

《专项运动理论与实践 3》课程教学大纲

课程名称	Specific Athletic Theory and Practice (3)
课程代码	0301ZY003
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	64 学时 4 学分，其中理论学时 8 学时，实践学时 56 学时
考核方式	过程性考试和期末考试
先修课程	专项运动理论与实践 2
后续课程	专项运动理论与实践 4
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 3》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：田径运动训练、田径运动选材、田径运动场地与管理、田径运动科学研究方法、田径运动竞赛组织工作以及各单项技术动作（短跑、中长跑、标枪、铁饼、跨栏跑、三级跳远、跳高）。使学生系统地掌握田径项目中短跑、中长跑、标枪、铁饼、跨栏跑、三级跳远、跳高的基本知识、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、裁判、竞赛的指导和组织等方面的能力，并具有运用适合的研究方法解决体育教学实际问题的教学研究能力。

本课程是实践课，共 64 学时 4 学分，其中理论学时 8 学时，实践学时 56 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，掌握田径项目中短跑、中长跑、标枪、铁饼、跨栏跑、三级跳远、跳高的基础理论知识和基本技术动作，能运用所学理论和方法，分析和解决本专业领域的实际问题。

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、标枪、铁饼、跨栏跑、三级跳远、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，并具有运用适合的研究方法解决体育教学实际问题的教学研究能力。

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知识，能有效推广健康生活方式、课外体育活动、训练与竞赛及社团等活动。

课程目标 5： 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。

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 课程目标 5

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	课程目标 5
第一章 田径运动训练	L	M	H	H	M
第二章 田径运动选材	L	H	H	M	M
第三章 田径运动场地与管理	L	H	H	M	M
第四章 田径运动科学研究方法	L	M	H	H	M
第五章 田径运动技术	L	H	H	H	M
第六章 田径运动竞赛规则	M	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 田径运动训练	田径运动训练理论与方法
第二章 田径运动选材	田径运动选材理论与方法
第三章 田径运动场地与管理	径赛和田赛场地的标识线的区分
第四章 田径运动科学研究方法	常用的科研方法
第五章 田径运动技术	短跑：蹲踞式起跑动作； 跳高：背越式跳高动作； 跨栏：过栏技术； 标枪：掷标枪的投掷步动作； 铁饼：掷铁饼的旋转； 三级跳远：跨步跳动作
第六章 田径运动竞赛规则	规则的理解

（二）教学难点

模块/章	教学难点
第一章 田径运动训练	田径运动训练理论与方法
第二章 田径运动选材	田径运动选材理论与方法
第三章 田径运动场地与管理	适应实际的场地管理制度
第四章 田径运动科学研究方法	选题
第五章 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； 跳高：助跑与起跳的衔接；跨栏：跑跨和跨跑结合动作； 标枪：助跑和最后用力的衔接；铁饼：旋转与最后用力的 链接； 三级跳远：助跑第一跳和第二跳的衔接
第六章 田径运动竞赛规则	规则在实际中的应用

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训练理论与方法、田径运动选材理论与方法、田径运动场地与管理、田径运动科学研究方法和田径竞赛规则。
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，运动选材、场地管理、科研方法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%，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%)。期末成绩成绩占 70%，其中技能考核总占比 10%；技术考核成绩包含 2 项考核项目，总占比 60%，技术考核成绩的考核项目包括单项技术评定成绩，占 30%（三级跳远 15%；掷铁饼 15%）和单项达标成绩占 30%（(三级跳远 15%；掷铁饼 15%）。

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	基于田径运动教学、田径运动训练、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、铅球、标枪、铁饼、跨栏跑、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	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、4、5	根据作业质量与正确率，给出批阅成绩，	10%
期末成绩	技能考核		2、3、4、5	基本教学技能、模拟授课等 指导课余田径训练工作 竞赛组织、裁判工作	10%
	技术考核	技评考核	2、3、4	技术评定成绩（随堂或教考分离）	30%
		达标考核	2、3、4	达标成绩（随堂或教考分离）	30%
总评成绩			1、2、3、4、5	=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：
三级跳远；掷铁饼（旋转）

