

《专项运动理论与实践 4》课程教学大纲

课程名称	Specific Athletic Theory and Practice (4)
课程代码	0301ZY004
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 3
后续课程	
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 4》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：田径运动教学、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、课堂教学实践以及各单项技术动作（铁饼、三级跳远、撑杆跳高）。使学生系统地掌握田径项目中铁饼、三级跳远、撑杆跳高的基本知识、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，掌握田径项目中铁饼、三级跳远、撑杆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，掌握田径项目中铁饼、三级跳远、撑杆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 田径运动教学	L	M	H	H	M
第二章 田径运动场地与管理	L	H	H	M	M
第三章 田径运动科学研究方法	L	M	H	H	M
第四章 田径运动技术	L	H	H	H	M
第五章 课堂教学实践	M	H	H	H	M
第六章 田径运动会编排软件使用	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 田径运动教学	田径运动教学理论与方法
第二章 田径运动场地与管理	场地管理合理化
第三章 田径运动科学研究方法	常用的科研方法
第四章 田径运动技术	撑杆跳高：持杆助跑和起跳的衔接； 铁饼：掷铁饼的旋转；三级跳远：跨步跳动作
第五章 课堂教学实践	课时计划的撰写
第六章 田径运动会编排软件使用	前期编排的操作

（二）教学难点

第一章 田径运动教学	教学难点
第二章 田径运动场地与管理	田径运动教学理论与方法
第三章 田径运动科学研究方法	场地管理的有效性
第四章 田径运动技术	选题
第五章 课堂教学实践	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； 撑杆跳高：技术动作的连贯性；
第六章 田径运动会编排软件使用	赛中田赛垂直高度录入

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、田径运动场地与管理、田径运动科学研究方法和田径竞赛组织工作。
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、课堂教学实践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

本课程为考试课，学生成绩采用百分制评定，由平时成绩、理论成绩和期末成绩三部分构成，平时成绩占 20%，理论成绩占 30%和期末成绩占 50%。

平时成绩包含 4 项考核项目，总占比 20%，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（5%）和课后作业（5%）。理论考试为闭卷考试，总占比 30%。期末成绩总占比 50%，考核项目为男子十项全能、女子七项全能。

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、课堂教学实践以及各单项技术动作（铁饼、三级跳远、撑杆跳高）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、5	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	5%
	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	根据作业质量与正确率，给出批阅成绩，	5%
理论成绩	理论授课内容为主	2、3、4	试卷考试(闭卷)	30%
期末成绩	达标考核	2、3、4	男子十项全能、女子七项全能	50%
总评成绩		1、2、3、4、5	= 平时成绩*20%+ 理论考试*30%+ 期末成绩*50%	100%

2.课程考核评价标准

(1) 各项技术考试内容：

男子十项全能、女子七项全能

男子十项全能项目：100 米跑、跳远、铅球、跳高、400 米跑、110 米跨栏、铁饼、撑杆跳高、标枪、1500 米

女子七项全能：100 米栏跑、跳高、铅球、200 米跑、跳远、标枪和 800 米

男子十项全能、女子七项全能评分对照表

分数	男	女	分数	男	女
99	4780	3680	78	4240	3220
98	4760	3660	76	4210	3180
97	4740	3640	75	4180	3140
96	4720	3620	74	4150	3100
95	4700	3600	73	4120	3050
94	4680	3580	72	4090	3000
93	4660	3560	71	4060	2950
92	4640	3540	70	4030	2900
91	4620	3520	69	4000	2850
90	4600	3500	68	3960	2800
89	4570	3480	67	3920	2750
88	4540	3460	66	3880	2700
87	4510	3440	65	3840	2650
86	4480	3420	64	3800	2600
85	4450	3400	63	3760	2540
84	4420	3380	62	3720	2480
83	4390	3360	61	3680	2420
82	4360	3340	60	3640	2360
81	4330	3320	59	3600	2300
80	4300	3300	58	3560	2240

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.理论考试成绩 4.技术考核成绩		
目标 3	1.课堂出勤 2.课堂表现 3.理论考试成绩 4.技术考核成绩		
目标 4	1.课堂出勤 2.课堂表现 3.理论考试成绩 4.技术考核成绩		
目标 5	1.课堂出勤 2.课堂表现 3.理论考试成绩 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	田径运动教学	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	2	8	12.5%
	田径运动场地与管理		2		
	田径运动科学研究方法		2		
	田径运动会编排软件使用		2		
实践课部分	三级跳远	引导学生理解并掌握铁饼、三级跳远、撑杆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	10	56	87.5%
	撑杆跳高		20		
	铁饼		10		
	课堂教学实践	引导学生在课堂实践教学环节中“角色”的转变，认知田径教师行业的发展，初步激发学生热爱 田径教学的责任感和职业道德，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	16		
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，它是体育教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、在完成必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 田径运动教学

- 一、 田径教学方法
- 二、 田径教学组织

第二章 田径运动场地与管理

- 一、 小型半圆式田径场地跑道的设计和计算
- 二、 田径场地的基本知识

第三章 田径运动科学研究方法

- 一、 常用的科研方法
- 二、 学位论文的撰写

第四章 田径运动技术

- 一、 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
- 二、 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
- 三、 撑杆跳高教学内容：
 - 1) 助跑与插杆起跳的衔接
 - 2) 起跳后的引体、转体、过杆
 - 3) 推杆与落地
 - 4) 撑杆跳高完整技术动作
 - 5) 撑杆跳高教学的基本手段和方法

第五章 课堂教学实践

- 一、 课时计划的撰写
- 二、 课堂教学实践（内容自选）

第六章 田径运动会编排软件使用

- 一、前期编排（报名）
- 二、前期编排（秩序册的生成）
- 三、赛中编排（成绩的录入与输出）
- 四、赛后编排（秩序册的生成、总分生成）