

微视频在篮球课程教学中的应用研究

王云峰 周玉达

(海南热带海洋学院 海南三亚 572022)

摘要: 本研究通过文献法、专家访谈法、问卷调查法、数理统计法、逻辑分析法对目前微视频在篮球课程中体能、技术、战术的教学进行实证研究。结果表明:运用微视频在篮球课程体能、技术、战术教学都优于普通课程,微视频具有短小精悍,不受时间和场地的限制,是传统篮球课程很好的补充。

关键词: 微视频; 篮球课程; 应用

Research on the Application of Micro-videos in Basketball Course Teaching

Wang Yunfeng, Zhou YuDa

(Hainan Tropical Ocean University, Sanya, Hainan 572022)

Abstract: This study empirically investigates the use of micro videos in teaching physical fitness, skills, and tactics in basketball courses through literature review, expert interviews, questionnaire surveys, mathematical statistics, and logical analysis. The results show that the use of micro videos in basketball courses is superior to regular courses in terms of physical fitness, skills, and tactics teaching. Micro videos are short and concise, not limited by time and venue, and are a good supplement to traditional basketball courses.

Keywords: Micro video; Basketball courses; Application

本研究基于教育学理论和教育信息技术的发展现状,并针对现阶段高校体育教育专业的术科教学现状,遵循教育教学规律并结合项目特点,将微视频运用到篮球课程教学中,建立一套符合现阶段教学需要、可行的教学方法,丰富体育专业术科教学,并为体育专业术科教学提供一定的理论依据,以更好的提高教学质量。从实践上看,微视频做为新的一种教学媒体形式,具有碎片化、结构化的特点,但也有传统教学方法不具备的优势和特点。

1 实验设计

1.1 实验对象

采用方便抽样的方法,对海南热带海洋学院体育与健康学院体育教育 22 级篮球专项班 20 名学生为实验对象,其中实验班(男 10 人),对照班(男 10 人)。

1.2 教学内容的选择

实验组、对照组的教学计划、教学大纲一致,为期 12 周的教学实验中所采用的教学内容也完全一致。根据专家访谈,并结合实践体能方面选取:下肢最大力量、最大卧推重量、篮球场三线折返跑为体能测试指标。技术方面选取:一分钟投篮

和半场往返运球上篮指标。战术配合方面选取传切、掩护、掩护、策应基础配合指标。

1.3 微课组与传统组训练前各项指标成绩均值性检验

体能方面:微课组与传统组训练前下肢最大肌力成绩经独立样本 t 检验分析后 t 值为 37, p 值为 0.08,未达统计上明显水平($P > 0.05$),显示微课组与传统组训练前下肢。微课组与传统组训练前最大卧推重量成绩经独立样本 t 检验分析 t 值为-0.16, p 值为 0.19,未达统计上明显水平($P > 0.05$),显示微课组与传统组训练前最大卧推重量成绩没有差异。微课组与传统组训练前立定跳远成绩经独立样本 t 检验分析 t 值为-0.38, p 值为 0.8,未达统计上明显水平($P > 0.05$),显示微课组与传统组训练前立定跳远成绩没有差异。技术方面:表实验前实验组和对照组前场技术测试结果对比一分钟投篮实验组为 5.88 ± 1.26 ,对照组为 5.22 ± 1.34 结果显示,从实验前两组学生测试与比较看,两组检验显示没有显著性差异($P > 0.05$),而往返运球上篮技术的测试成绩对于对照组学生,检验显示也没有显著性差异($P > 0.05$)。由此说明,实验前实验组、对照组学生的前场技术水平大体一致,没有显著性差异。

战术方面：实验组与对照组进行了掩护、传切、突分、策应的测试（ $P>0.05$ ），实验组与对照组战术水平也无显著差异。

2 研究结果与分析

2.1 微视频在体能训练中应用研究

下肢最大肌力测验结果，在实验前微课组与下肢最大肌力测试成绩为 $92.00 \pm 4.83\text{kg}$ ，传统组为 $88.50 \pm 5.30\text{kg}$ ，实验后微课下肢最大肌力成绩为 $114.50 \pm 14.80\text{kg}$ ，传统组为 $101.00 \pm 5.16\text{kg}$ ，微课组进步 22.50kg ，传统组进步 12.5kg 。两组在训练前与后成绩差异，统计学显示非常显著水平（ $P<0.01$ ）；但是两组训练后下肢最大肌力成绩差异，也达统计上非常显著水平（ $P<0.01$ ）。

