

高中体育篮球训练的方式探索

蓝传波

江西省赣州市南康区第四中学

摘要:对于高中阶段的学生而言,体育运动是一项不可或缺的生活内容,与此同时更是缓解学生学习压力,促进其积极性及主动性得到有效提升的关键。良好的体育锻炼,将有助于进一步增强学生的身体素质,并在此基础之上帮助学生始终保持健康的生活习惯。所以说,在高中体育教学实施的过程之中,教师应当注重设计并开展篮球训练教学,引领学生积极主动的参与到训练的过程中,不仅有助于帮助学生掌握丰富的篮球技能,还能够在此基础之上帮助学生树立起良好的团队合作精神。本文从高中体育篮球训练教学中存在的问题、篮球训练教学开展的作用以及开展的具体策略这三个方面入手进行分析。

关键词:高中体育教学; 篮球训练; 开展策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.06.068

篮球作为一项大众体育项目,在高中体育教学实施的过程之中,是不可缺少的重要内容。因此,这便需要教师在开展教学的过程之中,能够真正的做到,对其展开统筹谋划整体设计,结合学生的兴趣爱好及特征,因地制宜的设计并开展篮球教学。通过采取多元化的课堂教学手段,来完成篮球训练模式的优化,将更有助于激发学生学习的兴趣,促使学生积极主动的参与到篮球训练的过程之中,逐渐形成终身体育的意识,助力学生获得全方面的发展。

一、高中体育篮球训练教学开展中存在的问题

(一) 学生存在认知偏见

就目前的教学情况来看,在高中体育篮球训练实施的过程之中,存在相对较多的问题,其中最为突出的一个问题,那便是大多数学生对篮球运动并没有产生正确的理解及认知^[1]。之所以形成这一现象,其主要原因便在于受到了传统意识教育观念的影响,也就是说,在大多数学生的认知思维之中,学习成绩才是最为重要的,因此,学生在学习以及生活的过程中,会选择将大多数的时间放在知识的学习以及成绩的提升上。在高中阶段教学过程之中,学生所存在的这一思想不能够说完全错误,但是,也应当注重体育锻炼以及各项能力的提升,只有这样才更有助于促进其获得全方面的发展。在高中阶段教学过程之中,学生利用课余时间展开篮球运动的情况相对较少,并且大多数都是以休闲娱乐为主,由于在此过程之中,学生并没有接触专业的系统训练,因此,便导致最终所呈现的效果较差。

(二) 篮球训练相对单调

在高中体育篮球训练教学实施的过程之中,大多数教师仍然选择应用传统应试教育背景下的教学模式,也正是因为这样,便导致篮球训练的方式过于单调,学生无法对其知识的学习产生浓厚的兴趣^[2]。除此之外,还有一些教师在开展教学的过程之中,并没有注重对篮球

动作进行拆分讲解,而是先自己进行示范,之后再要求学生展开模仿。但事实上,对于高中阶段的学生来说,在此过程之中,并没有完全的理解篮球动作的具体做法以及最终所呈现出的应用效果,所以说,便导致课堂教学的训练无法得到预期的效果。当然,对于高中阶段的学生来说,长期处于这样的训练之中,只会导致学生在应用的过程之中表现的一窍不通,无法培养学生形成良好篮球水平。

(三) 缺乏训练过程管理

在当前的教育背景之下,越来越注重对学生展开素质,针对体育设施的建设也提供了相对较大的支持。但是,在面对这样的改革以及完善时,其课堂教学的质量及效率仍然并没有获得有效的提升,而之所以存在这一现象,主要是因为教师在过程管理过程之中存在相对较多的问题。例如,一些学生的教育思想相对落后,在教学实施的过程之中,并没有为篮球训练的教学给予足够的重视。也就是说,大多数的教师在开展教学的过程之中,针对课堂阶段的安排以及教学内容的编排,呈现的相对随意,对于高中阶段的学生来说,在这样的教学环境之下,将无法有效的激发学生学习的兴趣,进而导致教学的质量及效率无法获得有效提升。

