

# 试论快乐教学法在初中体育篮球体能训练中的应用

邹春

乐安县实验学校

**摘要：**篮球是当今社会广受人们喜爱的现代体育运动项目之一，能够在有效提升参与者身体素质的同时，为其带来愉悦的心理体验，并帮助其树立良好的团队合作意识，因此篮球在初中阶段的体育教学中占据重要地位。在素质教育背景下，教师要让学生保持快乐心态迎接篮球体能训练的挑战，从而帮助学生逐步树立学习意识、培养探索能力、强化训练技能，快乐教学法以其全新的思路和良好的实施效果为广大教师和学生所欢迎。基于此，通过阐释快乐教学法应用到初中篮球体能训练中的价值，并提出具体应用策略，以期优化今后的初中阶段篮球体能训练工作。

**关键词：**初中生；体育课堂；篮球体能训练；快乐教学法

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.10.239

## 引言

随着教育理念的更新，快乐教学法逐渐被引入到初中体育教学中。篮球体能训练作为初中体育的重要组成部分，其教学效果直接影响到学生的身体素质和体育兴趣。因此，如何在篮球体能训练中有效应用快乐教学法，提高学生的学习兴趣和参与度，成为当前体育教学研究的重要课题。本文将从策略的角度出发，探讨快乐教学法在篮球体能训练中的具体应用。

## 一、快乐教学法在初中体育篮球体能训练中应用的意义

### （一）游戏化学习增强参与感

将篮球训练以游戏化的方式进行，如通过篮球接力赛和投篮比赛等，能够显著提高学生的参与度和乐趣，这种方法与传统教学相比较，更能激发学生的学习兴趣，学生们倾向于在轻松愉快的环境中进行学习，通过设计多样化的篮球主题游戏及互动环节，实现学习与娱乐的有机融合，让学生在玩耍的过程中，自然而然地习得篮球技巧，在多样化的情境中，学生应当掌握如背后、头顶以及带有假动作的传球技巧，以确保传球的准确性与速度。

### （二）个性化教学满足学生需求

快乐教学法重视个别化教学策略，此策略依据学生的个别兴趣、能力层级与学习需求来定制独特的教学方案，从而让学生体验到受到关注与尊重的教学环境，依据学生在技能方面的现有程度及其个人喜好，明确制定出既具体又可进行量化评估的学习成就指标，在学习过程中，若学生感知到自身得到关注与理解，其学习积极性将会相应提升，通过对每个学生量身定制的教学方法，

使其能在适宜的学习速度下取得进展，此举有助于提升他们的学习热情及自我信念。例如，针对刚开始学习篮球的人，他们的学习目标可能包括基本球技的熟练掌握，如运球和投篮技术；针对已具备一定基础的学生群体，本教学目标旨在增加篮球技能中运球动作的速率，以及提升投篮动作的准确度。<sup>[1]</sup>

### （三）互动与反馈促进学习动力

快乐教学法强调教师与学生之间的互动交流，以及学生之间的协作互助，通过即时的反馈和激励机制，点燃学生的学习热情，快乐教学法注重于教学中师生间的互动交流与信息的同时回馈，在教育活动中，教导者持续监控学习者的表现情况，并实时提供评价及改进意见，此类即时的反馈机制，能辅助教师洞察学生之学习状况，以便调整其教学方案，使之更符合学生之实际需要，进而优化教学过程，此类互动式教学手段，持续改善教学成果，助力学生提升其学习效率及学习动力。

### （四）创设丰富情境激发学习兴趣

快乐教学法通过创造各种与篮球相关的学习环境，例如模拟竞赛和篮球文化分享，来唤起学生对篮球的热情和喜爱，在教学过程中，针对学生的个体差异和特定需求，运用多种教学策略，例如将游戏与学习相结合、创设实际情境以促进学习，以及通过小组协作实现知识共享与技能提升，采用游戏元素融入教学过程中，能够有效提升学习活动的娱乐性，从而增进学生参与学习的热情；在具体场景的设置下，学生能够将篮球技巧实际操作并加以掌握；将学生划分为若干小组，促使他们在集体活动中增强团队协作精神及竞技斗志，同时调动其学习的积极性。

## 二、快乐教学法在初中体育篮球体能训练中应用存在的问题

### （一）个性化教学难以全面实现

快乐教学法虽然着重于个性化教学，但在初中体育篮球体能训练环节，鉴于学生总数庞大，教师通常无法为每位学生提供量身定制的指导与训练，这种情况可能会使得部分学生的特定需求无法得到充分的满足，进而对其学习动力和成绩产生不利的影响。

