

高中体育与健康课程中篮球教学研究

王道光

(江西省景德镇市乐平市乐平中学 江西 景德镇 333300)

[摘要] 高中阶段是学生发展的关键时期, 体育与健康教学十分重要。篮球运动作为体育课程的主要项目, 不仅深受教师和学生的喜爱, 更给学生的学习生活增添了很多的色彩。高中阶段, 篮球教学的有效性会直接影响学生的篮球运动水平和学生的运动积极性, 为了提高学生的体育综合素养, 教师需要不断优化体育篮球教学的质量, 帮助学生更好更快的提高篮球运动水平, 将篮球理论知识与实践运用良好的结合, 提高高中篮球教学的效率。

[关键词] 高中体育; 篮球教学; 方法策略

篮球是高中体育教学中的重点内容, 作为一项合作型的运动项目, 篮球教学的开展对学生合作能力以及团结能力的培养有重要的作用, 但是在实际的教学中, 由于受到高中升学压力的影响, 篮球教学中存在很多的不足, 从而影响了篮球教学的质量。新的教育形势下, 明确提出提高高中篮球教学的有效性, 就需要教师要去深入分析和研究提高篮球教学有效性的方法和措施, 并合理地开展有效的篮球教学活动, 从而不断提高学生的体育能力, 养成良好的体育精神。

一、合理选择教学内容

高中篮球教学的目的是使学生了解基础的篮球知识, 篮球运动的规则, 掌握基本的篮球运动技能。人们在学习一项技能之前一定要对理论知识有一定的了解, 篮球也是如此, 学生只有通过篮球知识的全面了解才能产生对篮球的兴趣, 在篮球教学中才能获得快乐, 因此教师在选择教学内容时要充分考虑到学生之间的差异性, 有的同学具备一定的篮球基础, 有的同学对于篮球了解的不多, 甚至有些女生对篮球更是一窍不通, 针对这种情况, 教师就要在教学内容难度上进行筛选, 选择适合全体学生篮球知识水准的内容。篮球教学也与场地的选择有关, 很多篮球规则需要利用场地进行讲解, 所以教师在选择教学内容时也要根据实际的场地器材情况进行选择。合理地选择教学内容更便于学生们学习知识, 也有利于使学生在学习中感受快乐。

二、根据实际情况选择教学模式

篮球教学的顺利进行和教学效果的保证, 离不开以下几大因素: 老师、学生、教学内容、训练器械、训练场地。所以教师在对学生进行篮球训练之前, 教学规划一定要做好, 要根据学生的身体结构和发展水平, 来确定教学内容, 要提前准备相应的训练器械, 进行训练场地的选择与试用, 要在课后进行相应的教学总结。这样有条不紊的教学模式, 能够给高中学生地篮球训练营营造一个自由而愉悦的环境, 在学习专业篮球技能、了解篮球文化时态度积极, 学习过程也较为轻松有趣, 以此达到提高高中生身体素质和综合素养的目的, 也培养了学生的运动意识, 增进对运动的深入了解。篮球训练应该围绕着学生进行, 一切项目都是为了学生的发展, 所以在进行篮球训练时, 学生的各种表现和思想, 老师都要引起重视, 并在课后加以研究。教师要仔细观察学生在篮球训练时所表现出来的行为与情绪, 再综合学生对项目的完成度和训练所达到的效果篮球教学时, 寻找最优化的教学模式, 完善篮球教学。

三、开展趣味教学

针对学生而言, 体育课是其在紧张学习之余释放压力和缓解情绪的一种方式, 而篮球运动更是可以使学生会到乐趣。教师

在高中篮球训练教学中, 应提高教学的趣味性, 注重学生学习兴趣的激发。在具体教学中, 教师能够结合一系列趣味性的活动开展篮球训练教学。例如在教学课堂上, 针对体育运动技能较差、篮球功底不好的学生, 能够组织投篮比赛; 针对体育运动基础高、篮球运动技能强的学生, 能够让其表演花式篮球。这样的比赛或表演方式可以很好地激发学生的学习兴趣, 引导学生爱上篮球运动。只有学生具备了充足的学习兴趣, 才可以在篮球学习或运动中投入自己的全身心, 从而提高篮球训练教学效率和效果。

除此之外, 教师也能够在学生的篮球运动活动比赛中积极主动地参与, 跟学生开展篮球比赛活动等, 这样一来, 学生在比赛活动中也可以增进跟教师的距离, 可以在篮球训练中保持轻松自由的心态。

四、提供充足的实战机会

篮球教学水平的提高重在“练”, 教师在课堂开始时, 通过理论的系统讲解已经使不少学生掌握了篮球训练的基本功。然而, 仅仅熟悉篮球理论是远远不够的, 还必须通过篮球比赛得以体现出来。教师要合理安排篮球比赛的时间, 通常选在课堂开始10分钟后。由于这时学生们已开展了若干分钟的热身运动, 且教师已交代好了比赛规则和运动技巧, 在这时对打比赛能够检验学生们临场发挥及随机应变能力。在分队时, 本着“学生自愿、教师帮助”的原则, 帮助学生累积比赛经验, 在比赛中深化对各项篮球理论的认知, 以期打好年级比赛、班级比赛等。篮球比赛的形式可以多样化, 譬如通常的五人篮球, 亦可为较为普及的接头三人篮球。在日常训练过程中, 要以培养学生顽强拼搏、团队协作的篮球精神为目标, 避免由于输球或者无意失误而产生情绪上的问题并酿成严重后果。

结语

高中篮球教育需要体现出规范化、创新化、合理化特征, 其对学生的影响十分突出。只有在学生意识到与明白了篮球教育的价值与趣味度以后, 学生才会更加主动地参与到篮球项目, 提升自己的篮球竞技实力与表现效果。教师在教学中需要关注每一名学生的实际需求, 为学生提供相应的帮助。教师要在循序渐进中强化学生的篮球水平, 使学生能够对篮球项目产生更强烈的向往之情。

参考文献

- [1] 孙小明, 王宇, 吴琦. 快乐体育理念下的高中篮球教学改革研究[J]. 青少年体育, 2019(2): 102-103.
- [2] 秦英. 高中体育篮球训练的特点与教学策略[J]. 语文课内外, 2018, (4): 248.