

小学高年级篮球课程梯队建设的实践研究

潘本付

(上栗县栗江小学, 江西 萍乡 337009)

【摘要】 篮球属于团队型体育运动项目, 在世界的普及率极高, 从小培养学生的篮球技能对于我国篮球事业发展非常重要。本文结合国际篮球发展趋势以及当前我国小学篮球教学现状, 论述了小学高年级篮球课程梯队建设原则, 从梯队分层教学、水平分层篮球赛、跨年级挑战赛、亲子篮球赛、课程梯队建设评价五个方面提出了小学高年级篮球课程梯队建设的实践策略。

【关键词】 小学高年级; 篮球课程; 梯队建设; 实践路径

引言:

随着国家双减政策的落实, 体育在小学课程体系中的地位逐渐得到凸显, 培养身体素质过硬的学生成为小学体育教学的出发点。篮球作为一项团队型体育活动, 除了提升学生技战术水平外, 更要增强他们的团队及竞争意识。当前我国篮球后备人才不足, 与中小学忽视篮球课程梯度建设存在很大关系^[1]。篮球职业化、商业化已经成为一种趋势, 如何发掘并培养篮球专项人才成为中小学篮球教学的关键。小学高年级学生正处在学习篮球的关键年龄段, 他们的身体还没有定型, 具有很强的灵活性, 同时朝气蓬勃的特点, 也使他们具有很强的竞争和团队意识, 教师可结合高年级学生特点, 进行篮球课程梯度建设, 让篮球教学具有一定的层次性和规模性, 满足不同学生训练要求, 从而慢慢提升高年级学生篮球素养。本文对小学高年级篮球课程梯队建设原则进行论述, 指出小学高年级篮球课程梯队建设的实践路径, 希望对小学高年级篮球教学带来帮助。

一、小学高年级篮球课程梯队建设原则

(一) 分层性原则

纵观美国和欧洲中小学篮球人才培养模式, 他们非常重视分层篮球教学, 即根据学生的年龄段、体质特点、身高等进行分层教学和训练, 制定不一样的训练内容和评价标准, 这样就能使不同层次学生处在公平竞争环境中, 慢慢增强自己的技战术能力, 当各项篮球技能达标后再进入更高层次小组中进行学习。分层性的篮球课程梯度建设模式, 极大地突出了学生在训练中的主体性地位, 教师能通过观察学生的训练态度、技能等进行针对性地讲解, 帮助他们提升, 进而培养基本功扎实、具有较强竞争意识的篮球人才。

(二) 竞赛性原则

美国篮球训练注重模拟实战的效果, 锻炼队员在不同路线的终结能力, 包括对抗、防守和掩护等, 这种模式是非常值得我们学习。我国小学篮球训练模式较为单一, 教师习惯于采用“讲授+模仿”模式, 虽然也穿插一些比赛内容, 但是比赛强度、时间、规模等与美国和欧洲学校差距明显, 这也是影响我国篮球梯度建设不足的原因。因此, 小学高年级篮球课程梯队建设应该秉承竞赛性原则, 教师可通过一组训练或比赛来强化学生多种意识和能力, 根据学生情况适当增加比赛的规模、强度等, 通过比赛检验训练质量, 针对发现问题对篮球教学计划和内容进行调整, 从而逐渐接近美国和欧洲篮球强国的训练体系。

(三) 主体性原则

美国和欧洲等国家中小学在篮球课程梯度建设中, 也非常重视学生训练的主体地位, 为了增加学生训练的积极性, 会在不同层次训练中融入篮球情境、游戏、对抗赛等模式, 这些都是学生喜闻乐见的, 在情境性的活动中, 他们能主动训练并重视将平时训练所学应用到活动中, 自我检验技战术能力, 同样值得我们学习。篮球课程梯度建设的主体性原则, 能很好地保证训练效果, 教师可在篮球课程建设中, 融入竞赛性的篮球游戏, 或者两人对抗赛, 鼓励学生将所学篮球知识进行实际应用, 从而提高学生训练积极性, 保证训练效果。

(四) 团队型原则

篮球是一项集体运动, 个人能力再强, 如果不注重团队配合, 就难以打出高质量比赛, 甚至会失去位置, 这样的例子在 NBA 和 CBA 中屡见不鲜。美国篮球虽然非常重视个人能力, 但在训练中同样会强调团队

配合,这也是美国篮球常年屹立世界之巅的原因。结合国际篮球训练趋势,在进行篮球课程梯度建设时,教师要重视培养学生的团队能力,通过强调传切配合、挡拆训练、走位等让学生跑出位置,将球传给最合适的队员。具体来讲,可在篮球训练课上向学生阐明团队配合的重要性以及如何实现团队配合,这需要长期的训练才能让学生形成团队能力。

