

职业院校田径教学中趣味活动融入的实践探索

于海兰, 钱红, 方润

云南财经职业学院, 云南 昆明 650222

DOI: 10.61369/VDE.2025250019

摘要 : 田径作为运动基础, 在职业院校体育课中占据重要地位, 但当前多数职业院校田径课存在内容枯燥、形式单一等问题, 学生参与积极性低, 难以发挥体育育人价值。趣味活动兼具娱乐性与协作性, 开展成本低, 与田径课教学目标契合。本文结合职业院校体育教学实际, 探讨趣味活动融入田径课的必要性及可行性, 提出具体实践方法并辅以案例, 旨在提升田径课教学质量, 促进学生身心健康发展。

关键词 : 职业院校; 田径课; 趣味活动; 课程融合; 实践方法

Practical Exploration of Integrating Fun Activities into Track and Field Teaching in Vocational Colleges

Yu Hailan, Qian Hong, Fang Run

Yunnan College of Finance and Economics, Kunming, Yunnan 650222

Abstract : As the foundation of sports, track and field occupies an important position in physical education courses of vocational colleges. However, most current track and field courses in vocational colleges have problems such as boring content and single form, leading to low student participation enthusiasm and difficulty in exerting the educational value of physical education. Fun activities, featuring entertainment and collaboration, have low implementation costs and are consistent with the teaching objectives of track and field courses. Combined with the actual situation of physical education teaching in vocational colleges, this paper discusses the necessity and feasibility of integrating fun activities into track and field courses, proposes specific practical methods supplemented by cases. It aims to improve the teaching quality of track and field courses and promote the physical and mental health development of students.

Keywords : vocational colleges; track and field courses; fun activities; curriculum integration; practical methods

引言

职业教育以培养技术技能人才为核心, 体育课不仅承担强身健体、传授运动技能的任务, 还需培育学生团队协作、抗压等职业素养。^[1] 田径被誉为“运动之母”, 涵盖走、跑、跳、投等基础运动, 能全面提升学生体质, 是职业院校体育课的核心内容。但当前职业院校田径课教学现状不佳: 教学内容多为传统竞技项目, 与学生生活及职业需求脱节, 吸引力不足; 教学模式以“讲解-示范-重复练习”为主, 缺乏互动创新, 学生抵触情绪明显; 加之学生来源多元、身体素质差异大, 传统“一刀切”教学无法兼顾个体需求, 教学效果受限。而趣味活动(如趣味接力、障碍跑等)以娱乐为核心, 融合运动技能与协作要求, 能弥补传统教学短板, 提升学生参与度。因此, 研究趣味活动与田径课的合理融合具有重要现实意义。

一、研究意义

现有田径课改革研究多聚焦中小学或普通高校, 针对职业院校的研究较少。本研究结合职业院校办学特色与学生实际, 探索趣味活动与田径课的融合路径, 拓宽了田径课改革的研究视角, 丰富了职业院校体育教学理论体系, 为完善教学目标、内容设计及评价机制提供新思路。^[2] 本研究提出的融合方法与案例, 可为体育教师优化教学内容、创新教学模式提供具体指导, 助力提升教

学能力; 趣味活动能激发学生主动参与热情, 让学生在轻松氛围中提升体质与运动技能; 同时, 团队类趣味活动可培养学生协作沟通能力, 契合职业人才培养需求, 为学生未来工作奠定基础。

二、职业院校田径课融入趣味活动的必要性和可行性

(一) 必要性

兴趣是学习的核心动力。传统田径课内容枯燥、形式单一,

难以吸引学生。趣味活动的娱乐性可快速抓住学生注意力，如将100米跑改为障碍接力跑、铅球练习改为投沙包比赛，通过增加挑战性与降低难度，让学生在玩乐中运动，有效激发对田径课的兴趣，提升参与度。职业院校学生身体素质差异显著，传统“一刀切”教学无法满足多元需求。趣味活动形式多样、难度可调，可实现因材施教：为体质较弱学生设计集体跳绳、慢跑接力等低难度活动，为体质较好学生安排障碍跑、组合投掷等高强度项目，确保每位学生都能找到适配的运动内容，提升教学效果。^[3]职业教育旨在培养高素质技术技能人才，除专业技能外，协作、沟通、抗压能力至关重要。多数趣味活动需团队协作完成（如接力赛、拔河），能强化学生团队意识与沟通能力；部分挑战性活动（如障碍跑、耐力接力）可培养学生抗压与拼搏精神，契合职业人才培养目标。

