

# 核心素养背景下高中篮球教学创新

王晓飞<sup>1</sup> 袁晓科<sup>2</sup>

1. 西北民族大学体育学院; 2. 济南大学城实验高级中学

**摘要:**随着新课改的不断推行,在高中篮球教学的过程中,教学的方式有了很大变革。在高中体育篮球教学中,教师要设计各种训练活动,以提高学生的速度、体力耐力和战术配合能力,同时增强学生体能。本文首先分析高中体育篮球教学意义,其次探讨当前高中篮球教育的不足,最后就核心素养背景下高中篮球教育的举措进行研究,以培养他们的动手能力、合作精神和创新思维。

**关键词:**核心素养;高中;篮球教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.10.020

## 引言

篮球是一项非常受欢迎的运动项目,已经成为许多学校体育教学的重要组成部分。但是,传统的篮球教学往往只注重技术训练,缺少对学生核心素养的培养。因此,如何在高中篮球教学中提高学生的核心素养成为研究的重要课题。本文将从学生的动手能力、合作精神和创新思维三个方面进行论述。

### 一、高中体育篮球教学意义

高中生即将面临人生中第一个重大挑战——高考。在这种背景下,学生承受着学业压力与生活压力的双重影响,容易出现心理问题。同时,文化课时占比过高也导致学生身体素质逐渐下降,容易出现各种生理及心理问题。通过在体育课程中加入篮球项目,可以有效强化学生的身体素质,同时也能引导他们在篮球对抗过程中,逐渐抒发自身内心压力,提高抗挫折能力,为积极应对学业挑战夯实基础。因此,高中篮球教学有利于实现身体素质与心理素质的双重提升,促进学生全面发展。同时,篮球教学也可以强化学生与教师、学生与学生之间关系的和谐性,具有重要的集体观念教导意义。因此,教师需要积极开展体育篮球教学,并明确当前授课过程中存在的影响因素,确保其能得到有效解决,为实现高质量授课目标提供重要助力。

### 二、当前高中篮球教育的不足

#### (一) 高中篮球教育教学尚未引起学校重视

虽然在教育课程改革的推动下,各大学校开始注重学生的全面发展,但仍有许多学校尚未引起重视,依旧把重心放在文化课教学上,从而忽略了体育运动的教学,这使得体育教育课程水平很难提高到全新高度。例如,体育课占课现象时有发生,每到体育课上课前夕,就会有文化课的老师走进班级告知学生体育老师有事,这节课改成文化课,这使得学生错失了每周只有一节的宝贵的体育课。而由于不够重视体育运动,致使体育器材室的篮球、足球等器材都难以及时换新,体育运动器

材过于落后。此外还有资金不够充足等问题,这些都导致高中生的体育运动教学难以得到保障。

#### (二) 授课方式较为单一

目前,大部分高中体育课程普遍存在教学方式过于单一的问题。受传统授课方式的影响,体育教师倾向于教学活动技巧,对特殊运动项目的重视程度较低。在这种情况下,即使体育课程开设了篮球活动项目,也无法按照多样化、趣味化教学原则进行授课,导致学生的兴趣低下,对篮球教学质量产生消极影响。同时,体育教师对理论知识的教学重视程度不高,在课堂中普遍倾向于教授实际操作与技巧训练。这种情况下,学生可能会出现“知其然而不知其所以然”的问题,最终导致篮球教学质量达不到理想标准。因此,教师需要明确当前高中体育教学存在的授课方法单一、固化的问题,确保其能得到有效解决,从而提高篮球教学质量与效率。

#### (三) 自身身体素质的遗传影响

在篮球群体中单凭地域性差异这点来说,欧美人普遍要比亚洲人的身体素质强很多,首先就是基因的影响,他们的身体形态天生占据很大优势,这点我们不可否认身体素质的优势比加倍刻苦训练更胜一筹,这也是在国际比赛中我们无法超越美国球队的原因之一。也是由于身体素质的不同因此在训练中,同样的周期训练,相比之下素质较好的球员能够更快吸收接受进步,长期以往他们就处于领先状态。这点我们固然可以靠后天科学系统的练习去尽力弥补,但也仍需考虑到我们力所不能及的部分。

### 三、核心素养背景下高中篮球教育的举措

#### (一) 根据核心素养教育目标,优化教学方法

在确定教育教学内容后,根据核心素养教育目标,对高中篮球教育的方式方法进行优化。相比于其他科目,体育教育的方式方法直接影响到所实现的结果。篮球教育的方法不仅要科学有效,更要注重学生的兴趣爱好,以便确定侧重点,根据学生的兴趣需求

