

高校跨栏的教学现状、问题与优化策略研究

刘东辉

(温州理工学院公共体育部, 浙江温州 325027)

摘要 文章聚焦高校跨栏教学现状, 通过调研和案例分析, 探讨当前跨栏教学中存在的问题, 并提出针对性的优化策略。研究发现, 高校在跨栏教学中面临着学生恐惧心理、师资缺乏、教学内容、教法陈旧等问题。通过深入分析这些问题, 提出加强师资培训、优化教学内容、建立多元化评价体系等对策, 旨在提升高校跨栏教学质量, 为培养更多优秀的跨栏人才贡献力量。

关键词 高校; 跨栏教学; 影响因素

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2025.04.017

跨栏跑项目在高校的体育教学中一直被列为必修课或是选修课。跨栏跑技术的学习可以提高学生的平跑速度, 培养学生顽强拼搏的意志品质, 全面发展大学生的各项身体素质, 是锻炼价值比较高的体育运动项目之一^[1]。

1 研究背景

近年来, 随着高校体育教育的不断发展, 跨栏教学在专业院校中逐渐受到重视。然而, 由于跨栏技术的复杂性和高难度, 学生在学习过程中普遍存在恐惧心理, 导致学习效果不佳。此外, 师资缺乏、教学内容、教法陈旧等问题也严重影响了跨栏教学的质量。因此, 深入分析高校跨栏教学的现状, 找出存在的问题并提出优化策略, 对于提升跨栏教学效果具有重要意义。

2 高校跨栏教学现状分析

2.1 调研对象与方法

本文以某高校的非体育专业学生为调研对象, 通过问卷调查、访谈和课堂观察等方法, 对跨栏教学的现状进行全面调研。问卷调查对象为该校学生, 共发放问卷200份, 回收有效问卷180份; 访谈对象包括跨栏教学教师和部分学生代表; 课堂观察则随机选取了10节跨栏教学课程。

2.2 调研结果分析

2.2.1 学生对跨栏教学的态度

调研结果显示, 65%的学生对跨栏教学表现出较高的兴趣, 但仍有35%的学生存在恐惧心理, 主要原因是担心受伤(占比70%)和跨栏技术难度高(占比30%)。此外, 部分学生反映教学内容较为枯燥, 缺乏趣味性和实用性。

2.2.2 教师教学现状

访谈结果显示, 教师普遍认为跨栏教学难度较大, 学生个体差异明显, 教学过程中难以兼顾。部分教师反映自身教

学能力有待提升, 尤其是在教学方法和学生心理辅导方面。同时, 教学资源不足(如场地和器材)也是影响教学效果的重要因素。

2.2.3 教学内容与方法

课堂观察发现, 当前跨栏教学仍以传统的讲解示范和重复练习为主, 缺乏多样化的教学方法。教学内容更新缓慢, 未能及时引入最新的跨栏技术研究成果。此外, 现行的课程评价机制较为片面, 主要侧重于考试成绩, 无法全面体现学生在学习过程中的表现及其综合素质。

3 案例分析

3.1 案例背景

以某高校非体育专业生的教学为例, 该校在跨栏教学中引入了“分层教学法”, 针对学生的技术水平和心理状态进行分层指导。同时, 教学中教师通过优化教学方法和更新教学内容, 提升了跨栏教学的质量。

3.2 实施过程

3.2.1 分层教学

教师根据学生的跨栏技术水平和心理状态, 将学生分为初级、中级和高级三个层次。针对不同层次的学生, 制定个性化的教学目标和计划。初级生以基础技术练习为主, 中级生注重技术完善和速度提升, 高级生则进行实战模拟和战术训练。

3.2.2 多样化教学方法

教师采用讲解示范、小组讨论、案例分析和实践操作等多种教学方法, 激发学生的学习兴趣。同时, 引入多媒体教学和网络教学资源, 帮助学生更好地理解和掌握跨栏技术。

3.2.3 多元化评价体系

构建多元化的课程评价体系, 综合考虑学生的考试成

作者简介: 刘东辉, 男, 助教, 研究方向: 田径教学训练。

绩、课堂表现、学习态度和团队合作能力。通过过程评价和结果评价相结合的方式，全面评估学生的学习成果。

3.3 效果评估

3.3.1 学生反馈

学生对分层教学和多样化教学方法表示认可，认为教学更加贴近自身需求。他们的恐惧心理明显减少，学习积极性也显著提高。

3.3.2 教师反馈

教师反映分层教学和多元化评价体系有助于更好地了解学生的学习情况，教学效果得到明显提升。

3.3.3 教学成果

通过对比实验班和对照班的成绩，实验班学生的跨栏技术水平和综合素质显著高于对照班。同时，学生在跨栏比赛中取得的成绩也有所提升（如表1所示）。

表1 实验班与对照班具体对比数据

	实验班(50人)	对照班(50人)	对比数据(实验班/对照班)
跨栏技术水平提升	30%	10%	20%
综合素质提升	25%	5%	20%
比赛成绩提升	15%	5%	10%

