

高职院校篮球教学及训练模式研究

李 华

(柳州职业技术学院, 广西 柳州 545006)

摘要: 篮球运动是以手为中心的身体对抗性体育运动, 是奥运会核心比赛项目, 也是高职体育课程的重要组成部分, 是高职院校学生最感兴趣的体育项目之一。但目前高职篮球教学还存在一些问题, 影响了篮球教学的质量。高职体育教师还需要在篮球教学上再下功夫, 研究更科学的篮球训练项目模式, 要结合学生的体育学习需求开展教学。在本文, 我将就篮球训练模式展开探讨, 分析高职院校篮球教学存在的问题, 针对这些问题提出几条教学策略, 以期对高职篮球教学提供一些有效思路。

关键词: 高职院校; 篮球教学; 教学问题; 策略分析

作为受学生欢迎的体育运动项目, 篮球可以丰富学生的校园生活, 增强学生的体质。教师在授课中应基于“增强学生身体素质, 提升学生篮球技能”的教育目标, 设置训练内容和训练模式。篮球教学改革运行多年, 解决了一些问题, 取得了一定成效, 但目前还存在一些问题有待解决。

本文探究了高职篮球教学存在的问题, 并针对问题提出了教学对策。本文经过探究发现了篮球教学存在的四个问题, 分别为: 理论部分教学薄弱、忽略针对性教学、教师的篮球技能尚待提升、不重视篮球意识培养。

针对这四个问题提出了四项策略, 分别为: 加强专项训练、合理划分技术与技能教学比重、采用多元化训练方法、示范教学和个别指导有效结合。

一、高职院校篮球教学与训练中存在的问题

(一) 理论部分教学尚待加强

篮球运动需要学生具有全面化的运动能力, 需要高超的体育技能和深厚的理论功底做支撑。因此, 高职篮球教学应当分为理论教学和实践技能测试两部分内容。

当前, 高职院校在篮球技能训练方面改革力度比较大, 发展出了一系列科学系统的训练方法。但是, 篮球理论教学则有待加强。在运动安全、运动原理等理论知识方面, 有待进一步探究和发展。

理论教学存在的问题也影响到了篮球技能教学。由于部分技能需要以理论做基础, 比如学习篮球动作要领需要运动原理相关的理论知识做支撑, 应用战略战术也需要战略战术理论知识做支撑。

为了减少运动损伤, 学生也需要应用运动安全的理论知识指导自己的运动。但是高职篮球训练理论教学不足使得学生理论功底不强, 无法给技能学习提供支持, 进而影响了篮球技能学习的质量。

(二) 忽略针对性教学

不同学生对体育知识的接受能力不同, 身体素质也不同。因此, 在教学过程中, 教师要把握基于这种差异, 根据学生的体能基础、

学习能力设计层次化、针对性的训练方案。

由于层次化的训练模式需要花费比较大的精力和时间, 而且部分教师不重视层次化教学, 所以目前高职篮球教学多以统一化、标准化的训练方案进行, 训练方案满足大部分学生的训练需求, 但是不能满足部分能力较强或者能力较弱的学生的训练需求, 进而影响他们的学习热情, 也影响他们的篮球学习效果。

(三) 教师专业水平有待提升

教师的篮球技术对篮球教学质量具有重要影响。但是不少学校的体育教师在篮球运动上处于业余水平, 对于篮球运动的理解不深刻, 篮球运动技能也不高。

教师的篮球技能水平影响了高职的篮球教学质量, 使得篮球教学和训练模式不够专业系统。因此, 如何进一步提升高职院校体育教师的篮球技能和篮球理论水平, 是高职院校篮球教学改革的重要问题, 需要进一步探索。

(四) 忽视了篮球意识培养

篮球运动需要学生具备一定的篮球意识。篮球意识是在篮球运动比赛实践中不断形成的, 是学生对篮球运动规律的直观判断和感觉。

在篮球意识的指导下, 学生才能在运动中迅速作出反应, 才能应用正确的篮球战略战术。总之, 篮球意识是影响篮球运动水平的重要因素。

通常篮球意识被分为投篮意识、传球意识、防守意识三个方面, 如果不具备篮球意识, 学生无法场内比赛形势做出正确判断, 无法准确判断对手的动作意图, 这会导致学生思路混乱, 不能正确地作出战术布置, 不能对身体作出正确的指令。在教学中教师忽视培养学生的篮球意识。

由于没有篮球意识, 学生在运动中相对机械, 无法作出科学系统的战术布置, 也无法灵敏迅速地作出反应。

二、高职院校篮球技术与技能教学的策略分析

(一) 根据学生的能力基础开展专项化训练

男生和女生在体能方面存在差异, 体育爱好兴趣也不同。教师在教学中必须要认识到男女生的这种生理差异和心理差异。秉持因材施教的教育理念, 给学生制定合理的训练方案。

女生的体力和耐力都较差, 因此, 女生并不适合单调化、强度大的训练项目, 相反, 她们适合灵活的、多样化的训练模式, 这种灵活、多样的训练方式可以减少女生在运动中的疲惫感。

男生在体能和耐力方面相比女生都具有明显的优势, 因此教师可以加强对男生的体能训练, 适当增加体能训练强度。

基于此, 篮球训练可通过专项化的训练模式进行, 区分出男生训练项目和女生训练项目。给男生设计一些折返跑训练、蛙跳等训练项目; 给女生设计一些相对轻盈的训练项目。如果无法给

