

襄樊学院学术著作基金资助出版

娱乐化 田径教学指南

◎ 周红萍 苏家福 编著



随书赠送
2张 VCD

北京体育大学出版社

襄樊学院学术著作基金资助出版

娱乐化 田径教学指南

周红萍 苏家福 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 黄 强
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

娱乐化田径教学指南/周红萍,苏家福编著. - 北京:北京体育大学出版社,2005.6
ISBN 7-81100-334-1

I. 娱… II. ①周…②苏… III. 田径运动-体育教学 IV. G820.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 045061 号

娱乐化田径教学指南

周红萍 苏家福 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 8

2005 年 6 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 25.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



周红萍，女，1965年12月22日生于湖北省老河口市。

1984年考入襄阳师专体育系，1988年获田径一级裁判，1996年在武汉体育学院研究生班学习硕士学位课程，2001年考入湖北大学体育学院研究生部，2004年获硕士学位。

先后完成省、院级课题3项。在国内外学术期刊和学术会议发表论文26篇。出席2004年第7届体育科学大会并参加了大会交流。

现任襄樊学院体育系副教授，大学体育课教研室主任，讲授《学校体育学》、《体育概论》、《体育管理学》、《大学体育》等课程，现为中国体育科学学会会员。



苏家福，男，1964年7月出生于河南省民权县，1984年毕业于武汉体育学院，现任襄樊学院体育系副教授，田径一级裁判。曾在国内外学术期刊和学术会议发表专业论文十余篇。

编者的话

在初级中学《体育与健康课程标准》的教学理念和教学领域目标统领下，中学的体育教师和体育教育专业的学生急需得到一本有利于师生愉快地进行田径运动的教学，促进学生身心健康发展，并且可以带到教学场地当场应用的一本较为全面系统的教学参考书。但是，当我们寻找这本书的时候，却是两手空空。

在此背景下，我们经过艰苦的努力，搜集了大量的具有基础性、人文性、趣味性、科学性、可操作性的田径运动的练习内容和方法，通过系统的梳理和创编之后，又通过实践论证，最终形成了《田径娱乐化教学指南》一书。

本书分为三部分：第一部分是简介田径教学改革的历史背景、意义、采取的措施和实验分析；第二部分图文并茂地展现了较为完善、系统的田径娱乐化教学内容和方法（配有VCD光盘）；第三部分编写了21篇田径教学内容的教案示例和8篇课外体育活动案例。为中学体育教师和体育教育专业的学生，实施体育与健康田径教学提供了参考。

不足之处，恳请同行和读者赐教。

目 录

上篇 娱乐化田径教学概论

一、田径教学改革的历史背景.....	3
二、田径教学改革的历史意义.....	4
三、我国初中田径教学内容和方法改革的现状、特点及发展走向.....	5
四、田径运动娱乐化教学改革的理论依据.....	7
五、田径娱乐化教学内容和方法体系的构建.....	9
六、田径娱乐化教学内容和方法框架体系的特点	13
七、田径娱乐化教学的实验	15

中篇 娱乐化田径教学方法

第一章 跑的练习	23
一、快速跑	23
二、耐力跑	29
三、障碍跑	35
四、合作跑	38
第二章 跳跃练习	44
一、跳 高	44
二、跳 远	48
第三章 投掷练习	55
第四章 跑跳投组合练习	60
一、走跑组合练习	60
二、走跳结合练习	61
三、跑跳结合练习	62
四、跑投组合练习	63
五、跑跳投组合练习	64

