



四川理工学院课程实施大纲

课程名称：田径专选

授课班级：体教 2015 级

任课教师：廖军

工作部门：体育学院

联系方式：18048493577

四川理工学院 制

2017 年 9 月

《田径专选》课程实施大纲

基本信息

课程代码：

课程名称：（田径专选）

学 分：16

总 学 时：256

学 期：5-7

上课时间：2017 学年下学期

上课地点：汇南田径场

答疑时间和方式：课后指导、休息时间 QQ

答疑地点：田径场、家里

授课班级：体教 2015 级

任课教师：廖军

学 院：体育学院

邮 箱：253468442@qq.com

联系电话：18048493577

目 录

1. 教学理念	4
2. 课程介绍	4
2.1 课程的性质	4
2.2 课程在学科专业结构中的地位、作用	4
3. 教师简介	4
3.1 教师的职称、学历	4
3.2 教育背景	4
4. 先修课程	4
5. 课程目标	4
6. 课程内容	5
6.1 课程的内容概要	5
6.2 教学重点、难点	5
6.3 学时安排	5
7. 课程实施	5
8. 课程要求	70
8.1 学生自学要求	70
8.2 课外阅读要求	70
8.3 课堂讨论要求	70
8.4 课程实践要求	70
9. 课程考核	70
9.1 出勤（迟到、早退等）、作业、报告等的要求	71
9.2 成绩的构成与评分规则说明	71
9.3 考试形式及说明	71
10. 学术诚信	71
11. 课堂规范	71
12. 课程资源	71

1. 教学理念

田径专选上课除接力项目外，其他项目都是学生个人重复练习，以至于学生上课会感觉枯燥乏味。这就要求老师通过语言、肢体动作、课堂组织的形式，做到因材施教、形散而神不散方式提高学生上课的积极性，使学生感觉每节课都学有所需、学有所得。体育教育专业专选的学生不能在有限的时间中样样精通，难免某些方向有所偏差，在教学过程中只能针对的改进和提高。田径专选每次课是两节，为了防止单一运动时间过长，造成身体局部肌肉和神经系统的疲劳，以致把技术原理、技术讲解、田径场地、裁判法、教学方法和手段等理论知识等融合到技术教学中，使理论与实践相结合。根据场地、天气、学生状况上课进度可适当调整。结合田径专选教学特点，培养学生正确的世界观、人生观和价值观，培养学生从事体育教育事业的事业心和责任感。

2. 课程介绍

2.1 课程的性质

田径专选属于专业专修课，教学内容分为理论和技术两部分

2.2 课程在学科专业结构中的地位、作用

田径专选是体育教育专业的主干课程，是从事学校训练工作的基础，至少能比较地从事跑、跳或投某一类的训练。

3. 教师简介

3.1 教师的职称、学历

职称：副教授 学历：本科

3.2 教育背景

从大学毕业一直从事高校公共体育教育，其中包括一年级公共体育、二年级公体乒乓球选项课；从 2006 年开始从事体育专业课教学，其中包括 06-09、12 级田径普修、06 级田径二选、10 级田径专选；长期担任学校田径代队表教练工作，多次带队参加的比赛有自贡市运动会、川南片区高校田径运动会、四川省高校田径运动会。

3.3 研究兴趣（方向）

体育教育和训练

4. 先修课程

田径运动普修

5. 课程目标

在完成田径运动普修的基础上，使学生进一步掌握正确规范的技术动作、错误动作产生的原因与纠正方法、技术教学的顺序与辅助练习方法、非重点项目的一般技术特点；能胜任不同层次的田径训练、田径竞赛组织和田径裁判工作。

6. 课程内容

6.1 课程的内容概要

理论：田径运动概述、田径运动发展简况、田径运动技术原理、田径运动场地、田径运动竞赛的组织工作、田径运动竞赛裁判法、田径运动教学方法和手段。

技术：短跑、中长跑、接力跑、跨栏、铅球、三级跳远、跳远、跳高。

6.2 教学重点、难点

教学重点：技术、田径运动竞赛裁判法

教学难点：田径运动技术原理、田径运动教学方法和手段

6.3 学时安排

内容 分类		授课内容	学期			学时	%
			一	二	三		
理论部分		田径运动概述	2			2	9.38
		田径运动技术原理	2	2		4	
		田径运动的教学与训练	2	2		4	
		田径运动的组织与编排		6		6	
		田径运动竞赛裁判法		6		6	
		田径运动场地		2		2	
		学时小计	6	18		24	
技术部分	重点项目教学	短跑	20			20	63.67
		跨栏跑		22		22	
		背越式跳高		22		22	
		挺身式跳远	22			22	
		背向滑步推铅球	20			20	
		全能			57	57	
		学时小计	62	44	57	163	
	辅助项目教学	中长跑	12	4		16	22.66
		身体素质训练	12	28		40	
		三级跳远	2			2	
		学时小计	26	32		58	
其它		机动	2	2	2	6	4.30
		考试			5	5	
		学时小计	2	2	7	11	
总学时			96	96	64	256	100

7. 课程实施

7.1 教学单元 1

7.1.1 教学日期

第 1 周星期一 3、4 节

7.1.2 教学目标

通过本次课建立推铅球运动的完整技术概念，初步掌握持球及原地正向推铅球技术。

7.1.3 教学重点、难点

教学重点：初步掌握持球及原地正向推铅球技术；教学难点：发力顺序。

7.1.4 教学过程

课堂常规，简介铅球课教学计划安排与基本要求，准备活动，专项准备活动，学习持球及原地正向推铅球技术，结束部分安排。

7.1.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.1.6 作业安排及课后反思

徒手体会由下而上的发力顺序。

7.1.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；根据学生人数填写所需器材。

7.1.8 参考资料

《田径运动教程》第六章第一、二节 238-247 页

7.2 教学单元 2

7.2.1 教学日期

第 1 周星期三 3、4 节

7.2.2 教学目标

通过复习握持球及原地正向推球，巩固提高正确的出手动作，初步掌握原地背向推铅球技术，明确正确的用力方法和动作顺序，培养学生安全意识和组织纪律性。

7.2.3 教学重点、难点

教学重点：发力顺序；教学难点：最后用力。

7.2.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，复习握持球技术和原地正面推球技术动作，学习并初步体会原地背向推铅球技术动作，结束部分安排。

7.2.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.2.6 作业安排及课后反思

徒手体会由下而上的发力顺序，学会讲解最后用力技术。

7.2.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；根据学生人数填写所需器材。

7.2.8 参考资料

《田径运动教程》第六章第一、二节 238-258 页

7.3 教学单元 3

7.3.1 教学日期

第 1 周星期五 3、4 节

7.3.2 教学目标

通过复习原地推铅球技术，基本掌握最后用力动作顺序与方法，初步掌握侧向滑步推铅球技术，体会摆蹬的时机。

7.3.3 教学重点、难点

教学重点：初步掌握侧向滑步推铅球技术；教学难点：蹬的时机。

7.3.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，复习原地正面及背向推球技术动作，学习并初步体会侧向滑步推铅球技术，结束部分安排。

7.3.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.3.6 作业安排及课后反思

徒手体会侧向滑步推铅球技术发力顺序。

7.3.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地：根据学生人数填写所需器材。

7.3.8 参考资料

《田径运动教程》第六章第一、二节 238-258 页

7.4 教学单元 4

7.4.1 教学日期

第 2 周星期一 3、4 节

7.4.2 教学目标

通过复习原地推铅球技术，基本掌握最后用力动作顺序与方法，初步掌握背向滑步推铅球的摆蹬技术，培养学生互帮互学、共同提高的精神。

7.4.3 教学重点、难点

教学重点：发力顺序；教学难点：滑步与最后用力的衔接。

7.4.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，复习原地背向推球技术，学习并初步体会背向滑步技术，结束部分安排。

7.4.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.4.6 作业安排及课后反思

徒手体会背向滑步技术的发力顺序和滑步与最后用力的衔接，学会讲解背向滑步阶段技术。

7.4.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；根据学生人数填写所需器材。

7.4.8 参考资料

《田径运动教程》第六章第一、二节 238-258 页

7.5 教学单元 5

7.5.1 教学日期

第 2 周星期三 3、4 节

7.5.2 教学目标

通过复习背向滑步的摆蹬技术,明确摆蹬的路线和方法,初步掌握背向滑步摆蹬配合技术,培养学生积极思考,提高学习主动性。

7.5.3 教学重点、难点

教学重点: 发力顺序; 教学难点: 滑步与最后用力的衔接。

7.5.4 教学过程

课堂常规,准备活动,专项准备活动,复习背向滑步的摆蹬技术,明确摆蹬的路线和方法,初步掌握背向滑步摆蹬配合技术,结束部分安排。

7.5.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.5.6 作业安排及课后反思

徒手体会背向滑步技术的发力顺序和滑步与最后用力的衔接

7.5.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；根据学生人数填写所需器材。

7.5.8 参考资料

《田径运动教程》第六章第一、二节 238-258 页

7.6 教学单元 6

7.6.1 教学日期

第 2 周星期五 3、4 节

7.6.2 教学目标

巩固提高背向滑步技术的摆蹬配合技术,发展推铅球专项力量素质,通过教学锻炼学生意志品质。

7.6.3 教学重点、难点

教学重点: 发力顺序; 教学难点: 滑步与最后用力的衔接。

7.6.4 教学过程

课堂常规,准备活动,专项准备活动,复习背向滑步技术,背向滑步推球练习,结束部分安排。

7.6.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.6.6 作业安排及课后反思

徒手体会背向滑步技术的发力顺序和滑步与最后用力的衔接

7.6.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；根据学生人数填写所需器材。

7.2.8 参考资料

《田径运动教程》第六章第一、二节 238-258 页

7.7 教学单元 7

7.7.1 教学日期

第 3 周星期一 3、4 节

7.7.2 教学目标

学习掌握背向滑步推铅球的滑步与最后用力衔接技术，发展铅球专项力量素质。

7.7.3 教学重点、难点

教学重点：发力顺序；教学难点：滑步与最后用力的衔接。

7.7.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，复习背向滑步技术，学习滑步与最后用力衔接技术，结束部分安排。

7.7.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.7.6 作业安排及课后反思

徒手体会背向滑步技术的发力顺序和滑步与最后用力的衔接。

7.7.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；根据学生人数填写所需器材。

7.7.8 参考资料

《田径运动教程》第六章第一、二节 238-247 页

7.8 教学单元 8

7.8.1 教学日期

第 3 周星期三 3、4 节

7.8.2 教学目标

学习掌握背向滑步推铅球的滑步与最后用力衔接技术，发展铅球专项力量素质。

7.8.3 教学重点、难点

教学重点：发力顺序；教学难点：滑步与最后用力的衔接。

7.8.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，学习滑步与最后用力衔接技术，发展铅球专项力量素质，结束部分安排。

7.8.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.8.6 作业安排及课后反思

徒手体会背向滑步技术的发力顺序和滑步与最后用力的衔接。

7.8.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；根据学生人数填写所需器材。

7.8.8 参考资料

《田径运动教程》第六章第一、二节 238-258 页

7.9 教学单元 9

7.9.1 教学日期

第 3 周星期五 3、4 节

7.9.2 教学目标

掌握背向滑步推铅球技术。

7.9.3 教学重点、难点

教学重点：发力顺序；教学难点：滑步与最后用力的衔接。

7.9.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，复习背向滑步技术，巩固提高背向滑步推铅球技术，结束部分安排。

