

Discussion on Decomposition Teaching Method in Middle School Basketball Dribbling Layup Teaching

Ping long

No.1 Middle School, Shiping County, Honghe Prefecture, Yunnan Province, Honghe, Yunnan, 662200, China

Abstract

In recent years, the physical fitness of Chinese primary and secondary school students has become worse and worse, which has caused a great threat to the health of primary and secondary school students, this situation is caused by many reasons. In order to improve the physical quality of primary and middle school students, we need to do more physical exercises. Basketball is one of the earliest sports in China, and it is popular among students of all ages. However, there are still some deficiencies in the teaching of basketball course. For middle school students, many difficult skills can not be mastered, the traditional teaching mode has been unable to adapt to the current teaching situation, and the decomposition teaching method can solve these problems. Therefore, the paper based on this to carry out related research.

Keywords

decomposition teaching method; middle school students; basketball teaching

分解教学法在中学篮球行进间运球上篮教学中的探讨

龙平

云南省红河州石屏县第一中学, 中国·云南红河 662200

摘要

近年来, 中国中小学生的身体素质越来越差, 这已经对中小学生的身体健康造成了极大的威胁, 这种情况是由多方面原因导致的。要想提高中小学生的身体素质, 就需要多进行体育锻炼。篮球运动是中国所有体育项目中最早开展的一项, 并且深受各个年龄阶层学生的喜爱。但在篮球课程的教学当中仍然存在着一些不足, 对于中学生而言, 无法精准掌握较难的技巧, 传统的教学模式已无法适应当前教学情况, 而分解教学法则可以解决这些问题。因此, 论文基于此展开相关研究。

关键词

分解教学法; 中学生; 篮球教学

1 引言

篮球一直以来都是一项深受喜爱的运动项目。中学生练习篮球除了能提高自身的身体素质外, 更能让学生学会一项技能, 或养成一种爱好, 对中学生有着非常积极的影响。要想学好篮球, 就必须掌握行进间运球上篮。但要练好这一动作并不容易, 对于初学者而言就更加困难了。因此, 论文针对分解教学法在中学篮球行进间运球上篮教学工作进行了探讨, 并提出了一些针对性策略。

【作者简介】龙平(1962-), 男, 彝族, 中国云南红河州建水人, 本科学历, 副高, 从事体育研究。

2 学生不规范动作的原因

2.1 学生的不规范动作

对学生在篮球课上的表现, 可以看出大部分的学生对篮球有着较高的兴趣, 但在行进间运球上篮的过程中, 许多学生都相继发生了错误。主要错误包含四个方面: ①学生在行进间运球上篮的过程中, 由于对技巧掌握得不熟练, 所以在完成动作时脚步混乱的问题时有发生; ②在完成运球和跨部收球两个动作时, 动作比较迟钝, 两个动作之间的衔接非常不连贯; ③在行进接球时, 在起跳上篮这一阶段也常常发生动作衔接不够顺畅的情况; ④对于篮球框的位置把握也不太准确, 并且学生在起跳后由于惯性, 身体前冲力非常大, 这也导致学生的上篮命中率大大降低。

2.2 学生不规范动作的原因分析

学生存在动作衔接不连贯、对篮球框位置把握不准确等问题的原因,是因为学生对行进间运球上篮的技术还不够熟练。其中,很大部分原因是因为中学生主要还是以文化知识的学习为主,而体育课的排课相对于其他主科也较少,课程时间不够,在授课过程中,教师也不能手把手地教会学生。此外,课程时间较短,教师也只能挑取重点部分来进行授课,学生也没有充足的时间进行练习。因此,学生要想完全熟练地掌握行进间运球上篮这一技术需要很长时间。正因为对技术掌握得不够熟练,所以学生才会出现脚部动作混乱的情况,也正是由于这一原因,学生在进行上篮的过程中会存在较大的心理压力,总是担心自己的动作不到位,担心自己的技术太差等,让自身的肌肉过分紧绷,这就导致了学生每个动作之间衔接不顺畅的情况出现^[1]。

3 基于分解教学法的有效教学策略

3.1 充分利用多媒体技术

由于体育课几乎都是在室外进行,所以很多体育教师在进行体育课程的教学时几乎都会忽略多媒体技术的使用。大多数教师都认为体育课程是一门实践性非常强的科目。因此,学生要想提升能力,就必须多进行训练,虽然这种想法是没有错的,但是在学生进行训练时,只通过单一的动作示范和口头讲解,就让学生掌握动作的要领是非常困难的。当然,这也非常考验教师表达能力以及学生对于动作的领悟力,如果教师不能很好地表达动作要领,或是学生的领悟力较差,教学质量也会下降。如果学生对一些技术性动作产生了错误地理解,那么在后续的训练当中,学生也会按照错误的思路来进行,为了纠正学生的这一错误思路,又需要花费教师非常长的时间,甚至会出现一些学生没有理解教师所表达的意思而对体育课程产生抵触的情绪。这些问题都能通过多媒体技术得到很好地解决。