### （二）游戏化教学可能过度娱乐化

在快乐教学法中，游戏与互动元素被引入，但有时这些元素过分突出娱乐特性，相对忽略了篮球体能训练的本质和目标，在此种境遇中，学生有可能会深陷于游戏之泥潭，进而忽视了篮球技巧的研习与身体素质的增强。游戏化教学过程中，过度强调娱乐成分，可能会淡化其原本的教育意图，进而影响学生对于知识和技能的高效吸收与掌握，教师为防止教学过程中出现的问题，应确立清晰的教学目标，并在设计游戏化教学方案时，保证游戏的乐趣与教育价值的均衡，确保所有游戏内容和活动均紧密围绕既定教学目标进行，此举有利于教师防止过多娱乐性成分渗入课堂教学过程中，保障学生在互动游戏环节能够取得实质性学习成效。

### （三）教学进度难以统一

在实施快乐教学法的过程中，由于学生间篮球技能与体能状况参差不齐，因此教学进度的同步化面临挑战，基础相对薄弱的学生群体，在技能和体质方面的达标，往往需相较更长的训练周期；对于那些基础知识较为扎实的学生而言，当前的教学安排可能会显得进度过于缓慢，从而导致他们感到缺少必要的挑战，在践行快乐教学理念的过程中，教师需倚赖诸如教室空间、教学工具，以及各类游戏物品等多样化的资源。

### （四）教师能力和素质要求提高

快乐教学法对教师所提出的素质和能力要求更为严格，教师这一职业不仅要求其在篮球这项运动上拥有坚实的技能和丰富的体能知识，同时还需要在创新思维、组织协调以及沟通交流等方面具备相应的专业能力，若教师所具备的专业技能及个人素养未能满足特定标准，则其在推行以乐趣为基础的教学模式时，可能遭遇效果上的障碍，在一些情况下，教师可能面临专业知识不够丰富的问题，他们对自己教授科目的理解可能不够深入和完备，这导致他们在接受和应用新知识和新兴领域方

面进度缓慢，结果是难以迎合学生在学科知识方面的需求。

## 三、快乐教学法在初中体育篮球体能训练中应用的有效策略

### （一）加强个性化教学的实施

借助小组划分与层次区分，针对个别学生特有的学习要求，提供定制化的教学辅助与练习程序，教师在开展教学活动时，应依据学生的个别差异和具体需求，制订与之相匹配的教学方案，并据此建立相应的评估准则，借助体能测试和问卷调查等方法，深入探究学生的体能状况与兴趣偏好，据此为学生量身打造专属训练方案，针对具有不同体能层次的学生群体，制订与各自能力相匹配的训练项目目标，确保每位学生在其所能承受的挑战范围内取得进步。<sup>[2]</sup>

比如，对于那些在篮球方面有天赋的学生，在他们已经熟练掌握基础的运球技术之后，我们引入了更为进阶的训练，例如双手交替运球、快速变向运球，以及单手运球过人等技巧，目的是增强他们的运球速度和灵活性，一旦学生掌握了稳固的基本投篮技巧，便可逐步引入更具挑战性的投篮形式，例如急停跳投、后仰投篮以及漂移投篮等，以此增强他们的投篮技巧丰富性和投篮准确度，针对那些在篮球方面技能有待提升的学生群体，教育者着手于奠定坚实的训练根基，有针对性地进行教学实施，确保每位学生均能在适合自己的挑战之中实现成长。

### （二）合理设计游戏化教学

在教学过程中，将游戏元素融入篮球体能训练，综合考虑学生的年龄、体能状况、篮球技术水平以及教学资源等多方面因素，可以有效提升学生学习的积极性，同时增强他们在篮球基本技术运用、基础配合意识以及团队协作能力方面的掌握，并进一步发展他们的灵敏性、速度、力量等体能素质，在提供游戏内容时，需保证其对学生具有足够的吸引力，同时更要达到激发学生兴趣与提高其参与度的目的。篮球技能的提升与体能训练的加强，应作为设计游戏时的核心目标，以保障训练成效，游戏设计过程中，必须细心思索并确保参与学生的人身安全，防止不测事件的发生，游戏的设计应允许调整其难度级别和制定相应规则，以便能够匹配各个学生在体能与技术层面上的不同能力等级，例如，在运球类游戏中，学生被分为人数相等的两个小组，每个学生用左右手各控制一个球，进行接力式的竞技，在运球过程中，各组

