

普通高校田径教学的现状分析及改革对策

黄松峰

(福建师范大学 体育科学学院, 福建 福州 350007)

摘 要:就当前普通高校田径教学中存在的问题进行分析研究。结果表明:教学要求与学生的身体素质存在突出的矛盾;社会变革、项目自身特点、教师的教学研究、教学目标定位及教学的环境条件是重要的影响因素;围绕“健康第一、培养兴趣、发展能力、养成锻炼习惯”的目标,全面提高教师素质,更新教学方法,改革考评体系,精选教学内容,完善田径教材自身的科学性和完整性,以适应多数学生的学习需要是田径改革的主要方向。

关键词:田径教学;高校;教学改革

中图分类号:G812.5 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2005)06-0096-03

An analysis of current situation of track and field teaching in ordinary colleges and universities and reform measures

HUANG Song-feng

(College Of Physical Education, Fujian Normal University, Fuzhou 350007, China)

Abstract: The author analyzed and studied the problems currently existing in track and field teaching in ordinary colleges and universities, and revealed the following findings: Teaching requirement and student's physical condition is a pair of highlighted contradictions; social reform, an event's own characteristics, teaching researches carried out by the teachers, teaching objectives set by the teachers, and environmental conditions for teaching are important affecting factors; the main measures for track and field reform are to improve teacher's quality comprehensively, update teaching methods, reform examination system, select teaching materials carefully, and make track and field teaching materials themselves more scientific and complete, so as to meet the requirements of most students for learning on the basis of the goal to build up interest, develop capability and form an exercising habit under the precondition of health.

Key words: track and field teaching; colleges and universities; teaching reform

随着高校体育改革的不断深入,体育课程的内容与模式日益丰富。田径作为一项传统的体育运动项目,在学校体育改革中受到了较大的冲击,在某些高校体育甚至已退出课堂。针对这种情况,本文在他人相关研究的基础上,结合自己的教学实践和调查研究,就当前普通高校田径教学中存在的问题、产生的原因进行分析,并对高校田径运动教学的改革方向进行可行性研究,旨在探讨高校田径运动教学发展的思路,为高校田径教学改革提供参考。

1 普通高校田径教学现状

高校田径教学中主要存在以下几方面的问题:

(1)教学忽视普遍性、健身性。田径作为体育课的课程内容,受到非议最多的地方,是这一项目所具有的竞技性特征。因课堂教学以学习技术为主,运动过程追求极限能力,

体力消耗大,容易疲劳而受到学生的反对。学生所具备的身体素质与一些田径项目的学习要求差距较大,学生难于适应。教学过程重技术、轻能力培养,教师从教案的准备到教学过程的实施,所体现的基本上是以技术学习和身体素质练习为主,忽视了田径课程应该实现的最基本、最重要的为健康服务的课程目标。教学上以教授专业学生的方法来要求公共体育课学生,造成有相当一部分学生理解、领会、模仿技术学习有困难,学生成功的、积极的情感体验少,激发自我提高、自我学习的内驱力不足^[1],练习上出现躲、逃现象,课堂气氛难以活跃。

(2)教材内容缺乏系统性、新颖性。关于“田径课改革方向”的调查表明,80%学生选择教学内容,79%学生选择教学方法,23%学生选择教学形式^[2]。这与大多数普通高校师生的看法是一致的,大多数大学田径教材只是对中学已学过内

容的简单重复,且实用性不强,缺乏难度上的递进性^[3],从而影响了学生参与教学活动的积极性。学生主动参与的积极性不高,不易引起学习兴趣^[4]的教学内容,是首先应该改革的。有调查表明^[5],有56%的学生认为田径运动健身价值可以由其它运动项目替代,田径课的教学只是通过竞技体育的教学模式来提高学生的运动技术水平,而这种技术的学习对自己今后工作毫无意义。

