

篮球游戏在高职篮球教学中的运用策略

任 宁

(广西职业技术学院, 广西南宁 530226)

摘要: 篮球运动作为一项历史悠久的竞技性运动, 广受国内大学生的欢迎, 在高职体育教学中占据着举足轻重的地位。作为一门具有一定技巧性、专业性和对抗性的体育运动, 篮球运动对于很多大学生而言, 学习起来较为困难, 尤其是对于基础较差的学生来说, 其很容易在枯燥的训练、频繁的失败中丧失学习信心和兴趣, 进而影响学习效果。游戏化教学理念的提出, 为高职篮球教学带来了新的活力, 基于篮球游戏的应用下, 高职篮球教学和篮球训练一改以往枯燥的重复性训练模式, 变得更加富有趣味性, 对于提升篮球教学效率, 提升学生的运动兴趣, 落实终身体育理念具有重要意义。基于此, 本文分析了篮球游戏在高职篮球教学中的运用意义, 并提出了相应的策略, 希望能够提供有效对策, 实现高职篮球教学的质量提升。

关键词: 篮球游戏; 高职; 篮球教学; 运用策略

篮球运动作为一项在世界范围内广受欢迎的体育运动, 在各类体育赛事中常见其身影, 同时也是高职院校体育教学中的重要内容。对于大学生来说, 篮球运动的技巧性和专业性较强, 且具有一定的对抗性和竞技性, 这使得学生在篮球学习和训练中遇到了很多的困难, 部分学生可能会产生畏难心理, 或是在枯燥的训练中失去运动兴趣, 进而导致教学效果的降低。篮球游戏的引入对于学生的兴趣培养具有积极意义, 在趣味化的游戏中, 可以有效弱化篮球训练的枯燥性, 使学生在游戏中掌握篮球技能, 进一步提升教学成效。对此, 高职体育教师应积极探索篮球游戏在高职篮球教学中的运用策略, 以寓教于乐的方式, 进一步推进高职篮球教学改革, 进一步提升教学成效。

一、篮球游戏在高职篮球教学中的运用意义

(一) 激发兴趣, 凸显学生主体

伴随着教育改革的深化, 我国教育越来越重视学生在教学中的主体地位, “以生为本”理念逐渐在各学校实现落实。在高职篮球教学中, 教师也需要转变以往教师讲解示范为中心的教学形式, 将学生在课堂中的情感体验重视起来, 致力于增强学生的篮球兴趣培养。在篮球教学中引入篮球游戏, 能够有效改善以往枯燥的篮球训练形式, 在篮球课堂中营造积极、愉悦的氛围, 充分激发学生的参与积极性。一般来说, 篮球运动的技巧性较强, 对于大学生来说学习起来较为困难, 需要大量的练习, 才能将篮球技巧熟练掌握。而相较于以往枯燥的示范讲解以及重复性的训练方式, 显然学生更喜欢游戏的形式, 通过趣味化的游戏, 学生的兴趣能够被有效调动出来, 且能够有效使其注意力集中于篮球学习中, 对学习效果的提升具有积极意义。此外, 基于篮球游戏的参与中, 学生在课堂中的体验感能够大大增强, 其主体性也能够得到进一步的凸显。

(二) 助力实践, 提高教学成效

在高职篮球教学中开展篮球游戏, 能够有效深化篮球技巧、战术等方面的学习, 助力篮球实践教学, 进一步提高教学成效。

在以往的高职篮球实践训练中, 通常由教师进行动作示范和讲解, 并引导学生针对某一技能点展开重复性的训练, 这样枯燥性的训练会严重降低学生的积极性, 甚至产生抗拒心理, 进而影响教学效果。此外, 以往的篮球训练中, 教师通常安排学生自行训练, 对于自主性较差的学生, 其训练效果并不能保障, 很多学生在训练中较为敷衍, 难以实现学习目标。而篮球游戏的引入就可以有效改善这一问题, 在游戏的开展中, 能够保障所有学生的参与度, 避免学生“偷懒”行为; 而且, 趣味化的游戏活动可以让学生在愉快的体验中体会篮球的乐趣, 在快乐的氛围中掌握篮球技巧, 这能够大大提升篮球教学的成效; 此外, 一般游戏活动还需要学生以小组形式开展, 这也对学生集体意识和协作能力的培养产生了积极作用, 有利于学生的全面发展。