学生提供合适的训练方案,会使得篮球课程成为学生的负担,长此积累,学生对篮球运动产生抵抗心理,进而使得篮球教学效果下降。

另外,教师在开展专项化训练时,应该关注训练项目的灵活性,不要由于过分关注技能教学而忽视在细节上指导学生。运动细节包括学生在比赛中掩护队友、配合换防等等。在细节之处指导学生,有助于强化专项训练的效果。

(二) 划分篮球技术教学和篮球技能教学

对于篮球运动来说,技术是基础,技能则是运动能力的升华。篮球技术指学生传球、投篮的技术,技能则指在篮球运动中应用战术的能力。教师在教学过程中需要区分技术教学和技能教学。篮球技术训练需要通过扎实的实践强化,篮球技能则需要教师适时点拨学生。

首先,教师要制定科学的训练方案,逐步强化学生的篮球技术,学生在篮球技术上扎实后,教师再对学生进行指点,教学上一些技巧和战术。

学习技术需要时间积累,而且学习技术的过程比较枯燥,教师可以给学生提供多样化的技术训练方法,提高训练的趣味性,使学生一步一步学好技术。技能则在扎实的技术上形成,是对能力的升华。

(三) 采用多样化的篮球练习方法提高学生的兴趣

教学模式应多样化。在教学过程中采用多样化的篮球训练模式,可以减少教学的枯燥感,提升学生对课程的兴趣。设计多样化的训练模式可以从以下两种思路进行:

其一,根据学生的身体素质,设计针对性的训练模式。教师可将男生、女生分开,设计专项化训练,也可将基础不同的学生分开,设计层次化的训练方案,让每个层次的学生都能得到满足自己需求的训练模式。

其二,教师可以融入信息化教学手段,将微课、翻转课堂等新的教学模式引入课堂。比如,体育教师可以制作线上视频课程,在视频课程中讲解篮球理论知识,学生在课下观看趣味化的微课视频,学习理论知识,在线下课堂上基于理论进行实践,这样学习效果得到强化,课堂趣味性也增强了,学习模式体现出多样化特点。

(四) 示范教学和个别指导有效结合

高职院校内,每个班级的学生数量都不少,教师无法用个性化指导的方式组织课堂,只能通过示范教学,以班集体为对象开展教学。

开展示范教学,需要教师合理规划示范时间和学生自主练习时间,需要教师精心设计示范内容,在重难点处放慢速度或者反复示范,让学生可以清楚地观察到动作、掌握动作要领。示范结束后给学生自主练习的时间和空间,学生自主练习后,教师再检测学生的练习效果。

由于示范教学属于一种集体教学,无法达到精细化教学方法的效果,学生自主练习后必然还存在很多问题,教师要基于学生

的个别问题,再进行个性化指导,给技能薄弱的学生提供一些个性化训练方案。

这样示范教学和个性化指导有效结合,不仅保障了课堂教学效率、节约了教学时间,也使得每位学生都能得到教师的个性化指导,满足每位学生的学习需求。

(五) 强化篮球意识培养

教师要重视对学生篮球意识的培养工作。篮球运动需要学生具备一定的观察能力,需要学生对空间位置、比赛时间有准确的判断,对对手的进攻和防守有灵敏迅速的反应能力。这些都属于篮球意识范畴。在篮球意识的带动下,学生才能自觉主动地对场内情况做出正确判断,进而使身体做出正确反应。

在篮球运动中,学生需要做出一系列复杂的心理判断,需要对对手的动作和意图准确分析、迅速反应。在比赛中,如果学生对对手的动作做出误判,或者反应速度迟缓,那么整个比赛局势都会受到影响。

因此,观察能力和反应能力是篮球意识的重要内容。在平时的技术训练中,教师应让学生养成关注场内变化和形势的习惯,尽可能扩大视线范围。

比如传球运球时,不能将全部精力放在控制篮球上,还需要观察队员和对手的位置、动作和意图,要抓住战机,主动出击。教师要引导学生分析对手的动作意图,根据对手的动作意图灵活地布置战术。

教师一定要重视对学生反应能力和观察能力的训练,要全面提升学生的篮球运动技能。

最后,在平时的训练中,教师要加强对学生个性化技能的训练,结合学生的性格特征,合理地培养其战术能力,提高学生的整体篮球运动水平。

三、结语

总而言之,高职院校篮球教学尚存一些问题,教师需要根据这些问题设计多样化的、针对性的训练策略,提高篮球教学的质量和效率。体育教师要想保证篮球课程教学质量,就需要在“健康第一”的理念下,考虑每一位学生的身体素质,针对不同学生展开不同的训练项目,激发学生篮球课程学习兴趣,让学生热爱篮球,从内心接受篮球课程,从而提高学生篮球技术与技能,实现高职院校篮球课程教学目标。

参考文献:

- [1] 张丽忠,周文华.提升高职院校篮球教学与训练效果的途径分析[J].学苑教育,2017,12(02):1270-1366.
- [2] 粟浩风,丁华勇.浅析高校篮球教学与训练效果的提升[J].课程教育研究:学法教法研究,2018,5(22):1220-1226.
- [3] 秦羽,周明群,等.高校篮球教学与训练效果的提升对策研究[J].青年时代,2017,2(15):3216-4329.
- [4] 谢哲,黄明远.篮球游戏在高职篮球教学中实践探索与尝试[J].体育世界(学术版),2017(07).