

体育素养理念下的高中篮球教学改革分析

前言

核心素养教学是当前各科教学的重要目标。核心素养下的教学实践，要侧重对学生综合素养的培养和考量。在这样的背景下，各科教学需要革新教学理念，改革教学模式，调整教学策略，以优化教学效果，促使核心素养教学目标的达成。本文以体育教学为例，以核心素养理念为指引，就高中篮球教学改革路径进行了分析，希望能为高中篮球教学改革注入动力。

关键词

体育素养；高中；篮球教学；改革

体育是素质教育的重要内容，如今，体育教学也越来越受重视。高中时期，学生面临着沉重的学习压力，提升学生的身体素质，可以为学生更好地学习、全面发展助力。在新课改的背景下，传统的体育教学已经无法满足育人需要，体育教学需要加快改革步伐，充分发掘学科的育人价值。篮球教学作为体育教学的重要组成部分，也要根据核心素养教学要求，与时俱进，进行教学改革与创新。

1 体育核心素养对篮球教学的要求

核心素养，简单来说，就是学生应具备的、终身发展和社会发展所需的核心品格和能力。体育核心素养其实是基于体育学习过程而掌握的体育知识和技能、习得的体育方法、形成的态度和价值观的综合表现。体育核心素养主要由运动认知能力、健身实践能力和社会适应能力组成，是体育教学理念、追求目标、育人价值的终极体验。传统的体育教学只关注体育知识和技能教学，而不注重道德滋养、心灵和情感

淬炼，而体育核心素养要求体育教学不仅要重视对学生身体、心灵和情感的滋养、淬炼，还要关注体育道德教学，促进学生个性、创新意识和能力发展，总之，在核心素养培养目标的要求下，真正意义上的体育教学不是整齐划一的，而是关注且有利于学生个性发展的。体育教学要脱离知识、技法教学的层面，在勇于探究、珍爱生命的品质和健全的人格、强烈的社会责任培养方面多下功夫，争取通过体育教学让学生得到全面发展、得以成才。

但是，长期以来，受资金、场地等因素限制，高中体育教学观念和教学模式都相对落后，体育教学方法和策略也是有限的。在体育教学中，知识和信息都处于单向灌输状态，学生缺少主动权和质疑的权利，这样的体育教学，很难将学生彻底唤醒、彻底激活。在传统的教学模式已经暴露出明显的短板、无法满足核心素养教学需要的情况下，要想实现核心素养教学目标，需要创建生态课堂、智慧课堂，改革传统的教学模式，实现体育教学可持续发展。教师是教学改革的

推动者和实践者，也是教学的设计师和负责人，高中体育教学改革，需要任课教师挑起重担，积极探索体育课程教学，以创新体育教学模式和方法为教学研究的重点，为教学改革和发展做出积极贡献。

2 体育素养理念下的高中篮球教学改革路径

2.1 加大篮球教学投入，改善教学条件

与乒乓球、羽毛球相比，篮球运动及篮球教学对场地环境有着较高的要求。良好的场地环境、完善的器材和基础设施是篮球教学顺利开展的基础，也是核心素养教学的必要条件。而结合实际来看，当前一些高中尤其是县级高中的体育教学设施、环境都非常简陋，由于缺少体育场地、设施与器材，篮球教学根本无法顺利进行。因此，要想实现核心素养教学目标，必须加大体育教学投入，改善体育教学环境和条件。例如，针对篮球教学，提高篮球场建设质量，为篮球教学提供充足的器材和基础保障，同时，加强体育器材和场地管理，针对养护、安全问题制定科学的管理计划，由专人负责器材管理，检查场地应用情况，及时更新老化的器材和设施，避免体育教学中出现安全隐患。如有条件，在信息化教学环境日益成熟的今天，在体育教学中加大现代教学手段的应用，将信息技术、媒体工具等充分应用到篮球教学中去，借助信息技术、多媒体与篮球教学的有效结合，使篮球教学变得妙趣横生，以激发学生学习篮球的热情，大大提升篮球教学效率，最终培养学生的体育核心素养。