二、小学高年级篮球课程梯队建设的实践路径

(一) 实施梯度分层教学,提高不同梯度学生篮球技能

篮球梯度分层教学旨在帮助不同层次学生都能掌握篮球训练要点,根据自己的身体条件循序渐进地接受训练,慢慢提升篮球素养。传统的篮球教学不分学生年龄段、身体条件等实施无差异性教学,使得本身篮球技术较强的学生吃不饱,而身体素质差的学生吃不消,慢慢失去对篮球课程的兴趣^[2]。小学生正处在打好篮球基础的关键时段,教师要让主动参与篮球训练,获取篮球知识,增加对比赛的兴趣。具体来讲,在梯度分层教学中,可根据学生年龄段从以下几个方面实施:1. 对于四年级学生,由于在低段已经掌握了篮球基本功,教学的内容可以行进间往返变向运球、运球三步上篮、跑动传接球上篮、60米攻防练习为主。通过上述训练,主要增强学生的跑跳和运球能力,在短距离的攻防练习中形成一定的站位意识。2. 对于五年级学生,通过四年级运球等上篮,已经掌握运球的基本功,在做到运球不丢球的情况下,梯度训练可围绕双手胸前跑动传接球上篮、假动作突破上篮、球场两个来回运球上篮、传接和传切配合上篮、快攻传球跑动上篮进行,主要培养学生传接球和进攻意识,能躲避对方的切球。3. 对于六年级学生,由于已经接触过所有的篮球技战术,这个时候主要是培养学生的一些具体篮球技能,以做到强化训练,比如过障碍变向运球、全场人盯人攻防练习、行进间急停投篮、区域联防等,同时开展一些小组赛,提高学生竞争意识。因此,通过实施篮球梯度分层教学,可以提高不同梯度学生篮球技能,激发高年级学生参与训练的兴趣和热情。

(二) 实施水平分层篮球赛,提高同层次学生篮球技能

在小学高年级篮球课程梯度建设中,实施水平分层篮球赛,一方面能提高学生的整体竞赛能力,另一方面也能通过同一水平的篮球赛,让教师知晓各个层次学生训练水平,进而做到因材施教。水平分层篮球

赛可以从学生篮球技能差异、项目强弱项、身体条件等各方面进行分层比赛^[3]。比如可以将篮球基本功不扎实的纳入一个小组中,在进行基本功强化训练后,进行三对三的半场比赛,教师着重围绕运球、传球、投篮等基本功对学生比赛情况进行点评,在休息时强调应该注意哪些基本动作,鼓励学生在训练中进行强化,从而提高其基本功。比如在单手投篮时,做到双腿微曲,左脚右键前后稍微开立,右手持球于肩部前上方,左手扶球,投篮时,右脚向前上步,稍微超越左脚,手肘伸直,全身之前弯曲部位自然伸直,将球投出。也可以将年龄段相仿、身体素质强且基本功扎实的学生放到一个水平组内,定期实施篮球赛。对于这样的水平组,教师对比赛的要求就要高一些,根据现代篮球发展趋势,强调攻守平衡和快攻意识,要求学生在行进间能快速将球准确传出,进攻人员在接球后只要空间允许就要投篮,从而提高学生的进攻和防守能力。同样,对于年龄虽然相仿,但是身体素质不强的学生,同样可以纳入一个小组内,通过间歇性的篮球赛,在跑、跳等运动中不断提升学生身体素质。需要注意的是,高年级水平分层篮球赛层级之间并不是固定不变的,只要低能力层次学生通过日常训练和比赛得到技能提升后,就可以进入高水平组内,这种优胜劣汰的训练和比赛模式,能激发高年级学生主动训练的意识,满足竞技体育的要求。

(三) 实施跨年级挑战赛,提高学生拼搏精神

在小学高年级篮球课程梯队建设中,实施跨年级挑战赛也是很好的方法,能跨越年级障碍,让高水平学生得到尽快成长。比如美国的很多初高中就采用跨年级篮球挑战赛,通过这种方式切磋球技,甚至一些低年级团队能竞争过高年级团队,说明年龄只是影响篮球成绩的一方面,并没有起到决定性作用^[4]。需要注意的是,跨年级挑战赛也要讲求一定的原则,跨越的年龄段不能太大,可以是四年级与五年级进行挑战赛,也可以是五年级和六年级之间的比赛,教师可从这些挑战赛中挖掘高水平学生并进行重点培养。为了增加趣味性和竞赛性,挑战赛可以改变形式,比如高年级班投篮分值高于低年级4分才算赢,可以在比赛中穿插一些小游戏以活跃现场气氛。跨年级篮球挑战赛可以分阶段循环进行,形成“学校小联赛”模式,选出各年龄段最有价值球员、得分王、最佳防守球员等,这些奖励性的措施,无疑会提高学生的拼搏精神,真正发挥出篮球比赛的价值。除了正式的全场和半场比赛外,也可以增加一些单项比赛,

