

玉林师范学院教师教育工作优秀理念和科学思维探索成果系列丛书

田径运动教学与训练实践研究

朱波涌 周家金 编著

西南交通大学出版社

·成都·

图书在版编目 (C I P) 数据

田径运动教学与训练实践研究 / 朱波涌, 周家金编著. —成都: 西南交通大学出版社, 2016.5
(玉林师范学院教师教育工作优秀理念和科学思维探索成果系列丛书)
ISBN 978-7-5643-4688-1

I. ①田... II. ①朱... ②周... III. ①田径运动 - 体育教学 - 高等学校 - 教学参考资料②田径运动 - 运动训练 - 高等学校 - 教学参考资料 IV. ①G820.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 097611 号

玉林师范学院教师教育工作优秀理念和科学思维探索成果系列丛书

田径运动教学与训练实践研究

朱波涌 周家金 编著

责任编辑 穆丰
封面设计 严春艳

出版发行 西南交通大学出版社
(四川省成都市二环路北一段111号
西南交通大学创新大厦21楼)
发行部电话 028-87600564 028-87600533
邮政编码 610031
网址 <http://www.xnjdcbs.com>

印刷 成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸 185 mm×260 mm
印张 16.75
字数 417 千
版次 2016 年 5 月第 1 版
印次 2016 年 5 月第 1 次
书号 ISBN 978-7-5643-4688-1
定 价 50.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

玉林师范学院教师教育工作优秀理念和
科学思维探索成果系列丛书

编 委 会

总 主 编 王卓华

副总主编 蒋丽萍 唐世纲 崔海波 赖兴琿

编 委 王卓华 蒋丽萍 唐世纲 崔海波

赖兴琿 刘小云 袁名泽 曾凡贞

高红艳 许世坚 朱波涌 李远华

蒋 宁 郑容森 杨一笔 向云根

陆小玲 蒋 慧 陈 渊 梁志清

总 序

教育是一种社会现象，是人类社会的一种重要实践活动。它随人类的产生而出现，并随人类社会的变迁而发展。学校教育是教育发展一定阶段的产物，既是近代科学革命和工业革命对大量人才渴求的必然要求，又是教育自身制度化、世俗化、系统化和专业化的结果。教师教育是学校教育的一种特殊类型，是现代教育持续发展的工作母机。师范院校是高等教育机构的重要构成，更是承载教师教育使命的主体机构。因此，“寄居”于师范院校的教师教育工作者，总结教师教育的发展经验，探寻教师教育的发展趋势，揭示教师教育的发展规律，既是一种责任担当，更是一项光荣使命。

作为我国师范院校的一员，玉林师范学院的办学历史最早可以追溯到 1945 年创建的广西省立鬱林师范学校，师道传承七十余载，源远流长。以师范立校，以师范兴校。学校在升格为本科院校之前，因“为基础教育培养合格师资，方向明确，成绩显著”，成为全国 26 所受到国家教委表彰的师范专科院校之一，也是广西唯一获此殊荣的师范专科院校。2000 年，玉林师范学院升格为本科院校以来，面对市场经济的不断冲击，仍然始终坚守师道传承，对自身进行准确定位：把学校办成以培养义务教育阶段的师资为主要目标，达到较高水平的教学型地方本科师范院校。2012 年 6 月，学校召开第三次党代会，在本次会议上确定了“师范性、地方性、应用性”的发展目标，以“师范性”作为学校的办学

特色，“地方性”作为学校的办学定位，“应用性”作为人才培养的目标定位。2015年，在综合改革和转型发展的背景下，学校重新调整了办学定位的表述，即“地方性、应用型、师范性”。尽管如此，“师范性”仍然是学校发展的重要坚守点，是学校办学特色和优势所在。目前，学校有师范类专业29个，覆盖了学前、小学、初中等基础教育以及职业教育等各个阶段的教师教育；在校师范生的规模和比例在全区高校中位居前列，在校生17418人，其中师范生10733人，占有全部在校生的61%。

进入21世纪以来，学校解放思想，抢抓发展机遇，开拓创新，认真贯彻落实“规模发展与内涵提升并重、硬件建设与软件建设并重、特色培育与整体质量提高并重、自主创新能力和可持续发展能力并重”的发展思路，遵循高等教育发展规律，着力整合各类资源，全面实施人才兴校、人才强校工程，启动综合改革，推动转型发展，优化学科结构，努力探索培养义务教育阶段基础教育师资的新模式，大力发展与地方经济社会发展紧密结合的应用型专业，坚持“地方性、应用型、师范性”的办学定位，朝着“努力建成国内知名、区内领先、以教师教育为特色的地方应用型高水平大学”目标奋进。

乘着综合改革和转型发展的春风，学校积极探索和创新人才培养模式，开设“挂榜班”“卓越班”，加强卓越人才培养，“挂榜班”“卓越班”学生成绩优异；开展实践教学改革，推进顶岗实习、混编实习等模式，提高专业实习效果；坚持以赛促练，以练促学，定期举办师范生教学技能大赛、板书大赛等，组织学生参加自治区级、国家级乃至世界级的比赛并屡创佳绩。与此同时，学校各师范专业的教师教育工作者，根据自己的研究兴趣，围绕自己的学科专业领域，选定相关研究主题，积极开展研究，取得了令人欣喜的成绩。

这套丛书就是学校教师教育工作者相关研究成果的一次集中展示。它既彰显了鲜明的时代特征，也反映了学校教师教育发展的基本轨迹，还表达了教师教育工作者的理想与期望。当然，由于时间仓促、作者水平有限，本丛书肯定还存在一些不足之处，恳请各位专家、读者批评指正！

编委会

二〇一六年三月

前 言

田径运动涉及力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等各项素质，但每项运动的侧重点又不相同，所以对走、跑、跳和投专项的教学和训练具有特殊的要求。因此，田径运动技术的教学与训练体现了综合性和专门性的统一。为了丰富和发展田径运动教学与训练理论和实践，把握田径运动教学与训练的发展趋势，拓展学生的视野，最大限度地满足学生学习田径运动的需求，我们在结合多年的教学、训练的经验 and 科研的基础上，从发展角度、多视野对田径运动教学与训练进行探讨，不断丰富田径运动教学与训练理论，力争把握当前田径教学与训练的前沿，注重理论与实践的结合，突出实用性，更好地帮助学生运用田径运动教学训练理论与方法解决教学、训练中的问题和困难，使田径运动在学校体育和全民健身中发挥作用。

本书分为两部分内容：

(1) 教学篇。田径运动教学是围绕体育课程标准中提出的有关学习领域而开展的。学生获得田径运动知识、技术和技能仍然是教学主线，使学生掌握田径运动的基本知识、技术和技能以达到增强体能的目的。同时，掌握田径运动知识和技能是锻炼的基础，也是学生开展体育锻炼的过程。本书阐述了田径运动教学目标和田径运动的教学本质，针对各个项目的教学进行了设计，制订了教学的实施方案。主要突出教学的重点和难点，根据教学内容选择合理的教学方法和手段，针对常见的错误动作提出纠正的方法。强调在田径教学中要处理好田径运动教学与学生全面发展的关系；处理好掌握知识技能的教学与社会适应目标的关系；处理好掌握知识技能教学与发展学生身心健康的关系。

(2) 训练篇。田径运动训练方法的选择、训练计划的制订和实施可以说是教练员的基本功。了解训练计划、执行训练计划是对运动员的基本要求。一份科学的训练计划是帮助教练员有效提高运动员运动成绩的重要基础。对田径运动训练进行探讨，研究其训练结构的特点，阐明田径运动训练的手段和方法，制订训练计划的理论依据具有重要的意义。我们从田径运动训练计划的结构特征、训练的主要内容、训练的负荷特征、实施

的要点进行研究，根据运动训练的原则，设计了不同项目的训练计划，构建了田径运动训练的理论与实践体系，可供从事田径运动训练的教练员和体育专业的学生在自己的教学和训练中参考使用。

本书是我们教学与训练的多年经验的总结，并充实了近年来有关新的科研成果，对田径运动各项目的教学与训练有较高的参考价值。本书可供体育专业学生、普通高校和中小学体育教师学习和了解田径运动教学理论与方法使用，也可供普通群众了解田径运动基本知识、开展群众性的田径运动所用。

