

浅析篮球教学对于高职学生素质培养的重要性分析

覃扬强

(柳州职业技术学院, 广西 柳州 545006)

摘要: 篮球是大学体育教学的重要内容,也是备受大学生喜爱的运动项目,对提升学生身体素质、运动智能、团队意识、心理素质等都具有重要作用。高职体育篮球教学要涵盖运动技能、体育精神、心理健康等教学内容,让大学生在篮球运动中提升个人身体素质,培养大学生合作意识,运用篮球技战术教学开发学生运动智能,促进大学生的全面发展。

关键词: 高职院校; 篮球教学; 素质培养

篮球是一项集体项目,讲究的是团队配合,需要学生自身具备良好的运球、投篮、防守等技能,更需要学生具备技战术配合意识,球场上五人需要密切配合,在技战术跑位中完成配合,全力争取比赛的胜利。篮球不仅仅是体育教学的内容,它对学生综合素质培养具有重要作用,高职体育教师在篮球教学中可以从运动技能、心理素质、运动智能、团队意识培养等方面入手,这样可以全面展示篮球运动的魅力,还可以促进大学生的全面成长。篮球可以陶冶大学生的道德情操,激烈的篮球比赛氛围可以培养学生的奋斗精神,塑造大学生积极向善、敢拼敢闯的精神,这对大学生文化课学习、就业创业教育具有促进作用。

一、高职篮球教学中存在的问题

(一) 学生自主运动积极性不高

很多高职学生都只是把体育课当作放松课,自主运动积极性并不高,尤其是女生在体育课上表现的更是差强人意。笔者所带班级男生参与篮球训练的积极性更高,但是学生们更愿意自主比赛,不愿意参与体能训练、学习技战术配合等教学环节,很多学生对于篮球比赛规则、专业的技战术配合、技术动作都不是特别了解,这影响了学生篮球技能的提升。

(二) 篮球教学模式比较单一

体育教师在篮球教学中普遍采取的是“演示+训练”的方式,教师先进行篮球技术动作示范和讲解,再安排学生进行自主训练,根据学生动作展示来进行评分。这种僵化的教学模式魅力不足,很多学生虽然喜欢篮球,但是在篮球课上却表现得不够积极,学习专业篮球知识的兴趣有所下降,篮球教学模式改革势在必行。

(三) 忽略了培养学生体育精神

篮球作为三大球类之一,在大学生群体中有着良好的口碑,例如 NBA, CBA 职业篮球联赛吸引了很多学生观看。体育教师在篮球教学中注重的是篮球技能的讲解,忽略了体育精神的渗透,很多学生并没有意识到篮球对个人道德修养的重要作用,没有真正领会到篮球这项运动的魅力。

二、高职院校优化篮球教学的策略

(一) 积极开展拓展训练,挖掘学生运动潜能

体育教师要结合男女生特点开展拓展训练,尽量让每一个学生都参与到篮球学习中,对传统体能训练、力量训练进行优化。

例如体育教师可以把弹跳、投篮、身体敏捷度训练融合起来,制定个性化的拓展训练计划,男女生需要运球完成 50 米跑,双腿夹住篮球完成仰卧起坐,女生主要是以训练三步上篮为主,男生可以挑战勾手、跳投等难度较高的技术动作。教师还可以设计小组拓展训练计划,男女生混合篮球比赛,每一个小组 3 个男生带 2 个女生,15 分钟内得分高的小组获胜,这样可以平衡男女生篮球水准,让篮球训练更加有趣,让每一个学生都参与到篮球学习中,挖掘每一个学生的篮球潜能,男生可以指导女生篮球学习,提升班集体凝聚力。

(二) 积极开展多元化教学,激发学生运动积极性

高职体育教师要转变篮球教学方法,例如采取游戏教学法、微课教学法、小组竞赛等全新的教学方法,提升篮球教学魅力,让学生积极、自主参与到篮球训练中。例如教师可以结合 NBA, CBA 职业联赛视频开展教学,带领学生对视频进行分析,分析技术动作、技战术配合,让精彩的赛事激发学生学习兴趣,为单调的篮球理论教学增添趣味。教师在篮球教学中还可以融入体育游戏,结合本节课篮球教学内容设计游戏,例如篮球投篮技巧教学中设计趣味投篮游戏,教师可以三分线、两分线设置投篮位置,不同投篮距离分数不同,限时一分钟,投篮累加分数最高的学生获胜。投篮游戏可以让学生积极参与到投篮训练中,掌握好投篮的角度和力度,培养学生良好的球感,提升学生投篮命中率,更多学生积极参与到篮球学习中。

