

# 高中体育教学中篮球训练的有效策略

高俊波

辽宁省鞍山市第八中学 辽宁 鞍山 114000

**摘要:**在我国社会的快速发展下人们不仅重视学生们各方面能力的培养,还注重学生们在兴趣爱好方面的学习,特别是目前我国篮球这一体育项目非常的受学生们的欢迎。在高中时期,学生学习压力普遍较大,学生的身体素质近些年也有所下降,通过提升篮球训练的有效性,可以有效帮助学生缓解学习压力,掌握更多篮球运动的技巧,并提高身体素质。可见,高中体育篮球训练对学生的身心健康发展具有重要的意义。因此,本文分析了高中体育教学中篮球训练的有效策略,以供参考。

**关键词:**高中体育;篮球训练;策略

作为四大球类运动之一,篮球运动有着丰富而复杂的技术原理和动作技巧。在传统的高中体育课堂教学体系中,篮球教学课时安排得比较少,学生的篮球技能水平存在很大的差异。部分学生对篮球运动有着极大的兴趣,部分学生对篮球运动丝毫不感兴趣,甚至有些学生在进入高中之前几乎没有接触过篮球,因此,高中体育篮球教学存在一定的难度。为了利用有限的课堂时间帮助学生提升篮球技能,教师需要结合学生的实际情况,有针对性地选择合适的教学方法,打造高质量的体育课堂。

## 一、高中体育教学中进行篮球训练运动的意义

篮球训练运动不仅仅是高中体育教学当中的主要内容,而且也是提升学生身体素质,锻炼学生体力,培养学生的团队意识和勇敢拼搏能力的体育运动方式。

### (一) 提高学生的素质

根据世界卫生组织所发布的报告,我们可以看出,参与篮球运动训练不仅仅能够帮助高血压这些慢性疾病降低它们的发病率。与此同时,体育运动篮球训练对于其他的体育运动训练来说,篮球运动的训练结果是很明显的。因为中学生的年龄尚小,所以活泼好动是他们的特点,因此高中体育教师在在进行教学的时候,依靠篮球体育运动不但能够促进高中学生的身体新陈代谢,而且能够在一定程度上提高高中学生的神经反应能力,与此同时,也能够增强高中学生的免疫力。除此之外,高中体育教师在在进行篮球教学的过程当中,采用不同的训练方法对高中学生的肢体运动训练也能有高效的提升,也能够为高中学生的体育活动奠定好基础。

### (二) 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,不但能够为高中学生营造良好的运动氛围,而且也能够增强体育运动与高中学生之间的友好相处,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,恰恰是高中学生智力,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。

## 二、高中体育教学中篮球训练存在的问题

### (一) 传统的思想观念,不重视学生个性发展

在高中阶段部分老师和学生的篮球训练思想落后,他们一直认为高中学习主要是为了高考能够取得优异的成绩,所以在高中实际教学过程中,教师和学生关注的重点是文化课程,体育课程往往被忽视。一方面,许多学生在思想上并不

重视篮球训练,并且认为篮球训练只是缓解学习压力没有其他的意义。另一方面,教师在篮球训练实际教学过程中不重视课程安排,组织学生进行篮球训练的积极性不高,其次教师在讲解篮球训练的专业动作时,也没有用心教授,大多都是让学生机械模仿自己的动作,在一定程度上降低了学生学习的积极性。此外,老师在篮球训练教学的过程中,忽略学生个体的差异性,不注重学生个性发展,针对学生的篮球学习心理也欠缺科学性指导,篮球训练开展也不够全面。同时,高中体育篮球训练教学内容的选择以及课程的安排都存在或多或少的问题。综合这些因素,造成学生对体育篮球训练课程厌倦,导致体育篮球训练的教学质量和教学成效大大降低。

