



# 四川理工学院课程实施大纲

课程名称：田径普修

---

授课班级：体教 2018 级

---

任课教师：廖军

---

工作部门：体育学院

---

联系方式：18048493577

---

四川理工学院 制

2018 年 9 月

# 《田径普修》课程实施大纲

## 基本信息

课程代码：

课程名称：田径普修

学 分：8

总 学 时：128

学 期：18-19-1

上课时间：周一 1-2，周三 1-2 节

上课地点：汇南运动场

答疑时间和方式：晚上 20:00-22:00 网络和电话答疑

答疑地点：家里

授课班级：2018 级体教 3 个班

任课教师：廖军

学 院：体育学院

邮 箱：253468442@qq.com

联系电话：18048493577

# 1 教学理念

1. 结合田径教学特点,培养学生正确的世界观、人生观和价值观,培养学生从事体育教育事业的事业心和责任感。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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、画田径场地和进行田径运动科学研究的能力。

## 2 课程介绍

### 2.1 课程的性质:

本大纲是依据我学院制定的体育教育专业本科培养方案及中小学的实际需要而制订的,适用于体育教育专业本科。本课程为必修考试课程,总学时128学时,分别在第一、二学期内完成。学生必须修完本门课程的所有内容,并通过考试标准可获得教学计划规定的学分。

### 2.2 课程在学科专业结构中的地位、作用:

田径是我院体育教育专业学习的专业主干课程,本课程学习时间为一年,项目多,内容丰富,所采用的练习手段与方法不仅能掌握与提高田径专项技术,而且对全面发展身体素质,促进其它专项的学习具有重要作用。

### 2.3 学习本课程的重要性:

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。

## 3 教师简介

**3.1 职称与学历：**副教授，学士学位

**3.2 教育背景：**1996年7月毕业于成都体育学院体育教育专业

**3.3 研究方向：**体育教学和田径训练。

## 4 课程目标

通过本课程教学，使学生了解田径运动的由来与发展，理解田径运动的功能与作用，掌握田径基本知识、基本技术、基本技能，熟悉田径教学基本规律与方法，旨在培养学生田径教学训练及健身指导能力，为学生日后从事田径教学训练及组织与裁判工作奠定基础。也为学生后续课程的顺利学习提供条件。

## 5 课程内容

### 5.1 课程的内容概要

（一）理论部分教学内容

#### 第一章 田径运动概述

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
5. 体育教育专业田径课程

**教学目的：**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

## 第二章 田径运动教学

### 1. 教学理论与方法

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

### 2. 技术课教学步骤与方法

### 3. 跑、跳、投等项目教学步骤、方法与手段

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

教学重点：技术教学

教学难点：技术教学的方法与手段

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

参考资料：《田径运动教程》第二章

### （二）技术部分教学内容

#### 1、短跑技术教学

（1）短跑项目的发展概况，项目特点与价值；

（2）短跑完整技术：蹲距式起跑（直、弯道起跑器的安装），起跑后加速跑、途中跑（单腿动作：缓冲、蹬伸、前摆、下落四个环节；蹬摆结合；腾空后的两腿动作；上下肢动作、躯干姿势的配合；弯道跑技术）终点冲刺跑。全程动作节奏（含介绍 200 米、400 米全程节奏特征）；

