

学生体育锻炼中的篮球教学策略研究

李九龙

郴州职业技术学院

摘要：随着教育理念的不断优化，体育锻炼的重要性及优势逐渐显现。篮球运动作为体育锻炼中的重要组成部分，对学生的身体素质及身心发展均有积极作用。目前，篮球教学逐渐受到学生、教师以及高校的关注，但如何提升篮球教学质量成为一个迫切需要解决的问题。篮球作为一项综合性运动备受学生喜爱，但当前呈现出的篮球教学模式存在诸多问题，不仅无法激发学生的兴趣，还无法满足学生的个性化发函需求。基于此，本文以篮球教学为研究对象，深入分析当前教学过程中存在的问题，结合实际情况提出优化篮球教学的策略，以期为进一步提高篮球教学质量提供相关参考。

关键词：体育锻炼；篮球教学；意义；策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.02.234

引言

体育与健康课程作为一门以养护生命、提升生命质量为核心目标的学科，对于学生的身心健康发展和综合素质提升具有不可替代的重要意义。随着社会对体育教育重视程度的不断提高，体育在课程体系中的地位也逐渐得到提升。因此，对于体育教师而言，需要承担更多的责任和挑战，以满足学生和社会的需求。作为体育教师，需要具备扎实的专业知识和技能，能够为学生提供科学系统的体育训练和指导。同时还需要关注学生的身心健康状况，及时发现和体育与健康课程作为一门重要的学科，对于促进学生身心健康和提高国人综合素质具有不可替代的重要作用。体育教师需要不断提高自身的专业素养和教育能力，为学生的全面发展贡献自己的力量。

一、优化篮球教学手段的意义

（一）有利于激发学生参与篮球运动的兴趣

在现阶段的高校篮球课教学中，教师们通过采用多样化的方法和手段，让学生获得良好的情感体验，从而调动他们的学习与训练积极性。这样的教学方式使学生在篮球运动中感受到不同程度的乐趣，促进了教师与学生、学生与学生之间的互动与交流，共同营造出热爱篮球课程与篮球运动的氛围^[1]。目前国内高校篮球课程教学在一定程度上仍然停留在仅重视篮球技术训练的层面，这种教学方式很难激发学生对篮球运动的兴趣和参与热情。此外，这种篮球教学模式也难以满足现阶段高校学生个性化及多样性的需求，更难以顺应国家发展素质教育的时代需求。因此，优化创新篮球教学模式显得尤为重要。全新的模式让学生在愉悦与轻松的氛围中学习和锻炼，不仅能提高学生在学习篮球知识的热情，还能激发他们参加篮球运动的积极性。通过多样化的方式能够充分地激发大学生参与篮球运动的兴趣，促使他们更

加主动地投入到这项运动中，享受其中的乐趣与益处。

（二）有利于契合篮球教育的发展形式

在当今时代，为了全面推进高校体育和教育的升级转型，国家积极倡导教育工作者大胆摒弃过时的篮球教育模式。这不仅要求教育者们采用多元化的方法和途径，还鼓励他们深入探索更为丰富、科学且符合当代学生发展需求的全新教育形式。在这样的背景下，高校教师被赋予了更高的期望。不仅要结合区域社会的实际情况和学生的具体学习情况，全面推进体育素质教育的工作，还要确保体育人才的培养与社会对体育发展的实际需求保持一致。这样，不仅能使学生更好地融入社会，还能为终身体育观念的深入贯彻奠定坚实的基础。富有创新性的教学方式对于提升高校篮球课的效率 and 教学质量具有显著效果。这也显示出与现代篮球教育发展趋势的高度契合。通过这样的方式不仅能激发学生对篮球的兴趣，还能进一步推动篮球教育的健康发展，为培养更多优秀的体育人才贡献力量。

二、当前篮球教学过程中存在的问题

（一）注重实践轻理论

在当前的国内高校篮球教学中，一个不容忽视的问题是过于强调实践操作而忽视了理论知识的传授。篮球作为一种对实践性要求极高的运动项目，教师们往往会花费大量的时间和精力为学生进行专业的动作示范，并引导他们进行模仿和练习。然而，这种以教师示范、学生模仿和练习为主的教学模式，虽然在一定程度上能够提高学生的篮球技能水平，却也存在着明显的问题。由于缺乏对专业篮球理论的深入了解和掌握，学生往往将大部分的时间和精力都投入到篮球基本动作和技巧的学习上。这种固化的教学模式不仅限制了学生篮球综合素质的提升，更可能导致他们在面对一些篮球相关的知识，如运动损伤的预防和处理、篮球战术的理解和布置

等重要内容时,感到无从下手或理解困难^[2]。因此,要真正提高学生的篮球技术水平就必须深化理论与实践的融合。只有在充分理解和掌握篮球理论知识的基础上,通过不断的实践操作,学生才能真正提升自己的篮球技术水平,并全面提高自己的篮球综合素质。

