

## 网络教学背景下普通高校田径教学研究

干小华<sup>1</sup> 苏晓薇<sup>2</sup>

1 海南热带海洋学院体育与健康学院, 海南 三亚 570020

2 华南理工大学体育学院, 广东 广州 510100

**[摘要]**随着我国社会经济和科学技术的高速发展,教育行业应该顺应时代发展潮流,不断开拓创新。在信息化、网络化、自动化的时代背景下,普通高校田径教学应尝试利用先进的科学技术,丰富教学资源、改进教学模式、创新教学手段,给学生提供更多的学习机会和空间。网络教学在高校体育教学中有时空灵活性强、知识更新率快、可视化程度高的优点,因此大部分高校逐渐重视网络教学在高校田径教学中的应用。当前,高校田径教学尚存在许多问题,对网络教学的重视程度不够,需要进一步完善和改革,构建更加科学、合理的高校田径教学体系。

**[关键词]**网络教学;普通高校;田径教学

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5706

中图分类号: G71

文献标识码: A

## Research on Track and Field Teaching in Colleges and Universities under the Background of Network Teaching

GAN Xiaohua<sup>1</sup>, SU Xiaowei<sup>2</sup>

1 School of Physical Education and Health, Hainan Tropical Ocean University, Sanya, Hainan, 570020, China

2 School of Physical Education, South China University of Technology, Guangzhou, Guangdong, 510100, China

**Abstract:** With the rapid development of China's social economy, science and technology, the education industry should comply with the development trend of the times and continue to explore and innovate. Under the background of informatization, networking and automation, track and field teaching in colleges and universities should try to use advanced science and technology to enrich teaching resources, improve teaching modes and innovate teaching means, so as to provide students with more learning opportunities and space. Network teaching in college physical education has the advantages of strong space-time flexibility, fast knowledge renewal rate and high degree of visualization. Therefore, most colleges and universities gradually pay attention to the application of network teaching in college track and field teaching. At present, there are still many problems in track and field teaching in colleges and universities. We do not pay enough attention to network teaching. We need to further improve and reform and build a more scientific and reasonable track and field teaching system in colleges and universities.

**Keywords:** network teaching; colleges and universities; track and field teaching

### 1 网络教学环境和高校田径教学的内涵

新时期,网络教学成为教育行业改革创新的重要路径。网络教学环境下,教学活动突破时空的限制,师生互动频率大幅度增加,符合学生个性化、自由化的学习需求。由此可见,网络教育不只是一种教学手段和方式,更是一种教学理念和组织形式。相较于传统教学,网络教学具有先进性、创新性、时代性,可以给教师提供更多的教学选择,也可以给学生提供更多的学习资源。在此情况下,教师的教学压力得以减轻,教学效果更加突出;学生的学习渠道得到拓展,学习效率显著提高。

高校田径教学作为教育体系的重要组成部分,可以提高学生的身体素质,维护学生的心理健康。当前,德智体美综合发展的高素质人才,更容易得到社会和企业的青睐,展现出强大的核心竞争力。因此,高校必须重视田径教学,提高田径教学质量,激发学生对田径运动的热情和兴趣。在此情况下,高校田径教学需要引进网络教学模式,开放教学内容、改变教学方针、增进教学手段,动态的传授田

径知识,引导学生进行实践。网络教学环境下,高校田径教学迎来更好的发展前景,需要学校、教师、学生三方联动,不断深化田径教学的网络化改革<sup>[1]</sup>。

### 2 高校田径教学存在的问题

#### 2.1 田径运动的局限性

客观来看,田径运动在高校教学中,存在很大的局限性。在高校田径教学中,教师田径运动在高校很难全面展开,田径教学内容缺乏吸引力。在此情况下,学生机械的模仿田径运动动作,很难在枯燥乏味的练习中享受田径运动带来的乐趣,同时受到高校田径教学中主客观因素的影响,学生也无法学习更多的田径运动技巧;对田径运动的认识和理解过于片面,无法产生更多的学习兴趣。并且相较于其它运动,田径运动更加复杂,高校体育教师的田径教学难度高,学生很难掌握田径运动的要点。