下篇 娱乐化田径课教案和课外活动示例

第一章 娱乐化田径教案设计	69
一、课的设计与教案的区别和联系	69

二、娱乐化田径教学目标的设计	70
三、娱乐化田径教学内容和方法的选择	71
第二章 初一年级教案	72
一、快速跑和抛接投教案	72
二、掷垒球和障碍跑教案	73
三、实心球和快速跑教案	75
四、体能练习教案	77
五、跳跃和掷垒球练习教案	79
六、跳跃和过障碍练习教案	81
七、投掷和奔跑练习教案	83
第三章 初二年级教案	85
一、合作跑和各种抛接练习教案	85
二、原地侧向推铅球和起跑练习教案	86
三、投掷和趣味接力游戏教案	88
四、快速跑和跳跃练习教案	91
五、快速跑和接力跑练习教案	94
六、跨越式跳高及其辅助练习教案	96
七、跨越式跳高和接力跑练习教案	98
第四章 初三年级教案	101
一、快速跑和跳跃练习教案	101
二、合作跑和接力跑练习教案	103
三、跳远和实心球练习教案	105
四、跳远和合作跑练习教案	106
五、跳远和投掷练习教案	108
六、耐久跑和投掷练习教案	109
七、跳远和耐久跑练习教案	111
第五章 课外活动例编	113
一、30×50 米师生混合接力比赛	113
二、跳绳活动计划	113
三、实心球投远比赛	114
四、立定跳远接力比赛	115
五、15×400 米接力比赛	116
六、跳高等级比赛	116
七、趣味体育课外活动	117
八、趣味课外活动	118

上篇

娱乐化田径教学概论

一、田径教学改革的历史背景

2000年10月和2001年7月,国家教育部先后颁发了初中《体育与健康教学大纲》和《体育与健康课程标准》,提出了坚持“健康第一”的指导思想,并确定了运动参与、身体健康、运动技能、心理健康和社会适应5个学习领域目标。这标志着新一轮的体育教学内容和方法的改革将如火如荼地进行。为积极配合国家教育部推行和实施该大纲和标准,探究实现体育与健康教学目标的重要条件和有效途径势在必行。本文把田径作为个案进行研究,其原因一是,田径6次被列入体育大纲必修内容之首的事实表明,田径对人的身心和谐发展具有直接和间接的作用,具有其它学科不可替代的功能,是实现体育与健康教学目标的重要方法和独特载体;二是,许多文献研究表明,由于田径教学内容的竞技性、方法的程式化,学生畏惧和厌倦上田径课。因此,如何调动学生练习的积极性和主动性,便成为体育教育工作者研究的主要课题。在新大纲和课程标准指导下,季浏和王占春主编了《体育与健康》教科书,选择的田径教学内容和方法趋向娱乐化,但对于初中阶段的田径教学来说,还显得薄弱,因此,深入改革研究初中田径教学内容和方法,实现体育与健康教学目标,就显得十分必要和紧迫。

从国外学校体育改革现状来看:田径也处于重要的地位。在日本,初级中学体育教学内容中田径为必修内容;德国把田径教材作为A类教材;英国体育课程标准选择项目共6项,其中田径排在第一位;美国7大类体育教学内容中,田径列于首位;俄罗斯把田径作为初中体育教材内容的基础内容。从体育教学目标的相似和相近之处来看:都具有重视学生的健康水平提高和全面发展;关注学生运动习惯和积极人生态度的形成;重视发展学生的体能和运动技能;强调培养学生参与健康社区和环境创设的意识和能力。从体育教学模式上来看:日本的快乐体育、终身体育模式;德国和法国的体验参与模式、竞技运动模式、健身运动模式和运动行为模式;英国的选修教学模式、按能力分组教学模式;美国的竞技教学模式、健身教学模式、社会责任模式和学科联合模式;俄罗斯的协作教学、创新教学模式、弹性化教学模式等,都说明世界各国高度重视体育与健康相结合的教学模式,在快乐中健身已成为当今学校整体改革的突破口。但以上教学模式是对体育教学的共性研究,是相对宏观的,而从理论到实践的娱乐化健身研究尚不深入。

从国内来看:建国初到现在,国家教育部共颁发6部初级中学体育教学大纲,在所有大纲中田径为必修教材,所占学时总数最大,教学内容都是由跑、跳、投组成。在前5部教学大纲中,田径教学的主要目标是掌握所学项目的基础知识、基本技术和技能,发展身体素质,增强学生体质。因此,体育教材中的田径教学内容基本上以技术教学形式出现,教学方法主要体现了认识规律和竞技技能形成规律。季浏在全国中小学《体育与健康》课程标准研制情况汇报中写到:以往的体育教学重运动技能,轻身心发展,不符合当今社会发展和个人发展要求。梁波和张春伟在《田径快乐教学方法》一文中,总结了学生在田径教学中不快乐的原因有四:一是教学中教师把目光集中在少数优秀学生身上,忽视了满足大多数学生成功的体验;二是教学中只重视技术教学,忽视了让学生积极进行身体练习;三是教师主观的让学生为完成任务而练,忽视了设计多种方案供学生自己选择;四是在执行教学计划的同时很少征求过学生意见。田径教学受竞技体育影响较深,教学形式侧重于竞技性,对学生要求偏高,方法单一、枯燥,学生厌学。初中时代的这种体验与认识,对以后的田径教学影响很大。例如:龚晖晖的《对南京大学学生体育项目选项情况调查》中,2439人进行选项,仅有12位男生选择田径;刘昕的《华南理工大学体育课学生选项分布的调查研究》中,有

