

开放式运动技能学习原理在中小学篮球教学中的应用思考

刘轩豪, 杨 勇

(云南师范大学体育学院, 云南昆明 650500)

摘要 根据环境变化的可预测性, 可以将运动技能分为开放式和封闭式。开放式技能培养强调基础技术掌握与个人思维能力提升, 以促进体育教学中问题解决和创新能力的发展。研究通过文献资料法分析中小学篮球教学, 发现存在动作固化、教学思维不灵活、内容衔接不系统等问题。针对这些问题, 建议采用整体性视角学习篮球技能, 提高学生的认知能力, 重视情景设计, 培养学生的创造性和主动性, 并强调学生的自我反馈。

关键词 开放式运动技能; 学习原理; 中小学篮球教学

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2025.04.021

开放性运动技能是指能够随着外部情境的变化而灵活调整动作的技能, 其核心在于培养学生对运动变化进行精准预测以及有效处理外界信息的综合能力。篮球技能属于开放式运动技能, 在教学实践中要加强学生对篮球运动的完整体验, 强化动作技术学练, 通过创设由易到难、由简单到复杂的活动和比赛情境, 学生伴随对不同动作变化而反映出的应变能力, 培养分析问题、解决问题的能力^[1]。《〈体育与健康〉教学改革指导纲要》强调“教会、勤练、常赛”, 构建科学、有效的体育与健康课程教学新模式, 帮助学生掌握1~2项运动技能^[2]。篮球教学强调技术训练与技能培养。技术训练侧重于运动者根据个人体质和潜能发挥身体机能, 完成动作; 技能培养则基于技术熟练, 整合运动和感知系统, 展现全面素养。在教学框架中, 技能锤炼比单纯技术更重要。篮球教学从专注技术精进转向开放式运动技能教学, 促进了运动员综合素养的提升。

1 开放式运动技能学习原理

开放式运动技能的特点是队员要判断外部情景的变化选择下一步的技术动作, 那么判断的时间、技术动作的选择、完成技术的准确性就非常重要^[3]。在开放式运动技能学习中, 快速判断与选择运用合理技术是至关重要的。如果判断时间越短、选择技术越合理、完成技术越准确, 那么运用技术的成功率就越高, 也就表明学生的运动能力越强。因此, 学习过程中应充分强调技能学习与变化的情境之间的密切联系, 以提高技能运用的成功率。以篮球技能学习为例, 在中

小学篮球教学设计中应充分体现本体感知、环境外显特征、本体决策、本体应答行为等4个阶段表现形式, 以培养学生在特定情境中运动技能的决断能力与运用能力^[4]。在体育教学领域, 开放式运动技能的学习不仅是对闭锁式运动技能教学模式与理念的革新, 更能够培养学生在个人成长维度的思考, 包括发展性思考、深刻认知以及精准判断能力。这一转变旨在促使学生在体育学习过程中, 不仅能够掌握基本技术, 还能激发其解决问题的创新思维, 从而全面提升体育教学成效与学生个体的发展创新能力。

2 以往中小学篮球教学中存在的问题

2.1 篮球教学中动作固化

学生篮球技能的培养是一个系统连续的过程。篮球教学是一项既耗时又费力的活动。在许多人看来, 要想在球场上取得高分, 关键在于熟练掌握一系列技巧性动作。诚然, 技巧性动作对于篮球运动员而言至关重要, 它们不仅是某些球员的制胜法宝, 也体现了篮球运动的艺术之美。但是, 要熟练掌握这些技巧性动作, 必须经过长时间的刻苦训练, 并具备良好的身体素质作为支撑。正是鉴于这些关键要素, 篮球教学过程中不可避免地遇到了一些难以轻易克服的固化难题。在篮球教学的实践过程中, 受到传统教育理念的影响, 教育者往往倾向于传授自身精通的篮球技巧, 这种做法虽出于好意, 却不经意间导致学生技术动作趋于单一化。面对赛场上瞬息万变的局势, 学生难以灵活应变, 创造性地运用多样化的技术动作。此现象在中小学篮球教育领域尤为突出,

