

中学田径体操教学参考资料

北京教育学院体育教研室

说 明

这本中学体育教学参考资料是根据中央教育科学研究所制订的全日制十年制学校《中学体育教学大纲》和教材，并结合我市体育教师工作的实际需要编定的。书主要包括跑、跳跃、投掷、技巧、支撑跳跃、单杠、双杠等项目，按不同年级分别提出任务要求，组织教法措施，以单元计划出现，供教师制订教学计划、进度以及教学时参考使用。

参加编定工作的除体育中心教研组同志外，还请了部分有教学经验和技術专长的教师，谨向这些同志表示感谢。

由于时间仓促，水平有限，缺点和错误难免，希望老师们在使用过程中提出宝贵意见。

北京教育学院体育教研室

一九七九年四月

目 录

一、跑的单元教学计划.....	1
(一)快速跑单元教学计划.....	1
(二)耐久跑单元教学计划.....	12
二、跳高单元教学计划.....	23
三、跳远单元教学计划.....	37
四、铅球单元教学计划.....	50
五、手榴弹单元教学计划.....	59
六、技巧单元教学计划.....	68
七、支撑跳跃单元教学计划.....	80
八、单杠单元教学计划.....	86
九、双杠单元教学计划.....	96

一、《跑》的单元教学计划

(一)快速跑

一年级快速跑单元教学计划

任务:

1. 学习途中跑技术,发展跑的能力。
2. 学习站立式起跑技术。

要求:

1. 跑时大腿向前高抬、上体、摆臂动作正确,协调自然,跑成直线。
2. 起动快。

课次	任 务 和 要 求	组 织 教 法 和 措 施
第一 课	60米计时跑。了解分析学生掌握快速跑技术和跑的能力	1. 加速跑 (30米—40米) $\times$ 2 2. 计时跑 60米 $\times$ 2
第二 课	改进跑的技术,发展跑的能力。要求自然放松、跑成直线。	1. 原地高抬腿跑 $10'' \times (2-3)$ 2. 中速跑 (40—60米) $\times (2-3)$ 要求在50厘米m窄道上或直线上自然放松的跑。
第三 课	改进跑的技术、发展跑的能力。要求踝、膝、髌伸直,在此基础上逐渐加速、跑成直线。	1. 教师示范加速跑30米。 2. 原地摆臂练习 (用击掌调整节奏)。 3. 高抬腿跑 $10'' \times (2-3)$ 4. 加速跑 (20米—30米) $\times (2-3)$ (40—60米) $\times (2-3)$
第四 课	改进跑的技术、发展跑的能力。要求逐渐加到最高速度保持跑至终点。	1. 原地或行进间高抬腿跑 $10'' \times 2$ 或10米 $\times 2$ 2. 后蹬跑 (30—40米) $\times 2$ 3. 加速跑 (40—60米) $\times 2$

第五课	改进跑的技术，发展跑的能力。要求上体、摆臂动作正确，大腿向前高抬协调自然、跑成直线。	1. 弓箭步走， $(15-20\text{米}) \times (2-3)$ 2. 保持上体正确姿势练习摆臂。 3. 加速跑 $(40-60\text{米}) \times (2-3)$ 4. 连续单脚跳 $(10-15\text{米}) \times 2$ 要求向上弹跳幅度较大。去时跳左（右），回来跳右（左）。
第六课	改进跑的技术，发展跑的能力。要求加速度时逐渐加速自然放松跑成直线；接力跑时齐心合力、密切配合、动作协调的跑完全程。	1. 加速跑 $(40-60\text{米}) \times 2$ 2. 迎面接力 $(40-50\text{米}) \times 2$ 要求认真练习技术动作，遵守竞赛规则，发扬集体主义精神，贯彻“友谊第一，比赛第二”的方针。
第七课	学习站立式起跑的技术，发展跑的能力。要求起动快。	1. 快速反应练习：如用声音、哨音、击掌、手势等信号进行各种姿势的起跑。 2. 学习站立式起跑。原地体会动作2—3次，练习起跑 $20\text{米} \times (3-4)$ 体会要领，纠正错误动作。要求听到跑的信号后做到起动快。即反应快，蹬摆快，第一步落地快。
第八课	60米全程跑。改进跑的技术，发展跑的能力。要求体会60米跑的技术。	1. 高抬腿跑 $(10-15\text{米}) \times (1-2)$ 2. 后蹬跑 $(20-30\text{米}) \times (1-2)$ 3. 加速跑 $(30-40\text{米}) \times 2$ 4. 全程跑 $60\text{米} \times 2$
第九课	60米计时跑，改进跑的技术，要求掌握60米跑的方法。	1. 让学生掌握测验前应做的准备工作并留一定的自我准备时间（整理服装，鞋及自我需要的必要活动时间） 2. 加速跑 $(30-40\text{米}) \times (1-2)$ 3. 计时跑 $60\text{米} \times (1-2)$
第十课	考核60米跑。检验教学效果和学习成绩。	1—3. 同上节课要求 4. 宣布考核最好成绩及达标情况。

