

俱乐部教学模式对大学生健康体适能及篮球技能的影响

葛盼盼

(安徽文达信息工程学院体育部,安徽 合肥 230601)

摘要:[目的]为探讨篮球俱乐部教学模式对男大学生健康体适能和篮球技能水平的影响。[方法]选取安徽文达信息工程学院公体男子篮球8个选项班280名学生为研究对象,分成对照组和试验组(每组140人),进行为期12个月的教学试验,试验前后测试受试对象的各项指标,并对结果进行比较分析。[结果]试验前,2组试验对象各项指标差异无统计学意义($P>0.05$);试验组试验前、后,除身高差异无统计学意义外($P>0.05$),有氧适能、肌适能、柔韧适能、体成分以及篮球技能指标差异均有统计学意义($P<0.05$);对照组试验前、后,除体成分、脚步移动技评成绩、勾手和反手投篮技评成绩以及勾手投篮达标成绩差异无统计学意义外($P>0.05$),其他指标差异有统计学意义($P<0.05$);试验后试验组和对照组除身高以外,所有指标均显著改善。[结论]篮球俱乐部教学模式可以提高大学生有氧适能、肌适能和柔韧适能水平,改善身体成分和提高篮球技能水平。

关键词:篮球俱乐部;教学模式;大学生;健康体适能;技能水平

中图分类号:G841-4;G807.4 **文献标志码:**A **文章编号:**1673-1891(2020)03-0087-05

Influence of Club Teaching Mode on College Students' Physical Fitness and Basketball Skills

GE Panpan

(Department of Physical Education, Anhui Wenda University of Information Engineering, Hefei, Anhui 230601, China)

Abstract: [Objective] To explore the influence of basketball club teaching mode on male college students' physical fitness and basketball skills. [Methods] 280 students from 8 optional men's basketball classes in Anhui Wenda University of Information Engineering were selected as research objects which were divided into control group and experimental group (140 students in each group) for a 12-month teaching experiment. Various indexes of the subjects were determined before and after the experiment, and the results were compared and analyzed. [Results] Before the experiment, there was no significant difference in indexes between the two groups ($P>0.05$). In the experimental group, except in height before and after the experiment, there were significant changes in aerobic, muscular, flexibility, in-body elements and basketball skill indexes ($P<0.05$). Before and after the experiment in the control group, except in in-body elements, foot movement test score, and hook and backhand shot test scores, there were significant changes in all indexes ($P<0.05$). After the experiment, all indexes except height in both groups were improved significantly. [Conclusion] The basketball club teaching mode can improve students' aerobic, muscular and flexibility fitness, improve their in-body elements and improve their basketball skills.

Keywords: basketball club; teaching mode; college student; physical health and fitness; skill level

0 引言

近年来,高校大学生的健康状况和身体素质不容乐观,肥胖人数持续增长,心血管疾病的发病率不断上升,这与大学生不合理的生活方式息息相关。面对当前严峻形势,高校体育教学工作的开展迫在眉睫。教育部颁布的《全国普通高校体育课程

教学指导纲要》明确指出,学生可根据需求选择课程内容、任课教师以及上课时间的权利,课程教学以教师为主导,学生为主体的自由开放的教学环境^[1]。传统教学模式是以班级授课为主,学生无自主选择权力,课堂上教师处于主导地位,学生的主体作用得不到发挥;教学和考核注重技术技能,长期来说,对于学生学习的积极性和身心的全面发展不利。为

收稿日期:2020-03-04

基金项目:安徽文达信息工程学院重点教研项目(2018xjy07);安徽省人文社科重点项目(XSK2018A03)。

作者简介:葛盼盼(1988—),女,安徽灵璧人,讲师,硕士,研究方向:体育教学与训练研究。

了适应新形势的需求,俱乐部教学模式作为一种全新的教学模式在各大高校盛行。俱乐部教学模式是以学校场馆为依托,围绕某一运动项目,以俱乐部的组织形式将体育教学、课外体育活动、运动训练、体育竞赛等融合为一体的体育教学模式。俱乐部教学模式下,学生可以自主选择俱乐部、教师以及上课时间,充分发挥学生的主体地位,形成以“教师为主导,学生为主体”教学自由互动模式,考核把过程性评价和结果评价相结合,使评价更为科学合理^[2-3]。笔者试图通过教学试验,分析和对比两种不同教学模式对学生健康体适能和技能水平的影响,找出篮球俱乐部教学模式的优点,为高校公共体育课教学的改革提供了必要的理论依据和实践参考。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

