



青少年业余体育学校

田径教学大纲

(T82)
71042/22
73

青少年业余体育学校

田徑教學大綱



中華人民共和國體育運動委員會

教 育 司 編

人民體育出版社

1961

统一书号：7915·1123

青少年业余体育学校

田径教学大纲

中华人民共和国体育运动委员会

教 育 司 编

人民体育出版社出版·北京体育宫路·

(北京市书刊出版业营业登记证出字第019号)

北京崇文印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店经售

787×1092 1/32 55千字 印数 28
32

1961年2月第1版

1961年2月第1次印刷

印数：1—30,000册

定 价 (8) 0.23元

目 录

前 言.....	
一、青少年田径业余体育学校的任务.....	2
二、教学训练的組織.....	2
三、教学计划.....	4
四、教学大纲.....	17
理論部分	17
实践部分	19
五、升班标准.....	84
六、教学训练工作的注意事項.....	86

前 言

为适应青少年业余体育学校提高教学質量的需要，我們在去年編写体操、游泳、籃球、排球、足球教学大綱的基础上，又組織了北京、上海、黑龙江等省、市青少年业余体育学校的部分教練員，根据他們的教学訓練工作經驗，并参照其他地区的教学大綱和有关材料，編写了田径、乒乓球、举重、滑冰、跳水等教学大綱，供各地参考。

考虑到目前全国青少年业余体育学校各种类型不同，条件和要求也不一样，因此，大綱中对入学年齡、各班学习期限、毕业标准等，沒有作統一規定，各地可根据具体情况自行規定。

由于缺乏經驗和時間短促，又未能广泛地征求各方面意見，可能有不少缺点和錯誤的地方，希望大家多多提出意見，以便今后修改。

中华人民共和国体育运动委员会教育司

1961年1月

一、青少年田径业余体育 学校的任务

青少年田径业余体育学校的任务是使广大青少年在全面身体訓練的基础上，早期专项化，不断提高田径技术水平，为祖国培养未来的优秀田径运动员。为了完成这个任务，应当做到：

1. 在劳卫制鍛炼的基础上，使学生的身体得到全面发展。
2. 使学生掌握田径运动技术，并不断提高他們的运动技术水平。
3. 在教学訓練中，使学生逐步掌握做教練員和裁判員的知識和技能。
4. 对学生进行政治思想教育。

二、教学訓練的組織

1. 少年田径业余体育学校一般招收年滿12周岁以上的男女少年，青年田径业余体育学校一般招收年滿17周岁以上的男女青年。学生入学条件是：学习和操行較好，爱好田径运

动或有一定运动基础，有培养前途，本人自愿，經原单位和
家长同意，身体检查和技术測驗合格后，就可入学（招生条
件，入学年龄各地还可根据实际情况灵活掌握）。

2. 招生工作最好在每年九月进行。初入学的少年应经过
预备班学习。插班生应该符合該班的技术水平和身体条件，
经过考試合格，才能参加学习。

3. 青少年业余体育学校根据学生的技术水平、年龄和性
别一般可分以下班次：

(1) 预备班：目的是为了地挑选学生。

(2) 少年級运动員班：准备应試少年級运动員标准。

(3) 三級运动員班：准备应試三級运动員标准。

(4) 二級运动員班：准备应試二級运动員标准或达到相
当于二級运动員水平。

(5) 一級运动員班：准备应試一級运动員标准或达到相
当于一級运动員水平。

各班学生年龄、学习期限，可根据身体条件和技术水平
自行規定。但在校年龄，少年一般不超过17岁，青年一般不
超过23岁。

4. 升班和毕业考試：升班时要进行升班考試，毕业时要
进行毕业考試，成績合格者才准升班或发給毕业証書，成績
优良者給予奖励。不能达到升班或毕业标准者，应留級或劝
其退学。如已达到規定的毕业年龄，沒有达到毕业标准者，
只发給学习期滿証明書。

