

落实“教会、勤练、常赛” 与高校公共体育篮球课程教学改革研究

宫瑜

(湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062)

摘要: “教会、勤练、常赛”是新时代学校体育改革的风向标,本文围绕“教会、勤练、常赛”的基本要求,运用文献研究、实地调研与专家访谈等方法,对高校公共体育篮球课程“学、练、赛”三个维度的问题展开思考,提出改革思路并进行实践。结果表明,推进“教会”改革落实:深入开展教学辅导;强化“动态分层”式教学方法;培养学生间合作学习意识。推进“勤练”改革落实:布置体育作业,引导课内外学练融合;制定“积分制”评定方式,以评促练;因地制宜,改善场地设施。推进“常赛”改革落实:强化学生执裁水平培养;常态化开展课堂比赛,以赛促练;多元化拓展课外竞赛,以赛育人;合理设置竞赛考评指标,奖免结合。

关键词: “教会、勤练、常赛”; 篮球课程; 教学改革; 高校公共体育

Implementation of “Church, Diligent Practice, Regular Competition” and the Teaching Reform of Public Sports Basketball Courses in Colleges

GONG Yu

(School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430062, China)

Abstract: “Church, diligent practice, and regular competition” is the vane of school sports reform in the new era. This article focuses on the basic requirements of “church, diligent practice, and regular competition”, using methods such as literature research, field research and expert interviews. The three-dimensional issues of “learning, practice and competition” in the course are considered, and reform ideas and practices are put forward. The study concluded that to promote the implementation of the “church” reform: carry out in-depth teaching guidance; strengthen the “dynamic layered” teaching method; cultivate students’ awareness of cooperative learning. Promote the implementation of the “diligence training” reform: arrange sports homework to guide the integration of learning and practice inside and outside the classroom; formulate a “points-based” evaluation method to promote practice through evaluation; improve venues and facilities according to local conditions. Promote the implementation of the “regular competition” reform: strengthen the training of students’ refereeing level; normalize classroom competitions to promote training through competitions; diversify extracurricular competitions to educate people through competitions; reasonably set competition evaluation indicators, and combine rewards and exemptions.

Key words: “Church, diligent practice, regular competition”; Basketball curriculum; Teaching reform; College public sports

1 前言

2018年的全国教育大会上，习近平总书记对学校体育工作提出了“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的新要求。王登峰司长表示，学校体育要实现“四位一体”的总目标必须要围绕“教会、勤练、常赛”三方面实施改革^[1]。篮球课程作为高校体育教学中不可或缺的课程版块之一，对高校体育文化建设有着重要的导向作用，学生通过篮球课堂学习不仅能够提升篮球技能，同时也是培养身心健康发展及终身体育形成的重要平台。当前我国高校公共体育篮球课程的政策指向、教学环境、训练开展、竞赛组织等情况因校而异，许多实际问题亟待解决，对现阶段国家进一步推进学校体育课程改革工作造成了一定阻碍。由此，对当前我国高校公共体育篮球教学中的问题保持正确认知，有目的、有针对性的落实改革措施，已经成为新时代学校体育工作的重要任务。

2 研究方法

2.1 文献资料法

通过关键词检索，在中国知网共收集到近五年的相关文献140余篇。浏览政府部门网站，汇总相关政策文件。对文献资料归类分析，为本研究提供理论基础。

2.2 实地调研法

笔者于2021年3—6月在湖北大学担任公共体育篮球课程助教一职，通过亲身教学经历，具体了解湖北大学公共体育篮球课程的开展情况，同时与导师定期调研武汉地区高校篮球课程的整体开展环境。整理调查记录与数据，为本研究提供实证支撑。

2.3 专家访谈法

通过走访、邮件等方式对湖北省部分高校的体育学科研究人员进行深入访谈，就高校公共体育篮球课程“学、练、赛”的发展现状、实际问题和改革规划等要素设计访谈提纲，与专家交流请教，详细记录访谈内容，汇总访谈材料用于研究。

3 结果与分析

3.1 高校公共体育篮球课程“学、练、赛”的现实问题

篮球课程以公共选修课的方式进入高校体育课程体系已有20余年，受区域文化、政策导向等多方面因素影响在高校呈现出差异化发展的现状，其中“学、练、赛”的开展也存在一系列问题亟待改革。积极贯彻落实“教会、勤练、常赛”的总目标，需要从“学、练、赛”三方面的现存困境着力实施。

