

# 高职体育篮球训练教学现状及对策研究

陆武翔

苏州托普信息职业技术学院 江苏 苏州 昆山 215300

**摘要:** 篮球运动在我国有着广泛的群众基础,深受人民大众喜爱。篮球在各学段的体育教学中具有十分重要的作用,篮球教学能够提高学生的身体机能,也能够使学生受到体育精神的感染,树立良好的品质。在高职院校体育教学中,篮球是重要的教学内容,体育教学活动中针对篮球训练教学不断进行改革,旨在提高篮球教学的质量和效率,促进学生的体育发展。从高职体育篮球训练教学的实际情况来看,篮球训练教学中还存在着一系列问题,因此需要对这些问题进行具体分析,提出相应的解决策略。

**关键词:** 高职体育; 篮球; 训练教学

篮球作为一项有着悠久历史的竞技性运动,深受广大青年的喜好,开展篮球教学,对学生身体素质与心理适应能力培养具有积极意义。但是在当前篮球训练活动中,发现高职篮球教学存在一些问题,如学生对篮球的喜好呈现两极分化的局面,教学方式单一、教学体系僵化等,这些问题的存在不利于教学的开展和学生心理与身体素养的提升。为了促进学生在篮球训练中更好的发展,必须针对这些问题予以探究。

## 1 高职体育篮球训练教学现状分析

### 1.1 教学内容过于陈旧

篮球运动在我国广泛的普及拥有了大量的群众基础,对于大多数高职院校学生而言,在体育课程学习之初,学生已经有了一定的篮球运动基础,除此之外,也有一些学生此前从未接触过篮球运动,不具备篮球运动的基本技能。针对这样的现状,高职院校的体育课程在进行篮球教学训练时,采用统一的教学内容进行教学,这导致已经有篮球基础的学生对学习内容不感兴趣,只希望学到更高级的技术和更丰富的战术,但对于没有篮球基础的学生而言,在学习过程中希望教师能够对基础知识进行教学,这种不同需求未能得到体育教师的重视,陈旧的篮球教学内容无法适应学生的学习需求,导致教学质量效率不高。

### 1.2 教学内容单一

高职学生喜欢篮球运动的原因多数在于该项运动的节奏性、技艺性,在实践的过程中,能够展示自身的个性与技能,获得积极的学习感受。但是,在当前篮球训练教学中发现,教学内容比较单一,以投篮练习、跑位训练等为重点内容。基础知识教学后,会让学生独自操作,消化学习内容。部分教师为了快速完成学习任务,会让学生自行进行课堂练习,但是这一教学方式,忽视了高职院校学生的具体情况,没有从实际情况出发。一方面,广大女生往往对篮球运动不抱兴趣,所以单一的教学方式,导致喜欢篮球运动的学生会积极参与篮球活动,不喜欢篮球运动的学生则变成观众,在

操场旁观看其他学生练习活动。另一方面,学生各自的体育能力高低不一,教师必须因材施教,否则会造成具有一定的篮球运动经验的学生对单一传统的教学方式提不起兴趣,而篮球运动能力较低的学生则无法很好地参与教学,这样难以激发学生对篮球运动的欲望,不利于学生整体篮球水平提升。

### 1.3 过于重视实践操作教学

近年来在高职体育篮球教学工作中,多数教学局限与实践操作,虽然在篮球教学中实践操作很重要,但是,理论知识也属于科学训练的基础所在,于学生掌握操作技能、训练技巧方面起着至关重要的作用。然而,目前多数教师在篮球教学中忽视理论知识的讲解,一味强调相关的比赛训练,难以通过引导学生学习相关篮球理论知识培养其基础能力,如:教师带领学生学习某一项竞技动作,未能向学生详细讲解理论知识,导致学生在没有掌握理论知识的情况下生硬的学习实践操作技能,难以将实践教学的积极作用和优势充分发挥出来。

### 1.4 篮球运动设施配备不足

篮球运动设施配备不足在根本上限制了篮球训练成果的提高。很多学校的室内篮球场地非常的少,从而导致学生在进行篮球训练课程时不仅要协调自己等多方面影响因素,还要关注当天的天气情况,使得篮球训练教学“寸步难行”,对于篮球训练课程的顺利开展存在非常大的限制,非常不利于高职院校篮球运动的发展。

## 2 高职篮球训练开展策略

### 2.1 丰富篮球教学的内容

在丰富篮球教学内容的过程中,教师首先要对学生的篮球技术水平进行考察。在体育课上,教师可以通过小测试或者访谈的方式,对学生的篮球基础进行分类。在分类过程中,可以将学生分为三类:第一类是没有任何篮球运动基础的学生;第二类是有一定基础的学生;第三类是篮球运动水平较高的学生。针对这些基础水平不同的学生,教师要为学

