

趣味田径教学法在高校体育教学中的运用初探

饶建波

(武昌工学院 湖北 武汉 430065)

【摘要】随着现代教育理念的不断更新，传统的田径教学模式逐渐显现出不足之处，在培养学生参与兴趣和互动体验方面存在局限。为此，近年来教育领域逐渐探索更多创新型教学方法，趣味田径教学法应运而生，并在实际教学中得到广泛应用。根据《全国普通高校体育课程教学指导纲要》及《学校体育工作条例》的相关要求，高校体育教学应注重课程的趣味性与科学性相结合，激发学生的主动参与意识，增强体育教学的实际效果。趣味田径教学法以其独特的趣味性、互动性和可操作性，契合此教育目标，可通过丰富多样的趣味活动和竞赛形式，将田径教学中的枯燥感转化为充满乐趣的运动体验，从而提升学生的运动热情和身体素质。

【关键词】趣味田径教学法；高校体育；运用

引言

趣味田径教学法在高校体育教学中展现出独特的优势，通过将趣味性、互动性与田径运动相结合，可提升学生的参与积极性和体能发展水平。本文提出趣味田径教学法在高校体育教学中的应用，通过对教学理念、实施策略、创新教学工具与设施的灵活运用等方面进行系统分析，总结该方法在实际教学中的效果，并通过多维度的评估方法验证其教学效果。

1 趣味田径教学法的核心理念

趣味田径教学法的核心在于通过将传统的田径项目与趣味性、游戏化的元素相结合，激发学生的运动兴趣，增强教学效果。传统田径训练在高校体育课程中占据重要地位，但由于项目的单一性和训练的重复性，部分学生会感到枯燥和乏味。趣味田径教学法的关键理念之一为“寓教于乐”。通过将田径项目设计为游戏或竞赛形式，如趣味接力赛、障碍跑、团队合作竞赛等，教师可有效提升学生的参与感和互动性。此教学方式可提高学生的运动兴趣，还可培养学生的团队协作意识和竞争精神。在轻松的教学环境下，学生可更积极地参与训练，从而在不知不觉中提高体能、增强技能。

2 趣味田径教学的实施策略

2.1 多元化的教学目标设定

在高校体育教学中，趣味田径教学法的实施需要结合高校学生的特点和发展需求，设定多元化的教学目标，以促进学生的全面发展。高校体育教学不仅是提高学生的身体素质，还承担着培养学生综合能力的责任，包括团队合作、心理调节以及个体的运动技能等方面^[1]。

首先，在身体素质方面，趣味田径教学法应重点提升高校学生的基本体能水平，包括耐力、速度、灵敏度和协调性。不同于传统田径训练的单一性，趣味田径通过设计多样化的项目，如趣味接力、障碍跑等，可以全面锻炼学生的身体素质，并增强学生对体育运动的兴趣。在此过程中，学生不会感到枯燥，而是在轻松、互动性强的环境下达成体能目标^[2]。

其次，在团队合作与社交能力的培养上，趣味田径教学法通过竞赛和合作形式，加强了学生之间的沟通和互动。高校阶段的学生正处于社交和团队协作能力发展的关键时期，趣味田径的分组竞赛活动，如团队接力和集体障碍挑战等，可有效地培养学生的团队意识和合作能力^[3]。

最后，由于高校学生的运动基础参差不齐，教师应针对不同水平的学生设置不同难度的田径项目。通过提供个性化的教学方案，使每个学生都能根据自身的能力水平进行相应的训练，逐步提高个人的田径技能。

2.2 趣味田径活动设计

2.2.1 趣味接力赛设计

在高校体育教学中，趣味接力赛是一项可兼顾竞技性和趣味性的活动设计，特别适合大学生参与。高校学生由于年龄层次的特殊性，一般具备较强的体能基础，但在参与体育活动时，更加注重体验过程的趣味性与团队合作。趣味接力赛通过融入多样化的活动元素和设计趣味化的赛道，可有效提升学生的运动兴趣和参与积极性^[4]。

首先，接力赛的设计应结合大学生的身体素质特点，赛道可以设置多个趣味障碍，如跳跃跨栏、钻隧道、

绕标志物等。这些障碍既要保证一定的挑战性，又要避免过度复杂，以确保活动的顺利进行。大学生普遍具备较高的身体协调能力，因此可以适当增加障碍的难度，例如在障碍赛段中加入高低栏组合或通过平衡木等，这样可更好地锻炼学生的平衡感和协调能力。此外，为了增加比赛的趣味性，接力棒可以设计为独特的道具，如颜色鲜艳的软质接力棒或其他具有趣味造型的道具，以此增加视觉上的趣味性，激发学生的竞赛热情。

