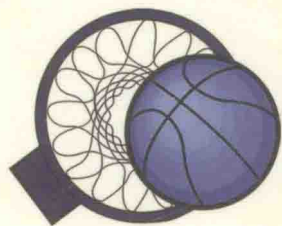


21世纪教学课改研究论丛

篮球教学法

Lanqiu Jiaoxuefa

主编 高松山



吉林大学出版社

21 世纪教学课改研究丛书

篮球教学法



lanqiu jiaoxuefa

主 编 高松山

副主编 马乃欣 董顺波

王科飞 张笑利

审 定 于振峰

吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球教学法 / 高松山 主编. —长春: 吉林大学出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5601-6364-2

I. ①篮… II. ①高… III. ①篮球运动—体育教学—教学法 IV. ①G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 170513 号

书 名: 篮球教学法

作 者: 高松山 主编

责任编辑、责任校对: 李国宏 郑宇

出版发行: 吉林大学出版社

社址: 长春市明德路 421 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431—88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

印 刷: 洛阳大彩印刷有限公司

开 本: 700×1000 1/16

印 张: 16

字 数: 305 千

版 次: 2010 年 9 月第 1 版

印 次: 2010 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5601-6364-2

定 价: 36.00 元

版权所有 侵权必究

前 言

高等院校在教育事业不断深化改革的当今，为迎接高等院校在新时期面临的挑战，更加适应国内外体育专业教学发展的需要，摸索体育专业球类学习的新思路、新方法和新途径，我们组织了部分体育专业球类教学一线工作的专家、教授，共同编写了《篮球教学法》一书。

《篮球教学法》内容丰富、文笔流畅、资料翔实、重点突出。既重理论学习、又重实践操作，本书即展示了篮球运动的教学方法，又重点阐述了篮球运动的学习方法；《篮球教学法》一书不仅可以作为体育教学环节的专业教材，而且也可作为广大体育专业人员的参考书。

《篮球教学法》一书由高松山同志（第一章、第九章）任主编；马乃欣（第二章第五节、第三章、第四章）、董顺波（第二章第一节、第二节、第三节、第四节）、王科飞（第五章、第六章、第七章）、张笑利（第八章）同志任副主编。全书由于振峰教授统稿及审定。

在《篮球教学法》一书的编写过程中，吸收了当今篮球基础理论的新成果和新观念，参考了一定数量体育专业书籍、教材和文献资料，同时得到了吉林大学出版社的大力支持，在此一并表示感谢。由于编写时间仓促，内容难免有疏漏与不妥之处，恳请广大读者多提宝贵意见，以便进一步修正。

编著者

2010年9月

目 录

绪论	(1)
上 篇 教法篇	(3)
第一章 教法总论	(4)
第一节 教法概念	(4)
第二节 教法的意义	(5)
第三节 教法的历史发展	(6)
第四节 现代教法改革与发展的趋势	(7)
第五节 篮球教法特点	(8)
第二章 篮球教法	(10)
第一节 教法的基本理论	(10)
第二节 教学文件的制定	(25)
第三节 技术教法示例	(37)
第四节 战术教法示例	(70)
第五节 特定规则下的练习和比赛示例	(88)
第三章 篮球教学评价	(93)
第一节 现代篮球教学评价的发展趋势	(94)
第二节 篮球教学评价的原则	(95)
第三节 篮球教学评价的基本程序	(97)
第四节 篮球教学评价的内容	(99)
第四章 篮球教学简图的绘制	(106)
第一节 篮球教学中绘图的作用	(106)
第二节 篮球教学简图的分类	(107)



下 篇 学法篇	(111)
第五章 学法总论	(112)
第一节 学法概念	(112)
第二节 篮球学习的目的意义	(113)
第三节 学习方法的基本类型	(114)
第四节 篮球学习基本理论	(116)
第五节 篮球学习的规律	(117)
第六章 篮球基本理论学习指导	(119)
第一节 预习方法	(119)
第二节 听课方法	(121)
第三节 复习方法	(123)
第四节 信息文献检索与分析	(124)
第七章 篮球学习指导	(126)
第一节 技术学习指导	(126)
第二节 战术学习指导	(144)
第三节 竞赛规则与裁判方法学习指导	(155)
第四节 学习效果评价	(164)
第八章 篮球理论测评	(167)
第一节 篮球运动概论类	(167)
第二节 篮球技术理论	(196)
第三节 篮球运动战术教学与训练类	(207)
第九章 基本技战术的测试内容、方法和标准	(228)
第一节 基本技术测试内容、方法和标准	(228)
第二节 基本战术水平测试内容、方法和标准	(241)
参考文献	(245)

