



# 揭阳职业技术学院

## 艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第二学期)

专业           体育教育          

班级           251、252          

课程           田径二          

学时           36          

任课教师           何丽琴 罗林苗          

揭阳职业技术学院体育教育教研室

## (第 1 次课)

教学内容		1 介绍背越式跳高 2 跳高专门练习 3 原地做起跳倒肩挺髌练习 4 身体素质练习	
教学目标		1 通过讲解跳高项目的特点，建立背越式跳高的技术概念 2 培养学生的观察能力、动作协调能力	
教学重点		起跳	
教学难点		挺髌	
课程思政元素		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。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × ×           ▲</p> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑       800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动     4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动     4×8 拍</p> <p>3. 转髌运动     4×8 拍</p> <p>4. 体转运动     4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动     4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动     4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p style="padding-left: 2em;">1、认真。</p> <p style="padding-left: 2em;">2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一、简介跳高运动概况</p> <p>1、跳高运动的发展</p> <p>(1) 来自于生活实践，起源于英国，有着悠久的历史。</p> <p>(2) 世锦赛、奥运会正式比赛项目。</p> <p>(3) 世界与我国跳高运动成绩水平。</p> <p>2、跳高技术</p> <p>(1) 是一项兼有周期性与非周期性动作的技术较为复杂的田径投掷项目。</p> <p>(2) 完整技术由助跑起跳腾空落地几个部分组成。</p> <p>(3) 跑跳结合是主要技术环节。</p> <p>(4) 跳高动作的几个发展过程</p> <p>3、简介场地器材、比赛规则等</p> <p>(1) 跳高场地</p> <p>(2) 丈量、成绩的判定。</p> <p>二 跳高专门练习</p> <p>1 原地摆臂动作</p> <p>技术要点：双脚前后开立、摆动腿在前，双臂从体后经体侧前摆至体上，摆动腿一侧的臂高于起跳腿一侧的臂，摆动腿一侧的大臂于小臂的夹角为 90 度，两臂摆动过程中有突停，摆动腿一侧的肩高于起跳腿一侧的肩。</p> <p>2 原地摆腿</p> <p>技术要点：两脚前后开立，起跳腿在前，摆动腿在后，摆动腿从体后前摆至体前，髋向前送出，高重心。</p> <p>3 迈步放脚</p> <p>技术要点：身体重心稍低，起跳脚前迈时，同侧髋向前送出，肩与上体不要有意后仰，摆动腿的后跟要提起。从脚后跟快速过渡到前脚掌。</p> <p>4 上一步起跳</p> <p>技术要点：摆动腿在前，起跳腿在后，上步起跳。</p> <p>5 上 3 步起跳</p>	<p>组织教法：</p> <p>1、教师简述跳高运动的发展概况。</p> <p>2、在观看中外优秀运动员比赛录像、技术图片等影像资料中，进一步讲解跳高技术及其要点，初步建立完整技术概念。</p> <p>3、结合场地器材、示范动作，实地讲解场地器材与比赛规则。</p> <p>注意点：</p> <p>1、教学中要注重利用学生已有经验，多采用启发式讲解。</p> <p>2、将语言讲解、图片观看、实地感受紧密结合起来，充分发挥多感官功能。</p> <p>队形： * * * *</p> <p style="text-align: center;">* * * *</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>教学步骤：</p> <p>1 教师讲解示范</p> <p>2 学生集体练习</p> <p>3 教师指导</p> <p>4 学生前后排观察检验技术动作。</p> <p>5 注意：摆臂中的突停，肩的位置，腿的摆动和放脚的位置与方向。身体在放脚的练习中要注意身体内倾。</p> <p>注意：蹬摆协调配合，起跳脚的放置位置，强调快速过渡，腿臂协调。</p> <p>要求：三步节奏明显，跑跳过渡合理。</p>
-------------	-------------	---	---

		<p>三 原地起跳倒肩挺髌练习</p> <p>1 背着跳高垫二步左右距离自然倒，挺髌后肩部触垫，拱腰的动作保持。</p> <p>2 离垫一步，原地起跳，空中挺髌，收腿，落跳高垫。</p>	<p>注意缩头保护颈部 练习 10 次</p> <p>注意：起跳往斜后方向发力，避免原地起跳原地降落，着不到垫子，教师在旁边做好保护。</p>
结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>跳高垫，跳高架一副</p>
课后小记			

## (第2次课)

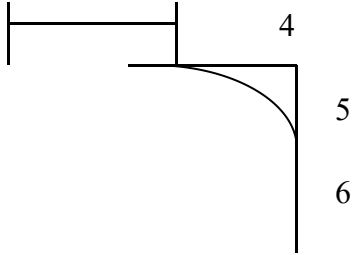
教学内容		1 原地起跳落跳高垫 2 一步起跳落垫 3 两步起跳落垫 4 三步起跳落垫	
教学目标		1 通过讲解跳高项目的特点，建立背越式跳高的技术概念 2 培养学生的观察能力、动作协调能力	
教学重点		起跳，摆动腿的内璇	
教学难点		挺髌，收腿。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × ×           ▲</p> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 转髌运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p style="padding-left: 2em;">1、认真。</p> <p style="padding-left: 2em;">2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一 原地起跳倒肩挺髌练习</p> <p>1 背着跳高垫二步左右距离自然倒，挺髌后肩部触垫，拱腰的动作保持。</p> <p>2 离垫一步，原地起跳，空中挺髌，收腿，落跳高垫。</p> <p>二、学习原地过杆技术</p> <p>技术要点：两脚与肩同宽开立，屈膝，由脚下发力，经踝、膝、髌、腰、胸到肩起跳，仰头，倒肩以肩背部着地。</p> <p>1、原地不过杆练习</p> <p>要求：体会肩背部着地的技术</p> <p>2、原地过低杆练习</p> <p>技术要求：体会挺髌的动作和收腿的技术要点</p> <p>3、原地过杆练习（有一定高度）</p> <p>技术要点：体会仰头、挺髌、收腿、以肩背部着地的连贯技术</p> <p>三 上步起跳落垫</p> <p>1 上一步起跳</p> <p>技术要点：摆动腿在前，起跳腿在后，上步起跳。</p> <p>2 上二步起跳</p> <p>技术要点：起跳腿在前，摆动腿在后，上二步起跳。</p> <p>3 上三步起跳</p> <p>技术要点：摆动腿在前，起跳腿在后，上三步起跳。</p>	<p>教学步骤： 注意缩头保护颈部 练习10次</p> <p>注意：起跳往斜后方向发力，避免原地起跳原地降落，着不到垫子，教师在旁边做好保护。</p> <p>教学步骤： 1、教师讲解示范 2、学生练习 练习一：原地体会由下向上发力的练习 练习二：向上起跳体会向上的感觉 练习三：原地过杆以肩背着垫，不收腿 3、教师指导 4、学生间互相指导技术动作 以提高学生的观察能力，同时要求学生指出相互间的技术问题。</p> <p>要求：三步节奏明显，跑跳过渡合理。</p>
-------------	-------------	---	---

		<p>四 身体素质练习</p> <p>1 跨步跳 2 振臂跳 3 转髋跳</p>	<p>3 组 50 米，双臂配合腿 3 组 50 米，肘关节发力 3 组 50 米，髋关节发力</p>
结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动 1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节 二、整理场地归还器材 三、集合小结本次课情况 四、布置下次课任务 五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》 2 《田径》</p>	<p>场地器材： 跳高垫一块，跳高架一副</p>
课后小记			

### (第3次课)

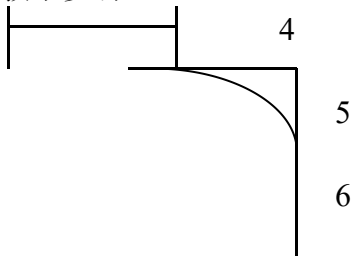
教学内容		1 原地起跳落跳高垫 2 四步起跳落垫 3 学习弧线助跑技术 4 学习跑跳结合技术	
教学目标		1 通过助跑步数的增加，完善背越式跳高技术 2 培养学生的观察能力、动作协调能力	
教学重点		起跳，摆动腿的内璇	
教学难点		挺髌，收腿。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义，教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感，塑造良好的人生观、世界观和价值观； 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × ×           ▲</p> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 转髌运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p style="padding-left: 2em;">1、认真。</p> <p style="padding-left: 2em;">2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一 原地起跳倒肩挺髌练习</p> <p>1 背着跳高垫二步左右距离自然后倒，挺髌后肩部触垫，拱腰的动作保持。</p> <p>2 离垫一步，原地起跳，空中挺髌，收腿，落跳高垫。</p> <p>二、4步起跳</p> <p>技术要点：起跳腿在前，摆动腿在后，上4步起跳。</p> <p>三 量步点找起跳点</p> <p>1 学习弧线助跑技术</p> <p>方法：以立柱为基点，向前迈一个自然步，距离横杆向垂直方向量出一脚半至两脚确定起跳点。从起跳点量出四个自然步确定一点，再从此点量五步，这两点之间确定弧线段长度和弧度。在从五步的点量六步，此点为整个的助跑距离。用此种方法丈量的步点直线段跑4步，弧线段跑4步。共8步。</p> <p>跑步点 5次</p>	<p>教学步骤： 注意缩头保护颈部 练习10次</p> <p>注意：起跳往斜后方向发力，避免原地起跳原地降落，着不到垫子，教师在旁边做好保护。</p> <p>要求：三步节奏明显，跑跳过渡合理。</p> <p>教学步骤：</p>  <p>1、教师讲解示范 2、学生丈量步点 强调步点的跑动方式，进入弧形后身体保持内倾。 3、学生练习 4、教师指导 5、学生间互相指导技术动作 以提高学生的观察能力，同时要求学生指出相互间的技术问题。</p>
-------------	-------------	---	---

		<p>二、学习跑跳结合技术</p> <p>a) 弧线助跑接起跳 技术要点：注意保持身体内倾，以脚后跟找地块过渡到前脚掌，身体致以由内倾转化为直立 5次</p> <p>b) 弧线助跑接起跳背对横杆 技术要点：摆动腿的膝关节注意内扣，摆动臂肘关节内旋 5次</p> <p>c) 技术要点：体会跳到最高点后，身体背对横杆仰头倒肩挺髌以肩背部着垫，不收腿。5次</p> <p>d) 弧线助跑接起跳跳上高垫完成技术 技术要点：体会杆上动作，同时完成收腿，注意收腿时、采用踢小腿的方法，不是以髌关节为轴收髌收腿的方法。完成完整技术 5次</p> <p>5、弧线助跑过杆 2次</p>	<p>教学步骤：</p> <p>1、教师讲解示范</p> <p>2、学生练习</p> <p>注意：身体保持身体内倾，最后一步起跳之后再身体直立，起跳后，摆动腿的膝关节内扣，臂向内摆动使身体背对横杆，到达最高点时，仰头、倒肩、挺髌以肩背部着垫，双腿放于垫下。</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <pre>       ×  ×  ×  ×  ×       ×  ×  ×  ×  ×       ▲ </pre>
<p>参考教材</p>		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>跳高垫一张，跳高架一副</p>
<p>课后小记</p>			

## (第4次课)

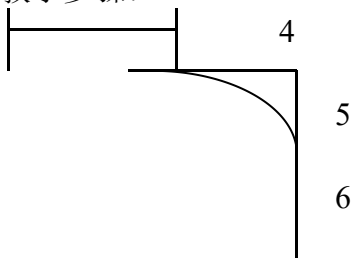
教学内容		1 原地做起跳倒肩挺髌练习 2 复习弧线助跑技术 3 学习助跑与起跳相结合的技术 4 身体素质练习	
教学目标		1 通过复习弧线助跑技术,使学生熟练掌握弧线助跑技术 2 通过学习背越式跳高完整技术,使学生初步了解背越式跳高完整技术 3 培养学生的观察能力、纠错能力	
教学重点		起跳,摆动腿的内璇	
教学难点		挺髌,收腿。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义,教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感,塑造良好的人生观、世界观和价值观; 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 一、班长集合整队,报告出勤情况。 二、师生问好,开始上课。 1. 简介教学计划安排与基本要求 2. 宣布本课教材内容与教学任务 三、安排见习生	组织: 图示如下: × × × × × × × × × × ▲ 教法: 1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动
准备部分	15分钟	一、慢跑 800米 二、徒手体操练习 1. 上肢运动 4×8拍 2. 扩胸运动 4×8拍 3. 转髌运动 4×8拍 4. 体转运动 4×8拍 5. 腹背运动 4×8拍 6. 踢腿运动 4×8拍	要求: 1、认真。 2、幅度要大,动作由慢至快,由轻至重。

