

# 浅谈初中女子篮球队训练过程中的德育教育

梅杰

新疆库车市七中

**摘要：**篮球是一项以团队为单位的综合性对抗竞技类运动，其需要团队成员具备良好身体素质的同时还要共同配合，灵活运用战术，从而取得比赛的胜利。随着体育教学在近年来不断得到重视，体育教学中的德育教育也成为现代化教学工作中的重要组成内容。而随着篮球运动的不断推广，越来越多的学校也都成立了校篮球队。因此，本文从初中女子篮球队的训练为出发点，对于如何开展德育教育展开策略性分析和探讨。

**关键词：**初中体育；女子篮球队；德育教育

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.04.109

## 引言

初中阶段的女生，相较于男生，心理上会更加成熟一些，因此也更容易出现一些心理方面的问题。因此，要加强对这一阶段女生的心理健康的关注。而在女子篮球队的训练当中，加强对女生队员的德育教育培养，不但能够对女生的心理健康起到良好的引导作用，而且能够培养学生的集体主义观念，提升篮球队的团队凝聚力。

### 一、注重集体主义教育，提升学生的团队意识

#### （一）破冰活动的运用

篮球是一项团队竞技的体育活动，因此培养学生的团队意识是提升篮球队队伍竞技能力的基础之所在。在初中女子篮球队刚组建的过程中，队员之间彼此不是十分熟悉，因此会具有一定的陌生感，这不利于团队凝聚力的形成。因此，在这一阶段，教师可以通过组织破冰活动的方式，让学生迅速认识彼此，并提升团队的凝聚力。教师可以让队员围成一个圈，然后每人进行自我介绍，在此之后教师将篮球给到一个学生手中，并让这名学生拿着篮球自报家门，说出自己的姓名，并且还要说出自己要将球传给谁，并要报出接球人的名字，并将球扔给接球人，此时接球人变成持球人，重复上一个人的过程，但是注意两个人之间不能互相重复传球，要保证每次传球的上家和下家是不同的人<sup>[1]</sup>。如果传球的人没有及时报出接球人的名字，则要来到圆圈中间为大家表演个节目，可以是唱歌，跳舞，讲笑话，也可以是进一步的自我介绍，对自己的爱好，所在班级等信息进行更为细致地介绍，以增加大家对她的印象。这一破冰活动的出发点在于让一个陌生的团队迅速熟悉起来，并且通过活动的开展，队员的传球和接球能力也能得到训练。

#### （二）组织学生开展团队活动

在日常的篮球训练中，教师可以通过团队活动的方式引导队员进行一些篮球素质能力的训练，以达到篮球技术和德育教育同步进行的目标。比如，在运球训练中，教师便可以采取接力运球的方式，让队员全员参与到训练之中，并且让队员感受到为了完成运球的训练目标，个人能力的突出是无法实现的，必须要照顾团队的综合实力，并加强队员之间的配合，才能取得成功<sup>[2]</sup>。另外，教师还可以将队员分成两个队伍，然后进行模拟比赛的训练，使队员能够在比赛的环境中感受到团队的作用，从而激发学生的团队意识。这些团队活动的开展，可以使学生通过团队活动的训练方式提升对团队意识重要性的认知。

#### （三）观看相关影片

信息技术的运用在德育教育中通常也具有十分显著的作用。教师可以组织学生观看与篮球和团队意识相关电影的方式，吸引学生的参与兴趣，并能够使学生在观看电影的过程中，不但能够提升对篮球运动的热爱，而且能够通过电影故事情节的思考，使学生进一步认识到集体主义的重要性。比如，在观看电影《绝杀慕尼黑》时，电影中讲述了前苏联篮球队是如何击败篮球实力最强的美国队的。从前苏联队员一开始实力很弱，而通过教练积极组织队员进行团队训练，并想方设法加强队伍的凝聚力，队员一开始各有各的想法，到最后都因为集体主义将这些人的思想和意识凝聚在一起，从而创造了击败不可一世的美国队的神话。通过这一电影的观看，学生无不从前苏联队员艰苦训练和团结精神所鼓舞，并能将这种精神代入到自己的训练之中，使集体主义在每一位队员的思想意识中都成为指导其进行篮球训

