

WORLD
ATHLETICS™



少儿田径
体育教师指南





04 加入我们

少儿田径概览

06 体育教学路径

遵循指南
明确目的
将田径作为载体
吸引学生参与

10 体育教学工具箱

介绍少儿田径资源

12 推动变化

“步”出舒适区
在课堂上使用“步骤”

22 记录“里程碑”

介绍少儿田径“技能树”

24 回顾经历

反思教学
继续发展
分享经验

附录

生活、运动和田径中的基础技能
课程示例
自我评估和行动计划模板

加入 我们



HELLO

اَبَّحْرَم

KIA ORA

你好

BONJOUR

HOLA



少儿田径概览

目标

少儿田径要让全世界动起来!田径运动能为少年儿童培养在生活、体育运动以及田径运动中积极行动所需的所有技能和价值观。通过开展一系列田径活动,我们希望:

- 全世界的少年儿童都能享受体育活动带来的乐趣
- 鼓励他们积极行动——不管现在还是将来
- 帮助他们培养基础技能、田径技能和价值观
- 激发他们对田径运动的热情。



对象

少儿田径向所有人开放。我们通过一系列资源支持:

- **实践者**——所有希望让少年儿童参与趣味田径活动的教师、教练、志愿者和家长。包括专门开展田径运动的实践者和开展多种体育活动的实践者
- **参与者**——所有年龄在4到14岁之间的少年儿童。包括参与各种活动和对田径运动有特殊兴趣者。

适应性强

少儿田径接纳全球各地的共性和个性。它知道我们对让少年儿童参与田径活动有着同样的热情,并会引入各自的经验、创意和文化。所有资源和活动都可根据你的情况作出调整:

- **目标**——在田径或体育教育、体育活动和运动中
- **参与者**——无论其在田径方面的能力或参与程度如何
- **环境**——无论你可用的设施、器材如何
- **经验**——作为教师、教练、志愿者或家长。

愿景

通过分享热情、经验和进取心,我们将共同发动一场全球运动,将少年儿童置于田径的核心。加入我们,一起来利用、分享和塑造少儿田径吧!

体育教学 路径

遵循指南

本指南适用于为中学低年级青少年授课的体育(PE)教师。其目的是支持你将田径活动纳入体育课程,使学生能够:

- 进一步培养支撑各项体育活动和运动的基础技能
- 对**田径运动**产生兴趣,在校期间及离校后能继续参加田径运动
- 掌握支持他们参与田径运动的**田径专项技能**
- 认识到他们在体育、学业和生活中取得成功所需的**价值观**。

本指南探讨了在体育课上教授田径的原则和策略。它是少儿田径为年龄较小的少年儿童提供的“第一步”资源的补充。希望这些思路能激励你在教学中开展少儿田径活动。这只是一些建议和示例(不是规范),请按照你学生和环境的情况对其进行调整。继而,也希望你能与我们和其他(来自你国内以及全球的)体育教师分享你的实践范例。



明确目的

少儿田径体现了国际社会对优质体育教育的承诺,并倡导以下原则:

- **体育有助于提高身体素质**
身体素质是指“有动力、自信、身体能力、认识 and 了解,能够重视并负责终身参与体育活动。”¹让学生能以适合其兴趣和生活方式的形式终身参与运动。
- **每个人都能参与体育活动**
所有学生都能全面参与体育活动并取得进步,无论其能力如何。
- **学生都能在体育活动中取得个人成就感**
每个学生都能取得进步并得到相应的认可,与既定标准不一定相关。
- **体育推动人类进步**
除身体技能外,体育还有助于学生发展个人、社交、认知和创新方面的技能和形成价值观。

“

优质体育教育(QPE)代表着积极、包容、同伴主导的学习。定制QPE计划将支持学生培养成为自信、有社会责任感的公民所必需的身体、社交和情感技能。

”

联合国教科文组织²

将田径作为载体

少儿田径对田径运动充满热情。我们认为它通过两种方式为体育教育提供支持:

在田径中学习:

- 学生增进知识、技能和理解,能够参与一系列田径活动,并在其中获得乐趣和成就感。
- 学生对田径发生兴趣,并找到通过学校体育、比赛和俱乐部继续参与田径活动的方式。

通过田径学习:

- 学生认识到田径技能(跑步、跳跃、投掷)是如何支持他们进行其他运动和体育活动的(见附录1)。
- 学生培养更广泛的生活技能,并将少儿田径价值观应用到体育、学业和生活中。

¹国际身体素质协会(2017) www.physical-literacy.org.uk

²<https://en.unesco.org/themes/sport-and-anti-doping/sports-education/qpe>

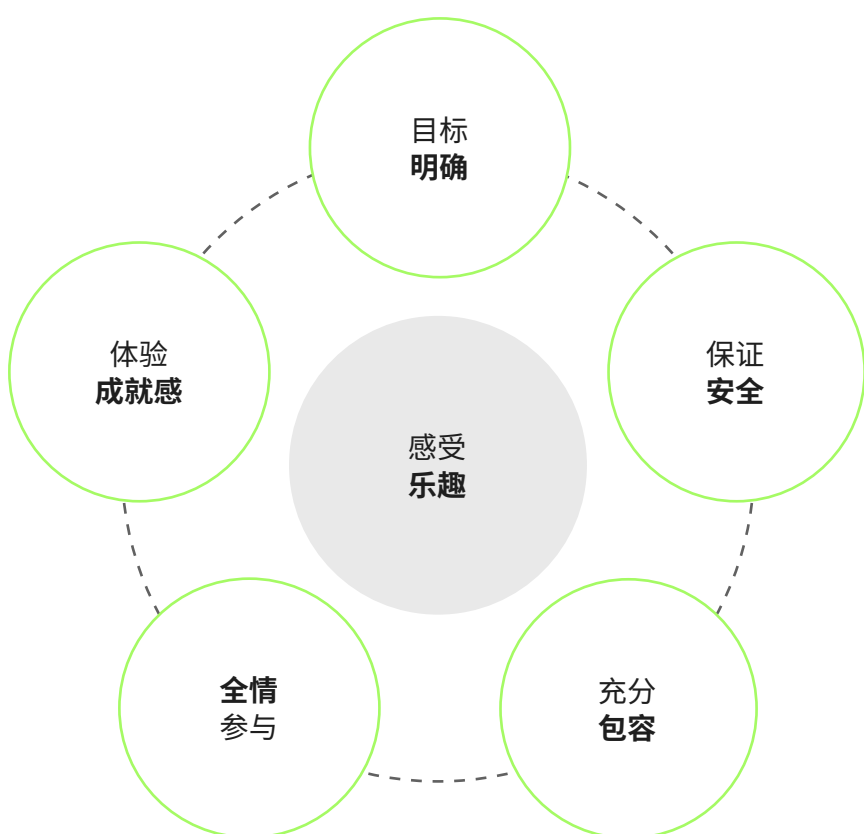
少儿田径价值观：

尊重	决心	友谊	自豪感
我们重视自己、他人、规则和环境。	我们勇于尝试，尽力而为，力求进步。	我们互相关心，共同参与，一起玩耍。	我们为自己的优势、成就，也为彼此而欢欣鼓舞。

少儿田径帮助您确保每个学生都能在体育课上享受田径活动并从中受益，以及确保有意愿者有信心和热情在体育课外参与田径活动。

吸引学生参与

为实现这一目标，我们需要确保学生的全情参与。他们需要：



- **目标**——支持学生设立自己的目标；将技能与宏大目标和学生的兴趣联系起来，让学习更有意义和相关性。
- **安全**——让学生参与风险管理，确保其身体安全；示范并倡导积极的价值观，确保其情感安全。
- **包容**——根据学生情况调整你的做法；从他们的需求和能力出发。
- **参与**——利用不同的参与方式，让学生们始终能够参与和学习。
- **成就**——关注并认可每个学生的个人进步和成就。

使用这些方法将让你们享受到田径的乐趣！



体育教学 工具箱

介绍少儿田径资源

少儿田径3级活动卡引入了适合中学生的田径活动和技能。它们将：

- 让教师——获得在体育课和学校体育运动中开展田径活动的思路和指导
- 让学生——获得支持：
 - 以小组形式组织、开展活动
 - 通过引导探索(而非服从指令)来培养技能
 - 扮演领导者和主持者的角色。

田径技能

此活动培养的田径技能

器材变化建议——详见
《少儿田径实践手册》
(第24页)

竞走

3级

WORLD ATHLETICS.

