

普通高等教育学校体育教育专业主干课系列教材之一 ● 全国普通高等学校体育教学指导委员会审定 ● 高等学校教材



普通高等教育“十五”国家级规划教材

田径

刘建国 主编



Sports



高等教育出版社

普通高等教育“十五”国家级规划教材

普通高等学校体育教育专业主干课系列教材之一
全国普通高等学校体育教学指导委员会审定
高等学校教材

田 径

刘建国 主编

高等教育出版社

内容提要

本教材分为：基础理论篇、教学训练篇和实用技能篇。在基础理论篇中突出田径运动的文化特征和田径运动欣赏；田径运动技术的运动生物力学、生理学、心理学原理和社会学因素。为了学生必修与专修的知识衔接，在教学训练篇中增加了中学课余田径训练等内容。为促进田径运动的回归，挖掘田径运动的功能以及落实终身体育教育，在实用技能篇中增加了田径健身锻炼理论、手段与方法、趣味性（娱乐）田径运动和自然环境中的田径运动等。

图书在版编目（CIP）数据

田径 / 刘建国主编. —北京：高等教育出版社，
2006.5

ISBN 7-04-019139-3

I. 田... II. 刘... 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(2006)第 057762 号

策划编辑	尤超英	责任编辑	傅雪林	封面设计	刘晓翔
版式设计	范晓红	责任校对	姜国萍	责任印制	毛斯璐

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 国防工业出版社印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 24.75
字 数 450 000

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.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2006 年 5 月第 1 版
印 次 2006 年 5 月第 1 次印刷
定 价 30.80 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 19139-00

郑 重 声 明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》,其为人将承担相应的民事责任和行政责任,构成犯罪的,将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序,保护读者的合法权益,避免读者误用盗版书造成不良后果,我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为,希望及时举报,本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话: (010) 58581897/58581896/58581879

传 真: (010) 82086060

E - mail: dd@hep.com.cn

通信地址: 北京市西城区德外大街 4 号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编: 100011

购书请拨打电话: (010)58581118

编写组成员

主 编:

刘建国	河北师范大学体育学院	教授
宫本庄	东北师范大学体育学院	教授
李建英	山西大学体育学院	博士、教授
王保成	首都体育学院	教授

副 主 编:

李振斌	陕西师范大学体育学院	教授
邵崇禧	苏州大学体育学院	教授
庞元宁	四川师范大学体育学院	教授
周 兵	南京师范大学体育学院	博士、教授

编写成员:

杨 军	河南大学体育学院	教授
陈 明	内蒙古师范大学体育学院	教授
张殿亮	广东肇庆学院体育系	教授
梁晓刚	上海师范大学体育卫生学院	教授
范秦海	河北师范大学体育学院	博士、副教授
赵其林	河北师范大学体育学院	副教授
李铁禄	北京体育大学	副教授
吴 峰	安徽师范大学体育学院	副教授
崔冬雪	河北师范大学体育学院	博士
孙 璞	北京师范大学体育与运动学院	副教授
王 健	扬州大学体育学院	副教授
崔景安	长春师范学院体育学院	副教授
舒楚农	湖南师范大学体育学院	副教授

《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》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。”这是时代对我们的要求，也给我国教育的改革与发展指明了方向。2003年3月，教育部启动了“高等学校教学质量和教学改革工程”，计划用五年时间建设1500门国家级精品课程，而教材建设是精品课程建设的重要组成部分，教材改革应以课程改革为导向，并与课程改革相互促进和发展。2003年6月，教育部颁发了《全国高等学校体育专业课程方案》，而后又颁发了《全国高等学校体育专业主干课程教学指导纲要》，对高等学校体育专业的课程改革提出了明确的要求。按照精品课程建设与体育专业课程方案的要求和21世纪社会对体育人才的需求，编写组努力构建符合21世纪社会要求的教学改革理念和教材体系，编写出符合培养具有高素质、高能力、有创新精神的体育人才的教学改革要求并适应学生需求的教材。教材有以下几方面的特点：

一、紧扣体育教育专业的培养目标和田径课程的目标与任务。

二、突出体育文化（田径文化）和教育的特点（田径的特点、功能等）。

三、结构和内容新颖。全书分为基础理论篇、教学训练篇和实用技能篇。在基础理论篇中突出田径运动的文化特征和田径运动欣赏；田径运动技术的运动生物力学、生理学、心理学原理和社会学因素。为促进田径运动的回归、挖掘田径运动的功能以及落实终身体育教育，在实用技能篇中增加了田径健身理论、手段与方法、趣味性（娱乐）田径运动和自然环境中的田径运动等内容。

