

## 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。

### ✓ 短跑 (短跑的基本动作)

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。

### (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

#### 提高起跑的反应速度



背向坐姿的起跑练习

#### 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