

# 中职体育课堂篮球技术的教学方法研究

谢俏英

(广东省新兴中药学校, 广东 云浮 527200)

**摘要:**随着职业教育改革不断地深入, 社会对体育教学愈发地重视。篮球是体育教学的重要内容, 教师不能只是单纯地向学生讲解篮球知识, 还要将篮球技巧讲授给学生, 并有效培育学生开展篮球运动的能力, 以此来提升学生的综合素养。对此, 本文将对中职体育课堂篮球技术的教学方法展开研究, 以期能为篮球教学提供新思路。

**关键词:** 中职体育; 篮球技术; 教学

目前, 教师在开展篮球技术教学活动时, 除了将必备的篮球动作讲解给学生, 还要在篮球运动中着重培育学生的体育精神, 因此教师就要积极创新自身的教学方法, 不仅能满足新课改的具体需求, 还能使学生的篮球技术得到有效锻炼, 在提升学生综合素养的同时, 还能强化篮球技术教学的质量, 最终促使篮球事业实现持续化发展。

## 一、中职学校篮球技术教学的重要性

目前, 我国篮球行业正处在蓬勃发展阶段, 对篮球人才的需求量在逐步提升, 而中职院校通过体育课堂开展篮球技术教学, 能够有效提升学生的篮球技术, 进而培育出篮球行业所需的专业人才, 因此, 中职院校开展篮球技术教学就显得尤为重要。除此之外, 自新课改推行之后, 实现学生全面发展已成为体育教学的重点, 而篮球技术教学作为体育的重点内容, 对学生而言就显得尤为重要, 通过篮球技术教学能够提升学生的篮球技能, 因此, 中职院校通过体育课堂开展篮球技术教学是十分重要的。

## 二、中职体育课堂篮球技术的教学现状

### (一) 教学模式有待创新

在篮球技术教学中, 由于教学受传统教育理念的制约, 对篮球教学缺乏应有的重视, 觉得在课堂教学中学生打打篮球即可。因此, 篮球教学仍以教师示范动作要领, 然后学习进行自主或群体练习的模式开展, 这种教学模式虽然能使学生参与到篮球练习中, 但缺乏一定的创新性, 不能将学生的兴趣充分激发出来, 并且无法确保篮球教学的质量, 难以促使学生同教师展开积极的教学互动, 进而影响了学生练习篮球的效率。

### (二) 缺乏对篮球教学的投入

由于中职院校的资金较为紧张, 多数院校资金投入到专业课程教学中, 应用到体育课堂教育资金比较有限, 更别谈篮球教学的资金投入, 并且, 中职院校篮球教学的设备较为老旧, 甚至还存在教学设备不够完善的情况, 导致了难以满足篮球技术教学的需求, 同时也难以提升学生学习篮球技术的效果, 进而制约篮球技术教学的总体质量。

### (三) 缺乏区别性教学

通常情况下, 热衷于篮球的学生以男生为主, 甚至在没有教师的指导下他们也能主动地参与到篮球教学中, 与之相反的是, 由于篮球运动相对激烈, 运动强度也较大, 参与这项运动的女生人数较少, 参与篮球运动的积极性较低, 甚至不会主动参与到篮球练习中。出现这种情形的原因, 教师未能依据男女生体质的差异合理安排训练强度, 未能制定针对性的训练方案, 从而无法有效提升篮球教学的整体质量效果。

### (四) 训练计划缺乏科学性

科学的训练计划不仅能起到事半功倍的效果, 并且在加快训练进度的同时, 还能将学生的训练兴趣充分激发出来。通常来说, 科学的训练计划应包括体能项目、训练组数、时间以及间隔期等, 并且篮球训练效果也能将训练计划的有效性充分体现出来。但有些教师制定的训练计划过于理想化, 在制定篮球训练计划时往往会以自己的主观意愿为主, 未能根据学生的训练意愿或篮球运动水平来制定训练计划, 使得学生盲目地开展篮球训练, 不仅训练计划缺乏科学性, 还会影响学生的训练效果。

## 三、中职体育课堂篮球技术的教学方法

### (一) 明确篮球训练目标, 提升训练质量

教师在明确篮球训练目标时, 要确保学生通过训练活动能够实现这一目标, 篮球技术教学与篮球基础教学有着明显的不同, 倘若制定相同的教学目标, 不仅无法确保学生能够获得专业的篮球知识, 有的学生还会因为教师制定的目标过高或过低, 而丧失参与篮球训练的积极性, 出现这种情形, 在影响学生篮球技术训练效果的同时, 也会影响体育课堂教学的质量。因此, 教师在制定篮球技术训练目标时, 就要全面了解学生的篮球素养, 制定出与学生篮球水平相贴近的训练目标, 并积极引导学生朝着这个训练目标努力, 进而高效地实现预期的训练目标, 教师还有值得特别注意的一点, 篮球技术教学虽然作为体育课堂的一部分, 但体育教学又属于公共课程, 与专业课有着明显的不同。篮球技术教学中的学生来自不同的专业, 因为专业的不同就导致学生对篮球技术理解存在着差异性, 尤其是有女生人数比较多的专业, 如果

篮球训练强度过高,她们可能身体吃不消,在这种时候,教师就需要针对女学生的情况,帮她们制定相应的训练目标,再进行整体的篮球训练,这样便能有效提升篮球技术的教学效果。

