



普通高等教育“十一五”国家级规划教材



体育院校通用教材

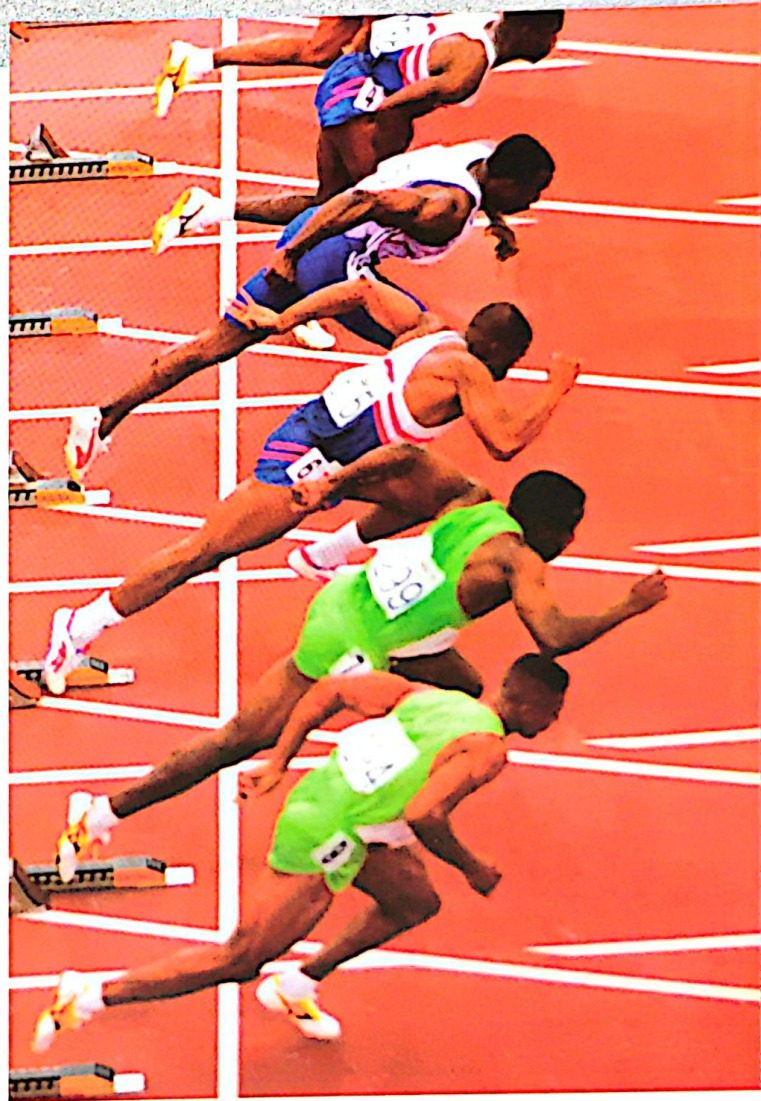
田径运动教程

张贵敏 主编

全国体育院校教材委员会 审定

TIANJING
YUNDONG
JIAOCHENG

人民体育出版社



图书在版编目(CIP)数据

田径运动教程 / 张贵敏主编. -- 北京: 人民体育出版社, 2007 (2024.9重印)

普通高等教育“十一五”国家级规划教材. 体育院校通用教材

ISBN 978-7-5009-3289-5

I. ①田… II. ①张… III. ①田径运动—高等学校—教材 IV. ①G82

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第147707号

田径运动教程

主编 张贵敏

全国体育院校教材委员会会员

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16开本 20印张 374千字
2007年11月第1版 2024年9月第22次印刷
印数: 288,001—298,000册

*

ISBN 978-7-5009-3289-5

定价: 45.00元

社址: 北京市东城区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.psppress.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



目 录

第一章 田径运动概述	(1)
第一节 田径运动及其分类	(2)
一、田径运动概述	(2)
二、田径运动的分类与项目构成	(2)
第二节 田径运动的特点与价值	(7)
一、田径运动的特点	(7)
二、田径运动的价值	(9)
第三节 田径运动的发展	(11)
一、田径运动的起源	(11)
二、世界田径运动发展简史	(11)
三、我国田径运动发展简史	(13)
四、田径运动发展趋势	(15)
第四节 体育教育专业普修田径课程	(17)
一、体育教育专业开设田径课程的目的	(17)
二、体育教育专业开设田径课程的内容	(19)
第二章 田径运动教学训练理论与方法	(21)
第一节 田径运动教学理论与方法	(22)
一、田径运动教学的目标与任务	(22)
二、田径运动教学的基本文件	(23)
三、田径运动技术教学	(26)
四、中学体育课田径运动教学的任务与内容	(38)
第二节 田径运动训练理论与方法	(40)
一、田径运动训练的基本内容与方法	(40)
二、发展身体素质的方法	(46)
三、田径运动训练计划的制订	(51)



四、学校体育中田径运动训练的特点	(61)
第三章 田径运动竞赛	(65)
第一节 田径运动竞赛的组织工作	(66)
一、组织工作的系统性	(66)
二、田径运动竞赛的编排	(70)
三、田径运动竞赛的准备工作	(89)
第二节 田径运动竞赛裁判方法	(90)
一、技术代表、技术官员、仲裁委员会及赛事主管的职责	(90)
二、检录工作	(92)
三、径赛项目裁判工作	(94)
四、田赛项目裁判工作	(101)
五、全能项目裁判工作	(110)
六、外场裁判工作	(111)
七、竞走裁判工作	(111)
八、风速测量工作	(113)
第三节 田径运动场地	(114)
一、田径运动场地平面图	(115)
二、田径运动场地的设计	(118)
三、田径运动场地的丈量与画线	(120)
四、合成材料面层田径运动场地的使用与保养	(137)
第四章 走、跑类项目	(141)
第一节 跑的技术原理	(142)
一、跑的动作周期构成与划分	(142)
二、影响跑的力	(143)
三、步长与步频	(146)
第二节 短跑	(148)
一、短跑技术发展概述	(148)
二、短跑技术	(149)
三、短跑技术教学	(155)
第三节 跨栏跑	(160)
一、跨栏跑技术发展概述	(160)
二、跨栏跑技术	(163)



