

# 初中体育教学中篮球训练有效性的提升策略探究

王诗权

湖北省恩施州利川市建南镇民族初级中学，湖北恩施，445412；

**摘要：**本论文旨在深入探讨初中体育教学中提升篮球训练有效性的策略。通过分析当前初中篮球训练存在的问题，如教学目标不明确、训练方法单一、学生兴趣不足等，结合初中学生的身心发展特点与篮球教学理论，提出优化教学目标设定、创新训练方法、加强师资队伍建设等一系列提升策略，旨在为初中体育教师提供教学参考，切实提高初中篮球训练的质量与效果，促进学生篮球技能提升和身心健康发展。

**关键词：**初中体育教学；篮球训练；有效性；提升策略

**DOI：**10.64216/3080-1494.25.02.023

## 引言

篮球作为一项综合性的体育运动，不仅能够有效锻炼学生的身体素质，如力量、速度、耐力、灵敏性和协调性，还能培养学生的团队协作精神、竞争意识和心理素质。在初中体育教学体系中，篮球教学占据着重要地位，是学生掌握运动技能、养成良好运动习惯的重要途径。然而，在实际教学过程中，初中篮球训练的有效性存在诸多问题，影响了教学质量和学生篮球水平的提升。因此，深入探究初中体育教学中篮球训练有效性的提升策略具有重要的现实意义。

## 1 初中体育教学中篮球训练的现状和问题分析

### 1.1 教学目标设定缺乏科学性与层次性

部分初中体育教师在篮球教学目标设定上，未能充分考虑初中学生不同年龄段的身心发展特点和篮球基础差异。例如，在某初中学校的篮球教学中，初一、初二、初三的教学目标几乎一致，均为“掌握篮球基本技能”，这种过于笼统的目标设定，使得教学过程难以满足不同学生的学习需求。对于初一刚接触篮球的学生来说，这样的目标过于宽泛，他们在学习过程中不知道具体要达到什么标准；而对于有一定基础的初三学生，这样的目标又缺乏挑战性，无法激发他们进一步提升篮球技能的动力。教学目标缺乏明确的阶段性和层次性，既没有针对篮球基础薄弱学生设定的基础技能掌握目标，也没有为有一定篮球基础学生设计的技能提升和战术运用目标。这导致教学过程难以满足不同学生的学习需求，学生在训练中容易出现“吃不饱”或“跟不上”的情况，降低了训练的有效性。

### 1.2 训练方法单一，缺乏创新性

传统的初中篮球训练方法多以教师示范、学生模仿练习为主，训练内容局限于基本的运球、传球、投篮等单项技能训练，训练形式枯燥乏味。在一些学校的篮球课堂上，教师花费整节课的时间反复讲解和示范运球动作，学生则机械地进行模仿练习，一节课下来，学生身心疲惫，对篮球训练的兴趣也逐渐降低。这种单一的训练方法难以激发学生的学习兴趣 and 积极性，学生在训练过程中容易产生厌倦情绪，无法充分调动学生的主观能动性，使得训练效果大打折扣。此外，部分教师忽视篮球战术训练和团队协作训练，学生在实际比赛中缺乏战术意识和团队协作能力，限制了学生篮球综合能力的提升。例如，在学校组织的篮球比赛中，学生们只是各自为战，不懂得传球配合和战术运用，比赛场面混乱，难以发挥出应有的水平。

### 1.3 学生兴趣不足，参与度不高

初中阶段的学生正处于身心快速发展的时期，他们对新鲜事物充满好奇，但注意力容易分散，对枯燥的训练内容缺乏耐心。由于篮球训练方法和内容的单一性，加上部分教师在教学过程中缺乏对学生兴趣的引导和培养，导致很多学生对篮球训练缺乏兴趣。同时，一些学生认为篮球训练强度大、难度高，害怕在训练中受伤，从而对篮球训练产生畏惧心理，进一步降低了学生参与篮球训练的积极性和主动性。以某初中班级为例，在篮球训练课上，有近三分之一的学生表现出消极态度，要么敷衍了事地完成训练任务，要么以各种理由逃避训练。

### 1.4 师资力量不足，教学水平有待提高

在部分初中学校，体育教师数量不足，且专业的篮球教师相对较少。一些体育教师虽然具备一定的体育教

学能力,但缺乏系统的篮球专业知识和教学技能培训,对篮球训练的最新理念和方法了解不够。在教学过程中,教师难以根据学生的实际情况制定科学合理的训练计划,也无法对学生的篮球技能进行精准指导,影响了篮球训练的教学质量和效果。例如,有的教师在指导学生投篮动作时,无法准确指出学生动作的错误之处,导致学生的投篮姿势长期得不到纠正,投篮命中率难以提高。