（3）跑的专门练习：小步跑、高抬腿跑、后蹬跑；

（4）接力跑的传接棒技术（上挑式、下压式）；

（5）短跑、中长跑、接力跑比赛的主要规则。

#### 2、铅球技术教学

（1）推铅球的发展概况与技术特点。

（2）握持球方法，预备姿势与滑步技术，最后用力与维持身体平衡。

（3）完整技术，推铅球的专门练习。

#### 3、跳远技术教学

(1) 跳远项目发展概况、项目特点与价值。

(2) 跳远完整技术：跳远技术的阶段划分，助跑（助跑准确性、助跑速度）、起跳（起跳技术、起跳角度、初速度）、腾空（蹲距式、挺身式、介绍走步式）和落地技术。

(3) 三级跳远的技术特征、三跳的比例。

(4) 跳远、三级跳远比赛的主要规则。

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

**教学重点：**田径各项目基本技术、基本技能、田径教学与训练法

## 5.2 学时安排

周次	课次	章节内容提要	教学形式及学时分配		备注
			技术	理论	
1	1	1、简介短跑技术过程与项目特点。2、小步跑、高抬腿跑专门练习。3、直道途中跑技术。	2		
	2	1、跑的专门练习。2、直道途中跑技术。	2		
2	3	1、跑的专门练习。2、直道途中跑技术。	2		
	4	1、跑的专门练习。2、起跑技术及起跑后的加速跑技术。	2		
3	5	1、起跑及起跑后的加速跑技术。2、终点跑技术	2		
	6	1、短跑弯道起跑技术。2、100米全程跑完整技术。	2		
4	7	1、接力跑技术练习。2、接力跑比赛	2		
	8	1、介绍竞走技术特点与规则。2、介绍中长跑技术特点与规则。	2		

5	9	100米全程跑完整技术。	2		
	10	短跑技术评定达标考核	2		
6	11	田径运动技概述		2	
	12	1、简介推铅球运动概况。2、铅球握持方法和原地正向推铅球技术。	2		
7	13	1、复习握持球及原地正向推球技术练习。2、学习原地背向推铅球技术。	2		
	14	1、复习原地推铅球技术。2、学习侧向滑步推铅球技术。	2		
8	15	1、复习侧向滑步技术。2、学习侧向滑步技术的蹬摆配合技术。	2		
	16	1、复习巩固侧向滑步技术。	2		
9	17	1、复习巩固侧向滑步推铅球技术。2、推铅球专项力量练习技术。	2		
	18	1、复习巩固侧向滑步推铅球技术。2、推铅球专项力量练习技术。	2		
10	19	1、复习巩固侧向滑步推铅球技术。2、讲解铅球规则。	2		
	20	1、学习背向滑步推铅球技术。	2		
11	21	铅球技术评定达标考核。	2		
	22	田径运动训练理论与方法。		2	
12	23	1、简介跳远项目发展概念、项目特点，建立挺身式跳远技术概念。2、学习上步起跳技术和腾空步技术。	2		
	24	1、复习上步起跳技术和腾空步技术。2、学习助跑及助跑起跳结合技术。	2		

13	25	1、复习助跑及助跑起跳结合技术。2、学习挺身式跳远空中技术动作以及落地动作。	2		
	26	1、复习助跑及助跑起跳结合技术。2、学习挺身式跳远空中技术动作以及落地动作。	2		
14	27	1、复习巩固助跑及助跑起跳结合技术。2、学习半程助跑挺身式跳远技术动作。	2		
	28	1、复习半程助跑挺身式跳远技术动作。2、学习挺身式跳远完整技术。	2		
15	29	1、复习挺身式跳远完整技术。2、介绍走步式跳远的技术动作。	2		
	30	1、介绍三级跳远技术。2、学习三级跳远第一跳、第二跳技术。	2		
16	31	1、复习三级跳远第一跳、第二跳技术。2、学习三级跳远的完整技术。	2		
	32	1、挺身式跳远技评达标。	2		