三、跨栏跑技术教学	(168)
第四节 竞走	(172)
一、竞走技术发展概述	(173)
二、竞走技术	(173)
第五节 接力跑	(176)
一、接力跑发展概述	(176)
二、接力跑技术	(176)
第六节 中、长跑	(179)
一、中、长跑技术发展概述	(179)
二、中、长跑技术	(181)
第七节 障碍跑	(185)
一、障碍跑技术发展概述	(185)
二、障碍跑技术	(186)
第八节 公路跑与越野跑	(188)
一、公路跑	(189)
二、越野跑	(191)
三、公路跑与越野跑的意义	(193)
四、公路跑与越野跑时的注意事项	(193)
第五章 跳跃类项目	(197)
第一节 跳跃技术原理	(198)
一、跳跃高度和远度的构成	(198)
二、跳跃运动的力学原理	(200)
第二节 跳高	(203)
一、跳高技术发展概述	(203)
二、跳高技术	(205)
三、跳高技术教学	(209)
第三节 跳远	(214)
一、跳远技术发展概述	(214)
二、跳远技术	(215)
三、跳远技术教学	(221)
第四节 三级跳远	(225)
一、三级跳远技术发展概述	(225)

二、三级跳远技术	(227)
第五节 撑竿跳高	(231)
一、撑竿跳高技术发展概述	(231)
二、撑竿跳高技术	(232)
第六章 投掷类项目	(237)
第一节 投掷技术原理	(238)
一、投掷技术力学原理	(238)
二、投掷项目共同的技术特点	(242)
第二节 推铅球	(244)
一、推铅球技术发展概述	(244)
二、推铅球技术	(246)
三、推铅球技术教学	(253)
第三节 掷标枪	(259)
一、掷标枪技术发展概述	(259)
二、掷标枪技术	(260)
三、掷标枪技术教学	(266)
第四节 掷铁饼	(271)
一、掷铁饼技术发展概述	(271)
二、掷铁饼技术	(272)
第五节 掷链球	(276)
一、掷链球技术发展概述	(276)
二、掷链球技术	(277)
第七章 田径运动健身理论与方法	(283)
第一节 田径运动健身的一般理论	(284)
一、田径运动的不同目的比较	(284)
二、田径运动健身的原则	(285)
第二节 田径运动健身的内容与基本方法	(286)
一、田径运动健身内容的分类	(286)
二、田径运动健身的基本方法	(287)
第三节 田径运动健身指导	(298)
一、田径运动健身项目设计的原则与步骤	(298)
二、田径运动健身的指导	(300)



三、田径运动健身的注意事项	(301)
第四节 田径运动健身项目的组织与竞赛	(303)
一、比赛规则与规程的制订	(303)
二、田径运动健身娱乐活动的竞赛组织与编排要点	(304)
三、田径运动健身项目竞赛成绩判定的基本方法	(307)
四、田径健身项目组织竞赛的注意事项	(308)
主要参考文献	(309)

内容提要

本书讲授田径运动的一般理论,通过学习,为了使学生掌握田径运动的基本内容,田径运动的目的,田径运动的竞赛过程和体育教育专业开设田径运动的要点。



第一节 田径运动教学理论与方法

一、田径运动教学的目标与任务

田径运动教学是教师为实现预定的教学目标所进行的有计划、有步骤的教学活动。田径运动教学的目标是以专业培养方案或专业教学计划为依据制定的。体育院校体育教育专业本科是培养合格的中小学体育教师，因此，掌握中小学体育教师必备的田径运动基本知识、基本技能和基本技术是体育院校的体育教育专业本科的教学目标。

根据教学计划、教学对象和培养目标，体育教育专业田径课程的具体教学任务应该包括下述内容：

(一) 师德教育和培养

体育院校体育教育专业的培养目标是体育教师。应把职业道德修养、敬业精神、为人师表、勤学好练、组织纪律观念教育等贯串于教学的全过程。因此，田径运动教学中，就必须结合运动的特点，培养学生正确的政治思想、良好的道德品质和心理素质、正确的学习动机以及创新精神，为成为一名合格的体育教师奠定良好的思想基础。

(二) 学习田径运动的基本理论、技术和技能

田径运动教学的目的是使学生全面地、系统地掌握田径运动的基本理论和知识；掌握田径运动主要项目的技术、技能；掌握田径运动各种教学文件的制订方法；掌握主要技术项目的教学方法的设计和选用、现代化教学手段的运用，以及掌握田径运动主要项目技术的教学步骤、教学重点、教学难点；能够胜任田径运动教学、训练、竞赛、裁判、场地设置管理等工作，并具备初步进行科研工作的能力。

(三) 了解中学体育课中田径运动教学任务和内容

由于教学的对象主要是未来的体育教师，所以应使学生了解中学体育教学大



纲及其规定的田径运动教学任务和内 容，这有助于学生将大学本科学习内容 与未来学校体育教学联系起来。

二、田径运动教学的基本文件

教学文件是进行教学工作的重要依据。田径运动教学基本文件包括田径课程教学大纲、田径课程教学进度（包括田径理论与技术课的教学进度）、田径理论课讲稿和技术课教案等。

（一）田径课程教学大纲

教学大纲是根据院（校）教育计划所规定的培养目标、田径课程教学任务、课程教学时数和要求，结合学校田径教学实际情况制定的，它是教研室和教师进行田径教学工作的主要依据。田径课程教学大纲的内容一般可分为以下几方面：

1. 前言

前言是对田径课程教学大纲总体规划的说明。首先要明确指出制订田径课程教学大纲的依据，要明确培养目标、田径课程教学的任务和要求。田径课程教学大纲是教研室教师进行和完成田径教学工作的指令文件，教师必须全面完成大纲中所规定的内容和要求。

