



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

普通高等学校公共体育示范教材

全国高等学校体育教学指导委员会推荐



田径

编委会 组编

本分册主编 郑厚成

单色版



高等教育出版社
Higher Education Press



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

普通高等学校公共体育示范性教材

全国高等学校体育教学指导委员会推荐



田径

编委会 组编

本分册主编 郑厚成

高等教育出版社

2007年7月第1版
2007年7月第1次印刷
15.80元

787×1092 1/16
2.2
150 000

本书为《全国高等学校体育教学指导委员会推荐教材》之一，由教育部高等学校体育教学指导委员会组织编写。

本书为《全国高等学校体育教学指导委员会推荐教材》之一，由教育部高等学校体育教学指导委员会组织编写。

21003-00 号牌册

内 容 提 要

本书由全国高等学校体育教学指导委员会组织编写,力求体现《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神。

本书站在生存、健康与文化的高度,围绕“重新学会生存”和“提高生活质量”这两大主题,通过“田径”显示的“本质力量”,使它在演绎生存法则、体现人文精神、开辟生活领域、昭示回归理念和表现艺术魅力等5个方面,完整表达了“从超越自我到回归生活世界”的自然本性。

本书按读本形式编写,力求体现教科书的基本特点。既可作为普通高等学校公共体育课的学生用书,也可作为教师用书以帮助教师用新观念来改变以往固有化和竞技化的田径教学模式。

图书在版编目(CIP)数据

田径:单色版/郑厚成主编;编委会组编.——北京:高等教育出版社,2007.7

ISBN 978-7-04-021693-6

I. 田… II. ①郑…②编… III. 田径运动-高等学校-教材 IV. G82

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第090640号

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京嘉实印刷有限公司

开 本 787×1 092 1/16
印 张 9.5
字 数 190 000

购书热线 010-58581118

免费咨询 800-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landracom.com>

<http://www.landracom.com.cn>

畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2007年7月第1版

印 次 2007年7月第1次印刷

定 价 12.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 21693-00

马克思说，文明及其历史就是“自然的人化”史；佛洛伊德则认为，文明压抑了人类的本能，并导致人类的精神分裂症。自从有了“田径”这个专用名称，人们只顾把它搬上竞技舞台，而将其最本质的使命抛于脑后，难怪现在几乎所有的理论与实践，都忠实地用田赛和径赛这个概念，为田径构建仅适用于竞技的专业化体系。我们的体育教学也如法炮制，似乎非此不能称之为“田径”。这种被竞技概念化的结果，不仅转移了人们对田径初衷的认识，也极大地限制了人们参与田径活动的领域，降低了人们参与田径活动的兴趣。“田径”本义是田野和山间曲折小路的统称，如果把它与身体活动联系起来，则有田径游戏、田径活动、田径竞技等多种含义，甚至包括在野外从事的以走、跑、跳、投为主要活动方式的身体练习。这些项目要充分体现人的“本质力量”，它必须以反映肉体的刚性和力度为衡量标准，因为翻开人类起源的历史，原始人正是依靠运动自己的头、手、臂、腿，去完成各种走、跑、跳、投动作，才得以获取生存物质、躲避野兽侵袭、进行长途迁徙……

然而现代化的舒适环境，却使人逐渐淡忘自然可能带来的灾难，日益远离必要的身体活动。特别是我国的青少年学生，多把田径这项体现“本质力量”，且极具生命价值的身体活动，视为枯燥、乏味、挨累和受苦的象征。与西方国家对田径锻炼和赛事的热衷程度相比，我们对田径所持的淡漠态度，实在有悖“生存教育”的永恒理念。个中原因，固然与东方文化缺乏“野性”教育有关，但也还存在许多对田径认识上的误区。为此，本着有利于未来生存的理性思考，通过揭示田径的起源和初衷，让田径在超越自我中回归生活，以期重新唤起现代人的自然天性，使大学生通过实际参与，在每一步、每一跳、每一投中，去感受由田径赋予的那份刚性、力量与纯真。

