

教学研究

小学篮球教学中运球技术教学方法的探究

□肥西县上派镇珍珠路小学 程方传

小学生处于体育运动的基础训练阶段，培养小学生的篮球运球技术，对提高小学生篮球运球水平将产生积极而深刻的影响。本文通过归纳运球技术、教学方法在小学篮球教学中的重要性，分析小学生的生理特点，并归纳总结出运球教学中的方法在小学篮球技术教学的可行性。

一、研究对象与方法

1. 研究对象

我校中段学生（三、四年级）

2. 研究方法

（1）文献资料法：本文查阅了1993~2021年间大量的国内外体育期刊和有关中小学篮球运球技术训练方法及重要性的文章，为本文的撰写提供了详实的理论依据。

（2）逻辑分析法：本文通过对小学生生理特点的分析，找出运球技术在小学篮球教学中的重要性，并归纳这些因素，体现运球技术在小学篮球技术教学中的可行性。

二、讨论与分析

1. 篮球运球技术概述

（1）篮球运球技术的概念

运球技术是指持球队员在原地或移动中用单手连续按拍球的一种动作方法。运球技术是篮球比赛中非常重要的进攻技术之一，它是运动员个体摆脱防守的有效方法，也是创造突破、传球、投篮机会的重要手段，还是战术配合中的重要纽带。

（2）运球技术基本原理

运球技术可以从生物力学的角度进行分析，它符合力学的一些原理。首先是与球的反弹高度和手按拍球的力量大小有关。手按拍球的力量越大，球的反弹高度越高。其次，运球方向的变化与球反弹的角度有关。球与地面的入射角不同，球从地面反弹起来的反射角也不同。

（3）运球技能的生理机制

运球技能的形成有别于建立一般的条件反射。因为参与运球技能条件反射的中枢，不是一两个，而是许多个。它既有运动中枢，又有视、听、皮肤感受和内脏活动中枢，这种反射是复杂的，同时，反射活动不是单一的，而是连续的，前一个动作的结束又是后一个动作的开始，彼此联系。

2. 运球在小学篮球技术教学中的可行性

（1）小学生的生理特点

小学三、四年级学生大都在9岁至10岁之间，这一阶段正是身体发育的重要阶段，同时在学习运球技能时也会深受影响。

①骨骼特点：这个阶段的学生骨骼生长比较快。由于骨细胞新陈代谢快，加强了骨的生长能力，骨化尚未完成，与成人相比骨骼里含矿物质较少，有机质和水分较多，骨松质较多，骨密质较薄，富有弹性，可塑性较大，容易弯曲。所以这时不宜做大运动量和大强度的耐力练习，可以多做一些徒手的四肢练习和跳跃练习，少做或者不做静止用力的练习，有利于促进青少年的骨骼生长。

②肌肉特点：学生的肌肉还处于纵向生长期，肌肉的水分比较多，蛋白质较少，肌纤维较细，少年肌肉的生长落后于骨骼，肌肉收缩力和耐力都比成年人低。所以，这时不宜过早、过多地进行负重和力量的练习；可多做一些发展全身协调性的四肢练习，这种练习有助于形成正确的身体姿势和充分发展各关节的灵活性，对身体生长发育有促进作用。

③循环和呼吸系统特点：学生处于发育时期，新陈代谢旺盛，心跳频率快，但心肌力量不强，心跳每搏压出血量有限，呼吸肌弱、呼吸差和肺活量较小。所以，不宜做强度大的持久性练习如全场多次往返连续跑动投篮练习。

④神经系统特点：学生大脑机能发育较快，反应、协调、灵敏等能力都比较好。但是，青少年大脑皮层工作的耐久性差，容易疲劳注意力易分散。所以，可多做一些灵敏、反应的练习，发展篮球项目所必需的灵敏素质和反应能力。

（2）运球技术在小学篮球教学中的重要性

①运球在小学篮球技术教学中的重要地位

在篮球运动技术分类中运球是进攻的基本技术之一，并处在八大技术中前三位的位置上，这个篮球界公认的位置足以说明，运球在篮球运动中的重要地位。

②运球是提高控制球、支配球的重要手段

一个持球者在场上移动时必须通过运球技术，这是篮球竞赛规则明文规定，也是众所周知

的。这就要求每个持球者必须用运球这一技术动作来控制着球一同在场上运动。为了这种移动的自如，自然就要求运动员掌握对球的绝对控制，其技术特点在于手拍击的力度、方向、速率和拍击球的适当位置，同时配合脚步动作的幅度、节奏以及人体重心位置的变化和保持平衡。

③运球技术有利于促进小学生体能素质的提高

篮球还是一种比技能、比智力、比体能、比心理、比作风、比集体精神和合作意识的运动项目，通过打篮球，能培养学生积极的人生态度。这对素质教育中的竞争意识、合作精神和坚强毅力都有相当好的培养作用，从而达到素质教育中“德育”的目的。