生提供不同的学习内容,这样才能因材施教,从整体上提高学生的篮球运动水平。在实际教学训练中,针对没有任何篮球运动基础的学生,教师要加强理论教学,也要施以耐心加强学生的基础训练;针对有一定基础的学生,教师首先要对学生的实际情况进行考察,发现学生在技术动作上出现的错误时,对学生进行纠正,然后给学生提供更多的篮球技术动作,这样才能提高学生的水平;而针对篮球运动水平较高的学生,教师在教学时要给予学生更多的战术训练,让学生能够在团体运动中更好地发挥自己的长处与优势。通过这样的教学才能够使教学内容满足学生的需要,更好地提高学生的学习训练效果。

### 2.2 优化教学形式,培养学生参与兴趣

高职篮球教学中,需要教育工作者不断丰富教学内容,优化教学形式,让学生在训练中感受到篮球运动的魅力。小组合作、自主探究式、实践教学等,都是体育运动比较常用的教学方法。在篮球训练过程中,教师可以融入学生感兴趣的的教学方式进行篮球训练,使学生在学习中爱上篮球运动。在课堂教学中,教师应注意避免灌输式教学的出现,将理论教学与实践教学充分结合,使学生在学习中实践,在实践中学习,以此提高教学的有效性。以运球内容为例。课堂教学中将运球的方法与规则告诉学生,让学生掌握基础知识。当学生对基础内容有初步了解后,则将课堂转移到操场,以小组合作的形式,进行篮球训练活动,引导学生将学习技巧、技能应用在实践中,通过理论与实践的方式,提高学生运球能力,培养学生积极学习情感。

### 2.3 转变传统教学观念

篮球训练并不单单指的是学生篮球技术能力和技巧方面的训练,还包括学生对篮球基础理论知识的掌握,使得学生在训练的过程中能够对篮球各方面的知识进行充分的理解与掌握。在传统的篮球训练过程中,老师将教学的重点放在“教”这一点上,机械性的向学生灌输篮球基础知识,之后随着篮球的不断地发展完善,才逐渐将教学的重点放到“教学互重”上来,从而重视了学生在篮球教学活动中的互动,突出了学生的主体地位,较大程度上促使学生篮球技术水平的提高,让学生在现阶段开放性的教学观念中将篮球训练转化为自身的自主行为,推动高职院校篮球运动的发展。

### 2.4 激发学生学习的主动性

造成学生学习主动性较差的原因是多方面的,一些学

生本身对篮球缺乏兴趣,还有一些学生缺乏正确的学习观念。针对这些不同的心态,教师要采取不同的方式进行教学训练。针对那些对篮球缺乏兴趣的学生,教师首先要激发学生的兴趣,在激发兴趣时,教师可以以篮球精神作为切入点,让学生观看篮球巨星在篮球运动中所展现出来的魅力,以这样的方式让学生重新审视篮球,进而激发学生的学习兴趣,提高学生学习的主动性和积极性。对于应付考试的学生,教师要优化教学评价考核体系,将学生的学习态度和学生的出勤率作为考核内容,以这样的方式通过适当的制度约束激发学生学习的主动性。针对篮球运动水平较高的学生,教师在进行训练时,要让学生认识到自己的不足,不断的认识到自己的缺点,这样学生才能静下心来进行学习训练。

### 2.5 保证基本训练器具供给

篮球训练除了必要的设备,还要保证正常的基本训练器具的添置,因此需要学校方面给予一定的经济支持。篮球训练场地在一定程度上可能出现一些损坏,为了保证篮球训练课程的顺利开展,训练设备要充分的满足教学需求和学生需求,并且学校方面还要积极的组织老师对篮球训练课程进行教学研究,结合高校的实际训练资源对教学模式进行创新,从全新的角度促进篮球训练,有利于突破篮球训练程度的不断提高所产生的限制,对于高职院校篮球水平的提高有着非常重要的促进作用。

### 结束语

近年来高职院校的体育课程篮球教学中,经常会出现一些问题,不能确保相关的篮球教育工作效果,严重影响学生的学习效果。因此,在教学工作中应结合学生的学习需求,更新相关的教学内容与手段,利用先进的教学措施培养学生的篮球知识和实践操作技能的学习能力,有效改善目前的现状,增强相关的篮球教学效果。

### 参考文献

- [1] 宋哲光. 慕课视野下高职院校篮球体育教学课程改革的研究[J]. 当代体育科技, 2019,9(13):11-13.
- [2] 王宁, 褚剑斌. 高职优质体育课程建设探索与实践——以天津中德应用技术大学篮球选项教学为例[J]. 现代职业教育, 2018,34(29):177-198.
- [3] 高雄. 探析高职体育教学中篮球课程改革措施研究[J]. 运动, 2018,25(2):134-135.