

TECHNICAL TEACHING ON  
TRACK AND FIELD

# 田径运动技术教学

吴太平 倪佩衡 吴 芬 著

四川大学出版社

(川)新登字 014 号

责任编辑:项其祥

封面设计:目人

田径运动技术教学

吴太平 倪佩衡 吴 芬 著

四川大学出版社出版发行 (成都市望江路 29 号)

四川省卫生管理干部学院印刷厂印刷

787×1092mm1/32 开本 印张 6.625 133 千字

1992 年 2 月第 1 版

1992 年 2 月第 1 次印刷

印数:0001—2800 册

ISBN 7-5614-0518-9/G·68

定价:3.50 元

辛勤耕耘為田徑

至取片再添新色

裴家新

一九九一年十二月

## 序

吴太平先生是成都体育学院体育系田径教研室教授,硕士研究生导师。他于50年代毕业于北京体育学院研究生部后,分配到成都体育学院从事田径运动的教学、训练和科研工作。在长期的教学、训练实践中,积累了丰富的教学、训练经验,并先后发表了大量有关田径运动教学、训练的论文,参加全国体育学院函授通用田径教材和有关六本《田径》教材的编写,撰写两本专著。倪佩衡,职称副教授。参加全国民族院校体育教材的编写和参与撰写两本专著。吴芬职称讲师。发表两篇论文,另撰写一篇论文参加科讨会获三等奖。现在出版的《田径运动技术教学》一书,都是他们长期来教学实践经验的总结和亲身体会的结晶。

《田径运动技术教学》一书,从形式到内容,别具一格,并具有以下特点:第一,系统地概括和总结了田径运动各项项目的教学方法,语言精炼,生动地阐述了各项目技术教学的特点、方法和要求。第二,明确地指出了各项目技术动作的要点和教学的重点与难点,并对动作技术做了深入浅出的分析,揭示了动作技术各环节的内在联系。第三,教学手段目的明确,程序清楚,具有较高的理论意义和实践意义,便于操作。

田径运动教学的研究,是一项很有意义和极为重要的工作。但是,田径教学的研究并不是一蹴而就的事,教学实践的无限性,决定了教学理论研究的无限性。从这个意义上讲,田径教学理论与方法的研究还要在今后的实践中不断充

## 前 言

现有的田径运动书籍不少(含各层次教材),但是在田径运动的技术课教学中,讲什么?如何抓教学重点和难点,基本上无论述。因此,在体育院系、普通大学的年轻教师和中小学的体育教师中进行技术课教学时,尚存在不少问题,特别是体育院系的学生在教育实习时,在体育课的田径项目教学中,更是泛泛而教。基于此,本书特将田径运动的每项技术分析加以提炼为技术要点,撰写成“口诀”(诗歌形式)贯穿于田径每个项目的每个部分教学中,使年轻教师(含中小学体育教师)和体育系学生在教育实习中能抓住田径技术的要点,从而达到精讲多练的目的。

不少田径书籍,对每个项目虽然较详细地提出了教学步骤、方法和教学中常见的错误动作、产生的原因以及纠正方法。但是,在田径每个部分的教学,教学的重点和难点则缺乏分析性的阐述。为了使田径技术教学,能抓准教学的重点和难点,迅速提高田径教学质量,本书特提出了田径每个项目中每个部分的教学重点和教学难点,并较详细地分析和阐述了确定这些教学重点和难点的理由与依据,使体育教师在田径教学和学生在教育实习中,狠抓教学的重点与难点,尽快地提高教学质量。

在教学方法(手段)中,介绍了作者之一从教38年来,在教学实践中证明是行之有效的部分教学手段。每个手段撰写得较详细,分为以下四个方面:1. 目的任务;2. 练习方法;3. 练

习要求;4. 教学提示。本书具有较大的参考价值和实用性。

本书承蒙中国陶行知研究会副会长、中国高等教育学会常务理事、四川省教育出版社名誉社长、北京体育学院等十几所院校客座教授胡晓风同志,中国体育科学学会副理事长、全国体育学院教材委员会副主任、四川省体育科学学会理事长、成都体育学院院长、教授周西宽同志,四川省运动技术学院副院长、四川省体育总会副主席、四川省田径协会副主席、成都市田径协会主席、教授裴家华同志,为本书题词,这是作者的殊荣。

本书由成都体育学院体育系主任、教授唐思宗同志撰写序言,插图由雷咏时讲师绘制,在此对以上同志表示衷心的感谢。

本书撰写虽然经历了一年多时间,但由于研究生的导师工作、教学和其它任务较繁重,撰写时间仍是较仓促的,书中难免存在不足之处,恳请读者指正!

