

高等师范院校体育专业

田径教学大纲

(四年制)

高等教育出版社

高等师范院校体育专业
田径教学大纲
(四年制)

高等教育出版社出版发行
河北香河印刷厂印装

开本787×1092 1/32 印张0.875 字数18,000

1985年1月第1版 1985年2月第1次印刷

印数 00,001—3,200

书号 7010·0640 定价 0.23 元

本教学大纲由教育部委托上海师范大学为编写召集单位,福建师范大学、北京师范大学、曲阜师范学院、杭州大学、安徽师范大学、东北师范大学、内蒙古师范大学、华中师范学院、青海师范学院、山西大学、贵阳师范学院、武汉师范学院、南京师范大学、河北师范大学为参加单位,共同编写的。于一九八四年四月,在江苏镇江市召开的全国高等师范院校体育专业教材编审委员会会议上,经编委会审订。供高等师范院校体育系四年制教学参考。

一、说 明

一、本大纲是根据教育部一九八〇年颁发的“高等师范院校体育专业教学计划”(试行草案),结合中学体育教学实际制订的。大纲包括普修和专修两部分。

二、内容分为理论与技术两部分。理论部分的内容既要保持本门课程的科学性、系统性,又要注意与其它课程的关系,避免不必要的重复。技术部分的内容又分为重点内容、一般内容和介绍内容。重点内容,要求学生较好地掌握基础理论、基本技术和基本技能,达到会讲、会做、会教,一般和介绍内容,要求学生基本掌握和一般了解。这样,既能保证教学重点,注重能力的培养,又能扩大学生的知识领域。

三、普修课应注重发展学生跑、跳、掷的能力,在教学过程中要采取专门性练习、游戏、以及充分利用自然环境与简易器材等手段,以利于提高学生各方面的能力。身体全面训练则可放在一年级。撑竿跳高与铁饼虽非重点内容,由于技术比较复杂,学时应予以保证。

四、教师应有计划地指导二、三年级学生参加基层运动会(以校内为主)的组织竞赛与裁判工作,这是培养与提高学生独立工作能力的重要措施。

五、学生必须在各门课程考试及格,田径普修课成绩良好以上,方可申请专修田径课。学生应在教师指导下进行科学研究,教师要根据学生的具体情况分别提出不同要求。

六、凡有“*”为重点讲授内容。

大纲内容

1. 普修课

一、目的任务

(一) 通过田径教学,要求学生较好地掌握田径运动的基础理论、基本技术和基本技能。对一般内容要求基本符合规定的技术规格。

(二) 通过教学和社会实践使学生具有分析问题和解决问题的能力,并使学生对重点内容做到会讲、会做、会教,能担任田径的教学和一般训练工作。

(三) 通过教学和社会实践使学生具有组织基层田径运动会、场地管理和担任裁判工作的初步能力。

二、学时分配(表 1、2)

三、内容

(一) 理论部分 (68 学时)

1. 田径运动概述 田径运动的价值与分类。简介田径运动的起源与发展。高师体育专业田径课的任务和要求。

2. 田径运动技术原理

(1) 技术原理概述。

(2) 跑的技术原理 跑的概念与分期。* 决定跑速的因素。跨栏步的分析。

(3) 跳跃技术原理 跳跃的概念。跳跃的阶段。* 决定跳跃高度的几个组成部分。* 决定跳跃远度的几个组成部分。决定撑竿跳高高度的组成部分。

(4) 投掷技术原理 投掷的概念。投掷技术的阶段(准备、预加速、最后用力、结束)。* 决定投掷远度的因素(初速度、出手角度、出手点高度、空气阻力与浮力)。

3. 田径运动场地

(1) 修建田径场地的一般要求。

(2) 半圆式田径场 半圆式田径场的常见术语。* 标准半圆式田径场。3000 米障碍跑场地。

(3) * 小型田径场地的设计。

(4) 跑道的计算 弯道计算线长度的计算。前伸数的计算。切入差计算。直弦丈量法计算方法。放射式丈量法计算方法。关于计算准确度的要求。

(5) * 场地的测量与跑道的丈量及画法 场地的测量。分道线的丈量和画法。终点线和直道线的画法。不分道跑的项目起跑线的画法。抢道线的丈量和画法。弯道上距离的丈量和画法。