Track

编委会

总主编:

季克异 郑厚成 孙麒麟

主 审:

林志超 (全国高等学校体育教学指导委员会顾问, 北京大学体育部教授)
黄汉升 (国务院学位委员会体育学科评议组组长, 全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长, 福建师范大学副校长, 博士生导师)
王家宏 (国务院学位委员会体育学科评议组成员, 全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长, 苏州大学体育学院院长, 博士生导师)

编委会成员 (按姓氏笔画为序):

刁在箴 (华中师范大学教授)	王永祥 (东北大学教授)
王崇喜 (河南大学教授)	刘忠武 (哈尔滨师范大学教授)
孙麒麟 (上海交通大学教授)	张 威 (清华大学教授)
张外安 (湖南大学教授)	张惠红 (南京体育学院教授)
张瑞林 (山东大学教授)	李重申 (兰州理工大学教授)
陈 瑜 (东南大学教授)	陈小蓉 (深圳大学教授)
陈海啸 (华侨大学教授)	季克异 (北京师范大学教授)
郑厚成 (大连海事大学教授)	郝光安 (北京大学教授)
谢 彬 (华中科技大学教授)	薛雨平 (南京大学教授)

本分册主编: 郑厚成

副主编: 张 鹏 徐连德 李金梅 金 玉

编 委: (按姓氏笔画为序)

王 铮 (深圳大学)	刘克俭 (兰州理工大学)
刘景刚 (大连轻工业学院)	张 鹏 (中南大学)
李 娜 (深圳职业技术学院)	李小唐 (兰州理工大学)
李小惠 (兰州理工大学)	李金梅 (兰州理工大学)
杨向东 (南开大学)	郑志刚 (深圳职业技术学院)
郑厚成 (大连海事大学)	金 玉 (扬州大学)
徐连德 (大连海事大学)	曾小松 (深圳大学)
虞力宏 (浙江大学)	

普
通
高
等
学
校
公
共
体
育
示
范
性
教
材

Track and Field



(暨大北农) 韩永王
(暨大华南师范) 左忠欣
(暨大华南) 赵 洪
(暨大华南师范) 王惠彬
(暨大华南) 申重李
(暨大华南) 韩小翔
(暨大华南) 景京李
(暨大华南) 宋永冰
(暨大华南) 平雨菊

王 金 谢金李

(暨大华南) 翁袁欣
(暨大华南) 赵 洪
(暨大华南) 韩小翔
(暨大华南) 谢金李
(暨大华南) 谢志联
(暨大华南) 王 金
(暨大华南) 韩小曾

(暨大华南) 翁袁欣
(暨大华南) 翁 王
(暨大华南) 谢志联
(暨大华南) 韩小翔
(暨大华南) 翁小李
(暨大华南) 宋向强
(暨大华南) 赵志联
(暨大华南) 谢志联
(暨大华南) 赵志联

前言

《中共中央国务院关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作。”并明确要求把“加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”作为造就新世纪合格人才的一项重要教育使命。为了充分发挥学校体育教育的作用，在全国高等学校体育教学指导委员会的统一部署下，针对高等学校体育课程中存在的“教育观念落后、教学模式单一、教材内容陈旧和课程编制老化”等弊端，组织全国高校公共体育课程教学领域的专家编写了这套系列教材。

课程改革中的教学结构，是由教师、学生和教材这三大要素构成的，而教材作为旨在达成某种教育目的的手段或媒介，既受课程目标的制约，又直接影响教学质量。因此，如何贯彻《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）精神，构建符合高等学校体育课程改革需要的教材体系，是我们编写这套教材想要解决的问题。本套教材力求做到以下几方面：

1. 根据“以人为本”的教育思想，力求通过阐明人与人、人与自然、人与社会之间的紧密联系，使学生不断更新体育观念，增强参与意识，提高体育文化素养，掌握必要的运动技能，学习体育与健康教育知识，最终达到促进健康、增强体质和养成终身从事体育锻炼习惯的总目标。

