

篮球游戏在高职篮球教学中的应用分析

袁振丰

(天津商务职业学院)

摘要: 篮球运动深受高职学生喜爱, 篮球教学也是高职体育教学活动的重要组成部分, 篮球训练过程比较专业, 一方面考验学生的意志力, 另一方面也考验学生的体能。随着新课程改革推进, 高职体育教育地位不断提升, 高职院校开始认识到体育教育的重要性, 旨在给高职学生提供全面发展的契机。提升高职篮球教学水平, 也是新时期促进高职学生全面发展的举措之一, 因此下文以篮球游戏运用为例, 分析指导高职篮球教学活动的主要策略, 旨在构建高效的高职篮球教学课堂。

关键词: 篮球游戏; 高职篮球教学; 策略

引言:

就目前高职院校篮球教学现状来说, 学生参与篮球运动的积极性依然有待提升, 尤其是传统教学模式影响下, 教师作为课堂教学活动中的主体, 学生的主体性优势无法得到集中体现, 这不利于篮球课程教学目标落实。在不良的教学氛围影响下, 篮球教学活动组织难度大, 因此我们必须尝试改变这一现状, 基于高职学生的兴趣特点、认知水平、运动基础、身体素质等要素, 分析科学的教学指导策略^[1]。游戏教学法在各学段、各学科的教学活动中都有很大的应用价值, 因此我们可以在高职篮球教学活动中引入篮球游戏, 并且合理筛选游戏内容和形式, 推动教学目标落实。针对当前高职篮球教学中篮球应用过程中存在的问题, 我们需要精准展开教学研究, 逐步解决教学问题, 提升课程教学水平。

1. 运用篮球游戏开展热身活动

热身环节是体育教学活动的开端, 学生做好热身运动可以减少运动损伤。常规高职体育课堂热身活动以慢跑、做定位操等方式为主, 热身活动形式比较单一, 无法全面激发学生参与兴趣。篮球游戏引入高职篮球教学活动中来, 对学生的吸引力提升, 且热身效果良好, 比如笔者在热身环节就设计了 50 米“弓步走”接力赛, 在篮球场内地要求学生以接力赛的形式进行往返弓步走, 以拍后背的方式完成对接。这样的游戏活动可以给学生提供充足的热身机会, 避免学生在后续的活动产生拉伤, 对学生的关节活动能力提高也有积极影响。这之后, 给学生短暂的自由带球运动时间, 初步培养学生的“球感”, 为后续的教学活动做铺垫。

2. 运用篮球游戏讲解战术配合

战术配合教学是篮球运动教学的核心环节, 传统的高职篮球课上, 教师对于战术配合环节的教学多采用口头讲述方式, 教学效果不理想, 学生在实战环节得到的指导不足, 且缺乏参与练习活动的积极性, 不利于提高学生的实战能力, 在实际比赛活动中学生的战术配合能力水平较低^[2]。基于此, 我们可以选择合适的篮球游戏强化战术配合, 实现理论知识教学和实践教学环节相结合的效果, 给学生提供充足的战术配合指导, 促进知行合一。例如, 简单的战术配合教学中, 我们可以组织学生参与“人盯人”的攻防游戏, 首先, 按照学生意愿、运动能力把学生两两分组, 每小组人数控制在 4-6 人左右。一组作为进攻方、另一组作为防守方, 双方遵守比赛规则, 直接进攻或者辅助队友进攻, 摆脱防守, 投篮成功之后获得分数。之后攻守转换。双方按照自己作为攻防或者守方的角色, 商议战术, 提高队员之间的配合能力。游戏活动进行过程中, 教师要细致观察学生的战术动作、心动路线, 做出预判, 引导学生调整攻防战术, 提高学生的进攻与防守能力。以教师的观察和指导为基础, 学生可以在参与游戏的过程中深化对篮球运动战术配合的认知, 形成较好的团队协作与灵活攻守的意识。

3. 运用篮球游戏进行篮球训练

3.1 体能训练

篮球运动对运动员的体能要求比较高, 因此在篮球教学中, 体

能训练一直是要点。高职篮球运动教学中, 教师同样需要指导学生科学参与体能训练, 全面提高学生的体能水平^[3]。笔者在组织体能训练活动的时候, 为了全面激发学生参与体能训练活动的兴趣, 就选择学生熟悉的跳皮筋游戏, 游戏过程中把学生分组, 依然是每组人数 4-6 人左, 要求学生纵向列队站于绳后, 在起跳点把提前准备好的 3 根橡皮筋拉撑至 65、75 和 85cm 的高度, 相邻橡皮筋之间的距离控制在 1.5 米左右。游戏正式开始的时候, 每小组学生轮流做双脚离地起跳的动作, 逐个跳过橡皮筋, 全部通过的小组 10 分。如果有小组的学生在跳皮筋的过程中触碰到皮筋则扣除 1 分, 最后以分数最高的小组获胜, 可以指定其它小组学生表演节目或者接受其它“惩罚”。这样的游戏活动趣味性强, 同时学生可以在参与游戏的过程中获得体能训练的机会。

3.2 技术动作训练

技术动作训练是进一步提高学生篮球运动能力的环节, 高职篮球教学活动中我们要重视起技术动作训练。引入篮球游戏之后, 技术动作训练过程更具趣味性, 可以很大程度上避免学生产生倦怠情绪。如在常规的篮球技术动作训练过程中, 我们可以组织学生绕“8”字参与障碍运球比赛, 以小组或者个人单位参赛, 在最短时间内运球穿越障碍则算获胜, 中途丢球则需要返回远点重新出发。学生在参与游戏的过程中, 产生强烈的竞争意识, 同时可以提高其控球能力。随着学生控球能力提高, 我们还可以逐渐增加“人形障碍”环节, 把抢球融入到游戏中, 提高学生运球突破动态障碍的能力, 真正实现技术动作训练目标, 让学生在趣味学习的过程中获得能力提升的机会。

结语:

和传统篮球教学形式比较起来, 游戏教学模式更能够在激发学生学习兴趣的同时, 帮助渗透篮球运动技巧、训练学生体能, 帮助有效落实篮球运动教学目标。高职篮球教学中运用篮球游戏, 转变了传统教学模式影响下单一、枯燥的教学状态, 使学生获得了更为优质的参与体验。但尽管篮球游戏在高职篮球教学活动中的应用价值突出, 部分教师却不能够有效利用篮球游戏, 在游戏内容与形式选择以及教学指导方面都有欠缺, 由此可见, 推进高职篮球教学改革依然是我们当前艰巨的教学工作任务。上文主要立足高职篮球教学实践, 分析应用篮球游戏的有效路径, 希望研究内容可供参考, 在助力高职篮球教学模式改革方面发挥积极作用。

参考文献:

- [1] 王利明. 篮球游戏在高职篮球教学中实践探索与尝试[J]. 新教育时代电子杂志: 学生版, 2018, 41(11): 251-252.
- [2] 王红亮. 论体育游戏在高职院校篮球教学中的创新运用[J]. 读与写, 2018, 15(16): 121-122.
- [3] 周文胜. 篮球游戏在高职篮球教学中的具体应用策略探析[J]. 中文信息, 2018, 27(03): 110-111.