

TIANJING YUNDONG JIAOXUE YU
XUNLIAN SHIJIAN YANJIU

田径运动教学与 训练实践研究

朱波涌 周家金 © 编著



济南大学出版社

玉林师范学院教师教育工作优秀理念和科学思维探索成果系列丛书

田径运动教学与训练实践研究

朱波涌 周家金 编著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

田径运动教学与训练实践研究 / 朱波涌, 周家金编
著. —成都: 西南交通大学出版社, 2016.5
(玉林师范学院教师教育工作优秀理念和科学思维探索成果系列丛书)
ISBN 978-7-5643-4688-1

I. ①田… II. ①朱… ②周… III. ①田径运动 - 体育教学 - 高等学校 - 教学参考资料②田径运动 - 运动训练 - 高等学校 - 教学参考资料 IV. ①G820.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 097611 号

玉林师范学院教师教育工作优秀理念和科学思维探索成果系列丛书

田径运动教学与训练实践研究

朱波涌 周家金 编著

责任编辑 穆 丰
封面设计 严春艳

出版发行 西南交通大学出版社
(四川省成都市二环路北一段 111 号
西南交通大学创新大厦 21 楼)
发行部电话 028-87600564 028-87600533
邮政编码 610031
网 址 <http://www.xnjdcbs.com>

印 刷 成都蜀通印务有限责任公司
成 品 尺 寸 185 mm × 260 mm
印 张 16.75
字 数 417 千
版 次 2016 年 5 月第 1 版
印 次 2016 年 5 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5643-4688-1
定 价 50.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

玉林师范学院教师教育工作优秀理念和
科学思维探索成果系列丛书

编 委 会

总 主 编 王卓华

副总主编 蒋丽萍 唐世纲 崔海波 赖兴琿

编 委 王卓华 蒋丽萍 唐世纲 崔海波

赖兴琿 刘小云 袁名泽 曾凡贞

高红艳 许世坚 朱波涌 李远华

蒋 宁 郑容森 杨一笔 向云根

陆小玲 蒋 慧 陈 渊 梁志清

总序

教育是一种社会现象，是人类社会的一种重要实践活动。它随人类的产生而出现，并随人类社会的变迁而发展。学校教育是教育发展到一定阶段的产物，既是近代科学革命和工业革命对大量人才渴求的必然要求，又是教育自身制度化、世俗化、系统化和专业化的结果。教师教育是学校教育的一种特殊类型，是现代教育持续发展的工作母机。师范院校是高等教育机构的重要构成，更是承载教师教育使命的主体机构。因此，“寄居”于师范院校的教师教育工作者，总结教师教育的发展经验，探寻教师教育的发展趋势，揭示教师教育的发展规律，既是一种责任担当，更是一项光荣使命。

作为我国师范院校的一员，玉林师范学院的办学历史最早可以追溯到 1945 年创建的广西立鬱林师范学校，师道传承七十余载，源远流长。以师范立校，以师范兴校。学校在升格为本科院校之前，因“为基础教育培养合格师资，方向明确，成绩显著”，成为全国 26 所受到国家教委表彰的师范专科院校之一，也是广西唯一获此殊荣的师范专科院校。2000 年，玉林师范学院升格为本科院校以来，面对市场经济的不断冲击，仍然始终坚守师道传承，对自身进行准确定位：把学校办成以培养义务教育阶段的师资为主要目标，达到较高水平的教学型地方本科师范院校。2012 年 6 月，学校召开第三次党代会，在本次会议上确定了“师范性、地方性、应用性”的发展目标，以“师范性”作为学校的办学特色，“地方性”作为学校的办学定位，“应用性”作为人才培养的目标定位。2015 年，在综合改革和转型发展的背景下，学校重新调整了办学定位的表述，即“地方性、应用型、师范性”。尽管如此，“师范性”仍然是学校发展的重要坚守点，是学校办学特色和优势所在。目前，学校有师范类专业 29 个，覆盖了学前、小学、初中等基础教育以及职业教育等各个阶段的教师教育；在校师范生的规模和比例在全区高校中位居前列，在校生 17 418 人，其中师范生 10 733 人，占有全部在校生的 61%。

