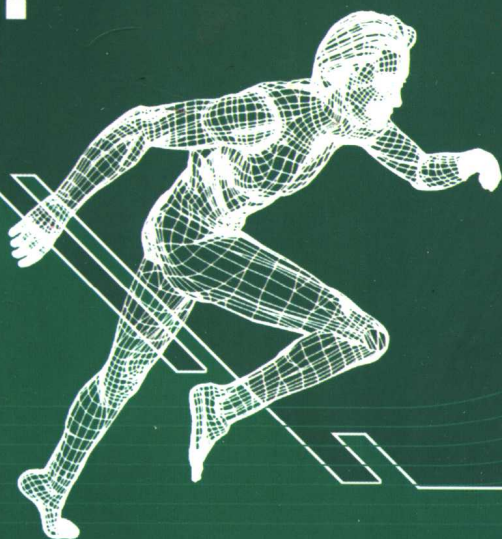


学校田径运动会的 策划与组织

主编 王德炜



西安交通大学出版社
Xi'an Jiaotong University Press

G82/8

2007

学校田径运动会的 策划与组织

主 编 王德炜

副主编 由文华 苏仕君 张 健

主 审 刘永光

编 委 王德炜 由文华 苏仕君 张 健

张 黎 赵 煌 葛 文 任庆军

葛丽娜 韩晓燕 刘媛媛 单玉霞

文永芳 熊 勃



西安交通大学出版社
Xi'an Jiaotong University Press

内 容 提 要

本书介绍了学校田径运动会的起源与发展;学校田径运动会的分类与管理模式;学校田径运动会的策划;学样田径运动会的竞赛编排管理;学校田径运动会开、闭幕式的组织管理;学校田径运动会团体操的策划与组织;学校田径运动会的播音;学校田径运动会的场地设施;学校田径运动会的观众组织;学校田径运动会的宣传;学校田径运动会的经费筹措;学校田径运动会广播稿件的组织与管理以及广播稿精选集锦等内容,涵盖了学校成功举办一届田径运动会的各项工作。

该书集理论性、创新性、学术性、知识性和实用性为一体。它既可作为体育院校学生选修教材,也可作为大、中、小学体育教师的专业工具书;它既是广大企事业单位工会干部组织本单位田径运动会的工作手册,也是学校田径运动会的组织者以及广大师生的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

学校田径运动会的策划与组织/王德炜主编. —西安:
西安交通大学出版社, 2007. 10
ISBN 978 - 7 - 5605 - 2586 - 0

I. 学… II. 王… III. ①学校体育-田径运动-运动会-策划②学校体育-田径运动-运动会-组织管理
IV. G820.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156923 号

书 名	学校田径运动会的策划与组织
主 编	王德炜
出版发行	西安交通大学出版社
地 址	西安市兴庆南路 10 号(邮编:710049)
电 话	(029)82668357 82667874(发行部) (029)82668315 82669096(总编办)
印 刷	陕西丰源印务有限公司
字 数	346 千字
开 本	727mm×960mm 1/16
印 张	18.75
版 次	2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5605 - 2586 - 0/G · 256
定 价	32.00 元

《学校田径运动会的策划与组织》编委会

主 任：	王德炜	西安建筑科技大学	教授	
副主任：	王君侠	西安体育学院	教授	国际级田径裁判
委 员：	李荣礼	西安建筑科技大学	教授	国家级田径裁判
	康利则	西安体育学院	教授	国家级田径裁判
	阎振龙	西安交通大学	教授	国家级田径裁判
	徐国营	西北大学	教授	国家级田径裁判
	罗长全	西北农林科技大学	教授	
	赵夏娣	西北工业大学	教授	



前言

本书是国内第一部系统介绍学校田径运动会的筹备、举办及管理的专业教材。本教材从系统论的观点出发,运用体育管理学、体育裁判学、体育竞赛学以及体育人力资源管理学的原理与理论去研究探讨学校田径运动会工作的规律,并用以指导实践。

随着学校体育的快速发展,体育教育对学校举办田径运动会也提出了更新、更高的要求。举办一届高水平的学校田径运动会,不但要有一整套科学的理论体系,而且还要有一批具有较高业务能力和专业造诣的专业人才,同时还应有一套完整的管理体制、方法与手段。因此,必须用系统的观点去探索学校田径运动会举办工作的各个方面,把握现代学校田径运动会的基本规律及其基本原则和技巧,并以此指导实践,否则就很难在实际工作中避免盲目性。

