

“兴趣优先”与“技能优先”对高中生篮球技能学习的影响

马凡迪 宋一格

(新疆师范大学体育学院, 新疆乌鲁木齐 830054)

摘要 为研究“兴趣优先”与“技能优先”对篮球技能习得的影响, 文章选取两组篮球技术水平无显著性差异的学生为实验对象, 运用数理统计和教学实验等方法, 对“兴趣优先”与“技能优先”两种教学模式的实施效果进行研究。实验结果表明, “技能优先”比“兴趣优先”更有利于提升高中生的运球能力、投篮能力、运投能力和传球能力。

关键词 篮球教学; 兴趣教学法; 技能教学法

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.08.023

篮球作为一项有助于培养青少年身体素质和心理素质的身体对抗性体育运动, 已经大规模渗透进高中课堂。兴趣优先教学主要是通过激发学生的学习兴趣, 强化学生的体育技能以及体育知识, 让他们在学习方面更加积极主动, 从而实现课堂教学目标^[1-3]。技能优先教学是指以“学”和“练”为主要目的, 帮助学生掌握运动技能和科学的体育锻炼方法^[4]。本研究通过在高中篮球课堂上分别实施“兴趣优先”与“技能优先”两种教学模式, 比较两种教学模式对高中生篮球运动技能提高的影响。

1 研究方法

1.1 实验法

本实验由同一名老师进行执教, 进行为期2个月, 共16课时的教学实验。以A班30名学生为兴趣优先实验组, 课程设计以引导学生篮球兴趣为主; B班30名学生为技能优先对照组, 更注重技能的学习与训练。实验前后分别对两个班学生的篮球运球能力、运投能力、投篮能力、传球能力进行测试, 并对最终实验结果进行分析。

1.2 数理统计法

运用Excel和SPSS 26.0对数据进行统计分析。对兴趣优先组、技能优先组的实验前后成绩进行配对样本t检验; 对兴趣优先组与技能优先组实验前成绩、实验后成绩进行独立

样本t检验。

2 实验结果

2.1 高中生篮球运球能力的现状

本实验的考核项目是篮球场两侧底线运球折返跑, 旨在测试学生的运球能力, 用时越短则运球能力越强。如表1所示, 对实验前兴趣优先组与技能优先组学生的运球能力进行独立样本t检验, $P>0.050$, 无明显差异; 经过教学, 对实验后兴趣优先组与技能优先组学生的运球能力进行独立样本t检验, $P<0.050$, 表明实验后两组学生的运球能力有明显差异; 对兴趣优先组、技能优先组学生实验前后的运球成绩分别进行配对样本t检验, $P<0.001$, 表明经过教学两组学生的运球能力提升效果显著。

2.2 高中生篮球投篮能力的现状

本次实验以罚篮和自投自抢作为测试投篮能力的考核项目: 要求学生进行10次罚篮和一分钟内篮下任意角度自投自抢测试, 记录进球个数, 进球数越多则投篮能力越强。如表1所示, 对兴趣优先组与技能优先组学生的实验前罚篮成绩和自投自抢成绩分别进行独立样本t检验, $P>0.050$, 表明实验前两组学生的投篮能力无差异; 对兴趣优先组、技能优先组学生的实验前后罚篮成绩与实验前后自投自抢成绩分别进行配对样本t检验, $P<0.050$, 学生实验前后投篮能力存在

作者简介: 马凡迪, 女, 在读硕士研究生, 研究方向: 体育教学理论与方法研究; 宋一格, 女, 在读硕士研究生, 研究方向: 体育人文社会学。

表1 实验前后高中生篮球能力对比(M±SD)

