

附件 1

广西自然资源职业技术学院 2025 年度  
下半年公开招聘第二批面试试讲范围

报考岗位 名称		控制数60公共基础与素质教育学院教师 3
使用教材	名称	《体育健康与职业训练教程》
	书号	ISBN 978-7-5644-3706-0
	出版社	北京体育大学出版社
	主编	本书编写组（《体育健康与职业训练教程》课题组首席专家 罗贵庆 甘茂）
范围	章节	第五章 田径运动 第二节 田径基本技术 二、跑（短跑技术）100 米跑、200 米跑、400 米跑
	页码	P74—77



# 目录

## 绪论 高职体育概述 /1

## 第一章 体育运动与健康促进 /5

- 第一节 科学健康观 /6
- 第二节 体育运动对健康的益处 /9
- 第三节 健康中国与全民健身 /12

## 第二章 科学进行体育锻炼 /16

- 第一节 体育锻炼的原则与方法 /17
- 第二节 体育锻炼与营养补充 /21
- 第三节 个人健康管理 with 运动处方 /24
- 第四节 常见的运动损伤、处理及预防 /29

## 第三章 无器械健身指南 /33

- 第一节 无器械健身的意义和注意事项 /34
- 第二节 无器械有氧运动 /36
- 第三节 无器械力量训练 /40
- 第四节 无器械伸展运动 /43

## 第四章 职业体能与职业性疾病的防治 /48

- 第一节 职业体能概述 /49
- 第二节 职业性疾病的防治与心理调适 /51
- 第三节 职业体能的锻炼方法 /57

## 第五章 田径运动 /71

- 第一节 田径运动概述 /72
- 第二节 田径基本技术 /74
- 第三节 田径竞赛规则简介 /82

## 第六章 游泳运动 /84

- 第一节 游泳运动概述 /85
- 第二节 游泳基本技术 /87
- 第三节 游泳竞赛规则简介 /98

## 第七章 篮球运动 /100

- 第一节 篮球运动概述 /101
- 第二节 篮球基本技术 /102
- 第三节 篮球基本战术 /110
- 第四节 篮球竞赛规则简介 /113

## 第八章 足球运动 /115

- 第一节 足球运动概述 /116
- 第二节 足球基本技术 /117
- 第三节 足球基本战术 /131
- 第四节 足球竞赛规则简介 /134

## 第九章 排球运动 /136


- 第一节 排球运动概述 /137
- 第二节 排球基本技术 /139
- 第三节 排球基本战术 /146
- 第四节 排球竞赛规则简介 /148
- 第五节 气排球 /149



## 第五章

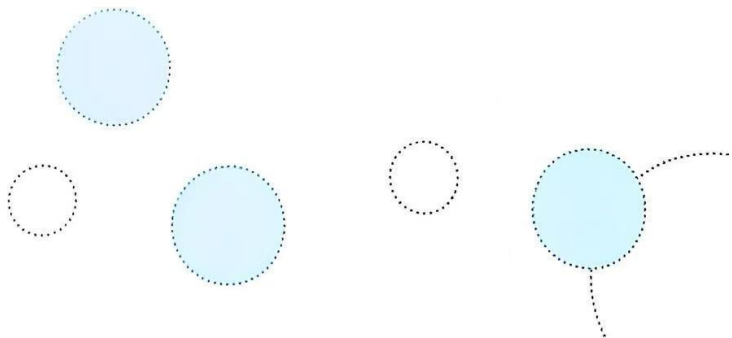
# 田径运动

### » 本章导读



田径运动是从走、跑、跳、投等自然动作发展起来的体育运动和竞技项目，有“运动之母”之称。本章主要对田径运动的起源与发展、锻炼价值，以及田径基本技术及田径竞赛规则等进行阐述，目的是使学生了解田径运动对身心健康的促进作用，掌握田径基本技术，熟悉田径主要竞赛规则，并能够利用田径运动提高身体素质，为参加其他运动项目打下坚实的基础。

### » 学习目标

1. 了解田径运动的起源与发展、锻炼价值。
  2. 掌握走、跑、跳、投的基本技术。
  3. 熟悉田径竞赛规则。
- 





## 第二节 田径基本技术

### 一、走

田径运动中的走主要指竞走。

竞走的“竞”代表竞速，即比谁走得快；“走”即走步，意思是不允许跑。竞走时，平均步长约为 110 厘米，平均步频约为 200 步/分。竞走比赛要求运动员不得出现两脚同时离地的腾空现象；前腿从脚触地瞬间至垂直位置应伸直（即膝关节不得弯曲），否则即被判犯规，两次犯规即被取消比赛资格。在现代奥运会中，竞走比赛设男子 20 公里、50 公里，女子 20 公里 3 个比赛项目。

竞走的动作方法为：两肩与躯干配合，两腿动作沿着身体纵轴稍有转动，以保持身体平衡和加强后蹬动作的力量。摆臂时，两臂屈肘约 90°，两手半握拳，在体侧轻松有力地前后摆动。手臂前摆时，肘部一般不超过身体中线，手的高度不超过下颌；后摆时，肘部稍向外偏，上臂约与肩平。

竞走的技术重点是髋关节围绕身体垂直轴和矢状轴的转动；技术难点是前腿从脚着地的瞬间到垂直位置必须伸直，膝关节不得弯曲。

### 二、跑

#### （一）短跑

短跑项目包括 100 米跑、200 米跑、400 米跑等。

##### 1. 100 米跑

（1）起跑。田径竞赛规则规定，在短跑比赛中，运动员必须采用蹲踞式起跑姿势，并使用起跑器，按照发令员的口令和枪声完成起跑动作。起跑器的安装方式主要有普通式和拉长式两种。运动员应根据个人的身高、肢体长度、身体素质、技术水平等情况来选择起跑器的安装方式。

