

建构运动技能的策略 JIAO XUE JIAO AN

中学体育与健康教材

# 教学教案

何 平 主编

全新的教学形式  
全新的课程标准

人民体育出版社

建构运动技能的策略

中学体育与健康教材

# 教学教案

主 编 何 平

副主编 崔国久 朱水敏 黄竹杭

徐向军 智 勇

绘 图 何 平

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学体育与健康教材 教学教案/何平主编. -北京:人民体育出版社, 2006 (2008.6 重印)

ISBN 978-7-5009-3002-0

I. 中… II. 何… III. ①体育课-教案(教育)-中学  
②健康教育-教案(教育)-中学 IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 058229 号

\*

人民体育出版社出版发行  
化学工业出版社印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

787×1092 16 开本 10.25 印张 236 千字  
2006 年 7 月第 1 版 2008 年 6 月第 2 次印刷  
印数: 3,001—6,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-3002-0

定价: 20.00 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

# 序

看到何平老师《建构运动技能的策略》一书，感到多年来少有的兴奋和喜悦。这种兴奋和喜悦来自于许多方面。一是看到像何平老师这样研究学校体育教学的人很兴奋、很喜悦。何平老师十年磨一剑，搞出了许多体育教学的课件和教案，许多的课件又是那样的实用和有趣。何平老师为了搞这些课件，自学计算机知识，自学绘画，努力钻研，其精神让人感动不已，我也甚为有这样的体育教师而高兴。二是看到何平老师能在现在的形势做出这些踏实的工作而喜悦，在“淡化运动技术”的风潮、在体育课面临异化的形势下，像何老师这样第一线的教师能正确辨别这种错误思潮，拒绝这种思潮的影响，搞出一系列有关运动技术教学的课件和材料，为其他体育教师提供教学经验，并做出认真进行技术教学的榜样，我也实在是为之高兴和兴奋。三是我们研究团体正在进行着“体育学理”的探索工作，何老师的工作与我们的思想不谋而合，差异只是他更偏重于实践，而我们更偏重于理论探索，但他的工作无疑会为我们的研究提供许多思想和启示。

由于有了上述的认识，我才愉快地答应为何老师写这个序言，而且是在短短 20 分钟内写的，因此没有做语言的修饰，只是真实的感想。

我想，何平老师的这些研究会为第一线的实践起到积极的作用。当然，这本书中也有许多不成熟的东西，这一点我也向何老师坦言了，但它依然是个很好的作品，希望老师们在认真读它的时候，也要努力思索当前的体育课程改革，努力思索什么是体育教师应该做的研究工作。我想这本书里也告诉了我们一些很有益的东西。

祝何老师，祝全体体育教师们在实践中的探索取得更大的成就。

北京师范大学教授

毛承鹏

2005.12.8.

# 前言

2002年10月,华东师范大学庞伟国博士将“建构主义学习论和教学论”介绍给了我  
校全体教师。“建构主义学习论和教学论”兼收并蓄多家学习理论的合理成分,成为  
当今学习领域研究的主流。它强调学生是认知和学习的主体,要求教师从传统的知识传  
授者的权威角色,转变成为学生学习的合作者、组织者和指导者。教师要针对学生所要  
学习的内容,设计出具有思考价值的问题,然后让学生去思考、去尝试解决。在解决问  
题的过程中,要求学习者综合运用原有的经验,通过查阅有关信息资料、独立探究、合  
作学习,分析和解释当前的问题,建构起与解决问题的相应知识经验。建构主义学习论  
提倡教学要以培养学生的探索和创新能力的目标,并将教与学视为相互促进的循环过程。

作为拥有17年中学体育教学经验的我,第一个感觉是:这种理论更适合中学体育  
教学。

在把建构主义教学理论运用到高中体育教学的最初阶段,庞伟国博士给了我们很大  
的帮助。2003年4月,《普通高中体育与健康课程标准(实验)》的颁发,更坚定了我  
们将“建构主义学习论和教学论”运用到中学体育教学的决心。

《普通高中体育与健康课程标准(实验)》在教与学的方法上作出了重大的改革。在  
教师教法上,改变过去单一灌输式教学方式,主张教师努力成为学生学习的促进者,使  
师生共同创设和谐、民主的教学环境。在学生学习方法上,改变了过去单一接受的学习  
方式,提倡“自主、合作、探究”的学习方法。全新的课程理念、课程目标和教学方法  
给我们中学体育教学提出了更高的要求。