7.9.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.9.6 作业安排及课后反思

徒手体会背向滑步技术的发力顺序和滑步与最后用力的衔接。

7.9.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；根据学生人数填写所需器材。

7.9.8 参考资料

《田径运动教程》第六章第一、二节 238-258 页

7.10 教学单元 10

7.10.1 教学日期

第 4 周星期一 3、4 节

7.10.2 教学目标

通过考查检验教学效果，通过考查提高学生的裁判能力。

7.10.3 教学重点、难点

教学重点：发力顺序；教学难点：最后用力。

7.10.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，测试和裁判实习，结束部分安排。

7.10.5 教学方法

示范讲解。

7.10.6 作业安排及课后反思

总结铅球学习过程中的得失

7.10.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；根据学生人数填写所需器材。

7.10.8 参考资料

《田径运动教程》第六章第一、二节 238-258 页

7.11 教学单元 11

7.11.1 教学日期

第 4 周星期三 3、4 节

7.11.2 教学目标

通过考查检验教学效果，通过考查提高学生的裁判能力。

7.11.3 教学重点、难点

教学重点：发力顺序；教学难点：最后用力。

7.11.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，测试和裁判实习，结束部分安排。

7.11.5 教学方法

示范讲解。

7.11.6 作业安排及课后反思

总结铅球学习过程中的得失

7.11.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；根据学生人数填写所需器材。

7.11.8 参考资料

《田径运动教程》第六章第一、二节 238-258 页

7.12 教学单元 12

7.12.1 教学日期

第 4 周星期五 3、4 节

7.12.2 教学目标

初步建立短跑完整技术概念，掌握短跑专门练习（小步跑、高抬腿）。

7.12.3 教学重点、难点

教学重点：掌握短跑专门练习（小步跑、高抬腿）；教学难点：肩放松，髋送出。

7.12.4 教学过程

课堂常规，短跑教学的任务，准备活动，学习跑的专门性练习，结束部分安排。

7.12.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.12.6 作业安排及课后反思

同学之间互助纠错。

7.12.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地。

7.12.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第一、二节 142-159 页

7.13 教学单元 13

7.13.1 教学日期

第 4 周星期一 3、4 节

7.13.2 教学目标

初步学习短跑直到途中跑技术，掌握短跑专门练习（后蹬跑、车轮跑）。

7.13.3 教学重点、难点

教学重点：短跑直到途中跑；教学难点：抬平蹬直，立腰送髋。

7.13.4 教学过程

课堂常规，准备活动，跑的专门性练习，学习直道途中跑技术，结束部分安排。

7.13.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.13.6 作业安排及课后反思

同学之间互助纠错。

7.13.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地。

7.13.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第一、二节 142-159 页

7.14 教学单元 14

7.14.1 教学日期

第 5 周星期三 3、4 节

7.14.2 教学目标

复习改进直道途中跑技术，复习改进短跑专门练习，发展速度、力量、灵敏、协调素质，提高学生快速奔跑能力。

7.14.3 教学重点、难点

教学重点：改进直道途中跑技术；教学难点：增加步长。

7.14.4 教学过程

课堂常规，准备活动，跑的专门性练习，复习直道途中跑技术，结束部分安排。

7.14.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.14.6 作业安排及课后反思

同学之间互助纠错。学会讲解短跑途中跑技术

7.14.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.14.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第一、二节 142-159 页

7.15 教学单元 15

7.15.1 教学日期

第 5 周星期五 3、4 节

7.15.2 教学目标

初步掌握蹲踞式起跑与起跑后加速跑技术,发展学生起跑反应能力和加速跑能力,发展速度、力量、灵敏、协调素质,提高学生快速奔跑能力。

7.15.3 教学重点、难点

教学重点: 加速跑技术; 教学难点: 加速跑技术。

7.15.4 教学过程

课堂常规,准备活动,跑的专门性练习,学习蹲踞式起跑与起跑后加速跑技术,结束部分安排。

7.15.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.15.6 作业安排及课后反思

加强腿部力量练习。

7.15.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案,场地;填写所需器材。

7.15.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第一、二节 142-159 页

7.16 教学单元 16

7.16.1 教学日期

第 5 周星期一 3、4 节

7.16.2 教学目标

进一步掌握蹲踞式起跑和起跑后加速跑的技术,通过学习,初步掌握短跑的终点跑技术。

7.16.3 教学重点、难点

教学重点: 终点跑技术; 教学难点: 手臂的摆幅。

7.16.4 教学过程

课堂常规,准备活动,跑的专门性练习,复习蹲踞式起跑和起跑后的加速跑,学习终点冲刺跑及全程跑技术,结束部分安排。

7.16.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.16.6 作业安排及课后反思

加强腿部力量练习,学会讲解短跑起跑技术。

7.16.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地，填写所需器材。

7.16.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第一、二节 142-159 页

7.17 教学单元 17

7.17.1 教学日期

第 6 周星期三 3、4 节

7.17.2 教学目标

通过学习，掌握短跑弯道跑技术；进一步掌握终点跑技术；掌握全程跑的技术。

7.17.3 教学重点、难点

教学重点：短跑全程跑技术；教学难点：弯道跑技术。

7.17.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专选辅助练习，弯道途中跑技术，复习终点跑和学习全程跑技术，结束部分安排。

7.17.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.17.6 作业安排及课后反思

加强腿部力量练习，学会讲解弯道技术。

7.17.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.17.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第一、二节 142-159 页

7.18 教学单元 18

7.18.1 教学日期

第 6 周星期五 3、4 节

7.18.2 教学目标

学习了解接力跑的基本理论知识，明确学习接力跑的意义，学习掌握上挑式、下压式传接棒技术，学习体会全程接力跑技术。

7.18.3 教学重点、难点

教学重点：体会全程接力跑技术；教学难点：交接棒时机。

7.18.4 教学过程

课堂常规，简介接力跑相关知识，准备活动，专项准备活动，学习接力跑技术，在接力区内演示传接棒技术，学习各棒起跑技术，体会各棒次，结束部分安排。

7.18.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.18.6 作业安排及课后反思

学会讲解和组织接力跑

7.18.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.18.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第一、二节 142-159 页

7.19 教学单元 19

7.19.1 教学日期

第 6 周星期一 3、4 节

7.19.2 教学目标

掌握短跑全程技术，增强学生吃苦耐劳勇敢顽强、力争上游的意志品质。

7.19.3 教学重点、难点

教学重点：短跑全程技术；教学难点：意志。

7.19.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，学习 100 米全程跑技术。

7.19.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.19.6 作业安排及课后反思

课后主动放松，小结得失和需要改进事项。

7.19.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.19.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第一、二节 142-159 页

7.20 教学单元 20

7.20.1 教学日期

第 6 周星期三 3、4 节

7.20.2 教学目标

掌握短跑全程技术，增强学生吃苦耐劳勇敢顽强、力争上游的意志品质。

7.20.3 教学重点、难点

教学重点：短跑全程技术；教学难点：意志。

7.20.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，学习 100 米全程跑技术。

7.20.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.20.6 作业安排及课后反思

课后主动放松，小结得失和需要改进事项。

7.20.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.20.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第一、二节 142-159 页

7.21 教学单元 21

7.21.1 教学日期

第 7 周星期五 3、4 节

7.21.2 教学目标

通过达标考核，考查学生技术掌握程度和学习成果；裁判实习；发现教学中存在问题，为改进教法手段，提高教学效果提供参考。

7.21.3 教学重点、难点

教学重点：考核；教学难点：裁判实习。

7.21.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，短跑 100 考核，裁判实习，结束部分安排。

7.21.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.21.6 作业安排及课后反思

熟悉短跑裁判流程及各位置操作要求。

7.21.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.21.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第一、二节 142-159 页

7.22 教学单元 22

7.22.1 教学日期

第 7 周星期一 3、4 节

7.22.2 教学目标

通过达标考核，考查学生技术掌握程度和学习成果；裁判实习；发现教学中存在问题，为改进教法手段，提高教学效果提供参考。

7.22.3 教学重点、难点

教学重点：考核；教学难点：裁判实习。

7.22.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，短跑 100 米考核，裁判实习，结束部分安排。

7.22.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.22.6 作业安排及课后反思

熟悉短跑裁判流程及各位置操作要求。

7.22.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.22.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第一、二节 142-159 页

7.23 教学单元 23

7.23.1 教学日期

第 7 周星期三 3、4 节

7.23.2 教学目标

建立挺身式跳远完整技术概念，学习并初步掌握上步起跳技术，学习并初步掌握腾空步技术，过教学培养学生的观察能力、动作协调能力。

7.23.3 教学重点、难点

教学重点：腾空步技术；教学难点：起跳技术。

7.23.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，建立跳远的完整技术概念，学习起跳技术，学习腾空步技术，结束部分安排。

7.23.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.23.6 作业安排及课后反思

练习体会起跳时机，讲解跳远腾空步技术

7.23.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.23.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第一节 198-203、第三节 214-224 页

7.24 教学单元 24

7.24.1 教学日期

第 8 周星期五 3、4 节

7.24.2 教学目标

基本掌握上步起跳技术和腾空步技术，初步掌握助跑与起跳相结合技术，培养学生的观察能力、动作协调能力。

7.24.3 教学重点、难点

教学重点：起跳技术；教学难点：起跳技术。

7.24.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，复习上步起跳技术和腾空步技术，结束部分安排。

7.24.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.24.6 作业安排及课后反思

练习体会起跳时机，讲解跳远腾空步技术

7.24.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.24.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第一节 198-203、第三节 214-224 页

7.25 教学单元 25

7.25.1 教学日期

第 8 周星期一 3、4 节

7.25.2 教学目标

基本掌握助跑和跑跳结合技术，初步体会空中动作及落地技术，培养学生的观察能力、纠错能力。

7.25.3 教学重点、难点

教学重点：起跳技术；教学难点：起跳技术。

7.25.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，复习腾空步技术，复习助跑技术，学习挺身式跳远空中技术动作及落地动作，结束部分安排。

7.25.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.25.6 作业安排及课后反思

练习体会助跑起跳时机，讲解助跑起跳技术。

7.25.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.25.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第一节 198-203、第三节 214-224 页

7.26 教学单元 26

7.26.1 教学日期

第 8 周星期三 3、4 节

7.26.2 教学目标

熟练掌握助跑和跑跳结合技术，基本掌握挺身式跳远空中技术动作及落地动作，发展学生的身体控制能力。

7.26.3 教学重点、难点

教学重点：挺身式跳远空中技术；教学难点：助跑和跑跳结合技术。

7.26.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，复习助跑起跳结合技术，复习挺身式跳远空中技术动作及落地动作，结束部分安排。

7.26.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.26.6 作业安排及课后反思

练习体会助跑起跳时机，讲解挺身式跳远空中技术。

7.26.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.26.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第一节 198-203、第三节 214-224 页

7.27 教学单元 27

7.27.1 教学日期

第9周星期五 3、4 节

7.27.2 教学目标

基本掌握挺身式跳远空中技术动作及落地技术，初步掌握半程助跑挺身式跳远技术动作，培养学生的观察能力、纠错能力。

7.27.3 教学重点、难点

重点：助跑起跳衔接 难点：起跳蹬伸技术。

7.27.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，复习挺身式跳远空中技术动作及落地动作，学习半程助跑挺身式跳远的技术，结束部分安排。

