

简论初中篮球教学方法及其措施

邹启莲

重庆市涪陵第十七中学校

DOI:10.32629/er.v2i3.1735

[摘要] 初中篮球教学过程中,教师不仅要教授学生篮球运动的战术和技巧,培养学生对于篮球运动的兴趣,更要运用切实可行的措施,培养学生的团队协作能力和顽强拼搏的精神。基于此,本文简述了初中篮球教学的重要意义,对初中篮球教学方法及其措施进行了论述分析。

[关键词] 初中篮球教学; 意义; 方法; 措施

1 初中篮球教学的重要意义分析

初中篮球教学的重要意义主要表现为:

1.1 提升初中生的身体素质

篮球运动具有强身健体、娱乐、教育、政治等功能,所涉及的领域不同,就具有不同的功能,而初中所开展的篮球教学,所体现出来的主要是强身健体的作用,目前初中生的学习压力都很大,每天都要长时间地学习,过分缺少运动就会危害学生们的健康状态。因此进行初中篮球教学活动,就能够使学生有效提升自身的身体素质,同时在运动的过程中,学生们也能够体会到其中的乐趣,让学生在精神上有一种轻松感和愉悦感。

1.2 提高初中生的实践与思维能力

初中生在参与篮球教学的过程当中,需要掌握运球投球的技巧,也要学会如何在运球的时候躲开对手抢球的动作,所以在整个教学训练中,学生的肢体协调能力就能够得到有效增强,实践能力因此得到提高。而又因为在进行篮球运动的时候,学生要注意身边队友及对手的行为变化,要在短时间内做出传球投球的正确判断,这就需要学生能够快速运转思维来做出决定,因此学生的思维能力也能够在篮球教学中得到相应的提高。

1.3 增强初中生的综合素质

素质教育注重的是在教学过程中培养学生的综合素质,促进学生的全面发展,篮球教学就能够充分做到这一点。篮球教学的开展,有助于培养初中生勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志以及承担风险的能力,从侧面对学生进行思想道德教育,其意义和作用普通学科教育所不能达到的,而且在篮球训练过程中,初中生也能够提高自身的竞争意识与合作能力,对公平公正有更加深入的认识。

2 初中篮球教学方法的分析

2.1 兴趣培养法

篮球教学渗透在初中体育教学的整个过程中,教师在开展篮球教学的过程中一定要注重对学生学习兴趣的培养,通过兴趣来引导学生积极的参与到篮球教学活动中。篮球教师可以深入的剖析初中生的兴趣爱好、心理需求,明确篮球教学的重难点,结合篮球教学内容,采用兴趣培养法,高效的落

实篮球教学工作。教师在进行篮球教学的过程中,应运用导学-讨论-指引和练习的方式,充分的激发学生的主观能动性,让学生能够积极、主动的进行篮球学习,形成良好的篮球学习习惯。需要注意的是篮球教师必须要考虑到每位初中生的差异,了解不同层次学生对篮球学习的意愿,发挥兴趣培养法的作用,满足每位学生的发展需求。在运用兴趣培养法的过程中,篮球教师可以运用设置与篮球教学对应的情境、教学目标,在此基础上有序的进行篮球教学,改善篮球教学活动,也可以运用设置一些启发性的教学问题,激发学生的思维,为更好的完成篮球教学目标提供坚实的保障。篮球教师还要积极对学生进行指导,对初中生的学习成果进行综合性的评价,让学生看到自身的进步,更加积极的投入到篮球学习和训练中,逐步提升篮球学习效果。兴趣是最好的老师,教师在充分利用兴趣引导篮球教学时,要对学生进行激励、鼓励,真正让学生将篮球作为自己的兴趣爱好,最终达到提高初中生篮球学习效果的目的。

2.2 讲解及示范法

篮球教学包括理论教学和实践教学两大部分,其中篮球课程的理论教学指的是教师要运用讲解法的教学手段,向学生讲解和阐释一些基础、理论性的知识和概念,帮助学生能够透彻的了解篮球运动的规范要求。同时,由于初中篮球教学的自身性质和特点,因此在开展篮球课堂教学的过程中,必须要涉及到一些篮球运动的动作和技巧示范,要求教师先演示具体的动作,由学生进行模仿。这就应用到示范教学法,该教学方式可以有效的弥补讲解讲解教学法的不足,可以让学生在充分理解理论知识的基础上,明白如何将其应用到实践运动和联系过程中,辅以篮球技术动作和战术配合等示范,加深了学生对篮球知识的了解。讲解教学法和示范教学法在初中篮球教学过程中发挥着极其重要的作用,有着广泛的应用,这两大教学方式的选取同初中生的理解能力、知识水平有很大的关系。借助讲解教学法,篮球教师能够对相关知识点进行详细的剖析和解释,对巩固初中生的篮球基础知识有极大的帮助,通过详细解析篮球知识的方式,学生能够明白和掌握篮球运动的特有技术动作要点,这为学生更好的将所学知识运用到实践练习中提供了保障。而篮球教师在运用演