### 1.5 教学设施和场地条件有限

良好的教学设施和场地条件是开展篮球训练的基础保障。然而,部分初中学校由于经费有限,篮球教学设施陈旧、数量不足,如篮球数量不够、篮球架老化损坏等。同时,学校的篮球场地面积有限,无法满足学生大规模开展篮球训练和比赛的需求。一些学校仅有1-2个篮球场,而全校有多个班级需要进行篮球教学和训练,学生们只能轮流使用场地,训练时间得不到充分保障。这些因素都在一定程度上制约了初中篮球训练的有效开展。

## 2 提升初中体育教学中篮球训练有效性的策略

### 2.1 优化教学目标设定,体现科学性与层次性

依据学生特点设定目标:初中体育教师应充分了解不同年级学生的身心发展特点和篮球基础情况,制定符合学生实际的教学目标。对于初一学生,教学目标应以培养篮球兴趣、掌握基本的篮球规则和简单的运球、传球、投篮等基本技能为主。例如,在初一上学期,可以设定“能正确说出篮球的基本规则,熟练掌握原地运球和双手胸前传球动作,在距离篮筐2米处投篮命中率达到30%”的目标。初二学生在巩固基础技能的同时,可适当增加难度,如提高运球速度和准确性、学习简单的战术配合等。初二阶段可以设定“在行进间运球过程中能灵活变向,掌握传切配合战术,能在比赛中合理运用,在距离篮筐3米处投篮命中率达到40%”的目标。初三学生则应注重篮球技能的综合运用和战术意识的培养,为参加更高水平的篮球比赛或进一步学习篮球技能奠定基础,如“熟练掌握多种运球过人技巧,能组织和参与快攻战术,在距离篮筐4米处投篮命中率达到50%”。

设定阶段性和层次性目标:将篮球教学目标分解为具体的阶段性目标,每个阶段设定不同的学习任务和考核标准。例如,在投篮训练阶段,可先设定近距离投篮命中率目标,随着学生技能的提高,逐步增加投篮距离

和难度。同时,根据学生的个体差异,为不同水平的学生设定不同层次的目标,使每个学生都能在自己的能力范围内取得进步,增强学习信心。对于篮球基础较差的学生,可设定“在1个月内,将原地投篮命中率从20%提高到30%”的目标;对于基础较好的学生,则设定“在相同时间内,在移动中投篮命中率达到40%”的目标。

### 2.2 创新训练方法,激发学生兴趣

运用多样化教学方法:改变传统单一的教学方法,采用多样化的教学手段,如游戏教学法、情境教学法、小组合作学习法等。在篮球训练中融入游戏元素,如运球接力赛、投篮积分赛等,将枯燥的技能训练转化为有趣的游戏活动,激发学生的学习兴趣 and 积极性。例如,在运球训练中,组织“运球绕桩接力赛”,将学生分成若干小组,每个小组的学生依次运球绕过障碍物,最先完成的小组获胜。运用情境教学法,创设篮球比赛情境,让学生在模拟的比赛环境中学习篮球技能和战术,提高学生的实战能力和应变能力。可以设定“班级冠军争夺赛”的情境,让学生在比赛中运用所学技能和战术,感受比赛的紧张氛围。开展小组合作学习,将学生分成若干小组,通过小组内的合作练习和小组间的竞争比赛,培养学生的团队协作精神和竞争意识。如在传球训练中,小组成员相互配合,进行连续传球练习,在规定时间内传球次数最多且没有失误的小组获胜。

加强篮球战术训练:在篮球训练中,除了基本技能训练外,应加强篮球战术训练。教师可以通过讲解、示范、视频教学等方式,向学生传授常见的篮球战术,如快攻战术、联防战术、人盯人战术等。组织学生进行战术演练,让学生在实践中理解和掌握战术的运用方法,提高学生的战术意识和团队配合能力。例如,在讲解快攻战术时,教师先通过视频展示职业比赛中的快攻案例,然后进行现场示范,详细讲解快攻的发动时机、跑位和传球要点,最后让学生分组进行快攻演练。同时,鼓励学生在比赛中灵活运用所学战术,培养学生的创造性思维和比赛决策能力。

利用现代信息技术辅助教学:随着信息技术的发展,现代教育技术在体育教学中的应用越来越广泛。教师可以利用多媒体设备,如投影仪、电脑等,播放篮球教学视频、比赛录像等,让学生更直观地学习篮球技能和战术。此外,还可以利用运动分析软件,对学生的篮球动作进行分析和评估,及时发现学生动作中的问题,并给

