国家教材委员会专家委员会审核通过
2024

义 务 教 育 教 科 书

体育与健康

田径类运动

全一册

教师用书

人民教育出版社

人民教育出版社

义 务 教 育 教 科 书

体育与健康

教师用书

田径类运动

全一册

人民教育出版社　课程教材研究所　编著

人民教育出版社
·北京·

人民教育出版社

主　　编：耿培新
副 主 编：吴慧云
本册主编：甘　琼
编写人员：（以姓氏笔画为序）
孙　璞　宋超美　周建梅　侯雪萌　黄　虹　黄建强

图书在版编目（CIP）数据

义务教育教科书体育与健康教师用书．田径类运动 全一册 / 人民教育出版社课程教材研究所编著．-- 北京：人民教育出版社，2024.7．-- ISBN 978-7-107-38272-7

Ⅰ. G633.963；G637.9

中国国家版本馆CIP数据核字第2024ZB0286号

责任编辑：姜　贺
责任设计：王　喆　唐　琪
责任校对：陈　喆
责任印制：

义务教育教科书　体育与健康　教师用书　田径类运动　全一册
人民教育出版社　课程教材研究所　编著

出　　版　人民教育出版社
（北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼　邮编：100081）
网　　址　http://www.pep.com.cn

版权所有・未经许可请勿擅用本书制作各类出版物・违者必究

前　言

根据《义务教育课程方案（2022年版）》《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》[以下简称《课程标准（2022年版）》]的精神和要求，我们编写了基本运动技能、体能、足球运动、篮球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、田径类运动、体操类运动、游泳运动、冰雪类运动、中华传统体育类运动和新兴体育类运动共13册教师用书，本书是其中一册。为便于教师理解和使用，现将本书编写指导思想、编写思路、主要结构和使用建议做以下说明。

一、指导思想

本册教师用书的编写以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大精神和党的教育方针，落实立德树人根本任务，引导广大学生树立远大理想，立志为全面建成社会主义现代化强国而奋斗。本册教师用书坚持“健康第一”教育理念，依据《课程标准（2022年版）》提出的三个方面的核心素养，根据学生身心发展规律，结合运动技能形成规律及田径类运动的特点，整体设计教材内容，体现保证基础、重视多样、关注融合、强调运用等理念，指导教师创造性地开展教学，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，充分发挥田径类运动的育人价值和功能，为建设教育强国、体育强国、健康中国发挥应有的作用。

二、编写思路

本册教师用书全面贯彻落实《课程标准（2022年版）》的精神和要求，聚焦学生核心素养发展，构建基于田径类运动项目，以跑、跳跃、投掷展示与比赛为核心的教学练赛评一体化的教材内容体系与教法体系，帮助教师理解和掌握“为什么教、教什么、怎么教、怎么评”，促进教学方式从“以知识与技能为本”向“以学生发展为本”转变，指导教师结合项目特点，运用多样、实用的教学练赛评的方法，创造性地使用教材，提高学生解决田径类运动学习与运用中的实际问题的综合能力，发展学生核心素养。

三、主要结构

本书共分六章，结构体系包括以下几个方面：

第一章　田径类运动概述。主要呈现了田径类运动的特点和价值，明确了田径类运动对提高学生运动能力、养成健康行为和培养体育品德的意义和作用。旨在让教师和学生认识田径类运动的特点和价值，让教师明白为什么教，让学生理解为什么学。

第二章　田径类运动学习目标与教学内容安排建议。明确了各水平田径类运动的学习目标，帮助教师整体理解和把握各水平的目标体系，树立目标统领教学的思想理念。根据专项技能系统性和完整性教学的整体要求，构建了跑、跳跃、投掷运动各水平螺旋进阶的教学内容安排建议。

第三章　田径类运动基础知识教学。介绍了田径类运动的起源与发展，我国田径运动员取得的优异成绩，国内外重要田径赛事及比赛欣赏，跑、跳跃、投掷运动的基本原理，径赛、田赛的比赛规则与裁判法等内容。提出了理论内容结合实践教学的指导建议，为教师在教学中引导学生深入了解田径类运动、激发学习兴趣、品味体育文化与振奋民族精神提供借鉴。

第四章　田径类运动技能教学。本章内容依据《课程标准（2022 年版）》田径类运动达到水平二、水平三、水平四目标要求构建。第一至三节为跑、跳跃、投掷，内容包括动作方法与要点、易犯错误与纠正方法、学练赛活动和教学建议。第四节为田径类运动专项体能，分别呈现了短跑、中长跑、跳远、跳高和投掷共 5 类专项体能的练习方法、要求、水平起点和运动负荷建议等。第五节为展示或比赛，创新性地设计了田径类运动的比赛课、游戏节和小赛季。

与各项内容相关的学练赛活动均体现出素养导向与育人价值，用“★”表示学练赛活动的水平与难度。“★★”代表适合水平二或初学者开始学习，“★★★”代表适合水平三或有一定基础者开始学习，“★★★★”代表适合水平四或有较长运动经历者开始学习。教材内容重点突出了基本动作技术和技战术组合的教学，特别设计了帮助学生学会运用基本动作技术和技战术组合的比赛课、游戏节或小赛季等内容，构建了一个完整的学练赛教学体系和全面综合的育人体系，有利于全方位促进学生对结构化知识与技能的掌握与运用，全过程体现学生核心素养的发展。

第五章　田径类运动学习评价。本章根据《课程标准（2022 年版）》田径类运动学业质量合格标准，编制了田径类运动水平二至水平四的跑、跳跃、投掷技能分级建议，提出了课堂教学的教师评价与学生评价策略建议，就田径类运动学习总体评价提供了量表示例。对跑、跳跃、投掷技能分别作出了不同等级的关键特征描述，以便教师在教学中区分学生的运动技能水平，确定教学起点，检验学习目标的达成度。教师要明确不同水平的学生应达到的学业成就，并据此评价课程目标的达成情况。指导学生及时了解自己的运动等级，懂得自评、学会自评，为教学中探索增值性评价提供依据。

第六章　田径类运动教学计划的设计与示例。本章介绍了田径类运动教学设计的思路与要点。从田径类运动大单元教学的设计说明、大单元主题、大单元目标、18～36 课次的主要内容、学练活动、比赛活动、学习表现等“学、练、赛、评”一体化教学设计、大单元作业设计、大单元学习评价及教学反思等进行整体性设计，提供了三个水平的大单元教学计划示例。还安排了课时教学计划的设计步骤与要点，呈现了课时教学计划示例。旨在为教师设计大单元教学计划和课时教学计划提供理论指导，以便深入理解和具体实施。

跨学科主题学习的有关内容在体能分册做了详细介绍，在本册展示或比赛部分结合具体教学内容给出了教学建议，教师可以参考使用。

四、使用建议

本册教师用书根据《课程标准（2022年版）》的精神和要求编写，书中的内容既有一定的指导性，也具有参考性。教师应结合学校、学生的实际情况创造性地开展教学，注意做好以下几方面工作。

（一）聚焦学生核心素养发展，提高体育与健康课程教学质量

教师要把教学的主要任务聚焦于发展学生的运动能力、健康行为与体育品德，在每一节体育与健康课中促进学生核心素养的发展。引导学生在学练赛过程中通过不断学习、探索、体验和感悟，掌握并运用运动技能去解决实际问题，提高运动能力；学会运用健康与安全的知识，养成健康的生活方式；积极参与体育展示或比赛，养成良好的体育品德。

（二）落实“教会、勤练、常赛”课程理念，钻研教材内容的育人价值

落实“教会、勤练、常赛”课程理念，就是要实施聚焦于核心素养的学练赛评一体化教学，在真实、复杂的运动情境中，指导学生学习和运用结构化的知识与技能，在比赛和对抗中加深体验和感悟，不断提升学生对体育的健身、益智、润心等育人作用的认识和理解。教师应认真钻研教材的育人价值、教学练赛评的策略和方法，掌握有效的教学方法和手段，在教学中展现有目的地教、有意义地学、有体会地练、有对抗地赛、有导向地评，引导学生在充分动起来的过程中获得丰富、深刻的运动体验，在做中学、学中思、思中得，不断发展核心素养。此外，本书还结合各项具体内容编写了培养核心素养的方法和要点，教师可以结合学生的实际情况做进一步研究。

（三）合理选用教学策略，因地制宜开展教学

本册教师用书结合田径类运动的课程内容，创设了多种多样的情境、教学练赛评的方法，以及基于核心素养的讲解、示范、提问等教学策略，为教师搭建了从教知识与技术向促进学生核心素养发展的桥梁，教师要根据教材内容和学生情况合理选用。同时，希望教师因地制宜，探索更多适宜本校学情的教学策略，达到举一反三的目的。

（四）利用信息技术手段，提升教学效果

为更好地解决教师教学和学生学习过程中的重点、难点及动作示范问题，我们还专门开发了三维动画示范视频等配套数字资源，教师应充分利用信息技术手段，科学有效地使用相关数字资源。既可以用于课堂教学，提升教学效果；也可以用于学生自主学习，指导学生使用数字资源，转变学习方式，提升学习效果。书中带有“ ”图标的内容配有数字资源，教师可以通过人民教育出版社官方网站查看，结合学校实际创新使用。

由于编写水平有限，时间紧迫，书中难免有不足之处。我们真诚地希望教师在使用过程中提出宝贵意见，以便再版时修订与完善。

目录

第一章 田径类运动概述 …… 2

第一节 田径类运动的特点与价值 …… 2

第二节 田径类运动与学生核心素养发展 …… 4

第二章 田径类运动学习目标与教学内容安排建议 …… 7

第一节 田径类运动学习目标 …… 7

第二节 田径类运动教学内容安排建议 …… 10

第三章 田径类运动基础知识教学 …… 16

第一节 田径类运动起源、发展与比赛赏析 …… 16

第二节 田径类运动技术原理 …… 22

第三节 田径类运动比赛规则与裁判法 …… 27

第四章 田径类运动技能教学 …… 31

第一节 跑 …… 31

第二节 跳跃 …… 53

第三节 投掷 …… 70

第四节　田径类运动专项体能……85
第五节　田径类运动展示或比赛……97

第五章　田径类运动学习评价……118

第一节　田径类运动学业质量合格标准与技能分级建议……118
第二节　田径类运动学习评价策略与评价表示例……121

第六章　田径类运动教学计划的设计与示例……125

第一节　田径类运动大单元教学计划的设计思路与要点……125
第二节　田径类运动大单元教学计划的设计示例……130
第三节　田径类运动课时教学计划的设计与示例……166

参考文献……176

后　记……177

第一章
田径类运动概述

《课程标准（2022 年版）》规定，田径类运动是体育与健康课程内容中六类专项运动技能之一。田径类运动是在人类长期生产劳动和社会实践中逐步产生和发展起来的，是最古老的体育运动项目，有“运动之母”的美称。田径类运动主要包括跑、跳跃、投掷、竞走以及由上述部分项目组合而成的全能项目。田径类运动包括田赛、径赛和全能项目比赛。径赛以时间计算成绩，田赛以高度或远度计算成绩，全能项目以各单项成绩按《田径全能评分表》换算分数计算成绩。田径类运动内容丰富，是各项体育运动的基础，具有竞技性、挑战性、广泛性和健身性，对于发展学生的运动能力、培养学生的健康行为、培育学生的体育品德等核心素养具有独特的价值和作用。

第一节
田径类运动的特点与价值

田径类运动具有育体、育智、育心等多重价值。教师在教学中应根据不同田径项目的特点、不同水平学生的身心特征和认知发展水平，结合学练项目的具体要求，创新田径课程教学的育人方式，帮助和指导学生在田径类运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，促进学生身心全面发展。

一、田径类运动的特点

（一）历史性与多样性

田径类运动是最古老的体育运动，具有悠久的历史。田径类运动与人类生产生活基本动作形式中的走、跑、跳跃、投掷等息息相关，也是比赛项目最多的一类体育运动，在综合性体育比赛中有“得田径者得天下”之说。田径类运动分为个人项目和集体

项目，项目各有特点，功能各异，突出反映了人体在速度、力量、耐力等方面多样性的能力和天赋。田径类运动不仅能全面提高人的运动能力和运动素质，还能起到培养人和塑造人的重要作用。

（二）基础性与健身性

田径类运动是一切运动的基础。田径类运动中走、跑、跳跃、投掷等项目包含人体运动的自然动作，对于发展人类生活和运动的基本能力，全面发展力量、速度、耐力、灵敏性、柔韧性等体能，促进人体各器官系统机能的发展，增强体质和增进健康都具有重要作用，有着其他运动不可比拟的优势。人们可以根据自己的兴趣和爱好选择不同的田径类运动项目进行身体锻炼，还可以根据身体状况和健身需求创新健身活动。

（三）公正性与挑战性

田径类运动属于封闭性运动项目，要求参与者在公正、公开的同等条件和规则下公平竞争，比赛中每个人的起点都相同，都由共同的尺度衡量成绩的高低，是最具量化性的运动项目，具有公正性的显著特点。无论是短距离跑和中长距离跑的径赛项目，还是跳跃和投掷类的田赛或全能项目，其比赛都要求具备顽强的意志力和强大的体能分配能力，体现综合运用体能储备、心理素质与技战术的特点，对自我的身体和心理具有较强的挑战性。

（四）广泛性与生活性

田径类运动对场地、器材等条件要求较低，简便易学，开展起来灵活便捷，无论是综合性比赛、各级各类学校运动会，还是学校体育教学活动和日常健身锻炼，一直都是最普及、参赛人群最广泛的运动项目。田径类运动与学生的走、跑、跳跃、投掷等基本活动能力联系紧密，在日常生活、生产劳动中经常会运用类似的动作技能，因此田径类运动具有贴近现实生活、适应范围广、锻炼价值高的特点。

二、田径类运动的价值

（一）田径类运动的竞技价值

田径类运动具有突出的竞技价值。田径类运动是竞技运动中公平竞争的典范，运动员要严格遵守竞赛规则，在公平、公正、公开的约束下充分展示自我，完善自我，挑战自我。人人平等的竞赛规则，不断影响和吸引广大中小学生积极参加田径类比赛，在竞争中诠释“更快、更高、更强——更团结”的奥林匹克格言，展示蓬勃向上的青春活力、积极奋进的精神风貌，传承自强不息的进取精神。

（二）田径类运动的健身价值

田径类运动具有简单易行、机动灵活、安全可靠的健身价值。系统地参加田径类运动可以提高学生走、跑、跳跃、投掷等基本活动能力，全面发展体能，提高学生适应

周身环境的能力和体质健康水平，增强防病能力。田径类运动还可以增进学生心理健康，提高自信心和自我感知觉，促进人际关系的良好发展，提高社会适应能力。还可以减缓焦虑、抑郁、紧张等情绪的累积，保持健康向上的心理状态，使学生获得愉快、幸福的情感体验，有预防和治疗心理疾病的作用。

（三）田径类运动的教育价值

田径类运动具有独特的实践性育人价值。田径类运动是在规则约束、承受一定的生理和心理负荷条件下，以体验性和实践性为特点的活动，需要学生在遵守规则、尊重对手的前提下充分展示自我、精诚协作、顽强拼搏，实现个人和集体的目标。有助于培养学生勇敢顽强、拼搏进取的意志品质，增强责任感，树立集体主义精神，让学生在道德与利益的冲突中接受教育，获得情感体验，潜移默化地形成遵从公平竞争规则的意识，规范行为道德，培育现代社会公民基本素养。

第二节
田径类运动与学生核心素养发展

田径类运动的特点和价值对于发展学生的运动能力、培养学生的健康行为、培育学生的体育品德具有重要作用。田径类运动教学要牢固树立课程育人意识，以核心素养的三个方面、十个维度为导向，全面把握“教会、勤练、常赛”课程理念，不断创新教学方式方法，把育人要素融入技战术学练、教学比赛、体能练习等教学活动全过程。

一、田径类运动与学生运动能力的提高

运动能力是指学生在参与体育运动过程中所表现出来的综合能力。运动能力包括体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个维度，主要体现在基本运动技能、体能、专项运动技能的掌握与运用。

（一）体能状况维度

田径类运动能够全面发展学生的力量、速度、耐力、灵敏性、柔韧性等体能，提高快速反应、注意集中、身体调控和技能迁移等能力。如短跑项目要求身体在极短时间内达到最大位移，能有效发展学生的快速移动能力，提高无氧代谢水平；中长跑项目要求身体在一定时间内完成最大效率的能量输出，主要发展学生的耐力，增强学生的心肺功能；跳跃项目要求人体瞬间以最大功率做功完成最佳跳跃远度或高度，主要发展学生的弹跳力、身体控制能力和灵敏性；投掷项目主要发展学生的肌肉力量和爆发力，提高

机体协同完成动作的能力，增加投掷的远度。

（二）运动认知与技战术运用维度

田径类运动是基础性运动项目。学习田径类运动的基础知识、基本技术和基本战术，能提高学生对田径类运动的认知水平和技战术综合运用能力。通过田径类运动原理、规则、内容和方法的学练，能促进学生理解田径类运动技能对发展体能和提高各项体育运动能力之间的内在联系，提升学生分析问题和解决问题的能力。

（三）体育展示或比赛维度

田径类运动具有竞技性和挑战性。通过学练田径类运动的游戏方法、展示或比赛方法，掌握所学运动项目的基本规则，运用所学田径类运动的基本技能，参加丰富多样的田径类运动展示、游戏或比赛，不仅能激发学生的学习兴趣，还能在“赛中学、赛中练、赛中用”的深度参与中享受运动乐趣，不断运用和巩固动作技能。

二、田径类运动与学生健康行为的养成

健康行为是学生增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现。健康行为包括体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度，主要体现在养成良好的锻炼、饮食、用眼、作息和卫生习惯，树立安全意识，控制体重，远离不良嗜好，预防运动损伤和疾病，消除运动疲劳，保持良好心态，适应自然和社会环境等。

（一）体育锻炼意识与习惯维度

田径类运动内容丰富多彩，形式灵活多变。日常教学活动中，通过参与生动有趣的游戏和比赛，在学练赛中感受田径类运动灵活多变的组织创新形式，学生可以体验和理解田径类运动对锻炼身体和促进健康的重要价值。教师要引导学生利用田径类运动基本知识和技能，科学参与田径类运动，逐步树立坚持体育锻炼的意识，养成良好的生活习惯。

（二）健康知识与技能的掌握和运用维度

学生通过田径项目的学习，能够掌握运动伤病预防、安全避险、卫生健康等知识与技能，提高安全参加体育运动的能力，如运动前热身、运动中避免损伤、正确处理损伤和消除运动疲劳等，提升健康水平。通过教师引导和学生自主思考，在运动过程中培养学生发现问题、解决问题的能力，不断巩固所学生命安全与健康教育的知识和技能，并运用到体育锻炼和实际生活中，养成健康文明的生活方式。

（三）情绪调控维度

田径教学的学练活动、教学测验或比赛可以帮助学生学会在遵守规则的前提下竞争与合作，分享成功的喜悦，承担失败的责任。让学生了解和体验田径类运动对心理健康的积极影响，学会调控情绪，积极面对比赛和生活中的挫折与失败，保持良好心态。

（四）环境适应维度

学生在校园、家庭、社区等各种场景条件下参与快走、奔跑、跳跃、投掷等形式的学练赛活动，有利于培养勇于承担的心理素质、磨炼克服困难的意志品质，有助于不断提升适应社会环境和自然环境的能力。

三、田径类运动与学生体育品德的形成

体育品德是指学生在体育运动中应当遵循的社会行为规范、体育伦理以及形成的价值追求和精神风貌。体育品德包括体育精神、体育道德和体育品格三个维度。体育精神主要体现在积极进取、勇敢顽强、不怕困难、坚持到底和团队精神等方面，体育道德主要体现在遵守规则、尊重裁判、尊重对手、诚信自律和公平竞争等方面，体育品格主要体现在自尊自信、文明礼貌、责任意识和正确的胜负观等方面。

（一）体育精神

田径类运动对培养学生勇敢果断、坚毅顽强等意志品质和积极进取、克服困难、挑战自我、团结协作等体育精神具有重要作用。如短跑项目持续时间短、强度大，需要注意力高度集中，有助于养成专心致志的良好习惯；中长跑项目消耗的体力和精力较大，需要持久的耐力，有助于培养坚强的意志品质；不同人数、不同距离、不同形式、不同条件的接力跑等集体项目必须以特有的勇气和团队的协作才能完成，可以体验合作的乐趣，获得意志的锤炼、精神的升华；跳跃项目规则严格，成功与失败明显，能培养独立性和锻炼自我调控能力；投掷项目具有单一动作的重复性，运动有枯燥感，可以培养学生坚韧和执着的性格等。在运动过程中，遇到困难或挑战身体极限时，在保证安全的情况下克服困难、坚持到底，有利于激发潜力，超越自我。

（二）体育道德

在田径类运动的实践活动中，通过创设公平竞争的教学情境，在比赛环境中和规则约束下，可以使学生反复体会公平正义、坚毅果断、顽强拼搏、积极进取、遵守规则、诚信自律、团队合作、责任担当等概念的内涵，引导学生遵守田径游戏、展示或比赛的规则，相互尊重，诚实守信。在潜移默化中，把体育规则转化为参加体育锻炼活动、游戏或比赛的信念和情感，逐步形成良好的体育道德。

（三）体育品格

积极参与田径类运动的学练、展示或比赛，对个人品格的塑造具有十分重要的作用。通过参与比赛体会输赢，可以学会正确对待得失成败；通过担任志愿者和裁判员等，能够培养热情自信、乐于助人和公正严明的良好风范；以不同的角色履行职责，学会从不同的角度面对自己、看待事物，有助于最终将田径类运动中养成的体育品格迁移到日常学习和生活中。

第二章
田径类运动学习目标与教学内容安排建议

田径类运动学习目标以落实“立德树人”根本任务和实现“健康第一”教育理念为基础，以核心素养为导向，立足田径类运动整体和《课程标准（2022 年版）》要求，结合学生身心发育规律，有计划、分步骤地制订各水平学习目标。本册教材田径类运动教学内容依据基础性、阶段性、关联性和进阶性等原则，结合项目特点从基本知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等六个方面，按照“教会、勤练、常赛”和“学、练、赛、评”一体化的课程教学理念，对内容进行了结构化安排，体现教学内容难度的递进性和教学的逻辑性，体现田径类运动的功能与价值。

第一节
田径类运动学习目标

学习目标是指期望学生通过学习后在核心素养的三个方面达到的结果或程度。依据课程总目标与水平目标，基于田径类运动各水平课程内容目标要求和学业要求以及田径类运动各水平学业质量合格标准，本节从运动能力、健康行为、体育品德三个方面归纳和提出了各水平学习目标和教学基本要求。

一、水平二学习目标

（一）运动能力

积极参与多种田径类运动游戏，感受运动乐趣。能在降低规则要求的情境下做出所学田径类运动项目的基本动作和简单组合动作，参与形式多样的简化规则和降低要求的跑、跳跃、投掷游戏和比赛，在游戏和比赛中敢于根据不同要求展示和运用所学技

能。乐于参与体能练习和游戏，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平。知道所学田径类运动项目的起源与发展、健身价值和基本规则及要求，能说出所学发展跑、跳跃、投掷能力的田径类运动动作名称和练习方法。运用所学知识每学期观看不少于 8 次田径比赛。

（二）健康行为

了解体育锻炼对健康的重要性，积极参与校内外体育活动，做到每周运用所学田径类运动技能进行 3 次课外体育锻炼，每次至少 0.5 小时。能列举跑、跳跃、投掷游戏和比赛的一些安全注意事项，初步树立安全运动的意识。参与所学田径类运动项目游戏和比赛时，能够适应跑、跳跃、投掷等不同的游戏和比赛环境，主动与同伴交流合作，学练有一定难度的动作时能保持情绪稳定。

（三）体育品德

能够按照要求参与所学田径类运动项目的学练和比赛，克服学练和比赛时的恐惧心理、紧张情绪，表现出不惧困难的意志品质。在田径类运动游戏和比赛中，自觉遵守规则，公平竞争，相互尊重，表现出积极进取、敢于挑战、勇敢顽强的体育精神。在体育活动中表现出文明礼貌、乐于助人的行为和品格。

二、水平三学习目标

（一）运动能力

积极参与所学田径类运动项目的学练，培养田径类运动兴趣。掌握所学田径类运动项目主要的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术，在跑、跳跃、投掷学练及各种游戏和比赛中运用。积极参与所学田径类运动项目的个人或小组比赛，在比赛中正确展示项目的动作技术，表现出相应的运动能力。在所学田径类运动项目中能独立参与体能练习，体能水平进一步提高，达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平。能描述所学田径类运动项目的动作技术要领、练习方法和比赛基本规则，了解所学田径类运动项目的相关知识和文化，每学期观看不少于 8 次所学田径类运动项目的比赛，并能进行简要评价。

（二）健康行为

理解体育锻炼对健康的重要性，主动参与校内外体育锻炼，做到每周运用所学田径类运动技能进行 3 次课外体育锻炼，每次 1 小时左右。能描述跑、跳跃、投掷学练和比赛中的安全注意事项，安全地参与所学田径类运动项目的活动；知道处理运动损伤的简单方法，能简单处理田径类运动中的轻度损伤。对田径类运动项目的学练有信心，适应教学比赛环境，遭受挫折和失败时保持情绪稳定，交往与合作能力有一定提升，适应环境的能力增强。

（三）体育品德

在田径类运动项目学练中不畏困难，勇敢果断，认真刻苦。在有挑战性的体育活动中具有团队精神和集体意识，迎难而上，自强自信，具有抗挫折能力。能按照规则参与田径类运动项目的比赛，表现出积极进取、勇敢顽强的精神。能接受比赛的结果，遵守各种规范和规则，尊重裁判，尊重对手，形成公平竞争的意识，遵守所学田径类运动项目比赛的基本礼仪。

三、水平四学习目标

（一）运动能力

对所学田径类运动项目产生兴趣。掌握所学田径类运动项目的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术，积极参与班级内教学比赛，在比赛中能熟练运用所学田径类运动项目的技能，具有在田径类运动项目学练和比赛中解决问题的能力，对所学田径类运动项目有整体的体验和理解。能独立组织与开展体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平，在比赛中表现出充沛的体能。能解释跑、跳跃、投掷项目的基本原理，熟悉田径类运动项目的历史和文化，运用所学田径类运动项目的比赛规则与裁判方法参与相关裁判工作，制订并实施所学运动项目的学练计划。每学期观看不少于 8 次所学田径类运动项目的比赛，并能对某场高水平比赛做出分析与评价。

（二）健康行为

认同体育锻炼对身心健康的重要意义，能做到每周运用所学田径类运动技能进行 3 次课外体育锻炼，每次 1 小时左右。能解释所学田径类运动项目的安全知识，运用健康与安全知识和技能进行健康管理的能力增强。能简单处理田径类运动中常见的运动损伤，及时处理跑、跳跃、投掷学练和比赛中易发生的安全问题。表现出对学练田径类运动项目的信心，抗挫折能力良好，善于沟通与合作，适应跑、跳跃、投掷等学练环境的各种变化，适应比赛环境的能力增强，能克服压力、保持良好心态。

（三）体育品德

积极参与或组织班级田径类运动比赛，具有挑战自我的精神，能够胜任如运动员、裁判员、志愿者等不同的角色。积极应对体育活动中遇到的困难，表现出吃苦耐劳、敢于拼搏、勇于争先的精神。在参与的田径类运动项目比赛中做到遵守规则、尊重裁判、尊重对手，主动克服困难、挑战自我，正确看待比赛胜负，诚信自律、公平公正、追求卓越，具有责任意识和集体荣誉感。

第二节
田径类运动教学内容安排建议

根据田径类运动专项技能教学系统性和完整性的要求，以田径类运动各水平学习目标和教学基本要求为引领，从基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等六个方面，按照“学、练、赛、评”一体化教学的课程理念，构建系统性、螺旋进阶的田径类运动内容安排，供各地中小学教师参考。

一、跑类运动各水平教学内容

参照《课程标准（2022 年版）》中田径类运动课程内容的水平目标和学业要求，结合学生身心特征和发展规律，各学校可以结合实际情况，选择和创新跑类运动教学内容组织教学。各水平跑类运动教学内容安排建议供教师参考（表 2-2-1）。

表 2-2-1　跑类运动各水平教学内容安排建议

内容维度	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
基础知识与基本技能	（一）**基础知识** 1. 跑类运动的起源与发展； 2. 跑类运动的健身价值； 3. 跑类运动的基本安全常识； 4. 所学跑类运动动作名称及练习方法 （二）**基本技能** 在降低技术要求的游戏中学练短跑、立棒式接力跑、障碍跑等基本动作和简单组合动作	（一）**基础知识** 1. 跑类运动的相关知识和文化； 2. 跑类运动常见运动损伤的预防与处理方法； 3. 所学跑类运动的动作技术要领和练习方法 （二）**基本技能** 学练短跑、中长跑、上挑式接力跑、障碍跑等基本动作技术及组合动作技术	（一）**基础知识** 1. 跑类运动的基本技术原理和练习方法； 2. 跑类运动的历史文化； 3. 跑类运动学练计划的制订 （二）**基本技能** 学练短跑、中长跑、下压式接力跑、跨栏跑等动作技术、组合动作技术及完整动作技术
技战术运用	在简化规则、降低要求的游戏和比赛中运用跑的技能： 1. 不同信号和不同姿势的起跑游戏； 2. 30 米迎面接力赛； 3. 50 米追逐跑游戏； 4. 50 米间歇跑比赛； 5. 各种障碍跑游戏	在各种跑的游戏和比赛中运用跑的技能： 1. 不同形式的协作跑游戏； 2. 十字环形追逐跑游戏； 3. 不同距离的直道接弯道、弯道接直道跑游戏； 4. 轮流领先跑游戏； 5. 50 米×8 往返跑游戏； 6. 各种障碍跑游戏	1. 个人、小组练习及比赛中巩固和强化起跑、加速跑、途中跑、终点跑等技术运用； 2. 60～100 米下压式接力跑中强化和巩固途中跑动作技术运用； 3. 绕“8”字、“十”字接力跑中弯道跑动作技术运用； 4. 800～1 000 米或 25 米往返跑强化耐久跑动作技战术运用； 5. 跨栏跑游戏和比赛中过栏、栏间跑等技术运用

续表

内容维度	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
体能	在体能游戏中学习所学项目所需体能的简单学练方法，发展体能： 1. 不同信号反应游戏； 2. 快速摆臂； 3. 小步跑； 4. 大步跑； 5. 高抬腿跑； 6. 后蹬跑； 7. 30 米加速跑； 8. 十字象限跳	在所学项目中加强体能练习，发展专项体能： 1. 1 分钟跳绳； 2. 定时立卧撑跳起； 3. 各种形式的小组牵引跑； 4. 团队协作变换队形跑、图形跑； 5. 折返跑； 6. 绳梯练习； 7. 不同距离的变速跑； 8. 50 米匀速跑	在所学项目中提高专项体能水平： 1. 计时跑； 2. 追逐跑； 3. 间歇跑； 4. 重复跑； 5. 小步跑、大步跑、高抬腿跑、后踢跑等跑的专门性练习； 6. 校园定向跑； 7. 越野跑
展示或比赛	1. 不同距离的计时赛； 2. 不同距离的小组接力赛； 3. 50 米达标赛； 4. 安全顺利通过障碍的游戏	1. “十”字环形接力赛； 2. 15 米渐进往返跑； 3. 50 米×8 往返跑测试赛； 4. 400 米计时挑战赛； 5. 障碍跑挑战赛	1. 100 米达标测试赛； 2. 4×100 米接力赛； 3. 800 米（女）或 1 000 米（男）达标赛； 4. 自然地形跑计时赛； 5. 连续跨低栏跑挑战赛
规则与裁判方法	1. 所学跑类运动游戏和比赛的基本规则与简单裁判方法； 2. 尝试判定短跑、接力跑、障碍跑的有效成绩	1. 所学跑类运动比赛的基本礼仪、比赛规则、比赛秩序和成绩测试方法； 2. 学习组织班级内跑类比赛； 3. 学会与同伴合作完成比赛场地器材、着装的安全检查以及发令和成绩记录等裁判工作	1. 100 米跑、4×100 米接力赛、800 米（女）或 1 000 米（男）、跨栏跑的基本规则与裁判法； 2. 参与跑类比赛中场地布置与计时、成绩测量与记录、终点过线名次判定等裁判工作
观赏与评价	1. 学习观赏所学跑类运动游戏和比赛，观看同伴跑类游戏和比赛时，学会给予简单评价和帮助； 2. 每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次短跑、接力跑、障碍跑等游戏或比赛	1. 学习观赏中长距离跑、接力跑、障碍跑等比赛； 2. 每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次跑类比赛； 3. 了解与中长距离跑等有关的重要比赛，并对比赛进行简要评价	1. 关注跑类运动比赛信息，提高对跑类运动的认知； 2. 每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次 100 米、4×100 米接力、中长跑、跨栏跑等比赛，并能对某场高水平比赛做出分析与评价

二、跳跃类运动各水平教学内容

参照《课程标准（2022 年版）》中田径类运动课程内容的水平目标和学业要求，结合学生身心特征和发展规律，各学校可以结合实际情况，选择和创新跳跃类运动的教学

内容组织教学。各水平跳跃类运动教学内容安排建议供教师参考（表 2-2-2）。

表 2-2-2　跳跃类运动各水平教学内容安排建议

内容维度	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
基础知识与基本技能	（一）**基础知识** 1. 跳跃类运动的起源与发展； 2. 跳跃类运动的健身价值； 3. 跳跃类运动的基本安全常识； 4. 所学跳跃类运动的动作名称及练习方法 （二）**基本技能** 在降低技术要求的游戏中学练跳跃的基本动作和简单组合动作，学习立定跳远动作技术	（一）**基础知识** 1. 跳跃类运动的相关知识和文化； 2. 常见跳跃类运动损伤的预防与处理方法； 3. 所学跳跃类运动的动作技术要领和练习方法 （二）**基本技能** 在短、中距离助跑中，学练蹲踞式跳远或跨越式跳高的主要动作技术、组合动作技术及完整动作技术	（一）**基础知识** 1. 跳跃类运动的历史文化； 2. 跳跃类运动的基本技术原理和练习方法； 3. 跳跃类运动学练计划的制订 （二）**基本技能** 1. 全程助跑跨越式跳高或蹲踞式跳远完整技术； 2. 尝试学练背越式跳高或挺身式跳远的动作技术、组合动作技术和完整动作技术
技战术运用	在多种游戏中体验和运用跳跃动作及组合动作技术： 1. 不同方式的跳格子游戏； 2. 跳越不同障碍的游戏； 3. 连续跳过障碍接力； 4. 双脚跳越不同高度和远度的游戏	在游戏和比赛中运用跳远或跳高的基本动作技术和组合动作技术： 1. 不同距离的助跑踏准游戏； 2. 助跑起跳触悬挂物游戏； 3. 不同跳跃游戏中探索助跑距离、步数与节奏运用	各种跳高、跳远技能运用： 1. 在各种跳远游戏和比赛中合理运用助跑、起跳、空中身体平衡控制、落地等跳远动作技术； 2. 在各种跳高挑战赛中强化有节奏的助跑、助跑与向上起跳衔接、过杆技术、落地等动作技术的运用
体能	在体能游戏中学习所学项目所需体能的简单学练方法，发展体能： 1. 动物模仿跳； 2. 跳单、双圈； 3. 双脚连续向前跳； 4. 跨步跳； 5. 跳台阶； 6. 收腹跳； 7. 仰卧快速挺髋	在所学项目中加强体能练习，发展专项体能： 1. 连续单、双脚跳； 2. 连续跨跳组合； 3. 各种跑跳组合； 4. 单、双脚跳上及跳下台阶； 5. 仰卧两头起； 6. 抱膝跳； 7. 弓箭步换腿跳	在所学项目中提高专项体能水平： 1. 连续单脚跳与跨跳组合； 2. 快速助跑和起跳组合； 3. 连续跨步跳； 4. 原地半蹲向上跳； 5. 摸脚跳； 6. 跳深练习； 7. 分腿跳
展示或比赛	1. “青蛙跳”接力游戏； 2. 跳越障碍游戏； 3. 连续单脚跨步跳比远挑战赛； 4. 立定跳远挑战赛	1. 短距离助跑踏标志线起跳的比远与展示； 2. 短距离助跑的起跳过杆展示； 3. 中距离助跑的跳远或跳高挑战赛	1. 节奏性助跑起跳用头触悬挂物的展示和挑战赛； 2. 跳远小组对抗赛； 3. 跳高小组挑战赛

续表

内容维度	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
规则与裁判方法	1. 掌握立定跳远的基本规则和要求； 2. 尝试判定立定跳远的有效成绩	1. 学会与同伴合作完成跳远或跳高比赛场地、器材、着装的安全检查和成绩记录； 2. 了解跳远或跳高的比赛规则、比赛秩序和成绩测试方法及基本礼仪，尝试判定跳远或跳高比赛的有效成绩	1. 理解和掌握跳远或跳高的比赛规则和裁判方法，学习组织班级内跳远或跳高比赛； 2. 参与跳远或跳高比赛中的场地布置、成绩测量与记录、成绩判定、名次判定等裁判工作
观赏与评价	1. 学习观赏跳跃比赛，在观看同伴的跳跃动作展示时能给予评价与帮助； 2. 每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次有关跳跃游戏或比赛	1. 学习观赏跳远或跳高比赛； 2. 每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次跳远或跳高比赛； 3. 了解跳远或跳高的重要比赛，并对比赛进行简要评价	1. 关注跳远或跳高比赛信息，提高对跳远或跳高运动的认知； 2. 每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次跳远或跳高比赛，并能对某场高水平的比赛做出分析与评价

三、投掷类运动各水平教学内容

参照《课程标准（2022年版）》中田径类运动课程内容水平目标和学业要求，结合学生身心特征和发展规律，各学校可以结合实际情况，选择和创新投掷类运动的教学内容组织教学。各水平投掷类运动教学内容安排建议供教师参考（表2-2-3）。

表2-2-3　投掷类运动各水平教学内容安排建议

内容维度	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
基础知识与基本技能	（一）**基础知识** 1. 投掷类运动的起源与发展； 2. 投掷类运动的健身价值； 3. 投掷类运动的基本安全常识； 4. 所学投掷动作的名称及练习方法 （二）**基本技能** 在降低技术要求的游戏中学练推掷、抛掷、投掷等基本动作和简单组合动作，学练原地投掷沙包（或垒球）基本技术	（一）**基础知识** 1. 投掷类运动的相关知识和文化； 2. 常见投掷类运动损伤的预防与处理方法； 3. 所学投掷类运动的动作技术要领和练习方法 （二）**基本技能** 学练不同姿势的投掷基本动作技术、组合动作技术，学练助跑投掷垒球动作技术和双手前掷实心球技术	（一）**基础知识** 1. 投掷类运动的历史文化； 2. 投掷类运动的基本技术原理和练习方法； 3. 投掷类运动学练计划的制订 （二）**基本技能** 学练不同姿势投掷实心球的基本动作技术和组合动作技术，学练侧向滑步推铅球（实心球）动作技术

续表

内容维度	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
技战术运用	在游戏中运用各种抛掷、投掷技术： 1. 抛地滚球比远、比准游戏； 2. 持轻物掷准游戏； 3. 持轻物掷远游戏； 4. 对墙掷反弹球游戏	在游戏和比赛中运用各种投掷技术： 1. 原地不同姿势的投掷垒球比远游戏； 2. 不同形式的掷准游戏； 3. 原地和交叉步上步投掷垒球越过障碍掷远挑战赛； 4. 双手前掷实心球比远挑战赛	1. 在实心球的双手或单手前掷、侧推、后抛等学练和展示中，合理运用投掷相关动作技术； 2. 原地侧向推铅球完整学练，强化和巩固蹬地、送髋、出手等动作技术； 3. 在侧向滑步推铅球的比赛中，运用和强化投掷动作技术
体能	发展上肢肌肉力量、反应、灵敏性、协调性等投掷专项体能： 1. 听信号投掷，发展反应能力和灵敏性； 2. 抛接轻物，发展投掷协调性； 3. 不同姿势抛掷练习； 4. 实心球掷准； 5. 夹球掷远； 6. 垒球掷准	发展上肢和腰腹肌肉力量等专项体能： 1. 哑铃斜上方推举； 2. 跪姿各种抛掷实心球； 3. 背拉、推阻力橡皮带练习； 4. 仰卧举腿； 5. 快速斜身引体； 6. 俯卧撑	发展上肢和腰腹肌肉力量、肌肉耐力等投掷专项体能： 1. 站立（坐、跪）正抛（背抛）实心球； 2. 上步推掷实心球； 3. 俯卧背起练习； 4. 双杠追逐； 5. 负重蹲起； 6. 俯卧背起
展示或比赛	1. 持轻物不同姿势（站、坐或跪）、不同目标（移动或固定）的投准、掷远、抛高比赛； 2. 双手头上掷轻量实心球比远挑战赛； 3. 原地单手掷垒球比远挑战赛	1. 在学练过程中向同伴或小组展示个人所学的投掷动作技术； 2. 双手前掷实心球比赛； 3. 助跑投掷垒球（或沙包）个人和小组挑战赛	1. 积极参与班级内举行的所学投掷项目的个人展示与挑战赛； 2. 原地推实心球的团体积分赛； 3. 侧向滑步推铅球（实心球）达标赛
规则与裁判方法	1. 学习所学投掷游戏的基本规则和要求； 2. 尝试投掷垒球和前掷轻量实心球的成绩丈量、犯规判定	1. 学习组织班级内投掷比赛，学会与同伴合作完成投掷比赛场地、器材、着装的安全检查和成绩记录； 2. 了解所学投掷项目的比赛规则、比赛秩序和成绩测试方法及基本礼仪，尝试判定投掷比赛的有效成绩	1. 理解投掷项目的比赛规则和裁判方法； 2. 参与所学投掷项目比赛中的场地布置与皮尺使用、成绩测量与记录、犯规判罚、名次判定等裁判工作

人民教育出版社

续表

内容维度	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
观赏与评价	1. 学习如何观赏所学投掷类运动的游戏和比赛，观看同伴展示原地投掷垒球（或沙包）、双手前掷轻量实心球时，能给予简单评价； 2. 每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次所学投掷类运动的比赛	1. 学习观赏投掷比赛，在观看同伴展示和比赛时，能给予评价； 2. 每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次投掷项目比赛； 3. 了解与投掷项目有关的重要比赛，并对比赛进行简要评价	1. 关注投掷项目比赛的相关信息，提高对投掷项目的认知水平； 2. 每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次投掷项目比赛； 3. 能对某场高水平的投掷项目比赛做出分析与评价

第三章
田径类运动基础知识教学

田径类运动基础知识是学生学习的重要内容。学习田径类运动基础知识对于提高学生对田径类运动的认知，掌握田径类运动的原理、原则、内容和方法，丰富学生的体育文化等具有重要意义。《课程标准（2022 年版）》对田径类运动基本技能习得与运用、发展体能的学练方法与基本原理等提出了认知要求。为促进学生对田径类运动系统性和完整性的深度体验和学习，对田径类运动规则与裁判方法、观赏与评价等基本知识都提出了明确的要求。本册教材重点对田径类运动的起源与发展、重大比赛与比赛赏析、技术原理及比赛规则与裁判法等基础知识，提出了内容要点与教学建议。教师在教学实践中可以根据田径类运动教学实际，采取多种形式，进一步丰富和拓展田径类运动基本知识的教学，激发学生的学习兴趣，指导和培养学生运用田径类运动知识解决问题的能力。

第一节
田径类运动起源、发展与比赛赏析

了解田径类运动的起源与发展，学会欣赏田径比赛，不仅能提升学生对田径类运动的认知水平，还能帮助学生享受田径类运动带来的愉悦和乐趣，缓解压力，有利于激发学生的学习兴趣，品味体育文化与振奋民族精神。

一、田径类运动的起源与发展

田径类运动起源于人类的生产、生活及军事活动。人们为了生存，在与大自然及飞禽走兽的斗争中，需要具备快速地奔跑、敏捷地跳跃和准确地投掷等本领，在生活和劳动中逐渐形成和发展了走、跑、跳跃、投掷等技能。随着社会的发展，这些技能逐步脱离了原始的活动形式，经过提炼后成为训练士兵的手段和教育后代的内容，逐步成为

娱乐和竞赛的方法。

公元前 776 年，在古希腊举行的第一届古代奥运会上，比赛项目只有短跑一项，距离为 192.27 米。到第 18 届古代奥运会，出现了由绕运动场跑、跳跃、铁饼、掷标枪和摔跤组成的五项全能。19 世纪初，现代田径类运动初步形成。1896 年，在希腊雅典举办了第一届现代奥运会，田径类运动被列为主要比赛内容之一。

中国古代田径运动有着悠久的历史。史书记载有军事家主张把跳得高、跳得远、能走作为选择士兵的标准。19 世纪末，现代田径类运动在上海、北京、天津等城市的学校中首先开展起来，各类学校的体育课也普遍采用田径类运动项目作为教学内容，学校之间的田径类运动比赛也不断增多。1922 年“壬戌学制”颁布，规定田径项目为学校体育的主要教学内容之一。中华人民共和国成立后，历次颁布的体育教学大纲及 2001 年至今颁布的课程标准均把田径作为主要教学内容之一。改革开放后，我国田径运动事业不断发展，在国际上取得了显著的成绩，也涌现出了一大批优秀的田径运动员。

现代田径类运动的技战术经历了不断发展的过程。随着社会经济和科学技术的不断进步，世界田径类运动的技术和水平也在不断提高。

田径类运动发展至今，常见比赛项目有 100 米、200 米、400 米、800 米、1 500 米、3 000 米、5 000 米、10 000 米、男子 110 米栏、女子 100 米栏、400 米栏、3 000 米障碍、4 × 100 米接力、4 × 400 米接力、跳远、三级跳远、跳高、撑竿跳高、铅球、铁饼、链球、标枪、男子十项全能、女子七项全能、马拉松和竞走等。

（一）跑类运动的起源与发展

1896 年，第一届现代奥运会的跑类项目有 100 米、400 米、800 米、1 500 米、马拉松、110 米栏，均为男子项目。1928 年，第九届奥运会上首次出现女子田径比赛，包括 100 米、800 米、4 × 100 米接力。目前，男子百米世界纪录为 9.58 秒，女子百米世界纪录为 10.49 秒。

跑的技术动作经历了不断发展的过程。如短跑的起跑器安装方式经历了“普通式”“拉长式”“接近式”的变化，短跑技术由脚跟先着地改进为前脚掌着地的“摆动式”跑法，短跑的途中跑经历了由“踏步式”“迈步式”“摆动式”到“屈蹬式”的发展；跨栏跑的技术发展至今，“跨栏步”的绝对速度不断提高，过栏和栏间跑的速度更加接近。跑的技术的改进推动了跑的成绩迅速提高。

（二）跳跃运动的起源与发展

第一届现代奥运会的跳跃项目有跳远、三级跳远、跳高、撑竿跳高。女子跳远在 1948 年伦敦奥运会被列为比赛项目，女子跳高于 1928 年被列为奥运会比赛项目。目前男子跳远世界纪录为 8.95 米，女子跳远世界纪录为 7.52 米；男子跳高世界纪录为 2.45 米，女子跳高世界纪录为 2.09 米。

跳高技术经历了跨越式、剪式、滚式、俯卧式到背越式的发展，现代绝大多数运动员都采用背越式跳高技术。

（三）投掷运动的起源与发展

第一届现代奥运会的投掷项目有掷铅球、掷铁饼。女子铅球于 1948 年被列为奥运会比赛项目。铅球的重量和尺寸根据不同的年龄组和性别而有所区别。在国际比赛中，成年男子标准铅球重 7.26 千克，成年女子标准铅球重 4 千克。目前男子铅球世界纪录为 23.37 米，女子铅球世界纪录为 22.63 米。掷铅球技术主要有旋转推铅球技术和背向滑步推铅球技术，目前大多数优秀运动员主要采用背向滑步推铅球技术。

男子标枪和女子标枪分别于 1908 年和 1932 年被列为现代奥运会比赛项目。男子标枪重 800 克，长 260～270 厘米；女子标枪重 600 克，长 220～230 厘米。目前男子标枪世界纪录为 98.48 米，女子标枪世界纪录为 72.28 米。现代掷标枪运动的持枪法已经由肩下携枪助跑发展为肩上持枪助跑，握枪法由钳式握法发展为现代式握法，投掷步由“单足跳”“后交叉”发展为“前交叉”，有利于投掷步加速，实现超越器械加长投掷工作距离，并沿标枪纵轴用力。

二、田径重要比赛与比赛赏析

（一）国内外重要田径比赛

国际田径联合会简称国际田联，是世界田径运动的最高管理组织。中国田径协会是中国参加国际田径活动的唯一合法组织。国内外主要的田径赛事有奥运会田径比赛、世界田径锦标赛、国际田联钻石联赛、世界室内田径锦标赛、世界青年锦标赛、国际田径大奖赛和全运会田径比赛等。

1. 奥运会田径比赛

奥运会是世界上规模最大的综合性运动会，奥运会田径比赛是最早的世界田径比赛。田径自 1896 年希腊雅典第一届现代奥林匹克运动会起就是核心项目。2008 年，北京成功举办奥运会，田径项目共设置 47 个项目，其中男子 24 项，女子 23 项，中国田径运动员共获得 4 枚奖牌。田径项目是奥运会金牌数量最多的项目，有“得田径者得天下”的说法。

1932 年，刘长春参加洛杉矶奥运会，是我国第一位正式参加奥运会比赛的运动员，参加的田径项目为 100 米、200 米。

1984 年洛杉矶奥运会，朱建华以 2.31 米的成绩获得男子跳高铜牌，是中国奥运会田径史上第一枚奖牌。

1992 年巴塞罗那奥运会，女子竞走运动员陈跃玲以 44 分 32 秒的成绩获得 10 公里竞走金牌，成为在奥运会上获得第一枚田径项目金牌的中国运动员，实现了中国奥运会历史上田径项目金牌“零”的突破。

1996 年亚特兰大奥运会，王军霞以 14 分 59 秒 88 的成绩夺得女子 5 000 米金牌，还获得女子 10 000 米银牌，是首位在奥运会田径赛场上获得两枚奖牌的中国运动员。

2004 年雅典奥运会，刘翔以 12.91 秒的成绩获得男子 110 米栏金牌，这是亚洲男子选手第一次获得奥运会跨栏项目金牌，也是我国男子运动员首次获得奥运会径赛项目金牌。

2012 年伦敦奥运会，中国田径队获得 2 金 4 银 4 铜共 10 枚奖牌，是中国田径队历史最佳战绩。

2016 年里约热内卢奥运会，中国田径队获得 2 金 2 银 2 铜共 6 枚奖牌。

2021 年东京奥运会，中国田径队再次获得 2 金 2 银 2 铜共 6 枚奖牌。巩立姣在历经 4 届奥运会后以 20.58 米个人最佳成绩夺得女子铅球冠军，这也是中国田径史上第一次获得奥运会田赛冠军。男子 4×100 米接力队获得铜牌，是我国男子接力运动员首次获得奥运会奖牌。男子 100 米半决赛中，苏炳添以 9.83 秒的成绩刷新亚洲纪录，进入决赛，中国运动员首次出现在奥运会百米决赛赛场。

2. 世界田径锦标赛

世界田径锦标赛是国际田径联合会主办的国际性田径运动大赛，第一届于 1983 年举行，是奥运会之外最高级别的田径赛事。比赛项目设置与奥运会一致，至今已举办了 18 届。

3. 国际田联钻石联赛

国际田联钻石联赛简称钻石联赛，是国际田径联合会于 2010 年推出的一项覆盖全球的田径系列赛。钻石联赛共设包括上海站在内的十余个站点城市，2024 年将设厦门站和苏州站。国际田径联合会继钻石联赛之后，又创办了国际田径大奖赛等系列赛事。2006 年瑞士洛桑田径超级大奖赛，刘翔以 12.88 秒的成绩夺得 110 米栏比赛冠军并创造世界纪录。

4. 全运会田径比赛

中华人民共和国全国运动会简称全运会，是国内水平最高、规模最大的综合性运动会，田径项目是全运会重要的组成部分。首届全运会于 1959 年在北京举行，4 年举办一次，截至 2024 年共举办了 14 届。广东、香港和澳门将联合承办 2025 年第 15 届全国运动会。

（二）田径类运动比赛赏析

田径类运动以其特殊的方式表述着人类体现美、追求美、创造美的理想和愿望。田径类运动是人类自身美与运动创造美的完美结合，包含深厚的文化底蕴，具有无穷的艺术魅力，是几千年来人类运动的智慧的结晶，具有较高的审美价值和艺术欣赏价值。欣赏田径类运动比赛，可以从多个角度进行。

1. 从技术、战术角度欣赏田径比赛

从技术、战术的角度欣赏田径比赛，可以获得田径外在美的享受。运动员健美的体形、比赛中表现出的优美动作技术，体现了竞技之美，给观众以美的享受。竞技比赛中运动员的技术、战术动作和配合是经过长期训练和比赛磨合形成的，有些技术已经炉

火纯青，战术配合也十分默契。从技术、战术视角欣赏田径比赛，要抓住不同项目的特点，如 100 米跑的快速起跑和强有力的冲刺、跳远的起跳与腾空、跳高的起跳和过杆的瞬间、投掷项目的最后用力等，以体验视觉的冲击、健与美的享受。另外，还可以欣赏各种巧妙的战术配合，如接力比赛的传接棒，尤其是时机的把握；长跑比赛中体力的分配，根据对手的特点决定采用领跑或跟跑战术等。

2. 从人体能力和运动精神的角度欣赏田径比赛

从人体能力和运动精神的角度欣赏田径比赛，可以感受田径类运动激烈的竞争性和运动员不断挑战自我、超越自我的奋进精神。竞技运动需要最大限度地发挥人体的运动潜能，超越人体运动极限。通过平时训练的积累，运动员在比赛中往往表现出超过常人的运动能力和竞技水平，如把 7.26 千克的铅球推出 20 米以外、10 秒内跑完 100 米全程、跃过超过自己身高的横杆等，十分引人注目。运动员在比赛中拼搏进取、永不放弃的意志品质及团结协作、密切配合的集体主义精神，能够给人们启迪和教益。

3. 从体育文化的角度欣赏田径比赛

从体育文化的角度欣赏田径比赛，会感受到无形的内在美。在当今体育全球化浪潮中，一些大型的体育赛事都有来自不同国家的运动员和观众参与，人们在“更高、更快、更强——更团结”的奥林匹克格言的感召下，通过体育赛事开展体育交流，通过运动员入场式了解各个国家的民族文化、风俗习惯，通过比赛、观赛了解各国运动员和观众的风格特点和精神面貌等，对于增进相互沟通和理解、加强文化交流具有重要意义。人们在国际重要赛事场合中的行为也彰显着一个国家的经济和文明发展水平。

4. 从现代科学技术的角度欣赏田径比赛

现代科学技术和人类体能、素质的不断提高，促进了田径类运动的发展。田径类运动与现代科学技术已经密不可分，如轻便贴身的运动衣、富有弹性的跑鞋等运动装备以及场地器材、电子计时、激光测距仪和大屏幕等，已经广泛应用。每 1 秒、每 1 分、每 1 厘米的提高，既是运动员长期艰苦努力的结果，也凝聚了不断发展和应用的现代科学技术。

5. 从场地器材、裁判规则的角度欣赏田径比赛

大型田径场馆往往经过精心设计，体量宏大，造型具有艺术感，举办的高水平赛事能吸引世界顶级田径运动员同场竞技，吸引各地观众到场观赛。有些大型田径场馆还会成为地标性建筑，成为城市文化的一部分。田径场地布局考究、色彩鲜艳，器材先进、摆放有序，裁判员和工作人员着装整齐、统一，比赛中严格执法，确保比赛公平、公正。良好的场地环境和比赛环境也有利于运动员创造优异的成绩。

