

文章编号:1007-2985(2013)03-0093-04

阳光体育运动下中小学田径教学改革困境及对策^{*}

欧阳金花

(湖南科技学院体育系,湖南 永州 425100)

摘要:田径课作为学校体育教学的主要内容之一,在整个学校体育过程中起到不可替代的作用.随着课标和素质教育的实施,中小学体育田径课教学改革已步入瓶颈.从新课程理念、田径课程、内容、方法与评价等方面进行了具体分析,找出问题所在,阐述了田径运动在体育运动中的重要地位及价值,为中小学田径课教学改革提供理论改革依据.

关键词:阳光体育;田径教学;改革

中图分类号:G807.02

文献标志码:A

DOI:10.3969/j.issn.1007-2985.2013.03.019

开展阳光体育运动是新时期加强青少年体育意识、增强青少年体质健康的重要举措,学校体育教学是贯彻实施阳光体育运动和《国家学生体质健康标准》的主要途径.田径运动素有“运动之母”之称,是学校体育课教材中必不可少的内容.因此,在阳光体育运动背景下,重新审视和改革中国基础教育中小学田径课程内容和教学方法,重新激活田径运动在中国中小学体育教学中的地位,使青少年在生长发育过程中享受田径运动带来的快乐并养成良好的锻炼习惯,具有十分重要的现实和理论意义.

1 中小学田径教学改革的背景

田径运动是各项体育运动的基础,素有“运动之母”的称号,它包含了人类生活和生存所必需的走、跑、跳、投等基本运动技能.是中小学体育教学中必不可少的内容,在大课间和课外活动中,田径类的内容也占有了较大的份额.19世纪末田径运动就出现在在学校体育课程中,直到20世纪,田径内容已是学校体育课程中必不可少的内容之一.随着中国教学改革的不断创新,田径运动教学内容也在不断地发生了变化.20世纪80年代末90年代初,中国学校体育课程的内容设计主要以跑、跳、投为主,从教学的内容来看,主要让学生熟练掌握田径运动的基本技术、知识和技能,教学的主要目标以增强学生体质和培养优秀运动员,在教学过程中着重强调技术、知识和技能的掌握,同时追求连贯、完美的动作,教学内容重复、单调、竞技化,脱离实际,却很少关注学生的心理健康.在评价方面,基本上局限于运动技能和成绩的评定,无法与学生的学习态度、习惯、情感、合作等方面的评定联系起来.到了90年代,随着改革开放的深入和全面贯彻落实全民健身计划,人们也意识了全民健身的重要性,田径运动成为人们健身的主要内容,同时也促进了对田径教学内容的改革.到了21世纪,中国中小学生的体质及肺活量等体能素质持续下降,肥胖学生继续增多,学生近视率居高不下.国家教育部在2001年4月颁发了《体育与健康课程标准》,提出了“健康第一”的指导思想,着重培养学生体育意识,以人为本,注重学生的个性培养,并提出了运动参与、身体健康、运动技能、心理健康和社会适应5个学习领域目标^[2].

^{*} 收稿日期:2013-03-26

基金项目:湖南省教育科学研究(优秀青年)资助项目(11B053)

作者简介:欧阳金花(1972-),女,湖南衡南人,湖南科技学院体育系副教授,硕士,主要从事学校体育学、教育训练学研究.

随着全民健身计划的出台和新课标的实施,中小学田径课程也进行了改革与创新,田径教学将不再强调运动技术和技能,而注重学生运动知识的掌握、运动时的积极参与学生终身体育意识的培养等。但受“快乐体育”和“成功体育”的影响,现阶段许多体育教师对“快乐体育”和“成功体育”的理解就是课堂教学内容安排不一定有运动负荷,也不一定掌握一些运动技能和运动方法,只要学生玩得高兴,玩得快乐就行,甚至将“放羊式教学”冠以“快乐体育”。田径运动就是以跑、跳、投为主,如果田径课没有一定的负荷那就不叫田径,连最基本的运动技能和运动负荷都被忽略了,这些违背体育教学规律、人体机能规律、动作形成和规律,又怎能将“健康第一”的思想落到实处,又怎能增强学生的体质并培养学生的终身体育意识。所以,不要刻意追求新异的“创新体育课”,而要正确理解各项《纲要》,从学生的实际情况出发,从学生的身心健康发展出发,正确地合理地搞好体育教学改革,这对青少年的思想道德观、人生观、价值观、理想观及身心健康发展都具有重要的作用。

