

北京体育学院

田径教法作业

内部参

考资料

田径教研组

1956.3

競走教法

任务	手段	教法	指示
一、使学生正确的理解和技术。	1. 讲解跑走的技术。 2. 示范看道跑走速度每步学生能够了解的更清楚。	教师讲解时，可以利用图片或插图，说明跑走的特点。	
走	分解大约100步——150步左右。	示范时为了使每个学生可以看的清楚，应该生距离学生8—10公尺的地方走过去。	
二、使学生掌握身体重心在两条腿交替时所产生的盆骨起伏的初步动作	1. 原地站立，双手膝盖截心移到支撑腿跟前向支撑腿转动。及另一腿完全放鬆。	作这个初作时应指出，重心移到支撑腿，骨盆则应，教师注意腿部及非支撑腿是放鬆，而且慢？把重心又移到另外一条腿上。	
	2. 练习全上速度加快。	作的时候先慢？的作然后使学生听教师的口令做，教师口令逐渐加快，注意放鬆，注意放鬆腿的膝关节应向正前方。	
三、使学生懂得完整的跑走技术，步速度快。	1. 练习同上，要求还大。	要求小腿大腿要放鬆，并且注意先以脚跟落地，腿在快？的向前摆小腿走地面上完全是挺直的状态，然后才移动到前面的腿上去。	
		作的时候仍然是光慢慢然后加快，这个初作应该反复的做，教师注意学生走的直线性及重心在两条腿上的变换技术。	

2.練習同上，再加上兩臂的擺動，彎曲成90度的擺動，後再走，教師注意臂和腿的協調性。

3.練習同上，要求走的有節奏。
教師走80-100公尺，按照教師所教的口令“一”“二”

4.練習同上，安學生掌握教師指出應注意量呼氣。呼氣的方法通過三步一吸，保持收的節奏並且配三步一呼。

合一定的步數來進行。
5.練習同上，作100公尺競走比賽。

1.使學生在短距離上快速競走。
在150-200公尺距離上作，教師注意技術，駢膝和頭的正直，直線性，初作的有力性，腳跟著地，支撐腿要挺直，兩腿要交互衣處，然後教師根據學生不同的錯誤進行分組練習。

2.技術
規定一定距離1500-3000公尺，教師要注意分析開始和終點技術上的差別。

3.成績
教師簽名：趙洪盛 華維友 何國 宋之良
楊守博 寶文融 張翼

四、散跑走技術
的錯誤，對錯誤個別糾正。

短跑教学法

短跑高速度是在中長距離高速度之后進行教學在學習技術之前，應把一些必要的專門練習學好，通常按以下順序進行短跑的教学。

任 务	手 段	教 学 指 示
一、使学生对短跑的技術形成正确的概念	一、讲解短跑技術（可以与中長跑技術作比較進行讲解） 二、教員或學生進行完整的示范（可以用脚踏式起跑的公尺至衝刺终点集。	
二、掌握快速跑的摆动力式的技術。	一、加速跑。 二、加速跑到最大速度保持显示样速度20—30公尺。	在進行上述手段時可以把學生分成幾人一組（人數不可過多）条件可能是一个一个跑好教师站在学生跑的方向的側面。 教師或注意學生動作是否正確。 腿的擺直，擺動腿向前方舉的幅度。 足着地的方法，着地的姿勢（特別是着地不出）兩脚的擺動。

任 务	手 段	教 学 指 示
四、掌握起跑、一加速跑40—50公尺后疾跑过线、二从跨踏式起跑40—50公尺到途中跑的 公尺、技术。		学生跑完后的足跡，跑时到体最大的前傾，为了防止学生过早挺起身体可以在其跑的紙上找一角度合适的橫竿。 剛一学習時不必夾起跑的口令，而讓學生自己作，当初步掌握后組成3—4个人一組或更多一起練習，并用橫竿。
五、掌握終点跑一加速跑80—100公尺（不設裁判終点，便利終点帶）——全力，帶的技術，二加速跑40—50公尺（設裁判終点帶）。		在过线到途中跑將腿干挺起，背盆向前挺出，作2—3步自然步進或只原來跑的慣性程度。 体会終点跑終点跑時在技術上不宜有任何改變，此時腿干不可后仰，腿膝直，兩臂擺動有力而迅速，衝刺終点帶時，可以采用两种方法： ①距終点1—1.5公尺時腿干前傾。

