

初中体育教学中篮球运动体能训练的几点思考

宋 琨

(广东省湛江市第八中学 广东 湛江 524000)

[摘要]初中篮球运动中较为激烈,对学生的身体素质有一定要求,提高篮球竞技水平的核心是学生要有良好的体能基础。对此,在篮球运动中,教师必须开展学生的体能训练,提高学生的身体素质,并基于良好的身体素质强化篮球竞技技巧,以实现篮球的最终目标。

[关键词]初中体育; 篮球运动; 体能训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.833

篮球自从传入中国以来,一直受到人们的喜爱,正是因为它的健身性、合作性以及趣味性。学校还将篮球作为一种考核学生体能的教学方式,并定期在校内举办篮球比赛,这不仅丰富了学生的课余生活,而且进一步加深了学生对篮球运动的喜爱。篮球由于这项运动较为激烈,因而提高学生竞技水平的重点在于促使学生拥有良好的体能,并采用科学合理的教学方法,从而达到篮球运动的目的,增强学生身体素质。

一、篮球体能训练的重要性

体能训练能够让学生强健体魄,提高免疫力,可以减少学生在篮球赛场上意外情况的出现,减少了学习和日常生活中疾病的发生,也使学生能够及时参加体育课参加训练。在初中进行体育篮球教学时,教师不能忽略体育锻炼的重要性,而只专注于战术训练。为了在篮球训练中取得良好的效果,教师应重视对学生进行体育锻炼,以提高他们的身体素质篮球的技术水平同速提高。

二、高中体育中篮球运动的实施策略

1. 创新性体育锻炼模式

在初中篮球体育锻炼过程中,教师应注意对运动员的体能训练,并在体能训练与技术训练之间取得平衡。相比之下,建立正确的体能训练意识,认识到体能训练对于提高运动员的综合篮球技术能力的重要性,思想引导行动,将体能训练纳入运动员的篮球训练策略,并实现篮球训练的最终目标。同时,教练员应完善和优化体能训练体系,引进先进的技术手段,提高体能训练的科学性和有效性,结合体质和初中生的实际需求,制定科学的训练计划,适当地调整体能训练体系,进而实现初中篮球运动体能训练模式的创新。此外,教练必须了解并掌握篮球运动竞技规律,在力量、速度、耐力以及柔韧性等方面对运动员进行专项锻炼,指派专门的体育教练,实施各种体育锻炼规则,强化训练准备环节、基本训练环节以及训练结束后的巩固环节,提高初中篮球运动体能训练的全面性和系统性,使得运动员各项素质可以均衡、长久发展,进而达到初中篮球运动体能训练的最终目的。

2. 强化力量训练体系

在力量训练过程中,鉴于现有的训练设施,教练可以运用以下几个方面:第一,锻炼手指、手腕、上肢的力量,提高运动员的能力控制手腕和上肢的力量,然后提高运动员手臂控制球和支配球的能力。指导运动员做指卧撑,手是高位,两臂平举,掌心向下,快速屈伸手指练习;用各种体位做俯卧撑。其次,练习腰腹力量。教练带领运动员进行仰卧起腿锻炼,使用杠铃负重转体,“8”字绕环练习锻炼运动员控制球和运动重心的能力,并在运动过程中保持身体平衡,提高身体用力的协调性,在运球过程中可以很好地保护球。第三,锻炼下肢力量。教练在日常练习中让运动员做蛙跳、立定跳、多级跳、连续纵跳、摸高练习,并做负重杠铃快

速提踵练习,锻炼运动员的下肢力量,提高运动员控制下肢爆发力的能力。

3. 加强速度训练体系

为了提高运动员的速度,教练员应加强对运动员的速度训练,完善速度训练体系,进而提高运动员素质。具体措施如下:一,抓紧小步和快速跑基本的速度训练,如小步快跑、高抬腿、后蹬跑、左右交叉步跑、跨跳步跑、原地快频小跑、左右滑步等要求运动员每天练习,以提高他们控制身体重心以达到身体平衡的能力,加强运动速度。其次,教练员应在听到一定信号后,允许运动员进行各种距离的快速跑步锻炼,锻炼运动员的快速起跑,冲刺,急停和转弯速度,并提高运动员在球场上的反应和敏感性能力。并及时对体育场的变化采取应急措施,以提高运动员的综合竞技能力,进而达到篮球体育锻炼的最佳效果。

