

普通高等学校体育选项课教材

丛书主编：林克明

田径与校园极限运动

TIANJING YU XIAOYUAN JIXIAN YUNDONG

崔东霞 王 晏 崔 伟 主编



化学工业出版社

等学校体育选

丛书主编：林克明

田径与校园极限运动

崔东霞 王 晏 崔 伟 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书是《普通高等学校体育选项课教材》之一，是作者在总结多年教学实践经验的基础上，为适应高校田径与校园极限运动选项课教学、训练的需要而编写的。全书运用大量图片将田径运动和定向、攀岩、轮滑等校园极限运动的基本理论、活动形式、动作要领等多方面的内容展现给读者，兼顾了高校田径、定向、攀岩和轮滑选项课教学的要求和广大田径、定向、攀岩和轮滑运动爱好者自学的需要。

本书既可作为普通高校田径和校园极限运动选修课教材、体育学院（系）专项课教材和高水平运动队训练课教材，也可作为广大田径、定向、攀岩和轮滑运动健身爱好者自学锻炼时的参考用书。

图书在版编目（CIP）数据

田径与校园极限运动/崔东霞，王晏，崔伟主编. —北京：
化学工业出版社，2012.3

普通高等学校体育选项课教材

ISBN 978-7-122-13402-8

I. 田… II. ①崔…②王…③崔… III. ①田径运动-高等
学校-教材②体育运动-高等学校-教材 IV. ①G82②G819

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第019129号

责任编辑：宋 薇

装帧设计：张 辉

责任校对：宋 夏

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂

787mm×1092mm 1/16 印张9 字数214千字 2012年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：25.00元

版权所有 违者必究

丛书编委会名单

编委会顾问：宋毛平 郭蔚蔚

编委会主任：林克明 姜建设

编委会副主任：崔东霞 张振东 赵子建 李 红 齐秉宝 卢振华

王晓全 孙 红 俞海洋 吴艳丽

编委会委员：（按姓氏汉语拼音排序）

崔东霞 崔 伟 党希平 冯 艳 郭 宏 郭红卫 韩冰楠
洪国梁 黄海涛 黄迎兵 姜建设 李 红 李 静 李 伟
李 颖 林克明 刘 杰 卢振华 马襄成 庞宏陆 齐秉宝
乔 柱 孙 红 王晓全 王 晏 王 跃 吴 健 吴绪东
吴艳丽 徐虎波 杨 黎 杨 林 叶新江 俞海洋 张绍通
张振东 赵广涛 赵 磊 赵子建

《田径与校园极限运动》编委会名单

主 编：崔东霞 王 晏 崔 伟

副主编：丁 玮 尚洪涛 陶 琳

编 委：（按姓氏汉语拼音排序）

崔东霞 崔 伟 丁 玮 桂 浩 李 珂 李卫平 李彦乐
李 钊 李珍珍 刘迎龙 尚洪涛 陶 琳 王春芳 王 晏
吴大才 吴绪东 徐佰卓 徐 东 闫 荣 詹 静 张文杰
张新运 朱美玲



TIANJING YU XIAOYUAN JIXIAN YUNDONG

序

体育作为人类社会的一种文化形态和伟大的社会实践，其意义在于维系人体健康，满足人们享受生活和自身发展的需要。体育的价值在于优化人的心理，关切人的生存与发展，促进身心全面和谐发展，提高生活质量。新世纪我国大学体育的目标、内容和形式正在发生深刻的变化。大学体育教育从以往片面关注增强体质的生物性机能改善转变为全面关注大学生身体健康、心理健康和社会适应能力的协调发展；从以往仅仅关注大学阶段的短期效应，转变为兼顾终身体育培养的长期效应。大学体育在一系列转变中呈现出个性化和多样化的倾向，其课程内容的选择也比以往更加强调学生的主体地位。大学体育教育是塑造健康之体魄、陶冶健全之精神、提高社会适应能力、形成体育锻炼习惯，建立良好生活方式的金钥匙，是造就一代高素质、有竞争力、有创造力人才的有效渠道，是提高当代大学生身心素质，进而实现健康为祖国工作五十年的基础。