### (二) 分阶段训练篮球,强化训练效果

教师在开展篮球技术教学时,以分阶段的形式向学生讲解篮球知识,即针对同一批学生,教师在不同阶段应用不同的形式向学生讲解篮球知识,并且也能分阶段引导学生进行篮球实践,以此确保学生通过篮球技术教学有效掌握相关知识,同时教师也要将团结协作意识融入篮球训练中,有效培育学生的合作精神,促使学生的综合素养得以显著提升。例如,在讲解“三步上篮”时,第一阶段,将三步上篮的动作教授给学生,包括原地运球、配合脚步进行运球、正式上篮以及起跳投篮等,当学生将这些技术动作充分掌握后,便开始下一阶段的训练,在学生进行带球练习的过程中,教师就能依据学生间的差异性提供不同的训练计划。比如,对于篮球水平不理想的学生,只要其将本节的技术动作、运动节奏掌握即可,这样通过对篮球训练分阶段,能够有效提升学生的篮球运动水平。

### (三) 创新教学方式,调动学生积极性

由于教师受传统教育理念的制约,所应用的教学方式略显单一,难以将学生参与篮球技术教学的积极性充分调动起来,进而制约了篮球技术教学的质量,对此,教师就要创新开展篮球技术教学的方式,有效调动起学生的积极性。例如,教师应用鼓励教学法,在具体的教学活动中,或多或少会有些学生难以融入篮球教学中,这些学生并非不喜欢篮球,只是对自身的篮球水平不够了解,害怕因为篮球水平不够好而影响自己的形象,所以不会主动地参与到其中,因此,教师就要特别注意这类学生,并依据他们的训练结果,除了给予相应的技术指导,当学生出现进步时,教师要及时给予他们鼓励,提升这些学生的自信心,促使其能够主动地融入篮球训练中,保障篮球教学水平得以显著提升。又或者,可以应用分层教学法,篮球技术教学同专业教学有一个相同的特征,就是学生间存在明显的差异,有些同学的反射神经较慢,从而会产生慢一拍的现象,久而久之会导致这类学生放弃篮球这项运动或者说惧怕这项运动。教师要注意观察并且对于这类学生进行统计,制定有针对性的分层教学。分层教学就是对于不同程度的学生制定不同难度的任务。比如说A类学生的任务是运球五十次,投篮五十次,打一场篮球友谊赛,谈一谈自己独特的技术技巧;B类学生的任务是运球五十次,投篮五十次,打一场篮球友谊赛,谈一谈自我的缺点;C类学生的任务是运球五十次,投篮五十次,谈一谈技术好的同学的技巧特点以及对于自我的帮助;D类学生运球二十次,投篮二十次,谈一谈篮球运动后的感受。这种分层教学能够让学生找准自我的定位,从而在不放弃这项运动的前提下,缓步前行。

### (四) 组织篮球社团活动,营造篮球运动氛围

篮球属于一项团体运动竞赛,为了提升学生间的默契度,教师组织形式多样的篮球社团活动,如:篮球对抗赛、花式篮球比赛、3V3 篮球赛等活动,营造出浓烈的篮球运动氛围,在潜移默化中提升学生的篮球水平。例如,就以篮球对抗赛为例,教师引导学生以班级为单位进行比赛,小组赛以班级间轮流对垒的形式开展,小组赛晋级的班级可直接进入半决赛,再通过半决赛选拔出进入决赛的队伍。以这种形式能将学生的荣誉感充分激发出来,同时也能在篮球竞赛中提升学生的篮球技能,并且还能强化班级凝聚力。因此,教师借助篮球社团活动来促进篮球技术教学,不仅能提供给学生展示篮球实力的机会,还能将学生开展篮球运动的兴趣充分激发出来,同时也能拓宽学生的篮球视野,并在篮球社团活动中强化学生团结协作的意识,这样学生后续发展起着较为积极的作用。总之,教师要想学生能够快速参与到篮球技术教学中,就要借助篮球社团举办形式多样的活动,在实践活动中提升学生的篮球水平,促使学生实现综合化发展,最终提升篮球技术教学的整体质量,促使体育教学实现持续化发展。

### (五) 开展针对性训练,提升人才培育效果

在篮球技术教学中,教师要将每位学生都放到同等位置,保证公平公正教师的基本态度,但是在教学的过程中有性别、体质等不同的学生,属于学生的个体差异,而此时教师就应有针对不同类型学生的方针。(1)关于性别差异。针对男同学教师可以采用激励的方式,激发其好胜心,并且可安排较重的训练。而女同学相对柔弱且对篮球的兴趣甚微,所以教师在布置任务时可以安排她们进行轻松的训练,但需要把握尺度,防止懒散的态度出现。(2)关于体质差异。在男同学中也存在基础弱、比较瘦小的同学,对于这样的同学教师应该引导他们先从热身运动等基础训练做起,再一步步推进训练,切勿急于求成。同理,女同学中也存在体质甚好且热爱篮球的学生,遇到好苗子教师可以着力培养,以此来提升人才培育的总体质量。

## 四、结语

总而言之,教师在通过体育课堂开展篮球技术教学时,要尊重学生间差异性,并及时改革篮球技术教学模式,对此,可从明确训练目标、分阶段训练、创新教学方式、组织篮球社团活动、开展针对性训练等着手,提升学生的篮球技术水平,并有效培育学生的体育素养,最终促使学生实现综合发展。

## 参考文献:

- [1] 王彦君. 中职学校篮球体育课堂教学新方法的探讨 [J]. 当代体育科技, 2020, 10 (01): 140-141.
- [2] 谢剑锋. 中职学校篮球体育课堂教学新方法分析 [J]. 当代体育科技, 2019, 9 (29): 159+161.