进入 21 世纪以来，学校解放思想，抢抓发展机遇，开拓创新，认真贯彻落实“规模发展与内涵提升并重、硬件建设与软件建设并重、特色培育与整体质量提高并重、自主创新能力和可持续发展能力并重”的发展思路，遵循高等教育发展规律，着力整合各类资源，全面实施人才兴校、人才强校工程，启动综合改革，推动转型发展，优化学科结

构，努力探索培养义务教育阶段基础教育师资的新模式，大力发展与地方经济社会发展紧密结合的应用型专业，坚持“地方性、应用型、师范性”的办学定位，朝着“努力建成国内知名、区内领先、以教师教育为特色的地方应用型高水平大学”目标奋进。

乘着综合改革和转型发展的春风，学校积极探索和创新人才培养模式，开设“挂榜班”“卓越班”，加强卓越人才培养，“挂榜班”“卓越班”学生成绩优异；开展实践教学改革，推进顶岗实习、混编实习等模式，提高专业实习效果；坚持以赛促练，以练促学，定期举办师范生教学技能大赛、板书大赛等，组织学生参加自治区级、国家级乃至世界级的比赛并屡创佳绩。与此同时，学校各师范专业的教师教育工作者，根据自己的研究兴趣，围绕自己的学科专业领域，选定相关研究主题，积极开展研究，取得了令人欣喜的成绩。

这套丛书就是学校教师教育工作者相关研究成果的一次集中展示。它既彰显了鲜明的时代特征，也反映了学校教师教育发展的基本轨迹，还表达了教师教育工作者的理想与期望。当然，由于时间仓促、作者水平有限，本丛书肯定还存在一些不足之处，恳请各位专家、读者批评指正！

编委会

二〇一六年三月

前 言

田径运动涉及力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等各项素质，但每项运动的侧重点又不相同，所以对走、跑、跳和投专项的教学和训练具有特殊的要求。因此，田径运动技术的教学与训练体现了综合性和专门性的统一。为了丰富和发展田径运动教学与训练理论和实践，把握田径运动教学与训练的发展趋势，拓展学生的视野，最大限度地满足学生学习田径运动的需求，我们在结合多年的教学、训练的经验和科研的基础上，从发展角度、多视野对田径运动教学与训练进行探讨，不断丰富田径运动教学与训练理论，力争把握当前田径教学与训练的前沿，注重理论与实践的结合，突出实用性，更好地帮助学生运用田径运动教学训练理论与方法解决教学、训练中的问题和困难，使田径运动在学校体育和全民健身中发挥作用。

本书分为两部分内容：

（1）教学篇。田径运动教学是围绕体育课程标准中提出的有关学习领域而开展的。学生获得田径运动知识、技术和技能仍然是教学主线，使学生掌握田径运动的基本知识、技术和技能以达到增强体能的目的。同时，掌握田径运动知识和技能是锻炼的基础，也是学生开展体育锻炼的过程。本书阐述了田径运动教学目标和田径运动的教学本质，针对各个项目的教学进行了设计，制订了教学的实施方案。主要突出教学的重点和难点，根据教学内容选择合理的教学方法和手段，针对常见的错误动作提出纠正的方法。强调在田径教学中要处理好田径运动教学与学生全面发展的关系；处理好掌握知识技能的教学与社会适应目标的关系；处理好掌握知识技能教学与发展学生身心健康的关系。

（2）训练篇。田径运动训练方法的选择、训练计划的制订和实施可以说是教练员的基本功。了解训练计划、执行训练计划是对运动员的基本要求。一份科学的训练计划是帮助教练员有效提高运动员运动成绩的重要基础。对田径运动训练进行探讨，研究其训练结构的特点，阐明田径运动训练的手段和方法，制订训练计划的理论依据具有重要的意义。我们从田径运动训练计划的结构特征、训练的主要内容、训练的负荷特征、实施

的要点进行研究，根据运动训练的原则，设计了不同项目的训练计划，构建了田径运动训练的理论与实践体系，可供从事田径运动训练的教练员和体育专业的学生在自己的教学和训练中参考使用。

