

高校 田径教学训练 参考书

广东省高等学校体育协会



高校田径教学训练参考书

广东省高等院校体育协会

一九八五年二月出版

编者的话

田径运动的跑、跳、投掷是人类的基本活动能力，也是各项体育运动的基础。一九八二年九月一日国家体委颁发的《国家体育锻炼标准》也是以田径作为锻炼和测验的主要内容。

在学校可通过体育教师的指导，使学生正确地掌握田径运动技能，以达到增强学生体质与促进健康的目的。

为了使田径运动在高等学校得到普及与提高，我们组织了我省部分高等院校在田径运动的教学和训练方面具有丰富经验的教授、副教授和讲师，以经验总结的形式，以教学法 and 训练法为重点，编成这本“参考书”。

本书的主要内容都是高等院校普遍能开展的田径项目，除理论部分外，每个田径项目为一章，各章基本按技术、教学和训练三个部分撰写，并尽可能结合学校实际和学生的特点。本书可供高等院校和中等专业学校体育教师在田径教学和训练中参考使用。

在编写过程中，我们得到广东省高教局教学处和科研处的领导和关怀，广州体院袁晋纯副教授、华南农业大学陈书煌副教授和连干讲师以及有关方面的关心和帮助，在此谨致谢意。

由于我们水平所限，在体育科技日新月异不断革新的年代，难免存在错误和不足之处，希望同行们多提宝贵意见，为提高我国高等院校田径运动的教学和训练水平共同努力。

编者 一九八五年二月于广州

前 言

人们常说：“田径是各项运动的基础”。因为它包括的项目多，而且对发展人体各方面的素质起着良好的影响，身体素质提高了，同时也促进各项运动技术的提高。因而世界各国都把发展田径运动，提高技术水平，作为主要任务来抓。衡量一个国家体育运动是否发达，通常以田径运动为标准，由此可知，开展田径运动，是世界各国所追随的目标。

《高校田径教学训练参考书》是广东省部分高等院校具有丰富田径教学和训练经验的体育教师集体编著，他们有些是体育学院、师范学院体育系的田径专业教师，理工农科、综合性大学田径专任教练和国家级田径裁判员，他们积多年的教学和训练经验，经过两年多的时间，写成这本书，文字精练、扼要易懂，内容丰富、插图明确，适合于各高等院校和中等专业学校有关教学和训练参考，对提高教学和技术水平颇有帮助，现出版发行，预料能起到一些积极作用。

广东省高等学校体育协会副主席

李顾三

华南师范大学体育系教授

一九八五年二月

目 录

前 言

编者的话

- | | |
|-----------------|---------|
| 第一章 概 论 | (1) |
| 第二章 短 跑 | (24) |
| 第三章 中 长 跑 | (52) |
| 第四章 跨 栏 跑 | (70) |
| 第五章 跳 高 | (92) |
| 第六章 跳 远 | (121) |
| 第七章 三级跳远 | (134) |
| 第八章 撑竿跳高 | (158) |
| 第九章 铅 球 | (173) |
| 第十章 铁 饼 | (185) |
| 第十一章 标 枪 | (200) |

第一章 概 论

田径运动是各项运动的基础，它包括了走、跑、跳跃、投掷和由若干个单项组成的全能运动。普通高等院校的田径教学与训练工作，是整个学校体育教育的重要组成部分，其特点在于它能有效地全面发展学生的身体素质，对提高身体基本活动能力有较大的作用。由于田径技术能科学而合理的运用人体活动机能去完成某一项运动，所以它对增强学生体质更具全面和实用的效果。

另一方面，它的竞技性比较强，通过田径运动的教学与训练，能较好地培养学生的组织性、纪律性、克服困难和奋勇争先的优秀品质，为在高等院校培养高水平的建设人材，为建设社会主义精神文明和加速实现“四化”打下良好的身体基础。

一九八二年七月，经国务院批准修改后的《国家体育锻炼标准》是一项以田径项目为基础的标准，它充分体现了田径运动对学生身体全面发展的重要性和必要性。

第一节 教学原则在田径教学 与训练中的运用

一、自觉性积极性原则在教学中的运用

田径项目普遍地被认为是比较单调无味的，如何能较好

地通过它去完成各项教学和训练的任务，把教师的意图变为学生的自觉行动，使学生对自己所学的内容产生兴趣，从而发挥积极的效果，这是首要的一个教学原则。

生理试验表明，学生在学习他所喜爱的项目时，他的血糖上升，肌力增强，精神饱满；而被动或强制性的去完成某项练习时则血糖下降，肌力减退，很快出现疲劳。

如何培养学生的积极性，以达到自觉的行动呢？首先是讲明道理，并通过教师种种有效措施和方法，引导学生积极思维，使其认真地、自觉地去学习掌握教师所传授的内容。

（一）要善于启发和诱导学生学习的积极性。

启发诱导的方法很多，如：启发式的提问、启发性的示范、学生自我分析或互相分析动作。按一定要求进行小测验、小比赛等。如在中、长跑的教学中，可启发学生谈中、长跑对身体锻炼的价值，以及讲培养刻苦顽强意志的作用，从而激发他们克服困难，不屈不挠的精神去坚持中、长跑的学习与锻炼。

