

# 分层教学法在中学篮球投篮教学中的运用策略

刘德林

上海领科双语学校 上海 201615

**摘要:** 本文主要研究中学篮球投篮教学中分层教学法的运用方法。通过仔细分析学生的个体差异,先对学生进行合理分组,再从教学目标、教学内容、教学方法和教学评价等多个方面设计具体的分层教学策略。实际教学情况显示,这种教学方法能够帮助不同水平的学生有效提升投篮技术,同时还能提高他们的学习兴趣,增强自信心,对学生的全面发展起到积极促进作用。

**关键词:** 分层教学法; 中学篮球; 投篮教学; 运用策略

分层教学法的核心是因材施教,它会依据学生现有的知识基础、实际学习能力和个人兴趣爱好等,把他们分成不同的层次小组。然后针对每个层次的学生,分别设定合适的教学目标、选择相应的教学内容并采用恰当的教学方法,这样就能让每个学生都在适合自己的学习环境里获得充分发展。把这种教学方法运用到中学篮球投篮教学中,确实有着很重要的现实意义。

## 一、分层教学法在中学篮球投篮教学中运用的必要性

### (一) 满足学生个体差异需求

中学阶段的学生在身体素质、运动能力和篮球基础上差异挺明显的。有些学生可能从小就接触篮球,运球、传球和投篮这些基础都不错;另一些学生可能才刚开始接触,对篮球的基本规则和技巧还很陌生。这时候如果用一样的教学方法和内容,很难满足大家不同的学习需求,教学效果自然就不好。分层教学法则能根据学生的实际情况来分层设计教学,让每个学生都能在自己能进步的范围内得到提高。

### (二) 提高教学效率和效果

传统篮球教学通常是整体推进,不容易照顾到每个学生的具体情况。分层教学法则不一样,它会把教学目标和内容拆分成不同层次,让老师能更有针对性地指导学生。比如基础比较薄弱的学生,老师可以多花时间讲清楚基本的投篮动作和技巧,帮他们打好动作基础;那些基础好一些的学生,老师就可以带着他们练更难投篮,像急停跳投、后仰投篮这些,进一步提升他们的技术水平。通过这样的方式,教学效率能得到提高,每个学生都能在有限的课堂时间里取得最大的进步。

### (三) 激发学生学习兴趣和积极性

分层教学法可以结合学生的实际情况来设计不同层

次的教学目标和任务,这样每个学生都能在自己的能力范围内完成任务并获得成功的体验。学生一旦感受到自己的进步和成就,就会增强对篮球学习的兴趣和自信心,进而更积极主动地投入到篮球学习中。比如面对基础比较薄弱的学生,教师可以布置一些简单的投篮任务,像要求定点投篮命中率达到一定比例,学生完成后及时给予表扬和鼓励,他们就能切实感受到成功的喜悦。

## 二、分层教学法在中学篮球投篮教学中的运用策略

### (一) 学生分层

学生分层作为分层教学法的基石,其重要性不言而喻。教师若要精准且科学地将学生划分到不同层次,就必须全方位、深入地了解每一位学生的篮球基础、运动能力以及学习态度。这需要综合运用多种方式来实现,身体素质测试能够直观地反映出学生的力量、速度、耐力、灵敏性等基本身体素质指标,这些指标对于篮球运动中的投篮动作完成质量、投篮距离和投篮频率等都有着重要影响。例如,力量较强的学生在投篮时能够更好地控制球的出手力度和方向,增加投篮的稳定性;而速度和灵敏性较好的学生则能在快速移动中更准确地完成投篮动作。

在全面收集了学生的相关信息后,教师便可以根据学生的实际情况将他们合理地分成基础层、提高层和精英层三个层次。基础层的学生大多篮球底子较为薄弱,这可能源于他们接触篮球的时间较晚,或者之前缺乏系统的训练。他们的身体素质相对较差,在力量、速度、耐力等方面可能无法满足篮球运动的基本要求。同时,他们对篮球运动的兴趣也不算高,这可能导致他们在学习过程中缺乏主动性和积极性。在投篮方面,他们存在的问题较为明显,投篮动作往往不够标准,发力顺序混乱,导致球的飞行轨迹不稳定,命中率较低。例如,有

些学生在投篮时手臂过度弯曲或伸展，身体重心不稳，这些都会影响投篮的准确性。提高层的学生已经具备了一定的篮球基础和运动能力，他们可能经过了一段时间的篮球训练，对篮球的基本规则和技巧有了一定的了解。然而，他们的投篮技术和稳定性还需要进一步加强。这些学生虽然能够完成基本的投篮动作，但在比赛的复杂情境下，投篮命中率就会明显降低。这可能是因为他们面对防守压力时，无法保持良好的投篮节奏和心态，或者在移动中投篮时技术动作变形，影响了投篮的效果。精英层的学生则是篮球领域的佼佼者，他们篮球底子厚实，通常从小就接受专业的篮球训练，具备扎实的篮球基本功。他们的运动能力突出，拥有良好的身体素质和运动天赋，在速度、力量、敏捷性等方面表现出色。在投篮技术方面，他们已经达到了较高的水平，不仅能够熟练运用各种基本的投篮技巧，如原地投篮、跳投等，还能掌握一些高难度的投篮动作，如急停跳投、后仰投篮、转身投篮等。在比赛中，他们能够根据场上的情况迅速做出判断，灵活选择合适的投篮方式，并且保持较高的命中率，成为球队得分的关键人物。