1) “学”之困境

在“学”的方面，教师教学方法、学生学习情况为主要影响因素。在高校公共体育篮球课程教学中，传统的讲解示范法、比赛教学法和分解完整法依然是首选教学方法。在实地观摩篮球课堂教学时发现，篮球课程需要依据教学计划进行，但往往由于课堂环境、学生学习状态等因素，教师在篮球教学过程中偏向于程式化指导，教学方法传统单一化，由于选课学生篮球基础水平差异明显，教师如果仅采用传统单一的教学方法，则难以实现理想的教会成效。此外，在阶段性学习结束后，学生间篮球技能水平差异较大，存在部分学生学习态度不端正、不会主动与教师反馈问题等现象。

2) “练”之困境

在“练”的方面，教师能够确保篮球课堂训练的强度与密度适宜，但往往对学生的课外活动情况“放羊式”管理，没有设立明确的激励机制引导学生积极参与课外活动，导致学生课外锻炼意识薄弱，课外运动量严重不足，难以利用有限的课外时间练习课堂所学内容。同时，一些高校的场地设施环境也无法满足学生篮球训练需求。不同高校的篮球场地数量存在一定差距，学校的篮球场馆一般不会供公共体育篮球课教学所用，非体育专业学生不经申请也难以使用场馆开展篮球活动。

3) “赛”之困境

在“赛”的方面，《〈体育与健康〉教学改革指导纲要（试行）》中对体育竞赛规定，每节体育课都需要安排20分钟左右的结构化运动技能学练及组织对抗性比赛等练习^[2]。现如今的高校公共体育篮球教学，课堂教学比赛能够实现常态化开展，但大多数教师安排课堂比赛的频率难以达到“课课赛”的标准。选课学生的竞赛意识薄弱，参赛积极性普遍不足。部分教师在课堂竞赛执裁过程中易出现懈怠管理的现象，对学生的课后竞赛参与情况也没有明确的管理要求。

3.2 高校公共体育篮球课程改革思路及实践

1) 转变教学思维，丰富教学形式，落实“教会”的任务

①深入开展教学辅导工作

体育教学辅导是促进改革导向型教学的绝佳途径，它涉及教师与学生间的双边合作关系，并通过学生的进步过程，实现“教会”的目标。现阶段的高校篮球教学辅导多基于以课堂平台为主的辅导方式，在辅导过程中偏向于技术动作的讲解与指导，不注重学生是否能够学以致用。因此，教师需要遵循学生的认知规律，教育规律以及运动技能形成规律，针对学生的学练情况增加1:1或以小组为单位的精准辅导形式，明确学生篮球

技术动作的薄弱点,获取及时反馈。同时,教师在课余时间也要对部分弱等生进行个别指导,辅导过程以激励机制为主,坚持思想与心理疏导,把起点放在努力一下就可以达到的水平上,由易到难、由简到繁开展辅导工作。

②强化“动态分层”式教学方法

高校公共体育篮球课程教学大多采用传统单一的内容与方法,此固有的教学模式忽视了学生个性能力的发展,教师采取这种一视同仁的教学方式,学生很容易出现能力强的“吃不饱”,能力弱的“吃不了”的现象。因此,结合当前形势,教师需要强化“动态分层”式教学方法。

教师在每学期开课前要开展学情调查,将学生群体分为基础级、提高级和强化级三个层级。需要注意的是,教师不能仅以学生篮球水平的高低作为划分标准,还需要结合学生的个性与学习需求等各方面综合考量,只有充分考虑到这些因素,分层的结果才能体现出合理性与导向性,从而提升教师分层教学指导的有效性。根据教学目标分层级指导,不同层级设置的教学内容难度合理且呈递进式上升,教师对于进步程度大的学生可给予适当褒奖,根据学生的学练成果适时给予晋级调整,实现学生篮球水平“补差”与“提优”的动态提升过程(如图1所示)。让不同级别的学生能够理解动作原理,掌握技术动作,并最终能够学以致用,实现“教会”的目标。

