

教育部推荐教材 ● 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订



田径

主 编 孟 刚

副主编 吕金江 罗建新

JIAOYUBU TUIJIAN JIAOCAI

TIANJING



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

教育部推荐教材

西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订

田 径

主 编 孟 刚

副主编 吕金江 罗建新

参 编 (排名不分先后)

王 萍 徐 宏 刘 云

张国华 晏端琴 徐东富



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

田径 / 孟刚主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2011.3
ISBN 978-7-303-12128-1

I. ①田… II. ①孟… III. ①田径运动—教学研究 IV.①G820.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第020964号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm × 230 mm

印 张: 20.5

字 数: 370 千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版

印 次: 2011 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

西南区体育教材教法研究会理事会成员名单

理 事 长 朱国权 (云南民族大学)

副理事长 姚 鑫 (贵州师范大学)

梁 健 (红河学院)

文革西 (西南民族大学)

陈雪红 (楚雄师范学院)

刘 炜 (贵州大学)

夏五四 (贵州民族学院)

郭 颂 (贵州民族学院)

孟 刚 (贵州师范大学)

张群力 (昆明学院)

郭立亚 (西南大学)

左庆生 (遵义师范学院)

秘 书 长 周光明 (北京师范大学出版社)

常务副秘书长 陈兴慧 (北京师范大学出版社)

副秘书长 吕金江 (曲靖师范学院)

徐 明 (西藏民族学院)

郝安庆 (贵阳学院)

王亚琼 (黔南师范学院)

朱智红 (临沧师专)

汪爱平 (遵义医学院)

常务理事 刘 莉 (曲靖师范学院)

王洪祥 (昆明学院)

关 辉 (楚雄师范学院)

刘 云 (楚雄师范学院)

王 萍 (文山师专)

于贵和 (贵州大学)

邱 勇 (贵州大学)

谭 黔 (遵义师范学院)
李建荣 (毕节学院)
雷 斌 (贵州电子职院)
周 跃 (云南昭通师专)
肖谋远 (西南民族大学)
王 平 (铜仁学院)
黄平波 (凯里学院)
党云辉 (思茅师专)
李 黔 (六盘水师专)
张 龙 (六盘水师专)
杨庆铎 (保山师专)
薛 斌 (云南师范大学商学院)
左文泉 (云南师范大学)
余 斌 (贵州财经学院)
张兴毅 (兴义民族师范学院)
李 英 (西藏民族学院)
何德超 (遵义师范学院)
颜 庆 (遵义师范学院)

教材编审委员会

主 任 孟 刚 (兼) (贵州师范大学)
副 主 任 王洪祥 (兼) (昆明学院)
郭 颂 (兼) (贵州民族学院)
姚 鑫 (兼) (贵州师范大学)
陈雪红 (兼) (楚雄师范学院)
吕金江 (兼) (曲靖师范学院)
于贵和 (兼) (贵州大学)
梁 健 (兼) (红河学院)

前言

田径课程是体育教育专业的必修课程和主干课程，在体育专业课程中占有重要地位。《田径》是体育教育专业田径普修课程学生用书，是由西南（云、贵、川、渝）体育教材教法研究会《田径》教材小组根据西南四省市体育院校本科教学计划、培养目标和田径课程教学大纲规定的教学任务、教学时数、教学内容及考核要求分工负责撰写和串编完成的。本教材在充分考虑云、贵、川、渝的地域特征、经济发展水平等实际情况基础上，总结了三省一市学生生源掌握田径的技术技能、田径知识、专业能力以及各体育院校田径课程教学实践经验，继承了前人不同时期出版的田径教材优点，重点吸收了国内外田径运动发展中的先进理论与实践内容。

本教材着眼于新世纪培养体育专门人才的实际需要，注重体现现代教育新理念，以及田径教学训练的新理论、新观点和新方法。坚持继承与创新、改革与发展；坚持实事求是，从本科田径教学实际出发；突出科学性、系统性、教学性、针对性、实用性、时代性，从教材体系、专业发展、课程目标、教学内容、教学手段与教学方法等方面进行改进、提炼、拓展，以使教学对象能适应未来社会的需要和中学体育教学的实际。

