

# 高校体育专业跑酷选修课程的教学内容构建

张业琳子

湖北大学

DOI:10.12238/er.v8i12.6673

**[摘要]** 随着体育教育改革深入和学生多元化需求增长,跑酷运动作为新兴体育项目逐渐受到高校关注。本研究以高校体育专业跑酷选修课程为对象,通过分析跑酷运动技术特征和教育价值,结合高校体育专业课程设置原则,构建了系统化的教学内容体系。研究将教学内容划分为基础技能、进阶技能和理论知识三个模块,形成了从基本技术到复合动作、从安全意识到创新能力的完整框架,并提出了教学条件配置和质量监控的保障措施。研究为高校开设跑酷选修课程提供了理论依据,对丰富体育课程内容、满足学生个性化发展需求具有重要意义。

**[关键词]** 高校体育; 跑酷运动; 选修课程; 教学内容; 课程构建

中图分类号: G807.4 文献标识码: A

The Construction of Teaching Content of Parkour Elective Course in College Physical

Education Major

Yelinzi Zhang

Hubei University

**Abstract:** With the deepening of physical education reform and the growth of students' diversified needs, Parkour, as a new sports event, has gradually attracted the attention of colleges and universities. This study takes the college sports professional parkour elective course as the object, through the analysis of parkour sports technical characteristics and educational value, combined with the principles of college physical education curriculum, to build a systematic teaching content system. The research divides the teaching content into three modules: basic skills, advanced skills and theoretical knowledge, forming a complete framework from basic technology to compound action, from safety awareness to innovation ability, and puts forward the guarantee measures of teaching condition configuration and quality control. The research provides a theoretical basis for colleges and universities to set up Parkour elective courses, which is of great significance to enrich the content of physical education courses and meet the needs of students' personalized development.

**Keywords:** college sports; parkour sports; elective courses; teaching content; curriculum construction

## 引言

跑酷运动融合跑、跳、攀爬、翻滚等多种身体技能,以其独特的运动形式在全球快速发展。随着我国高等教育体育课程改革深化,传统体育教学模式已难以满足当代大学生多样化运动需求。跑酷运动强调人与环境和谐互动,注重创新思维和实践能力培养,契合现代体育教育“健康第一”和“终身体育”理念。在高校体育专业开设跑酷选修课程,既能丰富课程体系,又能培养学生创新精神和适应能力。然而,跑酷运动在我国起步较晚,相关教学理论研究和实践探索相对薄弱,特别是针对体育专业学生的跑酷课程教学内容构建缺乏系统性研究。因此,构建科学合理的跑酷选修课程教学内容体系,对推动跑酷运动在高校发展、提升体育专业人才培养质量具有重要价值。

## 1 跑酷选修课程教学内容的理论基础

### 1.1 跑酷运动的技术特征与教育价值

跑酷运动具有鲜明的技术特征和深远的教育价值。技术层面,跑酷融合跑、跳、攀爬、翻滚、平衡等基本运动技能,要求练习者流畅完成复杂障碍跨越动作,对力量、速度、协调性、灵敏性和柔韧性提出较高要求。跑酷强调效率性和流畅性,追求最直接有效的移动方式,培养练习者空间感知和身体控制能力。教育价值方面,跑酷运动具有独特育人功能:全面发展身体素质,提高运动能力;培养面对障碍时的冷静决策能力,提升心理素质;鼓励创新和个性表达,培养创新思维和自主学习能力;强调人与环境和谐共处,培养环保意识。与传统体育项目相比,跑酷不受场地限制,具有更强实用性和生活化特征,更好实现体育教育终身化目标。

## 1.2 高校体育专业课程设置的基本原则

跑酷选修课程设置须遵循科学的教育教学原则。专业性与实用性相结合原则要求课程既体现体育专业学科特点,又突出跑酷运动实用价值。循序渐进与因材施教原则强调教学内容安排要遵循学生认知规律,从简单到复杂组织内容,同时考虑个体差异,提供多层次学习内容。安全性与挑战性并重原则将学生安全放在首位,建立完善安全保障体系,同时保持跑酷固有挑战性<sup>[1]</sup>。理论与实践一体化原则要求将理论学习与技能训练有机结合,实现知识、技能和能力协调发展。这些原则为构建科学的跑酷选修课程教学内容体系提供了理论指导。