## 6. 课程实施

### 6.1 教学单元一

教学日期：第三周周五

教学目标：1、初步建立短跑完整技术概念。2、学习掌握小步跑、高抬腿跑基本技术。3、学习短跑直道途中跑技术。

教学内容（含重点、难点）：1、简介短跑技术过程与项目特点。2、小步跑、高抬腿跑专门练习（难点）。3、直道途中跑技术（重点）。

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

课前准备情况：跑鞋。

参考资料：《田径运动教程》第四章第二节。

### 6.2 教学单元二

教学日期：第三周周日



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

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

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

课前准备情况：跑鞋。

参考资料：《田径运动教程》第四章第二节。

### 6.3 教学单元三

教学日期：第四周周五

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

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

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

课前准备情况：跑鞋。

参考资料：《田径运动教程》第四章第二节。

### 6.4 教学单元四

教学日期：第四周周日

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

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

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

课前准备情况：跑鞋、起跑器。

参考资料：《田径运动教程》第四章第二节。

### 6.5 教学单元五

教学日期：第五周周五

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

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

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

课前准备情况：跑鞋、起跑器。

参考资料：《田径运动教程》第四章第二节。

## 6.6 教学单元六

教学日期：第五周周日

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

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

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

课前准备情况：跑鞋、起跑器。

参考资料：《田径运动教程》第四章第二节。

## 6.7 教学单元七

教学日期：第六周周五

教学目标：1、学习掌握接力跑技术。2、体会接力跑比赛特点。

教学内容（含重点、难点）：1、接力跑技术练习（重难点）。2、接力跑比赛。

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

课前准备情况：跑鞋。

参考资料：《田径运动教程》第四章第二节。

## 6.8 教学单元八

教学日期：第六周周日

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

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

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

课前准备情况：跑鞋。

参考资料：《田径运动教程》第四章第二节。

### 6.9 教学单元九

教学日期：第七周周五

教学目标：1、学习短跑全程跑完整技术。2、发展速度耐力素质。

教学内容（含重点、难点）：100米全程跑完整技术（重点）。

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

课前准备情况：跑鞋。

参考资料：《田径运动教程》第四章第二节。

### 6.10 教学单元十

教学日期：第七周周日

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

教学内容（含重点、难点）：短跑技术评定达标考核（重难点）。

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

课前准备情况：跑鞋、栏架。

参考资料：《田径运动教程》第四章第三节。

### 6.11 教学单元十一

教学日期：第八周周五

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：

### 第一章 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

### 6.12 教学单元十二

教学日期：第八周周日

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

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

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

课前准备情况：铅球、皮尺。

参考资料：《田径运动教程》第六章第二节。

### 6.13 教学单元十三

教学日期：第九周周五

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

教学内容（含重点、难点）：1、复习握持球及原地正向推球技术练习（重点）。2、学习原地背向推铅球技术。推铅球的蹬转技术（难点）。

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

课前准备情况：铅球、皮尺。

参考资料：《田径运动教程》第六章第二节。

#### 6.14 教学单元十四

教学日期：第九周周日

教学目标：1、通过复习原地推铅球技术，基本掌握最后用力动作顺序与方法。2、初步掌握侧向滑步推铅球技术，体会摆蹬的时机。3、培养学生互帮互学、共同提高的精神。

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

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

课前准备情况：铅球、皮尺。

参考资料：《田径运动教程》第六章第二节。

#### 6.15 教学单元十五

教学日期：第十周周五

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

教学内容（含重点、难点）：1、复习侧向滑步技术（重点）。2、学习侧向滑步技术的摆蹬配合技术（难点）。