示法进行教学时,可以将篮球的运球、传球和投篮等动作通过一种更加直观、生动的方式呈现给学生,能够对篮球技术动作进行拆分,使学生能够清除、明了的看到不同篮球技术动作之间的差异和整套连贯动作的衔接,便于学生对篮球知识进行理解和消化,可以显著的改善篮球教学质量。

2.3 参赛训练法

参赛训练法是初中教师进行篮球教学活动时常用的教学手段。参赛训练法指的是让学生在积累一定理论知识,进行充分的练习后,使学生投入到真正的篮球比赛中,让学生感受到真实篮球比赛的气氛和环境,从而进一步提升篮球教学的实效性。参赛训练法可以对初中生的学习效果进行检验,挖掘学生的潜力,将理论教学与世界比赛有机的整合起来。初中生在参赛训练教学法下,能够清楚地了解自身存在的不足,而教师也能够更加透彻的掌握学生的水平和能力,为调整教学方案提供了可靠的依据。教师可以在今后的教学过程中针对学生的不足进行针对性的培训和教育,学生也可以强化对自身的练习,这样就可以让学生在短时间内获得较大的进步,显著提升篮球运动技能。参赛训练法还可以丰富初中生的实践经验,让学生能够将学习到的篮球技巧进行灵活、有效的应用,掌控比赛的局面,进而取得篮球比赛的胜利。篮球比赛能够调动初中生的多方面感官能力,这是其它教学方式所不能达到的,学生能够在紧张、激烈的比赛环境下,承受较大的心理压力,将自己最好的篮球运动水平发挥出来,能够全面提升学生的综合素质。

3 加强初中篮球教学的措施

3.1 注重初中生的篮球基础训练

传统教学中,教学方式落后,学生的篮球基础训练没有得到充分重视,教师普遍先讲解基础知识,然后让学生开始比赛,这是一种错误的教学方式。没有进行基础训练,让学生直接打比赛,轻者导致基本功不扎实,重则可能导致学生受伤。所以,教学过程中教师一定要注重学生的基础训练。比如,在定点投篮时,投篮的准确率受学生的情绪以及环境的影响,这就需要在平时训练时,教师要对学生的心理进行良性引导,从而保证学生的水平正常发挥。但是进行基础训练的前提是增强学生的身体素质。篮球运动需要消耗大量体力,耐力在训练过程中就极为重要。在加大训练强度的时候,教师也要增加学生耐力的训练。

3.2 丰富篮球教学模式

初中生想象力丰富,初中体育教师在教学时要重视激发出他们的潜力,采用情景教学等方法,先激发出学生的兴趣,然后逐渐让学生掌握相关技能。比如,教师可以在篮球训练中增加游戏来提高学生的积极性;或者可以在练习过程中设置障碍物,不能碰障碍物只能绕道而行,以此模式来锻炼运球稳定性和增快带球速度。运球、传球、罚球以及投篮等单项技能也要强化训练,但不能一项反复练习,而是相互穿插,这样避免枯燥。篮球比赛是不可缺少的,教师应该鼓励学生积极参加比赛,在比赛中将知识与技能得到运用。

3.3 落实技巧教学

篮球运动对于学生的肌肉、关节以及韧带的发展是有好处的,也利于学生的反应能力和身体协调性,对身体控制力和平衡力也有积极影响。篮球技巧就是通过防守和进攻让初中生熟练掌握各种变化。比如,在攻守篮板时,无球进攻人员必须为同伴掩护、拆挡以及创造出进攻机会来摆脱对手进行投篮。移动和假动作是进攻行为最常见的。不管是防守还是进攻,各种传球投篮的基本技巧都是教师要教授给学生的,也是学生必须要掌握的。教师在基础技巧教学后,还可以将多个技术进行结合,以此来强化训练。除了提高学生的动作变化能力外,还要注重动作的速度,只有反复练习才可以突破和提高。

4 结束语

综上所述,篮球教学对于促进初中生的身体素质能力和身体各项机能发展具有明显效果。并且在篮球运动中,教师与学生之间、学生与学生之间可以增加交流,对彼此有进一步的了解,还可以培养学生团队合作的意识和集体主义精神,因此初中体育教学必须加强篮球教学。

[参考文献]

- [1]刘欣婷,刘颖.初中生篮球技术教学对策分析[J].科教导刊(中旬),2015(03):76.
- [2]吴张锋.浅谈初中篮球教学现状及解决对策分析[J].文理导航(中旬),2017(07):35.
- [2]谭秀照.浅谈初中篮球教学的影响因素及对策[J].当代体育科技,2017(03):36.
- [3]刘雄雄.初中篮球教学的影响因素及对策探析[J].新西部旬刊,2017(01):42.