（三）田径项目比赛欣赏示例

欣赏田径比赛，不仅要欣赏各项比赛本身的过程与结果，还要结合具体项目的特点，欣赏各项目的文化内涵和精神内涵等。

1. 100 米比赛欣赏

100 米比赛是奥运会比赛中最激动人心的项目之一，展现了人类不断挑战极限、不懈追求更快速度的精神。可以从以下几个方面欣赏 100 米比赛：第一，体验赛前的紧张气氛和比赛过程；第二，欣赏运动员在比赛过程中表现出来的速度节奏、身体姿态和技术风格；第三，观察运动员的起跑动作、起跑反应时、加速跑的动作频率、途中跑的速度感和冲刺时的微弱差距与技术表现；第四，品味运动员的庆祝方式、获奖感言；第五，欣赏比赛场地的布局、裁判员的站位及裁判方法等。

2. 马拉松比赛欣赏

马拉松比赛具有深刻的文化内涵和历史底蕴，反映了人类对突破耐力极限的不断尝试，能够展示举办地区的历史文化、城市风貌等。通过观看电视转播，可以从以下方面进行欣赏：第一，欣赏运动员在比赛过程中表现出来的坚强意志和永不放弃的进取精神；第二，欣赏运动员在比赛中采用的战术；第三，欣赏比赛路线上展示的城市风貌、自然景观和秀丽风景；第四，通过宣传片等了解举办城市的历史文化、名胜古迹和风土民情等。

【教学建议】

1. 田径类运动起源与发展的教学建议

教师在教学实践过程中可以结合视频或案例等对田径类运动的发展情况进行讲解。教师可以创新教学组织形式开展教学。如分小组查找 100 米跑的起源与发展的相关资料，讨论资料的来源是否可靠；让学生设计知识竞赛的题目，开展知识竞赛等；鼓励学生主动发言，介绍自己最喜欢的田径运动员，介绍运动员的优秀品质和对自己的积极影响；等等。

2. 田径比赛观赏与评价的教学建议

水平二主要是让学生初步掌握观赏与评价比赛的途径与方法。教学中主要通过观看班级内个体之间或小组之间、班级之间、年级之间、学校田径队等校内比赛，学会观赏与评价。也可以适当组织学生观看校外（社区、村居）的比赛，通过网络、电视等方式观看所学田径类项目的比赛，初步学会观赏与评价的途径与方法，感受田径比赛的魅力。

水平三注重对学生观赏礼仪和文明观赛素养的培育。教学中可以结合观赏和参加小组赛、班级赛、校运会等比赛情境，培养学生文明观赛、遵守规则、爱护环境等素养。可以通过布置体育作业让学生利用课余时间，通过网络、电视等方式观看所学项目的全国或国际比赛等，分享观后感言、制作图文手抄报等，教师及时做出简要评价。

水平四强调学生对所学田径类运动项目比赛信息的收集与分析，培养学生对田径类运动文化的理解。可以结合视频案例，让学生就比赛中的友善礼让、团结队友、默契配合、友爱互助，以及赛前的入场和赛后的领奖礼仪等进行交流，分享各自的感受和体会；在现场观看比赛时文明观赛。指导学生选择所学项目的某一场高水平的比赛开展研究性学习活动，与同伴合作完成一份综合实践活动的研究报告。

第二节
田径类运动技术原理

田径类运动技术原理阐述的是走、跑、跳跃、投掷等项目的基本规律，包括完成技术动作时身体的姿势，动作的方向、幅度、距离、节奏、速度及力的相互作用等。无论是田径类运动项目的具体学习，还是专门练习手段和一般练习手段的学习，都必须熟练掌握技术，了解运动技术原理。

一、跑的技术原理

田径类运动项目中跑的项目包括短跑、中长跑、跨栏跑、接力跑等。跑是单脚支撑与腾空相交替、蹬与摆紧密配合、动作协调连贯的周期性运动，是人体完成位移的主要方式之一，是人体运动的自然动作，也是人类的生活技能之一。

田径类运动径赛项目的目的是以最短的时间跑完规定的距离。完整的全程跑技术由起跑、起跑后的加速跑、途中跑、终点跑四部分组成。

（一）跑的动作周期与阶段划分

跑属于周期性运动，一个跑的周期包括两次单腿支撑时期和两次腾空时期：人的左右腿各支撑一次地面，身体出现两次腾空。以此可以把跑的动作周期划分为支撑时期和腾空时期。支撑时期分为前支撑和后蹬两个阶段，腿的摆动过程分为后摆和前摆两个阶段（图 3-2-1）。

	支撑时期		腾空时期	支撑时期		腾空时期	
右腿	前支撑阶段	后蹬阶段	后摆阶段	前摆阶段			
左腿	前摆阶段			前支撑阶段	后蹬阶段	后摆阶段	

图 3-2-1　跑的动作周期与阶段划分

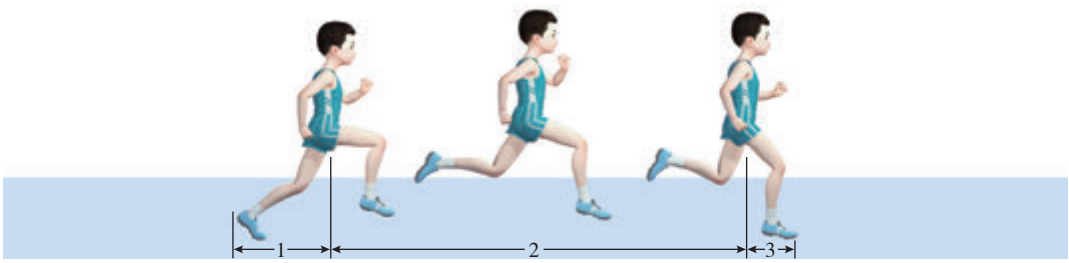
（二）决定跑速的因素

决定跑速的因素主要是步长和步频，跑速等于步长与步频的乘积。

1. 步长

步长是指两脚着地点之间的距离。步长由后蹬距离、腾空距离和着地缓冲距离三

部分组成（图 3-2-2）。决定步长的因素有：腿长，蹬地力量、速度和方向，髋关节的灵活性，肌肉的柔韧性，摆腿和着地技术，跑道的弹性及空气阻力等。相对于步频而言，步长的增大主要取决于后天的技术训练和体能发展水平。



1 后蹬距离　　2 腾空距离　　3 着地缓冲距离

图 3-2-2　步长的组成

2. 步频

步频是指单位时间内跑的步数或两腿交换的次数。决定步频的因素有人体神经过程的灵活性，肌肉收缩时主动肌、协同肌、对抗肌的协调性，全身各运动环节的配合，以及跑时支撑时间和腾空时间比值的合理性。相对步长而言，步频因素受先天遗传影响较大。

改变步长、步频或两者同时改变都会影响跑速。保持步长不变、提高步频或保持步频不变、加大步长，都能提高跑速。但在实践中，过分加大步长有可能降低步频，过分加快步频也有可能减小步长。因此，应根据个人特点有的放矢地发展步长和步频。对身高腿长的运动员，应尽可能在保持原有步长的前提下，提高步频；对身材较矮、速率较快的运动员，则应保持较快的步频，发展步长，使步长和步频形成合理的比例关系，提高跑速。

（三）影响跑的力

影响走和跑的力包括内力和外力。内力是指人体各部分之间相互作用时产生的力，能引起人体各部分相互运动，如肌肉的收缩力等。内力可以控制跑的技术动作，保持运动时的身体姿势，改变身体与支撑点的相互关系。内力是决定跑的技术合理与否的重要条件。外力是人体与外界物体相互作用时，外界物体对人体作用的力，如支撑反作用力、重力、摩擦力和空气阻力等。外力使身体重心运动轨迹和速度产生变化，而内力只引起身体某一部分相对另一部分的位置改变。

支撑反作用力是影响人体跑速的主要外力之一，是跑步加速时必需的外力。支撑反作用力的大小和方向是由内力的大小和方向决定的。

重力在人体运动时能产生不同的影响和作用。身体向下运动时，重力是助力；身体向上运动时，重力是阻力。身体重心在脚的支撑点前面时，重力起助力作用；在脚的支撑点后面时，重力起阻力作用。人体直立时，身体重心处于支撑点的正上方，支撑力

与重力相对平衡。

摩擦力一般与运动方向相反。穿带有鞋钉的跑鞋可以加大后蹬时与跑道的摩擦力，使后蹬用力更有效。

向心力是指跑弯道时人体的支撑反作用力与重力的合力，其大小与弯道半径和跑进速度有关。跑弯道时，为了获得合理的向心力，身体要向内倾斜，倾斜的程度取决于跑速以及弯道半径和弧度的大小。

二、跳跃技术原理

田径类运动中的跳跃运动分为两类：一类为克服垂直障碍的高度项目，如跳高、撑竿跳高；另一类为克服水平障碍的远度项目，如跳远、三级跳远等。

（一）跳跃的概念和阶段划分

跳跃运动是指人们根据不同项目的特点和要求，运用自身的能力或借助特定的器材，通过一定的运动形式使人体腾跃尽可能高或尽可能远。跳跃项目按作用力特点来说属于快速力量类项目，是周期性和非周期性相结合的混合性质的运动。虽然跳跃运动各项目的运动形式和要求不同，但都是从人体水平位移转变为抛射运动。完整的跳跃动作周期可以划分为助跑、起跳、腾空和落地四个紧密衔接的技术阶段。

（二）跳跃运动项目的成绩构成及影响因素

1. 跳跃高度项目成绩的构成

跳高的成绩（H）由四部分组成（图 3-2-3）。起跳脚着地瞬间身体重心的高度（H1），起跳离地瞬间身体重心的高度与起跳脚着地瞬间身体重心的高度差（H2），起跳后身体重心从 H2 腾起的高度（H3），过杆瞬间身体重心腾起的高度与横杆的高度差（H4，负值）。因此，跳高成绩可以用公式 H = H1+H2+H3+H4 来表示。

由于过杆姿势和需要利用的水平速度不同，跳高的腾起角度范围一般在 50 度～65 度。

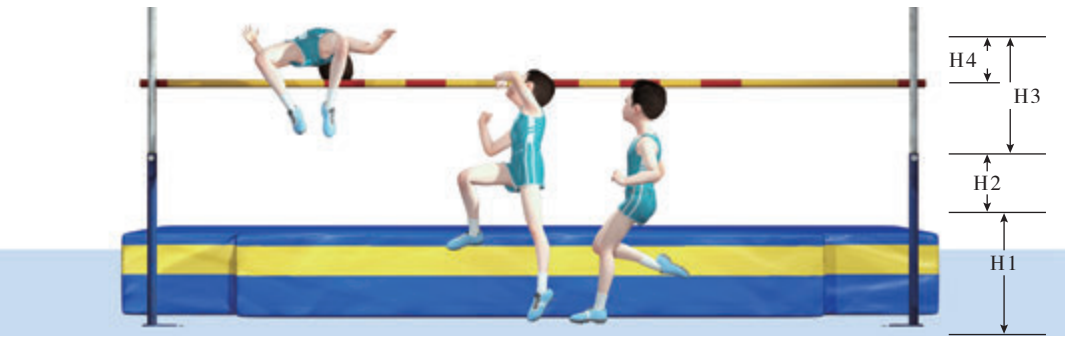


图 3-2-3　跳高成绩组成

2. 跳跃远度项目成绩的构成

跳远的成绩由三部分组成（图 3-2-4）。腾空前身体重心投影点距离起跳板前沿的水平距离（L1），腾空阶段身体重心飞行的水平距离（L2），着地时身体重心投影点与着地点之间的水平距离（L3）。因此，跳远成绩可以用公式 L=L1+L2+L3 表示。L1 取决于踏跳的准确性、身高、腿长及腾空前的身体姿势，L2 取决于身体重心腾起的初速度、腾起角度、离地瞬间身体重心高度和空气作用力等，L3 取决于下落时身体姿势与着地动作和时机。

根据不同身体形态和体能水平，跳远适宜的腾起角度范围为 18 度～24 度。

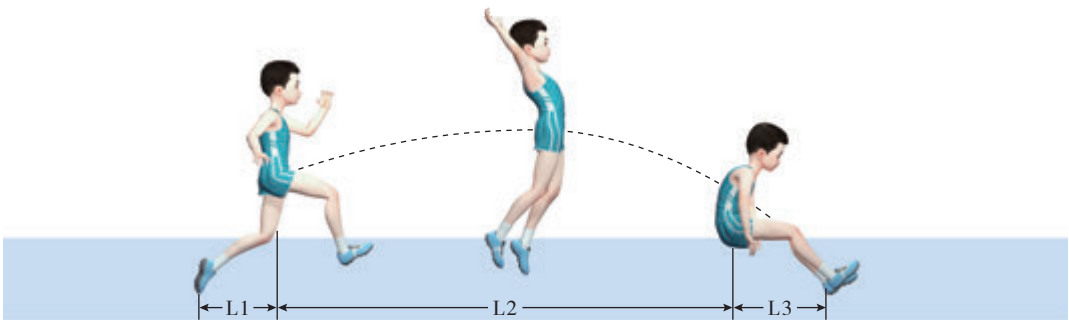


图 3-2-4　跳远成绩组成

三、投掷技术原理

田径类运动中的投掷是人体运用自身的能力，按照技术要求，通过一定的运动形式抛射手持器械并尽可能获得远度的运动项目。

投掷项目按动作结构来说属于非周期性运动，按作用力特点来说属于快速力量类项目。运动员用旋转或直线助跑等方式给器械预先加速，随后通过最后用力使器械运动达到最大水平距离。投掷类项目有掷沙包、投垒球、投掷实心球和推铅球等，虽然各项目的各个技术阶段动作形式不同，但总的要求是一样的。投掷项目完整技术为握持器械、准备助跑、助跑、最后用力和器械出手后的维持身体平衡等，这些技术环节不可分割。

田径类运动投掷项目的运动成绩（S）由三部分组成（图 3-2-5）。器械出手点的投影点到投掷弧内沿之间的水平距离（S1）取决于身高、臂长和器械出手时的身体位置与身体姿势，器械出手点高度到出手点高度水平线与器械飞行抛物线的交点之间的水平距离（S2）取决于器械出手的初速度、出手角度及空气作用力，出手点高度水平线与器械飞行抛物线的交点的投影点到器械落地点之间的水平距离（S3）取决于器械出手的高度、出手角度、器械飞行的速度及空气作用力。因此，投掷成绩可以用公式 S=S1+S2+S3 表示。

投掷项目的出手角度应小于 45 度，推铅球的最佳出手角度是 38 度～42 度。

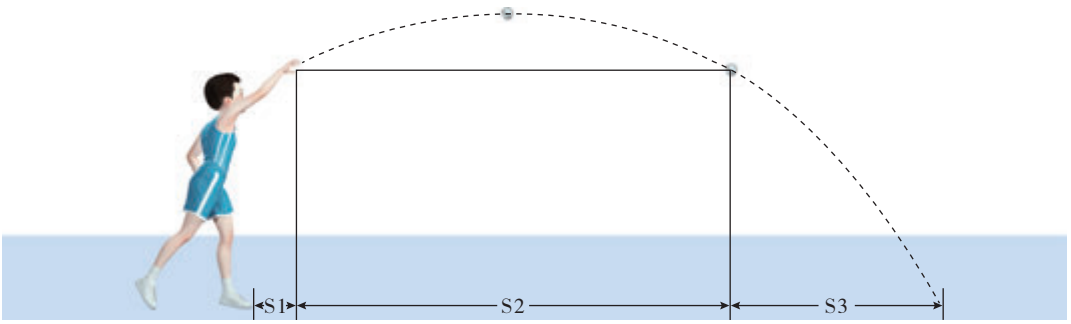


图 3-2-5　投掷项目成绩组成

【教学建议】

1. 跑的技术原理的教学建议

跑的技术原理应结合运动技术的教学进行。教学实践过程中可以结合教学 PPT、视频、案例讲解跑与走的区别：跑与走的技术不同，重点看是否有腾空时期。在学习跑的技术时教师可以举例、示范，也可以结合视频或案例等讲解决定速度的因素是步频、步长。对水平三和水平四的学生可以通过探究影响跑速的各种因素，适当采用跨学科的方法讲解影响步频、步长的因素，分析跑的专门练习的作用；进一步讲解 100 米跑的技术构成；分析短跑与中长跑的区别与联系，短跑、中长跑的速度控制及技术区别等跑的技术原理，从而为更好地学习跑的技术、提高跑的运动成绩打好理论基础。

结合学生的认知实际，可以在教授跑的技术时结合视频或案例等讲解影响跑的力有哪些，结合影响跑的内力和外力对加速跑、蹲踞式起跑进行技术原理分析，如分析为什么穿跑鞋等。对高年级学生，可以引导他们进一步探究影响跑的力的因素是如何发挥作用的，适当结合力学原理等对起跑、途中跑和跨栏跑的力做跨学科研究，合理利用力学知识来学习跑的技术、提高运动成绩等。

2. 跳跃技术原理的教学建议

跳跃运动的技术原理教学应结合运动技术的教学进行。教学实践中可以结合教学 PPT、视频或案例讲解跳远、跳高的成绩构成及影响因素，讲解跳得远、跳得高的基本原理。对高年级学生，可以适当结合视频或案例，跨学科讲解跳远、跳高的基本力学原理，如重点讲解起跳时的力学原理，探究为什么跳高腾起角度不是 90 度、跳远的腾起角度不是 45 度等。可以结合视频或示范集中讲解蹲踞式跳远完整技术，如跳远助跑与短跑的区别；让学生探究如何依据技术原理放脚起跳效果更好，如何利用技术原理控制跳远时的空中身体姿势，如何利用技术原理结合自身素质等特点提高蹲踞式跳远成绩；

结合视频或示范，讲解跨越式跳高的技术组成及蕴含的技术原理，根据跳高的技术原理分析跳高技术等。

3. 投掷技术原理的教学建议

投掷运动的技术原理应结合运动技术的教学进行。教学实践中可以结合教学 PPT、视频或案例，讲解投掷的基本力学原理。对高年级学生，可以适当讲解投掷成绩的构成及其影响因素。投掷运动的技术原理教学应重点让学生理解投掷发力顺序、最后用力技术的力学原理；投掷运动的最佳出手角度是多少，为什么投掷器械角度不是 45 度等。可以让学生根据自身素质等特点，分析提高运动能力的因素等。

此外，在田径类运动技术原理部分教学中，教师还可以创新教学组织形式，如可以让学生采用小组讨论、知识竞赛、完成作业等多种多样的形式，还可以结合不同项目优秀运动员的比赛视频进行分析与讲解。

第三节
田径类运动比赛规则与裁判法

《课程标准（2022 年版）》中规定的田径类运动专项运动技能内容主要分为跑（短跑、中长跑、跨栏跑、接力跑等）、跳跃（跳高、跳远等）和投掷（抛实心球、掷垒球、推铅球等）三类。因此本节只安排了径赛、田赛的通则及裁判法，详细内容可以参考中国田径协会审定颁布的《田径竞赛规则（2018—2019）》。

一、径赛通则与裁判法

（一）径赛通则

1. 起跑

径赛起跑时必须在白色起跑线后。400 米及以下的径赛项目，起跑时使用“各就位”和“预备”口令；400 米以上的径赛项目，起跑时使用“各就位”口令。所有比赛以发令员鸣放发令枪为起跑信号。如果裁判员遇到起跑犯规或对起跑动作不满意，应终止发令，使用“起立”口令。

正式比赛中，400 米及以下各项径赛的起跑必须使用起跑器，采用蹲踞式起跑。其他径赛项目的起跑采用站立姿势，不得使用起跑器。

2. 犯规和取消比赛资格

（1）起跑犯规

运动员做好最后起跑姿势后，只能在收到发令枪发出的信号之后开始起跑。如果

发令员判定运动员在发令枪发出信号之前起跑，应判为起跑犯规。起跑犯规的运动员将被发令员取消该项目的比赛资格。

（2）分道跑犯规

不分道跑的径赛项目，起跑线应为弧线。分道跑的比赛中，运动员应自始至终在自己的分道内跑进。如有运动员串道并获得实际利益，须取消比赛成绩。800 米跑的比赛，运动员在自己的分道内跑过第一个弯道末端，越过抢道线后沿（距起跑线较近的边沿）之后，可以离开各自的分道进行抢道。

（3）阻挡犯规

运动员在比赛中被挤撞或被阻挡，妨碍其走或跑进时，裁判长认为运动员因此受到严重影响，有权命令其重赛或参加下一赛次的比赛。本次阻挡如果是其他运动员失误产生的，应取消失误运动员的比赛资格。

（4）离开跑道

运动员自愿离开跑道后将不得继续参加该项目比赛，并被记录为中途退出比赛。

3. 计时和终点摄像

计时应以运动员躯干（不包括头、颈和四肢）的任何部位抵达终点线后沿垂直面的瞬间为止。正式计时方法有 3 种，包括手计时、以终点摄影系统为基础的全自动计时、由传感器系统提供的计时。

（二）径赛裁判法

径赛裁判主要由裁判长、检录裁判、发令裁判、终点裁判等几组组成。裁判长对比赛的全部过程负责，是竞赛规则和竞赛规程的最高解释者，组织并领导全体裁判员公正、准确地执行比赛规则和规程，同时处理比赛中出现的争议性问题，并实施仲裁，确保比赛裁判工作的完成。

1. 检录裁判

在规定时间内检录运动员，检查参赛证件、号码、服装、比赛鞋等是否符合规定，按照各项、各组进场时间带运动员到比赛场地规定位置，准备比赛。

2. 发令裁判

按照比赛时间、组次和道次，组织运动员准备参加比赛。比赛开始之前，与计时组、终点组、检查组等协调好。出现运动员抢跑等犯规情况，由助理发令裁判提出警告或取消其比赛资格。

3. 终点裁判

判定径赛运动员到达终点的名次，负责中长跑记圈工作。

4. 计时裁判

准确计取运动员的比赛成绩，协助做好长距离跑运动员的记圈工作。运动员通过终点后，核对运动员号码，记录成绩。

5. 风速测量裁判

及时、准确地测定有关项目的跑向风速，并记录测量结果。对于超风速项目、组次则应迅速报告。顺风风速超过 2 米 / 秒，所创纪录不予承认。

6. 检查裁判

检查运动员的犯规情况，准确记录犯规情况及地点，及时报告裁判长。检查场地器材设施是否正确摆放，接力项目交接棒是否犯规及运动员是否串道等。

7. 赛后控制中心裁判

负责运动员个人物品的管理，比赛结束后，组织运动员退场及引导获奖运动员领奖。

二、田赛通则与裁判法

（一）田赛通则

1. 比赛区域的准备活动

比赛开始前，每名运动员均可以在比赛区域按抽签排定的顺序试掷或试跳。比赛开始后，不允许运动员使用助跑道或起跳区、各种投掷器械、投掷圈或落地区地面。

2. 正式比赛

运动员应按顺序参加比赛，并在规定的时限内开始试跳（掷）。在任何一轮比赛中，应测量和记录运动员的试跳（掷）成绩。除跳高比赛外，预赛每名运动员有 3 次试跳（掷）机会，进入决赛后还有 3 次试跳（掷）机会，取预赛、决赛中的最优成绩作为该运动员的最终成绩。跳高比赛中，若连续 3 次试跳失败，则失去继续比赛的资格，取最好成绩作为该运动员的最终成绩。

（1）跳高、跳远试跳成败的判定

超过规定的试跳时限，视为此次试跳失败。必须单脚起跳，否则视为此次试跳失败。助跑、起跳、落点超出规定的区域，视为此次试跳失败。

（2）跳高、跳远成绩的测量

跳高高度由地面垂直测量至横杆上沿中间部位的最低点，跳高高度数值以厘米为单位。跳远有效成绩的测量由起跳板前沿（起跳线）或其延长线至运动员在沙坑中留下的最近点，垂直丈量远度，跳远远度数值以厘米为单位。

（二）田赛裁判法

1. 高度项目裁判

比赛前，裁判员需要准备比赛所需物品，组织运动员丈量步点及试跳。比赛开始后，运动员按照既定顺序试跳。每一个高度最多有 3 次试跳机会。试跳成功，裁判员举白旗示意，失败则举红旗。

通过运动员最后的跳跃高度判定名次。如果跳跃高度相同，则在此高度试跳次数少的名次列前；如果试跳次数相同，则比较总失败次数，失败次数少的名次列前；如果以上所有情况完全一致，只要不涉及第一名，其他名次可以并列；当涉及第一名时，可以在相同高度的基础上升高或降低 2 厘米，继续比赛，直至决出第一名。

2. 远度项目裁判

比赛前，裁判员需要准备比赛所需物品，组织运动员丈量步点或试用场地，按照比赛顺序组织试跳或试投。比赛开始后，按照顺序进行 3 次试跳或试投。裁判员举白旗示意成功，举红旗示意失败。取前 8 名再次进行 3 次试跳或试投，按成绩排名。

【教学建议】

比赛规则与裁判法的教学，应根据不同水平实际，结合运动项目学习提出不同的要求，从尝试运用到学会合作运用，再到能够理解并运用。比赛规则与裁判法的教学应融入运动技能的学练赛中，特别要结合教学比赛或比赛（游戏）进行裁判实习等，可以适当结合视频进行讲解。

水平二要求学生知道所学田径类运动项目游戏的基本规则和要求，尝试判定有效成绩。以投掷项目为例，在教学实践中，可以采取班级内小组“双手前抛实心球对抗赛”“推实心球过横绳比远挑战赛”等，让学生熟悉运动员与裁判员站位，轮流担任不同角色的裁判工作，尝试判定试投成功与失败、判定落点等。

水平三要求学生了解所学田径类运动项目的比赛规则与裁判法，学会合作运用。以 100 米跑为例，鼓励、指导学生与同伴、任课教师、班主任等合作，组织班级内小型 100 米跑比赛，完成比赛分组、裁判分工，轮流担任不同角色等。

水平四要求学生理解所学田径类运动项目的比赛规则与裁判法，并有质量地运用。以蹲踞式跳远为例，鼓励学生组织蹲踞式跳远小组内或组间的挑战赛，指导学生承担 3 种以上角色并适时轮换，学会正确整理沙坑、使用皮尺、测量成绩、判定犯规、裁定名次等裁判工作。

不同水平都可以举办规则与裁判法的知识竞赛，激发学生的学习热情和积极主动性，拓宽知识面和视野，提高学生查阅资料的能力。知识竞赛的题目可以从田径项目中的奥运冠军等学生感兴趣的角度着手。教师在带领学生组织比赛活动时，可以将知识内容适时讲解给学生，如短跑决赛需要根据运动成绩排名进行分道抽签，前 4 名抽 3、4、5、6 跑道，后 4 名抽 1、2、7、8 跑道，并请学生讨论原因。

人民教育出版社

第四章
田径类运动技能教学

田径类运动技能教学是发展学生运动能力、培养学生健康行为、培育学生体育品德的主要途径。《课程标准（2022 年版）》将田径类运动项目分为跑（短跑、中长跑、跨栏跑、接力跑等）、跳（跳高、跳远等）、投掷（推铅球、掷实心球、掷垒球等）三类。本册教材按照《课程标准（2022 年版）》内容体系要求，结合学生身心发展和田径类运动学习规律，重点介绍了跑、跳跃和投掷项目的动作方法与动作要点、易犯错误与纠正方法，开创性地提出了不同运动项目的学练活动和比赛活动，注重对学生核心素养的培养，并针对不同运动项目提出了不同的教学建议。为加强学生专项体能的发展和强化展示或比赛，本册教材专门提出短跑、中长跑、跳远、跳高、投掷等田径类运动专项体能发展示例，提供了田径类运动比赛课、游戏节和小赛季的设计案例，以指导和促进学生在赛中学、赛中练、赛中用。

第一节 跑

跑是人体最基本的运动形式之一。古代人们为了生产生活，在与自然及动物的斗争中走或跑很长的距离，跳过各种障碍，在劳动过程中不断重复这些动作，便形成了各种各样的行走、跑步、越障等技能。随着社会的发展，人们将跑步作为练习和比赛的内容。中小学跑的体育教学内容主要包括短跑、中长跑、障碍跑、接力跑、跨栏跑等项目。跑步运动不仅能发展学生的速度、耐力、力量、灵敏性和协调性等体能，还能培养学生敢于竞争、不怕困难、坚持到底的意志品质及合作意识和适应环境的能力等，具有重要的育人价值。

人民教育出版社

一、短跑

短跑项目主要发展学生的快速移动能力。短跑全程技术分为起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点跑四个部分（图 4-1-1）。跑的成绩取决于起跑的反应速度、起跑后的加速跑能力、保持最高跑速的距离和各部分技术完成的质量。400 米及 400 米以下的径赛项目称为短跑，比赛项目包括 100 米、200 米和 400 米。国家体质健康测试项目还包括 50 米跑。

蹲踞式起跑　　起跑后的加速跑　　途中跑　　终点跑

图 4-1-1　短跑

（一）动作方法与要点

【动作方法】

1. 起跑

正式比赛中短跑的起跑均采用蹲踞式起跑，包括“各就位”“预备”“跑”三个环节（“跑”的口令有时也通过鸣枪发出）。当听到“各就位”口令后，两手撑地，后膝着地，前脚脚尖与起跑线相距约一脚半，后脚脚尖距前脚脚心约一脚半，两脚间相距约 15 厘米。听到“预备”口令后，臀部慢慢抬起，并稍高于肩，重心前移，双肩轴线略过起跑线。听到“跑”的口令或听到鸣枪时，两脚用力蹬地，双手迅速用力前后摆臂，上体保持前倾，加速跑进。

2. 起跑后的加速跑

起跑后，后蹬快速、充分、有力，摆动腿积极前摆、下压，用前脚掌着地，两臂配合两腿，快速有力前后摆动。随着步幅不断加大和速度不断加快，上体逐渐抬起转入途中跑。

3. 途中跑

上体保持正直或稍前倾，摆动腿大腿高抬、屈膝带动同侧髋积极前摆，然后大腿积极下压，小腿自然前伸，以前脚掌向后扒地着地，略有缓冲。当身体重心移过着地点时即开始后蹬，后蹬时，快速有力地蹬伸髋、膝、踝三关节，推动身体向前。两臂屈肘，以肩为轴前后协调摆动。

4. 终点跑

距离终点 2～3 米时，躯干迅速前倾，以胸部或肩部撞线，快速跑过终点。

【动作要点】

1. 起跑：

“各就位”：两脚蹬地前后分，后膝跪地手前撑。

“预备”：平稳抬臀高于肩，重心前移肩过线。

“跑”（或鸣枪）：起跑蹬摆反应快，后蹬积极又充分。

2. 加速跑：后蹬摆臂要加力，上体前倾渐抬起。

3. 途中跑：蹬摆协调重心稳，大步快频向前奔。

4. 终点跑：保持速度向前冲，全力跑过终点线。

（二）易犯错误与纠正方法

短跑易犯错误与纠正方法如下（表 4-1-1）：

表 4-1-1　短跑易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
预备时重心没有前移，臀部后坐	一人站在练习者体侧，一手放在练习者肩部前方，另一手放在练习者臀部上方，预备时，要求练习者肩、臀部触手；肩膀贴上标志带，预备时，标志带超过起跑线
起跑时两臂同时后摆	练习原地摆臂；强调起跑时手臂与腿协调配合，由低姿站立式起跑的模仿练习过渡到蹲踞式起跑练习；语言提示学生起跑时前后摆臂
起跑后上体抬起过早	语言提示学生起跑后加速跑动作要领；用弹力带牵引加大起跑阻力，练习起跑后的加速跑；在起跑线前画出逐渐加大间距的标志线，学生练习踩线渐增步幅的跑；同伴持斜杆放置在起跑者上方的起跑练习
起跑后身体重心过低，前倾角度过大，后蹬力量不够	组织发展腿部力量的练习，如蹲跳起、原地高抬腿等；做支撑高抬腿跑、后蹬跑的练习
后蹬不充分，“坐着跑”	语言提示学生身体前倾；反复模仿练习跑动中后蹬时髋、膝、踝关节的用力顺序，充分伸展动作；练习原地对墙支撑高抬腿、直体弓箭步走或负重弓箭步走、跨步走；练习弓箭步抬腿送髋，加强支撑腿的伸肌群力量，提高支撑能力；多做一定距离的高抬腿跑和后蹬跑等专门性练习
途中跑过于前倾，大腿前摆不够	做发展腰背肌的相关练习，如快速仰卧起坐、俯卧两头起；做支撑送髋模仿练习，如双手扶墙、一腿支撑、另一腿屈膝前送顶髋；中速跑 40～50 米，强调上体直立，屈膝前摆送髋
途中跑上体后仰	语言提示学生加大前后摆臂幅度；练习对墙支撑高抬腿、后蹬跑和行进间高抬腿，提高腿部蹬伸力量；一腿屈膝高抬，另一腿充分蹬伸三关节，两腿交换进行

续表

易犯错误	纠正方法
摆臂左右横摆或前摆过高、后摆不够	多做原地摆臂练习或负重小哑铃摆臂练习；在颈后肩前挂绳，左右手握绳练习摆臂；在双杠中间练习摆臂；同伴站在练习者身后双手立掌，练习者两臂后摆时肘触同伴手掌
跑过终点时跳起	语言提示加强安全教育，增强学生安全意识；做上一步或三步终点跑撞线技术模仿练习，练习不同速度、不同距离的终点跑
未到终点就减速	在终点线前画出第二终点线，要求学生冲刺跑过终点线后，继续跑过第二终点线后再减速

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范与倾听讲解（★★）

学生站在侧面观察教师动作示范、倾听动作要领，教师利用短跑的动作图片、动作视频等引导学生观察、听讲并建立完整动作的概念。

（2）原地摆臂练习（★★）

小组或集体练习原地摆臂，要求两脚前后开立，上体稍前倾，两臂屈肘于体侧成直角，在教师的口令提示下进行由慢到快的练习。前摆时手不超过身体中线和下颏，后摆时肘关节稍向外展。

（3）听不同信号的快速起跑练习（★★）

2 人一组，一人发令，另一人练习起跑，随后互换角色。听到不同的起动信号后，迅速完成规定的跑进路线。如听到击掌、语言指令后快速起动跑出 20 米，或在原地运动（如原地快速小步跑）时听到信号后快速起动跑出 20 米。

（4）站立式起跑练习（★★）

2～4 人一组，听教师信号练习站立式起跑。身体重心降低，体会身体前倾动作，后脚用力蹬地，两臂配合积极前后摆动，迅速向前跑出 10～20 米。

（5）不同身体姿势的起跑练习（★★★）

正对或背对起跑线，采用站、坐、蹲、俯卧等不同的身体姿势，听到起跑信号后迅速按照规定的方向跑出 30 米。

（6）蹲踞式起跑练习（★★★）

分组练习“各就位”“预备”“跑”，体会蹲踞式起跑技术动作的要领，跑出 10～20 米，体会起跑后的加速跑。重点体会“预备”口令时身体重心前移的本体感觉。

（7）贴人追逐跑（★★★）

2 人一组，前后站立，各组距离 2～3 米，面向圆心围成同心圆。任选 2 人在围成

的圆圈外，一人追，另一人跑，被追者可以跑到任意一组两人的前面站立，则该组最后的人成为被追者，开始逃跑，被追上即为失败。

（8）30～50 米加速跑练习（★★★）

按口令完成起跑及起跑后的加速跑，全速跑完 30～50 米距离，体会起跑、起跑后加速跑与途中跑衔接技术。

（9）弯道跑练习（★★★★）

30 米直道加速跑与 30 米弯道跑组合练习，或由大圆到小圆、速度由慢到快的跑步练习，或直径 10～12 米圆圈追逐跑。

（10）阻力起跑练习（★★★★）

将弹力带系在练习者髋部，在同伴向后牵制力的配合下，迅速摆臂，脚蹬离地面，身体前倾用力跑出，体会两臂和两腿在起跑时身体配合的动作要领。

（11）50～80 米途中跑练习（★★★★）

单人、多人或以小组为单位练习行进间的 50～80 米直道跑、由慢到快的 50～80 米弯道跑或中等以上速度的 50～80 米加速跑，体会直道跑、弯道跑和加速跑的身体感觉。

（12）20～30 米终点跑练习（★★★★）

2～4 人一组，行进间加速跑至标志线后，全速冲过距离 20～30 米的终点线。距离终点线 2～3 米时身体前倾，用胸或肩撞线。

2. 比赛活动

（1）喊号追人（★★）

【素养要点】培养学生快速应变的能力和坚韧不拔的精神。

【活动方法】在平坦的场地内，学生围成直径 20 米的圆圈，从排头开始“1～4”报数，“1～4”为一组，每人记住自己的号数。游戏开始，全体学生逆时针沿圆圈慢跑，听到教师喊到 1～4 中的某号时，该号数的学生立即离队从外侧沿圆圈向前追赶同号人，其余学生保持慢跑。在跑回原位之前以手触及前面同号者得 1 分，没有追上则前面同号者得 1 分，两人跑至原位后归队，游戏重新开始，得分多的组为胜。

（2）你追我赶（★★）

【素养要点】培养学生敢于挑战、迎难而上、坚持不懈的精神。

【活动方法】2 人前后相距 1～2 米，成起跑姿势，听口令同时向终点跑进。后面学生在 30 米内追上前面学生，并从前面学生的右侧后方追上或超越则为胜。

（3）趣味单双数追逐赛（★★★）

【素养要点】培养学生灵活机智的应变能力和勇于挑战的拼搏精神。

【活动方法】以小组为单位，两组相距 1～2 米，背对背站立，集中注意力，听到不同的信号后，一组快速起动向前跑，另一组迅速转身进行追逐跑。每人确定自己的组

是单数还是双数，当听到教师喊出“单数”时，单数组向前跑，双数组转身去追单数组，反之亦然。在 30 米距离内追到对方或在 30 米内没有让对方追到者为胜。

（4）“抓尾巴”比赛（★★★）

【素养要点】培养学生快速反应的能力和果敢机智的品质。

【活动方法】准备若干长纸条，贴于学生身后，充当每个人的“尾巴”。在规定区域（如半片篮球场）和时间内，学生利用快跑、躲闪等方法，保护好自己的“尾巴”，抓抢其他学生的“尾巴”，抢到多者为胜。

（5）小组积分挑战赛（★★★★）

【素养要点】培养学生自我管理、服从裁判、相互合作的意识，培养学生的集体荣誉感。

【活动方法】将学生分成人数相等的 4 队，各队自主商定比赛出场顺序，按顺序上场。4 人一组统一采用站立式或蹲踞式起跑技术，教师发出口令后快速起动出发，完成 50 米跑的比赛。学生协助记录每组学生的名次及对应的积分。第一名 10 分，第二名 7 分，第三名 5 分，第四名 2 分，最终记录各队的总积分，积分高的队为胜。

（6）折返接力争先赛（★★★★）

【素养要点】培养学生团结一致、密切配合、积极进取的优秀品质。

【活动方法】设置起跑线和折返线，间距 25 米，折返线处放置若干呼啦圈。以小组为单位，每人手持一个沙包自起跑线跑出，至折返线处将沙包放到呼啦圈内，快速跑回起点线，与小组下一名同学击掌，依次进行。在相同的时间内，呼啦圈内积攒沙包多的组为胜，或小组所有人沙包放入呼啦圈内跑回起点用时少的组为胜。

（7）100 米计时争先赛（★★★★）

【素养要点】培养学生相互鼓励、公正执裁、积极沟通的集体合作意识。

【活动方法】以小组为单位，组织 100 米计时赛，设立合格等级标准，学生轮换担任发令员、记录员。小组成员全部完成比赛后，合格人数多的组为胜。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

针对各水平学生的特点，水平二短跑教学以游戏为主，发展学生的快速反应能力和奔跑能力。通过降低技术要求的快速跑游戏，带领学生体验短跑的基本技术动作，建议安排 6 课时。水平三短跑教学可以通过追逐、加速跑等变速跑游戏和比赛，安排一些短跑技术的组合动作，发展学生的位移速度，建议安排 6 课时。水平四可以多进行加速跑、间歇跑、合作跑、接力跑等完整短跑组合技术动作的练习和比赛，注重学生动作速度和短跑能力的培养，建议安排 9 课时。

2. 教学方式方法建议

水平二的教学以游戏活动为主，用“贴人追逐跑”“喊号追人”等多种有趣的快速

跑的练习方法激发学生学习短跑的兴趣。教学中不必过分要求技术细节，通过各种快速起动练习、不同形式的反应练习提高学生的反应速度，培养学生遵守游戏规则的意识。水平三的教学以游戏与比赛相结合为主，重点发展学生的位移速度。利用追逐跑、让距跑等多样化教学内容，结合学生生理和心理发育特点，通过短跑的多种专项辅助练习，如快速小步跑、高抬腿跑接加速跑等，发展学生的全身协调性和快速反应能力。水平四以学、练、赛为主，全面发展学生的位移速度和反应能力，教师可以设置如“胸前的纸张在多大跑速的快速跑中不会掉落”“短跑中步幅和步频与速度的关系”“弯道快速跑中身体重心和摆臂怎样配合”等相关问题，鼓励学生合作探究短跑的技术动作和基本原理。学习技术的初期不宜过多采用高速快跑的完整练习或比赛，可以多做模仿练习，以形成正确的技术动作概念。

3. 技战术运用建议

水平二教学可以让学生练习不同发令方式和不同姿势的起跑，引导学生理解不抢跑、不串道等简单规则。开展一定距离的加速跑、追逐跑和间歇跑，使学生掌握各种快速跑动的技能，发展学生积极向上、奋勇争先的拼搏精神。水平三可以通过游戏或比赛提升学生的短跑基本动作技术和组合动作技术，如开展追逐游戏，让学生体验加速跑、途中跑、冲刺跑等组合动作技术的节奏变化，培养敏捷反应和快速奔跑的运动能力，发展位移速度和肌肉力量。水平四可以让学生以个人或小组的形式运用短跑完整技术动作，体会 60 米、80 米、100 米跑的完整学练，反复巩固和强化起跑、加速跑、途中跑、终点跑的技术动作。让学生参与短跑比赛的场地布置及裁判工作，了解短跑犯规的相关规则，在学练赛中提升短跑完整技术的运用能力。

4. 课外作业建议

应根据学生的实际能力制订和实施短跑学练计划，可以让学生通过网络或电视观看短跑的相关比赛，学习、欣赏和理解田径短跑项目。运用跑的专门性练习巩固动作技术，发展快速跑能力；正确运用短距离快速跑的简单健身方法，如低年级学生能在平整的场地上与同伴一起参与“追人”游戏、“相互踩影子”游戏。高年级学生可以开展下坡跑或上坡跑的练习，提高短跑的步频和步幅，同时结合短跑项目的特点，多做一些快速跳绳练习，增强身体的协调性和灵敏性。

5. 素养培育建议

通过各种追逐跑和短跑的相关练习，培养学生的加速跑能力，发展学生的速度、柔韧性、灵敏性、协调性等体能，让学生在学练中了解短跑运动的基本规则和要求。能将短距离跑的技术和知识运用到生活和学习中，培养终身运动的意识与习惯。在短跑内容的学习中，开展分组或小组合作练习，培养互助友爱、尊重对手的品质和养成遵守规则的意识。在各种学练赛项目中培养学生勇敢顽强、知难而上、勇于挑战、坚持到底的意志品质。还可以利用家庭作业促进家庭成员的沟通与交流，形成团结和谐的家庭关系。

二、中长跑

中长跑是发展持久奔跑能力的运动项目，全程技术可以分为起跑、途中跑、终点跑三部分。中长跑运动的特点是内脏器官长时间强有力地工作与肌肉连续活动，运动负荷较大，以有氧代谢为主，既要跑出较快的速度，又要跑得持久。中长跑练习中常会出现呼吸困难、胸口发闷、两腿发沉、动作失调等现象，即“极点”。适当降低跑速，调整呼吸，“极点”现象会逐渐缓和，随之出现运动能力提升、动作协调有力的现象，称为“第二次呼吸”。经常参加中长跑运动，能够增强心肺器官的功能，磨炼意志，培养吃苦耐劳和克服困难的精神。中长跑项目包括 800 米、1 500 米、3 000 米、5 000 米、10 000 米等项目，国家体质健康测试项目男生为 1 000 米，女生为 800 米。

（一）动作方法与要点

【动作方法】

1. 起跑

中长跑起跑一般采用站立式起跑，采用“各就位”“跑”两个口令（“跑”的口令有时也以鸣枪的方式发出）。当听到“各就位”口令后，运动员要站在起跑线后，两脚前后自然开立，有力腿在前，紧靠起跑线后沿，前脚跟与后脚尖距离约一脚长，左右间隔约半脚，后脚前脚掌蹬地，两臂前后自然屈肘下垂，两腿弯曲，上体前倾，颈部放松，双眼看向前方 5～10 米处，身体保持稳定。当听到“跑”的口令或鸣枪时，两脚向后用力蹬地，后腿迅速前摆，两臂配合两腿动作用力前后摆动，身体迅速向前跑出（图 4-1-2）。

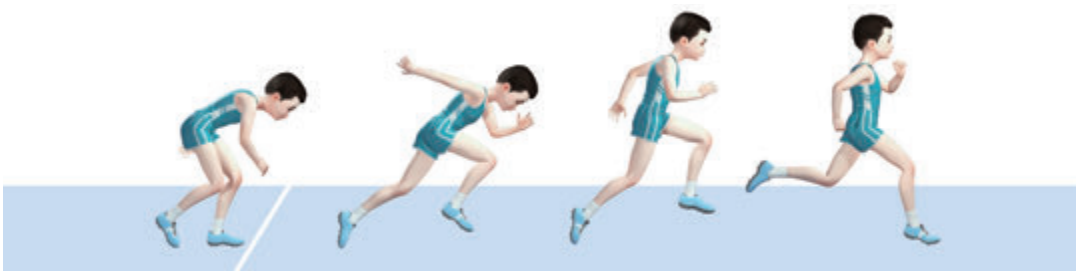


图 4-1-2　站立式起跑

2. 途中跑

上体正直或稍前倾，自然放松。两手半握拳，肘关节屈约 90 度角，以肩关节为轴前后自然摆动。支撑腿髋、膝、踝充分蹬伸，最后以前脚掌蹬离地面；前摆时以大腿带动小腿并随髋积极向前上方摆动，小腿放松与大腿自然折叠，步幅稍小、轻快有节奏；保持较高而平稳的重心；呼吸有节奏且要加大呼吸深度。

3. 终点跑

中长跑终点跑动作基本接近快速跑，要求动员全身力量，加强摆臂、摆腿与后蹬，

坚持冲过终点。

【动作要点】

1. 起跑：两脚前后开立，腿稍屈，自然提臂，重心前移。

2. 途中跑：摆臂自然肩放松，重心平稳步适中，配合呼吸有节奏。

3. 终点跑：临近终点要加速，加快节奏全速冲。

（二）易犯错误与纠正方法

中长跑易犯错误与纠正方法如下（表 4-1-2）：

表 4-1-2　中长跑易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
起跑时身体重心没有放在前腿上	理解站立式起跑的技术动作，模仿起跑动作，教师语言提示身体重心放在前脚；前脚屈膝单脚支撑站稳后，上体不动，练习后脚尖后点地；加强下肢力量练习，如下蹲起立、蹲跳起、单足跳等
“跑”的口令发出或鸣枪后，起跑时身体有停顿	多做快速反应练习，如听不同信号的快速起动等；语言提示“预备”时身体重心放在前脚，身体前移
跑步动作僵硬、不协调，身体重心不稳定	通过讲解、示范、个别指导等方法，明确中长距离跑的基本要求；加强腰腹肌、背肌力量练习，如仰卧起坐、仰卧两头起、悬垂举腿、俯卧两头起、各种方式的敏捷圈跑进跑出变节奏练习等
后蹬不充分，前摆腿抬不高，形成“坐着跑”的姿势	练习正踢腿、侧踢腿等，提高髋关节的柔韧性；反复转髋跳等，加强髋关节的灵活性；负重高抬腿跑等，发展髋关节力量
呼吸方法不正确，呼吸节奏不合理	原地跑呼吸节奏练习；同水平学生并排跑，关注对方呼吸节奏；分段跑的强化呼吸节奏练习
体力分配不当	尝试 2～3 分钟的匀速跑，体会和思考在耐力跑过程中如何分配体力；帮助学生分析个人技术动作，制订合理的全程体力分配方案，定距跑、定时跑体会跑的节奏；让节奏好的学生领跑
未跑到终点就减速	明确终点冲刺的意义，加强意志品质锻炼；明确终点计时停表的点和时机，如有条件，可以让学生观看全自动终点摄像图，建立终点计时的直观认识；设置第二终点线

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范与倾听讲解（★★）

学生站在侧面观察教师动作示范、倾听动作要领，教师利用中长跑的动作图片、动作视频等，引导学生观察、听讲，建立完整动作的概念。

（2）呼吸节奏练习（★★）

集体原地摆臂，同时进行两（三）步一呼、两（三）步一吸的呼吸节奏练习或慢

跑中的呼吸节奏练习。

（3）摆臂练习（★★）

集体进行原地中长跑的弯道和直道跑的摆臂模仿练习，在慢跑中练习摆臂，体会中长跑与短跑摆臂的区别。

（4）组合折返升级跑（★★）

以小组为单位，小步跑 20 米至折返处慢跑返回，随后依次高抬腿跑、直腿跑、后踢腿跑完成一趟组合跑。可以根据学生情况，把一趟组合跑升级为两趟或三趟组合跑。

（5）定距或定时匀速跑练习（★★★）

以小组为单位，根据学校的地形和现有教学资源进行定距、定时的匀速跑练习。

（6）15 米折返跑练习（★★★）

以小组为单位，在音乐伴奏下，按照音乐的节律练习 15 米折返跑，按照音乐的节拍由慢到快变速跑进，直至完成规定的折返次数。

（7）轮流领先跑（★★★）

8～10 人一组，成一路纵队匀速跑。队尾学生从外道加速超越跑到排头，带领本组继续匀速跑，此时队尾学生再次加速超越至排头，依次轮流领先跑。

（8）走跑交替练习（★★★）

以小组为单位，慢跑 100 米，走 100 米，中等以上速度跑 100 米，再走 100 米。完成 800 米的走跑交替练习。

（9）定时图形跑（★★★★）

以小组为单位，采用匀速跑的练习方式，开展各种图形如蛇形、螺旋形、矩形、圆形、五角星形等的 5 分钟定时跑。

（10）不同音乐节奏下的变速跑（★★★★）

设置 5～8 分钟的音乐时长，采用快慢间隔的音乐伴奏，学生随音乐节拍的快慢变换练习变速跑，体会变速跑中步频与步幅的关系。

2. 比赛活动

（1）环形接力擂台赛（★★）

【素养要点】培养学生合作交流、相互鼓励、团结拼搏的团队精神。

【活动方法】学生分成 4 组，每组 8～10 人。各组位于环形跑道（或矩形场地）的四等分点处。统一发令后，各组 4～5 人同时出发，沿逆时针方向绕场一周，最后一人跑回起点后，本组另 4～5 名同学出发，以此类推，在规定的 3～5 分钟内跑完圈数多的组为胜。

（2）3～5 分钟 25 米往返跑（★★★）

【素养要点】培养学生勇于挑战、坚韧不拔、克服困难的意志品质。

【活动方法】以小组为单位，在 25 米的距离内进行绕杆往返跑，教师统一发出口令，3～5 分钟内往返次数多的组为胜。

人民教育出版社

（3）计时折返跑挑战赛（★★★）

【素养要点】培养学生坚韧不拔的意志品质和坚持不懈的拼搏精神。

【活动方法】在地上画一个直径 4～6 米的圆作为中心区。准备 1～8 号共 8 个标志筒，分别放到中心区周围不同距离处作为折返点，每个折返点距离中心区至少 20 米。4 人一组，4 组同时比赛。开始比赛前，学生拿到本组的编号顺序图。比赛开始后，各组成一路纵队同时从中心区出发，按照各自编号顺序，触摸标志筒并迅速折返回中心区，再迅速出发去下一个标志点，跑动中注意避让对手，8 个标志点不重复。以小组为单位，最先完成所有点位折返跑并返回出发位置的小组获胜。

（4）自然地形跑比赛（★★★）

【素养要点】培养学生相互鼓励、挑战和克服“极点”的顽强精神。

【活动方法】利用学校及校园周边现有的场地资源，开展自然地形跑或越野跑比赛。按完成全程到达终点的顺序记录时间，并为前 8 名举行小型颁奖仪式。

（5）校园定向跑积分赛（★★★★）

【素养要点】培养学生遵守规则的意识和团队合作的集体主义精神。

【活动方法】利用校园自然地形组织校园定向积分赛，采用定向越野积分赛的方式，设置 6 个必打点和 6 个自由点，根据难度及距离起点的远近设置不同的分值。学生分成人数相同的 4 组，每名组员按顺序完成 6 个必打点跑位，获得基础分值，才能继续完成自由点位的打点。必打点漏打、错打一个扣 2 分，自由点打错一个扣 1 分，打对一个加 3 分。所有组员在规定的时间内返回，否则该组成绩无效。完成打点返回终点后，分值总和高的组为胜。

（6）800～1 000 米定距争先赛（★★★★）

【素养要点】培养学生互相鼓励、团结合作的团队意识。

【活动方法】将学生分成实力相当的若干小组，每组学生左手持一根长绳，各组同时出发，在规定的 800～1 000 米距离内，最先完成规定距离的小组获胜。

（7）全程计时跑达标挑战赛（★★★★）

【素养要点】培养学生敢于挑战、奋勇拼搏的精神。

【活动方法】以小组为单位进行 800 米、1 000 米的小型挑战赛，设定达标合格线，达标人数多的组为胜。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

水平二的教学以游戏为主，主要让学生体验距离与速度的关系，初步了解中长跑的呼吸方法，可以利用各种游戏及走跑交替的练习方法让学生体验中长跑的基本技术动作，建议安排 6 课时。水平三可以开展自然轻快、速度均匀、有呼吸节奏的中长距离跑练习，以小组合作的形式组织开展匀速跑、折返跑等，建议安排 6 课时。水平四可以多

进行变速跑、间歇跑、重复跑等完整中长跑组合技术的练习和比赛，让学生在游戏和比赛中体验中长跑运动的乐趣，挑战自我。注重学生心肺功能的锻炼，要让学生学会合理分配体力完成全程跑，建议安排 9 课时。

2. 教学方式方法建议

中长跑教学要根据学生个体差异和身体状况因材施教，选择适宜的锻炼方法和手段。根据学生的生理心理特点，挖掘中长跑教学的潜在育人功能，做好学生思想动员工作，并关注学生的努力与进步，及时鼓励和评价。教学中应注意循序渐进，逐渐增加跑的距离和运动强度。让学生明确中长距离跑途中跑的技术特点，保持一定强度和一定速度的练习，学会合理分配体力。注意教学方法的多样化，多采用追逐跑、结伴跑等提高学生的兴趣，调动学习的积极性。在练习中结合中长距离跑中的“极点”的生理反应，鼓励学生在“极点”出现时积极调整跑速和呼吸，克服生理心理的不良感受，磨炼意志品质。注意加强安全教育，引导学生学会自我监督。

3. 技战术运用建议

教师应通过各种模仿练习让学生体验中长跑的技术，了解步幅、步频与呼吸的关系，学会合理分配体力，完成各种中长跑的练习。水平二教学应在走跑交替中让学生理解中长跑技术动作，学会轻松自然地跑，坚持完成有一定难度的中长跑练习。水平三的教学要让学生在自然地形跑、折返跑等各种游戏和比赛中，理解“极点”现象，体验“第二次呼吸”带给人的轻松愉悦的身体感受，养成吃苦耐劳的意志品质，正确认识身体条件的不同和运动能力差异带来的不同运动体验。水平四的教学应让学生在各种组合技术中，学会利用靶心率自主探究适合的运动负荷和强度，了解跟随跑的技战术，学会合理分配体力，利用持续的匀速跑发展一般耐力，培养敢于挑战自我的信心和勇气。

