

# 浅谈高中体育田径教学的现状分析与改革方向

刘素萍

贵州省贵阳市清华中学 550025

**摘要:**近年来,高校学生的综合素质一直受到社会各界的广泛关注,尤其是近年来大学生体育素质的下降,高中教育定位如何适应新课程改革,是广大体育教师特别是田径教育发展需要认真研究的问题。

**关键词:**高中体育;田径教学;改进策略

体育课是学校教育的重要组成部分,其主要目的是保持学生良好的身体素质,保持正常的运动习惯,保持较强的意志和团队精神。由于受高考因素的影响,体育课程时间普遍存在压缩现象,尤其是田径课。高中生处于青春期,他们需要健康的身体面对强健的学习环境,从而不断优化体育课程和体育教学,吸引学生参与其中,促进了田径教学的创新与发展。

## 一、高中体育田径教学中问题

### (一) 教学理念传统,教学方法单一

田径教学的有效运用,直接关系到田径教学的效率和质量,决定着培养什么样的人才。在当前教学过程中,受传统、统一思想的影响,高中教师仍然偏爱传统的教学方式,单纯依靠传统的教学理念和教学方法是教学中的主要问题,由于高中教师传统思维难以影响体育教学,现有的教学场景很难激发学生的兴趣,高中生学习的积极性不高,无法达到原来的学习目标,导致其他田径运动难以普及,学生得不到科学合理的体育锻炼。

### (二) 教学评价陈旧,教学评价不完善

当前,我国大多数高中在体育教学过程中存在着明显的边缘化、形式化现象,学生对体育课程不够重视,同时,由于学生个人因素的影响,在学习中难以全面发展,无法进行个性化评价。相关研究表明,大部分高中都处于边缘状态,学生对体育课程兴趣不高,学生身体素质参差不齐,教师委派教学任务表现也存在较大差异,尤其是学校采用了与各种教学方法相一致的教学方法,缺乏过程和评价程序,增加了学生在田径项目中的应变能力,不利于学生的身心健康。

### (三) 对田径重视程度不足,教学投入较少

在现阶段,由于教学经费不足而导致体育场地器材设施较少是制约教学的重要因素,如高中大部分路线和田径课只有跳远、长跑内容,标枪、波特图等项目缺乏资金支持,说明设备不足。另外,由于高考的压力,高中生学习文化课的时间大多被压缩在课时和场地中,甚至出现形式化现象,致使高中生逐渐忽视了路线和田径课程的重要性,参与热情不高,教学质量低下。

## 二、高中体育田径教学的现状分析

高校体育教育比小学教育更为重要。由于田径运动被纳入了高考的许多领域,而高考却没有对田径运动成绩进行考核,轻体育教育现状是一个两难的境地。

### (一) 高中校在田径教育领域投入不足

目前,我国的高考中还没有包括田径运动在内,高中业成绩和入学成绩是衡量高中教育的重要指标。各个高中都在文化教育上投入了大量的人力、物力,而对体育课程开发的重视不够。不少学校存在体育设施不完善、体育资源缺乏等问题。田径教学的发展受各种条件和构架条件的制约,导致教学与田径教学不能适应教师发展和学生学习的需要,使教学目标无法顺利实现。

### (二) 学生的田径教育参与积极性不高

高中生的主要任务是高考成绩较好,而田径运动训练未纳入高考,学生很少主动参与田径教学,目前高中体育教师在田径教育方面继续保持着较传统的教学方法,教学创新和师资改革十分缓慢,学生们觉得课程和课程内容非常枯燥,更愿意把精力投入其他体育项目,特别是路线和场地不过是一些接力赛、短跑、长距离跑等运动,这些运动在高中都有提到,如果在课程和场地上浪费时间,必然会造成一些损失,影响田径教学效果,这也导致学生的学习成绩和现场学习不能保证。

### (三) 田径教育的评价模式较为落后

高中田径课教学效果的评价主要集中在学生的学习成绩上,而忽视了学生对学习和实践的兴趣。高中生学习能力与身体素质存在显著差异。同样的目的使得部分学生很难达到评价要求,而另一些学生比较容易达到,这容易导致学生信心的丧失,学生刻苦训练的效果不好,评价制度不科学,致使教学与体育教育进展缓慢,学生很难积极参与课堂活动。

## 三、高中体育田径教学的改革方向

### (一) 创新田径教学方式

高中教师应充分认识轻体育运动和田径运动对学生身体素质和全面发展的益处,在拆旧教材的基础上,整合创新,提高体育与田径教育的趣味性和教育价值。教育学界应该在

教学方法上把教师改革的任务交给学校,并利用适当的课余时间,总结教学内容中的重点、难点,巩固教学内容。并结合学生实际和田径运动项目的特点,优化教学方法。另外,充分感受到中国运动员和田径运动的魅力,提高中生的参与意识和竞争意识,运动设备也可以优化。体育教师在使用器材、转化为传授体育知识的工具、实施训练要求等方面,都能有效地激发学生的学习兴趣,避免器材不足影响课堂效率的现象,提高学生的运动心理,是体育教师在运用器材传授体育知识、实施体育训练要求时,充分了解高中生打破传统思维的运动心理。例如,除了使用接力棒外,教师还可以使用接力棒等设备训练器械,灵活地改变往返目的,然后,正确地将冰壶比赛的规则引入到实心球训练或铅球训练的教学中,也就是协助进行实心球或投篮辅助的地面投掷比赛,学生分为四支球队:红、蓝、白、黄四支球队,充分调动学生的积极性,提高教学效率。