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

课前准备情况：铅球、皮尺。

参考资料：《田径运动教程》第六章第二节。

#### 6.16 教学单元十六

教学日期：第十周周日

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

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

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

课前准备情况：铅球、皮尺。

参考资料：《田径运动教程》第六章第二节。

### 6.17 教学单元十七

教学日期：第十一周周五

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

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

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

课前准备情况：铅球、皮尺。

参考资料：《田径运动教程》第六章第二节。

### 6.18 教学单元十八

教学日期：第十一周周日

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

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

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

课前准备情况：铅球、皮尺。

参考资料：《田径运动教程》第六章第二节。

### 6.19 教学单元十九

教学日期：第十二周周五

教学目标：1、巩固提高侧向滑步推铅球技术。2、发展铅球专项力量素质。3、

培养艰苦奋斗的意志品质。

教学内容（含重点、难点）：1、复习侧向滑步技术（重点）。2、介绍铅球规则。

侧向滑步推铅球的摆蹬技术与最后用力的衔接（难点）。

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

课前准备情况：铅球、皮尺。

参考资料：《田径运动教程》第六章第二节。

### 6.20 教学单元二十

教学日期：第十二周周日

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

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

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

课前准备情况：铅球、皮尺。

参考资料：《田径运动教程》第六章第二节。

### 6.21 教学单元二十一

教学日期：第十三周周五

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

教学内容（含重点、难点）：铅球技术评定达标考核（重难点）。

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

课前准备情况：铅球、皮尺。

参考资料：《田径运动教程》第六章第二节。

### 6.22 教学单元二十二

教学日期：第十三周周日

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：

## 第二章 田径运动教学

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

### 6.23 教学单元二十三

教学日期：第十四周周五

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

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

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

课前准备情况：跑鞋、助踏板、锄头、沙耙。

参考资料：《田径运动教程》第五章第三节。

### 6.24 教学单元二十四

教学日期：第十四周周日

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



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

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

课前准备情况：跑鞋、助踏板、锄头、沙耙。

参考资料：《田径运动教程》第五章第三节。

### 6.25 教学单元二十五

教学日期：第十五周周五

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

教学内容（含重点、难点）：1、复习助跑及助跑起跳结合技术。2、学习挺身式跳远空中技术动作以及落地动作。空中技术技术（重点）。跑跳结合技术（难点）。

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

课前准备情况：跑鞋、助踏板、锄头、沙耙。

参考资料：《田径运动教程》第五章第三节。

### 6.26 教学单元二十六

教学日期：第十五周周日

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

教学内容（含重点、难点）：1、复习助跑及助跑起跳结合技术。2、学习挺身式跳远空中技术动作以及落地动作。空中技术技术（重点）。跑跳结合技术（难点）。

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

课前准备情况：跑鞋、助踏板、锄头、沙耙。

参考资料：《田径运动教程》第五章第三节。

### 6.27 教学单元二十七

教学日期：第十六周周五

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

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

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

课前准备情况：跑鞋、栏架、起跑器。

参考资料：《田径运动教程》第五章第三节。

### 6.28 教学单元二十八

教学日期：第十六周周日

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

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

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

课前准备情况：课前准备情况：跑鞋、助踏板、锄头、沙耙、卷尺。

参考资料：《田径运动教程》第五章第三节。

### 6.29 教学单元二十九

教学日期：第十七周周五

教学目标：1、通过复习挺身式跳远完整技术，使学生熟练掌握技术。2、通过介绍走步式跳远完整技术，使学生初步了解走步式跳远完整技术。3、培养学生的观察能力、纠错能力。

