《田径（一）》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Track and Field Ⅰ | **课程代码** | PEED0042 |
| **课程性质** | 专业核心课程 | **授课对象** | 体育教育 |
| **学 分** | 3.00 | **学 时** | 72 |
| **主讲教师** | 徐建荣、雍明、刘爱霞、张宝峰、刘昌亚、张磊 | **修订日期** | 2023年6月8日 |
| **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 | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

1.知识与技能：使学生掌握田径运动基本理论知识，了解田径运动发展过程，认识田径运动的功能与价值，明确田径运动的技术原理和场地设施，传承田径运动文化，积极参与田径运动，使学生掌握田径运动基本理论知识和田径运动中走、跑、跳、投等基本技术，熟悉儿童少年心理特征及其发展规律；

2.过程与方法：掌握现代教学理论与方法，熟悉小学生趣味田径运动的健身手段与方法等，胜任九年制义务教育《体育与健康》课程的教学工作，全面发展学生跑、跳、投等基本运动能力，提高身体素质和专项核心能力；

3.情感态度与价值观：培养学生良好的心理素质以及创新和合作精神，发展个性，提高道德修养，适应社会发展的需要。

（二）课程目标：

**课程目标1：**使学生掌握田径运动基本理论知识，了解田径运动发展过程，认识田径运动的功能与价值，明确田径运动的技术原理和场地设施，传承田径运动文化，积极参与田径运动。

**课程目标2：**使学生掌握田径运动基本理论知识和田径运动中走、跑、跳、投等基本技术，熟悉儿童少年心理特征及其发展规律，掌握现代教学理论与方法，胜任九年制义务教育《体育与健康》课程的教学工作。

**课程目标3：**全面发展学生跑、跳、投等基本运动能力，提高身体素质和专项核心能力，掌握基本练习方法与手段。

**课程目标4：**使学生掌握田径运动中跑、跳、投等基本技术的教材教法，主要运动项目技术的教学步骤、教学手段、练习方法和错误纠正方法。熟悉小学生趣味田径运动的健身手段与方法等，促进学生教学能力得到培养与提高。

**课程目标5：**培养学生良好的心理素质以及创新和合作精神，发展个性，提高道德修养，适应社会发展的需要。

（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** | **对应课程内容** | **对应毕业要求** |
| 课程目标1 | 理论部分 | 知识整合、自主学习 |
| 课程目标2 | 理论部分、技术部分 | 知识整合、教学能力、自主学习 |
| 课程目标3 | 技术部分 | 知识整合、教学能力 |
| 课程目标4 | 理论部分、技术部分 | 知识整合、教学能力 |
| 课程目标5 | 技术部分 | 师德师范、沟通合作 |

