

# 高中体育篮球训练的特点及其教学策略分析

潘红军

(江苏省镇江市丹阳市吕叔湘中学 212300)

**摘要:** 现当今,我国经济发展十分迅速,随着我国教育方面的不断改革,对学生各方面能力的要求越来越高,不仅要求学生在学习方面的能力达到国家教育机构的教学目标,还要求学生在其他方面的发展也可以健康的进行成长。因此,教育机构越来越重视学生业余兴趣爱好发展,注重培养学生健康的心理。特别是在高中篮球训练的这一运动项目中,它在人们的日常生活中就比较受学生的欢迎,所以教育机构就比较重视学生在这一体育项目中的发展。研究人员对高中学校的篮球训练教学进行分析,发现在目前教育的发展中学校对篮球训练方面的教学方式还是比较单一的。所以研究人员首先了解体育训练的特点,然后找到有效的教学策略,更好的去培养学生的兴趣爱好。

**关键词:** 高中体育; 篮球训练; 特点; 教学策略

## 引言

在高中阶段,教师的教与学生的学均围绕高考进行,在这样的背景下,体育课程中的篮球训练教学呈现出了独特的特点,针对这些特点进行探讨能够制定针对性的教学策略。同时,在这样的背景下高中体育教学中的篮球教学及训练也存在一系列问题,需要针对这些问题进行深入的探究,制定有效的教学策略,才能够不断提高篮球教学训练的质量和效率。基于此,文章首先针对高中篮球教学中存在的问题进行了探讨,并且分析了高中篮球教学及训练的特点,在此基础上提出了篮球教学训练的措施。

### 1 高中篮球训练的重要性

在当前的高中体育训练过程中,通过让学生打篮球的方式,能够更好的起到提升学生身体素质的作用。首先,篮球属于一项对抗性极强的体育运动项目,同时也是一种技能,学生在进行篮球对抗时,不仅能够促进其全身心的健康成长,还能够在繁忙的学习之余,多出一项更加健康的运动爱好;其次,由于篮球自身的合作性以及团队性,这就需要在训练中,充分重视起学生自身的合作能力,使其更好的意识到团队合作的重要性以及关键性,提升学生之间的交流沟通效率;最后,篮球运动还可以有效放松学生自身紧张的心情,高中阶段的学生,其自身在学习方面受到的压力相当大,使得学生的情绪很容易受到各种外界因素的影响,这时就需要一种良好的运动项目来转移学生的注意力,缓解其学习压力,有效的达到劳逸结合的目的,让学生自身能够具有着更好的精力来完成各种学习任务。

### 2 高中体育篮球的特点分析

#### 2.1 个性化发展

在素质教育理念下,教师在开展篮球训练的过程中,应围绕“生本理念”的要求;在日常训练的过程中,应凸出学生的主体地位,立足于学生之间存在的个体差异性,本着因材施教的原则,结合不同的学生群体,制定有差异化的训练目标、实施差异化的训练方法等。具体来说,针对身体素质较差的学生,可将篮球训练目标适当降低,针对身体素质好、喜欢篮球的学生,可适当提高训练目标,最终借助层次化的训练目标,满足所有学生的训练需求。

#### 2.2 加强高中生的反应能力

凭借高中运动篮球的培训内容,对高中生的身体协作能力展开有针对性的培训,使得学生不仅可以学会篮球的基础能力,还能在一定程度上提升反应能力。教师能够从体育教学中对学生的体育锻炼着手,针对高中生的身体关节以及组织等局部部分展开详细的训

练,提升学生身体局部组织的反应能力。除此之外,教师也可以根据对学生展开传球、上篮、运球等篮球技术的培训,使得学生尽快学会篮球技能,加强身体综合素质以及反应能力。

#### 2.3 强化高中学生之间的合作

篮球训练和高中的体育课堂教学紧密相关,不但能够为高中生营造良好的运动氛围,而且也能够增强体育运动与高中生之间的友好相处,在一定程度上为高中学生的全面健康发展奠定了基础。高中阶段是非常重要的时期,恰恰是高中生智力,心理全面发展的关键时期,这一时期的高中学生年龄尚小,有很强的好胜心,而且希望能够把自己的优点展现在其他同学的面前,以此获得别人的认可和赞许。针对这一现象,高中体育教师在进行篮球训练的教学过程当中,也可以选择分组进行竞赛的方法,要求每一个高中学生在进行篮球运动的时候找到自己的活动位置,感受集体的荣誉感,在每一个小组的成员的配合以及努力之下,获得比赛的胜利。