4 高校跨栏教学的影响因素分析

4.1 教师因素

4.1.1 教师的教学理念与方法

在跨栏教学过程中，教师的教育理念和教学方法至关重要。具备现代教育理念的教师能够识别并重视学生个体差异，专注于培养学生的自主学习和创新能力。在教学方法上，教师应了解学生的实际需求，灵活运用多样化的教学手段，如口头讲解、动作示范、合作练习，以及游戏和竞赛等，以激发学生的学习兴趣 and 积极性。

4.1.2 教师的跨栏教学经验与能力

教师的跨栏教学经验与能力直接关系到教学质量。具有丰富教学经验的教师，能够准确把握教学重点和难点，针对学生的问题给予有效的指导和帮助^[2]。同时，教师应该具备扎实的跨栏技术基础和良好的运动能力，以便在教学中给学生提供正确的示范和指导。

4.1.3 教师的专业素养与教学态度

在跨栏教学中，教师的专业素养和教学态度很重要。教师应该具备丰富的体育理论知识，了解跨栏运动的原理和技术要点。同时，在教学过程中教师应该耐心细致，及时纠正学生的错误动作，帮助学生建立正确的技术概念。

4.2 学生因素

4.2.1 学生的学习动机与兴趣

跨栏跑是一项技术复杂、节奏性很强、对身体协调性要求很高的运动项目^[3]。学习动机是推动学生积极参与学习活动的内在动力，而兴趣则是激发学生学习热情的源泉。在高校跨栏课中，学生对跨栏跑的恐惧心理现象普遍存在，不少学生克服不了心理障碍，担心自己不能学会跨栏动作，不敢尝试练习，因而对所学内容产生排斥、抵触^[4]。为了激发学生的学习兴趣、消除恐惧，教师在跨栏教学中可以采用多种教学方法和手段，如设置阶段性的学习任务（难度由低

到高）。

4.2.2 学生的基础知识与技能

跨栏教学往往需要在学生已有的知识和技能基础上进行，如果学生的基础知识薄弱或技能不足，他们将难以理解和掌握新的学习内容，从而影响跨栏教学的效果。因此，在跨栏教学前，教师应了解学生的学习水平和能力状况，在教学中针对性的补充和强化，为跨栏教学打下坚实的基础。

4.2.3 学生的自主学习与合作能力

学生的自主学习与合作能力也是影响跨栏教学效果的一大因素。在跨栏教学中，学生需要具备一定的自主学习能力，能够独立思考和解决问题。同时，他们还需要具备良好的合作能力，能够与同学进行有效地交流和协作，共同攻克学习难题^[5]。

4.3 课程因素

课程设置与教学内容直接关系到学生的学习效果和兴趣。在跨栏教学中，课程设置应充分考虑学生的学科背景和实际需求，合理安排不同学科之间的衔接和过渡。同时，教学内容应具有针对性和实用性，能够帮助学生解决实际问题，提升综合素质。传统教法偏重知识的传递，却忽略了学生的主动精神和创新才能。以测验成绩为基准的评估方法无法完整体现学生的素质和水平。在教学中，教师应运用多种教学手段，点燃学生的学习热情和积极性。另外，还应构建多角度的评价体系，涵盖学生自我评估、教师评估、同伴评估等，以全面、客观地评价学生的学习成效。

5 高校跨栏教学的发展对策

5.1 加强师资队伍建设

第一，提升教师的教学能力。为增强教师的跨栏教学能力，高校需定期组织培训，邀请国内外教练和专家授课，提升教师专业水平和技能。鼓励教师参与国内外跨栏比赛和研讨会，拓宽视野，积累实践经验。第二，加强教师培训与交

流。高校应建立跨栏教师交流平台,定期举办教学研讨会和观摩活动,促进教师之间的经验分享与互动。同时,与其他高校合作,共同研究与实践,提高教学水平。第三,建立激励机制与评价体系。高校需完善跨栏教师考核评价体系,将教学质量和科研成果纳入评价,激发教师积极性和创新能力。设立奖励机制,表彰优秀教师,树立榜样,推动跨栏教学持续发展。