2. 根据《纲要》提出的“三个自主”的原则，最大限度地满足不同学生的运动兴趣，力求能够适应多种课程类型的需要，并与网络系统相匹配，为构建立体化教材体系奠定基础。

3. 本套教材包括《现代体育与健康文化导论》、《足球》、《篮球》、《排球》、

《乒乓球》、《网球》、《健美操》、《游泳》、《田径》、《定向越野》、《武术与搏击》、《中国传统养生》、《攀岩》、《冰雪运动》等。为了适应《纲要》提出的五个“目标领域”，本套教材将淡化运动项目自身的专业体系，着眼于运动实践所包含的认知、技能、体力和情感活动，充分体现教材分类的丰富性、回归性、关联性和严密性，最终达到有利于传授知识技能、促进身心健康、倡导竞争精神、培养独立意识、注重个性发展、实施人格教育和提高各种能力的目的。系列教材中《现代体育与健康文化导论》一书，是为了全面阐释《纲要》的基本指导思想，站在教育与文化的高度，在拓宽知识领域的前提下，把“编写教材”导向“阐释教材”，以便通过体现教科书和学生用书的特点，来解决“最大适用范围”的问题。

本套教材由全国高等学校体育教学指导委员会组织编写，前后经过两年多时间，凝聚了全国数十所高校的资深专家、教授的辛勤劳动与智慧。我们期待这套教材在体现“关注个体差异、贴近生活实际、便于自主学习和个性发展”这些特点的同时，能通过知识学习、能力培养与情感体验的有机结合，更有利于激发学生思考问题和深入探究的欲望，以便为优化全国普通高校的体育教材体系发挥积极的引导和促进作用。

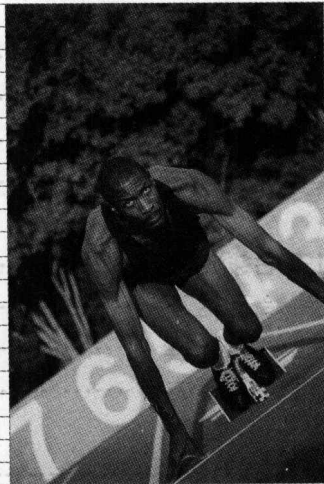
衷心感谢全国高等学校体育教学指导委员会各位专家的悉心组织与指导，感谢北京大学、清华大学、南京大学、上海交通大学、山东大学、深圳大学、兰州理工大学、华侨大学、国防科技大学、哈尔滨师范大学、华中科技大学、东北大学、东南大学、南京体育学院、河南大学、华中师范大学、湖南大学、华东师范大学、西南师范大学、洛阳师范学院、河北师范大学、福建师范大学、山西师范大学、武汉科技大学、大连海事大学等高校为编写本套系列教材给予的大力支持。特别感谢高等教育出版社体育分社的大力支持与帮助。

