

基于“双减”视野下的小学体育篮球教学分析

李振洋

长春汽车经济技术开发区长沈路学校 吉林 长春 130000

[摘要]在“双减”政策的“工作原则”中曾明确提出，“坚持学生为本、回应关切，遵循教育规律，着眼学生身心健康成长，保障学生休息权利，整体提升学校教育教学质量”，而实施小学体育教学，正是着眼学生“身心健康成长”的重要内容，篮球作为小学体育教学中的重要组成部分，自然也需格外关注。传统的教学模式下，部分教师只关注学生文化知识的掌握，而轻视了学生音体美方面能力、素质的培养，导致了一些学生出现发展的不平衡问题。基于此，本文分析了若干“双减”政策下，调整和优化小学体育篮球教学方法的建议，希望可以给志同道合者提供些许帮助。

[关键词]小学体育；篮球教学；“双减”政策；教学方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.1419

篮球运动，是小学生比较喜欢和为之狂热的体育项目，巡游在各个小学的校园内，总能看到一些孩子在篮球场地拍打、投篮和追逐的身影，初中、高中的体育篮球场更是气愤火热，由此可见，篮球是一项深受学生喜爱的竞技项目。以往的“功利化”、“填鸭式”学习模式下，学生们的运动、娱乐时间往往会遭到教师和家长的不断“压榨”，导致学生出现能力、知识等方面发展不均衡的问题。而“双减”的实施，让学生们看到了基础教育的春天，小学体育篮球教学迎来了新的生机与活力。那么，“双减”之下的小学体育篮球课应当怎样教呢？课堂上的氛围是怎样的呢？本文将重点分析这些问题，以期得到些许可供参考的成果和措施，望与同仁共勉。

一、“双减”工作实施下的基础教育形势

我国从2021年7月发布了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，简称“双减”，时至今日，也有了一个学期的收获和成效，部分地区、部分学校在践行“双减”政策方面取得了可喜的成果。比如，由国家体育总局青少司指导，陕西省体育局、省教育厅联合主办的2021年“奔跑吧·少年”陕西省青少年体育冬夏令营活动，就取得了不错的成绩。这项活动涉及全省74所中小学，参赛达1.5万余名青少年学生，他们在体育活动中展示出了现代青少年飒爽的英姿和矫健的步伐，也体会到了运动的快乐。其次，北京市海淀区也于近期召开了“学校体育工作视频会议”，在会议上公布了2021年该区小学五年级《国家学生体质健康标准》的监测结果，从提交的监测结果报告来看，海淀区学生体质健康标准已经圆满达到了预期。除此之外，上海、南京等一线城市的小小学体育教育工作也得到了有效的进步和发展，由此可见，“双减”实施之下，小学生的体育运动自主支配时间更加丰富，中小学教师也更加关注学生在体育方面的发展，篮球教学迎来了崭新的机遇。

二、小学体育篮球教学的主要意义

在小学教育教学阶段，对学生实施体育篮球教学辅导，这项工作本身有着重要的意义。首先，“双减”的提出，改变了传统的育人观念和态度，“双减”要求学校要科学利用课余时间，组织学生“开展适宜的体育锻炼”并“帮助其养成良好学习生活习惯。”，而篮球中的各项训练内容，如往返带球跑训练、投篮训练以及传球训练等，本身就是非常适宜学生的体育锻炼内容，并且，如果小学生课后坚持自主练习，更有助于培

养小学生的终身体育运动意识，形成良好的运动习惯，实现真正意义上的“幸福生活一辈子”。因此，体育教师要重视体育篮球教学。

其次，实施小学体育篮球教学，其意义更在于可以培养学生的团队合作意识、体育竞争精神以及良好的抗挫能力，这些优秀的精神品质将会伴随学生一生，成为其今后生活和发展中的重要软实力。篮球本身就是一项集体与集体对抗的竞技项目，因此，可以所是合作中有竞争，比赛中有合作。合作是为了更好的赢得比赛胜利，而团队的合作则可以催生出更加精彩的比赛。在赛场上同组成员之间默契传球、接球，以及共同商议进攻、防守的战术过程，充分体现了同组成员间的合作精神，而失败之后，各位成员、教师之间相互鼓励，则可以帮助学生们有足够的勇气面对挫折，形成强大的抗挫心理素质。抗挫，是一种非常可贵的品质，也是一种可贵的生活态度。它对学生今后的生活和发展，将起到重要的影响。因此，小学体育教师要重视篮球教学，并积极响应“双减”政策的号召，主动调整教学策略，优化教学模式，提高教学质量。

