《田径》课程教学大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Track and Field | **课程代码** | SOPT0159 |
| **课程性质** | 专业选修课程 | **授课对象** | 运动训练 |
| **学 分** | 2.00 | **学 时** | 72 |
| **主讲教师** | 刘爱霞、刘昌亚 | **修订日期** | 2023.6.8 |
| **指定教材** | 刘建国主编，《田径》（第三版），高等教育出版社，2014年8月  中国田径协会审定，《田径竞赛规则》，人民体育出版社，最新版本。 | | |

二、课程目标

（一）总体目标：

在学习掌握运动解剖学、运动生理学、运动训练学等课程基础上，对体育学科的前沿知识和基本理论有更深刻的理解。能够运用所学的理论知识，去分析解决实际问题。在实践学习探索中，验证所学知识的准确性和对称性。树立正确的学习态度与认知，塑造积极向上的人生观和价值观。

（二）课程目标：

**课程目标1：**使学生掌握田径课程主要项目的基本技术，全面发展跑、跳、投等基本运动能力，提高体能，达到一定的运动技能水平。

1.1 掌握田径课程中长跑、短跑、接力跑、跨越式跳高、蹲踞式跳远以及背向滑步（侧向）推铅球等项目基本技术。

1.2 掌握与中长跑、短跑、接力跑、跨越式跳高、蹲踞式跳远以及背向滑步（侧向）推铅球等项目相关的身体素质练习手段。

**课程目标2：**以田径运动教学和竞赛为教学内容主线，重点掌握田径运动概述、田径运动技术原理等基本知识。

2.1 掌握中小学田径教学与组织、田径竞赛规则与裁判工作方法等基本理论与方法。

2.2 运用田径基本理论，解决实践中的具体问题。

**课程目标3：**培养学生良好的专业素养、心理素质以及创新意识和合作精神，发展个性，提高道德修养，适应社会发展的需要。

3.1 掌握中小学田径技术教学、田径竞赛规则与裁判工作方法等基础理论与实践的国内外最新研究动态。

3.2 围绕研究热点和自己感兴趣的理论知识，开展教学研讨，撰写科研小论文。

（三）课程目标与毕业要求、课程内容的对应关系

**表1：课程目标与课程内容、毕业要求的对应关系表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **课程子目标** | **对应课程内容** | **对应毕业**  **要求** |
| 课程目标1 | 1.1 | 中长跑、短跑、接力跑、跨越式跳高、蹲踞式跳远以及背向滑步（侧向）推铅球等技术教学。 | 3.1 |
| 1.2 | 中长跑、短跑、接力跑、跨越式跳高、蹲踞式跳远以及背向滑步（侧向）推铅球等相关的身体素质练习。 | 2.1、2.3 |
| 课程目标2 | 2.1 | 通过对中小学田径技术教学、田径竞赛规则与裁判工作方法的学习，加强对学校体育与健康教育教学、体育健身、运动训练和竞赛的基本理论与方法的理解。 | 3.1 |
| 2.2 | 为学习其它课程及各项运动技术课教学训练提供必要的知识积累，并使学生从中获得相当的田径理论知识，丰富知识面，提高其综合素质。 | 3.2 |
| 课程目标3 | 3.1 | 考核学生对体育学科基本概念、方法、原理的理解程度。考评学生对体育学科前沿热点研究问题的认识程度。 | 3.4 |
| 3.2 | 考评学生对体育学科资料的阅读广度、文献综述深度。考察学生准确运用体育学基础理论来描述体育现象及问题，具有对当前体育领域问题的解释能力。 | 3.5 |

三、教学内容

第二章 田径运动技术原理

1.教学目标：

（1）掌握田径运动技术原理概念与作用；

（2）了解田径运动技术的运动生物学原理、生物学基础、运动生物力学原理；

（3）了解影响田径运动技术的心理学和社会学因素。

2.教学重难点：

（1）田径运动技术构成的要素；

（2）影响跑的力与决定跑速的因素，跑的技术组成部分及其技术要求；

（3）决定跳跃项目成绩的因素，决定腾空高度和腾空远度的主要力学因素；

（4）影响投掷远度的因素；

（5）影响田径运动技术形成的心理学因素和社会文化因素。

3.教学内容：

第一节 田径运动技术原理概念与作用

教学要点：田径运动技术原理概念及构成因素

第二节田径运动技术的运动生物学原理、生物学基础、运动生物力学原理

教学要点：神经系统、运动系统及供能系统对田径运动技术形成的影响

第三节 影响田径运动技术的心理学和社会学因素

教学要点：心理学和社会学因素

4.教学方法：

（1）专题化课堂讲授与小组研讨学习为主，课堂讨论与课后阅读相结合为辅

课堂教学过程中，授课教师在系统、整体把握性质与目标的基础上，广泛收集和整理相关专业资料，把握本学科的发展动态，适当引入国内外最新研究成果，并密切关注体育教学训练和比赛中的现实问题，培养和启发学生的专业能力。

同时，适当为学生讨论提供相应资料和背景介绍，激发学生课后学习、阅读、钻研和讨论的兴趣；以小组为单位开展课堂讨论，并鼓励学生针对课程教学主题与相关论题提出自己的观点，展示自己独到的见解。

（2）问题化与自主性学习相结合方式，培养师范生发现问题、分析问题、解决问题的能力和探究意识。

通过发布开放性问题，指导学生通过网络、图书馆自主查阅课程中涉及的学习资源，自主开展学习；帮助学生独立规划自己的课程学习，自主设计、自主调节与评价学习过程，充分发挥自身的学习能动性。

（3）通过课堂汇报和课堂辩论，锻炼学生的思维和语言表达能力

培养学生独立思考能力，组织学生讨论，对学过的知识进行及时消化和理解。要求学生以做PPT展示研究成果，并作为学生成绩评价内容之一，或交研讨报告形式将学习成果在全班范围内进行展示。

5.教学评价：采用教师评价、学生评价以及学生互评方式。

第五章 田径运动竞赛组织与裁判

1.教学目标

掌握田径运动竞赛规则和裁判工作方法，能准确应用规则和裁判法，处理竞赛组织中的问题。

2.教学重难点

重点：竞赛规程基本内容；赛前编排工作；径赛分组原则与方法；编排竞赛日程的原则与方法；赛中编排与记录公告工作。与基层学校组织田径比赛相关的规则条文概述；相关裁判组的工作方法与规则条文等。

