

田径课程教学改革研究与探讨

邵力平,冯晓劲

(南京大学 体育部,江苏 南京 210093)

【摘要】文章运用文献资料法、调查及综合分析法对影响体育教育专业田径课程教学的主要因素进行比较和系统的分析,提出了新的教学改革整体方案,并进行了教学实验验证。认为以田径教学目标改革为突破口,教学方法和手段为改革核心,课程考试和评价方法为改革龙头,在教学目标、教学内容、教学方法、教学手段、运动训练、教学实践环节、考核与评价、教材建设、师资队伍建设等方面进行全面改革的方法和措施,能够有效地提高田径课程的整体教学质量。

【关键词】田径;课程;教学;改革

【中图分类号】G820.2 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2008)01-0114-03

1 前言

田径课程是普通高校体育教育专业的主干课程之一,该课程对培养合格体育教师所起的作用至关重要。国家教育部在制定《课程方案》确定主干课程时,对全国各地体育教育界专家曾进行广泛的问卷调查,了解我国体育教育专业各类课程的必要性及在课程体系中的地位。结果田径课程在这两项指标上都排列榜首。然而,目前田径课程体系、培养目标和教学方法能否满足21世纪人才培养的要求是值得探讨的。为此,本文通过查阅有关资料,对目前教学现状进行了分析。认为以田径教学目标改革为突破口,教学方法手段为核心,课程考试和评价方法改革为龙头,在教学目标、教学内容、教学方法、教学手段、运动训练、教学实践环节、考核与评价、教材建设、师资队伍建设等方面进行全面改革的方法和措施,能够有效地提高田径课程的整体教学质量。致力于体育教育专业学生的素质教育,为田径课程体系改革献计献策。

2 研究对象和方法

2.1 研究对象

南京师范大学体育学院、南京体育学院2001、2002级田径专修学生与田径课任课老师。

2.2 文献资料法

查阅教育部关于教育、体育的文件,体育课程建设的专著以及有关学校体育改革的论文。

2.3 调查及综合分析法

调查了解学生田径专选课学习效果的自我评价和教师的评价意见,并对调查结果做归类统计,结合相关文献对体育教育专业田径课程体系改革的若干问题进行分析。

3 结果分析

3.1 教学指导思想不明确

由于长期受竞技体育思想影响,田径课教学培养的模式是以竞技为主、重技术、轻能力,将传授知识、技术看作是教育的唯一目标,在这种观念影响下,教师以传授运动技术,提高运动技术水平为目的,以培养运动员的模式培养体育教师。而大部分学生也只重视技术的学习,忽视能力的培养。课程目标十分单一,既无培养以田径健身内容为主干知识结构的社会体育指导者的目标指向,也不能充分体现现代社会发展对高素质体育师资的要求和方向。

3.2 课程内容重复,结构不合理

长期以来,体育教育专业的田径课程内容陈旧、单一,留有传统教育思想的痕迹,计划经济特点明显。教材内容主要以竞技项目为主进行编排,以运动技术的掌握规律进行设计,对于项目的健身原理未能有效阐明,更缺乏对项目趣味性、娱乐性等特性的挖掘与延伸。

3.3 教学方法单调、缺乏对学生个性、能力的培养

教学过程中教师、教材和教学手段都是实现培养模式的重要因素。由于田径教学培养模式老化、单一,缺乏教学技能实践活动,因此从某种程度上制约了学生能力的发展。并且在这种模式下教师只能以传授知识、技术为中心,以固定的教学方式为主,强调教师的主导性,而忽视了学生的主体作用。教学中学生需花费较多的时间去掌握系统规范动作技术和发展竞技水平,缺乏进行教学技能实践和发展实际操作能力水平的教学环节和时间。学生更多地处于被动学习状态,毫无创造性活动,而在这种模式下培养出来的学生在走上工作岗位之后,又极有可能采用这种方法去进行教学活动,长此以往,教学的效果与目标相差愈来愈远。

3.4 学生学业成绩的评定与培养目标不相适应

收稿日期:2007-09-28

作者简介:邵力平(1974-),男,甘肃天水人,硕士,研究生,讲师,研究方向:体育教学、训练理论与方法。

考试是检查学生学习效果的一种重要方法。目前田径教学中的考核所采用的“理论+技术+技评=总成绩”的考核方法,内容与方式不够科学合理,缺乏对学生综合能力考核的内容与评价标准。同时这也是导致学生重技术、轻理论和能力的一个重要因素。在这种评价体系下,多数学生完全围绕考试内容进行学习,不追求对学科知识进行深入地钻研和学习,更谈不上深刻全面地理解、掌握和运

用。因此,这种考核内容和方式与当前素质教育的人才培养方式是不相适应的。

经过对南京体育学院和南京师范大学体育学院2001、2002级田径专选的学生和老师进行的有关田径课程的调查后,多数师生认为目前的田径课程存在这些问题,结果见表1。

4 对策与建议

4.1 对教学、考核和管理进行改革

表1 田径课程调查表

	老师 16 人	学生 135 人
认为教学指导思想不明确	50%	56%
认为课程设置,教材内容重复,结构不合理	63%	63%
认为教学方法呆板、单调,缺乏对学生个性、能力的培养	63%	75%
认为学业成绩的评定与培养目标不相适应	75%	81%

