《田径（二）》课程教学大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Track and Field（2） | **课程代码** | PEED0027 |
| **课程性质** | 专业必修课程 | **授课对象** | 体育教育 |
| **学 分** | 2.00 | **学 时** | 72 |
| **主讲教师** | 钟华、徐建荣、雍明、刘爱霞、张宝峰、刘昌亚 | **修订日期** | 2021.3.18 |
| **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、田径（一）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（二）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（二）课程跨栏跑、掷标枪、挺身式跳远以及背越式跳高等项目基本技术。

1.2 掌握与跨栏跑、掷标枪、挺身式跳远以及背越式跳高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，重点掌握中小学开展的田径项目的教学方法与手段，使学生具备中小学田径的基本教学能力、竞赛组织与裁判工作能力。

2.1 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本理论与方法。

2.2 运用基本理论，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 | 跨栏跑、掷标枪、挺身式跳远以及背越式跳高技术教学 | 3.1 |
| 1.2 | 与跨栏跑、掷标枪、挺身式跳远以及背越式跳高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

第三章 中小学田径教学与组织

1.教学目标

掌握中小学田径教学的手段、方法以及注意事项等。

2.教学重难点

重点：动作技能形成规律、青少年儿童身心发展规律等与田径运动教学；讲解法、示范法、分解教学法、完整教学法、条件教学法的运用要求以及探究学习教学法、合作学习教学法的运作程序；小学、初中、高中学段田径教学特点；田径教学成绩考核与评价的内容与方法等。

难点：青少年儿童身心发展规律在跑、跳、投项目教学中的应用；全面理解和学会应用探究学习教学法、合作学习教学法；小学、初中、高中不同学段田径教学特点的异同等。

3.教学内容

第一节 小学田径教学内容

教学要点：动作技能形成规律，小学生身心发展规律等与田径运动教学。

第二节 小学田径教学组织

教学要点: 小学学段田径教学特点, 讲解法、示范法、分解教学法、完整教学法、条件教学法的运用要求以及探究学习教学法、合作学习教学法在小学田径教学中的运作程序。

第三节 中学田径教学内容

教学要点：中学生身心发展规律等与田径运动教学。

第四节 中学田径教学组织

教学要点: 中学学段田径教学特点, 讲解法、示范法、分解教学法、完整教学法、条件教学法的运用要求以及探究学习教学法、合作学习教学法在中学田径教学中的运作程序。

第五节 田径教学注意事项

教学要点：中小学田径教学的思政教育、负荷安排以及运动伤害事故的成因与预防等。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，并密切关注中小学田径教学的现实问题，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。

第十一章 跨栏跑

1.教学目标

掌握跨栏跑起跑至第一栏、跨栏步、栏间跑以及冲刺跑等技术，掌握与跨栏跑相关的身体素质练习方法。

2.教学重难点

重点：发展柔韧性与学习专项技术相结合；跨栏坐以及摆动腿、起跨腿栏侧过栏等专门性练习；起跑过第一栏步点准确，节奏良好，起跨点距离适宜，过栏动作正确；跨栏步的起跨、腾空过栏、下栏着地阶段身体各部分动作协调配合；栏间跑的连贯性、节奏性和直线性等。

难点：体现由浅入深、由易到难的循序渐进教学原则，帮助学生克服恐栏心理；跨栏步与栏间跑的衔接技术，即“跑跨”和“跨跑”的结合技术；保持跨栏步和下栏后的身体平衡，提高动作控制能力。

3.教学内容

第一节 跨栏跑技术

教学要点：跨栏跑（含障碍跑）的一般知识和技术要点。

第二节 跨栏跑教学

教学要点：学习跨栏跑的专门性练习、跨栏步、起跑过第一栏、栏间跑和直道全程跨栏跑等技术，跨栏跑的教学步骤和多种教学手段与方法，介绍中小学障碍跑的教学内容、教学手段与方法、注意事项等。

第三节 跨栏跑裁判实践

教学要点：掌握跨栏跑项目竞赛规则和裁判工作方法，在实践中分析解决具体问题。

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 背越式跳高

1.教学目标

掌握背越式跳高助跑、起跳、腾空、落地等技术，并掌握与背越式跳高相关的身体素质练习方法。

2.教学重难点

重点：助跑弧线的丈量与确定；弧线助跑上体动作控制；起跳时放脚、缓冲、蹬伸摆动等阶段身体各部分动作的协调配合、准确性和起跳方向；腾越横杆的动作顺序与连贯性；肩背部着垫技术以及完整技术等。