**三、教学内容**

（一）理论部分

第一章 田径运动概述

1.教学目标：

（1）了解田径运动的概念、发展和起源；

（2）学习田径运动的内容与分类；

（3）领会田径运动的功能；

（4）明确田径课程的教学目标、任务与学习要求。

2.教学重难点：

（1）田径运动的概念；

（2）田径运动的起源，世界和中国的田径运动发展概况。

3.教学内容：

第一节 田径运动的概念

第二节 田径运动的发展和起源

第三节 田径运动的功能

第四节 田径运动的内容与分类

第五节 田径课程的教学目标、任务与学习要求

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

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

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。

第三章 田径运动健身

1.教学目标：

（1）了解田径运动健身的特点与锻炼原则；

（2）了解田径运动健身锻炼的基本内容；

（3）掌握田径运动健身锻炼的设计与指导；

（4）掌握田径运动健身锻炼的手段与方法。

2.教学重难点：

（1）田径运动健身的功能、特点和原则；

（2）发展身体素质、运动能力和心理品质；

（3）健身走、跑、跳、投的设计与指导；

（4）健身走、有氧健身跑、健身跳跃、健身投掷的概念和锻炼手段与方法。

3.教学内容：

第一节 田径运动健身的特点与锻炼原则

第二节 田径运动健身锻炼的基本内容

第三节 田径运动健身锻炼的设计与指导

第四节 田径运动健身锻炼的手段与方法

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。

1. 国际田联少儿趣味田径项目概述

1.教学目标：

（1）了解少儿趣味田径运动以及其项目介绍；

（2）了解少儿趣味田径运动教学与竞赛；

（3）了解少儿趣味田径运动的健身锻炼；

（4）了解少儿趣味田径运动的场地与器材管理。

2.教学重难点：

（1）少儿趣味田径运动的由来、现状与发展、健康课程改革；

（2）少儿趣味田径不同年龄阶段比赛项目及简介；

（3）少儿趣味田径运动教学的目的、组织原则、动作技能；

（4）少儿趣味田径竞赛特点。

3.教学内容：

第一节 少儿趣味田径运动概述

第二节 少儿趣味田径运动项目介绍

第三节 少儿趣味田径运动教学

第四节 少儿趣味田径运动竞赛

第五节 少儿趣味田径运动的健身锻炼

第六节 少儿趣味田径运动的场地与器材管理

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。

（二）技术部分

第一章 竞走和中长跑

1.教学目标

（1）掌握竞走的基本技术动作；

（2）掌握中长跑途中跑的技术动作、呼吸节奏和练习方法等；

（3）掌握中长跑的教学方法。

2.教学重难点

（1）竞走的技术要点；

（2）中长跑的技术要点。

3.教学内容

1. 竞走
2. 中长跑

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；

（2）在技能课上都要运用问题化与自主性学习相结合方式；

（3）完整练习法和分解练习法的有机结合。

第二章 短跑和接力跑

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，掌握接力跑跑教学方法、重点和难点。

2.教学重难点

（1）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；

（2）传接棒方法（推入式、上挑式、下压式）和安排棒次顺序的方法。

3.教学内容

第一节 短跑

第二节 接力跑

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；

（2）在技能课上都要运用问题化与自主性学习相结合方式；

（3）完整练习法和分解练习法的有机结合课时。

第三章 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

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；

（2）在技能课上都要运用问题化与自主性学习相结合方式；

（3）完整练习法和分解练习法的有机结合课时。

第四章 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

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；

（2）在技能课上都要运用问题化与自主性学习相结合方式；

（3）完整练习法和分解练习法的有机结合课时。

第五章 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

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；

（2）在技能课上都要运用问题化与自主性学习相结合方式；

（3）完整练习法和分解练习法的有机结合课时。

**四、学时分配**

（一）理论部分

**表2：各章节（理论部分）的具体内容和学时分配表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **章节（理论部分）** | **章节内容** | **学时分配** |
| 第一章 | 田径运动概述 | 2 |
| 第二章 | 田径运动技术原理 | 4 |
| 第三章 | 田径运动健身 | 2 |
| 第四章 | 国际田联少儿趣味田径项目概述 | 2 |

**（二）技术部分**

**表3：各章节（技术部分）的具体内容和学时分配表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **章节（技术部分）** | **章节内容** | **学时分配** |
| 第一章 | 竞走和中长跑 | 4 |
| 第二章 | 短跑和接力跑 | 16 |
| 第三章 | 跨越式跳高 | 8 |
| 第四章 | 蹲踞式跳远 | 12 |
| 第五章 | 侧向滑步推铅球 | 16 |

**五、教学进度**

**表4：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 |  | 竞走和中长跑 | 1.竞走的基本技术动作；  2.中长跑途中跑的技术动作、呼吸节奏和练习方法等；  3.中长跑的教学方法。 | 4 | 1.掌握竞走的基本技术动作。  2.掌握中长跑途中跑的技术动作、呼吸节奏和练习方法等。  3.掌握中长跑的教学方法。" |  |
| 2-5 |  | 短跑和接力跑 | 1.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；  2.传接棒方法（推入式、上挑式、下压式）和安排棒次顺序的方法。 | 16 | 1.掌握短跑教学方法、重点和难点。  2.掌握接力跑跑教学方法、重点和难点。 |  |
| 6-7 |  | 跨越式跳高 | 1.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。 | 8 | 1.掌握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。 |  |
| 8-10 |  | 蹲踞式跳远 | 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。 | 12 | 1.掌握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。 |  |
| 11-14 |  | 侧向滑步推铅球 | 1.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。 | 16 | 1.了解推铅球的一般知识；  2.学习原地推铅球（最后用力）技术和侧向滑步完整技术 |  |
| 15 |  | 田径运动概述、田径运动技术原理 | 1.田径运动的概念、发展和起源、功能、容与分类、田径课程的教学目标、任务与学习要求；  2.田径运动技术原理概念与作用、运动生物学原理、生物学基础、运动生物力学原理以及影响田径运动技术的心理学和社会学因素。 | 6 | 1.掌握跳和投掷概念，影响远度因素，共同技术特点。 |  |
| 16 |  | 田径运动健身、国际田联少儿趣味田径项目概述 | 1.田径运动健身的特点与锻炼原则、田径运动健身锻炼的基本内容、设计与指导、手段与方法；  2.少儿趣味田径运动概述、项目介绍、运动教学、运动竞赛、健身锻炼、场地与器材管理。 | 4 | 1.掌握田径健身运动的定义、特点、分类、内容、练习方法以及原则与指导等。 |  |
| 17 |  | 技术考试两次，机动答疑辅导一次。 |  |  |  |  |

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、李鸿江主编.《田径》.高等教育出版社，2006年6月第一版

