

《田径》课程教学大纲

一、课程基本信息

1. 课程名称：田径
2. 课程编号：PC2054243
3. 总学时/总学分：96 学时/3.5 学分
4. 学时分配：理论 8 学时，实践 88 学时
5. 课程性质：必修
6. 先修课程：无
后续课程：无
7. 适用专业：体育教育
8. 开课学期：第一学期、第二学期

二、课程简介与课程目标

【课程简介】

本课程是体育教育专业核心课程，96 学时，3.5 学分。依据巢湖学院体育学院《2021 级体育教育专业人才培养方案》制定。田径运动是各项运动的基础，是普通高校体育专业的主干课程之一，通过本课程的学习可以让学生掌握田径赛事活动策划与组织、田径科学知识传播、中小学学校体育田径教学工作、田径教练员工作等岗位的能力。田径课程支撑了在人才培养方案中，培养学生具备田径教练员、裁判员工作岗位的能力。在学校体育教学实践中，田径运动不仅可以增强学生体魄，陶冶学生情操，促进学生身心和谐发展，而且在增强学生集体主义观念，培养坚韧的意志品质，良好的协作精神，激发和全面提高人体素质和运动能力等方面都发挥着重大作用，具有无可替代的地位和作用。

巢湖学院体育学院田径课程是学校所有体育技能项目中的传统优势特色课程，也是重点打造的专业核心课程，并已形成了一套成熟、完善的课程教学与训练体系。

【课程目标】

课程目标对学生能力要求如下：

课程目标 1：能陈述田径运动的基本知识，具备运用田径运动的基本技术和基本技能的能力。能够运用师范生基本教学技能开展中学体育课中田径运动教学、指导田径运动锻炼、组织基层田径运动竞赛及田径运动场地、器材管理等各方面的能力。

课程目标 2：能解释田径运动在学校体育中的地位和作用，进行忠诚党的教育事业的思想教育，树立为当好一名中学体育教师而努力学好田径课程的思想态度。理解体育运动具有培养团队合作的功能优势，在体育竞赛活动能使用团队合作的基本技能，具

备良好的团队合作精神。

三、课程目标对毕业要求指标点的支撑

课程目标	支撑毕业要求指标点	毕业要求
课程目标 1	3.1 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能。	3 学科素养
课程目标 2	8.3 理解体育运动具有培养团队合作的功能优势，在体育竞赛活动中掌握团队合作的基本技能，具备良好的团队合作体验。	8 沟通合作

四、教学内容、学时分配及与课程目标的关系

序号	教学内容	教学要求及重难点	推荐学时	教学方式	支撑课程目标
1	田径运动概述	<p>教学要求：</p> <p>(1)田径运动的起源、分类与发展</p> <p>(2)田径运动的功能、内容及分类</p> <p>(3)田径课程的教学目标、任务和学习要求</p> <p>教学重点：田径运动的定义和分类</p> <p>教学难点：田径运动的发展趋势及训练技术的发展</p>	2	课堂讲授、线上学习	课程目标 1、课程目标 2
2	中小学田径教学与组织	<p>教学要求：</p> <p>(1)小学田径教学内容与组织</p> <p>(2)中学田径教学内容与组织</p> <p>教学重点：技术教学的组织</p> <p>教学难点：技术教学的方法与手段</p>	2	课堂讲授、线上学习	课程目标 1、课程目标 2
3	田径运动竞赛组织与裁判	<p>教学要求：</p> <p>(1) 基层田径运动竞赛组织与编排</p> <p>(2) 基层田径运动竞赛裁判工作与</p> <p>方法</p> <p>教学重点：田径运动竞赛编排、田径竞赛裁判组织</p> <p>教学难点：田径竞赛裁判工作方法</p>	4	课堂讲授、线上学习	课程目标 1、课程目标 2
4	短跑	<p>教学要求：</p> <p>(1) 短跑的专门练习:小步跑、高抬腿跑、车轮跑、后蹬跑;</p> <p>(2) 短跑完整技术:起跑、起跑后的加速跑、途中跑、终点跑、弯道跑、全程跑的体力分配、短跑比赛中的犯规、短跑的练习手段;</p>	4	实践教学、线上线下混合教学	课程目标 1
5	接力跑	<p>教学要求：</p> <p>接力跑:传接棒技术、简单规则。</p> <p>教学重点：途中跑的基本技术、传棒基本技术</p> <p>教学难点：起跑和弯道跑技术、传棒的技、战术的运用</p>	2	实践教学、线上线下混合教学	课程目标 2