二年级快速跑单元教学计划

任务:

1. 改进途中跑的技术, 发展跑的能力。
2. 改进站立式起跑的技术。

要求:

1. 前摆大腿高抬, 后蹬充分, 脚落地动作较正确, 跑的自然放松。
2. 起动快, 身体保持一定的前倾, 逐渐过渡到途中跑。

课次	任务和 要求	组 织 教 法 和 措 施
第一 课	通过 60 米 计时跑, 了解学生掌握快速跑技术和跑的能力。	1. 原地摆臂练习, 用击掌调节节奏。 2. 原地高抬腿跑 $10'' \times (2-3)$ 3. 加速跑 $(30-40\text{米}) \times 2$ 4. 计时跑 $60\text{米} \times (1-2)$
第二 课	改进跑的技术, 发展跑的能力。要求自然放松跑成直线。	1. 原地摆臂练习。用击掌调节节奏。 2. 原地高抬腿跑 $10'' \times (2-3)$ 3. 加速跑 $(40-50\text{米}) \times 2$ 4. 中速跑 $(40-60\text{米}) \times (2-3)$ 要求自然放松, 跑成直线。
第三 课	改进跑的技术, 发展跑的能力。要求前摆大腿高抬。	1. 原地或行进间高抬腿跑 $10'' \times (2-3)$ 或 $10\text{米} \times 2$ 2. 弓箭步走 $(15-20\text{米}) \times (2-3)$ 要求按拍节统一做。 3. 加速跑 $(30-40\text{米}) \times (2-3)$ 用 $\frac{1}{2}$ 力量。 $(50-60\text{米}) \times (2-3)$ 用 $\frac{3}{4}$ 力量。
第四 课	4. 改进跑的技术, 发展跑的能力。要求前摆大腿高抬, 后蹬充分。	1. 原地或行进间高抬腿跑 $10'' \times (2-3)$ 或 $10\text{米} \times 2$ 2. 弓箭步走 $(15-20\text{米}) \times (2-3)$ 3. 后蹬跑 $(30-40\text{米}) \times 2$ 要求前腿高抬, 后蹬充分 4. 加速跑 $(50-60\text{米}) \times 2$
第五 课	改进跑的技术, 发展跑的能力。要求脚落地动作较正确。	1. 原地或行进间高抬腿跑 $10'' \times (2-3)$ 或 $10\text{米} \times 2$ 2. 连续单脚跳 $(10-15\text{米}) \times \frac{\text{左}}{\text{右}} \times 2$ 要求向上弹跳, 幅度较大。