2. 教学时数的分配

教学时数的分配要根据教育计划中规定的田径课程教学的总时数，按一定比重分配到理论和技术两大部分之中。具体安排教学内容和课时时数应注意以下几点：

（1）理论课与技术课的课时，应根据培养对象和培养目标的 不同要求，确定恰当的比例。每学期一般都应安排有理论课和技术课。

（2）理论课的安排应考虑其秩序性和系统性，要注意把田径运动的基本理论和各技术项目的理论部分统筹安排；技术课的安排除应考虑教学的整体性和系统性外，还要考虑各技术项目间的积极性迁移的规律，尽量避免运动技能的消极性迁移作用，同时还应考虑场地、器材、气候以及其他具体情况。

（3）技术部分的安排，各项目的课时可以不等，但跑、跳、投三大类项群的总课时应基本相等，每学期一般都应安排有三大类的项目。技术课的课时分配，可以根据项目的重要性而有所不同。一个项目一般不要安排在两个学期，但在课



时及项目安排上有较大困难时，跳高、跳远的不同姿势、直道栏和弯道栏可安排在两个学期。

(4) 男、女生的教材内容可以有所区别，但课时总数和三大类项目的课时数应保持一致。

(5) 要明确规定每学期考试、考查的项目，并规定考试和考查的课时数。

3. 教学内容

(1) 理论部分：要分别列出所授教材的内容细目，要求教师在不脱离教材基本内容的基础上，结合国内外体育科研的新进展和新成就讲授其新的发展动态、特征以及不同的学术观点，扩充教材的广度和深度，启发学生的求知、求新意识，指出其发展的方向和途径。

(2) 技术部分：要明确各项目的教学目的和内容，其中包括该项目的特点、意义和作用，发展简况和趋向，国内外不同的技术观点，技术动作的规格，场地器材规格，比赛规则、裁判方法，教学步骤和教学方法，产生错误动作的原因和纠正错误动作的方法及安全措施等。对中学体育教学大纲中规定的田径教材内容，还应介绍中学生学习的基本特征、教法重点、组织教学以及注意事项等。

4. 独立作业

为了培养学生独立思考、分析和解决问题的能力，在大纲中应列出部分理论教学课题及技术项目的作业题目，要求学生查寻和阅读有关参考文献，了解项目发展的最新动态，对于这些作业题目要明确规定其内容、要求及评分方法等。

5. 课堂实习

为了培养学生理论联系实际的工作能力和教学能力，应安排学生在课堂上进行必要的理论课和技术课的实习。学习的内容、方法、要求和评分等，都要有明确规定。

6. 成绩考核

田径课程的成绩考核要根据教育计划规定的各学期考试、考查要求进行，教学大纲中要明确规定考核的内容、方法，技术项目考核的技术评定的规格要求、技术达标的评分标准。对于学生的学习态度、课外作业、教学实习的情况，也应有明确的评分标准。在教学大纲中还应明确规定理论考试、技评、技术达标、平时表现和完成课外作业、课堂实习等方面考核所占的评分比例。技术评定既要注意科学性，又要注意可操作性；技评的指标不宜过多、过细。



7. 列出使用的教材及参考或辅助教材等

(二) 田径课程教学进度

田径课程教学进度是根据教学大纲的规定,对各学期出现的教学内容所作课时和课序的具体分配,是每位教师本学期进行教学工作的依据。田径课程教学进度可分为学期教学进度、理论与技术课的教学进度。

1. 学期教学进度

田径课程进度是根据教学大纲中规定的各学期的课程安排及课时分配,结合各年级、班级及教师的具体分配情况制定的。其内容包括一学期中各年级、各班、各周次田径课程教学内容的进度及任课教师等。田径课程教学进度是教研室的¹教学总课表,也是每一位教师本学期进行教学的时间、内容与对象的依据。

2. 田径理论与技术课的教学进度

田径理论课与技术课的教学进度是根据大纲规定的教学内容、要求、课时安排以及考核要求、标准等制定的。内容包括该理论专题或技术项目教学任务及各课时任务、重点,主要教学步骤与方法,作业考试考查的条件、标准、评分方法等。理论课与技术课的教学进度是教师编写讲稿和教案的依据。

(三) 田径理论课讲稿与技术课教案

1. 理论课讲稿是教师按大纲规定的教学内容撰写的

教师在讲稿中除重点准备基本教材的内容外,还应增添新知识、新发展、新趋势的内容,也可介绍不同的学术观点以及教师个人的见解和看法。理论课讲稿的结构要清楚,文字要简练,应具有生动的事例和素材。

2. 技术课教案是根据该技术项目教学进度编写的

教案中课的任务应包括教育教养、技术学习和技能培养等。各项任务要切合实际,既具体又恰当。技术课教案一般由四部分组成,即开始部分(课堂常规和集中注意力的练习等)、准备部分(准备活动内容和组织)、基本部分(技术教学内容与采用的练习)和结束部分(整理活动、本课小结、布置课后作业、宣布下



次课的任务和内容等)。准备活动的内容要结合课的基本任务和内容进行设计,要注意准备活动的有效性。基本部分中讲解要精炼,归纳动作技术要领要有逻辑性;动作示范要设计好不同的观察视角;对于组织教法、练习次数、运动量和练习的密度都要明确、具体;对易犯错误和易发生的伤害事故要有预防措施。结束部分中放松整理活动应采用有针对性的方法。课后要在教案上追记课堂心得和下次课应注意的问题,以及学生对技术掌握的情况,并作简要的评价。

三、田径运动技术教学

田径运动技术教学是田径课程的主体部分,课时总量占田径课程总课时的70%以上。

(一) 田径运动技术教学特点

1. 整体性

田径运动技术教学的整体性特点是指在教学步骤的安排和教学手段的使用上,要考虑各技术阶段与环节之间的相互衔接。任何一个技术阶段与环节都不是孤立存在的,田径技术效果只有通过各技术阶段与环节的整体效应才能表现出来。因此,在教学中应注意:

(1) 在完整技术中,前一个动作是后一个动作的开始,后一个动作是前一个动作的继续。因此,学习每一个技术动作的同时,都要在手段、要求上考虑到如何与下一个技术动作衔接。

