

关于小学篮球三步上篮的教学研究

陈 松

水城区陡箐镇陡箐小学 553050

摘 要:随着我国经济的发展和社会的进步,人们的物质生活得到了极大的满足。在此背景下,人们开始追求精神上的享受。越来越多的人开始进行体育锻炼,学校也越来越注重对学生进行体育训练。篮球是一项被世界各国人民所广泛喜爱的体育项目,适当进行篮球运动一方面可以增强人们的体质,另一方面也有利于锻炼人们的团队协作能力。三步上篮既是篮球的基础又是篮球的核心技术,同时在篮球运动比赛中也占据着重要地位。篮球虽然在各项体育活动当中是一项受到广大学生所青睐的体育运动,但仍然受生理条件、成长环境、性别等各方面的限制,不同学生对篮球的掌握程度有着很大的不同。因此,体育教师在教学过程中应当根据每个学生的特点设计多样化的训练方案,并通过行之有效的训练方案提升学生的学习效果,因此,本文针对三步上篮的篮球训练方法进行研究,研究出合适、高效的训练方法,促使学生能够对三步上篮有正确的认识,同时也能够产生对篮球的学习兴趣。

关键词: 篮球; 三步上篮; 训练方法; 改进

篮球是一项国际运动项目,同时也是最受学生欢迎的一项运动项目,另外,篮球还是体育课的有机组成部分。篮球这项体育运动深受我国中小学生的喜爱,随着我国教育制度改革的推进,篮球教学在小学体育课中的占据重要地位,但对于小学生而言,篮球的难度系数还是比较大的,特别是篮球中的标准动作“三步上篮”,就很难掌握其中的要点。因此,体育教师在小学生篮球教学中应对此引起足够重视,根据每个学生的特点设计多样化的训练方案,并通过行之有效的训练方案提升学生的学习效果。基于此,文章结合自身的教学经验,就如何提高篮球“三步上篮”的教学质量和教学效率提出几点建议。

一、三步上篮的定义

“三步上篮”是篮球运动的专业术语,是指运动员大约从三分线位置接球、运球、控球至靠近篮板位置,完成精准投篮的连贯性技术动作。通常情况下,运动员在快速进攻和突破防守切入篮下时,会采用三步上篮步法。由于篮球项目对运动员的技术动作有明确的规定,所以“三步上篮”实为“一步上篮”,决不能理解为“跨三步后再上篮”。

二、小学体育篮球教学中存在的主要问题

(一) 篮球应试考核的局限性过大,学生应付性学习

当前我国很多地区的应试思想非常严重,这也直接影响了学校的篮球教育。当前许多学校的篮球技能考核仅仅根据学生的考核成绩定义学生的学习效果,而忽略了学生的实际训练成果,这在很大程度上打击了学生学习篮球的热情。在应试教育的背景下,篮球考核的题目常常都是固定的,因此,体育教师在篮球训练过程中常常会通过重复的应试训练提升学生的考核成绩,对于篮球基础较好的学生来说当前的篮球考试非常简单,他们不需要付出多少努力便可以取得良好的成绩。而对于篮球基础较差的学生来说,即使他们付出了艰辛的努力往往也不能取得良好的成绩。以篮球中的“三步上篮”考试项目为例,很多学生为了应付考试花费了大量时间苦练“三步上篮”技术,在这种环境下他们可能无法掌握“三步上篮”的运用技巧,就更不用说在实际中的运用了。以上的情况在现今学校中比比皆是,最后给出的成绩既无法保证公平,因为学生们本身的基础相差太大,同时也不能够有效的提升学生们的篮球技能。最重要的是,这在一定程度上影响了学生对篮球的兴趣,会使学生认为篮球这项运动是不

受重视的运动,使原先对篮球感兴趣的同学也逐渐丧失学习篮球的欲望。为此,篮球教师应当及时的向学校部门反映及时的对考核形式进行改革,从而杜绝此类现象的出现。

(二) 缺乏篮球专业指导,容易对学生造成伤害

现阶段,我国小学体育教师数量极度缺乏,而且教师的教学水平还有待提高,部分体育教师缺乏“小篮球”的教学经验,导致小学生篮球教学质量并不理想。受客观条件的限制,当前许多学校都缺乏专业的篮球教师,在篮球课上任教的教师多为文化课教师,他们只是兼职教授篮球课程,通常情况下他们只是进行文化课指导,而忽视了对篮球实践运动的研究。多数篮球教师缺乏必要的篮球基础知识,他们无法结合篮球训练实践经验对学生实施合理的篮球训练。甚至有些教师对篮球基础安全知识也缺乏必要的了解,这很容易导致学生在进行篮球运动中受伤。这就造成了学生学到的篮球知识是片面的、不系统的,甚至是错误的,会严重影响教学质量,同时影响学生的学习兴趣,最终影响的是学生的全方面发展,这对来说,是极大的损失。因此,这个问题需要各学校及相关教育部门引起重视,杜绝不专业的体育老师授课的现象。最有效的解决办法就是学校相关领导应当积极地招聘篮球专业教师,同时,老师也需要及时的进行教学方式和模式的改进,从而为高质量的篮球训练奠定基础。

