

# 高校篮球教学“课内外一体化”现状及对策分析

郭秀英

(河北体育学院 河北石家庄 050011)

**【摘要】** 在高校篮球教学中，“课内外一体化”模式已经成为一种趋势。通过“课内外一体化”模式，高校教师可以进一步拓宽篮球教学途径，高校学生也可以发展篮球方面的兴趣爱好。本文主要围绕“高校篮球教学课内外一体化的重要性”、“高校篮球教学课内外一体化现状分析”、“高校篮球教学课内外一体化改进对策”这几个方面展开论述，重点探究高校篮球教学“课内外一体化”模式改进对策，希望通过科学的方式方法，完善课内外篮球教学体系，进一步发挥“课内外一体化”模式的优势。

**【关键词】** 篮球教学；课内外；现状分析；对策分析

DOI: 10.18686/jyfzj.v3i8.51198

当前，部分高校已经全面推行“课内外一体化”模式，但没有起到明显效果，高校篮球教学工作仍然处于滞后状态。实施“课内外一体化”模式的过程中，高校篮球教学遇到的问题主要有：“不重视课外教学”、“课内外教学内容脱节”、“缺乏课内外综合考核机制”等。积极探究高校篮球教学“课内外一体化”现状及对策，就是为了透过现象分析本质，挖掘“课内外一体化”教学中存在的各种不足，并采取一系列科学措施，有针对性地解决问题，让“课内外一体化”模式的优势充分体现出来。

## 1、高校篮球教学“课内外一体化”的重要性

### 1.1 拓宽篮球教学途径

推行“课内外一体化”模式之后，高校篮球教师不再因为教学途径而苦恼。具体来说，一方面，增加课外篮球教学。实施“课内外一体化”的过程中，高校篮球教师要主动开发课外资源，增加课外篮球教学项目。相比课内篮球教学，课外篮球教学形式多样，可以关注不同学生的身体素质，满足不同学生的兴趣；另一方面，增加课内外综合篮球教学。基于“课内外一体化”模式，高校篮球教师可以设计一些课内外综合篮球教学项目，将“课内篮球教学”与“课外篮球教学”衔接起来，达到知识上的巩固，增进大部分学生个人理解<sup>[1]</sup>。总体来说，实施“课内外一体化”模式之后，高校学生学习篮球的途径更多，不会被禁锢在每一节有限的体育课内。

### 1.2 培养学生兴趣爱好

基于“课内外一体化”模式的延伸性，高校学生可以全面认知篮球课程，发掘自身对篮球运动的兴趣。具体来说，第一，调动学生学习兴趣。通过“课内外一体化”模式，高校学生可以利用课外时间补充篮球知识。比如说，在课堂之外，“搜集篮球发展资料”、“观看NBA篮球比赛”、“参与篮球趣味活动”、“对话优秀篮球运动员”等。学生接触的篮球知识越丰富，探索欲越强，有利于调动学生深入学习篮球的兴趣；第二，培养学生健康爱好。一项健康的兴趣爱好，可以调节学生身心，助力学生全面发展。借助“课内外一体化”模式，高校学生可以将篮球运动作为一项兴趣爱好，以打篮球的形式，充实自己的课外生活<sup>[2]</sup>，丰富自己的精神世界。

### 1.3 提高篮球教学质量

实践“课内外一体化”模式，可以将篮球教学延伸出去，充分锻炼学生篮球技能，帮助学生拓展篮球知识。具体来说，一方面，锻炼篮球技能。在“课内外一体化”模式中，课外教学是不可缺少的关键环节，高校教师要用心设计课外教学流程，让学生拥有充足的课外练习机会。通过大量的课外练习，学生个人的篮球技能会不断进步；另一方面，拓展篮球知识。通过

“课内教学+课外教学”模式，高校学生可以接触更丰富的篮球知识，成为一个“懂技能”、“有知识”的篮球运动者。尤其在信息化全面普及后，学生在课外时间可以进行网络学习<sup>[3]</sup>，多渠道补充篮球知识。总之，无论是“锻炼篮球技能”，还是“拓展篮球知识”，都可以提升高校篮球教学质量。

## 2、高校篮球教学“课内外一体化”现状分析

### 2.1 不重视课外教学

虽然“课内外一体化”模式包含课内教学、课外教学两部分，但在实际情况中，部分高校教师很容易忽略课外篮球教学。具体来说，一方面，课外篮球教学次数不足。开展“课内外一体化”模式时，由于思想意识上不够重视，部分高校教师安排的课外篮球教学次数非常少，起不到巩固篮球知识、拓展篮球技能的作用。这是不重视课外篮球教学的典型表现；另一方面，课外篮球教学目标不清晰。关于课外篮球教学工作，部分高校教师只进行口头倡议，没有结合课外篮球教学特点，设置明确的教学目标。这不仅会影响教师正常教学，也会影响学生学习态度。尤其对于学习自主性不强的学生，一旦缺乏目标指引<sup>[4]</sup>，学生可能会陷入迷茫，不知道如何抓重点。

### 2.2 课内外教学内容脱节

目前，课内外教学内容脱节主要表现在：第一，课外教学不贴近课内教学。为了突出“课内外一体化”模式的特点，部分高校教师过于注重课外教学，没有关注课内教学的实际进度。课外教学应该与课内教学协调进行，对课内教学进行适当补充。如果课外教学内容只追求“新鲜”、“有趣”，与课内教学内容完全无关联，可能会影响最终的教学效果。而且，在这种情况下，即使学生认真进行课外学习，也达不到巩固篮球知识的目的<sup>[5]</sup>；第二，课外教学没有对课内教学进行延伸。实施课外篮球教学时，部分高校教师缺乏拓展思维，不注重教学深度，设计的教学内容过于模式化，相当于课内篮球教学内容的“复制版本”，没有体现出课外篮球教学的特点。