三、教 学 計 划

青少年业余体育学校的教学訓練工作是全年进行的。各校都应当根据实际情况和可能条件制訂出切实可行的总的教学計劃。制訂教学計劃应依据：

- (1) 青少年业余体育学校的目的和任务；
- (2) 青少年的年龄特征，一般身体发展基础和运动技术水平；
- (3) 現有師資、場地設備和气候情况。

根据各学年教学訓練計劃所規定的任务、要求和各个訓練时期各項教材、时数的分配，制訂月份的教学工作計劃。然后，再根据月份教学工作計劃編写每次課的教案。

各学年的教学計劃，应根据业余运动員訓練的特点、竞赛任务、田径运动的特点、場地和气候等条件，划分教学周期。每一学年可划分两个周期，也可根据各地情况划分一个周期。每个周期一般都包括三个时期：准备时期、基本时期、过渡时期（根据各校实际情况也可以不要过渡时期）。

預备班的主要任务是以进行全面身体訓練为主，全年可不分周期和时期。

各时期的訓練任务和方法如下：

(一) 准备时期

1. 任务：

(1) 培养勇敢、机智、顽强的品质和共产主义风格。

(2) 参加劳卫制锻炼和测验、促进学生的身体全面发展、增强体质和健康水平；发展和改进田径运动员所必需的专项素质。

(3) 加强技术训练，建立正确的运动技术定型；要求在田径各个项目的运动技术上全面发展。

2. 方法：进行一般身体训练和专项身体训练（包括劳卫制项目），可用逐渐加大运动量的方法，有计划地增强学生体质，以迎接基本时期较紧张的训练任务。另外，还可采用活动性游戏、教学比赛、参观、旅行等方法。

(二) 基本时期

1. 任务：

(1) 通过教学、训练与参加比赛，改进、巩固和提高技术，创造优秀的运动成绩。

(2) 进一步进行一般身体训练和专项身体训练，以担负较大的运动量，达到良好的竞技状态。

(3) 进一步培养学生的共产主义风格和意志品质。

2. 方法：进行专项技术训练和全面身体训练，以及测验、友谊赛和定期比赛等。

以上的任务和方法是训练田径运动员所必需的。在制订训练计划时，采用这些方法的范围和性质应根据各时期学生的全面身体训练和专项技术训练程度，以及年龄、性别等来确定。

在全面身体训练和专项技术训练过程中，必须充分利用

自然条件（日光、空气、水）进行锻炼。同时也必须培养学生
生在训练、学习、劳动和日常生活中遵守卫生制度的习惯。

除根据课程表进行训练外，学生每日还应当做早操，完
成教练员所布置的专项技术和全面身体训练作业。

教学训练课各班每周不应少于两次，寒暑假时在不违背
教师和学生休息的原则下可酌情增加训练次数。

少年业余体育学校各班全年教学训练的总时数如下：

- (1) 预备班70小时。
- (2) 少年级运动员班 183 小时。
- (3) 三级运动员班 183 小时。
- (4) 二级运动员班 195 小时。

青年业余体育学校各班全年教学训练的总时数如下：

- (1) 三级运动员班 191 小时。
- (2) 二级运动员班 205 小时。
- (3) 一级运动员班 215 小时。

注：①以上各班的时数计算均已除去原校考试时间与规定的节日
放假时间。

②青少年业余体育学校各班，除预备班每次教学训练课时间
为 1 小时半外，其余各班均为 2 小时（7 月 16 日——8 月 31 日暑假期
间，每次教学训练课时间为 2 小时半）。