序号	教学内容	教学要求及重难点	推荐学时	教学方式	支撑课程目标
6	中长跑	<p>教学要求:</p> <p>(1) 掌握中长跑的基本技术、技能;</p> <p>(2) 中长跑的呼吸方法及赛中战术。</p> <p>教学重点: 中长跑的途中跑技术</p> <p>教学难点: 途中跑中蹬与摆、呼吸节奏的协调配合</p>	2	实践教学、 线上线下 混合教学	课程目标 2
7	跨栏跑 (障碍跑)	<p>教学要求:</p> <p>(1)完整直道栏技术:起跑至第一栏、过栏技术、栏间跑、全程跑技术、跨栏跑规则;</p> <p>(2)跨栏跑的专门练习:跨栏跑的专门练习、栏侧(栏间)一步过栏;</p> <p>(3)弯道栏技术;(介绍)</p> <p>(4)障碍跑技术(介绍)。</p> <p>教学重点: 跨栏步技术</p> <p>教学难点: 跑动中“跑跨”和“跨跑”的有机结合</p>	20	实践教学、 线上线下 混合教学	课程目标 1
8	铅球 (实心球)	<p>教学要求:</p> <p>(1)铅球的专门练习:侧向滑步、原地推球、实心球练习;</p> <p>(2)背向滑步推铅球完整技术:握持球、背向滑步、最后用力、出手后的身体平衡、铅球规则。</p> <p>教学重点: 最后用力顺序</p> <p>教学难点: 滑步动作的摆蹬配合、超越器械</p>	10	实践教学、 线上线下 混合教学	课程目标 1
9	跳远	<p>教学要求:</p> <p>(1)跳远的专门练习:短助跑起跳成腾空步、练习蹲踞式跳远;</p> <p>(2)挺身式跳远完整技术:助跑、起跳、空中技术、落地技术、跳远规则;</p> <p>(3) 走步式跳远基本技术:空中 2 步半走步技术:(介绍)。</p> <p>教学重点: 挺身式跳远的起跳技术</p> <p>教学难点: 助跑与起跳相结合的衔接技术</p>	12	实践教学、 线上线下 混合教学	课程目标 1
10	跳高	<p>教学要求:</p> <p>(1)背越式跳高完整技术:助跑、起跳、过杆、跳高规则;</p> <p>(2)背越式跳高的专门练习:跨越式跳高、弧线助跑摸高、跳上高垫、原地过杆;</p> <p>(3)跨越式、俯卧式跳高基本技术(介绍)。</p> <p>教学重点: 背越式跳高完成过杆时的“背弓”动作</p> <p>教学难点: 助跑与起跳的结合、杆上技术的“背弓”动作</p>	20	实践教学、 线上线下 混合教学	课程目标 1

序号	教学内容	教学要求及重难点	推荐学时	教学方式	支撑课程目标
11	标枪	教学要求： (1)标枪投掷完整技术:握持枪技术、持枪助跑、投掷步、最后用力、出手后的身体平衡、标枪投掷规则； (2)标枪投掷的专门练习:持枪助跑接投掷步、原地掷标枪。 教学重点：交叉步、衔接步、纵轴用力 教学难点：投掷步与最后用力衔接技术	18	实践教学、线上线下混合教学	课程目标 1

