

责任编辑：刘 洵
封面设计：唐逸设计

『互联网+』
通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

体育与健康

主编 马忠颖 吴言猛 席朝晖

体育与健康

体育与健康

主编 马忠颖 吴言猛 席朝晖

北京交通大学出版社



扫一扫
学习资源库

ISBN 978-7-5121-5540-4



9 787512 155404 >

定价：49.00元



北京交通大学出版社
<http://www.bjtu.com.cn>



通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

体育与健康

主编 马忠颖 吴言猛 席朝晖



北京交通大学出版社
<http://www.bjtup.com.cn>

内 容 简 介

本教材以学生为中心,从大学生体育锻炼的现状与实际需求出发,以“培养运动兴趣、养成锻炼习惯、掌握运动技能、增强身体素质”为目标,推进“教会、勤练、常赛”的体育教育新模式。本教材共分为三篇:上篇“理论知识”主要介绍了体育的魅力、体育对健康生活的促进作用及体能训练等方面的内容;中篇“运动实践”以专题的形式分别介绍了田径运动、球类运动、传统体育类运动、冰雪运动与水上运动及户外运动;下篇“健康评价”主要讲了体质健康评价与运动安全,以及《国家学生体质健康标准》。本教材内容翔实,图文并茂,集科学性、知识性、实用性和趣味性于一体,可作为大学生体育课的教学用书,也可作为课外自学、锻炼的指导性书籍。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康 / 马忠颖, 吴言猛, 席朝晖主编.

北京: 北京交通大学出版社, 2025. 7. -- ISBN 978-7-5121-5540-4

I. G807. 4; G647. 9

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 20259EB519 号

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

责任编辑: 刘 洵

出版发行: 北京交通大学出版社 电话: 010-51686414 <http://www.bjtup.com.cn>

地 址: 北京市海淀区高粱桥斜街 44 号 邮编: 100044

印 刷 者: 三河市华骏印务包装有限公司

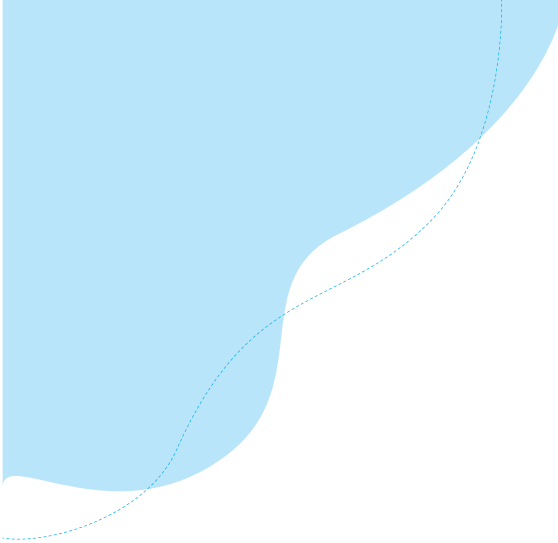
经 销: 全国新华书店

开 本: 185 mm × 260 mm 印张: 17.5 字数: 437 千字

版 印 次: 2025 年 7 月第 1 版 2025 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1—3 000 册 定价: 49.00 元

本书如有质量问题, 请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评, 我们表示欢迎和感谢。
投诉电话: 010-51686043, 51686008; 传真: 010-62225406; E-mail: press@bjtu.edu.cn。



编委会名单

主 编 马忠颖 吴言猛 席朝晖

副主编 贾 磊 孙媛媛 刘敦博

罗丽俊



前言



随着新时代中国特色社会主义的发展，体育教育在国民教育体系中的地位日益凸显。2017年8月27日，习近平总书记在会见全国体育先进单位和先进个人代表等时强调，体育强则中国强，国运兴则体育兴，体育代表着青春、健康、活力，关乎人民幸福，关乎民族未来。党的二十大报告提出了“加强青少年体育工作，促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国”的目标。大学体育作为加强青少年体育工作、促进青少年体育发展的重要一环，承载着促进学生全面发展的重要使命。

本教材坚持以学生为中心，从大学生体育锻炼的现状与实际需求出发，牢固树立“健康第一”的理念，以“培养运动兴趣、养成锻炼习惯、掌握运动技能、增强身体素质”为目标，推进“教会、勤练、常赛”的体育教育新模式。

本教材共分为三篇：上篇“理论知识”主要介绍了体育的魅力、体育对健康生活的促进作用及体能训练等方面的内容，意在增强大学生对体育的热情与喜爱，使其自觉养成健康的生活方式；中篇“运动实践”以专题的形式分别介绍了田径运动、球类运动、传统体育类运动、冰雪运动与水上运动及户外运动，并对这几类运动项目进行了全面、详细的讲解，以满足大学生多样化的需求，使其掌握相应运动技能和练习方法，激发其运动热情；下篇“健康评价”主要讲了体质健康评价与运动安全，以及《国家学生体质健康标准》，针对大学生应该达到的体质健康水平做出了说明，旨在让大学生树立运动安全意识，能够在日常的学习生活中加强锻炼，健康成长。本教材还在附录讲解了三类练习或计划表，针对不同的要点，引导大学生设计一个体育锻炼计划，旨在帮助大学生形成健康的生活方式，并形成属于自己的“体育与健康档案”。

同时，本教材落实立德树人的根本任务，在每个专题开篇都设计了“青春风采”模块，用于介绍近些年我国运动健儿的重要事迹，弘扬积极向上的体育精神与道德风尚，在传授知识技能、促进大学生身心健康的同时，以培养大学生的道德品质和社会责任感为首要目标，培育青少年群体健康、阳光、乐观的精神风貌。在正文中通过“学习目标”“阅读窗口”“篇章导读”“勤学善思”“知行合一”“延展阅读”等模块，有意识地培养大学生创新和竞争意识，提高其实践能力，五育并举，促进大学生



全面发展。

总体来说，本教材内容翔实，图文并茂，集科学性、知识性、实用性和趣味性于一体，可作为大学生体育课的教学用书，也可作为课外自学、锻炼的指导性书籍。鉴于编者水平有限，教材中可能还有疏漏与不足之处，敬请广大读者批评指正，以便及时修订改进，在此深表谢意。

此外，本教材编者还为广大一线教师提供了服务于本教材的教学资源库，有需要者可致电教学助手 13810412048 或发邮件至 2393867076@qq.com。

编 者



目录



上篇

理论知识

专题一 感受体育的魅力 / 3

- 第一讲 奥林匹克运动 / 5
- 第二讲 新时代中华体育精神 / 10
- 第三讲 校园体育文化 / 14

专题二 体育促进健康生活 / 17

- 第一讲 健康认知 / 19
- 第二讲 体育对健康的影响 / 24
- 第三讲 大学生健康管理 / 28

专题三 体能训练 / 39

- 第一讲 基础体能训练 / 41
- 第二讲 职业体能训练 / 48

中篇

运动实践

专题四 田径运动 / 57

- 第一讲 跑 / 59
- 第二讲 跳跃 / 69
- 第三讲 投掷 / 75

专题五 球类运动 / 81

- 第一讲 足球 / 83
- 第二讲 篮球 / 95
- 第三讲 排球 / 107
- 第四讲 乒乓球 / 117
- 第五讲 羽毛球 / 128
- 第六讲 网球 / 141





专题六 传统体育类运动 / 151

第一讲 武术 / 153

第二讲 健身气功 / 170

第三讲 毽球 / 182

专题七 冰雪运动与水上运动 / 191

第一讲 滑冰 / 193

第二讲 滑雪 / 198

第三讲 游泳 / 207

专题八 户外运动 / 219

第一讲 定向运动 / 221

第二讲 登山 / 228

下篇

健康评价

专题九 体质健康评价与运动安全 / 237

第一讲 体质健康评价 / 239

第二讲 运动安全 / 242

专题十 国家学生体质健康标准 / 249

第一讲 《国家学生体质健康标准》认知 / 251

第二讲 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法 / 255

附录

附录 A 职业体能强化练习表 / 264

附录 B 运动技能强化练习表 / 265

附录 C 提升体能训练计划表 / 266

附录 D 女子防身术 / 267

参考文献 / 272



上篇
理论知识



篇章导读

从体育强国到健康中国，人民的健康、人民的体质、人民的幸福都是一脉相承的。这是全面小康、全面现代化的题中之义。它的意义，小中见大。

——2022年1月4日习近平总书记在考察2022年冬奥会、冬残奥会筹办备赛工作时的讲话



01

专题一

感受体育的魅力

学习目标

知识目标

1. 系统掌握现代奥林匹克运动从创立到不断发展演变的过程。
2. 了解中国与现代奥林匹克运动互动交往的历史脉络。
3. 精准把握中华体育精神在新时代背景下的内涵与特质，以及其在当今社会的现实意义和价值。

能力目标

1. 能够对古代与现代的奥林匹克运动进行对比分析，总结其异同点。
2. 能够运用奥林匹克运动的相关知识，对具体的体育赛事、运动员表现或体育现象进行评价与解读。
3. 能够参与校园体育文化建设活动。

素养目标

1. 深入了解奥林匹克运动的文化内涵和中国体育事业的发展历程，提升文化素养和审美能力，增强对中华文化的认同感和自豪感。
2. 认识到体育事业对国家形象、经济发展和社会进步的重要作用，增强社会责任感。

为国出战 郑钦文将胜利进行到底

“当我还是孩子的时候，就想为国家赢得一枚奥运奖牌，即使不是金牌。现在我做到了，而且还是金牌，这意味着一切，我非常高兴能创造历史。”夺得巴黎奥运会网球女单冠军后，郑钦文激动地说。这是中国网球在奥运会上夺得的第一枚单打金牌。

21岁的郑钦文在巴黎赛场上表现得英勇、顽强而坚韧。很多观看比赛的人都注意到，比赛时郑钦文的腿上、胳膊上都缠着厚厚的绷带。其实在打完第三轮比赛后，她身上的疼痛已非常剧烈。“这样坚持过来很不容易，这是我第一次连续打5场，一共打了9个多小时，天气也很热，我突破了自己的极限。”郑钦文说，其他比赛遇到这样的情况时，她可能会考虑退赛，但奥运会不一样。“这是我的信念，我没有给自己留退路，所以才取得了今天的胜利。”

为什么会对奥运会如此渴望？郑钦文说，在她10岁时，爸爸就经常说奥运会很重要，所以她一直很期待每一次奥运会。“但我要控制自己的期待，因为奥运会很艰难。我从来没有那么紧张，我的背后是中国网球，全国球迷都在为我加油。虽然每场比赛都很艰难，但在我拿到冠军的那一刻，一切都是值得的。”

赛后，郑钦文还谈到了李娜、刘翔。“他们都为中国体育作出了杰出的贡献，都是历史的开创者，今天非常开心的是我也成为了这样的人。”郑钦文还说，奥运会比赛前自己一直在看刘翔夺冠的视频，看了很多遍。“他在21岁拿到冠军，今年我也是21岁，我也可以做到。每个时代都有每个时代的英雄和成功者，我希望能成为更好的自己，甚至引领年轻一代。”

的确，在比赛现场和转播屏幕前，有很多正在练习网球和通过郑钦文认识网球的孩子已经将郑钦文当成自己努力的方向。郑钦文想对这些孩子们说：请勇敢做梦，为自己树立一个目标。“实现目标的路上会有艰辛、困难、疑惑、付出、泪水、失败，但请享受这个过程，所有失败都是为了成功。如果你来到我这个位置就会发现，过去的付出都是值得的，人生不虚此行。”

（资料来源：《为国出战 郑钦文将胜利进行到底》，《中国体育报》，2024-08-05，第4版）

第一讲 奥林匹克运动

奥林匹克运动是在奥林匹克运动宗旨的指导下,以体育运动和4年一度的奥林匹克运动会(简称奥运会)为主要活动内容,促进人的生理、心理和社会道德全面发展,促进各国人民之间的相互了解,在全世界普及奥林匹克主义,维护世界和平的国际社会运动。

一、古代奥林匹克运动

■ (一) 古代奥林匹克运动发展

古代奥林匹克运动会(以下称古代奥运会)诞生于古希腊。根据记载,公元前776年,伊利斯城邦和皮沙城邦共同举办了奥林匹亚竞技会,即奥林匹克运动会。历史上留下了这一次运动会的正式记录,后来,人们便把这一年举行的运动会定为第1届古代奥运会。自第1届开始,此后古代奥运会每4年举行一次,直到公元394年为罗马皇帝狄奥多西一世所禁止。古代奥运会从公元前776年起,到公元394年止,历经1170年,共举行了293届。按其起源、发展与衰落,可将其发展历程大致分为三个时期。

◆ 1. 公元前776年至公元前388年

起初,奥林匹克运动会的比赛项目极少。从第1届到第13届只有一个比赛项目,即距离为192.27米的场地跑,这个距离正好是竞技场的长度。从第14届起,增加至两次场地跑,即沿场地跑一个来回,这相当于现代的400米跑。之后,又增加了24圈跑、武装跑、摔跤、拳击,以及由赛跑、跳远、铁饼、标枪、摔跤组成的五项全能。

◆ 2. 公元前388年至公元前146年

公元前388年至公元前146年,古代奥运会开始衰落。由于斯巴达和雅典之间长期的伯罗奔尼撒战争(公元前431年至公元前404年),古希腊诸城邦国力大减,马其顿逐渐吞并了这些城邦。马其顿君王腓力还亲自参加了赛马。随后亚历山大大帝虽自己不喜爱体育活动,但仍积极支持,并视奥运会为古希腊的最高体育活动,为其增添设施。这一时期古代奥运会开始出现职业运动员,不过活动已大为减色。

◆ 3. 公元前146年至公元394年

公元前146年至公元394年,古代奥运会由衰落走向毁灭。罗马共和国统治希腊后,起初虽仍举行运动会,但奥林匹亚已不是唯一竞赛地了,如公元前80年第175届奥运会,罗马共和国就把优秀竞技者召集在罗马进行比赛,而在奥林匹亚只举行了少年赛。这时职业运动员已开始大量出现,奥运会成了职业选手的比赛。公元2世纪后,基督教统治了整个欧洲,反对体育运动。欧洲处于一个黑暗时代,奥运会也随之更趋衰落,直至名存实亡。公元393年罗马皇帝狄奥多西一世宣布基督教为国教,认为古代奥运会有违基督教教旨,是异教徒活动,翌年宣布废止古代奥运会。公元395年,拜占庭人与歌德人在阿尔菲斯河附近发生激战,奥林匹亚各项设施毁失殆尽。公元426年,狄奥多西二世烧毁了奥林匹亚建筑物的残余部分。公元511、