难点：控制适宜的起跳点；助跑与起跳相结合技术；起跳时摆蹬动作的配合；掌握正确的起跳方向；起跳腾起后人体向横杆的正确运动等。

3.教学内容

第一节 跳高技术

教学要点：背越式跳高的技术要点，学习助跑、起跳、过杆、落地和完整技术动作。

第二节 跳高教学

教学要点：中小学背越式跳高的教学步骤以及多种教学手段与方法。

第三节 跳高裁判实践

教学要点：掌握跳高项目竞赛规则和裁判工作方法，在实践中分析解决具体问题。

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 跳远（挺身式跳远）

1.教学目标

掌握挺身式跳远助跑、起跳、腾空、落地等技术，并掌握与其相关的身体素质练习方法。

2.教学重难点

重点：助跑加速方法和助跑节奏稳定性；起跳时放脚、缓冲、蹬伸摆动阶段身体各部分动作的协调配合与准确性；起跳腾空步技术；摆动腿积极下放、后摆以及与挺身、两臂摆动的配合；完整技术等。

难点：助跑与起跳相结合技术；助跑加速节奏与准确上板的结合；起跳阶段摆蹬动作的配合；空中展髋挺身动作等。

3.教学内容

第一节 跳远技术

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

第二节 跳远教学

教学要点：中小学挺身式跳远的教学步骤以及多种教学手段与方法。

第三节 跳远裁判实践

教学要点：掌握跳远项目竞赛规则和裁判工作方法，在实践中分析解决具体问题。

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。

第十八章 掷标枪

1.教学目标

掌握掷标枪助跑、投掷步、最后用力以及缓冲等技术，并掌握与其相关的身体素质练习方法。

2.教学重难点

重点：学习专项技术与提高控枪能力相结合；最后用力的准备姿势、“自下而上”和“以大带小”的用力顺序、出手动作与沿标枪纵轴用力技术；投掷步阶段引枪、交叉步、衔接步以及超越器械、控制标枪的技术；侧向上二步掷标枪；投掷步掷标枪；助跑掷标枪等。

难点：在不同技术阶段控制好标枪的正确位置；助跑（投掷步）与最后用力的衔接技术；最后用力阶段体现正确的“满弓”与“鞭打”动作等。

3.教学内容

第一节 标枪技术

教学要点：掷标枪的一般知识和技术要点，学习原地投掷、投掷步和助跑掷标枪完整技术。

第二节 标枪教学

教学要点：中小学掷标枪、掷垒球的教学步骤以及多种教学手段与方法。

第三节 标枪裁判实践

教学要点：掌握标枪项目竞赛规则和裁判工作方法，在实践中分析解决具体问题。

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 |
| 第三章 | 第一节 小学田径教学内容  第二节 小学田径教学组织  第三节 中学田径教学内容  第四节 中学田径教学组织  第五节 田径教学注意事项 | 2 |
| 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 | 6 |
| 第十一章 | 第一节 跨栏跑技术  第二节 跨栏跑教学  第三节 跨栏跑裁判实践 | 16 |
| 第十二章 | 第一节 跳高技术  第二节 跳高教学  第三节 跳高裁判实践 | 16 |
| 第十四章 | 第一节 跳远技术  第二节 跳远教学  第三节 跳远裁判实践 | 16 |
| 第十八章 | 第一节 标枪技术  第二节 标枪教学  第三节 标枪裁判实践 | 16 |

