

# 以赛代练教学法在高中体育生田径训练中的应用

强兴龙

泰国格乐大学

**摘要：**“以赛代练”是一种以终身体育、健康第一为理念，以立德树人为发展目标的新型教学方法，注重学生在学习过程中的主体性地位，强调学生主动性、参与性、互动性、积极性。在高中体育生田径训练中应用“以赛代练”模式，既能够改善传统重复、单一化教学模式的枯燥氛围，也能够激发学生主动性，使学生全力以赴地参与每个训练过程。因此，“以赛代练”教学法应用于体育生田径训练意义重大。本文首先介绍了以赛代练教学法，再分析了高中体育生田径训练现状问题，并根据实际情况进行了新型教学方法研究。

**关键词：**“以赛代练”教学法；高中；体育生；田径训练

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.02.237

## 引言

高中体育生是指经过教育部批准的招生高校根据该校高水平运动队项目的建设需要，推进素质教育，从参加普通高等学校招生全国统一考试的学生中特招有体育项目特长且又符合高等学校年度招生工作规定的学生。田径运动训练是体育生运动训练中的项目之一，对培养学生体质、意志品质和团队合作能力具有重要意义。然而，传统的田径训练方法缺乏趣味性和参与性，学生们难以全身心地投入其中。为了激发学生的学习兴趣和提高训练效果，以赛代练教学法在高中体育生田径训练中的应用具有重要意义。

### 一、以赛代练教学法的概念和特点

“以赛代练”是一种以终身体育、健康第一为理念，以立德树人为发展目标的新型教学方法。以赛代练教学法更加注重学生在学习过程中的主体性地位，强调学生主动性、参与性、互动性、积极性。与传统的田径训练方法相比较，“以赛代练”更强调学生实践技能培训，通过模拟比赛的方式，让学生亲自动手进行操作，在保证学生学习效率的同时，促进良好的师生关系建立。在高中体育生田径训练中应用以赛代练教学法，是一种反响良好、能够促进学生田径水平日益提升的一种教育模式，能够鼓励学生通过参与赛事活动了解自己的不足、提升自己的短板，并不断在竞赛中积累经验，相比于传统的单一化训练模式，以赛代练教学法更有实效性、践行意义。“以赛代练”中的“赛”，既包括教师自己组织的小群体项目比赛，也包括田径运动正规比赛，以及体育教师根据田径运动的教学目标、要求、内容和条件进行“课赛赛”“课赛赛”等方式的教学模式。“以赛代练”教学模式的特点包括：第一，注重学生全面发展，以“健康第一”“终身教育”为教育理念，不仅关注学生的田径运动能力，还注重培养学生的

其他能力，如团队合作能力、沟通能力、创新能力等。比赛中，学生需要与其他同学合作，通过协作完成任务，培养他们的团队合作能力和沟通能力。第二，以赛代练教学法关注个体差异，因材施教，充分发挥学生的潜力。因为每个学生都有自己的特点和潜力，在不同领域和方面都有所长和短。以赛代练教学法通过比赛的形式，能够更好地发现学生的个体差异，并因材施教，最大限度地发挥学生的潜力，让每个学生都能够得到充分的发展和成长。

### 二、高中体育生田径训练现实问题分析

#### （一）训练方法单调乏味

田径训练是培养体育特长生体魄和磨炼意志的重要环节，但结合现有的教学情况，不难发现训练方法单一、训练过程枯燥无味的问题。首先，大多数学校的田径训练课程依赖于传统的跑步、跳远、投掷等传统项目，训练内容和方式相对固定，缺乏新颖的元素和挑战，使得许多学生在长时间的重复训练中感到厌倦和失去兴趣，从而影响了他们的积极性和主动性。其次，由于学校体育资源有限，通常只能采用一刀切的训练方式，忽视了学生个体差异和特点。有些学生可能对长跑有天赋，但被迫参加其他项目的训练；有些学生可能对跳高感兴趣，但被迫参加其他项目的训练。这样的训练方式不仅无法激发学生的潜力，还会加重他们的负担，使训练变得单调乏味。另外，大部分中学田径训练场地条件有限，只能在同一地点进行训练，而没有变化的训练环境无法激发学生的兴趣，导致训练变得单调乏味。

#### （二）学生参与度不高

体育是学生综合素质培养的重要组成部分，而田径作为其中的一项重要内容，对学生的身体素质和心理素质的培养起着重要的作用。但是，近年来，高中体育生参与田径训练的参与度却呈现出不高的趋势。主要表