在田径教学中应结合中小学生生理、心理等发育特点进行田径教学,并在一定负荷的前提下享受快乐体育,在田径运动中享受运动快乐的同时了解田径文化,从而培养其运动兴趣,提高学生的身体素质、促进强健体魄的形成和身心的健康成长。这样才会实现田径运动的锻炼价值,同时,也应从小培养青少年儿童对田径运动的兴趣和爱好,这样对促进中国田径运动的普及与提高都具有十分重要的作用。

2 中小学田径教学改革的困境

2.1 新课程理念与田径课程的冲突

随着中国体育教学改革的不断深入,新的理念和新型的体育项目不断冲出中小学校园,特别是新课标提出“健康第一”的指导思想,着重培养学生体育意识,以人为本,重视学生主体地位,关注个体差异,确保每个学生受益的教育理念,并确定了运动参与、身体健康、运动技能、心理健康和社会适应5个学习领域目标。一些新、奇、时尚、好玩的体育项目就出现在体育课堂上。正如新课标中强调,要培养学生运动兴趣,而中小学生大都喜欢新鲜事物,喜欢玩得高兴,所以,有些老师就把体育课变成游戏课,玩耍课,导致现有的田径课上出现低龄化、幼稚化现象,教学的主线偏离身体锻炼的主线,向“生活化”发展。教学过程以快乐教育为主,忽视了体育课的运动负荷,淡化运动技能教学,甚至出现了扁担南瓜、多米诺骨牌、白菜莴笋等内容出现在中小学体育课堂上^[3]。而对单调、枯燥无味的传统田径运动项目不受学生和教师所喜欢,在客观上造成了田径课教学在中小学校的开展过程中出现了瓶颈。

2.2 新课程理念与田径内容的冲突

新课程标准中提出“健康第一”和“快乐体育”的教育思想。一些新型的体育项目,如网球、健美操、跆拳道、形体、瑜伽、体育舞蹈等冲击了体育课堂,在宏观上打破了按运动项目划分教学内容的传统课程,拓宽了人们对体育课程内容的视野。田径课作为中小学主要内容之一,也只能把传统的教学内容跑拓宽为多种形式障碍跑、组合跑,把铅球改为实心球练习等,但在实际田径教学内容中的跑、跳、投、跨等项目基本上是以竞技运动项目为主,大多数教学还是按照成人的标准进行,这样标准的器材难以被中小学生适应,过于复杂、连贯的技术动作,难以激发中学生的兴趣,严厉的竞赛规则难以让所有的中学生获得成就感。一些枯燥无味且技术性强的项目,难以吸取学生的学习兴趣。同时,项目的要求和教学方法都违背了学生的身心发展、年龄、性别和兴趣,忽视了田径知识的传授和科学掌握运动方法及终身体育意识的培养,与素质教育和终身体育不符,所以中小学校体育课田径内容在实践改革过程中与中小学生年龄及身心出现了违背现象。

2.3 新课程理念与田径教学方法的冲突

长期以来,受传统体育教育思想的影响,中小学田径教学方法来源于讲解、示范、练习、纠错等一系列的教学方法,且教学模式单一,乏味,缺乏趣味性、娱乐性、创新性,这必然影响学生对田径学习的兴趣和积极性,很容易让学生产生厌学情绪,更谈不上创造性。新课标中强调“健康第一”的指导思想,采用适宜的教学方法,如:成功体验法、个性化教学法、合作法等来反映时代精神,体现田径运动的娱乐、健身、竞技属性。但田径运动由于运动技术难且复杂,所以同一技术要通过重复再重复的练习才能够掌握,这样反反复复的练习是比较枯燥、无味的,跟那些新型的、时尚的、好玩的项目来比较是缺乏趣味性,于是就导致学生在田径