本教材是由西南区体育教材教法研究会组织专家、教授、专业人员经过多次认真讨论研究，同时听取和征求多所体育院校田径教学工作者的意见后完成编写工作的。本教材由孟刚任主编，吕金江、罗建新任副主编。统稿由孟刚完成。其中孟刚负责编写第一、五、二十一、二十二、二十三章，吕金江负责编写第三、九、十章，罗建新负责编写第二、六、十四章，王萍负责编写第七、十二、十六章，徐宏负责编写第四章，刘云负责编写第十七、十九、二十章，张国华负责编写第十五章，晏端琴负责编写第八、十三章，徐东富负责编写第十一、十八章。

本教材是北京师范大学出版社联合西南区（云、贵、川、渝）体育教材教法研究会策划出版的系列教程之一。本教材的编写得到了各方面的鼓励和

支持，得到了多名专家的指导，北京师范大学出版社的部分编辑人员为此也付出了艰辛的劳动，在此，我们一并表示衷心的感谢。对在本教材中被直接或间接引用资料的作者表示衷心的感谢，对未标明的被引用者的姓名和论著的出处，表示歉意，并同样表示衷心的感谢！

我们真诚地希望广大师生和专家对本教材提出宝贵意见，以便我们今后对教材进行修订，并逐步加以完善和提高。

西南区体育教材教法研究会《田径》编写小组

2011年1月

目录

Contents

理 论 篇

第一章 田径运动概述	(3)
第一节 田径运动的定义、分类、特点和功能	(3)
第二节 田径运动的起源与发展	(11)
第三节 我国田径运动发展概况	(13)
第二章 田径运动技术原理	(16)
第一节 田径运动技术原理概述	(16)
第二节 跑的技术原理	(20)
第三节 跳跃的技术原理	(27)
第四节 投掷的技术原理	(32)
第三章 田径运动教学	(42)
第一节 田径运动教学的指导思想	(42)
第二节 田径运动教学基本内容和基本文件	(45)
第三节 田径运动技术教学	(48)
第四节 田径课程的考核与评价	(58)
第四章 田径健身运动	(66)
第一节 田径健身运动的概念和价值	(66)
第二节 田径健身运动的特点和基本原理	(68)
第三节 田径健身运动的分类和基本内容	(70)
第四节 田径健身运动的作用和方法	(72)
第五节 田径健身运动项目的设计原则、步骤与方法	(75)
第六节 田径健身运动的指导与评价	(77)
第五章 田径运动竞赛	(82)
第一节 田径运动竞赛的组织与编排	(82)
第二节 田径竞赛主要规则介绍	(96)
第三节 田径运动竞赛的裁判工作	(101)

第六章 田径运动场地	(116)
第一节 径赛场地	(116)
第二节 田赛场地	(127)
第三节 小型半圆式田径场地的设计	(131)
第四节 田径运动场地的设计要求与基本结构	(132)
第七章 中学课余田径训练	(135)
第一节 中学课余田径训练概述	(135)
第二节 中学课余田径训练的原则	(138)
第三节 中学课余田径训练的内容	(141)
第四节 中学课余田径训练的方法	(144)
第五节 中学课余田径训练计划的制定	(147)
第六节 中学课余田径训练的组织与管理	(149)

技 术 篇

第八章 竞 走	(155)
第一节 竞走技术	(156)
第二节 竞走的教学特点、步骤和注意事项	(158)
第九章 短 跑	(161)
第一节 短跑技术发展概况和发展趋势	(161)
第二节 短跑技术	(164)
第三节 短跑的教学	(168)
第十章 中长跑	(176)
第一节 中长跑技术发展概况和发展趋势	(176)
第二节 中长跑技术	(178)
第三节 中长跑的教学	(180)
第十一章 接力跑	(185)
第一节 接力跑技术发展概况	(185)
第二节 接力跑技术	(187)
第三节 接力跑的教学	(191)
第十二章 跨栏跑	(195)
第一节 跨栏跑技术发展概况和发展趋势	(195)
第二节 跨栏跑技术	(197)
第三节 跨栏跑的教学	(202)

