

# “教会、勤练、常赛”融合下的中职体育篮球项目一体化教学研究

侯智升

(广西二轻技师学院, 广西南宁 530000)

**摘要:** 篮球是一项多个体参与的运动项目, 由于具备较强竞技性、娱乐性和应变性, 十分受学生喜爱。通过构建“教会、勤练、常赛”相融合的一体化教学模式, 教师可激发学生运动潜能, 使其在学习、锻炼和比赛中提升身体素质, 形成团队合作精神。为加快中职体育篮球教学改革步伐, 本文分析篮球教学现状, 提出篮球项目一体化的教学策略。

**关键词:** 教会; 勤练; 常赛; 篮球; 一体化

教会、勤练、常赛一体化, 本质上是学练赛一体化, 要求教师在课堂中教会学生篮球姿势、训练学生篮球技能, 并让学生将技术运用到竞赛活动中。这种教学模式融合了教学、训练和比赛等内容, 需要教师突破既定的教学思路, 重视篮球教学过程的引导性, 逐步帮助学生知识、掌握技能、提升水平。通过引入学练赛一体化教学模式, 能显著提升学生的积极性和参与热情, 避免学生产生厌烦和挫败的心理。在这种模式下, 学生的主动性比较强, 能持续发展和提升自身的体育素养, 进而掌握相关体育动作和战术策略, 形成胜不骄败不馁的意志。

## 一、当前广西中职院校体育教学的现状、存在问题

### (一) 教学内容缺乏职业特色

目前的中职体育教学中, 大部分教师在开展教学活动的时候, 都是以体育教材为主要媒介, 以传授学生理论知识为主要内容和目标, 按照教学大纲实施教学, 并没有将学生的职业特色合理融入体育教学活动中, 不利于学生的全面发展。

### (二) 教学理念相对较为落后

在新课改的教学背景下, 生本理念逐渐深入人心, 得到了教师与学生的一致认可。然而, 在目前的中职体育教学中, 部分教师受传统教学理念和模式的影响, 自身的教学观念依然比较落后, 以自身讲解为中心, 学生只能被动参与体育教学, 导致学生的积极性和主动性得不到有效发挥, 体育教学中的职业特色更是无从体现, 影响学生的学习效果。

### (三) 教学模式缺乏创新

受传统应试教育的影响, 在现阶段的中职人才培养过程中, 部分教师依然将专业课程作为教学的重点, 忽视了学生德智体美劳的全面发展。在这种情况下开展的体育教学中, 教师的工作态度不够积极, 教学模式缺乏创新, 一味注重学生对理论知识的掌握, 甚至部分中职院校的体育教师认为体育课就是学生的自由活动课, 可以供其他学科教师随意占用, 导致体育课程形式化严重, 学生综合素养的培养与发展受到限制。因此可以看出中职学校体育教学急需更新教学理念和手段, 这是开展“教会、勤练、常赛”一体化教学的现实意义。

### (四) 学生重视程度不足

尽管学校和教师会设置篮球体育课程, 但部分教师仅仅把篮球当作一个额外增加的项目, 篮球课程处于被边缘化的境地。当前, 大部分学校已经提高了对于体育教学的重视, 但是在篮球教学方面仍然缺乏深度研究, 所以教学方法难以满足学生的需求。在教学内容设置方面, 过于模式化和枯燥的教学内容, 会让学生无法体会篮球运动的魅力。

## 二、“教会、勤练、常赛”融合下的中职体育篮球项目一体化教学模式

### (一) 注重篮球理论指导

教会学生理论知识是实施一体化教学的第一步。丰富的理论知识是学生掌握篮球技巧的前提, 学生能掌握篮球裁判法和篮球运动的基本规则, 才能组织篮球比赛并且理解相关的动作, 同时发展自身的体育素养。在中职篮球教学中, 应重视理论知识的讲解, 保障知识教学的趣味性, 借助多媒体设备, 从理性和感性方面让学生产生篮球学习的积极性和主动性。例如, 在讲解篮球知识的时候, 为了丰富学生的篮球理论知识, 从篮球的起源讲起, 让学生了解篮球的发展历程和起源, 分析当前世界范围内各个联赛的竞技水平和发展现状, 让学生了解著名的篮球运动员等。在这个前提下, 讲解一些经典的篮球展示搭配, 能体现篮球教学与时俱进的原则, 对学生精神层面产生感染。为了吸引学生的注意力, 可以引入姚明、詹姆斯和科比等篮球明星的故事, 用这些明星的可贵品质和生活经历来激励学生, 让学生看到篮球运动精彩和积极的一面。同时, 利用多媒体展示篮球技巧知识。包括: 投篮的基本要素(球的旋转、投篮的弧线、瞄准方法)、三分球的知识、前锋、中锋、控球后卫等等。一些学生在平时已经掌握了这些基础的篮球知识, 教师应融入更多精彩有趣的理论知识。例如, 当前的NBA比赛已经进入小球时代, 各个队伍强调阵容的灵活性, 中锋的地位被慢慢削弱, 多前锋阵容成为许多队伍的首选。这样的讲解能引发学生的思考, 让学生体会篮球竞技的革新和转变, 认识到篮球运动是在不断发展和进步的。