③以上各班全年教学训练的总时数是以每周两次计算（暑
假、寒假期間可酌情增加至三、四次）。

青少年田径业余体育学校各班教学计划（范例一）

編 号	教 材 内 容	少 年 业 余 体 校				青 年 业 余 体 校		
		預备班	少年級 运动員 班	二級运 动員班	二級运 动員班	三級运 动員班	二級运 动員班	一級运 动員班
	理 論 部 分	3.5	6.5	6.5	11.7	11.5	12.3	8.6
1	我国的体育运动	1	2.5	1.5		1		
2	青少年业余体育学校的 性質、任务和作用	1	2			1		
3	簡述人体构造机能， 体育运动对人体的 影响			2	1	2	1	
4	田径运动員的卫生， 医务監督和自我監 督， 外伤預防方法	1.5	2	1	2	2	2	1
5	田径运动技术和战 术的一般原理			1	4	2	4	2
6	田径运动教学訓練方 法				3	2	3	4
7	竞赛規則，田径运动 会的組織和进行			1	1.7	1.5	2.3	1.6
	实 践 部 分	66.5	176.5	176.5	183.3	179.5	192.7	206.4
1	队列队形練習，一般 身体訓練，专项身 体訓練和通过劳卫 制标准的練習	28	105.5	96.5	85.5	87.3	84	77.4
2	田径技术	28	55	64	78	72.6	86.5	104.4
3	入学、升班和毕业考 試	2.8	4	4	7.8	7.6	8.2	8.6
4	竞赛和測驗	根据规定的竞赛计划进行						
5	机动时数	7.7	12	12	12	12	14	16
	总时数	70	183	183	195	191	205	215

附注：以上各班的学年教学与训练总时数是根据业余体育学校的特点、田径运动的特点、各班任务、气候和年龄等条件确定的，仅供各地参考。各地可根据具体情况自行确定。

青少年田径业余体育学校少年級运动员班××年度

教学訓練时数分配表 (范例二)

編 号	教 材 內 容	百分比	課 次	課 時
1	理 論 部 分	3.5%	3	6.5
2	技 术 訓 練	30%	26	55
3	全面身体訓練 (一般、专项)	57.9%	49	105.5
4	考 試	2.1%	2	4
5	竞 賽 与 測 驗			
6	机 动 时 数	6.5%	6	12
	总 計	100%	86	183
备 注	1. 队列队形練習、从事其他运动项目的練習, 包括在“全面身体訓練”中。 2. 机动时数是准备由于天气变化或学生因故不能出勤时, 調整課次順序或停課之用。			

青少年田径业余体育学校少年队运动员班 × × 年度教学训练周期、时期时数分配表（范例三）

分 类	周 期			第 一 周 期		第 二 周 期		全 年 总 计		
	时 量	时 期	时 数	准备时期	基本时期	准备时期	基本时期	百 分 比	课 次	课 时
实 践 部 分	技 术 训 练	百 分 比		20%	45%	19%	42.6%	30%	26	55
	课	次		6	9	3	8			
	课	时		12	18	7.5	17.5			
	全 体 面 训	百 分 比		70.8%	40%	70%	42.6%	57.9%	49	105.5
	课	次		22	8	11	8			
	课	时		44	16	28	17.5			
考 试	百 分 比			10%			2.1%	2	4	
课	次			2						
课	时			4						
竞赛与测验 根据规定的竞赛计划进行										
理 论 部 分	百 分 比			3%		6%	5%	3.5%	3	6.5
	课	次		1		1	1			
	课	时		2		2.5	2			
机动时数										
共 计	百 分 比			93.8%	96%	95%	90.2%	100%	86	183
	课	次		29	19	15	17			
	课	时		58	38	38	37			

青少年田径业余体育学校少年级运动员班××年

“ 教材内容 分类			周 期 时 期 月 份 日 期		第 一 周 期									
					准 备 时 期								基本	
					11	12	1		2		3			
					1-30	1-24	25-31	1-24	25-31	1-15	16-28	1-15	16-31	
实 践 部 分	技 术 训 练	短 跑							2	1				
		中 长 跑	1	1			1							
		跳 高												
		跳 远												
		铅 球						1		1				
	全面身体训练		6	3		2	5	3	3	2				
	考 试													
	竞赛与测验													
	理 论 部 分	课 题 一												
		课 题 三			1									
课 题 六														
机 动 时 教														
总 计	课 次		7	5		2	6	4	5	4				
	课 时		14	10		4	12	8	10	8				
备 注			1. 每次课以两小时计算 2. 第二周期、准备时期的16/7—31/8每次课以两小时半计算(学生原 3. 理论部分一栏的课题名称的一、三、六见青少年田径业余体育学											

