

# 高校大学生田径运动现状分析与对策

## 以福建泉州地区高校为例

田 龙

(黎明职业大学 公共教学部 福建 泉州 362000)

**【摘 要】**通过对高校学生田径运动现状分析,以福建泉州地区高校学生为例,采用问卷调查法、文献资料法、访谈法等,结果表明:田径运动在高校体育改革中受到了空前的冷落,缺乏体育锻炼意识、教学方法单一,考试方法不切合实际,针对此现状,本文进行一系列的深入研究,贯彻科学的体育理念、转变教学方式和改革体育考核方式,针对性的提出相应的对策,改革现有田径教学模式,构建新的田径教学体系,使田径运动朝“健康第一”,“终身体育”的方向发展。

**【关键词】**高校;田径运动;现状;对策

**【中图分类号】**G82 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2014)01-0125-04

### 1 前言

田径是世界上最为普及的体育运动之一,也是历史最悠久的运动项目。同时,田径教学是学校体育课程教学的主要内容,在全面实施健康教育中,田径教学内容有它特有的意义和价值。然而,由于种种原因,田径运动教学出现大幅度的滑坡和萎缩现象,大部分学生认为田径运动枯燥乏味,对之没有兴趣。因此,田径运动的改革与开展是一个重要课题,旨在改变高校的田径项目教学的现状,对田径运动在高校的可持续发展提出对策与建议,有利于高校田径运动的开展和普及,促进高校学生的身体健康。这对于正确认识田径运动在学校体育课程中的地位,进行田径运动教学改革,发挥田径的健身与教育功能具有现实意义。

### 2 研究对象与方法

#### 2.1 研究对象

随机分层抽取华侨大学信息电子工程学院、黎明职业大学土木工程学院、泉州师范学院中的教育科学学院、有代表性的在校306名大学生为调查对象。分布在不同的年级,其中男学生209人,女学生97人。

#### 2.2 研究方法

2.2.1 问卷调查法:共发放问卷306份,回收300份,回收率98%。

2.2.2 访谈法:对福建泉州地区高校的体育教师以及大学生进行访谈。

2.2.3 文献资料法:查阅并收集近几年来有关我国高校田径运动教学、训练、改革领域的相关著作、书籍、文件等文献资料。

### 3 结果与分析

#### 3.1 田径教学在高校体育教学中面临的困境

##### 3.1.1 学生对田径运动不感兴趣

表1 最喜爱的体育运动项目

项目	篮球	排球	田径	体操	游泳	武术	其他
人数	68	58	13	40	46	55	20
百分比	22.3%	19.3%	4.3%	13.3%	15.3%	18.3%	6.7%

表2 田径运动周期频率统计表

每周锻炼的频率	5~6次	3~4次	1~2次	田径运动几乎不锻炼
人数	9	26	46	219

表3 田径运动锻炼时间统计表

每次锻炼的时间	两个小时以上	两个小时以下	一个小时以下	半个小时
人数	6	18	103	173

表4 福建泉州高校300名学生《100米、立定跳远、铅球、1500米》考核成绩统计表

项目\成绩	1500米		铅球		立定跳远		100米	
	n	%	n	%	n	%	n	%
90~100	11	4%	19	6%	17	6%	13	4%
75~89	31	10%	51	18%	64	26%	79	26%
60~75	64	22%	69	23%	97	30%	98	33%
60以下	194	61%	161	53%	122	38%	110	37%

为了解学生目前对田径项目的看法,对大学生运动兴趣进行了问卷调查。通过表1的数据显示,可以得出学生最喜爱的体育项目依次为:篮球、排球、武术、游泳、体操、田径。田径排到了第七位。学生们普遍对篮球、排球、武术、游泳等课程感兴趣,选课的学生比较多,选田径运动的非常少(表2~表4)现状调查。田径运动人数次数周期频率、田径运动锻炼时间比例统计,田径项目考核成绩统计。分析出田径运动面临着逐渐冷落萎缩的趋势,

逐渐失去其在学校体育中的重要地位。学生对田径运动缺乏兴趣, 激发不起学生的主动性和积极性。

### 3.1.2 田径教学面临前所未有的困难

随着三自主教学形式的体育教学的改革在高校的普及与开展, 为学生提供了宽松的自主择课、自主从师的环境, 使得学生能够根据自身的爱好以及发展的需要来自选择体育学习的科目及内容。尤其是伴随着高校体育教学改革的发展, 一些具有娱乐性、休闲性及时尚性的运动项目被引入到体育教学中, 更是吸引了众多学生积极地参与, 致使田径教学面临冷场的尴尬境地<sup>[1]</sup>。除此, 执行教学改革的人还没有完全做到让学生认知体育课的重要性, 有些教师对新课标下的田径教材完成目标无明确内容, 加之田径教学的意外性较大, 因此许多教师在教学中不进行田径项目教学, 只是让学生自由活动, 有的有田径教学计划, 但却没有真正实施。从而使田径教学无法进行普及教育, 也无法达到新课程的预期效果。

