

高校田径课程失落的多视角透视与改革实践

黄松峰

(福建师范大学 体育科学学院, 福建 福州 350108)

摘 要: 对田径在高校体育课程改革中的生存情况进行研究。发现田径在高校体育中的地位下降, 课程吸引力不足, 学生选课率较低; 人们对田径教材的认识有偏见, 田径课程的核心价值尚未得到体现。从社会学、教育学、心理学、环境与健康学的角度, 对田径课程“地位失落”的原因进行分析, 对田径课程边缘化导致学生体质下降、运动能力退化、体育精神弱化的“后遗症”做了相关论述。从理论和实践两方面, 探讨高校田径摆脱困境的途径。

关 键 词: 学校体育; 田径课程; 高校

中图分类号: G807.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2011)02-0078-05

Multi-perspective review of the decline of the college track and field curriculum and its reform practice

HUANG Song-feng

(School of Physical Education, Fujian Normal University, Fuzhou 350007, China)

Abstract: The author studied the survival conditions of track and field in college physical education curriculum reform, and revealed the following findings: the status of track and field in college physical education declined, the curriculum was not attractive, the percentage of students selecting track and field courses was kind of low; people had a certain bias on the recognition of track and field textbooks, the core value of the track and field curriculum had not been embodied. Therefore, from the perspectives of sociology, pedagogy, psychology, and science of environment and health, the author performed a multi-perspective analysis on causes for the “status declination” of the track and field curriculum, correspondingly expatiated on such “sequelas” as student constitution deterioration, sports capacity degeneration and sports spirit attenuation caused by track and field curriculum marginalization. Lastly, the author probed into ways for college track and field to get out of the dilemma.

Key words: school physical education; track and field curriculum; institutes of higher learning

田径是学校体育的传统课程,在我国大、中、小学体育课程体系中占有一定的位置,它是学生发展体能、增强体质、提高健康水平的重要手段,也是学好其它运动项目的基础。然而,由于受到社会变革、课程改革产生、认识偏见及项目自身特点的制约,田径在高校体育课程改革中受到了较大的冲击,田径的作用被“边缘化”,甚至被当作“竞技体育的产物”成为学校体育课程改革的牺牲品,在某些高校,田径教材已经退出了体育课堂。为此,笔者通过调查、访谈及自身在高校田径教学一线的改革实践,试图对这一问题进行研究,旨在消除偏见,达成共识,为高校田径

课程摆脱生存困境寻找思路 and 对策。

1 田径在高校体育课程改革中的现实地位

从新中国成立到 20 世纪 90 年代初,田径教材一直是我国学校体育课程的核心内容与必修项目,这种地位从未动摇过。然而,进入 20 世纪 90 年代后期,学校体育中以技能教学为核心的传统田径课程受到了质疑,田径课的开设面临困难局面,田径教学在中小学与普通高校的传统地位发生了动摇,传统教学理论与方法受到挑战,增强体质、掌握“三基”的课程目标被贬多褒少,田径在高校的生存到了岌岌可危的地

步。笔者曾对本校大学一年级学生体育课选项进行过调查,选项的顺序为:游泳、体育舞蹈、健美操、武术、乒乓球、篮球、足球、排球和田径,田径处于最后,只占0.51%。在学校开设的9项公选课中,2001级全部2134个学生中,主动选修田径课程的只有2男9女,共11人,选修人数不足总人数的1%,调查结果与其他学校的调查情况大致相同。近年来,由于实行网上选课,每个项目有选修人数限定,学生无法完全进行“三自主”选课,因此,最新的准确统计比较困难,但田径的失落依旧没有改观,爆满的项目以新增设的网球、羽毛球居多,甚至有的热门项目到了要通过各种关系才能选上的程度。由此可见,传统田径教材脱离多数学生的实际需求,讲究技术又需要消耗较大体力的田径运动不符合现代学生的选择取向,学生认为跑类项目枯燥、跑不动、很累、不想跑、太吃力、没意思、很难受;认为跳类项目没劲、跳不起来、鞋里有沙、踩不准;认为跨类项目很危险、跨不过、会摔倒、会受伤。可见,学生对田径课程的评价很低,印象不好,参与田径运动的心情较为复杂。