难点：重视理论联系实际，促使学生增强感性认识，促进学生对教学内容的全面掌握；竞赛日程编排原则的应用与具体编排工作；相关规则条文整合的针对性与讲解的条理性等。

3.教学内容

第一节 基层田径运动竞赛组织与编排

教学要点：竞赛规程基本内容、赛前编排工作、径赛分组原则与方法、编排竞赛日程的原则与方法、赛中编排与记录公告工作等。

第二节 基层田径运动竞赛规则与裁判工作方法

教学要点：与基层学校组织田径比赛相关的规则条文概述、相关裁判组的工作方法与规则条文等。

第三节 大型田径运动竞赛组织管理介绍

教学要点：大型田径赛事的组织机构、工作程序、官员设置、工作流程及裁判工作特点等。

4.教学方法

（1）专题化课堂讲授与小组研讨学习为主，课堂讨论与课后阅读相结合为辅

课堂教学过程中，授课教师在系统、整体把握性质与目标的基础上，广泛收集和整理相关专业资料，把握本学科的发展动态，适当引入国内外最新研究成果，并密切关注田径竞赛组织与裁判工作方法的现实问题，培养和启发学生的专业能力。

同时，适当为学生讨论提供相应资料和背景介绍，激发学生课后学习、阅读、钻研和讨论的兴趣；以小组为单位开展课堂讨论，并鼓励学生针对课程教学主题与相关论题提出自己的观点，展示自己独到的见解。

（2）问题化与自主性学习相结合方式，培养学生发现问题、分析问题、解决问题的能力和探究意识

通过发布开放性问题，指导学生通过网络、图书馆自主查阅课程中涉及的学习资源，自主开展学习；帮助学生独立规划自己的课程学习，自主设计、自主调节与评价学习过程，充分发挥自身的学习能动性。

5.教学评价

课堂出勤，课堂提问，课堂讨论。

第八章 短跑

1.教学目标

（1）掌握短跑技术、特点以及跑的专门性练习技术动作，熟悉途中跑技术动作要领；

（2）熟悉起跑器安装方法，掌握蹲踞式起跑与加速跑的技术动作；

（3）初步掌握终点冲刺和全程跑技术节奏，初步掌握弯道起跑与全程跑的技术要领；

（4）了解跑的节奏和体力分配，掌握短跑教学方法、重点和难点。

2.教学重难点

学习跑的专门性练习以及途中跑、蹲踞式起跑（含起跑器安装方法）和起跑后的加速跑、终点跑等技术动作；

3.教学内容

第一节短距离跑技术

教学要点：短距离跑的技术要点，学习起跑、起跑后的加速跑、途中跑和完整技术动作。

第二节 短距离跑教学

教学要点：中小学短距离跑的教学步骤以及多种教学手段与方法。

第三节 课余短距离跑训练

教学要点：掌握中小学短距离跑的多种训练手段与方法。

4.教学方法

（1）在田径技术教学中广泛应用讲解与示范的教学方法，使学生扎实的掌握技术动作

讲解要精炼、准确，突出教学重点，技术课教学的特点是以多练为主，讲解占的时间不能太多。讲解要循序渐进，深入浅出。在田径教学的讲解中，应根据课的任务，由浅入深，由表及里，从一般的概念讲到技术细节、从细节讲到各细节之间的相互关系，然后才是技术原理分析。讲解要生动形象，口诀化。讲解要注意语调和用语，简明扼要，口诀形式的讲解，便于学生记忆。

示范要有明确的目的性，示范的动作要正确，注意示范的位置、方向、时机。示范要根据需要选择最佳时机，来展示或强化正确的技术动作。示范的方向应根据动作的结构和要求，便于学生观察动作部位而确定。常用的示范包括正面示范、背面示范、侧面示范、正误对比示范等。示范与讲解结合起来，使直观与思维结合起来。

（2）完整练习法和分解练习法的有机结合

在进行简单动作教学时，教师在讲解、示范之后，组织学生练习。在进行复杂的动作时，先解决技术基础，然后再去解决技术细节；对有一定难度的动作使用完整法教学时，可先简化动作的要求，再按照动作的技术规格进行教学；在教技术复杂、难度高的项目时，还可以先原地或慢速做些徒手练习（即诱导性练习），让学生体会动作的要求，然后再按动作技术规格进行练习。

分解动作时要考虑到各部分或段落之间的有机联系，不要破坏动作本身的结构；在进行分解后的各个部分的教学时，向学生讲清楚每个部分、段落在完整动作当中的位置，让学生明确该部分与上、下部分，特别是与下部分的关系；分解法要与完整法结合运用，最后达到掌握完整动作的目的。分解法是达到掌握完整教材的手段，使用的时间不宜过长，以免影响学生对完整动作的掌握；一般在学生对重点部分基本掌握时，就应该立即转入完整法教学。

（3）灵活运用预防与纠正错误的方法，帮助学生掌握正确的技术动作

针对学生在田径技术教学中出现的、可预见错误动作及时进行防范，对出现的错误动作进行纠正。认真备课，对容易产生错误的动作采取预防措施。对错误动作要及时发现，就现象找原因。同时出现的多种错误时，要分清主次。对偶而出现的错误，不应专门纠正，以免分散学生的注意力，只须强调正确的动作即可。

（4）在技能课上都要运用问题化与自主性学习相结合方式，培养师范生发现问题、分析问题、解决问题的能力和探究意识

通过发布开放性问题，指导学生通过网络、图书馆自主查阅课程中涉及的学习资源，自主开展学习；帮助学生独立规划自己的课程学习，自主设计、自主调节与评价学习过程，充分发挥自身的学习能动性。

5.教学评价

课堂出勤，课堂提问，课堂练习。

第九章 接力跑

1.教学目标

掌握接力跑传接棒方法（推入式、上挑式、下压式）和安排棒次顺序的方法。

2.教学重难点

掌握接力跑传接棒方法及接棒运动员起动的时机。

3.教学内容

第一节接力跑技术

教学要点：接力跑的技术要点，学习传接棒方法（推入式、上挑式、下压式）和安排棒次顺序的方法和完整技术动作。

第二节 接力跑教学

教学要点：中小学接力跑的教学步骤以及多种教学手段与方法。

第三节 课余接力跑训练

教学要点：掌握中小学接力跑的多种训练手段与方法。

4.教学方法

（1）在田径技术教学中广泛应用讲解与示范的教学方法，使学生扎实的掌握技术动作

讲解要精炼、准确，突出教学重点，技术课教学的特点是以多练为主，讲解占的时间不能太多。讲解要循序渐进，深入浅出。在田径教学的讲解中，应根据课的任务，由浅入深，由表及里，从一般的概念讲到技术细节、从细节讲到各细节之间的相互关系，然后才是技术原理分析。讲解要生动形象，口诀化。讲解要注意语调和用语，简明扼要，口诀形式的讲解，便于学生记忆。