1863 人选择体育项目, 但无 1 人选择田径。学生上田径课不快乐的原因很多, 但关键在于教师能否按素质教育的要求来改变长期形成的错误观念。因此, 研究初中田径教学内容和方法的改革迫在眉睫。当《体育与健康课程标准》颁发后, 教学目标统领教学内容和教学方法, 从事学校教育和学校体育工作的许多仁人志士都在积极改造原有教学内容, 探索有效教学方法, 但从理论到实践尚不够深入。

本研究试图在总结和吸收已有研究成果的基础上, 紧密联系教学实际, 突出本学科的发展性、创新性和与时俱进性, 对搜集的资料进行系统梳理, 提出改革思路, 选择和运用娱乐化教学内容和方法, 构建初中田径娱乐化教学内容和方法体系。期望这一研究能为初中《体育与健康》教材的完善和实施体育与健康田径教学提供参考。

二、田径教学改革的意义

(一) 田径教学与田径竞技的区别与联系

提到田径, 许多人就只想到那是运动员在田径场上竞走、狂奔、劲跳、猛投的竞技运动, 这是长期以来许多教师在教学中把田径教学上成了田径训练课所导致的根本原因之一。只有澄清田径教学与田径竞技的本质区别与联系, 才能把握田径教学的方向, 更好地推动学校体育健康发展。田径教学是在体育教师和学生的共同参与下, 教师运用适当的方法, 通过传授田径运动知识技能, 使学生骨骼、肌肉强壮有力, 关节灵活, 增强学生体质, 培养学生快乐、明快的生活态度、竞争意识和勇敢、顽强、战胜自我和对手的一种有组织的教育过程。而田径竞技是在教练员和运动员的共同参与下, 通过运动训练, 最大限度地发挥运动员的潜能, 以育人夺标为根本目标的一种活动。它们二者有着本质的联系与区别。相同点: 田径教学和田径竞技均是身体文化活动的一部分, 各自目标都要借助于走、跑、跳、投等身体活动才能完成。不同点: ① 属性不同: 初中田径教学属于基础性的教育范畴, 主要表现出健身娱乐属性; 而田径竞技属于教育训练学范畴, 主要表现出竞技属性。② 目的不同: 田径教学作为教育的组成要素, 按教育的目的与任务培养全面发展的人, 从增强体质、促进健康出发, 以达到完善人体的目的, 其各种运动形式只是达到目的的手段; 田径竞技却要求运动员挑战自我, 超越极限, 以追求运动技术水平和比赛的胜利为目的。③ 对象不同: 田径教学面向所有的学生, 对人体无选择; 而田径竞技需要有先天的运动条件和发展前途的运动员, 所以它对人体是有选择的。

从上述的异同点我们可以这样说: 田径教学无论从理论上还是实践上看, 都不能单纯地把田径竞技训练的内容、方法和手段用于课堂。必须根据体育与健康课程目标, 依据学生的生理、心理特点, 改造田径竞技内容, 把竞技体育、健身体育、体育文化有机地结合起来, 选择适宜的教学方法和手段, 使学生愉快地进行身体练习。

(二) 娱乐与健康田径教学是新世纪的当然选择

学校体育是学校教育的重要组成部分, 是培养全面发展人才的重要途径。学校体育在育人中具有直接参与性、动态性、身心合一性和社会性的特点。学校体育是学生对自身健康进行积极维护和美化的过程, 没有人期望这一过程是痛苦的。全面提高学生的身心健康水平, 服务于快乐的幸福生活, 是学生对学校体育的期盼。新世纪, 国家教育部把传统的“体育”在科目和课程上拓展为“体育与健康”, 从教学指导思想到教学领域目标, 真正显示了对学生的尊重和关怀。体育与健康这两个概念的共同属性都包括生理、心理和社会适应三个维