由于作者能力有限，研究肯定存在一些不妥之处，恳请专家、同行们批评指正。

我们在研究过程中借鉴了已出版的相关田径教材、运动训练教材和学术专著等，在此向相关作者表示衷心感谢。

朱波涌 周家金

2016年3月

目 录

第一篇	跨座式单轨交通信号系统基础	
第一章	田径运动教学阐释	3
第一节	田径运动教学意义与任务	3
第二节	田径运动教学原则	5
第三节	田径运动教学的阶段划分和基本方法	7
第四节	田径运动的教学大纲	13
第五节	田径运动理论课讲稿和技术课教案	15
第六节	田径运动教学的考核评价	17
第七节	田径运动教学应注意的问题	20
第二章	竞走的教学	24
第一节	竞走的基本理论知识	24
第二节	竞走的教学设计	25
第三节	竞走教学应注意的问题	31
第三章	短跑的教学	32
第一节	短跑的基本理论知识点	32
第二节	短跑的教学设计	35

第三节	短跑教学应注意的问题	41
第四章	中长跑的教学	43
第一节	中长跑的基本理论知识	43
第二节	中、长距离跑的教学设计	46
第三节	中长跑教学应该注意的问题	50
第五章	接力跑的教学	51
第一节	接力跑的基本知识	51
第二节	接力跑的教学设计	52
第六章	跨栏跑的教学	58
第一节	跨栏跑的基本理论知识	58
第二节	跨栏跑的教学设计	60
第三节	跨栏跑教学应注意的问题	66
第七章	跳高的教学	68
第一节	跳高的基本理论知识点	68
第二节	跳高的教学设计	69
第三节	跳高教学应注意的问题	76
第八章	跳远的教学	77
第一节	跳远的基本理论	77
第二节	跳远的技术教学设计	79

-
- 第三节 跳远教学应注意的问题 86
 - 第九章 三级跳远的教学 87
 - 第一节 三级跳远的基本理论知识 87
 - 第二节 三级跳远的技术教学设计 88
 - 第三节 三级跳远教学应注意的问题 93
 - 第十章 撑竿跳高的教学 95
 - 第一节 撑竿跳高的基本知识 95
 - 第二节 撑竿跳高教学的设计 96
 - 第三节 撑竿跳高教学应该注意的问题 102
 - 第十一章 推铅球的教学 103
 - 第一节 推铅球的基本理论知识 103
 - 第二节 推铅球教学的重点与难点 105
 - 第三节 推铅球的教学设计 107
 - 第四节 推铅球教学的特点与注意 111
 - 第十二章 标枪的教学 112
 - 第一节 掷标枪的基本理论 112
 - 第二节 掷标枪教学的重点与难点 116
 - 第三节 掷标枪的教学设计 117
 - 第四节 掷标枪教学应注意的问题 122

第十三章	掷铁饼的教学	123
第一节	掷铁饼的基本理论	123
第二节	掷铁饼教学的重点与难点	127
第三节	掷铁饼教学的设计	128
第四节	掷铁饼教学中应注意的问题	133
第二篇	田径运动训练实践	
第十四章	田径运动训练概述	137
第一节	田径运动训练的概念与训练价值	137
第二节	田径运动训练的特点	138
第三节	田径运动训练的任务	141
第四节	田径运动训练的注意问题	142
第十五章	田径运动训练的基础理论与实践	144
第一节	田径运动训练中的机体适应原理	144
第二节	运动技能的形成与建立	146
第三节	预防和消除疲劳的理论与实践	149
第十六章	田径运动训练原则的运用	151
第十七章	田径运动训练基本方法和手段	156
第一节	田径运动训练方法和手段概述	156
第二节	田径运动训练的基本方法	157

第三节	田径运动训练的基本手段	163
第十八章	田径运动员体能及训练法	165
第一节	运动员体能	165
第二节	速度素质及其训练的基本方法和手段	167
第三节	力量素质及其训练的基本方法和手段	175
第四节	耐力素质及其训练的基本方法和手段	180
第五节	柔韧素质及其训练的基本方法和手段	187
第六节	灵敏素质训练方法和手段	194
第十九章	决定田径运动成绩的因素	197
第二十章	田径运动训练课结构	204
第二十一章	田径运动训练效果的评定	211
第二十二章	田径运动训练目标建立	213
第二十三章	各单项训练实践的设计	216
第一节	短跑训练实践的设计	216
第二节	100米和110米跨栏跑训练实践的设计	224
第三节	中长跑训练实践的设计	229
第四节	跳远和三级跳远训练实践的设计	233
第五节	跳高训练实践的设计	237
第六节	撑竿跳高训练设计	241

第七节 推铅球训练实践的设计 243

第八节 掷铁饼训练实践的设计 246

第九节 掷标枪训练实践的设计 250

参考文献 254



第一篇

田径运动教学

第一章 田径运动教学阐释

田径运动是竞技体育运动的基础，它由走、跑、跳跃、投掷等基本运动形式构成。田径运动是高校体育教育专业必修的主干课程，也是中小学体育教学、课外训练和健身锻炼的重要项目。它对增强学生的体质、健康，促进学生身体的正常发育和身体素质的均衡协调发展，提高身体各个器官和系统的功能有积极的作用。如果学生能够经常系统地进行田径运动锻炼，就能更好地促进学生走、跑、跳、投等基本运动技能水平的提高，从而增强学生的身体素质，促进学生的生长发育和改善学生各器官系统的机能，有效地提高力量、速度、耐力等身体素质。

理论是实践的方向标。没有理论指导的教学实践，就如船在大海航行中迷失了方向；没有理论的指引，教学质量只能是收效甚微。田径运动教学如果没有先进的教学理念作为引导和统领，田径运动的教学实践活动就会偏离正确的轨道，迷失了应有的方向。因此，在田径运动技术教学实践之前，需要厘清田径运动教学的意义所在，明确教学的任务是什么。田径运动教学是一门实践性极强的教学工作，在教学过程中只有把握各运动项目的特点，以先进的教育教学理论作引领，制订科学的教学计划，遵循科学的教学原则和规律，运用多样有效的教学方法，进行恰当的教学评价，才能取得良好的教学效果。

第一节 田径运动教学意义与任务

任何一个运动项目的教学都有其意义，田径运动也是如此。作为田径运动技术的传授者（教师）和学习者（学生）应该了解田径运动教学的意义，明确田径运动教学的任务。

一、田径运动教学的意义

1. 了解田径运动的内涵

田径运动包含多项技术，不同的技术有不同的特点和理论基础，通过分析不同项目的技术特点和讲授基本的理论知识，促进学生对理论知识的摄取和对各项技术的理解，提高课堂教学质量，并使学生全面了解田径运动和掌握田径运动的知识。

2. 掌握田径运动技能

田径运动被誉为运动之母，是其他体育运动项目的基础，涵盖走、跑、跳和投等基本运动形式。学生通过对田径运动技术的学习，能有效掌握田径运动各个项目的技术，提高自身的素质和田径运动技能，从而为学习其他体育项目奠定基础。

3. 培养学生的意志品质

田径运动项目很多，技术各异。参加田径运动学习和锻炼，学生就能够正确地认识、分析和评价自我，学会自我尊重、自我信任，建立起正确的责任感和义务感，增强自我的意识。同时，田径运动可以培养学生勇敢顽强、坚定沉着、吃苦耐劳的意志品质，对培养全面发展的人才有着积极的作用。

4. 传承田径运动文化

田径运动作为一种实践活动，与人类历史文化具有密不可分的渊源。我们可以从日常生活中寻找到痕迹。通过教学，可以寻觅田径运动的文化魅力和体悟其艺术审美情趣，并激发学生将其传承和发展下去的信心。

5. 获得锻炼手段

田径运动是众多体育项目的基础，也是宜于广泛开展的群众性体育活动之一。通过田径运动的教学，使学生掌握田径运动理论和锻炼身体的方法与手段，有利于推动全民健身活动的开展，从而提高全民身体素质水平。

二、田径运动教学的任务

1. 提高学生的理论认知

田径运动是世界众多体育运动项目中最重要运动项目之一，通过田径运动理论的学习，使学生进一步认识田径运动，提高田径运动理论水平，在体育领域里培养和发展学生的认知能力。

2. 完善学生的田径运动技术

运动技术是进行教学和锻炼的立足之本。没有技术的教学，运动项目就没有生命力，课堂也将暗淡无味。所以，田径运动的教学，应当讲授知识、传授技术，使学生通过反复的练习以掌握田径各个项目的技术和技能。

3. 培植学生的人文素养

在学习田径运动各项技术的过程中，会遇到很多困难和阻力。让学生在在学习中克服困难，勇于吃苦，勇敢果断，严守纪律，并做到互相帮助，互相学习，尊师爱生，充分利用田径项目的特点，培养学生的优秀品质。

4. 提高学生的身体素质

田径运动是最能体现身体素质的运动项目之一，通过对技术动作的反复练习，能有效地提高学生的各项身体素质，达到增强体质为目的。传授田径基本知识和科学的锻炼身体的方法，养成锻炼的习惯。