(三) 重视体育精神培养,提升学生综合素养

篮球是团体项目,展现了智慧和体能的融合,具有很强的观赏性,蕴含着丰富的德育教育价值,教师在篮球教学中要培养团队合作、竞技精神,提升大学生的道德修养。体育教师在篮球教学中可以重点讲解公平竞赛、顽强拼搏、坚持不懈、团队合作等体育精神,让学生体会篮球这项运动的真正魅力。教师可以带领学生学习篮球比赛规则,展现篮球比赛的公平性,对对手和裁判的尊重,熟悉篮球规则是打好篮球的第一步,教师要详细讲解比赛规则,这也是培养大学生规则意识的重要途径。此外,教师在篮球技战术配合教学中,可以结合场上五个位置开展教学,讲解各个位置之间的配合,指导学生进行技战术训练,体会有准备、有计划打比赛的优势,让学生运用智慧制定篮球战术方案,促进大学生综合素养提升。

三、篮球教学对提升高职院校大学生素质的重要性

(一) 篮球教学有利于改善大学生身体素质

随着互联网、智能手机、计算机的飞速发展,大学生成为了我国“网民”群体的生力军。很多大学生运动时间严重不足,很多学生存在亚健康问题,例如身体免疫力低下、易疲劳、肥胖等问题。篮球运动参与性强、兼具了娱乐性和竞技性,是深受大学生喜爱的运动。高职体育教师要鼓励学生利用碎片时间来进行运

动,尤其是要鼓励学生打篮球,利用校园内篮球场地开展锻炼,增加大学生每天运动时间,潜移默化中改善学生的身体素质。

体育教师在教学中首先要做好体能训练和运动技巧讲解,教师在篮球教学中培养学生科学锻炼意识。篮球属于对抗性比较强的运动,运动前的热身是必不可少的,除了基本的拉伸运动、跑圈,体育教师还可以设计热身游戏,例如小组追逐竞赛、两人互背等互动,让每一个学生都积极动起来。篮球竞技性和技巧性都比较强,体育教师在教学中要注重运动技巧讲解,例如中远距离投篮、急停跳投、胯下运球过人等技巧,提升学生的篮球水准,让更多学生参与到篮球运动中,让学生在运动中提升身体敏捷性、耐力,进而改善大学生身体素质。

(二) 篮球教学有利于提升大学生心理素质

篮球竞技性、对抗性比较强,比赛观赏性比较强,对学生心理素质是一个严峻的考验。体育教师在篮球教学中渗透心理健康教育,例如教师可以组织班级篮球赛,让学生体会竞争、压力、挑战、满足感。学生在篮球比赛中可以感受到压力,激发起学生的求胜欲,在球场上展现自己的拼搏精神,激发出学生强烈的个人表现欲望。篮球比赛可以点燃学生的斗志,让他们保持一个积极的状态,在球场上积极拼抢,竭尽所能投篮得分,培养大学生的好胜心,这对他们的求学就业都是非常有好处的,篮球比赛是球队之间、球员之间、球员自己的比拼,学生在篮球运动中可以挑战自我、超越自我,这有利于塑造学生积极乐观、健康向上的人生态度。篮球比赛有着缜密的规则,每一个学生都需要遵守规则,这有利于培养学生的规则意识,例如篮球比赛中禁止恶意犯规、尊重裁判,体育教师在篮球教学中可以培养学生的规则意识,这对提升大学生自律性也是很有帮助的。篮球场上可以说是瞬息万变,很多时候输赢在一线之间,对学生的心理素质是严峻的考验,例如在比赛双方比分咬得很紧的时候,罚球队员的心理压力倍增,体育教师可以在教学中渗透心理健康教育,引导学生在看待输赢,以平常心看待比赛结果,只要全力以赴就是自己的胜利,提成学生在关键时刻处理危机的能力,提升学生的心理承受能力。

