

## 《田径》教学大纲

|  |  |   |
|--|--|---|
| 课程名称：田径  | 课程类别（必修/选修）：必修                         |   |
| 课程英文名称：Track and Field   |  |   |
| 总学时/周学时/学分：72/6/4.5  | 其中实验/实践学时：66                           |   |
| 先修课程：无   |  |   |
| 后续课程支撑：田径  |  |   |
| 授课时间：第 1-16 周 周一 3—4、周三 1—2、周五 1—2   | 授课地点：真草田径场                             |   |
| 授课对象：2023 级社会体育管理与指导专业 1、2、3 班   |  |   |
| 开课学院：教育学院（师范学院）  |  |   |
| 任课教师姓名/职称：高峰/讲师，花鹏雅/助教，王雪媛/助教  |  |   |
| 答疑时间、地点与方式：随堂答疑  |  |   |
| 课程考核方式：开卷（ <input type="checkbox"/> ）闭卷（ <input type="checkbox"/> ）课程论文（ <input type="checkbox"/> ）其它（ <input checked="" type="checkbox"/> ） |  |   |
| 使用教材：田径运动（高等教育出版社）   |  |   |
| 教学参考资料：中国田径协会审定“田径竞赛规则” 人民体育出版社  |  |   |
| 课程简介：《田径》课程是主干课程之一，《田径》课程是以走、跑、跳、投等多种身体练习为基本手段，以竞技性、健身性、实用性练习项目为主要内容，以发展人的基本运动能力和生活生存能力、促进身心健康全面发展为主要目标的基础性体育实践课程。                           |  |   |
| 课程教学目标及对毕业要求指标点的支撑：  |  |   |
| 课程教学目标   | 支撑毕业要求指标点                              | 毕业要求  |
| 目标 1：<br>掌握《田径》课程的基本理论知识和主要项目基本技术，达到一定水平的技能。掌握田径运动锻炼身体，增强体质的手段和方法；了解田径运动文化特点，理解《田径》课程对人的生活和工作的重要价值，培养终身体育观念。                                 | 3-1 了解国内外在社会体育方面的学术发展动态，具备一定的人文素养和科学精神 | 3 了解国内外在社会体育方面的学术发展动态，具备一定的人文素养和科学精神，具有扎实的社会体育指导知识和学科专业知识 |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>目标 2:</b><br>全面发展走、跑、跳、投等基本运动能力，提高体能，为《田径》课程和其他技术课程的学习奠定基础。具备从事中等学校体育课中《田径》课程的基本教学能力、田径运动竞赛组织与裁判的工作能力和田径健身的指导与管理等实际工作能力。 | 2-2 掌握社会体育相关学科的基本理论、基本知识、基本技能  | 2 熟悉党和国家有关体育事业的方针、政策、法规；掌握社会体育相关学科的基本理论、基本知识、基本技能                       |
| <b>目标 3:</b><br>培养良好的意志品质、创新能力和合作精神，发展个性，提高道德修养，促进身心全面发展，适应社会发展需要。  | 7-1 具有较好的创新意识，具有在体育教育教学、社会体育指导、以及体育活动的市场推广及策划组织过程中发现问题、探索问题的意识，初步形成解决相关问题的能力 | 7 具备终身学习理念，具有专业发展的自我意识，具有一定的批判性思维，不断增强创新意识                              |
| <b>目标 4:</b><br>了解田径运动教学、训练概论，掌握田径技战术的训练方法。   | 4-1 具有从事群众性体育活动的组织管理、咨询指导及教学等方面的实际工作能力                                       | 4 具有从事群众性体育活动的组织管理、咨询指导、经营开发及教学等方面的实际工作能力；掌握指导大众体育、养生健身、休闲娱乐体育的理论和运动技术。 |

理论教学进程表

| 周次 | 教学主题   | 授课教师      | 学时数 | 教学内容（重点、难点、课程思政融入点）                        | 教学模式<br>线下/混合式 | 教学方法 | 作业安排 | 支撑<br>课程<br>目标 |
|----|--------|-----------|-----|--|----------------|------|------|----------------|
| 1  | 田径运动概述 | 高峰<br>王雪媛 | 6   | <b>重点:</b> 田径运动的特点与功能<br><b>难点:</b> 田径发展趋势 | 线下             | 课堂讲授 |      | 目标一            |

|    |  |     |   |  |  |  |  |  |
|----|--|-----|---|--|--|--|--|--|
|    |  | 花鹏雅 |   | 课程思政融入点：介绍中国田径运动的普及开展、历年在国际上获取的成绩。增强学生的国家荣誉感和民族的使命感。 |  |  |  |  |
| 合计 |  |     | 6 |  |  |  |  |  |