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

教学方法：采用语言法、直观法、完整法与分解法、保护与帮助法、预防与纠正

错误法、表演法等。

课前准备情况：课前准备情况：跑鞋、助踏板、锄头、沙耙、卷尺。

参考资料：《田径运动教程》第五章第三节。

### 6.30 教学单元三十

教学日期：第十七周周日

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

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

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

课前准备情况：课前准备情况：跑鞋、助踏板、锄头、沙耙、卷尺。

参考资料：《田径运动教程》第五章第三节。

### 6.31 教学单元三十一

教学日期：第十八周周五

教学目标：1、复习第一跳、第二跳技术，使学生基本掌握第一跳、第二跳技术。2、通过学习三级跳远技术，使学生掌握三级跳远技术。3、培养学生的观察能力、纠错能力。

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

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

课前准备情况：课前准备情况：跑鞋、助踏板、锄头、沙耙、卷尺。

参考资料：《田径运动教程》第五章第三节。

### 6.32 教学单元三十二

教学日期：第十八周周日

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

教学内容（含重点、难点）：挺身式跳远技评达标（重点）。裁判工作（难点）。

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

课前准备情况：课前准备情况：跑鞋、助踏板、锄头、沙耙、卷尺。

参考资料：《田径运动教程》第五章第三节。

## 7 课程要求

- 1、教师必须熟悉和认真执行教学大纲及教学进度的内容和要求。
- 2、加强集体备课，课前写好教案，不断充实新内容，改进教学方法。
- 3、在教学中要运用相应的统一教法以保证课的质量和组织的精确性。
- 4、教师在讲授技术时，应做到讲解清楚、示范准确。
- 5、教师要经常了解学生的技术和素质情况，根据大纲的要求做到有的放矢。
- 6、课上应给学生介绍课的任务、内容并提出学生应达到的目标。
- 7、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，并表现出相庆的运动成绩；在技能方面培养学生安全教育果的组织讲解、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。
- 8、开展民主教学，教师要经常了解学生对教学的要求和意见，并及时向教研室反映，对合理的意见及时采纳，从而为不断改进教学工作。
- 9、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。
- 10、通过组织学生参与校内田径竞赛工作，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。
- 11、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。
- 12、教师应上课前 5—10 分钟到达上课地点准备上课。
- 13、教师应根据课程内容，事先检查场地、器材的准备情况和安全情况。
- 14、上课铃响时，值日生即整队向任课教师报告出席情况，报告完毕后，教师向队伍正前方向全体学生问“同学们好”学生应向教师回答“老师好。”
- 15、在跑道上进行的练习一律按逆时针方向前进，投掷项目在一般情况下不得面

对面投掷。

16、学生上技术课必须着运动服装和运动鞋，不得穿拖鞋见习。上课论课不得穿背心和拖鞋进入教室。

17、课上如发生伤害事故和其它特殊情况，课后应及时报告教研室。

18、学生在学期进行课堂学习。学习应在任课教师指导下进行，要求写出实习课教案，经教师批准后方可实施。

19、按时上下课，不迟到、不早退，严格执行考勤、考核制度。

20、教态严肃认真，服装整洁，技术课不穿便服、皮鞋，课上严禁吸烟。

## 8 课程考核

### 8.1 出勤（迟到、早退等）、作业、报告等的要求：

凡是病假、事假、公假，旷课而缺课达 20%不得参加考试。办法：上课迟到一次扣 2 分，第二次扣 5 分，第三次扣 10 分。旷课一次扣 10 分，第二次不及格，必须书写书面情况，根据情况参加考试。事假、病假、公假，第一次 1 分，第二次 2 分，第三次 3 分，第四次不得参加考试，必须书写书面情况，根据情况参加考试。

### 8.2 成绩的构成与评分规则说明

考查内容：1500 米、100 米、跨栏、跳远技术考查和理论课作业。其中作业包括短跑、跳远、跨栏技术分析或教法作业一份（每份作业不少于 500—800 字），作为平时成绩的评定参考，平时成绩占 20%，考试占 80%（其中后抛实心球达标成绩 10%、100 米达标成绩 20%、跳远达标成绩 20%，跨栏跑达标成绩 20%，跑的专门练习、跳远技术、跨栏技术评定成绩各占 10%）。

### 8.3 考试形式及说明：

达标由科任老师负责，技评由田径组统一教考分离。

### 8.4 各项目技评要求：

#### 一、跑的专门练习(10 分)

##### 1、小步跑（4 分）

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

（2）能较好的完成动作技术。（3 分）

(3) 基本上能完成动作。(2分)

## 2、高抬腿跑(3分)

(1) 大腿积极向前上摆抬到水平,并稍稍带动同侧髋向前,大小腿折叠。另一腿积极下压,直腿足前掌着地,重心提起,用踝关节缓冲。(3分)

(2) 能较好的完成动作技术。(2分)

(3) 基本上能完成动作。(1分)

## 3、后蹬跑(3分)

(1) 上体正直或前倾,两臂自然摆动。摆动腿积极向前上方摆出,同侧髋充分前送。在摆腿的同时,另一腿的大腿积极下压,足掌着地,膝、踝关节缓冲,着地后迅速转入后蹬。后蹬时摆腿送髋动作在先,膝踝蹬伸在后,腾空阶段重心向前性好,腾空时要放松,两腿交替频率要快。(3分)

