

Discussion on Scientific Teaching Methods Based on Improving the Basic Basketball Skills of Junior High School Students

Xiaoyan Ding

Linpu Town Junior High School, Xiaoshan District, Hangzhou City, Zhejiang Province, Hangzhou, Zhejiang, 311251, China

Abstract

Basketball, as a key sport in junior high school physical education, is of great significance for students' physical fitness training and the cultivation of teamwork ability. Currently, in the teaching of basketball skills for junior high school students, the mastery of basic skills such as dribbling, passing and shooting is not satisfactory. To reverse this situation, scientifically designed teaching methods and training strategies were adopted, such as conducting intensive exercises of decomposed movements and simulating game scenarios for teaching practice. These means effectively enhanced students' basic basketball abilities, strengthened their sense of teamwork and tactical level, and provided innovative ideas for junior high school basketball teaching. It has important reference value for improving teaching quality and promoting the development of campus basketball.

Keywords

Junior high school basketball teaching, improvement of basic skills, personalized teaching, tactical cooperation training, psychological adjustment

基于提高初中生篮球基本技能的科学教学方法探讨

丁小燕

浙江省杭州市萧山区临浦镇初级中学, 中国·浙江 杭州 311251

摘要

篮球身为初中体育关键项目, 对学生身体素质锻炼及团队协作能力培养意义重大, 目前初中生篮球技能教学中, 运球、传球、投篮等基本技能的掌握情况欠佳。为扭转这一局面, 采用设计科学的教学方式与训练策略, 诸如开展分解动作强化性练习、模拟比赛情境的练习以开展教学实践, 这些手段有效增进了学生的篮球基础能力, 增强了团队合作意识与战术水平, 其为初中篮球教学供给了创新的思路, 对提高教学品质、推动校园篮球的发展有重要借鉴价值。

关键词

初中篮球教学、基本技能提升、个性化教学、战术配合训练、心理调适

1 引言

在教育一直探寻学生全面发展的当下时刻, 初中体育内篮球运动的地位愈渐凸显, 它绝非仅是增强学生体质的重要途径, 更是塑造学生团队精神与竞争意识的有效途径。初中生篮球技能提升遇到诸多阻碍, 基本技能的漏洞极大制约着学生在篮球活动中的体验与成长, 怎样突破此类困境, 成为初中篮球教学急需解决的矛盾, 探索革新性教学手段与训练举措, 助力初中生增进篮球水平, 对充实体育教学内容、推动学生全方位发展意义重大。

2 初中生篮球基本技能教学现状

处于初中篮球教学期间, 部分学生运球时手上对球的掌控力不足, 节奏杂乱易丢球, 快速运球时不易掌控球的落点及方位, 这源于对基本动作要领体悟不深、练习方法不恰当以及没有针对性的练习, 初中生传球精准度欠佳, 难以依照队友情形精准地传球, 常因发力控制不准、瞄准点把握有偏差和传球时机判断出错, 削弱团队进攻的流畅效果^[1]。投篮技术表现同样欠佳, 众多学子投篮姿势不标准、发力欠配合, 很难控制投篮的弧度及力度, 比赛时的心理压力也干扰了投篮稳定性, 教师应看重这些问题, 采用有效举措增强学生的篮球基本功。

【作者简介】丁小燕(1982-), 女, 中国浙江杭州人, 本科, 一级教师, 从事中学体育教学研究。

3 基于提高篮球技能的科学教学方法

3.1 提高运球技能的科学教学方法

3.1.1 分解动作强化练习

运球包含高低运球、体前变向运球等多样基础动作，这些动作是学生掌握运球技巧的坚实基础，先指导学生从原地运球做起，此阶段重点让学生感受手与球的接触，体悟运球时发力部位的微小变化与节奏的把控，唯有在原地运球环节切实强化手部对球的掌控能力，学生才能更便捷地过渡到行进间运球阶段。要求学生在维持球稳定状态时提升运球速度，这对学生协调性与节奏感的要求进一步提高了，举办“运球绕障碍”练习是个挺好的手段，在场地内布置多个障碍物，设定好既定路线，学生于运球绕过障碍期间，应当依照障碍物的位置及间距，不断变换运球的节奏与走向，该练习模式模拟了比赛中的复杂局面，学生借着反复操练，可大幅提升运球的熟练程度以及在多样情境下的应变力，为实际比赛里灵活运用运球技术搭建坚实基础。

3.1.2 游戏化运球训练

开展“运球接力赛”活动比拼，把学生分成多个小队，各小组学生依序运球绕过规定地段，然后立即把球递给下一位伙伴，最早完成接力的小组斩获胜利，在这个进程里，学生为争得小组荣誉，会鼓足干劲提高自身运球的速度与平稳性，小组成员之间得紧密合作，这既提升了学生的运球水平，还造就了他们的团队协作能力与竞争思维。“运球投篮积分赛”也是一种行之有效的训练途径，学生起初运球到达指定之处，随后实施投篮动作，按照投篮命中情形得到相应积分，该游戏把运球与投篮融合在一起，提升了训练的趣味性与挑战性，学生为斩获更高积分，会主动投入训练事项，不断锤炼运球技术，优化运球的精准度及稳定性，以便于到达投篮位置时更有把握地得分到手，采用这些游戏化的训练形式，学生不再发觉运球练习枯燥，而是于惬意欢快的氛围里持续提升自己的运球本事。

