

# 普通高校篮球教学传统教学法与比赛教学法的实验研究

张冰

(柳州工学院 广西柳州 545616)

**【摘要】** “比赛教学法”指的是一种比赛形式的教学方法。在普通高校篮球教学中，比赛教学法可以带来乐趣，带来激情，带来团队协作的默契，让篮球教学更加亲近大学生，更加契合大学生兴趣爱好。本文主要围绕“篮球教学传统教学法与比赛教学法内涵分析”、“篮球教学传统教学法与比赛教学法的实验研究”、“普通高校篮球教学中比赛教学法的应用原则”这几个方面展开论述，希望通过比赛教学法，改革传统篮球教学模式，对传统篮球教学中存在的主要问题，进行科学纠正。

**【关键词】** 普通高校；篮球教学；传统教学；比赛教学

相比传统教学法，“比赛教学法”不仅带有趣味性，还带有竞技性、教育性，让沉闷的篮球课堂充满欢呼、掌声、互动，让篮球教学变得更加有吸引力。实施比赛教学法的过程中，有些高校教师已经掌握其精髓，而有些高校教师还处于摸索状态，难以发挥比赛教学法真正的优势。探究普通高校篮球教学传统教学法与比赛教学法相关问题，旨在挖掘比赛教学法的各种优势，为相关教师带来一些启示，帮助高校教师尽快熟悉比赛教学法内涵，为学生积极创建“趣味无限”、“激情无限”的篮球课堂。

## 1、篮球教学传统教学法与比赛教学法内涵分析

### 1.1 传统教学法

在普通高校篮球教学中，“传统教学法”指的是以教师为主导的一系列教学方法，比如说，“说教式教学”、“示范式教学”、“灌输式教学”、“单一课堂教学”、“单一线下教学”等，这些都属于传统教学法范畴。在传统教学法中，篮球教学的形式比较单一化，师生之间的互动性也不多。虽然传统教学法由来已久，已经有成熟的体系，相关教师也拥有丰富的教学经验，但传统教学法受到新教学模式、新教学工具的冲击，很难吸引新时代大学生兴趣<sup>[1]</sup>，不利于培养学生在篮球方面的兴趣爱好。

### 1.2 比赛教学法

“比赛教学法”指的是通过比赛的形式，开展篮球相关的教学工作。比赛教学法带有一定竞技性、教育性，以及趣味性，可以很好地调动大学生兴趣。开展比赛教学法的过程中，学生会从“被动学习心态”逐渐转向“主动学习心态”，愿意投入更多精力，愿意发挥个人创意，充分展现个人在篮球方面的天赋。相比传统教学法，篮球比赛教学法更加突显“以人为本”教育思想<sup>[2]</sup>。

### 1.3 比赛教学法优势分析

在高校篮球教学中，比赛教学法的优势可以体现在这些方面：第一，通过篮球比赛的形式，可以激发大学生运动热情，让越来越多大学生乐于参与篮球运动；第二，篮球比赛有规定的时间、规定的场地，学生可以集中注意力，在这些特定时间和场地内，进行高效篮球训练；第三，通过队与队之间的对抗，可以锻炼学生篮球技能，提高学生在篮球方面的综合能力；第四，篮球比赛有观众、有裁判、有结果。对于有天赋、有能力的学生来说，篮球比赛可以展现自我，帮助学生建立强大自信心；第五，在团队型篮球比赛中，学生可以学习如何与队友相处<sup>[3]</sup>，建立集体主义思维，提升个人在社交关系方面的思想境界。

## 2、篮球教学传统教学法与比赛教学法的实验研究

### 2.1 实验主题

“篮球传统教学法”与“篮球比赛教学法”的实验

### 2.2 实验人数

总计50人（25人/组，共分成2个小组）

### 2.3 实验时间

总计3个月（每月8节篮球课，每周2节篮球课，每节篮球课45分钟）

### 2.4 实验方法

方法一：对比分析法；方法二：观察分析法；方法三：问卷调查法

### 2.5 实验内容

将50名学生分成2组，25人/组。小组A实施传统教学法，包含：说教式教学、示范式教学、灌输式教学等。小组B采取比赛教学法，包含：小型比赛、大型比赛、校内比赛、校外比赛等。小组A、小组B由同一位教师授课，使用的器材相同、场地相同，只有教学方法不同。每次授课后，教师要详细记录学生最大心率、平均心率，并以“提问”、“调查”、“问卷”等形式<sup>[4]</sup>，了解学生学习感受，关注学生在篮球方面的进步程度。经过3个月，将小组A、小组B的数据信息、调查信息汇总成完整的报告，进行对比研究，得出最终结论。

### 2.6 实验结果

第一，运动强度更高。每次结束篮球教学时，小组B的学生最大心率、平均心率都高于小组A的学生。由此可见，篮球比赛教学法运动强度更大，可以更好地激发学生运动潜能；第二，训练效果更好。对于重难点篮球技能的学习，比赛教学法可以营造一种“你追我赶”的气氛，唤起学生内心的进取意识，起到更好的训练效果；第三，参与兴趣更浓。大部分学生都对篮球比赛的形式更感兴趣，愿意配合教师，主动参与各项篮球训练，形成一股“爱篮球”的校园文化；第四，思想进步更快。篮球比赛教学法可以启发学生思维<sup>[5]</sup>，让学生开始思考集体利益、国家利益，思考个人与集体之间的关系，懂得为集体付出，为社会做贡献。这是学生思想层面的进步。

