

# 篮球专项课学生积极性不高的原因及对策分析

张启佳

上海师范大学体育学院 上海 200234

**摘要:** 兴趣作为学生参与体育活动的主要动力,影响着其积极性的高低,学生积极性是决定课堂教学质量和效果的重要因素。根据学生的身心发育规律,结合在体育教学实践中常见的问题,分析学生积极性不高的原因,并提出针对性策略,最终提升篮球专项课的质量,进一步推进“高中体育专项化”教学改革。

**关键词:** 篮球专项课;积极性;原因;对策

## 引言

2012年上海市教委开始试行“高中体育专项化”教学改革<sup>[1]</sup>,2015年10月进一步深入推进上海市“高中体育专项化”课程改革,根据学校具体情况,遵循学生选项优先,实施专项化体育教学,促进学生运动技能的熟练掌握,为衔接大中小学体育课程体系奠定基础<sup>[2]</sup>。篮球运动作为深受广大学生喜爱的运动,其专项课理应也受到学生喜爱,但课堂中多数学生的积极性却不高。因此,“高中专项化”教学改革后,如何充分发挥学生的主体地位,调动其课堂参与的积极性则成为当下亟需解决的重要问题。

## 一、学生积极性不高的原因

体育专项课与传统体育课的不同之处主要有:专项课的时长由40分钟改为80分钟,由一周三节改为一周两节,并且打破年级、行政班的限制,按照学生的兴趣选择相应的课程,实行小班化分层教学,更加突出学生的个性发展。学生篮球专项课积极性不高,很大程度上是因为缺乏兴趣,感受不到练习成功带来的自我效能感,导致教学质量难以提高,其主要有以下几点原因:

### 1. 学生专项基础薄弱

由于我国“大中小体育课程衔接”的问题目前未能有效地解决,在“上了十几年体育课竟未能掌握一项运动技能”的批评和谴责下,大中小体育课程内容的低级与重复问题显得愈发严重。学生在小学阶段学习篮球“原地双手胸前传球”,中学甚至大学还是在学习一样的技术动作,使学生本身产生厌倦心理,对待练习也是应付了之,课堂的积极性自然难以提升。

另外,对于大多数选择篮球专项课的学生而言,其篮球基础处于较薄弱的水平,基本技术动作未能熟练完成,课外更不会花时间去练习,老师教授的“专项化”内容难以消化,导致“老师想教的内容教不了,学生想

学的内容学不会”的尴尬情形,学生难以体会到自我效能带来的满足感。

### 2. 青春期生长发育规律

根据儿童青少年生长发育规律及相关研究显示,初中至高中阶段容易引起生理性肥胖(女生格外明显),使得自身的惰性加重,加上平时中-高强度的身体活动(MVPA)不多导致体力较差等因素,学生一动就累,一累就停的现象愈发普遍,因此,当学生感到所谓的“累”时,其情绪自然也不会兴奋。这也极大地影响着学生的心理健康,如产生“怕吃苦”“没有奋斗精神”等不良的意志品质。

此外,高中阶段青少年认识问题、理解问题的能力还有待提高,对体育课的重要性以及体育锻炼的重要意义的认识还未成熟,导致篮球专项课的价值难以充分发挥和体现。有些学生可能在其他课程的学习中产生了较大心理压力,憧憬着可以在体育课相对“自由”的身体活动中释放、缓解压力,但由于课程内容枯燥单调,学生并没有感受到想象中压力的释怀与解脱,而且有些练习可能强度较大,使学生产生一定的抵触心理;另外也有些练习动作可能较为复杂,学生害怕受伤,并且学生心里特征通常处于不成熟的阶段,表现为内向、保守、含蓄等,怕动作做不好别人嘲笑,产生较大的心理负担,所以产生抗拒心理,练习的积极性不高,尤其练习新动作时,这一现象格外明显。

### 3. 教学内容与方法陈旧

在教学这一双边活动中,教师是至关重要的角色,教学内容、方法等都要通过教师这一“媒介”传授给学生。但部分篮球老师,尤其指工作时间较长、经验较多的老教师,已经形成固定的上课模式,但此模式可能过于陈旧,学生在初中可能就已经学过,随着学生生理和心理上的成熟,陈旧的教学内容和方法已经不能够有效

地激发他们的运动兴趣,感受到体育精神。另外,教师讲解不准确、精炼,示范动作的观赏性较差,都会导致学生的积极性和情绪较差,教师态度松散、情绪消极,教学敷衍,这种消极态度也会转移到学生身上,学生的练习兴趣也会下降,从而产生逆反的心理状态。作为一名体育教师,应保持良好的心理素质和责任感,本着对学生负责的精神去关心学生、爱护学生,用更加积极向上的态度去教书育人,对学生的身心施加正确的指导,为培养学生的终身体育意识打下基础。