通过对“建构主义学习论”的认真学习和研究,我们认为,它关于学习者对知识掌  
握的论述也适用于学生对运动技能的掌握。在中学体育教学中,学生在学习新知识和新  
技术之前,就有一定的运动知识和运动技能基础。在理解新知识和掌握新技术的时候,  
不同的学习者对新知识和新技术有着不同的看法和做法,通过查阅相关资料、自主学  
习、合作交流,学生会看到理解新知识和掌握新技术的不同侧面,从而对理解新知识和  
掌握新技术有了新的感悟。也就是说,学生学习知识、掌握技能的过程是在原有知识、  
技能的基础上主动建构新知识、新技能的过程。这与《普通高中体育与健康课程标准  
(实验)》提倡“自主、合作、探究”的学习方式相吻合。由于对学生的学习过程有了新的

认识,我们提出了“建构运动技能教学”的新理念。“建构运动技能教学”是指教师依据相关体育与健康教材,确立每一堂课的教学主题,再根据教学主题,提出每一个教学环节学生学习时要解决的具体问题;要求学生在课前对网络学习资源中的运动技术多媒体课件进行学习,提前感知运动技术的概况;在课堂学习中,学生依据课堂主题教学挂图,针对要解决的具体问题,进行自主学习、合作探究和强化练习;最终,使学生建构起有意识、有目的地利用身体动作来完成一系列运动技能的教学形式。

通过三年多艰苦的努力,我们创设出体现学生“自主、合作、探究”学习方式的建构运动技能课堂教学形态。在这种教学形态中,教师的指导作用与学生的主体地位得到有效体现,学生通过自主学习、合作交流、强化练习,激发了运动兴趣,培养了合作意识,形成了固定的运动团队,使运动技能、探究能力、组织和参与能力得到很大提高。

“建构运动技能课堂教学”的研究,是我们对新课程理念、新课程目标和新教学方法的一次探索。在“体育与健康课程标准”即将在全国实施的今天,我们将研究的成果中学田径、篮球、排球、足球和游泳教材的教案编写成这样一本小册子展现在各位同行面前,目的是为广大中学教师在执行新教材时有一个参考,同时也衷心希望诸位专家、前辈和同仁提出宝贵的意见和建议,以利于我们进一步改进研究工作。

在这本小册子成型阶段,北京师范大学毛振明教授给予了及时的指点和无私的帮助。在此,我们向大力支持《建构运动技能的策略》研究的毛振明教授和庞伟国博士表示衷心的感谢!

主 编

2006年5月16日

# 目 录

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| 中学体育“建构运动技能”课堂教学<br>教师教案的特点和实施策略····· | ( 1 )   |
| 中学田径课教案·····                          | ( 5 )   |
| 中学篮球课教案·····                          | ( 35 )  |
| 中学排球课教案·····                          | ( 65 )  |
| 中学足球课教案·····                          | ( 87 )  |
| 中学游泳课教案·····                          | ( 127 ) |
| 参考文献·····                             | ( 155 ) |

# 中学体育“建构运动技能”课堂教学 教师教案的特点和实施策略

## 1. “建构运动技能”教师教案的特点

教学教案是教师完成教学任务的依据。在编写中学《体育与健康》建构运动技能教师教学教案时，我们将教材内容和教学进度都写进了教案。

在选择教学项目时，我们考虑到教学的可操作性和学生的兴趣爱好，把教学内容定位在田径、篮球、排球、足球和游泳五个项目上。在制订教学进度时，我们按先易后难的原则，将教材内容作了重新的排序，并将基本技术和组合练习有机结合安排在一堂课里。按中学选项教学的要求，将教学课时定在 10~18 节课。根据教学进度，确立了每一节课的教学主题，并设计出自主学习、合作学习和强化练习环节中学生学习时要解决的具体问题。在创编教案时，我们考虑到随着体育与健康课程总目标的层次和维度的增加，传统的体育课授课教案（确定任务、准备部分、基本部分和结束部分）已无法详细表述现代中学体育课堂教学的过程，所以，我们依据建构主义教学模式中的教学环节，将建构运动技能教学的教案结构设为主题、知识点、任务、创设情境、导入主题、自主学习、合作学习、效果评价、强化练习、课堂纪要共 10 个部分，为了使运动技术和教学组织在教案中表现得更加准确，我们绘制了精确的动作技术分解图和学生练习图，使教案通俗易懂。建构运动技能的教案具有以下特点：