绪 论

现代教学理论研究不断地改造着传统的教学方法，不断地创造出新的教学方法。而现代科学技术的发展不断地为教学提供新的手段，现代生理学和心理学的发展也不断地为新教学方法的创建奠定了理论和实践的基础。随着教育改革的深化，体育专业的教育改革重点已由体育教育观念的更新转向体育学科的课程和教学的改革、课堂教学优化等具体操作领域。因此篮球教学法的研究也就上升到空前重要的位置。

“方法”一词来源于希腊文“Methodos”，是指研究和认识的途径。在哲学上，“方法”的定义是“根据研究对象的运动规律从实践上和理论上掌握现实的一种形式”。教学方法是教学理论中一个重要组成部分。经过千百年的教学实践，教育工作者们创造了许多教学方法。近几十年来，教学方法的理论和实践有了很大的发展，内容十分丰富。有关教学方法的内涵和概念，也有许多不同的解释。例如，大百科全书称：“教学方法是为了完成一定的教学任务，师生共同活动中采用的手段。既包括教师教的方法，也包括学生学的方法。”又如江西教育出版社出版的《教育辞典》写道：“为了达到教学目的而组织的、有秩序的教师工作方式和学生学习活动方式。”王策三同志所著《教学论》对教学方法定义是：“为达到教学目的，实现教学内容，运用科学手段而进行的、由教学原则指导的、一整套方式组成的、师生相互作用的活动。”

综合上述各种解释，我们认为教学方法是教师和学生为实现教学目的、完成教学任务所采用的方式和手段的总称。它包括教师的教法和在教师指导下的学生的学法。

教学方法和教学方式也是不同的。教学方式是教学方法的细节，教学方法是由许多教学方式所组成的；教学方法是大概概念，而教学方式是个体概念。例如，在教学过程中运用语言方法时，可采取讲述、口令、口头评价等多种方式。

教学方法与教学手段既有区别也有联系，其联系性是教学方法的运用，离不开某种物体、工具或器材与设备（教具），区别性在于教学手段是指师生在教学过程中相互传递信息的工具、媒体或器材设施。

教学是教师教和学生学的双边活动，教学方法也必然是教法与学法的统一。虽然教法与学法都是为完成共同的教学任务服务的，但二者是有区别的。教法主要在于教师有效地传递知识、技能，学法主要在于学生高效地获取和掌握知识、技能。教法与学法虽然是有区别的，但在教学活动中二者又密切相联。一方面，教师在教学中的主



导地位，决定教法对学生具有指导作用，教师施教的方法，往往会影响和训练出与之相适的学法。另一方面，学生已有的学法，又在一定程度上制约着教师对施教方法的选择运用，亦即教师在选用教法时一定要考虑学生的学法，因此，教法与学法既相互区别的，又是有紧密联系的统一体。