2 田径在高校体育课程改革中“失落”的原因

2.1 从社会学视角分析

田径在高校体育课程改革中的地位下降,生存不易,人所共知。从社会学的角度分析,主要与社会变迁有较大的关系,或者说这样的变化是在社会变迁的作用下出现的。社会变迁对学校体育的影响主要表现在:(1)社会经济的变迁对学校体育课程改革有影响。体育与经济是协调发展的,经济的每一次波动都对学校体育产生影响。经济的发展,必然引发国民教育同步受益,教育投入增加,学校体育场地、设施得到改善,学校就有条件开设更多的学生喜爱的运动选项,使以田径为核心的传统课程体系受到冲击。(2)社会的文化变迁对学校体育课程改革有影响。体育是文化的一部分,文化的变迁会引起不同质的文化之间发生碰撞,或冲突或融合,体育必定要受到深刻的影响^[1]。中国改革开放之后,大量吸收外来文化的精华,形成兼容并蓄的开放型文化。与此同时,一些原来被认为是贵族运动的时髦项目进入了学校,成为极受当代大学生青睐的运动项目,从而导致田径课程受到了冷落。(3)社会变迁的方向对学校体育课程改革有影响。战争动乱的年代,兵操、投掷及促进体能发展的田径项目得到特殊的发展;和平安定的年代,体育的教育、健康、文化、娱乐功能得到良好的发展,田径运动容易被“嫌弃”。

2.2 从环境科学视角分析

以环境科学理论去考察体育与环境的关系,可以发现田径运动的自然环境,与学校体育课的上课时间安排(上午3、4节,下午1、2节),在人与自然的和谐上,许多时候是不协调的。良好的气候,清新、优美的环境使人精神兴奋、呼吸顺畅、内分泌协调,活力倍增;炎热的酷暑则令人懒散消沉,萎靡不振,运动欲望下降。现在学生大多似温室里的花草,田径又是室外运动项目,每年春夏季节交替及秋季开学后的这些时间段,室外气温都比较高,田径课在炎热气温和较强紫外线辐射环境下进行,有违科学运动的禁忌,有损人类的身体健康。

根据美国运动医学大学的研究,在热暴露环境条件下运动,只有低于18℃时,才是低危、绿色环境;达23~28℃时,运动危险程度已升至“高”危,运动员自我感觉需要挑战环境;至29~32℃时,已经达到极限,人体感觉不舒服,运动员为了热适应或积累好的经验才在这样的气温下运动。而学校体育课一年之中许多时候要在“高、极限、挑战、不舒服、危险”的炎热环境下进行,它不仅导致人体运动能力下降快,而且容易导致热病,包括脱水、热痉挛、热衰竭、中暑,甚至休克等不良反应的发生^[2]。同时,热环境下紫外线辐射量较大,人体皮肤受烈日暴晒,肤色容易变黑,还会导致面部色素沉着较多,出现晒斑等“碍美”反应,这些副作用更是女生不能接受的。因此,从体育、环境与健康的角度来客观地审视高校田径课程的萧条境况,可以认为人与自然欠和谐,是导致学生对田径课程容易产生抵触心理的重要原因,一定程度上影响了田径课程在高校的开展。

2.3 从教育学视角分析

现代教育理论认为:课程变革的着眼点是“最近发展区”,即要求学生学习的内容必须是超越学生既有发展水平的东西,但同时又必须是经过教师指导,学生凭借已有的知识与能力,可以解决的东西^[3]。因此,知识、技能的学习既要传承,又要不断地发展、创新,要有由简到繁、由低级到高级、由旧到新的变化过程,以此激发学生的好奇心和求知欲。否则,就会影响学生的学习积极性。田径在学校体育课程中是传统运动项目,又是从小学到大学都开设的内容,如何处理好田径教材内容学习的阶段性,处理好不同知识、技能的衔接,是高校田径课程教学必须面对和处理好的一个问题。恰恰在这个问题上,许多高校重视不够,田径教材内容安排的随意性较大,教材内容仍然只是对中小学已学过知识、内容的简单重复,缺乏创新与改造,缺少难度上的递进与内容上的互补,因而无法吸引学生的兴趣;另一方面,在课程改革中,许多老师

缺少教育行动研究,教学方法相对固定、单一,缺乏改革热情,责任感不强,经验式教学,不注重影响学生运动知识、技能学习的重要性,也在很大程度上影响了高校田径课程的开展。