公元 522 年接连发生了两次强烈地震,使奥林匹亚遭到了彻底毁灭。就这样,延续了 1 000 余年的古代奥运会不复存在了,昔日繁荣的奥林匹亚变成了一片废墟。

■ (二) 古代奥林匹克运动的意义

古代奥运会为人类留下了一笔非常宝贵的文化财富,它不仅创造了竞技运动的一种组织模式,积累了丰富的体育教育经验,更形成了古代的“奥林匹克精神”。古代“奥林匹克精神”主要有以下内容:一是和平与友谊的精神,即恪守“神圣休战”原则,化干戈为玉帛,化仇敌为好友;二是追求人体健美的精神,不仅较量体能,而且较量健美,体现人的和谐发展原则;三是拼搏奋进的精神,即勇于进取,争当第一;四是公平竞争的精神,即建立一整套公平竞争的原则和方法,使所有的参赛者公平竞争。

古代奥运会对行贿受贿者、弄虚作假者严惩不贷。对于这些人,不仅剥夺其获奖的称号,还要课以巨额罚金,并用罚金来雕刻宙斯像。公元前 388 年的古代奥运会上,特萨利亚的埃夫波尔在赛前贿赂了三名对手,因而获得了拳击比赛冠军。东窗事发后,这四人均被处以重罚。人们用这笔罚款做成了宙斯神像,并在上面刻下了这样的警句:“奥林匹克的胜利不是可以用金钱买来的,而需依靠飞快的腿和健壮的体魄。”

然而,古代奥运会作为人类在奴隶制时代创造的一种文化形式,必然有其时代和阶级的局限性,主要表现在:它只是古希腊自由民中的男子参加的社会活动,占人口大多数的奴隶、自由民中的女子被剥夺了参加奥运会的权利;即使是自由民,若无经济实力作保障,也将与奥运会无缘;古代奥运会发展到后期,日益背离古代“奥林匹克精神”,堕落成赚钱和娱乐的工具,逐渐走向衰亡。

二、现代奥林匹克运动

■ (一) 现代奥林匹克运动的发展

现代的第 1 届奥运会克服重重困难,最终在 1896 年 4 月 6 日开幕。这是历届奥运会举办月份最早的一次。东道主之所以将开幕式选在这一天,是为了纪念希腊反抗奥斯曼帝国统治起义 75 周年。这一届奥运会应邀参赛的有澳大利亚、奥地利、保加利亚、英国、匈牙利、德国、丹麦、美国、法国、智利、瑞士、瑞典和东道主希腊 13 个国家和地区的 311 名运动员,现场举办了田径、游泳、举重、射击、自行车、摔跤、体操、击剑和网球等比赛。由于东道国希腊受古代奥运会传统的影响,妇女被禁止参加比赛。1896 年雅典奥运会开幕式上,其依照古代奥运会的仪式点燃了奥林匹克圣火,演奏了奥林匹克会歌《萨马拉斯颂歌》,并放飞了象征和平与纯洁的白鸽。此外,1896 年雅典奥运会会标的中心图案是手执橄榄花冠的雅典女神;为纪念古希腊在马拉松平原大败波斯军队而设计了马拉松赛跑项目;运动员的奖品中有产于奥林匹亚神圣区域的橄榄枝;颁发给冠军的奖励不是金牌,而是一顶用橄榄枝编成的花冠;等等。

从 1896 年起,遵照古代奥运会的传统,奥运会每隔 4 年举办一届。现代奥林匹克运动沿用了“奥林匹克运动会”的名称,借用了古代奥运会的某些仪式,并吸收和发展了古代奥运会所追求和体现的公平竞争、拼搏进取、身心和谐发展等优秀的传统思想。

现代夏季奥运会至今举办了 33 届,已突破了古代奥运会狭隘的民族性,日益超越政治、

宗教、肤色、种族和语言等限制而走向世界，成为全世界人民和平友谊的盛会，逐渐形成了以奥林匹克运动宗旨为核心的思想体系。而奥林匹克运动宗旨是现代奥林匹克运动的灵魂，其核心思想是实现人的身心和谐发展，通过体育运动来发展人、完善人、提升人。

早在现代奥运会创建初期，“奥运会之父”顾拜旦就有单独举办冬奥会的想法，但由于遭到了北欧国家的强烈反对，想法被搁置。在1922年国际奥委会巴黎会议上，顾拜旦竭尽全力劝说反对者，终于劝说成功，并决定在1924年夏季奥运会前举行冬奥会。为了安抚反对者，当时避开了“奥运会”字眼，将之称为“第8届奥林匹亚的冬季运动周”。由于这次比赛的成功，国际奥委会于1925年举行的年会中正式承认了这次比赛的成绩，并将其记录为第8届奥运会的一部分。没想到，由于秘书人员的疏忽，在会议记录中竟然被误记为第1届冬季奥运会，以至于后来国际奥委会也只得追认这次冬季运动会为第1届冬季奥运会。

■（二）现代奥林匹克运动的意义

奥运会促进了世界文化的交融。4年一度的奥林匹克运动会是全世界不同文化汇集与展示的盛会，使人们在相互尊重、求同存异的基础上相互交流、相互学习，通过交流使各国文化不再相互封闭、相互轻视。奥林匹克精神强调相互理解、友谊、团结和公平对待，就是要为现代奥运创造良好的精神氛围，使人们摆脱各自的文化偏见，以世界公民的博大胸怀包容、尊重、欣赏和借鉴别文化，取长补短，共同进步。

（1）维护世界和平，促进举办国政治、经济、科技等诸多方面的发展。从历史上，奥林匹克运动是国际和平运动的一部分，是一种国际语言，人们可以在统一的规则下紧张、激烈而又公平、友好地交流和竞争，这种接触和了解是维护世界和平的重要条件；从政治上，奥运会对世界局势的稳定起到积极的作用，促进世界各国的交流与合作，为各国运动员营造美好的空间与和谐的氛围；从经济上，奥运会有利于扩大投资需求，刺激举办地经济增长，促进城市基础设施和市政工程建设，推动体育产业的商业化，推动各国经济交流与合作；从科技上，通过创新和国际交流，奥运会成为展示最新科技成果的窗口和舞台，成为促进科技事业发展的发动机和助推器。因此奥运会对于举办国来说不仅是一次综合国力的展现，而且是一次提高综合国力的良机。

（2）培养人们顽强拼搏、不畏失败的奥林匹克精神。《奥林匹克宪章》第1章第14条规定：“奥林匹克格言‘更快、更高、更强’是国际奥委会对一切属于奥林匹克运动的人们的号召，鼓励他们本着奥林匹克精神前进。”这句著名的格言充分表达了奥林匹克运动永不满足、永不止步、积极进取的奋斗精神，它激励着奥运健儿充满信心，顽强拼搏，战胜对手，超越自我，永葆生机，不断向新的目标冲击，不断把奥林匹克运动推向更高的水平。

（3）培养人们重在参与的奥林匹克精神。奥林匹克运动在激励人们追求“更快、更高、更强”的同时，非常注重培养人们参与奥运的热情，它认为奥运中重要的是参与而不是取胜。奖牌并不是体育运动价值的全部，夺取桂冠的过程相比结果来说更有价值——运动员的身体得以锻炼，意志得到磨砺，品德得到培育，心灵得到净化，广大观众也从竞技比赛中欣赏到了运动员矫健的身姿和激烈精彩的角逐场面，获得了美的感受。重在参与的精神倡导奥运选手正确看待成功与失败，做到“胜不骄，败不馁”，对于失败要保持平常心，将失败视为走向成功的阶梯。

(4) 培养人们公平竞争的奥林匹克精神。“公平对待”的奥林匹克精神表现在申办过程中,就是无论大国小国、强国弱国、资本主义国家还是社会主义国家,都一律平等,公平竞争,受到公正对待;表现在举办过程中,就是反对种族歧视、性别歧视、国别歧视等行为。对于观众而言,爱国之情、个人情感固然可以理解,但不能因此失去对于对方运动员的尊重,应以友好的态度对待所有的参赛者,为比赛各方的精彩竞技喝彩;对于裁判员而言,要公正执法,不徇私情,不得偏袒任何一方,公平对待参赛的每一位选手;对于运动员来讲,要遵守竞赛规则,尊重公平原则,对于对手和裁判及观众要坦诚友善。

阅读窗口——什么地方被称为“奥林匹克之都”



瑞士洛桑被称为“奥林匹克之都”。这是因为国际奥委会总部现设在此处。但洛桑并非国际奥委会总部的初设地点。

在国际奥委会成立后的相当一段时间内,顾拜旦在巴黎的住所是国际奥委会的总部。1914年第一次世界大战爆发,整个欧洲硝烟弥漫,为了使奥林匹克运动珍贵的历史资料和档案免遭战争的破坏,1915年4月,顾拜旦将国际奥委会总部迁往中立国瑞士的洛桑。从此洛桑与奥林匹克运动结下了不解之缘,并成为对国际体育界有重大影响的城市。1982年,国际奥委会宣布洛桑为“奥林匹克之城”;1993年12月5日,国际奥委会又宣布洛桑为“奥林匹克之都”。现在洛桑有奥林匹克博物馆、奥林匹克研究中心,还有以顾拜旦名字命名的大街和体育场等。作为国际奥林匹克运动的中心,洛桑为奥林匹克运动的发展做出了重大的贡献。

三、中国与现代奥林匹克运动

近代的中国,经历了一系列剧烈的变革,与此同时,奥林匹克运动在古老的中华大地广泛传播。有关奥林匹克的知识随着外来文化的到来也逐渐为人们了解,但其也与中国传统文化发生了一些激烈的碰撞、摩擦和交融。奥林匹克运动在中国初步建立经济、政治制度的过程中,对中国当时的政治、经济、教育、文化和传统体育等方面的发展产生了很大的影响。

一、中国与奥林匹克的第一次接触

1895年8月,第1届奥运会前,希腊王室非常重视此次赛事,亲自发函邀请各国运动员参加。当时的中国是否在邀约国之中无法确认。迄今为止,尚无证据说明清政府曾收到过邀请函。据有关学者的研究,奥林匹克传入中国的时间应在1900年左右。1900年7月,在上海出版的刊物《中西教会报》上刊载了在法国巴黎举办第2届奥运会的消息。到1903年,清政府第一次派人参加1904年在美国圣路易斯城举行的第3届奥运会,不过这一次去不是参加比赛,主要目的是考察。直到1907年,社会上宣传奥林匹克运动的人士开始多了起来,最为突出的是著名教育家、时任南开中学校长的张伯苓先生在10月24日天津青年会第3届学校联合运动会颁奖仪式上所发表的热情演讲:“此运动会成功,使我对吾国选手在不久的将来参加奥林匹

克运动会充满了希望。去年雅典奥运会期间，虽然许多欧洲国家奥运选手技术水准很差，得奖希望渺茫，但他们仍然派许多选手参加。照此看来，我国应该立即成立一奥林匹克运动会代表队，目前最需要的是加紧训练，提高运动员的技术水准……”1908年，《天津青年》上刊载了一篇题为《竞技运动》的文章，此文在介绍第4届奥运会情况的同时，提出了“国家有责任发展体育，不只是派选手到雅典参加奥运，而且要积极争取四年一度的奥运在中国举行”的目标。从此，参加奥运、举办奥运的愿望，推动着中国人开始了参与奥运的最初尝试，并引导着中国体育一步步走向世界。

■ (二) 中国首位奥运会委员的产生

1922年，王正廷当选为国际奥委会委员，他是中国的第一位国际奥委会委员。当时，中国国内的体育事业在一些进步人士的推动下逐渐兴起，国际体育交流的需求也日益增加。王正廷本身是一位活跃在外交和体育领域的人士，他积极参与国际事务，在推动中国体育走向世界方面发挥了关键作用。他的当选标志着中国在国际奥委会中有了自己的代表，这为中国体育界与国际奥委会之间搭建了沟通的桥梁。他积极争取中国在奥运会中的合法权益，努力让中国运动员能够参与到奥运会等国际体育赛事中。

■ (三) 中国首次奥运行

1932年的洛杉矶奥运会中，中国首次派运动员参加。当时，中国短跑运动员刘长春代表中国参赛。在当时国内局势动荡、体育资源匮乏的情况下，他单枪匹马地远赴美国参赛。从国际上看，刘长春的参赛让世界看到了中国参与国际体育赛事的决心。从国内看，这一事件极大地鼓舞了中国民众的体育热情，激发了民族自豪感。尽管刘长春没有在比赛中取得优异的成绩，但他的参赛是中国奥林匹克运动史上的一个重要里程碑，象征着中国体育开始走向世界舞台。

■ (四) 中国举办第29届奥运会

2008年，中国北京成功举办了第29届夏季奥运会。这届奥运会的开幕式堪称经典，它以宏大的场面、丰富的中国文化元素向世界展示了中国悠久的历史 and 灿烂的文化。在比赛方面，共有204个国家和地区的1万余名运动员参赛，共设28个大项、302个小项。中国体育代表团表现出色，共获得51枚金牌、21枚银牌、28枚铜牌，位居金牌榜首位。北京奥运会是中国历史上第一次举办夏季奥运会，也是继1964年东京奥运会后亚洲第二次举办夏季奥运会。这届奥运会展示了中国的经济实力、科技水平和组织能力，赢得了国际社会的广泛赞誉。

■ (五) 2022年北京冬奥会

2022年，中国成功举办了第24届冬季奥运会，即北京冬奥会。这届冬奥会设7个大项、15个分项、109个小项，共有91个国家和地区的代表团、1578名运动员参赛。北京冬奥会与2008年夏季奥运会一样，都在北京举办，这使得北京成为全球首个“双奥之城”。这届冬奥会不仅展示了中国在冬季运动领域的实力和水平，还促进了中国与各国交流。这届冬奥会有许多亮点，比如新增了一些比赛项目，如女子单人雪车、短道速滑混合团体接力等。中国体育代表团在本土作战取得了优异的成绩，获得9金4银2铜，金牌数和奖牌数均创冬奥

会历史新高。

北京冬奥会推动了中国冰雪运动的普及，促进了“带动三亿人参与冰雪运动”目标的实现，并在全球范围内进一步提高了冬季运动的影响力。同时，也展示了中国在冰雪运动设施建设、赛事组织等方面的强大实力。

■ (六) 中国举办奥运会的历史意义

(1) 中国举办奥运会为中国体育与世界体育的交流提供了广阔的平台。无论是运动员之间的竞技交流，还是体育技术、训练方法等方面的分享，都促进了全球体育事业的共同进步。