4. 课外作业建议

引导学生因地制宜开展校外体育锻炼，利用手机小程序等进行运动锻炼监测，也可以与同伴、家人一起在平整安全的场地上进行慢跑、放松跑、匀速跑、变速跑、越野跑等各种趣味跑的练习，体验运动带来的快乐和愉悦。鼓励学生与家人一起观看中长跑类比赛，了解中长跑比赛的相关规则和国内外相关重要比赛。

5. 素养培育建议

挖掘中长跑运动技能与发展体能之间的内在联系，提高学生对运动技能的认知水平。提高自主学练能力，指导学生养成课外中长跑锻炼的自我监督习惯，根据靶心率控制运动强度和运动负荷。结合中长距离跑中出现的“极点”的生理反应，培养学生的拼搏精神。中长跑相对其他项目单调、枯燥，练习中需从学情实际出发，区别对待，引导学生适当调整跑速，用顽强的意志品质克服困难。同时还要启发学生养成战术意识，学会合理分配体能，在逆境和困境中坚守信念，诚信自律，坚持到底。

三、接力跑

接力跑是田径项目中的集体项目，是几个人相互配合、密切协作，分别跑完各自规定距离的集体径赛项目。接力跑的传接棒方法有立棒式、上挑式和下压式。接力跑技术包括短跑技术和传接棒技术。传接棒技术要求传接人在快速跑进中，准确迅速地完成传接任务。接力跑能够有效发展学生的速度、力量、耐力等体能，提高运动技能，培养合作、竞争意识和果敢的意志品质。正式接力跑比赛主要有 4×100 米、4×400 米，群众性体育活动还有不同距离的团体接力、各种形式的迎面接力、异程接力等。

（一）动作方法与要点

【动作方法】

1. 起跑

（1）迎面接力跑

迎面接力跑一般采用站立式起跑和立棒式传接棒方法，起跑动作与站立式起跑基本相同。

（2）顺向接力跑

持棒人起跑：第一棒采用蹲踞式起跑，所持接力棒不得触及起跑线和起跑线前的地面。持棒起跑技术和短跑的起跑技术相同（图 4-1-3）。

图 4-1-3　持棒起跑方法

接棒人起跑：接棒人起跑常采用站立式或一手撑地的半蹲起跑姿势，头偏向后方，目视跑来的本队队员及自己的起跑标记（图 4-1-4）。

图 4-1-4　接棒人起跑方法

2. 传接棒方法

立棒式：接棒人右手臂伸出，虎口向前，向前迎接同伴传来的接力棒，接棒后与传棒人错肩跑出。传棒人右手持棒一端，立棒将另一端传入接棒人右手中（图 4–1–5）。

图 4–1–5　立棒式

上挑式：接棒人的手臂自然向后伸出，手臂与躯干约成 45 度，掌心向后，拇指与其他四指自然张开，虎口朝下。传棒人将棒由下向前上方送入接棒人的手中（图 4–1–6）。

图 4–1–6　上挑式

下压式：接棒人的手臂向后伸出，手臂与躯干约成 60 度，手腕内旋，掌心向上，拇指与其他四指自然张开，虎口朝后。传棒人将棒的前部由上向下传入接棒人的手中（图 4–1–7）。

图 4–1–7　下压式

【动作要点】

立棒式：手臂前伸，面对面立棒错肩交接。

上挑式：接棒人听到信号手臂后伸，掌心向后，虎口朝下。传棒人手臂前伸棒上挑，快速跑中稳交接。

下压式：接棒人听到信号手臂后伸，手腕内旋，掌心向上，虎口朝后。传棒人手臂前伸棒下压，快速跑中稳交接。

（二）易犯错误与纠正方法

接力跑易犯错误与纠正方法如下（表 4–1–3）：

表 4–1–3　接力跑易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
迎面接力不会错肩跑出	学习口诀“右手递右手，从他（接棒人）右边走”，体会错肩传接棒；在起跑线处安放竹竿或旗子等标志物，接棒学生站在标志物左侧，右手绕至标志物右侧接棒，传棒学生从接棒学生右侧跑回队尾
顺向接力传接棒时减速	调整起动标志线的距离，接棒时不回头
未在接力区内完成传接棒	反复模仿正确的传接棒技术，明确接力区的位置；根据传棒人的速度确定接棒人的起动标记，根据传棒人的速度和技术特点反复练习
传接棒不准、掉棒	在走动、慢跑中完成传接棒，体会传接棒技术；40～60 米中速跑或快速跑中，传棒人在距离同伴约一步时给出“接”的信号提示完成传接棒
接棒人没有站在跑道一侧，造成传接棒困难	接棒人靠近接棒手异侧跑道错肩站位和跑进，在慢速跑中练习传接棒，在比赛情境中练习

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范与倾听讲解（★★）

学生多方位观察教师动作示范、倾听动作要领，教师利用接力跑的动作图片、动作视频等引导学生观察、听讲并建立完整动作概念。

（2）迎面接力传接棒练习（★★）

集体徒手练习迎面接力传棒、接棒基本动作。2 人一组，错肩站立，其中 1 人持棒。原地摆臂听信号完成传接棒。

（3）30 米迎面接力跑（★★）

学生分成若干个小组，每组按 30 米距离分列两侧，采用站立式起跑。教师发出口令后，各组的第一名学生持棒向前跑出，用立棒式传接棒方法将接力棒交给本组对面的同伴，右手递右手，错右肩跑进。传接完棒的学生自动回到队尾站立。

（4）顺向接力原地传接棒练习（★★★）

集体徒手练习上挑式（或下压式）传棒、接棒技术，2 人一组前后站立，原地做上挑式（或下压式）传接棒配合练习。原地持棒摆臂，传棒的学生发出信号后，接棒的学生迅速向后伸手，接过后面学生传出的接力棒，并继续做原地持棒摆臂动作。传棒学生传完棒迅速站到接棒人前面，成为新的接棒人，接棒人转换角色变成传棒人，交替练习。

（5）慢跑传接棒练习（★★★）

2 人一组，前后相距约 1.5 米，在慢跑中听信号传接棒，轮换做传棒人、接棒人。

（6）接力区传接棒练习（★★★★）

4 人一组，中速到快速在接力区内完成传接棒技术练习。当传棒人用较快速度跑至接棒人设置的起动标志线时，接棒人迅速起跑，并在接力区内完成传接棒。

2. 比赛活动

（1）20～30 米折返接力赛（★★）

【素养要点】养成安全运动的意识，培养相互包容的团结协作精神。

【活动方法】以小组为单位进行 20～30 米迎面接力赛。在场地一端设立起点，相距 20～30 米设立折返点，学生站立式起跑。统一发出口令后，各组第一名出发，跑至折返点返回，用立棒式传接棒方法将棒传给本组同伴，迅速回到队尾排队并为同伴加油。依次进行，直至所有学生全部完成比赛。用时短的组为胜。

（2）圆周接力跑（★★）

【素养要点】培养学生服从裁判、遵守规则、尊重对手的优良品质。

【活动方法】学生分成 4 组，以组为单位进行圆周接力比赛。统一发出指令后，每组第一名学生沿圆周跑进并跑回出发位置，将接力棒交给本组的下一名学生后，迅速站

到圆圈内的本组队伍内。如在比赛中超越前面的学生，应遵循右侧（外侧）超越原则，否则取消比赛成绩。最先完成的组为胜。

（3）猜拼图游戏赛（★★）

【素养要点】培养学生主动探索的精神和互助协作的团队合作意识。

【活动方法】以组为单位进行迎面接力比赛。每名学生快速跑到指定地点，取回拼图的一个部分，回到本组，下一名学生出发再去取另一张，直至将拼图全部取回，将所有拼图合成一张图，用身体动作表达拼图的技术动作。用时最短且表达技术动作最清晰的小组获胜。

（4）九宫格棋子连线游戏（★★★）

【素养要点】培养学生团结一致、合作共赢的意识。

【活动方法】以组为单位比赛，两两对决。在九宫格前，以标志碟为棋子，每人只能走一步棋，第一名棋手完成后快速跑回本组，以迎面击掌方式完成交接，本组的另一名棋手出发，快速完成下一轮次的布棋，看哪组在最短时间内将本方棋子连成一条线。在快速轮换中，全组同学群策群力，合作完成比赛。

（5）4×50 米或 4×100 米接力比赛（★★★）

【素养要点】培养学生遵守规则的意识和团结拼搏的精神。

【活动方法】4 人一组，每人跑 50 米或 100 米。学生讨论分组，选出参加比赛的运动员和各接力区的裁判员，比赛学生到各自的接力区集结，各组自主决定采用上挑式或下压式的方法完成交接棒。比赛中服从裁判的管理及判罚，用时短且没有犯规的小组为胜。

（6）异程接力赛（★★★★）

【素养要点】培养学生敢于挑战、顽强拼搏、团结协作的精神。

【活动方法】根据学情分别设置异程接力比赛情境，学生可以是 4 人或 4 人以上一组，可以分为短距离跑异程接力和较长距离的异程接力赛。跑段和各段距离根据练习任务、学生人数、体力等具体情况设定。如分别设置相距 100 米、200 米、300 米、400 米四个不同距离的接力区，每组学生自主选择传接棒方式进行传接棒，根据自身能力和运动水平挑战不同距离的接力计时比赛，用时最少的组为胜。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

水平二的接力跑教学主要通过各种有趣的接力形式和方法，发展学生快速跑动的能力，通过各种迎面接力的学习和锻炼，引导学生树立安全运动和遵守规则的意识，建议安排 6 课时。水平三可以多安排一些教学游戏和比赛，增强学生锻炼的主动性和积极性，发展学生在快速跑中完成传接棒的快速应变能力，建议安排 6 课时。水平四可以多组织相关的接力比赛，增加一定难度的接力跑练习，在比赛中培养学生的自我管理能力

与抗压能力，发展与动作技能形成有关的体能，注重速度、灵敏性、反应时等方面的锻炼，加强沟通，引导学生理解生活中相互沟通的重要性，建议安排 9 课时。

2. 教学方式方法建议

接力跑教学应安排在快速跑教学之后。教师在讲解传接棒技术时，可以慢速、多角度进行动作示范，使学生全面直观地观察传接棒技术的重点与难点，还可以利用多媒体等形式辅助教学。每次游戏或比赛结束，教师要对比赛进行点评，既要肯定优点也要指出不足，强调接力比赛的相关规则要求。课堂中可以多安排提升注意力的练习并加强安全教育。在接力跑学习中，发展跑的能力，强调同伴间的配合。在具体教学中，不宜过多单纯讲解和练习上挑式或下压式交接棒技术，而应该多让学生在快速跑中体会和掌握。以小组练习的形式，注意多组之间轮流交换角色，组织接力赛时注意保持各队水平实力均衡，完成全程接力跑。接力跑教学可以根据教学任务、场地条件和学生人数等有所变化，以提升教学效果。

3. 技战术运用建议

水平二的教学应组织各种有趣的接力游戏，通过以迎面接力的交接棒技术的形式，理解正确的传接棒技术对运动安全的重要性，着重发展学生的快速跑能力和协调配合能力。水平三应在一定的规则下练习，重点培养学生快速准确的判断能力。练习全程接力跑技术时，可以缩短各棒次间的跑动距离，以增加练习次数。多组织学生在较快的速度中或比赛环境中完成传接棒练习。明确在传接棒过程中，不能影响和干扰其他道次的学生；发生掉棒应遵循谁掉棒谁捡起的原则。水平四的教学要求进一步理解接力跑的基本运动原理和历史文化。在 4×100 米的完整学练中，改进学生的接力跑传接棒技术，熟练运用下压式或上挑式传接棒技术完成各种教学比赛。理解必须在 30 米的接力区内完成传接棒，判定是否出接力区犯规是以接力棒是否在接力区内为准。发挥每个人的技术特长，如起跑技术好的学生负责第一棒，弯道技术好的学生在第三棒，短跑技术好和后程速度耐力好的学生在第二、第四棒。练习中注意培养学生积极应对挫折和失败的能力，保持情绪稳定。

4. 课外作业建议

可以让学生与家长一起关注接力跑比赛的相关信息，通过现场、网络、电视观看接力跑比赛，欣赏接力跑并做出适当的评价。建立学习小组，自主分配角色，设计各种合作跑的练习方式，增进同伴间的配合与默契。设定和分配角色，组织社区、公园家庭接力游戏，有计划地发展快速跑的能力。

5. 素养培育建议

接力跑是不同人数、不同距离、不同形式、不同条件的合作跑，需要学生保持耐心，具备良好的团队协作能力。学练中应注意培养学生不畏困难、永不放弃、勇敢果断的精神品质。接力跑活动将体育道德、规则意识潜移默化地融为一体，培养体育品德。

充分发挥在快速跑中密切配合才能完成比赛的项目特点，在教学中注重培养学生的团队协作和集体主义观念，使学生能够在活动中迅速适应新的人际环境，乐于与同伴交流合作。在接力跑教学和各种教学游戏比赛中，结合学情安排学生执裁，培养学生遵守规则、服从裁判、尊重对手的优良品质及正确看待输赢的体育品格。

四、跨栏跑

跨栏跑是技术复杂、节奏性强、锻炼价值高的田径类运动项目，也是一项非对称性、周期性的短距离径赛项目，要求在快速跑中连续跨过一定数量、一定高度和一定间隔距离的栏架。跨栏跑的成绩取决于平跑速度与跑、跨、越过栏架的技术。经常练习跨栏跑可以发展学生的速度、灵敏性、柔韧性等体能，增强协调性和节奏感，培养勇敢顽强、积极果断和克服困难的意志品质。跨栏跑包括男子 110 米栏、女子 100 米栏、400 米栏等。跨栏跑技术分为起跑到第一个栏、跨栏步、栏间跑、终点跑四部分。在快速跑动中迅速灵巧地跑跨过各种障碍物，也是一项很有实用价值的生活技能。

（一）动作方法与要点

【动作方法】

1. 起跑到第一个栏

跨栏跑的起跑与短跑的起跑技术基本相同，重心略高于短跑。由于起跑到第一栏的距离是固定的，因而技术上要求从起跑到第一栏的步数也是固定的。起跑后双数步跑过第一栏，起跑时应把起跨腿放在前面；起跑后单数步跑过第一栏，起跑时应把摆动腿放在前面。

2. 跨栏步

攻栏：起跨腿前脚掌着地，充分蹬伸的同时，摆动腿大腿屈膝高抬，上体前倾；当起跨腿蹬离地面时，摆动腿的小腿积极快速前伸，异侧臂也尽量前伸，完成攻栏。

过栏：起跨腿蹬离地面时，即开始过栏。这时起跨腿收髋屈膝，大腿外展向前提拉，提膝勾脚过栏，准备前摆；同时摆动腿以大腿带动小腿积极向后鞭打扒地，迅速蹬伸髋、膝、踝过渡到后蹬，使身体重心迅速移过栏架。

3. 栏间跑

下栏后到跨过下一个栏架的技术动作，为栏间跑技术。栏间跑一般采用三步，学生学练中也会出现四步或五步跑等形式。下栏的第一步步长稍短；栏间跑最后一步要准备起跨，动作要点基本上与起跨过第一栏前的最后一步相同；栏间跑中间的几步要高抬大腿，用前脚掌弹性着地，明显加大摆臂幅度。栏间跑节奏鲜明，具有“一小二大三适中”的技术特点。

4. 终点跑

下栏不减速，积极后蹬摆臂，保持最快速度跑过终点。

【动作要点】

1. 起跑到第一个栏：起跑重心稍高，加速快；跑中蹬摆充分，节奏稳。

2. 跨栏步：摆动腿屈膝高抬腿前伸，异侧手臂向前摆；起跨腿外展提拉勾脚尖，贴栏而过提拉快速。

3. 栏间跑：摆腿下压脚掌落，下栏顺畅不停顿；高抬大腿弹性跑，脚步节奏要明显，一小二大三适中。

4. 终点跑：积极蹬摆全力冲，身体前倾过终点。

（二）易犯错误与纠正方法

跨栏跑易犯错误与纠正方法如下（表 4-1-4）：

表 4-1-4　跨栏跑易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
起跑到第一个栏步数、节奏不稳定	在起跑到第一个栏画出步长标志线，反复练习踩标志线的节奏跑
栏间跑身体重心起伏过大，节奏不好	提示上体不宜过于前倾，步幅不要过大；在栏间画标志线，反复练习踩标志线的栏间跑，体会“一小二大三适中”的栏间跑节奏
起跨点离栏太近或太远	在离栏 1 米左右处划定起跨区或起跨线，提醒学生目测距离，调整步幅
起跨后身体不稳，失去平衡	做摆动腿前摆、异侧臂前摆、同侧臂后摆的对墙攻栏练习
跳栏	通过讲解、示范，明确身体积极向前攻栏，强调身体向前而不是向上，培养跨或跑栏的意识；采用降低栏高或利用替代器材（小垫子等），减小过栏的难度等方法、手段，增强学生自信，消除惧怕心理；标出适宜的起跨点，控制起跨距离，适当加快栏前跑的速度，强调起跨腿充分蹬伸，避免离地过早
上栏前拉大步	在第一步落地点做好标记，以加大下栏后第一步的步长；强化过栏后紧接快速跑的意识；缩短栏间距或降低栏架高度，适当重复练习栏间 5 步跑的连续跨栏动作；发展腿部力量，提高弹跳力，注意改善平跑技术
直腿摆动攻栏	模仿攻栏或练习对墙攻栏，强调摆动腿膝盖超过栏高再迅速前伸小腿
摆动腿屈膝绕过栏板	模仿屈膝前摆攻栏，利用跳箱盖做攻栏腿模仿练习，调整起跨点，在慢跑中体会摆动腿的正确技术动作
下栏后制动停顿	用线标出落脚点，摆动腿积极下压向后扒地落地，下栏后起跨腿提膝积极向前跑出

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范与倾听讲解（★★）

学生站在侧面观察教师动作示范、倾听动作要领，教师利用跨栏跑的动作图片、视频等引导学生观察、听讲或模仿，初步建立完整动作概念。

（2）“踏上式”越过障碍练习（★★）

设置若干高度为 20～30 厘米的障碍物。要求学生跑到障碍物前，单脚起跨，上体前倾，摆动腿屈膝高抬并用前脚掌踏上障碍物，待身体重心移至垂直面时，摆动腿迅速伸直，以前脚掌蹬离障碍物，起跨腿前迈落下，继续跑进。

（3）“跨步式”越过障碍练习（★★）

设置高度为 30～40 厘米的障碍物。要求学生跑到障碍物前，单脚起跨，上体前倾，摆动腿大腿高抬向前跨越障碍；起跨腿同侧臂前摆，异侧臂后摆。跨越障碍物时，起跨腿屈膝前摆，当摆动腿着地时，起跨腿迅速向前迈出继续跑进。

（4）迎面接力障碍跑（★★）

利用跳绳、小垫子、小栏架等设置障碍，创设多种跨越障碍的情景游戏，开展一定距离内钻过、踏上、跨越、支撑越过、穿过窄道等不同形式的障碍跑，要求采用迎面接力形式完成。

（5）跨栏坐练习（★★★）

学生坐在地面，模仿过栏时腿部和手臂动作，一腿屈膝外展，另一腿前伸，身体俯身前倾，前伸腿的异侧手臂前伸，体会摆臂与攻栏腿的相互配合技术，建立过栏时手臂和腿配合的技术概念。

（6）原地摆动腿攻栏练习（★★★）

利用跳箱、山羊、墙壁、海绵棒等做上一步的攻栏练习，原地摆动腿过栏侧动作练习。

（7）原地起跨腿过栏练习（★★★）

双手扶墙，摆动腿支撑，练习起跨腿提拉过栏动作，练习原地起跨腿过栏侧动作。

（8）走动及慢跑中的过栏侧练习（★★★）

走动或慢跑中在栏侧练习摆动腿、起跨腿过栏，加强跨栏技术动作的肌肉记忆。

（9）起跑到跨过一个小栏架练习（★★★）

在起跑线到第一个栏间画标志线，采用站立式起跑或蹲踞式起跑技术，中速跑到全速跑踩标志线，节奏性地练习跨过一个小栏架。

（10）跨小栏架练习（★★★）

采用蹲踞式起跑技术，在中速或快速跑中连续跨过 4～5 个小栏架。栏间画标志线，反复练习踩标志线的栏间跑，体会“一小二大三适中”的栏间跑和过栏节奏。

（11）60 米跨低栏完整练习（★★★★）

由跨过 3～5 个降低高度和难度的活动栏架，逐渐加长栏间距离和栏高，过渡到采用蹲踞式起跑技术，快速跑跨过 4～5 个栏架练习。按照学生的实际情况设置栏间距和栏高，过 60 米低栏跑完整练习。

2. 比赛活动

（1）障碍跑积分挑战赛（★★）

【素养要点】培养学生自我保护的意识和勇于挑战的精神。

【活动方法】利用垫子、橡皮筋、小栏架等设置障碍，创设多种障碍跑的情境，学生以组为单位出发，采用钻、翻、爬、跳、跨等方式越过障碍。以小组接力赛、积分赛等形式开展游戏和教学比赛，让学生在游戏和比赛中体会钻、翻、爬、跳、跨等技术要领，并熟练、合理地运用这些动作技术。以小组合作的形式探究障碍物的码放顺序及通过难度。

（2）起跑过一个栏架挑战赛（★★★）

【素养要点】培养学生挑战困难、知难而上的优秀品质。

【活动方法】4 人一组，蹲踞式起跑跨过一个栏架并跑过设定的终点。跑动中积极加速，节奏稳定。用时少的组为胜。

（3）跨过 3～5 个低栏积分赛（★★★★）

【素养要点】培养学生团结互助的合作意识和勇敢顽强的拼搏精神。

【活动方法】分 4 组进行比赛。每组每次自由选派 1 人参加，进行连续跨过 3～5 个低栏架的挑战赛。要求保持身体和动作的稳定性，栏间跑节奏稳定。每次比赛中的名次对应不同的得分，积分高的小组为胜。

（4）60 米栏争先赛（★★★★）

【素养要点】培养学生积极进取、敢于挑战、奋勇争先的精神。

【活动方法】4 人一组，听到起跑信号后完成 60 米栏跑，按成绩排序，每组第一名再次比赛，直至决出 60 米栏班级男女前 8 名，并颁发荣誉证书。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

跨栏跑属于综合性锻炼项目，教师应根据教具的种类合理安排教学内容。水平二的教学，可以在快速跑的练习中要求快速通过难度较小的各种障碍，加强学生对跨栏跑的初步认识，建议安排 6 课时。水平三应在之前的基础上，将障碍跑教学作为跨栏跑的辅助内容，合理运用越过障碍的技术，如踏上越过、跨过等多种练习方式，发展学生准确判断起跨点的能力，以便快速安全地通过障碍，建议安排 6 课时。水平四应让学生把快速跑和跨越的概念紧密联系起来，跨的高度根据个人能力由低到高逐渐增加，栏间距

也根据每个人跑的技术和能力逐渐加大，了解摆动腿攻栏的基本动作概念和技术要点，进一步理解跨栏跑的技术规则和比赛要求。提升在快速跑中人体的全身协调能力和克服障碍物的应激能力，建议安排 9 课时。

2. 教学方式方法建议

跨栏跑等过障碍的跑有一定的危险性，教学中应注重安全教育，通过一些有效的教学方法手段，如做好准备活动、降低栏架高度、严格教学组织纪律等，保证教学安全。跨栏跑在低幼年级以障碍跑的形式出现，对发展学生跑的综合能力是一项很好的运动形式，让学生在安全的前提下快速跑过、跳过、跨过障碍，获得快速奔跑越过障碍的体验。鼓励学生开动脑筋，培养学生敢于竞争、勇于拼搏的进取精神，克服困难，挖掘潜能，大胆创新。

跨栏跑教学可以通过视频演示、教师示范、教学图片引导等直观方式，帮助学生建立正确的动作概念，培养学生学习的积极性。由于跨栏跑技术的复杂性，学生初学跨栏跑时，栏的高度和栏间跑的步子可以根据器材设备和学生实际情况灵活调整。栏板也可以用泡沫板、橡皮筋代替。在学生还没有初步掌握过栏的技术时，不应急于组织跨栏接力跑比赛，以免出现运动损伤。练习跨过一定高度的栏架时，多做原地无实物模仿，加深学生对技术动作的印象。在教学中不过多地追求动作技术的细节，以多种多样的教学、锻炼手段，发展学生的速度、力量及灵敏性等体能和髋关节的灵活性，提高跨越栏架的快速奔跑能力。

3. 技战术运用建议

水平二的障碍跑教学，可以通过跨过、跳过、踏过等各种跨越障碍的练习方法，发展学生跨过水平障碍的基本运动能力，掌握跨越技巧，发展学生的柔韧性、协调性和平衡能力。教学中关注学生的运动安全，教育学生遵守运动规律和竞赛规则。水平三可以让学生自主设计障碍的码放顺序，了解障碍物的高矮和通过障碍的难度，把快速跑同各种越过障碍的技能紧密联系起来，发展学生连续跨过各种低障碍的综合能力，提高学生身体素质和各种跑的能力，发展柔韧性、灵敏性、速度和力量。水平四的教学可以让学生通过参与跨栏跑锻炼感受战胜困难、挑战自我的乐趣。跨栏跑的距离及栏架的数量、高度，应随学情变化而变化。学生通过学练不同高度的跨栏跑，逐渐增强跑、跳能力，在学练赛活动中提升跨栏跑完整技术的进一步运用，提高灵敏性、速度、力量和协调性等体能。

4. 课外作业建议

可以采用替代法开展障碍跑、跨栏跑拓展练习。巩固运动知识和增强运动技能的同时，加强安全意识的培养。可以在家进行多种跨跳练习，也可以在公园进行。如在公园，可以根据事先准备好的地形图进行“寻宝”游戏，和小伙伴或家人一起，探索在不同的地形障碍下，安全快速地利用各种越过、跨过障碍的方式跑完“寻宝”路线，找到

“宝藏”。

5. 素养培育建议

跨栏跑是在快速跑中迅速而灵巧地跨过每个栏架，有一定的生活实用价值。跨栏跑的学习可以提高学生在快速跑中越过障碍物的能力，培养不畏艰险、勇往直前的拼搏精神。教学中应指导学生根据不同的障碍物选择合理的方法和姿势，安全迅速地通过障碍。还可以灵活利用自然环境或自制组合器械为教学创造条件，练习跨过障碍物，发挥学生的积极性、主动性和创造性。引导学生联系日常生活中遇到的各种障碍，进一步理解安全从事体育运动和自我保护的重要性，培养学生勇于挑战自我和克服困难的信心和勇气。

第二节 跳跃

跳跃运动起源于远古时期。人们在丛林或草莽中追逐猎物时，倘若遇到沟渠或障碍物，则要一跃而过。久而久之，跳得远和高逐渐成为人们生活、生产中的重要技能，最终演变成跳跃运动。跳跃运动是人体在腿、足的作用下运用自身的能力或借助一定的器材，通过一定的运动形式，使人体腾越一定的高度或远度的运动。中小学跳跃运动教学内容主要包括立定跳远、跳远、跳高等项目。跳跃运动对提高学生的弹跳力，增强下肢肌肉力量，提升关节和韧带的稳定性，改善人体的协调性、灵敏性及神经系统的调节能力等有着重要的作用，对于培养学生勇敢顽强、敢于挑战，胜不骄、败不馁的意志品质及适应环境的能力等具有重要价值。

一、立定跳远

立定跳远是发展学生腿部力量和弹跳力的重要手段。水平二开始学习立定跳远，主要强调通过双脚同时蹬地向前上方起跳，借助上下肢协调配合达到向远处落地的目的。立定跳远的动作分为预摆、起跳腾空和落地缓冲三个环节（图 4-2-1）。

图 4-2-1　立定跳远

（一）动作方法与要点

【动作方法】

预摆：两脚左右开立，与肩同宽，上体稍前倾，两腿屈膝，两臂后举；两臂自然前后预摆，同时两腿随摆臂协调进行弹性屈伸。

起跳腾空：两臂由后向前上方有力摆动，两脚迅速蹬地，充分蹬伸髋、膝、踝关节向前上方跳起，腾空后挺胸、展体、伸髋，使身体尽量伸展；落地前收腹、屈膝，小腿前伸。

落地缓冲：落地时脚跟先着地，立刻屈膝缓冲，保持身体平衡。

【动作要点】

一摆二蹲三跳起，快速蹬地展身体，收腹举腿向前伸，屈膝缓冲落地轻。

（二）易犯错误与纠正方法

立定跳远易犯错误与纠正方法如下（表 4-2-1）：

表 4-2-1　立定跳远易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
踝关节、膝关节伸展不充分	多做原地向上纵跳练习，体会伸展动作
蹬摆配合不协调	肩臂放松，多做摆臂与双腿弹性屈伸练习
落地时上体前扑	练习跳过一定高度的横绳或橡皮筋，体会起跳后迅速屈膝、前伸小腿的动作
见高不见远	练习跳过一定远度的横绳或橡皮筋，起跳时上体适当前倾，加大向前摆臂的幅度和速度
落地时后倒	起跳时摆臂不要过高、过猛，落地时两臂及时前摆，低头

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范与倾听讲解（★★）

学生站在侧面观察教师动作示范、倾听动作要领，教师利用立定跳远的动作图片、动作视频等引导学生观察、听讲，建立完整动作概念。

（2）原地预摆弹性屈伸练习（★★）

教师先示范弹性屈伸动作，后讲解动作要求。做原地摆臂、两腿弹性屈伸的连续动作，再带领学生集体模仿练习。

（3）分解动作练习（★★）

学生两脚自然开立，上体稍前倾，两腿屈膝，两臂后举。教师喊“一”时，学生

两臂向上摆起，同时两腿伸直；喊“二”时，两臂自上经前向体侧后摆至后举，同时两腿屈膝；喊“三”时，两臂用力上摆，同时两腿蹬地向前上方跃出，落地时两腿微屈。

（4）跳上高物（★★）

双脚起跳，跳上 30～40 厘米高的高台或跳箱，向前跳下，落地时屈膝缓冲。

（5）沙坑跳（★★）

学生站在 20～30 厘米高的跳箱上，双脚同时用力蹬地，向前上方跳起后双脚前伸落入沙坑，体会空中腾空、收腹、举腿的动作。

（6）青蛙跳“荷叶”（★★）

用跳绳摆成荷叶形状，学生扮演小青蛙。两脚分开成半蹲，上体稍前倾，两臂在体后成预备姿势，接着两腿用力蹬伸，充分伸直髋、膝、踝三关节，同时两臂迅速前摆，身体向前上方跳起，两脚脚跟先落于“荷叶”上，充分体会屈膝缓冲动作。

（7）跳圆圈（★★）

2 人一组，一人在圆形场地上向圈内跳，然后折返向圈外跳回原处，另一人指导，交换练习。

（8）跳越障碍练习（★★）

平行放置 6～10 根脚踝到膝盖高度的橡皮筋，学生两脚自然开立，两脚同时起跳，用力跳过橡皮筋。可以逐渐提高难度，如从跳过单根橡皮筋逐渐过渡到多根橡皮筋，也可以设置不同高度和远度的橡皮筋，分层学练。

（9）连续青蛙跳练习（★★）

两脚自然开立，上体稍前倾，两腿屈膝，脚后跟稍提起，两臂后举，两脚用力蹬地，两臂迅速前摆，身体向前上方跃起，全脚掌落地过渡到前脚掌，屈膝缓冲，两臂自然回摆成预备姿势，如此连续进行。注意强度不宜过大，以保护学生膝盖。

2. 比赛活动

（1）青蛙跳接力游戏（★★）

【素养要点】培养学生敢于挑战、勇敢顽强、不怕困难的进取精神。

【活动方法】学生 4 人一组，分别扮演小青蛙，用自己的跳绳摆成荷叶的形状，依次双脚跳跃多个“荷叶”，“荷叶”的距离可以根据学生的跳跃能力适当调整。练习结束后可以安排 4 人一组的接力游戏和计时比赛。

（2）趣味立定跳远（★★）

【素养要点】培养学生准确判断、迅速反应、积极果断的能力品质。

【活动方法】画两条相距 15 米左右的线，分别为起点和终点。2 人一组，在起点开始“石头、剪刀、布”，胜者采用立定跳远向前跳 1 次，先到终点为胜，最后负者采用最少的次数连续跳向终点。

（3）三人协作跳跃游戏（★★）

【素养要点】培养学生遵守规则、公平竞争、团结协作的意识。

【活动方法】学生分成 3 人一组，分别为甲、乙、丙。各组甲、乙两人面对面站立，双手各拿绳子两端，低放在丙前面。练习开始后，丙用两脚同时起跳的方法向前跳过绳子，屈膝缓冲自然蹲下，甲乙两人再持绳子举过丙的头顶，放在丙身前让丙再向前跳，依次进行。以丙最先跳到终点的顺序判断各组的名次。绳子的放置距离和高度根据学生的跳跃能力适当调整。

（4）跳跃障碍游戏与比赛（★★）

【素养要点】培养学生敢于挑战自我、克服困难、坚持到底的意志品质。

【活动方法】利用呼啦圈、小跳箱、体操垫等，模拟生活中的小石块、小土坡、小水渠等情境，设置不同远度和高度的障碍，让学生双脚跳过多个障碍。熟练后可以安排跳跃障碍的游戏与比赛。如安排学生尝试跳过体前一定距离的体操垫，在规定的距离内，双脚同时跳过 4 次后升级到跳跃小跳箱，进入得分赛。跳过一次得 2 分，没跳过、碰到小跳箱或落地不屈膝下蹲扣 1 分。得分最多的 10 人评为“立定跳远小健将”。

（5）“小火车”开起来（★★）

【素养要点】培养学生团结协作、坚持到底、遵守规则的优良品质。

【活动方法】3～5 人一组，成纵队站在起点线后，排头双手抱臂，后面学生双手搭在前面学生的肩上。游戏开始后，各组在“火车头”带领下用双脚连续跳的方式向前行进。若“小火车”中间脱节，必须回到起点重新开始。以小组最后一名学生到达终点的先后判定名次。

（6）森林运动会（★★）

【素养要点】培养学生勇敢顽强、敢于挑战的精神和互帮互助、遵守规则的意识。

【活动方法】在场地上画一个大圈，大圈内按优、良、及格标准画三个不同半径的同心圆。学生站在大圈线外，同时向圈内跳，根据结果获得相应等级的成绩，比比谁的成绩好。还可以分组进行团体比赛，每组 4～6 人，优秀得 3 分，良好得 2 分，及格得 1 分，每人练习两次，以小组得分高低排名。

（7）立定跳远接龙赛（★★）

【素养要点】培养学生团结协作、敢于挑战、积极进取的优良品质。

【活动方法】在平整的场地上将学生分成 8～10 组，每组 4～6 人，进行立定跳远接龙赛。每人手持一块纸板，听到口令后，每组的第一名学生从起跳线开始，向前立定跳远，落地后将手中的纸板放在自己的脚尖前方，这时本组的第二名学生在纸板后站好，向前立定跳远，依次进行。直到本组最后一名学生跳完，距离最远的一组获胜。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

立定跳远的教学，水平二以完整动作学习为主，设置不同的情境、组织不同的学练活动和比赛活动，以蹬摆屈伸为主的动作学习和组合练习建议安排 2 课时，以缓冲落地为主的动作学习和组合练习建议安排 1 课时，完整立定跳远练习建议安排 2 课时。水平三和水平四建议完整立定跳远练习各安排 1～2 课时，结合跳跃类体能练习进行，发展学生的下肢力量和核心力量。

2. 教学方式方法建议

注意与水平一基本运动技能和体能练习的衔接，运用游戏的方法发展学生腿部力量，如结合“青蛙跳荷叶”“青蛙过河”等游戏，增加练习的趣味性。采用“原地做弹性屈伸连续起跳”模仿起跳动作，体会起跳发力的感觉。创设自我挑战的情境，鼓励学生跳上 30～40 厘米高的物体，体会并逐步掌握双脚用力蹬伸和两臂摆动配合的技术。根据学生掌握动作的情况和能力，逐步增加起跳点与障碍物之间的距离，激励学生向高处和远处跳，不断挑战自我，同时加强练习中的安全教育。采用分层教学，帮助学有余力的学生从 40～50 厘米高的跳箱盖上尝试跳进沙坑或跳落在垫子上，以增加腾空时间，便于他们感受空中展体和落地瞬间向前伸小腿的动作。

3. 技战术运用建议

在单脚跳、双脚跳、跳跃障碍等游戏和立定跳远接龙赛、立定跳远个人挑战赛中，运用立定跳远起跳腾空、落地缓冲的跳跃技能，为学习其他跳跃类动作做好技能和体能储备。

4. 课外作业建议

在场地上用粉笔画出多个格子，邀请同伴或家长共同练习“跳房子”游戏，采用单跳单落、单跳双落、双跳双落、双跳单落等练习形式，设置不同的远度和高度进行个人或多人练习。也可以与同伴或家长共同进行“小袋鼠找妈妈”游戏，模仿小袋鼠双脚同时跳跃到不同区域“找妈妈”。发展学生的下肢力量和蹬摆动作的协调性，激发学生参与练习的积极性。另外可以适当做一些发展核心肌肉力量的练习，如仰卧起坐、仰卧屈膝举腿等。

5. 素养培育建议

在立定跳远的学练过程中，通过多种形式的蹬（地）摆（臂）练习，帮助学生克服向远处跳起时因身体重心不稳而引发的恐惧及起跳时手臂后摆的现象，提高四肢的协调配合能力，注重培养学生勇敢顽强、不怕困难的体育精神。初学时应强调动作表现的质量和形式，无需对远度有过高的要求，主要培养学生的节奏感。设置不同情境的练习，帮助学生体会运动的美感和完成动作的自信心和进取心。设计立定跳远接龙赛、障碍赛和个人挑战赛等游戏和比赛，帮助学生在赛中巩固、运用技能，培养学生尊重对手

和裁判、公平竞争、坚持到底的意识，树立正确的胜负观。通过在游戏中承担不同的角色并履行职责，培养学生的责任感，并将体育品德迁移到学习生活中。

二、跳远

蹲踞式跳远是助跑起跳后身体腾起在空中成“蹲踞”姿势的一种跳远形式，挺身式跳远是助跑起跳腾空后放下摆动腿、展髋挺胸、成空中挺身姿势的一种跳远形式。学练中着重让学生理解动作结构及其相互间的关系，以完整技术学练为主，初步感知空中动作的技术特征。蹲踞式跳远和挺身式跳远均由助跑、起跳、腾空、落地四个环节组成。

（一）动作方法与要点

【动作方法】

1. 蹲踞式跳远（图 4-2-2）

助跑：一般采用 12～16 步助跑，从原地站立或行进中起动开始助跑，逐渐加速，上体逐渐抬起，后蹬充分，前摆积极，重心较高，身体平稳，节奏清楚，最后 4 步助跑节奏加快，为起跳做准备。

起跳：助跑最后一步起跳腿几乎伸直，快速用全脚掌滚动着板；上体正直，目视前方；脚着地点约在身体重心投影点前 30 厘米。做到“两快”：摆臂摆腿快，双臂向前上方摆，摆动腿离地后快速折叠前摆，两者协调配合；蹬伸起跳快，起跳腿屈膝缓冲时身体重心前移，随即快速蹬伸髋、膝、踝关节，抬头并伸展上体。

腾空：起跳腾空后，上体保持正直，摆动腿的大腿继续向上摆动至接近水平面位置时与两臂同时制动。留在体后的起跳腿屈膝前摆，积极向摆动腿靠拢，屈膝团身，两臂下垂，腿靠近胸部，在空中成蹲踞姿势。

落地：向前伸举小腿，低头，上体前倾同时两臂向体侧后摆；两脚同时落地，脚跟触沙后脚掌下压，同时屈髋、屈膝、两臂向前回摆，帮助身体重心快速前移，用前倒或侧倒的方法落地。

图 4-2-2　蹲踞式跳远

2. 挺身式跳远（图 4-2-3）

助跑：同蹲踞式跳远。

起跳：同蹲踞式跳远。

腾空：起跳腾空后放下摆动腿，膝关节放松，大小腿向后摆。展髋挺胸，两腿放松，自然伸展并靠拢。两臂配合摆动腿大腿的放下，动作由侧向上绕举成上斜举，展胸并上体稍后仰，成空中挺身姿势，维持身体平衡。落地前，两臂由上向前下摆，同时收腹屈髋，大腿上举。

落地：同蹲踞式跳远。

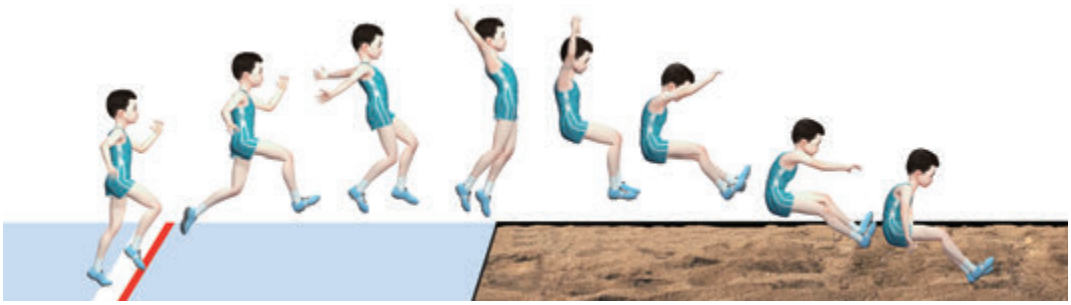


图 4-2-3　挺身式跳远

【动作要点】

蹲踞式跳远：跨步腾空身正直，后腿前摆并前腿，两腿上举靠近胸，落地挥臂伸小腿。

挺身式跳远：跨步腾空身正直，积极下放摆动腿，挺胸展髋成反弓，收腹举腿要主动，落地挥臂伸小腿。练习口诀：“一跨，二放，三展，四收，五落。”

（二）易犯错误与纠正方法

跳远易犯错误与纠正方法如下（表 4-2-2）：

表 4-2-2　跳远易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
助跑步点不准	固定助跑的起动方式、助跑节奏；正确使用助跑标志，反复跑动确认步点
助跑最后几步减速	助跑有速度意识，消除害怕犯规心理，保持节奏快速
起跳腿蹬不直	在垫上仰卧，起跳脚垫高 30 厘米，挺髋并带动摆动腿屈膝上举，做送髋练习
起跳方向不正	按画好的直线反复练习助跑和起跳；反复做起跳模仿练习，强调头和躯干成一条直线，摆腿要正

续表

易犯错误	纠正方法
起跳后身体前倾、失去平衡	反复练习短程助跑起跳后的腾空步，强调起跳时抬头向前看和上体立腰挺直的姿势
起跳制动过大	提高助跑时身体的重心，以扒地式踏板起跳
腾空时身体前旋	保持腾空步姿势，越过离跳板 2 米远的低横杆，再做落地动作
起跳腾空过低，做不出腾空步动作	起跳后用头触击悬挂物，体会身体空中滞停的感觉
挺身式跳远以挺腹代替挺胸展髋	在高台上做起跳腾空、落入沙坑的练习，要求腾空后，摆动腿的膝关节放松，并积极下放和后摆
着地时小腿前伸不够	多做立定跳远练习，要求着地前大腿抬起，小腿尽量前伸
过早收腿，急于落地	在沙坑内离起跳区 80～120 厘米处，放置 30～50 厘米高的橡皮筋，要求学生起跳后向高处腾起
着地后臀部后坐	多做立定跳远练习，要求落地前双手触脚尖

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范与倾听讲解（★★）

学生站在侧面观察教师动作示范、倾听动作要领，初步了解跳远的动作结构由助跑、起跳、腾空、落地四个技术环节组成。教师可以通过蹲踞式跳远（挺身式跳远）的动作图片、视频等引导学生观察、听讲并建立完整动作概念。

（2）起跳练习（★★）

组织 1～3 步起跳练习，体会全脚掌有力踏跳、蹬伸起跳动作。或组织短距离助跑起跳练习，要求快速用全脚掌滚动着板，上体正直，目视前方。

（3）助跑起跳成腾空步练习（★★★）

6～8 步助跑，起跳后成腾空步姿势，摆动腿单脚落入沙坑后继续跑进。

（4）节奏性助跑踏板练习（★★★）

确定助跑标记，进行中速过渡到全速的节奏性助跑与踏板（跳箱盖）起跳的衔接练习。

（5）体会空中姿势：“蹲踞”姿势（★★★）

6～8 步助跑，在助跳板或跳箱盖上起跳。起跳成腾空步后，起跳腿屈膝前摆，积极向摆动腿靠拢，屈膝团身，体会空中“蹲踞”姿势，保持身体平衡。

（6）体会空中姿势：“挺身”姿势（★★★★）

6～8 步助跑，在助跳板或跳箱盖上起跳。起跳成腾空步后，放下摆动腿，大小腿向后摆，展髋挺胸，两腿放松，自然伸展并靠拢；两臂配合摆动腿大腿的放下，动作由侧向上绕举成斜上举，展胸并上体稍后仰，成空中“挺身”姿势，保持身体平衡。

（7）体会“落地”动作（★★★）

做半程跳远练习，重点体会落地技术。要求落地前小腿积极前伸，上体积极前倾，落地屈膝缓冲。

（8）全程助跑练习（★★★）

确定助跑标记，反复进行全程助跑练习。起跳时顶头、提肩、立腰、送髋，两臂协调摆动，摆动腿积极向前，体会腾空步技术。要求助跑有力、节奏合理且相对稳定，起跳充分且起跳点相对准确，动作伸展，有幅度。

（9）跳远完整动作练习（★★★★）

全程助跑，反复做跳远的完整动作练习，熟悉动作，提高技术水平。引导学生结合跳远基础知识和技术原理，学会观察、分析动作技术，指导学练。

2. 比赛活动

（1）踩“蛇尾”游戏（★★）

【素养要点】培养学生勇敢顽强、积极进取的意志品质和快速反应的能力。

【活动方法】在平整的场地上，2 人一组面向而立，距离两步左右。一人持一条不带柄的绳子一端，俯身甩绳，边甩边退，使绳在地面像蛇一样蜿蜒爬行。另一人边追边伺机用脚踩“蛇尾”，踩中一次得 1 分。两人定时交换，记录各自的得分。

（2）助跑踏准比赛（★★）

【素养要点】培养学生不怕困难、勇敢果断、积极进取的精神。

【活动方法】学生分成 6～8 组，听哨声每组第一名学生从标志线起跑，至 20 米外的终点区域（30～40 厘米宽）时，单脚先踩到区域线者为胜，看哪一组胜者最多。

（3）助跑起跳过障碍游戏（★★★）

【素养要点】培养学生克服困难、勇于挑战的精神，养成自尊自信的品格。

【活动方法】学生 6～8 人一组，各配置一个踏板、一个高度可以调整的软式栏架和一张大体操垫，开展跳越障碍游戏。练习时，学生可以调整栏架上的插杆来选择障碍的高度，也可以调整栏架和踏板的距离来调整远度。游戏开始，各组组员借助踏板进行第一个高度的助跑起跳、跳过障碍，成功后进行第二个高度试跳，依次完成，最后以越过最高高度的学生为胜。高度比赛结束后依次挑战同等高度、不同远度的比赛，最后以越过最远远度的学生为胜。通过跳跃障碍赛让学生体会助跑与起跳衔接技术和起跳后的腾空技术。

（4）助跑起跳踏标志线的跳远比赛（★★★）

【素养要点】培养学生勇敢顽强的精神和公平竞争、诚信自律的品质。

【活动方法】学生 6～8 人一组，各配置六个软式障碍架和一张大体操垫，设置踏跳标志线，进行助跑起跳踏标志线跨越障碍架比赛。练习时，各组组员从跨越两个障碍架开始，逐渐挑战多个。游戏开始，组织团队挑战赛。跨越两个得 1 分，跨越三个得 2 分，总得分最多的组获胜。通过跳跃障碍赛提高学生助跑与起跳的衔接技术和起跳后的腾空技术。

（5）助跑踏跳——头触高处悬挂物游戏（★★★）

【素养要点】培养学生不怕困难、积极进取、团队协作的精神。

【活动方法】学生 6～8 人一组，助跑 3～5 步后快速踏准起跳区域（20～30 厘米宽），起跳后用头触碰一定高度的悬挂物。组织积分赛，没有踏准起跳区域不得分，最后以积分多的组为胜。让学生体会跳远起跳时踏准起跳区、蹬地迅速有力、在摆动腿大腿摆至水平位置时与两臂同时制动的技术细节。

（6）跳远冠军争夺赛（★★★）

【素养要点】引导学生建立遵守规则的意识，培养积极进取、敢于挑战自我的精神。

【活动方法】学生分成人数相等的若干小组，小组赛中，每人完成 3 次试跳，取 3 次试跳中的最佳成绩决出小组前两名进入决赛。决赛中每人跳 3 次，跳得最远的学生为冠军。

（7）“龙腾虎跃”游戏（★★★★）

【素养要点】培养学生的团队协作精神和遵守规则、文明礼貌的品格。

【活动方法】学生 6～8 人一组，轮流扮演登记员、丈量员、举旗员、运动员等角色。每个场地配置一个踏板、一个障碍架、一张大体操垫、若干比远标志贴，有序进行“龙腾虎跃”游戏。个人挑战赛：个人班级成绩排位赛及个人成绩进步赛，每人试跳 3 次，挑战个人最好成绩及最大进步成绩。小组挑战赛：小组成绩累积远度排位赛，每人试跳 3 次，挑战小组累积最好成绩。学生通过游戏和比赛体验跳远的裁判法，巩固和提高跳远的完整技术。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

水平二可以安排 1～2 课时，在降低技术要求的游戏中，学练跳远基本动作和简单组合动作，了解跳远技术的四个环节。蹲踞式跳远技术的学习建议从水平三开始，安排 6 课时。助跑与起跳、起跳与腾空、腾空与落地等主要的组合动作技术学习 4 课时，完整技术学习 2 课时。建议以游戏或比赛为主组织教学，激发学生练习兴趣，引导学生体会跳远动作的空间感觉。挺身式跳远建议在掌握蹲踞式跳远的基础上组织学练活动，安排 5 课时。起跳与腾空挺身动作的组合技术 2 课时，挺身动作与落地动作的组合 1 课

时，全程助跑挺身式跳远 2 课时。

2. 教学方式方法建议

教师首先应了解学生的体能情况及学生掌握技术的状况，安排各种辅助练习和诱导性练习，促使学生掌握正确的跳远技术，发展学生体能，为学生跳跃能力的提高提供保障。教学中注意及时发现和纠正错误动作，针对学生技术上的缺点，有重点地帮助其改进。适当提高对动作技术质量的要求，把助跑与起跳相结合的动作技术作为教学重点，着重发展快速有节奏的奔跑能力，注重改进学生跳远的空中动作和落地方法。在教学方式的选择上，可以采用集体练习、分组练习、自主学习、研究性学习等，采用学生展示、技术评定、教学比赛等方式组织开展教学活动。重视运用安全防护措施，引导学生学习并掌握跳跃运动中伤害事故的预防与处理方法，结合跳跃运动项目特点做好准备活动，培养学生的安全意识与能力。

3. 技战术运用建议

运用不同距离的助跑踏准游戏、助跑起跳触悬挂物游戏等，让学生寻找适合自己的助跑距离、步数和节奏等。在学练跳远的多种基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术时，反复强化助跑和起跳、起跳和腾空、腾空和落地的组合动作，并在游戏与比赛中充分运用。

4. 课外作业建议

建议学生在平整的草地上进行跑几步起跳成腾空步动作的练习，提高腾空的稳定性。也可以用跳绳围成多个格子，邀请同伴或家长共同练习“跳房子”游戏，采用单跳单落、单跳双落等练习形式，设置不同的远度进行个人或多人练习，练习时须注意安全。

5. 素养培育建议

跳远作为发展跳跃技能的运动形式之一，需要学生在理解跳远对促进身心发展作用的基础上，明确跳远对发展速度、力量、灵敏性、协调性等体能的价值，尤其对发展腿部力量、提高腿部弹跳能力的直接作用。在学练过程中，学生越过一定的障碍，跳出一定的远度，就需要发挥自我挑战能力和拼搏精神；在参与游戏和比赛中，需要了解有关跳远的竞赛规则与比赛方法，发展自我超越意识和勇敢拼搏精神，培养公平竞争、遵守比赛规则的意识。

三、跳高

跨越式跳高是一种单脚向上起跳，直腿摆动，四肢相对于躯干以相向运动的方式，双脚形成依次跨越器械的动作形式。学生掌握了跨越式跳高之后，有条件的可以了解、体验背越式跳高。

通过跨越式跳高的学练，着重让学生理解动作结构及其相互间的关系，以完整技术学练为主，让学生初步感知侧面直线助跑、迅速起跳、腾空后摆动腿内旋下压过杆、屈

膝缓冲落地的技术特征。跨越式跳高和背越式跳高均包括助跑、起跳、过杆和落地四个环节。

（一）动作方法与要点

【动作方法】

1. 跨越式跳高（图 4-2-4）

助跑：从侧面直线助跑（左脚起跳从右侧助跑，左腿为起跳腿，右腿为摆动腿；反之同理），逐渐加速，全程助跑距离一般 10～15 米，6～8 步，倒数第二步步幅稍大、重心稍低，为起跳腿的前伸放脚做好准备，最后一步稍小，便于将水平速度转化为垂直速度。注意跑动轻松自然有弹性。

起跳：起跳时起跳脚全脚掌着地，过渡到前脚掌快速有力蹬地腾起，摆动腿稍屈膝，积极向前上方摆起，起跳腿用力蹬地腾起，起跳点距横杆垂直面 60～90 厘米，注意起跳与助跑衔接，两臂配合协调上摆。

过杆：摆动腿积极向前上方摆起，大腿尽量靠近胸部，摆至横杆上沿后，稍内旋并积极下压，臀部迅速移过横杆，躯干向横杆方向扭转，两臂上举，两腿相继过杆，完成跨越动作。

落地：摆动腿摆过横杆后下压，起跳腿迅速上抬，摆动腿先落地，起跳腿后落地，注意屈膝缓冲。

图 4-2-4　跨越式跳高

2. 背越式跳高（图 4-2-5）

助跑：包括直线助跑和弧线助跑两段。直线助跑段一般跑 4～5 步，动作轻松、自然、有弹性，重心较高，后蹬、前摆幅度较大。弧线助跑段跑 4～5 步，身体稍内倾，前脚掌着地，摆臂与弯道途中跑相似；倒数第二步步幅稍大，全脚掌着地；最后一步稍小，速度快；起跳点距横杆垂直面 70～100 厘米。

起跳：助跑倒数第二步时，支撑腿以全脚掌着地，步幅稍大，重心稍下降，同时摆动腿积极向前上方推送髋关节，上体稍后仰，保持内倾；起跳腿踏上起跳点时，摆动腿顺势上摆，同时摆臂向上；起跳腿迅速蹬伸髋、膝、踝关节，起跳腿的异侧臂上伸，

躯干充分伸展。

过杆：保持起跳腿蹬伸、摆动腿沿起跳腿异侧臂方向向上摆动、躯干充分伸展的身体姿势，继续向上；离地后身体转动成背对横杆，起跳腿下垂，摆动腿逐渐放下；头和肩越过横杆后，迅速沉肩，两臂置于体侧，髋关节向上挺起，形成“背弓”；两膝自然弯曲、分开，小腿自然下垂；髋关节过杆之后，肩继续下潜，稍抬头，收腹，抬大腿，小腿自然上甩，使整个身体过杆。