课程教学方式说明：

1. 课堂讲授

(1) 采用启发式教学，激发学生主动学习的兴趣，培养学生独立思考、分析问题和解决问题的能力，引导学生通过实践实现自主学习发现、分析并解决问题。

(2) 采用电子教案，推送网络教学资源，多媒体教学与传统板书教学相结合，提高课堂教学信息量，增强教学的直观性。

(3) 基于移动智慧课堂平台（学习通）采用互动式教学，课内讨论和课外答疑相结合。

(4) 线上线下混合式教学。

2. 实践教学

术科教学是本课程的重要环节，对于掌握田径运动的基本知识、基本技术、基本技能，掌握田径运动竞赛的组织、编排与裁判工作方法，掌握田径课程常规教学方法与步骤，具备中小学田径类课程的教学能力有着重要的作用。本课程的教学内容安排有着严谨的系统性，注意从易到难，由简到繁，循序渐进，在教学中注意调动学生的主动性，提高学生在田径运动实践中分析问题和解决问题的能力。田径课程术科教学内容力求“少而精”，抓好基本功及主要项目技术动作的教学，突出教材内容重点，教学方法和组织形式多样化，以练为主，精讲多练。

五、课程考核

序号	课程目标（支撑毕业要求指标点）	学期	考核内容	评价依据及成绩比例（%）			成绩比例（%）
				课堂表现	平时作业	期末考试	
1	目标 1：能陈述田径运动的基本知识，具备运用田径运动的基本技术和基本技能的能力。能够运用师范生基本教学技能开展中学体育课中田径运动教学、指导田径运动锻炼、组织基层田径运动竞赛及田径运动场地、器材管理等各方面的能力。（支撑毕业要求指标点 3.1）	1	1、跳远（35%）	15	7.5	35	57.5
	目标 2：能解释田径运动在学校体育中的地位和作用，进行忠诚党的教育事业的思想教育，树立为当好一名中学体育教师而努力学好田径课程思想和态度。理解体育运动具有培养团队合作的功能优势，在体育竞赛活动能使用团队合作的基本技能，具备良好的团队合作精神。（支撑毕业要求指标点 8.3）		1、接力跑（35%）		7.5	35	42.5
合计				15	15	70	100
序号	课程目标（支撑毕业要求指标点）	学期	考核内容	评价依据及成绩比例（%）			成绩比例（%）
				课堂表现	平时作业	期末考试	
2	目标 1：能陈述田径运动的基本知识，具备运用田径运动的基本技术和基本技能的能力。能够运用师范生基本教学技能开展中学体育课中田径运动教学、指导田径运动锻炼、组织基层田径运动竞赛及田径运动场地、器材管理等各方面的能力。（支撑毕业要求指标点 3.1）	2	1、标枪（25%） 2、跨栏跑（25%）		7.5	50	57.5
	目标 2：能解释田径运动在学校体育中的地位和作用，进行忠诚党的教育事业的思想教育，树立为当好一名中学体育教师而努力学好田径课程思想和态度。理解体育运动具有培养团队合作的功能优势，在体育竞赛活动能使用团队合作的基本技能，具备良好的团队合作精神。（支撑毕业要求指标点 8.3）		1、中长跑（男 1500 米/女 800 米）（20%）	15	7.5	20	42.5

合计		15	15	70	100
----	--	----	----	----	-----

考核方式说明：

1. 课堂表现

教师结合学生课堂认真听课、积极学习技能、说话文明礼貌以及课前、课中考勤等，给予学生总体评价。学生在一学期内因病、事假等缺课 1 节扣除 1 分，但累计达本门课时数 1/3(含 1/3) 以上者，该学期田径课程成绩为 0 分。课堂表现占总成绩为 15%。

