

## 《专项运动理论与实践 1》课程教学大纲

课程名称	Specific Athletic Theory and Practice (1)
课程代码	0301ZY001
教学对象	体育教育专业本科学生和社会体育专业本科学生
学时学分	96 学时 6 学分，其中理论学时 10 学时，实践学时 86 学时
考核方式	过程性考试和期末考试
先修课程	田径（1）、田径（2）
后续课程	专项运动理论与实践 2
编写单位	教育与体育学院
编写人	李明
审定人	
编写时间	

### 一、课程简介

田径是世界上最为普及的体育运动之一，也是历史最悠久的运动项目，素有“运动之母”之称，是各项运动的基础。《专项运动理论与实践 1》作为体育教育和社会体育本科专业的专业选修课之一，是限制性选修课程。本课程把握国内外最近发展动态，面向体育专业田径专项本科生讲授以下内容：田径运动概述、田径运动技术原理、田径运动竞赛规则、田径运动裁判与方法以及各单项技术动作（短跑、中长跑、接力跑、铅球、跳高、跳远、竞走）。使学生系统地掌握田径项目中短跑、中长跑、接力跑、铅球、跳高、跳远、竞走的基本知识、基本技术、基本技能及相关田径竞赛规则和裁判法，具备中小学相关田径项目教学、训练及裁判等方面的能力。

本课程是实践课，共 96 学时 6 学分，其中理论学时 10 学时，实践学时 86 学时。主要采用课堂讲授与指导、讨论分析和学生的课外练习相结合的方式进行。

### 二、课程目标

**课程目标 1：**落实“立德树人”根本任务和“健康第一”指导思想，认知行业发展，增强学生勇于探索的创新精神、善于解决问题的实践能力，培养学生顽强拼搏、奋斗有我的信念，激发学生提升全民族身体素质的责任感，使之成为遵守中小学教师职业道德规范，具有依法执教、执裁意识，有理想信念、有道德情操的“四有”好体育教师。

**课程目标 2：**认识体育教师职业的专业性，形成强烈的体育教师职业认同，坚定从教意愿，建立正确的世界观、人生观和价值观。

**课程目标 3：**在教、学、练的共同作用下，能较好掌握田径项目中短跑、中长跑、接力跑、铅球、跳高、跳远、竞走的基础理论知识和基本技术动作。

**课程目标 4：**了解现代教育和“健康第一”教育理念，掌握田径项目中短跑、中长跑、接力跑、铅球、跳高、跳远、竞走的基本教学技能、教学规律，能有效进行课外田径锻炼、课余田径训练与竞赛组织、裁判工作。

### 三、课程目标与毕业要求的关系

毕业要求	毕业要求指标点	课程目标
1、师德规范	1.3 以立德树人为己任，以体育精神为引领，立志成为有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的好老师。	课程目标 1
2、教育情怀	2.1 具有强烈的体育教师职业认同，坚定的从教意愿，正确的世界观、人生观和价值观。	课程目标 2
3、学科素养	3.1 扎实掌握体育人文社会学、体育教育训练学、民族传统体育和运动人体科学等各学科的基础知识、基本技能和基本方法。 3.2 问题解决 理解体育学科与其他学科、社会实践的联系，能够整合和运用所学理论和方法，分析并 尝试解决本专业领域的实际问题。	课程目标 3 课程目标 4
4、教学能力	4.1 熟练掌握田径、体操、篮球、足球、排球及武术等运动项目的运动技能和教学技能。 4.2 能够依据体育与健康课程标准、学生身心发展特点和教育规律，进行体育课程的教学设计、教学实施和教学评价。 4.3 具有扎实的课外体育锻炼、课余体育训练与竞赛的指导和组织能力。	课程目标 3 课程目标 4
6、综合育人	6.2 具有运用体育学科知识，组织体育活动及综合实践活动等的能力，实现“以体育人”。	课程目标 3 课程目标 4
8、沟通合作	8.1 能够与学校领导、同事、学生、家长以及社区关于体育学科及相关领域的问题通过口头、书面及数字化方式与他人进行有效沟通。	课程目标 3 课程目标 4