本书是我们教学与训练的多年经验的总结，并充实了近年来有关新的科研成果，对田径运动各项的教学与训练有较高的参考价值。本书可供体育专业学生、普通高校和中小学体育教师学习和了解田径运动教学理论与方法使用，也可供普通群众了解田径运动基本知识、开展群众性的田径运动所用。

由于作者能力有限，研究肯定存在一些不妥之处，恳请专家、同行们批评指正。

我们在研究过程中借鉴了已出版的相关田径教材、运动训练教材和学术专著等，在此向相关作者表示衷心感谢。

朱波涌 周家金

2016年3月

目 录

第一篇 田径运动教学

第一章 田径运动教学阐释	3
第一节 田径运动教学意义与任务	3
第二节 田径运动教学原则	5
第三节 田径运动教学的阶段划分和基本方法	7
第四节 田径运动的教学大纲	13
第五节 田径运动理论课讲稿和技术课教案	15
第六节 田径运动教学的考核评价	17
第七节 田径运动教学应注意的问题	20
第二章 竞走的教学	24
第一节 竞走的基本理论知识	24
第二节 竞走的教学设计	25
第三节 竞走教学应注意的问题	31
第三章 短跑的教学	32
第一节 短跑的基本理论知识	32
第二节 短跑的教学设计	35
第三节 短跑教学应注意的问题	41
第四章 中长跑的教学	43
第一节 中长跑的基本理论知识	43
第二节 中、长距离跑的教学设计	46
第三节 中长跑教学应该注意的问题	50
第五章 接力跑的教学	51
第一节 接力跑的基本知识	51
第二节 接力跑的教学设计	52

第六章 跨栏跑的教学	58
第一节 跨栏跑的基本理论知识	58
第二节 跨栏跑的教学设计	60
第三节 跨栏跑教学应注意的问题	66
第七章 跳高的教学	68
第一节 跳高的基本理论知识	68
第二节 跳高的教学设计	69
第三节 跳高教学应注意的问题	76
第八章 跳远的教学	77
第一节 跳远的基本理论	77
第二节 跳远的技术教学设计	79
第三节 跳远教学应注意的问题	86
第九章 三级跳远的教学	87
第一节 三级跳远的基本理论知识	87
第二节 三级跳远的技术教学设计	88
第三节 三级跳远教学应注意的问题	93
第十章 撑竿跳高的教学	95
第一节 撑竿跳高的基本知识	95
第二节 撑竿跳高教学的设计	96
第三节 撑竿跳高教学应该注意的问题	102
第十一章 推铅球的教学	103
第一节 推铅球的基本理论知识	103
第二节 推铅球教学的重点与难点	105
第三节 推铅球的教学设计	107
第四节 推铅球教学的特点与注意	111
第十二章 标枪的教学	112
第一节 掷标枪的基本理论	112
第二节 掷标枪教学的重点与难点	116
第三节 掷标枪的教学设计	117
第四节 掷标枪教学应注意的问题	122
第十三章 掷铁饼的教学	123
第一节 掷铁饼的基本理论	123
第二节 掷铁饼教学的重点与难点	127

第三节 掷铁饼教学的设计	128
第四节 掷铁饼教学中应注意的问题	133

第二篇 田径运动训练实践

第十四章 田径运动训练概述	137
第一节 田径运动训练的概念与训练价值	137
第二节 田径运动训练的特点	138
第三节 田径运动训练的任务	141
第四节 田径运动训练的注意问题	142
第十五章 田径运动训练的基础理论与实践	144
第一节 田径运动训练中的机体适应原理	144
第二节 运动技能的形成与建立	146
第三节 预防和消除疲劳的理论与实践	149
第十六章 田径运动训练原则的运用	151
第十七章 田径运动训练基本方法和手段	156
第一节 田径运动训练方法和手段概述	156
第二节 田径运动训练的基本方法	157
第三节 田径运动训练的基本手段	163
第十八章 田径运动员体能及训练法	165
第一节 运动员体能	165
第二节 速度素质及其训练的基本方法和手段	167
第三节 力量素质及其训练的基本方法和手段	175
第四节 耐力素质及其训练的基本方法和手段	180
第五节 柔韧素质及其训练的基本方法和手段	187
第六节 灵敏素质训练方法和手段	194
第十九章 决定田径运动成绩的因素	197
第二十章 田径运动训练课结构	204
第二十一章 田径运动训练效果的评定	211
第二十二章 田径运动训练目标建立	213
第二十三章 各单项训练实践的设计	216
第一节 短跑训练实践的设计	216
第二节 100 米和 110 米跨栏跑训练实践的设计	224
第三节 中长跑训练实践的设计	229

