



高等学校教材

田径健身教程

周兵主编

HIGHER EDUCATION PRESS 高等教育出版社

高等学校教材

田径健身教程

周 兵 主 编

高等教育出版社

2007.11

内 容 提 要

本书遵循科学性、新颖性、实用性的原则,深入浅出地阐述了田径健身的概念、分类和内容,介绍了田径健身原理,并结合培养目标的要求,对田径健身在中学的组织、原则、指导与评价,作了较为详尽的论述。在实践部分,改变传统教材以竞技项目分类的教材体系,创建了以走、跑、跳跃、投掷、越障碍、游戏等健身类别的教材体系。图文并茂地介绍了大量的田径健身手段与方法。

图书在版编目(CIP)数据

田径健身教程/周兵主编. —北京:高等教育出版社,
2001

体育教育专业本专科通用. 中学体育教师

ISBN 7-04-009625-0

I. 田… II. 周… III. 田径运动—高等教育—教材 IV. G820.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 037649 号

责任编辑 尤超英 封面设计 刘晓翔 责任绘图 朱 静
版式设计 李 杰 责任校对 尤超英 责任印制 陈伟光

田径健身教程
周兵 主编

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号

邮政编码 100009

电 话 010-64054588

传 真 010-64014048

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所

印 刷 北京外文印刷厂

开 本 787×960 1/16

版 次 2001 年 8 月第 1 版

印 张 11.25

印 次 2001 年 8 月第 1 次印刷

字 数 190 000

定 价 10.10 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究



编者名单

主 编 周 兵

副主编 蒋静华 张惠红

编写人员:(按姓氏笔划排列)

朱卫东 周 兵 张 彪

张惠红 张德新 蒋静华

储志东 冀 民

前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》对我国教育的改革与发展提出了明确的目标与要求。在以“健康第一”为基本目标的体育课程改革中,田径课程的改革已是势在必行。

田径课程是高师体育教育专业的主干课程,在高师体育专业课程中占有重要地位。历经多年的教学实践和改革尝试,同业人士在转变以竞技为中心的课程体系的理念上已达成共识,并做出了不懈的努力和一定的成绩。如何调整田径课程的内容,使之适应 21 世纪新型体育教育人才的需要,是当前高师体育专业课程改革面临的重要议题之一。基础教育“体育与健康”课程名称与内涵的改变,对田径课程在以实施“健康第一”、“素质教育”为目标的新课程体系中,面临着迫切的改革要求。田径课程的体系、内容、教学方式等都应以“健康第一”为指导,在田径健身领域改革、开拓。要使课程内容与体系的改革取得突破性的进展,就必须解放思想,打破传统的思维模式,从田径运动的功能和作用上去重新认识该课程的目标,从未来学校体育课程的发展方向上去重新构筑田径课程的框架,使田径课程真正获得新的生命力。基于近年来同业学者在田径教学改革研究与实践成果的基础,我们编写了这部《田径健身教程》,希望能够适应体育与健康课程改革的需要,为体育教育专业学生提供一部实用型的教材;也希望本书能对当前的体育课程改革,特别是技术课程的改造,起到一点积极的借鉴和促进作用。

本书遵循科学性、新颖性、实用性的原则,深入浅出地阐述了田径健身的概念、分类和内容,介绍了田径健身原理,并结合培养目标的要求,对田径健身在中学的组织、原则、指导与评价,作了较为详尽的论述。在实践部分,改变传统教材以竞技项目分类的教材体系,创建了以走、跑、跳跃、投掷、越障碍、游戏等健身类别的教材体系,图文并茂地介绍了大量的田径健身手段与方法(详见“目录”)。与传统《田径》教材相比,在体系、内容、版式等方面,面目焕然一新,是一部系统阐述田径健身理论与方法的教材。

本教材可作为体育教育专业(本专科)学生田径必修课或选修课教学用书,特别对学生实习和在职教师进修有很好的参考价值。在当前我国基础教育面临重大改革时期,希望本教材对体育教育专业学生—未来的体育教