《普通高等学校体育选项课教材》的编写坚持“以人为本，健康第一，终身体育”的指导思想，尊重学生身心发展的特点，遵循教育和体育的发展规律，全面解析《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的课程理念、课程性质和课程价值，着重突出运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应的课程目标。在教材和课程内容上注重健身性与文化性相结合、选择性与时效性相结合、科学性与可接受性相结合、民族性与世界性相结合、共性与个性相结合的原则，充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《国家学生体质健康标准》的内容和要求，旨在为广大大学生提供素质教育和体育教学活动的指导。

本套教材在编写过程中得到了教育部体育卫生艺术教育司、河南省教育厅等单位的大力支持和帮助，真切希望这套教材能够对我国大学体育课程的建设起到积极作用，能够为普通高等学校文化素质教育、体育课程改革、教材建设有所帮助，成为广大体育教师和普通大学生开展体育活动的有益指导。

2012年3月



TIANJING YU XIAOYUAN JIXIAN YUNDONG

前言

田径素有“运动之母”的美誉，也是一切身体运动的基础，以跑步为主的田径运动健身方式有着极为庞大的受用人群。定向、攀岩和轮滑这些从安全、器材、场地等方面考量适合校园开展的运动项目，作为接触极限运动最好的途径，也深受广大健身爱好者青睐。《田径与校园极限运动》分册是作者在总结多年教学经验的基础上，为适应高校学生参与田径及校园极限运动的需要而编写的。全书共分两篇，第一篇为田径与健身，主要介绍了田径运动的发展和以田径运动形式为主的健身活动；第二篇为校园极限运动，主要介绍了以定向、攀岩和轮滑运动为代表的校园极限运动的装备选择、基本技术和运动技巧等。全文运用大量图片将田径与校园极限运动的技术动作要领、练习方法、练习过程中易犯错误及纠正方法展现给读者，既有利于田径和校园极限运动初学者自学自练，又有利于田径和校园极限运动选项课学生选择性地学与练。

本书由崔东霞、王晏、崔伟担任主编，丁玮、尚洪涛、陶琳担任副主编。具体编写分工为：陶琳、徐东、李钊（第一章、第二章、第三章、第四章），丁玮（第三章），尚洪涛（第五章），陶琳、李钊（全书校对、图片编号等），初稿完成后，由崔东霞、王晏、崔伟、陶琳、李钊进行统稿和定稿。参加编写工作的还有（按姓氏汉语拼音排序）：桂浩、李珂、李卫平、李彦乐、李珍珍、刘迎龙、王春芳、吴大才、吴绪东、徐佰卓、闫荣、詹静、张文杰、张新运、朱美玲。在此一并向对本书编写给予关心和支持的各界人士表示感谢！

限于作者水平，书中若有不妥之处，恳请广大师生以及体育工作者批评指正。

编者

2012年3月



TIANJING YU XIAOYUAN JIXIAN YUNDONG

目 录

第一篇 田径与健身

第一章 其实你并不了解田径 /2

第一节 什么是田径运动 /2

- 一、田径运动的概念 /2
- 二、田径运动的特点 /4
- 三、田径运动的内容 /4
- 四、田径运动的发展 /6
- 五、田径运动技能学习 /6

第二节 简单？不简单！——走与跑 /7

- 一、走，没那么简单 /7
- 二、跑，让我们成为幸福的阿甘 /8

第二章 健康需要零存整取 /14

第一节 良好的生活方式 /14

- 一、健康生活方式的含义 /14
- 二、良好生活方式带给健康的好处 /15
- 三、如何改变生活方式 /16
- 四、良好的饮食、睡眠习惯 /16
- 五、生命在于运动 /17

