

小学体育篮球训练高效教学策略探究

潘智鹏

(韶关市武江区龙归镇中心小学 512050)

[摘要] 篮球运动以其运动性、娱乐性、竞技性等特点受到了很多人的喜欢,是最常见的体育运动之一。最近几年,小学生的身心健康和身体素质受到广泛的关注,是由于小学体育课堂教学的开展没有完全落实,小学生未能接收到良好的体育知识教育,故不能进行有效的体育身体锻炼。因此,重视提高学生的身体素质自然被提上了日程,而学校体育教学里的篮球教学,就是其中的方式之一。本文从小学篮球基本训练特征入手,从多个方向来探析小学篮球训练科学有效的方式,旨在为学校篮球训练方面提供一定的参考。

[关键词] 小学体育; 篮球训练; 策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.02.253

教育部对学校教育作出了明确要求,素质教育要进一步深化改革,重视学生德智体美劳“五育”全面发展,成为了当下教育的重要目标。而篮球是一项集娱乐性、技巧性、游戏性和对抗性为一体的运动,受到中小学生的欢迎与喜爱,也成为小学体育教学中必不可少的部分。然而由于教学方式和教学观念上的差别,小学篮球教学与训练也存在着一些问题,阻碍了篮球教学的进一步发展,因此,小学体育教师要有不断改革和探索的决心,努力为学校、学生创造一个良好的篮球教学环境。众所周知,学校篮球运动的训练是比较简单的,主要是由力量训练、耐力训练、灵敏度训练、柔韧训练、一些专项训练组成。而基本技术的专项训练则是为学生进一步提高战术水平、个人能力等进行的有目的的训练,是不能忽视的。

一、小学篮球基本技术训练的有效教学方法和手段

篮球运动是灵活多变的,学生在学习中会发现自己的篮球意识、克服防守的技巧、突破、投篮过程都存在或多或少的问题。这些问题仅仅靠篮球天赋是无法解决的,需要进行长期有实际效果的训练才能克服。而训练方法则应科学地设计针对学生的长处或者不足的训练活动进行训练,以达到优化提升的目的。在各式各样的训练中还能进一步促进学生在篮球运动中树立合作、集体主义思想,在艰苦的长期磨砺中培养启发心灵、敢拼敢闯的坚毅品质。因此,在小学篮球训练在更要讲究方法与手段,是非常有必要的。而小学篮球的基本技术培养重点包括了四个方面,即运球、传接球、防守和投篮,这是篮球运动自身的竞技特点,尤其是对于初学者,培养球性是学习任何篮球技术动作的基础。

(一) 运球训练

运球是篮球进攻战术的重要组成部分,是在比赛中重要的技术环节。由于小学生手臂力量较弱,没有意识用小臂带动拍球,容易错误地使用手腕用力,而且运球时喜欢盯着球,视野比较窄、球性差、护球的意识不够强。所以在这部分的训练中,首先要对运球的手法进行教学,强调手法、视野及保护球的重要性,其次是安排各种的运球练习,如:体侧运球、急停急起运球、体前换手变向运球、跨下运球、“z”字型及绕“8”字型运球、背后运球等常用的技术动作^[1],再者要结合游戏进行教学训练,在训练中安排一定的运动量,既保证了队员在训练中的主动性和积极性,又可以在练习中不断提高队员控球的能力,达到训练目的。

(二) 传、接球训练

传、接球是队员相互组织进攻、相互配合、实现整体战术的具体形式;是篮球比赛中运用最多的技术动作,也是培养队员团结协作的重要环节。由于小学生身体力量有限,传、接球的速度不够快,也不够准确,因此在这部分训练中,要求队员在传、接球时避免丢球漏球,重点纠正他们传、接球时的动作姿势手法、球的飞行方向和落点^[2]。传球的手法主要有:单肩上传球,单手低手传球和击地反弹传球、双手胸前传球、双手头上传球等。每节训练课都应进行十分钟以上的传、接球练习,主要是原地的双人双球传、接练习,行进间的传、接球上篮练习。