### （1）教案内容全面、系统

教案首先以表格的形式列出中学田径、篮球、排球、足球和游泳 5 种教材的基础知识、基本技术、组合技术和基本战术，并具体描述了考核内容。

教案再以表格的形式列出教学的进度、每节课教学的主题和学生学习时要解决的具体问题。教学进度的安排，考虑到将简单技术与较为复杂的技术结合，将复杂技术与战术有机地结合；一节课的教学主题是由一个基本技术和一个组合技术或一个基本战术组成；学生学习时要解决的问题具体到每一个教学环节。最后，在实施教学的教案中，有各运动项目的起源、发展和锻炼价值，以及 10~18 次课的具体教学计划。

### （2）教案表述清楚、易懂

教案中的技术要领，也就是知识点，采用精练的教学语言进行表述，既便于教师讲解，又有助于学生理解。教案中的技术动作和学生练习队形，采用完整的人体运动分解图和位置图，插在导入部分、自主学习、合作学习、强化练习环节中。教学语言和运动分解图的运用，大幅度地提高了教案的质量。

为了使教案通俗易懂和有利于推广，我们花费大量时间，根据大学体育系教材上的运动分解图，创作出适合建构运动技能教学要求的动作分解图和学生练习图 500 余幅，并为每一节课配置了大型主题教学挂图，既有利于教师讲解，又有利于学生学习。

### (3) 教案结构合理、实用

我们根据建构主义的教学模式和课程目标多维度与多层次的特点,将建构运动技能教学的教案结构设置为教学主题、知识点、教学任务、创设情境、导入部分、自主学习、合作学习、效果评价、强化练习、课堂纪要共10个部分。其中教学主题、知识点、教学任务、创设情境的设置,有利于教师明确课的目标和任务;导入主题、自主学习、合作学习、效果评价、强化练习的设置,使教师清楚建构运动技能教学的教学流程,各教学环节时间的分配为导入部分8分钟、自主学习7分钟、合作学习8分钟、效果评价5分钟、强化练习(含结束总结)17分钟,能帮助教师掌握课的进程;课堂纪要中设置学生提出的问题和师生间的重要对话,教师通过记录,能有效地收集教学案例,提高教学水平。

### (4) 教学组织合理、教学评价多元

建构运动技能教学的组织形式是分层次教学。在每一项运动技术教学前,我们要求教师将所教的学生按运动技术高低、身体素质强弱,划分成4个学习小组,每个小组7~8人,并选出小组长。这样组织教学的目的是让强的与强的对抗,共同提高;弱的与弱的游戏,共同参与。

建构运动技能教学的评价方法是多元性的、公开的、发展的。我们提倡在每一个运动项目教学结束时,要对每一个学生进行学习评价。教师对学生的评价是设计一组组合动作,对学生进行学习效果的考核,结果只占40%;小组长与学生共同练习时间最长,对学生的平时表现最了解,所以小组长给学生学习过程的评价占30%;体育委员作为教师的助手,要比教师更了解学生平时对体育锻炼的态度,所以,体育委员给学生的评价也占30%。三年的实践证明,建构运动技能教学的评价方法关注了学生的努力和进步,使学生体验到成长的快乐。

## 2. “建构运动技能”课堂教学的实施策略

北京师范大学体育与运动学院毛振明和赖天德教授在《论传统体育教学方法与现代体育教学方法的关系》一文中谈到关于目前一些新的教学方法出现的问题时说:“一些新的教学方法‘独来独往’,完全抛弃了传统的体育教学方法。一说‘探究学习’就只‘探究’不学习(运动技能)了;一说‘游戏法’就光玩不练了;一说‘运动参与’就光追求快乐而不要磨炼意志了;一说‘发现法’就只让学生自己去‘发现’而不要教师‘传授’了。如果长此下去,体育课将不成为体育课,新的体育教学方法也将成为无源之水、无本之木了。”

为了使中学体育建构运动技能课堂教学符合“新课标”的要求,以免走入教改的误区,我们继承了传统体育教学中以掌握运动技能为主要内容的教学形式,将建构主义学习理论中以学生为中心,利用情境、协作、会话等学习环境要素,充分发挥学生的主动性、积极性和首创精神等合理的成分吸收到中学体育建构运动技能课堂教学中来。我们提出的教学策略为:

### (1) 创设情境

在中学体育建构运动技能课堂教学中,要求教师在教学的各个环节上,都要创设出使学习与现实情况基本一致或类似的情境帮助学生学习的。

上课前,教师要根据教学的主题,布置相应的场地、器材和标志以创设环境情境;上课中,要依据教学挂图,用生动的讲解和完美的示范动作,介绍动作技术在比赛中的运用,以创设学习情境;在教学的自主学习、合作学习环节上,通过让学生解决相应的问题来创设探究情境;在效果评价环节上,通过小组长对学生的评价、教师对学生的鼓励性评价来创设激励情境;在强化练习环节上,利用富有竞争性的游戏或教学比赛来创设竞争情境。