竞走和跑

目标

- 完成10分钟的竞走加耐力跑
- 体验至少一脚接触地面(走)和双脚离地(跑)之间的区别

概要

- 每名参与者完成一个包括竞走部分(50米)和跑步部分(赛程其余部分)的赛程
- 如竞走技术错误(双脚离地)则需完成方形路线(50米×50米)
- 如竞走技术正确(保持至少一脚接触地面)则参与者可走捷径(对角线)
- 每名参与者在同样时间(10分钟)内完成尽可能多的圈数
- 参与者每次经过起点线都收到一个代币

器材

- 口哨或号角
- 3个相同颜色的赛道标记,如标志物、标志杆
- 1个不同颜色的赛道标记,如标志物、标志杆
- 秒表
- 每名技术监督员配置1面旗帜
- 每名参与者配置约10-15个代币,如球、软木塞、纸张、棍子

任务

- 发令员(兼任计时员)
- 2-3名技术监督员
- 秘书(记录个人成绩)

年龄/阶段

活动基本设置本指南的**第12-21页**探讨了根据体育课需求调整活动的方式

供担任领导者角色的学生负责的职务



步行 3级 WORLD ATHLETICS

走和跑

组织和规则

- 设置一条带起点的方形赛道（50米x50米）；确保地面安全，如防滑、无坑洞
- “各就各位”——参与者做好站立式起跑姿势。
- “走”——参与者开始走向第一个锥体（50米）
- 起始失误不取消资格，只需鸣哨召回参与者并重新开始不取消资格，但提醒跑步者听到“跑”的指令再起跑
- 在竞走部分（50米），参与者必须始终保持至少一只脚与地面接触。这由站在竞走部分终点的技术监督员进行监测。每发生竞走技术错误（即失去与地面的接触）时，技术监督员举起旗帜，明确指向犯规的参与者
- 发生竞走技术错误的参与者须跑完方形路线（绕过橙色赛道标记的虚线）。所有其他参与者可沿对角线跑向蓝色赛道标记，然后沿直线返回起点/终点线
- 每名参与者跑过起点（一圈）时，向其发放一个代币。参与者在竞走/跑步时保存好代币，并在比赛结束时将其交给裁判员以计算完成圈数
- 如参与者抄近路或缩短赛程，这一圈将不会获得代币。在赛道标记处安排助手进行观察和监控
- 参与者继续竞走/跑步，直到时间结束。在时间还剩60、30和10秒时倒计时，然后用响亮的信号结束比赛
- 在比赛中，每名参与者只有一次机会

变化

- 可视外部条件（高温、湿度、海拔等）缩短或增加比赛时长（最多可至15分钟）
- 可缩短方形赛道长度（25米x25米），强调竞走技术，并（可能）奖励技术出色的参与者更多代币

评分

- 每个发放给参与者的代币 = 1分

建议

- 竞走时，专注于积极（但不夸张）的手臂动作和双腿与地面的接触（不要“跑”）
- 避免足跟着地——这会降低你的速度

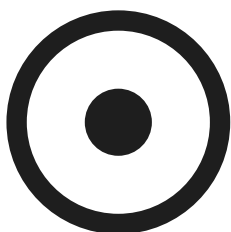
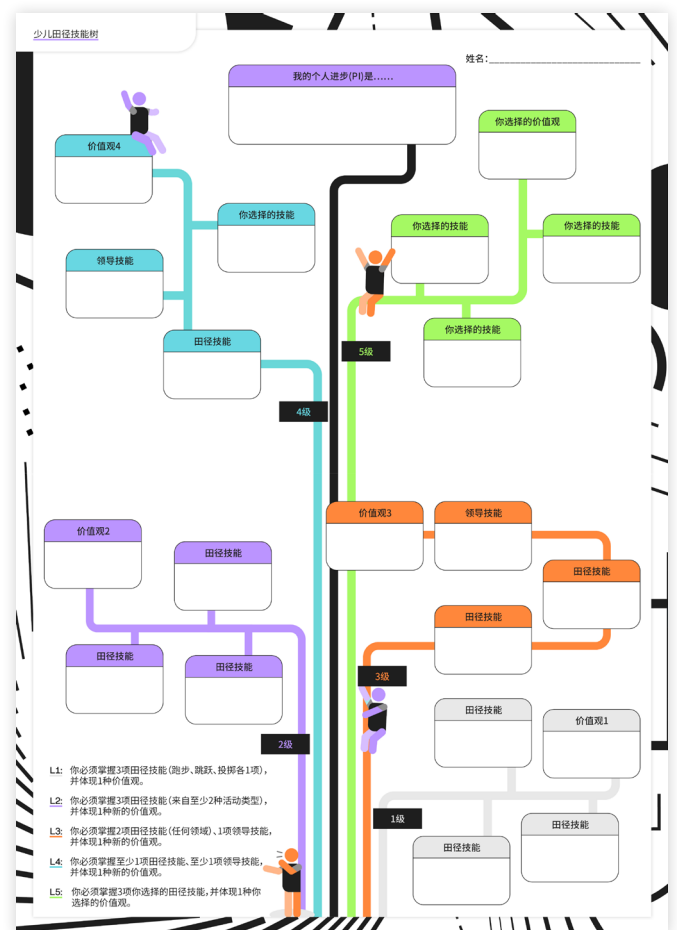
活动基本设置——本指南第12-21页以“步骤”（第12页）为提纲，探讨了根据体育课需求对活动进行调整的方式

这是一些基本的建议——在实践中，教师可提出或让学生提出更多建议

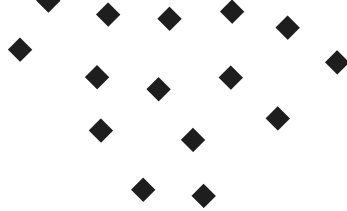
你和学生还可以在少儿田径网站上观看各项活动的**田径运动视频**。

少儿田径技能树（本文件附上）可用于激励学生、认可他们的成就。用它来强调取得个人成就而非达到既定标准的原则。鼓励学生记录下自己在体育课内外参加活动的经历。

在开展3级活动前，你还可以用少儿田径的**2级基础运动和田径技能**活动卡来开展热身活动或小型比赛，培养学生的技能。



推动 改变



有许多关于教师利用田径运动开展优质体育教学的出色范例。我们希望让每个学生都得到这样的积极体验。要达到此目的,可能需要对在体育课上开展田径活动的方式作出一些改变。本节将探讨如何采用和调整新的方法。

“步”出舒适区

少儿田径的“步骤”就是实施这种改变的工具。它有两种运用方式:

- 用于特定活动——使其难度更小或更大、更具创新性或更具包容性
- 通用于课程中——来吸引所有学生参与。

在一项活动中

空间	任务	器材	人员
开展活动的场地,如大小、形状。	开展活动的场地,如大小、形状。	使用的器材,如类型、数量。	谁和谁一起做什么,如人数,位置?
示例: <ul style="list-style-type: none">• 跑道长度• 障碍物高度• 落地区形状	示例: <ul style="list-style-type: none">• 跑道长度• 障碍物高度• 落地区形状	示例: <ul style="list-style-type: none">• 不使用接力物——代之以击掌• 使用更宽的起跳板• 使用更轻的球	示例: <ul style="list-style-type: none">• 速度最快的参与者进行两次• 分成人数更少的组• 指导者发出声音信号

2级和3级田径技能活动卡上的“变化”部分有各种调整方式。1级和2级基础运动卡上有具体的“步骤”示例。

安全

确保你的调整符合安全原则。
这些调整对你的风险评估有何影响?

