

中小学篮球教学内容与策略的路径选择研究

前言

篮球作为三大球运动之一，深受广大群众的欢迎。但篮球在中小学的普及程度并没有人们想象得那么高，且篮球的教学逻辑并不清晰。在体育课程改革中，篮球成为了中小学体育教学中的重要项目之一，这也对中小学篮球教学内容和方法的选择提出了新的要求。本文将从中小学篮球教学的现状及内容与方法的选择依据出发，分别从小学、中学两个阶段阐述篮球教学内容和方法的选择策略，希望能够提升篮球教学的水平 and 效率。

关键词

篮球教学；中小学；内容；策略

新课程改革中明确指出，学生在学习和成长过程中必须要做到德、智、体、美、劳全面发展。体育作为一门基础性学科，对于提升学生身体素质，保证学生身心健康发展有着重要的意义。而篮球又是体育教学的重中之重，因此，在课程改革中，必须要提高中小学篮球教学水平，通过教学方法与教学策略的变革提高体育教学的质量。

1 中小学篮球的学习现状

篮球是深受广大中小學生喜爱的一项运动，相比于其他项目的教学，篮球教学更容易激发学生的学习兴趣。相较于中学生，小学生对篮球的认识普遍偏低。由于中国篮球近年来屡次在国际大赛中折戟，高年级小学生和中学生对篮球的热情也在不断降温。

热爱篮球的中小學生认为，打篮球不仅可以锻炼身体，还能交到更多的朋友，展示自己的运动能力。虽然这对于中小学篮球教学来说产生了积极的影响，但是目前的篮球教学依然存在着许多问题：第一，中小学篮球教学衔接不能按照正确的学习顺序进行系统的学习。第二，当前中小學生面对着巨大的学习压力，进行体育训练的时间十分有限，体能和身体素质也都达不到篮球教学的要求，不利于篮球教学的发展。第三，当前学生所接触的篮球运动多为竞技篮球，有着完善的规则及技能战术，需要参与者具有较强的身体与心理素质，同时也对场地和器材提出了较高的要求，而部分中小學校的篮球运动场地设施并不完善，影响了教学的质量。

2 中小学篮球教学内容与方法的选择依据与基础

2.1 教学内容和方法的选择

依据新课程改革对体育教学提出的明确要求：学校和教师都应该结合学生的实际情况，将学生的发展需求作为教学的中心制定教学目标，选择教学内容。因此，在中小学篮球教学中，教师应以《体育与健康课程标准》为标准，从学生的认知能力和学习能力出发，以学生的行为变化作为依据，针对不同学段学生的身心特点制订不同的教学内容，运用不同的教学方法，积极应对学生的发展需求，提高教学质量。以小学篮球教学为例，在运动技能目标方面，水平一的学生初步学习和掌握篮球的抛接、拍运、传、投等简单的方法和技能；水平二的学生初步掌握原地和行进间运球、原地双手胸前投篮动作；水平三的学生初步掌握篮球行进间双手胸前传接球、体前变向换手运球和单手肩上投篮技术，并且能够进行移动等综合练习，发展速度、灵敏、协调、力量和平衡等身体素质。

2.2 教学内容和方法的选择基础

从学生的兴趣入手。现代篮球运动受到了广大中小學生的喜爱，他们对篮球学习普遍充满了兴趣和热情。通过之前的调查发现，喜欢篮球运动的学生在中小学中占据了近一半的比例，而有近三成的学生会在课余时间进行篮球运动。最受学生喜爱的篮球教学模式是以游戏作为活动项目。

结合实际教学要求。目前的中小学篮球教学中存在各种问题，如教学场地器材不足、设施缺乏；学生在传统教学

模式下出现厌学、逃避等学习心态;教学内容和教学方法存在不确定性;部分学生身体素质不断下降,无法达到篮球运动教学要求等都影响着篮球教学。要想解决这些问题,教师就应该从篮球运动的本质入手,分析篮球的健身、娱乐和竞赛等方面的本质,分析篮球教学的目标和内涵,根据学生的实际学习情况、心理特点和学校的实际情况、硬件条件设施来选择教学内容与教学方法。

