

# 体育专业田径专项选修课“主辅联合”教学实践

刘峰, 李登光

(陕西师范大学 体育学院, 陕西 西安 710062)

**摘 要:** 运用“主辅联合”的教学方法进行了田径专项选修课对比实验, 结果表明: 主辅联合教学对拓宽学生知识面、优化知识结构, 促进课堂师生双向互动, 提高专项成绩和激发学生体育态度、兴趣与动机上明显优于传统教学, 差异具有非常显著性意义。建议在体育院校专项选修课中推广与实践。

**关键词:** 体育教育专业; 专项选修课; 田径; 主辅联合教学方法

中图分类号: G82; G807.01 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2008)09-0065-03

## Practice of teaching “major and minor combined” event specific elective track and field courses in the physical education major

LIU Feng, LI Deng-guang

(School of Physical Education, Shaanxi Normal University, Xi'an 710062, China)

**Abstract:** The authors carried out an event specific track and field elective courses comparison experiment by using the “major and minor combined” teaching method, and revealed that major and minor combined teaching is obviously better than traditional teaching in terms of expanding student's knowledge extent, optimizing their knowledge structure, boosting bidirectional interaction between teacher and students in classes, enhancing student's event specific performance, and inspiring student's sports attitude, interest and motive, and that the difference between “major and minor combined” teaching and traditional teaching is significant. The authors proposed to popularize and practice “major and minor combined” teaching in event specific elective courses for institutes of physical education.

**Key words:** physicals education major; event specific elective courses; track and field; teaching method of major and minor combined

教学模式是构成课程、选择教材、指导在教室和其他环境中教学活动的一种计划或范型<sup>[1]</sup>。体育专业专项选修课“主辅联合”教学方法, 是指在体育教育专业专选课教学过程中, 以主选项目为中心, 运用教育学、训练学、心理学相关原理, 有选择性地穿插若干与专项有共同因素的非专选性项目内容, 进行联合教学, 以提高专选课的教学质量, 促进学生全面协调发展, 从而实现体育教育专业人才培养目标的一种教学方式。本研究在田径专选课中进行了2年的教学实践。

### 1 对象与方法

随机选取陕西师范大学体育教育专业 2004 级专

选课学生 83 人为研究对象, 其中 42 人(男 33 人、女 9 人)为实验组, 41 人(男 31 人、女 10 人)为对照组, 两组实验前在专项达标测试、体育态度、兴趣和动机等经检验差异无显著性意义。

对照组采用传统的“准备活动、专项训练、放松活动”三步走教学方式; 实验组则采用“主辅联合”方式进行教学。

1)活化动员阶段: 经过师生交流讨论后, 选择学生感兴趣的、与主项有共同因素的辅项内容, 目的在于活跃身心、激发动机, 选择一些简便易行的专门性练习或柔韧练习, 使学生身体充分活动。如: 足球脚内侧传球、绕场运球等; 健美操中的徒手头颈部动

收稿日期: 2008-03-12

基金项目: 陕西师范大学青年基金资助项目。

作者简介: 刘峰(1973-), 男, 讲师, 硕士研究生, 研究方向: 体育教学训练理论与方法。

作、躯干部动作、游离肢动作,借助器械的哑铃、踏板、体操垫等,充分调动学生学习的积极性和探求知识的主动性。

2)学习迁移阶段:注重主辅项互动与有机结合。课的主体部分,仍然进行田径项目的教学与训练,但在内容的选择和安排上更加突出重点和关键技术,练习的密度和强度相应加大,练习总量适当减小,保证在体力充沛的情况下,完成主项任务。在练习间隙组织学生进行交流讨论或谈话时,将辅项中轻松愉快的练习加插进来以调适学习氛围。辅项练习中,紧紧围绕主项特点,选择与专项有共同因素的基础技术,以游戏、比赛或常规练习的方法进行教学,调节课堂气氛,丰富教学内容和手段,促进学生相关专项身体素质的全面发展和各项技术的掌握,进一步为专项训练打下扎实的基础。如:球的围圈抢断、分组比赛、分组传抢球、绕竿射门等;学习大众健美操1~3级套路动作等,使学生变“苦学”为“乐学”。

3)强化反馈阶段:进行一些轻松愉快的小练习,以恢复身心。如:围圈颠球不落地、听音乐进行健美

操中放松组合练习等。通过“教师与学生——学生与学生”双向互动交流讨论,对教学中主辅项内容与手段进行分析、评价和小结,以获得更多信息反馈,进一步强化所学知识和技能,增强学生研究问题和创造性能力。

两组分别经过两年4个学期280学时教学后,均采用“双盲法”进行了达标测验。同时,采用问卷调查法和访谈法对实验组和对照组学生的体育态度、体育兴趣和动机进行调查,并将测验和调查所得数据进行统计学处理。

## 2 结果与分析

### 2.1 学生专项达标测试平均成绩比较

根据专项教学目标、任务,结合田径项目的特点,设计了包括身体素质、技术达标和理论3个方面的《专项达标测试内容与评价标准》。并进行了信度、效度检验,其效标有效性较高,分别为0.86、0.89、0.87,表明测试内容与评价标准较准确,具有较高的有效性(见表1)。

表1 专项达标测试内容及评价标准<sup>1)</sup>

评价等级	垂直上跳/m	立位体前屈/m	后抛铅球/m	立定跳远/m	30 m 起跑/s	掷标枪/m	跨栏跑/s	背越式跳高/m	专项理论得分
优	≥0.8	≥0.09	≥10.5	≥2.8	≤4.2	≥40	≤17	≥1.7	≥90
良	0.65~0.8	0.06~0.09	9~10.5	2.6~2.8	4.5~4.2	35~40	18~17	1.5~1.7 m	75~90
差	≤0.65	≤0.06	≤9	≤2.6	≥4.5	≤35	≥18	≤1.5	≤75

