

篮球游戏在高职篮球教学中的应用研究

周哺心

(河南医学高等专科学校 河南 郑州 451191)

[摘要]篮球课教学是高职院校体育教育中的重要内容,由于我国近年来篮球事业快速发展,许多高职学生对篮球十分感兴趣,在体育学习及日常锻炼中经常选择篮球这项运动,而当前高职篮球课的教学质量一般,且存在一些教学问题,因此需要积极应用篮球游戏等具有实际教学价值的教学方法,通过激发学生训练自信、兴趣等方式,提升篮球课整体的教学水平。基于此,本文在探究篮球游戏应用于高职篮球教学的作用的基础上,结合当前篮球教学存在的问题,探究如何有效的在篮球教学中应用篮球游戏法,提升学生的篮球运动能力、技能及兴趣,更好的营造趣味的篮球教学氛围,助力学生今后更好的学习、锻炼。

[关键词]高职体育; 篮球教学; 篮球游戏

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.023

前言

教育体制不断深化改革,各阶段教育都提升了对体育教学的重视,篮球基于其独特的竞技魅力,备受社会大众和青年学子的关注和喜爱。于篮球教学中运用篮球游戏,可有效地提升该课程教学的效,通过篮球游戏还可使篮球课内容更丰富、有趣,改变以往枯燥、过分重视常规训练的教学环境,从而进一步调动训练兴趣、积极性,提升学生篮球训练的效率和教学质量,以更快、更有效的达到篮球课教育教学目的。同时,篮球作为集对抗、合作等特点为一体的运动,不仅可以增强体魄,还有利于培养学生形成较好的团队合作意识,帮助其认清自身、团队他人及对手的特长和弱点,有利于其提升认知能力和问题分析等思维额能力。而良好的身体、思维能力,可助力青年学子更好的学习专业知识,更好的践行自身兴趣、开展专业实践,也有利于通过生理的变化带动其心理、行为向更好的方向发展。可见,篮球教学具有独特且多元的教育意义,因此更需要应用篮球游戏等有效、可行的教学方法,寓教于乐,更有效、快速的发挥篮球教学的多元作用。

1. 高职篮球教学应用篮球游戏的特点及作用分析

篮球游戏作为通过游戏环节组织篮球教学的科学、独特的教学方式,不仅能更好引导学生参与教学活动,还能通过模拟较真实的篮球比赛环境,来帮助学生检验技战术的不足,促使其提升篮球技巧、战术配合等实战能力,在实战中检验自身的不足。

1.1 特点

游戏法的特点决定了其多元的篮球教学作用,主要特点有:①娱乐性强,篮球游戏本质上愉悦了身心,对培养学生篮球兴趣有很好的作用,在提高学生篮球技能、体能的同时,起到娱乐的作用;②竞技性强,同足球等多人运动一样,篮球也是竞技性十分强的运动,篮球游戏常常需要多人配合,组建或个人间也存在明显的竞争性,通过局数等分出游戏胜负,激发学生在篮球游戏、训练时的竞争意识和积极性,帮助其克服训练中设定的技术障碍,从而提高投篮等技术的稳定性及自信心;③集体性。篮球是团体项目,需要场上多名队员和替补队员、教练等共同完成训练和竞赛,篮球游戏同样是由多名队友及教师组成的,要想达到较好的训练效果,各成员间需积极交流、力出一孔,提升集体性,更好的通过队员间的协作提升默契程度和球队凝聚力。

1.2 作用

(1) 有利用学生身心健康发展。通过篮球游戏,也能增加学生体魄,使其在规范的讲解和游戏摸索下掌握正确的篮球技能,如传球、接球、上篮等基础技巧,而游戏的趣味性和多元化特点,能更好的让学生们在训练的同时玩乐,这不同于传统枯燥的篮球训练,在这样的学习过程中学生处于持续的兴奋、高兴的状态,这能很好的起到精神愉悦的作用,对促使其形成健康、积极的生活习惯有很大的帮助,也能通过刺激学生大脑皮层来减少其学习、训练的疲劳感,使其保持更健康的心理状态。

(2) 有助于学生形成自主运动、终生运动的意识。学生在初始训练时往往过于依赖教练去控制运动时间、运动量,不仅训练的自主性不强,也无法制定正确的运动量提升计划,而通过篮球游戏,能通过培养学生自主运动的意识,来充分激发其进行自身管理的潜能,通过游戏培养终生运动观念及竞争精神,通过游戏中的竞技与合作,激发其求知、团队协作的意识和健康竞争的激情。可见,高职篮球教学运用游戏教学方法,不仅在于培养学生在篮球竞技中的技巧和合作、竞技的精神,更在于磨炼其意志,有意识的让其将体育精神融入日常生活中去,来指导今后学习、体育锻炼等活动。同时,长时间保持巨大运动量对于学生身体并不健康,因此篮球游戏还应有意识教导学生控制运动频率、节奏、运动量。

(3) 有助于学生以主体身份强化篮球技能、舒缓学习压力。高职体育的主要作用就是培养学生相应的运动技能及达到舒缓压力的作用,而教师通过篮球游戏开展篮球课教学,根据学生实际运动需求合理、灵活的安排游戏任务,学生在掌握规则后,可根据自身能力合理控制节奏、频率,从而获得相应的篮球技能,同时缓解学习、社交等方面的压力,避免学生在时间段内却复杂的专业课学习中积累过多的心理压力,同样,篮球课教学也拥有十分多的理论、技术教学和训练,通过游戏能缓解学生在这一过程中的心理压力和身体疲倦感。