#### 2.2 教学模式和考核评价单一

传统的高校田径教学模式,无法吸引学生的注意力。传统的高校田径教学模式是教师通过技术动作的讲解与

示范,让学生模仿练习形成初步的动作表象。在教学的过程中是以实操为主、运动理论知识的讲解为辅,不利于学生更好的理解学习某一运动技术形成的原理。高校田径教学应在实践的过程中不断强化学生的运动理论知识的学习,但是由于部分体育教师在组织教学的过程中更加注重技术动作的实践学习,教学内容忽略了理论知识的教学。这种单一的教学模式,缺乏行之有效的训练方式,学生很容易产生厌学情节。在此情况下,高校田径教学陷入恶性循环,无法发挥应用的作用,不利于学生的身心健康发展。

从教学评价上,高校体育田径课主要是以定量评价、终结性评价为主。考核内容主要包括实践部分、理论部分、体质测试、课堂表现四个部分组成,其中大部分高校占比最高的是实践部分的成绩。通过量化的方式对学生所学的技术动作进行考核。这种考核方式忽略了学生的个体差异性、学习态度,在一定程度上会打击学生的学习积极性,不利于高校田径教学的发展。教师在对学生进行田径课考核时应注重过程性评价,尊重学生的个体差异性。

### 2.3 学生身体素质不相符

当前我国高校学生的身体素质普遍低下,严重影响田径教学效果。具体来看,缺乏良好的基础体能支撑,学生的田径学习困难重重,无法进行自主学习和自我提高。并且,大部分高校学生缺乏锻炼,爆发力、协调性等身体素质缺失,这就会造成在高校田径教学的过程中教学事故发生的概率大大提升。统计数据显示,高校田径教学中的猝死率连年上升。究其原因,首先是高校学生的身体素质与高强度的田径运动不符合,其次是高校田径教学的保护措施不到位<sup>[2]</sup>。

### 2.4 学生专项技术基础较差且课时不足

很多学生虽然从小就接触田径运动,但是由于没有经过专业的指导,只会一些最基本的跑步等,而且跑步也比较枯燥,兴趣性相对较低,很多人平时也不坚持锻炼,因此基础较差;要促使学生喜欢这项运动,首先要让学生获得运动的乐趣以及明白锻炼的价值,只有长期坚持,才能有更深刻的体验。其次,高校田径运动课程课时相对也不足,也很难系统的进行科学的教学,因此对提升学生的积极性也是一个大问题。

### 2.5 高校对田径教学重视度不够

由上文可知,高校田径教学缺乏必要的安全和保护措施,从侧面反映出高校对田径教学的重视不足。因此,高校的人力、物力投入有限,无法满足田径教学的需求。在此情况下,高校田径教学不仅缺乏专业的体育教师,而且缺少充足的体育设施和场地,很大程度上阻碍学生的田径运动学习效果。高校对田径教学的忽视,不利于培养具备综合素养的优质人才,无法满足社会的需要。

## 3 网络教学在高校田径教学中的优势

网络教学是建立在互联网、计算机基础上的一种教学形式,将视频、文本、图片等多种形式的教学资源共享至互联网,让学生不受时间、空间的限制进行学习,以达到更好的教学效果。当网络教学运用至高校田径教学之中时,可以充

分发挥网络教学灵活性高、更新率快、资源丰富等优势。

### 3.1 网络教学时空灵活性强

网络教学通过互联网进行教学资源的传输与共享后,以计算机、平板电脑、智能手机等设备为载体,将更多的高校田径教学的知识与技能提供给学生进行学习。随着这些移动设备的普及,网络教学灵活的时空优势也逐渐显现。学生可以随时随地进行田径知识与技能的学习,对传统的线下体育教学有着良好的补充作用。田径项目自身存在着项目多、运动技巧专业化程度高的局限性,因此在高校田径教学也受到一定的限制。网络教学在时间上灵活性高,课后教师可以运用网络教学让学生加强学习田径项目相关的理论知识。通过理论的学习来促进他们更好的理解田径运动技术动作的原理,从而达到更好的体育教学效果。同时网络教学受空间的限制较小,具有即时性的优势。当学生进行网络教学时遇到问题时可以即时留言,提出相关的问题或者分享给其他同学进行交流讨论。