实践教学进程表

| 周次 | 实践项目名称       | 授课教师             | 学时 | 教学内容（重点、难点、课程思政融入点）   | 项目类型（验证/综合/设计） | 教学方法 | 支撑课程目标 |
|----|--------------|------------------|----|---|----------------|------|--------|
| 2  | 摸底测试         | 高峰<br>王雪媛<br>花鹏雅 | 6  | 重点：对跳跃、投掷、短跑技能进行摸底<br>难点：人数较多，难度较大                                | 综合             | 考核   | 目标二    |
| 3  | 摸底/田径裁判讲解与实施 | 高峰<br>王雪媛<br>花鹏雅 | 6  | 对各项目规则的理解及比赛裁判实际操作能力<br>劳动教育点：培养学生学会在实践中应用理论知识，学会将脑力劳动与体力劳动相结合的能力 | 综合             | 实训   |        |
| 4  | 田径裁判实习       | 高峰<br>王雪媛<br>花鹏雅 | 6  | 对各项目规则的理解及比赛裁判实际操作能力<br>劳动教育点：培养学生学会在实践中应用理论知识，学会将脑力劳动与体力劳动相结合的能力 | 综合             | 实训   |        |

|   |  |                  |   |  |    |    |     |
|---|--|------------------|---|--|----|----|-----|
| 5 | 田径裁判实习   | 高峰<br>王雪媛<br>花鹏雅 | 6 | <p>对各项规则的理解及比赛裁判实际操作能力</p> <p>劳动教育点：培养学生学会在实践中应用理论知识，学会将脑力劳动与体力劳动相结合的能力</p>  | 综合 | 实训 | 目标二 |
| 6 | <p>田径裁判实习</p> <p>1 学习跳高原地过杆技术</p> <p>2 学习挺身式跳远技术</p> <p>3 学习短跑技术</p> | 高峰<br>王雪媛<br>花鹏雅 | 6 | <p>重点：学习和体会背越式跳高、挺身式跳远、短跑的技术。</p> <p>难点：助跑与起跳的结合和杆上技术。</p> <p>劳动教育点：学好和利用技能知识、服务社会</p>   | 综合 | 实训 | 目标三 |
| 7 | <p>1 跳高技术</p> <p>2 跳远技术</p> <p>3 短跑技术</p>                            | 高峰<br>王雪媛<br>花鹏雅 | 6 | <p>重点：助跑与起跳的结合和杆上技术。</p> <p>难点：攻板起跳时身体重心积极前跟，和腾空步后的放腿展髋的动作、起跑（包括起跑器的安装）、起跑后的加速跑、途中跑、终点跑和弯道技术</p> <p>劳动教育点：劳动不仅于体力劳动，脑力劳动尤为重要，学会思考和创新</p> | 综合 | 实训 | 目标二 |
| 8 | <p>1 跳高及铅球、跳远、跳远技术</p> <p>2 期中测试</p>                                 | 高峰<br>王雪媛        | 6 | <p>重点：助跑与起跳衔接，攻板积极，蹬摆充分，腾空步身体平衡。并做好向前、向下、向后放腿展髋，展体的动作。</p> <p>难点：期中测试</p>  | 综合 | 实训 | 目标二 |

|    |   |                  |   |  |    |    |     |
|----|---|------------------|---|--|----|----|-----|
|    |   | 花鹏雅              |   | 课程思政融入点：通过达标测试，培养学生公平竞赛的精神   |    |    |     |
| 9  | 1 学习跳高原地过杆技术<br>2 学习挺身式跳远技术<br>3 学习短跑技术 | 高峰<br>王雪媛<br>花鹏雅 | 6 | 重点：学习和体会背越式跳高、挺身式跳远、短跑的技术。<br>难点：助跑与起跳的结合和杆上技术。<br>劳动教育点：学好和利用技能知识、服务社会          | 综合 | 实训 | 目标二 |
| 10 | 1 跳高与铅球技术<br>2 跳远与三级跳远技术<br>3 短跑与跨栏技术   | 高峰<br>王雪媛<br>花鹏雅 | 6 | 重点：助跑与起跳衔接，攻板积极，蹬摆充分，腾空步身体平衡。<br>起跑（包括起跑器的安装）、起跑后的加速跑、途中跑、终点跑和弯道技术<br>难点：蹲踞式起跑技术 | 综合 | 实训 | 目标三 |
| 11 | 1 学习跳高原地过杆技术<br>2 学习挺身式跳远技术<br>3 学习短跑技术 | 高峰<br>王雪媛<br>花鹏雅 | 6 | 重点：短跑全程跑、跨栏跑技术<br>难点：接力跑技术<br>课程思政融入点：通过接力跑练习来培养学生的团结协作、共同奋斗精神                   | 综合 | 实训 | 目标三 |
| 12 | 1 跳高与铅球技术<br>2 跳远与三级跳远技术                | 高峰               | 6 | 重点：助跑与起跳衔接，攻板积极，蹬摆充分，  | 综合 | 实训 | 目标四 |