落地：过杆后以肩和背部落海绵垫缓冲。

图 4-2-5　背越式跳高

【动作要点】

跨越式跳高：脚跟着地快蹬伸，摆动迅速腿伸直，过杆内旋腿下压，落地缓冲要屈膝。

背越式跳高：脚跟着地快蹬伸，快速摆动提重心，过杆挺髋成背弓，肩背落入海绵垫。

（二）易犯错误与纠正方法

跨越式跳高易犯错误与纠正方法如下（表 4-2-3）：

表 4-2-3　跨越式跳高易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
助跑起动不积极，跑的节奏不明显	以橡皮筋代替横杆，消除学生畏惧心理后再换用横杆；丈量好助跑步点，反复助跑，最后确定适合而准确的步点
助跑时拉大步或捯小步，助跑起跳脱节	用较低的橡皮筋和横杆做助跑和起跳相结合的练习，反复检查和调整助跑步点，并按一定节奏跑进
起跳前冲太大，向上不够	多做迈步摆腿练习，体会髋关节前送动作，加大摆动腿的摆动幅度
起跳时摆动腿弯曲	加强摆动腿的柔韧性和力量练习；练习两步助跑起跳、用摆动腿的脚触高物等
迈步时起跳腿抬得太高，蹬地速度太慢	练习两步助跑起跳，体会倒数第二步脚的滚动和迈步送髋等技术

续表

易犯错误	纠正方法
上体后仰，空中两腿交换太慢	坐在垫上或跳箱上，向起跳腿一侧做转体动作；做两步起跳剪绞练习，加快两腿交换速度
落地时不缓冲，身体背对横杆	原地起跳腿摆过横杆后，做上体向横杆内侧转动的练习

背越式跳高易犯错误与纠正方法如下（表 4-2-4）：

表 4-2-4　背越式跳高易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
助跑最后两步时过早倒向横杆	多做弧线助跑，体会弧线助跑和起跳前身体向内倾斜的时机；多做弧线助跑跳上高海绵垫练习
助跑加速节奏紊乱，步幅不稳	采用画线、设标记、听节拍等方式，培养节奏感；调整助跑距离，找出最适宜的助跑步点
助跑速度过快，致使身体腾空不高	控制助跑速度，加强腿部力量训练
起跳时减速，甚至有停顿现象	反复在杆前做助跑起跳练习，注意助跑后几步的身体重心平稳，最后一步起跳时放脚快
起跳时摆动腿的脚擦地	在跑动弧线上连续上步做快速而有力的蹬摆起跳，摆动腿用力蹬地后立即上收，小腿折叠，以髋带动腿向前上方摆出
起跳时起跳腿放脚不正确	加强助跑弧线练习，防止在弧线上跑切线（弧线跑 4～5 步），注意放脚的方向应与弧线的方向一致
坐着过杆，没有挺髋动作	多做垫上送髋、倒体成桥等提高髋关节伸展性和灵活性的练习，多做上步起跳过杆等练习
身体与横杆成斜交叉过杆	3～5 步弧线助跑起跳，用摆动腿的膝关节触高物，同时使身体腾空后沿纵轴转体 90 度，摆动腿用力向异侧肩方向摆动
过杆时大腿后侧和小腿碰落横杆	在杆前做原地背越式过杆练习，注意体会空中挺髋动作和过杆时收腹甩腿的时机

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范与倾听讲解（★★★）

学生站在侧面观察教师动作示范、倾听动作要领，教师利用跨越式跳高（背越式跳高）的动作图片、动作视频等引导学生观察、听讲，建立完整动作概念。

（2）上步摆腿练习（★★★）

两脚前后开立，摆动腿微屈在前，起跳腿在后，重心落在前腿上，上体稍前倾，起跳腿向前迈步以脚跟着地支撑，同时上体稍后仰，重心后移。多让学生体会动作，加做摆臂、起跳腿由脚跟迅速滚动到脚尖，随即摆动腿上摆的练习。背越式跳高可以仰卧在台上做屈膝、挺髋、仰头的杆上动作练习，主要体会在杆上挺髋时身体各部位的肌肉感觉和位置感觉。

（3）原地过杆技术练习（★★★）

跨越式跳高可以做原地起跳跨过折叠的小垫子的练习，体会起跳后两腿依次过杆的动作。背越式跳高可以站在跳箱盖上背对横杆（或橡皮筋）做原地过杆技术练习，主要体会在增加腾空高度过杆时身体完成过杆动作的肌肉感觉和时空感觉。可以选择多种方式，如背对肋木挺髋练习、垫上背弓成桥练习、扶肋木转髋练习、仰卧垫上连续屈膝挺髋练习和原地倒肩挺髋练习等。

（4）助跑起跳练习（★★★）

做 2～3 步助跑起跳练习，主要练习起跳腿正确迈步放脚起跳、摆动腿和两臂的摆动及对身体姿势的控制。做 4～5 步助跑起跳练习，提高学生在保持良好的身体姿势和助跑节奏的前提下快速起跳的能力。做全程助跑衔接起跳练习，提高运动员快速助跑和快速起跳相结合的能力。

（5）助跑起跳触高悬物（★★★）

助跑几步，单脚起跳后摆动腿的脚尖或头、手触悬挂物，体会助跑与起跳衔接技术。

（6）由慢到快连续跳过低横杆练习（★★★★）

设置低横杆或橡皮筋。上体在助跑过程中逐渐由前倾转为正直，强调助跑最后三步加速，重点要求最后一步稍小，有利于快速起跳、增加起跳爆发力。学生自由组合练习，着重体会助跑最后三步的节奏及快速起跳的动作。教师指导学生相互评价，相互纠正。

（7）全程快速助跑跳过或背越过横杆练习（★★★★）

设置低横杆或橡皮筋。根据学生的不同能力，组织有目的的分组练习。同质分组体现同等条件下的竞争，异质分组体现互帮互学、共同进步等。逐步升高横杆，最后各组的强、中、弱三部分学生进行分层练习。

2. 比赛活动

（1）跨跳接力游戏（★★）

【素养要点】培养学生勇敢顽强、挑战自我、团结协作的精神品质。

【活动方法】学生 4～6 人一组，选择多种单脚起跳过障碍物的形式，依次跨过体操棒、呼啦圈、“∧”形体操垫、低栏架、一定高度的横绳等器材。器材的方向和高度可以根据练习情况适当调整。练习结束后分组进行接力比赛，最快完成的小组获胜。通过游戏和比赛发展学生单脚跳跃的能力。

（2）助跑摸高游戏与比赛（★★）

【素养要点】培养学生勇敢果断、积极进取、不怕困难的优秀作风。

【活动方法】学生 6～8 人一组，3～5 步起跳后用手触摸一定高度的悬挂物。设置不同的高度，组织小组积分赛，根据学生摸高能力设定不同的得分等级，以积分多的组为胜。通过小组积分赛，让学生体会跳高起跳腿蹬地迅速有力，髋、膝、踝充分蹬伸的起跳技术。引导学生注意起跳时手臂上摆、上体保持向上的姿态，防止起跳前冲。

（3）“十字接力”比赛（★★★）

【素养要点】培养学生克服困难、团队协作、公平竞争的行为习惯。

【活动方法】经过半径 10～15 米的圆的圆心画两条垂直交叉的十字线，十字线延长伸出圆外 1 米作为起跑线。学生 5～7 人一组，在圆内成单行站在十字线上，各自面向圈外的起跑线。四组排头持接力棒站在起跑线后。教师发令后，各组排头沿圆圈按逆时针方向奔跑。当排头将要完成一圈时，第二人立即站在起跑线上等待传接棒，排头将棒传给第二人以后，站到本组队尾，以此类推。以先跑完的组为胜。提高学生弧线助跑的能力。

（4）直道跑接弯道跑比赛（★★★）

【素养要点】培养学生克服困难、坚持到底的优秀品质。

【活动方法】学生 6～8 人一组，站立式起跑，先直线跑 30 米，再接弯道跑 30 米。要求直道进入弯道跑时，身体向内倾斜，加大右腿的蹬地力量和摆动幅度，右臂相应地加大摆动的力量和幅度，迅速从直道跑进弯道。让学生比一比小组内谁跑得快，又完成得好。提高学生弧线助跑的能力。

（5）弧线助跑起跳上高垫比赛（★★★★）

【素养要点】培养学生积极进取、不怕困难、勇敢顽强的精神品质。

【活动方法】学生 6～8 人一组，通过弧线助力起跳使身体腾空，躺落在垫子上。根据实际情况调整垫高，学生确定起跳点并丈量弧线助跑的步点，准确踏上标志点和起跳点。要求助跑步幅和节奏稳定，起跳快速而有力，身体腾空高，背对垫子在空中正确做出仰头倒肩和挺髋展体动作。发展学生弧线助跑起跳的能力。

（6）跳高游戏与比赛（★★★★）

【素养要点】培养学生团结协作、挑战自我的体育精神，树立正确的胜负观。

【活动方法】学生分成人数相等的 4 组，各配置一副跳高架和海绵垫，开展分组跳高比赛。各组学生试跳第一个高度（高度根据学生水平而定），成功后试跳第二个高度，依次进行，最终以越过最高高度的为胜。在分组比赛的基础上，各组选派 2～3 名队员参加决赛，决出前 8 名优胜者。其他队员可以参与裁判工作或自由组合进行跳高练习。学生通过跳高比赛，掌握跳高的比赛规则和裁判方法，学会丈量步点，找准起跳点，应用所学助跑、起跳、过杆、落地各环节的完整技术完成比赛。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

水平三可以安排 1～2 课时，在降低技术要求的游戏中，学练跳高的基本动作和简单组合动作，了解跳高技术的四个环节。跨越式跳高建议在水平四开始，安排 6 课时。主要的组合动作技术学习 4 课时，完整技术学习 2 课时。建议以游戏或比赛为主组织教学，激发学生练习兴趣，引导学生体会跳高动作的空间感觉。背越式跳高建议在掌握跨越式跳高的基础上，有条件的学校可以组织学练体验，教师根据实际情况自主安排，这里不做具体要求。

2. 教学方式方法建议

在跳高教学过程中，教师首先应了解学生的体能情况及技术的掌握状况，合理安排教学步骤，设置各种辅助练习和诱导性练习，帮助学生掌握正确的技术。教学中，教师应及时发现和纠正学生的错误动作，针对学生技术的缺点与不足，加以矫正。应以助跑和起跳作为教学重点，注意规范学生的过杆动作。在教学方式的选择上，可以采用集体练习、分组练习、自主学习、研究性学习等。还可以根据教学的需要，采用学生展示、技术评定、教学比赛等方式组织开展教学活动。学生通过比较分析，提出问题，通过查找信息资料寻找正确答案，如跳高的助跑方法、杆上动作、发展弹跳力的各种身体练习等。重视运用安全防护措施，引导学生学习并掌握跳跃运动中伤害事故的预防与处理方法，结合跳高项目的特点做好准备活动，培养学生的安全意识与能力。

3. 技战术运用建议

可以在各种跳过一定高度的游戏和展示中，合理运用助跑、起跳、空中身体平衡控制等跳高动作技术。在跳高挑战赛中强化有节奏地助跑、助跑与向上起跳衔接、腾空过杆、落地缓冲等动作技术的运用。

4. 课外作业建议

可以选择正压腿、侧压腿、后压腿的柔韧性练习和原地摸高的练习，也可以邀请同伴共同参与“跳房子”游戏、跳皮筋游戏或猜拳跨大步游戏。多做柔韧性练习和髋关节的灵活性练习等。

5. 素养培育建议

跳高需要有节奏地助跑、强有力地起跳、干净利落地过杆和平衡稳定地落地，对增强学生下肢力量、发展协调能力、提高身体的控制能力有积极的锻炼价值。学生需要克服因起跳和腾空过杆带来的恐惧心理，培养不畏困难的精神品质。跳高是超过一定高度障碍的运动，有利于人们在生活中摆脱困境。助跑、起跳动作对开放式运动的起跳类动作有一定的迁移价值。教学中教师应注意综合考虑，提高学生的弹跳力，发展力量、速度、灵敏性等体能，培养学生积极进取的意志品质和胜不骄、败不馁的体育品格。

第三节 投掷

投掷运动是古代人类猎取禽兽或防御攻击而形成的最基本的运动形式，是人类最早的运动项目之一。投掷运动是人体运用自身能力，通过一定的运动形式，将手持的规定器械抛出并尽可能获得远度的运动项目。中小学投掷运动的教学内容主要包括投掷垒球、投掷实心球、推铅球等项目。投掷运动主要发展学生的肌肉力量和爆发力，增加投掷的远度，对于培养学生敢于拼搏、不怕困难、吃苦耐劳的意志品质，培育学生树立遵守规则的意识及提高适应环境的能力等具有独特的价值。

一、投掷垒球

投掷垒球是锻炼学生的上下肢协调能力、发展上肢爆发力、提高投掷能力的重要手段之一。水平二主要以原地或上步投掷垒球为主，通过学练为水平三学习助跑投掷垒球做准备。助跑投掷垒球是在水平二已经掌握原地或上步投掷垒球的基本动作和练习方法的基础上，改进投掷动作技术，形成助跑和投掷组合的完整技术，提高投掷的远度和准确性。

（一）动作方法与要点

【动作方法】

1. 垒球握法

用拇指、食指、中指和无名指握住垒球，小指弯曲顶在垒球下部，掌心不贴垒球（图 4-3-1）。

图 4-3-1　垒球握法

2. 原地投掷垒球

以右手投掷为例（下同）。投掷前，身体侧对投掷方向，两脚左右开立，左脚在前伸直，右腿弯曲在后，右手持垒球向右侧后引与肩平或略高，左臂自然置于体前；身体重心落在右腿，上体略向右倾斜。投掷时，右腿蹬地，转髋，挺胸，身体左转，重心前移，右臂经肩上屈肘向前挥臂，将垒球向前上方快速投出（图 4-3-2）。

图 4-3-2　原地投掷垒球

3. 上步投掷垒球

投掷前，身体正对投掷方向，两脚自然前后开立，右脚在前，右手持垒球于头的右斜前上方，身体重心在两腿之间。投掷时，左腿向前迈出，身体向右转，同时右臂经下向后引球成原地投掷姿势后将垒球快速投出（图 4-3-3）。

图 4-3-3　上步投掷垒球

4. 助跑投掷垒球

面对投掷方向，右手持球于头右前方；助跑几步后，迈右腿的同时，上体向右转，右臂靠近身体经下向后引球，左腿迅速向前一步；左脚用力蹬地，右腿迅速向前交叉，右脚落地时迅速蹬地、转髋、挺胸，同时身体左转，重心前移，左腿积极落地蹬伸，上体向前鞭打，右臂经肩上屈肘向前挥臂，将球向前上方快速投出（图 4-3-4）。

图 4-3-4　助跑投掷垒球

【动作要点】

原地投掷垒球：蹬地，转髋，挺胸，屈肘，挥臂。

上步投掷垒球：上步引球，蹬地转髋，挺胸反弓，肩上屈肘，快速挥臂。

助跑投掷垒球：自然助跑，迈腿引球，交叉上步，蹬地转髋，挺胸反弓，肩上屈肘，快速挥臂。

（二）易犯错误与纠正方法

投掷垒球易犯错误与纠正方法如下（表 4-3-1）：

表 4-3-1　投掷垒球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
投掷时投掷手臂没有充分后引	侧向站立，先徒手练习再持球练习，投掷臂向后引伸，体会动作感觉；2 人一组，一人做动作，另一人提醒并牵拉投掷臂纠正引臂动作
球只从肩侧甩出	2 人一组，相互握投掷臂的手，练习转体、肩上屈肘动作，体会垒球从肩上投出的动作；在投掷臂的一侧（约 20 厘米）树立标志杆，强化垒球经肩上屈肘掷出的动作
用力顺序错误，只用手臂投掷	讲清投掷用力顺序，徒手模仿自下而上的蹬地、转体、挥臂的用力顺序；学练时，教师加强提示“蹬、转、挺、屈、挥”的用力顺序
投掷时肘关节外展	投掷时，另一手托投掷臂的肘关节，提示学生不要转肩；体会正确投掷动作和错误投掷动作的不同用力感觉
出手角度过低或过高	让学生多体会用轻球向一定高度目标投掷的练习；提示出手角度和用力方向；投掷前方拉两条高度适宜的横绳，练习投掷垒球从两条横绳中间穿过
投掷时上下肢配合不协调	明确发力顺序，多做侧向站立投掷臂后引练习，结合蹬地、挥臂练习，体会不同部位的用力感觉；利用沙包或纸质垒球体会用力顺序，逐步过渡到垒球练习
投掷步减速	做连续交叉步练习，体会蹬摆的配合；开始练习时，先慢速体会交叉步练习，再过渡到自然节奏，要求迅速连贯；徒手或持球做助跑投掷垒球完整动作技术练习，体会助跑速度、交叉步和最后用力的衔接，要求连贯快速

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范与倾听讲解（★★）

学生站在侧面观察教师动作示范、倾听动作要领，教师利用投掷垒球的动作图片、动作视频等，引导学生观察、听讲，建立完整动作概念。

（2）模仿练习（★★）

教师侧面分解示范、讲解动作方法，学生跟随教师模仿投掷垒球的完整动作，先

分解再连贯，先慢速再常速。

（3）“飞火流星”（★★）

将垒球装入彩色小塑料袋，做成一个有“尾巴”的球，指导学生快速挥臂扔出，在空中形成“流星”，观察“流星”的飞行速度和飞行轨迹，提示学生用更快的挥臂速度、更合适的出手角度才能让“流星”飞得更高更远，引导学生体会动作要点。

（4）垒球掷准练习（★★）

距墙 5～6 米画一条起掷线，先进行原地和上步投掷垒球练习，再过渡到助跑对墙投掷垒球练习。可以在墙上画出一定高度和大小的圆圈，引导学生调整投掷角度和方向。教师提示动作要点，如上步、引球、蹬地、转体、挥臂，动作连贯，全身协调用力。

（5）掷垒球过横绳练习（★★）

在距离起掷线 4～6 米处设置高 2～3 米的横绳，先进行原地和上步投掷垒球过横绳的练习，再过渡到助跑投掷垒球过横绳的练习。可以分组进行，学生轮流担任裁判或捡球。

（6）投掷垒球完整动作练习（★★）

学生分成 4～6 组，单数组听信号投掷垒球，练习完整动作，双数组在侧面观察，对照动作要点交流经验、纠错评价。然后互换角色。

（7）叫号接反弹球（★★★）

学生分成两组，一组站在篮板下的端线外，面对篮球场中线等待被叫号接球；另一组站在罚球线外，面对篮球场端线，负责叫号并持篮球（或小皮球）朝篮板掷球，被叫号者迅速起动接篮板反弹球。体会掷篮球动作和练习快速反应发力。

2. 比赛活动

（1）垒球掷准对抗赛（★★）

【素养要点】培养学生遵守规则、公正评价的意识及正确的胜负观。

【活动方法】在平整的场地放置一只标志筒作为目标，以标志筒为圆心，画直径 1 米、2 米、3 米的三个同心圆，三个圆内分别赋予不同的分值，距离标志筒 6～9 米处画一条投掷线。分组比赛，每人掷垒球 3 次，以 3 次分值之和计算个人积分，总积分高的组为胜。

（2）移动打靶积分赛（★★）

【素养要点】培养学生克服急躁情绪的能力，帮助学生建立遵守规则、尊重对手的意识。

【活动方法】全班分为 4～6 组，单数组在起掷线后掷球打靶，双数组每人持小体操垫于体侧当作标靶，在平行于起掷线前 6～9 米处匀速横向移动。投掷组每人投 3 次，击中标靶一次计 1 分，计算全组总积分，完成后互换角色，总积分多的组为胜。

（3）投掷集锦大比拼（★★）

【素养要点】培养学生挑战自我、团结拼搏的精神。

【活动方法】班级内分小组开展比赛，比赛内容根据所学内容，可以选择原地、上1步或上3步投掷垒球、助跑5～7步投掷垒球姿势等进行。学生自主组建小组，明确教练员、裁判员、运动员等具体分工，不同姿势、不同距离设定不同的分值，每人每个动作投掷3次，分值多的组为胜。

（4）对墙投掷垒球反弹比远赛（★★★）

【素养要点】培养学生挑战自我、勇于探索的精神和公正评价的风范。

【活动方法】学生分成4～6组，每组指定一名负责人，组员轮流担任裁判。投掷者站在距离墙6～9米远的地方，对墙投掷垒球，反弹距离远者胜。每人投掷3次，取最好成绩。

（5）投掷垒球达标赛（★★★）

【素养要点】培养学生拼搏进取的精神和公平竞争、服从判罚的意识与行为。

【活动方法】在平整的场地上设置起掷线、达标线。全班分为4～6组，单数组掷球，双数组担任裁判，完成后互换角色。各组裁判组织比赛，判定是否犯规，做好测量和记录。每人掷3次，达标人次多的组为胜。

（6）垒球掷远挑战赛（★★★）

【素养要点】培养学生顽强拼搏、挑战自我的精神，帮助学生树立正确的胜负观。

【活动方法】学生分成4～6组，每组指定一名负责人。每人掷垒球3次，取最好成绩为最终成绩。组员轮流担任裁判，负责比赛时犯规的判罚与成绩的丈量，评出小组前3名参加班级挑战赛，最后评出班级前8名。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

原地或上步投掷垒球适合水平二学练，助跑投掷垒球适合水平三学练，建议各安排4～6课时。以完整动作练习为主，教学中设置多种学练活动和比赛活动，动作学习和组合练习安排3课时，完整动作姿势及连贯性练习安排2课时。教学时，教师应力求使学生理解、掌握动作规范的要求，如投掷的用力顺序、最后用力及动作连贯、协调用力等，为提高投掷能力打好基础。

2. 教学方式方法建议

教学过程中，教师要注意投掷的趣味性，如投掷纸飞机、沙包、彩带球等。投掷垒球可以分组轮换，也可以一组接一组投掷完再统一捡球，特别要加强对学生的安全教育和课堂教学的组织纪律，培养学生的组织纪律意识和安全意识。应注意学生投掷动作的规范性养成，可以采用相互观察、评价与纠错，或设置辅助标志等方式。设置辅助标志可以是设置横绳引导学生出手角度、设置投准引导学生投掷方向等。还可以采取多种练习方式提高挥臂速度，如原地、上步或助跑对墙投掷垒球的练习等。学练赛活动应注意考虑男生、女生差异。

3. 技战术运用建议

投掷垒球动作技术应用广泛，教学中可以在降低规则要求的情况下，将所学投掷运动的基本动作、简单组合动作和组合动作技术设置为多样化的游戏和比赛，如对墙掷球反弹比远、掷垒球打堡垒、垒球掷远比赛、掷垒球打靶等，让学生在游戏中体悟正确发力顺序和技术动作，感受参与投掷运动的乐趣，为提高投掷能力打好基础。

4. 课外作业建议

根据投掷垒球动作学习和体能发展的需求，建议安排技能与体能结合的课外作业。如在距墙 4～6 米处画一条起掷线，在墙高 2.5～3 米处画直径 0.5 米的圆圈，按照投掷垒球的动作要点，利用沙包或羽毛球替代垒球，完成原地、上步或助跑的对墙掷球比准技能性练习，还可以对墙练习掷球反弹比远。同时要针对投掷学练的需要，安排发展四肢及腹背力量的练习，如连续屈臂推墙、双脚夹球掷远、连续屈腿跳、仰卧起坐等，也可以根据体能情况自主选择俯卧撑、双手持哑铃上举、连续跳台阶、仰卧两头起等练习。建议选 2～3 项练习，每项练习 3～5 组，每组次数根据能力而定。课外作业可以邀请同伴或家长共同参与练习，以活跃练习气氛，促进亲子关系，提高学生沟通交流的能力。

5. 素养培育建议

投掷垒球对技术和安全的要求较高，教师要加强安全教育和课堂教学的组织纪律性，培养学生安全练习的意识和习惯，避免因技术不正确造成拉伤或球碰伤。注意通过课堂学练的提示与引导，培养学生团结友爱、互帮互助的意识；通过比动作、比掷远的展示或比赛，培养学生遵守规则、公平竞争、顽强拼搏、挑战自我的意识和行为。

二、投掷实心球

投掷实心球对发展学生上下肢力量、核心力量、协调性等体能和投掷能力，培养学生坚毅果断、吃苦耐劳等意志品质具有重要的作用。双手头上前掷实心球在水平二主要学习体验用力顺序，水平三学练掌握动作技术，水平四改进用力顺序和提高出手速度。原地背向双手后抛实心球主要适合水平四教学。在实心球的学练中应关注学生的个体差异。

（一）动作方法与要点

【动作方法】

1. 双手头上前掷实心球（图 4-3-5）

握球和持球：两手十指自然分开，两手食指、中指、无名指和小指放在球的两侧将球夹持，两手大拇指紧扣在球的后上方成“八”字，保持球的稳定。握球后，两手下垂自然置于身体前下方。

预备姿势：两脚前后开立，前脚掌离起掷线 20～30 厘米，前后脚距离约一脚掌，后脚脚跟稍微离地，两手自然持球，身体肌肉放松，重心落在两脚中间偏前，眼睛看前

下方。

预摆：预摆次数因人而定，一般 1～2 次。最后一次预摆时，实心球依次从前下方经过胸前至头后上方，随后加快摆速，上体后仰，身体形成反弓形，同时吸气。预摆是为最后用力时加快投掷实心球的出手初速度创造条件。

最后用力：预摆结束时，两手握球积极用力从后上方向前上方前摆，蹬腿、送髋、腰腹收缩用力，两臂用力前摆并向前拨手指和手腕，以提高手臂的鞭打速度。最后用力是投掷实心球的主要环节，直接影响球出手的初速度及抛球角度。

图 4-3-5　双手头上前掷实心球

2. 原地背向双手后抛实心球（图 4-3-6）

持球和握球：技术动作同双手头上前掷实心球。

预备姿势：两脚左右开立，脚后跟离起掷线 10 厘米左右，两手持球自然置于腹前，身体肌肉放松，重心落在两脚中间，眼睛视前下方。

预摆：预摆次数因人而异，一般是 2～3 次。预摆时球从身体前下方至额头前上方，在这一过程中加快摆动速度，为最后一次预摆时上体后仰、身体形成反弓状、将球向投掷方向抛出做好准备。

最后用力：预摆结束时，两手握球用力积极从前下方向前上方前摆，蹬腿、送髋、腰腹挺身用力、两臂用力前上摆并向前拨手指和手腕，加快手臂的鞭打速度。

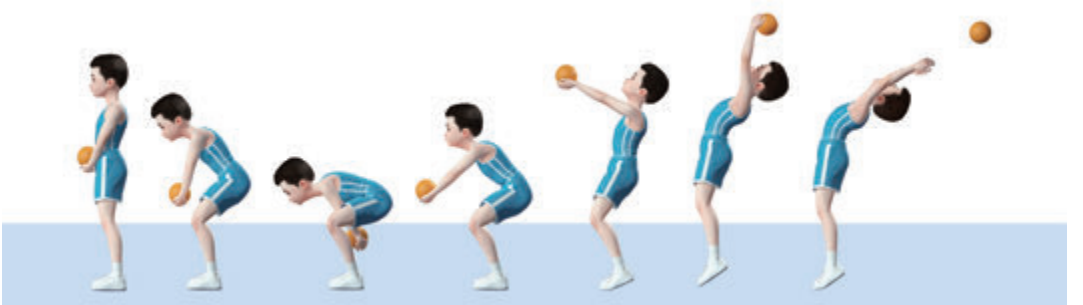


图 4-3-6　原地背向双手后抛实心球

【动作要点】

双手头上前掷实心球：后仰反弓，蹬腿收腹，快速挥臂。

原地背向双手后抛实心球：蹬地发力，挺髋展体，快速摆臂。

（二）易犯错误与纠正方法

投掷实心球易犯错误与纠正方法如下（表 4-3-2）：

表 4-3-2　投掷实心球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
上下肢动作不协调，投掷用力顺序不正确	明确动作方法及用力要领，多做徒手模仿，自下而上蹬地、收腹、甩臂；教师提示预摆、最后用力的动作要点，学生反复练习体会
双手头上前掷实心球出手时机不好，出手速度偏慢	明确动作方法及出手要领，先体会慢速掷球动作，再过渡到快速掷球练习；2 人一组，体会以胸带臂用力，互相提示与纠错
双手头上前掷实心球出手角度过高或偏低	看示范、听讲解，先慢动作体会掷球时的出手角度，再过渡到快速掷球练习；设置一定高度的标志线，听从提示及时纠错
双手头上前掷实心球时球未掷出双脚就跳起	徒手练习，先用力蹬地，再收腹、上体向前压送、挥臂，让学生体会用力顺序和力的传递；加强学练提示，掷球时身体放松；为保持身体平衡，后脚蹬地后随身体重心前移，可以向前迈一步
原地背向双手后抛实心球最后用力时，手腕手指用力不够	练习时持握球两手手指适度紧张，最后出手时拨指和手腕；抓握铅球，练习手指、手腕力量
原地背向双手后抛实心球最后用力时，出现甩小臂现象，造成出手角度过小	后抛球时两个肘关节不能过早弯曲，抬头、眼看前上方；徒手模仿练习，教师语言提示并纠错；先从慢动作开始体会正确用力顺序和动作技术，再逐步加快速度
原地背向双手后抛实心球最后用力时，两脚蹬地、展腹与两臂用力不协调	徒手练习，注意蹬地、展腹、手臂用力后抛球的协调配合；先用纸球或软式排球，在教师的提示下体会用力顺序，再用实心球练习

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范与倾听讲解（★★★）

学生站在侧面观察教师动作示范、倾听动作要领，教师利用投掷实心球的动作图片、动作视频等，引导学生观察、听讲并建立完整动作概念。

（2）模仿练习（★★★）

教师侧面分解示范、讲解动作方法，学生跟随教师模仿投掷实心球的完整动作，先分解再连贯，先慢速再常速。

（3）“满弓”练习（★★★）

2 人一组。一人练习，预摆身体形成反弓形，体会两臂屈肘、两手持球于头后、抬头挺胸的动作；另一人双手扶住练习者腰部。

（4）抛地滚球练习（★★★）

2 人一组，相距 8～10 米，相互单手直臂经体侧向前、向后抛地滚球，体会手指拨球发力的动作。

（5）拨球鞭打练习（★★★）

每人一球，向空中垂直拨球，体会手指拨球的感觉。或往地上垂直砸球，体会手指拨球和手的鞭打动作。

（6）原地持球预摆练习（★★★）

原地双手持球，进行双手头上前掷实心球或后抛实心球预摆动作练习，动作次数逐渐增加，动作幅度逐渐增大。

（7）各种姿势的投掷练习（★★★）

学生采用仰卧、坐立、跪立、站立等姿势，用排球或纸球进行前掷或后抛练习，体会身体协调用力的方法。

（8）前掷实心球对墙掷准练习（★★★）

距墙 3 米画一条起掷线，在墙高 3 米处画直径 30～40 厘米的圆，进行前掷实心球掷准练习。教师引导学生调整投掷角度和方向。

（9）前掷实心球、后抛实心球过横绳练习（★★★）

在距离起掷线 2～4 米处设置高 2～3 米的横绳，进行前掷实心球或后抛实心球过横绳的练习。分组进行，学生轮流担任裁判或捡球。

（10）投掷实心球完整动作练习（★★★）

学生分成 4～6 组，一组持规定重量的实心球进行完整动作练习，另一组在侧面观察，对照动作要点相互纠错评价。

2. 比赛活动

（1）不同方式的前掷实心球掷准积分赛（★★★）

【素养要点】培养学生遵守规则的意识和团结拼搏的精神。

【活动方法】在平整的场地上放置一只标志筒作为目标，以标志筒为圆心，画直径 1 米、2 米、3 米的同心圆，三个圆内分别赋予不同的分值，距离标志筒 6～8 米处画一条投掷线。以小组为单位进行比赛，采用坐立、跪立、站立三种姿势，每人每种姿势各投掷两次，以分值之和计算个人积分，总积分高的组获胜。

（2）前掷（或后抛）实心球争霸赛（★★★）

【素养要点】培养学生顽强拼搏、奋勇争先的体育精神及遵守规则的意识。

【活动方法】全班学生分为 4～6 组，每组指定一名小组长。小组长组织每人投掷

实心球 3 次，取最好成绩；组员轮流担任裁判，负责比赛时判罚犯规与丈量成绩。各组按成绩评出前 3 名参加班级争霸赛，成绩最优者为本班“投掷小能手”。

（3）前掷（或后抛）实心球等级赛（★★★）

【素养要点】培养学生遵守规则、服从裁判、公平竞争的意识。

【活动方法】在平整场地上设置起掷线，落地区划出及格、良好、优秀区域。全班分为 4～6 组，小组成员轮流担任裁判，每人投掷 3 次，取最好成绩，获得“优秀”最多的小组为胜。

（4）投掷动作技能展示赛（★★★）

【素养要点】培养学生遵守规则、公正评价的意识。

【活动方法】全班分为 4～6 组，根据双手头上前掷或后抛实心球的动作要点，分组进行投掷与评价。第一、第二组投，第三、第四组评价，交替进行。每人掷球 3 次，各组推荐最优代表参加班级展示或比赛。

（5）不同方式的后抛实心球掷远积分赛（★★★★）

【素养要点】培养学生积极进取、勇于争先的体育精神，引导学生树立正确的胜负观。

【活动方法】在平整的场地上画出投掷线，投掷线前 4～5 米区域为 1 分，5～6 米区域为 2 分，直至 13～14 米区域为满分 10 分。以小组为单位进行比赛，采用坐立、跪立、站立三种姿势，每人以不同的姿势各投掷两次，以分值之和计算个人积分，总积分高的组为胜。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

双手头上前掷实心球和原地背向双手后抛实心球是投掷项目中发展上肢力量和核心力量的重要方法，是学习投掷动作的基础，也是自我锻炼的基本方法。水平三主要学练掌握完整动作技术的用力顺序及出手角度，建议安排 2～4 课时。水平四主要改进和提高完整动作技术，建议安排 2～3 课时。每节课的教学内容要与发展学生专项体能的练习相结合。

2. 教学方式方法建议

教学时，教师要注重提高动作规范意识，让学生认识到正确规范的动作技术是提高运动技能的基础。通过示范、讲解，使学生形成完整的技术概念，通过观察、分析和辅助性练习、分解动作练习，体会用力顺序，不断巩固投掷技术。学练赛活动注意考虑男生、女生差异。

3. 技战术运用建议

投掷实心球的动作技能应用广泛，如足球的发球、篮球的长传球等。在投掷实心球的学练中，应创设多样化的情境，让学生在游戏或比赛中，反复强化和巩固基本动作

技术、组合动作技术和完整动作技术，将集体学练、小组学练与个人学练有机结合，让学生体验并掌握投掷实心球的完整动作技术。教学中应注重将投掷实心球的动作技能发展与力量、协调等体能发展相结合，合理利用各种辅助练习，帮助学生掌握和运用动作技术。

4. 课外作业建议

课外作业可以根据双手头上前掷实心球、原地背向双手后抛实心球等动作学习和体能发展的要求进行设计。如布置用纸球或沙包代替实心球，按照双手头上前掷实心球或原地背向双手后抛实心球的动作要点，分别完成完整的技术动作作业。针对学练需要，适当安排发展下肢力量、核心力量和协调性的练习，如击掌俯卧撑、仰卧起坐、连续屈腿跳、连续蛙跳等。还可以根据自身情况进行两手持哑铃上举、增大难度的俯卧撑、垫上或草地做“桥式”、连续纵跳摸高等专项体能练习。课外作业可以邀请同伴或家长共同参与，促进同学间沟通交流，增进亲子关系，活跃练习气氛。

5. 素养培育建议

投掷实心球是以力量为基础、以动作速度为核心的投掷项目，要求用力顺序正确、动作连贯协调，以免影响投掷的远度。因此教学中要加强规范意识的引导，以技术教学为基础，合理利用各种辅助练习来帮助学生掌握正确的动作技术，提高投掷能力。通过比动作、比掷远的展示或比赛，培养学生遵守规则、公平竞争、顽强拼搏、挑战自我的意识和行为。还应根据教学的需要，安排发展力量、柔韧性等体能练习，培养学生挑战自我、抗挫抗压的意识和行为。投掷实心球运动还要特别强调对学生的安全教育和课堂教学组织纪律性的要求，促进学生组织纪律性和安全意识的养成。

三、推铅球

原地侧向推铅球和侧向滑步推铅球由握球和持球、预备姿势、预摆和滑步、最后用力和维持身体平衡等技术动作组成，主要发展学生躯干及四肢力量，增强学生的自信，培养坚毅顽强的意志品质。教师可以根据教学场地、学练安全要求及学生身心发展的具体实际，用实心球代替铅球教学。在展示课、比赛课以及比赛季等活动中，也可以用实心球代替铅球。

教学过程中，教师应统一口令掷球，统一口令捡球，以确保学练安全。水平三以学习原地侧向推铅球为主，为水平四学习侧向滑步推铅球打基础。

（一）动作方法与要点

【动作方法】

1. 原地侧向推铅球（图 4–3–7）

握球（以右手为例，下同）：五指自然分开，手指和指根部位触球，大拇指和小拇

指在两侧夹球，将球放在右肩锁骨窝处，紧贴颈部，掌心向前（投掷方向），肘关节稍低于肩部。

持球：握好球后，身体侧对投掷方向，两脚左右开立、比肩稍宽，左脚尖指向斜前方并与右脚弓在一条直线上；右膝弯曲，上体向右倾斜扭转，重心落在右腿上；左臂微屈于胸前。

推球：右脚迅速蹬地，脚跟提起，右膝内转，上体向左侧抬起，朝推掷方向转动；当身体左侧接近与地面垂直的瞬间，两腿迅速蹬伸，左臂在体侧制动，同时挺胸送右肩，右臂快速将球推出。球离手后，降低重心，维持身体平衡。

图 4-3-7　原地侧向推铅球

2. 侧向滑步推铅球（图 4-3-8）

握球：五指自然分开，球放在右手的食指、中指和无名指的指根上，大拇指和小拇指扶在球两侧。

持球：右手握好球，放在锁骨窝处，头部稍向右靠，颈部和下颏贴紧球，右手抵球，肘部稍外展，完成持球动作。

预备姿势：握球、持球完成后，两脚左右开立稍宽于肩，身体左侧对准投掷方向，右脚脚尖稍向里合，左腿自然弯曲，左脚掌内侧着地，重心落在右腿上；上体稍右倾，左臂微屈于胸前，平视前方或前下方。

预摆和滑步：开始滑步前，做 1～2 次预摆。预摆时左腿微屈，以大腿带动小腿向投掷方向摆起，上体稍右倾，随后右腿屈膝下蹲，左腿屈膝回摆靠近右腿，上体右倾，收腹含胸。滑步时，身体重心向左移动，左腿向左侧摆出，同时右腿用力侧蹬，“摆”“蹬”同时进行。右腿充分蹬伸后，迅速收拉小腿，前脚掌沿地面向投掷方向滑出一步左右，脚尖稍内扣，约与投掷方向成直角；同时左脚积极下压，以前脚掌内侧着地，形成最后用力前的姿势。

最后用力和保持身体平衡：左脚着地同时开始最后用力。先以髋部大肌肉群发力，右腿用力蹬转，髋部前移并左转，同时左臂稍内旋经体前带领左肩移、抬、转至投掷方向。随后右腿开始转蹬，两腿爆发式蹬伸，左肩制动，右肩充分向前，抬肘、伸右臂、

手指拨球，将球从肩上向前上方推出。球出手后，及时换步、降低身体重心，维持身体平衡。

图 4-3-8　侧向滑步推铅球

【动作要点】

原地侧向推铅球：蹬腿，转膝，送髋，撑左腿，挺胸，推臂，拨球。

侧向滑步推铅球：蹬摆收扣滑步稳，蹬转送撑挺推拨。

（二）易犯错误与纠正方法

推铅球易犯错误与纠正方法如下（表 4-3-3）：

表 4-3-3　推铅球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
推球时肘关节下降，球离肩过早，形成抛球	强调持球动作，多做正面推球，要求肘关节抬平；两人配合，练习者做好预备姿势后，同伴站在练习者右前侧，适当用力抵住其右手，让练习者体会推球的正确动作
最后用力时左肩后撤	讲清楚最后用力时身体左侧支撑的作用，同伴站在背后用手抵住练习者左肩做原地推球的模仿练习，防止左肩后撤
推球时只用手臂力量	原地做推球最后用力动作的模仿练习，体会用力顺序；练习者做好预备姿势后，同伴站在前面用手抵住其右手，或在后面拉住其右手，让练习者反复做蹬腿、转体推球动作
推球时臀部后坐	徒手做最后用力的练习，教师或同伴站在学生后面，两手扶其髋，推球时帮助送髋，或要求练习者推球时右手触及前上方一定高度和远度的标志物
滑步有停顿	徒手做摆左腿、蹬右腿的练习；左手拉住同伴的手或握住肋木等物体，做摆左腿、蹬右腿的摆蹬动作
出手角度过高或偏低	让学生多体会投掷轻球的练习，体会正确的出手角度；设置一定高度的横绳标志物，投掷过横绳标志物练习

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范与倾听讲解（★★★）

学生站在侧面观察教师动作示范、倾听动作要领，教师利用推铅球的动作图片、动作视频等，引导学生观察、听讲并建立完整动作概念。

（2）模仿练习（★★★）

教师侧面分解示范、讲解动作方法，学生跟随教师模仿投掷铅球的完整动作，先分解再连贯，先慢速再常速。

（3）正面对墙推实心球（★★★）

在距离墙约 2 米处面对墙站立，两脚开立与肩同宽，右手持球于右肩，左手扶球，在墙上距地面 2～3 米处画一个直径 30～40 厘米的圆圈，伸臂将球快速推到圆圈内，体会手指手腕拨球的动作方法。

（4）跪姿侧推实心球练习（★★★）

全班分成两组。一组跪于垫上，右手持球于右肩，左手扶球，体会转体、挺胸、推臂、拨球将球推出的动作。另一组留心观察，对应纠错与互评，然后交换角色。练习完成后可以请动作技术掌握较好的学生分享经验方法或心得体会。

（5）侧向持铅球蹬转练习（★★★★）

以原地侧向推铅球的准备姿势预备，右手持球于右肩，左手扶球，利用蹬腿、转体、挺髋、顶肩的力量将球向前上方推出，体会下肢和躯干发力的动作方法。

（6）侧向推球过横绳（★★★★）

距起掷线前 3 米处设置一条高 2～3 米的横绳。先慢动作体会用力顺序，再过渡到自然动作的侧向推球练习。要求按照动作要点，每球力争越过横绳。技术动作掌握熟练后，可以开展滑步练习。

（7）滑步与蹬转动作练习（★★★★）

2 人一组，做一人牵引的徒手滑步练习。2 人一组，做牵引下的滑步与蹬转的衔接练习，侧向滑步推轻实心球或纸球的完整练习。

（8）完整动作练习（★★★★）

画一条起掷线，从距离起掷线 5 米处画 5 条间距 1 米的标志线，10 米处画一条目标线。全班分为 4 组，第一、第二组推球，第三、第四组对应观察与评价，然后互换练习，比较哪一组推球动作最好。

2. 比赛活动

（1）实心球推准积分赛（★★★）

【素养要点】培养学生勇敢果断、积极进取、奋勇争先的品质。

【活动方法】距离起掷线 3 米、4 米、5 米、6 米处，各悬挂一只吊球，高 2～3 米。

全班分为 4～6 组，学生根据自己的能力选择推球距离，每人推球 3 次，看哪一组推准次数多。

（2）对墙推实心球反弹比远对抗赛（★★★★）

【素养要点】培养学生顽强拼搏、挑战自我、敢于竞争的精神。

【活动方法】学生分成 4 ～ 6 组，站在距墙 3 ～ 5 米处，原地侧向对墙推实心球反弹比远，每人推球 3 次，取最好成绩，以小组为单位计算总成绩，总成绩最好的小组获胜。

（3）投掷动作技能大比拼（★★★★）

【素养要点】培养学生遵守规则、相互尊重、公正评价的品质。

【活动方法】全班分为 4～6 组，按照原地侧向推铅球和侧向滑步推铅球的动作要点，分组推球与评价。第一、第二组推球，第三、第四组对应同伴评价，交换进行。每人推球 3 次，各组推出最优选手参加班级的展示或比赛。

（4）原地侧向推实心球等级赛（★★★★）

【素养要点】培养学生公正评价、勇于挑战、积极进取的品质。

【活动方法】以小组为单位，投掷区划出加油、及格、良好、优秀四部分区域，进行掷远比赛，获得优秀多的小组为胜。

（5）侧向滑步推轻物比远挑战赛（★★★★）

【素养要点】培养学生的安全意识、调控情绪的能力及正确的胜负观。

【活动方法】以小组为单位，持纸质球侧向滑步推球比远，每人连续 3 次，计最远的一次距离为最终成绩，总成绩最好的组为胜。

（6）“投掷小能手”争霸赛（★★★★）

【素养要点】培养学生挑战自我、克服困难、敢于竞争的品质。

【活动方法】全班分为 4～6 组，每组指定一名小组长。小组长组织每人原地侧向和侧向滑步推铅球各 3 次，取最好成绩，组员轮流担任裁判，负责比赛时犯规的判罚与成绩的丈量。各组按成绩评出前 3 名参加班级争霸赛，成绩最优者为本班“投掷小能手”。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

原地侧向推铅球和侧向滑步推铅球为水平四投掷教学内容。在技术学练方面，以初步了解并能够掌握发力顺序和用力方法为主，重在发展学生力量、灵敏性等体能和动作的协调性，建议各安排 6 课时，其中动作技术学练安排 4 课时，展示或比赛安排 2 课时。

2. 教学方式方法建议

教师在教学中要通过示范讲解动作要点，让学生建立完整动作的直观概念，可以

先分解学习各种不同的单个动作，再组合练习。徒手动作基本熟练后，逐渐过渡到投掷轻球、实心球等。为提高投掷的远度，可以通过展示或比赛、个人与分组等方式学练动作技术，发现并及时解决问题，原地动作技术熟练后，再过渡到侧向滑步动作。教师应严密组织课堂教学，引导学生做好准备活动，尤其注意对上肢、腰部、肘关节和肩关节等部位的保护，以免发生运动损伤。学练赛活动注意考虑男生、女生的差异。

3. 技战术运用建议

教师应注意创设投掷运动比赛情境，引导学生把所学基本动作技术和组合动作技术运用在比赛中，反复强化和巩固。投掷技术相对枯燥，应注意充分结合跑、跳跃等项目，增强学练的趣味性，避免陷入单一的技术练习。

4. 课外作业建议

课外作业可以根据原地侧向和侧向滑步推铅球动作学习和体能发展的要求进行设计与安排。如布置学生与同伴或家长在社区、村居或公园空地，按照推铅球动作要点，分别完成完整推沙包、纸球或其他物体的技术动作等技能性作业。体能作业可以针对学练需要，适当安排发展下肢和腰腹力量的练习，如连续跑楼梯或跳楼梯、两臂连续推墙、仰卧举腿、俯卧两头起等，由学生自主选择 2 ～ 3 项，每项练习 3 ～ 5 组，每组次数根据自己的能力而定。课外作业可以让学生邀请同伴或家长共同参与，一起交流练习心得体会，提高练习效果。

5. 素养培育建议

推铅球属于非周期性运动，动作单调枯燥，练习负荷较重。教师应重视培养学生吃苦耐劳、勇敢坚毅的意志品质，引导学生克服心浮气躁、消极懒惰等毛病，纠正学生以瘦弱为美的错误观念。强调安全教育和课堂教学组织纪律性要求，增强学生的组织纪律性和安全意识。

第四节 田径类运动专项体能

田径类运动专项体能学练主要结合田径类运动项目，改善中小学生体能状况，发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力等，为学生增进体质健康和学练田径类专项运动技能奠定基础。根据田径类运动项目的特点，本节安排了短跑、中长跑、跳远、跳高、投掷等专项体能发展的练习方法和练习要求，教师可以根据教学实际参考选用。也可以结合学生的年龄特征，参考本套教师用书体能分册，设计更多的专项体能练习活动。需要注意的是，田径

类运动专项体能的学练不能脱离跑、跳跃、投掷项目的实际教学情境。

一、短跑专项体能

目的：发展学生的反应能力、位移速度、灵敏性、协调性和爆发力。

（一）听信号起动练习（★★）

【练习方法】采用俯卧、仰卧、蹲立、背向等不同姿势，听信号快速起动跑 20 米。

【练习要求】保持高度的注意力，密切关注信号的发出并快速起动。每种姿势起跑练习各完成一次为 1 组，练习 2～3 组，间歇 1～2 分钟。

（二）小步跑（★★）

【练习方法】上体保持直立，重心稍前移，两臂前后自然摆动；大腿抬起 35～45 度，主动下压；小腿向下向后，以前脚掌积极扒地，小步快频跑进。

【练习要求】髋、膝、踝放松，扒地时膝关节伸直。15 米一趟慢速跑回，每组 2～3 趟，练习 2～3 组，间歇 1～2 分钟。

（三）原地快速高抬腿（★★）

【练习方法】上体正直或稍前倾，两臂前后摆动，大腿高抬至水平或水平以上，积极主动下压，两腿交替进行。

【练习要求】上体放松提重心，不要后仰，交换腿迅速。每组 10 秒或每组 50 次，练习 2～3 组，间歇 1 分钟。

（四）追逐跑（★★）

【练习方法】学生分为“黑”“白”两组，面对面或背向相距 2 米站立，听到自己“黑”或“白”信号的人追拍另一人，追拍距离 20 米，然后放松走回。

【练习要求】反应快，起动快，追拍点到为止，放松走回后接下一趟练习。每组 2～3 趟，练习 2～3 组，间歇 1～2 分钟。

（五）十字象限跑跳（★★）

【练习方法】自然站立，两脚并拢，背部挺直；目视前方，连续完成 A–B–A、A–D–A、A–C–A、A–B–C–D 等各种象限跑跳练习。

【练习要求】按次序完成，不允许踩线。每组 15～25 次，练习 2～3 组，间歇 1～2 分钟。

（六）绳梯练习（★★）

【练习方法】两脚交替快速跑过绳梯中的每个格子。

【练习要求】保持身体重心平稳，前脚掌着地；可以变换不同跑的练习的方式（小步跑、高抬腿跑等）或方向（向前、向后或向侧等）。每组 2～3 趟，练习 2～3 组，间

歇 1～2 分钟。

（七）弓箭步走（★★★）

【练习方法】向前迈出一大步，呈弓步状，前弓后绷，前腿屈膝，大腿几乎与地面平行。后腿用力蹬地，向前迈出一大步，推动臀部前送，完成一个弓箭步走。整个过程中抬头挺胸。可以在原地进行向前、后、左、右跨一步的弓箭步走组合练习。

【练习要求】前弓后绷，抬头挺胸。每组 8～12 步，练习 2～3 组，间歇 1 分钟。

（八）后蹬跑（★★★）

【练习方法】上体稍前倾，两臂前后自然摆动，支撑腿充分后蹬，摆动腿积极向前上方摆出，大腿积极下压，前脚掌着地，两腿交替进行。

【练习要求】支撑腿髋、膝、踝三关节充分蹬直，摆动腿积极前抬送髋。15 米一趟慢速跑回，每组 2～3 趟，练习 2～3 组，间歇 1～2 分钟。

（九）俯撑登山（★★★★）

【练习方法】以俯卧撑姿势开始，全身重量置于手掌和脚尖，身体伸直，保持一条直线。开始后，一条腿蹬地收腹，利用腿部肌肉力量带动单腿屈膝向前胸抬起，达到极限后后蹬放下，并换另一条腿抬起，交替进行。

【练习要求】收腹紧腰，支撑腿髋、膝关节充分蹬直，摆动腿积极前抬送髋。每组 10～15 次，练习 2～3 组，间歇 1 分钟。

（十）跑台阶（★★★★）

【练习方法】快速上下 10 级台阶跑，蹬摆有力，髋、膝、踝三关节充分蹬直。

【练习要求】逐级快速上下，身体正直，蹬摆协调，注意力集中。每组 2～3 趟，练习 2～3 组，间歇 1 分钟。

（十一）30～50 米重复跑（★★★★）

【练习方法】行进间 30～50 米跑，放松走回，继续下一次行进间 30～50 米跑，重复进行。

【练习要求】预跑 15 米左右，达到高速后跑过 30～50 米。每组 2～3 趟，练习 2～3 组，间歇 1～2 分钟。

（十二）组合跑练习（★★★★）

【练习方法】在 30 米内进行小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、加速跑的两两组合跑的练习，放松走回。

【练习要求】衔接自然，速度要快。每组 3～4 趟，练习 2～3 组，间歇 1～2 分钟。

教学建议：

水平二短跑的专项体能学练，主要是发展学生的位移速度和下肢肌肉力量，讲解动作方法和动作要求要考虑低龄特点，重点讲解练习方法。学练时应结合趣味化的游戏，练习次数、重复组数和练习强度要考虑学生的年龄与性别特征。

水平三短跑的专项体能学练，主要是发展学生的位移速度和肌肉力量，应加强学生跑的专门性练习，关注学生体能发展的全面性。学练中可以借助简单的功能辅助器械，练习时间不宜过长，重复次数不宜过多，间歇时间适宜。

水平四短跑的专项体能学练，主要是提高学生的位移速度。讲解体能练习时要讲清为什么要进行这项体能练习，该专项体能练习对身体的哪些肌肉有影响，对提高哪方面运动机能有帮助。学练中应注重组合练习的搭配以及多种练习方式的变化组合，注意动作速度的练习强度，持续时间一般不宜过长。

二、中长跑专项体能

目的：发展学生心肺耐力和肌肉耐力。

（一）一分钟跳绳（★★）

【练习方法】学生站在平整的场地上，听信号开始，每摇绳一回环跳过一次计数1次，记录1分钟内完成的次数。

【练习要求】选择软硬适中的场地，注意全身协调和体能分配。练习3～5组，间歇2～3分钟。

（二）后踢腿跑（★★）

【练习方法】上体正直或稍前倾，两臂前后自然摆动。前脚掌着地，蹬离地面时前脚掌用力扒地，离地后小腿顺势向后踢至与大腿折叠，膝关节放松，脚跟接近臀部，两腿交替进行。

【练习要求】放松跑进，后踢时脚跟尽可能踢到臀部。15米往返3次为1组，练习3～5组，间歇1～2分钟。

（三）立卧撑（★★★）

【练习方法】直立，下蹲，两手支撑于两脚侧，与肩同宽，之后两腿向后伸出，成俯卧撑，然后收腹成半蹲姿势，再还原成直立，连续进行。

【练习要求】腰、腹、臀肌肉收紧，动作连贯。每组10～15次，练习3～5组，间歇1分钟。

（四）间歇跑（★★★）

【练习方法】规定距离和间歇时间的间歇跑。

【练习要求】用中等偏上的速度匀速练习。跑300米，练习3～5组，间歇3分钟。

（五）踩线跑（★★★）

【练习方法】中速踩篮球场线跑，跑完所有球场线为一组。

【练习要求】注意体能分配和跑动路线的合理规划。练习 3～5 组，间歇 1～2 分钟。

（六）多点折返跑（★★★★）

【练习方法】听信号出发，从起点线开始至不同远度的标志线处，脚踩到标志线后立即转身跑回起点线，记为折返 1 次，循环进行，计 3 分钟内折返的次数。

【练习要求】前后摆臂，至折返处降低重心、适当减速，注意安全。每组 3 分钟，练习 3～5 组，间歇 2～3 分钟。

（七）走跑交替练习（★★★★）

【练习方法】将学生分成 4～6 组，由组长带领中速跑 200 米、走 50 米，走跑交替，完成 800～1 000 米。

【练习要求】合理运用呼吸方法，速度变化明显。

（八）听音乐节奏跑（★★★★）

【练习方法】跟音乐节奏跑，时间 3～5 分钟，记录跑的距离。

【练习要求】音乐节奏轻快适中，轻松自然跑动。练习 1～3 组，间歇 3～5 分钟。

（九）结伴跑（★★★★）

【练习方法】2～3 人一组，保持速度和节奏，相互鼓励，完成 800～1 000 米跑。

【练习要求】合理运用呼吸方法，速度快的学生要注意照顾跑得慢的学生，保持一定的速度。

（十）递进跑（★★★★）

【练习方法】分别进行 100 米、150 米、200 米跑，第一段练习后，待心率恢复至 120 次 / 分时，开始下一段练习。三段距离全部跑完为 1 组。

【练习要求】每段距离跑都应尽全力。练习 1～3 组，间歇 3～5 分钟。

教学建议：

水平二中长跑专项体能学练，主要引导学生了解耐力体能对中长跑的作用，掌握简单的学练方法，让学生乐于参与心肺耐力和肌肉耐力的练习。可以创设趣味性强、简单易行的游戏和比赛情境，如校园定向跑等，发展学生的耐力并提高学生适应校园环境的能力。应注重学生综合体能的提升，并安排相应的学练内容，如障碍接力跑等，不仅能够发展学生的耐力体能，还能发展学生的中长跑速度、下肢爆发力、灵敏性和协调性等。

