

小学篮球教学与训练方法再探

刘文冲

(惠州市惠城区横沥镇矮陂中心小学 广东 惠州 516251)

[摘要] 当前,小学生的身体素质,随着人们生活水平的逐步提升而普遍下降,小学生的肥胖问题、视力问题日益严重。为此,国务院印发《体育强国建设纲要》,部署推动体育强国建设,充分发挥体育在建设社会主义现代化强国新征程的重要作用。篮球运动是一项综合性体育活动。具有竞争性强、趣味性浓,身体锻炼价值高等特点,是使学生灵敏,力量,速度,耐力以及团队协作能力,顽强拼搏精神全面发展和提高的运动项目,深受广大学生的喜爱。在小学篮球教学与训练中,必须要制定积极有效的篮球教学方法与训练方法。

[关键词] 小学; 篮球教学; 训练方法

前言

在当前小学体育教学活动中,有必要通过各种形式来丰富体育活动的內容,进而为小学生的全面发展提供有利条件,并促使小学生的自尊心和心理素质得到良好的发展。在这个阶段,有效篮球教学方式可以使小学生获得运动技能,同时还可使小学生的心理素质得到全面发展。为此,文章主要对小学篮球教学方法及小学篮球教学的训练方法进行了分析。

1 小学篮球教学方法分析

1.1 在小学篮球教学中构建兴趣小组

随着小学生参加篮球比赛的人数日益剧增,教师需要根据小学生的个性以及能力,在班级中设立一个篮球兴趣班,从而增加小学生对篮球的兴趣,提高小学生的积极性。教师的任务是训练小学生学习运球和传球,了解篮球的基本规则。除此之外,教师还要对每个小学生之间的个体差异进行了解,与小学生的体育水平以及个性发展相结合,来明确特定的体育角色,并建立相应的训练方案,对训练的难度进行适当的增加或者减少,从而达到培养小学生篮球运动技能,提高小学生身体素质的目的。

1.2 组织不同兴趣群体开展篮球比赛

篮球兴趣小组学生掌握和理解篮球的相应技术和基本规则后,应组织和安排不同的兴趣群体开展篮球比赛,促进小学生的团队合作能力,培养小学生勇于竞争,不怕困难的体育精神,增强小学生的观察和判断能力、反作用力,自控能力等。当小学生知道比赛的规则和流程时,本班级可以与其他班级合作组织篮球联赛,安排班级学生观看比赛。通过成规模的比赛,能够使参加比赛的小学生,增强自身的团队意识和战斗意志,还能够使观看比赛的学生因此对篮球运动产生浓厚的兴趣。这样一来,有利于顺利开展篮球教学,同时提升篮球教学的效果。

1.3 营造良好的篮球教学环境

对课堂教学效果的提升,良好的教学环境具有非常重要的作用,在小学篮球教学中,教师也可通过音乐或设计情境等方式,来为小学生营造良好的教学环境。

适当的音乐能激发人的力量、信息,还能调动人的情感。教师在篮球教学中可以科学的选择部分具有辅助作用的音乐如能激发人信心及斗志的歌曲,或者NBA、CBA的拉拉队音乐,与教学的内容相结合,这样不但可激发小学生的兴趣及精气神,还可调动课堂气氛,进而顺利的开展后面的教学活动。除此之外,为增强学生的学习兴趣,还可营造教学环境,设置情境。例如:在运球技术教学中,教师可先讲述一段有关运输的故事,然后在教学生运球时,让学生分别穿过小河流、小山坡及小树林,在有障碍的基础上运球至终点,进而将行进间变向运球的教学目标在良好的情景中完成。这比起单调的运球教学训练,更能吸引小学生的注意力,激发小学生的练习热情。

2 小学篮球训练方法分析

2.1 教师应重视讲解及示范

在训练时,教师不可存在以下教学态度,如该教的已经教完了,其余的是学生自己的训练。实际上,在训练时,对提升小学生篮球技术而言,教师的讲解与示范是十分关键的。因为小学生自己不理解的地方或较弱的地方,只有在训练中才会凸显出来,这时教师可有针对性的进行示范及讲解,然后再实施训练,这样小学生也能对技巧进行快速掌握。

例如:在运球训练中,教师站在原地分别将前后运球及左右拍球的动作示范出来,让小学生观看学习同时跟着一起做,进而

促使小学生对运球的动作要点进行快速掌握。在传球及接球训练中,可将小学生分为不同的组别,同时分别对每一小组实施动作示范与讲解,促使小学生对传球的力度及角度进行正确掌握,并快速掌握接球技巧。小组间也可相互评价及指导,促使小组间合作的默契程度得以增加。在投篮训练中,教师可对几种普遍的投篮技巧如跳起单手上投篮、行进间单手上篮等进行示范,同时指导小学生进行反复训练,增强其投篮技术,增大其投篮的命中率。

2.2 运球的训练

运球在篮球比赛中是最关键的技术环节之一。篮球比赛重点分为两大部分,一部分为进攻,另一部分为防守,在篮球比赛中,进攻犀利、防守凶悍取得的胜利几率比较大。假设其中一支球队中后卫控球技术差,则整体的队伍进攻受到的影响也相当大,胜算几率也非常小。所以,球队的进攻效率直接由运球技术的好坏来决定。在小学生篮球训练中,对运球训练必须反复进行,以便快速提升小学生运球技能水平。

2.3 传、接球的训练

与运球一样,在篮球训练中,传、接球是最基本的一个技术环节,而在篮球比赛中也是运用最多的篮球技术。获得比赛胜利是多种因素综合作用的结果,但是其球队的传球、接球质量必须高,进攻要流畅。所以在小学生篮球训练中要重视加强传、接球训练,为训练小学生彼此间的默契配合度,可通过多种方式进行,如原地传、接球训练、行进间传、接球训练,进而保障小学生可以对这些基本篮球技术尽快掌握,对其自身的篮球水平及能力不断提升。

2.4 基本技战术的训练

除了上述所讲的之外,教师还应传授学生篮球运动基本的技战术。如:进攻端有传切配合、突分配合、掩护配合、策应配合;防守端有人盯人防守,区域2-3联防、3-2联防等技战术,这不仅能帮助小学生对篮球基本技战术有更深入的认识,提高小学生的篮球战术素养,还有利于培养小学生的篮球团队意识和技战术水平。

结束语

篮球运动不但可以培养小学生的团队意识及团队协作能力,还能全面增强小学生的身心素质。在小学篮球教学和训练中,应当严格遵循运动技能学习原则,加强传球、接球、运球等篮球基本功练习和基本战术素养方面的养成,提高小学生的篮球技战术水平,进而推广篮球运动在小学阶段的蓬勃发展。

参考文献

- [1] 吴健. 浅谈游戏法在小学篮球教学中的运用[J]. 当代体育科技, 2015(4): 106.
- [2] 秦鑫. 试论小学篮球训练方法[J]. 当代体育科技, 2015(12): 33-34.
- [3] 林小虎, 赵虎. 小学篮球教学与训练方法再探[J]. 青少年体育, 2016(12): 51-52.
- [4] 屠小亚. 快乐中教学, 教学中快乐——小学篮球训练方法探索与实践[J]. 家教世界, 2012(12): 125.
- [5] 毛启强. 小学男子篮球基本技术训练方法的研究策略[J]. 读写算: 教育教学研究, 2011(16): 31-32.
- [6] 张爱玲. 小学篮球教学训练方法研究[J]. 课程教育研究: 新教师教学, 2014(33): 237-237.