

新时代高校田径课程教学改革创新路径探究

王明磊, 肖依伦, 张文钊*

哈尔滨工业大学(深圳)体育部, 广东 深圳 518000

DOI: 10.61369/ETR.2026180008

摘 要 : 随着高等教育改革的不断推进, 高校体育教学也掀起了素质化和现代化的改革浪潮。在此背景下, 田径课程教学也亟待进行改革与创新。其作为高等体育教育的重要组成部分, 承担着增强学生体质、培养意志品质、传递体育精神的重要使命。但是, 在当前教学中, 田径课程教学还面临着教学理念滞后、内容单一等问题, 直接影响了其育人质量。本文在探讨新时代高校田径课程教学现状问题的同时, 就其有效的创新路径进行了探讨, 旨在为广大教师提供一些参考借鉴, 共同为田径课程教学的现代化改革和发展贡献力量。

关 键 词 : 高校田径; 课程教学; 现状问题; 创新路径

Exploration of Innovative Paths for the Teaching Reform of College Track and Field Courses in the New Era

Wang Minglei, Xiao Yilun, Zhang Wenzhao*

Department of Physical Education, Harbin Institute of Technology (Shenzhen), Shenzhen, Guangdong 518000

Abstract : With the continuous advancement of higher education reform, college physical education teaching has also set off a wave of quality-oriented and modernized reform. Against this background, the teaching of track and field courses is in urgent need of reform and innovation. As an important part of higher physical education, it undertakes the important mission of enhancing students' physical fitness, cultivating their will quality, and conveying the spirit of sports. However, in current teaching, track and field courses are still faced with problems such as outdated teaching concepts and single teaching content, which directly affect the quality of talent cultivation. While discussing the current status and problems of college track and field course teaching in the new era, this paper explores effective innovative paths, aiming to provide some reference for teachers and jointly contribute to the modernization reform and development of track and field course teaching.

Keywords : college track and field; course teaching; current status and problems; innovative paths

田径运动作为“运动之母”, 是高校体育课程的重要基础内容。其主要目标是培养学生基本的运动技能, 增强他们的身体素质, 同时锤炼他们坚韧不拔的意志品质, 培育他们规则意识与团队精神, 是提升高校体育人才培养质量的重要一环^[1]。而新时代大学生在体育需求方面逐渐呈现了多元化、个性化特征, 传统的田径课程教学模式已难以适配素质教育深化与学生全面发展的双重需求^[2]。对此, 广大教师也应深刻把握其中的现状和问题, 积极探索田径课程教学改革创新路径, 全面提升田径课程教学的趣味性、内涵性与有效性, 彰显体育育人价值, 为学生更好地成长与发展保驾护航。

一、新时代高校田径课程教学现状探讨

(一) 教学理念滞后

理念是行动的先导。当前, 部分高校田径课程教学理念较为传统, 存在过度强调田径技能训练的情况, 将课程教学更多聚焦于“跑、跳、投”等相关基础技能训练, 不注重对课程育人价值的全面性、深度性挖掘。同时, 在教学过程中, 学生的学习与训练也常常处于被动地位, 这也导致他们的自主性、积极性受到影响, 缺少参与兴趣和热情。此外, 素质化的教育理念没有得到全面贯彻, 学生的意志品质、合作意识、规则意识以及创新精神等素养的培养没有受到重点关注, 这也直接影响了田径课程育人价

值的发挥, 导致本课程教学目标和高校“全面人才”培养目标相脱节, 人才培养质量不尽人意。

(二) 课程内容陈旧

结合高校田径课程的教学现状来看, 内容陈旧以及单一化的问题较为突出。例如, 一些学校的田径课程教学内容主要是跑步、跳远、铅球等一些重复性的训练, 内容缺乏新意且枯燥无味, 这显然和新时代大学生的个性化、多样化需求相悖。同时, 课程内容与当代大学生生活以及专业脱节的问题也较为明显, 这也导致田径运动的实用性价值被忽略, 无法真正发挥塑造学生良好运动习惯, 推动学生正确价值与道德品质概念培养的作用。此外, 田径课程内容的设计也缺乏层次性, 这也直接导致了“一刀

