

初中体育篮球教学有效训练策略探究

钟锐

江西省宜春市奉新县第二中学

摘要：随着社会发展，人们生活水平不断提高，对德智体美关注不断提高。现阶段，体育教育在初中阶段尤为重要，因为初中阶段是学生身体发育的关键时期。体育教育包括体操、游泳、足球、羽毛球、篮球和田径等多个类别，其中篮球因其在初中生中的普及而成为体育课程的重要组成部分。初中体育教学中的篮球教学不仅旨在提高学生的身体素质，而且还希望通过篮球训练使学生的未来发展更加全面，训练已成为篮球教学的一个重要主题。

关键词：初中体育；篮球教学；训练方法

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.02.007

引言

随着新课改的深入实施，越来越多的人开始重视初中生的体育锻炼与发展，这使得篮球运动得到师生的广泛关注。篮球运动具有对抗激烈、团队协作等特点，对于中学生的心理素质要求比较高，且能够帮助他们养成良好的体育锻炼习惯，提高个人身体机能水平，促进其身心全面发展。篮球这门学科，能够提高学生的综合素质，对学生的意志力和体能都有一定的锻炼，所以，重视篮球教学质量对学生的健康成长有益。

一、重要价值

在初中体育篮球教学中，体能训练是组织篮球训练活动的基础，其本质目的是根据篮球运动的需要，提高学生的运动素质，力求使学生的身体形态适合篮球运动项目的要求。为更好地实现篮球运动与体能训练相结合，教师首先需要了解体能训练的重要价值，对此做出如下总结：①有效的体能训练能突破常规热身的方式，更好地帮助学生舒展筋骨、活跃身体，通过与力量、速度、耐力相关的训练项目有效发展自身运动素质。②篮球运动是一项多人竞技类运动，比赛时间较长且具有一定的对抗性，采取有效的体能训练能帮助学生在长期训练中促进身体健康的发展，强化运动能力，在极大程度上避免学生运动损伤的出现。③有效的体能训练可以帮助学生各个器官系统的机能得到发展，提升其健康水平，避免学生由于长时间学习给身体造成的负担，使其在良好的训练氛围中形成健康体魄。④大量数据表明良好的体能是形成稳定、良好心理状态的基础。教师关注体能训练的重要价值，能帮助学生通过学习逐渐掌握保持良好心理状态的基本方法，这对其后续学习与生活具有重要价值。由此可见，体能训练是开展篮球运动的前提要素，是助力学生身体素质发展的必备条件。因此，广大教师应充分关注体能训练的重要性，基于学生的身体素质采用多样化的训练方法，以培养学生对体能训练的重视程度为主，通过篮球运动实现体能的发展，

为后续参与高强度体育锻炼奠定良好基础。

二、初中体育篮球教学的训练现状

（一）教师与学生之间缺乏交流

篮球训练应该以学生为中心，所有的训练方法都应该考虑到学生的观点，提高篮球训练的整体质量。这就需要教师亲自陪同学生训练，通过自己的感受了解学生学习篮球的问题，经过自己的示范，澄清学生的疑惑。在学习篮球理论时，教师要改变以往的思维方式，与学生做好沟通，让学生成为课程的主角，充分调动学生的学习精神，创造良好的学习环境。

（二）篮球教学方式单一

在日常的初中篮球教学过程中，教师会以强化学生的集体观念与合作意识为教学把控重点，在此基础上以班级整体形式进行篮球训练，比如，让学生统一完成投篮和运球的动作、学习抢断的技巧等等，没有体现以学生为主体、寓教于乐的教育理念。受到传统教育教学模式的影响，一些教师将主要精力放在讲解示范上，学生只是一味地模仿，没有主动思考，更谈不上独立思考与分辨能力。学生总是被动地开展篮球训练与基础知识的学习，没有做到从自身出发，主动探索实践，这样就无法提高学生的运动水平，同样无法保证初中篮球的教学质量。

三、初中体育篮球教学有效训练策略

（一）理论学习，创新篮球教学思想

随着社会的发展，新课程理念下的教学不再注重学生的文化成绩，而是注重学生的综合素质的培养。由于传统的篮球教学理念已经不能满足当前的体育教育需求，初中体育教师应以学生为中心，创新篮球教学思路，释放学生的活力，培养学生的体育兴趣，促进学生的体育意识，提高学生的体育能力，维护学生的身心健康。初中篮球教学时，教师应将学生视为篮球教学过程中的主要参与者，强化学生导向，关注学生感受，在教授篮球时观察学生是否能表现出对篮球的兴趣，因材施教

教，提高篮球教学的有效性。以学生为中心的体育教学模式，不仅能提高学生篮球训练的积极性，还能为学生的身体素质打下基础，帮助学生养成终身体育的习惯。因此，教师要在篮球课中逐步引入影响篮球训练文化，有效地调动学生学习篮球的积极性，促进学生的全面发展。