### 2.3 缺乏课内外综合考核机制

由于缺乏课内外综合考核机制，“课内外一体化”模式很难取得实质性成效。具体来说，一方面，不注重课外教学考核。进行篮球考核时，部分高校教师会忽略课外教学环节，只关注学生在课堂内的表现。这样一来，无论学生在课堂外表现如何，都无法产生实际作用，无法提升篮球课程总成绩；另一方面，不注重课内外综合考核。在“课内外一体化”模式下，学生既要抓课内学习，也要用心对待每一次课外学习，要追求全面进步<sup>[6]</sup>。目前，部分高校设置的篮球考核机制，存在多方面滞后，已经不适应“课内外一体化”模式，没有从“综合性”视角，关注学生课内外学习情况。如何及时建立“篮球课内外综合考

核机制”，是高校篮球教师要认真规划的工作。

### 3、高校篮球教学“课内外一体化”改进对策

#### 3.1 突出课外教学的重要性

一方面，增加课外篮球教学次数。为了更好地落实“课内外一体化”教学方案，高校教师要适当增加课外篮球教学次数，保证课外篮球教学质量。比如说，高校教师可以制作“课外篮球学习微课”，指导学生进行课外篮球练习，让学生有效率地开展课外学习；另一方面，明确课外篮球教学目标。每一次组织课外篮球活动，高校教师都要明确目标。以“篮球运球技巧”为例：

(1) 设计“课外篮球趣味运球活动方案”，明确指出学生要掌握的篮球运球技巧；

(2) 结合目标内容，细化活动流程，提醒学生围绕目标开展活动<sup>[7]</sup>；

3) 以目标为导向，评估学生在活动中的表现，鼓励学生挑战更高一级目标。总体来说，要想提高“课内外一体化”质量，高校教师要突出课外篮球教学的重要性。

#### 3.2 合理优化课内外教学内容

如何进一步优化高校篮球课内外教学内容？具体来说，第一，课外教学要贴近课内教学。开展课外篮球教学之前，高校教师要关注课内教学进度。比如说，高校可以定期组织“课内外篮球教学内容研讨会”，结合课内篮球教学内容，设计相匹配的课外篮球教学体系，带领学生进一步巩固篮球知识；第二，课外教学要对课内教学进行延伸。在“课内外一体化”模式的指导下，高校教师要正确理解课外篮球教学的意义，不能进行

简单的“内容复制”<sup>[8]</sup>，要在课内篮球教学的基础上，进行“内容创新”，充分体现课外篮球教学的特色。

#### 3.3 设置课内外综合考核机制

高校要积极建立“篮球课内外综合考核机制”，并从这些方面去进行完善：一方面，注重课外教学考核。设计篮球课程考核体系时，高校教师要兼顾课内、课外教学环节，多方面考核学生表现。比如说，高校教师可以建立“课外篮球表现积分制”，将学生的课外表现量化为具体分数，纳入篮球课程总成绩，激励学生不断加强课外学习；另一方面，注重课内外综合考核。立足“课内外一体化”要求，高校设置的篮球考核机制要进行合理优化，要从“综合性”视角出发，考核学生课内、课外学习情况。针对课内环节，高校教师要关注学生篮球技能、篮球知识。针对课外环节，高校教师侧重于学生主动意识、创新能力。这样一来，“篮球课内外综合考核机制”就会更全面。

### 4、结论

综上所述，在高校篮球教学体系中，为了更好地推进“课内外一体化”模式，可以从这些方面去积极调整：

(1) 突出课外教学的重要性；

(2) 合理优化课内外教学内容；

(3) 设置课内外综合考核机制。

除此之外，高校还要重视篮球教师队伍内部建设，善于通过“篮球教师培训机制”、“篮球教师激励机制”，调动广大篮球教师工作热情，让篮球教师愿意钻研“课内外一体化”模式内涵，乐于创新“课内外一体化”实践路径，不断优化课内外篮球教学模式，从细节上提升篮球教学质量。

### 参考文献

- [1] 张宏博. 高校体育课程课内外一体化模式的研究——以篮球项目为例[J]. 体育世界(学术), 2019, 8(782): 152-153.
- [2] 李晶晶, 杨雁, 李俊伟. 基于课内外一体化的体育俱乐部教学改革研究[J]. 课程教育研究, 2019(41): 219-220.
- [3] 陈辉. 探析“课内外一体化”视阈下的大学体育课程改革[J]. 当代体育科技, 2019, 9(34): 112-113.
- [4] 史传华, 杨桂其. 阳光体育运动背景的高校体育课内外一体化教学模式构建[J]. 当代体育科技, 2019, 9(34): 144-146.
- [5] 阎钲, 许弟群. 高校篮球公共选修课引入“动态分层教学法”的教学效果影响[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2017, 35(4): 63-67.
- [6] 刘贵友. 翻转课堂引入体育教学的价值及实施策略研究[J]. 南方农机, 2020, 51(3): 182.
- [7] 李超. 高校体育教学引入翻转课堂模式实践价值及策略[J]. 智库时代, 2019(40): 188, 190.
- [8] 唐海军, 王占康. 线上线下相融合的教学方法对普通高校体育院(系)篮球专项课学习的影响[J]. 体育科技文献通报, 2020, 28(3): 6-8, 12.