### (2) 导入主题

在课堂教学的导入部分中,将准备活动的内容设计为学习简单的基本技术,或者是将前一堂课合作学习的内容当做本次课的准备活动。

这样教学导入,既复习了前一堂课的练习内容,又容易使学生迅速进入学习状态,同时又保证了技术学习的系统性。

### (3) 自主学习

自主学习是学生充分发挥自己主观能动性的环节。教师在这个环节中既要突出学生的主体地位,又要发挥自己的主导作用。

针对自主学习要解决的问题,要让学生根据自己观察到的示范动作、教学挂图的技术分解以及自己对动作的理解,在解决相关问题中去探索、实践,以体现学生的创新精神。同时,还要重视学生练习时对各种现象的理解和回答学生提出的问题,引导学生更深刻地理解技术的重点和难点,使动作完成得更加合理。

例如,在学习排球上手传球时,让学生解决怎样做才能连续传球5次这个问题。有些学生完成了5次传球后,教师就要引导他们在5次传球中设法控制球的高低。学生通过一高一低的传球练习,进一步提高运动技能。

### (4) 合作学习

在教学中,要将每一个班的学生,按运动能力和技术水平,划分教学层次,按教学层次再组合成7~8人的学习小组,每一个小组相对固定。这样,每一个学生都在水平相当的环境中进行学习和练习。

学生经过自主学习,各自带着对问题的不同看法进入合作学习,通过组内攻防练习、相互交流,可以看到问题的不同侧面和解决的途径,进一步加深对所学技术和技术的理解,从而达到对技术的掌握。教师在学生合作学习的过程中的角色是辅导者和合作者,要根据学生提出的问题对他们进行正确的引导,并对创新的举动及时给以肯定和鼓励。

例如,在排球上手传球合作学习时,有的学生认为触球时双手拇指是呈“一”字形的,有的学生感觉是双手食指呈“一”字形的。于是大家就此问题展开讨论,结果都认为拇指、食指、中指的等距离分配以及同时触球是最重要的。学生对这一问题有了深刻的理解。

### (5) 效果评价

是对学生自主学习和合作学习过程的一个总结,是各个学习小组之间相互交流、互相学习的平台。教师通过观察每一个学生在自主学习、合作学习过程的表现,对学生进行过程评价。

在效果评价中,首先进行的是教师对学生的评价,其次是小组对个人的评价,最

后是学生本人的自我评价。效果评价要以鼓励和肯定为原则，支持学生的探索精神和创新举动。

例如，在排球上手传球小组合作学习时，对学生将低于肩部的来球，用下蹲传球将球传起的动作给予肯定和推广，支持他们运用相关知识解决特殊问题的精神。

#### (6) 强化练习

强化练习是学生将所掌握的技术或战术，用到实战中的教学环节，也是学生展示个人能力和小组实力的环节。

在每一个教学项目的开始阶段，都应该为学生设计有一定针对性的游戏，对学习主题作进一步强化。当学生掌握了一定的基本技术以后，再开始为他们设计有针对性的教学比赛，进一步加强小组内的战术配合和团队精神。

例如，在排球教学的初期，设计的游戏是在小组中连续传球 15 次不落地、隔网三对三传球接力能否持续 10 次。在排球教学的中期和后期，设计的教学比赛是两个班之间或两个组之间进行的 11 分制每球得分制教学比赛。

最后，需要说明的是，中学体育“建构运动技能课堂教学”的教学课次，可以根据学生对某一种运动技术的掌握程度，适当延长该次课的教学时数。在实施过程中，假如学生通过自主学习、合作学习，对新技术和战术掌握较好，可免去效果评价的过程，延长强化练习的时间。

中学田径课教案

学生学习的内容和分类

| 项目分类 | 学 习 内 容                                                                                                                                                            |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 基础知识 | <div>1. 田径运动的起源与发展</div> <div>2. 田径运动的特点与锻炼价值</div>                                                                                                                |
| 教学项目 | <div>1. 竞走技术</div> <div>2. 短跑技术</div> <div>3. 中长跑技术</div> <div>4. 跨栏跑技术</div> <div>5. 挺身式跳远</div> <div>6. 三级跳远</div> <div>7. 背越式跳高技术</div> <div>8. 背向滑步推铅球技术</div> |
| 辅助练习 | <div>1. 小步跑</div> <div>2. 高抬腿跑</div> <div>3. 车轮跑</div> <div>4. 后蹬跑</div> <div>5. 跨步跳</div> <div>6. 加速跑</div>                                                       |
| 教学比赛 | <div>1. 50 米跨栏（4 个栏）教学比赛</div> <div>2. 背越式跳高教学比赛</div>                                                                                                             |
| 考核内容 | 1000 米（按国家体质健康标准查分）                                                                                                                                                |

