

# 初中体育篮球教学的方法分析

钟福明

江西省兴国县隆坪中学

**[摘要]** 篮球是初中体育教学中的重要组成部分, 在学生的身心发展过程中发挥着重要作用。但就目前情况而言, 篮球教学方法存在一些问题, 教师需对课堂教学进行反思, 根据初中生的身心发展规律设计教学活动, 使学生感知篮球教学的魅力, 主动参与初中篮球教学中, 并在教学活动中对篮球这项运动产生兴趣, 提升学生的学习效果。基于此, 本文从内容、策略两个方面入手, 阐述了初中体育篮球教学方法。

**[关键词]** 初中体育; 篮球教学; 方法探究

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.02.1137

篮球是一项团体竞技运动, 可对学生的身体素质、运动能力进行培养, 可以让学生学会通过团队协作解决问题。不过, 只有篮球教学的有效开展, 才可使篮球的积极作用发挥出来, 才可充分推动学生的学习与发展。所以, 下列就初中体育篮球教学方法进行探究, 旨在帮助学生发现篮球这项运动的魅力, 逐渐掌握篮球运动, 从而推动学生的学习与发展。

## 一、初中体育篮球教学中的内容

### (一) 投篮

投篮是初中体育篮球教学中的重要组成部分, 是篮球教学的基础内容。通过调查发现, 可以将投篮教学分为两个内容, 一为站定投篮教学, 二为移动投篮教学, 而且, 其中的移动投篮教学通常指的是三步上篮。站定投篮教学较为简单, 但对学生的力量、身高有着一定要求, 所以在开展站定投篮教学时, 教师可先进行演示, 使学生对站定投篮有一个初步认知, 之后, 教师可以对投篮姿势进行教授, 使学生真正掌握投篮技巧<sup>[1]</sup>。在学生掌握了投篮技巧后, 教师可以给予学生一定机会使其站在不同距离进行投篮练习, 以提高学生的能力。具体而言, 站定投篮的发力顺序为: 一只手扶着球, 而另一只手汇聚力量进行篮球按动, 使其进入篮球筐, 而且在进入篮球筐时, 投出的球应当是旋转状态, 而且是以有弧度的运动轨迹进入篮球筐的。移动投篮教学较为困难, 因为学生需要进行运动, 而在运动过程中需确保步数为规定步数, 并将篮球投入球篮。据统计, 多数学生在三步上篮教学中可以顺利将篮球投入篮筐, 但走步容易出现错误。所以在实际教学中, 教师需将重点放在走步教学上, 并对学生的动作进行观察, 及时发现学生在三步上篮过程中的错误, 并及时进行改正。

之所以将投篮教育纳入初中体育篮球教学的内容中, 是因为投篮教学是篮球教学的基础, 而且在篮球这项竞技运动中, 只有将篮球投入篮筐才可顺利得分, 而上述提到的两种方式恰好是篮球的两种得分方式。通过开展投篮教学, 可以使学生的上肢力量、腿部力量得到锻炼, 可以使学生的手腿更加协调。所以, 在初中体育篮球教学中, 教师需要将投篮教学放置于重要位置, 根据实际情况进行活动设计, 确保学生可以在教学活动中有所收获, 从而为学生接下来的学习与发展奠定良好基础。

