



“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材
普通高等学校运动训练专业教材

田径运动

(第三版)

主编 刘建国 范秦海 李建英
张守伟 杨 军

高等教育出版社

“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材
普通高等学校运动训练专业教材

田径运动

Tianjing Yundong

(第三版)

主 编	刘建国	范秦海	李建英
	张守伟	杨 军	
副主编	崔冬雪	孙 璞	邵崇禧
	王进选	常 生	袁 吉

高等教育出版社·北京

内容提要

本教材紧扣运动训练和体育教育专业的培养目标以及田径课程目标与任务，结合田径运动的教学、训练实际，突出了田径运动文化、教育和训练的特点。全书内容可分为理论篇和技术篇。在理论篇中突出了田径运动的教学，业余田径运动训练，田径运动文化与欣赏，田径运动员的选材，大型田径运动竞赛组织、裁判工作，田径运动的科学研究；在技术篇中突出了各项目的发展沿革，技术特点与分析，各项目的素质训练、技术训练、战术训练、心理训练内容和训练计划示例。

图书在版编目（CIP）数据

田径运动 / 刘建国等主编. -- 3 版. -- 北京：高等教育出版社，2016.6

ISBN 978 - 7 - 04 - 045273 - 0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 085474 号

策划编辑 汪 鹍	责任编辑 汪 鹍	封面设计 张 楠	版式设计 于 婕
插图绘制 杜晓丹	责任校对 高 歌	责任印制 朱学忠	

出版发行	高等教育出版社	网 址	http://www.hep.edu.cn
社 址	北京市西城区德外大街 4 号		http://www.hep.com.cn
邮政编码	100120	网上订购	http://www.hepmall.com.cn
印 刷	高教社（天津）印务有限公司		http://www.hepmall.com
开 本	787mm × 1092mm 1/16		http://www.hepmall.cn
印 张	27	版 次	2002 年 10 月第 1 版
字 数	650 千字		2016 年 6 月第 3 版
购书热线	010 - 58581118	印 次	2016 年 6 月第 1 次印刷
咨询电话	400 - 810 - 0598	定 价	38.00 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 45273 - 00

编委会



主 编：

刘建国	河北师范大学体育学院	教授、硕士	博士生导师
范秦海	河北师范大学体育学院	教授、博士	硕士生导师
李建英	山西大学体育学院	教授、博士	博士生导师
张守伟	东北师范大学体育学院	教授、博士	博士生导师
杨 军	河南大学体育学院	教授、硕士	博士生导师

副 主 编：

崔冬雪	河北师范大学体育学院	副教授、博士后	硕士生导师
孙 璞	北京师范大学体育与运动学院	教授、博士	博士生导师
邵崇禧	苏州大学体育学院	教授	博士生导师
王进选	石家庄学院体育学院	教授、硕士	硕士生导师
常 生	南通大学体育学院	教授	博士生导师
袁 吉	吉林大学体育学院	教授	硕士生导师

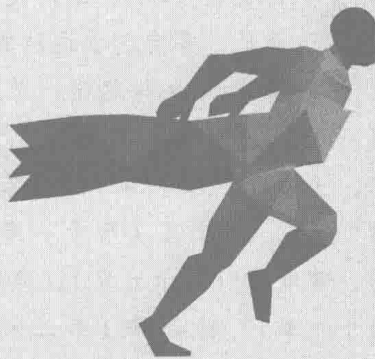
编写成员：

杨金田	河北体育学院	教授、博士后	博士生导师
史 兵	陕西师范大学体育学院	教授、博士	博士生导师
储志东	南京师范大学体育学院	教授、博士	硕士生导师
周 兵	南京师范大学泰州学院	教授、博士	硕士生导师
程其练	江西师范大学体育学院	教授	硕士生导师
曹电康	中北大学体育学院	教授、硕士	硕士生导师
庞元宁	四川师范大学体育学院	教授	硕士生导师



李铁禄	北京体育大学	教授、博士	硕士生导师
宋广林	山东师范大学体育学院	教授	硕士生导师
高峰松	保定学院体育系	教授、硕士	
李玉章	上海体育学院	副教授、博士	硕士生导师
姜晓珍	内蒙古师范大学体育学院	副教授、博士	硕士生导师
舒楚农	湖南师范大学体育学院	副教授	硕士生导师
雍 明	苏州大学体育学院	副教授	硕士生导师
王 玮	井冈山大学体育学院	副教授、硕士	硕士生导师
方 斌	安徽师范大学体育学院	副教授	硕士生导师
张 振	山西师范大学体育学院	副教授、硕士	硕士生导师
陈广勇	四川师范大学体育学院	副教授、硕士	硕士生导师
赵立功	石家庄学院体育学院	讲师、博士	

