

# 新疆理工学院篮球课程改革对学生体能提升的相关研究

贾彦彦 鲍乐乐

新疆理工学院, 中国·新疆 阿克苏 843100

**摘要:** 篮球课程改革不仅关乎学生身体素质的提升, 更是一种教育理念的更新和教育模式的创新。近年来, 新疆理工学院对篮球课程进行科学性、系统性改革, 旨在提升大学生的体能水平。论文采用文献资料法、实地考察法等研究方法对新疆理工学院当前篮球课程改革的特点、教学过程中存在的问题进行深度剖析, 针对当前存在的问题提出相应的优化策略: 多元化课程设计与学生兴趣激发相结合; 加强课程资源的投入与优化; 教师队伍专业素养提升计划的实施等具体策略, 以期为高校体育课程的改革提供参考。

**关键词:** 篮球课程; 课程改革; 体能提升

## Research on the Impact of Basketball Curriculum Reform at Xinjiang Institute of Technology on Students' Physical Fitness Improvement

Yanyan Jia Lele Bao

Xinjiang Institute of Technology, Aksu, Xinjiang, 843100, China

**Abstract:** The reform of basketball curriculum is not only related to the improvement of students' physical quality, but also the renewal of educational ideas and the innovation of educational models. In recent years, Xinjiang university of Science and Technology has carried out scientific and systematic reform of basketball courses, aiming at improving the physical fitness level of college students. In this paper, the characteristics of the current basketball curriculum reform and the problems existing in the teaching process of Xinjiang institute of technology are deeply analyzed by using the research methods of literature data and field investigation, and corresponding optimization strategies are proposed in view of the current problems: Combine diversified curriculum design with students' interest stimulation; strengthen the investment and optimization of curriculum resources; in order to provide reference for the reform of physical education curriculum in colleges and universities, the implementation of teachers' professional quality improvement plan and other specific strategies are proposed.

**Keywords:** basketball courses; curriculum reform; physical fitness improvement

### 0 前言

随着高校体育教学改革的不深入, 篮球课程改革是新时代体育教育的重要任务, 篮球课程改革的意义不仅在于提高学生的篮球技能水平, 更在于通过体育教育的改革, 培养学生身体素质、团队协作、竞争意识等重要素质, 促进学生的全面发展。新疆理工学院近年来通过对篮球课程进行改革, 旨在通过课程内容、教学方法和考核标准的更新, 全面提升学生的身体素质, 本研究将通过系统的分析, 探讨此次篮球课程改革对学生体能提升的具体影响, 并提出进一步优化的对策, 以期为高校体育课程改革提供理论依据和实践指导。

### 1 新疆理工学院篮球课程改革的特点

#### 1.1 课程内容的多样性与实用相结合

注重内容的多样性和实用性相结合是新疆理工学院篮球课程改革的特点之一, 在传统的篮球课程大多以单一的技能训练为主, 教学模式较为固定, 内容也局限于基本篮球技巧的传授。此次改革打破这一常规, 将课程内容从简单的技能训练扩展至专项体能训练, 学生不仅需要掌握篮球运动的

基本动作, 如运球、传球和投篮, 还需要在课堂中接受体能训练项目, 如耐力、速度、敏捷性和爆发力等方面的强化训练<sup>[1]</sup>。体能的提升成为此次改革中与篮球技术训练同等重要的组成部分, 不再是篮球教学的附属部分。

在教学设计中, 篮球课程注重将教学内容与实际应用紧密结合, 以提高篮球技能的实战效能。在体能与技术培养过程中, 特别强调模拟竞赛环境中的具体场景与需求, 从而提升教学实践的针对性与有效性。教学中会结合具体的比赛情境进行攻防演练, 提升学生在比赛中应对不同战术需求的能力。技术动作的实用性也得到更多关注, 课程安排更为合理, 使学生能够学以致用。课程改革还强调内容的层次性, 通过设计不同难度和强度的训练项目, 满足不同层次学生的需求。初学者可以从基础的篮球技能入手, 而有一定篮球基础的学生则可以通过提高专项体能训练和技术训练水平进一步提升整体能力, 篮球课程的多样化和实用性使得教学内容更为丰富, 能够全面提升学生的篮球水平和体能素质。

