

大专院校体育课程改革中篮球教学的优化策略探析

于沛文

延边职业技术学院，吉林延吉，133000；

摘要：随着体育课程改革的不断深化，大专院校体育教学面临着提升学生核心素养、增强体质健康与促进全面发展的新要求。篮球作为深受学生喜爱的传统体育项目，在培养学生运动技能、团队协作精神和意志品质方面具有独特价值。然而，当前大专院校篮球教学普遍存在教学内容单一、方法陈旧、评价片面、学生参与度不均等问题，难以满足新时代人才培养需求。本研究立足于大专院校学生特点与体育课程改革方向，探讨篮球教学的优化策略。通过分析现行教学模式的不足，提出应以学生发展为中心，优化教学目标体系，构建多元化、层次化的教学内容；创新教学方法，融合游戏化教学、情境教学与信息化手段，提升课堂趣味性与参与度；改革评价机制，注重过程性评价与个体进步，促进学生终身体育意识的养成。研究旨在为大专院校篮球教学提供切实可行的改革路径，提升教学实效，充分发挥篮球运动的育人功能。

关键词：体育课程改革；篮球教学；教学优化；教学策略；核心素养

DOI：10.64216/3080-1494.25.11.095

1 引言

1.1 背景介绍：大专院校体育课程改革的背景和意义

随着我国社会经济的快速发展，教育改革也在不断深化。大专院校体育课程改革作为教育改革的重要组成部分，旨在提高大学生的身体素质，培养他们的终身体育意识和运动能力。篮球作为一项普及性强、深受大学生喜爱的运动项目，在大专院校体育课程中占据着重要地位。因此，研究大专院校体育课程改革中篮球教学的优化策略，对于提高篮球教学质量，培养高素质的篮球人才具有重要意义。

1.2 研究目的：探讨大专院校体育课程改革中篮球教学的优化策略

本研究的目的是通过对大专院校体育课程改革的背景和现状进行分析，探讨篮球教学在改革中的优化策略。通过优化篮球教学理念、教学内容、教学方法和评价方式，提高篮球教学质量，促进大学生身心健康发展，培养具有创新精神和实践能力的篮球人才。

1.3 研究方法：文献综述、实证研究、案例分析等

本研究将采用文献综述、实证研究和案例分析等方法，对大专院校体育课程改革中篮球教学的优化策略进行深入探讨。通过对相关文献的梳理和分析，了解篮球教学在改革中的发展趋势和存在的问题。同时，通过实证研究和案例分析，提出具体的优化策略，为大专院校篮球教学提供有益的参考。

2 大专院校体育课程改革概述

2.1 体育课程改革的背景和发展历程

我国体育课程改革始于 20 世纪 90 年代，经历了从传统教学模式向现代教学模式的转变。随着新课程改革的不断深入，体育改革的目标和内容也在不断完善。篮球教学作为体育课程的重要组成部分，也在改革中得到了不断优化和发展。

2.2 体育课程改革的目标和主要内容

体育改革的目标是提高大学生的身体素质，培养他们的终身体育意识和运动能力。主要内容是优化体育课程设置，强化体育课程教学，提高体育课程教学质量。篮球教学在改革中，要注重培养学生的篮球技能、战术意识和团队合作精神，提高他们的运动能力和综合素质。

2.3 篮球教学在大专院校体育课程中的地位和作用

篮球教学在大专院校体育课程中具有举足轻重的地位。篮球运动具有普及性强、趣味性强、竞争性强等特点，能够激发大学生的运动兴趣，提高他们的身体素质。同时，篮球教学还能够培养学生的团队合作精神、竞争意识和创新精神，促进他们的全面发展。

3 篮球教学现状分析

3.1 篮球教学现状：存在的问题和不足

目前，大专院校篮球教学存在一些问题和不足。例如，教学理念滞后，教学内容单一，教学方法单调，评

价方式过于注重成绩等。这些问题严重影响了篮球教学质量的提高,制约了大学生篮球技能和综合素质的提升。

3.2 影响篮球教学的因素: 教学理念、教学内容、教学方法等

影响篮球教学的因素主要包括教学理念、教学内容、教学方法和评价方式等。教学理念滞后、教学内容单一、教学方法单调、评价方式过于注重成绩等,都会导致篮球教学质量不高,大学生篮球技能和综合素质提升缓慢。

3.3 篮球教学与大学生身心发展的关系

篮球教学与大学生身心发展密切相关。篮球运动具有强身健体、提高身体素质、锻炼意志品质、培养团队合作精神等作用。通过篮球教学,可以提高大学生的身体素质,培养他们的终身体育意识和运动能力,促进他们全面发展。