## （二）教学目标分层

教学目标是教学活动的导向和指引，为了使分层教学法在中学篮球投篮教学中发挥最大的效果，我们必须根据不同层次学生的特点和需求来制定分层教学目标。这些目标要具备针对性，能够切实解决每个层次学生在投篮学习中面临的问题；要具有可操作性，明确具体的教学任务和要求，让教师和学生都清楚知道应该做什么、怎么做；同时还要可衡量，以便能够准确地评估学生的学习成果和教学目标是否达成。只有这样，每个学生才能清楚地了解自己的学习目标和努力方向，从而有针对性地进行学习和训练。

对于基础层的学生，教学目标主要是让他们掌握正确的投篮姿势和基本动作，同时提高投篮的稳定性和准确性。这是篮球投篮学习的基础阶段，只有打好基础，学生才能在后续的学习中不断提高。具体来说，学生要能够完成原地单手肩上投篮的基本动作，包括正确的站立姿势、手臂的伸展、手腕的拨球等动作要领。并且在规定距离内的定点投篮命中率达到一定比例，例如在距离篮筐3-5米的距离内，进行10次定点投篮，命中率达到30%以上。通过这样的目标设定，可以引导学生逐步建立起正确的投篮动作概念，培养他们的投篮基本技能。提高层的教学目标是在学生巩固基本投篮动作的基础上，进一步提升他们的投篮技术水平和临场应变能力。这一

层次的学生已经具备了一定的投篮基础，因此需要向更高的水平迈进。他们需要学会移动投篮、接球投篮等进阶技巧，这些技巧在实际比赛中更为常用，能够增加投篮的突然性和多样性。同时，要能够根据不同的比赛情况灵活调整投篮方式，例如在面对防守球员的紧逼时，能够迅速改变投篮节奏或选择不同的投篮位置，从而提高整体的投篮命中率。比如，在模拟比赛场景中，要求学生在移动中接球后立即投篮，命中率达到40%以上。精英层的教学重点则在于让学生学会更有创意地投篮，同时提升他们在比赛中的判断能力，还要不断增加投篮的难度并提高命中次数。这一层次的学生已经具备了较高的投篮技术水平，因此需要进一步挑战自我，突破极限。他们需要掌握急停跳投、后仰投篮、转身投篮这些较难的动作练得非常熟练，能够在比赛中根据对方的防守情况灵活选择什么时候投、用什么方式投。例如，在面比自己身高和防守能力更强的对手时，能够运用后仰投篮或转身投篮来避开对方的封盖，提高投篮的成功率。在实际比赛时，要求他们的投篮命中率达到50%以上，并且在关键时刻能够果断出手，为球队赢得胜利。

## （三）教学内容分层

教学内容是实现教学目标的重要载体，为了确保分层教学法能够有效实施，教学内容的选择必须紧密围绕分层教学的目标，让不同层次的学生都能找到适合自己的学习内容。同时，这些内容应该具有明显的层次性，难度由浅入深，从基础练起，慢慢过渡到提高阶段，这样才能一步一步帮助学生把投篮技术真正掌握好。

基础层的教学内容主要围绕投篮的基本动作和姿势展开训练，这是投篮学习的起始点。像原地单手肩上投篮、双手胸前投篮这些基础动作都要进行反复练习。在原地单手肩上投篮教学中，老师会先详细讲解动作要领和发力顺序，让学生了解从脚蹬地、转髋、抬肘、伸臂到手腕拨球等一系列动作的连贯性和协调性。接着，老师会进行标准的示范，让学生仔细观察每个动作的细节，包括身体的姿势、手臂的角度、手腕的动作等。然后，学生开始进行反复练习，在练习过程中，老师会及时纠正学生的错误动作，如手臂过度弯曲、身体重心偏移等问题，帮助学生慢慢建立起正确的动作概念。通过大量的基础训练，让学生熟练掌握这些基本投篮动作，为后续的学习打下坚实的基础。

