

G AOXIAO LANQIU KECHENG JIAOXUE YOUHUA YU TANSUO

高校篮球课程教学 优化与探索

王 翠 周 元◎著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

高校篮球课程教学 优化与探索

王 翠 周 元◎著



中国水利水电出版社

www.waterpub.com.cn

· 北京 ·

内 容 提 要

全书以高校篮球教学为研究对象,在阐述篮球课程教学基本理论的基础上,对篮球教学过程中各要素的优化进行了深入的探索与研究,涉及教学内容、教学方法、教学模式、教学评价、教学环境等诸多方面。

本书语言简练、结构清晰、内容丰富,系统性、时代性、创新性等特点显著,还具有非常高的参考和借鉴价值。

本书对于我国高校篮球教学的发展具有一定的指导意义。

图书在版编目(CIP)数据

高校篮球课程教学优化与探索/王翠,周元著. —
北京:中国水利水电出版社,2018.11

ISBN 978-7-5170-7146-4

I. ①高… II. ①王… ②周… III. ①篮球运动—体育教学—教学研究—高等学校 IV. ①G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 262327 号

书 名	高校篮球课程教学优化与探索 GAOXIAO LANQIU KECHENG JIAOXUE YOUHUA YU TANSUO
作 者	王 翠 周 元 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址:www. waterpub. com. cn E-mail:sales@waterpub. com. cn 电话:(010)68367658(营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京亚吉飞数码科技有限公司
印 刷	三河市华晨印务有限公司
规 格	170mm×240mm 16 开本 16.75 印张 217 千字
版 次	2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷
印 数	0001—2000 册
定 价	82.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

篮球运动自诞生之日起,经历了多年改进和完善,目前已经发展成为全球性运动项目,具有广泛的群众基础。随着现代教育的发展以及素质教育的贯彻落实,学校体育受到了越来越多的重视,篮球运动成为体育教学中的固定项目,更是高等院校体育教学中的重要内容。在高校中,大学生开展的重要运动项目就是篮球,并且高校学生的篮球体育社团也在发展壮大。教育部曾颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中明确指出,为了更好地实现体育课程目标,要把课堂教学与课外、校外的体育活动结合起来,把学校和社会紧密联系起来,有目的、有计划地组织课外体育锻炼,将校外活动、运动训练等纳入体育课程。

篮球运动对学生有着非常重要的积极影响,篮球课程教学的相关知识已经成为专家学者研究的重要课题,篮球课程教学不仅可以让学生增进健康,锻炼身体,丰富课余生活,体验篮球运动带来的乐趣,也可以培养学生的集体主义、顽强拼搏、团结协作等优良品质,其中涉及的内容非常广泛,可以对学生产生潜移默化的影响。为此,特意撰写《高校篮球课程教学优化与探索》一书,旨在促进高校篮球课程教学的研究,形成良好的学校篮球运动发展体系,推动高校篮球运动更好地发展,促进系统科学理论在篮球课程教学中的应用。

本书共八章,第一章分析了高校篮球课程教学的开展与发展趋势;第二章阐述了高校篮球课程教学的基本理论,为篮球课程教学研究奠定理论基础;第三章重点研究了高校篮球课程教学要素的优化,包括教学内容、教学方法、教学模式和教学评价的优化;第四章探讨了高校篮球课程教学环境优化与保健;第五章在多元视角下研究了高校篮球课程的优化教学;第六章对高校篮球

课程技术教学与发展进行探索;第七章针对高校篮球课程战术教学与发展进行探索;第八章对新时期高校篮球信息化教学提出了新思考,在信息技术支持下对于大学生篮球探究学习进行深入的研究。

本书力求做到以下几点。

(1)立意新颖。本书不仅对传统的篮球课程教学进行了分析研究,还特别对新时期下篮球信息化教学提出了新的研究思路 and 探索,对现代信息技术与信息化教学进行了研究,提出了现代信息技术在篮球教学中的应用以及信息技术支持下的大学生篮球学习与研究。研究内容新颖独特,与现代社会中的新兴事物有机结合在一起,是本书的亮点所在。

