

体校田径投掷课程教学改革路径探索

徐玉珠

宜昌市体育运动学校, 湖北 宜昌 443000

DOI: 10.61369/ETR.2025310010

摘 要 : 随着我国体育事业的快速发展, 体育教育在体校中的地位日益重要, 而田径投掷作为体校体育教学的重要组成部分, 其教学效果直接影响学生的运动技能水平和综合素质培养。然而, 当前体校田径投掷课程教学中存在诸多问题, 制约了教学效果的提升, 也难以满足新时代体育教育的需求。对此, 本文以体校田径投掷课程教学改革为研究对象, 通过分析当前教学中存在的问题, 提出了一系列针对性的改革策略, 旨在通过优化教学内容、创新教学方法、强化理论与实践的结合, 提升学生的学习兴趣 and 运动技能水平, 同时提高课程的教学效率和质量。

关 键 词 : 体校; 田径投掷课程; 教学改革

Exploration of Teaching Reform Path for Track and Field Throwing Courses in Sports Schools

Xu Yuzhu

Yichang Sports School, Yichang, Hubei 443000

Abstract : With the rapid development of China's sports industry, physical education has become increasingly important in sports schools. As an important part of physical education in sports schools, track and field throwing directly affects students' sports skill levels and the cultivation of their comprehensive quality. However, there are many problems in the current teaching of track and field throwing courses in sports schools, which restrict the improvement of teaching effects and are difficult to meet the needs of physical education in the new era. In this regard, this paper takes the teaching reform of track and field throwing courses in sports schools as the research object. By analyzing the existing problems in current teaching, it puts forward a series of targeted reform strategies. The aim is to enhance students' learning interest and sports skill levels, and at the same time improve the teaching efficiency and quality of the courses by optimizing teaching content, innovating teaching methods, and strengthening the combination of theory and practice.

Keywords : sports schools; track and field throwing courses; teaching reform

一、体校田径投掷课程教学存在的问题

(一) 对田径课程存在认知偏差

首先, 部分学生对田径投掷课程存在刻板印象, 认为投掷项目仅是力量的体现, 忽视了技术动作的精细性和科学性。这种认知偏差导致学生在学习过程中缺乏主动性和积极性, 甚至对课程产生抵触情绪^[1]。其次, 部分教师对田径课程的教学目标和价值认识不足, 未能充分理解投掷项目对学生身体素质、运动能力和心理素质的综合提升作用。在教学过程中, 教师往往将教学重点放在单一的技术动作训练上, 忽视了学生全面发展和个性化需求的培养。这种单一的教学理念限制了课程的多样性和创新性, 导致学生在学习过程中难以获得全面的发展。此外, 学校管理层对田径课程的重视程度也存在偏差。部分学校将田径课程视为辅助性课程, 认为其对学生的整体发展作用有限, 从而在课程设置、师资力量和教学资源等方面投入不足。这种认知偏差导致田径课程的教学条件和环境难以得到改善, 进一步加剧了课程改革的困难^[2]。

(二) 田径投掷课程教学方式单一

在实际教学中, 许多教师仍然沿用传统的教学模式, 过分依赖单一的教学方法, 导致课程内容缺乏多样性和创新性。一是教学方法过于单一, 主要以教师讲授和示范为主, 学生被动接受知识和技能。在田径投掷课程中, 教师往往通过口头讲解和动作示范来传授技术要领, 而学生则以机械模仿为主, 缺乏对技术动作的深入理解和主动探索^[3]。二是教学手段的单一性也制约了课程的实效性。在信息化时代, 许多体校仍然未能充分利用现代教育技术, 如视频分析、动作捕捉、虚拟仿真等工具来辅助教学。传统的教学手段虽然简单直接, 但难以满足学生的多样化学习需求, 也无法提供更加直观、科学的技术指导。三是教学内容的单一性。在田径投掷课程中, 教学内容局限于基本技术动作的重复练习, 缺乏与其他相关技能的结合以及实际比赛场景的模拟。

(三) 体育教师理论结合较为脱节

首先, 理论教学与实践教学的割裂现象较为严重。部分体育教师在教学中过于注重单一维度的训练, 要么过分强调理论知识的讲解, 要么只关注技术动作的反复练习, 而未能将二者有机结合