5. 向学生传授教学方法

体育教学专业的学生，通过田径课的教学，理应掌握田径各项目的教学方法和手段，学会制订教学大纲、撰写教案、制订合理的教学评价，并能够在今后的工作岗位上熟练运用，更好地推动田径运动的广泛开展。

第二节 田径运动教学原则

田径运动教学原则是在教育学教学原则的基础上，对田径运动教学实践有指导意义的经验总结，是田径运动技术教学过程客观规律的反映，是教师在教学过程中应当遵循的基本要求。在教学实践中认真贯彻教学原则，对明确教学目的、选择和安排好教学内容、正确地运用教学手段和教学方法、提高教学效果、加速教学进程和更好地完成教学任务，对培养学生全面掌握田径运动的基本理论、基本技术和基本技能，不断提高教学质量有积极的意义。田径运动教学属于有计划、有组织、有目的的传授知识和技术的教育过程，因此，应在教学中贯彻执行教育学理论中所倡导的各项教学原则。在田径运动教学中，需要贯彻和运用的教学原则有：自觉积极性原则、直观性原则、从实际出发原则、循序渐进原则、巩固提高原则、身体协调均衡发展原则、慎重安排负荷量原则和理论与实际相结合原则。

一、自觉积极性原则

自觉积极性原则是指学生在练习田径运动技术时要保持高度的自觉积极性。田径运动技术包含了人体走、跑、跳和投的基本动作。某些项目的技术并不复杂，有的学生会感到技术动作简单无味，没什么可学；有的学生在反复的练习中感到太枯燥，没有兴趣；有的学生存在怕苦怕累的思想，练习缺乏主动性和积极性。对一些难度较大的项目，如跨栏、铁饼和撑竿跳高等技术，学生又认为太难，甚至认为无法掌握，从而失去学习的信心。学生的这些认识和思想对掌握田径运动技术很不利，而且，学生如果带着这样的情绪去练习，精力不集中，还会出现伤害事故。因此，教师必须给学生讲明田径运动技术教学的意义和作用，使学生充分认识到田径运动的锻炼价值，使学生能够自觉积极地投入学习，保证田径运动技术教学任务的完成。

二、直观性原则

直观性原则是根据学生认识事物的特点提出的，是指充分利用学生的多种感官，通过各种形式的感知，使学生学习 and 掌握知识的原则。这一原则在田径运动教学中尤为重要。在教师的示范、讲解和学生学习技术动作并反复练习及互相观摩的教学过程中，学生通过看、听、想、练等，运用多种器官的感知，学习和掌握技术。因此，教师应该充分利用学生已有的知识和经验，尽量通过多种形式的教学，如用录像、图片、教具、示范等多种手段，让学生直接感知技术知识，建立生动的表象，从而较快而又准确地学习田径运动技术。

三、从实际出发原则

从实际出发原则是田径运动技术教学中必须贯彻的教学原则。由于田径运动教学课的性质不同，教学时数不同，教学对象不同，身体素质水平、技术基础和接受能力不同，教学环境不同，场地设备等教学条件不同等，因此在田径运动教学中就必须根据各方面的具体情况来安排教学。田径运动教学应从学生的实际情况和教学的具体条件出发，提出切合实际的要求，以完成教学任务，取得好的教学效果。各项田径运动技术的掌握是以一定的身体素质为基础，在讲明田径运动教学课的意义、作用的基础上，使学生充分认识到田径运动项目的锻炼价值，使学生能够自觉积极地投入学习，才能保证教学任务的完成。

四、循序渐进原则

循序渐进原则是指在田径运动技术教学中针对不同项目的技术，采取由慢到快、由简到繁、由易到难逐步安排教学内容和练习的原则。在田径运动技术教学中要根据学生的实际情况安排教学和练习，不断加深学生对技术动作的理解，有计划地指导学生掌握技术动作。由于田径运动技术比较多，各项技术的难度不一，教学所需的时间不同，在进度安排、教学程序、方法选择方面应根据实际需要而定。通过根据各项目的特点区别主次、分清易难、突出教学重点开展教学活动。

五、巩固性原则

巩固性原则是指在田径运动技术教学中强调学生在学习理解技术的过程中反复练习，以达到技术熟练和巩固的目的。田径运动技术教学有其自身的特点，不仅需要学生用脑去记忆技术动作理论，更需要学生用身体肌肉的本体去感受技术动作正确的路线、空间和动作节奏。而这种感觉比单纯记住理论的难度更大，它要通过肌肉本体一次又一次地练习来不断巩固，还要通过课堂提问、运用正误技术对比分析、参加模拟比赛、课后作业、技术考核与评定等方式来贯彻巩固性原则。

六、身体均衡协调发展原则

身体均衡协调发展原则是指在田径运动教学中应该使学生身体素质得到全面发展。由于田径运动项目多，教学过程中要充分考虑到投掷项目发展上肢力量、跑跳项目发展下肢力量，合理地安排它们的练习比例，使学生上下肢及全身能够均衡协调发展。不均衡发展会使学生某种素质太突出，其他方面又太差，不利于学生身体向健康方向发展，也不符合体育教育的观点和要求。比如：有的学生只喜欢发展力量的项目，不喜欢耐力性项目，这样肌肉很发达，但心肺功能很差。

七、慎重安排运动负荷量原则

慎重安排运动负荷量原则是指在田径运动教学中要根据学生的具体情况合理安排运动负荷。田径运动课的运动量和强度要给学生带来一定的生理负荷量，对学生的体质产生一定的影响。运动量小了，达不到锻炼的效果，不便技术的掌握。但运动量过大，学生身体承受不起，特别是有先天隐性疾病的学生，不恰当的运动负荷量还会引起意外事故，影响其身体健康。因此，合理安排跑、跳、投项目练习的次数、距离、组数和强度是十分重要的。运动负荷的大小主要取决于练习的数量和强度，教师可以根据学生的自我感觉、呼吸深度、面部气色、排汗量、疲劳程度、控制动作的能力、呼吸、心率等情况来调整和安排运动量。课上运动量的大小要从学生的实际情况来确定，必要时可及时调整。根据作者多年教学的经验，学习技术时，一般应安排中小强度的运动量；改进技术时应安排中等强度以上的运动量；检查技术时要求安排大强度的运动量。

八、理论与实践相结合原则

理论与实践相结合原则是指根据田径运动教学大纲的要求，在原有的理论课时和技术教学课时的基础上，根据田径运动技术课教学内容选择与其联系非常紧密并且有较强指导意义的理论知识，有目的、有计划地分配到每次技术教学中讲述，帮助学生更好地理解技术要领，更好地指导学生进行练习，从而促进学生更好地掌握技术。对田径运动理论知识进行分类，提高理论知识与教学实践相结合的科学性，更有效地提高学生将理论知识转化为技术实践的能力。因此，遵循理论与实践相结合的原则，对田径运动理论知识进行分类，区别出各种理论知识对各项实践教学的相关度，将田径运动理论知识贯穿于技术教学的实践过程，体现理论知识在实践中的作用。

对以上各项教学原则，教师应该深刻地理解含义，清楚地了解田径运动教学的整个过程，认真贯彻执行每条原则的各项要求，并且掌握在实际运用中的具体做法，使各项教学原则在教学中有机地结合在一起，以保证田径运动教学任务的顺利完成。

第三节 田径运动教学的阶段划分和基本方法

田径运动教学的阶段和方法是教师为完成田径运动技术教学任务所采用的程序、途径和方式。教学阶段划分是否正确和教学方法运用是否得当,直接影响田径运动教学效果,因此,田径运动教学应以运动技能的形成规律和人的认识规律为依据,进行教学阶段的划分和选用教学方法及手段。

一、田径运动教学的阶段

在田径运动教学过程中学生掌握技术的生理学机制是条件反射原理。根据建立条件反射所遵循的运动技能形成的生理学规律和生物信息反馈原理,在学习和掌握田径运动技术时,依据人体生理和心理的特点,田径技术动作技能的形成和提高一般需要经过三个阶段,因此,田径运动技术教学应围绕这三个阶段进行:

(一) 学习和初步掌握动作阶段

1. 教学的主要任务

使学生建立正确所学项目的技术动作概念,学习和初步掌握技术动作。

2. 教学的主要教学方法和手段

(1) 通过教师的讲解、示范或利用直观教具演示,使学生了解所学项目的技术动作路线、方法和技术要领。

(2) 通过练习,使学生体会和初步掌握技术动作。

3. 教学过程中应注意的事项

(1) 教师讲解要简明、具体,示范动作要正确、清晰,便于学生建立正确的技术动作概念。

(2) 教学手段要简单、有效。在练习中要突出技术的主要环节,对技术细节不应过分强调。

(3) 要保证学生有一定的练习时间和次数,达到反复“刺激”、强化动作的目的。

(4) 要提高教学的技巧。教师要善于通过语言这一教法手段,诱导学生集中注意力,以饱满的情绪积极主动地进行练习。

(5) 要重视预防产生错误动作。如发现错误动作,应及时采取措施进行纠正,以免形成错误的动力定型。

(二) 改进和完善动作阶段

1. 教学的主要任务

使学生改进和逐步完善地掌握技术动作。

2. 教学的主要方法和手段

(1) 改变练习的条件和提高练习难度, 通过完整或分解的练习, 逐步克服动作僵硬和不协调现象, 使技术动作进一步得到改善。

(2) 通过反复的完整练习, 使学生体会和加强各技术环节之间的联系, 掌握和完善技术动作。

3. 教学过程中应注意的事项

(1) 教师应采取启发式的讲解或提问, 加强学生的思维活动, 使学生加深对技术动作的理解, 促进对技术动作的掌握。

(2) 重视主要技术环节, 抓住完整技术和技术细节进行教学, 使学生逐步完善技术动作。

(3) 要注重及时指出不同学生在技术上存在的不足, 并提出具体的纠正方法和要求, 让学生先对问题进行思考, 然后再进行练习。

(4) 要保证学生的练习时间和次数, 不断提高对技术动作质量的要求, 重视对完成技术动作节奏的培养。

(5) 这一阶段学生已经掌握技术动作, 以自我练习为主, 要注意预防伤害事故的发生。

(三) 巩固和提高阶段

1. 教学的主要任务

根据个人特点, 通过反复练习, 进一步完善技术, 使之达到熟练掌握技术的程度。

2. 教学的主要方法和手段

(1) 通过重点讲解、示范, 使学生深入了解技术动作的作用, 加深对技术动作的理解和体会。

(2) 根据每个学生的特点, 结合技术评定, 提高对技术动作的要求, 反复进行完整的技术练习, 使学生熟练掌握技术动作。

(3) 通过改变练习条件, 提高学生对技术动作的应用能力。

3. 教学过程中应注意的事项

(1) 这一阶段由于学生已掌握技术, 注意力往往转移到运动成绩方面, 忽视改进技术动作的细节, 因此, 教师应让学生了解技术和成绩的关系, 提出不同要求, 把学生的注意力引导到巩固和改进技术上来。

(2) 改变练习条件要适当, 每次改变条件的练习结束后, 要针对存在的问题进行分析, 然后再回到正常条件下进行练习, 使技术动作不断地得到巩固和提高。

(3) 注意把掌握技术和掌握锻炼身体的方法结合起来,使技术动作成为学生锻炼身体的手段。

我们把田径运动技术学习过程分为学习和初步掌握动作阶段、改进和完善动作阶段、巩固和提高动作阶段。认识论把人认识事物的过程划分为初学、掌握、提高三个阶段;生理学理论则根据人在学习过程中的人体生理特点,将人学习和掌握技术的过程划分为泛化、分化、自动化三个阶段。虽然在体育教学论、认识论、生理学中这三个阶段划分的名称不同,但这三个阶段划分的含义却是相同的。说明人们学习和掌握技术的规律,已经被各学科认可。田径运动的教学正是在这些理论的指导下,分析和解决学习过程中的各种问题,不断总结经验,提高了教学的效果。

学生在学习和掌握田径运动各项技术过程时,虽然分为三个阶段,但在实践中,学生完成这三个阶段任务的时间是不一致的。学生的协调性好、模仿能力强,掌握技术动作的过程就会缩短;学生的接受能力差、身体素质差,掌握技术动作的过程就会延长。学生掌握技术动作是一个量变到质变的过程,学生个体能力存在着差异,这就决定了掌握技术动作过程不仅量变到质变所需的时间不同,而且,需要的练习次数也不相同。因此,教师要根据学生的实际情况区别对待,将整体要求和个别辅导相结合,根据实际需要给那些身体条件相对差的学生布置适当的课后练习,增加练习数量,以使这些学生能够在规定的课时中完成学习任务。

二、田径运动教学的常用方法

田径运动教学方法是指在教学中为完成一定的教学任务所采用的教学形式和手段。田径运动的教学一般分为技术教学和理论教学。在技术教学中,为了更好地掌握田径运动的各项技术,必须首先了解形成一定技能的学习规律,然后根据学习过程中的具体情况,选择适当的教学方法,通过采用合理、正确的教学手段使学生尽快掌握田径运动各项基本技术。田径运动技术教学的常用方法主要有:讲解法、示范法、演示法、完整和分解练习法、游戏和比赛法、预防和纠正错误法、程序教学法和发现教学法。在教学中这些方法是相互联系、相互补充的。

(一) 讲解法

讲解法是指教师用语言来描述田径运动技术动作过程。在教学中,讲解法与示范法结合,更有利学生建立正确的技术概念。在田径运动技术教学中,运用讲解法时应注意:讲解目的要明确、讲解内容要正确、讲解要少而精、讲解要富有技巧性和启发性。

(二) 示范法

示范法是指教师在田径运动技术教学中,通过具体的技术动作为范例,让学生直观地了解所学技术动作的形象、动作过程和动作方法,以便更好地进行练习。在教学中,示范法与

讲解法结合，有利于学生建立正确的技术动作概念，了解技术动作的方法、要领。在田径运动技术教学中，运用示范法时应注意：示范的目的要明确、示范动作要正确、示范的时机和位置要适当。

（三）演示法

演示法是教师将教学内容通过多媒体演示法、现代教育技术手段和教具表演出来，使学生对有关技术动作的概念加深认识，了解技术动作方法。运用现代教育技术手段，通过慢速度播放或正常速度与慢速度相结合，让学生看清所学技术动作，尤其是关键技术，避免运动实践中做完整技术时产生脱节现象。在田径运动技术教学中运用演示法时应注意：演示目的要明确、演示的技术动作要正确、演示的时机和位置要适当、图片资料的演示要与录像演示相结合。

（四）完整和分解练习法

在田径运动技术教学过程中，当学生通过讲解法和示范法建立起技术动作概念以后，为了使学生更好、更快地掌握田径运动技术动作，必须进行实际的练习，常用的练习法有两种：完整练习法和分解练习法。

完整练习法是把田径运动技术的全过程以完整的形式进行练习。根据田径技术形成动作技能的规律，周期性的技术动作不宜再分成单个技术环节进行练习（如竞走、中长跑、途中跑）。通过反复的完整技术练习改进学生已经具备了的自然走、跑技术动作，可以取得较好的教学效果。运用完整教学法时应注意：教学一开始，学生不可能把完整技术动作做得很正确，要把完整技术教学有目的地分阶段进行，提出技术动作各阶段的学习重点，逐步改进主要技术环节，提高技术动作的质量。如在途中跑技术完整教学中首先强调两臂在跑进中的摆动要求，其次逐步对两腿在跑进中的摆动、脚的扒地技术提出要求，最后对头的姿态、上体躯干的控制提出要求。

分解练习法是指在教学中把完整的田径运动技术根据技术结构合理地分解为几个部分，按先易后难逐步进行练习，再逐渐将各部分动作连在一起，最后掌握完整的技术动作。在运用分解练习法时应注意：在技术动作划分时不要改变动作结构和破坏动作的完整性，要明确技术分解后各部分在完整技术中的环节顺序，技术动作的分解有利于根据实际情况确定教学的顺序，分解练习的时间不宜过长，注意与完整练习相结合。

在田径运动技术教学过程中完整练习法和分解练习法不是独立运用的。在主要采用完整练习法的教学过程中，也会用到分解练习法，同样，在主要采用分解练习法的教学过程中，也要运用完整练习法。它们在运用中是互相配合、互为补充的，应根据项目的技术特点，合理地运用分解练习法和完整练习法。一般情况下，对简单易学的技术动作采用完整教学法，对较为复杂的技术采用分解教学法。

（五）游戏和比赛法

游戏法是运用游戏的形式进行田径运动技术教学的方法。比赛法是在比赛的条件下进行田径运动技术教学的方法。在田径运动技术教学中，采用游戏法和比赛法应注意：要有明确的目的，要根据技术教学的任务、场地器材和学生的特点做好学生的分组，要根据游戏和比赛的情况及时调整好学生的运动负荷，要根据游戏和比赛的情况及时做好思想工作，注重培养学生的竞争意识。