第二节 廉价却万能的健身方法 /18

- 一、健身走 /18
- 二、健身跑 /20
- 三、跳跃能力的锻炼 /24
- 四、掷远能力的培养 /29

第三节 低投资！高效益！ /32

- 一、健身需要付出的时间 /32
- 二、健身需要准备的工具 /32

第四节 怎样才能低风险 /34

- 一、常见运动损伤 /34
- 二、运动损伤的原因 /34
- 三、预防运动损伤的原则 /36
- 四、体育运动中常见的急救方法 /37
- 五、田径常见的运动损伤及其注意事项 /41
- 六、田径运动常见关节损伤后的恢复训练 /42
- 七、田径运动肌肉损伤后的恢复训练 /43
- 第五节 健身，我自有一套 /44
 - 一、健美增肌的运动套餐 /44
 - 二、减脂塑形的运动套餐 /47
 - 三、识别健身误区 /48
 - 四、大学生各项身体素质评价标准 /50

第二篇 校园极限运动

第三章 智勇双全——定向运动 /56

- 第一节 定向运动的运动形式 /56
 - 一、徒步定向（定向越野，Cross - Country Orienteering） /56
 - 二、接力定向（Relay Orienteering） /57
 - 三、滑雪定向（Ski Orienteering） /57
 - 四、山地车定向（MTB Orienteering） /57
 - 五、百米定向 /57
 - 六、夜间定向（Night Orienteering） /57
 - 七、积分定向（Score Orienteering） /58
 - 八、专线定向（Line Orienteering） /58
 - 九、五日定向（Orienteering 5-days） /58
 - 十、其他 /58
- 第二节 定向运动的“昨天、今天和明天” /59
- 第三节 参加定向运动所需要的装备 /60
 - 一、地图 /60
 - 二、指北针 /60
 - 三、点标旗 /61
 - 四、点签 /61
 - 五、检查卡片 /62
 - 六、号码布 /62
 - 七、检查点说明符号 /62
 - 八、服装 /62
 - 九、场地要求 /63
- 第四节 定向运动地图的基本知识 /63

第五节 定向运动的基本技能 /66

一、地图的识别与应用 /66

二、利用地图行进 /67

三、选择最佳路线的技能 /69

四、野外迷失的解决方法 /70

五、定向越野中变换方向的要点 /70

第六节 定向运动的技术与训练 /70

一、各种地形、地貌跑的技术 /71

二、独木桥、小河、淤泥地、小洼地、水坑 /71

三、林间空地、陡崖、山凸、沙地、谷地 /71

第七节 定向地图制作简介 /73

第八节 野外活动安全知识 /75

第四章 岩壁上的芭蕾——攀岩运动 /78

第一节 攀岩运动的起源与发展 /78

第二节 攀岩运动的形式 /79

第三节 攀岩的装备 /82

一、保护性装备 /82

二、辅助性装备 /84

第四节 攀岩的技巧 /85

一、保护技术 /85

二、攀岩技术 /86

三、下降技术 /87

第五章 无与“轮”比的时尚炫酷运动——轮滑 /88

第一节 轮滑运动的场地与设备 /88

一、场地 /88

二、服装 /89

三、轮滑鞋 /89

四、轮滑护具 /91

第二节 轮滑运动的专业术语 /92

第三节 轮滑运动损伤的处理与安全健身常识 /94

一、损伤的处理 /94

二、轮滑运动的安全小知识 /95

三、轮滑运动的健身小知识 /96

第四节 初学轮滑的基本技术 /96

一、热身练习 /96

二、模拟练习 /98

三、护具的佩戴顺序 /99

四、站立与保持平衡练习	/100
五、摔倒保护方法	/103
第五节 轮滑基础滑行技术	/105
一、被动滑行练习	/105
二、停止法练习	/107
三、基础滑行动作练习	/111
第六节 速度轮滑	/119
一、速度轮滑的特点	/120
二、速度轮滑的比赛项目和方法	/120
三、速度轮滑的滑跑技术	/120
第七节 花样轮滑	/122
一、花样轮滑简介	/122
二、双排轮滑基础技术	/122
第八节 实用休闲直排轮滑技术	/123
一、直排花样过桩技术	/123
二、直排旋转技术	/130
三、直排跳跃技术	/131