(2) 中国举办奥运会让中国文化走向世界舞台的中央。从奥运会的会徽、吉祥物到开幕式、闭幕式的表演，都融入了大量的中国文化元素，如 2008 年奥运会的“中国印”会徽、活字印刷术表演和 2022 年冬奥会的“冰墩墩”“雪容融”吉祥物等。这些元素通过电视、网络等媒体传播到世界各地，让世界更好地了解了中国文化的博大精深。

(3) 在基础设施建设方面，为了举办奥运会，中国建设了大量的体育场馆、交通设施等。这些设施在奥运会后长期服务于社会，如鸟巢（国家体育场）、水立方（国家游泳中心）等都成了北京的标志性建筑，并且经常举办各种体育赛事和文化活动。同时，奥运会也带动了旅游、餐饮、住宿、零售等相关产业的繁荣，促进了区域经济的协调发展。

(4) 奥运会是展示国家形象的重要窗口。中国通过成功举办奥运会，向世界展示了自己的现代化建设成果、科技创新能力和良好的社会风貌。例如，中国在奥运会期间的赛事组织、志愿服务、安保等方面的出色表现让世界看到了中国高效的管理能力和国民的高素质，提升了中国在国际社会中的地位和影响力。

第二讲 新时代中华体育精神

新时代中华体育精神是对中华优秀传统文化的传承发展，是中华民族继承优秀传统文化，在体育事业的时代发展中形成的；新时代中华体育精神也是中国精神的重要组成部分，蕴含着坚定自信、奋力拼搏的态度，为社会发展提供强大的正能量，为社会主义现代化事业提供源源不断的精神动力。

一、中华体育精神的时代内涵

当前，体育在我国社会发展中的价值功能不断提升，已成为重要的文化活动形式，在提高人民身体素质和健康水平、促进人的全面发展、丰富人民精神文化生活、推动经济社会发展和激励全国各族人民弘扬追求卓越、突破自我的精神等方面有着不可替代的重要作用，体现着国家的软实力。“国运兴，体育兴”，中华体育精神是中华民族精神的重要组成部分，也是我国精神文明建设的重要载体。

（一）中华体育精神来之不易

在党的百年体育实践中，中国体育一路走来，积淀了深厚的中华体育精神。从新民主主义革命时期毛泽东“锻炼体魄，好打日本”的题词，到新中国成立初期“发展体育运动，增强人民体质”的提出，中国共产党人为中国体育的发展奠定了基调。新中国成立后，民族传统体育的文化遗产、重大体育事件的历史回响、重要体育人物的登台亮相，都使具有开创性和代表性的中华体育精神逐渐形成。如果以时间的自然推移和历史纵向发展为纵坐标，以重大体育事件、重要体育人物、代表性运动项目、英雄模范、科研攻关交织叠加的横向分布为横坐标，那么在时空的交织中会呈现出一张立体多维的中华体育精神谱系图。

1959年4月5日，在联邦德国举行的第25届世界乒乓球锦标赛上，容国团获得我国第一个世界冠军，发出了“人生能有几回搏！此时不搏，更待何时”的呐喊。1961年4月4日至14日，中国首次在北京举办第26届世界乒乓球锦标赛，当时我国不仅花巨资为比赛修建了一座雄伟壮观的北京工人体育馆，而且从全国调集了108位运动员在北京进行集训，全队上下士气旺盛，誓要夺取世界冠军，为国争光。这次比赛中，中国男队获得团体冠军，女队获得团体亚军，庄则栋和邱钟惠分别获得男女乒乓球单打世界冠军。巨大的胜利使乒乓球运动受到国民热捧，这为乒乓精神的形成奠定了良好基础。

除了乒乓精神，女排精神也在中国产生了巨大影响。1981年11月6日至16日，在日本举办的第三届女子排球世界杯比赛中，中国女排以七战七捷的成绩首次获得世界冠军，取得了历史性突破，成为我国“三大球”中第一支成功登顶的队伍，为祖国赢得了荣誉。中国女排的胜利极大地鼓舞了民众，全国由“体育热”引发了“爱国热”，各行各业都向女排看齐，学习女排精神。尤其在中国女排夺得了“三连冠”“五连冠”之后，顽强拼搏的女排精神成为体育界的一面旗帜，在中国家喻户晓。

不管是乒乓精神，还是女排精神，中国体育从实践中总结并提炼了无数宝贵的经验。“走下领奖台，一切从零开始”“人在球场，胸怀祖国，放眼世界”“冲出亚洲，走向世界”等体坛名言警句和宝贵经验融入了中华体育精神，最终组成了中华体育精神的精神谱系，展现出体育文化的哲思之美。它们来之不易，弥足珍贵。

（二）中华体育精神内涵丰富

中华体育精神孕育于解放区的红色体育实践，萌芽于新中国成立之初，在改革开放后随着我国竞技体育的快速发展而不断得到彰显。1996年亚特兰大奥运会上，中国体育代表团以奖牌总数50枚位于所有参赛国家和地区中的第四位，首次跻身世界体育第一集团，取得了中国在奥运会上的历史性突破。我国体育健儿在奥运赛场上的出色表现多次在国内引起强烈的社会反响。1997年，国家体育委员会首次提出“中华体育精神”。之后，“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏”成为中华体育精神的主要内容。

1. 为国争光

为国争光是指要为国家 and 人民争取来自世界体坛的荣誉，体育人要把为国争光作为自己的终身追求。习近平总书记指出：“爱国，是人世间最深层、最持久的情感，是一个人立德之源、立功之本。”我国体育健儿在国际舞台上无数次以最佳的竞技状态和良好的精神风貌，为祖国争光，为民族争气，为奥运增辉，为人生添彩，不辜负国家对体育的高度重视与推动，不辜负

祖国人民对体育健儿的鼓励和期待。

2. 无私奉献

无私奉献是指淡泊名利，甘于奉献，展现出一种大爱的胸怀、忘我的精神。作为一种优秀品质，无私奉献表现为体育人在平凡的工作岗位上忘我工作，不计回报，因热爱而坚守，为了国家荣誉甘愿牺牲个人利益。这是一种高尚的伟大的无我境界。无数体育人在忘我的无私奉献中参与完成体育强国的历史使命，实现了自己的人生价值。

3. 科学求实

科学求实是指在实事求是的基础上讲求科学，尊重规律，谋求科技助力体育发展成果。无数体育人从实际出发，从国情出发，普及健身知识，传播健康生活方式，尊重运动训练、人才成长和体育竞赛规律，尊重体育市场规律，学习国外先进经验，用科技的力量助推中国体育发展，“更新体育理念，借鉴国外有益经验，为我国体育事业发展注入新的活力和动力”。

4. 遵纪守法

遵纪守法是指遵守体育的伦理道德和相关制度规范，通过公平竞赛和兑现承诺，维护体育的诚信。备受赞誉的“志行风格”就是遵守体育道德的表率。一方面，我国运动员遵守国际体育的纪律要求和规则限制，尊重裁判，尊重对手，尊重观众，公平参赛，反对弄虚作假；另一方面，我国在筹办奥运会等重大体育赛事时，申办城市坚持兑现承诺，向国际社会展示中国政府的诚信和中国体育的遵纪守法。

5. 团结协作

团结协作是中国人民和中华民族战胜前进道路上一切风险挑战、不断从胜利走向新的胜利的重要保证。体育可以培养人们特别是青少年勇于竞争、善于合作、不怕挫折、追求胜利的优秀品质，这在集体项目中体现得尤为明显。1981年，中国男排在关键比赛时的团结协作和反败为胜让北大学子们激动不已，喊出了“团结起来，振兴中华”的时代最强音。

6. 顽强拼搏

顽强拼搏是中国体育的优秀传统，不屈不挠、砥砺奋进是中国体育人的行为方式和重要标识。实现“两个一百年”奋斗目标，实现中华民族伟大复兴的中国梦，就需要这样的精神。要在全社会广泛宣传我国体育健儿在奥运会赛场上展现的拼搏精神，使之化为全党、全国各族人民团结奋斗的强大精神力量。

党的二十大报告提出：“全面建设社会主义现代化国家，必须坚持中国特色社会主义文化发展道路，增强文化自信……增强实现中华民族伟大复兴的精神力量。”中华体育精神是以社会主义核心价值观为精髓的中国精神的重要内容，蕴含着以伟大建党精神为源头的中国共产党人精神谱系的亮丽元素，同时也蕴含着和平、友谊、进步的全人类共同价值。因此，中华体育精神彰显奋进、高尚、激励人心的力量，能够激发爱国热情，增强民族向心力、凝聚力，是弘扬爱国主义、振奋民族精神的重要手段，又是凝聚全党和全国人民全面建设社会主义现代化国家，促进中华民族伟大复兴的强大力量。

二、中华体育精神的现实意义

体育是社会发展和人类进步的重要标志，也是综合国力和社会文明程度的重要体现。中华体育精神是实现中华民族伟大复兴的内在动力，是永不枯竭的精神力量，能够凝心聚气、聚沙成塔，对内激励民众，对外树立形象，具有强大的社会动员力和社会影响力。大力弘扬中华体育精神，充分发挥其提高民族自信心、增强民族凝聚力、振奋民族精神的重要作用，必将为实现第二个百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦注入源源不断的活力。

（一）传播体育正能量

伟大事业孕育伟大精神，伟大精神引领伟大事业。习近平总书记强调，广大体育工作者在长期实践中总结出的以“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏”为主要内容的中华体育精神来之不易，弥足珍贵，要继承创新，发扬光大。运动员是体育文化、体育故事的主要缔造者，也是最好的讲述者、传播者。在各大赛事赛程中，我国运动员不但在赛场上顽强拼搏、为国争光，在赛场外也与其他国家和地区的运动员、教练员、工作人员主动交流，谦虚友善。具体表现在以下几个方面。

（1）团结协作。中国体育代表团的各支队伍始终拧成一股绳，劲往一处使。每一块奖牌的获得，每一次突破的背后，既有个人的辛劳汗水，又有团队的努力付出。

（2）顽强拼搏。没有唾手可得的胜利，只有毫无保留的拼搏。

（3）永不言弃。每一枚奖牌背后都凝聚着奋斗的汗水。在竞技场上，无论顺境还是逆境，无论领先还是落后，中国体育健儿始终保持着顽强拼搏的精神。

中国体育健儿无数次以优异的运动成绩和良好的精神风貌，诠释中华体育精神和奥林匹克精神的深刻内涵，讲好中国体育故事，传播好中国体育声音，传播体育正能量。

（二）助力体育强国建设

体育强则中国强，国运兴则体育兴。党的十八大以来，全国体育战线坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻落实习近平总书记关于体育的重要论述，锐意进取，砥砺前行，推动我国体育事业不断开新局、谱新篇。

习近平总书记强调，全面建设社会主义现代化强国，需要在各方面都强起来。实现体育强国目标，要大力弘扬新时代的女排精神，把体育健身同人民健康结合起来，把弘扬中华体育精神同坚定文化自信结合起来，坚持举国体制和市场机制相结合，不忘初心，持之以恒，努力开创新时代我国体育事业新局面。

今天的我们比历史上任何时期都更接近中华民族伟大复兴的目标。但是中华民族伟大复兴绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的。在建设体育强国的新征程上，全国体育战线还要继续大力弘扬中华体育精神、北京冬奥精神，努力将体育建设成为中华民族伟大复兴的标志性事业。

（三）展示中国体育良好形象

伟大精神推动伟大实践。进入中国特色社会主义新时代，无论是女排精神还是登山精神，

都在新时代的伟大实践中形成了更加丰富的时代内涵。中华体育精神以蓬勃活力激励着中国体育健儿自觉把青春奋斗融入党和人民的事业，让爱国主义旗帜在竞技赛场高高飘扬。中国体育健儿顽强拼搏，屡创佳绩，在关键时刻站得出来、拼得出去，展现了新时代中国青年“使命在肩、奋斗有我”的精神风貌，展示了新时代中国可信、可爱、可敬的大国形象，谱写了中国体育事业发展的新篇章。

借助体育运动，中华体育精神向世界传递着中华民族的生命活力和勃勃生机。这种活力和生机广泛体现在全民健身与学校体育之中，并突出体现在竞技体育之中。竞技体育以年轻人为主体，凸显了人类蓬勃向上的生命力。中国运动员年轻活泼的面庞、健壮有力的体魄彻底改变了往昔体弱多病、不堪一击的形象，取而代之的是“东方雄狮”“东方巨人”的中华民族新形象。

第三讲 校园体育文化

校园体育文化是一种有着深刻内涵和丰富外延的独特文化现象，它既是校园文化的一部分，又是体育文化的一部分。它是指校园内所呈现的一种特定的体育文化氛围，是以校园为空间，以学生、教师参与为主体，以身体练习为手段，以多种多样的体育锻炼项目为主要内容，以校园精神为主要特征的一种群体文化。

一、校园体育文化的特征

（一）创新性

学生的创新能力已经被列为中国学生发展的核心素养之一。校园体育文化作为学校发挥育人作用的重要途径之一，也表现出了极突出的创新性特征。学生作为校园体育文化的主体，在参与校园体育活动方面具有很高的积极性。为了满足学生的体育活动需要，吸引更多的学生参与校园体育活动，校园体育活动的组织和管理便必须具有与时俱进的创新性。校园体育活动不仅为学生提供了发展体育爱好和特长的机会，更为学生创造性的培养与展示提供了舞台。在体育竞赛中，只有通过不断创新技战术，才有可能战胜对手。创新精神已经作为体育运动的一种特质，在校园体育文化的建设中发挥着重要作用。

（二）融合性

体育是促进不同国家、民族文化交流和文化融合的有效途径。校园体育活动作为学生喜闻乐见的课余锻炼、休闲方式，在促进全球文化交流方面也起着重要作用。随着全球化程度的不断加深，许多世界性的体育文化涌入高校，在与我国传统体育文化的碰撞与融合中共同造就了丰富多彩的校园体育文化。在我们的校园中，既有优秀的民族传统体育活动，如武术、太极、围棋等；又有世界性的体育活动，如橄榄球、健美操、网球等。这些不同的运动项目以其各自独有的运动文化，为学生的多元化文化学习与交流搭建了平台。

■ (三) 娱乐性

校园体育活动的开展大多不是以运动技能的高强度对抗和竞争为最终目的,而是为了通过内容丰富、形式多样的体育活动为学生们提供休闲、锻炼、娱乐、放松的途径。校园体育文化更关注的是学生积极愉悦的主观体验,这就使得校园体育文化具备了很明显的娱乐性特征。这一特征也使得校园体育文化具备了巨大的吸引力,它通过一些游戏性、娱乐性强的体育活动来激发学生们的运动参与积极性和运动兴趣,进而提高了校园体育文化在校园文化建设中的地位和价值。

