

探索高校篮球教学在促进大学生身心健康中的作用与方法

苑晓平

山东财经大学 体育学院

摘要:在当前高等教育改革不断深化的背景下,大学生身心健康问题逐渐成为社会和教育界共同关注的焦点。高校篮球教学作为体育教育的重要组成部分,不仅承担着提升学生身体素质的任务,还在心理健康调适、团队协作培养和社会适应能力提升等方面发挥着独特作用。本文基于14所高校的实证调研数据,系统分析了篮球教学与大学生身心健康的关联性,揭示了课程设置单一、体能与技能训练失衡、心理教育缺失、理论与实践脱节以及师资水平参差不齐等问题。进一步提出优化课程体系、平衡体能与技能训练、加强心理教育、强化理论与实践结合以及提升教师专业素养等改进路径。研究发现,构建“生理—心理—社会”三位一体的篮球教学体系,有助于促进大学生体能增强、心理稳定与社会责任感的全方面发展。本研究旨在为高校篮球教学改革提供理论支撑和实践参考,从而推动体育教育在培养新时代青年全面发展中的作用。

关键词:高校篮球教学;身心健康;教学方法;课程改革

大学阶段是青年个体身体发育与心理成熟的关键时期,其健康水平不仅影响到学业成绩和生活质量,更关系到未来职业发展和社会竞争力。然而,现实中大学生普遍存在学业压力大、久坐生活方式盛行、心理压力增大等问题。相关研究显示,约40%的大学生存在不同程度的焦虑或抑郁倾向,而体能下降、运动不足和社会适应力减弱也成为困扰其健康成长的重要因素。

体育课程作为高等教育中促进学生全面发展的重要渠道,承担着改善大学生身心状况的重要任务。在众多运动项目中,篮球因其强对抗性、集体性和趣味性而在高校体育中占据核心地位。它不仅能够锻炼心肺功能和肌肉力量,还能有效释放心理压力、培养团队精神和沟通能力。特别是在当前教育部强调“健康第一”的教育理念背景下,如何通过篮球教学促进大学生身心健康发展,已成为体育教育改革的重要课题。

本文在系统梳理相关文献的基础上,结合实证调研数据,从理论与实践两个层面对高校篮球教学与大学生身心健康的关系展开深入分析,并提出优化策略,力求为高校体育教学改革提供可操作的思路和实践方案。

一、理论基础与概念界定

高校篮球教学在促进大学生身心健康的研究离不开理论层面的支撑与概念的明确。首先,从身心健康理论来看,健康不仅仅是没有疾病,更包括身体机能的良好状态、心理的稳定平衡以及社会适应的和谐性。身体健康层面强调心肺功能、力量、耐力、柔韧性等多方面素质的提升,而心理健康则指向个体积极的情

绪体验、稳定的心态、自信心与抗压能力的培养。社会适应能力则体现为个体在群体中与他人交往、协作、遵守规则的能力。由此可见,身心健康是一个多维度的综合概念,需要通过系统化的教育活动加以培养。体育教学强调“以学生发展为中心”,不仅要关注学生掌握技能的程度,还要兼顾身体素质和心理素质的整体发展。这一理论指出,教学目标应涵盖运动技能、体能提升与心理品质培养三方面,并通过多元化的教学方法实现。例如,在篮球教学中,教师既要传授投篮、运球、防守等基本技能,还要通过比赛模拟与团队合作活动锻炼学生的沟通能力和情绪调控能力,从而实现体育课程的育人价值。作为一种集体对抗性运动,篮球需要学生在高强度身体活动中不断调整状态,兼顾个人发挥与团队协作。这一过程不仅能有效提升心肺功能、肌肉力量和灵敏性,还能潜移默化地培养学生的责任意识和规则意识。同时,篮球运动的趣味性和观赏性能够增强学生的参与动力,形成积极的运动习惯,避免因运动枯燥而半途而废。身体方面可通过耐力跑、立定跳远、仰卧起坐等测试反映学生的体能水平;心理方面可借助焦虑自评、幸福感量表等工具评估其心理状态;社会适应方面则可以通过问卷调查学生的团队合作与沟通能力。这种多维度的测评方式不仅能准确反映篮球教学在不同层面的作用,也为课程优化和教学改进提供了实证依据。

