

# 提升高中篮球训练有效性的策略探究

杨明辉

(湖北省咸丰县第一中学 湖北 咸丰 445600)

**摘要**高中篮球是体育教学中一个重要项目,有的高学生不知如何投篮,体育教师应当在教学的过程中向学生们阐述投篮的技巧,然后通过实际操作向学生们进行展示。可是,当下高中篮球教学的过程中还有很多不足之处,应当着重对篮球投篮技巧进行分析。为此,文章对高中篮球训练策略进行研究。

**关键词**篮球训练; 竞赛; 意识; 兴趣; 能力

**DOI** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.06.137

相比很多人都看过灌篮高手,动画人物投篮的英姿真是帅气无比,直击人心。所以,很多高中生都喜欢打篮球,高中生在篮球场上挥汗如雨的时候周围都会有很多人围观。因此,在高中体育课上怎样进行篮球教学呢,进行篮球教学的目的是什么呢,怎样提升高中生的篮球技术呢,怎样让每一位学生都喜欢篮球呢。作为高中体育教师和一名篮球运动爱好者而言最有发言权,接下来就像大家阐述一些自己的观点,希望可以对大家有所帮助。

## 一、训赛结合,激发学生的拼搏意识

在高中篮球教学的过程中需要转变原有的教学方式,需要运动不同的教学手段和训练方法,还可以通过比赛的形式了解不同同学身上的漏洞,在以后的篮球训练的过程中弥补身上的漏洞。这种做法可以保证学生的训练结果。在篮球训练的过程中融入比赛的形式不是为了让学生去争取谁才是强者,谁才是第一名,比赛的目的是让学生在比赛的过程中产生斗争的意志,让学生在篮球比赛和训练的过程中激发学生的运动激情以及永不屈服的精神,这种情况下的教学才可以获得良好的教学效果。就如同一个人到操场跑步的情况下,一个人跑出一段距离就会选择停下,有可能停下不是因为累,而是因为孤独,那么跑步的是两个人或者是很多人一块跑步呢,所有的人身体内的那股“劲”就会被激发出来,相互攀比,你不停下我也不停下,看看谁会跑的更远。篮球教学亦是如此。

例如我们在篮球教学的过程中进行背后运球教学,这种教学方式就属于训练与比赛结合的方式。背后运球是以小组为单位,在比赛中会进行淘汰,比赛一种分为两轮。第一轮比赛的规则是:小组的所有成员都需要做出背后运球的动作,裁判员由体育教师担任,用秒表来衡量所有人员的坚持时间,查看参与人员的动作是否规范,然后进行打分。小组成员进行比扫后通过分数来淘汰掉分数比较低的小组,由剩下的小组进行第二轮比赛,然后按照小组的最后分数进行名次进行排序。这种情况下所有小组内的成员为了成为强者都会努力,不让自己做拖累团队的后者。高中生们在进行背后运球训练的时候都比较努力,没有任何的懈怠心理。在篮球教学的过程中加入比赛教学的情况下可以有效地激发学生的好胜心,这种情况下的教学效果斐然,可以进行广泛的运用。

## 二、游训结合,培养学生的篮球兴趣

高中生所面临的挑战是巨大的,高中阶段的拼搏与今后的发展方向密不可分,因此,大多数高中生会因为各种因素的刺激产生了负面情绪,所以,在高中体育教学的过程中应高考虑到这些问题,然后根据这些情况进行合理的教学。首先,高中生的活动范围非常有限,活动量非常少,日常生活没有任何色彩,同时,因为学习压力,自己的爱好和特长都得不到发展,学生们没有任何释放压力的地方,释放压力最行之有效的地方就是高中体育课程,篮球运动可以让高中生的生活增添色彩,让高中生可以更加健康的去学习,所以,高中体育教师在进行篮球教学的过程

中需要运用更加新奇的教育方法。比如,在高中体育教学中融入趣味篮球训练。让班级中的学生相互牵手围成一个圈,然后由体育委员站在圈的中心,让围成圆圈的学生相互抛球,球可以随意抛,但不可以落到地面,否则就会失败。圆圈中心的人就是阻挡球传递的人,如果中心的人拦下了球,传递球的人就输了由另一个人进行投球。这个游戏的随机性比较大,可以锻炼学生的应变能力和抛物力。