### 四、课程内容与目标关系

模块/章	课程目标 1	课程目标 2	课程目标 3	课程目标 4
第一章 田径运动概述	L	L	M	M
第二章 田径运动技术原理	L	M	H	H

第三章 田径运动技术	L	M	H	H
第四章 田径运动竞赛规则	M	M	M	H
第五章 田径运动裁判与方法	M	M	M	H

## 五、教学重难点

### （一）教学重点

模块/章	教学重点
第一章 田径运动概述	田径运动的概念与功能
第二章 田径运动技术原理	各项目的技术原理
第三章 田径运动技术	短跑：蹲踞式起跑动作；接力跑：下压式传接棒动作；铅球：背向滑步推铅球动作；跳高：背越式跳高动作；跳远：挺身式跳远动作 竞走：竞走动作
第四章 田径运动竞赛规则	规则的理解
第五章 田径运动裁判与方法	正确的执裁方法

### （二）教学难点

模块/章	教学难点
第一章 田径运动概述	田径两种属性的异同点
第二章 田径运动技术原理	各项目的阶段划分及影响因素
第三章 田径运动技术	短跑和中长跑：蹲踞式起跑和起跑后加速跑的衔接；接力跑：传接棒的时机；铅球：滑步与最后用力的衔接；跳高：助跑与起跳的衔接；跳远：助跑与起跳相结合技术 竞走：髋部的有效转动
第四章 田径运动竞赛规则	规则在实际中的应用
第五章 田径运动裁判与方法	裁判过程的灵活性

六、教学手段与方法

- 1. 教师主要借助多媒体手段，通过讲授法系统讲解田径运动概念、分类和发展、田径运动技术原理、田径竞赛规则和田径运动裁判与方法。
- 2. 采用课堂讲授和课堂实践教学方法，使学生掌握田径运动的基本技术，运动技术原理和田径运动项目的基本规律。
- 3.适当采用专题讨论的方式，鼓励学生思考、讨论、辩论，培养学生善于思考的习惯及综合分析能力。
- 4.鼓励学生自学，注重练习，布置思考题，每堂课后布置自学内容，明确自学要点。

七、课程评价与考核

1. 课程考核与成绩评定方法

本课程为考查课，学生成绩采用百分制评定，由平时成绩和期末成绩二部分构成，平时成绩占 30%，平时成绩包含 4 项考核项目，总占比 30%，平时成绩的考核项目包括课程思政实践（5%）、课堂考勤（5%）、课堂表现（10%）和课后作业（10%）。期末成绩包含 2 项考核项目，总占比 70%，包括单项技术评定成绩，占 30%（100 米占 5%、铅球占 5%、跳高占 10%和跳远占 10%）和单项达标成绩，占 40%（100 米占 10%、铅球占 10%、跳高占 10%和跳远占 10%）。

各部分的具体评价环节、关联课程目标、评价依据及方法和在总成绩中的占比，如表所示。

课程考核与成绩评定方法表

成绩构成	考核项目	考核关联的课程目标	考核依据与方法	占总评成绩的比重
平时成绩	课程思政实践	1	基于田径运动概述、田径运动技术原理、田径运动竞赛规则、田径运动裁判与方法以及各单项技术动作（短跑、中长跑、接力跑、铅球、跳高、跳远、竞走）的学、练、做等课堂实践表现情况，现场考查学生对本课程的目的、任务、教学理念、竞赛规则的理解、现场执裁表现，以及各单项技术的掌握情况，认知行业发展，促进专业思想的巩固，进而激发学生责任感和职业道德；通过课堂实践，培养学生团结协作、无私奉献、诚实守信、公道办事的职业理想与道德品质	5%