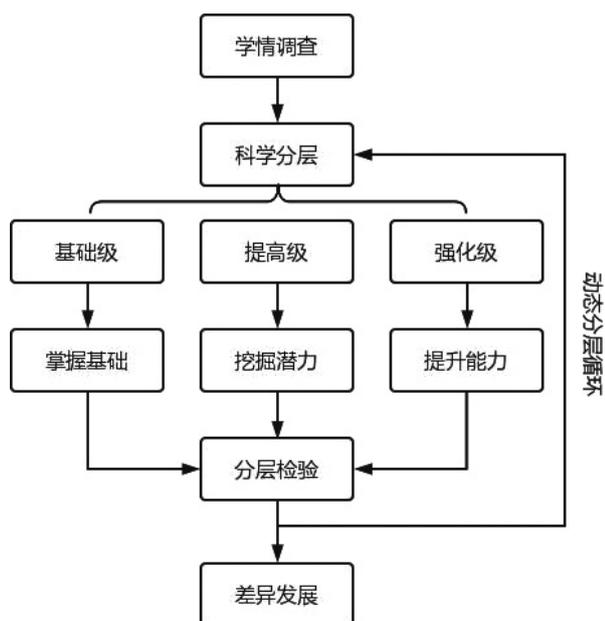


图1 篮球教学“动态分层”流程图

③培养学生间合作学习意识

高校公共体育篮球教学过程以师生间“纵向交流”为主,教师享有教学指导的主动权,而学生多处于被动学习

的地位^[3],大多数学生在课堂中遇到问题不会主动请教老师。在此情况下,教师需要培养学生间的合作学习意识,通过分组合作“横向交流”的方式拓宽学生学习思维。

教师可根据学生的学练情况挑选若干名“学生骨干”担任组长,并对各位组长进行培训,让他们从学生转变为“小老师”。在随后的教学中每组由一名“小老师”负责指导,组员遇到问题可以寻求“小老师”解答疑问,遇到把握不准的问题,“小老师”可以向授课教师反馈,等待教师答疑解惑。教师亦可选取基础较好的学生与基础较差的学生搭配成组,确立学生间的帮扶关系。基础好的学生在“教”的过程中巩固了动作技术要领,培养了领导能力;基础差的学生在“学”的过程中获取轻松的学习体验,实现能力的提升。教师可根据双方的进步情况给予奖励计入考核评优,促进学生间互助合作,提高学习主动性。

2) 构建课内外学、练、评联动机制,落实“勤练”的任务

①布置篮球体育作业,引导课内外学练融合

针对篮球课堂训练,教师需要对学生篮球练习的“质”与“量”提出要求,让学生在保证练习次数的同时掌握正确的篮球技术动作。在课程总结中,教师需要通过布置体育作业的方式推动学生参与篮球课外活动。体育作业的内容一般为本节课所学的篮球技能,形式可通过分组完成技能练习或对抗比赛等方式执行,具体要求可规定为每周课外作业安排不少于3次,每次时间不少于45分钟。需要注意的是,篮球作业内容不仅需要具有课堂内容的导向性,同时也要包含一定的趣味性,这样才能让学生不是被迫去完成,而是主动去参与。

通过课后布置体育作业,课前情况检查,形成课堂内外学练融合的闭环(如图2所示)。学生在保障课外运动量的同时养成了勤炼的好习惯,教师在课堂教学中获取优良反馈并进行指导,形成了课内与课外的联动机制,在提高学生篮球技能水平的同时实现了学生身体素质的提升。

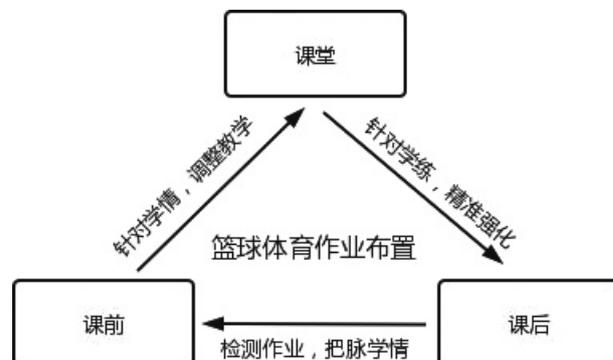


图2 篮球体育作业布置闭环图

②制定“积分制”评定方式，以评促练

针对体育作业的检查，可以采用“积分制”的评定方法。积分评定是一种侧重于过程评价的考核方式，可以凸显教育评价的激励功能，丰富教学评价的管理功能，同时激发学生的自我效能感^[4]。积分制评定可通过师生共评的方式执行，教师在每个课后小组中指定一位组长，组长按照教师规定要求统计组员每次作业的积分，并在课前向教师汇报组员的积分情况，教师负责记录，并将学生的学期课外作业积分按照一定的权重纳入课程考核评价体系。传统的篮球成绩考评侧重于技能终结性评价，引入“积分制”评价能够让篮球课程考评具备结果与过程的双重属性，提升了整体考评的灵活性与合理性。教师通过设置针对性、趣味性的课后作业，带动了学生课外练习的积极性，学生想要通过完成课后任务来获取更高的分数，学习态度逐渐从“被迫练”转变为“我要练”，实现了“以评促练”的过程，养成了良好的篮球课后勤练习惯，促进了身体素质的提升。

