

# 阳光体育视角下高校篮球教学模式的创新

赵廷强

兰州职业技术学院 甘肃兰州 730070

**摘要:** 阳光体育在高校体育中的应用,不失为一种新型的教学方式。这就给高校的体育教育带来了新的挑战。也就是要确保体育教学的各项活动都是以“阳光体育运动”为主线,要充分尊重学生自身的客观需求。为它营造一个良好的运动氛围,并在此基础上,不断地提高学生的意志、爱好,从而使学生形成一种健康、科学的运动习惯。

**关键词:** 阳光体育; 高校; 篮球教学; 创新

## The Innovation of college basketball teaching Mode from the perspective of Sunshine Sports

Tingqiang Zhao

Lanzhou Vocational and Technical College Lanzhou 730070, Gansu

**Abstract:** The application of Sunshine Sports in physical education in universities is a new teaching method. This brings new challenges to physical education in universities, which is to ensure that all physical education activities are based on "Sunshine Sports," fully respecting students' objective needs, and creating a good sports atmosphere for them. Based on this, it is necessary to continuously improve students' will and interests, so that they can form a healthy and scientific exercise habit.

**Keywords:** Sunshine Sports; Colleges and universities; Basketball teaching; innovation

### 引言

篮球活动对提高学生的体质,缓解学生的精神紧张,提高他们的学业水平具有重要的意义。篮球在高校体育教育中的地位是显而易见的,高校篮球教育必须要不断地改进。转变传统的教育方式,以“快乐”和“健康”为教育导向;在体现“以学生为中心”的教学理念的前提下,要持续地激发学生的参与积极性,把体育技能的普及和体育技能的提升有机地结合在一起。在充分发挥学生身体素质的基础上,强化学生的心理疏导和心理疏导,以达到提高学生篮球运动综合能力的目的。实施“从运动到健康”的转换,才能真正达到学校体育的最终目的。为此,我们必须进一步探讨和探讨篮球课的教学方法。

### 一、进行阳光体育教育的意义

“阳光体育”,简单地说,就是使学生的体育活动走向室外,贴近自然。让学生在体育活动与大自然的交融中,对体育活动有浓厚的兴趣,从而促使他们在自然而然的状态中,得到更好的发展。提出了这一新型的教学理念,其目的是要解决两个方面的社会问题:一是目前高校生的身体素质教育现状令人担忧;二是要改变传统的“重脑轻体”的教育理念。这样可以让更多的学生参与到户外运动中来,在接近自然,沐浴阳光的过程中,促进他们逐

步形成良好的运动习惯。除此之外,这种热情还会在各个高校中快速的扩散,形成一种强烈的体育氛围,从而提升学生的身体素质。这种教学方式的推行,客观上也是对学生参与体育活动的一种保障<sup>[1]</sup>。

### 二、目前高校篮球教学模式的不足

#### 2.1 体育教育思想滞后,教育思想亟需提高

在国内,多年来,对普通高等学校的体育教育进行了一系列的改革,但却收效甚微。在某些高校里,还存在着诸如体质教学观之类的传统观念,与阳光体育运动所强调的以运动为趣,终身运动的理念相抵触。在高校体育教学改革过程中,我们常常高呼“终身运动”、“健身为先”,但在实施过程中却出现了一些偏差。学生没有养成每日坚持锻炼的好习惯,即使是正常的体育教学,由于教学器材、场地、师资等因素,也会导致学生难以形成良好的体育锻炼习惯。从以上几个方面,可以看出,高校学生在实施“阳光体育”时,由于思想观念的滞后,对其具体实施产生了一定的阻碍影响。

#### 2.2 体育教育内容匮乏,缺乏一定的科学性

在教学方式上,在前两年,高校体育以公共必修课为主。至于高年级和高年级的学生,就没有什么严格的规定了,大部分的体育项目,都是因人而异,分等级进行的。

随着我国高校体育课改革的逐步推进，体育课的内容也在逐步充实。然而，由于教师的教学设备和场地的限制，当前仍不能完全满足学生对于体育运动的需求<sup>[2]</sup>。部分学校在实施体育课程时，忽视了对学生身体和心理健康的关注，在课程安排上多采取分班等形式。也正因为如此，学生对体育的兴趣不高，使得“阳光体育”没有一个健康的推广环境。