4. 强化耐力训练体系

在耐力训练的过程中,教练员必须将有氧训练有机地结合在一起,以便两者能够融合,取长补短,并发挥耐力训练的作用和价值。首先,在训练开始时,教练应要求运动员定期进行10-15分钟的跑步,其强度为55%-65%。做6~8次变速赶超,在场上排成两路纵队慢跑,听口令排尾突然加速跑到排头,所有人依次跟进做加速跑,强度55%~65%或加速跑中可进行变向“s”形跑。其次,结合训练目标和训练情况,做反复变向跑,在田径场地或足球场,听口令或看信号做前后左右变换方向跑,每次进行2min,重复3~5组,组间间隔3~5min,强度55%~60%,变向跑的每个段落均为往返跑,跑出后返回起跑位置,每次至少完成50m,间歇后心率恢复到每分钟120次以下。这样,可以有效地锻炼运动员的耐力,提高运动员整体耐力的质量,进而可以提高体育锻炼的水平。

结束语

体能训练是初中篮球训练不可或缺的一部分,也是学生参加篮球运动的必要身体素质。篮球是一项综合性运动,运动员必须处于良好的身体体能,同时具备良好的素质和球技,这有助于篮球运动员更好地完成篮球运动并增强提分能力,真正促进学生的总体发展。

参考文献

- [1]王学武.浅谈快乐教学法在初中体育教学中的运用[J].考试周刊,2017(104)
- [2]保毓毓.试论快乐教学法在初中体育足球教学中的应用[J].新课程(中),2017(1)
- [3]沈洪淑,王志伟.游戏教学法在初中体育篮球教学的应用分析[J].中国农村教育,2019(26)

拓展训练在高中体育教学中的应用探讨

王华忠

(江西省抚州市临川区第十中学 江西 抚州 344114)

[摘要]在高中体育教学中开展拓展训练是锻炼学生思维品质和毅力的重要途径,对学生的健康成长能够起到有利作用。在高中素质拓展训练中,教师可以结合素质拓展训练内容对学生的心理素质、身体素质、技能素养三方面进行有效锻炼,合理设计心理素质训练内容,有针对性地进行身体素质训练,有意识地开展科学的技能训练,以增强学生的课堂参与度,提高学生的体育综合能力。

[关键词]高中体育; 素质拓展; 策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.834

拓展训练是高中体育老师为了进一步确保教学的成效,在指导学生练习体育课程的时候,把学生带到特定的场景内,开展对应的训练的一种全新的教学方式。在高中体育教学中运用拓展训练,不仅可以提升学生的默契程度,而且可以锻炼学生的意志品质,也可以提升学生的整体能力。

一、设置相应的拓展项目,提升学生的团队精神

高中阶段的学生正处于长身体和心理发展的关键时期。体育教师不仅要培养学生形成良好的身体素质,学习相应的体育技能,还要结合学生的心理特点进行相应的素质拓展训练,加强学生的心理素质。高中阶段的学生由于时刻面临严峻的升学压力,对团队合作精神以及团队合作意识认识不够深。基于此,高中体育教师需要结合教学内容,适当地在教学过程中安排相应的拓展训练,并以团队合作精神为主题展开针对性的拓展训练。教师要帮助学生进行合理分组,促使学生在团队合作过程中形成良好的团队合作精神,强化自身的团队合作意识。教师在进行团队分组时,需要在充分了解学生的个性特点以及体能基础的前提下进行,以保证每个分组之间都不至于出现能差距过大的情况,否则可能会导致拓展训练达不到预期的效果。

