

# “以赛促练”在提升中职体育篮球教学效果中的作用

李华今

(南宁市第一职业技术学校, 广西南宁 530000)

**摘要:** 传统的篮球教学方法往往注重理论传授和基础技能训练, 容易导致学生学习积极性不高, 教学效果不尽如人意。为了改善这一状况, 本文聚焦于中职体育篮球教学, 深入探讨了“以赛促练”这一模式在提升教学效果方面的显著作用。通过“以赛促练”模式, 可以营造积极活跃的课堂氛围, 增强学生对篮球运动的热爱, 促进其身心健康发展。本文深入分析中职体育篮球教学的现有问题以及“以赛促练”在提升中职体育篮球教学效果中的作用, 并从定时开展比赛、体育融合德育、健全比赛机制、优化赛后评估等四个方面对“以赛促练”在中职体育篮球教学中的实施策略进行了初步探究。

**关键词:** “以赛促练”; 中职体育; 篮球教学

“以赛促练”强调将比赛作为教学的重要环节和手段, 通过真实的竞赛环境, 能够激发学生的内在动力和潜能。这种模式不仅能够提升学生的篮球技能水平, 还能培养他们的团队合作能力、竞争意识和应对挑战的能力。然而, 当前中职体育篮球教学中却存在着一系列问题, 导致学生学习积极性不高, 教学效果不尽如人意, 同时, 也阻碍了“以赛促练”的教学模式的落地。

## 一、中职体育篮球教学现有的问题

### (一) 教学理念与方法较为滞后

当前中职体育篮球教学中, 教学理念与方法的滞后性较为明显。许多教师仍然遵循着传统的教学模式, 侧重于理论知识的传授以及简单的技能示范, 较大程度上忽视了学生的主体地位和个性化需求。这种“满堂灌”的教学方式, 会使学生处于一个被动接受、被动学习的状态, 使其缺乏主动参与和积极思考的机会。同时, 在教学方法上, 教师的教授方式缺乏创新和多样性, 训练手段单一, 难以有效激发学生学习篮球兴趣和热情。例如, 传球训练, 这种反复的机械性练习, 容易让学生感到枯燥乏味, 降低他们对篮球运动的喜爱程度。此外, 滞后的教学理念也是导致学生综合素质和运动能力低下以及难以适应现代体育教育发展要求的关键因素之一。

### (二) 课程设置及教材缺乏合理性

中职体育篮球教学在课程设置和教材方面存在诸多不合理之处。课程安排上, 篮球教学的课时往往有限, 无法满足学生深入学习和实践的需求。课程内容连贯性和系统性的不足, 导致学生在学习过程中难以形成完整的知识体系和技能架构。教材方面, 部分中职篮球教师所选用的篮球教材内容陈旧, 未能及时跟上篮球运动的发展趋势和教学改革的步伐。教材中的教学案例和训练方法, 缺乏应有的针对性和实用性, 无法与新时代中职学生的实际情况和特点相匹配。而且, 教材中对于篮球文化、战术策略等方面的介绍不够深入, 一定程度上影响了学生对篮球运动的理解和掌握。

### (三) 忽视技能培养的重要性

中职体育篮球教学中, 教师往往对技能培养的重视程度不够。部分教师在教学过程中, 过于注重篮球的基础知识讲解, 而留给学生进行实际技能训练的时间不足。这导致学生虽然了解了篮球的规则和理论, 但在实际运动中却无法熟练运用所学技能。例如, 在投篮、运球、传球等基本技能的训练上, 缺乏系统的、有针对性地练习方案, 学生难以掌握正确的动作要领和技巧。此外, 对于篮球比赛中的团队协作和战术运用等技能, 教学中也未能给予足够的关注和训练, 使得学生在参与篮球比赛时, 无法充分发挥个人能力和团队优势。这种忽视技能培养的教学方式, 极大地影

响了学生篮球运动水平的提高和综合素质的发展。

### (四) 评估和反馈机制不足

中职体育篮球教学中的评估和反馈机制往往不足。许多教师在评估学生的技能和表现时, 侧重于单一的测验或考试, 忽视了过程性评估和个性化反馈。缺乏有效的评估手段, 无法全面了解学生的实际水平和进步情况, 也难以针对性地调整教学策略。此外, 反馈往往不够及时和具体, 学生难以从中获得改进的方向和建议。这种缺失使得学生在技能提高和学习动力方面受到影响, 难以达到篮球教学的最终目标。

