

《田径 1》课程教学大纲

课程名称	Track and Field (1)
课程代码	0301XK021
教学对象	体育类本科学生
学时学分	32 学时 2 学分，其中理论学时 4 学时，实践学时 28 学时
考核方式	过程性考试和期末考试
后续课程	田径 (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。《田径 1》作为体育类本科专业课程之一，是必修课程。本课程把握国内外最近发展动态，面向体育类专业本科生讲授以下内容：田径运动概述、田径运动技术原理以及各单项技术动作（短跑、中长跑、接力跑、铅球、跳高）。使学生能较系统地掌握田径项目中短跑、中长跑、接力跑、铅球和跳远的基本知识、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 32 学时 2 学分，其中理论学时 4 学时，实践学时 28 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：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 2：在教、学、练的共同作用下，能基本掌握田径项目中短跑、中长跑、接力跑、铅球、跳高的基础理论知识和基本技术动作。

课程目标 3：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。

课程目标 4：通过自我实践练习和小组学习讨论，理解和掌握体育学科的育人内涵和价值，教学实践中不断更新所学知识、改进教学的方法，解决教学、锻炼和训练中遇到的相关问题。

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
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 1
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。	课程目标 2 课程目标 3
6、综合育人	6.1 熟悉中学生身心发展规律和养成教育规律, 理解和掌握体育学科的育人内涵和价值。	课程目标 4
8、沟通合作	8.2 具有团队合作精神和组织协调能力, 具备良好的社会适应能力。	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	M	M	L	M
第二章 田径运动技术原理	M	H	M	M
第三章 田径运动技术	M	H	H	M

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	田径运动的概念和功能
第二章 田径运动技术原理	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;

（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；

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。
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%，期末成绩占 70%。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 项考核内容，总占比 70%，包括单项技术评定成绩，总占比 30%，（跳高占 15%、铅球占 15%、）和单项达标成绩，总占比 40%，（100 米占 10%、1500 米占 10%、铅球占 10%和跳高占 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、以及各田径单项技术（短跑、中长跑、接力跑、跳高、铅球）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	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	2、3	根据作业质量与正确率，给出批阅成绩	10%
期末成绩	单项技评考核	2、3、4	技术评定成绩（随堂或教考分离）	30%
	单项达标考核	2、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）；1500 米；铅球（背向滑步推铅球）；跳高（背越式跳高）；

技评考核内容：铅球（背向滑步推铅球）；跳高（背越式跳高）；

（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	11.8	16.5	1.70	6.00	12.00	48.00	4:40	14.0	18.3	1.40	4.66	8.50	30.10	2:50
99		16.6	1.68	5.92	11.95	47.22			18.4		4.64	8.38	29.86	
97		16.9	1.64	5.87	11.79	46.40		14.1	18.6	1.38	4.60	8.28	29.20	
95	11.9	17.1	1.60	5.81	11.62	45.56	4:45	14.2	18.9	1.36	4.55	8.17	28.52	2:55
93		17.3	1.58	5.75	11.44	44.72			19.1	1.35	4.51	8.06	27.84	
92	12.0	17.4	1.57	5.72	11.36	44.28		14.3	19.2	1.34	4.48	8.01	27.48	
90		17.7	1.55	5.66	11.18	43.38	4:50	14.4	19.4	1.33	4.44	7.90	26.76	3:00
89	12.1	17.8	1.54	5.63	11.08	42.92			19.5	1.32	4.41	7.84	26.38	
88		17.9	1.53	5.60	10.99	42.46		14.5	19.6		4.39	7.78	26.00	
86	12.2	18.2	1.51	5.53	10.80	41.50		14.6	19.8		4.34	7.66	25.24	
85		18.3	1.50	5.50	10.70	41.02	5:00		19.9	1.30	4.31	7.60	24.84	3:05
84	12.3	18.4	1.49	5.47	10.60	40.52		14.7	20.0	1.29	4.28	7.54	24.42	
83		18.6	1.48	5.43	10.49	40.00		14.8	20.1	1.28	4.26	7.47	24.02	
82		18.7	1.47	5.40	10.39	39.48			20.2	1.27	4.23	7.41	23.60	
81	12.4	18.8	1.46	5.36	10.28	38.96		14.9	20.3	1.26	4.20	7.34	23.16	
80		19.0	1.45	5.32	10.17	38.42	5:10		20.4	1.25	4.17	7.27	22.72	3:10
79		19.1	1.44	5.29	10.06	37.86		15.0	20.5	1.24	4.14	7.20	22.28	
78	12.5	19.3	1.43	5.25	9.95	37.30		15.1	20.6	1.23	4.11	7.13	21.82	
77		19.4	1.42	5.21	9.83	36.72			20.7	1.22	4.08	7.06	21.34	
76	12.6	19.6	1.41	5.17	9.71	36.12		15.2	20.8	1.21	4.05	6.98	20.86	
75		19.8	1.40	5.13	9.58	35.50	5:20	15.3	20.9	1.20	4.02	6.90	20.36	3:15
74	12.7	19.9	1.39	5.08	9.46	34.86		15.4	21.1	1.19	3.98	6.82	19.86	
73		20.1	1.38	5.04	9.32	34.22			21.2	1.18	3.95	6.74	19.32	
72	12.8	20.3	1.37	4.99	9.19	33.54		15.5	21.3	1.17	3.91	6.66	18.78	
71		20.5	1.36	4.98	9.05	32.84		15.6	21.4	1.16	3.88	6.57	18.20	