(6) 田赛场地 田径场地的布局。* 田赛场地的建造与画法。

(7) 田径场地的管理 田径场地的修建和使用。* 田径场地的保养和维修。

(8) 塑胶跑道介绍。

4. 田径运动竞赛的组织工作

(1) 竞赛的任务与形式。

(2) 田径运动会的筹备组织工作(组织方案、* 竞赛规程、组织机构和工作计划)。

(3) * 田径运动会的编排和记录公告工作 编排前的准备工作。各项竞赛分组的编排。编排比赛秩序表。编印秩序

表 1

男生田径学时分配

分 类	内 容	第一 学期	第二 学期	第三 学期	第四 学期	第五 学期	小 计	百 分 比
理 论 部 分	1.田径运动概述	2					2	19.6
	2.田径运动技术原理		8				8	
	3.田径运动场地			8			8	
	4.田径运动竞赛的组织工作				6		6	
	5.田径运动竞赛裁判法				6		6	
	6.田径运动的教学与训练					10	10	
	7.中学田径教材教法分析					4	4	
	8.六个重点项目的技术分析	4	4	4			12	
	9.六个重点项目的教学法					12	12	
技 术 部 分	重 点 内 容							
	短距离跑	16	12				28	
	跨栏跑			14	16		30	
	跳							
	高							
	跨越式	6					6	
	俯卧式	12	8				20	
	背越式			12			12	

注：技术分析第一学期上短跑与推铅球，第二学期上跳远与标枪，第三学期上跳高与跨栏。

续表

分 类		内 容		第一 学期	第二 学期	第三 学期	第四 学期	第五 学期	小 计	百 分 比
技 术 部 分	重 点 内 容	跳 远	蹲踞式		8				8	74.7
			挺身式			14			14	
			走步式			4			4	
		推 铅 球	侧向	6					6	
			背向	10	8				18	
			旋转		2				2	
		掷标枪(手榴弹)			14	12			26	
	一 般 内 容	中、长距离跑		8					8	
		接力跑					6		6	
		撑竿跳高						20	20	
		三级跳远						10	10	
		掷铁饼					12	8	20	
	介 绍 内 容	竞走		4					4	
		障碍跑					4		4	
		掷链球						4	4	
		重点项目的总复习					10		10	
机 动				4	4	4	4	4	20	6.7
合 计				72	68	72	64	72	348	100

表 2

女生田径学时分配

分 类		内 容	第一 学期	第二 学期	第三 学期	第四 学期	第五 学期	小 计	百 分 比
理 论 部 分		1.田径运动概述	2					2	19.6
		2.田径运动技术原理		8				8	
		3.田径运动场地			8			8	
		4.田径运动竞赛的组织工作				6		6	
		5.田径运动竞赛裁判法				6		6	
		6.田径运动的教学与训练					10	10	
		7.中学田径教材教法分析					4	4	
		8.六个重点项目的技术分析	4	4	4			12	
		9.六个重点项目的教学法					12	12	
技 术 部 分	重 点 内 容	短距离跑	16	12				28	
		跨栏跑			14	16		30	
		跳	6					6	
		高	12	8				20	
		背越式			12			12	

续表

分 类	内 容		第一 学期	第二 学期	第三 学期	第四 学期	第五 学期	小 计	百 分 比
技 术 部 分	重 点 内 容	跳 远	蹲踞式	8				8	74.7
			挺身式		14			14	
			走步式		4			4	
		推 铅 球	侧向	6				6	
			背向	10	8			18	
			旋转		2			2	
		掷标枪(手榴弹)			14	12		26	
	一 般 内 容	中、长距离跑		8				8	
		接力跑					8	8	
		掷铁饼				12	8	20	
	介 绍 内 容	三级跳远					6	6	
		撑竿跳高					6	6	
		竞走		4				4	
		障碍跑					4	4	
		掷链球					4	4	
		重点内容的总复习					20	6	
机 动			4	4	4	4	4	20	5.7
总 计			72	68	72	64	72	348	100

册。分发运动员号码布,秩序册及有关的补充通知。比赛期间的编排记录工作。比赛结束工作。

5. 田径运动竞赛裁判法

(1) 赛前准备工作。

(2) 仲裁委员会和裁判长的职责。

(3) *径赛裁判法 检录组的职责与分工及工作方法。发令组的职责与分工及工作方法。终点组的职责与分工及工作方法。计时组的职责与分工及工作方法。检查组的职责与分工及工作方法。

(4) *田赛裁判法 跳部裁判组的职责与分工及工作方法。掷部裁判组的职责与分工及工作方法。

(5) 竞走、马拉松和全能运动比赛的裁判方法。

(6) 风速测量员和场地器材组工作。

6. 田径运动的教学与训练

(1) 教学原则在田径课中的运用(自觉积极性、直观性、实际出发、循序渐进、巩固性与身体全面发展原则)。

(2) 田径运动的教学 教学的基本阶段。教学方法。错误动作的产生和纠正方法。

(3) 田径运动的训练 中学训练的特点与训练计划的制订。身体全面训练。专项身体训练。技术训练。

7. 中学田径教材教法分析 中学体育教学的任务和大纲、选编教材的主要原则。跑、跳、投教材的比重、地位和分布。跑、跳、投教材分析。跑、跳、投教法分析。

8. 六个重点项目的技术分析(含各项发展概况)。

9. 六个重点项目的教学法 教学步骤。教学手段。教法指导。易犯错误与纠正方法。

(二) 技术部分(260 学时)

