# 田径运动指导教案

# 第一章 田径运动概述

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节 | 第一章 田径运动概述 | 授课方式 | 讲授法、讨论法、案例分析法、多媒体教学法 |
| 教学目标 | 1.了解田径运动的概念。  2.理解并掌握田径运动的功能与作用。  3.了解田径运动的属性和分类。  4.了解田径运动的起源及现代田径运动的发展。  5.掌握我国田径运动的发展情况及世界田径运动的发展趋势。 | | |
| 教学重点 | 1.理解并掌握田径运动的功能与作用。  2.熟悉我国田径运动的发展成就及世界田径运动的发展趋势。 | | |
| 教学难点 | 能够熟练说出我国田径运动的发展成就，掌握世界田径运动的发展趋势。 | | |
| **教 学 过 程** | | | |
| **第一节 田径运动概念、功能与作用**  一、田径运动的概念  国际田联章程对田径运动所下的定义为：“田径运动是由田赛、径赛、公路赛、竞走和越野赛组成的运动项目。”  二、田径运动的功能  （一）田径运动的基础功能  （二）田径运动的教育功能  （三）田径运动的竞技功能  （四）田径运动的健身功能  （五）田径运动的娱乐功能  **第二节 田径运动的属性**  一、田径运动的健身属性  （一）提高人体基本运动能力和生存能力  （二）预防疾病、延长人类寿命  （三）提高人体的适应能力和人体的抵抗力  （四）促进心理健康，增强人际关系  （五）促进人体形态发展，塑造健美形体  二、田径运动的竞技属性  田径运动的竞技属性和其健身属性有很多相同之处，但是它们却有着本质上的区别。田径运动竞技性与健身性的不同之处如下：  （1）田径运动的竞技性面向运动员，以提高运动成绩、参加竞赛获取优胜为目的。  （2）田径运动的竞技性追求高、精、尖的技术和快、高、远的运动成绩。  （3）田径运动的竞技性有专门的训练原理、原则和方法。  （4）田径运动的竞技性有固定的比赛项目、形式和方法。  （5）田径运动的竞技性有严格的竞赛规则要求。  （6）田径运动的竞技性对运动场地、器材有严格的规定。   1. **田径运动分类**   田径运动包括走、跑、跳跃、投掷，以及由跑、跳、投掷部分项目组成的全能运动项目，通常有国内外进行的成人各类竞赛项目和我国进行的少年甲组（16岁、17岁）、乙组（15岁）各类竞赛项目。  （一）世界田径比赛项目分类  国际田联（世界田径）承认世界纪录的已有167项。  （二）我国田径比赛项目分类  为参加世界性的和国际上的田径比赛，根据我国的国情及便于训练和竞赛更好地与世界接轨，我国沿用或参照国际田联承认（世界田径）的世界田径纪录比赛项目，确定了适合我国田径运动发展需要的一些比赛项目。  **第四节 田径运动的起源与现代田径运动的发展阶段**  一、田径运动的起源  田径运动是在社会发展中逐步产生和发展起来的。  田径比赛起源于古希腊的古代奥运会。  二、现代田径运动的发展阶段  （一）初步发展、成形阶段  1896年的第一届现代奥林匹克运动会是现代田径运动发展的新起点。  在这个阶段，除1914年至1924年的第一次世界大战前后田径运动成绩有所下降外，田径运动是逐步发展的，运动成绩也是逐步提高的。  （二）不断发展、提高、研究阶段  20世纪30～50年代是田径运动不断发展完善、运动水平不断提高的阶段。  三、迅速发展、全面系统研究阶段  20世纪60～80年代，田径各项技术已基本达到比较成熟的阶段，进入迅速发展、全面系统研究队段。  四、现代田径运动发展进入科学化阶段  20世纪90年代至今，现代田径运动得到了进一步的提高和发展，进入科学化发展阶段。  **第五节 我国田径运动的发展与成就**  一、我国田径运动的发展  我国田径运动的发展大致可分为这样几个阶段：  第一阶段：引进和开展阶段（1910年至1949年）。  第二阶段：迅速普及和提高阶段（1949年至1966年）。  第三阶段：遭受十年浩劫、运动水平停滞不前、显著下降阶段（1966年至1976年）  第四阶段：迅速恢复发展、冲出亚洲、走向世界阶段（1977年至今）。  二、我国田径运动的成就  **第六节 世界田径运动的发展趋势**  一、世界田径运动概况  二、世界田径运动的发展趋势  （一）田径运动越来越普及和受到更多国家的关注，广泛应用于健身，同时竞争将更加激烈。  （二）田径运动整体发展水平不断提高，运动实力格局将向多极化发展  （三）运动竞技成绩的提高更加依赖教练员科学训练水平和科学技术的发展  （四）田径运动的职业化、市场化程度不断提高，项目不断发展变化 | | | |
| 作业布置 | 课外拓展 | | |
| 课后总结 | 本项目是田径运动概述，主要为理论知识的讲授，让同学们了解田径运动，知道田径运动的各种基本常识，同时要求学生掌握田径运动的功能与作用，熟悉我国田径运动的发展成就，深刻洞察世界田径运动的发展趋势，树立正确的运动观念，为将来的进一步学习做好铺垫。 | | |

# 第二章 田径运动技术原理

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节** | 第二章 田径运动技术原理 | 授课方式 | 讲授法、讨论法、案例分析法、多媒体教学法 |
| 教学目标 | 1.了解田径运动技术基础理论。  2.熟练掌握跑的技术原理，并能用于实践练习中。  3.熟悉跳跃技术原理，并应用于实践。  4.了解投掷技术原理，并在实践中训练之。 | | |
| 教学重点 | 1.熟练掌握跑的技术原理，并能用于实践练习中。  2.熟悉跳跃技术原理，并应用于实践。 | | |
| 教学难点 | 熟悉跳跃技术原理，并应用于实践 | | |
| **教 学 过 程** | | | |
| **第一节 田径运动技术基础理论**  一、田径运动技术原理  （一）田径运动技术原理的研究对象  1．田径运动技术的内在规定性  2．田径运动技术的周延性  3．田径运动技术的本质  （二）田径运动技术原理的基本内容  1．确定技术原理基本内容的实践标准  2．确定技术原理基本内容的学科课程标准  （三）田径运动技术原理的逻辑构成  第一层次为叙事论，是对已存在的运动技术进行经验描述，即事实性陈述。  第二层次为因果论，因果论主要包括田径运动技术的理论基础。  第三层次为价值论，相当于技术原理中技术评定这一部分内容。  第四层次为应用论，是连接理论与实践的桥梁。  二、田径运动技术的共性  （一）加速节奏  1．田径运动的加速节奏  2．连续动作的加速节奏  （二）发力顺序  （三）蹬摆配合与蹬撑配合  1．支撑腿与摆动腿之间的协调配合  2．蹬撑配合  （四）支撑、退让、蹬伸  （五）动量矩守恒和空中补偿原理  1.人体和器械在空中所具有的动量矩守恒  2.相向补偿和旋转补偿是动量矩守恒原理在田径运动人体腾空中的具体应用  **第二节 跑的技术原理**  一、跑的时期和阶段划分  跑的一个周期是由一个复步（即跑两步）构成的，它经过两个支撑时期和两个腾空时期。  二、影响跑的因素  决定跑速的因素主要是步长和步频。步长是指左右两只脚着地之间的距离，步频是指单位时间内跑的步数。步长和步频的乘积就是跑的速度。  三、影响跑动的力  （一）内力  1．肌肉的拉力  2．组织器官的被动阻力  （二）外力  1．反作用力  2．重力  3．空气阻力  4．摩擦力  四、跑时肌肉协调工作的意义  五、跑时的呼吸运动  **第三节 跳跃技术原理**  一、跳跃高度和远度的构成  （一）跳跃高度的构成  跳高时人体的跳跃高度是由三个垂直高度的总和所决定的，这就是跳高理论中三个高度的公式：H=H1+H2-H3。  （二）跳跃远度的构成  跳远项目的运动成绩主要由S1、S2和S3组成，跳远成绩公式为S=S1+S2+S3。  二、决定腾空高度和腾空远度的主要力学因素  （一）腾起初速度 V0  （二）腾起角  三、起跳的力学机制  （1）冲击力  （2）缓冲时对地面的压力。  （3）制动力。  （4）蹬伸力。  （5）起跳中摆动腿的摆动力。  四、空中动作的基本理论  （一）身体重心运动轨迹不会被改变  （二）空中的补偿运动  （三）身体在空中的转动  五、撑竿跳高和三级跳远的技术原理简述  **第四节 投掷技术原理**  一、投掷技术的基本力学原理  （一）初速度对器械飞行距离的影响  （二）出手角度对投掷远度的影响  （三）出手高度对投掷远度的影响  （四）空气对投掷远度的影响  二、投掷技术原理的应用  （一）助跑  （二）“超越器械”动作  （三）建立一个稳固的支撑条件  （四）最后用力 | | | |
| 作业布置 | 课外拓展 | | |
| 课后总结 | 本项目是田径运动技术原理概说，主要为理论知识的讲授，让同学们了解田径运动的技术原理，要求学生着重掌握跑与跳跃的技术原理，熟悉基础技术理论和投掷技术原理，为未来的运动实践打下基础。 | | |