在基础训练的基础上，提高层的教学要进一步加入移动投篮、接球投篮等技巧的训练。为了让学生在实践中提升投篮的应变能力和准确性，教师可以设计一些模

拟比赛场景的练习。比如安排传球后接球投篮的练习,教师可以模拟比赛中的传球节奏和方向,让学生在接到球后迅速做出投篮决策并完成投篮动作。还可以设置运球突破后投篮的练习,要求学生先进行运球突破,摆脱防守球员后再进行投篮。通过这些不同情境的训练,帮助学生在具体场景中灵活运用投篮技术,提高他们在比赛中的适应能力。精英层的教学重点放在高难度投篮技巧训练和比赛意识培养上。教师可以指导学生练习急停跳投、后仰投篮、转身投篮这些较难的投篮动作。在急停跳投教学中,教师要强调急停的突然性和起跳的爆发力,让学生掌握在快速移动中突然停止并迅速起跳投篮的技巧。后仰投篮则需要学生具备良好的身体平衡能力和核心力量,教师要指导学生如何通过身体的后仰来避开对方的封盖,同时保持投篮的准确性。转身投篮则要求学生能够熟练地运用转身动作来创造投篮空间,教师要帮助学生掌握转身的时机和速度。同时,通过组织比赛和模拟对抗来帮助学生提升比赛意识和投篮决策能力。比如安排3对3或5对5的实战比赛,让学生在真实的赛场环境里运用学到的投篮技巧。在比赛中,学生需要根据对手的防守策略、场上形势以及剩余时间等因素,迅速做出投篮决策,选择最合适的投篮方式和时机。这样能有效提高他们在比赛中的得分能力和应对各种复杂情况的能力。

#### (四) 教学方法分层

教学方法是实现教学目标、完成教学任务的重要手段。教师要根据学生的不同情况和教学内容来挑选合适的教学方法,这些方法要灵活多样,这样才能激发学生对学习的兴趣,提高他们在课堂上的积极性和参与度。

基础层教学主要采用直观教学和示范教学两种方法。由于基础层的学生对篮球投篮知识了解较少,理解能力相对较弱,因此直观教学能够通过图片、视频等直观的教具,让学生更加清晰地了解投篮的动作要领和发力顺序。例如,教师可以播放专业篮球运动员的投篮教学视频,让学生从不同角度观察投篮动作的细节,包括身体的姿势、手臂的运动轨迹、手腕的拨球动作等。同时,教师还可以结合图片进行详细讲解,将投篮动作分解成一个个步骤,让学生更容易理解和掌握。接着,教师进行详细的示范,亲自为学生展示正确的投篮动作,让学生仔细观察动作的全过程。在示范过程中,教师可以边示范边讲解,强调关键的动作要点和注意事项。学生练习时,教师要在旁边及时指导和纠正错误,帮助学生尽快掌握正确的动作。例如,当发现学生投篮时手臂过度弯曲时,教师要及时提醒学生伸直手臂,并给予正确的示范,让学生反复练习,直到掌握正确的动作。提高层

教学可以尝试情境教学和小组合作这两种方法。情境教学能够为学生创造更加真实的学习环境,让学生在模拟比赛的练习场景中运用投篮技术,从而提升他们的应变能力和实战水平。教师可以设计各种不同的比赛情境,如快攻反击中的投篮、阵地战中的突破投篮等,让学生在不同的情境中面对不同的防守压力和比赛节奏,学会灵活调整自己的投篮策略。小组合作学习则能够促进学生之间的交流与合作,培养学生的团队协作精神和沟通能力。教师可以将学生分成小组,组织小组内成员进行投篮练习和比赛。在小组中,学生们可以互相观察、互相学习、互相帮助,共同提高投篮技术。例如,小组内成员可以互相纠正投篮动作中的错误,分享自己的投篮经验和技巧,通过合作完成一些具有一定难度的投篮任务,如小组接力投篮比赛等,增强学生的团队凝聚力和学习积极性。精英层教学主要采用探究法和比赛法。探究法能够引导学生自主研究高难度投篮技巧的原理和练习方法,培养他们的创新思维和实际操作能力。教师可以提出一些具有挑战性的问题,如如何提高急停跳投的稳定性、后仰投篮时如何更好地控制球的弧线等,让学生通过自主探究、查阅资料、小组讨论等方式寻找答案。在这个过程中,学生不仅能够深入了解投篮技巧的原理,还能学会如何独立思考和解决问题。比赛法则是让学生在赛场上检验学习效果,提高比赛意识和得分能力的重要方法。教师会定期组织比赛,让学生在真实的比赛环境中运用所学的投篮技巧。比赛时,教师要随时点评指导,及时指出学生在比赛中存在的问题和不足,并给予针对性的建议和改进方法。

#### 结语

在中学篮球投篮教学中运用分层教学法是很有实际意义的。老师可以根据学生的情况划分不同层次,然后在教学目标、教学内容、教学方法和教学评价上做出相应调整,这样能更好地满足不同水平学生的学习需求,让教学更有效率、效果更好,还能让学生对篮球学习更感兴趣、更积极,帮助他们全面发展。未来中学篮球投篮教学中,老师们要继续研究怎么用好分层教学法,不断提升教学质量,为培养更多优秀的篮球人才打好基础。

#### 参考文献

- [1] 林永水. 分层教学法在中学篮球教学中的运用[J]. 南昌教育学院学报, 2013(7): 183-184.
- [2] 邓圻良. 分层教学法在中学篮球教学中的应用研究[J]. 拳击与格斗, 2018(8): 63, 106.