

中学体育教材

教师用书

人民教育出版社



责任编辑：陈珂琦

封面设计：张 蓓

中学体育教材
(教师用书)

人民教育出版社体育室编

人民教育出版社出版
内蒙古教育出版社重印
内蒙古新华书店发行
内蒙古教育印刷厂印装

开本 787×1092毫米 1/16 印张24.25 字数 554,000
1987年12月第2版 1988年7月第1次印刷
印数 1—20,200
ISBN7-107-00604-5
G·1071(课) 定价：2.70元

说 明

中华人民共和国国家教育委员会制订的全日制《中学体育教学大纲》于一九八七年二月颁发。这本体育教学大纲,在指导思想、体育教学目的任务、确定教材的原则、体育教材的分类、体育课成绩考核、基本教材和选用教材的时数比重,都在过去大纲的基础上,有很大的改进和变化。特别是体育基础知识教材,在思想性、科学性、知识性、系统性等方面,与过去的大纲相比,有了重大的改革和发展。因此,原来的《中学体育教材》,尽管修订过三次,并不断有所改进和提高,但是从总体上看已与新颁发的大纲不相适应。本教材就是根据新颁发的《中学体育教学大纲》,参考了一九八四年第一版的《中学体育教材》改编和增订的。

这本教材力求用新的观点,充实了教材内容。根据新颁发的大纲所规定的教材内容,编写了系统的体育基础知识教材、韵律体操和舞蹈教材,以及足球教材。各类教材,基本上是按教材本身的纵向系统分年级编写的。唯足球、韵律体操和舞蹈,因有一定的特殊性,只按各自的纵向系统编写了教材,没有具体划分年级,教师可根据本校实际情况制订教学工作计划。体育教学大纲对选用教材做了较大范围的规定,各类学校可根据本地区的特点,在选用教材的授课时数内自行选编,这里只编订了基本教材。

体育基础知识教材,尽可能根据学生的可接受能力,以新颖的观点,开拓和创新的思想,新的科学成果,丰富的资料,编出较教学时数多一些的内容,以便教师从中有选择的教學。这部分教材内容,还准备稍加充实后,以单行本的形式发行,供学生阅读。实践部分的教材,详尽地写明了动作要领、教法步骤和教学注意事项。并根据教学大纲关于体育课考核的规定,在各项教材中都提出了量化指标。

本教材可适用于各种学制的中学。执行“四、二”学制的学校,可将高中一年级教材提前作为初中四年级的教材使用,高二高三教材也依序提前使用。

修订者:王德深(统编全稿)、陈珂琦(责任编辑)

参加体育基础知识编写工作的有:刘清黎(负责本部分统编工作)、阎斯民、罗希尧、张雄安、

王占春

订者:王占春

目 录

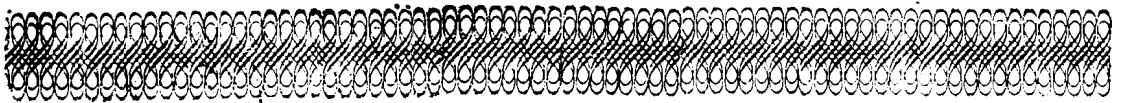
实践部分

一、队列和体操队形	3
二、跑	10
三、跳跃	40
四、投掷	63
五、基本体操	81
六、技巧	114
七、支撑跳跃	124
八、单杠	134
九、双杠	148
十、篮球	161
十一、足球	184
十二、武术	202
十三、韵律体操和舞蹈	232

理论部分

什么是体育	265
体育的内容、手段和方法	269
中学体育的目的和任务	288
青少年生长发育规律和特点	292
青春期与体育	299
体育锻炼对增强体质的作用	306
锻炼身体的原则与科学锻炼的方法	312
体育与智育和智力发展	319
营养、卫生习惯、安全与健康	324
旅行与体育娱乐	331
田径和球类规则介绍	335
全运会、亚运会、奥运会	343
身体检查和体质测试	354
怎样利用自然力锻炼身体	373
运动与健美	377
我国养生知识简介	382