## 3、普通高校篮球教学中比赛教学法的应用原则

### 3.1 注重个体差异化

应用篮球比赛教学法的过程中，高校教师不能忽视个体差异化，既要考虑到走在前面的学生，也要考虑到位于后面的学

生。具体来说,一方面,关注篮球基础比较好的学生。对于篮球基础比较好的学生,教师在组织篮球比赛时,要给予合适位置,让学生有充分展现自我的机会。这对于篮球基础好的学生,是一种认可。而且,在合适的位置上,学生还可以起到引领作用,带动其他学生一起进步。比如说,让篮球技能优秀的学生担任队长,帮助其他学生解决比赛中遇到的各种问题;另一方面,重视篮球基础比较薄弱的学生。有些学生从小很少接触篮球,篮球基础比较薄弱。对于这一类学生,教师设计篮球比赛时<sup>[6]</sup>,可以选择一些“篮球友谊赛”、“篮球趣味赛”、“篮球交流赛”,减少学生的紧张情绪,让学生有一个过渡阶段,慢慢从“娱乐型篮球比赛”进入“专业型篮球比赛”。

### 3.2 严格遵守比赛规则

由于篮球比赛教学法带有一定竞技性,教师在实施比赛教学法时,要制定相关规章制度。具体来说,一方面,制定“篮球比赛规则”。以比赛的形式学习篮球,学生要遵循基本的比赛规则,包括:“赛前准备规则”、“赛场上规则”、“赛后规则”等。在有制度的篮球比赛中,学生可以获得更好的锻炼,在能力上不断进步;另一方面,注重“篮球人文规则”。篮球比赛不仅对学生个人有要求,对整个团队也有要求。比如说,团队配合越默契,比赛越容易取得胜利<sup>[7]</sup>。再比如说,当某个队员受伤时,其他队员迅速补上,大家众志成城,为集体荣誉而比赛。这样的精神状态,也容易取得比赛胜利。无论是“比赛规则”,还是“人文规则”,都属于篮球比赛教学法中的重要内容,值得相关教师深入研究。

### 3.3 比赛形式要有创新性

千篇一律的篮球比赛形式,很难吸引大学生兴趣。如何科学创新高校篮球比赛形式?具体来说,第一,增加“对外型篮球比赛”。部分教师开展篮球比赛教学法时,只在校内进行比赛。

如果每一场篮球比赛都在校内进行,学生会缺乏新鲜感、挑战性。而在校外比赛中,这种体验就会很不一样。对手是陌生的,环境是陌生的,场地是多变的,观众是开放化的,学生会产生更高的比赛热情。目前,校外篮球比赛一般有:“校与校之间的篮球比赛”、“学校与企业之间的篮球比赛”、“国内学生与国外学生之间的篮球比赛”等;第二,开展“线上型篮球比赛”。随着信息化技术不断发展,一些线上型篮球比赛开始进入校园<sup>[8]</sup>。在线上型篮球比赛中,学生虽然不用亲身实践,但思路还是处于比赛状态,可以很好地锻炼学生思维能力。而且,基于线上模式,学生不受时间、场地、天气、经费等各方面因素的束缚,可以随时随地与同学开始一场篮球比赛。总体来说,线上型篮球比赛已经成为一种趋势,深受新时代大学生喜爱。最重要的是,线上型篮球比赛也是一种业余生活方式,可以帮助大学生养成健康的生活习惯,让那些沉迷于购物、娱乐的大学生,开始关注篮球运动,发展篮球方面的兴趣爱好。

## 4、结语

需要注意的是,部分高校实施篮球比赛教学法时,并没有注意“安全问题”。在篮球比赛中,由于竞技性特点,学生之间会产生强烈的胜负欲。在这种欲望驱使下,学生很可能遗忘安全问题,甚至做出一些危险性动作。作为高校篮球教师,在设计篮球比赛时,要秉持“安全第一”原则,在开展篮球比赛之前,要给学生科普必要的安全知识,教会学生如何保护自己,如何避免运动伤害。传递安全知识的过程中,学生不仅会意识到安全的重要性,还会意识到篮球比赛的真正意义,理解什么是“友谊第一,比赛第二”。

## 参考文献

- [1] 袁野. 比赛教学法在高职院校篮球教学实践中的应用研究[J]. 体育科技文献通报, 2019, 27(05): 80-81.
- [2] 战美迎. 比赛教学法在普通高校篮球选项课教学中的应用研究[J]. 运动, 2017(3): 107-108.
- [3] 黄延芳. 比赛教学法在高校篮球教学中的应用研究[J]. 体育世界(学术版), 2018(08): 140+119.
- [4] 陈辉. 比赛教学法在高职院校篮球教学中的应用效果分析[J]. 体育风尚, 2019(01): 177.
- [5] 周艳阳. 探索比赛教学法在高校篮球教学中的应用价值[J]. 灌篮, 2019(09): 16.
- [6] 张霏. 比赛教学法在高校排球选项课教学中的改革实验研究[J]. 教育现代化, 2019, 6(67): 58-59.
- [7] 周明娟. “健康中国建设”背景下高职体育教学创新研究[J]. 淮南职业技术学院学报, 2019, 19(6):104-106.
- [8] 刘杨. 让课堂更有趣、学生更快乐: 快乐体育在中学体育教育中的应用[J]. 课程教育研究, 2019(52): 236.