另外,传、接球的训练步骤要建立在正确的动作概念上,从原地传、接球开始,再进行行进间传、接球的练习,使传、接球与脚步动作结合起来,不断提高难度强度,从而提高队员传接球的能力。

(三) 防守训练

篮球运动中防守训练主要以跑、转、停、滑步等移动技术练习为主,其中包括:侧身跑、变向跑、变速跑等;转,主要指转身:前转身、后转身等;停,主要有:跳步急停、跨步急停、急停急起等;滑步,包括侧滑步、左右变向滑步、上步、撤步等。在防守的教学训练中,要求运动员要控制好身体重心,做到跑得快、停得稳、转动自如,并且要克服体力的上限,每次训练要进行十分钟以上的滑步练习,训练课后还需进行耐力跑练习,以增强体能。

对于小学生应从小培养多种防守训练的习惯,使其掌握正确的防守技术,在训练时,重点练习多种防守滑步、防守站位,这是需要着重练习的。

(四) 投篮训练

投篮是队员在比赛中的得分手段,也是篮球技战术的重要环节,在小学篮球的比赛中得分往往不会很高,尤其是小学低年级学生和女子篮球比赛,一场比赛下来能得二十以上分已经非常不错了,所以有时一两个球就可以决定胜负。故此,这部分训练需要花足够的时间和精力来培养、练习队员的投篮能力和命中率。而主要练习的投篮方式有:原地单手肩上投篮、原地双手胸前投篮、跳起投篮、单手低手和高手上篮等。

在训练时要根据不同队员的特点,选择投篮方式,并要持续提醒学生的准备姿势、持球方式、手腕手指的用力方式

等,以及投球后身体的协调、球飞行的弧度、手的跟随动作等。在掌握了和能熟练运用投篮方法后,应进一步强调在比赛对抗时的投篮命中率。

二、课堂中进行篮球教学的有效方法

小学体育篮球训练,除了体现在兴趣班、校队的专业训练之中,课堂教学更是学习和传授篮球运动知识与技术的重要途径,它普及的面更广、参与率更高,反之会促进学校篮球训练总体效果的提升。而课堂中的篮球教学方式也是多种多样的,我们应该采取直接、高效的手段。

(一)多媒体教学法

随着社会的进步和科学技术的发展,多媒体技术在教育教学中的应用越来越广泛,并给学校教育带来了显著的活力。多媒体技术的特征明显,优势突出,能够同时体现音频、动画片、网络视频等多种形式,对所有学生形成感官上的刺激,能够将复杂的教学内容直观地呈现给大家。小学生的理解能力有限,通过多媒体能够更直观地给学生来展示学习内容,激发学生的学习兴趣。

例如:为了让学生更好地认识篮球,可以给学生播放经过剪辑的NBA、CBA赛场视频,在视频中有欧文的运球过人、纳什的传球、詹姆斯的扣篮等画面,有许多学生认识和熟悉的球星,一下子就可以拉近学生与篮球之间的距离。此外,还可以借助多媒体给学生讲解篮球的发展历史和技术规则,比如对什么是“罚球站位”、“进攻三秒”,学生有时很难理解的,但是在有视频的辅助下就十分容易理解了。

(二)游戏教学法

兴趣爱好是最好的老师,也是学习的动力。对小学生的来说,兴趣对他们的驱动作用十分明显。但大多数学生的自控能力比较弱,在平时的学习和生活中容易分心,而在传统的篮球教学模式当中,教师采取讲解和示范的方式,对学生来说,吸引力有限,尤其是对一些对篮球运动一无所知的小学生来说更是如此,因此教师要学会结合篮球教学内容给学生设计篮球游戏,促进学生的主动学习。改变单一的教学方法,能让学生在快乐的课堂中体验成功。由于篮球技术种类多、难度大,如果教学方法单一、枯燥,那么想要让学生熟练掌握是具有一定的困难。这样将会抑制学生积极投入,自觉锻炼的热情。所以在教学过程中我们必须改变这种陈旧的教学方法才能达到有效教学的目的,才能让学生积极自觉的去学习、提高效率。因为篮球运动本身是借鉴几个游戏的方法加以综合而发展而来的,而篮球运动的本源其实就是游戏。

