

谈初中体育篮球教学有效训练策略

周冠宇

广西百色市田东县林逢镇初级中学

摘要：篮球运动作为一项极具魅力和挑战性的体育项目，在初中体育教学中占有重要地位。然而，如何设计有效的训练策略，提高学生的篮球技能和综合素质，是摆在体育教师面前的一大挑战。本文将围绕初中篮球教学展开探讨，阐述有效训练策略的重要意义，分析当前存在的主要问题，并提出切实可行的对策建议，旨在为提高初中篮球教学质量贡献一份力量。

关键词：初中体育；篮球教学；有效训练；策略；对策

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.02.129

引言

篮球运动以其速度感、对抗性和技巧性深受初中学生的喜爱。然而，在实际教学训练过程中，部分学校篮球教学质量不高，训练效果有限，难以充分发挥篮球运动在促进学生身心全面发展中的积极作用。面对新课标对体育教学提出的新要求，初中体育教师亟须转变教学理念，优化训练策略，切实提高篮球教学的有效性。

一、探讨有效训练策略的重要意义

（一）有利于提高学生篮球技能水平

篮球包含投篮、传球、运球、防守等基本技术，对学生的协调性、灵敏性、专注力等身体素质提出较高要求。而科学有效的训练，是提高学生篮球技能水平的关键。通过设计针对性强、循序渐进的训练内容，合理运用讲解示范、分解训练、游戏训练等方法，加强学生基本功训练，突破技术难点，能够帮助学生较快地掌握篮球技战术，提高比赛能力^[1]。同时，有效的训练策略还能激发学生苦练技艺的斗志，培养吃苦耐劳的品质，为学生的终身体育打下良好基础。

（二）有助于学生综合素质的全面发展

篮球运动不仅能增强学生体质，更是培养学生综合素质的重要载体，在篮球训练中，学生需要与队友积极沟通，互帮互助，在挫折面前表现出顽强拼搏的体育精神^[2]。这一过程有助于培养学生的团队协作意识、责任担当精神和意志品质。同时，在不断完善动作技能的过程中，学生的自信心得以增强，社会交往能力、应变能力、决策判断能力等得到提高。可以说，篮球有效训练是学生德智体美劳全面发展的助推器。因此，初中体育教师要高度重视篮球训练，充分发挥其育人功能，促进学生身心健康成长^[3]。

（三）符合素质教育理念，推进体育教学改革

体育作为素质教育的重要组成部分，在推动教育事业优先发展、提高国民综合素质方面发挥着不可替代的作用^[4]。其中，篮球教学是落实立德树人、推进素质教育的重要抓手。开展高质量的篮球训练，强调因材施教、启发引导，注重学生的亲身体验和主动参与，能够

充分调动学生的积极性，培养学生的创新精神和实践能力。这与素质教育的理念不谋而合，有利于加快推进体育教学改革，提升体育教学质量。可以说，探索篮球有效训练策略，是顺应时代发展要求，全面推进素质教育的必然选择。

二、初中篮球教学训练中存在的问题

（一）训练内容编排缺乏系统性和层次性

目前，部分学校篮球训练内容安排较为随意，缺乏整体规划。对基本功训练重视不够，针对性不强。一些教师只注重教授篮球技战术动作要领，而忽视了学生的身体素质训练，导致学生基本功不扎实，难以适应实际比赛需要^[5]。此外，训练内容缺乏层次性，没有根据学生的接受能力进行由易到难、由简单到复杂的编排。许多训练项目超出了学生的运动负荷，引发学生的厌烦情绪，影响练习效果。

（二）训练方法单一，缺乏创新性

篮球训练方法的选择直接影响训练质量。然而，当前不少教师仍沿用“填鸭式”“军事化”的传统训练模式，过于注重机械重复，忽视启发诱导。单调乏味的训练方式难以调动学生的积极性，易产生厌倦心理。部分教师缺乏现代教育理念，未能灵活运用多样化的训练手段，如情境教学、微课学习、游戏化训练等，难以满足学生的个性化需求。训练与理论讲解、赛事分析结合不够，难以拓展学生的篮球视野，限制了学生篮球素养的提高。