本教材以举办学校田径运动会为主线,结合实例,使理论与实践相结合,做到通俗易懂。体育工作者都期望策划与举办一届圆满的学校田径运动会,因为策划是成功者在曲折的人生中创造自我的手段,更是一种智慧。本教材内容丰富,涉及到学校田径运动会的方方面面,作者以工作中最实用、最常见的内容为原则,吸收了最新学校田径运动会举办的经验,使其具有较强的可读性与可操作性。本教材不仅阐明了如何做,而且讲明这样做的基本理论,能使读者心领神会,触类旁通,具有一看就懂的质朴风格。本书特点:

(1) 理论性。运用了体育管理学、体育竞赛学、体育裁判学、体育经济学、体育人力资源管理学、体育信息技术等学科知识,并在实践的基础上不断总结凝炼,使本书具有较强的理论性。

(2) 创新性。作为国内第一部系统论述学校田径运动会组织与策划的著作,力求把学校田径运动会的举办置于现代社会对学生综合素质要求日益提高的时代背景下,赋予学校田径运动会更加丰富的内涵,突出学校田径运动会促进学校体育发展的重要作用。

(3) 实用性。本书内容涵盖了组织与策划学校田径运动会的各个环节,并附有典型范例,具有较强的实用性。

(4) 系统性。学校田径运动会从筹备到顺利召开,是一个系统工

程。本书作者在长期工作实践的基础上,分析研究了其所涉及的各个领域,如对学校田径运动会历史的研究;对学校田径运动会管理模式的研究;对学校田径运动会开、闭幕式组织的研究;对播音、观众组织的研究等等。正是由于有这些方面知识的研究,才构成了较为完整的关于学校田径运动会策划与组织的理论知识体系。

(5)前瞻性。在相关章节的内容中,充分反映了社会的发展、科技的进步对学校田径运动会的影响,增加了内容的时代感和科技含量。如学校田径运动会网上直播的宣传模式等内容,不仅显示了本书作者勇于探索与实践的精神,也使本书更具有较高的前瞻性。

本书是作者在多年工作实践经验积累的基础上完成的,全书通俗易懂、范例翔实,尤其是广播稿件精选集锦,涵盖了运动会方方面面的宣传实例,适用于各类学校举办田径运动会时使用。本书既是一部理论与实践紧密结合的教材,也是一部可读性与操作性相结合的工具书,依据本书即可完成策划与组织召开每年一度的校田径运动会的艰巨任务。因此,本书可作为体育院校学生的专业选修教材,是大、中、小学体育教师必备的专业工具书,同时也是广大企事业单位工会干部组织本单位田径运动会的工作手册,更是学校田径运动会的组织者、辅导员和班主任以及广大学生的良师益友。

本书主编为王德炜,副主编为由文华、苏仕君、张健。编撰人员有韩晓燕(第一章),葛文(第二章),张黎(第三章、第四章、第十三章),张健(第五章),王德炜(第六章),由文华(第七章、第八章、第十三章),苏仕君(第九章),葛丽娜(第十章),赵煌(第十一章),任庆军(第十二章)。全书由王德炜负责总体策划与定稿,由文华、苏仕君、张健负责统稿。全书由刘永光主审,刘媛媛、单玉霞、文永芳、熊勃负责校核。

本书在编写过程中借鉴了有关文献资料,在此表示感谢。由于学校体育教育事业的飞速发展,学校田径运动会的不断创新,加之编者水平有限,教材编写中难免有不妥之处,请同行专家及广大读者提出宝贵意见。