1)女生专项达标测试标准分别降低20%(铅球4 kg,标枪600 g,女子甲组栏);男生(铅球5 kg,标枪800 g,男子乙组栏)

应用设计的《专项达标测试内容与评价标准》,在实验前和实验后均采用“双盲法”对两组进行达标测试,并将达标测试结果进行统计对比分析。结果表明,实验组与对照组学生学习前的专项达标测验平均成绩差异无显著性意义( $P>0.05$ )。但通过“主辅联合”教学后,实验组专项达标成绩优秀率高于对照组,分别为73.4%和36.2%。而良好和较差所占比例对照组高于实验组,经检验二者差异具有非常显著性意义( $P<0.01$ )。实践结果表明,“主辅联合”教学方法可行,达到了理想的教学效果。可见在专项教学的过程中,合理地穿插一些其他项目内容,对提高学生专项素质和成绩有着重要的促进作用。依据训练学理论原理,田径运动主要发展速度、力量和耐力素质,而在教学过程中穿插的球类练习,则可以发展学生的身体对抗性、灵敏性和动作速度;穿插健美操等练习可以发展学生的协调性、柔韧性,这些练习方法对发展学生综合素

质和提高专项成绩也起到了很好的效果。根据教育心理学“运动技能的迁移”理论,一种运动技能的学习对另一种运动技能的学习具有促进或抑制作用<sup>[2-4]</sup>。实验组在每次教学过程中,有目的地选择了大量与专项具有相同要素的辅项内容进行练习,从而促进了身体的全面发展。

### 2.2 学生的体育态度、体育兴趣和动机比较

实验前后对两组进行了问卷调查和座谈,结果显示,实验前两组在体育态度、体育兴趣和动机上差异均无显著性意义( $P>0.05$ ),体育态度和体育兴趣对照组的得分较实验组略高,两组动机得分则基本相同。但实验组通过“主辅联合”教学后,实验组的体育态度、体育兴趣和动机得分高于对照组,两组差异具有显著性意义( $P<0.01$ )(见表2)。

在实验过程中,采用座谈与每名专选课学生进行了“有意的或不经意的”交流,结果发现,采用传统

教学方法, 学生学习兴趣不高, 只有个别学生表现出较高的积极性和浓厚的兴趣; 而采用主辅联合教学方式, 所有学生都一再表示: “这样的教学效果好, 对自己将来从事教学工作有很大意义; 教学过程愉快、有新意。”这也表明新、旧教学方法使两组学生在学习动机、兴趣及体育态度方面产生了差异。心理学“体育参与的动力调节系统”理论指出, “体育活动的兴趣”是体育活动需要的情绪表现; “体育活动态度”则是体育参与需要的认知、情感和行为的综合表现。“动机”是推动一个人进行活动的心理动因或内部动力。其影响因素有“人的内部需要”和“外部条件”两大方面<sup>[4]</sup>, 满足需要是有效激发动机的关键。在教学中, “内部需

要”是指个体因对某种东西的缺乏而引起的内部紧张状态和不舒服感。比如对知识、技能的渴望和对胜任未来的教学工作缺乏信心等。“外部条件”指环境因素, 即个体之外的各种刺激, 比如两种教学方式下, 不同的项目安排、练习方法、手段等则是诱发学生动机差异的外部条件。单一的教学内容很容易引起学生的厌倦情绪, 并使学生产生对未来所从事工作难以胜任的担心, 从而对教学失去兴趣。实践表明, 实施以培养学生“探求知识、研究问题和创造性能力”的“主辅联合”教学是切实可行的, 这对于改革目前体育专业专项选修课教学具有重要的理论和实践指导意义。

表2 实验前后两组体育态度、体育兴趣和动机比较

组别	n/人	实验前			实验后			分值
		体育态度	体育兴趣	动机	体育态度	体育兴趣	动机	
实验组	42	6.18±1.45	5.43±2.17	5.62±0.87	8.08±0.78	8.18±1.02	8.42±1.12	
对照组	41	6.47±1.35	5.69±2.06	5.61±0.92	6.19±0.82	6.65±1.34	5.96±1.26	
P 值		>0.05			<0.01			

### 3 结论与建议

1) “主辅联合”教学有利于促进学生专项素质的发展和专项成绩的提高。尤其是在促进课堂双向互动、激发学生体育态度、兴趣和动机上, 效果明显优于传统教学, 差异具有非常显著性意义, 教学中值得推广。

2) 运用教育学、训练学、心理学有关原理, 合理地选择不同项目内容为辅项进行联合教学, 在相同的学时内, 不仅没有影响专项课教学效果, 反而拓宽了学生的知识面, 优化了知识结构, 并达到了理想的教学效果。

3) 针对目前教学中存在的问题, 应在“主辅联合”教学的基础上, 打破传统教学定式, 进一步尝试在不同专业教师之间, 有选择性地联合教学的形式, 从而形成新的教学理念, 构建出适应人才培养目标的

新的教学体系和教学模式。

### 参考文献:

- [1] 钟启泉. 现代教学论发展[M]. 北京: 教育科学出版社, 1988.
- [2] 杨建华, 陈鹏. 现代教育学[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2003.
- [3] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2000.
- [4] 马启伟, 张力为. 体育运动心理学[M]. 杭州: 浙江教育出版社, 1998: 29-67.

[编辑: 周威]