《运动技能强化与训练》(田径）课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Enhancement and Training of Track and Field I-Ⅵ | **课程代码** | PEED0035；PEED0036；PEED0037；  PEED0038；PEED0039；PEED0040 |
| **课程性质** | 专业选修课程 | **授课对象** | 2021级体育教育（师范） |
| **学 分** | 2.00 × 6 | **学 时** | 72 × 6 |
| **主讲教师** | 徐建荣、张瑞业 | **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2月。 | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

《运动技能强化与训练1-6》(田径)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。 |

1. **教学内容**

|  |  |
| --- | --- |
| **第一学期** | |
| 基本教学内容 | 跑的专门性练习 |
| 跳跃的专门性练习 |
| 投掷的专门性练习 |
| 耐久跑 |
| 素质练习 | 结合速度、力量、耐力、柔韧、灵敏素质（徒手、自重练习） |
| **第二学期** | |
| 基本教学内容 | 跑的专门性练习 |
| 跳跃的专门性练习 |
| 投掷项目的专门性练习 |
| 快速跑 |
| 蹲踞式跳远 |
| 掷垒球 |
| 素质练习 | 结合速度、力量、耐力、柔韧、灵敏素质（徒手、自重练习） |
| **第三学期** | |
| 基本教学内容 | 跨栏跑 |
| 推铅球 |
| 弯道跑 |
| 跨越式跳高 |
| 素质练习 | 在基本技术技能的基础上，结合专项加强素质训练（抗阻力练习） |
| **第四学期** | |
| 基本教学内容 | 接力跑 |
| 掷标枪 |
| 背越式跳高 |
| 挺身式跳远 |
| 素质练习 | 在基本技术技能的基础上，结合专项加强素质训练（抗阻力练习） |
| **第五学期** | |
| 基本教学内容 | 三级跳远 |
| 快速跑 |
| 跨越式跳高 |
| 蹲踞式跳远 |
| 推铅球 |
| 素质练习 | 强化技术与教法，结合专项进行负重训练 |
| **第六学期** | |
| 基本教学内容 | 跨栏跑 |
| 挺身式跳远 |
| 背越式跳高 |
| 掷标枪 |
| 接力跑 |
| 掷铁饼 |
| 素质练习 | 强化技术与教法，结合专项进行负重训练 |

**四、教学进度与学时分配**

**表2：各学期教学内容和学时分配表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **学期** | **内容** | **学时数** |
| 1 | 跑的专门性练习 | 16 |
| 跳跃的专门性练习 | 16 |
| 投掷的专门性练习 | 16 |
| 耐久跑 | 12 |
| **合计** | **72** |
| 2 | 跑的专门性练习 | 8 |
| 跳跃的专门性练习 | 8 |
| 投掷项目的专门性练习 | 8 |
| 快速跑 | 12 |
| 蹲踞式跳远 | 24 |
| 掷垒球 | 12 |
| **合计** | **72** |
| 3 | 跨栏跑 | 20 |
| 推铅球 | 20 |
| 弯道跑 | 12 |
| 跨越式跳高 | 20 |
| **合计** | **72** |
| 4 | 接力跑 | 12 |
| 掷标枪 | 20 |
| 背越式跳高 | 20 |
| 挺身式跳远 | 20 |
| **合计** | **72** |
| 5 | 三级跳远 | 20 |
| 快速跑 | 12 |
| 跨越式跳高 | 12 |
| 蹲踞式跳远 | 14 |
| 推铅球 | 14 |
| **合计** | **72** |
| 6 | 跨栏跑 | 12 |
| 挺身式跳远 | 12 |
| 背越式跳高 | 12 |
| 掷标枪 | 12 |
| 接力跑 | 12 |
| 掷铁饼 | 12 |
| **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）、指导法

1.讲解

讲解要做到用语简练，重点突出，目的明确。讲解要根据教学任务和学生的实际水平来采用不同的方法，富于趣味性和启发性，并注意讲解的时机和效果。

（1）讲解的主要内容

（2）讲解的方法

2.示范

示范在直观教学中占主导地位，示范要力求做到标准和熟练。它可以使学生了解所学动作的形象、结构、要领和方法，是学生通过直观的感性认识获得动作概貌的主要手段。

（1）完整示范

（2）分解示范

（3）示范面与位置

（二）练习法

1.练习方法

练习是学生在教师指导下，通过反复实践掌握和提高田径技术技能的主要方法。教学中经常采用的有模仿练习、重复练习、组合练习等。

（1） 模仿练习

（2） 重复练习

（3） 组合练习

2.练习形式

田径课组织练习的形式一般有集体练习、个人练习、对抗练习和实战练习等。

（1）集体练习

（2）个人练习

（3）对抗练习

（4）实战练习

（三）纠正错误法

纠正错误是教师对学生在学习掌握动作的过程中所出现的各种错误，加以指出，并帮助他们改正。一般常用的纠正方法有以下五种。

1.集体纠错

2.个人纠错

3.语言提示

4.对比分析

教师在纠正错误时，如属于共性错误的应采用集体纠正，特殊的错误应采用个别纠正。同时要启发学生分析错误动作的因果关系，培养他们分析问题和解决问题的能力。

（四）评价法

1.观察与提问

2.抽查与测验

3.教学比赛

教学比赛是调动学生学习田径积极性，培养他们训练热情，使他们在“竞争”的条件下进行演练，互相取长补短，融会贯通的重要方法。教学比赛可采用班级、小组及个人这三种形式进行。评分可由教师评判或学生评议与教师评判相结合来予以评定。