四、图文并茂，且具有可操作性和可读性。

五、体现阶段性。本教材是必修教材，与专修教材有明显区别。

六、考虑到后两年有些学生可能不选田径专修，但他们又应掌握必备的有关知识和理论，为了学生必修与专修的知识衔接，在教学训练篇中增加了中学课余田径训练内容。

七、教材具有一定的前瞻性。

八、紧密联系基础教育改革实际。

本教材的主编和编写组成员是“九五”计划中普通高等学校体育教育专业的《田径》教材的副主编和编委。他们来自全国高等学校的体育院系。是多年从事高等体育院校田径教学、训练的优秀教师，曾经承担和完成国家教育部、体育总局，各省教育厅的科研课题60多项，获省部级科技进步奖、优秀教学奖、社科奖30多项。在国际、国内核心期刊上发表论文400多篇。

本书主编刘建国。编写分工如下：第一章，官本庄；第二章，王保成、孙璞；第三章，庞元宁；第四章，陈明；第五章，李振斌；第六章，梁晓刚；第七章，刘建国；第八章，张殿亮；第九章，舒楚农；第十章，孙璞；第十一章，崔景安；第十二章，王健；第十三章，范秦海；第十四章，吴峰；第十五章，崔冬雪；第十六章，邵崇禧；第十七章，周兵；第十八章，杨军；第十九章，李铁禄、李建英；第二十章，赵其林。基础理论篇、实用技能篇的全部内容和教学训练篇的理论部分由刘建国审定。竞走、短跑、中长跑、跨栏跑、跳高和跳远由范秦海审定。接力跑、推铅球、掷标枪由崔冬雪审定。全书由刘建国统稿。

本书难免存在不妥之处，恳请同仁和读者批评指正。

编者

2005年11月26日

基础理论篇

第一章 田径运动概述	3
第一节 田径运动的概念和功能	3
第二节 田径运动的分类	5
第三节 课程的目标、任务、教学内容和学习要求	8
第二章 田径运动文化	12
第一节 田径运动的起源与发展	12
第二节 田径运动文化特征	16
第三节 田径组织和赛事介绍	22
第四节 田径运动欣赏	25
第三章 田径运动技术原理	30
第一节 田径运动技术的概念、构成及评定标准	30
第二节 田径运动技术的运动生物力学原理	31
第三节 田径运动技术的生理学原理	43
第四节 田径运动技术形成的心理学原理	46
第四章 田径运动竞赛组织与裁判工作	52
第一节 田径运动竞赛组织与编排	52
第二节 田径运动竞赛的裁判工作	79
第五章 田径运动场地	100
第一节 半圆式田径场地设计	100
第二节 径赛场地	102
第三节 田赛场地	114

第四节 小型田径场跑道的设计和计算	118
第五节 田径运动场地的基本知识	121

教学训练篇

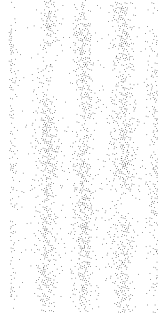
第六章 中学田径教学	127
第一节 中学田径教学任务内容	127
第二节 中学田径教学方法	133
第三节 中学田径学习的评价	147
第七章 中学课余田径训练	151
第一节 中学课余田径训练的特点	151
第二节 中学课余田径训练的基本内容与方法	153
第三节 课余田径训练计划的制订	167
第四节 课余田径训练的组织与管理	171
第八章 竞走	175
第一节 竞走的发展与启迪	175
第二节 竞走的技术	177
第三节 竞走的教学	179
第九章 短距离跑	184
第一节 短距离跑运动的发展与启迪	184
第二节 短跑的基本技术	190
第三节 短跑的教学	197
第十章 接力跑	205
第一节 接力跑的发展与启迪	205
第二节 接力跑的基本技术	207
第三节 接力跑的教学	212
第十一章 中、长距离跑	218
第一节 中、长距离跑运动的发展与启迪	218
第二节 中、长距离跑的基本技术	221

第三节 中、长距离跑的教学	225
第十二章 跨栏跑	232
第一节 跨栏跑的发展与启迪	232
第二节 跨栏跑的技术	235
第三节 跨栏跑的教学	240
第十三章 跳高（背越式）	247
第一节 跳高运动的发展与启迪	247
第二节 背越式跳高的基本技术	250
第三节 背越式跳高的教学	255
第十四章 跳远	262
第一节 跳远运动的发展与启迪	262
第二节 跳远的基本技术	265
第三节 跳远的教学	271
第十五章 推铅球	276
第一节 推铅球的发展与启迪	276
第二节 推铅球的基本技术	281
第三节 推铅球的教学	286
第十六章 掷标枪	292
第一节 掷标枪运动的发展与启迪	292
第二节 掷标枪的基本技术	295
第三节 掷标枪的教学	301