除此之外，在新的时代，国家对新的课程进行了全面的拓展，篮球成为一种新的课程，进入了学生的视野。然而，因为在我国的高校里，篮球教学刚刚开始，缺乏一套科学、合理的篮球教材来支撑，所以，在很多情况下，我们的篮球教材都是借鉴了西方的篮球理念和篮球知识，并以此为依据，以我国的高中生发展情况来设计，并以这种融合了东西方的篮球文化为基础来进行教学。篮球是一个国际性的竞赛项目。就拿美国来说，其篮球教学水平位列前茅。而我们的篮球教育和篮球气氛与美国等西方国家相比，还是有很大差距。因此，当前国内的篮球教材已不能适应国内发展的需要。

### 2.3 教学改革不到位，体育活动开展贫瘠

在当前的情况下，高校体育教师所面临的更加复杂。除了要做好常规的教学工作，要做好学生的身体素质测试，要做好校内外的竞技运动，要做好业余和专业运动员的日常训练，要做好科研工作，要做好职称评定工作。最后，使体育教师心力交瘁，加之在某些业余项目上的努力得不到肯定，没有得到全部的奖励，直接导致其对体育教学事业的信心丧失。不愿参加课外的体育活动。也正因此，在没有正规的机构规定和要求的情况下，学生的课外体育活动也变得比较自由散漫。

## 三、解决高校篮球教学模式不足的创新策略

### 3.1 创设良好的体育氛围，提高学生运动兴趣

在篮球训练的教学中，教师要对教学内容有较深的认识。毕竟，教师在培养学生价值观方面，有着很大的影响力。只有教师正确的指导，才能更好的让学生了解篮球运动的意义，了解篮球运动的重要作用，进而提高学生的社会责任感和使命感。此外，还可以强化学生的心理素质和反应能力，保证学生彻底掌握篮球理念和技术要领。同时，一些教师也要不断地加强对篮球的重视，不断地完善体育的基础设施，从而创造出更好的教学环境<sup>[3]</sup>。

“兴趣为良师”，对高校篮球发展进行检讨和思考，必须从激发学生的兴趣入手。在信息化社会中，学生获得知识的途径越来越方便。而学校也可以利用各种新媒体平台，比如校内网站，比如公众号，来进行更多的推广，让更多的人知道这项运动。一方面，高校可以和其它机构建立一个多层次、多层次的协作体系，建立一个稳定的人才输出通道。这样的多种形式的协作，更能激发学生对学校篮球运动的热情。同时，在高校篮球比赛中，要充分把握信息化给学生的学习方式，使之能够更好地运用于体育教学。从而表现出更强的趣味性，使篮球运动更多的与学生的需求趋向相结合。其中所采用的教学方式有微课教学模式、多媒体教学模式等，这些方式都可以有效地激发学生的学习兴趣，促进学校篮球运动的发展和普及。

同时，学校也要持续提升篮球教师的职业素养，从某种意义上讲，教师是学生的引路人，教师是学生的一盏明灯，只有教师的职业素养高，教师才能更好地为学生服务。只有将上述条件全部满足，才能更好地为学生创造一个良好的体育氛围，从而进一步提高他们对篮球技术要领的掌握能力。

### 3.2 充实篮球教学内容，创新篮球教学方式

在高校篮球课中，以提高学生的体能为主要目的，不能对学生的身心发展起到积极的作用。同时，在过去的体育教学中，也存在着“重复”的问题。在一些基本的篮球、上篮等动作中，很多同学都在重复地进行着训练，这就造成了同学们对篮球的兴趣降低。缺乏对学生的竞赛精神、团队协作精神等方面的教育。所以，我国高校在开展篮球教学活动时，必须要对其进行改进，并确定其以促进学生身心健康发展为目标。教学方案要从五个方面着手，即：适应、身体、爱好、心理、运动。通过培养学生对篮球的兴趣，培养他们对篮球的亲合力，提高他们对篮球的兴趣。通过篮球运动，使学生们既能锻炼自己的身体，又能提高自己的心理情感，从而提高高校篮球教学的水平。

丰富体育教学的内容和形式，其主要途径是：一是引入传统的民族体育，结合当地的民族文化特点，对民族体育运动进行创新，使其在高校体育教学中继承和发扬<sup>[4]</sup>。二是对竞技类运动进行了改革。例如，改变体育器材的规格、减轻运动负荷、调低难度系数等，使竞技项目更容易为高校生所接受，在有限的体育教学时间里，最大限度的发挥学生的体育运动能力。通过改革教育方式，改善学生