## 三、因材施教,提高学生的篮球能力

高中阶段的学生正处于自我意识慢慢增强的阶段,这一阶段的学生可以自己去思考问题、解决问题,还可以运用已经学到的知识去验证问题、观察问题、解决问题等等。从另一个方向来说,虽然这一阶段的学生可以独立思考,但是他们这个阶段的人还是不能对一种枯燥或者抽象的事物长时间产生浓厚的兴趣,注意力也存在差距,因此,高中生想要知晓问题、解决问题就需要对这个问题或者事物产生很大的兴趣。因此,在高中体育教学的过程中每一位学生表现的形式是不同的,因此,高中体育教师在篮球教学的过程中应该按照每一位学生的实际情况进行针对性教学,让不同阶段的学生都可以运用自己的方式来解决遇到的问题,这样可以有效地提升高中生解决问题的能力。例如,高中体育教师在进行篮球教学的过程中会遇到经常打篮球和从未打过篮球的学生,那么,针对没有任何篮球基础的学生来说就需向他们讲述最简单最常见的篮球知识,比如三步上篮、胸前传球、胯下传球等等。如果是篮球基础比较好的学生而言,应当去观察他们自身有无漏洞的地方然后进行弥补训练,让这类学生的优点无限放大,让学僧进行实战对抗,在对抗的过程中观看其他人的动作,取长补短。这种情况下把班级中的学生分为三个方面,通过对不同学生实施不同教学技术,让学生都能有所提升。可是,高中体育教师在教学的过程中还应该了解不同学生之间的差距,条件允许下对每一位学生进行指导。

综上所述,在高中体育篮球训练教学的过程中应该运用有针对性的训练方法,对于传统的训练方法尽量不予适用,在教学中还有很多不足之处需要弥补,我在今后的教学中不断探索和改进教学方法,希望通过自己的努力可以让高中篮球训练教学更上一层楼。

## 参考文献

- [1] 齐红春. 关于提升高中体育篮球教学质量的思考[J]. 才智, 2017(15): 120.
- [2] 黎雄宁. 高中篮球教学学生兴趣的培养探讨[J]. 当代体育科技, 2018(10): 133.
- [3] 施纯长. 体育教学中如何渗透挫折教育——以《水平四篮球传切配合》为例[J]. 体育教学, 2018(4).
- [4] 潘浩强. 例谈在篮球比赛法教学中渗透挫折教育[J]. 体育师友, 2013(5).

# 实践美学方法论下艺术学理论教学创新模式探析

杨乐

(哈尔滨远东理工学院 黑龙江 哈尔滨 150025)

**摘要**艺术院校应在理论教学过程中结合中国实践美学的方法论,否则脱离了实践的理论教学有很大的可能出现空洞化、教条化的风险。所以这就要求教师应将教学内容的专题化、使教学过程直观化、教学结果也要现实化,形成实践与理论教学相互融合的新型艺术学教学模式。

**关键词**艺术学理论; 实践美学; 方法论

**DOI** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.06.138

## 引言

人类的一切社会活动都不可以离开社会实践,对于艺术学理论教育来说,轻视了实践教育的重要性,会使理论知识变得抽象,很难让人理解其中的学问。所以说具体的艺术门类和艺术实践是在艺术学理论课程培养的过程中占有重要地位的。如何为艺术高校提供一个在理论学科教学过程中可供参考与借鉴的新型模式,是需要不断探索与创新的。

## 一、理论教学内容专题化

现在的艺术学课程有着很多缺点,例如艺术门类不齐全、理论学习的专业性欠佳、各门类分类不清,这就需要学院在基于主题课程的基础上兼顾各大门类艺术史的课程修订原则,重新编辑科学合理的教学大纲,用来实现艺术学理论教学的专题化。可以把涵盖较多的学科不断细分为更加具体的学科,如按照舞蹈史、音乐史、戏剧史等划分艺术史,也可以按照年代划分为不同的学科,如用现代美术史、当代美术史划分美术史。这就要求教师需要在对课程备课时对专题式教学方案大纲多做准备,以应对专题化教学设计带来的问题。教师在教授专题化的理论教学内容时,要用以点带面的方式讲述这一专题理论的内容,一味的对学生知识灌输,

会产生学生对课程的厌烦心理。一些很难让学生提起兴趣的知识点要让学生自己主动思考,而不是被动接受知识,例如在讲授古代艺术史的时候,可以让学生思考当时的艺术家在创造时内心的想法,等一系列的问题,需要注意的是,专题学习不是限制学生的眼界,而是在把错综复杂的理论知识清晰具体的呈现在学生面前,将各个专题的知识点高效的结合。

## 二、理论教学过程直观化

人类在艺术实践的过程之中,创造的不仅是物质,物质之中也包括创作者精神的寄托,是创作者精神性的产物。艺术家在创作作品时,寄托了很多情感,使艺术品有了很多的内涵,如果不能理解好艺术家的创作实践,也就无法知晓和理解艺术品的内涵情感。这就要求教师在进行艺术学理论教学的同时,对具体的艺术家实践过程和艺术家所在的时代背景向学生进行更为直观化的教学,带动学生的艺术实践感受,这也需要在进行艺术学理论教学的教师有着丰富的艺术实践经验。在学习理论知识时,学生应不仅要注重思维的开阔,也要注重感受理论知识。教师要不止对艺术品进行讲解也要带领学生分析艺术的创作过程,应帮助学生建立起科学的理论思维能力,引导不断进行思考,这样有利于实现艺术学理论学习的进一步深入。