

湖南省高等教育自学考试

课程考试大纲

田 径

(课程代码: 00489)

湖南省教育考试院组编
2016 年 12 月

高等教育自学考试课程考试大纲

课程名称：田径

课程代码：00489

第一部分 课程性质与目标

一、课程性质与特点

田径是高等教育自学考试体育教育（本科）专业的专业核心课程，是学校体育的重要组成部分，也是体育教师知识结构中必备内容之一。田径运动是人们用于竞技和健身的最基本的身体活动，它由走、跑、跳、投等基本运动形式组成，从竞技角度讲，它是奥运会中金牌最多的项目，有“得田径者得天下”的美称。一般来说，一个国家的田径运动竞技水平就可以反映该国家的体育综合实力。它具有振奋民族精神，丰富人民的文化生活，加强国家间交往的作用。从健身角度讲，它是人们提高身体机能水平的最简易的运动形式，它可以全面发展人们的各个器官、系统的功能，全面发展人们的综合身体素质，改善人们的生活质量，提高人们的心理适应能力，它还可以培养人们良好的思想道德品质，使人们具有竞争和吃苦耐劳的优良品质。田径运动在整个体育教育专业教学中处于基础地位，它是体育教育专业考生必须掌握的基本能力。

二、课程目标与基本要求

通过田径课程的学习，培养考生勇敢顽强，勇于克服困难的意志品质，树立热爱田径运动的专业思想和坚定从事体育教育事业的信念和信心；掌握田径运动的基本理论知识，掌握田径运动主要项目的技术技能，提高考生田径运动教学和业余田径运动训练工作中分析问题和解决问题的能力；初步掌握运用田径运动中走跑跳投等活动方式锻炼身体的健身方法，全面发展考生的力量、速度、耐力、协调、柔韧等身体素质，提高考生的身体健康水平；掌握田径运动教学文件的制定方法，能胜任各种田径运动教学、运动训练，并具备指导课外田径健身锻炼、组织田径运动竞赛、担任裁判工作、绘制田径场地及基本科研等多方面的实际工作能力。

三、与本专业其他课程的关系

田径是体育教育专业的一门必修课程，是根据基础的一般原理研究田径运动的应用技术及田径运动教学训练的理论与方法。田径运动课程教学内容主要包括田径运动和田径健身的基本理论知识、各运动项目动作技术、教学与训练方法、手段、有关场地、仪器设备技术及竞赛组织、裁判法等方面，与体育教育专业的其他课程有着密切联系。

第二部分 考核内容与考核目标

第一章 田径运动概述

一、学习目的与要求

通过本章学习，使学生掌握田径运动的概念、起源与发展、功能以及分类等基本知识，使学生了解普通高等学校体育教育专业田径运动必修课程的教学目标和任务，明确学习的要求，端正学习的态度，树立成为一名合格中小学体育教师的思想。

二、考核知识点与考核目标

（一）田径课程的教学目标、任务与学习要求（重点）

识记：田径课程的教学目标

理解：田径课程的教学任务

应用：对田径课程的教学要求的理解与应用

（二）田径运动的功能、内容与分类（次重点）

识记：田径运动的内容

理解：田径运动的分类及其依据

应用：田径运动功能的开发

（三）田径运动的概念、起源与发展（一般）

识记：田径运动的概念、起源

理解：田径运动的发展及趋势

应用：中外田径运动的现状审视

第二章 田径运动技术原理

一、学习目的与要求

本章通过对田径运动技术原理概念的阐述及田径运动技术各构成因素的分析，使学生在学习过程中能够初步运用运动解剖学、运动生理学，运动生物力学，运动心理学等多学科的基本原理，对不同田径运动项目技术过程的实效性、经济性进行分析与评价。