(四) 课程开设时间较短

在高中阶段的教学过程之中,由于即将面对高考,因此,大多数学生往往承担着相对繁重的学习压力,除此之外,教师以及家长都希望学生在此环节能够将重点放在文化知识的学习上,进而忽略体育课程的开展。也就是说,在高中阶段教学过程之中,体育课程的课时相对较少,甚至还会存在被文化课占用的情况。在有限的时间之内,即使设计并开展了篮球训练的环节,但是,也会因为课程时间相对较短,进而无法真正的发挥出这一教学模式所具备的作用及价值。

二、高中体育篮球训练教学开展所具备的作用

（一）有助于提高学生反应能力

在高中体育教学实施的过程之中，设计并开展篮球训练的活动，不仅有助于帮助学生更好的理解并掌握专业的篮球技巧，与此同时，还能够促进学生的反应能力得到有效的提升^[3]。这主要是因为，在引导学生参与篮球训练时，存在相对较多的动作，都需要依靠肢体之间的配合来完成。所以说，教师在教学开展的过程之中，需要注重根据具体的训练内容来完成教学活动的设计及安排，进而帮助学生在肢体训练的过程之中，能够有效的锻炼到身体的各个部位。与此同时，对于高中阶段的学生而言，系统的训练体系还有助于进一步提高学生对于各项技能的实际应用能力，长期处于这样的教学环节之中，学生可以针对不同的情况来做出相应动作反馈，进而真正的实现加强灵魂应用能力的课堂教学目的。

（二）有助于锻炼学生平衡能力

对于高中阶段的学生来说，通过引领学生积极主动的参与到篮球训练的过程之中，不仅有助于帮助学生进一步提高自身的反应能力，当然还能够在此基础之上，有效的锻炼学生的平衡能力^[4]。这主要是因为，在引领学生积极主动的参与篮球训练时，身体始终保持运动的状态，如果说在此过程之中，要想帮助学生取得良好的运动效果，那么，则需要注重培养学生形成良好的身体平衡能力。因此，这便需要教师在篮球训练教学实施的过程之中，能够真正的做到，采取科学有效的教学策略，来对学生展开平衡训练，例如，可以要求学生采取不同的方式向着同一个目标所移动。通过引领学生积极主动的参与到其中，将有助于不断的提高学生的身体平衡能力，进而为训练质量及效率的提升奠定坚实的基础。

（三）有助于培养良好耐久能力

篮球这一运动属于一项系统性的运动，在训练实施的过程之中，往往存在多种不同类型的内容，除此之外，整体的运动量也相对较大。所以说，教师在教学开展的过程之中，应该尽可能的为学生增加多种训练的项目，通过引领学生积极主动参与到其中，将有助于不断的提高学生的抗疲劳能力，并在此基础之上，进一步增强学生的身体素质。对于高中阶段的学生来说，篮球训练的强度相对较大，在这一运动参与的过程中，会消耗大量的能量，如果学生并不具备良好的抗疲劳能力，那么，在教学活动参与的过程之中，将无法完成规定的内容，进而影响到学生技能的学习以及能力的提升，甚至还还会为学生身体素质的提升带来消极的影响。所以说，这便需要教师在教学开展的过程中，能够真正的做到增加身体缓冲的环节，帮助学生在潜移默化之中，逐步提高自身耐久能力。