(2) 处理好分解教学与完整教学之间的相互联系和相互补充。分解教学是为了更好地掌握完整技术;完整教学也需要分解教学来完成局部动作的学习和改进。

2. 规范性

田径运动技术教学是使学生学会和掌握田径运动各项技术,因此要加强运动技术动作的规范性,学会和掌握正确和规范的运动技术动作,同时要学会和掌握教学步骤与教学方法以及有效地选择练习手段。

3. 一致性

一致性主要体现在田径运动技术教学中技术动作掌握与身体素质发展的一致



性上。田径运动技术的学习和掌握，在很大程度上受身体素质的制约。因此，田径运动技术教学不能只着眼技术动作本身，还应注意加强学生身体素质的提高。另外，由于田径运动项目对身体局部的运动负荷强度大，容易产生局部肌肉的疲劳和损伤，因此，教学中还应注意项目的搭配、练习手段的选择以及运动负荷的合理安排，使学生的各种能力得到全面的提高。

(二) 田径运动技术教学的阶段划分

田径运动技术教学一般可分为三个阶段，即学习阶段、掌握阶段和提高阶段。

1. 学习阶段

(1) 任务

学习和初步掌握技术动作，使学生建立完整、正确的技术动作概念。

(2) 方法

通过教师的讲解、示范或直观教具演示（如优秀运动员的技术图片、幻灯和录像等），使学生了解技术动作的整体过程、技术特征和要点、比赛规则和场地器材的规格，以及技术项目的发展概况和当前水平等。

通过课堂练习，使学生体会和初步掌握技术动作。

(3) 特点

这一阶段是学生从学习到初步掌握技术的阶段。其生理特点是大脑皮质兴奋和抑制过程广泛扩散，内抑制较弱，多种反射的渐进性联系不稳定，处于泛化阶段。在技术动作上往往表现出过于紧张、动作不协调、节奏感和控制能力较差、易出现多余动作等特点。

(4) 教法重点与注意事项

教法重点：

建立正确的技术动作概念、正确的技术动作顺序和正确的技术动作结构。讲解、示范、演示、辅助技术手段的外力帮助等均以正面教学为主。

注意事项：

① 教师的讲解要简明、具体、形象、生动，示范动作要正确、轻快、清晰。使用现代化教学手段或直观教具时，要通过语言提示强调技术动作的正确顺序、结构和要领，使学生建立正确的技术动作概念。

② 选用的教学手段要有利于学生建立正确的动作概念，有利于学生主动完成动作。在教学中，通常采用降低练习条件或简化了的技术动作进行练习。练习



中要突出技术的主要环节，不宜过高要求技术细节。

③ 要重视预防和纠正学生在练习中出现错误动作。在纠正错误动作时应反复强调正确的技术动作要领，使其建立正确的技术动作概念。要多肯定其正确动作，增强其学习的信心和积极性。

④ 这一阶段的教学时数不宜过多，对学生掌握技术不宜要求过高，基本上能做出正确技术动作即可。

⑤ 要保证学生有充足的练习时间和练习次数，使学生反复体会和练习，达到强化动作的目的。

2. 掌握阶段

(1) 任务

使学生基本掌握正确技术。

(2) 方法

① 逐步提高练习的条件和难度，加强学生对技术的理解，了解技术环节之间的关系，提高学生观察和分析技术的能力。

② 纠正错误动作，改进技术细节。

③ 通过多次重复完整的技术练习，达到掌握正确技术动作的目的。

(3) 特点

这一阶段是学生由粗略掌握技术到基本掌握正确技术的阶段，其生理特点是大脑皮质兴奋和抑制逐渐集中，分化抑制加强，兴奋相对集中，内抑制逐步发展巩固，初步建立动力定型。在技术动作上，表现为多余动作逐渐消失，动作趋于准确、协调，但不巩固。当遇到新异刺激干扰时，又会出现泛化现象。

(4) 教法重点与注意事项

教法重点：

这一阶段的教法由一般向个别发展。纠正错误动作要分清原因，使学生知其然并知其所以然，要提高学生观察和分析问题的能力。

注意事项：

① 教师应采用启发式和发现式教学，培养学生观察和分析问题的能力。教师应使讲解与提问相结合，找出错误动作与分析、纠正错误动作相结合，培养学生既能发现问题又能分析和解决问题的能力。

② 既要重视主要技术环节，又要抓住动作节奏和技术细节进行教学，要加强学生技术的整体感和技术环节之间的密切联系。

③ 除对带有一般性或普遍性的错误动作进行集中纠正外，应注意个别纠正学生的错误动作。对学生出现的问题，要帮助其分析原因，使学生了解自己是属



于动作概念不清、身体素质不够，还是心理方面的原因。纠正错误动作要对症下药，要有具体方法和要求。对一些掌握技术较慢的学生，要耐心细致，多看他们的长处，帮助他们树立信心。

④ 要注意逐渐加大完整练习的比重，使学生体会和掌握完整技术动作的节奏感和连贯性。

⑤ 由于学生的情况不同，可能出现两极分化的情况。这时教师的指导重点应放在帮助差生上。对于技术掌握得较好的学生，可向他们指明进一步提高的途径。

⑥ 随着学生练习的难度和强度的加大，更应加强课堂纪律和安全的教育，注意预防伤害事故的发生。

3. 提高阶段

(1) 任务

根据个人特点进一步改进和完善技术，提高运动成绩，提高理论知识水平和教学工作能力。

(2) 方法

① 针对学生个人特点提出改进和完善技术的方法。

② 通过课堂讲授和引导学生查阅有关文献资料，扩大知识面，加深对技术的理解，提高观察和分析技术以及理论联系实际的能力。

③ 在提高课堂教学有效性的同时，加强对学生课外练习的引导和提示。

(3) 特点

这一阶段是学生的技术由熟练到完善并表现出个人特点的阶段，其生理特点是大脑皮质兴奋过程高度集中，内抑制牢固，接通机制稳定，形成牢固的动力定型。在技术动作上，表现为由掌握、熟练发展到较完善、自如。练习中，动作准确、省力、轻松，并能完成适合个人特点的技术动作，整个技术动作可以在快速中完成。