## 二、“以赛促练”对于提高中职体育篮球教学的作用

### (一) 推动技能创新

“以赛促练”在中职体育篮球教学中发挥着推动技能创新的重要作用。比赛是一个充满竞争和挑战的环境, 学生为了在比赛中取得优势, 会主动探索和尝试新的篮球技能和策略。在实战对抗中, 他们会发现传统的技能运用存在局限性, 从而激发创新的思维。例如, 为了突破对手的严密防守, 可能会创造出独特的运球过人技巧; 为了提高投篮命中率, 会研究不同的出手角度和力度。这种创新不仅丰富了学生的个人技能库, 也为整个篮球教学带来了新的活力和发展方向, 促进了篮球技术的不断进步和完善。

### (二) 提高篮球教学质量

“以赛促练”模式能够有效提高中职体育篮球教学的质量。比赛为教学提供了明确的目标和实际的检验标准。教师可以根据比赛的要求和学生在比赛中的表现, 有针对性地调整教学内容和方法。通过比赛, 学生能更直观地感受到自身的不足之处, 从而在后续的练习中更加专注和努力。同时, 比赛中的团队协作、战术执行等方面的问题也会暴露出来, 促使教师加强相关方面的教学。这种以实践为导向的教学方式, 能够让学生更好地理解 and 掌握篮球知识与技能, 大大提高了教学的效果和质量。

### (三) 助力学生全面发展

“以赛促练”有助于中职学生的全面发展。在比赛过程中, 学生需要不断地与队友沟通协作, 培养了团队合作能力和沟通能力。同时, 篮球比赛的快节奏和高强度要求学生具备良好的身体素质 and 体能, 这促使他们积极参加锻炼, 提高自身的健康水平。此外, 比赛中的胜负体验能够让学生学会应对挫折和压力, 培养坚韧的意志品质。而且, 在准备比赛和参与比赛的过程中, 学生需要合理安排时间, 进行自我管理, 这有助于培养他们的自律性和责任感。总之, “以赛促练”为学生提供了一个全面发展的平台。

### (四) 增强学生意志力和自信心

“以赛促练”对增强中职学生的意志力和自信心具有显著作用。在激烈的篮球比赛中, 学生们往往会面临各种困难和挑战,

如比分落后、对手强大等。然而,正是在这种逆境中,他们需要坚持不懈、顽强拼搏,这极大地锻炼了他们的意志力。每一次在困境中咬牙坚持,每一次为了胜利全力以赴,都使他们的意志力得到了磨炼。当通过自己的努力和团队的协作取得比赛的胜利时,学生们会获得巨大的成就感,从而增强自信心。即使失败,也能从失败中吸取教训,认识到自身的潜力,为下一次的胜利积累经验,同样有助于自信心的建立。

### 三、“以赛促练”在提升中职体育篮球教学方面的策略

#### (一) 定时开展比赛, 实现以赛促学

定期组织篮球比赛能够为学生创造一个实践和应用所学知识技能的平台,因此,中职院校或是中职篮球教师,应定期定时组织各种规模的篮球比赛,为学生能力提升做好规划。通过参与比赛,学生能够将课堂上掌握的篮球基本技术、战术和规则,在实际对抗中进行检验和运用。比赛的周期性安排可以促使学生形成稳定的学习节奏和习惯。为了在比赛中取得好成绩,学生们会在赛前积极主动地进行训练,加强体能储备,提高技术水平。他们会更加专注于篮球技巧的磨炼,如投篮的准确性、传球的精准度、运球的熟练度等。而且,比赛中的紧张氛围和竞争压力能够激发学生的潜能,让他们在关键时刻发挥出超乎平常的水平,从而增强自信心。

因此,教师可以根据比赛的时间节点,制定相应的教学计划和训练方案。在临近比赛时,着重进行实战模拟训练,提高学生的比赛应对能力。比赛结束后,针对学生在比赛中暴露的问题进行有针对性地辅导和改进。这种以比赛为导向的教学方式,能够极大地调动学生的学习积极性,实现真正的以赛促学。

#### (二) 深化比赛内涵, 体育融合德育

在中职体育篮球教学中,深化比赛内涵,将体育与德育相融合,具有深远的意义。篮球比赛不仅仅是一场体能和技能的较量,更是一个培养学生品德和价值观的良好契机。在比赛过程中,学生们学会尊重对手,理解公平竞争的原则,让他们明白胜利并非是通过不正当手段获取,而是凭借自身的实力和团队的协作。当面对强大的对手时,不畏惧、不退缩,大家要展现出坚韧不拔的毅力;当遭遇失败时,不气馁、不抱怨,勇于承担责任,反思自身不足,这是挫折教育的生动体现。同时,团队合作精神在比赛中也会得到充分培养。学生们需要相互配合、相互支持,明确各自的角色和职责,为了共同的目标而努力。这种合作精神会延伸到他们的日常生活和学习中,使他们更懂得与人协作,共同解决问题。

