

大,除了活跃课堂气氛、激发学生的兴趣外,游戏的真正目的以考验肢体平衡能力为主。“适用才是最好的”。因此,小学体育游戏的选择务必注重适用性。

2. 安全性原则。小学生安全意识、自我保护意识差,往往在游戏中,容易“忘形”、“忘我”,如果不注意安全,随时就会有一些安全隐患发生。体育游戏的安全应关注以下两点:(1)活动前,排除环境的不安全因素,确保环境的安全。

(2)游戏中,关注学生的动态,游戏规则、游戏方式应详细审核。体育游戏旨在增强体育活动的趣味性,激发学生的参与度,但如果不能保证游戏的安全系数,趣味教学就会意义全无。

三、趣味性教学的具体策略

1. 转变教学观念,提高教学水平。(1)观念落后。体育课上,教师们为了“关注”学生的“安全”,将学生要么关在教室里自习,要么给孩子们讲讲笑话、说说故事,要么带到操场上跑两圈而散放羊在操场上三五成群打闹嬉笑、三三两两坐在一起闲聊,体育课成为真正的“放松课”、“解放课”、“自由课”。体育教师们认为体育课在小学是一门小科、副科,上不上无所谓等观念的左右,致使小学体育教学的缺失。(2)方法滞后。部分教师不注重体育游戏的开展,喜欢“单刀直入”,训练什么项目,就绝不“混淆庞杂”。如训练50米跑,就从预备、到起跑、到加速、到冲线等各个环节介绍得细致入微,简直就是专业理论课。然后,反复跑、反复训练,再测成绩等,学生的训练除了疲劳外,谈不上身心的愉悦,与新课改的愉快训练失之千里。因此,教师应转变观念,强化注重体育的思想意识,掌握教学前沿的教学方式,提高课堂的应变能力,以趣味教学为导向,在完成教学内容的前提下实现三维目标,让游戏、趣味与体育课不分手。

2. 合理设计游戏,构建趣味体育课堂。50米快速跑是小学体育水平二的主要

训练项目之一,50米跑是枯燥、单调、乏味的体育项目,因此,在教学中,选用合适的游戏,使枯燥变有味,让学生乐此不疲,让学生在轻松、愉快、活泼的环境中,掌握50米跑的动作要领,发展快速奔跑的能力。(1)“踩尾巴”游戏。准备活动就是“热身”运动。在这一环节,先让学生圆形慢跑,既热身,又与教材的快速跑相呼应。然后做关节操活动,在鲜明、欢快的音乐声中,学生由静到动,逐步热身。之后,采用“踩尾巴”游戏而导入50米跑的学习训练内容,增强课堂的趣味性。(2)“跳绳”游戏。在基本部分,首先让学生“前脚掌跑”,与之相适应的是“跳绳”游戏,让学生用掌声作为跳绳的节奏,这个游戏,既激发了活动的兴趣,又训练了学生的前脚掌跑的作用,达到提高前脚掌跑的游戏效果。(3)“石头、剪刀、布”游戏。快速跑是50米跑的核心和关键。在教学中,采用生活化的“石头、剪刀、布”游戏,将孩子们喜闻乐见的游戏引进课堂,既活跃了课堂,又提高了学生快速奔跑的能力,为课堂增添了生活化的色彩,更兼具趣味化。总之,小学体育教学应本着“健康第一”的思想,有序开展趣味课堂活动,以充分调动学生主动锻炼的积极性,释放学习压力,促进身心健康发展,营造良好的教学氛围,寓教于乐,让操场成为孩子们神往的乐园。

参考文献

- [1]阮安生.发挥小学体育的特色优势,激发小学生的运动热情——浅析小学体育学科的趣味教学[J].新课程导学,2014(18).
- [2]周伟华.寓教于乐,开展阳光体育——谈小学体育学科的趣味教学[J].小学时代:教育研究,2012(7).
- [3]徐张恒.论小学体育教学中如何渗透趣味性因素[J].中国校外教育,2015(2).

初中学生篮球技术训练过程的有效控制研究

顾文龙

(宁夏回族自治区吴忠市第四中学 宁夏 吴忠 751100)

【摘要】初中阶段,学生们的运动能力正处于比较理想的状态,因此篮球项目的开展是非常合适的,同时学生们通常比较喜欢进行篮球运动。篮球运动本身的功能是比较多的,一方面可以强身健体,另一方面还可以提高学生的团队协作力及反应力。所以,在初中阶段,体育教学中应该关注篮球活动的开展,本文对篮球教学的有效性展开研究。

【关键词】初中生;篮球技术训练;有效控制

一、初中生篮球技术训练过程的控制内容

篮球运动在开展过程中,攻守活动有着差异化的目的,所以在战术上也分为进攻和防守两方面。

1. 进攻要素

进攻要素很多,例如进攻移动技术就包括起动、急停、跑跳等内容。在移动训练中,体育老师应该给与较多的关注,因为这是其他技术的基础。传球技术主要分为传球及接球技术,而不管是传球还是接球,又可以进一步细分为双手及单手技术。体育老师对于学生的训练应该做到规范,所有的学生在训练时都应该做到规范,应该以双手胸前传球作为所有技术训练的关键。投篮技术是所有技术最终的转化,因此在篮球训练中是非常重要的内容。体育老师要在完成规范投篮技术训练之后,强化训练的强度和难度。在前场篮板的抢夺中,技术除了可以提高学生的成功率之外,还能够提高团队的意志力。运球技术是篮球运动中携带球的技术,除了原地带球之外,还包括行进间运球。对于学生的训练,应该关注控制力和协调力的训练,在完成基本的动作规范训练之后,要重视难度的提升。教练不只是要关注原地交叉步及同侧步的技术训练,还应该关注探肩、后蹬等技术的训练。