2. 平时作业

围绕教学内容，布置 4 次作业，课程目标 1 的作业数量占和课程目标 2 的作业数量各占 50%左右。

3. 期末考试

每学期安排期末术科考试。通过考试，使师生及时了解教与学的情况，强调过程教学的重要性，更好地促进教学。

六、课程目标达成度计算方法

课程目标达成度评价包括课程分目标达成度评价和课程总目标达成度评价，具体计算方法如下：

$$\text{课程分目标达成情况} = \frac{\text{支撑该课程目标相关支撑环节学生平均得分之和}}{\text{支撑该课程目标相关支撑环节目标分值总和}}$$

$$\text{课程总目标达成度} = \frac{\text{该课程学生总评成绩平均值}}{\text{该课程总评成绩总分}}$$

达成度评价价值计算具体说明及示例如下表。例（表 1）：字母 A 、 B 、 C 分别表示总评成绩中对应课程目标 1 的期末考试、平时作业和课堂表现的目标分值，字母 D 、 E 、 F 表示总评成绩中对应课程目标 2 期末考试和平时作业和课堂表现目标分值；字母 A_1 、 B_1 、 C_1 分别表示总评成绩中对应课程目标 1 期末考试、平时作业和课堂表现的学生实际平均得分，字母 D_1 、 E_1 、 F_1 分别表示总评成绩中对应课程目标 2 的期末考试、平时作业和课堂表现的学生实际平均得分。

表 1 第一学期达成度评价价值计算

课程目标	支撑环节	目标分值	学生平均得分	达成度计算示例
课程目标 1	期末考试	$A=100 \times 35\%$	$A_1 = \text{学生该项实际得分平均分} \times 35\%$	课程目标 1 达成度 = $(A_1 + B_1 + C_1) / (A + B + C)$
	平时作业	$B=100 \times 7.5\%$	$B_1 = \text{学生该项实际得分平均分} \times 7.5\%$	
	课堂表现	$C=100 \times 15\%$	$C_1 = \text{学生该项实际得分平均分} \times 15\%$	
课程目标 2	期末考试	$D=100 \times 35\%$	$D_1 = \text{学生该项实际得分平均分} \times 35\%$	课程目标 2 达成度 = $(D_1 + E_1) / (D + E)$
	平时作业	$E=100 \times 7.5\%$	$E_1 = \text{学生该项实际得分平均分} \times 7.5\%$	

课程 总体目标	总评成绩	100	$A_1+B_1+C_1+D_1+E_1$	课程总目标达成度= $(A_1+B_1+C_1+D_1+E_1)$ $/ (A+B+C+D+E)$
------------	------	-----	-----------------------	---------------------------------------------------------

表 2 第二学期达成度评价价值计算

课程目标	支撑环节	目标分值	学生平均得分	达成度计算示例
课程目标 1	期末考试	$A=100 \times 50\%$	$A_1=$ 学生该项实际得分平均分 $\times 50\%$	课程目标 1 达成度= $(A_1+B_1) / (A+B)$
	平时作业	$B=100 \times 7.5\%$	$B_1=$ 学生该项实际得分平均分 $\times 7.5\%$	
课程目标 2	期末考试	$D=100 \times 20\%$	$D_1=$ 学生该项实际得分平均分 $\times 20\%$	课程目标 2 达成度= $(D_1+E_1+F_1) / (D+E+F)$
	平时作业	$E=100 \times 7.5\%$	$E_1=$ 学生该项实际得分平均分 $\times 7.5\%$	
	课堂表现	$F=100 \times 20\%$	$F_1=$ 学生该项实际得分平均分 $\times 20\%$	
课程 总体目标	总评成绩	100	$A_1+B_1+D_1+E_1+F_1$	课程总目标达成度= $(A_1+B_1+D_1+E_1+F_1) / (A+B+D+E+F)$

注：上表公式按照每种支撑环节考评对应的某个课程目标总分为 100 分进行计算。

七、教材与主要参考书

1. 教材

刘建国 范秦海 李海英 邵崇禧. 田径[M]. 北京：高等教育出版社, 2014.

2. 主要参考书

[1]过江平. 田径训练教程[M]. 北京：高等教育出版社, 2008.

[2]张贵敏. 田径运动教程[M]. 北京：高等教育出版社, 2007.

[3]孙庆杰 谭受清 刘建国. 田径（第二版）[M]. 北京：高等教育出版社, 2001.

[4]中国田径协会. 田径竞赛规则（2018-2019）[M]. 北京：人民体育出版社, 2018.