（六）预防和纠正错误法

预防和纠正错误动作法是指在田径运动技术教学中，针对学生可能出现或已经产生的错误动作，采取有效措施加以预防与纠正的方法。

预防错误动作出现的措施如下：

- （1）加强对学生进行田径运动理论知识的教育，不断提高学生学习田径运动的自觉性。
- （2）教学中要贯彻循序渐进的教学原则，采用的练习手段要由简到繁、由易到难，让学生在练习中体验到成就感，增强学生学会动作的信心。
- （3）及时进行讲解和示范，使学生了解正确的技术动作概念，领会动作方法和要领。
- （4）教学中注重发展学生的身体素质，以适应学习、掌握技术的需要。
- （5）加强课堂的组织管理，科学安排教学内容，合理使用场地、器材，保证学生顺利学习技术动作。

纠正错误动作的措施如下：

- （1）在学生出现错误动作时，教师用语言或发出信号引起学生的注意，及时帮助学生纠正错误动作。
- （2）教师在学生可能出现错误动作的地方，及时给予直接的帮助，增强做练习时的肌肉感，培养良好的动作节奏，从而纠正错误动作。
- （3）暂时降低练习条件和练习的要求来纠正错误动作。
- （4）根据学生所出现的错误动作，在练习时给学生附加一些条件或要求，限制错误动作的出现。
- （5）多采用辅助性练习、模仿性练习和专门性练习，提高做练习时肌肉群的能力，从而纠正错误动作。

（七）程序教学法

程序教学法是将田径运动技术教学按程序设计好过程，然后按程序一步步来实施教学的一种方法。如果某一步过程的任务没有完成，则通过反馈回到前一步过程重新实施或采用其他方法进行补救，否则，不能进入下一个过程的教学。程序教学主要采用直线式程序教学模式，它根据控制论的理论与方法对田径技术教学的整个过程进行有效控制，把所学习的技术分成一个个程序，以保证学生有效掌握复杂的技术。这种教学方法要求学生对每个程序的教

学做出积极的应答，教师根据学生练习以及对技术理解的情况，给予及时的评价，确认是否直接进入下一步学习。这种教学方法的优点如下：

(1) 根据学生不同的学习能力，采取不同的学习进度，针对性地安排学习内容，有利于不同条件的学生掌握技术。

(2) 有效地把理论认识、技术练习相结合，有利提高学生的学习能力。

(3) 某个程序相对独立，有利于对身体素质较差、学习技术较慢的学生加强技术细节的练习，从而打好基础以便更好地掌握完整技术。

(八) 发现教学法

发现教学法是教师针对教学内容提出若干问题和线索，让学生自学自练，在解决问题的过程中学习和掌握田径运动技术的方法。发现教学法使学生带着问题主动参与技术教学的全过程，对开发学生的思维、提高他们对技术的理解能力有极大的帮助。在田径运动技术教学中，教师在运用发现教学法时，应对学生掌握技术的难点、可能出现的错误动作进行分析，逐条列出问题，课堂上提供给学生，学生根据问题进行思考和练习。

三、田径运动教学中教学方法的选择

田径运动教学中在选择教学方法时，要坚持教学方法的整体性原则，即要看到各种教学方法之间的联系，这样才能优化教学方法、实现教学目标、完成教学任务。

1. 根据田径运动教学目标选择教学方法

教学目标是指田径运动技术教学预期达到的标准，它是田径运动教学的“纲”，田径运动教学的开展围绕目标进行。教学方法的选择根据教学目标的具体要求来确定。田径运动教学目标包括田径运动技术课总目标、各项技术目标和课时目标。田径技术教学目标的制订要考虑课的类型和层次，田径运动技术课的教学目标主要包括3个领域：认知目标、动作技能目标、情感目标。不同类型的目标有不同层次，如认知目标中可分为知识、理解、分析、综合、应用和评价6个层次。动作技能目标可分为动作观察、动作模仿、动作练习和动作熟练4个层次。在明确了技术课的教学目标之后，要认真分析各种教学方法有效完成目标的可能性，然后根据教学任务和教学目标的实际情况，选择最佳的教学方法。如果教学目标强调知识的掌握，主要采用语言讲授法；如果教学目标是提高动作技能，主要采用完整练习为主的教学方法；如果教学目标以提高学生教学能力为主，则多采用发现教学法和预防与纠正错误教学法。可见，教学目标的制订原则和方法是选择教学方法的前提。

2. 根据教学内容、性质及特点选择教学方法

田径运动教学中教学内容是最基本的要素，对教学起到决定性的作用。教学方法是完成

教学内容的一种手段，教学内容不同，所采用的教学方法有所不同。不同项目的运动技术、不同教学阶段、不同的课时，对学生知识掌握、技能提高、能力培养、意志品质形成的要求不相同，选择的教学内容也不同，因此，要灵活选择教学方法，突出教学方法多样性的特点。例如，新授课的主要任务是使学生掌握正确的动作概念，主要采用讲解法和示范法，而复习课的主要任务是提高学生的动作技能，则多采用完整练习法、游戏和比赛法、预防与纠正错误法。比较复杂的动作技术，在学习初期，多采用分解法。随着技术动作的不断完善，完整练习法将作为主要的教学方法。总的来说，教师在教学中应该根据不同的教学内容、性质和特点选择所需要的教学方法。

3. 根据学生的实际情况选择教学方法

学生的实际情况主要指学生原有的运动基础、身体素质、动作技能储备、学习动机、生理特点和心理特点等因素。学生的实际情况与教学方法的选择有着很大的关系。例如，中学生活泼好动、注意力不易集中，多采用游戏法进行教学效果更好；大学生竞争性群体意识和集体荣誉感强，多采用比赛法进行教学效果更好；体育院系学生的理论水平较高，在教学中不仅让学生明白怎样做，而且让学生知道为什么这样做，还要为学生提供“创新”的机会，教学中应多采用发现教学法。学生在身体素质、运动技能上存在差异，在学习技术动作时会出现这样那样的错误动作，教师应采用不同的教学方法，做到因材施教，从学生的实际水平出发，及时掌握学生的兴趣、爱好，注重激发学生的学习动机，选择最佳的教学方法，促进学生掌握田径运动知识，提高学生田径运动技能水平。

4. 根据教学环境选择教学方法

这里所指的教学环境主要指教学场地、器材和教学设备等。教学方法的选择离不开教学条件，应根据场地的大小、器材的多少和学生人数选择教学方法进行教学。

5. 根据教师自身素质选择教学方法

教师素质在教学过程中主要表现在教学理念、语言讲解能力、动作示范能力、现代教育技能、课堂管理能力和思想品质等方面。先进的教学方法必须与教师的素质相匹配。先进的教学方法只有被教师充分理解、合理运用，才能取得最大的教学效果。某种先进的教学方法，不一定适合每一位教师。因此，教师要根据自身素质，自身的优势，选择适合自己的教学方法。同时要不断更新教学理念，掌握和应用各种教学方法，提高教学水平，并不断挖掘潜力，形成自己的教学特色。

第四节 田径运动的教学大纲

教学大纲是根据院(系)教育教学计划所规定的培养目标、教学任务、课程时数和要求,由教研室结合培养目标制订出来的,经有关领导批准后实施的,是教师进行教学的依据。大纲规定了教材的安排、教学内容、课时分配、教学形式、成绩考核和有关的具体要求等内容。教学大纲一般包括以下几方面:

一、说 明

说明是对田径运动教学大纲总体规划的说明,明确培养目标、制订的依据、教学任务,使学生全面掌握基本理论、基本技术和基本技能。要明确指出教师执行大纲的规定和要求,某些具体问题如需要变更时,须经有关领导批准后方可变更。

二、教学课时的分配

课时的分配往往以表格的形式出现,具体安排教材及课时应注意以下几点:

(1) 技术课与理论课的课时比例要合理。每个学期要有计划地安排技术课和理论课的教学。

(2) 技术课和理论课的安排要注意其系统性,教学内容的安排顺序要考虑它们之间的相互联系。

(3) 技术课课时的分配要根据各项目的难度和重要程度来确定,技术项目的安排应根据每个学期教学的总时数来确定。

(4) 技术项目教学的顺序安排要考虑跑、跳、投三大类项目的相互关系,还要考虑同类项目之间的相互关系,同时也要考虑场地、器材、气候、季节等条件。三大类项目的总课时不宜相差较大。

(5) 一个项目不宜安排在两个学期进行教学。如果在课时及项目的安排上有较大困难时,同一个项目不同姿势(跳远的蹲踞式、挺身式)可安排在两个学期进行教学。

(6) 男女生的总课时应该完全一致。

(7) 要明确规定每学期考试、考查的项目。

三、教学内容

1. 理论部分

根据培养目标和教材列出所授教学内容提纲,要求教师在不脱离教学大纲和教材的基础上,把国内外体育科研的最新成果结合到课堂教学,增强教学内容的深度和广度,激发学生深入钻研、独立思考,提高学生的学习能力。

