

提高高校篮球教学有效性的路径探讨

刘辉

西北大学现代学院 陕西西安 710130

DOI:10.12238/jief.v6i11.11129

[摘要] 作为体育运动体系的重要组成成分与关键模块，篮球备受广大大学生青睐。它不仅能够锻炼大学生体能，也能够激发其竞技意识、培养其协作水平，对于助力大学生全面发展成长具有重要意义。然而，受多方因素影响，高校篮球教学存在诸多问题（如手法单一、重视程度不足、评价机制不完善等），不仅影响了篮球教学实效性，也制约了学生的发展与成长。基于此，本文展开如下探究，旨在深入分析高校篮球教学现状，探讨并提出提高篮球教学有效性的策略路径，以期为一线教师提供借鉴参考。

[关键词] 高校篮球教学；有效性；路径分析；策略研究

Discussion on the path to improve the effectiveness of college basketball teaching

Liu Hui

Modern College, Northwest University, Xi'an, Shanxi 710130

[Abstract] As an important component and key module of the sports system, basketball is favored by college students. It can not only exercise the physical fitness of college students, but also stimulate their competitive awareness and cultivate their cooperation level, which is of great significance to help the all-round development and growth of college students. However, under the influence of many factors, there are many problems in college basketball teaching (such as single technique, insufficient attention, imperfect evaluation mechanism, etc.), which not only affects the effectiveness of basketball teaching, but also restricts the development and growth of students. Based on this, this paper conducts the following exploration, aiming to deeply analyze the current situation of basketball teaching in universities, explore and put forward the strategies to improve the effectiveness of basketball teaching, in order to provide reference for front-line teachers.

[Key words] College basketball teaching; effectiveness; path analysis; strategy research

引言：

近年来，随着体育事业的进一步发展建设，民众的锻炼意识及其对体育的热情不断提高。在这种情况下，篮球运动以其特有的竞技性、技巧性成为现代生活和学习中较为普及的一项体育运动，并逐步发展成为高校体育课程体系的核心模块。它不仅能够锻炼学生体能、培养学生篮球技巧、提升学生体育运动能力及综合水平，也能够激发学生篮球意识、竞技思维、终身运动意识，是助力学生茁壮成长的有效载体与关键性路径。然而，截至目前，高校篮球教学有效性受到多方因素影响与制约，不仅难以提升学生的篮球水平及其运动能力，也阻碍了高校体育高质量发展建设的进程。因此，教师应积极探索提高篮球教学有效性的新路径，以切实提高课堂教学整体效能，提升

学生篮球能力及体育综合能力，有力助推学生及高校体育教学的进一步发展。

一、高校篮球教学现状分析

（一）教学模式单一

通过对近年来的高校篮球教学全过程及其成效进行透彻全面地研究与剖析，我们认识到，教学模式单一是影响课堂教学效能、制约学生发展成长的关键性因素。目前，“教师主讲，学生主听”、“轻实践，重理论”的现象仍旧普遍。这种填鸭式灌输教学加机械性技能训练的方式，不仅极易抑制学生的探索未知心理及学习自主性，也忽略了学生的个体体育学习需求及发展需要，致使篮球教学整体效能不佳。同时，部分高校的篮球教学缺乏科学可行训练计划、缺少篮球基础训练，导致学

生篮球技能水平参差不齐,远不及理想化预期水平,这不仅影响了篮球教学有效性,也制约了学生的学习与成长。

(二) 重视程度不足

尽管篮球运动在高校中颇受欢迎,但许多高校主抓专业教育,旨在培养并提升学生的专业能力、技能水平,在体育教学及篮球教学方面并未投以高度重视,只将其视为辅助课程。同时,部分高校的体育课程采取学期制、选修制模式,这导致部分学生难以接触到系统且全面的篮球教学。此外,师资力量不足、教育资源匮乏也严重影响了篮球教学有效性及其整体效能。

(三) 评价机制不完善

当前,部分高校篮球教学的评价机制尚存缺失,这也在一定程度上影响了篮球教学有效性以及学生的篮球运动水平。部分高校体育教师仍旧以传统测试成绩为基准来评价学生的学习成效,只在期中、期末这两个时间段进行课堂测试(如三步上篮、投篮准确性、运球能力及防守能力测试等),这种测评方式过于分散、缺乏针对性,导致教师无法透彻全面了解学生的个体学习实效、发展需求,无法为学生提供科学可行的个体学习规划与教学指导。同时,学生也无法根据评价结果明确认知自身不足,难以进行针对性练习改进。这种评价反馈机制使得师生双方都难以得到科学有效的改进与优化,不仅严重制约了篮球教学有效性,也阻碍了师生的协同进步、共同发展,致使篮球教学整体效能不佳,与预期目标相去甚远。

