

田径课程介绍

一、项目简介

田径课程是高校体育教育的核心基础课程，以走、跑、跳、投等基本动作为载体，融合竞技性、健身性与实用性，全面发展学生力量、速度、耐力、灵敏性等身体素质。课程既注重技术教学，也强调理论知识与实践能力的结合。

二、教学目标

身体素质提升：通过系统训练，全面发展速度、耐力、力量、灵敏、柔韧等身体素质，达到《国家学生体质健康标准》良好及以上水平，增强身体免疫力和运动能力。

运动技能掌握：熟练掌握短跑、中长跑、跳远等基础田径项目的技术要领，能够独立完成规范的动作，理解各项目的运动原理和练习方法。

体育精神培育：在练习中培养坚韧不拔的意志品质、遵守规则的纪律意识、团结协作的团队精神和勇于拼搏的竞技精神，学会在运动中挑战自我、超越自我。

健康理念树立：学习科学锻炼知识，掌握运动损伤预防与处理方法，了解运动与营养、作息的关系，形成健康的生活方式和终身体育意识。

三、主要教学内容

(1) 理论模块

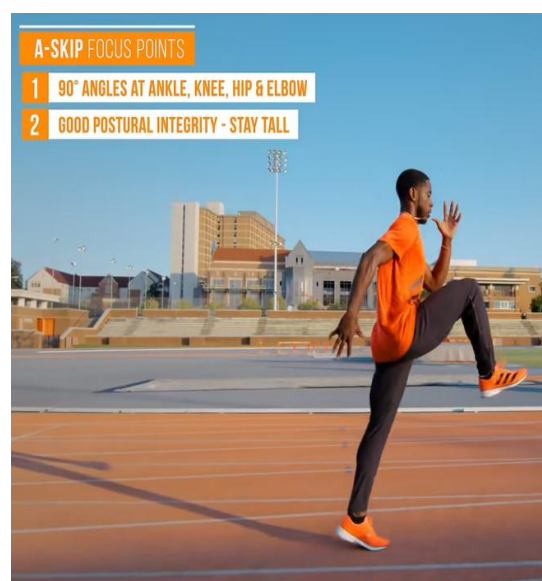
基础知识：田径运动起源、分类、竞赛规则及裁判方法等。

科学锻炼：运动损伤预防、身体素质提升。

(2) 实践模块

第一学期 短跑：起跑、途中跑、终点冲刺技术等。

中长跑：呼吸节奏、跑步节奏控制、战术分配等。



第二学期 跳远：助跑起跳衔接、空中动作



三、考核内容

第一学期：短跑和技术评定

第二学期：跳远和技术评定

四、教师简介



刘城宇，男，研究生学历。成都体育学院运动训练学学士学位，广西师范大学运动训练学硕士学位。田径国家一级裁判，国家田径二级运动员。成都东软学院运动舞蹈队体能教练，带队多次参与全国、省级比赛获得优异成绩，数次评为优秀指导教师。



俞文君，女，北京体育大学运动训练专业学士，白俄罗斯国立技术大学体育与运动专业硕士，国家一级运动员（田径）、国家二级裁判员。持有上海市体育教练员上岗证，具备 10 年田径体育教学经验。曾任上海市杨峻青少年体育俱乐部田径教练、阿迪达斯马拉松训练营教练，多次带队荣获上海市田径运动会冠军，培养输送专业队人才。擅长运动损伤预防与体能训练。