分解教学法,顾名思义,就是将行进间运球上篮的技术动作进行分解,让学生逐一进行练习,等学生对分解动作完全熟悉后,再让学生练习完整的动作。分解教学法不同于传统的教学方式,这种教学方法能弥补传统教学方式的不足,教师在进行授课时,就可以将分解教学法和多媒体技术很好地融合在一起。在让学生练习分解动作之前,教师可以先让学生观看相关的动画视频,先让学生观看标准的上篮动作,

在通过反复播放、慢放等形式加深学生对于这一动作的印象,然后再向学生展示如何操作,等学生学会了这一分解动作后,在下一次的过程中,再通过先展示后演示的方法,让学生练习下一个分解动作。这种方式能很好地强化学生对于技术动作的印象,在学生练习这一分解动作时,如果出现了错误,教师就能及时纠正学生的错误行为,这一方法非常有利于教学质量的提升^[2]。

3.2 充分利用分解法训练学生

分解法在行进间运球上篮中的应用能很好地帮助学生快速掌握这一动作的要领。在实际的教学过程中,教师可以利用分解法将行进间上篮技术分成若干个动作,让学生进行训练。

第一,在学完相关视频和动态图片后,教师可以先向学生讲解行进间上篮的一些动作和技巧,然后让学生进行分解训练。行进间运球上篮的分解动作可大致分为以下四步。

①徒手模仿行进间上篮,即左右脚交替起跳的动作练习,这一动作需要特别注意的是手脚之间的配合,左脚配合右臂,右脚配合左臂,在最开始的训练中,极容易出现同手同脚的现象,反复进行练习。

②运球上篮抱球练习。在进行这一动作的训练时,学生需要充分掌握好抱球和上部的时机。这就需要学生能熟悉走步违例的规则,避免因抱球过晚而出现走步违例的情况。在这一步,需要教师从旁指导,纠正学生在训练中出现的走步违例问题。

③上步起跳练习。这是整个分解动作的最后一步,学生需要掌握的是后脚往前迈进并单脚起跳的动作,这一动作也存在一定的难度,需要学生进行反复的练习。教师也需要根据学生在训练中的情况进行指导和评价,帮助学生强化动作,加深记忆。

④完整的动作练习。在学生对分解动作都熟练掌握后,就可以将所有的动作都串联起来进行完整的训练。

第二,在学生进行练习前,教师可以对完整的规范动作进行讲解并演示。对于学生在前几次分解动作练习过程中出现的问题进行强调,让学生能完善相应的技术动作。完整动作的练习可以通过游戏或竞赛的方式来进行,单一的训练动作会让学生在训练过程中产生。因此,可以通过一些游戏来激发学生的兴趣。例如,可以让让学生从中场线的位置开始排队,然后以接龙的形式一个一个向对面进行运球,并上篮,

在上篮结束之在将球运回来传递给下一位学生。当然也可以通过竞赛的形式来进行,将学生分为两到三个组,让组与组之间进行比赛,最先完成行进间运球上篮动作的队伍获胜。这样的方法既帮助学生掌握行进间运球上篮动作,加深了印象,又很好地培养了学生团队协作的能力^[1]。

4 结语

综上所述,篮球这项体育运动对学生有着极大的促进作用,既能提高学生的身体素质,又能帮助学生培养一门兴趣爱好。而行进间运球上篮这一动作是篮球的基础,学生要想打好篮球,就必须熟练掌握这一动作。因此,各校体育教师

对于这一动作的教学都应引起重视。传统的教学模式可能会让学生在产生错误的思维,影响行进间学生运球上篮动作的训练,而分解教学法就能很好地解决这一问题,帮助学生正确掌握这一动作,值得推广并应用。

参考文献

- [1] 韩栩,王娟,武日青.带球走新规则下行进间运球上篮的练习方法[J].中国学校体育,2020(05):48.
- [2] 潘东.浅析初中体育篮球教学中的行进间运球上篮教学[J].新课程(中学),2019(01):114.
- [3] 陈杰,顾斐斐.分解教学法在高校篮球行进间运球上篮教学中的实践研究[J].考试周刊,2017(25):106-107.