其次，趣味接力赛特别强调团队合作。大学生处于社交能力和团队合作意识发展的重要阶段，通过分组接力的形式，可培养学生的团队协作能力和集体荣誉感。在实际操作中，每个小组由5-8名学生组成，每位队员负责完成一个赛段的任务，并在赛段结束时将接力棒交给下一位队员。为了增加活动的互动性，可以设置多样化的赛段，保证不同体能和运动能力的学生都能找到适合自己的环节，进一步提高团队的凝聚力和参与度^[5]。

最后，计时机制和奖励设置也是趣味接力赛成功的关键。高校学生竞争意识较强，因此可以通过精确计时的方式对各组成绩进行评定，同时引入适当的奖励机制，如颁发优胜奖品或荣誉证书，增强竞赛的趣味性和激励性。

2.2.2 障碍跑设计

首先，障碍跑的赛道设计应灵活多样，结合高校学生的运动特点和场地条件设置不同的障碍。常见的障碍可以包括跳跃跨栏、钻过网绳、爬越矮墙、平衡木行走、绕标志物跑等。这些障碍的设计既要具有一定的难度，使学生可充分发挥自己的身体能力，同时也要保证安全性。在高校环境中，可以结合实际的体育场地，利用现有的体育设施，如篮球场、足球场等，设置综合性的障碍路线，确保比赛的多样性和趣味性^[6]。如可以在赛道中加入平衡挑战区、快速冲刺区、跳跃区等，使学生可在短时间内体验多种运动形式。

其次，障碍跑的组织形式可以结合个人挑战和团队竞赛两种模式。在个人挑战模式中，每个学生需独自完成整个障碍跑赛道，比赛计时最短者获胜，这种形式可激发学生的个人竞争意识和自我挑战精神。而在团队竞赛模式中，学生们可以分组进行，每位队员负责完成赛道中的一个障碍段，依次接力完成比赛。这种方式可有效培养学生的团队合作精神和集体荣誉感，尤其适合高校的团体体育活动。

2.2.3 组合趣味田径赛设计

在高校体育教学中，组合趣味田径赛是一种将多种田径项目与趣味元素相结合的创新设计，旨在提升学生的运动参与度和团队协作能力。组合趣味田径赛通过多项趣味田径活动的组合，构成综合性比赛，使学生可在多种运动形式中得到锻炼，同时享受竞赛的乐趣。

首先，组合趣味田径赛的设计应包含多个环节，既要有传统的田径项目，也要融入趣味性和挑战性。具体活动项目可以包括趣味接力赛、障碍跑、袋鼠跳、平衡挑战等。每个环节都应设置不同的比赛任务，使学生在短时间内经历不同的运动体验。这样不仅增加了活动的多样性，还能锻炼学生的多方面运动能力。例如，比赛可以从传统的100米冲刺开始，紧接着是趣味障碍跑，随后是团队接力和跳绳等项目，最终以平衡挑战结束。每个项目之间可以设置短暂的休息时间，确保学生可保持精力，避免过度疲劳。

其次，比赛的组织形式可以采用团队积分制，将全班学生分成若干小组，每组需要完成所有的项目，并通过计时和得分的方式确定最终优胜团队。每个项目都根据完成的时间和质量进行评分，确保比赛的公平性和竞技性。在设置团队时，教师应尽量将不同体能水平的学生合理搭配，确保各组的整体实力相对均衡。最后，在团队接力中，还可增加一些道具，如接力棒可以变成彩色气球，或者在障碍跑中加入搞笑道具如大脚板鞋，增强活动的趣味性。在高校教学中，趣味性较强的项目设计更可吸引学生的参与，使体育课堂变得更加生动和有趣。这不仅有助于学生锻炼身体，还能在轻松愉快的氛围中增进师生之间的互动，提升课堂的整体参与感。

2.3 创新教学工具与设施的灵活运用

2.3.1 创新教学工具的使用

首先，软质的标志筒、彩色接力棒、充气障碍物等都可以为趣味田径赛增添新的元素。这些道具不仅颜色鲜艳，视觉上更具吸引力，还具有高度的安全性，适合各种体能水平的学生参与。同时，这些工具具有高度的可移动性，教师可以根据不同的课程需求，随时调整赛道和障碍设置，从而增强课堂的灵活性。