### (二) 陈旧的篮球训练模式

当前在篮球训练实际教学过程中,大多数教师都是让学生机械重复自己的动作,很少会从篮球技术层面给学生讲解篮球运动技能。同时,教师也很少传授给学生一些篮球方面的理论知识,比如战术配合、扣球技巧等等。此外,因为篮球运动项目不单单是只依靠个人取得优异成绩的,而是需要团队协作的力量才能取得良好的成果。然而,学生在实际的篮球训练过程,教师并不重视学生团结协作的训练。可见,学生实际的篮球训练是在缺乏教师传授理论知识和陈旧篮球训练模式的条件下进行的,从而影响了学生学习的积极性,在一定程度上阻碍了篮球训练的开展。

### (三) 篮球训练管理力度不足。

年来,国家教育机构愈来愈重视体育训练,在师资力量以及办学资源配备上给予大力支持,所以在这种背景下高中体育篮球训练的开展工作得到了一定的改善。比如,高中体育篮球训练的组织形式日渐丰富,篮球训练的管理措施日渐优化。但是部分教师在体育篮球训练教学过程中,仍然存在随意组织的缺点。另外,高中阶段对体育篮球训练的评判指标体系没有明确,以至于无法科学地评价教师教学任务是否达标和教学效果是否良好,更无法具体规划篮球训练。学校与教师在篮球训练管理中的不足,降低了篮球训练教学质量。

## 三、高中体育教学中篮球训练的有效策略

### (一) 借助多媒体技术,学习篮球理论

当前的体育教学实践要实现理论和实践的有机融合,这也就意味着教师不仅要开展科学的实战训练,还应当让学生掌握篮球的基础理论知识。教师在课上若一味讲解枯燥的理论,学生必然会感到乏味,但是要学好篮球,基本的篮球知识是不可或缺的。近年来,现代教育手段的应用在学校里越来越广泛,教师利用现代多媒体辅助教学手段可解决学生不喜欢上理论课这一问题。例如,在课堂教学的过程中,教师可以充分借助多媒体技术,以课件播放形式替代传统的教师口头解说方式,提升理论知识的趣味性。教师在高难度动作

解析环节,可以结合 GIF 动图或者视频,让学生反复观看。教师还可以在播放视频的过程中充分发挥篮球明星的榜样作用,介绍他们的励志故事,展现他们团结合作、努力拼搏的精神,这些对帮助学生树立正确的价值观大有裨益。现代教育教学手段无疑能更好地服务篮球教学。教学中,教师应当注意给予学生充分的鼓励,并结合各种形式的合作学习活动,培养他们的实践能力及创新能力,帮助他们树立协同合作、互帮互助的意识。在组织合作学习的过程中,教师要鼓励学生畅所欲言,大胆展现个人风采和表达个人见解,坚持以人为本的教学理念,让学生能够充分结合自己的兴趣及现实需求展开积极有效的表达。这种教学模式有助于促进学生之间的交流互动,能为学生营造出一种积极向上的快乐学习氛围。

### (二) 借助竞赛活动,培养篮球技能

高中阶段篮球课程相对初中来说难度有所提高,需要学生具备一定的篮球基础。高中生练习篮球,不仅需要了解基本的篮球技能,而且需要以此为基础学习一定的战略战术,能够参加各种形式的篮球活动。高中篮球教学的主要教学目标就是使学生了解篮球基本技能,掌握相应的战术动作。例如各种传球动作。学生在传球时,应保持正直站立,平视传球目标,充分借助脚后发力,这样才能够保持身体重心向前倾斜,使力量可以顺着手臂传达到球体,或者也可以结合手腕垂直发力将球投出。教学的过程中,教师应当融入学生群体中,通过动作示范,帮助学生充分深入理解传球技术在篮球比赛中的重要性。在掌握基本动作后,教师可采用实战的方式,使学生在实践中进一步领会动作要领。