(3)教学方法缺乏创新性、应变性。目前的田径课教学方式革新少、教法手段变换少、上课模式程序化,体现体育课活动性、游戏性和娱乐性的特点不足,是普遍存在的问题。技术学习多采用“注入式”教学,没有激发学生的求知欲,调动学生参与的积极性,没有为每个学生提供自由的活动空间,争取更多的活动时间,创造更好的表现机会。课堂上缺乏笑声、欢乐及学生智力因素的参与。课的组织过程大同小异,不少教师长期坚持变化不大的教学方法,使自己陷入教学的习惯定式之中^[6]。

(4)考评体系缺乏科学性、合理性。田径教材的传统评价方法习惯于量化考评,片面强调“评价只采用量化形式”、“量化比不量化好”^[7]。这种统一标准,采用一刀切的评价方法,是应试教育的产物,使考试成为学生的一种负担。因评分上缺乏弹性机制,教学的一致性要求多,灵活性少,考核上很难体现“以人为本”的精神,使体育成绩差的学生所付出的努力得不到肯定。作者研究表明,学生参与体育活动最想得到的收获是放松(调节)学习的占46.3%、学会锻炼的方法的占32.2%、掌握运动技能的占22.0%、获得较好的体育成绩的占14.5%。由此可见,对学生采用单一的量化考评与大多数学生参与体育活动的目的存在明显的差异,对不少学生来说,参与体育课活动已失去应有的轻松和乐趣。

2 造成目前高校田径课教学困难的原因

(1)教学目标定位单一。增强体质、掌握“三基”一般被理解为就是田径课程原有的教学目标。因此,在体育课教学中易出现技术至上的弊端。而身体健康、心理健康、社会适应等也是通过体育教学应该努力实现的重要目标。仅注重技术教学的实质也是一种追求竞技体育的表现,而竞技体育追求的是极限化、规范化,它只适宜于少数学生,属于培养体育精英,是课程的发展目标。课堂教学则应要求多样化、普及化^[8],主要是让多数学生实现基本目标。

(2)项目自身特点的制约。田径中的长跑项目属于周期性运动项目,运动过程中会出现“极点”现象,跑后有的同学会有恶心、呕吐、头晕的不良反应,导致学生害怕上田径课。而其它多数田径运动项目,虽然完成动作所需的时间短,但讲究爆发力,经重复练习,体力消耗大、易疲劳。且运动单调,没有情景的变化及应对,使得运动过程中人体对身体产生的不良反应的注意难以转移。不如球类项目在练习过程中队员之间有配合、交流,运动情景变化多,需要做出各种应对,练习过程生动活泼,激情易于激发,一旦进入状态,即使体力消耗大,练习也觉得不枯燥、单调,对疲劳的注意易于转移。因此,同球类或其它有音乐伴奏的运动项目相比,在趣

味性方面,田径项目的运动特点有其自身的局限性,教学组织更难。

(3)教师的教学行动研究滞后。行动研究是一种由实际工作者在现实情境中自主进行的反思性探索,并以解决工作情境中特定的实际问题为主要目的,强调研究与活动的一体化,使实际工作者从工作过程中学习、思考、尝试和解决问题^[9]。传统田径教学上存在的问题,由来已久,多数教师知道问题的存在,在教学现场也获得了第一手资料,但由于缺乏针对性的教研活动,加上许多教师教学工作量大,进修、学习提高的机会少,特别是部分从事田径教学的教师自身缺乏教学改进的热情和教育研究的意识,变革的欲望不强,使得田径课教材内容陈旧,教学手段单一,教学过程枯燥、被动,使学生对田径课程、田径运动的健身价值认识不足,影响了他们参与田径运动的积极性和选修田径课程的热情。由此可见,高校田径教学面临的困境与教师的教学行动研究滞后和应对的措施不力有密切的关系。

(4)社会变革对学生田径课程学习的影响。社会的改革与变迁,改变了人的价值观、审美观。每当发生重大的社会变革,社会情景的变化,必然相应引起人们对体育意识与行为的社会心理反应^[10]。随着我国社会经济的发展,人们逐渐摆脱了繁重的体力劳动,生活水平不断提高,对体育、休闲、娱乐的品位要求越来越高,从人类生活和劳动中逐渐发展起来的走、跑、跳、投的田径运动内容,已不能满足当代大学生追求新、奇、特的体育运动的心理要求,现在的大学生大多喜欢选择新兴、时髦、轻松的体育运动项目。对激情不足的田径运动,容易产生抵触心理。