切”的教学问题,使得一些学生难以适应教学进度进而兴趣不足,影响着本课程教学的实际效果。

(三) 教学模式固化

在高校田径课程教学中,模式固化的问题也较为普遍,“讲解示范+自主练习”的模式依然普遍存在,这既影响了学生的积极性与主动性,也阻碍了他们互动性与创新性的发挥。同时,可以看到,在新时代背景下,现代教育技术的运用已经成为时代大趋势,高校田径课程教学也逐步走上了数字化的改革之路^[9]。但是,在实际教学过程中,数字技术应用情况不太乐观,一些课程中数字技术只是被当作视频展示工具,其具体的应用价值未能充分发挥,这种技术赋能不足问题也在一定程度上影响了教学的趣味性、灵活性、精准性与有效性。

(四) 评价体系不完善

当前,高校田径课程教学评价存在明显的片面化、传统化问题,这也影响了学生的学习效果。具体来说,田径评价多以结果性评价为主,关注学生的最终成绩,但缺少对其在训练过程中表现的评价与引导,这种片面化的问题也影响了本课程教学的有效开展^[4]。同时,评价的具体模式也较为传统,目前还多以传统的师评为主,学生、小组等主体在评价中的参与度较低,难以激发学生的自主性与积极性,同时也难以真实反馈学生的学习、训练情况。此外,评价标准缺少灵活化设计,未能充分从学生个体实际情况出发来制定评价标准、评价策略,这在一定程度上也限制了学生积极性与自主性。

二、新时代高校田径课程教学创新路径

(一) 更新教学理念,凸显育人核心价值

教学理念的更新是课程教学改革的前提,新时代高校田径课程教学改革需首先更新教学理念,立足素质教育与核心素养培育目标,树立“以学生为中心”的教学理念,将“技能传授、能力培养、价值塑造”有机结合,凸显田径课程的育人核心价值。首先,应当打破以往“重技术”“重成绩”的理念误区,从当代大学生的个性化需求角度出发,关注他们学习兴趣的培养、综合素质的提升,以此来优化田径课程教学,打造学生们喜闻乐见的个性化田径课堂,让学生能够收获更多快乐、知识与成长^[5]。其次,要深挖田径课程育人元素,在注重学生知识与技能培养的同时,结合田径课程特点,积极将意志品质、合作精神、规则意识、创新能力、健康意识等教育融入课程中来,以此来实现德育、思政教育在田径课程教学中的有效融入,让“以体育人、以体育心”目标高质量落地,推动“立德树人”根本任务的实现。例如,在长跑教学过程中,可以积极开展意志品质教育,通过一些著名案例的融入,激发学生顽强斗志,培养他们勇于挑战、坚韧不拔的意志品质,以此来有效凸显田径课程教学的育人价值,助力学生全面成长和发展。

(二) 重构课程内容,增强适配性与趣味性

课程内容的重构是教学改革的核心。面对当前高校田径课程内容陈旧的问题,广大教师应当基于新时代大学生的成长和发展

需求,对教学内容进行优化和重构,不断提高教学内容的适配性、趣味性和实用性,以此来促进学生积极学习和全面成长^[6]。首先,应当打破以往田径技能内容为主的课程内容架构,在田径技能教学的基础上,融入趣味田径、健身田径以及休闲田径等内容,对教学内容加以创新,激发学生的积极性和主动性,如可以对枯燥的技能训练加以优化,引入趣味接力、障碍跑等训练,这样既能降低内容难度,又能激发学生学习兴趣,可谓是一举多得。其次,要对内容进行针对性与层次性的设计,保障每一个学生都能够收获知识与成长。例如,可以基于学生运动基础、体育能力等现实情况,对教学内容进行分层设计。其中,基础层主要侧重于田径基本技能的培养以及体能的提升;提高层注重其田径技能的巩固和合作能力、创新能力的培养;竞技层则开展竞赛化的专项训练,以此来培养他们的专项能力和竞赛能力,以此来让每一位学生都能够学到知识与技能,收获成长和发展。再者,应当进一步挖掘田径教学的育人价值,强化教学内容与学生生活实际、专业需求的联系,如针对学生日常健身习惯的培养,可以引入田径健身项目,培养学生正确的田径健身理念和技巧;针对护理专业学生的专业特色,开展心肺耐力与应急反应训练,让专业教育能够和田径教学深度融合,为学生职业综合素养的培养奠定坚实基础。