(4) 教法重点与注意事项

教法重点：

这一阶段的教法指导，应着重于强调完善技术与运动成绩的关系。应根据不同学生的具体情况，提出不同要求，指出努力方向。

注意事项：

① 这一阶段，由于学生学习成绩提高较快，他们的注意力容易集中到片面追求运动成绩方面，忽略进一步改进和完善技术。因此，教师要强调完善的技术与运动成绩的关系，指导学生在巩固和完善技术的前提下，提高技术的质量和运



动成绩。

② 这一阶段，由于大多数都是完整技术练习，且强度大、速度快，教师应通过多种练习方法，调节课的节奏和控制运动负荷量。同时也要加强观察和预防措施，防止课中出现伤害事故。

③ 要求学生善于独立思考，提高学生辨别和分析技术的能力。教会学生正确教学方法和基本教学顺序与步骤，介绍提高运动成绩的基本训练方法和手段等。

④ 在学生技术水平和运动成绩不断提高的同时，还应注意学习理论知识。这一阶段，教师可向学生介绍不同的技术类型、技术发展的特点和趋势、理论研究成果等。

田径运动技术教学虽然可以分三个教学阶段，但它们在教学的实际工作中是紧密相连、不可分割地处于教学的整体系统之中。在教学实践中，教师应遵循教学过程的规律，结合田径各项目的特点和学生的实际，合理安排教学进程，达到提高教学效果和质量的目的。

(三) 田径运动技术教学方法

教学是教师和学生共同活动，教学方法是教和学的桥梁，教学方法应包括教师教的方法和学生学的方法。教法与学法不是孤立的，而是相互关联的。因此，在田径运动技术教学中既要注意改进教师的教法，又要注意指导学生的学法，两者结合，才能达到较好的教学效果。

1. 田径运动技术的基本教学方法

(1) 语言法

语言法是教师运用生动形象的语言，指导学生掌握教学内容和进行练习的方法。在田径教学中，最主要、最普遍的语言法教法形式是讲解法（这里作重点介绍），它是教师用语言来表述田径运动技术动作，与演示法和动作示范结合，可帮助学生建立田径运动技术项目的正确概念和掌握技术动作的要领，可以提示学生预防错误动作的发生，提出改进技术的要求和建议等。在田径运动技术教学中，合理运用讲解法应注意以下几点：

① 讲解的目的要明确。教师应根据课的任务、内容、要求和教学的重点等，有目的地适时地进行讲解。

② 讲解的内容要正确，并使讲解的内容尽可能与学生学习的知识、技能、经验发生联系，使讲解的内容由已知向未知渐进地发展。



③ 教师的讲解既要注意全面性，又要抓住运动技术的关键、重点和难点，简明扼要地进行。讲解与动作示范、技术练习等方法结合使用效果往往更好。

④ 讲解要带有启发性，可以与提问、发问等教学手段结合使用，使学生在听讲时，思维积极活动，使教与学产生共鸣。

(2) 直观法

直观法指田径运动技术教学借助感觉器官来感知动作的一种常用方法，包括动作示范，教具、模型、电影、电视等的演示。示范法（这里作重点介绍）是直观法中最常用的、最重要的方法。教师（或指定的学生）以具体动作为范例使学生了解所要学习的动作形象、结构、要领和方法。在田径运动技术教学中，运用示范法时应该注意以下几点：

① 要有明确的目的性。教师的示范要根据教学任务、步骤以及学生的情况确定，如教授新教材时，为了使學生建立完整的动作概念，一般要先做 1~2 次完整示范，然后结合教学要求，做重点示范。

② 示范动作要正确。教师的示范是典范，应使每个学生都能感到教师示范动作的准确性、熟练性和轻快性，使他们对动作形成正确的印象，并产生跃跃欲试的心理冲动。

③ 注意示范的位置、方向和时机。在田径运动技术教学中，要根据教学的需要，选择最佳时机，展示或强化正确的技术动作。示范的方向应根据动作的结构和要求学生观察的动作部位而定，常用的示范包括正面示范、背面示范、侧面示范和正误对比示范等。

④ 示范要与讲解结合起来，使直观与思维相结合。

(3) 完整教学法

田径运动技术教学中，完整教学法的特点是以完整的技术形式教学。其优点是有助于保证技术的完整性、连贯性和节奏，不至破坏动作结构，割裂动作和动作之间的内在联系。一般技术较简单的项目常采用这种方法。在田径运动技术教学中采用这一教法时应注意以下几点：

① 田径运动技术教学中的完整教学法，并不意味着一开始就要求学生掌握完整的技术动作，而是在完整的练习形式中，有不同的教学重点的要求。例如，中长跑技术教学，可以先要求腿部动作，再要求上肢动作的配合，最后要求躯干的姿势、呼吸及全身的协调动作。

② 在运用完整教学法时，不应一开始就要求学生做得很准确，也不能提出过高的要求。一般地说，可以先要求学生掌握动作的用力顺序、基本结构和动作节奏，而后再进一步要求动作的完成质量。

③ 田径运动技术教学中，一些动作较为复杂的项目，例如跨栏跑技术动作、



跳远技术动作等也可以运用完整教学法进行教学。在运用完整教学法对这些项目进行技术教学时，一般是先降低练习的条件或简化动作，在学生掌握了正确动作概念、结构和节奏后，再逐渐提高练习的条件，最后达到掌握技术的目的。

(4) 分解教学法

分解教学法是把完整的技术分解为几个部分，使动作简化易于掌握。通过逐步掌握技术的多个部分后将它连贯起来，掌握完整技术。这一教法的优点是可将复杂的技术简单化，使学生容易接受。一般对于技术动作复杂的项目，可采用这种方法。但是田径运动技术教学中采用这一方法时应注意以下几点：

① 技术部分的划分要正确，要考虑到每一动作的前因后果及衔接关系。例如背向滑步推铅球技术，滑步之后的姿势具有原地推球时所没有的特点，推球时又包含着滑步时所获得的预先速度。滑步与推球的衔接不能停顿和脱节，否则会破坏技术的完整性和动作节奏。