[5]义务教育教科书. 体育与健康[M]. 北京：人民体育出版社, 2012.

[6]义务教育教科书. 体育与健康[M]. 北京：人民体育出版社, 2013.

[7]义务教育教科书. 体育与健康[M]. 北京：人民体育出版社, 2014.

执笔人： 陈坤

教研室审核： 周雪华

学院审核：

陈坤

附：各类考核的方法及评分参考标准

一、课堂表现参考标准

课程目标要求	评分标准（分）					权重（%）
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59	
目标 1：能陈述田径运动的基本知识，具备运用田径运动的基本技术和基本技能的能力。能够运用师范生基本教学技能开展中学体育课中田径运动教学、指导田径运动锻炼、组织基层田径运动竞赛及田径运动场地、器材管理等各方面的能力。（支撑毕业要求指标点 3.1）	认真听讲，遵守课堂纪律，非常积极参与练习与互动；不迟到、不早退，不缺课，整体表现很好。	听讲较认真，比较遵守课堂纪律，参与练习与互动较积极；缺勤 1-2 次，偶尔有迟到、早退；整体表现良好。	基本认真听讲和遵守课堂纪律，积极参与练习与互动一般；缺勤 3-4 次，迟到和早退现象明显；整体表现一般。	不太认真听讲，不太遵守课堂纪律，参与练习与互动积极性较差；缺勤 5 次，迟到和早退现象较多；整体表现较差。	不认真听讲，不遵守课堂纪律，积极参与练习与互动很差；缺勤 6 次及以上，迟到、早退次数非常多；整体表现很差。	50
目标 2：能解释田径运动在学校体育中的地位和作用，进行忠诚党的教育事业的思想教育，树立为当好一名中学体育教师而努力学好田径课程思想和态度。理解体育运动具有培养团队合作的功能优势，在体育竞赛活动能使用团队合作的基本技能，具备良好的团队合作精神。（支撑毕业要求指标点 8.3）	积极参与练习，团队合作意识和规则意识强，熟练掌握田径竞赛活动中团队合作的基本技能，注重良好的团队合作精神。	参与练习较积极，团队合作意识和规则意识较强，较熟练掌握竞赛活动中团队合作的基本技能，较注重良好的团队合作精神。	参与练习基本积极，团队合作意识和规则意识一般，基本熟练掌握竞赛活动中团队合作的基本技能，基本注重良好的团队合作精神。	参与练习不太积极，团队合作意识和规则意识不太强，掌握竞赛活动中团队合作的基本技能不太好，不太注重良好的团队合作精神。	参与练习不积极，团队合作意识和规则意识不强，不熟练掌握竞赛活动中团队合作的基本技能，不注重良好的团队合作精神。	50

二、平时作业评分参考标准

课程目标要求	评分标准（分）					权重（%）
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59	
目标 1：能陈述田径运动的基本知识，具备运用田径运动的基本技术和基本技能的能力。能够运用师范生基本教学技能开展中学体育课中田径运动教学、指导田径运动锻炼、组织基层田径	按要求保质保量完成作业；了解田径运动的重点知识，对重要的概念能完	按时完成作业；能较好地了解田径运动的重点知识，对重要的概念能完整	按时完成作业；对田径运动的重点知识了解一般，对重要的概念解释一般，术语表达基本准	提交作业不太积极；对田径运动的重点知识了解比较差，对重要的概念解释和术	提交作业很不积极；对田径运动的重点知识了解很差，对重要的概念解释很差，术语表达基	50

