

浅谈小学体育开展篮球训练的有效途径与研究

冯晓刚

(烟台市芝罘区南山路小学 山东 烟台 264001)

[摘要] 体质指数是反映国民体质综合状况的重要因素,开展小学篮球训练活动,有助于增强国民身体素质,间接提升国民体质指数。小学生正处在身心发展的重要时期,此时开展篮球训练有助于增强其身体、心理素质,是促进其健康成长和践行全民健身的重要体现。出于小学阶段的学生,对探索世界和新鲜事物充满兴趣,“兴趣是最好的老师”用在这一阶段的孩子身上再合适不过了,所以教师在开展篮球课程活动时,要充分将学生的学习热情调动起来,并且围绕以学生为主体的教学理念,对教学效果进行不断的优化。

[关键词] 小学体育; 篮球训练; 有效途径

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.12.1617

引言

篮球运动是一项集体对抗性的项目,以娱乐、竞技等特点让职业化篮球得到了迅速发展。篮球运动深受小学生喜欢,他们参与训练的兴趣高涨,但往往投入与产出不均衡。篮球教学方式单一,不能多方位地增强学习篮球的动机,不能促进运动习惯的培养^[1]。学校要采用灵活多样的教法,因材施教,调动学生篮球运动的兴趣与促进运动技能的提升。教师要依据小学生的身心发展规律,在教学任务的提出、教学内容的设计、教学手段的创新方面融入游戏、竞赛等内容,调动学生参与篮球运动的兴趣,既能让他们体验到篮球运动的快乐,让他们获得愉悦的运动享受,促进他们良好运动习惯的形成,也能促进篮球教学目标的达成。

一、小学体育教师面对的篮球教学困境

小学体育教师是学生运动的引导者,具备扎实的理论知识和专业的运动经验。在篮球教学中,教师应积极探索全新的篮球训练路径。而受天气、环境、应试教育等客观因素和学生主观因素的影响,教师不得不面对不同的教学困境^[2]。困境一,相对滞后的授课内容,降低了学生的兴趣,导致部分学生难以秉持高涨的热情参与训练活动,甚至会在活动中脱离队伍选择其他运动项目,严重干扰了正常的训练秩序;困境二,训练活动统一且单调,没有考虑到小学生身心发展的不平衡性和差异性,忽视了学生的个性发展,制约了其篮球运动技能的发展;困境三,部分教师的理念缺乏前瞻性,没有精准定位篮球训练,弱化了学生的主体地位,导致学生的运动热情不高,无法形成积极的课堂教学氛围。

二、小学体育开展篮球训练的有效途径

(一) 建设师资队伍,提高体育教师的专业能力

教师的专业能力是影响训练效果的关键因素之一,如果教师能够根据课程标准及时更新自己的教育理念,提高自身的专业能力,那么小学篮球训练自然会呈现蓬勃发展之势。相反,如果教师的专业性不足,则会大大降低篮球训练的实效性。所以,为了提高体育教师的专业能力,建设高效的篮球训练体制,学校可以加大建设专业化的师资队伍,从“引进来”和“走出去”两个角度增加教师队伍的合理性和专业性,通过引进高校体育专业优秀人才和举办培训活动的方式,帮助教师探寻先进的培训理念和训练方法,让他们在培训活动和日常教研活动中学习理论知识和执教方法,久而久之,体育教师的专业素质就会得到提高^[3]。

而在体育教师专业性不断增强的背景下,篮球训练的形式和内容也会得到优化,这就有利于提升训练的有效性。不过,在现有的小学体育教学体制中,部分学校缺乏合理化和系统化的培训和教研机制,既没有在学校内部定期开展篮球教研活动,也极少外派教师参与专业化的篮球培训,这导致篮球教师

的理论素养和执教能力越来越不适应现代化的教学环境,在这样的教学环境中,教师的工作积极性和主动性也会被削弱。因此,为了构建专业能力过硬的篮球教师队伍,学校可以引入内外部高度结合的培训机制,给予教师提升自我能力的机会,让他们通过外派培训和内部集体教研活动学习篮球训练的理论知识和实操方法。同时,在培训和学习的过程中,教师自身也要总结以往的教学经验,利用培训记录和个人成长日记等方式,明确自身在篮球教学中存在的优势和不足,并在培训中学习专业化的知识和技能,从而构建科学化、专业化的篮球训练方案,以强化小学体育篮球训练的效果。