第四节	跳远和三级跳远训练实践的设计	233
第五节	跳高训练实践的设计	237
第六节	撑竿跳高训练设计	241
第七节	推铅球训练实践的设计	243
第八节	掷铁饼训练实践的设计	246
第九节	掷标枪训练实践的设计	250
参考文献		254



第一篇

田径运动教学

第一章 田径运动教学阐释

田径运动是竞技体育运动的基础,它由走、跑、跳跃、投掷等基本运动形式构成。田径运动是高校体育教育专业必修的主干课程,也是中小学体育教学、课外训练和健身锻炼的重要项目。它对增强学生的体质、健康,促进学生身体的正常发育和身体素质的均衡协调发展,提高身体各个器官和系统的功能有积极的作用。如果学生能够经常系统地进行田径运动锻炼,就能更好地促进学生走、跑、跳、投等基本运动技能水平的提高,从而增强学生的身体素质,促进学生的生长发育和改善学生各器官系统的机能,有效地提高力量、速度、耐力等身体素质。

理论是实践的方向标。没有理论指导的教学实践,就如船在大海航行中迷失了方向;没有理论的指引,教学质量只能是收效甚微。田径运动教学如果没有先进的教学理念作为引导和统领,田径运动的教学实践活动就会偏离正确的轨道,迷失了应有的方向。因此,在田径运动技术教学实践之前,需要厘清田径运动教学的意义所在,明确教学的任务是什么。田径运动教学是一门实践性极强的教学工作,在教学过程中只有把握各运动项目的特点,以先进的教育教学理论作引领,制订科学的教学计划,遵循科学的教学原则和规律,运用多样有效的教学方法,进行恰当的教学评价,才能取得良好的教学效果。

第一节 田径运动教学意义与任务

任何一个运动项目的教学都有其意义,田径运动也是如此。作为田径运动技术的传授者(教师)和学习者(学生)应该了解田径运动教学的意义,明确田径运动教学的任务。

一、田径运动教学的意义

1. 了解田径运动的内涵

田径运动包含多项技术,不同的技术有不同的特点和理论基础,通过分析不同项目的技术特点和讲授基本的理论知识,促进学生对理论知识的摄取和对各项技术的理解,提高课堂教学质量,并使学生全面了解田径运动和掌握田径运动的知识。

2. 掌握田径运动技能

田径运动被誉为运动之母,是其他体育运动项目的基础,涵盖走、跑、跳和投等基本运动形式。学生通过对田径运动技术的学习,能有效掌握田径运动各个项目的技术,提高自身的素质和田径运动技能,从而为学习其他体育项目奠定基础。

3. 培养学生的意志品质

田径运动项目很多,技术各异。参加田径运动学习和锻炼,学生就能够正确地认识、分析和评价自我,学会自我尊重、自我信任,建立起正确的责任感和义务感,增强自我的意识。同时,田径运动可以培养学生勇敢顽强、坚定沉着、吃苦耐劳的意志品质,对培养全面发展的人才有着积极的作用。

4. 传承田径运动文化

田径运动作为一种实践活动,与人类历史文化具有密不可分的渊源。我们可以从日常生活中寻找到痕迹。通过教学,可以寻觅田径运动的文化魅力和体悟其艺术审美情趣,并激发学生将其传承和发展下去的信心。

5. 获得锻炼手段

田径运动是众多体育项目的基础,也是宜于广泛开展的群众性体育活动之一。通过田径运动的教学,使学生掌握田径运动理论和锻炼身体的方法与手段,有利于推动全民健身活动的开展,从而提高全民身体素质水平。