来设立课程内容，以此激发学生对篮球运动的积极性。

#### （二）注重教师培养，鼓励应用前沿教学方案

体育教学是深化素质教育理念、促进学生全面发展的重要组成部分，为实现教学目标，教师应当从教学规范性与管理层面出发，探索针对性改进措施，使篮球教学活动达到理想的执行标准。在这一过程中，体育教师的专业素养与教学水平有显著的影响意义，学校通过积极开展培训工作，可以提高体育教师的专业素养，强化教学水平，减少授课不规范的问题。同时，学校还可以增强管理力度，解决传统授课体系中存在的弊端，使篮球授课向理想方向发展，从而提高基础教学质量。体育教师在参加培训之余，还应当积极研读专业文献，探索篮球教学前沿方案，并尝试将其应用于教学过程中。通过这种方式，可以积极改进篮球教学流程，使其能迎合新时代授课要求，实现教学目标。教师可以在课下与学生进行积极沟通，听取其对课堂活动的反馈，明确教学流程需要改进的关键点。通过这种方式，可以强化课堂教学效果，进一步发挥篮球运动的积极影响，使其能提高学生的身体素质与心理素质，为应对高考做好准备。体育教师需要积极总结当前篮球授课中存在的不足之处，并探索符合自身特点的教学风格，使体育课程能达到创新目标，从而落实教育体系发展需求。

#### （三）根据身体超量恢复原则科学合理安排体能训练

身体超量恢复原则属于运动生理学中的研究范畴，我们只有遵循身体机能自身各项发展规律才能事半功倍的不不断冲破身体极限，该原则的根据是人体运动负荷量越大，消耗的能源物质越多，出现超量恢复程度越明显。该理论的支撑还在于合理安排训练及间隔时间，只有在两次训练的间歇时间适宜的情况下超量恢复才明显，人体机能得到提高，整个过程也需要有较专业的指导者与周密的训练计划来执行，并且还要结合比赛日程，通常在比赛前一个月、比赛前一周、比赛前一天的训练计划有所不同，科学使用加量与减量训练方法，合理聪明的制胜。

#### （四）依据篮球技术动作的发力重点针对性提升训练

篮球运动中除了大量的跑动之外，会需要很多扎实的技术动作来支撑，尤其是想要在比赛中取得优胜。例如“得篮板者得天下”，在整场比赛中不论是防守方还是进攻方都非常在意每一个篮板得质量，有效得篮板球在一定程度上能增加胜率，那么在日常训练中的力量练习中我们可以通过稳定背身肌和腹直肌的力量并加强三角肌、斜方肌、胸大肌等部位力量，则头顶杠铃推举

就是一个很好的练动作，在直立的基础下完成该动作能够同时训练到这两大部分的肌肉，长此以往可以达到稳定躯干下的上肢肌肉发力，在抢篮板过程中就能更加迅速稳定的起跳与落地；篮球中的控球后卫肩负重任，要具备灵活的运球与传球能力，对球员的肩部稳定性和力量要求较高，训练时可以采用将弹力带固定在某一物体上，将肘部弯曲 90度，通过向前伸展肘部和肩部来推弹力带，并将它保持控制在肩膀高度，可以很好的发展球员的肩部力量包括三角肌、肱三头肌等部位肌肉。同理，把详细的训练计划用于不同职能球员身上，根据他们所要具备的主要能力不同来进行针对性训练，当然整个训练过程一定也是全面完整的，正因为身体在协调发力的时候并不是靠某一块肌肉的用力，因此我们不能弄巧成拙的只对单项肌肉进行训练，而是我们在完成全面训练的基础上着重加强某个部位的训练，这才是有效的训练。

#### （五）压迫对抗，尝试以多打少

在篮球训练中，对抗赛能增强练习者战术配合能力。教师可以组织学生参加压迫对抗训练，用高强度的体能训练增强学生的自信心，让他们在对抗中找到均衡点。教师可将学生分成人数不等的两支队伍，将体能较好、篮球技能水平较高的学生分成一队，将体能、篮球技巧水平较低的学生分成一队，前者人数少于后者。教师让学生自主讨论，如何发挥己方优势，优化配合效果，提高成绩。人数较少队伍的队员认为要在体能上给对方造成一种压迫感，利用身高优势，采用远距离传球等方式，打对方一个措手不及，为己方创造优势。人数较多队伍的队员则决定利用人海战术，采用“人盯人”的方法，给对方造成压迫感，让对方的强手无法发挥自身战斗力。在比赛中，双方都试着消解对方造成的压迫感，并转而给对方压力。同时，学生通过对抗赛能够充分认识自我，学会结合体能特点，选择合适的战略战术。同时，该训练需要较强的体能支撑，有助于提高学生的身体素质。

#### （六）强化篮球基础教学力度，规范学生生活行为

为确保高中篮球教学质量得到显著提升，教师应积极融入基础技能内容，使课堂信息得到丰富化处理，有效激发个体探究与活动意识。篮球包括基础传球动作与战术动作两种，基础传球动作可以分为双手与单手，在课堂教学过程中，教师应首先让学生熟练掌握双手传球，在动作流畅度达到标准后，再进行单手机球的训练。在传球过程中，通过后脚发力，使自身能在前倾重心状态下跃起，并利用手腕垂直发力，将球传至其他同学或教师处。在日常训练过程中，教师应当指导学