课练习学生学习的积极性不高,直接影响了田径运动的发展。

2.4 新课程理念与田径教学评价的冲突

《体育与健康课程标准》提出了“课程评价”和“学习评价”等新概念,并首次提出了“体育与健康课程评价的重点”(5个“比较强调”和5个“不太强调”的说法),这些概念的提出让广大体育教师理解为:要重视对学生学习态度和行为的评价、学习过程的评价、学生自我评价和相互评价、学生的学习进步程度的评价、学生运用体育知识和技术的评价、学生参与体育的程度的评价等^[4]。传统的田径教学评价过于重视运动技能和成绩的评价,而忽略了过程的评价,从而影响了学生学习田径的积极性。

3 中小学田径教学改革的对策

3.1 转变传统的田径教学观念和思想

新课标的实施对中小学体育教学改革是一个突破,那么对田径教学改革更是受到冲击,田径教学要想有创新,就必须转变思想。郭海东说:思路决定出路。如一直停留在传统封闭式教学观念上,没有超前的思想,是建立不了开放式的教学思想。田径是一门古老而最基础的一门学科,田径教学应该在传授田径文化,让学生认识田径的多元价值,培养学生热爱田径运动的态度,学会欣赏田径运动美。同时,还要传授田径各项目的基本知识、理论、技术而不是要强调田径运动中最规范的完整技术以及竞赛项目最高成绩等特点。所以,传授的过程中应重点传授田径文化及田径运动中的美,这样才能培养学生热爱田径运动,学会欣赏田径运动,才能培养学生运动爱好和积极性,才能推动田径运动的发展。

3.2 完善场地器材设施

场地器材是体育教学、训练和课外活动为一体的重要物质基础,也是提高教学质量,增进学生身心健康的重要举措。现中小学田径教学所用的器材是成人和国际田联运动竞赛中所使用的标准器材,有严格的规定,不适合于中小学田径教学与训练。因此,少儿趣味田径运动器材成为“少儿田径运动”的一个重要创新,它将成人田径器材按照其结构和特点,设计出具有重量轻、质地柔软、便于少年儿童在室内外使用的成套软式器材。这套少儿田径运动器材,就是根据少年儿童的生理、心理等发育特点制订出来的一套以短跑、耐力跑、跳跃、投掷等田径基本项目为内容的活动设施,它具有趣味性、便捷性、安全性、系统性、专业性等特点。^[5]该项目的特点在于将更多的趣味性融于田径运动中,对传统的田径项目进行了系统的改造如:降低动作难度,简化竞赛规则,改变组织形式,提供适合的器械等方式来激发青少年参与田径运动的兴趣,发掘青少年的基本田径技能,让其在享受快乐田径运动的同时,提高身体素质、培养团队精神、造就拼搏竞争的决心和信心。该器材是针对当前少年儿童田径教学与训练中存在的众多难题而设计的,所以更容易在学校体育教学中开展起来,这对中国中学田径教学与训练改革莫下了基础。

3.3 改变田径教学内容和方法

如今中小学的田径教学受体育与健康课程的影响,田径课中的跑、跳、投受到严重的冲击,田径运动的教学也面临着田径基础能力和田径教学无法满足之间的矛盾,以及教师迫切的需要对田径教学改革和教师对新田径内容效果的不信任之间的矛盾。要改变传统的田径运动在学校体育中的现状,最重要的环节是优化田径教学内容,如:重新审定教材的教学目标,适合于中小学生学习特点及身心发展,使所有的中小學生都能够积极参与田径运动,并在运动中真正享受运动的乐趣。改变田径教学方法,培养学生的田径兴趣势在必行。如:国际“少儿趣味田径”运动课程是一套具有丰富的、新的教学理念、新的教学方法,根据少儿的年龄特点划分为不同阶段,具体实施的一项教学内容,科学、合理,且具有较高的趣味性和身体素质的培养的目的性。像跨栏、铅球、标枪这些技术强、要求高、难度大的项目,一些大学生们学起来都比较的困难,何况是中小學生了,所以田径教学内容一定要适合中小學生的年龄特征和身心发展为目标。如跨栏,把栏架高度降低,栏间距缩小,栏架材料换成泡沫,同学们在学的过程中就不会担心跨不过,也不会担心被栏架碰到,甚至在练习过程中担心摔跤。又如铅球,现在许多中小学都不上铅球课了,而是用实心球代替,而实心球的最低重为1 kg,这对许多中小學生来说投远、投好还是有一定的困难,甚至觉得学习这个枯燥无味。所以许多学生也不愿意学,如把实心球替换象实心球模样的胶球,学生在练习中就不担心拿不动铅球或者实心球,同时还能避免安全事故。所以说国际“少儿趣味田径运动”将其所有项目改进、让很多孩子能同时