例如,以篮球教学为例,教师在教学生基本的篮球动作的同时,需要引导学生通过合理的团队合作活动提升自己的集体荣誉感以及团队合作精神。篮球运动是

一项集体运动,个人能力固然可以占据良好优势,若是少了团队合作,必然难以得到最终的成功。教师在教学生运球技能时,可先向学生讲解运球的基本动作和动作要点,引导学生进行练习。在学生掌握运球的基本动作之后,教师可根据学生的身体协调能力帮助学生进行分组。小组之间可通过合作来完成“运球接力”活动。其中,使用时间最短的小组就会成为最后的冠军。由于每个人的运动神经和动作协调性大不相同,通过小组合作之后,学生们可以相互弥补。这样的教学方式不仅可以提升学生的个人能力,并且能通过团队合作完成最终任务,提升学生的自信心和团队合作精神。

二、重点进行身体素质训练,帮助学生建立良好体魄

身体素质包括耐力、力量、爆发力、速度等要素。在传统的体育教学中,教师喜欢以某个单项素质训练为主,通过短时间、高频率的训练来提高学生该方面的能力,但长期采用该种训练方式容易使学生对体育锻炼产生厌倦心理和身体疲劳,不利于训练效果的提高。在素质拓展训练中,教师可以采用游戏活动方式将各项身体素质训练集中于同一个活动中,并为游戏增加适当情节或者惩罚机制,以提高学生训练的热情。

在某次田径训练中,教师采用素质拓展方式,以力量训练为主,其他素质训练

为辅助，开展了游戏教学，教师将学生按照每10人一组划分成不同小组，小组内部进行游戏活动，要求组内成员在听到哨声后迅速向指定区域奔跑，绕过指定区域旗杆后返回起点并完成一次深蹲，最后完成的一名学生需要接受惩罚。惩罚类型可以由组内其他成员在深蹲、原地高抬腿、单杠等之间选择，其他9名学生进行下一轮比赛，接受惩罚的学生需要在第二轮游戏结束才可以停止惩罚，并与第二轮游戏中的最后一名学生交换角色，以此类推进行游戏。在10轮游戏结束后，连续3次以上获得本组第一名或者获得过5次第一名的学生可以不参加最后的400米跑步训练，其他学生均需要参加。

在这次素质拓展训练中，短跑训练了学生的爆发力，深蹲、原地高抬腿训练了学生的力量，400米长跑训练了学生的耐力。可见，教师将不同的身体素质训练都融入一个训练活动中。同时，教师还引入了惩罚和奖励机制，使得原先在课堂上表现得比较消极的学生也可以积极参与比赛中，每位学生都希望“逃过”最后400米的长跑惩罚。值得注意的是，在每次身体素质训练完成之后，教师需要带领学生做好身体放松拉伸，缓解腿部肌肉的压力，增强身体的柔韧性。

三、在拓展训练结束后，给予学生科学合理的评价

传统教学模式下的体育教学往往是教师以自身为主体，按部就班地将知识传授给学生，帮助其进行吸收。这样非常容易忽略学生的学习成果。学生长期处于被动学习的状态，不利于学生的身心发展。基于此，教师先要更新自身的教育理念，秉承“以学生为学习主体”的教育理念，合理设置素质拓展训练，并结合学生的学习

状态不断调整和优化训练内容。教师要在教学后时刻关注学生对知识吸收的情况，并及时对学生的成果进行科学合理的评价，帮助学生及时了解自身的学习进度以及学习成果，提升学生的自信心。

例如，在教学“篮球运动”的相关内容时，教师可以发现不同学生对篮球的兴趣是不同的，其学习成果就会有很大不同。教师要结合学生的体能基础以及肢体协调能力来设置学习任务，任务难度要呈阶梯式递增，使不同体能基础的学生都能适应，促使每个学生都能得到良好的课堂体验。教师在学生学会某项技能之后需要及时评价，并肯定学生付出的努力，鼓励学生再接再厉。教师不能只是从最终成绩进行评价，而是需要结合学生的努力程度、技能掌握程度以及团队合作中做出的成绩等多方面进行科学合理的评价，使学生能得到全方面的提升。

