

健康中国战略下高校篮球教学的改革与发展路径探究

卜凯

桂林航天工业学院, 广西 桂林 541004

DOI: 10.61369/SDME.2025030005

摘 要：“健康中国”战略的实施能够让更多人认识到自己身体素质的重要性。在高校体育课程教学中, 教师应积极落实“健康中国”战略要求, 将强健学生体魄作为教学重点, 点燃学生学习热情, 优化学生学习形式, 推动大学生开展健身活动, 助力学生良好发展。基于此, 本文针对健康中国战略下高校篮球教学改革展开研究, 阐述了健康中国战略下高校篮球教学改革的意义, 提出了具体的改革与发展路径, 旨在为高校篮球教学适应健康中国战略要求提供理论参考与实践指导, 推动高校篮球教学在促进学生身心健康发展方面发挥更大作用。

关 键 词： 健康中国战略; 高校; 篮球教学; 改革; 发展路径

Exploration of the Reform and Development Path of College Basketball Teaching under the Healthy China Strategy

Bu Kai

GUILIN UNIVERSITY OF AEROSPACE TECHNOLOGY, Guilin, Guangxi 541004

Abstract： The implementation of the "Healthy China" strategy has enabled more people to recognize the importance of physical fitness. In college physical education courses, teachers should actively implement the requirements of the "Healthy China" strategy, focus on strengthening students' physical fitness, ignite their enthusiasm for learning, optimize their learning methods, and promote college students to carry out fitness activities to help them develop well. Based on this, this paper studies the reform of college basketball teaching under the Healthy China strategy, expounds the significance of reforming college basketball teaching under the Healthy China strategy, and proposes specific reform and development paths. The aim is to provide theoretical references and practical guidance for college basketball teaching to meet the requirements of the Healthy China strategy and promote college basketball teaching to play a greater role in promoting students' physical and mental health development.

Keywords： healthy China strategy; colleges and universities; basketball teaching; reform; development path

引言

随着健康中国战略上升为国家层面的重要发展规划, 全民健康意识不断增强, 体育教育在人才培养体系中的地位愈发凸显。高校作为人才培养的重要阵地, 承担着提升学生身体素质、培养健康生活方式的关键责任^[1]。篮球作为一项深受大学生喜爱的体育运动, 不仅能够增强学生体质, 还对培养团队协作精神、竞争意识具有重要意义。因此, 深入研究健康中国战略下高校篮球教学的改革与发展路径, 对提升高校体育教学质量、推动学生全面健康发展具有重要的现实意义。

一、健康中国战略下高校篮球教学改革的意义

(一) 有利于培养学生终身体育习惯

高校是人生的重要阶段, 对于锻炼大学生的体育意识养成运动的好习惯非常重要。篮球运动是很有趣很锻炼身体的一项体育运动, 所以也特别受到大学生们的欢迎。教师创新篮球课程的内容与模式, 把篮球运动作为健康生活的一种学习内容, 而不是课堂的内容, 让他们真正地体会到运动的快乐然后养成一种运动的好习惯^[2]。等学生们熟练掌握篮球的基本技巧后, 就可以课下或

下班后的空余时间继续去进行运动, 这就达到了终身健身运动的目的, 也是为我国的健康之路发展打下坚实了个人的基础。

(二) 有利于提升篮球教学效果

传统篮球教学存在重技术传授、轻兴趣培养, 重理论讲解、轻实践操作等问题。通过引入分层教学、个性化指导等创新模式, 依据学生身体素质、运动基础制定教学方案, 可激发学生积极性与主动性^[3]。同时, 科学安排教学与练习时间, 规范运动技能教学流程, 既能保障学生充分掌握篮球技巧, 又能提升课堂效率, 让篮球教学从“完成任务”转变为“质量提升”, 实现教学

效果的飞跃。

（三）有利于助力学生健康发展

健康中国战略强调全方位、全周期保障人民健康，高校篮球教学改革从身体和心理两方面发力。身体层面，篮球运动作为全身性运动，能有效增强学生心肺功能、提高肢体协调性、塑造良好体态；心理层面，团队协作的比赛形式可培养学生抗压能力、沟通能力和团队精神，缓解学习压力，塑造积极乐观的心态。篮球教学改革让学生在强健体魄的同时，实现身心全面发展，成为健康中国战略下高素质人才^[4]。