二、考核知识点与考核目标

（一）影响田径运动技术的心理学和社会学因素（重点）

识记：影响田径运动技术的心理学和社会学因素有哪些

理解：影响田径运动技术的心理学和社会学因素的作用机制

应用：阐述心理学和社会学因素是如何影响田径运动技术

（二）田径运动技术的运动生物学原理（次重点）

识记：田径运动技术的运动生物学基础

理解：田径运动技术的运动生物力学原理

应用：结合实例，运动生物学原理提高田径运动技术

（三）田径运动技术原理概念与作用（一般）

识记：田径运动技术的概念

理解：从多角度理解田径运动技术的构成因素

应用：试述田径运动技术原理的作用

第三章 中小学田径教学与组织

一、学习目的与要求

通过本章的学习，掌握田径运动基本技能的基础上要结合学校体育教学理论，创造性地进行田径运动的教学。把握与安排适合学生生长规律的田径运动教学内容与教学组织方法是本章的学习重点。基本掌握将田径教材运用于学校体育课教学之中的目标。

二、考核知识点与考核目标

（一）中、小学田径教学内容和教学组织（重点）

识记：不同水平田径教学内容的选择

理解：中、小学田径教学的课堂与教材组织

应用：试述如何运用教与学的基本方法组织好课堂教学

（二）田径教学注意事项（次重点）

识记：田径教学注意事项的内容

应用：试述如何将田径教学注意事项落实到教学

第四章 课余田径训练

一、学习目的与要求

通过本章学习，使学生掌握课余 田径训练的特点、基本内容与方法，并能制订课余田径训练计划，基本能胜任课余田径训练工作。

二、考核知识点与考核目标

（一）课余田径训练的组织与管理（重点）

识记：课余田径队的主要任务

理解：课余田径运动队的规章制度建立的依据

应用：试述在课余运动队管理工作中应处理好哪几种关系

（二）课余田径训练的特点、任务和计划的制订（次重点）

识记：课余田径训练的特点

理解：课余田径训练任务

应用：根据情况制定一份课余田径训练计划

（三）课余田径训练的基本内容与方法（一般）

识记：课余田径训练的基本内容

理解：课余田径训练中不同训练方面的训练方法

应用：试述各种不同情况所采用的针对性训练方法

第五章 田径运动竞赛组织与裁判

一、学习目的与要求

通过本章学习，使学生了解和掌握基层田径比赛的组织编排与记录公告，基本掌握田径运动竞赛的裁判工作方法，初步了解大型田径运动会竞赛的组织管理工作。

二、考核知识点与考核目标

（一）基层田径运动竞赛组织与编排（重点）

识记：田径运动竞赛组织工作内容

理解：田径运动编排的原则与方法

应用：根据编排原则进行田径运动竞赛的编排

（二）基层田径运动竞赛裁判工作与方法（次重点）

识记：田径运动竞赛的裁判组织机构

理解：各裁判员职责及田径运动裁判方法

应用：试述田径竞赛裁判工作的特点

（三）大型田径运动竞赛组织管理介绍（一般）

识记：大型田径运动竞赛的组织机构

理解：大型田径赛编排记录公告工作流程

应用：试述随形式发展，裁判工作如何进行改进

第六章 田径运动场地

一、学习目的与要求

过本章学习，使学生能初步掌握标准半圆式田径运动场地的结构，径赛场地的计算、丈量和画线方法；田赛场地的设置要求和投掷场地的画法；就地设计小型半圆式田径场地的步骤与方法。

二、考核知识点与考核目标

（一）田径场地的基本知识（重点）

识记：田径场地的分类

理解：各类田径场地使用注意事项

应用：如何根据实际情况进行场地的维护和保质

（二）径赛场地、田赛场地和小型半圆式田径场跑道的的设计和计算（次重点）

识记：径赛场地、田赛场地和小型半圆式田径场跑道的规格参数

理解：径赛场地、田赛场地和小型半圆式田径场跑道的设计计算方法

应用：试设计一个小型半圆式田径场跑道

（三）标准田径场地设计与布局（一般）

识记：“400 米标准跑道”

