

## 《专项运动理论与实践 2》课程教学大纲

课程名称	Specific Athletic Theory and Practice (2)
课程代码	0301ZY002
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	专项运动理论与实践 1
后续课程	专项运动理论与实践 3
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 2》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）。使学生系统地掌握田径项目中短跑、中长跑、铅球、标枪、铁饼、跨栏跑、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、铅球、标枪、铁饼、跨栏跑、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、铅球、标枪、铁饼、跨栏跑、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 田径运动教学	L	L	H	H
第二章 田径运动训练	L	M	H	H

第三章 田径运动技术原理	L	M	H	H
第四章 田径运动技术	L	M	H	H
第五章 田径运动竞赛规则	M	M	M	H
第六章 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 田径运动教学	田径运动教学理论与方法
第二章 田径运动训练	田径运动训练理论与方法
第三章 田径运动技术原理	各项目的技术原理
第四章 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；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；跳远：挺身式跳远动作；竞走：竞走动作
第五章 田径运动竞赛规则	规则的理解
第六章 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 田径运动教学	田径运动教学理论与方法
第二章 田径运动训练	田径运动训练理论与方法
第三章 田径运动技术原理	各项目的阶段划分及影响因素
第四章 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；铅球：滑步与最后用力的衔接；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；竞走：髋部的有效转动；铁饼：旋转与最后用力的链接；跳远：助跑与起跳相结合技术
第五章 田径运动竞赛规则	规则在实际中的应用
第六章 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教学与训练理论与方法、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%，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，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%（跨栏跑 15%；标枪 15%）和单项达标成绩占 30%（跨栏跑 15%；标枪 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	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	基本教学技能 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	=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：

跨栏跑（蹲踞式起跑）；标枪

### （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）男 110M 栏首栏 13.72 米、栏高 1.067m、栏距 8.5m；女 100M 栏首栏 13 米、栏高 0.838m、栏距 7.5m；

（2）标枪男子为 800 克金属枪，女子为 600 克金属枪

## 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：

《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	引导学生了解田径运动教学理念、课程目的等相关内容，认知行业发展，初步激发学生热爱田径教学工作的责任感和职业道德，促进该专业思想的巩固	2	10	10.4%
	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	2		
	田径运动的技术原理		2		
	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、铅球、标枪、铁饼、跨栏跑、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	6	86	89.6%
	中长跑		4		
	跨栏跑		20		
	跳高		8		
	推铅球		6		

	跳远		8		
	标枪		20		
	铁饼		10		
	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 田径运动教学

- 一、田径教学内容
- 二、田径教学组织
- 三、田径教学原则
- 四、田径教学注意事项

### 第二章 田径运动训练

- 一、训练目的和任务
- 二、训练原则的应用
- 三、掌握田径运动的训练的内容、方法
- 四、训练计划制定

### 第三章 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

## 第四章 田径运动技术

一、短跑和中长跑教学内容：

- 1) 短跑途中跑和弯道跑技术
- 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。
- 4) 短跑和中长跑的竞赛规则和裁判法

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。
- 3) 跳高的竞赛规则和裁判法

三、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) 简介推铅球最新技术特点
- 3) 推铅球教学的基本手段和方法。
- 4) 推铅球的竞赛规则和裁判法

四、跳远教学内容：

- 1) 挺身式跳远助跑、起跳、腾空和落地技术
- 2) 介绍走步式完整技术
- 3) 跳远教学的基本手段和方法。
- 4) 跳远的竞赛规则和裁判法

五、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

六、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

七、掷铁饼教学内容：

1) 原地掷铁饼动作

2) 旋转掷铁饼动作

八、竞走的教学内容

1) 竞走完整技术

2) 竞走教学的基本手段和方法。

3) 竞走的竞赛规则和裁判法

## 第五章 田径竞赛规则

一、跨栏跑的竞赛规则

二、标枪的竞赛规则

三、铁饼的竞赛规则

## 第六章 田径运动裁判与方法

一、田赛项目总则

二、跳跃项目

三、投掷项目

四、全能项目