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一 原地起跳倒肩挺髌练习</p> <p>1 背着跳高垫二步左右距离自然倒，挺髌后肩部触垫，拱腰的动作保持。</p> <p>2 离垫一步，原地起跳，空中挺髌，收腿，落跳高垫。</p> <p>二 学习弧线助跑技术</p> <p>方法：以立柱为基点，向前迈一个自然步，距离横杆向垂直方向量出一脚半至两脚确定起跳点。从起跳点量出四个自然步确定一点，再从此点量五步，这两点之间确定弧线段的长度和弧度。在从五步的点量六步，此点为整个的助跑距离。用此种方法丈量的步点直线段跑4步，弧线段跑4步。共8步。</p> <p>跑步点 5次</p> <p>三 学习跑跳结合技术</p> <p>1 弧线助跑接起跳</p> <p>技术要点：注意保持身体内倾，以脚后跟找地度过渡到前脚掌，身体致以由内倾转化为直立 5次</p> <p>2 弧线助跑接起跳背对横杆</p> <p>技术要点：摆动腿的膝关节注意内扣，摆动臂肘关节内旋 5次</p> <p>3 弧线助跑接起跳肩部着垫</p> <p>技术要点：体会跳到最高点后，身体背对横杆仰头倒肩挺髌以肩背部着垫，不收腿。5次</p> <p>4 弧线助跑接起跳跳上高垫完成技术</p> <p>技术要点：体会杆上动作，同时完成收腿，注意收腿时、采用踢小腿的方法，不是以髌关节为轴收髌收腿的方法。完成完整技术 5次</p> <p>5 弧线助跑过杆 2次</p>	<p>教学步骤： 注意缩头保护颈部 练习10次</p> <p>注意：起跳往斜后方向发力，避免原地起跳原地降落，着不到垫子，教师在旁边做好保护。</p> <p>教学步骤：</p>  <p>1、教师讲解示范 2、学生丈量步点 强调步点的跑动方式，进入弧形后身体保持内倾。 4、学生练习 4、教师指导 5、学生间互相指导技术动作 以提高学生的观察能力，同时要求学生指出相互间的技术问题。</p> <p>教学步骤： 1 教师讲解示范 2 学生练习</p> <p>注意：身体保持身体内倾，最后一步起跳之后再身体直立，起跳后，摆动腿的膝关节内扣，臂向内摆动使身体背对横杆，到达最高点时，仰头、倒肩、挺髌以肩背部着垫，双腿放于垫下。</p>
-------------	-------------	---	---

		<p>四 身体素质练习</p> <p>1 跨步跳 2 振臂跳 3 转髋跳</p>	<p>3 组 50 米，双臂配合腿 3 组 50 米，肘关节发力 3 组 50 米，髋关节发力</p>
<p>结束部分</p>	<p>10分钟</p>	<p>一、放松整理活动 1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节 二、整理场地归还器材 三、集合小结本次课情况 四、布置下次课任务 五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p>
<p>参考教材</p>	<p>1 《田径运动高级教材》 2 《田径》</p>		<p>场地器材： 跳高垫一张，跳高架一副</p>
<p>课后小记</p>			

## (第5次课)

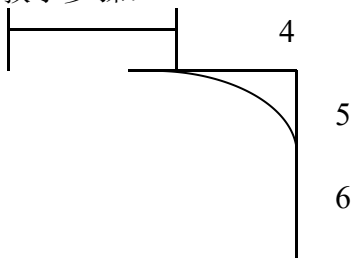
教学内容		1 巩固和提高完整助跑起跳落垫 2 学习背越式跳高完整技术 3 身体素质练习	
教学目标		1 通过复习弧线助跑技术, 使学生熟练掌握弧线助跑技术 2 通过复习背越式跳高完整技术, 使学生掌握背越式跳高完整技术 3 培养学生的观察能力、纠错能力	
教学重点		起跳, 摆动腿的内璇	
教学难点		挺髌, 收腿。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义, 教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感, 塑造良好的人生观、世界观和价值观; 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队, 报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好, 开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织:</p> <p>图示如下:</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p> <p>教法: 1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 体侧运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求:</p> <p>1、认真。</p> <p>2、幅度要大, 动作由慢至快, 由轻至重。</p>

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一巩固和提高完整助跑起跳落垫  方法：以立柱为基点，向前迈一个自然步，距离横杆向垂直方向量出一脚半至两脚确定起跳点。从起跳点量出四个自然步确定一点，再从此点量五步，这两点之间确定弧线段的长度和弧度。在从五步的点量六步，此点为整个的助跑距离。用此种方法丈量的步点直线段跑4步，弧线段跑4步。共8步。  跑步点 5次</p> <p>二 学习背越式跳高完整技术</p> <p>1 弧线助跑摸高  技术要点：注意保持身体内倾，以脚后跟着地快速过渡到前脚掌，身体由内倾转化为直立 5次</p> <p>2 弧线助跑接起跳背对横杆  技术要点：摆动腿的膝关节注意内扣，摆动臂肘关节内旋 5次</p> <p>3 弧线助跑接起跳跳上高垫  技术要点：体会跳到最高点后，身体背对横杆仰头倒肩挺髋以肩背部着垫，不收腿。5次</p> <p>4 弧线助跑接起跳跳上高垫完成技术  技术要点：体会杆上动作，同时完成收腿，注意收腿时、采用踢小腿的方法，不是以髋关节为轴收髋收腿的方法。完成完整技术 5次</p> <p>5 弧线助跑过杆 2次  男生 1米2-1米3  女生 1米1-1米2</p>	<p>教学步骤：</p>  <p>1、学生丈量步点  强调步点的跑动方式，进入弧形后身体保持内倾。</p> <p>2、学生练习</p> <p>3、教师指导</p> <p>4、学生间互相指导技术动作  以提高学生的观察能力，同时要求学生指出相互间的技术问题。</p> <p>教学步骤：</p> <p>1 教师讲解示范</p> <p>2 学生练习  注意：身体保持身体内倾，最后一步起跳之后再身体直立，起跳后，摆动腿的膝关节内扣，臂向内摆动使身体背对横杆，到达最高点时，仰头、倒肩、挺髋以肩背部着垫，双腿放于垫下。</p> <p>3 教师指导</p> <p>4 学生间互相指导技术动作以提高学生的观察能力，同时要求学生指出相互间的技术问题。</p>
-------------	-------------	--	--

		<p>三 身体素质练习</p> <p>1 跨步跳 2 振臂跳 3 转髋跳</p>	<p>3 组 50 米，双臂配合腿 3 组 50 米，肘关节发力 3 组 50 米，髋关节发力</p>
结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动 1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》 2 《田径》</p>	<p>场地器材： 跳高垫一张，跳高架一副</p>
课后小记			

## (第6次课)

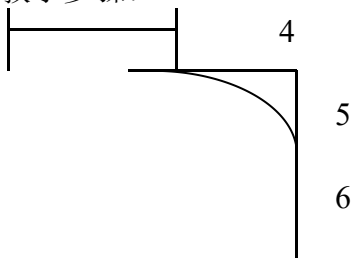
教学内容		1 巩固和提高完整助跑起跳落垫 2 学习背越式跳高完整技术 3 身体素质练习	
教学目标		1 通过复习弧线助跑技术, 使学生熟练掌握弧线助跑技术 2 通过复习背越式跳高完整技术, 使学生掌握背越式跳高完整技术 3 培养学生的观察能力、纠错能力	
教学重点		起跳, 摆动腿的内璇	
教学难点		挺髌, 收腿。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义, 教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感, 塑造良好的人生观、世界观和价值观; 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队, 报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好, 开始上课。</p> <p>    1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p>    2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织:</p> <p>图示如下:</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × ×           ▲</p> <p>教法: 1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑       800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动     4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动     4×8 拍</p> <p>3. 体侧运动     4×8 拍</p> <p>4. 体转运动     4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动     4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动     4×8 拍</p>	<p>要求:</p> <p>    1、认真。</p> <p>    2、幅度要大, 动作由慢至快, 由轻至重。</p>

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一巩固和提高完整助跑起跳落垫  方法：以立柱为基点，向前迈一个自然步，距离横杆向垂直方向量出一脚半至两脚确定起跳点。从起跳点量出四个自然步确定一点，再从此点量五步，这两点之间确定弧线段的长度和弧度。在从五步的点量六步，此点为整个的助跑距离。用此种方法丈量的步点直线段跑4步，弧线段跑4步。共8步。  跑步点 5次</p> <p>二 学习背越式跳高完整技术</p> <p>1 弧线助跑摸高  技术要点：注意保持身体内倾，以脚后跟着地快速过渡到前脚掌，身体由内倾转化为直立 5次</p> <p>2 弧线助跑接起跳背对横杆  技术要点：摆动腿的膝关节注意内扣，摆动臂肘关节内旋 5次</p> <p>3 弧线助跑接起跳跳上高垫  技术要点：体会跳到最高点后，身体背对横杆仰头倒肩挺髋以肩背部着垫，不收腿。5次</p> <p>4 弧线助跑接起跳跳上高垫完成技术  技术要点：体会杆上动作，同时完成收腿，注意收腿时、采用踢小腿的方法，不是以髋关节为轴收髋收腿的方法。完成完整技术 5次</p> <p>5 弧线助跑过杆 2次  男生 1米2-1米3  女生 1米1-1米2</p>	<p>教学步骤：  </p> <p>1、学生丈量步点  强调步点的跑动方式，进入弧形后身体保持内倾。</p> <p>4、学生练习</p> <p>5、教师指导</p> <p>4、学生间互相指导技术动作  以提高学生的观察能力，同时要求学生指出相互间的技术问题。</p> <p>教学步骤：  1 教师讲解示范  2 学生练习  注意：身体保持身体内倾，最后一步起跳之后再身体直立，起跳后，摆动腿的膝关节内扣，臂向内摆动使身体背对横杆，到达最高点时，仰头、倒肩、挺髋以肩背部着垫，双腿放于垫下。</p> <p>3 教师指导  4 学生间互相指导技术动作以提高学生的观察能力，同时要求学生指出相互间的技术问题。</p>
-------------	-------------	--	---

		<p>三 身体素质练习</p> <p>1 跨步跳 2 振臂跳 3 转髋跳</p>	<p>3 组 50 米，双臂配合腿 3 组 50 米，肘关节发力 3 组 50 米，髋关节发力</p>
结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动 1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节 二、整理场地归还器材 三、集合小结本次课情况 四、布置下次课任务 五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》 2 《田径》</p>	<p>场地器材： 跳高垫一张，跳高架一副</p>
课后小记			

## (第7次课)

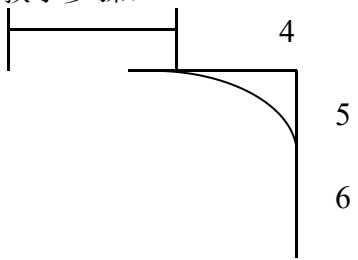
教学内容		1 巩固和提高完整助跑起跳落垫 2 学习背越式跳高完整技术 3 身体素质练习	
教学目标		1 通过复习弧线助跑技术, 使学生熟练掌握弧线助跑技术 2 通过复习背越式跳高完整技术, 使学生掌握背越式跳高完整技术 3 培养学生的观察能力、纠错能力	
教学重点		起跳, 摆动腿的内旋	
教学难点		挺髌, 收腿。	
课程思政元素		1. 培养学生爱祖国、爱人民、热爱党和社会主义, 教育学生爱集体、遵纪守法、团结互助等优良品德。 2. 提高民族自信心和自豪感, 塑造良好的人生观、世界观和价值观; 3. 培养坚忍不拔、一丝不苟、吃苦耐劳、不畏困难的意志品质和良好的心理素质。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队, 报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好, 开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织:</p> <p>图示如下:</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p> <p>教法: 1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 体侧运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求:</p> <p style="padding-left: 2em;">1、认真。</p> <p style="padding-left: 2em;">2、幅度要大, 动作由慢至快, 由轻至重。</p>