(三) 创新教学模式,强化技术赋能作用

教无定法,贵在得法。教学方法与模式是否科学有效,直接影响着田径课程教学质量。对此,田径教学应当积极引入多样化、现代化的教学方法和模式,以此来提高课程教学的趣味性、有效性。首先,可以将“合作项目”模式引入课堂,通过将田径教学内容项目化、任务化的转型设计来增强教学的趣味性、挑战性,激发学生的参与和互动^[7]。例如,可以开展“团体障碍赛”活动,组织学生相互帮助与合作,共同完成趣味的田径项目活动,以此来激发他们的热情,促进他们的互动,推动他们的成长。其次,应当积极引入一些趣味化的游戏活动,将枯燥的田径课堂打造成学生喜欢的“游乐场”,让学生能够激情参与。例如,可以开展“接力寻宝跑”“趣味折返跑”“跳绳接力闯关”等游戏化教学活动,把跑步、跳跃、投掷等基础田径技能融入游戏环节,让学生在追逐比拼、团队协作中完成技术练习,既降低了传统田径训练的枯燥感,又能在轻松愉悦的氛围中提升身体素质与运动技能。再者,应当立足当前教育数字化改革的大背景,将学生熟悉的现代技术引入到田径课堂,用科技赋能田径教学改革与创新,为学生带来个性化的教育指导服务^[8]。例如,可以将动作捕捉技术、智能训练装备、VR虚拟仿真技术等引入到田径训练制作,一方面对学生的田径表现进行精准分析,把握他们的难点与不足,在此基础上,进行针对性的教育和辅导,促进他们更好地掌握相关技术要领;另一方面通过虚拟仿真等技术的应用,来创新跨栏、标枪等教学模式,营造数字化的情景,有效保障学生的安全,促进他们的训练与成长。此外,教师也可以借助AI教练平台,为学生生成个性化训练方案,以此来提升他们的训练效果^[9]。例如,通过AI平台来分析学生的训练情况,把握他们的实际需求,然后为其智能推送相应的数字资源,提出针对性的训练建议

等，助力他们的训练效果更上一层楼。

（四）完善评价体系，发挥反馈激励作用

评价是高校田径课程教学的“指挥棒”。高校田径课程教学应当打破以往“结果型”评价模式，在对训练成绩与结果进行评价的同时，关注他们在训练过程中所表现出来的训练态度、团队合作能力、创新精神、体育道德等，并对此进行评价和引导，以此来保证素质教育在田径教学中的有效落地，助力学生体育素养和综合素养的培养^[10]。其次，要对评价主体和模式加以完善，即在传统师评的基础上，引入学生、小组等多元主体，积极组织学生开展自评、互评以及组评等活动，让他们能够获得更多思路启发，提升他们的综合能力。例如，可以组织学生对自己的田径训练情况进行点评，说一说自己的收获与不足，以此来培养他们的反思意识，激发他们的自我提升欲望；引导学生相互之间或者小组之间进行点评，促进他们的经验交流，营造相互帮助、相互

促进的良好氛围，推动学生整体提升和成长。再者，要关注到学生之间的个体差异，对评价进行层次化的设计，如可以基于学生的运动基础差异，设置不同层次的评价标准，对基础薄弱的学生侧重进步幅度的评价，对基础较好的学生侧重技能提升与创新能力的评价，让每个学生都能获得认可与激励，激发学生的学习积极性。

总之，在新时代背景下，高校田径课程教学也亟待进行全面深化改革和创新。对此，广大教师应当立足新时代大学生的成长和发展需求，在教育实践中不断革新教育理念、优化教学内容、创新教学模式、完善教学评价，以此来推动高校田径课程高质量发展，充分发挥田径课程的育人价值，培养出身体素质优良、意志品质坚定、综合素养全面的新时代大学生，为高校体育教育改革与素质教育发展注入新的活力。

参考文献

[1] 谭黔. 高校田径教学方法改革研究[J]. 青少年体育, 2020, (05): 113-114.
[2] 任龙云. 新教学理念下高校田径教学改革策略分析[J]. 拳击与格斗, 2023, (03): 63-65.
[3] 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.
[4] 苏宸立. 新教学理念下高校田径教学改革的思考[J]. 冰雪体育创新研究, 2021, (21): 89-90.
[5] 牛俊雅, 王楠, 高小杰. 新课标下我国高校田径教学改革困境与对策研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2021, (14): 65-66.
[6] 王超. 以学生为本, 高校田径教学改革的策略探究[J]. 田径, 2021, (01): 79-80.
[7] 郭晓光. 高校田径教学改革面临的困境研究[J]. 田径, 2020, (04): 71-72.
[8] 洪少峰. 对高校田径教学改革的探讨[J]. 运动精品, 2020, 39(03): 17-18.
[9] 张亚辉. 新教学理念下高校田径教学改革的反思探索[J]. 体育风尚, 2020, (01): 172.
[10] 刘庆锋. 普通高校田径教学的现状分析及改革对策[J]. 中外企业家, 2019, (32): 180.