② 分解教学的时间不宜过长，应根据学生掌握技术的情况尽快进行技术的完整教学，以避免各技术环节之间的脱节。例如，直道跨栏跑教学中，如果跨栏步分解教学的时间过长，往往会造成学生的跨栏步技术与栏间跑技术衔接不上，结果导致学生难以用三步跑完栏间全程。

③ 分解教学法应与完整教学法配合运用，不应把两种教学法孤立起来。应该是分解之中有完整，完整之中有分解，这样才能使学生尽快地掌握技术。

(5) 预防与纠正错误的方法

在田径运动技术教学中，教学阶段不同，教学的要求和目的不同，学生产生动作错误的原因不同，预防与纠正错误的方法也就不同。这一教法是田径运动技术教学中使用最多，也是最基本、最重要的方法之一。

田径运动技术教学中学生产生错误动作的原因及纠正方法：

① 对技术动作概念不清楚

在田径运动技术教学中的学习阶段，学生往往由于对技术动作概念不清楚而导致错误动作的发生，例如在跑的教学中，学生过分跨大步，不抬大腿只伸小腿，蹬摆的方向、顺序和动作配合不正确，上下肢的动作不协调等。这时，学生感觉到动作不正确，但又不知错在什么地方，使学生产生急躁情绪，或者对自己的能力产生怀疑，导致学习的信心和积极性下降。

由于技术动作概念不清楚而产生的错误动作，教师应注意观察和分析，只要能及时发现和纠正，效果会是显著的。尽管动作技术概念不清楚导致的错误主要表现在学习阶段，但在掌握和提高阶段，由于学生为了追求运动成绩，或者由于生硬地模仿一些优秀运动员的动作也会出现技术概念不清楚而产生错误动作，教师在这两个阶段也应加强观察分析。



② 身体素质较差

田径运动项目，大多属于体能类项目。对于身体素质较差的学生，在练习中出现的错误动作各种各样，但总的来说大多属于体能较差的原因。具体表现在动作程度上的错误，可以基本做出动作的外形，但表现不出动作的实质和节奏。尤其是对那些既要求上下肢和躯干的配合，又需要较高的身体素质的技术动作，这些学生就难以完整流畅地完成该项目的技术。例如跨栏跑教学中，一些学生能够较好地完成单个过栏的技术，但连续过几个栏，就显得力不从心，出现诸如过栏技术变形、下栏后停顿、栏间跑的三步无力、速度慢、跑不出节奏、难以完成完整的技术练习等问题。

对由于身体素质较差而产生错误动作的学生，应注意区别对待。如果按统一教学进度和技术要求在课堂上急于纠正，往往欲速则不达，效果反而较差，甚至会伤害学生的自信心和自尊心。身体素质的提高，不是一朝一夕所能解决的，对这类情况的处理，一般是在课堂上从学生的实际情况出发，适当改变练习的条件，暂时降低练习的难度和要求，使其在较低的练习条件下着重掌握正确的技术动作，然后再适时、适当地提高练习的难度和要求。例如，跨栏跑可降低栏架高度，缩短栏间距离；跳高可降低横杆的高度；投掷项目可采用较轻的练习器械。同时，教师在课堂上应根据学生身体素质方面的主要弱点，增加一部分体能练习。教师应该向学生讲清，他们的错误动作，主要是由于身体素质差造成的。应要求学生在课外加强身体素质训练，以便能够完成教学的要求和标准。教师对这些学生应该表现出良好的责任心和耐心，除鼓励他们外，还应对他们课外身体素质练习提供正确的指导，例如重点发展哪些身体素质、如何选择练习的方法、练习的强度和数量应如何安排等等。

③ 心理方面的障碍

在田径运动技术教学中，教师的言行、课的组织、教法的运用、安全措施采用以及其他客观条件不当时，都会使学生在练习中产生错误动作。例如，教师过分强调技术的复杂性和容易产生伤害事故、示范动作失败、课的组织不当、纪律不严、场地器材检查不细或教法运用不当而产生伤害事故时，都会使学生产生心理方面的障碍。其特点是学生的动作概念清楚，身体素质也较好，但由于思想过分紧张或恐惧，害怕发生伤害事故，从而出现动作节奏混乱，练习的速度、力量不足，思想顾虑重重，甚至不能完成技术动作。存在这种情况的学生，其动作上出现错误的原因，既不属于技术概念不清，也不属于身体素质不足，而是属于心理方面的障碍。例如，跳高教学时，由于落地区的海绵包布置不当，面积不够，或由于学生起跳位置不对，起跳过杆后落在海绵包边缘弹到地上，或落到了落地区的外面，造成学生惊吓或伤害事故，学生的心理上就会出现恐惧障碍。在



以后的练习中，往往会过分考虑落地和自我保护动作，从而产生起跳和过杆方面的错误动作。在教学中对纠正由于心理方面的障碍而出现错误动作的学生时，首先应通过正确讲解、示范、分析原因等方法 and 手段消除其心理障碍。在练习中可先降低练习条件、练习的强度或暂时降低技术要求，加强保护措施。也可以做一些专门练习或分解练习，帮助学生树立信心，消除心理障碍。

在田径运动技术教学中运用预防与纠正错误的方法时应注意以下几点：

① 备课时认真考虑在哪些技术环节上容易产生哪些错误动作，有针对性地考虑预防的措施。课前应了解学生的情况，仔细检查场地器材，采取安全措施。上课时讲解要恰当，示范正确无误。

② 对错误动作要及时发现，就现象找原因。田径运动技术教学中错误动作的产生，有时是单方面的原因造成的，有时可能是多种原因并存。例如，有些学生在练习中，产生错误动作的原因既有动作概念不清方面的，又有身体素质方面的。在这种情况下，应分清主次，对症下药。