2. 防守要素

防守在篮球运动中也是很重要的技术,除了基本姿势、攻击步等的训练,体育老师还应该引导学生关注防守脚步技术与对手接球位置协调性的训练。后场篮球训练之中,体育老师应该将训练的重点锁定在卡、挡等动作训练上。抢断技术的前提是准确的预判,如果预判精准,则团队攻击力提升。盖帽技术是防守队员发起的,对对方队员投篮及上篮动作的起跳打球动作,在这一技术的训练中,体育老师要关注学生收腹动作训练,避免犯规动作的出现。

控制要素的训练中,体育老师对左右的要素都要关注,因为篮球技术本身就是综合技术,各种控制要素需要组合应用。

二、初中生篮球技术训练过程有效性的方法

1. 加强对基础技能的训练

篮球运动中,学生如果要提升自身的技术水平,必然需要在规范掌握篮球技术之上不断的进行基础技能训练,通过多次重复的训练,避免各种动作失误。篮球运动的基础动作主要有如下几种:

运球,在篮球运动中,只有学会运球才能够实现其他的技术,体育教师在这方面的训练中,一方面要对学生动作不规范的行为进行纠正,另一方面要在技术方面进行训练。

控球,篮球运动中,控球是指运动者在篮球的抓取和管理环节的行为技术。如果学生能够进行较好的控球,姿势标准规范,那么能够在多次训练中形成较好的控球手感。

传球和接球,这两方面的训练能够让篮球队伍形成协同作战的统一体,学生只有掌握了这两种技术,能够在比赛中活动起来。传球技术关系到篮球比赛最终的成绩,体育教师在这方面的训练中,要重点对手法和姿势进行训练,让学生建立起规范的传球习惯。

投篮,在篮球运动中,投篮也很关键,投篮命中率高,则最终的得分就高。在篮球投篮训练阶段,老师训练的重点应该在位置投篮之上,通过反复训练,让学生

在各种位置都能够实现较高的命中率。投篮时,学生需要在手部稳定的状态下进行瞄准,并通过大量反复的训练来形成高命中率的手感。

防守技能训练是进攻训练之外,增强学生篮球水平的另一路径。防守能够对对方的攻击进行化解,削弱对方的进攻力度,通过间接的辅助,提高本队伍比赛获胜的概率。目前篮球教学中,很多初中体育老师往往关注进攻技术的训练,对于防守技术往往不够重视,很多进攻性球员往往不具备较好的防守技能。因此,初中体育老师一方面要对学生的防守姿势进行指导,另一方面要重视防守时机的训练。

2. 举办篮球比赛,训练学生的技能应用能力

篮球运动最大的趣味性源自其竞技性特点,学生无论进行多久的学习和训练,最重要在比赛中对自己的能力进行检验。比赛除了可以检验技术,还能够发现不足,学生在比赛中可以直观的了解自己技术上的不足,然后有针对性的展开训练。此外,篮球比赛中,学生需要团队协作才能够实现理想的比赛成绩,所以利用比赛提高学生的默契度和技术水平是非常有益的。

3. 加强教学管理

在初中阶段的篮球教学中,体育教师要重视教学活动的有效性。在初中阶段,学生们本身的课业负担就非常重,所以他们往往不愿意将时间浪费在体育运动上,这与篮球运动需要反复练习的特点存在冲突。因此,体育老师在开展篮球训练环节,要对学生进行管理,引导学生对篮球运动产生兴趣,让学生明白好的身体素质是学习的基础,让学生产生学习篮球的动力,以此来提升篮球训练的有效性。

4. 开展针对性教学

初中学生长期的课业学习,导致学生们的身体素质受到影响,这使得他们对于篮球运动的接受能力产生了较为明显的差异,所以在体育教学中,老师的训练活动应该结合学生的具体能力和现实情况来展开。例如如果学生的体能不够理想,那么在基础技能训练完成之后,要重点进行体能项目的训练,从根本上建立起学生参与篮球运动的基础。事实上,体能训练也能够为课业学习提供支持,体育教师可以针对学生的需求开展专项性的训练,以提高训练效果。

三、总结

从实际情况看,篮球运动本身就是学生们关注度很高的项目,开展篮球运动及训练,除了能够让学生的身体素质得到较好的提升外,还可以在心理及精神上对学生训练和刺激。篮球运动会产生大量的体力消耗,技术的提升需要大量的训练活动,这种训练能够对学生的意志进行锤炼,此外团队协作的运动特点,让学生可以不断提升自身实际能力和合作能力,这对于学生的持续发展有显著的正向影响。

参考文献

- [1]鹿智强.初中篮球技术教学新思路[J].课程教育研究,2018(47):191-192.
- [2]杨华瑜.试论影响初中篮球教学的因素及解决措施[J].当代体育科技,2018,8(25):90-91.
- [3]谭秀照.浅谈初中篮球教学的影响因素及对策[J].当代体育科技,2017,7(03):110+112.