实用技能篇

第十七章 田径健身锻炼	309
第一节 田径健身锻炼的特点与基本原则	309
第二节 田径健身锻炼的基本内容	313
第三节 田径健身锻炼的设计与指导	320

第十八章 田径健身锻炼手段与方法	332
第一节 健身走	332
第二节 健身跑	334
第三节 健身跳跃	339
第四节 健身投掷	341
第十九章 趣味田径运动	344
第一节 趣味田径运动概述	344
第二节 趣味田径运动分类	345
第三节 趣味田径运动的发展前景	346
第四节 趣味田径游戏的编排和设计	347
第五节 趣味田径项目介绍	349
第六节 趣味田径运动的教学组织和竞赛	353
第二十章 自然环境中的田径运动	362
第一节 自然环境中田径运动的发展	362
第二节 自然环境中田径运动的特点与功能	364
第三节 自然环境中田径运动的锻炼方法	365
第四节 自然环境中田径运动的教学	374
附录：田径运动项目专业术语简介	378



基础理论篇

第一章 田径运动概述

本章导学

本章通过对田径运动概念、功能、分类等基本知识的介绍,使学生了解普通高等学校体育教育专业田径运动必修课程的教学目标和教学内容,明确学习任务,端正学习态度,树立成为一名合格的中等学校体育教师的思想。

第一节 田径运动的概念和功能

一、田径运动的概念

田径运动是指人类从走、跑、跳、投这些自然运动而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、用评分办法计算成绩的组合项目称为全能运动。

根据国际业余田径联合会章程第一条的解释,田径运动是由田赛和径赛、公路赛跑、竞走和越野赛跑组成的运动项目。

田径运动这个词译自英文“track and field”。“track”的中文意思是“小径”,“field”的中文意思为“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、田径运动的功能

(一) 健身功能

田径运动是在体育运动中开展最早的一种运动项目。它具有广泛的适应性,无论哪个年龄阶段,无论城市、农村,无论有无专门的场地、器材,人们

都可以进行锻炼,因此,田径运动易于在群众中广泛开展。田径运动又是健身价值较高的运动项目,经常、系统地参加田径运动锻炼,能提高人体走、跑、跳、投等基本运动技能的水平;能促进青少年健康地生长发育和各器官、系统机能的发展,能全面发展速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等身体素质。由于田径运动锻炼主要是在户外进行,人体更多地受到日光、风雨等自然条件的锻炼,从而提高了人体对外界环境变化的适应能力。在当今城市规模急速扩大,电脑全面进入办公室和千家万户的时代,人们走到户外,享受阳光和新鲜空气,在自然条件下进行田径锻炼就更有意义,特别是越野跑、远足、健身走、登山等已经成为人们的主要健身手段。由此可见,田径运动是人们增进健康,增强体质、延年益寿的重要手段,它不仅是我国《国家体育锻炼标准》中的主要内容,也是国内外各类基础教育学校体育课教材的主要内容。

(二) 竞技功能

竞技体育是社会文化不可缺少的组成部分,每年在国际和国内举行的田径运动竞赛很多,除原有的世界田径锦标赛、世界杯赛,又增加了大奖赛和黄金联赛等多种比赛。在奥运会等大型综合性体育运动会上,田径项目奖牌数最多,影响最大,故有“得田径者得天下”之说,田径竞技运动的功能很多,如促进田径运动的普及开展,加强国内和国际间的交往,提高国家威望,振奋民族精神等。奥林匹克“更快、更高、更强”的口号源自于田径运动。田径竞技运动向人体极限挑战也标志着人体生命科学等领域达到较高水平,田径运动竞赛是竞技运动中公平竞争的典范,运动员创造的精神和运动美是激励人们欣赏体育的源泉。另外,如刘易斯、约翰逊、刘翔等著名的田径运动员所产生的明星效应,对提高田径运动的商业价值,激活田径竞赛市场,促进田径竞技运动按产业化方式运作,能起到积极的推进作用。

(三) 基础功能

田径运动的基础功能表现在3个方面。首先,当人类进入发达社会以后,生产力高度发展,虽然人类已从原始社会依靠走、跑、跳、投获取生活资料和延续生命中解脱出来,但人类永远不会摆脱依靠走、跑、跳、投等基本运动技能去提高人类的生活、生存和生命质量;其次,很多体育运动项目都离不开走、跑、跳、投等动作,因此田径运动成为很多运动项目的基础;再次,田径运动能有效和全面地发展人的各种身体素质,因此,很多竞技项目都把田径运动训练方法作为身体训练的重要手段,使田径运动成为提高各种竞技运动水平的基础。

