

文章编号:1000-5471(2012)04-0195-06

普通本科院校田径选项课现状调查与对策研究^①

吕雪松¹, 陈丽娟²

1. 长江师范学院 体育与健康科学学院, 重庆 涪陵 408003; 2. 西南大学 体育学院, 重庆 400715

摘要: 采用文献资料法、问卷调查法和访谈法等方法, 对目前本科院校田径选项课不受欢迎、开课难的现象进行研究与分析, 提出如下建议: ①通过田径文化的传播, 让学生认识田径运动的多元价值, 培养学生对田径运动的兴趣; ②重新审视和构建田径选项课的教学内容, 淡化田径课的竞技意识, 树立健康体育、终身体育、快乐体育的思想; ③充分运用现代科技、教育发展成果, 改进传统的田径课程教学方法与手段; ④改革传统的考核评价方式, 建立全面、客观、公正的考核评价方式, 使学生不再对高校田径课程望而生畏, 充分发挥田径运动的功能和价值。

关键词: 大学体育; 田径; 选项课; 教学; 现状

中图分类号: G807

文献标志码: A

田径运动能全面有效地提高人的速度、耐力、力量、灵敏等身体素质, 促进各项运动技能的形成, 提高人体活动能力, 促进人体内的新陈代谢, 改善神经系统的调节功能, 促进身心健康发展, 培养良好的意志品质, 田径运动具有其它运动项目无法替代的功效。田径运动也是奥运会中的金牌大户, 北京奥运会田径项目所产生的金牌数(47 枚)占本届奥运会金牌总数的 14.2%, 因此, 田径运动被称为“体育运动之母”。建国以来, 田径项目就一直作为普通高校体育课教材的主要内容之一。近年来我国高校体育教学改革不断深化, 全国绝大部分高校普遍压缩甚至取消体育基础课, 体育选项课的普及程度越来越高。2002 年, 教育部颁布了新的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》, 同时要求全国所有高校从 2003 年新学年开始施行。新《纲要》强调: “学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由度”, 提倡“快乐体育”、“健康体育”、“终身体育”的理念, 使大学生有了更大的选择空间。随着选择项目不断扩充和完善, 选择球类、武术、健美操、体育舞蹈等带有较强趣味性和娱乐性项目的学生人数众多, 而把田径作为选修项目的学生却很少, 田径课程的开设面临挑战。在杨效勇^[1]所调查全国的 102 所高校中, 每年至少举办 1 次田径运动会, 推行《国家体育锻炼标准》, 调查的 102 所高校有 100 所都开设田径项目教学, 却没有一所学校开设田径选项课, 说明田径运动在我国体育教学中虽占有相当的比重, 但并不受大学生欢迎。田径运动是其它各项运动的基础, 而且田径运动的健身价值很高, 但是, 学生对学习田径运动的兴趣、高校田径项目选项课的开展情况、田径运动在高校大学生课外体育活动中开展的情况与田径运动的功能和作用相比较, 存在较大的反差, 原因何在, 发人深思。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

长江师范学院 2010 年、2011 年参加大学体育课程学习的大一、大二的学生, 共计 15 032 人。

① 收稿日期: 2011-05-16

基金项目: 长江师范学院 2011 年校级教改项目(长师院发(2011)157 号)。

作者简介: 吕雪松(1980-), 男, 湖北襄阳人, 讲师, 主要从事田径与网球方向研究。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

收集查阅与本课题有关的研究资料,作为本研究的理论依据。

1.2.2 问卷调查法

为了解目前普通本科院校大学体育田径课程的现状,在查阅大量文献、广泛听取相关专家学者和高校教师意见的基础上,根据心理行为学的基本要求,设计了调查问卷,问卷内容涉及被调查者对田径项目的认识、兴趣、体验、对田径课内容的态度、对体育教师的评价等多个方面。问卷的发放和回收委托本校教师进行,先后向 15 个二级学院各专业的大一、大二学生发放调查表 1 200 份,回收有效问卷 1 089 份,有效回收率 90.8%。

1.2.3 访谈法

采用走访、电话采访、互联网等方式对部分本科院校 22 名体育教师进行访谈。

1.2.4 数理统计

对所有调查搜集到的数据进行了数理统计分析,对必要的部分进行有效性检验。

2 结果与分析

2.1 结 果

由表 1 可知,近两年大学体育选项课,小球类项目最受学生欢迎,选羽毛球的学生比例最高,其次为乒乓球和网球;大球类项目中篮球最受欢迎,而传统的热门项目足球、排球已不再受大部分学生的青睐;健美操、体育舞蹈、武术等项目也比较受学生欢迎;田径项目由于选课人数过少,已经连续几年不开班。

