

政策法规	学校简介	体育机构	名师名人	训练与竞赛	教材图书	报刊杂志	科学研究	课程教学
学科专业	场馆器材	课外体育	健身园	域外体育	校园明星	职教体育	新闻动态	奥林匹克

中学篮球课堂教学改革初探

作者：徐华军 樊向前 更新时间：2005-5-30 9:27:44

一、遵循篮球自身的技能习得规律，改革单元教学的过程结构

由于先入为主使然，在篮球教学上，我们传统的单元教学的过程结构也沿袭了体操、田径的法则，总体上体现了“基本技术→应用→比赛”的渐进教学过程。然而，实际的教学效果却并不理想，主要表现在：学生兴趣不高；教完的东西用不上，学生只学会了篮球运动的某些动作，而没有学会上场如何打球；教学方法死板生硬；教学进度缓慢；无场上意识等。

那么是什么原因造成教学效果不理想呢？其实，篮球运动是一项以集体竞争的形式、把球投入篮圈的数量多少来决定胜负的运动。当教师从徒手滑步和徒手投篮“开始”进行篮球教学时，学生虽然在理性上知道这是在学习篮球，但手中无球、眼中无篮，既无同伴又无对手、既无规则又无比赛，事实上他们在感性层面并没有在学习篮球。而且这种过细的教学步骤又一再地制约着他们真正意义上的篮球学习，加之单元偏小，学时偏少，常常是还没打上比赛，单元学习就宣告结束了。

系统论研究认为，运动技能的习得规律有共性但也有其各自的特性，运动技能的教学在遵循一般技能的习得规律的同时，更应符合自身的技能习得规律。篮球技能有别于体操、田径的身体操作运动，它恰恰不属于固定而封闭的动作体系，而是一个动态变化而开放的体系。因而以“教”为中心的教学过程不能客观地反映篮球运动技能习得规律。人民教育家陶行知先生曾有精辟的论断：“教的法子必须符合学的法子，游泳是在水里做的事情，必须在水里学习。”这就启示我们要注意一个以“学”定“教”的问题，应该从“学生乐于怎样学”的维度去探索篮球教学的科学化进程。在篮球课堂上学生心里想的就是2对2、3对3、打全场等。所以我们应该“想学生所想”，因为只有这样，才能避免“教”与“学”的心理冲突，更何况，学生通过比赛的实践，更能亲身体验到学习和掌握基本技术的重要性，从而引起新的学习需要，学习的针对性就会大大地提高。

篮球教学需要体验，让学生体验一种充满活力的篮球，而不是干瘪的篮球单个技术。所以教学中的课前设计第一步应设法把学生引导到体育活动中来，而不是先学什么技术。



本站搜索

投票调查

你如何看待大学排行榜？

- 较客观地反映高校实力
- 能促进高校的发展
- 只能部分说明大学水平
- 没多大意义
- 部分单位或个人炒作

最新动态

- 关于举办第二期全国..
- 欢迎报考上海交通大..
- 2007双百评选评选结..
- 2007双百评选网民投..
- 2007双百评选资料上..
- 全国教育科学规划办..
- 2007双百评选网上接..
- 《2007双百评选》候..
- “2007年全国百名中..
- 教育部直属高校体育..

友好链接

中华人民共和国教育部
Ministry of Education of the People's Republic of China

高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

上海交通大学

鉴于对上述遵循“分解→整体”原则而设计出的“基本技术→应用→比赛”型的教学过程的深刻反思与探问，我们根据篮球运动自身的技能习得规律，从学生乐于怎样学的维度出发，设计遵循“整体→分解→整体”原则的“比赛→应用→基本技术”的全新教学过程。

鉴于上述认知，我们通过对本校两个班进行了单元教学对比实验，对照班仍采用“基本技术→应用→比赛”型的教学过程；实验班采用“比赛→应用→基本技术”的教学过程。实验结果显示：实验班与对照班相比，呈现出传球次数多、配合意识强、投球次数多、进攻的有效性强等特点。

二、简化篮球规则

1. 降低球篮的高度

球篮的原本高度是3.05m，学生感到遥不可及，把高度降为2.75m，对于素质好、身材高的男生通过练习，在奋力一跃下，许多孩子也可以像NBA选手一样成为“灌篮高手”，孩子们的兴奋与欢快的笑意溢于言表（把篮球架改为升降式）。篮球课改用2.5m高的小篮板，学生大部分能扣篮，有的还做出了“空中接力”等高难动作。