需遵守规则，不能出现停球或丢球现象，率先完成接力的组别将被判定获胜，此方法将对学生之间的集体合作技能产生积极影响。

### （三）充分利用现有教学资源

在篮球场内地，合理划分多个功能不同的训练区域，包括专门用于练习运球的区域、用于投篮练习的区域，以及用于移动训练的区域等，在场地边缘及角落，进行额外的体能锻炼，如爬山操、踏步运动等，例如篮球，除了基础的投篮和运球练习，篮球还可以用于开展传球接力、运球绕桩等游戏，标志物被用于划定训练区域，同时标识出训练路径，这样做提升了训练过程的规范性和效率。利用跳绳这一工具，能够有效提升学生在运动中的速度素质与持续运动的能力，进而增强训练过程中的娱乐性，在进行实际教学过程中，教师能够运用信息技术设备，比如微课和智能教学工具，播放篮球比赛录像、呈现篮球动作图谱等，以此扩展学生的视觉感知，借助如Keep等教学应用程序或软件，为学习者量身打造专属的身体锻炼方案，并通过网络平台提供指导与反馈。

### （四）提升教师能力和素质

教师需提升篮球授课的专业能力，如此一来，方能保障学生接收到高质量的教学辅导，进而增强他们在篮球方面的技能及学习热情，教师若想精通篮球领域的知识，应当深入研究相关教材，并定期浏览专业书籍及期刊，以此掌握篮球运动的最新发展动态、技术及战术内容，旨在对学子予以辅导，紧跟时代步伐，参与篮球教练专业训练课程、专题讨论会以及演讲，旨在掌握前沿的篮球教育理念及其实际教学技巧。观摩国际与国内篮球竞技巅峰的对决影像，深入剖析参赛者之技艺施展、团队协作及竞技策略部署，为了提高篮球方面的技术能力，教师必须确保对各项基本技术动作进行不断的练习，这涵盖了控球、传接球、投掷球，以及防守等多种基础技能，教师需与同行的教师、教练以及运动员进行沟通与互动，共同探讨篮球运动的技艺传授以及教育方法，以此来实现知识的共享、技能的提升。为了提升教学效果，探索并实践诸如游戏化和情景模拟等多元化的教学方式，以唤起学生的学习热情及参与动力，针对学生具体状况，拟定详尽的教学与训练方案，保障教育内容的完整性与指向性，在教学过程中，采用视频、图片等多元化的多媒体资源，能有效辅助学生对篮球技能的认知与熟练度提升，在教学过程中，教师需重视学生的个别性，依据学生的性格、兴趣、体能和技术水平等不同特点，制定

出符合各自需求的个性化教学方案。我们应当倡导学生投身于篮球技能的掌握与提升过程中，对其进步予以正面评价和支持，进而帮助他们建立恰当的篮球认识和价值观，教师需对篮球教育充满热情，细心观察并促进学生的成长与进步，他们应提供高品质的篮球教学，重视每位学生的独特性，并且照料学生的心理健康和情感需求，构筑和谐的师生互动关系。

### （五）建立多元化的评价体系

以快乐教学法为指导，强调教师与学生之间的动态互动以及学生间的团队协作，此方法通过即时的反馈机制和积极的鼓励措施，有效点燃学生的学习热情，在评估学生学习成果时，可运用多种评价手段，包括学生自我评价、同伴评价以及教师作出的评价，以此综合掌握学生的学习状况，依据评估结论，为学生提供针对性地指导意见，协助他们规划下一阶段的学习路线图。在教育活动中，对学习者的学习进行即时的回应与引导，以辅助学习者识别并改正自身的不足，观察并评价学生的反映状况，洞察其学习进展与挑战，进而对教学方案和手段进行适应性调整，为了对快乐教学法下学生的学习成效进行更为精确的测定，教师须研究并采纳创新的评估策略，在评估学生的学习成果与过程时，教师可利用观察笔记、学生自我评价、同伴评审、作品集分析，以及项目成果展示等多种方法，以全面了解学生在学习过程中的表现及其最终成效，此类评价手段，更有效地映射了学生在愉悦教学环境下所获得的学习感受及其发展进程。

### 结语

综上所述，快乐教学法在初中体育篮球体能训练中的应用具有重要的实践意义。通过激发学生的学习兴趣、增强师生互动和优化教学效果，快乐教学法能够为学生营造一个愉快的学习氛围，促进其在篮球体能训练中的全面发展。未来，我们应该进一步探索和完善快乐教学法在体育教学中的应用策略，为培养具有健康体魄和积极心态的现代人才做出更大的贡献。

### 参考文献

- [1] 岳忠武. 快乐教学法在初中体育篮球体能训练中的应用[J]. 新体育, 2023, (08): 66-68.
- [2] 张前胜. 浅谈快乐教学法在初中体育篮球体能训练中的应用策略[J]. 考试周刊, 2022, (26): 19-22.
- [3] 李军武. 快乐教学法在初中篮球体能训练中的应用[J]. 拳击与格斗, 2022, (07): 85-87.