2.2 合理设置教学内容，明确教学目标

体育学科核心素养由体育精神、体育运动、实践与健康等多个维度组成，具体可以划分为以下方面：体育情感、体育品格、运动能力、运动习惯、健康知识、健康行为。总之，核心素养培养目标下的体育教学，涉及体育理论知识教学和文化素养、行为习惯培养，包含了增强体质、维护身心健康等内容。

因此，核心素养下的篮球教学，要根据核心素养培养目标要求和学生身体发育情况，选择合适的教学内容，合理设计整个教学过程，明确教学目标，全面了解和把控学生将理论知识转化为内在需求和实际行动的过程。如在篮球投篮教学中，教师在备课时不能只关注篮球理论教案的设计、篮球投篮知识和技术教学，还要了解篮球的运动概况和锻炼价值，开展体育品质和文化素养教学，以促使学生全面发展。同时，根据学生的性别特点，制定差异化教学策略，如在投篮训练中，让身体素质较好的男生进行单手投篮训练，让女

生进行双手投篮训练。此外，为了激发学生兴趣，也可以将信息技术运用到教学中去，或者将篮球投篮训练与小组比赛结合起来，带动所有学生都参与到体育训练中来。只有合理选择教学内容，明确教学目标，才有可能实现预设目标。

2.3 创新教学方法，关注篮球技能训练

高中体育课时有限，学生面临着沉重的高考压力，体育课时有可能会被其他课程占用，学生常常缺少足够的体育学习时间。在这样的背景下，“向课堂要效率”、提高课堂教学质量就成为了教师的职责和使命。教学方法是教学的手段，也是提升教学质量和效率的关键，高中篮球教学改革的重点就是教学方法改革。

体育素养理念下的高中篮球教学需要挣脱应试教育的束缚，摒弃忽视学生个性和主观能动性发展的教学理念，创新教学方法，最大限度地发掘学生的潜能。适用于篮球教学的新型教学手段非常多，除分层教学、合作学习外，多媒体应该是学生最喜爱的新方法、新手段。在篮球教学中，教师可以根据学生喜好选择合适的方法去教学。如在篮球原地单手肩上投篮技术教学中，为了激发学生的兴趣，在导入环节，可以让学生观看 NBA 比赛的视频片段，借助视频让学生感受专业的篮球氛围，激发学生的兴趣和求知欲；在讲述篮球原地单手肩上投篮技术时，为了让学生掌握技术要点，可以利用多媒体展示原地单手肩上投篮技术分解图，让学生了解技术与动作的对应关系，使其轻松掌握篮球知识和技术。在篮球原地单手肩上投篮训练中，教师可以制定分层活动“菜单”，让每一个学生都有活动项目可选。这样一来，篮球教学就变得非常有趣，学生在学习中也兴趣盎然。

2.4 进行趣味教学，落实体育核心素养

之前，高中篮球教学大都是沿着“动作讲解—模仿、训练—任务安排”的顺序进行的，这种中规中矩的教学模式，虽然有助于完成形式上的教学任务，但是却无法让学生感受到学习的乐趣。“快乐体育”是一种起源于日本的教育方法，契合了体育核心素养教学理念，更有利于学生学习和发展，因此，核心素养培养目标下的体育教学要转变教学思路，树立终身体育、快乐体育教学理念，让学生快乐学习，养成乐学好学的习惯。如在篮球急起急停运球教学中，在讲解篮球运球知识前，教师可以先让学生以自荐的形式来演示篮球急起急停运球动作，然后和其他学生一起点评这位学生的表现，看学生的动作是否正确、有何缺点，最后播放动画片，让学生学习正确的篮球动作，并让学生跟着视频学习相关动作。待到学生熟练掌握篮球急起急停运球动作后，可以让其自由

组合,开展“无球”篮球急起急停运球训练,让学生运用想象中的球去训练,想象自己的触球点和自己的表现,之后再让学生用真实的球去训练,并要求学生在实际训练中改正错误的动作,补齐技术短板,逐步加快速度,提高灵敏性、协调性和反应能力,这样可以使教学更有趣,更有助于核心素养培养目标的落实和学生发展。