第十三章	障碍跑	(209)
第一节	障碍跑技术	(209)
第二节	障碍跑的教学特点、步骤和注意事项	(213)
第十四章	跳 高	(215)
第一节	跳高技术的发展概况和发展趋势	(215)
第二节	背越式跳高技术	(218)
第三节	背越式跳高的教学	(225)
第十五章	跳 远	(234)
第一节	跳远技术发展概况和发展趋势	(234)
第二节	跳远技术	(237)
第三节	跳远的教学	(243)
第十六章	三级跳远	(250)
第一节	三级跳远技术发展概况	(250)
第二节	三级跳远技术	(251)
第三节	三级跳远的教学特点、步骤和注意事项	(253)
第十七章	推铅球	(256)
第一节	推铅球技术发展概况和发展趋势	(256)
第二节	推铅球技术	(257)
第三节	推铅球的教学	(262)
第十八章	掷实心球	(269)
第一节	掷实心球的方法	(269)
第二节	常见错误动作及其产生原因和纠正方法	(276)
第三节	掷实心球的教学特点和注意事项	(277)
第十九章	掷标枪	(279)
第一节	掷标枪技术	(279)
第二节	掷标枪的教学	(284)
第二十章	掷铁饼	(288)
第一节	掷铁饼技术	(288)
第二节	掷铁饼的教学	(291)

拓 展 篇

第二十一章	田径相关英汉词汇	(297)
第二十二章	田径组织机构和田径主要赛事	(314)
第二十三章	田径相关网站	(317)
参考文献		(318)

理 论 篇



第一章 田径运动概述



本章要点与导学

本章阐明了田径运动概念的重要性,从竞技和健身新视角给田径运动下了简明的定义,介绍了田径运动的分类、特点和功能,田径运动的起源与发展,田径组织机构和重大赛事。

通过本章学习,使学生全面理解田径运动的概念、内涵,熟悉田径运动的分类方法和比赛项目,了解田径运动的起源与发展,我国田径运动发展概况,田径组织机构和国内外重大赛事,提高对田径运动特点和各种功能的认识。本章学习重点是田径运动的定义、分类、特点和功能,学习难点是对田径运动概念的认识和对其内涵的理解。

第一节 田径运动的定义、分类、特点和功能

一、田径运动的定义

国际田径联合会将田径定义为:“包括径赛和田赛、公路跑、竞走、越野跑和山地赛跑。”这是对国际竞技性田径运动的高度概括和最权威的描述。我国传统田径理论认为:田径运动包括竞走、跑、跳跃、投掷和全能5个部分,以时间计算成绩的竞走和跑的项目叫“径赛”,以高度和远度计算成绩的跳跃、投掷项目叫“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叫“全能运动”,这一定义也是指向田径运动的竞赛特征。

随着田径运动的普及和全民健身运动的深入开展,应该准确、全面、深刻地理解田径运动的概念,重新定义田径运动,而不能仅从竞技体育一方面来狭义地认识田径运动,不能仅把田径竞技视为田径运动的全部内涵和最终目的。田径运动在增强体能、增进健康、培养意志品质和提高社会适应性等方面已发挥出越来越大的作用,只有扩大田径运动的内涵,扩充田径运动的内容,才可更好地发挥田径运动的功能与作用,也可有效地推动田径运动的普及与开展。

