

三人制篮球教学在高校体育中的价值分析

石蕾

东北大学秦皇岛分校

DOI:10.32629/jief.v2i6.985

[摘要] “阳光体育”教学理念近年来在我国高校内不断被加入到体育教学中,要求高校体育在开展过程中必须考虑现代高校学生的身体健康及体育发展特点,融入科学、阳光的体育形式,达到提高高校学生综合素养的基本目的。三人制篮球本身具有娱乐性、竞技性、标准低等特点,且该篮球竞赛模式无论是规则的建立还是其他方面,均满足我国高校体育教学发展需求和高校学生体质需求,基于此,本文对三人制篮球的价值观进行分析。

[关键词] 三人制篮球; 高校体育; 价值体现

中图分类号: G807.4 **文献标识码:** A

1 三人制篮球基本形式

三人制篮球运动在创设初期虽是为了提升球员的篮球技巧和上分能力,但在高校中开展的作用主要就是针对高校青少年学生进行体能训练,达到提高其身体健康水平、丰富学生娱乐生活的基本目的。三人制篮球本身规则较少,且在篮球比赛过程中还掺杂一定其他娱乐活动,既能够满足青少年在篮球比赛中的基本需求,同时也可对其身心进行放松,提升青少年综合素养,因此,三人制篮球既能够被称作为娱乐活动,同时也可以竞技运动形式存在,其整体形式较为轻松,但又能够提高青少年身体健康程度,满足我国高校需求。

2 三人制篮球的基本特性

2.1 趣味性、娱乐性

三人制篮球在篮球规则较少,且整个比赛形式基本以娱乐为主,在比赛过程中学生能够从比赛紧张的氛围中走出来,确保通过竞赛加强对自身机体及健康的锻炼。此外更加能够在比赛过程中感受娱乐活动带来的趣味性,较为符合我国现今提出“阳光体育”的教育理念,符合我国高校体育课程开展特点。

2.2 简单性、参与性

我国部分高校在开展篮球活动时普遍存在场地紧张、资金经费筹集困难、设备老旧无法更换等难题,因此导致篮球教学效果降低。而三人制篮球针对场地、教学器材、设施等要求较低,同时三人制篮球本身虽包含一定篮球技巧,但多数属于基础性技巧,因此对与学生的篮球基础要求较低,多数不专业学生也能够参与到该活动中,提升了高校学生的参与性。

3 高校体育中三人制篮球教学形式所体现出的价值

3.1 针对学生体质健康方面的价值体现

篮球运动项目中包含无氧运动和有氧运动,通过开展篮球训练可有效提升学生的体质,当学生长期参与三人制篮球时,其四肢的活动范围和程度被不断打开,自身耐力不断延长,有效地提高了学生身体的协调性和灵敏度,并在其中提升学生机体水平,改善身体素质;另一方面,通过参与三人制篮球教学,既能够在篮球课程中通过娱乐环节对其身心进行释放,使其达到放松,又能够在比赛过程中借助紧张气氛对其注意力进行集中,暂时忘记烦恼,同时在剧烈运动后通过活动方式达到发泄、放松的效果,能够逐渐使学生养成健康的缓解压力的方式,促使其养成健康心理状态。

3.2 针对学生人际交往方面的价值体现

一方面,高校内的三人制篮球活动一般都是由社团组织而成。在组织过程中,社团、组织内成员需要通过语言交流等方式针对三人制篮球的教学技巧、形式策划、时间等问题进行探讨,在探讨过程中增加了学生、教师之间的交流机会,提升学生的语言组织能力;另一方面,在篮

球比赛过程中,虽然2队队员均只有3人,但在具体比赛前3人必须结合比赛形式对战术等问题进行讨论,通过协商、交流的方式确定战术形式和具体比赛方式,进而提升赢的概率。

3.3 针对高校篮球教学形式的价值体现

三人制篮球活动相对来说开展的便利性较强,且没有传统五人篮球的繁琐性,不仅是提升学生体育娱乐水平的有效渠道,同时也可在现代高校中对其体育形式进行调整。一方面,高校内可将三人制篮球加入到专业课程教学过程中,要求体育教师必须充分掌握三人篮球技巧,同时在其中学习球星技巧,提高教师的接受能力和教学能力,使教学活动形式更加丰富;另一方面,由于三人篮球的组织性较强,能够使高校学生在课余时间内利用该种形式进行篮球锻炼,既能够在人少的情况下开展体育锻炼活动,同时也有助于丰富学生的课余活动形式,可在一定程度上减少学生浪费在手机或其他方面上的时间,提升其身体锻炼水平的同时满足其人际交往关系发展需求,对学生的心理、体质、创新能力等均有所提高,培养学生综合素养。

3.4 针对校园文化及风气建设方面的价值体现

在现代网游、网络竞技等的影响下,很多学生愈加沉迷在手机、电脑中,不仅对其自身课余活动的丰富性产生影响,甚至影响着其专业课程的学习状况,同时出现颈椎病等病症,对其身体健康水平和自身免疫力均有所影响,导致校园文化及风气逐渐陷入低靡。而体育活动本身具有较强运动特点,三人制篮球活动开展过程中能够在一定时间内促使学生放下手机和网络游戏,积极参与到竞赛过程中,通过不断活动、策划等形式使学生的运动潜能被激发出来,通过该活动中本身存在的感染力、向心力提升学生对三人制篮球的兴趣,实现全面建设校园文化的青春风气的目的。

4 结语

通过以上分析可知,三人制篮球的活动形式及特点等均符合我国“阳光体育”教学理念的基本内容,既能够满足现代高校体育教学的基本特点,同时也具有较强的大众化,满足现代高校学生的锻炼及娱乐需求,通过三人制篮球能够提升学生的竞赛精神和集体精神,同时也能够提高学生的交流能力、应变能力、健康水平,是提升高校体育教学效率、促使学生身心健康水平提升的有效途径,值得在高校内推广。

【参考文献】

- [1]高燕,张炳业.自媒体时代高校体育理论课教学实效性探析[J].新闻研究导刊,2020,11(16):223-224.
- [2]柯伟.三人制篮球运动在高校篮球选项课中开展的实验研究[J].安阳工学院学报,2017,16(16):110.
- [3]刘海磊.简析三人制篮球赛在高校体育发展中的价值[J].运动,2017(6):86-87.