

# Analysis of the Construction and Development Model of Track and Field Courses in Ordinary Universities

Chen Li

Capital University of Economics and Business, Beijing, 100070, China

## Abstract

Track and field sports are known as the “mother of sports”, and track and field courses or teaching content are important components of physical education courses in ordinary universities. Track and field has its obvious advantages, but as a specialized course, its disadvantages are also prominent. In addition, due to the special characteristics of the educated population in universities, as well as the practical situation of promoting happy sports and students' independent course selection, it is necessary to arrange and promote track and field courses in universities according to specific circumstances in a timely and reasonable manner. Based on years of teaching experience and analysis of the characteristics of track and field sports, the author provides in-depth analysis on how to strengthen the construction and development mode of track and field courses in universities, and puts forward feasible suggestions, providing reference for physical education workers in universities.

## Keywords

track and field course; ordinary university; construction and development; model analysis

## 田径课程在普通高校的建设与发展模式分析

黎臣

首都经济贸易大学, 中国·北京 100070

## 摘要

田径运动被称为“运动之母”，田径课程或田径教学内容是普通高校体育课程中重要的构成部分。田径运动有其明显的优点，但是作为专门的课程缺点也较为突出，再加上高校特殊的受教育群体的特殊性，以及推行快乐体育和学生自主选课等教学的实际情况，在高校安排田径课程教学还是要根据具体情况适时合理来安排与推进。笔者根据多年来教学一线的教学经验及对田径运动特点的分析，对如何加强田径课程在高校的建设与发展模式给予了深入的分析，并提出了可行的建议，为广大高校体育教育工作者提供参考。

## 关键词

田径课程；普通高校；建设与发展；模式分析

## 1 引言

普通高校由于受教育主体的特点，以及快乐体育、“三自主”、选修课程的开展等方面的影响，田径课程采用主要模式开展课程受到明显的影响、制约或排斥。这应该是正常现象，虽然田径运动有很多优点，但是专门按照课程教学，往往过于单调，不被普通大学生选择与接受。因此，普通高校开展田径课程要顺势而为，要因时因势来开展。

## 2 明确田径教学和受教育主体的特点

### 2.1 田径教学的特点

田径教学具有基础性、全面性锻炼的效果，对其他专项性项目具有广泛的支撑性作用，因此有“运动之母”的称

号。全面进行田径训练，能够全面发展人的基本能力，是基础身体训练和专项训练的重要构成部分。田径运动中的投掷、跨栏、跳跃项目具有较高技术要求，对器材的要求也较高，如果没有专门的课程很难开展。跑步类项目个人开展较为方便，特别是慢跑或中长距离跑步运动、户外越野跑等也是大众健身的主要模式之一，伴随着几年马拉松运动的风靡，跑步健身运动越来越受到人们的青睐。

### 2.2 普通高校体育教学的主体

可以肯定的是，田径运动有很多优点和特别的训练作用，但是在普通高校开展田径运动教学应该根据受教育群体的特性找准自身定位，合理、科学、有效地开展田径运动教学。在普通高校中，受教育主体是普通大学生，在开展田径专项课程时应当注重学生的身体和技术能力，并且要特别关注学生的兴趣取向。在开展教学中，应以基础性、体验性教学为主，使学生能够掌握基本技术，完善身体基本能力为主

【作者简介】黎臣（1972-），男，满族，中国辽宁抚顺人，硕士，副教授，从事高校体育教学与训练研究。

要方向。田径运动内容相对单调,如果没有教师合理引导或学生没有明确的锻炼目标,很少学生会主动选择田径运动训练或很难坚持下去。但是,近些年,由于中国经济文化等方面的发展,全民健身运动广泛开展,以马拉松运动为主要代表的健身运动蓬勃发展。因此,对于目前大学生对田径运动的需求还应该进一步进行调研。

### 3 普通高校学校体育面临的任务与挑战

普通高校的学校体育基本由体育课、大学生体质测试、群体活动、业余代表队训练与竞赛、体育社团活动等方面构成。按照中国目前的教育制度,体育课程是高校的必修课程,可见,体育课程教学是学校体育工作的核心部分。按照中国目前的教育制度,体育课程是高校的必修课程,可见,体育课程教学是学校体育工作的核心部分<sup>[1,2]</sup>。

#### 3.1 体育课的性质

高校体育课程是一门以体育文化、知识、技能、技术为载体,以掌握体育运动项目的方法为主线,以身体练习为主要手段,以增强体质、培养体育能力和传承体育文化为主要目标的课程。

体育课是通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程;是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育工作的中心环节。

