

# 初中女生篮球教学现状及对策分析

任严强

(西北师范大学, 甘肃 兰州 730070)

[摘要] 体育与健康课程标准理念强调“健康第一”的指导思想, 促进学生健康成长; 激发运动兴趣, 培养学生终身体育锻炼的意识; 以学生发展为中心, 重视学生的主体地位及确保每位同学受益。作为体育教学工作者, 应该根据学生的实际情况因地制宜, 运用合理的教学手段来提高学生的健康水平。

[关键词] 初中女生; 篮球教学; 体育教学

[中图分类号] G623.8 [文献标识码] A [文章编号] 1005-3115(2011)08-0122-02

篮球运动的竞争手段与方法多样, 不仅富有对抗性、集体性, 而且具有娱乐性、艺术性、趣味性, 是广大青少年最喜爱的项目之一, 在我国已经普及。篮球运动在学校已成为学生学习活动的重要部分, 篮球课的教学任务是全面提高学生的身体素质, 增强体质, 使学生掌握篮球运动的基本知识、技能, 培养他们运用技战术的能力和从事体育活动的兴趣, 使学生全方位地健身、增知、养心。学校体育在篮球课教学中应结合篮球运动内容结构的多元性、竞赛过程的多变性、综合性的特点和学生的具体实际, 选择和确定教学方法, 注重对学生篮球兴趣的培养。

中学阶段是学生生长发育和个性形成的重要时期, 也是养成锻炼习惯的关键时期。但从中学学生的体育运动来看, 不论是体育课还是课外活动, 男生一直是篮球运动的主角, 女生往往是球场边的看客。如何提高女生对篮球的兴趣, 使之更好地与终身体育接轨。笔者认为应从初中女生的身体、生理、兴趣特点以及接受能力出发, 调整篮球规则, 注重女生篮球教学的方法创新, 培养初中女生篮球运动的兴趣。

## 一、调整教学方法, 激发初中女生篮球兴趣

### (一) 调整篮球规则

篮球规则就是由组织篮球竞赛的权力机构制定并公布的规范性文件, 它设定条件, 明确职责, 授予权力, 作出规定, 指明罚则, 是篮球竞赛的法则, 也是参加篮球竞赛的人员必须遵守的比赛规定、技术标准和行为规范。篮球规则在不断地改进和完善, 其目的就是为了更加公平、公正, 提高比赛的观赏性。但是, 如果简单地把规则套用在一个初中初学女生身上, 效果不是很理想。相反, 如果把规则适当地调整, 就能够提高她们对篮球的兴趣, 有利于篮球运动在女生中开展。

#### 1. 降低篮筐的高度

目前, 不论在学校还是在社会中, 几乎所有篮球场的

篮筐的标准高度都是 3.05 米, 没有为不同年龄段或男、女性别的不同而去调整。而恰恰在众多的比赛项目中, 男女成绩、标准、场地设施存在区别, 比如排球球网的高度、投掷所用铅球的重量, 跨栏比赛的栏高和栏间距等。面对如此高的篮筐, 对最基本的投篮都很有难度, 这不符合女生活动的需求, 也抹杀了她们的学习兴趣, 使女生成为体育课欣赏男生表演的观众。篮框高度严重影响了此项运动的发展与普及。只有降低高度, 才能适应中学生的身体特点, 更加符合初中女生身心发展的规律和对事物的认知规律和体育教学“面对全体学生”、“健康第一”的素质教育改革的指导思想。同时也可以增强她们的自信心, 培养成功感, 促进身体的健康发展, 从而推动女子篮球的普及和发展。

#### 2. 适当缩小篮球的大小

现在篮球的标准大体上有 7 号 600~650 克、75~76 厘米标准男子比赛用球, 6 号 510~550 克、70~71 厘米标准女子比赛用球, 5 号 470~500 克、69~71 厘米青少年比赛用球。国际篮联的竞赛规则规定, (比赛用球) 球的圆周不得小于 74.9 厘米, 不得大于 78 厘米 (也就是 7 号球); 重量不得少于 567 克, 不得多于 650 克。标准篮球直径为 24.6 厘米, 而篮圈直径为 45 厘米。从这组数据可以看出, 在篮球大小方面还是制定出了相应的标准, 青少年用球跟标准男子用球相差度为 130~150 克、5~6 厘米, 但仅从初中女生的生理特点、力量及手的大小, 跟标准男子在力量, 手指大小以及手指的力量的差距还是很大。而手的大小也直接影响着对篮球的控制、球性的强弱。另外, 许多学校在篮球的采购方面, 没有更多的替女生考虑, 往往购买的都是成年男子的标准用球。这样就直接限制了女生参与篮球运动的积极性, 扼杀了学生的篮球兴趣, 久而久之, 女生对篮球望而却步。

#### 3. 在教学比赛中放宽规则的尺度

初中体育教学在传授一定技能技术的同时,更重要的是培养学生对运动的兴趣,养成终身体育锻炼的意识。那么怎样培养学生的兴趣,是体育教学工作不得不思考的问题。对于绝大多数初中女生来说,她们对篮球不论在技术方面还是在理论认识上,都算是一个初学者,她们对篮球的接受能力较差,对篮球比赛的理解也很肤浅,又没有较好的技术做保证。所以,在教学、比赛时,如果严格按照国际篮球裁判法则去执行比赛,那么比赛就很难进行下去,而且很容易使女生丧失兴趣。笔者认为,女生进行篮球比赛时规则完全可以放宽,比如可以两次或者多次用球,可以走步等。这样就很容易使女生的比赛开展起来,而比赛最能锻炼学生团结协作品德,也是提高学生篮球兴趣的重要途径之一。