第六课	改进跑的技术，发展跑的能力。要求跑时自然放松；接力跑时齐心协力、动作协调、密切配合、团结一致的跑完全程。	1. 快速反应练习。 2. 加速跑（50-60米）× 2 3. 迎面接力（40-50米）× 2 要求认真练习技术动作，遵守竞赛规则，发扬集体主义精神，贯彻“友谊第一、比赛第二”的方针。
第七课	改进站立式起跑技术，发展跑的能力。要求起动快。	1. 快速反应练习。 2. 站立式起跑15米×（2-3） 要求：反应快、蹬摆快、第一步落地快。 3. 加速跑（30-40米）×（2-3） （50-60米）×（2-3）
第八课	60米全程跑，改进跑的技术，发展跑的能力。	1. 高抬腿跑（10-20米）× 2 2. 后蹬跑（20-30米）× 2 3. 加速跑（30-40米）× 1 4. 全程跑60米× 2
第九课	60米计时跑，改进跑的技术。	1. 原地高抬腿跑 10"× 2 2. 弓箭步走（20-30米）× 1 3. 起跑练习15米× 2 4. 宣布测验标准及注意事项。 5. 计时跑60米×（1-2）
第十课	考核60米跑，检验教学效果和学习成绩。	1-4. 同上节要求。 5. 60米考核 6. 宣布测验最好成绩及达标情况。

三年级快速跑单元教学计划

任务:

1. 改进途中跑的技术, 发展跑的能力。
2. 学习跨栏跑技术, 初步建立跨栏跑的技术概念。
3. 学习蹲踞式起跑与疾跑的技术。

要求:

1. 后蹬充分、前摆送髋、频率较快、步幅较大、以最快速度冲过终点。
2. 初步掌握跨栏跑技术。
3. 起动快。上体保持一定的前倾, 步长逐渐加大, 两臂配合两腿迅速有力地快摆。

课次	任 务 和 要 求	组 织 教 法 和 措 施
第一 课	通过100米或60米计时跑了解学生掌握快速跑技术和跑的能力。	1. 原地摆臂练习。 2. 原地或行进间高抬腿跑 $10'' \times (2-3)$ 或 $15\text{米} \times 2$ 3. 加速跑 $(30-40\text{米}) \times 2$ 4. 计时跑 $100\text{米} \times (1-2)$ 或 $60\text{米} \times (1-2)$
第二 课	改进跑的技术, 发展跑的能力, 要求步幅较大, 协调自然。	1. 原地摆臂练习。 2. 原地高抬腿跑 $15'' \times (2-3)$ 3. 加速跑 $(50-60\text{米}) \times 2$ 4. 中速跑 $(60-80\text{米}) \times (2-3)$ 要求步幅较大, 协调自然。
第三 课	1. 学习跨栏跑技术, 初步建立跨栏跑的技术概念。 2. 确定起跨腿和摆动腿初步体会摆动腿的攻摆技术与起跨腿的过栏技术。 要求: 初步体会跨栏跑的技术	1. 教师讲解示范跨栏跑的技术(用站立式起跑跨过1—3个栏) 2. 让学生按照讲解示范体会跨过一个较低的栏的技术。 3. 确定起跨腿与摆动腿(一般有力腿为起跨腿) 4. 原地徒手模仿练习(队形可四列横队) ① 徒手做摆动腿的攻摆动作方法: 高抬摆动腿, 大腿下压并用两手帮助下压大腿体会动作 ② 一人扶另一人的两手, 作起跨腿的提拉练习 5. 走动中做摆动腿的攻摆练习, 两手下压大腿走3—5步作一次。 6. 走动中做起跨腿的提拉练习, 走3—5步作一次。 7. 行进中栏侧做起跨腿的提拉练习过1—3个较低的栏3—5次。 8. 行进中做摆动腿的攻摆练习3—4次。 9. 中速跨过皮筋或竹杆, 体会过栏技术4—5次。 10. 中速跨过一个较低的栏2—3次。