70	12.9	20.7	1.35	4.96	8.90	32.12	5:30	15.7	21.5	1.15	3.84	6.48	17.62	3:20
69		20.9	1.34	4.94	8.85	31.36		15.8	21.6	1.14	3.80	6.38	17.00	
68	13.0	21.1	1.33	4.92	8.80	30.56			21.7	1.13	3.75	6.28	16.36	
67	13.1	21.3	1.32	4.88	8.73	29.74		15.9	21.8	1.12	3.71	6.18	16.68	
65	13.2	21.8	1.30	4.80	8.65	27.90	5:40	16.2	22.0	1.10	3.61	5.95	16.50	3:25
64	13.3	22.0	1.29	4.76	8.62	26.90		16.	22.2	1.09	3.58	5.82	16.40	
62	13.5	22.7	1.27	4.68	8.56	24.58		16.4	22.6	1.07	3.54	5.60	16.20	
60	13.7	23.0	1.25	4.60	8.50	23.00	5:50	16.5	23.0	1.05	3.50	5.50	16.00	3:35

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

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.技能考核成绩 4.技术考核成绩		
目标 3	1.课堂出勤 2.课堂表现 3.技能考核成绩 4.技术考核成绩		
目标 4	1.课堂出勤 2.课堂表现 3.技能考核成绩 4.技术考核成绩		

九、教学资源

1、使用教材：

刘建国.田径[M].北京：高等教育出版社，2016.

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、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	4	12.5%
	田径运动的技术原理		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、跳高和推铅球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。	2	28	87.5%
	中长跑		2		
	接力跑		2		
	跳高		12		
	推铅球		10		
合计			32	32	100%

十一、课程学习指南

《田径普修》课程在整个体育类专业教学中处于基础地位，是它是体育类专业学生知识结构中重要的必学内容。它是面向体育类专业本科学生系统传授田径运动理论，提高田径运动技术和技能水平，培养田径运动教学、训练、裁判等综合能力，为达到体育类专业本科培养目标的专业必修主干课程，是田径专项选修课程的先修课程。同时，也为本专业后续开出的其它术科课程，如体操、健美操、武术、球类等专业课程的学习打下坚实的身体素质基础和一定的理论知识基础。它是学习其它各项运动技术与技能的基础，在培养现代体育人材方面起着举足轻重的作用。

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
 - 4) 短跑、中长跑教学的基本手段和方法。
 - 5) 短跑和中长跑的竞赛规则和裁判法

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
- 3) 接力的竞赛规则和裁判法

三、跳高教学内容：

- 1) 背越式跳高技术（助跑、起跳、过竿和落地）步点丈量方法
- 2) 跳高教学的基本手段和方法。
- 3) 跳高的竞赛规则和裁判法

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）
- 2) 推铅球教学与训练的基本手段和方法。
- 3) 铅球的竞赛规则和裁判法