在一节课程中

本指南重点介绍了如何运用“步骤”，在体育课中进行更广泛的改变。

空间	任务	器材	人员
地点——如何在典型学校环境中为整班学生安排活动空间。	怎样——你可以通过哪些教学方法最大限度地提高学生的参与度。	什么——如何管理数量有限的器材并利用其他资源。	谁——如何管理学生团队以及让学生扮演不同角色。

虽然下面我们对这些问题进行了分别的探讨，但实际上它们是相互关联的。例如，和同时指导整班学生相比，组织学生以小组形式活动需要不同的空间利用方式、教学方法和设备。

空间

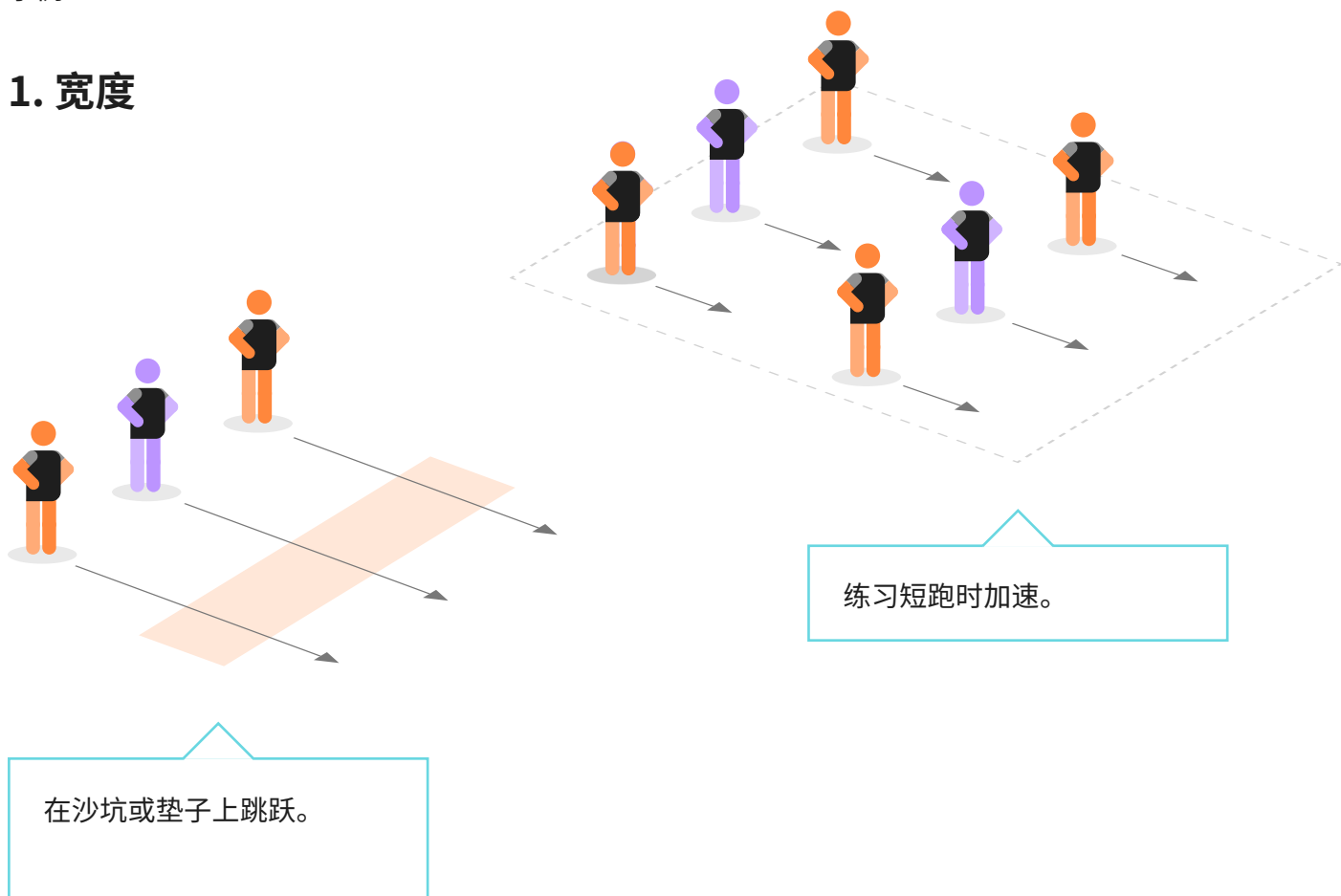
你可能需要在空间有限、往往没有跑道、沙坑或投掷区等专门设施的条件下，向一个大班的学生教授田径课程。为最大限度地提高学生参与度并保证安全，请创造性地思考如何安排空间。

- 利用场地**宽度**而非长度，让更多学生能同时参与。
- 从**两端**和空间中间开始活动，以减少等候时间（仅用于跑步或跳跃活动）。
- 设置**站点**或**环道**，让学生完成不同的任务和活动。
- 使用**同心圆**来改变挑战等级
- 设置**区域**，包括扇形、方形和三角形区域。
- 赋予**墙壁**一些积极功能，而非将其作为障碍物。

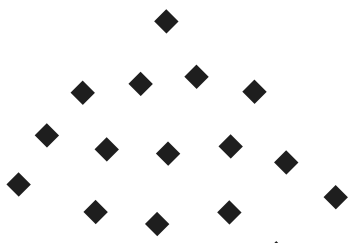
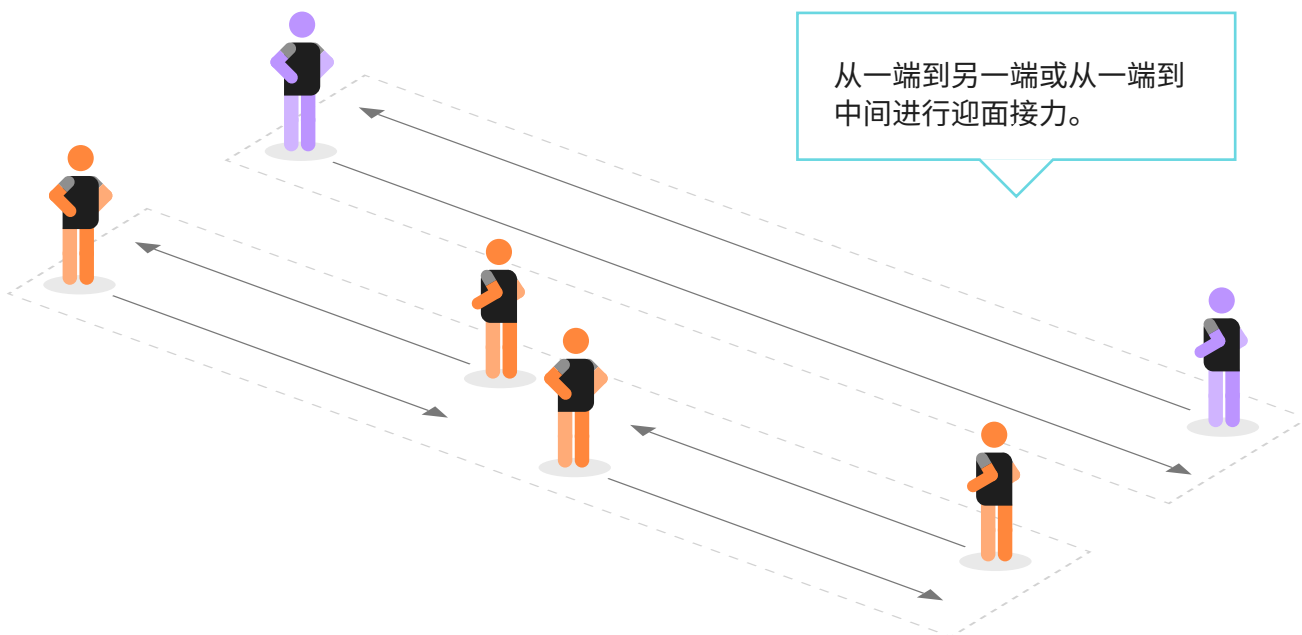
“
让学生参与风险评估和简单规则的制定。这有助于他们理解问题并安全地开展活动——尽管责任人是你。
”