## 教学课次、学习的主题和要解决的问题

| 课次 | 学习的主题                                  | 学生在自主学习、合作学习和强化练习时要解决的问题                                                                     |
|----|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 1. 竞走技术<br>2. 短跑起跑技术                   | 1. 竞走动作正确,能走完 1000 米<br>2. 以小组为单位,正确掌握起跑器的安装和起跑技术<br>3. 20 米×3 组蹲踞式起跑教学比赛中,能合理运用学过的技术        |
| 2  | 1. 短跑起跑辅助练习<br>2. 短跑途中跑和冲刺跑技术          | 1. 短跑途中跑和冲刺跑动作正确、合理<br>2. 两人一组,完成短跑起跑辅助练习<br>3. 60 米×3 组教学比赛,能合理运用学过的技术                      |
| 3  | 1. 中、长跑技术<br>2. 跑的专门性练习                | 1. 中长跑动作合理、放松,节奏与呼吸协调<br>2. 以小组为单位,正确掌握跑的专门性练习<br>3. 在 12 分钟跑中,能合理运用学过的技术                    |
| 4  | 1. 跨栏跑技术<br>2. 跨栏跑的辅助练习                | 1. 跨栏坐练习正确<br>2. 以小组为单位,正确掌握栏侧摆动腿、起跨腿的过栏技术<br>3. 站立式起跑,跨过 3 个低栏                              |
| 5  | 1. 跨栏跑完整技术<br>2. 50 米跨栏跑教学比赛           | 1. 跨栏坐练习正确<br>2. 以小组为单位,正确掌握栏侧摆动腿、起跨腿的过栏技术<br>3. 在 50 米×3 组跨栏跑教学比赛中,能合理运用学过的技术               |
| 6  | 1. 腾空步练习<br>2. 挺身式跳远技术                 | 1. 助跑步点准确,腾空步动作正确<br>2. 以小组为单位,正确掌握原地挺身式跳远摆动腿前摆、后并、前举<br>3. 10~12 步助跑,能合理运用学过的技术并能跳出一定的远度    |
| 7  | 1. 跨步跳练习<br>2. 三级跳远                    | 1. 助跑步点准确,跨步跳动作正确<br>2. 以小组为单位,正确掌握三级跳远(单脚跳、跨步跳、跳远)的动作<br>3. 10~12 步助跑,能合理运用学过的技术有节奏地跳出一定的远度 |
| 8  | 1. 背越式跳高落垫和原地起跳过杆技术<br>2. 背越式跳高助跑和起跳技术 | 1. 背越式跳高落垫部位正确<br>2. 以小组为单位,正确掌握原地起跳过杆技术,测量好助跑步点<br>3. 在助跑和起跳结合的练习中,能合理运用学过的技术并能跳过一定高度       |
| 9  | 1. 背越式跳高完整技术<br>2. 背越式跳高教学比赛           | 1. 以小组为单位,正确掌握原地起跳过杆技术<br>2. 在助跑和起跳结合的练习中,助跑有力,起跳充分,能自己丈量步点<br>3. 在背越式跳高教学比赛中,能合理运用学过的技术     |
| 10 | 1. 原地侧向和背向推实心球<br>2. 背向滑步练习            | 1. 原地侧向和背向推实心球动作正确、合理<br>2. 两人一组,背向滑步练习,动作正确、合理,滑步平稳、迅速<br>3. 在背向滑步推实心球练习中,能合理运用学过的技术        |
| 11 | 1. 滑步预备姿势(高姿势和低姿势)<br>2. 背向滑步推铅球技术     | 1. 背向滑步练习,动作正确、合理,滑步平稳、迅速<br>2. 以小组为单位,背向滑步推实心球。动作连续,发力迅速<br>3. 在背向滑步推铅球练习中,动作连贯,一气呵成        |
| 12 | 考 核                                    | 1000 米(按国家体质健康标准查分)                                                                          |