基于此, 根据调查, 目前高校进行的体育选课中, 选田径运动的比例较小。这就体现了田径运动在其他项目的体育运动高速向前发展的同时停滞了, 已经没有了时代的特征。随着高校体育教学的改革, 新的体育思路的不断探索和尝试、众多新型运动项目的兴起、以及体育选项课制度的更新, 田径项目在高校体育教学的开展状况处于困境, 发展停滞, 高校田径教学状况不容乐观。

## 3.2 田径运动产生困境的原因分析

### 3.2.1 传统观念的限制, 田径运动缺少趣味性

表5 不选择田径运动的因素

原因	教学内容枯燥乏味	担心考核不过关	其他运动项目更有趣	其他
人数	79	84	90	47
百分比	26%	28%	30%	16%

通过表5的数据, 可以得出, 大部分学生认为其他项目比田径更好玩, 更有趣; 担心自己的身体素质差, 很难通过考核, 对田径教学内容不感兴趣。

田径运动是体育运动的重要的项目之一, 是一种竞技体育, 受传统教育习惯的束缚, 模糊了田径教学与竞技的概念, 传统的观念认为田径的教学和田径比赛是一回事, 将田径教学与竞技性的田径运动联系到一起, 忽略了高校的田径教学和田径的竞技比赛两者之间的区别。在一些体育教师的头脑中存在这样的观念, 认为田径项目的练习可用素质练习代替, 这些观念已对田径教学进行了否定, 忽视了学生基本运动能力的发展和综合素质教学, 再潜

移默化的影响学生, 没有把它与健身联系起来, 让学生理解田径运动对健身的意义, 让原本可以充满乐趣的运动变成了枯燥乏味的项目, 使学生对田径课失去兴趣。忽视了学生基本运动能力的发展和综合素质教学, 没有发挥田径教学对培养学生健康意识和终身体育概念的巨大作用<sup>[2]</sup>。将原本令人充满乐趣的体育活动变得枯燥乏味, 给学生的生理和心理造成一定的负担, 使学生失去了对田径运动的学习兴趣, 以至于近年来田径教学状况不容乐观。同时, 随着健康第一的指导思想, 素质教育的大力推进, 高校实施体育选修课对大学生选课心理有一定影响, 相比较于田径运动, 更多人喜欢篮球, 排球, 武术, 游泳等体育项目, 而学生不太喜欢田径运动的主要原因是田径的内容提不起学生兴趣, 考试方法不适应社会的发展等, 这也说明了传统田径教学在飞速发展的今天不能适应教育改革的需要。

### 3.2.2 教学方式的限制

表6 对田径运动中的内容安排是否单一、重复

	是	否
人数	217	83
百分比	72.3%	27.7%

通过表6问卷调查发现有72.3%(217人)的学生, 认为现在的田径教学思想陈旧, 教学模式单一, 缺乏创新。

教学模式是教学思想指导下建立起来的某一方面方法, 运用稳定的教学手段的程序及策略体系与教学规律相结合, 也是将教学观念、教学内容和教学手段等融为一体的综合体系。它规定了教学过程中与师生双方的活动及实施教学的程序, 是师生双方教与学活动的指南。近年来, 高校田径教学仍然延续着竞技项目的教学模式, 田径课教学过分追求竞技项目的完整性, 系统性, 以技术教学统领整个教学过程, 侧重于强调教师讲解与示范, 用机械模仿、课堂纪律、集体行动等规范约束学生。一般的学生由于无法达到田径项目所需要的高素质和高质量的技术要求, 以致他们长期以来形成了对田径运动的一些不良的生理和心理反应。这种传袭式的教育思想和方法, 忽视了学生基本动作能力的发展和综合素质教学, 阻碍了学生个性的发展, 学生只是被动接受, 但这种被动接受知识的方式, 致使大多数学生逐渐养成一种不爱问, 不想问, 不知道问什么的习惯, 这种学习方法不仅制约了学生的思维发展, 也致使学生学习的主动性逐渐丧失, 甚至被迫学习, 根本体会不到学习的快乐。其次学生的学习方法基本上是被动接受的学法, 学生难以升华所