2、刘建国主编.《田径》.高等教育出版社，2014年8月第三版

3、刘建国主编.《田径运动》.高等教育出版社，2010年7月第二版

4、刘建国等主编.《田径》.高等教育出版社，2009年6月第二版

5、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

6、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

7、张贵敏主编.《少儿趣味田径运动》.人民体育出版社，2015年7月第一版

**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．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。

示范时首先要明确示范目的。示范的目的是使学生能更直观地看清技术，建立正确的技术概念，形成正确的动作表象。但根据教学的进程、教学的各个阶段、每次课的具体任务，每次示范的目的也有所不同。其次，示范要选择正确的示范位置和方向。示范时为了让每个学生都能清楚地观察到示范动作，必须组织调动好学生观察示范的位置与方向。运用不同性质的示范，强化正确动作、抑制错误动作。当学生的学习处于泛化阶段或由泛化向分化过程转化时，应以正确的技术，多次重复示范，使学生建立正确的视觉表象，强化正确动作。当分化抑制逐渐形成，学生分析与辨别能力也逐步提高时，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.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。

3.完整练习法和分解练习法的有机结合。

完整练习法是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，期间教师指导纠错；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。例如教原地推铅球时，可先教学生掌握蹬地、转体和推手这三个基本环节，再要求学生蹬地有力、“最后用力”快速推手；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。例如短跑的技术，可以先缩短跑的距离等；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。

分解练习法适用于“会”和“不会”之间有质的区别或运动技术难度较高而又可分解的运动项目。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。

**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5：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 | 基础知识，技术原理、场地设施知识 | 书面小结、课堂提问、期末考核 |
| 课程目标2 | 基础知识、技术原理、动作方法与教学方法 | 书面小结、课堂提问、期末考核 |
| 课程目标3 | 100m、蹲踞式跳远、侧向滑步推铅球、1500（男）、800（女） | 课堂实践、课堂提问、期末考核 |
| 课程目标4 | 100m、蹲踞式跳远、侧向滑步推铅球、1500（男）、800（女） | 课堂实践、课堂提问、期末考核 |
| 课程目标5 | 学习态度、思考领悟、用心钻研、学习努力程度 | 自我评价、教师评价 |

**（二）评定方法**

**1．评定方法**

平时成绩（10%）：学生自我评价5%。教师评价5%，详见表3

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（含术课讲授内容）：基础知识40%，技术原理、动作方法与教学方法60%。

技术成绩（60%）：包括：达标50%，技评50%，采用教考分离，以考核小组（三名考评教师）的形式进行考核，考核安排在周末统一进行。其中，达标（30%）： 100m、蹲踞式跳远、侧向滑步推铅球、1500（男）、800（女）。详见表4、表5；技评（30%）：100m、蹲踞式跳远、侧向滑步推铅球。详见表6、表7。

**表6：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 | 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。 |
| 教师综合评价 | 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、健身手段进行技评或达标，如：跑的专门性练习，跳远短程助跑起跳动作，实心球后抛或肩上投掷等。 |
| 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）、准备活动带操、运用多种健身锻炼方法与手段的能力、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7：达标成绩与得分计算表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目**  **成绩** | **100米（s）** | | **侧向滑步推铅球（米）** | | **蹲踞式跳远（米）** | |
| **男** | **女** | **男** | **女** | **男** | **女** |
| 100 | 11.7 | 14.0 | 13.0 | 11.0 | 6.4 | 5.1 |
| 95 | 11.8 | 14.2 | 12.5 | 10.5 | 6.2 | 4.9 |
| 90 | 12.0 | 14.4 | 12.1 | 10.0 | 6.0 | 4.7 |
| 85 | 12.1 | 14.5 | 11.8 | 9.6 | 5.8 | 4.5 |
| 80 | 12.2 | 14.6 | 11.5 | 9.3 | 5.6 | 4.4 |
| 75 | 12.3 | 14.7 | 11.2 | 9.0 | 5.5 | 4.3 |
| 70 | 12.5 | 14.8 | 10.8 | 8.8 | 5.4 | 4.2 |
| 65 | 12.7 | 14.9 | 10.4 | 8.4 | 5.3 | 4.1 |
| 60 | 12.8 | 15.0 | 10.0 | 8.0 | 5.2 | 4.0 |