合。其次，教学内容与实际需求的脱节问题较为突出。部分教师在设计课程时，未能充分考虑学生的实际情况和课程目标，导致教学内容与学生的实际需求不匹配。第三，教师自身的专业能力局限也加剧了理实结合的脱节问题^[4]。部分体育教师在理论知识储备方面存在不足，难以在教学中将理论与实践有效融合。

二、体校田径投掷课程教学改革的策略

（一）革新教育理念，明确课程目标

长期以来，体校田径投掷课程的教学理念和目标存在一定的局限性，主要表现为重技能、轻素质，重结果、轻过程，重统一、轻个性化。这种传统的教育理念难以适应现代体育教育的发展需求，也无法满足学生全面发展的需要。因此，革新教育理念，明确课程目标，是推动体校田径投掷课程教学改革的重要路径。首先，革新教育理念需要摒弃传统的“技能至上”观念，转而注重学生的全面发展^[5]。田径投掷项目不仅是技术性运动，更是对学生身体素质、心理素质和综合能力的全面考验。因此，教学过程中应将技能训练与综合素质培养相结合，注重学生的运动能力、健康意识、团队协作能力和抗压能力的提升。其次，课程目标的设定应基于学生的实际情况和课程的育人功能，兼顾技能提升与素质培养。具体而言，课程目标可以分为三个层次：第一层次是掌握田径投掷项目的基本技能和规则，如铅球、铁饼、标枪等项目的动作要领和技术要点；第二层次是提升学生的身体素质和运动能力，包括力量、速度、协调性和爆发力等；第三层次是培养学生的健康意识、团队精神和心理素质，帮助学生形成积极向上的运动态度和良好的意志品质。通过分层次、多维度的课程目标设定，教学活动将更具针对性和实效性。此外，革新教育理念还需要关注学生的个性化需求，尊重个体差异^[6]。每个学生的身体条件、运动基础和兴趣爱好都不同，因此课程目标的设定和教学方法的选择应具有灵活性和针对性。例如，对于运动能力较强的学生，可以适当增加高难度动作的训练；而对于运动基础较弱的学生，则应注重基本功的培养和兴趣的激发。通过因材施教，课程教学将更好地满足学生的个性化发展需求，从而提高教学效果。

（二）解构教学方法，分项精准教学

在体校田径投掷课程教学改革中，解构教学方法并实施分项精准教学是提升教学效果的重要策略^[7]。通过将教学内容细化为力量训练、速度训练和专项训练三大模块，并结合各自的特点进行精准施教，能够有效解决传统教学中方法单一、目标模糊的问题。在力量训练方面，注重以最后用力技术为核心的完整教学法的运用。最后用力是投掷项目技术的关键环节，其爆发力直接影响投掷成绩。因此，在教学中需要将力量训练与技术动作紧密结合，通过科学的训练手段提升学生的爆发力和肌肉力量。例如，可以通过分解动作训练，从起跑到最后用力的完整技术链进行逐一强化，帮助学生掌握力量与技术的最佳结合点。在速度训练方面，强调动作速率在投掷技术中的主导作用。速度不仅是助跑阶段的重要因素，更是技术动作完成的关键环节^[8]。在教学中，需

要通过科学的速度训练方法，提升学生在助跑、衔接、最后用力等环节的动作速率。例如，可以通过快速助跑训练、短距离冲刺训练等方式，帮助学生在助跑阶段积累速度，同时通过技术动作的优化，确保速度在最后用力阶段得到充分释放。在专项训练方面，应重视投掷类项目技术共性和教法特点。尽管不同投掷项目在技术细节上有所差异，但其核心技术共性，如助跑、衔接、最后用力和维持身体平衡等，是教学中需要重点关注的内容。因此，在专项训练中，应首先强化学生对技术共性的理解和掌握，再根据具体项目的特性进行个性化调整。例如，在教学中可以采用统一的技术教学框架，帮助学生掌握基础技术，再根据具体项目的特点进行针对性强化训练。