③ 学习阶段出现的错误，大多是属于技术概念不清而产生的。对此应强调正确的技术动作要领，不要轻易肯定是错误动作；掌握阶段，随着动作速度、用力幅度、练习强度的增大，学生产生错误动作更多的是由于身体素质较差造成的，这时应使教学方法和练习条件灵活多样，实事求是，区别对待；对由于心理障碍方面的原因产生的错误动作，不要简单地就技术改技术，而应先消除心理障碍，提高学生自信心；提高阶段的错误动作大多是过分追求成绩产生的，这时只要讲清提高运动成绩的正确方法和途径，就能取得较好的效果。

④ 某些有支撑或能分解的动作有错误时，可采用直接帮助法，增强其肌肉的感觉；某些腾空的不能分解的动作有错误时，要采用诱导或限制的方法。

⑤ 预防和纠正错误动作的具体方法很多，例如语言提示、直接帮助、改变练习条件、作业条件限制、正误对比、心理暗示、诱导等方法。因此，在教学中要针对学生出现错误动作的原因和具体情况，灵活选择运用。

2. 田径运动技术的基本学习方法

(1) 课前预习与练习

这一方法是指学生在课前根据学习的进度和教师指定的学习内容，自己先阅读教材，了解将要学习的运动技术项目的内容，同时根据技术项目的特点与要求，进行一些身体素质练习，为上课做好体能方面的准备。学生在运用这一方法时，应注意以下几点：

① 要自觉养成课前预习与练习的习惯。应根据教师在预习指导中提出的要求，认真阅读教材，了解动作的概念和要求，对不清楚或难以理解的问题，应记



录下来，在课堂上向教师请教。课前的练习，可以进行一些身体素质训练，也可练习上次课的一些技术动作，巩固学习的技术和技能。

② 课前预习与练习应有计划地安排。课前的练习要恰当，不要做自己目前力所不能及的动作或练习，要防止发生伤害事故。

③ 教师对学生课前预习与练习应加强指导，帮助学生掌握正确的学习方法。

(2) 相互指导练习

这一方法是指学生在课内或课外进行技术练习时，互教互学，这样既可培养学生观察和解决问题的能力，也可保证技术练习的正确性。运用这一方法时应注意以下几点：

① 首先学生自己的技术动作概念要正确，并掌握了一些相应的练习方法和教法，要善于运用教师课堂教学中采用的方法。

② 要提高自己的观察能力和对错误动作的分辨能力，学会就现象找原因，提出改进方法和措施。

③ 学习并正确运用多种练习的方法，善于互相提出和发现问题，分析错误动作的原因，提出纠正错误的方法，要加强安全措施，防止伤害事故的发生。

(3) 自学自练

这是指学生根据自己的实际情况，按照教师课上的提示和指导，进行自学自练的方法。运用这一方法时应注意以下几点：

① 自学自练的目的要明确。一般地说，可以分为两种情况：一是纠正课上的错误动作，强化正确的技术；二是为了提高运动成绩。前者练习时要认真按照教师课上的要求和指导进行，要经常用正确的技术概念和动作要领提示和对照自己；后者应弄清楚自己成绩提高的有效途径。

② 自学自练应得到教师的指导与帮助，学生应主动向教师请教，请教师根据自己技术掌握的情况，分析原因，找出差距，指出一些自学自练的方法、注意事项和安全措施等。自学自练时应具备一定的自我调节和自我评价的能力。

(4) 自我暗示学习

这一方法是指学生在课堂学习或课外练习中，通过有针对性的词语等刺激物对自我的心理施加影响，即通过第二信号系统的作用，调节大脑兴奋水平和动作。在田径运动技术教学的实践中证明，这是一种十分有效的学习方法。运用这一方法时应注意以下几点：

① 技术动作概念和要领要清楚。在进行技术练习时，应首先在头脑里想一想正确的技术动作要领，提醒或暗示自己按正确动作要领进行练习。也可以先回忆一遍老师的示范动作，然后按其正确的示范动作和提示的动作要点进行练习。



② 注意教师在课堂教学中对动作的分析和评价,尤其特别注意教师对自己练习时指出的错误动作并经常暗示自己。要多想多练,想和练相结合。

③ 对身体素质较差或技术掌握较慢的学生来说,还应经常提示自己要树立坚定的学习信心和完成动作的身体能力,例如“我一定能掌握技术”“我能够完成学习任务”等。

(5) 学会查阅、积累和分析文献资料

查阅、积累和分析田径运动相关文献资料,不仅是一种方法,更是一种培养学生良好的学习行为和提升知识含量的重要渠道。这一方法是指学生在教师的指导下通过网络、图书、报刊等多种平面和立体信息、文献资料进行知识积累和提高。运用这一方法时应注意以下几点:

① 查阅、积累田径运动相关的文献资料要有针对性,要注意有目的、有序地查阅和积累。

② 要注意对查阅、积累的田径运动相关的文献资料进行处理和分类。

③ 要学以致用,善于利用查阅、积累的田径运动相关的文献资料扩大专业的视觉,加深对田径运动的理解。要善于利用文献资料结合课堂教学的情况,分析问题,找到解决问题的办法。

(四) 田径运动技术教学中伤害事故的发生和预防

田径运动是以速度、高度和远度来衡量运动水平的。在教学过程中有时也要求表现出最大力量、速度、高度和远度。并且,随着学生学习的深入,掌握的技术和运动成绩在不断提高,练习中积极性高涨,竞赛有时也作为一种教法出现,这样学生之间的竞争性就有所增强,所以在教学中就应特别注意伤害事故的发生。

1. 发生伤害事故的原因

(1) 自我伤害

一般是因准备活动不充分,对技术概念不清而用力过猛,身体过于疲劳或做一些力不能及的练习,场地器材使用不当,练习时注意力不集中,不遵守课堂纪律和安全规定等,从而发生滑倒、摔倒、碰撞、肌肉拉伤或扭伤等伤害事故。