4 篮球教学优化策略探讨

4.1 教学理念优化: 以人为本, 注重学生全面发展

优化篮球教学理念,要以人为本,注重学生全面发展。在教学过程中,要充分尊重学生的主体地位,关注他们的需求和兴趣,激发他们的学习兴趣和积极性。同时,要注重培养学生的篮球技能、战术意识和团队合作精神,提高他们的运动能力和综合素质。

4.2 教学内容优化: 结合学生实际, 丰富教学内容

优化篮球教学内容,要结合学生实际,丰富教学内容。要根据大学生的年龄特点和兴趣爱好,设计多样化的篮球教学内容,包括基本技术、战术训练、比赛模拟等。同时,要注重培养学生的篮球知识和文化素养,提高他们的综合素质。

4.3 教学方法优化: 多样化、个性化、趣味性

优化篮球教学方法,要多样化、个性化、趣味性。要根据学生的实际情况,采用不同的教学方法,如示范法、游戏法、竞赛法等,激发学生的学习兴趣和积极性。同时,要注重培养学生的创新精神和实践能力,提高他们的运动能力。

4.4 评价方式优化: 多元化、过程性评价

优化篮球评价方式,要多元化、过程性评价。要注重学生的个体差异,采用不同的评价标准和方法,如技能评价、素质评价、团队评价等。同时,要注重过程性评价,关注学生在篮球学习过程中的进步和提高,激发他们的学习动力和自信心。

5 篮球教学优化策略的实施

5.1 构建篮球教学新模式: 俱乐部制、联赛制等

为深化篮球教学改革,应积极探索并构建多元化、可持续的教学组织新模式。推行“俱乐部制”教学,打破传统行政班授课的局限,允许学生根据兴趣和水平自主选择加入不同层级的篮球俱乐部(如基础班、提高班、竞技队等),实行会员制管理,由专业教师或学生骨干担任教练,定期开展训练、技术指导和内部交流赛。这种模式有助于满足学生个性化发展需求,增强归属感与持续参与的动力。同时,建立常态化“联赛制”机制,组织校级、院系级或俱乐部间的篮球联赛,如“新生杯”“师生对抗赛”“3v3 街头挑战赛”等,将比赛贯穿于整个教学周期。通过真实对抗环境,学生能够将课堂所学技术战术有效应用于实战,显著提升临场应变能力、团队协作水平和心理素质,同时营造浓厚的校园篮球文化氛围,使篮球教学从课堂延伸至课外,实现课内外一体化发展。

5.2 教师队伍建设: 提高教师专业素养和教学能力

高素质的师资队伍是优化篮球教学的核心保障。应加强教师队伍建设,持续提升其专业素养与教学能力。鼓励教师积极参与各级各类专业培训、学术研讨和教学竞赛,系统学习现代体育教育理论、运动训练科学、青少年心理发展及新兴教学技术,不断更新知识结构与教学理念。支持教师考取国家级教练员、裁判员资格证书,提升专业权威性。学校应定期组织教学观摩、集体备课与教学反思活动,促进教师间的经验交流与协同创新。同时,教师应主动加强与学生的沟通交流,通过问卷调查、座谈等方式了解学生的真实需求与学习反馈,及时调整教学策略,真正做到因材施教,为学生提供更具针对性和人文关怀的优质教学服务。

5.3 教学资源整合: 利用网络、多媒体等现代技术手段

充分利用现代信息技术整合优质教学资源,是提升篮球教学质量的重要途径。建设篮球教学资源平台,通过校园网或学习管理系统(如超星、雨课堂等)上传高清技术动作示范视频、战术解析动画、经典比赛集锦、规则讲解微课等数字化资源,方便学生课前预习、课后复习与自主学习。在课堂教学中,运用多媒体设备进行动作慢放、对比分析,帮助学生直观理解技术要领。引入运动数据分析软件或可穿戴设备,记录学生的跑步距离、心率、投篮命中率等数据,实现精准化训练指导。此外,可利用直播平台转播校内联赛或组织学生在线观看 CBA、NBA 等高水平赛事,拓展视野,激发学习热情,实现教学资源的立体化、智能化与共享化。