# 第三章 中小学田径运动教学

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节** | 第三章 中小学田径运动教学 | 授课方式 | 讲授法、示范法、案例分析法、多媒体教学法 |
| 教学目标 | 1.了解中小学田径运动教学的任务、内容。  2.了解体育教学原则在田径运动技术教学中的运用。  3.熟练掌握田径运动技术教学方法。  4.熟悉中小学田径运动教学特点。  5.熟悉田径运动教学应注意的问题。 | | |
| 教学重点 | 1.熟练掌握田径运动技术教学方法。  2.熟悉中小学田径运动教学特点。  3.熟悉田径运动教学应注意的问题。 | | |
| 教学难点 | 熟练掌握田径运动技术教学方法 | | |
| **教 学 过 程** | | | |
| **第一节 中小学田径运动教学的任务、内容**  一、奠定良好的思想基础  二、掌握田径运动的基本理论、技术和技能  三、了解学校体育教学大纲中田径教材的特点、内容和要求  **第二节 体育教学原则在田径运动技术教学中的运用**  一、自觉积极性原则  二、直观性原则  三、从实际出发原则  （一）从学生的实际出发  （二）从客观条件出发  四、循序渐进原则  五、身体全面发展原则  六、合理运动负荷原则  七、巩固提高原则  **第三节 田径运动技术教学方法**  一、讲解教学法与示范教学法  （一）讲解教学法  1．讲解要精炼、准确，突出教学重点  2．讲解要循序渐进、深入浅出  3．讲解要生动形象，口诀化  （二）示范教学法  （1）示范要有明确的目的。  （2）示范动作要准确。  （3）要选择好示范的位置、方向和时机。  二、直观法  三、完整教学法  四、分解教学法  五、变换练习法  六、游戏法  七、比赛法  **第四节 中小学田径运动教学特点**  一、提高认识，更新观念，重新确立教学目标  二、丰富教学方法和手段，将竞争性和趣味性相结合  三、制定科学合理的考核办法  四、认真组织，开展运动会  **第五节 田径运动教学与思想政治教育的结**合  一、从田径教学自身特点中挖掘思政教育潜能  （一）初中体育田径运动教学的目标  （二）初中体育田径运动教学的特点  （三）利用田径运动的功能促进学生个性发展  二、从学校体育工作的各方面渗透思政教育  （一）不断提升教师自身的道德素养  （二）将思政教育全面渗透到田径教学中  （三）将思政教育渗透到各项田径比赛活动中  （四）借助各种场地器材渗透思政教育，以此感染学生  （五）创设和谐的教学情境，以此为基础渗透思政教育  **第六节 田径运动教学应注意的问题**  一、教学中需注意的问题  （一）因人、因地、因时地选择田径运动项目进行教学  （二）要把握各项技术和练习形式的正确性  （三）注意教学内容的多样性和趣味性  （四）在技术教学的提高阶段要精讲多练  （五）必须重视教学的安全  二、教学中伤害事故的预防  在田径运动教学过程中，要积极预防伤害事故的发生。 | | | |
| 作业布置 | 课外拓展 | | |
| 课后总结 | 本项目是中小学田径运动教学概说，主要为理论知识的讲授，让同学们了解中小学田径运动教学的一些基本问题，要求学生着重掌握中小学田径运动教学的方法，熟悉中小学田径运动教学的特点及需要注意的问题，为以后的运动实践打下基础。 | | |

# 第四章 田径运动竞赛的编排记录公告工作

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节** | 第四章 田径运动竞赛的编排记录公告工作 | 授课方式 | 讲授法、讨论法、案例分析法、多媒体教学法 |
| 教学目标 | 1.熟悉田径运动竞赛组织工作的内容。  2.熟悉并掌握田径运动竞赛编排记录公告工作的一些方法和技能。  3.了解计算机编排在田径比赛中的运用。 | | |
| 教学重点 | 1.熟悉田径运动竞赛组织工作的内容。  2.熟悉并掌握田径运动竞赛编排记录公告工作的一些方法和技能。 | | |
| 教学难点 | 熟悉并掌握田径运动竞赛编排记录公告工作的一些方法和技能 | | |
| **教 学 过 程** | | | |
| 1. **田径运动竞赛组织工作**   一、田径运动竞赛的组织形式  （一）承办较高级别田径运动竞赛的组织形式  （二）主办本地区或本单位田径竞赛的组织形式  二、田径运动竞赛的组织机构和职能  （一）组织委员会  （二）组委会下设机构  三、田径运动竞赛的组织实施  （一）赛前准备阶段的工作  1．组织报名  2．建立组织机构  3．竞赛组织工作准备  （二）比赛实施阶段的工作  （三）比赛结束阶段的工作  （四）组织方案的内容  （1）运动会的名称和目的任务  （2）运动会的规模。  （3）运动会的组织机构。  （4）运动会的经费预算。  （5）工作步骤。  四、竞赛规程的内容  （1）根据组织方案拟定运动会的名称、目的要求、主办单位、承办单位、比赛日期及地点、参加单位及组别等。  （2）比赛项目。根据运动会的性质、规模、参加的组别和运动员的水平等实际情况设置。  （3）参加比赛办法。包括各个单位可参赛人数（男女），每人可报几项，每项可报几人，以及参加者的资格规定等内容。  （4）报名办法。说明报名表格的填写方法，报名开始和截止日期，报名资格以及身体检查规定等。  （5）计分及奖励办法。说明各项目录取的名额、单项和集体项目、全能和破纪录以及团体总分的计算方法与奖励方法等。  （6）比赛规则。采用最新田径规则和补充规定。  （7）参加竞赛单位应注意事项，包括对各单位的要求及报到日期等内容。  **第二节 田径运动竞赛的编排记录公告工作**  一、竞赛日程的编排  （一）比赛前的编排工作  （1）编排随竞赛规程下发的竞赛日程。  （2）学习田径竞赛规则和本次比赛的竞赛规程。  （二）总竞赛日程的编排原则  （三）总竞赛日程的编排方法  （四）每日竞赛日程编排方法  （五）编排各项径赛预赛检录表  （六）编排各项田赛检录表  （七）编排全能项目检录表  （八）编印每日秩序册（也可称“分秩序册”）  二、比赛期间的编排记录公告工作  （一）临场编排  （二）竞赛成绩公告  （三）统计记录、奖牌和总分  三、田径比赛赛后的工作  （一）汇编总成绩册  （二）出具成绩证明  （三）文件存档  （四）工作总结  （五）归还借用物品  **第三节 计算机编排在田径比赛中的运用**  随着电脑技术的发展，自20世纪80年代以来，大型田径比赛已采用电脑进行编排记录公告工作。通过电脑技术，加快了各项比赛信息的传递速度和准确性，不仅提高了编排工作的质量和效率，也满足了新闻媒介和公众对信息的要求。 | | | |
| 作业布置 | 课外拓展 | | |
| 课后总结 | 本项目是田径运动竞赛编排记录公告工作概说，主要为理论知识的讲授，让同学们了解田径运动竞赛编排记录公告工作的基本问题，要求学生着重掌握田径运动竞赛编排记录公告工作的一些方法和技能，熟悉田径运动竞赛组织工作的内容，为以后的运动实践打下基础。 | | |

