

高中篮球单手肩上投篮教学策略

唐志铿

(佛山市南海区黄岐高级中学 广东 佛山 528000)

【摘 要】 单手肩上投篮作为高中投篮其中一个项目,也是高中体育教学中的重要内容,体育教师在日常教学活动中需要着重练习的技术。行进间的单手肩上投篮技术更为复杂,在整个运动过程中要做好身体协调准备。高中体育的课时有限,学生对这项技术又比较感兴趣,如何平衡二者间的关系,在有效时间内找到科学方法让学生快速掌握该技术,提高投篮命中率,规范过程中的动作。本文将实践教学为基础,从学生的身体条件,综合素质,篮球基础,技术水平等方面出发,探讨如何提高单手肩上投篮的方法和技术手段,为践行体育精神,加强体育素养提供参考依据。

【关键词】 高中篮球; 单手肩上投篮; 教学策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.837

体育教学要求教师具有较强的综合能力,从教学水平和教学技巧等方面对教师提出了更高的要求。除了体育基础理论的了解,体育教师的思想水平和教学能力也要与班上的学生需求相结合。根据篮球这门课程的特点,在完全掌握教学理论后,将篮球技术和篮球教学融会贯通。行进间的单手肩上投篮在篮球教学中属于重点教学内容,在日常学习中既是重点也是难点。

一、吃透教材,打下投篮技术的基础

行进间投篮这门技术首先需要熟练掌握基础理论知识,加强练习。对于教师的要求是能够吃透教材上的基础理论知识,通过自己长期的课堂时间和练习经验,得到自己对篮球技术的了解和认识^[1]。篮球这项运动由来历史较久,在大学生中也是一项非常受欢迎的运动项目,随着运动的深入发展,技术革新也在不断进步。教师要引导学生逐步深入理解篮球技术,如何更加熟练的结合技术取得更高效的练习成果。学生需要在平时学习生活中加强训练,教师也要深入钻研教材,做到不仅限于教材内容,实时结合实践中最新的教学方法,让学生能够获得全方位多层次多方面的教学内容,对于教学技术和教学水平也有提高。

行进间的投篮包括许多种类,单手单脚,单手反手,单脚起跳或者双脚起跳等不同技术。理论上说在不违反篮球运动规则的基础上,在将篮球投向篮筐的过程中所有的身体移动都可以叫作行进间投篮。行进间的投篮俗称三步上篮,这种投篮技术在日常学习和平时练习中会经常使用到,在比赛中也会常常见到,因为这种行进间投篮技术需要离篮筐很近,能够产生许多不同类型的投篮方法,给予投篮者更多的选择空间。许多选手会使用复杂的动作,同时命中率也非常高。但因为动作复杂具有很多操作性可能,对选手的身体协调性能和综合素质要求较高,需要一套连贯的动作,许多学生在初学阶段是无法顺利完成的。因此,教师首先需要在完全掌握教材的理论基础上,加强实践练习,从经验中总结出适合指导学生的教学方法。

二、充分发挥学生的主观能动性,激发学习兴趣

新时代的教学主体应该由教师转变到学生身上,整个教学活动的完成,教师除了锻炼自身的本领之外,还要将教学重点放在学生身上,想办法让学生能够积极主动的参与到教学活动中去。体育这门课程更多的是在实践中去总结经验教训,教师讲授只能占一小部分,教学人物的完成还需要学生积极参与^[2]。如何引导学生对篮球运动感兴趣,采用更加新颖有趣的方法讲授枯燥的技术,在不断重复的练习中激发学生继续努力的动力,从自己已经取得的学习成果中思考进一步提高的方向。教师需要善于观察班上同学的学习情况,对于学习能力较高的学生要懂得让他们更多的去自由发挥。对于学习能力较差,身体协调能力不够或者学习兴趣不浓厚的学生,教师要加强辅导和鼓励,不能让他们产生畏难的情绪。篮球这项运动也讲究体育精神,在不断训练的基础上除了可以获得技术的提高还能从失败中总结经验教训,在一次次练习提高中获得自信,让学生养成健康体魄的同时还能践行体育精神。因此,体育教师的精神面貌,教学方法和态度,对篮球这项运动的热爱和认知都会直接影响学生学习篮球的状态。

三、纠正错误观念,正确定义行进间单手肩上投篮

技术的提高需要建立在正确认识的基础上,否则只会是在做无用功。三步上篮这种通俗说法对于行进间单手肩上投篮并不是正确的定义,要让学生尤其是处于初学阶段的学生明白其中的差别。行进间投篮包含了移动过程中跑、跳、投三个动作,这三者之间是连贯并且相互作用的,不能也不应该分开来看。三步上篮会让学生误解从静态拿到球的那一瞬间到成功命中篮筐只能走三步,实际上不管是三步还是两步,只要是移动中的投篮都算是行进间投篮。在纠正错误观念以后,还需要学生掌握每个步骤之间的内在联系,接球后举球起跳,在跳起后的最高位出手投篮,然后脚步落地,整个过程应该是一气呵成,在弄清楚四个步骤之后应该将它们看成是一个整体,而不是分裂出来的单独部分。每一个动作有其特殊作用,教师可以将动作具体细化,首先做出正确的示范,对于后续动作的衔接,可以从反复的动作中了解每个不同的动作在整体过程中所起到的不同作用^[3]。例如,一些教师在对学进行单手肩上投篮动作的教学时,若是仅从理论而言对动作步骤简单叙述,然

