

高中体育篮球训练的特点与教学策略研究

黄亚东

(鹰潭市田家炳中学 江西 鹰潭 335000)

[摘要]在国内教育快速发展的时期,篮球运动训练在体育教学中也正朝着良好的方向发展。特别是在当前青少年体育素质水平持续下降的今天,我国越来越重视体育教育。本文主要对高中篮球教学的特点进行了分析,并提出了几点改进教学的策略方式。

[关键词]高中体育; 体育篮球; 篮球训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.1652

引言

高中阶段的教学不仅需要关注学生的成绩,还需要关注学生的心理健康和身体健康。高中体育教学是高中教学中的重要组成部分,教师在教学中需要培养学生的体育素养,让学生能有深刻的体育认知。对学生来说,养成良好的体育素养,拥有一个健康的身体,能够受益终身。

一、高中体育篮球训练的重要性

篮球是一项最重要的运动,深受人们的喜爱。在高中体育教学中,篮球教学也很重要。高中篮球教学不仅可以缓解学生的学习压力,而且可以提高学生的身体素质、团队合作能力、应对能力和心理素质。目前高中生的身体成长属于关键时期。凭借体育教学提升学生的综合素养是现在教育必须面对的难题。尽管目前高中体育有关篮球的教育还在持续发展,但总的来说,高中体育篮球教学过程中还存在着许多问题。

二、高中体育篮球训练的问题

(一) 教学模式单一

教学模式单一是当前高中篮球训练最为突出的一个问题,受刻板思维影响,一些教师仍旧偏向讲解技巧和理论知识,并不注意实战练习。如此,高中生只能通过语言的讲解去理解篮球运动的相关动作,无法真正感受到该项运动的乐趣。久而久之,他们极易丧失运动兴趣,这对高中阶段的体育教学是十分不利的,甚至会对其后续个人发展造成十分恶劣的影响。

(二) 2学生团队协作意识不足

由于实践教学不受重视,学生很难将学到的动作技巧付诸应用,这在无形中阻碍了他们合作意识的形成。此外,虽然一些教师意识到了引导学生参与实践的重要性,但是并未对实战形成正确认知。教师往往强调学生独立的技能训练,要求他们自主练习投篮、运球等动作,并未为其提供合作空间,使篮球教学相对独立,缺乏协调。同时,高中生已经形成了一定的人格意识,一些性格比较要强、能力比较突出的同学更愿意在团队中扮演领导者的角色,不愿与其他同学展开合作,这也在一定程度上阻碍了实战练习的推进。

(三) 个性化发展被忽略

新的课程改革强调学生的主体地位,指出基础教育活动应尊重学生的个性化发展,促进他们综合素质的全面提高。然而,观察目前的篮球课程,我们不难发现,其“一刀切”的特征依旧十分明显。大多数教师并没有细致分析高中生在心理素质、体能、运动天赋上的差异,一味地根据同一目标设计课程,使综合能力偏弱的学生无法获得良好的运动体验,甚至严重打击他们的自信心,造成不可逆的恶劣影响。

三、高中体育篮球训练的教学策略

(一) 激发学生学习篮球的兴趣

进行体育篮球训练,最重要的就是要激发学生学习篮球的兴趣。兴趣是最好的教师,而激发学生学习篮球的兴趣就是教师的工作。教师可以加大对篮球的宣传,让学生真正地理解篮球这项运动,加深学生对篮球的印象。同时,教师也可以举办

一些有趣的篮球活动,激发学生学习篮球的兴趣。最后,教师要发挥好自身的作用,为学生树立正确的目标,从而激发或提高学生在学习篮球的兴趣。

(二) 利用目标教学法,强化学生学习目标

每一个团队都有其组成的意义,无论这个组织的性质是怎样的,团队的组成意义就是这个团队的灵魂所在,是一个团队不可以丢失的信念。基于这种观点,篮球教学中团队的出现是必要且合理的,篮球队应该明确篮球队的目标,在每一个文化底蕴丰富的团体之中都包含着明确的目标。篮球教学活动中的每一个小组都有其清晰且科学的目标。高中体育教师在开展教学活动的过程中,要根据学生的具体情况制定一个切合实际的、个性化的目标,鼓励一个团队朝着一个方向努力,共同完成目标。

(三) 完善评价机制,树立学生自信

一定的教学评价也是中学篮球教学活动开展中不可或缺的一环,教师的客观性评价不仅可以起到对教学模式的完善作用,还可以帮助学生更为清晰地认识到自身在篮球活动开展过程中的优点与不足,从而起到查缺补漏的教学效果。因此,在整个篮球教学活动中,教师的客观评价应该是贯彻始终的,并且应该做到在不同阶段给予学生不尽相同的教学评价,做到根据学生的篮球技能掌握程度、体育精神态度等不同方面做出公平公正的评价,帮助学生树立起对篮球运动的学习自信心,最终提高篮球教学的效率。

(四) 促进师生交流与沟通,提高篮球教学效率

教学活动是由教师与学生组成的双边活动,二者作为教学活动的主体,都发挥着不可替代的作用。师生关系是指在教学活动中教师与学生的人际关系,这一关系不仅影响到学生学习成果,也影响到教师的教学效率,在一定程度上限制着师生双方的个性发展情况。由此可以看出,良好的师生关系在教育过程中发挥着至关重要的作用,对于培养高中生篮球团队意识具有不可替代的意义。

结束语

在高中体育篮球教学中可以给学生渗透一定的体育理念,增加学生对体育的认识。体育教学不仅要锻炼学生的身体,还要锻炼学生的思维,促进学生身体素质和思维锻炼同步发展。在高中篮球教学中,教师可以对学生进行预设训练、提问思考、力量训练加深学生对篮球技巧的理解,而且篮球运动又是一场团队运动,还能增强学生的团队意识,培养学生的综合能力。篮球运动既是一场体能训练也是一种思维训练,学生能“玩”好篮球就可以促进思维和体能的共同发展,也能为未来的生活和工作奠定良好的基础。

参考文献

- [1] 谢爱文. 刍议高中体育篮球训练的特点及其教学策略[J]. 当代体育科技, 2015(029): 47-48.
- [2] 谢建林. 小学篮球教学对学生行为规范及团队意识的培养效果研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(11): 122-123.