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一巩固和提高完整助跑起跳落垫  方法：以立柱为基点，向前迈一个自然步，距离横杆向垂直方向量出一脚半至两脚确定起跳点。从起跳点量出四个自然步确定一点，再从此点量五步，这两点之间确定弧线段的长度和弧度。在从五步的点量六步，此点为整个的助跑距离。用此种方法丈量的步点直线段跑4步，弧线段跑4步。共8步。  跑步点 5次</p> <p>二 学习背越式跳高完整技术</p> <p>1 弧线助跑摸高  技术要点：注意保持身体内倾，以脚后跟着地快速过渡到前脚掌，身体由内倾转化为直立 5次</p> <p>2 弧线助跑接起跳背对横杆  技术要点：摆动腿的膝关节注意内扣，摆动臂肘关节内旋 5次</p> <p>3 弧线助跑接起跳跳上高垫  技术要点：体会跳到最高点后，身体背对横杆仰头倒肩挺髋以肩背部着垫，不收腿。5次</p> <p>4 弧线助跑接起跳跳上高垫完成技术  技术要点：体会杆上动作，同时完成收腿，注意收腿时、采用踢小腿的方法，不是以髋关节为轴收髋收腿的方法。完成完整技术 5次</p> <p>5 弧线助跑过杆 2次  男生 1米2-1米3  女生 1米1-1米2</p>	<p>教学步骤：</p>  <p>1、学生丈量步点  强调步点的跑动方式，进入弧形后身体保持内倾。</p> <p>6、学生练习</p> <p>7、教师指导</p> <p>4、学生间互相指导技术动作  以提高学生的观察能力，同时要求学生指出相互间的技术问题。</p> <p>教学步骤：</p> <p>1 教师讲解示范</p> <p>2 学生练习  注意：身体保持身体内倾，最后一步起跳之后再身体直立，起跳后，摆动腿的膝关节内扣，臂向内摆动使身体背对横杆，到达最高点时，仰头、倒肩、挺髋以肩背部着垫，双腿放于垫下。</p> <p>3 教师指导</p> <p>4 学生间互相指导技术动作以提高学生的观察能力，同时要求学生指出相互间的技术问题。</p>
-------------	-------------	--	--

		<p>三 身体素质练习</p> <p>1 跨步跳 2 振臂跳 3 转髁跳</p>	<p>3 组 50 米，双臂配合腿 3 组 50 米，肘关节发力 3 组 50 米，髁关节发力</p>
结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动 1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节 二、整理场地归还器材 三、集合小结本次课情况 四、布置下次课任务 五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》 2 《田径》</p>	<p>场地器材： 跳高垫一张，跳高架一副</p>
课后小记			

## (第8次课)

教学内容		1 巩固和提高完整助跑起跳落垫 2 巩固和提高背越式跳高完整技术	
教学目标		1 通过复习弧线助跑技术, 使学生熟练掌握弧线助跑技术 2 通过复习背越式跳高完整技术, 使学生掌握背越式跳高完整技术 3 培养学生的观察能力、纠错能力	
教学重点		起跳, 摆动腿的内旋	
教学难点		挺髌, 收腿。	
课程思政元素		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。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队, 报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好, 开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织:</p> <p>图示如下:</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p> <p>教法: 1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 体侧运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求:</p> <p>1、认真。</p> <p>2、幅度要大, 动作由慢至快, 由轻至重。</p>

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一 巩固和提高完整助跑起跳落垫  方法：以立柱为基点，向前迈一个自然步，距离横杆向垂直方向量出一脚半至两脚确定起跳点。从起跳点量出四个自然步确定一点，再从此点量五步，这两点之间确定弧线段的长度和弧度。在从五步的点量六步，此点为整个的助跑距离。用此种方法丈量的步点直线段跑4步，弧线段跑4步。共8步。  跑步点 5次</p> <p>二 巩固和提高背越式跳高完整技术  1 弧线助跑摸高  技术要点：注意保持身体内倾，以脚后跟着地快速过渡到前脚掌，身体由内倾转化为直立 5次  2 弧线助跑接起跳背对横杆  技术要点：摆动腿的膝关节注意内扣，摆动臂肘关节内旋 5次  3 弧线助跑接起跳跳上高垫  技术要点：体会跳到最高点后，身体背对横杆仰头倒肩挺髋以肩背部着垫，不收腿。5次  4 弧线助跑接起跳跳上高垫完成技术  技术要点：体会杆上动作，同时完成收腿，注意收腿时、采用踢小腿的方法，不是以髋关节为轴收髋收腿的方法。完成完整技术 5次  5 弧线助跑过杆 2次  男生 1米2-1米3  女生 1米1-1米2</p>	<p>教学步骤：  </p> <p>1、学生丈量步点  强调步点的跑动方式，进入弧形后身体保持内倾。  8、学生练习  9、教师指导  4、学生间互相指导技术动作  以提高学生的观察能力，同时要求学生指出相互间的技术问题。</p> <p>教学步骤：  1 教师讲解示范  2 学生练习  注意：身体保持身体内倾，最后一步起跳之后再身体直立，起跳后，摆动腿的膝关节内扣，臂向内摆动使身体背对横杆，到达最高点时，仰头、倒肩、挺髋以肩背部着垫，双腿放于垫下。  3 教师指导  4 学生间互相指导技术动作以提高学生的观察能力，同时要求学生指出相互间的技术问题。</p>
-------------	-------------	--	---

		<p>三 身体素质练习</p> <p>1 跨步跳</p> <p>2 振臂跳</p> <p>3 转髋跳</p>	<p>3 组 50 米，双臂配合腿</p> <p>3 组 50 米，肘关节发力</p> <p>3 组 50 米，髋关节发力</p>
结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>跳高垫一张，跳高架一副</p>
课后小记			

(第9次课)

跳高 考核

## (第 10 次课)

教学内容		1 介绍跨栏跑技术概念 2 学习和掌握过栏技术 3 跨栏跑专门练习 4 专项身体素质训练	
教学目标		1 培养学生的速度、灵敏、反应、力量素质。 2 培养吃苦耐劳、和团结协作的精神。	
教学重点		摆动腿的“起”和“由前向后摆”	
教学难点		左右腿的“起-摆-蹬-跨”结合	
课程思政元素		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。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 转腕运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p style="padding-left: 2em;">1、认真。</p> <p style="padding-left: 2em;">2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

基本部分

60分钟

一 介绍跨栏运动跨栏跑摆动腿和起跨腿的区分方法是：摆动腿和攻栏腿是一样的，攻栏腿通俗讲就是先过栏的那条腿。起跨腿就是在后面蹬地后起跨过栏的那条腿。

具体介绍如下：

起跨腿：上栏时蹬地向前，后过栏的腿。起跨前应保持较高的跑速，最后一步比前一步的步长小一点，也就是栏前短步。当起跨腿脚掌着地时，摆动腿由体后向前摆动，大小腿在体后开始折叠，摆至超过腰部高度。两腿蹬摆配合完成起跨运动过程中上体随之加大前倾，摆动腿异侧臂往前上方摆出，另一臂屈肘摆至体侧，形成攻栏姿势。

摆动腿：摆动腿积极摆动，起跨腿积极向前带。一般选择比较善长，有力的腿作为摆动腿，这样下栏扒地时就有足够的力量去支撑维持身体重心，以便衔接栏间跑的节奏，更利于跑出好成绩

二 初步了解跨栏跑和栏间跑技术

- 1、跨越小纸箱（3个，每个间隔6-8米）
- 2、跨越大纸箱（3个，每个间隔6-8米）
- 3、依次跨越大、小纸箱各3个组合（间隔6-8米）
- 3、尝试跨越放倒的栏架（6个，间隔6-8米）

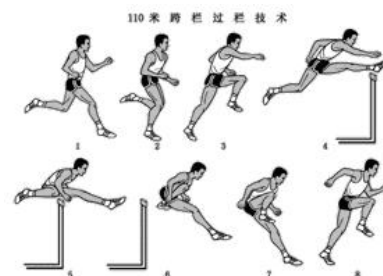
三 建立正确的跨栏跑技术概念

- 1、简要讲述跨栏跑的特点、项目、比赛规则等
- 2、讲解跨栏跑技术并示范蹲踞式起跑跨3-4个栏

二、初步了解跨栏跑和栏间跑技术

务求让学生尝试、体会并初步了解跨栏跑和栏间跑技术，要求学生尽量在纸箱与纸箱之间三步通过。

三、建立正确的跨栏跑技术概念

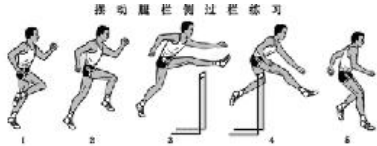



- 1、讲解简明扼要，分析不宜过细，示范动作准确，以建立正确技术概念，形成清晰表象。

		<p>四 身体素质练习</p> <p>1、100 米跑（2 组）</p> <p>2、俯卧撑（3 组*20 个）</p>	<p>四、身体素质练习</p> <p>1、100 米跑：锻炼学生平跑能力</p> <p>2、俯卧撑：锻炼上肢力量素质</p>
结束部分	10 分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>    1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>栏架 10 个</p>
课后小记			

## (第 11 次课)

教学内容		1 复习过栏技术 2 学习和掌握栏间跑技术 3 跨栏跑专门练习 4 专项身体素质训练	
教学目标		1 培养学生的速度、灵敏、反应、力量素质。 2 培养吃苦耐劳、和团结协作的精神。	
教学重点		摆动腿的“起”和“由前向后摆”	
教学难点		左右腿的“起-摆-蹬-跨”结合	
课程思政元素		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。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × ×           ▲</p> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑       800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动     4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动     4×8 拍</p> <p>3. 转髋运动     4×8 拍</p> <p>4. 体转运动     4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动     4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动     4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p style="padding-left: 2em;">1、认真。</p> <p style="padding-left: 2em;">2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

<p>基本部分</p>	<p>60分钟</p>	<p>一复习和掌握过栏与栏间跑相结合技术</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、跨栏坐</li> <li>2、慢跑中摆动腿过栏练习</li> <li>3、慢跑中起跨腿过栏练习</li> <li>4、站立式起跑过 3 个低栏栏</li> <li>5、纠正动作：扶助木原地做摆动腿练习、起跨腿过栏练习</li> </ol> <p>二、身体素质练习：100 米</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、跨栏坐：10 分钟</li> <li>2、摆动腿栏侧过栏练习：2 组</li> </ol>  <p>3、起跨腿栏侧过栏练习：2 组</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>4、尝试跨 3-4 个低栏：4 组 要求：栏间 3 步过栏，注重节奏</li> <li>5、组织：根据学生的掌握情况，可以把学生分成不同程度的三组：过栏技术动作较差的同学继续多到肋木处进行基本动作练习；基本掌握过栏技术的同学进行栏间 6 米低栏练习；掌握动作较好的同学，可以适当增加栏间距到 7 米，增加栏架到 5 个，增强练习。</li> </ol> <p>二、100 米*2 组</p>
-------------	-------------	---	--

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>栏架 10 个</p>
课后小记			

## (第 12 次课)

教学内容		1 复习过栏技术和栏间跑技术 2 学习过栏与栏间跑相结合技术 3 专项身体素质训练	
教学目标		1 培养学生的速度、灵敏、反应、力量素质。 2 培养吃苦耐劳、和团结协作的精神。	
教学重点		摆动腿的“起”和“由前向后摆”	
教学难点		左右腿的“起-摆-蹬-跨”结合	
课程思政元素		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。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	<p>课堂常规</p> <p>一、班长集合整队，报告出勤情况。</p> <p>二、师生问好，开始上课。</p> <p style="padding-left: 2em;">1. 简介教学计划安排与基本要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2. 宣布本课教材内容与教学任务</p> <p>三、安排见习生</p>	<p>组织：</p> <p>图示如下：</p> <p style="text-align: center;">× × × × × × × × × × ▲</p> <p>教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动</p>
准备部分	15分钟	<p>一、慢跑 800 米</p> <p>二、徒手体操练习</p> <p>1. 上肢运动 4×8 拍</p> <p>2. 扩胸运动 4×8 拍</p> <p>3. 转髋运动 4×8 拍</p> <p>4. 体转运动 4×8 拍</p> <p>5. 腹背运动 4×8 拍</p> <p>6. 踢腿运动 4×8 拍</p>	<p>要求：</p> <p>1、认真。</p> <p>2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。</p>