参考文献	/134
------	------

TIANJINGYU

XIAOYUANJIXIANYUNDONG

第一篇 田径与健身

田径运动是世界上最为普及的运动项目之一，赛场上的田径运动是奥运会等重大赛事的金牌大户，赛场外的田径运动以简便易学的特性成为了全民健身的重要手段。田径运动的锻炼形式多样，不受人数、年龄、性别、季节、气候等条件的限制，通过走、跑、跳、投等基本运动技能练习可以全面发展身体素质，促进新陈代谢，改善神经系统，调节脏器机能，磨炼意志品质。田径运动看似简单，实则大有内涵，现在就跟我们一起开启神奇的田径之旅吧！



TIANJING YU XIAOYUAN JIXIAN YUNDONG

第一章 其实你并不了解田径

本章提要：田径运动看似简单，无非就是走、跑、跳、投等源自人类长期社会实践活动的基本技能，但是，真正科学的田径运动方法你了解吗？观看田径比赛的时候是不是会出现一些不明白的地方甚至是已经产生了观赛误区了呢？通过本章内容的讲解，希望能帮助大家正确认识田径运动，正确理解田径比赛的观赛常识。

第一节 什么是田径运动

一句话：这一节，让我们带领大家从科学的定义和对田径运动功能的剖析入手，再通过田径运动的发展历史来看一看到底什么是田径运动。

一、田径运动的概念

田径运动是人们用于竞技和健身的走、跑、跳、投的身体运动，包括田径竞技运动和田径健身运动。在我国，田径这个词是从英文 Track and field 直译和演变而来的。英国人把在运动场跑道上进行的赛跑和在运动场中间进行的跳跃、投掷比赛称为 Track and field sport，Track 为“小路”（径），Field 为“田地”（田）。19 世纪末，欧美体育传入中国时，将 Track and field sport 翻译为“田径赛”，后来演变为“田径运动”。在国际业余田径联合会制定的田径竞赛规则中则将田径竞技运动解释为：“田赛和径赛、公路赛跑、竞走和越野赛跑。”由此可见，国际上通用的“田径”特指竞技运动。

你知道吗？——田径名人堂之欧文斯

被誉为“黑色闪电”、“褐色炮弹”的美国男子田径运动员欧文斯，1935 年 5 月 25 日在 45 分钟内连破五项、平一项世界纪录。在柏林奥运会上独获 100 米、200 米、跳远和 4×100 米接力 4 块金牌，成了大赛的头号英雄。他所创造的 10 秒 2 的百米世界纪录保持了 21 年，跳远 8 米 13 的世界纪录沉睡了 25 年之久，被誉为“20 世纪最佳田径运动员”。他堪比足球场上的贝利，篮球场上的乔丹，是永远无法逾越的丰碑。





虽然我国的“田径运动”是由欧美的“田径竞技比赛”直接翻译并演变而来的，但目前内涵上已经有所区别，竞技属性的走、跑、跳、投是田径运动和非竞技性的健身属性的走、跑、跳、投也属于田径运动。两种属性的田径运动都包含走、跑、跳、投的运动形式；它们都对人的身心发展都有一定的影响，也有着本质的区别（表1-1-1）。

表1-1-1 两种属性田径运动的区别

田径运动竞技属性	田径运动健身属性
面向运动员；以提高运动成绩，参加竞赛，获取优胜为目的	面向广大群众，以锻炼身体、增进健康、增强体质为目的
追求高、精、尖的技术和快、高、远的运动成绩	掌握基本技术，追求锻炼身体的最佳效果
有专门的训练原理、原则和方法	有专门的健身原理、原则和方法
有固定的比赛项目、形式和方法	根据年龄、性别、健康状况，确定不同内容、形式和方法
有严格的竞赛规则要求	要服从增进健康、增强体质和教育上的要求
对运动场地、器材有严格的规定	对运动场地、器材的规格没有严格的要求，但要保证安全、讲究卫生

田径运动作为竞技项目可以追溯到古希腊时代，赛跑、铁饼、标枪就曾是古希腊奥林匹亚祭典的主要内容。近现代田径运动则是于18世纪前半叶在英国普及发展起来的。后来经过英殖民主义者而传遍美洲及欧洲大陆。并随着1896年第一届现代奥运会的召开而普及到世界各国。