后自身对学生示范投篮动作,学生对于动作要点无法准确了解,只能单纯的模仿教师所示范的动作,无法保证动作的规范性。特别是投篮之后,学生落地点与起跳点相比,差异性较大,直接影响了学生投篮的命中率。因此,教师教学中,应当侧重于单手肩上投篮中起跳动作的教学,有助于学生正确掌握如何起跳及落地的技巧,让学生在投篮起跳与落地中保持动作的统一协调。

四、结合实践教学,提高投篮技巧

(一) 单手肩上投篮教学中持球动作的教学

在单手肩上投篮中,准确的持球动作可以提高命中率,是篮球教学拔指压腕动作的重点内容。以往的篮球教学课堂,教师仅单纯示范持球动作,学生对其进行模仿,对于各个技术环节的关键点无法有效理解,导致大部分学生动作缺乏规范性,直接对投篮的准确率造成严重影响。所以,教师在篮球教学中应当侧重于持球动作的教学^[4]。教师可通过对持球动作的要领反复强调,强化学生记忆,了解持球手指接触球面时,应保持手掌部分脱离球面,有效加强拔指压腕的服务,让抛出的篮球得到最大抛物线,以便增加命中率。

(二) 单手肩上投篮教学中下肢准备动作的教学

1. 双脚脚尖方向的重点教学

以现有高中篮球课教学而言,单手肩上投篮教学中,教师通常侧重于教导学生如何完成身体的三个90°角,此动作尽管可以规范学生动作,但无法让其深入了解动作细节,“细节决定成败”,进而导致学生投篮时命中率降低。经研究发现,教导学生投篮动作中,不应当仅重视学生上肢动作,还应当加强对下肢规范性动作的关注。以单手肩上投篮动作而言,整体发力点集中于脚尖上,通过正确的发力可提高投篮精准性。所以,教学中应当对脚尖的发力方向重点强调,让投篮的学生发力时保持脚尖发力点与方向的一致性,避免出现发力不稳的问题。

2. 膝盖方向的重点教学

单手肩上投篮中,另一个重点发力点为膝盖,若是无法领略正确膝盖发力技巧,对于整体投篮动作的连贯性将会造成严重影响。但是,以现阶段篮球教学而言,教师忽视了膝盖发力的教学,并未认识到膝盖动作的重要性。所以,教师应当加强膝盖方向的教学,可通过对学生屈膝蹬地动作的训练,让学生保持踝关节与膝盖呈内八字形状,两膝盖微微屈起向中间并拢,以投篮方向为膝盖朝向,反复练习,从而促进学生动作精准性的提高。

(三) 单手肩上投篮教学中蹬地发力动作的教学

单手肩上投篮教学中,下肢重点在于双脚起跳动作是否准确,只有协调上肢动作与下值动作,才能确保实现流畅的完成整体投篮动作。在教导学生双脚起跳时,重点在于双脚起跳是否保持同步,教师应对学生强调起跳的正确发力顺序,从从脚跟到脚尖发力后,脚跟力量再过渡至脚尖,整体起跳动作有如行云流水,增强力度性,以便为投篮动作提供力量支持,提高投篮的准确性。

综上所述,教师在今后的教学活动中,需要立足于教材,但不能仅限于教材,要善于思考,勤加练习,切忌照本宣科,对所有的学生都采取千篇一律的教学方式。结合自己的教学经验,要敢于大胆创新,对于篮球运动中的动作的理解和分析可以结合当下最新的发展趋势,结合新型的教学模式和教学用具,采取科学的训练方法,循序渐进的由简到难,对于复杂难懂的连贯动作可以分解训练。教师也要加强自身的感染魅力,活跃课堂上的学习氛围,篮球运动是积极向上充满活力的,教师也要善于挖掘学生的潜能,激发他们学习篮球的动力和兴趣,在了解篮球这项活动的运动规律以后,制定适合自己发展的训练方法,构建良好的体育学习氛围,培养学生的创新能力和艰苦奋斗,不怕吃苦的体育精神,增强他们的适应能力,让学生朝着更加全面稳定的方向发展。

参考文献

- [1] 邵伟德. 学校体育理论与教改探索[M]. 北京体育大学出版社, 2002, 12.
- [2] 季浏. 体育教育展望[M]. 华东师大出版社, 2001, (12).
- [3] 刘次林. 论身心统一的体育[J]. 中国学校体育, 2000, 4.