体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程;是培养学生健全人格的重要途径。

#### 3.2 体育课程目标

以培养学生创新性的解决实际问题能力为中心,有效改善学生心理健康状况,超越自我,增强社会适应能力,培养团队合作意识;促进运动参与,崇尚生命安全,容纳运动时尚;强调以人为本,人与自然相融合。

该课程体系与军事体育相结合,兼顾国防与爱国主义教育的目的,掌握科学锻炼的方法,全面提高学生的身体素质,掌握基本运动技术,改善学生的体质健康水平。

#### 3.3 体育课程的基本任务

①全面提高学生的体质健康水平,提高对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力,促进其身心全面发展。

②使学生掌握体育的基本理论知识,建立正确的体育观念,掌握科学锻炼身体的方法,为终身体育奠定基础。加强对自身健康状况的监测和评价能力。

③培养学生爱国主义和集体主义的思想品德,树立良好的体育道德观,形成顽强进取,勇于拼搏,开拓创新的精神,培养健全人格。

④掌握户外运动的应急与急救方法,提高特殊条件下的生存能力。

⑤完成大学4年的体质测试,并达到必要基本要求的分数。

### 3.4 完成大学生体质测试任务

#### 3.4.1 国家对高校大学生体质的基本要求

在2019年6月,中共中央国务院颁发的《关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》中指出,“严格执行学生体质健康合格标准,健全国家监测制度。除体育免修学生外,未达体质健康合格标准的,不得发放毕业证书”。这是中共中央、国务院印发的第一个新时代中国深化教育教学改革、全面提高义务教育质量的纲领性文件。

#### 3.4.2 高校体育课程的基本状况

以首都经济贸易大学为例,近两年学生的测试数据,2017年有340人测试不达标、2018年有318人不达标,如果不加干预,学校每年将有三百多人无法顺利毕业,这是一个非常严峻的问题;在课程多样化的基础上,应该大力加强基础或专项身体素质训练,必须加大人力物力的投入,确保大学生体质测试工作顺利完成。

由学校体育的构成内容可以看出,包含的项目与内容就是丰富的、多元的,就需要由众多项目构成,那么田径运动也就是其中的一部分而已。在高校中开展田径课程,就必须找好自身定位,应充分发挥田径运动的基础性优势,多与专项课程相融合,适当开展专项课程。

## 4 探寻田径课程在教学中的融合点与切入口

#### 4.1 基础课与专项课结合模式

多数的普通高校,在进行体育课程建设过程中,会严重受到场地、资金、设施、制度等方面的限制与制约,而无法开展更多学生喜爱、教师能教的课程。这些普通高校在课程设置中可更多发挥教师对课程性质的掌控,根据学校场地基本情况,可更多地把锻炼效果好的课程内容加入课程体系中来,如部分田径课程内容或项目,有些内容就可能不是学生喜欢的内容,发挥体育教师的主导教育作用是必要的。

这样的高校多数实施大一为基础课程,大二为专项课程的课程模式,在这样的课程模式中,在大一的基础课程中可以充分发挥教师对课程内容安排的主导地位,可多安排些硬性的、具有突出锻炼价值的田径项目。同时也便于充分利用部分学校场馆资源有限或不足的条件开展体育教学。这样的安排缺点是趣味性差,上课过程可能会显得单调。这样的课程,应多发挥教师对科学健身理念和原理、教学方法等方面的灌输与梳理,使学生能够充分认识到通过田径项目进行训练的科学性、实用性与目的性,通过这种模式来开展田径课程内容教学。

在这样的教学模式下,到了大二专项班课程时,应当把田径教学与健身健美、综合提高身心基础素质相结合,开展类似综合健身、健康体能等专项课程,而应适当避免单独的田径专项课程。

#### 4.2 开展专项课或三自主的课程模式

有的高校开展的都是专项课程,部分高校已经开展完全意义上的“三自主”,学生可自由选择任课教师、上课内

容和上课时间,在这样高校的背景下,会大幅度放大学生自我兴趣的取向性<sup>[9]</sup>。而田径运动对于非运动员来说,兴趣性相对较低,如果开成专项课程,在学生中的被选择概率相对较低,这也是被多数教育者认为的田径运动在高校不容易立足的主要表象之一。

而大多数高校的体育教学都是相对意义上的三自主模式,完全意义上的“三自主”有他的优点与好处,但是缺点也很明显,这种模式可能会过度放大学生自我爱好的取向度,为学校 and 教师的课程建设加大难度,但是如果学校在硬件、资金和师资都非常有优势的学校还是有好处的。