三、“双减”视野下小学篮球教学模式的革新

(1) 重视对学生学习主体性的引导

在“双减”实施之下，小学体育篮球课堂应当重新焕发生机和活力。以往的体育篮球课，不是让学生自主练习投篮动作，就是直接将体育课让位给语数外的课程，导致名义上的体育课被无端的架空，在这样的背景下，小学生不要说学习篮球技能，就连保证体育课课时都非常困难。而“双减”的实施，则确定了音体美课程的重要地位，在此基础上，体育教师就可以大展拳脚。首先，要让学生意识到自己是课堂学习的主人，要让小学生爱上体育课，更热爱篮球这项运动，所谓“兴趣是最好的老师”，相信在兴趣的驱动下，会有更多的小学生将篮球作为一项终身的运动爱好。

那么，具体到实践中，体育教师如何让学生爱上篮球运动呢？首先，可以引导学生观看往年的NBA美国职业篮球联赛的激情视频，在学生观看视频的同时，引导学生尝试回答一些基础性的篮球常识问题，譬如，“一个标准的篮球队一般有多少队员？一个标准的篮球场一般是多大？一盘标准的篮球比赛用时需要多少时间？篮球队中有几种角色的划分？每种角色都承担了怎样的责任？判定一名篮球运动员犯规的依据是什么？一般有几中常见的犯规行为？”对于学生可以作答的问题，教师

给学生作答的机会,如果有回答错误的地方,教师负责指正,对于学生集体无法回答的问题,教师则应当予以重视,并放慢速度作重点讲解,为考察学生听讲的效率和成果,教师还可以在篮球常识讲解结束后,模拟一些情境,引导学生做出判断和分析,如此,通过这样的方式,则可以帮助学生掌握一些基本的篮球常识,熟练划分哪些是篮球合规或者犯规的情境,保证每个参与训练的篮球小组都可以在遵守规则的基础上得分和赢得比赛胜利,在这一师生提问、作答的过程中,学生的课堂学习主动性被充分调动起来。

(2) 重视课堂与课下工作协调并用

课堂上的每一分,每一秒对于学习篮球技能、知识的学生们来说都是十分宝贵的,因此,教师要充分利用好课上的时间,讲解篮球训练的重点、技巧,以夯实学生们的基础篮球运动素养。比如,最为直观、生动的方式,也是最有效的方式就是教师做示范动作。比如,“带球跑”就是一个看似十分简答的动作,但是实际体验下来学生倍感困难的运球过程。在这个运动过程中,学生的运动难点主要存在于两个方面,其一,是控制好每次拍打的力度,这样才不会产生因为击打球面力度的不同而形成的节奏慌乱情形,其二,是控制好突然拍球的节奏和脚下跑步的节奏,脚下行进的速度过快会产生球在后,手拍打在前的现象,而脚下行进的速度过慢,则会产生球跑到最前面,手拍打不到球的问题,所以,从这个角度来说,控制好自己脚下的行进速度和拍打的节奏,力求二者之间协调,是最佳的选择。

这个“带球跑”的动作,从起跑、行进中,再到停止跑步,三个阶段的运动情境,教师就可以结合自身的示范做出直观讲解和演示,并告诉学生们需要重点关注的两个问题。教师示范结束后,还可以鼓励学生来进行体验,其他学生一起来观察参与示范的同学们的动作是否规范,在示范动作结束后,教师可以请其他观看的同学进行点评,指出其中的不规范动作。如果点评的学生说得正确,则教师肯定学生的评价,而如果错误,则应当对点评的学生进行指正,通过这样的方式,可以最大限度的纠正学生在实际训练中的所犯错误,并且营造出一种良好的课堂学习氛围。