你知道吗？——田径运动的起源

远在上古时代，人们为了获得生活资料，在和大自然及飞禽走兽的不懈斗争当中，走或跑相当远的距离，跳或跨过各种树木或障碍，投掷石块用于狩猎和与敌人的争斗。形成了走、跑、跳跃和投掷的各种技能。随着人类社会的不断进步和发展。人们逐渐有意识的把走、跑、跳跃、投掷用于战术练习，并开始通过举办一些比赛使这些技能得以发展和提高。公元前776年，在古希腊的奥林匹克举行了第一届古代奥运会，那时，比赛就只有短跑一个项目，比赛的距离相当于192.05米，被称为一个“station”。古代奥运会历史山连续十三届都只有短跑一个项目，第14届时出现了中跑，距离为2倍的“station”。直到公元前708年第18届古代奥运会时，终于出现了“古代五项”：赛跑、跳远、掷铁饼、标枪和摔跤，其中属于田径项目范畴的就有四项。1894年，在法国巴黎成立了现代奥运会组织。1896年在希腊举行了第一届现代奥运会，在这届奥运会上田径的走、跑、跳跃、投掷被列为大会的主要项目。

在人类社会发展中，各种运动形式或多或少都发生了变化，而田径运动却连续不断地延续了下来，至今还保有着人类基本活动技能的单纯形式。经常地、科学地参加田径运动，能促进人体的新陈代谢，改善神经系统的调节功能和内脏器官的机能，提高人体健康水平与工作能力。通过田径运动训练能全面发展人的身体素质（速度、力量、耐力等），提高运动技术水平与运动成绩，增强人们勇敢、顽强、坚韧、果断的意志品质。所以，其它运动项目把田径运动作为提高身体素质的手段与提高技术、战术的基础。

你知道吗？——田径组织机构介绍

中国田径协会——具有独立法人资格的全国性群众体育社会团体，是中华全国体育总

会的团体会员,是中国奥林匹克委员会所承认的管辖田径运动的全国性运动协会。



亚洲业余田径联合会——成立于1973年,简称亚田联,英文缩写为AAAA。现有协会会员45个。

国际业余田径联合会——英文缩写IAAF,国际单项体育组织,1912年在斯德哥尔摩成立。现有会员179个,分欧、亚、非、中北美、南美等洲、澳大利亚与大洋洲等六个地区开展工作,其中五个地区根据各自的章程设有领导机构。

二、田径运动的特点

田径是在走、跑、跳、投等基本活动技能的基础上发展演化而来的,而且也是由这些基本活动技能构成的。

(1) 和日常生活的紧密联系性。田径运动具有浓厚的生产、生活色彩,是人类基本活动技能的运动化。

(2) 运动技能简单易行。田径运动技术相对固定、单一,学习起来相对较为容易。田径项目运动技能是体育的基本手段、主要手段之一,是大中小学体育的重要内容。

(3) 实用性。田径运动对于人身体发展,生活技能的提高具有积极的促进作用。

(4) 基础性。从事田径运动,可以提高发展基本活动技能,为其它运动项目的学习打好基础。

你知道吗?——田径名人堂之王军霞

王军霞是中国著名女子长跑明星,被誉为“东方神鹿”。在马俊仁教练的悉心指导下,逐步形成了步幅适中、步频快、冲刺能力强的技术风格。1992年她以32分29秒90的成绩获得第3届世界青年田径锦标赛10000米冠军,同年还获第20届世界越野锦标赛青年组亚军。

1996年王军霞首次参加奥运会,以14分59秒88的成绩获得女子5000米金牌,并以31分02秒98的成绩获女子10000米银牌,成为中国第一位获奥运会长跑金牌的运动员。1994年王军霞获“欧文斯奖”,是第一个获此殊荣的亚洲运动员。



三、田径运动的内容

田径运动作为运动项目之一,是由走、跑、跳、投组成的,历史上也曾把拔河和跳绳包括在田径之中。除了正式的比赛项目外,还应该包括立定跳远和立定三级跳远等。田径运动中的走、跑、跳、投和全能项目共有40多项,见表1-1-2。

