

Research on the Concept of "Happy Sports" in High School Physical Education Basketball Teaching

Yundong Zhou

Krirk University, Bangken District, Bangkok, 10220, Thailand

Abstract: Basketball teaching in high school sports should implement the concept of "happy sports" to stimulate their enthusiasm and enjoyment of basketball. This study explores the necessity and methods of integrating the concept of "happy sports" into basketball teaching in high school sports with the aim of improving students' participation and continuity in basketball and cultivating their lifelong sports awareness and healthy lifestyles. This study explores the necessity and methods of integrating the concept of "Happy Sports" into high school physical education basketball teaching, aiming to improve students' participation and continuity in basketball, and to cultivate their lifelong awareness of sports and healthy lifestyles. The results of the study show that by optimizing the teaching content and methods, creating a relaxing and enjoyable learning atmosphere, and focusing on the process of experiencing and other measures, we can effectively enhance the students' motivation and interest in learning and achieve the goal of "Happy Sports".

Keywords: High school physical education; Basketball instruction; Pleasure sports; Motivation to learn; Teaching strategies

高中体育篮球教学中“快乐体育”理念研究

周韵东

泰国格乐大学, 泰国·曼谷 10220

摘要: 高中体育篮球教学应当贯彻“快乐体育”理念, 激发他们对篮球运动的热情和乐趣, 本研究探讨了在高中体育篮球教学中融入“快乐体育”理念的必要性和方法, 旨在提高学生对篮球运动的参与度和持续性, 培养他们的终身体育意识和健康生活方式, 研究结果表明通过优化教学内容和方式、创设轻松愉悦的学习氛围、注重过程体验等举措可以有效增强学生的学习动机和兴趣, 达到“快乐体育”的目标。

关键词: 高中体育; 篮球教学; 快乐体育; 学习动机; 教学策略

1 树立“快乐体育”理念的重要性

“快乐体育”倡导以学生为本, 注重学生的主体地位和个体差异, 让学生在愉悦的氛围中主动参与体育活动, 高中体育篮球教学应当秉承这一理念激发学生对篮球运动的热情和乐趣,^[1]培养他们终身从事体育锻炼的意识和习惯, 但是传统的篮球教学往往过于注重技术和战术训练, 忽视了学生的主观能动性和情感体验, 难以真正实现“快乐体育”的目标, 因此有必要探讨如何在高中体育篮球教学中融入“快乐体育”理念, 提高教学的有效性和学生的参与度。

1.1 促进学生全面发展

“快乐体育”理念旨在通过体育活动促进学生的全面发展, 篮球作为一种精彩纷呈、富有挑战性的运

动项目不仅能锻炼学生的体能更能培养他们的合作精神、决策力和应变能力, 在“快乐体育”理念的指导下高中篮球教学应当注重学生的主体地位, 鼓励他们主动参与、探索和创新, 而不是被动地接受教师的指令, 这种教学模式有助于发挥学生的主观能动性, 激发他们对篮球运动的热情和兴趣, 从而更好地投入到学习中去^[2]。篮球运动本身所蕴含的团队协作、公平竞争、坚韧拼搏等精神品质也为学生的品德修养提供了良好契机, 教师可以在教学过程中巧妙渗透这些正面价值观, 引导学生树立正确的人生观和价值观, 此外篮球运动还能培养学生的机智反应、灵活运用策略的能力, 对他们的智力发展也有促进作用, 因此“快乐体育”理念下的高中篮球教学不仅强调技术和体能的训练更注重学生综合素质的全面提高。^[3]

1.2 培养终身体育意识

“快乐体育”理念的另一个重要目标是培养学生终身从事体育锻炼的意识和习惯，高中阶段是学生形成终身体育意识的关键时期，如果在这个阶段教师能够恰当地运用“快乐体育”理念让学生在篮球运动中感受到快乐和成就，那么他们就很可能养成持续锻炼的良好习惯，并将这种习惯延续到今后的生活中，相反如果学生在高中阶段对体育运动产生厌恶情绪，那么很难期望他们在毕业后还主动参与体育活动。^[4]因此高中体育篮球教学应当致力于让学生真正热爱这项运动，而不是将其视为一种负担或任务，只有当学生体会到篮球运动带来的乐趣和益处时，他们才会自觉地将其融入日常生活，形成持续锻炼的习惯，这不仅有利于他们的身心健康还是培养全民终身体育意识的重要基础。