基本部分	60分钟	<p>一复习和掌握过栏与栏间跑相结合技术</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、跨栏坐</li> <li>2、慢跑中摆动腿过栏练习</li> <li>3、慢跑中起跨腿过栏练习</li> <li>4、站立式起跑过 3 个低栏栏</li> <li>5、纠正动作：扶助木原地做摆动腿练习、起跨腿过栏练习</li> </ol> <p>二、身体素质练习：100 米</p>	<p>10 分钟</p> <p>2 组</p> <p>2 组</p> <p>6-8 组，栏间距 6-7 米，使学生逐步掌握栏间跑技术和节奏</p> <p>组织：根据学生的掌握情况，可以把学生分成不同程度的三组：过栏技术动作较差的同学继续多到肋木处进行基本动作练习；基本掌握过栏技术的同学进行栏间 6 米低栏练习；掌握动作较好的同学，可以适当增加栏间距到 7 米，增加栏架到 5 个，增强练习。</p> <p>二、100 米*2 组</p>
------	------	---	---

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>栏架 10 个</p>
课后小记			

## (第 13 次课)

教学内容		1 复习过栏与栏间跑相结合技术 2 学习起跑过第一栏技术 3 学习过前三栏技术 4 专项身体素质训练	
教学目标		1 培养学生的速度、灵敏、反应、力量素质。 2 培养吃苦耐劳、和团结协作的精神。	
教学重点		摆动腿的“起”和“由前向后摆”	
教学难点		左右腿的“起-摆-蹬-跨”结合	
课程思政元素		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。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 一、班长集合整队，报告出勤情况。 二、师生问好，开始上课。 1. 简介教学计划安排与基本要求 2. 宣布本课教材内容与教学任务 三、安排见习生	组织： 图示如下： × × × × × × × × × × ▲ 教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动
准备部分	15分钟	一、慢跑       800 米 二、徒手体操练习 1. 上肢运动   4×8 拍 2. 扩胸运动   4×8 拍 3. 转髋运动   4×8 拍 4. 体转运动   4×8 拍 5. 腹背运动   4×8 拍 6. 踢腿运动   4×8 拍	要求： 1、认真。 2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。

基本部分	60分钟	<p>一 复习和掌握过栏与栏间跑相结合技术</p> <p>1 跨栏坐</p> <p>2 慢跑中摆动腿过栏练习</p> <p>3 慢跑中起跨腿过栏练习</p> <p>二 学习起跑过第一栏技术</p> <p>1、确定步点</p> <p>2、起跑过第一栏专门性练习</p> <p>3、站立式起跑过第一栏</p> <p>4、蹲踞式起跑过第一栏</p> <p>三 学习过前三栏技术</p>	<p>10分钟</p> <p>2组</p> <p>2组</p> <p>1、根据学生的不同水平，在起跨点分别画出起跨标志，要求学生站立式起跑用8步反复练习，建立栏前8步步长的空间定位感。</p> <p>2、站立式起跑，起跨腿或摆动腿栏侧过栏练习。（3-4组）</p> <p>3、要求学生反复练习，掌握好8步到第一栏的步点和节奏。（3-4组）</p> <p>1、使用起跑器，听信号练习。（5-6组）</p> <p>注意事项：起跑到第一栏的技术要求步点准确，节奏感强，积极加速。</p> <p>5次</p>
------	------	---	--

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>栏架 10 个</p>
课后小记			

## (第 14 次课)

教学内容		1 复习过栏与栏间跑相结合技术 2 学习起跑过第一栏技术 3 学习过前三栏技术 4 专项身体素质训练	
教学目标		1 培养学生的速度、灵敏、反应、力量素质。 2 培养吃苦耐劳、和团结协作的精神。	
教学重点		摆动腿的“起”和“由前向后摆”	
教学难点		左右腿的“起-摆-蹬-跨”结合	
课程思政元素		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。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 一、班长集合整队，报告出勤情况。 二、师生问好，开始上课。 1. 简介教学计划安排与基本要求 2. 宣布本课教材内容与教学任务 三、安排见习生	组织： 图示如下： × × × × × × × × × × ▲ 教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动
准备部分	15分钟	一、慢跑       800 米 二、徒手体操练习 1. 上肢运动   4×8 拍 2. 扩胸运动   4×8 拍 3. 转腕运动   4×8 拍 4. 体转运动   4×8 拍 5. 腹背运动   4×8 拍 6. 踢腿运动   4×8 拍	要求： 1、认真。 2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。

基本部分	60分钟	<p>一 复习和掌握过栏与栏间跑相结合技术</p> <p>1 跨栏坐</p> <p>2 慢跑中摆动腿过栏练习</p> <p>3 慢跑中起跨腿过栏练习</p> <p>二 学习起跑过第一栏技术</p> <p>1、确定步点</p> <p>2、起跑过第一栏专门性练习</p> <p>3、站立式起跑过第一栏</p> <p>4、蹲踞式起跑过第一栏</p> <p>三 学习过前三栏技术</p>	<p>10分钟</p> <p>2组</p> <p>2组</p> <p>1、根据学生的不同水平，在起跨点分别画出起跨标志，要求学生站立式起跑用8步反复练习，建立栏前8步步长的空间定位感。</p> <p>2、站立式起跑，起跨腿或摆动腿栏侧过栏练习。（3-4组）</p> <p>3、要求学生反复练习，掌握好8步到第一栏的步点和节奏。（3-4组）</p> <p>2、使用起跑器，听信号练习。（5-6组）</p> <p>注意事项：起跑到第一栏的技术要求步点准确，节奏感强，积极加速。</p> <p>5次</p>
------	------	---	--

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>栏架 10 个</p>
课后小记			

## (第 15 次课)

教学内容		1 复习起跑过前三栏技术 2 学习半程跨栏技术 3 专项身体素质训练	
教学目标		1 培养学生的速度、灵敏、反应、力量素质。 2 培养吃苦耐劳、和团结协作的精神。	
教学重点		摆动腿的“起”和“由前向后摆”	
教学难点		左右腿的“起-摆-蹬-跨”结合	
课程思政元素		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。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 一、班长集合整队，报告出勤情况。 二、师生问好，开始上课。 1. 简介教学计划安排与基本要求 2. 宣布本课教材内容与教学任务 三、安排见习生	组织： 图示如下： ×  ×  ×  ×  × ×  ×  ×  ×  × ▲ 教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动
准备部分	15分钟	一、慢跑      800 米 二、徒手体操练习 1. 上肢运动      4×8 拍 2. 扩胸运动      4×8 拍 3. 转髋运动      4×8 拍 4. 体转运动      4×8 拍 5. 腹背运动      4×8 拍 6. 踢腿运动      4×8 拍	要求： 1、认真。 2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。

基本部分	60分钟	<p>一 复习和掌握过栏与栏间跑相结合技术</p> <p>1 跨栏坐</p> <p>2 慢跑中摆动腿过栏练习</p> <p>3 慢跑中起跨腿过栏练习</p> <p>二 复习起跑过第一栏技术</p> <p>1、确定步点</p> <p>2、起跑过第一栏专门性练习</p> <p>3、站立式起跑过第一栏</p> <p>4、蹲踞式起跑过第一栏</p> <p>三 过前五栏技术练习</p>	<p>10 分钟</p> <p>2 组</p> <p>2 组</p> <p>蹲踞式起跑，反复练习，准确把握起跑后 8 步上栏节奏和步点。（3-4 组）</p> <p>2-3 组，站立式起跑，起跨腿或摆动腿栏侧过栏练习</p> <p>3-4 组，站立式起跑，过前三栏</p> <p>使用起跑器，听信号反复练习，在准确掌握起跑后过第一栏技术的基础上，保持栏间 3 步节奏，过前三栏。（4 组）</p> <p>过 5 个低栏，栏间 8.5 米，要求注重栏间节奏，动作协调。（4 组）</p>
------	------	---	--

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>栏架 10 个</p>
课后小记			

## (第 16 次课)

教学内容		1 复习起跑过前三栏技术 2 学习半程跨栏技术 3 专项身体素质训练	
教学目标		1 培养学生的速度、灵敏、反应、力量素质。 2 培养吃苦耐劳、和团结协作的精神。	
教学重点		摆动腿的“起”和“由前向后摆”	
教学难点		左右腿的“起-摆-蹬-跨”结合	
课程思政元素		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。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 一、班长集合整队，报告出勤情况。 二、师生问好，开始上课。 1. 简介教学计划安排与基本要求 2. 宣布本课教材内容与教学任务 三、安排见习生	组织： 图示如下： ×  ×  ×  ×  × ×  ×  ×  ×  × ▲ 教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动
准备部分	15分钟	一、慢跑      800 米 二、徒手体操练习 1. 上肢运动    4×8 拍 2. 扩胸运动    4×8 拍 3. 转髋运动    4×8 拍 4. 体转运动    4×8 拍 5. 腹背运动    4×8 拍 6. 踢腿运动    4×8 拍	要求： 1、认真。 2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。

基本部分	60分钟	<p>一 复习和掌握过栏与栏间跑相结合技术</p> <p>1 跨栏坐</p> <p>2 慢跑中摆动腿过栏练习</p> <p>3 慢跑中起跨腿过栏练习</p> <p>二 复习起跑过第一栏技术</p> <p>1、确定步点</p> <p>2、起跑过第一栏专门性练习</p> <p>3、站立式起跑过第一栏</p> <p>4、蹲踞式起跑过第一栏</p> <p>三 过前五栏技术练习</p>	<p>10 分钟</p> <p>2 组</p> <p>2 组</p> <p>蹲踞式起跑，反复练习，准确把握起跑后 8 步上栏节奏和步点。（3-4 组）</p> <p>2-3 组，站立式起跑，起跨腿或摆动腿栏侧过栏练习</p> <p>3-4 组，站立式起跑，过前三栏</p> <p>使用起跑器，听信号反复练习，在准确掌握起跑后过第一栏技术的基础上，保持栏间 3 步节奏，过前三栏。（4 组）</p> <p>过 5 个低栏，栏间 8.5 米，要求注重栏间节奏，动作协调。（4 组）</p>
------	------	---	--

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>栏架 10 个</p>
课后小记			

## (第 17 次课)

教学内容		1 复习半程跨栏技术 2 学习全程式跨栏技术	
教学目标		1 培养学生的速度、灵敏、反应、力量素质。 2 培养吃苦耐劳、和团结协作的精神。	
教学重点		摆动腿的“起”和“由前向后摆”	
教学难点		左右腿的“起-摆-蹬-跨”结合	
课程思政元素		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。	
结构	时间	教学基本内容	组织教法与要求
开始部分	5分钟	课堂常规 一、班长集合整队，报告出勤情况。 二、师生问好，开始上课。 1. 简介教学计划安排与基本要求 2. 宣布本课教材内容与教学任务 三、安排见习生	组织： 图示如下： ×  ×  ×  ×  × ×  ×  ×  ×  × ▲ 教法：1. 简介教学计划 2. 见习学生跟队活动
准备部分	15分钟	一、慢跑      800 米 二、徒手体操练习 1. 上肢运动      4×8 拍 2. 扩胸运动      4×8 拍 3. 转髋运动      4×8 拍 4. 体转运动      4×8 拍 5. 腹背运动      4×8 拍 6. 踢腿运动      4×8 拍	要求： 1、认真。 2、幅度要大，动作由慢至快，由轻至重。

基本部分	60分钟	<p>一 跨栏跑基础练习</p> <p>1 跨栏坐</p> <p>2 慢跑中摆动腿过栏练习</p> <p>3 慢跑中起跨腿过栏练习</p> <p>二 跨半程栏</p> <p>三 跨全程栏</p>	<p>10分钟</p> <p>(2-3组)</p> <p>(2-3组)</p> <p>(2-3组)</p> <p>内容：蹲踞式起跑跨过10个标准栏距中栏，着重纠正错误动作和加强栏间节奏练习。(4-6组)</p>
------	------	---	---

结束部分	10分钟	<p>一、放松整理活动</p> <p>1. 慢跑 100 米；放松操 4-5 节</p> <p>二、整理场地归还器材</p> <p>三、集合小结本次课情况</p> <p>四、布置下次课任务</p> <p>五、师生道别下课</p>	<p>组织：</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">× × × × ×</p> <p style="text-align: center;">▲</p>
参考教材		<p>1 《田径运动高级教材》</p> <p>2 《田径》</p>	<p>场地器材：</p> <p>栏架 10 个</p>
课后小记			