（二）灵活运用翻转课堂提高教学质量

体育教师在教学过程中灵活地运用翻转课堂教学模式，结合课堂具体情况可以及时掌握学生的基本学习信息，以及学生在课堂上所反馈的问题，这能够帮助教师对教学计划进行适时的调整与优化。例如，当篮球教学进行到“运球急停”这一动作要领时，教师可通过微视频的方式将相关知识与技巧分享给学生，并建立动作要领与实际操作任务单，有助于学生在学习的过程中更具方向性。课程正式开始之前，体育教师要与学生建立有效的沟通渠道，使学生切实掌握“运球急停”相关动作技巧与细节。与此同时，教师要结合课堂内容与学生的基本状态，建立多元化的课堂教学评价，使学生对自己有明确的了解，同时使教师对学生的情况有着更深层次的了解。

（三）优化篮球课堂教学

以往篮球课堂教学的过程中，教师主要进行篮球知识及技能的讲授，学生被动地接受知识与技能，同时参与篮球训练，以提高他们篮球运动水平。但整个教学过程比较压抑沉闷，难以调动学生的参与兴趣，学生不愿积极主动地投入到学习与训练中，教学效果不佳。造成此种情况的主要原因是教师并没有明确学生的主体性，未能充分考虑学生的实际情况，比如，学习兴趣、学习需求、学习能力等，课堂授课与学生的学习需求不匹配，课堂教学效率不高。将游戏教学法运用到篮球课堂教学之中，可以以学生的兴趣点为切入点，选择适合的游戏项目，将篮球知识或技能融入其中。那么组织学生做游戏的同时，可以自然而然地进行篮球知识、技能的学习与实践，进而使学生扎实地掌握篮球知识与技能。从这一角度来讲，游戏教学法可提高篮球课堂教学有效性。

（四）合作学习，锻炼学生变向能力

合作学习是教育改革背景下大力倡导的一种新型学习方式，在篮球运动中学生不仅要具备良好的篮球技能以及运动力量，同时还要掌握与他人合作的技巧及方法，这样才能在篮球比赛中更好地与同伴进行协作，完成传接球等工作，共同取得比赛的胜利。在篮球运动中，速度训练包含了反应速度、短距离快跑以及折返跑等项目，为帮助学生更好地参与到速度训练之中，教师

可以以合作学习的方式为学生布置任务，帮助学生在参与训练发展自身力量的同时形成良好的协作意识。

例如，在讲解“速度基础”相关内容时，教师可以根据学生的身体素质进行科学划分，指导学生以小组为单位参与后续训练。在锻炼学生反应能力的过程中，教师可以设计“听口令冲刺跑”项目，分别引导小组派出排头兵，站在同一起跑线内，大家需要认真听取教师的口令。比如，本次活动的口令数字为“3”，学生需要在听到数字3后全力向前冲刺奔跑至终点。为锻炼学生的反应能力以及速度，在宣布口令的过程中，教师可以利用其他数字进行干扰，以帮助学生在快速启动的过程中提升自身的运动灵敏性。与此同时，为发展学生的合作意识，在速度训练的过程中，教师还可以增设两人一组的协作项目“背部夹球向前跑”，小组成员需要挑选两位同学，利用背靠背的方式夹住篮球，将胳膊挽在一起，步调一致侧着向前跑动，为保障篮球不掉落至地上，两名同学需要商定前进的口号，并依据对方的速度、规律前进。这种项目能够提高学生的身体重心能力，通过身体的平衡帮助学生发展运动速度。最后，为保障学生都能够参与到速度训练中，教师可以在班级内开展小组竞赛，将本课任务串联起来，引导学生通过组内协定的方式确定各位成员参与项目的顺序，通过完成听口令冲刺跑、背部夹球向前跑、自抛自接球等任务的参与完成合作，用时最短的小组即为取胜。教师通过此种方式可以激励学生参与合作，并通过胜利刺激法诱发学生的学习积极性，使其在建立良好合作意识的同时发展自身运动速度，切实提高自身的进攻速度与防守质量。

如上，教师在速度训练中采取有效的合作方式能在提高学生反应速度、运动速度的同时，使其形成良好的团队协作意识，对学生后续的篮球运动学习起到积极的促进作用。

（五）循序渐进，强化篮球技能训练

为了提高初中生的篮球技能，教师需要教给学生基本的篮球技能，减少错误比例，帮助他们赢得比赛。篮球的基本技能通常包括运球、传球、接球、投篮和防守。运球是最基本的技能，在篮球运动中起着重要作用。在运球训练时，教师不仅要监督学生的重复练习，还要引导他们学习正确的运球技术和姿势，纠正错误，确保他们掌握标准的运球技术。控球指的是篮球运动员对球的控制和握持，控球训练应教会篮球运动员在运动中有效地控制球，通过反复练习，学会标准的控球姿势，养成良好的控球习惯。需要注意的是，在练习前应明确解释控球的基本规则，使学生在练习中能自觉遵守