著者

1991年12月于成都

# 目 录

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 第一章 竞走教学.....               | 1  |
| 第一节 介绍竞走技术的教学.....          | 1  |
| 第二节 竞走骨盆的转动和竞走技术的教学.....    | 2  |
| 第三节 改进和提高竞走技术的教学.....       | 6  |
| 第二章 短距离跑教学.....             | 9  |
| 第一节 介绍短距离跑技术的教学.....        | 9  |
| 第二节 直道途中跑技术的教学 .....        | 10 |
| 第三节 弯道跑技术的教学 .....          | 22 |
| 第四节 蹲踞式起跑和起跑后疾跑技术的教学 .....  | 25 |
| 第五节 终点跑技术的教学 .....          | 39 |
| 第六节 改进和提高全程跑技术的教学 .....     | 41 |
| 第三章 接力跑教学 .....             | 43 |
| 第一节 介绍接力跑技术的教学 .....        | 43 |
| 第二节 “上挑”式和“下压”式传接棒技术的教学 ... | 44 |
| 第三节 第一棒人和接棒人起跑技术的教学 .....   | 47 |
| 第四节 接力区内传接棒技术的教学 .....      | 48 |
| 第五节 成队接力跑技术的教学 .....        | 51 |
| 第四章 中长距离跑教学 .....           | 53 |
| 第一节 介绍中长跑技术特点的教学 .....      | 53 |
| 第二节 途中跑技术和终点跑技术的教学 .....    | 54 |
| 第三节 起跑和起跑后疾跑技术的教学 .....     | 58 |
| 第四节 改进和提高全程跑技术的教学 .....     | 60 |

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>第五章 跨栏跑教学 .....</b>             | <b>62</b> |
| 110 米跨栏跑的教学 .....                  | 62        |
| 第一节 介绍跨栏跑完整技术的教学 .....             | 62        |
| 第二节 跨栏跑的专门技术动作的教学 .....            | 63        |
| 第三节 起跑后跨过一栏后与栏间跑结合技术<br>的教学 .....  | 72        |
| 第四节 半程和全程跨栏跑技术的教学 .....            | 78        |
| 女子 100 米跨栏跑的教学 .....               | 81        |
| 弯道跨栏跑技术特点的教学 .....                 | 81        |
| <b>第六章 3000 米障碍跑教学 .....</b>       | <b>84</b> |
| 第一节 介绍 3000 米障碍跑技术的教学 .....        | 84        |
| 第二节 “踏蹬”法过障碍架技术的教学 .....           | 85        |
| 第三节 跨栏法过障碍架技术的教学 .....             | 86        |
| 第四节 跨越水池技术和栏间跑技术的教学 .....          | 87        |
| 第五节 3000 米障碍跑完整技术的教学 .....         | 88        |
| <b>第七章 跳高教学 .....</b>              | <b>89</b> |
| 背越式跳高的教学 .....                     | 89        |
| 第一节 介绍背越式跳高完整技术的教学 .....           | 89        |
| 第二节 背越式跳高起跳技术的教学 .....             | 90        |
| 第三节 背越式跳高助跑和助跑与起跳结合技术<br>的教学 ..... | 93        |
| 第四节 背越式跳高过杆技术的教学 .....             | 96        |
| 第五节 全程助跑起跳背越式过杆技术的教学 .....         | 99        |
| 俯卧式跳高的教学 .....                     | 101       |
| 第一节 介绍俯卧式跳高完整技术的教学 .....           | 101       |
| 第二节 俯卧式跳高起跳技术的教学 .....             | 102       |