(2)内容丰富。本书理论与实践有机结合,所涉及的理论知识主要有高校篮球课程教学的基本理论、现代信息技术与信息化教学理论。在这些科学理论的指导下,重点对篮球课程教学要素、教学环境、篮球课程的优化进行研究,由此对篮球课程教学优化与探索形成更加全面和深入的认识。

(3)条理清晰。本书首先对高校篮球课程教学的现状和发展趋势进行了阐述,对篮球课程教学的基本理论基础进行了探析,对篮球课程优化方面的内容进行了研究,在此基础上对新时期篮球信息化教学提出了探索,由此能够使读者对本书的了解和认识层层递进。

本书在撰写过程中参考了多位学者的研究成果,他们为我国篮球教学的发展起到了积极的推动作用,在此表示感谢。由于笔者水平有限,书中观点可能有不当之处,恳请读者指正。

作 者

2018年7月

目 录

前言

第一章 高校篮球课程教学的开展与发展趋势	1
第一节 我国高校篮球课程建设的历史回顾	1
第二节 高校篮球课对大学生全面健康的影响	7
第三节 我国高校篮球课程教学开展的现状分析	16
第四节 我国高校篮球课程教学的趋势探讨	29
第二章 高校篮球课程教学的基本理论	32
第一节 高校篮球课程教学的内容与原则	32
第二节 高校篮球课程教学的方法与模式	38
第三节 高校篮球课程教学的组织与实施	48
第四节 高校篮球课程教学的考核与评价	55
第五节 高校篮球课堂教学的拓展——组织篮球社团 赛事	60
第三章 高校篮球课程教学要素的优化研究	65
第一节 高校篮球课程教学内容的优化	65
第二节 高校篮球课程教学方法的优化	71
第三节 高校篮球课程教学模式的优化	79
第四节 高校篮球课程教学评价的优化	85
第四章 高校篮球课程教学环境优化与保健研究	96
第一节 体育教学环境概述	96

第二节	高校篮球课程教学环境对学生学习的影响	106
第三节	高校篮球课程教学环境的优化建设研究	108
第四节	高校篮球课程教学中的安全与保健问题探讨	111
第五章	多元视角下高校篮球课程的优化教学研究	128
第一节	“掌握学习”教学视角下高校篮球课程的优化教学	128
第二节	“结构一定向”教学视角下高校篮球课程的优化教学	135
第三节	分层次教学视角下高校篮球课程的优化教学	141
第四节	拓展训练视角下高校篮球课程的优化教学	149
第六章	高校篮球课程技术教学与发展探索	159
第一节	篮球技术概论	159
第二节	高校篮球课程技术教学与训练方法	164
第三节	高校篮球课程技术学练中易犯错误与纠正	179
第四节	高校篮球课程技术教学的创新与发展	184
第七章	高校篮球课程战术教学与发展探索	196
第一节	篮球战术概论	196
第二节	高校篮球课程战术教学与训练方法	205
第三节	高校篮球课程战术教学的创新与发展	225
第八章	新时期高校篮球信息化教学的新思考	229
第一节	现代信息技术与信息化教学概述	229
第二节	信息化教学设计研究	241
第三节	现代信息技术在篮球教学中的应用	246
第四节	信息技术支持下高校篮球课程教学探究学习研究	251
参考文献		260

第一章 高校篮球课程教学的开展与发展趋势

篮球是高校体育课程教学的重要内容,在高校开设篮球课程能够从各个方面促进大学生积极向上,使大学生各方面的素质得到全面与协调发展。调查与了解我国高校篮球课程建设的历史、课程教学现状,预测其未来发展趋势,能够为设计高校篮球课程教学的发展策略提供现实参考,从而提高高校篮球课程教学质量,优化篮球教学效果。本章就我国高校篮球课程教学的开展与发展趋势进行研究,主要包括我国高校篮球课程建设的历史回顾、高校篮球课对大学生全面健康的影响和我国高校篮球课程教学开展的现状与趋势。

第一节 我国高校篮球课程建设的历史回顾

在高校篮球课程建设过程中,首先要对篮球课程建设的发展过程进行梳理与分析,从而对篮球运动在高校的发展历史有清晰的认识,以便总结规律和经验,促进高校篮球不断发展。本节主要就我国高校篮球课程建设的五个重要时期进行分析。

