



大学体育与健康

——篮球选项教程

DAXUE TIYU YU JIANKANG
LANQIU XUANXIANG JIAOCHENG

何小军 ● 编著

西南交通大学出版社

Basketball

四川民族学院篮球教学团队及四川民族学院第二批综合改革试点项目
(体育教育专业课程)可持续发展建设系列成果



西南交通大学出版社
• 成 都 •

图书在版编目 (C I P) 数据

大学体育与健康：篮球选项教程 / 何小军编著. —
成都：西南交通大学出版社，2018.9
ISBN 978-7-5643-6472-4

I. ①大... II. ①何... III. ①篮球运动 - 高等学校 -
教材 IV. ①G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 224685 号

大学体育与健康

——篮球选项教程

何小军 编著

责任编辑	李鹏飞
封面设计	何东琳设计工作室
出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市二环路北一段 111 号 西南交通大学创新大厦 21 楼)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://www.xnjdcbs.com
印 刷	四川森林印务有限责任公司
成品尺寸	170 mm × 230 mm
印 张	19.75
字 数	314 千
版 次	2018 年 9 月第 1 版
印 次	2018 年 9 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-6472-4
定 价	58.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话：028-87600562

前言 // PREFACE

以上肢活动为主体的篮球运动，由于入门门槛低以及各种赛事转播（NBA、CBA、CUBA、三人制篮球、街头篮球、花式篮球、蹦板篮球和篮球操）和各大媒体的广泛宣传，篮球运动得以快速发展，逐渐成为我国的一项重要体育运动项目，尤其在学校生活中表现得特别显著。为此，以培养大学生核心素养为目标，以普通高校转型发展为契机，以着力培养运用型人才为指导思想，创编了《大学体育与健康——篮球选项教程》。

现有教材更多的是以《大学体育与健康》为题所编入的内容，项目多而杂，而所涉及单项教学内容过简，单项教学缺乏系统性，可操作性不强。如篮球教学实践方面的内容显得单一，熟习球性和篮球游戏两个方面没有内容，基本战术特别是重点或典型战术教学可供选择的数量有限，或存在关联性、针对性、适用性与可操作性不强等诸多问题。由此，根据篮球运动自身发展的特点、规律和篮球运动教学的特点、规律，结合本、专科篮球教学的实践经验，以及所反馈的诸多问题（比如：教学条件、选教选项情况和生源基础、以及考核评价结果），编写了适应于大学体育与健康篮球教学发展，切合学生实践水平为内容的教材，以提高大学体育篮球选项教学的规范管理和系统性教学，突出可以达到的教学目标和可以完成的教学任务。其基本内容由：第一章普遍高等篮球选项教学概述；第二章篮球球性练习；第三章篮球选项技、战术基础与技术对抗练习；第四章篮球选项

实践教学内容选编和附录构成。其中，第三章篮球技、战术基础与技术对抗练习为本教材的核心内容。

由于编写过程正处在《青少年运动技能等级标准》正式出版发行期而未能围绕和结合《青少年篮球运动技能等级标准》入门级和提高级来编写，成为本教材最大的不足和遗憾，加之编者理论修养和实践经验所限，难免存在疏漏之处，敬请同仁和广大师生批评指正！对在本教材的编写过程中，给予指导与帮助的四川民族学院体育学院阳源教授、李雷老师、以及参与学生的大力协助表示感谢！

编者

2018 年 7 月

目录 // CONTENTS

第一章 概述.....	1
第一节 篮球选项课的由来与基本特点.....	3
第二节 普通高校篮球选项教学的目的与任务.....	4
第三节 篮球选项教学原则和方法.....	6
第四节 篮球选项教学考核与评价.....	16
第二章 篮球球性练习.....	19
第一节 原地熟习球性练习部分.....	19
第二节 行进间熟习球性练习部分.....	29
第三章 篮球技、战术基础与技术对抗练习.....	39
第一节 篮球选项移动技术基础.....	39
第二节 篮球选项支配球技术教学.....	49
第三节 防守技术.....	105
第四节 篮球选项战术基础教学与运用.....	117
第四章 篮球选项实践教学内容选编.....	194
第一节 中圈跳球.....	194
第二节 怎样防守对手.....	196
第三节 攻防转换.....	198
第四节 阵地进攻.....	203