④运球的目的

得分：如果你眼前开阔，看到一片无人区域，或者具有优势，你可以运球然后摆脱防守得分。

带球推进：如果队友没有准备好接传球，通过运球把球带到前场。

(3) 运球技术在小学篮球教学中的运用

单一的运球技术的学习是一个枯燥的过程，对于易急躁、情绪不稳定的小学生来说学习运球技术是一项乏味的事。下面就介绍以下五种趣味运球教学法。

①运球击掌练习

两名球员开始用右（左）手在原地运球，在运球的同时，两名球员用非运球手击掌，左右手可训练1分钟。此种方法有利于培养学生的运球兴趣，在游戏中提高运球、控球、护球的水平，学生乐此不疲。

②响尾蛇式运球

球员用一只手原地运球，同时另一只手把网球放在地板上，然后捡起来，一直重复这个动作，重复放置和捡起网球的动作时要注意，弯曲的是膝盖，而不是背部，同时需要一直保持低重心姿态，时间30秒1组。

③一人运两球（接力）

利用半个篮球场，运球迎面接球。一人左右手同时各运一球从起点一直至终点。球若被运丢，则拾回从丢球处继续。若一手推，一手运球则从起点开始，重来一次。此游戏对培养学生左右手运、控球能力有着极大的帮助。

④运传抢游戏

利用篮球场，半场内与中线平行1米处划一线，设一边为禁区（只许接球队员在内，其余任何人不得进），每队人数4~7人左右。游戏开始，在中圈传球，获球的队通过运球和传球组织进攻，设法将球给本队的接球员，接球员接到球后，该队就得1分。同时守队则积极组织防守努力抢断，利用运球和传球转守为攻，在规定的时间内，以得分多者为胜。

三、结论

在小学篮球技术教学中，运球技术能够充分发挥学生的主体作用，使他们由被动学习转变为主动学习，提升了教学效果，有利于学生掌握篮球技术，有利于学生篮球运动能力的培养。为学生提供展示自己能力的机会，让学生在充分展示自己特长的同时，体验到了体育活动中的乐趣与喜悦，增强了体育学习的自信心，激发了学生参与体育锻炼和学习的兴趣，对学生终身体育习惯的养成有一定的作用。

特别推荐

关于略读课文有效教学研究的些许感悟

□宣城市实验小学 汪莉君

近两年，笔者有幸参加了一个关于“小学语文统编教材略读课文有效教学”的课题研究。作为课题组成员之一，我积极参与该课题研究的各项教研活动，在实际的观摩、交流、探究中，感悟至深，收获颇丰。

在为期不长但频率甚高的专题研讨活动中，我意识到：略读课文在阅读教学中有着举足轻重的作用。反观自己十多年的语文教学经历，或因“课时的紧张”，或受考试指挥棒的影响，我一直对略读课文的教学不够重视，加之身边其他同仁的轻视，更加使我对略读课文教学的轻视心安理得。

值得庆幸的是，在歧途中行走甚远的我加入到了这个课题研究中，在专家们的指导下，在经验丰富的教师的示范教学中，在系统阅读了大量有关略读课文教学的文章后，我深切地认识到，此前对略读课文教学的漫不经心是何等荒谬！

“略”与“精”是相对而言的，略读课文，理应与精读课文并举而提，是语文教材中的两大

课文类型。两类课文分担着阅读教学的不同功能，应采取的教学策略和方法也明显有别，但就教学目的指向性而言，两者是一致的，旨在培养学生良好的阅读习惯，引领学生掌握各种有效的阅读方法，从而能够自由阅读。

再反观教材，无论是哪个版本，无一不编排了相当份量的略读课文，现行统编版教材更是构建了以精读、阅读和课外阅读为“三位一体”的阅读教学体系。略读课文居中，是衔接课内课外阅读的中间环节，为学生的阅读从课内稳健地走向课外搭建了一座重要的桥梁。天下文章浩如烟海，课内精读课文只是沧海一粟，如果没有略读课文这座桥，学生必将在茫茫学海之中苦苦挣扎。

《语文课程标准》明确指出，小学生课外阅读总量应不少于145万字。这是一个相对宏大的阅读量，没有有效的阅读方法，学生的课外阅读往往就会浮于表面，只有量的达成，而没有质的保证，从而陷入费时低效的泥潭。基于此，课内精读课文的教学就承担了阅读方法的传授功能，而略读课文的功能则是帮学生迁移运用阅读方法，二者相辅相成，共同助力学生阅读习惯的培养和阅读能力的提升。

小学语文统编版教材总主编温儒敏在对教材进行全面解读时曾说，精读课文主要是教师教，一般要求讲得比较细、比较精，就是举例子、给方法、激发阅读的趣味。而略读课文主要让学生自己读，把精读课文学到的方法运用到略读课文中，自己去试验、体会。实际情况下，略读课文就是自主性的泛读。课型不同，功能也不同，彼此配合进行，才能更好地完成阅读教学。

基于以上对略读课文教学要求的理解，我曾就六年级下册的一篇略读课文《金色的鱼钩》上了一节探究课。

综合该单元教学的语文要素和该文的学习提示，我拟定了如下教学目标：1. 通过关注人物的外貌、神态、言行的描写，体会人物品质的表达方法。2. 感受老班长的人物形象，引导学生感受老班长忠于革命、舍己为人的崇高品质，体会课文的思想感情。3. 引导学生有目的、有针对性地搜集资料，能筛选对理解人物形象、体会课文思想感情有帮助的资料。