2.4 从心理学的视角分析

社会心理学的研究表明,人的行为喜好与“从众心理”有一定的关系,从众是个体在真实的和想象的团体压力下改变行为与信念的一种屈服倾向^[4]。内在自我意识弱的人往往以他人的意见、决定作为自己的行为标准,学生在体育选项时,从众心理同样存在,许多学生看到别人选什么,自己也跟着选什么。其次,从美育心理学上分析,“爱美之心,人皆有之”,现代大学生不仅在意个人的形体美、外在美,在运动项目的选择上,也喜新厌旧,对“高雅、时尚、流行”的项目表现出浓厚的兴趣,对一些传统的运动项目则兴趣不大。与一些新颖项目相比,田径运动因“脏、累、苦”,魅力不足,无法迎合当代大学生的“口味”,导致许多学生不喜欢田径。第三,从心理疲劳上分析,体育运动的紧张程度较大或由于练习方式简单重复,容易使运动者感到心理不安,产生疲乏感^[5]。它不是由身体能量的消耗引起的,而是人主观体验的一种倦怠。有了这样的消极体验,就会对继续从事同一项目的运动,产生厌倦情绪和冷漠态度。从田径运动的特点上看,如果田径课上只有增强体质、提高运动技术的目标,就很容易使学生产生审美疲劳,自然不能引起学生的学习兴趣。

3 田径成为高校体育课程改革牺牲品的“后遗症”

3.1 学生体质下降

建国60多年来,党和国家一直非常关心和重视广大学生的身体健康。为了增强学生的体质,国家教育与体育主管部门在不同时期先后制定了《劳卫制》《国家体育锻炼标准》《大学生体育合格标准》《学生体质健康标准》及其它一系列制度,以促进学生体质健康水平的不断提高。然而,1985~2005年,5次全国学生体质与健康调研结果都表明:学生的肺活量、速度、爆发力、力量、耐力素质均呈持续下降趋势^[6]。耐人寻味的是,这一时期恰是学校体育课程改革的活跃期,按理说学生体质应有所增强或保持一定水准的稳定才是正常情况,而事实并非如此,说明改革中一些激进的做法出了问题,特别是高校田径课程的“边缘化”或去“田径化”改革,对学生体质下降的影响不无关系。同样的上课时间,田径班与非田径班学生,在耐力跑项目上,成绩的差异具有显著性意义,说明学校

开展田径运动,对于促进学生耐力等素质的提高具有显性作用,完全取消田径课程的竞技教学内容不利于提高学生的身心健康。原因是体质的增强,必须有一定强度刺激,维持一定运动时间的耐力训练,需要学生在已有“量”的适应的基础上,适当地增加负荷,使身体不断产生新的适应,从而达到超量恢复、增强体质目的。实现这些基础目标,只要课内、外进行一些耐力练习,利用高校现有的场地设施就可以做到了。然而,去竞技化的改革思潮,使田径课程受到了较多的非议,田径运动对于增强体质的核心价值被忽视了。学生远离了田径场,学校体育设施中最适合国情、校情,最具容量的田径场,锻炼的人少了,仅靠几片网球场、几个羽毛球场、几张乒乓球桌,再爆满又能解决多少学生的上课和课余锻炼的需求,学生的体质自然也下来了。

3.2 学生运动能力退化

作为体育课程的目标,人们比较关心运动能力,简称体能^[7]。它包括两个方面,一是人体基本活动能力:走、跑、跳、投、悬垂、支撑、攀登、爬越、平衡等,它是人类生活和生存的基础;二是身体素质,它是指在体育活动中表现出来的机体能力,是衡量体质的重要指标。通常所说的身体素质有:速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等。可见,体能涵盖的内容,不管是发展人体基本活动能力,还是发展身体素质,都与田径运动有着密切的关系。田径作为“运动之母”,开展田径运动,不仅可以促进学生身体素质和人体基本活动能力的全面提高,而且也是学生学好其它运动项目的基础,任何一个项目的运动高手,无论是专业的、职业的,还是业余的,都要具备较好的身体素质,都需要借助田径运动的手段,发展运动能力,离开田径运动,个体运动能力的发展必将受限。因此,学生运动能力的普遍水准可以作为一个直接指标,用于评价改革的成效。当代大学生运动能力退化,体能下降,校运会上跑、跳、投的成绩大不如前,身体素质测试水平令人堪忧,这些从一定程度上说,都与某些高校弱化田径运动,停开田径课程有关。

3.3 学生体育精神弱化

体育精神在学生身上至少表现为吃苦耐劳、积极向上;不甘落后、竞争进取;团结协作、敢于拼搏等内涵。田径运动项目众多,不同运动项目可以锻炼学生的意志品质,培养学生的竞争、进取精神,提高学生面对挫折的承受力。参加田径运动,吃点苦头,对我国独生一代孩子的成长是非常有利的。在我国,由于各种原因,孩子“婴、幼、小”时期生活中接触的重要人物以女性居多,接触到的教育者多是慢声细语、