度,它们统一的基础是辩证的身心观。辩证的身心观指导下的体育价值观要求体育必须“身心并完”,必须把“健康第一”作为指导思想。健康是学校体育的首要目标,体育是在健康的指导下来达到健康目标的手段和方法。因此,体育与健康是一个合成概念,是一个素质教育发展系统,两者必须有机统一。

娱乐与健康田径教学是时代的当然选择。其原因有三:①在信息社会知识经济全球化的今天,社会生产和生活方式发生巨大变化,学生在较短的时间内,接受前人积累的知识,脑力劳动增加,体力劳动减少,升学的激烈竞争,快节奏的生活,高效率的学习、城市化的生活、高脂肪、高能量物质的过多摄入等,不可避免地出现人体生物结构机能退化和现代文明病,娱乐与健康田径教学是促进学生全面发展的有效途径。由于它包括了人类活动中的走、跑、跳跃、投掷等基本活动能力,通过对田径基本知识、基本技能的娱乐化学习,将有助于促进中学生身体形态和器官系统功能的协调发展,提高力量、灵敏、速度、耐力、柔韧等身体素质和各种基本活动能力,增强在各种环境下的避险、求生的自我保护能力,培养学生快乐、明快的生活态度、竞争意识和勇敢、顽强、战胜自我和对手的精神。因此,科学、系统具有时代特征的田径教学内容和方法是促进学生全面发展的重要条件和有效途径。②它是体育改革发展的需要。世界上许多发达国家都在探讨终身体育的教学模式,快乐体育教学模式,提倡人类与经济、社会、自然间的协调发展,推进素质教育,在新世纪体育里倡导人文精神,必然使我们的目光聚集到娱乐与健康,同时这对实现国家的教育目标更有利。③它是学校体育与健康教育本身的需要。21世纪是以人为本的世纪,“健康第一”,人的可持续发展第一。娱乐是学生对体育的根本需求,以娱乐做为发展新世纪田径教学内容和方法的润滑油,是合理的选择,是满足学生的心理欲望和精神需求,把他们从繁重的文化课学习中解脱出来,且身心达到新的平衡的有效条件和重要途径。

三、我国初中田径教学内容和方法改革的现状、特点及发展走向

学校体育的目标是学校体育指导思想的核心,田径教学内容的选择和方法的采用都是围绕这个目标展开。因此,分析田径教学内容和方法的改革必须首先分析教学目标的变革。

(一) 田径教学目标呈现出多元化

田径教学目标是教学中师生预期达到的学习结果和标准。它反映了体育教学价值和取向,为田径教学指明了方向。它是教学的出发点又是归宿。改革开放初期,体育教学的目标:增强学生体质,促进身心发展,使学生能够在德、智、体、美几个方面得到全面发展,成为社会主义的建设者和保卫者。体育教学的具体任务是:①全面锻炼学生身体,促进学生身体的正常发育,培养健美的体格;促进学生身体机能、身体素质和基本活动全面发展,增强对外界环境的适应能力。②掌握体育“三基”,使学生理解学习体育的目的、任务和体育在教学中的地位与意义,学会锻炼身体和生活中的基本实用技能以及运动技术和体育娱乐方法;使学生懂得身体的基本原理和独立进行方法,以适应终身锻炼身体和生活娱乐的需要。③向学生进行思想品德教育。教育学生热爱共产党……,养成经常锻炼身体的兴趣和习惯;发展学生个性……

从教学目标具体内容我们可以看出:终身体育思想和快乐体育思想有所体现,而且,发展学生个性,培养创造力的目标,首次写进教学大纲中,这表明20世纪80年代以来,我国

体育教学目标开始向多元化方向发展。

20 世纪 80 年代中后期和 90 年代初期, 体育教学进入了全面改革时期, 此时的体育教学目标: 通过体育教学向学生进行体育卫生保健教育, 增强学生体质, 促进身心发展, 培养德智全面发展的社会主义建设者。

1999 年 9 月, 在贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中“树立健康第一的指导思想, 切实加强体育工作”的这一指导下, 2001 年 7 月国家教育部制定了《体育与健康课程标准》, 由体育课变为《体育与健康》课程, 揭开了 21 世纪体育教学新篇章。体育教学的目标: 增强体能, 掌握和应用基本的体育与健康知识和运用能力; 培养运动的兴趣和爱好, 形成坚持锻炼的习惯; 具有良好的心理品质, 表现出人际交往的与合作精神; 提高对个人健康和群体健康的责任感, 形成健康的生活方式; 发扬体育精神, 形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