# 第五章 田径运动竞赛规则与裁判工作

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节** | 第五章 田径运动竞赛规则与裁判工作 | 授课方式 | 讲授法、示范法、案例分析法、多媒体教学法 |
| 教学目标 | 1.了解田径裁判工作机构及职责。  2.了解田径运动竞赛前的准备工作。  3.熟悉并掌握田径运动竞赛的主要规则。  4.熟悉田径运动竞赛裁判工作方法。 | | |
| 教学重点 | 1.熟悉并掌握田径运动竞赛的主要规则。  2.熟悉田径运动竞赛裁判工作方法。 | | |
| 教学难点 | 熟悉并掌握田径运动竞赛的主要规则。 | | |
| **教 学 过 程** | | | |
| **第一节 田径裁判工作机构及职责**  一、仲裁委员会  二、技术代表  三、技术官员  四、竞赛主任  五、赛事总管（总裁判长）  六、技术主管  七、比赛展示主管  八、裁判长  九、裁判员  （一）总则  （二）径赛项目和公路项目  （三）田赛项目  十、检查员（跑和竞走项目）  十一、计时员，终点摄影裁判员和感应计时裁判员  十二、发令协调员、发令员和召回发令员  十三、助理发令员  十四、记圈员  十五、检录裁判员  **第二节 田径运动竞赛前的准备工作**  一、组织和培训裁判队伍  二、召开各种会议  1．全体裁判员大会  2．裁判小组会议  3．主裁判会议  4．领队、教练员会议  三、做好裁判器材和用具准备  （1）做好比赛场地和器材的检查。  （2）在大会的统一安排下，组织裁判员进行现场实习，每次实习结束应进行认真的总结。  **第三节 田径运动竞赛的主要规则**  一、田径比赛通则  二、径赛主要规则  三、田赛主要规则  **第四节 田径运动竞赛裁判工作方法**  一、径赛裁判工作方法  （一）检录工作方法  （二）发令工作方法  （三）终点和计时裁判工作方法  （四）检查裁判工作方法  二、田赛裁判工作方法  （一）跳跃项目裁判工作方法  （二）投掷项目裁判工作方法  （三）田赛裁判中的几个共性问题处理 | | | |
| 作业布置 | 课外拓展 | | |
| 课后总结 | 本项目是田径运动竞赛规则与裁判工作概说，主要为理论知识的讲授，让同学们了解田径运动竞赛规则与裁判工作的基本常识，要求学生着重掌握田径运动竞赛的主要规则，熟悉田径运动竞赛裁判工作方法，为后面的实践学习打下基础。 | | |

# 第六章 田径运动场地

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节** | 第六章 田径运动场地 | 授课方式 | 讲授法、案例分析法、多媒体教学法 |
| 教学目标 | 1.了解田径运动场地的发展概况。  2.熟悉田径运动场地的设计、计算与丈量。  3.熟悉并掌握运动场地的画法。 | | |
| 教学重点 | 1.熟悉田径运动场地的设计、计算与丈量。  2.熟悉并掌握运动场地的画法。 | | |
| 教学难点 | 熟悉并掌握运动场地的画法。 | | |
| **教 学 过 程** | | | |
| **第一节 田径运动场地的发展概况**  一、“马蹄形”运动场  二、篮曲式田径场  三、三圆心式田径场  四、半圆式田径场  随着田径运动的不断发展，田径场地的材质也发生了巨大的变化，主要可分为三个阶段：  第一阶段：自然土阶段。主要是在1912年以前。  第二阶段：煤渣跑道。时间是1912～1968年  第三阶段：人工合成塑胶跑道。这一阶段是1968年至今。  **第二节 田径运动场地的设计、计算与丈量**  一、标准田径场地的组成  二、标准田径场地的设计  （一）大型比赛用田径场地的设计  （二）二类400m标准田径场地的设计  三、非标准田径场地的布局  四、径赛跑道的计算  （一）弯道长的计算  （二）跑道前伸数的计算  1．200m前伸数  2．400m前伸数  3．4×400m前伸数  4．切入差的计算  五、径赛跑道丈量法  （一）正弦丈量法的计算  1．第一分道的计算半径  2．计算单位弧长所对的圆心角  3．计算所对应的弦长  （二）余弦丈量法的计算  1．计算单位圆心角所对应的角度  2．求余弦长  **第三节 运动场地的画法**  一、径赛场地的画法  （一）标准田径场地各项目标志线的颜色和长度  （二）非标准田径场地的画法  1．确定场地的纵轴线和中心标志点  2．确定两个半圆的圆心  3．画出两个横轴  4．画两个弯道  5．直道的画法  6．标出各项目标志线  二、田赛场地的画法  （一）标枪场地  （二）铅球场地  （三）链球场地  （四）跳远、三级跳远场地  （五）跳高场地  （六）撑竿跳高 | | | |
| 作业布置 | 课外拓展 | | |
| 课后总结 | 本项目是田径运动场地概说，主要为基础知识的讲授，让同学们了解田径运动场地的相关知识，要求学生着重掌握田径运动场地的画法，熟悉田径运动场地的设计、计算与丈量，了解田径运动场地的发展概况，为后面的实践学习打下基础。 | | |