练的核心理念。

### 二、培养吃苦耐劳品质，提升学生的韧性

#### （一）与基础体能训练融合

篮球运动需要学生具备良好的体能，以支持其在全场比赛中能够来回跑动，传球，运球，投篮等技术动作的标准执行。同时，在比赛过程中，还会有较为激烈的身体对抗。而在身体对抗过程中，学生的身体素质是赢得对抗的一方面，顽强的意志力则是赢得对抗的另一关键内在因素<sup>[3]</sup>。因此，在篮球体能训练的同时，教师也可以将培养学生吃苦耐劳的品质融入其中，以培养学生顽强的意志力，不会轻易放弃。在基础的体能训练中，通常包括长跑，跳绳等有氧运动，以提升队员的心肺功能和耐力。例如，教师在组织学生进行长跑练习时，可以根据学生的体能水平不断提升长跑的距离。这样一来，学生的体能永远不能适应训练，并始终为了达成更为进阶的目标而不断努力。在进行目标设定时，教师也要确保学生能够满足当前的体能训练目标，然后再组织学生进行下一步的突破训练，达到德育教育目标的同时，也能避免学生受伤的风险。

#### （二）组织学生参与公益活动

组织学生参与公益活动对于初中阶段的学生来说，不但能够培养其良好的思想道德水平，而且能够帮助学生树立起良好的社会责任意识，使其认识到作为社会的一员，在享受公共资源的同时，也要对公共资源和环境负有相应的责任。例如，在训练之余，教师组织学生开展公益活动，以此方式作为训练的调剂，以保持学生持续参与训练的热情<sup>[4]</sup>。教师与学校周边社区联系，组织学生进入社区，给予需要帮助的社区居民以相应的帮助，从而提升学生的社会责任感，并使学生在对他人的帮助中收获成就感。在参与公益活动的过程中，学生通常会付出体力劳动或是宣传工作，这一过程也能够培养学生良好的吃苦耐劳精神，使学生从中收获快乐。

#### （三）制定个性化训练计划

在对学生吃苦耐劳意志力的培养过程中，教师也要注重对学生个人竞技能力的关注，并根据学生不同的体能状况为其制定相应的训练计划，以保证每位学生的训练效果都能得以实现。比如，在长跑训练中，有的学生对于800米跑感到吃力，而有的学生则感到800米并不能满足其体能训练的需求。因此，教师便可以根据学生

不同的体能状况，为学生制定大强度或是大容量的训练计划。从大强度的角度来说，对于800米感到吃力的队员，则维持训练现状，鼓励队员进行800米训练，并规定一个短期目标，在短期目标内要取得一个符合自己体能进步情况的训练成绩。而对于800米训练感到轻松的队员，则可以鼓励其在更短的时间内完成800米的长跑，这对于队员的心肺功能和肌耐力都是以及爆发力都是具有一定运动强度的挑战。而对于大容量训练来说，则可以在队员体能状态的基础上，对长跑训练的距离进行增加，以不断提升学生的耐力上限。而这种长跑运动，也能够很好地培养学生的吃苦耐劳精神，使学生在长跑过程中锻炼其顽强的意志力。

### 三、注重行为教育，培养学生良好的素质

篮球队实力的体现，一方面取决于其团队综合竞技能力，另一方面也取决于队伍的行为规范。良好的队伍面貌，可以给对手和观众展示出队伍良好的精神状态。因此，教师在组织篮球队五进行训练时，也要通过建立良好队伍训练制度的方式规范队员的行为，使学生能够具备良好的规则意识<sup>[5]</sup>。首先，在每天来到队伍开展训练之前，教师要要求队员之间互相问好，同时也要和教师进行互相的问好。在结束训练时，教师和队员之间也要互相道别。这一过程可以有效培养学生之间的互相尊重和关爱意识，以及培养学生尊师重道的意识。其次，教师还要对学生在进行训练过程中的行为进行规范。在对抗训练的过程中，如果产生矛盾和分歧，则要让学上通过篮球规则来解决问题，而不是通过吵架、打架等不合理的方式解决问题。这一制度能够使将篮球规则牢记于心，确保其在比赛过程中也能够遵守比赛规则，并也能灵活利用规则制造对方的犯规而为自己队伍获得主动。从宏观的角度来说，规则意识的培养也能让学生在步入社会之后能积极遵守法律法规和其他社会行为准则，实现对学生的素质教育。最后，在进行训练的过程中，教师也要培养学生爱护公共设施的意识<sup>[6]</sup>。比如，有的学生会在训练间歇的过程中将篮球用作凳子坐在上面休息。教师要让学生认识到这会导致篮球变形，为了完成训练学校不得不采购新的篮球，这就造成了资源的浪费。在完成训练之后，还要引导学生将自己的垃圾带走，使学生能够产生爱护训练场地的意识，避免养成乱扔垃圾的习惯。同时，可以建立值日生制度，让学生轮