师,在紧跟改革形势,更新知识结构,丰富田径健身的理论、知识与方法,提供有益的指导和帮助。也希望该书在丰富和改造田径课程的改革进程中,有积极的促进和示范作用。

在本书的编写过程中,全体编写人员对这部具有创新意义的教材投入了极大的热情和艰苦的劳动。南京体育学院张惠红副教授将其多年来在田径健身教学方面的研究成果奉献给本书,使得这部教材的内容更为丰满。成都体育学院雷咏时副教授在百忙之中为本书绘制了大量的创作性的插图,使得这本书的面貌令人耳目一新。在这部教材的构思、编写、修改和统稿的全过程中,得到了高等教育出版社的大力支持,使得它能够如期面世。总之,这部教材是集体智慧的结晶,是共同劳动的成果。在此,向为本书作出支持和贡献的同行们,表示诚挚和深切的感谢。

这部教材是我们在田径课程改革过程中的一次大胆的尝试,由于对田径课程的认识程度不同和缺乏教学实践的检验,存在问题和不足之处在所难免,希望能够得到同行的批评指正,如能够引起对田径课程的深入研究和讨论,则正是我们所期待的。

主编

2001年5月

目 录

第一章 田径健身运动概述	(1)
第一节 田径健身运动新概念	(1)
第二节 田径健身运动的分类与内容	(5)
第三节 田径健身运动与学校体育	(8)
第四节 田径健身教学设计思想概述	(9)
复习与思考	(11)
第二章 田径健身原理	(12)
第一节 健身原理概述	(12)
第二节 田径健身运动对人体的作用	(14)
复习与思考	(16)
第三章 走跑练习的设计与组织	(17)
第一节 走跑练习的设计	(17)
第二节 走跑教学的组织	(19)
复习与思考	(23)
第四章 跳跃练习的设计与组织	(24)
第一节 跳跃练习的设计	(24)
第二节 跳跃练习教学的组织	(27)
复习与思考	(33)
第五章 投掷练习的设计与组织	(34)
第一节 投掷练习的设计	(34)
第二节 投掷练习教学的组织	(36)
复习与思考	(42)
第六章 中学田径健身活动的指导与评价	(43)
第一节 田径健身的指导	(43)
第二节 田径健身的评价	(46)
复习与思考	(51)
第七章 走与跑	(52)
第一节 走跑概述	(52)

第二节 健身走	(54)
第三节 有氧慢跑锻炼方法	(58)
第四节 发展速度的快跑练习	(60)
复习与思考	(65)
第八章 跳跃	(66)
第一节 健身跳跃概述	(66)
第二节 培养远跳能力的锻炼方法	(67)
第三节 培养高跳能力的锻炼方法	(84)
第四节 培养跳跃能力的其他锻炼方法	(100)
复习与思考	(107)
第九章 跨越障碍	(108)
第一节 越过障碍的锻炼方法	(109)
第二节 跨越障碍游戏的设计与方法	(112)
第三节 跨栏跑	(116)
复习与思考	(118)
第十章 投掷	(119)
第一节 健身投掷概述	(119)
第二节 抛球练习方法	(121)
第三节 推球练习方法	(133)
第四节 投球练习方法	(139)
复习与思考	(141)
第十一章 田径健身游戏	(142)
第一节 田径健身游戏的特点与组织	(142)
第二节 奔跑类游戏	(145)
第三节 跳跃类游戏	(155)
第四节 投掷类游戏	(162)
复习与思考	(169)

第一章

田径健身运动概述

〔内容提要〕 本章介绍田径健身运动的概念和定义,田径健身运动与竞技的属性,田径健身运动的特点和价值,以及田径健身运动在学校体育中的地位 and 作用。

第一节 田径健身运动新概念

一、田径健身运动的定义与属性

(一)田径健身运动的定义

田径运动是人类在走、跑、跳、投等自然运动基础上发展起来的一项竞技运动。田径运动以“更快、更高、更远”为目标,以当代科学技术和专业基础理论为基础,不断挑战人类运动能力的极限,是人类体育运动文化的重要组成部分,是人的走、跑、跳、投等基础运动能力的升华和典型表现。在许多田径教材和专著中,对田径运动定义的表述可以归纳为“田径运动是由径赛、田赛、全能比赛、竞走、公路赛和越野赛等组成的运动项目”,这是对竞技性田径运动的高度概括。