（五）多媒体教学法

1.线上线下组合教学

2.微格教学

3.视频、录像教学

（六）探究教学法

1.共同参与

2.自学任教

3.创新学习

**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**

**1．评定方法**

平时成绩：20%（考勤与提问、考察）

期中技术考试：30%（田径基本功）

期末技术考试：50%（技术和比赛）

**2．课程目标的考核占比与达成度分析**

**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 | 20% | 30% | 50% | 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 | 20% | 30% | 50% |
| 课程目标3 | 20% | 30% | 50% |
| 课程目标4 | 20% | 30% | 50% |

1. **评分标准**

**表5：课程目标与评分标准的对应关系**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程标准** | **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** | 完全能够全面深入地以社会主义核心价值观为引导，以职业理想为重点，结合自身具体专业培养目标，全面掌握师德规范，形成职业理想与专业认同、师德情感陶冶与人文科学修养、教育实践与爱生体验相融合的教育情怀。 | 能够全面深入地以社会主义核心价值观为引导，以职业理想为重点，结合自身具体专业培养目标，全面掌握师德规范，形成职业理想与专业认同、师德情感陶冶与人文科学修养、教育实践与爱生体验相融合的教育情怀。 | 能够较好地以社会主义核心价值观为引导，结合自身具体专业培养目标，较全面掌握师德规范，并形成职业理想与专业认同、师德情感陶冶与人文科学修养、教育实践与爱生体验相融合的教育情怀。 | 基本能够以社会主义核心价值观为引导，基本掌握师德规范，形成职业理想与专业认同、师德情感陶冶与人文科学修养、教育实践与爱生体验相融合的教育情怀。 | 基本能够以社会主义核心价值观为引导，未能掌握师德规范，不能很好地形成职业理想与专业认同、师德情感陶冶与人文科学修养、教育实践与爱生体验相融合的教育情怀。 |
| **课程**  **目标2** | 完全熟练掌握和运用田径运动各种技术动作和战术配合，能够进行高质量田径比赛，突出个人强项，临场应变能力强，完全理解田径规则，掌握田径比赛规律，能够熟练指导中小学田径比赛。 | 熟练掌握和运用田径运动各种技术动作和战术配合，能够进行高质量田径比赛，具备较好的个人强项和临场应变能力，较好理解田径规则和田径比赛规律，能够较好指导中小学田径比赛。 | 能够掌握和运用田径运动各种技术动作和战术配合，能够进行田径比赛，具备个人技术，有一定的临场应变能力，理解田径规则，掌握田径比赛规律，能够指导中小学田径比赛。 | 基本掌握和运用田径运动各种技术动作和战术配合，基本能够进行普通田径比赛，个人强项和临场应变能力一般，基本理解田径规则和掌握田径比赛规律，能够指导中小学田径比赛。 | 无法掌握和运用田径运动各种技术动作和战术配合，不能够进行田径比赛，没有个人强项，临场应变能力差，不理解田径规则，没能掌握田径比赛规律，无法指导中小学田径比赛。 |
| **课程**  **目标3** | 完全能够高质量地综合运用学科知识和教育教学知识解决实践教育教学问题，全面掌握教学实践与教研实践的基础知识与基本技能，发展和提升教学能力，掌握教学管理的基本技能，综合育人能力强。 | 能够高质量地综合运用学科知识和教育教学知识解决实践教育教学问题，全面掌握教学实践与教研实践的基础知识与基本技能，发展和提升教学能力，掌握教学管理的基本技能，综合育人能力强。 | 能够较好地综合运用学科知识和教育教学知识解决实践教育教学问题，掌握教学实践与教研实践的基础知识与基本技能，发展和提升教学能力，较好掌握教学管理的基本技能，综合育人能力较强。 | 基本能够综合运用学科知识和教育教学知识解决实践教育教学问题，基本掌握教学实践与教研实践的基础知识与基本技能，基本掌握教学管理的基本技能，综合育人能力一般。 | 不能够综合运用学科知识和教育教学知识解决实践教育教学问题，不能掌握教学实践与教研实践的基础知识与基本技能，不能掌握教学管理的基本技能，综合育人能力差。 |
| **课程**  **目标4** | 通过田径运动的探究学习能够大幅度增强学生的沟通交流能力，提升学生的自学与相互学习的能力，培养学生的团结协作能力与领导力。 | 通过田径运动的探究学习能够增强较大幅度学生的沟通交流能力，提升学生的自学与相互学习的能力，培养学生的团结协作能力与领导力。 | 通过田径运动的探究学习能够增强学生的沟通交流能力，提升学生的自学与相互学习的能力，培养学生的团结协作能力与领导力。 | 通过田径运动的探究学习能够小幅度增强学生的沟通交流能力，提升学生的自学与相互学习的能力，培养学生的团结协作能力与领导力。 | 通过田径运动的探究学习没有增强学生的沟通交流能力，提升学生的自学与相互学习的能力，培养学生的团结协作能力与领导力。 |