参与,在参与的同时,每个人都觉得自己是这个团队中重要的一员,都能积极努力地把每项练习做好,这样一来,就改变了传统体育课只属于少数特长生的田径运动,让所有中小学生们都参与了田径运动,在各项运动水平阶段上较为系统地学习田径技术,既培养了学生参与运动的兴趣,又让学生们也改变了对田径运动的看法,使其在运动中体会田径运动文化特点,感受其项目的魅力,在运动中享受美,体会这其中的快乐,同时又增强学生的体质,提高了学生的自身素质.真正体现出田径运动的健身性,娱乐性,从而达到提高教学过程的趣味性,课堂气氛活跃性,充分调动了学生的参与能力和锻炼的积极性.

3.4 建立合理的评价体系

学校体育成绩的评定是学校体育工作中的重要环节.长期以来,受传统教学思想的影响,对学生成绩的评定总是以竞技体育的标准来衡量,忽略了对学生的综合评定.现今的中小學生,他们无论在体能、技能、兴趣、个性等方面都是存在很大差异的.特别是对那些素质不好的学生来说心里压力大,对体育望而生畏,使天真活泼的学生们喜欢体育而不喜欢体育课,让体育课成为学习上的负担,为解决和完善现有评价中所存在的问题,更好地完善评价体系.建立一个合理的评价体系,在田径课评价过程中:(1)对不同体质、不同起点、不同素质、不同态度的学生采用不同的评价;(2)把学生的学习态度、习惯、情感、合作等方面联系起来进行评定;(3)根据学生学习过程及进步的幅度,并结合评价标准进行结合评定;(4)采用学生自评、互评与教师评定相结合进行评定.^[5]

总之,在对学生进行体育最终成绩评价时,应包括学生上课的表现、到课率的情况、学习态度、练习的积极性、与同学之间的交流、技能评价等评价,以及教师评价、学生评价、自我评价等综合评价.只有建立新的评价指标和改革评价方法,才能激发学生体育学习的积极性,促进他们身心素质的全面发展.

参考文献:

- [1] 喻 坚.阳光体育运动与中小学体育课程改革[J].体育文化导刊,2009(6):95.
- [2] 李丽萍.初中田径教材拓展理论与实践研究[D].南京:南京师范大学,2008.
- [3] 毛振明.对第八次体育与健康课程教学改革的回顾与认识[J].体育与科学,2009(5):21-22.
- [4] 张庆新,毛振明.论第八次体育课程教学改革(前期)的成果与位置[J].武汉体育学院,2008,42(11):87-88.
- [5] 王云富.吉林市初中新课程标准下田径教学的现状与发展对策研究[D].长春:东北师范大学,2008.

Dilemma and Measures of Track and Field Teaching Reform in Primary and Secondary Schools from the Perspective of Sunshine Sports

OUYANG Jin-hua

(Department of PE, Hunan University of Science and Technology, Yongzhou 425100, Hunan China)

Abstract: Track and field classes, as the main content of the school physical education, plays an irreplaceable role throughout the entire process of school sports. However, with the implementation of the curriculum standards and the quality education, track and field teaching reform has entered a bottleneck. This study based on the detailed analysis of the new curriculum ideas, the content, methods and evaluation of track field courses, identifies the problems and recognizes the important position and the value of track and field courses in sports. The study provides a theoretical reference for the track and field teaching reform in the primary and secondary schools.

Key words: sunshine sports; track and field teaching; reform

(责任编辑 陈炳权)