例如:在学习“投篮”技术这部分的知识时,给学生讲解了动作姿势和投篮的要领之后,可以为同学们设置一个“计时投篮比赛”的小游戏,先将学生进行分组,然后学生在固定的投篮点进行投篮,小组累计投进次数多的排名越高,如果投进相同的数那就按照用时多少来进行排名。此外,为进一步提高学生的球性,还可以给学生设计了一些原地拍球游戏,传球游戏等等,也通过情境或者竞赛的方式来促进教学效果。

(三)分层教学法

小学生的身心、体质发展差异比较大,这是正常现象,

因此小学篮球教学要重视学生在认知、体质、技能水平等方面的差异,设置层次性的教学目标,因材施教,促进学生的个性发展,使学生在自己的能力范围之内掌握篮球技术动作要领,享受篮球带来的快乐。

例如:在每学期开始之前,可以收集、掌握学生体检的各项身体数据,并且结合学生在上课练习中的实际表现对学生分组,对一些身体比较肥胖,篮球基础较差的学生,可以放低要求,给学生布置较低的训练强度,训练方式也不一样;对一些篮球技能较高的学生则制定训练计划,帮助学生更好地进行提高。

(四)情景教学法

情景教学能提高学生的学习兴趣。俗话说得好“学源于思,思源于疑”。学生的积极思维往往由问题诱发,又在解决问题的过程中得到发展。问题情景具有情感上的吸引力,可以使学生产生学习的兴趣,激发其好奇心与求知欲。我经常从教材和学生心理出发,创设问题情景,进而提高学生学习的动机和兴趣。

例如:在教双手胸前投篮的时候,可以让学生在“怎样才能投的更准”的问题情景中互相探讨,互相体会,积极思考。有的同学认为把球投高一些,有的人同学认为跳起来投,有得同学认为两手用力要均衡等等,教师只提出一个问题,学生就带着这些问题去思考、体会。这样既提高了学生的学习兴趣,更有效地开发了学生的思维能力,也提高了学习效率。

(五)竞赛教学法

篮球是一项竞技类运动,全世界各国几乎都有开展篮球联赛。而小学生也有强烈的斗志,他们争强好胜,教师要利用学生的这一心理,实施竞赛教学法,在教学中设置各种各样的竞赛,让学生感受篮球比赛的氛围,享受篮球带来的最本真的快乐。

例如:在学生具备了一定的篮球基础之后,任课教师可以为上课的班级之间进行各种各样的篮球竞赛,让学生学以致用、并得到及时地纠正,在观众的呐喊声和掌声中,参加比赛的学生也获得了快乐,篮球技术也进一步提高。

三、结论

综上所述,篮球是小学体育教学和训练的一个重要板块,也是促进学生身心健康发展的法宝。学校想要提高篮球训练和教学的效率,不仅仅要从基本的技术训练开始,还要从课堂中的教学、练习以及实行“以赛促练”的教学模式出发,采取科学有效而又直接的训练方法,同时从课上课下、课后连贯起来实现小学体育篮球训练的高效训练模式,从而达到教学与训练的理想效果,促进小学体育的发展。而作为当代小学体育教师,不仅仅要做好本职工作,更要加强自身学习,不断探索和研究,努力为学生创造一个良好的学习环境。

参考文献

[1]周健.谈小学篮球队的基本功训练;《魅力中国》;2013年10月10日。

[2]吴治成.试论小学生的篮球教育与小学生身体素质提高;《中外交流》;2019年8月26日。