

核心素养背景下高中篮球教学创新

前言

体育运动近些年来成为人们新的关注热点，而篮球运动作为高中生最喜爱的体育运动之一，更有利于锻炼学生的身体素质，磨练学生意志，促进学生的全面发展。当前我国许多高中学校都建立了篮球场，开设了篮球课程，通过理论与实际相结合，帮助学生科学有效地进行篮球运动，并定期举行多种形式的篮球运动会，通过友谊赛的模式，同学们可以互相切磋篮球知识，共同进步。深入核心素养教育，不仅会让高中生的篮球实力实现质的飞跃，更对学生的全面发展起着十分重要的作用。

关键词

核心素养；高中；篮球教学

在加强高中生核心素养的体育运动中，篮球无疑是一种颇为有效的运动方式。近些年来，我国高中生的篮球运动水平稳步提升，但相较国外而言，还是稍有逊色，其中的根本原因是我国高中生的篮球运动课程尚未规范，学生没有进行相应的体能训练。许多学校在对学生进行篮球运动教学的过程中，尚未充分掌握科学有力的教学方法，从而导致学生的篮球水平并未得到很大的提升。如何提高学校篮球运动教育的教学水平，成为当今高中学校的一大难题。

1 体育核心素养的体现

在教育课程改革的推动下，实现学生的全面发展成了许多高校新的重点关注内容。而体育运动无疑是对学生进行核心素养教育的一个很好的切入点。当前，篮球运动深受高中生的喜爱，因此学校可以根据学生喜好，设立相对应的课程教学，激发学生的学习积极性，培养学生兴趣爱好，促进学生全面发展。在教学过程中，教师应提前备课，准备好篮球课上所需要讲到的内容。例如，老师在上课前，将课堂内容分为两部分，前半节课进行理论知识的授课，后半节课带领学生到篮球场进行实操训练。这不仅能够使学生更加完整全面地掌握课上的知识，通过实际操作，学生也能熟练掌握篮球运动的规则和技巧。这种新型教学方式对于高中篮球的核心素养教育有着很大的促进作用，同时也培养了学生的体育兴趣爱好及价值观^[1]。

2 当前高中篮球教育的不足

2.1 高中篮球教育教学尚未引起学校重视

虽然在教育课程改革的推动下，各大学校开始注重学生的全面发展，但仍有许多学校尚未引起重视，依旧把重心放在文化课教学上，从而忽略了体育运动的教学，这使得体育教育课程水平很难提高到全新高度。例如，体育课占课现象时有发生，每到体育课上课前夕，就会有文化课的老师走进班级告知学生体育老师有事，这节课改成文化课，这使得学生错失了每周只有一节的宝贵的体育课。而由于不够重视体育运动，致使体育器材室的篮球、足球等器材都难以及时换新，体育运动器材过于落后。此外还有资金不够充足等问题，这些都导致高中生的体育运动教学难以得到保障^[2]。

2.2 高中篮球教学缺乏专业的师资队伍

虽然小学体育运动教学的师资力量有限，但是能保证体育运动课程的充分开展，而高中体育运动课程专业的师资队伍相对匮乏，学生难以完全领会到篮球教学的意义，所形成的篮球观念也不够完善和清晰，对于篮球学习自然也提不起兴致，从而致使学生上课草草敷衍了事，课后也不再进行复习，篮球场上的学生寥寥无几。老师的教学方法不够专业和规范，都会使学生对篮球运动产生逆反心理。例如，如果老师在课前没有准备具体的上课内容，上课期间随机安排教学任务，让每个学生拍打篮球并投篮三次就可以解散自由活动，这会让本身就热爱篮球运动的学生在

前面排起长队,而那些不喜欢体育运动、摇摆不定的同学则缩在队伍后面,甚至偷偷逃避课堂训练。如此一来,学生的篮球心理没有得到妥善的培养,身体也没有得到相应的锻炼,这对学生的全面发展是非常不利的。

3 高中篮球教育的重要性及教学方法

3.1 充分提高学生身体素质及意志

专业的篮球运动员,不仅有着精湛的技艺,同时还具备超高的素质体能,而他们之所以可以多方面协同发展,就是因为掌握了科学的篮球训练方法。依据后期严格的体能训练,逐步提升自己的能力和耐力,使得他们可以降低外界因素的干扰,坚守在篮球赛场上。但高中生的综合能力尚未形成,由于受不到科学有效的训练,很多学生的各项能力达不到均衡发展,往往都处在高低不一的斜面上,这便大大阻碍了学生的全面发展。此时正是需要学校对学生展开科学的篮球课程教育,进行专业的篮球训练,以此来弥补学生的不足,才能使学生能以最精神、最饱满的姿态出现在篮球场上,在篮球场上肆意挥洒青春的汗水^[3]。

3.2 提高学生篮球技能

在诸多体育运动中,篮球一直是饱受高中生喜爱的一种体育运动。如何让学生学习到更全面、更广泛的篮球技能,就需要老师科学有效地对学生进行教学。例如,篮球运动的基础是体能训练,在每堂课课前进行充分的热身训练,然后对身体素质不同的学生分别进行训练。对于身体素质较差的学生,可以教其一些简单的体能项目,或缩短单次的训练时长;对于身体素质较好的学生,可以教其一些复杂的体能项目,或适当加强定量的体能训练,这样不仅能够保障学生的健康,也能使学生学习到更科学专业的篮球知识,以此来促进学生的全面发展。

