随着各项体育运动的发展，篮球进校园活动不断推进，篮球作为团队竞技类体育项目，越来越受到中学生的喜爱。论文“浅析高中篮球教学”一文，选题符合体育教育专业培养目标要求。笔者通过分析当前的高中篮球教学现状，简要总结和解释了如何在高中更好的教授篮球基本知识和体能、对抗等篮球技巧，从而更加有利于高中学生培养篮球理念、增强身体素质。该文章结构较合理，条理较清楚，写作较规范，达到毕业论文要求。（合格）

福建师范大学

现代远程教育毕业论文

题目：浅析高中篮球教学

学习中心： 广东潮阳奥鹏学习中心[13]VIP

专 业： 体育教育

年 级： 1803

学 号： 181201712333984

学生姓名： 魏武

导师姓名： 林波

 2020年 1 月 1 日

浅析高中篮球教学

**学号181201712333984 学员 魏武 指导教师：林波**

**【摘要】在全球有很多的运动项目，篮球就是其中一项综合性很强的体育项目，它起源于19世纪的美国，在运动中就带有非常激烈的对抗与竞争的性质。但是篮球这一项目也比较受广大学生的偏爱，因为经过篮球运动后可以对学生的身体起到锻炼作用，在篮球动力中的跑、跳和投等基本运作都是能够提升学生身体反应的灵敏、速度与耐力的，同时也增强了学生的勇敢性、顽强性、机智性与果断团结合作等团队精神，这也是在高中阶段开设篮球课程的重要意义。笔者通过分析当前的高中篮球教学现状，简要总结和解释了如何在高中更好的教授篮球基本知识和体能、对抗等篮球技巧，从而更加有利于高中学生培养篮球理念、增强身体素质。**

**【关键词】篮球课程；教学方式与技巧；高中学生**

1 引言

篮球系列的赛事是充满了激烈对抗，同时也增加了变化无常的特点。因为篮球本身也是具有激烈对抗与复杂多变的特征，所以要想玩好篮球就要掌握最基本的技术还要掌握篮球的教学重点与难点问题，篮球的基本技术包括移动、防守、传接球、突破、投篮等种种运动技巧[1]。因为篮球运动是一项综合性集体性的运动项目，所以就要求每个队员都全心投入其中，同时也要求每个队员都要有独立的运动个性。所以需要高中体育老师在教学中不断改变篮球教学模式，让学生变被动为主动，提升学生的积极主动性。

2 高中开展篮球课程教学的必要性

**2.1积极响应素质教育**

在众多的高中体育项目里篮球就是其中的一项，并且篮球也是受到高中生十分喜爱的体育项目之一，在现有体育课中占据非常关键的地位。因为高中体育教学及日常体育训练可以提升高中生的身体素质，并且能在学知识的同时掌握一门运动技术，也能为学生今后的发展打下良好的身体基础。现在我国实行的是素质教育，需要学生从德、智、体三个方面的全面性的培养，这也是高中时期学生素质教育的开始。高中的篮球教学就是为学生素质教育执行的重点方式之一并且可以培养学生在学习中养成独立性人才。篮球课的开设丰富了高中体育教学任务，并针对高中生成长的身体和全面素质提高有着积极作用。一是经过对篮球的教学训练，能够加强学生们的团队合作观念与竞争思想；二是可以增加自身的健身技能也培养了健康锻炼方法。

**2.2提高学生的身体素质**

在篮球的比赛中就犹如战场一样存在着瞬息万变的客观事实，要想赢得每一次的比赛就要加强运动员平时训练时的战术意识培养，这些都是部分初级阶段的了解过程。只有运动员对当前的篮球运动项目发展本质规律产生了高级认识过程，那么在篮球比赛中运动员就会对篮球运动的最基本发展有了全面的认识，并且通过了合理运用就会有科学的战术意识[2]。同时在发挥篮球战术意识时就需要有一副非常好身体素质，因为身体素质是玩学好篮球的最关键的基础，首先就是有良好的耐力与较高的肺活量，这是需要在长跑中来锻炼的，并且还要增加下蹲蛙跳等运动来强化大腿肌肉的爆发力和弹性，这也是增强运动员在比赛制胜的法宝[3]。特别对那些篮球中锋而言是十分有效的，在有就是加强双臂的力量，就是练习俯卧撑来加大双臂的强度让人可以保证运球时不会被抢球。最后就是要多练习常用的仰卧起坐以达到练习腹肌的强力度，这是强化后卫对抗的关键。

3 目前我国高中篮球教学的现状分析

我国对高中篮球教学十分的重视，但我们的篮球教学活动中还是存在着不少的问题，重点呈现在以下三点。

**3.1 缺少学生为主导的学习地位**

我们的学生一直都教学的主体存在，并且篮球的课堂上更是要加强学生的主体地位的存在感。就目前来说的高中篮球课上，体育老师会一直讲解相关的篮球各种知识与并做出相应的示范，重点是担心学生掌握不好篮球的运动技巧并完全的忽略了学生的主体地位。所以现在的篮球教学期间大多的时候都是老师在说的在做的，直接就占了学生的很多操作时间导致实践变少。另外很多复杂的知识直接让学生减少了对篮球运动的热情性，让篮球运动没有产生应有的效果。