7.27.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.27.6 作业安排及课后反思

练习体会助跑起跳时机，讲解挺身式跳远空中技术。

7.27.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.27.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第一节 198-203、第三节 214-224 页

7.28 教学单元 28

7.28.1 教学日期

第10周星期一 3、4 节

7.28.2 教学目标

熟练掌握半程助跑挺身式跳远技术动作，初步掌握全程助跑步点的丈量方法及上板起跳技术，培养学生学习的积极性。

7.28.3 教学重点、难点

教学重点：挺身式跳远技术；教学难点：助跑与起跳的衔接。

7.28.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，复习半程助跑挺身式跳远的技术，学习全程助跑跳远技术。

7.28.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.28.6 作业安排及课后反思

练习体会助跑起跳时机，讲解挺身式跳远的步点丈量。

7.28.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.28.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第一节 198-203、第三节 214-224 页

7.29 教学单元 29

7.29.1 教学日期

第 10 周星期三 3、4 节

7.29.2 教学目标

基本掌握全程助跑与起跳结合的技术动作，初步掌握挺身式跳远完整技术动作，发展专项能力。

7.29.3 教学重点、难点

教学重点：全程助跑与起跳结合的技术；教学难点：助跑与起跳衔接。

7.29.4 教学过程

课堂常规，短跑教学的任务，准备活动，专项准备活动，复习挺身式跳远全程助跑及起跳的技术动作，学习全程助跑挺身式跳远完整技术动作，结束部分安排。

7.29.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.29.6 作业安排及课后反思

同学之间互助纠错。

7.29.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地。

7.29.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第一节 198-203、第三节 214-224 页

7.30 教学单元 30

7.30.1 教学日期

第 10 周星期五 3、4 节

7.30.2 教学目标

基本掌握挺身式跳远完整技术动作，发展专项跑跳结合能力，培养学生的观察能力，互相帮助互相指导。

7.30.3 教学重点、难点

教学重点：完整技术；教学难点：助跑与起跳衔接。

7.30.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，复习全程助跑挺身式跳远完整技术动作，专项技术能力练习，结束部分安排。

7.30.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.30.6 作业安排及课后反思

同学之间互助纠错。

7.30.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地。

7.30.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第一节 198-203、第三节 214-224 页

7.31 教学单元 31

7.31.1 教学日期

第 11 周星期一 3、4 节

7.31.2 教学目标

基本掌握挺身式跳远完整技术动作，发展专项跑跳结合能力，培养学生的观察能力，互相帮助互相指导。

7.31.3 教学重点、难点

教学重点：完整技术；教学难点：助跑与起跳衔接。

7.31.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，复习全程助跑挺身式跳远完整技术动作，专项技术能力练习，结束部分安排。

7.31.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.31.6 作业安排及课后反思

同学之间互助纠错。

7.31.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.31.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第一节 198-203、第三节 214-224 页

7.32 教学单元 32

7.32.1 教学日期

第 11 周星期三 3、4 节

7.32.2 教学目标

基本掌握挺身式跳远完整技术动作，发展专项跑跳结合能力，培养学生的观察能力，互相帮助互相指导。

7.32.3 教学重点、难点

教学重点：完整技术；教学难点：助跑与起跳衔接。

7.32.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，复习全程助跑挺身式跳远完整技术

动作，专项技术能力练习，结束部分安排。

7.32.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.32.6 作业安排及课后反思

同学之间互助纠错。

7.32.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.32.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第一节 198-203、第三节 214-224 页

7.33 教学单元 33

7.33.1 教学日期

第 11 周星期五 3、4 节

7.33.2 教学目标

通过达标评定，检验学生掌握技术动作的情况，通过教学比赛，使学生对裁判工作有一定的认识，培养学生的组织能力。

7.33.3 教学重点、难点

教学重点：完整技术；教学难点：助跑与起跳衔接。

7.33.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，达标测试，裁判实习，结束部分安排。

7.33.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.33.6 作业安排及课后反思

加强腿部力量练习。

7.33.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.33.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第一节 198-203、第三节 214-224 页

7.34 教学单元 34

7.34.1 教学日期

第 12 周星期一 3、4 节

7.34.2 教学目标

让学生了解田径运动起源与发展，明确田径运动概念以及发展趋势，了解田径运动作用与意义。

7.34.3 教学重点、难点

教学重点：了解田径运动起源、发展以及锻炼功效，促进学生对田径活动兴趣；教学难点：在学习中促进学生自觉参与田径活动学习与锻炼。

7.34.4 教学过程

田径运动的起源、发展，田径运动的概念，田径运动的分类，田径运动对促进学生身心健康的意义，田径知识拓展。

7.34.5 教学方法

讲解

7.34.6 作业安排及课后反思

如何理解体育教育专业学生学习田径课程的目标？

7.34.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案。

7.34.8 参考资料

《田径运动教程》第一章第一、二、三、四节 1-19 页

7.35 教学单元 35

7.35.1 教学日期

第 12 周星期三 3、4 节

7.35.2 教学目标

通过学习，了解跑（无障碍）的技术原理，跳跃（远度）项目的技术原理，投掷项目的技术原理。

7.35.3 教学重点、难点

教学重点：决定成绩的因素；教学难点：各阶段的技术要求。

7.35.4 教学过程

田径运动技术的概念，评定田径运动技术的标准，田径运动中影响人体和器械运动的力，跑的概念和时期、阶段的划分，决定跑速的因素，跑的各阶段技术要求，跳跃的概念和阶段划分，决定跳跃成绩的因素，跳跃各阶段的技术要求，投掷的概念和阶段划分，决定投掷成绩的因素，投掷各阶段的技术要求。

7.35.5 教学方法

讲解。

7.35.6 作业安排及课后反思

试述跑的动作周期构成与划分，试述影响步长与步频的因素，试述影响跳跃成绩的因素及其相互关系，试述跳跃运动起跳过程中摆动动作的作用。

7.35.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案。

7.35.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第一节 142-148、第五章第一节 198-203、第六章第一节 238-243 页

7.36 教学单元 36

7.36.1 教学日期

第 12 周星期五 3、4 节

7.36.2 教学目标

掌握中小学体育教师基本的田径运动基本知识、基本技能和基本技术，师德

教育和培养，了解中学体育课中田径运动教学任务和内容。

7.36.3 教学重点、难点

教学重点：田径教学与方法；教学难点：田径教学与方法。

7.36.4 教学过程

了解田径运动教学的目标与任务，田径运动教学的基本文件，田径运动技术教学，中学体育课田径运动技术教学的任务和内容简介。

7.36.5 教学方法

讲解。

7.36.6 作业安排及课后反思

试分析田径运动教学各阶段的任务、特点及教学重点与注意事项，试分析田径运动教学中错误动作产生的原因。

7.36.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案。

7.36.8 参考资料

《田径运动教程》第二章第一节 22-39 页

7.37 教学单元 37

7.37.1 教学日期

第 13 周星期一 3、4 节

7.37.2 教学目标

了解田径（径赛）运动竞赛裁判方法。

7.37.3 教学重点、难点

教学重点：田径运动竞赛的裁判方法（径赛）；教学难点：径赛裁判各位置的裁判工作流程。

7.37.4 教学过程

技术代表、技术官员、仲裁委员会及赛事主管的职责，检录工作、径赛项目裁判工作方法。

7.37.5 教学方法

讲解。

7.37.6 作业安排及课后反思

径赛裁判各位置的裁判工作流程及方法。

7.37.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案。

7.37.8 参考资料

《田径运动教程》第三章第二节 90-101 页

7.38 教学单元 38

7.38.1 教学日期

第 13 周星期三 3、4 节

7.38.2 教学目标

了解田径（田赛）运动竞赛裁判方法。

7.38.3 教学重点、难点

教学重点：田径运动竞赛的裁判方法（田赛）；教学难点：田赛裁判各位置的裁判工作流程。

7.38.4 教学过程

田赛项目裁判方法，。

7.38.5 教学方法

讲解。

7.38.6 作业安排及课后反思

田赛裁判各位置的工作流程及方法。

7.38.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.38.8 参考资料

《田径运动教程》第三章第二节 101-110、113-114 页

7.39 教学单元 39

7.39.1 教学日期

第 13 周星期五 3、4 节

7.39.2 教学目标

建立正确的中长跑动作技术概念，了解学生掌握中长跑运动运动技术、技能水平，培养吃苦耐劳的意志品质。

7.39.3 教学重点、难点

教学重点：了解学生掌握中长跑运动运动技术、技能水平；教学难点：意志品质。

7.39.4 教学过程

课堂常规，准备活动，速度练习，素质练习。

7.39.5 教学方法

示范讲解，分析纠错。

7.39.6 作业安排及课后反思

充分放松。

7.39.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.39.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第六节 179-185 页

7.40 教学单元 40

7.40.1 教学日期

第 14 周星期一 3、4 节

7.40.2 教学目标

通过小力量的练习，发展身体素质，以利在跑的过程中保持身体在疲劳的状态下不变形，通过一般耐力练习，提高心肺功能，有利肌肉的耐酸能力。

7.40.3 教学重点、难点

教学重点：掌握中长跑运动运动技术、技能水平；教学难点：意志品质。

7.40.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，小力量练习，一般耐力练习。

7.40.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.40.6 作业安排及课后反思

充分放松。

7.40.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.40.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第六节 179-185 页

7.41 教学单元 41

7.41.1 教学日期

第 14 周星期三 3、4 节

7.41.2 教学目标

通过力量练习，发展腿部的爆发力量，增加跑动时的后蹬力量，提高绝对速度，通过加强队员间的保护。

7.41.3 教学重点、难点

教学重点：掌握中长跑运动运动技术、技能水平；教学难点：意志品质。

7.41.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，力量练习，反应速度练习。

7.41.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.41.6 作业安排及课后反思

充分放松。

7.41.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.41.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第六节 179-185 页

7.42 教学单元 42

7.42.1 教学日期

第 14 周星期五 3、4 节

7.42.2 教学目标

通过速度练习，提高最后冲刺能力，发展相对速度，通过专项素质的练习，保障专项能力，专项速度的提高。

7.42.3 教学重点、难点

教学重点：掌握中长跑运动运动技术、技能水平；教学难点：意志品质。

7.42.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，专项速度练习，专项素质练习。

7.42.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.42.6 作业安排及课后反思

充分放松。

7.42.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.42.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第六节 179-185 页

7.43 教学单元 43

7.43.1 教学日期

第 15 周星期一 3、4 节

7.43.2 教学目标

通过本次课的练习，提高队员的专项能力，通过素质的练习，提高身体的素质，辅助专项能力的提高。

7.43.3 教学重点、难点

教学重点：掌握中长跑运动运动技术、技能水平；教学难点：意志品质。

7.43.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，专项耐力练习，身体素质练习。

7.43.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.43.6 作业安排及课后反思

充分放松。

7.43.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.43.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第六节 179-185 页

7.44 教学单元 44

7.44.1 教学日期

第 15 周星期三 3、4 节

7.44.2 教学目标

通过专项身体素质练习，增加专项能力的提高，通过速度练习，增加专项成

绩的节奏性，有利最后冲刺发挥作用。

7.44.3 教学重点、难点

教学重点：掌握中长跑运动运动技术、技能水平；教学难点：意志品质。

7.44.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，专项身体素质练习，速度练习，一般素质练习。

7.44.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.44.6 作业安排及课后反思

充分放松。

7.44.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.44.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第六节 179-185 页