示例：

1. 宽度



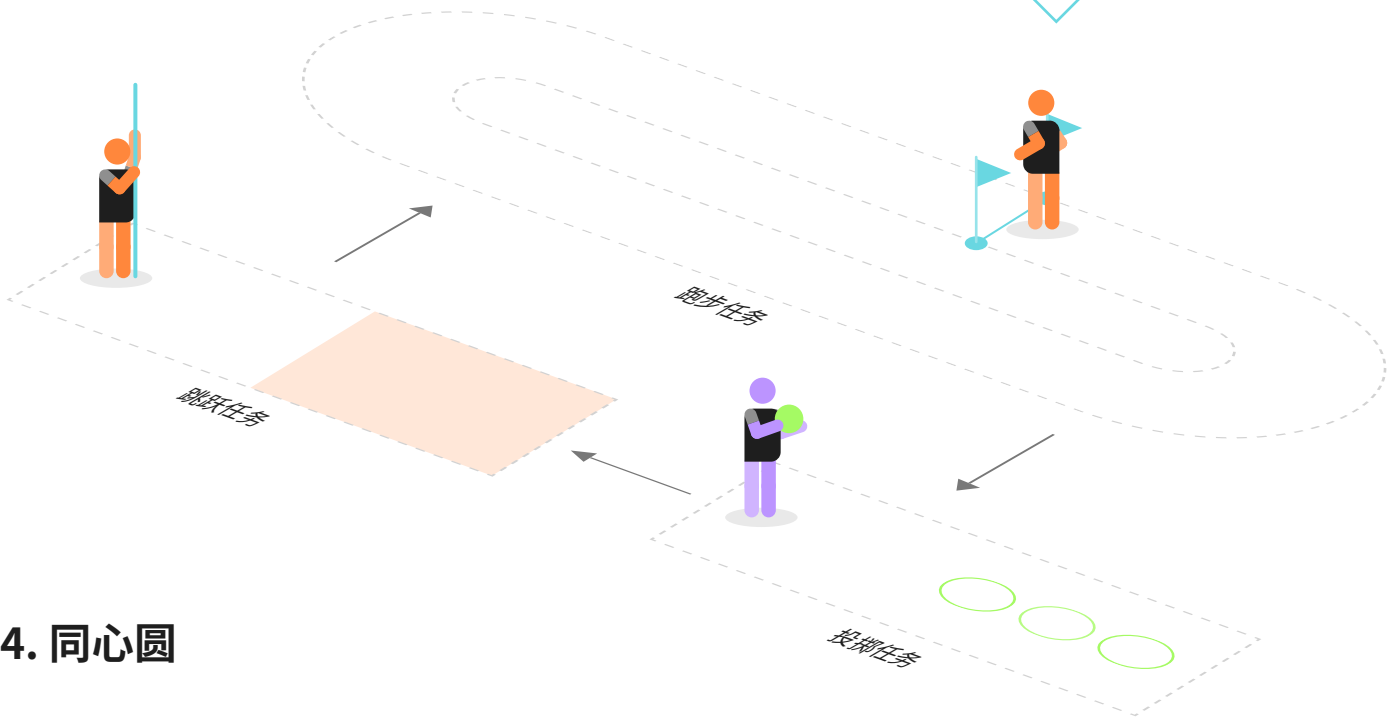
2. 两端和中间



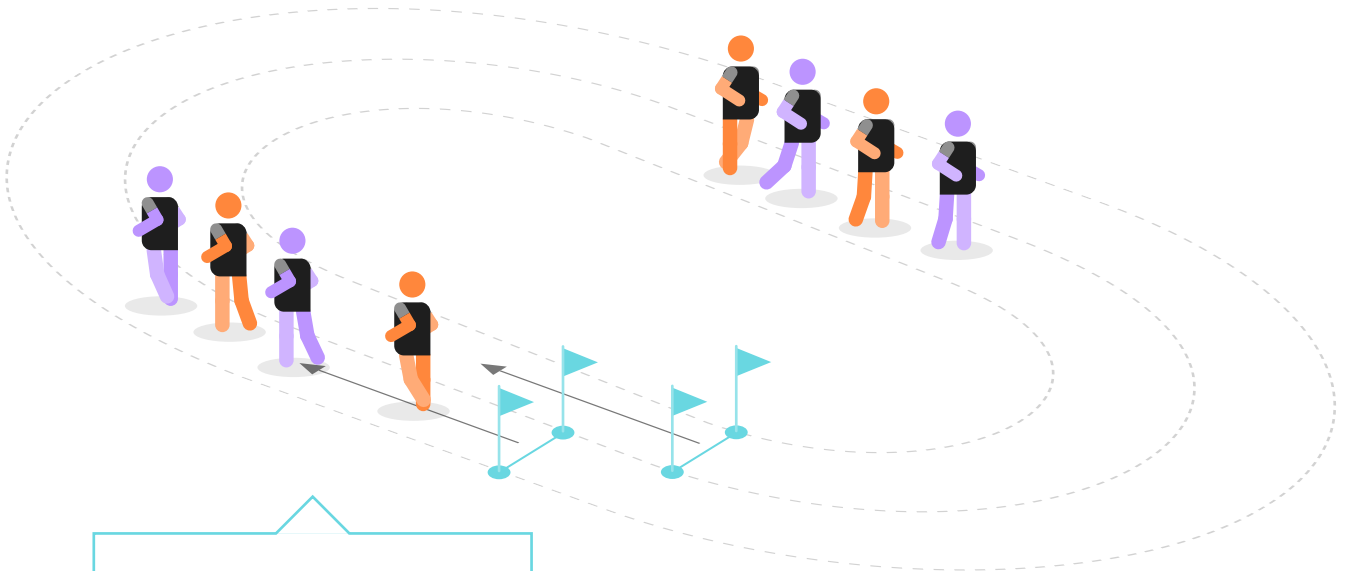
3. 站点和环道

分成小组的学生在各个站点活动。

每个站点的任务可能类似或不同。



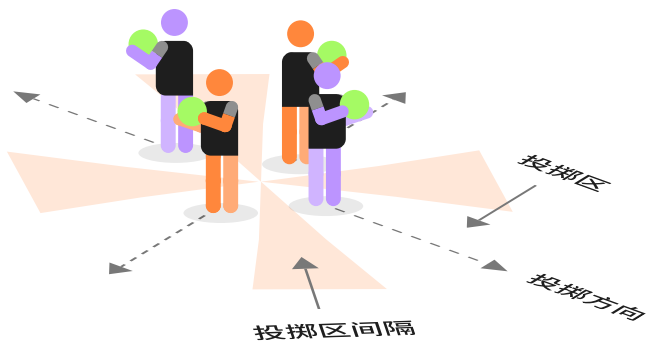
4. 同心圆



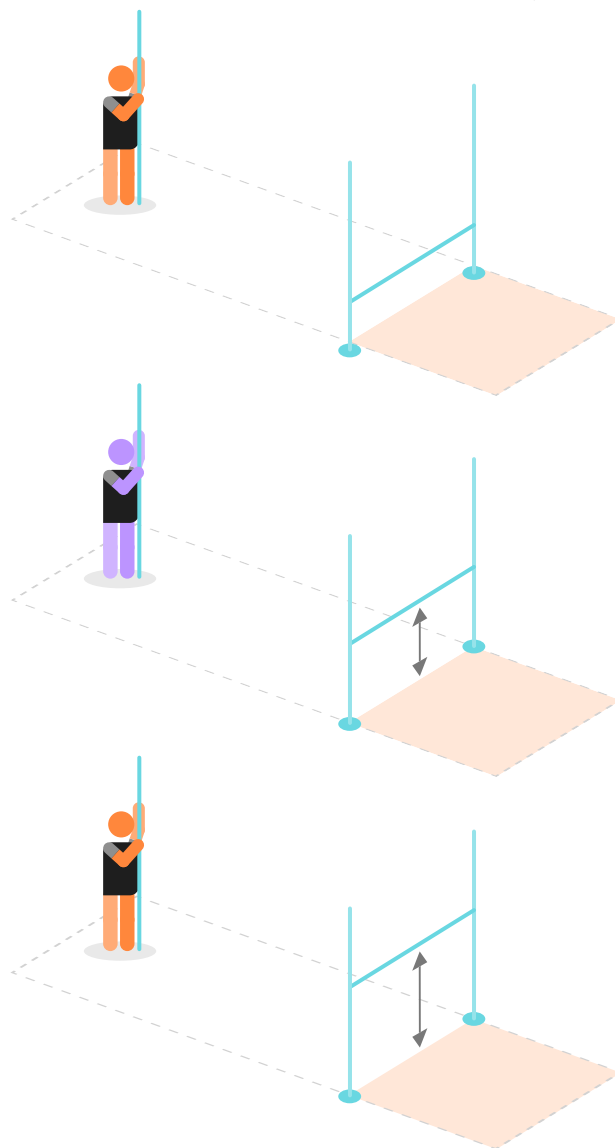
速度较快的学生绕外圈跑道跑步。

速度较慢的学生绕内圈跑道跑步。

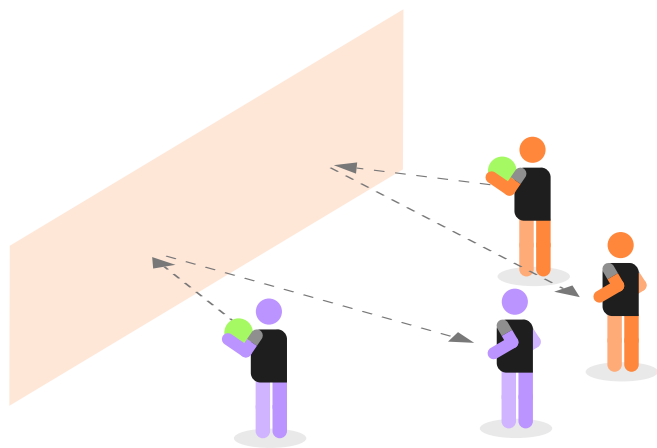
5. 形状和大小不同的区域



学生们朝不同方向将投掷物
掷入扇形区域。



6. 利用墙壁



学生通过向墙壁投掷来练习
技术；搭档充当“挡球网”，
接住从墙壁弹出的球。

学生在区域中跳到不同高
度，并向上下区域移动。

请记住:在学生学习技术(如加速、起跳或
转体)时,对空间的创造性利用将为他们
提供更多的练习机会。



任务

体育课有时采用以教师为中心的教学方法。例如教师向全班示范,然后学生轮流模仿,此时教师观察并提出反馈。学生完全听从教师的指示。有时这是最适宜的教学方法。但为了最大限度地提高学生的参与度,请在教学方法上发挥创造性。尤其是考虑以学生为中心的方法,让学生更独立,并为自己的学习承担更多责任。

本指南提供了一些实用的思路。
其中一些来自体育中基于模型的实践,例如:

- 领会教学法
- 合作学习
- 运动教育
- 教授个人和社会责任感
- 游戏机制

你可能希望更深入地研究这些模型,探索不同的教学方法。

行为准则

通过让学生参与制定行为准则,建立清晰、安全的例行制度。除安全规则外,还可纳入少儿田径的价值观和预期。

在显著位置展示并在课堂上提及这些内容,以强化安全、积极、协作的行为方式。

示例:

英国田径协会和HCAF的《[儿童和青少年行为准则](http://englandathletics.org)》(englandathletics.org)

即时活动

让学生立即参与快速、简单、有趣的活动。通过这些来为学生热身,并让他们在情绪上作好参与的准备。从一开始就向他们展示田径是令人愉快的!

