

中学体育教学中存在安全问题,不仅会影响体育教学的质量,而且对学生造成不同程度的伤害,耽误学生的学习进度,因此,学校领导以及体育教师要重视体育教学的安全问题,做好相应的安全防范工作,一定不要存在侥幸心理,只有认真的做好防范工作,才能有效的避免体育教学的安全问题,因此,在体育课上教师要高度重视安全问题,正确的引导学生开展活动,一旦发现有学生的动作天冒险,一定要及时的进行制止,并对其进行批评教育,从而防止安全事故的发生。还要对学生进行安全教育,让他们在体育活动中安全的运动,听从教师的安排,不能私自在加大动作的难度,学会安全的运动,从而增强中学生的身体素质。

2、帮助学生提高安全意识

中学体育课不仅要帮助学生强身健体,还要注意安全问题,为了能够减少体育课安全问题的发生,教师应该帮助学生提高安全意识,让学生能够安全的锻炼,同时,让中学生的安全意识提高,时刻注意自己的安全问题,学会安全运动与锻炼,从而增强中学生的身体素质,使他们在运动中可以有更多精力去学习。还有在体育课上,中学生要注意自己的身体状态,如果在运动中发现身体不舒服,要及时的向教师汇报,然后快进的去学校医务室进行治疗,这样可以最大限度的减轻安全事故的严重程度,使中学生能够快速的恢复健康。

3、做好准备活动

在中学体育课中,首先要做好准备活动,在教师正确的带领下,做好准备活动,充分的舒展身体,这样在运动中可以有效地避免发生拉伤、扭伤等意外,还有教师要根据本节课活动的内容,进行相应的准备活动,如进行跳远,应该重点对下肢关节进行活动,从而避免在跳远过程中,使中学生发生安全问题。

4、落实体育设施的检修工作

为了能够有效地防止体育课发生安全事故,有必要对体育设施进行检修,因为,体育设施长时间的使用,可能存在安全隐患,为此,学校应该定期的对体育设

施进行检修,认真的检查各种设施,一旦发现存在问题,要及时的采取措施进行解决,从而确保体育设施能够正常的使用,落实体育设施的检修工作,能够保障设施的安全,这样在体育课上,不会因设施不安全而发生事故,也提高了体育课的安全水平。

5、合理的安排课堂运动负荷

每个中学生的身体素质存在差异,有的中学生身体素质可能差一点,不能接受高强度的运动,因此,教师在安排运动负荷时要合理,综合考虑每个学生的身体素质,然后制定合理的运动负荷,使体育锻炼达到目的。其实合理安排运动负荷非常复杂,运动负荷小了,不能达到锻炼的目的,运动负荷大了,会对中学生的身体造成伤害,因此,教师合理的安排运动负荷不简单,需要对每个学生的身体状态进行了解,观察课上学生的表现,从而确定运动负荷的大小。

三、结束语

中学体育教学的安全必须要得到保障,做好相应的防范措施,创造安全运动的环境,使中学生安全得到保障,并能逐渐的提升自己的身体素质,同时,还可以保障体育活动顺利的开展,从而使体育教学的效果提高。

参考文献

- [1] 舟舟. 分析中学体育教学安全现状及对策[J]. 当代体育科技, 2018, 6(29): 78+80.
- [2] 赖中娜. 关于中学学校体育教学安全现状及对策研究[J]. 亚太教育, 2018(03): 50.
- [3] 陈娟. 谈论中学体育教学安全问题及建议[J]. 体育科技文献通报, 2017, 20(01): 69+103.
- [4] 王飞. 研究中学体育课教学中运动损伤产生原因及预防措施[J]. 科学教育; 2018年01期

浅谈高中体育篮球的教学策略

陈宏轩

(湖北省十堰市龙泉黄冈学校 湖北 十堰 442000)

[摘要] 篮球运动作为目前普及率较高的一项运动之一,在高中校园运动场地配备较为充足。在学校的篮球场上,无论是在体育课上还是在课下、休闲娱乐时间,都可以看到学生在打球。不仅能帮助学生释放学习上的压力,也能起到放松身心的作用。因此,在教改的推动下,教师在高中体育篮球教学中教师应更加重视研究性学习,积极创新教学方法,要根据学生个人的身体素质及其特点进行相应的教学,以合作的心态展开交流,为高中体育课程改革做出应有的贡献。

[关键词] 体育篮球; 篮球运动; 教学策略

篮球运动具有运动强度大、灵活度高、趣味性、竞争性等特点,受到了广大群众们的欢迎,学生这一群体也不例外。体育篮球这项运动不仅具有很强的趣味性、娱乐性,还有很强的观赏性,学生在打篮球时,有很好的愉悦情感的作用,使学生对体育篮球非常喜爱,篮球运动的学生参与程度也高。当然,我们在进行体育篮球训练时也要注意训练的方式策略是否真正合适。因此体育老师要注重找到合适学生方法策略进行教学,以提高体育篮球训练的效果。

