

# 初中体育篮球训练的有效策略研究

顾文龙

(宁夏回族自治区吴忠市第四中学 宁夏 吴忠 751100)

**【摘要】**初中体育篮球教学当中,学生良好的身体素质是成长和发展的基础条件。学生只有拥有了健康的体魄,才可以有更多的精力和体力去工作学习。因此,近年来国家更重视体育学科教学,通过体育学科增强学生体质,为学生的有效学习提供良好的基础。初中是学生成长的重要时期,在教学中需要更加重视学生的体育锻炼,增强学生体魄。因此,教师在成功地实施体育教学时,需要培养学生的体育学习兴趣,增加学生的学习积极性,提升学生的身体素质。本文笔者就以篮球教学和训练为例,浅谈篮球教学的策略和方法。

**【关键词】**初中体育;篮球教学;综合素质

初中阶段学生正处于身体发育重要阶段,教师和学生都应以正确的眼光对待体育课程。充分的意识到,参与体育锻炼的重要性,提高体育课堂教学效率。篮球是初中阶段,学生最喜欢的运动形式之一,是增强学生骨骼生长和器官发育的运动形式,还能够进一步加强学生的团队协作意识。当前教学改革的深入发展,篮球教学成为初中体育课程当中,不可替代的内容。教师需要足够重视篮球教学,并运用科学的策略,引导学生提升整体教学效率。

## 一、引导学生了解篮球运动规则

篮球比赛有两个队伍参与,每个队伍有五个人参与,其中一名队长,而场下的候补队员可以设置七人,也可以根据主办方规定增加人数。通常篮球比赛分两个半场,每半场20分钟,中间可以休息10分钟,篮球比赛的目标是把自己队伍的球投入对方的篮筐中,并且在犯规的前提下,阻止对方球员得分。在篮球比赛中,篮球只能用手去传递、投掷,不能够带球跑,不可以用腿部去踢球、打球,也不能用拳头去打击篮球,在抢球过程中,脚不能触碰到篮球。运动过程中,不能够推对方球员,抢到篮球后的24秒之内,要投篮或者将篮球传递给队友。当对方球员投篮时,只能用手去阻止他手中的篮球,但不能碰到对方的手。每个球员只有五次犯规的机会,当一个球员五次犯规将出场,在同一场比赛中,不能够再次出场,在规定的比赛时间内得分最高的队伍获胜。

## 二、篮球运动前需要热身运动

篮球运动是高强度的运动,所消耗的能量较多,这就要求学生在运动之前需要有充分的热身准备,以防止在运动过程中而受伤。在篮球运动之前,学生需要活动自己的腿、手臂、手腕、脚踝等,并做一些拉伸运动,扭动自己的脚踝,往返跑等。同时,也可以准备一些护腕防护措施。在上场之前可以适当的进行热身活动,进行一些简单的运球、投篮等寻找手感。这样学生就可以更快速的进入状态,当然只是做热身运动是远远不够的,学生在日常生活中,也需要加大运动量提升自己的身体素质,增加自己的耐力这样才能在比赛中有一个更好的状态。在现实生活中,可以做一些增强耐力的活动,进行一些深度练习,这样学生就可以更快速的进入状态,当然只是做热身运动是远远不够的学生,在现实生活中可以做一些增强耐力的活动,进行一些体能练习。

## 三、运球以及三步上篮

篮球运动中运球是最为基本的能力,篮球运球的方式比较丰富,手指交互传球、胯下运球、原地控球、躯干环球、单手左右运球等,这些运球方法都较为常用。在教学中教师可以将这些比较简单的方法,传授给学生,让学生可以更加熟练的掌握这些基础技能。学生在运球过程中,时常会出现一些出手阻碍,这就需要学生加强练习。学生可以掌握一些转身过人的技能,在运球

前进的过程中,需要学生注意力更加集中,这样才不会导致在运球中出现失误。初学者时常会低头看球第二部位置,这就需要加强联系,在学生熟练掌握这些技能之后,需要将注意力分散在前方,时刻注意对手的举动,防止对方抢球。

三步上篮在篮球运动中是一种规定的技术动作。在运动过程中,三步上篮可以总结为“一大、二小、三跳”首先,学生需要跨出一大步,同时双手街球。其次,另一只脚踏出一小步,并用力蹬地弹跳。最后,第一次跨出的腿,膝盖向上,并且将球举过头顶腾空到至最高点,将球通过中指用力投入篮筐,然后双脚落地完成投篮。三步上篮的整个过程最重要的是要调整学生的步伐,这是三步上篮的关键。部分学生肢体协调能力较弱,在三步过程中,时常会失去平衡。因此,学生需要先练习慢跑、调整自己的步伐节奏,从而调整上篮的速度。最为重要的是根据准备上篮的位置,调整自己的步幅大小,并注重自己的身体姿势,尽量调整自己的重心,身体要稳,在投篮时也需要要抓住时机,把握自己的力度。

## 四、更加注重课后的练习

篮球运动只是依靠课堂时间是远远不够的,还需要学生合理的运用自己的课余时间进行练习。在篮球运动过程中,学生不必要将篮球练习,作为压力和学习负担,要以放松的心态对待,并且将篮球运动作为娱乐活动。笔者在日常生活发现,有许多学生会利用课余时间打篮球。因此,教师没必要在课余时间抽出专门的时间,让学生去练习,只要让学生在平常的篮球运动过程中注意动作,以及自己动作的规范性就可以,还需要让学生养成良好的习惯。体育教师在日常的教学之余,也需要多与学生交流,同学生一起打篮球,在合适的时机给学生一些技术上的引导。这样不仅能够增加师生之间的情感交流,也能提高学生的篮球水平,这样做可谓是一举两得。

## 结语

总而言之,体育篮球课程是初中阶段的基础课程,对学生的学习生活起着至关重要的作用。其教师在教学中应采用多样化的教学方法,对学生进行耐心的引导,让学生能树立起正确的价值观念。在教学中采用科学的篮球教学方法,对学生加以引导,增强学生的身体素质,让学生得到综合发展。

## 参考文献

- [1]梁华绍.初中篮球运动体能训练存在的问题及对策[J].当代体育科技,2016,6(26):45-46.
- [2]李凌云,冯星强.初中体育课篮球三步上篮教学策略的研究[J].新课程(中学),2017(6).
- [3]魏振江.初中篮球训练采用合作学习模式的探究[J].课外阅读:中下(16):269-269.