流负责对训练场地的卫生进行负责。通过学生自主打扫卫生的过程,学生能够意识到保持卫生,尊重他人劳动成果的重要性,从而逐步提升学生的自觉性。

#### 四、注重心理教育,提升学生的良好品格

##### (一) 开展对学生的情感关怀

在对篮球队员的训练中,训练学生的篮球技术能力是主要内容之一,培养学生良好的集体思想和规则意识也是主要内容之一,而构成以德育教育为指导的篮球队员的训练内容还有另一个重要内容,就是要加强对学生的感情关怀。学生作为篮球队员中的个体,每个人在思想上都会有着较为显著的差异性。因此,教师在组织学生进行篮球训练时,也要加强对学生心理状态的关注,并及时发现学生心理存在的问题,帮助其进行排解,使学生能够始终保持积极的心态面对篮球训练和学习生活。这就需要教师积极加强与学生之间的沟通,及时了解学生在学习、生活和训练中方方面面的内容,并根据所了解的内容,对学生的心理健康状况做出评估,再根据评估的结果对学生做出相应的情感关怀和辅导<sup>[7]</sup>。比如,有的学生突然找到教师想退出篮球队的训练,而这名学生的体能训练成绩和篮球技术都属于较为优秀的。那么,教师则要与学生进行谈心,了解到学生想退出的原因到底是什么。通过谈心之后,发现学生是因为家庭条件不好,为了不增加家庭的负担,不得不选择退出篮球队。据此,教师可以向学校反映这一情况,并为这名学生申请相应的助学补助,以坚强学生家庭负担,并为学生持续参与训练创造良好的条件。而获得这样的情感关怀,学生也能进一步感觉自己受到了重视,也就更加会珍惜这来之不易的训练机会,同时也能培养学生懂得感恩的心理。

##### (二) 赛前赛后组织学生进行心理疏导

组织学生进行赛前赛后的心理疏导工作,能够使学生积极面对比赛,理性面对成功或是失败,从而培养学生正确的价值观。初中阶段的学生,由于年龄尚小,且缺乏比赛经验,因此在比赛前难免会比较紧张,这会影响到学生在比赛中正常水平的发挥<sup>[8]</sup>。因此,教师要在比赛前组织学生进行心理疏导工作,例如,组织学生进行熟悉场地,与学生聊一些感兴趣的话题,如自己喜爱的食物,喜欢看的电影等,分散学生的注意力,以缓解其紧张情绪,使学生在比赛过程中能够保持情绪的稳定,

保证其训练水平能够得以发挥。在比赛之后,教师也要组织队员进行赛后复盘。如果赢得了比赛,则教师要组织队员对比赛中做得比较好的部分进行表演,同时也要及时指出仍然需要改进的方面,以避免让对手在下次比赛中抓住破绽,使学生能够始终具备危机意识。如果比赛失利,则首先要安慰队员的情绪,让队员认识到失败不是一件坏事,只有在失败中不断总结经验,才能赢得下一次的胜利。通过组织学生不断的自我总结和反省,可以使学生形成一种自强不息的精神,并能激励学生的斗志,鼓舞其在下一次比赛中正确发挥出更高水平取得胜利。通过赛前赛后的心理辅导,使学生形成胜不骄,败不馁的良好品格,从而使学生能够在不断的训练中实现技术能力和良好品格的同步提升。

#### 结语

初中阶段的学生其年龄尚小,其世界观、价值观和人生观尚处在形成阶段,且这一阶段具有较强的可塑性。因此,要注重这一阶段对学生德育教育工作的开展。尤其在女子篮球队的训练当中,学生会遇到各种各样的问题,如挫折,受伤,失败等,通过德育教育开展能够引导学生以积极的心态去接受和面对这一系列问题,使球队的凝聚力可以进一步增加,并能激发学生对篮球的热爱,提升团队的综合竞技能力。

#### 参考文献

- [1] 刘庆华. 初中体育课堂教学中渗透德育的思考[J]. 吉林教育, 2023, (19): 65-67.
- [2] 刘顺成. 初中体育教学融入德育教育的必要性分析[J]. 当代体育科技, 2020, 10(13): 86+88.
- [3] 陈子栋. 初中体育教学中德育渗透策略探讨[J]. 新智慧, 2023, (12): 59-61.
- [4] 李烜. 论德育在初中体育课堂中的现状与对策[J]. 田径, 2023, (06): 72-74.
- [5] 苏彬. 德育在初中体育课堂教学中的有效渗透[J]. 亚太教育, 2022, (01): 94-96.
- [6] 翁金芳. 浅谈在篮球教学中渗透德育教育[J]. 新智慧, 2019, (26): 39.
- [7] 罗建裕. 德育渗透于初中体育教学的策略分析[J]. 当代体育科技, 2020, 10(12): 193-194.
- [8] 康红霞. 初中体育教学中的德育渗透[J]. 华夏教师, 2020, (08): 33-34.