学知识,个性得不到张扬。由于现有田径教学的内容的限制和教学过程运动负荷较大,给学生的生理和心理造成一定的负担,使学生很难对其产生兴趣。除此,教材在内容方面存在比较严重的问题,尤其是在运动技能以及高校田径教学方面着墨不多,并不符合高校田径教学的具体情况。田径教学突出以完整竞技技术教学为目标,限制了丰富的教学内容。教材大部分内容仍然集中在传统的常规项目上,缺乏健康教育、终身体育以及保健理论方面的介绍。教材方面的问题也影响高校田径教学水平的提高,导致教学内容陈旧,缺乏吸引力,学生很难体会到田径运动的价值,从而制约了田径运动教学质量的提高。

### 3.2.3 田径考核与评价方式欠科学性、合理性

现在的体育课考核都采用结构考核和综合评定的方法,结构中占比重较大的身体素质 and 运动能力部分,用单一的统一标准考核已不能全面、客观地反映学生的实际,其考核方式较多按照大众标准的技术要求进行,忽视了身体条件较差、体质较弱这部分学生,这种注重终结性评价而忽略形成性评价的评价标准不利于调动他们的学习兴趣和积极性。同时,传统的田径考核与评价方式单一,只有教师对学生的评定,忽视了学生自我教育的重要性。再者,在教学评价体系中,重视“三基”目标的达成,忽视教材内容的思想性、人文性、教育性和时代性。其标准过高而不切合实际,远离学生的现实生活,失去田径运动原有的轻松和乐趣。这导致体育教学评价失实、失真,健康目标难于达成,也忽略了学生健康素质以及兴趣、特长、身心的同步发展,严重挫伤学生学习田径运动的热情,不利于培养他们锻炼身体的习惯和终身体育的意识。

## 4 田径运动在体育教学中的对策

### 4.1 增加田径运动教学的趣味性

教学未见乐处,必不我学。可见田径运动教学要取得良好的教学质量和效果,激发和培养学生的学习兴趣是非常重要的。趣味性强的活动肺活量、体能、肌肉都锻炼,而且恰到好处,意外损伤的可能性小,锻炼的时间长短、量的大小也都是可以随具体情况调节。在体育教学过程中,特别是在日光、空气等自然条件学习与锻炼,人体对外界环境变化的适应能力,要想提高学生学习兴趣,让学生获得身心上的锻炼和收获,必须根据体育教学模式的特点来建立田径教学的趣味性教学模式,丰富田径教学内容。选择田径教学内容和教学方法,做到视觉表象和运动表象的建立,组织形式生动新颖,组织内容丰富有趣。教师如果教学方法呆板、机械,学

生就会产生倦怠和厌学行为。相反,如果教师在教学过程中,语言风趣幽默,示范标准有趣,并且根据学生动作技能形成的不同阶段,采取不同的方法进行教学,让学生体会田径运动的动作要领,在短时间内就能规范完成相关动作,他们有了成功的喜悦,这样学生就会放下畏难情绪,积极参与进来,做到肯练多练,达到教学效果。

另外,课堂教学格局已经受到现代科学技术的发展创新的冲击,唯有创新,采用现代化教学手段,把计算机和多媒体带进教室,取代原有课堂教学格局。这将极大增加课堂的趣味性,并调动学生的学习热情。不仅如此,根据学生需要,让学生走进大自然,走进娱乐场,走进他们未知的领域,开阔学生视野。同时,还可以设计田径游戏,制定联赛制度,组建田径俱乐部等,以此激发学生的学习兴趣 and 主动参与性。

### 4.2 转变观念,构建新的田径运动体系

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中指出:体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育工程,是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。田径体育运动的目的充分地提高人类的健康水平与身体机能;通过积极的、持久的体育活动来全面造就人才,使人类的自身得到不断优化。对此,在“素质教育 健康第一 终身体育”等教育理念的号召与推动下,高校应将培养学生正确健康观念贯彻田径教学的始终,贯彻全面发展的教育方针,坚持以大学生为中心,培养学生运动健身能力和发展学生的个性。