实 践 部 分



队列和体操队形

(一) 队列和体操队形的意义和教学任务

队列和体操队形是指全体学生按照统一的口令、一定的队形,做协同一致的动作。

队列是根据中国人民解放军队列条令的统一规定的动作;体操队形是在队列的基础上,根据中学体育课的需要所做的各种队形和图形等动作。

队列和体操队形是学校体育课和其他体育活动,班级和全校集体活动不可缺少的。体育课或者从事某种集体活动,一般都必须按照共同的口令来完成协同动作。在体育教学中,很好地运用队列和体操队形,是提高教学质量的重要手段之一。例如,教师可以在短时间内,有组织地进行各种调动,使学生从操场的这一地方,迅速地转移到另一地方。学生做动作时按照一定的顺序有条不紊地进行。

通过队列和体操队形的教学与训练,培养学生的组织纪律性,严肃整齐,朝气蓬勃和集体主义精神;发展反应迅速、动作准确和协调一致的能力;学习中国人民解放军,继承和发扬我军的光荣传统。

(二) 队列和体操队形教材的特点

队列的基本动作,在小学大部分都已学过。中学阶段应在小学的基础上提出更高的要求。中学队列和体操队形教材的特点,不是再学些新动作,也不是做简单的重复,而是要严格训练,严格要求,动作要熟练、准确、整齐。

初中的队列和体操队形的教材,重点是复习小学的各年级教材,提高质量。如集合、解散、立正、稍息、整齐、报数;各种步法及立定、步法互换;停止间、行进间的各种转法;各种队形变换。

高中阶段,在重点复习初中教材的基础上,学习齐步、跑步向后转走,跑步向左(右)转走,横队的方向变换。

(三) 教学注意事项

1. 中学队列和体操队形教材是按动作顺序编写的,没有划分年级要求,教师可根据大纲提出的要求,根据学生的实际情况在各年级选用。

2. 队列教学要严格要求,严格训练。

3. 口令要清楚、宏亮。口令是由预令和动令组成的。预令要适当拉长(有的也可以不拉长),使学生事先了解要求他们做什么动作;动令要短促、宏亮。预令和动令之间须有微歇。教师下预令后,学生必须静待动令的下达,不能再做任何事情。

但是,有的口令只有动令而无预令。如“立正”、“稍息”、“坐下”、“起立”等。有时需要用口令词,先说明执行口令的对象,尔后再下口令。如“××队,立正”或“以××人为基准,向右看——齐”。