三、从踏踏式起造100公尺至 ②除服于前傾外至把服于何左或何右數，終点對點
 測划終点帶注意呼吸 時常發生下列缺点：

②除艮于前倾外,还把艮于间左或间右数,终点对艮。

時常發生下列缺點：

① 復甦过早因初變速變減低。

②軀干前傾太多而跌倒。

奪還還恐時為了和痛心作斗争必須把銀子積左積右

是的是夫内教，而在是外教。

學習為遠跑時不注意起跑器的安裝。

六、学弱题道如一，题道如迷途，

速跑与跑道

二、"入真通加速跑。

入氣逆逆以

及普通的三邊隨端式起點。

踏天起地，

七、學習短跑完一、蹲踞式起跑60公尺

整板術。

[illegible]

200公尺，或400公尺。

八改属短跑技，一一为了学习短跑技术中的所
行个别纠正，有手段。

进行个别矫正。

二 破譯

三达承

四、參加競賽

中長距離跑教學法

— 7 —

生	為	手	段	教	學	指	示
一	形成概念，使學生正確的認識和了解中長跑的技巧	1. 講解 2. 示範					講解中長跑的技巧，反覆，反覆，反覆的方法（足尖或前腳掌），為了使講解更清楚可利用首法及掛圖。 由教師或學生在 120—150 公尺距離處用整齊切綫的步子跑一次，示範時讓學生站在跑道上 10 公尺以外的地方。
二	學習授動式跑步的技巧	1. 在短距離上做加速跑	1. 要求學生按照示範的動作速度，做一	跑	跑	跑	跑 200 距離，教師注意每個人的跑姿主要缺點，一個一個的跑。 注意技巧的正確些。 ① 後腿要蹬直。 ② 向前擺腿要自然。 ③ 軀干和头的姿勢要垂直地面或輕于稍前傾（2°—3°）。 ④ 兩肩要垂直地面。 ⑤ 腳尖着地不要八字脚，脚墊地時不可為身體重心要直前移動或太近。 一般在技巧上易犯的錯誤及糾正方法。 ① 後腿不能伸直跑也，糾正方法，用後期為證的點

用此法依次传递至最后一人，然后全体同反做。

在原地位接排时注意下列动作：

①接前听口令后，立刻把手臂背脊体侧后伸，同时不同头。

②口令不要与“嘿”的口令同时发声，待接前伸出后再发。

③接前手臂伸出后不可左右摇摆。

原地练习时不可过多，原地练习时也不可用两臂摆动，当掌握后再用原地摆动。

3. 慢跑练习时注意口令“嘿”大约于距接前1.5公尺左右发出，此时注意学生口令完毕时，不可跑出自己跑道，以免妨碍别人。

— 11 —

4. 接力区内的练习，主要是练习速度配合，因此，在练习时应确定标枪距接力区前边的距离，同时也量教会学生如何从接力区内起跑（接棒），接力棒应距接力区16—18公尺处位置，此时的练习要跟学生遵守规则，最后採用两人一组固定下来。

5. 当学生掌握了在接力区内交接接力棒之后，应当学习不换手的位置接棒方法。

在学习不换手方法时，应用下述交接棒的方法，此时，应把学生组成四人一组固定下来，第一人用右手交接棒，第二人——左手。

第三人——右手，

第四人——左手。

3. 掌握4棒的腾跑式 1. 持棒的腾跑式起跑 1. 成队练习前之讲述要有分配（战术）

起跑的技能和会都 2. 成队跑（换手拍木 2. 注意全策技术。

接力跑的技术以及 换手的方法）

改善技术。

跨欄跑教學法

一九五五年七月十八日

男子跨欄跑有110公尺高欄，200公尺低欄，400公尺中欄。教學中首先在進行110公尺高欄的教學，當然在進行110公尺高欄時也必須遵守教學重要原則之一——循序漸進。當學生掌握110公尺高欄技術後，再進行200公尺低欄，400公尺中欄，如果學生掌握了高欄技術後，學習200公尺低欄和400公尺中欄比較容易，主要是跑的規律性，女生的80公尺低欄按照男生學習高欄的順序進行。

