

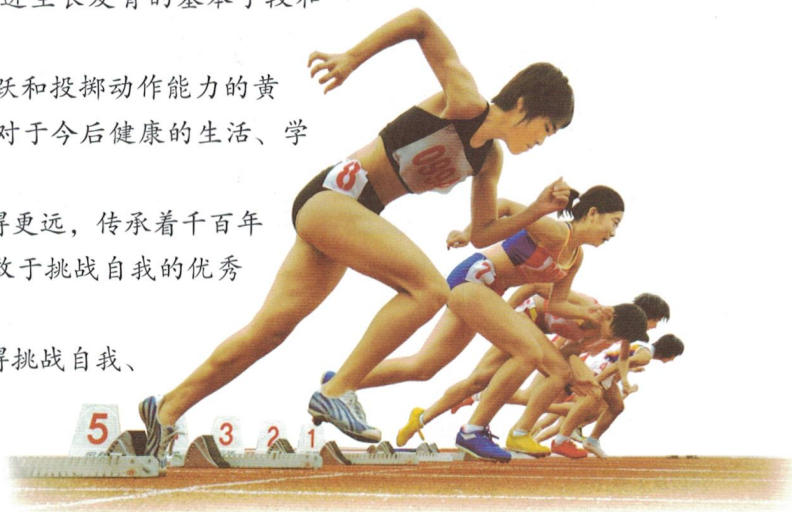
第二章 田径

跑、跳跃和投掷动作，是人类在长期社会实践中发展起来的身体活动，它是反映人体基本活动能力的基础指标，也是进行身体锻炼、促进生长发育的基本手段和方法。

初中阶段正是发展跑、跳跃和投掷动作能力的黄金时期，抓住机会发展自己，对于今后健康的生活、学习和生产劳动会有很大帮助。

跑得更快、跳得更高、投得更远，传承着千百年来人类勇往直前、奋勇拼搏、敢于挑战自我的优秀品质。

如何在学会锻炼的同时获得挑战自我、迈向成功的感受呢？



学习目标

1. 基本掌握跑、跳跃和投掷对锻炼身体、增进健康的作用和价值。
2. 学习和掌握跑、跳跃、投掷的基本技术和锻炼方法，发展运动能力。
3. 在田径运动中培养勇敢、果断、坚毅、顽强等意志品质。

一、短跑

短跑是在规定的跑道上跑完规定距离，并以最先跑到终点取胜的运动项目，比赛项目包括100米、200米、400米。

在飞快地奔跑中，同学们都有像离弦之箭一样的感受，体验着奋勇拼搏、勇往直前的精神，向往着第一个冲向终点。你知道跑得快的关键是什么吗？

知识窗

田径运动被称为运动之母，是各项运动的基础。以高度和远度计算成绩的跳跃、投掷项目叫“田赛”，以时间计算成绩的竞走和跑的项目叫“径赛”。田径也是奥运会金牌最多的项目。

（一）短跑的动作方法

对初中学生来说，用最快的速度跑过50~100米的距离就是短跑，需要从静止的状态快速启动，逐渐加快速度，并要尽最大努力保持速度到达终点。



① 起跑反应快，后蹬快速有力。
两手快速推离地面。

② 上体逐渐抬起，步幅逐渐加大，步频逐渐加快。

③ 上体保持一有力，前摆

（二）跑得快的秘诀

跑步速度的快慢，主要取决于步频的快慢和步幅的大小，并且敢于挑战自我、勇往直前。因此，在保证较快步频的基础上，适当加大步幅，奋勇拼搏，就可以跑得更快。

想一想，自己在步频和步幅上有哪一方面的优势，如何弥补自己的不足呢？

（三）发展短跑的能力

知识窗

步频：跑步过程中两腿在单位时间内交替运动的次数。

步幅：一步的距离，跑步中两脚着地间的距离。



学练思考

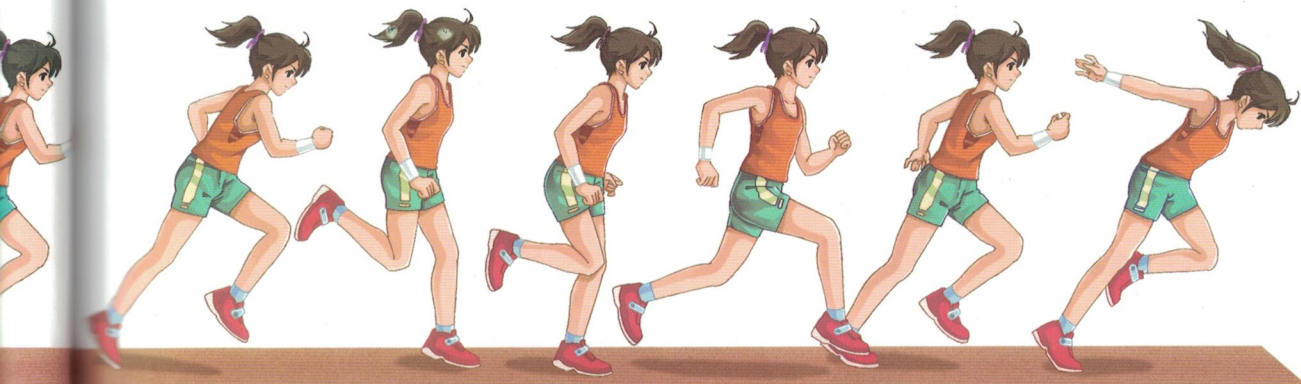
1. 从静止度，你认为为什么跑得慢？
2. 练习反思：除了能让你跑得更快，想一想在生活中还有什么用处？