(2) 能较好的完成动作技术。(2分)

(3) 基本上能完成动作。(1分)

## 二、跳远(10分)

### 1、腾空步(5分)

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

(2) 能较好的完成动作技术。(4分)

(3) 基本上能完成动作。(3分)

### 2、挺身势跳远完整技术(5分)

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

(2) 能较好的完成动作技术。(4分)

(3)基本上能完成动作。(3分)

### 三、侧向滑步推铅球(10分)

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

(2)能较好的完成动作技术。(7-8分)

(3)基本上能完成动作。(6-7分)

### 8.5 达标标准

四川理工学院体育教育专业田径课技术男子达标标准

项目 分值	100M	跨栏	跳高	跳远	铅球	1500 米	后抛 实心球	两级蛙 跳
100	11.6	16.5	1.70	6.00	11.50	4:50	15.00	5.80
99		16.6	1.69	5.99	11.42		14.95	
98	11.7	16.7	1.68	5.98	11.34	4:55	14.90	5.75
97		16.8	1.67	5.97	11.26		14.85	
96	11.8	16.9	1.66	5.96	11.18		14.80	5.70
95		17	1.65	5.95	11.10	5:00	14.75	
94	11.9	17.1	1.64	5.94	11.02		14.70	5.65
93		17.2	1.63	5.93	10.94		14.65	
92	12.0	17.3	1.62	5.92	10.86	5:05	14.60	5.60
91		17.4	1.61	5.91	10.78		14.55	
90		17.5	1.60	5.90	10.70	5:10	14.50	5.55
89	12.1	17.6	1.59	5.88	10.62		14.45	
88		17.7	1.58	5.86	10.54		14.40	5.50
87		17.8	1.57	5.84	10.46	5:15	14.35	
86	12.2	17.9	1.56	5.82	10.38		14.30	5.45
85		18	1.55	5.80	10.3	5:20	14.25	
84		18.1	1.54	5.78	10.22		14.20	5.40

83	12.3	18.2	1.53	5.76	10.14	5:25	14.15	
82		18.3	1.52	5.74	10.06		14.10	5.35
81		18.4	1.51	5.72	9.98		14.05	
80	12.4	18.5	1.50	5.70	9.90	5:30	14.00	5.30
79		18.6	1.49	5.65	9.82		13.95	
78		18.7	1.48	5.60	9.74	5:35	13.90	5.25
77	12.5	18.8	1.47	5.55	9.66		13.85	
76		18.9	1.46	5.50	9.58		13.80	5.20
75		19	1.45	5.45	9.5	5:40	13.75	
74	12.6	19.1	1.43	5.40	9.42		13.70	5.15
73		19.2	1.42	5.35	9.34	5:45	13.65	
72		19.3	1.41	5.30	9.26		13.60	5.10
71	12.7	19.4		5.25	9.18		13.55	
70		19.6	1.40	5.20	9.10	5:50	13.50	5.05
69	12.8	19.7		5.15	9.02		13.45	
68		19.9	1.39	5.10	8.94		13.40	5.00
67	12.9	20.1		5.05	8.86		13.35	
66		20.2	1.38	5.00	8.78		13.30	4.95
65	13	20.4		4.95	8.70	5:55	13.25	
64		20.6	1.37	4.90	8.62		13.20	4.90
63	13.1	20.8		4.85	8.54		13.15	
62		21	1.36	4.80	8.46		13.10	4.85
61		21.1		4.75	8.38		13.05	
60	13.2	21.2	1.35	4.70	8.30	6:00	13.00	4.80
59		21.3		4.65	8.25		12.95	
58		21.4	1.34	4.60	8.20		12.90	4.75
57	13.3	21.5		4.55	8.15		12.85	
56		21.6	1.33	4.50	8.10		12.80	4.70
55	13.4	21.7		4.45	8.05	6:05	12.75	
54		21.8	1.32	4.40	8.00		12.70	4.65
53	13.5	21.9		4.35	7.95		12.65	
52		22.0	1.31	4.30	7.90	6:08	12.60	4.60
51		22.1		4.25	7.85		12.55	
50	13.6	22.2	1.30	4.20	7.80	6:10	12.50	4.55