2. 技术部分

要明确各项的教学内容：该项目的发展简史、技术动作规格、不同技术观点、比赛规则、裁判方法、场地器材、教法、产生错误动作的原因及纠正方法和安全措施等。为了培养学生的教学技能，还应有教学方法和手段选择与应用的说明、讲解和示范方法的要求等。

同时制订出教学大纲，规定田径运动课程每个项目和理论课的基本内容，即理论知识范围、观点、技术教授的内容概要、技能要求等。这些基本教学内容就是田径运动课程教学所要达到的具体目标。田径运动课程的教学大纲体现出教学内容有一定的广度和深度，对学生的考试和考查要以教学大纲为依据，不应以某本教材为依据。要尽量做到“教一、学二、考三”。教师教主线为一，给学生列出教学的主要教材、辅助教材、参考教材等多种资料，学生多看、多学、多练为二，着重培养学生的学习能力。考试时以教学大纲的广度和深度为三，不仅限于教材。

四、课堂实习

课堂实习是培养学生教学技能的有效措施之一，应该安排在某个学期进行实践。这里所指的课堂实习主要是准备部分教学内容的实习。让学生课前写出教案经教师审批后进行实习，教师根据学生对时间的掌握、教学方法的选用、讲解示范、教态、错误动作的纠正和教学管理等进行评分和点评。实习分数应占学期考核分数一定的比例。

五、课外作业

课外作业是为了更好提高学生分析问题和解决问题的能力。在大纲中应列出某专题理论教学的思考题及技术项目的作业题目，提出具体的要求及评分标准，让学生独立完成。作业分数应占学期考核成绩一定的比例。

六、成绩考核

根据田径运动教学大纲和任务的要求，考核包括三方面：理论、技术和技能。技术包括技评和达标；技能包括独立作业、课堂实习和课堂提问等。三方面的评分比例要合理，一般技术分数占的比例较大，理论方面占的比例次之，技能方面占的比例较小。技术方面的技术评定应有比较详细的评分标准和较完善的考核方式，技术成绩达标可以与运动员等级标准相结合。评分标准中分数的递增应与成绩的递增相适应，成绩越高，分数递增的幅度也应越大，不应出现等量增加分数的现象。规定评分的成绩最小计量单位，径赛项目中的短、中距离跑和跨栏跑以 1/10 秒计；田赛项目中跳跃项目及推铅球以 1 厘米计，铁饼、链球、标枪等项目以 2 厘米计

第五节 田径运动理论课讲稿和技术课教案

一、理论课讲稿和教案

理论课是田径运动教学的形式之一，讲稿是理论课必备的教学材料。在田径运动教学过程中，为了使学生更好地掌握技术，需要对学生进行技术分析；为了帮助学生理解技术，要给学生讲解田径运动技术原理；为了提高学生的教学和训练的实践能力，要讲授教学与训练理论、少年儿童及女子田径运动的训练特点、田径运动科研方法、田径运动竞赛组织与裁判法和田径运动场地等理论知识。因此，教师在教学前要准备好理论课的讲稿，详细写明技术分析的内容、技术发展的过程和趋势等，以便使学生能够更好地理解技术，掌握技术动作。为了讲好田径理论课，教师平时要多收集有关田径运动的知识材料，世界各国的田径运动信息，优秀田径运动员的技术特点和比赛训练趣事，田径运动方面新的研究成果和新的研究动向、趋势等，并根据理论课的内容选择有关内容进行备课，写好教案，以丰富教学内容。教师应该学会用卡片来积累收集各种知识，充分利用卡片式资料讲好课。

理论课教案与讲稿有所不同。教案是根据课时、课次将理论讲稿的具体内容有计划有目的地设计在不同的课次中进行讲授，并且应将上课的方式、方法逐课次安排。例如，第一次课安排观看技术录像，提出问题，布置预习；第二次课提问第一次课的学习内容，讲解理论讲稿的第一、二部分，运用投影仪胶片讲述技术发展变化和成绩进展情况，提出问题，布置作业；第三次课提问上次课的学习内容，根据作业回答问题，讨论问题，然后讲授理论讲稿的第三部分，布置作业。

根据以上安排用教案的形式将理论课的组织形式、内容安排、讲课要点、学习要求等写出来。教师可以根据教案的安排用撰写的讲稿上好理论课。这样的教案可以把理论讲稿的内容清楚地设计在各课次中，并且有各种教学方法的安排，保证田径运动理论的讲授质量。主管人员可以根据教案进行听课，评议教学的效果。因此，教案也是评估教学课不可缺少的教学资料。

二、技术教学课教案

技术教学课的教案应先列出本课教学任务(包括教育、教养任务)，并将任务在上课时贯彻执行。同时，按照课的性质教案一般分为开始部分、准备部分、基本部分、结束部分4个部分或分为开始、基本、结束3个部分。根据目前田径运动课教学改革的需求和课程的合理安排，有的课将准备部分和基本部分并在一起，有的将开始部分和准备部分并在一起，并将各部分的练习内容、方法、要求、时间、次数等列入各部分的教案中。教案的开始部分应写明课堂常规、学生场地器材的条件等，合理安排和组织教学过程的形式。例如，学生练习的

队形和方向、分组练习的组织方法、整体练习的形式、互相观摩及典型技术分析的组织等都要体现出教师组织教学的能力。

教师根据教案内容上课时注意掌握课的运动量、强度，有计划、有步骤地进行教学。教案最后要留出课后小结的部分，便于教师课后进行小结摘要的记载，以便进一步做好总结，提高教学质量。教案和小结也可以作为今后教学研究的资料。为了写好教案，教师要认真钻研田径运动课教学内容和各种田径运动教材，熟悉教学内容的基本理论、基本概念、基本技术、技能要求、技术规格等；并且掌握教学内容的结构、教学的难点和重点，做到融会贯通；同时要把田径运动知识运用自如，要十分熟悉理论知识，而且在田径运动的某些方面要有自己的见解。只有这样，教师才能够丰富和熟悉教学内容，合理地设计和选择教法和手段，安排好教学过程的每一个步骤，进一步提高教学质量。

第六节 田径运动教学的考核评价

田径运动课程作为体育专业课程方案中的一门必修课程，其教学思想、教学目标、课程考核内容、标准等必须有利于人才培养，符合当今体育教学改革的需要。考核与评价是田径运动教学过程中不可缺少的重要环节，通过考核与评价可以及时反馈教学信息，以便根据实际情况调整教学计划，改进教学方法，从而使教学过程组织得更科学。考核与评价不仅使学生了解自己对田径运动基本知识、技术和技能的掌握程度，而且应鞭策学生不断进取，培养学生自我评价的能力。考核与评价应结合体育教育专业的特点确定考核的内容、范围和形式。考核与评价内容是教学目标的缩影，考核必须体现学习内容和课程目标的范围与属性。在田径运动课程的考核中，要把学生的基本知识、基本技术、基本技能、教学能力、学习态度和情意表现纳入学习成绩考核与评定的范围。

一、田径运动课程考核与评价的基本要求

（一）教师评价与学生评价有机结合

教学是教师与学生的双边活动过程，在教学中教师是主导，学生是教学的主体。在成绩评价中，如果单纯由教师进行评价，难免会出现主观偏见的现象，缺乏公平性而造成不准确，这样将会在一定程度上挫伤学生学习的积极性，不利于学生掌握田径运动的基本知识、基本技术、基本技能。因此，在田径运动的教学过程中，从课程教学内容的设计到学生成绩评价的各个环节，都要把学生始终放在一个重要位置。在教学活动中强调发挥教师主导作用的同时，还要特别强调学生学习主体地位的作用，充分利用评价手段，因势利导发挥学生的主观能动性，指导学生正确地进行自我评价和相互评价，让每个学生都能参与到教学中来。学生通过自我评价和相互评价及时了解到自己的进步或不足，从而激励和鞭策他们更有效地学习。这里强调学生的评价并不是否认教师的评价，而是应将教师评价、学生自评、同学之间互评三者有机地结合起来，更科学、更客观地评价学生的学习情况。

（二）终结性评价与阶段性评价有机结合

在以往的田径运动课程教学中，主要采用终结性评价方式来确定学生的学习成绩。这种评价方式能起到“一锤定音”的作用，而且是在学期或学年结束时进行，这样就失去了评价的反馈作用，未能及时帮助教师总结经验，改进教与学的方法，对激励学生学习以及提高教学效果的作用不大。同时，终结性评价着眼点在于对学生的田径运动课程学习成绩进行优、良、中、差的等级评定，这种评价方法往往导致身体素质好的学生考试成绩好，沾沾自喜，不求