编委会

2007年1月

目 录 CONTENTS

普
通
高
等
学
校
公
共
体
育
示
范
性
教
材
田
径



田徑竞赛规则 第一章

第一节 田徑竞赛规则 第一章

第二节 田徑竞赛规则 第二章

第三节 田徑竞赛规则 第三章

第四章 田徑竞赛规则 第四章

第一节 田徑竞赛规则 第四章

第二节 田徑竞赛规则 第四章

第三节 田徑竞赛规则 第四章

第五章 田徑竞赛规则 第五章

第一节 田徑竞赛规则 第五章

第二节 田徑竞赛规则 第五章

第三节 田徑竞赛规则 第五章

第六章 田徑竞赛规则 第六章

第一节 田徑竞赛规则 第六章

第二节 田徑竞赛规则 第六章

第七章 田徑竞赛规则 第七章

第一节 田徑竞赛规则 第七章

第二节 田徑竞赛规则 第七章

附录 参考文献

三

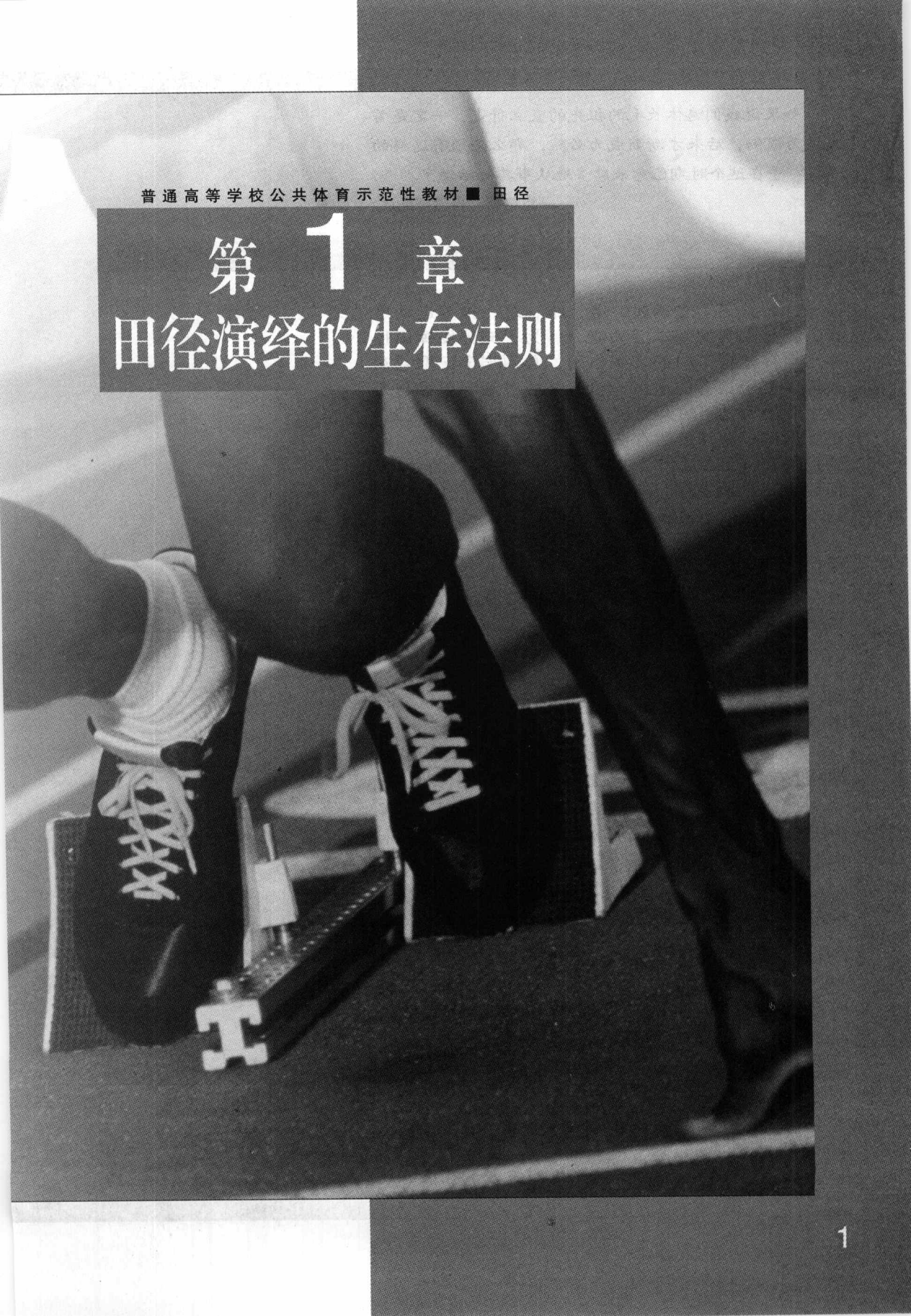
目 录 CONTENTS

第 1 章 田径演绎的生存法则	1
第一节 决定“种族生存”的命运	3
第二节 保证“血亲生存”的延续	9
第三节 影响“未来生存”的质量	15
第 2 章 田径推崇的人文精神	27
第一节 在奔跑中挑战极限	29
第二节 在跳跃中超越自我	55
第三节 在投掷中争当强者	67
第 3 章 田径开辟的生活领域	79
第一节 健康之路始于足下	81
第二节 文化变迁中的选择	95
第三节 让脚步再迈向远方	98
第 4 章 田径昭示的回归理念	103
第一节 寻找回归自然的路	105
第二节 重新学会生存之道	113
第 5 章 田径竞技的艺术魅力	119
第一节 田径竞技知识简介	121
第二节 田径的审美与欣赏	130
主要参考文献	137
后记	138

普通高等学校公共体育示范性教材 ■ 田径

第 1 章

田径演绎的生存法则



如果说我们遍体长毛的祖先的直立行走，一定是首先成为惯例，后来才渐渐成为必然，那么必须有这样的前提：手在这个时期已愈来愈多地从事其他活动了。

——恩格斯《自然辩证法》

章前导言