# 第七章 短跑

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节** | 第七章 短跑 | 授课方式 | 讲授法、示范法、案例分析法、多媒体教学法 |
| 教学目标 | 1.了解短跑项目的发展概况。  2.熟悉短跑技术。  3.熟练掌握短跑技术教学法。  4.熟练掌握短跑技术教学中常见错误动作及纠正方法。 | | |
| 教学重点 | 1.熟练掌握短跑技术教学法。  2.熟练掌握短跑技术教学中常见错误动作及纠正方法。 | | |
| 教学难点 | 短跑技术教学法的掌握。 | | |
| **教 学 过 程** | | | |
| 1. **短跑项目的发展概况**   一、短跑项目的发展史  二、我国百米成绩及世界成绩进化史  **第二节 短跑技术**  一、起跑  起跑过程包括“各就位”“预备”和“鸣枪”三个阶段。  （一）“各就位”  （二）“预备”  （三）“鸣枪”  二、起跑后加速跑  起跑后加速跑是从蹬离起跑器到进入途中跑前的一个跑段，一般加速跑的距离为30m左右，优秀运动员略长。  三、途中跑  （一）途中跑的支撑期  1．着地  2．垂直支撑  3．后蹬  （二）途中跑的腾空时期  途中跑的腾空期是指后蹬腿的脚离地及进入无支撑状态的时期。  （三）摆臂技术  四、终点跑  终点冲刺跑是短跑全程的最后一段，其目的是全力保持途中跑的高速度冲过终点。  **第三节 短跑技术教学法**  一、建立正确的短跑完整技术概念  二、学习跑的专门性练习  （一）教学重点  掌握常用的跑的专门性练习及练习要求。  （二）教学方法  1．小步跑练习  2．高抬腿跑练习  3．后蹬跑练习  4．后踢腿跑（折叠跑）练习  5．车轮跑练习  三、学习途中跑技术  （一）教学重点  （二）教学方法  四、学习蹲踞式起跑技术  （一）教学重点  （二）教学方法  五、学习弯道途中跑技术和弯道起跑技术  （一）教学重点  （二）教学方法  六、学习终点跑技术  （一）教学重点  （二）教学方法  七、学习短跑完整技术  （一）教学重点  （二）教学方法  **第四节 短跑技术教学中常见错误动作及纠正方法**  一、含胸驼背、臀部向后撅、身体、重心上下起伏大（坐着跑）  （一）产生原因  （二）纠正方法  二、摆动腿向前上方幅度小、摆动速度慢  （一）产生原因  （二）纠正方法  三、摆臂紧张、左右横摆、前后摆动幅度不等  （一）产生原因  （二）纠正方法  四、前后腿蹬起跑器用不上力  （一）产生原因  （二）纠正方法  五、起跑后的加速跑上体抬起过早  （一）产生原因  （二）纠正方法 | | | |
| 作业布置 | 课外拓展 | | |
| 课后总结 | 本项目是短跑的基本情况介绍，主要为基础知识和实践技术的讲授，让同学们了解短跑的相关情况。要求学生着重掌握短跑技术的教学方法，熟练掌握短跑技术教学中常见错误动作及纠正方法，熟悉短跑技术，为后面的其他学习打下基础。 | | |

# 第八章 接力跑

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节** | 第八章 接力跑 | 授课方式 | 讲授法、示范法、案例分析法、多媒体教学法 |
| 教学目标 | 1.了解接力跑项目的发展概况。  2.熟悉接力跑技术。  3.熟练掌握接力跑技术教学法。  4.熟练掌握接力跑技术教学中常见错误动作及纠正方法。 | | |
| 教学重点 | 1.熟练掌握接力跑技术教学法。  2.熟练掌握接力跑技术教学中常见错误动作及纠正方法。 | | |
| 教学难点 | 熟练掌握接力跑技术教学法 | | |
| **教 学 过 程** | | | |
| 1. **接力跑项目的发展概况**   接力跑是由跑和传、接棒技术组成的集体项目。由于接力跑传、接棒时精湛的技艺和每名参赛队员为集体竭尽全力所表现出高度的默契，以及比赛场面激烈的竞争性和比赛结果变化无常带来的戏剧性，使它成为田径运动中最令人兴奋的项目之一。  接力跑比赛以队为单位，人数固定，每队4人。  **第二节 接力跑技术**  一、4×100m接力跑技术  （一）起跑技术  1．持棒人的起跑技术  2．接棒人的起跑技术  （二）传接棒技术  1．上挑式技术  2．下压式技术  （三）影响传、接棒技术的因素  1．传、接棒的时机  2．传、接棒瞬间的获益距离  3．接棒队员起动标志线的确定  （四）4×100m接力跑的战术分配  二、4×400接力跑技术  （一）传接棒技术  （二）4×400m接力跑战术  **第三节 接力跑技术教学法**  一、初步了解接力跑的发展概况、接力跑、技术要素和有关规则  （1）介绍接力跑的发展概况和比赛规则。  （2）通过视频和示范讲解传、接棒技术。  二、学习传、接棒技术  （一）原地学习传接棒技术  （二）在跑进中完成传接棒。  （三）在接力区内完成传接棒技术  三、学习全程4×100m接力跑技术  （1）各种短距离接力跑比赛。  （2）4×100 m接力跑教学比赛。  四、学习4×400m接力跑技术  （1）通过示范讲解传、接棒的技术和竞赛规则。  （2）在田径场终点处分组进行4×400m接力跑传、接棒练习。  （3）进行4×400m接力跑教学比赛。  **第四节 接力跑技术教学中常见错误动作及纠正方法**  一、传棒队员跟不上或超过接棒队员  产生原因、纠正方法  二、接棒队员接棒时回头看，影响起跑速度  产生原因、纠正方法  三、接棒队员提前向后伸手臂接棒，影响跑速  产生原因、纠正方法  四、掉棒  产生原因、纠正方法  五、传棒队员或接棒队员没有在计划跑道的一侧跑进  产生原因、纠正方法  六、传、接棒配合不协调  产生原因、纠正方法 | | | |
| 作业布置 | 课外拓展 | | |
| 课后总结 | 本项目是接力跑的基本情况介绍，主要为基础知识和实践技术的讲授，让同学们了解接力跑的相关情况。要求学生着重掌握接力跑技术的教学方法，熟练掌握接力跑技术教学中常见错误动作及纠正方法，熟悉接力跑技术，为后面的其他学习打下基础。 | | |

# 第九章 中长跑

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节** | 第九章 中长跑 | 授课方式 | 讲授法、示范法、案例分析法、多媒体教学法 |
| 教学目标 | 1.了解中长跑项目的发展概况。  2.熟悉中长跑技术。  3.熟练掌握中长跑技术教学法。  4.熟练掌握中长跑技术教学中常见错误动作及纠正方法。 | | |
| 教学重点 | 1.熟练掌握中长跑技术教学法。  2.熟练掌握中长跑技术教学中常见错误动作及纠正方法。 | | |
| 教学难点 | 熟练掌握中长跑技术教学法 | | |
| **教 学 过 程** | | | |
| **第一节 中长跑项目的发展概况**  一、中长跑运动的发展史  （一）国外  （二）国内  1840年鸦片战争以后，中长跑项目传入我国。1910年旧中国时期，第一届全国运动会设立了男子800m跑项目。  1949年新中国成立后，我国中长跑项目的发展速度较快。20世纪五六十年代期间，我国中长跑运动水平有较大幅度的提高。  二、中长跑的竞赛规则  **第二节 中长跑技术**  一、起跑和起跑后加速跑  （一）“各就位”  （二）鸣枪  二、途中跑  （一）上体姿势与臂部动作  （二）着地缓冲  （三）后蹬与前摆  （四）腾空  三、终点跑  四、中长跑的呼吸  一般是跑2步或3步一呼气，跑2步或3步一吸气。随着跑速的提高，呼吸频率也相应加快。在终点冲刺跑时，有些运动员采用1步一呼、1步一吸的方法。  五、中长跑的战术  3种战术：  （1）创造个人最高成绩而不管比赛名次如何。  （2）大赛中要获得好名次而不管成绩如何。  （3）既要名次也要成绩。  **第三节 中长跑技术教学法**  一、了解专项知识，建立专项技术概念  二、中长跑专项技术教学步骤与方法  （一）学习起跑和起跑后加速跑  1．教学重点  2．教学步骤与方法  （二）学习途中跑  1．教学重点  2．教学步骤与方法  3．教学手段  （三）学习终点冲刺跑  1．教学重点  2．教学步骤与方法  （四）学习全程跑技术  1．教学重点  2．教学步骤与方法  **第四节 中长跑技术教学中常见错误动作及纠正方法**  一、跑步时，重心起伏过大  产生原因、解决办法  二、后蹬不充分，前摆腿抬不高，形成坐着跑的姿势  产生原因、解决办法  三、脚落地重，没有弹性  产生原因、解决办法  四、呼吸混乱，与跑的节奏不相符  产生原因、解决办法  五、摆臂力量差，成为跑的累赘  产生原因、解决办法  六、跑步过程中的八字脚  产生原因、解决办法 | | | |
| 作业布置 | 课外拓展 | | |
| 课后总结 | 本项目是中长跑的基本情况介绍，主要为基础知识和实践技术的讲授，让同学们了解中长跑的相关情况。要求学生着重掌握中长跑技术的教学方法，熟练掌握中长跑技术教学中常见错误动作及纠正方法，熟悉中长跑技术，为其他体育运动的学习夯实知识框架。 | | |

