



揭阳职业技术学院

艺术与体育系

田径专选

课程标准

(2025 版)

专业： 体育教育

班级： 241、242、3+241

课程： 田径专选

学时： 144

任课教师： 林秋生

田径专选课程标准

课内学时数：144

授课周数：36

每周教学时数：第三、四学期每周4学时；

适用的专业范围及层次：全日制专科体育教育专业

学分：8

考核方式：考试

编制人：林秋生、何丽琴、罗林苗

说 明

一、 课程的性质、目的与任务(思政)

1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。
 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观；
 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。
 4. 系统地掌握田径运动基本理论、基本技术、基本技能，提高分析判断能力，具有指导群众进行健身活动的 ability。
 5. 初步了解田径运动场地的设计与管理，田径运动会的组织和担任裁判工作的程序。
- 全面提高学生的身体素质，强健体魄。

二、 课程的基本要求

1. 在专项练习内容中，重点是各项目的健身原理与应用方法的教学，提高学生终生参加健身活动的 ability。在教学过程中注意个别对待，对基础差的学生要加强辅导，对基础好的学生提出更高的要求。
2. 在教学中，要有目的地组织学生相互观摩，这既是一种教学组织形式，又是一种很好的教学方法，教学初期阶段，通过相互观摩，能更好地认识技术，加深对技术的理解，后期阶段，可以培养学生观察问题、分析问题和判断问题的能力。
3. 重视课堂中思想品德教育，把爱祖国、爱人民、爱党、爱集体、组织纪律教育，贯彻在课堂的各环节。

三、 教学内容和时数分配

教学内容	学时	学期安排		考核
		3	4	
田径运动概述	2	2		√
技术原理	4	4		√
竞赛组织	1		1	√
竞赛裁判法	1		1	√
跑	16	8	8	√
接力跑	2	2		√
跨栏	18		20	√
跳远	18	18		√
三级跳远（介绍）	4	4		√
跳高	18		18	√
铅球	12	12		√
标枪	16		16	√
铁饼	16	16		√
考试与考查	16	8	8	
总计	144	72	72	

四、教学建议

教师应该遵照教学大纲的要求，以及大纲所确定的基本内容完成教学任务，但对教学内容的顺序安排，教学时数的分配等方面，可根据实际情况灵活处理。

五、教学大纲内容

（一）理论部分

1. 田径运动绪论

目的：全面地认识田径运动。

任务：了解田径运动的分类、产生与发展及我田径运动概况。

- （1）田径运动概述。
- （2）田径运动的健身性和竞技性。
- （3）田径运动分类。
- （4）田径运动的产生与发展。
- （5）我国田径运动的发展与成就。

2. 田径运动技术原理

目的：学习走、跑、跳跃、投掷的技术原理。

任务：通过学习，能根据技术原理的有关理论分析技术动作。

- （1）跑步动作周期的运动学特征；跑步的动力学分析。
- （2）决定跑速的两项因素——步长与步频，跑步时间、空间参数与节奏。
- （3）决定跳跃成绩的因素；跳跃运动中速度的作用；跳跃运动各基本技术阶段的共有特点。
- （4）决定投掷远度的因素；对投掷各技术阶段的要求。