	兴趣优先组(N=30)	技能优先组(N=30)	t	p
实验前运球能力(s)	18.35±1.54	18.01±1.66	0.643	0.523
实验后运球能力(s)	15.51±2.97	14.03±1.67	2.376	0.021*
t	7.109	16.565		
p	<0.001***	<0.001***		
实验前罚篮(个)	1.97±0.72	1.90±0.80	0.339	0.736
实验后罚篮(个)	4.87±0.94	5.13±1.46	-0.844	0.402
t	-14.120	-10.843		
p	<0.001***	<0.001***		
实验前自投自抢(个)	6.03±2.62	5.83±3.34	0.258	0.797
实验后自投自抢(个)	7.33±1.37	9.47±1.28	-6.226	<0.001***
t	-2.683	-6.058		
p	0.012*	<0.001***		
实验前运投(个)	3.00±0.79	2.70±0.75	1.511	0.136
实验后运投(个)	6.40±0.77	7.70±0.65	-7.060	<0.001***
t	-16.018	-34.761		
p	<0.001***	<0.001***		
实验前长传球(分)	1.83±0.75	1.93±0.69	-0.538	0.592
实验后长传球(分)	3.20±0.73	3.69±0.63	-2.816	0.007**
t	-8.150	-10.322		
p	<0.001***	<0.001***		
实验前短传球(分)	1.69±0.64	1.60±0.55	0.561	0.577
实验后短传球(分)	3.20±0.54	3.39±0.58	-1.321	0.192
t	-10.800	-11.181		
p	<0.001***	<0.001***		
实验前击地传球(分)	1.92±0.74	1.90±0.57	0.137	0.891
实验后击地传球(分)	3.23±0.56	3.22±0.43	0.052	0.959
t	-8.114	-12.293		
p	<0.001***	<0.001***		

注:*p<0.050,**p<0.010,***p<0.001。

明显差异,表明试验后两组学生的投篮能力均有明显提升;对兴趣优先组与技能优先组学生实验后罚球成绩与实验后自投自抢成绩分别进行独立样本t检验,结果显示实验后两组学生的罚球能力无明显差异,而自投自抢能力有明显差异。

2.3 高中生篮球运投能力的现状

本实验以一分钟三分线运球折返跑作为测试运投能力的项目:计时一分钟让学生进行三分线运球折返上篮,没投进则运球出三分线,再次进行上篮,记录进球数,投篮进球数越多则运投能力越强。如表1所示,在实验前对兴趣优先组与技能优先组学生的运投能力进行独立样本t检验,P>0.050,无明显差异;经过教学,对兴趣优先组、技能优先组学生实验前后运投成绩分别进行配对样本t检验,P<0.001,表明两组学生经过教学后运投能力均有明显提升;对实验后兴趣优先组与技能优先组学生运投能力进行独立样本t检验,P<0.001,表明实验后两组学生的运球能力有明显差异。

2.4 高中生篮球传球能力的现状

本实验以长传球、短传球与击地传球作为测试篮球传球能力的考核项目:立两个标志杆,距离随传球方式变化,学生每人传球五次,要求从两标志杆中间穿过且禁止触碰标志杆,记录次数。在实验前后分别对兴趣优先组与技能优先组学生进行长传球、短传球、击地传球测试,根据学生身体发力顺序、身体协调性、穿过标志杆次数进行评分,分数越高,传球能力越好。如表1所示,对实验前兴趣优先组与技能优先组学生长传球、短传球和击地传球的成绩进行独立样本t检验,P>0.050,均无明显差异;对实验前后两组学生的长传球、短传球和击地传球的成绩分别进行配对样本t检验,P<0.001,表明兴趣优先组和技能优先组学生经过教学长传球、短传球、击地传球能力均有明显提升;对实验后兴趣优先组与技能优先组学生长传球能力进行独立样本t检验,P<0.010,表明实验后两组学生长传球能力有明显差异。