三、改进三步上篮训练方法的策略

(一) 教师以身作则,带动学生学习的兴趣

为切实提升学生学习篮球的兴趣,教师应当以充足的训练热情投身篮球技术训练中。在实际训练过程中教师应当制定严格的训练计划,让学生规律的练习篮球技能,从而帮助学生产生对篮球的兴趣。在实际训练过程中教师不应当仅仅注重对学生篮球技能的培养,还应当促进学生各方面能力的协同发展,通过锻炼学生的各方面能力帮助学生提升学生的篮球综合技能。同时,教师在进行训练的过程中,不能只注重于讲解,要以学生为主体,以学生的接受程度以及学习情况进行教学,这样学生才能够充分的掌握动作的要领。最重要的是可以使学生动起来,让学生在不断地动作练习中激起自己学习的欲望,产生对三步上篮的兴趣,并最终充分的融入课堂教学当中。充分带动学生的积极性,使学生能够主动的学习,而不是被动的接受,这样才能够使三步上篮的教学进行的更加顺利,同时达到事半功倍的效果,促使教学任务

的高质量完成。

(二) 教师要改进自己的训练策略

通常情况下学校的体育课较为分散,常常一周才有一节体育课,在学生学习了篮球技能后很容易因为长时间缺乏练习而遗忘知识点。为此篮球教师应当积极的与学校进行沟通和交流,通过集中的体育课程提升学生对篮球技能的掌握程度。以“三步上篮”技能为例,对于篮球基础技能薄弱的学生来说学习“三步上篮”技能是非常困难的,因此教师可以引导学生放慢速度,在学生进行慢速度练习时教师应当及时的给学生提供学习建议,从而增强学生对“三步上篮”技能的理解程度。另外,教师可以将烦琐的篮球知识以简短口令的方式展示给学生,将复杂的“三步上篮”技能知识转化为“运球、一跨、二跨、三高跳、投篮”的口令,这样对于学生理解“三步上篮”技能有很大的帮助。在原来的篮球教学中,老师通常没有系统地进行系列性动作的教学,往往是一个一个动作的教,而学生不能了解连贯的动作是什么样的。因此,针对这个方面就需要老师一个一个动作的教学完成后,对学生进行连贯性的动作示范,给学生一个定向,学生才能够进行模仿,而在模仿过程中,老师需要及时的纠正学生动作中的错误。当学生能够正确的做出三步上篮的系列动作后,接下来就需要学生能够自主的练习,将动作做熟练,为了学生能够有极高的练习积极性,老师也可以分组进行比赛,通过竞赛的方式激起学生练习的积极性。同时也能够起到组内成员互相监督、互相帮助的作用,通过这样的方式,引起学生的主动性,从而使学生能够熟练掌握三步上篮的动作技能,并付诸实际训练当中。

(三) 课前认真备课,课上勤于指导、多加督促

充足的备课是打造优质篮球课堂的基础和前提,因此教师在课前应当进行充足的备课,并在课上专注的为学生讲解篮球技能。在实际训练过程中教师应当进行细致的讲解,通过这种方式满足不同层次学生的学习需求。例如教师在讲解“三步上篮”时,教师可以将“三步上篮”动作进行分解,细致的讲解以怎样的方式运球、以怎样的方式去投篮,并且积极的鼓励学生进行技能练习。教师应当积极的鼓励学生进行充分的练习,从而让学生在充分的练习中领悟篮球技能知识学习的技巧。在学生实际操作过程中教师应当及时的指出学生的不足,并积极的帮助学生弥补不足之处。倘若教师没有积极的指出学生在练习过程中的不足,一旦学生养成习惯将很难再去改变。因此,在学生学习初期教师便应当及时的指出学生的不足之处。另外,学校应当引入专业篮球专业教师打造优质的篮球师资队伍,并定期的组织学生参加校外培训,使教师在充分的学习中提升自己的专业素养。学校应当确保篮球教师的专业性,而不应当让担任文化课训练任务的教师进行篮球训练。同时,教师也需要进行及时的反思,简单来说就是,时刻关注学生的学习情况,然后通过学生的反馈,总结分析自己的教学方式和内容是否需要改进,同时在备课时要结合学生的学习情况,制定出适合的教学内容。通过以上的多种形式的综合有效的提升篮球训练水平。