3. 田径运动的竞赛组织

目的：通过学习能胜任基层运动会的组织工作。

任务：掌握田径运动会的筹备组织工作及编排与记录公告的方法。

4. 田径运动竞赛裁判法

目的：通过学习能胜任田径各项的裁判工作。

任务：掌握径赛、田赛、全能、竞走等裁判工作的赛前准备及裁判方法。

5. 田径运动场地

目的：学习田径场地的有关知识。

任务：掌握跑道的计算丈量和画法，田径场的布置和画法。

(二) 实践部分

(1) 跳远

(2) 健身走跑

(3) 三级跳远（介绍项目）

(4) 铅球

(5) 短跑

(6) 铁饼

(7) 跳高

(8) 接力跑

(9) 跨栏

(10) 标枪

六、田径考试内容、标准和方法

(一) 100米、110米栏

评分标准

项目	技 评 (10分)		
	指标	比重 (%)	技 术 要 求
短跑	蹲踞式起跑技术	10	1. 起跑器安装合理，符合原则 2. “各就位”动作合理、放松 3. “预备”动作合理，姿势正确 4. 起跑动作迅速，俯冲动作明显
	加速跑技术	25	1. 步幅增长合理、节奏性强 2. 上体前倾大，两臂摆动积极有力 3. 上下肢配合协调，实效性好
	途中跑技术	35	1. 摆臂放松有力，摆动幅度大 2. 摆动腿以髋发力，折叠好 3. 前摆到位、下压积极，“扒地”好 4. 蹬伸动作积极、实效性好，折叠好 5. 动作放松、节奏好
	终点跑和压线技术	10	1. 速度下降幅度小 2. 摆臂和上体补偿动作明显 3. 压线动作正确、快速

	全 程 跑 技 术	20	1. 全程跑节奏合理 2. 各阶段技术动作明显、动作充分、放松，大步幅、高频率 3. 重心平稳、直线性好
跨 栏	起 跑 至 第 一 栏 技 术	25	1. 起跑器安装正确。起跑至第一栏如跑 8 步，应将起跨腿放在前起跑器上 2. 积极地加速。起跑后利用积极的后蹬和有利的摆臂逐渐加速 3. 准确地踏上起跨点 4. 快速积极的栏前短步
	跨 栏 步 技 术	30	1. 起跨攻栏技术：适宜的起跨距离，保持较高的身体重心位置，支撑时较大距离的前移，摆动腿积极前摆，躯干积极前倾，身体各部位协调配合 2. 下栏着地技术：摆动腿积极下压，保持较高的重心位置，着地角度大，速度损失少，身体各部位协调配合
	栏 间 跑 技 术	25	栏间节奏快，步数、步长运用合理正确，跑的直线性好
	全 程 跑 技 术	20	1. 合理地将跨栏步技术与快速的栏间跑技术紧密结合 2. 速度分配合理，体能充分发挥 3. 动作轻快、灵活、流畅 4. 全程节奏合理

达 标 (10 分)						
项目	性 别	标 准				
		10 分	9 分	8 分	7 分	6 分
跳 远	男	6.40 米	6.05 米	5.55 米	5.05 米	4.55 米
	女	5.10 米	4.85 米	4.55 米	4.05 米	3.55 米

(二) 铅球、短跑

评分标准

项目	技 评 (10 分)		
	指标	比重 (%)	技 术 要 求
铅 球	握 持 球	5	1. 球位于食指、中指和无名指指根处、大拇指和小拇指扶在球两侧上，牢固放松 2. 球放在锁骨窝，贴颈，掌心向外 3. 肘低于肩
	预 备 姿 势	15	1. 背对投掷方向 2. 重心在右腿上 3. 左手前平举，左脚位于右脚后，脚尖着地，放松自然

达 标 (10分)						
项目	性别	标 准				
		10分	9分	8分	7分	6分
铅球	男	11.50米	10.50米	9.50米	8.50米	8.00米
	女	9.50米	8.50米	7.50米	6.50米	6.00米
短跑	男	11"5	11"7	12"0	12"5	13"0
	女	15"5	16"0	16"5	17"5	18"2

	滑步阶段	30	1. 左腿大腿带动小腿向投掷方向摆出并快速下压落地 2. 右腿收小腿 60—80 公分 3. 摆、收、落的同时重心压右腿 4. 有良好的预备用力姿势
	最后用力	50	1. 推拨球有力 2. 髋发力及时 3. 左侧支撑并抬头挺胸 4. 动作基本连贯
短跑	蹲踞式起跑技术	10	1. 起跑器安装合理，符合原则 2. “各就位”动作合理、放松 3. “预备”动作合理，姿势正确 4. 起跑动作迅速，俯冲动作明显
	加速跑技术	25	1. 步幅增长合理、节奏性强 2. 上体前倾大，两臂摆动积极有力 3. 上下肢配合协调，实效性好
	途中跑技术	35	1. 摆臂放松有力，摆动幅度大 2. 摆动腿以髋发力，折叠好 3. 前摆到位、下压积极，“扒地”好 4. 蹬伸动作积极、实效性好，折叠好 5. 动作放松、节奏好
	终点跑和压线技术	10	1. 速度下降幅度小 2. 摆臂和上体补偿动作明显 3. 压线动作正确、快速
	全程跑技术	20	1. 全程跑节奏合理 2. 各阶段技术动作明显、动作充分、放松，大步幅、高频率 3. 重心平稳、直线性好