**3.2 缺少篮球足够的教学知识**

任何知识都是理论和实践相结合才能达成良好的效果，篮球也是一样的，只有打下了坚实的理论基础就会让学生在篮球运动上提高其领悟，并会对篮球产生完善的成就感。现在部分老师认为篮球就是让学生会玩打篮球就行，而且能让学生快速会玩篮球，就把许多篮球技巧忽视掉了，因为缺少对篮球的基本知识体系的说明就会让学生对篮球运动的项目深入不内心，就像部分篮球的基本犯规动作与运球控球的操作细节等。还有一项特别重要的因素就是当前的体育教师都是科班出身，篮球的基本知识掌握水平还有一些差距所就发生了教学的乏力问题。

**3.3 缺少相关的教学模式**

现在的一些高中篮球教学中还是采用着过去的老方式方法的过于单一的教学模式。即课程简介到知识实践的教学办法。从外表上此教学模式非常的完善，但从长期的运用效果来看很多学生都会对此方式产生极度的厌倦心理，并不有利于提升教学质量。从当前的高中篮球教学手段上可以看出，老师的传教基本知识还是占了大头，很难让学生主观的个性得到良好的发挥。现在高中体育篮球课还是以全班一起教学方式，因为学生接受程度和能力都存在 着客观的差异性，老师很难的照顾到所有的学生。

4 合理的高中篮球的教学方法

**4.1调动学生学习篮球的热情**

在对一些高中选修篮球的学生中进行调研时发现，存在学习目的不明确的问题，其中一些学生是因为没有明确的选课目标，而盲目的选择了篮球课程，这些学生因为对篮球的认识不够，不仅缺乏相应的知识，还缺乏对篮球方面的学习热情。在进行篮球训练时，因为缺乏篮球基础、体能不足，容易出现挫败感，并且因为要从基础学习，枯燥的基础练习容易让学生厌倦，这也是学生缺乏耐心造成的。负面的心理状态，不能帮助学生学好篮球，并且也不利于开展篮球体能训练，体育老师在教学中，应该优先改善学生的心理状态，引导学生提高自信心和耐心，调动起学生的学习热情，进而才能提高篮球体能训练的教学效果。

**4.2采用快乐施教的教学方式**

所谓快乐施教，就是教师根据学生的实际学习情况和身体素质推进教学工作，在学生感兴趣的前提下，激发学生的学习积极性，从而学习和掌握到篮球相关的基本知识和技能[5]。当然这就需要教师根据“快乐体育”的教学理念，对教学方案和教学方法进行调整。教师在授课过程中，除了让学生掌握基础知识，在对篮球的技巧进行训练时，还要根据每位学生不同的实际情况，有层次、有针对性地开展教学活动，让学生的个性化和多样化潜力得到充分的发挥[5]。

例如，篮球是一项需要体力和力量的运动项目，由于男生、女生之间的力量对比较为悬殊，因此在训练过程中教师可以对男女生分开进行训练，让女生着重训练急起、急停、变向换手等运球方式，而男生在掌握基本运球方式的基础上，还要对背后运球、胯下运球等较难的运球技巧进行训练，从而使自身在篮球运动上的整体水平得到提高。教师这样有针对性地开展教学活动，能够更有效地发挥高中篮球课堂教学的作用。

**4.3 篮球教学要突出学生个性**

运动就是人们平时锻炼身体并表现体育天赋技能的有效方式，而且不管是个的体育项目还是集体的项目都是相对运动而言的。而高中的篮球运动更是强身分体锻炼学生运动天赋技能之一，学生只有将自己通过运动锻炼出了好身体，才能够全身心的投入到学习新知识的海洋中，所说适当的篮球运动可以收获很大的乐趣。因此我们在高中的篮球教育中要以学生为主体并着重关注学生的个性化发展，比如学生的思想品质、运动爱好等。在教学期间，高中的体育老师要用自己全心的重大的责任心与事业心教育学生，并且在教育中要挖掘学生们的篮球运动天赋和激发学生的兴趣与体育激情，同时也要利用好篮球项目的集体性与多向性的特 性与学生之间建立良好融洽的关系。