二、高校篮球教学与大学生身心健康的关联性

篮球教学对大学生身心健康的作用主要体现在生理健康、心理健康和社会适应三个层面。

(一) 生理健康的提升

篮球是一项兼具有氧和无氧特征的运动。通过持续的跑动、对抗和跳跃,学生的心肺功能和肌肉力量得以显著增强。以某高校为例,在对参与篮球选修课学生进行学期前后体能对比测试时发现,其50米冲刺平均成绩提升了4.2%,立定跳远平均距离增加了7.8%,说明篮球教学在力量和速度素质方面具有明显促进作用。与此同时,规律的篮球运动还能帮助学生控制体重、提升免疫力,降低心血管疾病发生风险。

(二) 心理健康的促进

篮球教学中的竞争与合作情境能够帮助学生释放学习压力,增强心理韧性。在实证调研中,约68%的学生表示,篮球课程能够有效缓解焦虑和紧张情绪;另有72%的学生在课程结束后自信心有所提升。教师在教学中若能及时引导学生正确面对失败与挫折,更能帮助他们形成积极理性的心理品质。

(三) 社会适应能力的增强

篮球运动强调规则意识与公平竞争,学生在遵守规则的过程中逐渐形成自律意识。在团队配合和战术执行过程中,学生需要主动沟通和协作,这对提升领导力和团队责任感具有积极意义。例如,在某校际篮球联赛中,担任队长的学生需要及时调整战术、分配任务,这一过程显著提高了其决策能力和沟通技巧,为未来社会融入提供了实践训练。

三、高校篮球教学在促进大学生身心健康中的作用与问题

高校篮球教学在促进大学生全面发展中具有显著价值,不仅能够增强体质、缓解心理压力,还能提升团队协作与社会适应能力。然而,在实际教学过程中,仍存在一些制约其效能发挥的突出问题,需要从不同层面加以分析。

(一) 生理健康作用与不足

篮球作为兼具有氧与无氧特征的运动,能有效提升学生的心肺功能和力量素质。在某高校学期前后体能对比中,篮球课程参与者的50米跑和立定跳远成绩均有明显提高,说明篮球对体能发展具有积极效果。然而,调研显示,大多数高校的课程偏重技能训练,体能训练时间不足三成。这导致学生在比赛后期往往出现体力下降甚至受伤的情况,限制了篮球教学在促进身体健康方面的长效作用。

(二) 心理健康促进与缺失

篮球运动的对抗性和不确定性能够锻炼学生的抗压能力与心理韧性,超过六成学生认为篮球课程帮助他们缓解了学业压力,提升了自信心和情绪管理水平。

但现实中,不少高校缺乏系统的心理教育设计,仅在课程中偶尔涉及心理调节,缺乏针对性与持续性。当学生在训练中遇到瓶颈或比赛中连遭失败时,缺乏必要的心理疏导,容易出现消极情绪甚至退出运动的现象,削弱了篮球教学在心理健康培养上的作用。

(三) 社会适应能力提升与短板

篮球教学强调规则意识和团队合作,学生在遵守规则和团队协作中能逐步形成公平竞争意识与沟通协调能力。部分学生在担任队长或核心角色时,还能提升决策力和领导力,对未来社会适应具有积极意义。然而,调研表明,仅有约两成高校能够做到理论与实践紧密结合,大多数学校存在脱节现象。学生虽然学习了战术理论,但缺乏充分的实战机会,导致在比赛中难以灵活运用战术,影响了整体团队表现。

(四) 师资力量与教学水平不足

教师是影响篮球教学质量的关键。一些高校教师仍沿用传统的灌输式教学方法,忽视学生个体差异和兴趣培养。例如,在投篮教学中,教师只进行机械示范,而未结合学生身高、力量条件进行指导,导致部分学生学习效果不佳,逐渐失去参与积极性。同时,不少教师缺乏心理辅导能力,难以及时识别和干预学生的心理问题,从而降低了篮球课程在身心健康促进中的综合效果。