7.45 教学单元 45

7.45.1 教学日期

第 15 周星期五 3、4 节

7.45.2 教学目标

通过力量练习，发展腿部的爆发力量，以利于增加跑动时后蹲的力量，通过跳跃练习，有利于发展协调有力，以可增加腿部的爆发力，加速跑练习是把以上的练习能更好的结合到跑动中去。

7.45.3 教学重点、难点

教学重点：掌握中长跑运动运动技术、技能水平；教学难点：意志品质。

7.45.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，力量练习，跳跃练习，加速跑练习，结束部分安排。

7.45.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.45.6 作业安排及课后反思

充分放松。

7.45.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.45.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第六节 179-185 页

7.46 教学单元 46

7.46.1 教学日期

第 16 周星期一 3、4 节

7.46.2 教学目标

通过单腿跳和跨步跳练习，使学生初步掌握单腿跳接跨步跳技术，通过以上练习，发展学生的下肢的力量及灵敏协调能力。

7.46.3 教学重点、难点

教学重点：单腿跳接跨步跳技术；教学难点：起跳腿的屈伸。

7.46.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，学习三级跳远的专门性练习，学习三级跳第一跳即单腿跳与第二跳即跨步跳的技术练习，练习三级跳从助跑到跳入沙坑的连续动作，结束部分安排。

7.46.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.46.6 作业安排及课后反思

加强腿部力量练习。

7.46.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地。

7.46.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第六节 225-227 页

7.47 教学单元 47

7.47.1 教学日期

第 16 周星期三 3、4 节

7.47.2 教学目标

术科考试补差

7.47.3 教学重点、难点

教学重点：考试补差；教学难点：考前准备活动。

7.47.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，按考试顺序自主进行专门性练习，结束部分安排。

7.47.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.47.6 作业安排及课后反思

同学之间互助纠错。

7.47.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地。

7.47.8 参考资料

根据自己情况选择性看《田径运动教程》短跑、铅球和跳远相关部分。

7.48 教学单元 48

7.48.1 教学日期

第 16 周星期五 3、4 节

7.48.2 教学目标

根据本学期学生的纪律表现、成绩情况和技术情况进行讲解。

7.48.3 教学重点、难点

教学重点：个人总结分析；教学难点：同学对同学的情况分析。

7.48.4 教学过程

课堂常规，按学生名单顺序从纪律表现、成绩情况和技术情况进行讨论，结束部分安排。

7.48.5 教学方法

讲解。

7.48.6 作业安排及课后反思

同学之间互助纠错。

7.48.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

初步总结各位同学一学期的情况。

7.48.8 参考资料

根据自己情况选择性看《田径运动教程》短跑、铅球和跳远相关部分。

7.49 教学单元 49

7.49.1 教学日期

第1周星期一 3、4 节

7.49.2 教学目标

简介跳高发展概况、项目特点，建立背越式跳高技术概念，原地摆臂及支撑摆腿动作练习，学习原地起跳模仿练习。

7.49.3 教学重点、难点

教学重点：原地摆臂及支撑摆腿动作；教学难点：建立背越式跳高技术概念。

7.49.4 教学过程

课堂常规，简介跳高发展概况、项目特点，建立背越式跳高技术概念，准备活动，专选准备活动，原地摆臂及支撑摆腿动作练习，学习原地起跳模仿练习，结束部分安排。

7.49.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.49.6 作业安排及课后反思

原地摆臂及支撑摆腿动作练习，学习原地起跳模仿练习，同学之间互助纠错。

7.49.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.49.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第二节 203-210 页

7.50 教学单元 50

7.50.1 教学日期

第1周星期三3、4节

7.50.2 教学目标

复习上步起跳技术，学习连续上步起跳技术，培养学生安全意识和组织纪律性。

7.50.3 教学重点、难点

教学重点：起跳；教学难点：助跑技术。

7.50.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专选准备活动，复习上步起跳技术，学习连续上步起跳技术，培养学生安全意识和组织纪律性，结束部分安排。

7.50.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.50.6 作业安排及课后反思

利用篮球场的圆练习助跑起跳，同学之间互助纠错。

7.50.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.50.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第二节 210-211 页

7.51 教学单元 51

7.51.1 教学日期

第1周星期五3、4节

7.51.2 教学目标

复习起跳技术，学习原地过杆技术，培养学生安全意识和组织纪律性。

7.51.3 教学重点、难点

教学重点：原地过杆技术；教学难点：倒肩挺髋的时机和动作。

7.51.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，复习起跳技术，学习原地过杆技术，素质练习，结束部分安排。

7.51.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.51.6 作业安排及课后反思

找适当的地方练习倒肩挺髋。学会讲解跳高过竿技术。

7.51.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.51.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第二节 211 页

7.52 教学单元 52

7.52.1 教学日期

第2周星期一 3、4 节

7.52.2 教学目标

使学生基本掌握起跳技术，使学生掌握原地过杆技术，学习放脚起跳技术，培养学生互帮互学、共同提高的精神。

7.52.3 教学重点、难点

教学重点：放脚起跳技术；教学难点：倒肩挺髋的时机和动作。

7.52.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，跳高专门性辅助练习，建立背越式跳高完整技术概念，学习过杆与落地技术，学习放脚起跳技术，结束部分安排。

7.52.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.52.6 作业安排及课后反思

1、找适当的地方练习倒肩挺髋。2、学会讲解跳高过竿技术。

7.52.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.52.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第二节 211 页

7.53 教学单元 53

7.53.1 教学日期

第2周星期三 3、4 节

7.53.2 教学目标

使学生基本掌握原地过杆技术，使学生初步了解弧线助跑及起跳技术，培养学生的观察能力、纠错能力。

7.53.3 教学重点、难点

教学重点：助跑及起跳技术；教学难点：倒肩挺髋的时机和动作。

7.53.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，复习原地过杆技术，学习弧线助跑技术，结束部分安排。

7.53.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.53.6 作业安排及课后反思

找适当的地方练习倒肩挺髋。学会讲解跳高助跑起跳技术。

7.53.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.53.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第二节 210-211 页

7.54 教学单元 54

7.54.1 教学日期

第2周星期五3、4节

7.54.2 教学目标

使学生初步掌握全程助跑技术，使学生初步体会跑跳结合技术，培养学生的观察能力、纠错能力。

7.54.3 教学重点、难点

教学重点：全程助跑技术；教学难点：跑跳结合技术。

7.54.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，复习4步弧线助跑技术，学习全程助跑技术，全程助跑起跳跳上高垫，结束部分安排。

7.54.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.54.6 作业安排及课后反思

找适当的地方练习倒肩挺髋。学会讲解跳高助跑起跳技术。

7.54.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.54.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第二节 211-214 页

7.55 教学单元 55

7.55.1 教学日期

第3周星期一3、4节

7.55.2 教学目标

使学生熟练掌握全程助跑技术，使学生初步了解背越式跳高完整技术，培养学生的观察能力、纠错能力。

7.55.3 教学重点、难点

教学重点：完整技术；教学难点：跑跳结合技术。

7.55.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，4步助跑背越式过低杆练习，复习全程助跑技术，学习背越式跳高完整技术，结束部分安排。

7.55.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.55.6 作业安排及课后反思

找适当的地方练习倒肩挺髋。

7.55.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.55.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第二节 205-214 页

7.56 教学单元 56

7.56.1 教学日期

第3周星期三 3、4 节

7.56.2 教学目标

改进起跳技术，使学生熟练掌握跑跳结合技术，使学生基本掌握背越式跳高完整技术，培养学生的观察能力、纠错能力。

7.56.3 教学重点、难点

教学重点：完整技术；教学难点：跑跳结合技术。

7.56.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，改进起跳技术，巩固、提高背越式跳高技术，结束部分安排。

7.56.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.56.6 作业安排及课后反思

找适当的地方练习倒肩挺髋。

7.56.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.56.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第二节 205-214 页

7.57 教学单元 57

7.57.1 教学日期

第3周星期五 3、4 节

7.57.2 教学目标

改进起跳技术，使学生熟练掌握跑跳结合技术，使学生基本掌握背越式跳高完整技术，培养学生的观察能力、纠错能力。

7.57.3 教学重点、难点

教学重点：完整技术；教学难点：跑跳结合技术。

7.57.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，改进起跳技术，巩固、提高背越式跳高技术，结束部分安排。

7.57.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.57.6 作业安排及课后反思

找适当的地方练习倒肩挺髋。

7.57.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.57.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第二节 205-214 页

7.58 教学单元 58

7.58.1 教学日期

第3周星期一 3、4 节

7.58.2 教学目标

通过教学使学生熟练掌握背越式跳高完整技术，通过教学比赛，提高学生的参赛心里适应性和裁判能力，培养学生的观察能力、纠错能力。

7.58.3 教学重点、难点

教学重点：裁判实习；教学难点：个人能力与实际高度的适应。

7.58.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，复习背越式跳高完整技术，教学比赛，结束部分安排。

7.58.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.58.6 作业安排及课后反思

跳高裁判的注意事项。

7.58.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地：填写所需器材。

7.58.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第二节 212-214 页

7.59 教学单元 59

7.59.1 教学日期

第4周星期三 3、4 节

7.59.2 教学目标

通过技评达标，使学生掌握背越式跳高的完整技术，通过达标，使学生掌握一定的裁判能力，培养学生的观察能力、纠错能力。

7.59.3 教学重点、难点

教学重点：达标测试；教学难点：个人能力与实际高度的适应。

7.59.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，达标考核和裁判实习，结束部分安排。

7.59.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.59.6 作业安排及课后反思

总结跳高学习过程中的得失。

7.59.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地：填写所需器材。

7.59.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第二节 203-214 页

7.60 教学单元 60

7.60.1 教学日期

第4周星期五 3、4 节

7.60.2 教学目标

使学生基本掌握摆臂摆腿技术和上步起跳技术，通过原地过杆技术练习，使学生初步掌握原地过杆技术，使学生掌握跨越式跳高的完整技术。

7.60.3 教学重点、难点

教学重点：竿上腿的剪绞与收腹的协调；教学难点：起跳。

7.60.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，复习原地摆臂摆腿练习，学习原地过杆技术，学习跨越式跳高完整技术，学习完整技术动作，结束部分安排。

7.60.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.60.6 作业安排及课后反思

同学之间互助纠错。

7.60.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地。

7.60.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第二节 209 页

7.61 教学单元 61

7.61.1 教学日期

第4周星期一 3、4 节

7.61.2 教学目标

初步建立完整技术概念，学习摆动腿与起跨腿过栏动作。

7.61.3 教学重点、难点

教学重点：摆动腿与起跨腿过栏动作；教学难点：摆动腿的提拉。

7.61.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，简介跨栏跑项目特点、技术过程、比赛规则等，摆动腿专门练习，起跨腿专门练习，结束部分安排。

