

中学体育教学丛书

田径



• 四 • 川 • 教 • 育 • 出 • 版 • 社 •

中学体育教学丛书

田 径

陈家齐

任 杰

钟焕然

四川教育出版社

一九九〇年·成都

责任编辑：王国琼

封面设计：田 丰

田 径

中学体育教学丛书

四川教育出版社出版发行 (成都盐道街三号)

四川省新华书店经销 七二三四工厂印刷

开本787×1092毫米1/32印张6 插页2 字数130千

1990年10月第一版

1990年10月第一次印刷

印数： 1—1680

册

ISBN7—5408—1322—9/G·1281 定价,1.98元

出版说明

《中学体育教学丛书》旨在帮助中学体育教师更好地完成教学任务,促进体育教学质量的提高,推动学校体育运动的蓬勃开展。该丛书包括《中学体育教学法》、《准备活动》、《队列队形练习》、《武术》、《技巧与体操》、《艺术体操》、《游泳》、《田径》、《篮球》、《排球》、《足球》、《乒乓球》、《体育保健》等13种,其编写系根据中学体育教学大纲和教材的要求,结合中学体育教学实际及青少年的特点,着重介绍各项目的基本知识、技术技能及其教法,以及怎样组织教学、训练与竞赛等,并特别注意了非正常条件下的教学,书中配有大量插图,既能帮助教师解决教学中的实际问题,又适当扩大知识面,以补充教学内容。

本丛书由成都体育学院组织编写,该院周西宽副院长、叶培基副教授任正、副主编,并约请成都市中学教研室黄玉明及长期从事中学体育教学的思品端等同志参加审订。

序

中学体育是中学教育的组成部分，是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面。培养德、智、体全面发展的一代新人和社会主义现代化建设人才，提高全国人民的健康水平和改善全民族的体质，不可不从儿童、青少年抓起，不可不搞好中小学体育。

学校体育的效果，取决于诸多因素，其中一个直接因素乃是体育教学的质量。多年来的实践证明，体育教学必须有效地增强学生的体质，促进他们的身体正常发育和机能的发展，必须传授必要的体育知识与技能，使学生养成锻炼身体的习惯；必须提高学生的思想觉悟，培养他们的共产主义道德品质。要完成这些教学任务，体育教师又必须具备相应的政治素养和业务水平。当前的一个突出问题是，有相当一部分体育教师，包括一些未曾受过体育专业教育的教师，深感自己体育知识、技能和教学方法不能适应工作的需要，他们迫切希望提高专业水平，迫切希望出版更多的体育教学参考书，以满足其自学的需要，不断提高教学质量。有鉴于此，我们组织力量编写了这套《中学体育教学丛书》，以期解决中学体育教师中的一些实际问题。

本丛书力求体现教育性、科学性和实用性。编写中我们始终注意坚持以下几条原则：（一）遵循党的教育方针和国家关于中学体育的各项规定；（二）依据现行中学体育教学大纲和教材，着重阐明教学的组织与教法；（三）一切从实际出发，既讲明在正规场地、设备、器材条件下体育教学的组织与教法，又结合广大城乡中学的实际状况，介绍一些非正规条件下体育教学的组织与教法；（四）立足当前，放眼未来，在围绕现行教学大纲、教材阐述教学组织教法的同时，又适当介绍一些有关中学体育工作的实用性知识，以及体育方面一些新信息和新成就。

这套丛书共包括13册：《中学体育教学法》、《准备活动》、《队列队形练习》、《艺术体操》、《技巧与体操》、《游泳》、《田径》、《篮球》、《排球》、《足球》、《乒乓球》、《武术》、《体育保健》。以上各册由四川教育出版社陆续出版。

编写这样的丛书，对于我们来说还是一件新的工作。限于我们的水平，加之对中学体育实际了解不够，书中缺陷和错误在所难免，切望读者提出宝贵意见，以便今后修订再版时加以改进。