4. 行进间下达口令,动令通常是落在右脚上。但也有时例外,如“向左转——走”,动令就应落在左脚上。

5. 教师应站在适当的位置,以便于教师指挥和学生观摩示范。例如,停止间成横队时,教师应站在横队正面中点,与两翼成等腰三角形。

(四) 各年级的教材

1. 队列和体操队形的一些基本术语。

队形——学生共同动作时,按教材规定所排成的队伍的形式叫队形。

列——学生左右并列成一线叫列。

路——学生前后重迭成一行叫路。

翼——队形的左右端叫翼。右端叫右翼,左端叫左翼。

正面——队列里学生所面向的一面叫正面。

后面——与正面相反的一面叫后面。

间隔——学生(单个的或成队的)彼此之间左右相隔的间隙叫间隔。

距离——学生(单个的或成队的)彼此之间前后相距的间隙叫距离。

队形宽度——两翼之间的横宽叫队形宽度。

队形纵深——从第一列(站在最前面的学生)到最后一列(站在最后面的学生)的纵长叫队形纵深。

伍——二列或二列以上队形中前后重迭的学生叫一伍。

纵队——学生(单个的或成队的)前后重迭组成的队形叫纵队。在纵队中,队形的纵深应大于或等于队形的宽度。

横队——学生(单个的或成队的)左右并列组成的队形叫横队。在横队中,队形的宽度应大于

或等于队形的纵深。

基准学生——教师指定作为行动目标的学生,叫基准学生。如“以×××(学生姓名)为基准!”、“以右翼为基准!”等。

排头——位于纵队之首或横队右翼的一个或几个学生叫排头。

排尾——位于纵队之尾或横队左翼的一个或几个学生叫排尾。

当纵队向后转时,排头变为排尾,排尾变为排头。

预令——口令分预令和动令,口令的前部分,使听口令者注意并准备做动作。

动令——口令的后部分,使听口令者立即做动作。预令和动令之间,一般都有一定的时间间隔。

2. 队列和体操队形的教材。

(1) 集合

口令:“成一(二、三……)列横队——集合!”或“(按教师指定的队形)——集合!”

要领:教师在下达口令后,面向站队的方向成立正姿势。学生听到口令后,按口令所指示的队形,迅速地依次排列于教师的左方,脚尖应站在一条线上。多列集合,各列学生脚尖也应分别站在一条线上。

此外,如果教师下达:“面向我成一(二、三……)列横队——集合!”或“面向我(按教师所指定队形)——集合!”的口令,右翼的排头学生在教师前约4—6步处成立正姿势,其余学生迅速跟着在排头的左方站成指定的横队,一队或各队脚尖站在一条线上。

站队之前,教师应迅速站到横队中央的前面,面向队列,监督站队。如需要站成纵队,教师应指示清楚。

(2) 解散

口令:“解散!”

要领:听到“解散”口令后,迅速离开原位。

(3) 立正

立正是基本姿势,是队列动作的基础。

口令:“立正!”

要领:两脚跟靠拢并齐,两脚尖向外分开约一脚之长;两腿挺直;小腹微收,自然挺胸;上体正直,微向前倾;两肩要平,稍向后张;两臂自然下垂,手指并拢自然微屈,中指接于裤缝;头要正,颈要直,口要闭,下颏微收,两眼向前平视。

(4) 稍息

口令:“稍息!”

要领:左脚顺脚尖方向伸出大半脚,两腿自然伸直,上体保持立正姿势。稍息过久,可自行换脚,但应先恢复立正姿势,再换脚。

稍息时,精神仍不能涣散,也不能随意相互说话。

(5) 整齐

口令：“向右(左)看——齐!”

要领：基准学生不动，其余学生向右(左)转头，眼睛看右(左)邻同学腮部，并通视全线。后列人员对正、看齐。

看齐时，身体姿势仍应保持正直。如发现自己的位置与基准同学不在一条线上，立即以碎步调整。如是二列横队向右看齐时，第二列的基准学生，应取一臂之长的距离，向第一列基准学生对正，第二列其余学生动作同第一列。

一般应是向右看齐整理队伍，除必要时才用向左看齐。

口令：“以××为基准向中看——齐!”

要领：基准学生不动，其余学生按照向右(左)看齐规定实施。基准学生听到“以某人为准”时，右手握拳高举，听到“向中看——齐”后，将手放下。

口令：“向前——看!”

要领：基准学生不动，其余学生立即收头转正，恢复原来姿势。

(6) 报数

口令：“报数!”

要领：从右至左依次以短促宏亮的声音转头报数（最后一人不转头），后列最后一人报“满伍”或“缺×名”。

在体育课中，为上课的需要，往往用指定的数字报数，或几列同时报数。方法同上，但教师应事先说明：如“一至三——报数!”、“各列——报数!”等。

(7) 各种步法和立定

口令：“齐步——走!”

要领：左脚迈出约75厘米处着地，体重前移，右脚照此法行进；上体正直，微向前倾；手指轻轻握拢；两臂前后自然摆动，向前摆时，小臂稍向里合，手约与第五衣扣同高并不超过衣扣线，行进速度每分钟约120步。

口令：“正步——走!”