（三）场地器材有限，限制训练效果

篮球训练需要良好的场地器材作为保障。然而，部分学校受场地、经费等条件制约，体育设施不够完善，功能较为单一，难以开展丰富多样的训练活动。球场地面不平整、篮球架老化等问题，在一定程度上加大了学生的运动损伤风险。训练器材不足，满足不了学生分组训练的需要，影响了训练密度和针对性。硬件设施的欠缺，在很大程度上限制了教师开展高质量训练的空间，制约了训练效果的提升。

（四）缺乏科学的训练评价机制

科学的评价是优化训练的前提。但当前,不少学校对篮球训练缺乏必要的监测评估,训练目标不够明确,难以科学评判训练效果。评价主体单一,以教师评价为主,学生参与不足;评价内容笼统,过于强调分数、名次等结果性指标,忽视了学生的进步幅度和过程表现。评价反馈不及时,未能通过评价发现训练中的薄弱环节,及时改进训练方法。缺乏连续性的跟踪评估,不利于学生长期、持续地投入训练。

三、初中篮球教学有效训练策略的对策建议

(一)合理编排训练内容,注重由浅入深

科学编排训练内容是提高训练效果的关键。教师要全面把握篮球教学大纲,深入分析学生特点,系统设计训练方案。要遵循学生身心发展规律,结合不同年级学生的认知水平和运动能力,突出训练重点,合理把握训练强度。

对于低年级学生,教师要注重激发篮球兴趣,培养学生的球感。可以通过游戏化的训练活动,在轻松愉悦的氛围中引导学生体验篮球的乐趣。如设计“运球接力赛”,将学生分成若干小组,每组成员依次运球绕过障碍物,最先完成接力的小组获胜。又如开展“投篮挑战赛”,根据学生投篮成功率设置不同级别奖励,鼓励学生努力挑战自我。在趣味游戏中,学生初步掌握运球、传球、投篮等基本动作,为今后的系统学习打下基础。

针对中年级学生,教师要加强专项技术训练,帮助学生突破技术难点,提高动作的规范性和熟练度。可采用分解训练法,将完整动作分解成几个关键环节,反复训练。如在传球训练中,先练习正面传球动作,待基本掌握后再练习侧面传球、背后传球,循序渐进。还可以采用模仿训练法,让学生观察示范动作,通过模仿掌握要领。如在投篮练习中,教师示范标准投篮动作,强调左右脚前后开立、持球手腕后倾等细节,学生反复模仿练习,逐步形成肌肉记忆。

对于高年级学生,教师要注重培养学生的战术意识和比赛能力。在夯实基本功的同时,增加实战演练的机会。可采取局部攻防训练法,如两人进攻三人防守,在局部区域进行攻防对抗,提高学生的快攻能力、防守意识和战术应变能力。还可以开展“5V5”全场比赛训练,在真实的比赛环境中锻炼学生的综合运用能力。赛中穿插暂停指导,针对学生在进攻、防守、跑位等方面存在的问题及时纠正,并总结经验教训,提高学生的场上执行力和自我调控能力。

例如,针对七年级学生,教师可以设计“运球障碍赛”游戏。布置运球线路,设置不同高度的障碍物,学生按规定路线运球通过,最先到达终点者获胜。游戏融趣味性与技术性于一体,让学生在玩乐中强化运球动作。对于八年级学生,可开展“行进间传球”训练,

两人一组,边跑动边传球,强调传球准确性和及时性。通过反复练习,学生掌握行进间传球技巧。九年级可开展“3V3攻防训练”,三人一组进攻,另三人防守,攻守交替进行。教师指导学生合理跑位,及时传球,提高团队协作和快速转换进攻防守的意识。