3.1.3 借助辅助器材训练

诸如运球训练环和阻力带的辅助器材，能协助学生更好规范动作，加强手部力量及控球本事，手上可套上学生用的运球训练环，规限运球时手的动作区间，让学生更聚焦手指对球的掌握，助力运球动作走向规范，处于使用运球训练环的阶段，学生双手会逐步形成恰当的运球动作记忆，增强运球的精准度与稳定性。安排学生佩戴阻力带开展运球练习，刚开始也许会感到有点吃力，但持续一阵子后，接着去掉阻力带，学生可显著感受到运球变得更加容易^[1]。这是鉴于实施了阻力带训练，学生手部肌肉得到有效强化，对球的把握能力也有了提高，在实际教学工作里，恰当地运用这类辅助器材，可助力学生更迅速地掌握运球技能，使运球水平进阶。

3.2 提高传球技能的科学教学方法

3.2.1 传球动作规范指导

教师需全面且深入地讲授传球的正确动作，涉及准备

姿势、发力的顺序安排以及关键的手指拨球动作等方面，就准备姿势的情形，应让学生领悟双脚分开、膝盖微屈、身体重心前倾的重要性内涵，这可为传球构建稳定的支撑基础，手臂顺畅地自然伸展，保证力量无滞传递。发力的先后顺序而言，教师需着重说明从腿部蹬地起始，把力量渐次传递到腰部、肩部，最后凭借手指及手腕的巧妙施力把球传出，而手指拨球动作无疑是决定传球方向与力度的关键要点，教师采用亲自示范法，让学生直观地目睹每个动作细节，且给予一对一教导，矫正学生的错误动作，安排学生做原地传球的训练，使他们在多次练习时感受恰当的发力方式与手指拨球的微妙体验，由此慢慢生成肌肉记忆，为比赛时精准无误传球筑牢根基。

3.2.2 模拟比赛情境传球练习

教师可组织小规模三对三或五对五的赛事，营造出贴近实战的氛围，在赛事推进期间，学生应依照队友灵活的跑位与瞬息变幻的场上情形，即刻做出传球抉择，这既考验着学生的观察能力，也对他们把握传球时机、力度与方向的能力有较高标准，若学生没把握好最佳传球时机，教师提示学生留意队友加速、减速以及变向的时机；若传球力度过大或者不足时，引导学生结合队友的距离和移动速度去调整用力大小；发现传球方向出现偏移之际，教导学生精准判断队友所在位置和接球习惯^[1]。依靠在实战氛围下的反复实操，学生能深刻感悟传球在比赛中的实际要义，有效提升传球的精准度及合理性，更自如地把传球技能运用到实际的比赛情景里。

3.2.3 传球技巧专项训练

向墙壁传球是简单有效的训练途径，学生朝墙壁送出球后，按照球反弹归来的位置和速度，可直观地评估自身传球的精准度与力量把控状况，若球反弹的高度过高或是过低，说明发力及手指拨球角度有毛病，学生可借此及时对传球动作作出调整，此类自我反馈型训练，对学生不断改良传球技巧有益，提升传球精准度以及力量掌控水平。两两结组的传球训练，主要聚焦于培育学生之间的默契，两人相隔一段既定的距离，起始阶段采用较为简易的传球方式，逐步增加传球的难度跟速度，在这个阶段里，学生要高度留意对方动作与位置的变动，事先预估接球位置，同时巧妙控制传球的力度及方向，随着练习逐步加深，彼此的配合会愈发契合。

3.3 基于提高投篮技能的科学教学方法

3.3.1 投篮姿势纠正训练

不少学生投篮姿势呈现不规范情形，极大地拉低了投篮的命中数，教师应着力推进针对性的纠正训练，借亲自示范标准投篮的模样，引导学生细心观察各动作细节，仿若双脚分开跟肩部同宽，可保障身体的稳定支撑性；为发力积攒力量；身体略微往后仰一点，可借助身体的自然弧度增强投篮的稳定性；保证出球方向精准度；手腕轻柔施力，使球更轻柔地脱离手掌。依靠投篮姿势纠正器之类的辅助工具，辅

助学生把手臂手腕动作固定,学生借助纠正器进行练习时,可更直观地领悟正确姿势下手臂、手腕的位置及发力方式,故而在不断操练中逐步改掉错误习性,养成合理的投篮姿态,该种纠正训练可为学生后续提高投篮命中率筑牢坚实基础。