	课堂表现	1、2、3、4	根据课堂实践中的学、练、做、带操和互动等情况，按优秀、良好、中等、及格及不及格分别给分	10%
	课堂考勤	1、2	旷课扣 15 分/次；迟到、早退、请假扣 5 分/次（见习除外）。	5%
	课后作业	3、4	根据作业质量与正确率，给出批阅成绩，	10%
期末成绩	技评考核	3、4	技术评定成绩（随堂或教考分离）	30%
	达标考核	3、4	达标成绩（随堂或教考分离）	40%
总评成绩		1、2、3、4	=平时成绩*30%+期末成绩 70%	100%

## 2.课程考核评价标准

### （1）各项技术考试内容：

达标考核内容：100 米（蹲踞式起跑）；铅球（背向滑步推铅球）；跳高（背越式跳高）；跳远（挺身式跳远）；

技评考核内容：100 米（蹲踞式起跑）；铅球（背向滑步推铅球）；跳高（背越式跳高）；跳远（挺身式跳远）；

### （2）技术评定评分标准

技术评定评分标准表

分值范围（等级）	评 分 标 准
90-100 分（优秀）	全部技术动作正确、规范、轻松、自然、协调，其实效性和经济性好
80-89 分（良好）	技术的主要阶段动作正确，次要阶段动作存在不足，但其整个技术动作自然、协调，其实效性和经济性较好。
70-79 分（中等）	技术的主要阶段动作不完善，次要阶段动作存在明显不足，而且整个技术动作不够自然和协调，其实效性和经济性一般。
60-69 分（及格）	技术的主要阶段动作和次要阶段动作都存在缺点，动作较僵硬，不连贯，其实效性和经济性较差。
60 分以下	技术的主要阶段动作和次要阶段动作都存在错误，动作僵硬，不协调，实效性和经济性差。

(3) 各单项达标评分标准

各单项达标评分标准表														
分数	男子							女子						
	100m	110H	跳高	跳远	铅球	标枪	1500m	100m	100H	跳高	跳远	铅球	标枪	800m
100	11.5	16.3	1.75	6.20	12.00	49.00	4:45	13.8	18.1	1.45	4.80	8.80	31.00	2:55
95	11.8	16.9	1.65	6.00	11.70	46.00	4:50	14.0	18.6	1.40	4.60	8.4	29.00	3:00
90	12.0	17.4	1.60	5.80	11.4	45.00	5:00	14.3	19.2	1.35	4.50	8.00	27.00	3:05
85	12.2	18.0	1.55	5.60	11.00	43.00	5:10	14.5	19.5	1.30	4.40	7.80	25.00	3:10
80	12.4	18.6	1.50	5.40	10.50	40.00	5:20	14.8	20.1	1.25	4.25	7.50	23.00	3:15
75	12.6	19.3	1.45	5.20	10.00	37.00	5:30	15.1	20.6	1.20	4.10	7.20	21.00	3:20
70	12.8	20.3	1.40	5.05	9.00	33.50	5:40	15.5	21.3	1.15	3.90	6.70	18.50	3:25
65	13.0	21.1	1.35	4.85	8.80	30.00	5:50	16.0	22.0	1.10	3.75	6.20	16.60	3:30
60	13.5	23.0	1.30	4.65	8.60	25.00	6:00	16.5	23.0	1.05	3.50	5.60	15.80	3:40

注:

- (1) 100m 采用蹲踞式起跑, 并且使用起跑器
- (2) 跳高 (背越式跳高)
- (3) 铅球男子为 5.0 Kg、女子为 4.0 Kg, 采用背向滑步推铅球
- (4) 跳远采用挺身式跳远, 男子 3.0 米板, 女子 2.0 米板 (允许)

八、课程目标的达成情况

课程目标	评价依据	目标系数	目标分
目标 1	1.课堂讲授表现 2.课堂实践表现		
目标 2	1.课堂出勤 2.课堂表现 3.期末成绩		
目标 3	1.课堂出勤 2.课堂表现 3.期末成绩		
目标 4	1.课堂出勤 2.课堂表现 3.期末成绩		

## 九、教学资源

### 1、使用教材：

《田径运动教程》编写组.田径运动教程[M].北京：北京体育大学出版社,2013.8.

