

# Research on the Practice of “Project Driven” Teaching Method in Track and Field Course Teaching

Baojun Guo Yang Tang

School of Physical Education, Southwest Forestry University, Kunming, Yunnan, 650224, China

## Abstract

With the continuous development of society and the trend of both breadth and depth, higher requirements are put forward for the quality and comprehensive ability of talents. School education as the main position of cultivating socialist builders and successors, cultivating what kind of person to national, social and development needs of highly unified, the teaching reform is to make the unification of the best ways to each other, constantly innovative teaching ideas, reform of teaching content, innovation of teaching methods is the trend of the current teaching reform. As the backbone course of physical education major, track and field course is also the basic course to learn other techniques, which plays an important role in the teaching and training plan. However, the lack of innovation and adherence to conventions has led to the “boring” track and field course in the development of many college sports courses in an embarrassing situation of “name but no reality”. This paper mainly uses project-driven teaching method to try to broaden the ways of track and field teaching, so that it can get rid of the curse of “boring”, and then can adapt to the development needs of students, and provide certain theoretical reference for future track and field teaching.

## Keywords

teaching reform; project driven; track and field teaching

## “项目驱动”教学法在田径课程教学中的实践研究

郭宝军 唐杨

西南林业大学体育学院, 中国·云南昆明 650224

### 摘要

随着社会不断发展,并向既有广度又有深度的趋势发展,对人才的质量及综合能力提出了更高的要求。学校教育作为培养社会主义建设者和接班人的主要阵地,培养什么样的人要与国家、社会发展的需求高度统一,教学改革无疑是能让两者不断互相统一的最佳途径,革新教学观念、改革教学内容、创新教学方法是现今教学改革的趋势。田径课程作为体育教育专业的主干课程,同时也是学习其他技术的基础课程,在教学培养计划中占有重要位置。但墨守成规缺乏创新导致本来就“枯燥乏味”著称的田径课在诸多高校体育课程发展中处于“有名无实”的尴尬处境。论文主要以项目驱动教学法试图拓宽田径教学的途径,使之能摆脱“枯燥乏味”的魔咒,进而能适应学生发展需求,为以后的田径教学提供一定的理论参考。

### 关键词

教学改革;项目驱动;田径教学

## 1 引言

高校田径课程主要分为理论教学与技术教学两个部分,技术教学一般作为田径教学的重点,而公共体育的田径教学

【基金项目】西南林业大学教研课题(项目编号:QN201815)资助。

【作者简介】郭宝军(1989-),男,中国山东费县人,硕士研究生学历,讲师,从事田径教学与训练研究。

唐杨(1982-),男,中国四川南充人,硕士研究生学历,讲师,从事游泳教学与训练研究。

一般只有技术教学环节,所以论文主要讨论田径技术教学与项目驱动教学方法的结合与运用。众所周知,田径运动项目相对固定分为走、跑、跳、投四个大类,并且每个小项均具有其相对合理的技术动作,以往在教学过程中就是把相对合理的技术动作教授给学生,以技术的学习为教学主线,无疑会导致教学方法相对固定,即:教师讲解技术动作要领—教师示范技术动作—学生练习技术动作—教师纠正技术动作,正是因为教学主线的单一,学习的技术动作相对固定,教师在教学中起主导作用,学生处于被动位置,“枯燥乏味”由此而来。导致学生把上田径课视为折磨,积极性不高,甚

至诸多高校公共体育课程安排中田径未能博得一席之地,从而使田径课程边缘化。大家都深知田径的重要性及基础性,但现实教学开展中没有得到体现,多半是由自身发展的局限所致,教学改革是匡正田径教学的主要途径。

田径技术教学的线路单一是造成田径课程发展局限的主要因素,如何拓宽教学线路是扭转形式的关键,而项目驱动教学法恰恰可以提供拓宽教学途径的思路。学生在田径技术学习中习得的是一种技术能力,而非单纯的技术模仿,如技术动作在静态下或徒手的情况下可以很轻松地完成,但条件上升到实战要求时就会出现技术动作的变形,但恰恰我们教学过程中是以这种模仿技术动作为主线,而不是以提升技术能力为主线。我们都知道一项完整技术能力是由诸多子技术能力构成,如跑的技术能力并非只指跑的技术是否合理,更重要的是指如何在更短时间内完成规定的距离即跑的速度,两者均属于我们教学的范畴,技术只是能力外化的一种形式,是能力能更充分的表现,从这层意义上将如何习得这种能力也是我们教学的重点,这样就把我们教学线路一分为二即技术和能力,能力再往下可以分为诸多子能力,从而拓宽我们的教学思路,这也是项目驱动教学法与田径教学的重合点<sup>[1]</sup>。