理解：田径场地应符合的要求

第八章 短距离跑

一、学习目的与要求

通过学习，掌握现代短距离跑技术各阶段的任务、技术特征和要求，明确短距离跑技术教学的重点和难点，掌握常用短距离跑技术教学与训练的内容、方法，为进一步开展好短距离跑的教学与训练打下基础。

二、考核知识点与考核目标

（一）短距离跑教学（重点）

识记：短距离跑教学内容、步骤及方法

理解：短距离跑教学中的重点与难点及其教学策略

应用：短距离跑教学中常见错误动作产生的原因及纠正方法

（二）短距离跑技术（次重点）

识记：短距离跑的主要技术环节及要点

理解：短距离跑完整技术构成及各环节之间的衔接

应用：试述短距离跑各技术阶段的任务和要求

（三）课余短距离跑训练（次重点）

识记：课余短距离跑训练的内容

理解：课余短距离跑训练的要点与要求

应用：试设计一个课余短距离跑训练计划

第十一章 跨栏跑

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解田径运动健身的生理学基础及对人的健身作用，田径运动健身的特点与分类；掌握田径运动健身的基本原则、内容和方法，田径运动健身的设计与指导，田径运动健身组织与竞赛；领会田径运动健身包括组织竞赛的注意事项。

通过本章的学习，了解跨栏跑的基本技术、教学步骤、训练方法和手段。要求在掌握跨栏跑技术的前提下，能够运用相关的理论与方法指导教学和训练实践活动。

二、考核知识点与考核目标

（一）跨栏跑教学（重点）

识记：跨栏跑教学内容、步骤及方法

理解：跨栏跑教学中的重点与难点及其教学策略

应用：跨栏跑教学中常见错误动作产生的原因及纠正方法

（二）跨栏跑技术（次重点）

识记：跨栏跑的主要技术环节及要点

理解：跨栏跑完整技术构成及各环节之间的衔接

应用：试述跨栏跑各技术阶段的任务和要求

（三）课余跨栏跑训练（次重点）

识记：课余跨栏跑训练的内容

理解：课余跨栏跑训练的要点与要求

应用：试设计一个课余跨栏跑训练计划

第十二章 跳高

一、学习目的与要求

通过本章的学习，掌握背越式跳高的技术要领、教学重点难点和教学方法以及课余训练的内容；使学生初步具备进行背越式跳高技术教学和从事业余训练的能力。

二、考核知识点与考核目标

（一）跳高教学（重点）

识记：跳高教学内容、步骤及方法

理解：跳高教学中的重点与难点及其教学策略

应用：跳高教学中常见错误动作产生的原因及纠正方法

（二）跳高跑技术（次重点）

识记：跳高的主要技术环节及要点

理解：跳高完整技术构成及各环节之间的衔接

应用：试述跳高各技术阶段的任务和要求

（三）课余跳高训练（次重点）

识记：课余跳高训练的内容

理解：课余跳高训练的要点与要求

应用：试设计一个课余跳高训练计划

第十三章 跳远

一、学习目的与要求

通过本章的学习，掌握蹲踞式跳远技术和挺身式跳远技术的动作要领，明确跳远技术的教学方法与教学步骤；同时，能够掌握跳远运动员在不同时期的训练内容、方法、手段以及负荷特征，能够根据训练对象的具体情况制订不同时期的训练计划。

二、考核知识点与考核目标

（一）跳远教学（重点）

识记：跳远教学内容、步骤及方法

理解：跳远教学中的重点与难点及其教学策略

应用：跳远教学中常见错误动作产生的原因及纠正方法

(二) 跳远跑技术（次重点）

识记：跳远的主要技术环节及要点

理解：跳远完整技术构成及各环节之间的衔接

应用：试述跳远各技术阶段的任务和要求

(三) 课余跳远训练（次重点）

识记：课余跳远训练的内容

理解：课余跳远训练的要点与要求

应用：试设计一个课余跳远训练计划

第十五章 推铅球

一、学习目的与要求

通过本章的学习，掌握推铅球完整技术的构成及各部分技术动作的要点，并能根据技术动作描述进行技术练习。使学生明确教学目标，学会对学情、教学内容进行分析，了解推铅球技术教学的重点与难点，掌握教学的基本步骤和常用手段，掌握推铅球的身体训练和技术训练的内容。

