

# 高中篮球专项化教学实践研究

刘章龙 任青

河北省任丘市第一中学

**摘要：**篮球作为一种广泛受欢迎的体育项目，在高中体育教育中占据重要地位。而篮球教学的专项化，无疑是新时代体育教育改革的一大趋势。在高中体育教学中，篮球专项化不仅锻炼了学生的体能，还增强了其协调性与柔韧性，塑造了力量与速度，为学生的健康成长铺就了一条坚实的道路。因此，如何科学有效推进篮球教学，真正提升学生的篮球技能，以及如何在实践中培养学生的团队协作能力，这些都是我们探索篮球专项化教学时必须深入研究的课题。

**关键词：**高中篮球；专项化教学；实践策略

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.02.240

## 引言

球是高中学生非常喜欢的一项体育运动项目。在篮球教学的革新之路上，专项化教学成为一种有效的方式，突破传统束缚，注重学生本位。教师紧跟新课标与教材步伐，巧妙运用专项化策略，唤醒学生对篮球的狂热，培养他们浓厚的学习兴趣。本文旨在探索一条促进学生全面发展的篮球专项化教学之道，以生动笔触描绘教学实践的艺术，提升高中生的篮球综合素养。

### 一、专项化教学实践，对于高中篮球教学的重要性

在高中篮球课堂上，专项化教学是一种针对特定学科或领域的教学方法，旨在通过系统化、专业化的训练，提高学生在该领域的技能和知识水平。这种教学法的本质，在于精准把握学生的兴趣点，巧妙地将篮球专业知识融入教学之中，让学生在不知不觉间吸收篮球的丰富营养，深化对篮球的认识。学生在篮球知识的海洋中徜徉，不仅能够感受到篮球文化的独特魅力，更会在其熏陶下，逐渐养成自觉探索、主动学习的习惯，进而促进身体素质的全面提升。专项化教学强调学生的感受，倡导他们依据个人水平，选择最合适的学习路径。

此外，在高中篮球教学中引入专项化教学，不仅有助于师生双方身体素质的提升，更与课程改革的潮流不谋而合。专项化教学在实现教学目标的同时，更让学生深刻认识到体育锻炼在个人成长与发展中的重要性。它激励学生们积极参与篮球及各类体育锻炼，树立终身锻炼的理念，这对高中生的学业进步和健康成长至关重要，也为高中篮球教学实践的发展注入了新的活力。

### 二、高中篮球专项化教学面的实际问题

#### （一）体育教学未得师生应有重视

在当前教育环境中，令人遗憾的是，篮球、排球以

及羽毛球等体育课程在一些高中校园里并未得到应有的重视。伴随着学业的重压与考试的紧张氛围，师生们对这些体育项目的关注度显得尤为稀少。这一现象反映出，篮球教学在整个高中教育体系中的地位尚未获得实质性的提升，很多师生将主要精力集中在考试科目上，而忽视了体育教育的重要性。

在篮球教学的具体实践中，一部分教师与学生似乎只是草草了事，将篮球课程简单视作放松休息的时段，而非一项蕴含深刻教育意义的课程。这种态度显然没有深刻理解篮球教学所蕴含的真正教育价值，其深远意义远不止于锻炼身体，更在于培养学生的团队协作精神、坚强意志以及积极向上的生活态度。因此，我们需要重新审视并提高对篮球教学的认识，赋予其应有的重视和地位。

#### （二）专项教学成效欠佳

篮球专项化教学的精髓，在于实践中唤醒学生内心的自主精神，点燃他们对篮球理论与实践的双重渴望。在这样的教学中，教师扮演着指引者的角色，需对每位学生的个性化需求给予充分重视，以此提升教学的综合成效。遗憾的是，在高中篮球专项化教学的征途上，我们仍能看到一些体育教师坚守着传统的灌输式教学法，难以稳固学生对篮球的热爱。这种方法让学生在探索篮球的旅途中失去了主动探索的热情，使得教学效果难以达到预期的高度。为此，我们必须反思并寻求更有效的教学策略，让篮球专项化教学真正焕发活力。