走、跑、跳、投是原始人类的生产手段和自卫方法，也是人类最基本的运动技能和自然动作，田径运动是人类同大自然做斗争中和生产劳动实践中演变和发展起来的。田径运动指人们用于健身、竞技的走、跑、跳、投的身体练习和竞技项目，或指人体以走、跑、跳、投等基本活动技能组成的，以个体为主的健身运动和竞技运动的总称。田径运动包括田径竞技运动和田径健身运动，并且它具有双重属性，即竞技属性和健身属性。因此，田径运动不仅是竞技运动项目，同时也是增强人们体能、提高人们健康素质和开展全民健身运动的重要手段。

二、田径运动的分类

田径运动的分类主要是根据性别、年龄、比赛项目和比赛场地(室内与室外)等结合实际情况进行的，不同的国家对田径运动的分类，也可根据各自的需要和使用的方便进行。一般将田径运动分为走、跑、跳跃、投掷和全能5大类，或分为径赛、田赛和全能3大类。

(一)国际田径比赛项目

1. 国际田联承认世界纪录的田径比赛项目(表 1-1)

表 1-1 国际田联承认世界纪录的田径比赛项目

男子项目	女子项目
只承认全自动电子计时成绩的项目	
100 m、200 m、400 m、110 m 栏、400 m 栏、4×100 m 接力	100 m、200 m、400 m、100 m 栏、400 m 栏、4×100 m 接力
全自动电子计时或手计时均可的项目	
800 m、1000 m、1500 m、1 英里、2000 m、3000 m、5000 m、10000 m、20000 m、1 h、25000 m、30000 m、3000 m 障碍	800 m、1000 m、1500 m、1 英里、2000 m、3000 m、5000 m、10000 m、20000 m、1 h、25000 m、30000 m、3000 m 障碍
接力：4×200 m、4×400 m、4×800 m、4×1500 m	接力：4×200 m、4×400 m、4×800 m
公路跑：10 km、15 km、20 km、半程马拉松、25 km、30 km、马拉松、100 km、公路接力(只限马拉松距离)	公路跑：10 km、15 km、20 km、半程马拉松、25 km、30 km、马拉松、100 km、公路接力(只限马拉松距离)
场地竞走：20000 m、2 h、30000 m、50000 m	场地竞走：5000 m、10000 m、20000 m
公路竞走：20 km、50 km	公路竞走：20 km
跳跃：跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远	跳跃：跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远
投掷：推铅球、掷铁饼、掷链球、掷标枪	投掷：推铅球、掷铁饼、掷链球、掷标枪
全能：十项全能	全能：七项全能、十项全能

注：在公路项目比赛中由传感器系统提供的计时不能承认为纪录。

2. 国际田联承认世界青年纪录的田径比赛项目(表 1-2)

表 1-2 国际田联承认世界青年纪录的田径比赛项目

青年男子项目	青年女子项目
只承认全自动电子计时成绩的项目	
100 m、200 m、400 m、110 m 栏、400 m 栏、4×100 m 接力	100 m、200 m、400 m、100 m 栏、400 m 栏、4×100 m 接力
全自动电子计时或手计时均可的项目	
800 m、1000 m、1500 m、1 英里、3000 m、5000 m、10000 m、3000 m 障碍、4×400 m 接力	800 m、1000 m、1500 m、1 英里、3000 m、5000 m、10000 m、3000 m 障碍、4×400 m 接力
场地竞走: 10000 m	场地竞走: 10000 m
公路竞走: 10 km	公路竞走: 10 km
跳跃: 跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远	跳跃: 跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远
投掷: 推铅球、掷铁饼、掷链球、掷标枪	投掷: 推铅球、掷铁饼、掷链球、掷标枪
全能: 十项全能	全能: 七项全能、十项全能(成绩超过 7300 分以上方予批准)

注: 在公路项目比赛中由传感器系统提供的计时不能承认为纪录。

3. 国际田联承认世界室内纪录的田径比赛项目(表 1-3)