（二）可行性

田径课以增强体质、传授技能、培育素养为目标，趣味活动作为体育活动的一种，核心目标同样是提升学生体质、培养协作与竞争意识，两者目标一致。这为趣味活动融入田径课提供了前提，教师可通过设计趣味活动，让学生在参与中完成田径课教学任务。趣味活动无需特殊器材，可依托现有田径场地与器材开展：接力赛用跑道与接力棒、障碍跑用跨栏架与标志桶、投沙包用铅球场地，职业院校完善的田径设施可充分满足需求。同时，趣味活动组织灵活，可根据场地器材条件调整形式，适应性强。职业院校体育教师具备扎实的专业知识与教学经验，熟练掌握田径教学技巧，且具备较强的活动组织与创新能力，可根据学生特点设计趣味活动。^[4]此外，院校重视体育教学改革，定期组织教师培训与交流，进一步提升教师的融合教学能力，为活动开展提供师资保障。

三、职业院校田径课融入趣味活动的实践方法

（一）优化教学内容，实现有机融合

以传统田径项目为核心，设计趣味活动：短跑教学融入障碍接力、绕杆接力等活动，保留起跑、冲刺等核心技能；跳远教学增设立定跳远比赛、跳远积分赛，降低难度提升参与度；投掷教学引入投沙包、投飞盘等活动，让学生轻松掌握投掷技巧。^[5]依据不同专业职业特点，设计针对性趣味活动：为建筑专业学生安排负重接力、砖块搬运比赛，锻炼力量与耐力；为护理专业学生设计急救接力、轻负荷耐力跑，提升反应速度与耐力；为汽修专业学生开展工具搬运接力、障碍驾驶模拟跑，培养协调能力与专注力。

（二）创新教学方法，提升教学效果

采用游戏化教学：将趣味活动设计为游戏形式，明确规则、竞争机制与奖励机制：如将接力跑改为团队闯关游戏，设置多关卡对应不同田径技能，奖励率先完成团队；将投掷教学设计为精准打击游戏，按目标区域设置分值，奖励得分最高者，让学生在轻松氛围中掌握技能；推行分组合作教学：根据学生体质、性格分组，实现优势互补：障碍接力跑中，将体质好与基础差的学生

分在一组，助力基础差学生掌握技巧；集体跳绳中，让协调性好的学生带领基础薄弱学生练习，通过小组合作培养协作能力，兼顾个体差异。

（三）完善评价方式，保障教学质量

打破单一教师评价模式，引入学生自评与互评：教师评价聚焦技能掌握、参与积极性与协作表现；学生自评反思学习过程与效果；学生互评促进交流学习，通过多维度评价全面客观了解学生情况。改变传统重结果的评价方式，将过程评价（占60%）与结果评价（占40%）结合：过程评价关注学生活动参与次数、表现及协作情况；结果评价聚焦短跑、跳远等项目测试成绩，全面评价学习效果，激发学习积极性。针对学生体质差异，制定分层评价标准：对体质薄弱学生，重点评价参与积极性与技能提升幅度；对体质较好学生，侧重技能熟练程度与团队领导力，让每位学生都能看到进步，增强学习信心。

（四）强化师资建设，提升教学能力

定期组织趣味活动设计与组织专项培训，邀请专家与优秀教师授课，涵盖活动设计原则、流程、安全保障等内容；组织教师参与体育教学改革研讨会，学习先进经验与理念，拓宽教学思路。设立专项课题，为教师提供经费与条件支持，鼓励结合教学实践探索融合路径；推动教师将研究成果转化应用，优化教学内容与方法；加强教师间交流合作，组建研究团队联合攻关，提升教学研究水平。^[6]

四、职业院校田径课融入趣味活动的实践案例

选取云南财经职业学校2024级混合专业体育选项课的两个班级（各30人），分别作为实验班（融合趣味活动教学）与对照班（传统教学），实验周期16周，每周2课时。实验前对两班学生体质（身高、体重、50米跑等）与田径课兴趣调查显示，两班无显著差异，具备可比性。实验班以传统田径内容为核心，融入趣味活动：短跑教学加入障碍接力、绕杆接力等；跳远教学增设立定跳远比赛、三级跳远接力等；投掷教学引入投沙包、投飞盘等；耐力跑教学设计集体慢跑接力、趣味越野跑等。对照班采用传统教学内容，以100米跑、800米跑等项目的讲解与重复练习为主。实验班采用游戏化与分组合作教学：将学生分为5组（每组9人），设计团队闯关、精准打击等游戏，设置奖励机制；分组时兼顾优劣互补，助力学生互助提升。对照班采用“讲解-示范-练习”传统模式，教师进行个别指导。