二、提高高校篮球教学有效性的路径

(一) 培养优秀的篮球教师队伍

提升教师专业素养。高校应定期开展篮球教师培训教育活动,邀请专家学者、著名篮球球员、职业评赛人到校对教师进行一对一指导,通过这种方式,延展教师篮球视野、教学视野,提升教师的篮球教学能力及体育教学水平。借助网络资源开展培训教育活动,利用计算机技术持续性关注国内外最新前沿篮球教学理念及案例,鼓励教师学习借鉴其成功优秀经验,将其纳入到日常教学、训练过程中,通过这种方式不断提高课堂教学整体效能;适当提高薪资待遇、制定科学可行且极具吸引力的人才培养计划,吸引并招揽具有丰富实践经验、高超教育水平的篮球专业人才加入到篮球教学队伍中,通过这种方式为篮球教学队伍注入新活力、充实力量。

强化教师实践经验。篮球具有较强的实践性、竞技性,因此,为切实提高教师的教学水平,高校应通过多元方式不断提高教师的实践经验及教学能力。可与当地篮球协会、俱乐部等构建长期、深度、友好合作关系,邀请专业教练到校进行定期指导、专业教学,让本校教师有更多机会接触到更高水平的教学方法和训练方式、理念。同时,鼓励教师踊跃参加各类篮球比赛、训练营,促使他们积累实战经验,提升教学水平。

建立教师评价机制。高校应建立健全完善教师教学评价机制,定期检测、测评教师的教学理念、方式、规划是否科学可行,评估其阶段性篮球训练成果,以便于及时发现问题和不足,为教师提供针对性改进建议和优化策略,通过这种方式不断提高篮球教学有效性及实效性。同时,建立激励机制。给予篮球教学效能优异者优先评级、晋升、加薪机会,借此全面激发篮球教师的创新创造意识及热情,促使他们在本职岗位上发光发热。

(二) 关注学生的身心健康

强化学生体能训练。篮球运动要求运动员具备较强爆发力、耐久力、灵活应变能力。因此,为切实提高篮球教学有效性,教师应着重关注体能训练,锻炼学生身体素质、提升学生篮球运动水平。可通过日常观察、技能测试、体能测试、面对面交流等方式透彻全面了解学生的个体体能情况、运动水平,以此为基础,结合篮球教学根本要义,制定科学可行的教学规划。在这一过程中,教师应着重关注篮球教学规划的系统性、科学性、全面性,确保教学规划符合学生体能情况、满足其学习发展需要,保障学生能够循序渐进掌握篮球技能、提升篮球技巧及体育综合能力。

关注学生心理健康。在篮球教学、竞技过程中,教师应时刻关注学生的心理状况发展态势、健康水平,进行巡回指导,给予学生及时且必要的干预与帮扶,帮助学生走出训练困境、达成预期目标,提升其篮球运动能力及体育综合能力。同时,定期开展心理健康讲座,借助图文视频向学生细化阐述心理健康知识、重要性,提高学生心理危机应对能力及心理健康水平。此外,在篮球教学过程中,教师应给予学生及时反馈、正向支持。表彰奖励表现优异者、正向支持表现平平者,培养学生自信心,促使其踊跃参与到篮球训练过程中,提高学生抗压能力,让学生深切体会、深刻感悟篮球训练、竞技的成功喜悦与意义内涵。

(三) 建立长效训练教学机制

制定详细训练大纲。教师应透彻把握篮球教学根本要义,在高校的帮扶引领下制定详细训练大纲,确立极具延展性、引领性、概括性、发展性的教学目标,以此为基础,依据学生体能情况、运动水平,设置健全完善且科学可行的训练规划,明确注意事项、安全规范、训练要求,通过这种方式为学生进行篮球训练、学习、实践、竞技提供清晰方向,为建设体育强国贡献力量。

建立科学训练课程。为切实提高高校篮球教学有效性,高校及篮球教师应建立科学训练课程、制定合理教学规划。依据学生的年龄、篮球基础、体能情况、运动水平、兴趣偏好等要素,制定多元教学规划、定期或不定期训练计划,通过这种方式促使学生循序渐进掌握篮球基础技能、运动技巧,提升其篮

球运动能力及体育综合能力。但值得注意的是,训练、竞技周期应有一定间隔,以避免并杜绝因训练过度、周期紧密而引起学生出现身体损伤的不良状况。

强化篮球基础训练。平衡理论与实践教学的比重,结合教材内容,依托互联网平台、借助计算机技术搜集与篮球教学、比赛相关的教学元素,将其以图文视频的方式呈现到学生面前,通过这种方式促使学生透彻全面了解篮球运动、比赛的基本知识、规则、规律、技巧、裁判法、战术体系、比赛策略、安全规范、注意事项等要点,以提升学生篮球运动水平及其篮球意识。同时,在实际教学过程中,教师也应通过口语阐述、亲身示范、一对一指导等方式帮助学生掌握篮球运动技巧(如持球、运球、传球、投篮等),并强调技术动作的规范性,组织学生进行个体练习、合作探究、竞技比赛,通过这种方式促使学生透彻全面把握篮球理论知识、掌握篮球技能、形成正确技术动作定型,为其后续学习夯实基础。