#### 4. 场地、器材等教学条件影响

学生对学校体育场地、器材的满足程度会直接影响到学生的运动态度,如果篮球场质量较差且不平整,篮球、球架等器材使用不畅等客观因素都会降低学生的运动兴趣。良好的运动条件会增加学生参与篮球运动的热情,中小学的篮球专项课通常会在室外场地进行,因此气候条件也会成为影响篮球专项课堂质量的因素之一,比如天气温度太高或太低,学生的运动欲望都会受到影响,严重时甚至会威胁到学生的身体健康。学生在舒适、安全的教学环境中学习,更能促进学生对篮球运动的热爱,进一步提高教学质量。

## 二、调动学生积极性的策略

### 1. 重视学生的思想教育

受“应试教育”的影响,高考被普遍认为是决定命运的一场考试,对高中生来说其重要性不言而喻,人类趋利避害的本能让学生觉得不利于眼前高考的都不必受到重视,甚至还会排斥。因此,应加强学生的思想教育,立足于健康第一的指导思想,帮助学生树立正确的体育价值观,让他们认识到篮球运动对身心健康带来的好处,世界卫生组织对健康的定义为:健康不仅是没有疾病,还是生理和心理的健康,并且社会适应的具有良好状态。篮球运动可以很好的促进学生的身心健康,并且有研究显示体育活动可以促进智力发展,从而提高学生的学习成绩。还要让学生了解运动与营养的关系,科学饮食,减少肥胖引起的各种慢性疾病或身体不适等。高中阶段正是学生人生观、价值观和世界观形成的重要时期,重视这一黄金时期,教会学生篮球运动的知识与技术,保持运动的兴趣,让他们养成体育锻炼的习惯,可以为实现终身体育的教学目的奠定坚实基础。

另外,要抓住对学生进行德育的机会,塑造学生坚强的毅力和高尚的品质,例如,在游戏或比赛中,有学生为了获利或取胜却故意违反游戏规则时,应当暂停练习,告诫学生应当遵守游戏规则,树立规则意识,好胜

心是好事,但应取之有道,人生亦如此,应当遵守社会规则和制度,否则就会受到应有的惩罚。教育的核心是立德树人,德育更是应该在体育课中的重要一部分。只有学生从思想上重视体育才能落实到行动上,这样才能提高篮球专项课的质量,使学生产生更大的学习动力,培养他们的终身体育的意识和能力,从篮球专项课中的主体逐渐变成课外自发的体育活动参与者,使其成为一名全面发展的社会主义接班人,这也是体育教师的职责所在。

### 2. 教学内容可选择化,教学方法兴趣化

篮球教学应贯彻自觉积极性原则和循序渐进原则<sup>[3]</sup>。教学内容、方法、组织等对调动学生的积极性方面起到关键作用。可在学期开课前,尝试在《教学大纲》规定的教材基础上,根据学生的生长发育规律及实际情况,让学生选择自己感兴趣的教学内容,并把这部分内容放到主要教学周上,因此教师需要全面掌握教学大纲中的教材,精确抓住教材中的重点和难点,适当的增加一些篮球运动中的基本技术,如球性练习等,但要注意此练习内容较为乏味,可采用分组练习或游戏等练习方法增加练习的趣味性。若教材难度过大,会导致多数学生不能体会到掌握动作技术而带来的自我效能感;若教材过于简单,又会造成学生不求上进的心理。教师要引导学生积极思考和探索,运用设疑、比较等方法,启发学生的积极思维,使学生自觉掌握篮球基本知识和理论,篮球的技战术,提高他们发现问题、分析问题和解决问题的能力。要按照篮球的逻辑系统和学生的认知规律进行循序渐进原则,由简到繁,由单一到综合,使学生循序渐进地掌握篮球的基本知识和技战术。例如,在安排基本技术教学时,先学习进攻移动,后学习防守移动,在学会移动技术的基础上再学习运球、传接球、投篮等基本技术,只有全面掌握了基本技术才能学习战术配合等内容。

另外,教师要采取丰富多样的教学方法,通过运动学和生物力学分析,是学生获得正确的篮球理论知识,掌握正确技术动作的概念和动作方法,提高他们的运动水平,使学生对篮球运动的兴趣转化为发自内心的热爱。并且要重视比赛法的运用<sup>[4]</sup>,比赛法是培养竞争精神的基础手段,篮球竞赛不仅可以增强体质、巩固所学的知识与技能,还可以培养学生集体主义精神和团队合作意识,但要注意根据学生的实际水平分组,可采用循环比赛法等,最大化的让学生能参与到篮球竞赛中去。还可以通过裁判工作和组织竞赛等实践活动,最大限度的让学

