


《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：athletics	
总学时/周学时/学分：72/6/4.5	其中实验/实践学时：72
先修课程：	
授课时间：2020-2021 学年第一学期	授课地点：田径场
授课对象：2020 级社会体育指导与管理 1/2/3 班	
开课学院：教育学院（师范学院）体育系	
任课教师姓名/职称：高峰/讲师，苏敷志/讲师，花鹏雅/助教	
答疑时间、地点与方式：	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）实践测评	
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。	
<p>课程教学目标</p> <p>一、知识目标</p> <p>1. 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。</p> <p>2、充分认识《田径》课程的竞技性、健身性等属性，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。</p> <p>二、能力目标</p> <p>1、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。</p> <p>2、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。</p> <p>三、素质目标</p>	<p>本课程与学生核心能力培养之间的关联(授课对象为理工科专业学生的课程填写此栏)：</p> <p>□核心能力 1.</p> <p>□核心能力 2.</p> <p>□核心能力 3.</p> <p>□核心能力 4.</p> <p>□核心能力 5.</p> <p>□核心能力 6.</p> <p>□核心能力 7.</p> <p>□核心能力 8.</p>

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。						
实践教学进程表						
周次	实验项目名称	主讲教授	学时	重点、难点、课程思政融入点	项目类型（验证/综合/设计）	教学手段
1	跳跃项目教学与竞赛	高峰	6	跳跃项目技术原理及竞赛规则 项目技术原理和竞赛规则及裁判 课程思政融入点:通过介绍竞赛规则，培养学生公平竞赛的精神	技术	讲授示范
2	投掷项目教学与竞赛	苏敷志	6	田径运动概述,投掷项目技术原理 跳跃项目技术原理及竞赛规则 课程思政融入点:介绍我国田径的辉煌历程，培养学生的爱国情怀	技术	讲授示范
3	短跑项目教学与竞赛	花鹏雅	6	短跑项目技术原理和竞赛规则及裁判 课程思政融入点:通过讲解跑的技术原理,让学生深入了解体育与其它学科的紧密关联,培养学生学习科学文化知识的热情	技术	讲授示范
4	背向滑步推铅球	苏敷志	6	①掌握铅球的基本理论知识②了解推铅球的完整技术③学习原地推铅球技术	技术	讲授示范
5	背向滑步推铅球	苏敷志	6	①习原地侧向推铅球技术②学习背向滑步推铅球技术学习	技术	讲授示范
6	背向滑步推铅球	苏敷志	6	①技术评定与考核	技术	讲授示范

	短跑技术	/		②掌握短跑的基本理论知识, 学习跑的专门性练习 ③学习跑的基本技术 ④学习跑的专门性练习 ⑤学习跑的基本技术		
7	短跑技术	花鹏雅	6	①学习起跑技术(包括起跑器的安装) ②学习起跑后的加速跑和途中跑技术 ③学习终点跑技术和弯道技术	技术	讲授示范
8	短跑技术	花鹏雅	6	①学习掌握短跑完整技术 ②掌握短跑的教学方法 ③了解掌握接力跑技术	技术	讲授示范
9	短跑技术 背越式跳高技术	花鹏雅 / 高峰	6	①技术评定与考核 ②了解掌握跳高的基本理论知识 ③学习过杆技术 ④学习助跑和起跳相结合技术	技术	讲授示范
10	背越式跳高技术	高峰	6	①步点的丈量②助跑、起跳、过杆技术的相结合	技术	讲授示范
11	背越式跳高技术	高峰	6	①助跑、起跳、过杆技术的相结合 ②完整技术③全程助跑点的丈量 ④完整技术练习	技术	讲授示范
12	背越式跳高技术 裁判实习	高峰	6	技术评定与考核 对各项目的理解及实际操作能力	技术	讲授示范
合计:			72			

考核方法及标准		
考核形式	评价标准	权重
出勤及课堂表现	缺勤 1/3 者不允许参加考核，迟到早退扣 2 分，旷课扣 5 分，事假扣 1 分。	20%
技术评定	1、总成绩=达标成绩 60%+技术 40% 2、达标成绩：100 米考核男子 12.8 秒、女子 14.8 秒达标；铅球考核男子 9.5 米、女子 7.5 米达标；跳高考核男子 5.1 米、女子 3.9 米达标。 3、技术考核结果仅为及格与不及格，以是否完成基本专项技术动作规范为标准。 4、达标成绩或技术评分只要一项不及格者，则技术评定总成绩判为不及格。	60%
裁判实践	参与实践时数与规范化程度	20%
大纲编写时间：2020.8.31		
系（部）审查意见： 已审阅，同意执行。 <div style="text-align: right; margin-top: 100px;">  系（部）主任签名： 日期： 2020 年 9 月 1 日 </div>		