

高中生篮球教学的有效措施研究

冯友恒

吉林省长春市榆树市第一高级中学校

[摘要]随着素质教育的不断推进,学生的身体素质也被纳入学生综合素质考核内容之中。传统的教学模式是唯“成绩论”“分数论”,重视的是学生的理论水平和考试成绩,而忽略了学生的身体素质的培养,导致很多“豆芽菜”的出现,学生体弱多病的情况比比皆是,导致运动会、军训这些考验孩子体能时刻都成了学校的危机时刻,严重影响了学校的教学计划和学习活动的开展。篮球运动对于学生来说,可以增强学生的身体素质,增加其兴趣爱好,对学生综合素质的提高具有重要的影响。本文以高中生的角度,探讨了高中篮球教学的有效措施,以期促进高中篮球教学的发展。

[关键词]高中体育; 篮球教学; 有效措施

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.03.613

前言

高中阶段是学生成长的重要阶段,在这一阶段中,学生的学习压力大,课业繁重,在这种情况下,更要注重学生身体素质的培养,学生拥有好的身体才能轻松面对课业压力。篮球是大部分高中学生都喜欢的球类运动,有利于培养高中生的兴趣爱好,强身健体,增强其身体素质,能使其以更加饱满的姿态融入学习生活之中,对其自身综合素质的提高也起着关键作用。但同时篮球运动具有强度大,对抗性较强,对于动作和技术的要求也比较高的特点,因此在篮球教学中体育教师就需要改变传统的教学方式,运用恰当的措施开展篮球教学,不但有助于提高学生的身体素质,也促进了学生身心开朗的良好品质。

一、提高篮球教学的趣味性,激发学生兴趣

兴趣是最好的老师。高中阶段的篮球教学要想达到良好的教学效果,提高教学质量和效率,教师首先要注重增强篮球教学的趣味性,激发学生对于篮球运动的兴趣和主观能动性,为学生营造轻松、活泼的运动氛围,打消其对篮球理论知识的枯燥感,引导其爱上篮球运动,更加高效地完成教学目标^[1]。要让高中学生在面对繁重课业压力的同时,还能积极主动参与到篮球教学活动中,达到其锻炼身体、愉悦身心的目的,对其篮球兴趣的培养是基础,也是关键所在。学生如果对篮球的教学缺乏兴趣,那么教师所设计的教学规划和教学目标就无法进行下去,也达不到如期的教学效果。因此针对高中生的篮球教学,应将兴趣培养放在第一位,是重中之重。教师应精心选择教学内容,不断创新教学的方式方法,用高效的、喜闻乐见的方式充分调动学生篮球运动的积极性,让每位学生在学习中都能有所收获,有所提高,在运动中感受到运动的快乐,对篮球的学习保持持续的热情。在篮球课堂上,教师可以为学生选择经典的、精彩的、观赏性强的篮球赛事,如NBA、CBA的比赛,来体会篮球竞技运动的乐趣和技巧,激发学生的兴趣和热情。同时教师也可以选择适当的时机举行校园篮球比赛,让学生加入裁判员和解说员的行列,让学生扩充专业的篮球知识,开拓视野,放松身心。这些趣味性的运动对于学生的篮球综合素养的提升具有很大的价值,让学生在强身健体的同时树立终身体育的健康观念。

二、篮球教学中进行分层教学,做到因材施教

高中阶段的篮球教学不仅可以提升学生的身体素质和心理素质,也因为其竞技性和对抗性的特点,同时也是对学生自身身体素质的考验^[2]。由于高中学生的身体素质参差不齐,对于体能运动的强度接受能力也是不同的,所以在高中篮球教学中,教师需要考虑到学生的接受能力和身体素质的情况,进行分阶段、分层次的教学。从最基础的篮球动作和技巧开始,并且通过运球、投篮、传球等基本动作的教学,培养学生篮球运动的战术分析的能力,达到强身健体的目的。篮球教学的目的是让所有学生体会到运动的快乐,而不是强人所难,透支体力,所以针对每个层次学生的具体情况设定不同的教学目标很有必要。在篮球教学中,教师需要根据学生不同的接受能力和身体素质,制定不同的专属的教学计划和教学设计。对于热爱运动,身体素质强的学生,可

以在课内教学内容的基础上,做拓展和延伸的训练,进一步提高其身体素质,锻炼体能,可以组织其参加校级甚至专业的大型篮球比赛,助力这一部分学生篮球技能的进一步提升。对于那些身体素质较弱,在其体能接受的范围之内,可以指导其参加简单的篮球运动,加强篮球基础知识的训练,夯实运动基础,达到强身健体的目的。同时,在高中篮球教学中,教师也要让学生了解篮球运动中可能受伤的基本动作,教会学生掌握一些自我保护的基本知识和技能,做到篮球教学健康的、良性的发展。