示范要有明确的目的性，示范的动作要正确，注意示范的位置、方向、时机。示范要根据需要选择最佳时机，来展示或强化正确的技术动作。示范的方向应根据动作的结构和要求，便于学生观察动作部位而确定。常用的示范包括正面示范、背面示范、侧面示范、正误对比示范等。示范与讲解结合起来，使直观与思维结合起来。

（2）完整练习法和分解练习法的有机结合

在进行简单动作教学时，教师在讲解、示范之后，组织学生练习。在进行复杂的动作时，先解决技术基础，然后再去解决技术细节；对有一定难度的动作使用完整法教学时，可先简化动作的要求，再按照动作的技术规格进行教学；在教技术复杂、难度高的项目时，还可以先原地或慢速做些徒手练习（即诱导性练习），让学生体会动作的要求，然后再按动作技术规格进行练习。

分解动作时要考虑到各部分或段落之间的有机联系，不要破坏动作本身的结构；在进行分解后的各个部分的教学时，向学生讲清楚每个部分、段落在完整动作当中的位置，让学生明确该部分与上、下部分，特别是与下部分的关系；分解法要与完整法结合运用，最后达到掌握完整动作的目的。分解法是达到掌握完整教材的手段，使用的时间不宜过长，以免影响学生对完整动作的掌握；一般在学生对重点部分基本掌握时，就应该立即转入完整法教学。

（3）灵活运用预防与纠正错误的方法，帮助学生掌握正确的技术动作

针对学生在田径技术教学中出现的、可预见错误动作及时进行防范，对出现的错误动作进行纠正。认真备课，对容易产生错误的动作采取预防措施。对错误动作要及时发现，就现象找原因。同时出现的多种错误时，要分清主次。对偶而出现的错误，不应专门纠正，以免分散学生的注意力，只须强调正确的动作即可。

（4）在技能课上都要运用问题化与自主性学习相结合方式，培养师范生发现问题、分析问题、解决问题的能力和探究意识

通过发布开放性问题，指导学生通过网络、图书馆自主查阅课程中涉及的学习资源，自主开展学习；帮助学生独立规划自己的课程学习，自主设计、自主调节与评价学习过程，充分发挥自身的学习能动性。

5.教学评价

课堂出勤，课堂提问，课堂练习。

第十章 中长距离跑

1.教学目标

（1）掌握中长跑途中跑的技术动作；

（3）掌握中长跑的教学方法。

2.教学重难点

掌握中长跑的呼吸节奏和练习方法等。

3.教学内容

第一节 中长跑技术

教学要点：中长跑的技术要点，学习起跑、起跑后的加速跑、途中跑和完整技术动作。

第二节 中长跑教学

教学要点：中小学中长距离跑的教学步骤以及多种教学手段与方法。

第三节 课余中长跑训练

教学要点：掌握中小学中长距离跑的多种训练手段与方法。

4.教学方法

（1）在田径技术教学中广泛应用讲解与示范的教学方法，使学生扎实的掌握技术动作

讲解要精炼、准确，突出教学重点，技术课教学的特点是以多练为主，讲解占的时间不能太多。讲解要循序渐进，深入浅出。在田径教学的讲解中，应根据课的任务，由浅入深，由表及里，从一般的概念讲到技术细节、从细节讲到各细节之间的相互关系，然后才是技术原理分析。讲解要生动形象，口诀化。讲解要注意语调和用语，简明扼要，口诀形式的讲解，便于学生记忆。

示范要有明确的目的性，示范的动作要正确，注意示范的位置、方向、时机。示范要根据需要选择最佳时机，来展示或强化正确的技术动作。示范的方向应根据动作的结构和要求，便于学生观察动作部位而确定。常用的示范包括正面示范、背面示范、侧面示范、正误对比示范等。示范与讲解结合起来，使直观与思维结合起来。

（2）完整练习法和分解练习法的有机结合

在进行简单动作教学时，教师在讲解、示范之后，组织学生练习。在进行复杂的动作时，先解决技术基础，然后再去解决技术细节；对有一定难度的动作使用完整法教学时，可先简化动作的要求，再按照动作的技术规格进行教学；在教技术复杂、难度高的项目时，还可以先原地或慢速做些徒手练习（即诱导性练习），让学生体会动作的要求，然后再按动作技术规格进行练习。

分解动作时要考虑到各部分或段落之间的有机联系，不要破坏动作本身的结构；在进行分解后的各个部分的教学时，向学生讲清楚每个部分、段落在完整动作当中的位置，让学生明确该部分与上、下部分，特别是与下部分的关系；分解法要与完整法结合运用，最后达到掌握完整动作的目的。分解法是达到掌握完整教材的手段，使用的时间不宜过长，以免影响学生对完整动作的掌握；一般在学生对重点部分基本掌握时，就应该立即转入完整法教学。

（3）灵活运用预防与纠正错误的方法，帮助学生掌握正确的技术动作

针对学生在田径技术教学中出现的、可预见错误动作及时进行防范，对出现的错误动作进行纠正。认真备课，对容易产生错误的动作采取预防措施。对错误动作要及时发现，就现象找原因。同时出现的多种错误时，要分清主次。对偶而出现的错误，不应专门纠正，以免分散学生的注意力，只须强调正确的动作即可。

（4）在技能课上都要运用问题化与自主性学习相结合方式，培养师范生发现问题、分析问题、解决问题的能力和探究意识

通过发布开放性问题，指导学生通过网络、图书馆自主查阅课程中涉及的学习资源，自主开展学习；帮助学生独立规划自己的课程学习，自主设计、自主调节与评价学习过程，充分发挥自身的学习能动性。

5.教学评价

课堂出勤，课堂提问，课堂练习。

第十二章 跨越式跳高

1.教学目标

（1）掌握跨越式跳高起跳技术动作和过杆技术；

（2）掌握助跑起跳技术和过杆技术动作；

（3）熟悉跨越式跳高的教学重点、难点，掌握其教学方法和步骤。

2.教学重难点

（1）介绍跳高的一般知识和跨越式跳高助跑、起跳、过杆、落地等技术动作。

3.教学内容

第一节跨越式跳高技术

教学要点：跨越式跳高的技术结构与技术要点，学习助跑、起跳等技术，学习空中挺身动作和完整技术。

第二节跨越式跳高教学

教学要点：中小学跨越式跳高的教学步骤以及多种教学手段与方法。

第三节课余跨越式跳高训练

教学要点：掌握中小学中跨越式跳高的多种训练手段与方法。

4.教学方法

（1）在田径技术教学中广泛应用讲解与示范的教学方法，使学生扎实的掌握技术动作

讲解要精炼、准确，突出教学重点，技术课教学的特点是以多练为主，讲解占的时间不能太多。讲解要循序渐进，深入浅出。在田径教学的讲解中，应根据课的任务，由浅入深，由表及里，从一般的概念讲到技术细节、从细节讲到各细节之间的相互关系，然后才是技术原理分析。讲解要生动形象，口诀化。讲解要注意语调和用语，简明扼要，口诀形式的讲解，便于学生记忆。