此外,比赛还能培养学生的规则意识。遵守比赛规则,不仅是对体育精神的尊重,更是对社会秩序和规范的认同。通过严格遵守规则,学生们养成了自律、守序的良好习惯,为将来步入社会打下坚实的基础。

#### (三) 健全比赛机制, 彰显多元属性

为了提升中职体育篮球教学的质量和效果,健全比赛机制,彰显其多元属性是至关重要的举措。首先,建立科学合理且公平公正的竞赛规则是基础。明确的规则能够确保比赛的顺利进行,减少争议和纠纷。规则应涵盖比赛的各个方面,包括参赛资格、比赛流程、判罚标准等,并且要根据实际情况不断进行修订和完善。在比赛形式上,应追求多元化。除了常见的班级对抗赛、年级联赛之外,可以增加趣味性的比赛项目,如技巧挑战赛、三分球大赛等。还可以组织男女混合比赛,打破性别限制,鼓励更多学生参与;跨校比赛、区域比赛等形式能够拓宽学生的视野,让他们与不同水平的对手交流切磋。

另外,评价体系也需要多元化。不能仅仅以比赛胜负作为唯

一的评判标准,而要综合考虑学生在比赛中的技术表现、战术执行、团队协作、体育精神等多方面的因素。对于表现出色的个人和团队,给予适当的奖励和表彰,激发学生的积极性和竞争意识。通过健全这样多元的比赛机制,能够充分满足学生的不同需求和兴趣,让每个学生都能在篮球比赛中找到自己的舞台,从而全面提升中职体育篮球教学的活力和吸引力。

#### (四) 优化赛后评估, 做好练习规划

在中职体育篮球教学中,优化赛后评估并做好练习规划是持续提升教学效果的关键环节。

赛后评估应当是全面而深入的。教师不仅要对比赛的结果进行分析,如比分、胜负情况,更要细致研究比赛过程中的各项表现。包括每个学生的技术动作运用是否合理、战术配合是否默契、体能分配是否得当等。通过观看比赛录像、与学生交流等方式,收集多方面的反馈信息。

对于学生个体的评估,要关注其在比赛中的进步和不足之处。对于技术上的错误,如投篮姿势不正确、传球失误较多等,进行针对性地纠正和强化训练。同时,也要分析学生在心理方面的表现,如比赛时的紧张情绪、压力应对能力等,给予相应的心理疏导和建议。在团队层面,教师需要评估团队的协作效果、进攻和防守策略的执行情况。找出团队配合中存在的问题,如传球线路不清晰、防守换位不及时等,制定团队训练计划,加强团队默契的培养。

基于赛后评估的结果,教师可以为学生制定个性化的练习规划,明确其短期和长期的训练目标,规划具体的训练内容和方法。例如,针对投篮命中率低的学生,安排专门的投篮练习课程,增加练习时间和强度。对于体能不足的学生,制定科学的体能训练计划,包括有氧运动和力量训练。

另外,教师制定的练习规划还需要具有较强的灵活性和可调整性。教师应当根据学生在后续训练中的实际表现和进步情况,及时对规划进行优化和改进,才能够确保练习的针对性和有效性。通过不断优化赛后评估和练习规划,能够帮助学生逐步提高篮球水平,实现中职体育篮球教学的目标。

### 四、结束语

综上所述,“以赛促练”在中职体育篮球教学中发挥着不可或缺的作用。它为学生提供了实践和展示的平台,有助于激发学生学习的积极性和竞争意识,进一步推动了篮球技能的创新和发展。不过,要充分发挥“以赛促练”的优势,还需要教师不断优化教学策略,合理组织比赛,注重学生的个体差异,以及加强比赛后的总结和反思。只有这样,才能使“以赛促练”模式在中职体育篮球教学中持续发挥积极作用,为培养更多具备良好体育素养和综合能力的中职学生创造有利条件。

### 参考文献:

- [1] 张晶晶.“以赛促练”模式对提高小学篮球教学的效果[J].新体育(下半月),2023(8):76-78.
- [2] 孙朝阳.基于“阶段性班级联赛”模式提升学生体育素养的探索[J].体育教学,2022,42(12):46-47.
- [3] 秦红星.基于“学练赛评”的高中篮球教学[J].学园,2022(14):34-36.
- [4] 吴文星.“以赛促练”对提高中学体育篮球教学的效果[J].新体育(下半月),2023(6):70-72.
- [5] 黄浩海.以赛促练模式下的高职高专排球教学策略探索[J].运动-休闲:大众体育,2023(11):0196-0198.