### (二) 实施篮球交替训练

首先, 注重技术训练。在教学中培养学生的基本功, 让学生掌握传球和运球方面的技术, 让学生掌握运球的法则, 在不看球的情况下也能良好运球。同时, 为学生做出示范, 让学生保证自己运球的连续性, 在力量和速度方面多下功夫, 能逐渐提升自身的技术水准。在篮球技术训练课堂中, 为了提升学生的篮球技巧, 应给每个人分配一个篮球。从运球技巧开始讲起, 让学生跟着自己的示范进行运动训练。在运球过程中, 保持比较低的重心, 重心保持在腰部以下, 利用正确的传球技巧, 寻找合理的时机传球。在后续的练习中, 融入学练赛一体化教学的思路, 让学生结合理论和实践, 在小组中进行练习, 教师给予必要的指导和点拨, 保障学生运球和传球动作的准确性。对于基础不好或者身体协调性比较差的学生, 教师应组织学生进行身体力量训练, 包括负重深蹲或者平板支撑等, 这样能改善学生的身体能力。其次, 设置球感训练任务。在篮球教学中, 球感训练也是重要的内容。先让学生在固定的场地中训练自己的球感, 然后组织学生进行跑步运球训练、行走运球训练、原地运球训练。在行走训练过程中, 学生能集中自己的注意力, 持续提升自己的运球能力。利用有效的训

练方法,能提升学生的灵敏度,他们能准确预测空中球的力量和速度,能有效控制角度、力度不同的空中球。在训练的初期,要重视双手训练模式,引入双手和单手的交替训练方法。而后结合学生的真实水平合理调整训练的难度,划分运球范围,超过范围的就是失败。在这种训练模式中,学生能提升自己的运球能力,他们接触球的频率比较高,能逐渐养成良好的球感。提升球感的要点是掌握扎实的基本功,因此球感训练必须和技能训练相结合,通过这样的训练锻炼学生的球感。

### (三) 保证篮球竞赛常态化

学练赛一体化教学模式的优势较多,学生不仅能领会篮球技术和思维,还能在实战中巩固篮球技术动作。学生不会被过分局限,能在活动中具备一定的自由,感受到竞技的愉悦感。首先,比赛教学之前,组织学生预热,这样能避免出现损伤事故。先为学生讲解比赛的内容,让学生积极参与,同时调动学生的情绪。在投篮教学中,安排学生复习投篮的技巧,让学生进行移动投篮,然后在比赛中提升自己的技术。这样的赛前预热活动比较考验学生的手脑配合能力,能为后续的比赛做好铺垫。其次,在比赛过程中,教师根据教学内容设置比赛的规则,观察学生的技术实施情况和动作标准性。结合学生在比赛中的表现,实施针对性的改正和指导。在学生完成相关的技术动作之后,组织学生参加比赛。构建练习和比赛相互循环的机制,促进学生提升自己的技术能力。例如,在讲解运动技术知识之后,让学生分成多个小组,开展运球接力比赛。教师在一边观察学生,找出学生运球过程中的不足。同时,分类和归纳这些不足,根据分类的具体结果安排练习。教师先进行纠正,然后引导学生自主分析问题,让学生得到自我提升。在比赛中,还能检查学生的知识学习成果,真正实现学练赛一体化教学。此外,比赛之后的总结过程中,教师安排放松学生心情和体力消耗比较少的活动,这样能缓解学生的精神压力。这种类型的活动,和平时的竞技活动有着一定的区别,教师应重视缓慢融合,让学生深刻掌握课堂中学会的技能。组织学生参与投篮比赛,把学生分成多个小组,让各小组比投篮,命中率更高的小组获胜。