(二) 缺乏教学趣味性

开展篮球教学的首要目的是全面提升学生的身体素质能力,保证学生拥有一个良好的学习状态,其次是为学生提供一个释放压力的窗口。目前学生的学习压力大多都较大,非常需要一个缓解压力的方式,而篮球运动则能有效满足这一要求。衡量篮球教学开展是否有效的一个重要因素是查看其是否具有趣味性,能否激发起学生的兴趣。但受到传统教育理念的影响,教师往往会采用灌输式的教学模式,这在一定程度上导致学生会逐渐丧失学习篮球的兴趣,这对篮球教学质量的提升也造成了负面影响。针对现存问题,教师需要对教学方法进行优化,时刻关注学生之间的个体差异,不断创新篮球教学方法。只有这样才能真正发挥篮球教学的积极作用,让学生在快乐中完成体质的提升,同时养成热爱运动的好习惯。

(三) 缺乏专业教师

从国内高校篮球教育的现状来看,篮球教育的发展仍处在不断进步的阶段。一个突出的问题是师资的专业化程度有待提升,这在一定程度上制约了篮球教育质量和水平的提升。在高校篮球教学实践中,虽然大部分教师主要围绕篮球运动的基础理论和技能展开教学活动,但他们在面对更高层次、更专业的篮球理论知识和技能的教學任务时,往往显得力不从心。当前高校中担任篮球教学任务的教师多为体育专业出身。为了更大幅度地提高篮球教育的整体质量和水平,仅仅依赖这些教师是不够的。因此,高校需要积极引进具备更高专业水平的篮球教练,他们不仅能够传授更专业的知识和技能,还能为学生提供更具针对性的指导。值得注意的是,缺乏职业实战经验的篮球教师往往只会采用简单枯燥的教学方法来开展教学活动^[3]。由于个人能力水平的限制,难以对学生进行具有专业性的指导,这无法满足广大学生在篮球学习方面的需求。这种情况不仅影响了学生的学习效果,也制约了教学效率的提高。

(四) 篮球场设施不完善

在现阶段,我国部分高校在体育设施建设方面仍存在明显的短板。特别是在健身房、游泳馆等核心体育设施方面,很多高校都表现出明显的不足。这些不足不仅体现在设施的数量上,更反映在设施的质量和专业化程度上。以排球场和羽毛球场为例,虽然这些场地在高校

中普遍存在,但很多时候它们的建设较为简单,划线也不够正规,这无疑影响了学生们在这些项目上的训练效果。室内运动场地的问题也不容忽视。部分高校在这方面明显不足,甚至有些高校还没有配备环境良好、质量合格的体育馆。这些设施上的短板给高校体育教学工作带来了不小的挑战。特别是在篮球教育事业方面,场地和设施的问题已经成了一个瓶颈。篮球作为广受大学生喜爱的运动项目,选择参与的学生数量众多。然而,由于多数高校的篮球场地有限,往往只有在组织各类比赛时才会全面开放,这无疑制约了篮球教学的正常开展。对于高校而言,加强体育设施建设,特别是针对热门运动项目的设施建设已经成了一个迫切的需求。这不仅关系到学生的学习和锻炼效果,更是高校体育事业发展的重要基础。

三、学生体育锻炼中篮球教学优化策略

(一) 注重理论与实践的融合

在当前的教育背景下,高校实施篮球教学的核心目标已经转向了提升大学生的核心素养和身体素质。这意味着体育教师不仅要传授篮球技能,更要引导学生树立起终身体育和全民健身的理念。为了实现这一目标,教师需要从根本上改变传统的教育观念,引入更为先进和有趣的教學方法。首先,教师需要明确学生在篮球教学中的主体地位,确保学生在学习与训练中能够得到充分的参与和乐趣。为此,教师需要不断优化和调整教育方式,将更多的趣味元素融入篮球教学中。这样不仅可以提升学生的学习热情,还可以帮助他们更好地理解和欣赏篮球的竞技性。其次,安全始终是首要考虑的因素。教师在组织篮球活动时必须确保学生的安全,并教导他们如何在运动中保护自己。同时,加强篮球理论的教学也是必不可少的。通过系统的理论学习,学生可以更深入地理解篮球的战术和团队配合的重要性,从而在实践中更好地运用所学知识。为了实现理论与实践的完美结合,教师需要设计一系列有趣的篮球活动和比赛,如篮球小组竞赛、上篮比赛以及分组罚球等^[4]。这些活动不仅可以锻炼学生的身体素质,还能培养学生的团队合作精神和集体荣誉感。通过这些方式教师可以确保篮球教学的效果得到持续提升,并为学生的全面发展打下坚实的基础。

(二) 全面提升篮球教学趣味性

篮球不仅是一项体育运动,更是一种充满乐趣的竞赛活动。学生通过参加篮球训练活动能够在提升专业技能的同时锻炼身体。为进一步提高篮球教学的有效性,教师需要注重提升教学活动的趣味性,通过创新教学方法,引入趣味游戏来增强学生的活动参与积极性。例