(二) 提供资源,激发篮球学习兴趣

学习资源是激发学生求知欲和学习热情的重要媒介,教师可以通过不同渠道搜集信息,以学生易于接受的形式来呈现不同的学习资源,激发学生的篮球学习兴趣,提高其信息处理、知识内化的能力。教师应预先调查学生的兴趣爱好、运动习惯,从学生角度出发来搜集各类篮球资源,以趣味故事、生动图画等形式呈现,这样不仅能够为后续的知识讲解创造良好的契机,而且能够使学生在兴趣的驱使下主动投入篮球训练中,从而显著提升篮球教学质量^[4]。但实际教学中,有部分教师为维护课堂秩序和保护学生的人身安全,没有注重教育启发,而是选择常规的体育用具和简单的学习资源,难以调动学生的篮球学习兴趣。为了深度激发小学生的篮球学习兴趣,教师应在保证人身安全的绝对前提下,提供多元化的学习资源,以学生喜闻乐见的形式来呈现各种学习内容,激发学生的学习兴趣。教师还可以转变学生的角色,给予其充分的时间来选取资源进行“备课”,让学生勇敢地站上讲台演示篮球动作,阐述理论概念,充分调动其学习兴趣,不断提升课堂质量。

(三) 营造好的课堂氛围打造快乐训练模式

快乐训练模式在与小学篮球训练相结合的过程中也不能忽视课堂氛围的营造。在进行快乐训练模式下的篮球训练时不能刻板严肃,这样会打击学生的积极性,也不利于他们完全放松下来体会快乐训练课堂的意义所在。因此老师应该尽量亲切随和,对于学生持着包容的态度,这样才能真正有效地培养学生的快乐学习意识。在学习的过程中老师是辅助作用,真正的学习主体还是学生,因此老师要想办法来提高学生们学习的积极性,这样才能够起到一个很好的引导者作用。为了使学生们在学习篮球时更加积极和主动,就需要教师在训练过程中营造一个很好的班级氛围,这样才能使得积极的同学更加有热情,不积极的同学也能受到大家的感染,从而对篮球学习有了兴趣,进而就能更主动地去学习篮球的理论和动作。在这个过程中教师除了要建立好的学习氛围,还要注重对于学生的鼓励,因为在学习篮球的过程当中很可能会出现即使很努力也依旧不能掌握动作要领的情况,如果老师在这种情况下不注重对学生的

引导,那么很有可能就会使学生产生自我怀疑,进而对篮球学习失去兴趣或产生厌恶心理,因此教师也要进行细致的观察,在学生出现动作无法掌握或展现出对篮球的厌恶情绪时,就要及时地对这些问题进行解决或对同学们的心态做出排解。只有培养了这方面的兴趣才会使得学生们更加愿意主动学习篮球,对于篮球课程中的快乐训练模式构建也有很大益处。

(四) 激发学生篮球训练的兴趣

对于小学篮球教学来说,教师的教学模式多是以激发兴趣、直观认知、掌握知识与实践运用为主,其中激发学生兴趣放在教学的第一位,也是吸引学生学习的主要因素。教师要在教学开始就培养学生的篮球学习兴趣。教师可使用游戏教学法,发挥球性球感教学的意义。

例如,在篮球训练中开展“拍球游戏”,将学生分组,两人为一组,实施比赛,一名小组成员参与拍球,另一名成员去干扰其他成员。游戏活动控制在3分钟左右,谁坚持到最后即获得胜利。在球感球性训练中激发学生对篮球练习的兴趣。另外,借助球性球感夯实学生的篮球基础技能。球性球感的训练要符合学生篮球学习规律,将训练的内容详细分为单项、专项等,在学生反复的练习中,形成肌肉记忆,提高篮球技能基础,为提高篮球运动能力奠定基础。

(五) 注重因材施教,提高学生的整体训练水平

小学生群体因个人身体素质和生长情况等各不相同,所以在篮球训练中往往表现出不同的特征,这些差异性教师在制定训练方案时应着重思考的元素。因此,为了提高学生的整体训练水平,教师可以从学生之间的差异性出发,采取因材施教的训练模式,让小学生能够获取针对性的训练方案,使他们在契合自身身体素质和篮球能力的训练模式中,不断提升篮球运动能力。但是,受现实条件和传统教育思想的影响,大部分体育教师未能充分重视学生的差异性,在教学中仍然使用统一和固化的标准开启篮球训练,让学生接受统一的指导,在这种模式下,篮球能力差的学生就会丧失训练信心,篮球技能较强的学生则会失去挑战欲望。

对此,为了满足全体学生的训练需求,提高学生群体的训练水平,教师可以为每一个学生制作独立的成长表,记录学生在训练前、训练中和训练后三个阶段的真实表现,并依据其协调能力、运动水平等,进行全面考核和评估,并根据小学生的综合篮球实力对其进行分层教学,以有针对性的指导教学帮助学生提高篮球能力,让学生在恰当的训练指导模式中树立起坚定的信心和积极的训练态度,由此,小学篮球训练的效果就会有所增强。