表1-1-2 田径运动项目一览表

项 目		男 子	女 子
径赛项目	短距离	100m, 200m, 400m	100m, 200m, 400m
	中距离	800m, 1500m	800m, 1500m
	长距离	5000m, 10000m	3000m, 5000m, 10000m
	超长距离	马拉松 (42.195公里)	马拉松 (42.195公里)
	接力	4×100m, 4×400m	4×100m, 4×400m
	障碍跑	110m高栏, 400m栏, 3000m障碍	110m高栏, 400m栏
	竞走	20公里, 50公里	5公里, 10公里
田赛项目	跳跃项目	跳远, 三级跳远, 跳高, 撑竿跳高	跳远, 三级跳远, 跳高, 撑竿跳高
	投掷项目	铅球, 铁饼, 标枪, 链球	铅球, 铁饼, 标枪
全能项目		10项全能 100m, 跳远, 铅球, 跳高 400m, 110m栏, 铁饼, 撑竿跳, 标枪, 1500m	7项全能, 100m, 跳远, 铅球, 跳高 800m, 标枪, 200m

(1) 径赛项目。径赛项目是周期性项目之一, 动作多次重复进行, 特点是距离一定, 比赛人体通过某一距离的能力。要求人体在最短的时间内通过所规定的距离。从供能方式上看, 短距离以无氧供能为主, 中距离是以糖酵解供能为主, 长距离超长距离则是以有氧供能为主。

(2) 田赛项目。田赛项目是非周期性项目, 可分为跳跃和投掷两大类。跳跃比赛整个人体移动能力: 跳远比赛远度, 跳高比赛高度。投掷项目则通过比赛物体(器械)移动的距离来比赛投掷能力。

(3) 全能项目。全能项目是由若干田赛和径赛项目组合在一起, 根据田径全能项目评分表, 把各项的成绩换算为分数, 然后加在一起评定成绩。由于项目多, 对人体能力的要求也带有综合性。

小提示——田径项目规范英文翻译 (见表1-1-3)

表 1-1-3 田径项目规范英译

中文项目名称	英文项目名称	项目简称
100米	Men's \Women's 100m	男子\女子100米
200米	Men's \Women's 200m	男子\女子200米
400米	Men's \Women's 400m	男子\女子400米
800米	Men's \Women's 800m	男子\女子800米
1500米	Men's \Women's 1500m	男子\女子1500米
5000米	Men's \Women's 5000m	男子\女子5000米
10000米	Men's \Women's 10000m	男子\女子10000米
110米栏	Men's 110m Hurdles	男子110栏
400米栏	Men's \Women's 400m Hurdles	400栏
3000米障碍	Men's \Women's 3000m Steeplechase	男子\女子3000障碍
20公里竞走	Men's \Women's 20km Race Walk	男子\女子20公里竞走
男子50公里竞走	Men's 50km Race Walk	男子50公里竞走
4×100米接力	Men's \Women's 4×100m Relay	男\女4×100米
4×400米接力	Men's \Women's 4×400m Relay	男\女4×400米

续表

中文项目名称	英文项目名称	项目简称
马拉松	Men's\Women's Marathon	男子\女子马拉松
跳高	Men's \Women's High Jump	男子\女子跳高
跳远	Men's \Women's Long Jump	男子\女子跳远
三级跳远	Men's \Women's Triple Jump	男子\女子三级跳
撑竿跳高	Men's \Women's Pole Vault	男子\女子撑竿跳
铅球	Men's \Women's Shot Put	男子\女子铅球
铁饼	Men's \Women's Discus Throw	男子\女子铁饼
标枪	Men's \Women's Javelin Throw	男子\女子标枪
链球	Men's \Women's Hammer Throw	男子\女子链球
男子十项全能	Men's Decathlon	男子全能
100米栏	Women's 100m Hurdles	女子100栏
女子七项全能	Women's Heptathlon	女子全能