## 2 高校田径课程教学现状及问题分析

### 2.1 以田径运动技术教学为课程主线,课程内容分配不合理

目前,高校田径课程不论是体育专业还是公共体育的田径课程,教学大纲的设定各学校都惊人的相似之处就是依托于田径项目来分配课时,也就是根据计划本学期要完成几个项目的教学就把学时按照项目的重要程度及普及程度合理的划分开,每一节课或两节课就要完成一项基本技术的教学。以中国西南林业大学体育专业田径普修课为例,这一学期的学时分配如下:

课次	实践内容	学时	课次	实践内容	学时
1	体能恢复	2	9	背越式跳高的起跳	2
2	短跑的途中跑技术	2	10	背越式跳高的起跳	2
3	短跑的途中跑技术	2	11	背越式跳高的助跑	2
4	蹲距式起跑和起跑后加速跑技术	2	12	背越式跳高过杆技术和落地	2
5	短跑的全程跑技术	2	13	背越式跳高助跑与起跳衔接技术	2
6	短跑的全程跑技术	2	14	巩固背越式跳高技术	2
7	巩固短跑技术	2	15	巩固背越式跳高技术	2
8	技能技评测试	2	16	技能技评测试	2
合计					32

### 2.2 课时少,技术讲解不充分

在学时非常少的情况下完成多项田径技术的教学,必然

导致在教学过程中教师只能讲解和示范正确合理的技术动作,学生通过教师的讲解和示范后模仿练习该技术动作;模仿练习合理的技术动作是有客观条件的,对于田径的初学者来讲,身体要完成正确合理的技术动作就必须将客观条件降低,如原地模仿技术动作、降低跑动速度模仿技术动作、降低栏架高度完成跨栏的过栏技术等,只有在要求相对较低的前提下才能模仿出正确、合理的技术动作;当我们把要求和标准提高、甚至提高到实战标准时学生之前能完成正确合理的技术动作就消失了,所以在不同标准难度下完成技术动作的正确程度是有差异的。

在这种教学模式下培养出来的学生只知道正确合理的技术动作是一个什么样的“外形”,如何将这个“外形”表现在实战中束手无策了。因此,学生从知道技术动作到实战中完成技术动作这中间的过程应该是体育专业田径课程的教学重点,但是在这样教学模式下没有体现出来,如何通过一种相对合理的教学模式体现该教学重点是迫在眉睫的事情<sup>[2]</sup>。

## 3 “项目驱动”教学法的内涵

### 3.1 “项目驱动”教学法的概念界定

仁青诺布认为是一种建立在建构主义理论上适合于学习各类实践性和操作性较强的知识和技能,用于培养学生自主学习、分析问题、解决问题的能力的一种实施探究式教学模式的教學方法。宋艳认为将项目驱动式教学定义为是围绕教学任务或单元,设计相应的一个个项目,理论与实践相互反馈的一种教学方式。

Kilpatrick 认为项目驱动教学模式包含四个阶段:目的、计划、实施和评价这四个阶段,项目教学理想的发展动态是四个阶段的开始和完成都由学生来进行,认为只有当学生“自由行动”,学生才能掌握个人判断力以及理性思考的能力。

综上所述,项目驱动教学法是可以解决实践性和操作性较强的知识和技能的学习问题,并将教学目标分成一个一个子目标(项目),学生自主完成各个子目标,最终达成教学目标的过程性教学模式。

### 3.2 “项目驱动”教学法的特征

项目驱动教学法强调学生亲历完成项目的全部过程,选取实践性和操作性较强的知识和技能为学习项目,透过学生进行个人及小组协作形式完成项目以学习知识、获得技能、形成能力。学生在学习过程中通过“思”而“做”进而达到“明”,

主动地去建构知识。项目驱动教学法是以教学项目为主线,把教学项目按项目的拓展和递进的方式分成若干个教学任务而组织开展教学活动的过程。学生在逐步地完成项目时,明确学习的总体目标,通过自主学习和协作探究,以项目完成来提升信息素养,加强学习的兴趣和信心<sup>[3]</sup>。

项目驱动教学法从教师帮助学生选取及确定项目开始,到制定项目方案和项目计划,进行项目实施,最后完成对项目评价和项目反思的过程,是一个情节完整,线路清晰的情境学习的过程,在项目学习的各个环节,教师都以指导者和引导者的身份对学生进行项目学习指导和项目学习的引导,同时包括为项目完整顺利进行的教学监控。