规则，正确控球。

传球和接球训练可以提高学生的团队合作能力，培养正确的传球和接球技术，从而提高篮球训练在篮球运动中的整体效果。传球和接球是篮球运动中最常用的技能之一，教师在对学生进行篮球教学时需要注意正确的姿势和传球技巧，并及时给予指导和建议，以培养学生良好的传球和接球习惯。投球是篮球运动最重要的技能之一，可以决定篮球比赛的输赢，良好的投球技术可以提高学生的命中率，增加他们获胜的机会。在训练中，教师应该有目的地引导学生采取不同的投篮姿势，使他们在每个位置都能取得高的成绩。同样重要的是，学生在投篮时手要稳，视野要集中在篮筐上，投射轨迹要呈抛物线，这样才能获得高的投篮命中率。为了取得好的结果，大量的重复练习是必要的，反过来说，大量的重复也有利于发展学生的投篮技术，从而提高投篮的概率。防守训练是帮助学生提高篮球技能的另一个有效方法。防守是篮球运动中最重要技能之一，如果能有效地防守，就能击退对手的进攻，降低他们的得分率，使你的球队拥有赢得比赛的优势。然而，在实践中，仍有许多初中体育教师忽视了防守训练，在打篮球时，进攻能力很强，但防守能力很弱。在这种背景下，教师不仅要教会学生正确的防守姿势，更要教会学生准确把握防守时机，以提高防守技巧的实用性，为不断提高初中篮球教学质量做出贡献。

（六）预留任务，发展学生弹跳能力

篮球运动中学生需要完成上篮的动作，对学生弹跳能力要求较高，弹跳是爆发力的表现形式之一，反映了学生身体的素质。在完成课内基础训练后，为保障学生能充分利用课余时间参与训练，教师可以预留爆发力训练的相关项目，为学生布置课后预习任务，引导学生在课后时间寻求父母的协助，或以小组为单位参与训练并录制视频，在潜移默化中使学生形成良好的运动习惯，通过爆发力的训练有效增强自身弹跳能力，实现篮球技术与体能的有效结合。例如，在讲解“运球上篮”相关内容时，教师为学生提供了基本上篮、转身上篮、跳步上篮这三种运球上篮的方法，并在训练环节带领学生进行跳箱子、青蛙跳等游戏活动，通过训练有效锻炼了学生的下肢爆发力，使学生进一步掌握上下肢协调用力的基本方法。在基础教学结束后，教师可以结合学生的身体素质以及课堂表现预留课后练习任务，指导学生积极参与，在跳跃式练习中有效发展自身的爆发力，任务如下：

1. 沙袋膝上抛掷。规则：学生需要准备质量为2.5千克的沙袋或任何负重物，将双腿分开保持与肩同

宽，微微下蹲并用双手向上抛掷出负重物，在抛出的同时用力向前奔跑。此动作重复直至跑完全程400米即可。

2. 开脚前跳。规则：学生需要模仿青蛙的前进动作保持重心与身体的一致性，使得双脚表现出轻盈的速度感，双手支撑整体向前跳跃，在训练中需要保持移动的速度感，一组8~15次，完成两组即可。

3. 弹力绳阻力冲刺跑。规则：此运动需要两人辅助完成，一位学生将弹力绳拴在腰间，在前方用尽全力跑动，而另一位学生则负责在后方拉动阻力绳为其增加阻力。

根据教师所布置的任务，学生需要利用课后时间与同伴协作完成，并将练习视频发送至班级群中，以供教师查阅。如上，通过有效的任务布置，能有效实现课堂教学的延伸，帮助学生养成良好的运动习惯，在潜移默化中通过训练提高自身爆发力，为后续深入学习篮球知识打下基础。

结语

篮球运动作为一项实践性很强的体育运动，不仅能让学生在有效的锻炼下提高身体素质，而且能丰富学生的生活体验。新时代更重视学生的全面发展，因此，提高初中体育教学质量的改革势在必行。篮球教学是初中体育教学体系下的一部分，开展高质量的篮球教学，可以有效地推进初中体育教学进程。为此，体育教师要充分掌握篮球教学相关理论知识，通过挖掘篮球教学与初中体育教学体系之间的重要关联，逐步优化篮球教学课程，使其更加适用于学生的未来发展，使得初中体育教学生机盎然。

参考文献

- [1] 朱江. 初中篮球教学发展学生体能的有效策略[J]. 2019(04): 60.
- [2] 林俭星. 初中体育教学中篮球运动体能训练的有效对策[J]. 灌篮, 2020(11): 19.
- [3] 马骥. 初中体育篮球教学现状及策略探究[J]. 当代体育科技, 2020(24): 100-101.
- [4] 刘婵. 融合快乐体育教学理念构建初中体育高效课堂[J]. 求知导刊, 2022(36): 116-118.
- [5] 李小龙. 拓展训练引入初中体育的价值与实践研究[J]. 新课程, 2022(41): 120-122.
- [6] 吴兴华. 初中体育教学中加强学生体能训练的探索分析[J]. 体育风尚, 2022(11): 143-145.
- [7] 张旭. 现代体能训练在初中体育课程教学中的应用[J]. 拳击与格斗, 2022(11): 103-105.