3 中小学篮球教学内容与方法的选择

3.1 小学阶段篮球教学内容与方法的选择

内容选择方面,小学生通常是初次接触篮球这项运动,所以教师在选择教学内容时应该将重点放在球感的训练上,让学生可以形成静止和运动状态下对球的控制力。小学阶段的篮球教学相对于其他阶段来说更加具有常识性特征和游戏化特点,双手抛接球、自抛自接地面反弹球、双人传球等活动项目都是小学阶段常见的教学内容,只有如此,才能帮助学生掌握最基本的篮球知识,提升他们的篮球兴趣与篮球能力,产生合作意识。

教学策略方面,第一,可以通过游戏教学的方式进行小学阶段的篮球教学。小学生活泼好动,喜欢新鲜有趣的事物,游戏教学法是小学篮球教学中最重要也是最有效的手段。需要注意的是,在小学阶段的6年学习中,学生的身体和心理都在不断地发展和变化,不同年龄段学生的心理需求也有所不同。所以在小学篮球教学中,教师可以根据各年龄段学生的身心发展特征将其分为低、中、高3个层次,按照各层次需求设计游戏内容。低层次小学生的篮球学习主要以上肢控球的篮球基本动作或体能练习为主,例如在教师的带领下进行抱球蛇形跑,或进行原地篮球拍运和投掷的活动训练等。低层次的小学生通过这些训练可以掌握篮球运动的基本动作,形成球感,感受活动的乐趣,对篮球产生兴趣。针对中层次的小学生,除了这些简单的基本练习之外,还可以加入一些球性练习的游戏,如运球接力跑等,让学生在比赛中提升控球能力和对球体的感知能力,形成一定的合作意识,达到篮球基本训练的目标。高层次小学生的篮球教学则要根据学生的能力设计出涵盖篮球基本技能的游戏,还可以利用竞赛的方式进行篮球教学。争强好胜也是小学生突出的特点。在篮球教学中除了选择游戏教学方法之外,还可以利用竞赛的方式提升学生的学习兴趣,通过篮球基本技能与竞赛技能的结合,让学生在竞争过程中掌握更多的篮球运动技巧,形成合作意识。例如,将班级中的学生分为几个小组进行接力

带球跑,最先完成的小组获胜。

3.2 中学阶段篮球教学内容与方法的选择

内容选择方面,进入中学后,学生基本上已经掌握了一些基础的篮球知识和篮球技能,所以教师的教学内容不应该只是简单的动作,而是要提升学生的篮球竞技能力,如运动或静止过程中对篮球的保护、控制和支配能力等,合适的时候还可以进行抢占空间的技能练习。除此之外,中学阶段的篮球教学更要重视学生的合作训练,让他们在提升自身基本技能的同时,了解篮球竞技中的基本规则。为了提升学生对篮球的兴趣,帮助他们掌握更多的知识与技能,教师还可以在教学中设计一些基本知识教学,或者是对抗练习和教学比赛练习。

教学策略方面,第一,采用多球训练方式进行教学。篮球技能的提升离不开长期的练习,在中学教学阶段,学校必须保证每一个学生在篮球学习中都能够拥有篮球,有充足的时间接受篮球训练,进行单人投篮、运球、防守等基本功的练习,从而熟练掌握控制篮球的方法,提升篮球技能。对于有条件的学校来说,教师还可以利用单人两球的方式进行特殊的篮球练习,如双手同时运球,让学生提升双手控制篮球的能力。第二,采用游戏训练的教学方式。相比于小学阶段,中学阶段可以选择的篮球游戏范围更加广泛,既可以是单人游戏,也可以是多人合作游戏,还可以是干扰游戏等。教师在进行游戏设计时要保证游戏中的技术水平设计符合教学需求,让学生在游戏过程中可以得到充分的训练,提高抢球、控球和运球能力。第三,通过领会练习的方式进行教学。这种教学方式是指教师在学生练习之前提出思考问题,让学生带着问题参与到活动中去,进行训练。与其他方法不同,领会练习的方法既可以单独作为一种教学方式,也可以融入到技能训练或是游戏教学中去。教师要通过强调和引导让学生在练习中主动掌握篮球技术要领,了解自身动作的标准度,掌握技能的运用有效时机。第四,利用竞赛训练的方式展开教学。中学阶段的竞赛训练与小学阶段的竞赛训练相同,都是通过竞赛的形式达到篮球技能训练的要求。