学生在学习课文伊始，就明确了目标，这无疑能使接下来的教学更加顺畅而高效。另一个重意图是希望学生能触类旁通，在今后阅读其他课文时，能自觉关注“学习提示”，充分利用，从中提取有效信息。“自主阅读，体会人物”，这便是本堂课的重点环节，在这一环节中，或浏览，或跳读，或默读，或朗读，发挥不同阅读方式的优势，引导学生边读边圈划批注，然后自由交流，学生们发言踊跃，绝大多数发言的学生能结合具体内容，准确体悟老班长身上突出的精神品质。这一设计意在牵引学生在课外做类文阅读，以进一步巩固阅读方法。同时，既拓展了阅读面又能提升阅读能力。

管中窥豹，仅就一篇略读课文的教学来谈论“如何教好略读课文”的问题，难免有失偏颇。然略读课文的教学应准确把握教材编排的意图，恰如其分地发挥这类课文所担负的由课内走向课外的桥梁作用，为培养学生的读书习惯和阅读能力，拓展他们的阅读面做好引导与服务，促使学生渐渐学会独立、自由地阅读，成为真正会阅读并在阅读中大受其益的人！

师生之间

向阳花开 静待未来

□ 天长市第一小学 于桂芹

“爸爸、妈妈特别爱我，但是要求特别严格。”徐同学的脸上一如既往地挂着他那露出八颗牙齿的标准式微笑，他顿了顿接着说，“记得有一次，一首小提琴曲我练了好久好久，每天写完作业都要练整整两个小时，可是当我兴奋地表演给爸爸妈妈看时，仍然是一顿劈头盖脸的臭骂，这里的音不对，那里的动作不标准……”

冬天的一天温度虽然降到零度以下，但是外面阳光明媚，一缕缕鲜活的光透过窗户洒在课桌上，洒在学生们稚嫩的小脸上，也洒向笔者的心田。站在教室里的我虽已不是第一次站在这里，却仍觉一切都是新鲜的，一切都是那么让人愉悦。

那节语文课，我们学习的是美国剧作家巴德·舒尔伯格的一篇文章——《“精彩极了”和“糟糕透了”》。我也记不清这是我第几次教学这篇文章了，我点开课文的有声朗读，学生们认真地听着。看着他们一个个专注的模样，我心里那个畅快，心中窃喜：看来今天的课学生们很感兴趣，接下来的工作我就好做多了。

“你们喜欢这篇文章吗？”听完课文，摸清了他们的底细后，我适时问了一个问题。接着便一脸真诚地看着他们，期待着他们给出满意的回答。“喜欢……”他们的声音低到不能再低了。作为教了他们5年的语文老师，我一眼就看出了他们的小心思，便笑着问：“是怕我问你们‘为什么喜欢’吧？”学生们个个捂着嘴咯咯地笑——他们已然掌握了我上课的习惯。

“今天老师不问这个问题，我们来看看课文第一部分——童年的故事中巴迪心情的变化，请大家找出相关语句。”

经过一番热烈的讨论，学生们弄清楚了巴迪心情变化的过程及原因，对于巴迪的第一首诗，妈妈的“精彩极了”和爸爸的“糟糕透了”两种截然相反的态度让他这一天的心情像过山车似的跌宕起伏。

教师最擅长的就是提问了——“孩子们，生活中你们的爸爸妈妈都是怎样评价你的呢？”此时，他们中有人迫不及待地举起小手，有的用狡黠的目光偷偷看着我，有的则悄悄低下了头……这时我发现徐同学一脸哭笑不得的表情，嗯，一定有故事，于是就有了开头的那一幕。

“老师，我最喜欢在学校的生活了，因为，你们都会对我做出的成绩给予肯定，哪怕只是一点点微小的进步……而我爸爸妈妈……”徐同学成绩优秀、乖巧听话，是孩子们眼中的开心果，是老师眼里“三好学生”的不二人选。今天是我作为他的班主任五年来第一次看见他这样的表现。看着他哽咽得说不出话，我的心里五味杂陈，欣慰于学生对老师能如此信任，同时悲凉之情也油然而生……

此刻，忽然想到了儿子，对于他，我又何尝不是一味地批评指责呢？“糟糕透了”是我这个妈妈经常挂在嘴上的口头禅，在我这个妈妈的眼里，儿子浑身都是缺点，哪哪都是需要改进的地方，很少有鼓励的话语，即使有，后面也会紧跟一句“但是……”绝不放过任何一个自认为教训他的好机会，对于儿子，我的“精彩极了”这样的表扬和鼓励到哪儿去了呢？

这40分钟是这样短暂，短到似乎我的问题才刚刚开始，但它又是那么漫长，漫长到我将继续循着这个问题一路向前……走出教室，阳光扑面而来，作为老师兼妈妈的我要多多收集“阳光”，并把他们赠与我的孩子们，让他们无论何时，无论何地，都能健康快乐，阳光自信，勇敢地朝着自己的目标前进。