

# 分层教学法在高中篮球教学中的应用

樊勇飞

(乌鲁木齐市第六十九中学, 新疆维吾尔自治区 乌鲁木齐 830022)

**[摘要]**伴随体育课程改革的持续推进, 对学生的体育教育提出了新的要求, 强调在体育教学中要明确学生的主体地位, 将“健康”作为高中体育教学的首要目标。篮球知识是高中体育教学中的重点内容, 因其具有娱乐性和竞技性的特点, 受到大多数学生的喜爱。然而, 每个学生的发展都存在或大或小的差异, 所以体育教师应基于学生的实际能力, 将他们划分成相应的小组, 实施有效的分层教学模式, 满足课程改革的要求, 进而提高篮球课堂的教学效率。

**[关键词]**分层教学法; 高中; 篮球教学

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.07.1144

在高中篮球教学中, 有部分学生对于篮球的兴趣不浓, 再加上篮球运动对场地提出了一定的要求, 因此有分类学生甚至在课余时间没有接触篮球; 另有部分学生虽然对篮球感到浓厚的兴趣, 但是却不知道如何打好篮球, 进而逐步失去了对篮球运动的兴趣。学生在步入高中阶段后, 智力水平、运动能力、技能学习等方面均会快速发展, 且学生之间的差异性也会逐渐明显。所以, 在学习篮球知识、掌握篮球技巧时每个学生的情况也存在不同。这就需要教师在应用分层教学法, 明确学生的个体差异, 以此来锻炼高中生的篮球运动水平, 实现教学目标。

## 一、高中篮球教学现状

### (一) 学生个体差异

随着高中体育改革的逐渐深入, 大部分学生会基于自身的爱好, 去选择自己感兴趣的课程, 男女之间在身体素质和篮球技能上必然存在差异, 同性之间受体能、智力等方面的限制, 也会出现不同, 这就突出了分层教学的重要性。但是, 在以往的高中篮球教学中, 教师常一味地向学生灌输篮球知识与技巧, 并未对学生的思想与认知引起关注, 不能确保所有学生都可以通过篮球教学取得收获, 促使篮球课堂的教学效果也无法得到保障。

### (二) 教学模式单一

传统的高中篮球教学模式非常单一乏味, 通常由教师先进行讲解与示范, 学生再展开自主练习, 这种课堂学习模式无法让学生感受到篮球运动的趣味性, 久而久之会让学生对篮球产生抵触心理, 进而对篮球课堂的教学质量带来不利影响。

## 二、在高中篮球教学中应用分层教学法的意义

分层教学法即以学生各自的身体素质、知识基础、性格特征等方面存在的差异, 将其划分为不同的层次来开展针对性的教学策略。在高中篮球教学中应用分层教学法, 需根据学生的篮球水平及身体素质, 给予学生足够的学习空间, 使学生可以最大限度地提高自己的篮球技能, 让他们对篮球运动充满学习兴趣, 锻炼学生的身体素质, 推动其将来的健康发展。并且, 在高中篮球教学中有效应用分层教学法, 不仅突破了传统的教学模式, 对学生的个体差异予以充分尊重, 还调动了学生对于篮球学习的积极性, 有利于增强学生的学习自信, 促进高中篮球教学的有效开展。

## 三、高中篮球教学中应用分层教学法的策略

### (一) 合理划分登记不同层级, 合理开展分层教学

在高中篮球教学中应用分层教学法, 首要做的便是基于学生的篮球基础、身体素质等方面的实际情况, 合理划分学生的层次。将本身对篮球运动便很感兴趣, 经常接触且熟悉篮球

运动的学生, 他们经常在篮球场上挥洒汗水, 十分喜爱篮球运动, 可以将他们分成a组。教师在教授此类学生时, 需要提高他们对篮球技能的掌握程度, 并逐渐加大训练量, 提高训练难度, 及时发现并指出学生在对动作上存在的不足, 使他们在开展篮球运动时的动作更加标准, 帮助学生提高自身篮球技能水平。

对于具有一定运动特质, 但自身身体素质和水平一般的学生, 他们虽然具备一些篮球运动技巧, 也经常会在篮球场上和其他同学开展友谊赛等运动, 但对于篮球的系统知识还未进行过多的学习, 可以将他们分成b组。教师在教授此类学生时, 需要巩固和加强他们的基础能力, 向他们传授篮球技术上的知识, 并多多组织此类学生参加篮球比赛, 让他们在实践中丰富自身经验, 提高篮球运动水平。