编委会

2007年8月



目 录

Contents

第一章 学校田径运动会导论	1
第一节 举办学校田径运动会的法规与意义.....	2
第二节 学校田径运动会的起源与发展.....	4
第三节 学校田径运动会的作用与特点.....	8
第四节 学校田径运动会的分类.....	11
第二章 学校田径运动会的管理模式	19
第一节 学校田径运动会管理模式概述.....	20
第二节 大学田径运动会的管理模式.....	25
第三节 中小学田径运动会的管理模式.....	31
第三章 学校田径运动会的策划和组织	37
第一节 学校田径运动会的策划.....	38
第二节 学校田径运动会的筹备与组织.....	44
第四章 裁判员与裁判工作	57
第一节 学校田径运动会裁判员的管理.....	58
第二节 学校田径运动会裁判工作的管理.....	64
第五章 学校田径运动会的竞赛编排管理	73
第一节 学校田径运动会竞赛编排工作流程.....	74
第二节 学校田径运动会竞赛日程的编排.....	76
第三节 学校田径运动会秩序册的编制.....	93
第四节 学校田径运动会比赛期间的编排记录管理.....	104
第六章 学校田径运动会开、闭幕式的组织	113
第一节 学校田径运动会开、闭幕式的意义与特征.....	114
第二节 学校田径运动会开幕式的组织.....	116
第三节 学校田径运动会闭幕式的组织.....	128

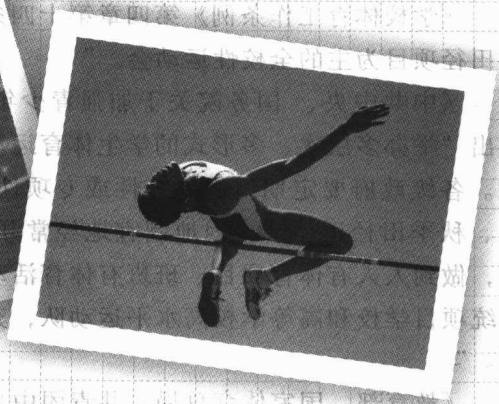
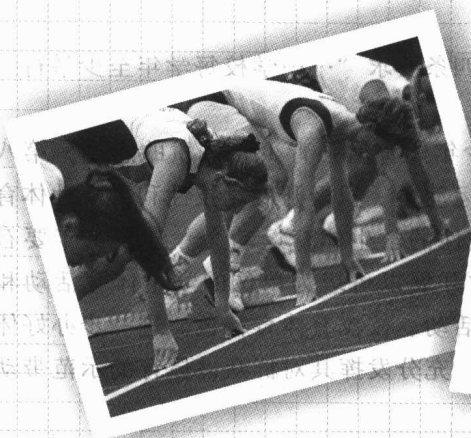
第七章 学校田径运动会团体操的策划与组织	137
第一节 学校田径运动会团体操的策划.....	138
第二节 学校田径运动会团体操的组织与排练.....	145
第三节 学校田径运动会团体操表演的组织.....	151
第八章 学校田径运动会的播音	155
第一节 学校田径运动会播音的组织.....	156
第二节 学校田径运动会的解说.....	159
第三节 学校田径运动会的颁奖.....	173
第九章 学校田径运动会场地器材的管理	177
第一节 学校田径运动会场地器材布置的特点及原则··	178
第二节 学校田径运动会场地器材的布置.....	182
第三节 学校田径运动会场地器材的管理.....	202
第十章 学校田径运动会的观众组织	213
第一节 学校田径运动会前期观众的组织与策划.....	214
第二节 学校田径运动会期间观众的组织与管理.....	218
第三节 参赛单位后勤保障工作.....	224
第十一章 学校田径运动会的宣传	227
第一节 学校田径运动会宣传模式.....	228
第二节 学校田径运动会网上直播技术.....	233
第十二章 学校田径运动会经费的管理	243
第一节 学校田径运动会经费的预算.....	244
第二节 学校田径运动会经费的筹措.....	248
第三节 学校田径运动会经费的使用与管理.....	252
第十三章 学校田径运动会广播稿件的组织与管理	255
第一节 学校田径运动会广播稿件的组织原则.....	256
第二节 学校田径运动会广播稿件集锦.....	258
参考文献	291

第一章



学校田径运动会导论

学校田径运动会是学校体育教育工作的一个重要组成部分,是学校每年一度的大型集体活动。学校举办田径运动会推动学校体育教学工作、群众体育工作、运动训练和竞赛工作的顺利开展起到了积极的促进作用。同时,学校举办田径运动会还极大地丰富了校园体育文化生活,强化了全体师生的体育意识、参与意识、竞争意识和团队意识。