一、探索与借鉴时期

我国高校篮球课程建设的探索与借鉴时期主要是指从中华人民共和国成立到“文化大革命”之前的这段时期,具体时间范围是1949—1965年。下面我们分两个阶段来探讨这一时期我国高

校篮球课程建设的情况。

(一)1949—1951 年

新中国成立初期,党和政府发起了对社会的全面改造,如政治、经济、文化等。与此同时,我国教育部门着手对高等教育办学性质和管理体制进行变革。

1949年,我国召开第一次全国教育会议;1950年,教育部召开全国高等教育工作会议。会议初步对我国高等教育的改革和发展方向进行了探讨,并提出我国体育课程的改革要坚持“维护原校,逐步改造”的原则。

1949—1951年,这三年时间我国高校篮球课程的开设不够普遍,只有部分高校开设了该课程,而且所采用的教学模式相对较为自由,一些高校自主探索教学模式,还有部分高校将美国、联邦德国、日本等国家的篮球教学模式借鉴过来,用于本校的篮球教学。这一时期篮球教材不统一,很多学者将国外篮球方面的书籍进行翻译后出版,这对我国篮球教学的发展具有积极的影响。

(二)1952—1965 年

1952年,我国高校实施“院系调整”,各个学科的建设也逐步展开。我国在教育理念、教育体制等方面开始向苏联学习,并且有计划地培养不同专业的人才。这一阶段,我国先后成立了多所体育学校,如华东体育学院、中央体育学院、西南体育学院和中南体育学院,也就是现在的上海体育学院、北京体育大学、成都体育学院和武汉体育学院。这些体育学院在成立之初都相应开设了篮球普修课和专修课。

我国在高校篮球课程建设的探索与借鉴时期,向苏联模式全面学习,将培养篮球运动员、教练员和篮球教师确定为篮球课程的主要目标,强调篮球技术动作训练的重要性,并设定了篮球运动员等级动作。当时课时相对较多,并且规定性较强。1952年院系调整之后,我国篮球教学大纲逐渐统一,教学规格和质量也得

到了一定的保证。

1957年,我国在整理苏联专家有关篮球方面的讲义后,出版了《篮球讲义》,内容较为系统,强调篮球训练。1961年,我国第一部体育院系通用的篮球教材出版,这打破了我国一直没有篮球通用教科书的尴尬局面,对我国后来篮球教材的编写具有重要的指导意义。

高校篮球课程建设初期,我国篮球教师相对较为短缺,体育学院的篮球教师主要来源于两个方面:一是从师范学校体育系抽调而来;二是对具有一定体育基础,并且热爱篮球运动的教师进行专门培训,合格者则成为篮球教师。20世纪50年代末期,各体育院校培养篮球人才,使篮球师资队伍不断壮大。

在这一时期,我国篮球教学程序大致为“讲解→示范→练习→纠正错误→巩固练习→实践运动”,在教学评价中以终结性评价为主,保证人才培养的规格。

二、停滞与迷茫时期

我国高校篮球课程建设的停滞与迷茫时期是在“文化大革命”时期,时间为1966—1976年。在这一时期,社会各方面都被严重打击与破坏,教育事业也没能免遭此难。尤其是1971年,有关部门否定了我国十几年的教育工作成绩,从而使我国教育事业停滞不前。

在特殊的社会环境下,我国高校篮球教学基本处于停滞不前的状态,大部分院校被合并、裁撤。篮球课程、篮球教材等遭到了严重破坏,一些篮球专家与学者也遭到迫害。总之在这一时期,我国高校篮球课程建设情况极其糟糕。

三、调整与恢复时期

高校篮球课程建设的调整与恢复时期具体是1977—1984年

这个时间段。这一时期,我国教育秩序逐渐恢复正常。1977年,我国恢复了高考制度。1978年,我国制定并下发了《关于颁发体育学院的意见》。十一届三中全会后,我国教育事业迎来了新的发展机遇。1982年,我国体育院校逐一恢复,并建立了新的院校,综合性体育院系也逐步恢复。