表 1 2010 年、2011 年大学体育选项课学生选课情况统计一览表

项 目	2010 年						2011 年					
	大二			大一			大二			大一		
	人数	%	位次	人数	%	位次	人数	%	位次	人数	%	位次
篮球	539	15.0	2	603	16.5	3	618	16.4	2	677	16.9	2
排球	110	3.1	7	0	0	11	71	1.9	9	130	3.2	9
足球	40	1.1	10	56	1.5	10	56	1.5	10	32	0.8	10
乒乓球	459	12.8	4	608	16.6	2	595	15.8	3	491	12.2	4
羽毛球	1 038	28.9	1	1 031	28.2	1	1 263	33.5	1	1 062	26.4	1
网球	476	13.3	3	164	4.5	7	293	7.8	5	324	8.1	6
武术	80	2.2	8	265	7.3	6	145	3.8	7	210	5.2	7
健美操	320	8.9	6	317	8.7	5	447	11.8	4	503	12.5	3
体育舞蹈	408	11.4	5	381	4.4	4	198	5.2	6	445	11.1	5
艺术体操	80	2.2	8	147	4.0	8	78	2.1	8	142	3.5	8
健美运动	40	1.1	10	80	2.2	9	10	0.26	11	0	0	11
田径	0	0	12	0	0	12	0	0	12	0	0	12

从表 2 中的数据可以看出,大学生喜欢参加体育活动的比例为 85%,不喜欢的仅占 15%,说明大部分学生热爱体育运动;对体育课兴趣高的学生比例为 66%,兴趣一般的为比例为 28%,没有兴趣的为 6%,喜欢参加体育活动的学生比例比对体育课兴趣高的学生比例高 19 个百分点,说明“学生喜欢体育运动,但不喜欢体育课”的现象在大学里虽有好转,但依然存在;对田径课兴趣高的学生仅占 3%,没有兴趣的学生比例高达 85%,说明田径课不受大学生的欢迎;表示体育课不会选修田径项目的学生比例高达 98%,实际情况是由于田径选项课选课人数过少,学校已连续几年没有开班;对田径项目的总体感受,79%的学生认为枯燥无味,12%认为单调很累,说明目前田径课程的教学内容、教学方法与手段需要做出改变;认为田径运动可以提高身体素质的学生比例为 77%,说明学生对田径运动的功能和价值有一定的了解;学习田径课程的目的,有 55%的学生选择健身,有 36%的学生是为了提高身体素质,有 9%的学生是为了掌握技术,

提高成绩,这部分同学大都身体素质较好,田径方面有特长,希望在各级田径比赛中大显身手;有81%的学生对参加田径项目锻炼比其它球类运动项目更有健身价值持否定态度,说明大部分学生对田径运动的功能和价值的认识和理解还不够深刻、全面;课外体育锻炼经常参加田径运动的学生比例为15%,有时参加的为20%,这部分学生主要是慢跑、健身走等,而75%的学生课外体育锻炼从不参加田径运动;有80%的学生表示,参加工作后不会考虑把个别田径项目作为终身体育锻炼的项目之一,说明大学生对如何利用田径运动的众多项目进行健身与锻炼,尚需要有人指导;对体育课堂学习田径项目的收获,表示收获不大的学生占75%,对田径课堂教学表示满意的学生比例仅为9%,不满意的比例高达78%,直接导致绝大部分学生选项课不选田径;学生对体育教师工作态度持肯定意见的比例达到97%,说明田径课不受学生欢迎与教师的工作态度关系很小,应从学生对田径运动的理解与认识、田径课程教学内容、教学方法与手段、考核方式等层面查找原因。