现在以下几个方面：一是学生缺乏主动性。在田径训练中，学生缺乏主动性，对训练活动缺乏积极性和主动参与的意愿，缺乏对田径项目的情感和兴趣，对训练的动力不足。二是训练的重复性和单一性。田径训练需要长时间的反复练习，让学生感到枯燥乏味。而且，训练项目的单一性也让学生对训练活动缺乏兴趣。三是学生对田径训练的认识不足，对田径项目的认识仅仅停留在表面，缺乏深入了解和探索的意愿。以上问题的存在，主要是由以下几个原因引起的：一是学校对体育教育的重视不够，学校更加注重学生的学术成绩，对体育教育的投入不足。体育课程的时间安排少，训练资源有限，无法满足学生对田径训练的需求。二是体育教师的能力不足，体育教师在田径训练方面的专业知识和技能有限，无法给予学生足够的指导。

### （三）盲目堆量缺乏有效刺激

在追求快速提升成绩的过程中，许多体育教师和学生都倾向于通过增加训练量来达到目标。但是，这种盲目堆量的做法容易带来一系列的负面影响。首先，过高的训练量容易引起学生的过度疲劳，导致身体机能下降甚至出现运动损伤的风险增加。其次，盲目堆量还容易导致学生的训练效果递减，因为过度疲劳会影响学生的注意力和专注力，使得训练动作的技术规范性下降。最后，长期以来的盲目堆量还可能导致学生对田径训练的兴趣和热情逐渐减退，进而影响他们的长期参与和发展。

## 三、以赛代练教学法在高中体育生田径训练中的应用优势

### （一）以赛代练教学法能够提供个性化的训练方案

每个学生的身体素质、技能水平以及特长都有所差异，但传统的集体训练模式通常无法满足每个学生的个性化需求。而以赛代练教学法通过对学生进行个别测试和评估，能够准确地了解每个学生的优势和不足，从而为他们制定相应的训练方案。比如，对于长跑项目，一些学生可能需要加强耐力训练，而另一些学生则需要提高速度和爆发力。以赛代练教学法能够根据个体差异，为每个学生量身定制合适的训练计划，以更好地发挥他们的潜力。

### （二）以赛代练教学法能够提供专业的指导和反馈

在传统的训练中，教师通常只能给出一些简单的指导，很难对学生的动作和技能进行细致的评估，以赛代练教学法需要用到更多的教学设备，能够实时记录学生的训练数据，如速度、力量、灵敏度等，为教师提供详细的信息，以便更准确地评估学生的表现。

### （三）赛代练教学法能够增加学生的动力和积极性

田径训练项目众多，但都对学生的耐力和毅力要求较高，枯燥的重复训练很容易引发学生厌倦、厌烦的情绪。应用赛代练教学法，能够通过引入竞赛元素让学生感受到与其他同学的竞争和比拼，从而激发他们的动力和积极性。学生也可以通过比赛模拟训练，了解自己在不同项目中的表现，并与其他同学进行比较。这种竞争和比较能够激发学生的求胜心和进取心，使其更加专注和投入到训练中，从而取得更好的成绩。

### （四）以赛代练教学法能够提高训练效果和效率

比赛是一种真实的竞争环境，能够更好地激发学生的潜力和动力，使其更加认真对待训练，全力以赴地发挥自己的能力和技能。同时，比赛还能够为学生提供与其他优秀选手竞技的机会，从而提高他们的竞技水平和综合素质。因此，以赛代练教学法可以更好地提高学生们的在田径训练中的表现。另外，在传统的训练方法中，体育教师通常会通过口头讲解和示范来传授技能和知识，而学生则通过模仿和练习来掌握。这种方式虽然能够传授技能和知识，但往往存在效果不明显、进展缓慢的问题。而以赛代练教学法则将实践操作置于教学的核心位置，通过实际参与和实际操作来加深学生对技能和知识的理解和掌握。在田径训练中，学生可以参加各类比赛进行实践操作，不仅能够更好地理解和掌握田径项目的技能和知识，还能够发现问题并及时进行调整和改进。因此，以赛代练教学法能够提高学生在田径训练中的训练效率。高中体育教师可积极运用以赛代练教学法，以提高学生的田径训练效果和效率。

## 四、以赛代练教学法在高中体育生田径训练中的应用方法

### （一）组织校际比赛

校际比赛是以赛代练教学模式的一种形式，能够有效刺激学生积极性，激发学生的学习兴趣，让学生在比赛中锻炼自己的实际操作能力。组织校级比赛过程中，首先，需要选择合适的比赛项目，比如，高中田径训练中，常见的比赛项目包括短跑、中跑、长跑、跳远、跳高、铅球、标枪等。学校根据学生的兴趣和特长，选择一到两个项目作为比赛项目，确保每个学生都能够参与其中。然后，确定比赛的时间和地点。校际比赛一般会持续一整天，因此，需要提前确定比赛的时间和地点，以便学生和教师进行合理的安排。对于比赛地点的选择，学校可以选择自己的操场，或者租用专业的田径场地，确保比赛的公平性和安全性。接下来，进行比赛的组织和准备工作，比如，成立一个组织委员会，负责比