### 三、探究高中篮球专项化教学实践策略

#### （一）确保教学设计精准，达成教学目标

在精心构筑教学过程中，我们必须将教学的具体目标和学生的实际状况紧密结合，科学地制定并精准地执

行教学计划与流程。教学设计是教学过程中的灵魂，它对教学成效与品质的影响至关重要。为了显著提高高中生在篮球专项化教学中的学习成效，相关教学设计的工作显得尤为关键。这一设计应着眼于培养学生的篮球技能与实际应用能力，同时强调对学生体育素养的培育。然而，当我们从提升学生体育素养的视角审视当前高中篮球专项化教学的实践时，不难发现其中尚存疏漏。例如，在设定教学目标时，往往过于强调篮球专业技能的训练，而忽视了对学生体育品德的形成和健康活动参与的促进。若这种情况持续下去，虽然高中生的运动技能可能得到增强，但他们的整体素养提升将受限，进而影响篮球专项化教学的整体成效。因此，高中体育教师在制定篮球专项化教学目标时，应寻求一种平衡，即在运动能力、体育品德以及健康活动三方面之间找到恰当的比重，以促进学生在体能锻炼、健康维护和品德修养上的和谐发展。这样的教学设计，方能培养出既擅长篮球又具备全面素养的高中生。

#### （二）优化专项化教学成效，确保高质量输出

在深化高中篮球专项化教学的实践过程中，学生专项能力水平的差异是不可避免的挑战。为了精准提升教学效果，必须针对不同水平的学生量身定制差异化、具体化的教学方案，这在教学目标、课程内容以及评价体系等方面尤为重要。对于专项能力突出的学生，应设定更高的学习目标，赋予他们更具挑战性的任务，并在期末考核中采用更为严格的评价标准。这样可以激发他们的潜力，推动其专项能力的进一步提升。而对于基础薄弱的学生，则需根据他们的实际水平调整教学内容，适度降低难度，同时更加关注他们在学习过程中的进步。应通过积极的鼓励和支持，帮助他们树立信心、激发兴趣，从而逐步提高其篮球技能。在面对能力较强的学生群体时，应设定更高的学习标准，深入教授篮球技巧，旨在高效提升他们的专项能力。此外，必须重视培养他们的分析与解决问题的能力，以促进其全面发展。通过这种差异化的教学策略，可以更有效地满足不同学生的需求，提升整体教学成效。

进一步地，我们可以优化现有的班级结构，以学生的实际能力为基准，将他们分为高级组和普通组，实施分组教学。为激发学生的学习热情，我们可以采纳升降级制度，即在课程结束时，将高级组排名垫底的学生调整至普通组，反之，将普通组排名领先的学生晋升至高

级组。这一策略不仅有助于培养学生主动学习的意识，还能显著提升篮球专项化教学的质量与效果，促进不同层次学生的交流与共同进步，全面提升班级的篮球专项能力。

值得一提的是，篮球专项课程对学生的体能要求较高。研究表明，高中生在篮球专项能力和体能上均存在显著差异，男生普遍优于女生。因此，体育教师在教学过程中，应根据学生的体能状况，合理安排每节课的训练时长，既增强学生的体质素养，又科学组织体能锻炼，确保篮球专项化教学的合理性与科学性。

#### （三）构建且贴合实际的篮球教学场景，打造集“学习、训练、竞赛”于一体的教学模式

在实战能力的指导下，篮球专项化训练要求教师构建真实而精准的训练情境，依托具体任务，全面融入篮球的理论与实践技能。这种专项化训练构成了实现篮球训练目标的重要支柱。教师通过打造“学习、训练、竞赛”三位一体的教学任务，将训练目标、内容以及比赛活动融合为一个连贯的整体。例如，在传授传接球和移动技术时，可以通过二对一、三对二等多种对抗训练形式，综合锻炼传接球、假动作和移动技术。在行进间单手低手投篮的训练中，教师可设计多样化的对抗训练，将传切球和投篮技巧综合训练，以提高训练的实战性和效果。“学习、训练、竞赛”三位一体的教学模式为学生提供了直观感知篮球技能、深入反思篮球策略、提升实战技能的综合性训练场。这种教学方式不仅有助于学生积累实战经验，更有助于塑造他们卓越的运动品质。

#### （四）提升教学内容质量，充实课堂构成要素

教师紧跟新课标与教材步伐，巧妙运用专项化策略，充实课堂要素，唤醒学生对篮球的热爱。首先，体育教练精心挑选了一系列高水平的比赛视频，通过屏幕上篮球运动员精湛的投篮技巧，让学生们如临其境地感受那每一次精准的出手。这些精彩绝伦的表现，不仅激发了学生们对篮球的浓厚兴趣，更在他们心中悄然种下了追求卓越的种子，成为技能学习的典范。随后，教练以系统的教学方法，深入浅出地传授了原地单手肩上投篮、原地跳投以及行进间投篮的核心精髓，每一项技术都伴随着详细的讲解和生动的示范。在实践环节，教练让学生们模仿视频中的投篮姿态，他亲自指导，用严谨的态度对每一个动作进行精准纠