4 结语

总的来说,在中小学的篮球教学中,教师必须要依照体育新课程标准,按照系统、有逻辑的、有衔接的教学方式进行教学,而不是小学教师教小学的,中学教师教中学的。从学生心理、生理和技能水平等实际情况出发,通过游戏、竞赛等学生乐于接受的形式进行篮球教学,让学生可以在轻

松愉快的学习氛围中掌握有关的篮球技能。除此之外,教师要重视学用结合,通过模拟比赛的方式和简化规则的教学比

赛让学生在实践中运用自己所掌握的篮球技能,提高篮球比赛临场应变能力和战术水平。

文 / 柴国梁 (贵州大学体育学院, 贵州贵阳 550025)

作者简介：柴国梁，男，山东日照人，贵州大学体育学院在读硕士研究生，研究方向：体育教学。

参考文献:

- [1] 苏伟. 基于新课标下中小学篮球教学内容与方法的选择策略分析 [J]. 当代体育科技, 2020, 10 (35): 116-118.
- [2] 韩子桐. 篮球训练内容与方法的选择策略研究 [J]. 文体用品与科技, 2020 (10): 106-107.
- [3] 林艳飞, 侯金鹏, 景慧娟. 中小学篮球教学内容与方法的选择策略分析 [J]. 体育世界, 2020 (3): 197+201.
- [4] 林艳飞, 侯金鹏, 景慧娟. 中小学篮球教学内容与方法的选择策略分析 [J]. 体育世界, 2020 (2): 224+223.
- [5] 郭冠群. 中小学学校体育发展中“焦点问题”的质性研究 [D]. 开封: 河南大学, 2019.
- [6] 阮群. 遵循规律, 分层发展——大中小学篮球技术教学内容的衔接问题及理论分析 [J]. 文体用品与科技, 2019 (8): 133-134.
- [7] 张琦, 王粟. 普通高校篮球普修课教学现状分析 [J]. 青少年体育, 2017 (10): 99+69.
- [8] 宋陆陆, 李笋南. 大中小学篮球技术教学内容衔接问题的研究 [J]. 广州体育学院学报, 2016, 36 (5): 125-128.
- [9] 倪晓鸣. 大中小学篮球教学内容衔接问题研究 [J]. 洛阳师范学院学报, 2012, 31 (2): 98-101.
- [10] 朱建国. 大、中、小学篮球教学内容一体化的衔接研究 [J]. 哈尔滨体育学院学报, 2010, 28 (6): 41-43+46.

(上接 117 页)

- [4] 梁凤波, 刘颖琦. 推进高校体育“课程思政”建设的价值与路径[J]. 中国高等教育, 2022(5): 37-38+53.
- [5] 张明, 袁芳, 梁志军. 体教融合背景下高校排球课程思政理论与实践研究——女排精神融入排球普修课程的设计[J]. 北京体育大学学报, 2021, 44(9): 10.
- [6] 王军伟, 张岚, 余丁友. 中国女排精神的内涵, 价值及文化效力构建[J]. 2021(2017-3): 35-39.
- [7] 蒋旻. 论中国女排精神的新内涵及其时代意义[J]. 南京体育学院学报: 社会科学版, 2016, 30(6): 7.

(上接 120 页)

- [3] 宁昌峰. 从社会学视角解读篮球运动的文化特点[J]. 体育文化导刊, 2014:199-202.