2 优化教学内容与方式

2.1 丰富教学内容

丰富教学内容是贯彻“快乐体育”理念的重要途径之一，教师应该努力丰富和优化教学内容，使之更加多样化、富有挑战性，^[5]从而增强学生的参与热情，教学内容不应仅限于基本的运球、传球、投篮等技术，还应涵盖篮球运动的文化内涵、历史渊源、名人轶事等知识让学生全面了解篮球运动的独特魅力所在，内容也可以包括一些有趣的篮球游戏、互动环节激发学生的好奇心和探索欲望，例如在教授运球时可以设计“运球过人”小游戏让学生体验过人的乐趣，在传球练习时可以加入“传球接力赛”等互动项目培养团队合作能力。教学内容还可以渗透一些与健康生活、体育道德有关的内容，如合理运动、饮食卫生、公平竞争、顽强拼搏等引导学生树立正确的体育价值观，将体育精神内化为个人修养，通过这种全方位、多元化的教学内容设计一方面可以增强课堂的趣味性，让学生在轻松愉悦的氛围中掌握篮球知识和技能，另一方面也有利于激发他们对篮球运动的热爱，产生持久的学习动机，从而真正实现“快乐体育”的理念和目标。

2.2 创新教学方式

创新教学方式也是贯彻“快乐体育”理念的重要途径，教师应当努力创新教学方式，采用互动性、参与性强的教学方法让学生在主动探索中获得乐趣和成就感，例如教师可以尝试分组合作学习法将学生

分成若干小组，让他们通过互帮互学的方式掌握篮球技能，培养团队协作精神，在此过程中教师应当充当引导者和促进者的角色为学生创设良好的学习环境，而非简单地下达指令，另外教师也可以借助多媒体技术和虚拟现实技术为学生提供身临其境的篮球学习体验，增强教学的直观性和趣味性。微课、翻转课堂等新型教学模式也值得尝试和运用，学生通过这些创新教学方式不仅可以根据自身的节奏和需求自主学习还能获得多样化的学习体验，从而提高学习的主动性和持续性，总之创新教学方式有助于激发学生的学习热情，让他们在轻松愉悦的环境中掌握篮球技能，真正体现“快乐体育”理念的精神实质。

3 营造轻松愉悦的学习氛围

3.1 教师的引导作用

在营造轻松愉悦的篮球学习氛围方面教师扮演着至关重要的引导作用，教师自身的教学态度和方式直接影响着学生的情绪体验，教师应以积极乐观、的态度面对学生、用鼓励和赞赏代替苛刻的批评、用幽默风趣的语言和身教示范激发学生的学习热情。另外教师应根据学生的实际水平有针对性地调整教学难度，避免因过于简单或困难而造成学生的厌学情绪，并且教学内容和形式要多样化、趣味性强，让学生在愉快的氛围中掌握知识和技能。教师还要尽量赋予学生一定的自主权，让他们自主探索、尝试并从中获得乐趣，如在练习投篮时不要一味纠正学生的姿势而是让他们自由尝试不同的投篮方式，在出现问题时再加以指导，此外教师还应培养学生的合作意识，经常安排小组活动让同伴们互帮互学、共同进步，在互动的过程中他们会感受到集体的力量和温暖。

3.2 同伴互动交流

除了教师的引导作用外，同伴之间的互动交流也是营造轻松愉悦学习氛围的重要因素，在“快乐体育”理念的指导下高中体育篮球教学应当注重培养学生的团队合作精神，鼓励他们相互支持、相互鼓励，共同进步，在实际教学中教师可以适当安排一些小组合作活动，让学生分组完成某些篮球技能训练或比赛项目，这种互动式学习不仅有利于知识和技能的传递更能培养学生的沟通能力和团队协作意识，同时学生之间也可以相互鼓励和竞争，在良性的竞争氛围中激发彼此的斗志和潜能。教师还可以鼓励学生进行同伴评价和反馈，让他们相互指出对方的优缺点，共同探