三、篮球教学中注重培养团队合作能力

社会的发展对于人才的需求是综合性的,而团队协作能力可以反映一个人的基本综合素质^[3]。篮球作为一项集体性的竞技体育项目,不强调的是单打独斗,而是团队之间的互相配合,互相合作,没有优秀的个人,只有优秀的团队。所以教师在进行高中篮球教学时,也要更加注重对学生团队合作意识的培养。在篮球教学中,不但教授其篮球的基本知识,更要加强对学生综合素质的培养。由于目前我国大部分家庭都是独生子女,学生从小达到的成长都是顺风顺水的,没受到过任何的挫折和打击,家庭中4.2.1式的家庭结构,更加注定孩子在满满的宠爱甚至溺爱中成长,这样的生活环境非常不利于学生身心的健康发展,更加不利于其健康人格的发展,因此高中教师在进行篮球这项团体运动教学时,更要注重对团队合作精神和自我奉献精神培养。例如在教学过程中,在篮球教学开展前,教师可以组织学生开展一些需要团队合作才能完成的游戏,来达到教学热身的效果的同时也让学生体会团队合作的重要性。例如十人九足、信任背摔等游戏,需要团员之间互相信任,互相合作才能完成,在游戏中体会团队合作的重要性,培养其集体荣誉感和团队精神。在接下来的篮球教学中,利用防守的这一环节训练可以让学生更好地体会团队合作的重要性和必要性。所以,在篮球教学中,培养学生的团队合作精神,是高中教师进行篮球教学的必要措施,助力高中学生综合素养的有效提升。

四、篮球教学中给学生树立正确竞争意识

高中篮球运动的教学,教师要进行正确的竞争意识的引导,只要组队打篮球,就会有输赢,就会有竞争,而竞争意识的培养对于学生综合能力的培养也是重要的一个环节^[4]。随着我国经济和社会的高速发展,社会上的各种竞争也越来越激烈,从小的方面而言,班级的学生之间也是竞争关系,所以学生本身就处于一个竞争的环境中,教授学生正确理解竞争关系,树立良好的竞争意识,激发学生潜能,对高中学生综合素质的提升大有裨益。所以在高中篮球的教学过程中,给学生进行竞争意识的培养也是一项非常重要的教学任务,培养正确的竞争意识可以使学生树立正确的竞争理念。通过在篮球课程中正确的引导良性的竞争意识,不仅可以使学生之间进行良性的合作与竞争,促进篮球技能的提升,而且还可以很好的提高篮球的对抗性,激发学生努力进取,争做一流篮球队员的竞争意识。篮球运动有其固定的比赛规则和制度,其规则和制度也保证了篮球比赛的公平性,引导学生尊重制度,教师可以在教学中适当的安排小组篮球对抗赛,在

制度的前提下,开展篮球教学的合理竞争,培养学生的竞争意识,为高中之后的综合发展奠定良好的基础。

五、积极创建校园篮球文化,落实运动精神

教学环境是教学中必不可少的重要因素,体育教学环境是体育教育的重要组成部分,教学环境的好坏直接影响教师和心理建设。在高中篮球教育的过程中,积极创建校园篮球文化,落实运动精神,让学生在潜移默化中感受到篮球运动文化的熏陶。首先学校要积极地改善体育环境和教育设施,为学生提供足够的硬件保障。教育设施是学校教育的核心部分,直接关系到体育教育能否顺利开展。学校要从运动场地、运动器材以及运动服装等方面给与充分的重视,让篮球运动成为校园文化重要的组成部分。目前一些学校的运动场地由于学校各级领导的不重视,还存在建设的不尽人意,例如运动场地不足,场地质量比较差等突出问题。有的学校没有室内场地,在天气恶劣的情况下,学生的运动时间就会被剥夺,只能待在教室里学习,阻碍了学生的健康发展。还有的篮球场地是水泥地,比较滑,学生在打篮球过程中,及其容易发生膝盖或者脚踝受伤等情况,这些都阻碍了学生对于篮球运动的积极性和热情。其次,在高中篮球教学中,要有一套完善的篮球教学规则。要引起从校领导到教师的高度重视,而不是认为篮球课可有可无,甚至用其他学习科目来代替篮球课程,导致学生失去了篮球运动的机会,教师应该树立“只有更好的运动才能更好地学习”意识,积极鼓励和支持学生参加篮球运动,促进篮球运动在高中阶段的教学活动的正常运行和开展^[5]。最后,在教学中要注重精神文化建设,学校方面也要积极配合教师开展适当的篮球比赛运动,培养高中学生的团队合作意识和集体荣誉感,加强其竞争意识和进取精神,为学生的综合能力提升