长期以来,基础教育中的田径课程体系,基本上是以竞技体育为主线构建的。从小学到大学,田径教材的内容都是以田径竞技项目的学习为主,田径教学基本上都是以掌握专项技术、提高专项运动成绩为目标。然而,在田径运动系统性、完整性和高难性等特征的规定和约束下,在学校体育中的田

径运动教学对发展人的基础运动能力方面的功能和作用没有很好地发掘和实施。在实施“全民健身计划”的过程中,在以“健康第一”、“面向全体学生”、“实施素质教育”的教育教学改革的进程中,田径运动在基础教育“体育与健康”课程中的地位和内容,面临着改革与挑战的要求。近十年来,经过教学实践和改革尝试,人们在转变以竞技体育为中心的课程体系的理念上已达成共识,并取得了一定的成绩。高等师范院校体育教育专业教材《田径》中,对田径运动的定义做了改革性的修正和充实,提出了田径运动的新概念:“田径运动是由人们进行竞技和锻炼身体的走、跑、跳跃、投掷等身体练习组成”。这一概念的提出,使得学校体育教学中田径运动由竞技性向健身性的发展在观念上得以拓展,在内容上得以扩充,为田径健身运动概念的提出奠定了基础。

田径健身运动是以健身为目标的多种走、跑、跳跃、投掷的练习或运动方式的总合。田径健身运动以健康为目标,以现代科学技术和运动与健康基础理论为基础,全面发展人的基础运动能力。田径健身运动与田径竞技运动由于其目标不同,所以各自的内容也有所不同,既有田径竞技项目,也有降低难度的亚竞技项目,而更多的是由各种走、跑、跳、投等多种运动方式构成的非竞技项目。田径健身运动以接近人体自然的走、跑、跳跃、投掷等运动方式,有效而全面地发展身体素质和基础运动能力等特点,在学校体育中具有重要的基础地位和作用。

(二) 田径健身运动的属性(表 1-1)

表 1-1 田径运动两种属性比较

健身运动属性	竞技运动属性
1. 面向全体学生和练习者	1. 面向少数具有田径运动天赋的运动员
2. 掌握基本技术,选择健身性运动负荷,达到最佳健身锻炼效果	2. 掌握完善的特定技术,进行大运动量训练,达到向运动极限冲击的目的
3. 以健身基础理论为指导,科学健身	3. 以专业训练理论为指导,科学训练
4. 有丰富的练习内容、形式和方法	4. 有规定的比赛项目、规则和要求
5. 对运动场地、器材没有严格规定	5. 对运动场地、器材有严格的规定
6. 全面发展基础运动能力	6. 提高专项运动技术水平

无论是田径竞技运动,还是田径健身运动,都具有竞技与健身的双重属性,但两者各有所侧重。田径竞技运动的健身性表现在运动训练过程对人的身体素质和运动技能发展的积极作用,而田径健身运动的竞技性则表现在练习者自身或练习者与同伴之间的基本运动能力的比较。了解两种属

性,可以更好地理解田径健身运动的概念,推动其在学校体育中的开展,发挥其重要的基础功能与作用。

二、田径运动的发展历史与健身运动的回归

田径运动是在人类自然走、跑、跳跃、投掷运动基础上发展起来的体育运动文化,是人类运动能力的最高表现。随着社会的发展与进步,田径竞技运动水平也在不断地提高,人类运动能力极限不断地被打破。但是,在我们惊叹人类运动极限的发展的同时,也诧异地发现某些竞技运动受社会政治、经济、道德、文化等影响,偏离了运动文化和人类文明的方向。兴奋剂丑闻、过度训练带来的伤残等问题,使田径运动(也包括其他一些体育项目)违背了人类追求生存、追求健康、追求身体与精神完美结合的初衷。田径健身运动是人们实现运动初衷的根本途径,是田径运动健身属性的拓展与回归。