上篇 教法篇



第一章 教法总论

章前导读：本章阐述了教法的几个不同观点、概念形成和研究教法的意义；对有关教法的形成、发展简史、现阶段的主要特征及发展趋势作了阐述。

第一节 教法概念

什么是教学中的教法，在当今教育理论界以及各种教育学和教学论著作中，人们对教法的认识不尽统一，给教法所下定义也各不相同。具有代表性的观点主要有以下几种：

第一，方式说。方式说认为，教法是教师在教学过程中为了完成教学任务所采用的工作方式和在教师指导下学生的学习方式。

第二，措施说。措施说认为，教法是教师为了完成教学任务，实现教学目的，在教学过程中所采用的一系列方法措施。

第三，手段说。手段说认为，教法是教师为完成教学任务所采用的教学手段。

第四，办法说。办法说认为，教法是教师为完成教学任务而采用的办法。

第五，活动说。活动说认为，教法是为达到教学目的，实现教学任务，运用教学手段而进行的、由教学原则指导的、师生相互作用的活动。

第六，操作策略说。操作策略说认为，教法是在教学过程中教师指导学生学习以达到教学目的，由一整套教学方式组成的操作策略。

以上关于教学方法的定义，都有其合理与正确的一面，都在一定层面上或从某一侧面指出了教学方法的特性，但也明显存在着不足，或失之偏颇，或过于笼统、含糊，都不能充分揭示教法的真实内涵。方式、手段、措施、策略等观点，以及属概念的关系并无明确约定，所以也缺乏逻辑依据。尽管人们对教学方法的界定不尽相同，但在某些方面却是取得共识的：（1）教学方法与教学目的相联系，是实现教学目的不可或缺的工具。（2）教学方法始终应包括教师教的方法和学生学的方法，体现了师生在教学中相互联系，相互作用和相互统一的活动特点。

这些共识的取得，为我们进一步深入探讨教学方法奠定了基础。此外，还需要明



白以下几个基本问题:

1. 教法与教学方式的关系:对这一问题,有的认为教法与教学方式是对等概念,二者可以互相指称和诠释,甚至可相互取代和替换;有的认为教学方式是教法的上位概念,方式包含着教法;有的则认为教学方式是教法的下位概念,教法是具体教学方式的总称和组合。我们认为教学方式是构成教法的细节,是教师和学生的具体的基本动作,所进行的个别操作活动。也就是说,教法是由若干的教学方式构成的,同一种教法可以由不同的教学方式构成,而同一种教学方式也可以运用于不同的教法之中。

2. 教与学及其方法的相互联系:对这一问题,有的将联系说成是“师生共同活动”,有的说成是“师生相互联系活动”,也有的说成是“教与学相互作用”,或干脆说成是“教与学的辩证统一”,应该说这种强调是必要的,但未免笼统和模糊,尚欠具体和明确。我们认为教与学的相互联系应确切的表述为“教师指导学生学”,因此教学方法就不应简单的分成教师教的方法和学生学的方法,然后再将它们简单相加而称教学方法,而应是“教师指导学生学的方法”。

3. 教法最邻近的属的问题:对这一问题,有的认为是“手段”,有的认为是“方式”,有的认为是“活动”,有的认为是“动作体系”,有的认为是“途径”等等。我们认为教法最邻近的属应该是“活动方式”。

基于以上认识,我们可以把教法的概念表述为:教法是指在教学过程中,教师指导学生学以达到教学目的而采取的教与学相互作用的活动方式的总称。

第二节 教法的意义

教法是教学过程整体结构中的一个重要组成部分,是构成教学活动的重要因素之一,直接关系着教学工作的成败、教学效果的好坏和教学效率的高低,在教学过程中具有不可忽视的地位。其意义具体体现在以下几个方面:

1. 教法是联系教师教与学生学的重要纽带:古人云:“事必有法,然后可成,师舍是则无以教,弟子舍是则无以学。”正是通过有效的教学方法而将教师的教学活动与学生的学习活动有机地联系起来,成为共同实现教学目的的活动。

2. 教法是实现教学任务的必要条件:毛泽东曾说过:“我们不但要提出任务,而且要解决完成任务的方法问题。我们的任务是过河,但是没有桥或船就不能过,不解决桥或船的问题,过河就是一句空话。不解决方法问题,任务也只是瞎说一顿。”同样,不解决教学方法问题,教学任务的完成也要落空。

3. 教法是提高教学质量和教学效率的重要保证:良好的方法,可以在教学中少走许多弯路,并节省在错误方向上浪费的无法计算的时间和劳动,极大地提高课堂教



学的质量和效率。

4. 教法是影响教师威信和师生关系的重要因素:《学记》中指出:“善学者师逸而功倍,又从而庸之;不善学者师勤而功半,又从而怨之。”学生善学不善学与教师善不善教是密切联系着的,那些因适当采用优良教法而使教学效果不断提高的“善教者”,就容易在学生中赢得较高威信,师生关系也比较融洽。