# 第十章 跨栏跑

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节** | 第十章 跨栏跑 | 授课方式 | 讲授法、示范法、案例分析法、多媒体教学法 |
| 教学目标 | 1.了解跨栏跑项目的发展概况。  2.熟悉跨栏跑技术。  3.熟练掌握跨栏跑技术教学法。  4.熟练掌握跨栏跑技术教学中常见错误动作及纠正方法。 | | |
| 教学重点 | 1.熟练掌握跨栏跑技术教学法。  2.熟练掌握跨栏跑技术教学中常见错误动作及纠正方法。 | | |
| 教学难点 | 熟练掌握跨栏跑技术教学法。 | | |
| **教 学 过 程** | | | |
| **第一节 跨栏跑项目的发展概况**  跨栏跑起源于英国。当时英国畜牧业发达，在牧羊人中流行一种跨越羊圈的闲暇娱乐游戏，后来这种游戏逐渐演变成跨栏跑的雏形，并成为一种竞赛项目。  **第二节 跨栏跑技术**  一、直道栏技术  （一）起跑至第一栏技术  （二）途中跑技术  1．过栏技术  （1）起跨攻栏  （2）腾空过栏  （3）下栏着地  2．栏间跑技术  （三）终点冲刺跑技术  （四）全程跑技术  二、400m栏技术  （一）起跑至第一栏技术  （二）过栏技术  （三）栏间跑技术  （四）全程跑技术  **第三节 跨栏跑技术教学法**  一、跨栏跑（直道栏）专项技术教学步骤与方法  （一）了解专项知识，建立正确的专项技术概念  （二）学习跨栏步技术  1．教学重点  髋关节的柔韧性对做好跨栏步动作很关键，压开韧带，打开髋关节。  2．教学步骤与方法  （1）用PPT等多媒体教具与手段展示图片、教学录像、训练和比赛录像，边讲解边让学生直观地了解和学习跨栏步的技术特点、要求、方法和要领。  （2）原地跨栏步模拟练习。  （3）徒手摆动腿练习。  （4）徒手起跨腿练习。  （5）原地跨栏步练习。  （6）走步或慢跑摆动腿练习。  （7）走步或慢跑跨栏步练习。  （8）采用3步或5步一跨边栏练习。  （三）学习站立式起跑跨越第一栏技术  1．教学重点  2．教学步骤与方法  （四）学习过栏和栏间跑衔接技术  1．教学重点  2．教学步骤与方法  （五）学习蹲踞式起跑跨越第一栏  1．教学重点  2．教学步骤与方法  二、跨栏跑（弯道栏）专项技术教学步骤与方法  （一）了解专项知识，建立正确的专项技术概念  （二）学习起跑至第一栏的加速跑技术  （三）学习弯道跨栏步技术  **第四节 跨栏跑技术教学中常见错误动作及纠正方法**  一、跳栏  产生原因、纠正方法  二、摆动腿直腿攻栏或直腿绕栏  产生原因、纠正方法  三、下栏后身体失去平衡，动作停顿  产生原因、纠正方法  四、栏间第一步太小，影响栏间节奏  产生原因、纠正方法  五、栏间第二步跨跳，节奏不当  产生原因、纠正方法  六、起跑至第一栏的起跨点不稳定  产生原因、纠正方法  七、栏间跑倒小步，节奏紊乱  产生原因、纠正方法  八、跨栏跑常见运动损伤及处理办法  损伤原因、处理办法 | | | |
| 作业布置 | 课外拓展 | | |
| 课后总结 | 本项目是跨栏跑的基本情况介绍，主要为基本常识和实践技术的讲授，让同学们了解跨栏跑的相关情况。要求学生着重掌握跨栏跑技术的教学方法，熟练掌握跨栏跑技术教学中常见错误动作及纠正方法，熟悉跨栏跑技术，为其他体育项目的学习夯实基础。 | | |

# 第十一章 跳远

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节** | 第十一章 跳远 | 授课方式 | 讲授法、示范法、案例分析法、多媒体教学法 |
| 教学目标 | 1.了解跳远项目的发展概况。  2.熟悉跳远技术。  3.熟练掌握跳远技术教学法。  4.熟练掌握跳远技术教学中常见错误动作及纠正方法。 | | |
| 教学重点 | 1.熟练掌握跳远技术教学法。  2.熟练掌握跳远技术教学中常见错误动作及纠正方法。 | | |
| 教学难点 | 熟练掌握跳远技术教学法。 | | |
| **教 学 过 程** | | | |
| **第一节 跳远项目的发展概况**  一、跳远运动的发展  跳远是当代国际田径比赛中影响比较大的项目之一。早在古希腊奥林匹克的“五项运动”中就有跳远，而正式列入田径项目是从1864年开始。  二、跳远运动的竞赛规则  （一）犯规  （二）测量  （三）风速  （四）成绩  **第二节 跳远技术**  一、助跑  （一）助跑的方法  （二）助跑的速度  （三）助跑的距离  （四）助跑的最后几步技术  二、起跳  （一）起跳脚着地  （二）缓冲  （三）蹬摆  三、腾空  （一）蹲踞式技术  （二）挺身式技术  （三）走步式技术  四、落地  落地方式：前倒（跪式）法、侧倒法、坐式落地法。  **第三节 跳远技术教学法**  一、跳远技术教学方法  （一）使学生对跳远技术有初步的了解  （二）学习和掌握快速助跑与正确起跳相结合的技术  1．教学方法  2．注意事项  （三）学习空中动作与落地动作技术  1．教学方法  （1）原地跳起，在空中抱膝。  （2）立定跳远。  2．注意事项  5点需注意  （四）掌握蹲踞式的空中动作  （五）掌握挺身式的空中动作  1．教学方法  2．注意事项  （六）改进和提高完整的跳远技术  1．教学方法  （1）增加助跑距离，提高助跑速度。  （2）提高专项素质的练习。  （3）利用评比和竞赛改进技术，提高运动成绩。  （4）测验和小结  2．注意事项  二、跳远教学手段  （一）跳远的技术练习手段  1．改进助跑技术的练习  2．改进起跳技术的练习  3．改进助跑和起跳结合的练习  4．改进腾空和落地技术的练习  （二）跳远的身体素质  1．发展速度  2．发展快速力量  3．发展弹跳  4．发展柔韧与协调性  **第四节 跳远技术教学中常见错误动作及纠正方法**  一、跳远易出现的错误动作、产生原因及应对措施  （一）助跑步点不准  1．产生原因 2．纠正方法  （二）助跑最后几步减速  1．产生原因 2．纠正方法  （三）起跳腿蹬不直  1．产生原因 2．纠正方法  （四）起跳方向不正  1．产生原因 2．纠正方法  （五）“制动式”起跳  1．产生原因 2．纠正方法  （六）蹲踞式跳远中身体向前回旋  1．产生原因 2．纠正方法  （七）挺身式跳远中挺身过早  1．产生原因 2．纠正方法  （八）以挺腹代替挺身  1．产生原因 2．纠正方法  （九）走步式跳远中空中换步动作幅度小  1．产生原因 2．纠正方法  （十）走步式跳远空中动作不协调  1．产生原因 2．纠正方法  （十一）着地时小腿前伸不够  1．产生原因 2．纠正方法  （十二）着地后臀部后坐  1．产生原因 2．纠正方法  二、跳远教学中的恢复训练与伤病预防  （一）恢复  1．身体疲劳的表现  2．恢复方法与手段  （二）伤病预防  1．产生伤病的主要原因  2．应对措施 | | | |
| 作业布置 | 课外拓展 | | |
| 课后总结 | 本项目是跳远的基本情况介绍，主要为基本常识和实践技术的讲授，让同学们了解跳远的相关情况。要求学生着重掌握跳远技术的教学方法，熟练掌握跳远技术教学中常见错误动作及纠正方法，熟悉跳远技术，为其他体育项目的学习提供借鉴意义。 | | |