## （第 18 次课）

教学内容：裁判法，考核

### 教学目的和任务：

- 1、掌握田径运动竞赛的主要规则和裁判方法。
- 2、通过教学与实践，初步具备小型田径运动会的裁判工作能力。

田径运动竞赛的裁判工作是田径运动竞赛工作的一个重要组成部分。裁判工作的好坏，直接影响着竞赛的进行、运动员的比赛情绪以及运动员技术水平的发挥。裁判员不仅是运动成绩和比赛名次的判定者，同时也是竞赛的组织者。因此，对裁判员的基本要求是：认真掌握比赛的规则，熟练掌握裁判方法，在裁判工作中做到严肃认真、公正准确、谦虚谨慎、团结协作，尽心尽力的完成裁判工作任务。

### 一、田径运动竞赛前的准备工作

为了保证田径运动会的顺利进行，裁判组应在竞赛组领导下，做好下列赛前准备工作：

#### （一）组织和培训裁判队伍

具体工作是：根据运动会规模选聘裁判员，进行裁判员分工，组织裁判员学习竞赛规程与田径竞赛规则、研究裁判方法和进行现场裁判实习，统一思想，统一认识。在此基础上，要求各裁判组制定工作计划，使每个裁判组都成为一个能战斗的集体。

#### （二）召开好各种会议

- 1、全体裁判员大会
- 2、裁判组会议
- 3、主裁判会议
- 4、领队、教练员会议

#### （三）做好裁判器材和用具准备

各裁判组要提出裁判工作所需的器材和用具清单。对于领到的裁判器材和用具要落实专人负责，以保证比赛裁判时使用。

#### （四）做好比赛场地和器材检查

各裁判组于赛前必须到现场检查场地和清点器材。检查后，提出场地修整和器材添置意见，交场地器材组解决。

### 二、田径运动竞赛的主要规则

进行田径运动竞赛的裁判工作，需要掌握田径竞赛规则。由于基层单位举办的田径运动会属于群众体育比赛的性质，因此，竞赛规则应从实际情况出发，参照中国田径协会审定的《田径竞赛规则》执行。对于有变动或另行制定的竞赛规则，应在竞赛规程中或领队教练员会议上进行说明。

#### （一）田径比赛通则方面

- 1、参加比赛的运动员必须佩带号码，否则不得参加比赛。
- 2、径赛项目运动员须沿跑道逆时针方向跑进。
- 3、径赛运动员挤撞或阻挡别人而妨碍别人走或跑进时，应取消其该项比赛资格。
- 4、如果一名运动员参加一个径赛项目，又参加一个田赛项目，或者参加一个以上的田赛项目，而这些项目又同时举行比赛时，有关主裁判可以允许运动员只在某一轮次（高度项目以一个高度为一个轮次，一个高度有 3 次试跳机会；远度项目以所有运动员按顺序试跳或试掷完一次为一个轮次。）的比赛中以不同于赛前抽签确定的顺序先进行试跳（试掷）一次。

回来后已错过的试跳（试掷）顺序一律不补。

5、判定名次和成绩相等判定名次的方法。径赛项目中，判定运动员到达终点的名次顺序，是以运动员躯干的任何部分到达终点线内沿的垂直面的先后为准。以决赛的成绩作为个人的最高成绩，而不以预、次、复赛的成绩判定最后名次。

田赛项目中，远度项目以比赛的六次试跳或试掷中最好的一次成绩作为个人的最好成绩，包括第一名成绩相等决定名次赛时的成绩，然后以各运动员的最高成绩排列名次。高度项目以每名运动员最好一次试跳成绩，包括第一名成绩相等决定名次赛时的成绩，作为最后决定成绩。

全能运动项目，以各运动员全部项目得分的总和排定名次。

如遇两人或两人以上成绩相等，应按下列规定处理：

在径赛的预、次、复赛中，按成绩录取最后名次时，有两人或两人以上成绩相等，如对下一赛次或决赛人数没有影响，则成绩相等的运动员都应录取；如有影响，则应抽签决定进入下一赛次的人选。此种抽签应在有关裁判长领导和组织下，成绩相等的运动员自己抽签决定。决赛中出現第一名成绩相等，裁判长有权决定这些成绩相等运动员重新比赛，则名次并列。其他名次相等时，则并列。

田赛高度项目比赛成绩相等的录取办法：在出现成绩相等的高度中，试跳次数较少者名次列前。如成绩仍相等，在包括最后跳过的高度在内的全赛中，试跳失败次数较少者名次列前。如成绩仍相等：如涉及第一名时，则令成绩相等的运动员在其造成成绩相等的失败高度中的最低的高度上，每人再试跳一次。如仍不能判定，则横竿应提升或降低，提升和降低的高度，跳高为2厘米，撑竿跳高为5厘米，他们应在每个高度上试跳一次，直到决出名次为止。决定名次的试跳，有关运动员必须参加。如涉及其它名次时，成绩相等的运动员名次并列。

田赛远度项目的比赛如有成绩相等时，应以其次优成绩判定名次。如次优成绩相等，则以第三优成绩判定，余类推。如仍相等，并涉及第一名者，则令相等的运动员，按原比赛顺序，进行新一轮试跳，直到决出名次为止。

全能运动比赛如总分相等时，应以单项得分多的项目较多名次列前。如仍不能判定时，则以任何一个项目单项得分最多者名次列前。

团体总分相等时，应以破记录项目、次数多者名次列前。再相等，则以第一名多者列前。如仍相等，则以第二名多者名次列前，余类推。

## **（二）径赛主要规则**

1、400米及400米以下包括4×100米接力的项目，运动员应采用蹲踞式起跑。犯规2次以上者取消比赛资格，全能运动员三次。

2、在分道跑项目中，运动员跑出自己的分道，如没有获得利益，也未阻挡他人，一般不应取消比赛资格，否则应取消比赛资格。

3、在中长跑时，运动员擅自离开跑道后，不得继续比赛。

4、跨栏跑时，运动员手脚低于栏顶面、跨越他人栏架、有意用或脚碰到栏架，均属犯规。

5、接力跑时，在接力区外完成接棒、捡棒时阻挡他人或空手跑过终点。

6、如用3只秒表计成绩，应以2只表所示成绩为准；如各不相同，则以中间成绩为准。2只表，应以成绩较差者为准。

## **（三）田赛主要规则**

1、跳高比赛时，应抽签排定运动员的试跳顺序。运动员必须用单脚起跳。比赛开始前，主裁判应向运动员宣布起跳高度和每轮结束后横杆的提升高度，此计划直至比赛中只剩下1名。除非比赛中只剩下1名运动员，并且他已获得该项目比赛的冠军，否则：(a) 每轮之后，横杆升高不得少于2厘米。(b) 横杆升高的幅度不得增大。在规则第12条1(a)、(b)、(c)

的全能比赛中，每轮的横杆提升高度均为3厘米。一旦比赛开始，运动员不得使用助跑道或起跳区进行练习。如有下列情况之一者，则判为试跳失败：(a)试跳后，由于运动员的试跳动作，致使横杆未能留在横杆托上；或(b)在越过横杆之前，运动员身体的任何部位触及立柱以外的地面或落地区。如果运动员在试跳中一只脚触及落地区，而裁判员认为其并未从中获得利益，则不应判为试跳失败。运动员可以在主裁判事先宣布的横杆升高计划中的任何一个高度开始试跳，也可在以后任何一个高度根据自己的愿望决定是否试跳。但在任何高度上，只要运动员连续3次试跳失败，即失去继续比赛的资格。因第1名成绩相等而进行的决名次赛的试跳除外。允许运动员在某一高度上第1次或第2次试跳失败后，在其第2次或第3次试跳时请求免跳，并在后继的高度上继续试跳。运动员在某一高度上请求试跳后，不准在该高度上恢复试跳，除非出现第1名成绩相等的情况。每次升高横杆后，在运动员试跳之前，均应测量横杆高度。当横杆放置在纪录高度时，有关裁判员必须进行审核测量。如果自上一次测量高度后，横杆又被触及，在后继的高度的试跳之前，裁判员必须再次测量横杆高度。即使其他运动员均已失败，一名运动员仍有资格继续试跳，直至其放弃继续比赛的权利。当某运动员已在比赛中获胜时，有关裁判员或裁判长应征求该运动员的意见，由该运动员决定横杆的提升高度。每名运动员应以其最好的一次试跳成绩，包括因第1名成绩相等而进行的决名次赛的试跳成绩，作为其最后的决定成绩。在比赛过程中不得移动跳高架或立柱，除非有关裁判长认为该起跳区或落地区已变得不适于比赛。如需移动跳高架或立柱，应在试跳完一轮之后进行。

2、所有田赛远度项目比赛时，参加比赛的运动员如超过8人，成绩较好的前八名运动员进入决赛，如第八名成绩相等，成绩相等的运动员均可再试跳或掷3次，如不足八人，则均有6次。一旦比赛开始，运动员不得使用比赛助跑道进行练习。如有下列情况之一，则判为试跳失败：(a)在未做起跳的助跑中或在跳跃中，运动员以身体任何部位触及起跳线以外地面；(b)从起跳板两端之外的起跳线的延长线前面或后面起跳；(c)在落地过程中触及落地区以外地面，而落地区外触地点较区内最近触地点更靠近起跳线；(d)完成试跳后，向后走出落地区；(e)采用任何空翻姿势。测量成绩时，应从运动员身体任何部位触地的最近点量至起跳线或起跳线的延长线，测量线应与起跳线或其延长线垂直。应以每名运动员最好的1次试跳成绩，包括因第1名成绩相等而进行的决名次赛的试跳成绩，作为其最后的决定成绩。助跑道长度至少应为40米，条件许可时，至少应长45米。助跑道宽度最小1.22米，最大1.25米，应用5厘米宽的白线标出助跑道。助跑道的左右最大倾斜度不超过1:100，趴在跑进方向总的倾斜度不得超过1:1000。为有助于助跑和起跳，运动员可在助跑道旁放置1~2个标志物（由组委会批准或提供）。如果不提供此类标志物，运动员可以使用胶布，但禁用粉笔或其他任何擦不掉痕迹的类似物质。起跳板是起跳的标志，应埋入地下，上沿与助跑道及落地区表面齐平。起跳板靠近落地区的边沿称为起跳线。紧靠起跳线前应放置一块橡皮泥显示板，以便于裁判员进行判断。如不能设置上述装置，应采用下列方法，紧靠起跳线前沿铺设软土或沙子，宽1厘米，与水平面成30度角。起跳板至落地区远端的距离不少应为10米。起跳板至落地区近端的距离为1~3米。

3、三级跳远的三跳顺序是一次单足跳、一次跨步跳和一次跳跃。单足跳时应用起跳腿落地，跨步跳时用另一条腿（摆动腿）落地，然后完成跳跃动作。运动员在跳跃中摆动腿触地不应视为试跳失败。

4、推铅球比赛应抽签决定运动员试掷顺序。运动员超过8人，应允许每人试掷3次，有效成绩最好的前8名运动员可再试掷3次，试掷顺序与前3次试掷后的排名相反。如果在第3次试掷结束后出现第8名成绩相等，按规则第146条3处理。当比赛人数只有8人或少于8人时，每人均可试掷6次。比赛开始前，运动员可在比赛场地练习试掷，练习组应按抽签排定的顺序进行，并始终处于裁判员的监督之下。一旦比赛开始，运动员不得持器械练习，

无论持器械与否，均不得使用投掷或落地区以内地面练习投掷。应从投掷圈内将铅球推出。运动员必须从静止姿势开始试掷。允许运动员触及铁圈和抵趾板的内侧。应用单手从肩部将铅球推出。当运动员进入圈内开始试掷时，铅球应抵住或靠近颈部或下颌，在推球过程中持球手不得降到此部位以下。不得将铅球置于肩轴线后方。不允许使用任何装置对投掷时的运动员进行任何帮助，例如使用带子将两个或更多的手指捆在一起。除了开放性损伤需要包扎以外，不得在手上使用绷带或胶布。不允许使用手套。为了能更好地持握铅球，运动员可使用某种适宜物质，但仅限于双手。为了防止手腕受伤，运动员可在手腕处缠绕绷带。为防止脊柱受伤，运动员可系一条皮带或其他适宜材料制成的带子。不允许运动员向圈内或鞋底喷洒任何物质。运动员进入圈内开始投掷后，如果运动员身体的任何部位触及圈外地面，或触及铁圈和抵趾板上，或以不符合规定的方式将铅球推出，均判为一次投掷失败。如果在投掷中未违反上述规定，运动员可中止已开始的投掷，可将器械方在圈内或圈外，在遵守本条第 12 款的前提下，可以离开投掷圈，然后返回圈内从静止姿势重新开始投掷。铅球必须完全落在落地区角度线内沿以内，试掷方为有效。每次有效试掷后，应立即测量成绩。从铅球落地痕迹的最近点取直线量至投掷圈内沿，测量线应通过投掷圈圆心。运动员在器械落地后方可离开投掷圈。离开投掷圈时首先触及的铁圈上沿或圈外地面必须完全在圈外白线的后面，白线后沿的延长线应能通过投掷圈圆心。应以每名运动员最好的一次投掷成绩，包括因第一名成绩相等而进行的决名次赛的试掷成绩，作为其最后的决定成绩。