#### (二) 加大运动场地建设,推动田径教学走近学生

高校管理者应形成对田径运动教育的统一认识,在此基础上,应从以下几方面对田径运动教育进行重新定位:一是加大对高中体育与田径教育的投入力度,完善田径运动器材、教学设施等设施;目前应建立单独的体育经费和田径运动专项经费制度,做好体育设施的维护管理;高中田径教育顺利健康发展;加强对田径教学过程监督的监督,定期开展评价活动。二是,要充分发挥高校现有体育设施的作用,体育教师应结合实际,科学、合理地安排教学时间和内容,既要讲授路线、领域知识,又要结合实际,科学合理地组织竞赛、比赛等活动,充分发挥其在田径教学中的作用。

另外,田径教育要吸引学生,他们更愿意参加田径运动教育,积极参加田径运动,可以保证学生学得更好,很多学生认为田径枯燥无味,这是他们没有准备好的重要原因,因此,教师要根据学生的特点,调整学习的重点和方向,特别是更新路线和场地的教学方法,经过精心设计和安排,使路线和场地既有乐趣又有挑战,要特别注意学生之间的差异,以使所有学生都能积极地参与课程和领域,不仅有利于顺利实现田径教学目标,而且保持和谐的师生关系。

#### (三) 尊重学生主体性地位,制定科学的训练计划

"以人为本"是新一轮课堂改革的方向,但在当前田径运动教学中,很多教师经常进行"领导力训练",以自己的教学思想来开课,忽视了学生的意见。要积极转变传统的教学观念,重视实践教学,以学生为主体,充分尊重学生的学习客观性,加强与学生的交流,多了解学生,多倾听学生,多结合学生的意见,科学、合理地制定培养方案。举例来说,体育课结束后,老师可能会问学生关于这节课的经验和建议以及下一节课的建议。老师可以让学生表达自己的观点,也可以把自己的观点写在教材里,让学生选择性的学习,留下自主的空间,发挥学生的主体作用。

#### (四) 优化田径教学评价

高中体育教师应进行新课程评价与教学改革。评价学生学习状态的方式不适用于轻竞技和田径运动教学,但可以假定学生是否合格。跳远、水平、体重等不同体质的学生在实现教学目标方面也有不同的要求。根据需要,可采用问卷调查与评估的方法,让学生独立回答体育课程是否对自己的健康产生积极影响,是否有利于田径项目的自主学习,从而最大限度地提高田径运动教学质量。为激发学生的兴趣,建立包括课程成绩、课堂表现、体育意识、学生态度、自主运动习惯、运动技能、身心素质、体育参与等多个因素的教学评价指标,高中体育教师应引导学生,在一定程度上追求个人健康,即追求生活质量。拥有良好的身体素质,才能为人生的成功打好坚实的基础,培养学生时代养成终身锻炼的好习惯。

#### (五) 促使学生提高科目重视程度,转变不适宜的评价模式

学生自身的知识对教学有积极的影响。在教学过程中,要根据需要创新,引导学生关注学生,明确课程的重要性,积极参与田径运动,营造适宜的运动感,积极参加体育活动,提高学生的综合素质。例如:短跑练习可以提高学生的爆发力和速度,逐步提高身体素质;积极远距离训练可以提高体力、耐力、心肺功能等,为学生在不同方面提高创新能力,改善现阶段的发展观念,改变课程设置,提高学生的学习兴趣,积极参与实践等方面提供了合理的建议。

体育课评价要具备科学性,可使学生得到正确的评价,从而激发学生的学习积极性,使学生在课堂上更加积极地参与学习活动,因此,教师可以根据学生的实际情况,将教学成绩、分数作为考核的标准,鼓励和引导学生更好地参与路线和场地运动,使路线和场地教育考核成为学生喜爱和展示自己的一个环节,并使其成为学生喜爱和展示自己的一个环节。教师要以学生观念为指导,改进评价方法,真正做到田径评价,促进学生全面参与体育活动。

结语:

毋庸置疑,高中田径课教学对提高学生素质有重要意义。田径学生对田径知识的了解,是提高学生运动意识,调动学生参加田径活动积极性和主动性的基础。而传统的教学理念、教学方法、评价体系已经不能适应学生教育与培养的需要,田径教育有助于提高人的耐力、气质和心肺功能。通过对运动员身体力量、弹跳力和协调能力的了解,了解不同田径运动项目的益处,将会积极参与到田径运动中,从而提高学习效率。

参考文献:

- [1] 脱虎. 基于新课程标准改革下的高中体育田径教学研究[J]. 发明与创新·职业教育, 2021(6):142,147.
- [2] 冯惠勇. 基于高中体育选项教学的田径专项训练策略分析[J]. 读与写, 2021,18(9):246.
- [3] 马永进. 在高中体育田径教学中分组分层教学法的

应用策略探析 [J]. 考试周刊, 2021(18):113-114.

[4] 付柏林. 高中体育田径教学中如何提升学生的核心素养 [J]. 散文百家, 2020(9):156.

[5] 金文. 趣味教学法在高中体育田径教学中的运用 [J]. 文渊 (高中版), 2020(6):336.

[6] 蒋少华. 高中体育田径教学中学生核心素养的培养

策略研究 [J]. 魅力中国, 2020(48):91.

[7] 邓启文. 高中体育教育中田径教学问题的优化措施 [J]. 速读 (下旬), 2020(2):153.

[8] 包潭霞. 高中体育田径运动课程教学存在的问题及对策 [J]. 新课程研究 (中旬 - 双), 2020(2):49-50.