随机抽取安徽文达信息工程学院 2018 级公体男子篮球 8 个选项班(35 人/班)280 名学生为研究对象。大一统一进行分班教学,1 a 后从这 8 个班级中随机抽取其中 4 个班进行俱乐部教学,编为试验组,另外 4 个班进行常规的分班教学,编为对照组,每组各 140 人。试验前对 2 组学生的基本情况进行了差异性检验和分析,2 组学生相关指标无统计学意义($P>0.05$)(表 1)。

表 1 各组对象基本情况

组别/名称	人数	性别	身高/cm	体质量/kg	年龄
试验组	140	男	174.53±7.87	67.58±8.46	21.55±2.85
对照组	140	男	174.62±7.93	68.03±8.75	21.49±3.07

1.2 研究方法

1.2.1 测试仪器

广州恒康伟业教育科技有限公司生产的 HK6800 型系列产品:身高体重测试仪、坐位体前屈测试仪、纵跳测试仪、仰卧起坐测试仪、肺活量测试仪、立定跳远测试仪和握力测试仪;北京中西远大科技有限公司生产的 TJ37-BCA-1A 型人体成分分析仪和 JX22-927E 型功率自行车;北京精凯达仪器有限公司生产的 JK6113 型皮脂厚度计;南通市紫琅仪器器材有限公司生产的 BCS-400 型电子背力计;皮尺、篮球、秒表和标志筒。

1.2.2 试验方法

试验组 4 个班采用俱乐部教学模式(图 1);对照组 4 个班级采用传统的教学模式(讲解—示范—分组练习—巡回指导—集体纠错—分组练习—课后

小结),学生上课以自然班编班排课,教学组织、教学内容、教学进度等安排都以教师为主,以教授运动项目的技术技能为中心,进行为期 1 a 的教学。为了保证本次试验的效果,2 种模式理论教学和训练都由同一老师担任,试验组与对照组完成教学课时均为 64 学时,其中试验组课内教学为 28 学时、课外教学为 36 学时,对照组学生只进行课内教学。健康体适能指标测试由体质和运动康复中心老师完成,篮球技能测试采用教考分离原则,由本学院 3 名篮球专家(高级教练员 1 名、教授 2 名)负责完成测试。试验前测试试验对象的有氧适能、肌适能、柔韧适能、体成分以及篮球技能指标,并记录相关指标数据。1 a 后对试验对象的各项指标再次进行测试,并记录数据;分析 2 种不同教学模式对大学生健康体适能及技能水平的影响,验证俱乐部教学模式的教学效果。

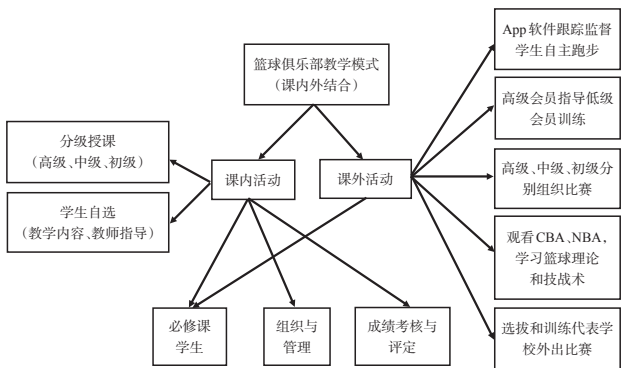


图 1 篮球俱乐部教学模式

1.2.3 测试指标

本次测试分为健康体适能和篮球技能 2 大类,共计 32 个单项指标。健康体适能指标包括有氧适能、肌适能、柔韧适能、体成分,其中,有氧适能测试 12 min 跑、台阶指数、最大摄氧量、乳酸阈值、肺活量、肺活量体重指数,肌适能测试背力、握力、立定跳远、原地纵跳、掷实心球、仰卧起坐;柔韧适能测试坐位体前屈、直臂旋肩、俯卧背伸、静态高抬压腿;体成分测试身高、体质量、BMI、腰臀比、肩胛皮褶厚度、腹部皮褶厚度、去脂体质量、体脂百分比;篮球技能测试脚步移动、1 min 投篮、变向运球上篮、行进间传接球上篮、反手投篮、勾手投篮、顺步突破上篮、交叉步突破上篮。