示例:

参考少儿田径2级基础运动活动卡上的构思。

整体——局部——整体(大局)

通过让学生了解技能是如何在整个活动中起作用的,凸显其相关性。帮助学生掌握整体视角。

先让他们参与完整活动,然后练习特定技能,最后再让他们将所学应用到完整的活动中。他们学到了什么?他们是否有进步?

示例:

- 先进行10-15分钟的团队迎面接力。为每个团队计时。
- 团队协作,练习加速。
- 最后再比赛一次。每个团队是否都有进步(而非谁赢得了比赛)?

技能链

让学生以自己的节奏学习或完善特定技能。他们准备好后,开始学习和完善下一项技能,以建立“技能链”,最终掌握一项完整的技术。学生可单独、成对或按能力水平分成小组进行。

示例:

将一项跳跃技术细分为几个步骤。学生完成上一步骤后,再进行下一步骤。

计划——执行——回顾

让学生在活动或技术练习中设法解决问题。提出一个挑战。学生成对或分成小组，计划如何完成挑战，试行自己的想法，然后进行评估。哪种做法效果最好，为什么？下次怎么做会更好？

示例：

挑战：作为小组，连续五次向标靶投掷标枪类投掷物。学生们尝试各种技术，评估哪一种效果最佳。

玩游戏

引入玩家需升级或完成任务后才能继续游戏的概念。学生准备好继续后，才转移到一个新的站点或被赋予下一个任务。等级可反映个人进步或固定标准。让学生也创建自己的田径类游戏。

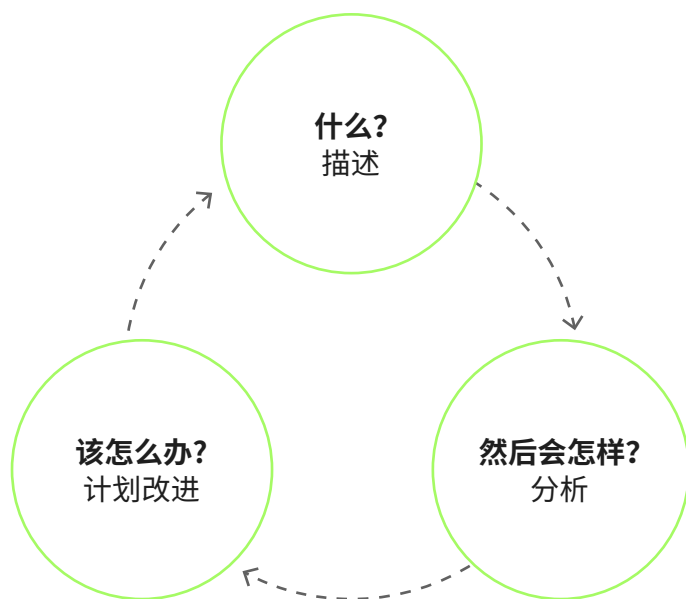
示例：

1级——学生建立自己的基准。为升到2级，他们必须将自己的时间/距离成绩提高一个特定幅度，如5%。

以学习者为中心的方法需要教师进行有效的提问。使用开放式问题，最大限度地提高学生的学习能力。

	身体技能示例	价值观示例
什么	哪些做法效果不错？	[该行为]产生了什么影响？
谁	谁做得最好(以及原因)？	谁最支持他人(以及原因)？
何时	你在何时获得了最佳成绩？	你需要在什么时候.....[表现出尊重]？
哪里	你需要在什么地方.....[起跳]？	在什么情况下你会需要.....[决心]？
哪个	哪种技术最为有效？	哪种价值观帮助你取得了成功？
为什么	为什么那一次效果更好？	为什么[自豪感]非常重要？
怎样	下次你会作出怎样的改变？	下一次你会怎样表现[友谊]？

