

高中体育教学篮球训练的特点与教学策略

冯科

(平原县第一中学, 山东 德州 253100)

[摘要]我国社会的快速发展,也使教育领域发生了深刻变革。在新课改背景下,广大教育工作者在授课阶段,不仅侧重于学生考试成绩的提高,同时,也更开始注重学生兴趣爱好的激发,以及体能和心理健康的培养,锻炼健硕的人格。在我国高中教学阶段,篮球作为体育教学中一项典型的课程内容和锻炼活动,备受高中生的喜爱。基于此,本文探究了高中体育教师在课程教学期间,要从篮球训练的特点出发,采取科学有效的教学措施,从而推动高中学生在科学的篮球训练中快乐成长。

[关键词]高中;体育教学;篮球训练;教学策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.1522

毋庸置疑,在新时代背景下,教育领域教学改革政策的推行,使我国教育行业发生了深刻变化,也提升了对学生的能力要求。当前,我国教育领域不仅要求学生的学习能力达到教学目标,还要求学生的其他能力也要符合素质教育要求。因此,培养孩子强健的体魄和健康心理,发现并引导高中学生的兴趣爱好的发展,是当前高中教学的重要内容,所以,体育教学在孩子们成长的关键时期被赋予了重要使命,而在高中体育教学中,篮球运动备受学生欢迎,因此,高中体育教师要以篮球训练为契机,关注学生篮球能力的增强和体能的健康发展。

一、高中阶段学生进行篮球训练的重要性

高中学生积极打篮球、进行篮球训练的重要性,体现在如下三个方面。

(一)减轻学习压力

相比于初中和大学而言,高中阶段学生课业最繁重,学习压力最大,必须面临各个科目的学习目标和任务,对处于活泼好动年龄的高中生而言,很容易产生力不从心、单调疲乏的感觉,而篮球运动就是其能够有效调节文化学习、健康释放情绪的积极方法。高中生通过参加篮球训练活动,不仅可以放松心情,还可以促进思维发展,进而在调节、释放、体能充电后,能够在后续阶段,以更加饱满的热情和精力去学习文化知识,解决学习问题,从而学习成绩也可以得到大力提升。

(二)增强身体素质

毛主席曾经说过“身体是革命的本钱”,只有身体素质过硬,革命、工作方可顺利行,同理,延伸至学习领域亦是如此,学生只有在拥有健康身体的前提下,才能有精力完成教师布置的学习任务。当前阶段,随着我国居民经济水平的提升,学生的校外生活也愈发丰富,大多数学生长期处于室内,参加户外运动的机会很少,身体素质并不理想,且近段时间以来,我国高中校园内肥胖学生的数量也在不断增加。由此可见,广大教育工作者应当考虑如何采取措施,为学生创造锻炼机会,强化学生身体素质。而在高中体育课程教学中组织篮球训练活动,则可为学生提供运动、锻炼机会,循序渐进地增加学生任务量,锻炼学生体能,强化身体素质。

(三)培养合作意识

无论是在学习活动,还是在社会交往中,合作意识都尤为关键,其不仅能够推动个体取得良好的学习和社会发展,还可以凝聚团队力量,解决重大问题。而作为一种团队运动项目类型,篮球运动需要团队成员之间信任、鼓励和配合,无论是常规的训练活动还是权威比赛,都需要团队成员具有团结合作精神。高中生即处于观念、习惯养成阶段,通过参加篮球训练活动,可逐渐意识到团队成员之间相互合作和配合的重要性,从而会促使其形成合作意识和行动,且能够将合作精神运用于学习和社会活动中。

二、高中体育篮球训练的特点

高中体育篮球训练特点,主要体现在三个方面。

(一)锻炼高中学生反应能力

高中体育教师在组织篮球训练活动时,要科学制定篮球训练内容,重视学生身体协作能力的提升,进而使学生在篮球训练活动中,不仅掌握一定的篮球基础能力,还可以提升反应能力水平^[1]。详细来说,体育教师可立足于体育锻炼层面,从学生的身体关节和组织局部着手,针对性组织训练活动,循序渐进地提升学生局部组织反应能力。同时,体育教师也可有所侧重地培养学生的运球能力、传球能力和上篮能力等,确保学生尽快掌握篮球技能,提高反应敏捷程度,强化身体综合素质。