（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

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	铁饼	三级 跳远	100m	100H	跳高	跳远	铅 球	标枪	800m	铁饼	三级 跳远
100	11.5	16.3	1.75	6.2	12	49	4:45	27	13	13.8	18.1	1.45	4.8	8.8	31	2:55	22	10.9
95	11.8	16.9	1.65	6	11.7	46	4:50	26.5	12.9	14	18.6	1.4	4.6	8.4	29	3:00	21.5	10.5
90	12	17.4	1.6	5.8	11.4	45	5:00	26	12.5	14.3	19.2	1.35	4.5	8	27	3:05	21	10
85	12.2	18	1.55	5.6	11	43	5:10	25	12	14.5	19.5	1.3	4.4	7.8	25	3:10	20	9.5
80	12.4	18.6	1.5	5.4	10.5	40	5:20	23.5	11.5	14.8	20.1	1.25	4.25	7.5	23	3:15	18.5	9
75	12.6	19.3	1.45	5.2	10	37	5:30	22	11	15.1	20.6	1.2	4.1	7.2	21	3:20	17	8.5
70	12.8	20.3	1.4	5.05	9	33.5	5:40	20	10.5	15.5	21.3	1.15	3.9	6.7	18.5	3:25	15	8
65	13	21.1	1.35	4.85	8.8	30	5:50	18	10	16	22	1.1	3.75	6.2	16.6	3:30	13	7.5
60	13.5	23	1.3	4.65	8.6	25	6:00	15	9.5	16.5	23	1.05	3.5	5.6	15.8	3:40	10	7

注：

- (1) 铁饼男子 2.0kg，女子 1.0kg
- (2) 三级跳远男子 9.0m 板，女子 7.0m

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		
目标 5	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：

《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	田径运动训练	引导学生了解中学课余田径训练的相关内容，认知行业发展，初步激发学生热爱田径课余训练的责任感和职业道德，促进该专业思想的巩固	1	8	12.5%
	田径运动选材		2		
	田径运动场地与管理		2		
	田径运动科学研究方法		2		
	田径运动竞赛规则		1		
实践课部分	短跑	引导学生理解并掌握短跑、中长跑、标枪、铁饼、跨栏跑、三级跳远、跳高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	56	87.5%
	中长跑		2		
	跨栏跑		14		
	跳高		4		
	三级跳远		18		
	标枪		6		
	铁饼		10		
	合计		64	64	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、指导田径课外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、课程纲要

第一章 田径运动训练

- 一、竞赛与运动成绩
- 二、先进训练方法和手段

第二章 田径运动选材

- 一、选材的目的和意义
- 二、选材的内容
- 三、选材的方法和步骤
- 四、各项目选材的标准
- 五、选材的注意事项

第三章 田径运动场地与管理

- 一、标准田径场地设计与布局
- 二、径赛场地
- 三、田赛场地
- 四、小型半圆式田径场地跑道的设计和计算
- 五、田径场地的基本知识

第四章 田径运动科学研究方法

- 一、文献资料与文献概述
- 二、选题与开题报告

第五章 田径运动技术

- 一、短跑和中长跑教学内容：
 - 1) 短跑冲刺跑技术
 - 2) 中长跑呼吸节奏和战术应用
 - 3) 短跑、中长跑教学的基本手段和方法。
- 二、跳高教学内容：
 - 1) 背越式跳高技术（助跑、起跳、过竿和落地）
 - 2) 跳高教学的基本手段和方法。
- 三、三级跳远教学内容：
 - 1) 跨步跳动作
 - 2) 单足跳动作
 - 3) 第一跳与第二跳衔接技术动作
 - 4) 三级跳远完整技术动作

5) 三级跳远教学的基本手段和方法。

四、跨栏教学内容

1) 起跨腿动作

2) 摆动腿动作

3) 过栏技术

4) 起跑到第一栏技术

5) 栏间跑技术

6) 最后一栏到终点技术

7) 跨栏教学的基本手段和方法。

五、标枪教学内容：

1) 原地投掷标枪动作

2) 投掷步动作

3) 掷标枪完整技术动作

4) 标枪教学的基本手段和方法。

六、掷铁饼教学内容：

1) 旋转掷铁饼完整技术动作

2) 掷铁饼教学的基本手段和方法。

第六章 田径竞赛规则

一、三级跳远的竞赛规则

二、撑杆跳高的竞赛规则