予针对性的指导,提高训练的科学性和有效性。例如,使用运动捕捉软件记录学生的投篮动作,软件可以分析学生的出手角度、力度等数据,教师根据这些数据为学生制定个性化的训练方案。

### 2.3 培养学生兴趣,提高参与度

**关注学生个体需求:**教师在教学过程中应关注学生的个体需求和兴趣爱好,了解学生对篮球训练的期望和想法。根据学生的需求调整教学内容和方法,让学生在训练中感受到乐趣和成就感。例如,对于喜欢篮球明星的学生,可以引入明星的篮球故事和精彩比赛视频,激发学生对篮球的热爱;对于身体素质较好、有潜力的学生,可提供更多的展示机会和个性化的训练指导,满足他们对篮球技能提升的需求。对于性格内向、不擅长运动的学生,教师可以从简单的篮球游戏入手,逐步引导他们参与到训练中来。

**营造良好的训练氛围:**良好的训练氛围能够有效激发学生的学习兴趣和积极性。教师应注重营造积极向上、团结协作的训练氛围,鼓励学生之间相互支持、相互帮助。在训练过程中,及时给予学生肯定和鼓励,对学生的进步和努力给予表扬,增强学生的自信心和学习动力。同时,组织丰富多彩的篮球活动,如班级篮球联赛、篮球友谊赛等,让学生在比赛中体验篮球运动的乐趣,提高学生的参与度和团队凝聚力。可以定期举办“班级篮球文化节”,包括篮球技能展示、篮球知识竞赛、篮球主题绘画等活动,让更多的学生参与到篮球相关活动中来。

### 2.4 加强师资队伍建设,提高教师教学水平

**加强专业培训:**学校应重视体育教师的专业发展,定期组织篮球教师参加专业培训和学习交流。培训内容可以包括篮球教学理论、最新的篮球训练方法和技术、篮球竞赛规则和裁判法等。通过培训,让教师不断更新教学理念,掌握先进的教学方法和技术,提高教师的篮球专业素养和教学水平。可以邀请篮球领域的专家学者到校开展讲座和培训,也可以组织教师到其他优秀学校进行观摩学习,学习先进的教学经验和模式。

**鼓励教师开展教学研究:**学校应鼓励体育教师开展篮球教学研究,探索适合初中学生的篮球教学方法和模式。教师可以结合教学实践,对篮球训练中存在的问题进行深入研究,总结教学经验,撰写教学论文和研究报告。通过教学研究,提高教师的教学反思能力和创新能

力,推动初中篮球教学质量的提升。学校可以设立专项课题基金,支持教师开展篮球教学研究项目,并定期组织教学研究成果交流活动,促进教师之间的相互学习和共同进步。

### 2.5 改善教学设施和场地条件

**加大经费投入:**学校应加大对体育教学的经费投入,改善篮球教学设施和场地条件。购置足够数量的篮球、篮球架等教学器材,定期对器材进行维护和更新,确保教学器材的安全性和可用性。同时,合理规划和建设篮球场,增加篮球场面积,为学生提供良好的训练和比赛环境。可以制定长期的体育设施建设规划,分阶段逐步改善篮球教学设施和场地条件。

**合理利用现有资源:**在经费有限的情况下,学校应充分利用现有资源,提高资源的利用率。例如,可以与周边学校或社区合作,共享篮球场和设施;利用课余时间 and 节假日开放学校的篮球场,让学生有更多的时间进行篮球训练和活动。还可以组织学生参与篮球场地的维护和管理,培养学生的责任感和爱护公共设施的意识。

## 3 结论

初中体育教学中篮球训练有效性的提升是一个系统工程,需要从教学目标设定、训练方法创新、学生兴趣培养、师资队伍建设和教学设施改善等多个方面入手。通过优化教学目标,使其更具科学性和层次性;创新训练方法,激发学生的学习兴趣;培养学生兴趣,提高学生的参与度;加强师资队伍建设,提升教师教学水平;改善教学设施和场地条件,为篮球训练提供良好的保障,能够有效提高初中篮球训练的质量和效果,促进学生篮球技能的提升和身心健康发展。在今后的初中篮球教学中,教师应不断探索和实践,根据学生的实际情况和教学需求,灵活运用各种提升策略,推动初中篮球教学的持续发展。

### 参考文献

- [1]陈明磊.初中体育教学中篮球训练有效性的提升策略探究[J].2024.
- [2]孙鑫.提高初中体育篮球教学有效性的思考与探究[J].文理导航,2016(11X):1.
- [3]李亚男.如何提高初中体育篮球训练教学的有效性[J].[2025-05-07].