作者简介: 刘轩豪, 男, 在读硕士研究生, 研究方向: 体育教学。

通信作者: 杨勇, 男, 教授, 研究方向: 运动训练、篮球教学训练理论与实践。

它不仅极大地限制了我国篮球后备人才的多元化发展,还对我国篮球教学体系的整体进步构成了阻碍,亟须引起我们的高度重视与深思。

2.2 教学思维缺乏灵活性

篮球运动拥有其独特的魅力,其魅力最直观地体现在比赛的激烈对抗和球员们的高超技艺上,从而反映出篮球比赛的多样性、复杂性和不确定性^[5]。中小学篮球教育是大众体育人群重要的输出地,是我国篮球竞技后备人才培养的关键一环。在当今的篮球教学中,老师往往更加注重按部就班地遵循教材对学生进行引导,篮球教学的目的更多为完成教学任务,没有真正把提高学生的篮球技能水平,提高赛场上的运动表现看作是篮球教学的最终目的^[6]。大部分学校的体育教师在体育课堂上采用传统的灌输式单向传播知识的形式化教学模式,忽略了学生学习的主体性,没有意识到教学是一种双边的活动,一学期下来学生看似学了很多,但是却没有真正地巩固掌握^[7]。从学生的视角来看,他们对篮球的热情主要集中在赛场上得分的能力上。然而,在传统的篮球教学方法中,通常没有优先考虑与攻击篮筐相关的训练。这导致许多学生在面对篮筐时感到犹豫,缺乏自信,导致“学、练、赛”之间形成了一个难以逾越的障碍。

2.3 教学内容缺乏系统衔接

在中小学教育阶段的篮球教学过程中,学期与学期之间没有衔接,甚至从小学进入初中这两个阶段的教学没有衔接。可能上一学期完成篮球的大单元教学后,下一个学期没有对相应更加深入的教学内容,而转向其他项目的教学,甚至小学阶段学过的内容初中又要从头再学一遍,极大地影响了学生篮球兴趣的培养,降低了学生学习的积极性。在这种教育体系中,教师的教学方法趋向固定化,过度依赖教材内容,这对体育教学产生了影响,学生始终只能学习到皮毛,无法将篮球技术精进,又何谈对其创造性的培养。通常情况下,教材能够构成完整的教学体系,但实际的教学工作需分阶段进行,导致教材内容被拆解。这种做法虽确保了教学任务的完成,但也割裂了教学体系,导致课堂教学碎片化。教师往往只关注本节课的重点和难点,难以提升学生的综合能力。因此,需要探索更科学的教学方法,兼顾教材完整性与学生能力培养。

3 中小学篮球教学中开放式运动技能学习原理的应用策略

为了有效应用开放式运动技能学习原理,我们必须在教学过程中积极主动地构建外部情境。这要求我们设计明确的阶段性目标,以使学生在稳定的外部学习环境中提升认知能力,激励主动性与创新性的有效发展,学习并掌握技术动

作。通过这样的方式,我们能够显著提升学生的运动技能水平。

3.1 以整体的观念看待篮球技能的学习

在篮球竞技的舞台上,场上局势瞬息万变,这一特性深刻影响着篮球教学的策略与导向。鉴于比赛情境的复杂性与多变性,我们必须在篮球教学过程中摒弃对技术动作教学的单一固化思维,秉持全局观念,审视篮球教学的整体框架。在教学过程中,不仅要扎实地传授学生各类技术动作与技能练习,更要强调灵活应变能力的培养,使之与实战情境紧密对接。同时,鼓励学生面对不同局势时,能够主动思考并探索多样化的应对策略,促进他们将前后所学知识融会贯通,形成更为全面和灵活的篮球素养。虽然平时的练习不是真正的赛场,但是我们仍然需要当作真实的赛场对待,这样才能更好地做好“学、练、赛”的衔接,才能提高学生对平时很熟练的动作的运用,减少一到实战就失灵的情况。通过反复的刺激,使学生运动技能达到自动化阶段。

