

立足实际，科学训练

——高中体育与健康下的篮球教学初探

沈新琴

江西省九江市彭泽县第一中学

[摘要]随着素质教育的推进，提高学生的身体素质已经逐渐成为很多学校和教师的共识，体育与健康课程也已经成为高中阶段必不可少的学习课程。而篮球作为体育教学的重要组成部分，也受到了很多高中生的青睐，因此提高体育课程中篮球教学的效果是非常有必要的。因此本文系统地分析了当前篮球教学中存在的问题，并提出了合理的改善措施，旨在为相关教育工作者提供参考。

[关键词] 篮球；高中体育；教学措施

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.041

引言

篮球不论是在社区还是在校园都是一种很常见的运动，在这种对抗性的比赛中人们可以尽情地挥洒体内的热情，在体育与健康的课程中进行篮球训练，可以有效提高学生的毅力和耐力，释放日常学习和生活中的压力。而现在很多学校的篮球教学效果并不理想，因此高中体育教师应该充分认识到篮球教学对学生健康发展的重要性，根据实际情况，设置科学合理的教学安排，在保证学生安全的前提下提高篮球技能。

1. 高中体育与健康中篮球教学的现状

1.1 对篮球课的重视不足

虽然现在大多数的学校和教育工作者都认识到了体育教学的重要性，但是还是有一部分学校认为高中生的主要任务是学习，体育课是浪费时间，甚至会在高三阶段以高考压力和篮球容易受伤的理由取消篮球课程。这样的做法既容易激起学生的逆反情绪，对文化课学习产生倦怠，也不利于学生的身体健康。

1.2 教师综合素质有待加强

高中体育与健康课程下的篮球教学需要将理论和实践相结合，既要向学生传授基础的理论知识，了解篮球的基本技能，提高训练过程的安全意识，也要让学生在实践中汲取经验，体会运动的乐趣。因此教师既要引导学生在安全的训练环境下进行篮球活动，也要起到学习榜样的作用，这就需要体育与健康课程的教师拥有较高的专业技能水平和理论素养。然而在实际的教学中，很多学校的体育老师都是有其他学科教师担任，他们并没有受到专业训练，在教学过程中只会参考常规的课程进度来完成自己的教学任务，课堂质量并没有得到保障。而且很多教师并没有应急处理能力，一旦学生发生受伤事故，可能无法及时解决。

1.3 缺乏专业篮球场

现在大多数的高中都只有一个室外篮球场，而学生的数量却在逐渐增加，多个班级同时上篮球课的现象十分常见，一个篮球场上甚至会出现将近两百名学生。这给篮球教学带来了很大的挑战，为了保证学生安全，减少同学之间摩擦，很多篮球游戏都无法正常开展，使教学效果大打折扣。其实很多学校都有设置室内篮球场，但是都只对教职工和体育生开放，然而体育生的数量较少，他们也不会每时每刻都进行

篮球训练，这也造成了资源的浪费。

1.4 对学生个体差异的认识不足

由于每个学生的运动基础不同，而且男生和女生之间的身体素质存在着先天的差异，因此每个学生在篮球课程中的表现都不同。有的学生可能本来就热爱这项运动，在日常生活中也经常和朋友一起打球，已经有了比较好的篮球技能，而有的学生可能从未接触过这项运动。然而很多体育与健康课程的教师并没有认识到这一点，在教学过程中采用统一的教学方式，这就导致很多学生对教学进度不适应，严重影响了教学效果，甚至很多基础不好的学生会产生厌烦心理。

2. 高中体育课程中开展篮球教学的目的和实现方式

2.1 提高体能水平

很多高中生面临着课业的压力，基本把所有的精力都投入在了文化课的学习上，而忽略了体育锻炼，然而实际上良好的身体素质也是保证学习成绩的基础。在四十五分钟的课堂时间里，学生都要坐在自己的座位上保持不动，还要时不时抬头听讲、再低头做笔记，还有一些学生上课时的坐姿并不标准。在这种状态下，学生身体的大部分重量都集中在腰背部，长此以往就会给损伤学生腰背部的健康，高中生腰酸背痛的现象屡见不鲜。而且高中阶段的学生大多还没有成年，正处在生长发育的重要时期，久坐可能会导致脊柱侧弯，严重影响学生的身高。此外久坐还可能产生脑供血不足的现象，影响学生的记忆力，也不利于成绩的提高。而通过像篮球这样运动强度比较大的体育活动，可以有效加快学生的新城代谢，使各个器官的功能得到激活，提高学生的体能。

体育教师在篮球教学的过程中，可以引导学生掌握三步上篮的技巧，通过跳跃性动作和手脚的合作来提高篮球技能，提高身体素质。

2.2 促进心理健康发展

对于大多数的高中生而言，高考可能是他们这个阶段所面临的一个最重要的人生转折点，而且随着现在社会经济水平的提高，家长也越来越重视学生的教育水平，他们的期望可能也给学生增加了无形的压力，高中生长期在这种高压之下可能会对精神状态造成很大的负面影响，所以近几年高中生做心理咨询的人数也在逐渐增加。定期做适量的运动能够

加快血液的流通,大脑在这段时间内也可以得到放松,保证学生能以更加良好的精神面貌投入到文化课学习之中,提高思维的活跃度。尤其是像篮球这种对抗性极强的运动,在打球的过程中可以肆无忌惮地释放自己的压力,使学生的身体和心理都能够得到很大程度的放松。