其他投掷项目比赛，除场地、器械和投掷方法与铅球有差异外，比赛规则与铅球基本相同。

### 三、田径运动竞赛裁判工作方法

#### 径赛裁判工作方法

##### A、检录工作方法

赛前工作：

1. 主裁判组织裁判员学习规则和规程，安排人员分工，制定检录工作细则和 workflow。
2. 向编排记录组索取已经确认的竞赛日程表、运动员分道分组表(或径赛卡片)和接力棒次序表，根据径赛回程制定检录时间流程表。
3. 准备检录所需器材和用品，包括：检录处标志牌、检录时间公告牌、文具、各种表格、手提喇叭、裁判桌椅、运动员休息凳、安全别针、针线、卡尺等。采用终点电动计时时，还需准备道次小号码、长跑顺序小号码。
4. 重大比赛时，要预先熟悉竞赛规则中有关运动员服装、比赛用鞋、提包和用品上的广告规格的规定。必要时，复制数份广告规格表，以备检录时查用。检查运动员的练习场地、器材、卫生间及进入比赛场地的通道设置是否合理。

赛中工作：

1. 主裁判领导全体检录员在每个比赛单元的第一项比赛开始前 60—90 分钟到达检录地点，清理工作场地，进行赛前准备。
2. 用广播和张贴形式宣布检录地点、本单元各比赛项目检录时间表和检录注意事项。
3. 每项检录前 10 分钟预告检录的项目、检录开始时间、检录结束时间、比赛时间、检录要求等事项，通知有关运动员按时前来检录。
4. 检录。重大比赛，由人口检查员开始检查该项参赛运动员的证件及号码，做好记录，指引运动员进入检录地点交该项检录员(组)进行检录。

一般比赛，由该项检录员(组)按照比赛分组分道的顺序点名，并排好运动员的队列。

检录时，应检查运动员的身份、号码、服装、比赛鞋、携带物品等是由符合规则规定。如采用终点电动计时，在进行径赛项目检录时应分发道次小号码或长跑顺序小号码，提示运动员正确佩带，防止脱落、颠倒等。检录员应事先准备充足的别针、针线等物品，便于运动

员使用。

由于国际田联在规则中对比赛的广告作了明确的规定，因此在重大比赛、特别是在国际比赛中，一定要认真检查服装、鞋帽、提包等物品上的广告，不符合规则规定的一律不准带入比赛场内，并交物品保管员登记保存，送赛后控制中心处理。

检录时间截止，未到达的运动员均以比赛弃权论。

5. 将各项比赛实到人数与秩序册核对，填写检录表、记录缺席运动员统计表，调整径赛卡片和径赛成绩表。

6. 按时将运动员列队，沿指定路线带人比赛场地，交发令组接收。同时将检录单交发令组、计时组、终点组、检查组和宣告组各一份。

4x100 米接力比赛时，应先后带各棒运动员入场。除将第一棒运动员带到起点交发令组外，将二、三、四棒运动员交各接力区检查员。

4x 400 米接力比赛时，将各棒运动员同时带到起点交发令组。

7. 每项比赛后，服务员或检录员回收小号码。

赛后工作：

召集全体裁判员总结，根据大会要求，写出书面总结，报送总裁判长。清点物品，如发现现有运动员遗留物品，立即送交大会有关方面归还。

#### B、发令裁判工作方法

起点裁判工作的主要任务是根据田径竞赛规则的规定和运动会的比赛日程，组织各项径赛运动员合理地、机会均等地起跑，准时开始比赛。举行中小型田径运动会，径赛起点裁判员通常设置发令员 1~2 人，召回发令员 1—2 人，助理发令员 1—2 人，服务员若干人。举行大型田径运动会时，起点裁判员的人数可有所增加。起点裁判工作应在径赛裁判长的领导下，由发令员具体负责。

赛前工作：

1、发令员组织全组人员学习规则及规程中的有关部分，进行详细的分工，制定工作细则，组织裁判工作实习。

2、检查比赛场地、器材和用具(如起点线、起跑器、发令枪、子弹、发令台、通讯器材等)，熟悉比赛场地和起点位置。

3、与终点摄影计时、人工计时、终点名次组一起进行现场联合实习，研究工作配合问题，对服务员进行培训。

4、与检录组研究工作中的互相配合，明确径赛运动员的入场时间。

5、准备好工作所需用具、表格等。

6、有接力项目时，助理发令员负责准备接力棒。

赛中工作：

1、按规定时间(通常提前 1 小时)到达比赛场地，检查布置场地、器材。

2、按下列原则布置发令台：使发令员能看清并用狭窄的视角就能观察到所有起跑的运动员；能够让计时员及风速测量员清楚地看到发令员枪烟。

3、发令员、助理发令员、召回发令员各就各位。

4、终点摄影计时组的工作人员向发令员报告传感器与终点摄影计时装置已准备就绪。

5、赛前 3 分钟，助理发令员通知运动员停止练习，组织运动员站在起跑线后大约 3 米处待命。

6、赛前 2 分钟，指挥中心发出即将比赛的信号显示运动员的比赛项目、赛次、组别、道次、姓名、单位，同时宣告员介绍运动员。

7、召回发令员、助理发令员在规定购位置上待命。助理发令员指挥服务员列队将运动员换下的衣服送往赛后控制中心(终点)。

8、宣告员介绍运动员完毕，终点摄影计时组的起点工作人员用对讲机报告即将发令，计时器回零。发令员看到传感器指示灯亮即发出“各就位”口令。

9、助理发令员认真检查运动员的动作是否符合规则要求，并向发令员举手示意，这时发令员可发出“预备”的口令，待运动员稳定后即可鸣枪。

10、起跑时如遇到下列情形之一时，应当予以指示纠正：起跑器的安装触及起助线，或超越各自的分道线时；在短跑的比赛未使用起跑器或未使用蹲踞式起跑时；运动员在做“各就位”或“预备”的动作时，手、脚或接力棒触及起点线或线前的地面；在弯道起跑时触及右侧分道线外的地面；蹲踞式起跑双手之一不与地面接触，站立式起跑时双脚之一不与地面接触。

如在比赛中采用手计时，发令员在发令前用对讲机或旗示与终点主裁判取得联系，确认终点、计时、风速员一切准备就绪，然后发出“各就位”的口令，举枪至烟屏的中下部，枪要举平，定不动。待运动员稳定后，再发出“预备”口令，运动员全部稳定后，即可“鸣枪”。鸣枪后，枪应稍停片刻再放下。如在比赛中采用电动计时，先用对讲机或旗示与终点主裁判取得联系，待观察到传感器上的“灯亮”，并确认终点、风速员准备就绪，即可发出“各就位”口令，并举枪至烟屏的中下部，运动员全部稳定后，即可鸣枪”。

发令裁判员站位：

直道径赛项目发令时，发令员、召回发令员和助理发令员的位置如图所示：

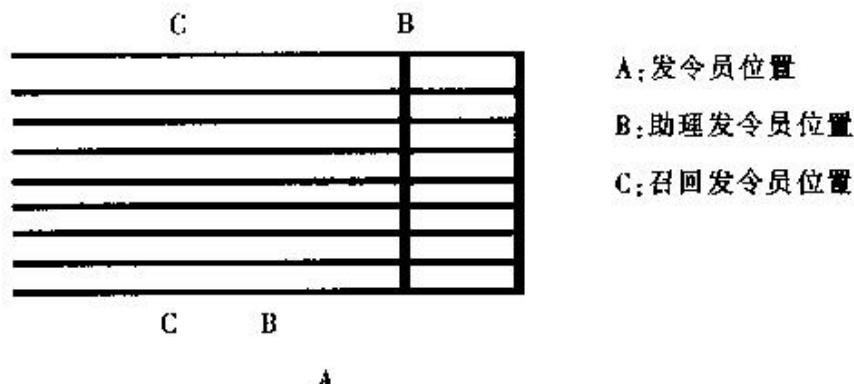


图 1：直道起跑时发令员的工作位置

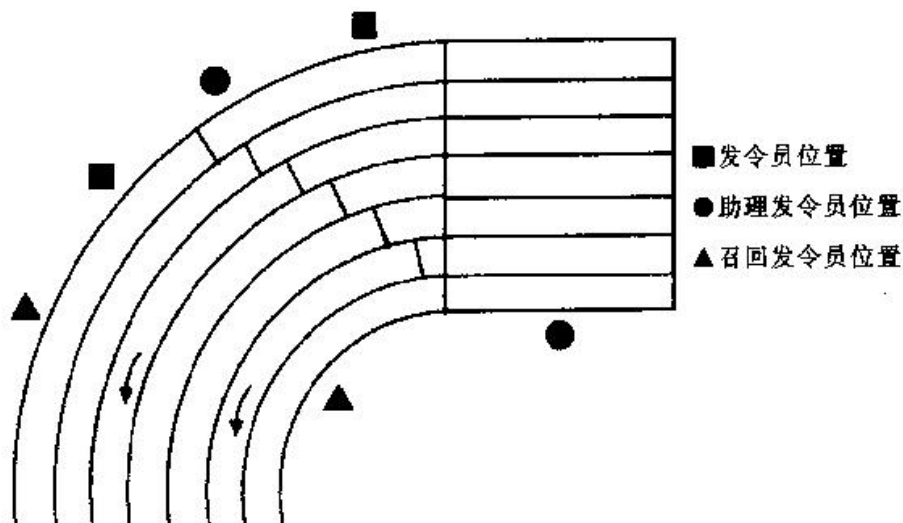


图 2：弯起跑时发令员的工作位置

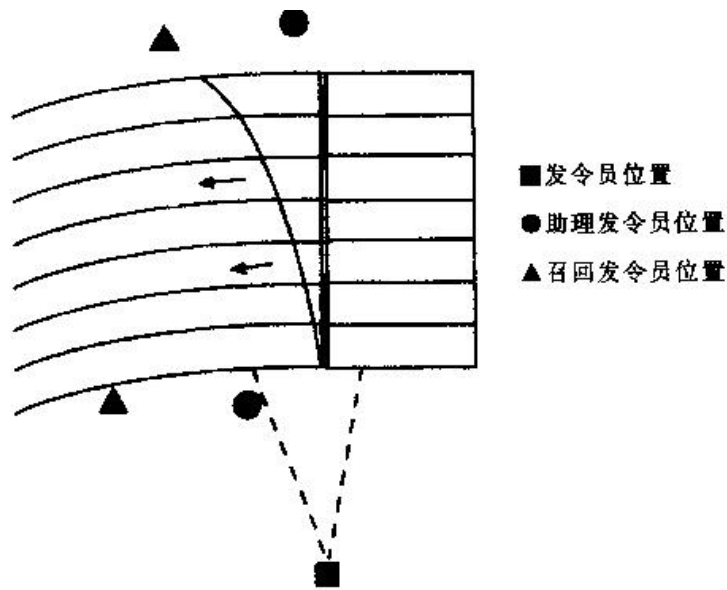


图 3：弧形起跑令员的工作位置

### C 计时裁判工作方法

#### 计时主裁判：

按规定时间带领计时员入场，按顺序就坐；再次明确工作分工和方法，检查秒表，接收并审核终点成绩记录卡片；各项比赛开始前 3~5 分钟，向计时员宣读本单元比赛项目及顺序，将成绩记录卡交给员下面的计时员并迅速向上传递；当听到比赛即将开始的音乐铃声或其他信号时，提示计时员“回表”，并用简练语言(如“上道”“举枪”等)提示计时员注意；比赛中，若计时员秒表或计时出现故障时，应立即指示后备计时员替补；每项比赛后，迅速收回卡片(也可按名次收取)，核对成绩记录，必要时核查计时员的秒表，无误后签名交径赛裁判长，同时通知计时员“回表”，并示意终点裁判员准备就绪；汁时长应计取每组第一名的成绩，破纪录时，及时检查秒表，同时请径赛裁判长和总裁判审核。