7.61.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.61.6 作业安排及课后反思

练习摆动腿的提拉，同学之间互助纠错。

7.61.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地。

7.61.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第三节 160-172 页

7.62 教学单元 62

7.62.1 教学日期

第 5 周星期三 3、4 节

7.62.2 教学目标

进一步掌握巩固摆动腿、起跨腿过栏技术，学习过栏时两腿剪绞动作和上下肢配合动作。

7.62.3 教学重点、难点

教学重点：跨栏步完整技术；教学难点：上下肢配合动作。

7.62.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，学习行进间摆动腿栏侧过栏练习，行进间起跨腿栏侧过栏练习，学习跨栏步完整技术练习，结束部分安排。

7.62.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.62.6 作业安排及课后反思

练习上下肢配合动作，同学之间互助纠错。

7.62.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地：填写所需器材。

7.62.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第三节 168-169、171 页

7.63 教学单元 62

7.63.1 教学日期

第 5 周星期五 3、4 节

7.63.2 教学目标

复习巩固过栏时正确的两腿剪绞动作和上下肢配合动作，学习站立式起跑过第一栏技术。

7.63.3 教学重点、难点

教学重点：巩固跨栏步完整技术；教学难点：摆动腿的提拉技术。

7.63.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，行进间摆动腿栏侧过栏练习，改进提高摆动腿技术，行进间起跨腿栏侧过栏练习，改进提高起跨腿技术，中速跑跨栏练习，复习巩固跨栏步完整技术，学习站立起跑过第一栏技术，结束部分安排。

7.63.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.63.6 作业安排及课后反思

加强踝关节力量练习，学会讲解跨栏步技术。

7.63.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.63.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第三节 163-165、168-171 页

7.64 教学单元 64

7.64.1 教学日期

第 6 周星期一 3、4 节

7.64.2 教学目标

复习巩固站立式起跑过第一栏技术，学习起跑过第一至三栏技术，掌握栏间跑节奏。

7.64.3 教学重点、难点

教学重点：栏间跑技术；教学难点：跨栏步技术。

7.64.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，摆动腿、起跨腿栏侧过栏练习，复习巩固站立起跑过第一栏技术练习，站立起跑过第一栏至三栏技术练习，结束部分安排。

7.64.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.64.6 作业安排及课后反思

加强腿部力量练习，学会讲解栏间跑技术。

7.64.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地，填写所需器材。

7.64.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第三节 163-165、168-172 页

7.65 教学单元 65

7.65.1 教学日期

第 6 周星期三 3、4 节

7.65.2 教学目标

学习掌握蹲踞式起跑过第一栏技术；改进提高前三—五栏技术和栏间跑节奏。

7.65.3 教学重点、难点

教学重点：栏间跑节奏；教学难点：蹲踞式起跑过第 1 栏技术。

7.65.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，摆动腿、起跨腿栏侧过栏练习，学习蹲踞式起跑过第 1 栏技术练习，蹲踞式起跑过第 1 至 3—5 栏技术练习，结束部分安排。

7.65.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.65.6 作业安排及课后反思

加强腿部力量练习，蹲踞式起跑过第1栏技术。

7.65.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.65.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第三节 163-165、168-172 页

7.66 教学单元 66

7.66.1 教学日期

第6周星期五 3、4 节

7.66.2 教学目标

改进提高蹲踞式起跑过第一至三栏技术，巩固提高半程以上栏技术和栏间跑节奏，提高跑跨、跨跑结合能力。

7.66.3 教学重点、难点

教学重点：栏间跑节奏；教学难点：跑跨、跨跑结合。

7.66.4 教学过程

课堂常规，简介接力跑相关知识，准备活动，专项准备活动，摆动腿、起跨腿栏侧过栏专门练习，改进提高蹲踞式起跑过第1—3栏技术练习，蹲踞式起跑6—10栏技术练习，结束部分安排。

7.66.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.66.6 作业安排及课后反思

加强腿部力量练习

7.66.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.66.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第三节 163-165、168-172 页

7.67 教学单元 67

7.67.1 教学日期

第7周星期一 3、4 节

7.67.2 教学目标

完善起跑过第一至三栏技术，学习掌握全程栏完整技术，提高专项能力。

7.67.3 教学重点、难点

教学重点：完整技术；教学难点：节奏。

7.67.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，摆动腿、起跨腿栏侧过栏专门练习，完善起跑过3—5栏技术练习，全程栏完整技术练习。

7.67.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.67.6 作业安排及课后反思

课后主动放松，小结得失和需要改进事项。

7.67.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.67.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第三节 163-165、168-172 页

7.68 教学单元 68

7.68.1 教学日期

第 7 周星期三 3、4 节

7.68.2 教学目标

进一步完善起跑过第一至三栏技术；复习巩固全程栏完整技术，提高专项强度。

7.68.3 教学重点、难点

教学重点：完整技术；教学难点：节奏。

7.68.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，摆动腿、起跨腿栏侧过栏专门练习，完善起跑过 3—5 栏技术练习，全程栏完整技术练习，结束部分安排。

7.68.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.68.6 作业安排及课后反思

课后主动放松，小结得失和需要改进事项。

7.68.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.68.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第三节 163-165、168-172 页

7.69 教学单元 69

7.69.1 教学日期

第 7 周星期五 3、4 节

7.69.2 教学目标

初步了解 400 米跨栏跑技术特点，学习体会弯道栏技术及栏间跑节奏。

7.69.3 教学重点、难点

教学重点：栏间跑节奏；教学难点：弯道栏技术。

7.69.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，介绍 400 米栏跑技术特点，学习体会弯道跨栏技术，学习体会完整技术，结束部分安排。

7.69.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.69.6 作业安排及课后反思

课后主动放松，小结 110 米或 100 米栏需要改进事项。

7.69.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.69.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第三节 167 页

7.70 教学单元 70

7.70.1 教学日期

第 8 周星期一 3、4 节

7.70.2 教学目标

进一步完善起跑过第一至三栏技术；复习巩固全程栏完整技术，提高专项强度。

7.70.3 教学重点、难点

教学重点：完整技术；教学难点：节奏。

7.70.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，摆动腿、起跨腿栏侧过栏专门练习，完善起跑过 3—5 栏技术练习，全程栏完整技术练习，结束部分安排。

7.70.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.70.6 作业安排及课后反思

课后主动放松，小结得失和需要改进事项。

7.70.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.70.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第三节 163-165、168-172 页

7.71 教学单元 71

7.71.1 教学日期

第 8 周星期三 3、4 节

7.71.2 教学目标

进一步完善起跑过第一至三栏技术；复习巩固全程栏完整技术，提高专项强度。

7.71.3 教学重点、难点

教学重点：完整技术；教学难点：节奏。

7.71.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，摆动腿、起跨腿栏侧过栏专门练习，完善起跑过 3—5 栏技术练习，全程栏完整技术练习，结束部分安排。

7.71.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.71.6 作业安排及课后反思

课后主动放松，小结得失和需要改进事项。

7.71.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.71.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第三节 163-165、168-172 页

7.72 教学单元 72

7.72.1 教学日期

第 8 周星期五 3、4 节

7.72.2 教学目标

通过达标检查技术教学效果，明确个人技术进一步改进的方向，通过全程栏完整技术达标，检验学生专项能力水平。

7.72.3 教学重点、难点

教学重点：达标；教学难点：裁判流程。

7.72.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，跨栏达标测试，结束部分安排。

7.72.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.72.6 作业安排及课后反思

熟悉跨栏裁判流程及各位置操作要求。

7.72.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.72.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第三节 163-165、168-172 页

7.73 教学单元 73

7.73.1 教学日期

第 9 周星期一 3、4 节

7.73.2 教学目标

提高身体素质之力量，培养吃苦耐劳的意志品质。

7.73.3 教学重点、难点

教学重点：力量练习；教学难点：保护帮助。

7.73.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，力量练习，结束部分安排。

7.73.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.73.6 作业安排及课后反思

注意放松休息。

7.73.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.74 教学单元 74

7.74.1 教学日期

第9周星期三 3、4 节

7.74.2 教学目标

通过小力量的练习，发展身体素质，以利在跑的过程中保持身体在疲劳的状态下不变形，通过一般耐力练习，提高心肺功能，有利肌肉的耐酸能力。

7.74.3 教学重点、难点

教学重点：小力量练习；教学难点：意志品质。

7.74.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，小力量练习，一般耐力练习。

7.74.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.74.6 作业安排及课后反思

注意主动放松休息。

7.74.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.75 教学单元 75

7.75.1 教学日期

第9周星期五 3、4 节

7.75.2 教学目标

通过力量练习，发展腿部的爆发力量，增加跑动时的后蹬力量，提高绝对速度，通过加强队员间的保护。

7.75.3 教学重点、难点

重点：发展腿部的爆发力量 难点：力量练习的动作技术。

7.75.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，力量练习，反应速度练习。

7.75.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.75.6 作业安排及课后反思

注意主动放松休息。

7.75.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.76 教学单元 76

7.76.1 教学日期

第10周星期一 3、4 节

7.76.2 教学目标

通过速度练习，提高最后冲刺能力；发展相对速度，通过专项素质的练习，保障专项能力、专项速度的提高；培养吃苦耐劳的意志品质。

7.76.3 教学重点、难点

教学重点：最后冲刺能力；教学难点：意志品质。

7.76.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，通过速度练习，提高最后冲刺能力；发展相对速度，通过专项素质的练习，保障专项能力、专项速度的提高；培养吃苦耐劳的意志品质。

7.76.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.76.6 作业安排及课后反思

注意主动放松休息。

7.76.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.77 教学单元 77

7.77.1 教学日期

第10周星期三 3、4 节

7.77.2 教学目标

通过本次课的练习，提高队员的专项能力，通过素质的练习，提高身体的素质，辅助专项能力的提高。

7.77.3 教学重点、难点

教学重点：中长跑运动运动技术、技能水平；教学难点：意志品质。

7.77.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，柔韧练习，力量练习，中长跑练习，结束部分安排。

7.77.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.77.6 作业安排及课后反思

注意主动放松休息。

7.77.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地。

7.78 教学单元 78

7.78.1 教学日期

第10周星期五 3、4 节

7.78.2 教学目标

通过身体素质练习，增加专项能力的提高，通过变速跑，有利为最后冲刺发挥作用。

7.78.3 教学重点、难点

教学重点：中长跑运动运动技术、技能水平；教学难点：意志品质。

7.78.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，小力量练习，变速跑练习，结束部分安排。

7.78.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.78.6 作业安排及课后反思

注意主动放松休息。

7.78.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地。

7.79 教学单元 79

7.79.1 教学日期

第 11 周星期一 3、4 节

7.79.2 教学目标

通过力量练习，发展腿部的爆发力量，以利于增加跑动时后蹲的力量，通过跳跃练习，有利于发展协调有力，以可增加腿部的爆发力，加速跑练习是把以上的练习能更好的结合到跑动中去。

7.79.3 教学重点、难点

教学重点：力量练习；教学难点：意志品质。

7.79.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，力量练习，跳跃练习，加速跑练习，结束部分安排。

7.79.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.79.6 作业安排及课后反思

注意主动放松休息。

7.79.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.80 教学单元 80

7.80.1 教学日期

第 11 周星期三 3、4 节

7.80.2 教学目标

通过力量练习，发展腿部的爆发力量，以利于增加跑动时后蹲的力量，通过

跳跃练习，有利于发展协调有力，以可增加腿部的爆发力，加速跑练习是把以上的练习能更好的结合到跑动中去。

7.80.3 教学重点、难点

教学重点：力量练习；教学难点：意志品质。

7.80.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，力量练习，跳跃练习，加速跑练习，结束部分安排。