5. 教法影响到学生身心发展:皮业杰认为:“良好的方法可以增进学生的效能,乃至加速他们的心理成长而无所损害。”而不好的教法则可能会使学校成为“才智的屠宰场”。恩格斯就曾在批评爱北裴特中学时说:“这个学校流行着非常可怕的背书制度,这种制度半年时间就会使一个学生变成傻瓜。”

第三节 教法的历史发展

教法的产生与发展,受着许多因素的影响,各个时代的教学方法除了继承以前的教学实践中行之有效的方法之外,都有一些反映某一时代特征的,具有代表性和倾向性的教法。从这些方法中可以看到某一时期的社会生产和科学文化的发展状况,也可以反映出教学理论和实践的变革特点。

封建社会的学校,形成了教师满堂灌输,学生呆读死记的注入式教学方法。这种方法一般都具有脱离实际,死记硬背的性质,偏重于学生机械练习和记忆。这是封建社会专制性质和当时文化科技不发达,教学内容以诵读经书为主的特点的集中反映。

到了近代的资本主义社会,生产力得到发展,科学技术水平大大提高。学校课程中也大量吸收了自然科学和技术科学方面的知识,教学内容较以前丰富多了。这就要求改进教法,加快教学速度,提高教学效率,从而对以前遗留的教法进行了不同程度的改造,这就使得近代的教法不仅限于教师清晰而连贯地讲授,还采用了演示、观察、实验等多种教学方法。这些方法不仅有助于学生接触实际,而且有利于发展他们的智能,这无疑是教法发展史上的一大进步。

在当代,生产和科学技术的迅猛发展,知识总量急剧增长,而且更新的速度也空前加快,这就对教学提出了新的、更高的要求。要求教学不仅能满足于使学生掌握一些现成的知识,而应着力于发展学生的能力,尤其是独立自学的能力。国内外对此进行了许多有益的改革和实验,提出了一系列新的教法。这些探索和实践,丰富了教学方法的内容,促进了教法向更高层次、更科学的方向发展。

从以上对教法历史与发展的纵向概述中我们可以看到,教法不是一成不变的,而是随着教学实践的内外条件变化以及教育教学的发展而不断变化和发展的。也就是说,教学目的和任务、教学内容,时代要求和生产力的发展水平是影响教法发展的



直接因素。但是,教学方法并不是被这些因素消极决定的,教法一旦形成之后,又具有相对的稳定性和独立性,并非简单地随着不同社会变革的不同而变化。因此,我们不应该轻易地否定或排斥某些“传统的教学方法”,应该批判地继承历史上一切优秀的教学方法,吸收当代各发达国家先进的教学方法,不断总结经验,使教学方法体系得以丰富和发展。

第四节 现代教法改革与发展的趋势

教法随着历史的变化已由单一的言语讲授模式发展成为一个庞大的教学方法体系。由于现代科学技术的发展,教育学、心理学领域新的研究发现,教法的发展呈现出一种新的趋势:现代化、心理学化和个性化。

1. 教法的现代化:教法的现代化主要是物质设备的现代化。其最初表现是视听教学技术的应用,19世纪后半叶,幻灯开始进入教室,到20世纪初,收录机、电视机等出现在教室中,它们把学生的视野扩展到了教室以外,为他们展示了过去学生无法感觉的世界,到20世纪20年代,美国俄亥俄州立大学的心理学教授普莱西制造了一种自动教学机器,这是人类第一次对教学方法进行科学改造的尝试,到了20世纪50年代,美国著名的心理学家斯金纳论证了教学机器与程序教学的心理学原理,推动了教学机器的发展。程序教学在60年代风靡一时,再到后来,计算机辅助教学的发展成为教学方法现代化最为明显的标志。但是计算机辅助教学是不可能取代教师的主体地位的。

2. 教法的心理学化:就目前来看,对教法影响最大的心理学分支就是教育心理学。越来越多的迹象表明,有关教法的众多研究成果的获得者不是教学论专家,而是心理学家。心理学家不再停留在对教学实践进行心理学分析,而是把心理学研究成果直接用于教法的研究上。如美国心理学家普莱西根据心理学原理制造了教学机器;斯金纳根据其行为主义心理学研究成果提出了著名的程序教学原理;作为认知心理学家的布鲁纳,根据自己心理学的研究提出发现法;保加利亚心理学家洛扎诺夫把暗示用于教学,提出了暗示教学法。