1.2.4 数据处理

运用 SPSS18.0 软件对试验数据进行分析处理,组间比较采用配对样本 t 检验,组内比较采用独立样本 t 检验。测试结果用“均值±标准差”表示, $P<0.05$ 代表差异有统计学意义, $P<0.01$ 代表差异非常

有统计学意义。

2 试验结果

2.1 试验前后健康体适能水平的变化

2.1.1 试验前后有氧适能的变化

试验前试验组和对照组在12 min跑、台阶指数、最大摄氧量、乳酸阈值、肺活量和肺活量体重指数差异无统计学意义($P>0.05$)。试验组试验前、后,在12 min跑、台阶指数、最大摄氧量、乳酸阈值、肺活量和肺活量体重指数等方面变化非常明显,且差异非常有统计学意义($P<0.01$)。对照组试验前、后,在12 min跑、台阶指数、最大摄氧量、乳酸阈值、肺活量和肺活量体重指数等方面存在明显变化,且差异有统计学意义($P<0.05$)。试验后试验组和对照组所有指标均显著改善,台阶指数、最大摄氧量和乳酸阈值差异有统计学意义($P<0.05$),12 min跑、肺活量和肺活量体重指数差异非常有统计学意义($P<0.01$)(表2)。

表2 试验前、后有氧适能测试结果

测试项目	对照组		试验组	
	试验前	试验后	试验前	试验后
12 min跑/m	2 089.7±784.2	2 216.4±756.7*	2 154.3±743.8	24 612±709.5 ^{●●▲▲}
台阶指数	46.03±10.84	49.72±9.35*	45.74±10.35	53.19±9.63 ^{●●▲}
最大摄氧量/mL/(g·min ⁻¹)	41.15±9.21	44.36±7.88*	40.43±9.78	48.52±7.51 ^{●●▲}
乳酸阈值	0.54±0.32	0.57±0.30*	0.53±0.31	0.61±0.26 ^{●●▲}
肺活量/mL	3 227.2±727.8	3 428.5±652.9*	3 296.4±782.3	3 878.6±682.7 ^{●●▲▲}
肺活量体重指数(mL·kg ⁻¹)	53.07±10.86	55.92±8.79*	52.73±10.52	62.51±9.32 ^{●●▲▲}

注:试验组试验前、后对比[●] $P<0.05$,^{●●} $P<0.01$;对照组组试验前、后对比^{*} $P<0.05$,^{**} $P<0.01$;试验后试验组和对照组对比[▲] $P<0.05$,^{▲▲} $P<0.01$ 。

2.1.2 试验前后肌适能的变化

试验前试验组和对照组在背力、握力、立定跳远、原地纵跳、掷实心球和仰卧起坐差异无统计学意义($P>0.05$)。试验组试验前、后所有指标均显著改变,背力、握力和立定跳远差异有统计学意义($P<0.05$),原地纵跳、掷实心球和仰卧起坐差异非常有统计学意义($P<0.01$)。对照组试验前、后,在背力、握力、立定跳远、原地纵跳、掷实心球和仰卧起坐等方面存在明显变化,且差异有统计学意义($P<0.05$)。试验后试验组和对照组所有指标均显著改善,背力、握力和立定跳远差异有统计学意义($P<0.05$),原地纵跳、掷实心球和仰卧起坐差异非常有统计学意义($P<0.01$)(表3)。

2.1.3 试验前后柔韧适能的变化

试验前试验组和对照组在坐位体前屈、直臂旋

表3 试验前、后肌肉力量测试结果

测试项目	对照组		试验组	
	试验前	试验后	试验前	试验后
背力/kg	137.86±13.97	142.23±13.36*	138.35±14.21	149.10±12.65 ^{●●▲▲}
握力/N	40.75±7.84	42.38±6.38*	40.46±7.20	45.54±6.73 ^{●●▲}
立定跳远/m	1.88±0.52	1.95±0.48*	1.89±0.48	2.01±0.46 ^{●●▲}
原地纵跳/cm	19.89±12.57	22.67±11.63*	20.37±12.35	28.45±11.32 ^{●●▲▲}
掷实心球/m	14.27±5.78	15.68±4.52*	14.16±6.02	18.79±4.65 ^{●●▲▲}
仰卧起坐/个	42.16±14.87	45.81±13.43*	42.71±15.30	50.65±13.94 ^{●●▲▲}