在这种模式的高校,应该更多地把田径教学内容,特别是基础训练手段融入各个项目的基础训练中,或者采用部分游戏模式开展体验式教学,让同学们能够了解、体验田径运动。

在以三自主或专项为主要模式的高校,采用田径运动为基础,结合健身运动与部分田径项目结合,有针对性地进行实施以提高身心素质为主的如综合健身课程,在高校中也是非常受学生欢迎的。伴随近些年的马拉松热潮,在高校开展课程中,适时结合社会热点田径运动,也是非常受学生喜爱的。

#### 4.3 以体质测试项目为核心开展训练

由于大学生的毕业对体质测试成绩有明确的要求,这样可以此为为契机在课程中开展专项训练,不管是专项课程还是基础体育课程都可以此为一项必要的课程内容来开展。如体质测试中的立定跳、50米跑、800米或1000米跑、抛实心球等都是基础的田径项目,以此为切入点来推进田径运动内容在高校中的有效开展。

#### 4.4 充分发挥田径队的引领作用

高校的田径队训练是一道亮丽的风景线,在普通高校应该加大力度推进田径队的建设,并通过田径队学生在学校的训练过程来影响普通大学生对田径运动的热爱与学习。通过田径运动员的非凡运动魅力,感染同学们选择田径运动训练,从而推进田径课程的开展。

#### 4.5 开好全校的运动大会

全校的运动大会是高校体育中的亮点之一,尽管多数高校都在增加部分群体性的项目,但是田径项目竞赛还是大会的核心。每年应该开好运动大会,并通过大会促进在课程班级中运动员的选拔力度,尽可能增加参赛人数,以此来推进田径教学内容在课程中的开展。

#### 4.6 开展“课内外一体化”,推进田径运动的开展

广泛开展“课内外一体化”,弥补每周一次的体育课程的不足是高校体育工作者的共识。根据首都经济贸易大学的实施经验来看,采用跑步是最好的内容选择。尽管在实施中,鼓励学生可采用多种运动项目来完成“课内外一体化”的内容要求,但是绝大多数同学还是以跑步来完成。我们在实践中,根据学期的长短情况,在第一学期采用一个马拉松的距离,其他学期采用1.5个马拉松距离的运动目标,运动

目标要求在合理的配速下完成。

## 5 结论与建议

### 5.1 结论

①田径课程是高校体育工作重要的构成部分,应该得到足够的重视。

②由于普通高校受教育群体的特殊性,以及培养和尊重学生个性化爱好的选择,开展田径专项教学确实有难度。

③体育教师是实施体育教学的主体,应该充分发挥教师的主导作用,结合教学基本任务,通过合理教法,加强引导,使学生正视基础体能方面的重要作用,勇于接受体能身体素质训练方面的挑战,从而接受田径课程训练。

④开展田径课程教学,应该以体验式、多项目结合进行,设置合理的、易于完成的考核标准,使学生在进行田径教学中能够获得更多的快乐体验,提升课程在大学生中的喜爱程度。

### 5.2 建议

①田径课程在普通高校中的开展,应避免过度专业化模式,建议与专项或基础体能训练相结合,把部分田径内容化整为零,充分融入高校的体育课程中。

②建议在普通高校中,能够开展常规田径项目的普及性教学过程,避免在学校体育中,没有田径课程,而每年又召开田径运动大会的怪象。

③在高校中应该充分发挥运动大会、田径代表队训练等模式推广田径项目内容。

④为了确保学生顺利完成体质测试,获得优异的测试成绩,并弥补每周一节体育课的不足,应推进实施“课内外一体化”模式,加大学生中长距离的跑步运动量,加强基础体能训练。

⑤应加大对场馆建设及部分田径项目器材的采购和研发,推进多数田径项目在高校开展的可行性与实用性。

⑥应当保持高校教师中,田径专项老师的必要比例,在日常备课中加强基础田径项目及辅助训练方法与手段的普及。

## 6 结语

通过以上的分析与论证,可以对如何在普通高校开展田径教学课程的建设与发展模式提供清晰而可行的实施方案,希望能够为广大高校体育教育工作者提供有价值的参考。

### 参考文献

- [1] 幸小梅.普通高校田径教学的现状及改革对策分析[J].冰雪体育创新研究,2021(23):129-130.
- [2] 邱菊.长春市普通高校田径课教学效果评价的研究[D].吉林体育学院,2019.
- [3] 尹彦,唐亮,朱静,等.公共体育课运动处方教学模式对大学生体质健康水平的影响[J].体育科技,2022,43(4):152-153+157.