

初中体育篮球教学中如何培养学生的攻守意识

王现德

苏科大附属彩香实验中学 215006

【摘要】为了增强初中生体育课的丰富性和趣味性,不少学校将篮球教学引入中学体育课堂。要提升学生篮球训练的水平 and 竞技能力,攻守意识训练是重要的一环。强化初中学生在体育篮球中的攻守意识也有助于学生体育素养的提升,因此科学培养学生的攻守意识成了体育学科教师在授课过程中的重要任务。在进行攻守意识训练时必须考虑训练本身的要求和中学生的性格特点,不能将成人的训练模式直接照搬。本文结合中学体育篮球教学的现状,提出了培养初中生攻守意识的可行性策略。以供参考。

【关键词】初中体育; 篮球教学; 学生攻守意识

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.383

引言

攻守意识的训练对于篮球运动来说十分重要,篮球运动员正确判断攻守时机是赢得比赛的关键。在篮球训练中,攻守意识训练是很重要的组成部分。但是由于初中学生的年龄和性格特点,在体育篮球课堂上开展攻守意识训练不能直接适用成人训练的模式。体育教师在课堂上开展攻守意识训练首先要明确这种训练对学生的重要意义,在明确当前体育篮球训练不足的基础上采用科学的训练策略。

一、攻防意识对初中体育篮球教学的意义

篮球作为一项竞技性的体育活动,不仅注重团队成员之间的协作还要求每个成员都有良好的攻守意识。因此对于篮球日常训练来说,攻守意识的训练对于赢得比赛具有至关重要的作用。在进行篮球竞技时,进攻还是防守很多时候是一瞬间的,这种来不及理性思考的判断,要靠的是运动员平时养成的肌肉记忆。攻守意识的培养对于中学体育篮球教育来说同样重要,培养学生这种意识不仅能够提升学生的篮球竞技能力也能够让学生更深刻感受篮球运动的魅力。从篮球运动的训练水平来说,进行攻守意识训练能够提升中学生的篮球素养。让学生能够打出更高水平的比赛,团队成员之间也能有更好的配合。从中学教育的角度来说,中学篮球课程不仅仅是对学生运动水平的训练,同时也是对学生精神人格的塑造。通过攻守意识训练,学生能够提升自己团队协作的能力,在一次团队活动中迅速找到自己的角色定位,进而扮演好自己的角色。在竞技运动中的攻守意识不仅能够反应出一个人的运动竞技能力还能够体现一个人的反应速度,经过攻守意识训练学生的应变能力也能够得到很大程度的提升。为了提升学生在篮球竞技比赛中获胜的可能性,以及培养学生在初中阶段人格养成所需要的基本意识,在初中体育篮球教学中加强对攻防意识的训练十分有意义。

二、初中体育篮球教学现存问题

1. 学生训练积极性不高

目前初中篮球训练难以开展的一个重要原因是学生的训练积极性不高,导致初中体育篮球课程的整体氛围不佳。学生篮球训练积极性不高的原因主要可以分为两类。首先,学

生对于篮球这项竞技运动可能会产生畏惧心理。在开展训练之前,不少学生会对篮球运动有一种激烈运动的印象。学生会因为担心在运动中受伤而惧怕开展运动,在这种心理的驱使下学生很难充分热身,而热身不足又导致了学生在训练过程中更加容易受伤。现实中不少体育篮球训练中受伤的事件是由于学生不正确拉伸未充分热身导致的,而非篮球竞技本身。事实上,经过科学的热身和合理的攻防技巧,初中体育篮球训练的激烈程度并不高,学生不必过分担心受伤问题。其次,学生积极性不高也与体育教师进行的课堂设计有关。篮球是一项竞技性的运动,通过竞技人们才能够体验到篮球的乐趣。在实际的体育篮球训练时,体育教师安排的个人训练往往多于团队训练,导致学生感觉训练过程太过枯燥,不愿意充分参与。尽管基本功训练对于篮球运动来说至关重要,但是对于初中阶段的学生来说兴趣的可能最终会决定学生在体育篮球课上的参与程度。因此,一些趣味性互动性的训练项目应该在体育篮球课程上有所体现。

2. 师生互动不充分

当前中学体育篮球训练课程开展效果不佳的另一个原因是教师与学生的互动较少,导致学生参与积极性不高。对于初中体育老师来说,面对人数众多的学生进行授课的确难度较大。篮球场与教室相比更加空旷,这种空间上的差异直接导致了学生接受体育老师的指令更加困难。学生常常听不清楚或者不能完全理解体育教师的要求,因此无法完成。这种低效率的沟通可能会让师生双方感觉到烦躁,教师觉得学生不能跟上自己的课程,学生困惑为什么老师总是看起来如此生气。另外,对于初中阶段的学生来说,在进入体育篮球课堂时必然会有一种兴奋的心理。学生的兴奋心理是由于从长期坐在课桌前的状态更切换到篮球场地,因此自然会有一些肢体上的反应。在这种情况下,体育篮球课上的师生互动对课程的顺利进行起到了决定性的作用。教师通过互动可以增加学生对课堂指令的接受程度,从而更好地参与到训练当中。同时,篮球运动本身的特征也要求教师和学生之间必须进行互动,教师需要对动作进行大量演示,以及对学生的动作进行及时纠正,课堂的效率才能真正提高。