田径运动是伴随着人类社会的发展逐步产生和发展起来的。远在上古时代,人们为了生存和获得生活资料,在与大自然及野兽的斗争中,经常出没于崇山峻岭、沼泽平原,跨溪流,越障碍,投掷石块、木棒和各种捕猎工具,在日常生活劳作中,这些走、跑、跳跃和投掷等运动能力成了人类的劳动技能和原始战争的手段。为了种族的延续和社会的发展,必须把这些技能一代一代地传授下去,从而出现了以掌握这些技能的教育和发展身体技能的锻炼为目的的专门的走、跑、跳跃和投掷练习,并在收获庆典或祭祀活动中,出现了展示这些能力的表演和比赛。这就是田径运动产生的基础与雏形。

公元前 776 年,在希腊奥林匹克村举行的古代奥运会,出现了田径项目的比赛,这标志着田径运动从原始的自然运动形式发展成为人类运动文化。从 1896 年在希腊雅典举行的现代奥林匹克运动会开始,田径运动成为了人类体育文化的重要组成部分,并随着人类社会文明的进步,田径运动取得了极大的发展,项目不断丰富,规则不断完善,水平日益提高。当前,田径运动水平代表了人类的走、跑、跳跃和投掷等能力的最高水平。

然而,田径运动技术的特殊形式和对身体素质的较高要求,使得人们在学习田径技术和提高运动技术水平方面存在着一定的局限性。在学校体育教学中,以田径技术学习和提高运动水平为目标的田径教学,存在着与培养目标不一致、内容陈旧单调、方法手段枯燥、评价标准单一偏难等弊端。因此,对田径课程的改革势在必行。学校体育的本质属性是通过体育的手段促进学生的身心全面发展。田径课程的基本目标应当是通过多种走、跑、跳、投的练习,全面发展学生的基础运动能力,提高健康水平。同时,也为学习田径技术和其他体育运动技术打好基础。基于这种认识和考虑,在“面对全体学生”的田径课程设置中,以田径健身为主要目标,在内容的选择和教

学方法中,注重基础层面健身属性的开发和拓展,是田径健身运动的初衷和回归。

三、田径健身运动的特点与价值

(一)田径健身运动的特点

田径健身运动除与其他体育项目一样具有促进身体运动能力发展、提高健康水平的共性特征外,还具有其自身的特点。

第一,田径健身运动是以个人为单位进行的走、跑、跳跃、投掷等练习,可以是个人的锻炼,如晨练长跑,也可以是多人合练,如集体长跑,接力游戏等。参加者无人数限制,或多或少,灵活方便。

第二,田径健身运动内容极为丰富,广义地说,凡是人以自身能力进行的走、跑、跳跃、投掷等自然动作的练习,都可以成为田径健身练习内容。这些健身练习内容的集合构成了田径健身运动。

第三,田径健身运动规则简便,有些练习本身就是人类的基本运动方式,不受规则限制,因此能够为大多数人所接受,使人们在无所约束(或较少约束)的条件下进行锻炼。

第四,田径健身运动的练习负荷可以随练习者年龄、性别和身体状况进行自我控制和调节,以最适宜的健身锻炼负荷进行练习,常年坚持,老少皆宜。

第五,田径健身运动可全面发展人体的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等素质,也可提高机体对外界环境变化的适应能力,对促进青少年生长发育、维持和提高成年人旺盛的生命活力以及延缓老年人的衰老过程,都有积极的作用。

第六,田径健身运动对运动场地、器材的要求不高,走跑运动可在平坦的各种道路上进行;跳跃运动可在沙坑或松软的土地上进行;投掷运动则可利用各种投掷物在空旷的场地做投远或投准练习。总之,田径健身运动可以因陋就简、因地制宜地在多种环境和条件下进行。