第四课	进一步建立跨栏跑的技术概念, 体会摆动腿的攻摆与起跨腿的提拉技术并体会两臂的配合, 要求动作较协调。	教师讲解示范学生练习下列动作 1. 手扶墙或肋木徒手作起跨腿的提拉练习。 2. 手扶墙或肋木(纵或横放一个栏架)做栏侧提拉练习。 3. 走动中做摆动腿的攻摆练习。 4. 行进中栏侧做起跨腿的提拉练习 3—5 次。 5. 行进中栏侧做摆动腿的攻摆练习 3—5 次。 6. 走动中过 3 个较低的栏, 体会摆动腿的攻摆与起跨腿的提拉练习 1—3 次。 7. 中速跨过 2—3 个低栏
第五课	学习传接棒技术, 发展跑的能力。培养互助合作和集体主义精神。	1. 原地或行进间高抬腿跑 $15'' \times (2-3)$ 或 $15\text{米} \times 2$ 2. 重复跑 $(60-80\text{米}) \times 2$ 3. 传接棒练习。 原地体会动作 2—3 次, 跑动中传接棒 2—3 次 $(50-60\text{米})$ 接力 $\times (2-3)$ 在接力区内完成。
第六课	学习蹲踞式起跑技术, 发展跑的能力。要求初步掌握蹲踞式起跑方法。	1. 快速反应练习。 2. 连续单脚跳 $(15-20\text{米})$ 左右 $\times 2$ 要求向上弹、幅度较大。 3. 蹲踞式起跑 原地体会动作 2—3 次, 练习起跑: $(15-20\text{米}) \times (3-5)$ 体会要领、纠正错误动作 $(40-60\text{米}) \times (1-2)$
第七课	改进蹲踞式起跑和途中跑的技术, 发展跑的能力。 要求起跑后上体逐渐抬起, 步长逐渐加大, 至发挥到最快速度转入途中跑。	1. 快速反应练习。 2. 连续单脚跳 $(15-20\text{米})$ 左右 $\times 2$ 3. 蹲踞式起跑 $(15-20\text{米}) \times (3-5)$ $(40-60\text{米}) \times 1$ 4. 重复跑 $(60-80\text{米}) \times 2$ 要求用蹲踞式起跑。
第八课	100米或60米全程跑。改进跑的技术、发展跑的能力。要求以最快速度冲过终点。	1. 高抬腿跑 $(15-20\text{米}) \times 2$ 2. 后蹬跑 $(30-40\text{米}) \times 2$ 3. 加速跑 $(30-50\text{米}) \times 2$ 4. 全程跑 $100\text{米} \times 2$ 或 $60\text{米} \times 2$

第九课	100米或60米计时跑,改进跑的技术。	1. 宣布测验标准及注意事项。 2. 起跑练习 (15-20米) × (2-3) 3. 加速跑 (40-50米) × 2 4. 计时跑 100米 × 2 或 60米 × 2
第十课	考核100米跑或60米跑,检验教学效果和学习成绩。	1-3. 同上节要求。 4. 考核, 100米 × (1-2) 或 60米 × (1-2) 5. 宣布测验最好成绩及达标情况。

四年级快速跑单元教学计划

任务:

1. 学习全程跑的技术、发展跑的能力。
2. 进一步掌握跨栏跑技术。
3. 改进蹲踞式起跑与疾跑的技术。

要求:

1. 起动快、频率快、步幅大、动作协调一致、保持最快速度跑完全程。
2. 要求较准确的掌握跨栏跑技术。

课次	任务和要求	组织教法和措施
第一课	通过100米计时跑。了解学生掌握快速跑技术和跑的能力。	1. 原地摆臂练习。 2. 原地或行进间高抬腿跑 15" × (2-3) 或 20米 × 2 3. 加速跑。(50-60米) × 2 4. 计时跑。 100米 × 2
第二课	改进途中跑技术,发展跑的能力。要求频率快、步幅大。	1. 原地摆臂练习,注意纠正错误动作。 2. 原地或行进间高抬腿跑 15" × (2-3) 或 20米 × 2 3. 加速跑 (60-80米) × (2-3) 4. 中速跑 (60-80米) × (2-3)
第三课	3. 改进途中跑技术,发展跑的能力。要求频率快,步幅大,动作协调。	1. 原地或行进间高抬腿跑, 15" × (2-3) 或 20米 × 2 2. 弓箭步走 (20-30米) × (2-3) 3. 后蹬跑 (40-60米) × 2 4. 加速跑 (60-80米) × (2-3)