要领：左脚踢出(脚掌离地面约20厘米并与地面平行，腿要绷直)约75厘米处适当用力着地，体重前移，右腿照此法行进；上体正直，微向前倾；手指轻轻握拢；摆臂时，向前摆肘部弯曲，小臂略平，手腕摆到第三、四衣扣之间，离身体约15厘米，手心向内稍向下，向后摆到不能自然摆动为止。行进速度每分钟约116步。

口令：“跑步——走!”

要领：听到预令，两手迅速握拳提到腰际，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体微向前倾，两腿微屈，同时左脚利用右脚掌的弹力跃出约80厘米，前脚掌着地，体重前移，右脚照此法行进；两臂自然摆动，向前摆不露肘，小臂略平，稍向里合，两拳不超过衣扣线，向后摆不露手。行进速度每分钟约180步。

口令：“踏步!”

要领：两脚在原地上下起落，抬起时，脚尖自然下垂，离地面约15厘米，上体保持立正姿势。

听到“前进”口令，继续踏两步，再前进。

口令：“立——定！”

要领：齐步和正步都是左脚向前大半步，右脚靠拢左脚，成立正姿势。跑步时，继续跑两步，然后左脚向前大半步，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。踏步时原地立定。

(8) 步法变换

步法变换从左脚开始。

齐步换跑步，听到预令，两手迅速握拳提到腰际，两臂自然摆动。听到动令，即换跑步行进。

跑步换齐步，听到口令，继续跑两步，再换齐步行进。

(9) 转法

停止间转法

口令：“向右(左)——转！”

要领：以右(左)脚跟为轴，右(左)脚跟和左(右)脚掌前部同时用力向右(左)转90度，体重落在右(左)脚，左(右)脚靠拢右(左)脚。转时，两腿挺直，上体保持立正姿势。

口令：“向后——转！”

要领：按向右转的要领向后转180度。

行进间转法

口令：“向右(左)转——走！”(齐步)

要领：左(右)脚向前半步，脚尖稍向右(左)，身体向右(左)转90度，同时出右(左)脚，向新方向行进。

口令：“向右(左)转——走！”(跑步)

要领：继续跑两步，左(右)脚再向前跑半步，脚尖稍向右(左)，身体向右(左)转90度，同时出右(左)脚，向新方向行进。

口令：“向后转——走！”(齐步、跑步)

要领：左脚向前半步(跑步时继续跑两步)，脚尖稍向右，以两脚掌为轴，从右向后转180度，出左脚向新方向行进。转时，两臂自然摆动，不得外张。

(10) 队形变换(横队和纵队的互换)

停止间按照向右(左)转，行进间按照向右(左)转走的规定进行。

(11) 方向变换

横队方向变换

停止间的口令：“左(右)转弯齐步——走！”

行进间的口令：“左(右)转弯——走！”

要领：以左(右)翼第一名为基准，内翼用小步，外翼用大步标齐，成“关门式”转到90度后踏步，后列各学生对正、取齐。然后按口令立定或前进。

纵队方向变换

停止间的口令：“左(右)转弯齐步——走！”；“左(右)后转弯齐步——走！”

行进间的口令：“左(右)转弯——走!”;“左(右)后转弯——走!”

要领：基准学生(列)用小步边行进边变方向，转到90度后，照直前进，其他学生(列)逐次进到基准学生(列)的转弯处，转向新方向行进。转弯时，各列应标齐。

《附》体育课常用的队形变换

(1) 原地和行进间的队形变换

① 原地一(二)列横队变为二(一)列横队

口令：“成二列横队——走!”

要领：听到口令后，双数学生左脚向后退一步，右脚不靠拢左脚向右跨一步，站在单数学生的后面，左脚向右脚靠拢。

口令：“成一行横队——走!”

