

高中体育篮球教学的策略研究

赵腮忠

江西省赣州市定南县第二中学

[摘要]在高中体育教学中，篮球是其中一项必不可少的教学项目，学生在篮球运动的过程中不仅能够培养团队意识、增进友谊，而且还能增强体质、放松身心。因此，教师应该转变教学策略，注重教学对象的整体性，增强学生对篮球的兴趣。因此，本文从培养篮球兴趣、合理选择方式、注重集体关系，三个方面入手，分析如何开展高中体育篮球教学。

[关键词]高中体育；篮球教学；有效策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.2196

在新课程改革的背景下，学校和教师越来越重视对学生综合素质的提高。学校以前更注重培养学生的美德和知识方面，现在在体育、美术等方面也十分地关注。高校学生普遍学业压力大，因此篮球运动就成为一项非常好的解压方式。但是，在实际教学过程中，我们很难不发现学生对篮球的兴趣和基础有很大的差异。因此，针对这种“两极分化”的状态，教师应该学会去平衡和改变学生对篮球的看法。根据学生的具体情况因材施教，注重培养学生对篮球的兴趣，使学生体会到篮球的魅力，是教师要思考和探究的问题。

一、培养篮球兴趣，激发学生热情

众所周知，高中是一个关键有特殊的时期，高中生的课业十分繁重。而体育课就成为学生放松身心、舒缓心情得很好契机。因此，教师在篮球教学中应该寓教于乐，让学生能够在篮球运动中感受到快乐^[1]。并且，教师应该不拘泥于以往的教学方式，除了注重对体育理论知识的讲解，还应该通过多元化的方式让学生融入到篮球运动中。篮球是一项团队项目，因此教师可以通过比赛的形式来培养学生的合作意识。借助比赛活动的这种方式，不仅能够激发学生的胜负欲，而且也让学生能够积极主动地参与其中，在比赛中锻炼篮球技巧。

例如，教师在教学“切传配合”的篮球技术的时候，可以先将学生分成多个小组，再对小组进行分组的练习。在进行了充分地练习以后，可以让小组与小组之间进行比赛。在比赛中，学生不仅参与的热度空前高涨，而且也会为了集体荣誉感而积极参与。在参与的过程中，学生也会动用小技巧，如假动作等来摆脱对手。在比赛中，学生不仅巩固和提升了切传的篮球技术，而且也增强了他们的团队意识。通过各种篮球活动，不仅会使学生运动能力得到发展，而且还提高了他们对篮球运动的热情。

二、合理选择方式，增强学生球感

在传统的篮球教学中，教师往往对学生球感的培养是十分机械性的。这种枯燥的教学方式不仅无法让学生对篮球产生兴趣，而且对学生篮球技术的提升鲜有帮助。篮球是一项竞技性和综合性非常强的体育运动项目，只有采用了有效的教学方式，才能真正让学生在缓解精神压力、锻炼心理素质、培养团队意识。因此，在篮球教学中，教师应该根据教学内容选择合适的教学方法。而且在日常教学过程中，教师应该采用多元化的教学方式来提高学生的运动热情和体育素养。

例如，教师在教授“双手胸前接传球”这一课程时，教师为了培养学生的球感，让球在学生手中产生“黏性”，

可以通过训练与音乐结合的方式来进行。首先，教师先带领学生熟悉球性，然后让学生再音乐的带动下进行个人训练。学生在音乐的氛围下，不仅会更集中注意力，而且会对篮球产生“好感”。学生随着音乐的节奏不断地接传球，能感受到十分的快乐和有趣。而且还可以让学生之间互相配合接传球，不仅能够锻炼他们接传球的能力，而且在接传默契度上也有了很大的提升。在这种集体的运动和节奏练习中，学生的球感也就得到了发展和培养。因此，合理选择教学方式，可以让学生在技巧学习方面事半功倍。

三、注重集体关系，兼顾个性化培养

在篮球教学中，教师应该坚持以人为本和因材施教的教学理念。也就是说，教师应该从学生的角度出发，了解不同学生的运动天赋和运动技能，具体情况具体分析，再通过多元化教学来激发学生的兴趣、挖掘学生的潜能^[2]。篮球是一项团队运动，所以教师在日常教学过程中应该着重培养学生的团队意识和集体荣誉感，让学生之间建立相互的信任感和良好的伙伴关系。当然，不同的学生对篮球运动的理解和球技程度也有所差异，因此教师应该在关注整体训练的前提下，兼顾部分学生的个性化培养。根据学生的不同情况建立有所差异的篮球训练方法，对每个学生而言都是练习篮球极具效率的方式。

例如：教师在讲解运球接行进间单手低手投篮时，可以根据学生能力的不同，设置不同的教学目标。对大部分学生而言，只要能够正确的做出低手投篮的动作即为过关。而对于小部分有兴趣有天赋的学生，教师可以加强他们的难度，要求学生掌握手腕拨球的动作。而且，教师可以把学生根据能力的差异分为两人一组，有针对性地进行训练。这样，不仅尊重了不同学生的具体能力，而且也兼顾了个性化的培养。

总而言之，篮球是体育教学过程中的一个重要项目。教师在日常教学过程中，不仅要认识到篮球教学的重要性，而且也要注重培养学生对篮球的兴趣，激发他们的运动热情。教师要转变教学方法，学会因材施教、寓教于乐，让学生能够切实感受到篮球的魅力。此外，教师要不断地更新教学理念，寻找符合高中生身心发展、学习和情感需求的篮球教学方法，增强学生的情感体验和运动能力。

参考文献

[1]董云霞.趣味教学法运用于高中体育篮球教学[J].新课程教学(电子版),2021(20):107-108.

[2]张浩.篮球模块教学在高中体育教学中的有效性[J].新课程,2021(36):198-199.