## 田径运动的起源、发展与锻炼价值

田径运动起源于人类的生产、生活和军事活动。远古时代,人们为了获得生活资料,在和大自然以及飞禽走兽的斗争中,需要有快速的奔跑、敏捷的跳跃和准确的投掷等本领。由于在劳动实践中经常地重复这些活动,便逐渐形成了走、跑、跳、投等各种技能。为了提高同大自然作斗争的能力,人们又有意识地进行走、跑、跳、投的练习,逐渐形成了田径运动雏形。据记载,最早的田径比赛,出现在公元前 776 年在希腊奥林匹克村举行的第 1 届古代奥运会,项目只有一个短距离赛跑。到公元前 648 年,又增加了跳跃、投标枪、掷铁饼等比赛项目。

目前,田径运动包括男女竞走、跑、跳、投四十多个单项,以及由跑、跳、投部分项目组成的全能运动。以时间计算成绩的竞走和跑的项目叫“径赛”,以高度和远度计算成绩的跳跃、投掷项目叫“田赛”。田径运动是径赛、田赛和全能比赛的全称。

### 一、短跑项目的起源、发展和锻炼价值

根据记载,公元前 776 年,在希腊奥林匹克村举行的第 1 届古代奥林匹克运动会上就有了短跑比赛项目,跑道是一条直道,长 192.27 米。当时跑的姿势是躯干前倾较大、大腿抬得很高、脚落地离重心较近、步幅较小的“踏步式”跑法。起跑是采用“站立式”姿势,并把大石块置于脚后,借推蹬巨石之力来加快起跑的速度。

1887 年开始采用“蹲踞式”起跑,1927 年有了起跑器,但到 1936 年第 11 届奥运会时才被正式采用。在这个阶段中,短跑技术有了很大的演变,由全脚掌着地改进为前脚掌着地,并形成了一种“摆动式”的跑法。由于技术的改进,推动了短跑成绩的迅速提高。

1894 年,创造了第一个 100 米的世界纪录,成绩为 11 秒 2。200 米被列入比赛项目是在 1900 年的第 2 届奥运会,当时成绩为 22 秒 2。

女子参加短跑比赛是从 1928 年第 9 届奥运会开始的,当时 100 米纪录是 12 秒 2。200 米比赛直到 1948 年第 14 届奥运会才开始。

目前的 100 米男子世界纪录为 9 秒 77,是由牙买加运动员鲍威尔创造的。女子 100 米世界纪录为美国运动员格里菲斯·乔伊娜创造的,成绩为 10 秒 49。

自从 1958 年新中国“八一”田径队短跑运动员以 10 秒 6 的成绩打破了保持 25 年之久 10 秒 7 的旧中国 100 米纪录之后,我国男子短跑成绩有了大幅度的提高。在短短几年内,四川选手又以 10 秒整的优异成绩(手记时)平了当时的 100 米世界纪录而轰动了世界体坛,为伟大的社会主义祖国争得了荣誉。

目前,我国 100 米男子全国纪录为 10 秒 17,女子为 10 秒 79。

短跑是用最快的速度跑完规定的距离。比赛项目有 100 米、200 米、400 米,少年还有 60 米。短跑是人体运动器官和内脏器官在大量缺氧的条件下完成最大强度的工作,属于极限强度的运动。短跑能有效地发展速度素质,因此,它是田径运动的基础项目,而且在其他运动项目的训练中也占有重要的地位。

## 二、中、长距离跑项目的起源、发展和锻炼价值

中、长距离跑作为田径运动比赛项目，从已有资料来看大约有一百多年的历史，它是中距离跑和长距离跑的合称。男子 800 米、1500 米、3000 米和女子 800 米、1500 米属于中距离跑；男子 5000 米、10000 米和女子 3000 米、5000 米、10000 米属于长距离跑。少年的中、长距离跑项目是：男子 800 米、1500 米、3000 米，女子 400 米、800 米、1500 米和 3000 米。

目前，男子 800 米世界纪录是由丹麦选手创造的，成绩是 1 分 41 秒 11。1500 米世界纪录是由摩洛哥选手创造的，成绩是 3 分 26 秒。5000 米和 10000 米的世界纪录都是由埃塞俄比亚选手肯尼什贝克尔创造的，成绩分别为 12 分 37 秒 35 和 26 分 20 秒 31。

女子中、长跑项目开展较晚，800 米第一个世界纪录是 1928 年创造的，成绩是 2 分 16 秒 8。1500 米开展得更晚些，到 1972 年才列入第 20 届奥运会正式比赛项目，第一名的成绩是 4 分 1 秒 4。目前 1500 米的世界纪录是 3 分 50 秒 46，是由我国选手曲云霞创造的。3000 米、5000 米和 10000 米目前的世界纪录分别是 8 分 06 秒 11（王军霞创造）、14 分 24 秒 68 和 29 分 31 秒 78（王军霞创造）。