# 第十二章 跳高

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节** | 第十二章 跳高 | 授课方式 | 讲授法、示范法、案例分析法、多媒体教学法 |
| 教学目标 | 1.了解跳高项目的发展概况和竞赛规则。  2.熟悉跳高技术。  3.熟练掌握跳高技术教学法。  4.熟练掌握跳高技术教学中常见错误动作及纠正方法。 | | |
| 教学重点 | 1.熟练掌握跳高技术教学法。  2.熟练掌握跳高技术教学中常见错误动作及纠正方法。 | | |
| 教学难点 | 熟练掌握跳高技术教学法。 | | |
| **教 学 过 程** | | | |
| **第一节 跳高项目的发展概况与竞赛规则**  一、跳高运动的发展史  公元1700年，最早的跳高比赛开始正式出现。  中国跳高运动开展始于20世纪初期。  二、跳高运动的竞赛规则  10点需要记住。  **第二节 跳高技术**  一、背越式跳高技术  （一）助跑  （二）起跳  （三）过杆  （四）落地  二、跨越式跳高技术  （一）助跑  （二）起跳  （三）过杆  （四）落地  **第三节 跳高技术教学法**  一、建立背越式跳高的完整技术概念  二、学习起跳技术  （一）教学重点  起跳腿沿助跑弧线的切线方向放腿；摆动腿和起跳腿及全身的协调配合完成起跳。  （二）教学方法  1．摆腿技术练习  2．摆臂技术练习  3．原地起跳模仿练习  4．上步起跳分解技术练习  5．上一步起跳练习  6．三步助跑起跳练习  三、学习助跑与起跳的衔接技术  （一）教学重点  助跑倒数第二步摆动腿支撑阶段的过渡动作；摆动腿快速摆动和起跳腿快速蹬伸及全身协调配合完成起跳；全程助跑时身体逐渐内倾和助跑节奏。  （二）教学方法  四、学习过杆和落地技术  （一）教学重点  （二）教学方法  五、学习背越式跳高的完整技术  （一）教学重点  助跑逐渐加速并有明显的节奏；助跑与起跳连贯，积极向上跳起；依次、连贯过杆  （二）教学方法  1．丈量全程助跑步点，进行全程助跑练习  2．全程有节奏的助跑加轻起跳练习  3．3～5步助跑做背越式跳高练习  4．全程助跑做背越式跳高练习  **第四节 跳高技术教学中常见错误动作及纠正方法**  一、起跳常见错误动作产生原因和应对措施  （一）弧线助跑减速，甚至有停顿  产生原因、改进措施  （二）起跳瞬间摆动腿脚掌擦地  产生原因、改进措施  （三）起跳时脚尖外展  产生原因、改进措施  （四）起跳后身体过早后仰  产生原因、改进措施  二、弧线助跑中常见错误动作产生原因和应对措施  （一）最后两步过早倒向横杆  产生原因、改进措施  （二）助跑加速节奏紊乱、步幅不稳，致使起跳失败  产生原因、改进措施  （三）助跑速度过快，致使身体腾空不高  产生原因、改进措施  三、过杆落地时常见的错误动作、产生原因及应对措施  （一）坐着过杆，做不出挺髋动作  产生原因、改进措施  （二）身体与横杆成斜交叉过杆  产生原因、改进措施  （三）过杆时大腿后侧和小腿碰落横杆  产生原因、改进措施 | | | |
| 作业布置 | 课外拓展 | | |
| 课后总结 | 本项目是跳高的基本情况介绍，主要为基本常识和实践技术的讲授，让同学们了解跳高的相关情况。要求学生着重掌握跳高技术的教学方法，熟练掌握跳高技术教学中常见错误动作及纠正方法，熟悉跳高技术，为日常跳高锻炼及比赛奠定良好基础。 | | |

# 第十三章 三级跳远

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节** | 第十三章 三级跳远 | 授课方式 | 讲授法、示范法、案例分析法、多媒体教学法 |
| 教学目标 | 1.了解三级跳远项目的发展概况。  2.熟悉三级跳远技术。  3.熟练掌握三级跳远技术教学法。  4.熟练掌握三级跳远技术教学中常见错误动作及纠正方法。 | | |
| 教学重点 | 1.熟练掌握三级跳远技术教学法。  2.熟练掌握三级跳远技术教学中常见错误动作及纠正方法。 | | |
| 教学难点 | 熟练掌握三级跳远技术教学法。 | | |
| **教 学 过 程** | | | |
| **第一节 三级跳远项目的发展概况**  三级跳远起源于18世纪中叶的苏格兰和爱尔兰，由“多级跳”演变而来，是一项历史悠久的竞技运动。  现代三级跳远的技术形式（由单足跳、跨步跳、跳跃组成）是19世纪后期从英国发展起来的，并一直沿用至今。  **第二节 三级跳远技术**  一、助跑  二、第一跳（单足跳）  三、第二跳（跨步跳）  四、第三跳（跳跃）  **第三节 三级跳远技术教学法**  一、三级跳远技术教学  （一）三级跳远技术教学的重点、难点与任务  三级跳远技术教学的重点是第一跳技术，难点是扒地式起跳技术和各跳间的衔接技术。  （二）三级跳远技术教学步骤  1．介绍和初步学习三级跳远的技术  2．学习第一跳及第一、二跳相结合的技术  3．学习第二跳、第三跳的结合技术  4．学习短程助跑三级跳远技术  5．学习全程助跑三级跳远技术  （三）教学注意事项  二、三级跳远的训练手段和方法  （一）三级跳远的素质训练  1．速度训练  2．力量训练  3．弹跳能力训练  （二）三级跳远的技术训练  熟练掌握正确的专项技术是三级跳远运动员取得高水平运动成绩的必备条件。11点要点需注意。  **第四节 三级跳远技术教学中常见错误动作及纠正方法**  一、助跑步点不准  产生原因、纠正方法  二、第一跳腾空过高  产生原因、纠正方法  三、第二跳跳不起来  产生原因、纠正方法  四、扒地动作不明显  产生原因、纠正方法  五、三跳节奏不好  产生原因、纠正方法  六、空中动作不平衡  产生原因、纠正方法 | | | |
| 作业布置 | 课外拓展 | | |
| 课后总结 | 本项目是三级跳远的基本情况介绍，主要为基本常识和实践技术的讲授，让同学们了解三级跳远的相关情况。要求学生着重掌握三级跳远技术的教学方法，熟练掌握三级跳远技术教学中常见错误动作及纠正方法，熟悉三级跳远技术，为日常跳远锻炼及比赛奠定良好基础。 | | |