## 2 跑酷选修课程教学内容的系统设计

### 2.1 基础技能模块构建

基础技能模块是跑酷选修课程教学内容体系的核心基础,主要包括基本移动技术、基础障碍跨越技术、安全保护技术和身体素质训练四个方面的内容。基本移动技术涵盖跑酷运动中最基础的移动方式,包括各种形式的跑动技术(如冲刺跑、变速跑、转向跑等)、跳跃技术(如立定跳远、助跑跳远、连续跳跃等)、攀爬技术(如手脚并用攀爬、绳索攀登等)和平衡技术(如窄木行走、单脚平衡等),这些技术是所有复杂跑酷动作的基础。基础障碍跨越技术则重点训练学生跨越各种常见障碍物的能力,包括跳跃类技术(如跨栏跳、跳箱、跳台阶等)、翻滚类技术(如前滚翻、侧滚翻、鱼跃滚翻等)和支撑类技术(如撑竿跳跃、双手支撑跨越等)。安全保护技术是跑酷课程教学的重中之重,包括正确的着地技术、摔倒保护技术、互相保护技术以及器械使用安全等内容,同时要培养学生的风险评估能力和自我保护意识,让学生能够在练习过程中准确判断自身能力与动作难度的匹配程度。身体素质训练内容则针对跑酷运动的专项特点,设计相应的力量训练(如上肢力量、下肢力量、核心力量等)、耐力训练、柔韧性训练和协调性训练内容,为学生掌握更高级的跑酷技术奠定良好的身体基础。

### 2.2 进阶技能模块构建

进阶技能模块是在基础技能模块基础上的提升和拓展,主要培养学生的综合运用能力和创新能力。复合动作技术是进阶技能的核心内容,要求学生能够将多个基础动作有机结合,形成连贯流畅的动作序列,如连续跨越不同高度和形状的障碍物、在移动过程中完成攀爬和跳跃的组合动作等,这类训练能够显著提高学生的动作协调性和技术运用能力。创意路线设计与动作组合训练强调学生的主观能动性和创造力,要求学生根据给定的环境条件自主设计移动路线,选择合适的技术动作,并将其组合成个性化的跑酷序列,这不仅能够提高学生的空间思维能力和决策能力,还能培养学生的

创新精神和艺术审美能力<sup>[2]</sup>。团队协作与配合技术是跑酷运动社会属性的重要体现,包括团队成员之间的相互协助、配合完成复杂动作、集体路线规划等内容,通过这类训练能够培养学生的团队合作精神、沟通协调能力和领导组织能力。环境适应能力训练则要求学生能够在不同的环境条件下(如不同的地面材质、天气条件、光线条件等)灵活运用跑酷技术,这种训练能够提高学生的环境感知能力和适应能力,使学生真正掌握跑酷运动的精髓——利用环境、适应环境、与环境和谐共处。

### 2.3 理论知识模块构建

理论知识模块为跑酷选修课程提供重要的理论支撑,确保学生不仅能够掌握实践技能,还能够理解跑酷运动的深层内涵和科学原理。跑酷运动发展历史与文化内涵部分主要介绍跑酷运动的起源、发展历程、核心理念和文化特征,让学生了解跑酷运动“克服障碍、超越自我”的哲学思想,以及其所倡导的自由、创新、坚持和尊重的价值观念,这有助于学生形成正确的跑酷运动观念和积极的人生态度。运动生理学与运动解剖学基础知识主要涉及人体运动系统的基本结构和功能、跑酷运动对人体各系统的影响机制、运动训练的生理学原理等内容,这些知识能够帮助学生更科学地进行训练,提高训练效果,减少运动损伤的发生。运动损伤预防与急救知识是保障学生安全参与跑酷运动的重要保障,包括常见运动损伤的类型和成因、损伤预防的基本方法、运动损伤的现场急救处理、康复训练的基本原则等内容,这些知识能够提高学生的安全意识和自我保护能力<sup>[3]</sup>。跑酷教学法与训练理论部分主要介绍跑酷运动的教学方法、训练原则、课程设计理念等专业知识,这对于体育专业的学生来说具有特别重要的意义,能够为他们将来从事跑酷教学和训练工作奠定理论基础,同时也有助于学生更好地理解和掌握跑酷技术,提高自主学习和自我训练的能力。

