

高中体育教学中篮球训练策略研究

胡钦秀 景月华

宜宾天立高级中学

摘要：在新课改教育背景下，高中体育教学变革进程逐步加快，强调应实现体育内容与形式的创新，将培养学生综合素质作为总体教育目标。而篮球训练是高中体育教学的重要内容，是受青少年普遍喜爱的运动形式，受升学压力等因素的影响，学生普遍不愿参与篮球训练等体育活动中，容易出现烦躁、叛逆等心理问题，影响着高中生身体与心理的健康成长。为此文章从制定教学计划、创设情感环境、传授技术要领等六个角度，对高中体育篮球训练方法进行分析。

关键词：高中体育；篮球训练；策略研究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.10.003

引言

篮球是一项热门的常规性体育活动，被人们在不同场合组织与举办，许多学生也喜欢参与篮球比赛活动，常常利用课余时间组织篮球竞赛，是学生课后锻炼的主要形式之一。但由于高考压力的影响，高中生时刻肩负着学习的责任，需要全身心专注于学科知识探究中，在一定程度上需要牺牲体育锻炼时间用于解答习题，导致学业与体育锻炼之前的矛盾加剧，出现学习成绩提升与身体素质下降的两极分化问题。为此教师应转变传统教育模式下对体育活动的错误认知，依据高中阶段篮球训练的特殊作用做出教学安排，充分尊重学生的兴趣爱好与成长需求，促进其体能、素养与心理意识的健康发展。

一、高中体育教学中篮球训练的意义

（一）有利于加强高中生反应能力

在新课程改革政策深入落实的情况下，传统教育模式已经无法适应教学形式的变化，需要通过创新教学方式增强教育质量，实现德智体美劳等多方面的健康发展。而篮球作为球类运动的一种，是体育课程教学的重要组成部分，也是增强学生肢体协调能力、运动素养的有效途径。为此在高中阶段加强篮球训练能有效提升学生体质，确保体育训练模式紧跟时代发展节奏，帮助学生在掌握篮球技术动作的基础上，提升身体的反应能力，从而释放心理压力，感悟与他人交往的正确方式。在高中篮球训练活动中，为增强学生控球与运球能力，教师会从组织关节训练入手，逐步向学生传授传球、上球和运球的基本知识，提高其身体各部位的反应能力。能使学生尽快掌握篮球运动的动作要点，强化其在篮球训练中的体验感与成就感。

（二）有利于培养高中生平衡能力

在高考这一严峻的考试形势下，高中生会将大部分时间用于学习，不断挤压生活休息与参与体育运动的时间，一定程度上影响着学生的身心健康，不利于塑造终身体育的意识与个人的持续发展。而在高中体育教学中强化篮球训练能促进学生身体的成长发育，切实发挥篮球作为团体性、竞技性体育运动的优势，拓展学生人际交往渠道，有助于提高学生身体的平衡能力。综合以往体育教学经验可以明确，学生平衡能力的发展会影响运动技能的提升，在体育运动中学生身体的每个部位都需要参与运动，只有保持平衡状态才能准确完成相应动作。为此在篮球训练活动中，教师会针对学生体能的薄弱项组织训练，强化学生对身体各个部位的控制能力，不断提高学生抗疲劳与抗压力的能力，增强参与各项体育活动的热情。

二、高中体育教学中篮球训练的策略

（一）制定教学计划，明确篮球训练目标

与小学生和初中生不同，伴随学习年限与生理年龄的累加，高中生已经积累了一定的学习经验，初步具备自主判断和对事物建立认知的能力，在面对学习与生活问题时，会做出独立决定。但在传统高中篮球训练中，教师并未设定明确的篮球训练目标，导致学生在运动锻炼中缺乏正确的方向引领，容易出现不上心或注意力转移的学习问题^[1]。为此在高中体育教学中开展篮球训练的过程中，教师应立足学科特征设定明确的训练目标，制定科学的实施计划，不断提升篮球训练的实效性与其趣味性。具体来说，在篮球训练活动中，教师应向学生介绍体育课程目标与教育要求，使学生明确自己应达到什么样的训练效果，增加其对篮球运动的了解。以便能确