■ (四) 教育性

学校的核心功能是教书育人,依托于校园文化而产生的校园体育文化便自然而然地具备了教育的功能。良好的校园体育文化氛围能够激发学生自觉参加体育锻炼的主动性,进而培养学生坚定的意志力和克服困难的勇气,塑造学生的集体主义精神和社会责任感,促进学生个性的发展和创新能力的培养,培养学生的沟通交流能力和自信心。正是因为有了这样独特的教育性特征,校园体育文化的建设才得以在校园精神文明建设和学生成长、成才的领域中发挥着不可替代的重要作用。

二、校园体育文化的功能

■ (一) 教育功能

校园体育文化是实现教育培养目标的载体,在体育文化活动中,学生必然受到集体主义、爱国主义、团结协作、遵纪守法、勇敢顽强等优良品质和高尚道德情操的教育。校园体育文化的开展过程实际上就是学生自我表现、自我管理、自我提高、不断社会化的过程。校园体育文化的开展离不开广大学生的自觉意识和主动参与,同时也为学生进行自我教育、自我管理和自我服务提供了良好的条件和场所。学生通过自觉组织、自觉参加校园体育文化活动,能够不断提高和发展自身的综合素质。

■ (二) 情操陶冶功能

校园体育文化可以理解作为一种校园精神的环境和文化氛围,其作用是通过体育文化氛围的营造来陶冶学生的情操,规范学生的行为。校园体育文化活动通过整体环境、文化氛围、实践活动、激励机制等影响和教育广大学生,使他们积极主动地投入这一环境和氛围中。学生既能从中学到知识,又丰富生活;既能锻炼组织能力,又能培养合作精神和竞争意识。人体的健康美、形体美、姿态美是长期运动的结果,而高雅的校园体育文化活动所带来的语言美、行为美、心灵美等对于培养学生感受美、鉴赏美、表现美和创造美的能力具有特殊且不可替代的作用。

■ (三) 心理疏导功能

校园体育文化活动以其固有的竞争性、娱乐性、艺术性丰富了学生的精神生活,使他们在紧张的学习之余能够获得心情愉快、精力旺盛、情绪高涨等感受。校园体育文化活动产生的精



延伸阅读
 《中华人民共和国
 体育法》

神氛围可以帮助学生消除心理上和情绪上的自我干扰和相互摩擦，减少内耗，协调人际关系健康发展。

(四) 社会实践功能

校园体育文化活动加强了广大学生之间的交流，使他们能够逐步积累不同的角色体验和经验，扩大人际交往，既能增进同学之间的友谊，又能逐步学会自我管理，不断增强自主意识、自强意识，提高独立生活、组织管理和社会活动等方面的能力，提升社会责任感。

• 学习评价 •

评价维度	自我评价	小组评价	教师评价
知识掌握	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
技能提升	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
学习状态	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
感悟与反思			



篇章导读

国运兴则体育兴、国家强则体育强。我国能够跻身世界体育大国、奥运强国之列，根本在于综合国力不断增强，为体育竞技训练提供了先进科技支撑和坚实物质保障，也为各领域体育人才脱颖而出创造了良好成长环境和广泛群众基础。

——2024年8月习近平总书记在接见第33届夏季奥林匹克运动会中国体育代表团全体成员时强调



04

专题四 田径运动

学习目标

知识目标

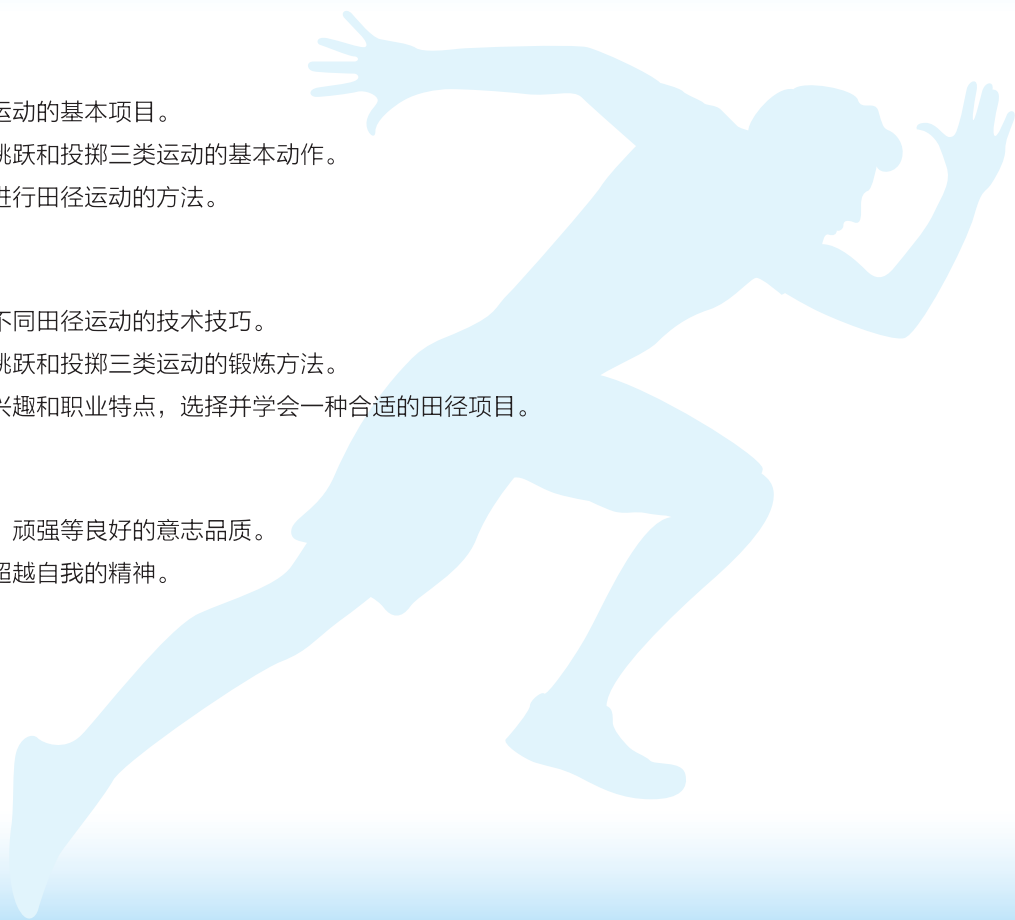
1. 认识田径运动的基本项目。
2. 了解跑、跳跃和投掷三类运动的基本动作。
3. 学会科学进行田径运动的方法。

能力目标

1. 熟练掌握不同田径运动的技术技巧。
2. 掌握跑、跳跃和投掷三类运动的锻炼方法。
3. 根据自身兴趣和职业特点，选择并学会一种合适的田径项目。

素养目标

1. 养成坚毅、顽强等良好的意志品质。
2. 培养勇于超越自我的精神。



止步半决赛，徐卓一的不甘与决心

20岁的徐卓一，1.98米的身高，略显清瘦的身形，带有一丝学生气的脸庞再加上一副黑框眼镜，这些让他在赛场上与众多国际运动员相比显得格格不入。也正因如此，当他在巴黎奥运会男子110米栏资格赛以小组第一的身份晋级半决赛后，不少之前不太关注这个项目的网友惊呼——“以为他是搞奥数的，结果他是搞奥运的！”

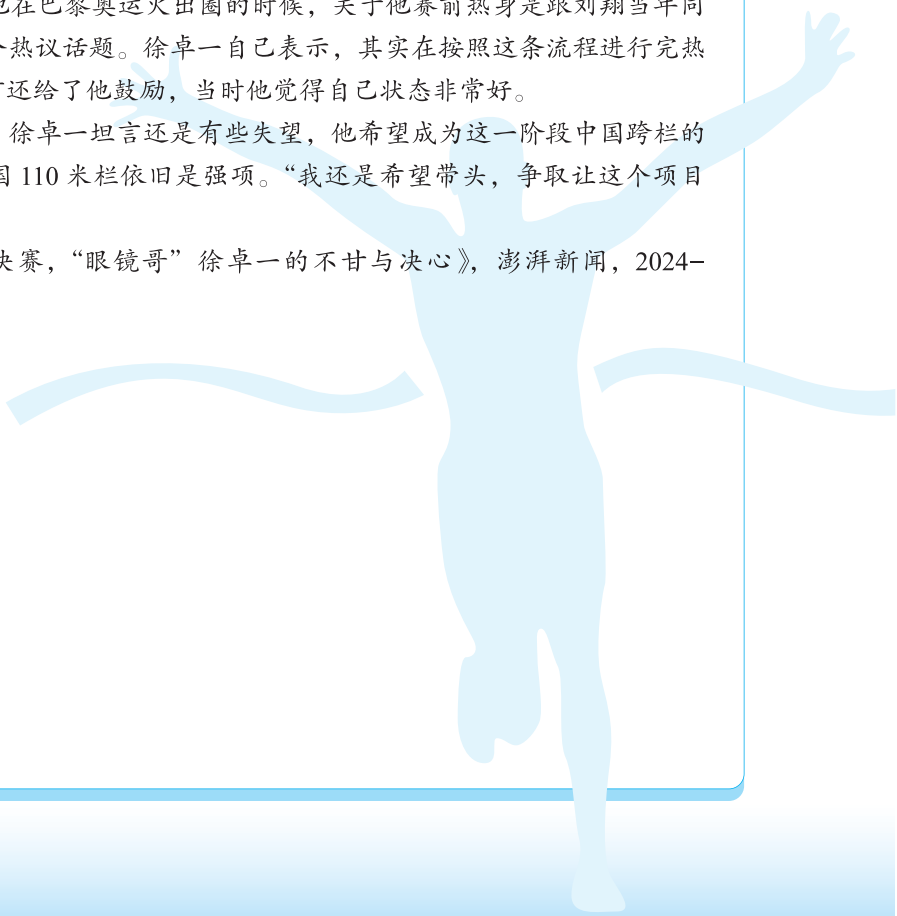
“可能是因为大家对于运动员的那种刻板印象太固化了，认为大多数运动员就是那种又壮又高又大的样子，其实，我感觉各式各样的运动员都有。”徐卓一说，他就是属于另一类的田径运动员，而且一直以来他都是戴着眼镜征战110米栏，所以他已经很习惯目前的造型了。

在跑完半决赛回到混合采访区时，徐卓一的情绪和前一天完全不同。失望和不甘几乎写在了他的脸上。13秒48，这是徐卓一在半决赛第三组中跑出的成绩，位列小组第7，总成绩排在所有半决赛选手中的倒数第三位，最终无缘决赛。徐卓一赛后复盘了这场半决赛，在他看来，国际大赛历练的不足也是他心态不稳定、抗压能力不够的重要原因，“因为我的起跑不好，所以本来的预期也是在前程落后的情况下一点点追，但是敲了两个栏之后，我的心态就发生了变化，可能也是因为着急，就没有调整过来。”

值得一提的是，作为田径名帅孙海平的徒弟，徐卓一另一个令人关注的身份就是“刘翔的小师弟”。其实当他在巴黎奥运火出圈的时候，关于他赛前热身是跟刘翔当年同样的流程这一点也成了热议话题。徐卓一自己表示，其实在按照这条流程进行完热身之后，孙海平教练在赛前还给了他鼓励，当时他觉得自己状态非常好。

对于第一次奥运之旅，徐卓一坦言还是有些失望，他希望成为这一阶段中国跨栏的领头人，让全世界看到中国110米栏依旧是强项。“我还是希望带头，争取让这个项目继续变强起来。”

（资料来源：《止步半决赛，“眼镜哥”徐卓一的不甘与决心》，澎湃新闻，2024-08-08）



第一讲 跑

跑是田径运动中基础的体育项目，可以划分为短跑、中长跑、跨栏跑和接力跑几类。跑的练习可以发展人的奔跑能力和速度、耐力等素质，以正确的跑步方法进行锻炼可以增强自身体质，提高抵抗力。

一、短跑

短跑也称“短距离跑”，距离一般为 50 ~ 400 米（包括接力）。短跑是发展人体速度素质最有效的手段，它是人体运动器官和内脏器官在大幅缺氧条件下完成的最大强度工作，属于无氧运动。

短跑技术是一个统一的整体。全程跑的成绩由多个要素综合决定，包括起跑的反应速度、起跑后迅速加速的能力、保持最高跑速的有效距离，以及各个阶段技术动作完成的质量与连贯性。因此，每个阶段的表现都会对最终成绩产生至关重要的影响。

（一）短跑的技术动作

1. 起跑

起跑是指从起跑前预备姿势到启动动作开始的这一阶段。起跑的任务是使身体迅速摆脱静止状态，获得向前的最大冲力，为起跑后的加速创造条件。按照田径运动的既定规则，短跑类项目的起跑动作必须采用蹲踞式，并使用起跑器，听信号统一起跑。

阅读窗口 起跑器



起跑器是一种用于短跑的辅助设备，能帮助运动员在起跑时获得更好的起始速度和姿势，其最初的设计是为了帮助运动员更好地进行蹲踞式起跑，从而在比赛中获得更好的成绩。

起跑器的安装方法一般有普通式、接近式和拉长式三种，如图 4-1-1 所示。

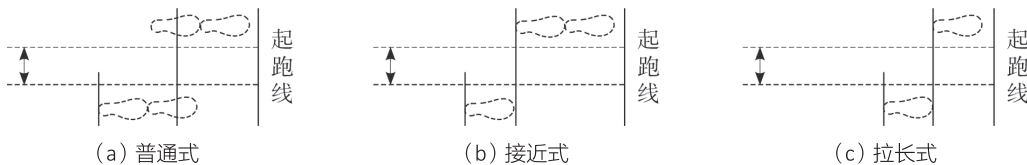


图 4-1-1 起跑器的安装方法

(1) 普通式：前起跑器距起跑线的距离为一脚半长，后起跑器距前起跑器为一脚半长。

(2) 接近式：前起跑器距起跑线、后起跑器距前起跑器均为一脚长。

(3) 拉长式：前起跑器距起跑线要有两脚长，后起跑器距前起跑器为一脚长。

这三种安装方法各有优点，安装时也会因人而异，但无论采用哪种方法，都必须符合以下要求：①在预备时，身体能感到舒适；②在起跑时，有利于肌肉发挥最大收缩力量；③在起跑后，身体能保持较大的前倾。