以上特点使得田径健身运动成为一项可行性强且健身价值较高的运动,尤其在中小学体育与健康课程中,可作为健身锻炼的有效手段和基础性内容。

(二)田径健身运动的价值

田径健身运动的价值主要表现在全面发展身体素质和运动能力的基础性。

1. 为身体全面发展打好基础

学校体育教学的本质是通过运动的方式促进人的身心全面发展。发展速度、力量、耐力、柔韧和协调等基础素质是田径教学的重要任务和目标。

各种走、跑、跳跃、投掷等练习,首先考虑的是发展学生全面的基础运动能力,发展这些基础性的运动能力,对中学生在生长发育阶段打好体能的基础和素质的基础有重要的意义和作用。

2. 为学习田径技术打好基础

田径技术是人体走、跑、跳跃、投掷的典型运动方式,而多种形式的健身性练习是发展学生全面的走、跑、跳跃、投掷能力的基础性练习,它可以有效地发展人的走与跑的能力、跳跃(向前跳和向上跳)的能力和各种方式的投掷能力,为学习田径技术奠定基础。在中学田径教学中,通过多种形式的田径健身练习,充分发展学生多种形式的走、跑、跳跃和投掷能力,为学习、掌握这些田径技术,打好基础。

3. 为学习其他体育项目打好基础

田径运动是各项运动的基础,其价值就在于发展身体素质的全面性和动作方式的基础性。通过多种形式的田径健身练习,发展学生的基础运动能力和动作技巧,为他们学习球类运动项目、现代休闲体育项目和其他体育项目打好基础。

4. 为培养体育意识与良好心理素质打好基础

田径健身练习运动负荷相对较小,而练习的内容与方式丰富多样。田径运动与日常生活中的动作方式比较接近,故练习者进行练习的兴趣较高,练习效果好。与田径技术学习相比,练习难度较小,练习者不易产生厌倦、排斥和畏惧心理,可以积极主动地参加学习和锻炼,并能够持之以恒地坚持练习。经常性地进行田径健身锻炼,可以在发展身体运动能力的同时,养成锻炼身体的习惯和培养体育健身意识,并对健康心理素质的培养有积极的促进作用。

第二节 田径健身运动的分类与内容

田径运动竞技与健身的双重属性决定了各自不同的目标。以“跑得更快、跳得更高或更远、投得更远”为目标的田径竞技运动,旨在不断完善运动技术,最大限度地发展专项素质,挑战人体运动的极限。而以健身为目标的田径运动,旨在合理、适度、持之以恒地进行田径健身锻炼,保持和发展人的基本运动能力,从而达到增强体质、促进健康的目的。对大多数人而言,参加田径运动的主要目的是健身。

两种不同的属性和目标,使得田径健身的分类方法和内容与田径竞技运动有所不同。田径竞技运动的分类按项目的特征分为田赛与径赛。田径

健身运动的分类按人体最基本的运动方式分为走、跑、跳、投四大类。田径竞技运动的内容即各个竞赛项目,围绕各专项进行的技术与素质练习均视为手段。在田径健身运动中,这些手段则成为内容。更广泛地说,各种走、跑、跳、投的运动方式,都可视为田径健身运动的内容。

在确定田径健身内容时,应当充分注意到田径健身的属性与目标,对传统的田径竞技项目进行生活化、趣味化、游戏化的改造,挖掘、开拓田径健身新方法、新手段,使之为广大练习者易于接受,便于进行锻炼。丰富与发展田径健身运动的内容,对促进田径运动的普及与发展,有效地实施“全民健身计划”有积极的推动作用。