运动竞赛及田径运动场地、器材管理等各方面的能力。 (支撑毕业要求指标点 3.1)	整的给出解释, 术语表达正确; 基本技术动作准确、协调、到位、完整和清晰等。	的给出解释, 术语表达较正确; 基本技术动作比较准确、协调、到位、完整和清晰等。	确度一般; 基本技术动作的准确、协调、到位、完整和清晰等掌握一般。	语表达都不太好; 基本技术动作的准确、协调、到位、完整和清晰等表现比较差	本准确度很差; 基本技术动作的准确、协调、到位、完整和清晰等掌握差。	
目标 2: 能解释田径运动在学校体育中的地位和作用, 进行忠诚党的教育事业的思想教育, 树立为当好一名中学体育教师而努力学好田径课程思想和态度。理解体育运动具有培养团队合作的功能优势, 在体育竞赛活动能使用团队合作的基本技能, 具备良好的团队合作精神。(支撑毕业要求指标点 8.3)	按时提交作业; 具有正确的田径行为规范和作风; 在田径竞赛活动中掌握团队合作的基本技能, 具备良好的团队合作精神; 还能很好的理解裁判规则, 并完成裁判实践工作等。	按时提交作业; 具有较好的田径行为规范和作风; 在田径竞赛活动中能掌握团队合作的基本技能, 具备较好的团队合作精神。较好的理解裁判规则, 并完成裁判实践工作等。	按时提交作业; 具备正确的田径行为和作风一般; 在田径竞赛活动中掌握团队合作的基本技能和团队合作精神一般; 理解裁判规则, 并完成裁判实践工作一般。	提交作业不太积极; 具备正确的田径行为和作风表现比较差; 在田径竞赛活动中掌握团队合作的基本技能和团队合作精神比较差; 理解裁判规则, 并完成裁判实践工作比较差。	提交作业很不积极; 具备正确的田径行为和作风表现很差; 在田径竞赛活动中掌握团队合作的基本技能和团队合作精神很差; 理解裁判规则, 并完成裁判实践工作很差。	50

三、课程考试评分参考标准

期末术科考试分为技评和达标, 按各占 50%计成绩。

田径期末考试技术动作评分标准

标准	分值
完整技术动作正确、规范、协调、实效性好	91—100
主要技术阶段正确, 次要动作存在明显缺点, 动作自然、协调、实效性好	80—90
主要动作不够完善或次要动作明显有缺点, 整个动作不够协调、自然, 但具有一定实效性	70—79
主要与次要动作都有缺点, 动作紧张、实效性一般	60—69
整个动作都存在缺点, 动作紧张、不协调、实效性差	59 以下

田径期末考试各项目达标成绩分值表（男）

分值 (分)	100 米 (秒)	110 米栏 (秒)	1500 米 (分, 秒)	跳高 (厘米)	跳远 (厘米)	铅球 (米)	标枪 (米)
100	12	16.7	4.40, 0	170	580	12	47
99			4.40, 5		579	11.95	46.8
98		16.8	4.41, 0	169	578	11.9	46.6
97			4.41, 5		577	11.85	46.4
96		16.9	4.42, 0	168	576	11.8	46.2
95	12.1		4.42, 5		575	11.75	46
94		17	4.43, 0	167	574	11.7	45.8
93			4.43, 5		573	11.65	45.6
92		17.1	4.44, 0	166	572	11.6	45.4
91			4.44, 5		571	11.55	45.2
90	12.2	17.2	4.45, 0	165	570	11.5	45
89			4.45, 5		568	11.45	44.7
88		17.3	4.46, 0	164	566	11.4	44.4
87			4.46, 5		564	11.35	44.1
86		17.4	4.47, 0	163	562	11.3	43.8
85	12.3		4.47, 5		560	11.25	43.5
84		17.5	4.48, 0	162	558	11.2	43.2
83			4.48, 5		556	11.15	42.9
82		17.6	4.49, 0	161	554	11.1	42.6
81			4.49, 5		552	11.05	42.3
80	12.4	17.7	4.50, 0	160	550	11	42
79			4.51, 0		547	10.9	41.6
78		17.8	4.52, 0	159	544	10.8	41.2
77			4.53, 0		541	10.7	40.8
76		17.9	4.54, 0	158	538	10.6	40.4
75	12.5		4.55, 0		535	10.5	40
74		18	4.56, 0	157	532	10.4	39.6