进步；身体素质相对差的学生考试成绩不好，容易产生畏难情绪，将会失去学习的信心。田径运动课程的考核与评价要注重阶段性的评价，着眼于学习的整个过程的不同阶段，通过各种评价方法对学生技术与技能的掌握程度、学习态度、情感体验、体能训练的效果等方面进行客观评定，将评价的结果及时反馈给学生，便于教师和学生及时调整教学方法和学习方法，更有效提高教学质量。终结性评价方式虽然简便易行，但有其局限性；阶段性评价比较烦琐，不易操作，但有助于教师及时改进教学方法，有助于提高学生的学习效果。因此，在教学考核与评价中应将阶段性评价和终结性评价有机结合起来。

（三）绝对评价与相对评价有机结合

相对评价是指根据个人在学习中的进步的幅度进行评价；绝对评价则是指在评价中不考虑个体差异，均采用统一的评价标准进行评价。目前，在我国各级、各类体育院校中，对学生田径运动成绩的评价一般采用绝对评价的方式，即以学生最后技术评定和达标的程度为依据进行评分。学生的身体条件存在不同差异，具备的技术能力不一，身体条件和技能好的学生并不需要通过多大的努力轻而易举就得到高分，而身体条件差和技能水平不高的学生无论怎样勤学苦练，无论进步有多大，由于没有达到相应的标准也得不到高分。虽然绝对评价方式在应用上容易操作，但不能客观地反映学生学习成就上的变化及教学效果的优劣，不利于调动学生学习的积极性，在一定程度上影响教学质量的提高。因此，要把相对评价和绝对评价结合起来，给予学生客观的评价，更好地调动学生的积极性，提高教学效果。

（四）客观性评价与主观性评价有机结合

在田径运动课程的成绩考核中，运动技术的熟练程度、基本理论知识和身体素质等测量指标比较容易量化，一般采用客观评价方法就能有效地测评出学生掌握知识、技术和技能的情况。对于学生的学习态度、心理、情感体验、自信心、意志品质、行为等方面难以用量化标准进行衡量，只能采用主观性评价方式。在主观性评价中评价者所占的角度不同、学识程度不一，对评价的侧重点和作用的理解不相一致，可能会出现不同的倾向性，导致评价的结果受到一定的影响。因此，主观对学生学习态度、兴趣、努力程度、意志品质等方面进行评价时，能够进行定量的就要定量，要定性的就科学定性，将定性的东西合理量化，在评价中坚持定性和定量相结合、主观和客观相结合全面评价学生的学习。例如，对于学生学习态度的测评，除了可采用态度量表的形式外，还可根据学生在课堂的表现、课外参加练习的次数等进行记录和统计，比较客观地反映学生参与运动的程度。

二、田径运动课程成绩考核与评价内容、方法

田径运动课程教学的考核内容应包括理论、技术、技能、学习态度与情意表现。技术考核又分为技术评定和成绩达标。

（一）田径运动基本知识的考核与评定

对田径运动基本知识的考核一般采用笔试、口试等方式进行。在具体实施上可采用开卷与闭卷相结合，在开卷中还可采用专题作业、教学设计、调查报告、课中完成答卷等形式。在闭卷中，田径运动理论考试方法已逐步趋向标准化。采用试题库，由计算机按一定要求自动抽并题的方式进行。田径运动试题库的编制应根据培养目标、教学任务、教学要求来确定学生应该掌握的知识点，然后制订严密、科学的试题库编制计划，按计划进行编制，以便保证题目对知识和能力测试的有效性、可靠性、客观性。全部题目必须经过实践检验并符合要求后，方可存入题库。考核后教师根据评分标准评定学生的成绩。

（二）田径运动成绩的达标考核与评定

各院校根据各自学生情况确定考核项目。有的院校田径运动普修课程考核项目为 100 米、跨栏（女生 100 米栏、男生 110 米栏）、跳高、跳远、铅球、标枪 6 项；田径运动专修课程考核项目为男生十项全能、女生七项全能，测试标准按田径竞赛规则进行。教师根据事先制订好的各项目达标标准组织学生进行达标考核，参照达标评分标准评定学生的技术达标成绩。

（三）田径运动技术的考核与评定

1. 专家评价法

专家评价法就是选择各个项目教学经验丰富的行家对学生的技术动作进行定性评价。这是田径教学技术评定中最为常用的方法。该方法的特点是操作方便，但是，由于专家评价的方法主要依靠专家们的主观经验进行评定，因此，评价结果的有效性、可靠性在很大程度上会受到专家们的知识、业务水平、经历、专业经验的影响。为了提高评价结果的“三性”，所挑选的专家必须具备较高深的专业知识，公正无私，具有独立见解。

2. 全程技术与半程技术比较评价法

学生完整技术动作所表现出来的运动成绩与分解技术动作所表现出来的运动成绩的差值，可以作为衡量完整技术动作效果的评价指标。

3. 运动生物力学技术分析法

这种测量评价方法是指使用各种仪器设备对运动技术的生物力学特征进行测量，然后结合运动解剖学特点，运用运动生物力学原理对测量结果进行分析和评价。技术动作的生物力学指标，包括整个动作或动作各阶段的时间、速度和加速度、完成动作时发挥的力量、身体姿势或身体各环节的位置。

（四）田径运动教学能力的评定

体育教育专业的培养目标主要是中小学体育师资，因此，本专业的学生除了必须掌握田

径运动的“三基”外，还必须具备一定的教学能力。因此，要对学生进行田径教学能力的考核和评价，着重对学生的田径教学设计能力、田径教学实施能力、田径教学评价能力等方面反映出田径教学能力的核心内容进行考核，每个方面包含不同的观测点，应全面进行考核与评价，充分肯定学生的教学能力。

（五）学习态度与情意表现的评定

作为学习的一项评定，从教育测量学的角度出发，学习态度与情意表现评定是指根据一定的标准对教育过程中所产生的思想、学业、行动和个性等方面的变化进行评价的过程。各门课程的评价越来越重视学生的学习态度和情意表现。评价向关注人的生命存在、感性生成、理性和反思过程转变，评价学生的主动参与意识，让学生获得鼓励，体验成功与进步的快乐，从而使学生形成自我认识。学生对田径运动技术的学习态度是一个动态过程，无论是参与程度或练习兴趣都是不断变化的。如有的学生在参与某一项运动时，开始学习和练习时很感兴趣，随着外界因素和运动条件的影响，学习兴趣可能会发生变化。因此，在评价过程中要更加关注学生的成长过程，要因人而异，强调终结性评价与发展性评价的有机结合，给予多次评价机会，促进学生学习态度的转变。

情感就是人对客观事物能否满足自身需要所产生的态度体验以及和体验相对应的行为表现。所以，学习情感就是学生对学习过程中的学习活动是否满足自身的需要而产生的态度体验。评价是一种提供信息的过程，也是评价主体之间共同建构的过程。所以，学习情感评价就是为了获取学生在学习过程中情感发展状况的资料而不断收集、处理和提供信息的过程，这一过程是多元评价主体参与的一种协商、对话的共同心理建构的过程。学习情感评价主要是对情感内涵的揭示和评价定义的考察，通过学习评价促进学生的情感发展。

三、田径课堂教学效果的评价

课堂教学效果评估方法是否合理，直接关系到所获得的教学反馈信息价值的大小。在教学系统中，对教学质量最有影响的因素主要是教师、学生和管理者。因此，参与评价的人员应包括教师、学生和管理者。评价人员所处的地位不同，观察问题和分析问题的能力各异，其评价结果的参考价值也不应相同。根据田径运动技术课堂教学特点，以及多年教学实践的经验，同行教师评价、管理人员评价和学生的评价，其权重值分别为 50%、30%、20%比较合适。对于评价等级可分别进行量化：“优秀”为 95 分以上、“良好”为 85~95 分、“中等”为 75~85 分、“及格”为 65 分、“不及格”为 60 分以下。

成绩考核是教学工作的组成部分之一。田径运动成绩考核是检查学生学习情况和教师教学质量的有效方法。通过考核，有助于调动学生学习田径运动的积极性，激发学生努力练习、刻苦锻炼，并能达到巩固提高田径运动技术和增强学生体质的目的。同时，也为教师总结和改进田径运动教学工作提供可靠的依据。因此，为了做好田径运动技术教学考核，教师必须

做到以下几点：① 每学期开学初，教师应向学生宣布本学期考核的田径运动项目和评分标准。② 教师要把统筹安排的各项田径运动考核时间，在每学期初向学生宣布。③ 田径运动成绩考核事先应有充分的准备。教师应提前组织学生进行练习，特别要做好差生的辅导工作。测验前应布置和检查好场地、器材，准备好测验用品，还要使学生在思想上和行动上做好测验的一切准备。④ 田径运动成绩考核要严肃认真，确保安全。同时，要做好成绩考核中的思想品德教育工作。成绩考核结束后，要做好成绩统计和考核总结，以便分析田径运动的教学情况，改进田径运动的教学工作。