任 務	手 段	教 法 指 示
1. 使學生對跨欄跑形成正確的認識	1. 教師講解跨欄跑的性質 2. 示範 3. 用生動的助跑過欄問題為6—7公尺的欄幾次	示範不必要進行全程，也不必示範200公尺、400公尺的跨欄跑，進行110公尺高欄（男生）和80公尺低欄（女生）就夠了。 欄高為30—40公分，欄間用三步專門練習，應與廣度採用，進行專門練習時，注意學生動作的正確性。
2. 學習過欄的技術	1. 專門練習：學習前腿動作，后腿動作，兩腿聯合動作。 2. 短助跑的跨過一個低欄	開始學習過欄的技術，男生可用76.2公分高的欄，女生欄高為50—60公分的欄。 在進行第二個手段時，應當有順序地法學生動作的。

①不要跳躍：乃是迅速跨過

②兩腿的動作

③“跨的”

此時應力低欄，起跑到第一欄為13.72公尺，
以起跑到第一欄身體全面發展最好的人均
可跑八步，身體全面發展較差，身體弱較低
者只跑九步。若跑八步，起跑時則最初起成
在右面，起跑應放在左面，若跑七步或九步
則或跑八步時相反的位置。

學習站立式起跑過第一欄是學習蹲跳式起跑
前必須的一個步驟，為此應當很好的作好站
立式起跑的姿勢：前腿從起跑線一腳長，后
足自然放鬆，鉗于幾乎與地面平行。
為了幫助學生學會跑的規律性應當用句或武
其他物體標出各步大約的距離。
為了使學生準確正確起跑間距在起跑間距或
縮短，男生約50—850公尺，女生約6—750
公尺。同時也探出欄間三步距離。
當學生進行欄間跑時教員要法要學生應的或
術是否正確。

- 1. 下欄后第一一步的大小。2. 是否是三級跳式的起
- 3. 應的是否是一應。

3. 學習跨欄跑的規律性

1. 站立式起跑過第一欄
(八步)

2. 站立式起跑過2—3

個欄

3. 蹲跳式起跑過第一欄

4. 蹲跳式起跑過2—3

個欄

4. 用足天还是用足踵先着地。

欄間的距離隨着學生掌握技術程度逐漸加長，但男子低欄的距離不應加大 $9/4$ 公尺，因為這會造成欄間跑的困難，破壞了跑的規律性。當學習到中欄時欄間距離可加到 $9/4$ 公尺。當學習用蹲踞式起跑，跑過第一欄時學生會碰到趕不上步子，此時教員應當指出起跑器擺在距起跑線更近的地方，起跑的第一步和起跑干迅速直起以加大步幅。

當學生掌握了從蹲踞式起跑 2—3 個低欄時，可以起低欄快上中欄。

當學生掌握從蹲踞式起跑跑 2—3 個中欄時，可以換成高欄。

當當高欄時學生產生了極大的畏懼心理，教員應當利用各種方法解除學生的害怕情緒。此時，在教學時最好用練習欄，同時在欄上包以棉花等物，在練習高欄時最容易傷害的關節是起跑腿的膝，第二天前，為此可以戴

上步跟，步跟。

4. 改属高脚的技术 纠正错误，个别 对街	1. 随踏式起跑过3—4 个高脚 2. 改评 3. 达标
5. 学习200公尺低 脚的技术	1. 讲述200公尺低脚的 特点，（起跑、起跑 到第一脚的步子，脚 同的步子过脚技术特 点） 2. 示范 3. 学习
6. 学习400公尺中脚 的技术	同200公尺低脚