③因地制宜，改善篮球场地及设施

高校拥有优良的场地设施是学生养成良好勤练习惯的物质保障。各高校需要在现有制度和条件下充分发掘潜力，因地制宜，精准投入，为学生提供优良的场地设施。例如可通过在篮球室外场地安装照明设施的方式，让学生的篮球课余活动时间得以保障，也缓解了室内场地不足的压力。同时高校篮球场馆负责人需要积极协调，取消“场馆限制令”，保证学生能够自主选择时间体验场馆设施。开发刷卡识别、场馆通APP等预约方式，对篮球场馆的使用时间合理分配，让学生能够实现课外篮球锻炼，提高篮球课外活动的积极性。

3) 营造“面向人人”的竞赛环境，落实“常赛”的任务

①强化学生执裁水平培养

在高校公共体育篮球竞赛活动中，教师的裁判员等级与执裁水平较高，但在课堂竞赛执裁中很难兼顾各个环节，在此基础上，学生裁判员的培养工作则更需要加以重视。在条件允许的情况下，开设篮球裁判选修课能够最大限度地丰富学生的裁判知识体系，教师也可以在篮球理论课教学中为学生普及裁判知识，并鼓励有兴趣的学生尝试参与执裁实践活动。在具体方式上可采取“1+2”的培养模式，即一名优秀学生骨干带两名学生同场执裁，可先进行半场3v3比赛的执裁工作，逐渐提升难度执裁全场

5v5比赛。在学生执裁过程中，教师需给予点评与鼓励，克服学生的心理压力。教师在课后也可以通过建立裁判群组的方式，线上传授执裁经验，定期安排有奖裁判知识问答，吸引更多学生参与学习，营造良好的篮球“常赛”环境。

②常态化开展课堂比赛，以赛促练

教师要合理把控课堂竞赛的数量与质量，设置灵活多样的竞赛形式，引导全体学生积极参与，逐步实现“课课有赛”的目标。篮球课堂竞赛可以出现在准备活动、技能学练、体能发展等各个环节，一切有竞争、分胜负的游戏、练习、展示等复杂情境都可以转化为竞赛的方式供学生参与^[5]。

例如教师在“双手胸前传球”教学中可创设规定时间内传球次数比拼、传球入轮胎比准、长距离传接数量比成功率等趣味性比赛项目，获得第一名的学生或小组作为“擂主”接受其他学生的挑战。在竞赛过程中，教师要将竞赛看作是一种特殊的练习，或更有针对性的强化练习，引导学生“以赛促练”，让学生锻炼实战能力的同时熟练技术动作。

③多元化拓展课外竞赛，以赛育人

课外竞赛是教学扩展的重要载体，以“赛”巩固课堂教学技能并合理运用，既要面向全体选课学生，又要结合学校的体育传统和文化底蕴，通过竞赛锤炼学生意志，健全人格^[6]。因此，各高校需要建立公共体育篮球课外竞赛平台，开展形式丰富的课外篮球竞赛活动。

在现有基础上组建篮球竞赛队伍。教师可依据分层教学中学生的层级或教学比赛情况选拔队员，每个班级组建A、B、C三支不同等级的球队，每支球队的人数要本着全员参与的原则，根据教学班级总人数合理设置，并依据学生专业课表的安排合理规划赛程。在竞赛组织上，设置男女生两个组别，不同班级的同级球队间相互竞技交流，安排学生裁判员参与执裁学习。在最终的竞赛结果上，淡化成绩排名，重在培养学生的竞赛体验感与满足感。

通过构建“分级组队，同级对战”的课外篮球竞赛平台（如图3所示），引导全体学生积极参与竞赛活动，对竞赛有抵触情绪的学生也能够逐渐转变态度感受竞技魅力。场上队员互相监督激励，产生多维的运动体验；场下的轮换队员与观摩的同学潜移默化，不断反思吸取经验的同时提升篮球素养。学生在参与课外竞赛的过程中共同形成了运动能力、健康行为和体育品德等核心素养的提升。