改革开放时期,我国各体育院校的篮球课程教学逐渐恢复正常状态,篮球课程被确立为体育专业的主干课程,并延续至今。其主要目标是培养中等以上体育师资,促进篮球专项水平的提高。这一时期体育院校对篮球竞赛组织管理、裁判等方面的工作提出了具体要求。

1979年,体育院校教材编审委员会编写了体育系通用教材——《篮球》,这是在原有教材的基础上对国内外先进理论、技术和方法进行参考后创造的成果,该教材的出版对我国篮球课程教学的开展起到了基础保障作用。

高校篮球课程建设的调整与恢复时期,篮球教学主要采用传统的经验式训练方法,在现代教学理念的影响下,很多教师展开了对篮球教学方法的新探索,并且取得了一定的成果。随着篮球教学理论研究的不断深入,高校篮球课程教学水平也显著提高。

四、发展与提高时期

我国高校篮球课程建设的发展与提高时期是1985—1998年这一时间段。1985年开始,我国教育体制改革越来越全面、深入。1993年,我国颁布《中国教育改革和发展纲要》,这一纲领性文件对当时及后来工作的开展起到了积极的指导作用。这一阶段我国的教育理念开始摆脱苏联的影响,并尝试对西方教育思想及方法的吸收与借鉴,同时从我国具体情况出发对具有中国特色的教育制度进行探索。

在这一时期,我国开设篮球课程的高校不断增多,篮球教学目标也在不断调整:20世纪80年代注重体育教师的培养;20世

纪90年代前期注重科研能力的培养;20世纪90年代后期则强调“专门性”人才的培养,特长与全面能力兼具。篮球课程的知识体系不断丰富与完善,学生综合素质也不断提高。

1985年,为了适应社会发展的需求,我国出版第三个版本的高校体育系通用篮球教材,这一教材中对我国篮球教学的经验教训作了总结,并对国外先进经验加以借鉴。参加这一教材编写的人数较多,教材内容相对较为保守,在这之后又有两本体育学院的篮球教材在人民体育出版社出版。

高等师范院校、综合性大学与体育院校的篮球教学有所不同,首先体现在教学目标的区别上。因此在教学中需要采用不同的教材。1988年,《球类运动——篮球》出版,1995年出版了这本教材的修订版本,从而使体育院校与专业院校自成体系。这一阶段高校篮球课程教学注重技战术教学和裁判法教学,同时强调对大学生实践应用能力的培养。

随着我国教育水平的提高,篮球教师的学历结构也在不断优化,主要表现为研究生学历的篮球教师在师资队伍中的比例有所提升。此外,这一时期关于高校篮球教学方法的研究也取得了较大成果,广大篮球教师在教学实践中探索了很多专项篮球教学方法,而且对于教育技术手段的运用也逐渐增多,如录像、幻灯片等。

在提高阶段,高校篮球课程教学评价开始注重对大学生能力的评价,大学生平时的上课表现也被纳入考核成绩中。

五、振兴与完善时期

(一)1999—2002年

20世纪末,互联网、信息技术的快速发展对我国经济、社会产生了重大影响。1999年,我国继续推动体育教学改革,全面推进素质教育改革成为教学改革的一项重要工作。这一时期,国家体

育总局直属的院校,除了北京体育大学外,其他院校的主管权都下放到地方,体育院校培养与社会发展需要相符的人才的本位意识因此而不断增强,高校不断深化体育教学改革。从1999年开始,高等教育的大众化发展趋势慢慢呈现出来。

20世纪末,我国高校篮球课程教学既注重知识的系统性,又注重对大学生个性、实践能力的培养,人才的培养目标向“复合型”方向转变。2000年前后,孙民治教授分别编写了教材《篮球运动高级教程》的专修版和普修版以及《球类运动——篮球》第三版,这些教材中涉及的篮球教学内容全面而系统,将当时最新篮球的教学理念充分体现出来。

