

# 高校体育教学篮球训练技巧研究

谢向阳

咸阳师范学院体育学院, 中国·陕西 咸阳 712000

**摘要:** 随着教育事业的改革发展, 体育在大学生成长中的重要性得到社会各界关注。篮球作为深受广大学生欢迎的体育项目, 在篮球教学中的训练水平直接关系着篮球的普及与发展。论文阐述了高校体育教学篮球训练技巧意义, 分析了当前篮球教学训练存在的问题, 提出高校体育教学篮球技巧训练方法。希望能够改进高校篮球训练方法, 提升教学效果与教学质量, 使更多学生热爱体育运动, 积极参与到篮球训练中。

**关键词:** 体育教学; 篮球; 技巧; 训练

## Research on Basketball Training Techniques in College Physical Education Teaching

Xiangyang Xie

School of Physical Education, Xianyang Normal University, Xianyang, Shaanxi, 712000, China

**Abstract:** With the reform and development of education, the importance of sports in the growth of college students has received attention from all sectors of society. Basketball, as a popular sport among students, is directly related to the level of training in basketball teaching, which affects the popularization and development of basketball. The paper elaborates on the significance of basketball training skills in college physical education teaching, analyzes the problems existing in current basketball teaching and training, and proposes methods for training basketball skills in college physical education teaching. I hope to improve the basketball training methods in universities, enhance teaching effectiveness and quality, and encourage more students to love sports and actively participate in basketball training.

**Keywords:** physical education teaching; basketball; skill; train

## 0 前言

篮球作为一项集力量与技巧为一身的体育运动, 对于学生身体素质要求较高的同时, 也要求在日常训练中注重运球、投篮、抢断、助攻等篮球技巧的训练。高校体育教学中, 要加强篮球训练技巧教学, 提升学生的篮球运动水平。要认识到篮球对于激发学生参与体育运动的意义, 推广校园篮球运动, 从而提高体育发展水平, 营造浓郁的校园体育文化。

## 1 高校体育教学篮球训练技巧意义

### 1.1 能够有效增强学生身体素质

积极参与体育锻炼, 可以有效提高大学生的身体素质, 使他们能够以强健的体魄去面对学习与生活。受到互联网文化的冲击, 多数大学生在大学期间养成了宅在宿舍玩手机、玩电脑游戏的习惯, 不注重身体锻炼, 缺乏健康规律的作息习惯, 这导致大学生群体身体素质不佳, 不仅无法完成大学规定的体育测试项目, 有时还出现猝死的现象。高校体育教学篮球技巧训练, 在提高学生篮球水平的同时, 还能够增强学生的身体素质, 使学生能够以健康的状态去面对学习及生活压力。相比其他运动方式, 篮球运动涉及跑步、跳高、力量训练等多种体育运动类型, 对于学生身体素质的提升是全方位的, 而篮球教学中技巧训练又涉及团队合作等内容, 对于提高学生身体素质具有正向促进作用。

### 1.2 篮球运动有助于提高学生综合素养

篮球作为多人参与的集体运动, 不仅能够提高学生的身体素质, 还有助于培养学生团队协作、艰苦奋斗、吃苦耐劳等品质, 有助于提高学生的综合素养。在篮球运动中, 不仅对于个人身体素质有较高要求, 还要通过场上 5 个人的互相配合, 以篮球战术达成比赛内容, 取得体育竞赛的胜利。在此过程中, 需要篮球队员互相之间完成配合, 根据教练布置的战术, 通过掩护、跑位、协防等完成最后的得分。篮球比赛不仅需要个体成员有强大的个人实力, 还要团队成员之间具有协作意识, 通过互相掩护与跑位, 获得更合理的出手空间, 完成比赛内容。此外, 篮球运动还需要大学生艰苦训练, 不怕吃苦, 不怕流汗, 只有艰苦的训练才能提高自身篮球水平, 在此过程中提升学生的品格, 改变目前大学生拈轻怕重的缺点。

### 1.3 营造积极健康的校园文化

随着中国社会经济的发展, 大众更加重视体育运动, 除了积极参与体育运动项目外, 还广泛通过互联网等媒介欣赏多种形式的体育赛事。相比国外高校, 中国大学体育校园文化存在感不强, 公众对于校园体育文化关注不足。篮球作为社会大众广泛参与的体育运动, 群众基础好, 社会关注度高, 因此加强体育教学篮球技巧, 在提高校园篮球水平的同时, 有助于借助篮球营造积极健康的校园文化, 吸引社会大

众的关注。通过篮球技巧训练,不仅为学生提供更为专业的篮球知识,还可以将篮球训练方法、训练内容推广到校园体育活动中,积极扩大篮球文化的影响力。此外,篮球运动场地面积小,训练方式灵活,对抗激烈,观赏性强,十分契合校园文化主旨。对于高校来说,通过篮球训练,能够在校园内掀起体育运动潮流,吸引更多大学生参与到体育运动中。

