

# 中国教工 02

CHINESE TEACHERS AND STAFF

2021年



ISSN 1004-1362



9 771004 136002

02 >

探索高中政治教学中学生法治意识的培养	陶 意 113
核心素养理念下高中历史教学史证史料运用策略探讨	吴昌发 114
基于因材施教的高中班主任管理策略探究	徐 娟 115
英语阅读驱动下的高中英语写作教学策略运用	郑 洁 116
初探高中英语词汇教学对核心素养培养的影响	周文培 117
浅谈分层教学法在高中体育教学中的有效应用	蔡鹏程 118
教育游戏在小学数学教学中的应用探析	刘亚楠 119
英语学习类 app 在高中英语教学中的应用	阮晓惠 秦晓晖 120
浅谈高中语文教学中如何培养学生的语文思维	徐 燕 121
高中政治教学中对学生社会责任感的培养研究	代 婷 122
高中英语教学中文化品格培养的理念和路径	莫良钰 123
核心素养下高中生物教学中社会责任的培养路径	唐 倩 124
大学日语教学如何激发学生的学习兴趣研究	杨婷婷 125
高中历史课堂教学中学生家国情怀核心素养的培养	陈冀丽 126
基于核心素养达成的高中数学项目化课堂教学模式研究	马汉阳 127
中学图书馆的创新管理策略研究	韦鲜颂 128
让语文教学“读”具匠心 “谈”领风骚	温雪珍 129
高中化学元素化合物的生活化教学	黎红晶 130
创设问题情境 提升小学数学教学效率	农雪霞 131
项目教学法在山区中职学校数学教学中的实践与探讨	黄丽霞 132
浅析小学语文诗词仿写教学的开展	卢燕萍 133
“家国情怀”教育在高中历史课堂教学中的落地	任 倩 134
核心素养理念下高中语文课外阅读指导策略研究	苏洁琼 135
基于核心素养的高中英语教学中的文化意识培养	幸华林 136
浅析在初中语文教学中如何提高学生的表达能力	胡晓峰 137
核心素养下高中英语写作教学策略初探	周华琼 138
<b>心理教育研究</b>	
积极心理学在初中语文教学中的渗透与应用	陈国斌 139
小学语文阅读教学渗透心理健康教育的途径试析	万 芳 140
校园欺凌对中学生心理健康影响及对策研究	蒋慧荃 141
提升高中心理健康教育工作有效性的策略	马运榕 142
中学生心理健康教育实施探究	杨澜清 143
<b>音体美研究</b>	
小学语文教学中对学生想象力的培养策略探讨	梁 宇 144
基于核心素养发展谈初中体育田径教学策略	李艳芳 146
新课改下创新教育在中职体育教学中的应用	孙 瑞 147
关于中华优秀传统文化在高中美术教学中的渗透研究	童小艇 148
高中美术欣赏课的教学艺术	郑博凌 149
如何提高高中篮球训练教学有效性	张新东 150



## 如何提高高中篮球训练教学有效性

张新东

(福建省宁化第一中学 365400)

**摘要:** 新的时代, 新的未来, 新的发展方向。在新时代背景下我国对于素质教育也提出了更高的发展要求, 要以培育德智体美劳全面发展的学生为根本目标, 体育作为素质教育发展的重要组成部分, 也发挥着不可替代的作用, 而篮球培训锻炼是体育运动中最具活力和最适合高中生身心健康发展的锻炼方式。要想高中篮球训练教学有效且有作用, 就必须运用合适的方法, 切实制定训练计划与方案, 切实提高学生的综合能力, 真正培养起学生对于篮球的兴趣进而热爱这项运动。篮球教学要努力发掘出篮球运动的乐趣, 真正带动学生投入进篮球运动中。因此, 下文主要讲述如何提高高中篮球训练教学有效性以及过程中出现的常见问题与解决对策。

**关键词:** 高中篮球; 训练教学; 有效性

引言: 如何提高高中篮球训练教学的有效性, 需要老师与学生以及社会组织凝心聚力, 齐心协力共同把训练进行好进行妙。对于老师而言, 自身对于篮球运动应有强烈的热爱, 并把篮球知识灵活的讲述给学生并积极给学生做动作示范, 将篮球理论知识与实践结合起来; 于学生而言, 及时了解篮球运动的重要性, 在老师的教学过程中跟随老师的脚步, 努力去做好每一个篮球动作, 学习好每一个篮球理论知识, 争取把篮球训练到位并转化为自身的体育优势, 篮球训练中教与学配合密切, 从而形成了良性循环。

### 一、提高高中篮球训练教学有效性的重要性

篮球运动作为高中体育运动教学中一项重要的任务与目标要求, 直接关系到学生体育素养的发展, 综合素质评价, 甚至可能会影响学生的高考成绩, 要积极重视篮球训练的重要性, 并在篮球比赛实践过程中获得乐趣。篮球训练教学有效得当, 学生的体育素养培养的好; 篮球训练教学效率低下, 从而学生体育素养得不到提高; 提高篮球训练教学的有效性, 使老师以积极的态度去教学去授课, 学生也在老师的带领下认真聆听篮球理论知识, 练习好篮球训练动作。