学生反思学习的简单方法：



器材

你可能缺乏专用器材或足够的器材来进行大班教学。田径技能卡上有各种变化方式,《少儿田径实践手册》(第24页)也探索了其他构思。本指南侧重于管理您现有的器材及可用的额外资源,以最大限度提高学生的参与度。

无器材练习

让学生在两器材使用活动之间进行无器材练习。学生还可观察彼此的技术并给出反馈,而非专注于结果。

示例:

轮番投掷。第一组投掷标枪,体会其重量/形状,然后移到后方练习这个动作,直到他们再次轮到最前。

多个站点

如果你有足够的器材,可为同一活动设置多个站点,让学生有更多练习机会。如果你缺少器材,可设置不同的活动站点:有些站点需要器材,有些不需要。

示例:

设置一条由六个站点组成的环道:跑步、跳跃和投掷各两个站点。其中三项活动需要器材,三项不需要。

替代器材

让学生用替代器材取代专用器材,或在使用专用器材的两器材使用活动之间用替代器材练习。学生可先一起尝试和完善技能,然后再“正式”将其应用于活动。

示例:

学生小组在自己的区域内练习撑竹杆。轮到该小组上场时,他们将运用该技术跳越障碍物,从而检验自己的技术。

科技

运用科技加强学习。让学生观看指导视频、为彼此的表现录像,或为彼此的动作拍照。将音乐用于激励或管理:
音乐播放=练习;音乐停止=听讲。

示例:

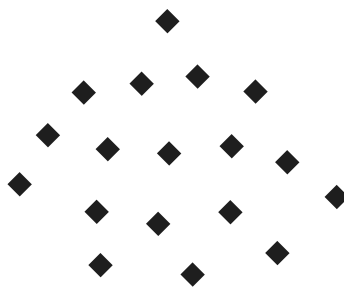
学生轮流摄录同伴掷铁饼。并一起利用录像来评估和显示每一次进步。

教学资源

为学生提供海报、任务卡、训练指南、成绩表等资源,以便其管理自己的学习。使用视觉提示和文本。让学生们为彼此创建这些资源,将此作为评估的一部分。

示例:

在跳远挑战中,为小组提供任务卡。让他们为另一小组制作一张“重要建议”海报,将此作为评估的一部分。对比并完善海报,为下节课作好准备。



人员

通常情况下,体育教师比田径教练面对的学生群体更大。在授课时得到成年志愿者支持的可能性也更小。为最大限度地提高学生参与度,在思考如何将其分组以及给其安排什么活动时,请发挥创造性。

整个班级

在进行技能提升之前,通过使用熟悉的路径,从简单的活动开始,让所有学生都积极参与进来。

示例:

利用一些少儿田径“2级基本运动”活动来培养通用技能和适应度。

能力组

根据与每项活动/技能相关的能力对学生进行分组,而非固定分组,以让他们取得最大进步。根据各组能力,给其分配不同的任务。

示例:

学生A在跳远活动中属于小组1,但在推铅球活动中属于小组3。小组1目前处于(游戏)5级;小组3目前处于(游戏)3级。

同伴学习

成对或分小组进行同伴训练和同伴评估。学生们有责任相互支持,以学习和完善技能。通过“训练”同伴,学生们能学到更多。

示例:

学生利用田径技能卡和其他训练资源,和搭档一起制定个人培训计划。搭档就是他们的私人“教练”。

团队

创建小团队,以最大限度地提高学生的参与度。让团队划分在半学期/一学期内保持一致,以便学生培养团队认同感和信任感。给团队提供一个“基地”,让他们始终知道自己在哪里活动。

示例:

第1课时让学生创建自己的团队名称、口号和徽标。给他们的“基地”作徽标标识。根据团队价值观和个人进步给他们分数。每个人都为团队得分作出贡献。

动力组

根据兴趣、广泛目标或友谊对学生进行分组,以最大程度地激发其动力。确定不同学生积极参与体育活动的动力是什么。

示例:

有些学生是校外足球队的成员。分组时让他们通过田径活动培养足球相关技能。

领导力

在全班或小组中安排一些学生担任领导角色。其中可包括教练、各种主持者、团队管理员、成绩管理员、记者和专家。

示例:

将田径技能卡上的任务分配给学生。在上课期间轮换任务,或让学生在单元内培养专业技能。

在课程中应用“步骤”

下方示例展示了如何在课程中应用“步骤”前几页的思路，以便学生在学习
中取得进步。它们基于少儿田径3级活动卡，但适用于体育课程而非俱乐部/
比赛。

本文件附录中的课程示例假定您无法使用专门的田径设施，例如，您使用的可能是室内或室外篮球场大小的区域，或没有标记的户外场地。如可使用跑道和沙坑等专门设施，你将能更严格地执行活动卡上的做法。这些示例以一个由30名男女学生组成的班级为规模。如果你的班级规模更大或更小，可相应调整区域数量、分组数量和/或每组人数。

这里给出了三个示例（时间指课上活动时间，而非时间表上的时段）：

1. 30分钟课程
2. 50分钟课程
3. 80分钟课程

给出这些示例是为了激发你的创造力——而不是规定你的做法！





回顾 经历

少儿田径希望我们提供的原则、策略和实例能激励你将田径活动纳入学校的优质体育计划。正如我们鼓励学生通过引导探索进行学习,我们也鼓励你通过“尝试和改进”进一步发展自己的教学方法。只要能保证学生身体和情感上的安全,请大胆挑战自己,调整方法或采用新方法。

反思教学

使用《附录5》中的模板回顾你体育课上的田径教学,并设定进一步发展的个人目标。

继续发展

反思之后,你可能希望为之后的教学寻求更多的支持。

请考虑:

- **同伴监督**——与其他实践者(教师和教练)分享计划和活动思路,并征求他们的意见和反馈
- **实践社区**——与来自不同学校的同事合作,分享方法和资源
- **培训**——通过你当地的田径俱乐部或国家/地区田径联合会参加培训课程。首先在<https://www.worldathletics.org/about-iaaf/structure/member-federations>网页选出你的会员联合会,然后访问该联合会的网站。

分享你的做法

你可以通过以下方式少儿田径作出贡献:

- 就资源问题向我们作出反馈
- 分享你和你的学生受益于少儿田径的情况
- 贡献更多的活动思路和教学策略。

欢迎关注我们: @WorldAthletics
请注册: kids-athletics.org

感谢支持少儿田径。
通过你的努力、创意和协作,我们将继续让世界动起来!



附录1

跑步、跳跃和投掷类田径技能需要以基础技能作为根基。少儿田径1级和2级基础运动活动卡侧重于培养这些技能。这些技能也是少儿田径3级活动的重要组成部分，只是相关活动卡上没有明确提及。

技能	定义	生活示例	运动示例	田径示例
敏捷性	进行快速全身运动,包括改变方向和/或速度	跑步追公交车	<ul style="list-style-type: none"> 在篮球赛中躲避对手 跑酷 	开始长距离或中等距离赛跑
平衡性	能够控制身体和身体动作	弯腰系鞋带	<ul style="list-style-type: none"> 骑自行车 练体操 	投掷后的复原
双侧运动	身体双侧同时、对称、交互或一侧支撑另一侧运动 注意:在田径技能活动中,它还意味着分别使用左侧和右侧的四肢	把手提箱放到行李架上 爬梯子	<ul style="list-style-type: none"> 跳绳 游泳 	在三级跳远中进行单脚跳、跨步跳和双脚跳
本体感觉	意识到身体和各部位的位置和运动情况	早餐时伸手拿杯子	<ul style="list-style-type: none"> 攀爬 做瑜伽 	在跳高时使用背越技术越过横杆
协调性	在运动中结合使用各感官和身体部位。能够控制对象	玩电脑游戏	<ul style="list-style-type: none"> 打网球时往回击球 击剑 	在接力赛中传递接力物
反应和反应性运动	对外部刺激作出反应 做出迅速、有力、有爆发力的动作	在小孩摔倒前迅速将其接住	<ul style="list-style-type: none"> 打棒球时俯冲接球 打羽毛球时杀球 	在短跑中离开障碍和加速
节奏性	能够跟上节奏、流畅运动	轻快地步行上学/上班	<ul style="list-style-type: none"> 划船 越野滑雪 	跨栏跑
空间意识	意识到身体和身体运动与空间的关系。意识到其他人的存在	在拥挤的街道上避开行人	<ul style="list-style-type: none"> 在足球赛中不越位 打排球 	撑杆跳

