

高校篮球教学“课内外一体化”现状及对策

Actuality and Countermeasures of “Integration of Inside and Outside Class” in College Basketball Teaching

王寿秋,冯宇,佟彬,周祖旭,段丙政

WANG Shou - qiu, FENG Yu, TONG Bin, ZHOU Zu - xu, DUAN Bing - zheng

摘要:新一轮的高校课程改革对体育学科的核心素养提出更高要求,传统的高校篮球课教学在教学手段、评价体系、课程设置体系、硬件设施等方面存在一系列问题,已经不能很好地适应新时代人才培养的需要。“课内外一体化”教学应对新形势的要求,以提高学生综合能力、增强体质、健全人格为目标,通过创设多元课堂、激发学生兴趣,优化教学组织模式,整合教学资源、提高教学水平,开展课余竞赛、建设校园篮球文化等措施,提高课堂教学质量、构建篮球课程体系,实现从课内学习到课外锻炼的转变,达到课内学习与课外实践的有效融合。高校篮球“课内外一体化”实践不仅能够促进学生身体素质和心理素质的发展,还能对学生适应社会发展以及践行终身体育运动起到积极作用。

关键词:篮球教学;课内外一体化;对策

中图分类号:G807 **文献标识码:**A

文章编号:1008 - 2808(2021)03 - 0065 - 05

Abstract: The new round of curriculum reform in colleges and universities has put forward higher requirements for the core quality of physical education. There are some problems in traditional college basketball teaching, such as teaching means, evaluation system, curriculum setting system, hardware facilities are imperfect. Those have not been well adapted to the needs of the new era of talent training. “Integration of inside and outside the class” teaching to meet the requirements of the new situation, the goal is to improve students’ comprehensive ability, enhance their physique and improve their personality, by creating multiple classrooms, arousing students’ interest, optimizing the teaching organization mode, integrating teaching resources and improving teaching level, carrying out after - school competition and building campus basketball culture, improve the quality of classroom teaching and construct the basketball course system, realize the change from in - class learning to after - class exercise, to achieve the effective integration of classroom learning and extracurricular practice. The practice of “integration of basketball inside and outside class” in colleges and universities can not only promote the development of students’ physical and psychological quality, but also play a positive role in adapting to social development and practicing lifelong sports.

Key words: Basketball course; Integration of inside and outside class; Countermeasures

收稿日期:2021 - 01 - 03;修回日期:2021 - 03 - 20

基金项目:黑龙江省高等教育教学改革项目:高校篮球教学“课内外一体化”实践研究(编号:JSGY20200647)。

作者简介:王寿秋(1975 -),男,副教授,硕士,研究方向为体育教育训练学。

作者单位:黑龙江科技大学 体育部,黑龙江 哈尔滨 150022

高校传统篮球教学存在教学手段单一、评价体系单一、课程体系固化、硬件设施不完善等问题。篮球教学的“课内外一体化”研究针对这一问题,从课程教学内涵建设,教学拓展实践形式,丰富教学手段、方式和评价体系,以及构建校园篮球文化等方面着眼,确定从整体、系统的角度研究校内篮球教学活动,强调各环节的联系和承接,建立和完善立体、完整的教学体系。目前,国内高校关于篮球课程教学与改革的研究从不同的教学模式角度对传统篮球教学进行反思,探讨篮球课程的教学改革,但实施范畴多限于课堂之内。关于“课内外一体化”的教学改革思考,研究对象也多是高校体育课,针对篮球教学的不多。本文立足于篮球项目教学,探析篮球课程实现“课内外一体化”所面临的现状并提出对策建议。其价值在于此项探索符合未来高校篮球运动的发展趋势,能深入结合三位一体的体育核心素养,不断探索教学形式,改善教学方法,积极提高学生的运动能力、运动意识和运动习惯。有利于各高校之间互相借鉴和交流,能进一步丰富课程建设的内涵,推动篮球课程建设。还能继续探讨建设校园篮球文化的完整性和独特性,有利于促进校园篮球的社会化。