四、田径运动的发展

每四年一届的奥林匹克运动会是促使田径竞技运动成绩不断提高和训练方法不断化改进的动力。许多优秀的田径运动员经过刻苦训练创作了优异的成绩，他们的先进运动技术和训练方法又通过奥运会广泛推广于世界各地。在第二届奥运会上，跨栏跑和剪式跳高技术得以大面积推广。采用大运动量训练法的捷克运动员拉脱培克，在第十五届奥运会上取得了5000米、10000米和马拉松3项冠军，他所运用的变速跑技术便立即推广于世界各地。1960年第十七届罗马奥运会上，采取马拉松式训练方法的新西兰运动员斯奈尔、马吉等在800米、5000米、10000米项目上取得好成绩后，这种马拉松训练法又得以推广。在1968年的第十九届墨西哥奥运会上，美国运动员福斯贝里采用背跃式跳高技术夺得冠军后，全球范围仅在两三年的时间里，优秀运动员们就都放弃了俯跳卧式的跳高技术而改为背跃式技术。类似这样的事情在历届奥运会中已不胜枚举。

五、田径运动技能学习

田径教学内容是我国学校体育教学中的主要内容，还是学生体质监测的重要手段，所以我们应该充分了解田径教学的学习目标和学习要点，努力达到教学要求。

1. 学习目标

(1) 通过田径运动技能学习，全面掌握田径运动各项项目的基本知识和技能，提高基本活动技能，提高身体素质。

(2) 根据自己的能力确定学习目标，并能根据身体锻炼的科学原理，制定学习计划，采用科学方法，努力提高运动能力。

(3) 为了提高运动技能，必须掌握正确的方法。

(4) 培养向困难挑战、向自己挑战、向纪录挑战的竞争意识。

(5) 培养吃苦耐劳，坚忍不拔的意志品质。

2. 学习要点

(1) 正确理解田径运动特点、内容及各项目对人体能力的要求和作用。

(2) 学习某一技能动作时要认真分析该动作的技术结构、难点、关键环节,并根据学习过程各阶段的特点、学习任务,确定采用何种练习方法,以及运动负荷的大小。

(3) 除了掌握各项的技术外,更要注意发展身体素质。

(4) 要注意手段、内容方法的多样化,从而提高练习的兴趣。

(5) 练习前要做好准备活动,练习后要做好放松活动。

(6) 经常测定评价练习的效果,了解学习的进程,分析存在的问题,采取改进措施,使得练习效果能对进一步学习的动机起到强化作用。

小提示——田径课的准备活动达到“多大运动量”最好?

田径课前的准备活动可以克服内脏器官生理惰性,缩短进入工作状态时程和预防运动创伤,一般认为,准备活动的强度以 $45\% \text{VO}_{2\text{max}}$ 强度、心率达 $100 \sim 120$ 次/分、时间在 $10 \sim 30$ 分钟之间为宜。此外,还应根据项目特点、个人习惯、训练水平和季节气候等因素适当加以调整,通常以微微出汗及自我感觉已活动开为宜。准备活动结束到正式练习开始时间的间隔一般不超过15分钟。在一般性教学课中准备活动以 $2 \sim 3$ 分钟为宜。

第二节 简单? 不简单! ——走与跑

一句话:在我们的印象里,走与跑就是很简单、很基本的技能而已,几乎是人的本能活动,其实,这里面可是大有学问哦!

一、走,没那么简单

走在作为一种有氧运动,被赋予了特定的条件,比如:走的方法,走的时间,走的频率等。也许说到跑步和跳绳很多人会因为觉得累而不能坚持,说到游泳会因为季节和场地的限制而不能更好地参与,但是走不同,走不受诸多限制,只要掌握要领,做好计划,控制好时间以及频率,就能带给繁忙的现代人全新的健康体验,下面我们就来谈一谈正确的走的方法。

你知道吗?——田径名人堂之刘易斯

刘易斯(美国):在一届奥运会上一人夺得四枚金牌的又一英雄人物,再现了已故运动员欧文斯在1936年德国奥林匹克运动会上勇夺四枚金牌的雄姿,被人们惊誉为“神奇小子”。他出生于一个体育世家,父母都是田径教练,1984年第24届洛杉矶奥运会上刘易斯不负重望,夺得了100米(9秒99)、200米(19秒8)、跳远(8米54)和 4×100 米接力(37秒8、破世界纪录)四枚金牌。



走姿正确的基本要领是:抬头,挺胸,收腹。以站姿为基础,双目平视前方;双肩保持