由上可以看出: 20 世纪 80 年代和 90 年代, 研究者对于体育教学目标的主要观点: ① 以增强体质为主要目标; ② 以学习掌握体育知识、基本技能为主要目标; ③ 以体育锻炼为主要手段, 对学生进行思想品德教育, 培养优良品德为主要目标; ④ 以竞技教育, 提高运动水平, 为国家培养优秀运动员为主要目标; ⑤ 以满足学生娱乐心理, 享受体育乐趣为主要目标; ⑥ 以终身体育为主要目标⑦ 以健康第一为主要目标。体育与健康课程标准规定了运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应 5 个学习领域目标, 这充分体现了体育与健康课程目标的全面性, 力图使学生生理、心理和社会适应水平统一协调发展。

初中田径教学将围绕着育人的总目标 (学生身心全面发展), 提出阶段性目标和具体目标。

(二) 田径教学内容的改革

1982 年至 1992 年田径教学内容以跑、跳跃、投掷的基本技术为主要内容, 教学内容竞技化、陈旧、规定得过细和过死、简单重复、脱离现实生活; 各种内容自成体系, 缺少合理组合。如: 推铅球, 现实生活中几乎用不着, 用铅球进行各种身体练习来强身健体, 十分危险, 但初中各年级教材中都有, 从握持器械、滑步、最后用力到器械出手后的身体平衡, 从原地侧向推到侧向滑步推自成体系; 其它项目教学内容的安排也是如此。1992 年至 1999 年随着改革开放的进一步深入, 全民健身计划和奥运争光计划的贯彻执行, 以文超主编的《田径热点论》为代表的专著, 充分论述了田径的竞技价值和健身价值, 对田径教学内容的改革进行了综合。王占春主编的《九年义务教育初级中学——体育》课本也体现了这种教育思想, 教学内容反映在运动技术和健身指导上, 缺乏个体发展心理和社会参与内容的组织, 缺少生机和活力。20 世纪末、21 世纪初随着经济全球化到来, 人们的生活节奏加快, 健康倍受人们关注。体育教育工作者在认识到以上问题存在的情况下, 组织人力、财力深入调研和研制, 2000 年 10 月和 2001 年 4 月由国家教育部先后颁发了初中《体育与健康教学大纲》和《体育与健康课程标准》, 提出了“健康第一”的指导思想, 确定了五个领域目标。季浏和王占春分别主编了《体育与健康》教材, 一是修改内容, 如将铅球改为实心球; 二是改造和拓宽内容, 如: 选择一些障碍跑、合作跑等, 有利于提高学生练习兴趣、培养参与与协作意识, 发展多种素质和基本的运动能力。但教学内容的选择和安排只是抛砖引玉, 因此, 必须进一步改进、深化和完善。

(三) 田径教学方法的改革

1982 年至 1992 年, 由于教学内容竞技化, 在教学过程中强调教师的教。体育教学工作主要运用认识规律和运动技能形成规律, 采用示范法、语言法、正误对比法和重复练习法

等传授式和系统化的教学方法进行教学,苛求动作技能的准确与完美,把运动技术学习与掌握作为直接的教学目的,而不是教学手段,教师重视的是学生跟我做,对学生要求偏高,方法单一、枯燥,很少考虑学生的情感、体验和需求,挫伤了学生学习积极性,学生厌学。1992年至1999年,由于快乐体育、终身体育指导思想的出现,田径教学内容的增加,为反映时代特征出现了情境教学法、象征法、发现法、观察法、启发式教学法、自评法、模拟法、游戏竞赛法等等,从整体上看,体育教学方法大都能体现启发学生主动学习的思想。这表明“以教师为中心”的传统教学方法正在转变。近两年来在“健康第一”指导思想的作用下,体育教育工作者大都根据新领域目标要求,以人为本,采用适宜的教学方法,如:成功体验法、个性化教学法、合作法等来反映时代精神,体现田径运动的娱乐、健身、竞技属性,但研究尚处于零碎、局部状态,不便于教师借鉴,需要完善和整合。

