

10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2018.08.104

对普通高校篮球选项课教学改革的几点思考

高玉洲

摘要:分析当前高校篮球选项课教学中存在的问题,提出在新时期大学篮球教学中,应当以“健康第一”和“终身体育”为指导思想,提倡“快乐体育”,淡化技术教学,提升教学比赛在教学过程中的作用,建立以提高学生综合体育素质为中心的考核体系。

关键词:高校;篮球选项课;教学改革

篮球运动因其具有竞争性、趣味性浓等特点,深受广大学生的喜爱,成为高校学生体育选项课的主要选修课程,是当代大学生最为喜欢的运动项目之一。随着社会的发展,人们对体育的需要也随之发生了改变,反映到目前高校篮球教学实践上,存在着一定的不足,很多原有的篮球教学思想、目标、任务、方法、手段、具体要求等已难以满足学生的需要,为此,本文结合实际情况对篮球选项课的改革及采取的措施做出一些探索。

1. 目前高校篮球选项课存在的问题

1.1 篮球教育观念陈旧

我们经常强调在教学过程中学生是主体,但是教学实践中,教师还是以传统的“挤压式”和“程式化”进行教学,理论和实践没有结合起来,不能让学生真正领悟到教这个技术动作的作用是什么,只强调练习,使学生在练习技术动作时很被动。在组织教法上,教学方式陈旧、呆板且程式化,学生的个性发展被忽视,只能被动接受教师的指导安排,使得难以将“以学生为主体”的思想真正体现到教学中去。

1.2 教学内容的缺陷

篮球运动是技术难度高,且复杂的一项集体体育运动项目,技术分类较多,技术难度较大。现行的高校体育教学继续了长期形成的传统性内容教学,篮球选项课课时少,内容多,基本技术练习占用了大部分的时间,使学生对运动原理、方法等缺乏必要解析,从而学生对篮球技术的理解和领会难以达到应有的深度,出现了教师“教”和学生“学”脱节的现象,学生学习积极性大幅下降。

1.3 忽视学生快乐体育、健康体育精神的培养

现行的篮球教学中注重对学生篮球技能的培养,而忽视了对体育精神的培养,忽视了对学生篮球爱好的引导;注重课堂技能的传授,而忽视了篮球作为一种体育项目所表达的拼搏精神、团队合作精神和享受篮球的积极心态。

1.4 教学评价标准和方法陈旧单一

目前,许多高校篮球成绩考核标准还是按照竞技体育的技术要求进行“技术与达标”的统一模式进行一刀切,而不考虑学生实际篮球技能、篮球特长,过分强调技术动作的规范和数量、时间的达标。忽视了学生实际篮球能力的评价,忽视了学生的体育基础、判断能力、比赛能力的综合素质。从而不利于调动广大学生参与篮球运动的积极性,更不利于学生篮球意识的增强和较高篮球能力的形成,最终会影响教学效果。

2. 普通高校篮球选项课教学改革的措施

2.1 明确和坚持“健康第一”和“终身体育”的指导思想

2002年8月教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)明文规定“把‘健康第一’的指导思想作为确定课程内容的出发点”。强调和树立“健康第一”思想,这是由现阶段学生的体质状况不容乐观这一严峻现实决定的。据1985年、1990年、1995年、2000年、2002年全国大中小学生体质艰苦调查结果显示,我国大中小学生体质与健康水平每况愈下,主要是速度素质、耐力素质、爆发力素质、柔韧素质均有所下降,肺活量继续下降,肥胖儿童及超体重儿

童比率增长较快,学生视力不良检出率仍居高不下。同时,我国学生心理健康与社会适应能力方面也存在明显弱点,如抗挫折能力、意志力、竞争意识、危机意识、协作精神等都比较薄弱。因此,健康应是学校体育教学所要考虑的首要问题,而体育教学理应为学生的健康问题承担更多的责任,篮球教学自然也不能例外。

《纲要》中规定“运动参与目标:积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识。”由此可见,在教学中不仅要着眼于当前课堂,还要放眼于学生的大学时期,以至于今后的几年、几十年,直至终身,也就是所谓的终身体育。终身体育,是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育教育。大学阶段是一个人形成世界观和养成良好生活方式的关键时期,大学生通过体育锻炼能基本掌握一种或几种运动技能,而当学生走向社会,能否继续经常地从事体育锻炼,最根本取决于自身的体育意识,大学体育作为学校体育的最后一站,作为学校体育和社会体育的衔接点,它对培养学生终身体育意识具有特别的意义。

由此可见,作为体育教育工作者,在实践教学应始终坚持“健康第一”和“终身体育”的指导思想,使学生树立坚固的体育锻炼意识,掌握体育锻炼技能,培养学生健康的体魄,从而促使其形成终身体育。