#### 1.2 个性化教学模式的引入

个性化教学模式是新疆理工学院篮球课程改革中的另

一个重要特点,在常规的篮球教学过程中,普遍实施了一种标准化的教学方法,这种方法将所有学习者纳入一个统一的训练体系,却未充分考虑每位学生在体能、技能水平以及个人兴趣上所存在的个性化差异。这种一刀切的教学方式难以充分发挥每个学生的潜力,特别是对于那些基础较弱或水平较高的学生而言,教学效果更为有限。为了解决这一问题,课程改革引入个性化的教学模式,根据学生的个人特点和需求量身定制教学计划。教师在课程开始前,会对每位学生的体能状况、篮球基础和训练目标进行评估,并在此基础上为学生制定个性化的训练方案。既能让基础较弱的学生逐步提升体能和技术,也能为水平较高的学生提供更具挑战性的训练任务,帮助其实现进一步的提升。

在对个性化教学模式进行探讨时,不可忽视其在教学方法应用上的灵活性特征。在课堂教学活动中,教师有能力依据学生的实时反馈,对教程内容以及练习的强度进行适时的调整。此举旨在确保每位学生得以在各自适应的最佳学习节奏下进行知识吸收与技能掌握。个性化教学不仅有助于提高学生的学习效果,还能够激发学生的学习兴趣,增强他们的参与感,使他们在课堂中更加积极投入。个性化教学模式的引入,使得课程更加具有针对性,能够全面适应不同学生的学习需求,提升整体教学质量。

### 1.3 教学评估与体能体测的双重指标考核

新疆理工学院篮球课程改革的一个显著特点是引入双重指标考核体系,将教学评估和体能提升并列为学生考核的重要内容。在传统的篮球教学中,评估体系通常只关注学生的篮球技术水平和战术理解能力,忽视体能作为篮球运动基础能力的重要性。此次课程改革打破这种单一评估体系,将学生的体能发展纳入评估范畴,形成技术和体能并重的双重考核标准。在具体的实施中,技术评估仍然保留传统的考核方式,包括基本动作的规范性、战术配合的默契度以及在比赛中的应变能力等多个方面。而体能考核则通过多项定量指标进行测试,如跑步速度、垂直跳跃高度、握力等,以全面反映学生的体能发展状况<sup>[2]</sup>。双重指标的设置不仅促使学生更加注重篮球技能的提升,同时也强调体能作为篮球运动基础素质的重要性。

在这种评估体系下,学生必须在技术和体能两个维度上都表现优异,才能获得高分评价,这一考核方式的改变,使得教学过程更加全面,学生的体能水平在篮球课程中得到了显著提升。体能评估的量化过程,为教育领域引入了一种反馈调控机制。教师得以依据学生体能检测的数据,适时地对教学方案与训练强度进行优化调整,进而增强教学的个性化与成效性。构建包含教学评价与体能增进双重标准的评估体系,不仅为课程改革提供了坚实的科学基础,同时也保障了教学质量的综合发展。

## 2 新疆理工学院篮球课程中存在的问题

### 2.1 学生参与度的差异较大

篮球课程改革的实施过程中,学生参与度差异明显,

部分学生对篮球运动表现出高度的兴趣和投入,他们积极参与课程中的训练和比赛环节,取得显著的体能和技术进步。一部分学生由于对篮球缺乏兴趣或体能基础较弱,表现出较低的参与度,尤其是在高强度体能训练中,部分学生的积极性不足,不仅影响到个体的学习效果,还对整体教学进度和班级互动产生负面影响。低参与度学生往往在课堂上处于被动状态,难以充分体验篮球运动的乐趣,导致其体能提升效果有限。