示范要有明确的目的性，示范的动作要正确，注意示范的位置、方向、时机。示范要根据需要选择最佳时机，来展示或强化正确的技术动作。示范的方向应根据动作的结构和要求，便于学生观察动作部位而确定。常用的示范包括正面示范、背面示范、侧面示范、正误对比示范等。示范与讲解结合起来，使直观与思维结合起来。

（2）完整练习法和分解练习法的有机结合

在进行简单动作教学时，教师在讲解、示范之后，组织学生练习。在进行复杂的动作时，先解决技术基础，然后再去解决技术细节；对有一定难度的动作使用完整法教学时，可先简化动作的要求，再按照动作的技术规格进行教学；在教技术复杂、难度高的项目时，还可以先原地或慢速做些徒手练习（即诱导性练习），让学生体会动作的要求，然后再按动作技术规格进行练习。

分解动作时要考虑到各部分或段落之间的有机联系，不要破坏动作本身的结构；在进行分解后的各个部分的教学时，向学生讲清楚每个部分、段落在完整动作当中的位置，让学生明确该部分与上、下部分，特别是与下部分的关系；分解法要与完整法结合运用，最后达到掌握完整动作的目的。分解法是达到掌握完整教材的手段，使用的时间不宜过长，以免影响学生对完整动作的掌握；一般在学生对重点部分基本掌握时，就应该立即转入完整法教学。

（3）灵活运用预防与纠正错误的方法，帮助学生掌握正确的技术动作

针对学生在田径技术教学中出现的、可预见错误动作及时进行防范，对出现的错误动作进行纠正。认真备课，对容易产生错误的动作采取预防措施。对错误动作要及时发现，就现象找原因。同时出现的多种错误时，要分清主次。对偶而出现的错误，不应专门纠正，以免分散学生的注意力，只须强调正确的动作即可。

（4）在技能课上都要运用问题化与自主性学习相结合方式，培养师范生发现问题、分析问题、解决问题的能力和探究意识

通过发布开放性问题，指导学生通过网络、图书馆自主查阅课程中涉及的学习资源，自主开展学习；帮助学生独立规划自己的课程学习，自主设计、自主调节与评价学习过程，充分发挥自身的学习能动性。

5.教学评价

课堂出勤，课堂提问，课堂练习。

第十四章 蹲踞式跳远

1.教学目标

（1）掌握腾空步技术动作；

（2）掌握蹲踞式空中技术动作；

（3）掌握空中技术动作和逐步熟练短程助跑蹲踞式跳远技术；

（4）掌握步点丈量方法和改进完整技术动作；

（5）改进提高助跑起跳技术的动作质量，熟练完整的技术动作；

（6）掌握蹲踞式跳远的教学方法和教学重点、难点。

2.教学重难点

（1）跳远的一般知识和技术要点；学习助跑与起跳相结合的技术（含腾空步）、蹲踞式跳远完整技术，介绍全程助跑的节奏和丈量步点方法。

3.教学内容

第一节蹲踞式跳远技术

教学要点：蹲踞式跳远的技术结构与技术要点，学习助跑、起跳等技术，学习空中挺身动作和完整技术。

第二节蹲踞式跳远教学

教学要点：中小学蹲踞式跳远的教学步骤以及多种教学手段与方法。

第三节课余蹲踞式跳远训练

教学要点：掌握中小学中蹲踞式跳远的多种训练手段与方法。

4.教学方法

（1）在田径技术教学中广泛应用讲解与示范的教学方法，使学生扎实的掌握技术动作

讲解要精炼、准确，突出教学重点，技术课教学的特点是以多练为主，讲解占的时间不能太多。讲解要循序渐进，深入浅出。在田径教学的讲解中，应根据课的任务，由浅入深，由表及里，从一般的概念讲到技术细节、从细节讲到各细节之间的相互关系，然后才是技术原理分析。讲解要生动形象，口诀化。讲解要注意语调和用语，简明扼要，口诀形式的讲解，便于学生记忆。

示范要有明确的目的性，示范的动作要正确，注意示范的位置、方向、时机。示范要根据需要选择最佳时机，来展示或强化正确的技术动作。示范的方向应根据动作的结构和要求，便于学生观察动作部位而确定。常用的示范包括正面示范、背面示范、侧面示范、正误对比示范等。示范与讲解结合起来，使直观与思维结合起来。

（2）完整练习法和分解练习法的有机结合

在进行简单动作教学时，教师在讲解、示范之后，组织学生练习。在进行复杂的动作时，先解决技术基础，然后再去解决技术细节；对有一定难度的动作使用完整法教学时，可先简化动作的要求，再按照动作的技术规格进行教学；在教技术复杂、难度高的项目时，还可以先原地或慢速做些徒手练习（即诱导性练习），让学生体会动作的要求，然后再按动作技术规格进行练习。

分解动作时要考虑到各部分或段落之间的有机联系，不要破坏动作本身的结构；在进行分解后的各个部分的教学时，向学生讲清楚每个部分、段落在完整动作当中的位置，让学生明确该部分与上、下部分，特别是与下部分的关系；分解法要与完整法结合运用，最后达到掌握完整动作的目的。分解法是达到掌握完整教材的手段，使用的时间不宜过长，以免影响学生对完整动作的掌握；一般在学生对重点部分基本掌握时，就应该立即转入完整法教学。

（3）灵活运用预防与纠正错误的方法，帮助学生掌握正确的技术动作

针对学生在田径技术教学中出现的、可预见错误动作及时进行防范，对出现的错误动作进行纠正。认真备课，对容易产生错误的动作采取预防措施。对错误动作要及时发现，就现象找原因。同时出现的多种错误时，要分清主次。对偶而出现的错误，不应专门纠正，以免分散学生的注意力，只须强调正确的动作即可。

（4）在技能课上都要运用问题化与自主性学习相结合方式，培养师范生发现问题、分析问题、解决问题的能力和探究意识

通过发布开放性问题，指导学生通过网络、图书馆自主查阅课程中涉及的学习资源，自主开展学习；帮助学生独立规划自己的课程学习，自主设计、自主调节与评价学习过程，充分发挥自身的学习能动性。