(4) 有利于培养学生规则意识。无论是职场,还是篮球运动、篮球游戏,都有相应的规则,这些规则是前人经过实践不断完善的,通过篮球游戏,可以一定程度提升高职学生规则意识,如判罚规则,这不仅有其更好的参与篮球游戏、篮球比赛,也利于其在职业发展等过程中较好的尊重规则。

2. 高职篮球课教学应用篮球游戏的策略探究

当前许多高职院校篮球体育教学应用篮球游戏还存在一些问题,除了资金限制、专业教师资源不足这些外部限制因素,教学本身主要存在教学内容不合理、方法不合适这两方面的问题,主要表现在老师侧重以理论知识开展游戏教学、篮球

游戏与篮球技能教学联系性不强、教学方法过于传统等方面,降低了应用篮球游戏的作用,另外一些教师仍未篮球教学就应当通过枯燥的训练开展,忽视了学生的主体性和篮球兴趣的培养,因此没有足够重视游戏教学这一方法,在体育资金投入、管理方面,也侧重于添置传统器材,导致许多篮球游戏没有相关的配套设施,无法有效的开展。另外,一些老师没有根据篮球教学计划合理的安排篮球游戏,没有形成科学完善的应用体系,导致应用水平降低。因此,要想在篮球实际教学中有效应用篮球游戏,需要针对以上问题采取合理的应用策略:

2.1 应用原则

应用篮球游戏,要遵循循序渐、目的性及健康发展等基本原则。首先教师不可盲目的选择游戏、制定游戏内容,而应循序游戏相关的体能、技术要求来渐进的增加难度,以确保学生能够在合理的难度开展游戏,获得较好的娱乐效果,否则与枯燥的训练无异,因此可从结构简单、难度低、竞技性若的游戏开始,逐渐提升游戏难度,安排竞技性强的篮球比赛,使学生循序渐进地掌握不同难度的篮球技能。其次,教师应根据学生兴趣及个性化需求自定合理的兴趣、技能培养目标,并重视竞争意识、协作意识、重视发展意识等观念的培养,黑的组织学生进行团队性的游戏活动。另外,身心健康发展是开展篮球游戏最基本的原则,教师应结合学生身心发展特征,不开展过于复杂、数量过多的篮球游戏,保证学生游戏过程中身心的安全、健康。

2.2 注重技术性教学

在开展篮球课正式教学时,教师应结合课程教学内容,积极、合理的应用篮球游戏,来进行篮球技术教学,达到技术教学、巩固等目的。篮球游戏不可以篮球技术相分离,但在初期教学中,应增加游戏的趣味性,以提升学生的兴趣,然后层次化的开展不同难度的技术教学,结合相应的篮球游戏,时学生更好的理解并掌握篮球技术。如,锻炼学生运球、传球等基础技能时,将学生分为若干小组,小组间成员进行全场跑动运球,全场间设计几个传球点,要求学生间保持1米、2米、4米、6米等不同距离,开展纵向运球及传球联系,正式游戏时学院根据教师或组织成员的制定,持球运球,以此进行多次传球联系,如果出现运球、传球失误,可要求小组重新开始,最终比拼小组间完成的时间及质量。

2.3 合理进行战术训练

战术训练是许多高职院校篮球教学中忽略的内容,而这项内容对于培养学生认知能力、解决复杂能力、协作能力等有重要作用。因此,高职篮球教学中应强化应用包含篮球战术训练的篮球游戏,教师可选择具有较简单、易实施的战术开展篮球游戏,逐步的通过游戏提升学生小组的战术配合能力及各成员的技术应用和判断能力,如开展盯防游戏,学生5人对5人开展攻防比赛,要求每位球员盯防相应位置的对反球员,运用战术来达到强化防守的目的。此类游戏不仅能更好提升学生战术水平,还有利于其今后更好的应用合作意识。

2.4 合理开展体能训练

体能训练也应作为篮球游戏的一部分内容。传统的体能训练一般通过器械进行,较为枯燥、劳累,教师应选择趣味性强的游戏来锻炼学生体能,以缓解学生在训练时的身心压力,更积极、开心的参加贴你体能训练,避免重复训练使学生感到乏味、丧失兴趣。如应用跳绳接力、短跑接力、“跳山羊”等简单但游戏的游戏活动,来训练体能及各部位肌肉,改善学生弹跳力、耐力等身体机能,有利于其更好的参与篮球训练,获得更好的竞技成绩,也有利于其形成坚韧的意志。

结束语

综上所述,高职篮球教学中应用篮球游戏法,有多元的作用,对于学生今后的篮球学习和其他校园生活均有积极的意义。因此,高职院校需要积极的探索自身篮球教学存在的问题,在制定合理的篮球教学目标及相应计划的基础上,结合学生需求和特点,在正式篮球教学和训练等阶段中,层次化的合理应用不同类型的篮球游戏,来发挥该方法的多元作用。

参考文献

- [1]吴楠楠,黄经纶.篮球游戏在高职院校篮球课教学中的价值与实施[J].当代体育科技,2020,10(4):106-108.
- [2]韦瑞凯.篮球游戏在高职院校篮球课教学中的运用[J].当代体育科技,2019,9(31):118-119.
- [3]康建安.浅谈高职院校体育课篮球科目教学中篮球游戏的运用[J].农村经济与科技,2016(10):128-129.
- [4]李铁,杨毅.篮球游戏在高校篮球教学中的应用及实施[J].青春岁月,2016:13:111-113.

作者简介:

周哺心(1992.2.9),男,汉族,河南省社旗县,硕士,助教,研究方向:体育教育。