随着高校大众化的发展,各高校不断扩大招生数量与范围,因此也加强了对教师的招聘与培养,高校篮球教师队伍趋于年轻化。

在高校篮球课程建设的振兴时期,篮球教学方法呈多元化、综合化发展,多媒体教学手段在篮球课堂上的运用越来越普遍,新式教学方法在篮球教学中发挥了重要作用。这一阶段的篮球教学评价以终结性评价为主,标准相对单一,在评价中忽视了学生的个体差异。

(二)2003年至今

2003年以来,我国教育现代化建设进程不断加快,尤其是2010年,我国颁布了《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》,以全面推动我国教学质量的提高。

在新时期,我国高校篮球课程教学目标在专项上强调对大学生基础能力和多种能力的培养。篮球课程教学在“健康第一”“终身体育”“素质教育”等教学理念的指导下进行,这些教学理念与思想还被写入篮球课程标准。

孙民治教授主编的篮球专修版和普修版教材再次修订、出版。专修教材对篮球运动的研究已提高到体育学科和社会文化现象的高度,对篮球基本规律进行了阐述,强调篮球运动在各方面的积极

影响。随着篮球教学的发展,出现了更多新的篮球教材,从而在一定程度上使不同院校篮球人才的培养需求得到了满足。

现在,我国篮球课程教学中采用的教学方法丰富而新颖,多媒体教学手段在各院校逐渐普及,新的教学程序和教学软件被大量开发和应用。篮球教学的信息化水平不断提高,大大提高了篮球教学效率与质量。

目前,我国高校篮球课程教学中依然存在教师数量不足的问题。在篮球课程教学评价方面,虽然多种评价方式并存,但是终结性评价方式依然占主导地位,从而制约了对大学生个性的培养与大学生的全面发展。

第二节 高校篮球课对大学生全面健康的影响

篮球运动对人的健康具有重要的影响,而且这个影响较为全面,主要体现在对个体身体健康、心理健康、道德健康及社会适应性等方面的影响中。高校篮球课对大学生健康的影响也体现在这几个方面,具体分析如下。

一、高校篮球课对大学生身体健康的影响

高校篮球课对大学生身体健康的影响主要体现在身体形态、身体机能及身体素质等方面,这里主要分析对大学生身体机能健康的影响。

(一)对呼吸系统机能的影响

1. 促进呼吸肌发达

在篮球课上,尤其是篮球实践课上,大量的跑、跳、投等动作对大学生来说是不可避免的,这时人体肌肉需要大量的氧气供

应,而且需求量比静止时的需求量大很多。篮球的这些动作与人体的呼吸节奏相互配合,呼吸肌随着动作而有节奏地配合运动,这能够充分锻炼其内部的腹肌、肋间肌及膈肌肌肉,促进肌肉力量的强壮,从而促进呼吸肌的壮大。同时,肌肉舒张力收缩力量也会随着呼吸肌的壮大而增强,呼吸时会伴随一定的肌肉运动,肌肉运动的幅度会随着呼吸肌的增强而不断增大。通常用呼吸差来对呼吸运动幅度的大小进行衡量,呼吸差是指尽力吸气和尽力呼气的胸围大小变化的差额。经常参与篮球运动的人呼吸差能达到 8~16 厘米,与没有参加篮球运动时相比高出 1 倍多。呼吸时吸入与排出的气体都很多,气体频繁交换,能够使人体组织细胞对氧气的需求得到满足。

2. 增强肺活量

人体肺部能够容纳空气量的最高限度就是肺活量,人体呼吸系统的工作能力水平通过呼吸系统可反映出来。所以,高校在体质测试中经常采用肺活量指标对大学生的体质状况进行衡量与评价。性别、年龄以及运动程度等都会影响人体肺活量的大小。通常而言,大学男生正常的肺活量平均值是 3500~4000 毫升,女生正常的肺活量平均值是 2500~3000 毫升。大学生在篮球课上及课余时间有规律地参与篮球运动,能够明显促进肺活量的增强。

3. 降低呼吸频率

人体每分钟呼吸的次数就是呼吸频率。通常来说,正常情况下大学男生的呼吸频率是 12~18 次/分钟,与男生相比,女大学生的呼吸频率要快一些。篮球运动能够使参与者的呼吸肌变得强壮,从而也会增加人体每次正常呼吸的气体量,加大呼吸深度,从而使呼吸频率不断降低。人体的呼吸系统是否有较强的功能,主要从呼吸频率的快慢中反映出来。