自人类诞生之日起，走、跑、跳、投等运动形式，就是人类的基本活动能力。为了充分发挥田径在“生存教育”中的特殊作用，必须牢牢记取它对人类生存所具有的永恒价值，并通过阐明田径与人类生命活动之间的天然联系，使大家进一步认识到，正是由田径演绎的生存法则，在经过世代相传、经验积累和演变之后，才决定了“种族生存”的命运、保证了“血亲生存”的延续。而我们也唯有在懂得这些道理之后，方有可能充分利用“田径”这种与人类生存休戚相关的运动形式，去影响人类“未来生存”的质量。

学习目标

◎ 通过回顾人类起源的历史，了解田径中的走、跑、跳、投等四肢运动，都是人类出于求生而从事的本能活动。

◎ 通过揭示人类进化的动因，了解田径作为最原创的生存教育，肩负着保证血亲生存延续的重要使命。

◎ 通过汲取人类与自然界抗争的经验教训，了解由田径表现的本质力量及其对恢复原始体力、影响未来生存质量的重要意义。

目 次

第一节 决定“种族生存”的命运	3
第二节 保证“血亲生存”的延续	9
第三节 影响“未来生存”的质量	15

关键词

生存本能 劳动技能 原始教育 身体训练

第一节 决定“种族生存”的命运

考古研究表明,当人类的早期祖先由树栖变为地栖后,逐渐习惯了直立和两足行走,这不仅使人类从动物状态下解放出来,还从此就以这种行动方式,迈出了人类艰难的生存步履。在以后与大自然的无数次抗争中,出于求生本能而从事的走、跑、跳、投等活动,是由人类的生物属性所决定的。这些体现田径核心内容的四肢运动,决定了“种族生存”的命运,并为现代人“重新学会生存”提供了有益的启示。

一、寻觅历史遗留的踪迹

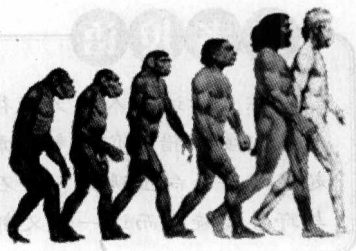
人类起源与进化经历了从早期猿人、晚期猿人、早期智人(古人)、晚期智人(新人)四个阶段。考古研究表明,人类祖先之所以能够从猿进化到人,主要是因为采取了“直立后肢”的行走方式,并用上肢从事创造性的劳动。这些,促使早期人类体质特征发生急剧改变。

(一) 直立后肢, 适应环境

处于蛮荒时代的早期猿人,在食物短缺、生命受到威胁时,只得由树栖变为地栖。此时,面对草木丛生、沟渠纵横、野兽四处出没的险恶环境,如何存活下来呢?经考古学证实,他们正是通过直立后肢,逐渐引起身体形态结构改变,使视野和活动领域扩大,才从此决定了“种族生存”的命运。