4.1.1 加强专门性练习和辅助练习的教学

田径运动的专门训练不应仅作为训练手段,同时也应视其为教学手段。因此我们在进行教学和训练实践中,选用了实用性、有效性和可操作性高的专门性练习与辅助性练习,增加分解技术,辅助性练习,专门性练习的示范,并加强对专门性练习和辅助性练习的教学和考核。

4.1.2 综合运用多种教学方法和手段

在教学过程中,从培养学生的学习兴趣着手,灵活采取启发式教学法、直观性教学法、比赛法(包括技术对比)、游戏法等多种多样的教学方法和手段,如:在技术教学课中的基本部分经常采用言语提示等方法,要求学生相互观察,发现错误,研究改进办法;在结束部分中,进行小结和布置课外作业,提出问题,让学生在课后进行思考和讨论,分析问题,研究解决问题的办法,并对学生的学习效果进行适时的检验。

4.1.3 充分利用多媒体等现代化教学手段

在初学阶段,通过播放优秀运动员在大型比赛中的录像,使学生建立正确的技术概念;在技术掌握和提高阶段,对学生的技术进行摄像,并与优秀运动员进行技术对比,使学生非常直观地感受到两者技术动作上的差异,明确自己存在的主要问题和改进的方向。在理论教学中采用多媒体手段进行教学,增加单位时间的授课信息量,利用声音、画面的交互激发学生的学习兴趣,有效的提高了课的效率,促进了教学整体效果的提高。

4.1.4 发挥学生主体作用的同时,充分发挥教师的主导作用

根据学生进校时身体素质相对较差,灵活运用

教学原则,以解决主要矛盾为教学重点,鼓励大胆进行教学改革。如在推铅球技术教学过程中,教师运用“高难度教学原则”,根据学生在入学前已学过原地推铅球技术(原地推铅球为高考体育加试必考项目),课时少等实际情况,突出滑步技术与最后用力的衔接技术这两个重点与难点的教学,积极调动学生的主观能动性,取得良好的教学效果。

4.1.5 加强教学管理

通过组织集体备课,开展形式多样的教研活动和业务学习、安排看课听课,实施导师制等多种形式来加强教学管理,使教师统一认识,取长补短,不断提高业务水平和教学能力。

4.1.6 注重学生实践能力的培养

通过学生带领技术课的准备活动,自制简易器材,组织教学见习,担任校田径队助理教练员,编排校运会秩序册,担任校级以上田径比赛裁判工作和观摩大型田径比赛等多种途径来培养学生的实际运用能力。

4.1.7 改革考试方法

制订了新的田径课程考试方法。改变原来由任课教师一人说了算的权力过于集中的考试方法。实行教考分离,术科技术评定由任课老师外的三位教师独立评分,并以中间成绩为准。在完整技术评定时,增加专门性练习的技术评定。(如:短跑技术考试中增加小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、车轮跑等专门性练习的考核)建立田径课程考试题库,理论考核实行流水阅卷,技术考试采用集体评分,提高考试的客观性、公正性和透明度,调动教师教学的积极性和学生学习的自觉性。

4.2 对未来田径课程教学的几点建议

4.2.1 转变教育观念,建立新的人才培养模式

确立以“提高职业素质,培养综合能力为本”的教学指导思想。田径课程教学是为实现体育教育专业培养目标服务,确立正确教学指导思想是完成田径教学目标的关键。必须正确处理学习掌握田径知识、技术、技能与发展综合能力的关系,教学应体现以牢固掌握知识、技能为前提,注重学生综合能力的培养。使学生德智体全面发展,成为知识、能力、素质充分协调的符合现代社会需要的体育教师和社会体育传道者,并具有扎实的健身知识技能和一定的田径竞技知识技能。

4.2.2 优化教学内容课程体系,强化素质教育

田径是古代和现代奥运会竞技项目,又是社会广为流行的健身手段,这就是田径运动所具有的双重性,即健身属性和竞技属性。基于田径运动的本质性,必须构建田径课教学内容双轨体系(田径健身内容体系和田径竞技内容体系),教学内容也应包括技术项目和锻炼项目两大部分。教材应先描述技术概念,后描述锻炼手段、方法。同时,建议增加田径方法教学,包括锻炼与养护的方法、锻炼与恢复的方法等。而具体到各项目的教学,应先讲授理论,后学习技术和锻炼方法手段,理论与实践相结合,理论指导实践。丰富教学内容、教学方法和手段,培养学生终生体育意识和利用田径项目进行锻炼的习惯。通过教学内容和课程体系的整合与优化,推动人才培养模式的实现和深入。

4.2.3 加强教学实践环节,提高学生实践能力

田径课程教材的特点是项目多、分类细。因此,在田径教学的全过程中,以教材为中介,结合中小学田径教学的实际需要,积极探索教学规律、改革教法,应用现代教学手段,加强教学技能训练的实践活动,如:教学中安排一定的时间让学生讲解、