1. 竞走

竞走技术。竞走的教法与训练。竞走竞赛规则。

2. * 短距离跑

(1) 短距离跑技术教学 起跑与起跑后的疾跑。途中跑。终点跑。200 米和 400 米跑的技术。

(2) 短距离跑的教学法与训练法

(3) 短距离跑竞赛规则

3. 接力跑

(1) 接力跑技术 4×100 米接力跑技术。4×400 米接力跑技术。简介接力跑游戏的传、接棒方法。

(2) 接力跑的教法与竞赛规则

4. 中、长距离跑

(1) 中、长距离跑的技术 起跑和起跑后的加速跑。途中跑。终点跑。越野跑的技术和注意事项。

(2) 中、长距离跑的教法、训练方法与竞赛规则。

5. 障碍跑

3000 米障碍跑的技术、教法与训练、及其竞赛规则。简介中学障碍跑教材内容。

6. * 跨栏跑

(1) 跨栏跑技术 起跑和起跑后到第一栏的加速跑。跨栏步。栏间跑。终点跑和全程跑(100 米栏、400 米栏特点)。

(2) 跨栏跑的教学法与训练方法。

(3) 跨栏跑竞赛规则。

7. * 跳高

(1) 跳高技术教学 跨越式跳高技术。俯卧式跳高技术

术。背越式跳高技术。

(2) 跳高的教学法与训练方法。

(3) 跳高竞赛规则。

8. * 跳远

(1) 跳远技术教学 助跑。起跳。腾空(蹲踞式、挺身式、走步式)。落地。

(2) 跳远的教学法与训练方法。

(3) 跳远竞赛规则。

9. 三级跳远

(1) 三级跳远技术 助跑。单脚跳、跨步跳、跳跃和落地。

(2) 三级跳远教法、训练方法与竞赛规则。

10. 撑竿跳高

(1) 撑竿跳高技术 持竿助跑。插竿起跳。悬垂摆体、后仰举腿、引体转体、腾越过杆和落地。介绍尼龙竿撑竿跳高技术。

(2) 撑竿跳高教法与竞赛规则。

11. * 推铅球

(1) 推铅球技术 铅球的握持方法。预备姿势和滑步技术(侧向与背向)。最后用力与维持身体平衡。简介旋转推铅球技术。

(2) 推铅球教学法与训练方法。

(3) 推铅球竞赛规则。

12. 掷铁饼

(1) 掷铁饼技术 握法。预备姿势和预摆。旋转。最后用力与维持身体平衡。

(2) 掷铁饼教法、训练方法与竞赛规则。

13. * 掷标枪(包括掷手榴弹)

(1) 掷标枪技术 握法与持枪方法。助跑(预先助跑和投掷步)。最后用力与维持身体平衡。

(2) 掷标枪的教学法与训练方法。

(3) 掷标枪规则。

(4) 投手榴弹技术。

14. 掷链球

掷链球技术。掷链球的教法。掷链球竞赛规则。

15. 马拉松跑(结合中、长距离跑介绍)

马拉松跑的发展概况。马拉松跑的技术与训练。马拉松跑的竞赛规则。

四、考核

(一) 考核的目的是为了巩固与提高学生已学过的基础理论、基本技术和基本技能,了解与培养学生分析问题与解决问题的能力。

考核分为考查与考试。考查在各学期结合各个项目教学课中进行,考试在第二学期和第四学期分两次进行。

考查包括基础理论、基本技术和基本技能。技术考查以技评为主,技评应与达标相结合。采用五级记分法。

考试包括基础理论和基本技术,理论占40%,技术占60%(其中技评与达标各占30%)。技评不及格者不核算总成绩。采用五级记分法或百分制记分法。

(二) 考试、考查内容及达标标准

1. 理论部分 第二学期考试内容有田径运动概述,田径运动技术原理,短跑、跳远、铅球、标枪投掷的技术分析。第四

学期考试内容有田径运动场地,裁判法、竞赛的组织工作,跳高、跨栏跑的技术分析。第五学期考试内容有田径运动教学与训练,中学田径教材教法分析,六个重点项目的教法。

2. 技术部分

(1) 男、女生考试、考查项目及达标标准(表 3、4)。

(2) 田径各项目技术评定规格

1) 短跑 起跑时两腿蹬离起跑器迅速有力,起跑与起跑后的疾跑动作连贯,蹬摆积极主动,上体逐渐抬起、步长逐渐增大,速度逐渐加快。途中跑时后蹬充分有力,摆动腿时大腿积极向前上方摆动,摆幅要大,并带髋向前,两腿摆蹬配合协调,落地时有明显扒地动作,上体要保持正直或适当前倾,摆臂正确有力并与下肢动作协调配合。