前言



本教材是“十二五”期间普通高等教育本科国家级规划教材。为满足体育专业规范、课程方案的要求和 21 世纪社会对体育人才的需求,本教材在保留前两版精华的基础上进行修订。编写组按照先进的教学改革理念构建教材体系,使教材尽量符合培养高素质、高能力、有创新精神的体育人才教学改革的要求并具有良好的运用性和实操性。教材主要特点:

1. 教材紧扣运动训练和体育教育专业的培养目标以及田径课程的目标与任务,紧密结合我国各级学校、业余体校田径运动教学、训练的实际,突出了田径运动文化、教育和训练的特点。

2. 教材结构新颖,内容创新,将理论学习与实践能力的培养相结合,在理论篇中突出田径运动的教学,业余田径运动训练,田径运动文化与欣赏,田径运动员的选材,大型田径运动竞赛组织、裁判工作,田径运动的科学研究;在技术篇中突出了各项目的发展沿革,技术特点与分析,素质训练、技术训练、战术训练、心理训练内容和训练计划示例。

3. 为培养学生探究和创新精神,教材紧密结合基础教育改革实际,力争具有可视性、可操作性和可阅读性,并体现了知识的阶段性和衔接性,为教师的“教”和学生的“学”留有充分的创新空间。

本教材的编写组成员也曾担任普通高等学校体育教育专业主干课教材和国家级规划教材《田径》的主编、副主编和编委。他们分别来自华北、东北、华中、华东、华南、西南和西北 7 个大区和 4 个直辖市的高等学校的体育院系(博士单位 10 所)。其中有教授 20 名,副教授 9 名,博士与博士后 13 名,硕士 16 名;曾留学国外深造的 4 人;全国普通高等学校体育教学指导委员会委员 3 名;博士生导师 9 人,硕士生导师 19 人;副校长、院长、副院长和系主任 19 人;省级和校级教学名师及中青年骨干教师 13 人;全部编委都是从事高等体育院校田径教学、训练多年的优秀教师。承担和完成国家社科基金、教育部、科技部、体育总局,省级自然科学基金及社科基金等科研课题 120 余项。获省部级科技进步奖、优秀教学奖、社科奖 30 多项。在国



内外重要刊物上 (SCI、EI) 发表论文 480 余篇。培养出多名在全国大学生运动会上夺金和破纪录的运动员, 并有选手运动成绩挤进全国 (专业) 前四名。

本教材主编为刘建国、范秦海、李建英、张守伟、杨军, 各章节编写成员为: 张守伟 (第一章), 储志东 (第二章), 刘建国、赵立功 (第三章), 周兵 (第四章), 姜晓珍 (第五章), 王进选 (第六章), 高峰松 (第七章), 范秦海 (第八章), 孙璞 (第九章), 程其练 (第十章), 舒楚农 (第十一章), 张振 (第十二章), 李玉章 (第十三章), 常生 (第十四章), 曹电康 (第十五章), 雍明 (第十六章), 袁吉 (第十七章), 史兵 (第十八章), 王玮 (第十九章), 杨金田 (第二十章), 方斌 (第二十一章), 崔冬雪 (第二十二章), 宋广林 (第二十三章), 邵崇禧 (第二十四章), 杨军 (第二十五章), 庞元宁、陈广勇 (第二十六章), 李铁禄、李建英 (第二十七章)。