表2 学生体育兴趣、对田径项目的认识和感受倾向调查统计表

序号	调查内容	调查结果
1	是否喜欢参加体育活动	A. 喜欢 85%; B. 不喜欢 15%
2	对体育课的兴趣	A. 高 66%; B. 一般 28%; C. 没兴趣 6%
3	对田径课的兴趣	A. 高 3%; B. 一般 12%; C. 没兴趣 85%
4	体育选项课是否会选田径	A. 会 2%; B. 不会 98%
5	体育课堂学习田径项目的总体感受(可以是中学田径课)	A. 快乐有趣 9%; B. 枯燥无味 79%; C. 单调比较累 12%
6	田径运动项目是否可以提高身体素质	A. 肯定 77%; B. 一般 18%; C. 否定 5%
7	学习田径项目的目的	A. 提高身体素质 36%; B. 健身 55%; C. 掌握技术提高成绩、参加田径比赛 9%
8	参加田径项目锻炼比其它球类运动项目更有健身价值	A. 肯定 19%; B. 否定 81%
9	课外体育锻炼是否经常参加田径项目运动	A. 经常 15%; B. 有时 20%; C. 没有 65%
10	参加工作后是否会考虑把个别田径项目作为终身体育的项目之一	A. 会 8%; B. 可能会 12%; C. 不会 80%
11	对目前田径课教学的满意程度(可以是中学田径课)	A. 满意 9%; B. 一般 13%; C. 不满意 78%
12	体育教师的工作态度	A. 好 78%; B. 一般 19%; C. 不好 3%
13	体育课堂学习田径项目的收获	A. 掌握了运动技术,提高了运动成绩 8%; B. 提高了身体素质 14%; C. 掌握了锻炼方法 3%; D. 收获不大 75%

2.2 分 析

2.2.1 学生对田径运动文化内涵缺乏深入的理解

由于大学体育课程理论课教学时间较少,教师难以比较系统和完整地向学生传授田径运动文化,造成大部分学生不了解田径运动的历史,不懂得田径运动的文化内涵,不知道如何去欣赏田径运动的美,这些可能会导致学生对田径运动缺乏兴趣,不能全面理解和认识田径运动的功能和价值。传统的田径教学中,学生看到的是田径运动的枯燥和单调,没有看到它促进身心健康、锻炼意志品质、促进良好习惯的养成等健身价值与教育功能,加上“快乐体育”、“健康体育”等理念的倡导,学生上体育课怕苦、怕累、怕脏,追求新颖时尚有趣的运动,这也是选项课学生不选田径的原因之一。

2.2.2 教学内容陈旧重复,重竞技性

由于田径运动是各项运动之基础,又具有很高的健身价值,所以,在小学、中学体育教学中均占有较大的比例,按照传统的田径教学内容安排,大学体育教育中田径课的教学内容与中小学有大量的重复,比

如,在跑类项目的课堂教学中,教师强调的是起跑技术、途中跑技术和终点跑技术,练习的是跑的基本练习、专门练习,单调、机械的重复是为了获得必要的肌肉感觉;在跳跃类项目的教学中,重点练习的是助跑、起跳、腾空(过竿)、落地(落垫)等一系列高难度的内容;在投掷类教学中,又把大量的精力和时间花在学习助跑(包括铅球的滑步、标枪的助跑)、最后用力这些复杂的技术上^[2].从小学、中学到大学,各个阶段的田径课程主要学习这些竞技性很强的内容,虽然不同阶段的教学要求和重点有所不同,但在学生看来这就是一种重复教学,学习无趣,这也是造成学生不喜欢田径课的原因之一.

2.2.3 传统的田径课程教学方法与手段比较陈旧

现代教学技术手段已相当发达,但目前绝大部分教师的田径教学仍然停留在一般讲解、示范、反复练习的基础上.教师教学手段陈旧,教法简单重复,对于近几年研究较多的以学生为主体的启发式、探究式、发现式、兴趣教学法等教学方法使用较少,加上教师受自身水平和教学条件限制,难以全面实现现代化教学手段;大多数普通高校田径教学仍然延续以竞技为主的传统教学模式,把许多难度高、技术复杂的运动项目原封不动地搬到大学体育课程中来,采用的教学方法与教学步骤又是专业院系的教学方法,以短跑教学程序为例,其步骤为①学习途中跑技术→②学习起跑及起跑后的加速跑技术→③学习冲刺跑技术→④全程跑技术→⑤考试.短暂的几节体育课教学让一般学生掌握专项运动技术几乎是不可能的.由于教师教学过程中过于追求竞技运动项目的完整性、系统性,过于重视学生对技术动作的掌握以及学生身体素质和运动成绩的提高,而忽视了学生在学习过程中的情绪生活和情感体验,忽视了学生基本运动能力的发展和综合素质的教学,没有很好地发挥田径运动项目对形成学生健康意识和终身体育观念的巨大作用,学生在练习中处于被动状态,也导致了田径课程不受学生欢迎.