### (二) 运球及传球

上述提到了, 篮球是一项团体竞技运动, 所以需要进行

运球、传球。因此, 在初中体育篮球教学中, 教师需要将运球教学、传球教学重视起来, 使学生在篮球运动中可以确保篮球可以传入队友手中, 为队伍得分而奠定基础<sup>[2]</sup>。但教师需知晓, 不管是运球教学还是传球教学, 都对学生有着较高要求, 且在学生的能力的发展下, 学生会学习到更多的运球方法、传球方法, 所以在进行运球教学与传球教学时, 教师需遵循循序渐进的原则。比如, 教师可以先进行运球、传球示范, 然后顺势引入运球教学与传球教学, 使学生逐渐掌握排球动作, 然后学习运球动作、传球动作。但是教师需知晓传球教学对学生之间的合作能力、配合程度有着较高要求, 所以在教学活动中, 教师需要将引导作用发挥出来, 让学生逐渐学会观察队友、掌握传球的方向感及力量的控制方法。这样一来, 才可以确保学生将篮球传送到队友手中。此外, 教师还需明确, 篮球是体育运动, 而不是杂技表演, 所以在教学活动中需要使学生明确运动地避免事项, 确保学生在体育运动中不会做出花里胡哨的动作。而且, 篮球是团队竞技运动, 需要学生之间打配合, 所以在运动过程中学生不能带有私人情感。具体而言, 学生不能因为和另外一个学生有摩擦而在该传球的时候不传球, 使队伍白白丢分。

之所以在初中体育篮球教学中安排运球及传球, 是因为这一教学方式可以使学生真正掌握篮球技能, 可以使学生将篮球的美体验到、感受到, 可以使学生对篮球运动产生兴趣, 从而主动积极地参与到篮球运动中。同时, 学生可以发现篮球运动中蕴含着的各种精神, 如: 拼搏、团结、坚持不懈等。

### (三) 篮球比赛

篮球教学的开展目的为: 让学生在篮球比赛中获得胜利, 但篮球比赛中需要遵循较多规则, 如果一不小心犯了规, 便会被警告、罚下, 导致队伍无法获得胜利。作为学生成长路上的引路人, 教师有责任与义务开展篮球比赛教学, 让学生对篮球比赛的各种规章制度进行了解, 形成文明篮球的意识<sup>[3]</sup>。比如, 教师需要对篮球场地进行介绍, 使学生明确篮球场地的长度、宽度、中线、三分线、罚球线, 而在不同的地方投篮且篮球进篮筐后会获得不同的得分, 教师需对其进行介绍。又如, 教师需要对篮球队伍及持球时间进行介绍。具体而言, 篮球比赛中分为两个队伍, 而每个队伍中有5个人, 在比赛过程中, 每个队伍的持球时间需在24秒以下。这样一来, 学生才可以真正对篮球比赛进行了解, 才可以确

保学生在篮球比赛中遵循规则,取得更高的分数。但教师需注意,篮球教学应当是理论与实践相结合的,所以在教学活动中,教师不仅要理论知识进行教授,还需要给学生提供实践机会,使其在比赛过程中真正掌握知识,并将文明比赛意识形成。

通过在初中体育篮球教学中开展篮球比赛教学,有利于学生融合以上几个阶段中学习到的知识,构建完善的知识体系,使学生的意识、能力得到提高,使学生的信心在潜移默化中得到增强。而且,通过篮球比赛教学,可以使学生会控制自己的不良情绪,并做到互相尊重,形成良好的道德品质以及集体主义精神。

## 二、初中体育篮球教学的开展策略

### (一) 激发学生的学习兴趣

兴趣是学生最好的教师,是推动学生的学习与发展的有效路径。所以,想要将初中体育篮球教学的实效性提高,教师就需将学生的兴趣激发当作入手点。而且,对于初中生而言,篮球是一项新的运动,而人们在面临新的事物时容易出现好奇+恐惧的心理无法顺利投入学习,但若是将学生的学习兴趣激发出来,可以带给学生新的体验、感悟,有利于学生对篮球产生热爱之情<sup>[1]</sup>。