# 第十四章 推铅球

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节** | 第十四章 推铅球 | 授课方式 | 讲授法、示范法、案例分析法、多媒体教学法 |
| 教学目标 | 1.了解推铅球项目的发展概况。  2.熟悉推铅球技术。  3.熟练掌握推铅球技术教学法。  4.熟练掌握推铅球技术教学中常见错误动作及纠正方法。 | | |
| 教学重点 | 1.熟练掌握推铅球技术教学法。  2.熟练掌握推铅球技术教学中常见错误动作及纠正方法。 | | |
| 教学难点 | 熟练掌握推铅球技术教学法。 | | |
| **教 学 过 程** | | | |
| **第一节 推铅球项目的发展概况**  一、推铅球项目的发展史  最早的推铅球运动起源于古代人类用石块猎取野兽或防御攻击的活动，后来又逐渐从军队的游戏中演化而来。  二、推铅球项目的竞赛规则  **第二节 推铅球技术**  一、握持铅球（以右手推铅球为例）  （一）握球  （二）持球  二、预备姿势  （一）高姿  （二）低姿  三、滑步  四、最后用力  五、维持身体平衡  （一）预备姿势站立不同  （二）步长分配不同  （三）在最后用力中，右腿用力的方式不同  **第三节 推铅球技术教学法**  一、建立背向滑步推铅球的技术概念  二、学习原地推铅球技术  （一）教学重难点  正确的最后用力顺序；上肢与下肢的协调配合。  （二）教学方法  1．学习握球和持球  2．双手持球做向前和向后抛球练习  3．单手向上推铅球练习  4．侧向原地推铅球练习  5．背向原地推铅球练习  6．学习原地背向出左脚推铅球  7．学习背向后收右小腿推铅球  （三）教法提示  （1）反复体会上、下肢用力的协调配合。  （2）推铅球结束时躯干仍保持直立，不要左倒或前倾。  （3）控制好头部的动作，不要过早地向左扭转。  三、学习背向滑步推铅球技术  （一）教学重难点  （二）教学方法  1．摆动腿摆动练习  2．拉收右腿练习  3．徒手滑步练习  4．持球做同上练习  5．背向滑步推铅球练习  （三）教法提示  （1）在学习背向滑步推铅球初期，就要重视滑步与最后用力的衔接。  （2）注意培养完成动作的加速节奏。  （3）学习滑步技术时，要注意控制身体重心的起伏，滑步后上体不要抬起。  （4）滑步距离要短一些，动作要轻快一些，不要过分强调超越器械动作。  （5）应强调左腿蹬摆动作和牵引方向。  **第四节 推铅球技术教学中常见错误动作及纠正方法**  一、滑步距离过短  产生原因、改进措施  二、滑步结束后上体抬起过早，身体姿势形成“马步”  产生原因、改进措施  三、滑步时，身体重心上下起伏过大  产生原因、改进措施  四、滑步与最后用力之间衔接不好，出现停顿  产生原因、改进措施  五、推球时身体向左倒  产生原因、改进措施  六、推铅球时肘关节下降，形成抛球  产生原因、改进措施 | | | |
| 作业布置 | 课外拓展 | | |
| 课后总结 | 本项目是推铅球的基本情况介绍，主要为推铅球基本常识和实践技术讲授，让同学们了解推铅球的相关情况。要求学生着重掌握推铅球技术的教学方法，熟练掌握推铅球技术教学中常见错误动作及纠正方法，熟悉推铅球技术，为日常推铅球实践锻炼及比赛奠定良好技能基础。 | | |

# 第十五章 掷标枪

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节** | 第十五章 掷标枪 | 授课方式 | 讲授法、示范法、案例分析法、多媒体教学法 |
| 教学目标 | 1.了解掷标枪项目的发展概况。  2.熟悉掷标枪技术及注意事项。  3.熟练掌握掷标枪技术教学法。  4.熟练掌握掷标枪技术教学中常见错误动作及纠正方法。 | | |
| 教学重点 | 1.熟练掌握掷标枪技术教学法。  2.熟练掌握掷标枪技术教学中常见错误动作及纠正方法。 | | |
| 教学难点 | 熟练掌握掷标枪技术教学法。 | | |
| **教 学 过 程** | | | |
| **第一节 掷标枪项目的发展概况**  一、标枪运动的发展史  标枪运动历史悠久。古希腊人很早就使用木棍作为投掷器械进行比赛。  男子标枪于1908年首次出现在伦敦奥运会，成为正式比赛项目。女子掷标枪比赛于1932年被列为奥运会正式比赛项目。  二、标枪运动的竞赛规则  比赛时，运动员必须单手将标枪从肩上方掷出，枪尖必须落在约29°角的扇形区落地区角度线以内，方为有效。  有16点要点需要注意。  **第二节 掷标枪技术**  一、握枪和持枪（以右手投掷为例）  （一）握枪方法  握枪的方法有以下两种：  普通式握法（拇指和食指）握枪法；  现代式握法（拇指和中指）握枪法。  （二）持枪  二、助跑  （一）预跑阶段  （二）投掷步阶段  三、最后用力  四、维持身体平衡  **第三节 掷标枪技术教学法**  一、建立掷标枪的完整技术概念  通过采用讲解、示范等教学方法，使学生建立掷标枪的完整技术概念。  （一）讲解  （二）示范  （三）进行安全教育  二、学习标枪的握持方法  （一）教学要点  握标枪时，手腕要放松，持枪时肘关节要求向前并稍高于肩关节，手心向前上方。  （二）教学方法  1．握枪练习  2．肩上持枪转动肘部的练习  3．肩上持枪向后上推举枪的练习  三、学习掷标枪的最后用力技术（以右手投掷为例）  （一）教学要点  （二）教学方法  1．正面插枪练习  2．正面上步掷标枪  3．侧向上一步成“满弓”  4．侧向上一步掷标枪  四、学习投掷步技术  （一）教学要点  上下肢协调配合，形成良好的超越器械的姿势并与最后用力动作紧密衔接。  （二）教学方法  1．连续交叉步  2．交叉步接最后用力  3．原地上两步做引枪练习  4．行进中做引枪  5．投掷步接最后用力出枪  五、学习助跑掷标枪技术  （一）教学要点  助跑轻松自然，预跑与投掷步动作衔接连贯。持枪臂稳定控制标枪，上下肢动作配合协调  （二）教学方法  1．持枪助跑  2．持枪助跑 6 ～ 8 步接投掷步  3．全程助跑掷标枪练习  **第四节 掷标枪技术教学中常见错误动作及纠正方法**  一、预跑阶段的速度呈逐渐减速的趋势，节奏感差  产生原因、改进措施  二、助跑与投掷步衔接不顺畅，出现减速、停顿等现象  产生原因、改进措施  三、引枪的位置和方向不正确  产生原因、改进措施  四、投掷步节奏不好，第三、四步明显减速  产生原因、改进措施  五、最后用力时的用力顺序不合理，出现“拉枪”的现象  产生原因、改进措施  **第五节 注意事项**  （1）投掷步是整个助跑过程中最重要的部分，要重点掌握好这环节，否则会造成助跑与投掷步脱节，出现减速，以及最后用力前的停顿现象，影响整个技术动作的完成。  （2）在学习投掷步阶段时，应重点强调交叉步动作，采用徒手或带器械练习，要注意超越器械动作和保持标枪的正确位置。  （3）在整个投掷步阶段，要有良好的节奏感，教师可用语言或击掌作为信号，让学生按照”哒－哒－哒哒”的节奏进行练习，并完成动作。 | | | |
| 作业布置 | 课外拓展 | | |
| 课后总结 | 本项目是掷标枪的基本情况介绍，主要为掷标枪基本常识和实践技术讲授，让同学们了解掷标枪的相关情况。要求学生着重掌握掷标枪技术的教学方法，熟练掌握掷标枪技术教学中常见错误动作及纠正方法，熟悉掷标枪技术及注意事项，为日常掷标枪实践锻炼及比赛奠定良好技能基础。 | | |