(三) 活跃氛围, 构建和谐关系

在高职院校的篮球教学中积极引入篮球游戏, 有利于促进学生主观能动性的充分发挥, 在学生的积极参与中, 实现课堂氛围的活跃, 进而推进师生关系、生生关系的和谐构建。首先, 基于学生兴趣下的趣味篮球游戏活动, 能够将学生们的积极性充分调动, 这对于课堂氛围的活跃度提升产生了重要作用, 在游戏活动的参与中, 学生们的体验感也大大增强。其次, 教师可以积极参与到学生的游戏活动当中, 进一步增强篮球课堂中的师生互动, 将师生间的距离进一步拉近。此外, 通过小组形式开展的游戏活动, 能够有效增强生生之间的交流合作, 在其默契的配合中, 学生们之间的关系也得到了有效的拉近, 对于班级良好氛围的构建有着重要意义。

二、篮球游戏在高职篮球教学中的运用策略

(一) 在热身活动中融入篮球游戏

在以往的篮球教学中, 教师通常以慢跑或是定位操的形式来展开热身活动, 但是实际效果难以达到预期, 学生在热身活动中参与积极性较差, 部分学生在活动中较为敷衍, 动作不到位, 导致热身效果难以达到, 这并不利于后续的篮球训练, 可能造成严

重的安全问题。对此,教师就可以将篮球游戏互动引入热身活动中,以趣味化的游戏激发学生的参与积极性,在游戏中将身体机能有效调动,达到热身效果。在这一环节,教师要注意游戏活动的适度性,其目的主要是激发学生身体机能,避免其训练中的身体僵硬,所以不能使学生用力过度,需要科学控制游戏中学生的运动负荷量,避免学生产生疲劳,进而影响后续的篮球学习。例如,教师可以在这一环节中引导学生通过“相互拍背”游戏,将学生的注意力有效集中起来,并有效促进其关节和韧带的活动,提升灵活性和柔韧性,改善其动作的协调性,这会对后续的篮球训练提供有效的安全保障;此外,教师还可以引导学生学会呢通过开展“球性练习游戏”,让学生自由拨弄篮球,以此增强学生对篮球的感应能力和控制、支配能力。

(二)在篮球训练中融入篮球游戏

1.在体能训练中的应用

篮球运动的对抗性质较强,运动量较大,这就对运动员的体能提出了一定要求。因此,在高职篮球教学中,体能训练是其中极为重要的一部分,对于学生的运动能力增强具有积极意义,也有利于后续篮球技能的高效学习,能够为学生的篮球学习奠定体力保障。体能训练一般运动量较大,且重复性的枯燥训练会严重降低学生的积极性,对此,教师就可以借助趣味的游戏活动,以实现学生的积极性调动。例如,教师可以引入“跳皮筋”游戏,首先根据学生的体能情况科学分为5-6人的小组。之后,教师将准备好的三根皮筋撑至不同高度,依次为65cm、75cm、85cm,保障三根皮筋之间的间隔为1.5m。游戏开始后,让每组学生纵向列队于皮筋对面,并逐个跳过皮筋,且在这一过程中不能碰触皮筋,并根据其表现进行积分,每顺利通过一名学生记2分,一旦碰到皮筋则不计分。最后,得分最高的小组予以一定的奖励,得分最低的小组则需要有一定的游戏惩罚措施,如表演节目等。逐级跳皮筋对学生腰腹力量以及腿部力量的训练是立竿见影的,通过这样具有一定趣味性和竞争性的游戏,学生的课堂参与积极性大幅提升,有效达成了体能训练的效果。