表 1-3 国际田联承认世界室内纪录的田径比赛项目

男子项目	女子项目
只承认全自动电子计时成绩的项目	
50 m、60 m、200 m、400 m、50 m 栏、60 m 栏	50 m、60 m、200 m、400 m、50 m 栏、60 m 栏
全自动电子计时或手计时均可的项目	
800 m、1000 m、1500 m、1 英里、3000 m、5000 m	800 m、1000 m、1500 m、1 英里、3000 m、5000 m
接力: 4×200 m、4×400 m、4×800 m	接力: 4×200 m、4×400 m、4×800 m
竞走: 5000 m	竞走: 3000 m
跳跃: 跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远	跳跃: 跳高、撑竿跳高、跳远、三级跳远
投掷: 推铅球	投掷: 推铅球
全能: 七项全能	全能: 五项全能

(二)我国田径比赛项目

各国为了参加世界性和国际间的田径比赛,以使本国的训练和竞赛与国际接轨,都较多地沿用或参照国际田联承认的世界田径纪录比赛项目制定赛事计划。同时,各国也都根据各自的国情为便于更广泛地举行田径比赛而设立相应的田径比赛项目,我国规定的田径比赛项目见表 1-4。

表 1-4 我国田径运动分类和比赛项目

类别	项目	成人		少年			
		男子组	女子组	男子甲组	男子乙组	女子甲组	女子乙组
径 赛	走	20km、50km	5 km、10 km、 20 km	—	—	—	—
	短距离跑	100 m、200 m、 400 m	100 m、200 m、 400 m	100 m、200 m、 400 m	60 m、100 m、 200 m、400 m	100 m、200 m、 400 m	60 m、100 m、 200 m、400 m
	中距离跑	800 m、1500 m、 3000 m	800 m、1500 m、 3000 m	800 m、1500 m、 3000 m	800 m	800 m、1500 m、 3000 m	800 m
	长距离跑	5000 m、10000 m	5000 m、10000 m	—	—	—	—
	跨栏跑	110 m 栏 (1.067m) 400 m 栏 (0.914m)	100 m 栏 (0.84m) 400 m 栏 (0.762m)	110 m 栏 (0.914m)	100 m 栏 (0.914m)	100 m 栏 (0.84m)	100 m 栏 (0.762m)
	障碍跑	3000 m	—	—	—	—	—
	马拉松	42195 m	42195 m	—	—	—	—
田 赛	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

续表

类别	项目	成人		少年			
		男子组	女子组	男子甲组	男子乙组	女子甲组	女子乙组
田 赛	高度项目	跳高 撑竿跳高	跳高 撑竿跳高	跳高 撑竿跳高	跳高 撑竿跳高	跳高	跳高
	远度项目	跳远 三级跳远	跳远 三级跳远	跳远 三级跳远	跳远 三级跳远	跳远	跳远
投 掷	推铅球	7.26 kg	4 kg	6 kg	5 kg	4 kg	1 kg
	掷标枪	800 g	600 g	700 g	600 g	600 g	—
全 能 运 动	掷铁饼	2 kg	1 kg	1.5 kg	1 kg	1 kg	—
	掷链球	7.26 kg	4 kg	—	—	—	—
全 能 运 动		十项全能 (100 m、跳远、推铅球、跳高、400 m、110 m 栏、掷铁饼、撑竿跳高、掷标枪、1500 m)	七项全能 (100 m 栏、跳高、推铅球、200 m、跳远、110 m 栏、掷标枪、800 m)	七项全能 (110 m 栏、跳高、掷标枪、400 m、掷铁饼、撑竿跳高、1500 m)	四项全能 (110 m 栏、跳高、掷标枪、1500 m)	五项全能 (100 m 栏、推铅球、跳高、跳远、800 m)	四项全能 (100 m 栏、跳高、掷标枪、800 m)

注:我国除承认表 1-1 的比赛项目与纪录外,还承认以下中国青年田径项目纪录:手计时的男女 100 m、200 m、400 m、4×100 m 接力、男子 110 m 栏、400 m 栏、20000 m 竞走、10000 m 竞走。