水平三中长跑专项体能学练，主要让学生参与不同主题、不同形式、不同情境的中长跑游戏和比赛，如校园越野跑等。学练难度可以循序渐进，如校园间歇跑可以适当

增加练习时间，关注体能的关联性和完整性，引导学生参与结构化、整合性的体能学练。校园定向跑在发展学生耐力的同时，可以加入情境式的跨越、绕过、跳过、钻过等练习，发展学生肌肉力量、肌肉耐力、灵敏性等体能，促进学生体能的全面协调发展。

水平四中长跑专项体能学练，主要强调合理安排耐力练习的内容与强度，如间歇跑、变速跑等，精准控制练习速度和间歇时间，增强心肺功能，以达到练习效果。重视指导学生合作制订并实施耐力练习计划，如在校园越野跑中，引导学生组成锻炼小组讨论设计路线。可以依据《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》定期组织心肺耐力测试，不断优化锻炼计划。

三、跳远专项体能

目的：发展学生下肢肌肉力量、爆发力、柔韧性和协调性。

（一）“石头、剪刀、布”游戏（★★）

【练习方法】学生围成圆圈，双脚前后开立为“剪刀”，并拢为“石头”，左右分开为“布”。听口令跳起做相应动作，与教师或同伴进行比赛。

【练习要求】起跳充分，快速做出反应。每组 8～10 次，练习 2～3 组，间歇 30 秒。

（二）动物模仿跳（★★）

【练习方法】师生共同模仿袋鼠跳、兔子跳、青蛙跳，模仿丹顶鹤助跑几步单脚起飞、双脚落地等。

【练习要求】模仿形象，起跳充分。全部姿势每组各练习 5 次，练习 2～3 组，间歇 1 分钟。

（三）开合跳（★★★）

【练习方法】并腿站立，两臂下垂于身体两侧。两腿蹬地向上跳起的同时，两臂同时向两侧打开，向上伸展在头上方击掌，双腿向两侧分开落地。两腿继续跳起，两臂相应向两侧下落，还原成并腿站立，双臂放在身体两侧，连续进行。

【练习要求】屈膝缓冲，挺胸收腹，核心收紧。每组 15～20 次，练习 3～5 组，间歇 1～2 分钟。

（四）收腹跳（★★★）

【练习方法】两脚平行站立，与肩同宽，双脚起跳，双臂由下向上摆动，双腿屈膝贴于腹部。

【练习要求】快速蹬离地面，大腿积极靠向腹部。每组 6～12 次，练习 3～5 组，间歇 1 分钟。

（五）弓箭步交换跳（★★★）

【练习方法】两脚前后开立成弓箭步，收腹挺胸。两脚蹬地跳起，同时双臂向上摆

动，在向上跳起的过程中双腿交换成弓箭步，以弓步的姿势落地。两腿交替进行。

【练习要求】起跳充分，上下肢协调配合，保持平衡。每组 6～10 次，练习 3～5 组，间歇 1 分钟。

（六）挺身跳（★★★）

【练习方法】用力向上跳起，手臂和腿部打开，尽量伸直，呈“X”形反弓。

【练习要求】跳起有力，展腹充分。每组 6～10 次，练习 3～5 组，间歇 30 秒至 1 分钟。

（七）原地半蹲向上跳（★★★）

【练习方法】双脚开立，与肩同宽。屈膝半蹲，两臂自然摆至身后。随后双脚用力快速起跳，髋、膝、踝充分伸直，起跳瞬间两臂迅速向上摆动，落地时屈膝缓冲成半蹲姿势。连续进行。

【练习要求】起跳充分，上下肢协调配合。每组 10～15 次，练习 3～5 组，间歇 1 分钟。

（八）立卧撑跳起（★★★★）

【练习方法】两脚与肩同宽，身体下蹲，双手着地，两腿蹬伸成俯撑，收腹成蹲撑，向上纵跳，连续进行。

【练习要求】俯撑不塌腰，动作自然连贯，不能有明显停顿。每组 15～20 次，练习 3～5 组，间歇 1～2 分钟。

（九）跨步跳练习（★★★★）

【练习方法】自然站立，上体稍前倾，两腿同时蹬地，两臂向上提摆至肩高并制动，一腿屈膝积极前摆，主动送髋；另一腿小腿积极后拉，呈空中跨步姿势；前脚落地同时主动扒地，两臂自然配合腿部动作前后摆动。交替进行。

【练习要求】蹬地展髋幅度大，空中分腿腾空充分。每组 6～10 级跨步跳，练习 3～5 组，间歇 30 秒至 1 分钟。

（十）双脚跳深（★★★★）

【练习方法】学生从 50 厘米高的高台或跳箱上，双脚跳下并顺势下蹲，然后摆动双臂，带动踝、膝、髋同时伸展，向前上方迅速用力跳起。

【练习要求】第二跳积极主动，快速起跳。每组 6～10 次，练习 3～5 组，间歇 1 分钟。

教学建议：

水平二跳远专项体能学练，注重学练内容的多样性及活动的科学性与安全性，可以通过简便易行的练习、游戏和比赛吸引学生参加，体验和掌握发展跳远专项体能的多种

练习方法，重点发展学生位移速度、下肢肌肉力量、爆发力和协调性等。如通过跳山羊游戏发展上肢肌肉力量和灵敏性，通过跳台阶练习发展下肢肌肉力量和心肺耐力等。

水平三跳远专项体能学练，以在下肢肌肉力量练习中克服自身重量的练习为主，如收腹跳、弓箭步交换跳等。引导学生在发展下肢肌肉力量和爆发力的专项体能练习中，自测立定跳远成绩，根据结果合理调整锻炼目标和内容。如通过连续跨步跳及各种相关跑跳组合动作练习，发展下肢肌肉力量和灵敏性等。

水平四跳远专项体能学练，主要是合理安排跳远专项体能的内容和强度，能够理解并运用下肢肌肉力量、爆发力发展的基本原理和多种训练方法，采用生动有趣、丰富多样的内容与方式开展跳远专项体能教学，激发学生的学习动力与兴趣，促进学生体能全面、均衡发展。如通过双脚跳深向前跳等练习，增强下肢爆发力等。

四、跳高专项体能

目的：发展学生下肢肌肉力量、弹跳力、爆发力、柔韧性和协调性。

（一）连续单脚跳（★★★）

【练习方法】起跳腿用力蹬地，摆动腿大腿积极上抬，膝放松，起跳腿落地时主动下扒蹬地，连续向前单脚跳。

【练习要求】起跳腿积极蹬地发力，摆动腿积极摆动。每组 8～10 次，练习 3～5 组，间歇 30 秒至 1 分钟。

（二）助跑起跳摸高（★★★）

【练习方法】助跑 4～6 步，单腿发力迅速上跳，手触标志物。

【练习要求】助跑要有节奏感，最后三步逐渐加快，起跳快速有力，跑跳结合紧密。每组 6～10 次，练习 3～5 组，间歇 30 秒至 1 分钟。

（三）原地深蹲跳（★★★）

【练习方法】深蹲姿势准备，双臂自然放于体侧，双腿发力蹬地，双手配合从前向上方带臂制动，使身体向上跳起，空中双脚保持分开状态，达到最高点时身体伸直。双脚落地时先用脚尖着地，双手配合从前向身后摆动，再用全脚掌着地，回到深蹲姿势，连续进行。

【练习要求】腰部核心收紧，保持重心稳定。每组 12～15 次，练习 3～5 组，间歇 1 分钟。

（四）仰卧快速挺髋（★★★）

【练习方法】在垫上仰卧，双脚脚掌和肩膀与垫子接触，臀部快速向上顶起，腰背成桥。连续进行。

【练习要求】快速练习 10 秒，挺髋充分。脚掌和肩膀不要离开垫子。双脚可以放

在高物上，也可以单脚做挺髋练习。每组 6～10 次，练习 3～5 组，间歇 30 秒。

（五）俯卧两头起（★★★）

【练习方法】在垫上俯卧，身体放松，两臂向头部上方伸直，双腿伸直。手臂和腿同时向上抬离地面成背弓姿势，连续进行。

【练习要求】手臂和腿尽量抬高。每组 10～15 次，练习 3～5 组，间歇 1 分钟。

（六）台阶单脚跳（★★★★）

【练习方法】单脚站在 20～30 厘米高的台阶前，开展连续跳上、跳下练习。

【练习要求】身体保持平稳，逐步加快起跳速率。跳上跳下计为 1 次，每组 6～10 次，练习 3～5 组，间歇 30 秒至 1 分钟。

（七）跳深（★★★★）

【练习方法】学生从 30～50 厘米高的高台或跳箱上，双脚跳下并顺势下蹲，然后迅速蹬地摆臂，跳上另一个 30～50 厘米高的高台或跳箱。

【练习要求】第二跳主动、快速向上跳起。每组 6～10 次，练习 3～5 组，间歇 1 分钟。

（八）分腿跳（★★★★）

【练习方法】从半弓步姿势开始，双腿前后开立，距离不宜过大。起跳腾空后，在空中快速交替前后腿，落地动作保持开始动作不变。

【练习要求】起跳充分，在空中交替腿动作迅速，落地稳定。每组 8～12 次，练习 3～5 组，间歇 1 分钟。

（九）摸脚跳（★★★★）

【练习方法】双脚同时起跳，在空中屈体，双手触向双脚。

【练习要求】跳起时双腿尽量伸直，腰腹收紧，双手触碰勾起的脚尖。每组 6～10 次，练习 3～5 组，间歇 1 分钟。

（十）360 度转体跳（★★★★）

【练习方法】原地起跳，跳起后身体在空中向左或者向右转体 360 度，落地时还原成起跳动作。

【练习要求】用力蹬地，快速摆臂，收紧核心，保持平衡。每组 5～8 次，练习 3～5 组，间歇 1 分钟。

教学建议：

水平二跳高专项体能学练，重点发展学生下肢肌肉力量、弹跳力、爆发力、速度、柔韧性和协调性等，特别是发展单脚向上跳跃的能力和节奏感。注重学练内容的多样性

及活动的科学性与安全性，可以通过简便易行的练习、游戏或比赛吸引学生参加，体验并掌握发展跳高专项体能的多种练习方法。

水平三跳高专项体能学练，重点发展助跑起跳结合能力，以下肢肌肉力量练习中克服自身重量的练习为主，如助跑起跳摸高、连续单脚跳等。发展腹背肌快速力量，如仰卧快速挺髋、俯卧两头起等。注重体能的关联性与全面性，同步发展学生速度、协调性和柔韧性等体能。

水平四跳高专项体能学练，主要让学生理解并运用发展下肢肌肉力量、弹跳力、爆发力、速度、柔韧性的基本原理和多种训练方法，合理安排练习的内容和强度。结合跨越式跳高技术或背越式跳高技术组织专门性练习，如蹬地摆腿、弯道助跑起跳等。采用生动有趣、丰富多样的内容与方式开展跳高专项体能教学，激发学生的学习动力与兴趣，促进学生体能全面、均衡发展。

五、投掷专项体能

目的：发展学生上下肢及腰腹肌肉力量、爆发力和协调性。

（一）双手推墙练习（★★）

【练习方法】面对墙壁站立，两脚并拢，两臂伸直，与肩同宽，双手平放在墙上，手掌与胸等高。弯曲肘部，直到前额即将触墙，然后将自己快速推回起始姿势。

【练习要求】手肘朝下弯曲，身体保持平直。每组 20～30 次，练习 4～6 组，间歇 1 分钟。

（二）跪姿俯卧撑（★★）

【练习方法】双脚交叉并拢，双膝着地。双臂伸直，与肩同宽。双手在胸部的正下方，两个手掌平放在地面。以膝盖为支点，弯曲肘部，直到胸部与地面接近一拳距离，暂停一下，推直手臂。

【练习要求】腰腹收紧，保持从肩到踝平直。每组 10～15 次，练习 4～6 组，间歇 1 分钟。

（三）仰卧起坐（★★★）

【练习方法】身体仰卧于垫上，双肩着垫，两腿屈膝，大腿与小腿成 90 度，两手轻触双耳，双臂屈肘，肘尖向前，低头含胸坐起。

【练习要求】坐起时双肘触及两膝，臀部不能离开垫面，可以让同伴压住脚面。每组 30～40 次，练习 4～6 组，间歇 1～2 分钟。

（四）手撑高处俯卧撑（★★★）

【练习方法】俯卧支撑在 30～50 厘米高的箱子上，两手距离比肩稍宽，身体伸直保持一条直线，与地面约成 45 度角。屈臂至胸部贴近箱子，伸直手臂，撑起身体，连

续进行。

【练习要求】腰腹收紧，保持从肩到踝平直。每组 10～15 次，练习 4～6 组，间歇 1 分钟。

（五）标准俯卧撑（★★★）

【练习方法】两手支撑在地面，距离比肩稍宽，两臂伸直，两腿并拢，以脚趾点地支撑，收腰紧腹，身体伸直保持一条直线，挺胸不塌腰。开始时，屈臂使胸大肌有充分的伸展感，胸部贴近地面时双臂发力撑起，向上撑起时，始终保持身体的姿势，直至两臂伸直。

【练习要求】保持从肩到踝平直，挺胸收紧腰腹。每组 6～10 次，练习 4～6 组，间歇 2 分钟。

（六）快速斜身引体（★★★）

【练习方法】双脚与肩同宽，身体后倾 45 度，抬头挺胸，两手与肩同宽，手臂伸直，正握低单杠。听到开始口令后，两臂引体至下颏触杠或超过杠，连续进行。

【练习要求】不塌腰，不挺腹。每组 10～15 次，练习 4～6 组，间歇 1～2 分钟。

（七）俯卧背起（★★★）

【练习方法】2 人一组。一人俯卧于体操垫上，两手交叉贴于脑后；另一人双手按压住其踝关节。当听到开始口令后，上体抬起，再恢复至初始位置，连续进行。

【练习要求】练习者身体上部尽量抬起，配合者要压稳踝关节。每组 10～15 次，练习 4～6 组，间歇 1～2 分钟。

（八）双杠追逐（★★★★）

【练习方法】2 人一组，分别站在双杠两侧杠端。听到开始口令后，两人撑杠跳起，双腿由杠内收腹摆起，从杠右外侧跳下，快速跑到对面杠端拍击对方，在规定时间内触及对方身体任何部位得 1 分，未触及对方身体不得分。

【练习要求】从杠右外侧跳下时，控制好身体重心。每组追逐 30 秒至 1 分钟，练习 3～5 组，间歇 1～2 分钟。

（九）击掌俯卧撑（★★★★）

【练习方法】俯卧撑位开始，降低身体使胸部几乎触地，随后爆发性发力使上身尽可能高地离地，在空中击掌，然后返回俯卧撑位。

【练习要求】爆发用力，快速推离，手触地瞬间主动屈肘减速。每组 3～5 次，练习 4～6 组，间歇 1 分钟。

（十）哑铃推举（★★★★）

【练习方法】两脚左右（或前后）开立，两手屈臂持哑铃于肩上（或胸前），连续

快速向上（或斜上方）推举。

【练习要求】直立挺胸，推举迅速，发力充分。每组 10～15 次，练习 4～6 组，间歇 1 分钟。

（十一）负重半蹲跳（★★★★）

【练习方法】将杠铃置于颈后，身体直立，两手握杠，两脚左右开立与肩同宽。屈膝、屈髋，直到大腿接近与地面平行，两脚爆发式发力向上蹬起。

【练习要求】挺胸立腰，背部伸直。每组 8～12 次，练习 4～6 组，间歇 1～2 分钟。

教学建议：

水平二投掷专项体能学练，主要是通过降低难度的俯卧撑、仰卧起坐等方法，发展学生上肢及腰腹肌肉力量和动作协调性，使学生知道投掷运动所需体能的简单学练方法，乐于参加体能游戏。水平三投掷专项体能学练，主要是通过俯卧撑、仰卧起坐、俯卧背起等方法，发展学生上下肢、腰腹的肌肉力量和动作协调性，使学生理解投掷运动体能的重要作用，并在投掷运动学练过程中加强专项体能练习。水平四投掷专项体能学练，主要是通过增加难度的俯卧撑、持器械的快速推举和负重蹲跳等方法，发展学生的四肢肌肉力量和爆发力，有效促进学生体能的全面发展，提高体能水平。

在练习方法的选择上，要采用和学习内容动作结构一致或相似的体能练习方法，针对不同水平的学生生理特点和运动能力加以区别。水平二、水平三以掌握动作方法、提高协调性、发展快速力量为主，水平四以提高协调性、发展爆发力和肌肉力量为主。在练习次数上，要保证动作完成的速度和质量。在间歇时间上，要保证下一组动作开始时，身体机能基本恢复到平台期。

练习投掷专项体能时，需要引导和鼓励学生发扬不怕困难和坚持不懈的精神。以个人或小组竞赛形式完成的专项体能练习，有助于培养学生自我挑战、团队合作和拼搏竞争的意识。每周安排一定负荷的专项体能练习任务，有助于培养学生的体育锻炼意识，形成自觉参加体育锻炼的行为。布置家庭体能锻炼作业，可以采用家长辅助或与学生共同完成的形式，有助于畅通家校联系，增进亲子关系，培养学生的家庭责任感。

学生在投掷课上学习专项体能练习方法后，教师可以根据不同水平阶段的特点布置一些不用或使用简便器材的、具有游戏性质的课外专项体能练习，既能保证体能练习的连续性和系统性，也有利于激发学生的练习兴趣和创新、竞争意识。同时也鼓励学生在课外时间根据自身条件和家庭资源自发地进行专项体能练习，并做好锻炼记录汇报给体育老师，作为学生体育与健康课程学习的评价依据的一部分。

第五节 田径类运动展示或比赛

田径类运动技能教学应充分体现“在游戏或比赛中发展跑、跳跃、投掷运动能力”的基线。通过跑、跳跃或投掷的基本动作技术和组合动作技术的学练，将所学基本动作技术和技术组合设计为专门性的、内容丰富的展示或比赛课；在田径类运动大单元学习中期，应根据教学实际和所学运动技能设计跑跳、跑投、跳投等逐步综合的多种形式的田径类运动游戏节；在大单元学习后期，还应根据运动项目设计综合跑、跳跃、投掷的田径类运动小赛季。通过单人、双人、团队不同类型的挑战赛、积分赛、达标赛、锦标赛等，促进学生赛中学、赛中练、赛中用，感受跑、跳跃、投掷各类运动项目的乐趣和魅力，增强对综合性田径类运动的完整体验，利用所学田径类运动基本知识与基本技能、体能、基本技战术和裁判知识等，发展学生田径类运动能力，培养学生的健康行为和体育品德。

一、田径类运动比赛课的设计与实施

（一）跑类运动比赛课的设计与实施

1. 学习目标

（1）运动能力：在各种跑的游戏或比赛情境中巩固和运用所学短跑、中长跑、接力跑、障碍跑等基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术，掌握比赛规则，能尝试担任起点、途中、终点裁判，所学跑的运动能力有所提高。

（2）健康行为：按照要求和安全注意事项，积极参加各种跑的游戏和比赛。适应游戏和比赛的环境变化，主动与同伴交流合作，面对挑战能承受压力，正确对待胜负，具备一定的情绪调控能力。

（3）体育品德：比赛中自觉遵守规则，公平竞争。认真组织比赛，公正执裁。尊重裁判，服从判罚，尊重对手。表现出诚实守信、积极进取、不怕困难、勇敢顽强的精神品质，全力发挥自己的水平。

2. 比赛内容

根据不同水平大单元教学中学生跑类运动的学习实际，可以选取以下比赛内容中的 2～3 个，设计一节相应水平的跑类运动比赛课，如水平二以“起跑王”争霸赛、“小飞人”挑战赛、迎面接力积分赛为内容设计一节短跑比赛课。可以根据教学实际，自行拟定比赛课内容及比赛细则。

（1）“起跑王”争霸赛

分男生、女生组别。5～6 人一组，采用站立式或蹲踞式起跑进行 20 米跑的比赛，每组决出名次，前 3 名进入复赛。再抽签分组、分道，6 人一组进行复赛，每组决出名

次，前 2 名进入决赛。决赛分别决出全班男生、女生“起跑王”。

（2）“小猎豹”挑战赛

2 人一组，开展让距追逐跑比赛。要求 30 米让距 2 米，60 米让距 3 米，两人同时以蹲踞式起跑，在限定区域内，后者拍到前者肩膀计 1 分，前者跑脱计 1 分，组内依次交换对手，各进行 3 次，比比谁的积分多。各组积分胜出者抽签，继续挑战，直到产生最后的“小猎豹”。

（3）“小飞人”挑战赛

分男生、女生组别。5～6 人一组，采用站立式起跑进行 50 米跑的比赛，每组决出名次，前 3 名进入复赛。再抽签分组、分道，6 人一组进行复赛，每组决出名次，前 2 名进入决赛。决赛决出全班跑得最快的男生、女生“小飞人”。

（4）“百米飞人”争霸赛

分男生、女生组别。5～6 人一组，采用蹲踞式起跑，进行 100 米跑的比赛，初赛每组前 3 名进入复赛。再抽签分组、分道，每 6 人一组进行复赛，复赛每组前 2 名进入决赛。最后决出全班跑得最快的男生、女生“百米飞人”。

（5）迎面接力积分赛

男生、女生搭配分成实力均衡的 4 组，每组人员分 2 队，相距 30 米面向站立，进行两至三轮的迎面接力比赛，采用站立式起跑和立棒式传接棒。每轮每组按名次分别计 10 分、8 分、6 分、4 分，积分最多的队获得“最佳接力队”称号。

（6）4×100 米接力挑战赛

男生、女生搭配分成实力均衡的若干支接力队，每轮 4～5 队参加比赛，以时间排定最终的名次，用时最少的队获得“最佳接力队”称号。

（7）校园定向越野赛

男生、女生搭配分成实力均衡的 5 组，各组听到哨声后在指定地方拿到地图出发，依次到地图标注点打卡，所有标注点打卡完成后返回终点。以小组最后一名学生回到终点的时间为本组成绩，用时少的队伍获胜。

（8）15 米往返跑达标赛

分男生、女生组别，5～6 人一组，站在起跑线后。听到“测试即将开始，3—2—1—开始”的口令后，开始测试。往返指令由音乐节奏控制，每次“叮”指令响起前学生至少要以单脚达线，“叮”指令再次响起后开始下一次的折返跑，循环往复。当学生第一次不能在“叮”指令响起时达线，应在听到“叮”指令后，立即原地折返，该次单程成绩仍计入累计完成次数。第二次不能在“叮”指令响起时达线，则结束测试，该次单程成绩不计入累计完成次数。达标标准参见《国家义务教育质量监测方案（2021 年修订版）》，各校可以根据年级适当调整。

3. 组织与实施

（1）跑的比赛一般采用流水式比赛方式，按比赛项目依次进行，也可以结合实际按分组轮换的方式进行。

（2）课前教师要制订严密的组织实施方案，准备好比赛所需的发令旗、秒表、接力棒、音箱及播放器、15 米折返跑伴奏音乐、校园地图等相关器材设施，制作好比赛的记录表，以便编排比赛、记录成绩和积分。

（3）比赛课开始，教师详细讲解比赛的内容、方式、流程及注意事项等，必要时可以结合各比赛项目，组织演示后再开展比赛。比赛中要发挥体育骨干的作用，可以让见习生参与管理，让学生推选裁判。

（4）比赛中教师要加强巡回指导，积极引导学生大胆尝试，勇敢挑战，互助合作。注重现场指导和协商解决比赛中的实际问题，培养学生比赛中解决问题的能力，特别是确保比赛的安全性和可操作性。记录比赛活动的细节及学生的表现和成绩等，作为活动总结和表彰的依据。

（5）比赛结束后要对活动进行总结，包括活动效果、不足之处及改进措施等。根据活动总结，进一步完善活动方案，以便下一次活动顺利进行。集中举行颁奖仪式，颁发学生自己制作的奖杯、奖状等，培养学生的仪式感和荣誉感。

4. 教学建议

（1）建议在教学中每 3～5 节课的基本动作技术和组合动作技术的学练赛后，设计一次比赛课，比赛课的内容应在前面课的展示与比赛中有所体现，不宜重新设计过于复杂的内容，应对前面所学内容进行集中和创新。

（2）可以根据学生人数、场地等实际情况优化分组，不必局限于上述比赛课的分组要求。如“起跑王”争霸赛、“小猎豹”挑战赛、“小飞人”挑战赛、“百米飞人”争霸赛，可以直接自然分组，也可以抽签分组、分道。接力比赛可以由教师根据学生情况，分为男女均衡、实力相当的组进行比赛。校园定向越野赛可以采用学生自行选择队友的形式分组，也可以抽签分组。

（3）“小猎豹”挑战赛的让距距离，可以根据学生的实际情况增减，避免过近或过远，以激发学生顽强拼搏、勇于争胜的体育精神。迎面接力可以在距离、难度、趣味性上进行进阶或降低难度的设计。

（4）根据安全第一的原则，15 米折返跑时，四年级男生折返跑次数达 44 次、女生达 35 次，八年级男生达 70 次、女生达 42 次后，测试结束。成绩设为“达标”等级。各学校可以根据比赛年级和实际适当调整考核标准。

（二）跳跃运动比赛课的设计与实施

1. 学习目标

（1）运动能力：在各种跳跃游戏或比赛情境中能熟练运用所学助跑、起跳、腾空、

落地等基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术，积极参加技能挑战赛。比赛中技术运用正确，动作舒展，协调连贯。能够掌握比赛规则，尝试担任立定跳远、跳远、跳高等项目的裁判。所学的跳跃运动能力有所提高。

（2）健康行为：按照要求和安全注意事项，积极参加各种跳跃游戏和比赛。适应游戏和比赛的环境变化，主动与同伴交流合作。面对挑战能保持情绪稳定，在比赛中能正确对待胜负，具备一定的情绪调控能力。

（3）体育品德：比赛中能自觉遵守规则，公平竞争。认真组织比赛，公正执裁。尊重裁判，服从判罚，尊重对手。表现出诚实守信、积极进取、不怕困难、勇敢顽强的精神品质，全力发挥应有的水平。

2. 比赛内容

根据不同水平大单元教学中跳跃运动的学习实际，可以选取以下比赛内容中的2～3个，设计一节相应水平的跳跃运动比赛课，如水平四可以选择“一飞冲天”小组积分赛、“蜻蜓点水”接力赛、“步步为赢”过关挑战赛。也可以根据教学实际，自行拟定比赛课内容及比赛细则。

（1）“超级跳跳跳”

学生6人一组，成纵队站立，采用迎面接力的方式，通过单脚跳、双脚跳、单双脚交换跳三种方式向前跳圈，从一边跳到另一边，击掌交接直到最后一人。每次跳跃都在圈内得1分，最快的小组得2分。累计得分为全组该项目成绩，分数多的组获胜。

（2）“青蛙跳”迎面接力赛

学生6人一组，成纵队站立，采用迎面接力的方式，依次完成“青蛙跳”。做到双起双落、屈膝缓冲得1分，最快的小组得2分。累计得分为全组该项目成绩，分数多的组获胜。

（3）“翻山越岭”挑战赛

学生6人一组，利用小栏架、打开的垫子、摞起来的垫子等进行跳跃障碍的比赛，巩固所学起跳、腾空技术。每成功跳过一项障碍得1分，最快的小组得2分。根据跳过的障碍数量确定个人所得积分，规定时间内统计小组所得总分为该项目成绩，分数多的组获胜。

（4）“一飞冲天”小组积分赛

学生6人一组，排在起跑线后，依次快速助跑三步起跳，用头（或手、脚）触碰悬挂物，悬挂物逐步升高，根据触碰到悬挂物的高低给予不同得分，依次进行。规定时间内累计得分为全组该项目成绩，分数多的组获胜。

（5）“兔飞猛进”挑战赛

学生6人一组，利用起跳板和软式栏架（或立放的体操垫）进行跳跃障碍的比赛，巩固学生所学助跑、起跳、腾空技术，助跑、起跳、跨越两个栏架得1分，跨越3个得

2分，以此类推。根据栏架数量确定个人所得积分，规定时间内统计小组所得总分为该项目成绩，分数多的组获胜。

（6）极限跳跃挑战赛

学生6人一组，利用踏板、一定高度的橡皮筋、沙坑（或海绵包）、远度标志贴，依次进行跳远挑战。比赛中学生根据自我能力确定助跑距离，每人试跳3次，取最好成绩。根据所跳远度确定得分，最后统计小组总得分为该项目最终得分，分数多的组获胜。

（7）“蜻蜓点水”接力赛

以小组为单位，在30米距离内斜线助跑，连续跳过依次增高的3根横杆（分别对应1分、2分、3分）后折返，下一名学生接力出发。未跳过横杆的学生须将横杆放好，便于下一名学生试跳。单位时间内积分多的组获胜。

（8）“步步为赢”过关挑战赛

分别设置80厘米、85厘米、90厘米、95厘米、100厘米等高度的跳高场地，学生从低到高进行过关挑战。每个高度有3次挑战机会，以小组为单位计算总高度排定名次。若两组的总高度相同，则挑战次数少的组列前。

3. 组织与实施

（1）跳跃比赛一般采用等时分组轮换的比赛方式，每组选派一名负责人。

（2）课前教师要制订严密的组织实施方案，准备好发令旗、敏捷圈、垫子、小栏架等相关器材，根据学生人数及场地大小，设计好每小组的人数、比赛距离及障碍个数等，检查各项比赛活动所需的器材和场地，确保比赛安全进行。制作比赛成绩记录单，交给每组的小组长，以便及时记录比赛成绩和积分。

（3）比赛课开始，教师详细讲解比赛的内容、方式、流程及注意事项等要求，必要时可以结合各比赛项目，组织学生演示后再进行比赛。比赛中要发挥体育骨干的作用，选择学生裁判时，既可以适当让见习生参与管理，也可以让学生推选裁判，注重培养田径比赛的小裁判。

（4）比赛中教师要加强巡回指导，积极引导学生大胆尝试，勇敢挑战，互助合作。现场指导和协商解决比赛中遇到的实际问题，培养学生比赛中解决问题的能力。

（5）比赛结束后要对活动进行总结，包括活动效果、不足之处及改进措施等，根据活动总结进一步完善活动方案，以便下一次活动顺利进行。集中对获胜小组举行颁奖仪式，将小组中各项比赛积分最高的学生评为“最佳队友”，将勇于挑战、超越自我的学生评为“给力队友”。

4. 教学建议

（1）每3～5节课的基本动作技术和组合动作技术的学练赛后，设计一次比赛课。比赛课的内容应在前面课的展示与比赛中有所体现，不宜重新设计过于复杂的内容，应

对前面所学内容进行集中和创新。

（2）赛前带领学生做好准备活动，避免运动损伤。合理利用场地器材，做好安全措施，比如运用敏捷圈、气球、软式栏架、橡皮筋、大体操垫或海绵垫等软式器材开展比赛。

（3）根据学生的跳跃能力，合理设置各个器材的高度和远度，调整好场地之间的安全距离。“青蛙跳”迎面接力可以在距离、完成难度、趣味上进阶或降低难度；“步步为赢”过关挑战赛可以根据实际情况降低起跳高度，让每名学生都有机会体验成就感。可以适当增加终极挑战高度，鼓励学生向新的高度不断挑战。

（4）利用比赛加强学生团队精神的培养，如跳跃比赛建议以小组为单位计算团体总分，培养学生为团队胜利顽强拼搏的体育精神。根据比赛实际，采用小组内轮换执裁和小组间交叉执裁的多种方式，培养学生公平公正、诚实守信的优良品质。

（三）投掷运动比赛课的设计与实施

1. 学习目标

（1）运动能力：学生在比赛过程中学会观察同伴的动作，指出问题，共享比赛乐趣。熟练运用抛、掷、推等投掷的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术，积极参加投掷挑战赛，及时调整出手角度及力度，动作自然、连贯。掌握比赛规则，尝试担任投掷线裁判、落点裁判等。所学的投掷运动能力有所提高。

（2）健康行为：按照要求和安全注意事项，积极参加各种投掷的游戏和比赛，适应环境变化，主动与同伴交流合作。面对挑战能保持情绪稳定，在比赛中能正确对待胜负，具备一定的调控情绪的能力。

（3）体育品德：比赛中能自觉遵守规则，公平竞争，公正执裁。尊重裁判，服从判罚，尊重对手。表现出诚实守信、积极进取、不怕困难的精神面貌。认真组织比赛，勇敢顽强，全力发挥已有水平。

2. 比赛内容

根据不同水平大单元教学中投掷运动的学习实际，设计一节相应水平的投掷运动比赛课，如水平三以助跑投掷垒球挑战赛、双手前掷实心球积分赛为内容设计一节投掷运动比赛课。也可以根据教学实际，自行拟定比赛课内容及比赛细则。

（1）投掷垒球达标赛

在平整场地上设置起掷线、达标线。学生分成 4～6 组，单数组掷球，双数组担任裁判，轮流进行。比赛开始，各组裁判组织比赛，判定投掷垒球的远度和是否犯规并做好记录。每人掷球 3～6 次，取最好成绩，最后达标学生多的组为胜。

（2）垒球掷准挑战赛

在比赛场地设置起掷线，不同距离、不同大小的目标物代表不同的分值，击中即

可以获得相应分值。学生分成 4～6 组，每组指定 2 名裁判，判定投掷垒球的准度和是否犯规。比赛开始，各组裁判组织比赛，每人掷球 3～6 次，合计个人分值，以累计得分为全组团体分值。最后评出个人前 8 名及团体前 3 名。

（3）助跑投掷垒球挑战赛

在起掷线前 16～30 米处，每增加 1～2 米设置一个标志。学生分成 4～6 组，每组指定 2 名裁判，判定助跑投掷垒球的远度和是否犯规。比赛开始，各组裁判组织比赛，每人掷球 3～6 次，取最好成绩，最后每组推出 1～2 名参加班级决赛。若掷球后踩线或掷球后往前走出起掷线，均判定犯规，当次成绩无效。

（4）双手前掷实心球积分赛

在平整场地上设置起掷线，起掷线前 3～4 米区域为 1 分，4～5 米区域为 2 分……12～13 米区域为满分 10 分。学生分成 4～6 组，每组指定 2 名裁判，判定双手前掷实心球的分值和是否犯规。比赛开始，各组裁判组织比赛，每人掷球 3～6 次，合计每人分值，以累计得分为小组团体分值，总分高的小组获胜。若掷球后踩线或掷球后往前走出起掷线，均判定犯规，当次成绩无效。

（5）正向推实心球掷准小组对抗赛

在平整场地上设置起掷线，落点区划出及格、良好、优秀三部分区域，每人 3 次投掷机会，记录最好成绩。以小组为单位计算总成绩，获得优秀多的小组为胜。

（6）对墙推实心球反弹比远对抗赛

站在距离墙 3～5 米远处，原地侧向对墙推实心球或自制球等，反弹距离远的为胜。每人 3 次投掷机会，记录最远成绩，以小组为单位计算总成绩，成绩最好的小组为胜。

（7）原地侧向推铅球挑战赛

在平整场地上设置起掷线，落点区划出加油、及格、良好、优秀四部分区域，进行掷远比赛。每人 3 次投掷机会，记录最好成绩，以小组为单位计算总成绩，获得优秀多的小组为胜。

3. 组织与实施

（1）投掷比赛根据项目可以采用流水式比赛方式，按比赛项目依次进行，也可以采用分组轮换的方式。

（2）教师制订严密的组织实施方案，安排好场地器材布置及人员组织方案。准备好相关的比赛器材，如裁判旗、实心球、皮尺等，制作比赛成绩记录单，记录成绩。做好安全保障，分组与班级比赛的场地要保证留足安全距离。

（3）比赛课开始，教师详细讲解比赛的内容、方式、流程及注意事项等。强调安全问题，必要时可以结合各比赛项目，组织学生体验后再开展比赛。特别强调和引导学生一切行动听从指挥，如掷球、捡球、观看比赛等，发挥体育骨干的作用，加强体育骨

干对比赛的管理与服务。也可以让学生推选学生裁判，注重培养田径比赛的小裁判。

（4）比赛中教师应加强巡回指导，积极引导学生大胆尝试，勇敢挑战，沟通合作。现场指导和协商解决比赛中遇到的实际问题，培养学生在比赛中解决问题的能力。

（5）比赛结束后要对活动进行总结，集中为获胜小组举行颁奖仪式。小组中各项比赛积分最高的学生评为“最佳队友”，勇于挑战、超越自我的学生评为“给力队友”。

4. 教学建议

（1）建议在教学中每 3～5 节课的基本动作技术和组合动作技术的学练赛后，设计一次比赛课。比赛课的内容应在前面课的展示与比赛中有所体现，不宜重新设计过于复杂的内容，应对前面所学内容进行集中和创新。

（2）可以根据比赛课的学生人数、场地等实际情况优化分组。如在场地器材充足的情况下，可以在每个比赛项目中布置两个或两个以上的场地，以提高学生的练习密度，加快比赛进程。

（3）掷准比赛中可以根据学情，合理设置起掷线与目标区的距离及目标物的大小，保证学生都能从比赛中获得成就感。同时也要设计一定难度的挑战内容，鼓励学生勇于挑战自我，体现田径类运动的竞技特点。

（4）注重安全，在场地布置和按要求统一行动上强化管理。比赛前带领学生做好准备活动，避免运动损伤，合理利用场地器材，做好安全措施。

（5）利用比赛加强学生团队精神的培养，可以设置团体赛，培养学生勇于挑战、为团队顽强拼搏的体育精神。可以根据比赛实际，采用小组内轮换执裁和小组间交叉执裁的方式，培养学生公平公正、诚实守信的优良品质。

二、田径类运动游戏节的设计与实施

（一）跑投游戏节活动的设计与实施

1. 活动主题

享受跑投游戏乐趣，挑战自我跑投水平，感受田径类运动魅力。

2. 活动目标

（1）运动能力：乐于承担游戏节的各种筹备和组织工作，积极参加各项跑、投项目的游戏和比赛。在游戏和比赛活动中熟练运用所学跑、投的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术，发挥应有的跑、投项目的水平和运动能力。

（2）健康行为：游戏节活动中有较强的安全意识，与同伴友好相处，遇到困难及时与同伴沟通交流，互相协作鼓励，学会调控情绪，适应各种环境。

（3）体育品德：比赛中遵守规则，公平竞争，尊重裁判，尊重对手，诚实守信，正确面对比赛输赢，不畏挫折和挑战，表现出积极进取、敢于挑战的意志品质。积极扮演游戏节的运动员、裁判员等角色。

3. 活动内容

根据不同水平大单元教学中跑和投掷运动的学习实际，可以选取下列内容中的5～6个游戏和比赛活动，设计相应水平的跑投游戏节。也可以根据下列各种活动进行深度创新，自拟比赛或展示项目，制订活动或比赛细则。但要贴近所学田径类运动技能的特点，思想健康，愉悦身心。

（1）知识问答趣味接力跑比赛

5～6人一组进行25米趣味往返迎面接力，在25米折返处安排相应的体育运动知识填空，填空内容主要围绕跑投的基本种类、术语、动作要领名称及田径比赛的主要内容等。每人每次只能填空一次，直到全部内容回答正确，用时少的组为胜。

（2）25米×4往返跑挑战赛

分男生、女生组别，5～6人一组，采用站立式起跑进行25米×4往返跑比赛，每组决出名次，前3名进入复赛。再抽签分组、分道，每6人一组进行复赛，决出名次，每组前2名进入决赛。最后决赛决出全班跑得最快的男生、女生。

（3）圆圈接力赛

学生分成人数相等的两组，分别站在直径10米的圆圈两端外侧。两组第一人站在起跑线后，呈起跑姿势，听到信号后迅速起跑，沿逆时针方向绕圆跑一圈，与在起跑线后做好准备的第二人拍手接力，第二人迅速起跑。依次进行，本组最后一人先到达本队起跑线的组获胜。跑时踩踏圆圈或踏入圈内判为犯规；没有拍到手而抢跑者判为犯规，须重新起跑；过早站在起跑线上而影响对方的判为犯规。一次犯规罚时2秒。

（4）校园拉力赛

分男生、女生组别，6～8人一组，每人轮流跑到队伍前面领跑一定距离，集体完成600～800米跑，规定距离内用时少的团队获胜。

（5）助跑投掷垒球积分赛

规定起掷线前10～12米区域为1分，12～14米区域为2分……28～30米区域为满分10分。学生分成4～6组，每组指定两名裁判，判定助跑投掷垒球的分值和是否犯规。比赛开始，各组裁判组织比赛，每人掷球3～6次，每人每次分值相加算出小组总成绩，总分高的小组获胜。掷球后踩线或掷球后往前走出起掷线均判定犯规，当次成绩无效。

（6）掷远阻击赛

学生分为甲、乙两组，人数相等。甲组第一人在起掷线处向前将实心球掷出，乙组第一人在球的落点处向反方向掷球，甲组第二人在乙组球落点处朝乙组方向掷球，乙组第二人在球落点处反向掷回，依次进行。比赛结束时，球在起掷线甲组投掷方向一侧则甲组赢，反之则乙组赢。

（7）“一锤定音”

分两组进行 50 米快速跑，在终点线中间处放置一个垒球，5 米外放置一个铜锣。每次每组出发 1 人，快者抢先拿球后掷出，打中铜锣得 1 分，小组累计得分多的为胜。比赛中串道、掷球后踩线或掷球后往前走出起掷线，均判定犯规，当次成绩无效。

（8）冲过“封锁区”

学生按人数平均分为甲、乙两队。甲队分两组站在排球场两侧边线上，每人手持 1 个沙包（或排球），以整个排球场为“封锁区”。乙队站在球场端线外。听到教师发出“冲锋”信号后，甲队向乙队投掷沙包发起“封锁”，乙队以快速跑、跳和躲闪动作冲过“封锁区”。双方交换进行，被击中少的队为胜。投掷人不得踏线，不得进区投掷，投掷沙包（或排球）只限击打腿部。

（9）“打靶”比赛

在场地上画两条相距 1 米的平行线，前一条为投掷线，后一条为预备线。投掷线前 10～12 米处地面并排画 4 个投掷靶，每个靶画 5 个同心圆环，直径分别为 30 厘米、50 厘米、70 厘米、90 厘米和 110 厘米，并标明各环的分数。学生分成人数相等的 4 队，各成一路纵队站在预备线后，排头持沙包站在投掷线后。每队选出一名队长，负责统计成绩。听到“投”信号后，各队排头依次投掷，队长按落点记录成绩。听到“捡”信号后，排头立即跑步捡回沙包并交给本队第二人，自己站到排尾。依次进行，以得分多的队为胜。投掷时不得超越投掷线，以沙包落地点（沙包停止不动）计算成绩，若落点在两环中间，按高分计算成绩。

（10）躲避“炸弹”

学生分成甲、乙两组进行游戏。甲组围成圆圈，乙组在圈内自由移动。甲组利用 3～4 个软式排球向圈内乙组学生投掷，乙组学生可以通过跑、躲闪、跳跃等方式躲避，不让软式排球击中，被击中的自动下场。计时 2～3 分钟，两组互换角色。规定时间内圈中人数多的组为胜。

（11）险中求胜

学生分成人数相等的两组，甲组在规定场地内，乙组站在场地线外。听到“开始”信号后，乙组用小沙包投击甲组队员，甲组队员在场内躲闪，被击中的退到界外。甲组队员如果接住投来的沙包，可以救回一个退出场的同伴。投掷组不得进入场内，场内队员不得出界。游戏进行到一定的时间，甲乙两组交换位置。被击中少的组为胜。

（12）打“龙尾”

按男生、女生分组，8～10 人一组。一组在直径 12 米的圆圈内成一路纵队，双手搂住前面学生的腰部，成一条“龙”；另一组站在圈外，其中一名队员手持软式排球。游戏开始后，圈外的人相互传递球，捕捉时机，掷击“龙尾”。“龙头”可以用手挡打来的球；“龙尾”则迅速奔跑躲闪，以避开来球。如果“龙尾”被球击中，则担任“龙

头”，圈外的人再打新的“龙尾”。依次进行，直到全队均担任过“龙尾”并被击中为止，坚持时间久的组为胜。掷击者必须站在圈外，不得踏越线；只允许掷击“龙尾”的腰部以下部位；“龙头”“龙尾”必须保持纵队队形，队伍不能断开。游戏中如果球停圈内，圈外人必须把球拿到圈外击打才有效。

（13）田径达人秀

选择多种跑和投掷运动技能，如快速跑、跨栏跑、击掌俯卧撑、滑步推铅球等，分组排兵布阵，推选代表，参加不同运动技能的对抗挑战。挑战成功一次得 1 分，全组人员均完成一次对抗为 1 轮，进行 2～3 轮对抗挑战，每轮人员的挑战对手和项目均可以由小组商定，最后积分多的组获得“田径达人组”称号。

4. 活动组织与实施

（1）准备筹备阶段：制订活动方案，包括活动时间、地点、内容、规则、奖项设置等。需要充分考虑活动的安全性、趣味性和可操作性，根据实际准备满足活动的必要物资，如体育器材、奖品、旗帜、宣传材料等，以确保活动的顺利进行。利用海报、广播、公众号、短视频等形式宣传推广，吸引参与者和志愿者，可以制订奖励政策，吸引更多的人参与。

（2）组织实施阶段：安排志愿者负责各个活动环节的执行和监管，确保活动的顺利进行。根据活动内容和规则，安排志愿者、裁判，组织学生参与比赛或游戏。记录活动过程和结果，记录每个活动环节的细节及学生的表现。这些记录也可以作为活动总结和表彰的依据。

（3）总结表彰阶段：活动结束之后，需要对活动进行总结。包括活动效果、不足之处及改进措施等。根据活动总结结果，进一步完善活动方案，以便下一次活动的顺利进行。对游戏节中表现突出的学生予以表彰和奖励。可以设置各种奖项，如优秀领队、优秀小组、优秀裁判、优秀志愿者等，以激发学生的积极性和创造性。

5. 教学建议

（1）可以将游戏节的内容分别连续安排在 2～3 节课进行，也可以将一周中的某 3 节体育课调整到一起，进行半天的游戏节活动。

（2）学生需要充分了解游戏规则，教师在活动前要讲解游戏规则和方法，指导学生在比赛中运用。

（3）教师应鼓励学生注意团队合作，以便更好地参与比赛，在活动中培养团结协作、共克难关的品质。

（4）体育游戏节的活动竞争激烈，学生需要具备良好的心理素质。教师可以在赛前给学生提供一些心理调节的方法和技巧，如放松、深呼吸等，以帮助学生更好地应对比赛。还可以在比赛中不断鼓励学生，让他们感受到集体的温暖和比赛的乐趣。

（二）跑跳游戏节活动的设计与实施

1. 活动主题

跑出健康身体，跳进美好未来，感受田径类运动的魅力。

2. 活动目标

（1）运动能力：乐于承担游戏节的各种筹备和组织工作，积极参加各项跑、跳跃项目的游戏和比赛。在游戏和比赛活动中能熟练、正确运用所学跑、跳跃项目的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术，发挥应有的跑、跳跃项目水平和运动能力。

（2）健康行为：游戏节活动中安全意识强，遇到困难能及时与同伴沟通交流，互相协作、相互鼓励，学会调控情绪，适应环境。

（3）体育品德：积极担任游戏节的运动员、裁判员、志愿者等角色，比赛中能遵守规则，公平竞争，尊重裁判，尊重对手，诚实守信，正确看待比赛胜负，主动克服困难，挑战自我。

3. 活动内容

根据不同水平大单元教学中跑和跳跃运动的学习实际，可以选取下列活动内容中的 5～6 个，设计出相应水平的跑跳游戏节。也可以根据下列各种活动进行深度创新，自拟比赛或展示项目，制订活动或比赛细则。但要贴近田径类运动项目特点，思想健康，愉悦身心。

（1）双人合作跑

设置 30～40 米长的跑道。将学生按快速跑的相对能力分成实力相当、男女人数相同的两组，每组按两路纵队在跑道起点站好，两组排头二人内侧手各握住接力棒一端站在起跑线后。裁判员发令后，排头两人手拉接力棒迅速跑向终点，两人在快速前进中不松手，协调一致到达终点得 1 分，最先到达的得 2 分，有一人松手脱棒的得 0 分。裁判员依次发令，直到两组学生全部依次跑完后，统计各组得分，得分多的组为胜。

（2）猜拳竞速

学生平均分成两队，分别站在篮球场两条边线上，每人 5 张扑克牌。开始后，自主寻找一名同学进行“石头、剪刀、布”猜拳，负者给胜者 1 张扑克牌，胜者拿到牌后迅速跑向对面边线，继续找人猜拳。负者则在原地找人继续猜拳。如此反复进行，直到积攒到 10 张扑克牌，用时最少的为胜。若有人输光扑克牌，到指定地点做完指定的跳跃练习后即可领取 2 张扑克牌继续加入游戏。

（3）“勇士”闯关赛

以班级或组为单位，学生作为“勇士”，利用垫子、标志筒、橡皮筋等布置场地。在规定的距离内，采用钻、翻、爬、跳跃等方式越过障碍，用时最短的为胜。可以采用小组接力赛、积分赛等形式。

（4）前跳后追接力

画一条起跳线，在起跳线一侧 3～5 米处画一条滚动线，起跳线另一侧 8～10 米处放置一枚标志筒。学生 5～8 人一组，一人背对标志筒站在起跳线前，作为“跳圈人”；其余人成一路纵队面向标志筒站在滚动线后，排头手持呼啦圈，作为“滚圈人”。听到“开始”信号后，“滚圈人”面向“跳圈人”将圈滚出。当圈滚过来时，“跳圈人”跳起并分开两腿，让圈从胯下滚过，然后迅速反身追圈，追上后拎圈绕过标志筒返回交给下一位“滚圈人”，原来的“滚圈人”变成“跳圈人”。依次进行，最先完成的组胜出。

（5）“贪吃蛇”

将全班学生平均分成 4 队，每队选出一人做“蛇头”（要耐力好），分别站到篮球场的 4 个角（出发地）。每队学生再分成 3 组，分别站到其余 3 个角（蛇头站的角除外）当“食物”。游戏开始后，“蛇头”沿篮球场边线和端线逆时针方向跑进，依次去“吃”（击掌）本队的“食物”，被吃的“食物”立即组成“蛇身”，并随“蛇头”跑动，继续去吃“食物”，如此反复。直到吃完本队全部“食物”并回到出发地，用时最少的队胜出。为防止“蛇”脱节，可以每人腰上系一条跳绳，当被“吃”后，被“吃”队员的双手拉住前面队员身后跳绳的两端，形成长蛇状。“贪吃蛇”必须在线上跑动，不能抄近路；在同一地点只能“吃”一个“食物”；若有多队重合时其他队队员不得干扰另一队的活动，若超越须从右边（外侧）通过。

（6）校园趣味定向比赛

在校园内设置数个打卡点，各打卡点设置不同任务，如跳过不同高度的绳子、跨过一定远度的障碍等，完成所有点的打卡，用时最短者胜出。

（7）“旋风跑”

每组由 4～5 名学生组成，横排站立于起跑线后，共同持一根长竿于腹前。听到“开始”信号后，持长竿奔跑，跑到中间的旗帜处，按逆时针方向做集体绕旗杆动作（形似旋风），绕过旗帜后继续向前跑，跑到第二个旗帜处按顺时针方向做集体绕旗杆动作，绕过旗帜后向回跑，途中集体跳过一个低的障碍物。完成时间少的组获胜。

（8）“青蛙过河”

在平整场地上画一条起跳线，线前 8～10 米处并排插 4 面小红旗，每面小红旗间隔 3 米左右。把学生分成人数相等的 4 队，分别成一路纵队站在起跳线后，对准前面的小红旗。听到信号后，各队排头双脚连续向小红旗跳去。第一个举起小红旗的得 4 分，第二个得 3 分，第三个得 2 分，第四个得 1 分。之后将小旗插回原地，跑回去与排头击掌，站到本队排尾。依次进行，得分多的队名次列前。必须运用规定的动作（如双脚连续跳），发令后才能起跳。

（9）两人双足跳

2 人一组，相对站立，互用右手握对方的左脚，左手搭肩，组成一对“两足人”。

发令后，“两足人”侧跳至终点（距离可以视学生具体情况而定），再迅速换成左手握右脚，侧跳回起点线，先完成的一组为胜。若“两足人”中途脱手，应立即在脱手地点重新组合好后再前行，换握必须在两人均过终点线后。

（10）胜进败退

将学生分成人数相等的两队，各成纵队分别站在篮球场两条边线后，彼此相对站好。听到“开始”信号后，两队排头以蛙跳方式跳向对面边线，当两人相遇时，停下来猜拳，胜者继续向前跳，败者退出游戏回到本队队尾。与此同时，败者队的第二人立即起跳，与胜者相遇时，停下来猜拳。依次进行，以本队最后一人先通过对方起点线的队为胜。猜拳的负者须立即归队，不准阻挡对方前进；必须在猜拳后负方队员跑过本方边线时，负方的下一个人才能起动跳出。

（11）“高铁”快快跑

按男生、女生分组，8～10 人为一组，各组成纵队站在篮球场的边线后，面向场内。除排头外，其他人都抬起右腿，前面学生扶住后面学生的腿，另一只手搭在前面学生肩上，形似“火车”。比赛开始后，队员们单脚向前跳跃前进，以“车尾”先通过对面边线的组获胜。如遇到“翻车”或“脱节”，必须在原地接好后方能前进；“列车”完整通过终点后才能计成绩。也可以当全体学生过线后，集体后转，换另外一只脚跳回出发线，按到达顺序先后确定胜负。

（12）“顶果果”积分赛

男生、女生按照身高均衡分组，每组 4～8 人。听到“开始”信号后，每组依次派一人采用原地或助跑起跳的方式，用头触碰代表不同分值的高悬物。规定时间内触及高悬物的分值为个人成绩，每个人的分值相加，算出小组总成绩，总分高的组获胜。

（13）“翻山越岭”

按男生、女生分组比赛，8～10 人为一组，成一路纵队站在起点线后。听到“开始”信号后，第一人用双脚起跳、双脚落地的方法依次跳过 10 个 20 厘米高的小栏架，快速绕过 5 个标志筒，折返至起点处和第二名学生击掌，第二人出发同样完成上述动作。依次进行，先完成比赛的队伍获胜。比赛过程中碰倒小栏架或标志筒的，须摆好后方能重新进行后面的比赛。