对于篮球基础和身体条件较差的学生, 他们不经常接触篮球, 对于篮球运动较为陌生, 可以将他们分成c组。这类学生十分羡慕其他同学可以尽情在篮球场上挥洒汗水, 但会因为自身原因害怕上场打球, 进而缺少足够的学习和锻炼机会, 自身的篮球运动水平也无法取得提升。但体育教师不能因此对这类学生放任不管, 应通过训练挖掘他们自身的潜力, 给予此类学生足够的耐心和肯定, 为他们布置一些基础的练习任务, 继续练习已经学会的篮球运动技巧, 直到真正熟悉和掌握这一技巧, 并将其运用到篮球实战中。

### (二) 分层设定教学目标, 分别明确学生需求

高中体育教师在开展篮球教学时应对学生的篮球专项素质和技术水平进行测试, 并对成绩进行分析, 以明确每位学生的篮球水平。总共应进行三项测试: 首先是测试每位学生对篮球运动是否感兴趣, 分析学生的运动态度; 其次是测试每位学生对原地运球和行进间运球的掌握程度; 最后是通过短跑和立定跳远来测试每位学生的身体素质。教师应针对学生的实际情况和特点分层制定相应的教学目标, 不应受到教学形式和教学内容的限制, 使所有学生都可以在篮球课堂上有所收获。

例如: 在对学生进行投篮教学时, 教师可以按照实际情况对学生进行分组, 对于篮球基础较弱的c组学生, 教师可以为他们讲解投篮的知识和学习要点, 并让组内学生互相进行讨论, 使所有学生真正领悟投篮的理论知识 and 动作要点; 对于有一定篮球基础的b组学生, 教师可以在讲解投篮动作的同时为学生进行示范, 并在学生练习时加以指导, 使他们在练习过程中学会投篮; 对于篮球基础良好且掌握一定投篮技巧的a组学生, 教师需要以提高学生的投篮命中率为目标, 加强他们对投篮的飞行弧线及瞄篮点的掌握, 增加这两项练习的训练量。在高中篮球教学中应用分层教学法来分别设定教学目标可以让基

础较好的学生取得更大的进步,让基础较弱的学生从基础开始循序渐进的练习,使每一位学生都可以提高自身的技术水平和身体素质,满足各层级学生的学习需求。

### (三) 分层采取教学方法,有效提高教学质量

在高中篮球教学中应用分层教学法时,教师需要基于各层级学生的实际情况采取针对性的教学方法,只有选择合适的教学方法才能确保每个学生都取得良好的学习效果,最大限度提高课堂的教学质量,进而实现设定的教学目标。

针对基础较弱的c组学生,在教学时教师应让学生练习最基本的运球姿势,指导其掌握原地运球和行进间运球的动作要领。第一,基本运球姿势的训练:让c组学生练习运球的基本姿势,如运球时手应怎样抓球、运球应保持的高度、运球时应拍球的哪个位置等;第二,原地运球的训练:让学生练习不同的运球高度和交换运球的基本动作,教师可以让学生在运球时不断改变球的高度和拍球的节奏,以加强学生对该动作的掌握;第三,行进间运球的训练:让学生练习行进间运球的基本动作,规范学生在运球时保持的高度、拍球的位置及身体保持的正确姿势。

针对基础一般的b组学生,在教学时教师应让学生练习行进间运球、原地变向运球及曲线运球,加强学生对运球的掌握。第一,行进间运球的训练:教师可以让学生练习急停急走,并规定时间和路线让学生进行运球接力,提高学生的运球能力;第二,原地变向运球的训练:教师可以将变向的幅度渐渐增大,让学生练习在拉球的同时躲避障碍,以此让学生熟练掌握原地变向运球;第三,行进间曲线运球的训练:教师可以设置障碍让学生绕“8”字运球,规范学生在曲线运球时的动作,指导学生能对篮球进行有效控制。

针对基础较好的a组学生,在教学时教师应让学生练习原地及行进间的突破运球,以此来加强学生控制篮球的能力,提高学生的运球能力,使他们进一步掌握运球技能。第一,原地突破运球的训练:教师需要通过指导和调整学生在推拉球时的部位、手脚配合、运球动作等方面进行规范,以此来让学生练习原地转身运球和晃动运球;第二,行进间突破运球的训练:教师可以设置障碍让学生练习曲线运球,还可以让学生在一定的区域内快速运球过人,以此让学生掌握控制篮球的技巧。