第五节	核心队员的作用与培养.....	206
第六节	比赛中假动作的运用.....	210
第七节	篮球比赛的指导工作.....	211
第八节	身体素质与篮球意识的关系与培养.....	223
第九节	篮球选项教学游戏.....	228
第十节	教案示例与教学案例.....	247
附 录		273

第一章 概述

现代篮球运动的主要特点表现为高速度、高强度、强对抗。无论传球、运球突破，还是投篮，都要求在快速、突然、有力中完成，并在激烈对抗中完成单个或组合技术动作。强调高空技术、高空优势和高度的技巧性。现代篮球运动的传、运、投等技术动作已达到熟练自如、出神入化的高度。攻守对抗异常激烈，特别是身体对抗成为现代职业篮球运动的发展趋势，深受当代大学生朋友们的喜爱。在以“我运动、我健康、我快乐”为时尚之口号引导下，我们创编与设计了大学篮球选项教程。篮球运动的内容比较多，主要包括可操性的技术性内容和可传授性的战术素养以及可培养的篮球意识三个方面。就可操性的技术性内容，又可分为：支配球的熟习球性、传、接、运、投、抢等攻防技术基础和攻防对抗技术。由此，本教材共分为：第一章：概述；第二章：篮球选项教学球性练习；第三章：篮球技、战术基础教学与运用；第四章：篮球选项实践教学内容选编，教学案例编选与赏析；附录把 2017 篮球规则修订（违例、犯规与手势部分）和《青少年运动技能等级标准》内容及其篮球五级标准纳入进来，以增强其实用性。总之，每项技术包括的内容很多（如表所示：1-1、1-2、1-3、1-4、1-5、1-6、1-7、1-8），这里仅从图表中选择了最基本、最重要、最常用的一些技、战术内容供教学时参考。

移动技术（表 1-1）

准备姿势	起动	跑					跳		急停		转身		步伐				
		放松跑	变向跑	变速跑	侧身跑	后退跑	双脚跳	单脚跳	跨步急停	跳步急停	前转身	后转身	跨步	滑步	后撤步	绕前步	攻击步



防守技术 (表 1-2)

防守移动							防守有球队员					防守无球队员				
基本姿势	滑步	攻击步	交叉步	后撤步	碎步	绕前步	防运球	防传球	防投篮	防突破	打球	抢球	防摆脱	防切入	防接球	断球

传、接球技术 (表 1-3)

传球技术												接球技术					
双手传球				单手传球								双手接球			单手接球		
双手胸前传球	双手头上传球	双手低手传球	双手击地传球	单肩上传球	单肩低手传球	单胸前传球	单背后传球	单侧体传球	单手勾手传球	单手击地传球	单手颈后传球	低部位接球	中部位接球	高部位接球	低部位接球	中部位接球	高部位接球

运球技术 (表 1-4)

原地			行进间					
高运球	低运球		运球急停急起	行进间体前变向运球		运球转身	背后运球	跨下运球
	双手横向拉运	单手纵向拉运		不换手	换手			

投篮技术 (表 1-5)

单手投篮												双手投篮					
原地		行进间				跳投						原地		行进间		跳投	
肩上投篮	头上投篮	肩上投篮	低手投篮	反手投篮	勾手投篮	单肩投篮	转身肩上投篮	接球急停肩上投篮	运球急停肩上投篮	补篮	扣篮	胸前投篮	头上投篮	低手投篮	补篮	扣篮	



