《田径主修（一）》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Majored in track and field Ⅰ | **课程代码** | PEED6060 |
| **课程性质** | 专业选修课程 | **授课对象** | 2021级体育教育（师范） |
| **学 分** | 2.0 | **学 时** | 72.0 |
| **主讲教师** | 徐建荣、张宝峰 | **修订日期** | 2022年6月5日 |
| **指定教材** | 文超主编，《田径运动高级教程》（第三版），人民体育出版社，2013年02月。 | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

《田径主修（一）》是一门专业选修课程，此课程将贯彻和落实党和国家“立德树人”、“以学生为本”的教育方针。课程教学所要达到的总目标：通过训练提高学生专业技战术水平和竞赛能力，使学生掌握田径训练的一般理论与方法，了解教练员工作的基本方法与程序，对田径训练形成一定的直观感受，初步掌握田径训练内容的安排和设置、运动负荷的安排与调整，以及田径技战术配合设置的方法和原理，提高学生田径训练和竞赛指挥的能力，培养学生从事田径训练、竞赛指挥、竞赛组织管理的能力以及田径竞赛裁判工作的能力。

（二）课程目标：

**课程目标1：师德师风建设**

1.1 坚持党的领导，以爱国爱党为基础，以社会主义核心价值观为引导，帮助学生建立正确的、积极的人生观、价值观和职业观。

1.2 培养学生对体育教师职业的理解和认同，建立完善的师德师风理念，学会在教学过程中践行爱生、爱教情怀。

**课程目标2：掌握田径训练与比赛的知识和技术**

2.1 熟练掌握与田径训练相关的健康、体能、技战术和临场执教的教练知识，田径比赛的组织和规划知识，以及田径比赛裁判工作所需知识。

2.2 学生能够熟练掌握和运用田径运动各种基本技术，并在此基础上发展个人特长项目；学生应能够临场执行田径基本技战术，并具备一定的临场应变能力。

2.3 学生应熟练掌握田径和运用训练和比赛常用的基本技术设备，并对前沿技术信息保持跟进。

**课程目标3：提升基础教育体育课教学水平**

3.1 通过体育课（田径单元）教学实践和模拟，学生应掌握体育课教学基本规律和原则，以及各种教学方式方法，并类推到其他项目单元中去。在规范教学的基础上，学生应发展出个人教学风格，开发针对不同教学对象和环境的适应能力，提高学科教学知识水平。

3.2 适应“双减”政策，发展学生针对课后体育活动的组织和辅导能力。

3.3 学生应具备在体育课中践行爱国主义教育的能力，能够通过体育教学培养中小学生在德、智、体、美、劳共同发展。

**课程目标4：树立终身学习理念**

4.1 学生应对终身学习理念具备深刻的理解，不断学习和探索田径运动国内外的前沿知识，提高自身的田径竞赛和教练能力。

4.2 学生应能够理解和自觉进行体育教学能力的不断学习和提高，对国内外先进的体育教学方法进行持续的探索和学习，了解在职进修的各种渠道，为提高自身教学水平做好规划。