### (四) 分层进行教学评价,增加学生学习自信

教师在对学生的课堂表现进行评价时,需要结合学生自身的身体素质和基础水平,充分尊重学生的个体差异。若高度称赞篮球技能水平较好的学生,会对篮球基础较弱的学生造成一定打击,进而削弱他们的自信心,很可能对篮球学习出现抵触情绪。因此,高中体育教师在对学生进行评价时,应基于每个学生的个体差异予以适当的评价,多使用鼓励和肯定的语言,如“很棒”“如果将这点改进会更好”“你有很大的进步”等,通过合理的评价激发学生对篮球学习的积极性,促使他们愿意主动参与到篮球教学中。教师应通过合理的教学评价让学生在篮球场上挥洒汗水,以篮球精神激励自己勇敢面对生活和学习上的困难。

例如:在篮球课堂的训练结束后,教师先要对所有学生予以认可,再指出学生在练习时出现的一些问题,并提出改进的建议,同时还可以边评价边示范正确的动作。针对篮球技术水

平较好的a组学生,教师可以自身的专业角度对学生提出专业化建议,让学生在课堂学习中提高自身的专业水平;针对篮球技术水平一般的b组学生,教师可以让他们以小组为单位互相进行评价,激发学生之间的良性竞争,提高团队凝聚力,善于发现和学习其他同学的优点,对于别人的错误也提出自己的见解;针对篮球技术水平较弱的c组学生,教师可以让学生进行自主评价,提高自身对篮球的学习信心,进而激发其对篮球的兴趣。需要注意的是,高中体育教师在面对能力较强的学生时也要适当提出他们自身存在的不足,并鼓励其在努力中进步;而面对能力较弱的学生,应多多予以肯定来调动他们的积极性,进而使所有学生都可以取得进步。

### (五) 及时开展相应训练,真正落实分层教学

将分层教学法真正落实到高中篮球教学中,教师应及时针对各层级的学生开展有针对性的训练,使学生真正掌握篮球运动技能。例如:在对学生进行反弹传接球教学时,教师应让学生开展不同层次的训练,练习动作要领,真正掌握反弹传接球的技巧。在训练过程中,教师可以先进行练习步骤的讲解,并让a组的学生进行示范:让第一位学生手持篮球面向其他同学,传球给第二位学生,第二位学生在接住篮球后停顿一下再将球反弹给第一位学生,按照顺序第三位学生重复先前的动作后将篮球反弹给第四位学生,以此类推让其他学生完成此项练习。教师可以让b组和c组的学生先模仿a组学生的动作进行练习,逐渐熟悉后将动作完全掌握,进而在反弹传接球的练习过程中感受到趣味性,并提高对此动作的熟练程度。同时,教师还可以通过做游戏、打比赛等方式让学生开展反弹传接球训练,将学生划分成多个小组,小组之间进行抢运球的游戏,以此来调动学生参与分层训练的主动性,各个小组之间能够通过互相配合和练习真正掌握反弹传接球的技巧,真正落实分层教学,使全体学生都可以在课堂上收获学习成果。

### 总结

总而言之,分层教学法在高中篮球教学中起到至关重要的作用,教师应充分尊重学生的个体差异,根据学生的实际情况划分不同的层级,通过对分层教学法的有效应用使所有学生均可以通过课堂学习取得进步,让他们感受到篮球运动的乐趣,进而更愿意主动投入到篮球知识的学习中,提高自身的篮球技术水平,并在一次次的进步中增强自身的学习信心。同时,高中体育教师应对学生的自主性予以关注,并发挥出了学生的主体作用,学生积极参与课堂教学也可以推动课堂教学质量的提高,对锻炼学生的身体素质起到积极推动作用,有效促进高中篮球教学的持续开展。

### 参考文献

- [1]陈广辉.分层教学法在高中篮球教学中的应用刍论[J].成才之路,2018(17):1.
- [2]戴兵.动态分层教学法在高校篮球课中的应用[J].课堂内外(高中教研),2021(2):2.
- [3]王东升.分层教学方法在高中体育篮球教学中的有效运用[J].新课程(中学),2019(2).
- [4]钟艺鸿.开展分层教学,合理因材施教——分层教学法在中学篮球教学中的运用探讨[J].中国校外教育,2019,670(14):14-15.