1 “课内外一体化”的背景与含义

1.1 “课内外一体化”的背景

“课内外一体化”是基于当前随着经济社会不断发展,学习和工作的步伐越来越快,而全民身体健康素质亟待提高的背景下提出的一种新型教育模式。有相关的数据显示,我国大学生的身体健康素质指数呈现出下降的趋势,这也引起了社会、学校、家庭的广泛关注^[1]。大学生作为建设祖国未来的主力军,不仅仅要关注科学文化课知识的学习,还要认识到只有身体健康是一切的物质保障。只有不偏不倚,齐头并进,才能有利于青年学生身心健康的均衡发展,为社会可持续发展提供人才支持。

1.2 篮球教学“课内外一体化”的含义

所谓篮球“课内外一体化”,首先要创设出良好的课堂样态,实现课内教学的最优化。其次是将课堂中有关篮球的基本技术、运动技能、体育精神、核心素养等相关知识与课外锻炼、竞赛组织活动等有关于篮球运动的课程联系起来,在完成篮球课程的教学目标的基础上,激发学生课余锻炼的热情,对课余训练和竞赛提供有力的人才支持,同时促进课内教学效果的提升,增进学生身体健康、强健体

魄。

构建篮球教学“课内外一体化”模式,在人才培养方面,能够有效调动学生的上课热情和参与度,既拓宽了学生的知识面,又有效地促进了学生运动技能的掌握,实现从课内学习到课外提高的转变,学生由让我练到我要练、会锻炼的转变,达到课内学习与课外实践的有效融合。在篮球课程教学方面,能够创新教学模式,整合各方面的教学资源,更新教学的知识结构和框架,优化师资队伍,为有效开展篮球课程学习提供坚实的资源和师资力量保障。

2 高校篮球教学存在的问题

2.1 教学手段单一化

多年来高校篮球教学普遍存在教学手段单一化的问题。表现为教学内容过多关注教学过程中的出勤率、体能测试任务,而忽视了篮球课程核心理念在于提高学生的身体素质。有些教师把精力更多地放在让学生学会相应的篮球理论知识和篮球技巧上,在课堂教学中不分基础程度和接受程度,统一采用先由教师讲解和示范、后由学生模仿练习的方法,导致很多篮球基础一般的学生经常处于被动地位,没有充分考虑到学生的个体差异和心理因素,不能从根源上让学生对篮球运动产生兴趣,这就难以达到良好的课堂教学效果。

2.2 评价体系单一化

按照素质教育的要求,我们应重视学生在课程中获得的身心发展,以及在其原有基础上的进步幅度和是否树立了终身体育的理念。学生接受体育锻炼的成果应该是不断提高身体素质,改善身心健康状态。按照这样的要求,给学生评定成绩就不能仅凭简单的几项测试和一次考试了。但现阶段的高校体育教学包括篮球教学仍然存在着“一考定终身”的现象。推行课堂的分类教学和分层次教学,势必要求考试模式和标准的改革,因此,抛弃以成绩的绝对值为唯一评价的标准,推行多元化的评价体系才能适应课程改革的整体需要。

2.3 课程体系固化

所谓固化,就是一种固定不变的僵化模式。首先表现为封闭式的课堂教学,大学的课堂局限于学时,教学和学习的时间是固定的,教学活动只发生在这一个半小时之内,下课之后学生除非有自发的兴趣爱好,否则便与此绝缘。这种封闭式的教学模式,使得学生仅在课堂上僵化地接受一些篮球知识和技巧,没有纵向的对篮球理论体系的认知以及横

向的课余活动的兴趣延展,加之课堂校园文化建设薄弱,学生很少受到校园篮球文化氛围的感染,因而缺少对篮球课程的内在需求动力。其次表现为孤立的课堂教学,在产教融合的大环境下,教的目的是为了成果转化,而不再是象牙塔内自说自话,教学与社会与就业等一系列要素发生密切的关系,课堂教学的社会效用是课程体系设置的重要参考依据,学生的综合素质是否达标是人才培养的检验标准。体育课仅仅完成教学环节,考评出一个课堂分数是适应不了新时代要求的。