实验班采用多元主体与过程+结果评价：教师评价（40%）、学生自评（30%）、互评（30%）结合；过程评价（60%）关注参与度与协作表现，结果评价（40%）聚焦项目测试成绩。对照班采用教师评价与结果评价，仅关注项目测试成绩。

1. 兴趣提升：实验班86.7%学生喜欢田径课，对照班仅46.7%，说明趣味活动能有效激发兴趣。

2. 体质提升：实验班50米跑、立定跳远等指标提升幅度（7.7%、7.3%等）均高于对照班（3.8%、3.4%等），证明融合教学能更好提升学生体质。

3. 协作能力提升: 实验班91.1% 学生能密切配合队友, 对照班仅53.3%, 说明趣味活动可强化团队协作能力。

五、结论与展望

通过理论分析和实际案例研究, 探讨了职业院校田径课融入趣味活动的必要性、可行性和实践方法, 得出以下结论: 职业院校田径课融入趣味活动是必要的。加入趣味活动能激发学生对田径课的兴趣, 让更多学生参与; 能照顾到学生的个体差异, 实现因材施教; 能培养学生的综合能力, 符合职业教育的人才培养目标。^[7] 职业院校田径课融入趣味活动是可行的。趣味活动和田径课的教学目标一致, 教学资源能共用, 职业院校的体育老师也有能力开展, 能保证趣味活动顺利进行。职业院校田径课融入趣味活动的实践方法包括优化教学内容、创新教学方法、完善教学评价方式和加强师资队伍建设。通过这些方法, 能有效提高田径课的教学质量。^[8] 实际案例研究表明, 把趣味活动融入田径课的教学模式, 能有效激发学生的学习兴趣, 提高学生的身体素质和团队协

作能力, 教学效果比传统的田径课教学模式好很多。

虽然这项研究取得了一些成果, 但还有一些不足之处。比如, 实验时间比较短, 参与研究的学生数量也不多, 研究结果的适用性还需要进一步验证; 趣味活动的设计和组织的再优化, 加入更多和职业相关的元素以及时代元素。未来的研究可以从以下几个方面展开: 扩大研究的学生数量, 延长实验时间, 进一步验证趣味活动融入田径课的教学效果, 让研究结果更具适用性。结合不同专业学生的职业特点, 设计更多有职业特色的趣味活动, 让课程更有针对性和实用性。利用信息技术, 比如虚拟现实技术、大数据技术等, 创新趣味活动的设计和方式, 提高教学的智能化水平。^[9-10] 加强和其他职业院校的交流合作, 总结和推广趣味活动融入田径课的成功经验, 推动职业院校体育课程改革进一步发展。

总之, 把趣味活动融入职业院校田径课, 是提高教学质量、促进学生身心健康全面发展的有效方法。未来应该进一步加强研究和实践, 不断优化融入方法, 让职业院校田径课改革取得更好的效果。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 高等职业学校体育与健康课程标准 (2022年版) [S]. 北京: 高等教育出版社, 2022.
- [2] 王登峰. 学校体育改革与发展的实践探索 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2021.
- [3] 李建国. 趣味体育活动在高校田径教学中的应用研究 [J]. 北京体育大学学报, 2020, 43(5): 112-118.
- [4] 吕慧, 于连庚, 汪晓赞, 等. 体育课堂教学中的真实问题情境: 基本内涵、价值维度及实践向度 [J]. 首都体育学院学报, 2025, 37(05): 503-511.
- [5] 张嘉璐. 基于职业教育改革的高职院校体育课程体系优化探索 [J]. 新课程研究, 2025, (30): 16-19.
- [6] 安伊凡, 樊雪纯. 高校体育课程改革对提高学生身体素质的意义探讨 [J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(20): 85-88.
- [7] 刘江. 加强高校体育课程教学改革创新 [N]. 新华日报, 2025-10-16(011).
- [8] 邵依林, 赵彬彬. 师范专业认证视角下体育教育专业术科课程教学评价改革分析 [J]. 当代体育科技, 2025, 15(29): 61-64.
- [9] 王惠, 刘智鑫. 智慧教育赋能高校体育课程改革的价值意蕴与路径选择 [J]. 武夷学院学报, 2025, 44(09): 105-109.
- [10] 杨刚, 黄浩. 基于 OBE 教育理念的高职体育课程改革路径研究 [J]. 沙洲职业工学院学报, 2025, 28(03): 20-24.