(二)对神经系统机能的影响

神经系统对人体的各个器官系统具有主导作用,对人体的活

动进行调节与控制。篮球教学中,篮球运动主要从以下两方面影响大学生的神经系统机能。

1. 使神经系统反应更灵敏、准确

脑、脊髓和周围神经是构成神经系统的主要成分,在篮球运动中,大学生完成各种篮球技术动作都是通过神经系统支配其骨骼、肌肉和关节而实现的。神经系统不仅能够对篮球运动过程进行调节与控制,而且对篮球技术动作的完成是否正确有直接的感受,在神经系统的支配作用下,科学地参与篮球运动的大学生其神经系统反应会更加灵敏。

2. 提高神经系统的调节作用

篮球运动技术如运球、投篮、传球等都需要身体的左右侧相互配合才能完成,身体的配合有利于均衡地发育大学生的左右脑。大学生在篮球运动过程中遇到的一些刺激有利于促进其神经系统反应能力的增强与提高,使其神经系统能够快速、准确地判断外界环境的变化,并做出一些支配或调整动作来适应外界变化。例如,大学生在篮球课上练习篮球技术,当自身体内积累的热量达到一定程度时,或面对极高的外界气温时,神经系统会及时准确地做出一些反应,并向相应的器官传达相关命令,增加皮肤的血流量,使皮肤表面的毛孔扩张,汗液从毛孔中排出,达到消热的效果。同样的道理,当大学生冬天在户外上篮球课时,面临天气寒冷的刺激,神经系统会及时做出正确的反应,从而使肌肉变得紧张,同时收缩皮肤血管和毛孔,减少血流量,达到积热的效果。

(三)对心血管系统机能的影响

1. 改善心血管系统

篮球运动对心血管系统功能的改善有着举足轻重的作用。

这主要是由于参与篮球运动能够增加人体血管的收缩度与舒张度,同时会增加毛细血管量,从而使血液流通更加通畅,血液能够在短时间内向身体不同部位的组织细胞流通,同时身体不同组织的细胞也能够更加充分地获取氧气和营养物质。与此同时,经过身体各个组织细胞代谢所产生的物质向排泄系统各个器官运输的进程也会更加顺利。这一过程有利于肌肉耐力的增强,也有利于肌肉疲劳的延缓。

2. 提高心脏的动力

篮球运动有利于增强心脏的跳动力,也有利于增加每搏出血量。这主要是由于有规律地、科学地参与篮球运动会使心脏体积变大。此外,经常参与篮球运动,心脏的容积与心脏壁的厚度也会变大、增厚。与运动基础差的学生相比,经常参与篮球运动的大学生每次心脏收缩的每搏出血量要高 10% 左右,这就使其心脏跳动的次数随着每搏出量的增多而减少。例如,不运动的大学生每搏出量如果是 70 毫升,其心脏跳动的次数每分钟需要达到 70 次才可以使身体各器官代谢的需求得到满足。经常参加篮球运动,每搏出血量如果达到 80 毫升,那么心脏跳动的次数每分钟只要 62 次就可以使各器官的需求得到满足了。人体心脏每分钟的跳动频率变得缓慢之后,就会延长心脏舒张的时间,使心脏有充分的时间休息,如此一来,心脏便会更加健康。

除此之外,大学生参与篮球运动学练,因为要完成较为剧烈的技术动作,所以身体需要大量的能量,能量需求量要远远大于静止时的需求,为了使内脏与肌肉的能量需求得到保证,心脏就会以高频率跳动,从而增加跳动的搏出血量。体内血液循环的频率也会因血管舒张而加快。当心跳的频率为 100 次/分钟左右时,并且持续 10 分钟以上一直保持这样的频率时,则能够使心脏得到很好的锻炼,促进心肌的大幅增强,也有利于血管韧度和强度的加强,从而预防各种心脏病的发生。

据研究与实践可知,篮球运动能够促进个体血液循环质量的