本教材的理论篇由范秦海教授审稿, 技术篇由崔冬雪博士审稿。全书由刘建国主编统稿。本教材是集体智慧的结晶, 共同劳动的成果。

在教材的编写过程中, 编委们查阅、参考了大量相关资料, 引用了一些文献, 在此对各位同行深表谢意。

全书虽然力求精品, 但难免存在一些不足之处, 恳请同仁和读者批评斧正。

编 者

2015 年 02 月 16 日

目 录



理 论 篇

► 第一章 田径运动概述 3

第一节 田径运动的概念、分类与特点 4

第二节 田径运动的起源与发展 8

第三节 田径运动课程导学 11

► 第二章 田径运动教学 14

第一节 田径运动教学的目标与任务 15

第二节 田径运动技术教学 16

第三节 田径运动教学评价 25

► 第三章 田径运动业余训练 29

第一节 田径运动业余训练概述 30

第二节 田径运动业余训练原则 32

第三节 田径运动的基础训练 41

第四节 田径运动业余训练计划的制订 43

第五节 业余田径教练员与业余田径运动训练的管理 45

► 第四章 田径运动员选材 51

第一节 田径运动员选材的内容与方法 52

第二节 田径运动员选材的特征与参考标准 60



► 第五章 田径运动竞赛组织工作 69

第一节 田径运动竞赛组织 70

第二节 田径运动竞赛编排 73

► 第六章 田径运动竞赛裁判工作 97

第一节 大型田径运动竞赛裁判工作的特点 98

第二节 大型田径运动竞赛裁判工作的组织机构 99

第三节 竞赛主管与裁判长职责 100

第四节 田径运动竞赛裁判方法 104

第五节 裁判工作应遵循的原则与执裁中应注意的问题 120

► 第七章 田径运动场地 124

第一节 标准田径场地设计与布局 125

第二节 径赛场地 126

第三节 田赛场地 138

第四节 小型半圆式田径场跑道的设计和计算 142

第五节 田径场地的基本知识 145

► 第八章 田径运动的科学研究 148

第一节 田径运动科学研究的程序与内容 149

第二节 田径运动常用的研究方法 156

► 第九章 田径运动文化与欣赏 162

第一节 田径运动文化 163

第二节 田径赛事欣赏 168

技 术 篇

► 第十章 竞走 177

第一节 竞走的发展 178

第二节 竞走技术 179

第三节 竞走的训练 181

► 第十一章 短距离跑 185

第一节 短距离跑的发展 186

- 第二节 短距离跑技术 188
- 第三节 短距离跑的训练 193

► 第十二章 中距离跑 200

- 第一节 中距离跑的发展 201
- 第二节 中距离跑技术 202
- 第三节 中距离跑的训练 204

► 第十三章 长距离跑 212

- 第一节 长距离跑的项目特征 213
- 第二节 长距离跑技术 214
- 第三节 长距离跑的训练 217

► 第十四章 跨栏跑 224

- 第一节 跨栏跑的发展 225
- 第二节 跨栏跑技术 227
- 第三节 跨栏跑的训练 231

► 第十五章 障碍跑 239

- 第一节 障碍跑的发展 240
- 第二节 障碍跑技术 241
- 第三节 障碍跑的训练 244

► 第十六章 接力跑 249

- 第一节 接力跑的发展 250
- 第二节 接力跑技术 252
- 第三节 接力跑的训练 257

► 第十七章 马拉松跑 262

- 第一节 马拉松跑的发展 263
- 第二节 马拉松跑技术 266
- 第三节 马拉松跑的训练 267

► 第十八章 跳高 271

- 第一节 跳高的发展 272



- 第二节 背越式跳高技术 273
- 第三节 背越式跳高的训练 277

► 第十九章 撑竿跳高 283

- 第一节 撑竿跳高的发展 284
- 第二节 撑竿跳高技术 286
- 第三节 撑竿跳高的训练 293

► 第二十章 跳远 298

- 第一节 跳远的发展 299
- 第二节 跳远技术 301
- 第三节 跳远的训练 306

► 第二十一章 三级跳远 312

- 第一节 三级跳远的发展 313
- 第二节 三级跳远技术 314
- 第三节 三级跳远的训练 317

► 第二十二章 推铅球 324

- 第一节 推铅球的发展 325
- 第二节 推铅球技术 328
- 第三节 推铅球的训练 335

► 第二十三章 掷铁饼 340

- 第一节 掷铁饼的发展 341
- 第二节 掷铁饼技术 342
- 第三节 掷铁饼的训练 347

► 第二十四章 掷标枪 352

- 第一节 掷标枪的发展 353
- 第二节 掷标枪技术 355
- 第三节 掷标枪的训练 364

► 第二十五章 掷链球 370

- 第一节 掷链球的发展 371



第二节	掷链球技术	373
第三节	掷链球的训练	377

► 第二十六章 全能运动 380

第一节	全能运动的发展	381
第二节	全能运动项目特点	385
第三节	全能运动的训练	387

► 第二十七章 少儿趣味田径运动 391

第一节	少儿趣味田径运动概述	392
第二节	少儿趣味田径运动竞赛	395
第三节	少儿趣味田径运动教学与健身锻炼	400
第四节	少儿趣味田径运动场地与器材管理	405