（14）田径达人秀

选择跑、跳方面高水平或高难度动作为展示内容，在游戏节中现场展示高水平跳高、跳远、快速跑、击掌俯卧撑、极限摸高等动作技能。

4. 活动组织与实施

（1）准备筹备阶段：制订活动方案，包括活动时间、地点、内容、规则、奖项设置等。充分考虑活动的安全性、趣味性和可操作性，确保活动顺利进行。准备好必要的物资，如体育器材、奖品、旗帜、宣传材料等，利用海报、广播、公众号、短视频等形

式宣传推广，吸引更多的参与者和志愿者。可以制订奖励政策，以吸引更多的人参与。

（2）组织实施阶段：按照游戏节方案，设后勤保障组、裁判工作组、志愿者团队、新闻团队等，各组人员分别按照职责做好相应工作。根据活动内容和规则，安排学生参与比赛或游戏，教师巡视和指导，确保活动的安全性和可操作性。记录活动过程和结果，将每个活动环节的细节及学生的表现和成绩作为活动总结和表彰的依据。

（3）总结表彰阶段：活动结束之后进行总结，包括活动效果、不足之处及改进措施等。根据总结完善活动方案，以便下一次活动顺利进行。表彰优秀个人和集体，评选“优秀表演”“优秀组织”“优秀创意”“最佳人气”“最佳才艺”等奖项，激励学生的积极性和创造性。

5. 教学建议

（1）可以将游戏节的内容分别连续安排在 2～3 节课进行，也可以由学校将一周的 3 节体育课调整在一起，进行半天的游戏节活动。

（2）学生需要充分了解游戏规则，教师在活动前应给学生讲解游戏规则和方法，并指导学生在比赛中运用。

（3）体育游戏节的活动竞争激烈，学生需要具备良好的心理素质。教师可以在赛前给学生提供一些心理调节的方法和技巧，如听音乐放松、深呼吸等，以帮助学生更好地应对比赛。此外，教师应多鼓励学生团队合作，共克难关，感受比赛的乐趣。

（4）注重游戏活动的体验和反思，在体育游戏活动的过程中，不仅要注重活动的顺利完成，还要注重学生的体验和感受。教师可以依据学生的表现和反馈，及时调整教学策略，更加有效地促进学生的学习和全面发展，让学生在体育游戏活动中获得更多的成就感和快乐感。

（5）以“田径游戏节”形式举办校园、社区或乡村等范围的学生、师生、亲子等多种形式的田径赛事，共同营造运动氛围。

（三）跳投游戏节活动的设计与实施

1. 活动主题

拼搏赶超，更高、更远、更团结，感受田径类运动的魅力。

2. 活动目标

（1）运动能力：乐于承担游戏节的各种筹备和组织工作，积极参加各项跳跃、投掷项目的游戏和比赛，在游戏和比赛活动中能熟练、正确运用所学跳跃、投掷项目的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术，发挥应有的跳跃、投掷项目的水平和能力。

（2）健康行为：在游戏节活动中能够强化安全意识，遇到困难能及时与同伴沟通交流，互相协作、相互鼓励，学会调控情绪，适应比赛环境。

（3）体育品德：积极担任游戏节的运动员、裁判员等，比赛中能遵守规则，公平竞争，尊重裁判，尊重对手，诚实守信，正确看待比赛胜负，主动克服困难，挑战自我。

3. 活动内容

根据不同水平大单元教学中跳跃和投掷运动的学习实际，可以选取下列活动内容中的5～6个，设计相应水平的跳投游戏节。也可以根据下列活动进行深度创新，自拟比赛或展示项目，制订活动或比赛细则。但要贴近所学田径类运动项目特点，思想健康，愉悦身心。

（1）跳房子

2～4人一组，抽签决定顺序，成功完成跳房子挑战的获得一次扔沙包机会。沙包扔到哪一格，其他人就不得跳该格子，看谁坚持得久。

（2）“跃龙门”

3人一组，两人抓住报纸四角，水平拉开，距地面高度20～30厘米，第三人两腿屈膝下蹲，迅速蹬地起跳，从报纸上跳过。轮流挑战，报纸不破即挑战成功。报纸长度可以根据学生情况调节。

（3）“横扫千军”

学生分成若干组。每组学生围成一个圆，选一名学生站在圆的中间，手持一根长竹竿。游戏开始，中间的人贴地旋转长竹竿，其他学生快速双脚跳起以免被竹竿打中，被打中的与中间人交换。规定时间内旋转圈数多且被打中人数少的组获胜。

（4）“攻占堡垒”

学生双手各持一只毽子当“手榴弹”，跳过不同的障碍物后，将“手榴弹”投进一定高度或一定远度的“堡垒”（可以用小体操垫等搭建）即可得分。以小组为单位，看哪组得分最多。

（5）打“保龄球”

距离起点10米处摆放10只矿泉水瓶（可以横向摆放或三角摆放），每人手持一只垒球进行“保龄球式”滚动击打，击倒瓶子数量多的为胜。也可以变换游戏方式，改用沙包击打。

（6）“袋鼠跳”

按男生、女生分组，每组8～10人。各组平均分成A、B两队，成一路纵队在20米跑道上相向站立。A队第一名队员将布袋套至腰部，听到“开始”信号后向B队跳进，中途布袋不得脱离双腿，至B队时脱下布袋，由B队队员套上布袋向A队前进，依次跳至最后一名队员。要求布袋交接必须在跑道端线外，比赛过程中有布袋滑落或摔倒的，须拉上布袋或自行爬起继续完成比赛，先完成比赛（或用时少）的组获胜。

（7）“仙人摘桃”

每组4～8人，听到“开始”信号后，每组派一人采用原地或助跑起跳的方式去

摘取挂在不同高处的一个“桃子”，放在指定的筐内后折返与第二人击掌，第二人去摘“桃子”，至最后一人将“桃子”放入筐内跑回起点结束，用时少的组胜出。

（8）小小“神投手”

学生分成 4～6 组，每组指定两名裁判，判定是否犯规和投中。比赛开始，每人掷球 10 次，根据击中的目标换算分值，最后以分值高低确定名次，前 6 名为班级“神投手”。比赛中出现掷球时踩线，则判定犯规，当次成绩无效。

（9）快快跳起来

学生分成人数相等的若干纵队，前后两人间距 1 米。各队第一、第二人各持跳绳一端，面对本队队员站在队前。听到信号后，各队持绳队员共同持绳向队尾跑去，每名队员依次迅速跳起来，使绳从脚下通过；持绳队员跑到队尾后，第一人留下站在队尾，第二人则持绳跑回排头与第三人共同持绳继续向队尾跑去。依次进行，每个人都做过持绳队员，最后以先跳完的队为胜。持绳队员必须各持绳端共同跑进，如途中有一端脱手，必须从脱手地点重新拉好再继续跑进；短绳必须保持一定高度，不得过高或过低，以膝盖到地面一半的高度为宜。

（10）双人蹲跳

在场地上画两条相距 5 米的平行线，分别为起跳线与折回线。将学生分成人数相等的 4 队，各成纵队站在起跳线后。每队先由排头的两人组成一组，背对背下蹲，并以两臂反拎、侧对前进方向准备。听到信号后，两人同时协调用力侧身向折回线跳进，跳过折回线后，再迅速跳回。以先跳回的为胜，按名次依次计 4、3、2、1 分。最后以积分多的队为胜。蹲跳时两人不得站起，必须两人都跳过折回线后才能折返。

（11）投靶比准

学生分为相等人数的 4 组，在地上画起掷线，每组队员分别站在起掷线后，手持实心球。当听到“开始”的信号后，依次向前方 10 米处的框中投掷。全部投完后，教师清点入框球数，以投入框中总数最多的队伍为胜。要求听哨声统一投掷，统一捡球；投掷时不能出线；可以采用多种形式的投掷方式。框离起掷线的距离可以根据学生实际调整。

（12）“炸碉堡”

在地面画两处直径 2 米和 8 米的同心圆，分别放标志筒在小圆内当“碉堡”。学生分成人数相等的两队，分别站在两个大圆外。每队派两人到小圆外作“碉堡”的守卫者。听到“开始”信号后，大圆外的进攻方用排球击打“碉堡”，守卫者将球挡住，不让球打到“碉堡”。进攻方可以互相传球以调动守卫者，先打倒“碉堡”的为胜，更换守卫者继续进行。采用三打二胜或五打三胜。进攻方不得踏入大圆内，否则取消资格。守卫者不得踏入小圆内，否则取消资格（或不换守卫）。若 3 分钟还未决出胜负为平局，更换守卫者。

（13）田径达人秀

选择跳跃、投掷方面的高水平或高难度动作为展示项目，在游戏节中请学生现场展示高水平跳高、跳远、立定跳远、极限摸高、前掷实心球、助跑投掷垒球或侧向滑步推铅球等动作。

4. 活动组织与实施

（1）准备筹备阶段：制订严密的活动方案，包括活动时间、地点、内容、规则、奖项设置等。充分考虑活动的安全性、趣味性和可操作性，以确保活动的顺利进行。准备必要的物资，如体育器材、奖品、旗帜、宣传材料等。利用海报、广播、公众号、短视频等形式宣传推广，吸引更多参与者和志愿者。可以制订奖励政策，吸引更多的人参与。

（2）组织实施阶段：按照游戏节方案，设后勤保障组、裁判工作组、志愿者团队、新闻报道组等，各组人员分别按照职责做好相应工作。根据活动内容和规则，安排学生比赛或游戏，记录活动过程和结果。记录活动细节及学生的表现和成绩，纳入活动总结，作为表彰的依据。

（3）总结表彰阶段：活动结束之后进行总结，包括活动效果、不足之处及改进措施等。根据活动总结进一步完善活动方案，以便下一次活动顺利进行。对游戏节中表现突出的学生和团队予以表彰和奖励。可以设置“优秀领队”“优秀小组”“优秀班级”“优秀裁判”“优秀志愿者”“优秀表演”“优秀创意”“最佳人气”“最佳才艺”等奖项，以激励学生的积极性和创造性。

5. 教学建议

（1）可以将游戏节的内容分别连续安排在 2～3 节课进行，也可以由学校将一周的 3 节体育课调整在一起，进行半天的游戏节活动。

（2）充分了解游戏规则，教师在活动前应给学生讲解游戏规则和方法，指导学生在比赛中运用。

（3）体育游戏节的活动竞争激烈，学生需要具备良好的心理素质。教师可以在赛前给学生提供一些心理调节的方法和技巧，如听音乐放松、深呼吸等，以帮助学生更好地应对比赛。此外，教师应多鼓励学生团队合作，培养他们团结协作、共克难关的精神品质。

（4）注重游戏活动的体验和反思，不仅要注重活动的完成，还要注重学生的体验和感受。教师可以依据学生的表现和反馈，及时调整教学策略，更加有效地促进学生的学习和全面发展，让学生在体育游戏活动中获得更多的成就感和快乐感。

（5）以“田径游戏节”形式举办校园、社区或村居内的学生、师生、亲子等多种形式的田径赛事，营造运动氛围。

三、田径类运动小赛季的设计与实施

1. 活动主题

感受田径类运动的挑战与乐趣，吹响“更快、更高、更强——更团结“的号角。

2. 活动目标

（1）运动能力：承担田径类运动小赛季的各种筹备和组织工作，积极参加校园田径类运动跑、跳跃、投掷小赛季活动的各项游戏和比赛，在游戏和比赛活动中能熟练运用所学跑、跳跃、投掷项目的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术，发挥应有的跑、跳跃、投掷项目的水平和能力。

（2）健康行为：在游戏和比赛活动中强化安全意识，预防运动损伤，遇到困难及时与同伴交流，互相协作、相互鼓励，学会调控情绪，适应比赛环境。

（3）体育品德：积极担任比赛的运动员、裁判员等，比赛中能遵守规则，公平竞争，尊重裁判，尊重对手，诚实守信，正确看待比赛胜负，主动克服困难，挑战自我，表现出胜不骄、败不馁的优良品格。

3. 比赛内容

水平二：让学生参与形式多样、简化规则、降低要求的跑、跳跃、投掷游戏和比赛。建议比赛内容的个人项目为 50 米跑、立定跳远、原地投掷垒球或轻物等，团体项目为 30～50 米迎面接力跑、10 米“青蛙跳”迎面接力赛或障碍跑接力等。

水平三：让学生参与所学田径类运动项目的个人或小组比赛。建议比赛内容的个人项目为 60 米跑、50 米×8 往返跑、立定跳远、蹲踞式跳远、助跑投掷垒球或前掷实心球等，团体项目为 50 米迎面接力跑或障碍跑接力等。

水平四：让学生掌握所学田径类运动项目，积极参加班级教学比赛，对所学田径类运动项目有整体地体验和理解。建议比赛内容的个人项目为 100 米跑、800 米跑（女）或 1 000 米跑（男）、跨越式跳高、蹲踞式跳远、投掷实心球或推铅球等，团体项目为 4×100 米接力比赛或障碍跑接力等。

4. 比赛方法

（1）单项挑战赛

根据各水平设置的比赛内容，依据个人能力选择项目参加单项挑战赛。比赛分男生、女生两个组别，径赛项目 1 次定胜负，田赛项目 3 次机会，取最好成绩。每个项目分别取前 8 名并颁发证书，单项挑战赛成绩根据名次按 9、7、6、5、4、3、2、1 赋分，计入班级团体总分，冠军计双倍分。

（2）个人全能争霸赛

根据各水平设置的比赛内容，学生除参加单项挑战赛项目外，可以另报名参加不同类别的两项（水平四学生除单项挑战赛项目外，可以从跑、跳跃、投掷项目中各再选择 1 项）个人全能争霸赛。各项比赛成绩根据名次赋分，各项成绩相加即为个人全能比

赛成绩，得分高者为胜。单项挑战赛成绩带入全能争霸赛，比赛方法及奖励办法参照单项挑战赛。全能争霸赛按成绩分别取前 8 名并颁发证书，并按名次赋双倍分计入班级团体总分，冠军计 3 倍分。

（3）团体赛

根据各水平设置的比赛内容，可以在班内分组或按班级分组。每 10 人一组或以班级（每班 30 人）为团体进行各项接力比赛，用时少的胜出。各项接力跑成绩按名次赋双倍分计入班级团体总分，冠军计 3 倍分。

5. 赛季组织与实施

第一阶段：宣传发动

（1）利用学校晨会、班级广播、校园海报等途径，通告本届田径小赛季的主题、内容、时间等，要求学生全员参与。

（2）各班推选 2～4 名学生裁判、2～4 名安全保障员，并合理分工。

（3）组织撰写实施方案，教师和学生共同设计、制订小赛季的比赛规程。

（4）组织报名、编制秩序册等。

（5）印制跑、跳跃、投掷的基本规则介绍宣传海报。

（6）以班级为单位绘制田径小赛季的比赛海报，进行跨学科活动设计及各类文创设计。

（7）策划、设计田径小赛季的开幕式、闭幕式和颁奖仪式等。

（8）在教师引导下，师生共同设计比赛场地，提前布置，准备比赛相关器材、用品。

第二阶段：组织实施

（1）开幕式：入场式，田径达人秀，校长展示赛事会标，运动员、裁判员宣誓。

（2）竞赛组织组、裁判员组、运动员、志愿者组、赛事宣传组等，按照各自职责做好相关工作。

（3）体育教师总协调，班主任、科任教师、学生共同参与活动。

第三阶段：总结表彰

（1）田径小赛季闭幕式

赛事回顾包括观看比赛视频、裁判评分及组织实施等，提升学生综合能力及素养。展示比赛过程的摄影作品、文创作品、跨学科实践等。

总裁判长宣布各奖项名次、班级总分，表彰体育课后作业质量优秀者、比赛准备和实施过程中的好人好事、摄影优秀奖、跨学科文创实践优秀奖等。

校长将赛事会标授予优胜班集体。

（2）总结田径小赛季比赛的教育意义，为下一次展示与比赛积累经验。

6. 教学建议

（1）可以将一周的 3～4 节体育课调整在一起，结合班会课或重要活动日，举办为期半天或一天（4～5 节课）的田径小赛季比赛活动。

（2）增强体能、提高运动技能是学生在比赛中取得成功的基础，也是最终的学习目标，教师要注重基本技术和体能的训练，布置相应的体育课后作业，并关注完成情况。

（3）强化比赛仪式感，按赛事要求设置开幕式、入场式、颁奖仪式、闭幕式等。

（4）教师要指导学生选择适宜的比赛项目，强调比赛策略和战术的重要性，指导学生在比赛中制订策略和战术，及时调整状态，以取得最佳的比赛成绩。还应该强调团队合作的重要性，引导学生学会与队友合作，在比赛中互相支持和协作，以达到最佳的团队表现。

（5）鼓励全体学生积极参与，感受比赛的乐趣和挑战，激发学生的热情和动力，提高学生对体育活动的参与度和表现水平，落实“学、练、赛、评”一体化教学，培养学生挑战自我、遵守规则的意识和行为，发展核心素养。

（6）在宣传实施阶段，可以结合语文、美术、音乐、安全教育等学科设计跨学科主题学习活动。如引导学生结合美术、科学学科知识设计队徽、队标和宣传海报等，激发学生参与学练赛的兴趣。

第五章
田径类运动学习评价

田径类运动学习评价的目的是更好地帮助指导教学，完成学习目标和教学任务。依据《课程标准（2022 年版）》田径类运动学业质量要求，结合田径类运动学习内容，本册教材编写了田径类运动学业质量合格标准，描述了学生在完成田径类运动某一阶段学习后的水平及其表现，用以反映学习目标的达成度。本册教材对田径类运动技能作出了分级描述，通过系统收集学生田径类运动课内的学习态度与表现、课外体育锻炼情况与成效、健康行为等信息来实施学习评价。在实施评价过程中，根据《课程标准（2022 年版）》精神，强化过程评价，探索增值评价，健全综合评价，通过教师评价、学生自评、学生互评等多元评价促进课程目标的达成，发展学生的核心素养。

第一节
田径类运动学业质量合格标准与技能分级建议

实施运动技能分级评价是关注学生个体差异，针对不同身体条件、运动基础和兴趣爱好等情况因材施教的体现，是探索增值评价的具体措施。本节依据《课程标准（2022 年版）》提出了田径类运动学业质量合格标准，便于教师了解学生的田径类运动认知情况、技战术运用情况、展示或比赛的参与情况及体能状况。建立田径类运动技能分级体系，便于教师在教学中区分学生的运动技能水平，确定教学起点，制订学习目标，组织分层教学，检验学习目标的达成度。

一、田径类运动学业质量合格标准

田径类运动学业质量合格标准是开展田径类运动学习评价的依据，根据核心素养水平目标和田径类运动内容，对学生田径类运动学业成就表现的关键特征进行描述，划分为三个水平（表 5-1-1）。

表 5-1-1　田径类运动学业质量合格标准

对应水平目标	学业质量描述
水平二	1. 能做出所学田径类运动项目的基本动作和简单组合动作，参与简化规则、降低要求的田径类游戏或比赛，能说出发展田径类运动的动作名称和练习方法； 2. 能在教师指导下参与体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平； 3. 能做到每学期通过现场或媒体观看不少于 8 次所学田径类运动项目的比赛； 4. 参与所学田径类运动项目学练和比赛时，表现出稳定的情绪，能与同伴交流交往，适应游戏和比赛环境的变化； 5. 能列举田径类项目学练的安全注意事项，有安全意识； 6. 能按照要求参与所学田径类运动项目的学练和比赛，克服学练和比赛时的恐惧心理，表现出不惧困难的意志品质； 7. 能做到每周运用所学田径类运动技能进行 3 次（每次至少 0.5 小时）课外体育锻炼
水平三	1. 掌握所学田径类运动项目主要的基本动作技术和组合动作技术，在学练和比赛中运用；能描述参与田径类运动的体验及发展田径能力的基本方法，了解比赛规则并加以运用； 2. 能独立参与体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平； 3. 能做到每学期通过现场或媒体观看不少于 8 次所学田径类运动项目的比赛，并能进行简要评价； 4. 对学练田径类运动有信心，积极与同伴交往，具有合作精神，适应自然环境变化的能力提高； 5. 能描述跑、跳跃、投掷学练和比赛中的安全注意事项，表现出预防安全隐患的行为，知道处理运动损伤的简单方法； 6. 能按照规则参与田径类运动项目的比赛，表现出积极进取、勇敢顽强的精神，能接受比赛的结果； 7. 能做到每周运用所学田径类运动技能进行 3 次（每次 1 小时左右）课外体育锻炼
水平四	1. 掌握所学田径类运动项目的完整动作技术，并在跑、跳跃、投掷比赛中合理运用，对所学田径类运动项目有整体地体验和理解；能解释田径类运动的原理和文化； 2. 能独立组织与开展体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平； 3. 做到每学期通过现场或媒体观看不少于 8 次所学田径类运动项目的比赛，能对某场高水平比赛做出分析与评价； 4. 表现出抗挫折能力和良好的心态，能适应跑、跳跃、投掷学练环境的各种变化； 5. 能解释所学田径类运动项目的安全知识，能及时处理田径类运动项目学练和比赛中易发生的安全问题； 6. 在参与的田径类运动项目比赛中做到遵守规则、尊重裁判、尊重对手，主动克服困难、挑战自我，能正确看待比赛胜负； 7. 能做到每周运用所学田径类运动技能进行 3 次（每次 1 小时左右）课外体育锻炼

二、田径类运动技能分级建议

田径类运动技能分级标准主要是反映学生在完成跑、跳跃、投掷某一阶段学习后的素养水平及其表现，用以反映学习目标的达成度。本节依据田径类运动学业质量合格标准，建立田径类运动技能分级体系（表 5-1-2）。教师在教学实践中，可以将田径类运动技能分级标准公布给学生，学生依据分级描述，通过自评、互评发展田径类运动技能，明确进阶目标和进步幅度，实现自我激励。

各地和学校可以参照本书“田径类运动技能分级特征描述”，结合学生情况，制订符合本校实际的田径类运动技能分级评价标准。

表 5-1-2　田径类运动技能分级特征描述

级别	特征描述
1.0	第一次学习田径类运动专项技能
1.5	【跑】能按口令做出站立式起跑的动作，掌握迎面接力跑的传接棒技术，乐于参与降低规则要求的跑的游戏
	【跳跃】做出单脚跳、跳单双圈、单脚或双脚连续跳的动作和简单组合动作，在游戏中运用各种跳跃技能
	【投掷】能做出原地投掷垒球和蹬地、转体、挥臂等基本动作和简单组合动作，参与简化规则要求的推掷、抛掷、投掷游戏
2.0	【跑】参与各种跑的辅助练习；在降低规则和技术要求下，做出起跑、起跑后的加速跑、途中跑、终点冲刺跑等基本动作和简单组合动作；在不同信号、不同姿势起跑和追逐的游戏中运用所学动作技术
	【跳跃】掌握单脚、双脚用前脚掌蹬地起跳和缓冲落地的跳跃基本动作与组合动作；能做出立定跳远的动作；能在游戏或比赛中运用所学动作，做到向前上方跃起，四肢协调配合
	【投掷】能做出上步、引球、蹬地、转体、挥臂等基本动作和简单组合动作，能做出上步投掷垒球动作，说出所学发展投掷能力的动作名称和练习方法
2.5	【跑】初步掌握蹲踞式起跑、加速跑、匀速跑、后蹬跑、间歇跑等跑的基本技术和简单组合技术；快速跑起跑反应快，途中跑动作协调，摆臂自然，四肢蹬摆协调配合；在跑的游戏和比赛中初步运用快速跑的技战术
	【跳跃】初步掌握跳远的动作技术，做出快速助跑、单脚蹬地起跳、双脚轻巧落入沙坑的动作；初步掌握跳高动作技术，能做出两腿依次过杆的动作
	【投掷】能做出助跑投掷垒球动作，助跑有节奏，迈步的同时向后引球，交叉上步、转体、挥臂等动作协调连贯；知道学练和比赛中的安全注意事项，预防安全隐患

续表

级别	特征描述
3.0	【跑】掌握蹲踞式起跑的动作技术，通过各种跑的练习提升快速跑的能力和体能；掌握上挑式传接棒技术，能在练习和比赛中运用；能够在快速跑动中跨过一定高度的障碍
	【跳跃】初步掌握蹲踞式跳远的完整动作技术，能做出助跑与起跳、起跳与腾空等主要组合动作技术，做到蹬地起跳果断，踏准踏跳区，踏跳积极有力，空中成蹲踞姿势，落地轻巧平稳；掌握发展跳跃能力的体能练习方法
	【投掷】基本掌握双手头上前掷实心球和原地背向双手后抛实心球的基本动作技术和蹬地与满弓、挥臂与拨指等组合动作技术，并能在投掷学练和比赛中运用；能说出双手头上前掷实心球比赛中成绩的测量与记录、犯规的判罚等裁判方法
3.5	【跑】掌握正确的中长跑呼吸方法和呼吸节奏，做到两步一呼、两步一吸，动作轻松自然，四肢蹬摆协调配合，跑步节奏稳定，合理分配体力；了解“极点”的处理方法和“第二次呼吸”概念；初步掌握发展中长跑能力的体能练习方法，体能水平有所提高
	【跳跃】基本掌握蹲踞式跳远完整动作技术，做到助跑积极、踏跳果断、空中成蹲踞姿势、收腹屈膝、小腿前伸、落地缓冲；知道跳远比赛犯规判罚、成绩测量与记录的方法
	【投掷】基本掌握原地侧向推铅球的完整动作技术，并能在投掷比赛中运用；比赛中能做到遵守规则、尊重裁判，正确看待比赛胜负；知道所学投掷项目的比赛规则和裁判方法，参与比赛场地布置、成绩测量与记录、犯规判罚等裁判工作
4.0	【跑】掌握 100 米跑完整动作技术，理解 100 米跑的比赛规则和裁判方法，学会计时器使用及终点名次的判定；在中长跑练习和比赛中能合理运用技战术解决“极点”等问题，掌握全程跑的节奏，科学合理分配体能；初步掌握起跑到第一栏及跨栏步的基本动作技术，做到起跨迅速，蹬地有力，有主动攻栏意识，栏间跑有节奏
	【跳跃】基本掌握跨越式跳高完整动作技术，做到助跑动作轻松、自然、有弹性，最后一步稍小，速度快；起跳迅速蹬伸髋、膝、踝关节；腾空过杆内旋下压；落地屈膝缓冲；能在跳高比赛中合理运用技战术；理解跳高比赛犯规判罚、成绩测量与记录的方法
	【投掷】掌握双手头上前掷实心球、原地背向双手后抛实心球和原地侧向推铅球的完整动作技术，并在投掷比赛中合理运用，表现出全身协调用力的能力；能解释所学投掷项目的安全知识，及时处理所学投掷项目的学练和比赛中的安全问题

第二节
田径类运动学习评价策略与评价表示例

学习评价应注重过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价、相对性评价与绝对性评价、教师评价与学生评价相结合，积极探索增值评价，健全综合评价。本节就田径类运动课堂教学教师评价与学生评价提出相应策略建议，并就田径类运动大单元学习总体评价提供量表示例，以供参考。

一、田径类运动学习评价策略

学习评价的主要目的是对学生的学习行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励，以判断课程目标的达成度，给教师和学生提供即时、多元的有效反馈，促使学生更积极地学、教师更有效地教。《课程标准（2022 年版）》高度重视评价改革，提倡建立促进学生发展的评价体系。学习评价应强调过程性评价，及时发现和矫正学生的学习问题，为学生提供即时反馈，使核心素养落地课堂教学。通过教师评价、学生自评、学生互评等多元有效的反馈，达到以评促学、以评促教的目的，以关注“过程”来促进“结果”，最终达成课程目标，促进学生核心素养发展。

（一）教师评价

课堂评价是教师在课堂教学中通过观察、判断，对学生的学习行为给予倾向性的意见。教师的评价倾向会对学生的情感起到及时的调节作用，不管是表扬还是批评，无论是一句话还是一个眼神，都会给学生不同的情感体验，引导学生产生相应的行为变化。

在田径类运动教学中，教师可以通过语言评价、示范评价、行为评价等方法促进学生学习行为的改进。

1. 语言评价

教师应善于用语言激励的方式评价学生，要有针对性，避免使用笼统模糊、千人一面、千篇一律的评价语言。比如当学生在练习跨越式跳高顺利越过一个高度时，教师即时表扬，如“动作很不错”“下一个高度相信你也能挑战成功”等；当学生跨越失误时，教师即时鼓励，如“没关系，下一次一定能成功”等，并给予技术指导。

2. 示范评价

教学中，教师请学生示范是一种非常好的评价方式，不仅可以激励学生学好技术动作，还可以为学生搭建展示的平台，培养学生的自信。示范评价要求教师必须认真观察学生的练习，及时判定动作是否标准。让进步较大的同学示范也可以达到好的激励效果。学生的示范形式可以是个人的、小组的或集体的，示范范围可以是全班或组内等。原则上不鼓励让学生示范错误动作，以免形成错误的动作概念，并对学生的自信带来负面作用。

3. 行为评价

教师在教学中经常会用一些肢体语言评价学生，一个手势、一个眼神、一个动作的行为评价，往往会起到非常好的评价效果。如当学生动作完成得非常标准时，教师做出竖大拇指的动作；学生积极帮助其他同学完成动作时，教师鼓掌表示赞赏等。

语言评价、示范评价、行为评价三者在实际教学中可以组合运用。比如教师请学习进步比较快的学生示范时或表扬学生时，所有学生可以停止练习，采用节奏击掌“1—2，1—2—3”的形式表示鼓励。课堂中也可以运用现代信息技术手段，实时跟踪

监测学生的学习过程，即时评价反馈。如利用运动心率手环监测学生的课堂心率，实时反馈强度，监控运动风险等。

教师不仅要重视课堂教学中学生表现的评价，也要重视学生课外作业的评价。

体育与健康课程是一门实践性强的身体练习课程，强调课内课外有机结合，教师可以安排学生完成一些体育作业（如跑、跳跃、投掷运动项目的专门性技术练习，专项体能锻炼记录，撰写或口述对田径类运动赛事的评价，参与社区体育指导等），并通过练习小视频、作业记录单、体育锻炼成长手册或作业应用软件（App）等形式，对课后作业、课后复习、信息收集等内容进行评价，关注学生的学练习惯、观赏赛事等情况。

（二）学生评价

实施学习评价时，除了教师评价，还要发挥学生评价的重要作用。学生评价不仅可以有效促进学生运动技能的提高，还可以促进学生高阶思维的发展和知识运用能力的提高。学生评价包括学生自评和学生互评。

1. 学生自评

学生自评对其成长和发展有重要的推动作用。学习过程中，他人的评价及外部的评价，最终与学生的自我评价相结合，才能更好地促进学生主动发展。让学生学会自我评价，养成习惯，最终成为独立的终身学习者。自我评价是学生自我认识、自我反思的基本手段，也是自我诊断、自我完善的重要过程，坚持自我评价也是对学生诚信意识、公平公正作风的培养过程。对田径类运动基础知识的理解和跑、跳跃、投掷运动基本技术的掌握和基本战术的运用，良好的锻炼习惯，田径比赛中运动员自我挑战、克服困难、勇敢果断、积极进取、公平竞争的体育精神等方面的评价，都可以采用自我评价的方式来完成。

2. 学生互评

在田径类运动教学中，应鼓励学生相互评价。学生互评时往往是站在同一个高度来看问题，这样更直接、更容易被学生接受。学生在评价别人时，也会加深自身对评价内容的认识，增进对动作技术、战术思维的理解，提高比较、分析和判断能力。对跑、跳跃、投掷运动技战术的运用能力、比赛中的情绪调控、体育道德中的规则意识等方面的评价，都可以通过学生互评来完成。

二、田径类运动学习评价表示例

田径类运动大单元学习完成后，教师应开展学习情况总体评价，对照田径类运动学业质量合格标准，检验学生核心素养达成度。结合学生的课堂表现、作业情况、真实比赛情境中的表现等做总体评价。既要体现核心素养的达成度，又要体现田径类运动对学生核心素养发展侧重点的不同。建议运动能力权重占比 60%，健康行为占比 20%，体育品德占比 20%。

总体评价要坚持学生自评、互评和师评相结合的原则。田径类运动的学习评价只是体育与健康课程评价的组成部分，教师还要结合其他学习内容对学生某一学段的学习进行课程目标和核心素养的整体评价。本节按照学业水平制订了田径类运动学习评价表，供教师参考（表 5-2-1）。

表 5-2-1　水平二田径类运动学习评价表

评价内容	评价维度	参考标准	评价方式	达到	未达到
运动能力	体能	达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》合格水平	师评		
	运动认知与技战术运用	结合田径类运动技能分级进行评价	自评+师评		
	展示或比赛	敢于向同伴展示所学动作，每学期通过现场或多种媒体观看不少于 8 次所学田径类运动项目的比赛	自评+师评		
健康行为	锻炼意识与习惯	每周运用田径类运动技能进行 3 次（每次至少 0.5 小时）课外体育锻炼	自评+师评		
	健康知识与运用	能说出田径类运动中的常见安全知识，注意防范运动中的安全隐患	自评+师评		
	情绪调控	游戏或比赛中做到互爱互助，表现出稳定的情绪	互评		
	环境适应	与不同的同伴合作学习，能选择合理的运动场地和器材进行练习	互评		
体育品德	体育精神	按照田径类运动的规则与要求安全参与学练和比赛，表现出不惧困难的精神品质	自评		
	体育道德	在学练和比赛中能表现出良好的集体意识和团结协作的精神	互评+师评		
	体育品格	尊重对手，乐于助人	自评+师评		
整体评价	教师评语：				

第六章
田径类运动教学计划的设计与示例

田径类运动大单元教学计划是依据《课程标准（2022 年版）》的课程理念与目标，结合学生的身心特点与认知能力，将核心素养渗透到基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判法和观赏与评价等内容中，围绕教学主题或活动（大概念、大任务、大项目），对教学内容进行整体思考、设计和组织实施的教学过程。田径类运动大单元教学计划主要包括单元教学主题、单元学习目标、单元教学结构、单元教学内容、单元学习评价、单元作业设计、单元教学反思等要素。本册教材主要提出了田径类运动教学单元的整体安排思路、田径类运动大单元教学计划设计要点等原则性建议，以及田径类运动大单元教学计划与课时教学计划示例。建议教师根据各地学校和学生特点，结合本册教材的教学内容、学练活动和比赛活动等，针对性地组合和设计大单元教学计划。课时教学设计应重点体现结构化、情境化、比赛化、游戏化、趣味化。教学内容安排应层层递进，螺旋上升。采用多样化教学方法，指导学生在面对问题、解决问题的真实情境中养成核心素养，完成教学任务，达成田径类运动的育人目标。

第一节
田径类运动大单元教学计划的设计思路与要点

按照《课程标准（2022 年版）》的要求，结合学校的场地器材、师资力量、学生学情、学校特色、地理环境、气候特征等因素，对基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能、跨学科主题学习活动等课程内容进行整体规划，合理安排田径类专项运动技能的教学单元，是实施田径类运动大单元教学的基础和保证。

一、教学单元整体安排思路

（一）将田径类运动作为课程的重要内容在各水平安排教学单元

田径类运动对提高人类的基本活动技能，有效、全面地发展各项体能和健身能力，提高各项运动技术水平和运动能力等具有基础性、健身性的独特功能。田径类运动具有较高的竞技性、挑战性，要承受一定的生理负荷和心理负荷，接力跑项目还需要集体协同作战，对培养学生的体育锻炼习惯、自我调节能力等健康行为及积极进取、坚韧不拔、敢于挑战的体育品德具有独特的价值。田径类运动中的 50 米跑、100 米跑、800 米（女）和 1 000 米（男）跑、立定跳远、掷实心球等项目既是《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的测试项目，也是体育中考的主要内容。科学指导学生开展体育锻炼，提高学生的运动成绩和体质健康水平，也是体育与健康课程教学的主要任务。另外，田径类运动是广大中小学校普遍开设的基础运动项目，田径类运动会是广大中小学校的传统体育活动，这也为田径类运动技能教学的广泛开展提供了基础保证。因此，各学校要将田径类运动作为学校的基础项目和传统项目安排进各水平教学的教学单元中。

（二）基于项目功能和价值差异性大的特点采用组合式大单元教学

田径类运动项目分为跑（如短跑、中长跑、跨栏跑、接力跑等）、跳跃（如跳高、跳远等）、投掷（如推铅球、掷实心球、掷垒球等）三类。短跑项目主要发展学生的快速移动能力，提高学生的无氧代谢水平；中长跑项目主要发展学生的耐久力，增强学生的心肺功能；跳跃项目主要发展学生的弹跳力、身体控制能力和灵敏性，增加学生跳跃的远度和高度；投掷项目主要发展学生的肌肉力量和爆发力，增加学生投掷的远度。不同项目技能的功能和价值存在较大差异，根据体育与健康课程基础性、健身性、实践性和综合性的特点，考虑到青少年学生长时间学习单一田径项目会有枯燥感，也不利于体能全面发展，在构建田径类运动大单元教学时，建议采用从跑、跳跃、投掷三类中各选择一个项目组合为大单元。

（三）大单元的教学进阶要遵循田径类运动教学规律和各水平学生的身心特征

依据田径类运动水平内容、学业目标要求及学业质量标准，结合 8～16 岁学生身心发展特点及运动技能习得规律，各水平田径类运动教学应体现以下进阶要求：水平二为跑、跳跃、投掷基本动作和简单组合动作的游戏与运用，水平三为跑、跳跃、投掷完整动作技术和组合动作技术的游戏与比赛，水平四为跑、跳跃、投掷的基本技术、组合技术及完整动作技术在比赛中的运用。由在降低规则要求的情境下做出所学田径类运动项目的基本动作的简单组合动作，到掌握所学项目的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术；由以游戏为主到比赛运用，呈现层次递进、逐步提高与进阶的过程。

基于上述田径类运动教学单元的安排思路，各地和学校可以根据实际情况统筹调

整，但每个水平应至少安排一个大单元教学。

二、田径类运动大单元教学计划的设计要点

田径类运动大单元教学计划包含大单元学习主题、学习目标、教学内容结构、教学过程（各课时学习目标、教学内容、学练活动、比赛活动、学习表现）、作业设计、单元学习评价和教学反思等要素，大单元教学计划应在分析学情和教材的基础上围绕这些要素进行系统设计。

（一）设计引领性学习主题

大单元教学应基于学科大概念，将大单元教学具体的知识、技能、战术、体能、比赛、展示、规则、裁判方法等内容互相关联、衔接、整合，形成以主题为中心的多维度、放射状、立体化的学习空间。大单元学习主题是在整个大单元教学中，学生的学习过程、学习行为、学习结果所要体现出的中心思想、主要内容、关键能力和思想方法等，对大单元的学习目标、内容、方法和学习结果等具有明确的方向引领性和教学指向性。

田径类运动的本质属性是追求更快、更高、更远的超越自我、超越对手的运动能力的比拼。田径类运动教学应以“发展运动能力的游戏或比赛”的大概念为主基线，从发展学生体能、技战术能力及比赛与展示的内容上，运用运动原理解决问题，综合比赛时学生心理调控和环境适应能力、体育品德等表现及适应不同学生身心特征学练赛的方式方法等视角，确定不同水平目标的大单元学习主题。水平二大单元学习主题为“游戏情境中跑、跳跃、投掷基本动作和简单组合动作运动能力的发展与运用”，水平三大单元主题为“游戏和比赛情境中跑、跳跃、投掷组合动作技术和完整动作技术运动能力的发展与运用”，水平四大单元学习主题为“比赛情境中跑、跳跃、投掷组合技术及完整技术运动能力的发展与运用”。这体现了“从基本动作和简单动作组合、基本动作技术和简单组合动作技术、基本技术、组合技术和战术配合”“从游戏、游戏和比赛、比赛”等进阶性，从简单到复杂、从低水平到高水平，容量逐步扩大、难度不断递增、关联更加紧密，也指向各单元要达成完整游戏和比赛目标的系统性和相对完整性，并指向每节课聚焦于游戏或比赛的学练赛的教学理念。

（二）确立大单元学习目标

确立大单元学习目标时，要牢固树立课程育人意识，以核心素养育人目标为中心，在学习主题引领下，按照《课程标准（2022 年版）》对田径类运动水平的内容和学业要求，结合水平学业质量评价标准，对学生大单元完整学习后在核心素养三个方面、十个维度的预期提出完整、明确、可评的大单元学习目标。把育人要素融入技战术学练、教学比赛、体能练习等教学活动中，充分挖掘田径类运动对学生学科核心素养发展的独特价值。

运动能力目标主要对学生学习具体田径运动项目的动作技能方法和学练方法等认知

和掌握程度，对所学田径类运动技能在明确的情境条件下运用和比赛达到的能力程度，对田径类运动体能发展方法、内容和水平程度提出明确的、具体的、可观察的、可测量的目标要求。运动技能、体能的学习目标宜用“说出”“做出”“跳出”等体现动作行为的词语和使用“高度”“远度”“速度”等量化标准进行描述，学习结果的描述要清晰客观，符合学生的身心发展规律、学习兴趣和运动基础，使学习目标具有一定的挑战性和适切性。

健康行为目标主要对学生参与田径类运动学习与锻炼的意识与习惯，对健康、安全等知识与技能的掌握和运用，对学、练、赛中适应游戏和比赛环境变化，对正确对待胜负等情绪与态度提出具体要求。

体育品德目标主要对学生在田径类运动学、练、赛中面对一定难度的动作和困难时勇于挑战，在参与田径游戏和比赛中能自觉遵守规则，公平竞争，相互尊重，表现出积极进取、不怕困难、勇敢顽强等体育品德等，提出具体目标要求。

（三）构建结构化的教学内容

田径类运动的内容体系包括基本知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判法、观赏与评价等六个方面。大单元教学内容的构建要遵循“教会、勤练、常赛”“学、练、赛、评”一体化的课程教学理念，以运动项目要达成相对完整的游戏和比赛为内在逻辑。六个方面的内容以课时任务链来串联，具体教学内容的选用与搭配、统整与融合，在不同的课时中体现，从而形成整体的教学内容结构体系。整体教学内容结构体系以大单元教学主题引领和目标统摄，由一条结构化、任务化、情境化的课时任务链组成，螺旋上升，相互关联。

由跑、跳跃、投掷具体项目组合为大单元教学。一是要依据跑的“起跑、加速跑、途中跑、冲刺跑”、跳跃的“助跑、起跳、腾空、落地”及推掷、抛掷、投掷等基本动作技术结构的逻辑，设计系统性、结构化的学习任务链，逐步使学生进行系统性、完整性的跑、跳跃、投掷的游戏和比赛。二是要将强化核心技能、优化实战比赛表现的专项体能练习方法，以及适合学生体现发展敏感期和补偿性的一般练习方法，融入学习任务链。三是要加强跑、跳跃、投掷多样化游戏和综合性比赛的小赛季设计，每 3～5 节有一次展示或比赛课设计，单元中期和结束阶段分别设计综合性游戏节和小赛季。游戏节和小赛季包括单人、双人、团队等不同类型的挑战赛、积分赛及达标赛等，结合游戏节和小赛季所需的具体规则与裁判法、场上与场下的角色分配与任务分工及不同技战术的观赏点与评价点，融合展示或比赛、规则与裁判法、观赏与评价及场地器材等装备要求、文明观赛的礼仪、中国田径运动发展的历史与文化、运动损伤与预防等知识，形成大单元教学六个方面不同维度的内在关联紧密的结构化学习网络。使学生获得综合性田径运动的完整体验，能运用所学的基本知识与基本技能、体能、基本技战术和裁判知识等开展游戏和比赛，发展学生的运动能力，培养学生的健康行为和体育品德。

（四）设计多样化的体育作业

体育作业是对大单元教学基本知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判法、观赏与评价等内容的巩固、延伸、补充和拓展，是学以致用、提高学生解决问题能力的主要方式和途径。体育作业要体现跨学科知识运用、家校结合、信息技术运用等多种多样的方式，培养学生的必备品格和关键能力。

大单元的体育作业应与所学的跑、跳跃、投掷运动项目的动作技能相关联，促进对专项运动技能学习与运用的正迁移；应体现多样化和趣味性的特点，有利于激发学生积极参与和锻炼的兴趣；有利于专项体能和学生体能发展敏感期的一般体能及补偿性体能的发展；有利于促进学生在体育运动和生活中运用田径知识与技能制订锻炼计划，积极参与田径类运动和锻炼，欣赏和评价田径类运动赛事等，使体育教学和体育作业有机结合，相互促进。可以根据体育作业的预习、复习和知识技能拓展等功能，结合大单元学习内容，查阅相关田径资料以丰富田径文化知识，结合自身特点制订田径锻炼计划，自主设计田径活动计划并参加“家、校、社”等课外体育活动，结合课堂教学内容开展专项体能和技能练习，观看田径比赛与分享心得体会。

（五）设计素养立意的学习评价

大单元的教学评价主要包括过程性评价和终结性评价。过程性评价主要是大单元教学的每节课中对学生素养发生发展过程的评价，终结性评价是指学生完成该单元学习后素养达成度的评价。无论是每节课的课时学习评价，还是对学生大单元学习达成度的评价，都要在素养立意的结构化、情境化等真实任务中进行，从评知识技能向评素养转变，强化评价与学习目标、学业质量测评的一致性，促进“教、学、评”有机衔接。

大单元过程性评价应根据每节课的教学内容和应用情境，设计操作简便、切实可行、反映学生学习表现的评价内容和观察点，以自评、互评、组评、师评为主，注重观察、记录与分析学习过程，倡导基于证据分析结果，及时反馈和评估学生的学习情况。如利用运动监测设备记录学生的课堂行为表现和运动负荷，分析和评价学生的运动能力等；关注学生真实发生的进步，探索利用信息技术跟踪学生的学习过程与学习进步情况，探索增值评价；加强对话交流，增强评价双方自我总结、反思、改进的意识和能力，倡导协商式评价；注重比赛、展示、组合运用等情境中综合运用的评价，关注典型行为表现，推进表现性评价。

大单元终结性评价，在评价运动能力的发展上既要评价体能、专项运动技能的能力水平和提高程度，更要注重在情境中运用知识技能解决问题的能力及在展示或比赛中的表现。在评价健康行为方面，既要考察健康知识与方法的掌握情况，更要注重日常体育锻炼和体育作业中运用健康知识技能解决实际问题的能力，以及情绪调控与环境适应能力、健康意识与行为习惯的养成等。在体育品德方面重点评价学练、展示或比赛中表现出的体育精神、体育道德和体育品格等。评价注重定性评价与定量评价相结合、相对性评价与绝对性评价相结合。

（六）开发大单元教学资源

依据单元学习目标，立足教学内容、学情与场地设施等，判断可能需要的资源条件。在学校现有资源的基础上，大力改造和开发教学资源，明确资源对应的学习活动环节、使用时机、使用方式、对应目标和需要解决的问题等，以便将资源合理融入教学过程中，提高教学效果和课程质量。

（七）做好大单元教学反思

大单元教学反思包括两个方面。一是对大单元课堂教学的反思，主要回顾和总结课堂教学的学习目标达成情况，教学内容安排的合理性、教学方法运用的有效性等，整体反思学生的学习状态和表现、学习中的主要优点和不足，提出改进设想。课堂教学反思也是下一节课教学设计的组成部分，对于教师改进和调整下一节课的教学计划、提高教学质量具有重要作用。二是对整体大单元教学的反思，主要总结学生在核心素养方面的表现，单元教学心得与改进措施，对于促进教师的教学能力和整体提升大单元教学质量具有重要作用和意义。

第二节
田径类运动大单元教学计划的设计示例

一、田径类运动水平二大单元教学计划的设计示例

（一）设计思路

本单元主要适用三年级、四年级学生的田径类运动技能教学。为激发学生对田径类运动的学习兴趣，促进学生田径类运动能力的多样化、全面化发展，本单元主题确定为“游戏情境中跑、跳跃、投掷基本动作和简单组合动作运动能力的发展与运用”。根据三年级、四年级学生的身心特征，分别选择 50 米跑、立定跳远、原地投掷垒球组合为大单元的主要教学内容。为避免单一技术教学，基于不同项目要组成完整游戏或比赛的内在逻辑和系统性，按照“教会、勤练、常赛”，体现“以练促学、以赛促练、以赛促学、以赛促健、学用结合、学以致用”的课程教学理念，将 50 米、立定跳远、原地投掷垒球的基本动作和简单组合动作进行结构化、趣味性、游戏化设计，让学生在多种方式的快速跑游戏、跳跃游戏和投掷轻物游戏的情境教学中逐步形成对田径类运动的兴趣，在游戏中学练和运用基本动作与简单组合动作。同时强调跑、跳跃、投掷游戏化比赛课的设计，强调“学、练、赛、评”一体化教学，发展学生的田径类运动能力，并在“学、练、赛、评”中培育学生的体育品德、健康行为。

田径类运动水平二大单元教学计划主要内容结构图如下（图 6-2-1）：

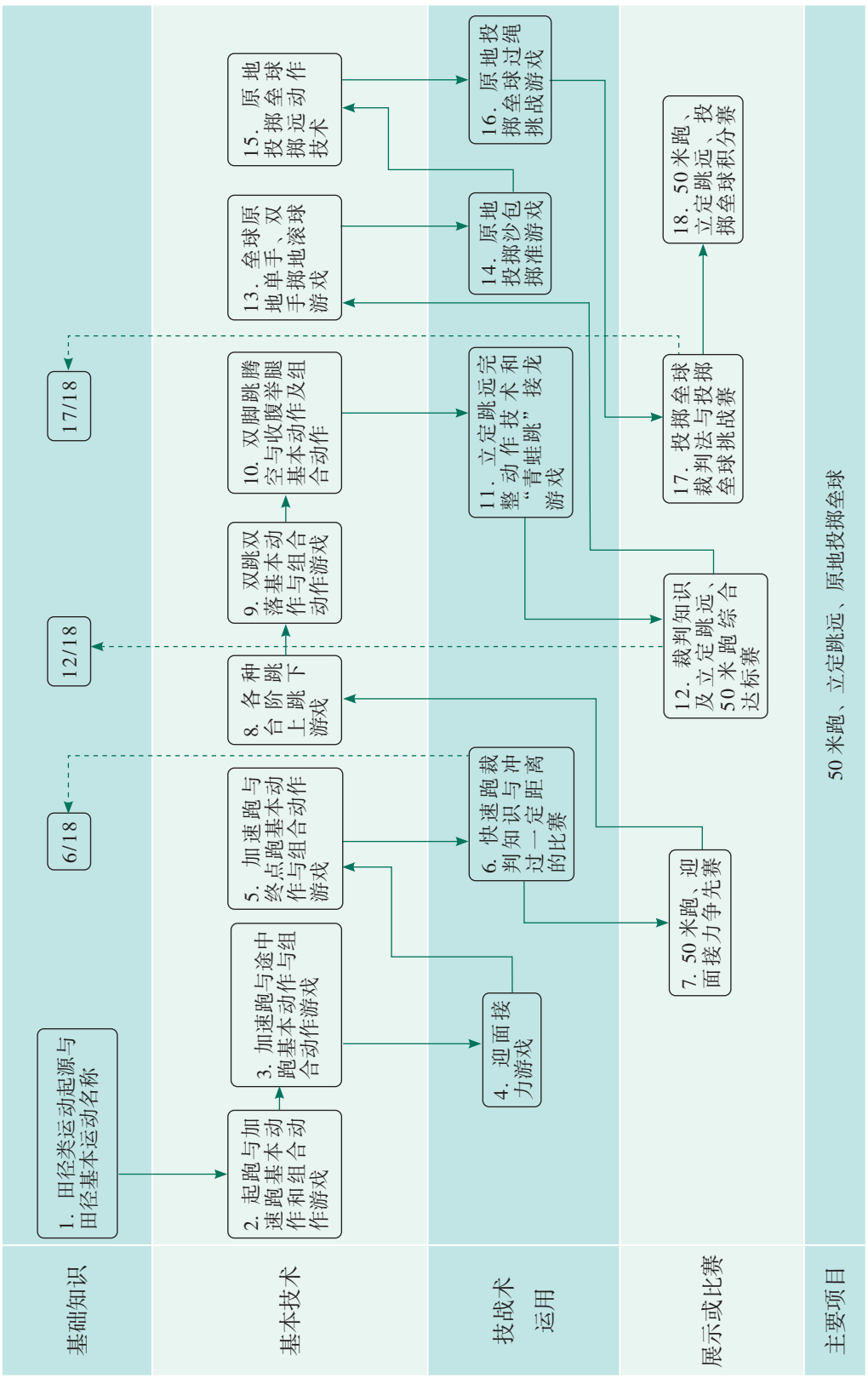


图 6-2-1　田径类运动水平二大单元教学计划主要内容结构图

（二）设计示例

田径类运动水平二大单元教学计划可以参考下表（表 6-2-1）：

表 6-2-1 田径类运动水平二大单元教学计划示例

单元主题	游戏情境中跑、跳跃、投掷基本动作和简单组合动作运动能力的发展与运用			
单元目标	**1. 运动能力：**知道短跑、跳跃、投掷运动项目的起源与发展，能说出发展短跑、跳远、投掷能力的动作名称和练习方法；在降低规则要求下能够做出短跑、跳远、投掷的基本动作和简单动作技术组合，并将所学技能运用于 50 米跑、立定跳远、投掷轻物等游戏和比赛中；知道短跑、跳远、投掷的体能简单学练方法，乐于参与体能练习和游戏，灵敏性、协调性、位移速度、四肢肌肉力量等体能水平有所提高； **2. 健康行为：**能积极参加短跑、跳远、投掷的游戏和比赛；知道短跑、跳远、投掷游戏和比赛中的安全注意事项，在学练和游戏比赛中有安全意识；能适应游戏和比赛的环境变化，主动与同伴交流合作；学练有一定难度动作时能保持情绪稳定，在比赛中能正确对待胜负，具备一定的情绪调控能力； **3. 体育品德：**在学练短跑、跳远、投掷等有一定难度的动作时能勇于挑战，在参与短跑、跳远、投掷等游戏和比赛中，能自觉遵守规则，公平竞争，相互尊重，表现出积极进取、不怕困难、勇敢顽强的体育品德			
课次	**学习内容**	**学练活动**	**比赛活动**	**学习表现**
1	田径类运动起源与田径基本运动名称	1. 教师通过多媒体讲解田径类运动的起源、健身价值和练习方法； 2. 教师示范讲解跑、跳跃、投掷基本动作名称； 3. 30 米跑对抗赛游戏； 4. 不同方式连续跳 5 次比远游戏（单脚跳、双脚跳、跨步跳）； 5. 投掷垒球比远游戏（双手、单手）	连续向前跳 3 次 + 15 米跑+投掷垒球接力挑战游戏：4 人一组，依次完成连续向前跳 3 次 + 15 米跑+投掷垒球过线，先完成全员接力的为胜	能说出田径类运动基本健身价值和 2~3 种基本动作名称，积极参与游戏，表现出对跑、跳跃、投掷运动的兴趣；自觉遵守规则，团结合作，敢于挑战、勇于拼搏