《中学体育教学丛书》编委会

一九八九年十二月

目 录

一、概述	(1)
(一) 田径运动的分类	(1)
(二) 中国近代田径运动	(5)
(三) 国际和国内重大田径比赛和组织	(8)
二、短距离跑	(11)
(一) 短跑的技术	(11)
(二) 短跑的教学方法	(20)
(三) 中学短跑训练的特点	(45)
三、跨栏跑	(52)
(一) 跨栏跑的技术	(52)
(二) 跨栏跑的教学方法	(61)
(三) 中学跨栏跑训练的特点	(73)
四、跳高	(79)
(一) 跳高的技术	(79)
(二) 跳高的教学方法	(87)
(三) 中学跳高训练的特点	(102)
五、跳远	(104)
(一) 跳远的技术	(104)

(二) 跳远的教学方法	(112)
(三) 中学跳远教学中常见的错误及纠正方法	(119)
六、三级跳远	(128)
(一) 三级跳远的技术	(128)
(二) 三级跳远的教学方法	(133)
七、推铅球	(142)
(一) 推铅球技术的有关名词	(142)
(二) 推铅球的技术	(144)
(三) 推铅球的教学方法	(150)
八、投掷手榴弹	(166)
(一) 中学投掷手榴弹教材特点	(167)
(二) 投掷手榴弹的技术	(168)
(三) 投掷手榴弹的教学方法	(174)

一、概述

田径运动是最古老的运动项目之一，也是人们日常生活中最基本的活动手段。它包括男女竞走、跑、跳跃和投掷40多个项目。

田径运动能全面发展身体素质和多种技能，对其它各项运动技术的发展和成绩的提高有重要的作用。因此，其它运动项目都把田径运动作为发展身体素质的手段与提高技术和战术的基础。

田径运动的项目多，形式多样，对机体影响较全面，对场地器材设备的要求较简单，练习时受人数、时间和季节等条件限制较少，便于普遍开展，是中学体育教材的主要内容，也是国家锻炼标准的主要项目。

（一）田径运动的分类

田径运动是体育运动的一类，是田赛和径赛的统称，内容分为走、跑、跳跃、投掷和全能运动，男女共40多个单项。

田赛 田径运动之一，包括跳跃和投掷。凡是在一定区域内进行跳跃和投掷项目比赛，以高度和远度计算成绩的项

目叫田赛。

径赛 田径运动之一。在田径场跑道上或在场外规定的道路上进行不同距离的竞走和各种形式的赛跑，以时间计算成绩的项目叫径赛。

全能运动 全能运动是综合性运动项目，由跑、跳跃和投掷中部分项目所组成，各单项成绩按统一的《田径全能运动评分表》换算分数计算成绩。

田径运动分类及项目 田径运动分为走、跑、跳跃、投掷和全能运动五类。各类包括的项目如下：

表1 竞 走

项 目 组 别	类 别	田 径 场	公 路
男 子		10公里	20公里、30公里、50公里
女 子		5公里、10公里	

表2 跳 跃

项 目	组 别					
	成 男	成 女	少男甲	少男乙	少女甲	少女乙
高 度	跳 高	跳 高	跳 高	跳 高	跳 高	跳 高
	撑竿跳高	/	撑竿跳高	/	/	/
远 度	跳 远	跳 远	跳 远	跳 远	跳 远	跳 远
	三级跳远	/	三级跳远	跳 远	/	/

表3

跑

项 目	组 别		成 年		少 年				生			
	男	子	女	子	男	甲	男	乙	女	甲	女	乙
短距离跑	100米、200米、400米		同 男 子		60米 100米 200米 400米 800米 1500米 3000米							
中距离跑	800米、1500米、3000米		800米、1500米						同 男 甲			同男乙
长距离跑	5000米、10000米		3000米									
跨栏跑	110米栏 (高1.06米) 400米栏 (高0.914米)		100米栏 (高0.84米)、200米栏 (高0.76米)、400米栏 (高0.76米)		110米栏 (高1米)		110米栏 (高0.914米)		100米栏 (高0.84米) 200米栏 (高0.76米)		80米栏 (高0.76米)	
障碍跑	3000米		/		2000米		/		/			
接力跑	4×100米 4×400米		同 男 子		4×100米 4×400米		4×100米 4×400米		4×100米 4×400米		4×100米 4×400米	
马拉松	42公里195米		同 男 子									