一、田径健身运动的分类

田径健身运动按照人体自然运动的方式分为走、跑、跳跃、投掷四大类(图 1-1)。

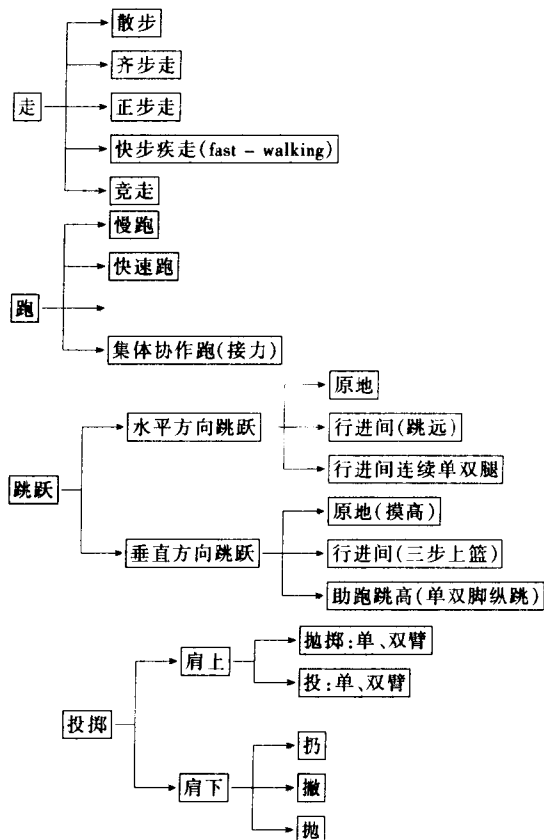


图 1-1 田径健身运动分类图

二、田径健身运动的内容

(一)走

走是人体最基本的运动方式。正是由于走在日常生活中的司空见惯,人们几乎忽视了走的健身意义。一个充满健康活力的人可以是“健步如飞”。而一个体弱多病的人却是“步履蹒跚”。可见,通过走姿、走速,可以判断一个人的健康情况。

通过多种多样的“走”的锻炼可以达到强身健体的目的。

休闲散步是最为常见的“走”的练习方法。中华养生谚语:“饭后百步走,能活九十九”就是对散步的健身效果的总结。坚持散步锻炼有助于消除身心疲劳,保持人体基本运动能力,对中老年人健身有较好的效果。

“齐步走”、“正步走”有助于培养正确的走姿,塑造良好的体形。快步走可以发展腿部力量和耐力。

而竞技项目“竞走”则是运用“走”来发展人体走的运动能力的最高表现形式。

(二)跑

跑也是人体最基本的运动方式。可分为慢跑和快速跑。

“慢跑”是田径健身运动中最常见的方式,在一些教材中又称为“长跑”。坚持有规律的慢跑锻炼可以给人体的呼吸、循环系统以及运动系统以良性的刺激,有助于保持和发展人的耐力,保持良好的机能,因而具有较高的锻炼价值。慢跑几乎不需要任何设施,因而极易普及。常见有定时跑、定距跑或越野跑。

快速跑是发展速度素质的有效手段。一些教材中称之为“短跑”。一般需在田径场跑道上进行。健身性快速跑练习多为各种游戏和接力赛跑,以提高练习者的兴趣。

“障碍跑”是发展人在跑的过程中跨越、绕过、钻过障碍物能力的一种运动方式,典型的跨越障碍物跑是“跨栏”,在田径健身运动中不多见。

集体跑是一种集体参与、相互协作的活动方式。可以是发展速度性质的快速跑,也可以是发展耐力素质的长跑。可使参与者体验在集体中合作的乐趣,从而提高锻炼的兴趣。常见的有短跑中的接力跑和长跑中的团体赛等。

(三)跳跃

健身意义上的跳跃指人体在水平和垂直两个方向上以原地或行进间两种运动方式所表现出的跳跃能力。竞技运动中的跳高、跳远是这种跳跃能

力的最高表现形式。

在水平方向上,常见有立定跳远,行间跳远,连续蛙跳和跨步跳等。在少年儿童中较为普遍流行的游戏“跳方格”,则是一种单腿跳与双腿交替连续的一种活动方式。

在垂直方向上最为常见的有原地摸高、跳绳、行进间助跑摸高、三步上篮等,在中小学已十分普及。在跳高辅助练习中,可以将动作变异成各种形式的非正规姿势跳高,以发展向上跳的能力。