5.2 更新教学内容,注重实践与创新

高校跨栏教学应密切关注跨栏技术的最新发展。随着科技的不断进步,跨栏技术也在持续创新。因此,我们要及时将最新的科研成果和技术成果引入教学中,使学生能够掌握最前沿的知识和技能。例如,可以邀请跨栏领域的专家学者进行学术交流和授课,或者组织学生进行相关的科研项目和实践活动,让学生深入了解跨栏技术的最新发展和应用。高校跨栏教学还要注重实践教学。实践教学是提高学生实际应用能力的重要途径。我们可以通过组织丰富多样的实践活动,如模拟比赛、实地考察、社会实践等,让学生在实践中掌握跨栏技能,提高实际应用能力。

5.3 建立科学、全面的课程评价体系

首先,构建科学、全面的课程评价体系需要明确评价标准和评价方法。评价标准应综合考虑课程教学要求和学生学习需求,包括教学内容、方法、技能掌握和综合素质提升等。评价方法应科学合理,包括考试成绩、课堂表现、学习态度 and 团队合作能力等多个维度,确保评价结果的全面性和公正性。其次,注重过程评价是提升教学质量的关键。过程评价关注学生学习过程中的表现和发展,有助于教师及时发现和解决教学问题。在跨栏教学中,教师可以通过观察训练过程、记录技能提升情况、与学生定期交流等方式,全面了解学生学习状况,并提供及时的指导和帮助。这种方式有助于激发学生的学习积极性,提高教学效果。最后,结果评价也是课程评价体系中不可或缺的一部分。结果评价通过考核学生的跨栏技能和综合素质来评估教学效果。

5.4 消除学生恐惧心理,激发学习兴趣

高校跨栏教学应采用多样化的教学方法,以激发学生的学习兴趣 and 积极性。首先,可以采用启发式教学法,通过引导学生主动思考和探索,让学生多做难度比较小、容易掌握的模仿练习和专门练习,能让学生对此动作产生记忆,更好地掌握跨栏跑的各个分解动作,从而达到熟能生巧和自动化的程度,由此学生产生一种自我成就感,这对于消除学生恐惧心理具有一定的促进作用^[6]。其次,可以采用案例分析法,通过分析跨栏比赛的实战案例,让学生了解跨栏技术的实际应用和技巧,从而激发学生的学习兴趣。此外,还可以采用小组合作法、游戏教学法等多种教学方法,让学生在轻

松愉快的氛围中学习跨栏技能^[7]。

5.5 注重学生的个性化需求,因材施教

高校跨栏教学应注重学生的个性化需求,因材施教。每个学生的身体素质、技术水平和兴趣爱好都不同,教师应根据学生的实际情况,制定个性化的教学方案,以满足学生的不同需求。同时,教师还应关注学生的心理变化,及时给予鼓励和引导,帮助学生克服困难和挑战,增强学生的自信心和学习动力^[8]。

5.6 加强师资队伍建设,提高教师的教学水平

高校跨栏教学的质量很大程度上取决于教师的教学水平。因此,应加强师资队伍建设,提高教师的教学水平。首先,要引进具有丰富教学经验和高水平技术能力的教师,提高教师队伍的整体素质。其次,要加强教师培训和学习,提高教师的专业水平和教学能力。最后,还应鼓励教师进行教学研究和创新实践,探索更加适合高校跨栏教学的教学方法和教学模式。

6 结语

跨栏教学在高校体育教学中具有重要意义,文章从教师素质提升、教学内容更新、课程评价体系构建、教学方法创新、学生个性化需求满足等方面提出了相应的优化策略,旨在促进高校跨栏教学的全面发展,为培养更多优秀的跨栏人才贡献力量。

参考文献:

- [1] 杨玲.高校跨栏教学的影响因素与发展对策研究[J].当代体育科技,2020,10(21):51-52+55.
- [2] 张莹莹.高校学生跨栏跑教学中“跳栏”现象产生的原因及对策[J].当代体育科技,2021,11(22):95-99.
- [3] 郭乐乐.影响高校体育教育专业普修课跨栏跑恐惧心理的因素分析[J].体育科技文献通报,2017,25(8):81-83.
- [4] 牟雨兰,袁军,赵崇良.高校学生跨栏项目中恐惧心理的研究[C]//华东交通大学体育学院.第一届“全民健身,科学运动”学术交流大会论文集.南昌,2016:78.
- [5] 吴玉.“合作—竞赛法”在高中跨栏跑教学中的应用研究[D].武汉:武汉体育学院,2019.
- [6] 雷玉萍,裴德超,王虔.高校体育教育专业跨栏跑教学中学生产生恐惧心理的原因分析——以上饶师范学院为例[J].上饶师范学院学报,2020,40(6):116-120.
- [7] 丁伟,王玺.提升高校体育与健康课跨栏教学效果的研究[J].中学课程辅导(教师教育),2019(3):36.
- [8] 梁静.跨栏跑中跳栏现象产生的原因及对策[J].文体用品与科技,2018(18):176-177+197.