示范,让学生有更多运用知识技能等实践活动的机会,发挥学生学习的主观能动性,启发学生的兴趣和思维,树立牢固的专业思想,突出学生综合能力的培养,使高校体育教育专业的田径课程教学适应中小学体育教育的需要。将学科教学转变为科学教学,为所培养的师资人才日后走上工作岗位打下坚实的综合素质基础。利用综合实践活动培养学生的实践能力,让学生多参与田径相关的教学、训练、裁判、竞赛、科研等方面的实践活动,并结合课外体育活动或社会各种健身、竞赛活动,培养学生应用知识技能、独立操作和分析解决实际问题的能力,培养学生实际工作能力及职业拓展能力,为发展创造思维能力奠定基础。

4.2.4 正确评价学生成绩,体现学生的创新能力

学生学业成绩的检查与评定是教育教学过程的一个重要组成部分。目前体育教育专业对学生学业成绩的评价主要以考试形式进行。实际上,考试并不能全面地检查和评定学生的学习质量,只能检查和评定学生对学过的知识的理解、掌握和运用,很难反映态度、兴趣和能力的发展水平,而这些又正是学习质量的核心存在。根据现代教育思想观念和高校体育教育发展,体育教育专业田径课程教学评价体系(这里主要指成绩考核)目前可从几个主要方面着手改革。(1)观念方面:树立身、心、群三维综合评价观,田径健身教育与田径竞技教育双向综合评价观。(2)内容方面:教学过程中评价与教学结果评价相结合,要补充对学生自学和整体素质进行评价的方法和内容体系,并在评价中占有一定权重。尽可能引进现代教育综合评价方法与手段。(3)形式方面:力求灵活多样,将多种考试形式相结合。(4)能力方面:进一步强调理论知识与实际操作相结合,重点对实践效果进行评价。

注释及参考文献:

- [1]文超. 田径经验论[M]. 北京:燕山出版社, 2000.
- [2]王德建. 高校体育教育专业田径课程体系改革的若干思路[J]. 现代学校体育科技, 2003: 298-299.
- [3]孟刚等. 高师体育教育专业田径课程教学改革研究[J]. 贵州体育科技, 1999(4): 1-14.
- [4]常生. 田径竞赛学[M]. 长春:吉林人民出版社, 2000.
- [5]全国体育学院教材委员会田径教材小组. 苏州:苏州大学出版社, 1998.

Research on the Reformation of Track and Field Teaching for Physical Education Majors in Teacher's College

SHAO Li-ping, FENG Xiao-jing

(Department of P.E., Nanjing University, Nanjing, Jiangsu 210093)

(下转119页)

太极拳配乐现象的出现,赋予太极拳运动以新的形式和内容,演练者的动作和音乐和谐统一,就会提高演练的质量和健身、艺术效果,使自己心情舒畅,给人以美的享受。但是实际联系中配乐的使用也出现一定的误区,鉴于此提出以下建议:

4.1 编排专门的太极拳音乐,让习练者一听,就知道该做哪个套路、哪个拳势、哪个分解动作。习练者

只要按乐曲节奏,跟随乐曲的旋律,就能较好地完成套路演练,从而达到动作整齐划一的效果。

4.2 根据个人喜好,不同乐曲中挑选出来的、适合于太极拳运动特点的乐曲。这当中,注意开发中国传统经典民族乐曲。

4.3 练习和比赛中注意乐曲与太极拳套路和谐统一,培养乐感,提高对音乐的感悟能力。

注释及参考文献:

[1]赵涛.浅谈音乐在武术套路训练中的作用与配用方法[J].搏击(武术科学),2006,3(12): 64-65.

[2]杨黔筑.太极拳音乐[J].中华武术,2004(5):50-53.

[3]黄柏衡.中医太极拳与养生[J].中华武术. 2005(4):19.

[4]周丽娟.关于武术套路演练配乐的若干思考[J]. 2006,32(3): 89-91.

Present Use Situation of Combing Music with the Taijiquan Exercise

HU Guo-dong

*(Department of P.E., Zhengzhou Railway Vocational
and Technical College, Zhengzhou, Henan 450052)*

Abstract:It is a creative movement to combine music with Taijiquan exercise and performance. Combing music with the Taijiquan exercise is widely applied in Taijiquan exerciser, the paper carries out investigations on different crowd of the use situation, analyzes the causes and submits suggestion.

Key words:Taijiquan;Combing music;Use

(上接 116 页)

Abstract:This paper has analyzed the niacin factors that influence track and field teaching comprehensively, and puts forward new integral improving measures by using documentary and materials research, investigation and overall analysis methods. The measures has been proved by carrying out in practice. The author believes that by making the reformation of track and field teaching a breakthrough, centering on the reformation of teaching methods and means, and being headed by course exam and evaluation. Track and field teaching can be improved effectively by a comprehensive deformation on teaching target, teaching content, teaching methods and means, physical training, the link of teaching practice, exams and evaluation the construction of teaching materials and teachers' rank construction.

Key words:Track and field ; Course; Teaching ; Reformation