二、健康中国战略下高校篮球教学的改革与发展路径

（一）落实健康中国战略要求，转变教师教学理念

在健康中国战略的引领下，高校应重新思考篮球教学所蕴含的价值导向，积极落实战略要求，推动教师教学理念的转变。教师作为教学活动的组织者与引导者，他们的教学理念直接影响着篮球教学的质量与学生健康发展目标的实现。“健康中国”战略倡导“大健康理念”，强调体育教育从以教学技能和技巧的传授为主转变为推动学生的身心健康全面发展的方向的转变。教师要重新审视篮球教学的体育价值取向，明确篮球不仅是竞技体育活动的载体，更是满足全体国民健康需求、承载健康中国的生命健康教育、终身锻炼等内容的手段，贯穿全教学过程^[5]。作为高等教育单位，要加强体育师资的价值理念引导，通过以举办培训班、研讨会等形式加强教师对“健康中国”战略内容的理解与认识，以及对自身工作所存在的迫切需求，认识到篮球教学在大健康版图中的战略位置，并且鼓励教师投身教学研究与教学改革创新性实验，探索满足“健康中国”战略的教学方式和手段，例如将更多的健康知识、防范运动伤害等内容整合到课程教学设计当中，使健康教育成为篮球教学环节的有机组成部分，也应注意在考核学生的成效时，不仅重视其技术表现，还应考虑他们能否养成了良好的锻炼习惯，增强了自身的健康意识^[6]。此外，还需建立奖惩机制，高校可对有关教育教学改革创新设立专项奖励奖金，对积极开展并有效落实健康中国理念的教育教学人员进行表彰和奖励，激励教师们转换教学理念的斗志和决心^[7]。通过各方努力，使其真正成为健康中国战略的忠实执行者，进而使高校篮球课程教学改革朝利于学生的身体心理健康方向发展。

（二）强化篮球场地建设，提高设施利用效率

学校篮球场地设施是进行篮球活动的基础条件。为有效落实健康中国战略要求，高校应加大对篮球场地设施的建设力度，为学生提供更为优质的篮球场地，让学生能够在安全舒适的环境中进行篮球锻炼，这样能够点燃学生参与体育运动的热情，促使学生健康成长。第一，加强场地建设。针对校园内体育场所的建设，高校可根据学生实际所需为学生提供合理的且科学的空间布局与设施配备^[8]。由于各校学生群体的篮球运动需求不同，有的学生喜爱激烈的全场对抗赛，而有的学生只是喜欢轻松的半场运动，有的学生可能更希望自身篮球技巧有所提高，因此就需要学校有不同类型的球场地存在，除了一般的篮球场用来进行正规的

教育训练与竞赛之外，还需要多备置一些半场的篮球场供学生们课余时间自由组队随意练习；另外还要建立专门的篮球训练基地，配有所有针对不同部位的身体素质训练器械及战术分析设备等，以满足高水平运动员或想进一步提高自身篮球技能的学生们的需要。此外，我们在选择场地位置的时候还要考虑其便利程度及周边的环境条件等，最好能靠近学生们的宿舍区和教室，在降低学生们去打篮球的时间成本的情况下提高他们的积极性^[9]。第二，提高场地器械的使用效率。高校可制定详细合理的日程安排方式来管理场所的使用情况，对其使用的日程和入场情况明确的划分。比如开通在线预订的场地，学生能提前预订自己的场地，避免空置与使用过多的问题发生；尝试校企合作方式或者学校与其他学校进行共享，在学校空课时向附近的居民区或者其他的学校收取一定的费用，这样不仅可以有效提高场地的使用率，也获取一定的维修费用，从而形成一种良性运转的趋势。此外也要经常保养和更新体育场，使其一直维持在良好的使用状态下，能有效延长体育场馆的使用年限，从而实现了资源的充分利用。

（三）规范运动技能教学，丰富篮球教学方法

对学生来说，他们从学习篮球基础到熟练掌握篮球技能的全过程，需要教师的大量指导正确指导，在正确指导下习得相关技能。因此，教师应注重规范运动技能的教学过程，尽量减少讲解和示范，要结合初学者的发展规律，设置多样化的教学方法，科学规划教学时间，这样满足学生篮球技能学习需求。第一，明确教学和练习的时间占比。在新授课程中，教师可采用1.5的教学和练习时间分配模式，以2分钟精炼讲解结合10分钟专项练习，并进行两轮循环，确保学生在理论指导下充分实践，快速掌握新技能。在复习课中，教师采用5:1的时间分配，用10分钟巩固练习搭配2分钟针对性讲解，帮助学生查漏补缺，深化技能掌握。这样的时间设置，能够让学有充分的运动时间，同时又能获得科学的指导，帮助学生更快掌握篮球技能^[10]。第二，适当安排篮球比赛。比赛能够激发学生的竞争意识，让学生更加热情地参与篮球体育锻炼。对此，教师可在各个学期中引进班级联赛、趣味挑战赛等比赛活动，用适合学生阶段性发展情况的比赛，激发学生的篮球潜力。比如针对基础训练阶段，教师可引进以运球、投篮为主题的单项赛，以此检验学生的基础训练情况。当学生掌握综合技能后，教师可组织开展全场对抗赛，让学生将所学技能转变为实战能力，锻炼学生的应对能力。第三，及时更新教学方法。比如设置分层教学法，教师根据学生篮球水平划分为基础组、提高组和精英组，为不同发展阶段学生设置不同的教学内容，对基础组设置基本功训练，对提高组设置强化战术配合训练，精英组则注重竞技能力培养。比如设置个性化教学，教师通过与学生沟通，了解他们的兴趣点和薄弱环节，这也能够设置专属的训练计划。比如对身体素质较好但技术薄弱的学生进行针对性技术训练，对兴趣浓厚但体能不足的学生设计趣味性体能提升训练。