### (三) 利用微课辅助教学,学习篮球动作

随着信息技术的快速发展,在教育行业,微课教学法的应用范围不断扩大。从效果上看,在高中体育课堂教学中,微课教学法的应用有助于突破传统教学的局限性,促进教学质量的提升。传统高中体育篮球课堂上,很多教师给学生示范的篮球技术动作不够标准,导致教学效果不佳。当下,教师可以利用网络和软件提前制作微课教学视频,然后在课堂上借助多媒体教学设备为学生播放,如此不仅能够调动学生的学习积极性,而且能够让学生观看到更为规范的示范动作。例如,教师可以借助互联网资源,下载专业篮球明星的训练和比赛视频,然后将之加入微课教学视频中。教师在课堂上为学生播放此视频,并在学生观看专业的篮球动作时,结合教师自己的理解和学生的接受情况,做出适当的说明与补充,引导学生深入了解篮球运动。微课教学法的应用大大提高了学生的课堂参与积极性,也为教师打造高质量的课堂奠定了良好基础。现今,微课这种新型的教学手段不仅能够提高课堂的教学效率,而且有助于提升学生对体育学习的兴趣。教师要通过不断摸索,打破传统教学模式的枷锁,改革创新体育教学模式,有效激发学生的自主探究能力、实践能力,拓宽学生的创新思维,进而切实推动素质教育,促进学生全面发展。

### (四) 借助游戏活动,培养篮球兴趣

教育学家认为,学生在快乐的状态下学习往往能取得事半功倍的效果。在高中体育篮球训练过程中,教师同样需要激发学生的兴趣,激发其积极参与篮球活动的意愿。为此,教师需要基于高中体育篮球教学的目标,结合学生现有的认知水平,精心设计兼具多样性和趣味性的篮球训练游戏活动。学生被充满趣味的游戏活动吸引,以积极的心态参与篮球训练活动,其学习效能将会大大提高。以篮球急停跳投技术训练为例,教师可结合闯关游戏的方式开展篮球教学:第一关,学生站立于罚球区附近完成急停跳投;第二关,学生站立于篮球架左侧完成急停跳投;第三关,学生站立于篮球架右侧完成跳投。待学生成功完成这三关游戏之后,教师可以将跳

投位置置于难度更高的三分区之外。为了激励学生完成闯关游戏活动,增加活动的竞争性,教师可在每次闯关结束之后,给予表现优秀的学生相应的奖励。在游戏的辅助下,学生会更放松更愉悦,对篮球更有学习兴趣,这将为他们接下来在课堂上进行高效的篮球训练奠定基础。

### (五) 加强篮球训练管理力度及提高教师教学水平

高中体育教师需要科学地规划有关篮球训练的各方面内容,教师在实际教学过程中不能完全按照自己的意愿进行工作。学校和教师需要重视高中阶段的体育训练,对篮球训练实施有效的管理,建立健全篮球训练课程评价体系,保证篮球训练教学的有效开展。同时,需要注意的是教师的教学水平直接关系到教学效果的好坏,因此想要有效提升教师的教学水平就必须建设素质好、专业性强的教师团队。学校在招聘体育教师时,多加留意教师专业素养是否符合教学标准,教学方式是否能让真正提高篮球运动技能,综合相应的因素再决定该教师是否被录用,学校也要加强篮球训练的教学培训,提高教师教学质量。

### (六) 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长成的重要意义。其次,教师可以采用启发式教育形式,引领孩子正确地理解篮球,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。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。

## 四、结语

总而言之,教师应该注重对教学思想和教学模式的创新。在组织高中体育课堂教学活动的过程中,教师应充分了解学生实际情况,选择恰当的教学方法,适时调整教学内容,充分调动学生参加篮球技巧训练活动的积极性,促进学生素质的全面发展。

## 参考文献:

- [1] 苑高兴. 高中体育篮球训练的特点及其教学策略分析[J]. 河南师范大学学报(教育科学版), 2020, (11): 83-87.
- [2] 吴永刚, 崔旭艳. 浅析高中体育篮球训练的特点及其教学策略[J]. 晋东南师范专科学校学报, 2020, (15): 54-56.
- [3] 谢爱文. 刍议高中体育篮球训练的特点及其教学策略[J]. 当代体育科技, 2020, 5(29): 47-48.
- [4] 周松. 高中体育篮球训练的有效对策分析[J]. 新课程导学, 2020(15): 43.