5.教学评价

课堂出勤，课堂提问，课堂练习。

第十六章 侧向滑步推铅球

1.教学目标

（1）掌握最后用力技术；

（2）掌握滑步和最后用力衔接技术技术并熟练掌握其技术要领；

（3）掌握熟练技术动作，滑步和最后用力衔接紧密，用力充分；

（4）掌握由下而上环节用力技术和完整技术；

（5）巩固提高学生完整技术，掌握推铅球的技术教学重点、难点、教学步骤。

2.教学重难点

（1）教学重点：推铅球的一般知识；学习原地推铅球（最后用力）技术和侧向滑步完整技术。

3.教学内容

第一节侧向滑步推铅球技术

教学要点：侧向滑步推铅球的技术结构与技术要点，学习握法、预摆、最后用力及器械出手的技和完整技术。

第二节侧向滑步推铅球教学

教学要点：中小学侧向滑步推铅球的教学步骤以及多种教学手段与方法。

第三节课余侧向滑步推铅球训练

教学要点：掌握中小学中侧向滑步推铅球的多种训练手段与方法。

4.教学方法

4.教学方法

（1）在田径技术教学中广泛应用讲解与示范的教学方法，使学生扎实的掌握技术动作

讲解要精炼、准确，突出教学重点，技术课教学的特点是以多练为主，讲解占的时间不能太多。讲解要循序渐进，深入浅出。在田径教学的讲解中，应根据课的任务，由浅入深，由表及里，从一般的概念讲到技术细节、从细节讲到各细节之间的相互关系，然后才是技术原理分析。讲解要生动形象，口诀化。讲解要注意语调和用语，简明扼要，口诀形式的讲解，便于学生记忆。

示范要有明确的目的性，示范的动作要正确，注意示范的位置、方向、时机。示范要根据需要选择最佳时机，来展示或强化正确的技术动作。示范的方向应根据动作的结构和要求，便于学生观察动作部位而确定。常用的示范包括正面示范、背面示范、侧面示范、正误对比示范等。示范与讲解结合起来，使直观与思维结合起来。

（2）完整练习法和分解练习法的有机结合

在进行简单动作教学时，教师在讲解、示范之后，组织学生练习。在进行复杂的动作时，先解决技术基础，然后再去解决技术细节；对有一定难度的动作使用完整法教学时，可先简化动作的要求，再按照动作的技术规格进行教学；在教技术复杂、难度高的项目时，还可以先原地或慢速做些徒手练习（即诱导性练习），让学生体会动作的要求，然后再按动作技术规格进行练习。

分解动作时要考虑到各部分或段落之间的有机联系，不要破坏动作本身的结构；在进行分解后的各个部分的教学时，向学生讲清楚每个部分、段落在完整动作当中的位置，让学生明确该部分与上、下部分，特别是与下部分的关系；分解法要与完整法结合运用，最后达到掌握完整动作的目的。分解法是达到掌握完整教材的手段，使用的时间不宜过长，以免影响学生对完整动作的掌握；一般在学生对重点部分基本掌握时，就应该立即转入完整法教学。

（3）灵活运用预防与纠正错误的方法，帮助学生掌握正确的技术动作

针对学生在田径技术教学中出现的、可预见错误动作及时进行防范，对出现的错误动作进行纠正。认真备课，对容易产生错误的动作采取预防措施。对错误动作要及时发现，就现象找原因。同时出现的多种错误时，要分清主次。对偶而出现的错误，不应专门纠正，以免分散学生的注意力，只须强调正确的动作即可。

（4）在技能课上都要运用问题化与自主性学习相结合方式，培养师范生发现问题、分析问题、解决问题的能力和探究意识

通过发布开放性问题，指导学生通过网络、图书馆自主查阅课程中涉及的学习资源，自主开展学习；帮助学生独立规划自己的课程学习，自主设计、自主调节与评价学习过程，充分发挥自身的学习能动性。

5.教学评价

课堂出勤，课堂提问，课堂练习。

四、学时分配

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **章节** | **章节内容** | **学时分配** |
| 第二章 | 第一节 田径运动技术原理概念与作用  第二节田径运动技术的运动生物学原理、生物学基础、运动生物力学原理  第三节 影响田径运动技术的心理学和社会学因素 | 6 |
| 第五章 | 第一节 基层田径运动竞赛组织与编排  第二节 基层田径运动竞赛规则与裁判工作方法  第三节 大型田径运动竞赛组织管理介绍 | 8 |
| 第八章 | 第一节 短距离跑技术  第二节 短距离跑教学  第三节 课余短距离跑训练 | 12 |
| 第九章 | 第一节 接力跑技术  第二节 接力跑教学  第三节课余短接力跑训练 | 4 |
| 第十章 | 第一节 中长距离跑技术  第二节 中长距离跑教学  第三节 课余中长距离跑训练 | 8 |
| 第十二章 | 第一节跨越式跳高技术  第二节跨越式跳高教学  第三节课余跨越式跳高训练 | 4 |
| 第十四章 | 第一节 蹲踞式跳远技术  第二节 蹲踞式跳远教学  第三节课余蹲踞式跳远训练 | 14 |
| 第十六章 | 第一节侧向滑步推铅球技术  第二节侧向滑步推铅球教学  第三节课余侧向滑步推铅球训练 | 14 |

五、教学进度

**表3：教学进度表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **日期** | **章节**  **名称** | **内容提要** | **授课时数** | **作业及要求** | **备注** |
| 1 |  | 第二章 | 1.宣布本学期教学计划、目的、内容、要求等。  2.田径运动技术原理。 | 4 | 掌握田径运动的基本知识。 |  |
| 2 |  | 第二章 | 1.跑、跳、投的技术原理。 | 4 | 掌握跑、跳、投的技术原理。 |  |
| 3 |  | 第五章 | 1.田径运动竞赛相关规则。 | 4 | 掌握田径运动竞赛相关规则。 |  |
| 4 |  | 第五章 | 1.田径运动竞赛相关裁判方法。 | 4 | 掌握田径运动竞赛相关裁判方法。 |  |
| 5 |  | 第十章 | 学习中长跑的一般知识及技术。 | 4 | 掌握中长跑基本技术及基本要领。 |  |
| 6 |  | 第十章 | 1.学习中长跑的教学与训练方法及基本战术。  2.了解短跑的基本知识，学习跑的专门性练习。 | 4 | 1.掌握中长跑教学与训练方法及基本战术2.掌握短跑的专门性练习的基本要领。 |  |
| 7 |  | 第八章 | 1.学习途中跑技术。  2掌握起跑及起跑后的加速跑技术  3.掌握终点技术及完整技。 | 4 | 1.掌握途中跑技术2掌握起跑及起跑后的加速跑技术3.掌握终点技术及完整技。 |  |
| 8 |  | 第八章 | 1.学习全程跑完整技术。  2.学习接力跑的基本知识和基本技术。 | 4 | 1.改进和提高全程跑完整技术。2.掌握接力跑的传接棒技术及接力区分布。 |  |
| 9 |  | 第十四章 | 1.学习4x100m、4x400m接力跑完整技术。 | 4 | 1.掌握接力跑完整技术。 |  |
| 10 |  | 第十四章 | 1.学习跳远的基本知识和起跳技术。 | 4 | 1.掌握蹲踞式跳远的基本知识及起跳技术。 |  |
| 11 |  | 第十四章 | 1.学习蹲踞式跳远的起跳腾空技术。2.跳远助跑，起跳的衔接技术。 | 4 | 1.掌握蹲踞式跳远的起跳腾空技术。2.掌握跳远助跑与起跳的衔接技术。 |  |
| 12 |  | 第十四章 | 1.学习蹲踞式跳远半程跳远技术。  2.学习蹲踞式跳远全程完整技术。 | 4 | 1.掌握蹲踞式跳远半程跳远技术。2.掌握蹲踞式跳远全程完整技术。 |  |
| 13 |  | 第十二章 | 1.学习推铅球的基本知识及基本技术。2.学习原地推铅球技术。 | 4 | 1.掌握推铅球的基本知识及基本技术。2.掌握原地推铅球技术。 |  |
| 14 |  | 第十二章 | 1.学习推铅球最后用力技术。  2.学习背向滑步与最后用力技术。 | 4 | 1.掌握推铅球最后用力技术。2.掌握背向滑步与最后用力技术。 |  |
| 15 |  | 第十二章 | 1.学习背向滑步推铅球技术。 | 4 | 1.学习背向滑步推铅球技术。 |  |
| 16 |  | 第十二章 | 1.考核。 | 4 | 1.考核:见大纲内容（100米、铅球）。2.见大纲内容（跳远、中长跑）。 |  |
| 17 |  | 第二章  第五章 | 课程答疑及考试。 | 4 |  |  |
| 18 |  |  | 机动 |  |  |  |