注:试验组试验前、后对比[●] $P<0.05$,^{●●} $P<0.01$;对照组组试验前、后对比^{*} $P<0.05$,^{**} $P<0.01$;试验后试验组和对照组对比[▲] $P<0.05$,^{▲▲} $P<0.01$ 。

肩、俯卧背伸以及静态高抬压腿差异无统计学意义($P>0.05$)。试验组试验前、后所有指标均显著改变,坐位体前屈、直臂旋肩、俯卧背伸以及静态高抬压腿差异非常有统计学意义($P<0.01$)。对照组试验前、后,在坐位体前屈、直臂旋肩、俯卧背伸以及静态高抬压腿等方面存在明显变化,且差异有统计学意义($P<0.05$)。试验后试验组和对照组所有指标均显著改善,直臂旋肩指标差异有统计学意义($P<0.05$),坐位体前屈、俯卧背伸以及静态高抬压腿指标差异非常有统计学意义($P<0.01$)(表4)。

表4 试验前、后柔韧性测试结果

测试项目	对照组		试验组	
	试验前	试验后	试验前	试验后
坐位体前屈	9.55±6.68	11.46±5.84*	9.24±6.36	14.35±5.57 ^{●●▲▲}
直臂旋肩	39.35±8.32	37.89±7.64*	39.71±7.87	35.43±7.40 ^{●●▲}
俯卧背伸	33.29±12.53	36.67±11.63*	33.52±13.28	48.67±12.14 ^{●●▲▲}
静态高抬压腿	31.48±10.43	28.03±13.47*	31.15±10.62	24.92±12.71 ^{●●▲▲}

注:试验组试验前、后对比[●] $P<0.05$,^{●●} $P<0.01$;对照组组试验前、后对比^{*} $P<0.05$,^{**} $P<0.01$;试验后试验组和对照组对比[▲] $P<0.05$,^{▲▲} $P<0.01$ 。

2.1.4 试验前后体成分的变化

试验前试验组和对照组在身高、体质量、BMI、腰臀比、肩胛皮褶厚度、腹部皮褶厚度、去脂体质量以及体脂百分比差异无统计学意义($P>0.05$)。试验组试验前、后除身高以外,其他指标均显著改变,腰臀比、肩胛皮褶厚度、腹部皮褶厚度以及去脂体质量差异有统计学意义($P<0.05$),体质量、BMI和体脂百分比差异非常有统计学意义($P<0.01$)。对照组试验前、后在体成分指标上差异无统计学意义($P<0.05$)。试验后试验组和对照组除身高以外,其他指标均显著改善,腰臀比、肩胛皮褶厚度、腹部皮褶厚度以及去脂体质量差异有统计学意义($P<0.05$),体质量、BMI和体脂百分比差异非常有统计

学意义($P>0.01$)(表 5)。

表 5 试验前、后体成分测试结果

测试项目	对照组		试验组	
	试验前	试验后	试验前	试验后
身高/cm	174.62±7.93	174.68±7.96	174.53±7.87	174.56±7.89
体质量/kg	68.03±8.75	67.92±7.84	67.58±8.46	63.32±6.52 ^{●●▲▲}
BMI/(kg.m ⁻²)	22.31±2.87	22.26±2.57	22.19±2.76	20.78±2.14 ^{●●▲▲}
腰臀比/%	0.85±0.06	0.85±0.06	0.85±0.06	0.83±0.05 ^{●▲}
肩胛皮褶厚度	12.54±3.32	12.51±3.26	12.75±3.01	11.69±2.63 ^{●▲}
腹部皮褶厚度	13.71±4.31	13.58±3.78	13.53±4.23	12.48±3.86 ^{●▲}
去脂体质量/kg	48.37±3.82	48.29±4.31	47.16±3.60 ^{●▲}	48.46±4.45
体脂百分比/%	28.77±6.54	28.78±5.63	28.54±5.95	25.52±5.69 ^{●●▲▲}

