

初中体育篮球教学对学生身体素质的影响研究

李国波

吉林省公主岭市第八中学校

摘要：本文针对初中体育篮球教学对青少年身体素质的影响进行了探讨，并对现行体育教育中的不足之处进行分析，进而提出改进方案。研究结果显示，篮球训练显著增强了学生的协调性、肌肉力量、耐力以及灵活性。不过，课程内容单调乏味、专业教师资源的欠缺、体育设施缺乏等问题严重影响了初中体育篮球教学的效果，因此初中体育教师应通过拓展教学内容、革新教学手段、构建综合性评价制度等措施，推动篮球教学发展，促进青少年身体素质的提高。

关键词：初中体育；篮球教学；身体素质；教学策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.04.092

引言

篮球运动因其广泛的影响力成了初中体育课程中的核心项目。它不仅为提高学生们的身体机能提供了途径，也有助于培养团队协作与竞技意识。尽管如此，目前初中体育篮球教育依然存在一系列的问题，亟须教师探索更高效的教学手段以促进教育成果的提升。本文拟对篮球教育在强化学生体质方面的积极作用进行分析，并就如何提高篮球教学水平进行讨论。

一、初中体育篮球教学对学生身体素质的影响

（一）提高身体协调性

篮球比赛作为一种需要极佳协同合作的集体项目，其本质在于要球员们在快节奏的移动中，执行若干复杂的技巧性动作，例如控球、传球、投篮等。在篮球课上，学生们将通过一系列基础技能的操练以及战术协作演练，逐步增强其身体的协调能力。例如，学生在练习控球过程中，须留意篮球的移动、场内同伴所处之位和对方防守人员的行为，这要求他们借助视觉、触觉等众多感官信息，以实现手、眼、足间的默契配合。再者，在篮球竞赛的过程中，快节奏的思考与应对也是对学生神经系统的一种锤炼，使得他们能在激烈的赛事中迅速做出恰当的裁断与应对。长期投身于篮球活动，不但能够增强学生的身体灵活性，也能够提升其在多变的环境中进行合理决策的能力^[1]。

（二）增强肌肉力量和耐力

篮球运动可以全面提升学生们身体各部位的肌肉组织能力。在篮球教学过程中，学生们将参与多种类型的奔跑、起跳、加速突破以及机动转换等身体活动，这些行为均依赖于强健的肌力与持久的体能作为基础。例如，争夺篮板球时学生需具备卓越的下肢力量和迅猛的冲击力，以便能迅速跳起、精准争取；在执行防守演练之际，学生们也需保持良好的下肢稳定性和核心体能，以便能在持久的对抗中维持恰当的防守姿势。通过篮球训

练，学生们的整体肌力和耐力将得到有效增强，尤其是下肢和核心区域的力量。另外，打篮球也有助于学生增强肌肉的响应迅捷度及柔韧性，使得他们在体育活动中可以更迅速、更机敏地完成多样的技术动作。持续投身于篮球运动，学生不仅能够增强肌力和体能，同时也能促进他们的运动技术及表现水平的提升。

（三）改善身体平衡和灵活性

在篮球训练过程中，多种动作技巧对增强学生的体态协调与机敏度起着重要作用。篮球这项运动要求参与者在多变的姿势中执行精准技艺，例如空中投篮或在高速运转时控球等，这些需要有极佳的身体协调能力做基础。通过篮球课程，学生能够通过各类平衡性训练、身体协调训练及反应速度提升，增强对多样化动作的适应力和控制力。篮球活动中，丰富多样的步法与身体协调能力的练习同样有助于增进学生的机动性，让他们在比赛中得以迅速变换行进方位、调整速率与身形。除此之外，篮球运动频繁涉及急停与加速的动作，这些动作对于加强学生脚踝稳固性及膝盖的机动性均有积极效果。定期参加篮球运动，不但能够提升学生在保持身体均衡与机动方面的能力，也有助于减少遭受运动性伤害的可能性，并提升他们在运动上的整体表现。

二、当前初中体育篮球教学存在的问题

（一）教学内容单一，缺乏多样性和创新性

目前，初中体育篮球课程面临一个突出的问题，即课程内容过于单调。大多数初中体育篮球教学普遍偏重于基本技巧的练习，比如控球、传球、投篮等，相较于此，对于篮球比赛的战略认知、团队合作精神、竞赛规则理解及篮球文化知识的传授却显得不足。这样的单调教育方式无法适应所有学生的需求，特别是对那些热爱篮球、渴望深入了解的学生而言，他们可能对现有课程内容缺乏新鲜感和挑战性，感到乏味。除此之外，教育过程中篮球项目所展现的单调性同样表现在对球类运动

多元性的忽略上。篮球活动不单纯是比赛技巧的传授，也包括了策略的灵活运用、心态培育、团队协作意识和对篮球文化认知的深入等众多层面。但教学内容的单一化使得学生难以全方位掌握和领略篮球的独特魅力，这在某种程度上削弱了他们提高篮球技艺与增进兴趣的可能性^[2]。