例如在开展篮球教学时,教师可以将多媒体技术利用起来,直观呈现篮球比赛的视频。因为视频具有图文声结合的特点,可以激发学生的学习兴趣。而在学生观看完视频后,教师可以将引导作用发挥出来,使其阐述自己的看法。这样一来,便可营造良好的学习氛围,为学生主动积极地参与到教学活动中奠定基础。而在开展投篮教学时,教师需将环境营造重视起来。因为教学环境在教学活动中发挥着重要作用,只有教师营造了良好的教学环境,才可使学生始终对篮球学习充满热情。具体而言,在进行教学环境的营造时,教师可从语言入手,通过风趣幽默的形式进行环境营造,确保学生可以在教学活动中学习到技巧。教师在教学活动中还可以进行展示,并引导学生进行模仿,使学生将篮球的趣味性感知到。教师还可以将师生关系营造重视起来,以营造良好的师生关系拉近与学生的距离,实现高效的篮球教学。由此可见,在初中体育篮球教学中,教师需要将学生的兴趣激发重视起来。因为兴趣在教学活动中发挥着重要作用,只有激发了学生的学习兴趣,才可以使学生主动积极地参与到教学活动中,才可以让学生真正感知到篮球的乐趣,并对篮球运动产生喜爱之情。

### (二) 采用适合的教学手段

随着新课改的不断推进,各式各样的教学方法应时而生,而不同的教学方法适用于不同的内容,且在教学活动中可以发挥出不同的作用,只有采用适合的教学手段,才可以让学生真正发现篮球的魅力,才可以使篮球教学的实效性提高,确保学生可以在教学活动中获得知识、技能,从而将学生的身体素质提高。

例如在进行投篮教学时,教师就需要知晓,学生的身高

存在一定差异,而不同的学生适合不同的位置,为了确保学生在投篮练习中获得自信,并为篮球教学的实效性提高奠定基础,教师可以将学生分成两组,一组的学生为高个子的,一组的学生为低个子的。在分好组后,教师可以让学生站在不同的位置进行练习。比如,高个子的学生可以站在三分线的位置,矮个子的学生可以站在罚球线。在练习过程中,教师需考虑到学生的体能,因为学生的身体素质是不一样的,而教师有责任与义务为学生的安全提供保障。所以,教师可以根据学生的实际情况进行时间调整,确保学生可以在训练过程中获得较高素质,并掌握运球动作。而且,教师需对学生的进行学习情况进行观察,如果学生在学习过程中感到了不适,教师需要立刻使其停止训练,进行休息,从而为学生的健康提供保障。由此可见,在初中体育教学中,教师需将适合的方法利用起来,尽可能使每个学生都能发现篮球教学的魅力,并在学习过程中掌握篮球技能。如此,才可发到教学目标,将学生的身体素质提高。

### (三) 使学生之间进行合作交流

课堂教学的本质为:师生、生生互动,所以在初中体育篮球教学中,教师不仅要知识、技能进行教授,还需要使学生形成合作能力、交流能力。如此,才可营造良好的环境,才可使学生之间的交流合作加强,从而为学生解决比赛过程中遇到的各种问题奠定良好基础。

例如在开展篮球教学时,教师可以根据实际情况对学生的分组进行修改,使学生之间都可以成为队友,并在扮演队友的过程中进行配合,使学生逐渐产生默契,减少隔阂。而且,教师还可以抽取一定时间,让学生进行充分的交流、沟通,使其不满情绪得到消除,并明确自身的优势与不足,从而使学生做到扬长避短。如此,才可使学生之间形成合作能力,才可提高篮球教学的实效性。

综上所述,在初中体育教学中,篮球教学发挥着重要作用,比如,可以对学生的身体素质进行培养,可以使学生形成合作意识、集体意识,从而推动学生的学习与发展。在初中体育篮球教学中,教师可以从兴趣激发、教学手段选择、合作交流三个方面入手。而且在教学活动中,教师需将氛围营造、关系搭建重视起来,确保学生可以参与到教学活动中。如此,才可真正提高初中体育篮球教学的效率、质量。

### 参考文献:

- [1]阿旺加参.初中体育篮球教学策略初探[J].赢未来,2018,000(020):P.185-185.
- [2]张金宝.初中体育篮球教学策略探讨[J].新课程·中旬,2017,(7):125.
- [3]耿学敏.初中体育篮球教学中如何培养学生的攻守意识[J].科技创新导报,2017,(3).207,209.
- [4]孙银花.如何在初中篮球教学中培养学生的合作意识[J].西部素质教育,2016,(22).177.