73			4.57, 0		529	10.3	39.2
72		18.1	4.58, 0	156	526	10.2	38.8
71		18.2	4.59, 0		523	10.1	38.4
70	12.6	18.3	5.00, 0	155	520	10	38
69		18.4	5.01, 5	154	516	9.9	37.5
68		18.5	5.03, 0	153	512	9.8	37
67	12.7	18.6	5.04, 5	152	508	9.7	36.5
66		18.7	5.06, 0	151	504	9.6	36
65		18.8	5.07, 0	150	500	9.5	35.5
64	12.8	18.9	5.09, 0	149	494	9.4	35
63		19	5.10, 5	148	492	9.3	34.5
62	12.9	19.1	5.12, 0	147	488	9.2	34
61		19.2	5.13, 5	146	484	9.1	33.5
60	13.0+0.2	19.3+0.2	5.15+0.5	145	480	9.0	33
50	13.5	20	5.30, 0	135	450	8	28
40	14	21.5	5.45, 0	125	420	7	23
30	14.5	23	6.00, 0	115	390	6	18
说明	110 米栏的栏高为 91.4 厘米，栏间距为 8.70 米；铅球为 5 公斤，标枪为 500 克（竹制）。						

田径各项达标成绩评定表（女）

分值 (分)	100 米 (秒)	100 米栏 (秒)	800 米 (分,秒)	跳高 (厘米)	跳远 (厘米)	铅球 (米)	标枪 (米)
100	13.8	16.7	2.45, 0	138	460	9.5	29
99			2.45, 5		459	9.45	28.9
98		16.8	2.46, 0		458	9.4	28.8
97			2.46, 5		457	9.35	28.7
96		16.9	2.47, 0		456	9.3	28.6
95	13.9		2.47, 5	137	455	9.25	28.5
94		17	2.48, 0		454	9.2	28.4
93			2.48, 5		453	9.15	28.3
92		17.1	2.49, 0		452	9.1	28.2
91			2.49, 5		451	9.05	28.1
90	14	17.2	2.50, 0	136	450	9	28
89			2.50, 5		448	8.95	27.8
88		17.3	2.51, 0		446	8.9	27.6

87			2.51, 5		444	8.85	27.4
86		17.4	2.52, 0	135	442	8.8	27.2
85	14.1		2.52, 5		440	8.75	27
84		17.5	2.53, 0		438	8.7	26.8
83			2.53, 5	134	436	8.65	26.6
82		17.6	2.54, 0		434	8.6	26.4
81			2.54, 5		432	8.55	26.2
80	14.2	17.7	2.55, 0	133	430	8.5	26
79			2.55, 5		428	8.4	25.7
78		17.8	2.56, 0		426	8.3	25.4
77			2.56, 5	132	424	8.2	25.1
76	14.3	17.9	2.57, 0		422	8.1	24.8
75			2.57, 5		420	8	24.5
74		18	2.58, 0	131	418	7.9	24.2
73	14.4		2.58, 5		416	7.8	23.9
72		18.1	2.59, 0	130	414	7.7	23.6
71		18.2	2.59, 5		412	7.6	23.3
70	14.5	18.3	3.00, 0	129	410	7.5	23
69		18.4	3.01, 0		407	7.4	22.7
68	14.6	18.5	3.02, 0	128	404	7.3	22.4
67		18.6	3.03, 0	127	401	7.2	22.1
66	14.7	18.7	3.04, 0	126	398	7.1	21.8
65		18.8	3.05, 0	125	395	7	21.5
64	14.8	18.9	3.06, 0	124	392	6.9	21.2
63		19	3.07, 0	123	389	6.8	20.9
62	14.9	19.1	3.08, 0	122	386	6.7	20.6
61		19.2	3.09, 0	121	383	6.6	20.3
60	15.0+0.2	19.3+0.2	3.10 , 0+0.5	120	380	6.50	20.00
50	16	20	3.20, 0	115	350	5.5	17
40	17	21.5	3.30, 0	110	320	4.5	14
30	18	23	3.40, 0	100	280	3.5	10
说明	100米栏的栏高为76.2厘米，栏间距为7.50米；铅球为4公斤，标枪为400克（竹制）。						