二、考核知识点与考核目标

(一) 推铅球教学（重点）

识记：推铅球教学内容、步骤及方法

理解：推铅球教学中的重点与难点及其教学策略

应用：推铅球教学中常见错误动作产生的原因及纠正方法

(二) 推铅球跑技术（次重点）

识记：推铅球的主要技术环节及要点

理解：推铅球完整技术构成及各环节之间的衔接

应用：试述推铅球各技术阶段的任务和要求

(三) 课余推铅球训练（次重点）

识记：课余推铅球训练的内容

理解：课余推铅球训练的要点与要求

应用：试设计一个课余推铅球训练计划

第十七章 掷标枪

一、学习目的与要求

通过本章学习，建立掷标枪技术概念，掌握掷标枪的基本理论知识、基本技术和基本技能，提高运动技术水平；熟悉掷标枪教学的一般程序和主要教法手段，学会对教材和学情的分析以及教学目标、教学策略、教学评价的设计，积极树立

现代教育理念，初步具备中学体育课掷标枪的教学能力。

二、考核知识点与考核目标

（一）掷标枪教学（重点）

识记：掷标枪教学内容、步骤及方法

理解：掷标枪教学中的重点与难点及其教学策略

应用：掷标枪教学中常见错误动作产生的原因及纠正方法

（二）掷标枪跑技术（次重点）

识记：掷标枪的主要技术环节及要点

理解：掷标枪完整技术构成及各环节之间的衔接

应用：试述掷标枪各技术阶段的任务和要求

（三）课余掷标枪训练（次重点）

识记：课余掷标枪训练的内容

理解：课余掷标枪训练的要点与要求

应用：试设计一个课余掷标枪训练计划

第十九章 田径运动健身

一、学习目的与要求

通过本章的学习，使学生理解田径运动健身的功能、特点、锻炼原则，发展身体素质，提高基本运动能力和心理品质等价值，掌握田径运动健身的设计及健身锻炼的手段与方法。不仅使学生学会运用田径健身知识、方法、手段进行自我健身锻炼，还能正确指导他人进行锻炼。

