

高校篮球教学中竞赛教学法的运用

杨超

上海海事大学, 中国·上海 201306

【摘要】目前很多高校已经意识到了提升学生体育素养的关键意义,而篮球作为体育教学中的关键部分而受到了高校的重视和关注,体育教师也开始运用竞赛教学法来提升高校篮球的教学质量。基于此,本文从以下四个方面分析了高校篮球教学中运用竞赛教学法的有效方法,以此来供相关人士交流参考。

【关键词】高校篮球教学;竞赛教学法;运用

引言

在现阶段的高校体育科目当中,篮球项目占据了十分重要的地位。不过,在原先的高校篮球教学过程中,教师一直沿用古板的教学方法,向学生讲解枯燥的理论知识,这不仅会影响学生的篮球能力,还会影响学生对篮球运动的热爱和兴趣。不过,在新课程改革之后,不少高校也意识到了兴趣导向型教学的重要性,竞赛教学法也是在这一时期被运用到了篮球项目教学过程中,这对篮球的教学质量具有一定的提升作用。

1 合理控制篮球竞赛频率

尽管比赛这种形式可以有效引起学生的好胜心理,这个心理会成为学生努力奋斗的源泉,但如果比赛频率得不到合理控制,对于学生的身心也会起到不利影响,因为学生会比赛时保持时刻紧绷的状态,但如果总是保持紧绷,没有一个缓冲阶段的话就会加重学生的心理压力。针对于这种情况,教师一定要在安排比赛场次时,对学生的具体情况进行了解,具体情况不仅包括学生的身体状态,还包括学生的心理状况,这样才能让学生在准备充分的情况下去参加比赛,这有利于学生在比赛时发挥最佳水平。对此,教师必须时刻关心学生的练习进度。与此同时,教师还要和学生沟通联系,多询问学生的意见,而不是给学生强行安排比赛^[1]。比如,在正式参加比赛之前,学生会学习关于篮球的基础技能,对于任何一项运动来说,基础技能都发挥着极其关键的作用。为此,教师要在每一次的技能练习过程中检查所有学生的掌握情况,没确定学生完全掌握基础技能之前不能安排学生参加比赛。当学生拥有了参加比赛的资格之后,教师也不可以给学生安排场次太过集中的比赛,这并不利于学生发挥正常水平。毕竟,高校的学生并没有足够的精力去持续承担来自于篮球竞赛的压力,他们还需要参加其它文化课的学习和照顾好自己日常的生活,篮球竞赛对于他们来说是高校学习生活中的一部分,而不是唯一一个部分。不过,教师也不能安排过于分散的篮球竞赛,这只会让篮球队学生处于长期松懈的状态,而参加竞赛时他们需要迅速调整状态,这会让他们觉得打篮球成为了一件有负担的任务,而不再是自己的爱好,久而久之就会让学生产生抵抗心理。因此教师要和保持良好的沟通,多多考虑学生的意见,给学生安排合理的篮球比赛场次,从而让他们处于一个可调节的状态^[2]。

2 规范篮球竞赛形式

绝大多数参加篮球教学的学生都是出于自己对篮球这项运动的热爱,正是热爱才能让他们在篮球比赛过程中保持激情,为此教师必须合理规范篮球竞赛的形式。第一,教师要让明白日常的篮球训练是为了提升自身的篮球实力,激发学生对于实力变强的渴望,让学生受到好胜心的吸引来完成日常训练。第二,教师要注重利用学生对于篮球运动的兴趣,让学生不管是在训练时还是比赛时都能充满乐趣,感受到这项运动给自己带来的快乐和感动。比如,控球是篮球基础技能训练中的关键部分,教师可以将控球作为比赛内容,安排一场控球竞赛。在正式竞赛前期的准备阶段,教师要将学生集结在一起,将竞赛形式和规范要求告知给学生,同时还应当告知学生做好相应的安全防护措施。不过,由

于个人习惯的不同,故而控球的方式也是各有差距的,教师要按照常见的控球方式来让学生选择加入对应的分区竞赛。篮球竞赛实质上也是一次考察学生训练成果的过程,教师要在竞赛全程悉心观察每个学生的实际情况,以便在后期给不同学生安排相应的提升计划。

3 使用合理的评判标准

教师应当对篮球竞赛使用合理的评判标准,因为安排篮球竞赛并不是为了想要学生获得多么优秀的的成绩,实际上是为了更好地锻炼学生的身体素质、培养学生的体育素养,因此教师应当加强对于学生素质能力的培养,使得学生在参加比赛时期其自身也能养成良好的习惯,感受到成功的来之不易。教师要通过对学生比赛情况进行评价的方式来每个学生在发现自身优势和闪光点的同时,也能让他们找到自身的缺陷和不足,这样才能让学生的训练更加具有目的性和针对性,以便学生在有限的时间能快速提升自己的篮球能力。教师应当对所有学生采取公平公正的评价标准,用适当的语气向每个学生指出他们存在的问题,注意不要打击学生的自信心^[3]。比如,教师在篮球竞赛之后不应再使用原先的评判方式,只关注于学生的比赛成绩,也要关注到每个学生的进步和发挥空间,要对学生的比赛情况进行多方位的评价,让学生能够通过后期的训练将自己的优势放大,纠正自己的不足,这才是有效且合理的评价。

4 鼓励学生进行赛后总结

篮球竞赛并不是决定胜负的关键,学生在这次篮球竞赛中的失败和胜利也并不能直接将这个学生定性,所以教师应当引导学生对篮球比赛树立一个正确的定位,将竞赛作为一次尝试、一次锻炼自己和认识自己的机会。为此,教师应当鼓励学生进行赛后总结,让学生对自己比赛时的表现进行反思,分析自身的优势和不足。只有学生对自己的能力具有一个全面的认知,他才会知道未来努力的方向,从而更好地依靠自身的努力成为一个优秀的人才。与此同时,教师还要在训练时保持充分的耐心,和学生建立友好的关系,这样才能让学生勇敢地说出自己对于篮球技能提升的困惑,从而不断强化学生的篮球实力,促使学生形成良好的体育素养。

5 结束语

综上所述,教师要通过合理控制篮球竞赛频率、规范篮球竞赛形式、使用合理的评判标准和鼓励学生进行赛后总结等方式在高校篮球教学中发挥竞赛教学法的重要作用,从而有效提升篮球教学的质量和效率。

参考文献:

- [1] 太来提·热合木吐拉. 竞赛教学法在高校篮球教学中的应用策略[J]. 农家参谋, 2018, (11).
- [2] 刘可. 高校篮球教学中竞赛教学法的运用研究[J]. 科教导刊-电子版(上旬), 2020, (2). 246.
- [3] 张伟. 高校篮球教学中竞赛教学法的运用研究[J]. 文体用品与科技, 2019, (17). 119-120.