第一节

举办学校田径运动会的法规与意义

学校田径运动会的举办,是我国教育方针的体现与要求,是国家加强青少年体育、增强青少年体质的战略举措。学校举办田径运动会,国家有着明确的法律、法规,这些法律、法规是学校举办田径运动会的重要依据,对学校体育教育工作有着重大的现实意义。

一、举办学校田径运动会的法规依据

为了保证学校田径运会的举办与开展,国家制定了一系列相应的法律、法规、条例、意见、决定等,例如:

《中华人民共和国体育法》第二章第二十条规定“学校应当组织多种形式的课外体育活动,开展课外训练和体育竞赛,并根据条件每学年举行一次全校性的体育运动会。”

《学校体育工作条例》第四章第十四条要求“……学校每学年至少举行一次以田径项目为主的全校性运动会。”

《中共中央、国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》第八条指出“举办多层次、多形式的学生体育运动会,积极开展竞技性和群众性体育活动。各级政府要定期组织综合性或专项性的学生体育运动会。学校每年要召开春、秋季田径运动会,因地制宜地经常开展以班级为单位的学生体育活动和竞赛,做到人人有体育项目、班班有体育活动、校校有体育特色。进一步办好体育传统项目学校和高等学校高水平运动队,充分发挥其对群众性体育的示范带动作用。”

《教育部,国家体育总局,共青团中央关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》第五条“开展阳光体育运动,要与课外体育活动相结合。配合体育课教

学,保证学生平均每个学习日有一小时体育锻炼时间。将学生课外体育活动纳入教育计划,形成制度。认真组织实施“全国中小学生课外文体活动工程”,大力推行大课间体育活动形式,积极创建中小学快乐体育园地,加强学生体育社团和体育俱乐部建设。通过广泛开展学生体育集体项目的竞赛、主题鲜明的冬季象征性长跑、具有地方特点和民族特色的学生体育活动等,不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。”

这些法律、法规、条例、意见、决定的制定,是国家在新时期加强青少年体育、增强青少年体质的重要措施。因此,各级、各类学校都应应将学校田径运动会作为学校体育的主要工作来抓。学校田径运动会的成功举办,不仅是对学校体育教育工作的一次检查,更重要的是对学生健康状况、健康意识、锻炼意识的促进,是对学生良好精神面貌的检阅,也是一所学校综合实力的展示。新形势下的学校田径运动会面向全体学生,提倡人人参与,与体育教学改革相适应。尤其在开展“面向全国亿万学生的阳光体育运动”的活动中,对形成生动活泼、生龙活虎、生气勃勃的校园体育文化氛围,具有重要的意义。

二、举办学校田径运动会的意义

学校通过举办田径运动会,对推动学校体育的开展,检查学校的体育教学工作,提高体育教学、体育锻炼与课余体育训练质量和进行学校精神文明建设具有重要意义,主要体现在以下几个方面。

1. 推动学校群众性体育锻炼深入发展

学校举办田径运动会,有利于吸引更多的学生参加体育锻炼,有利于调动广大师生为实现社会主义现代化进行体育锻炼的积极性,有利于实现学校体育工作的整体目标,有利于推动学校群众性体育锻炼深入发展与普及。

2. 提高体育教学与训练质量

学校通过举办田径运动会,可以检验体育课教学、课外体育锻炼和课外体育训练的效果,并可促进体育教学质量与课外体育训练水平的提高;同时还可以检阅学生平时体育锻炼的成绩,鼓励学生努力锻炼身体;通过竞技能力的较量,发现、选拔和培养优秀的体育人才。

3. 丰富学校文化生活,对学生进行思想品德教育

田径运动会是学校的文化教育活动内容之一,学校田径运动会不仅是比技术、比体能的场所,还是比智慧、比思想的阵地。它有助于丰富和活跃校园文化生活,有助于对学生进行思想品德教育,有助于培养学生奋勇拼搏、胜不骄、败



不馁、遵守纪律、尊重对手、服从裁判、团结进取、为集体争荣誉等优良品质和集体主义精神,使学校教育朝气蓬勃,对学校建设社会主义精神文明有着积极的促进作用。

第二节

学校田径运动会的起源与发展

我国学校体育自1904年1月13日正式颁布实施《癸卯学制》至今,田径运动作为学校体育教育的重要组成部分,在学校体育中发挥着重要的作用。随着体育教育事业的快速发展,各级各类学校从实际出发,对体育教育进行深化改革,使学校田径运动呈现出可喜的变化与发展。

