

# 体育游戏在初中篮球运球技术教学中的有效应用

石子豪

(重庆市璧山中学校 重庆 402760)

**[摘要]** 篮球运动最早起源于美国, 这项运动属于国际性运动项目, 也是奥运会比赛中的核心运动项目, 说到篮球的起源地——美国, 在初中阶段尤其是男生对篮球有着的特别热情和了解, 并且也有自己心目中的篮球明星, 如: 科比、艾弗森、詹姆斯、库里, 还有中国球员姚明、周琦、郭艾伦等都是值得我们学习的人。

**[关键词]** 体育游戏; 初中体育; 篮球教学

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.2821

## 一、初中体育篮球运球技术的现状分析

### 1. 教学模式因循守旧, 消减学生学习动力

据了解, 在初中体育教学活动中, 依然有部分教师在教学方面采用保守思想进行讲授, 由于他们从事多年教学工作, 已经养成自己的教学习惯, 教学理念也随着时间的推移早已根深蒂固, 虽然现如今对教育教学不断改革与创新, 教师也在积极迎合、适应全新的教学模式和教学理念, 但是, 他们还是不能完全从应试思想中脱离出来, 只是小步子的变化和改善, 这样的教学方式容易使学生产生厌倦心理, 课堂教学质量也会有所下降。初中阶段的学生正处于青春焕发、思维跳跃的年龄层, 他们对外界事物充满好奇心和新鲜感, 在体育课堂学习氛围沉闷, 讲授过程注重表面, 忽视细节上的训练内容, 只是按照教材内容、课程标准照本宣科。教师并没有从实情出发, 忽视学生在课堂上的主体地位, 弱化学生的主观能动性, 这样一来严重影响初中体育篮球运球技术的教学质量。

### 2. 教学内容千篇一律, 难以提起学习兴趣

初中生日常学习压力较大, 注意力更倾向于文化课程中, 体育课是释放学生天性、开展户外活动、强身健体的学科, 很多时候因为课程安排, 经常会被其他课程挤占, 导致教师和学生对于体育课程的重视度不够高。在体育教学活动过程中, 除了一些基础知识的讲授, 就是一些单调的体能训练, 过于乏味, 且在训练过程中比较辛苦, 有很多学生排斥体能训练。在篮球学习中, 运球是基础, 方法是理论, 有时候在讲授运球方法上就占据了很大一部分时间, 运球训练的时间比较紧张, 学生只能仓促学习、练习, 难以达到真正意义上训练的目的。部分教师不是以语言指导为主, 就是以过度训练为主, 体育教学内容难以创新, 造成学生只能被动和机械地接受体育知识灌输, 严重阻碍了体育育人的理念, 制约了学生的个性化发展。

## 二、运球技术在初中体育篮球教学中的重要性

中学生对篮球的热情度非常高, 在篮球场上挥洒自如, 虽然学生对篮球运动具有较强的兴趣, 但他们对篮球基础知识和控球技术的掌握仍有不足, 原因在于其没有接受过系统化训练, 通常只是凭着兴趣参与篮球运动。篮球中涉及很多技术内容, 运球技术也被称之为控球技术, 主要是衡量一个人的控球能力。目前, 初中体育篮球教学活动中, 学生在运球训练中最关键的是需要解决技术问题和综合运用能力。技术能力是在篮球运动生涯中任何年龄层都要熟练掌握的基础技能。在初中体育教学中, 运球技能并不是机械化反复训练, 而是需要教师制定系统性的篮球训练计划, 根据不同的学龄来制定不同的训练目标, 同时增添运球过程中的基础性技巧训练, 要求学生踏实稳扎稳打的进行基本功训练, 只有掌握运球技巧和方法才能在将来的篮球赛场上应对瞬息万变的情况。

## 三、体育游戏在初中篮球运球技术教学中的有效应用

### 1. 原地运球训练, 激发学生训练兴趣

无论学任何一门知识都要从基础开始学习, 有了扎实的基础才能为今后做好铺垫, 就像盖高楼大厦一样, 地基一定要

又牢固、又稳, 才能建造出高楼大厦。学生更是如此, 不仅要坚持不懈训练学习, 还要有迎难而上的精神品质, 在训练过程中不轻言放弃, 敢于突破自己。篮球运动中原地运球是运球技术的基本功, 在训练过程中要求学生掌握正确的姿势, 首先让学生脚跟与肩同宽、双腿分开、膝盖稍有弯曲, 上身前倾、双肩放松。在训练过程中, 双手拍球、脚部是不动的, 原地运球这项训练就相当于练武之人的马步训练, 看似非常简单, 其实属实不易。这对学生的控球能力、双手运球的灵活性以及球感有着直观重要的影响, 在训练中会发现, 有些学生经常会遇到丢球、抓不牢球、手打滑的情况出现, 这些问题是因为没有掌握好运球的技巧, 基本功练习的不扎实。原地运球训练, 学生的状态刚开始会处于紧张, 学习起来没有思路找不到良好的感觉, 非常容易导致手指僵硬、不能完全放松等情况, 为了能够让学生快速投入运球训练, 教师可以采用体育游戏的形式来进行训练, 让学生在轻松愉快的氛围中进行训练, 训练效果会得到显著地提高。

### 2. 行进间运球训练, 加强学生运球手感

在篮球运球技巧教学活动的第二步是行进间运球, 也就是学生在走、跑、转弯、闪躲等行为中运球、传球。行进间运球是在原地运球基础上进行的, 在学生掌握控球和运球能力后, 开始行进间运球训练。然而, 在实际教学中并没有将两者间划分的很明确, 在课堂上有时会进行两者并存的平行教学模式, 使学生过早进行行进间运球训练, 这样不但原地运球技术掌握的不牢固, 行进间运球能力也会有一定的缺失, 造成学生形成不良的控球习惯和带球习惯。因此, 体育教师在教学活动中, 一定要安排好教学步骤, 确保训练的前后顺序, 在学生熟练掌握原地运球训练时, 教师可以缩减原地运球的时间, 在此期间可以穿插一些强度较小、路程较短简单式行进间运球训练, 循序渐进地加强训练难度, 当学生能够完全达到原地运球标准后, 再加强行进间运球的强度, 提升运球训练的质量和效率。

## 结语

综上所述, 随着教育改革不断深化, 初中体育篮球运球技术教学受到了广大教师的高度重视, 游戏教学法优化了初中体育篮球教学的教学质量。教师采用趣味游戏作为课前准备活动, 运用篮球运球技术训练与游戏活动相结合来激励学生的多种教学方式, 让学生的篮球技术能迈上新的台阶。

## 参考文献

- [1] 卢荣溪. 初中篮球运球教学策略探究[J]. 考试周刊, 2020(39): 115-116.
- [2] 林小剑. 初中体育篮球课中运球技术教学的策略研究[J]. 读写算, 2018(35): 153.
- [3] 牛志云. 体育游戏在初中篮球运球技术教学中的运用[J]. 高考, 2018(22): 240.
- [4] 王龙. 篮球游戏在初中篮球教学中的应用研究[D]. 新疆师范大学, 2018.