

# Application and Analysis of Physical Education Teaching Methods in Basketball Specialized Classes

Qi Wang<sup>1</sup>, Jiping Tang<sup>1\*</sup>, Jie Zhang<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Hunan Agricultural University, Hunan Changsha 410000, China

<sup>2</sup> Zhengzhou Preschool Education College, Henan Zhengzhou 450000, China

**Abstract:** Physical education teaching methods run through the entire teaching process and have a significant impact on the quality of physical education teaching. Appropriate teaching methods have a multiplier effect on teaching quality. Scholars such as Jin Qinchang, Wu Zhichao, and Mao Zhenming have provided different definitions of "physical education teaching methods", but the core is centered around teachers' teaching and students' learning. The article summarizes the teaching methods used in the basketball elective class of Hunan Agricultural University for one semester, including language method, complete method and decomposition method, game method and competition method, hierarchical teaching method, and self-learning method, in order to explore suitable teaching methods for basketball classrooms.

**Keywords:** Physical education teaching methods; Language law; Layered teaching method; Self study method; Basketball Teaching

## 篮球专选班体育教学方法的运用与分析

王琪<sup>1</sup> 唐吉平<sup>1\*</sup> 张婕<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 湖南农业大学, 中国·湖南长沙 410000

<sup>2</sup> 郑州幼儿师范高等专科学校, 中国·河南郑州 450000

**摘要:** 体育教学方法贯穿于整个教学过程, 对体育教学质量有着重要影响, 适当的教学方法对教学质量有着事半功倍的效果。金钦昌、吴志超、毛振明等多位学者对“体育教学方法”进行了不同的定义, 但核心都是围绕教师的教和学生的学而展开的。文章通过对湖南农业大学篮球专选班进行一学期的见习, 对教学过程中使用频率最高的教学方法语言法、完整法与分解法、游戏法与竞赛法、分层教学法、自学法进行了总结, 以探索适合篮球课堂的教学方法。

**关键词:** 体育教学方法; 语言法; 分层教学法; 自学法; 篮球教学

### 1 引言

体育教学方法是体育教学活动中必不可少的组成因素, 对体育教学质量有着重要影响, 行之有效的教学方法会使得一节课的教学质量有着事半功倍的效果。实践中教学方法的使用, 要以人的发展需求为出发点, 重视学生在教学过程的的主题地位, 突出教学方法的作用。对教学方法的定义, 不同时期的学者有

不同的定义, 在80年代, 学者金钦昌在《学校体育理论》一书中称体育教学方法是教师的教法和学生的学法的总称<sup>[1]</sup>。90年代, 学者吴志超在《现代教学论与体育教学》中指出, 体育教学方法是实现体育教学任务或目标的方式、途径、手段的总称<sup>[2]</sup>。毛振明教授认为其包括“教法”和“学法”两个方面<sup>[3]</sup>。各位专家学者对体育教学方法表述不同, 但总体方向是一致的, 不同教学方法最终的目的是要促进学生学习。随着科技进步、教学理论、教学内容和学生的发展, 体育教学方法的呈现也越发活跃, 根据见习课程, 将选取语言法、完整法与分解法、游戏与竞赛法、分层教学法进行讨论和自学法与君探讨<sup>[4]</sup>。

**【通讯作者简介】** 唐吉平(1965—), 男, 汉族, 湖南益阳人, 硕士, 研究方向: 学校体育学。

**【课题名称】** 基于高校体育社团参与社区健身服务体系的路径研究(编号: ZTLX20230081)

## 1.1 语言法

语言法是指在体育教学过程中,运用语言讲解的方式对学生进行指导学习。语言沟通是一种个人能力,要求个人表达和理解要统一。每个人都会表达,但是表达能力的强弱不尽相同,带来的教学效果也各有特色。优秀的语言表达能力对个人的准确用词、逻辑清晰、语义明确都有较高要求。在体育教学过程中,要严格规范专业用词,避免给学生带来理解上的偏差。语言法教学是体育教学过程中常用的一种教学方法,适合在教学过程中讲解教学目标、动作要领、规则要求、问答讨论、练习中的辅导,分组轮换交替、技术、战术成绩的评定、各种教法的应用和整体性的配合、学生的心理、生理活动的调整、课后作业的布置等,在授课过程中,单单动作示范还不够,还需要配以适当的语言讲解来实现课程目标。在使用该方法时,教师不仅需要注意学生的记忆力,还要考虑学生的思维能力;同时,再授课过程中,要求体育教师声音洪亮、语言精炼、重点突出、能够深入浅出的将教学内容的核心与精髓传递给学生,讲解时可直接陈述、分段描述、对比讲解等<sup>[5]</sup>。比如教篮球“肩上投篮”这个动作时,在示范动作之前,要将动作要领分步骤进行讲解。第一,右臂屈肘右手持球,手腕后翻置于肩膀上方,双腿微屈,右脚靠前,重心落于前脚掌,两眼注视篮圈或着力点;第二,持球的手型,五指自然张开呈空心状去托篮球的后下部分;第三,投篮时,身体随着脚掌的蹬力使得身体向上伸展,用手部的力量将球投出,同时脚跟要微微抬起,呈离地状态。通过见习课发现,在教学过程中,很多动作无法量化,只能通过讲解描述动作要领,在讲解过程中不仅要生动形象,精简扼要,同时要注意讲解的时机与效果,练习时对学生要加以鼓励,并及时指正孤僻动作。简言之,在教学过程中要注意平和的语气、精炼的语言和合适的时机。