2.技术动作训练

篮球运动的技术性是非常强的,技术动作训练也是高职篮球教学中的关键环节。对此,教师可以借助篮球游戏,辅导学生巩固技术动作的练习,实现学生篮球技术的充分掌握,增强其篮球水平。例如,教师可以在运球技术动作训练环节设置“绕‘8’字障碍运球游戏”,首先限定一定范围的场地,并在场地内设置各类障碍物。其次,引导学生分成5-6人小组,以接力形式进行绕“8”字运球通过障碍,一旦中途某一同学出现丢球,则全组需要重新开始运球接力。在学生运球技巧掌握熟练以后,还可以在游戏中增加人形障碍物等,以动态形式干扰学生的通关速度。最后,对通过时间最短的小组予以奖励,通关时间最长的小组则予以惩罚。在这样的趣味化游戏过程中,学生的竞争意识得以充分激发,

促进其运球技巧掌握的同时,还有效促进了其团结意识和协作能力的提升,对于篮球这项团队型竞技运动的学习具有积极意义,有效提升了篮球教学成效。

(三)在战术教学中融入篮球游戏

篮球是一项团体类的竞技游戏,需要具备较强的战术意识以及队友间的密切配合,就此而言,战术教学可以说是高职篮球教学中的重难点所在。在战术教学中,不仅要培养学生的集体意识和团结精神,还要保障学生根据既定的战术方法开展竞技比赛,且需要激发学生在战术实施中的主观能动性,使其在实战对抗中能够灵活应用和转换战术。在战术教学中引入篮球游戏,能够有效简化战术教学过程,通过将篮球战术意识、方法、技术、路线、阵势等多元化要素进行简单性结合和趣味化练习,帮助学生更好地理解战术知识,树立战术意识。比如,教师可以在战术环节的教学中设置“人盯人防守”游戏。首先,让学生自由分为5-7人小组,之后,引导其开展小组之间的攻防对抗游戏,先由一组进攻,另一组防守,在一段时间后两组交换防守方。在这一过程中,要保障两个小组组内成员人数一致,以保障训练效果。在实际的游戏开展中,进攻方需要在遵循篮球比赛规则的基础上展开进攻,需要采用战术摆脱对方的防守,与队友之间打好配合,以拿到分数;防守方则需要科学分工,根据队员不同的优势以及对方队员的不同特征,每个人选择一个防守对象,并以防守战术干扰对方传球、接球、投篮等动作,尽力阻止对方得分。在限定的时间内,得分最多的小组则获胜。通过这样的战术攻守游戏,学生的攻防意识和战术意识得到了有效增强,且通过战术的灵活应用以及队友间的积极配合,其战术应用能力也得以大幅度提升。

三、结语

总而言之,在高职篮球教学中,篮球游戏有着多渠道的应用价值,无论在热身活动、篮球训练还是在战术教学中,都能够发挥出重要作用。就此而言,高职体育教师要积极探索篮球游戏在高职篮球教学中的应用渠道,在篮球教学的全过程中融入多元化的游戏活动,进一步增强学生的篮球兴趣,营造愉快的课堂氛围,充分调动学生积极性,实现篮球教学成效的提升,促进大学生全面发展的同时,为国家储备优秀的篮球人才。

参考文献:

- [1] 纪浩浩. “兴趣优先”与“技能优先”教学设计在高职篮球教学中的实验研究 [D]. 南京体育学院, 2021.
- [2] 樊泽宇. 浅析体育游戏在高职篮球教学中的运用 [J]. 当代体育科技, 2020, 10 (12): 38+40.
- [3] 吴楠楠, 黄经纶. 篮球游戏在高职院校篮球课教学中的价值与实施 [J]. 当代体育科技, 2020, 10 (04): 106+108.