

对高中体育篮球教学的实践与思考

于彧

(大连市建设学校)

摘要: 篮球作为一项活动范围广泛的运动项目,在高中体育教学中占据着重要地位。教师需结合学生的实际情况进行综合分析,及时调整训练方式,以提高学生的篮球技能及身体素质。基于此,文章首先从四个方面探讨了高中体育篮球教学实践策略,并对实践策略进行综合思考,希望对高中体育教师教学提供参考。

关键词: 高中体育; 篮球教学; 实践策略

由于篮球运动本身就具备瞬时、竞争的特点,所以教学过程中要确保学生掌握到一定的运动技能,促进身体其他素质的综合性发展。可是如何克服掉篮球运动中那些过于盲目的训练效果,使得整个力量训练更为系统、科学化,短时间内获得最佳的效果,这是高中体育教师应该思考的主要问题。对此,教师应该从运球、投球、传球和战术训练等多个方面提高学生的篮球技能,保证学生的整体素质达到既定标准。

一、高中体育篮球教学实践策略

1. 运球训练

运球是单手连续拍球,并从地面反弹的一项拍球动作,运球作为一种进攻手段,主要是突破防守,并实现快速进攻,提高学生的运球水平,有助于提高最终比赛的获胜率。而在训练过程中,首先让学生对篮球的重量、运动速度和方向等有确切认知,逐渐增强学生对篮球的感知能力,培养学生的球感。而在实践训练的过程中,应该从以下几个方面入手,第一,纠正学生的站姿,五指张开,手要跟随大脑给出的指令做出适当的拍球运动,重点强调学生对篮球的把控能力。第二,关注学生在运球时的情绪如何,针对一些篮感能力薄弱的学生,反复训练仍达不到理想效果的时候,教师要做好这类学生的情绪引导工作,增强他们的体验感,避免受到负面影响影响学生的参与兴趣。

2. 投球训练

投球训练大多是体现在“三步篮”方面,结合学生的实际情况进行综合分析,教师首先要让学生掌握正确的投篮姿势,从脚裸、关节、手腕等方面循序前进,力道越往上,发力会越小。而且教师在讲解重点内容的时候,应该提前做好相应的释放工作,演示正确的投篮方向,并要求学生模仿教师的姿态展开训练。实际操作的过程中,进行分组训练,将个子高的学生和个子矮的学生进行合理分配,个子高的学生外圈训练;而个子矮的学生则是内圈训练。整个教学训练过程中,必须保证学生的眼睛、手腕和腿等肢体的一致性,这样才能提高学生的临场反应能力。

3. 传球训练

为了更好地完成传球教学,教师提出了一些具体对策。首先是“多角”传球,这是现阶段最好的训练手段,既包含了接球练习,也有跑位训练等,所以要体现出接球的多元化特点,可以从徒手训练开始,接着练习弧形跑位,教师要告诉学生传球的具体区域。其次,循序渐进的传球,教师要求学生将移动、跑位和传球等训练工作结合在一起,尤其是在跑位的时候,判断来球的角度,保持重心,避免出现“走步”的情况。最后,个案教学法的有效应用,让学生掌握和了解篮球技术,引导学生发挥出自身的优势,这才是教学活动得以顺利开展的有效依据,可以更好地完成目标,并形成新的运动规律。

4. 战术训练

日常的篮球教学中,教师应该让学生们在潜移默化的过程中就形成一定的战术意识,这就需要教师在训练的时候,加大训练力度,也要向学生传授相关的理论知识。例如在最基础战术-传切的教学,教师让学生以V字型切入,当防守员紧紧跟着你的时候,你就

需要向篮框的方向中推进,速度也可以慢一点,用于迷惑对手,然后突然启动,反向传球。其次,还可以通过L型的方向切入,如果防守人一直纠缠你,而你已经使用了几次V型传球无法起到一个良好的效果,就可以趁着对手不注意的时候,使用L型的方式传球。最后,还可以使用反跑溜底线的方式,尽量以眼神的方式告诉队友,你想要使用的战术,不要用手比划,不然会被识别出来。

二、高校体育篮球教学的思考

1. 培养学生的团队意识

由于篮球是一项合作的工作,所以团队精神也是非常重要的,在集体中必不可少的是团队精神,所以在比赛过程中,不论是什么样的战术都需要五个人一起配合,这样才能取得一个最佳的效果。教师在训练的时候,也应该注重让学生维持攻守的平衡,在了解了实际的配合规律和配合战术之后,充分发挥出自身的主动性。

2. 合理安排教学内容

在教学环节上看,要有熟练的理论知识是掌握篮球技能的关键所在,教师应该合理安排教学内容,逐渐提高学生的肌肉群结构。对此,教师采用游戏的形式,设计学生喜欢的情境,达到寓教于乐的目的,例如在“拍球”的训练中,融合“小球跳舞”的游戏,观察球的弹起高度,或者是在“投球”阶段,设计“挑战森林王”的游戏,利用动物头像,将其贴在泡沫垫上,用绳子泡沫垫吊在相应的位置。学生是挑战者,将篮球看作是“炸弹”,开始练习投球。在这种极具趣味性的活动情景下,学生很快掌握到了一些基本的篮球动作,提高了他们肌肉群的反应速度,对于练习中接收到的信息,第一时间做出相应的反馈,最大限度地刺激了肌肉群的收缩。

3. 理论和实践的有效整合

篮球教学的过程中,就更加需要兼顾理论知识的教授和实践训练,并且两者缺一不可。因为在实际的篮球比赛中,不仅需要学生具有专业的篮球技能,也需要他们具有相应的理论知识,只有这样,才能保证学生在比赛过程中能够大获全胜。一方面教师加强理论知识的教学,系统性的教学过程中提高学生的竞技能力;另一方面,组织实践演练活动,提高学生的随机应变能力,根据实际情况调整运球、投球技能。

结束语:

高中体育篮球教学活动中,教师应该注重调动学生参与的积极性,鼓励更多学生参与其中,并且采用合适的教学方法,使得学生结合正确的方法进行训练,使得学生主动投入到项目中。同时,为了激发出学生的运动潜能,教师要开展针对性的训练,以提升篮球教学的有效性,帮助学生掌握篮球运动技巧。

参考文献:

- [1] 王东胜. 如何在高中体育篮球教学中渗透“快乐体育”理念[J]. 学苑教育, 2019, 000(021):P.91-91.
- [2] 蒲杰. 浅析高中体育篮球教学中学生自组织能力的构成[J]. 教育, 2016, 000(004):00165-00165.
- [3] 周亚章. 如何在高中体育篮球教学中渗透“快乐体育”理念[J]. 考试周刊, 2018, 000(017):137-137.