### 2.2 课程资源配置不均衡

篮球场有限,难以满足多班级同时进行训练的需求,尤其在学生人数较多时,场地使用冲突明显。设备资源方面,训练器材的短缺也限制学生的体能和技术训练,一些专项训练所需的器材数量不足,导致学生在课程中无法进行充分的练习。这种资源分配问题使得教学过程出现效率低下的情况,部分学生由于得不到足够的训练机会,整体教学质量受到影响。资源不足的问题不仅影响到当前课程的实施,还对学生体能和篮球技能的全面提升造成阻碍。

### 2.3 教师教学能力提升空间较大

部分教师在篮球课程中表现出教学能力不足的问题,特别是在体能训练与篮球技能结合方面的能力有待提升。课程改革要求教师具备较强的专业素养,既能够指导学生进行技术训练,又能够科学安排体能训练,部分教师在制定训练计划时,难以充分考虑学生个体差异,导致部分学生在体能训练中出现不适应情况。部分教师在处理高强度训练与学生实际承受能力之间的平衡时,经验相对不足,难以达到理想的教学效果。教师教学能力的提升对于课程改革的顺利实施具有重要意义,教师应加强在专业领域的学习与实践,以确保教学内容和方法的科学性与合理性。

## 3 新疆理工学院篮球课程改革的优化对策

### 3.1 多元化课程设计与学生兴趣激发相结合

针对学生参与度的个体差异,改进课程结构至关重要。融合多元化的课程规划与学生兴趣的激活,有助于为不同兴趣程度及体能条件的学生打造具有高度适应性的训练材料。

篮球课程应不仅限于基础的篮球技术训练,还应融合更多新颖的教学形式,可以引入小组对抗赛、技能挑战赛等多种形式的比赛活动,丰富课堂内容,使得学生在学习过程中充满挑战感与成就感。多元化的设计有助于激发学生的内在动力,提升他们对篮球运动的兴趣。课程中可加入游戏化教学,将竞赛、训练与游戏规则结合,降低学生对体能训练的抵触情绪,从而提升参与度<sup>[3]</sup>。

在探索提升学生兴趣的有效途径中,教师应重视在教学活动中实施个性化辅导策略。针对学生能力的个体差异,制定分层次的训练目标,旨在确保每位学生在面对挑战时均能体验到成功的喜悦。对于体能起点较低的学生群体,应从基本技能训练着手,逐步提升训练难度;而体能较强的学生则应接受更为高阶、技术性更强的训练内容。此类课程安排不仅有助于提升教学的整体成效,亦能让学生在训练过程中

享受到不断进步的满足感。进一步地,将团队协作的元素融入课程设计,通过小组间的竞技和协作练习,可以促进学生之间的互动交流,培育团队协作能力,这对于篮球运动中的战术实施与整体配合至关重要。

为了确保多元化课程设计的顺利实施,教学过程中需要加强对学生学习进程的反馈机制,教师通过定期的阶段性评估,了解学生在体能提升和篮球技术训练中的进展,及时调整教学策略,以保证每位学生都能够得到适合的训练内容。这样,不仅能够保证学生兴趣的持久性,还能确保体能和篮球技巧的同步提升,真正实现多元化教学设计与学生兴趣激发的有机结合。

### 3.2 加强课程资源的投入与优化

资源不足是篮球课程改革中亟待解决的关键问题,加强资源投入与优化成为提高教学效果的重要举措,增加场地和器材的投入,确保学生在教学中能够获得充分的训练空间和设备支持。随着学生人数的增加,现有的篮球场地和训练设备难以满足所有学生的需求。学校应加大对体育设施的投入力度,扩展现有的篮球场地规模,或者在课程安排中合理规划场地使用时间,避免学生因场地不足而无法进行有效的训练。训练器材的更新和补充也至关重要,尤其是体能训练中的专项器材,如敏捷梯、力量训练器械等,应为学生提供充足的设备以保证训练的多样性和针对性。

在探讨提升篮球课程教学质量的过程中,除了硬件资源的增加,课程资源的合理配置同样至关重要。对课程结构进行科学化的调整,防止学生群体在特定时间段的集中训练,是提升资源利用效率的重要手段。基于学生的学习进展及体能状态,实施分阶段的训练策略,按不同时间分配各类训练内容,不仅能够减轻场地负担,还能增强学生在训练过程中的专注力。此外,课程资源的优化管理还应涵盖对训练场地及设备的常规维护,保障所有设备在训练过程中的正常运行,以防止器材的故障或损耗对教学活动的顺利进行造成干扰。