(二)创新训练方式,提高训练效率

教师要善于利用现代信息技术手段,创新训练形式,提高训练效率。可开发制作篮球微课视频,精选动作要领、战术配合的典型案例,通过慢动作分解、重点强调等手法,帮助学生直观理解篮球技战术。建立班级篮球训练微信群,学生利用课余时间观看微课视频,对照示范找出不足,相互点评,共同进步。还可以开发VR篮球训练系统,学生带上VR眼镜,在虚拟空间对抗投篮,接受反馈指导,获得身临其境的体验。充分利用大数据分析技术,精准采集学生投篮准度、运球速度等数据,形成个性化评估报告,有针对性地优化训练计划。

学校要积极营造浓郁的篮球氛围,以赛促练,不断巩固提高学生的篮球水平。定期举办班级篮球联赛、年级篮球擂台赛,搭建展示训练成果的平台。在紧张激烈的比赛氛围中,学生得到实战历练,在挫折中学会调整,在拼搏中体悟精神内涵。赛后,组织分享会,畅所欲言,分享体会。学生在主动总结中梳理比赛经验,接受他人的意见建议,思考后续练习计划,达到以赛促练、以练促赛的良性循环。

例如,教师可以利用多媒体技术,制作投篮动作要领的微课视频。通过慢镜头分解动作,重点讲解持球、起跳、出手等关键环节,帮助学生直观理解规范动作。学生利用课余时间反复观看,对照视频找出自身不足,有针对性地改进。教师还可以组织学生观看NBA等高水平赛事,讲解战术配合、临场应变等精彩画面,拓展学生的篮球视野。定期开展班级篮球联赛,每班选拔优秀球员代表参赛。通过激烈角逐,学生得到实战锻炼,在挫折中学会调整心态,在胜利时欣赏对手。赛后,组织学生交流心得,分享体会,以赛事为载体,培养学生的篮球兴趣和竞技精神。

(三)充分利用现有资源,营造良好训练环境

学校要科学规划现有场地,扩大训练空间。利用操场、杂物间等空间,因地制宜设置简易篮球架,满足学生投篮、运球等日常训练需求。利用走廊、墙壁等边角地带,安装运球板、投篮圈等辅助器材,方便学生利用碎片时间开展控球、投篮练习。针对场地受限问题,还可以灵活调整训练方式,采取分组轮换训练、异地同步练习等,最大限度提高场地利用率。此外,还要充分挖掘体育与语数外等学科的联系,把篮球元素融入其他课程,在主题班会、综合实践等跨学科活动中渗透篮球训练,拓展训练的时空边界。

学校要多渠道筹措资金,改善训练器材条件。向上级部门申请专项经费支持,将资金需求纳入学校发展规划,分年度、分批次添置更新器材。面向社会爱心人士、企业开展募捐,定向用于采购篮球器材。充分发挥家委会、校友会的作用,动员家长、校友捐赠篮球、标志服、计时器等物品。此外,学校还要厉行节约,科学管理现有资源。建立器材登记、借用、归还制度,专人负责日常保管和维护,延长器材使用寿命。

教师要因陋就简,自制一些简易训练器材。利用废旧的轮胎,竖立固定成不同高度的闯关路线,引导学生控制运球节奏,提高控球能力。将矿泉水瓶灌装沙土,摆放成不同造型,设计灵活多变的运球训练路线图。利用纸箱、海绵等材料制作投篮辅助器,帮助初学者掌握投篮发力技巧。师生共同动手,开动脑筋,在自制器材中感悟创新的乐趣,体验勤俭节约的价值。

例如,学校可以与街道社区共建多功能运动场,错时段向学生开放。利用社区场地开展课外训练,缓解校内场地不足问题。在室外,利用操场划线,设置简易篮球架,满足学生日常投篮、运球练习。在走廊墙壁上,安装运球板,方便学生利用课间操进行控球训练。教师还可以引导学生自制篮球障碍,将废旧的轮胎竖立固定,做成不同高度的闯关路线,学生驾驭球速力度,提高控球能力。同时,学校要制定场地管理制度,落实专人值守,及时更换破损器材,保证场地设施完好。定期组织学生参与体育场地清扫,培养主人翁意识,共同营造良好的训练环境。