注:试验组试验前、后对比[●] $P<0.05$,^{●●} $P<0.01$;对照组组试验前、后对比^{*} $P<0.05$,^{**} $P<0.01$;试验后试验组和对照组对比[▲] $P<0.05$,^{▲▲} $P<0.01$ 。

2.2 试验前后篮球技能水平的变化

2.2.1 试验前后篮球技术评定成绩的变化

试验前试验组和对照组在篮球技术评定成绩上差异无统计学意义($P>0.05$)。试验组试验前、后,除脚步移动技术的技评成绩显著改善外($P<0.05$),其他篮球技术的技评成绩均非常显著提高($P<0.01$)。对照组试验前、后,除脚步移动、反手投篮和勾手投篮技术的技评成绩无显著变化外($P>0.05$),其他篮球技术的技评成绩均变化明显,且差异有统计学意义($P<0.05$)。试验后试验组和对照组所有篮球技术指标的技评成绩均非常显著改善($P<0.01$),脚步移动技术的技评成绩除外($P<0.05$)(表 6)。

表 6 试验前、后篮球技评成绩测试分别分数

测试项目	对照组		试验组	
	试验前	试验后	试验前	试验后
脚步移动	70.86±7.95	71.27±8.45	70.57±10.58	73.10±8.64 ^{●▲}
1 min 投篮	68.06±7.83	71.38±7.21 [*]	67.64±7.47	80.43±9.42 ^{●●▲▲}
变向运球上篮	60.83±9.48	64.27±9.35 [*]	61.07±10.36	79.09±9.55 ^{●●▲▲}
行进间传球上篮	71.75±8.76	73.16±8.03 [*]	71.18±8.82	83.31±7.35 ^{●●▲▲}
反手投篮	64.12±10.04	64.75±8.78	64.79±9.23	78.04±6.53 ^{●●▲▲}
勾手投篮	62.92±8.84	63.27±7.33	63.32±8.71	77.09±7.96 ^{●●▲▲}
顺步突破	67.79±9.54	70.34±8.13 [*]	67.24±9.38	81.15±8.62 ^{●●▲▲}
交叉步突破	69.86±9.95	72.27±7.35 [*]	69.40±10.65	82.09±9.44 ^{●●▲▲}

注:试验组试验前、后对比[●] $P<0.05$,^{●●} $P<0.01$;对照组组试验前、后对比^{*} $P<0.05$,^{**} $P<0.01$;试验后试验组和对照组对比[▲] $P<0.05$,^{▲▲} $P<0.01$;篮球单项技术以百分制计算。

2.2.2 试验前后篮球技术达标成绩的变化

试验前试验组和对照组在篮球技术达标成绩上差异无统计学意义($P>0.05$)。试验组试验前、

后,在篮球技术达标成绩指标方面变化非常明显,且差异非常有统计学意义($P<0.01$)。对照组试验前、后,所有篮球技术的达标成绩均显著改善($P<0.05$),除勾手投篮技术的达标成绩外($P>0.05$);试验后试验组和对照组在篮球技术的达标成绩指标方面变化非常明显,且差异非常有统计学意义($P<0.01$)(表 7)。

表 7 试验前、后篮球技术达标成绩测试结果

测试项目	对照组		试验组	
	试验前	试验后	试验前	试验后
脚步移动	68.98±9.64	72.92±9.27 [*]	69.57±10.58	81.24±7.75 ^{●●▲▲}
1 min 投篮	61.06±6.83	65.64±7.20 [*]	60.95±7.02	75.42±6.75 ^{●●▲▲}
变向运球上篮	60.12±10.18	64.09±9.46 [*]	59.76±10.47	80.09±9.52 ^{●●▲▲}
行进间传球上篮	68.53±9.65	71.11±8.20 [*]	68.13±9.03	78.24±7.69 ^{●●▲▲}
反手投篮	62.23±11.04	65.75±9.89 [*]	62.55±11.34	77.37±9.19 ^{●●▲▲}
勾手投篮	59.92±10.73	60.27±9.35	60.43±10.61	75.39±8.79 ^{●●▲▲}
顺步突破	63.68±9.45	67.34±8.15 [*]	64.35±9.94	79.66±8.07 ^{●●▲▲}
交叉步突破	65.79±8.95	68.16±7.46 [*]	65.56±8.65	80.10±7.44 ^{●●▲▲}

