

“学、练、赛、评”一体化高校田径教学研究

王双洋

长春师范大学体育学院

DOI:10.12238/mef.v7i12.9827

[摘要] “学、练、赛、评”一体化教学模式是一种新型体育教学模式,为推进高校田径教学改革提供了全新路径。一体化教学模式强调了将学习、训练、比赛和评价四个环节结合起来,从而促进学生运动能力与综合素质的全面提升。通过构建起系统化体育教学框架,不仅可以将学生的体育学习激发出来,更可以实现对学生实践能力、团队合作能力以及竞技精神培养。本文主要对当前高校田径教学中存在的问题展开分析,并探讨了一体化教学模式在高校田径教学中的具体应用,以供专业人士进行参考与借鉴。

[关键词] “学、练、赛、评”一体化的高校田径教学研究

中图分类号: G421 文献标识码: A

Research on the integrated university track and field teaching of "learning, practice, competition and evaluation"

Shuangyang Wang

School of Physical Education, Changchun Normal University

[Abstract] The integrated teaching mode of "learning, training, competition and evaluation" is a new PE teaching mode, which provides a new path for promoting the reform of track and field teaching in colleges and universities. The integrated teaching mode emphasizes the combination of learning, training, competition and evaluation, so as to promote the overall improvement of students' athletic ability and comprehensive quality. By constructing a systematic physical education teaching framework, it can not only stimulate students' physical education learning, but also cultivate students' practical ability, teamwork ability and competitive spirit. This paper mainly analyzes the problems existing in the current track and field teaching in colleges and universities, and discusses the specific application of the integrated teaching mode in the university track and field teaching, for professional reference and reference.

[Key words] "learning, practice; competition; evaluation" integration of university track and field teaching research

作为一种基础的运动形式,田径教学活动的开展对于提高学生的身体素质以及培养学生竞争意识和团队合作能力有着重要作用^[1]。当前田径教学在传统的教学模式束缚下,存在着教学内容与学生需求不匹配、训练方式过于单一以及评价体系不完善等诸多问题,影响了田径课程教学质量与效果。因此,探索全新的教学模式是当前高校田径教学改革的重点内容。学练赛评一体化教学模式通过将学习、训练、比赛和评估结合起来,为推进高校田径教学改革提供了全新的思路。

1 高校田径教学中存在的主要问题

1.1 教学内容与学生需求不匹配

从当前高校田径教学来看,由于受到了传统教学模式影响,田径教学当中主要是向学生讲解短跑、长跑、跳高以及投掷等

项目规则与技巧,过度地强调重复性的训练与比赛,由于教学方式过于单一,难以满足学生的个性化学习需求,甚至使得学生在体育课程学习中感觉到无聊与疲惫。除此之外,很多学生对田径项目缺乏浓厚的兴趣,不愿意参与到田径课程学习活动中,而这一问题在非专业院校中表现得尤为明显,很多学生对田径知识缺乏深入地了解,加上缺乏运动实践方面的体验,学生对田径课程的参与度较低,影响着田径课程教学效果的提高。除此之外,由于教学内容过于单调与乏味,难以将学生的学习动机激发出来,甚至不少学生对田径课程产生了一种倦怠感。

1.2 教学方式缺乏创新与互动

现阶段高校在开展田径教学活动中,主要沿用传统的教学方式,忽视对教学方式的创新,难以调动学生的体育课程学习积

极性。当前教师在开展体育课程教学活动中,主要采取了“灌输式”教学方式,严重忽视了学生的主体性,学生仅仅是被动地接受体育知识的灌输,而未开展自主探究以及互动交流,这样不仅会挫伤学生的学习积极性与主动性,还会让学生在体育课程学习中感到困惑与不知所措^[2]。除此之外,由于师生之间缺乏良好的互动,整个体育课程教学氛围十分的沉闷,在这种形势下,学生在体育训练中不能够相互学习与交流,给学生体育技能的提升带来不利影响。对于初学者来说,由于对繁琐的体育动作和技巧缺乏认识,使得他们在体育学习中感到不知所措,逐渐地失去了体育学习的信心。