2) 跨栏跑 起跑到第一栏步点准确,并能积极加速不停顿地进行起跨。跨栏时起跨腿蹬伸有力,摆动腿屈膝高抬,攻栏积极主动,起跨腿屈膝外展,以膝领先,迅速向前提拉,摆动腿前伸积极下压,上体前倾、两臂摆动与两腿动作配合协调,完成正确的落地动作。栏间跑重心平稳,直线性好,节奏鲜明,用三步连续跨过五个栏。

3) 跳远

① 中程以上助跑步点准确,有一定的速度和正确的节奏。

② 起跳时放脚积极,蹬伸迅速起跳腿充分伸直,摆动腿大小腿褶皱叠,大腿迅速向前上方摆至水平部位,摆臂动作与两腿蹬摆配合协调,起跳后成腾空步姿势。

③ 腾空动作与落地

蹲踞式:腾空后能维持身体平衡,在空中成蹲踞姿势,随

之,有大腿提举,前伸小腿动作。当脚跟接触沙面时,能屈膝缓冲落地。

挺身式:腾空后,摆动腿下放及时,挺身充分,动作协调,随之,收腹举腿,小腿前伸,当脚跟接触沙面时,能屈膝缓冲落地。

4) 跳高

① 全程助跑动作自然,节奏明显,步点准确,助跑、起跳动作连贯。(背越式的后段助跑身体内倾合理)。

② 起跳阶段放脚快而合理,蹬摆积极有力,蹬伸充分,起跳方向正确。(背越式起跳时,摆动腿屈腿上摆)。

③ 过杆与落地

俯卧式:起跳与过杆动作衔接好,能依身体基本轴的转动,形成杆上俯卧姿势,并使身体依次越过横杆。着地时,能用摆动腿同侧的手和脚领先着地,缓冲或倒卧或滚动。

背越式:起跳与过杆动作衔接好,能依身体基本轴的转动,在杆上形成“背桥”姿势,并使身体依次越过横杆。着地时,能以肩背落在海绵垫上。

5) 推铅球(以右手投掷为例,下同) 握球、持球与准备姿势正确。滑步时,两腿摆、蹬动作协调有力,滑步结束时,保持正确的脚形、脚位,上体保持扭紧状态。形成良好的超越器械状态,并能不停顿地转到最后用力动作。最后用力时,用力顺序正确,动作结构合理,出手角度适当。球离手后及时换步,降低重心、维持身体平衡,无犯规现象。

6) 掷标枪 握、持枪正确。预跑动作轻松自然,逐步加速,步点准确,与投掷步结合较好。投掷步中引枪充分,枪身平稳。交叉步蹬摆积极、节奏清楚,超越器械明显,与最后

表 3 各学期男生考试、考查项目、内容与达标标准

学 期	考试 或 考查	项 目	考 核 内 容	达 标 准				
				60分	70分	80分	90分	100分
一	考	100米	技评与达标	13"4 /	13" /	12"7 /	12"4 /	12"2 /
		推铅球 (5公斤)	侧向与背向技评与达标	13" /	12"7 /	12"4 /	12"2 /	12" /
		1500米	技评与达标	8.50 /	9.00 /	9.50 /	10.00 /	10.50 /
	查			9.00 /	9.50 /	10.00 /	10.50 /	11.00 /
二	考	跳 高	技评与达标	5'40" /	5'30" /	5'20" /	5'10" /	5' /
		跳 远	蹲踞式技评与达标	5'30" /	5'16" /	5'2" /	4'50" /	4'40" /
		三项全能	100米、推铅球、跳高与理论	1.25 /	1.33 /	1.41 /	1.48 /	1.55 /
	试			1.35 /	1.43 /	1.51 /	1.58 /	1.65 /
三	考	100米栏 (栏高0.84米)	技评与达标	4.60 /	4.90 /	5.20 /	5.50 /	5.80 /
		跳 高	背越式技评与达标	4.80 /	5.10 /	5.40 /	5.70 /	6.00 /
				1000 /	1150 /	1300 /	1450 /	1600 /
	查			1100 /	1250 /	1400 /	1550 /	1700 /
三	考	100米栏 (栏高0.84米)	技评与达标	17"5 /	17" /	16"5 /	16" /	15"5 /
		跳 高	背越式技评与达标	17" /	16"5 /	16" /	15"5 /	15" /
				1.30 /	1.38 /	1.46 /	1.54 /	1.60 /
	查			1.40 /	1.48 /	1.56 /	1.64 /	1.70 /