### (四) 实施篮球项目化评价

篮球项目评价是检验学练赛一体化教学模式有效性的关键环节,对提升学生篮球能力具有促进作用。首先,教师应从学生技术态度和素养入手,引导学生评价自身进步情况,使其客观地评价自身训练过程和探索过程。根据篮球教学要求和内容,教师可优化评价标准和内容,根据学生在战术训练、技术训练中的表现和状态,优化实战训练和理论讲解的教学方法。对于三步上篮这一篮球项目,在评价学生运球技巧、拍球的方式时,教师可判断学生是否认真完成训练,了解学生训练具体情况、掌握其课堂表现。对于学生在评价中发现的问题,教师应及时组织互评,让学生认识、分析和解决自身问题,并通过组织观摩活动,鼓励学生相互评价和学习。其次,采用多元化的项目评价方式。除了单人测试,教师可灵活选择更多评价手段,通过开展团队评价、学生自主评价活动,让学生分组参与运球、传球和投球任务,要求各组学生以分工方式完成任务。如此,学生在组内可参考他人的建议,分析自身不足,也可接受教师给予的评价和建议,主动反思自身的优势和不足。最后,教师可总结学生互评和自评,形成最终评价结果。此外,教师要持续改进项目化评价方式。在日常教研和教学活动中,要多观察其他教师的教学过程,对比个人教学情况,建立科学化的评价机制。

### 三、用“教会、勤练、常赛”一体化教学模式来重构中职院校《体育与健康》课程教学体系

一是重新制定教学目标。基于《体育与健康》课程标准(2022

年版)内容,结合中职院校学生特点、专业需求、一体化教师素养来重新制定教学目标,达到教学改革“享受兴趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的目标。二是设定教学大纲及授课计划,分项目分专业在篮球教学、气排球教学、田径课程教学中探索“教会、勤练、常赛”一体化教学的实现路径。注重三者一体化推进,需要把“教会、勤练、常赛”的内容与形式做系统化统一安排,不能将其割裂开来。三是建立起一体化教学的评价体系。采取多元评价机制,对学生的学习态度、过程、兴趣以及互助合作程度等做出一个多元的评价。这样使得教师对学生的评价更加全面、客观,有利于促进学者积极性,提高自主探究能力。该综合多元评价方式主要包含教师评价、学生自评以及学生互评三个部分。

### 四、“教会、勤练、常赛”融合的中职体育篮球项目一体化教学案例

(一) 导入阶段:课堂常规;队列练习:持球四面转法。模仿热身阶段:篮球球性练习;多种形式的运球+认识球场线。学练参与阶段:行进间运球慢跑;行进间运球+对抗;游戏:行进间运球+投篮过线+接触地反弹球。放松整理阶段:持球放松拉伸活动;课堂小结及收还器材。

#### (二) 基于项目特征的篮球一体化设计分析

首先,教学过程设计符合篮球运动的项目特征。在学习原地运球、行进运球的基础上,通过自主探究、合作练习及游戏学习的方式让学生在运球对抗、运传投组合练习、比赛等情境中学会行进间运球的技术要领。设计既符合篮球项目单一技术学习的策略,课堂以行进间运球技术学习为重点,又符合篮球技术组合教学的策略,让学生在学会行进间(慢跑)运球的基础上进行运球对抗、运传投组合比赛等,培养学生在对抗比赛中的“抗干扰”和综合运用能力。

其次,教学过程设计符合“学、练、赛”一体化教学的思想。该课教学从复习已学原地运球、传接球技术开始,新授学习内容——行进间运球(慢跑)后让学生尝试运用行进间运球+对抗的练习,最后以综合运用“运传投”练习、比赛结束。用复习、学习、练习运用、比赛的一体化学习模式开展教学,体现了“教会”——行进间运球,“勤练”——慢跑直线运球、组合运球+二人(四人)对抗练习、行进间运球+投篮过线+接触地反弹球练习,“常赛”——运、传、投接力比赛等一体化教学的思想。

最后,改变动作学练的模式,设计多样化的练习形式。动作技能形成的标准主要指动作规格的达成度和操作的熟练程度。为了促进动作技能的形成,在学练过程中发展体能、学会运用,解决反复操练引发的“枯燥”现象,达成“学、练、评(赛)”一体化的体育教学目标。篮球运球动作作为一项开放性运动中的主要技术,教学时,教师不但要强化该技术教学,更应该把它置于一定的环境中加以练习和运用,通过练习和运用,学生所学练动作才可能得以固化和自动化。

#### 参考文献:

- [1] 黄肖迪. 核心素养下体育课程一体化衔接设想——篮球项目为例[J]. 体育科技文献通报, 2019, 27(12): 68-70.
- [2] 黄宁波. “乐练赛”理念下初中篮球教学设计与反思[J]. 当代体育科技, 2021, 11(18): 145-148.
- [3] 杨城荣. 篮球课堂学练赛评一体化教学模式的研究与实践[J]. 现代职业教育, 2021(34): 210-211.
- [4] 孙志林. 篮球课堂学练赛评一体化教学模式的研究与实践[J]. 体育画报, 2020(24): 38.