一、学校田径运动会的形成与发展

学校田径运动的起源,受学校体育和田径运动的双重影响。只有在学校体育和田径运动发展的前提下,学校田径运动会才能沿着正确的轨迹发展。学校田径运动会的主要演变历程如图1-1所示。

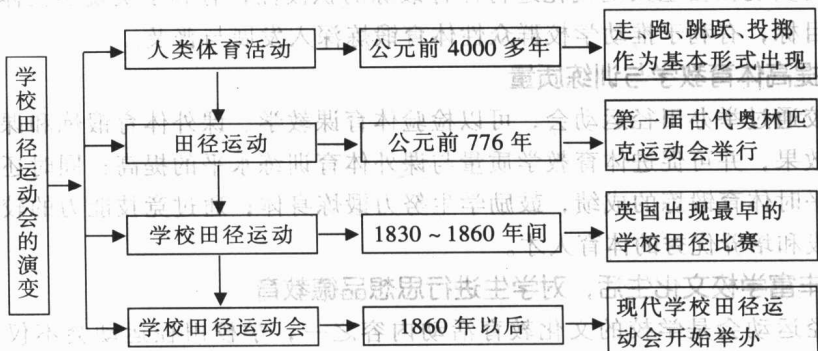


图 1-1 学校田径运动会的演变过程

1. 田径运动的起源与发展

田径运动是一项古老的体育运动。远在上古时代,人们为了获得生活资料,在和大自然及野兽的斗争中,不得不走或跑相当长的距离,跳过各种障碍,投掷石块和使用各种捕猎工具。在劳动中又不断地重复这些动作,形成了走、跑、跳跃和投掷的各种技能。随着社会的发展,人们有意识地把走、跑、跳跃、投掷作为训练和比赛的形式。

公元前 776 年在希腊奥林匹亚平原,举行了世界上最早的比较规范的田径比赛,即第一届古代奥林匹克运动会,项目只有一个——短距离赛跑,跑道是一条直道,长 192.27 米。到公元前 648 年,又增加了跳跃、投标枪、掷铁饼、摔跤等比赛项目。

近代的田径运动可从公元 1653 年算起。那时产生了田径史上第一个“现代的”纪录:英国人克罗依敦用 1 小时 25 分跑完了圣阿尔班斯到伦敦的路程。英国是田径运动项目和许多现代竞技运动项目的发祥地,特别是由于喜爱跳跃的爱尔兰人的贡献,塑造了现代田径运动的雏形。1866 年在英国伦敦首次举行了包括 12 个项目的田径锦标赛,直到 1876 年美国才在纽约举行了首次田径锦标赛。1895 年在纽约,纽约与伦敦两个田径俱乐部代表队进行了田径史上第一次国际比赛。1896 年在希腊雅典举行了第一届现代奥林匹克运动会,田径项目成为运动会的核心项目。

进入 21 世纪,田径运动得到广泛而迅速的发展,田径大赛更加紧张激烈,田径运动水平得到更快的提高,与此同时,田径运动的发展和改革也对学校田径运动的发展起到了积极的推动作用。

2. 学校田径运动会的起源与发展

(1) 国外学校田径运动会。1830~1860 年英国的一些大学成功地举行了田径比赛,伊顿公学、牛津和剑桥大学是当时的田径比赛中心。1864 年 3 月 5 日,牛津大学和剑桥大学两个代表队所进行的比赛被认为是现代田径比赛的重要开端,同样也是学校田径运动会的开端。

(2) 我国学校田径运动会。清朝末期,外国教会学校首先在中国举办学校运动会。1890 年在上海圣约翰书院举行了以田径为主要项目的学校运动会,到 1905 年北京汇文书院与河北通县协和书院首次举行田径对抗赛,这一时期的学校运动会大多是外国人在中国开办的学校举办。1906 年,北京京师大学堂(北京大学)举行的第二次运动会上,出现了正式意义上的学校田径运动会。我国早期举行的学校田径运动会如表 1-1 所示。