2. 扩大球篮的内径

标准球篮的内径是45cm，如能把球篮的内径扩大至60cm，必定能进一步提高学生的投篮的命中率，就可大大激发学生的练习积极性和兴趣，使更多的学生能获得成功的体验，都能从运动中得到满足，找回自信。

三、异化篮球规则

所谓异化，就是对规则进行不断的创新，使之经过创新后更适合学生的客观实际。

1. “积分制”比赛法

“积分制”实际上也可称为“Trops”法，就篮球教学而言，就是通过采用一些特定规则，从而来贯彻“比竞争但更比合作”的教育理念。具体如下：该投的球投篮命中得5分（简称A型）；该投的球没有投中得2分（简称B型）；不该投的球侥幸投中得0分（简称C型）；该投的球没有投扣1分（简称D型）；不该投的球却投了，但是没有投中（包括被对方封盖或“带球跑”违例等）扣2分（简称E型）。

比赛过程中由教师进行报分，指派学生在记录纸上记分，比赛后统计每个队员的积分和全队总分。如果比分相等，则以扣分少的一队获胜。若扣分也相等，则得“5”分多的队获胜，依次类推。

记录方法：2人配合，一人观察并解说，另一人记录（用打“×”的形式），如观察人员说“A型”、“B型”等，另一人则用不同记号分别记在每个队的栏目中即可，最后通过合计算出每个队的积分。

2. “每人触球制”比赛法

采用“每人触球制”，即一方由守转攻时，同队的队员必须至少触球一次，

否则投中无效，判为违例，由对方队员掷界外球重新开始比赛。

3. “不合理”比赛法

可采用变换人数或要求，例如让技术水平较好的4名学生对一般水平的5名、甚至6名学生进行比赛；也可在人数相等条件下，变换比赛要求，使弱的一方投进一球得3分，抢一次进攻篮板球即得1分，“补篮”进球得4分，强的一方投进一球得2分。这样使比赛双方拼抢更加积极主动，比分却不会拉得很开。这样无论哪一方都必须十分努力才能获胜，有均等的获胜机会，从而使教学比赛能取得较好效果。

4. “成功防守”比赛法

篮球运动的项目特征是一个“一守一攻”的游戏。也就是说一次进攻之后，必有一次防守，只有有效地防守之后，前一次进攻才真正具有价值。篮球圈内已树立了“比赛看进攻，胜负看防守”的理念，可见，防守的重要性。然而，在教学比赛过程中，学生“重攻轻守”的现象比较普遍，为了改变这一现象，我们可采用“成功防守”这一特殊规则，用来评价学生，从而起到一定的导向作用。

5. “五分制”比赛法

“五分制”就是事先对场上的五名队员的技术与得分能力进行民主评比，将篮球水平最差的一名学生定为“五分手”，即该同学每投进一个球得五分。次差者为“四分手”，中等者为“三分手”，较好的为“二分手”，最好的为“一分手”（三对三比赛时，也可依次类推，实施“三分制”）。我们曾对此进行过一场对比的比赛实验（时间为各10分钟）。同样是这五名队员，先采用标准篮球竞技规则进行比赛，通过中场休息后，再采用“五分制”特殊规则的比赛。比赛过程中的数据统计方法是由2名队员相互配合，一人观察并解说，另一人进行记录。

四、拓展课程资源，变形篮球运动

所谓变形，就是突破运动项目的原型，或者是几种运动的相互吸纳，形成一种“似是而非”的新运动项目。

1. “小篮球”运动

针对学生们的想玩，但又苦于球太重、场太大、篮筐又太高，此外，还容易使儿童形成错误动作，错误动作定型后极难纠正，不利于正确技术动作的形成的现状。可根据儿童的身心特点，改革成为小篮球、小场地、低篮架。

1 篮圈高：小学低年级（1—3年级）200cm；小学高年级（4—6年级）225cm；中学285~290cm。

2 球的周长及重量：低年级，球周长49~51cm，球重量170~290g；高年级，球周长58~60cm，球重量268~395g。

3 球场尺寸：标准型，长18m，宽11m；简易型，长14m，宽11m。

2. 三人制篮球运动

三人篮球规定每队上场队员为三名，而不是正规篮球比赛的五人，只有一个

篮筐，半个篮球场，与正规的五人篮球比赛相比，三人篮球赛的个人进攻面积和防守面积增大，人均投篮次数与持球次数和时间增加，进攻与防守交替加快，因此具有较大的运动量。

3. “无板篮球”运动

无板篮球不仅没有篮板，也没有篮网。它是一项7人制的篮球赛。这种篮球只有篮圈而无篮板，学生将球投中悬挂在3m高、30cm直径的篮圈内便算得分。球场长30m、宽15m，双方各有7人上场，其中3人为前锋，1人为中卫，3人为后卫，只有2名前锋可以进入对方篮下的投球区内投球，其他球员不能投篮得分，队员持球不得超过3秒钟，不得运球，只负责在本活动区域内传球和防守。规则限制不允许身体接触，深受女同学的喜爱。

