

# “板块集中”教学法在高校篮球教学中的应用

王贺

(大连理工大学城市学院 辽宁 大连 116000)

**【摘要】** 推出“板块集中”这样的教学方法是为了突出课程的重点内容, 这样也可以提高学生们的积极性。“板块集中”教学法, 能够使教学的思路清晰, 而且也能够使教学过程更加的简洁高效, 突出教学的优势, 达到一种优良的教学效果。在教学的过程中, 逐步推进和实践过程中紧密结合实现分层教学的目的。打篮球是许多人都喜欢的一种运动。在高校的体育运动中, 篮球是非常受欢迎的。篮球教学是高校体育教学的一个重要部分。它可以培养学生们的协调性, 还能够提高学生们的应变能力以及团队合作的能力。篮球的训练有着特殊的要求, 他的训练方法是否合理是会影响这个篮球教学的效果的。篮球教学运用了板块集中的教学方法, 能够充分有效地调动学生们学习篮球的一个积极性, 能够帮助同学们好好地掌握篮球的技巧。

**【关键词】** “板块集中”教学法; 高校; 篮球教学

## 一、“板块集中”教学法的内涵及特点

### 1.1 内涵

“板块集中”的教学方法主要是根据学生们对于认知的能力, 通过将学生们需要学习的内容分解成为若干个小模块, 有时候可以根据多种教学的媒介来学习的内容进行合理的设计, 让每一节课需要讲到的内容进行简洁的整合。经过老师对于知识合理的整理之后, 学生们理解起来就比较方便了, 每一章的教学内容都会按照不同的板块对其进行展示, 每个板块的内容互不相同, 但是却又紧密联系, 整个教学内容都是一条主线将其连接在一起的, 最终形成“板块集中”的教学方法。

### 1.2 特点

“板块集中”的教学方法拥有三个典型的特点。

第一, 它的可操作的能力强。使用“板块集中”教学的方法能够将每一项学习的内容呈现出来, 而且呈现出来的内容更加的生动形象, 让同学们更加容易理解, 这样能够改变以前传统的篮球课教学过程中出现的老师讲述步骤重复的问题。

第二, 它的指导性很强。篮球课程是动作课, 因此在教学过程中, 对于学生的技能要求和动作要求比较严格。我们在看别人打篮球时, 感觉动作很简单, 实则不然, 在练习的过程中也会遇到或多或少的困难, 篮球运动的竞技性能比较强, 而且打篮球体能消耗是非常大的。因此对学生们进行指导是非常必要的。

第三, 它的课堂节奏很容易掌握。老师们采用“板块集中”教学的方法能够让篮球的教学内容更加的明确。老师可以根据自己的安排高效的来把握学习的节奏, 有效的控制篮球的动作, 让学生们更加充分的体验篮球的快乐, 让教学更加愉快。

## 二、“板块集中”教学法在篮球教学中的应用优势

### 2.1 教学思路清晰

采用“板块集中”的教学方法来对篮球课程进行设计, 这需要我们的篮球教师能够保持一个比较完整的头脑以及思路, 这样设计出来的课程才能够更加清楚的让同学们明白需要掌握的知识, 并且能够保证学生们掌握篮球技巧, 在练习的过程中能够将各个动作顺畅的连接在一起。对于教学的各个板块的内容应该是有衔接的, 这样也可以对篮球动作的每一个技巧以及需要明白的知识点连接在一起, 要对学习的内容进行循序渐进。学习的每一个板块都要有要求以及目标。板块集中教学可以让学生们对篮球的知识逐步积累, 而且也让教师更加有针对性的对教学方案进行补充。

### 2.2 教学过程简洁、高效

“板块集中”的教学方案能够提高学生们的学习效率, 学生们学习的压力也会相应的减少, 让大家更加明确的了解教学的内容。相反, 比较繁杂冗长的教学方案, 不仅不能够激发起学生们学习的兴趣, 而且老师的教学任务也会很难的完成。对于篮球的技能训练是非常重要的, 对篮球的技能训练应用板块集中的方法, 让教学的过程能够连接到一条干线上, 这样也能够突出对

于篮球重点的技能的训练, 能够使学生们更加容易的掌握技能, 并且让篮球动作连贯的完成。篮球老师可以将篮球需要学习的每一个动作做成一个模块, 然后对这一个模块进行训练, 这样能够达到提升学生们学习效果的目的, 这个过程重点体现了教学过程的高效性和简洁性。

## 三、“板块集中”教学法在高校篮球教学中的实施方式

### 3.1 教学过程要循序渐进

在运用“板块集中”教学过程方法时, 一定要循序渐进, 不要着急, 要引导学生一步一步的走入学习的课堂中。在篮球运动之前, 老师要先让同学们进行热身活动, 可以通过慢跑、压腿等方式进行, 以免在运动的过程中出现拉伤的情况。老师不仅需要给学生们讲解学生们需要注意的事项, 基础的知识, 以及学生们需要记住的动作之外, 还需要通过用动作演示的方式对学生进行示范, 这样学生们也可以更加清楚的明白动作步骤。在教学过程中, 最重要的是要让学生们掌握篮球的技术, 在教学的过程中, 老师可以对学生们进行分组, 让小组同学们协助训练, 这样也可以增加学生们学习的积极主动性。当然还要对每一个板块衔接, 这样学生们才能够逐步提升篮球技能。

### 3.2 训练比赛交替进行

“板块集中”教学方法需要根据篮球比赛的技术要求进行控制, 所以需要各个动作集中结合在一起练习, 并且要做到熟练的运用, 老师应该根据学生们情况适当的加大学生们训练的强度以及训练强度。老师要对学生们的练习进行观察, 并且要认真的分析学生们在训练过程中出现的问题, 对这些问题进行修正和指导。帮助学生们更加准确的掌握学习的内容。在这过程中, 可以增加比赛, 篮球比赛以及篮球训练在交替进行, 在篮球训练一段时间会进行比赛, 比赛的内容从简单到复杂, 学生们可以从比赛的过程中吸取经验教训, 做到完善自己的学习能力技能。

## 结束语

“板块集中”教学的方法在高校篮球课中运用和实践, 让学生们对于篮球的基础知识掌握的更加牢固, 而且还能够将学生们学习到的知识和篮球技巧结合在一起, 提高学生们的综合学习的能力。这样学习篮球课程不仅能够良好的机制, 而且还能够提高学校篮球教学的水平。

## 参考文献

- [1] 万宏. 高校篮球教学与训练的新方法研究[J]. 南昌教育学院学报, 2015(1): 47-48.
- [2] 王礼碧. 常见篮球教学的训练方式和改进策略[J]. 湖北体育科技, 2016(2): 97-99.
- [3] 翁朝阳. “板块集中”教学模式在高职篮球教学中的实施[J]. 2013(3): 165-166.
- [4] 戎宝全. 篮球教学训练中战术意识培养探讨[J]. 当代体育科技, 2013(18): 37-38.