(二)锻炼高中学生平衡能力

高中体育课程中篮球训练活动的开展,在一定程度上,也可锻炼学生的平衡能力,学生平衡能力水平的高低,在某种程度上决定着其篮球技术的优劣。在篮球训练活动中,为了推动学生平衡能力的提升,体育教师要根据学生的具体身体部位,针对性构建平衡训练,使学生能够以不同的方式向目标移动,随着其篮球技术的愈发成熟,其平衡能力也会显著提升。

(三)强化高中学生抗疲劳能力

高中体育篮球训练活动的开展,在一定程度上,也可强化高中学生的抗疲劳能力^[2]。众所周知,篮球运动训练力度较强,学生在训练活动中,需要消耗大量体能。而学生若在训练中产生疲劳感,则势必会影响其在真实篮球赛场上的发挥。所以,体育教师在篮球训练活动中,要关注学生抗疲劳能力的提高,组织训练活动时,要在学生身体的缓冲时期进行有效练习,以循序渐进地提升学生抗疲劳能力。

三、现阶段高中生体育篮球训练问题

当前阶段,高中生在进行体育篮球训练时,主要面临如下三方面的问题。

(一)缺少训练时间

当前阶段,在高中校园内,学生缺少训练时间,是体育篮球训练的显著特点。众所周知,在传统教学观念影响下,广大教育工作者普遍认为高中生的主要任务就是文化学习,并不重视体育教学的作用,也不关注学生身体素质的发展,在全国范围内的高中校园中,“重视文化课,轻视体育课”的情况普遍存在,更有甚者,会取消高中体育课时间,为学生补习学科文化知识^[3]。此种情况下,高中生的大部分时间都花费在了文化课的学习方面,没有多余的时间参与篮球训练。

(二)训练模式单一

一直以来,在高中校园内,体育课程都鲜少受到重视,在高中校园整体教学计划体系中,体育课程并不占据重要位置。因此,大部分的高中校园并未形成完善、有效的体育篮球训练体系,甚至部分校园的篮球训练体系还有失科学性,此种情况即会使其所构建的篮球训练活动,训练模式单一,不仅难以调动学生对学习篮球的热情和兴趣,还会影响学生训练效率和学

生体育学科的发展。

（三）学生观念落后

在当前阶段，学生观念的落后，也是影响篮球训练有效推行和普及的一项阻碍因素。受长久以来传统教育观念的影响，大多数的高中生也形成了较为落后的学习思维，也认为文化学习是高中生涯的第一要务，其他课外活动和体育训练活动都是在浪费时间^[4]。受落后观念的影响，高中时期主动参与篮球项目的学生人数也并不多，在参加体育篮球训练活动时，学生并未意识到篮球训练的重要性，只是单纯的将其作为体育课程的构成部分，并不会全身心地投入到训练活动中，从而严重影响了篮球训练活动和体育课程的开展。

四、高中体育篮球训练教学策略

高中体育篮球训练教学策略，主要可归结于如下八个层面。

（一）调动学生篮球学习兴趣

毋庸置疑，学生对体育篮球训练的参与意愿高低，深受学生本身对篮球的学习兴趣影响，故体育教师在组织篮球训练前期阶段，就要采取措施，调动学生篮球学习兴趣^[5]。因此，在日常授课和生活中，教师要强化对篮球项目的宣传力度，增进学生对篮球运动的了解，明确篮球运动的价值，加深学生对篮球项目内涵的理解，同时，教师在授课阶段，也应组织趣味性的篮球活动，激发学生好奇心。最后，教师要充分发挥榜样作用，以身作则，积极参与篮球运动，帮助学生树立正确目标，提升学生篮球学习兴趣。

（二）构建科学的篮球训练体系

在高中阶段，若想保证体育课程中篮球教学的有效性，体育教师务必要构建完善科学且合理的篮球训练体系。教师可在日常生活中，多多观看不同类型的篮球比赛，查询与篮球训练相关的资料和信息，以此为基础，制定训练体系。同时，教师也可要学生的实际身体素质出发，结合学生实际的篮球训练情况，采用多元化的篮球训练模式^[6]。例如，在进行体育篮球项目理论知识授课期间，教师可为学生讲解NBA和出色篮球运动员的真实比赛案例，帮助学生整理最新的篮球信息，从全方位对学生进行篮球训练，以此激发学生训练热情，提升篮球训练效率。

（三）科学应用校园教学资源

高中体育教师应当明确，体育教学活动不仅仅包括室外教学活动，同时，也包括这体育理论知识部分的教学^[7]。因此，高中体育教师要科学应用校园教学资源，为学生细致讲解与体育、篮球项目相关的知识，同时，在实际授课阶段，体育教师还应借助多媒体工具，为学生播放较为经典的篮球比赛视频，促进学生通过真实的比赛视频，领悟视频内所富含的体育篮球知识。