人民教育出版社

续表

课次	学习内容	学练活动	比赛活动	学习表现
2	起跑与加速跑基本动作和组合动作游戏	1. 体验不同姿势的起跑（背向、坐立、蹲立、站立）游戏； 2. 原地 30 秒快速摆臂接 10 米小步跑； 3. 听掌声、哨声、敲击声等不同信号的站立式起跑接加速跑 10～15 米游戏； 4. 站立式起跑接加速跑 30 米游戏	1. 15 米站立式起跑比赛：4～6 人一组，最快到终点的组为胜； 2. 30 米加速跑计时赛：4～6 人一组，最快到终点的组为胜	能做到重心前移，起跑反应快、起动迅速，加速蹬摆有力、协调连贯；正确对待比赛结果，胜不骄、败不馁，勇往直前，自觉遵守规则
3	加速跑与途中跑基本动作与组合动作游戏	1. 4 人一组，带着问题体会追逐跑时加速和途中跑的蹬摆、步幅、步频及身体姿势； 2. 教师示范讲解加速跑与途中跑动作要领； 3. 原地 10 秒快速高抬腿； 4. 10 米高抬腿跑练习； 5. 20 米跨步跑练习； 6. 在由宽变窄的跑道上 30 米加速跑、途中跑游戏	“打猎”游戏（15 米、30 米追逐跑比赛）：2 人一组，前后间隔两臂，同时起跑，在指定区域内，后者拍到前者肩膀计 1 分，前者跑脱计 1 分，交换对手，比比谁的积分多	在由宽变窄的跑道练习中，做到快速摆臂，蹬摆有力，大步快频，跑动自然；遵守跑直线、不出跑道界线的规则，树立安全意识；比赛中养成友好竞争的优良品质
4	迎面接力游戏	1. 30 米途中跑练习； 2. 教师示范讲解立棒式传接棒动作要领； 3. 尝试迎面接力传接棒； 4. 4 人一组，迎面传接棒练习（原地、15 米慢跑、快速跑）； 5. 8 人一组，30 米迎面接力游戏； 6. 8 人一组，30 米过障碍迎面接力游戏	1. 50 米迎面接力比赛：8 人一组，分两队面对面站立，每人跑一次，先完成全员接力的为胜； 2. 30 米过障碍迎面接力：在接力跑路径中设置小栏架、标志筒等障碍，须完成跨、绕等动作	迎面接力练习时能做到右手立棒、错肩交接棒，积极练习，努力提高速度；迎面接力游戏中与同伴友好沟通配合，完成交接，养成相互包容、团结协作的品质

人民教育出版社
人民教育出版社

续表

课次	学习内容	学练活动	比赛活动	学习表现
5	加速跑与终点跑基本动作与组合动作游戏	1. 教师示范讲解冲刺跑动作要领； 2. 10 米冲刺跑练习； 3. 20 米加速跑后在标志提示下冲刺跑练习； 4. 原地跑的专门练习（快速摆臂、高抬腿）接 20 米加速跑、接 10 米冲刺跑游戏； 5. 30 米追逐地滚球游戏； 6. 50 米全程跑比赛	1. 20 米冲刺跑比赛：4～6 人一组，最快到终点的组为胜； 2. 追逐地滚球比赛：4～6 人一组，一人朝正前方掷地滚球，其他人追赶球，在终点前超过球即为成功	冲过终点时不减速、不跳起，全力以赴冲过终点后慢慢减速；比赛时正确对待胜负，学会调整情绪，表现出永不言弃、勇往直前的意志品质
6	快速跑裁判知识与冲过一定距离的比赛	1. 教师讲解快速跑规则； 2. 学生根据场景判断是否犯规； 3. 教师示范讲解快速跑裁判知识； 4. 分组学练担任不同角色； 5. 分组练习 30 米跑并尝试判罚； 6. 50 米全程跑并尝试判罚	50 米快速跑比赛：4～6 人一组，最快到终点的组为胜	能说出快速跑的基本规则，根据比赛情境尝试担任起点、途中、终点裁判；比赛中公平、公正执裁；遵守规则，尊重裁判，服从判罚，尊重对手，表现出诚实守信、勇往直前的精神品质，全力跑完全程
7	50 米跑、迎面接力争先赛	1. 教师讲解两项比赛的组织方法和规则； 2. 分组，轮换发令“各就位、跑”，做站立式起跑、加速跑练习； 3. 分组，学生商议角色分工（运动员、检录员、起点发令员、终点裁判、记录员）； 4. 分组 50 米跑比赛； 5. 分组 30 米迎面接力跑比赛	1. 50 米预决赛：分男生、女生组别，预赛时 5～6 人一组，每组第一名进入决赛，最后决出全班跑得最快的男生、女生； 2. 30 米迎面接力赛：根据 50 米比赛成绩将学生按男女、名次、成绩搭配分成实力均衡的 4 组，进行 30 米迎面接力比赛，每轮按第一名计 10 分、第二名计 8 分、第三名计 6 分、第四名计 4 分计入成绩，最后积分最多的队获得“最佳接力队”称号	掌握 50 米跑、迎面接力比赛的规则，全力跑完全程，全速冲过终点，全力发挥自己的水平；正确对待输赢结果；尝试判定 50 米跑的成绩；养成公平竞争、顽强拼搏、团队合作的意志品质和自觉遵守规则的习惯

人民教育出版社
人民教育出版社

续表

课次	学习内容	学练活动	比赛活动	学习表现
8	各种台阶跳上跳下游戏	1. 跳单双圈游戏； 2. 连续跨步跳游戏； 3. 单脚、双脚跳台阶体验； 4. 15 厘米高台阶的单脚跳上跳下游戏； 5. 15 厘米高台阶的双脚跳上跳下游戏； 6. 挑战不同高度台阶的连续跳上跳下比赛	1. 连续单脚跨步跳比远挑战赛：规定步数，看谁连续单脚跨步跳得最远； 2. 不同高度台阶的双脚连续跳上跳下挑战赛：不同高度的台阶匹配不同的得分，积分最多的为胜	跳台阶时努力做到上下连贯、蹬摆配合协调、屈膝缓冲落地轻巧；练习中乐于帮助他人、注意安全；比赛时不怕困难、勇于挑战、遵守规则
9	双跳双落基本动作与组合动作游戏	1. 不同方式的跳格子游戏； 2. 原地弹性屈伸练习； 3. 双脚跳上跳下垫子； 4. 双脚起跳越过垫子的练习； 5. 连续跳过 3 个垫子的双脚跳练习； 6. 连续跳过 3～5 个按不同难度摆放的垫子的双脚跳游戏； 7. “青蛙跳”迎面接力游戏	1. 连续双脚跳过按不同难度摆放的垫子挑战赛：双脚跳过按立起、折叠等不同难度摆放的垫子，匹配不同的得分，积分多的为胜； 2. “青蛙跳”迎面接力赛：8 人一组，分两队面对面站立，依次完成“青蛙跳”，先完成全员接力的组为胜	能用双脚同时蹬地、双臂配合前摆的动作方法练习双跳双落，提高动作的协调性；在挑战赛中勇于面对挑战，保持情绪稳定；自觉遵守规则，勇于挑战自我
10	双脚跳腾空与收腹举腿基本动作及组合动作	1. 教师示范讲解原地收腹跳动作要领； 2. 跳过 15 厘米高的障碍，双脚轻巧落地； 3. 跳过 30 厘米宽的障碍练习； 4. 跳过 15 厘米高、30 厘米宽的组合障碍挑战练习	跳过不同高度、不同宽度的组合障碍挑战赛：不同高度和宽度的障碍匹配不同的得分，积分最多的为胜	在跳过障碍练习中，能用蹬地腾空、收腹举腿的动作跳过障碍；在挑战赛时动作连贯协调，适应不同挑战环境；注意安全，正确认识自己的能力；自信果敢，积极乐观，敢于挑战
11	立定跳远完整动作技术和“青蛙跳”接龙游戏	1. 双脚连续向前跳游戏； 2. “青蛙收腹跳”练习； 3. 教师示范讲解立定跳远完整动作要领； 4. 2 人一组双起双落结伴“青蛙跳”； 5. “青蛙跳”接龙游戏； 6. 设定标准的立定跳远比远	1. 立定跳远接龙赛：4 人一组，第一人的落点是第二人的起点，依次立定跳远，跳得最远的组获胜； 2. 自选对手的挑战赛：2 人一组立定跳远比远，每人两次，赢者得 1 分，交换对手，得分高的为胜	能用所学动作协调、连贯地完成立定跳远接龙赛，比赛时与同伴友好相处，相互鼓励；不断挑战自我，自觉遵守规则

人民教育出版社
人民教育出版社

续表

课次	学习内容	学练活动	比赛活动	学习表现
12	裁判知识及立定跳远、50 米跑综合达标赛	1. 教师示范讲解立定跳远比赛规则和裁判知识； 2. 学生分组商议角色分工，开展立定跳远练习； 3. 教师讲解立定跳远、50 米跑两项达标赛的组织方法与标准； 4. 分组轮换进行立定跳远和 50 米达标赛； 5. 达标赛挑战与展示	立定跳远、50 米跑综合性达标赛：分合格、良好、优秀三个等级，各代表 1 分、2 分、3 分，积分多的为胜	在立定跳远、50 米跑综合性达标赛中，知道比赛规则，能尝试、胜任不同的角色；完成立定跳远和 50 米跑的比赛，全力发挥运动水平；与同伴友好合作，自觉遵守规则，公平公正，不断挑战自我
13	垒球原地单手、双手掷地滚球游戏	1. 不同姿势的花式抛接垒球游戏； 2. 教师示范讲解原地双手掷地滚球动作要领，学生在提示下探究单手掷地滚球的方法； 3. 双手、单手前掷地滚球掷远游戏； 4. 双手、单手背面胯下后掷地滚球掷远游戏； 5. 单手前掷地滚球击准游戏	1. 双手后掷地滚球比远：学生一列排开，看谁抛的地滚球滚得最远； 2. 单手前掷地滚球比准：学生一列排开，看谁掷的地滚球能打中自己面前的标志筒	在不同投掷动作中做到正确发力，上下肢协调用力，在比远、比准游戏中控制好力度和方向；遵守在规定区域内投掷的规则，树立安全意识，主动与同伴沟通交流；不断挑战自我
14	原地投掷沙包掷准游戏	1. 听信号原地抛掷沙包练习； 2. 教师示范讲解原地投掷沙包动作要领； 3. 徒手挥臂动作练习及完整动作练习； 4. 原地投掷沙包掷准游戏：固定目标、移动目标	原地投掷沙包掷准挑战赛：不同的目标物代表不同的分值，每人投掷 3 次，积分最多的为胜	练习和比赛时根据投掷目标正确调整出手角度、力度，动作连贯协调；树立统一投、捡的安全意识；与同伴分享心得体会，勇于克服困难，有良好的守纪意识

人民教育出版社
人民教育出版社

续表

课次	学习内容	学练活动	比赛活动	学习表现
15	原地投掷垒球掷远动作技术	1. 教师带领学生做徒手原地投掷垒球练习； 2. 2 人一组做引臂蹬转练习； 3. 对墙掷球反弹比远游戏； 4. 设置 1 分、2 分、3 分起投线，挑战最佳投掷距离； 5. 原地投掷垒球掷远	原地投掷垒球掷远挑战赛：不同远度代表不同分值，每人 3 次，积分最多的为胜	在练习和比赛时做到蹬地、转体、挥臂动作连贯，球经肩上掷出；有安全意识，听指挥统一投、捡；与同伴分享心得体会，能克服困难，不断挑战自我
16	原地投掷垒球过绳挑战游戏	1. 教师示范讲解原地投掷垒球完整动作要领； 2. 2 人一组做肩上拉手蹬地转体、挺胸、翻肘练习； 3. 原地垒球掷过横绳练习； 4. 加大远度的原地垒球掷过横绳挑战游戏； 5. 优生展示与评价	掷远挑战赛：有横绳、无横绳各 3 次，不同远度代表不同分值，积分最多的为胜	练习和比赛中做到快速转体、挥臂有力，上下肢协调用力，动作连贯，控制好出手速度与角度；积极与同伴分享心得体会，正确评价自己和同伴，安全意识强，不断挑战自我
17	投掷垒球裁判法与投掷垒球挑战赛	1. 教师讲解投掷垒球规则； 2. 学生根据场景判断是否犯规； 3. 教师示范讲解投掷垒球裁判知识和裁判旗语； 4. 学生分组投掷练习并轮换尝试不同角色； 5. 分组练习和进行投掷垒球过不同远度横线的挑战赛	投掷垒球挑战赛：不同距离的横线代表不同分值，积分多的为胜	根据比赛场景正确做出犯规和成绩有效的旗势判定，尝试不同的裁判任务，公正执裁；在比赛中遵守规则，尊重裁判，服从判罚，团结协作，诚实守信，勇于挑战
18	50 米跑、立定跳远、投掷垒球积分赛	1. 教师讲解三项积分赛的组织方法与要求； 2. 在教师指导下完成分组、分工及赛事准备； 3. 分三组轮换比赛	50 米跑、立定跳远、投掷垒球积分赛：分合格、良好、优秀三个等级，各代表 1 分、2 分、3 分，三个项目比完，累计积分多的为胜	积极参与并完成三项比赛，正确运用所学技术动作，奋力拼搏，正常发挥自己的水平；积极担任不同的角色，正确对待比赛结果，尊重裁判，尊重对手，公平竞赛，相互鼓励

人民教育出版社
人民教育出版社

（三）作业设计

田径类运动水平二大单元作业设计，注重培养学生以下几个方面的能力：

1. 查阅资料，了解更多常见的田径项目，观看不少于一场与田径相关的重要比赛，可以通过现场、网络观看，与家人或同伴分享比赛情况和观后心得。

2. 结合大单元学习，针对自己的情况，制订一份与家长或同伴学练田径类运动的计划。

3. 课外体育锻炼的意识与习惯。

具体作业设计可以参考下表（表 6-2-2）：

表 6-2-2　田径类运动水平二大单元作业设计

项目	锻炼内容	
快速跑	1. 8 秒支撑后蹬跑×3 组； 2. 原地高抬腿 5 秒×3 组； 3. 原地快速摆臂 20 秒×3 组； 4. 原地快频跑 10 秒×3 组； 5. 大步跑 10 米×3 组；	6. 小步跑 10 米×3 组； 7. 下坡跑 3 次×3 组； 8. 上坡跑 3 次×3 组； 9. 15 米换物往返跑×3 组； 10. 与同伴让距追逐跑 3 次×2 组
跳跃	1. 收腹跳 5 次×3 组； 2. 纵跳摸高 10 次×3 组； 3. 夹沙包并脚跳 10 次×2 组； 4. 跳单双圈 3 米×3 组； 5. 双脚连续向前跳 10 次×3 组；	6. 跳上跳下矮台阶 10 次×3 组； 7. 跨步跳 5 次×3 组； 8. 单脚跳 10 次×3 组； 9. 立定跳远 3 次×3 组； 10. 与同伴“青蛙跳”10 米接力 3 次×2 组
投掷	1. 抛接轻物 10 次×3 组； 2. 蹲下站起抛接轻物 10 次×3 组； 3. 站姿掷远 10 次×3 组； 4. 站姿掷准 10 次×3 组； 5. 坐姿掷远 10 次×3 组；	6. 坐姿掷准 10 次×3 组； 7. 跪姿掷远 10 次×3 组； 8. 跪姿掷准 10 次×3 组； 9. 与同伴比准 10 次×3 组； 10. 听信号投掷 5 次×2 组
锻炼提示	1. 锻炼内容仅供参考，每次练习可以根据场地、天气情况选择 3～5 项内容，运动负荷可以根据学生实际情况灵活调整； 2. 注意运动前的热身与运动后的放松，做好锻炼安全防护	

（四）学习评价

田径类运动水平二大单元学习评价的制订和标准，可以参考下表（表 6-2-3）：

表 6-2-3　田径类运动水平二大单元学习评价表

维度	权重	评价内容	评价方式方法与参考标准	
运动能力	60%	能说出所学田径类运动项目的种类、名称、相关术语；积极参与多样化田径类运动游戏，学会跑、跳跃、投掷的简单动作和简单动作组合；初步掌握 50 米跑、立定跳远、投掷轻物的运动技能，能在游戏、比赛中运用	体能	参照《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》
			50 米测试	参照《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》中 50 米标准
			运动技能考评	参照本书“田径类运动技能分级特征描述”1.5～2.0 等级标准予以评价
健康行为	20%	能说出参加田径类运动对身体的益处，积极参与；了解并遵守所学田径类运动游戏和比赛的方法与规则，积极与同伴沟通和交流，有安全运动的意识	结合学生在教学与课外体育活动和比赛中所表现的体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控能力、环境适应情况进行过程性评价，可以自评、互评、师评，具体包括： 1. 田径类运动课堂学习及课外体育活动和比赛的出勤及表现情况； 2. 通过校运会、网络或电视等途径观看不少于 8 次田径类运动的比赛； 3. 按要求完成课外锻炼作业，每周 6 次（每次不少于 20 分钟）或 3 次（每次 40～60 分钟）	
体育品德	20%	在跑、跳跃、投掷的学练与游戏过程中，勇敢顽强、敢于挑战，按规则和要求参与田径类活动，表现出文明礼貌、乐于助人的行为	结合学生在教学与课外体育活动和比赛中所表现的体育精神、体育道德、体育品格进行过程性评价，可以自评、互评、师评，具体包括： 1. 学练赛活动中勇于拼搏，敢于挑战； 2. 学练赛活动中尊重对手，尊重裁判，关心同伴，相互鼓励； 3. 学练赛活动中遵守规则，全力以赴，团结合作，公平竞争	

（五）教学反思

田径类运动大单元教学计划是体育教师为了实现学习目标，依据学生现实基础和发展需求，对学习目标、学习内容、学练赛活动、学习评价的综合设计。教师在大单元实施后会产生问题和思考，建议教师围绕学生的素养表现、教学心得和改进措施等及时反思（表 6-2-4）。

表 6-2-4　田径类运动水平二大单元教学反思要素及要点

反思要素	单元反思要点
学习目标达成	学生素养表现情况
单元内容安排	教学内容建构和课时数安排等
教学方式方法的有效性	教学方式方法选用、教学重难点和难易程度的把握、示范讲解与语言引导和教学环境等
组织方法	教学环节衔接是否流畅，组织方法是否有利于达成学习目标、提高练习密度
主要经验和体会	教学状态、教学主要优点和不足等
改进措施	对促进教师自身教学能力和整体提升大单元教学质量的思考和改进措施

二、田径类运动水平三大单元教学计划的设计示例

（一）设计思路

本单元是在水平二基本掌握 50 米、立定跳远、原地投掷垒球等跑、跳跃、投掷基本动作和简单田径类运动基础上的进阶学习。根据田径类运动的特点和水平三学生的身心特征，大单元主题确定为“游戏和比赛情境中跑、跳跃、投掷组合动作技术和完整动作技术运动能力的发展与运用”，教学内容以 50 米×8 往返跑、蹲踞式跳远、投掷垒球和实心球等项目基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术为主。教学在突出趣味化、游戏化的基础上，更加注重技术内在组合结构、完整运动结构和运动原理的结构化教学，加强跑、跳跃、投掷多样化游戏和综合性田径比赛小赛季教学，让学生由田径类运动游戏逐步向提高田径类运动的比赛性、竞技性发展，通过田径类运动的系统性、完整性等真实情境中的游戏和比赛，形成对知识与技能、过程与方法、态度与品格的综合效应，发展体育品德、健康行为和解决真实运动及健康健身问题的关键能力。

田径类运动水平三大单元教学计划主要内容结构图如下（图 6-2-2）：

人民教育出版社

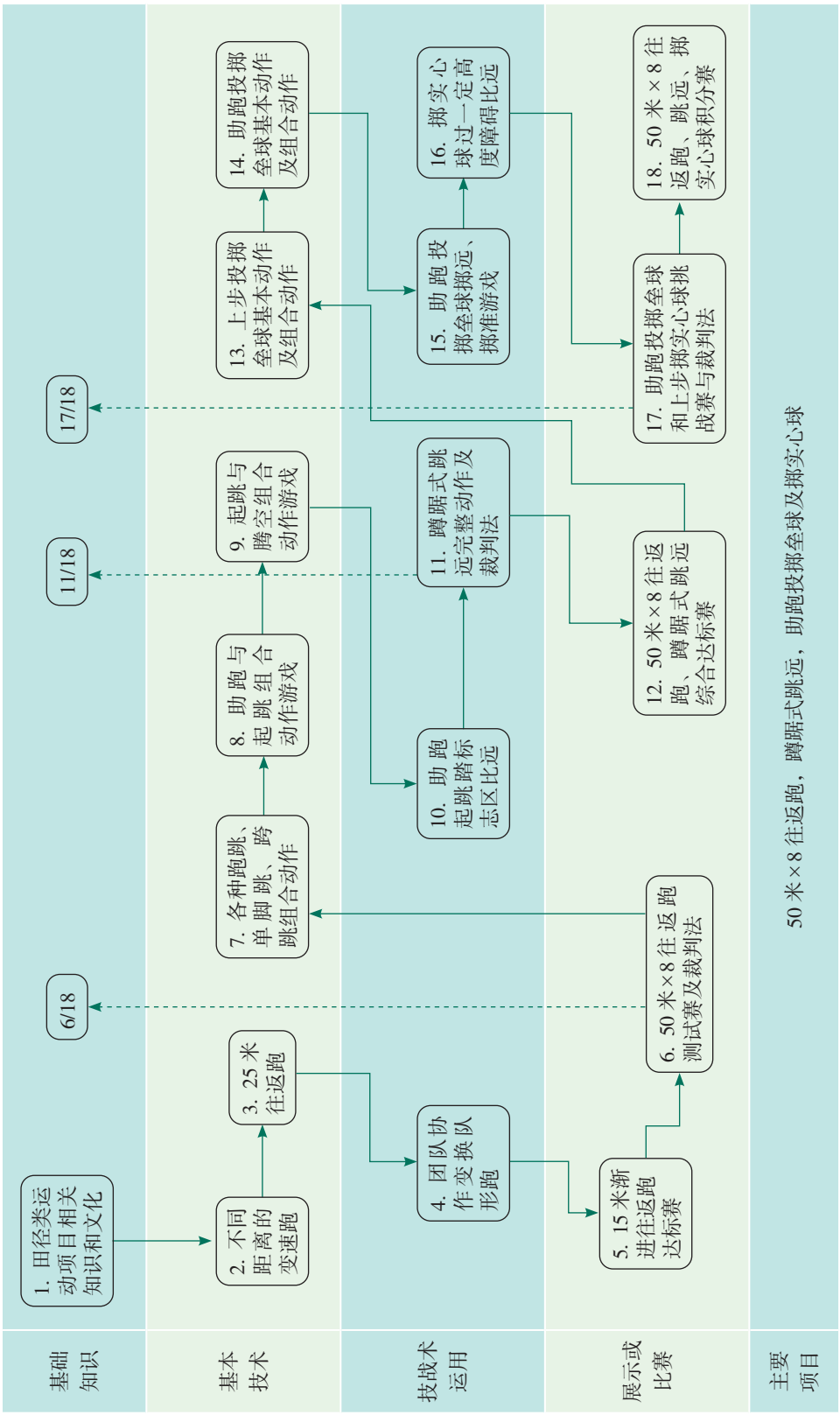


图 6-2-2　田径类运动水平三大单元教学计划主要内容结构图

人民教育出版社

（二）设计示例

田径类运动水平三大单元教学计划可以参考下表（表 6-2-5）：

表 6-2-5 田径类运动水平三大单元教学计划示例

单元主题	游戏和比赛情境中跑、跳跃、投掷组合动作技术和完整动作技术运动能力的发展与运用			
单元目标	**1. 运动能力：**了解中长距离跑、跳远、投掷的相关知识与文化；能说出中长距离跑、蹲踞式跳远、助跑投掷垒球及掷实心球的技术动作名称、动作技术要领、练习方法和比赛基本规则等；掌握中长距离跑、蹲踞式跳远、助跑投掷垒球及掷实心球的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术，在中长距离跑的游戏和比赛中能运用相应的技能，注意呼吸和跑的节奏，能根据自身情况合理分配体力；在游戏或比赛中运用蹲踞式跳远和助跑投掷垒球及掷实心球主要的基本动作技术和组合动作技术；知道发展中长距离跑、蹲踞式跳远、助跑投掷垒球及掷实心球的体能学练方法，并乐于参与体能练习和游戏，位移速度、肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力、协调性、灵敏性、爆发力等体能得到发展； **2. 健康行为：**掌握中长距离跑、跳远、投掷运动中预防和简单处理运动损伤的技能，在学练和比赛中表现出预防安全隐患的行为；能主动运用所学的田径知识与技能锻炼身体，表现出学练田径类运动的信心和积极参与的兴趣，在学练过程中积极与同伴交流合作，在比赛中与同伴相互鼓励，适应教学比赛环境； **3. 体育品德：**在中长距离跑、跳远、投掷的游戏或比赛中，能克服“极点”等身体不适，不畏困难，勇于挑战自我、顽强拼搏，能正确对待胜负，积极进取、公平竞争、遵守规则、尊重裁判、尊重对手			
课次	**学习内容**	**学练活动**	**比赛活动**	**学习表现**
1	田径类运动项目相关知识和文化	1. 教师运用多媒体教学讲解中长跑、跳远、投掷等运动项目相关知识和文化，了解相关项目重要赛事； 2. 观看中长跑、跳远、投掷等项目的比赛视频，分析项目特点	1. 中长跑、跳远、投掷等项目知识抢答赛； 2. “你做我猜”游戏：每组选派一名代表抽签，并用动作表现签上的田径类运动项目；本组学生根据表演的动作说出该运动项目，答对得分，答错不得分	了解中长跑、跳远、投掷等项目的相关知识和文化，能说出 3 种田径重要赛事。表现出对中长跑、跳远、投掷等运动项目的兴趣；踊跃参与知识抢答赛，答题正确率高；游戏中积极果断，敢于表现自己

续表

课次	学习内容	学练活动	比赛活动	学习表现
2	不同距离的变速跑	1. 原地跑，体会跑的节奏变化与呼吸的节奏变化； 2. 在变速跑中，体会跑的节奏与呼吸的节奏的配合； 3. 30 米慢速跑接 30 米快速跑练习； 4. 50 米快速跑接 50 米慢速跑练习； 5. 400～500 米变速跑计时	校园拉力赛：6～8 人一组，集体跑完 400～600 米，以集体完成的时间确定胜负	在变速跑练习中能体现跑速快慢变化，根据跑的节奏变化调整跑的动作和呼吸；在比赛中遵守规则，勇于挑战，奋勇拼搏，团结协作，坚持到底
3	25 米往返跑	1. 教师示范讲解绕杆折返跑的方法； 2. 绕杆折返动作练习； 3. 25 米绕杆折返跑练习； 4. 25 米×4 绕杆折返跑游戏； 5. 25 米×4 往返跑比赛	25 米×4 往返跑计时赛：4 人一组，以完成 25 米×4 往返跑的时间确定胜负	知道折返时自我保护的方法，能完成折返跑动作并做到合理分配体力，呼吸有节奏；在游戏与比赛中能克服困难、勇往直前，正确对待比赛结果，做到胜不骄、败不馁
4	团队协作变换队形跑	1. 在教师带领下原地体会两（三）步一吸、两（三）步一呼的呼吸节奏； 2. 在 200 米慢跑中体会两（三）步一吸、两（三）步一呼的呼吸节奏； 3. 在 200 米中速匀速跑中体会呼吸节奏； 4. 趣味蛇形跑游戏； 5. 300 米分组轮流领先跑比赛	轮流领先跑比赛：5～6 人一组，每人轮流跑到队伍前面领跑一定距离，规定距离内用时少的团队获胜	在轮流领先跑中能适应节奏的变化，呼吸节奏与跑的节奏相配合，合理分配体力，完成练习和比赛；比赛时不怕困难，团结协作，遵守规则
5	15 米渐进往返跑达标赛	1. 教师讲解示范 15 米折返跑方法及规则； 2. 15 米往返跑练习； 3. 不同节奏的 15 米往返跑游戏； 4. 跟随音乐节奏练习 15 米往返跑； 5. 15 米渐进往返跑达标赛	达标赛：分组，在音乐伴奏下进行 15 米往返跑比赛，以折返次数多少确定胜负	在音乐伴奏下，以渐进速度完成多阶段折返跑，能合理分配体力，达到规定的标准；在练习和比赛中表现出永不言弃、勇往直前的意志品质，全力跑完全程

续表

课次	学习内容	学练活动	比赛活动	学习表现
6	50 米×8 往返跑测试赛及裁判法	1. 教师讲解 50 米×8 往返跑比赛的基本规则和要求及判定 50 米×8 往返跑有效成绩的方法； 2. 50 米×8 往返跑测试起点、折返点裁判方法及分工； 3. 分组赛前熟悉场地、热身； 4. 分角色体验 50 米×8 往返跑测试赛	50 米×8 往返跑测试赛：6 人一组进行测试，根据每人测试成绩确定名次	测试赛中能正常发挥自己的水平，在规定时间内完成 50 米×8 往返跑；比赛中公平、公正执裁，遵守规则；尊重裁判，服从判罚，尊重对手；表现出诚实守信、勇往直前的意志品质，全力跑完全程
7	各种跑跳、单脚跳、跨跳组合动作	1. 教师示范讲解单脚跳、跨跳、跑跳等动作； 2. 单脚跳、跨跳单个动作及连续动作练习与游戏； 3. 跑步接单脚跳、跑步接跨跳动作组合练习与游戏； 4. 跑跳组合动作比远游戏	跨跳捉人升级赛：同质 2 人一组，甲向前跨跳一步后单脚站立，乙站在起点线处伸手捉，未捉到则甲回到起点向前跨跳两步后，乙在起点处跨跳一步单足站稳后伸手捉，未捉到依此增加跨跳步数，捉到则互换角色，跨跳后单足站立不稳失衡也算失败；规定时间内跳得远者胜	跑跳、单脚跳、跨跳动作正确、连贯，在组合练习时连接流畅；游戏比赛中遵守规则、相互鼓励、团结拼搏，树立正确的胜负观
8	助跑与起跳组合动作游戏	1. 教师示范讲解助跑起跳用头触高处悬挂物要点； 2. 上一步单脚起跳双脚落地触悬挂物； 3. 3～5 步助跑踏跳，用头触不同高度的悬挂物游戏； 4. 尝试不同距离的助跑起跳，头触不同高度的悬挂物练习； 5. 蹲踞式跳远练习	“顶果果”积分赛：按悬挂物高度确定分值，越高分值越大，头部顶到不同高度的悬挂物计不同分值，分值高的获胜	助跑踏跳动作连贯、踏跳有力，腾空达到一定高度；游戏与比赛时乐于展示，表现出不怕困难、勇于挑战的良好品质，遵守规则

人民教育出版社
人民教育出版社

续表

课次	学习内容	学练活动	比赛活动	学习表现
9	起跳与腾空组合动作游戏	1. 教师示范讲解跳远腾空动作； 2. 3～5 步助跑起跳后腾空步越过一定高度的障碍练习； 3. 助跑起跳越过 30 厘米高不同宽度的障碍练习与游戏； 4. 蹲踞式跳远练习	跳远升级赛：助跑起跳，跳过不同高度和宽度的障碍物，不同高度和宽度的障碍物代表不同的分值，积分多的为胜	助跑起跳后摆动腿快速上摆腾空，起跳腿收腿前伸并能越过设置的障碍，落地远；学练与比赛中乐于帮助同伴；勇于挑战，大胆尝试
10	助跑起跳踏标志区比远	1. 3～5 步助跑，在踏跳区起跳练习； 2. 一定距离助跑，在踏跳区起跳跳远练习； 3. 教师示范讲解丈量步点及调整步点的方法； 4. 丈量步点，调整适合自己的步点； 5. 助跑踏板蹲踞式跳远	踏跳比准比远积分赛：不同分值代表不同的踏跳区，踏跳区越小分值越高，不同分值折算为不同远度计入“比准比远”赛，最后以远度成绩决定胜负	清楚丈量步点的方法，能正确丈量步点，做到助跑踏跳准确、连贯，落地远；比赛中勇于尝试、不怕困难、敢于挑战
11	蹲踞式跳远完整动作及裁判法	1. 教师示范讲解蹲踞式跳远的完整动作； 2. 不同助跑距离，体验助跑节奏的跳远练习； 3. 步点丈量及调整适合自己步点的跳远练习； 4. 蹲踞式跳远完整练习； 5. 结合跳远练习讲解跳远规则与裁判法，分组尝试不同的裁判角色	跳远挑战赛：每人跳 3 次，以 3 次跳远中最好的一次有效成绩决定胜负；分组比赛，学生分别担任不同的裁判角色	助跑起跳动作连贯，踏跳准确有力，快速收腹举腿前伸，落地远；清楚跳远比赛的方法，练习中乐于助人、注意安全；比赛时表现出不怕困难、勇于挑战的良好品质，遵守规则
12	50 米×8 往返跑、蹲踞式跳远综合达标赛	1. 教师讲解蹲踞式跳远、50 米×8 往返跑两项达标赛方法与标准； 2. 学生分组，小组长带领进行热身与准备活动； 3. 根据场地分组轮换进行蹲踞式跳远达标赛，由小组商议角色分工，推选蹲踞式跳远裁判； 4. 50 米×8 往返跑的达标赛； 5. 各组达标赛前三名挑战与展示	蹲踞式跳远、50 米×8 往返跑综合性达标赛：分合格、良好、优秀三个等级，各代表 1 分、2 分、3 分，看谁最后的积分多	在蹲踞式跳远、50 米×8 往返跑综合性达标赛中，知道比赛的规则，尝试不同的裁判角色；完成蹲踞式跳远、50 米×8 往返跑的比赛，全力发挥自己的运动水平；能与同伴友好合作，自觉遵守规则，公平公正，不断挑战自我

人民教育出版社
人民教育出版社

续表

课次	学习内容	学练活动	比赛活动	学习表现
13	上步投掷垒球基本动作及组合动作	1. 原地双手抛接垒球、单手持垒球掷远练习； 2. 教师示范讲解上步投掷垒球动作要领； 3. 徒手上一步侧向转体挥臂练习； 4. 慢动作体验上步掷垒球练习； 5. 上步掷垒球过一定高度横绳游戏； 6. 上一步持垒球掷远游戏	上步投掷垒球积分赛：不同远度代表不同分值，4 人一组，每人 3 球，看哪一组的积分最多	投掷时做到快速转体、挥臂有力，动作连贯；遵守在规定区域投掷的规则，树立安全意识，主动与同伴沟通交流；表现出不断挑战自我的良好品质
14	助跑投掷垒球基本动作及组合动作	1. 复习上一步掷垒球； 2. 教师示范讲解交叉步上步投掷技术； 3. 交叉步练习； 4. 交叉步上步投掷垒球； 5. 交叉步上步投掷垒球过一定高度横绳游戏； 6. 对准不同远度目标的交叉步上步投掷垒球游戏	交叉步上步投掷垒球掷远比赛：比赛中每人投 3 次，以 3 次投掷中最好的一次成绩决定胜负	练习和比赛中交叉步上步动作连贯、出手角度正确，用力协调、出手快、落地远；有安全意识，听指挥统一投、捡；能与同伴分享心得体会，克服困难，不断挑战自我
15	助跑投掷垒球掷远、掷准游戏	1. 复习交叉步掷垒球的动作技术； 2. 3～5 步助跑结合投掷步练习； 3. 5～7 步助跑结合投掷步练习； 4. 助跑投过一定高度横绳的游戏； 5. 助跑投掷越过不同远度障碍目标的游戏	1. 助跑投掷垒球掷远积分赛：不同远度代表不同分值，每人投 3 次，看谁的积分最多； 2. 助跑投掷垒球掷准积分赛：不同远度的目标代表不同分值，每人投 3 次，看谁的积分最多	在助跑投掷垒球动作学练中能做到转体快速，挥臂有力，动作连贯，上下肢协调用力；在比远、比准游戏中控制好力度和方向；遵守在规定区域投掷的规则，有安全意识，主动与同伴沟通交流；表现出不断挑战自我的良好品质
16	掷实心球过一定高度障碍比远	1. 原地双手头上、胯下前掷实心球，原地背向双手头上、胯下后抛实心球等体验练习，探究出手高度、出手角度与投掷远度的关系；	掷实心球过一定高度的横绳挑战赛：不同距离代表不同分值，每人投 3 次，看谁的积分多	能做到背弓充分，挺髋收腹，动作协调连贯，挥臂有力、出手角度适宜、掷远有一定弧度；游戏与比赛中有安全意识，听指挥统一投、捡；能与同伴分享心得体会，克服困难，不断挑战自我

人民教育出版社
人民教育出版社

续表

课次	学习内容	学练活动	比赛活动	学习表现
16		2. 教师示范讲解双手头上前掷实心球动作要领； 3. 单膝、双膝跪地对墙前掷纸团，体会挺髋和收腹动作； 4. 2人一组背弓练习； 5. 分组练习原地双手前掷实心球过一定高度的横绳； 6. 分组体验上步双手前掷实心球过一定高度横绳的游戏		
17	助跑投掷垒球和上步掷实心球挑战赛与裁判法	1. 上步双手前掷实心球练习； 2. 助跑投掷垒球练习； 3. 教师讲解助跑投掷垒球及上步掷实心球的基本规则和要求及判定有效成绩的方法； 4. 学生分组商讨测试赛分工，明确职责； 5. 学生分角色的助跑投掷垒球及上步掷实心球比赛	助跑投掷垒球及上步掷实心球挑战赛：不同的距离代表不同的分值，以比赛最好的成绩决定胜负	在比赛中能正确展示助跑投掷垒球及上步掷实心球的动作技术；了解比赛规则、比赛秩序和成绩测试方法；根据比赛场景能正确做出是否犯规和成绩是否有效的旗势判定，能尝试不同的裁判任务，公正执裁；比赛中能遵守规则，尊重裁判，服从判罚，团结协作，诚实守信，勇于挑战
18	50米×8往返跑、跳远、掷实心球积分赛	1. 教师讲解三项比赛积分赛的方法与要求； 2. 在教师指导下完成分组、分工及赛事准备； 3. 分三组进行分组轮换比赛	50米×8往返跑、跳远、掷实心球积分赛：分合格、良好、优秀三个等级，各代表1分、2分、3分，三个项目比完，看谁累计的积分多	积极参与并完成所有3项比赛，积极担任不同的裁判角色，正确运用所学技术动作，奋力拼搏，正常发挥自己的水平；能正确对待比赛结果，尊重裁判，尊重对手，相互鼓励，表现出公平竞赛、不断挑战自我的品质

人民教育出版社
人民教育出版社

（三）作业设计

水平三大单元作业设计，注重培养学生以下几个方面的能力：

1. 收集田径类运动项目的相关知识和文化，了解所学田径类项目的重要比赛，并能对这些赛事进行简要评价。

2. 结合大单元学习，针对自己的情况，制订学练发展计划。

3. 课外体育锻炼的意识与习惯。

具体作业设计可以参考下表（表 6-2-6）：

表 6-2-6　田径类运动水平三大单元作业设计

项目	锻炼内容
耐久跑	1. 立卧撑跳起 15～20 次×3 组； 2. 弓箭步走 10 米×3 组； 3. 提踵练习 15～20 次×3 组； 4. 原地快速高抬腿跑 10～15 秒×3 组； 5. 后蹬跑 10～15 米×3 组； 6. 行进间高抬腿跑 10～15 米×3 组； 7. 2 分钟 10 米折返跑×3 组； 8. 2 分钟跟音乐节奏跑×3 组； 9. 1 分 30 秒跳短绳×3 组； 10. 2 分钟定时跑×3 组
跳跃	1. 蹲跳 15～20 次×3 组； 2. 纵跳摸高 15～20 次×3 组； 3. 弓箭步交换跳 15～20 次×3 组； 4. 单足跳 10 米×3 组； 5. 收腹跳 15～20 次×3 组； 6. 上步摆腿触高物跳 10 次×3 组； 7. 跳深 10～15 次×3 组； 8. 左右转髋跳 15～20 次×3 组； 9. 跳高台（30～40 厘米）8～10 次×3 组； 10. 360 度转体跳 5～10 次×3 组
投掷	1. 举哑铃（前平举、侧平举、上举）15～20 次×2 组； 2. 俯卧撑 8～10 次×3 组； 3. 轻物单手快速推举 10～15 次×5 组； 4. 平板支撑 30 秒 ～1 分钟×3 组； 5. 双手快速推墙 10～15 次×3 组； 6. 斜身引体 15～20 次×3 组； 7. 仰卧卷腹 15～20 次×3 组； 8. 负重深蹲跳 10～15 次×3 组； 9. 1 分钟仰卧起坐×3 组； 10. 俯卧两头起 15～20 次×3 组
锻炼提示	1. 锻炼内容仅供参考，每次练习可以选 3～5 个内容，运动负荷可以根据学生实际调整； 2. 注意运动前的热身与运动后的放松，做好锻炼安全防护

（四）学习评价

田径类运动水平三大单元学习评价的制订和标准，可以参考下表（表 6-2-7）：

表 6-2-7　田径类运动水平三大单元学习评价表

维度	权重	评价内容	评价方式方法与参考标准	
运动能力	60%	掌握所学跑、跳跃、投掷的基本动作技术和组合动作技术，并能在游戏和比赛中合理运用；能描述参与中长跑、跳远、投掷等运动技术要领和体验，能做出发展中长跑、跳远、投掷等专项体能的练习方法并积极参与体能练习；掌握 50 米×8 往返跑、蹲踞式跳远、掷实心球等完整动作技术	体能	参照《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》
			50 米×8 往返跑和 50 米跑测试	参照《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》中 50 米和 50 米×8 往返跑的等级标准评价
			运动技能考评	参照本书“田径类运动技能分级特征描述”2.5～3.0 等级标准予以评价
健康行为	20%	具备学练信心，能主动参加田径类运动项目的锻炼和比赛；预防并及时处理田径类运动中易发生的安全问题；适应自然环境和比赛场景变化的能力提高	结合学生在教学、课外体育活动及比赛中所表现的体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应进行过程性评价，可以自评、互评、师评。具体包括： 1. 田径类运动课堂学习、课外体育活动及比赛出勤及表现情况； 2. 通过现场或多种媒介观看不少于 8 次所学田径类运动项目的比赛并能进行简要评价； 3. 按要求完成课外锻炼作业，每周 6 次（每次不少于 20 分钟）或 3 次（每次 1 小时左右）	
体育品德	20%	在跑、跳跃、投掷的学练与比赛过程中，能自觉遵守规则，不怕困难、坚持到底，勇于挑战，顽强拼搏，相互尊重，敢于担当，胜不骄、败不馁	结合学生在课堂教学、课外体育活动及比赛中所表现的体育精神、体育道德、体育品格进行过程性评价，可以自评、互评、师评。具体包括： 1. 能自信地参加田径类运动项目学习、活动及比赛； 2. 在跑、跳跃、投掷的学习、活动及比赛中，能克服“极点”等困难，挑战自我； 3. 在对抗赛、挑战赛、积分赛等比赛中遵守规则，尊重裁判和对手，正确看待比赛胜负	

（五）教学反思

体育与健康大单元教学计划是体育教师为实现学习目标，依据学生现实基础和发展需求，对学习目标、学习内容、学练赛活动、学习评价的综合设计。教师在大单元教学中和实施后应围绕学生的素养表现、教学心得和改进措施及时反思（表 6-2-8）。

表 6-2-8　田径类运动水平三大单元教学反思要素及要点

反思要素	单元反思要点
学习目标达成	学生素养表现情况
单元内容安排	教学内容建构和课时数安排等
教学方式方法的有效性	教学方式方法选用，教学重难点和难易程度把握，讲解示范与语言引导，教学环境等
主要经验和体会	教学状态、教学主要优点和不足等
改进措施	对促进教师自身教学能力和整体提升大单元教学质量的思考和改进措施

三、田径类运动水平四大单元教学计划的设计示例

（一）设计思路

本单元主要适用于七年级、八年级学生。经过小学阶段田径类运动的学习，这个阶段的学生基本具备了一定的田径类运动基础和能力，而且初中阶段学生有很强的表现欲望。根据田径类运动的竞技性特点，大单元主题确定为“比赛情境中跑、跳跃、投掷组合技术及完整技术运动能力的发展与运用”。教学内容以 100 米跑、800 米跑（女）和 1 000 米跑（男）、跨越式跳高、侧向滑步推铅球等运动项目为主，逐步使学生掌握一定的竞技性专项技能。教学中注重完整运动技术的结构化教学、比赛情境性教学和运动原理教学，既突出单项运动项目的学练赛，又强调综合性田径游戏节和小赛季教学，体现“以练促学、以赛促练、以赛促学、以赛促健、学用结合、学以致用”的教学理念，帮助学生体验田径类运动的比赛性、竞技性，形成对田径专项运动的兴趣，发展学生在比赛中运用知识、技能、方法来解决真实运动和健康健身问题的关键能力，培养学生的体育品德、健康行为。

田径类运动水平四大单元教学计划主要内容结构图如下（图 6-2-3）：

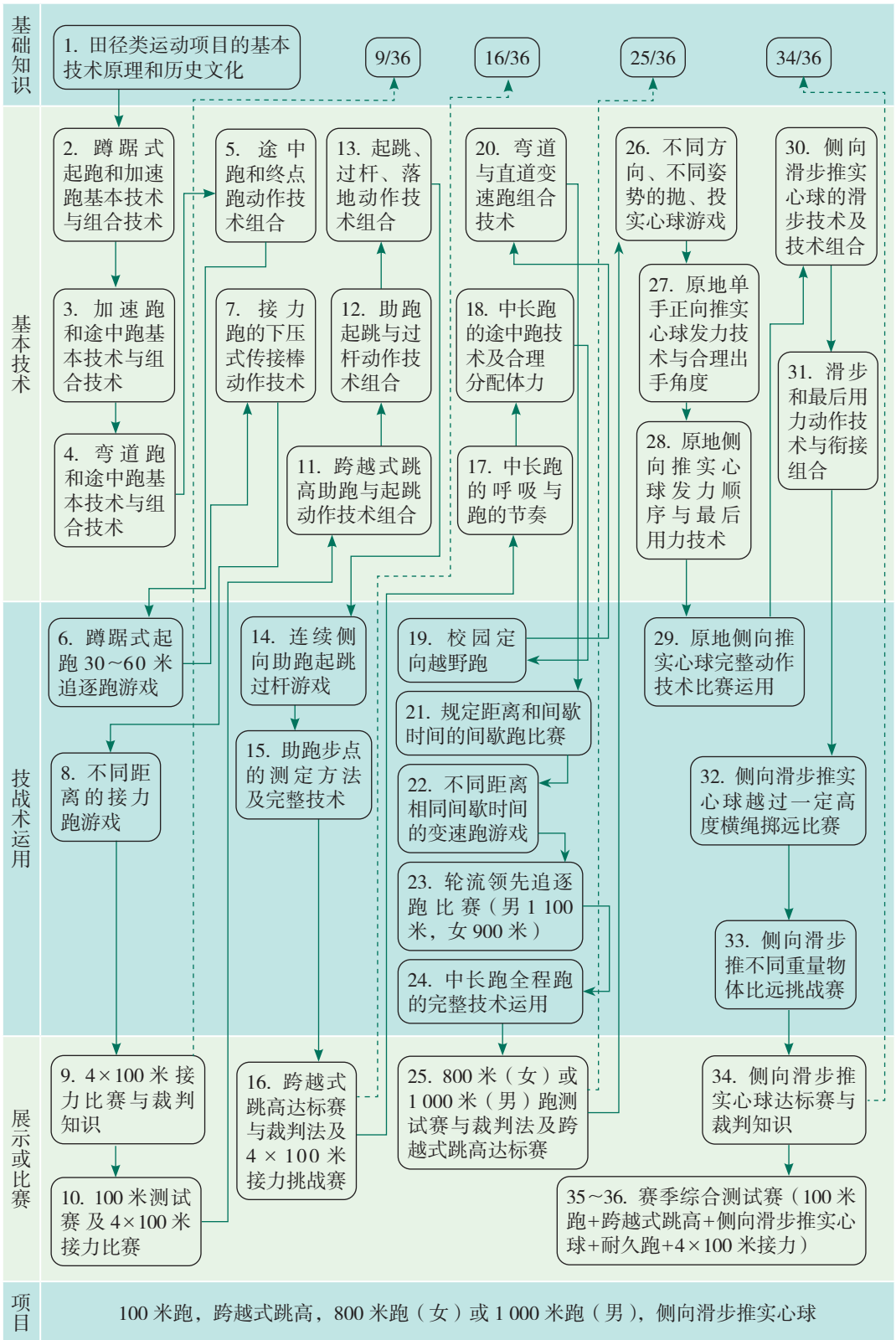


图 6-2-3　田径类运动水平四大单元教学计划主要内容结构图

（二）设计示例

田径类运动水平四大单元教学计划可以参考下表（表 6-2-9）：

表 6-2-9 田径类运动水平四大单元教学计划示例

单元主题	比赛情境中跑、跳跃、投掷组合技术及完整技术运动能力的发展与运用			
单元目标	**1. 运动能力：**能说出短跑、中长跑、跨越式跳高和投掷实心球等田径类运动的基本原理、规则和历史文化，能完成短跑、中长跑、跨越式跳高和投掷实心球的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术，学会制订学练计划；在中长跑的比赛中能运用正确的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术，呼吸和跑步节奏正确，体力分配合理；在跳跃运动比赛中能合理运用助跑、起跳、腾空、落地等动作技术；在投掷运动中能运用滑步到最后发力衔接的各项动作技术；知道快速跑、耐久跑、跨越式跳高、侧向滑步推铅球的体能学练方法，主动参与体能练习，位移速度、动作速度、肌肉力量、心肺耐力、协调性、爆发力等体能得到发展； **2. 健康行为：**表现出学练田径类运动项目的兴趣和信心，能自主参加锻炼和比赛；适应比赛的能力强，能克服压力，保持良好的心态；能简单处理田径类运动的常见运动损伤；能与同伴良性合作与竞争，与同学友好、融洽相处； **3. 体育品德：**在跑、跳跃、投掷的学练过程中，不怕脏、不怕累，能吃苦耐劳、顽强拼搏；在比赛中能主动克服困难，具有挑战自我的精神，养成自觉遵守规则、相互尊重的素养；具有认真负责，勇于担当，胜不骄、败不馁的优良品格		
课次	**学习内容**	**学练活动**	**比赛活动**	**学习表现**
1	田径类运动项目的基本技术原理和历史文化	1. 教师通过多媒体教授所学田径项目的基本原理、历史文化，以及制订锻炼计划的方法和要求； 2. 学生分析个人体质状况，尝试制订锻炼计划； 3. 分组交流讨论个人锻炼计划； 4. 展示与评价	根据自己的体质水平，结合田径类运动技术原理，分析、制订适合自己的锻炼计划，经组内评比或推选进行组间展示与评比	能说出跑、跳跃、投掷动作技术基本原理，了解跑、跳跃、投掷运动项目特点及历史文化；能制订适合个人的锻炼计划；积极参与组内的交流，乐于与同学分享，虚心接受他人建议
2	蹲踞式起跑和加速跑基本技术与组合技术	1. 自由选择起跑姿势的起跑游戏； 2. 不同姿势的起跑练习； 3. 教师示范讲解蹲踞式起跑动作要领； 4. 听不同信号的蹲踞式起跑练习； 5. 蹲踞式起跑后渐增步幅踩标志线加速跑的练习； 6. 听信号 30 米追逐跑游戏	多种起跑形式的 30 米争先赛：2～4 人一组，采用正向、侧向、背向的坐立、蹲立、站立、蹲踞式等多种形式的起跑，最快到终点的为胜	在蹲踞式起跑中，能做到摆臂积极，蹬地有力，起动快、加速快，渐增步幅，上体慢慢抬起；适应比赛的能力强，能克服压力；在比赛中表现出顽强拼搏的精神和勇于争胜的优良品质

续表

课次	学习内容	学练活动	比赛活动	学习表现
3	加速跑和途中跑基本技术与组合技术	1. 教师示范讲解加速跑和途中跑动作要领； 2. 原地高抬腿 10 次+30 米加速跑游戏； 3. 行进间高抬腿 10 米+20 米大步放松跑练习； 4. 20 米加速跑+30 米自然跑的组合练习； 5. 蹲踞式起跑的 30 米跑比赛	1. 蹲踞式起跑 30 米加速跑计时比赛：2～4 人一组，最快到终点的为胜； 2. 30 米途中跑计时赛：2～4 人一组，10 米加速跑后开始计时，计 30 米途中跑的时间，用时最少者为胜	能积极主动地参加田径类运动练习和比赛，做到起跑后加速快，途中跑动作放松协调；能克服压力，保持良好的心态；在比赛中表现出勇于拼搏、积极向上的体育精神
4	弯道跑和途中跑基本技术与组合技术	1. 由大圆到小圆跑的练习，体会弯道跑时身体动作的变化； 2. 教师示范讲解弯道跑动作技术，学生原地模拟身体倾斜角度、弯道跑的摆臂、两脚的着地和用力方法； 3. 由大圆到小圆的追逐跑练习，学会控制重心，克服离心力，保持身体平衡； 4. 30 米直道加速跑+30 米弯道跑组合练习； 5. 30 米弯道加速跑+30 米直道跑组合练习	1. 直道蹲踞式起跑 30 米+弯道跑 30 米比赛：4～6 人一组，最快到终点的为胜； 2. 弯道蹲踞式起跑 30 米+直道跑 30 米比赛：4～6 人一组，最快到终点的为胜	能说出弯道跑的基本原理，做出正确的弯道跑动作技术，弯道跑和直道跑衔接流畅自然；能运用弯道跑技术保持身体平衡，提高自我保护能力；在比赛中表现出顽强拼搏、奋勇争先的体育精神
5	途中跑和终点跑动作技术组合	1. 教师示范讲解冲刺跑动作要领； 2. 原地撞线动作练习； 3. 慢跑撞线动作练习； 4. 支撑后蹬跑练习； 5. 10 米、30 米跑终点冲刺练习； 6. 50 米全程跑练习	1. 30 米冲刺比赛：4～6 人一组，最快到终点的为胜； 2. 50 米全程跑比赛：4～6 人一组，最快到终点的为胜	在向终点冲刺时能做到身体前倾，胸（肩）撞线，全速冲过终点；比赛时能正确对待胜负，能给自己积极的心理暗示；表现出永不言弃、勇往直前的精神品质

人民教育出版社
人民教育出版社

续表

课次	学习内容	学练活动	比赛活动	学习表现
6	蹲踞式起跑 30～60 米追逐跑游戏	1. 教师讲解练习方法； 2. 原地摆臂 30 次练习； 3. 小步跑 10 米练习； 4. 高抬腿跑 10 米练习； 5. 原地和行进间的摆腿练习，“趴地式”着地方法，左右交替进行； 6. 10 米车轮跑练习； 7. 让距追逐跑 30 米、60 米比赛	让距追逐跑比赛：2 人一组，30 米让距 2 米，60 米让距 3 米，两人同时起跑，在限定区域内，后者拍到前者肩膀计 1 分，前者跑脱计 1 分，交换对手，比比谁的积分多	能做到途中跑时保持高重心、高频率、大步幅的放松自然跑动；能与同伴良好地合作与竞争，与同学相处友好融洽；表现出胜不骄、败不馁的情绪调控能力和勇于争先的拼搏精神
7	接力跑的下压式传接棒动作技术	1. 教师示范讲解下压式传接棒动作技术、规则和要求； 2. 2 人一组，原地练习传接棒的动作和手型以及异侧手错肩站位传接棒的方法； 3. 4 人一组，短距离慢跑练习传接棒动作； 4. 2 人一组，体会和探究快速跑中接力区内完成交接棒的方法； 5. 4×50 米顺向接力跑比赛	男女分组 4×50 米接力跑比赛：4 人一队，4 队一组，最快到终点的队为胜	传接棒时能做到相互提醒，快速跑动中传准接稳；能与同伴良好地合作与沟通；表现出良好的观察力、判断力和临场应变能力，展示相互包容、团结协作的优良品质
8	不同距离的接力跑游戏	1. 教师示范讲解接力区等速完成交接棒的方法； 2. 2 人或 4 人一组，反复探究交棒人喊“跑”、接棒人起跑，形成等速传接棒的时机； 3. 2 人或 4 人一组，探究完成交棒人喊“跑”、在接力区内形成等速交接棒的时机； 4. 小组分工，明确棒次要求及配合方法，进行 4×50 米中速接力跑游戏； 5. 4×100 米接力跑比赛	男女分组 4×100 米接力跑比赛：4 人一队，4 队一组，接力区完成交接棒，最快到终点的队为胜	能做到传接棒的配合时机准确，传接棒的方法正确，能在快速跑动中完成交接棒；在学练和比赛中能主动与同伴沟通与合作，适应比赛能力强，保持积极的心态；表现出顽强拼搏、敢于争先的精神面貌

