

# 《田径技术教学程序与设计》

## 图书基本信息

书名：《田径技术教学程序与设计》

13位ISBN编号：9787512406025

10位ISBN编号：7512406029

出版时间：2011-10

出版社：北京航空航天大学出版社

页数：167

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《田径技术教学程序与设计》

## 内容概要

《田径技术教学程序与设计》由席凯强、李鸿江担任主编。《田径技术教学程序与设计》旨在为体育专业学生更好地学习、掌握田径技术和理论知识，提高实践能力提供实用的教材，也为广大教师不断提高田径技术的教学质量提供参考。

## 书籍目录

### 第一章 田径技术教学概述

#### 第一节 田径运动技术的最新进展与发展趋势

- 一、短跑技术的进展与趋势
- 二、跨栏跑技术的进展与趋势
- 三、竞走技术的进展与趋势
- 四、跳跃项目技术的进展与趋势
- 五、投掷项目技术的进展与趋势

#### 第二节 我国田径技术教学的理念

- 一、解放前我国的田径运动教学
- 二、建国后我国田径技术教学理念的发展
- 三、改革开放以来我国田径技术教学理念的发展

### 第二章 田径技术的教学原则

#### 第一节 田径技术教学的指导思想

- 一、现代田径运动教学的新理念
- 二、田径课程的目标与任务

#### 第二节 田径技术的教学基本原则

- 一、田径教学中运用教育学理论倡导的主要教学原则
- 二、根据田径运动技术教学的特点和规律提出的教学原则

### 第三章 田径技术的教学内容与方法

#### 第一节 田径技术的教学内容

- 一、田径运动的基本技术理论教学
- 二、田径运动技术技能教学

#### 第二节 田径技术的教学方法

- 一、田径运动技术动作技能的形成规律
- 二、田径技术的基本教学方法
- 三、新教学法简介

### 第四章 短跑技术的教学程序

#### 第一节 短跑技术及教学的重点与难点

- 一、短跑技术
- 二、短跑技术的教学重点与难点

#### 第二节 短跑技术的教学步骤

- 一、建立正确完整的短跑技术概念
- 二、学习短跑技术的辅助性练习
- 三、学习直道途中跑技术
- 四、学习蹲踞式起跑和起跑后加速跑技术
- 五、学习终点跑技术
- 六、学习弯道跑技术
- 七、学习短跑完整技术