表 1-1 我国早期举行的学校田径运动会

时 间	内 容
1890 年	上海圣约翰书院举行了以田径为主要项目的学校运动会
1894 年	天津水师学堂开展有跨栏、跳高、跳远项目的学校运动会
1897 年	上海南洋公学课余时间提倡练习田径,并于 1899 年举办了首次运动会
1899 年	由天津北洋大学倡议,邀请天津水师学堂、电报学堂、武备学堂等参加,举办了我国最早的一次校际田径运动会
1902 年	天津首次举办联合运动会,田径为主要项目;上海首次举行万国竞走比赛
1903 年	烟台举行以田径为主的闯关运动会
1904 年	上海与苏州两地学校发起四校联合运动会,首次在苏州东吴大学举行
1905 年	北京汇文书院与河北通县协和书院首次举行田径对抗赛
1906 年	京师大学堂(北京大学)举行的第二次运动会,是我国正式意义上的学校田径运动会

中华人民共和国成立以后,在中国共产党和人民政府的领导下,体育事业蓬勃发展。学校体育作为国民体育的基础,对促进学生身心健康发展,增强体质,进行共产主义品德教育,培养建设社会主义的合格人才具有重要作用。在新中国成立初期的特殊历史条件下,参加国际体育比赛对于维护和提高我国的国际地位,增进中国人民与各国人民的相互了解和友谊,打破帝国主义的国际封锁有着特殊的意义。因此,国家十分重视竞技体育运动。在积极参加国际体育比赛的同时,国内的竞赛活动也十分活跃。特别是各级各类学校开展的体育竞技比赛中,多以田径项目为主。国家也先后颁布了《中华人民共和国体育法》和《学校体育工作条例》等法律、法规,要求各级各类学校每年至少要举行一次以田径运动项目为主的全校性运动会。至此,学校田径运动会在我国的学校中普遍开展起来。

二、学校田径运动会的发展趋势

随着学校体育的发展,以及学校体育与健康课程标准的颁布和实施,学校田径运动会迎来了巨大的机遇和挑战,其主要发展趋势表现在以下几点。

1. 竞技运动项目规范化

学校田径运动会中比赛项目的选择与设置,是根据学校的体育教学以及学生的身体素质、学校的实际状况确定的。虽然,学校的比赛项目设置各不相同,但

竞技项目比赛所采用的比赛规则都是采用规范的竞赛规则,如使用的2006年田径裁判规则。无论是小学、中学或大学,田径运动会都会按照田径比赛的规则与竞赛规程来组织比赛,使竞技运动比赛项目规范化。

2. 重视趣味性项目比赛的开展

学校田径运动会的内容和形式,要结合学生对体育运动的爱好和兴趣,结合学校的实际情况,不断创新和增加一些结合体育教学要求和对身体素质发展有利的运动项目。充分发挥体育所具有的有益于生理、心理、社会的多维功能,促进学生德、智、体、美全面发展。随着素质教育的加强,学校在组织田径运动会时都应考虑增加体育运动的趣味性,激发学生的参与兴趣和热情。学生思想活跃,把他们喜欢的活动变成竞赛,是学生的一种需要。因此,创新性的竞赛项目,要增强竞赛的多样性和新颖性,使学校田径运动会规范、有趣。

3. 重视集体项目比赛的开展

学校田径运动会的项目设置和组织形式要适应集体健身的需求。学校田径运动会应面向全体师生,使广大师生都有机会和兴趣参加田径运动会的比赛,体会田径运动会带来的乐趣。要不断扩大学生的参与面,要设置集体的、班级的参与形式,通过学生之间的相互配合和共同努力,培养学生的集体主义精神和集体荣誉感。此外,学校田径运动会尤其是中、小学田径运动会在各类项目的竞赛活动中,能更多地让学生和教师并肩参赛,在活动中一起体味成功与失败,不但可以极大地改善师生关系,还将对提高教育教学质量起到意想不到的作用。

4. 重视现代体育科技产品和技术在比赛中的应用

体育高科技产品渗透体坛方方面面。在各级各类学校田径运动会中,现代体育科技产品的应用也在迅速普及,如塑胶跑道、撑竿跳高运动员使用的碳素纤维竿、跑道终点上的高速摄像机、激光测距仪、准确地显示赛场风向的三面风速仪、计算机计时系统等在比赛中应用得越来越广泛。另外,在学校田径运动会中已采用网上直播技术等,为学生更好地观看和参与田径比赛提供了便利,同时也显示出现代体育科技的力量。