# 第十六章 掷铁饼

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节** | 第十六章 掷铁饼 | 授课方式 | 讲授法、示范法、案例分析法、多媒体教学法 |
| 教学目标 | 1.了解掷铁饼项目的发展概况。  2.熟悉掷铁饼技术及专项技术训练手段。  3.熟练掌握掷铁饼技术教学法。  4.熟练掌握掷铁饼技术教学中常见错误动作及纠正方法。 | | |
| 教学重点 | 1.熟练掌握掷铁饼技术教学法。  2.熟练掌握掷铁饼技术教学中常见错误动作及纠正方法。 | | |
| 教学难点 | 熟练掌握掷铁饼技术教学法。 | | |
| **教 学 过 程** | | | |
| **第一节 掷铁饼项目的发展概况**  掷铁饼项目历史久远，是由古代人们使用石头投射飞禽走兽和树上的果实的技能发展而来。  在1896年的举办的第一届现代奥运会上，掷铁饼被正式列入比赛项目。  **第二节 掷铁饼技术**  一、握持饼  五指自然分开，将拇指和手掌平靠铁饼，其余四指末端指节扣住铁饼边缘。手腕稍屈，铁饼上缘靠于前臂上，持饼臂自然下垂于体侧。  二、预备姿势和预摆  1．预备姿势  2．预摆  ①左上右后摆饼法。  ②身体前后摆饼法。  三、旋转  （一）双支撑旋转  （二）单支撑旋转  （三）低腾空旋转  （四）旋转与最后用力的衔接  四、最后用力  （一）最后用力技术要点  （二）最后用力教学方法  五、出手后的维持平衡  当铁饼出手时，练习者进行换步缓冲的动作，换步时身体重心逐步下降，以控制身体，防止犯规。  **第三节 掷铁饼技术教学法**  一、学习掷铁饼的握法和控饼练习  二、原地侧向旋转投饼与换步旋转投饼练习  三、徒手旋转练习  四、旋转轻投饼练习  五、完整旋转投饼练习  **第四节 掷铁饼技术教学中常见错误动作及纠正方法**  （1）握持铁饼时，持饼臂过于紧张，预摆动作急促，动作幅度小。  产生原因、纠正方法  （2）投饼出手时，铁饼从小指一侧出手，铁饼以逆时针方向旋转。  产生原因、纠正方法  （3）投饼时只用手臂力量，不会或不善于利用两腿及全身的力量  产生原因、纠正方法  （4）最后用力时，左侧支撑不好，造成左肩后撇，上体左倒或左腿弯曲，使得不能在出饼时提高身体重心。  产生原因、纠正方法  （5）身体重心不在支撑平面内，不能较好地维持平衡。  产生原因、纠正方法  （6）旋转过程中不能很好地超越器械。  产生原因、纠正方法  （7）上下肢的动作结构不合理  产生原因、纠正方法  （8）旋转后两脚落地的位置过于偏左或偏右。  产生原因、纠正方法  （9）上体过早抬起使身体重心前移。  产生原因、纠正方法  （10）旋转至右脚着地成单支撑阶段，明显停顿或转不起来。  产生原因、纠正方法  （11）最后用力上肢发力过早。  产生原因、纠正方法  **第五节 专项技术训练手段**  加强主要手段和专项技术规格的训练，可以帮助学生建立正确的技术概念和动力定型。  在进行力量训练时，要提高动作速度，同时穿插协调、柔韧、弹跳及速度练习。  要注意保护，防止发生伤害事故。 | | | |
| 作业布置 | 课外拓展 | | |
| 课后总结 | 本项目是掷铁饼的基本情况介绍，主要为掷铁饼基本常识和实践技术讲授，让同学们了解掷铁饼的相关情况。要求学生重点掌握掷铁饼技术的教学方法，熟练掌握掷铁饼技术教学中常见错误动作及纠正方法，熟悉掷铁饼技术及专项技术训练手段，为日常掷铁饼实践锻炼及比赛奠定良好技能基础。 | | |

# 第十七章 趣味田径运动

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章节 | 第十七章 趣味田径运动 | 授课方式 | 讲授法、示范法、案例分析法、多媒体教学法 |
| 教学目标 | 1.了解趣味田径运动的发展概况。  2.熟悉趣味田径运动的特点及其分类。  3.熟练掌握趣味田径运动的创编原则和方法。  4.了解趣味田径运动的创编实例。 | | |
| 教学重点 | 1.熟悉趣味田径运动的特点及其分类。  2.熟练掌握趣味田径运动的创编原则和方法。 | | |
| 教学难点 | 熟练掌握趣味田径运动的创编原则和方法。 | | |
| **教 学 过 程** | | | |
| **第一节 趣味田径运动的发展概况**  趣味田径运动是由国际田联以及德国田联提出的一种新型运动形式，提出后在全世界范围内被推广。  其主要内容是充分根据目前世界范围内运动员的普遍心理及特点制定的，通过运用游戏的趣味性来引起参加田径运动者锻炼的兴趣。  趣味田径运动的主旨主要体现在培养、教育、健身等功能上，同时还积极地促进了个体心理的发展以及体育竞技能力的提高。  **第二节 趣味田径运动的特点及其分类**  一、趣味田径运动的特点  （一）趣味性  （二）娱乐性  （三）随意性  （四）适应性  二、趣味田径运动的分类  （一）按照人体活动的基本能力分类  分为走类、跑类、跳跃类、投掷类。  （二）按照提高身体素质的目的与任务分类  分为速度类、力量类、耐力类、灵敏类、柔韧类等  （三）按照课的结构分类  如准备部分的集中注意力类；基本部分的提高兴奋性类；结束部分的整理与放松类等。  （四）按照活动的形式分类  分为接力类、追拍类、跨越障碍类、投准类、掷远类等。  **第三节 趣味田径运动的创编原则和方法**  一、趣味田径运动项目创编的原则  （一）保持基本技术正确的原则  （二）安全性原则  （三）从实际出发原则  （四）趣味性原则  1．项目要有竞争性  2．组织及评分要有鼓励性  3．器材设施具有吸引力  （五）渐进性原则  1．动作的方式要适当  2．注意力的分配与转换要合适  （六）创新性原则  二、趣味田径运动项目创编的方法  （一）创编项目要考虑的影响因素  影响锻炼效果的动作要素一般包括身体姿势、动作路线、动作时间、动作速度、动作力量、动作速率、动作节奏、动作方向、动作幅度和动作配合。  （二）项目设计与改编方法  （1）身体各部位配合合：在突出主要技术环节的前提下考虑怎样配合。  （2）不同形式的做法：可采用行进间做和定位做两种形式。  （3）不同基本环节的组合：在不改变动作基本结构的前提下，截取不同点以形成不同的环节组合。  （4）各种动作采用不同幅度、路线、速度、频率的变化组合。  **第四节 趣味田径运动的创编实例**  一、趣味走  （一）蛇形走  （二）两人三足走  （三）快速走接力  （四）脚前掌走  （五）脚跟走  （六）爬行走  （七）交替旋转横移步  二、趣味跑  （一）好伙伴  （二）占领“阵地”  （三）背人接力  （四）遥控飞机  （五）穿城门  （六）惊弓之鸟  （七）穿城而过  三、趣味跳  （一）排队搭肩跳  （二）跳木马  （三）前赴后继  （四）双人蛙跳  （五）跳蚂蚱  （六）转绣球  （七）抓趾跳  四、趣味投  （一）击地反弹比高  （二）击墙反弹比远  （三）向前抛球入洞  （四）绳球中靶  （五）看谁得分多  （六）后抛球打靶  （七）击球反弹入箱  （八）打龙尾  （九）连中三元  （十）击球出城  （十一）四面招架 | | | |
| 作业布置 | 课外拓展 | | |
| 课后总结 | 本项目是趣味田径运动的基本情况介绍，为理论、方法、实例的综合讲授，以让同学们了解趣味田径运动的相关情况。要求学生重点掌握趣味田径运动的创编原则和方法，熟悉趣味田径运动的特点及其分类，了解趣味田径运动的发展概况及实例情况，为日常趣味田径运动实践锻炼及比赛奠定良好基础。 | | |