2.2 倡导“快乐体育”的教学模式

传统的以传授运动技能为主的单一教学模式已不能适应现阶段的教学要求,从体育教学过程看,体育是人身心活动的统一,它包涵人的需要、目的、动机、知识、技能观念和思维方式。大学阶段是学生生长发育,形成良好身体素质的重要时期,更是终身体育意识的培养时期。因此,篮球教学要充分利用篮球的趣味性和健身功能,抓住多数大学生还处在好动、好玩、追求新异的身心成长阶段的特点,不断改革和创新教学模式。

篮球运动本身就是从游戏转变而来的,娱乐与健身又是篮球活动的两大功能,普通高校的篮球选项课要充分利用这些特点,对篮球教学方法进行改革。为了提高学生学习篮球的兴趣可采用“快乐体育”的教学模式进行教学。它的中心思想是主张让学生在掌握篮球运动技能和进行身体锻炼的同时体验到篮球的乐趣,并通过对篮球乐趣的体验逐步形成学生的篮球运动水平和运动习惯。这方面,我们可采取引用篮球游戏的办法,在教学过程中教师可以根据学生性别、体质、运动技能等,采取相应的措施,要有浅入深、由易到难,对不同特点的学生进行有机分工,从而达到课堂教学和快乐体育的双重目标。

2.3 丰富篮球课的设置形式

目前,大学体育课程一般采用专项课的形式。对于专项课的设置,不同的学校有着不同的做法。有的是每个学期选择一个专项,有的是一年学习一个专项,也有一年半或者两年只学习一个专项的。目前很多院校都采用每个学期选择一个专项这种教学形式,其优点是可以使学生在两年的体育课程中学习多个运动项目。可有部分学生希望只学习一个自己喜欢的运动项目,这其中就包括这样一部分同学,特别喜欢篮球,也具有了一定的水平,而仅仅一学期的篮球专项课在教学时间和教学内容等方面显然难以满足他们的要求,因此,他们希望用更多的时间上更

基金项目:甘肃省体育社会科学基金项目“‘阳光体育’背景下荷球运动在甘肃高校开展的实践探索与策略研究”(项目编号:GST201779)。

作者简介:高玉洲,男,兰州理工大学,讲师,硕士研究生,研究方向:体育教育训练学。

多的篮球课,学习更难、更丰富的篮球技、战术,使自己的篮球水平更高。针对这个问题,可以丰富课程的设置形式,通过开设提高性的篮球专项课,即设立篮球提高班的方式来解决。通过提高班,学生学习了想学的东西,发展了学生的个性化体育,使学生形成了体育特长,为学生终身体育奠定了坚实的基础。

2.4 淡化技术教学,丰富教学内容

现在篮球教学有着明显的竞技化特征,把运动训练的一套方法直接引入到篮球教学中,而我们高校篮球教学的教学对象是普通的大学生,教学的目的是使学生掌握进行日常体育锻炼的方法与技能,而不是培养专门的竞技运动员,因此学生的技术动作是否规范并不重要,重要的是使他们有个可以长期从事、终身受益的体育锻炼方式,以及在参与这项运动时能体验到运动的快乐。这就要求我们在篮球教学中不必过分强调同学们技术动作的规范程度,不必过分看重技术细节,更多的是调动同学们的练习兴趣,使同学们在实际运用中不断得到提高。

篮球教学内容的选择应具有灵活性和针对性,教学内容的选择要面向全体学生,关注个体差异,确保每一个学生平等受益。篮球教学要面向全体学生,这反映了学生主体的呼唤和需求,在选择教学内容前,要深入到学生中去考察和分析,了解学生不同的兴趣、爱好、态度、个性心理特征、实践能力,要充分考虑到学生在身体条件、心理个性、兴趣爱好和运动技能等方面的个性差异,尽量让学生通过自身努力都能达成教学目标,使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣,以满足自我发展的需要。

2.5 强调教学比赛的重要性

多样的教学方法应遵循篮球自身的技能学习规律。在教学实践中发现,学生在做一对一攻防、有防守情况下的投篮等对抗性练习时兴奋性最高,也最认真最卖力,学生在教学比赛时最高兴,出汗也最多。在篮球专项教学中观察和与同学的交谈中还发现,不仅是技术水平较好的同学喜欢教学比赛,技术水平差的同学同样也喜欢教学比赛。在篮球比赛中大多数技术都是在对抗的情况下完成的,激烈的对抗是现代篮球运动的主要特征,也正是因为对抗才使得篮球运动魅力无穷,同样在篮球教学中有对抗才有乐趣。

传统的教学手段体现为“基本技术—比赛”的渐进教学过程。在传统教学模式中,教学过程过分强调“三基教学”和教学方法、手段的规范性,教学内容和练习方法选择上过于强调循序渐进,使篮球运动激烈对抗、攻守转换、集体协作等最能体现篮球运动乐趣和魅力的内容很少,篮球运动作为一种集体竞争项目,在注重个人实际技术能力的同时,更要注重团队合作精神的培养。因此,应强化教学比赛在整个篮球教学过中的作用,将教学比赛作为一种有效的教学手段贯穿于篮球教学过程中。可以采取“比赛—基本技术”逆向教学过程,使学生通过比赛的实践能

参考文献:

- [1] 廖熙碧. 篮球专项选修课个性化教学研究[J]. 武汉体育学院报, 2002, 36(5): 87-89.
- [2] 须晓东. 新世纪高校体育创新教育初探[J]. 吉林体育学院学报, 2003, 4(4): 44-46.
- [3] 余学峰. 试论高等体育教育中教学方法的改革[J]. 武汉体育学院学报, 1999, 33(6): 113-114.
- [4] 郭英, 许砚田. 普通高校体育课学习评价指标体系及方法的研究[J]. 北京体育大学学报, 2004, 27(1): 110-112.