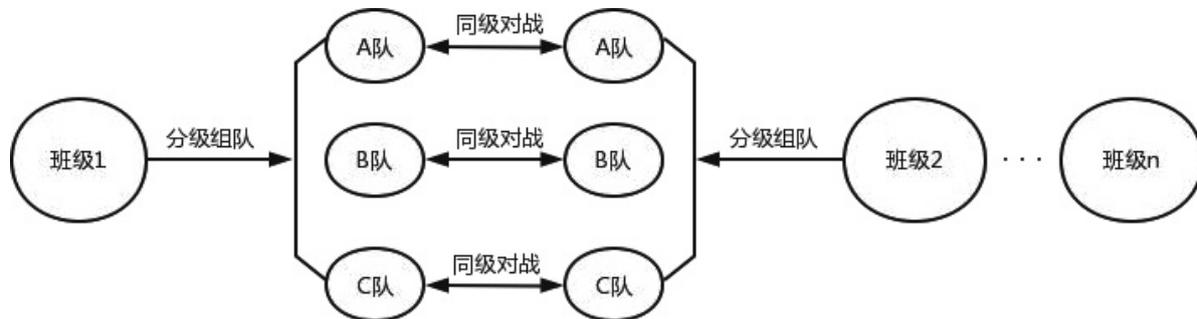


图3 篮球课外竞赛构建模式图

④合理设置竞赛考评指标，奖免结合

在公共体育篮球课内外竞赛的双向带动下，学生的参赛兴趣能够得到明显提升。在此基础上，为全面落实“常赛”的任务，教师需要合理评定学生篮球竞赛的参与情况。课程考评是引导学生积极参与竞赛的“指挥棒”，对学生竞赛情况与课程考评项目实施一体化评价，能够更好地引导学生积极参与篮球竞赛活动。高校公共体育篮球课程竞赛考评可采取“奖免制”的评价方式。“奖”是指针对课堂教学比赛参与积极，进步较快的学生及课外班级竞赛成绩优胜队伍给予3-5学分奖励，代表学院参与校级篮球竞赛的学生最高可获得5-8学分奖励；“免”主要面向高水平运动员，代表学校参与省市级以上篮球比赛并获取前三名成绩，可免修篮球课程，且课程成绩为优秀。

通过构建“奖免结合”的竞赛考核体系，以篮球竞赛为突破口，不但推进了课内外“学、练、赛”协同发展，同时也为学生篮球运动技能的掌握和终身体育锻炼习惯的形成提供了发展平台，为校园篮球竞赛的可持续发展提供了源源不断的动力。

4 结语

“教会”是教学质量提升的关键因素，“勤练”是掌握技能与增强体能的保障，“常赛”是展示技能和培育人格的有效平台。新时期高校公共体育篮球教学需要紧紧围绕这三点推进改革工作落实。要以素养目标为引领，明确“教会”内涵，让学生掌握篮球运动技能并能

够学以致用；以“课内外一体化”为导向，提高“勤练”效率，让学生养成良好的篮球课外锻炼习惯；以全员参与为抓手，扩大“常赛”范围，提高学生篮球技能的应用水平。建立公共体育篮球课程“教、学、练、赛”为一体的教学平台，培育学生在提升篮球素养的同时形成积极健康的终身体育观念，推动我国高素质体育人才事业的发展。

参考文献

- [1] 王登峰. 《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》情况汇报[J]. 体育教学, 2020, 40(11): 4-6.
- [2] 于素梅, 许弘. 《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》解读[J]. 首都体育学院学报, 2021, 33(4): 371-377.
- [3] 王高宣. 高校篮球教学改革与发展思路的研究[J]. 体育科技文献通报, 2012, 20(2): 22+33.
- [4] 李员厂, 郭永波. 我国校园篮球一体化课程体系建设的价值诉求与策略[J]. 体育学刊, 2021, 28(2): 90-96.
- [5] 王寿秋, 冯宇. 高校篮球教学“课内外一体化”现状及对策[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2021, 39(3): 65-69.
- [6] 刘俊凯, 赵超君. 找准“教会、勤练、常赛”的着力点[J]. 体育教学, 2021, 41(1): 11-12.