攻、守战术基础配合（表 1-6）

进攻战术基础配合				防守战术基础配合							
传切 (空切)	突分	掩护	策应 (挡拆)	挤过	穿过	绕过	夹击	关门	补防	交换防守	围守 中线

抢篮板球技术（表 1-7）

抢进攻篮板球技术		抢防守篮板球技术	
挡抢篮板球技术	冲抢篮板球技术	挡抢篮板球技术	冲抢篮板球技术
双手抢篮板球技术、单手抢篮板球技术、点拨球技术			

攻、守对抗技术（表 1-8）

战术对抗	技术对抗	身体对抗
战术的数量、质量 战术执行力	有球攻守技术对抗 无球攻守技术对抗	有球攻守身体对抗 无球攻守身体对抗

第一节 篮球选项课的由来与基本特点

2002 年 8 月，教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。《纲要》就体育课程性质、课程目标、课程结构、课程设置、课程内容与教学方法、课程建设与课程资源开发、课程评价等方面进行了重新规定，对我国普通高校体育教学改革发挥着政策性的引领作用，是深化我国普通高校体育课程改革的重要依据。新《纲要》强调：“要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用，努力倡导开放式、探究式教学，努力拓展体育课程的时间和空间。”在教师的指导下，学生具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的权利，以营造生动、活泼主动的学习氛围。为实现《纲要》规定的课程目标要求，就体育课程的组织方式而言，实施“三自主”是改变体育教学内容过于竞技化、刚性化，最大限度地满足学生体育活动兴趣和锻炼要求的必然选择；是突出“以人为本”和学生主体地位，保障学生受教育权益，正确处理新时期师生关系的有效形式；是激励体育教师奋发向上，提高自身教学素质的有效途径；是体育课程建设适应素质教育要求的具体体现。由此，我国普通高校体育教学改革、课



程改革于 2003 年以后如潮水般涌来,产生了我国高校体育教学模式的根本性改变与发展,大体经历了:三基型、并列型、一体化型、三段型、分层次型、三自主型和俱乐部型七类^[2]。经过近十五年的实践教学,“三自主”教学模式较为接近我国普通高校体育教学条件,并受到普通高校绝大多数师生的支持,在众教学模式中脱颖而出,现已成为我国普通高校体育教学的主体模式。

但是,“三自主”教学模式并非完美无缺,选教、选项易操作实施,但选时的课程操作难度较大。因此,目前大多数高校都采用非完全式“三自主”教学模式。非完全式“三自主”教学模式是指由于各高校受其教学条件的制约,达不到完整意义上的“三自主”,即部分高校只能实现学生自主网上选教和选项两步骤,对于选时目前还存在较大困难。大多数普通高校的“三自主”教学模式,实质上是“二自主”教学模式。这也是把“二自主”教学模式之中的大学篮球教学,命名为“大学篮球选项教学”的理由之所在。

“三自主”教学模式实施已进入第十五个年头,作为“三自主”教学模式之一的篮球选项教学,也同样面对和经历着诸多问题。比如:①“三自主”教学模式使一些体能素质训练的项目边缘化——引发以篮球技术教学为主,身体素质或专项身体素质练习边缘化现象;②单凭兴趣进行的“三自主”选课并非是合理正确的选择——受高考指挥棒的影响,高中体育教学弱化现象突出而引起高校体育生源能力和水平下降,特别是“三大球”的技术基础水平下降反应特别显著,单凭兴趣选篮球而造成“吃不了”的现象普遍存在;③轻松易过关的体育项目不利于改善学生的身体素质——引发某项基础较好“吃老本”而不努力或喜欢篮球但不喜欢篮球课的现象等等。这些问题出现,既是“三自主”教学模式的不利因素,也是普通高校篮球选项教学改革的重点和难点所在,也就需要篮球选项教材的不断涌现、不断优化与更新来加以解决。

第二节 普通高校篮球选项教学的目的与任务

一、普通高校篮球选项教学目的

由于更多普通高校选项教学避开了“三自主”教学模式之选时,并没



有生搬硬套，使“三自主”教学模式的优越性得到较好的体现，而成为普通高校普遍采用的教学模式。也就是说，在“二自主”教学模式指导下，根据学校体育教育的总任务，普通高校篮球选项教学的目的是：以“健康第一”的思想为指导，运用篮球这一特殊的身体活动形式来增强大学生的体质，促进身心发展，提高健康水平，培养“终身体育”观念，使当代大学生在德、智、体、美、劳等方面得到全面发展，成为社会主义事业未来的合格者、建设者和保卫者。