（二）师资力量不足，专业水平有限

在初中体育篮球课程的传授过程中，经常面临着师资不充足的困境。篮球这项运动在技巧上要求较高，因此对任课老师的专业知识及其授课技巧提出了更高的标准。但现实的情况却是，许多初中体育教师可能缺乏系统性的篮球训练资历，或是在篮球教学实践方面经验不足，进而直接损害了教学的品质与学生的学习成效。因为缺少合格的篮球教师，诸多学校无法提供优质的篮球训练课程。部分教练对篮球这项体育运动的认识及技术掌握并不充分，因而在教授篮球技巧和策略上存在偏差，也难以对学生进行高效的训练指导。特别是在边远乡村和偏僻地区的校园内，受环境所限，招募到有专业背景的篮球教练更显困难。

（三）设施条件不足，限制教学效果

初中体育课程中，篮球教育面临一个显著难题，即学校的体育设施和器材不够充足，这极大地影响了篮球教育的教学品质与成效。鉴于篮球是一种相对需要特定场所和器材的运动，它依赖于恰当配置的场地、篮筐、球和其他必要的辅助工具。但实际上，很多学校在这些设备的供给上存在不足，一些甚至缺少最基础的篮球设施与器材。首先，普遍面临的一个问题是篮球场不足。特别是位于市中心的若干学校，由于空间有限，往往只为全校师生提供一到两个篮球场供运动使用。尤其在体育课程需求集中的时间段，这导致学生没办法进行足够的篮球实操，从而影响到他们掌握和提升篮球技能的过程。再者，学校体育设施的不完备，尤其是篮球架与球类设备缺乏成了另一大难题。部分学校篮球设施陈旧且数量极少，可能连合格的篮筐都匮乏，导致学生们难以开展规范的投篮训练。

（四）教学方法落后，缺乏创新与互动性

传统训练方式过分强调动作练习的重复性，而忽略了对学生不同需求和兴趣培育的重要性。这样的一种死板、灌输式的教学手法，不光不足以引发学生的积极性，也阻碍了他们创造力思维及自我学习能力的提升。在这一过程中，知识传递主要依靠教师一方的讲述，缺乏必要的互动与交流环节。在篮球的教育过程里，学生鲜少得到参与教学方案制订及决策的机会，这局限了他们积极探究与自主学习的范围。他们通常只是消极地吸

取教师所传授的知识，并非通过实操与亲身体验来掌握球技。另一方面，教学手段的单调性也是明显的问题。不少教师还是依托陈旧的示范与模仿教学法，缺乏场景再现、角色扮演、小组协作等多元化的教学策略。此种教学模式很难迎合学生个别化的学习需求，也不利于激发学生的集体合作精神和对策略的理解能力。

（五）评价体系单一，忽视全面发展

目前，初中体育篮球课程评估机制普遍表现出一种过分简化的倾向，这在相当大的程度上削弱了篮球教育的品质及学生篮球素养的综合提升。其单一评估的问题主要体现在几个层面：首先，对技巧测试的重视程度过高，而对学生的篮球心态、策略理解力以及团队协作技巧等方面的考察则不足。大多数学校对学生篮球能力的评定大多聚焦于基础技术，例如带球、投篮和传球等技能，整体而言，对学生在实战条件下的策略运用、心理调适能力和集体协作精神的衡量明显不足。这样有限的评估内容难以综合准确地评估学生的篮球技艺和体育素质。另外，目前的评估体系过分强调分数，而对学生在篮球训练过程中的表现视而不见。在篮球课程教学中，日常的表现、课堂互动以及团队协作等方面常被忽略不计。这样以成果作为衡量标准的评价方法，很容易使学生仅仅专注于分数，却忽略了在学习篮球过程中应有的体验和个人发展^[3]。

三、优化初中体育篮球教学以提高学生身体素质的措施

（一）丰富教学内容，增加多样性和创新性

为了解决初中体育篮球教学内容单一的问题，可以采取以下措施来丰富教学内容和增加教学的多样性与创新性：第一，引入战术教学。教师不仅要着重于基本功的培养，也应导入战术层面的篮球知识，比如执行挡拆动作、快攻和分区防守策略等，使得学生能够认识及亲身练习这些多样化的战术，从而增进他们对篮球运动战术理解。例如，可利用观看专业篮球赛事的视频回放来剖析不同队伍的战术应用，并在后续的实践课中让学生尝试仿效所学的战术动作。第二，开展篮球文化教育。通过分享篮球发展史、传奇球星轶事以及世界篮坛竞赛章程等内容，提升学生对篮球文化的热情与认识。例如，可安排学生观看NBA或者CBA的精彩瞬间，并就比赛的精彩看点及争议焦点进行交流讨论。第三，设置篮球主题活动。定时开展如篮球庆典、3V3街球竞赛、篮球趣味竞技等系列活动，使学生在轻松愉悦的环境里探索篮球的趣味。比如，策划一场“技能挑战赛”，让学生在限定时限中完成诸如带球绕行、投篮计分等一连串的篮球技巧任务。还可以通过趣味化的教学法促进学生的