（四）引进新媒体平台，培养学生健康习惯

新媒体平台的引进对落实健康中国战略具有积极作用，它有着即时性和互动性等优势，能够帮助学生养成良好的健康运动习惯，促进学生健康素养提升。

在课上，新媒体平台与传统教学深度融合，优化教学体验。教师借助智能终端实时展示高清技术动作视频，从多角度解析动作细节，弥补现场示范视角单一的不足；通过投屏功能，将学生练习过程即时呈现，开展对比教学，让学生直观发现自身动作问题。此外，利用在线答题、投票等互动功能，实时了解学生对教学内容的掌握程度，及时调整教学节奏，增强课堂参与感与教学针对性^[11]。

在课下，新媒体平台成为学生巩固学习、延续运动习惯的桥梁。教师通过平台布置个性化作业，如录制自己完成某项篮球技能的视频、制定课外锻炼计划等，并在线进行点评指导。同时，推送篮球健身知识、运动康复技巧等拓展内容，引导学生将篮球运动融入日常生活。平台内置的打卡功能与排行榜，能激发学生运动热情，形成“比学赶超”的良性氛围。学生还可通过平台组建运动社群，分享训练心得、约战练习，实现从课堂学习到自主

健康生活方式养成的跨越。新媒体平台的全方位介入，打破教学时空限制，让篮球教学与健康习惯培养在数字环境中焕发新活力，为健康中国战略在高校篮球教学领域的落地提供创新路径。

三、结束语

综上所述，依托健康中国战略开展篮球教学改革，不仅是时代发展的必然趋势，也为篮球教学的发展注入了新的活力。在具体实施过程中，学校应注重转变教师教学理念，强化篮球场地建设，规范运动技能教学，引进新媒体平台等，这样能够提升篮球教学的质量，帮助学生养成终身体育习惯，落实学生健康发展的目标。教学改革是一个持续不断的过程，学校应持续关注健康中国战略的动态发展，不断优化篮球教学模式，以促进學生身心健康发展。

参考文献

- [1] 潘宁, 宋忠良. "健康中国"背景下普通高校公共体育篮球选项课程的教学[J]. 当代体育科技, 2019, 9(28): 90-92.
- [2] 高士博, 张彭. 基于“健康中国”背景下高校篮球课程混合式教学模式探究[J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(18): 143-145. DOI: 10.20155/j.cnki.issn2096-8485.2024.18.048.
- [3] 万佳妮. 目标设置教学法在普通高校篮球公体课技术教学中的应用研究[D]. 广州大学, 2024. DOI: 10.27040/d.cnki.ggzdu.2024.001506.
- [4] 周玺, 杨勇. 全民健身环境下高校篮球课程模式改革研究[C]//湖北省体育科学学会. 第一届湖北省体育科学大会论文集(第二册). 云南师范大学体育学院, 2023: 476-477. DOI: 10.26914/c.cnkihy.2023.079513.
- [5] 罗源凯. “健康中国”背景下高校篮球运动开展现状及发展路径[J]. 体育科技文献通报, 2023, 31(11): 144-147. DOI: 10.19379/j.cnki.issn.1005-0256.2023.11.041.
- [6] 任宇恒. “健康中国”背景下长株潭地区高校篮球运动开展现状及发展路径研究[D]. 湖南工业大学, 2019.
- [7] 杨天宇, 石蕾, 徐策. “健康中国”背景下高校篮球课混合式教学模式构建与实践探索[J]. 大学, 2023, (17): 58-61.
- [8] 刘小宝. 西安市碑林区高校篮球专项人才服务社区群众篮球活动的研究[D]. 西安体育学院, 2023. DOI: 10.27401/d.cnki.gxatc.2023.000117.
- [9] 吴邦智. “健康中国”视域下黑龙江省高校课余篮球活动的开展与实践路径研究[D]. 哈尔滨体育学院, 2022. DOI: 10.27771/d.cnki.ghebt.2022.000028.
- [10] 周崇智, 肖涛. 中国篮球运动30年可视化研究综述[C]//中国体育科学学会. 第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告(学校体育分会). 郑州大学, 2022. 005863.
- [11] 陈杰. 课程思政理念下高校篮球“课内课外一体化”教学模式研究[J]. 体育科技, 2023, 44(01): 138-140. DOI: 10.14038/j.cnki.tykj.2023.01.018.