**表8：1500米、800米成绩与得分计算表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 4:40 | 2:38 | 80 | 5:20 | 2:55 | 60 | 5:40 | 3:15 |
| 99 | 4:42 | 2:38 | 79 | 5:21 | 2:56 | 59 | 5:41 | 3:16 |
| 98 | 4:44 | 2:38 | 78 | 5:22 | 2:57 | 58 | 5:42 | 3:17 |
| 97 | 4:46 | 2:38 | 77 | 5:23 | 2:58 | 57 | 5:43 | 3:18 |
| 96 | 4:48 | 2:39 | 76 | 5:24 | 2:59 | 56 | 5:44 | 3:19 |
| 95 | 4:50 | 2:40 | 75 | 5:25 | 3:00 | 55 | 5:45 | 3:20 |
| 94 | 4:52 | 2:41 | 74 | 5:26 | 3:01 | 54 | 5:46 | 3:21 |
| 93 | 4:54 | 2:42 | 73 | 5:27 | 3:02 | 53 | 5:47 | 3:22 |
| 92 | 4:56 | 2:43 | 72 | 5:28 | 3:03 | 52 | 5:48 | 3:23 |
| 91 | 4:58 | 2:44 | 71 | 5:29 | 3:04 | 51 | 5:49 | 3:24 |
| 90 | 5:00 | 2:45 | 70 | 5:30 | 3:05 | 50 | 5:50 | 3:25 |
| 89 | 5:02 | 2:46 | 69 | 5:31 | 3:06 | 49 | 5:52 | 3:27 |
| 88 | 5:04 | 2:47 | 68 | 5:32 | 3:07 | 48 | 5:54 | 3:29 |
| 87 | 5:06 | 2:48 | 67 | 5:33 | 3:08 | 47 | 5:56 | 3:31 |
| 86 | 5:08 | 2:49 | 66 | 5:34 | 3:09 | 46 | 5:58 | 3:33 |
| 85 | 5:10 | 2:50 | 65 | 5:35 | 3:10 | 45 | 6:00 | 3:35 |
| 84 | 5:12 | 2:51 | 64 | 5:36 | 3:11 | 44 | 6:02 | 3:37 |
| 83 | 5:14 | 2:52 | 63 | 5:37 | 3:12 | 43 | 6:04 | 3:39 |
| 82 | 5:16 | 2:53 | 62 | 5:38 | 3:13 | 42 | 6:06 | 3:41 |
| 81 | 5:18 | 2:54 | 61 | 5:39 | 3:14 | 41 | 6:08 | 3:43 |

**表9：达标内容及最低成绩要求**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **考核内容** | **最低成绩要求** | | **备注** |
| **男生** | **女生** |
| 1 | 100米跑 | 12.8秒 | 15.0秒 |  |
| 2 | 蹲踞式跳远 | 5.20米 | 4.00米 |
| 3 | 侧向滑步推铅球（男生4kg,女生3kg） | 10.00米 | 8.00米 |
| 4 | 男生1500米跑，女生800米跑（达标） | 5分40秒 | 3分15秒 |  |

**表10：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，整个技术动作不够自然、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由田径教研室安排3位教师组成考评小组负责各项目的技评考核，任课教师不参加技评考核，但应负责技评考核的准备工作和过程组织。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。

④学生必须参加考试四项考核内容。

**2．课程目标的考核占比与达成度分析**

**表11：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% | 总评达成度={课程目标1＋课程目标2＋课程目标3＋课程目标4＋课程目标5}/5 |
| 课程目标2 | 20% | 40% | 40% |
| 课程目标3 | 10% | 10% | 80% |
| 课程目标4 | 10% | 10% | 80% |
| 课程目标5 | 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** | 书面小结总结优异、课堂互动参与积极、期末考试成绩优异 | 书面小结总结良好、课堂互动参与良好、期末考试成绩良好 | 书面小结总结中等、课堂互动参与中等、期末考试成绩中等 | 书面小结总结一般、课堂互动参与一般、期末考试成绩一般 | 书面小结未总结、课堂互动未参与、期末考试成绩较差 |
| **课程**  **目标2** | 书面小结总结优异、课堂互动参与积极、期末考试成绩优异 | 书面小结总结良好、课堂互动参与良好、期末考试成绩良好 | 书面小结总结中等、课堂互动参与中等、期末考试成绩中等 | 书面小结总结一般、课堂互动参与一般、期末考试成绩一般 | 书面小结未总结、课堂互动未参与、期末考试成绩较差 |
| **课程**  **目标3** | 课堂实践积极参与、表现出色、期末考试成绩优异 | 课堂实践参与度良好、表现良好、期末考试成绩良好 | 课堂实践参与度中等、表现中等、期末考试成绩中等 | 课堂实践参与度一般、表现一般、期末考试成绩一般 | 课堂实践未参与、表现较差、期末考试成绩较差 |
| **课程**  **目标4** | 课堂实践积极参与、表现出色、期末考试成绩优异 | 课堂实践参与度良好、表现良好、期末考试成绩良好 | 课堂实践参与度中等、表现中等、期末考试成绩中等 | 课堂实践参与度一般、表现一般、期末考试成绩一般 | 课堂实践未参与、表现较差、期末考试成绩较差 |
| **课程**  **目标5** | 学生自我评价优秀、教师综合评价优秀 | 学生自我评价良好、教师综合评价良好 | 学生自我评价中等、教师综合评价中等 | 学生自我评价一般、教师综合评价一般 | 学生自我评价较差、教师综合评价较差 |