起跑包括“各就位”“预备”“鸣枪”三个口令环节。

(1) “各就位”口令。在接收到“各就位”口令后，运动员应抵达起跑器前（可在行进过程中进行数次深呼吸，以确保肌肉细胞获得充足的氧气储备），以后膝跪地的方式完成起跑姿势的固定，双手撑地作为支撑，随后两脚分别准确放置于前、后起跑器的抵足板上。紧接着，运动员双手需迅速回收至起跑线后方，手指应并拢，拇指与其余四指形成“八”字形以支撑地面，两臂需保持伸直状态，且与肩部宽度相同或略宽，肩部应与起跑线平行或稍微超出 5 ~ 10 厘米。在此过程中，运动员需保持颈部和躯干的自然放松，视线聚焦于前下方约 50 ~ 60 厘米的区域，呼吸需保持平稳、和缓，并集中精神等待“预备”口令的发出。

(2) “预备”口令。在接收到“预备”口令后，运动员应以稳定且控制的方式将臀部提升至略高于肩部的高度，同时确保身体重心适度前移。此时，双腿膝关节应形成适宜发力的角度，双脚则需紧密贴合起跑器，并坚实地踩踏抵足板以确保稳固。背部肌肉需保持紧绷状态，身体略呈弓形，以加强起跑时的爆发力。随后，进行深呼吸以调整呼吸节奏，并全神贯注地等待起跑的鸣枪声响起。

(3) 鸣枪。听到鸣枪声，双手迅速推离地面，两臂有力地大幅度前后摆动，同时两腿猛蹬起跑器，以较大的前倾姿势把身体推向前方。躯干前倾幅度应使躯干纵轴与水平线成 $15^{\circ} \sim 20^{\circ}$ ，当蹬在前起跑器上的后蹬角度为 $42^{\circ} \sim 45^{\circ}$ ，蹬离起跑器时，后边的腿前摆积极下压着地，完成第一步的动作，由起跑进入起跑后的加速跑，从而完成起跑。

起跑各环节动作如图 4-1-2 所示。



图 4-1-2 起跑动作

知行合一

请同学们两人一组，一人扮演裁判发出“各就位”“预备”“嘭”的口令，另一人按照口令的要求做出相应的起跑动作；重复以上动作 5 次后，双方身份交换，换另一人按照口令要求做出相应起跑动作。练习过程中要注意动作要领，找到顺利起跑的感觉。

2. 加速跑

加速跑是指从后腿蹬离起跑器至达到最高速度的这一过程，其主要目的在于通过有效利用向前的冲力，在较短的距离内迅速获得高速度。

在加速跑的初始阶段，运动员的躯干会呈现较大的前倾姿态。然而，随着步长和跑速的逐步增加，躯干会逐渐抬起，直至接近并最终达到途中跑的标准姿势。在此过程中，两臂的摆动需与两腿的动作保持协调与配合，如图 4-1-3 所示。通常而言，加速跑的距离会控制在 20 ~ 30 米之间。

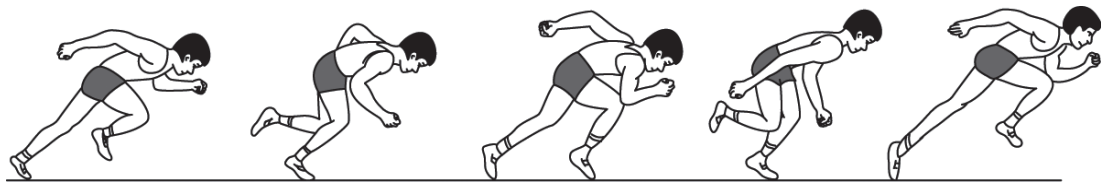


图 4-1-3 加速跑动作

3. 途中跑

短跑的途中跑是短跑全程中距离最长、速度最快的一段，是决定运动成绩的主要阶段。

跑是周期性运动。跑的动作是由腿的后蹬、摆动和着地及臂的摆动等动作组成的。人体向前奔跑就是由跑的各个动作的相互配合，通过后蹬动作来推动身体前进的。一腿后蹬，另一腿则应迅速有力向前摆出。蹬地腿离地后小腿应随惯性向大腿自然靠近折叠，以缩小摆动半径，加快向前摆动的速度。当大腿摆到最高点时，积极下压，膝关节迅速伸展，小腿顺惯性向前摆动，用脚前掌积极而富有弹性地着地完成“扒地”动作。

途中跑时，上体应适当地保持前倾，同时，为了继续发挥和保持高速跑动，两臂应配合步伐节奏做积极有力的摆动，这样既可以维持身体平衡，又有助于加快两腿动作频率和加大步幅。

4. 弯道跑

在 200 米跑和 400 米跑中，一半以上的距离是在弯道上进行的。因此，为了适应弯道跑，跑的技术上要有相应的变化。

200 米跑和 400 米跑的起点在弯道上，应将起跑器安装在弯道跑道右侧，起跑器对着弯道的切点方向。起跑时，左手撑在距离起跑线后沿 5 ~ 10 厘米处，使身体正对着弯道的切点，如图 4-1-4 所示。弯道起跑后，为了尽快进入弯道，加速跑的距离要缩短，呈现较大前倾的身体要早些抬起。

在进入弯道时，身体应向内倾斜，右肩高于左肩，右臂的摆幅和力量都大于左臂，右臂前摆时稍偏左前方，后摆时稍偏向右后方。着地时右膝和右脚尖稍向内转，用脚掌内侧着地；左膝和左脚尖稍向外转，用脚掌外侧着地。从弯道跑进直道，应在弯道的最后几米处身体逐渐减小内倾程度，顺着惯性跑 2 ~ 3 步。

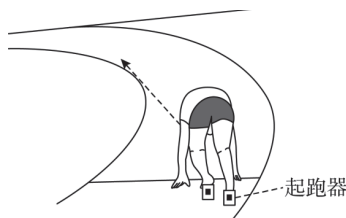


图 4-1-4 弯道起跑

勤学善思

在进行弯道跑的时候身体为什么要内倾？你是否知道这个动作背后的科学原理？

5. 冲刺跑

冲刺跑包括冲刺和撞线两个环节，注意应尽量保持途中跑的速度直到跑过终点线。进入冲刺阶段（距离终点 15 ~ 20 米）时，练习者应上体前倾，以增强后蹬力，同时加大摆臂的幅度并加快速度。进入撞线阶段（距离终点线最后一步）时，练习者的上体应达到最大前倾幅度，用胸部或肩部撞线。通过终点后，练习者再调整步频和步幅，逐渐减速。

（二）短跑的练习方法

短跑的练习方法一般有以下几种。

（1）小步跑的练习：上体略微前倾，膝、踝关节放松，大腿带动小腿积极下压，前脚掌着地时完成“扒地”动作，之后腿部迅速蹬直，同时上抬另一条腿，重复以上动作。

（2）高抬腿的练习：上体直立或略微前倾，支撑腿蹬直，两大腿交替抬起至与地面平行，协调摆臂。

知行合一

多人一组进行高抬腿练习。在听到开始口令后，第一组人员进行 20 秒的高抬腿练习，之后第一组人员休息，下一组开始练习；依次练习，直到每组都做了三组高抬腿练习为止。练习过程中可以逐渐加快频率，并注意每组的两次练习之间应休息一分钟左右。

（3）原地摆臂的练习：两臂屈肘 90°，前后摆动，幅度从小到大，节奏从快到慢。

（4）后蹬跑的练习：上体略微前倾，前腿充分跨出、尽量抬平，落地时迅速做出蹬伸动作，蹬地时充分伸展髋关节、膝、踝关节，同时另侧腿迅速跨出，重复以上动作。

二、中长跑

中长跑是中距离跑和长距离跑的合称，是发展耐久力的项目。近年来为了适应和更好地利用塑胶跑道的弹性，中长跑形成了“重心高、步频快、步幅小，身体重心起伏小”的技术特征。目前，中长跑奥运会正式比赛项目有男子 800 米、1 500 米、5 000 米、10 000 米和男子 3 000 米障碍，女子 800 米、1 500 米、3 000 米、10 000 米。

（一）中长跑的技术动作

1. 起跑

中长跑一般采用站立式起跑，按照“各就位”“鸣枪”两个口令进行。

当听到“各就位”口令后，先做几次深呼吸，然后迅速走到起跑线后，把有力脚放在前

面,紧靠起跑线后沿。两脚前后开立,后脚距前脚约一脚长,两脚左右间隔约与肩同宽,身体重心落在前脚上。两腿弯曲,上体前倾。前脚异侧臂自然弯曲于体前,同侧臂在体侧自然后伸。身体保持稳定,准备跑出。

听到枪声,后腿蹬地后迅速前摆,前腿迅速蹬伸,两臂配合两腿动作,做快而有力的前后摆动,身体迅速向前冲出。

2. 起跑后加速跑

起跑后加速跑时,上体前倾稍大,摆臂、摆腿和后蹬要积极有力,加速跑的速度、距离应根据项目、个人水平特点和比赛对手而定。

3. 途中跑

中长跑的途中跑是中长跑技术的重要部分,它在全程中的距离最长,因此其技术水平对成绩影响很大。

(1) 上体姿势。上体姿势应自然正直或适度前倾,这样可为肌肉和内脏器官的活动创造有利的条件。在速度加快时,上体稍前倾。头部自然与上体成一条直线,两眼平视前方,面部、颈部及躯体的肌肉要自然放松。

(2) 两臂动作。正确的摆臂可以帮助维持身体平衡和加快腿部动作的速度。途中跑时,两臂应稍微离开躯干,肘关节自然弯曲,以肩为轴前后自然摆动,摆幅要适当,肘关节的角度在摆臂过程中有变化。进行直道跑时,手臂向后摆动的幅度要大于向前摆动的幅度。进行弯道跑时,右臂摆幅向前大一些,向后摆幅小一些,左臂靠近身体前后摆动,摆幅向前小些,而向后要大些,以使肌肉得到短时间的放松。同时,摆臂也应根据跑速有一些变化。

(3) 腿部动作。当身体重心移过支撑点后,摆动腿由大腿带动小腿继续向前摆,在腿部的摆动配合下,髋部向前送出,支撑腿迅速蹬伸。在摆动腿前摆的过程中,膝关节和小腿自然放松。此技术特点是身体重心移动平稳、步幅适中、节奏快、频率高。掌握好途中跑腿部动作的技术,可以使中长跑更加轻松省力。

中长跑的途中跑有一半以上距离是在弯道上进行的。中长跑弯道跑的技术与短跑弯道跑的技术相同,只是动作的幅度与用力程度较小。

4. 终点冲刺跑

终点冲刺跑是中长跑全程中最艰苦的部分,它要求练习者在机体严重疲劳的情况下竭尽全力地冲向终点。中长跑的终点冲刺跑动作结构和短跑的基本相同,但从什么时间、多长距离开始加速这些要根据项目的全程距离、个人的训练水平和战术要求来定。从现代中长跑的发展趋势看,终点冲刺跑的能力高低往往影响比赛的胜负。

5. 中长跑的呼吸

中长跑是以有氧代谢为主的耐力型项目,需氧量较大。为改善气体交换与血液循环的条件,保证氧气供应,需要掌握正确的呼吸方法,呼吸应与跑步的节奏相配合。可根据个人特点和跑速,采用三步一呼、三步一吸或两步一呼、两步一吸,以及一步一呼、一步一吸的方式,呼吸深度约为肺活量的三分之一。慢跑时可单独用鼻呼吸,跑速较快时,可半张口,与鼻同时呼吸。

阅读窗口——极点



在中长跑过程中，有一些时间会出现呼吸困难、胸闷、两腿无力的感觉，这种现象在运动生理学上被称为“极点”。跑到一定程度时，肌肉、骨骼进入紧张状态，身体需要的氧和营养物质数量突然增加，而输送这些物质的内脏器官由于生理惰性原因，一时跟不上机体活动需要，引起大脑皮质工作紊乱。同时，运动过程中产生的代谢物不能及时氧化和排除，为了多吸入氧和排出二氧化碳，呼吸要加快，心脏也得加快跳动；大脑皮质由于受到这种过度刺激，中枢神经系统的协调遭到了破坏，因而产生了“极点”现象。

“极点”现象出现时，应注意加大呼吸深度（尤其是呼气），减少呼吸次数，必要时可以把双手叉在腰间，跑步速度放慢，也可以改为走。经过一段时间后，内脏器官的活动就会逐渐适应运动器官活动的变化，大脑皮质也会恢复正常工作，“极点”现象会随之消失。此时跑起来反而会感到轻松有力，出现“第二次呼吸”。

为了减缓“极点”现象的产生，在中长跑前应做好充分的热身活动，使内脏器官对剧烈活动有所准备。

（二）中长跑的练习方法

- （1）直道加速、弯道减速的变速跑练习。
- （2）规定每圈跑速的强度耐力跑练习。
- （3）较长距离的一般耐力跑练习。
- （4）12 分钟计距跑练习。

知行合一

所有人共同参与。教师发出口令后，所有人按照中长跑的要求在 400 米跑道开跑，在 12 分钟的时限内跑可能远的距离，时间结束时，教师负责吹哨示意，所有人停下脚步。跑步过程中，注意要保持正确的姿势和节奏，避免受伤和浪费过多的体力。12 分钟跑完后，各自计算自己跑的距离，并根据表 4-1-1 进行打分。

表 4-1-1 12 分钟跑评分标准

分数	距离	
	男生	女生
0 分	2 100 米以下	1 700 米以下
3 分	2 100 ~ 2 149 米	1 700 ~ 1 749 米
3.5 分	2 150 ~ 2 199 米	1 750 ~ 1 799 米

续表

分数	距离	
	男生	女生
4 分	2 200 ~ 2 249 米	1 800 ~ 1 849 米
4.5 分	2 250 ~ 2 299 米	1 850 ~ 1 899 米
5 分	2 300 ~ 2 349 米	1 900 ~ 1 949 米
5.5 分	2 350 ~ 2 399 米	1 950 ~ 1 999 米
6 分	2 400 ~ 2 449 米	2 000 ~ 2 049 米
6.5 分	2 450 ~ 2 499 米	2 050 ~ 2 099 米
7 分	2 500 ~ 2 549 米	2 100 ~ 2 149 米
7.5 分	2 550 ~ 2 599 米	2 150 ~ 2 199 米
8 分	2 600 ~ 2 649 米	2 200 ~ 2 249 米
8.5 分	2 650 ~ 2 699 米	2 250 ~ 2 299 米
9 分	2 700 ~ 2 749 米	2 300 ~ 2 349 米
9.5 分	2 750 ~ 2 799 米	2 350 ~ 2 399 米
10 分	2 800 米及以上	2 400 米及以上

三、跨栏跑

跨栏跑是田径运动中一项技术性较强、锻炼价值较高的项目，它能有效地发展人的速度、弹跳、柔韧和灵敏等身体素质，培养人勇敢、顽强、果断和不怕困难的精神。

（一）跨栏跑的技术动作

1. 起跑

跨栏跑起跑后，练习者身体前倾幅度较小，上体抬起较早，大约在第 6 步时基本达到短跑途中跑的姿势。同时，跨栏跑加速时，后蹬角度较大，步长增加较快。跨栏前倒数第二步达到最大步长，最后一步是短步，起跨腿前脚掌踏上起跨点，为跨栏步做准备。