(四) 建立科学的训练评价体系

建立科学规范的训练评价机制,是保障训练质量的重要举措。学校要制定配套的篮球训练评价标准,明确评价目标、内容与方式,建立训练质量评估档案。评价内容要全面细致,兼顾学生的体能、技战术、心理和社会适应能力等,力求多维度、立体化地反映学生的训练状态。评价主体要多元化,形成教师评价、学生自评、家长评价等多方参与的格局。要创新评价方式,采取平时测验、定期达标、赛事考核等多种形式,既看重过程性评价,也注重结果性评价。要加强评价结果运用,及时将评估结果反馈给学生,鼓励先进,鞭策后进。教师要通过评价发现训练中的不足,有针对性地调整训练计划,改进训练方法,不断提升训练水平。

例如,教师可以制定“篮球训练达标等级标准”,从运球、传球、投篮、实战能力等方面设置不同等级。在日常训练中对照标准要求,记录学生完成情况,定期汇总成绩,形成分档评估。学期末,开展“篮球技能达标赛”,学生进行单项技能和实战能力的综合测试,赋予相应的等级。等级评定要综合平时表现和赛事成绩,

兼顾过程与结果。测试后,教师要组织学生座谈,引导学生总结得失,查找差距,明确努力方向。对于进步明显的学生,要大力表扬;针对还需提高的学生,要制定个性化训练计划。学校还要定期召开家长会,通报学生训练情况,争取家长理解和支持,形成学校、家庭合力,共同助力学生健康成长。

例如,学校可以选派优秀体育教师外出学习,考察国内外知名篮球学校,学习先进的青少年训练理念和方法。利用暑期,邀请区域内的篮球教学专家来校指导,通过专题讲座、示范教学等形式,帮助教师拓宽视野,更新观念。教研组要开展教学沙龙活动,集体备课,研讨篮球训练的难点问题,交流行之有效的训练方法。组织骨干教师开展篮球训练的行动研究,针对不同技术的教学设计专题研究,形成优秀教学案例。学校还要充分利用重大赛事契机,如NBA、CBA等,营造浓厚的篮球文化氛围。定期开展篮球知识竞赛、球星事迹分享会等,激发学生的篮球兴趣。加强与社区篮球队的交流互动,邀请社区教练来校指导,让学生感受纯正的篮球训练氛围。学校、家庭、社会形成合力,为学生的篮球训练插上腾飞的翅膀。

结语

初中阶段是学生体育兴趣培养和习惯养成的关键期。开展高质量的篮球训练,对于促进学生身心健康发展,提高学生体质健康水平,塑造学生终身锻炼习惯,培养学生综合素质具有重要意义。面对新时期初中体育教学改革迫切需求,体育教师要树立“健康第一”的指导思想,创新训练理念,优化训练内容,改进训练方法,完善评价机制,全方位提升篮球训练的针对性、科学性和实效性。学校、家庭、社会要形成合力,强化责任担当,为学生参与篮球训练创造良好条件。相信在全社会共同关心和努力下,初中篮球教学必将开创新局面,推动学校体育事业蓬勃发展,为国家培养德智体美劳全面发展的时代新人作出应有贡献。

参考文献

- [1]郭伟成.提高初中体育篮球教学有效性的策略探究[J].健与美,2023(3):108-110.
- [2]张秀玲.拓展训练在初中体育教学中的有效运用[J].学周刊,2023(8):150-152.
- [3]谢翠红.初中体育篮球行进间单手低手投篮训练策略分析[J].体育视野,2022(3):121-123.
- [4]曹海峰.初中篮球体育教学的有效策略分析[J].新教育时代电子杂志(学生版),2020(12):0075-0076.
- [5]简洪俭.初中体育教学中篮球教学及训练的探究[J].冰雪体育创新研究,2020(5):42-43.