三、高中体育篮球训练教学开展的具体策略

（一）树立正确篮球观念

基于新课程改革背景之下，在高中阶段的教学过程之中，教师需要注重素质教育的开展，通过采取科学有效的教学策略，培养学生形成良好的综合能力及综合素质，将更有助于为学生今后的学习及发展打下坚实的基础^[5]。也就是说，在高中阶段教学过程之中，教师应当在确保学生文化知识学习的基础之上，来引领学生积极主动的参与到体育运动之中，进而培养学生形成良好的身体素质。鉴于此，这便需要教师在教学开展的过程中，能够真正的做到对体育这一学科给予足够的重视，确保体育课程的基本课时量，除此之外，还需要在教学条件的允许之下，适当的增加课程的数量，并为引导学生积极主动的参与篮球训练，提供足够的时间保障。其次，在教学实施的过程之中，教师更应该有意识的避免随意占用体育课的现象。最后，作为一名称职的教师，在教学开展的过程中需要转变各个群体的固有观念，也就是说，需要帮助学生以及家长真正的认识到素质教育开展所具备的重要作用，并且能够对篮球训练教学的开展产生正确的理解及认知。只有大家都能够支持篮球训练教学的开展，才更有助于促进学生积极主动的参与到其中，并在此基础之上，进一步提高课堂教学的质量及效率，并帮助学生获得全方面的发展。

（二）创新篮球训练方式

在高中体育教学实施的过程之中，教师需要注重明确自身的身份以及地位，对篮球训练的方法展开全方面的分析及探究，只有真正的做到，为学生呈现出专业化以及系统化的训练内容，才更有助于促进学生的身体素质得到进一步提升。也就是说，在篮球训练实施的过程中，教师需要注重及时的完成训练方法的改革及创新，对于各个动作的教学，需要真正的做到不拘泥于形式，而是需要确保学生能够真正的做到掌握其方法及技巧。除此之外，在课堂教学活动开展的过程之中，教师更应该注重将篮球训练的重点放在，团队合作训练以及技能水平这一方面。也就是说，在高中体育篮球训练教学实施的过程之中，要想帮助学生对其运动的核心内容产生清楚的了解及认知，教师需要注重将训练的内容与团队合作进行有效的结合，并在此基础之上，不断的完成课堂教学方式的改革及创新，以此来调动学生课堂教学活动参与的热情。例如，在教学活动开展的过程中，教师可以为学生设计并开展分组传球训练以及1v1形式的比赛活动，通过引领学生积极主动的参与到其中，将更有助于为学生营造团队合作以及竞争的氛围，并在此基础之上，来帮助学生对各个篮球动作以及技巧进行充分的了解以及掌握。除此之外，在课堂教学方式创新的过程

之中，教师更应该注重为学生呈现一些正式篮球比赛的专业知识，并引领学生积极主动的参与到训练的过程之中，如此一来，将有助于进一步提高学生篮球水平，并为其今后的学习以及发展奠定夯实的基础。

（三）加强训练管理力度

高中体育篮球训练教学实施的过程之中，教师需要注重进一步加强课程的管理力度，除此之外，更需要在此基础上，对课堂教学活动的内容进行合理的编排。也就是说，在教学活动开展的过程之中，教师需要注重改变传统应试教育背景下，随意性的弊端，而是能够有计划，有侧重点的带领学生积极主动的参与到篮球训练的过程中。对于高中阶段的学生而言，通过借助这样的方式，还有助于帮助学生逐步加深对于篮球运动的理解及认知，并在此基础上，促进学生的实际应用能力提升。在课堂教学活动实施的过程之中，教师首先要做的，便是能够从带领学生对篮球认识开始，除此之外，更需要在此基础上，带领学生去熟悉各个动作的要领。当然，在教学活动开展的过程中，教师还需要一一的为学生渗透篮球比赛的形式及具体的规则。最后，需要重点介绍篮球运动之中所包含的动作以及技巧，与此同时，更需要一一的为学生呈现如何将其应用在实际比赛的过程之中。在完成理论知识的讲解之后，教师需要注重为学生设计并开展专业的比赛活动，来为学生呈现训练成果展示的机会。在此过程之中，教师一定要注意，应当注重结合学生在比赛过程之中的表现，展开针对性的点评，并从学生的表现之中来分析自己教学过程之中所存在的不足，最终实现训练计划的优化。事实证明，在高中体育这一学科的教学过程中，教师需要注重帮助学生对于篮球训练教学的开展产生正确的理解及认知，并且能够确保学生以积极的态度，参与到课堂教学活动之中，通过展开系统的训练，进而提高学生的身体素质。

