

# 高校田径教学的现状分析及对策分析

孙蔚 何昌珂 郭家刚

(陕西省西安交通大学体育中心 陕西 西安 710049)

**[摘要]** 田径运动作为传统的体育运动,可以提高人体健康水平和工作学习能力,然而伴随着教育体制的不断改革,高校的田径运动教学却没有受到相应的重视,部分高校对于田径教学没有予以足够的重视,忽视了学生的田径学习,没有做到高校体育教学的发展目标。本文就高校的田径教学现状及对策进行深入的探究。

**[关键词]** 高校; 田径教学; 现状; 对策

随着高校的教学制度改革,学生的综合素质在不断提高,体育课程的内容也在不断丰富,然而还存在着高校对于田径教育的重视度不够,对于田径教育的运动价值认知不够等现象的发生。为了加强高校对于田径教学的重视力度,本文对田径教学现状,存在的问题进行具体的分析,并提出可行性对策。

## 1 田径教学的意义所在

田径运动能够促进人体的新陈代谢作用,协调神经系统与运动器官之间的联系,可以促进人体力量、速度、耐力等人体机能的提升。田径教学对于学生身体素质,学习工作能力等全面综合素质会产生终生的影响。高校田径教育的现实作用应该是促进学生德育教育的全面提升,作为体育教育的一个重要部分,田径教学也应该发挥其关键作用,在促进学生身心健康发展的同时,全面提高学生综合素质。

## 2 高校田径运动教学的现状

随着我国高校的不断扩张,当代大学生数量越来越多,在社会中的作用也越来越大。除了提高学生的专业知识素养,学生的身体素质水平也越来越重要。高校的体育教学在不断的改革下,得到很大的发展,课程内容越来越丰富,种类越来越多,然而在这其中,田径运动的教学却没有得到足够的重视。田径运动包含的运动种类丰富,与学生的生活密切相关,具有很高的广泛性,同时具有很高的竞技性,与传统体育教学有一定区别<sup>[1]</sup>。

### 2.1 学校重视力度不够,投入过少

针对我国部分高校对于田径教育的调查,发现很多学校对于田径教育存在着重视力度不够,各方面投入较少的现象。许多高校针对田径教育的课程是少之又少,甚至部分高校都没有开设田径教育类的课程,同时对于开设的田径教育课程投入比例非常少,出现了场地不足、运动器械不足等现象。这对于学生的田径教育发展非常不利,学校不给予高度的重视,学生学习田径的机会不足,学习能力不够,学习所用到的专业设备等都不够完善的情况下,学生的田径学习水平自然会落后,对于学生的综合素质全面发展有不利的影响。

### 2.2 田径教育课程内容枯燥,学生兴趣不高

针对开设田径教育课程的高校,我们做了深入的调查,发现许多高校的田径课程内容形式单一,教学方法枯燥,学生的学习积极性不高,学生的选课率不高等现象的普遍存在。在这些高校的田径教育课程中,教师的教学方法落后,理论知识不够完善,学生上课进行的学习模式也非常单一,部分教师存在为了减轻自己负担,加大学生的运动量的问题时有发生。这样的课程内容不能真正发挥出田径教育的实际意义,达不到学校开展课程的主要目标<sup>[2]</sup>。

### 2.3 教师的田径教学水平不够

田径教学除了学生本身,教学的教师更是非常重要的一环,许多学校存在着没有专门的田径教育教师,教师业务水平不达标的情况发生。田径教学与传统的体育教学存在着一定差别,部分学校抽调传统体育教学的教师去教学田径课程,这些教师往往在田径方面存在着理论知识不够丰富,实际教学水平不达标的情况,学生在田径教学中学不到真正的田径知识,甚至是错误的体育知识,与田径教学的目标背道而驰。

## 3 高校田径教学的对策分析

### 3.1 加强高校对于田径教学的重视程度

高校本身在田径教学是最重要的一环。学校应该加强对田径教学的重视程度,积极的开设田径教学课程,定期开展体育活动,如运动会等方式,发挥田径教学在现代教育中的重要作用。高校要丰富田径教学活动,真正地把田径教学纳入重点教学目标。同时加大对田径教育的投入,建设好田径教学所需的基础设施,完善学生学习田径时所需要的各种体育器材和专业仪器,让学生有一个良好的学习环境。加大资金投入的同时,也要加大师资力量的投入,聘请专业的田径老师授课,对于田径课程有着更好的促进作用。在必要时可以把田径纳入必修课程,但要减轻学生的运动量,激发学生的学习兴趣,让学生在田径课程中学到真正有用的知识,提高学生身体素质水平,促进学生的全面发展。