### 3.2 网络教学知识更新率快

随着现代社会的飞速发展,各学科的知识也在不断的更新。互联网在其中起着信息交流与分享的中介作用,并且在互联网进行知识的共享与交流时间成本较低,越来越多的群体愿意通过互联网平台科普知识以及分享经验,从而促进了网络上的知识资源的更新。在高校体育网络教学中,已经有很多知名的高校在做到了体育教学资源的实时共享,其中包括田径技能知识、田径理论知识拓展、田径体能等方面的资源。由于大部分高校体育教师受到各种因素的影响,并没有做到不断学习田径相关的知识,包括田径竞赛规则、动作技术要领、相关的理论知识等。因此在田径教学的理念方法上存在着一定的局限性。在普通高校田径课中,高校学生可以通过网络教学不再局限于校内的体育课,更加即时有效的获取田径运动相关的知识<sup>[3]</sup>。

### 3.3 网络教学可视化程度高

网络教学的可视化程度高有利于学生学习和了解技能要求较高的田径项目以及在促进学生在体育课后建立正确的运动表象。田径运动中有部分项目对技能要求比较高,例如撑杆跳、标枪、链球等项目,在高校的教学中,由于受到场地器材限制以及体育教师自身专业素质的限制,学生们很难在传统的田径体育教学中学习这些项目的技术动作以及竞赛规则。网络教学通过视频、图文等形式将这些较难在体育教学中体现的知识与技术展现给学生。高校传统的田径课中,大部分教师通过动作示范法对学生进行技术动作教学,学生通过教师的示范逐渐建立动作表象,正确动作表象的形成需要从视觉表象到动觉表象逐渐的过渡。但是受到教师专业技能水平和教学水平因素的影响,无法在田径课中向学生清晰、完整的讲解和展示某些技术动作,因此学生在建立正确的视觉表象时就会遇到困难,从而阻碍他们逐渐向动觉表象过渡的过程。网络教学就可以充分发挥其可视化程度高的特点,学生可以通过观看优质的田径教学视频,运用回放、慢放的方式从不同的

视角学习技术动作,帮助他们建立正确的动作表象。

### 3.4 网络教学促进构建以学生为主体的教学新模式

网络教学的引入打破了高校传统体育课的上课模式,传统体育课教学是以教师为主体通过讲解和示范的方式,学生跟随教师进行模仿练习。网络教学中更加强调以学生为主体,鼓励教师与学生进行互动交流。在这个过程中不仅能够激发学生的学习兴趣,同时教师在与学生进行互动交流时可以更加了解学生的身体素质情况、技能动作掌握的熟悉程度,让老师更好的根据学生的实际情况制定教学方案。进而促使教师的“教”与学生的“学”形成一个良性循环的教学过程。

## 4 网络教学环境下高校田径教学的发展路径

### 4.1 增强网络教学基础设施数量与规模

网络基础设施是实现网络教学的先决条件,是网络教学顺利进行的保障,通过对国内包括211高校、985高校以及普通本科院校的130所大学的实地调研中可以看出,在过去20多年发展过程中,网络化基础设施建设得到了长足发展,无论是硬件的计算机数量还是软件的互联网覆盖面都得到了很大提高,尤其是在移动网络迅速普及的背景下,高校的互联网接入覆盖面越来越广泛,“最后一公里”难题基本得到解决了。这样为高校开展和推广网络教学提供了最基础的保障。

### 4.2 应用网络教学,提高教学质量

高校田径教学应该跟上时代发展的步伐,利用多媒体计算机技术、电子信息通信技术等,提高教学质量。互联网包罗万象,海量的信息为高校田径教学提供丰富的资料和素材。在此基础上,高校体育教师可以通过视频课件,演示田径肢体动作和运动技巧,方便学生随时、随地观看和学习。这种模式更加先进、规范,从根本上解决教学示范错误或不到位的问题。并且,高校体育教师还可以选择著名的田径比赛视频,增加学生对田径运动的认知和理解,激发学生的学习兴趣。另外,高校体育教师在田径教学中,教师不断引导学生进行探索和思考,运用不同的方式更加深刻的体会技术动作的动作要领,创新教学方法,提高学生的积极性和主动性,营造生动、活泼、有趣的田径教学氛围和情境。