如,教师可以充分结合学生的实际情况将学生分为不同的小组,让学生完成分组跑圈的游戏。该游戏的目的是提升学生的传球及上篮能力。在开展游戏活动前,教师需要对学生进行分组,每组学生的人数控制在7-8人。游戏活动开展时,需要使用两个篮球,每组学生依次轮流完成上篮训练,将篮球运送到中场位置,然后将篮球传递给下一个学生。组内所有学生需要在时三分钟内完成轮传。根据每组完成的数量确定最后的胜利队伍。通过该种趣味性游戏能够有效激发学生的积极性,让学生在轻松愉悦的氛围中完成篮球训练。该种游戏化的方式还能培养学生的团队合作精神,促进学生综合全面的发展。

(三) 打造专业实力较强的师资队伍

在当今的高校篮球教学中,专业师资力量不足是一个不可忽视的问题。这不仅影响了教学的效果,也制约了篮球事业的发展。专业的篮球教师是篮球教学中的关键因素,他们不仅为学生提供专业的训练指导,更能激发学生对篮球的热情,提升学生的参与度。为了解决这个问题,高校应投入必要的经费吸引和招聘具备高水平的篮球教练^[5]。这些教练不仅具备深厚的篮球技能和理论知识,更重要的是他们能够运用这些知识,为学生提供科学系统的训练。优秀教师的到来不仅可以提升教学质量,更能带动整个篮球教师团队的发展。对于现有的篮球教师,高校也应重视他们的专业成长。通过持续的教育和培训提升他们的教学水平和专业素养。这不仅包括篮球技能和理论培训,更包括教学方法、教育理念等方面的培训。此外,高校还应鼓励篮球教师不断探索创新,将最新的教育理念和方法引入到教学中,以适应不断变化的教育环境和学生需求。要解决篮球教学中的师资问题需要从多个方面入手。通过引进高水平教练、提升现有教师的专业素养、鼓励教师创新等方式可以期待高校篮球教学质量的全面提升。

(四) 完善篮球场基础设施建设

为了提升高校篮球教育的质量和效率,保障学生的安全,高校需要采取一系列措施。首先,应该加大对篮球教育的资金投入,重点建设校内篮球场地及相关配套设施。这些设施是开展篮球教育的基础,因此需要得到充分的重视。同时还应该加强对这些设施的安全检查工作,及时发现并解决存在的安全隐患,以防止学生在运动中发生安全问题。这样可以有效降低学生参加篮球运动时发生身体损伤的概率,保障篮球教育活动的有序进行。其次,应该不断优化篮球课程教学的硬件和软件设施条件,引进先进的教学设备可以帮助学生更好地理解

和学习篮球技巧,提高教学质量。同时,设置篮球示范课程也非常必要,这可以帮助学生更好地理解篮球运动的规则和技术要求^[6]。通过这些措施可以形成具有特色的篮球课程教学方式,提升学生的学习效果。高校还应该构建校际教育资源共建共享体系。通过这种方式可以全面提升教育资源和教育设施的利用率,避免资源的浪费。校际之间的资源共享也可以促进教育质量的共同提升,提高篮球课程教育的整体水平。这样不仅可以提高教育效率,还可以为学生的篮球学习提供更好的条件和保障^[7]。

结语

综上所述,新时代背景下,教育理念在不断进行革新,如今注重的是培育综合全面发展的优质人才。传统以理论教育为主的理念已经不再适合当前的教学工作,各项体育教学活动的重要性逐渐凸显。篮球教学工作的开展具有多方面的积极作用,不仅能够锻炼学生的身体素质能力,同时还能贯彻德、智、体、美、劳全面发展的教育理念。目前篮球教学工作在开展过程中仍存在问题,如何对问题进行解决成为重要议题,本文也结合实际情况提出相应的教学优化措施。在未来发展过程中,篮球教学水平会进一步提高,学生也将得到更全面的发展。

参考文献

- [1]张弟.课内外一体化教学模式培养大学生体育锻炼习惯研究[D].中央民族大学,2023.
- [2]杨永.如何在高中体育篮球教学中渗透“快乐体育”理念[J].高考,2019(29):176.
- [3]符进冲.职校体育兴趣教学探索[J].考试周刊,2014(25):124-125.
- [4]蒋巍.新时期高校篮球教学探析[J].当代体育科技,2013,3(12):53+55.
- [5]柯育平.大学生课余体育锻炼情况调查研究——以湖北理工学院体育部篮球选项教学班学生为例[J].运动,2012(17):68-69.
- [6]蔡友宜.多元化教学法在普通高校公体篮球课教学中的实验研究[D].江西科技师范大学,2023.
- [7]王晨航.新时期我国高校篮球教学改革的路径选择[J].产业与科技论坛,2021,20(21):160-161.

作者简介:李九龙(1987年-),男,汉族,黑龙江省哈尔滨人,初级,研究生,教育学硕士,郴州职业技术学院,研究方向:体育教育训练学。

基金项目:郴州职业技术学院学生体育锻炼现状的调查与研究(编号:CZZYONKT2023-08)。