（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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **毕业要求** | | | **课程目标** | **对应关系说明** |
| **维**  **度** | **二级指标** | **指标点** |
| 1**践行师德** | **1-1师德规范** | 1-1-1能在工作岗位践行社会主义核心价值观，具备我国现阶段社会主义政治认同、思想认同和情感认同。 | **课程目标1** | 1.在教学活动中，教师以身作则，言传身教，培养学生的爱国主义情怀，建立爱国爱党和积极向上的世界观、人生观和价值观。  2.通过对田径运动的发展和社会关系的学习，使学生理解体育运动对社会文化发展的积极作用。  3.通过教学实践和教师的模范作用，帮助学生教师角色对学生世界观、人生观和价值观的巨大影响，深刻理解教师行业立德树人的根本任务，成为“四有”教师。  4.通过对田径运动各种训练、比赛和教学知识的学习，使学生了解田径运动对人体身心发展你的积极作用，提高对基础体育教育职业的认同感和责任感。 |
| 1-1-2树立正确的世界观、人生观和价值观。 |
| 1-1-3以立德树人为教师的根本任务，严格遵守职业道德规范，成为“四有”老师。 |
| **1-2教育情怀** | 1-2-1具有强烈的终身投身于我国体育教育事业的信念，认同体育教师工作的意义。 |
| 1-2-2深刻认识教师的言传身教对于引领和塑造学生人生观、生命观和价值观的重要作用。 |
| 1-2-3具有一定的人文底蕴和坚持不懈的科学探索精神，富有爱心，尊重学生，注重学生优良品质的培养和学习行为的养成，鼓励创新思维，成为学生的引路人。 |
| **2学会教学** | **2-1学科素养** | 2-1-1具有学科内有序整合和跨学科相关整合的知识结构，熟练掌握体育与健康学科知识体系的基本知识、基本技能，熟练掌握中小学体育的教学方法和学生学习方法。 | **课程目标2** | 1.通过田径训练和比赛相关的知识学习，使学生熟练掌握通过田径运动促进中小学生体质健康的基础知识。  2.通过田径单元教学实践，帮助学衡掌握并运用各种体育课教学教法，建立有自身特色的教学风格。  3.给予学生针对不同教学对象和环境的模拟和挑战，帮助学生建立成熟的学科教学知识，并能够较好的结合传统教学方法和现代科技信息技术。 |
| **2-2教学能力** | 2-2-1能根据学校特色运动项目，不断提升自己的业务水平，适应学校体育工作开展特色课程的要求。 |
| 2-2-2掌握和运用现代化信息技术手段，熟练使用电脑设计教学，具备较高的教学能力和教学研究能力。 |
| **3学会育人** | **3-1综合育人** | 3-1-1初步掌握学生养成教育规律，掌握培养学生正确发展的途径与方法。 | **课程目标3** | 1.透过田径训练和比赛，帮助学生理解田径运动蕴含的情感培养功能。  2.通过教学实践，使学生掌握田径运动的育人价值，并能够较好得体现在教学活动。  3.学生应通过教学实践和实习来发展课后体育活动的组织和指导能力，理解体育课和课后体育活动指导原则的区别与联系。 |
| 3-1-2在教育实践中能够独立组织社团活动和主体教育活动，对学生进行爱国主义教育。 |
| 3-1-3将知识学习、能力发展和思想品德养成有机结合，培养适应现代社会的文明和健康生活方式。 |
| **4学会发展** | **4-1自主学习** | 4-1-1牢固树立终身学习观，不断探索学校体育的教学规律，时刻掌握国内外学校教育的发展动态和改革趋势。 | **课程目标4** | 1.通过田径课程的学习与训练，使学生建立终身学习和锻炼的习惯，并对国内外田径运动的发展进行不断的了解和探索。  2.通过田径教学实践，使学生理解教学能力终身学习的重要性，理解教学能力需要与时俱进的必要性，养成在教学工作中不断学习的创新机身。 |
| 4-1-2能结合工作实际不断提高业务水平，规划未来发展蓝图，能用批判性思维审视问题，具有创新精神，具备解决现实问题的能力。 |
| **4-2沟通合作** | 4-2-1能够在教学团队中间无障碍沟通，通过相互学习快速成长。 | 1.充分发挥田径运动的团队协作功能，提高学生的团队意识，理解有效沟通的重要性。  2.通过田径比赛和教学实践，养成学生的领导能力和风格，理解教练和教师在领导能力方面的区别与联系。 |
| 4-2-2在日常工作中具有团队协作精神和较强的领导能力。 |

**三、教学内容**

（一）理论部分

第一章 儿童少年与女子田径教学、训练特点

第一节 儿童少年田径教学、训练特点及注意事项

教学重点：儿童少年在田径教学中教学的特点、训练的特点

第二节 女子田径教学、训练特点

教学重点：女子田径教学中教学的特点、训练的特点

思考题：

1.儿童少年的基本身体发展规律与特点？

2.在儿童少年的田径教学中注意的问题是什么？

3.女子的身心发展特点是什么?