第 四 课	学习终点冲刺跑,改进起跑与疾跑的技术。要求用最快速度冲过终点,做出撞线动作。	1. 快速反应练习。 2. 蹲踞式起跑 (15—20米) × (2—3) 3. 终点冲刺跑。原地体会动作 2—3次 (15—20米) × (2—3) (30—40米) × (2—3) 4. 全程跑。60米
第 五 课	复习三年级学过的跨栏跑的技术。要求:较协调的过2—3个低栏。	1. 教师讲解示范跨栏跑的技术(进一步强调起跨腿提拉与摆动腿的攻摆技术) 2. 学生过2—3个较低的栏(复习三年级学过的动作) 3. 摆动腿原地攻摆练习:面向栏站在离栏100—120厘米处,上体稍前倾正直,摆动腿屈膝向前上方高抬膝超过平面以后,小腿迅速向前摆出,而后大腿迅速下压、使前脚掌在身体重心投影点前落地。 4. 起跨腿原地过栏练习:手扶肋木体侧横或纵放一栏架做起跨腿的提拉练习。 5. 高抬腿跑做起跨腿的提拉练习。 6. 高抬腿跑做摆动腿初次摆练习。 7. 过2—3个活板低栏。
第 六 课	进一步建立跨栏跑的技术概念,体会摆动腿的攻摆与起跨腿的提拉技术并学习两臂的配合。要求:掌握动作较准确。	1. 走动中做摆动腿的攻摆练习2—3次。 2. 行进中栏侧做起跨腿提拉练习2—3次。(教师及时表扬做的较准确的同学,并纠正错误动作) 教师讲解示范学生练习下列动作: 3. 高抬腿跑栏侧做摆动腿攻摆练习2—3次。 4. 高抬腿跑栏侧做起跨腿的提拉练习2—3次。 5. 栏侧跑做起跨腿的提拉练习2—3次。 6. 中速跑跨过3—5个较低的栏。
第 七 课	复习改进跨栏跑技术。要求:较协调的跨过3—5个栏。	1. 高抬腿跑栏侧做摆动腿攻摆练习2—3次。 2. 栏侧跑做起跨腿的提拉练习2—3次。 3. 过3—5个活板低栏2—3次。(注意两臂的协调配合) 4. 教师与学生推选出做的较好的几位同学做一次大家评议,然后每人再过3—4次活板低栏。
第 八 课	100米全程跑,改进跑的技术、发展跑的能力。要求起动快、频率	1. 原地或行进间高抬腿跑 15" × (2—3) 或20米 × 2 2. 加速跑 (40—60米) × 2 3. 全程跑 100米 × 2

课	快、步幅大、动作协调一致保持最快速度跑完全程。	
第九课	100米计时跑。 改进跑的技术。	1. 宣布测验标准及注意事项。 2. 起跑练习 (15-20米) × (2-3) 3. 加速跑 (40-60米) × 2 4. 计时跑100米 × 2
第十课	考核100米跑 检验教学效果和学习成绩。	1-3. 同上节要求。 4. 考核 100米 × (1-2) 5. 宣布测验最好成绩及达标情况。

五年级快速跑单元教学计划

任务：改进全程跑的技术，提高跑的能力。

要求：动作协调一致，跑的有节奏。

课次	任 务 和 要 求	组 织 教 法 和 措 施
第一课	100米计时跑，了解学生掌握快速跑技术和跑的能力。	1. 原地摆臂练习。 2. 原地或行进间高抬腿跑 15" × (2-3) 或20米 × 2 3. 加速跑 (50-60米) × 2 4. 计时跑 100米 × 2
第二课	2. 改进途中跑技术、发展跑的能力。要求频率快、步幅大。	1. 原地摆臂练习。 2. 原地或行进间高抬腿跑 15" × (2-3) 或20米 × 2 3. 加速跑 (60-80米) × (2-3) 4. 中途跑 (80-100米) × (2-3)
第三课	改进途中跑技术，发展跑的能力。要求频率快、步幅大、动作协调。	1. 原地或行进间高抬腿跑 15 × (2-3) 或20米 × 2 2. 弓箭步走 (20-30米) × (2-3) 3. 后蹬跑 (40-60米) × 2 4. 加速跑 (60-80米) × (2-3)