### 3 高中体育篮球训练的教学策略分析

#### 3.1 高中篮球教学应注重培养团队精神

在现今的教学当中,往往忽视了团队合作的功能。篮球运动在学校里的普及率也特别广,有些教师在教学时,时常忽视团队合作练习,过于强调个人训练。这不利于学生的团结协作发展,尤其是对于篮球来说。篮球是多人运动,要想靠一个人战胜一个队伍是不可能的事情。所以在教学之前,就应该让学生明确团队教学的重要性,必要时可以讲述相关的篮球历史,吸引学生的兴趣,提高他们学习的积极性。在篮球运动当中,每个人都有不同的使命和责任,如有的人适合冲锋,有的人适合后卫等,一开始就分好位置,这样上场时就不会混乱,也不会一窝蜂地乱抢球。大部分学生认为,需要进攻的人就只进攻,需要防守的人只防守,这种思维模式是错误的,因为不管是进攻还是防守,他们遇到的事情都是千变万化的,有可能适合防守的人,恰好就遇到了需要进攻的时候,反之亦然。同时,面对队员的弱点也需要加以补救和引导,这样才能形成一个凝聚的团体。每个人都在属于自己的区域内做好自己的工作,适当给同伴做掩护,其目的都是为了让队伍更好地得分。分工明确之后,进攻的效率大大提高,学生也能从中获得巨大的乐趣。

#### 3.2 学生的身体素质得到有效提升

事实上,篮球运动是一项对体能消耗相对较大的运动,在运动展开的过程当中可以有效提升学生各方面的素养。在篮球运动引入体育教学之后,学生的运动量得到了明显的提升,从学生的体育成

绩就可以看出:篮球运动训练融入体育教学之后,a层学生的数量从8%攀升到28%,而b层学生的数量从20%攀升到40%。由此也可以看出,学生的身体素质经过篮球运动训练得到了很大的提升。同时,在学生对篮球运动的兴趣得到有效提升之后,学生形成了篮球运动的意识和篮球运动的习惯,在日常生活中也会有意识地参与体育锻炼,这又进一步为学生身体素质提升奠定了基础。

### 3.3 因材施教,模拟实战场景

在进行篮球训练方面的学习中,尽管老师对他们进行了分组训练,但是每一个队伍的学习成果和它所具有的特点都是不一样的。因此,老师们可以在适当的情况下去举办一些小型的篮球比赛,按照正规的篮球比赛要求对他们的比赛进行制度上的规定,进行各组学员之间的模拟赛,从而让学员们知道自己的不足之处,让老师们知道学员们在学习的过程中所存在的一些问题,更好的对他们的问题进行分析和解决,提高篮球教学的教学质量,从而更好的让学生进行篮球训练。

### 3.4 分层次进行训练

通过上文的分析可以知道,高中阶段的学生在经历了小学和初中发展之后,篮球运动基础不尽相同,一些学生篮球运动水平相对较高,反之,也有一些学生初次接触篮球,还有一些学生对篮球不感兴趣。针对这些不同学生的状况,教师要分层次进行教学,针对学生的实际情况制定针对性的策略。具体来说,针对高水平的学生在进行篮球教学训练时,要渗透篮球教学的战术训练,使学生在学习的过程中通过自己的篮球运动水平,学习到更多的篮球运动精神。篮球作为一种团体运动,学生不仅要展示自己的技术,还要与其他学生进行有效配合,才能获取篮球比赛的胜利。因此,教师在课程教学中针对高水平的学生进行训练时,要关注篮球精神和篮球战术的教学。而针对初次接触篮球,缺乏篮球运动基础的学生,教师要注重篮球的理论和篮球的基础知识教学,使学生从基础做起,不断提高自己的篮球运动水平,并且在教学过程中要引导学生掌握正确的技术动作,这样才能够有效提高学生的篮球运动水平。另外,在对那些缺乏篮球兴趣的学生进行教学时,教师要利用多元化的方式展示篮球的魅力,通过篮球文化对学生进行渗透,使学生对篮球运动产生兴趣。例如教师在课程教学中,可以为学生讲述著名篮球运动员姚明的篮球运动生涯以及姚明的职业生涯趣事,以这些高水平运动员所具备的职业精神和体育精神感染学生,激发学生对篮球学习的动机和学生对篮球学习的兴趣,这样才能更好地进行教学与训练。

