

篮球拓展游戏在高职院校篮球教学中的实验研究

——以广东工程职业技术学院为例*

李 虎, 姜志军, 张成云, 郝庆伟

(广东工程职业技术学院, 广东 广州 510520)

摘要: 文章以广东工程职业技术学院为例, 通过问卷调查、实验法和数理统计法, 验证篮球拓展游戏这种新的教学模式对高职学生在掌握篮球运动技术方面和提升心理健康方面的影响作用。实验结果表明, 相对于传统的上课模式, 篮球拓展游戏的上课模式对高职学生掌握篮球运动技术方面有明显的促进作用, 同时还有利于学生身心健康的发展。

关键词: 篮球拓展游戏; 高职院校; 篮球教学; 实验研究

中图分类号: G841; G712

文献标志码: A

文章编号: 2096-2789 (2020) 24-0221-02

DOI: 10.19537/j.cnki.2096-2789.2020.24.101

随着我国社会经济的发展迈入高质量发展阶段, 高素质人才已经成为推动经济发展的重要因素。当前, 我国高等职业教育在突飞猛进发展的同时, 一个重要的问题也摆在面前, 传统的高等职业教育模式只注重学生专业技能的培养, 而忽视了其良好心理健康等综合素质的培养, 因此毕业生一旦进入新的工作岗位, 面对陌生的人际环境和扑面而来的工作压力, 没能快速转变角色、调整心态, 无法适应新的工作环境, 处理不好复杂的人际关系, 导致无法快速提升自身各项能力, 无法应对新的工作要求。很多毕业生就是因为不具备这些综合素质而影响未来职业的发展。作为一名高职院校的篮球教师, 笔者针对这个问题做了大量的调查, 发现大多数普通高职院校在篮球课的教学中仍是采用常规的教学模式, 而笔者尝试将当前社会上最流行的拓展训练理念融入篮球教学的相关内容中, 开发一系列篮球拓展游戏, 从而提高学生的学习效果, 提升学生的身心健康水平。希望通过这种新的授课形式, 调动学生学习兴趣、提升学生学习效果, 提高学生的沟通能力、创新能力、人际交往能力和社会适应能力, 塑造学生诚实守信、自信自强的人格, 增强学生的心理素质、竞争意识、团队合作意识等。同时, 也为高职院校篮球教学改革做一些新的尝试和努力, 对于落实我国高职体育教学改革所提倡的课程理念具有现实意义。

1 篮球拓展游戏

1.1 篮球拓展游戏的概念

篮球拓展游戏是拓展训练的理念形式和篮球教学的相关内容有机结合的一个新生事物。广义上, 是团队游戏的一种, 也属于新的拓展训练项目。具体来说, 篮球拓展游戏是把篮球教学中某一具体的教学内容, 以团队挑战的形式来进行团队 PK, 小组成员必须通过反复练习此项学习内容以及成员之间相互沟通配合才可以赢得团队胜利。每一个篮球拓展游戏都是相关篮球教学内容中的一个或者多个, 并且都有形象化的名称、挑战任务、组织形式、规则要求以及安全事项等。例如, “单手背后抛球接力”属于球感练习中的一项教学内容, 学员的任务是通过背后抛球的方式接力, 在规则允许的范围内

看哪个团队最快到达终点。在这个过程中, 背后抛球的技术能力是基础, 成员之间的相互配合是关键^[1]。

1.2 篮球拓展游戏的教学模式

常规教学模式: 教师讲解学习内容—教师示范教学内容—学生模仿练习—教师纠正错误—总结评价^[2]。

篮球拓展游戏教学模式: 教师讲解游戏名称、任务、规则、安全事项等—学生自发组织讨论及练习(过程中教师根据学生需求分别进行讲解和示范)—教师组织学生团队体验参与—教师与学生一起回顾探讨、分享总结。

1.3 篮球拓展教育的意义

(1) 充分调动学生的学习积极性, 激发学生的学习欲望, 提升学生的自主学习能力。当学生自发努力练习时, 教师适时讲解示范技术动作会对学生掌握技术动作起到事半功倍的效果。学生知道只有掌握好规范的技术动作才可以提高效率, 帮助团队取得胜利, 因此会提高学生的学习积极性和自主学习的能力。

(2) 增强学生的沟通合作能力。这种团队 PK 模式无形中会要求学生加强沟通、主动合作, 这样才可以更好地完成任务。学生在沟通合作的过程中, 不断磨练自己的沟通技巧, 提高沟通效率, 尝试换位思考, 从而提升语言表达能力和人际交往能力。

(3) 只要不违反道德规则又能达成目标, 可以尝试各种方法手段。这样的设置无形中也激发了学生的尝试勇气, 同时大家在一起探讨的过程中也会有新的思路, 以此培养学生的创新意识和不断挑战的勇气和信心。

(4) 培养学生强大的心理素质。每一次团队 PK 都有输有赢, 通过游戏结束后的探讨总结, 可以培养胜不骄败不馁的良好心态, 同时对学生进行抗挫折训练, 培养其坚毅性格以及面对失败的无畏精神^[3]。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

广东工程职业技术学院一年级篮球选项课学生, 如表 1 所示。

表 1 实验被试分布表

单位: 人

统计项	组别		总数
	对照组	实验组	
男生人数	42	40	82
女生人数	18	20	38
总人数	60	60	120

基金项目: 广东省继续教育学会“广东省高职院校篮球选项课篮球拓展游戏教学试验研究”(YJJXH201912047)