表4

投 掷

项 目	成 年 组		少年甲组		少 年 乙 组	
	男 子	女 子	男 子	女 子	男 子	女 子
推铅球	7.26公斤	4 公斤	6 公斤	5 公斤	4公斤	3公斤
掷标枪	800克	600克	700克	600克	600克	/
掷铁饼	2公斤	1 公斤	1.5 公斤	1公斤	1公斤	/
掷链球	7.26公斤	/	/	/	/	/

表5

全能运动

组 别	项 目	内 容 和 比 赛 顺 序
成年男子	十项全能	第一天: 100米、跳远、推铅球、跳高、400米 第二天: 110米栏、掷铁饼、撑竿跳高、掷标枪、1500米
	五项全能	跳远、掷标枪、200米、掷铁饼、1500米
成年女子	七项全能	第一天: 100米栏、跳高、推铅球、200米 第二天: 跳远、掷标枪、800米
	七项全能	第一天: 100米栏、跳远、掷标枪 第二天: 200米、掷铁饼、跳高、1500米
少年男子甲组	五项全能	第一天: 100米、推铅球、跳高、 第二天: 跳远、800米
少年女子甲组	三项全能	100米、推铅球、跳高

(二) 中国近代田径运动

1840年鸦片战争以后，帝国主义通过侵略战争强迫中国签订了一系列不平等条约，迫使中国割地、赔款，取得了在中国的种种特权。其中包括传教和办学校的特权。美英等国大量派遣传教士到我国各地建立教会、基督教青年会以及开办学校。在这些学校体育课中逐步引进了田径运动。此外，由于中国保守落后而被列强欺侮，促使一些先进的中国人努力向西方寻找救国的真理，学习西方科学技术、文化教育，也包括现代体育中的田径运动，使田径运动在各类学校逐步开展起来，并举办了一些以田径为主要项目的运动会。

1910年10月在南京举行了第1届全国运动会。田径运动是这次运动会四个比赛项目中的主要项目，但是运动技术水平很低，成绩非常落后。解放初期旧中国遗留下来的运动纪录男女共20多项。在这些纪录中，除极个别项目成绩达到我国现行一级运动员标准外，其余项目的成绩只相当于二级和三级运动员水平（表6）。

中华人民共和国成立后，党和政府为人民群众从事田径运动提供了良好的条件，田径运动日益广泛地开展起来，参加人数愈来愈多，运动技术水平和运动成绩提高很快。1950年到1958年的短短几年内不仅刷新了旧中国的最高纪录，有的项目还打破了世界纪录。1957年郑凤荣以1.77米的成绩打破了女子跳高世界纪录，震惊世界田坛。60年代初，陈家全以10"成绩平100米世界纪录，其它项目的成绩也取得了可喜

表6

解放前田径最高纪录

项 目	男 子	女 子
100米	10"7	13"2
200米	22"	27"5
400米	50"7	
800米	2'2"2	
1500米	4'11"1	
5000米	16'8"	
10000米	32'47"'	
80米低栏		13"6
110米高栏	15"7	
400米中栏	57"9	
跳 高	1.871米	1.40米
跳 远	6.912米	5.06米
三级跳远	14.36米	
撑竿跳高	4.015米	
铅 球	13.26米	10.97米(8磅)
铁 饼	42.15米	30.055米
标 枪	53.83米	32.29米
十项全能	4341分	

的进步。1965年有11项成绩达到世界水平，35人达到19届奥运会报名标准，逐渐改变了我国田径运动的落后面貌。1982年底，除极少数项目成绩外，全部刷新了我国最高纪录，创

多项亚洲纪录，并在国际比赛中取得了较好的名次。男子跳高运动员朱建华在1983年内连破3次世界纪录，创造了世界跳高史上的奇迹，并被誉为世界“飞人”。同年我国刚成立不久的女子竞走队参加在挪威举行的世界杯比赛中获得团体冠军，辽宁省运动员徐永久不仅以45分13秒4的成绩夺得女子10公里个人冠军，还创造了这个项目的世界最佳成绩。