注:试验组试验前、后对比[●] $P<0.05$,^{●●} $P<0.01$;对照组组试验前、后对比^{*} $P<0.05$,^{**} $P<0.01$;试验后试验组和对照组对比[▲] $P<0.05$,^{▲▲} $P<0.01$;篮球单项技术以百分制计算。

3 讨论与分析

3.1 俱乐部教学模式对大学生健康体适能的影响

人体生理功能是随着环境的改变而产生适应性改变,这种适应能力的强弱反映了人体的健康水平。为了科学合理地评价人体各器官生理机能水平,引入健康体适能全新的评价理念。健康体适能指的是人们为了保证生活和工作精力旺盛,缓解疲劳、促进健康、预防疾病而进行的健身活动;主要包括有氧适能、肌适能、柔韧适能和体成分。它是维护自身健康的基础,是机体保证以最大活力完成日常工作、降低慢性疾病的发生。

相关研究^[4-5]表明,体育俱乐部教学能够增强学生体质,激发学习兴趣,提高学习积极性。本文通过对试验组 4 个男生班进行 1 年的俱乐部教学后,发现俱乐部教学模式对大学生健康体适能产生不同程度的影响。试验前,试验组和对照组有氧适能、肌适能、柔韧性和体成分指标差异无统计学意义($P>0.05$);试验组试验后,体成分指标有显著改善($P<0.05$),有氧适能、肌适能、柔韧性指标非常显著改善($P<0.01$);对照组试验前后,体成分指标无显著改善($P>0.05$),有氧适能、肌适能、柔韧性指标有显著改善($P<0.05$)。说明篮球俱乐部教学模式可以改善大学生的有氧适能、肌适能、

柔韧性和体成分。

徐忠鸣等^[6]研究发现,通过12个月的篮球俱乐部教学,女大学生的坐位体前屈和800 m跑无明显变化($P > 0.05$),BMI、安静心率和肺活量改善明显($P < 0.05$),立定跳远改善明显($P < 0.01$)。张勃等^[7]研究发现,通过18周的俱乐部教学模式,学生的BMI、肺活量、立定跳远、引体向上、握力和技能优秀率变化明显,且差异有统计学意义($P < 0.05$)。尹念龙^[8]研究发现,采用常规教学模式后,对照组男、女生的身体素质均有一定的变化和提升,但女生800 m跑成绩呈下降;采用俱乐部教学模式后,试验组学生身体素质均有非常显著变化。张云波^[9]研究发现,通过6个月体育教学俱乐部模式,身体素质和运动水平有了显著提高,身体形态、身体机能、心理素质和社会适应能力得到明显改善。李锋等^[10]研究发现,通过12个月的篮球俱乐部教学,大学生的肺活量和台阶测试指数无显著变化,皮脂厚度、腰围、臀围、安静脉搏和收缩压显著降低,握力、背力显著增加。郑瑾等^[11]研究发现,通过9周的舞蹈啦啦操教学和训练,女大学生的心肺耐力和肌肉力量显著提升,身体成分明显改善,柔韧性得到发展。丁励翼等^[12]研究发现,通过8周的体操课程,所有健康体适能指标均有显著提高,且试验组的幅度优于对照组。这些研究在身体素质方面与本研究结果比较一致。分析原因:俱乐部教学模式把课内和课外融合为一体,增加了学生锻炼次数和时间,有利于提高学生的健康体适能水平;学生可以根据自身的实际水平,选择不同会员级别和上课内容,有利于提高学生练习积极性;在考核评价上,把过程性评价纳入评价体系有利于学生变被动学习为主动学习,提高锻炼自觉性和积极性。