### 2、教学参考书：

1) 中国田径协会.田径竞赛规则（2018-2019）[M].北京：人民体育出版社,2018.

2) 沈纯德等.田径竞赛规则与裁判法问答（2014）[M].北京：人民体育出版社,2014.

3) 教育部.普通高中体育与健康课课程标准（2017版）[M].北京：2017.

4) 刘建国.田径[M].北京：高等教育出版社，2014.

5) 罗敏.田径运动项目训练原理与方法探析[M]北京：中国书籍出版社，2016.

### 4、学习网站

1) “中国田径协会”官网    2) “中国田径”公众号    3) “北体能”公众号

## 十、教学内容与学时安排

教学内容与学时安排表

类 别	教材内容	课程思政融入点	学时	小计	百分比
理 论 课 部 分	田径运动概述		2	10	10.4%
	田径运动的技术原理		4		
	田径运动竞赛规则		2		
	田径运动裁判与方法		2		
实 践 课 部 分	短跑	引导学生理解并掌握短跑、中长跑、接力跑、铅球、跳高、跳远、竞走技术动作以及相关的最新田径竞赛规则和裁判法，通过课堂实践中的学、练、做等表现，培养学生吃苦耐劳、团结协作、无私奉献、诚实守信、公道办事的职业理想与道德品质	12	86	89.6%
	中长跑		8		
	接力跑		2		
	跳高		26		
	推铅球		14		
	跳远		20		
	竞走		4		
合计			96	96	100%

## 十一、课程学习指南

《专项运动理论与实践》课程在整个体育教学中处于基础地位，它是体育专业学生知识结构中重要的必学内容。田径是我院体育教育专业学习的专业主干课程，本课程学习时间为四个学期，项目多，内容丰富，具体目的与任务为：1、使学生全面系统地掌握田径专项运动的基本知识、基本技能和田径运动教学与训练的原则和方法。

2、培养学生具备组织竞赛、裁判、管理场地设备、指导田径课余锻炼等工作能力以及田径教学内容开发的创新能力。

3、在完成普修课程教学的基础上，使学生进一步掌握田径运动理论与技术、教学方法、能独立从事田径运动科学研究，能胜任中小学及以上学校的田径教学和运动训练工作。

## 十二、课程内容简介

### 第一章 田径运动概述

一、田径运动的概念

二、田径运动的分类

三、田径运动的产生与发展概况

四、我国田径运动的发展概况

五、普通高等学校体育教育专业本科田径运动课程的目的、任务教学内容和学习要求

### 第二章 田径运动技术原理

一、田径运动技术原理概念

二、跑的技术原理

三、跳跃项目的技术原理

四、投掷项目的技术原理

### 第三章 田径运动技术

一、短跑和中长跑教学内容：

1) 短跑途中跑和终点冲刺跑技术

2) 蹲踞式起跑和起跑后加速跑技术

3) 中长跑技术

二、接力跑教学内容：

1) 上挑式传接棒技术

2) 下压式传接棒技术

三、跳高教学内容：

1) 背越式跳高技术（助跑、起跳、过竿和落地）



2) 步点丈量方法

四、铅球教学内容：

1) 推铅球技术（握持球方法、预备姿势、滑步技术、最后用力与维持身体平衡）

五、跳远教学内容：

1) 腾空步动作

2) 蹲踞式跳远技术

3) 挺身式跳远技术

4) 步点丈量方法

六、竞走的教学内容

1) 竞走技术概念

2) 学习竞走时髋绕前后轴、垂直轴转动

3) 竞走中腿的正确动作

4) 竞走中两臂和肩的正确动作

#### 第四章 田径竞赛规则

一、跑的竞赛规则（短跑、中长跑、接力跑）

二、跳高的竞赛规则

三、铅球的竞赛规则

四、跳远的竞赛规则

五、竞走的竞赛规则

#### 第五章 田径运动裁判与方法

一、官员

二、运动员

三、径赛项目和竞走