|    |                      |            |    |   |  |  |  |
|----|----------------------|------------|----|---|--|--|--|
|    | 3 短跑与跨栏技术<br>4 考试与补考 | 王雪媛<br>花鹏雅 |    | 腾空步身体平衡。<br>起跑（包括起跑器的安装）、起跑后的加速跑、<br>途中跑、终点跑和弯道技术<br>难点：组织与实施 |  |  |  |
| 合计 |                      |            | 66 |   |  |  |  |

#### 课程考核

| 课程目标 | 支撑毕业要求指标点 | 评价依据及成绩比例（%） |    |      |  |     |
|------|-----------|--------------|----|------|--|-----|
|      |           | 实习           | 期中 | 技术测评 |  |     |
| 目标一  | 3-1       | 20           | 0  | 0    |  |     |
| 目标二  | 2-2       | 0            | 0  | 60   |  |     |
| 目标三  | 8-4       | 0            | 20 | 0    |  |     |
| 目标四  | 4-3       | 0            | 0  | 0    |  |     |
| 总计   |           | 20           | 20 | 60   |  | 100 |

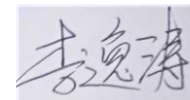
备注：[1）根据《东莞理工学院考试管理规定》第十二条规定：旷课3次（或6课时）学生不得参加该课程的期终考核。](#)[2）各项考核标准见附件所示。](#)

大纲编写时间：2023年9月1日

系（部）审查意见：

已审阅，同意执行。

系（部）主任签名：



日期： 2023 年 9 月 1 日

**备注：** 课堂教学进度可能会根据正常授课进度、学生学情需要和假期冲突略有调整。

## 附录：各类考核评分标准

### 实习评分标准

| 观测点        | 评分标准                          |                          |                   |                  |
|------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------|------------------|
|            | <i>A (100)</i>                | <i>B (85)</i>            | <i>C (70)</i>     | <i>D (0)</i>     |
| 田径裁判掌握程度   | 顺利完成裁判长安排的任务                  | 能较好的完成裁判工作               | 能完成裁判的工作任务        | 不能完成或出现严重误判情况    |
| 解决问题的方案正确性 | 熟练裁判规则，临场问题能够及时与裁判长沟通并解决      | 比较熟练裁判规则，遇到问题能够与裁判长沟通并解决 | 比较熟练裁判规则，解决问题方式一般 | 不熟练裁判规则，没有能力处理问题 |
| 完成裁判工作态度   | 按要求完成布置的裁判工作并认真对待实习工作，积极协助裁判长 | 能按要求完成布置的裁判工作并认真对待实习工作   | 能按要求完成布置的裁判工作     | 未按要求完成布置的裁判工作    |

### 考试评分标准

| 观测点        | 评分标准              |                   |                    |                   |
|------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
|            | <i>A (100)</i>    | <i>B (85)</i>     | <i>C (70)</i>      | <i>D (50)</i>     |
| 100 米（手记时） | 男子 11.5s/女子 13.5s | 男子 11.9s/女子 13.9s | 男子 12.4s/女子 14.4s  | 男子 13.5s/女子 15.5s |
| 背越式跳高      | 男子 1.75m/女子 1.55m | 男子 1.58m/女子 1.38m | 男子 1.48m/女子 1.28m  | 男子 1.38m/女子 1.18m |
| 挺身式跳远      | 男子 6.10m/女子 4.70m | 男子 5.80/女子 4.40m  | 男子 5.50/女子 4.10m   | 男子 4.80/女子 3.70m  |
| 铅球         | 男子 12.0m/女子 9.60m | 男子 11.5m/女子 9.30m | 男子 10.30m/女子 8.30m | 男子 8.60m/女子 6.60m |