(上接第163页)部门取得联系,提供与事件相关的具体材料。学校要建立舆情处理和应对机制,在调查清楚之后,以最快的速度回应学生、家长、教师的问询及关切,降低不良社会影响。在深入了解事件的原因之后,学校要深刻检讨工作中的缺陷和漏洞,要求各部门、各年级体育教师对目前教学工作的情况和问题进行汇报,追究相关责任人,对学生高度负责的态度对体育教学工作进行改革;如果是体育教学的教材出现问题,则应当及时更换体育器械,选用符合教学标准的材料。

参考文献:

- [1] 汤伟光. 学校体育运动伤害事故发生的原因及预防措施的探讨[J]. 科教导刊: 电子版, 2017(19): 125-126.
- [2] 李红香. 我国中小学体育风险识别与应对研究[J]. 当代体育科技, 2016, 6(5): 73-74.
- [3] 张燕妮. 高校公共体育教学中运动风险识别与应对[J]. 中国培训, 2016(8): 242-242.
- [4] 范建伟. 普通高等学校体育教学风险管理研究[J]. 体育科技文献通报, 2017, 25(5): 44-45.

亲身体验到学习和掌握基本技术的重要性,并在比赛中发现自身问题和团队不足,使其运用技术能力和比赛调控能力不断加强,从而更好的达到学习目的。

2.6 充分利用现代化的教学手段

教学手段是指为提高教学效果、传递教学信息而采用的一切器具和设备。先进的电化教学设备的使用,多媒体教学走进大学校园,大大拓宽了篮球教学方法的改革空间。具体表现为,学生可以通过电化教学设备、大量的图片及多媒体教学手段对某个技术动作进行分析,可以观看世界顶级篮球赛事比赛等等,这些都会大大促进学生对篮球课中学习的技、战术的理解,扩大篮球知识面,拓宽学生的视野,尤其是规则、裁判方面的知识,对最新的篮球理念有所了解,使学生了解篮球运动的魅力,正确合理的运用技术动作、增强运动生理、运动损伤的预防和治疗。也可以根据某些比赛与学生一起探讨攻防特点、战术运用、裁判判罚,充分激发学生对篮球知识的探索,引导学生向高层次的综合素质发展。这样,既可以提高学生对篮球课的兴趣,又有利于保证教学顺利进行,提高教学质量。

2.7 改革现有的考核体系,建立完善考核制度

现行的大学篮球教学考试多以技术达标考试和身体素质达标测试为主,这存在着诸多弊端,实际上是一个仅仅考察结果的办法,而轻视了学习的过程,是极其片面的,也是与现代教育思想及体育教学目标相矛盾的,不利于学生篮球运动能力、锻炼习惯的培养,也容易造成考什么学生练什么,尤其是篮球水平较差的同学更是如此,也很可能出现认真学习、运动水平高的同学得不了高分,运动水平高低的同学由于采取“针对性练习”策略而得高分的局面。因此,体育教师应转变教育观念,选择正确的评价方法,全面有效的评价学生的学习成绩。首先应改革现有的考核体系,努力制订客观、公正、合理并且易于操作的进步幅度评价标准,从而调动不同篮球基础学生的学习热情;其次,建立以提高学生综合体育素质为中心的新体系。该考核体系不仅考察技术技能的掌握、身体素质的提高,还看学生的体育认识水平、意志品质、健康状况、体育兴趣等方面的情况;不仅看当时的考试结果,更看重平时的课堂表现及课下的练习情况的过程,是结果与过程的有机结合。

3. 结论

通过对普通高校篮球选项课改革的一些思考,新时期大学篮球教学应当以“健康第一”和终身体育为指导思想,提倡“快乐体育”的教学模式,激发学生学习和锻炼兴趣,淡化技术教学,丰富教学内容,强化教学比赛在整个篮球教学过中的作用,并充分利用现代化的教学手段,建立以提高学生综合体育素质为中心的考核体系,从而增进学生身心健康,培养学生终身体育意识的形成。

3. 结语

本文具体分析了中学体育教学风险的种类及产生的原因,得出学校及相关部门如何协调联动通力合作预防和降低体育教学过程的风险,建立相应并且合理的应急机制,储备具有丰富应对体育教学风险经验的人才,真正保障中学体育教学的质量,保护中学生的人身安全,提高其身体素质。