六、教材及参考书目

1、张贵敏主编，《现代田径运动教学与训练》，人民体育出版社，2005年10月第一版。

2、刘建国主编，《田径》，高等教育出版社，2006年5月第一版。

3、李鸿江主编，《田径》，高等教育出版社，2006年6月第一版。

4、刘建国总主编，《田径运动》，高等教育出版社，2010年7月第二版。

5、李鸿江主编，《田径运动高级教程》，高等教育出版社，2010年7月第一版。

6、刘建国等主编，《田径》，高等教育出版社，2009年6月第二版。

7、刘建国主编.《田径》.高等教育出版社，2014年8月第三版

8、中国田径协会审定，《田径竞赛规则》（最新版），人民体育出版社，最新出版。

七、教学方法

**（一）理论课**

1．专题化课堂讲授与小组研讨学习为主，课堂讨论与课后阅读相结合为辅

课堂教学过程中，授课教师在系统、整体把握性质与目标的基础上，广泛收集和整理相关专业资料，把握本学科的发展动态，适当引入国内外最新研究成果，并密切关注体育教学训练和比赛中的现实问题，培养和启发学生的专业能力。

同时，适当为学生讨论提供相应资料和背景介绍，激发学生课后学习、阅读、钻研和讨论的兴趣；以小组为单位开展课堂讨论，并鼓励学生针对课程教学主题与相关论题提出自己的观点，展示自己独到的见解。

2．问题化与自主性学习相结合方式，培养师范生发现问题、分析问题、解决问题的能力和探究意识

通过发布开放性问题，指导学生通过网络、图书馆自主查阅课程中涉及的学习资源，自主开展学习；帮助学生独立规划自己的课程学习，自主设计、自主调节与评价学习过程，充分发挥自身的学习能动性。

3.雨课堂、智慧树、大学慕课与多媒体直观教学方法相结合

利用雨课堂、慕课等优质课程资源，鼓励学生借助互联网知识巩固课堂所学内容，加深专题知识的掌握。在课堂教学中，采用多媒体课件教学方法，重点围绕课程的重点和难点知识进行讲授。

4．通过课堂汇报和课堂辩论，锻炼学生的思维和语言表达能力

培养学生独立思考能力，组织学生讨论，对学过的知识进行及时消化和理解。要求学生以做PPT展示研究成果，并作为学生成绩评价内容之一，或交研讨报告形式将学习成果在全班范围内进行展示。

**（二）技术课**

1．在田径技术教学中广泛应用讲解与示范的教学方法，使学生扎实的掌握技术动作

讲解要精炼、准确，突出教学重点，技术课教学的特点是以多练为主，讲解占的时间不能太多。讲解要循序渐进，深入浅出。在田径教学的讲解中，应根据课的任务，由浅入深，由表及里，从一般的概念讲到技术细节、从细节讲到各细节之间的相互关系，然后才是技术原理分析。讲解要生动形象，口诀化。讲解要注意语调和用语，简明扼要，口诀形式的讲解，便于学生记忆。

示范要有明确的目的性，示范的动作要正确，注意示范的位置、方向、时机。示范要根据需要选择最佳时机，来展示或强化正确的技术动作。示范的方向应根据动作的结构和要求，便于学生观察动作部位而确定。常用的示范包括正面示范、背面示范、侧面示范、正误对比示范等。示范与讲解结合起来，使直观与思维结合起来。

2.完整练习法和分解练习法的有机结合

在进行简单动作教学时，教师在讲解、示范之后，组织学生练习。在进行复杂的动作时，先解决技术基础，然后再去解决技术细节。例如教掷标枪时，可先教学生掌握蹬地、转髋和转肩翻肘这三个基本环节，再要求学生快速蹬地、快速“鞭打”用力；对有一定难度的动作使用完整法教学时，可先简化动作的要求，再按照动作的技术规格进行教学。例如跨栏跑的技术，可以先降低栏架的高度等；在教技术复杂、难度高的项目时，还可以先原地或慢速做些徒手练习（即诱导性练习），让学生体会动作的要求，然后再按动作技术规格进行练习。

分解动作时要考虑到各部分或段落之间的有机联系，不要破坏动作本身的结构。例如教挺身式跳远时，一般都把助跑和起跳两个环节连在一起进行；在进行分解后的各个部分的教学时，向学生讲清楚每个部分、段落在完整动作当中的位置，让学生明确该部分与上、下部分，特别是与下部分的关系；分解法要与完整法结合运用，最后达到掌握完整动作的目的。分解法是达到掌握完整教材的手段，使用的时间不宜过长，以免影响学生对完整动作的掌握；一般在学生对重点部分基本掌握时，就应该立即转入完整法教学。

3、灵活运用预防与纠正错误的方法，帮助学生掌握正确的技术动作

针对学生在田径技术教学中出现的、可预见错误动作及时进行防范，对出现的错误动作进行纠正。认真备课，对容易产生错误的动作采取预防措施。对错误动作要及时发现，就现象找原因。同时出现的多种错误时，要分清主次。对偶而出现的错误，不应专门纠正，以免分散学生的注意力，只须强调正确的动作即可。对某些动作，如挺胸、转肩、送髋、腿的蹬伸程度等，可以用直接帮助或者抗力、助力的方法，以增加学生对这些动作的本体感觉。