作者简介: 李虎, 男, 硕士, 讲师, 研究方向为体育教育训练学。

2.2 研究方法

(1) 文献资料法。检索和查阅关于体育游戏教学法及体育教学实验设计方面的相关文献资料，为文章研究做一定的理论支撑。

(2) 实验法。实验分为两组，即实验组和对照组。实验时间为2020年5—7月，每周1次课两个学时，每次课80min，总学时为16学时，两组均在广东工程职业技术学院篮球场进行。对照组按照传统教学实施模式来上课，实验组按照篮球拓展游戏的教学实施模式来上课。实验组和对照组的教学内容都符合该校篮球课程标准所安排的大一学习内容。16学时后，一方面将抽取内容之一的单手原地投篮成功次数情况进行对比分析，另一方面让学生填写心理健康测试表，并对结果做对比分析，以此检验篮球拓展游戏这种新的上课模式是否有助于提升学生对篮球技能的掌握以及满足学生综合素质的全面培养需求。

(3) 数理统计法。对收集到的数据进行统计分析，主要通过spss19.0软件采用了独立T检验对数据进行处理与分析。

3 研究结果与分析

3.1 篮球拓展游戏教学在篮球教学中的效果

对照组和实验组通过16学时常规授课和篮球拓展游戏授课之后，所有学生统一采取1min罚球线原地单手上投篮测试，每罚进1球得1分。实验后对照组和实验组的独立T检验数据结果显示，对照组的平均得分为21.1分，实验组的平均得分为27.5分，实验组的平均得分明显高于对照组的得分，且两者之间存在显著性差异($p < 0.05$)，如表2所示。回顾教学过程，实验组原地单手上投篮技术练习采用“投篮PK”主题的篮球拓展游戏，激发学生的求胜欲望，更直接地促进学生对投篮技术的学习积极性，进而更快掌握投篮技术。从团队成功的层面上来看，每一个同学投篮能力的掌握都对团队的最终胜利有很大的影响，因此团队成员之间必须相互帮助、相互激励，共同进步。相比实验组，对照组的学生练习的积极性明显稍差，专注度不够集中，对投篮技术的掌握也稍慢。由此可见，篮球拓展游戏教学可以提升学生对篮球技能的学习效果。

3.2 篮球拓展游戏教学对学生心理健康的影响效果

在对照组和实验组通过16学时常规授课和篮球拓

表2 实验后对照组和实验组的独立T检验 单位：分

对照组 (n=60)	实验组 (n=60)	差值 t	p 值
21.10±1.58	27.50±1.53	- 10.951	.000

展游戏授课之后，对学生心理健康影响情况进行了全面调查与统计分析，结果如表3所示。从表3可以看出，实验组在提升社会交往能力、完善人格、开发自身智力和提升社会适应能力等四个方面的得分均值明显高于对照组；在调节情绪这个方面的得分均值和对照组没有太大的差别；总得分的均值，实验组是43.3分，对照组是34.7分，两者具有明显的差别。

由此可见，篮球拓展游戏教学模式相较于常规的授课模式可以更好地影响学生的心理健康水平。篮球拓展游戏教学模式能给学生创造一个团队合作竞争的环境，在PK的过程中提升学生的交往能力，让其变得自信、自律、诚实守信，激发学生敢于尝试、勇于创新的状态，能够主动配合团队、支持队员，还可以坦然面对成败得失。

4 结论

篮球课堂篮球拓展游戏教学模式的引入有助于提升学生篮球技能的学习效果，同时以其独特的团队教学环境可以更好地影响学生的心理健康水平。因此建议有条件的高职院校可以大胆地引入篮球拓展游戏的教学模式，更好地激发学生学习的积极性和创造性。在引入篮球拓展游戏的同时，要注意以下几点：(1)在运用篮球拓展游戏时，要体现学生的主体性和教师的主导性。

(2)教师要善于结合游戏过程中学生的具体表现，做到针对性的引导分享，才能和学生达成共鸣，起到良好的教育效果。(3)教师要根据教学过程中学生的表现亮点进行榜样教育，在整堂课上形成积极正面的教学氛围。

参考文献：

- [1] 张辉. 篮球培训教程[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2019.
- [2] 蒋思佳, 杨丽. 体育游戏教学法在高职院校体育教学中的应用与分析: 以篮球技术教学为例[J]. 亚太教育, 2016(19): 153.
- [3] 李虎. 拓展训练教学对提高高职学生人际关系水平的影响[J]. 体育世界(下旬刊), 2014(1): 56-57+34.

表3 对学生心理健康的影响情况统计表

单位：分

组别	内容					总得分
	提升社会交往能力(积极主动心态、高效沟通能力、换位思考意识等)	有助于人格的完善(顽强、勇敢、自信、自律、诚实守信等)	开发自身智力(创新意识、逻辑思维能力、学习能力等)	提升社会适应能力(从容应对各种环境、坦然面对成与败、团队合作意识等)	调节情绪(转移注意力、释放压力、心情愉悦等)	
对照组 (n=60)	6.4	6.5	6.3	6.8	8.7	34.7
实验组 (n=60)	8.5	8.7	8.1	9.1	8.9	43.3