一、注重篮球文化的传播与影响

篮球文化对于我们而言是一种精神风貌,一种提倡要重视人的同时发展人和培养人的价值理念,一种维护人的尊严、挑战自我、完善自我的思想意识,一种维护人的尊严的同时并挑战自我和完善自我的思想意识,一种戒骄戒躁,弘扬团队协作的团队合作意识与精神;一种坚强勇敢,积极向上,健康乐观、竞争与合作的品质和意识;一种健身美、个性展现、个人智慧、个人策略、个人态度与情感、顽强与拼搏等多种文化内涵的情感认同,对高中生个人能力及其综合素质的提高十分有利。篮球运动的技术复杂多变,其能够全面提高人的走、跑、跳等基本能力,提高个人的身体素质,还能使人的综合素质得到显著的提高与发展。

二、配置相关教学攻略

课前体育设计环节,教师可根据学生差异性的不同,结合基础能力的培养措施,制定一些直观可操作的衔接式准备。在安排课程内容时应遵循循序渐进的过程与因材施教的原则,考虑学生的个人能力以及个人特点的不同,确定合适的教学目标和任务,认真践行,达到预期的教学效果。教师应该根据学生个人能力的特点,选择制定合适的教学目标,教学目标的制定如果定得过高,则会使学生通过练习而无法达到预期的效果,学生从而也会逐渐失去学习篮球的信心和动力,最后得不偿失;倘若太低,学生的能力与目标不相匹配,便不能激发学生的挑战欲望与竞争欲望,最后也无法达到预期的效果。因此,教师在教学中要遵循运动技能形成的规律、学生个人认知事物的规律、以及学生掌握运动技能的规律,应采取以传统运动技能教学模式为主,并通过与多种新型体育教学模式相融合,帮助在较短的时间内可以使学生准确的掌握篮球训练的基础技术技能。进行篮球战术配合教学时,应让学生在课前进行战术概念、配合方法及要求等知识的预习训练,在课中教师应通过合理的教学情景,激发问题,提出战略决策。还能形成对战术配合的探究动机,使学生能较好地掌握篮球训练所需的一些基本技能。

三、提高学生对体育篮球的认知

在高中篮球体育运动中,教师除了要制定合理的教学计划策略,还应该注意注重

提高学生的对体育篮球运动的认知。篮球运动是一项集优点与长处于一体的运动。体育篮球这一运动,除了具有锻炼身体的能力外,学生还可以通过其提高个人的综合能力与素质、团队竞争与合作意识,这些对培养学生的优良品质以及个人的成长与进步都十分有利。所以,多多参加体育篮球运动训练,对学生的个人学习与生活等诸多方面都有极大的益处与帮助。

四、提高学生的参与度与调动学生的积极性

篮球运动因其趣味性和实用性,倍受学生群体的喜爱。但有很多篮球初学者在日复一日的体育篮球训练中,个人慢慢地失去对篮球这一运动项目的热情与信心,并表现出一种消极情绪与不满的态度,也就渐渐的退出了篮球这一项目的行列。而对于这种现象,教师可以通过激发和提高其兴趣的方式,俗话说兴趣是最好的老师,促使学生能够保持较为旺盛的兴趣,学生有了较大的兴趣就会激发其持之以恒、乐此不疲的学习力,教师也会收到很好的教学反馈。除此之外,教师在进行教学活动时,要注重区分学生个体差异与个人能力的不同,采取分层教学、因材施教的教学策略,以多种教育方式去激发学生的学习篮球的兴趣,并要注重对学生个人能力的培养。在教学活动中,可以采取开展竞赛的模式,注重培养学生积极参与竞争与合作,互利共赢的团队意识与精神。

结束语

体育篮球作为一项具有很强的集体性的体育运动,对于培养和提高高中生的组织性、纪律性、互助性,集体荣誉感等各项综合能力,具有很显著的作用。这一运动恰当的满足了高中生的个性发展。教师还可以通过开展各种篮球赛,促进培养学生个人的竞争意识和探索精神,同时还能培养学生的自我担当和自我成长管理意识。对于高中生的个人成长与个人发展十分有利。为此,需要教师注重高中体育篮球的课程教学,通过采取合适的教学策略与方式方法,促进师生之间教学相长。

参考文献

- [1] 陈海明. 浅谈高中体育篮球训练的特点及其教学策略[J]. 网友世界, 2014(18)
- [2] 夏生兵. 浅谈高中体育中融入娱乐化篮球教学的策略[J]. 教育观察, 2016
- [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, 2015
- [4] 杨家莲. 高中篮球教学中的影响因素及对策分析[J]. 新课程. 2014(08).
- [5] 闫晓国. 论如何提高高中篮球训练教学有效性[J]. 当代体育科技. 2018(34).