#### 第三节 在短跑技术学习中易犯的错误动作及教学注意事项

- 一、在短跑技术学习中易犯的错误动作
- 二、短跑技术教学注意事项

### 第五章 跨栏跑技术的教学程序

#### 第一节 跨栏跑技术及教学的重点与难点

- 一、跨栏跑技术
- 二、跨栏跑技术教学的重点与难点

#### 第二节 跨栏跑技术教学的步骤

- 一、建立正确完整的跨栏跑技术概念

二、学习跨栏跑技术的辅助性练习

三、学习跨栏步技术

四、学习起跑至第一栏技术

五、学习栏间跑技术

六、学习跨栏跑的完整技术

第三节 在跨栏跑技术学习中易犯的错误动作及教学注意事项

一、在跨栏跑技术学习中易犯的错误动作

二、跨栏跑技术教学注意事项

第六章 跳高技术的教学程序

第一节 跳高技术及教学的重点与难点

一、跳高技术

二、背越式跳高技术的教学重点与难点

第二节 背越式跳高技术的教学步骤

一、建立正确完整的背越式跳高技术概念

二、学习背越式跳高起跳技术

三、学习和掌握助跑与起跳结合技术

四、学习和掌握过杆技术

五、学习和掌握完整背越式跳高技术

六、改进提高完整技术

第三节 在背越式跳高技术学习中易犯的错误动作及教学注意事项

一、在背越式跳高技术学习中易犯的错误动作

二、背越式跳高技术教学注意事项

第七章 跳远技术的教学程序

第一节 跳远技术及教学的重点与难点

一、跳远技术

二、跳远技术的教学重点与难点

第二节 跳远技术的教学步骤

一、建立正确完整的跳远技术概念

二、学习快速助跑与正确起跳相结合的技术

三、学习挺身式腾空与落地技术

四、学习和掌握挺身式跳远的完整技术

第三节 在跳远技术学习中易犯的错误动作及教学注意事项

一、在跳远技术学习中易犯的错误动作

二、跳远技术教学注意事项

第八章 推铅球技术的教学程序

第一节 推铅球技术及教学的重点与难点

一、推铅球技术

二、推铅球技术的教学重点与难点

第二节 推铅球技术的教学步骤

一、建立正确完整的推铅球技术概念

二、熟悉铅球球性的练习

三、学习握持球技术

四、学习推铅球的最后用力技术

五、学习背向滑步技术

六、学习背向滑步推铅球的完整技术

七、改进和完善背向滑步推铅球技术

八、巩固和提高背向滑步推铅球的完整技术

九、学习和掌握推铅球技术的常用辅助性练习

第三节 在推铅球技术学习中易犯的错误动作及教学注意事项

一、在推铅球技术学习中易犯的错误动作

二、推铅球技术教学注意事项

## 第九章 掷标枪技术的教学程序

### 第一节 掷标枪技术及教学的重点与难点

一、掷标枪技术

二、掷标枪技术的教学重点与难点

### 第二节 掷标枪技术的教学步骤

一、建立正确完整的掷标枪技术概念

二、学习掷标枪技术的辅助性练习

三、学习最后用力技术

四、学习投掷步掷标枪技术

五、学习掷标枪的完整技术

六、巩固与提高掷标枪技术

### 第三节 在掷标枪技术学习中易犯的错误动作及教学注意事项

一、在掷标枪技术学习中易犯的错误动作

二、掷标枪技术教学注意事项

## 第十章 田径技术教学设计

### 第一节 田径技术教学设计原则

一、全面与重点结合原则

二、辅助练习与完整技术动作相一致原则

三、共性与个性结合原则：

四、阶段目标与整体目标相衔接原则

五、多样性原则

六、可操作性原则

### 第二节 田径技术教学的设计内容

一、田径技术教学设计框架与主体内容

二、田径技术教学内容设计的要点

### 第三节 田径技术教学设计范例

一、多年教学设计

二、年度教学设计

三、课教学设计

## 参考文献

# 《田径技术教学程序与设计》

## 章节摘录

版权页：插图：田径运动教学的考核内容应包括理论、技术、技能、学习态度与情意表现；技术考核包括技术评定和成绩达标。（1）田径运动基本知识的考核与评定。对田径运动基本知识的考核，一般采用笔试、口试等方式进行。在具体操作上可采用开卷与闭卷相结合的形式，主要考查学生对田径运动基本知识的掌握程度。（2）田径达标成绩的考核与评定（成绩达标）。各校应该根据各自的实际情况确定田径考核的项目或内容，测试的手段、要求一般按田径竞赛规则进行。达标成绩的评定应考虑学生的个体差异、努力程度和进步幅度等因素，可将绝对成绩与相对成绩（进步成绩）结合起来进行评分，进步成绩（教学结束时的达标成绩/教学初始时的达标成绩）依据相对评价标准进行评分。达标总成绩=绝对成绩\*50%（绝对成绩、进步成绩所占的比例可根据实际情况进行调整）。（3）学习态度与情意表现的评定。对学生学习态度的评价指标可包括以下几个方面：在田径课中能否全身心地投入；能否积极思考，为达到教学目标而反复练习；能否认真接受教师的指导；田径课的出勤情况；课外能否积极地进行练习；运动成绩与运动技术的进步幅度等。对学生情意表现的评价指标可包括以下几个方面：能否战胜胆怯、自卑心理，充满自信地进行学习与练习；能否敢于和善于克服各种主观、客观的困难与障碍，挑战自我，战胜自我，坚持不懈地进行学习与练习；能否善于运用各种心理调节手段调控自己的情绪（平静地面对挫折和失败），排除干扰，心静如水地进行学习与练习等。

# 《田径技术教学程序与设计》

## 编辑推荐

《田径技术教学程序与设计》依据对体育专业学生的培养目标与要求，结合田径技术的教学特点，运用多媒体技术教学的优势，力求教材创新。《田径技术教学程序与设计》也给教师和学生在学习过程中留出了一定的思考空间，以利于培养学生学习的主动性与探究性。

# 《田径技术教学程序与设计》

## 精彩短评

- 1、很好的一本书，适合在校学生购买（体育教育专业学生）
- 2、对于田径的了解可以上一个台阶》



# 《田径技术教学程序与设计》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)