3.2 提高学生的认知能力,重视运动技术学习中的情景设计

技能认知和情境认知体现了主体的决策能力。运动技能认知的提高是发展情景认知的基础,我们要让学生结合实战情境反复练习,实现“会学、会练、会实战”。在篮球竞技的激烈舞台上,面对场上瞬息万变的局势,教师的核心职责聚焦于强化运动员的情景决策能力。这意味着,运动员需被训练成能够敏锐洞察现场动态,并迅速、准确地做出最优决策的高手。当运动员对特定场景已累积了丰富的实战经验,他们在识别与选择技术动作时,将表现出更为迅捷的反应,从而加速整个技术动作的完成流程。在比赛中,这样的能力无疑将赋予运动员显著的竞争优势,使他们能够更加从容地应对挑战,占据先机。

3.3 培养学生篮球技能应用中的创造性和主动性

在教育实践的传统框架中,教师们往往聚焦向学生传授核心专业技能,而在引导学生如何创造性地运用这些技能以及激发他们的主动性方面,所投入的精力则相对较少。鉴于比赛环境的复杂性和不可预见性,高度的应变能力成为优秀运动员不可或缺的能力之一。即便我们进行了周密的准备和详尽的规划,也难以穷尽所有可能发生的细节。因此,当前教育体系亟须加强对学生创造性和主动性的培养,使他们能够在面对不断变化的环境时能展现出灵活应对的能力。教师应根据实际情况灵活设置问题,引导学生在练习中主动思考、触类旁通,而非仅仅依赖固定的思维模式。

3.4 注重学生在运动技能学习自我反馈评价

在选定技术动作之后,关键在于成功执行这些动作,尤

其是在高强度的竞技环境中。以篮球投篮技术为例,球员在执行接球或运球后的投篮动作时,需准确判断自己与篮筐的距离和防守球员的位置,从而选择恰当的投篮方向、角度、力度、高度以及投篮方式。投篮的效果是否可控,取决于球员对投篮力度的把握是否精准,应避免过大或过小,同时也要考虑由于防守球员的干扰可能导致的投篮动作变形。若投篮未中,球员应通过自我反思,分析在技术、判断或执行上的不足之处,为下一次投篮做好充分准备。在每轮练习结束后,教师会引导学生对投篮选择、力度与方向的准确性、是否采用最佳出手策略,以及在面对防守干扰时能否灵活结合其他技术动作等方面进行总结。这种自我总结的过程旨在激发学生的创造力,培养他们独立思考和解决问题的能力。通过持续地总结与反馈,学生能够迅速找到适合自己的投篮策略,从而提高技术动作的成功率。

4 结语

开放式运动技能学习原理在中小学篮球教学中的应用,对提升学生的运动技能、创新能力和综合素养有显著效果。篮球技能的学习不仅需要基础技术熟练,还要能灵活应对比赛情境。传统教学方法存在局限性,而开放式学习原理提供了解决方案,强调整体性学习、认知能力提升、情景设计、创造性和主动性培养,以及自我反馈的重要性。这些策略有

助于学生技能进步,激发学习兴趣,促进全面发展。未来,期待体育教育工作者深入应用这一原理,创新教学方法,同时希望相关部门加强研究和支持,为我国篮球教育事业贡献力量,培养更多高水平篮球技能和创新人才。

参考文献:

- [1] 王斌.核心素养视域下高中足球开放式运动技能教学的研究[J].体育教学,2023,43(2):79-81.
- [2] 于素梅.中国学生体育学科核心素养框架体系建构[J].体育学刊,2017,24(4):5-9.
- [3] 邓桥利.开放式运动技能学习原理对体育学院羽毛球专项班技术教学效果的研究[D].扬州:扬州大学,2014.
- [4] 柴娇,何劲鹏,姜立嘉.开放式运动技能学习原理及其在篮球教学中的应用[J].体育学刊,2010,17(9):65-68.
- [5] 胡圣斐.中小学篮球教学面临的问题与解决方法[J].文体用品与科技,2021(13):185-187.
- [6] 李潇.开放式运动技能学习原理及其在篮球教学中的应用[J].当代体育科技,2013,3(23):66-67.
- [7] 黄河淇.动作控制技能学习理论在中小学体育教学中的应用研究[C]//国际班迪联合会(FIB),国际体能协会(ISCA),中国班迪协会(CBF).2024年第二届国际体育科学大会论文集.北京:首都体育学院,2024:519-525.