## 1.2 完整法和分解法

完整法是指技术动作或战术配合从开始到结束,不分部分与段落,完整的讲解、练习某项动作的方法。完整法适用于讲解动作难度较低或各个动作练习紧密不宜分解的动作,对于有一定难度思维动作可以先将动作进行分模块简化练习,再将各模块连贯起来进行完整练习;使用完整法教学不会破坏动作的完整结构,有利于学生掌握动作的线路和运动轨迹,不

足之处是学习难度较大,不利于掌握动作中难度较大的环节。分解法是将一个完整的技术动作或战术配合过程,合理的划分为几个部分和段落,教师逐个进行讲解、示范练习的方法,方便于突破教学内容中的重点和难点,利于学生更好的理解知识内容。在运用过程中,要给学生讲清楚每一个动作和部分之间的内在联系和上下关系,使动作的展示更加行云流水,在最后,分解法要与完整法相结合,使学生对动作内容的掌握更加明了<sup>[6]</sup>。但是在分解教学中,如果使用不当会使得动作的整体结构破坏,扭曲各个动作之间的内在联系,影响学生对该动作的掌握程度。在教学过程中,通常会把两者结合使用。在技术动作教学过程比较复杂或完整法不易于学生掌握的技术、战术动作时,运用分解法将动作分段教学可降低难度,简化教学过程,提高学习信心,使学生较快的掌握各部分动作要领,进而掌握整个动作的要点。但是,分解动作教学要考虑各部分之间的有机联系,不能改变动作的结构,使学生清楚的知道所分解的部分在整体中的定位。比如在讲解“急停跳投”这一动作时,因其难度系数较高,为使学生更好的接受,可采用分解法进行教学,将教学内容分为两部分“运球急停”和“原地跳投”,将这各个动作的要领学会后,再将两部分结合起来,运用完整法进行连贯动作练习<sup>[7]</sup>。

## 1.3 游戏法与竞赛法

游戏法是在规则允许的范围内,充分发挥个人主动性和创造性,完成预定任务的方法。比赛法指在比赛条件下,组织学生进行练习的方法。借助游戏的方式可提升课堂教学的趣味性,激发学生参与其中的积极性,提升教学效果。在运用游戏法进行教学时,内容和组织形式要根据学生水平进行选择,方向要与教学内容相一致,并对应适当的游戏规则。通过观察发现,要提升传球动作的准确性,可通过篮球传球接力或借鉴高尔夫球的规则进行传接球投篮训练,练习学生的临场反映能力可以通过“抢杯子”游戏来提升(“抢杯子”游戏:学生面对面站两排,中间放置一列杯子或篮球做道具,听老师指令,摸头、耳朵等,听到指令为“抢杯子”时,迅速反映抢夺中间的道具,抢到的一方为胜利者)。竞赛法是指模拟比赛环境,组织学生进行练习的方法。运用竞赛法时,在比赛之前要做好合理的分组,有助于提升学生的竞争意识,同时培养集体主义精神;要明确组织目的,竞赛

法重结果，这就要求竞赛中的各项流程要能够辅助完成教学任务，体现其功能和价值；因为竞赛法有较强的对抗性和竞争性，要防止安全事故的发生；以及避免大负荷负重练习和长时间静力性憋气练习。游戏法和竞赛法的组织，都有其明确的目的性，在教学过程中穿插使用游戏法和教学法有利于培养学生的合作意识、竞争意识和行为规范意识；有利于丰富课堂教学内容，用趣味性的手段替代一成不变的教学方法，增进学生的学习兴趣，在欢快的氛围中获取知识，提升整体教学效果<sup>[8]</sup>。