2. 跨栏步

跨栏步是腾空过程中的一步，从起跨腿着地起跨开始，到摆动腿过栏着地为止，包括起跨和过栏两个环节。

（1）起跨（图 4-1-5）。起跨是指起跨腿（后腿）踏上起跨点到后蹬攻栏的过程，它包括两腿、两臂及躯干之间一系列的协调连贯动作。起跨腿向前迈步，以前脚掌着地的方式踏上起跨点（起跨点一般距栏架 2 ~ 2.2 米，初学者稍近些）。随着重心的前移，摆动腿屈膝上抬，以膝盖领先，迅速向前上方摆动。当重心移过垂直支撑的腿部时，起跨腿用力蹬地，蹬伸髋、

膝、踝三个关节，并与上体成一直线，两肩正对前方。同时摆动腿的异侧臂迅速向前用力伸出，同侧臂自然摆向后方，上体前倾，形成向栏架进攻的动作。

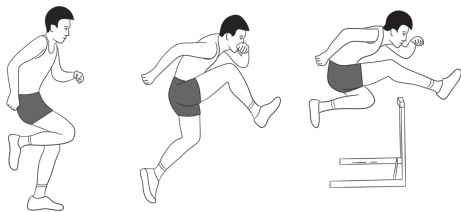


图 4-1-5 起跨动作

正确的起跨动作包括以下几个要点。

①跨栏“落、蹬”快。即起跨腿落地后，转入后蹬快。这是跨栏步具有较快水平速度的重要因素。

②适宜的起跨距离。起跨距离过远会使身体重心的腾空抛物线的最高点离栏过远，不易过栏；而起跨距离过近则会使起跨角度加大，造成跳栏，而损失水平速度。

③身体重心较大距离的前移和小于 70° 的起跨角度。身体重心较大距离的前移有利于构成最佳的起跨角度。起跨角度小，人体的腾起角度就小，身体重心腾起的高度就小，这样能保持和发挥水平速度，减小栏间跑和过栏时身体重心的上下起伏，节省体力，缩短时间，加快过栏速度。

④有效的协同动作。这主要是指摆动腿的屈膝。摆动腿屈膝以关节领先并积极向前上方高抬，小腿随惯性在大腿下面折叠后收，缩短攻摆半径，并注意上体的前倾与两臂和摆动腿的协调配合。

(2) 过栏。过栏是指起跨结束身体进入无支撑状态到摆动腿过栏后着地这段时间的动作。起跨腿“攻栏”离地后，身体重心沿抛物线轨迹向前移动，摆动腿向前迅速伸小腿，脚尖勾起，脚跟领先，上体下压。当脚跟跨过栏架时，摆动腿开始向下方压栏，此时，起跨腿屈膝外展，脚尖勾起，大小腿收拢，膝高于踝，并以膝领先经体侧向前提拉至胸前。摆动腿的异侧臂配合两腿的动作用力由前经体侧下划至体后，另一臂前摆至体前。摆动腿下压“切栏”时，以脚前掌着地，着地点一般在距栏 1.4 米左右处。着地后以脚前掌支撑并迅速向前移动身体重心，以便在完成过栏动作后迅速转入栏间跑。

3. 栏间跑

男子 110 米栏和女子 100 米栏的栏间跑一般可用三步跑完（初学者亦可用四步或五步），跑的动作与短跑基本相同。只是由于过栏，这三步的步长不是均等的，第一步小，第二步最大，第三步次大，跑起来有鲜明的节奏感。正确地跑出第一步是跑好栏间跑和提高速度的关键。另外在栏间跑时，上体应保持适当前倾，身体重心较短跑时的高且起伏小，每步着地时脚前掌应先着地。

（二）跨栏跑的练习方法

跨栏跑属于短距离速度性项目，可以参考短跑的一些练习方法；同时，还有一些其他练习可以进一步加强跨栏跑的技术。

- (1) 原地摆动腿, 进行过栏的模仿练习。
- (2) 行进间摆动腿, 进行过栏的模仿练习。
- (3) 原地站立栏侧, 做起跨腿提拉的练习。
- (4) 走或慢跑过程中, 从栏侧做起跨腿提拉的练习。
- (5) 半劈腿坐在垫子上, 两臂前后摆动 3 次后, 上体向前压体, 两臂做过栏时的划摆动作练习。

四、接力跑

接力跑是由短跑和接力区交接棒技术组成的集体项目, 对团队协作能力有一定的考验。常规比赛的接力跑项目有男、女组别的 4×100 米和 4×400 米接力跑, 接力区为 20 米, 每个接力区前有 10 米的预跑区。

（一）接力跑的技术动作

1. 起跑

接力跑的起跑分为持棒起跑和接棒起跑两种。

持棒起跑是指第一持棒人以右手持棒, 采用蹲踞式起跑, 起跑技术与短跑基本相同。持棒方法是右手的中指、无名指和小指握住棒的后部, 拇指和食指分开撑地, 接力棒不得触及起跑线和起跑线前的地面, 如图 4-1-6 所示。

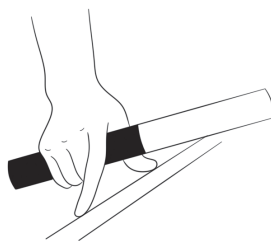


图 4-1-6 持棒起跑的持棒方法

接棒起跑是指第二、三、四棒的起跑, 常采用半蹲踞式或站立式起跑。接棒人站在接力区后端或起跑线内, 两脚前后开立, 两膝弯曲, 上体前倾站立或一手撑地, 身体重心稍向左偏或右偏, 头转向后, 当传棒人跑到标记线并与接棒人完成交接时, 接棒人便迅速起跑。

2. 传、接棒

接力跑传、接棒的方法一般有上挑式、下压式和混合式三种。



图 4-1-7 上挑式、下压式接棒法

(1) 上挑式接棒法。如图 4-1-7 (a) 所示, 接棒人的手臂自然向后伸出, 手臂与躯干成 $40^\circ \sim 50^\circ$, 虎口展开向下, 掌心向下, 拇指与其他四指自然张开, 传棒人由下向上将棒送到接棒人手中。这种方法的优点是接棒人向后伸手的动作比较自然, 容易掌握; 缺点是接棒后, 手已握在接力棒的中部, 下一棒队员接棒时只能握住棒的前部, 容易造成掉棒, 影响持棒人快跑。

(2) 下压式接棒法。如图 4-1-7 (b) 所示, 接棒人的手臂向后伸出, 手臂与躯干成 $50^\circ \sim 60^\circ$, 手腕内旋, 掌心向上, 拇指与其他四指自然张开, 虎口朝后, 传棒人将棒的全部由上向下传到接棒人手中。这种方法的优点是每一棒次的接棒都能

握住棒的一端，不易掉棒，便于持棒人快跑；缺点是接棒人的手臂后伸时相对紧张和不自然。

(3) 混合式接棒法。混合式接棒法综合了上述两种传接棒的优点。第一棒队员用右手持棒起跑，沿跑道内侧跑进，用上挑式将棒传到第二棒队员的左手中，第二棒队员沿跑道外侧用下压式将棒传到第三棒队员的右手中，第三棒队员沿跑道内侧用上挑式将棒传到第四棒队员的左手中。

阅读窗口——接力跑各棒队员的安排



接力跑中有 4 名队员，在分配上应尽量发挥每名队员的特长。

一般来说，第一棒应安排起跑好、善于跑弯道的队员；第二棒应安排专项耐力好、善于传接棒的队员；第三棒队员除具备第二棒队员的条件外，还要善于跑弯道；第四棒要安排短跑速度最快、冲刺能力最强的队员。

（二）传接棒位置与起跑标志线的确定



延伸阅读
在“干净跑道”上
奔跑

根据田径规则，运动员必须在 20 米的接力区内完成传接棒。接棒人站在预跑区内或接力区的后端，待传棒人到达标志线时便迅速起跑，跑到合适的位置；当传棒人离接棒人约 1.5 米时立即发出“接”的信号，接棒人迅速后伸手臂接棒。传接棒的位置可以通过调整接棒运动员的起动标志线（当传棒运动员跑到此标志线时，接棒人开始起跑）来确定。为保证传、接棒动作能在快速奔跑中完成，要准确地确定标志线。标志线是根据传、接棒人的跑速和传、接棒人技术的熟练程度而定的，其位置一般在距离预跑线 4 ~ 6 米处。可反复进行练习，最后确定准确的起动标志线。

· 学习评价 ·

评价维度	自我评价	小组评价	教师评价
知识掌握	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
技能提升	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
学习状态	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
感悟与反思			

第二讲 跳跃

体育运动中的跳跃项目分为两类：一类为克服垂直障碍的高度项目，如跳高和撑竿跳高；另一类为克服水平障碍的远度项目，如跳远和三级跳远。所有的跳跃项目既有共同的运动规律，又有各自的运动学和动力学特征。

一、跳高

跳高是人体通过助跑和单脚起跳，使身体越过最大垂直高度的项目，是奥运会田径运动比赛的项目之一。经常练习跳高能提高人的弹跳力、灵敏性、柔韧性、协调性，培养人的时空感和果敢、坚定、沉着及不屈不挠的意志品质。

（一）跳高的技术动作

跳高有多种技术动作类型，下面仅介绍跨越式跳高和背越式跳高的技术动作。

1. 跨越式跳高

跨越式跳高由助跑、起跳、过杆、落地这紧密衔接的四个部分组成，如图 4-2-1 所示。

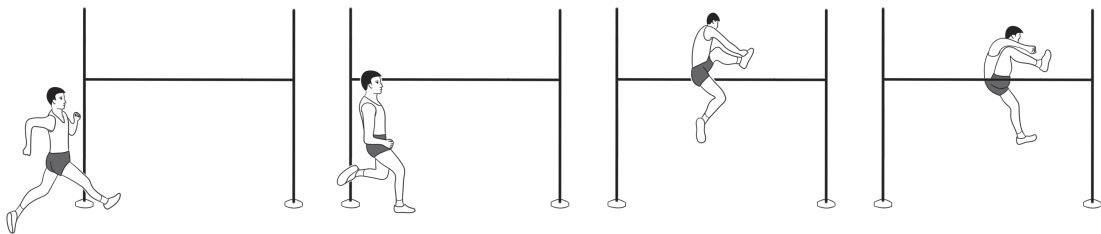


图 4-2-1 跨越式跳高动作

（1）助跑。跨越式跳高从摆动腿一侧助跑，助跑路线基本上是直线，助跑角度一般与横杆成 $30^{\circ} \sim 60^{\circ}$ 。正式助跑之前应事先丈量好步点，起跳点与横杆投影线之间的距离一般在 $60 \sim 80$ 厘米。全程助跑的距离一般在 $10 \sim 15$ 米，步数在 $6 \sim 8$ 步，最后几步速度要加快，倒数第二步最长，重心最低，摆动脚落地时柔和屈膝前移，蹬脚送髋为起跳脚的前伸放脚做好准备。最后一步稍小，使上体迅速前移向前送髋，为从水平速度过渡到垂直速度做好充分准备。

（2）起跳。跨越式跳高应用远离横杆的腿作为起跳腿。助跑到最后一步时，起跳腿以大腿带动小腿迅速向前伸出，用脚跟先着地并迅速过渡到全脚掌；接着在摆动腿用力蹬伸和助跑水平速度的推动下，身体重心迅速前移，上体及时跟上，起跳腿屈膝缓冲；当身体重心移至起跳点的上方时，起跳腿迅速蹬伸，髋、膝、踝三关节充分蹬直成一条直线，摆动腿膝关节微屈，以大腿发力带动小腿积极有力向前上方摆起，两臂积极配合摆动，起跳一侧臂自然在侧下方，另一侧手臂随摆动腿前摆，使身体向上腾起。

（3）过杆和落地。起跳腾空后，身体保持向上腾起姿势，摆动腿积极上摆，当脚跟越过横

杆高度时，向横杆一方侧摆，使摆动腿的脚、小腿、大腿依次过杆；与此同时，起跳腿积极向上抬起，膝盖靠近胸部，小腿自然上摆与横杆平行，接着上体抬起，摆动腿同侧臂随摆动腿内转下压带动身体沿纵轴向内旋转，使上体和臀部能顺利过杆，起跳腿随着摆动腿的下压而抬高并绕过横杆；过杆后用摆动腿领先落地。

2. 背越式跳高

背跃式跳高是以背对横杆的姿势越过横杆的跳高方法，同样要经历助跑、起跳、过杆和落地几个步骤，如图 4-2-2 所示。

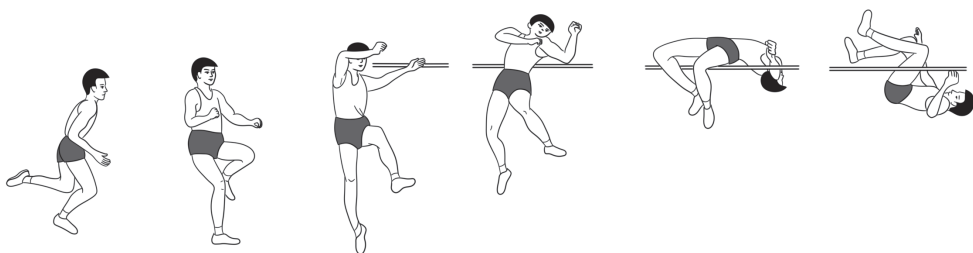


图 4-2-2 背越式跳高动作

背越式跳高的优点在于能更充分地利用助跑速度，通过合理的起跳动作使人体向上腾起，并能充分利用身体重心腾起的高度顺利地越过横杆。

(1) 助跑。背越式跳高的助跑一般跑 8 ~ 12 步，前段跑直线，后段跑 4 ~ 6 步，成一条弧线。助跑从摆动腿一侧开始，起跑点与起跳点的连线与横杆垂直面的夹角约 70° 。弧线一般呈不等半径的抛物线形，起跳点的切线与横杆垂直面的夹角为 $20^\circ \sim 35^\circ$ 。

一条理想的背越式跳高助跑路线应具备以下几个特点：①助跑要有足够的距离；②开始的路线要平直，易于发挥；③助跑从直段转弧，要跑得平稳、圆滑、自然；④弧线半径逐渐缩小，以便于转体和身体内倾，降低重心；⑤起跳后腾空路线应与横杆有一定夹角。