## 2 高校篮球教学与训练的现状

篮球运动在高校大学生群体中受到广泛欢迎,但是在实际教学环节,受制于教学理念及训练水平的影响,篮球教学与训练中还存在一系列不足之处。一方面,要严格按照教育教学的核心要求积极落实素质教育,更好地体现新时代背景之下高校篮球教学的重要作用 and 优势;另一方面,需要站在学生的角度,以学生为主体,在尊重学生、理解学生的前提之上,采取符合学生个性化发展要求的篮球教学与训练方式,不断调动学生的参与积极性,实现教学资源的合理利用。在对目前的高校篮球教学模式进行分析和研究时可以看出,篮球教学与训练还存在以下不足之处。

### 2.1 教学与训练模式陈旧

尽管篮球在中国有广泛的运动基础,但是在篮球训练中,教学模式陈旧、训练水平不足等问题一直存在。一方面,中国高校体育教学中,篮球专业教师缺乏先进的篮球理念,在实际训练过程中仍然没有突破传统教学模式的桎梏和不足,教学内容与教学大纲沿用旧的教学内容,没有根据世界篮球发展趋势调整教学内容,导致篮球教学水平难以提升;另一方面,在篮球教学中,对于篮球训练技巧更多停留在基础动作教学,教师讲解示范后由学生完成训练内容,整个教学过程枯燥乏味,无法激发学生的参与兴趣。随着篮球运动理念的发展,新的篮球训练模式更加符合篮球运动发展趋势,然而,高校在篮球训练中并未调整相应教学内容,影响了学生学习的积极性。此外,在篮球教学中,教师主导整个教学环节,学生被动参与,在此过程中无法激发学生的创新能力,个人特长也无法发挥,这就导致篮球训练教学水平无法显著提升,教学质量与教学效率停滞不前。

### 2.2 忽略学生综合素质的培养

在篮球教学中,体育教师往往忽视了学生综合素质的培养,这就导致篮球教学德育性质未能体现。高校体育教学明确提出,在篮球训练教学中,要关注学生综合素质的培养与提升,在提高学生篮球水平的同时,还要重视学生团队协作、艰苦奋斗、顽强拼搏等品质的塑造。目前,高校教师更加关注学生篮球水平提升,在教学中除了提升学生篮球理论知识外,未能在课堂教学中体现育人内容。此外,篮球训练技巧内容还包括临场应变能力、团队协作能力等,这些对于学生的篮球水平提升有着直接关系。学生综合素质的提升是一个长期性的过程,所涉及的内容比较复杂,大部分的老师为了完成教学进度和教学计划直接以简单的知识理论灌输

为主体,没有将更多的时间和精力放在综合素质的培养和提升上,尽管这种教学理念和教学形式能够在一定程度上完成教学任务,但是无法更好地体现素质教育的核心要求,难以构建高效课堂,同时学生在自主学习和实践的过程之中缺乏一定的参与积极性。

### 2.3 教学方法落后,手段单一

篮球教学与训练应当根据大学校园篮球的特点,丰富教学手段与内容,加强创新,吸引更多大学生参与其中。目前,在篮球训练环节,多数教师仍然采用落后的教学手段,认为加大训练量就可以提高学生的篮球水平,未能采用科学高效的训练方法。在训练内容上,没有根据学生个体差异,选择合适的训练方法,而是盲目采用示范法与填鸭式教学,不断向学生灌输篮球训练知识,学生机械地学习,被动地接受,没有时间进行消化和吸收,教师和学生之间没有双向的互动。在教学方式上,教师与学生未能建立良好的师生互动,双方缺乏交流,学生参与篮球训练的积极性明显不足。多数篮球教师对于世界先进篮球教学与训练方法缺乏了解,没有根据高校学生身心特点进行规划,老旧的教学方法使学生在篮球训练中缺少趣味性,无法激发学生进行篮球训练。

### 2.4 教师自身综合素质不够高

随着世界篮球水平的提高,目前高校篮球教师水平整体素质还有待提高。首先,受到传统体育观念的影响,多数高校体育教师认为篮球运动只是一门不太重要的科目,在教学环节也没有对篮球教学与训练重视,这就导致在篮球训练技巧教学中仍然沿着传统的篮球教学模式和训练方法,因循守旧,不愿意学习引进新的教学理念与教学模式,对当前的篮球教学内容和训练方法缺乏足够的创新与改进。在考核方面,对于篮球训练水平要求较低,导致多数体育教师对于教学工作缺乏足够重视,也没有建立明确的奖惩机制,这导致教师缺乏积极性,创新意识匮乏,严重影响了高校篮球教学与训练工作质量的提高。

## 3 高校体育教学篮球训练技巧方法

为了摆脱传统教学模式的桎梏和负面影响,高校在落实篮球教育教学实践的过程之中,必须将创造性的教学策略与训练方式融入主体教学环节,在体现学生主体地位的同时,更好地实现篮球教学质量和水平的提升。