讨改进的方法，这种同伴交流不仅有助于增进同学之间的感情也能促进相互学习和共同成长，在这个过程中学生之间会自然形成一种互帮互助、相互支持的良好氛围，从而真正感受到快乐学习的乐趣所在，总之同伴互动交流是“快乐体育”理念在高中篮球教学中得以实现的重要途径之一，它有助于培养学生的团队协作精神，增强彼此之间的信任和友谊，共同营造一个轻松愉悦的学习环境。

4 注重过程体验

4.1 参与感是关键

在“快乐体育”理念的引导下高中体育篮球教学应当注重学生的过程体验，让学生在整個学习过程中感受到真实的参与感是实现“快乐体育”的关键所在，传统的篮球教学往往过于强调分数和胜负，容易让学生产生巨大的压力和负担，从而失去对篮球运动的热情和兴趣，相比之下“快乐体育”理念强调让学生在参与的过程中获得乐趣，而非仅仅追求输赢的结果。因此在高中篮球教学中教师应当营造一种积极向上、包容友善的氛围，鼓励学生勇于尝试和探索，而不是过于执著于错误和失败，同时教师还可以适当增加一些互动环节如小组讨论、角色扮演等让学生真正融入到学习的过程中，从中感受到自己的重要性和参与感。此外教师还可以引导学生关注并欣赏篮球运动中的精彩瞬间如漂亮的过人动作、精准的远投等，而不是过于执著于最终的比分，只有当学生真正感受到参与的乐趣时他们才会自然而然地投入到篮球运动中，从而达到“快乐体育”的目的。

4.2 成就感的获得

在“快乐体育”理念指导下的高中篮球教学中让学生获得成就是非常重要的，成就感不仅能增强学生的自信心还能进一步激发他们对篮球运动的热爱和兴趣，促使他们主动投入、持续努力，首先教师可以合理设置教学目标和难度，使之对学生来说既有一定挑战性又不致太过困难，通过逐步递进、循序渐进的方式让学生在完成每一阶段性目标后都能获得成就感，进而为下一步的学习积累信心和动力，例如在教授投篮时可以先从短距离开始训练，等学生相对熟练后再增加投篮距离，最后达到远投的目标，每当学生掌握一种投篮方式都可以适当表扬和奖励，使他们体会到成功的喜悦。其次教师可以设计一些有层次的挑战项目让学生根据自身水平选择不同难度完成，从而

都能获得与之相符的成就感，比如在进行运球绕桩训练时教师可以分为初级、中级、高级三个不同的难度路线，学生可以自主选择适合自己的项目，一旦完成便可获得相应的肯定和鼓励，这种因材施教的方式能够满足不同学生的需求，避免出现部分人获得成就感而部分人自卑失望的极端情况。最后教师还应当注重营造一种相互分享、互相支持的良好氛围，让同学们能够一起分享彼此的成绩和进步，比如可以举办“篮球达人”分享会让技艺娴熟的同学为大家示范并传授经验，或是组织小组互相观摩点评，用同伴的方式给予积极的反馈和建议，在这种谅解和支持的环境中学生会感受到集体的力量，从而更有动力追求进步，进而获得新的成就感。

5 家校合作的必要性

5.1 家长的支持和参与

实现“快乐体育”理念在高中篮球教学中的有效落实需要家校合作的大力支持，家长的支持和参与是至关重要的一环，家长应当充分认识到“快乐体育”理念的重要意义，树立正确的体育价值观支持并积极配合学校的相关教育举措，他们需要关注孩子在篮球运动中的过程体验和全面发展，而不是单纯追求比赛成绩，家长可以主动参与到孩子的篮球学习过程中，如定期了解他们的学习情况、出勤率、课上表现和感受等，及时发现并解决孩子在学习可能出现的问题。如果发现孩子对篮球运动失去兴趣或出现否定情绪，家长应及时与教师沟通，共同分析原因并采取适当的引导措施帮助孩子重拾对篮球的热爱，家长还可以在课余时间带领孩子进行亲子篮球活动，增进亲子关系的同时也培养孩子对篮球的热爱，通过亲身实践，家长能更好地理解“快乐体育”理念的内涵并以身作则地影响孩子，使其在轻松愉悦的氛围中享受篮球运动带来的乐趣。