在资源投入与优化的同时,学校还可以通过与外部体育机构的合作,引入更多专业的体育设施和训练资源,借助校外篮球馆或体育中心的资源,扩展训练的空间和多样性。通过引进外部的专业指导团队,丰富课程的训练内容和教学形式,进一步提升学生的体能训练和篮球技能发展<sup>[4]</sup>。

### 3.3 教师队伍专业素养提升计划的实施

为了适应篮球课程改革对体能训练和技术教学的高要求,教师需要具备更为全面的教学能力和知识储备。教师队伍的专业化培训应成为常态化工作,学校应定期组织篮球教师参加专项培训,包括篮球战术分析、体能训练技巧以及学生心理指导等多方面的内容。通过不断更新教师的知识结构,提升其在教学过程中应对复杂情况的能力,从而更好地引导学生在篮球课程中取得进步。教师可以通过定期的教学研讨会,共同讨论在教学实践中遇到的问题和挑战,分享各

自在体能训练、战术指导方面的成功经验<sup>[5]</sup>。

在教学能力提升的过程中,还应注重教师的实践能力培养,学校应为教师提供更多的实践教学机会,让他们在实际的教学情境中积累经验,提升教学技巧。教师应充分利用现代科技手段,如视频分析、数据统计等工具,进行教学的反思和改进,通过对训练过程中的数据进行分析,教师可以更准确地把握学生的技术缺陷和体能短板,从而制定更具针对性的教学计划。

提升教师的专业素养不仅体现在教学方法和技巧上,还包括对学生心理的正确引导。在篮球教学过程中,学生体能与技巧的进步常常伴随着心理负担的增加,尤其是在执行高强度的体能练习时,学生较易感受到疲劳与挫折。体育教师必须展现出卓越的心理辅导技巧,适时向学生提供心理辅导与激励,以助力他们克服训练过程中的难关。提升心理辅导能力对于确保学生在篮球课程中维持积极心态至关重要,这将有效提高学生的学习积极性及自我信念<sup>[6-7]</sup>。

## 4 结语

新疆理工学院的篮球课程改革在发展学生体能等诸多方面取得显著成效,通过丰富课程内容、引入个性化教学模式以及增加体能评估指标,学生的体能水平得到全方位提升。但改革中仍然存在一些问题,如学生参与度差异较大、资源配置不均衡、教师教学能力有待提升等,篮球课程改革过程中不是某一主体责任,而需要教育工作者、学生和相关教育部门协同共进。本次篮球课程改革不仅在体能提升上带来了积极变化,也为高校体育课程的进一步优化提供宝贵的实践经验。

### 参考文献:

- [1] 张聪,刘义峰,王森,等.学练赛一体化视阈下篮球运动员体能训练方法与技巧分析[J].贵阳学院学报(自然科学版),2023,18(3):117-122.
- [2] 弓剑.分层教学法在高校篮球教学中的应用——评《体育教学与篮球体能训练研究》[J].中国教育学刊,2023(2):100-106.
- [3] 张战毅.我国U15女子篮球运动员的体能特征研究[J].河南师范大学学报(自然科学版),2022,50(6):7.
- [4] 袁学翔.核心力量训练对篮球运动员专项体能的影响研究[J].盐城工学院学报(社会科学版),2022,35(3):81-84.
- [5] 李浩.近10年国外篮球体能训练的可视化分析[J].辽宁师专学报(自然科学版),2022,24(1):8.
- [6] 刘庆超,曾庆涛.篮球运动员专项体能特点与提升策略[J].中国体育教练员,2021,29(3).
- [7] 程黎明.篮球课程教学与体能测评整合研究[J].湖南城市学院学报(自然科学版),2016,25(1):2.

作者简介:贾彦彦(1991-),男,中国甘肃静宁人,硕士,讲师,从事学校体育学、社会民族传统体育学研究。