保有限训练时间得到合理利用，切实提升学生参与兴趣。

如在篮球课程训练活动中，教师应在备课环节解读课程教学要求，主动向学生介绍本课的篮球学习目标与应掌握的知识技能，使学生明确需掌握哪些篮球技术动作与要领，在明确的方向指引下积极参与，加深对相关课程内容的理解。而且教师也能在训练目标或教学计划的指引下，向学生持续提供训练指导，也能有意识地指导学生反思与总结，增强篮球训练的针对性与实效性，推动预期育人目标的达成。同时教师也应充分考量学生的兴趣爱好与运动基础设定篮球训练目标，注重训练目标设计的层次化与差异化，适当为身体素质较差的学生设定较低的训练目标，兼顾个人发展与整体提升的要求。确保既能满足体育课程教学需要，又能避免部分学生跟不上训练节奏，有助于降低运动损伤问题的出现。

（二）创设情感环境，树立篮球运动精神

通过探究学生身心发展规律可以明确，高中生身心与思维认知发展已经处于成熟阶段，对事物发展特征有自己的独特理解，具有强烈的自尊心，需要得到他人的肯定与赞扬。如果自己的行为能获得他人的认可与尊重，其会主动参与相关活动中，如果效果相反，学生会十分抗拒参与此类运动项目。为此在高中体育教学中开展篮球训练的过程中，教师应以平等的态度对待每一位学生，密切关注每位学生的行为表现与情绪变化，抓住其特点给予更多赞扬和支持，提升学生在篮球训练中的成就感和自信心^[2]。面对某位学生在篮球训练中多次失败的问题，教师应充分保护其自尊心，避免使用严厉的语言进行批评，需向其传授正确的运动技巧，给予其针对性的训练辅导，使其获得良好的训练体验，依托篮球训练缓解日常课业压力。

如教师可以将趣味游戏活动引入日常篮球训练活动中，增强篮球训练的趣味性，吸引更多学生主动参与，有效缓解其学习疲惫感与压力感，促进高中生身心的健康发展。而且在游戏活动中，教师还会引导学生以合作的方式完成相应任务，加深其彼此之间的熟悉度，能拓展班级内部交流与互动的途径，切实提高学生篮球运动水平。在具体的篮球训练实践中，可以将班内学生分成人数相等的两大组，要求两组学生面对面站立，每位学生伸出双手作为障碍物，其他学生需要运球跨越障碍，保证球始终不掉，再将其传递给同组的其他学生，最后

用时最短的一组获胜。在此环节中，教师应对成功或失败的小组进行正确评价，告诫其不能骄傲或气馁，在篮球训练中创设良好的情感环境，帮助学生减轻课业压力。

（三）传授技术要领，引导实施有效训练

相较足球、羽毛球等其他体育活动来说，篮球是一项实用性较强的体育项目，对培养学生团结合作精神与终身体育意识有积极作用。但篮球运动涉及较多战术技巧，需要体育教师进行详细讲解和示范，实现篮球运动技能的有效传递，使学生能灵活应对篮球比赛中出现的各类问题。因此在高中体育教学中开展篮球训练的过程中，教师应做好新授课与复习课的衔接，将传授篮球基础知识作为主要授课内容，详细介绍篮球动作的要领或亲身演示，增强学生对不同篮球运动知识的理解与应用^[3]。随后需针对学生篮球训练情况提供针对性指导，做好各项辅助教育工作，在多样化训练活动中帮助学生领会篮球运动的魅力，增强参与体育训练的动力。

例如在加强篮球动作技巧传授的训练活动中，教师需在备课环节总结学生的运动基础和接受能力，尝试将不同技术动作概括为简单口诀，降低学生理解篮球知识的难度，为其应用篮球技术动作做好铺垫。具体来说，可以向学生传授“一起、二稳、三高跳”的投篮动作要领，详细讲解每个口诀对应的动作，在学生了解该动作的基本形式和应用场景后，向其示范演示，鼓励其在日常训练中应用和实践，使其能对篮球训练始终保持较高的热情。另外教师应明确活动场地的大小与参与课间活动人数的多少会影响活动质量，应依据场地面积和参与人数调整示范演示方式，避免影响部分学生的观看效果，使其能始终集中注意力参与大课间活动。同时教师还可以将微课视频引入大课间活动中，将篮球技术动作作为微课视频的主要内容，利用其可以暂停或慢放等功能，加深学生对动作细节的把握，从而有效提升篮球训练质量。

（四）组织合作训练，强化经验交流分享

在当前社会发展模式下，社会企业不仅需要考试成绩高的学生，还强调应培养学生综合素质，帮助其掌握学习的有效方法，实现德智体美劳全面发展的教育目标，使学生能具备更强健的体魄，在实践运动与学习中能保持良好的精神状态。而团队合作是不同主体之间相互配合、相互支持的过程，团队整体能共同朝着一个目