1984年在美国洛杉矶举行的第23届奥运会上，我国派了22名田径运动员，参加了14个项目的比赛。这是新中国成立以来我国在奥运会合法席位得到恢复后第一次参加奥运会。在比赛中我国健儿奋勇拼搏，取得了可喜的成绩，有7名运动员进入各单项的前8名（表7），其中朱建华在男子跳高比赛中以2.31米的成绩夺得铜牌。这不仅是我国运动员参加奥运会田径比赛的唯一的一块奖牌，也是这次运动会中亚洲人的唯一的一块田径奖牌。

表7 23届奥运会进入前8名的运动员

姓 名	项 目	成 绩	名 次	备 注
朱建华	跳 高	2.31米	3	获铜牌
邹振先	三级跳远	16.83米	4	
刘玉煌	跳 远	7.99米	5	
李素梅	铅 球	17.96米	5	
郑达真	跳 高	1.91米	7	
刘云鹏	跳 高	2.29米	7	
蔡 舒	跳 高	2.27米	8	

(三) 国际和国内重大田径比赛和组织

国际和国内重大田径比赛和组织较多，具有权威性的组织和高水平的比赛有：

国际业余田径联合会 简称国际田联，是国际单项体育组织，也是世界最大的田径组织。它是随着世界各国田径运动的广泛开展，根据田径运动发展的需要，于1912年7月17日在瑞典斯德哥尔摩成立的。当时，只有17个国家参加，现有会员国约180多个，总部设在英国伦敦。最高权利机构是两年一次的代表大会，领导机构为理事会，另设技术、妇女、竞走、越野和医务等附属委员会。主要活动有组织奥运会田径比赛、“世界杯”田径赛、世界田径锦标赛、每年出版3期公报，刊登各项比赛纪录、世界纪录、代表大会和各附属委员会会议纪要以及选派专家到各国讲学等。国际田联成立后，对世界田径运动的发展，技术水平的提高起了积极的推动作用。国际田联会员分为5组，在代表大会上享有不同的表决权。AA组为8票，A组为6票，B组为4票，C组为2票，D组为1票。1954年19届代表大会承认我国为会员国，编入B组。1958年我国抗议国际田联制造“两个中国”而宣布退出，1978年又恢复了我国合法席位，根据当时技术水平，仍编在B组。随着我国田径运动技术水平和运动成绩的提高，在重大国际比赛中取得可喜的成绩，因而在1981年升为AA组。

亚洲业余田径联合会 亚洲业余田径联合会是亚洲单项体育

组织，1973年在菲律宾马尼拉成立，总部设在新加坡。主要机构有：代表大会、理事会。每两年举办一次亚洲田径锦标赛。

中国田径协会 中国田径协会是中华全国体育总会领导下的单项体育组织，成立于1956年，会址在北京。主要机构有：代表大会、常务委员会，以及教练、裁判、科研和少年儿童业余训练等委员会。中国田协的主要任务是：积极开展群众性田径运动，举办全国与国际性的田径比赛，努力提高田径运动技术水平；审查业余田径运动员、教练员资格，审批公布田径教练员、技术等级标准；修订、公布田径规则和裁判法；培养和考核田径教练员、裁判员。

奥运会的田径比赛 奥运会是综合性的国际竞赛会。田径运动是奥运会主要项目之一。从第1届至23届，田径运动项目有增有减，但总的趋势是逐渐增多。第23届奥运会又将女子马拉松列入比赛项目，男女共有41项。根据规定，运动员达到报名标准者，每个成员国每项可报3人，否则每项限报1人。比赛中获单项前3名者，分别发给金、银、铜牌奖章。

世界杯田径赛 世界杯田径赛是国际业余田径联合会主办的国际田径比赛，起始于70年代，是世界最高水平田径运动员的竞赛。1976年国际田联代表大会通过，并制订了比赛的各项细节，规定每两年举行一次，时间确定在奥运会前一年和后一年，共八个队参加，有美国、欧洲冠亚军各一队，五大洲每洲各1队。洲代表队由各洲田联会员国通过预赛产生。每项比赛各队限1人，接力1个队，只进行决赛。取8名，计团体总分。第1届比赛是1977年在杜塞尔多夫举