温柔和善的女性，缺少男性果敢、勇猛、坚强、粗犷性格的影响^[8]。这样的环境对于男孩子的成长具有不利的一面，容易造成男孩“阳刚之气不足，阴柔之情有余”，成为于国于家都不堪重用的“贾宝玉”式的人物。长大之后，在体育运动方面如果继续缺少参与田径或其它竞技性项目的运动，学生时代吃苦耐劳、磨炼意志、竞争进取的锻炼机会就少了，它对一个人的成长是不利的。往大的方面说，体育运动中，男性一定得争强好斗性格，可以积淀成一个民族的骨气，不服输的精神，也是一个民族自强不息的精神风貌。当代大学生在竞技性项目比赛中，挑战自我的勇气不足、战胜对手的能力欠缺，喜欢当看客，而不是直接的参与者和竞争者，说明当代大学生的体育精神在弱化，它与高校体育课程的去“竞技化”改革也有关系。

4 田径在高校课程改革中重获新生的途径

4.1 把准课程价值，走出认识误区

我国新一轮体育课程改革中，培养学生强健的体魄、健全的心理和良好的社会适应能力是课程标准中一个比较重要的内容。虽然学生的健康问题，不是仅凭借体育学科的一己之力就能解决的，但体育的功能，特别是田径的课程内容及其练习手段对于发展体能、增强体质，促进学生身体健康的积极作用是不能否定的，是田径课程的核心价值所在。要正确认识田径与其它教材内容的关系。体育的课程内容只是身体教育的一种手段，“内容”无过错，不同体育运动项目具有不同的趣味、特点，任何内容都只是手段，任何内容都可以成为手段，田径也不例外。因此，高校体育课程改革不能因提法、观点、主张不同，简单地将某些传统体育项目打入冷宫。否则，学校体育课程改革将导致茫然、不知去向的困惑。要正确认识田径与终身体育的关系。有人认为田径课程的多数内容学了没有用，不能用于终身体育，这是一种狭隘、有失偏见的认识。实际上没有一个运动项目具有终身性，即使是游泳、太极拳之类的运动，也会因为年龄、趣味、季节、环境及意志力等原因，让人无法“从一而终”，掌握了可用于终身体育运动的内容不等于终身体育。因此，体育教育的主要作用在于促进学生技能形成、身体素质全面提高的同时，要使学生对体育的情感、意志、态度、价值观发生变化，兴趣、爱好得以形成或进一步巩固，在离开学校之后，仍对体育情有独钟，并内化成终身体育的动力，得到了这些东西，上什么内容都是成功的。因此，课程内容并不重要，重要的是你要有能力通过自己的创造性劳动，留给学生一些东西，改变一些东西或兼而有之。

4.2 明确课程定位，创新内容和教法

田径运动的价值是不言而喻的，田径作为教材内容，其趣味性、娱乐性之弱势也是显而易见的。正确审视“作为竞技的田径运动”和“作为教育的田径课程”之间的区别与联系，通过教学内容、形式上的改变，使教学实践适应学校体育课程改革的需要，是田径走出困境，重获新生的关键。为此，在实际教学中，首先要确立“健康第一”的课程价值取向，纠正以竞技体育技能教学为中心的课程观。德国一位著名的体育教育专家曾经说过：评价一堂体育课最基本的标准有两个：“一是笑，二是汗”^[9]。田径教学形式的改革，要在“笑”上下功夫，对田径运动的竞技性、技术性进行趣味性、娱乐性方面的改造，通过“寓教于乐”，让学生在轻松愉快的活动中掌握复杂或生疏的运动知识、技术与技能，减少传统军事化式的管理和要求，避免体育课上得毫无生机。其次，体育课程具有较强的时代性、时髦性和多变性，田径教材内容要注意不断创新和开发，把一些安全可控、便于推广、具有实用价值的新颖课程内容引入课堂，如定向越野、远足等户外运动。使学生有机会亲近大自然，增强生存适应能力，了解田径运动的真正意义与真实价值。第三，要合理搭配教材内容，增加田径教材的副项组合，使不同内容之间相互调节，趣味互补。长时间单一的田径练习容易造成局部负荷较大，引起超限抑制，教学效果不好^[9]。福建师大田径课实行“主副项制”教学模式，无论主、被动进入田径班学习的学生，调查中都有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^[10]。