综上所述,改革开放以来,中学田径教学改革表现出以下特征:①教学目标逐步朝着“多目标”的方向转移,但最终以学生的身心全面发展为主要目标,即从唯生物观逐渐向生理、心理和社会适应的完美结合发展。②教学内容从长期以来的以跑、跳、投为主的技术学习内容,逐步将得到改造,民族民间的跑、跳、投内容引入课堂,向着“易学、易练、易用”的人文化、生活化、简单化、趣味化方向发展。③教学方法的研究显得十分活跃,大都能体现新大纲精神,注重健身性、娱乐性、社会性、人文性。表明“以教师为中心”的传统教学正逐步转变,但教学方法的研究只是单项的。总之,田径教学内容和方法的选择将向着发展个性,注重和谐,崇尚健康,追求成功的方向发展。

四、田径运动娱乐化教学改革的理论依据

(一) 田径运动娱乐化改革的生理学基础

1. 田径运动对人体的发展具有积极的影响

田径运动是有走、跑、跳跃、投掷,以及由走、跑、跳跃和投掷组成的竞技项目和健身娱乐活动。这些活动是人们的基本活动形式,通过这些活动刺激人的机体,使人产生短暂的适应,如心率提高、呼吸加快等。长期进行这些刺激,短暂性适应效果不断积累,使人的结构、形态、功能发生相对稳定的变化,促进机体发展,对于增强和改善民族体质具有十分重要的意义。

2. 田径活动受人体的生理与功能的制约与影响

田径运动过程是一个复杂的机体活动过程,无论是运动内容、运动负荷和运动方式都受到人体的结构和功能的制约,因此,在进行田径运动时应充分考虑学生身心发展的阶段性和差异性,遵循解剖与生理学规律,在参加田径活动时遵循人的机体工作能力的发展变化规律。

3. 人的生长发育和生命过程具有明显的阶段性和个体差异

人的生长发育与生命过程具有明显的阶段性,不同的年龄阶段具有一些共同的、本质的解剖特性,在儿童少年时期人的新陈代谢中同化作用占优势,有机体的各器官系统主要表现为生长与发育、机体水平逐渐提高;另外,由于每一个个体的先天遗传与后天因素的不同,在人的生命的同一阶段,又会表现出鲜明的个体差异,体育锻炼必须符合各年级阶段的生理特征和考虑个体的差异性。

(二) 田径运动娱乐化改革的教育学基础

田径运动是体育教学的重要组成部分,对于促进学生的全面发展具有十分重要的作用。

学生的身体和精神是一个有机的整体,体育教学的主要任务是如何促进学生身心的全面和谐发展。只有将田径与教育有机结合、相互作用,田径教学才能从育体走向育人,实现田径运动的综合价值。

田径教学是促进学生生长发育与体育锻炼密切联系、相互促进的过程,学生正常的生长发育是有其客观规律的,具有明显的阶段性和个体差异性,这些是不以人的主观意志为转移的。在制定教学目标、选择教学内容、实施教学过程以及体育锻炼过程中,一定要以学生的生长发育状况为前提;另一方面学生的生长发育又不是孤立的、静止的,是受到田径教学活动各种因素影响的,田径教学反过来又会对学生的生长发育产生积极的、重要的影响,学生的生长发育与田径教学活动紧密联系和相互促进,互为因果的。

(三) 田径运动娱乐化改革的心理学基础

1. 田径运动给学生带来成功的喜悦,增添兴奋的体验

田径运动过程具有竞争性、娱乐性特点。在学生参与田径运动的过程中,全身的新陈代谢作用加强,各个器官和肢体都得到活动,左右脑半球的兴奋和抑制达到平衡,田径运动一方面可以激发脑啡肽的产生,使人产生怜悯的心情,给学生带来成功的喜悦;另一方面田径活动可以转移个体的不愉快的意识、情绪和行为,使人从烦恼与痛苦中摆脱出来,并可以明显缓解紧张与焦虑情绪。

2. 田径运动对于个人的自信、自尊有很好的促进作用

人的身体表象与身体自尊对人的自我主人具有直接的、重要的影响。长期参加田径运动可以使体格强健、精力充沛,改善人的身体表象与身体自尊。田径运动是提高学生自信、自尊的重要手段,它为学生展示自我、表现自我提供了有效的契机。经常参加田径运动有利于提高学生的体能,而体能的提高能增强学生的自信心;另一方面,经过田径运动中的成败考验,学生能够形成比较准确的自我评价,从而增强他们的自信。