1.3 评估体系不够完善

从目前来看,高校田径教学在开展评价活动时主要关注于学生的竞技表现,而忽视了学生在整个体育学习过程中的综合素质以及能力。大多数学校的田径教学评估标准主要集中在比赛成绩方面,而忽视了对学生日常训练表现、运动意识以及团队合作能力等方面评价。由于评估方式过于单一且片面,不能够对学生所做出的努力做出认可,使得不少学生仅仅关注于短期的成绩,而忽视了长期发展重要性。除此之外,由于评估体系局限性的影响,教师在整个评估过程当中不能够为学生提供重要反馈,无法帮助学生认识到自己田径学习中存在的优势与不足,这样一来,使得学生在田径学习中难以明确改进方向,给学生的持续进步带来了不利影响。

2 “学、练、赛、评”一体化的高校田径教学实施策略

2.1 知识的传授与理解

在开展学、练、赛、评一体化田径教学活动当中,学这一环节属于重要基础,主要关乎学生对田径项目基本知识的认识,先是向学生讲述田径项目历史、文化以及规则等基础内容,在此基础上向学生讲述运动生理学、技能训练以及运动心理学等内容^[3]。具体来说,在田径课程教学活动中,教师要先向学生讲述田径项目分类与特点,主要包括了短跑、长跑、跨栏、跳高、跳远、投掷等,这样不仅可以帮助学生全方位地认识田径项目,更可以将学生参与田径学习的兴趣激发出来。与此同时,在现代化信息技术快速发展的形势下,教师可以加强对多媒体教学手段的应用,通过视频与示范方式深化学生对田径知识的认识,比如通过向学生播放比赛录像,引导学生分析运动员的技巧,以一种直观的方式帮助学生认识各项技能的基本要求。与此同时,教师要重视向学生介绍运动心理学以及运动生理学等方面知识,这样可以帮助学生更好地开展科学化训练。比如,通过向学生讲述身体在运动中的肌肉作用与心率变化,让学生对训练原理有更加深刻地认识与理解,并在此基础上制定科学合理的训练计划。此外,通过向学生介绍运动心理学方面知识,可以提升学生在田径比赛中心理素质,使其能够更好地应对比赛中的压力与挑战。

最后一点是教师应当鼓励学生开展主动学习活动,增强学生的自主学习能力。在田径课程教学活动中设置提问环节,鼓励

学生积极地发言,勇敢地表达自己的看法与疑问。与此同时,可以引导学生开展小组讨论活动,这样可以深化学生对田径知识认识与理解,并实现对学生表达能力和思维能力锻炼,为学生的技能训练与竞技比赛奠定坚实理论基础。

2.2 技能的训练与提高

在一体化田径教学中,练这一环节属于核心内容,通过开展系统化的田径训练活动,提高学生运动水平与技能水平,这就需要教师根据学生个体差异特点,制定合理的训练计划并制定个性化训练方式^[4]。具体来说,对于教师来说,应当充分地考虑学生基础能力以及身体素质情况,并在此基础上制定分层次训练计划。比如针对初学者而言,要重点开展基本动作训练,而对于有基础的学生而言,可以增加训练强度与难度,重视提高学生的技能与技巧,通过开展分层次训练活动,让学生在田径课程教学活动中都能够取得进步与发展。除此之外,教师在田径课程教学活动中要运用多元化训练方式,诸如小组训练、对抗训练以及游戏化训练等,增加学生的课堂参与度。教师在学生整个训练过程当中,要密切关注学生的动作与表现,并提供有效的指导,切实保障田径训练最终效果。与此同时,通过开展阶段性的测试活动,实现对学生训练成果的检验,从而激励学生不断地努力与进步。除此之外,教师不要忽视安全教育在技能训练中的重要性。在田径训练活动开始之前,应当向学生开展安全教育,确保学生能够正确地使用器械。尤其是在开展高强度训练活动中,要对学生的身体反应予以密切关注,以免出现不必要的运动损伤。通过营造出安全的训练环境,调动学生训练积极性与主动性,将学生的运动潜能充分地发挥出来。