原地要使二列横队变为一列横队时，各学生要先离开一步的间隔，然后再下口令。

要领：双数(第二列)学生左脚先向左跨一步，右脚不靠拢左脚向前跨一步，站在单数学生的左方，左脚向右脚靠拢。

② 行进间一(二)列横队变为二(一)列横队

口令：“成二列横队——走!”(口令落在左脚)

要领：听到口令后，单数学生继续前进，双数学生原地踏脚两步，第三步则进到单数学生的后面，并随之继续行进。

口令：“成一行横队——走!”(动令落于右脚)

行进间要使二列横队变为一列横队时，先使各学生离开一步的间隔，然后下口令。

要领：听到口令后，单数学生原地踏脚两步，双数学生向左跨一步，右脚不靠拢左脚向前跨一步，进到单数学生的左边，并随之继续行进。

(2) 原地和行进间的一(二)路纵队变为二(一)路纵队

① 原地一路纵队变为二路纵队

口令：“成二路纵队齐步——走!”

要领：听到口令后，双数学生右脚向右跨一步，左脚不经右脚至单数学生右方，右脚向左脚靠拢。或双数学生右脚向右前方跨一步，左脚向右脚靠拢。

② 原地二路纵队变为一路纵队

口令：“成一路纵队齐步——走!”

要领：做动作前每个学生前后要有一步距离。听到口令后，右路的学生右脚后退一步，左脚不经右脚至左路学生后面，右脚向左脚靠拢。或右路学生左脚向左后方跨一步，右脚向左脚靠拢。

③ 行进间一路纵队变为二路纵队

口令：“成二路纵队——走!”

要领：听到口令后，基准(排头)学生以小步行进；双数学生即进到单数学生的右方，各学生并取规定间隔和距离，仍以小步行进；直至听到“照直前进”或“立——定”的口令为止。

④ 行进间二路纵队变为一路纵队

口令：“成一路纵队——走！”

要领：听到口令后，左边一路的基准（排头）学生照直前进，其余学生则以小步行进，待留出双数学生的空隙后，双数学生向左插入单数学生的后面，并取规定的距离，然后继续以原步幅行进。

3. 原地和行进间的一（二）列横队变为一（二）路纵队。

① 原地一（二）列横队变为一（二）路纵队

口令：“成一（二）路纵队齐步——走！”

要领：听到口令后，右翼基准学生照直前进（如是二列横队，当第二列的基准学生上到第一列基准学生的右边后才照直前进），其余学生向右转，逐渐进到基准学生原来的位置后，转向新方向，跟随前进。

如果要一（二）列横队向右翼方向变为一（二）路纵队时，就使横队向右转来完成。

② 行进间一（二）列横队变为一（二）路纵队

口令：“成一（二）路纵队——走！”

要领：在行进间听到口令后，动作同原地一（二）列横队变为一（二）路纵队。

4. 原地一（二）路纵队变为一列横队

口令：“成一（二）列横队齐（跑）步——走！”

要领：听到口令后，基准学生即行踏脚，其余学生半面向左转，用齐（跑）步各取捷径，逐次到达新位置后踏脚，并向基准翼取齐，直至听到“照直前进”或“立——定”的口令为止。

如果二路纵队，右边一路的基准学生，右脚向后退一步，左脚不靠拢右脚向左跨一步，进到左边一路基准学生的后面，右脚靠拢左脚成一路纵队，然后半面向左转，用齐（跑）步达到新位置。

5. 原地由一列横队变成二路纵队

口令：“向右转成二路纵队——走！”

要领：全队先一、二报数。听口令后，全队向右转，双数用右脚向单数右边斜上一步，并向单数看齐成二路纵队。

6. 原地二路纵队变成一列横队。

口令：“向左转成一列横队——走！”

要领：听口令后，全队向左转，双数用左脚向单数的左边斜上一步，并向单数看齐成一列横队。

7. 二列横队变成四路纵队的变队和还原的方法同上。

二

跑

(一) 跑的意义和教学任务

跑对锻炼身体的作用很大,是增强体质有效手段之一,也是日常生活、生产劳动和保卫祖国最需要的基本活动能力。因此,跑这项教材,不仅是用以锻炼学生的身体,同时也具有重要的实用意义。