4．在技能课上都要运用问题化与自主性学习相结合方式，培养师范生发现问题、分析问题、解决问题的能力和探究意识

通过发布开放性问题，指导学生通过网络、图书馆自主查阅课程中涉及的学习资源，自主开展学习；帮助学生独立规划自己的课程学习，自主设计、自主调节与评价学习过程，充分发挥自身的学习能动性。

八、考核方式及评定方法

（一）课程考核与课程目标的对应关系

**表4：课程考核与课程目标的对应关系表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核要点** | **考核方式** |
| 课程目标1 | 掌握跨栏跑、掷标枪、挺身式跳远以及背越式跳高的技术以及与其相关的身体素质练习方法。 | 1.课堂出勤  2.课堂提问  3.课堂讨论  4.技术考试 |
| 课程目标2 | 掌握中小学田径教学方法、教学理念、教学重难点以及注意事项等；掌握田径运动竞赛规则和裁判工作方法。 | 1.课堂出勤  2.课堂提问  3.主题发言  4.作业展示  5.期末考试 |
| 课程目标3 | 掌握体育教学、训练和体育健身的主要手段与方法，并在体育实践活动中初步应用。培养学生树立理论创新和科学探索意识，了解田径理论的国内外发展动态，确立感兴趣和能够激发学习的内生动力的知识点，使学生具有知识整合能力，并且在解决问题过程中具有团队协作精神，能够与教学组成员协作开展工作，具有初步从事科学研究的能力。 | 1.课堂出勤  2.课堂讨论  3.主题发言  4.作业展示  5.期末考试 |

（二）评定方法

**1．评定方法**

考核与评价是《田径》课程教学过程中不可缺少的重要环节。应适应当今体育教学改革的需要，使之与培养目标、课程教学目的以及课程改革理念相吻合，积极发挥教师的能动性与创造性，努力把学生评价与教师评价相结合，把过程评价与结果评价相结合，把相对性评价与绝对性评价相结合，把主观性评价与客观性评价相结合，保证考核与评价结果的有效性、可靠性和客观性。

（1）课程总成绩：

课程总成绩组成：平时成绩30%，理论成绩30%，技术成绩40%

（2）考核内容与形式：

平时成绩（30%）：学生自我评价（5%）、课堂教学测验（10%）、教师综合评价（15%）。具体内容及方法见表5。

理论成绩（30%）：闭卷方式，理论考试内容与比例：大纲全部讲授内容（含技术课讲授内容）：中小学田径教学理论与方法占30%，田径竞赛规则与裁判工作方法占70%。

技术成绩（40%）：考核内容为本学期技术教学内容，采用技术评定的考核形式，即在达到最低成绩要求的基础上进行技评。技评考核可在该项目教学结束时或在学期末进行，由田径教学组成立考评小组负责考核，实现教、考分离。技评考核内容、最低成绩及技评评分等级与评分标准要求见表6、表7。考核安排在周末统一进行。

**表5：平时考核的内容与形式**

|  |  |
| --- | --- |
| **考核组成** | **考核内容与形式** |
| 学生自我评价  （满分5分） | 在学期末由学生写出书面小结，自评学习分数。应对学习态度、思考领悟、用心钻研、学习努力程度、能力提高情况、理论知识与基本技术掌握、课外练习状况、进步与提高程度等方面进行自我评价。 |
| 课堂教学测验  （满分10分） | 教师根据教学项目自定测验内容，可让学生回答教师的提问或分析技术动作，也可将该项目的主要技术环节动作进行技评或达标，如跨栏跑的专门性练习，跳远短程助跑起跳腾空步动作，跳高弧线助跑起跳摸高，实心球投掷等。还可以布置学生编写中小学田径教学项目的教案进行评分，或选择部分学生根据教案进行实习教学等。 |
| 教师综合评价  （满分15分） | 教师根据学生自我评价的内容，结合出勤与见习、课外作业（笔记）、准备活动与整理活动带操、田径项目教学步骤设计与教学手段选择的能力、合作学习与研究性学习的表现、学习努力程度和提高幅度等方面进行综合评价。 |

**说明：**

①教师应认真批阅学生的书面小结，对学生自评的学习分数进行认定，并根据学生学习的实际表现适当调整。

②课堂教学测验是在教学过程中进行的评价，教师可采取多种方式，科学确定测验内容，制定评分标准，客观予以评分，并作好测验纪录，及时向学生反馈。

**表6： 技评考核内容及最低成绩要求**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **技评考核内容** | **最低成绩要求** | | **备注** |
| **男生** | **女生** |
| 1 | 100米跑全程技术 | 13.2秒 | 16秒 |  |
| 2 | 蹲踞式跳远 | 4.80米 | 3.60米 |
| 3 | 侧向滑步推铅球（男生4kg,女生3kg） | 9.00米 | 7.00米 |
| 4 | 男生1500米跑，女生800米跑 | 6分05秒 | 3分40秒 |

**说明:**

①学生必须参加上述四个项目的技评考试，在达到最低成绩要求的基础上进行技评，技评考核可在该项目教学结束时或在学期末进行。

②技评考核时凡达不到最低成绩要求者，该项技评从60分以下评分：如达到最低成绩而技评达不到及格标准者也从60分以下评分。上述得分可与其他项目的技评分(包括必考项目的达标分)平均计算技术考核成绩。

**表7： 技评评分等级与评分标准**

|  |  |
| --- | --- |
| **评分等级** | **评分标准** |
| 90—100分  （优秀） | 完整技术动作正确、规范、轻松、自然、协调，实效性好 |
| 80—89分  （良好） | 主要技术环节动作正确，次要技术环节还存在缺点，整个技术动作自然、协调，实效性较好 |
| 70—79分  （中等） | 主要技术环节动作不完善或次要技术环节存在明显缺点，整个动作不够自然、协调，具有一定的实效性 |
| 60—69分  （及格） | 主要技术环节和次要技术环节都存在明显缺点，动作紧张，实效性一般 |
| 60分以下  （不及格） | 主要技术环节和次要技术环节都存在错误，动作紧张、不协调，实效性差 |