2.4 硬件设施不完善

诸多非体育类的院校将硬件支持的重点放在专业和学科建设上,对于公共体育课的支持力度不够,导致体育课的基础设施和硬件条件不能很好地满足课内外一体化教学的需要。甚至在一些体育专业的院校,如师范类高校的体育专业、综合类高校的体育专业等也存在着由于资金或政策支持不够,导致基础设施建设跟不上教学需要的问题。对于高校篮球教学而言,体育场地和器械的要求既要为课堂教学提供保障,还应满足大学生的课余篮球锻炼、课余篮球训练、和篮球竞赛的需要,只有这样才能保障高校篮球教学课内外一体化的充分实践。

综上,只有创新教学模式,丰富课堂教学手段和考核评价方式,提高学生学习的积极性和参与度,加强基础设施硬件建设,优化篮球课程设置,才能构建一个课内外协同促进学生运动素养提升的课程体系,实现最终的教学育人目标。

3 构建高校篮球教学“课内外一体化”的对策

3.1 创设多元课堂

“课内外一体化”的课程体系,首先要创设出良好的课堂样态,实现课内教学的最优化。多元,即由单一向多样发展,由统一向分散变化。多元是多样的,不是集中统一的。多元化落实在教学中,就是要求改变传统教学的弊端,因材施教。针对当前教学手段的单一化,抑制了学生的积极性的问题,篮球课程的改革要从根本出发,教师需要创新多元化的教学模式,从而提高学生的兴趣。多元化的教学模式可以使学生感受不同的上课形式,提高课堂效率,教学效果明显。传统消极性其实来源于心理压力,所以提高积极性的源头是减少学生的心理压力,尤其是对于那些篮球基础知识和技能相对薄弱的同学或者信息接受较慢的同学来说。因此,需要教师针对每个学生的身体素质、心理素质、运动水平、篮球技术技能,进行个性化的指导,首先分

析每位学生的特点,可以先选出其中差异比较大的、有代表性的学生,了解他们的困惑和障碍,制定符合个体特点的教学方案,激发他们对于篮球课程的兴趣和热爱^[2]。在选取了代表性个案的基础上,一个班的学生大致会分为几个类型,将学生进行分层和分类,施行类型化的教学方案,相对于老师的指导,学生更容易接受与同学进行的交流合作,也利于增强学生的自我管理、自我学习能力,体现篮球课程功能性和娱乐性的特点,可以进一步提高学生参与篮球课程的兴趣。

例如,在授课过程中,对于那些篮球基础和运动能力相对薄弱的同学或者信息接受较慢的同学,可以采取递进式的教学方法,从简单的原地运球、简单的移动、在游戏性的练习中启发学生,层层深入、循序渐进地引导学生,从内心深处激发学生对篮球课程的喜欢和热爱。“课内外一体化”教学模式树立了学生的主体地位,把选择运动项目、上课时间、指导教师的自主权都交给了学生^[3],另外除了教师的全面教学指导之外,可以采取学生自由搭配、自由组合的教学模式,学生自主练习、自主纠错、创新练习方法等,这样在一定程度上减少教师教学带来的压力感,从而为学生营造一个更加轻松、愉快、和谐的上课环境,不仅有利于学生在篮球课程中学会团结协作、友好互助、积极向上的体育精神,还有利于体现篮球课程的娱乐性和运动性,从而促进学生身心健康的均衡发展。在培养学生篮球知识技能学习的过程当中,也锻炼了学生自律、自主的特性,延展了篮球课程核心素养的有效性,激发学生内心深处的学习热情,在锻炼学习中增进学生身体素质的提高以及良好品质的养成。

3.2 优化教学组织模式

篮球教学课标的主要目的是学生在“一体化”的学习过程中,提高学生运动技能,增强身体素质和心理素质,培养良好的体育精神^[4]。

优化教学组织模式,一是指学校篮球教学不仅要加强学生在篮球实践技能方面的提高,同时让学生学习相关的理论知识,引导学生不仅要掌握技能,还要掌握其原理,有利于学生对篮球形成从理论到实践的一个清晰的、系统的认知。如在学习篮球运动技术的原理时,可以向学生展示动画效果的图片或者视频资料,让学生了解人体基本结构。又如在原地投篮学习中,了解投篮发力点的肌肉力量所在,人体结构的合理运用更有利于实践知识的讲解和传输,理论会反作用于实践,对实践具有能动的积极反作用,有利于学生有一个更为清晰的、逻