3. 教法的个性化:重视个性化是现代教学方法发展的一个重大进步。它是对划一、呆板和僵化的传统教法的又一挑战。传统的班级授课制强调以教师为中心,具有很强的统一性,学生的个性发展受到限制。现代教学方法提出“个体性”,并对适应学生差异性的教法进行了大量成功的探讨。从而极大地推动了教法科学化的历史进程。当然,提倡个性化或个别化的教学方法,是尊重学生在知识、智能、兴趣和个性等方面客观存在的差异性的一种努力,但它并不是也不应该取消以集体教学为基础的



统一性和集体在个性和谐的、完善的发展中的重大作用，也不能由此而得出结论：未来教育的方向是从集体走向个别。

第五节 篮球教法特点

篮球教学法不同于其他课的教学方法，它除了通过讲授、示范、演示等方法传授理论知识之外，还要学生通过大量课上、课外练习，形成各种动力定型，掌握各种动作技术技能的各种实际练习方法，如完整练习法、分段练法、循环练习法、变换练习法、综合练习法、预防法和纠正错误动作法等。因此，在教学中，教师既要掌握传授理论知识的方法，又要掌握进行实际练习的方法。

篮球教法在实际运用中，必须与教育心理学和运动心理学密切结合。在教法中不但要体现人体运动的生理学规律，而且更应体现出人体运动的心理学规律。大量的体育教学实践证明，单用生理学不能解释其动作技能的形成机制。而某些心理因素，如学习的动机、兴趣、意志、记忆、个性等，对学习动作都具有极大的影响。一位著名的体育科学家曾说过，“当一个人在学习新动作时，你会发现，在亿万个脑细胞的浩瀚空间上，会绘制出一幅幅奇迹般的波澜壮观的图像来。”从上课的现场对学生的研究也证明，由于环境因素的影响，人类语言，思维活动，对运动技能的形成具有特殊的作用。所以教师在运用各种体育教学法的同时，必须掌握和运用有关的生理学 and 心理学知识。在组织教法，教学安排不仅要考虑到学生的生理负荷量，也应考虑到学生的心理负荷。

篮球教学中要综合、灵活、多变地运用各种教学法。在课堂上，学生是通过大量练习来掌握运动技术的，是通过自己身体活动的感受而形成动作表象来掌握动作技能的。这些肢体活动，不单纯是一个身体运动形式，而且是在大脑统一指挥下的统一学习活动。这就要求教师善于引导学生思索，以点燃起学生心中积极学习的火花；要求教师在教学中注意激发学生运动器官和思维活动之间的联系，这种联系正是学好动作技能的基础。所以授课教师必须运用各种教学法来组织好一堂课的教学，而不能只用单一的方法。如不但要利用讲解、示范等来指导技战术学习，而且要通过反复练习来巩固动作技能；不但要用分解教学法来掌握某些关键动作而且也应分中有合地利用完整教学法把各动作环节及时地有机地结合起来；不但要运用循环练习法来增加运动负荷，提高身体素质，而且要运用相似教学法、个别教学法来掌握动作技能技巧。用竞赛法、游戏法来调动学生学习的积极性。为此，教师在组织和综合运用教学法的过程中，需要作出艰苦的劳动，细心的构思，大胆地组合创新。

篮球教学法必须强调理论教学 and 实际练习相结合，用现代体育理论和方法来指导



充实教学活动的实践。国外教学法的一个新特点就是不断地运用新的科学知识和技术，不断地把运动训练中新的原理和方法引进到课堂中来。现代体育教学新动向是强调课内的教学和课外的锻炼相结合，使学生不但能掌握动作技术而且能掌握好的练习方法。要求教师通过教学法，不但能组织好课上作业和练习，而且又能教会学生独立作业的技能，不但能掌握理论知识，而且能运用理论知识来阐明和分析技术动作，使理论和实践，课内和课外融为一体。