中、长跑是发展耐力的项目，长时间连续的肌肉活动是这个项目的特点。它一方面要求尽量减少能量的消耗，维持一定的跑速；另一方面要求在全程跑中能根据比赛的情况具有加速跑的能力。所以，运动员在跑的全程中，正确地掌握技术和合理地分配体力是非常重要的。要求跑得轻松协调，重心移动平稳，直线性强，有良好的节奏；要尽量提高肌肉用力 and 放松交替的能力，既讲究动作效果，又注重节省体力。这些要求，跑的距离越长越显得重要。

## 三、马拉松项目的起源、发展和锻炼价值

马拉松是希腊首都雅典东面的一个小镇。公元前 490 年希腊与波斯军队在这里进行了一场激烈的战斗，最后希腊人赢得了胜利，为了把胜利的消息尽快地送到雅典，希军派了一名叫菲力比斯的战士，从马拉松一直跑到雅典。当他跑到雅典时，已经筋疲力尽，传达了胜利的消息后便力竭而亡。为了纪念这位战士，在 1896 年第 1 届奥运会上，举行了从马拉松跑到雅典的比赛，优胜者以 2 小时 58 分 50 秒的时间跑完了全程。当时的距离是 40 公里 200 米。在 1920 年又精确地测量了这段距离为 42 公里 195 米，以后就把这个距离作为正式马拉松跑的距离列入了奥运会的比赛。马拉松比赛没有世界纪录，只有世界最好成绩，目前的男女马拉松跑的最好成绩分别为 2 小时 4 分 55 秒和 2 小时 15 分 25 秒。

马拉松跑的动作要协调、省力，跑速要均匀，要善于在地形起伏的公路上改变跑的动作。马拉松跑的运动量非常大，跑时必须注意合理的技术和节省体力，还要注意动作的节奏，肌肉在不用力时要充分放松，以便休息。

## 四、跨栏跑项目的起源、发展和锻炼价值

跨栏跑最早出现在 19 世纪的英国，当时叫障碍跑，是男子项目，采用一般的栅栏做障碍物。后来出现了埋在地上的木栏架。跨越这类障碍物，不但危险，而且还容易发

生伤害事故，因而也妨碍了跨栏跑技术的提高。1935 年比赛中采用了 L 形的栏架，栏架底部加重，栏板受到 3.6 ~ 4 公斤的冲撞力量，就会向前翻倒，栏架的这种结构，一直被沿用到现在。

1837 年，在英国首次举行了大学生跨栏跑比赛。

1896 年第 1 届奥运会，就有了跨栏跑比赛。当时跨栏的技术很不完善，不是跨栏，而是前腿弯着绕过栏，因此成绩不高，这届运动会男子 110 米栏冠军的成绩只有 17 秒 6。

1900 年第 2 届奥运会，跨栏技术已有所改进，创造了“跨栏步”技术，美国运动员获得了 110 米跨栏冠军，成绩是 15 秒 4。

20 世纪 70 年代以来，由于塑胶跑道的出现，跨栏跑的技术又有了新的变化，这种变化是由跨栏向跑栏过渡，全程跑的速度提高了，“跨栏步”的绝对速度也有一定提高，过栏和栏间跑的速度更加接近。

目前，男子 110 米栏的世界纪录为 12 秒 91，是由英国选手杰克逊创造的。我国优秀运动员刘翔也跑出过平世界纪录的 12 秒 91 的成绩。

男子 400 米跨栏跑从第 2 届奥运会起列为比赛项目，当时的栏高是 76.2 厘米，这届运动会的冠军是美国运动员，成绩是 57 秒 6。

1904 年第 3 届奥运会将栏高改为 91.1 厘米，冠军的成绩是 58 秒。目前这个项目的世界纪录是 46 秒 78。

女子 80 米跨栏跑于 1932 年正式列为奥运会比赛项目，这届奥运会冠军的成绩是 11 秒 7。1967 年国际田联决定，取消 80 米栏，将女子 100 米栏列为正式比赛项目，目前的世界纪录为 12 秒 21。女子 400 米跨栏跑，1973 年起成为国际比赛项目，目前的世界纪录是 52 秒 61。

从事跨栏跑运动，可以培养人们勇敢、顽强、果断和克服困难的意志品质，并能有效地发展速度、弹跳、柔韧和灵敏等身体素质。跨栏跑的关键是快，这就是一要跑得快，二要完成跨越栏架一系列动作快。因此，任何距离跨栏跑的特点都是短时间大强度的运动。动作自然，而且能以必要的幅度和较快的频率完成，这是现代跨栏跑技术的基本特征。尽管跨栏跑的距离有长有短，栏架有高有低，栏间跑的步数有多有少，但是跨越栏架的技术是基本相同的。