四川理工学院体育教育专业田径课技术女子达标标准

项目								
分值	100M	跨栏	跳高	跳远	铅球	1500米	后抛实心球	两级蛙跳



100	13.5	18.0	1.35	4.50	9.50	6:00	10.50	4.90
99				4.48	9.43		10.46	
98	13.6	18.1	1.34	4.46	9.36		10.42	
97				4.44	9.29	6:10	10.38	
96	13.7	18.2	1.33	4.42	9.22		10.34	4.81
95				4.40	9.15		10.30	
94	13.8	18.3	1.32	4.38	9.08	6: 20	10.26	
93				4.36	9.01		10.22	
92	13.9	18.4	1.31	4.34	8.94	6: 30	10.18	4.72
91				4.32	8.87		10.14	
90	14.0	18.5	1.30	4.30	8.80		10.10	
89		18.6		4.27	8.73	6: 35	10.06	
88	14.1	18.7	1.29	4.24	8.66		10.02	4.63
87		18.8		4.21	8.59	6: 40	9.98	
86	14.2	18.9	1.28	4.18	8.52		9.94	
85		19.0		4.15	8.45		9.90	
84	14.3	19.1	1.27	4.12	8.38	6: 45	9.86	4.54
83		19.2		4.09	8.31		9.82	
82	14.4	19.3	1.26	4.06	8.24	6: 50	9.78	
81		19.4		4.03	8.17		9.74	
80	14.5	19.5	1.25	4.00	8.10		9.70	4.45
79		19.6		3.97	8.02	6:55	9.66	
78	14.6	19.7	1.24	3.94	7.94		9.62	
77		19.8		3.91	7.86	7:00	9.58	
76	14.7	19.9	1.23	3.88	7.78		9.54	4.36
75		20.0		3.85	7.70		9.50	
74	14.8	20.1	1.22	3.82	7.62	7:05	9.46	
73		20.2		3.79	7.54		9.42	
72	14.9	20.3	1.21	3.76	7.46	7:10	9.38	4.27
71		20.4		3.73	7.38		9.34	
70	15.0	20.5	1.20	3.70	7.30		9.30	
69		20.6	1.19	3.67	7.22	7:15	9.26	
68	15.1	20.7	1.18	3.64	7.14		9.22	4.18
67		20.8	1.17	3.61	7.06	7:20	9.18	
66	15.2	20.9	1.16	3.59	6.98		9.14	
65		21.0	1.15	3.56	6.9	7:25	9.10	
64	15.3	21.1	1.14	3.53	6.82		9.06	4.09
63		21.2	1.13	3.50	6.74	7:30	9.02	
62	15.4	21.3	1.12	3.47	6.66		8.98	
61		21.4	1.11	3.43	6.58		8.94	
60	15.5	21.5	1.10	3.40	6.50	7:35	8.90	4.0
59				3.38			8.86	
58	15.6	21.6	1.09	3.36	6.45	7:40	8.82	

57				3.34			8.78	
56	15.7	21.7	1.08	3.32	6.40		8.74	3.91
55				3.30		7:45	8.70	
54	15.8	21.8	1.07	3.28	6.35		8.66	
53				3.26		7:50	8.62	3.82
52	15.9	21.9	1.06	3.24	6.30		8.58	
51				3.22			8.54	
50	16.0	22.0	1.05	3.20	6.25	7:55	8.50	3.73

## 9 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。

## 10 课程资源

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

## 11 教学合约

- 11.1 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。

#### 11.2 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

川理体育学院