## 3 跑酷选修课程教学内容的实施保障

### 3.1 教学条件与资源配置

跑酷选修课程的成功实施需要完备的教学条件和合理的资源配置作为基础保障。场地设施建设是课程实施的物质基础,需要建设专门的跑酷训练场地,包括不同高度和形状的障碍物设施(如跳箱、平衡木、攀爬架、轮胎等)、安全防护设施(如防护垫、安全网等)以及辅助训练设施(如力量训练器械、柔韧性训练设备等),场地设计应充分考虑安全性、功能性和可变性,能够满足不同层次学生的训练需求。师资队伍建设是课程质量的关键因素,要求任课教师不仅要具备扎实的体育教育理论基础和丰富的教学经验,还要掌握专业的跑酷技术和教学方法,具备敏锐的安全意识和应急处理能力,因此需要通过专业培训、技能认证、经验交流等方

式不断提升教师的专业水平<sup>[4]</sup>。教学辅助资源的开发利用包括编制专门的跑酷教材、制作教学视频和多媒体课件、建设网络学习平台、收集国内外优秀的跑酷教学资源等,这些资源能够为学生提供多样化的学习渠道,提高教学效果和学习质量。

### 3.2 教学评价与质量监控

科学的教学评价与质量监控是确保课程质量的重要手段。构建多元化考核评价体系,突破传统单一技能考核,建立包括技能掌握、理论知识、学习态度、创新能力、团队合作等多维度综合评价,采用定量与定性评价结合、教师评价与学生自评互评结合的多元方式。有机结合过程性评价与终结性评价,过程性评价通过课堂观察、学习日志、阶段测试记录学生表现,终结性评价通过期末考核、技能展示评估最终成果。建立学习效果跟踪反馈机制,定期收集学生反馈,分析成绩变化趋势,及时调整教学内容和方法。构建课程质量持续改进策略,通过课程评估、效果分析、同行评议、满意度调查等方式,形成“评估—反馈—改进—再评估”的持续改进循环。

## 4 结论

本研究构建了高校体育专业跑酷选修课程教学内容的整体体系。研究确立了理论基础,明确了跑酷运动技术特征、教育价值及课程设置原则,构建了基础技能、进阶技能和理论知识三层次教学内容体系,形成了从基本训练到综合培养

的完整框架,并提出了教学条件配置和质量监控的保障措施。研究表明,科学的跑酷选修课程教学内容体系能够丰富高校体育课程资源,满足学生多样化需求,通过跑酷运动独特教育功能培养学生创新精神、挑战意识和适应能力,对推动体育教育改革、提升人才培养质量具有重要意义。本研究存在缺乏大规模实验证和长期效果跟踪的局限性,未来应开展实验教学,收集实践数据,不断完善教学内容体系,为跑酷运动在高校推广提供更坚实的理论基础和实践指导。

### 参考文献

- [1] 张秀枝.定向运动在高职体育教学中的应用价值探讨[J].运动·休闲:大众体育,2021(2):103-104.
- [2] 张小梅.跑酷运动融入课堂对学生体育素质的影响探讨[J].新课程,2022(12):179.
- [3] 李衍红,杨波.高校开设跑酷课程的可行性研究——以云南师范大学为例[J].体育视野,2022(21):30-32.
- [4] 陈开拓.高校跑酷课程的开展现状与发展——以西安体育学院为例[J].当代体育科技,2022,12(25):75-78.

### 作者简介:

张业琳子(1994.05-),女,汉族,湖北荆州,讲师,硕士学历,研究方向为体操教学与训练。

### 基金项目:

湖北休闲体育发展研究中心“2023 年度湖北休闲体育发展研究中心课题”(课题编号:2023B005)。