► 附录 田径运动专业术语（中英文对照） 408

► 主要参考文献 414

理论篇



第一章 田径运动概述



本章导读

通过本章学习使学生掌握田径运动概念、价值、分类等基本知识，了解田径运动的起源与发展概况；理解普通高等学校运动训练和体育教育本科专业田径运动必修课程和中、小学田径的课程目标和教学内容、学习任务，明确应具备的教学和课余训练的基本知识和能力要求。





第一节 田径运动的概念、分类与特点

一、田径运动的概念

田径运动是指人类从走、跑、跳、投这些自然运动发展起来的身体练习和竞技项目，可以分为竞走、跑、跳跃、投掷和全能 5 个部分。其中以时间计算成绩的竞走和跑的项目称为径赛；以高度和远度计算成绩的跳跃、投掷项目称为田赛；由跑、跳、投部分项目组成的、用评分方法计算成绩的组合项目称为全能运动。

《国际业余田径联合会章程》第一条将田径运动定义为：由田赛和径赛、公路赛、竞走和越野赛组成的运动项目。

田径运动这个词译自英文“track and field”。“track”意为“小径”，“field”意为“田地”，合称为田径运动。

教育部 2003 年印发的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》把田径类教材在原有《田径》教材内容基础上增设了户外运动、定向越野、野外生活与生存等课程，扩大了田径教材所涉及的范围，有利于各学校根据自身实际情况选用。

二、田径运动的分类

田径运动分为田径竞技运动和实用田径运动两部分。

田径竞技运动项目分类

田径竞技运动项目分为竞走、跑、跳跃、投掷，以及由跑、跳、投部分项目组成的全能运动 5 类。国内外通常进行的成人各类竞赛项目和我国进行的少年甲组（16、17 岁）、乙组（15 岁）各类竞赛项目见表 1-1-1 至表 1-1-5。另外，国际业余田径联合会承认的成人 92 项、青年 53 项、室内 44 项世界纪录的具体项目可查阅中国田径协会审定的《田径竞赛规则（2014—2015）》。

表 1-1-1 竞 走 类

	成人		少年	
	男子	女子	男子	女子
场地/m	20 000	5 000	5 000	3 000
	30 000	10 000	10 000	5 000
	50 000	20 000		

续表

	成人		少年	
	男子	女子	男子	女子
公路/km	20	20		
	50			

表 1-1-2 跑 类

	成年		少年			
	男子	女子	男子甲组	男子乙组	女子甲组	女子乙组
短距离 跑/m	100	100	100	60	100	60
	200	200	200	100	200	100
	400	400	400	200	400	200
中距离 跑/m	800	800	800	400	800	400
	1 500	1 500	1 500	800	1 500	800
	3 000	3 000				
长距离 跑/m	5 000	5 000	3 000		3 000	
	10 000	10 000	5 000			
跨栏跑 (栏高/m)	110 m 栏 (1.067)	100 m 栏 (0.84)	110 m 栏 (1.00)	110 m 栏 (0.914)	100 m 栏 (0.84)	100 m 栏
	400 m 栏 (0.914)	400 m 栏 (0.762)	400 m 栏 (0.914)		400 m 栏 (0.762)	(0.762)
障碍跑/m	3 000	3 000	3 000		3 000	
接力跑/m	4×100	4×100	4×100	4×100	4×100	4×100
	4×400	4×400	4×400		4×400	
公路赛和 越野赛	10 km、15 km、20 km、25 km、30 km、100 km 半程马拉松、马拉松、公路接力（只限马拉松距离）和越野赛					

表 1-1-3 跳 跃 类

	成人		少年			
	男子	女子	男子甲组	男子乙组	女子甲组	女子乙组
高度	跳高 撑竿跳高	跳高 撑竿跳高	跳高 撑竿跳高	跳高	跳高 撑竿跳高	跳高
远度	跳远 三级跳远	跳远 三级跳远	跳远 三级跳远	跳远	跳远 三级跳远	跳远