### 3.2 丰富田径教学课程内容,提高学生积极性

学生对于田径教学的学习积极性,在一定程度上决定了学校的田径教学水平。学校应该积极学习,学习国内外成功的田径教学方案,丰富田径教学的课程内容,避免因课程内容单一,教师方法老套固化,导致学生的学习热情不高,阻碍田径教学的发展。教师应该创新教学方法,减轻学生的运动量,把田径教学的趣味性与竞技性相结合,制定学生喜爱,能调动学生学习积极性的教学方法。比如开展小组比赛,在保证一定运动量的前提下,降低难度,加强学生之间的合作性,学生在体验到田径教学的竞技性的同时,也得到充分的体育锻炼,提高了身体素质,达到田径教学的目的。田径教学内容的丰富,才能提高学生参与田径运动的积极性,是更好地开展田径教学的根本所在<sup>[3]</sup>。

### 3.3 提高教师综合素质,提高教学水平

在田径教学过程中,学生作为学习的主体很重要,教师也同样重要。学校应该聘请专业的田径教学教师,保证教师的教学生水平,对教师的专业素养能力做出考核评定。教师在进行田径教育过程中,应该对学生进行充分的理论讲解,让学生对于田径教学有一个深刻的认知,在进行实际训练过程中,对学生的动作进行规范,防止学生受伤,对学生进行安排合理的系统化训练,保证学生的田径运动学习效果。教师对于田径教学的发展,有着积极的促进作用,优秀的田径教师能够采用正确的教学方法,让学生的身体得到充分的训练,对于推进与改革田径教学有着至关重要的作用。

## 结语

田径教学在高校的体育教学中有重要作用,学校应该予以足够的重视,开设相关课程,培养专业的教师,提高教师水平,进而使教师的业务水平达标,使学生学习的积极性有所提升,体会不到田径教学的正确乐趣。我国高校的田径教学发展越来越好,对于推进教育体制改革有重要作用。

## 参考文献

- [1] 李爽. 高校公共体育田径选项课教学的影响因素分析及对策研究[J]. 文体用品与科技, 2019, (15): 156-157.
- [2] 王文涛, 宋卫军. 普通高校体育教学模式的现状及对策分析[J]. 休闲, 2018, (10): 110-110.
- [3] 徐晓艳. 大学院校公共体育课程与教学存在的问题及对策——兼论《大学体育》[J]. 染整技术, 2018, (010): 23-24.

# “翻转课堂”在高校体育教学模式构建中的应用研究

韩维

(湖南农业大学东方科技学院 湖南 长沙 410128)

**[摘要]** 将翻转课堂的教学模式引入高校体育教学中符合我国教育教学改革的新要求,对于突破当前体育教学的困境具有积极的作用。文章通过对基于翻转课堂的高校体育教学模式的分析,提出构建高校体育翻转课堂教学模式的相关策略,为高校体育教学“翻转课堂”模式构建的研究抛砖引玉。

**[关键词]** 高校体育; 翻转课堂; 教学模式

## 前言

翻转课堂是一种有别于传统课堂教学的模式,又被称为颠倒课堂,是在信息化条件下出现的一种新的教学模式。翻转课堂的出现,为当前课堂教学困境的解决,教学效果的优化,以及个性化教学的实现提供了新的思路。

### 一、翻转课堂的概述

关于翻转课堂的内涵,国内外学者都进行了不同的探讨,形成了多种理论。一般认为,翻转课堂是一种以学定教、先学后教的教学模式,与传统的教学模式刚好相反,因此被称为翻转课堂。具体来说,翻转课堂需要依托于信息化网络教学平台以及实际课堂来开展教学活动,其以学生的能力培养为主要目标,包括课前学习、课中教学和课后反思三个主要的教学阶段。翻转课堂实现了对课堂内外时间的重新调整,在信息时代下,对于传统课堂教学和传统学习方式的一种颠覆和变革,对于学生学习能力的提升具有重要的意义。