3 讨论

3.1 “兴趣优先”与“技能优先”对高中生篮球运球能力的影响

很多学生在实验前没有接触过篮球运动,篮球技能水平较低,经过两个月的学习并反复练习,兴趣优先组学生运球折返跑成绩提升了2.84s,技能优先组运球折返跑成绩提升了3.89s,所有学生的运球能力提升显著,技能优先组实验后运球能力的提升度和平均成绩更高。分析可得,在培养学生篮球运球能力的过程中,技能优先教学法优于兴趣优先教学法。

3.2 “兴趣优先”与“技能优先”对高中生篮球投篮能力的影响

实验前,很多学生存在投篮姿势不标准、不协调的问题,经过教师的教学指导后,两组学生基本掌握了投篮姿势和身体发力顺序,兴趣优先组学生的罚篮成绩和自投自抢成绩分别提升了2.9分、1.3分,技能优先组学生的罚篮和自投自抢的成绩分别提升了3.23分、3.64分,技能优先组学生投篮能力提升更高。两种考核项目中,罚篮有充足的准备时间,做好心理准备、调整好姿势再将篮球出手,故两组学生实验后提升效果无明显差异;而自投自抢在篮球出手之前没有充足时间进行思考,对学生出手速度、命中率、篮球落点的判断要求更高,因此,实验后技能优先教学较兴趣优先教学对学生投篮能力的提升效果更好。

3.3 “兴趣优先”与“技能优先”对高中生篮球运投能力的影响

运投是指在跑动过程中急停快速衔接投篮或三步上篮,一分钟三分线运球折返上篮对学生行进间运球与投篮准确性都有一定要求。实验结果显示,经过教学后,学生的运球与

投篮能力均有明显提升,运投能力也有明显提升。兴趣优先组、技能优先组学生实验后较实验前平均成绩分别提升了3.4分、5分。分析可得,兴趣优先组运球能力与投篮能力不及技能优先组,在一分钟的时间内运球往返的次数少于技能优先组,投篮的命中率也不及技能优先组,技能优先教学比兴趣优先教学对运投能力提升效果更好。

3.4 “兴趣优先”与“技能优先”对高中生篮球传球能力的影响

实验后两组学生短传球与击地传球能力无明显差异,兴趣优先组短传球与击地传球成绩分别提升了1.51分、1.31分,技能优先组短传球与击地传球成绩分别提升了1.79分、1.32分;两组学生长传球能力有明显差异,兴趣优先组和技能优先组的长传球成绩分别提升了1.37分、1.76分。两种考核方式相比,长传球的传球距离较远,作为速度最快的反击手段常常用于打快攻,对传球人控制球的落点、传球力度要求更高。分析可得,兴趣优先组与技能优先组的传球能力都得到了一定程度的提升,但技能优先组传球能力提升更多。

4 结语

“兴趣优先”与“技能优先”均能提升高中生的运球能力、投篮能力、运投能力和传球能力,而相比之下,“技能优先”比“兴趣优先”对高中生各项能力的提升效果更好。经分析,可能是由于兴趣优先教学法主要以培养学生兴趣为主,教学内容大多较轻松愉快,多是以培养学生兴趣为主的游戏与比赛,带动学生积极主动地参与到学习中。而技能优先教学法较兴趣优先教学法在教学内容上强度更大,练习密度更高,主要以发展学生技能为目的,在教学过程中会对篮球各项技能进行系统地讲授与训练,从而形成深刻的肌肉记忆,提升学生的篮球技能。

参考文献:

- [1] 何侦.兴趣教学法运用于初中体育教学中的策略探讨[J].当代体育科技,2021,11(6):127-129.
- [2] 李冠雄.兴趣教学在高中篮球选项教学中的运用[J].中学课程辅导(教师教育),2019(14):43.
- [3] 肖维纯.兴趣教学在高中篮球选项教学中的运用研究[J].体育世界(学术版),2018(7):147+105.
- [4] 纪浩浩.“兴趣优先”与“技能优先”教学设计在高职篮球教学中的实验研究[D].南京:南京体育学院,2021.