阅读窗口 背越式跳高助跑路线的丈量方法

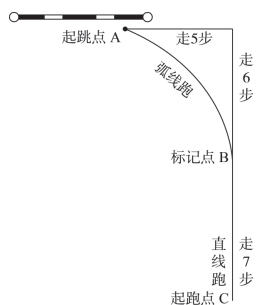


图 4-2-3 走步丈量法示意

背越式跳高助跑路线的丈量方法有很多，其中最常用的是走步丈量法。

从起跳点 A 向助跑一侧沿横杆平行方向走 5 步，然后向右转 90° ，垂直于横杆方向往起跑点方向走 6 步，记作标记点 B（直线与弧线的交点），再继续向起跑点走 7 步，记作标记点 C，C 点即为助跑的起点。这种方法制订的助跑路线是一条比较合理的助跑路线，丈量简便易行，如图 4-2-3 所示。

(2) 起跳。背越式跳高的起跳点应靠近助跑一侧，与横杆在地面的投影线垂直距离为 60 ~ 100 厘米（该距离视横杆高度而定）。起跳脚踏上起跳点时，其方向基本上与弧线的切线

方向一致,与横杆有一定夹角。在助跑的最后一步前,摆动腿着地时,身体保持内倾姿势,之后摆动腿用力后蹬,推动骨盆迅速前移。同时,起跳腿向前迈出,大腿积极下压,以脚跟外侧着地并迅速转为全脚着地。这时随助跑的惯性,身体由倾斜转为竖直,摆动腿折叠前摆,起跳腿屈膝缓冲,之后用力蹬伸起跳,配合腿的蹬伸动作摆臂、提肩、拔腰,从而完成整个起跳动作。起跳时起跳腿的着地、缓冲和蹬伸是紧密衔接和瞬间完成的。

(3) 过杆和落地。过杆时应充分利用起跳获得的腾空时间改变身体姿势,缩短身体重心与横杆之间的距离,并利用身体的屈伸、旋转越过横杆。起跳后立即挺展腹,下颚迅速引向前胸,同时双腿补偿性地高举,两小腿积极向上甩起。身体全部过杆后采用肩背着地,落在海绵垫上,也可顺势后翻进行缓冲,以保证人身安全。

■ (二) 跳高的练习方法

除了过杆时的动作需要特别练习外,跨越式跳高和背越式跳高也有一些共同的练习方法,主要目的在于增强跳跃的高度。

(1) 原地蹬摆的练习。起跳腿在前,摆动腿在后,摆动腿向身体前上方摆动,起跳腿充分蹬伸,两臂配合上摆,髋部前送并扭转。

(2) 跑动起跳的练习。沿直径为 15 ~ 20 米的圆圈匀速跑动,每隔四步向上起跳。在此基础上,就还可以进行弧线助跑起跳练习,即练习中分别用 1 步、2 步、3 步助跑做转体 90° 的垂直纵跳。

知行合一

两人一组,手拉手、面对面站立。在听到口令后,两个人同时直体深蹲跳起,多次重复以上动作。起跳时两个人要注意协调配合和动作安全,避免受伤。

二、跳远

跳远是人体通过快速助跑和积极起跳,并运用合理的空中姿势和落地动作,跳尽可能远的距离的跳跃运动项目,是田径运动中最古老的运动项目。

■ (一) 跳远的技术动作

跳远由助跑、起跳、腾空和落地四个部分组成,各个部分的技术都是跳远中不可分割的一部分。

1. 助跑

助跑是为了获得较高水平的速度,并为准确地踏板和起跳做好准备。助跑在跳远技术中占有重要的位置。

助跑的开始姿势有两种:一是从静止开始“半蹲踞式”或“站立式”起动;二是从行进间开始,先走或慢跑几步再进行助跑。前者助跑方式较稳定、准确,后者较轻松、自然。

助跑的加速方法也有两种：一是积极加速，这种跑法步频较高，发挥速度较快；二是逐渐加速，其步频开始较低，发挥速度较慢。以上两种方法都要求在起跳前达到助跑的高速度，以有利于准确地踏板和正确地起跳。

在助跑过程中，起始阶段应展现出较大的身体前倾角度，确保着地点接近身体重心的投影点，同时双臂需与摆动腿紧密配合，进行积极摆动。进入助跑中段，身体躯干应调整为近似垂直的轻微前倾姿态，并扩大摆动动作的幅度。着地后，身体需迅速前移，支撑腿需实施充分而迅速的后蹬动作，确保蹬腿与摆臂的协调配合，以实现轻松自然的跑步状态。

助跑的最后几步对于跳跃技术的成功至关重要。在此阶段内，跑步动作应保持稳定，避免明显变化，上体应保持基本垂直，同时维持较大的步幅与较快的步频。在腿部着地支撑时，应避免过度屈膝、屈髋，以防止身体重心过度下降。倒数第二步摆动腿着地时，膝关节与踝关节应实施轻度弯曲以提供缓冲，随后迅速进行充分且有力的后蹬动作。同时，起跳腿需迅速前迈，并准确踏上起跳板，以确保跳跃的顺利进行。

勤学善思

在进行立定跳远和跳高时都要适当降低重心，你知道这是什么原理吗？

2. 起跳

起跳是跳远的关键技术环节之一，其主要任务是充分利用助跑取得的水平速度，创造必要的垂直速度，以获得尽可能大的腾起初始速度和适宜的腾起角度。起跳分为起跳脚着地、缓冲和蹬伸三个阶段。

(1) 起跳脚着地：起跳前一步，起跳腿大腿前摆较低；起跳脚积极下落着板，起跳腿几乎伸直，脚掌与脚跟几乎同时接触起跳板；起跳脚着板前，摆动腿应已开始折叠并迅速前摆跟上起跳腿。

(2) 缓冲：起跳脚着地至关节弯曲程度最大时为缓冲阶段。缓冲时，膝关节弯曲角度要适宜，一般成 $135^{\circ} \sim 145^{\circ}$ ；起跳腿弯曲缓冲时，摆动腿继续积极折叠前摆，并带动髋部迅速前移。

(3) 蹬伸：蹬伸阶段从起跳腿膝关节最大弯曲时开始，至起跳腿蹬离地面瞬间为止。蹬伸时起跳腿的髋、膝、踝三关节充分蹬直，躯干和头部保持正直；蹬伸动作结束时，摆动腿大腿接近抬平，小腿自然下垂，两臂摆至体侧上方。

3. 腾空

起跳后，在空中所做的动作是为了维持身体平衡和为落地创造有利条件。腾空后，上体与地面基本垂直，摆动腿大腿高抬，与地面平行，小腿自然下垂，起跳腿自然留在身体后，两臂在体侧维持平衡，成跨步飞跃姿势，这种姿态被称为“腾空步”。对于不同的跳远技术，其腾空动作有不同的技术形式和要求。根据腾空后人体在空中的姿势，可将跳远分为蹲踞式跳远、挺身式跳远和走步式跳远三种。

(1) 蹲踞式跳远：腾空步后，上体与头部正直，两臂向前上举，随之起跳腿逐渐向摆动腿靠拢，屈膝向胸部靠近，在空中形成蹲踞姿势，落地前大腿上举，小腿前伸，相应地上体前倾，两臂配合腿部动作向前、向下和向后摆动，之后两腿伸直向前落下，如图 4-2-4 所示。

蹲踞式跳远的动作简单易学，适合初学者采用。

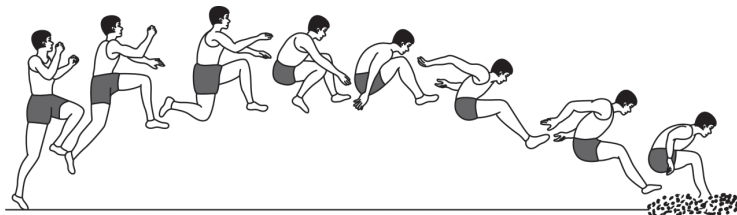


图 4-2-4 蹲踞式跳远动作

(2) 挺身式跳远：腾空步后，摆动腿的膝关节放松伸展，小腿自然地向前、向下、向后成弧形摆动，两臂在体侧向前、向上、向后摆动，起跳腿向摆动腿靠拢，挺胸、展髋，形成空中挺身展体的姿势；挺身式空中动作需充分拉长身体躯干前群肌肉，然后快速收腹举腿并前伸小腿，上体前倾，同时两臂经由体侧从后上方，向前、向下、向后方摆动，身体顺势落地，如图 4-2-5 所示。

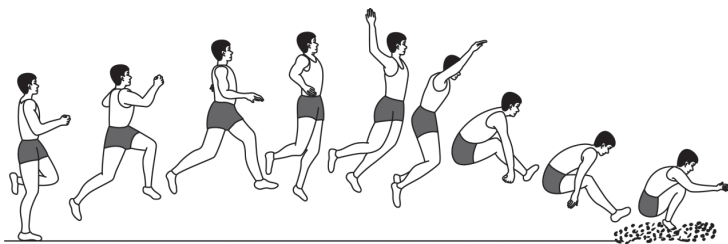


图 4-2-5 挺身式跳远动作

(3) 走步式跳远：起跳后两腿在腾空过程中采用两步半或三步半的动作技术，在空中做大幅度的前后迈步换腿动作来维持身体的平衡，并与两臂协调配合；然后收腹，上体前倾，双腿前伸、上举并慢慢下落，两臂同时向后下方摆动，如图 4-2-6 所示。

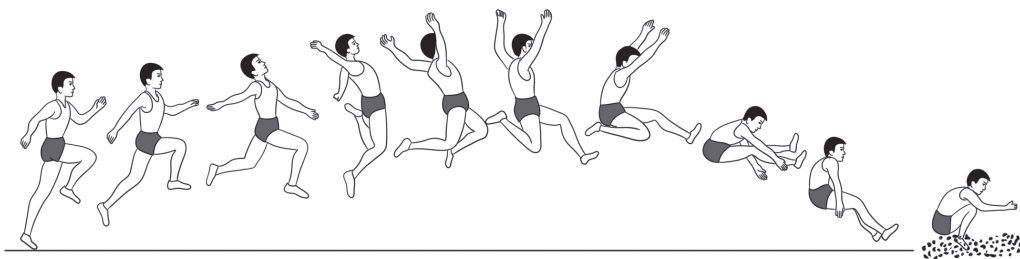


图 4-2-6 走步式跳远动作

4. 落地

正确的落地动作有利于跳远成绩的提高，并能预防伤害事故。完成腾空动作后，落地前两腿尽可能屈膝高抬，上体适当前倾成团身姿势。即将落地时，膝关节迅速伸直，脚尖自然勾起，小腿前伸，两臂曲肘积极向前摆动，脚跟触及沙面后，两腿迅速屈膝缓冲，髋部积极前移，身体向前或向侧倾倒以移过支撑点，安全完成落地。

■ (二) 跳远的练习方法

- (1) 进行立定跳远的练习。
- (2) 原地模仿起跳练习。
- (3) 在跑道上慢跑三步或五步后起跳，进行练习。
- (4) 短程、中程距离助跑后起跳，短程距离约 8 步，中程距离约 12 步。

三、三级跳远

三级跳远由助跑、第一跳（单足跳）、第二跳（跨步跳）、第三跳（跳跃）和落地五个部分组成。

■ (一) 三级跳远的技术动作

► 1. 助跑

三级跳远助跑基本上和跳远助跑相似。助跑的距离可根据自身情况灵活调整。一般可跑 12 ~ 14 步。

► 2. 三次跳跃动作

三级跳远必须先踏下最终将要起跳的脚，然后进行大跨步换脚，最后再换脚跃入坑内，如图 4-2-7 所示。

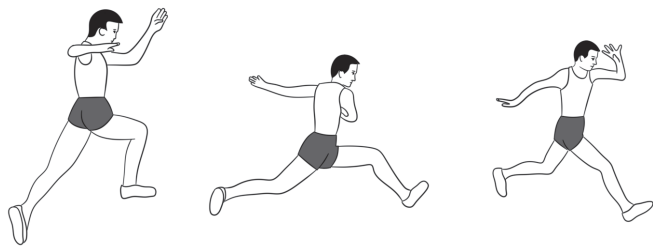


图 4-2-7 三级跳远跳跃动作

第一跳需要用有力的腿做起跳腿，起跳后经过空中交换腿的动作再用它落地，完成单足跳。第一跳既要获得远度，又要为第二跳做准备。

第二跳时，摆动腿由后向前积极屈膝上摆，两臂协调配合由后侧向前上方摆动；同时，以单足跳的落地腿为起跳腿，起跳腿快速有力蹬地，积极送髋。

第三跳以跨步跳的落地腿为起跳腿，在摆动腿和双臂的配合下完成起跳动作。腾空动作为蹲踞式，也可以采用挺身式或走步式。

► 3. 落地

三级跳远在落地时，要注意双腿微弯，双脚分开，脚前掌着地，保持身体平衡。

■ (二) 三级跳远的练习方法

- (1) 蹲跳起：每次练习 15 ~ 20 次，重复 3 ~ 4 组。

- (2) 单脚交换跳：原地跳时，可规定跳的时间（30 秒至 1 分钟）或跳的次数（30 ～ 60 次）；行进间跳时，可规定跳的距离（20 ～ 30 米）；以上练习重复 2 ～ 3 组。
- (3) 纵跳摸高：每次练习 10 次左右，重复 3 ～ 4 组。
- (4) 蹲踞式或站立式 60 米加速跑（可以根据训练水平适当缩短距离）：不同加速距离的组合练习（如 20—30—40—50—40—30—20 米等）。



• 学习评价 •

评价维度	自我评价	小组评价	教师评价
知识掌握	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
技能提升	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
学习状态	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
感悟与反思			

第三讲 投掷

投掷是人类的基本活动技能。投掷项目包括铅球、铁饼、标枪、链球等，由于这些项目的器械的构造、形状、重量不同，各种不同的投掷方式（如推、掷、旋转等）从而产生。投掷在田径运动中占有重要的地位。本讲主要对铅球和标枪的投掷进行讲解。

一、铅球

掷铅球起源于古代人类用石块猎取、防御野兽的活动。现代掷铅球起源于 14 世纪 40 年代欧洲炮兵闲暇时推掷炮弹的游戏和比赛，后逐渐形成一类体育运动项目。在掷铅球比赛中，运动员站在直径 2.135 米的圈内，单手将球从肩上推出，铅球落在落地区角度线以内方为有效。