3 普通高校田径课程改革对策

(1)改革课程目标,突出“健康第一”。以“健康第一”为指导思想,把从事田径运动作为促进健康的一种锻炼手段。技术教学上,根据对象水平、个体的学习需要进行分层指导,不作统一的、过高的要求,充分利用课堂教学激发学生学习兴趣,使教学朝着“课内增知,课外强身”的方向进行,并在运动实践中,为学生体验到运动的乐趣和成功感创设情景和条件,增加积极的认知和情感积累,尽可能使每个学生在运动中都有收获。明确课堂教学的主要目的不是为了掌握技术,而是以技术学习为手段,着眼于终身体育,培养体育意识,养成终身锻炼身体的习惯。阶段性(大学期间)运动技能目标上,表现为能掌握1~2项自己喜欢的田径运动项目,具备科学地进行最常用、最有效、最便捷的跑步健身锻炼的能力,能简单编制和修正个人的运动健身计划,懂得测试和评价个人锻炼效果,掌握通过田径运动有效提高身体素质,增进健康的知识与方法。运动中意志坚强,敢于克服困难和障碍,具有年轻人应有的朝气和良好的心理素质。课堂上通过适当开展田径趣味运动竞赛,培养学生良好的合作精神和参与竞争的意识。

(2)改革田径教材,满足学生需要。针对田径运动中体力消耗大、易疲劳,会出现不良反应的特点,一方面,要着重从运动生理方面的知识给予引导,使学生对可能出现的情况

有应对的心理准备;同时,在练习的运动量安排上,要考虑学生的承受能力,体育课不是体能课,建议去掉田径课结束前还要进行素质练习的竞技体育体能训练内容;另一方面,在教学上要反对技术至上,但不放弃技术教学。在难度上,要做到竞技内容教材化,体现人人可参与;在组织形式上,主要是改变运动中单兵练习的特点,增加学生之间合作交流的机会,增加集体游戏、娱乐、竞赛的成分,活跃课堂练习的气氛;在内容选择上,要考虑教材自身体系的完整性、系统性和发展性,技能类运动项目要尽量选择中学阶段学生接触比较少,在难度和要求上有递进性但不超越学生能力的田径项目,同时,注意吸收田径教学改革中的新成果,特别是面向大自然的,具有推广和实用价值的户外运动。在内容搭配上,要增加副项组合,单一的田径教材,缺乏内容变换,教学效果就会差。我校田径课实施“主副项”制教学多年,田径班有95%以上的学生对这种教学模式表示满意,不失为高校田径课程改革的成功范例。

(3)变换组织教法,注重培养兴趣。首先,针对学生课堂练习的积极性不高,怕苦、怕累的特点,教师首先要注意培养学生学习上的成功感,即通过技能教学使学生获得技术学习上的进步,产生积极的情感体验,进而激发出学习的兴趣。其次,要给学生一定的自由空间,创造宽松的练习环境,在不影响他人学习的前提下,允许学生个性张扬,满足他们的表现欲。同时,结合教师的示范表演及其它互动形式来感染学生,以教师的“乐教”、热心服务,影响学生“乐学”。第三,注重教学手段运用的多变性,尽可能做到每节课都能给学生有新东西、新感觉,充分体现体育课活动性、娱乐性的特点。如多数女生不喜欢长跑,改成音乐伴奏下的跑跳步练习,在生理负荷同等情况下学生仍然精神振奋不感到疲劳,课堂气氛活跃,教学效果提高。第四,根据田径教材内容的不同特点,注意学习引趣,这也是引起学生愉快体验并形成体育兴趣的重要条件,如新颖教法引趣、语言引趣、竞赛活动引趣等。