7.80.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.80.6 作业安排及课后反思

注意主动放松休息。

7.80.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.81 教学单元 81

7.81.1 教学日期

第 11 周星期五 3、4 节

7.81.2 教学目标

通过力量练习，发展腿部的爆发力量，以利于增加跑动时后蹲的力量，通过跳跃练习，有利于发展协调有力，以可增加腿部的爆发力，加速跑练习是把以上的练习能更好的结合到跑动中去。

7.81.3 教学重点、难点

教学重点：力量练习；教学难点：意志品质。

7.81.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，力量练习，跳跃练习，加速跑练习，结束部分安排。

7.81.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.81.6 作业安排及课后反思

注意主动放松休息。

7.81.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.82 教学单元 82

7.82.1 教学日期

第 12 周星期一 3、4 节

7.82.2 教学目标

接力游戏。采用 50 米迎面接力*2、4*100 米接力*4 沿跑道依次接力，主要是通过改变练习的形式，调动学生学习的积极性。使学生在紧张活泼的气氛中进

一步提高无氧速度耐力。

7.82.3 教学重点、难点

教学重点：无氧耐力；教学难点：意志品质。

7.82.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，采用 50 米迎面接力*2，4*100 米接力*4 沿跑道依次接力，结束部分安排。

7.82.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.82.6 作业安排及课后反思

注意主动放松休息。

7.82.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.83 教学单元 83

7.83.1 教学日期

第 12 周星期三 3、4 节

7.83.2 教学目标

通过学习，了解跑（跨栏）的技术原理，跳跃（高度）项目的技术原理。

7.83.3 教学重点、难点

教学重点：决定成绩的因素；教学难点：各阶段的技术要求。

7.83.4 教学过程

以跨栏和跳高为例，评定田径运动技术的标准，田径运动中影响人体和器械运动的力，跑的概念和时期、阶段的划分，决定跑速的因素，跑的各阶段技术要求，跳跃的概念和阶段划分，决定跳跃成绩的因素，跳跃各阶段的技术要求。

7.83.5 教学方法

讲解。

7.83.6 作业安排及课后反思

分析跳高技术教学的重点和难点。

7.83.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案。

7.83.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第一节 161-166、第五章第一节 198-199、205-212

页

7.84 教学单元 84

7.84.1 教学日期

第 12 周星期五 3、4 节

7.84.2 教学目标

掌握田径运动的基本内容与方法，掌握发展身体素质的方法，了解田径运动训练计划的制定，了解学校体育中田径运动训练的特点。

7.84.3 教学重点、难点

教学重点：田径运动的基本内容与方法；教学难点：发展身体素质的方法。

7.84.4 教学过程

田径运动训练的理论与方法，发展身体素质的方法，田径运动训练计划的制定，学校体育中田径运动训练的特点。

7.84.5 教学方法

讲解。

7.84.6 作业安排及课后反思

试述田径技术训练应该注意的问题

7.84.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案。

7.84.8 参考资料

《田径运动教程》第二章第二节 40-62 页

7.85 教学单元 85

7.85.1 教学日期

第 13 周星期一 3、4 节

7.85.2 教学目标

掌握田径（径赛）运动竞赛的裁判方法，掌握田径（田赛）运动竞赛的裁判方法。

7.85.3 教学重点、难点

教学重点：田径运动竞赛的裁判方法；教学难点：裁判工作流程。

7.85.4 教学过程

田径（径赛）运动竞赛的裁判实习，田径（田赛）运动竞赛的裁判实习。

7.85.5 教学方法

示范讲解。

7.85.6 作业安排及课后反思

裁判工作流程及方法

7.85.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.85.8 参考资料

《田径运动教程》第三章第二节 90-110、113-114 页

7.86 教学单元 86

7.86.1 教学日期

第 13 周星期二 3、4 节

7.86.2 教学目标

了解田径运动场地。

7.86.3 教学重点、难点

重点：田径运动场地；教学难点：各场地的画法及计算方法、丈量方法。

7.86.4 教学过程

田径运动场地的演变，径赛场地，田赛场地，田径运动场地的修建、保养和维修。

7.86.5 教学方法

讲解。

7.86.6 作业安排及课后反思

阅读相关教材，了解田径运动场地的设计。

7.86.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案。

7.86.8 参考资料

《田径运动教程》第三章第三节 114-138 页

7.87 教学单元 87

7.87.1 教学日期

第 13 周星期五 3、4 节

7.87.2 教学目标

通过身体素质练习，增加专项能力的提高，通过变速跑，有利为最后冲刺发挥作用。

7.87.3 教学重点、难点

教学重点：中长跑运动运动技术、技能水平；教学难点：意志品质。

7.87.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，小力量练习，变速跑练习，结束部分安排。

7.87.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.87.6 作业安排及课后反思

注意主动放松休息。

7.87.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.88 教学单元 88

7.88.1 教学日期

第 14 周星期一 3、4 节

7.88.2 教学目标

通过力量练习，发展腿部的爆发力量，以利于增加跑动时后蹲的力量，通过跳跃练习，有利于发展协调有力，以可增加腿部的爆发力，加速跑练习是把以上的练习能更好的结合到跑动中去。

7.88.3 教学重点、难点

教学重点：力量练习；教学难点：意志品质。

7.88.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，力量练习，跳跃练习，加速跑练习，结束部分安排。

7.88.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.88.6 作业安排及课后反思

注意主动放松休息。

7.88.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.89 教学单元 89

7.89.1 教学日期

第 14 周星期三 3、4 节

7.89.2 教学目标

接力游戏。采用 50 米迎面对接力*2、4*100 米接力*4 沿跑道依次接力，主要是通过改变练习的形式，调动学生学习的积极性。使学生在紧张活泼的气氛中进一步提高无氧速度耐力。

7.89.3 教学重点、难点

教学重点：无氧耐力；教学难点：意志品质。

7.89.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，采用 50 米迎面对接力*2，4*100 米接力*4 沿跑道依次接力，结束部分安排。

7.89.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.89.6 作业安排及课后反思

注意主动放松休息。

7.89.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.90 教学单元 90

7.90.1 教学日期

第 14 周星期五 3、4 节

7.90.2 教学目标

通过田径编排学习，掌握制定竞赛规程的方法，掌握制定报名表的方法。

7.90.3 教学重点、难点

教学重点：制定竞赛规程；教学难点：报名表格式的设定。

7.90.4 教学过程

课堂常规，竞赛规程的重要性，竞赛规程包含的内容，制定报名表。

7.90.5 教学方法

语言法、示范法、预防和纠正错误法。

7.90.6 作业安排及课后反思

熟悉制定报名表的格式设置。

7.90.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

三人一组一台笔记本电脑。

7.90.8 参考资料

《田径运动教程》第三章第一节 68-69 页

7.91 教学单元 91

7.91.1 教学日期

第 15 周星期一 3、4 节

7.91.2 教学目标

通过本次课的学习，掌握报名表的审查方法，掌握各项统计的方法。

7.91.3 教学重点、难点

教学重点：各项统计的方法；教学难点：报名表的审查方法。

7.91.4 教学过程

课堂常规，介绍报名表审查和项目统计的重要性，报名表的审查，各项统计。

7.91.5 教学方法

语言法、示范法、预防和纠正错误法。

7.91.6 作业安排及课后反思

熟练名表审查和项目统计的操作方法。

7.91.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

三人一组一台笔记本电脑。

7.91.8 参考资料

《田径运动教程》第三章第一节 71-72 页

7.92 教学单元 92

7.92.1 教学日期

第 15 周星期三 3、4 节

7.92.2 教学目标

通过本次课的学习，学会制作各参赛单位名单，学会编排各项目参赛名单。

7.92.3 教学重点、难点

教学重点：编排各项目参赛名单；教学难点：编排各项目参赛名单。

7.92.4 教学过程

课堂常规，学制作各参赛单位名单，学编排各项目参赛名单。

7.92.5 教学方法

语言法、示范法、预防和纠正错误法。

7.92.6 作业安排及课后反思

充分放松。

7.92.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

三人一组一台笔记本电脑。

7.92.8 参考资料

《田径运动教程》第三章第一节 72-76 页

7.93 教学单元 93

7.93.1 教学日期

第 15 周星期五 3、4 节

7.93.2 教学目标

通过学习，掌握径赛项目分组的原则、分组的方法；掌握田赛项目的分组方法。

7.93.3 教学重点、难点

教学重点：径赛项目分组的方法；教学难点：径赛项目分组的原则。

7.93.4 教学过程

课堂常规，了解径赛项目分组的原则、分组的方法的重要性，学习径赛项目分组的原则、分组的方法，学习田赛项目的分组方法。

7.93.5 教学方法

语言法、示范法、预防和纠正错误法。

7.93.6 作业安排及课后反思

熟悉径赛项目分组的原则、分组的方法。

7.93.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

三人一组一台笔记本电脑。

7.93.8 参考资料

《田径运动教程》第三章第一节 76-80 页

7.94 教学单元 94

7.94.1 教学日期

第 16 周星期一 3、4 节

7.94.2 教学目标

通过学习，掌握竞赛日程的编排原则，掌握竞赛日程的编排方法，编排秩序册。

7.94.3 教学重点、难点

教学重点：竞赛日程的编排方法；教学难点：竞赛日程的编排原则。

7.94.4 教学过程

课堂常规，学习竞赛日程的编排原则，学习竞赛日程的编排方法，学习编排秩序册。

7.94.5 教学方法

语言法、示范法、预防和纠正错误法。

7.94.6 作业安排及课后反思

熟悉竞赛日程的编排原则和竞赛日程的编排方法。

7.94.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

三人一组一台笔记本电脑。

7.94.8 参考资料

《田径运动教程》第三章第一节 80-84 页

7.95 教学单元 95

7.95.1 教学日期

第 16 周星期三 3、4 节

7.95.2 教学目标

掌握编排的赛中和赛后工作方法。

7.95.3 教学重点、难点

教学重点：赛中、赛后编排工作流程；教学难点：径赛下一轮赛次分组的方法。

7.95.4 教学过程

课堂常规，学习赛中径赛立即录取参加下一轮赛次运动员进行分组的方法（检录单、公告），学习制作单项成绩表，学习制作填写总的项目成绩记录表的方法，学习制作团体总分记录表的方法，学习资料分类汇总。

7.95.5 教学方法

语言法、示范法、预防和纠正错误法。

7.95.6 作业安排及课后反思

熟悉赛中、赛后编排工作流程和径赛下一轮赛次分组的方法。

7.95.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

三人一组一台笔记本电脑。

7.95.8 参考资料

《田径运动教程》第三章第一节 84-90 页。

7.96 教学单元 96

7.96.1 教学日期

第 16 周星期五 3、4 节

7.96.2 教学目标

根据本学期学生的纪律表现、成绩情况和技术情况进行讲解。

7.96.3 教学重点、难点

教学重点：个人总结分析；教学难点：同学对同学的情况分析。

7.96.4 教学过程

课堂常规，按学生名单顺序从纪律表现、成绩情况和技术情况进行讨论，结束部分安排。

7.96.5 教学方法

讲解。

7.96.6 作业安排及课后反思

同学之间互助纠错。

7.96.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

初步总结各位同学一学期的情况。

7.96.8 参考资料

根据自己情况选择性看《田径运动教程》短跑、铅球、跨栏、跳远、跳高教材教法和田径编排相关部分。

7.97 教学单元 97

7.97.1 教学日期

第1周星期二 3、4 节

7.97.2 教学目标

使学生了解本学期教学训练的主要内容和要求；体能恢复训练，发展学生的有氧耐力和柔韧等身体素质，改进学生的中长跑技术，培养学生吃苦耐劳的优良品质。

7.97.3 教学重点、难点

教学重点：体能恢复；教学难点：新学期教学工作计划与安排。

7.97.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，介绍本学期教学训练的主要内容和要求，体能恢复训练，结束部分安排。