## (二)开展游戏化教学,激发女生学习兴趣

《体育与健康课程标准》提出,中学阶段的篮球教学是在篮球的实践活动中,以让学生自主的去感受和体验其特征价值和乐趣为主线,不过分追求其技能细节。篮球运动源于游戏,是篮球运动技术教学游戏化的基础。游戏有助于提高学生对篮球课的兴趣。游戏化教学就是把某些篮球运动技术按游戏的法则编成各种游戏,让学生在游戏的过程中逐渐掌握技术动作的一种教学方法。一个好的游戏安排可以使一些平时不爱动的女生对篮球产生兴趣,可以起到集中学生注意力和提高学生兴奋性的作用。采用游戏教学法有利于学生在短时间内较快地掌握篮球运动的各项技术与技能,对篮球教学工作有着良好的促进作用。首先它将篮球运动技术进行准确的讲授和简单的基础练习,然后将各种技术的练习方法按难易程度排序,编排成对抗性的游戏,让学生们在游戏的过程中轻松愉快地去逐渐熟练地掌握技术。所以,教师在备课时,不管是备教材还是备学生,都应从培养学生的学习兴趣入手,根据教学内容的不同不断地调整和改进教学方法,培养女生对篮球项目的学习兴趣,让她们在欢乐愉快的氛围中“动”起来,“玩”起来,并在动和玩中掌握知识、学会方法,获得身体、心理和社会适应能力的发展。

## 二、提高初中女生篮球兴趣的作用

### (一)提高篮球兴趣,可以激发学生的积极性

篮球规调整后,学生能够积极参与篮球运动,提高兴趣。而兴趣是学生学习的动力,提高学生的兴趣是促进女子篮球这项运动的根本。投篮命中率是篮球比赛中学生

认为最精彩的部分。面对统一标准的篮筐,较大的篮球,由于男女身高、身体素质存在着差异,使她们没有男生那样娴熟地运球、过人和较准确的投篮。对规则的严格执行,又使她们无法流畅的进行篮球比赛,从而使女子篮球失去了男子篮球的精彩和激烈。进球难度较大,学生得不到成功的体验,学习兴趣更是得不到应有的提高,从而使体育课变得枯燥无味,以至于女生对篮球敬而远之、甘当看客。只有多让学生体会到成功才能让孩子们找到自信,培养兴趣,使更多的女生参与到篮球这个项目当中,培养她们相互协作、与人合作的精神品质。

### (二)提高篮球兴趣,可以全面培养学生的综合素质

篮球运动不但受到广泛青少年的喜爱,同时也是锻炼身体最有效的方法之一。篮球运动是集跑、跳、投以及力量、柔韧、速度、协调、智慧等一系列的综合性运动项目,对中学生身体健康发展非常有益。篮球规则的调整 and 教学方法的改变,目的就是使女生能积极参与的同时,增强其身体素质,愉悦身心。初中男生在体育课中几乎都能积极地参与各项体育锻炼,而女生则往往有种“望而生畏”的心理,消极地对待体育运动。久而久之,女生的身体得不到锻炼,身体素质也达不到要求。所以要对篮球规则调整,改变篮球教学方法使女生积极参与的同时,提高学生的心理素质和社会适应能力,培养她们不怕挫折、不怕失败的精神,懂得与人合作、与人分担,以此陶冶情操和身心得到较大的发展。

初中女生篮球教学应在“健康第一”的思想指导下,使每位学生受益。一方面,需要根据学生不同的年龄阶段、性别以及身体机能,设计出适合学生发展的规则体系。如降低适合初中女生的篮筐高度、篮球的尺寸、重量以及比赛当中的判罚尺度。另外,还可以结合女生的生理、心理特点,采用适当的教学方法,激发她们学习篮球的兴趣,这是学生由被动学习转变为主动学习的关键。同时要培养学生体育课上学习的兴趣,特别是自我激发学习的能力,在选择游戏内容时应根据不同的授课内容安排最适宜的游戏,以达到游戏在课堂中的最大效果。另一方面,可以充分发挥校园体育文化,开展女生的篮球比赛,既能提高学生的审美情趣,又能培养学生的体育意识、体育能力以及体育情感。总之,调整篮球规则、改变教学方法,可以提高初中女生参与篮球的积极性,从而促进她们的健康发展。

## [参考文献]

- [1]季浏等.体育教育展望[M].上海:华东师范大学出版社,2001.
- [2]体育与健康课程标准研制组编写.普通高中体育与健康课程标准(实验解读)[M].武汉:湖北教育出版社,2004.
- [3]朱万银.高中体育与健康课程新标准教师读本[M].武汉:华中师范大学出版社,2003.
- [4]高鸿翔等.降低女子篮筐高度促进学生健康发展[J].中国新技术新产品,2009,(19).
- [5]段晓荣.体育在素质教育中的地位与作用[J].体育世界,2010,(11).