辑性和系统性的认识。改善课堂教学的固化内容,将篮球运动的背景知识和理论体系纳入到篮球教学的框架中,培养学生的问题意识和科学思维,从而提升对篮球的理性认知,调动学生的学习主动性,改变教师机械讲要领、学生被动去练习的模式,将课堂教学进行纵向延展,进而使理论与实践、课内学习和课外锻炼形成有效融合。

优化教学组织模式还要制定一系列合理的、科学的、操作性强的行之有效的的评价系统,改变传统的仅以课堂学习为最终考核评分的评价体系。考核方案或者评价标准不能浮于表面、过分注重形式化,要多元化展示学生的个性特点,多角度地评价学生,比起传统的“Acheivement Test”即带有压力性的结果考核这样更加绝对性的评价方式,采用“Process-based Test”这种侧重于过程考核的评价体系,或“Placement Test”这样按不同层级分类考试形成评价的模式,后两种考核体系更有利于实现对学生的综合素质培养。“课内外一体化”就是要将课内评价和课外评价相结合,在这个评价体系中关注学生的个性化、差异化、多样化。用课外体育活动积分制评价办法来考核是一种很好的评价方法,课外体育活动积分制评价方法是一种侧重于对过程实施评价的考核方式。积分制评价可以凸显教育评价的激励功能,丰富教学评价的管理功能,激发学生的自我效能感^[5]。评价中还要充分体现学生课外锻炼和课外竞赛活动的参与度等多种评价标准。对确立学生的主体地位,完善自我学习、自我评价、自我创新、自我提高的教学模式起到积极的作用。使学生在篮球的学习过程中,激发热情、感悟方法、享受每一次进步带给自己的满足感,提高学习篮球课程的自信心和课余锻炼的积极性。

3.3 整合教学资源

对于大部分的学校来说,体育课的资金支持力度上存在很大的缺口,学校应加大在体育方面的政策支持力度,不仅在学校内,还要让学生多参与校外的篮球活动,努力为学生营造良好的环境、场地和设施,为学生加强体育锻炼提供物质保障。还要灵活运用多种手段,比如外包、租赁等手段整合教育资源,利用体育社团承接单项比赛^[6],引进体育俱乐部运行模式,有效利用学校的体育资源,拓展体育课的形式,实现学分制教学管理和课内外多途径培养的目标^[7]。这些举措不仅可以激发学生的兴趣,积极参与到篮球等一系列的体育活动中来,还可以促进教育资源的优化配置,促进学生各方面的均衡发展。另外,教师的教学内容、方法、手段也

是影响学生篮球课程的参与度的重要原因,传统单一的授课方式不能满足新时代对于培养多元化人才均衡发展的需要,需要更新教师的知识结构,实现方法、内容和形式上的创新,从而提高教学水平,使之与现代化教育的体育学科核心素养相匹配。

例如,篮球教学是一个比较复杂的过程,集娱乐性、运动性、经济性、理论性于一体,需要教师循序渐进、潜移默化以一种“润物细无声”的方法提高教学的效用值。学校要加强体育教师的师资队伍建设和更新教育方法、教学模式,使之与现代教育的体育学科核心素养相匹配,设计迎合当下大学生特点的篮球活动,课内要重视学生的课程体验,采用浸入式教学模式;课外要开展多元化的篮球比赛,集中教学训练,弥补课内教学当中的不连续性,既可以练习巩固课内学习的内容和知识,还增加了学生总体的运动量。在这一过程中,既锻炼了学生自律、坚持运动的品质,还贯彻落实了学生身心健康均衡发展的核心素养。