赛的筹备工作。委员会成员包括体育教师、学生代表和家长代表等，成员共同制定比赛的规则、时间表和评分标准，准备比赛所需的器材和设备，确保比赛的顺利进行。比赛当天，学校需要安排专业的裁判和工作人员，对比赛过程进行监督，确保比赛的公平性和规范性，工作人员负责比赛现场秩序的维护。比赛结束后，学校可以组织颁奖仪式，表彰优秀的选手和团队。体育教师可以召开短时间的比赛总结会议，让学生分享比赛的经验和体会，以及提出改进的建议，从而进一步提高学生的参与度和学习效果。

## （二）设计竞赛项目

主要指由体育教师组织的小范围小群体体育竞赛活动，比如，设计一条障碍赛道，让学生在在规定时间内跨过各种高低不同的障碍物，以最快的速度到达终点。采用障碍赛道的训练方式既能够提高学生的速度和灵活性，还能够培养他们的反应能力和适应能力。在设计障碍赛道时，可以考虑设置不同高度的栏杆、跳板、绳索等障碍物，让学生根据自身的能力选择合适的跨越方式。同时，在赛道上设置计时器，让学生争分夺秒地完成比赛，增加竞技性和紧张感。除了障碍赛道，还可以设计其他多样化的竞赛项目。比如，设计短跑接力赛，学生分为若干小组，每组由4名成员组成，每个成员需要完成一段等长的短跑，通过接力棒的传递来完成比赛。短跑接力赛不仅能锻炼学生的速度和协作能力，还能增强团队合作意识，培养学生的责任心和集体荣誉感。此外，还可以设计一个跳远穿环的竞赛项目，让学生以最远的距离跳远，并在跳远的过程中穿过悬挂在空中的环，以此来锻炼学生的跳远技巧和力量，培养学生的空间意识和准确性。为了增加比赛的趣味性，可以设置不同高度和大小的环，让学生根据自己的能力选择合适的挑战。

## （三）制定训练计划

以赛代练教学法注重个体差异，因材施教。在田径训练中，可以根据学生的身体条件和兴趣特长，制定个性化的训练计划。例如，对于速度较快的学生，可以加强短跑的训练；对于力量较强的学生，可以加强跳远或投掷项目的训练。制定训练计划还需要考虑学生的学习能力和时间安排。高中体育特长生的学习任务较重，需要兼顾学业和体育训练。因此，在制定训练计划时，需要合理安排训练时间和内容，以免影响学生的学习进度。同时，还需要根据学生的学习能力和训练进度，适时调整训练强度和内容，确保训练效果的最大化。在制定训练计划的过程中，教练需要与学生进行充分沟通和

交流，了解他们的需求和意愿，比如，通过组织集体讨论或个别面谈的形式，与学生一起制定训练目标和计划，增加学生在训练过程中的参与度，当然，更要确保训练计划的科学性和实施性。

## （四）建立比赛评价体系

比赛评价体系的建立是保障学生运动水平提升的重要举措，在建立比赛评价体系时，首先需要确定评价的内容和标准，应从技术得分、成绩排名、心理素质等因素入手，全面评价学生的综合能力。在实际操作中，可以将学生分为不同的组别进行比赛，以确保比赛的公平性和竞争性。比如，分为个人项目和团体项目，前者包括短跑、长跑、跳远、跳高等项目，后者包括接力赛、混合接力赛等项目。在比赛过程中，要注意评价的公正性和客观性，注重对学生的反馈和指导，及时发现学生的问题并给予指导，帮助他们提高自己的水平。

## 结语

总而言之，以赛代练教学法在高中体育生田径训练中的应用具有重要意义。通过组织校际比赛和设计竞赛项目，能够激发学生的学习兴趣 and 竞争意识；通过制定个性化的训练计划和建立科学的评价体系，能够更好地发挥学生的潜力，提高训练效果。以赛代练教学法的应用，将为高中体育生田径训练带来新的活力和动力，为学生的全面发展提供良好的平台。

## 参考文献

- [1] 施飞. 高中体育田径专项化教学开展的研究[J]. 中学课程辅导, 2023, (36): 30-32.
- [2] 吴彭帅志, 朱君. 普通高校田径运动体能训练的优化研究[C]// 江西省体育科学学会, 全国学校体育联盟江西省分联盟, 江西省体育学学科联盟, 华东交通大学体育与健康学院. 第四届“全民健身 科学运动”学术交流大会暨运动与健康国际学术论坛论文集. 中国地质大学(北京)体育部, 2023: 3.
- [3] 张丹. “以赛代练”法在技巧啦啦操训练中的探究[J]. 冰雪体育创新研究, 2023, (17): 169-171.
- [4] 邓万金. “以赛代练”与“以赛带练”的哲学思辨及应用思考[J]. 成都体育学院学报, 2022, 48(03): 107-112.
- [5] 刘晓梅, 秦安娜, 张诗雨. “以赛代练赛练结合”: 体育教学新思路探析[J]. 青少年体育, 2021, (11): 79-80.
- [6] 徐美平. 优化高中生体育考生田径训练研究[J]. 高考, 2019, (32): 192.