

# 在小学体育教学中提高学生篮球能力

陈标

江西省赣州市石城县大由中心小学

**摘要:**小学体育教学中的篮球教学一直备受关注,篮球作为一项发展迅速的运动项目,通过篮球教学可以锻炼学生的身体素质、培养学生的团队合作精神以及提高学生的篮球技能水平。篮球运动在我国已经成为一项热门的体育运动,小学生作为未来体育发展的重要群体,提高他们的篮球能力对于未来中国篮球的发展具有重要的意义。篮球作为一项全面的身体运动,既有利于锻炼身体,又能培养学生的团队合作精神和竞争意识,因此在小学体育教学中越来越受到重视。

**关键词:**小学体育; 篮球能力

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.03.115

体育教育在小学阶段起着重要的作用,而篮球作为一项广泛受欢迎的团体运动,对学生身体素质的提升和团队合作精神的培养具有积极意义。然而,由于小学生的体格发展和认知能力的限制,提高学生的篮球能力成为一项具有挑战性的任务。因此,如何在小学体育教学中有效提高学生的篮球能力成为一个研究的焦点。本文将从训练方法和教学策略两个方面进行探讨,并提出一套可行的方案。

## 一、篮球运动概述

篮球运动是一项集体竞技运动,它可以提高青少年的身体素质和协调性,有利于促进个性的发展和自信心的培养。本文将就篮球运动的规则、技能和基本功进行系统阐述。篮球运动是一项充满激情的集体竞技运动。这项运动可以锻炼人的身体素质和协调性,有助于促进个性的发展和自信心的培养。篮球运动是从19世纪末期开始发展起来的,现在已经成为全世界最流行的运动之一。本章节将详细说明篮球运动的规则、技能和基本功。

## 二、篮球运动规则

篮球比赛分为四节,每节十二分钟。比赛开始时,球员们会站在比赛中心的圆圈周围,等待裁判的哨声。比赛中,每个队伍都需要进攻和防守。进攻时,球员们需要尝试将球投入对方的篮筐内。防守时,球员们需要尽可能地阻止对方进球。篮球比赛中的规则非常严格。例如,每次持球时间不能超过24秒,球员不能带球步行超过两步,球员还需要避免触碰对方球员。此外,篮球比赛中还有许多技巧和战术,需要球员们通过不断地练习和战术分析来掌握。

## 三、篮球技能

篮球技能可以分为基本技能和高级技能两类。基本技能包括传球、接球、投篮、运球和防守等。高级技能

包括快攻、挡拆、反击等。1. 传球:传球是篮球比赛中最重要的技能之一。传球分为正手传球和反手传球两种。正手传球是指用右手传球,反手传球是指用左手传球。传球的目的是将球传给队友,以便进行进攻。传球时需要注意传球的速度、角度和方向,以确保传球精准无误。2. 接球:接球是一项非常重要的技能,因为这项技能可以决定球队是否能够成功进攻。接球需要球员们准确地判断球的落点,并且用手接住球,把球传给其他队友。3. 投篮:投篮是篮球比赛中最重要的得分方式。投篮需要球员们准确地估算篮筐的位置,并且用最佳的投篮姿势投出球。投篮的技巧包括站姿、出手点和手臂动作等。4. 运球:运球是指球员们带球前进或转移球。运球需要球员们灵活地掌握球的位置和速度,并且用双手交替着进行运球。5. 防守:防守是篮球比赛中最重要的技能之一。防守需要球员们时刻关注对方球员的位置和动作,以便及时制止对方进攻。防守还需要球员们灵活运用身体和手臂,以便抢断对方的球和阻挡对方的进攻路线。

## 四、篮球基本功

篮球基本功是指篮球运动员必须掌握的基本技能。篮球基本功包括力量、速度、灵活性、协调性和耐力等。力量是篮球比赛中非常重要的因素。力量可以帮助球员们抢下篮板、扯断对方的抢断和挡拆。力量训练包括举重和卧推等。速度是篮球比赛中很重要的因素。速度可以帮助球员们在场上快速移动,并且能够抢球或者阻拦对方的进攻。速度训练包括短跑、跳绳和快速转身等。灵活性是指篮球运动员的身体柔性和关节活动性。灵活性训练包括瑜伽、拉伸和柔韧性训练等。协调性是指篮球运动员的身体各部分活动的协调程度。协调性训练包括跳跃、跳绳和平衡性训练等。耐力是指球员们能够在比赛中保持高强度的活动能力。耐力训练