课外活动的质量,增强学生课外活动的组织性。在这一点上,要将学校各个机构的功能发挥到最大,持续地对学生宣传“健康第一”的运动思想,激发他们的主观能动性,促进他们主动参加课外体育运动。身为高校体育教师,更要以提升学生的身心健康为目标,主动参加学生的课外体育活动,为他们提供科学的理论指导。

### 3.3增加篮球教育的经费,完善篮球教育设施

要想在体育篮球的训练教学中获得更好的结果,就需要与学校的合作。所谓的“合作”,就是要不断地改善学校的篮球场地,同时也要培养一支篮球教师队伍。简而言之,就是需源校要不断增加对篮球训练资金的投入。

在新时代来临之际,因为信息获取的便利,学生们对篮球运动的个性化需求也在逐步提高。尤其是近几年美国职业篮球在中国引起了极大的重视,这就导致了我国高校学生参加这项比赛的需求也有了很大的提高。因此,要使学校在信息化条件下保持良好的发展势头,就必须不断地改善学校的各项基础设施。通过对现状的调查,我们可以看出,在这个时代的背景下,校园篮球的基础设施已经进行了创新,但是,当前仍然不能满足校园篮球的快速推广进程。以完善校园基础篮球设施建设为核心,还要加快区域内的全民健身中心的建设,还包括篮球主题公园的建设等。学校的基础设施建设要保证能够满足篮球教学和训练的需要,而校外活动场地以及主题公园的建设,则是为了满足学生的课外参与到篮球运动中的基本要求。最后,在良好的课余活动支持下,引导学生积极参加校园篮球运动,体现校园篮球运动的发展价值。

与此同时,学校还要积极地引进那些专业化非常强的篮球教师,并不断加强教师的专业素养,使他们的能力不断提高,紧跟社会潮流,不被快速发展的社会所淘汰,毕竟在学生学习的道路之上教师对他们的影响是非常重大的。

### 3.4顺应篮球教学要求,发展培养个性化人才

传统的篮球教育观念已不能适应新时代的需要,需要改革与创新<sup>[5]</sup>。例如,在篮球课上,既要讲授进攻,又要讲授防守。做好篮球进攻和防守的综合性教学,可利用多媒体技术收看 NBA 进攻和防守的事例。在教学中,通过对攻

防战术的分析,以及对战术的把握,使其在场上更好地发挥作用。在开展篮球教学之后,要积极的开展篮球比赛,如班级对抗赛、学校淘汰赛、省级之间的篮球比赛。通过加强篮球的实践教学,使学生在实践中提高自己的篮球技术,从而更好地调动他们的学习积极性和主动性。要主动参加篮球教学,提高自己的篮球技术。为此,在新的历史条件下,开展符合时代需求的篮球教学,以提高学生的身心素质和素质。

另一方面,尽管篮球教学倡导“全面发展”,但是“全面发展”具有相对而言的性质。因此,在体育教育中,体育教育是一个十分重要的课题,也是一个十分重要的课题。在进行篮球课的教学时,要充分了解每一位学生的个性特征。根据篮球运动的特征,实施篮球运动,以培养有个性的人才。使学生都能在适当的岗位上参加篮球活动,提高自身的技能水平。

## 四、结束语

在高校生的体育教学中,应注重培养学生的“阳光运动”习惯。要使阳光体育真正地融入到学校的各个环节,使学生充分地体会到阳光体育的魅力。在高校篮球教育中,“阳光体育”的概念,可以丰富高校篮球教育的内容与形式,并在实践中进行探讨与总结,从而使高校篮球教育的发展更具实际意义。

### 参考文献:

- [1]游宇昊.高校篮球课程教学模式创新探析[J].武当,2021,No.372(08):89-90.
- [2]马伟刚.新时期高校篮球教学改革创新路径探讨[J].作家天地,2021,No.580(21):99-100.
- [3]罗建新.浅谈阳光体育视角下高校篮球教学模式的创新[J].农家参谋,2020,No.642(01):277.
- [4]黄喜燕.从阳光体育运动视角下探讨我国高校体育教学改革的现状与教学模式的构建[J].当代体育科技,2017,7(13):4+25.
- [5]左海燕.“阳光体育运动”视角下的高校体育教学模式[J].教育与职业,2012,No.735(23):190-191.