1. 改变身体形态和结构

对原始人“直立后肢”引起身体形态结构变化的判断,是经过比较不同时期古猿人化石得出的结论。考古学家通过研究发现,早期猿人的脊柱向后弯曲程度较小,还不具备现代人向前迈步的行为特征;通过研究50万年前北京猿人枕骨大孔的位置,推断出他们的身体形态已有了变化;而进一步研究距今二三十万年前早期智人的化石,则发现他们骨盆较宽、髌关节增厚、脚跟变大、脚弓隆起等骨骼特征。之所以产生这些变化,正是因为人类祖先通过直立后肢行走,使双脚长期承担身体全部重量的缘故。



2. 扩大活动领域和视野

当早期人类由树栖变为地栖,且具有“直立行走”的体质特征之后,不仅因为身体形态的改变而扩大了视野,而且还通过走、跑、跳、投扩大了活动领域,使之有可能应付更复杂自然环境的挑战。

（二）解放前肢，面对挑战

原始人在彻底解放前肢之后，尽管可以观察到更远的地方，可以利用奔跑和跳跃来躲避自然灾害和野兽的侵袭……但这种被动适应自然环境的行爲，仍无法面对新的生存挑战。于是，为了获取最起码的生存物质，原始人先是依靠集体的力量，用“围追堵截”的方法把野兽赶下悬崖摔死，后再通过制造简单的工具，用“投石掷棍”的方法去猎杀野兽，使这些为生存所具有的跑、跳、投技能通过重新组合和变化，逐渐发展成为一种劳动技能。

1. 提高奔跑和跳跃能力

早期猿人在直立后肢、适应环境的进化过程中，需要首先固定向前迈步的姿势，使前肢彻底得到解放，然后才能便于摆动前（上）肢，配合后（下）肢，通过提高奔跑和跳跃能力，来达到及时躲避野兽袭击、长时间与它们周旋，或遇到自然灾害能够尽快迁徙的目的。原始人在当时所能做的这一切，还仅是依赖于他们的生物属性，按改变四肢运动的简单方式，对适应自然环境所做的一种被动选择。

2. 学会投石和掷棍技巧

自人类祖先解放上肢之后，原本仅具有支撑身体移动功能的上肢，可以用来从事其他活动了，即通过制造简单的工具，学会投石掷棍的技巧，以达到提高狩猎成功率的目的。从出土文物中，已发现远古时期（约10万年以前的旧石器时代）原始人用作抛投工具的石球，以及被猎杀的野马骨骼。另外，根据历史博物馆提供的史料，还可以看到这样的画面：成群结队的原始人，正手持木棍，满山遍野地呼号，在奔跑中追逐野羊和野鹿，围堵四处逃窜的野兽，用石块或投枪同剑齿虎搏斗……

岩画提供的佐证

● 1879年，在西班牙北部阿尔塔米拉洞穴中，曾发现公元前1万年的旧石器时代原始人画于石壁上身中投枪的野牛图案。画面反映了人类祖先利用投掷技巧，为生存与野兽搏斗的狩猎生活。

● 1965年，在我国云南省临沧地区的沧源佤族自治县，也曾发现公元前3400年的新石器时代原始人画于岩石之上的跑步图。岩画用由粗到细的线条，再现了人在奔跑中脚的摆动姿势。

编者投语

综上所述，人类为获得赖以生存的物质条件，需要付出艰巨的体力代价。它不仅要求猎手们机智勇敢、掌握狩猎技巧，还要具备长途跋涉、快速奔跑、超越障碍、向上跳起、踏石跨河、掷石投棍、飞叉扔标的能力，且能够长时间与野兽周旋，而这一切又都是四肢运动的结果。

二、迫于无奈的生存之道

在危机四伏的远古时代，原始人应采取何种行动方式才能使自己存活下来？

（一）无师自通的生存行为

自古以来，人们就有“饥思食、困思寝、久卧思动、久动思静”的说法，而人类这些受生理规律支配，通过调动自己四肢来达到上述目的的机能反应，就像婴儿吮吸母乳，均属一种无师自通的生存行为。比如，原始人无论处于怎样的险恶环境，出于“饥思食”的求生本能，都必然会充分利用自己的手脚，以最简单的行动方式去应付眼前的千变万化。