(四)投掷

健身性投掷是指人体运用自身的能力,用双手或单手将投掷物投出的运动方式,用以发展人体投掷力量素质。它可以分为肩上和肩下投两大类。

肩上投掷是最为常见的方式,在中学教材中有投手榴弹、沙袋、实心球、叠球等等。“掷标枪”是肩上投掷的最典型的运动方式。目前国家体育锻炼标准中规定的推掷铅球是一种非生活化的特定运动方式。该项目在评定人体力量素质的信度与效度上远低于评定人体的协调能力。在《国家体育锻炼标准》中归入力量与协调能力类。

肩下投掷方式很多,如抛飞碟、打水漂、掷地滚球、保龄球等。在教学中较为常见的有前后抛实心球。

第三节 田径健身运动与学校体育

一、田径健身在学校体育与健康课程中的地位

田径课程是中学“体育与健康”课程中的必修课程。田径运动能够有效地发展人的基础运动能力,因此在中学“体育与健康”课程中具有重要的地位和作用。

通过近年来田径课程改革的理论研究与教学实践,人们越来越深刻地认识到围绕技术学习的课程体系,不能很好地为实现教学目标和课程目标服务。因此,在健身运动领域拓展田径课程内容,构建田径健身课程新体系,才能有效地发展学生全面的基础运动能力,才能有效地确立田径课程在“体育与健康”课程中的基础地位。

田径健身课程的基础地位,首先表现在全面发展学生身体素质和基础运动能力方面,通过多种形式的走、跑、跳、投等身体锻炼,提高力量、速度、耐力、柔韧、协调、灵敏等身体素质,提高奔跑、跳跃、投掷等基础运动能力,促进学生的身体全面发展。其次表现在为学习其他体育运动技术奠定良好

的基础,在全面发展身体素质的基础上,学习球类、武术、健美操、休闲体育运动项目等,为其能够熟练掌握一、二项适合自身兴趣与发展的体育项目打好基础。第三,表现在田径健身课程由于其练习内容与手段接近生活,丰富有趣,有助于学生学习兴趣的培养和主动参与学习与练习,有助于教学效果的提高,对于培养良好的健身意识和体育锻炼习惯,有积极的作用。最后,在“面向全体学生”展开的田径健身教学的基础上,可以发现和培养具有田径运动天赋的青少年优秀运动员苗子,为田径竞技运动水平的提高提供后备人才基础。

二、田径健身与“全民健身计划”

《全民健身计划纲要》中明确指出,青少年是实施全民健身计划的重点。学校体育承担着实施全民健身计划的重要任务。青少年是祖国的未来,是社会主义现代化建设后备人才。在学校学习文化科学知识的同时,塑造强壮的体魄,是未来生活和工作的需要。田径健身课程的教学,与生活和工作技能紧密相关,丰富而实用,不仅直接对发展学生的体质和运动能力有积极的促进作用,而且在愉快的氛围中进行田径健身锻炼,有助于培养健身意识,养成锻炼习惯,建立正确的体育价值观。当他们走上社会之后,会自觉地成为进行体育锻炼的积极参与者和倡导者,为全面健身计划的实施作出一份贡献。

人类追求健康,健康体质的标志是人的各种机能能力的旺盛,包括运动能力。田径健身运动为增强人的机能能力提供了丰富的锻炼手段与方法,具有良好的效果和作用。因此,田径健身运动在实施全民健身计划的过程中,具有独特的价值和功能,通过提高人的基础运动能力和发展良好的心理素质水平,达到全面提高人的健康水平的目标。

第四节 田径健身教学设计思想概述

田径健身教材内容的设计,以《九年义务教育全日制初级中学体育与健康教学大纲》为依据,以“健康第一”、“素质教育”为指导思想,以“面向全体学生”为原则,对竞技体育技术学习为主线的教材体系做较大的改革尝试,从发展学生多种形式的走、跑、跳跃和投掷能力入手,全面提高身体素质和基础运动能力。在此基础上,学习一些田径竞技项目技术。在教材的设计上,应体现健身性、基础性、文化性和知识性等特点。学习、了解这些特点,有助于合理选编田径健身教材内容,较好地贯彻新大纲的改革精神,有助于