	单元目标:学生将学习……	成功标准:到本单元结束时,学生应能够……
田径技能	练习各种跑步、跳跃和投掷	<ul style="list-style-type: none"> 在跑步、跳跃和投掷活动中表现出良好的身体协调性和控制力
身体技能	培养节奏感,提高准确性	<ul style="list-style-type: none"> 有节奏地移动而不撞到障碍物——保持敏捷性和平衡 在击打标靶时表现稳定
生活技能	评估和计划	<ul style="list-style-type: none"> 找出待改进的领域和可能的解决方案 确定首要行动(下次改进)
少儿田径价值观	决心	<ul style="list-style-type: none"> 继续努力——身体上和精神上——为团队尽最大努力 关注他们的长处,在挫折中前进(韧性)
价值观	<ul style="list-style-type: none"> 将价值观纳入课程目标。 在学生活动时强化正面例子。 向行动中彰显了价值观的团队奖励额外分数——另一张“增益”卡。 除了让学生设立与田径技能相关的目标,也让他们设立与价值观相关的目标。 	

课程示例1——30分钟

课程结构	教学方法示例	资源	大致时间
<p>开场活动</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用“即时动作”类活动进行热身:给5个动作各分配一个数字编号,如 <ol style="list-style-type: none"> i. 原地慢跑/跑步 ii. 屈膝跳 iii. 左右挥拳 iv. 高抬腿跑 v. 弓身触地 随机喊出数字,学生根据数字做出相应动作,加快节奏。 2. 解释这些动作反映了他们将在主体活动中所做的运动;他们还需要即使犯了错误也要继续前进的决心。 <ul style="list-style-type: none"> • 空间:学生们在活动区域中各自的个人空间里练习。 • 任务:从一个简单、即时的活动开始,最大限度地提高参与度和活动时间。 • 器材:如需要,使用标识卡(动作+编号)作为提示。 • 人员:让学生负责喊口令,并/或让他们建议做哪些动作。 	<p>3级田径技能卡: 复合接力x6张</p>	<p>3分钟</p>

课程示例1——30分钟

课程结构	教学方法示例	资源	大致时间
主体活动	<p>使用复合接力卡作为这一部分的刺激。</p> <ol style="list-style-type: none"> 按卡片所示,设置包括6个活动站点的环路:跨栏、立定跳远、标靶投掷、复合跳跃、回旋跑和实心球跑。 简要描述每项活动,让学生知道要做什么。 将学生分成6个团队(6x5名学生);每个团队从一个活动开始。 给每队发一张“增益”卡:他们必须选择一个站点,在活动开始前出示这张卡,让自己团队在这个站点的得分翻倍。 各团队在每个站有3分钟的时间,连续接力进行活动,直到时间结束,他们(按逆时针方向)移动到下一站;团队到达下一站后立即开始下一项活动,最大限度地利用时间。 团队尽可能获得更高的总分:每名队员成功完成活动(参见活动卡)=2分。 队员们必须轮流进行活动,以便每个人都参与进来,但作为团队战术的一部分,学生可以决定每项活动中队员的排序。 团队计算自己6项活动的总分。示例: <ol style="list-style-type: none"> <50分 = 1级 50-70分 = 2级 >70分 = 3级 <ul style="list-style-type: none"> 空间:用一系列站点来开展不同的活动,确保站点之间有足够间隔。 任务:使用游戏机制(增益和等级)来给大家增加动力。 器材:熟悉环路后,让学生来设立站点。 人员:为公平对待各团队,将能力各不相同的学生分为一队。 	<p>3级田径技能卡:</p> <p>复合接力</p> <p>“增益”卡x6</p>	24分钟
全体活动	<ol style="list-style-type: none"> 让团队评估自己的表现,并确定下一课他们为挑战更高等级要采取的措施(最多三项,其中可能包括选择使用“增益”卡的时机)。 可选的“外带”任务:要求学生单独反思并在相关的“技能树”方框里记录下来: <ol style="list-style-type: none"> 他们在这节课里培养/提高的一项技能(田径或价值观方面) 他们下节课打算培养/提高的一项技能(田径或价值观方面) <p>注意:这类课程可作为一系列课程的开始和结束,中间的课程则用于支持学生培养和提高他们进行六项活动中的每一项所需的技能。这是一种整体——局部——整体(全局)方法。</p>	少儿田径技能树	3分钟

	课程目标:学生将学习.....	成功标准:到本单元结束时,学生应能够.....
田径技能	练习标枪掷准	<ul style="list-style-type: none"> 持续向设定的标靶投掷标枪
身体技能	控制和协调	<ul style="list-style-type: none"> 安全地操作物品,并将其掷入指定区域 在投掷时/后,保持身体和双脚在投掷线之后
生活技能	承担责任,发挥才智	<ul style="list-style-type: none"> 为同伴设计、组织和开展活动 安全地管理器材、空间和人员
少儿田径价值观	尊重	<ul style="list-style-type: none"> 对规则进行解释、维护和(在必要时)调整,使其安全、有趣和公平 注意倾听并回应同伴的说明和想法
价值观	<ul style="list-style-type: none"> 将价值观纳入课程目标。 设置活动时,使其只有在纳入价值观(即主持者和安全规则)的情况下才能成功进行。 在学生活动时强化正面例子。 让学生制定出体现并纳入了价值观的行为准则。 在后续课程中重新审视行为准则/承诺;请学生分享他们是如何坚持行为准则/承诺的。 	

课程示例2——50分钟

课程结构	教学方法示例	资源	大致时间
开场活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 开展“打扫院子”活动作为热身(2个团队x15名学生,或4个团队x7-8名学生);请2-4名助手一起安排和开展活动;进行3分钟。 2. 分享卡片,向学生展示主体活动(标枪掷准),并让他们将其与热身活动联系起来:需要什么技能才能成功地进行标枪掷准? 3. 让学生确定顺利开展活动还需要什么(组织和主持者);举例说明主持者的职责(如计分、计时、管理设备、执行安全规则等),强调其在田径运动中的重要性 <ul style="list-style-type: none"> • 空间:根据空间/人数的具体情况,使用一个大场地或多个较小场地。 • 任务:从即时活动开始,最大限度地提高参与度和活动时间。 • 器材:使用各种投掷物,只要柔软、安全即可。 • 人员:让学生充当助手,强调主持者的重要性。 	1级基础运动卡: 打扫院子 院子标记 拦网(或标记) 柔软的小型投 掷物 x 30 3级田径技能卡: 标枪掷准	5分钟