综上所述，高中拓展训练的形式有很多，不同的形式所带来的效果也不同，但最终目标都是培养学生团队合作、积极主动、开拓创新等精神。高中体育教师应充分发挥素质训练的价值，以学生全面发展为教学目标，创新教育理念，选择学生喜爱的教学方式，提高学生的综合素养。

参考文献

- [1] 杨小兵. 高中体育素质拓展训练的实践探索[J]. 中学课程资源, 2019(01): 33-34.
- [2] 陈新. 高中体育课堂教学中素质拓展训练的实施策略研究[J]. 才智, 2018(32): 76.

谈如何在小学美术教学中培养学生学习兴趣

施敬敬

(山东省肥城市龙山小学 山东 肥城 271600)

【摘要】作为高等教育的重要组成部分之一，艺术教育在许多艺术学科的基础，但由于我国高等职业院校艺术教育的建立时间较短，尚未形成一个具有一定特色的较为完善的艺术理论知识体系，导致在教学过程中出现了许多难题，学生的间歇性学习水平不高，学生具有较强的学习能力，创新和实践不强，在这方面，创新艺术教学方法，提高学生的学习兴趣，培养学生的动手能力和实践创新能力，成为当前艺术教育研究的重点方向。

【关键词】小学美术；提高学习兴趣；课堂教学

【DOI】 10.12522/j.issn.2096-627X.2019.11.835

学生最好的老师是兴趣，有了兴趣学生学习的积极态度会有质的飞跃，从以往的厌学变为自主学习。在小学的课程当中品德、综合、书法、科学、美术等课程被学校教师当成是副课，不受重视。其重要原因是，这些课程并不能有效应对传统教学的考试制度。如今伴随着教育素质制度的深化改革和推进，教育部门已经认识到小学美术教育对提高学生的审美能力、综合素质能力有不同程度的帮助，为此教育部门密切关注小学美术课堂的教学。基于此现状，本文从多个方面分析了小学美术教学中，如何提高学生的学习兴趣，供相关人士交流参考。

一、营造良好课堂氛围

良好的课堂学习氛围是调动学生主动参与到课堂学习之中的基本前提，同时也是使学生心情愉悦地接受美的熏陶的重要途径。对于课堂教学而言，师生关系的和谐是营造良好课堂氛围的必由之路。因此，在小学美术教学中，教师要加快构建新型师生关系，与学生进行友好互动，让学生能够放下心理负担，积极投入美术活动中去，从而营造出一种轻松、愉悦的课堂学习氛围，为进一步展开教学奠定基础。如：在教学“生日快乐”这一课时，为了提高课堂教学有效性，首先，我会以轻快的音乐歌《生日快乐》作为导入，激发学生的情感，并询问学生：你们知道自己爸妈生日是什么时候吗？以此来揭示课题，之后，我会与学生进行充分的互动，为学生讲述自己为孩子送的生日礼物，并说出其寓意，让学生反向思维：自己作为父母的孩子，应该送哪些特别的礼物给自己的父母呢？进而，我会利用多媒体出示一幅美术作品，让学生对作品中其他小朋友的生日展开交流、讨论，并充分发挥自身的想象力，思考：如果是我的生日，我会怎么度过呢？为进一步展开绘画奠定基础。最后，我会让学生随性发挥，在课堂上为自己或家人制作一份精美的生日图，并相互分享自己的作品，在课堂上说明它的寓意。通过这样的方法，既能营造良好的课堂氛围，也能够提高学生的学习兴趣。