人民教育出版社
人民教育出版社

续表

课次	学习内容	学练活动	比赛活动	学习表现
9	4×100 米接力比赛与裁判知识	1. 教师根据情境讲解 4×100 米接力赛的方法、规则和要求； 2. 分组协商裁判角色分工，商议比赛传接棒和排兵布阵的方法； 3. 分组短距离练习传接棒技术； 4. 4×50 米接力跑游戏； 5. 4×100 米比赛与裁判，根据比赛情况开展交流和评议	1. 男女分组 4×100 米接力跑比赛：4 人一队，4 队一组，最快到终点的队为胜； 2. 男女混合 4×100 米接力跑比赛：4 人一队，2 男 2 女，可以自行决定男女生的棒次，4 队一组，最快到终点的队为胜	在比赛中能做到传准接稳，主动与同伴沟通与合作，准确判定接力比赛的犯规行为；能在自己的道次及接力区完成交接棒和跟进，遵守规则、注意安全，表现出积极争取胜利的体育精神
10	100 米测试赛及 4×100 米接力比赛	1. 教师讲解两项比赛的组织方法及要求，公布考核标准； 2. 跑的专门性练习（小步跑、高抬腿跑、车轮跑）； 3. 起跑和加速跑练习； 4. 分角色承担 100 米跑和接力跑的裁判工作； 5. 100 米测试赛； 6. 4×100 米接力比赛	1. 100 米测试赛：4～6 人一组，最快到终点的为胜； 2. 男女混合 4×100 米接力跑比赛：4 人一队，2 男 2 女，可以自行决定男女生的棒次，4 队一组，最快到终点的队为胜	能正常发挥两项比赛水平，勇于拼搏、团结协作、敢于争先；能自觉遵守比赛规则，与同伴协调配合完成裁判工作，正确判定短跑和接力跑中的犯规行为；正确面对胜负结果
11	跨越式跳高助跑与起跳动作技术组合	1. 20 米单脚跳+跨步跳组合游戏； 2. 学生自由跨越横杆练习； 3. 教师示范讲解跨越式跳高的助跑、起跳和摆动的动作要领及配合方法； 4. 依次做迈放起跳腿、摆动腿及摆臂的模仿练习； 5. 上步起跳摆腿头触高物游戏； 6. 逐渐加大助跑距离的起跳摆动腿脚踢悬挂球游戏	头、腿触不同高度标志物小组积分赛：在篮球架上悬挂不同高度的标志物，助跑单脚起跳，用脚尖或头顶触碰标志物，触碰到一次计 1 分，每人每项轮流完成 3 次，以小组为单位计算总分，分数多的组获胜	能做到蹬摆协调，起跳快速有力，摆动腿积极上摆、有高度；面对学习困难能克服压力，保持良好的心态，正确面对挑战，相互鼓励与包容；表现出敢于挑战自我、顽强拼搏的精神面貌，自觉遵守规则

人民教育出版社
人民教育出版社

续表

课次	学习内容	学练活动	比赛活动	学习表现
12	助跑起跳与过杆动作技术组合	1. 教师示范讲解双腿剪绞依次过杆动作要领； 2. 上 1 步到上 3～5 步助跑的起跳双腿剪绞过杆模仿练习； 3. 上 1 步到上 3～5 步助跑的起跳依次过橡皮筋练习； 4. 分组练习，相互观察、指导、纠错； 5. 侧向助跑 5～7 步，连续依次跳过不同高度横杆（或橡皮筋）游戏	起跳连续过杆接力赛：以小组为单位，在 30 米距离内斜线助跑，连续跳过依次增高的 3 个横杆后折返，下一名学生接力出发，用时少的组获胜	能做到起跳快速有力，两腿快速剪绞依次过杆，助跑、起跳、过杆动作连贯协调；面对学习困难能正确调控情绪，克服压力，团结协作；表现出敢于挑战、勇于拼搏的精神
13	起跳、过杆、落地动作技术组合	1. 教师示范讲解摆动腿外摆下压，两腿依次落地的动作要领和方法； 2. 原地起跳过杆、落地动作模仿练习； 3. 助跑 3～5 步，单脚起跳摸高，摆动腿、起跳腿依次落地练习； 4. 助跑起跳过橡皮筋练习； 5. 助跑起跳过一定高度的横杆比赛	过关挑战赛：分别设置 80 厘米、85 厘米、90 厘米、95 厘米、100 厘米高度的跳高场地，学生从低到高进行过关挑战赛	能做到助跑节奏稳定，速度适宜，双腿剪绞快速协调，两脚依次落地；勇于挑战新的高度，表现出积极进取、不畏艰难的意志品质
14	连续侧向助跑起跳过杆游戏	1. 3～5 步节奏助跑起跳练习； 2. 3～5 步节奏助跑起跳依次过 2 根橡皮筋的练习； 3. 连续 3～5 步侧向节奏助跑依次过 3～5 个杆的游戏； 4. 教师巡回指导，小组相互观察、评价与纠错； 5. 侧向助跑 5～7 步，连续依次跳过不同高度横杆练习	连续依次跳高计时接力赛：以小组为单位，在 30 米距离内，连续依次斜线助跑，跳过 3～5 个不同高度的横杆后折返，下一名学生接力出发，用时少的组获胜	能做到起跳腿踏跳有力、摆动腿上摆积极、两腿快速剪绞依次过杆，落地屈膝缓冲；能积极调适心态，比赛中相互鼓励，表现出勇于挑战、不怕挫折的拼搏精神

人民教育出版社
人民教育出版社

续表

课次	学习内容	学练活动	比赛活动	学习表现
15	助跑步点的测定方法及完整技术	1. 教师示范讲解“跑步法”测定助跑步点的要领； 2. 学生自主学练用“跑步法”测定适合自己的助跑步点； 3. 学生分组进行快速助跑跳高的完整练习； 4. 按能力分组，选择不同高度进行跳高挑战	高度挑战赛：分别设置 90 厘米、95 厘米、100 厘米、110 厘米的 4 个起跳高度，以小组为单位进行组内过关挑战赛	能够正确测定步点，动作协调、连贯，腾起充分有高度；在挑战赛中不断进取，勇于拼搏
16	跨越式跳高达标赛与裁判法及 4×100 米接力挑战赛	1. 教师讲解两项比赛的考核标准和测试方法，组织学生进行赛前集体准备活动； 2. 教师结合跳高情境讲解裁判法； 3. 同质分成 4 组，学生商议分工，组织抽签、编排并组织丈量步点、预跳练习； 4. 分组进行跨越式跳高比赛； 5. 按男、女各 4 人一组自由组合讨论 4×100 米接力排兵布阵，尝试配合练习； 6. 进行 4×100 米测试赛	1. 跨越式跳高达标赛：同质分组，确定各小组的起跳高度、高度上升标准及不同组的达标标准，每个高度 3 次试跳机会，以试跳成功的最高高度为最终成绩； 2. 跨越式跳高比赛结束后进行 4×100 米接力比赛	积极参与并完成两项比赛任务，正确运用所学技术，遵守规则，情绪稳定，适应比赛压力，奋力拼搏；能客观理性地评估自己，正确面对比赛结果；能够胜任不同的角色；尊重裁判，尊重对手，相互鼓励，团结协作
17	中长跑的呼吸与跑的节奏	1. 教师示范讲解中长跑的呼吸方法，并原地跑步进行呼吸方法练习； 2. 分组，小组长带队在走动和慢跑中体会“两（三）步一呼、两（三）步一吸”； 3. 分组，400 米中速跑中体验呼吸方法和节奏的练习； 4. 自由组队，根据教师要求自定方案完成自然地形跑（约 1 000 米）	自然地形跑计时比赛：利用学校树林、草地、跑道、球场、大厅走廊等自然地形，制订统一跑动路线，2~4 人一组，最快到终点的组为胜	能做到吸气足、呼气匀，跑动中放松协调、节奏稳定，按要求跑完全程；能克服“极点”，保持良好的心态；表现出相互鼓励的合作学习能力和勇于克服困难的意志品质

人民教育出版社
人民教育出版社

续表

课次	学习内容	学练活动	比赛活动	学习表现
18	中长跑的途中跑技术及合理分配体力	1. 原地和慢跑中摆臂与呼吸配合练习； 2. 原地和行进间中速高抬腿跑与呼吸配合练习； 3. 匀速跑 60 米+加速跑 30 米； 4. 中速反复跑 150 米； 5. 定时定距跑 1 000 米比赛	定距跑达标赛：跑动距离 1 000 米，以小组为单位，在规定时间内全组跑完规定距离的为胜	在跑动中轻松自然、重心平稳，有自己的节奏；能克服压力，保持良好的心态；相互鼓励，勇于挑战，努力拼搏
19	校园定向越野跑	1. 教师讲解定向越野跑的规则和方法； 2. 原地摆臂、一定距离的小步跑配合呼吸节奏等热身练习； 3. 小组商议制订定向越野跑的路线和方法； 4. 在小组长的带领下，按设定的定向跑方案完成练习	定向跑计时跑：以小组为单位，利用学校的树林、草地、跑道、球场、大厅走廊等常见场所，组织定向越野跑，在规定时间内全组跑完规定距离的为胜	能做到跑动速度均衡、呼吸节奏平稳，体力分配合理有效；能克服压力、心态积极，表现出团结协作的团队精神和克服困难、坚韧不拔的意志品质
20	弯道与直道变速跑组合技术	1. 根据学生的体能情况同质分组； 2. 根据不同分层组别，进行先后出发的弯道慢速、直道全速 200 米变速跑追逐游戏； 3. 弯道加速、直道匀速和弯道匀速、直道加速的 400 米变速跑追逐游戏； 4. 弯道慢速、直道全速的 400 米变速跑计时赛	400 米变速跑计时赛：4～6 人一组，进行弯道慢速、直道全速的 400 米计时赛，先到终点的为胜	能做到根据自身能力积极参与练习，按照变速跑的要求，加速积极，惯性跑自然放松；遵守要求和规则，勇敢顽强，勇于争先，全力拼搏
21	规定距离和间歇时间的间歇跑比赛	1. 教师示范讲解按压手腕脉搏测试心率的操作方法； 2. 学生自按脉搏，10 秒钟心率测试； 3. 400 米匀速跑后计 1 分钟即时心率测试，休息 1 分钟后心率测试； 4. 不同速度的 1 分钟跑+1 分钟放松走的练习，学习利用脉搏调整运动强度的方法； 5. 300 米间歇跑比赛	300 米间歇跑挑战赛：4～6 人一组，间歇 3 分钟，循环 3 次，用时最少的为胜	能迅速准确地进行脉搏自我测试，知道通过心率监测运动负荷的方法；间歇跑中轻松自然、重心平稳，有自己的节奏，保持良好的心态；吃苦耐劳，相互鼓励，坚韧不拔，勇于拼搏

人民教育出版社
人民教育出版社

续表

课次	学习内容	学练活动	比赛活动	学习表现
22	不同距离相同间歇时间的变速跑游戏	1. 放松大步跑接深呼吸练习； 2. 根据体能水平分组； 3. 间歇相等时间的100米+200米+400米+600米间歇跑游戏； 4. 教师讲解主动缓解疲劳的方法； 5. 进行积极主动的跑后恢复活动，如慢走、深呼吸、拉伸等	100米+200米+400米+600米间歇跑比赛：4～6人一组，间歇时间3分钟，用时最少的为胜	能用积极休息调整的方法缓解疲劳，发展变速跑能力，提高心肺功能和耐力体能；积极面对和挑战困难，表现出克服困难、顽强拼搏的体育精神
23	轮流领先追逐跑比 赛（男1 100米、女900米）	1. 教师讲解克服“极点”的方法； 2. 教师讲解“第二次呼吸”的原理； 3. 原地中速高抬腿配合呼吸的练习； 4. 行进间中速高抬腿配合呼吸的练习； 5. 同质分组，进行设定时间的轮流领先追逐跑	轮流领先追逐跑比赛：男、女各两组，男生总跑距1 100米，女生总跑距900米，先到终点的组为胜	能做到合理分配体力，跑动和呼吸配合稳定有节奏，正视并克服“极点”；团结协作，相互鼓励，顽强拼搏
24	中长跑全程跑的完整技术运用	1. 教师示范讲解中长跑全程完整技术方法（速度分配、身体姿态、摆臂动作、蹬地方法、呼吸节奏等）； 2. 原地摆臂配合呼吸的全程跑完整技术模拟练习； 3. 教师讲解全程跑领跑、跟随跑等战术； 4. 400米分组慢跑中领跑、跟随跑等战术运用练习； 5. 根据能力分组，运用全程跑技战术进行5分钟定时跑比赛	5分钟限时跑计距达标赛：10～20人一组，5分钟限时跑，跑动距离最长的为胜	能正确运用呼吸方法，合理分配体力，能较好地运用动作技术和分配跑速；积极调控情绪，适应全程中长跑的压力；勇于挑战，相互鼓励，奋力拼搏

人民教育出版社
人民教育出版社

续表

课次	学习内容	学练活动	比赛活动	学习表现
25	1 000 米（男）、800 米（女） 跑测试赛与裁判法及跨越式跳高达标赛	1. 教师讲解两项比赛的考核标准和测试方法； 2. 教师组织学生进行赛前集体准备活动，结合 400 米慢跑情境学习中长跑裁判法； 3. 男、女生各一组进行跨越式跳高和 1 000 米（男）、800 米（女）比赛，小组合作分工完成抽签、编排和比赛，然后轮换； 4. 分组进行自我评价与交流	采取分组轮换的方式同时进行跨越式跳高和 1 000 米（男）、800 米（女）比赛，每个小组分测试组和裁判组，小组轮换。跨越式跳高起跳高度为男生 90 厘米，女生 70 厘米	积极参加并完成比赛，正确运用所学技术动作，遵守规则，积极调控情绪，适应比赛压力，奋力拼搏，正常发挥已有的水平；能客观理性地评估自己，正确面对测试赛结果；胜任不同的角色；尊重裁判，尊重对手，相互鼓励，团结协作
26	不同方向、不同姿势的投掷实心球游戏	教师示范讲解，分组尝试体验下列游戏： 1. 坐、跪、站三种姿势，原地双手前抛实心球比远游戏； 2. 坐、跪、站三种姿势，原地双手后抛实心球比远游戏； 3. 坐、跪、站三种姿势，原地双手前掷实心球比远游戏； 4. 原地正面单手推实心球比远游戏	1. 前掷实心球团体积分赛：每人 3 次机会，以个人最远的一次成绩计入小组的远度总和； 2. 正面推实心球掷远比赛：每人 3 次机会，以个人最远的一次成绩计入小组的远度总和	积极参与游戏和探究活动，积极思考、主动交流，能领会各种动作技术的发力顺序；遵守规则，有较强的安全意识；顽强拼搏，敢于克服困难
27	原地单手正向推实心球发力技术与合理出手角度	1. 教师示范讲解原地单手正向推实心球动作要领； 2. 徒手模仿练习和 2 人一组的互推角力游戏； 3. 原地向前下方、正前方、前上方快速推球练习，体会手腕和手指用力技术； 4. 原地单手正向推实心球，体会蹬地、顶髋反弓以及推、拨的动作技术和发力顺序； 5. 原地单手正向推实心球穿过两条不同高度限制绳中间区的游戏； 6. 原地单手正向推实心球完整动作练习及比准	1. 互推角力比赛：2 人一组（同质分组），单手、双手互推角力； 2. 正向推实心球掷准比赛：根据不同远度在投掷区划出及格、良好、优秀区域，以小组为单位，获得优秀多的小组获胜	能做到出球方向正，出手角度适宜，爆发用力顺序正确、协调连贯；在练习中有安全责任意识，表现出互帮互学的合作精神和敢于挑战、积极展示的体育品格

人民教育出版社
人民教育出版社

续表

课次	学习内容	学练活动	比赛活动	学习表现
28	原地侧向推实心球发力顺序与最后用力技术	1. 教师示范讲解原地侧向推铅球动作要领； 2. 徒手体会蹬、转、挺、推、拨自下而上的用力顺序； 3. 利用纸质实心球进行蹬、转、挺成反弓的练习； 4. 原地侧向推纸质实心球，体会蹬、转、挺、推、拨的练习； 5. 原地侧向对墙推纸质实心球反弹比远； 6. 原地侧向推实心球掷远组内对抗比赛	1. 对墙推纸质实心球反弹比远：站在距离墙 3～5 米远的地方，原地侧向对墙推纸质实心球，反弹距离远者胜； 2. 原地侧向推实心球掷远：每人试投 3 次，以最远的一次为最终成绩	能做到由下至上协调用力，出手快速；积极参与游戏和比赛，能在投掷区有序练习，有安全意识；表现出克服困难、挑战自我、团结协作的精神品质
29	原地侧向推铅球完整动作技术比赛运用	1. 教师示范讲解原地侧向推铅球完整动作技术要领； 2. 用小重量的实心球进行原地侧向推铅球的预摆、蹬、转、挺、推、拨的完整练习，体会发力顺序和爆发用力； 3. 原地侧向推铅球完整动作练习； 4. 教师示范讲解原地侧向推铅球基本规则和简单裁判知识； 5. 组内分工合作，组织比赛； 6. 组间交流展示评价	原地侧向推铅球挑战赛：以小组为单位，投掷区划出加油、及格、良好、优秀区域，进行掷远比赛，获得优秀多的小组获胜	能做到由下至上连贯用力，出手快速，角度好，完整动作技术协调流畅；积极参与小组比赛并担任不同角色，遵守规则，有安全意识；表现出团结协作、勇于挑战、敢于展示、积极进取的精神品质
30	侧向滑步推铅球的滑步技术及技术组合	1. 教师示范讲解侧向滑步推铅球动作要领； 2. 徒手的预备、原地屈膝蹬摆动作模仿练习； 3. 2 人一组，预备、原地蹬摆练习，相互纠错； 4. 2 人一组，一人牵引的徒手滑步练习； 5. 2 人一组，牵引下的滑步与蹬转的衔接练习； 6. 侧向滑步推轻量实心球的比赛	1. 滑步比远：以小组为单位组内对抗赛，侧向滑步 1 次比远，侧向连续滑步 2～3 次比远； 2. 侧向滑步推轻量实心球比远：每人试投 3 次，以最远的一次为最终成绩	能说出滑步的作用和要领，做到滑步摆、蹬、收平稳连贯；表现出不断钻研的好学行为，面对困难能积极调整学习心态；互帮互学，敢于挑战，积极进取

人民教育出版社
人民教育出版社

续表

课次	学习内容	学练活动	比赛活动	学习表现
31	滑步和最后用力动作技术与衔接组合	1. 教师示范讲解超越器械原理和动作要领； 2. 胸带肩、肩带臂、臂带手的最后用力的模仿练习； 3. 徒手滑步衔接最后用力的合作与探究学练； 4. 持轻物的滑步衔接最后用力的比远游戏； 5. 完整侧向滑步推铅球练习与比赛	侧向滑步推轻物（或实心球）挑战赛：持纸质球（或较轻的实心球）侧向滑步推球比远挑战赛，每人连续完成 3 次，计最远的一次距离为最终成绩	能说出超越器械的原理，做到滑步和最后用力连贯流畅、不停顿，身体超越器械；表现出较强的安全责任意识，小组和同伴间互帮互学、合作探究、认真钻研，敢于挑战，积极进取
32	侧向滑步推铅球越过一定高度横绳的掷远比赛	1. 教师示范讲解侧向滑步推铅球爆发用力与控制出手角度的技术要领； 2. 原地向前下方快速推标准重量的实心球，体会爆发推拨发力； 3. 原地推实心球从两条不同高度限制的横绳中间越过的游戏； 4. 侧向滑步推铅球从两条不同高度限制的横绳中间越过，体会爆发用力和控制出手角度； 5. 侧向滑步推铅球越过横绳的掷远比赛	侧向滑步推铅球越过一定高度横绳的掷远比赛：在投掷方向的前上方横向设置一根横绳，每人连续推 3～6 次，要求越过横绳，计最远的一次距离为最终成绩	能做到出球方向正，出手角度适宜，爆发用力、协调连贯；表现出互帮互学的合作精神和勇于挑战、积极进取的优良品质
33	侧向滑步推不同重量物体比远挑战赛	1. 坐、跪、站三种姿势，原地推纸质球比远游戏； 2. 坐、跪、站三种姿势，原地推实心球比远游戏； 3. 2 人一组，持实心球比滑步远度的游戏； 4. 向前上方快速推轻物练习； 5. 向前下方用力推实心球练习； 6. 完整侧向滑步推铅球比远	1. 三种姿势推轻物和实心球比远挑战赛：持纸质球（实心球）推球比远，每人连续完成 3 次，计最远的一次距离为最终成绩； 2. 侧向滑步推铅球比远挑战赛：每人连续完成 3 次，计最远的一次距离为最终成绩	能做到出手迅速、衔接连贯、爆发用力；有较强的安全责任意识；相互鼓励，积极交流；表现出勇于挑战、积极进取的体育精神

人民教育出版社

续表

课次	学习内容	学练活动	比赛活动	学习表现
34	侧向滑步推铅球达标赛与裁判知识	1. 教师根据情境讲解投掷比赛规则、裁判方法及侧向滑步推铅球的考核标准； 2. 设置多个比赛场地，按能力分组练习； 3. 按照分组，学生商议分工，在比赛中担任不同角色，积极参加测试，共同完成比赛任务； 4. 客观分析自己的成绩并交流看法	侧向滑步推铅球达标赛：同质分组，每人轮流 3+3 次，计最远的一次距离为最终成绩	能正确运用和展示侧向滑步推铅球完整动作技术，了解比赛规则、比赛秩序和成绩测试方法；比赛中心态端正，遵守规则，尊重裁判，服从判罚；团结协作，勇于挑战；能发挥应有的水平，客观理性地评估自己
35	赛季综合测试赛：100 米跑+跨越式跳高	1. 教师讲解综合测试赛组织方法和比赛规则等； 2. 组织学生进行赛前集体准备活动； 3. 分组，自主完成 100 米跑的放松大步跑、蹲踞式起跑等准备性活动； 4. 自主完成跨越式跳高的步点丈量和预跳； 5. 小组合作完成分工、抽签、编排并组织测试赛	分两大组，采取分组轮换的方式同时进行 100 米跑和跨越式跳高测试赛，每个小组分测试组和裁判组，小组轮换。跨越式跳高起跳高度为男生 100 厘米，女生 80 厘米	积极参与并能完成比赛，正确运用所学技术动作，奋力拼搏，发挥自己的正常水平；能客观理性地评估自己，正确面对测试赛结果；积极担任不同角色；尊重裁判，尊重对手，相互鼓励，团结协作
36	赛季综合测试赛：侧向滑步推铅球+800 米（女）或 1 000 米（男）+4×100 米接力	1. 教师讲解综合测试赛的测试方法和比赛规则； 2. 组织学生进行赛前集体准备活动； 3. 分两组分别进行侧向滑步推铅球+800 米（女）或 1 000 米（男）比赛，小组合作分工、抽签、编排并组织测试赛，然后轮换； 4. 按 2 男 2 女混合自主分组，讨论 4×100 米接力排兵布阵、尝试配合； 5. 分工编排，组织 4×100 米测试赛	分两大组，采取分组轮换的方式同时进行侧向滑步推铅球、800 米（女）或 1 000 米（男）测试赛，每个小组分测试组和裁判组，小组轮换。两项结束后进行 4×100 米接力混合赛（分男女混合两大组，每组 2 男 2 女）	积极参与各项比赛，圆满完成比赛任务，正确运用所学技术动作，奋力拼搏，发挥自己的正常水平；能客观理性地评估自己，积极与同伴交流合作，正确面对比赛成绩；积极担任不同角色；尊重裁判，尊重对手，相互鼓励，团结协作，勇于拼搏

人民教育出版社
人民教育出版社

（三）作业设计

田径类运动水平四大单元作业设计，注重培养学生以下几个方面的能力：

1. 收集奥运会等重要田径比赛资料，能列出比赛项目；收集参加奥运会的中国运动员的故事及成绩；收集田径比赛的历史人物以及自己喜欢的田径运动员的事迹。

2. 结合单元学习，针对自己的情况，制订田径学练发展计划。

3. 课外作业。

具体作业设计可以参考下表（表 6-2-10）：

表 6-2-10　田径类运动水平四大单元作业设计

项目	锻炼内容
快速跑	1. 方格跳 20 次×3 组； 2. 十字象限跳 20 次×3 组； 3. 立卧撑跳起 20 次×3 组； 4. 原地快速小步跑 10 秒×3 组； 5. 原地快速高抬腿跑 10 秒×3 组； 6. 后蹬跑 10 米×3 组； 7. 俯撑登山跑 10 秒×3 组； 8. 左右转髋跳 20 次×3 组； 9. 弓箭步走 10 米×3 组； 10. 快速上下十级台阶跑 2 趟×3 组
耐久跑	1. 跪式俯撑单膝外展 20 次×4 组（左、右各一组）； 2. 单足跳 10 米×3 组； 3. 提踵练习 20 次×3 组； 4. 3 分钟 10 米折返跑×3 组； 5. 3 分钟跟音乐节奏跑×3 组； 6. 2 分钟跳绳×3 组； 7. 3 分钟定时跑×3 组； 8. 2 分钟后踢跑×3 组； 9. 绕障碍 3 分钟定时跑×3 组
跳跃	1. 蹲跳 20 次×3 组； 2. 纵跳摸高 20 次×3 组； 3. 弓箭步交换跳 20 次×3 组； 4. 收腹跳 20 次×3 组； 5. 上步摆腿触高物跳 10 次×3 组； 6. 跳深 10 次×3 组； 7. 跳高台（40～60 厘米）10 次×3 组； 8. 360 度转体跳 10 次×3 组； 9. 单脚十级台阶跳（左、右脚各一趟）×3 组； 10. 5 级跨跳×5 组

续表

项目	锻炼内容
投掷	1. 举哑铃（前平举、侧平举、上举）20 次×各 2 组； 2. 快速俯卧撑 10 次×3 组； 3. 轻物单手快速推举 15 次×5 组； 4. 平板支撑 1 分钟×3 组； 5. 立卧撑跳起 20 次×3 组； 6. 斜身引体 20 次×3 组； 7. 深蹲跳起摸高 20 次×3 组； 8. 负重深蹲跳 15 次×3 组； 9. 1 分钟仰卧起坐×3 组； 10. 俯卧两头起 20 次×3 组
锻炼提示	1. 锻炼内容仅供参考，每次练习可以选 3～5 个内容，运动负荷可以根据学生实际调整； 2. 注意运动前的热身与运动后的放松，做好锻炼安全防护

（四）学习评价

田径类运动水平四大单元学习评价的制订和标准，可以参考下表（表 6-2-11）：

表 6-2-11　田径类运动水平四大单元学习评价表

维度	权重	评价内容	评价方式方法与参考标准	
运动能力	60%	掌握快速跑、中长跑、跨越式跳高、侧向滑步推铅球的基本动作技术、组合动作技术和完整动作技术，并能在比赛中合理运用，能解释跑、跳跃、投掷的运动原理，100 米跑、800 米（女）或 1 000 米（男）跑运动成绩测试达合格水平以上	体能	参照《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》
			800 米（女）或 1 000 米（男）、50 米、立定跳远测试	参照《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》中三个项目的等级标准评价
			运动技能考评	参照本书“田径类运动技能分级特征描述”3.5～4.0 等级标准予以评价
健康行为	20%	能自主参加田径类运动项目锻炼和比赛，能及时处理田径类运动和比赛中发生的安全问题，在完成课外作业的基础上，能积极参与田径类运动，缓解压力，保持良好的心态，能适应学练环境的变化	结合学生在课堂教学、课外体育活动和比赛中所表现的体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应等，进行过程性评价，可以自评、互评、师评。具体包括： 1. 田径类运动课堂学习及课外体育活动和比赛出勤及表现情况； 2. 通过现场或多种媒体观看不少于 8 次所学田径类运动项目的比赛； 3. 按要求完成课外锻炼作业，每周 6 次（每次不少于 20 分钟）或 3 次（每次 1 小时左右）	

续表

维度	权重	评价内容	评价方式方法与参考标准
体育品德	20%	在跑、跳跃、投掷的学练与比赛过程中，不怕脏、不怕累，吃苦耐劳，顽强拼搏、勇于挑战，能自觉遵守规则，相互尊重，能认真负责、勇于担当，胜不骄、败不馁	结合学生在教学与课外体育活动和比赛中所表现的体育精神、体育道德、体育品格进行过程性评价，可以自评、互评、师评。具体包括： 1. 能自信地参与田径类运动项目的学习、活动及比赛； 2. 在跑、跳跃、投掷的学习及比赛中，能克服“极点”、对高度的恐惧、对“脏”的抗拒等困难，挑战自我； 3. 在对抗赛、挑战赛、达标赛中遵守规则，尊重裁判和对手，正确看待比赛胜负

（五）教学反思

大单元教学计划是体育教师为了实现学习目标，依据学生现实基础和发展需求，对学习目标、学习内容、学练赛活动、学习评价的综合设计。教师在大单元实施中和实施后可能产生问题和思考，建议教师围绕学生的素养表现、教学心得和改进措施及时反思（表 6–2–12）。

表 6–2–12　田径类运动水平四大单元教学反思要素及要点

反思要素	单元反思要点
学习目标达成	学生素养表现情况
单元内容安排	教学内容建构和课时数安排等
教学方式方法的有效性	教学方式方法选用，教学重难点和难易程度把握，讲解示范与语言引导，教学情境创设及教学环境等
主要经验和体会	教学状态、教学主要优点和不足等
改进措施	对促进教师自身教学能力和整体提升大单元教学质量的思考和改进措施

第三节
田径类运动课时教学计划的设计与示例

课时教学计划又称教案，是根据大单元教学计划和教学进度对每节课的教学过程设计的具体授课方案，是教师统筹教学的依据。由于大单元教学计划是基于田径类运动整体性的系统思考和设计，注重课与课之间的关联性和进阶性。因此，教师在制订田径

类运动课时教学计划时，既要对应大单元中某节课的教学计划，又要结合教学实际，针对大单元中该节课去设计创新。充分考虑学生的实际情况和田径类运动教学的特点，确保学习目标的明确性、教学进度的合理性、教学方法的多样性、教学效果的有效性，从而实现高质量田径类运动教学，促进学生学科核心素养的发展。

本节主要阐述新课标下田径类运动课时教学计划的设计步骤与要点，并依据本章第二节中田径类运动大单元教学计划设计了课时教学计划示例，供教师参考。

一、田径类运动课时教学计划的设计要点

课时教学计划主要包括学习目标、教学主题、素养培育策略（教法与学法）、教学重难点、完整的教学过程（“教”与“学、练、赛、评”）和教学程序，每个教学程序中又包括具体的教学内容、教师“教”与学生“学”的教学活动、学练赛的组织形式、教学时间和练习次数、学习评价、运动负荷、安全提示、场地器材安排等要素。课时教学计划应围绕以上要素系统设计。

（一）明确和细化课时学习目标

在设计课时教学计划时，不能游离于大单元教学计划之外孤立地设置课时学习目标，应明确本节课在整个单元教学计划中的地位与作用。大单元教学计划中已预设了每节课学生学习的主要表现性目标，因此，在制订该节课的具体学习目标时，首先要客观分析学情和教材，即依据学生上一节课的完成情况，针对大单元提出的本节课表现性目标做出判断，结合田径类运动项目特点、教学主题、学生情况、学校场地器材等，从运动能力、健康行为、体育品德三个方面做出相应的调整和完善，提出全面、明确、具体、适宜、可观测、可操作的学习目标，引导教师的教和学生的学。

在制订运动能力目标时，主要针对能说出田径类运动的知识、技能以及体能技术动作的方法与要领，能在什么情境条件中做什么、怎么做、怎么赛、怎么运用以及做到什么程度等目标进行描述，使学习目标明确、具体、可操作。在制订健康行为目标时，主要针对学生积极参与学练赛的行为态度，辨别和规避比赛中的危险行为，面对学练挑战和比赛展示时的情绪调控和环境适应等表现性目标进行描述。在制订体育品德目标时，主要针对学生在田径类运动学练赛的游戏和情境教学中互帮互助、积极进取、敢于挑战、遵守规则、尊重裁判、正确对待胜负等表现性目标进行描述。

（二）确定指向素养达成的教学重难点

指向学科核心素养的教学重点主要指本节课教学主题的核心内容、方法、行为态度等，教学难点主要指在本节课教学中学生在学习方面可能面临的疑难问题等，在教学设计和实践中应将两者结合起来考虑。传统的体育实践课教学设计往往把教学重难点聚焦单个动作技术，这实际上是“知识中心观”的反映，也使得体育实践课教学只抠单个

动作技术细节，越教越细，越教越繁，做不到结构化教学。指向学科核心素养教学的重难点应包括：学生学习态度和行为方面的重难点，体现“以学生为中心”的理念；运动知识和技能的重难点，体现结构化和完整性教学内容的学习要求；教学方法和教学组织形式的重难点，体现把单纯传授运动知识和技能的过程转变为培养学生核心素养过程的要求等。如接力跑的教学重难点可以包括如何解决学生在交接棒中的配合问题，技能稍弱的学生在接力跑比赛中如何巧妙安排的问题等。当然，每节课的重难点应相对集中和明确，可以侧重某一方面，如侧重知识与技能重点或育人重点等。

（三）依据课时学习主题安排教学内容

在制订大单元教学计划时，一节课的主要教学内容，已经依据课时教学主题和课时学习目标基本确定。如水平二“游戏情境中跑、跳跃、投掷基本动作和简单组合动作运动能力的发展与运用”大单元教学计划中，第 3 节课（见本章第二节）已经呈现的主要内容为：学习加速跑、加速跑接途中跑等基本知识与基本技术，追逐跑、窄道快速跑等技能运用组合，近距离步频练习、跨步跑、高抬腿跑等体能练习，不同距离的加速跑、途中跑游戏，追逐跑比赛等。课时教学的具体内容还应基于课时学习目标、学习主题及围绕本课教学的重难点，统筹本课结构化知识和技能的学、练、赛、评，针对热身、学练赛与体能、放松等三部分内容，对运动热身、运动技能学练、体能发展、游戏活动、辅助教学内容、对抗练习、比赛或展示、放松活动等方面，思考和选择更为具体的教学内容和呈现方式，组织设计结构化、情境化的完整学习活动，以突出重点、突破难点，促进课时学习主题下核心素养培养目标的达成。

（四）设计结构化、情境化的完整学习活动

学习活动是学生核心素养的主要培养途径。能力只有在需要能力的活动中才能培养，素养只有在需要素养的活动中才能形成。根据田径类运动的挑战性、比赛性等特点，让学生在田径类运动的趣味性游戏和比赛等活动中逐步产生兴趣，要从以往的理解、反复练习、训练式教学转向以问题解决为出发点的教学；从先学后用为特点的能力培养观念转向以“做中学”“用中学”为导向的能力培养模式；从先零后整、碎片积累的组装式学习转向应用驱动、且做且学的整体性学习；从关注知识、技术学习的系统性和准确性转向关注对完整运动的实践领悟的深刻性、迁移性；从看重学习的结果水平转向看重学习过程的课程教学理念；体现“以练促学、以赛促练、以赛促学、以赛促健、学用结合、学以致用”的“学、练、赛、评”一体化设计。

第一，学习活动要体现田径类运动项目的结构化。学习活动的设计要基于田径类运动项目的系统性和整体性，强化知识技术关联及逻辑意义的结构化教学。要按照规则和方法，结合技术动作在项目运动中前后所关联的技术动作，关联式设计教学活动，以增强动作技术之间的联系，让学生理解和把握技术动作的逻辑意义，促进学生学习和掌

握结构化的运动技能，学会运用并解决实际问题。如快速跑的起跑应与加速跑形成结构化的教学活动。

第二，学习活动要体现田径类运动真实的运动情境。学习活动的设计应根据学习内容，按照不同项目特有的技术动作、技能方法与规则及比赛展示等真实状态下可能存在或允许出现的情况，去创设真实的运动情境。使学生在符合技术动作形成规律的情境中学练技术，在符合技术动作运用实际的情境中形成技能，在符合运动方法和规则要求的真实比赛和展示情境中提升能力。要注重运动组合情境、运动比赛情境的创设，在情境教学中突出问题意识，只有这样才能使学生深度参与、深层理解和深刻感悟运动的意义。

第三，学习活动要结合学生的生活情境。设计学习活动时应将学生日常生活中喜闻乐见的游戏，与日常学习和生活紧密相连的如运动损伤的预防与处理、运动负荷的调控、比赛礼仪等知识、技能和行为，运用田径类运动知识、技能、方法等，发现和解决现实生活中的相关问题。通过将生活情境与体育运动紧密联系的问题设计，让学生体验、探寻、感悟体育运动的意义价值。

（五）设计循序渐进、有机衔接的教学过程

体育实践课的教学结构与过程一般由热身部分、学练赛与体能部分和放松部分组成。课时教学过程的设计就是在本课学习目标的统领和学习主题的引领下，将围绕突破本课教学重难点创设的一个个学习活动，通过选用合理的、多样化的教学方式方法及组织形式，将学习活动转变为教学活动，形成循序渐进、有机结合、层层进阶的完整教学程序。

第一，教学过程要注重有机衔接的层次性。体育与健康课各部分的功能各异：热身部分有导入和热身环节；学练赛与体能部分有技能和体能的练习与探究活动，有激发学生学练兴趣的游戏和角色扮演活动，还有运用知识和技能的展示或比赛活动；放松部分有放松拉伸和总结等。教学过程的设计要按照合理的步骤和方法实现教学活动的目的，要重视活动中不同环节的有机衔接，充分体现技战术学、练、赛的连贯性，体现“从个人到团队”“从简单到复杂”“从被动对抗到主动对抗”“从游戏到比赛”的进阶性，让学生体验“简单情境学”“复杂情境练”“比赛情境用”的完整过程。

第二，教学过程要注重教学方式方法的多样化。在设计教学计划时，不仅要以学生发展为本，为学生提供自主学习、合作学习、探究学习的时间和空间，也要基于学习目标，结合教学内容特点和学生实际情况，考虑各种教学方法的功能、适用范围和使用条件，以体现教学方式方法的多样性、适切性、高效性。如小学低中年级可以多采用游戏、实物模拟、图像展现、音乐渲染、角色扮演等多种途径和方式来调动学生的积极性，强化学生的内在学习动力；初中阶段可以较多采用比赛、合作探究等方式方法，也可以采用问题导向的方式引导学生“学中思”“思中练”“学、思、练”相结合。在水平二“快速跑”教学中，可以提出“跑得快有哪些实用价值”“如何才能跑得快”“根据自身状况分析影响跑速

的原因并探究解决方法”等问题，组织学生以小组为单位展开讨论和实践探索，提高学生的合作学习意识及分析问题、解决问题的能力。

第三，教学评价要嵌入教学活动过程中。教学活动评价要体现及时反馈与发展性，评价要嵌入活动过程中，评价时不仅要关注学生运动技能、体能等能力的发展，还要关注学生健康行为和体育品德的发展，评价应及时、合理。如当小学低年级学生完成某项学练任务或在比赛中表现优异时，可以采用奖励贴纸或小红花、竖大拇指表扬的方式进行评价。

（六）科学设置全课的运动负荷

《课程标准（2022 年版）》指出：“每节课群体运动密度应不低于 75%，个体运动密度应不低于 50%；每节课应达到中高运动强度，班级所有学生平均心率原则上在 140～160 次 / 分。每节课应有 10 分钟左右体现多样性、补偿性、趣味性和整合性的体能练习。”因此，教学过程中要注意合理安排运动负荷以及教师指导与学生学练的时间，关注活动的组织形式，有活动数量和质量的要求等。

第一，体现“精讲多练”提高群体运动密度。“精讲”不是不讲，而是少讲，讲重难点，而且要考虑教学对象的实际理解能力，可以用关键词、口诀来表述，做到言简意赅。必要时可以借助多媒体、挂图等资源，避免讲解时间过长。提高群体运动密度，“多练”是关键。一节体育课中，除必要的集体讲解、示范和纠错外，应尽可能减少让全体学生停下来听讲和观看的次数与时间。当有学生在练习中出现错误动作时，不必让全体学生都停下来纠错，而是辅导出现错误的学生或者让同伴帮助改正。如果错误动作具有普遍性，则要集中纠错。在教学过程中，除要变换练习内容或重新分组以外，不要频繁调动队伍，以免在无谓的队形调整中浪费时间，保证一节课用于讲解示范、纠错和组织调动的时间不超过整节课的四分之一。

第二，“优化设计”保证个体运动密度。为提高学生练习的趣味性和竞争性，可以采用游戏和竞赛的方式，调动学生的积极性；为优化练习组织方式，减少等待时间，可以采用分组练习的方式，设计好练习队形和轮转次序。如迎面接力练习时，没轮到的学生不是站着不动，而是进行各种原地小步跑、摆臂练习，以提高练习密度。充分利用学校现有场地器材，合理布置练习场地，器材尽量一物多用，减少拿放时间。

第三，“全面考虑”科学设置体能课课练。《课程标准（2022 年版）》要求：“每节专项运动技能课都要安排 10 分钟左右的体能练习，体能练习包括一般体能和专项体能练习，体现多样性、补偿性、趣味性和整合性。”体能课课练的多样性是指每节体育实践课应包括多种体能练习；补偿性指每节体育实践课的体能练习要弥补某一运动项目发展有关体能的不足，如跳远对下肢力量和速度的发展作用显著，但对耐力和上肢力量的发展作用较弱，因此，体能练习要注意补偿耐力和上肢力量的练习；趣味性指体能练习

要丰富多彩、形式多样，如根据不同信号练习追逐跑、变向跑、匍匐前进等；整合性指注重一种体能练习活动能同时发展多种体能，如跑和跳跃障碍、负重跑等。同时，体能课课练要加强专项体能的发展。一是要注重围绕项目技能的要素，结合运动项目实践中技能表现的多种形态、能力等指向发展体能。如结合项目运动技能，在改变身体姿势，改变强度（负荷、时间、次数、密度等），改变动作的方向、幅度、节奏、路线，改变支撑面，改变配合人数，改变规则等条件下，保持技术动作的过程中发展专项体能。二是要注重方法和手段上的多样性和实用性，结合项目和器材的充分运用，优化体能练习方法。如器械类项目要尽可能利用器械在动作轨迹、肌肉用力方式、本体感知觉相近的情况下发展专项所需体能。

（七）切实做好安全教育与提示的预设

安全保障是每节体育实践课教学设计中需要关注的重要方面，是要在课堂教学的组织形式、场地器材使用、保护与帮助、课堂调控和管理、运动负荷的科学性等方面确保学生安全。教师在设计和实施课时教学计划时，一定要纳入加强安全保障的内容：一是教师要清楚该节课的教学内容和方法的安全隐患，如跳远课，教师要提前检查沙坑是否松软、是否有石子和玻璃片等；二是上课要做好安全提示，告知学生学练时可能发生什么安全问题；三是要引导学生做好充分的准备活动，准备活动要由慢到快、循序渐进，特别是要设计与本课相关联的、结构化的针对性内容；四是要安排好学生练习的组织方式，做到有序进行，如教授掷实心球时，如果场地不大，且能人手一球，一排学生掷完后，不用急于捡球，而是排到后面去，等所有学生都掷完后统一捡球等，确保安全练习；五是要加强对学生运动负荷和生理情况的监控，如在练习运动量较大的耐久跑时，既要让学生努力克服“极点”，也要加强对学生自我本体感受的安全教育提示，注意观察出现呼吸困难、步履艰难、脸色异常等情况的学生，还要提示学生跑完后不要立即停下、坐下等，合理安排处在生理期的女生。

（八）做好课后教学的记录与反思

教学反思不属于一节体育课的课前教学设计环节，而是教师课后对该节课的回顾与总结，属于下一节课教学设计的组成部分，对于教师改进下一节课的教学、提高教学质量具有重要作用。教学反思主要集中在两个方面：一是具体反思课堂学习目标的达成情况、教学内容安排的合理性、教学方法运用的有效性等；二是整体反思学生的学习状态和表现、该节课的主要优点和不足，并提出改进设想。

二、田径类运动课时教学计划的设计示例

为了帮助教师理解和落实课时教学计划的设计要点，本册教材在对三个水平田径类运动大单元计划试教试用的基础上，选取田径类运动水平二大单元第 15 次课课时教

学计划为例（表 6–3–1），供教师参考。由于版面有限，“跑”“跳跃”两个课时教学计划示例采用数字资源的形式呈现。

（一）教材分析

原地投掷垒球是学生锻炼身体、发展上肢力量和腰部及腿部力量的重要手段之一。练习投掷垒球等轻物，能逐步提高学生的投掷能力，促进肌肉、关节及韧带的发展，也为以后实心球、铅球等投掷项目的学习打好基础。本单元由 50 米跑、立定跳远、原地投掷垒球三个项目组合而成，共安排 18 节课，原地投掷垒球共 5 节课，本课是单元的第 15 节课，投掷项目的第 3 节课。为增强趣味性，通过设疑、挥甩毛巾、对墙掷垒球反弹比远、积分赛等练习，激发学生学习的积极性、主动性，在掌握投掷动作的同时，培养遵守纪律、安全锻炼的意识，养成团结合作、勇于拼搏的品质。

（二）学情分析

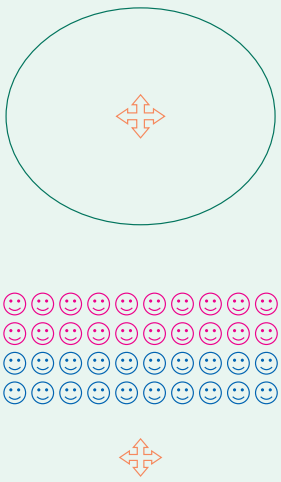
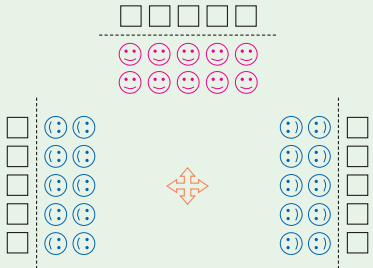
本节课的教学对象为四年级学生，这一阶段的学生求知欲和模仿性都很强，大部分学生已有一定的投掷基本动作基础。本节课设定的教学内容和教法接近学生的生活，教学中设定情境，通过简单的练习和小比赛，让学生在玩中学、赛中练。四年级学生对自己的动作技术有了更高要求，但因在体能和运动技能上有一定的差异，部分学生在力量、协调性等方面还有很大的提升空间。

表 6–3–1　田径类运动水平二大单元《原地投掷垒球掷远动作技术》课时教学计划示例

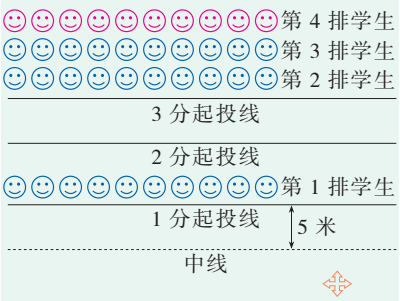
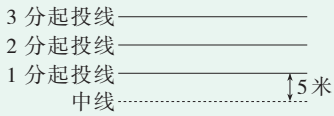
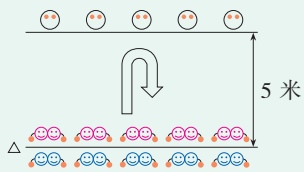
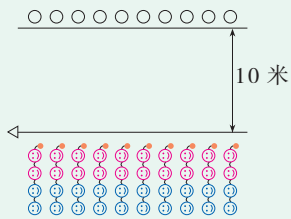
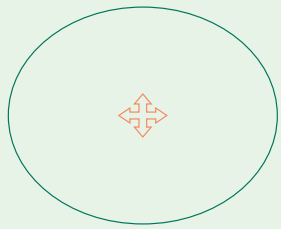
授课教师：　　授课日期：

教学内容	原地投掷垒球 掷远动作技术	**单元水平**	水平二	**单元课次**	15/18
授课年级	四年级	**授课地点**	田径场	**授课时长**	40 分钟
学习目标	1. 运动能力：知道原地投掷垒球动作的意义和方法，熟练掌握蹬地转体、挥臂连贯、经肩上掷出的技术动作，并结合自身能力在挑战赛中做到逐步控制好出手速度与角度；上下肢力量及协调性体能得到锻炼； 2. 健康行为：能积极参加投掷的游戏和比赛；知道投掷游戏和比赛中的安全注意事项，在学练和游戏比赛中有安全意识；在自主探究、小组合作学习中，能够通过击掌、拥抱等方式来表达自己和他人获得成功的喜悦； 3. 体育品德：在投掷练习中勇于挑战，在团队游戏和比赛中自觉遵守规则，相互尊重，积极进取				
素养培育策略	1. 通过创设电影《长津湖》中伍万里投掷手榴弹的情境，激发学生的爱国热情； 2. 通过个人和团队的练习比赛，增强体能，培养学生的创新能力和团队意识，体验合作的快乐，提高学生的综合能力；通过积分赛检测巩固所学知识，能在做出正确姿势的同时快速出手； 3. 通过问题设置，引发学生自主思考，培养学生自主学习、独立思考和探索创新的能力				
重点难点	重点：蹬地转体、挥臂有力，注意安全 难点：动作连贯快速，有远度				

续表

教学过程				
部分	**内容与要求**	**组织与实施**	**时间（分钟）**	**个体运动密度**
热身部分 9	1. 课堂常规 2. 激活小游戏：“争夺小尾巴” 方法：学生将小毛巾放至腰后，作为“尾巴”。听到教师口令后，学生一只手保护自己的“尾巴”，另一只手去争夺场上其他人的“尾巴”，直到音乐结束，看谁的战利品最多，无“尾巴”的学生练习5次原地开合跳 要求：遵守规则，灵活敏捷 3. 一般热身活动：韵律操“我是一个兵” 要求：动作正确，有律动感 4. 专项热身活动：双臂向前绕、双臂向后绕、双臂向外绕、双臂向内绕，两人持毛巾合作翻转 要求：动作有幅度，肩、髋、踝等关节充分活动		4 3 2	100% 100% 100%
学练赛与体能部分 26	**问题导入与模仿学习** 1. 创设真实情境问题：“同学们，你们还记得电影《长津湖》中伍万里投掷手榴弹的一幕吗？你也想和他一样做神射手吗？” 2. 教师带领学生模仿练习原地徒手投掷垒球 口诀：持球如章鱼，屈肘如张弓，蹬地如弹簧，出手如炮弹 要求：认真听讲，仔细观察，积极模仿，做到握球手势和徒手投掷垒球技术动作正确 **练中学与用中练** 3. 2人一组引臂蹬转练习 要求：挥臂击打手上的毛巾 4. 小组练习，对墙（小架板）掷垒球反弹比远 要求：投掷时正对墙面，体会出手的力度 5. 设置1分、2分、3分起投线，挑战最佳投掷距离 方法：4人一组，分别站在1分、2分、3分线的起投线处投掷	 徒手原地模仿练习  反弹比远	1 1 3 3 4	0 100% 100% 30% 25%

续表

部分	内容与要求	组织队形	时间（分钟）	个体运动密度
学练赛与体能部分 26	要求：每人分别体验 1 次 3 个分值的投掷练习后，选择适合自己的起投线投掷 3 次 **赛中练与赛中用** 6. 远位狙击积分赛 方法：4 人一组，根据设定的起投线，自行选择投远至分值靶 要求：规定时间内累计各组挑战成功的积分总和 **体能发展** 7. 体能练习：“运送物资” 方法：4 人一组，手持“物资”，以单脚跳的方式完成练习（中间可换脚 1 次），在终点处卸下“物资”后折返跑回起点，并与同伴击掌，依次进行，最快运输完的小组获胜 （1）单人运送 （2）2 人运送 （3）4 人小组运送 要求：跑动时拿稳“物资”、传递时交接平稳，2 人、4 人运送时可以牵手或搭肩	 起投线得分练习  远位狙击赛  两人运送  4 人小组运送	4 6	25% 50%
放松部分 5	1. 趣味放松操 要求：遵守秩序，乐于合作，散点进行时注意前后间隙 2. 课后作业 （1）抛接轻物 10 次 × 3 组 （2）投击固定目标练习（10 次 8 中目标）		5	100%

续表

部分	评价点		自评	互评	师评
学习评价	能做到蹬地、转体、挥臂动作连贯，球经肩上掷出				
	积极参与活动，有安全意识，听指挥统一投、捡，能与同伴分享心得体会				
	在游戏和比赛中自觉遵守规则，能克服困难，不断挑战自我				
课后小结	本节课引入抗美援朝期间的“长津湖战役”作为背景，从热身部分开始，将手中的垒球当作“手榴弹”，由学生身份转换成英勇奋战的志愿军身份；从课堂开始到结束引导学生自主学习，自评互评，自测互测，将课标的“学、练、赛、评”落实到课堂中，把课堂主题交给学生，提高学生的学习兴趣和课堂效率	运动负荷	平均心率： 140～145 次 / 分		

参考文献

1. 中华人民共和国教育部. 义务教育课程方案（2022年版）[S]. 北京：北京师范大学出版社，2022.

2. 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准（2022年版）[S]. 北京：北京师范大学出版社，2022.

3. 课程教材研究所.义务教育体育与健康课程标准（2022年版）解读 [M]. 北京：高等教育出版社，2022.

4. 中国田径协会. 田径竞赛规则（2018—2019）[M]. 北京：人民体育出版社，2018.

5. 刘建国，范秦海，李建英，等.田径运动（第三版）[M]. 北京：高等教育出版社，2016.

后　记

本套教师用书由人民教育出版社课程教材研究所体育与健康课程教材研究开发中心依据教育部《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》编写。

本套教师用书集中反映了基础教育课程改革的最新成果，总结了上一版《义务教育教师用书体育与健康》的编写经验，凝聚了教育专家、学科专家、教材编写人员、教研人员及一线教师的集体智慧。本册教师用书由甘琼、孙璞共同完成统稿工作，参加编写和编辑工作的还有闫美枝、舒锋、赵晨、彭文星、徐丹。本套教师用书封面设计由中央美术学院设计团队完成，人民教育出版社设计部制作。本册教师用书版式设计为唐琪、秦颖，封面插图由视觉中国提供，内文插图绘制为张姝、张巍、宋焱煊。我们衷心感谢所有对教师用书的编写、审读、试教、出版等提供过帮助与支持的同仁和社会各界朋友。

我们真诚地希望广大教师在使用本册教师用书过程中提出宝贵的意见和建议。我们将本着精益求精的态度，集思广益，不断修订，努力使教师用书日趋完善。

联系方式

电　　话：010-58758583，58758866

电子邮箱：jcfk@pep.com.cn

中小学教材意见反馈平台：jcyjfk.pep.com.cn

人民教育出版社　课程教材研究所

人民教育出版社

义务教育教科书

体育与健康

教师用书

田径类运动　　全一册

YIWU JIAOYU JIAOKESHU

TIYU YU JIANKANG
JIAOSHI YONGSHU

TIANJINGLEI YUNDONG

绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-38272-7