**说明：**

①由田径教学组组长安排3位教师组成考评小组负责各项目的技评考核，任课教师不参加考核，但应负责考核的准备工作和过程组织。

②技评考核时，在按评分标准评定技术的基础上，还应考虑运动成绩的表现。运动成绩越好者，其技评分数越靠近某一评分等级的上限。

③应由对考核项目熟悉和公正无私的教师参加考评小组，以保证评价结果的有效性、可靠性和客观性。

**表8：800米跑、1500米跑成绩得分计算表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **得分** | **成绩** | | **得分** | **成绩** | | **得分** | **成绩** | |
| **1500米** | **800米** | **1500米** | **800米** | **1500米** | **800米** |
| 100 | 5:00 | 3:00 | 80 | 5:45 | 3:20 | 60 | 6:05 | 3:40 |
| 99 | 5:07 | 3:01 | 79 | 5:46 | 3:21 | 59 | 6:06 | 3:41 |
| 98 | 5:09 | 3:02 | 78 | 5:47 | 3:22 | 58 | 6:07 | 3:42 |
| 97 | 5:11 | 3:03 | 77 | 5:48 | 3:23 | 57 | 6:08 | 3:43 |
| 96 | 5:13 | 3:04 | 76 | 5:49 | 3:24 | 56 | 6:09 | 3:44 |
| 95 | 5:15 | 3:05 | 75 | 5:50 | 3:35 | 55 | 6:10 | 3:45 |
| 94 | 5:17 | 3:06 | 74 | 5:51 | 3:26 | 54 | 6:11 | 3:46 |
| 93 | 5:19 | 3:07 | 73 | 5:52 | 3:27 | 53 | 6:12 | 3:47 |
| 92 | 5:21 | 3:08 | 72 | 5:53 | 3:28 | 52 | 6:13 | 3:48 |
| 91 | 5:23 | 3:09 | 71 | 5:54 | 3:29 | 51 | 6:14 | 3:49 |
| 90 | 5:25 | 3:10 | 70 | 5:55 | 3:30 | 50 | 6:15 | 3:50 |
| 89 | 5:27 | 3:11 | 69 | 5:56 | 3:31 | 49 | 6:17 | 3:52 |
| 88 | 5:29 | 3:12 | 68 | 5:57 | 3:32 | 48 | 6:19 | 3:54 |
| 87 | 5:31 | 3:13 | 67 | 5:58 | 3:33 | 47 | 6:21 | 3:56 |
| 86 | 5:33 | 3:14 | 66 | 5:59 | 3:34 | 46 | 6:23 | 3:58 |
| 85 | 5:35 | 3:15 | 65 | 6:00 | 3:35 | 45 | 6:25 | 4:00 |
| 84 | 5:37 | 3:16 | 64 | 6:01 | 3:36 | 44 | 6:27 | 4:02 |
| 83 | 5:39 | 3:17 | 63 | 6:02 | 3:37 | 43 | 6:29 | 4:04 |
| 82 | 5:41 | 3:18 | 62 | 6:03 | 3:38 | 42 | 6:31 | 4:06 |
| 81 | 5:43 | 3:19 | 61 | 6:04 | 3:39 | 41 | 6:33 | 4:08 |

**2．课程目标的考核占比与达成度分析**

**表9：课程目标的考核占比与达成度分析表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核占比**  **课程目标** | **平时** | **期中** | **期末** | **总评达成度** |
| 课程目标1 | 20% | 40% | 40% | 课程目标1占总评达成度的40%；课程目标2占总评达成度的30%；课程目标3占总评达成度的30%。 |
| 课程目标2 | 10% | 20% | 70% |
| 课程目标3 | 40% | 30% | 30% |

**（三）评分标准**

| **课程**  **目标** | **评分标准** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **90-100** | **80-89** | **70-79** | **60-69** | **＜60** |
| **优** | **良** | **中** | **合格** | **不合格** |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **F** |
| **课程**  **目标1** | 全面、系统掌握短跑、中长跑、蹲踞式式跳远、侧向推铅球以及跨越式跳高的技术以及与其相关的身体素质练习方法。 | 深入掌握短跑、中长跑、蹲踞式式跳远、侧向推铅球以及跨越式跳高的技术以及与其相关的身体素质练习方法。 | 较好地掌握短跑、中长跑、蹲踞式式跳远、侧向推铅球以及跨越式跳高的技术与其相关的身体素质练习方法。 | 基本掌握短跑、中长跑、蹲踞式式跳远、侧向推铅球以及跨越式跳高的技术以及与其相关的身体素质练习方法。 | 不能掌握短跑、中长跑、蹲踞式式跳远、侧向推铅球以及跨越式跳高的技术以及与其相关的身体素质练习方法。 |
| **课程**  **目标2** | 全面、系统掌握中小学田径教学方法、教学理念、教学重难点、注意事项以及田径运动竞赛规则和裁判工作方法。 | 深入掌握中小学田径教学方法、教学理念、教学重难点、注意事项以及田径运动竞赛规则和裁判工作方法。 | 较好地掌握中小学田径教学方法、教学理念、教学重难点、注意事项以及田径运动竞赛规则和裁判工作方法。 | 基本掌握中小学田径教学方法、教学理念、教学重难点、注意事项以及田径运动竞赛规则和裁判工作方法。 | 不能掌握中小学田径教学方法、教学理念、教学重难点、注意事项以及田径运动竞赛规则和裁判工作方法。 |
| **课程**  **目标3** | 全面、系统掌握体育教学、训练和体育健身的主要手段与方法，并在体育实践活动中初步应用。了解田径理论的国内外发展动态，确立感兴趣和能够激发学习的内生动力的知识点，并且在解决问题过程中具有团队协作精神，能够与教学组成员协作开展工作，具有初步从事科学研究的能力。 | 深入掌握体育教学、训练和体育健身的主要手段与方法，并在体育实践活动中初步应用。了解田径理论的国内外发展动态，确立感兴趣和能够激发学习的内生动力的知识点，并且在解决问题过程中具有团队协作精神，能够与教学组成员协作开展工作，具有初步从事科学研究的能力。 | 较好地掌握体育教学、训练和体育健身的主要手段与方法，并在体育实践活动中初步应用。了解田径理论的国内外发展动态，确立感兴趣和能够激发学习的内生动力的知识点，并且在解决问题过程中具有团队协作精神，能够与教学组成员协作开展工作，具有初步从事科学研究的能力。 | 基本掌握体育教学、训练和体育健身的主要手段与方法，并在体育实践活动中初步应用。基本了解田径理论的国内外发展动态，确立感兴趣和能够激发学习的内生动力的知识点，并且在解决问题过程中具有团队协作精神，能够与教学组成员协作开展工作，具有基本的从事科学研究的能力。 | 不能掌握体育教学、训练和体育健身的主要手段与方法。不了解田径理论的国内外发展动态，无法确立感兴趣和能够激发学习的内生动力的知识点，不能与教学组成员协作开展工作，不具有初步从事科学研究的能力。 |

执笔人：刘昌亚

审阅人：徐建荣

2023年 6 月 8日