|            |                                |            |
|------------|--------------------------------|------------|
| 第三节        | 助跑与起跳相结合技术的教学·····             | 105        |
| 第四节        | 俯卧式过杆和落地技术的教学·····             | 108        |
| 第五节        | 全程助跑起跳俯卧式过杆技术的教学·····          | 111        |
|            | 跨越式跳高的教学·····                  | 112        |
| <b>第八章</b> | <b>跳远教学·····</b>               | <b>114</b> |
| 第一节        | 介绍跳远完整技术的教学·····               | 114        |
| 第二节        | 跳远助跑和起跳技术的教学·····              | 115        |
| 第三节        | 跳远落地技术的教学·····                 | 122        |
| 第四节        | 蹲踞式跳远技术的教学·····                | 124        |
| 第五节        | 挺身式跳远技术的教学·····                | 126        |
| 第六节        | 走步式跳远技术的教学·····                | 129        |
| 第七节        | 改进和提高完整技术的教学·····              | 131        |
| <b>第九章</b> | <b>三级跳远教学·····</b>             | <b>132</b> |
| 第一节        | 介绍三级跳远完整技术的教学·····             | 132        |
| 第二节        | 第一跳与第一二跳结合技术的教学·····           | 133        |
| 第三节        | 第二跳和第三跳结合技术的教学·····            | 135        |
| 第四节        | 三级跳远完整技术的教学·····               | 137        |
| <b>第十章</b> | <b>撑竿跳高教学·····</b>             | <b>141</b> |
| 第一节        | 介绍撑竿跳高完整技术的教学·····             | 141        |
| 第二节        | 撑竿跳高的握竿、持竿和持竿助跑技术<br>的教学·····  | 142        |
| 第三节        | 插穴起跳和竿上悬垂技术的教学·····            | 145        |
| 第四节        | 悬垂摆体和后仰举腿技术的教学·····            | 148        |
| 第五节        | 引体、转体、推竿、腾越过杆和落地技术<br>的教学····· | 150        |
| 第六节        | 全程助跑起跳完整技术的教学·····             | 152        |

|             |                               |     |
|-------------|-------------------------------|-----|
| <b>第十一章</b> | <b>推铅球教学</b> .....            | 154 |
| 第一节         | 介绍推铅球完整技术的教学.....             | 154 |
| 第二节         | 原地推铅球技术的教学.....               | 155 |
| 第三节         | 滑步推铅球技术的教学.....               | 159 |
| 第四节         | 改进和提高背向滑步推铅球技术的教学<br>.....    | 163 |
| <b>第十二章</b> | <b>掷标枪教学</b> .....            | 165 |
| 第一节         | 介绍掷标枪完整技术的教学.....             | 165 |
| 第二节         | 握法、持枪和原地掷标枪技术的教学 .....        | 166 |
| 第三节         | 上步和投掷步结合引枪技术与助跑技术<br>的教学..... | 169 |
| 第四节         | 助跑掷标枪技术的教学.....               | 174 |
| 第五节         | 改进和提高掷标枪技术的教学.....            | 175 |
| <b>第十三章</b> | <b>掷铁饼教学</b> .....            | 177 |
| 第一节         | 介绍掷铁饼完整技术的教学.....             | 177 |
| 第二节         | 握法、预摆和拨饼技术的教学 .....           | 178 |
| 第三节         | 原地掷铁饼技术的教学.....               | 180 |
| 第四节         | 旋转掷铁饼技术的教学.....               | 183 |
| 第五节         | 改进和提高掷铁饼技术的教学.....            | 187 |
| <b>第十四章</b> | <b>掷链球教学</b> .....            | 189 |
| 第一节         | 介绍掷链球完整技术的教学.....             | 189 |
| 第二节         | 预摆技术的教学.....                  | 190 |
| 第三节         | 掷链球旋转技术的教学.....               | 191 |
| 第四节         | 掷链球最后用力技术的教学.....             | 194 |
| 第五节         | 旋转掷链球技术的教学.....               | 196 |
| 第六节         | 改进和提高掷链球技术的教学.....            | 197 |