4. 篮球“三国演义”

这是一种半场玩法，又是一种独特实战演练方式，把通常两队的集体竞技项目演变为三人各自为阵的单打比赛。即三人（甲乙丙）各为一方，在同一个半场进行角逐。在这种既分又合、忽合忽分的攻守转换中充分演示一场像历史小说“三国演义”中蜀、吴、魏纷争天下的场面。其规则是：三人同时参加竞技，各自为阵，在篮球半场内进行。每场比赛规定得分（或球数）先达到的为胜；或在规定时间，以得分（或球数）多少，判定名次。比赛开始时，由三人划拳（手心手背）单数者获首先掷球权；或在罚球线或其它点罚篮决定谁拥有掷球权，在中场圆弧内掷球比赛。比赛中防守者抢得篮板球必须运出限制区才能再进攻，攻方抢得篮板球则可连续投篮，不必运出限制区。凡是进攻者违例或犯规，由离防守者最近、防守积极造成进攻者违例或犯规的那个队员拥有球权，掷界外球均在限制区的端线两侧以外处掷界外球。无论掷中圈球或边线球，都把球传给某一防守队员，接回传球后方可开始进攻。

5. 乒乓球篮球运动

把乒乓球和篮球合二为一，使用普通的乒乓球与球拍，球台比普通球台小一半，中间有球网，球台两端的中线处各有一个直径为10cm的篮圈。双方像打乒乓球一样，每打入篮筐一球便得1分，要是在球无弹跳的情况下，直接打入篮内即可得2分。

6. 人篮球运动

（1）比赛场地：长40m，宽20~30m，线宽10cm，整个球场由边线、端线、中线、中圈、队长区等构成。

（2）比赛时间：10分钟，上、下半时各5分钟，中间休息2~3分钟。

（3）比赛方法：每队10~30人，队长1人，如果队长接到同伴的传球，该队得2分。对方队的一个队员站在队长圈中作为看守，防止本方队员传球给其队长。

比赛开始时，每队出一人在中圈争球，不允许持球跑和拍球运球，在传球给

同伴之前只允许一次拍球，如果出现上述犯规时，由对方在离犯规最近的一条边线处发球。

如果两人同时抓到球时，则在该点进行争球。球出界时，由对方发界外球。出现用手触及对方身体抢球时或裁判认为做了危险动作时，进行犯规罚球，方法为从罚球线进行投球，此时，看守人可以防守，其它人不准干扰罚球。

(浙江省上虞市滨江中学)

(浙江省上虞市东关中学)

[【推荐】](#) [【返回顶部】](#) [【关闭】](#)

共有0条留言

笔名: [会员登录后才能留言!不是会员请先注册!](#)

留言:

留言由版主[审核后](#)才发布，请不要重复留言!

相关文章:

- [2007年第4 期目录](#)
- [体育教学杂志网站已经开始全面运行](#)
- [<体育教学>杂志](#)
- [<体育教学>杂志](#)
- [《体育教学》网站及网络采编系统即将开通..](#)
- [2006年第4期《体育教学》目录](#)
- [蛙泳教学中常见错误的形成原因及纠正方法](#)
- [蛙泳教学中常见错误的形成原因及纠正方法](#)

热门文章:

- [关于举办第二期全国学校体育教师定向运动..](#)
- [浙江省高职高专体育课程教学改革与特色建..](#)
- [欢迎报考上海交通大学体育教育训练学研究..](#)
- [关于申报2007年全国学校体育场馆向公众开..](#)
- [关于做好2008年初中毕业升学体育考试工作..](#)
- [教育部办公厅 国家体育总局办公厅 共青团..](#)
- [关于“双百”评选活动的郑重声明](#)
- [2007双百评选评选结果公示](#)

[· 投票调查](#) · [· 交通路线](#) · [· 关于本站](#) · [· 本站动态](#) ·

教育部全国高等学校体育教学指导委员会 全国中小学体育教学指导委员会

版权所有© 2004 沪交ICP备05064