(4)创造学习机会,提高教师素质。教师的教学行动研究滞后,已经成为制约高校田径教学难以摆脱困境的因素。对此,学校必须采取措施,重视教师的继续教育。因为终身教育是教师职业的发展性要求,高校田径教师是在以竞技为中心的教学体系下培养出来的,以往的知识结构、传统的田径教学方法已经不能适应高校田径教学改革的需要。教师如果缺少学习机会,缺乏不断突破已有思维定式的勇气和改变教学习惯的做法,教学改革很难取得实效。田径教学改革从形式上看,主要表现为内容、手段、方法的改变,而实质上这种改变是教师获取新知识、新信息能力的综合体现,是影响田径教学改革的关键性因素,它制约着田径教学改革的进程,决定着田径教学改革进程。因此,只有给予教师一定时间,为教师学习、提高创造机会,使课程教学实施者的教师具有应变的能力,田径教学改革才会有实质性的内容,才会吸引学生、留住学生。

(5)改革评价体系,淡化技术要求。有什么样的考评体系,就会有与之相应的围绕体育考评目标的体育教学模式和

教学要求,也会有学生相应的学习活动。“传统评价观”局限于可以测量的目标,忽视难以测量的重要目标^[11],一味地用“高度、远度、速度”来要求和评价学生的竞技手段已遭到学生的反对^[12]。因此,评价应是综合的,考核内容应该多元化、考核方式应该多样化,特别应包括学生对体育的认知、情感、态度和进步幅度的评价。因为高校体育真正实施素质教育、“健康第一”的目标,教师教学工作的着重点就不应该是技术教学,而是培育学生兴趣、促使学生养成体育锻炼的习惯、培养学生具备实施自我健身的能力。保证通过锻炼促进健康、改善健康、保持健康的目标得到实现。技术只是实现这一目标的一种手段,技术不好,考核不好,只要喜欢这项运动,仍然可以使用这种技术去实现健康的目标。相反,技术好、考核好、体育成绩高,不一定就代表着健康。也就是说,“健康第一”的目标与技术考核成绩之间没有必然的联系。相反,考评应围绕态度养成、兴趣培养、习惯形成来进行,而且要淡化技术要求和考核分数的意义。使学生的体育学习不再是负担,而是每个人充实自己、丰富自己所必须的途径,这个途径是人生的一种乐趣^[13]。

参考文献:

- [1] 张子沙. 体育教育心理学[M]. 北京:警官教育出版社, 1998:42-43.
- [2] 石云龙. 论高师田径课程与教学的整体改革[J]. 沈阳体育学院学报, 2002(4):50-51.
- [3] 赵琦. 对我院体育教育专业田径课程教学改革的探讨[J]. 南京体育学院学报, 2001, 15(6):37-38.
- [4] 林萍仙. 试论高校田径教学改革[J]. 福建师范大学学报, 2001, 17(1):107-110.
- [5] 冯晓勃. 对普通高校田径选项课教学现状的思考及改革设想[J]. 成都体育学院学报, 2001, 27(1):40-42.
- [6] 刘锐. 对田径教学方法改革的探讨[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2001, 19(1):61-62.
- [7] 王英武. 刍议体育教学评价[J]. 中国学校体育, 2002(1):25.
- [8] 钱景虹. 对普通高校田径课教学现状的分析与改革设计[J]. 辽宁体育科技, 2002, 24(6):43-44.
- [9] 全国十二所重点师范大学联合编写组. 教育学基础[M]. 北京:教育科学出版社, 2002:300.
- [10] 麦雷萍, 徐泽. 加大田径教学改革力度, 促进高校体育素质教育[J]. 四川体育科技, 2002(1):78-80.
- [11] 周国福, 张明, 迟毓凯. 教师心理学[M]. 北京:警官教育出版社, 1998:23-27.
- [12] 王锐. 大学生体育选项课选项特征的研究[J]. 北京体育大学学报, 2003, 26(1):98-99.
- [13] 林以新. 变精英教育为凡人教育[N]. 海峡都市报, 2004-04-07.