三、初中体育篮球教学中培养学生攻守意识的策略

1. 注重学生兴趣激发

对于初中阶段的学生来说，对于攻守训练兴趣的培养是提升篮球技能的关键。初中体育篮球训练的出发点是让学生掌握基本的篮球技术以及养成锻炼的良好生活习惯。从这个角度来说，比起强制性要求学生完成训练的要求，不如通过激发学生的兴趣让学生自主进行练习。从攻守训练本身来说，训练的目的是让运动员在篮球竞技时养成攻守意识。这种意识的养成不仅需要专业的指导和训练，还需要运动员自身的领悟和总结。因此攻守意识的训练效果与学生的主动思考有关，想要让学生真正有效学习攻守意识，就要从激发学生的兴趣入手。在开展正式的训练之前，教师可以设计一些小游戏，让学生通过游戏互动进入到学习的状态。通过这种人人都能参与的互动游戏，调动学生对篮球运动的积极性，然后再开展攻守的技能提升训练。很多学生对于篮球运动的热爱始于自己憧憬的球星，学生往往注重模仿体育明星的动作，而忽视运动的策略性。教师可以从这一角度进行引导，通过对学生喜闻乐见的明星球员的动作分析，强化学生对攻守训练的重视程度。在体育篮球的课堂上，体育教师通常都比较注重理论和动作的专业性讲解。事实上，很多术语对于初中阶段的学生来说比较难以理解，这样的讲解的方式对于体育课堂的授课效率作用不大。因此，在授课过程中教师要注重自己采用的语言是否贴近中学生的生活，贴近学生的思维方式。除此之外，动作演示和动作指导的效果要好于单纯的讲解。因此，在授课过程中，教师可以增加让学生进行实战训练的机会，给学生更多自主探究自我反思的机会。

2. 师生互动开展攻守训练

在激发学生兴趣的基础上，强化师生之间的互动性，是开展攻守训练的重要策略。开展攻守训练需要一定的配合能力，初中阶段的学生年龄较小，在训练时需要教师更多地关注和引导，否则容易发生安全事故。通过师生互动的方式，学生可以更好地感受动作的要领，教师也可以及时了解学生在实际训练当中存在的问题，及时进行纠正。攻守训练要遵循一定的训练原理，但是更多的是通过肢体的感觉形成一种肌肉训练。因此，如果在练习的初期没有按照正确的方式进行，很容易导致动作不规范。如果在错误的技术动作的基础上进行练习，身体就会形成错误的肌肉记忆，后期再进行改正需要花费更长的时间。在中学体育课堂上开展攻守训练时，教师可以首先与学生进行互动模拟，让其他的同学进行观察学习。这样的方式可以带到课堂活跃的气氛，从而让学生更加积极参与后续训练。师生互动进行练习可以拉近教师与学生之间的距离，让学生能够更好地与教师进行沟通，及时解决训练当中的问题。攻守训练不仅讲究攻守的技术和动作，还要注重攻守的时机，这种训练要求大量的经验积累。对于中学生来说，大多数学生都缺乏直接经验的积

累，这时候老师传授的间接经验可以保证学生在正确的轨道上继续前进。体育篮球训练是需要大量肢体接触的课程，与其他课程相比更需要一种平等的师生关系。因此，在体育篮球的训练过程中，教师应该注重学生的感受和反馈，增加与学生之间的言语沟通和肢体互动。

3. 反复练习强化攻守意识

要培养学生良好的攻守意识，只有课堂氛围还不够，还需要学生自身发挥主观能动性进行积极的练习。事实上，攻守意识和任何一种篮球中的技能一样，都需要反复进行训练才能熟练掌握。课堂上的时间是有限的，学生攻守意识的成熟还需要学生在课后进行自主训练。因此，在初中体育篮球课堂上教师应该强调反复训练的重要性。鼓励学生通过坚持不懈的努力提升自己的技能，让同学们不止步于课堂上的练习。因此，在有限的课堂时间中，教师应该传授一些自我进行攻守意识训练的方法，方便学生课后开展练习。同时，要确保学生正确掌握了动作要领，让学生用科学的方式进行训练。教师可以布置一些课后练习的作业，明确训练的目标和评估标准。在实际教学过程中，体育教师一定会发现不同身体特质的学生在训练中的表现十分不同，身体素质较好的学生学习起来可能较快，对自己的动作也更有信心。而一些身体素质一般的学生，领悟动作的能力可能较慢，而对自己的不自信又阻碍了这类学生进行进一步练习。因此，教师在进行训练要求时，要考虑不同学生的特点，差异化制定训练要求。对于基础较好的学生要保证他们发挥自己的优势，对于身体条件一般的学生要激发他们的自信心。

结语

综上所述，初中体育篮球攻守意识训练对于学生的篮球技能培养和体育素质养成都有重要的意义，科学的训练方式有助于学生在学习过程中感受篮球运动的魅力并发现自身潜能。然而，当前中学体育篮球教学中存在学生积极性不足和师生互动不充分的问题。开展中学生攻守意识训练，需要遵循科学的策略。体育教师要充分调动学生的参与积极性并让学生充分互动，营造良好的课堂氛围。同时，教师要强调刻意训练的重要性，鼓励学生在课后积极进行自主探索。

参考文献

- [1] 杨小强. 解析初中体育篮球教学中如何培养学生的攻守意识[J]. 当代家庭教育, 2020(14): 100-101.
- [2] 王亮亮. 初中体育篮球教学中如何培养学生的攻守意识[C]// 2019年南国博览学术研讨会论文集(一). [出版者不详], 2019: 85-88.
- [3] 李广哲. 培养攻守意识 提升篮球训练效果[J]. 东西南北, 2019(12): 91.
- [4] 陈辉贤. 攻守意识在初中体育篮球教学中的有效渗透方法[J]. 当代家庭教育, 2020(20): 115.