标努力,有助于发挥每位成员的优势特长,篮球运动也需要学生之间通力合作^[4]。为此在高中体育教学中开展篮球训练的过程中,教师应以小组为单位组织训练活动,帮助每位学生找到自己在篮球比赛中的合适位置,塑造积极向上的团魂。以便在训练学习、磨合交流中吸收他人的优势,发挥取长补短的教育效果,最大限度地发挥每位成员的潜能,切实提升学生之间合作配合的能力。

例如在日常篮球训练活动中,教师应以依据以往教育经验将学生划分为人数相等的几个小组,以每组10人为单位,将两个不同的小组看作一个对抗组,两个对抗组之间需要竞争完成训练任务。教师则需在篮球场上画出一条长度为6米的线,每小组的成员应站在线的两端,将篮球从起点运送至终点,期间需要完成颠球、传球任务。对抗小组也需完成同样的训练活动,以接力的方式运送篮球,最终用时最短的一组获胜。在此环节中,教师应密切观察各小组的配合情况与表现,适时向其提供技术指导,还可以引导学生相互讨论共同解决比赛问题,相互交流运球传球技巧,增强团队凝聚力与默契度,切实发挥精神力量的指引作用。

(五) 创新训练模式,增强篮球学习兴趣

为最大限度地发挥训练效果,在高中体育教学中开展篮球训练的过程中,教师需深入总结篮球运动的特征,从以下三个角度入手创新和改进篮球训练方法,帮助学生积累实践运动经验:一是应用多媒体训练法。以多媒体等信息技术为载体呈现篮球运动知识,综合使用视频、图片等多种展示方式,增强篮球技巧传授的直观性与形象性。并要求学生合理利用时间仔细观看,正确使用慢放或回放等技术功能,有效领会不同技术动作的精髓,推动体育教学模式的改革优化。

二是应用游戏训练法。依据高中生身体素质与兴趣爱好,将篮球运动知识与游戏活动相结合,在不同训练环节中插入游戏活动,有效增强学生篮球学习兴趣。例如在讲授“体前换手变向运球”的相关内容时,教师可以组织“抓尾巴”的游戏活动,要求每位学生采用接力的方式完成热身运动,随后组织动作讲解与练习,使其在篮球训练中能获得更多信息。三是组织竞赛活动。为提升学生参与热情和对不同技术动作的应用能力,教师需定期组织篮球比赛,激活学生的竞争意识与好胜心。还能使学生在观看他人比赛中掌握篮球技术动作,逐步

提升篮球训练的有效性与针对性。

(六) 尊重学生差异,实施分层训练教学

受成长环境等因素的影响,每位学生在身体素质、性格特征与心理状况方面都有明显差异,为提升学生参与篮球训练活动的积极性,只有正视学生之间的个体差异,全面贯彻因材施教的教学原则,才能切实发挥体育训练的教育功能。因此在高中体育教学中开展篮球训练的过程中,教师需应用分层教学模式,针对不同基础学生设置对应难度的训练内容。首先需对学生进行分层,以篮球实战技术、身体素质和学习能力为指标划分学生层次,并依据学生能力变化情况进行动态化调整,确保篮球训练的针对性与有效性。

其次教师需注重教育目标分层,依据体育课程标准做好训练设计,制定可行性强的、层次化的训练目标,凸显对不同层次学生的能力要求。教师则需以分层训练目标为指引,科学设计篮球训练流程,确保各层次学生都能有所收获。再次需强化学习内容分层,为不同基础的学生安排难度不同的学习内容,帮助其循序渐进地掌握篮球技术动作。最后教师应重视教学评价分层,对不同层次和基础的学生提出差异化的目标要求,兼顾过程性评价与终结性评价,为完善篮球训练模式提供更多经验反馈,助力学生全面化发展及个性化成长。

结语

综上所述,在高中体育教学中开展篮球训练,有利于增强学生身体素质与篮球实战经验积累,有利于实现课堂教学时间的合理利用,强化学生体质与缓解心理压力,实现身心等多方面的健康成长。为此教师应立足高中生视角思考篮球训练的有效方式,帮助学生发挥自身体育优势,树立良好的运动精神,切实感受篮球运动的魅力与乐趣。

参考文献

- [1]何华兴.高中体育运动技能系列模块教学中体能练习问题思考[J].青少年体育,2021(12):104-105.
- [2]汪呈.运动教育模式在高中体育篮球选项教学中的实验研究[J].延边教育学院学报,2021,35(06):162-164.
- [3]张国华.浅谈高中体育课堂教学中突发事件的处理[J].延边教育学院学报,2021,35(06):165-167.
- [4]韦焕.高中体育教学推动校园体育文化建设的途径分析[J].运动精品,2021,40(12):57+60.