2.3 竞技的体验与提升

在一体化的田径教学活动中,赛这一环节属于重要部分,不仅检验学生的田径技能,更考验了学生的心理素质以及团队合作能力。通过引导学生参加各类竞技比赛活动,可以深化学生对田径运动的理解,并促进学生竞技水平的提高。因此,教师应当定期地组织开展校内比赛以及与其他高校的友谊赛活动。在田径比赛开始之前,教师要引导组织开展模拟比赛活动,让学生可以对比赛规则与流程有一定的认识,增强学生的比赛自信心。除此之外,学生在参与模拟比赛活动中可以感受到比赛的紧张与刺激,并逐渐地学习在承受压力环境下保持冷静状态。除此之外,教师要提供学生必要的赛前心理辅导,引导学生对自己的心态做好调整,并努力地克服紧张焦虑等情绪,提升学生的比赛自信心与斗志。除此之外,比赛不仅仅是技术的比拼,更体现了团队精神,通过设置一些团体项目,实现对学生团队合作能力以及集体荣誉感培养^[5]。在开展团队比赛活动中,要引导学生相互支持与共同努力,从而取得最好的比赛结果。这样一来,不仅可以强化学生之间的互动与合作,更可以让学生在竞技中感受到团结的重要性,从而提升学生的集体主义精神。

2.4 综合的评价与反馈

评价环节是一体化教学模式中不可或缺的重要组成部分,在这一环节中构建起完善的评估体系,通过多元化评价方式以

实现学生的全面发展。具体来说,教师应当制定明确的评估标准,主要包括身体素质、技能水平、参与态度、团队合作等多个方面。在对学生进行评估的过程当中,不仅仅要关注学生的体育技能掌握情况,还要关注学生体育学习与训练活动中努力与进步,通过开展综合化的评估,实现对学生综合素质全面而客观地反映,让学生可以认识到自身的优势与不足。除此之外,应当采用自我评估、同伴评估与教师评估相结合的多样化评估方式。其中,在自我评估环节中,引导学生对自己的运动表现进行反思,帮助学生认识自己的不足与今后改进方向。在同伴评估环节中,引导学生之间相互评价,从而实现对团队合作意识培养。通过开展教师评估,可以为学生提供有效的指导与反馈。总之,制定多元化评价方式,可以让学生从不同角度认识自己,从而促进学生的全面进步与发展。最后,在结束了评估之后,教师应当加强与学生之间的沟通,并根据学生的表现提供有效的指导与建议。与此同时,教师应当以评估结果为依据对训练计划做出优化调整,确保每一位学生都能够在田径课程学习中取得进步。

3 结语

总而言之,在高校田径教学活动中,通过学练赛评一体化教学模式的有效应用,不仅可以促进学生运动技能的提高,更可以增强学生的团队合作意识以及自信心,为学生今后的学习与生

活奠定重要基础。与此同时,一体化教学模式在不断地教学实践中日益完善与优化,使高校田径教学走向更高的一个台阶。展望未来,高校应当展开对田径教学方式不断创新实践与探索,加强对学练赛评一体化教学模式的有效应用,将学生的学习潜力充分地发掘出来,带给学生更加丰富的体育学习体验。

[参考文献]

- [1]肖和伟,黄晓燕,黄好日,何岸.基于“学、练、赛、评”一体化的高校田径教学探索[J].田径,2024,(07):16-18+49.
- [2]刘婷.初中田径“学练赛评”一体化大单元教学设计及实践研究[D].武汉体育学院,2024.
- [3]郭小娟.整体性视角下初中田径“学、练、赛、评”一体化教学设计的实践探索[J].体育视野,2023,(24):60-63.
- [4]林新舜.高校田径训练中“学、练、赛、评”教学模式的运用[J].新体育,2023,(20):64-66.
- [5]刘加翠.小学田径课内外“学、练、赛”一体化研究[J].青少年体育,2022,(03):112-113.

作者简介:

王双洋(1986--),男,汉族,吉林省松原市宁江区人,硕士,讲师,研究方向:体育教育训练学。