中学生跑的教学任务,应着重发展速度、耐力、灵敏和协调性等身体素质;促进运动器官和内脏机能的发展;使学生掌握跑的基本知识、技术,学会跑的正确姿势,提高跑的能力。同时通过教学培养学生坚韧不拔、吃苦耐劳的意志和勇往直前的精神。

(二) 跑的教材分布情况

跑的教材包括快速跑、耐久跑、接力跑和障碍跑等内容。由于各年级都需要用这些教材锻炼身体,所以各年级都反复排列了这些教材,但教材的安排、教学手段和教学要求,则根据学生年龄和生理特点的不同,由易到难,循序渐进,逐年提高。各年级教材分布见下页表。

(三) 跑的教材特点

跑的各项教材,各有不同锻炼身体的重要作用。为了更好地完成教学任务,教师必须明确每个教材的性质和所要完成的任务,并有效地使用这些教材。

快速跑

快速跑的特点是强度大,以最快的速度跑完全程,它是通过较短距离的跑,发展快速奔跑的能力。各年级快速跑所规定的距离,技术的难易,以及教学手段的选用,主要是从全面锻炼学生的身体,培养跑的正确姿势,提高快速跑的能力等方面考虑的。发展身体素质和跑的能力的练习,是进行快速跑教学的重要内容,它是掌握跑的正确姿势,提高跑的速度度的关键,对提高跑的成绩起着重要的作用。因此,各年级在教学中都要有计划、有目的地经常运用这些练习,使得学生学好、

练好。

耐久跑

耐久跑的特点是,既要跑出一定的速度,又要跑的持久,运动总量较大,它是通过较长距离的跑,发展持久奔跑的能力。耐久跑能力的提高,首先必须具备较好的一般耐力水平。为此,耐久跑教材的安排,特别重视和加强了提高一般耐力的内容,以改善呼吸系统和心血管系统的功能,促进代谢能力。在此基础上,通过重复跑和变速跑等手段,提高速度耐力。

接力跑

接力跑是运用集体合作的方式进行的。它是训练学生相互配合,密切协作的一项良好的项目,能更好地培养学生集体主义精神。这项教材的教学任务,主要是提高快速跑的能力,发展灵敏和协调性,学习接力赛跑的技术。各年级接力跑除了跑的距离不同外,传接棒的方法也有难易之分,初中一、二年级主要是通过迎面或往返接力跑等最简单的传接棒方法,发展学生快速跑的能力,培养集体主义精神。从初中三年级起学习“上挑式”和“下压式”传接棒的方法。这两种方法各有优缺点,目前采用“下压式”这种方法较普遍,但这两种方法都可介绍给中学生。在竞赛中应根据个人习惯选用一种。

障碍跑

障碍跑的特点是,在快速跑进时,通过一个或几个障碍物。它是一项有很大实用意义的教材。这项教材是训练学生在快速奔跑中迅速而灵巧地克服不同障碍物的能力。障碍跑的距离,通过障碍物的数量和难易度,随年级的升高而逐渐提高。从初中三年级起,改为以跨栏跑为主。由于跨栏跑技术较复杂,对栏的高度,栏间距离,以及过栏技术,不要规定过死,要求过严,更不要花费很多时间去教技术细节,以免影响学生进行充分地练习。

(四) 教学注意事项

1. 跑的各项教材,主要是从增强学生体质的实效出发编选的,各年级教材是根据学生年龄、生理特点来安排的。为了提高教学效果,教师应认真钻研和有针对性地使用每个教材。特别要正确处理好发展身体素质与掌握技术的关系,合理安排好课的运动量(强度和密度)。防止单纯抓技术细节,也要防止只追求跑的速度和数量,不重视跑的基本动作的倾向。

2. 快速跑教学,应以提高学生放松自然跑的技能为主,着重培养跑的正确姿势,打好身体素质基础。途中跑是快速跑的主要部分,各年级都应把教学重点放在途中跑的练习上,逐步掌握以途中跑为主的基本技术。快速跑教学应采用多种教法,并结合游戏和比赛方法进行教学,以提高学生学习的积极性。在教学中,还要教育学生不怕苦,要有勇敢、顽强的精神。