3.4 建设校园篮球文化

校园文化建设在素质教育中有重要的作用,篮球文化是校园文化的有机组成部分,建设校园篮球文化不仅能突显大学体育的人文性,更有助于大学篮球运动氛围的形成。比较有效的形式是开展校园篮球竞赛和参加高校篮球联赛。当篮球可以为集体和学校争得荣誉,这样的号召力和使命感就为篮球运动赋予了精神层面的意义,将之辐射到篮球课堂教学中,调动学生的参与意识、选拔优秀的篮球队员,使校园篮球运动与课堂篮球教学形成良性互动,相互促进,构建出篮球教学课内外一体化的横向维度。同时,开展课余竞赛必须处理好学生学习和训练的矛盾,提高教练员待遇,健全教练员业务进修制度,创新高校篮球赛制,完善竞赛管理体制,根据大学生的身心特点,设置特殊规则^[8]。

4 结 语

“课内外一体化”是一种创新教育模式。高校篮球教学“课内外一体化”是实现学生课内学习与课外实践融合的有效手段。高校篮球教学存在的主要问题为教学手段单一,评价体系单一,课程体系固化,硬件设施不完善等。通过创新多元化的教学模式,从而提高学生的兴趣。通过优化教学组织模式,形成课内学习和课外锻炼有效融合。通过整合教学资源,促进学生各方面的均衡发展。通过建设校园篮球文化,激发学生篮球兴趣。进而有效改善高校传统篮球教学存在的系列问题,提升高校篮

球教学效果。

参考文献:

- [1] 李首一,李书泉,高健,等.普通高校体育课内外一体化建设研究[J].山东体育学院学报,2014,30(4):114-118.
- [2] 李广国,张琦.基于“分组教学”方法构建篮球“课内外一体化”课程体系[J].中国成人教育,2014(17):182-183.
- [3] 贾亦帅,马凯.高校“体育课内外一体化”教学优势分析与体系构建[J].当代体育科技,2020,10(32):67-70.
- [4] 李欣悦.我国高校体育“课内外一体化”教学模式研究综述[J].南京体育学院学报(自然科学版),2019,12(5):102-105.
- [5] 付英伟.积分制评价法在高校体育教学评价中的实施[J].哈尔滨体育学院学报,2019,37(3):74-77.
- [6] 王继雄.高校体育社团承接单项体育竞赛促进课内外一体化研究[J].内蒙古财经大学学报,2020,18(1):120-125.
- [7] 张建宇.高校体育俱乐部运行模式的实践研究——以天河学院为例[J].哈尔滨体育学院学报,2018,36(5):50-55.
- [8] 徐豪.NCAA篮球联赛体制对我国高校篮球的启示[J].哈尔滨体育学院学报,2019,37(3):92-96.
- [9] 刘武军,颜海波,杨红丹.组织变革理论视角下中国篮球协会实体化发展研究[J].南京体育学院学报,2020,19(7):55-64.
- (上接第64页)
- [2] 何克抗.从 Blending Learning 看教育技术理论的新发展(上)[J].电化教育研究,2004(3):1-6.
- [3] 罗冬梅.混合学习模式下的教学过程设计与实施——以《网络教育应用》课程为例[J].现代教育技术,2010,20(10):36-40.
- [4] 周红春.基于 Blackboard 学习平台的混合学习模式的探索与实践[J].电化教育研究,2011(2):87-91,98.
- [5] 王雪芹,丁焕香,张红品.信息化教学质量评价体系的构建及实践研究——以临沂大学体育专业理论课为例[J].哈尔滨体育学院学报,2019(3):6-10,16.
- [6] 路兴,赵国栋,原帅,等.高校教师的“混合式学习”接受度及其影响因素研究——以北大教学网为例[J].远程教育杂志,2011,29(2):62-69.
- [7] COOSHNESEA, RISHI & HACKETT, SEAN. Testing an Addition to the Technology Acceptance Model (TAM)[J]. Academy of Management Proceedings,2019:54-60.
- [8] 俞国良.社会心理学[M].北京:北京师范大学出版社,2006.
- [9] 张成刚,高宝泉,刘松,等.新冠疫情期间大学体育课程在线教学调查[J].哈尔滨体育学院学报,2020(5):70-75.
- [10] SHER, ALI. Assessing the Relationship of Student - Instructor and Student - Student Interaction to Student Learning and Satisfaction[J]. Journal of Interactive Online Learning,2009, 8 (2):102-120.