生全面的接触篮球运动,发展他们的运用知识的能力,提高他们的运动能力和思维能力,调动学生的学习积极性,进一步培养学生对篮球运动的兴趣。

### 3. 调动课堂氛围,控制合理的运动负荷

良好的课堂氛围可以使学生快速进入教学情境,使得教学工作事半功倍,在篮球教学中,教师应根据学生的心理规律,建立民主的师生关系,从心理上激发学生学习的积极性,从而调动篮球课堂氛围,创造一个生动和谐的教学环境。教师态度过于严厉不但不会调动学生的积极性,反而会使课堂气氛缺乏活力,因此,可适当的利用一些幽默风趣的语言,趣味性的游戏以及规范标准的动作示范等来活跃课堂氛围,营造一个进取、和谐的学习环境,让学生沉浸在轻松愉悦的氛围中学习篮球。但也应树立教师应有的尊严,如果教师态度过于松散也会使学生不认真,要合理把控这个“度”。

另外,运动负荷的大小也会直接影响学生的兴趣。学生课堂的运动量过大容易产生疲劳,削减对篮球的兴趣,甚至还会影响下节课的学习,运动量过小则可能会达不到增强体质、增进健康的目的,当然在运动过程中是需要疲劳的出现的,因为疲劳在技术教学和训练中具有积极的意义,超量恢复与疲劳息息相关,从运动生理学角度分析,超量恢复对于提高健康水平和身体素质水平具有重要意义,可以显著提高技术水平。但过度疲劳也不能达到促进健康、增强体质和技术水平的作用。因此教师应从学生心理和生理特点出发,根据学生的实际情况,通过调节练习距离、时间、次数与组数等来合理调控每节课的练习密度,如原地运球变成行进间运球以增加运动负荷,全场运球三步上篮变成半场运球三步上篮,或增加组间间歇时间以减小运动负荷等方式来安排运动负荷,并通过观察法、询问法、测量法等方式及时调整运动负荷。需要注意的是学生的个体差异性较大,因此除了对运动负荷采取循序渐进的适应过程外,还要注意因材施教,身体素质较好的学生可严格要求练习质量,必要的话可增加补充练习;身体素质较差的学生可适当降低要求,但也要耐心指导并给予保护与鼓励,尽量使每位同学处于较适宜的运动负荷,并乐意参加篮球专项练习。

### 4. 建立科学评价制度,以“评”促教

评价除了甄别、导向等作用外,还有激励学生的重要意义。科学、合理的篮球评价制度可以起到激励学生的作用,促进学生学习的积极性。在新课标下,既看重终结性评价又注重相对性评价,这种评价制度提高了身体素质较差的学生的学习积极性,例如,有些同学可能先天身体素质不高,或者之前篮球基础较差,经过一学期的篮球专项课后,对于他们本身而言取得了较大的进步,尽管可能他们的成绩离高水平学生的成绩还有一定的距离,但是评价制度中加入相对性评价后,这类取得较大进步学生的最终成绩也比较高,这样也会提高他们篮球专项课的兴趣和积极性。另外,也可以加入同学互评的评价制度,并且有关体育品德的评价也可纳入到评价内容当中,比如,课堂礼仪、出勤率、锻炼态度等。充分发挥评价制度的激励作用,以“评”促教,最终培养学生对篮球的积极态度,提高学生学习的积极性。

### 结束语

兴趣是动力的源泉,学生对篮球专项课积极性不高其根本原因是学生尚未产生兴趣,主要有:学生专项基础薄弱;青春期生长发育规律;教学内容与教学方法陈旧单一;场地、器材等教条件影响。激发和培养练习的兴趣是篮球专项课成功的重要条件,可采取以下策略调动学生积极性:重视学生的思想教育;教学内容可选择化,教学方法兴趣化;调动课堂氛围,控制合理的运动负荷;建立科学的评价制度,以“评”促教。提高篮球专项课的积极性,增强学生体质,增进健康,促进学生篮球基本理论知识、基本技术和战术的学习,让学生养成锻炼的习惯,为培养学生终身体育意识奠定坚实基础。

### 参考文献:

- [1] 上海市教育委员会关于开展高中体育专项化教学改革试点工作的通知(沪教委体〔2012〕79号)[R].2016.
- [2] 上海市教育委员会关于印发《上海市高中体育专项化课程改革指导意见(试行)》的通知(沪教委体〔2015〕57号)[R].2015.
- [3] 王家宏.球类运动——篮球(第三版)[M].北京:高等教育出版社,2015:26-30.
- [4] 陈凡粤,陈伶俐.如何培养中小学生学习体育课的积极性[J].教学与管理,2008(36):148-149.