第三节

学校田径运动会的作用与特点

学校田径运动会由于它在特殊的场所担负着特殊的任务，它既有田径运动所带给人体的影响，同样也有学校体育教育对学生身心的影响。因此，学校田径运动会的举办，对推动学校体育的开展，提高体育教学、体育锻炼与课外体育训练质量和进行学校精神文明建设具有重要作用，这主要表现在它的作用和特点两方面。

一、学校田径运动会的作用

举办学校田径运动会，不仅可以增强学生体质，同时，也可以增强自身意志和毅力，在思想品质的教育上，发挥了不可替代的作用。学校田径运动会的举办，一方面，提高了学校的体育竞技水平，为学校参加更高一级的比赛选拔了体育人才；另一方面，以学校田径运动会为主带动了整个学校的各项体育活动，实现了提高在校学生体质和健康水平的目的；再一方面，各年级、各班级之间的竞争，提高了学生团结协作的能力。学校田径运动会也因此具备了以下几个主要的作用。

1. 教育作用

首先，田径运动项目要求运动员在具有一定限制条件下表现出最大的能力，要始终保持必胜的信念，要有克服一切困难和正视一切挑战去实现自己目标的勇气。因此，参加田径运动项目的比赛和训练可以培养人的勇敢顽强、拼搏进取的意志品质。

其次，田径运动比赛是在严密的组织下，按照严格的规则和要求进行的。同时运动员要通过个人努力才能取得优异成绩，这一成绩与集体荣誉连在一起。因此，通过参加学校田径运动会可以培养学生遵守纪律的良好习惯，增进责任感

和集体主义精神。

第三,田径运动主要是个人项目,运动员需要以不同的方式和方法不断完善自己,提高运动水平,更多地依靠自己独立完成各项任务。在比赛中,要有应变能力、自我情绪调控能力和排除各种干扰的能力。因此,参加田径运动会有助于个性的形成,有利于心理素质的培养。

第四,田径运动的技术变化小,单一重复的动作较多,尤其是训练期间,相对枯燥且训练运动量较大。因此,从事田径运动可以培养吃苦耐劳、坚韧不拔的精神。所以,学校通过组织举办田径运动会,让参加田径运动会的学生通过训练和比赛,提高学生自身的意志品质和各种能力,达到明显的教育效果。

2. 健身作用

学校田径运动会中的短跑、长跑和竞走项目、跳跃项目、投掷项目、全能等不同项目,对提高学生身体的有关能力和相应的身体素质,以及对提高学生的健康水平都有着明显的作用。

(1)短距离跑是人体在无氧条件下进行的一种运动,它可以使有氧系统酶的活性增加,能提高人体的最大摄氧量,同时还有助于提高中枢神经系统兴奋和抑制的灵活性,它是发展快速运动能力和提高无氧代谢水平的重要手段。

(2)中长距离跑、公路跑、越野跑、山地跑和竞走项目,能增进心脏和呼吸系统的工作能力。由于人体在有氧情况下进行运动,在运动中消耗的能量较大,能防止人体内脂肪储存过多,它是提高心肺功能和发展人体耐力的有效手段。

(3)跳跃项目是人体在短时间、高强度神经活动和肌肉用力克服障碍的运动,能使得人的感觉技能得到提高和加强。它是提高身体控制和集中用力能力,发展协调性、灵敏性的有效手段。

(4)投掷项目是表现人体力量的运动,能使人体肌肉发达、力量增强,改善人体灵活性。旋转类项目能使神经过程具有高度的均衡性,能使前庭分析器具有较高的稳定性,是提高肌肉力量、改善神经过程和发展力量素质的手段。

(5)全能项目是人体各种能力的综合体现,能使人的心肺功能、速度、力量等增强,全面提高人体素质。

通过组织和举办学校田径运动会,使学生参加不同的运动项目训练,提高学生的各项身体素质,从而达到学校体育健身的目的。

3. 竞争作用

学校举办田径运动会,不仅是为了培养竞技体育人才,提高运动竞技水平。而且,学校举办田径运动会还更多地着眼于体育的普及,促进学校体育的发展,