4.女子田径业余训练的特点是什么？

5.女子速度、力量训练的特点是什么？

第二章 中小学田径技术课程教学设计

第一节 田径课程项目教学安排计划

教学重点：中小学田径项目与课时分配

第二节 田径课程设计原则

教学重点：中小学田径课程教学设计的基本原则

第三节 田径课程设计方法

教学重点：田径课程设计的方法

思考题：

1.江苏省中小学田径项目有哪些？

2.一般田径课程设计需要考虑的因素是什么？

3.教学方法选择需要考虑的因素有哪些？

4.如何变换教学手段？

5.四段式课程模式中身体素质练习安排需要考虑的问题是什么？

（二）技术部分

第一章 中长跑、接力跑、短距离跑

第一节 中长跑

教学重点：中长跑技术教学的难点和重点，如何设计合理的教学教案。

第二节 接力跑

教学重点：接力跑技术教学的难点和重点，如何设计合理的教学教案。

第三节 短距离跑

教学重点：短距离跑技术教学的难点和重点，如何设计合理的教学教案。

思考题：

1.“极点”的表现是什么？

2.接力的棒次安排特点？

3.立棒式传接棒技术的基本要求是什么？

4.站立式起跑的技术动作要求是什么？

5.短距离跑的教学安排有那几种？

第二章 障碍跑、跨栏跑

第一节 障碍跑

教学重点：障碍跑的设计技巧和通过障碍的方法

第二节 跨栏跑

教学重点：跨栏跑完整技术以及技术教学的难点和重点

思考题：

1.如何结合学校实际设计障碍？

2.女生在跨栏教学中的心理特点？如何通过教学手段避免或减少心理影响？

3.中学跨栏教学是的主要事项？

4.如何在跨栏教学中体现循序渐进和区别对待原则?

第三章 跨越式跳高

教学重点：跨越式跳高的起跳技术与教学组织

思考题：

1.起跳技术的动作要领是什么？

2.如何组织教学提高练习密度?

3.落地区的安全事项是什么?

第四章 掷实心球、推铅球

第一节 掷实心球

教学重点：掷实心球的方法与要求

第二节 推铅球

教学重点：侧向滑步推铅球的技术难点和重点

思考题：

1.上步推铅球的技术要点是什么？

2.垫步推铅球的技术要点是什么？

3.能列举出十种以上实心球练习方法？

4.侧向滑步推铅球的动作要求是什么？

5.侧向滑步推铅球的教学安排是如何的？

（三）实践活动

1.教学理论讲授和项目技术教学相结合，技术教学后半部分，安排不少于一半的时间让学生实习实践。

2.有计划地安排和组织学生练习体育教师课堂基本功。

**四、课时分配**

**表2：教学内容和学时分配表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **分类** | **教学内容** | **教学时数**  **(课时)** |
| 理论 | 第一节 儿童少年田径教学、训练特点及注意事项 | 4 |
| 第二节 女子田径教学、训练特点 |
| 第一节 田径课程项目教学安排计划 | 10 |
| 第二节 田径课程设计原则 |
| 第三节 田径课程设计方法 |
| 技术与技能 | 第一节 中长跑技术 | 16 |
| 第二节 中长跑教学 |
| 第三节 中长跑裁判实践 |
| 第四节 接力跑、短距离跑技术 |
| 第五节 接力跑、短距离跑教学 |
| 第六节 接力跑、短距离跑裁判实践 |
| 第一节 障碍跑、跨栏跑技术 | 14 |
| 第二节 障碍跑、跨栏跑教学 |
| 第三节 障碍跑、跨栏跑裁判实践 |
| 第一节 跨越式跳高技术 | 14 |
| 第二节 跨越式跳高教学 |
| 第三节 跨越式跳高裁判实践 |
| 第一节 掷实心球、推铅球技术 | 10 |
| 第二节 掷实心球、推铅球教学 |
| 第三节 掷实心球、推铅球裁判实践 |
| 其他 | 机动、考核 | 4 |
| 合计 | | 72 |

本课程按照课程思政要求进行随堂教学。

**五、教材及参考书目**

1.文超主编，《田径运动高级教程》，人民体育出版社，1994年10月第一版。

2.张力为主编，《体育科学研究方法》，高等教育出版社，2002年12月第一版。

3.孙庆杰主编，《田径》（第二版），高等教育出版社，2001年7月第二版。

4.陈小平著，《当代运动训练热点问题研究》，北京体育大学出版社，2005年8月第一版。

5.金惠多等编著，《田径运动训练原理与方法》，云南科技出版社，1997.6第一版。

6.袁作生等主编，《现代田径运动科学训练法》，人民体育出版社，1997.9第一版

7.潘绍伟主编，《小学室内体育教学》，江苏凤凰美术出版社，2015.7第一版

8.潘绍伟主编，《中学室内体育教学》，江苏凤凰美术出版社，2015.7第一版

9.潘绍伟著，《学校体育的追问与追求》（上、中、下），北京体育大学出版社，2017.7第一版

10.张忠秋译，Richard A.Magill著，《运动技能学习与控制》（第七版），中国轻工业出版社，2006.1

11.朱伟强著，《基于标准的体育课程设计》，北京体育大学出版社，2010.9

**六、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

课堂教学过程中，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，通过讲授，传递基本知识。同时，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。