（一）推铅球的技术动作

掷铅球完整技术分为两种：滑步推铅球和旋转推铅球。旋转推铅球技术复杂，对人体的活动能力要求较高，因此这里只重点介绍背向滑步推铅球技术动作。

背向滑步推铅球的技术动作包括握球与持球、预备姿势、滑步、最后用力与维持身体平衡五个部分。

1. 握球与持球

握球手的五指自然分开，将球托在食指、中指和无名指的指根上，拇指和小指自然地扶在球的两侧，手腕背屈以防止球的滑动。手指、手腕力量较强的人可将球适当地向手指方向上移一点，这样可以更好地发挥推铅球时的手指力量。不能把球放在手掌心内，以防影响手指、手腕在推铅球时的拨球动作。铅球握好后，应把铅球放在锁骨窝处，贴靠在颈部，使球稳定以减轻负重，如图 4-3-1、图 4-3-2 所示。

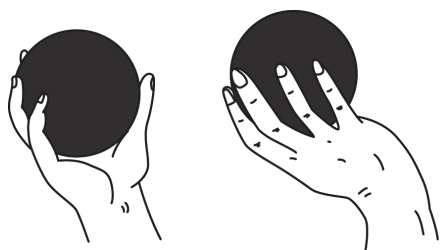


图 4-3-1 铅球握球动作

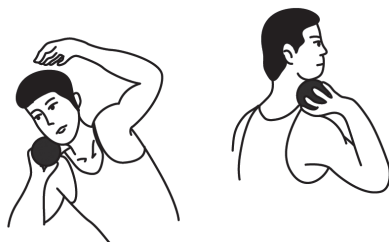


图 4-3-2 铅球持球姿势

2. 预备姿势

背向滑步推铅球的预备姿势有高姿势和低姿势两种。

高姿势是指持球背对投掷方向，站在投掷圈内靠近后沿处。两脚前后开立，相距 30 ~ 40 厘米，右脚在前，脚尖贴近投掷圈内沿，脚跟面向投掷方向，左脚在后，并以前脚掌或脚尖着地，膝部自然弯曲，持球臂略低于肩，左臂自然上举，上体正直放松，重心落在右腿上，两眼看向前下方，如图 4-3-3 所示。

低姿势是指持球背对投掷方向，站在投掷圈内靠近后沿处。两脚前后开立，相距 50 ~ 60 厘米，右脚在前，脚尖贴近投掷圈内沿，左脚在后，前脚掌和脚尖着地，两腿弯曲，上体前屈，头同背保持在一个平面上，左臂自然下垂，左肩稍向内扣，重心落在右脚上，两眼看向前下方，如图 4-3-4 所示。



图 4-3-3 高姿势持球

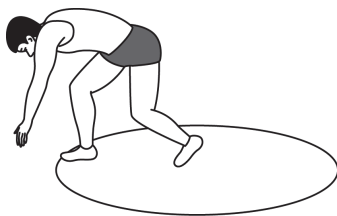


图 4-3-4 低姿势持球

3. 滑步

滑步是推铅球过程中的助跑阶段，其目的是使铅球获得尽可能大的水平方向的速度，为最后用力创造良好的条件。实践证明，滑步技术掌握较好的投掷者滑步推铅球比原地推铅球的成绩一般会高 1.5 ~ 3.0 米。进行滑步时，要求身体保持良好的平衡，身体各部分的动作要协调配合，整个动作要连贯和稳定加速。

开始滑步前，一般先做 1 ~ 2 次预摆，目的是使身体处于良好的预备姿势。摆动腿向投掷方向摆出，上体自然向前倾，左臂微屈前伸或下垂。接着右腿屈膝下蹲，左腿屈膝回摆靠近右腿，上体向前倾并接近水平，收腹含胸，此时身体重心应略微后移。左腿快速向投掷方向摆出，同时，右腿用力蹬伸，摆动与蹬伸同时进行。右腿充分蹬伸后，迅速收拉小腿，使前脚掌沿地面滑至投掷圈圆心附近，脚尖稍内扣，使脚与投掷方向约成直角。同时，左脚积极下压，以前脚掌内侧先着地，落于投掷圈正中左侧约 10 厘米处，形成最后用力的良好姿势。两脚踏地的时间间隔要短，但并不是两脚同时落地。

4. 最后用力

滑步后，当左脚一落地，就开始最后用力，右脚迅速用力蹬地，脚跟提起，膝盖向内扣，推动髋部向投掷方向转动，上体在转动中逐渐抬起。为加快上体转动与抬起，左臂经体前带领左肩边抬边转至侧对投掷方向。右腿不停转蹬。两腿爆发式蹬伸，带动躯干转动，完成最后的鞭打动作。右肩充分向前，抬肘，伸右臂，手腕用力，用手指积极拨球，右腿迅速伸直，身体转向投掷方向，挺胸抬头，左腿支撑，右肩前送，右臂迅速用力向前上方推球，将铅球从肩上方推出。当铅球离手时，要求两腿充分伸直，右肩高于左肩。铅球出手后，立即做两腿换步动作，并降低身体重心以保持身体平衡。右臂推球的同时，左臂摆向体侧制动，如图 4-3-5 所示。

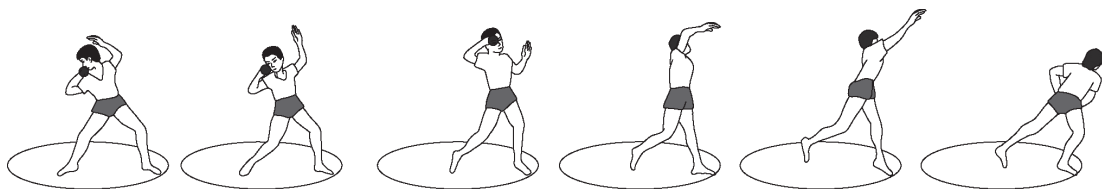


图 4-3-5 铅球最后用力动作

5. 维持身体平衡

当铅球被推出后，身体仍有向前的惯性冲力，容易打破身体平衡。为了防止人体冲到投掷圈外而造成犯规，投掷者应立即交换两腿前后位置，右腿换到前面并屈膝，左腿后伸，降低身体重心，以维持身体平衡。

（二）推铅球的练习方法

（1）原地进行正面推掷或背向后抛实心球的练习。

知行合一

双手将实心球抱至胸前，听到口令后，双手将实心球推掷出去，推球时上体略向前倾，然后双脚蹬地，两臂用力将球推出。

背对投掷方向，身体半蹲，双手将实心球抱在大腿间，听到口令后，双手将实心球后抛出去，后抛时两腿略向后蹬伸，展髋甩腰，挥臂将球向后上方抛出。

(2) 手扶肋木或固定器械，做左腿向后摆动、右腿蹬地的练习。

(3) 徒手或持球做高姿势的小幅度滑步、逐渐降低重心的练习。

(4) 徒手或持球做预备姿势，做预摆、团身、滑步的练习。徒手做背向滑步及其与最后用力结合的练习。

二、标枪

标枪是比较复杂的多轴旋转的投掷项目，其完整技术是通过持枪助跑获得最大的速度，通过投掷步获得动量，通过爆发式的最后用力将速度与动量作用在标枪的纵轴上，进而使标枪沿着适宜的出手角度，经肩上掷出。

（一）掷标枪的技术动作

完整的掷标枪技术动作由握枪和持枪、助跑、最后用力、保持身体平衡四个部分组成。

1. 握枪和持枪

(1) 握枪：目前被广泛采用的握枪方法是把标枪放在掌心上，中指和拇指握在标枪把手末端第一圈上沿，食指自然弯曲放在标枪上，无名指和小指放在把手上，如图 4-3-6 所示。



图 4-3-6 握枪动作

(2) 持枪：屈臂持枪于右（左）肩上，大小夹角约为 90° ，稍高于头，枪尖低于枪尾。采用这种持枪方法时，手腕比较放松，便于引枪。

2. 助跑

助跑的距离取决于投掷者的速度，一般男子在 30 ~ 40 米之间，女子在 25 ~ 35 米之间。

(1) 预跑: 在路线呈直线的加速跑中, 步数可根据自身的能力而定, 一般选择 8~12 步不等, 距离为 18~28 米。运动员在跑进中应上体前倾, 用前脚掌着地, 大腿高抬, 后蹬充分有力, 上下肢动作协调配合, 做到步点准确、逐渐加速、动作轻快富有弹性。在加速中进入投掷步阶段。

(2) 投掷步: 从第二标记到投掷弧为投掷步阶段, 其任务主要是完成引枪、交叉步、最后用力、缓冲。投掷步包括五步、六步、七步投掷。其中, 六步投掷步的第一步是用右脚踏上第二标志线, 之后左腿向前迈出一大步, 同时把枪伸向前方; 第二步, 右腿迈出, 上体右转, 开始引枪; 第三步, 左腿向前迈出, 上体侧对投掷方向, 左脚着地, 引好枪; 第四步、第五步为交叉步, 上体稍有后倒; 第六步, 两腿在空中交换, 左脚向前迈出一大步, 脚跟着地过渡到脚内侧再到全脚掌, 右腿用力蹬地, 转体将标枪从肩上掷出。

3. 最后用力

助跑完成准备投掷时, 投掷臂与同侧肩成直线, 充分伸展于体后, 标枪轴和肩轴平行, 目视正前方。身体重心由右腿向投掷方向移动并落于左腿, 与此同时, 左腿积极制动并支撑着身体左侧, 胸部向前形成“满弓”, 与腿、躯干、投掷肩一起最大限度地发力。右肩积极向前带动投掷臂, 使标枪在左脚的垂直上方出手, 如图 4-3-7 所示。

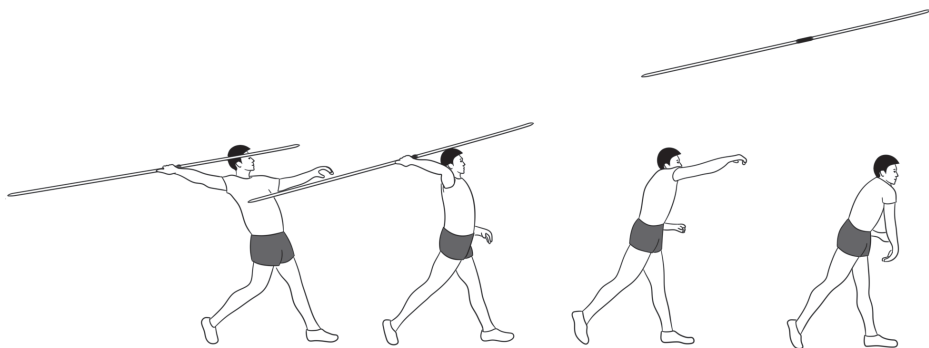


图 4-3-7 标枪最后用力动作

阅读窗口 · 超越器械



在投掷运动中, 在最后用力开始前, 身体(尤其是下肢)以更快的速度向前运动, 造成髋部运动速度超过肩部的运动速度, 使身体处于扭紧状态, 形成下肢在前、上体在后的倾斜姿势, 而器械落在身体后方, 此时即形成了“超越器械”动作。该动作有助于增加器械出手的距离, 加快器械出手速度, 为最后用力并提高成绩创造有利条件。

4. 保持身体平衡

在标枪出手后的刹那, 留在身体后的右腿应及时向前跨出 1~2 步, 同时降低身体的重心, 并与腿、臂补偿动作协调配合, 使身体得以制动, 避免犯规。

（二）掷标枪的练习方法

（1）进行握枪、持枪的练习，找到正确的握枪、持枪方法。



延伸阅读
校级田径运动会投掷
项目比赛中的几种
裁判方法

（2）进行正面原地掷标枪动作的练习，寻找投掷标枪的正确动作与投掷感觉。

（3）进行正面上一步掷标枪的练习：持枪于头侧右后方，右腿微屈支撑身体重心，左腿置于右腿后；投掷时，右腿蹬伸，左脚上一步，使身向前，以胸带臂向稍远处掷枪。在熟练掌握此动作的基础上，还可以逐渐增加步数，进行上两步掷标枪的练习、上三步掷标枪的练习等。

（4）前面的流程、动作掌握熟练后，可进行持枪助跑、引枪和与投掷步掷标枪结合的练习。

· 学习评价 ·

评价维度	自我评价	小组评价	教师评价
知识掌握	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
技能提升	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
学习状态	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
感悟与反思			

参考文献

- [1] 刘书元, 王智慧. 大学体育与健康新论 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2007.
- [2] 张桂青, 闫炳才. 大学生体育文化与技能实践 [M]. 2 版. 北京: 人民邮电出版社, 2021.
- [3] 季智杰. 大学体育 [M]. 北京: 化学工业出版社, 2016.
- [4] 闻德亮. 临床医学概要 [M]. 2 版. 北京: 人民卫生出版社, 2018.
- [5] 赵晓玲, 段黔冰. 运动与健康: 科学健身指导 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2006.
- [6] 王旭冬. 体育健身原理与方法 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2008.
- [7] 田惠光, 张建宁. 健康管理与慢病防控 [M]. 2 版. 北京: 人民卫生出版社, 2017.
- [8] 贾明涛, 刘凯, 李翎. 新编大学体育与健康 [M]. 重庆: 重庆大学出版社, 2020.
- [9] 杨月欣, 葛可佑. 中国营养科学全书: 全 2 册 [M]. 2 版. 北京: 人民卫生出版社, 2019.
- [10] 张培峰, 罗永春, 黄波. 新编大学体育教程 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2018.
- [11] 刘英华, 孙建琴. 社区营养与健康 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2018.
- [12] 王国娇. 实用身体素质与评价 [M]. 北京: 华龄出版社, 2017.
- [13] 曾文艺. 体育与健康 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2016.
- [14] 杨桦, 胡红. 体育与健康 [M]. 4 版. 重庆: 重庆大学出版社, 2022.
- [15] 李国锋. 大学体育教程 [M]. 2 版. 北京: 北京大学出版社, 2017.
- [16] 孟祥立, 杜红宇. 体育与健康 [M]. 天津: 南开大学出版社, 2010.
- [17] 王建勋, 王卫民. 高职体育与健康教程 [M]. 北京: 教育科学出版社, 2010.
- [18] 石岩, 郝光安, 孙洪涛. 大学体育与健康 [M]. 2 版. 北京: 教育科学出版社, 2024.
- [19] 李国章, 林慧娜, 郑晖. 大学生健康教育 [M]. 北京: 航空工业出版社, 2023.
- [20] 方儒钦, 查萍, 阮秋容. 现代高职体育与健康: 下册 [M]. 北京: 教育科学出版社, 2019.
- [21] 徐世政, 张学生. 大学生体育与健康: 南方版 [M]. 2 版. 北京: 教育科学出版社, 2017.
- [22] 孙洪涛. 大学体育教程 [M]. 北京: 教育科学出版社, 2011.
- [23] 陈磊, 谭丽清. 职业实用体育 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2021.