4.3 改善教学环境，加强教育研究

高校田径课难上，一方面是现代大学生个性张扬，意志力薄弱，特别是环境条件艰苦的室外田径课，学生练习的自觉性和热情非常有限，教学组织、管理的难度更大。因此，田径课程在教学安排上，除了搭配副项，还应根据季节性气候特点，与体育理论、游泳等内容合理搭配；同时，要设法改善田径教学的环境条件，有条件的学校，田径场周围要植树造阴或增加遮阳设施，以便气候炎热时准备活动、辅助练习有个变换活动的场所，避免师生长时间在烈日下暴晒，影响学生的学习劲头。另一方面，随着新《纲要》的实施，课程目标领域的拓宽，师生主体地位的转换，教师需要扮演的角色越来越多，田径教师越来越难当。在这种情况下，要让学生喜欢你教的东西，田径教师一要注重自身的学习、提高；二要真心付出。上好体育课的关键在于人，一个愿意做不断完善自我、不断成长的新老师，就没有上不好的课。高校田径教师大

多是在以竞技为中心的专业教育体系下培养出来的,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、探究、实践、变革的欲望,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,是影响高校田径教学改革的关键性因素,它制约着田径教学改革的步伐,决定着田径教学改革的进程。田径教师只有加强教育行动研究,不断充实、提高自己,教学上才会有新颖的东西展现给学生,田径课才能吸引学生,留住学生。

4.4 改革考评体系,突出激励功能

传统田径课程的评价方法以量化考评为主,这种评价方法具有公平、公正、可操作性强的特点,缺点是应用于教学评价时,往往忽视了学生的个体差异,而且与其它主观性评价较强的体育课程(如健美操)相比较,容易产生横向性分差,无益于调动学生学习的积极性。因此,必须改变传统田径课程的评价方法,淡化体育考核的评优功能,注重考核的激励和导向功能^[11]。过于硬性和量化,对部分学生是不公平的。正如季浏教授所说:对于基础差的学生来说,主要不是要求他们要达到什么标准,而是帮助他们实现自我超越。基于人们认识上的改变和改革上的需要,依据新《纲要》提出“注重过程性评价与终结性评价相结合”的指导原则,笔者对田径课程的考评做了3种给分法:所学内容测试成绩优异者,自然性给高分;所学内容测试成绩一般,副项成绩优异者,替代性给高分(80分以上);考核成绩都一般,但进步幅度大或在课余坚持每周4次以上的健身跑,最后能顺利通过15 min耐力跑测试,奖励性给高分。改革的实践证明,采用不同给分法,承认学生的个体差异,关注学生的努力与进步,可以调动不同群体的学习积极性,课堂上学生更努力,课余锻炼的自觉性更高。特别是没有特长的

学生,课余主动结伴锻炼的人数明显增加,遇到雨天,当每周4次以上的健身跑不能正常进行时,学生会打电话向老师说明情况。可见,当评价作为手段,而不是目的时,可以大大调动学生参与体育运动的兴趣,可以很好地起到激励和导向作用。因此,对大学生的教育,应重在使其明理,多加鼓励和肯定,而技术、规范、标准和数量的高低、好坏,都不是评价的真正目的,不应在这方面为难和苛求学生。

参考文献:

- [1] 卢元镇. 体育社会学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2004: 60-63.
- [2] 翁锡全. 体育·环境·健康[M]. 北京: 人民体育出版社, 2004: 117-130.
- [3] 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, 2003: 151-168.
- [4] 侯玉波. 社会心理学[M]. 北京: 北京大学出版社, 2003: 171.
- [5] 张子沙. 体育教育心理学[M]. 北京: 警官教育出版社, 1998: 109-111.
- [6] 《国家学生体质健康标准解读》编委会. 国家学生体质健康标准解读[M]. 北京: 人民体育出版社, 2007: 65-85.
- [7] 曲宗湖, 顾渊彦. 体育课程导论[M]. 北京: 人民体育出版社, 2005: 74.
- [8] 田雨普. 独生子女体育研究[M]. 北京: 人民体育出版社, 2004: 48-69.
- [9] 黄松峰. 普通高校田径教学的现状分析及改革对策[M]. 体育学刊, 2005, 12(6): 96-98.
- [10] 季浏. 体育心理学教与学指导[M]. 北京: 高等教育出版社, 2006, 11: 44-57.
- [11] 陈小蓉, 顾渊彦. 大学体育课程改革[M]. 北京: 人民体育出版社, 2005: 106-107.