二、田径运动教学的任务

1. 提高学生的理论认知

田径运动是世界众多体育运动项目中最重要运动项目之一,通过田径运动理论的学习,使学生进一步认识田径运动,提高田径运动理论水平,在体育领域里培养和发展学生的认知能力。

2. 完善学生的田径运动技术

运动技术是进行教学和锻炼的立足之本。没有技术的教学,运动项目就没有生命力,课堂也将暗淡无味。所以,田径运动的教学,应当讲授知识、传授技术,使学生通过反复的练习以掌握田径各个项目的技术和技能。

3. 培植学生的人文素养

在学习田径运动各项技术的过程中,会遇到很多困难和阻力。让学生在学习中克服困难,勇于吃苦,勇敢果断,严守纪律,并做到互相帮助,互相学习,尊师爱生,充分利用田径项目的特点,培养学生的优秀品质。

4. 提高学生的身体素质

田径运动是最能体现身体素质的运动项目之一,通过对技术动作的反复练习,能有效地提高学生的各项身体素质,达到增强体质的目的。传授田径基本知识和科学的锻炼身体的方法,养成锻炼的习惯。

5. 向学生传授教学方法

体育教学专业的学生,通过田径课的教学,理应掌握田径各项目的教学方法和手段,学

会制订教学大纲、撰写教案、制订合理的教学评价，并能够在今后的工作岗位上熟练运用，更好地推动田径运动的广泛开展。

第二节 田径运动教学原则

田径运动教学原则是在教育学教学原则的基础上，对田径运动教学实践有指导意义的经验总结，是田径运动技术教学过程客观规律的反映，是教师在教学过程中应当遵循的基本要求。在教学实践中认真贯彻教学原则，对明确教学目的、选择和安排好教学内容、正确地运用教学手段和教学方法、提高教学效果、加速教学进程和更好地完成教学任务，对培养学生全面掌握田径运动的基本理论、基本技术和基本技能，不断提高教学质量有积极的意义。田径运动教学属于有计划、有组织、有目的的传授知识和技术的教育过程，因此，应在教学中贯彻执行教育学理论中所倡导的各项教学原则。在田径运动教学中，需要贯彻和运用的教学原则有：自觉积极性原则、直观性原则、从实际出发原则、循序渐进原则、巩固提高原则、身体协调均衡发展原则、慎重安排负荷量原则和理论与实际相结合原则。

一、自觉积极性原则

自觉积极性原则是指学生在练习田径运动技术时要保持高度的自觉积极性。田径运动技术包含了人体走、跑、跳和投的基本动作。某些项目的技术并不复杂，有的学生会感到技术动作简单无味，没什么可学；有的学生在反复的练习中感到太枯燥，没有兴趣；有的学生存在怕苦怕累的思想，练习缺乏主动性和积极性。对一些难度较大的项目，如跨栏、铁饼和撑竿跳高等技术，学生又认为太难，甚至认为无法掌握，从而失去学习的信心。学生的这些认识和思想对掌握田径运动技术很不利，而且，学生如果带着这样的情绪去练习，精力不集中，还会出现伤害事故。因此，教师必须给学生讲明田径运动技术教学的意义和作用，使学生充分认识到田径运动的锻炼价值，使学生能够自觉积极地投入学习，保证田径运动技术教学任务的完成。

二、直观性原则

直观性原则是根据学生认识事物的特点提出的，是指充分利用学生的多种感官，通过各种形式的感知，使学生学习和掌握知识的原则。这一原则在田径运动教学中尤为重要。在教师的示范、讲解和学生练习技术动作并反复练习及互相观摩的教学过程中，学生通过看、听、想、练等，运用多种器官的感知，学习和掌握技术。因此，教师应该充分利用学生已有的知识和经验，尽量通过多种形式的教学，如用录像、图片、教具、示范等多种手段，让学生直接感知技术知识，建立生动的表象，从而较快而又准确地学习田径运动技术。

三、从实际出发原则

从实际出发原则是田径运动技术教学中必须贯彻的教学原则。由于田径运动教学课的性质