺身落地技术。2、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

教学单元十一

[教学日期]：第6周周二3、4节

[教学目标]：巩固提高腾空和落地技术；提高身体素质。

[教学内容]：复习腾空和落地技术；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

教学单元十二

[教学日期]：第6周周四3、4节

[教学目标]：评定学生挺身式跳远技术动作；测验学生背挺身式跳远成绩。

[教学内容]：五项全能之跳远测验。

[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、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

教学单元十三

[教学日期]：第7周周二3、4节

[教学目标]：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；发展学生的速度力量、柔韧、协调和灵敏等身体素质；培养学生推铅球专项所需的良好心理品质。

[教学内容]：跑的专门性练习；推铅球技术；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

教学单元十四

[教学日期]：第7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；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]：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

教学单元十五

[教学日期]：第8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感觉为主；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心理品质。

[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

教学单元十六

[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感觉为主；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良好的专项心理品质。

[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

教学单元十七

[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；强化推铅球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；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

教学单元十八

[教学日期]：第9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；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

教学单元十九

[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感觉为主；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心理品质。

[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

教学单元二十

[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感觉为主；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心理品质。

[教学内容]：跑的专门性练习；推铅球完整技术；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、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

教学单元二十一

[教学日期]：第十一周周二 3、4 节

[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

教学单元二十二

[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

教学单元二十三

[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。

[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、跳鞋

[参考资料]：《田径运动教程》第五章第二节

教学单元二十四

[教学日期]：第 12 周四三四节

[教学目标]：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；发展学生的速度力量、柔韧和灵敏及平衡等身体素质；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

教学单元二十五

[教学日期]：第 13 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。

[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、跳鞋

[参考资料]：《田径运动教程》第五章第二节

教学单元二十六

[教学日期]：第 13 周四三四节

[教学目标]：进一步改进背越式跳高技术动作和专项技能；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。

[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、跳鞋

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第二节

教学单元二十七

[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

教学单元二十八

[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和专项技能; 提高学生的速度力量、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]: 背越式跳高完整技术; 五项全能之背越式跳高考核。

[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、跳鞋

[参考资料]: 《田径运动教程》第五章第二节

教学单元二十九

[教学日期]: 第 15 周二三四节

[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; 培养学生良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

教学单元三十

[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；培养学生良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、预防和纠正错误法

[课前准备]：跑鞋、皮尺、铅球、跳高垫

教学单元三十一

[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

教学单元三十三

[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

8 课程要求

- 1、田径专修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，提高课堂教学质量。
- 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。

9.2 成绩的构成与评分规则说明：

(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）。

9.3 考核标准

(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	800 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

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。

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》课程实施大纲，深刻理解课程实施大纲的教学活动内容及要求，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学习，保质保量完成田径课程的学习任务。

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，同意遵守田径课程实施大纲中阐述的教学任务、标准和期望，并认真执行课程实施大纲。

签字：

年 月 日