包括跑步、游泳和慢跑等。因此，篮球是一项极富挑战性的运动，它需要大量的训练和技巧来达到高水平的表现。<sup>[1]</sup>

### 五、小学生篮球能力的发展

#### （一）身体素质的培养

小学生正处于身体发育的关键时期，教师应该注重身体素质的培养，为后续的篮球技能训练打下坚实的基础。具体包括以下几个方面：1. 柔韧性训练：篮球比赛中，小学生需要频繁地跳跃、转身、腾挪等，因此柔韧性训练尤为重要。教师可以利用舞蹈、瑜伽等课程，让学生进行柔韧性训练，提高他们的身体灵活度和韧性。2. 爆发力训练：篮球比赛中，常常需要小学生在瞬间爆发力较强地做出反应。爆发力训练可以通过跳高、短跑等方式进行，让学生提高肌肉爆发力和敏捷性。3. 耐力训练：篮球比赛需要学生具备一定的耐力，才能保持良好的体能状态。教师可以通过长跑、游泳等方式进行耐力训练，提高学生的持久力和耐力。

#### （二）球队意识的培养

篮球比赛是一项团体运动，球队意识对于球队的成功至关重要。小学生篮球教学应该注重培养学生的球队意识，包括以下几个方面：1. 协作精神：篮球比赛需要每个球员都能够发挥自己的优势，同时也需要与队友协作，完成比赛任务。教师可以通过组织小组讨论、小组比赛等方式，让学生了解并体验协作的重要性。2. 相互信任：球队中每个人都有自己的特长和不足，相互信任是保证球队稳定发挥的基础。教师可以通过让学生在比赛中发挥自己的长处，同时也要借助队友的帮助，增强学生相互信任的意识。3. 集体荣誉感：篮球比赛的胜利不仅仅是一个人的胜利，更是整个球队的胜利。教师可以通过组织班级比赛、在比赛中表扬团队中表现突出的球员等方式，提高学生对于团队荣誉感的认识。

### 六、在小学体育教学中提高学生篮球能力的策略

#### （一）注重基本功的训练

篮球运动的基本功是篮球技术的基础，要想提高篮球能力，必须注重基本功的训练。小学生篮球训练应从简单到复杂，从易到难，分阶段进行，逐步提高基本功水平。具体训练内容包括：运球、传球、投篮、防守、扣篮等。

基本功训练对于学生篮球能力的提高至关重要。首先，基本功训练能够帮助学生掌握正确的动作技巧和姿势，提高技术的准确性和效率。其次，基本功训练能够培养学生的运动能力和身体素质，包括灵敏性、协调

性、平衡感等，为学生的整体篮球能力提供有力支撑。此外，基本功训练还能够培养学生的专注力和耐心，提高他们的学习兴趣和学习动力。以运球为例，通过以下训练活动来注重基本功的训练：1. 基本动作训练：教师向学生示范正确的运球动作，包括手指握球、手腕运动等。学生跟随教师练习，并注意动作的细节和正确性。2. 基本技巧训练：教师设计不同的技巧练习，如变速运球、变向运球等。学生在规定的区域内进行练习，注重技巧的掌握和运球的灵活性。3. 小游戏训练：教师组织学生进行小游戏，如运球接力比赛、盘球捉迷藏等。学生在游戏中运用基本功，锻炼运球的实际应用能力和适应性。通过这样的训练，学生能够在实践中不断巩固和提高基本功，增强篮球技术和运动能力，进而提高他们在篮球运动中的表现和自信心。

#### （二）细致入微的练习

篮球运动需要高度的协调性和灵活性，而这需要不断地细致入微地练习。例如，在运球方面，可以从单手运球开始，逐渐过渡到双手交替运球、换手运球等；在投篮方面，可以从近距离投篮练习开始，逐渐扩大距离，加强力量和准确性；在防守方面，可以从单人防守开始，逐渐过渡到多人配合防守。通过细致入微的练习，学生可以更快地掌握技巧，提高篮球能力。<sup>[2]</sup>

在小学体育教学中提高学生篮球能力的策略中，细致入微的练习是非常重要的。通过细致入微的练习，可以帮助学生掌握篮球技术的细节，提高技术的准确性和效率。本文将从理论和实践案例两个方面来探讨在小学体育教学中如何细致入微地进行篮球练习。

细致入微的练习对于学生篮球能力的提高至关重要。首先，细致入微的练习可以帮助学生掌握正确的技术动作和姿势，从而提高技术的准确性和效果。其次，细致入微的练习可以帮助学生纠正错误的动作或习惯，养成良好的篮球技术习惯。此外，细致入微的练习还可以帮助学生提高对技术细节的敏感度，培养他们的观察力和分析能力，从而更好地理解和掌握篮球技术。以投篮技术为例，通过以下练习活动来细致入微地练习投篮技术：1. 姿势练习：教师向学生示范正确的投篮姿势，包括双手合理握球、肩膀平行、眼睛注视篮筐等。学生跟随教师练习，并注意姿势的细节和准确性。2. 瞄准练习：教师设置不同位置和距离的投篮训练目标，要求学生准确瞄准篮筐进行投篮。学生通过多次练习，逐渐提高瞄准的准确性和效果。3. 触感练习：教师组织学生进行接力投篮练习，在限定的时间内，学生进行连续投篮