### 二、基于“翻转课堂”的高校体育教学模式分析

体育是高校教育中的基础课程,传统的体育教学存在着一定的局限性,要想弥补其中的缺陷需要从多个方面入手进行变革,而翻转课堂的教学模式无疑为高校体育的开展提供了新的选择。高校体育翻转课堂教学模式应该包含课前、课中和课后三个阶段,这三个阶段有着各自的教学内容。

#### (一) 课前阶段

翻转课堂的教学模式遵循着先学后教的教学理念,大部分知识的学习不再安排在课中阶段,而是需要学生在课前通过各种途径进行自主学习,提前掌握相关的知识。因此,在高校体育教学中,课前阶段是翻转课堂模式的一个重要组成部分。

在学习的过程中,学生需要有效整合体育学习资源、建立师生联系的在线体育教学平台作为支撑,在通过登录在线体育教学平台获取有效学习资源的同时,进行线上答疑、交流、测验等,得到必要的指导、客观的学习效果评价,并受到教师的监督,从而提高学习的效果,为课中阶段的教学提供重要的依据。

#### (二) 课中阶段

在翻转课堂模式下,高校体育课中阶段采用有别于传统课堂教学模式的师生线下面对面教学。在课前阶段的铺垫之后,教师在课中阶段大幅压缩知识灌输和动作示范的时间,更多地是组织和指导学生进行体育活动。将“翻转课堂”应用与体育教学模式的课中阶段,教师在体育课堂上充分扮演组织者、引导者、服务者的角色,对于学生自主学习能力的提升具有显著作用。主要包括以下几个方面的内容:

首先,教师以学生的在线测试结果为依据,具有针对性的进行示范与点拨,集中解决课前学习中的典型问题。其次,在课中阶段,教师通过观察,及时进行指导,进一步对学生的技术动作进行规范,弥补课前学生线上学习中教师缺席面对面指导的状态,以及学生自主观摩学习后对于技术动作理解所产生的偏差。再次,通过讨论、问答等形式开展探究学习活动。帮助学生进一步将所学的体育知识和技能

内化为能力,从而强化学习效果、锻炼学生思维。最后,通过组织课堂比赛活动,为学生提供有效的学习成长展示和交流平台,增强学习动力,从而营造出竞争的学习氛围,使其收获荣誉感与自信心,提高学生的参与积极性。

### (三) 课后阶段

翻转课堂是对于教学顺序的翻转、师生地位的翻转、学习场所的翻转。但是无论如何,翻转课堂是不能够翻转基本的认知规律的。相反翻转课堂恰恰是力图使学习与基本的认知规律更加契合,从而提升体育课程学习的效果。在课前阶段,学生利用在线体育教学平台开展自主学习是一个对体育知识和技能形成感性认识的过程;在课中阶段,在教师的组织和引导下参加各种形式的体育活动是一个对体育知识和技能由感性认识进一步升华为理性认识的阶段;而有理性认识向统性认识的升华则需要通过课后阶段的学习来完成。

将“翻转课堂”应用于高校体育教学的课后阶段,概括来说主要包含两个大的方面:一方面是学生对于学习过程的总结、反思,对于所学的体育课程内容进行巩固。其既可以是学生个体为单位,让学生提交体育学习心得、学习总结、学习报告,或者是进行在线测试等形式来进行;也可以是以小组为单位,通过组间的体育竞赛来进行。另一方面是教师对于教学过程的回顾、教学效果的总结和反思,并进行教学计划的改善。

### 三、高校体育应用“翻转课堂”构建教学模式的策略

#### (一) 基于“翻转课堂”的高校体育教学目标

与传统的课堂教学模式相比,翻转课堂应用于教学模式,必须在教学目标的设计上进行相应的调整,在课前、课中和课后阶段都必须有与之相匹配的教学目标作为指导。

在课前阶段教学目标设计中,应该把新知识、技能以及方法作为体育教学的主要目标。此外,除了对于新知识、方法和技能上做出目标要求以外,课前阶段教学目标的设计还应该关注情感类教学目标。对于学生课前阶段的在线学习情绪、意志力以及兴趣做出要求,致力于端正学生自主学习的动机、态度以及价值观,以真正提升学生的自主学习能力。

