

高中体育篮球教学的有效性思考

成文俊

(贵州省铜仁第一中学 贵州 铜仁 554300)

[摘要]在高中体育教育计划下,篮球是主要的体育运动之一。学生需要掌握篮球技能,并形成终身运动观念。本文旨在加强篮球训练,从篮球的重要性入手,将篮球的特点与教学实践相结合,简要分析篮球训练的特点与教学方法,并根据其才能论证示范方法以及比赛方法,教学方法,小组协作方法等。提供一种提高高中篮球教学水平的篮球教学方法。

[关键词]中学体育; 篮球; 效率; 训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.1101

随着新课程改革的不断发展,师生越来越重视体育运动。但是,中学运动篮球训练仍然存在许多问题。本文提出了几种提高高中篮球教学效率的方法。在高中体育中,应设计篮球训练以发掘篮球的乐趣,并让每个学生都可以在实践中运用复杂的理论知识进行实战训练。

一、篮球教学的重要性和现状

(一) 篮球的重要性

在高中体育中,篮球对于促进学生身心发展中起着重要作用。首先,学生要掌握篮球技巧。篮球运动具有系统的运动理论和技术。篮球训练使学生能够学习和掌握篮球技术和战术,并形成一定的篮球能力,其次,发展学生的运动兴趣。篮球是一项运动,学生通过学习和训练来了解篮球,感知篮球的魅力,并逐渐将篮球作为自己的爱好,第三,增强学生的身体素质。作为一项竞技运动,篮球要求学生具有耐力和良好的身体素质,这可以通过训练篮球来实现。因此,篮球运动可以增强身体,提高学生的身体准备能力。第四,使学生习惯于团队合作。篮球可以由一个人或几个球员打,但正式比赛是一项涉及多个球员的团队运动。这种团队运动需要参与者的合作,否则将很难执行技巧和战术。在打篮球时,每个学生扮演着不同的角色,例如中心,后卫等,篮球运动员需要彼此协作,互相帮助,有效地利用学生的团队合作能力。第五,提高学生的人际交往能力。在篮球训练和篮球比赛中,学生相互交流思想,了解彼此的训练方法和技术战术见解,有助于缩短学生之间的距离,形成良好的氛围,发展学生的人际交往能力。

(二) 高校篮球教学的现状分析

因为在高中阶段,高中生的学习任务更加困难和压力大。一些父母和学生对体育运动有些排斥,而传统的应试教育对他们有重大影响。许多学校更加重视招生,但并未积极响应并执行相关政策和一些体育活动。

此外,学校缺乏专业的篮球教学场地及教练。许多学校的体育条件仍然非常落后。他们没有给学生合适的运动场所。学生无法进行正常的篮球练习和比赛,因此学生学习篮球的动力不是很强。在体育运动过程中,由于训练资源的相对缺乏,教学方法和教学方法有限,因此难以开展有效的篮球训练。

二、有效的高中篮球教学方法

(一) 提高学生的综合素质,为教学打下坚实的基础

众所周知,任何体育锻炼都必须基于良好的身体素质,包括篮球运动也是如此。因此,如果老师想有效地发展学生的篮球技能,应该加强学生的体育锻炼。例如,老师可以先在教室中选择运动委员会的成员,然后与一年级生进行热身运动,并指导运动委员会的成员进行操作,要求运动委员会的成员进行组织以下课程:然后统一进行热身运动。这样不仅可以减轻老师的工作量,使老师有更多的时间更好地计划篮球训练,其次,学生可以热身。逐渐适应运动强度,提高身体素质,为篮球训练的顺利开展打下坚实的基础。

(二) 掌握基础体育学科并进行科学训练

在篮球教学中,教师应逐步渗透篮球的基本知识和方法。让学生掌握篮球的基本技能。尤其是,老师应该帮助学生理解动作的主要内容,并耐心地亲自进行解释和展示。当

学生有一个好的训练方式时,让他们练习各种基础动作。例如,跳射运动时,三个主要布局元素是:两个稳定,三个高度跳跃的组合。在教师进行了详细解释了特定的理论知识后,重复训练直至熟练。在练习和建设性评估过程中,教师应注意发现学生的缺点,以便学生可以更具体地练习。让学生掌握基本的体育学科并巩固篮球的基本技能。

(三) 合作学习提高学习效果

众所周知,篮球需要几个人一起比赛。因此,在教学过程中,不能将学生分为单独的学科进行教学。取而代之的是,应该采用协作学习教学模式来加强师生之间的课堂。互动意味着体育教师可以根据不同学生的身体素质和篮球学习的进度对学生进行分组,为每个小组选择合适的位置等,然后让他们进行小组练习,并且老师监控动作不正规或互动效果不好的学生进行指导,老师可以向学生讲解动作的实质,必要时可以亲自演示,不断解决学生的问题,消除学生篮球学习的障碍。因此,协作式教学不仅可以培养学生的默契,鼓励建立亲密和良好的人际关系,还可以有效地调动学生的学习积极性和积极性。

(四) 根据能力培养学生

每个学生都是一个独立的人,具有不同的身体状况,心理特征,特殊爱好和个性差异。因此,体育教师应根据自己的能力定义教学观念,尊重学生的个体差异,并尽可能地适应每个学生的篮球教学。

根据学生的能力教授学生的关键,首先,要认识到学生是课程主体,所以对每个学生的实际情况有很好的理解和分析,对学生的身体状况和心理素质有很好的了解。;第二,根据学生的实际情况规范协议。在体育课程中,我们设计差异化的教学过程和教学目标,以满足学生的需求,避免统一教学,并有效地充分发挥学生的才能;注意学生的进步和晋升,并根据学生的学习条件调整篮球课程,例如,可能为具有良好篮球背景和高水平学习篮球运动的学生提供困难的培训内容,以及对抗性竞赛,以发展学生的篮球技能,掌握和实施篮球技能和战术以及有价值的比赛经验。加强学生互相了解;应为篮球技能弱,学习热情低的学生提供核心培训内容,以提高他们的篮球技能。同时,应该对他们给予适当的称赞和鼓励,使他们能够接受培训以慢慢学习篮球,巧妙地消除篮球的排斥感并享受篮球比赛。

三、结论

简而言之,篮球不仅可以为体育文化提供很多乐趣,而且可以帮助学生保持身体健康。中学体育教师需要明确教学目标,激发学生的学习兴趣,让学生更积极地参与教学,让学生掌握基本的体育学科和基本的篮球技能,并进行科学训练。优化教师的教学方法,组织协作学习,精通使用现代技术更好地为体育服务,并提高高等教育篮球训练的效率。

参考文献

- [1] 卢琬. 渗透快乐体育理念为高中篮球教学增值研究[J]. 成才之路, 2017(19).
- [2] 齐红春. 关于提升高中体育篮球教学质量的思考[J]. 才智, 2017(15).
- [3] 李培伟. 探究高中篮球训练特点及教学策略[J]. 当代体育科技, 2018, 8(2): 42-43.