【普通式】起跑器前抵足板距起跑线一脚半长，起跑器后抵足板距起跑器前抵足板一脚半长。起跑器前、后抵足板与地面的夹角分别约为 45° 和 75°，起跑器前、后抵足板的左右间隔约为 15 厘米。

【拉长式】起跑器前抵足板距起跑线两脚长，起跑器后抵足板距前抵足板一脚长。起跑器前、后抵足板与地面的夹角及起跑器前、后抵足板的左右间隔与普通式基本相同。



100 米跑的  
起跑

起跑技术包括“各就位”“预备”和鸣枪 3 个阶段。(图 5-2-1)



图 5-2-1

听到“各就位”口令后,运动员走到起跑器前,俯身,两手撑地,两脚依次蹬在起跑器的前、后抵足板上,脚尖应触及地面,后腿膝关节着地;两臂伸直,两手收回到起跑线后撑地,两手间距比肩稍宽,四指并拢,与拇指成八字形,颈部自然放松,注意听“预备”口令。

听到“预备”口令后,运动员逐渐抬起臀部。臀部要稍高于肩部,身体重心适当向前上方移动。肩部稍超出起跑线,身体重心落在两臂与前腿之间。两脚紧贴起跑器抵足板,集中注意力听枪声。

听到鸣枪声后,运动员两手迅速推离地面,两臂屈肘并积极有力地前后摆动,同时两脚快速用力蹬离起跑器。后腿蹬离起跑器后,迅速屈膝向前上方摆动,前腿快速有力地蹬伸。

(2) 起跑后的加速跑。起跑后的加速跑是从蹬离起跑器到途中跑之间的一个跑段,距离一般为 30 米左右,其任务是尽快加速以达到自己的最高速度。

起跑后的第一步约为三脚半长,第二步约为四脚至四脚半长,以后步幅逐渐增大,直至达到途中跑的步幅。两脚蹬离起跑器后,身体处于较大幅度的前倾姿势。为了避免向前摔倒,运动员要积极加快腿的蹬伸与臂的摆动,以保持身体平衡。最初几步,两脚着地点并非在一条直线上,随着速度的加快,两脚内侧着地点逐渐趋于在一条直线上。

(3) 途中跑。在整个短跑过程中,途中跑是距离最长的一个跑段,其主要任务是继续加速和在较长距离内保持最高速度。(图 5-2-2)

前脚触地时,前脚掌落在身体重心投影点的稍前方,脚跟下沉,前腿膝关节微屈,使身体重心快速移过垂直面;接着,后腿的髋关节、膝关节、踝关节依次迅速伸展,完成快速有力的后蹬动作。后蹬时,后蹬脚脚掌与地面的夹角约为  $50^{\circ}$ ,后蹬方向要正。随着前脚的落地,摆动腿的大腿积极迅速地向前上方摆动,小腿与大腿随惯性折叠。脚落地前,大腿要迅速、积极地下压,小腿自然前伸,接着前脚掌迅速且有弹性地向下、向后做扒地动作。途中跑时,两眼要向前平视,上体保持正直或微向前倾。两臂以肩关节为轴,轻松而有力地前后摆动。手臂前摆时,手不超过身体中线,高度不超过下颌,上臂与前臂的夹角约为  $90^{\circ}$ ;手臂后摆时,肘关节要稍微向外偏。摆臂动作应自然协调。



图 5-2-2

(4) 终点跑。终点跑是全程跑的最后一段, 要求运动员在距终点线 15 ~ 20 米时尽力加快两臂的摆动速度、加大摆臂的力量, 保持上体前倾。当距终点线一步距离时, 上体急速前倾, 两臂后摆, 以胸部或肩部冲向终点线。跑过终点线后逐渐减速。(图 5-2-3)



图 5-2-3

## 2. 200 米跑和 400 米跑

200 米跑和 400 米跑有 1/2 以上的距离是在弯道上进行的。

### (1) 弯道起跑和起跑后的加速跑。

为了便于运动员在弯道起跑后能有一段直线距离进行加速跑, 起跑器应安装在弯道的右侧, 对着弯道的切线方向。弯道起跑后, 运动员前几步应沿着内侧分道线的切线方向跑进。加速跑的距离应适当缩短, 上体抬起较早。在进入弯道时, 运动员应尽可能地沿着跑道内侧跑, 身体及时向内侧倾斜。

### (2) 弯道跑。

运动员从直道进入弯道时, 应有意识地向内倾斜身体, 加大右侧腿和臂的摆动力量与幅度, 使身体向圆心方向倾斜。后蹬时, 右脚用前脚掌内侧蹬地, 左脚用前脚掌外侧蹬地。两腿摆动时, 右腿膝关节稍向内摆动, 左腿膝关节稍向外摆动。右臂前摆时, 肘关节稍偏向左前方; 后摆时, 肘关节稍偏向右后方。左臂稍离躯干, 做前后摆动。弯道跑的两腿蹬地和摆动方向应与身体向圆心倾斜方向保持一致。从弯道跑进直道时, 在弯道最后几步, 身体应逐渐减小内倾幅度, 自然地跑进几步, 边跑边调整动作姿势, 然后按直道途中跑技术跑进。(图 5-2-4)



100 米跑的终点跑



弯道跑