在课中阶段,教学目标的设计应紧扣体育技战术、锻炼方法的规范性、学生身

体素质的增强、身心的健康发展。同时,学生在课堂上体育活动的参与程度、学习的主动性的提高、合作学习能力的提升等也应该成为课中阶段重要的教学目标。

课后阶段教学目标的设计也必须围绕该阶段主要的教学内容进行,将学生课后对于所学体育知识和技能的掌握程度的提升、学生总结和反思能力的培养和提高作为主要教学目标。

#### (二) 在线体育教学平台的构建

高校体育“翻转课堂”教学模式的构建离不开在线体育教学平台的搭建。具体来说,在线体育教学平台应该包含以下功能模块:供体育教学资源上传的模块;让师生、生生之间进行线上交流和沟通的交流、答疑、讨论模块;让学生展示和交流学习成果的展示模块;供学生检验学习成果的在线测试与评价模块;供学生、教师、管理人员进行登录和管理其他模块等。

#### (三) 注重不同学习阶段教学策略的选择

将“翻转课堂”应用于高校体育教学模式中,课前、课中和课后三个阶段的主要教学目标有所区别,其侧重点也大不相同,因此必须针对不同阶段的具体内容、主要特点,运用“翻转课堂”的特色教学手段,采取差异性的教学策略。从而在实质上提高教学质量及效果,深化学生的学习认知,提高其自主学习与思维能力。

#### 结语

总之,将“翻转课堂”应用于教学模式的构建是对于高校体育课堂教学的一次变革,也为高校体育课堂教学的改革找到新的思路和新的方向,其深入研究与有效运用,将促进学生的体育素养和学习能力得到全面提升。

#### 参考文献

- [1]王合震,唐亮,尹璐.“翻转课堂”在高校体育教学中的应用研究[J].山东师范大学学报(自然科学版),2017(2):166-168
  - [2]丰士凯.高校体育教学“翻转课堂”模式构建研究[J].体育世界(学术版),2017(10):163-164
- 作者简介:  
韩维,女,(1984.11-),湖南长沙人,本科,湖南农业大学东方科技学院,讲师,研究方向:体育教育。

## 高职院校辅导员如何做好大学生心理健康教育工作

刘珂菁

(延安职业技术学院 陕西 延安 716000)

**【摘要】**高职院校是培养优秀学生最重要的地方,高校中的学生由于要面临着走向社会的压力,就导致很多学生的心理一直处于紧绷的状态,这样对于学生来说是没帮助的。高校中的辅导员作为学生学习和日常生活中的负责人,加强学生的心理健康是辅导员最应该做的,这样才能让学生在生活和学习中保持良好的心态,让学生出色的走进社会,为社会提供优秀的人才。

**【关键词】**高职院校;辅导员工作;心理健康教育工作

在高校中,学生的学习和生活相比较于中学都发生了很大的改变,高中将大部分的心思都用在了学习上面,而到了大学,相当于进入了一个小社会,无论是学习还是生活都需要自己独立完成。在高职院校中,影响学生心理的因素有很多种方面,可能有家庭方面,也可能是学习方面,甚至情感方面都是影响学生心理健康的因素,因此学生的心理健康显得格外的重。

### 1 高职高专院校影响大学生心理健康发展的主要问题

#### 1.1 人际交往问题

在高职院校中,人际交往是非常重要的,每一个学生都可以在学校中找到自己的好朋友,但是有一小部分的学生他们性格内向,平时遇到陌生人他们不善于去表达自己,因此就导致身边的朋友很少,时间长了后,学生的内心情感就无人进行倾听,让学生有一种被孤立的感觉。还有一种学生,他们特别自以为是,心目中只有自己,从来不考虑别人的感受,这样的学生朋友会越来越,最后导致与别人的关系非常紧张。

#### 1.2 贫困生问题

在高职院校中,心理问题最多的就是贫困生,因为每个人的家庭环境都不一样,所以贫困生在其他学生面前就会显得比较自卑,他们在学校中就会表现得态度消极,在上课的时候不能集中注意力,他们平时的日常生活中喜欢自己一个人,时间长了就会形成一种孤僻的性格,这样就严重的影响了贫困生的心理健康。贫困生在平时遇到一些事情或语言的时候,他们会特别的敏感,当同学们在一起交流的时候,他就会怀疑同学们是在议论自己,这样时间长了就会导致贫困生的心理更加的压抑。