### 4.3 应用网络教学,更新教学信息

当前,田径运动的理论知识和实践技巧快速更新,高校体育教材缺乏时效性,阻碍田径教学的深度和广度。因此,高校田径教学需要引入网络教学,不断更新教学内容,开拓学生的综合视野。具体来看,高校体育教师利用互联网资源和素材,学习了解田径运动的新理念和新技法,提炼精华反哺田径教学。此举不仅可以保证教学内容的全面性,帮助学生构建系统的田径知识框架,而且还可以实现理论指导实践,切实提高学生的田径运动水平。举例来看,高校体育教师在田径教学中,通过网络教学更新信息,可以摒弃容易损伤肌肉的拉伸训练方式,选择更加科学的PNF训练方式,提高学生身体素质和柔韧性。

### 4.4 应用网络教学,增强师生互动

高校体育应用网络教学,可以增强师生互动,达到更好

的教学效果,有利于营造和谐、友善的田径运动学习氛围,提高学生的接受度和参与度。具体来看,高校体育教师通过网络平台,简化教学环节和流程,可以更加高效地解决问题,提高师生交流沟通频率,从而增进师生关系。在此情况下,师生互动效果显著,不仅可以增加高校体育教师的教学热情,而且可以提升高校学生的学习兴趣。这种师生互动,有利于建立师生平等关系,帮助高校体育教师转变教学思维,保证教学质量。网络教学环境下,高校师生的沟通更加顺畅无阻,有利于构建科学、合理的高校田径教学体系,培养德智体美的高素质人才,符合时代发展的主旋律。

### 4.5 完善教学评价机制

目前,网络教学评价主要是通过学生在课堂中的表现以及考勤表现情况给予不同的分数,在调查中发现,大多数教师会采取教师打分,学生互评来评价学习情况,这种方式优点是学生之间可以互学互鉴,缺点是主观性太强。很多高校教师为了确定学生平时成绩习惯上采用设置客观题测试,系统会自动进行量化分析给出最终成绩,该种方式表面上公开、公平、公正,本质上却只是将“为考试而学习”的观念扣上了互联网的帽子,还是传统教学思维。因此体育教师在教学评价时首先要遵循客观性、公平性的原则,采用定量与定性评价相结合,过程性评价与终结性评价相结合。将学生进行网络学习的情况纳入最终的考核成绩之中,从学习时长、学习效果等多种维度对学生进行网络学习的情况进行评价。

## 5 结语

综上所述,网络教学在一定程度上打破了高校传统田径教学的教学模式,促进高校田径教学构建以学生为主体的教学模式。网络教学具有网络教学在时间和空间上灵活性较强、可视化程度较高、资源丰富且更新率高的优点。当前学生自身身体素质较差、田径教学内容枯燥乏味、教学评价单一、田径运动项目自身的局限性等不利因素阻碍了高校田径教学的发展。网络教学环境下的高校田径教学,从课堂延展到课外,对学生的影响力显著增加;有效缓解传统教学产生的师生矛盾,提高学生的学习热情和运动兴趣。在此情况下,高校田径教学不再受教学模式单一、田径运动局限、学生身体素质不符、课时不足、高校重视不足等问题的阻挠,可以更好地展开教学活动,提高教学质量、更新教学信息、增强师生互动,持续为社会输送身心健康的优质人才。

### 【参考文献】

- [1] 王俊龙. 网络教学手段在高校田径教学中的应用[J]. 当代体育科技, 2014, 4(36): 77-79.
  - [2] 李佳静. 网络教学手段在高校田径教学中应用的思考[J]. 田径, 2015(10): 16-17.
  - [3] 袁红文. 网络教学在高校田径教学中的运用[J]. 硅谷, 2008(1): 71-73.
- 作者简介: 干小华(1979-)女, 湖北武汉, 双学士, 讲师, 海南热带海洋学院, 研究方向: 体育教育与运动训练; 苏晓薇(1999-)女, 广东深圳, 硕士研究生, 华南理工大学体育学院, 研究方向: 体能训练理论与实践。