提高起跑的反应速度



背向坐姿的起跑练习

加速追球的起跑练习



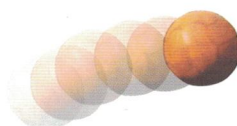
③ 上体保持一定的前倾，后蹬有力，前摆快速，加快摆臂。

④ 上体加速前倾，用胸或肩部触终点线。



学练思考

1. 从静止状态到尽快发挥出速度，你认为什么最关键？
2. 练习反应速度，除了能让你跑得快，想一想在生活中有什么用处？



加速追球的起跑练习

发展步频和步幅



固定步长的高频率跑

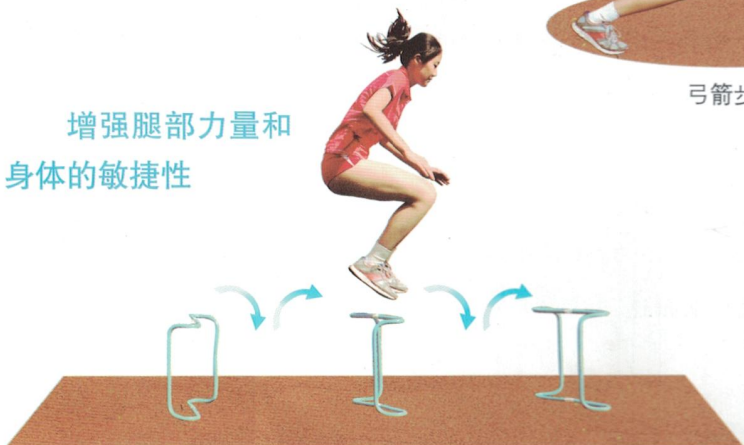
试一试

优秀运动员经过长年刻苦训练，身体肌肉发达，充溢着健康的美。同学们进行腿部力量练习，同样可以减少腿部脂肪，增加肌肉比例，使身体更健美。



弓箭步走

增强腿部力量和身体的敏捷性



一次连续跳过障碍物



立卧撑跳



合作探究

接力跑是田径运动中唯一的集体项目，尤其是4×100米接力需要在快速跑动中完成接力棒的传递，是个人速度与集体智慧的完美结合，体现了参赛选手的责任感和良好的团队合作精神。你和同学们可以测试一下，四人进行4×100米接力跑，接力跑的成绩是否好于4个人的100米单项成绩之和？想一想其中的原因。

二、跳远

跳远是沿落在沙坑，以起跳后身体姿态、走步式三腾在空中的感趣。在一次骨骼的抗压能力。你知道跳

(一) 蹲踞



1

助跑、起跳：助跑加速积极；起跳蹬地、有力，快速摆腿协调配合。



学练思

1. 从快速
2. 你在练
3. 想一想

二、跳远

跳远是沿直线助跑，在踏板上单脚起跳，双足落在沙坑，以跳的远度决定胜负的运动项目。根据起跳后身体姿势的不同，跳远可分为蹲踞式、挺身式、走步式三种。跳跃运动能让人体会到离开地面腾在空中的感觉，感受在空中控制身体的美妙和乐趣。在一次次起跳和落地的过程中，还能够增强骨骼的抗压能力，改善骨骼肌和韧带的弹性和柔韧性。你知道跳得远的关键是什么吗？

（一）蹲踞式跳远的动作方法

测一测

测一测以下两个项目的成绩，学完跳远前后是否有提高。

学习前：

立定跳远____米；

原地纵跳摸高____厘米。

学习后：

立定跳远____米；

原地纵跳摸高____厘米。



助跑、起跳：助跑放松、自然，加速积极；起跳蹬踏积极、主动、有力，快速准确，摆臂与摆腿协调配合。

腾空：双腿屈膝靠近胸部，双手前举，当身体从最高点下落时，手臂自然下垂，上体前倾。

落地：落地前，小腿尽量前伸，身体重心前移；落地时，以脚跟着地并快速过渡到全脚掌，同时上体前跟。



学练思考

1. 从快速助跑到起跳后获得最远的距离，你认为什么最关键？
2. 你在练习时能做到自信、果断地起跳吗？
3. 想一想，生活中哪些情况会用到助跑和起跳呢？