## 4 “项目驱动”教学法对田径课程教学的启示

### 4.1 拓宽高校田径教学路径

长期以来高校田径课程主要依托田径项目关键技术学习为主要路径,该路径主要的弊端是在教学过程中教师的教和学生的学从教学内容、方法及形式等方面过于单一,主要是以模仿正确技术为主,往往忽略了在实战标准下学生怎么样才能表现出正确合理的技术动作,或是学到的技术动作没有办法在实战情况下表现出来,这中间缺少了一个重要的环节就是“怎么做才能在实战标准下表现正确合理的技术动作”,这一关键点就是论文研究的重点,“项目驱动”教学法提供了这种可能性。

下面用图表的方式来大致表现一下传统田径教学与结合了“项目驱动”教学理念田径教学主要异同。

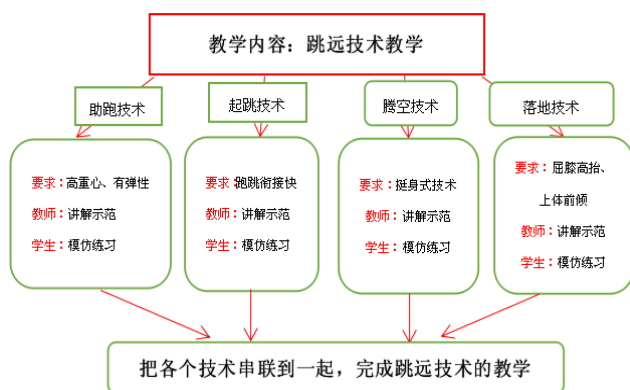


图1 传统田径教学模式

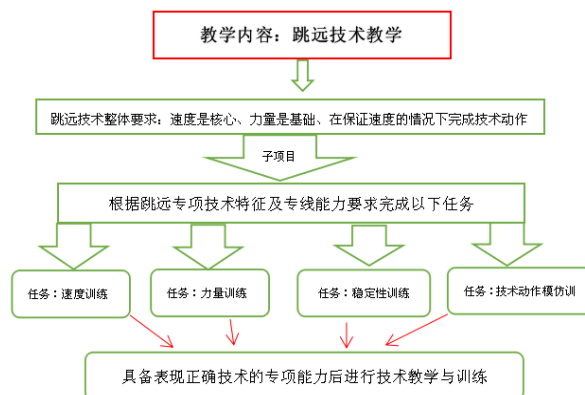


图2 项目驱动教学理念下田径教学模式

从图中可以看出,传统教学模式在教学内容方法上相对单一,而项目驱动教学理念下的田径教学把教学内容、教学方法都在一定程度上分解开形成各个子项目,拓宽了田径教学的路径。学生在各个子项目的训练中能更清楚的了解教学内容的特征及专项需求,这无形中启发了学生不仅要会学技术动作,还要知道怎么才能获得正确合理的技术动作,学生对该项目的认识会更加立体全面。

### 4.2 更好地体现学生主体地位

在教学过程中如何充分体现学生的主体地位,如何启发引导学生参与教学内容的制定及如何调动学生积极主动性,是教学改革中一直思考的问题。在教学过程中学生不是不想主动参与教学也并非是没有目的性的参与教学,而是在教学过程中我们的教学方式让学生处于一种盲目的状态,不清楚也不明白本堂课的教学内容和目标如何才能完成,这时教学内容和方法是一种非常粗犷的方式进行,学生就更难理解本堂课,所以导致是一种教师牵着学生在完成教学的状态,很难激发学生的兴趣和调动学生的积极性。项目驱动教学模式可以把模糊的教学目标及大的教学内容分解成学生可以理解、消化的子目标,通过子目标的完成来实现整体的教学目标,在该种教学模式下学生清楚本堂课的重点内容,是一种看得见摸得着小目标,激发学生在完成小目标的过程中培养学习兴趣,该种教学模式还真正体现出学生在教学过程主体地位。

### 4.3 有利于学生职业能力的培养

教学过程中培养什么样的学生,是我们一直再反思的问题,学生是主动地学习还是被动接受体现出教学目标制定的合理性。体育教育专业应该是培养优秀的体育教师,作为一名优秀的体育教师从业务能力上应该是既懂得怎么练也要知

道怎么教,重点是要知道怎么教。传统的田径教学模式下学生很难知道怎么教,因为在整个教学过程中都是拿着最后的教学目标作为教学内容,也就是拿着田径技术当成教学内容来学技术;这种情况下学生对某一田径项目的认识只停留在该项目是由哪些技术动作构成和该项目合理的技术动作是个什么样子。项目驱动教学模式充实了田径教学内容,学生在学习过程中对项目的认识更全面,不仅知道该项目的技术特点和专项能力要求,还在完成各个子项目的训练过程中能体会到如何得到能完成合理技术动作的专项能力,这无形中把学生带入到一个较为庞大和整体的概念中,启发学生主动思考,对学生以后的职业能力的提高无疑具有积极作用。