2.2.4 传统的田径课程比较枯燥和单调

分析表3的数据可以看出,有89.6%的学生认为田径课缺乏趣味性,有38.8%的学生认为田径课缺乏健身性.在大部分学生看来,田径运动比较单调枯燥,这可能与运动形式和项目特点有关.首先,田径运动是由走、跑、跳、投等项目组成的一项综合运动,单从其运动特征给人们的印象而言,跑的项目虽然简单,但它的周期性运动方式易造成学生枯燥、乏味和辛苦之感;跳的项目虽有乐趣,但它复合性的运动方式(有跑有跳)易造成学生对掌握技术动作产生困惑,加之教学设施沙土条件过重易使学生产生怕脏生厌的情绪;投的项目虽然有趣,但它的器械性运动对象注定了技术层面的比重,使学生在技术与成绩方面造成畏难情绪而丧失兴趣^[3].其次,田径运动绝大部分项目技术动作看似简单,其实不然,学生要真正掌握有一定难度.传统的田径课堂教学,练习手段较单一,多次重复,追求的是单项技术的完整性、系统性,体现的是个人能力.所以,传统的田径课枯燥性、单调性要大于其他集体项目.从表4的调查结果可以看出,对假设的3种田径教学形式,赞同和喜欢“以增进健康为主,融跑跳投为一体的集体游戏性、趣味性教学”的学生比例高达90.0%,说明如果在田径教学中融入更多的游戏性、趣味性的内容,同样会受到大部分学生的欢迎和喜欢.

表3 大学生不选报田径选项课的原因调查一览表

调查内容	<i>n</i>	%
教学缺乏趣味性	976	89.6
教学缺乏健身性	422	38.8
自身素质较差难以通过考试	159	14.6

表4 对假设的3种田径教学形式的调查情况一览表

调查内容	<i>n</i>	%
以增进健康为主,融跑跳投为一体的集体游戏性、趣味性教学	980	90.0
以提高素质、提高运动成绩为主的多次重复训练式教学	101	9.3
以学习标准技术为主的技术练习教学	92	8.4

2.2.5 传统的考核评价方式不合理

传统考核方式主要是以运动成绩、技术评定、出勤率作为标准.全体学生统一内容、方法和标准,评定

方式仍以教师评定为主,不注重学生自评与互评,考核内容带有浓厚的竞技色彩;重结果评价,轻过程评价;重技术,轻能力;忽视学生体质体能上的个体差异,忽视学生阶段性的进步,忽视了对学生的学习态度和自身能力提高状况的考察,不能客观全面反映学生各方面实际情况.另外,由于田径运动成绩的提高受身体素质影响较大,不容易在短时间内提高运动成绩,而学生原有的身体素质存在个体差异,所定的评分标准较高,这就使身体素质较差的学生难以通过考试,获高分更难,大部分身体素质较差的学生由于担心考试而对田径课望而生畏.

3 建 议

3.1 加强田径运动文化的宣传

高校开展田径教学应注重田径运动文化的传播和熏陶,利用各种条件系统、完整地向学生传授田径运动的历史与文化,使学生全面了解田径运动的内涵和价值,培养学生欣赏田径运动美的能力.教师在教学中要充分挖掘田径运动的内在魅力和价值,使学生体验到田径运动的乐趣,培养学生对田径运动的兴趣.

3.2 淡化田径课程中的竞技意识,发挥田径运动的健身功能

淡化竞技意识,减少田径竞技技术的教学内容,增加健身性、趣味性强的内容.对大多数学生来讲,他们上体育课的目的不是为了单纯提高技术水平、提高身体素质和成绩,而是通过体育课学习获得锻炼身体的知识和方法,在运动中获得快乐体验和成功体验,进而养成习惯使之成为终身体育锻炼的内容^[4].所以,体育教育管理者 and 体育教师要转变观念,淡化田径技术教学,把教学的重点放在田径运动的健身功能上,增加课程的健身性、趣味性.

