

# 试论体育课堂篮球技术的教学方法

范志家

(浙江省桐乡市高级中学 浙江 桐乡 314500)

**[摘要]** 篮球一直是一项深受广大学生喜爱的体育活动项目,它既能帮助学生锻炼身体素质,还能在轻松愉快的氛围中掌握团队合作的意识。各大高校在平常课堂中开设体育教育,可以有效增强学生的团队合作精神,将学生从机械的学习中解放出来,帮助学生全方面的发展下去。随着经济社会的发展,篮球活动越发的普及,很多高中学校也在体育课中开设了篮球教学。可是当前我国篮球体育课教学中还是面临着许多的问题,很多学生在学习的过程中并不能对篮球的技巧进行深刻理解并掌握,这在一定程度上限制了我国未来篮球的发展情况。这种情况急需解决,教师就需要深刻理解这些情况,通过转换教学形式的方法对篮球教学技能进行提升。本文将从我国体育课中篮球教学现状进行描述,并对如何解决这些问题提出几点合理建议。

**[关键词]** 体育课堂; 篮球技术; 教学方法

随着经济全球化的发展,各国之间的交流越发的频繁,NBA、CBA等类型的篮球比赛也被我国球迷广泛关注,篮球也就成为了广大学生最为喜欢的一项体育项目,但是在某些因素的影响下,我国大部分学生对于篮球的喜欢也仅仅局限于课余活动,并不能深刻的理解篮球技术的重要性,这其中的主要原因就是学生受传统观念的影响,认为学习还是主要任务,一般不会向专业方向进行发展,所以只是将篮球作为业余爱好。造成这样的局面,体育教师有着很大的责任,教师的篮球技术教学方式会在很大程度上对学生的篮球认知产生影响,在之后的发展过程中教师需要注意的一点是在实践中不断的创新改革,打破传统的教学方法不断的提升篮球技术的教学。

## 一、当前我国体育课中篮球教学的现状

随着国民经济的不断提升,我国居民的生活水平也获得了大幅度的提升,人们的关注点也转移到了孩子的教育上,在当前提倡的全面发展模式下,孩子的体育课教学就显得较为重要。篮球课自开设以来就一直受到广大学生的喜爱,学生们在良好的教学氛围中得到很大的锻炼,并不断提升对篮球的好感程度。可是同时也出现了一定的问题,一些学校的体育教师并不能满足学生对篮球技术的求学需求,甚至一些学校还是延续传统的教学理念,严重压缩学生的体育锻炼时间,或者篮球教学模式比较单一,上课的过程过于单调,学生在学习的过程中过于的枯燥无聊,从而丧失了学习的兴趣。

## 二、篮球技术教学方法

### 2.1 发现问题教学方法

在以前传统的篮球技术教学课堂上,教师往往对本节课所需要讲解的技术动作进行分解,之后组织学生进行机械的练习,学生在这个过程中不能体会到动作的内涵,因此学习起来生硬无味。因此教师可以采用发现问题教学法设置相应的教学情境问题,让学生在这样的情境下进行实践模拟,自行发现问题,并主动思考问题的解决方法。在具体的实施过程中可以将班级上的学生随机的分为两组,组织两组进行比赛,在出现相关的问题后进行提醒,让学生通过比赛发现自身的不足,并思考如何利用篮球技术提升动作的流畅性,并进行改进,这样一来学生对于篮球技术的理解与记忆将会更加深刻。

### 2.2 想象情景教学方法

想象情景教学就是指在体育课教学过程中通过利用回忆情景再现的方式将训练模式情景再现,之后配合学生进行多次重复的训练,在这个过程中形成大脑记忆,不断的提升学生的篮球技能。这种教学方法能够不断的提升学生的自主思考能力。比如在学习单手投篮的过程时,教师可以在体育课上先对单手投篮的动作进行示范,并对单手投篮的技术特点进行讲述,之后让学生自行练习,学生回去后也可通过想象回忆投篮的动作特点,重复多次训练即可掌握这项技术特点。

### 2.3 篮球游戏教学方法

传统的篮球教学课程较为枯燥,因此教师可以在后续的篮球教学课程中采用游戏教学方法,教师在课前提前对本节课的篮球技术教学内容进行规划,并找出合适的篮球教学游戏,利用这些

游戏帮助学生更好的融入到教学活动中来,最大程度的激发学生对于篮球游戏的热情,帮助学生在轻松愉快的氛围中进行篮球技术教学活动。具体的操作方式有,例如在进行投篮命中率教学的过程中,可以组织各种学生进行投篮比赛,投篮命中率高的组别取得胜利,在这样的竞争氛围下可以获得积极性的发展,推动学生的竞争意识,获得更为有效的教学成果。

## 三、在技术上,篮球教学的内容。

### 3.1 脚步移动教学

在篮球技术上来说,最基础的就是脚步移动,而脚步移动最需要的就是平衡感,在平时练习的过程中,最主要的就是练习平衡,平衡感的强弱决定着传球运球的关键。除了平衡感,脚步移动还需要速度,速度的快慢决定着是否能够精确的传球给队员或者是否被断球。老师在平时教学时,一定要注意学生前脚掌内侧的用力程度,还要注意中心变化的准确性。

### 3.2 传球技术教学

如果说脚步移动是传篮球的基础,那么传球的就是投篮的基础,传球的好坏决定着是否进球得分,对于传球的练习,主要是手腕的力度,因为传球的速度方向远近都是不可控因素,所以才传球的是急需掌握好手腕的力量,稍有差池,就会传球失败,学生在练习时,先要练习胸前传球练习,两个人相互传球,不要看球的方向,慢慢掌握传球时的球感,传球时,要让肩部往下的部位的力量都运送到手腕,然后手腕进行力量分配,决定使用的力量,老师在教学时,一定要重视传球的重要性。

### 3.3 运球技术教学

运球对于篮球得分来说,是最为核心的部分了,所以在教学时,一定要格外重视提升学生运球的技术能力。要想学好运球,一定要掌握好对力度的使用,做到球不离手的感觉,可以在不看球的情况下,可以随意改变球的方向,并能及时抓住球进行下一步的操作,这样可以很好地打破对方的防守策略,运球的时候一定掌握好平衡,让对方球员看不出球下一步在哪,这种攻击性的运球能够很好的打乱对方的阵型。

## 结束语

根据以上的研究我们可以发现,传统的教学模式中存在很大的不足,如果不能改变这些问题,将会在之后的发展中影响篮球事业的发展。在篮球的教学中,需要学生和老师配合默契,老师站引领位置,最主要的是需要学生勤加练习,提高自己的篮球技术。

## 参考文献

- [1] 薛鑫. 试论体育课堂篮球技术的教学方法[J]. 才智, 2019(24): 31.
- [2] 张昆静. 论体育课堂篮球技术的教学方法[J]. 广东科技, 2014, 23(20): 189+212.
- [3] 张宝龙. 论竞赛教学法在高校篮球教学中的应用策略[J]. 智库时代, 2019(41): 63-64.
- [4] 郑风景. 浅谈意识教学法在体育选项课技术教学中的应用——以郑州商学院篮球教学为例[J]. 体育世界(学术版), 2019(05): 135-136.