教学的目标是课程教学所达到的最终目的。教育目的则是从全面发展大学生综合素质的角度出发,从有利于大学生的身心全面发展来设定<sup>[9]</sup>。传统教学和考核内容单一化,缺少延续性及发展,重复单调的进行着教学,容易造成学生考什么学什么,考什么就练什么,带有明显的功利性,缺乏趣味性,无法调动学生的热情和兴趣。因此,要在教材上体现出新意和提高其实用性,能够切实地提高学生的主动性和积极性,这就需要破除以竞技体育教育为中心的教材体系,以“快乐体育、健康体育、终身体育”为指导,深化体育教学改革,让田径运动在体育课上恢复应有的活力。运动内容强调健身性,手段的多样性,并且以由理论的丰富逐渐转为技术内容的丰富;运动技能强调学习方法的可变性、多元性,化单调的技能学习为轻松有趣的开发性学习,重点突出强调趣味性。高校田径运动内容应凸显时代性、实用性、全面性,紧紧跟上高校的新课程

改革。同时帮助学生树立 终身体育、快乐体育 的意识,让学生理解田径运动健身的重要意义,促使学生充满热情,积极参与田径运动。

### 4.3 促进田径项目教学考核的合理化

田径教学的过程即是学生运动技术学习的过程,本身又是锻炼身体增强体质的过程。这过程不仅表现出学生的意志情感和体育态度,还体现出学生的道德品质。因此,在评价的过程中不仅注重学生的运动技能、身体素质的评价,还更重视学生社会适应能力以及心理健康和道德素养的评价,这种多元化的田径考核,更加有利于激发学生的潜能及促进其各个领域的能力。此外,结合定量评价与总结性评价测试学生运动技术掌握的水平 and 身体素质,并用获取的信息反馈给学生,帮助学生认识自身,发现问题并及时调整。根据学生对运动的态度,参与田径运动的主动性及其他各项技能所表现采用定性评价和过程评价,并通过评价给予学生肯定和建议<sup>[4]</sup>。对于学生的体育态度、运动参与情况、技术和身体素质的进步篇幅以及在教学过程中所表现出来的情感意志和道德品质采用定性评价和过程评价,通过评价给予肯定和建议。另外,新的考核评定争取多主体的参与,实现学生自评、小组互评、师评、总评的形式,提高田径运动评价的公平性和全面性。总之,田径运动的考核和评价方式要

遵循 目的性 激励性 渐进性与适应性 综合性 等原则,使考核与评价方式科学化、合理化,促使学生全面发展。

### 5 结论

田径运动是体育教学大纲的主要教材,具有客观条件限制性小、可参与性强、选择性和针对性强、激烈的竞争性强、能力的多样性的特点,是各种体育运动的基础。不仅能有效的发展速度,力量,耐力以及灵敏,协调素质,获得运动技能,增强体质,还能够培养学生的意志品质,促进学生身心全面发展。面对目前田径运动被冷落的现状,教师在田径教学实践中要不断钻研、不断探索,不断创新,摸索出一条适合学校特点,科学实用的田径教学理念。

总之,培养和提升田径运动训练是一个系统的工程,它既需要体育教师认真态度又要有科学教学手段,建立和谐的师生关系,在教学中启发、引导和组织学生,给学生较充分地提供自学、自练、自评和互帮的一种民主和谐的教学环境,多方位一起调动学生学习田径运动的积极性,促进学校、社会、家长的交流与互动,真正体现现代田径运动教育的发展方向,让学生了解田径运动对体育文化遗产的意义,形成 健康第一 终身体育 锻炼意识。使之在发展学生身体素质、培养学生意志品质中发挥更大作用。

### 注释及参考文献：

- [1]彭中东,王霞.田径专项课面临的困境及措施[J].武汉体育学院学报,2001(11):103-104.
- [2]史轶,宋爱华.对湖北省部分高校田径教学的调查与分析[J].湖北体育科技,2002(1):106-108.
- [3]冯晓劲.对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(1):39-41.
- [4]姬上兵.现代体育学习方式的特性及与传统体育学习方式的整合[J].体育学刊,2013(5):92-94.

## An Analysis of the Current Situation of the Track and Field Sports among College Students and the Countermeasures

Taking Colleges and Universities in Quanzhou Area as Example

TIAN Long

(Public Education Department, Liming Vocational University, Quanzhou, Fujian 362000)

Abstract: Taking colleges students in Quanzhou area as example, this paper analyzes the current situation of the track and field sports among the students. Through questionnaire investigation, literature material law and interview, it indicates that the track and field sports in colleges and universities was unprecedented in the cold in sports reform. It is a common phenomenon that the Physical Education in colleges and universities is lack of consciousness of physical exercise, diversified teaching approaches and practical examination methods. This paper carries out a series of in-depth study to put forward some corresponding countermeasures which aims at reforming teaching mode of track and field sports, building a new teaching system and making this sports develop in the direction of "health first", "lifetime sports".

Key words: colleges and universities, track and field sports, current situation, countermeasures