## 5 “项目驱动”教学法在田径课程中的模型构建——以跳远项目为例

### 5.1 项目设计

项目设计是该教学模式的核心内容,根据培养方案和教学目标设立总项目,再将总项目分为一个个可操控的子项目,把教学内容融入到子项目中。例如,跳远技术教学的项目设计如下:

总项目	在具体教学实践开始前,需要对跳远运动的技术特征及专项能力需求给学生做一个全面的剖析,如果要获得跳远专项技术能力需要从哪些具体的身体素质的提高着手,需要找出跳远运动的核心竞技能力。
子项目	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 速度能力:速度是跳远运动的灵魂,无论是位移速度还是动作速度,都是速度练的重点——通过速度训练的方法手段实现速度能力的获得。</li> <li>2. 力量能力:力量是所有运动的基础素质,跳远运动对力量的要求非常高,特别是快速力量和绝对力量——通过力量训练方法手段实现力量能力的提升。</li> <li>3. 协调灵敏能力:跳远运动要求运动员在告诉助跑情况下完成合理的起跳、并在空中无支撑点情况下完成空中动作,快速的转变动作形式是跳远的基本技术特点,同时是协调灵敏素质的训练特点——通过协调灵敏素质训练方法手段提高该能力。</li> <li>4. 技术能力:当具备以上各身体素质后,就可以进入到技术能力的学习中,通过技术能力的学习可以找出的薄弱环节——在后续的训练过程中加强薄弱环节。</li> </ol>

### 5.2 项目实施

项目设计完成后就到了项目实施的环节,也是重点环节,重点是放到子项目的实施上,在子项目实施的过程中该子项目又称为总项目,下边又可以分为具体的子项目。例如,跳远运动中速度能力的教学项目的实施如下:

子项目	跳远速度能力的发展,对跳远的速度能力要做一个全面的剖析,找出跳远运动的专项速度能力是哪几个方面,来确定子项目中的训练方法手段
子子项目	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 快速力量能力—爆发力训练。训练手段如下:大重量深蹲、快速半蹲、快速高翻等训练手段</li> <li>2. 动作速度能力训练手段如下:抗阻(弹力带)模仿跑的技术动作——折叠、前摆的速度、空中摆腿的速度。</li> <li>3. 起跳速度能力训练手段如下:三步起跳技术、六步起跳技术训练等。</li> <li>4. 落地收腹摆腿的速度能力训练:快速两头起、快速收腹跳等。</li> </ol>

### 5.3 项目评价——多元评价、综合评价

该项教学模式的评价不同于传统教学模式的评价,将总项目分为各个子项目后那我们的评价体系也得发生一定的变化,如传统的教学模式主要是通过学生完成技术的测试来评价考核学生,主要包括两方面的内容:一是运动成绩(量化标准);二是技评成绩(主观标准)。此外,项目驱动教学模式的评价应该趋向于多元化,把各个子项目完成的情况也作为评价的对象,而不是仅仅考察评价最终的技术完场情况。这样有利于学生的整体概念的形成,每一项运动技术的形成是需要多方面的能力所构成,对学生以后面对教学时能解决教学过程中所出现的各种问题,提升学生业务能力方面有积极的作用。

## 6 结语

随着中国田径运动的不断发展,竞技体育中的田径运动取得了长足的进步,我们应该学习和吸收竞技体育中好的训练理念和训练方法手段,将这些方法手段运用的高校田径教学中势必会有积极作用。但是传统的田径教学模式以技术教学为主线,没有空间可以进入,项目驱动教学理念下的田径教学把整个教学的空间打开可以为新的教学理念、新的教学方法和训练手段融入田径课堂提供可能。论文以大线条的形式将项目驱动教学模式与高校田径课程的融合做了简单的阐述,由于书写能力有限难免会有不妥之处,仅为田径教学改革提供一定的理论参考。

### 参考文献

- [1] 仁青诺布,格桑多吉.项目驱动式教学方法在计算机课中实施过程研究[J].西藏大学学报(自然科学版),2008(01):67-69.
- [2] 宋艳.基于项目驱动式的模拟电子技术教学模式研究[J].中国科技信息,2013(09):204.
- [3] 曾晓梅.项目驱动教学模式在田径技术教学中的实践研究[J].学位论文,2015(06):3-5.