## 五、跳远项目的起源、发展和锻炼价值

跳远，过去叫急行跳远。它是古代奥林匹克竞赛的一个项目。跳远方法的演变和技术的发展有比较长的历史，在近代的田径比赛中，有记载的第一个男子跳远世界纪录是在 1864 年创造的，成绩是 5.48 米。半个多世纪以后，日本运动员于 1935 年采用蹲踞式的姿势跳出了 8.13 米的成绩，他的快速助跑给人们留下了深刻的印象。目前的世界纪录 8.95 米，是由美国运动员鲍威尔采用走步式跳远技术创造的。

女子跳远在 1948 年第 14 届奥运会上才被列为正式比赛项目。现在的女子跳远世界纪录是苏联运动员于 1988 年创造的 7.52 米。

旧中国的跳远水平很低，男子纪录是 6.91 米，女子纪录是 5.06 米。新中国成立后，跳远的技术水平和运动成绩不断提高，目前女子全国纪录是 7.03 米，男子全国纪录是

8.40 米。

从跳远技术的发展来看,有一个从简单到复杂的过程。最初是简单的蹲踞式,以后有了挺身式,又有了走步式。今天的跳远技术,正向着快速助跑、迅速而有力的起跳和较高的跳跃高度方向发展。

练习跳远,能发展人的速度、灵巧和爆发力,并能增强心脏等内脏器官的功能,有利于增进身体健康成长。

## 六、三级跳远项目的起源、发展和锻炼价值

三级跳远是田径运动中发展较晚的一个项目。1896 年第 1 届奥运会上,三级跳远被列为正式比赛项目,当时的最高成绩是 13.71 米。

上世纪六七十年代,三级跳远的技术和成绩发展较快,世界各国的优秀运动员不断总结经验,改进了落地与起跳的技术,使三跳间远度的比例更加合理,从而在 1972 年出现了 17.44 米的好成绩。

目前,男子三级跳远世界纪录为 18.29 米,是由英国运动员爱德华兹创造的。我国优秀运动员邹振先创造的亚洲纪录为 17.34 米。

最近几年世界上开展了女子三级跳远运动,并且被列为了奥运会正式比赛项目,现在的世界纪录 15.50 米,是由乌克兰选手创造的。我国运动员在这个项目上有着较高的运动水平,并曾经创造过世界纪录。现在的国家纪录是 14.72 米。

三级跳远是在助跑以后沿直线连续进行三次跳跃的一项运动。由于这项运动使下肢的负担很大,所以对身体素质要求比其他项目要高一些。它要求运动员有快速的助跑速度和良好的弹跳,以及强大的腿部力量。

从事三级跳远的练习,具有和跳远同样的锻炼价值。

## 七、跳高项目的起源、发展和锻炼价值

跳高作为一种游戏可以追溯到远古时代。在古代日尔曼人中曾盛行过跳跃横排马匹的比赛。跳高作为比赛项目始于爱尔兰和苏格兰。1800 年,跳高已经列为苏格兰运动会的比赛项目。19 世纪 60 年代以后,跳高在欧洲和美洲开始普及。在这以后,随着运动员速度和力量素质的不断提高,跳高成绩也在不断地提高和发展。

1896 年第 1 届奥运会和 1928 年第 9 届奥运会,分别将男子和女子跳高列入正式比赛。最年轻的奥运会跳高冠军是联邦德国的女运动员迈法特,她在 1972 年 16 岁时夺得奥运会跳高冠军,成绩是 1.92 米。现在世界上跳得最高的男运动员是古巴的索斯托马约尔,他跳过了 2.45 米的横杆;女运动员是保加利亚的科斯塔迪诺娃,她创造了 2.09 米的世界纪录。

跳高有跨越式、剪式、俯卧式和背越式等多种姿势,现在最流行的是背越式。背越式是人体通过助跑、起跳,以背对横杆的姿势越过横杆并以背先着垫的跳高方法。

跳高是由有节奏的助跑、单脚起跳、越过横杆落地等动作组成的,以越过横杆上缘的高度来计算成绩的比赛项目。经常参加跳高运动,不仅能增强人的腿部力量,提高弹跳能力,发展灵巧和协调性,还能培养勇敢、坚定、沉着、果断的意志品质,是一种很好的体育锻炼项目。