（二）要采用灵活多样的教材、教法。

跑步原是比较枯燥的项目，但教师能根据课的任务采用各种有效的形式，生动的教学方法以达到每个完成课业任务的良好效果。如教接力跑，教师可通过各种形式的追逐跑以及跑的专门性练习等，使课上得生动活泼，学生学起来兴趣很浓，教学效果也就显著了。

（三）要从学生的实际出发提出任务和要求，使学生经过一定的努力，达到预期的教学目的。教师提出的要求，是激发学生学习积极性的重要手段。例如在进行跳远教学时，

可事先在沙池边划好几个标志作为条件（如标出及格、良好、优秀），鼓励学生在试跳中，尽力创造比自己原来较好的成绩。

此外，严密而紧凑的课堂组织，正确选择练习的内容以及适当的评定成绩标准和要求等，都必然会给教学和训练带来积极的效果。

在田径教学中，如何把教师的意愿变成学生的积极行动，是一项创造性的劳动。它首先要求老师能充分理解和掌握教材内容及其实质，对学生的责任感，并有纠正错误的正确方法。这样，才能把学生积极自觉精神调动起来。这也就是美国教学中当前所强调的“理性（CONCEPTUAL）教学法”。

二、直观性原则在教学中的运用

通过学生的各种感官，如视觉、听觉、触觉和肌肉本体感觉来使学生直接感知和体验所学的知识、技能和技术，这在田径教学中是基本的教学手段和重要的教学法原则。

直观教学方式有：

（一）动作示范。

（二）运用挂图、图表、模型、录相、幻灯和电影等。

（三）生动形象的语言。

直观教学是一种手段和方法而不是目的，运用这一手段和方法首先要根据教学的任务，教材的性质和学生的特点有目的、有区别地进行。

教师的动作示范要从实际出发，注意动作的正确性，学生学习技术不能只是起录音机的作用，必须与积极思维相结

合，这样才能进一步理解动作，分析动作，并能正确地掌握它。

教师的讲解应力求少而精、简而明、重点突出而有系统性，并尽可能做到边讲边示范，然后才能更好地通过学生本身肌肉的感觉来体会并掌握它。

在教学过程中，学生直接看到的不仅是教师的动作示范，同时看到教师的一言一行。因此，对教师教学中的言行、仪表、姿态、作风等都起着直观的作用。为此，在田径教学中，必须有高度的工作热情，以身作则，才能起到良好的教学效果。

三、从实际出发原则的运用

从实际出发原则是指在田径教学中，应考虑到如下几方面情况的结合：

(一)对课任务的制订、内容的选择、教法的采用等方面要根据学生的年龄、性别、能力、身体发展水平和知识技能的水平等具体条件出发。

(二)要结合学校场地、器材、地区气候等特点。

(三)注意到学校的类型和与本专业的特点相结合。

贯彻好这一原则，首先要注意调查研究工作。只有在充分了解学生情况的基础上，才能正确的计划与组织教学工作 and 采取与它相适应的教学方法。

从实际出发要体现一般要求与个别对待相结合，既要做到多数学生所能完成基本任务的一般情况，又要兼顾到个别学生的特点，做到因材施教 (INDIVIDUALIZED INSTRUCTION)。在田径教学中，这主要体现在学生的接受能力

与理解能力、身体素质、身体发展和学习兴趣等方面的差异上。对于这些差异，在教学中应保证班内多数学生达到计划中的要求为主要目的。

四、系统性、巩固性原则在教学中的运用

无论是田径教材本身的难易程度以及教师在教学法的运用上都要遵循从易到难、逐步深入这一教学规律。同时在田径教学中，通过不断的“强化”与复习，使学生的体质不断地得到增强，知识和技能不断地得到巩固与提高。