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.课堂讨论与课后阅读相结合为辅

有计划的组织学生，针对教学设计展开讨论，从同课异构的角度，展开多维度设计教学鼓励学生使用发散思维，开拓思路，设计出新颖的教学方法和手段。

3.翻转教学法

通过微信发布技术视频、技术教学视频、开放性问题等，指导学生自主开展学习，充分发挥自身的学习能动性。在课上组织研讨，从而学习专业教学知识与技能。

4.课堂汇报和讨论

基于翻转课堂，以学生汇报学习内容的方式，交流学习情况与对知识的理解，培养学生独立思考能力。组织学生针对学生的汇报，展开讨论，并与中小学教学实际相结合，及时消化和理解教学原则与设计方法。并锻炼学生的思维和语言表达能力。

（二）技术课

1．讲解与示范的教学方法

讲解精炼、准确，突出教学重点，多练为主。技术动作口诀化，便于学生记忆。

示范时首先要明确示范目的。注意和提示学生示范面和位置的选择。运用不同性质的示范，强化正确动作、抑制错误动作。除正确动作示范外，对学生的错误动作，也可做模仿性的动作“示范”。或利用“正误对比示范”的手段来达到强化正确动作、抑制错误动作的功效。

2. 练习法

有计划的组织学生集体或依次练习，通过练习，熟练掌握技术动作，特别主要“范”和“模”的意识，保证示范动作的正确性。

1. 自主性学习

从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出发。通过主修微信群发布优秀运动员技术录像，指导学生通过网络查阅课程中涉及的学习资源，自主开展学习，充分发挥自身的学习能动性。

1. 探究学习法

从培养师范生的角度出发，在学习易学和已学技术时，采用设问与回答，提示与讨论，观摩与反思等方法，激发学生深入学习技术和掌握技术的兴趣，探讨技术错误与纠正，教学设计合理性与最佳效果等。

1. 实践教学

结合教学设计理论知识，适时安排学生初步尝试教学在实际教学中的应用，以微课或者实操的形式，让学生从实践中探讨教学实际与运用中存在的问题，逐步掌握负荷中小小学实际的，确实可行的田径教学设计以及教学方法的运用。

**七、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3：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 | 师德师风建设 | 日常观察 |
| 课程目标2 | 掌握田径训练与比赛的知识和技术 | 技术考核和教学比赛 |
| 课程目标3 | 提升基础教育体育课教学水平 | 教学演示 |
| 课程目标4 | 树立终身学习理念 | 日常观察 |

**（二）评定方法**

**表4：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** | **期末理论** | **期末技术** | **总评达成度** |
| 课程目标1 | 30% | 30% | 40% | 分目标达成度={0.2ｘ平时分目标成绩+0.3ｘ期末理论分目标成绩+0.5ｘ期末技术分目标成绩}/分目标总分。 |
| 课程目标2 | 30% | 30% | 40% |
| 课程目标3 | 30% | 30% | 40% |
| 课程目标4 | 30% | 30% | 40% |

（1）课程总成绩：

课程总成绩组成：平时成绩30%，技术成绩30%，技能成绩40%

（2）考核内容与形式：

平时成绩（30%）：出勤率10%；复习效果、回答问题和课堂讨论10%；合作学习与研究性学习的表现10%。

技术成绩（30%）；跨越式跳高技评成绩10%；侧向滑步推铅球技评成绩10%；1500米跑（男生）或800（女生）达标成绩10%。

考核方式：考试采用教考分离，考核小组（三名考评教师）由教研室选派，采用随堂考试的形式进行。具体要求与评分标准详见表3、4。

技能成绩（40%）：技能考核采用微课的形式，按教师资格证面试的要求进行，微课的内容为本学期所学田径教学内容。考核目标：主要考察职业发展潜质教育教学实践能力，1、仪表仪态得体，有一定的表达、交流、沟通能力。2、能够恰当地运用教学方法、手段，教学环节规范，较好地达成教学目标。考核方法：采取抽题备课、试讲、答辩等方式进行。学生按照有关规定随机抽取备课题目，进行备课，备课时间为20分钟，微课时间为10分钟。考试小组根据学生试讲过程中的表现，进行综合性评分。评分标准：100分。