（四）关注高中学生合作意识

严格来说，篮球运动属于集体运动，在真正参与篮球比赛的前期，篮球队员之间就要建立必要的合作意识和默契度。在真实的篮球比赛中，会涉及到运球、进攻、传球等技术，不同的技术皆考验着队员之间的意识和配合度，左右着篮球比赛的最终结果。所以，高中体育教师在组织篮球训练活动时，要重视培养学生的配合和战术能力，并长期坚持培养学生的合作意识，有针对性地设计篮球训练目标。

（五）关注高中学生观察能力

在真实的篮球比赛中，通过观察球场上对方和我方队员的表现，并根据表现作出准确的判断和决定，这是取得篮球比赛胜利的基础条件。因此，高中体育教师在篮球训练活动中，必

须重视高中学生观察能力的养成和提高，通过开拓学生的知识面，强化学生对局势的判断能力。同时，教师还要增进学生对战术策略的认识和了解，进而在真实的比赛中，能够依靠自身的观察力，采取正确的战术策略，寻找比赛成功的机会。

（六）关注高中学生反应能力

在进行篮球比赛时，学生的反应能力决定着团队协作的效率和比赛结果。因此，高中体育教师在组织篮球训练活动时，务必要关注学生的反应能力，采取有效措施，对其加强训练，确保学生真正具备判断和应对某些状况的能力。在真实的篮球比赛阶段，篮球运动员大多都会处于无球状态，教师则要抓住这一特征，侧重于对无球学生的技术训练，培养学生有球反应能力^[8]。同时，教师要结合训练具体情况，为学生细致讲述快速进攻技术，大力促使学生运动反应能力的提升。

（七）关注高中学生篮球技术发展

毫无疑问，在篮球训练活动中，运球技术是篮球训练中的一项重要内容，而高中生的运球技术并非在短时间内就可以形成，需要其在长期的培训活动中发展^[9]。故此，教师在组织篮球训练活动时，要细致地为学生讲授篮球技能，对学生严格要求，并在持续的有序科学训练中，使学生有所斩获。

（八）强化教师综合能力

众所周知，在篮球训练活动中，教师扮演着重要的角色，发挥着重要的作用，只有教师具备丰富的篮球理论知识和优秀的篮球技术，方可保证训练质量^[10]。因此，教师要有意识地强化自身的综合能力，提升自身的理论和实践教学水准，向学生传授更多的篮球理论和技能知识。

五、结束语

总之，在新发展阶段，高中生身体素质的培养已经成为教育领域的一项重要内容，篮球训练对于高中体育教学，对高中学生体魄、心理健康具有重要作用，因此，在高中校园中，体育教学工作者要明确篮球训练的重要性，从篮球训练的特点着手，构建有效的篮球训练教学策略，推动学生在体育篮球技能和知识方面的持续发展，提高学生身体素质。

参考文献

- [1] 毕军. 浅析高中体育篮球训练的特点及其教学策略[J]. 当代体育科技, 2019, 009(034): 35-35, 37.
- [2] 康彪. 教学与训练分析常见篮球教学的训练方式和改进策略[J]. 2021(2015-8): 78-79.
- [3] 向交. 试论高中体育篮球训练的特点及其教学策略[J]. 读天下: 综合, 2020(6): 1.
- [4] 唐云飞. 刍议高中体育篮球训练的特点及其教学策略[J]. 情感读本, 2019, 000(005): 44-44.
- [5] 黄仲霖. 中考体育技能部分篮球的教学与训练方式探索[J]. 山西青年, 2020, 000(009): 48-49.
- [6] 吕科. 关于初中体育与健康课程篮球模块教学方法的探讨[J]. 2021(2018-26): 156-157.
- [7] 朱兆才. 表象训练法在高中篮球教学中的应用价值与运用策略[J]. 中学课程辅导: 教师通讯, 2019(5): 1.
- [8] 赵勇. 高中体育教学中篮球训练的方法与技巧探究[J]. 考试周刊, 2020(86).
- [9] 谷伟. 简析高中篮球教学与训练中运动损伤原因及预防措施[J]. 青少年体育, 2020(2): 2.
- [10] 叶向东. 提升高职院校篮球教学与训练效果的策略研究[J]. 2021(2015-15): 33-34.