在田径教学中运用好这一原则，首先需要有周密的教学计划，这个计划要能反映出对掌握技术的复杂程度，学生接受能力与水平，以及教学的前后衔接等几个方面。

如以标枪教学为例：

第一步：握枪、持枪、正面插枪和侧面上步插枪。

第二步：上二步、三步、五步掷枪。

第三步：短距离助跑和全程助跑掷枪……。

田径教学对巩固、提高这一原则的运用主要是指对学生所获得的知识技能在不同的条件下（如：增加难度、增加竞争性等）得到不断的、有计划地提高。

巩固与提高的基本方法是多次的学习和重复练习。在运用好这一原则中要根据跑、跳、投掷各项内容的不同性质，注意到复习上的差异，要灵活的运用，要根据田径技术的不同情况做到“温故而知新”。

巩固与提高是在前一阶段（或某个动作要领）正确掌握技术的基础上的合理运用，注意不要过早的去“巩固”前期所未能掌握好的技术。否则，会使学生在学习中带“夹生”

饭”而影响下阶段的技术掌握与提高。纠正错误的动作往往是要花费更多的时间和精力。

贯彻巩固与提高原则同样要注意学生身体素质的巩固与提高。因为学生身体素质每一步的改善都和他们运动技能进一步的掌握与提高有着密切的内在联系。在课堂上，对学生身体素质的改善与提高，也是我们通过这一原则所要达到的基本任务。

另外，可以通过课堂小测验、小比赛评分办法等各种不同形式和条件，使学生运用所学的知识技能有利于田径技术的巩固与提高。

第二节 田径教学与训练计划的制订

一、教学计划的制订

普通高等院校的田径教学比重，按一九七九年部颁试行教学大纲来看，占整个基本教材近四分之一，教材内容又达十个项目之多。制订好教学计划，是我们完成田径教学任务的基本环节。

田径教学计划的制订有如下几点前提与要求：

(一)教材的搭配要有利于学生身体素质的全面发展和身体基本活动技能的掌握与提高。

(二)要与《国家体育锻炼标准》相结合。

(三)要结合学校的具体情况(指场地设备、学生基础、气候环境等)。

(四)要与中学田径教材相衔接，并注意到田径技术的

最新发展。

(五)要熟悉各项田径教材的特点、教学顺序、教法要求、教材系统性及它们之间的相互关系。

关于各单项教材时数的分配,要根据技术掌握的难度和学校场地器材条件而有伸缩余地。

各项田径教材时数安排如表:

项目	中长跑	短跑	接力跑	跨栏跑	跳高	跳远	三级跳远	铅球	标枪	合计
学时分配	5	5	2	4	5	4	3	3	3	34
说明	一、按两年七十周体育课(140学时计),田径占34学时 二、撑竿跳高、标枪、铁饼未列入田径正式教材内 三、考试及本项理论时间包括在内									

每次课教材的安排,除要根据大纲的要求、教材的任务、数量及其进度合理分配外,还要注意课的全面身体锻炼和季节、气候的变化。

在普通高等院校实施两年制的体育课中,其第一学年一般都侧重在身体素质的全面发展与提高上。鉴于部颁《国家体育锻炼标准》中属田径项目的占总测验项目百分之六十以上(男子十三项,女子十二项)。因此,在结合田径教学来全面发展学生的身体素质是有利的。因为它首先要通过田径教材的教学计划,保证教学任务的完成(尤其是各项田径知

识技能的掌握)；同时又要通过田径教材的计划教学，在有限的时间内，使学生的身体素质相应得到改善和发展，又使之不致于把课上成“身体素质课”。

在第二学年的教学中，就要进入各种形式的专项课。就田径教学来说，则应花较多的教学时数用以掌握田径专项技术、技能和专项理论知识。而《国家体育锻炼标准》的锻炼与测验，则较多的转为课外进行，作为体育课的一种补充形式。如何制订好田径专项课的教学计划，对于有效地增强学生体质，完成整个教学任务是很重要的一环。

田径专项课的任务是：

(一) 使学生进一步掌握田径基本知识 with 技能，全面发展身体。

(二) 提高学生专项身体素质(尤其是奔跑能力)并掌握必要的锻炼方法。

(三) 培养学生刻苦、勇敢等优良品质和参加竞赛、裁判等工作。

教学计划的安排，其比重应占本专项课教学时数50%左右或多一些。第一学期可安排较多结合技术性较强的项目(如跨栏、跳高等)以提高学生学习的积极性。第二学期可围绕学校田径运动会来安排，这样有利稳定教学和调动学生锻炼热情。

例：

××大学田径专项课年度教学计划：

时 数 安 排 学 期	项 目	理	短	中	投	铅	百	跳	跳	4	4	素	篮	排	武	游	机	合
		论	跑	长	掷	球	米	高	远	×	×	质	球	球	术	泳	动	计
第 一 学 期		2	1	3	5	/	6	/	4	2	/	2	2	1	/	4	2	34
第 二 学 期		2	4	3	/	4	/	6	/	/	2	5	5	3	4	/	4	42
注	本计划适用于二年级女生体育课 每周两学时，90分钟连上																	