生理解传球的重要性,强化个体的团队意识,为提高篮球教学质量打下坚实基础。教师可以首先传授学生击地传球方法,使篮球能保持较低弧度,简化传球动作的基础流程。同时,击地传球也可以为学生预留充足的反应时间,减少事故发生概率,使学生始终维持良好的兴趣水平,提高教学质量。在传球教学结束后,教师可以进一步讲解背后传球、空中接力等进阶技巧,之后要求学生按3人一组或5人一组的方式,展开实战对练活动。通过此类措施,可以培养学生的篮球协作精神,并锻炼其传球技术,为后续其他教学练习做好准备。例如,教师可以教学三步上篮的基础技巧,三步上篮属于篮球活动中较为基础的动作之一,其得分概率较高,同时学习难度较低,能帮助学生快速上手篮球活动。根据手部与肩部位置的差异,三步上篮可以分为高手与低手两种,在讲解相关方法的过程中,教师应引导学生区别动作细节,并采取分层教学方式,提高授课质量。在锻炼三步上篮技巧的过程中,教师可以在场地中设置一些障碍,引导学生越过障碍进行练习。通过这种方式,可以锻炼学生的综合协调能力,并强化其三步上篮技能,为提高教学质量夯实基础。除此之外,教师还应当进行投篮方式的教学,通常情况下,投篮需要保证瞄准篮筐的姿势与精确性。教师在讲解过程中,可以通过亲自示范或一对一典型指导策略,使学生能了解投篮的处理策略,进一步提高学习效果。在完成讲解活动后,教师应要求学生进行实际训练,并观察投篮动作存在的标准性问题。在发现问题后,需要及时干预讲解,使学生明确自身动作存在的主要弊端,并在后续练习过程中进行改正。

(七)根据核心素养教育目标,对高中篮球教学展开评价

每通过一段时间,进行相应的评级打分,使学生充分发现自己欠缺的知识,使老师充分发现教学中的不足。例如,在每个月月底,对篮球教学进行教学评价,此评价不仅针对学生也针对老师。考核内容多样化,可以分为理论考核和实操考核,一方面考核学生在课上的学习效果,另一方面考核学生对篮球操作的熟练程度,以过程和结果相结合的方式评价,评价的主体主要为老师,由老师带动学生,主动反思是否按照预期完成了教学目标,思考不足的地方在哪里,并针对不足提出问题,进一步讨论出解决方案,以提高高中生篮球运动的学习成效,这样也有助于在今后的篮球教学中提高教学效果。也可以进行老师与学生之间的互评,老师来评价学生在篮球课程中的学习进度,学生来评价老师在篮球教学中的课教效果,以此来促进老师与学生之间的关

系,增进师生感情,这为日后的篮球教学能够更加顺畅地进行打下了坚持的基础。

(八)根据身体超量恢复原则科学合理安排体能训练

身体超量恢复原则属于运动生理学中的研究范畴,我们只有遵循身体机能自身各项发展规律才能事半功倍,不断冲破身体极限,该原则的根据是人体运动负荷量越大,消耗的能源物质越多,出现超量恢复程度越明显。该理论的支撑还在于合理安排训练及间隔时间,只有在两次训练的间歇时间适宜的情况下超量恢复才明显,人体机能得到提高,整个过程也需要有较专业的指导者与周密的训练计划来执行,并且还要结合比赛日程,通常在比赛前一个月、比赛前一周、比赛前一天的训练计划有所不同,科学使用加量与减量训练方法,合理聪明的制胜。

### 结语

综上所述,高中阶段的篮球专项运动不再是简单的掌握基本技战术就能出色比赛,相比欧美国家的高中生球员,中国球员在体能上稍有逊色,加强自身基础体能以及篮球专项体能才能更好发挥篮球技战术作用。增强学生的运动能力,是高中体育教学的重点。教师要充分结合篮球运动的特点,设计体能训练项目,提高学生的奔跑速度。教师还要引导学生参与各种能增强体力耐力的训练活动,创造性地利用运动器械。在设计篮球战术训练时,教师也要考虑如何增强学生的体能,优化训练效果。教师要科学制定篮球项目体能训练计划,增强学生的运动能力。

### 参考文献

- [1]陈庆芳.核心素养背景下高中数学创新题教学策略研究[J].理科爱好者,2022(5):140-143.
- [2]蓝泽桂.核心素养背景下高中生物创新性教学策略探究[J].考试周刊,2022(30):90-93.
- [3]龚清尧.学科核心素养背景下高中化学教学模式的创新[J].天津教育,2022(17):45-47.
- [4]任银萍.初中体育课堂教学中提升学生核心素养的策略探讨[J].冰雪体育创新研究,2022(11):125-127.
- [5]林开飞.初中篮球教学中学生核心素养提升策略[J].延边教育学院学报,2021,35(03):181-182+185.
- [6]李清鼎,成功.体育强国视域下体育专业学生核心素养能力提升策略研究[J].冰雪体育创新研究,2023(08):148-150.