### 二、提高高中篮球训练中遇到的问题

#### 1. 缺乏专业教师, 篮球教学方法不恰当

“专业的人才能培养出拥有专业素养的学生”, 只有篮球专业素养高的教师, 才能在实践中把篮球知识与篮球动作教授给学生从而更好的带领他们学习。而在现实生活中, 许多学校缺乏专业的篮球培训教师, 缺少良好的素质过硬的教师资源, 从而非体育专业的老师来教授学生篮球知识, 运用的篮球教学方法死板僵化, 不符合高中学生的性格特点, 心理素质以及身体素质发展情况, 篮球教学方法不恰当, 从而学生也不愿意投入到篮球运动的培训中, 培养不起对于篮球运动的兴趣, 篮球教学从而变得“枯燥无味”。

#### 2. 学生运动意识缺乏

高中篮球训练针对高中生展开的, 但许多学生对于此类体育运动贴上了标签, 认为这是一种“无用功”, 认为自己身为高中生应以学习为主, 而不应该把精力放在篮球运动的学习中, 学生缺乏运动意识, 缺乏体育锻炼的活力与兴趣, 从而参加篮球训练的学生少之又少, 老师的教学也缺乏动力, 高中篮球训练教学效率低。

#### 3. 社会支持力度不足, 体育基础设施落后

“强大的支撑力量是成功的一半”, 社会及政府作为领头羊, 应树立体育运动意识进而把素质教育落实到学校中去。在实际中, 许多社会组织及政府对于学校基础设施资金投入不足, 从而学校体育基础设施不齐全, 缺少相应的体育设施, 更无从谈起篮球训练教学有效性。

### 三、提高高中篮球训练教学有效性过程中常见问题的解决对策

#### 1. 培养专业素养教师, 用恰当的篮球教学方法教学

首先, 提高篮球教学的有效性要从老师抓起, 积极开展篮球实践活动培训, 提高老师的篮球教学专业素养, 运用恰当的篮球教学方法培育训练学生。例如, 在普通高中体育与健康必修二课本知识中学习三步上篮这一动作时, 老师首先在教室中以短视频的直观方式把三步上篮的知识讲述给学生, 让学生形成对三步上篮知识的简单了解, 从而带领学生们到操场中进一步将三步上篮理论知识运用到实践过程中, 每位学生都进行三步上篮的练习, 才能发现自己动作的不对之处, 进而老师在教学过程中及时纠正学生动作不对之处, 带动起体育课堂氛围, 把篮球训练课堂变得生动有趣。高中生处于步入成熟的阶段, 他们的自尊心和自我意识增强, 老师运用符合他们性格特点的教学方法展开篮球训练教学, 比如, 运用分层教学的方法, 身体素质良好的学生训练时间超过 30 分钟; 体能较差的学生训练 15 分钟左右即可, 篮球考试中 also 根据不同学生的特点来打分, 这样既不会使学生们产生差异心理, 又很好的提高了篮球训练教学的效率。

#### 2. 培养学生运动意识

学生作为运动的客体, 在篮球训练教学中发挥着不可低估的作用。学生只有培养起良好的运动意识, 才能以积极的学习态度投入到篮球训练过程中。学校应积极开展课外活动, 引导学生们摒弃高中生只需好好学习, 其余活动不用参与的观念。这不符合我国素质教育的要求, 也不符合学校培养多方面多层次发展的综合素养人才的目标。例如, 在日常开展普通高中体育与健康必修二篮球知识课堂中, 老师积极讲述运动的重要性以及篮球训练的好处, 比如可以锻炼心肺功能, 提高学生的体能素养等, 也要在操场上进行动作篮球实训, 理论与实践形成良好的结合, 让同学们对篮球训练产生憧憬和向往, 从而培养起学生的运动意识, 为高中篮球训练教学有效性增添添彩。

#### 3. 社会加强支持力度, 建立完善的体育基础设施

社会及政府组织加强对学校体育基础设施的建设, 加强资金的投入力度和建立检查监督的制度, 切实走入学校了解学校的篮球训练教学情况, 从而制定更好的政策来助推篮球训练教学的发展, 以强大的支撑力量成为提高学校篮球训练教学有效性的保障。

结束语: 总而言之, 要想提高高中篮球教学的有效性, 需要各部门与各个组织团结向前共同成长, 老师提高自身专业素养, 做好教学规划; 学生提高运动意识, 积极投入篮球训练课堂中; 社会及政府组织加大资金投入完善体育基础设施建设; 相信在三者的共同努力下, 高中篮球训练教学会变得越来越有效率。

#### 参考文献:

- [1]王猛. 关于提高高中篮球训练教学有效性探析[J]. 中国新通信. 2019, 21(11): 181.
- [2]王宇. 高中篮球教学和训练中提高投篮命中率的实践研究[J]. 新课程(下). 2018(12): 54.
- [3]闫晓国. 论如何提高高中篮球训练教学有效性[J]. 当代体育科技. 2018, 8(34): 39+41.