(四) 通过课外练习提高训练质量

由于受篮球课时的限制,学生无法在课上进行充分的三步上篮练习。而恰恰缺乏充分的练习是无法从根本上掌握三步上篮技巧的。因此,要想有效的提升学生对三步上篮技巧的掌握程度,篮球教师便需要组织课外活动帮助学生进行课外练习。例如,教师可以组织篮球三步上篮投篮比赛并鼓励学生踊跃参加,参加比赛的学生会抽出大量时间进行三步上

篮练习,通过这种方式可以帮助学生有效的掌握三步上篮技巧;老师还可以在班级内选出较为优秀的学生作为小导师,在课下的时候,同学们如果有不懂的动作,可以及时的和小导师沟通,并及时学习或改正,从而能够进行及时高效的训练;随着互联网的高速发展,网络已经被应用到了各行各业,因此教师还可以采取进行线上教学模式,简单来说就是通过网络进行教学,老师可以建一个聊天室,在聊天室里及时解答学生在课上没有听懂的地方。同时也可以上传一些和三步上篮有关的视频,通过这样的方式及时了解学生的学习情况,以备下次课程的教学内容。同时,在聊天室里,同学之间也可以相互沟通交流,分享自己的练习过程及遇到的困难,或是自己的成功经验等等,这样不仅能够激发学生们的学习兴趣,同时也能够大幅度的提升学生的学习进度,大范围的解决学生们遇到的问题和困难。

(五) 帮助学生灵活的运用三步上篮

在篮球比赛中三步上篮技巧是一个被广泛应用的篮球技巧,因此,当学生已经能够熟练的掌握三步上篮技巧之后,教师便应当对学生进行实际应用训练。教师在实际应用训练中,应当引导学生把握时间和空间。时间上把握上篮的节奏让防守人员猝不及防,只有这样才能完成三步投篮。空间上根据实际状况调整步伐的大小,从而占据有利的投篮位置。总之,三步投篮技巧是为比赛而服务的,因此,学生不能拘泥于“第一步大”“第二步小”“第三步起跳”的说法,而是要灵活的运用三步上篮技巧,根据赛场的实际情况进行合适的三步投篮,这样才能有效地发挥三步投篮的作用。具体的操作为,老师可以在学生们熟练掌握了三步上篮后,专门安排一节课进行实际操作,简单来说就是让每个同学进行动作演示。同时在演示过程中,老师可以加入实际比赛时的拦截等动作,使学生在掌握了三步上篮动作的同时,也能够了解到三步上篮在实际比赛当中的运用,对三步上篮的动作能够有更加深刻的认识,从而更加灵活的使用三步上篮,这对于学生的三步上篮动作的训练起到一定的促进作用。

四、结语

篮球运动是一项可以锻炼人们身体协调能力的球类运动,三步上篮作为篮球中最基本的上篮动作,一直以来备受篮球教育的重视。通过三步上篮的练习一方面可以锻炼学生的手脚协调能力,另一方面也有利于增强学生的体质。因此,在学校教育中开展三步上篮训练是有一定的必要性的。在小学篮球的“三步上篮”教学过程中,教师要不断总结和完善教学方法,结合小学生的身心特点制定合理的训练计划,通过自身正确示范让小学生掌握“三步上篮”的投篮技巧和方法,并在教学过程中锻炼小学生的竞争意识和团队协作能力,以此提高小学篮球教学质量,推动小学篮球教育的健康发展。

参考文献:

- [1] 杨玉明. 篮球训练中三步上篮训练方法探讨[J]. 天津教育(中、下旬刊), 2020(8): 16-17.
- [2] 胡万秀. 篮球三步上篮训练方法的分析与改进[J]. 灌篮, 2019(9): 31.
- [3] 张耿. 高职院校篮球“三步上篮”技术训练方法探究[J]. 创新创业理论与实践, 2020, 3(13): 12-13.
- [4] 李国祥. 小学生篮球“三步上篮”训练的几点体会[J]. 教书育人(教师新概念), 2019(8): 43.
- [5] 刘春欢. 篮球三步上篮训练方法的改进建议浅述[J]. 中外交流, 2019(21): 201-202.