#### 计时员：

回表：听到主裁判“回表”提示后，及时回表，并立即注意起点，辨认所计运动员特征；

开表：当听到“上道”提示后，注视起点发令员动作，听到“举枪”提示后，立即将秒表置于腰腹部位稳定，注意力集中，做好开表准备，当看到枪烟或闪光后立即开表；

查表：开表后先看秒表走动是否正常(若发生故降立即如实报告主裁判)，并再次查看本计时道内运动员特征、号码、邻近运动员相对位置变化；

停表：当运动员离终点约 25 米处时，计时员眼睛的主光仍继续看运动员，余光看终点线，做好停表准备；当运动员离终点线 10 米时，则以眼睛主光看终点线，余光看运动员；当所计运动员的躯干任何部分触及终点线后沿垂直面的瞬间时停表。此时，目光继续跟踪观察本道次运动员的号码及特征是否与成绩记录卡上的号码相同；

读表：将秒表水平放置胸前，按时、分、秒的顺序仔细观看，如破纪录，应立即报告计时主裁判；

记录：将每一名计时员所计成绩按 1 / 100 秒填写在分表栏中，然后，按规则换算成 1 / 10 秒填写在成绩栏中，并将所看名次填写在成绩卡上，以供终点裁判员参考。

传递：计时员填好成绩卡后，迅速由上往下传递给计时主裁判，然后，听计时长的“回表”提示，进行下一组次计时。

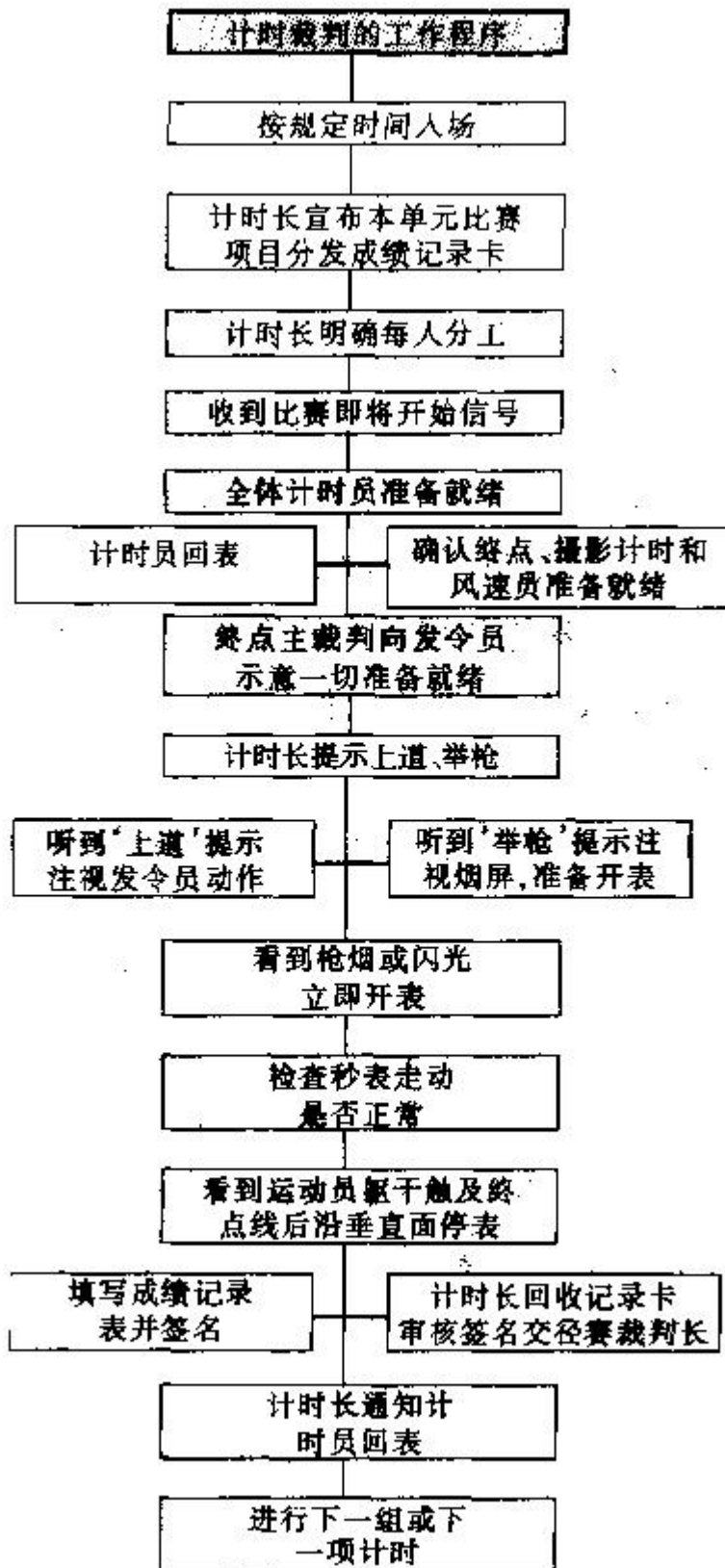


图 4：计时裁判的工作程序

## D 终点裁判工作方法

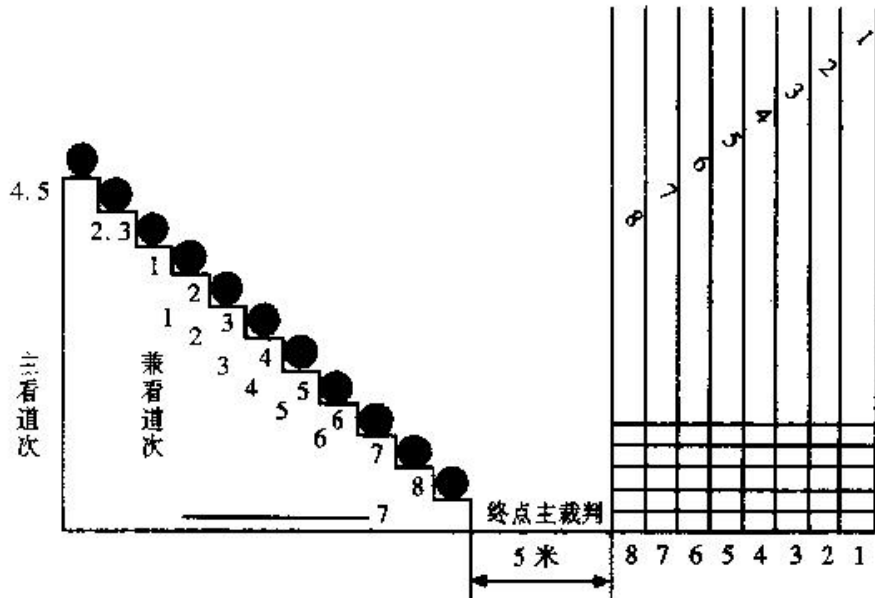


图5：终点裁判员的工作位置

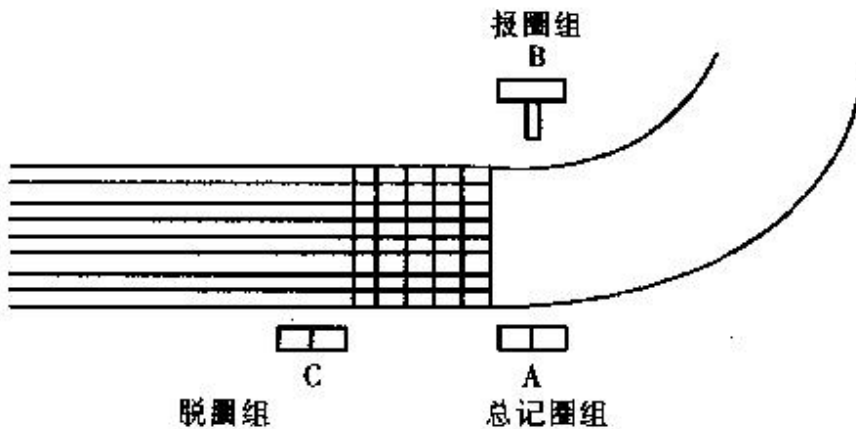


图6：终点裁判员的工作位置

### (一)分道跑项目的裁判方法(400米和400米以下项目，4x100米接力)

#### 1 采用按名次分工法

每名终点裁判员主看一个名次，同时兼看一个与主看名次相邻的名次。例如：7名裁判员分别主看前7名运动员，主看第2、3、4名运动员的裁判员分别兼看第1、2、3名，主看第5、6、7名运动员的裁判员，分别兼看第6、7、8名，再设两名裁判员主看第2、3和4、5名(表1)。

表1：终点裁判员认看名次的分工

裁判员	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
主看名次	1	2	3	4	5	6	7	8	2/3	4/5
兼看名次		1	2	3	6	7	8			

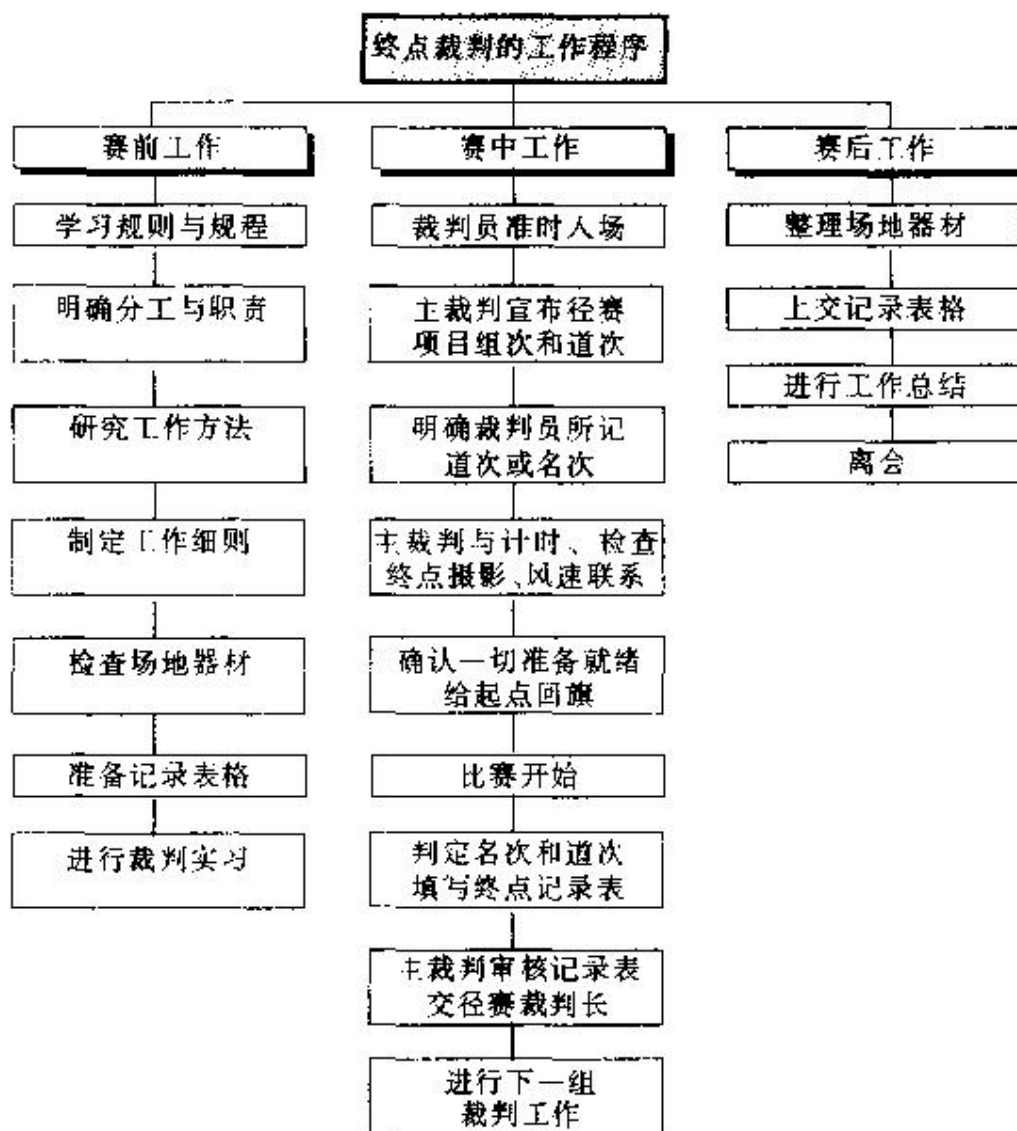


图 7: 终点裁判员工作程序

裁判员将所认看的名次填入“终点名次报告表”并交主裁判，两名主裁判分别看 1~4 名和 5~8 名。

#### 2. 采用按道次分工法

每名裁判员主看一个道次的名次，同时兼看一个相邻名次的道次。例如：有 8 名裁判员，即由 8 名裁判员分别主看 1~8 道的运动员名次，并兼看一个与主看道次的名次相邻名次的道次。