课程示例2——50分钟

课程结构	教学方法示例	资源	大致时间
主体活动	<p>使用标枪掷准卡作为这场活动的刺激。</p> <ol style="list-style-type: none"> 区分任务:A)个人得分,B)团队合作,C)主持工作。 说明每个选项的重点(目标): <ol style="list-style-type: none"> 侧重于个人表现——尽可能获得更高的个人分数 侧重于团队合作——让每个人都参与进来、获得成功并享受乐趣 侧重于主持工作——安全有效地安排和开展活动 让学生选择他们想在课程中达成的目标。 为A和B分配不同的区域和小组(根据每个选项的学生人数决定区域大小和小组人数);视需要设置小组和区域,例如,A分为1个小组在1个区域内活动,B分为2个小组在2个区域内活动。 在其各自的小组中,给选择A和B的学生不超过5分钟的时间来商定他们将如何开展活动以实现各自的目标,例如: <ol style="list-style-type: none"> 轮流朝距离越来越远的标靶投掷:如成功,移至下一标靶;每一次投掷成功则获得个人得分 队员从几个标靶中选择目标;标靶距离投掷线距离不同;所有个人得分都将计入团队得分 同时,向选择C的学生阐明安全规则和风险评估(5分钟)。 将选择C的学生作为主持者分配到A组和B组;他们将根据A和B的目标以及安全规则为每组安排和开展活动。 支持学生在练习时回顾自己的活动:这些活动是否帮助了他们实现自己选择的目标?如果没有,他们将如何调整活动?他们在练习中是否保证了安全和尊重?如果没有,他们会作出哪些改变? <ul style="list-style-type: none"> 空间:使用扇形或类似区域,让队员们的投掷物掷出后彼此远离。 任务:用行为准则支持学生承担责任并安全行事。 器材:鼓励学生基本操作的同时发挥才智。 人员:按动力(即学生的个人兴趣和目标)分类。 	<p>3级田径技能卡:标枪掷准x 3-6</p> <p>区域标记</p> <p>针对每个选项:</p> <ul style="list-style-type: none"> 任务(目标)卡 标枪或替代物 标靶 卷尺 记分表 <p>数量将由选择每个选项的组数决定。</p> <p>提供一些替代方案,支持学生发挥创造性。</p>	35分钟
全体活动	<ol style="list-style-type: none"> 在A、B、C组中,让学生讨论他们在课程中如何表现出尊重;让他们商定后续课程要遵守的3条“规则”;分享这些信息,并将其整理成支持安全和尊重行为的全班通用《行为准则》。 利用“技能树”,让每个学生回顾自己在活动中培养的个人技能;思考他们下节课的目标是什么? 	<p>纸张、白板和笔</p> <p>少儿田径技能树</p>	10分钟

	课程目标:学生将学习.....	成功标准:到本单元结束时,学生应能够.....
田径技能	练习短跑起跑、撑杆跳起跳和手臂投掷	<ul style="list-style-type: none"> • 提高个人得分(增加距离) • 认识到爆发力在跑步、跳跃和投掷项目中是如何发挥作用的
身体技能	利用爆发力	<ul style="list-style-type: none"> • 认识到什么是爆发力,以及什么时候需要它 • 利用速度获得力量
生活技能	交流和激励	<ul style="list-style-type: none"> • 给出清晰、有建设性的反馈 • 及时给予他人适当的鼓励
少儿田径价值观	友谊	<ul style="list-style-type: none"> • 让所有人都参与活动 • 互相支持
价值观	<ul style="list-style-type: none"> • 将价值观纳入课程目标。 • 团队活动时,寻找体现价值观的正面例子。 • 向在行动中体现价值观的学生发放奖励代币。 • 让学生按照价值观,提名一名队友获得“好朋友”代币。 • 强调最后的团队得分不仅是身体技能,同时也是价值观的反映。 • 让学生思考价值观对自己和他人起了哪些作用。 	

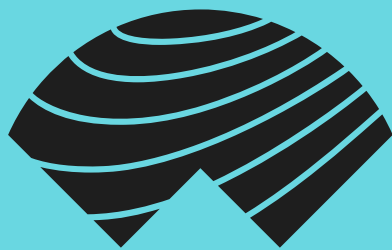
课程示例3——80分钟

课程结构	教学方法示例	资源	大致时间
<p>开场活动</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用一项活动(例如按身高顺序排列)将学生分为3个身高组——3x10名学生;将每组分配到一个区域(例如整个空间的1/3)。 2. 开展“躲避球”活动进行热身;每组在各自的区域内活动;鼓励投手和躲避手快速互换角色;用音乐营造充满活力氛围。 3. 结对——分享(学生在向全班给出答案前先和同伴讨论);要求学生确定: <ol style="list-style-type: none"> i. 他们在躲避球活动中使用了哪些田径技能(跑步、跳跃和投掷) ii. 他们要怎样运动才能成功(使用爆发力) 4. 分享课程目标,关注爆发力;在开场活动时给大家提供一个简单的定义(例如“速度带来的力量”)。 5. 如有条件,向学生展示田径运动中的爆发力(通过视频或照片),以提供语境;将其与他们将要练习的活动联系起来。 <ul style="list-style-type: none"> • 空间:根据学生身高,在3个不同的区域开展小组活动。 • 任务:从即时活动开始,最大限度地提高参与度和活动时间。 • 器材:增加球的数量以加大挑战难度。 • 人员:全班参与,但按身高分组(如3x10名学生)。 	<p>区域标记</p> <p>3-9个垒球</p> <p>可选项:音乐</p> <p>可选项:运动员动作的视频或照片(如短跑、撑杆跳、推铅球)</p>	<p>10分钟</p>

课程示例3——80分钟

课程结构	教学方法示例	资源	大致时间
<p>主体活动</p> <p>本课程可使用以下活动卡：60米短跑（跑步），垫上撑杆跳（跳跃），1-2-3滑步（投掷）。</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. 将每个分区一分为二，创建6个站点（总空间30米x15米）： <ol style="list-style-type: none"> i. 2个跑步站点——穿过最后区域宽边的2条平行跑道（每条5米x15米） ii. 2个跳跃站点——中间区域的两个相邻方形场地（每个10x7.5米） iii. 2个投掷站点——最后区域的2个相邻方形场地；向角落投掷。 7. 为每个站点安排器材、活动卡和任务卡；简要演示或解释任务，并强调所有安全规则： <ol style="list-style-type: none"> i. 短跑——练习三点式起跑；测量3秒跑完的距离 ii. 撑杆跳——练习撑杆、起跳和越过横杆；沿垫子方向跳出的距离 iii. 手臂投掷——练习滑步和投掷；掷出的距离 8. 将现有小组细分为6×5名学生的组；每组轮转3个站点（3x15分钟）；学生们轮流完成任务，每次都努力提高个人成绩。 9. 每组中等候上场的学生充当主持人（计分/计时）和教练（给予鼓励和反馈）。 10. 学生每次提高个人得分都获得一个代币；团队所得代币加到一起；教师奖励学生额外的“友谊”代币。 <ul style="list-style-type: none"> • 空间：为不同活动设置不同形状的区域；使用站点环路。 • 任务：使用游戏制度（代币）强化个人动机和团队支持。 • 器材：站点减少了每种器材的需求量。 • 人员：协作学习有利于个人和团队的动力和成功；领导角色赋予学生责任感和独立性。 	<p>3级田径技能卡： 60米短跑，垫上撑杆跳， 1-2-3滑步</p> <p>区域标记</p> <p>任务卡</p> <p>口哨/喇叭</p> <p>代币</p> <p>短跑 跑表x2 卷尺x2（或标记）</p> <p>撑杆跳 竹竿x2 圆环x2 落地垫x2 卷尺x2</p> <p>手臂投掷 实心球x2（或替代品） 卷尺x2</p>	<p>60分钟</p>	
<p>全体活动</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. 让学生将自己的一个代币奖励给“好朋友”，即另一个包容、支持和激励他们的队员。 12. 各组把所获代币加起来；成绩代表其进步和友谊水平。 13. 让学生以小组为单位反思这3项活动，并确定： <ol style="list-style-type: none"> a. 是什么帮助他们产生爆发力（肌肉/运动） b. 还有哪些运动需要爆发力，以及何时需要 14. 让学生各自通过“技能树”来确定自己的进步和目标。 	<p>少儿田径技能树</p>	<p>10分钟</p>	

年龄组	班级	体育计划日期
已尝试的新活动	已尝试的新策略	效果好的做法及其原因 (WWW)
		如果.....会更好 (EBI)
对学生参与度和学习的影响		
未来计划/课程的举措	所需支持	可能提供支持者



**WORLD
ATHLETICS™**

worldathletics.org