二、考核知识点与考核目标

（一）田径运动健身的特点与锻炼原则（重点）

识记：田径运动健身的功能、特点

理解：田径运动健身的原则

应用：试述如何体现田径运动健身的功能

（二）田径健身锻炼的基本内容（次重点）

识记：田径运动健身内容的分类

理解：田径运动健身的积极作用

（三）田径健身锻炼的设计与指导（次重点）

识记：田径运动健身项目设计原则及注意事项

理解：田径运动健身项目的设计步骤与方法

应用：田径运动健身指导课案例

（四）田径运动健身的手段与方法（次重点）

识记：田径运动健身的种类

理解：田径运动健身的基本方法与作用

应用：健身走、跑、跳、投项目的练习方法

第三部分 有关说明与实施要求

一、考核的能力层次表述

本大纲在考核目标中，按照“识记”、“理解”、“应用”三个能力层次规定其应达到的能力层次要求。各能力层次为递进等级关系，后者必须建立在前者的基础上，其含义是：

识记：能知道有关的名词、概念、知识的含义，并能正确认识和表述，是低层次的要求。

理解：在识记的基础上，能全面把握基本概念、基本原理、基本方法，能掌握有关概念、原理、方法的区别与联系，是较高层次的要求。

应用：在理解的基础上，能运用基本概念、基本原理、基本方法联系学过的多个知识点分析和解决有关的理论问题和实际问题，是最高层次的要求。

二、教材

1. 指定教材：

田径（第三版），刘建国，高等教育出版社，2014年第3版

2. 参考教材：

田径运动高级教程，文超，人民体育出版社，2003年修订版

田径教学，李鸿江，高等教育出版社，2012年版

田径科学教程，刘峰、史兵，陕西师大出版社，2013年第1版

三、自学方法指导

1. 在开始阅读指定教材某一章之前，先翻阅大纲中有关这一章的考核知识点及对知识点的能力层次要求和考核目标，以便在阅读教材时做到心中有数，有的放矢。
2. 阅读教材时，要逐段细读，逐句推敲，集中精力，吃透每一个知识点，对基本概念必须深刻理解，对基本理论必须彻底弄清，对基本方法必须牢固掌握。
3. 在自学过程中，既要思考问题，也要做好阅读笔记，把教材中的基本概念、原理、方法等加以整理，这可从中加深对问题的认知、理解和记忆，以利于突出重点，并涵盖整个内容，可以不断提高自学能力。
4. 完成书后作业和适当的辅导练习是理解、消化和巩固所学知识，培养分析问题、解决问题及提高能力的重要环节，在做练习之前，应认真阅读教材，按考核目标所要求的不同层次，掌握教材内容，在练习过程中对所学知识进行合理的回顾与发挥，注重理论联系实际和具体问题具体分析，解题时应注意培养逻辑性，针对问题围绕相关知识点进行层次（步骤）分明的论述或推导，明确各层次（步骤）间的逻辑关系。

四、对社会助学的要求

1. 应熟知考试大纲对课程提出的总要求和各章的知识点。
2. 应掌握各知识点要求达到的能力层次，并深刻理解对各知识点的考核目标。
3. 辅导时，应以考试大纲为依据，指定的教材为基础，不要随意增删内容，

以免与大纲脱节。

4. 辅导时，应对学习方法进行指导，宜提倡“认真阅读教材，刻苦钻研教材，主动争取帮助，依靠自己学通”的方法。
5. 辅导时，要注意突出重点，对考生提出的问题，不要有问即答，要积极启发引导。
6. 注意对考生能力的培养，特别是自学能力的培养，要引导考生逐步学会独立学习，在自学过程中善于提出问题，分析问题，做出判断，解决问题。
7. 要使考生了解试题的难易与能力层次高低两者不完全是一回事，在各个能力层次中会存在着不同难度的试题。
8. 助学学时：本课程共 8 学分，建议总课时 144 学时，其中助学课时分配如下：

章 次	内 容	学 时
第一章	田径运动概述	10
第二章	田径运动技术原理	10
第三章	中小学田径教学与组织	12
第四章	课余田径训练	10
第五章	田径运动竞赛组织与裁判	10
第六章	田径运动场地	10
第七章	短距离跑	12
第八章	跨栏跑	12
第九章	跳高	12
第十章	跳远	12
第十一章	推铅球	12
第十二章	掷标枪	12
第十三章	田径运动健身	10
合 计		144

五、关于命题考试的若干规定

1. 本大纲各章所提到的内容和考核目标都是考试内容。试题覆盖到章，适当突出重点。
2. 试卷中对不同能力层次的试题比例大致是：“识记”为 20%、“理解”为 40%、“应用”为 40%。
3. 试题难易程度应合理：易、较易、较难、难比例为 2：3：3：2。
4. 每份试卷中，各类考核点所占比例约为：重点占 60%，次重点占 30%，一般占 10%。
5. 试题类型一般分为：单项选择题、填空题、名词解释题、简答题、应用题。
6. 考试采用闭卷笔试，考试时间 150 分钟，采用百分制评分，60 分合格。

六、题型示例（样题）

一、单项选择题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的，请将其选出并将“答题卡”上的相应字母涂黑。错涂、多涂或未涂均无分。

1. 800 米比赛运动员跑完第一个弯道后，外道运动员向里道跑进的斜线要比第一道的运动员多跑一定的距离。这段多跑的距离通常称为

A. 分道差 B. 前伸数 C. 切入差 D. 跑道差

二、填空题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 成年男子 110 栏的栏高是_____米、栏间距是_____米。

三、名词解释题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 田径运动

四、简答题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 简述完整技术教学的优点。

五、应用题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 竞赛日程编排的基本原则有哪些并举例说明。