练习，注重触感的掌握和调整。学生通过不断地练习，提高投篮的力量和感觉。4. 实战演练：教师组织学生进行实战比赛，要求学生在比赛中运用练习过的投篮技术。学生通过实战演练，不断巩固和应用所学的细致入微的投篮技术。通过这样的细致入微的练习，学生能够提高对技术细节的敏感性和观察力，提高技术的精准度和效率。

### （三）注重集体配合的训练

篮球是一项团队运动，注重集体配合的训练是提高篮球能力的关键。在小学篮球训练中，应该鼓励学生互相配合，采取合适的战术和策略，共同完成比赛。例如，在比赛中，学生可以通过快攻、传球、变向等方式配合，制造出更多的得分机会。通过集体配合的训练，可以增强学生的团队协作和竞争意识。

集体配合的训练对于学生篮球能力的提高至关重要。首先，集体配合的训练可以培养学生的团队合作意识和配合能力。篮球是一项团队体育运动，学生需要与队友相互协作和配合，才能够取得良好的比赛效果。其次，集体配合的训练可以增强学生的战术意识和技战术应用能力。通过分工合作、战术演练等训练活动，学生能够更好地理解和应用篮球战术，在比赛中取得更好的表现。此外，集体配合的训练还可以培养学生的沟通能力和领导能力，提高他们在团队中的角色定位和责任心。以团队传球训练为例，通过以下练习活动来注重集体配合的训练：1. 简单传球练习：教师组织学生进行简单的传球练习，要求学生按照规定的传球路线和顺序进行传球。学生在练习中注重传球的准确性和效果，并与队友相互配合和沟通。2. 分组合作练习：教师将学生分为小组，每个小组进行团队传球练习。要求小组成员在限定的时间内，通过传球将球传到指定的位置或队员手中。学生需要在练习中充分发挥团队合作意识和配合能力。3. 实战比赛：教师组织学生进行实战比赛，要求学生在比赛中充分运用练习过的团队传球技巧和配合能力。学生通过比赛，不断巩固和应用所学的集体配合训练。通过这样的集体配合的训练，学生能够培养团队合作意识和配合能力，提高篮球战术应用能力和领导沟通能力。

### （四）培养正确的态度和心理素质

篮球运动需要良好的心理素质，包括自信心、毅力、冷静等。在小学篮球训练中，应该注重培养学生正确的态度和心理素质。例如，鼓励学生勇于尝试，不畏困难，不怕失败，坚持不懈地练习，不断提高自己的技术水平。同时，也要教育学生要保持冷静，处理好比赛

中的情绪，避免出现过激的行为，影响比赛的正常进行。

培养正确的态度和心理素质对于学生篮球能力的提高至关重要。首先，正确的态度和心理素质可以帮助学生面对挑战和压力，保持积极的心态和良好的情绪状态。篮球是一项竞技性很强的运动，学生在比赛中可能会遇到失败、困难和压力，而正确的态度和心理素质能够帮助他们克服困难，保持自信心和积极向上的心态。其次，培养正确的态度和心理素质可以促进学生的成长和进步。正确的态度和心理素质能够激发学生的学习兴趣和学习动力，使他们更加努力地投入到篮球训练中，从而提高篮球能力。此外，培养正确的态度和心理素质还可以培养学生的自律性和毅力，为他们未来的发展打下坚实基础。以比赛心理素质训练为例，通过以下练习活动来培养正确的态度和心理素质：1. 压力训练：教师组织学生进行压力训练，如设置时间限制、局势不利等，让学生在压力下保持冷静和应对挑战。学生通过不断压力训练，增强面对压力时的应变能力和决策能力。2. 失败心理调适：教师引导学生正确面对失败，帮助他们从失败中学习和成长，激发他们的战胜困难的信心。通过讨论和分享经验，学生能够更好地理解失败的原因和改进的方向。3. 集体鼓励与支持：教师鼓励学生之间互相支持和鼓励，建立良好的团队氛围和合作关系。通过集体鼓励和支持，学生能够在困难和挑战面前保持团结和积极向上的态度。4. 心理准备训练：教师组织学生进行比赛前的心理准备训练，如正确认识比赛、制定合理目标、调整好心态等。学生通过心理准备训练，能够更好地应对比赛中的变化和和挑战。因此，学生能够培养正确的态度和心理素质，面对困难和挑战时保持积极的心态，提高篮球能力和学习水平。

总之，在小学体育教育中，提高学生篮球能力是非常重要的教育任务。小学体育教师应该充分发挥自身专业优势，通过科学的教学方法和设计，实现学生篮球技能的全面提高，同时注重科学评价和反馈，充分发挥家庭和社会的支持作用。只有这样，才能让小学生在篮球教育中获得最大的收获和成长，真正实现身心健康和全面发展的目标。

### 参考文献

- [1] 李娜. 游戏教学法在小学体育篮球教学中的有效应用分析[J]. 体育风尚, 2023(06): 60-62.
- [2] 黄学跃. 核心素养的小学体育篮球教学策略[J]. 家长, 2023(15): 13-15.