

小学篮球教学与训练方法再探

李晓东

(吉林省双辽市那木斯蒙古族乡中心小学 吉林 双辽 136400)

[摘要] 小学阶段,体育课可以很好地锻炼学生身体素质,对学生身心发展大有益处,而篮球是体育教学中最重要的课程内容,同时培养学生的灵敏性和反应速度。因为小学生年龄尚小,身体耐力不足,为了取得更好的教学效果,教师需要利用多样化的训练方法和教学方法来开展相应教学和训练,从而充分调动学生积极性和热情,科学进行篮球训练。本文结合大量教学实践,深入探究了小学篮球教学的训练方法和教学方法,希望能够为广大体育教师教学开展提供一定价值参考。

[关键词] 小学篮球;教学;训练方法

前言

篮球运动属于集体对抗球类竞赛项目,在此过程中,必须严格按照动作技能规律和训练原则进行,这样可以帮助学生形成良好的篮球技巧、技能以及技术。新的《课程标准》明确要求小学体育课一年级开始上篮球课,因为小学是体育启蒙阶段,其重要性不言而喻。如何有效地开展小学篮球教学和训练,以确保学生掌握各项篮球技能,并不断培养学生篮球兴趣,这是一项非常艰巨的任务。

1 小学篮球教学方法探析

1.1 成立兴趣小组

随着小学生参与篮球运动的人数越来越多,教师需要根据小学生的个性和能力,在课堂上开设篮球兴趣班,以增加小学生对篮球的兴趣,提高小学生的积极性。老师的任务是训练学生们学会运球和传球,了解篮球的基本规则。此外,教师还应了解每个小学生的个体差异,结合小学生的身体水平和个性发展,确定具体的体育角色,并制定相应的训练方案,增加或减少训练难度,从而达到培养全体小学生身体素质,增强全体小学生篮球运动技能的目的。

1.2 组织不同利益集团开展篮球运动

篮球兴趣小组的学生在掌握了相应的篮球技能和基本规则后,应组织和安排不同的兴趣小组开展篮球比赛,促进小学生的团结合作意识,培养小学生的体育精神,使其在篮球运动中发挥出巨大作用,勇于竞争,不怕困难,增强小学生的观察判断能力、反应力和自控能力。小学生了解比赛规则和流程后,本班可配合其他班级组织篮球联赛比赛,安排班级学生观看比赛。通过这样大规模的比赛,参加比赛的小学生可以增强团队意识和斗志,也可以使观看比赛的学生对篮球产生浓厚的兴趣。这样既能使篮球教学顺利进行,又能提高篮球教学的效果。

1.3 营造良好的篮球教学环境

良好的教学环境对提高课堂教学效果起着非常重要的作用。在小学篮球教学中,教师还可以通过音乐或创造情境为小学生创造良好的教学环境。适当的音乐可以激发人们的力量和情感。在篮球教学中,教师可以科学地选择一些具有辅助功能的音乐,如能激发人们信心和士气的歌曲,或者NBA和CBA啦啦队的音乐,它们可以与教学内容相结合,从而不仅激发小学生的兴趣和比赛精神,同时也可以调动教学气氛,进而顺利开展后续的教学活动。另外,为了提高学生的学习兴趣,我们还可以创设教学环境。比如在运球技术的教学中,老师可以先讲一个关于交通的故事,然后教学生在小河、山坡、树林中运球,在障碍物的基础上运球到终点,然后在良好的情况下完成改变运球方向的教学目标。相对于单调运球教学训练,这种教学模式更能激发学生兴趣,充分调动了他们的积极性。

2 小学篮球训练方法探析

2.1 对重点环节进行讲解和示范

训练期间,教师一定不能有这样的教学态度,例如已经教过的教学,其余就是学生自己训练。实际上,在训练时,对提升小学生篮球技术而言,教师的讲解与示范是十分关键的。因为小学生自己不理解的地方或较弱的地方,只有在训练中才会凸显出来,此时,教师可以重点示范和讲解,之后进行相应训练,使小学生可以快速掌握技能。

比如,在运球训练中,教师站在原地分别将前后运球及左右

拍球的动作示范出来,让小学生观看学习同时跟着一起做,进而促使小学生对运球的动作要点进行快速掌握。在传球及接球训练中,可将小学生分为不同的组别,同时分别对每一小组实施动作示范与讲解,促使小学生对传球的力度及角度进行正确掌握,并快速掌握接球技巧。小组间也可相互评价及指导,促使小组间合作的默契程度得以增加。投篮训练期间,教师可以演示几种常见的投篮技术,例如跳起单手投篮,单手射击等。此外,需要指导学生进行反复训练,熟练掌握投篮技巧,这样可以大大提升投篮命中概率。

2.2 多做运球训练

运球在篮球比赛中是最关键的技术环节之一。篮球比赛重点分为两大部分,一部分为进攻,另一部分为防守,在篮球比赛中,进攻犀利、防守凶悍取得的胜利几率比较大。假设其中一支球队中后卫控球技术差,则整体的队伍进攻受到的影响也相当大,胜算几率也非常小。所以,球队的进攻效率直接由运球技术的好坏来决定。在小学篮球训练中,必须重复运球训练,以快速提高小学生的运球技巧。

2.3 做传、接球相关训练

就像运球一样,传球和接球是篮球训练中最基本的技术环节,也是篮球比赛中最常用的技术。胜利是多种因素综合作用的结果,但传球接球质量必须高,攻击必须平稳。因此,在小学篮球训练中,应重视加强传球和接球的训练。为了培养小学生之间的默契配合,可以通过原地传球、接球、传球与接球之间的移动等多种方式进行训练,保证小学生尽快掌握这些篮球基本技能,提高自己的篮球水平和能力。

2.4 基本技能、战术训练

除此之外,教师还应讲解一些基本的技战术训练,如接球、联防等,这样不仅可以帮助小学生更好地了解篮球基本技能,而且可以在很大程度上进一步提高小学生的篮球意识和积极性,有利于培养学生的团队意识和团队合作能力。

结束语

综上所述,小学体育教学中,篮球教学需要重点关注训练技巧和教学方法,结合小学阶段学生身心发展规律,合理设计教学内容,采用可行性的教学方案,并有序进行训练和竞赛活动,拟定科学合理的竞赛规则,在维护小学生篮球兴趣的同时,不断提升他们的篮球技能和战术水平。此外,还要增强安全教育,因为篮球运动幅度很大,特别是比赛时,学生很容易受伤,教师应该教学生在篮球场上,如何更好地保护自己,防止意外发生,避免受伤。

参考文献

- [1]梁浩,赵慧荣.中小学篮球教学与训练的基本对策[J].学周刊,2015(34).
- [2]严九玲.小学篮球教学“五要”[J].青少年体育,2014(9).
- [3]唐煜章.现代篮球训练方法新探[M].北京:人民体育出版社,2005.
- [4]秦鑫.试论小学篮球训练方法[J].当代体育科技,2015(12):33-34.
- [5]林小虎,赵虎.小学篮球教学与训练方法再探[J].青少年体育,2016(12):51-52.