（四）合理安排教学时间

就目前的这些情况来看，在高中体育这一学科的教学过程之中，篮球训练之所以并没有取得良好的效果，其主要原因便在于，教师将教学的重点放在提高学生学习成绩这一方面。对于高中阶段的学生来说，如果长期处于这样的教学环境之中，即使学生希望可以参与这个运动，但是也会因为缺乏合适的机会，从而逐渐丧失学习的热情。随着新课程改革理念的不断深入，在高中阶段教学过程中，体育教学的实施成为提高学生身体素质的重要途径，因此，教师在教学开展的过程之中，需要对其进行尤其的注重。也就是说，在当前的教育背景之下，教师需要注重积极的完成篮球训练活动的改革以及创新，通过将其划分为不同的模块，将理论知识的讲解

及实践训练进行划分，并对各个模块的内容进行针对性的设计，将更有助于充分的发挥出篮球训练所具备的作用及价值，并在此基础上，促进学生的运动素养得到有效的提升。在课堂教学时间分配的过程中，教师应该尽可能的遵循整体性、有效性以及灵活性的原则。也就是说，不同的课堂结构，在时间分配这一方面应该存在一定的差异，在具体实施的过程之中，教师应当树立起整体的时间观念，只有真正的做到，从整体把握时间，做到铺垫要薄，导入要快以及反馈要广等等，才更有助于确保教学的任务高效的完成。除此之外，在具体实施的过程中，教师一定要注意，针对课堂教学的时间需要精打细算，抓住黄金时间，设计并开展相关的教学活动，将更有助于提高学生学习的质量及效率。当然，在课堂教学活动实施的过程之中，针对一些细节的问题，大多数教师在备课的过程中，并没有对其进行全面的考虑，因此，这就需要教师在教学活动开展的过程中，能够真正的做到随机应变，灵活处理。例如，在课堂讲解的过程中，针对原地双手胸前传接球这一动作，为了估计班级中大多数学生的接受能力，教师只为学生呈现了单双手抛接球的相关内容，但是，在课堂教学活动实施的过程中，还有一些学生提出了不同的技巧，那么此时，必须灵活的调整课堂教学，在时间允许的情况下，来为学生进行针对性的讲解。这样一来，不仅有助于进一步满足学生的学习需求，当然，还能够在此基础上，帮助学生获得更好的发展。

总而言之，在高中阶段教学过程之中，篮球训练教学的开展，对于帮助学生获得身心健康的成长存在着非常重要的作用及地位。所以说，这便需要教师在教学开展的过程中，能够真正的做到，采取科学有效的教学方式，结合学生的学习需求，来打造更加合理化及规范化的训练课程。通过借助这样的方式，将有助于进一步激发学生对于篮球运动参与的热情，以此来实现体育教学质量及效率的提升，实现学习能力及核心素养培养的课堂教学目的。

参考文献

- [1] 陶籽伊. 对高中体育教学中篮球训练方法与技巧的探究[J]. 天津教育, 2019(33): 14-15.
- [2] 鲍旭寅, 黄锐. 探究高中篮球训练特点及教学策略[J]. 体育风尚, 2019(09): 37-38.
- [3] 纪延知. 高中体育篮球训练教学分析[J]. 家长, 2019(22): 56-58.
- [4] 尉隆. 高中体育篮球训练的特点及其教学策略[J]. 高考, 2019(29): 174-175.
- [5] 王晓伟. 高中体育篮球训练的特点与教学策略研讨[J]. 新课程教学(电子版), 2019(14): 39-40.