第四课	改进起跑、疾跑、终点冲刺跑技术。要求做出撞线动作以最快的速度冲过终点。	1. 快速反应练习。 2. 踮踮式起跑 (15-20米) × (2-3) 3. 终点冲刺跑 (15-20米) × (2-3) 4. 全程跑 60米 × 2
第五课	1. 复习跨栏跑技术。 2. 学习栏前跑和跨越第一栏的技术。 要求： 过栏技术较协调，上第一栏跑动轻快，起跨积极，过栏后保持跑速。	1. 原地或行进间高抬腿跑 15米 × (2-3) 或 20米 × 2 2. 高抬腿栏侧跑，做摆动腿攻摆练习 2-3 次 3. 高抬腿栏侧跑，做起跨腿的提拉练习 2-3 次 4. 高抬腿跑栏间过 1-3 个栏（活板低栏） 5. 学习栏前跑和跨越第一个栏的技术，教师讲解示范，然后学生练习。 ① 站立式起跑，让学生保持最高速度，跑几步以确定适宜的步长和起跨距离 1-2 次。 ② 站立式起跑，跑几步跨越第一栏的练习 3-5 次。 6. 过 3-5 个活板低栏。
第六课	改进上第一栏的技术，初步体会栏间跑的技术。要求：两臂配合动作协调有节奏。	1-4 同上节。 5. 复习栏前跑和跨过第一栏 2-3 次。 6. 学习栏间跑技术。 ① 教师讲解示范栏间跑技术（2-3 个栏） ② 缩短栏间距离，跨越较低栏 2 个，体会栏间跑 2-3 次。 7. 过 3-5 个较低栏，体会栏间跑 2-3 次。
第七课	改进栏间跑技术。要求：较协调有节奏的过 3-5 个栏。	1-4 同上节。 5. 过 2-3 个活板低栏，注意两臂的配合 3-4 次。 6. 推选出做的较好的同学试做一次大家评议。 7. 过 3-5 个低栏 3-4 次。 8. 教师讲评每个同学掌握栏跨跑技术情况。
第八课	改进全程跑技术，提高跑的能力。要求起动快、频率快、幅度大、动作协调，保持最快速度冲过终点。	1. 原地或行进间高抬腿跑 15" × (2-3) 或 20米 × 2 2. 加速跑 (40-60米) × 2 全程跑 100米 × 2

第九课	100米计时跑。 提高跑的技术。	1. 宣布测验标准及注意事项。 2. 起跑练习 (15-20米) × (2-3) 3. 加速跑 (40-60米) × 2 4. 计时跑 100米 × 2
第十课	考核100米跑, 检验教学效果和学习成绩。	1-3. 同上节要求。 4. 考核100米 × (1-2) 5. 宣布测验最好成绩及达标情况。

(二) 耐 久 跑

一年级耐久跑单元教学计划

任务:

1. 学习途中跑技术、发展跑的能力。
2. 学习站立式起跑的技术。

要求:

1. 跑时上体、摆臂动作正确、步幅适当、呼吸有节奏。
2. 起动快。

课次	任 务 和 要 求	组 织 教 法 和 措 施
第 一 课	跑走交替。了解学生掌握耐久跑技术和跑的能力。要求较均匀的速度跑。	1. 自然放松跑 (60-80米) $\times$ (1-2) 2. 加速跑 (40-60米) $\times$ (1-2) 成一路或二路纵队鱼贯进行。 3. 跑走交替 (80-100米) 跑 + (60-80米) 走 $\times$ (4-6)
第 二 课	跑走交替。体会耐久跑的技术发展耐久跑的能力。要求跑时用中等速度。上体、摆臂动作正确。	1. 原地或行进间高抬腿跑 $10'' \times (2-3)$ 或 $10\text{米} \times 2$ 2. 加速跑 (60-80米) $\times 2$ 3. 跑走交替 (80米-100米) 跑 + (60-80米) 走 $\times$ (5-7) 成一路或二路纵队进行。
第 三 课	跑走交替。改进耐久跑的技术、发展耐久跑的能力。要求跑时动作自然放松, 速度均匀。	1. 原地或行进间高抬腿跑。 $10'' \times (2-3)$ 或 $10\text{米} \times 2$ 2. 弓箭步走 (15-20米) $\times (2-3)$ 3. 跑走交替 (15-20米) 跑 + (60-80米) 走 $\times$ (4-6) 成一路或二路纵队进行。