第二章 篮球教法

章前导读：本章主要介绍了篮球教法的基本理论、篮球教学文件的制定、教师在篮球技战术教学中的主要教学组织方法、教的重点和要素，以及如何抓住这些要素进行课堂教学的深入和变化，对于较新的教学理念和值得大家注意的问题在相关链接中进行了阐述，希望对广大教师和体育专业学生今后的教学有所帮助和启发。

第一节 教法的基本理论

篮球教法是指在篮球教学过程中，为实现一定的教学任务或目标，所采用的教的具体途径和方法。

篮球教法是完成教学任务的重要手段，教师在选择教法时，首先要重视时代性和篮球学科的前沿知识以及学校拥有的设备、条件，乃至自身学习掌握体育教法的特点及其效果，从中优选具体教法。应根据教学大纲和教学进度安排的内容及其主次地位并考虑到不同年级、不同性别的学生及其身体素质、技术基础的差异性以及学校的场地、器材与设备等因素来选择教法，因地制宜、因材施教，最大限度地调动学生的积极性。

一、教学中常用的教法

（一）讲解与示范法

讲解与示范法是篮球教学采用的最基本的方法，也是体育教学中使用最多的教法之一。讲解示范法由讲解法和示范法组成。

1. 讲解法

讲解法属于语言法的一种。中学篮球体育教学中常用的讲解法有：直陈法、分段



法、概要法、侧重法、对比法、提问法和联系法。讲解法在中学篮球教学中是指教师用形象、生动、精炼的语言讲述篮球技术动作、技战术配合方法,使学生对其有初步的了解,通过实践逐步形成技、战术概念。要求讲解层次要清晰,重点突出,通俗易懂。对中学生可运用教学口诀来精炼语言,如进行接球教学时,用口诀“伸臂去迎球,手型如漏斗,指腕肘后收,握球肩放松”;双手胸前传球教学时,用“双臂前伸手腕翻,手指弹拨把球传”的口诀可以收到良好的效果。教师清晰的讲解有助于学生对技术动作和动作过程留下深刻的印象,与运动表象相结合,学生技术动作的形成时间会大大缩短。

2. 示范法

示范法主要是教师(或指定的学生)以自身的动作作为教学动作范例,用以指导学生进行学、练的方法。它可使学生了解所学动作的形象、结构、技术要领和完成方法,便于建立正确的动作表象。在中学篮球教学过程中用正确、轻快、优美、清晰的动作向中学生展示将要学习的部分篮球技术动作或全部篮球技术动作,能启发学生学习的兴趣。示范与讲解相结合,有助于学生理解动作的特点和结构,建立完整的动作概念。

篮球教学示范要注意以下几点:

(1) 示范要有明确的目的

示范要突出教学的重点和难点,对中学生示范还要注意适度,尤其是中学低年级学生,过多的示范可能会使他们对动作的识记、辨别和记忆都产生困难,其结果是提取信息失败。因此,教师在教学的开始阶段应抓住关键动作进行示范,给学生留下清晰的动作表象和动作记忆。例如单手肩上投篮技术教学时,在学生初步掌握了正确的握球、持球以后,示范的重点应放在最后出手的指拨动作上,使学生能在较短的时间内掌握关键动作。

(2) 示范要正确、熟练

中学生模仿力、好奇心强、接受快,因此教师做示范时应严格按动作技术的规格要求完成,对动作的起始、进行以及结束的时间把握,动作的行进方向等都应保证准确无误。只有保证示范的正确性,才能使学生建立起正确的动作表象和概念。正确的动作示范,不仅便于学生正确地掌握动作,而且可给学生以轻松快乐的感受,引起学生兴趣,避免产生畏难情绪。例如进行单手肩上投篮教学时,教师示范时必须注意持球时肘关节不外展,否则会影响投篮动作的掌握和最后出手以及投篮的命中率。肘关节外展是投篮教学、学习、示范时易犯的错误,教师必须加以重视。示范是显示教师对技术动作掌握娴熟和完成动作流畅的程度,也是教师自信心的流露和体现,对学生形成整个动作的概念和表象有着极大的推动和促进作用。