2.5 以学生为本,培养学生的创新意识

高中体育新课标中明确指出:要重视学生之间的个体差异,在教学中因材施教。新课标的这一要求,与核心素养的提法异曲同工,一脉相承。的确,世界上没有完全相同的两片树叶。放之四海而皆准的传统教学方式无法满足学生的个性化需求,抹杀了学生的积极性,不利于学生个性发展。因此,在高中篮球教学中,教师要贯彻以人为本的教学理念,从学生角度出发去进行教学设计,安排教学活动,以培养学生的创新意识,发展学生的个性,促使学生全面健康发展。如篮球传接球技术课程的教学重点有两点:一是时空感觉和速度感培养,二是培养对球的感觉和控制能力。在教学中,教师可以设计篮球运动路线,借助运球游戏让学生判断和了解篮球传接球路线、角度、方式,也可以根据学生身心特点,开展篮球抛接球和行动运球训练,让学生培养球感。不过,教师在教学要做到因材施教,如在女生传接球训练中,通过降低对传接球路线、角度的难度要求来培养学生的信心,对篮球水平较高的学生,可以适当提高要求,加大难度,这样可以发掘学生的热情,促使学生都有所发展。

2.6 拓展教学空间,借助实践促进发展

在体育素养理念目标指引下,高中篮球教学改革的重

点是将冰冷、抽象的教学变成有本之木、有源之水,将学生彻底唤醒、彻底激活。不过,篮球课堂教学时间有限,要想取得良好的教学效果,发展学生的篮球素养,就必须拓展篮球教学空间,借助课外体育运动和校园体育活动营造良好的体育氛围,培养学生的体育锻炼热情和习惯。因此,在校园体育设施逐渐完善、体育文化环境日益成熟的情况下,高中体育教学要将课堂内外统一起来,结合教学内容给学生布置一些课外作业,让学生积极进行课外学习和锻炼。如让学生利用电视、网络收看国内外大型篮球赛事,领略篮球明星的风采,发掘学生对篮球的热情,为学生参与体育锻炼和未来发展打下基础;又如,让学生利用课外时间创办篮球板报、手抄报,开展篮球友谊赛,组建篮球兴趣小组,让学生通过课外实践从篮球运动中吸取智慧,获得发展。学校还可以举办篮球节,组织、开展丰富多彩的篮球活动,借助活动普及篮球知识,宣传篮球文化。在校园篮球运动和比赛期间,借助校内网、校园广播、宣传栏等积极地进行活动宣传,以吸引、激励更多的人参与到活动中来,使学生在思想和行动上都跟上、适应学校体育发展。

3 结语

综上所述,篮球教学是高中体育教学的重要内容。体育素养理念培养目标下的高中篮球教学要以核心素养为指引,大胆进行体育课程教学探索,并本着对学生发展负责的态度,以体育教学模式和方法创新为重点,构建集合作与探索、知识教学与智慧教育于一体的高效课堂,让学生积极参与、乐于合作,以发展学生的核心素养,增进学生的身心健康。

文/叶梅(福建省宁化县第一中学,福建三明 365400)

基金项目:福建省中青年教育科研项目(基础教育研究专项)《县域高中校园篮球文化的建设与实践研究》(JSZJ21131)

作者简介:叶梅,女,福建大田人,福建省宁化县第一中学一级教师,研究方向:篮球趣味课堂教学实践研究。

参考文献:

- [1] 周淑贤. 基于核心素养下的高中篮球教学的方法研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(23): 96-97.
- [2] 陈亮. 核心素养理念下高中篮球模块教学策略研究[J]. 教育观察, 2019, 8(14): 22-23.
- [3] 鲁茜. 篮球教学中的核心素养培养——基于高中篮球侧掩护配合案例分析[J]. 当代体育科技, 2018, 8(32): 140-142.
- [4] 刘春艳. 青少年篮球训练中的战术意识培养研究[J]. 产业与科技论坛, 2018, 17(21): 185-186.