3. 田径运动对良好个性的形成产生积极的影响

田径运动不仅对学生身体发展起到良好的作用,而且对学生个性形成具有重要的影响。在田径运动中,学生是活动的主体,通过学生之间广泛而频繁的人际交往,个性可以得到充分发展;田径运动伴随着人的一生,对人的个性具有稳定而长久的作用;田径运动具有很强的选择性,每个人都能找到合适的活动方式,更好地展现自我个性。

4. 田径运动技能的学习活动和效果与学习者的动机密切相关

学习动机是学习活动开展的前提与基础,只有具有强烈的学习动机,才能积极主动地开展田径运动学习活动并取得良好的学习效果;良好学习效果反过来作为激发学习的动机而影响新的体育学习。心理学为如何充分激发学生的学习动机、调动学生学习的自觉积极性、开展田径教学活动提供了理论支持。

5. 不同年龄阶段的身心特点对体育学习内容与效果有直接的影响

不同年龄阶段的学生具有不同的身心特点,根据不同年龄阶段学生的向心特点选择适当的体育内容组织形式和方法,才能保证田径教学过程的科学性,提高体育锻炼的效果。心理学关于不同年龄阶段学生的身心心理特点研究,为田径教学内容的选择与教学过程的控制奠定了基础。

6. 身体健康与心理健康密不可分,相互作用,相互影响

健康是指人的身体、心理、社会交往等方面都处于良好状态。身体健康是心理健康的物质基础,身体健康的状况直接影响和制约心理状况;心理在本质上就是身体各方面有机统一的产物,心理健康对身体健康具有重要的影响。

(四) 田径运动娱乐化改革的社会学基础

1. 田径运动与社会的政治和经济状况存在着密切联系

社会的政治和经济状况直接或间接制约着田径运动的价值取向,目标、内容、方法、评价等,当前,我国的体育课程改革正如火如荼地进行,在确定田径教学改革方案时,应当清楚地认识到我国的正当经济制度与需求。只有如此,才能明确改革的性质和方向,合理地选择内容、方法,保证体育与健康课程有效实施。

2. 田径教学总是与一定的社会文化相联系,并受到一定的社会文化的影响和制约

我国的竞技体育思想、增强体质思想,在很大程度上制约了田径教学过程的设计。

3. 田径教学思想与一定的社会背景相联系

田径教学是与特定的社会背景相适应,随着知识经济社会的到来,“终身体育”思潮的兴起,以及人类对健康的普遍关注,提高人类生命和生活质量已成为田径教学改革的中心问题。田径教学对学生身体健康、心理健康、社会适应能力的关注,是当代社会需要的反应。

对田径教学内容和方法的娱乐化改革,必须在全面了解田径教学目标、内容、方法、评价与上述理论关系的基础上,才有可能比较正确地实施田径娱乐化教学。

五、田径娱乐化教学内容和方法体系的构建

(一) 指导思想

根据田径教材特点,从健身化、娱乐化和生活化出发,改造现有运动项目,拓展教材内容,采用健康、活泼、创新,反映时代精神的田径运动内容和方法手段,充分体现社会和学生需要。坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康成长;激发学生运动兴趣,培养学生体育意识;以人为本,重视学生主体地位;关注个体差异与不同要求,确保每个学生受益,能有效地实现体育与健康教学的领域目标。

(二) 教学目标

使学生逐步了解田径运动的基本知识及对青少年身心发展的影响,懂得田径是人类最基本的运动技能;培养田径运动的兴趣和爱好;逐步掌握田径运动的简单技术和健身娱乐方法;发展身体素质 and 运动能力;培养学生竞争意识和不怕苦,不怕累,顽强拼搏,锲而不舍,战胜自我和对手的精神。

(三) 改革措施

1. 分析影响田径娱乐化教学的因素

娱乐是情绪、情感的外在表现形式。是客观事物符合主体需要,从而引起主体愉快反应的活动。情绪与情感是人对客观事物是否符合自己需要的态度的体验,引起情绪与情感的客观事物由客体的人、事物、主体本身的生理、心理和社会状态构成。从活动理论(Nitsch&Hackfort, 1984)来考察,对体育运动中的情绪与情感可做如下的功能性分析:体育中的行为活动引起情绪和情感,而情绪与情感则又影响着人在体育中的活动。人们投入进去是因为愿意从中体验情绪,而人们在体育中的行为与活动结果又是受到他们情绪的影响。从活动论观点来解释,情绪控制(Hackfort, 1991)意味着通过活动来调节情绪与通过情绪来调节活动。人们的情绪、情感调节,从理论上来分析,有三个方面的功能性因素:社会