7.97.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.97.6 作业安排及课后反思

注意主动放松休息。

7.97.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.97.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第六节 179-184 页

7.98 教学单元 98

7.98.1 教学日期

第1周星期四 3、4 节

7.98.2 教学目标

对学生进行体能恢复性练习，强化中长跑动作规格。发展学生的有氧耐力、速度耐力、柔韧和协调等身体素质。培养学生吃苦耐劳的优良品质。

7.98.3 教学重点、难点

教学重点：中长跑技术动作规格与呼吸；教学难点：专项体能练习。

7.98.4 教学过程

课堂常规，简介接力跑相关知识，准备活动，专项准备活动，摆动腿、起

跨腿栏侧过栏专门练习，改进提高蹲踞式起跑过第 1—3 栏技术练习，蹲踞式起跑 6—10 栏技术练习，结束部分安排。

7.98.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.98.6 作业安排及课后反思

注意主动放松休息。

7.98.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.98.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第六节 179—185 页

7.99 教学单元 99

7.99.1 教学日期

第 2 周星期二 3、4 节

7.99.2 教学目标

对学生进行的体能训练和短跑途中跑技术的恢复性练习，强化技术动作规格为主。发展学生的速度、速度耐力与柔韧、协调、灵敏等身体素质。

7.99.3 教学重点、难点

教学重点：短跑途中跑技术；教学难点：跑的专门性练习。

7.99.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，短跑途中跑技术的恢复性练习进行体能训练。

7.99.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.99.6 作业安排及课后反思

注意主动放松休息。

7.99.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.99.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第二节 148—160 页

7.100 教学单元 100

7.100.1 教学日期

第 2 周星期四 3、4 节

7.100.2 教学目标

对学生进行的体能训练和短跑途中跑技术的恢复性练习，强化技术动作规格为主。发展学生的速度、速度耐力与柔韧、协调、灵敏等身体素质。

7.100.3 教学重点、难点

教学重点：短跑途中跑技术；教学难点：跑的专门性练习。

7.100.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，短跑途中跑技术的恢复性练习进行体能训练。

7.100.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.100.6 作业安排及课后反思

注意主动放松休息。

7.100.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.100.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第二节 148-160 页

7.101 教学单元 101

7.101.1 教学日期

第 3 周星期二 3、4 节

7.101.2 教学目标

改进跑的专门性练习，强化短跑各技术环节，重点强化途中跑蹬摆协调配合技术。发展学生的速度、速度耐力、柔韧、协调和灵敏等身体素质。培养学生良好的短跑专项心理品质。

7.101.3 教学重点、难点

教学重点：完整技术；教学难点：节奏。

7.101.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，短跑途中跑练习，短跑相关身体素质练习，结束部分安排。

7.101.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.101.6 作业安排及课后反思

注意主动放松休息。

7.101.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.101.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第二节 148-160 页

7.102 教学单元 102

7.102.1 教学日期

第 3 周星期四 3、4 节

7.102.2 教学目标

测试五项全能项目之短跑及裁判实习。发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。培养学生良好的专项心理品质。

7.102.3 教学重点、难点

教学重点：短跑考核；教学难点：身体素质。

7.102.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，测试五项全能项目之短跑及裁判实习，发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质，结束部分安排。

7.102.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.102.6 作业安排及课后反思

注意主动放松休息。

7.102.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.102.8 参考资料

《田径运动教程》第四章第二节 148-160 页

7.103 教学单元 103

7.103.1 教学日期

第4周星期一 3、4 节

7.103.2 教学目标

掌握腾空步动作。提高助跑踏板及起跳技术。提高身体素质。

7.103.3 教学重点、难点

教学重点：助跑踏板及起跳技术；教学难点：起跳技术。

7.103.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，腾空步动作练习，助跑踏板及起跳技术练习，身体素质练习，结束部分安排。

7.103.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.103.6 作业安排及课后反思

课后练习和分析自己的助跑踏板及起跳技术。

7.103.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.103.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第三节 214-225 页

7.104 教学单元 104

7.104.1 教学日期

第4周星期四 3、4 节

7.104.2 教学目标

巩固腾空和落地技术。提高腾空步技术。提高身体素质。

7.104.3 教学重点、难点

教学重点：腾空和落地技术；教学难点：空中辅助动作维持平衡。

7.104.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，腾空和落地技术，提高腾空步技术，完整练习，提高身体素质，结束部分安排。

7.104.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.104.6 作业安排及课后反思

课后原地练习和分析自己的挺身式空中技术。

7.104.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.104.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第三节 214-225 页

7.105 教学单元 105

7.105.1 教学日期

第 5 周星期二 3、4 节

7.105.2 教学目标

巩固提高腾空和落地技术。提高身体素质。

7.105.3 教学重点、难点

教学重点：力量练习；教学难点：保护帮助。

7.105.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，腾空和落地技术，提高腾空步技术，完整练习，提高身体素质，结束部分安排。

7.105.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.105.6 作业安排及课后反思

课后原地练习和分析自己的挺身式空中技术。

7.105.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.105.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第三节 214-225 页

7.106 教学单元 106

7.106.1 教学日期

第 5 周星期四 3、4 节

7.106.2 教学目标

提高巩固挺身式跳远完整技术。提高身体素质。

7.106.3 教学重点、难点

教学重点：空中挺身落地技术；教学难点：空中动作协调。

7.106.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，助跑踏板及起跳技术练习，挺身式跳远完整技术练习，身体素质练习。

7.106.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.106.6 作业安排及课后反思

注意主动放松休息。

7.106.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.106.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第三节 214-225 页

7.107 教学单元 107

7.107.1 教学日期

第 6 周星期二 3、4 节

7.107.2 教学目标

提高巩固挺身式跳远完整技术。提高身体素质。

7.107.3 教学重点、难点

教学重点：空中挺身落地技术；教学难点：空中动作协调。

7.107.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，助跑踏板及起跳技术练习，挺身式跳远完整技术练习，身体素质练习。

7.107.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.107.6 作业安排及课后反思

注意主动放松休息。

7.107.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.107.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第三节 214-225 页

7.108 教学单元 108

7.108.1 教学日期

第 6 周星期四 3、4 节

7.108.2 教学目标

提高巩固挺身式跳远完整技术。提高身体素质。

7.108.3 教学重点、难点

教学重点：空中挺身落地技术；教学难点：空中动作协调。

7.108.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，助跑踏板及起跳技术练习，挺身式

跳远完整技术练习，身体素质练习。

7.108.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.108.6 作业安排及课后反思

注意主动放松休息。

7.108.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.108.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第三节 214-225 页

7.109 教学单元 109

7.109.1 教学日期

第7周星期二 3、4 节

7.109.2 教学目标

巩固提高挺身式跳远完整技术。提高身体素质。

7.109.3 教学重点、难点

教学重点：挺身式跳远完整技术；教学难点：空中平衡。

7.109.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，助跑踏板及起跳技术练习，挺身式跳远完整技术练习，身体素质练习。

7.109.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.109.6 作业安排及课后反思

注意主动放松休息。

7.109.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.109.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第三节 214-225 页

7.110 教学单元 110

7.110.1 教学日期

第7周星期四 3、4 节

7.110.2 教学目标

测验学生背挺身式跳远成绩，裁判实习。

7.110.3 教学重点、难点

教学重点：背挺身式跳远成绩；教学难点：裁判实习。

7.110.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，背挺身式跳远成绩，裁判实习，结束部分安排。

7.110.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.110.6 作业安排及课后反思

注意主动放松休息。

7.110.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地。

7.110.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第三节 214-225 页

7.111 教学单元 111

7.111.1 教学日期

第 8 周星期二 3、4 节

7.111.2 教学目标

改进跑的专门性技术，进一步改进铅球各技术环节，基本掌握背向推铅球技术。发展学生的速度力量、柔韧、协调和灵敏等身体素质。培养学生推铅球专项所需的良好心理品质。

7.111.3 教学重点、难点

教学重点：滑步与最后用力结合技术；教学难点：专项体能训练。

7.111.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，学习背向推铅球技术，重点强化滑步与最后用力结合技术。发展学生的速度力量、柔韧、协调和灵敏等身体素质，结束部分安排。

7.111.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.111.6 作业安排及课后反思

体会滑步与最后用力结合技术。

7.111.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地。

7.111.8 参考资料

《田径运动教程》第六章第二节 244-259 页

7.112 教学单元 112

7.112.1 教学日期

第 8 周星期四 3、4 节

7.112.2 教学目标

改进学生的短跑技术；强化背向推铅球技术动作规格和专项技能。发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。培养学生良好的推铅球专项心理品质。

7.112.3 教学重点、难点

教学重点：滑步与最后用力结合技术；教学难点：专项体能训练。

7.112.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，进一步改进背向推铅球技术各环节，重点强化滑步与最后用力结合技术。发展学生的速度力量、柔韧、协调和灵敏等身体素质，结束部分安排。

7.112.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.112.6 作业安排及课后反思

体会滑步与最后用力结合技术。

7.112.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.112.8 参考资料

《田径运动教程》第六章第二节 244-259 页

7.113 教学单元 113

7.113.1 教学日期

第9周星期二 3、4 节

7.113.2 教学目标

改进学生的短跑技术；强化背向推铅球技术动作规格和肌肉感觉为主。发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。培养学生良好的专项心理品质。

7.113.3 教学重点、难点

教学重点：滑步与最后用力结合技术；教学难点：专项体能训练。

7.113.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，背向推铅球技术完整技术，力量练习，跳跃练习，加速跑练习，结束部分安排。

7.113.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.113.6 作业安排及课后反思

体会滑步与最后用力结合技术。

7.113.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.113.8 参考资料

《田径运动教程》第六章第二节 244-259 页

7.114 教学单元 114

7.114.1 教学日期

第9周星期四 3、4 节

7.114.2 教学目标

改进学生的短跑技术；强化背向推铅球技术动作规格和肌肉感觉为主。发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。培养学生短跑与与推铅球良好的专项

心理品质。

7.114.3 教学重点、难点

教学重点：滑步与最后用力结合技术；教学难点：专项体能训练。

7.114.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，背向推铅球技术完整技术，力量练习，跳跃练习，加速跑练习，结束部分安排。

7.114.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.114.6 作业安排及课后反思

体会滑步与最后用力结合技术。

7.114.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.114.8 参考资料

《田径运动教程》第六章第二节 244-259 页

7.115 教学单元 115

7.115.1 教学日期

第 10 周星期二 3、4 节

7.115.2 教学目标

改进学生的短跑技术；强化背向推铅球技术动作规格和专项技能。发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。培养学生良好的推铅球专项心理品质。