### 3.5 强化篮球训练教学管理

在优化高中篮球训练的过程中,基于学校对其重视程度不够、训练课程比较少、管理不够到位的现状,应全面加强篮球训练教学的管理工作,切实保障篮球训练的有效性。一方面,高中体育教师要认真履行自身的教学职责,认真地开展篮球训练活动。同时,还要寻求学校的配合,适当增加学校的体育课程,保障篮球训练活动的顺利开展;另一方面,教师在强化篮球训练教学管理时,还应紧紧围绕教学大纲,制定详细的教学计划,并紧紧围绕训练计划开展篮球训练;最后,体育教师在强化篮球训练的过程中,还应明确高中体育教学不仅仅包括篮球运动,还应强化其他项目教学,切实结合学生的实际情况,灵活开展篮球训练。

### 3.6 注重增强教师的综合能力

在展开教授的过程中,教师必须拥有丰富的篮球理论知识和实践的技术能力。在培训时,教师要对学生展开不同的教学形式;在教授时,教师需要严格认真,培训学生对篮球训练具有准确的理解以及合作认识。教师在教授时更需要提升对课堂的控制力,研究和归纳问题,展开学生的教学主题。除此之外,教师需要提升自己的理论教学质量,懂得各种各样的优秀教学方式,使用网络资源向学生教授篮球理论。

### 3.7 更新训练观念,注重培养学生个性

随着新课改的持续推进,学校和教师应该更新陈旧的篮球训练观念,全面认识学生身体素质培养的重要性,充分了解高中体育课程开设的重要性,有效促进学生德智体美劳的全面发展。首先,高中体育教师自身要意识到篮球训练对高中生成长的重要意义。其次,教师可以采用启发式教育形式,引领孩子正确地了解篮球,转变以往篮球训练的观念。教师还要选择适宜的篮球训练方式,激发学生篮球训练的积极性。另外,由于学校重视体育教学程度较低,以至于不能够合理安排课程设置,出现体育课程较少甚至被其他文化课占用的现象,针对这种现状,教育机构应该加大素质教育宣传力度,增强学校对于高中体育篮球训练的重视程度,通过这样的方式,使学校在课程设置上合理增多体育课程的数量,且严禁占课,以保障体育教学时间充裕[1]。针对学生个体的差异性,体育教师在教学过程中要注重学生个性的培养,作为篮球训练教师,在参与教学时需要充分挖掘学生篮球运动方面的潜能,也需要充分激发学生对篮球运动的学习的激情和兴趣。而对于部分同学因为身体状况或者其他不可控的因素导致不乐意参与篮球训练的情况,教师应该采用因材施教,分层教学的方式进行教学,让学生认为篮球训练是一种兴趣而不是负担,从而缓解学生心理上的压力,更好地参与篮球训练。

### 结语

当前的高中学校中,不仅要重视各种各样的升学考试项目,还应当加大对于各类体育运动方面的重视程度,使得学生能够得到全身心的健康成长,而站在高中篮球训练的角度上来看,其不仅可以有效缓解较大的学习压力,还能够更好的做到劳逸结合,使其能够有着更加充沛的精力来完成各种学习任务。因此,针对目前篮球训练中出现的问题,教师以及学校两方面必须要加以重视,并采取针对性措施进行解决,保证高中篮球训练的实效性不受影响。

### 参考文献:

- [1] 刘平. 探究高中篮球训练特点及教学策略[J]. 当代家庭教育, 2020(32):106-107.
- [2] 段宝林. 高中体育篮球的训练特点及教学策略探究[J]. 考试周刊, 2020(50):121-122.
- [3] 曹颖荐. 高中体育篮球训练的特点及其教学策略分析[J]. 高考, 2020(10):189.
- [4] 王贤华, 张道华. 浅议高中体育篮球训练的特点及教学策略[J]. 文体用品与科技, 2020(2):164-165.
- [5] 毕军. 浅析高中体育篮球训练的特点及其教学策略[J]. 当代体育科技, 2019, 9(34):35+37.