3.3 进行专项训练

对高中生而言在篮球运动的训练过程中,体能训练是基础,只有练好基础,才能在后期提升篮球技术。相比于其他体育运动,篮球运动对于下肢力量有着更高的要求,在打篮球的过程中,学生需要在全场来回反复地奔跑,如果下肢力量不够良好,学生则很难坚持打完整场比赛。老师在篮球教学过程中,可以将体能训练分为俯卧撑、引体向上、短跑等多方面的体能训练方式,每次规定相应时间和数量,随着学生体能的增长而增加时间和数量。在练好体能的基础上,老师还可以对学生的弹跳力进行升华训练,

因为在打篮球的过程中,学生需跳起投篮,这对学生的弹跳力存在着一定考验。因此,老师在篮球教学过程中,可以将弹跳力训练分为跳绳、跳远、跨栏等多方面弹跳力训练方式,但是一定要注意,弹跳力训练对体能的消耗较大,学生容易出现疲劳的情况,因此一定要把握好训练的强度和力度,切不能操之过急,如果对学生的肌肉造成损伤,那么对于后期的篮球教学进度是非常不利的^[4]。

4 核心素养背景下高中篮球教育的举措

4.1 根据核心素养教育目标,优化教学方法

在确定教育教学内容后,根据核心素养教育目标,对高中篮球教育的方式进行优化。相比于其他科目,体育教育的方式方法直接影响到所实现的结果。篮球教育的方式方法不仅要科学有效,更要注重学生的兴趣爱好,以便确定侧重点,根据学生的兴趣需求来设立课程内容,以此激发学生对篮球运动的积极性。

4.2 根据核心素养教育目标,创新型篮球教学方法

在确定核心素养目标的基础上,进行创新型篮球教学,以实现学生多方面协同发展。第一,分层式教学,根据学生不同的需求及先天优势,分出不同层次,进行针对性教学。例如,在篮球场上通常要分配角色进行站位,如前锋、后卫等,教师可以根据学生前期的学习情况、活动习惯来合理分配站位,照顾到不同学生的不同特点,分类施教;第二,游戏体验式教学,充分掌握篮球运动的理论知识,合理展开其实践活动。例如,在篮球教学过程中,老师可定期举行篮球赛,以友谊赛的形式让学生相互切磋,然后从中找出不足和问题,并及时为学生解决问题,让学生通过体育运动既收获了快乐,也通过友谊赛的方式发现知识的不足,并及时补充,这在高中篮球教学的核心素养教育中是不可或缺的一步。

4.3 根据核心素养教育目标,合理运用多媒体进行篮球教学

当今时代是信息时代,为了更全面、更直观地使同学们了解篮球运动,老师可以以多媒体放映纪录片或篮球比赛等方式,对学生进行篮球运动知识的趣味教学,通过动态的篮球视频激发学生的兴趣,通过静态的篮球图片对学生进行专业动作教学^[5]。例如,老师在篮球教学时,可以先在课堂上播放半场有关篮球赛的视频,吸引学生的注意力,提起学生对篮球运动的兴致,然后再以PPT幻灯片的

方式,对学生进行专业知识教学,寓教于乐,让学生在玩乐中学习,在学习中成长。

4.4 根据核心素养教育目标,对高中篮球教学展开评价

为了充分落实核心素养教育目标任务,高中篮球教育不能只拘泥于娱乐性教学,更要进行记录、验收、评价。每通过一段时间,进行相应的评级打分,使学生充分发现自己欠缺的知识,使老师充分发现教学中的不足。例如,在每个月月底,对篮球教学进行教学评价,此评价不仅针对学生也针对老师。考核内容多样化,可以分为理论考核和实操考核,一方面考核学生在课上的学习效果,另一方面考核学生对篮球操作的熟练程度,以过程和结果相结合的方式评价,评价的主体主要为老师,由老师带动学生,主动反思是否按照预期完成了教学目标,思考不足的地方在哪里,并针对不足提出问题,进一步讨论出解决方案,以提高高中生篮球运动的学习成效,这样也有助于在今后的篮球教学中提高教学效果。也可以进行老师与学生之间

的互评,老师来评价学生在篮球课程中的学习进度,学生来评价老师在篮球教学中的教课效果,以此来促进老师与学生之间的关系,增进师生感情,这为日后的篮球教学能够更加顺畅地进行打下了坚持的基础^[6]。

5 结语

高中生通常以文化课学习为主,时常忽略了体育运动的重要性,为充分落实加强核心素养教育的目标,学校应大力培养学生兴趣爱好,促进学生全面发展。篮球作为高中生最喜爱的体育运动之一,教师在进行篮球教学活动中一定要讲究方式方法,合理运用创新式教学,科学有效地对学生进行篮球教学,在提升学生篮球水平的同时,也要注重培养学生的健康行为、文化素养,从而提升学生的综合素质,这也是深化高中篮球教学的核心素养教育的目标之一。

文/杨正文(安顺学院附中,贵州安顺 561000)

作者简介:杨正文,男,贵州凯里人,安顺学院附中二级教师,研究方向:学校体育。

参考文献:

- [1] 陈庆芳. 核心素养背景下高中数学创新题教学策略研究[J]. 理科爱好者, 2022(5):140-143.
- [2] 蓝泽桂. 核心素养背景下高中生物创新性教学策略探究[J]. 考试周刊, 2022(30):90-93.
- [3] 龚清尧. 学科核心素养背景下高中化学教学模式的创新[J]. 天津教育, 2022(17):45-47.
- [4] 周小虎. 核心素养背景下高中数学教学方法的创新[J]. 中学课程辅导, 2022(10):36-38.
- [5] 马晰. 高中政治核心素养背景下政治教学模式创新探究[J]. 读写算, 2022(4):7-9.
- [6] 朱忠海. 核心素养背景下高中物理实验教学的创新与实践[J]. 新课程, 2022(4):41-42.