(2) 互相误伤

一般是因为学生注意力不集中,学习中不按教学规定和要求的顺序、方向、路线进行练习,忽视安全要求,不遵守课堂纪律等,从而碰撞了他人或被他人碰撞而导致受伤。



(3) 教学组织和教法不当

由于教学组织不严密,选用的教法、手段不当,或者对学生的接受能力和承受能力估计过高等,也会发生伤害事故。

2. 伤害事故的预防

(1) 技术教学是在教师的主持下进行的,伤害事故的发生与教师采取的预防伤害事故的措施得当与否有直接的关系,因此教师在备课时应把预防伤害事故的措施作为重要内容之一。应该考虑到哪些方面、哪些情况、做哪些练习容易出现伤害事故,要有针对性地采取预防措施。课堂上应严明纪律,组织教学选用的教法要合理,还要根据学生的体力情况,适当调节运动负荷等。

(2) 在学习阶段的教学中,专门准备活动和教材主要内容要有机地结合起来,要注意学生对技术概念的理解情况,适当控制练习强度,严格要求学生按正确要领进行练习。分组练习时,学生之间要有足够的间隔和距离,严格按统一口令进行,这一要求在投掷项目中更应严格执行。

(3) 在掌握阶段和提高阶段的教学中,由于学生已能较熟练地掌握和运用技术,练习的积极性较高,强度也逐渐增大,运动成绩提高较快,但自我控制能力较差,有时容易发生伤害事故。在这两个阶段,应根据具体情况对场地、运动方向、练习方法和应注意的事项作出严格的规定。

(4) 要按照田径运动技术教学的安全常规进行练习。田径运动教学的一般安全常规如下:

① 径赛项目

在跑道上进行的技术教学,只准逆时针方向跑进。两个以上项目使用跑道时,要分别指定跑道,当学生跑出后返回起点时,应从跑道的两侧返回,不准在跑道内逗留和穿行跑道。严禁进行反向跨越栏架的教学与练习,不允许在跑道上进行跳跃和投掷项目的教学和练习。

② 跳跃项目

助跑道要平整,不准横穿助跑道。起跳板与地面要齐平,沙坑松软,不能混有石块、杂物等,木耙放于沙坑两侧适当的地点,沙坑对面不准站人,沙坑内只准按同一方向做同一项目的练习。跳高架要放置平稳,安排好左右脚起跳者的练习顺序,海绵包要有足够的弹性、厚度和面积。在撑竿跳高起跳点要有人保护和接竿。

③ 投掷项目

投掷器械应集中放在规定的地点,不准学生随意取用器械做投掷练习。在集体练习时要有足够的间隔,要按统一口令捡回器械。捡回器械时,不准向回投



掷,不允许做对面投掷。旋转投掷的项目,绝对不允许成排同时投掷,如有条件应在护笼内进行投掷练习。器械出手的一侧不准站人,不准任何人在投掷场内任意穿行。投掷项目的练习中,如果发生伤害事故,都是比较严重的,所以安全常规要确保执行。

四、中学体育课田径运动教学的任务与内容

(一) 中学体育课田径运动教学任务

在中学体育课教学大纲中,田径运动教学内容占有一定比重。中学体育课田径运动教学任务包括三个方面,即增强学生体质、学习田径运动的基本技术和练习方法、培养良好的意志品质。

1. 增强学生体质

田径运动属于体能类运动项目,可以比较全面地发展学生的各项身体素质,提高身体健康的综合水平。中学阶段正值学生身心发育的快速、旺盛时期,也是学生的身心发育由不成熟向成熟发展的重要阶段。因此,在中学体育课中安排田径运动教学内容,有利于促进学生健康发育和增强学生体质。在课的组织教学、教学方法和手段的选择上,必须考虑服务于增强学生的体质。

2. 学习田径运动的基本技术和练习方法

中学阶段是学生的智力和技能的开发时期,所以中学体育课中的田径运动教学,不仅要强调传授田径运动基本知识、基本技能,学习和掌握田径运动的基本技术,还要传授和介绍一些基本的练习方法和应该注意的问题等,使学生在体育课上掌握一些田径运动技术的基本练习和自我锻炼方法,逐渐形成体育锻炼习惯,培养终生体育意识。

3. 培养良好的意志品质

田径运动是一项挖掘人体生理和心理潜力的运动项目。田径运动项目具有艰苦性的要求,非常有利于发展学生身体负荷的忍耐力,培养良好的意志品质。例如,中长跑教学中学生要较好地完成课中规定的运动负荷,没有良好的意志品质是不行的。所以,教师在课堂上,还要善于利用田径项目的特点,培养学生良好的意志品质。



(二) 中学体育课田径运动教学内容

中学体育课田径运动教学内容,大致可以分为基本技术技能、发展体能和综合练习三类。

1. 基本技术技能类

中学体育课田径运动教学内容中,基本技术技能类的内容包括跑的专门练习,站立式起跑、蹲踞式起跑、跨栏跑、跳远(蹲踞式、挺身式)、跳高(跨越式、背越式)、推铅球(原地推、滑步推)、掷垒球等,这些练习和项目都是田径运动的基本项目,在跑、跳、投三大类中既容易掌握,又有利于向其他项目延伸和发展。在这些项目或内容的教学中,要注意使学生建立正确的技术概念,学习和掌握规范的基本技术,纠正和改进学生的不良姿态和错误动作,学会正确的练习方法。

2. 发展体能类

中学体育课田径运动教学内容中,发展体能类教学内容包括中长跑、越野跑、各种姿势的跳跃练习、俯卧撑、沙袋练习、实心球练习、地掷球练习、负重蹲起,以及各种投掷物掷远练习等,这类教学内容的特点是比较全面地发展学生的各项身体素质,提高身体能力,增强体质。在这些项目或内容的教学中,要注意各种练习的合理搭配,在教法安排和手段选择上做到内外结合、上下平衡发展。课堂教学中,重点要求学生完成规定的练习量,对练习质量和技术标准不宜要求过高。

3. 综合练习类

中学体育课田径运动教学内容中,综合练习类教学内容包括接力跑、田径游戏、循环练习等。这类教材内容的特点是既有技术要求,又有体能要求。一般来说,学生活动时情绪激昂,积极性高,运动强度大。在这类项目的教学中,应注意严密组织教法,要提出练习的规则与要求,要善于掌握课的节奏,注意观察学生的体力情况,要严防伤害事故的发生。

(李相如 首都体育学院 教授)