所谓“台上一分钟,台下十年功。”一个好的篮球队,一个优秀的篮球运动员,出于对体育的热爱和狂热,他会自觉的利用一切可以利用的时间去强化自己的篮球技能。所以,课堂的练习固然是重点,但缺少了学生课后的及时复习和巩固训练,也是无法达到预定教学期望的。所以,要积极联合学生家庭教育方面的力量,构建篮球教学的家校合作模式。“双减”中也曾明确家校合作教育的积极作用,即“引导家长树立科学育儿观念,理性确定孩子成长预期,努力形成减负共识。”也就是说,学校要尝试通过各种渠道和方式,加强与家庭方面的沟通,让更多的家长卸下为孩子安排课外补习班的精神负担,而树立科学的育人观念,家长认识到学生身体素质的发展对孩子同样重要后,自然也会配合学校的篮球教学做法,监督和陪同孩子一起进行课后的篮球强化训练。

比如,家长可以陪同孩子在社区的体育健身场地做一些基础性的篮球训练,如家长扮演防守的一方,孩子扮演进攻的一方,在家长的陪同训练中,学生的篮球进攻意识和进攻能力得到了提升,家长也可以在工作之余享受到天伦之乐,营造良好的、和谐的家庭生活氛围。其次,家长还可以陪同孩子做篮球传球、停球和投篮的训练,以进一步提高学生的合作精神和投篮的精准度,优化体育课后教学的质量。

(3) 重视对学生体育成果总结评价

学生在经过了一个学期,一个学年,乃至整个小学阶段的体育教学指导后,应当能够客观认识到自己的篮球学习进步、成果和不足,否则,如果学生学习完一段时间后,感觉自己与未参加篮球学习无有二致,或则前后差别不大,那么,这种学习的低收益感将会在学生内心深处滋长,进而形成“付出得不到回报”的错误学习观,试想在这样的错误学习认识下,学生的体育学习成果将会有多少。因此,小学体育教师,要制定和完善篮球教学的测评机制,对学生实施综合测试和评价,让学生可以正视自己。比如,可以将每次教师示范后,随机点名学生进行示范的过程,纳入期末最终的评价,如有的同学上课非常积极,在教师示范结束后,总是想让教师和全体学生来看一看自己模仿老师的动作是否到位,“带球跑”、“传球”、“三步上篮”以及“投篮动作”等,每次的学生示范环节都可以看到同样的几名学生,那么,在最后的期末评价时,教师就可以在“寄语”中写道,“xx同学,你是一个对体育篮球有着狂热兴趣的同学,每次老师示范结束后,你总会争先恐后抢着去做学生示范,谢谢老师的课堂有你,你让老师的体育课堂散发出活力和生机,你每次的动作都做的很到位,老师因为有你这样的学生而感到自豪!”。又如,教师还可以在每次的期末,设计一些篮球考核内容,比如,考核学生们的投篮准确率,或者考核学生们的“带球跑”动作是否规范、标准等,以“良”、“不合格”、“优秀”三项作为评判的结果,对于不合格的同学,也要尽可能详细的做出不合格的解释,以帮助学生进行测试后逐步完善自己,提高其自身的篮球综合能力。

综上,“双减”政策实施之下,中小学教师意识到“五育并举”的迫切性,体育教育的地位也得到了重新的关注和重视。但如果不革新体育教学思想,尝试打破僵化的体育教学模式,那么,大量的文化作业依旧会卷土重来。立足于如何实施有效的篮球教学问题,本文从多方面论述了“双减”之下的教育新形势,体育篮球教学的积极意义,并指出了革新篮球教学方法的建议,希望可以切实点燃学生的篮球运动热情,让学生积累篮球运动常识,也在家校合作的背景下,实现篮球终身运动能力的培养和发展。

参考文献

- [1] “双减”之下的学校新样态——来自武汉经济技术开发区湖畔小学的教育观察[J].湖北教育(政务宣传),2021(11):23.
- [2] 李宜璞.“双减”之下,教培行业从业者何去何从?[J].中国大学生就业,2021(22):4-5.