主动性。

（二）加强师资培训，提升专业水平

第一，定期开展专业培训。学校和教育主管部门应周期性地为篮球教师组织专业进修活动，这包括最新的篮球指导思想、技巧传授以及策略论述等。例如，可请曾经的职业球员或著名的篮球指导到校授课并进行操作指导，让他们与教师分享亲身参与比赛的经验和教学感悟。此举旨在激励教员们积极加入篮球指导交流活动，比如前往其他院校参观篮球教学场景，借鉴各种不同的教学手法和风格。除此之外，还可以安排教师前往职业篮球队的训练场地进行考察学习，从而深入了解职业层面的训练体系和标准。第二，实现跨学科合作教学。倡导体育教师携手跨专业的同行，共同策划涉及多学科的篮球课程方案。例如，体育教师可以与数学教师协作，创制一系列与篮球紧密联系的数学题目，例如计算出手机成功率或是制定比赛战术等，以此来提升学生们对数学的理解及问题解决技巧。

（三）改善设施条件，提供良好的教学环境

第一，优化教学环境。教师应构建一个开放互动且兼容并蓄的学习氛围，激励学生主动投身于篮球知识的习得与技能训练中。打造篮球训练和比赛旁的观赛区域，激发其他同学观看体育活动，共同营造校园篮球文化。学校也应加大对篮球设施的投入，扩充场地资源，保障学生有充裕的空间执行篮球练习及竞赛活动。与此同时，周期性地对篮球场所进行检视与保养，确保运动场所的安全与整洁。考虑校园体育场所的可扩展性，比如增设可移动的篮球架，以便在使用高峰时段缓解场地紧缺的状况。第二，提供安全保障措施。校方需关注篮球运动锻炼时的防护事宜，并确保提供所需的安全设施，比如急救包、护具等。同时，需对师生实施常规的安全以及急救技能教育。例如，可请医疗专家来讲授如何预防运动伤害和应急处理的相关知识。另外，学校要为了配合教学及训练，定时更换篮球设备，确保球架达到规定的标准，同时根据学生的年龄和体型挑选篮球的大小和材质，例如可为新手提供更轻型的篮球，减轻学习时的难度。

（四）更新教学方法，提高教学互动性

第一，采用以学生为中心的教学法。把学生放在教育活动的核心位置上，激励他们积极提问、解题，并在掌握篮球技巧的过程中发挥积极性。教师可以安排学生小组进行探讨活动，分析具体篮球对决的策略应用，并分享个人的观点。此外，教师还能在教学实践中融入积极的竞争因素，以激发学生追求知识的热情。例如，举办“篮球技术竞赛月”，激励学生在一月时间内精

特定篮球技能，并在月底举行技术展示与评选活动。第二，实施分层和个性化教学。教师应依据学生们在篮球技巧上的掌握程度及兴趣爱好来采取层次化的教学法，配备针对性的教案以满足各层次学生的需求。例如，对于新手教师应着眼于基础技能的指导；而对技巧较为娴熟的学生，应提供更为复杂的技能训练和策略剖析。第三，提供多样化的教学资源。教师应当向学生们提供多样化的篮球学习资料，如教学影片、赛事回放和相关图书，以适应学生的特定学习需要。例如，创建一个包含多种篮球视频教程和比赛实录的资源数据库，以便学生能便捷地取用和自主学习。

（五）建立全面评价体系，促进学生全面发展

第一，设置多元化的评价内容。除了传统的技能测试外，考核机制还须涵盖学生对篮球策略的领悟、集体协作意识、竞技风貌、以及成长程度等众多维度的展现。教师可以创设“卓越团队贡献奖”，对于在集体协同作战上有杰出贡献的学生进行褒奖。第二，过程性评价与结果性评价相结合。教师应关注学生在接受篮球教育时的各种表现，例如其在课堂上的参与频率、练习时的态度以及付出的努力强度等。同时，老师也应当促进学生自我反馈，去审视自己的学习历程和所获成果，并应实现互评体系，推动学生之间的相互学习与提高。比如，可以安排同学们在团队内对彼此在竞赛中的表现和所做出的努力进行相互点评。第三，建立成长档案。教师可以打造一份针对每位学生的篮球进阶档案，详细登记学生开展篮球训练时的各项细节，如技能评估得分、赛场上的发挥、以及他们在课上的活跃程度等。例如，录制学生们练习和参加比赛的视频画面，将其纳入个人成长记录中。

结语

初中阶段，篮球课程对学生体能提高具有显著的积极作用，但也揭示了目前课程模式的某些缺陷。因此，初中生体育老师应当致力于丰富课程内容、更新教学手段，构建综合性评估机制，以此推动学生在篮球技术、集体合作能力以及身体与心理健康各个层面的均衡发展。

参考文献

- [1] 杨正春. 谈初中体育篮球教学有效训练策略[J]. 体育风尚, 2024, (02): 134-136.
- [2] 韩荣珍. 游戏教学法在初中体育篮球教学中的应用探究[J]. 考试周刊, 2023, (37): 100-105.
- [3] 孟志锋. 初中体育教学中篮球运动体能训练的有效对策[J]. 初中课程辅导, 2023, (24): 60-62.