#### (二)部分分道跑项目的裁判方法

##### 1. 按道次分工“人盯人到底”

每名裁判员只看一个道次的运动员名次。当运动员上道时，立即核实号码，牢记其特征。运动员起跑后，注意其跑进中的名次变化，运动员到达终点，判定其名次。

##### 2. 按名次分工(4x 400 米、4 x 800 米接力)

每名裁判员主看一个名次。运动员起跑后，注意观察各队名次变化，随时辨认自己所认名次的道次（队名或号码），牢记最后一棒运动员的号码及特征，并随时注意比赛中的名次变化，待运动员跑至距终点 20 米时，核实运动员的号码，跟踪到底，判定名次和单位。

## E 检查裁判工作方法

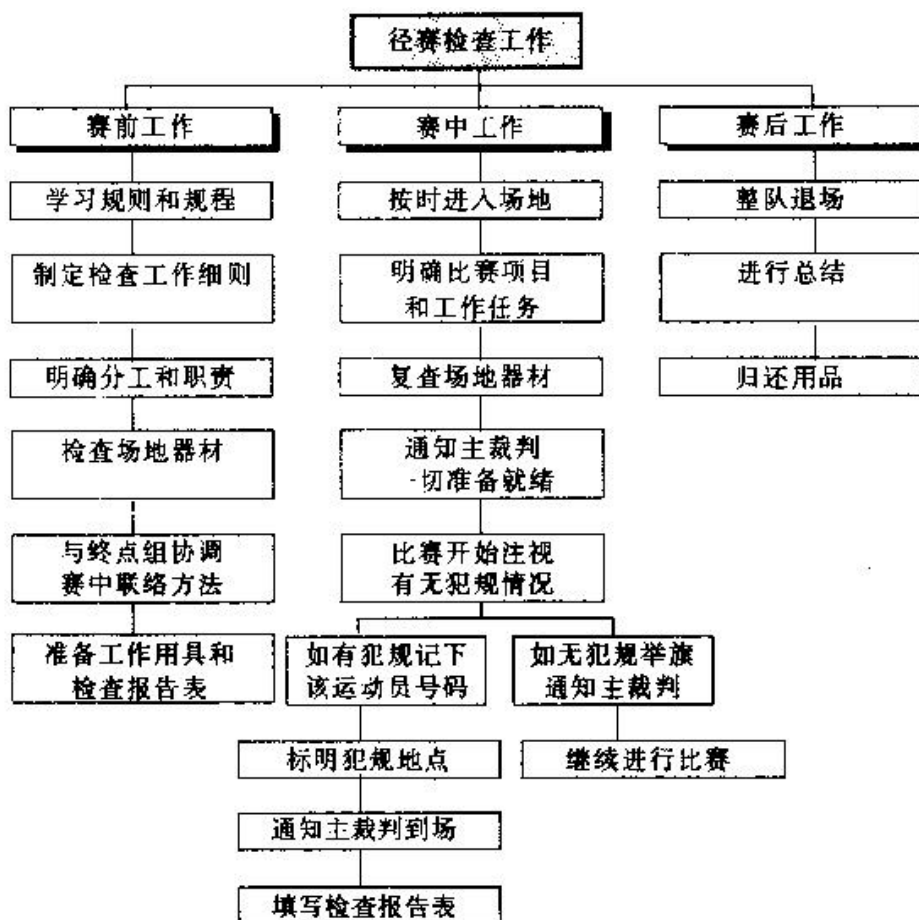


图 8: 检查裁判的工作程序

## 田赛裁判工作方法

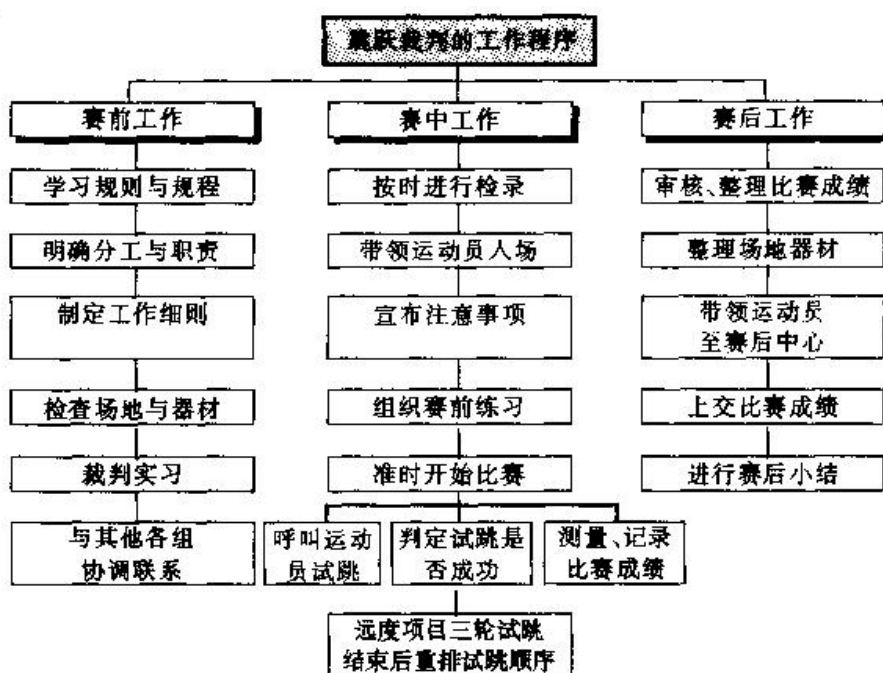


图 9: 跳跃裁判工作程序

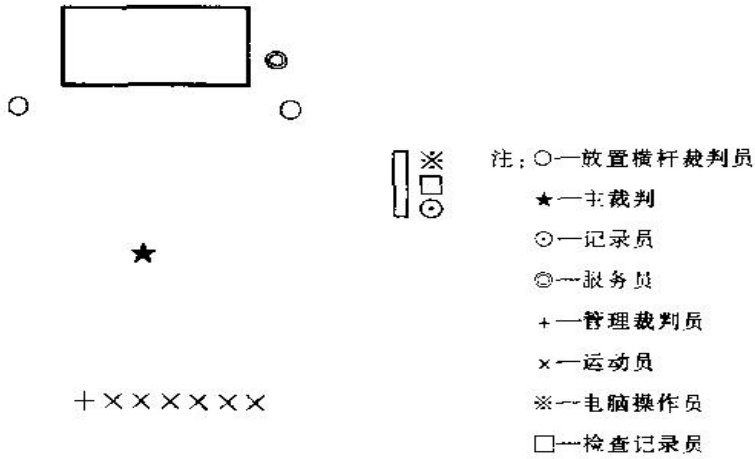


图 10: 跳高裁判员的工作位置

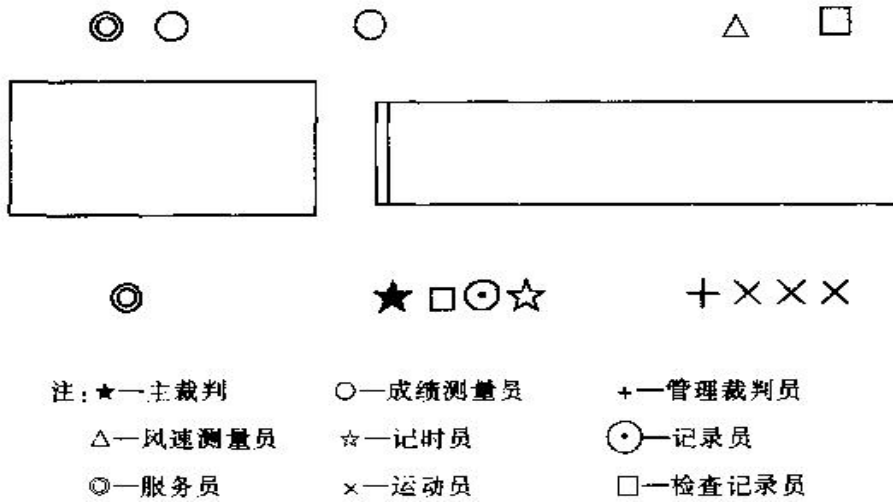


图 11: 跳远、三级跳远裁判员工作位置

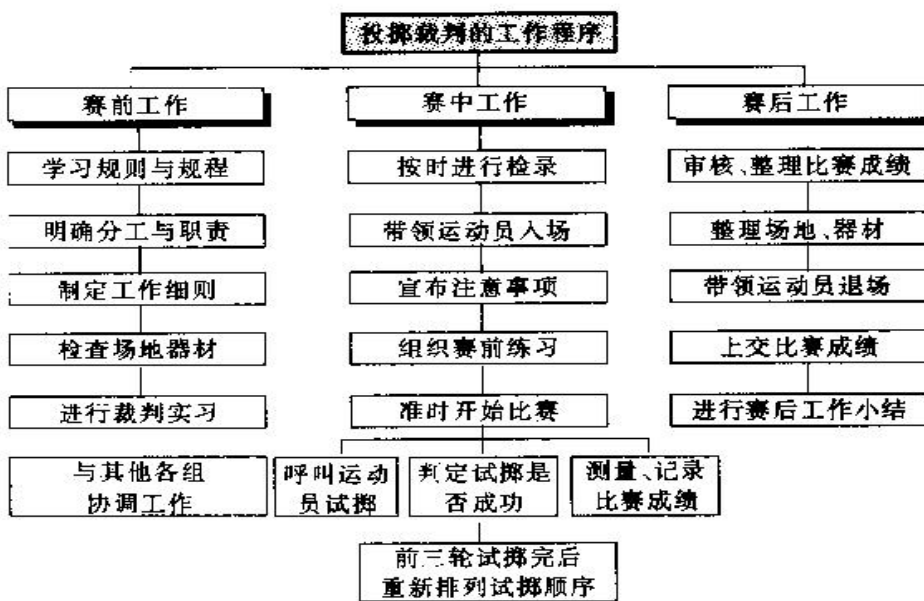
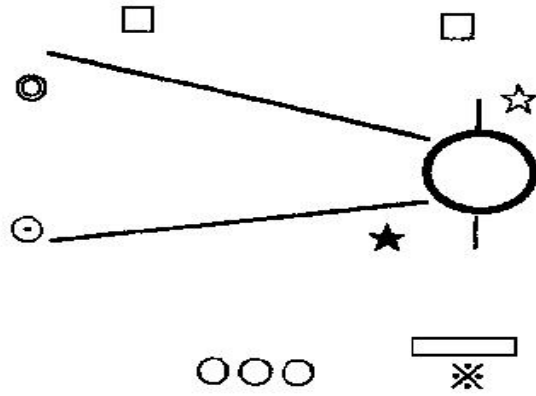
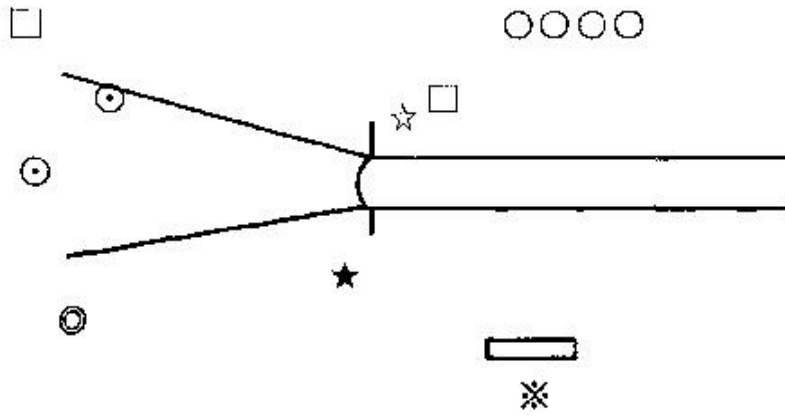


图 12: 投掷裁判员的工作程序



★—内场主裁判    ☆—助理裁判员    ◎—场外主裁判  
 ◎—落点裁判员    □—测量员    ※—记录员    ○—运动员

图 13: 铅球裁判工作位置图



★:内场主裁判    ☆:助理裁判员    ◎:场外主裁判  
 ◎:落点裁判员    □:测量员    ※:记录员    ○:运动员

图 14: 标枪裁判工作位置图