3.3 重新构建大学田径教材内容体系

改变目前高校田径课程设置主要以田径竞技项目为主的状况,积极挖掘和拓展田径类课程资源,丰富教学内容,围绕走、跑、跳、投四大块的运动形式的特点,积极探索和开发更多的适合学生健身目的的锻炼方式,使课堂练习更富有竞争性、趣味性、娱乐性、健身性.如:走的教材内容,可采用普通散步法、快速行走法、定量步行法、定时测距、摆臂步行法、走跑交替、竞走等;跑的教材内容,可采用各种形式的带有追逐性质的快速跑的游戏、多种形式的接力跑、4×100 m 接力跑、4×400 m 接力跑、4×200 m 接力跑、8×50 m 接力跑、迎面接力跑、异程接力跑(允许学生每人跑不同的距离,差距不要过大)、后退跑、变向跑,耐久跑、走跑交替、变速跑、定时跑、远足、郊游、爬山、呼吸节奏的练习,合作跑、两人三足跑、三人五足跑、两人手拉手合作跑等;障碍跑可利用各种器械做跨越、钻过和绕过一定障碍的跑的练习;“跳跃”教材可以采用单跳和连续跳,徒手跳、负重跳、障碍跳、直腿跳、深蹲跳、半蹲跳、跨步跳、跳绳、立定跳远、蛙跳、跳高(跨越式、背越式)、跳远和一些基本的跳跃(各种组合跳、多级跳)组合练习;“投掷”教材可采用单手投掷、双手投掷、站立式投掷、坐姿投掷、卧姿投掷、跪姿投掷,双手前抛实心球、双手后抛实心球、跪投实心球(篮球、足球、排球均可)、投掷垒球、沙包、飞盘等,标枪掷准.各种练习还可以加上音乐的伴奏,增加课程的健身性和趣味性.

3.4 改变传统的教学方法

田径教学要改变传统的教学方法,采用启发式、合作式、探究式、发现式等教学方法;加强多媒体等现代教学工具、手段的应用;较多地采用游戏练习法、趣味循环练习法和游戏比赛法等受学生欢迎的教学方法,灵活运用教学手段,营造一个生动活泼的教学氛围,提高教学效果.

3.5 改革传统的考核方式

田径课评价应确立以学生发展为中心的评价取向,不仅要评价学生的运动成绩和对运动技术和技能的掌握情况,还应对学生的学习态度、努力程度等做出正确的评价^[5];将教学过程中学生自身的提高幅度作为一项重要评价指标,减轻身体素质较差学生的学习压力,关注学生差异,关注学生进步与发展,为学生营造一个“高质轻负”的学习环境;考核方式应实现评价主体的多元化,充分调动学生选课和学习的积极性.

参考文献:

- [1] 杨效勇, 周成, 张顺英. 田径项目作为高校体育课教材的调查分析 [J]. 体育学刊, 2001, 8(2): 86—88.
- [2] 郑雅蕊, 孙璞, 陈森林, 等. 高校田径教学存在的问题及对策研究 [J]. 沈阳体育学院学报, 2006, 25(3): 85—87.
- [3] 吴绪东. 普通高校田径课改革之设想 [J]. 武汉体育学院学报, 2002, 36(5): 100—102.
- [4] 毕红星. 对我国部分大学田径俱乐部现状与发展的研究 [J]. 体育科学, 2005, 25(3): 52—54.
- [5] 郭立亚, 赵东平. 对高校公共体育教学改革的思考 [J]. 西南师范大学学报: 自然科学版, 2000, 25(4): 507—510.

Investigation and Countermeasure on Athletics-Elective Class in General Colleges or Universities

LÜ Xue-song¹, CHEN Li-juan²

1. School of Physical Education and Health Science, Changjiang Normal College, Fuling Chongqing 408003, China;

2. School of Physical Education, Southwest University, Chongqing 400715, China

Abstract: In view of the present phenomenon that the Athletics-Elective Class is not popular among the college students, we research and analyze it by means of the relative literature, questionnaire and interview. It is held that students' interests in athletics should be cultivated through spreading the values of athletics; that the content of the course should be rearranged to lessen the sense of competitiveness in the course, and to uphold the thoughts of health sports, of lifelong physical education and of happy sports; that the modern science and technology achievements should be adopted to reform the traditional teaching methods; and that the traditional ways of judgment should be reformed and a set of comprehensive, objective and impartial and reasonable judgment system should be established. All this can make the athletics class popular among the college students, and give full play to its function and value.

Key words: college sports; athletics; elective class; teaching; present situation

责任编辑 胡 杨