#### 1.3 学业问题

学习上面的问题是任何阶段的学生都有的问题,主要体现的方面就是学习压力比较大,所学习的知识听不懂,担心考试考不过等等。在高职院校中,有些学生可能所选择的专业并不适合自己,有些科目是自己的弱项,但是这个专业还必须学习这个,这样就会给一些学生带来学业上面的压力,在快考试的时候,这类学生会担心自己会挂科,因此在考试之前会有特别严重的心理压力,最后导致在考试的过程中发挥失常,没有达到自己应该达到的水平。

#### 1.4 就业压力问题

高职院校的学生面临的最大的问题就是自己毕业后将要走向社会,就业的问题成为最严重的问题,现在高职院校每年招收的学生越来越多,导致就业岗位竞争压力很大,会多高职院校的学生在毕业的时候找不到合适的工作,生活压力逐渐增大,这种就是就业压力给学生带来的心理问题。有些工作岗位在招人的时候会设置学历,有些岗位不会设置,但是很多学历相对低的学生在竞争工作岗位的时候就会显得不自信,从而导致自己竞争失败,没有拿到自己想要的工作岗位。

### 2 高职高专院校辅导员如何加强大学生心理健康教育

#### 2.1 加强辅导员心理健康教育培训,提高辅导员自身素质

在高校中,辅导员对学生心理健康的引导是非常重要的,但是在帮助学生的時候,辅导员自己的心理素质也应该提高,也应该多去学习一些如何培养学生心理素质方面的知识。在学校举办的心理活动中,辅导员应该积极的参加,并在这些活动中找到帮助学生疏导心理的方法,从而提升自己的能力,在以后的学习和生活中给予学生更加有效的帮助。

#### 2.2 加强辅导员与学生交流与沟通,加深对学生的了解

如果辅导员想要更好的疏导学生的心理,让学生有一个健康的心理状态,那么辅导员一定要多和学生进行沟通。在平时的日常生活中,辅导员应该多去宿舍和学生进行沟通,让学生感觉辅导员特别的和蔼,从而放下心中对老师的芥蒂,让辅导员和学生增加一种朋友的关系。辅导员应该了解班级中每一个同学的特点,多和学生进行交流沟通,应该多倾听学生的烦恼。

#### 2.3 加强宏观调控,充分利用班级干部尤其是心理委员的桥梁作用

在大学中,每一个班级都设有一位心理委员,辅导员应该多和心理委员进行沟通,通过心理委员去了解班级中其他同学的情况。辅导员从一开始设定心理委员的时候,就应该找心理素质强、沟通能力强、有责任心的学生,心理委员一定要发挥自己的职能,而不是混学分。心理委员作为班级中的一分子,在平时的学习和生活中与其他的同学接触更加多,所以了解同学的心理情况也要比辅导员了解的更加广泛,因此辅导员、心理委员、宿舍长应该相互的联系起来,共同的去解决学生的心理问题。

#### 2.4 加强对大学生的感恩教育

在平时的学习和生活中,无论是学习上面遇到的困难,还是生活上面遇到的难题,总会有一些人帮助你一起解决,所以要学会感恩,去感恩那些曾经帮助过你的人。在平时,辅导员应该多开展一些关于感恩教育的活动,让感恩深入学生的心中。这样能让学生在学校或者社会都怀着一颗感恩的心,用自己的真心去回馈他人,这样对于以后的人际交往的帮助是非常大的。

#### 3 结束语

高职院校中学生最重要的就是心理健康,学生有一个好的心理健康,才能在以后的学习和生活中更加健康。在学生心理发展的过程中,辅导员起到非常关键的作用,因此,辅导员应该发挥自己的职能,多倾听学生、帮助学生,让学生感受到关爱,这样对于学生以后的发展是非常有帮助的。

#### 参考文献

- [1]陈耀龙.辅导员开展大学生心理健康教育的理论与实践研究[J].黑龙江教育学院报,2018(10):89-91.
- [2]张小春.高校辅导员在大学生心理健康教育中的角色分析[J].赤峰学院学报(自然科学版),2017(18):143-144.
- [3]王媛媛.高校辅导员加强大学生心理健康教育途径浅析[J].赤峰学院学报(自然科学版),2017(14):146-147.