## 第一章 竞走教学

竞走教学的重点是骨盆沿垂直轴转动,教学难点是髋关节的放松。

### 第一节 介绍竞走技术的教学

#### 一、主要手段

##### (一)讲解

1. 简述竞走技术的主要犯规动作。

2. 简述竞走技术的要点。

屈摆、跟落髋缓冲,踝、趾蹬离脚滚动。

两臂屈摆协调腿,单、双替换快如“风”。

##### (二)示范

做完整示范。

#### 二、教学提示

(一)只讲支撑腿在垂直部位时必须伸直和不能腾空。

(二)可按上述“口诀”简单分析,以让学生对竞走技术有初步了解。

(三)讲解时可利用挂图(或图片),有条件的可看优秀运动员竞走技术的幻灯片,或电影、或录像。

• 1 •

(四)示范一定要正确,避免形成错误的印象。

## 第二节 学习竞走的骨盆转动 和竞走技术的教学

### 一、讲解技术要点

摆腿稍屈前摆动,跟落腿直髌缓冲。

后蹬靠踝、趾蹬地,脚外滚动腿莫弓<sup>①</sup>。

单、双替换快如风,髌沿“三轴”巧转送<sup>②</sup>。

上体姿势处垂直,两臂快摆肩放松。

---

注:①“腿莫弓”是指身体处于垂直部位时腿不弯曲之意。

②髌沿垂直轴、矢状轴、额状轴进行转动,主要沿垂直轴转动。

### 二、教学重点:骨盆沿垂直轴转动。

竞走的步长,从某种意义上来说比步频更为重要。一是竞走距离长,不需最快步频;二是如步频过快,会产生腾空而犯规。因此,在竞走中加大步长是“无限”的,而加快步频是有限的。加大步长主要决定骨盆沿垂直轴转动的好坏和合理性。竞走中大腿向前迈步是骨盆沿垂直轴转动,转动小,步幅则小,转动大,步幅则大。这里并不是否定或降低步频的重要性,主要是针对初学者而言。例如,一个优秀竞走运动员,当步幅达到一定限度时,则应提高其步频。基于上述,学习竞走技术时,要用主要精力解决好骨盆沿垂直轴转动,相应的也应解决骨盆沿矢状轴转动,以达到身体处于垂直支撑时髌关节的放松(即骨盆向摆动腿一侧倾斜)。

### 三、教学难点:髌关节的放松。

髋关节的放松,应从两个方面来理解放松。一是摆动腿向前迈腿着地时要放松(缓冲),以减小震动;二是在支撑腿处于垂直部位时要放松,使骨盆正确地向摆动腿一侧倾斜(即支撑腿一侧高,摆动腿一侧低)。从分析可知,髋关节的放松起缓冲作用和节省能量的作用。

初学者学习竞走时,一般都是髋关节紧张,有关肌群相互牵拉,即伸肌用力,屈肌也用力,不但起不到前述作用,而且影响骨盆沿垂直轴的转动,造成步幅小。因此,在教学初期应该狠抓这一难点。

解决方法:

(一)再次讲述技术要点,并分析髋关节放松的重要作用。

(二)加强髋关节灵活性练习。例如,跳的斯科舞等。

(三)选用下面某些手段做练习。

#### 四、主要手段

##### (一)原地做交换移重心

##### 1. 目的任务

学习交换移重心,体会和初步掌握髋关节放松,为竞走时支撑腿处于垂直部位时髋关节放松打下基础。

##### 2. 练习方法

两脚半开立,一腿支撑、重心落于该腿,另一腿自然屈膝放松,脚跟提起,然后身体重心移至另一腿支撑,原支撑腿自然屈膝放松,脚跟仍提起,反复交换练习。

##### 3. 练习要求

髋关节完全放松。

##### 4. 教学提示

检查骨盆是否向摆动腿一侧倾斜。身体正直。

## (二)原地跳转髋

### 1. 目的任务

学习骨盆沿身体垂直轴转动,为竞走时身体沿垂直轴转动打下基础。

### 2. 练习方法

原地半开立,轻跳起骨盆做前后转动,反复跳动练习。

### 3. 练习要求

转动幅度大。

### 4. 教学提示

(1)腰部扭转,上体向相反方向转动。

(2)两臂同时向上体同方向摆动。

(3)用脚尖着地跳动。

## (三)原地和走步中做交叉步

### 1. 目的任务

同(二)手段。

### 2. 练习方法

先做原地向左右跨步和脚跟、脚尖支撑转髋,然后走步中做交叉步走。

### 3. 练习要求

骨盆沿身体垂直轴转动,转动幅度大。

### 4. 教学提示

注意膝领先向左右跨步。其它同上。

## (四)原地摆臂

### 1. 目的任务

学习摆臂技术,为竞走正确摆臂打下基础。

### 2. 练习方法

两手半握拳,屈肘成 $90^{\circ}$ ,肩关节放松,做前后摆臂。

### 3. 练习要求

摆臂逐渐正确。

### 4. 教学提示

摆臂时不提肩,不左右摆动。

## (五) 直线迈步走

### 1. 目的任务

学习在迈步中骨盆沿身体垂直轴转动,进一步为竞走时骨盆沿身体垂直轴转动打下基础。

### 2. 练习方法

向前迈步时送髋,脚跟先着地迅速滚动,过渡到垂直支撑时髋关节放松,左右腿交换前进。

### 3. 练习要求

动作幅度大。

### 4. 教学提示

(1)脚跟着地时注意髋缓冲,迅速滚动至全脚支撑,支撑腿伸直。

(2)摆动腿摆动时屈膝前摆。

(3)两臂自然弯曲协调配合摆动。

(4)强调支撑腿处于垂直部位时伸直,仍注意髋关节放松,骨盆向摆动腿一侧倾斜。

## (六) 大步走过渡到竞走

### 1. 目的任务

学习从大步走过渡到竞走时骨盆的转动,进一步为竞走时骨盆的正确转动打下基础。

### 2. 练习方法

大步走时送髋,迈腿时身体沿垂直轴转动,平稳转入竞走。

### 3. 练习要求

大步走转入竞走时,身体能沿垂直轴转动。

### 4. 教学提示

大步走时,两臂自然下垂配合摆动,过渡到竞走时,两臂弯曲配合摆动。

## (七)中等速度竞走和快步频竞走

### 1. 目的任务

学习竞走的技术,为下一阶段打下基础。

### 2. 练习方法

先反复做中等速度竞走 100 米,然后反复做快步频竞走 100 米。

### 3. 练习要求

技术基本正确。

### 4. 教学提示

(1)两臂弯曲配合摆动,上体正直。

(2)注意髋关节的缓冲(含脚跟着地和垂直支撑部位时)。

(3)防止故意左右扭转。

(4)强调脚跟先着地,并迅速滚动。

## 第三节 改进和提高竞走技术的教学

### 主要手段

#### 一、中速和快速竞走

##### (一)目的任务



改进竞走技术,为提高竞走技术打下基础。

## (二)练习方法

先用中速竞走 400—800 米,然后用快速竞走 400—800 米。

## (三)练习要求

在原有的基础上有所改进和提高。

## (四)教学提示

除同前练习外,注意改进技术细节。

# 二、竞走接力比赛

## (一)目的任务

提高竞走技术和学习的积极性,为竞走技术评定打下较牢固的基础。

## (二)练习方法

根据全班(或组)人数,按实力基本均等、人数相同分 2~4 组,每人竞走 400 米或 800 米接力比赛。

## (三)练习要求

快速竞走中力求技术不变形,不腾空。

## (四)教学提示

1. 强调不要为了比赛而忽视技术。

2. 在比赛中,教师一是注意比赛的情况;二是更要注意技术的正确性。比赛结束后,除总结比赛情况外,要总结技术的情况。

3. 注意比赛完后放松肌肉,特别是小腿肌。

# 三、竞走 1200—2000 米和变速竞走 2000 米

## (一)目的任务

进一步改进和提高技术,发展专项耐力,为测验成绩和技