加强篮球意识训练及战术训练。一方面,锻炼学生观察能力。鼓励学生通过个人练习、小组合作、竞技比赛等方式锻炼观察能力、篮球技术。同时,适当安排视觉分散、集中活动,培养学生篮球选择能力,确保使学生能够在篮球运动、比赛过程中时刻掌握篮球的动向、判断其他人的打法及篮球走向,切实提高学生的分析能力、应变能力、篮球对抗意识。此外,时刻关注学生的篮球运球、投篮、比赛全过程,给予其针对性改进建议,通过这种方式,切实提高学生篮球意识及篮球运动水平;另一方面,强化战术练习。通过图文视频、定期训练等方式向学生细化阐述篮球战术。同时,带领学生进行篮球训练、比赛练习,利用录像机详细精准记录学生的比赛全程,带领学生共同分析探索、推理论证、归纳总结个人竞技不足和团队配合薄弱之处,并提出针对性解决建议。通过这种方式促使学生学会精准投篮、优质传球运球、做好进攻防守,强化学生战术意识、篮球意识,提升其篮球运动能力及体育综合能力。

(四) 创设多元篮球教学模式

信息化教学。依托互联网平台、借助计算机技术构建健全完善一体化学习平台,设置分明模块,如名师精讲、案例分析、专项练习、智能推荐等,上传篮球运动主要知识、课堂教学要点、名人故事、篮球历史、优秀案例、技巧解析等内容,全面满足学生的个体学习需求及发展需要。同时,借助图文视频、案例分析、赛事集锦促使学生透彻全面了解并掌握篮球运动技巧、走位、进攻防守、团队协作、战术应用等要点内容,通过这种方式提升学生篮球运动水平。此外,利用视频分析软件优化技术动作。借助录像机记录学生篮球学习、训练、竞技全过程,利用视频分析软件对学生的技术动作加以多元多维分析、评估,发现其不足,并提供科学可行改进建议,通

过视频回放和对比,帮助学生透彻全面理解并掌握技术动作的要领和细节。

虚拟现实技术。科学合理借助虚拟现实、人工智能为学生创设高度还原的比赛情境,促使学生在虚拟场景中进行多维训练、真实比赛、个体练习,全面激发学生探索未知心理及体育学习自主性,促使其踊跃参与到体育学习、篮球训练过程中,提高学生感知能力、应变能力、篮球意识及篮球运动水平。同时,利用智能评价模块分析点评学生的不足之处,利用智能推荐为其提供更为科学可行的个体训练机制,以切实提高篮球教学实效性,助力学生学习成长。

利用智能设备监测身体数据。为全面保障篮球训练、竞技的强度适宜性,教师可促使学生佩戴智能设备,以便于实时监测、精准分析学生的身体数据,如心率、运动负荷等,进而为教师制定合理可行训练计划提供科学依据与决策支持,以便于及时调整训练节奏。

完善评价机制。除了最为基本的笔试测评、体能测试以外,引入自评、互评、师评、智能评价等多元评价手段,并将学生的实践活动参与度、篮球意识、运动水平、技能技巧、竞技能力等要点内容纳入到评价过程中,为教师改进教学机制、制定个体训练规划提供科学依据;加强师生沟通。通过问卷调查、面对面交流、线上调研等方式,收集学生的反馈意见和建议,以此为基础,优化完善课堂教学机制,促进师生的持续性发展成长。

结束语:

综上所述,高校篮球教学对于促进学生茁壮成长具有重要意义。教师应明确认知篮球教学现存问题,结合学生体能情况、认知特征、兴趣偏好,创设出科学合理且行之有效的多元教学方案,以切实提高篮球教学有效性,提升学生篮球意识、运动水平、体育综合能力,为其后续学习及未来发展夯实基础。

[参考文献]

- [1]安志海.浅谈高校篮球教学中存在的问题及对策思考[J].灌篮,2021(1):28.
- [2]金萌.多样化反馈模式在大学篮球教学中的实践及效果分析[J].当代体育科技,2023,13(19):60-63.
- [3]贾毅.试论高校篮球教学与训练存在的问题与对策[J].互动软件,2021(1):172-173.
- [4]张麟.思政元素融入高校体育篮球课程教学设计与实施路径研究[J].冰雪体育创新研究,2023,(20):100-102.
- [5]梁世斌.高校篮球课程教学现状与优化策略研究[J].体育风尚,2020,(02):110-111.

作者简介:刘辉(1983-11),男,汉族,陕西西安人,学士,讲师,主要研究方向:体育教学,运动训练等。