5.4 学生参与度提升：激发学生学习兴趣，提高参与度

提升学生参与度是优化篮球教学的最终落脚点。应通过多元化活动设计，持续激发学生的学习兴趣与内在动力。除常规教学外，广泛组织趣味性强的篮球活动，如三分球大赛、技巧挑战赛、篮球嘉年华、篮球文化周等，吸引不同基础的学生参与。鼓励学生成立篮球社团，自主策划训练计划与对外交流比赛，培养其组织能力和领导力。在教学中融入游戏化元素，设置积分、徽章、晋级等激励机制，增强学习的趣味性与挑战性。同时，在团队训练与比赛中注重培养学生的合作意识、责任担当与良性竞争精神，使其在运动中体验成功与挫折，提升心理韧性与社会适应能力，真正实现“乐学、勤练、常赛”的良性循环，全面促进学生运动能力与综合素质的提升。

6 篮球教学优化策略的效果评估

6.1 学生篮球技能提升：技术水平、比赛成绩等

评估篮球教学优化策略的效果，要关注学生篮球技能的提升。通过篮球教学，学生的篮球技术水平、比赛成绩等方面应有所提高。同时，要关注学生的身心发展，如身体素质、心理素质、团队协作等。

6.2 学生身心发展：身体素质、心理素质、团队协作等

评估篮球教学优化策略的效果，要关注学生的身心发展。通过篮球教学，学生的身体素质、心理素质、团队协作等方面应有所提高。同时，要关注学生的篮球技能和综合素质的提升。

6.3 教师教学能力提升：教学效果、教学评价等

评估篮球教学优化策略的效果，要关注教师教学能力的提升。通过篮球教学，教师的教学效果、教学评价等方面应有所提高。同时，要关注教师的专业素养和教学方法的改进。

6.4 篮球教学在高校体育课程中的地位和作用

评估篮球教学优化策略的效果，要关注篮球教学在高校体育课程中的地位和作用。通过篮球教学，篮球在高校体育课程中的地位和作用应有所提高。同时，要关注篮球教学对学生身心发展的影响。

7 结论与展望

7.1 篮球教学优化策略的总结与评价

通过对大专院校体育课程改革中篮球教学的优化

策略进行深入探讨，本研究提出了一系列优化策略，包括教学理念优化、教学内容优化、教学方法和评价方式优化等。这些优化策略有助于提高篮球教学质量，培养高素质的篮球人才。

7.2 篮球教学在大专院校体育课程中的发展趋势

篮球教学在大专院校体育课程中的发展趋势是注重学生全面发展、创新教学方法和提高教学质量。未来，篮球教学将更加注重学生的个体差异，采用多样化的教学方法和评价方式，提高篮球教学质量。

7.3 对未来篮球教学研究的展望

未来，篮球教学研究将更加聚焦于学生核心素养的全面发展，深入探索体育与育人深度融合的路径。研究视野将进一步拓展，不仅关注学生的身体素质与技能提升，更重视其心理品质、团队精神与终身体育意识的培养。在方法层面，将加大对信息化教学、游戏化学习、个性化训练等创新模式的实践探索，推动人工智能、大数据分析等新技术在教学诊断与训练指导中的应用。同时，需加强篮球教学的理论体系建设，深化对教学规律、学习机制与评价模型的研究，形成更具科学性与前瞻性的理论成果，为大专院校篮球教学的持续改革与高质量发展提供坚实的理论支撑和实践指导。

参考文献

- [1] 韩梦杰. 基于 OBE 理念的高职院校体育课程教学改革研究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2025, 41(09): 46-48. DOI: CNKI: SUN: JMSJ. 0. 2025-09-016.
- [2] 陈俊超. 结构化教学视域下高中篮球运球训练[J]. 新体育, 2025, (18): 50-51. DOI: CNKI: SUN: XTYI. 0. 2025-18-015.
- [3] 张梦伦. 大专院校瑜伽课程教学创新理念与优化路径分析[J]. 运动与健康, 2025, 4(04): 117-120. DOI: 10. 20272/j. cnki. ydyjk. 2025. 04. 030.
- [4] 吴文煌. 核心素养视角下中职体育课堂教学策略[J]. 学周刊, 2025, (30): 140-142. DOI: 10. 16657/j. cnki. issn1673-9132. 2025. 30. 047.
- [5] 徐天赐. 体育核心素养视角下排球课程的教学设计与实践研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(18): 155-157. DOI: 10. 20155/j. cnki. issn2096-8485. 2025. 18. 052.

作者简介：于沛文（1994.02.10—），男，吉林省延吉市，延边职业技术学院，大学本科，助教，体育篮球，延边朝鲜族自治州延吉市朝阳川西部新城。