随着早期人类身处险恶环境的生存斗争愈演愈烈，不仅衍生了现代田径运动的所有项目，也使它们所表达的形式与内涵，清晰地体现了“物竞天择”和“适者生存”的法则。

1. 长途跋涉

徒步行走作为人类与生俱来的原始本能，是远古人类获取食物最基本的行动方式。为了扩大行动范围、有机会捕获更多的野兽，或为了适应季节变化和逃避自然灾害，经常需要行走很长的路程，甚至要长途迁徙。于是在长期的活动过程中，不仅形成了各种走的方式，增强了体力，也培养了许多擅长于走的勇士和猎手。



编者投语

现代田径运动中的竞走项目，不仅充分体现了长距离、耐久性和对提高行走速度的要求，还几乎完美地再现了原始人在长途跋涉中所需承受的体力和意志力的考验。

2. 超越障碍

在远古时期，绵延千里的原始丛林遮天蔽日，草木丛生之处又常有沟壑、断枝和残根，倒下的枯树和朽木也经常挡住前进的道路。但为了追赶野兽、猎取食物或传递消息，原始人就不得不在奔跑途中，设法跨越这些障碍物，或跳过坑坑洼洼的泥塘湿地。

达尔文的生存理论

“物竞天择，适者生存”是进化论的创造者——达尔文提出的理论。他认为物种形成及其适应性和多样性的主要原因在于“自然选择”（其要素是变异、遗传和生存竞争）和“优胜劣汰”，即生物为适应自然环境和彼此竞争而不断发生变异，致使适于生存的变异通过选择而逐代加强，反之则淘汰。

编者按语

现代田径运动中的跨栏跑项目，似乎就是以连续超越障碍的运动形式，再现了人类祖先克服困难的艰辛与勇气。特别是3 000 m障碍赛跑，由它包含的持续跑，或踏上、超越障碍和水塘等内容，都形象地反映了原始人的生活实际。

3. 踏石跨河

原始人自进入渔猎时代，接近水域的机会就变得频繁起来。当偶尔遇到不太宽的河沟或水溪，他们便会很自然地用单脚一跃而过；假如想要通过积水不深但却布满石块的河滩，他们往往会设法选择相距不等的坚固石块，灵活地采用双脚依次踏石跨跳的方法。

编者按语

现代田径运动中的跳远与三级跳远等项目，就是考验人们用单脚或双脚依次逾越远度的一种技能。虽然这种技能不见得就与古老的“踏石跨河”有关，但从动作所反映的实用性来看，源于实际生活却是一件无可争议的事情。

4. 向上跳起

在原始人的捕猎实践中，有时突然遇到不太高的陡壁或倒下的树干，需要急速向上跳起，以便超越障碍后能继续去追击猎物。有时为了采集树上的野果，在用手无法触及的情况下，也需要向上跳起去摘下较高树枝上的果实。有时还需要先爬到树上，然后向上跳起后，再抓住离地面有一定高度的树干。

编者按语

田径运动中的跳高项目，以它的直接与简明，形象地体现了“向上跳起”这种原始行动方式，并进一步把追求“更高”这个概念引入现代人类的精神与生活领域。

(二) 后天培养的劳动技能

当人类摆脱动物状态之后，在毫无社会依托的无助境遇中，为了尽快适应大自然的险恶环境，只能求助于自己的四肢，去获取食物和逃避自然灾害。但仅靠这些最简单的头、手、臂、腿运动，还很难满足原始人的生理要求，更无法应付极其复杂的自然环境。于是，原始人通过经常重复这些动作，在不断强化走、跑、跳、投的过程中，使这些本能活动逐渐演变成一种劳动技能，继而为人类进化奠定了基础。

1. 快速奔跑

古希腊有一句名言：要想猎获野兽，就要比野兽

