《田径专项（二）》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Majored in track and field Ⅱ | **课程代码** | PEED0075 |
| **课程性质** | 专业选修课程 | **授课对象** | 2022级体育教育（师范） |
| **学 分** | 3.0 | **学 时** | 72 |
| **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2月。 | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

《田径专项（二）》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）理论知识**

第一章 单项技术发展趋势、技术分析与青少年训练

教学重点：中小学田径项目的业余训练特点

思考题：

1.中学业余训练的特点?

2.小学生发展身体素质的敏感期

3.小学生力量训练的特点是什么？

4.速度包括那三个方面？

5.耐力素质训练的注意事项是什么？

**（二）技术部分**

第一章 蹲踞式跳远

教学重点：蹲踞式跳远起跳的基本技术要求

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.跳远教学中的安全事项是什么?

第二章 挺身式跳远技术与教学

教学重点：挺身式跳远技术与青少年跳远训练

思考题：

1.挺身式跳远与蹲踞式跳远的技术区别在哪里？

2.说出挺身式跳远技术的技术口诀

3.挺身式跳远的教学步骤是什么？

第三章 掷垒球

教学重点：掷垒球的动作方法与小学生学习的教学手段

思考题：

1.最后用力的动作顺序是什么?

2.如何利用趣味田径器材组织教学？

3.投掷课程教学安全事项是什么？

4.投掷项目如何避免伤害事故的发生?

第四章 背向滑步推铅球

教学重点：原地推铅球技术与用力顺序

思考题：

1.用口诀说出最后用力技术？

2.背向滑步推铅球的优势在哪里？

3.摆腿的技术规格是什么？

**（三）实践活动**

1、理论讲授和每次技术教学课结束，给学生布置课后作业与练习。

2、担任田径运动会的编排工作和裁判工作。

3、有计划地安排学生带做准备活动与放松活动。

**四、课时分配**

**表2：教学内容和学时分配表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **分类** | **教学内容** | **时数** |
| 理论部分 | 第一节 中小学田径项目的业余训练特点 | 14 |
| 第二节 中小学田径项目业余训练的主要方法 |
| 技术部分 | 第一节 蹲踞式跳远技术 | 10 |
| 第二节 蹲踞式跳远教学 |
| 第一节 挺身式跳远技术 | 14 |
| 第二节 挺身式跳远教学 |
| 第三节 跳远裁判实践 |
| 第一节 掷垒球技术 | 14 |
| 第二节 掷垒球教学 |
| 第三节 掷垒球裁判实践 |
| 第一节 背向滑步推铅球技术 | 16 |
| 第二节 背向滑步推铅球教学 |
| 第三节 背向滑步推铅球裁判实践 |
| 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% | 40% | 30% | 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% | 40% | 30% |
| 课程目标3 | 30% | 40% | 30% |
| 课程目标4 | 30% | 40% | 30% |

（1）课程总成绩：

课程总成绩组成：平时成绩30%，技术成绩40%，技能成绩30%。3、三部分成绩中任何一部分不及格，为总成绩不及格。

（2）考核内容与形式：

（3）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%

（4）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%）：蹲踞式远技评10%，挺身式远技评10%，挺身式跳远10%，背向滑步推铅球技评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。考核要求与评分标准见表3、4

理论成绩（30%）：开卷笔试，考核内容为本学期全部教学内容。试题中应用题不低于60%。

**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 |

**表6： 技评最低成绩要求**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 跳远  （女） | 跳远  (男) | 铅球  (女)4KG | 铅球  (男)5KG |
| 最低成绩 | 4.00 | 5.20 | 7.50 | 9.30 |

说明：

（1）蹲踞式和挺身式跳远：男子采用3米板，女子采用2米板。每人有三次试跳机会，以较优成绩作为最终成绩。

（2）背向滑步推铅球：女子4公斤，男子5公斤，背向滑步。每人三次试掷机会，以较优成绩作为最终成绩。