3.2 俱乐部教学模式对大学生篮球技能的影响

篮球技能是指在比赛中篮球运动员为了完成攻防获取比赛胜利所采用的各种动作方法的总称。它由脚步移动动作(跑、急停、跳、转身)、支配和控制球动作(传接球、运球、投篮)和争夺球动作(抢断球、抢篮板球)组成。另外,篮球技能是篮球战术的基础,任何战术的执行和战略意图的实现,都需要熟练的技能动作和临场应变的能力来保证,从本质上来讲,战术是运动员与运动员之间技能运用的组合形式与方法。所有这些说明篮球技能水平在篮球运动中的重要地位和作用。

已有研究发现,俱乐部教学能够使学生变被动学习为主动学习,能培养学生兴趣和热情,能够让

学生系统掌握专项技能,提高教师业务水平。袁国长等^[13]研究发现,经过1学期的篮球俱乐部教学,试验组学生的战术意识、原地投篮和运球上篮变化显著($P < 0.05$),且进步幅度优于对照组;俱乐部教学模式优于传统教学模式。尹先平^[14]研究发现,通过1个学期的篮球俱乐部教学,学生在篮球技术测试结果差异有统计学意义($P < 0.05$),且优秀率和良好率均高于对照组,说明俱乐部教学优于传统教学。张勃等^[7]研究发现,将课堂学习、课外活动以及篮球竞赛三者结合,能够培养学生主动学习能力,有利于学生篮球技术的掌握。戴东胜^[15]、陈守伟^[16]研究发现,通过优化俱乐部教学内容和方法,丰富教学手段以及评价标准,能有效提高学生的身体素质和篮球技能成绩。这些研究结果表明,篮球俱乐部教学模式对提高篮球技能水平方面有一定的效果。

本研究结果表明,试验前,2组对象在基本情况、篮球技术的达标成绩和篮球技术的技评成绩方面差异无统计学意义($P > 0.05$),说明试验对象选择合理。试验后,试验组和对照组篮球技能所有达标成绩和技评成绩均非常显著改善($P < 0.01$),全场变向运球上篮的技评成绩除外($P < 0.05$);试验组试验前后篮球技能所有达标成绩和技评成绩均非常显著改善($P < 0.01$),全场变向运球上篮的技评成绩除外($P < 0.05$);对照组试验前、后,除全场脚步移动的技评成绩、反手投篮的技评成绩、勾手投篮技术的技评成绩和达标成绩无显著变化外($P > 0.05$),其他篮球技术的技评成绩和达标成绩均变化明显,且差异有统计学意义($P < 0.05$),说明1a的俱乐部教学对篮球技能水平的改善和提高有较明显的效果,但时间太短,部分技能指标还没有显著改善。分析原因:俱乐部教学能够使学生长时间保持对球的接触,练习密度和强度相对增大,有利于增强学生的球感;篮球考核评价制度的转变,能够促进学生主动去练习;篮球竞赛体系的完善,有利于学生在比赛中增强自信心,能够发挥自身的技能水平。

4 结语

12个月的教学试验后,试验组学生的有氧适能、肌适能、柔韧适能、体成分以及篮球技能指标均有显著变化,且差异有统计学意义($P < 0.05$);对照组学生部分指标有显著变化,但效果没有试验组学生明显。篮球俱乐部教学模式可以提高大学生有氧适能、肌适能和柔韧适能水平,改善身体成分和提高篮球技能水平。

- [6] 刘佰龙,张博.“Android 应用开发技术”课程中项目式翻转课堂教学方法应用[J]. 科教文汇(下旬刊),2017(12):57-60+63.
- [7] 段风丽.翻转课堂和项目式学习联合模式在基础教育阶段的应用及展望[J]. 汉江师范学院学报,2018,38(5):138-140
- [8] 卞勇华,黄思怡.基于翻转课堂的项目化教学在免疫学检验实验教学中的应用[J]. 新西部,2018(32):64-65.
- [9] 李倩.基于翻转课堂的项目教学在高职课程中的应用研究[D].新乡:河南师范大学,2015.
- [10] 许海燕,张卓.基于项目式教学的嵌入式系统课程研究[J]. 新课程研究(中旬刊),2014(12):64-65.
- [11] 陈燕妮.项目导向的翻转课堂教学设计与实践——以《服务营销》课程为例[J].现代营销(经营版),2018(11):247.
- [12] 张凌云.项目式翻转课堂教学模式下学生参与度研究[D].武汉:华中师范大学,2015.
- [13] 户清丽,陈宁.项目式翻转课堂教学过程设计与实施——以地理教学论“地理教学目标设计”教学为例[J].地理教学,2019(5):16-19+7.
- [14] 周文轩.项目教学法中翻转课堂的应用研究[D]福州:福建师范大学,2015.
- [15] 尹艳芳.项目式翻转课堂教学模式的应用研究[D].金华:浙江师范大学,2017.