奠定良好的基础。

总结

综上所述,高中篮球教育是高中体育教学的重要组成部分,对学生的身体素质发展和心理健康发展都起着重要的作用。在高中篮球的教学过程中,教师采用正确的教学方法,运用趣味性的方式,培养学生对篮球运动的兴趣,在教学中根据学生身体素质和运动能力,采用分阶段、分层次的教学方式,保护学生运动的积极性,使其体会运动的乐趣,获得身心方面的健康发展。通过篮球教育,可以培养学生的团队合作精神和协作意识,树立正确的竞争理念。学校在这方面也要给予充分的支持,改善和完善运动设施等硬件条件,同时从教学规章制度上保证篮球教学的顺利进行,培养学生树立终生锻炼的意识和习惯,促进高中生综合素质的全面提升。

参考文献:

- [1]韩怀涛,张秀丽.高中篮球教学“课内外一体化”教学模式研究[J].青少年体育,2019(03):114-115.
- [2]何军.分层次分组教学在高中篮球模块教学中的运用分析[J].当代体育科技,2019,10(11):80-81.
- [3]关明忠.如何在高中篮球教学中渗透“快乐体育”理念[J].品位经典,2019(02):150-151.
- [4]张虎.高中篮球教学中分层教学模式的实施分析[J].体育世界(学术版),2019(12):196+191.
- [5]王鹏卓.基于高中篮球模块教学教法有效性的几点思考[J].才智,2019(20):191.

(上接第1218页)

(五)提高教师综合素质

教学活动质量的高低与教师教学能力的好坏密切相关,要想真正达到培养学生的音乐核心素养,就必须对教师提出相应的要求,使他们能够不断提高自己的专业能力和综合素质,这是一种很好的教育方式,同时也是一种表率作用,让老师对学生产生正面的影响。具体而言,可以从学校现有的音乐教师现状出发,充分利用自身的教育优势,比如青年教师和资深教师在课堂上的作用不同。年轻老师对新的东西有很好的接受能力,因此可以经常为课堂带来新鲜的东西,使教室充满生机。年纪大的老师在教学经验上比年轻老师要丰富,因此在控制教学质量上起到了无可取代的作用。学校要对其进行科学合理的分析,使其各有所长。另外,学校还可以通过定期的学术交流、讲座等形式,为老师们提供新的理论知识,充实自身的知识面,提高教师的教学质量,从而为学生的核心素养提供了有利的环境。

(六)强化多媒体技术在音乐教学中的应用

高中音乐教师要加强运用多媒体技术,帮助学生更深层地体会到音乐的艺术魅力,从而有效地拓展学生的音乐视野,提高他们自身的音乐素养。比如,在指导学生欣赏民族管弦乐《彩云追月》时,作者利用多媒体技术在教学当中的优势,让学生更深刻地体会其音乐的意境,理解其所蕴涵的思想感情。作者利用网上的相关资源,制作了一张PPT,演示了《彩云追月》中的音乐意境,并在课堂上通过投影设备将PPT的影像呈现给学生,使音乐与图像达到了完美的融合。在欣赏《彩云追月》的过程中,通过欣赏作品来获得听觉上的愉悦,从而有效地激发学生的听觉和视觉的双重感觉,让他们能够更好地体会到《彩云追月》中所蕴含的思想和感情,从而在不知不觉中提高了学生对音乐的感悟和理解能力,从而加强了音乐核心素养的教学渗透。

(七)重视音乐理论的讲解

无论是哪一种素质的培养都离不开教科书,音乐理论知识

是音乐教育的一个重要环节,它可以促进学生的音乐理论修养,因此,教师要根据学生们的实际状况和具体的教学内容,进行合理的教学,逐步发展和提高学生们的相关认知能力,是人们学习知识的最根本的技能,同时也是发展其他技能的必要基础。因此,要提高音乐理论的教学效果,充分挖掘其趣味性,激发学生的兴趣,以此为依据,建构音乐理论核心素养。比如,在学习乐器的时候,不能光看课本上的图像,那样只会让学生们看到乐器的外观,而不会深入地感受到它的功能和结构。老师要尽量在课堂上把实物拿出来给同学看,让他们在欣赏的同时,给他们讲解一些基本的理论知识,从而提高他们的音乐认知水平,为培养学生们的核心素养打下坚实的基础。

结语:

总而言之,高中音乐的核心素养包括审美感知、艺术表现以及文化理解等方面。增强学生们的核心素养在音乐教学当中的渗透,是提高音乐教学质量、丰富学生音乐情绪、提高学生整体素质的重要途径。加强器乐教学,培养学生们的相关鉴赏能力,强化多媒体技术,强化整体策略以及情境策略,运用地方特色课程教学策略在音乐教学当中的应用等,强化学生们的核心素养在高中音乐教学当中的有效渗透。

参考文献:

- [1]蒋钦华.课堂教学中学生音乐核心素养的培养[J].福建基础教育研究,2016,(12).
- [2]朱海燕.中学音乐教学与学生核心素养培养研究[J].新课程(中),2016,(12).
- [3]丁智勇.基于核心素养的高中音乐教学策略[J].新课程(下),2018,(07).
- [4]冯巍巍,查汪宏.音乐核心素养视域下的高中音乐鉴赏教学[J].课程·教材·教法,2018,(03).