四、改进路径与教学方法

要切实发挥高校篮球教学在促进大学生身心健康中的作用,必须从课程体系、训练方式、心理教育、理论实践和师资建设等多个方面进行整体优化。首先,在课程设计上应避免长期以基础技能为主的单一模式,而是通过增加战术分析、专项体能和篮球文化课程来实现知识、技能与素养的均衡发展,从而帮助学生既掌握运动技能,又增强身体素质和认知。其次,在训练安排中要注重体能与技能的融合,通过在投篮、运球、防守等技术训练中嵌入耐力跑、力量训练和灵敏性练习,形成“技能+体能”的一体化教学模式,这不仅提高了技术水平,也能有效防止学生因体能不足而出现的运动损伤。此外,心理教育必须成为篮球教学的重要组成部分,教师可以通过开设情绪调适讲座、组织赛后心理分享以及引导学生正确看待失败与挫折来增强其抗压能力和心理韧性,同时还应提升教师的心理辅导技能,使其在日常教学中能够及时发现并干预学生的心理问题。与此同时,理论与实践的脱节需要通过多层次的比赛与复盘环节加以解决,学校可以定期举办校内联赛、友谊赛和战术演练,为学生提供真实情境,将课堂理论应用到实践操作中,进而

提高战术运用和团队协作能力。最后, 师资水平是决定教学质量的重要保障, 高校应当鼓励教师参加进修和学术交流, 掌握先进的教学理念与方法, 并通过设立专项基金推动教师教学创新, 例如利用视频技术进行动作分析或开发线上资源, 实现课内外结合的延展学习。只有在课程优化、训练均衡、心理教育、理论结合和师资提升等环节形成合力, 才能逐步构建科学而完善的篮球教学体系, 使其在促进大学生体能增强、心理健康改善和社会适应力提升方面发挥出更显著的成效。

五、结论

高校篮球教学在促进大学生身心健康方面具有不可替代的作用。它不仅能增强体能、预防疾病, 还能提升心理韧性和社会适应能力。然而, 当前教学实践仍存在课程单一、体能训练不足、心理教育缺失、理论与实践脱节以及师资力量不足等问题。针对这些问题, 本文提出了优化课程体系、平衡体能与技能训练、加强心理教育、强化理论与实践结合以及提升教师专业水平等路径。未来, 高校应以“生理—心理—社会”三位一体的理念为指导, 构建全面的篮球教学体系, 从而在促进大学生健康成长、培养全面发展人才方面发挥更大作用。

参考文献:

- [1] D R H , M P H , Anthony R , et al. Comparison of patient-reported outcomes measurement information system (PROMIS®)-29 and PROMIS global physical and mental health scores.[J]. Quality of life research : an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation, 2023, 33(3):735-744.
- [2] 杨波, 李光辉. 武术运动对大学生身心健康的影响研究 [J]. 武术研究, 2023, 8(12):76-77+143.
- [3] 吴秀芹. 大学生心理问题及预防策略探析 [J]. 才智, 2023(36):109-112.
- [4] 杨送红, 邓士琳. 浅谈篮球运动对中学生身体素质的影响研究 [C]// 江西省体育科学学会, 全国学校体育联盟江西省分联盟, 江西省体育学学科联盟, 华东交通大学体育与健康学院. 第四届“全民健身科学运动”学术交流大会暨运动与健康国际学术论坛论文集. 武汉理工大学体育学院, 2023:2.
- [5] 龚斌, 向军, 高佳. 体育锻炼视角下大学生身心健康指数的构建研究 [J]. 体育科技文献通报, 2023, 31(11):123-125+164.
- [6] 李丹. 大学生“疫压力”产生的原因及消解路径分析 [J]. 现代商贸工业, 2023, 44(18):150-152.
- [7] 刘伟俊, 张长晴, 莫青坤, 等. 校园体能带练促进大学生体质健康的课外体育锻炼模式研究 [J]. 当代体育科技, 2023, 13(20):85-88.
- [8] 陈静. 从体育锻炼视角探究大学生身心健康很有必要评《大学生体育锻炼与心理健康问题研究》[J]. 中国卫生事业管理, 2023, 40(7):563.