其次，计时器、计步器等智能工具的应用也为趣味田径教学带来了新的可能性。教师可以通过这些工具实时监控学生的运动表现，例如通过计时器精确记录比赛成绩，或者通过智能手环记录学生的运动量和

心率数据。

2.3.2 现有设施的灵活运用

高校一般具备丰富的体育设施资源，如田径场、篮球场、体育馆等，这为趣味田径教学提供了良好的物质基础。如何在现有的场地条件下，灵活运用这些设施，充分发挥其功能，是提升课堂效率的关键。

首先，田径场地可以进行灵活分区和功能拓展。例如，除了传统的跑道使用外，教师还可以在操场周围设置趣味性障碍区域，如跨栏、绕标志杆、爬绳梯等，通过将不同的功能区组合起来，形成一个综合性趣味田径赛道。这种多样化的设置不仅可增加课程的趣味性，还可以使学生在同一堂课中体验到不同的运动形式，增强课堂的互动性和挑战性。

其次，体育馆等室内设施可以与室外场地相结合，灵活设计课程。对于天气条件不佳或需要进行小组活动的课程，教师可以将趣味田径赛的部分环节转移到室内进行，例如短跑、障碍跳跃等项目。同时，教师也可以利用室内设施进行相关的体能训练和游戏化的教学活动，使学生在不受天气影响的情况下继续参与体育锻炼。这种室内外相结合的方式，不仅增加了课程的灵活性，还为教师提供了更多的教学选择。

3 趣味田径教学的效果评估

3.1 学生参与度的评估

学生的参与度是评估教学效果的首要指标。通过观察学生在课堂中的活跃度、出勤率以及参与活动的热情，教师可以了解学生对趣味田径项目的接受度和兴趣。

教师可以采用定量与定性结合的方式进行评估。定量方面可以通过学生出勤情况、参与项目次数等具体数据进行统计；定性方面则可以通过课堂中的互动观察、学生的反馈和问卷调查，了解学生的兴趣点和改进建议。这些数据和信息为后续的教学调整提供了客观依据。同时，教师也可以利用课堂后的小组讨论或个人反思，让学生分享学生的运动体验和学习收获，从而进一步了解教学的效果。

3.2 身体素质提升的评估

趣味田径教学除了注重趣味性外，其核心目标仍然是提升学生的身体素质。评估学生身体素质的提升，

可以通过定期的体能测试来实现。教师可以设定一系列的标准化测试项目，如短跑速度、耐力跑成绩、跳远、灵敏度测试等，在每学期或每阶段进行评估，以观察学生的进步情况。

3.3 团队合作与心理发展的评估

趣味田径教学强调团队合作与集体参与，因此，评估学生的团队合作能力和心理发展也是教学效果评估的主要方面。通过分组竞赛、团队接力等活动，教师可以观察学生在团队中的表现，如是否积极配合队友、是否能展现良好的领导能力和协作精神。

结束语

总之，趣味田径教学法在高校体育教学中的应用，可丰富教学内容和形式，提升学生的运动兴趣和综合素质。在实施过程中，通过创新教学工具与设施的灵活运用，合理设计多元化的趣味活动，教师能够在激发学生参与积极性的同时，提升课堂的整体互动性和教学效果。经过多维度的效果评估，趣味田径教学法在提高学生身体素质、团队合作能力以及心理素质方面，均展现出显著的积极作用。

参考文献：

- [1] 蒋合才. 驻邕高校公共体育课趣味田径教学模式创新研究 [J]. 武当, 2023(4): 55-57.
- [2] 刘彦琴. 小学体育趣味田径的训练研究 [J]. 拳击与格斗, 2023(23): 122-124.
- [3] 杨怀波. 我国高校公共体育课田径教学研究综述 [J]. 当代体育科技, 2023, 13(29): 75-78.
- [4] 张豪, 刘朝辉. 基于 OBE 理念的高校体育课程教学改革与实践研究——以田径课程为例 [J]. 当代体育科技, 2023, 13(27): 52-55.
- [5] 杨希周. 探讨普通高校体育教学趣味田径课程 [J]. 新教育时代电子杂志(学生版), 2021(8): 273.
- [6] 李梦黎. 集束化护理措施对脓毒血症患儿健康状态及预后的影响 [J]. 实用中西医结合临床, 2022, 22(18): 125-128.

作者简介：

饶建波 (1982-)，男，汉，副教授，体育教育与训练