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 |  | 第十一章 | 1.宣布本学期教学计划、目的、内容、要求等。身体素质恢复性练习。  2.跨栏跑的体能练习（柔韧素质和速度素质）。 | 4 | 1.了解教学内容，明确教学要求。恢复身体素质。  2.提高学生的柔韧和速度素质。 |  |
| 2 |  | 第十一章 | 1.跨栏跑专门性练习。  2.学习跨栏步技术。 | 2 | 1.初步掌握专门性练习。  2.复习、改进起跨腿、摆动腿动作，体会栏间跑3步的技术要求与节奏。 |  |
| 3 |  | 第十一章 | 1.学习栏间跑技术。  2.跨栏跑的体能练习（柔韧素质和速度素质）。  3.学习降低难度的2-4栏跨栏跑技术。  4.学习蹲踞式起跑过1-3栏技术。 | 2 | 1.初步掌握栏间跑技术。  2.提高学生的柔韧和速度素质。  3.初步掌握过2-4栏的技术动作。  4初步掌握蹲踞式起跑过第1-3栏技术。 |  |
| 4 |  | 第十一章 | 1.站立式起跑过5栏技术。  2.跨栏跑的体能练习（速度和速度耐力练习）。  3.学习跨栏跑完整技术。  4.中小学跨栏跑、障碍跑教学步骤与教法手段。 | 2 | 1.掌握栏间跑技术动作。  2.提高学生的速度和速度耐力水平。  3.准确上栏，过栏技术动作协调，栏间节奏合理。  4.明确教学步骤与手段。 |  |
| 5 |  | 第十八章 | 1.掷标枪专门练习，学习原地掷标枪技术。  2.掷标枪的体能练习（核心区体能训练）。 | 2 | 1.掌握掷标枪的专门性练习，掌握原地掷枪技术。  2.提高学生的投掷标枪的核心力量。 |  |
| 6 |  | 第十八章 | 1.学习上步掷标枪技术。  2.学习投掷步技术。 | 2 | 1.掌握上步掷标枪技术。  2.初步掌握引枪、交叉步等技术动作。 |  |
| 7 |  | 第十八章 | 1.复习交叉步掷枪、引枪、投掷步掷枪技术。  2.掷标枪的体能练习（核心区体能训练）。  3.掌握投掷步掷枪技术。  4.学习助跑掷枪技术。 | 2 | 1.熟悉投掷步掷枪和初步掌握引枪技术动作。  2.提高学生的核心力量。  3.掌握引枪、投掷步掷枪技术。  4.掌握完整技术动作。 |  |
| 8 |  | 第十八章 | 1.学习短程助跑掷枪技术。  2.掷标枪的体能练习（核心区体能训练）。  3.学习全程助跑掷枪技术。  4.确定技术特点，完善掷枪技术。 | 2 | 1.改进提高学生的完整技术动作。  2.提高学生的投掷标枪的核心能力。  3.熟悉完整的技术动作。  4.结合个人特点掌握完整技术。 |  |
| 9 |  | 第十四章 | 1.复习腾空步技术。  2.跳远的体能练习（速度素质）。 | 2 | 1.熟练掌握助跑起跳技术动作。  2.提高学生的速度素质。 |  |
| 10 |  | 第十四章 | 1.学习挺身式跳远空中动作技术。  2.复习腾空姿势和学习落地技术。 | 2 | 1.掌握空中的技术动作。  2.熟练掌握腾空和落地动作。 |  |
| 11 |  | 第十四章 | 1.改进提高助跑起跳技术。  2.跳远的核心力量训练（下肢爆发力）。  3.学习短程助跑挺身式跳远技术。  4.学习全程助跑挺身式跳远技术。 | 2 | 1.进一步完善助跑起跳技术。  2.提高学生的下肢力量。  3.初步掌握挺身式跳远技术动作。  4.掌握完整技术动作。 |  |
| 12 |  | 第十四章 | 1.改进提高挺身式跳远技术。  2.跳远的核心力量训练（下肢爆发力）。  3.形成个人特点的挺身式跳远技术。 | 2 | 1.进一步完善学生的完整技术。  2.提高学生的核心能力。  3.形成个人特点的跳远技术。 |  |
| 13 |  | 第十二章 | 1.学习背越式跳高起跳技术。  2.跳高的核心力量训练（下肢爆发力）。 | 2 | 1.掌握迈步放脚起跳和上下肢的协调配合技术。  2.提高学生背越式跳高的核心能力。 |  |
| 14 |  | 第十二章 | 1.学习助跑，助跑起跳相结合技术。  2.学习背越式过杆落地技术。 | 2 | 1.掌握助跑起跳技术。  2.掌握过杆落地技术。 |  |
| 15 |  | 第十二章 | 1.室内4步助跑起跳上高架技术。  2.跳高的核心力量训练（下肢爆发力）。  3.学习4步助跑起跳和过杆技术。  4.复习4步助跑起跳和过杆落地技术。 | 2 | 1.提高学生的弧线助跑起跳能力。  2.提高学生背越式跳高的核心能力。  3.进一步熟悉弧线助跑起跳和过杆技术。  4.进一步提高学生弧线助跑起跳和过杆落地技术。 |  |
| 16 |  | 第十二章 | 1.延长助跑步数的全程技术。  2.跳高的核心力量训练（下肢爆发力）。  3.学习背越式跳高的完整技术。  4.改进提高完整技术。 | 2 | 1.初步掌握全程技术。  2.提高学生背越式跳高的核心能力。  3.掌握完整技术。  4.进一步完善学生的背越式跳高技术。 |  |
| 17 |  | 第三章  第五章 | 1.学习田径运动教学理论与教学环节。  2.学习田径运动教学方法与手段。  3.学习田径运动径赛裁判工作。  4.学习田径运动田赛裁判工作。 | 2 | 1.掌握田径运动教学理论和教学环节等。  2.完整田径运动教学方法和手段等。  3.掌握田径运动的径赛裁判工作。  4..掌握田径运动的田赛裁判工作。 |  |

本课程按照课程思政要求进行随堂教学。

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（二）》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 | 跨栏跑  55米栏（男生）：栏高0.914米，栏间距:8.50米  50米栏（女生）：栏高0.762米，栏间距:7.50米 | 9.5秒 | 10.0秒 | 四个项目必须参加考核，选三项技评成绩平均作为技术考核的最终成绩 |
| 2 | 挺身式跳远 | 5.40米 | 4.20米 |
| 3 | 背越式跳高 | 1.35米 | 1.15米 |
| 4 | 掷标枪（金属枪） | 25米 | 15米 |

**说明：**

①学生必须参加上述四个项目的技评考试，并选择成绩较好的三项参与技术考核评分。

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。

③技评考核的评分等级与评分标准见表6。

**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。

**2．课程目标的考核占比与达成度分析**

**表8：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。 | 深入掌握跨栏跑、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。 | 较好地掌握跨栏跑、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。 | 基本掌握跨栏跑、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。 | 不能掌握跨栏跑、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。 |
| **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： 钟 华

2021 年 3 月 18 日