3.3.2 投篮发力分解练习

投篮发力乃是复杂的协调流程,首先实施腿部发力训练,实施深蹲跳、蛙跳等训练安排,能极大增强学生的腿部力量,强大的腿部力量是投篮发力的起始源头,为整个投篮动作赋予稳固又有力的支撑,接着实施腰部带动与手臂伸展的操练,教师带领学生感受怎样以腰部的扭转达成,把腿部的力量顺畅地传导至手臂,让学生体悟身体协调运动时力量的传导脉络。最后开展手腕拨球实操,采用抛球、轻投等简单举动,让学生聚焦手腕发力的方法技巧,像组织“投篮发力分步实践”,每次练习引导学生聚焦一个环节,让学生逐渐熟知每个发力环节的特性与要求,进而增进投篮各环节的协调性,让力量连贯且高效地从腿部传递到手腕,最终施于球体,增强投篮的精准度与稳定性。

3.3 心理调适与投篮训练结合

把心理调适与投篮训练紧密结合是必要的,平时训练阶段,筹备带有挑战性的投篮训练,诸如设置限时投篮,促使学生于时间压力下完成投篮举动,造就他们的应变调适能力;再者安排有干扰的投篮训练,打造比赛中的逼真场景,推动学生适应外界干扰^[4]。凭借此类练习,学生可渐渐适应竞赛时的紧张氛围及压力,教师引导学生于投篮前做积极的心理暗示,对自己讲“我绝对能投进”,增添自信底气;教给学生深呼吸、肌肉放松等放松训练的招法,消解紧张情绪,处于投篮训练阶段时,推动学生坚信自己能力,聚焦于投篮动作本身,隔绝外界的干扰,进而提升投篮的稳定性,在比赛里更好地发挥个人投篮水平。

4 多元化技能融合的综合教学策略

4.1 篮球战术配合训练

在初中篮球教学期间,教师要把运球、传球、投篮这些基本技能巧妙地融入战术配合训练中去,以传切配合及掩护配合等简单进攻战术为例,在传切配合训练期间,教师引导学生弄清各自的角色及任务,从事传球的学生要准确把握传球的时机与力度,即刻把球送达切入队友的行进线路上;切入的学生可借助假动作糊弄对手,迅速冲破防守,做完接球后的进攻举动。在掩护配合期间,掩护者得挑选恰当的位置与时机,为持球队友开辟进攻空间,持球者须依据掩护的实际情形,妥当运用运球突破或传球转移,求索最佳的得分机遇,在整个战术训练的阶段中,学生须按照战术的动态改

动,灵活又合理地施展各项基础技艺。

4.2 小型比赛实战检验

在初中篮球教学期间,教师宜按时组织此类比赛,为学生赋予实战锻炼的机遇,比赛开展的过程里,学生们把课堂学的技能运用到实际对抗里面,处于竞争合作的氛围当中,切实地检视自己的能力水平,若于比赛中发现学生传球失误数量较多,教师会在赛后总结阶段,再次完整讲解传球的关键要点,包含传球发力的形式、瞄准之处以及怎样依照队友移动的速度和位置把控传球的力度跟方向等。教师将针对此项问题,带领学生实施有针对性的传球练习,诸如提升传球精准度的对墙传球操练,或是采用两人一组的快速传球练习方式,借此增强学生的传球能力^[5]。

4.3 个性化教学方案制定

基础好的学生,教师可安排挑战训练。教授体前变向交叉步运球、背后运球过人等高级运球技巧,助其灵活突破对手防线;安排远距离投篮练习,拓宽比赛得分范围与能力。这些高难度训练挖掘潜力、提升技能。基础薄弱学生,教学聚焦基础技能巩固强化。投篮技术差的,教师制定专属训练计划,增加练习时长强度,从投篮姿势基础纠正,关注双脚站位、膝盖弯曲、手臂伸展、手腕发力等细节。练习时多指导,耐心纠错,逐步提升投篮能力。因材施教,保障每个学生在原有基础上进步,激发篮球学习兴趣热情。

4 结语

篮球教学在初中生成长中意义重大,可提高身体的综合素养,又可养成团队合作与竞争思维,但当前教学出现技能教学效果不好等情形,以实施科学的教学模式达成,诸如动作拆分强化练习、游戏形式训练、模拟比赛情形的练习等,可高效提升学生的篮球基础技艺。拟定个性化授课方案,可满足学生的发展期许,未来初中篮球教学要持续优化教学方略,重视核心力量训练这类新兴方法采用,稳步增进教学质量,助力学生在篮球运动中达成全面蜕变。

参考文献

- [1] 宋亚华.初中体育课程中篮球技能分层教学对学生兴趣与技能提升的影响研究[J].冰雪体育创新研究,2025,6(04):164-166.
- [2] 黄箭.基于攻防意识培养的初中篮球教学实践研究[J].考试周刊,2024,(50):9-11.
- [3] 曹阳.核心力量训练提升初中生篮球运动能力的策略研究[J].田径,2024,(07):33-36.
- [4] 李伟军.优化篮球教学提高篮球技能[J].中学课程辅导,2024,(15):72-74.
- [5] 余跃年.初中生篮球技能提升策略研究——以持球突破为例[J].家长,2021,(01):61-62.