#### 1.4 分层教学法

分层教学法是指根据授课学生的个人情况，对照课程教学内容，将学生进行合理的分层，针对不同层次学生的能力水平，采取对应的授课方法。分层教学法充分体现了“以人为本、因材施教”这一特点，避免了教学过程中不同水平的学生“一把抓”，让学生成为主导课程进度的主角，而教师负责引领和辅助，使得运动能力在不同水平的学生在对应的小组和同学共同进步，这样，在培养了特长学生的同时，提高了普通学生的技术水平，增加了学习体育的兴趣，促进了教学目标的达成；运用分层教学法，还要求教师有一定的教学能力、应变能力，且教师在课前对学生的性格、爱好、运动水平有充分的了解，为教学中的“分层”工作奠定基础，做好分层教学的组织者<sup>[9][10]</sup>。以篮球专项班教学为例，授课时，教师根据学生身高和个人能力，将180cm以上的学生划分为第一组，180cm以下的为第二组；第一组180cm以上的学生在比赛时主要负责打前锋和中锋，要防守、抢篮板、投篮以及与队友的里外对应，练习内容以传接球后快速投篮、假动作摆脱、抢篮板等为主要练习内容；第二组180cm以下的学生在比赛时通常负责打后卫，控球能力要好，要负责把球从后场安全地带到前场，再传给其他队友，争取得分机会，练习时，以1对1攻防练习、3分球投篮为主；两组学生都需要攻防兼备且拥有很好的随机应变能力。

#### 1.5 自学法

学生自己学习，比如参考网上的视频、和同学进行探讨或者模仿其他同学进行动作学习等。比如篮球的学习，原地高运球、体前交叉运球、原地V字运球、原地滚球运球、行进间V字运球、原地胯下8字

绕球等等，软件上有很多教学视频很系统，或者其他项目比如体能游戏、韵律操等，只要有心学习，用心去找资料就可以找到很多值得学习的东西。在见习课上，课余时间学生在班长的带领下进行1对1传球练习，过程中监督对方传球时发力的手指和球离手后手腕的姿势；或者班里对某项动作比较熟练的同学帮带其他需要进步的同学，将自己对动作要点的理解分享给同学，再不断练习，提高班级的整体技术水平。

## 2 总结

新颖、多样化的教学方法可以使得体育课堂更有活力，让学生在轻松愉悦的课堂氛围中收获知识，针对不同的教学内容，教师需要从学生的兴趣点着手，选用适当的教学方法，提高学生学习的积极性，充分发挥学生的主观能动性，使学生在过程中感受体育带来的乐趣和收获<sup>[11]</sup>。针对不同的教学内容，教师也需要不断转变思想，改进教学方法，提升整体教学水平。

未来社会是学习化的社会，是人的主体性、创造性和灵活性充分凸现的社会，个体要生存，也必须要学会学习。因而，学生怎样有效学习受到了广泛的关注和重视。基于此，现代教学方法不仅强调教与学的辩证统一，而且开始从学生是学习的主体这一原理出发，更加强调学生的学习方法，并把它作为创立现代教学方法完整体系的前提，体育教学亦是如此。随着体育教学理论研究的深入和体育教学内容的不断丰富，人们普遍认识到学生体育学习方法对教学活动过程的重要意义。“授人以鱼不如授人以渔”的观点被当前体育教育界的工作者所推崇，主张把“教”建立在“学”的基础上，因此，体育教学方法的运用，既重视教师“传道授业解惑”的主导作用的发挥，又重视学生在学习过程中的积极性、主动性、创造性的发挥和体育教学中学生的认知性学习，使其知其然，更知其所以然，全面提高和培养学生自学、自练的能力。

## 参考文献

- [1] 金钦昌. 学校体育理论 [M]. 北京: 高等教育出版社, 1987.74.
- [2] 吴志超, 刘绍曾, 曲宗湖. 现代教学论与体育教学 [M]. 北京: 人民教育出版社, 1993.
- [3] 毛振明, 赖天德. 论“传统体育教学方法”与“现代体育

- 
- 教学方法”的关系[J].中国学校体育,2005(02):64-65.
- [4] 刘静静,杨珊珊.论学校体育教学方法的分类与应用[J].青少年体育,2015(10):61-62+82.
- [5] 许向连.浅议体育教学方法在体育课堂中的运用[J].内江科技,2021,42(10):45-46.
- [6] 周德忠.简析初中体育教学法[J].体育风尚,2017(11):132.
- [7] 王薇.试论常见篮球教学的训练方式和改进对策[J].教育现代化,2018,5(46):124-12.
- [8] 黄胜.浅谈游戏法与竞赛法的结合在中学体育课中的合理运用[J].文体用品与科技,2019(02):68-69.
- [9] 刘瑞霞.分层教学法在体育教学中运用的研究[J].新课程,2021(46):10.
- [10] 杨猛.浅析分层教学法在高中体育教学中的应用策略[J].天天爱科学(教学研究),2021(11):115-116.
- [11] 霍军.体育教学方法实施及创新研究[J].北京体育大学学报,2013,36(01):84-90.