比如定点投篮比赛、三步上篮比赛、一对一挑战赛等,通过这些单项比赛,能增强学生基本功,让他们在平时的训练中注意技巧和方法,形成主动训练的意识。因此,小学高年级篮球课程梯队建设采取跨年级挑战赛的模式,增加了比赛的新颖性,让篮球课程变得更加多样性,对于小学篮球教学能带来直接的帮助。

(四) 实施亲子篮球赛,实现体育家校共育

体育与健康课程的最终目标是弘扬体育精神,形成全民运动的良好社会环境。在小学高年级篮球课程梯队建设中,教师要秉承“快乐篮球”的宗旨,通过实施亲子篮球赛,发挥体育家校共育的价值,促进小学生玩球的兴趣和技能。亲子篮球赛要有别于常规训练和比赛,突出学生在比赛中的主体地位,鼓励家长参与到比赛和游戏中,让学生与自己的父母增进感情,共同完成一项挑战性的任务。亲子篮球赛的形式多种多样,要适当地增加趣味性,教师不要拘泥于形式,比如可以这样设置:首先,设置大小猴子运西瓜环节。家长战成一行,教师组织学生在后面战成一队,学生从后面用手指将篮球从地面拨动绕过家长将篮球运到前面再跑回自己的位置,依次进行。学生完成后换成家长做,增加趣味性。其次,进行你抛我接比赛。学生将球抛到天空中家长来接,家长接球后将球轻轻地传给学生,再由学生将球传给家长20次左右,训练亲子之间的默契性,同时锻炼了学生抛球和接球的力度,有助于传球基本功的练习。最后,进行手拉手山洞运球竞赛。两排家长对面手拉手变成山洞,学生拍球从A点到B点后快速地抱球跑回教师处,增进亲子关系的同时,也训练了学生运球能力。比赛结束时,教师可以播放一些放松歌舞,营造良好的育人环境,进一步增进亲子关系。因此,在小学高年级篮球课程梯队建设中,教师要敢于打破常规,根据立德树人教育的要求,实施亲子篮球赛,让体育成为增进学校和家庭感情的重要形式,充分发挥出体育与健康课程育人的价值。

(五) 进行高年级篮球课程梯队建设评价,做到精准性篮球教学

评价是篮球课程教学的重要组成部分,没有评价的课程是无效的,难以体现学生运动效果。传统的高年级篮球教学教师往往忽视评价,仅是通过对学生的某一次观察以及训练就指出学生的篮球优势与弱项,很难挖掘学生篮球潜能。基于这种现状,教师在进行高年级篮球课程梯队建设中,要重视评价的作用,通过有效评价,不断改变课程梯队建设方案,进而做到精准性的篮球教学。评价主要围绕学生篮球训练单

项和综合内容进行,比如运球、接球、投篮、团队能力,可形成量化评价表格,每一项赋分10分,学生每一次训练都进行打分,学期结束总分值越高,表示学生在该项篮球技能越强,有助于教师对学生的判断。在评价的方法上也要进行创新,除了教师自评外,也要融入学生自评、互评、小组评等形式,让学生成为评价的主体,能及时发现自己的篮球优势和弱项点,通过向其他同学学习的方式做到取长补短,最终提高各单项技能。因此,在小学高年级篮球课程梯队建设中,教师要将训练和比赛评价放在重要的位置,将评价当作每次训练的必备项,这样才能客观地评价所有学生的篮球训练情况,挖掘高年级学生的篮球潜能,满足体育与健康课程新课改的要求。

结语:

综上所述,在全民健康背景下,体育与健康课程逐渐受到重视,如何提高小学篮球课程梯队建设成为教育关注的话题。传统的小学高年级篮球课程教学忽视梯队建设,教师采用同样的训练模式,导致学生的篮球竞技水平难以同步提高,同时缺少趣味性和竞赛性的课程也使得学生参与积极性不高。下一步,在小学高年级篮球课程梯队建设中,教师要因势利导,根据学生的年龄段、兴趣爱好、篮球学情等设置多样性的篮球课程,增强学生篮球训练的积极性,通过篮球训练提高身体素质,最终打造高效课堂。

参考文献:

- [1] 赵朦,雷瑛.体育“新课标”实施下体育教学与体育人才培养结构分析--以南京某小学篮球课为例[J].新体育·运动与科技,2022,17(10):68.
- [2] 姚丹.小学篮球课中分层教学法的运用探究--以小学中高段学生为例[J].新体育(下半月),2023,25(8):82-83.
- [3] 梁日忠,兰建军.立德树人视域下篮球课程思政建设内涵,维度与实践路径研究[J].体育科技,2022,43(2):160.
- [4] 曾思娜.小学低段小篮球校本课程开发的实践探究——以南宁市天桃实验学校低年级段小篮球校本课程为例[J].基础教育论坛,2022,11(29):77.

基金项目: 本文系江西省基础教育研究课题项目:“双减”背景下小学高年级校园篮球课程建设的实践研究课题(课题编号:PX1Y2023-0205)的研究成果。