(上接第91页)

参考文献:

- [1] 教育部.全国普通高校学校体育课程教学指导纲要[Z].北京:教育部,2002.
- [2] 刘志敏,丁振峰.普通高校体育课程内容新体系的构建——课内外一体化体育俱乐部探索[J].体育与科学,2008,29(3):82-86.
- [3] 刘瑞平,孙江.辽宁省独立学院体育俱乐部教学模式现状研究[J].沈阳体育学院学报,2011,13(2):83-85.
- [4] 何宗红.安徽省高职院校“课内外一体化俱乐部”体育课教学模式创新研究[J].山东农业工程学院学报,2019,36(10):161-162.
- [5] 胡永南,段健芝.普通高校课外体育活动俱乐部的研究[J].体育学刊,2004,24(2):96-98.
- [6] 徐忠鸣,傅炜昶.高职院校体育俱乐部教学对学生体质影响的研究[J].上海师范大学学报(自然科学版),2012,41(3):325-329.
- [7] 张勃,刘俊荣.“课内外一体化”俱乐部教学模式对学生身体素质及技能的影响[J].当代体育科技,2015,34(14):8-9.
- [8] 尹念龙.体育俱乐部教学模式对大学生体质的影响[J].山西师范大学体育学院学报,2010,25(4):74-77.
- [9] 张云波.体育教学俱乐部模式对大学生体质健康的影响[J].长春教育学院学报,2015,36(22):80-81.
- [10] 李锋,冯国敏.俱乐部体育教学与传统体育教学对大学生体质影响的比较研究[J].体育科技,2018,28(6):96-97.
- [11] 郑瑾,刘美凤.舞蹈啦啦操对女大学生健康体适能影响的研究[J].四川体育科学,2018,10(5):81-82.
- [12] 丁励翼,陆耀飞,莫智.健身娱乐体操课程对大学男生健康体适能的影响[J].上海师范大学学报,2018,12(5):631-638.
- [13] 袁国长,李盛吉.大学公共体育课篮球俱乐部教学模式——以辽东学院为例[J].辽东学院学报(自然科学版),2011,18(2):178-181.
- [14] 尹先平.构建“课内外一体化”篮球俱乐部教学模式的研究[J].运动,2017,53(8):325-329.
- [15] 戴东胜.普通高校篮球俱乐部教学模式的构建研究[J].浙江体育科技,2017,39(2):102-106.
- [16] 陈守伟.普通高校篮球俱乐部教学改革的实践研究[J].辽宁科技学院学报,2019,11(1):71-72.

(上接第106页)

- [5] 杜玉松,马传国,武小飞.加强实验室建设管理促进学科发展[J].教育现代化,2018,5(22):224-225.
- [6] 张红霞,高抒.国际比较视野下中国研究型大学学科建设的全面反思[J].中国高教研究,2013(4):11-19.
- [7] 薛绯,金涵.大学内涵式发展下学科建设内容及措施研究[J].中南林业科技大学学报:社会科学版,2011,5(6):118-120.
- [8] 陈宇红.加强高校科研工作 促进高校学科建设[J].云南财贸学院学报,2004,20(6):111-114.
- [9] 赖燕玲.加强实验室建设与管理,提高学科建设水平[J].实验技术与管理,2012,29(6):27-30.
- [10] 朱静.学科建设离不开实验平台建设[J].实验室研究与探索,2004,23(2):1-2.
- [11] 张金凤.加强重点实验室建设管理 促进学科发展[J].实验技术与管理,2014,31(8):236-238+242.
- [12] 赵文华,黄纓,刘念才,等.美国在研究型大学中建立国家实验室的启示[J].清华大学教育研究,2004,25(2):57-62.
- [13] 朱卫东.《学科分类与代码》在分编教学参考中的应用[J].新世纪图书馆,2008(6):38-40.