

大学体育课程田径项目教学改革研究

前言

田径是人们生活中常见的体育运动，它的发展与人们日常活动如走路、跳跃、奔跑、投掷等基本动作相适应，很多人都会在日常体育活动中使用田径运动，这是人们思想中根深蒂固的体育方式。田径运动不但能发展人们的速度、力量、弹性、耐力，而且能增强身体的灵活性、协调性和敏捷性，还能有效地改善人们的身体素质。

关键词

田径；教学；改革

田径是一切体育活动的基础，它既可以促进大学生的身心健康，又可以促进我国体育事业的发展，有利于建设体育强国。作为一种综合性的体育活动，田径具有增强人们体质的作用，是其它体育活动无法替代的，而且田径作为一项重要的体育活动，在学校体育教学中也发挥着举足轻重的作用。然而，随着近年来体育活动朝着多样化方向发展，大学生被国外体育活动和其它休闲活动所吸引，田径运动在大学里遭受“冷遇”，田径运动在我国教育中也逐渐被边缘化。因此，如何进行田径运动教学的改革是高校需要思考的一个重要问题。

1 教学理念

新的教育思想突出了教师要从“教学者”向“引导者”的方向发展，教师不仅要在教室里传授知识，还要以学生为中心，充分尊重学生的主体性，以启发、引导学生为主。同时，教师要在课堂中营造出更加自主、合作、探究的氛围，让学

生从被动到主动地接受知识。此外，教师教育的重点发生了变化，传统教学模式主要是以考试成绩作为评判标准，而新的教学观念则要求教师在教学过程中注重学生的学习过程。

2 田径教学的意义

田径教学是我国高校体育教学中的重要部分，其教学中的跑、跳、投等项目都是完全开放的。90年代以前，田径教学内容是全国高校体育的一个重要组成部分，它的课时约占40%，而在全国范围内，田径是最主要的运动项目，如立定跳、引体向上、50米、800米等，由此可见，田径在体育教学中有着举足轻重的作用。90年代以后，在所谓的“新课标”“欢乐教学”“独生子女”“西方所谓的人权与自由”观念的影响下，田径项目被各种因素排斥了。由于学生的基本运动技能如跑步、跳跃和投掷等没有得到充分的训练，导致一些项目的国家健康标准持续下降，因此，在这个意义上讲，提高学生的身体素质和技能离不开田径运动。

3 田径教学改革存在的问题

虽然田径课目前在体育教学中处于相对薄弱的位置,但是人们并没有停止对田径运动的研究。通过对田径教学进行研究,能够使田径更好地为学生服务。本文在查阅文献和网络资料后发现,国外一些大学也有田径课程,由于田径训练枯燥、训练方式重复等原因,导致田径运动被边缘化,但是国外在积极地进行着这方面的研究。当前,我国体育教育的改革应该以体育趣味化的方式,吸引更多的学生参加。

本文利用中国知网期刊全文数据库,对十多年来田径课程教学改革和科研成果进行系统检索,最终发现:十多年来,关于国内外田径课程的教学改革这一话题有200多篇文章,其中发表在核心刊物的文章有60多篇。这些调查结果显示:普通高等学校开设田径课程的比率偏低,一些已开办的大学也有将其撤除的念头。另外,其存在的问题主要是体育课程单调、教学强度大、学生体质差等,这导致体育教学不受欢迎。目前,高等学校所开设的体育课程多以篮球、乒乓球、羽毛球、健美操、跆拳道等运动为主,且高校也对体育教学提出了许多改革的意见和建议,如体育教学要注重趣味性,要丰富训练内容,让学生从中体验到田径的乐趣。

3.1 教学内容上过于枯燥,运动形式上不够丰富

当前大学生对田径项目存在着强烈的抵触情绪,这与大学体育课程内容单调、形式单一有关。目前,我国大学田径项目主要以跑、跳、掷等项目为主,由于大学对体育课程的考核不严格,因此,田径项目的教学方法还是较为老套,一般都是教师在赛前做一些简单的训练和示范,其他时间都是学生反复练习,这就导致学生对田径项目产生反感情绪。

3.2 教学理念上过于陈旧,缺乏创新精神

随着体育事业的发展,田径运动的种类、比赛规则等也在发生着变化,目前,我国学校田径教育观念还没有跟上时代步伐,仍然停留在传统的教育的思路,缺少创新精神,这一思想严重地影响了大学生对田径的正确认识,并且在与田径运动相关的训练中,也存在着太多的敷衍,因此,田径运动水平很难真正地提高。

3.3 教学评价上目标单一

传统体育评价方法以学生评价为依据,不能充分考虑到不同学生的体质、兴趣、专业领域不同,因此用统一的评价标准来衡量所有学生显然是不正确的,评价的结果不管是好是坏,对学生来说都是不公正的,会导致学生对田径运动产生厌学心理。

近年来,各大院校都在进行体育教学改革,把选课制作为主要的教学方式,同时也提供羽毛球、网球、健美操等多项体育活动,学生可以按照自己的爱好来选择。而传统的田径运动由于其单一性经常被学生忽略,这就导致了田径运动的边缘化。另外,在实行选课制的大学里,为了节省教学资源,有些学校甚至放弃了田径运动,从这一点可以看出,在这样的环境下,把选择权完全交给学生,最终会使体育教学失去更多的目标,从而影响到田径教学。

3.4 对学生运动文化方面的讲授不足

目前,大学田径课上,体育老师往往将主要精力放在培养学生的各种田径运动技术上,对田径运动知识却很少关注,甚至对运动文化也只是一笔带过,这导致学生对田径运动的重要性和价值理解不足,将田径运动视为纯粹的机械运动,进而很难对田径运动产生喜爱,同时又因为不懂田径运动的规则而丧失兴趣,不能体会到田径运动的内在美。