第四课	· 定时跑。体会耐久跑的技术、发展耐久跑的能力。要求体会正确的呼吸方法。	1. 连续单脚跳。 (10—15米) 左 × 2, 向上弹跳幅度较大。去时跳左(右)回来跳右(左) 2. 原地跑步体会呼吸方法。教学重点在呼气口鼻共用以口为主。 3. 定时跑 $(4-5') \times 1 \xrightarrow{4-5'}$ (3—4) × 1 大组纵队进行。
第五课	定时跑, 改进耐久跑的技术、发展耐久跑的能力。要求步幅开阔、落地柔和、轻松自然有节奏, 速度均匀。	1. 高抬腿跑 10米 × 2 2. 跨步跑 (40—50米) × 2 3. 弓箭步走 (15—20米) × 2 成一或二路纵队进行。 4. 定时跑 6—7' 用 $\frac{3}{4}$ 力量。注意速度均匀有节奏, 加大呼吸深度。
第六课	学习站立式起跑的技术。越野跑、发展耐久跑的能力, 要求站立姿势正确, 起动快。发扬坚毅顽强克服困难的意志品质。	1. 高抬腿跑 10米 × 2 2. 加速跑 (60—80米) × 2 3. 越野跑 用 $\frac{1}{2}$ 力量跑 1000—1200米, 教学时尽量考虑安排适合需要的路线。注意随地形变化, 调整呼吸节奏、跑的方法等。
第七课	越野跑, 改进耐久跑的技术、发展耐久跑的能力。要求跑时轻松自然、步幅开阔、落地柔和注意呼吸方法。	1. 高抬腿跑 10米 × 2 2. 加速跑 (60—80米) × 2 3. 越野跑 用 $\frac{3}{4}$ 力量跑 1000—1500米左右。
第八课	400米或800米全程跑。体会全程跑的技术。要求体会和掌握400米或800米跑的技术(起跑、途中	1. 高抬腿跑 10米 × 2 2. 加速跑 (60—80米) × 2 3. 教师提出明确要求: ① 体力分配, 根据自己情况, 较均匀地跑完全程, 避免前快后慢或前慢后快。 ② 呼吸方法。重在呼气、口鼻结合、以口为主。

课	跑、弯道跑、终点跑、呼吸方法、体力分配等)。	4. 全程跑 400米或800米
第九课	400米或800米计时跑。改进耐久跑技术,发展耐久跑的能力。要求体会400米或800米跑的方法及测验注意事项。	1. 让学生掌握考核前应做的准备工作,并留给一定的自我准备时间(整理服装、鞋及自己必要活动) 2. 加速跑 (60-80米) × 2 3. 计时跑 400米或800米跑
第十课	考核400米或800米跑,检验教学效果和学习成绩。	1-3. 同上节要求。 4. 宣布测验最好成绩及达标情况。

二年级耐久跑单元教学计划

任务:

1. 改进途中跑技术、发展跑的能力。
2. 学习和体会弯道跑的技术。

要求:

1. 跑的动作轻松自然、步幅均匀。
2. 体会直道与弯道跑的结合,动作自然协调。

课次	任 务 和 要 求	组 织 教 法 和 措 施
第一课	400米计时跑,了解学生掌握耐久跑的技术和跑的能力,要求根据自己的体力认真跑完全程,	1. 自然放松跑 (60-80米) × (1-2) 2. 加速跑 (40-60米) × (1-2) 3. 计时跑 400米 教师应根据实际提出适当要求。