考核方式：考试采用教考分离，考核小组（三名考评教师）由教研室选派，采用随堂考试的形式进行。微课评分标准见表5。

**表5：技评等级与评分标准**

|  |  |
| --- | --- |
| **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、采用100分制评分。2、跨越式跳高最低成绩要求为男生1.20米，女生为1.10米，凡达不到最低成绩要求的技评成绩不超过60分。3、侧向滑步推铅球最低成绩要求为男生10米（4KG），女生为7.50米（3KG），凡达不到最低成绩要求的技评成绩不超过60分。

**表6：1500米、800米成绩与得分计算表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **得分** | **成绩** | | **得分** | **成绩** | |
| **1500米** | **800米** | **1500米** | **800米** |
| 100 | 4:40 | 2:38 | 80 | 5:20 | 2:55 |
| 99 | 4:42 | 2:38 | 79 | 5:21 | 2:56 |
| 98 | 4:44 | 2:38 | 78 | 5:22 | 2:57 |
| 97 | 4:46 | 2:38 | 77 | 5:23 | 2:58 |
| 96 | 4:48 | 2:39 | 76 | 5:24 | 2:59 |
| 95 | 4:50 | 2:40 | 75 | 5:25 | 3:00 |
| 94 | 4:52 | 2:41 | 74 | 5:26 | 3:01 |
| 93 | 4:54 | 2:42 | 73 | 5:27 | 3:02 |
| 92 | 4:56 | 2:43 | 72 | 5:28 | 3:03 |
| 91 | 4:58 | 2:44 | 71 | 5:29 | 3:04 |
| 90 | 5:00 | 2:45 | 70 | 5:30 | 3:05 |
| 89 | 5:02 | 2:46 | 69 | 5:31 | 3:06 |
| 88 | 5:04 | 2:47 | 68 | 5:32 | 3:07 |
| 87 | 5:06 | 2:48 | 67 | 5:33 | 3:08 |
| 86 | 5:08 | 2:49 | 66 | 5:34 | 3:09 |
| 85 | 5:10 | 2:50 | 65 | 5:35 | 3:10 |
| 84 | 5:12 | 2:51 | 64 | 5:36 | 3:11 |
| 83 | 5:14 | 2:52 | 63 | 5:37 | 3:12 |
| 82 | 5:16 | 2:53 | 62 | 5:38 | 3:13 |
| 81 | 5:18 | 2:54 | 61 | 5:39 | 3:14 |

**表7：技能考核评分标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **测试项目** | **权重** | **分值** | **评分标准** |
| 1 | 仪表仪态 | 10 | 4 | 衣着整洁，仪表得体，符合教师职业特点 |
| 6 | 行为举止稳重端庄大方，教态自然，肢体表达得当 |
| 2 | **语言表达** | **15** | **8** | **语言清晰，表达准确，语速适宜** |
| **7** | **善于倾听、交流，有亲和力** |
| 3 | 思维品质 | 15 | 3 | 迅速地抓住核心要素，准确地理解和分析问题 |
| 4 | 看待问题全面，思维灵活 |
| 4 | 具有创新性的解决问题的思路和方法 |
| 4 | 了解课程的目标与要求、准确把握教学内容 |
| 4 | 教学设计 | 10 | 4 | 了解课程的目标与要求、准确把握教学内容 |
| 3 | 能根据学科的特点，确定具体的教学目标、教学重点和难点 |
| 3 | 教学设计体现学生的主体性 |
| 5 | **教学实施** | 50 | **15** | **情境创设合理，关注学习动机的激发** |
| **20** | **教学内容表述和呈现清楚、准确** |
| 5 | 有与学生交流的意识，提出的问题富有启发性 |
| 10 | **教学环节安排合理；时间节奏控制恰当；教学方法和手段运用有效** |