3.5 田径项目自身特点限制

大学的田径项目主要是如800米、1000米、接力跑等,这些项目都是循环系统的,对学生的身体素质和运动量都有很大的影响。很多人会因为长跑对田径产生恐惧和厌倦,因其相对于其它体育项目需要在较短的时间内完成,对体能的消耗极大。由于运动场景相对单一,学生不能将身体的负面反应从一个场景中转移出去。与此相反,球类运动能引起学生的兴趣是因为球类项目注重的是沟通协作,在不断变化的运动场景中,学生的运动热情被激发出来,在体能耗尽的情况下,学生也不会觉得枯燥乏味,从这一点可以看出,田径运动本身的特性使得它在激发学生的兴趣方面作用有限^[1]。

4 田径教学改革措施

4.1 丰富教学内容,充分利用田径教材

首先,教师要充分运用教科书挖掘有关田径运动的知识,在新教学思想指导下,深入剖析教材,制订合理的教学方案,并针对不同考试标准采取不同的教学方法;其次,学校要强化体育教学的实效性,积极发展不同的田径项目,针对不同年龄阶段开展不同项目。比如,新生可以做一些基本的田径项目如跳绳、健美操等,大二学生在能力基础上,可以开设球类、武术、游泳等项目,既可以激发学生的运动热情,又可以让学生充分发挥自己的运动才能,并从中得到快乐。

4.2 树立“以人为本”的新教学理念

新教育思想提倡“以人为本”,提出了以学生为本的

教学原则,在田径教学中,也要以促进学生的身心健康为目标。首先,在开展田径运动时,教师可以通过竞走、快跑等田径运动项目增强学生身体的新陈代谢能力,增强其心肺功能,塑造健美的体魄;其次,在实际的教学中,要对田径运动与健康之间的关系进行细致的阐述,培养学生养成正确、科学的锻炼习惯;最后,在田径教学中,要注重学生的运动体验,积极创造轻松愉快的运动环境如开展趣味竞赛等,使学生转变对田径运动的负面看法,认识到田径运动的乐趣。还可以邀请田径界的专家宣讲耐力运动对学生身体的影响,使学生能体会到田径运动给自身带来的身体与心理的变化。

4.3 加强课外田径文化宣传力度

田径文化是体育教育的延伸,也是体育教育的重要内容之一。为此,各高校要加大对田径运动的宣传力度,让学生感受到田径运动的价值和重要性。一方面,通过多种途径进行田径竞赛活动,既能缓解学生的紧张情绪,又能为学生树立正确的田径运动观念,使学生在体育活动中不断提高自己的竞技水平,丰富学生的业余生活;另一方面,还要充分利用体育海报、体育媒体等体育活动如师生接力、男女混合跳绳接力等,同时应积极建立规范化、专业化的学校田径队伍,学校田径队是体育竞技运动的主要组成部分,它不仅关系着学校的声誉,而且对推动大学生体育社团的发展起着重要作用。

4.4 优化教学考核评价体系

科学合理、公平的考核体系可以有效地促进学生的体育学习,指导学校及时地调整和优化田径教学的内容和过程。为此,大学体育教育应抛弃定量评估方法,采用多角度、多方位的测评方法,以“健康第一”为指导思想,对学生个性进行评估。在评估中,学校既要重视对学生成绩的评估,又

要重视学生的学习过程,不能把成绩当作考核的唯一标准。在考核与评估方面,体育评估的主体是老师和学生,教师在评估中应积极开展自我评估和相互评估,这可以充分反映学生的实际能力。

4.5 创新教学方法,丰富教学手段

教学手段的创新和教具的多样化,不仅是对文化课程的改革,更是体育的一种变革。首先,要转变传统的教学方式,采取启发式、探究式、互动式的教学方式。例如,在100米跑步运动之前,老师可以向学生提问是否了解100米实际田径记录的保持者,从而激发学生的好奇心。因此,在实践中,学生可以用一把量尺来衡量自己的成绩,并且能够清楚地意识到自己和世界冠军的差别。同时,老师可以建立学校的田径赛成绩档案,以此来获得分数最高的选手,从而激发学生学习田径的热情。

4.6 田径教学师资队伍的改革

教师必须在田径高层次人才培养的过程中发挥其应有的作用。首先,体育教师要做好自身工作,主动进行教学改革和创新,不断充实自身的理论知识,创造良好的学习环境;其次,要注意学生的体质,作为一项体育教育,教师要全面了解全体学生的体质,对学生进行心理辅导,同时应注重学生日常运动的规范性,避免因练习不当导致的肌肉拉伤。

5 结语

综上所述,新课标明确提出“以人为本”的教学理念,因此,高校田径教学理念应体现学生主体地位、教学模式适应学生个性需要、教学评价体系应促进学生身心发展,在体育活动中开展田径活动,在体育活动中营造良好的运动氛围,以促进田径教学的开展。

文/朱志勇,江祉颐(辽宁财贸学院,辽宁葫芦岛 125100)

作者简介:朱志勇,男,辽宁葫芦岛人,辽宁财贸学院讲师,研究方向:田径教学;江祉颐,女,山东莱阳人,辽宁财贸学院在读本科生,研究方向:体育教育。

参考文献:

- [1] 马慧. 大学体育田径教学的困境及其改革方法[J]. 田径, 2022(9):55-56.
- [2] 李婧. 基于“金课”视角下高校田径教学的改革与探索[J]. 田径, 2022(3):40-41+44.
- [3] 代惠君,郭振江,林土明. 职业能力导向下的高校田径教学改革方法分析[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(7):150-151.