（三）注重理实结合，应用游戏教学

在教学过程中，教师可以通过设计与投掷项目相关的游戏，将理论知识融入其中。例如，在讲解投掷技术要点时，通过模拟比赛场景的游戏形式，让学生在实践中理解技术要领^[9]。这种教学方式不仅能够帮助学生更好地掌握理论知识，还能通过游戏的趣味性激发学生的参与热情，从而提高学习积极性。其次，游戏教学还可以帮助学生在实践中发现问题、解决问题。通过设计具有挑战性的游戏任务，学生可以在完成任务的过程中不断调整自己的动作，优化技术细节。例如，在教学中设计“投掷距离挑战赛”，学生需要在规定时间内完成多次投掷，并通过数据分析找出影响投掷距离的因素。在实施游戏教学的过程中，教师需要根据学生的实际情况设计合适的教学内容。例如，针对不同水平的学生，可以设计不同难度的游戏任务，确保每个学生都能在参与中获得成就感。同时，教师还需要注重游戏教学的科学性，避免因过于追求趣味性而忽视教学目标。通过合理设计游戏内容，教师可以将理论知识与实际操作有机结合，帮助学生在轻松愉快的氛围中掌握投掷技能。

（四）完善教学评价，保障课程效率

教学评价不仅是对教学效果的检验，更是对教学过程的指导与优化。通过科学合理的评价体系，能够全面了解学生的学习情况、教师的教学质量以及课程目标的达成度，从而为课程改革提供数据支持和方向指引^[10]。首先，教学评价需要构建科学的评价体系。传统的教学评价往往过于注重结果，忽视了过程性评价的重要性。在田径投掷课程中，可以采用过程性评价与终结性评价相结合的方式，将学生的日常训练表现、技术动作完成度、体能提升情况以及比赛成绩纳入评价范围。其次，教学评价需要注重评价内容的多维度设计。田径投掷项目不仅要求学生掌握技术动作，还需要具备良好的身体素质、心理素质以及团队协作能力。因此，在评价体系中，可以将技术动作的规范性、力量与爆发力的提升、心理抗压能力的培养以及团队配合意识的增强作为评价维度。此外，教学评价还需要采用多样化的评价方法。传统的评价方法多以教师为主导，学生参与度较低。在改革中，可以引入自评、互评以及教师评价相结合的方式，增加学生的主体性。例如，在课堂中，教师可以引导学生对自己的技术动作进行分析与总结，同时鼓励学生之间互相观察、互相评价，从而提升学生的自主学习能力。最后，教学评价需要建立及时的反馈机制。评价

的最终目的是为了改进教学，因此需要将评价结果及时反馈给教师和学生。教师可以通过评价结果了解教学中的不足，调整教学策略；学生则可以通过评价结果明确自己的努力方向，提升学习效果。在反馈过程中，可以采用定期总结、个别指导以及集体讨论等方式，确保评价结果能够真正服务于教学实践。

三、结束语

未来，随着教育理念的不断更新和技术手段的不断进步，体校田径投掷课程的教学改革还需要进一步探索和完善。一方面，

可以结合现代教育技术，开发更多数字化教学资源，提升教学的互动性和趣味性；另一方面，可以进一步加强对教师的专业培训，提升教师的教学能力和创新意识，为教学改革的深入实施提供坚实保障。总之，体校田径投掷课程教学改革是一项系统性工程，需要在理论与实践的结合中不断优化，为培养具有综合素质的体育人才提供有力支持。

参考文献

- [1] 钱曦晨. 体能训练对田径中投掷项目的方法研究 [J]. 文体用品与科技, 2021(19).
- [2] 朱钢峰. 本体感觉训练在田径投掷项目应用的研究分析 [J]. 当代体育科技, 2022(23).
- [3] 马蓉. 青少年投掷项目教学中游戏教学法的应用新思路 [J]. 田径, 2021(01).
- [4] 王晗. 田径投掷项目中左侧支撑技术研究 [J]. 当代体育科技, 2021(19).
- [5] 杨倩. 核心稳定性训练对学生投掷能力影响的实证研究及教学启示 [J]. 田径, 2024, (09): 40-41+44.
- [6] 朱磊. 青少年投掷基础训练的实施路径 [J]. 体育视野, 2024, (11): 128-130.
- [7] 李红年, 那彪. 基于“学、练、赛、评”一体化设计的体育课堂教学研究——以原地双手投掷实心球课堂教学为例 [J]. 青少年体育, 2024, (04): 93-94+110.
- [8] 谢涛. 体育实心球投掷技巧和训练策略分析 [J]. 体育风尚, 2023, (07): 110-112.
- [9] 李昕, 宗丹. 抗阻力练习在投掷项目最后用力技术教学中的应用 [J]. 体育教学, 2022, 42 (08): 81-83.
- [10] 张雪婷. 田径投掷项目教学与训练方向研究 [J]. 当代体育科技, 2020, 10 (14): 109+111.