附注：以上是学年教学訓練计划的周期、时期的划分方法。仅供参考。

各班的学年教学訓練的周期、时期的划分方法，应根据当地的气候

校教学训练月份时数分配表（范例四）

第 二 周 期										全年总计		
时 期		准 备 时 期				基 本 时 期						
4	5	6		7		8		9	10	課次	課時	
1-31	1-31	1-15	16-31	1-15	16-31	1-15	16-31	1-31	1-31			
1			体 校 放 假 ， 学 生 自 我 鍛 炼 时 間		1	1	2			8	17	
											3	6
	3			1		1	1				6	13
					1	1	1	1			4	9
2	1										5	10
3	3			6	5	3	1	4			49	105.5
		2									2	4
				1							1	2.5
											1	2
								1			1	2
											6	12
6	7	2		8	7	6	6	5		87		
12	14	4		20	17.5	15	12	10			183	

校放暑假期间)

校各班教学计划（范例一）

条件、学生的年龄、身体与技术训练的水平等自行确定。

少年田径业余体育学校少年級运动员班××年度第一周期、
基本时期教学训练进度计划表(范例五)

教材内容 課次	理論	短 跑	鉛 球	跳 高	全面身体 訓 練	考 試	机动时数
1		×	×		×	×	
2		×	×		×	×	
3		×	×		×	×	
4			×	×	×	×	
5			×	×	×	×	
6			×	×	×	×	
7			×	×	×	×	
8			×	×	×	×	
9			×	×	×	×	
10			×	×	×	×	
11			×	×	×	×	
12		×	×		×	×	
13			×	×	×	×	
14				×	×	×	
15				×	×	×	
16				×	×	×	
17				×	×	×	
18			×	×	×	×	
19				×	×	×	
20				×	×	×	
21				×	×	×	
22				×	×	×	
23						×	×
24						×	×
25							×
共計課次	0	4	4	3	11	2	1

備 注

1. 进度计划中包括准备时期中1/3—15/3的五次課在內。
2. 課次編号一栏中、(1—9)三月份、(10—15)四月份、(16—22)五月份、
(23—24)大月份、机动課1次, 共計25次課。
3. 此进度计划在編排时以各項总課次乘4, 每一个“×”表示占一次課的1/4。

少年田径业余体育学校少年级运动员男生×××年度第一周期，基本时期，三月份
教学训练进度计划表（范例六）

任 务	课 次	日 月	项 目	教 材 内 容	目 的 要 求	专项身体素质			竞赛测验
						时数	百分比	一般身体素质	
1. 学习和改进短跑、铅球技术。 2. 发展学生的身体素质。 3. 培养学生自觉地遵守学校各项制度和学生守则。 4. 培养学生在练习时严肃认真活泼和互助协作的精神。	1	3	短 跑	1. 讲解短跑技术与特点。示范途中跑技术。 2. 短跑专门练习。 3. 短跑辅助练习。	1. 使学生初步建立对短跑技术的正确概念。 2. 初步掌握专门练习技术，学习途中跑技术。 3. 发展学生的短跑所必须的专项身体素质。	8	45%	8	11%
			短 跑	1. 复习短跑专门练习。 2. 反复加速跑，接力跑，分组比赛。 3. 复习短跑辅助练习。	1. 改进途中跑技术。 2. 通过游戏性质的接力跑，改进途中跑技术。 3. 发展学生的短跑所必须的专项身体素质。				
			短 跑	1. 复习反复加速跑，计时时的行进间跑。 2. 足球游戏（分队比赛）。	1. 进一步改进途中跑技术。 2. 使学生身体素质得到全面发展。				
2. 短跑身体素质	3	10	短 跑	1. 用中等速度跑60米。 2. 讲解铅球技术与特点，示范握球，预备姿势。 3. 握球预备姿势技术的练习。 4. 铅球辅助练习。	1. 掌握途中跑技术。 2. 使学生建立对铅球技术的正确概念。 3. 初步掌握铅球的握球和预备姿势。 4. 发展学生推铅球所必须的专项身体素质。				
			短 跑						
			短 跑						
3. 铅球	4	13	短 跑						
			短 跑						
			短 跑						