的、心理的、生理的。情绪、情感可以受到三方面任何一种因素刺激而引发与调整，它同样也能影响这三个方面。（图1）

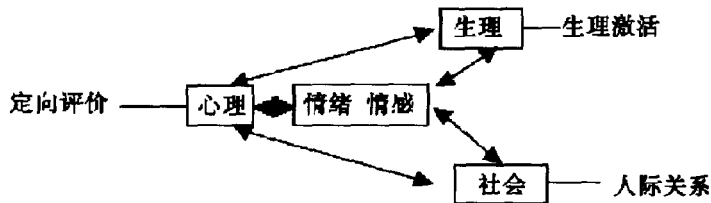


图1 情绪、情感的功能性因素之间的关系

人生活在错综复杂的社会中，经常会产生忧愁、紧张、压抑等情绪反应，娱乐化的田径运动可以有效地转移学生的这些不愉快的意识、情绪和行为，使其从烦恼和痛苦中摆脱出来。娱乐化田径运动之所以能够调节情绪、发展乐趣，最重要的原因之一就是学生能从中体验到运动愉快感，即学生在体育活动中能产生满足、愉悦、舒畅、积极参与活动感，最终使得能力增强，这是与学生积极的感觉相联系的最优化的心理状态。心理学家们认为，体育锻炼有助于心理健康的生理原因，是因为适度负荷的体育锻炼能促进人体释放一种多肽物质基础——内啡肽，这种物质能使人们在进行锻炼后直接感受到舒适愉快的心情。因此，参加体育锻炼，尤其是参加那些自己喜爱和擅长的体育活动，可以使学生从中得到乐趣，振奋精神，陶冶情操，产生积极的情感。在田径教学中，体育教师要围绕教学内容，安排富有挑战性的活动，营造有助于增强学生愉悦感的体育环境，尽可能地调动学生的所有感官，积极地投入到体育活动中，提高学习效果。

在田径教学过程中，影响娱乐化田径教学的各因素表现为教学内容、学生、教师、教学媒介等客观事物，从（图2）中我们可以看出各因素之间相互联系、相互影响、相互制约的关系。教学目标位于宏观层面，它是教学所要达到的结果。而教学内容、学生、教师、教学媒介是教学过程的微观层面，其中，教学内容是教学的原材料，是教师向学生传递信息对学生施加影响的依据，因此，在教学过程中，为了使学生易于接受教师传授的教学内容，就必须依据教学目标、教材本身的特点和学生的身心发展特征来合理组织教学内容；教学媒介是体育教学借以沟通、传播教学信息的载体，它常指教学所采用的工具和教学技术、方法、手段，是连结教师、学生和教材之间的媒介，也是能否有效地把教学内容传授给学生的重要条件，是实现体育教学目标的突破口；教师与学生、学生与学生之间的人际交往构成了社会因素。生理的激活和心理的满足是由适当的刺激引起，这种刺激来源于教学内容和教学方法等客观事物。

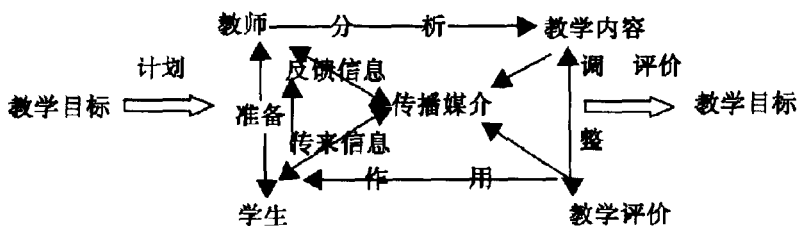


图2 田径教学的基本因素之间的关系

国内外大量研究资料表明，学生在学习中是一个劳动者、求索者和设计者。要取得成功，需要全部心理活动的积极参与，不仅需要高水平的智力活动的参与，也需要动机兴