当前的高考压力巨大学习任务十分艰巨，所有的知识重点都围绕着必考范围进行的，因为高中的体育科目是属于非高考课程，所以在普通高中生心中就是最没有压力的课程，除了部分体育特长生之外，因此篮球运动上就十分的轻松有趣并且还很有技巧性对抗性，无论男女都可以参与其中而且对运动器材简单，所以篮球运动就成为了高中生缓解考试压力最有成效的一种减压方式。当前教委所提出的对学生进行技能教学与素质教育，而现在的重点就是减少高中生面对的高强度的学习压力以此来增加学生在体育课上的愉悦心情。此时的篮球运动就成为了高中教育重点课目并拥有着广泛的在学生基础，也成为了学生们课后运动的主要方式。

**4.4 培养篮球体能训练技巧**

在高中体育教学中，体能训练的重要性是无可厚非的，也是至关重要的。那么，在对高中学生进行体能训练时要灵活把握好训练的技巧，以最大限度提高学生的身体素质。一是避免超负荷的训练。体能训练的强度和密度要把握好度，如果训练的强度和密度不够，将对学生的体能提高效果不大；如果训练的强度和密度过大，将导致学生体能下降，难以恢复，将产生适得其反的训练效果。二是提高耐受性的训练。学生在训练时，身体本身能够承受训练负荷的能力，通过训练，提高其耐受性能力。三是专门制定体能训练技巧课程。要将训练的周期、强度、运动量进行细致考虑，在训练的过程中，要根据学生体能的差异性，灵活调整体能训练课程。体育教师要选取适合的方法对学生进行体能训练，对训练方法的规范要领进行详细指导，并进行现场以身示范，要求学生按照规范进行反复练习，以提高学生身体素质。学生要每天坚持锻炼，舒展全身的各个关节，提高全身各部位的灵活性和协调性，避免在比赛场上激烈的运动，导致身体易发生意外伤害[6]。

**4.5培养篮球投篮技巧**

在进行高中篮球教学的过程中，教师可以把教学重点放在学生投篮技术动作规范和标准的训练中，并且教学生该如何判断和把握投篮的关键时间。体育教师也可以在课堂中适当地举行篮球比赛，篮球比赛中严格地遵循比赛规范是非常重要的，所以在比赛开始之前，教师应该清楚明白地对学生进行篮球比赛规则的教学。在比赛的过程中，教师应该仔细地观察每个学生地投篮动作和技术，在比赛结束后，及时地纠正在投篮技术比赛中学生不标准和犯规地动作，与此同时，教师也应该根据每个学生的实际掌握情况和性格等因素，在指正的过程中要注意词语的使用，让学生的自尊心得到应有的尊重，这样才可以让学生有兴趣地继续进行投篮技术的训练和学习。帮助学生找到学习篮球投篮技术的兴趣，鼓励和引导学生多练习投篮技术是教学指导中最重要的目标。除此之外，当教师在展示完标准的篮球投篮技术动作和知识后，应该多方面地展开教学行为的讲解和举例，这样可以更好地让学生理解与熟记篮球的投篮技术知识。

 **4.6 教师的基本知识素质必须强化**

就现在的高中篮球教学缺少的理论很大原因就是老师知识水平很弱造成的, 所以我们要实行相应的对策来全面的强化体育老师在篮球方面的知识水平与操作实践程度。一个好的篮球学习如果没有一个技术过硬的篮球老师做整体水平的支撑, 那么就是有再强篮球教学方案也是于事无补的。当前很多学者也提出高的篮球老师需要强化其篮球知识水平, 并自觉提升篮球项目操作程度以此来满足高中篮球教学现实标准。所以只有完善了教师学习培训工作让他们在专业上技巧上及执教能力上加快提高才行。

5 结论

总之，在素质教育的背景下，高中体育教师在开展篮球 课程的过程中要根据学生的实际学习情况和每位学生不同的学习需求对学生进行指导和帮助。教师在教学过程中也 要把“快乐体育”的教学理念充分融入课堂，在提高教学质量和水平的同时，也要注意学生身心健康的发展，让学生的心理需求得到满足[4]。即高中体育教师不仅要培养学生的身 体素质，也要培养和丰富学生的内心情感，让学生学会主动 学习，体会学习的乐趣，促进学生德智体美劳全面发展，真正实现寓教于乐，提高整体高中体育课堂教学的质量[7]。

参考文献：

[1]白喜林．中国篮球运动发展战略研究［D］．北京体育大学，2003．

[2]张鹏飞．新中国篮球运动训练指导思想的历史沿革及其启示［D］，河南大学，2010．

[3]许博，谢铁兔． 中国竞技篮球滑坡现象及其发展对策研究［J］．北京体育大学，2010，33(5)102－104．

[4]王贺立等．中国篮球职业化进程回顾［J］．广州体育学院学报，2008(1):18－21．

[5]卢亮球，刘克军．我国竞技篮球运动发展的内外环境［J］．武汉体育学院学报，2005．

[6]马志和等．论我国竞技体育后备人才培养体制的创新［J］．体育科学，2004，24( 6) : 56－59．

[7]王武年等．当前世界男子篮球强队进攻理念及特点研究［J］．成都体育学院学报，2011(31): 54－56．