微课组与传统组对最大卧推重量成绩训练效果的比较最大卧推重量测验结果，在实验前微课组最大卧推重量测试成绩为 $71.50 \pm 8.35\text{kg}$ ，传统组为 $71.00 \pm 6.17\text{kg}$ ，实验后微课组最大卧推重量成绩为 $84.00 \pm 1.91\text{kg}$ ，传统组为 $82.00 \pm 4.78\text{kg}$ ，微课组进步 12.50kg ，传统组进步 9.50kg 。其中微课组在训练前与后成绩差异，达统计上非常显著水平（ $P<0.01$ ）；而传统组在训练前与后成绩差异，达统计上显著差异（ $P<0.05$ ）。两组训练后最大卧推重量成绩差异，也达统计上显著水平（ $P<0.05$ ）。篮球场三线折返跑测验结果，在实验前微课组四线折返跑测试成绩为 $33.72 \pm 1.79\text{s}$ ，传统组为 $33.52 \pm 1.14\text{s}$ ，实验后微课组四线折返跑成绩为 $31.20 \pm 1.40\text{s}$ ，传统组为 $31.95 \pm 0.75\text{s}$ ，微课组进步 2.52s ，传统组进步 1.57s 。其中微课组在训练前与后成绩差异，达统计上显著水平（ $P<0.01$ ）；而传统组在训练前与后成绩差异，达统计上非常显著差异（ $P<0.05$ ）。而两组训练后四线折返跑成绩差异，达统计上显著水平（ $P<0.05$ ）。

2.2 微视频在技术训练中应用研究

表 1 一分钟罚球线定点投篮技术前后对比分析

项目		组别(平均值 $\pm$ 标准差)		t	p
		实验组	对照组		
一分钟罚球线定点投篮分数	前	12.33 ± 2.73	13.33 ± 3.20	-0.582	0.574
	后	17.50 ± 1.87	14.50 ± 3.62	-6.012	0.000**
		2.096	-3.757		
		0.090	0.013*		

* $p<0.05$ ** $p<0.01$

表 2 半场往返运球技术前后对比分析

项目		组别(平均值 $\pm$ 标准差)		T	P
		实验组	对照组		
半场往返运球投篮	前	33.00 ± 2.61	34.33 ± 2.73	-0.216	0.833
	后	31.50 ± 2.59	32.50 ± 2.17	-1.451	0.177
		2.236	-0.542		
		0.076	0.611		

* $p<0.05$ ** $p<0.01$

运用独立样本配对 T 检验的方法对篮球转选班学生实验前进行配对 T 检验，实验组和对照组为显示显著差异（ $p>0.05$ ），经过 12 周的实验后双方投篮能力均有不同程度的增长，但增长幅度实验组明显大于对照组（ $P<0.05$ ）说明微视频教学对篮球课程中投篮技术有较好的影响。半场往返运球增长幅度也明显大于对照组，说明微视频教学对篮球技术教学优于普通教学，见上表。

2.3 微视频课程在战术训练中应用研究

表 3 掩护配合实验前后对比分析

组别	实验组	对照组	T	P
平均数 + 标准差	4.65 ± 2.57	2.36 ± 3.56	2.60	0.008

* $p<0.05$ ** $p<0.01$

对于基础配合中的掩护配合前后对比分析，发现实验组与对照组具有明显区别，观看微视频明显可以让学生提高掩护配合的意识，提高掩护基础配合的应用。通过观看微视频，学生可以直观地看到专业球员如何运用掩护战术综合来看，视频教学法通过视觉学习、示范演示、反复观看和自我评价等方式，可以帮助学生建立正确的战术运动表象，提高对篮球战术运用的理解和应用能力。