第七节 田径运动教学应注意的问题

不论是哪个层次的教学都要全面贯彻党的教育方针，把学生培养成有理想、有道德、有文化、守纪律的一代新人。田径运动教学是体育教育体系中的一个重要组成部分，田径运动教学的改革要符合时代的要求，在教学中应注意以下几个问题：

一、注重转变教学观念

要转变单一的教学质量观，树立全面的教学质量观。田径运动成绩是客观的、量化的，运动成绩成为评定田径运动技术效果的重要指标，正是由于它的可比性特点，在评价田径运动教学质量时，往往过分地强调了技术和达标，这就形成了单一的教学质量观。学生掌握技术的状况和运动成绩确实是评价教学质量的重要指标，但不是唯一指标。根据田径运动教学的目的和任务，评价的标准还应包括基本知识的掌握、教学技能的形成、思想品德教育和学生学习的行为等，这些都需要长时间逐步形成，田径运动教学不再是单一的技术传授，因此，田径教学质量的评价成为全面的综合评价。

转变单向的教学观，树立双边的教学观。传统的教学观念过分强调教师的中心作用，忽视了学生的主观能动性和学习方法。田径运动技术教学中教师的主导作用不容忽视，但在传统的田径运动教学中，从备课到教案的实施，一切都是教师在活动，学生只是根据教师所设计的方案被动地练习。这种教学形式束缚了学生的思维，限制了学生学习的主动性，阻碍了学生各种能力的提高。现代田径运动教学应该让学生通过积极思维、独立练习、相互协作建立正确的技术概念，采用正确的、积极主动的练习方法掌握田径运动的基本知识和技术，培养各种能力。

二、注重采用启发式教学

启发式教学的本质在于调动学生的积极性和主动性，激发学生积极思考、主动练习。在

练习中解决所遇到的实际问题，这样学生既掌握了技术，提高了田径运动技能，又学会了知识、发展了智力。当然，注重启发式教学，并不是全盘否定传统的教学方法，即使采用启发式教学，也不能削弱教师的主导作用，不能抛弃合理的课堂组织形式，教师的教学经验不能轻视，仍要保证教学手段与教学目的、任务、方法的一致性。

三、注重学生能力的培养

教学就是把人类已知的科学真理转化成学生的智慧能力的一种特殊教育过程。田径运动教学是培养各类体育人才过程中的一门必修课程，要提高学生素质，培养适应时代需要的各类体育人才，就必须与其他运动项目教学一起，在完成技术教学的同时，加强对学生教学能力的培养。根据田径运动教学的目的与任务，着重培养学生田径运动实践能力、田径运动自学自练能力。

培养学生田径运动实践能力。田径运动教学具有很强的运动实践性，要掌握田径运动技术和知识理论并加以运用，就必须加强技术实践过程，提高运动实践能力。运动实践能力的提高可为学习各种体育项目打下良好的基础，同时也培养学生自练能力和教学能力。学生在长期的运动实践过程中，加深了对田径运动的理解，这对专业思想教育起着积极的作用。

培养学生自学自练能力。由于学生在自学自练过程中自我的付出、探索以及成功，会加深对田径运动的情感和兴趣，坚定了对田径的热爱。学生在分析和解决问题的过程中，提高了自学能力、思维能力。同时，学生在自学过程中不断改进学习方法、合理地分配自己的时间能有效提高学生的观察、语言表达、评价等方面的能力。

四、注重把思想品德教育工作贯穿于田径运动教学中

田径运动教学过程中应该完成思想品德教育的任务。通过田径运动教学过程，培养学生热爱党、热爱社会主义制度和热爱祖国的思想感情，树立为实现“中国梦”而锻炼身体的自觉性，培养学生讲文明、懂礼貌、守纪律、爱集体、具有竞争意识、勇敢、顽强的品质和作风。在田径运动教学中，为了完成思想品德教育的任务，应做到如下几点：① 使学生明确田径运动的锻炼价值，教育学生树立为祖国锻炼身体的思想。田径运动各个项目，都具有锻炼身体价值。在田径运动教学中，要使学生了解该项目的锻炼价值和增强体质的作用，启发学生为祖国而锻炼的思想意识，调动学生学习和锻炼身体的自觉性。② 要根据田径运动教材中的思想品德教育内容，认真地开展思想品德教育工作。③ 要利用课程的组织和教法措施，积极地进行思想品德教育。课程的组织和教法措施，对学生具有广泛的教育意义。④ 要抓住学生学习田径运动过程中的表现，及时进行思想品德教育。学生在学习田径运动技术和利用田径运动项目进行身体锻炼时，由于情况多变，学生的思想和行为也会发生变化，从而反映出一些思想品德教育的因素。

五、田径运动教学中注重预防伤害事故的出现

体育课和田径运动教学的主要任务是增强学生的体质，如果在教学中发生了伤害事故，就违背了学校体育和体育教育的根本目的。因此，在田径运动教学中，要高度重视伤害事故的预防，杜绝伤害事故的发生。教师应积极采取措施，预防伤害事故的发生。

(1) 教师应把预防伤害事故产生的措施纳入备课工作内容。

(2) 教师应在上课前提前到达田径场，检查场地是否平整、器材是否牢固以及场地、器材布置是否合理。

(3) 上课时要充分做好准备活动，随时注意集中学生参加练习的注意力，严格要求学生按照教师的规定和要求进行练习。

(4) 教师要充分了解学生的健康状况、身体素质和技术水平，切合实际和循序渐进地安排教学内容、方法手段和运动量等。

(5) 要遵循田径运动练习的安全常规进行练习。田径运动练习的安全常规如下：

① 跑的项目：跑道地面要平整，没有其他杂物，障碍物或栏架要牢固，同时，要把学生跑的路线向学生交代清楚。

② 跳跃项目：助跑道和起跳点要平整、不滑，经常挖松沙土或铺平海绵包，保证落地安全。跳高时，跳高架要稳固，第一人离开后第二人才开始助跑。

③ 投掷项目：一般情况不要相对投掷或对着阳光，要明确器械掷出后取回器材的方法，不许在投掷场地穿行。

六、田径运动教学中的讲解要生动形象

讲解是技术教学时运用语言形象地描述技术动作要领、提出要求、表达教师思想、进行教学的一种方式。在讲解中要突出重点、生动形象、富有启发、善于引导、注重讲解的时机和效果，也可以适当地采用“口诀”“顺口溜”等语言方法进行讲解。如铅球教学中对最后用力的教学口诀是“蹬、转、送、挺、推、拔”，跨栏技术的口诀是“抬、蹬、攻、压、提、送”等。教师要熟悉田径各项技术教学的用语，用构成田径学科知识框架体系的名词术语进行讲解。讲解时要层次清楚、逻辑性强、表述准确，并能够运用较为广泛、丰富的知识进行触类旁通的启发式讲解和语言诱导，引导学生积极地思维。在练习中讲解和对学生练习技术进行分析时，要注意讲解的时机。常在学生情绪高涨时，用表扬和纠正错误并举的讲解；在学生练习疲劳间歇时，可进行技术细节的分析；在学生有畏难情绪时，应给予技术肯定和鼓励性讲解。

七、田径运动教学中的提示要及时

提示是田径运动技术教学中用简短的语言提醒学生在练习中注意技术要点的一种教学方

式。学生自身的技术练习是田径运动技术教学中的主要内容。通过教师的讲解示范，学生在大脑中初步建立技术概念，然后通过反复的技术练习，逐步建立本体感觉的条件反射，并通过反复实践练习，达到改进技术，不断完善技术，最终掌握技术的目的。提示便是学生技术练习中最常用的一种教学方法。在技术练习时的提示要事先提示动作要领，然后根据练习中的情况提示某一技术环节的主要动作，用语应简短明确。提示要抓住技术环节的难点、重点，与技术动作的练习同步。如常用的语言有“摆腿”“摆臂”“加大幅度”“送髋”“提重心”“挺胸抬头”“挺髌”等。

八、在田径运动教学中要发挥提问的作用

提问是田径运动技术教学中提出问题让学生回答的一种教学方式。它常用于理论教学课，但是在田径运动技术教学中也不应忽视它。如在进行跨越式跳高过杆技术教学时，教师首先向学生介绍跨越式跳高的教学目的、任务，即学会向上跳起和身体各部分以正确的姿势和动作越过横杆，让学生自学自练；然后设置一定高度的横杆，让学生重点体会和掌握向上跳起动作；最后要求摆动腿和起跳腿在过杆时要较为伸直，上体要较为前倾。其间，教师对学生在练习中提出的问题应及时解答。通过学生反复自学自练，使学生掌握跨越式跳高的过杆技术。