3. 进行耐久跑教学,一方面通过教育培养学生勇于吃苦耐劳的精神外,另一方面还应采用多种教学手段,变换跑的形式,或通过游戏方式进行教学,以避免使学生感到枯燥、单调、易产生疲劳的缺点,逐步培养学生对耐久跑的兴趣和爱好。

耐久跑教学,特别是低年级,应以发展一般耐力为主,因为一般耐力,是提高速度耐力的基

各 年 级 教

教材内容		分布情况	初中一年级	初中二年级
快速跑	发展身体素质和跑的能力的练习	中速跑	40—80米	40—80米
		加速跑	40—60米	40—60米
		重复跑		
		辅助练习	1. 高抬腿跑 2. 后蹬跑	3. 连续单脚跳 4. 弓箭步走
	基本技术		1. 站立式起跑 2. 途中跑	
全程跑		50米跑 100米跑 25米计时往返跑或10秒钟25米往返跑		
耐久跑	发展身体素质和跑的能力的练习	跑走交替	1000米—1500米	
		定时跑	4—5分钟	5—6分钟
		变速跑		800—1200米
		重复跑		
		越野跑或自然地跑	1000—1500米	1200—1800米
	基本技术		1. 站立式起跑 2. 途中跑	1. 站立式起跑 2. 途中跑 3. 弯道跑
	全程跑		800米跑(女生) 3分钟25米往返跑	1000米跑或1500米跑(男生)
接力跑		40—50米迎面接力跑和多种形式的接力跑		
障碍跑		30—40米内通过 2—4个障碍物	30—40米内通过 3—4个障碍物	
考核项目		1. 50米跑 2. 800米跑(女生) 3. 1000米或1500米跑(男生)	1. 50米跑或100米跑 2. 800米跑(女生) 3. 1000米跑或1500米跑(男生)	

材 分 布 表

初中三年级	高中一年级	高中二年级	高中三年级
60—80米	80—100米	80—100米	80—100米
60—80米	60—80米	60—80米	60—80米
60—80米(2—4次)	80—100米(2—4次)	80—120米(2—4次)	80—120米(3—4次)
1. 高抬腿跑	2. 后蹬跑	3. 连续单脚跳	根据学生情况 自行选择
1. 蹲踞式起跑 2. 终点冲刺	蹲踞式起跑和疾跑	复习以前所学内容	复习和提高全程跑技术
100米跑或50米跑 25米计时往返跑或 10秒钟25米往返跑	100米 25米计时往返跑或10秒钟25米往返跑		
1200—1600米(男生) 1000—1200米(女生)	1600—2000米(男生) 1200—1500米(女生)	2000—2400米(男生) 1200—1500米(女生)	2500—3000米(男生) 1500—2000米(女生)
300—500米(2—3次)	400—600米(男生) 300—500米(2—4次)(女生)	500—700米(男生) 300—500米(2—4次)(女生)	1500—2000米(男生) 600—800米(2—4次)(女生)
1500—2000米(男生) 1200—1500米(女生)	2000—3000米(男生) 1500—2000米(女生)	2500—3500米(男生) 1500—2000米(女生)	2500—3500米(男生) 1500—2000米(女生)
途中跑	终点冲刺跑	复习以前所学内容	复习和提高全程跑技术
	800米跑(女生) 3分钟25米往返跑	1500米跑(男生)	
每段50—60米在 接力区用上挑式 或下压式交接棒	每段60—80米在接力区 用上挑式或下压式交接棒	每段80—100米在接力区 用上挑式下压式交接棒	1. 同高中二年级 2. 4×100米接力跑
跨过2—3个栏	跨过3—5个栏	跨过3—5个栏	1. 跨过4—6个栏 2. 100米栏
1. 100米跑或50米跑 2. 800米跑(女生) 3. 1000米跑或1500 米跑(男生)	1. 100米跑 2. 800米跑(女生) 1500米跑(男生)		