对三年级以上的班级开设田径项专班，其主要任务在于提高田径基本技术的同时加强基本理论的应用技能（如：运动竞赛知识与组织能力、裁判法等），并与课外训练相结合，为学校培养田径运动的积极分子、运动员和裁判员。

例：（见第10页）

二、训练计划的制订

合理地制订训练计划，可以避免训练盲目性、片面性和临时性，使训练工作有组织、有目的、科学而系统地进行。制订训练计划，必须从运动员的实际出发，着眼于学制期限内或迎接比赛时达到预期的优良成绩。许多优秀运动员的事例，都说明要获得高水平的运动成绩，必须经过多年系统训练才能达到。对于中学阶段没有系统训练，起点较低的大学

×××学院三年级田径班教学进度计划(男生)

学 期	安 排 顺 次	项 目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
			第一 学 期	短跑		✓	✓	✓			△								
	中跑									✓	△		△		✓	△	◎		
	专项训练																		
	跳远		✓	✓	✓	✓			△										
	素质					✓				◎				◎	✓				△
	球类											△		✓			✓		
	游泳																		
	理论	△																	△
第二 学 期	短跑																		
	中跑																		
	专项训练		△	△	△	△	△	△	△	△	△								
	跳远																		
	素质												△	△					
	球类														△	△			
	游泳																△	△	△
	理论	△										△							
说 明	<p>1. 每周一次课, 每次50分钟</p> <p>2. “△”为30分钟; “✓”为15分钟; “△◎”为考试、考查或测验</p> <p>专项训练以跑为主, 配合专项素质练习</p>																		

生运动员来说, 要达到或突破全国大学生运动会的田径最高纪录, 四年时间是短暂的, 必须珍惜这段时间, 把训练工作抓紧。进行较系统的多年的训练, 使运动员逐步地、不断提

高身体素质和运动成绩，在此前提下兼顾每年一度的校运会、高校运动会，以及四年一度的全省和全国大学生运动会等，一般应在每年的主要比赛中，能表现出该年度的最高运动成绩。

制订训练计划时，必须根据运动训练的一般规律，结合学校具体情况，才能使计划切实可行。鉴于学校有寒暑两个假期，多年系统训练的基本要求中有一条是训练的不间断性，这在学校中是比较难于实现的，因此对于一些重点培养的队员，应尽可能组织假期集训，或布置假期训练计划，以缩短间断时间，否则假期之后，训练水平大幅度下降，又得从头开始。

训练计划应该是因人而异的个人训练计划，考虑到运动员的年龄特点相近，除了个别运动成绩比较突出之外，一般水平比较接近，可采用统一训练计划，进行区别对待的方法，使训练工作便于组织，又能使训练内容、方法、量与强度基本适合各个运动员的情况。统一计划的制订通常以提高重点队员为主要依据，在此目标下对其他运动员进行区别对待。短期集训更应注意区别对待，避免“吃不饱”或“吃不消”而直接影响比赛成绩。

制订多年训练计划应注意逐年提高训练要求，并逐步提高训练量和强度，训练的方法、手段应有的放矢，注意系统性和重复性。没有条件进行多年系统训练的院校也应做到对每个运动员的训练有个多年设想，以克服训练的临时性与盲目性。力求运动成绩逐年有所提高。

制订全年训练计划的依据是多年训练计划或多年训练设想所规定的本年度训练比赛任务，以及运动员上一年度的具

体训练情况。

年度训练计划的主要内容包括：

1. 运动员的基本情况。
2. 本年度的训练任务。
3. 思想和意志品质的教育。
4. 训练周期与阶段划分，各阶段的任务、手段、技术训练与身体训练的安排、运动量与强度的安排、以及训练节奏的安排。
5. 各阶段周期训练计划安排。
6. 比赛安排。
7. 体育卫生制度。

全年训练的分期是根据训练任务、运动水平、比赛安排、季节特点以及比赛能力的形成和发展规律等因素进行划分的。划分时期是一种适应训练规律的积极行动，一般将一个训练周期划分为准备时期、竞赛时期和休整时期三个阶段，一年循环一次称为单周期。多为运动员为了迎接一年中某一重大比赛所采用。见下表：

时 期	准 备 期		竞赛期	休整期
	冬训阶段	春训阶段		
月 份	11月—3月	4月—5月	6—10月	11月上旬

一年循环两次称为双周期。多为一年中在不同时间里有两两次以上重要比赛的运动员所采用。

高等院校由于假期的关系，训练常常因此而中断，开学