7.115.3 教学重点、难点

教学重点：滑步与最后用力结合技术；教学难点：专项体能训练。

7.115.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，背向推铅球技术完整技术，力量练习，跳跃练习，加速跑练习，结束部分安排。

7.115.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.115.6 作业安排及课后反思

体会滑步与最后用力结合技术。

7.115.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.115.8 参考资料

《田径运动教程》第六章第二节 244-259 页

7.116 教学单元 116

7.116.1 教学日期

第 10 周星期四 3、4 节

7.116.2 教学目标

改进学生的短跑技术；强化背向推铅球技术动作规格和专项技能。发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。培养学生良好的推铅球专项心理品质。

7.116.3 教学重点、难点

教学重点：滑步与最后用力结合技术；教学难点：专项体能训练。

7.116.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，背向推铅球技术完整技术，力量练习，跳跃练习，加速跑练习，结束部分安排。

7.116.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.116.6 作业安排及课后反思

体会滑步与最后用力结合技术。

7.116.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.116.8 参考资料

《田径运动教程》第六章第二节 244-259 页

7.117 教学单元 117

7.117.1 教学日期

第 11 周星期二 3、4 节

7.117.2 教学目标

改进学生的短跑技术；强化背向推铅球技术动作规格和专项技能。发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。培养学生良好的推铅球专项心理品质。

7.117.3 教学重点、难点

教学重点：滑步与最后用力结合技术；教学难点：专项体能训练。

7.117.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，背向推铅球技术完整技术，力量练习，跳跃练习，加速跑练习，结束部分安排。

7.117.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.117.6 作业安排及课后反思

体会滑步与最后用力结合技术。

7.117.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.117.8 参考资料

《田径运动教程》第六章第二节 244-259 页

7.118 教学单元 118

7.118.1 教学日期

第 11 周星期四 3、4 节

7.118.2 教学目标

改进学生的短跑技术；强化背向推铅球技术动作规格和专项技能。推铅球测试及裁判实习。发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。培养学生良好的推铅球专项心理品质。

7.118.3 教学重点、难点

重点：推铅球测试；教学难点：裁判流程及方法。

7.118.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，铅球测试及裁判实习，力量练习，跳跃练习，加速跑练习，结束部分安排。

7.118.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.118.6 作业安排及课后反思

阅读相关教材，了解田径运动场地的设计。

7.118.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉投掷裁判流程及方法。

7.118.8 参考资料

《田径运动教程》第六章第二节 244-259 页

7.119 教学单元 119

7.119.1 教学日期

第 12 周星期二 3、4 节

7.119.2 教学目标

改进学生的短跑技术；进一步学习背越式跳高技术动作规格。提高背越式跳高专项技能，发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。培养学生良好的跳高专项心理品质。

7.119.3 教学重点、难点

教学重点：助跑与起跳用力结合技术；教学难点：沉肩放髋的时机和节奏。

7.119.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，专项辅助练习，复习原地过竿技术，复习助跑四步过竿技术，身体素质练习，结束部分安排。

7.119.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.119.6 作业安排及课后反思

辅助练习沉肩放髋技术。

7.119.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.119.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第二节 203-214 页

7.120 教学单元 120

7.120.1 教学日期

第 12 周星期四 3、4 节

7.120.2 教学目标

改进学生的短跑技术；进一步学习背越式跳高技术动作规格。提高背越式跳高专项技能，发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。培养学生良好的跳高专项心理品质。

7.120.3 教学重点、难点

教学重点：助跑与起跳用力结合技术；教学难点：沉肩放髋的时机和节奏。

7.120.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，专项辅助练习，复习原地过竿技术，复习助跑四步过竿技术，完整背越式跳高技术练习，身体素质练习，结束部分安排。

7.120.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.120.6 作业安排及课后反思

辅助练习沉肩放髋技术。

7.120.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.120.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第二节 203-214 页

7.121 教学单元 121

7.121.1 教学日期

第 13 周星期二 3、4 节

7.121.2 教学目标

强化与巩固背越式跳高技术动作规格和专项技能。发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。培养学生良好的背越式跳高专项心理品质。

7.121.3 教学重点、难点

教学重点：助跑与起跳用力结合技术；教学难点：适应新的高度。

7.121.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，专项辅助练习，复习助跑四步过竿技术，完整背越式跳高技术练习，身体素质练习，结束部分安排。

7.121.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.121.6 作业安排及课后反思

辅助练习沉肩放髋技术。

7.121.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.121.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第二节 203-214 页

7.122 教学单元 122

7.122.1 教学日期

第 13 周星期四 3、4 节

7.122.2 教学目标

强化与巩固背越式跳高技术动作规格和专项技能。发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。培养学生良好的背越式跳高专项心理品质。

7.122.3 教学重点、难点

教学重点：助跑与起跳用力结合技术；教学难点：适应新的高度。

7.122.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，专项辅助练习，复习助跑四步过竿技术，完整背越式跳高技术练习，身体素质练习，结束部分安排。

7.122.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.122.6 作业安排及课后反思

熟悉制定报名表的格式设置。

7.122.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

辅助练习沉肩放髋技术。

7.122.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第二节 203-214 页

7.123 教学单元 123

7.123.1 教学日期

第 14 周星期二 3、4 节

7.123.2 教学目标

强化与巩固背越式跳高技术动作规格和专项技能。发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。培养学生良好的背越式跳高专项心理品质。

7.123.3 教学重点、难点

教学重点：助跑与起跳用力结合技术；教学难点：适应新的高度。

7.123.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，专项辅助练习，复习助跑四步过竿技术，完整背越式跳高技术练习，身体素质练习，结束部分安排。

7.123.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.123.6 作业安排及课后反思

辅助练习沉肩放髋技术。

7.123.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.123.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第二节 203-214 页

7.124 教学单元 124

7.124.1 教学日期

第 14 周星期四 3、4 节

7.124.2 教学目标

强化与巩固背越式跳高技术动作规格和专项技能。发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。培养学生良好的背越式跳高专项心理品质。

7.124.3 教学重点、难点

教学重点：助跑与起跳用力结合技术；教学难点：适应新的高度。

7.124.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，专项辅助练习，复习助跑四步过竿技术，完整背越式跳高技术练习，身体素质练习，结束部分安排。

7.124.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.124.6 作业安排及课后反思

辅助练习沉肩放髋技术。

7.124.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.124.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第二节 203-214 页

7.125 教学单元 125

7.125.1 教学日期

第 15 周星期二 3、4 节

7.125.2 教学目标

强化与巩固背越式跳高技术动作规格和专项技能。发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。培养学生良好的背越式跳高专项心理品质。

7.125.3 教学重点、难点

教学重点：助跑与起跳用力结合技术；教学难点：适应新的高度。

7.125.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，专项辅助练习，复习助跑四步过竿技术，完整背越式跳高技术练习，身体素质练习，结束部分安排。

7.125.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.125.6 作业安排及课后反思

辅助练习沉肩放髋技术。

7.125.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.125.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第二节 203-214 页

7.126 教学单元 126

7.118.1 教学日期

第 15 周星期四 3、4 节

7.126.2 教学目标

强化与巩固背越式跳高技术动作规格和专项技能。背越式跳高考核及裁判实习。提高学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。培养学生良好的背越式跳高专项心理品质。

7.126.3 教学重点、难点

教学重点：背越式跳高考核；教学难点：高度裁判工作流程及名次判断。

7.126.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，专项辅助练习，背越式跳高考核及裁判实习。提高学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。

7.126.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.126.6 作业安排及课后反思

熟悉高度裁判工作流程及名次判断。

7.126.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.126.8 参考资料

《田径运动教程》第五章第二节 203-214 页

7.127 教学单元 127

7.127.1 教学日期

第 16 周星期二 3、4 节

7.127.2 教学目标

中长跑考核及裁判实习。提高学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。培养学生良好的背越式跳高专项心理品质。

7.127.3 教学重点、难点

教学重点：中长跑考核；教学难点：中长跑终点裁判工作流程及名次判断。

7.127.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，中长跑考核及裁判实习。提高学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。

7.127.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.127.6 作业安排及课后反思

中长跑终点裁判工作流程及名次判断。

7.127.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

7.128 教学单元 128

7.128.1 教学日期

第 16 周星期四 3、4 节

7.128.2 教学目标

进一步发展学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。培养学生良好的吃苦耐劳的心理品质。

7.128.3 教学重点、难点

教学重点：五项全能项目补测达标；教学难点：五项全能项目补测达标。

7.128.4 教学过程

课堂常规，准备活动，专项准备活动，五项全能项目补测达标。提高学生的速度力量、柔韧和灵敏等身体素质。

7.128.5 教学方法

语言法、示范法、完整与分解法、预防和纠正错误法。

7.128.6 作业安排及课后反思

熟悉各项目技术环节的技术讲解及组织教法。

7.128.7 课前准备情况及其他相关特殊要求

熟悉教案，场地；填写所需器材。

8. 课程要求

8.1 学生自学要求

根据术科进度提前一天自学相关理论。

8.2 课外阅读要求

根据术科进度学习中小学教材教法相关内容。

8.3 课堂讨论要求

从第二次课开始每次课安排一位同学就上次课的主要内容进行说课，时间 10 分钟，说课结束集体讨论总结。

8.4 课程实践要求

除见习生外，其他同学必须参与技术、技能实践学习；所有同学都要参与裁判操作。

9. 课程考核

9.1 出勤（迟到、早退等）、作业、报告等的要求

出勤按学校的规章制度处理，迟到、早退每次扣期末成绩 1 分，旷课一节扣 3 分，事假公假以学工办的手续为准，病假以医院证明为准。旷课及时反映到学工办；一学期书面作业不得少于三次，口头完成作业不得少于三次。

9.2 成绩的构成与评分规则说明

考试成绩比重为 80%，参考学生上课的考勤和上课表现进行比重为 20%。

9.3 考试形式及说明

教师随堂自主考试，每个项目有三次考试机会，择优登记；达标总评低于 50 分可在当学期补测一次，任然不及格则进入第二学期开学补考。

10. 学术诚信

树立诚信品质，遵循学术道德；严肃教学伦理，弘扬道德规范；恪守规章制度，保证科学理性。

11. 课堂规范

11.1 课堂纪律

不得迟到、早退、旷课，有事提前办理相关手续，无论任何原因缺课到达当学期学时的五分之一者取消考试资格；上课术科课必须着运动装，不得随身佩戴有安全隐患的物件；轮值体育委员提前 10 分钟安排同学借当次课所需器材；听到上课铃声，立即按指定地点、方位站好，稍息待命。体育委员整队，检查人数，向教师汇报；学习态度端正，练习勇敢、顽强，严格按教师的要求去做，不得随意超越难度、高度；课中不得随意离开练习场地，否则作缺课记载；课中无故损坏体育器材，按价赔款，并作适当处理；下课后协助体育教师整理好体育器材。

11.2 课堂礼仪

队伍朝向：如果体育课时间内有太阳，则老师面向太阳而学生背对太阳；如果体育课时间内有风，则是老师迎风而学生被风；

上下课：整队站好后，老师说“同学们好”，同学们则说“老师好”；下课集合后，老师说“同学们再见”，同学们成立正姿势后说“老师再见”，然后自行解散。

12. 课程资源

张贵敏 主编 《田径运动教程》 人民体育出版社 2007 年 11 月第 1 版