(四) 教育功能

在田径运动项目教学、训练和竞赛中,参加者要承受一定的生理、心理负荷,还必须遵守一定要求和规则,这样有利于良好的思维、心理品质的养成。

例如, 跳远项目有利于培养坚决果断的品质, 短跑有利于培养一往无前的拼搏精神, 跳高有利于培养坚毅与顽强的性格, 长跑有利于培养毅力与吃苦耐劳的品格, 投掷项目有利于培养勇气和信心, 接力跑项目有利于培养集体配合、协同作战的品质等。因此, 田径运动已成为进行思想教育与心理训练的一种有力手段。通过田径运动, 能对学生和运动员进行爱国主义、集体主义等方面的教育, 并能培养竞争意识、勇敢顽强和吃苦耐劳等优秀品质。

(五) 娱乐功能

参加田径运动可以愉悦身心。在学校体育课内外的各种以田径运动为主的游戏和比赛中, 学生自娱自乐, 参加者自身技术的改进、运动水平的提高都会给本人以很大的心理满足, 使身心都得到健康发展。现在田径运动赛会可以通过电视等多种媒体传播, 观看田径比赛可以起到欣赏、消遣、娱乐和振奋的作用; 观看著名田径运动员的比赛, 也成为人们追求的一种精神享受。近年来, 国际田径联合会根据人们的需求, 又开发了趣味性的田径运动。由于趣味性田径比赛妙趣横生, 娱乐性很强, 在德国等较发达的国家已迅速开展起来, 目前已推广到我国, 相信趣味性田径运动也会很快成为人们愉悦身心的一种体育运动形式。

(六) 回归自然功能

在现代社会中, 城市人口越来越多, 环境污染越来越严重, 人们渴望回归自然, 走、跑、跳、投是人们与自然环境斗争中产生的技能, 也是人们与自然环境作斗争的重要手段。田径运动能力的提高可以提高人们在自然环境下的生存能力。特别是在自然环境中进行田径锻炼, 人们还可以减少环境污染给身体带来的伤害。国内近年的田径教材已经把户外运动、定向越野等划归田径类教材的内容。所以, 利用自然、贴近自然、回归自然, 积极开展自然环境下的田径运动对提高学生生存能力和基本体能都具有良好的作用。中国农村人口众多, 广大农村地区更有利于开展自然环境下的田径运动, 那里的教师可以根据本地区的环境条件创造开发多种田径运动练习方法, 开发更广阔的田径运动资源, 为增进广大农村劳动人民子女的健康拓宽路径。

第二节 田径运动的分类

田径运动分为田径竞技运动项目和实用田径运动两部分。

一、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 (表 1-2-1 ~ 表 1-2-4)。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 1-2-5。另外，国际业余田径联合会承认的成人 69 项、青年 50 项、室内 40 项世界纪录的具体项目可查阅中国田径协会审定的《2002 田径竞赛规则》。

表 1-2-1 竞 走 类

类别	成人		少年			
	男子	女子	男子甲组	男子乙组	女子甲组	女子乙组
场地	20 000 m	5 000 m	5 000 m	3 000 m	5 000 m	3 000 m
	50 000 m	10 000 m	10 000 m	5 000 m	10 000 m	5 000 m
公路	20 km	10 km				
	50 km	20 km				

表 1-2-2 跑 类

类别	成人		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	100 m	100 m	100 m	60 m	100 m	60 m
	200 m	200 m	200 m	100 m	200 m	100 m
	400 m	400 m	400 m	200 m	400 m	200 m
中距离跑	800 m	800 m	800 m	400 m	800 m	400 m
	1 500 m	1 500 m	1 500 m	800 m	1 500 m	800 m
	3 000 m	3 000 m		1 500 m		1 500 m
长距离跑	5 000 m	5 000 m	3 000 m	3 000 m	3 000 m	3 000 m
	10 000 m	10 000 m	5 000 m		5 000 m	
超长距离跑	马拉松 (42.195 km)	马拉松 (42.195 km)				
跨栏跑	110 m 栏 (栏高 1.067 m) 400 m 栏 (栏高 0.914 m)	100 m 栏 (栏高 0.84 m) 400 m 栏 (栏高 0.762 m)	110 m 栏 (栏高 1.00 m) 200 m 栏 (栏高 0.762 m) 400 m 栏 (栏高 0.914 m)	110 m 栏 (栏高 0.914 m) 300 m 栏 (栏高 0.84 m)	100 m 栏 (栏高 0.84 m) 200 m 栏 (栏高 0.762 m) 400 m 栏 (栏高 0.762 m)	100 m 栏 (栏高 0.84 m) 300 m 栏 (栏高 0.762 m)
障碍跑	3 000 m					
接力跑	4 × 100 m 4 × 400 m	4 × 100 m 4 × 400 m	4 × 100 m	4 × 100 m	4 × 100 m	4 × 100 m
公路赛和越野赛	包括马拉松在内的公路赛以及由大会决定的各种距离不等的公路赛和越野赛					