二、应用信息技术

随着校园教育信息化的稳步进行，在美术教学中应用信息技术，对全面发展的学生的艺术素养具有显著的现实意义。从某种程度上来说，美术这门学科与信息技术有着密不可分的联系，两者之间有着相互依托的关系，其主要表现为优秀美术作品往往通过信息技术直观化的优势来加以呈现。因此，在小学美术教学中，教师要善于利用多媒体，善于调动教学中的一切积极因素，对学生进行美育，让学生在信息技术的优越条件下获得最佳的审美体验，从而进一步提高对美术学习的兴趣和热情。例如：在教学“剪纸故事”这一课时，为了提高课堂教学有效性，我会以信息技术的方法来辅助。首先，我会以多媒体播放视频《中国的剪纸艺术》，让学生欣赏生动、形象的剪纸艺术，增长见识，提高学习期待。之后，我会出示两张不同的剪纸图片，让学生在课堂上观察它们的特点，并利用手中的工具模仿，剪出图片上的图画。进而，我再让学生利用网络的优势，在课堂上搜集自己喜欢的剪纸图形，并在课堂上展开练习。最后，我会让学生上台展示自己的作品，并根据自己的作品创编一个小故事，以丰富学生的学习体验。通过这样的方法，能够有效提高

学生的美术学习兴趣。

三、创建一个开放的学习氛围，改善学习效果

随着社会不断发展，传统教学已经不能满足当前学生的知识需求，要通过开放学习来调动学生的学习热情。首先在美术教学过程中，要创造更多机会，根据学生的兴趣特点与认知规律，努力为学生创造一个轻松愉快、有趣味的学习环境和氛围，通过艺术课程让学生感受艺术的魅力和内涵，提高学生的艺术学习兴趣，通过积极的参与和艺术活动实践来培养学生创造力；第二教师在课堂活动中要激发学生的创新思维，创设良好的课堂氛围，调动学生的学习积极性，实现艺术教育的目标。美术的教育不仅是传授学生美术专业技术，还要加强对学生的美育思想的传递，尊重学习成果。

四、增强学生艺术培养

在当前我国的情境下，互联网和计算机已经成功地进入了各种管理系统中企业，以及互联网本身的平等和开放，显示了人文关怀的重要性。基于此，在审美教学改革和创新的过程中，高职院校不仅要注重学生人文意识的培养和提高，而且要在日常美术课程中巧妙地整合思维和关怀意识。在信息技术时代，人们开始重视个性的公共性，对自身的发展提出了更高的要求，因此，高等职业院校的美术教学不再局限于学生绘画的培养，更多的是教学生如何检查和识别那些美丽的人，艺术课程并不是为了培养有技能的学生而开设的，自身的艺术气息和丰富的内涵是学生心灵净化和情感化的优秀因素。作者认为，美术教师在未来的教学过程中，可以增加一些美术作品的背景、创作元素和作者介绍等方面的内容，使学生具有情感与作品和创造者产生共鸣，把学生带入自然，开拓视野，激发创造的热情，从而热爱和向往大自然和祖国的大江山。

结束语

在传统教育思想的影响下，人们对美术缺乏了解，普遍认为美术学课是自习课、是主课程的备用课程，在这种观念的影响下，教育部门不重视，学校不注重，缺乏教育设施的投入。在旧思想的观念中，我们应该打破传统，思想上进行革新，注重课堂教学中能力的培养，激发出学生对美术的学习兴趣。学习的最好方法是刺激学生在学科上的兴趣，学生只对自己感兴趣的内容产生积极的学习态度。因此我们需要引导学生产生浓厚的学习兴趣，使用正确的教学方法使他们的艺术课越来越生动形象，让学生觉得上美术课是一件美妙事情。我们教师在教学中，精心设计教学方案、刻苦研究教材，充分发挥学生兴趣，创造有爱心、信心、活力、创造力的美术课堂。

参考文献

- [1] 黄建忠. 兴趣教学法在初中美术教学中的应用探究[J]. 名师在线, 2020(09): 66-67.
- [2] 黄武全. 浅谈中学美术教学评价策略[J]. 美术教育研究, 2020(05): 136-137.