比如在篮球的教学活动开始之前,教师可以带领学生围着操场跑几圈,然后再进行传球和跳跃运动,在汗水中挥洒快乐,释放压力。同时教师还可以课堂上组织篮球游戏,比如“投球能手”,将班里的学生平均分为两组,分别在规定的时间内轮流向篮球框里投球,投进数量比较多的一组就是获胜方。在这种类似的篮球游戏过程中,既可以激起学生参与活动的积极性,也能通过团体合作在欢声笑语中缓解学业的压力,对学生的心理健康有着很重要的促进作用。

2.3 塑造学生的人格品质

与其他室内的教学活动相比,体育与健康课程有着更强的实践性,能够在实践过程中融入对学生的道德和品质教育,不断提高学生的综合素养。所以,教师在进行体育与健康的教学活动时,除了体能训练还要加强德育教育,促进学生的全面发展。

比如,教师在篮球教学课程中,可以指导学生进行“躲避篮球”的活动,教师将班级里的学生平均分为多个四人小组,然后在操场上划出一个2-3平方米的指定区域,让两个小组之间进行比赛,一个小组的学生站在划定的区域之内,另一个小组的四人对称站在区域的两侧。然后教师分别给两侧的同学一个篮球,让他们进行互传,如果碰到区域内同学的身体,就可以把这名同学淘汰,全部淘汰之后两组互换位置,用时较短的小组获得胜利。在这种活动中可以培养学生的团队合作能力,传扬合作共赢的奥林匹克体育文化精神,树立其遵守规则的意识,对人格品质的塑造有很重要的意义。

2.4 培养良好的运动习惯

篮球教学除了可以训练学生的篮球专业技能,还能培养学生健康的运动习惯。所以教师在教学时应该提高学生的积极性和团队意识。

比如在进行“策应配合”时,教师可以让那些有篮球运动经验的学生和基础不太好的同学进行组队,引导基础好的同学主动向没有经验的学生传授技巧,培养他们的合作意识,并引导他们在生活中也要发挥团队合作、互帮互助的精神,帮助学生树立正确的人生观和价值观。

3. 高中体育与健康中篮球教学的改善措施

3.1 提高教学的趣味性

为了保证每个学生都能投入到篮球学习和训练的过程中,保证教学的有效性,体育与健康教师应该采取一些手段来提高学生的兴趣。其实篮球训练中所用到的技能并不多,但是要想全面掌握这些技能也并非易事,所以需要同学们对学习道德技能反复练习,这个过程是很枯燥的,也很容易打消学生训练的积极性。所以教师可以在技能训练的过程中融入趣味游戏。

比如,在对学生的传球技能进行训练时,可以设置“传

球绘画”的篮球游戏,教师将班级里的学生分成4-5个小组,小组内的每个学生都要采用不同的方式进行传球,在传球的过程中还要完成教师制定的绘画任务,把球传到最后一个同学手里时停止计时,最终按照用时长短对每个小组进行排名。通过这样的趣味性小游戏,能够有效提高课堂的活跃度,保证教学效果。

3.2 掌握篮球的基本技能,保证运动安全

掌握篮球的基本技能是提高教学效果和保证学生训练安全的基本保障。学生在掌握了技能之后,就会对接下来的训练跃跃欲试,激发学生的训练热情。教师在对学生进行基本技能的训练时,首先应该对基本的篮球运动理论进行讲解,然后通过动作示范让学生更加直观地了解打篮球的技巧,同时也要对运动过程中的注意事项进行讲解,避免学生在训练过程中受伤。

比如,教师在讲解三步上篮的技巧时,应该首先分步骤对每个动作要点进行讲解,接下来慢动作像学生示范步骤,并对经常出现的错误和可能导致的运动损伤进行演练,最后就可以让学生进行尝试,学生在刚开始训练时肯定会有很多地方,教师应该时刻观察学生的动作并进行指导,同时也要注意学生训练过程中的安全,一旦发生事故应该及时解决。

3.3 创新教学方法,融入运动文化

随着新课程标准改革的推进,传统的体育教学模式已经无法适应新时代的需求,所以教师在进行教学时除了帮助学生掌握基础的篮球技能,还要提高学生的创新能力,使学生在篮球运动中体会中国传统体育文化的魅力以及现代社会中的健身文化的意义。因此,教师应该汲取经验,不断创新教学模式,鼓励学生进行多元化的合作学习,提高团队意识和竞争意识,提高自身的综合能力。

比如在篮球技巧训练的过程中,基础不好的学生除了向老师请教之外,还可以求助其他专业技能比较好的同学,这些同学也可以主动帮助其他同学。同学们处在一个共同的年龄阶段,他们之间的交流可能更加有效,而且在这种互帮互助的氛围之下,他们也能体会到以精神道德为重点的中华体育文化的内涵。

结束语

综上所述,篮球教学是高中体育与健康课程中的重要部分,对学生身体素质的提升以及压力的释放都具有重要意义。因此教师在教学过程中应该根据实际情况不断创新教学模式,保证教学过程的高效性。

参考文献

- [1]吴磊.高中体育与健康课程篮球模块教学内容的研究[D].北京体育大学,2020.
- [2]代生智.高中体育与健康 篮球教学的有效性思考[J].灌篮,2019(12):39.
- [3]钟荣仕.高中体育与健康课程中篮球教学研究[J].教师,2012(28):52.
- [4]程明根.新课程背景下高中《体育与健康课》篮球模块教学探析[J].新课程(中学版),2008(12):8.