正,确保学生们在模仿中能够深化对技巧的理解。在这个过程中,教练不仅关注动作的准确性,更注重培养学生们对篮球运动的感悟。他鼓励学生们对投篮技巧进行批判性思考,引导他们发现篮球运动的内在规律,从而在探索中不断进步。最终,通过组织充满激情的篮球比赛,教练为学生们创造了一个充满活力、乐趣盎然的课堂氛围。在正式课堂之外,他还不遗余力地利用课余时间安排比赛活动,让学生们在竞技中不断磨炼篮球技能。每一次比赛都是一次实战演练,不仅巩固了他们的学习成果,还进一步激发了他们对篮球运动的热爱与参与热情,让篮球成为他们生活中不可或缺的一部分。

#### (五) 提升教师队伍素质,加快体育综合素质跃升

在高中篮球专项化教学的领域中,任课教师承担着策划与执行的要职,他们是提升学生体育综合素养的舵手和引领者。教师的内在素质以及对体育修养的深刻理解与认知程度,对学生体育综合素养的培养成效起着决定性作用。鉴于此,若想在高中篮球专项化教学中深耕体育综合素养的培养,强化师资力量是关键所在。

在实践中,以下策略可供借鉴:首先,可举办针对性的学科素养研习班或培训课程,邀请任课教师参与,深化他们对体育综合核心素养的洞察与认识,为体育素养在课堂教学中的精准导入奠定坚实的理论基础;其次,鼓励教师外出参观学习,以开阔教学思路,丰富教育视野;再次,可以邀请篮球或体育教学领域的权威专家,以及擅长学科综合素养培养与专项化教学的特级教师来校交流指导,汲取他们的宝贵经验;最后,学校应定期举办体育教研活动,通过“传、帮、带”等多元化手段,推动教师团队的素质提升,全面满足在高中篮球专项化教学中实现学生核心素养培养的迫切需求。这样的做法不仅促进了教师的专业成长,更为学生体育素养的全面提升提供了强有力的支撑。

#### (六) 教学评价体系需实现多元化转型,以全面衡量教育成果

在篮球教学评价的策略选择与内容确定过程中,教师必须始终紧扣体育与健康学科素养这一宗旨,严格按照学业质量标准来制定评价体系。应采纳多样化的评价要素,诸如学生在实战中的合理运用技能、情绪调节能力、团队合作精神等关键素质。同时,教师应注重多种评价手段的交融配合,善于融合综合性评价与增值性评

价、终结性评价与过程性评价、学生之间的互评与自我评价等多种策略。例如,面对篮球专项教学中学生能力水平的个体差异,教师可采用增值性评价与综合性评价相融合的方法,这不仅有助于基础薄弱的学生恢复自信,还能够精确把握基础较强学生的学习状态。通过结合学生自评与互评的评价机制,教师能够有效提升学生的自主学习与探究学习能力,既使学生对自己的学习状况有一个清晰而深刻的认识,同时也促进了学生之间的互助与共同进步。

除此之外,教师还应当将评价视野扩展至学生的情感调节能力以及他们在运动过程中对团队贡献和服务意识的体现,从而将学生的健康行为和体育品德从潜在层面转化为可观察和衡量的外在表现。这样的评价方式,不仅促进了学生全面素质的提升,也彰显了教育评价的深远意义与价值。

#### 结语

总而言之,在当今高中篮球教学领域,专项化教学模式的运用,既是对新课标和新教材改革要求的精准呼应,也满足了学生们对体育锻炼持之以恒的需求,顺应了教育发展的时代脉搏。由此可见,专项化教学模式在高中篮球教学中的应用,不仅对学生个人的全面发展大有裨益,而且对于提升高中体育教师的教学素养同样具有重要意义。高中体育教师应当深刻领悟专项化教学模式的重要性,积极打造出既高效又具有启发性的教学实践环境。应通过精心设计的课程内容和灵活多样的教学方法,营造出生动、严谨的课堂氛围,以清晰、有力的语言表达,激发学生的学习热情,从而有效提升高中生的篮球学习效能。通过这样的教学探索,我们不仅能够培育出具有高度学习能力的学生,更能在教育领域开创新的时代篇章。

#### 参考文献

- [1] 杨礼瑛,潘盛洁.知识结构化视域下高中篮球专项教学的实践思考[J].上海课程教学研究,2022,(4):48-53.
- [2] 侯桂明.基于体育核心素养视域下高校篮球专项化教学实施策略研究[J].冰雪体育创新研究,2022(24):130-133.
- [3] 陈攀.“高中体育专项化背景下篮球战术教学探思.”当代体育 29(2021):0060-0060.
- [4] 王皓.高中篮球专项化教学实践研究[J].高考,2024(25).