(三) 跳高、接力跑

评分标准

项目	技 评 (10分)		
	指标	比重 (%)	技 术 要 求
跳高	助 跑	20	7步以上, 逐渐加速, 轻松自然有弹性, 节奏明显, 身体适当内倾
	起 跳	40	起跳瞬间身体充分向上, 并有一定的腾空
	腾 空	30	身体依次过杆, 杆上成反弓形, 提肩拔腰, 展体挺髋
	落 地	10	肩背着地, 安全落地, 方向正确
	起 跑	10	1. 第一棒运动员的起跑技术: 同短跑技术, 接力棒不得触及起跑线或起跑线前的地面 2. 接棒人的起跑技术: 选用姿势正确, 起跑迅速, 时机合理
	传、接棒技术	20	“上挑式”或“下压式”技术运用熟练准确, 交接过程快速简洁
	传、接棒的时机	30	交接棒运动员在接力区后段、达到个人的最高跑速、相距 1.5 米处交接棒
	标志线的确定	20	会计算标志线的距离并能在实践中调整标志线的位置
配 合	20	会根据自己团队的实际情况安排和调整棒次, 各棒次之间的相互配合熟练、流畅	

		达 标 (10分)				
项目	性 别	标 准				
		10分	9分	8分	7分	6分
跳高	男	1.55 米	1.50 米	1.45 米	1.40 米	1.35 米
	女	1.40 米	1.35 米	1.30 米	1.25 米	1.20 米

(四) 跨栏、标枪

评分标准

项目	技 评 (10分)		
	指标	比重 (%)	技 术 要 求
跨栏	起跑至第一栏技术	25	1. 起跑器安装正确。起跑至第一栏如跑 8 步, 应将起跨腿放在前起跑器上 2. 积极地加速。起跑后利用积极的后蹬和有利的摆臂逐渐加速 3. 准确地踏上起跨点 4. 快速积极的栏前短步

	跨栏步技术	30	1. 起跨攻栏技术: 适宜的起跨距离, 保持较高的身体重心位置, 支撑时较大距离的前移, 摆动腿积极前摆, 躯干积极前倾, 身体各部位协调配合 2. 下栏着地技术: 摆动腿积极下压, 保持较高的重心位置, 着地角度大, 速度损失少, 身体各部位协调配合
	栏间跑技术	25	栏间节奏快, 步数、步长运用合理正确, 跑的直线性好
	全程跑技术	20	1. 合理地将跨栏步技术与快速的栏间跑技术紧密结合 2. 速度分配合理, 体能充分发挥 3. 动作轻快、灵活、流畅 4. 全程节奏合理
标枪	握持枪	5	1. 握枪正确 2. 持枪位置正确、放松
	预跑段	5	1. 跑动放松, 持枪臂前后摆动 2. 跑 8 步以上
	投掷步段	30	1. 迈步稳定, 重心稳定 2. 投掷步为 4—6 步 3. 引枪到位 4. 第三步结束时重心保持在右腿上, 左肩内扣
	最后用力	50	1. 鞭打放松有力 2. 反肩肘, 不拉枪 3. 左侧支撑有力 4. 积极向前送髋形成满弓
	全 程	10	1. 动作连贯 2. 有步点, 基本准确

达 标 (10 分)						
项目	性 别	标 准				
		10 分	9 分	8 分	7 分	6 分
跨栏	男	17"0	17"5	18"0	19"0	20"5
	女	19"0	19"5	20"0	20"5	21"5
标枪	男	42 米	38 米	35 米	32 米	25 米
	女	30 米	27 米	24 米	20 米	15 米

七、建议使用教材及主要参考书

- 1、《田径》，高等教学出版社，2001 年
- 2、《田径运动》，高等教育出版社，2001 年
- 3、《田径》，高等教学出版社，2006 年