(六) 借助竞赛,点燃热情

在小学篮球教学中,教师要开展丰富多彩的竞赛活动,能激发学生的斗志,点燃学生的参与热情,让他们在比赛中充分证明自己的实力,也能获得师生的认可。教师根据小学生的身心发展特点,采用多样的竞赛方式,有运球接力赛,学生按运动水平、运动兴趣、性别等异质分组,每组的实力相当,在比赛前各小组进行组内训练,大家相互帮助,相互分享,能大大提升运球的能力。在运球接力赛中大家努力拼搏,发挥了最佳的水平,用时最短的小组获胜。教师要针对不同年级的学生,开展不同的比赛内容,调动他们参与篮球比赛的兴趣。

低年级学生可以开展拍球接力赛,每组6人,教师画出大小两个同心圆,参加比赛的同学分别站在大圆上6个位置上,由1号位的学生持球,在听到口令后进入小圈拍球10次,再由2号位的学生接上,依此类推,在5分钟内循环进行,时间结束后,看看哪个队拍球的次数最多,并进行排名。中年级学生可

以开展投移动篮接力赛,教师设置两个圆,分别为投篮区与接球区,圆直径是1.8米且两圆心相距5米,在两圆中间放置1.6米高的橡筋架,投篮区5人,人手一球,接球区1人,手持活动篮筐,在老师发出口令后,由第一位投手投向活动篮筐,接球手可以移动活动篮筐以接住篮球。投手投出后,再与接球手换位,而接球手站在投手最后面,在5分钟内投进球最多的组获胜。

高年级学生可以进行绕杆运球接力,教师在场地上设置两个圆,分别为传球区与接球区,放5个标志杆,杆与杆之间相距2米,一号队员在接球区准备,在口令发出后运球至标志杆,并以“8”字形的方式绕杆运球,最后再返回至传球区并传给二号队员,5名学生结束运球后以用时最少的小组获胜。学生通过小组的比赛,能提升他们的合作能力,促进他们运球、投篮等技能的提升。

(七) 运用球性球感实施篮球技能实践教学

篮球运动是一项科学和技术性较高的体育课程和教学活动,本身就具有相互抵抗性强、节奏快、欣赏性好等特点,许多中国小学生只是在篮球的训练中稍微学习了一点皮毛就开始急于运动。而且学生们在没有充分掌握自己篮球知识和技能的基础上就参加了篮球竞技运动,很容易就会导致小学生在运动时受到伤害。篮球锻炼作为各种体育运动项目中的一种,实践常常成为学生迅速掌握篮球知识和能力培养的重要途径。但学校的体育老师们,在进行体育教学的过程中常常会面临着一些问题,并不可以很合理地处理好这二者的矛盾。球性与球感的练习给小学生们掌握篮球的基本技术,这都给我们形成足够高质量的训练体系与竞争优势提供了可靠的途径,小学生们在篮球技术性课程中也能够达到技术实施和体育安全的合理均衡。

比如,篮球运动的技能实施,这是体育课程教学中的重点。为此我们的体育课堂老师们在有针对性地培养运动员篮球身份和传感方面的知识及与篮球运动知识和技巧培养中,教师们还希望通过采取具有现实意义的教学手段和方式帮助大多数小学生掌握篮球运动知识和技巧。老师分别选择两名学生做了传球运动,当一名学生把球掉到地上后又替另一名学生做了传球。同时,老师们还要求我校指派一名学生去校外做好传球和打击的干扰,从而大大提高了打击和传球的效果和困难程度,为小学生对篮球运动技能的掌握,创设了更加真实的比赛情境。

结束语

总之,在小学体育教学中开展有效的篮球训练是增强小学生身心素质、促进体育教学发展的有效途径。无论学校还是体育教师,都应该为建设有效的篮球训练模式而努力,通过以上教学途径和策略,不断优化篮球训练的形式和内容,使小学生能够在专业化和科学化的指导和训练中锻炼篮球技能,提升运动能力。

参考文献:

- [1]孙星星.小学生篮球训练教学现状及有效策略[J].小学生(中旬刊),2019(05):26.
- [2]贾帅帅.试论小学生篮球训练方法[J].青少年日记(教育教学研究),2019(04):239.
- [3]徐方荣.小学体育课篮球训练的研究[J].情感读本,2019(08):43.
- [4]徐驰宇.小学篮球教学与训练方法管窥[J].体育风尚,2019(03):54.