(三) 篮球教学有利于提升大学生道德素养

很多大学生自我意识比较强,在人际关系处理方面存在一些问题,篮球教学可以培养学生的团队意识、谦让意识,有利于提升学生的道德素养。体育教师在篮球技战术教学中,可以通过讲解场上位置,让学生明确前锋、后卫等位置的职责,让学生在球场上各司其职,真正懂得团队配合的重要性,让学生懂得理解他人,培养学生的谦让意识。此外,体育教师在篮球教学中可以融入体育精神培养,例如顽强拼搏、团队奉献、坚持不懈等体育精神,让学生在运动中感受崇高的体育精神,培养大学生的奋斗精神,让大学生不要沉溺在享乐中,真正用奋斗精神书写青春,提升大学生的道德修养。

随着大学生就业形势的严峻,抗挫折能力的重要性越发凸显出来,体育教师在篮球教学中要培养学生的抗挫折能力,比赛的输赢并不是唯一的参考标准,球员在赛场上的拼搏精神、团队配合精神、对对手的尊重等也是我们评判球员素养的重要标准,体育教师要引导学生正确看待学业、求职上的挫折,在逆境中坚定

信心,运用专业知识、拼搏精神战胜困难,提升大学生的社会适应能力和责任感。

(四) 篮球教学有利于提升大学生精神面貌

俗话说得好,“良好的精神寓于健康的体魄”。篮球可以让大学生保持积极向上的心态,让他们更加积极、阳光地面对学习和生活,这对提升大学生精神面貌是大有裨益的。当前大学生体质测试情况并不是很理想,很多大学生体质不达标,一些学生精神状态低迷、缺乏青春活力,再加上一部分学生沉迷网络,很多学生存在昼夜颠倒、精神萎靡不振。运动可以帮助大学生减弱对网络游戏的依赖,让学生积极参与到体育锻炼中,这样不仅可以改善学生的身体状况,还可以在运动中提升大学生的精气神。

篮球对时间、场地的要求并不是很严格,学生利用课间在校园内就可以开展运动,体育教师在篮球教学中要鼓励学生积极锻炼,课余时间可以组织班级篮球赛,和其他学院进行篮球比赛,让大学生心态更加积极,更勇于表现自己。高职体育教师可以引导学生成立篮球社团,利用学生课余时间开展训练、比赛,营造校园内良好的运动氛围,尤其是吸引一些男同学放下手机和网络游戏,积极参与到篮球运动中,通过篮球社团活动和比赛激发学生运动兴趣。学生在篮球比赛中可以收获好胜心、全力以赴的奋斗精神,这对改善大学生精神面貌是大有裨益的,可以让学生更加积极向上,充满年轻的朝气,展现当代大学生的运动风采。

(五) 篮球有力提升学生创业创新能力

随着“双创”理念的提出,为缓解大学生就业难问题提供了新的思路,篮球教学可以提升高职院校创新创业教育,帮助学生克服就业难题。随着就业形势的严峻,很多学生都面临东奔西走参加面试、参与各种招聘会,这对学生心理承受能力是一个严峻的考验。教师在篮球教学中通过渗透心理健康教育,提升了学生的心理承受能力,让他们在企业面试环节更加从容,避免因紧张错过就业机会。

四、结语

总之,篮球教学在改善大学生身体素质,提升大学生德育教育,优化心理健康教育上发挥着重要作用,高职体育教师要转变篮球教学理念,把篮球技能教育、德育教育、心理健康教育“一把握”,真正发挥出篮球的运动、教育价值。教师在篮球教学中要关注学生球场上的表现,鼓励学生积极参与,积极参与团队对抗,巧用智慧制定作战方案,让篮球进一步启发大学生的运动智慧,这可以让学生的思维越来越灵活,展现篮球竞技精神,培养大学生的奋斗精神,促进大学文化课教育,对学生未来求职提供精神力量。

参考文献:

- [1] 孙彬. 篮球教学在高职院校学生素质培养中的作用探讨 [J]. 当代体育科技, 2020, 10 (14): 64-65.
- [2] 伍凌君. 篮球教学在高职学生素质培养中的作用探讨 [J]. 课程教育研究, 2019 (37): 214.
- [3] 袁野. 培养高职生终身篮球意识的重要性与措施 [J]. 体育世界 (学术版), 2017 (07): 116-117.
- [4] 屈洋. 高校篮球教学中引入拓展训练的必要性及可行性分析 [J]. 当代体育科技, 2018, 8 (19): 113-114.