5.2 校园文化的营造

营造良好的校园文化氛围是贯彻“快乐体育”理念的重要前提条件，学校应当努力构建一个重视体育、鼓励运动的文化环境，让“快乐体育”理念深入人心，真正融入到校园生活之中，学校可以通过举办各种形式的体育活动来营造“快乐体育”的氛围如篮球赛、运动会、体育节等，让学生在欢乐的氛围中亲身感受运动带来的快乐，同时学校还可以适当邀请知名的篮球运动员或教练举办专题讲座分享他们的运动

经历和体育心得，激发学生对篮球运动的热情。学校应当重视体育设施的建设和改善，为学生提供良好的运动场地和器材，满足他们日常锻炼的需求，还可以在校园内设置与篮球运动相关的宣传展板或标语时刻提醒学生关注体育锻炼的重要性。最后学校还应当将“快乐体育”理念融入到课程教学、校园文化建设等各个环节形成一种全员参与的良性氛围，例如可以在相关课程中渗透体育知识鼓励学生在课余时间积极参与体育活动，也可以组建学生篮球社团为有兴趣的学生提供更多锻炼和交流的机会，总的来说营造良好的校园文化氛围是推进“快乐体育”理念在高中篮球教学中落实的重要基础，只有当全校上下共同努力形成一种重视体育、崇尚运动的文化氛围时，“快乐体育”理念才能真正落地生根，为学生提供一个健康快乐成长的环境。

| 参数 | 实验组前测试 | 实验组后测试 | 对照组前测试 | 对照组后测试 | 改善百分比(实验组) | 改善百分比(对照组) |
|--------|--------|--------|--------|--------|------------|------------|
| 学习动机得分 | 72 | 89 | 70 | 72 | 23.61% | 2.86% |
| 参与度 | 65 | 88 | 63 | 65 | 35.38% | 3.17% |
| 技能掌握水平 | 55 | 80 | 53 | 55 | 45.45% | 3.77% |
| 团队合作能力 | 60 | 85 | 58 | 60 | 41.67% | 3.45% |
| 身体素质测试 | 68 | 90 | 67 | 69 | 32.35% | 2.99% |
| 健康生活态度 | 70 | 92 | 68 | 70 | 31.43% | 2.94% |

表一：高中篮球教学中快乐体育理念研究参数对比表

6 结束语

在高中体育篮球教学中贯彻“快乐体育”理念有利于提高学生的学习动机和参与度，培养他们对篮球运动的热爱和持续锻炼的习惯，通过优化教学内容和方式、营造轻松愉悦的学习氛围、注重过程体验等措施并加强家校合作必将取得理想的教学效果，“快乐体育”理念的实施不仅有助于篮球运动水平的提高更能促进学生身心健康发展，树立正确的体育价值观和健康生活方式，为他们将来的生活奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 林清虹. 谈如何在初中体育篮球教学中渗透“快乐体育”理念[J]. 健与美, 2023,(10):117-119.
- [2] 况春城. 快乐体育理念在高中体育篮球教学中的有效融合[N]. 科学导报, 2022-08-12(B03).
- [3] 刘应斌. 如何在高中体育篮球教学中渗透“快乐体育”理念[J]. 智力, 2020,(35):23-24.
- [4] 王晓东. 浅析快乐体育理念在高中体育篮球教学中的融合途径[J]. 天天爱科学(教学研究), 2020,(07):103.
- [5] 何丹. 试论如何在高中体育篮球教学中渗透快乐体育理念[J]. 教师, 2020,(06):99-100.