### 3.1 引导学生采用领会法学习篮球技巧

在篮球训练技巧中,在以教师的教学为主的同时,还要根据学生的特点,适当采用领会法提高学生的篮球水平。篮球作为一项体育运动,对于学生的身体天赋要求较高,但是同时也要求学生拥有较高的球商,这就要求教师要充分尊重学生学习的主体性,明确学生的个性化发展要求,保障学生在教师的引导下实现个人学习能力的稳定提升。篮球技术的学习可以依靠教师的示范动作完成,但是篮球战术意识的培养则需要学生自行领会。作为教师,要帮助学生了解篮球

运动特点,分析不同战术的运用范围,鼓励与引导学生完成篮球战术的学习,不断自我学习提升,在掌握基本的篮球动作同时,还能够正确理解篮球战术的运用。教师要改变传统的篮球基本技术动作传授方式,关注学生战术意识的培养,提高学生的逻辑思维能力和判断能力,尽量避免对学生简单的束缚和灌输,只有这样才能让学生树立一定的学习自信心,在自主学习和参与的过程之中掌握篮球训练的技巧和精髓。

### 3.2 在篮球技巧教学中增加娱乐性

篮球作为一种体育运动,在教学中也要注重其娱乐性,这样才能激发学生的参与兴趣、将篮球训练以游戏的形式进行,能够改变目前篮球教学严肃的学习氛围,为学生创造更为有趣的学习环境。教师在落实游戏教学法之前必须设置一定的规则,抓住篮球运动技术动作的实质条件,根据不同动作的学习要求来编制成不同的游戏,让学生能够在个人主观能动性的引导之下掌握相应的训练技术。例如,在训练学生篮球投篮技巧时,可以将学生分成若干小组,根据投篮成绩进行竞争,投篮率高的小组可以获得多种形式的奖励,而投篮率低的小组,则要接受唱歌、表演小品等惩罚活动,这样可以调节教学氛围,使学生积极参与到篮球训练中。在篮球技巧教学中增加娱乐性,要注重学生能力区分,由于不同学生的篮球水平有差异性,作为教师,要关注学生的篮球水平保持在合理范围内,展开分层次教学,避免由于学生水平差异过大。

### 3.3 注重采用意识训练法

意识训练法对老师和学生都提出了一定的要求,该教学方法十分关注学生思想意识的培养,具体包括心理意识,训练和战术意识,前期的训练主要以学生学习积极性的调动为主体,保障学生在个人主观能动性的引导之下深入思考不同的篮球技术。由于篮球运动节奏快,球员在参与场上比赛时往往来不及思考,完全按照平时训练时的意识参与其中,因此在篮球训练环节要注重基础技术的训练。教师要分析不同篮球的技术与训练方法,抓住不同学习阶段篮球学习的技巧和精髓,掌握不同的篮球训练方式及策略,树立良好的篮球训练意识,从而主动在自主实践和学习的过程之中掌握篮球学习的技巧和精髓。在采用意识法训练时,教师需要投入

较大时间与精力,而学生在此过程中需要教师在精神与意识上的引导与帮助,这样学生才能建立自己的篮球意识,在训练中建立自信心,从而完成篮球比赛,提高自己的篮球水平。

### 3.4 拓宽高校篮球课程教学内容的深度和广度

随着篮球运动水平的不断发展,高校在篮球教学训练中要与时俱进,拓展篮球课程教学内容的深度与广度。一方面,为了体现篮球教学的实践性,在日常课程教学中适当增加篮球比赛规则,使学生树立现代篮球意识;另一方面,高校教师也可以组织学生参加校园性的篮球比赛运动,在比赛中提高学生的篮球运动水平,激发学生对篮球的热爱。要关注学生篮球素养与技战术的培养,通过科学的训练方法,合理利用多种运动器械,提高学生的篮球运动水平。作为教师,在篮球理论教学环节,可以增加一些篮球进攻、防守的战术,使学生对现代篮球认识更为全面。此外,为了提高篮球训练的专业性,教师还可以组织学生观看专业篮球比赛,或者到比赛现场进行学习训练,拓宽篮球课程教学内容。

## 4 结语

随着体育运动的发展,高校篮球训练对教师与学生提出了新的要求。作为教师,要摆脱传统篮球教学训练思维的束缚,关注学生篮球思维训练,提高学生战术学习能力。分析篮球教学的重点,采用领会法、游戏法、意识训练法等方式提高篮球技巧水平。不断优化与创新篮球教学与训练的方法,使学生对篮球运动产生浓厚的学习兴趣与积极性,提高篮球教学与训练的效果,提高学生的篮球水平与身体素质。

### 参考文献:

- [1] 任欣.高校篮球教学与训练的新方法研究[J].湖北体育科技,2017(4):372-373.
- [2] 郑汉,任春香.高校篮球教学与训练的新方法研究[J].运动,2017(10):86-87.
- [3] 冯晓娜.新课改背景下高校篮球教学训练现状与有效方法研究[J].体育世界,2022(9):130-132.
- [4] 耿文锦.高校体育教学中篮球体能训练技巧研究[J].运动·休闲:大众体育,2023(6):64-66.

作者简介: 谢向阳(1976-),男,中国陕西西安人,硕士,讲师,从事体育教学与训练研究。