表 4 传切配合实验前后对比分析

组别	实验组	对照组	T	P
平均数 + 标准差	5.76 ± 4.43	3.58 ± 2.48	2.60	0.008

* $p<0.05$ ** $p<0.01$

对于基础配合中的传切配合前后对比分析，两个班级之间采用的教学模式不相同，可以直观地发现，有采用微视频授课的班级就，传切配合的效率更高，完成基础配合也更流畅，通

过对比赛进行传切配合进行统计分析,实验组也明显优于对照组。

表5 突分配合实验前后对比分析

组别	实验组	对照组	T	P
平均数+标准差	3.26±5.47	2.45±3.47	2.60	0.008

* $p<0.05$ ** $p<0.01$

对于基础配合中的突分配合前后对比分析,实验组明显高于对照组,说明运用微视频前与运用微视频后具有很明显的差异,利用微视频授课教学模式,可以提高学生对突分战术基础配合的战术意识形成,建议在教学中突分配合时应多采用此教学模式。

表6 策应配合实验前后对比分析

组别	实验组	对照组	T	P
平均数+标准差	3.26±5.47	2.45±3.47	2.60	0.008

* $p<0.05$ ** $p<0.01$

对于基础配合中的策应配合前后对比分析,以前三个表中相同利用独立样本t检验去研究策应战术运用情况在实验前的测试成绩均表现出显著性($p>0.05$),意味着不同组别样本对于战术运用情况均表现出显著差异性,利用微视频授课模式的班级,显著提高学习的效率以及完成的效率。

3 结论

3.1 经过12周的训练,无论传统组与微课组的下肢最大肌力、最大卧推重量、篮球场四线折返跑成绩均有提升,并且前测与后测都能达到统计上有显著差异($p<0.05$),证明了无论微课授课还是传统授课方式,都能提升运动员的体能。微课组与传统组在经过12周的训练后下肢最大肌力、最大卧推重量、篮球场四线折返跑成绩在训练后测的对比下都达到统计上的显著性差异($p<0.05$),并且进步的百分比也是微课组比较多。

3.2 经过12周的训练,在篮球课技术教学中,利用微视频的直观性特点使学生更加明确技术动作的结构以及完成顺序,相较于传统教学能够更为有效地提高学生的篮球技术动作质量。通过微视频教学,学生可以反复观看、模仿和练习技术

动作,从而更快地掌握技术要领,提高技术动作的准确性和流畅度。此外,微视频教学还能够激发学生的学习兴趣,增强他们的学习主动性和参与度,促进学生的自主学习和自我提升。

3.3 经过12周的训练微视频对提升学生篮球运动能力具有积极作用。通过传切配合、策应配合、突分配合以及掩护空切等测试内容的对比分析,发现实验班学生的运动能力普遍优于对照班,说明微视频在提高学生篮球技能方面具有显著效果。

参考文献:

- [1] 费峥峥. 翻转课堂在中学篮球教学中的应用研究[D]. 华东师范大学, 2021.
 - [2] 林开飞. 初中篮球教学中学生核心素养提升策略[J]. 延边教育学院学报, 2021, 35(03): 181-182+185.
 - [3] 周一鸣. 翻转课堂结合 Seminar 教学法在高中篮球教学中的实验研究[D]. 辽宁师范大学, 2023.
 - [4] 刘亚兵. 翻转课堂在高中篮球专项化教学中的实证研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2023(02): 112-115.
 - [5] 庞莉. 微视频在羽毛球技术教学中的实验研究[D]. 广州体育学院 2019.
 - [6] 黄维. 微课在篮球体能训练的应用与探究[D]. 广州体育学院 2017.
 - [7] 苏万斌, 谭祥列, 许小玲等. 线上+线下融合教学要素探析——基于“翻转课堂”在高校篮球专业教学视角[J]. 运动精品, 2022, 41(09): 16-18+22.
- 基金项目: 海南省教改项目“高等学校体育专业术科教学中体能教学体系的构建与应用研究”(Hnjgzc2022-36); 海南热带海洋学院校级教改项目“高等学校篮球课程微课教学资源库建设研究”。PHYjg2021-11)。
- 第1作者简介: 王云峰(1982-), 男, 河南许昌人, 硕士, 副教授。研究方向: 体育教学与训练。
- 第2作者简介: 周玉达(1985-), 男, 湖南邵阳人, 博士, 副教授。研究方向: 体育教学与训练。