二、普通高校篮球选项教学的基本任务

由于篮球运动的竞技化、社会化、职业化和商业化高度发展而产生更深层的价值取向，无论在充分挖掘、培养和发展大学生体育核心素养方面，还是在充分挖掘、培养和发展大学生身心素养方面，都具有重要的现实意义。经常参加篮球运动，能改善中枢神经系统的机能，使运动分析器、前庭分析器特别是视觉分析器受到良好的训练，有利于促进运动员完成动作的协调性，提高观察、判断和反应的能力，增强循环、呼吸等器官系统的功能。紧张激烈的篮球比赛，还可以培养运动员积极、果断、勇敢、顽强的战斗意志和集体主义精神。篮球运动的内容比较多，主要包括可操性的技术性内容、可传授的战术素养和可培养的篮球意识。就可操性的技术性内容而言，技术性内容又可分为：支配球的熟习球性、传、接、运、投、抢等攻防技术。这样多的内容，要在一年两学期或两年四学期内完成教学任务基本上是不可能，更谈不上可传授的战术素养和可培养的篮球意识方面的教学内容了。实际上，大多数学生可选择的机会只有一学期或两学期，加之呈现女大学生选篮球项目越来越多的现象，新授课实际只有一、两学期。技术教学论仍是体育课的主流，通过技术教学，掌握项目的基本技术，建立兴趣，形成终身体育思想是大学体育的宗旨。由此，高校篮球选项教学在有限的学时内，必须完成以下几项任务：

1. 培养和建立“终身体育”的观念。
2. 提高大学生基本活动能力和增强大学生体质。
3. 学习、掌握篮球基本技术和简单战术配合。
4. 培养大学生吃苦耐劳和团队协作精神。
5. 培养正确的竞争意识和提高社会交往能力。



随球类运动的发展，其最突出的共性是：处于比赛中的球（亦即活球）的自由时间越来越少，其中，篮球运动特点决定球在时间和空间方面的争夺越来越激烈，职业篮球表现得更为突出；篮球运动的特点表现为开放性。即篮球比赛中的技术结构表现为不确定性、非程序性、非机械性、非周期性的特征。它是一连串相对整体化的技术动作组合，在形式上体现对抗的本质，在对抗中存在和包含原有技术动作动力定型与临场创新动作技术相结合运用的、真与伪的随机应变以及即兴表演的成分等。篮球规则用带球走和非法运球去限制持球队员的运动速度与运动形式是篮球运动的特色。因此，身体机能是基础，体格是条件，心智能力就成为篮球比赛中关键的因素。集个体的身体、技术、战术、心智对抗和团队对抗为一体，即表现出综合对抗的特点。篮球比赛的过程和结果，好似一个小社会的反映。因为，篮球比赛中的成员有角色定位，产生出既有分工、又有合作的关系，通过“小社会”或多或少地折射出大社会中的生存意识或状态。比如：会打球的人普遍都有比较强烈的篮球比赛规则意识，当裁判能吹到你心灵深处的动机时，你不得不认同或佩服而自觉地举起手来示意，是我犯规了。而那种与真理背道而驰的争议，只不过是一种无奈的表现而已。遵守篮球比赛的规则，就是一种规矩意识的教育，也是将来能承担对道德和法律的敬畏之意、之情。道德是苦口婆心的说教、法律是姗姗来迟的惩治。在篮球运动不断发展进步的今天，几经修订的规则，也无法追赶篮球运动的发展进程，正所谓规章永远或始终滞后于世间的变迁。但是，一定要尊重当下的法律和恪守道德的底线。女性从事篮球运动或比赛的积极意义或作用显而易见，强化自主的意识，培育独立、有主见的人格，提高发现问题并解决问题的能力。培养健康交友的生活方式，让手机歇一下，让自己累一下。培根、达芬奇均说过：“劳动一日，可得一夜安眠，勤劳一生，可得终身长寿。”这些观点，颇具前瞻性和预见性。互联网时代，篮球运动将突显其更大的意义与价值。

第三节 篮球选项教学原则和方法

以贯彻全面教育，即实现全面要求与区别对待相结合原则、即时矫正



与指导和尝试指导相结合原则、准备铺垫与求问求真原则，着力培养自律、担当与卓越精神、强化规矩意识为根本的全面教育，实现体育教育的综合教育功能，亦即在体育实践教育教学中实现动商与情商的结合，动商与智商的结合，智商与情商的结合的全面教育。

（一）篮球选项教学原则

教学的任务是在教师指导下，掌握篮球基本技、战术和基本技能，促进学生综合素质的全面发展。要完成篮球基本技术和基本战术以及篮球教学组织管理方面的任务和内容，就必须遵循篮球选项教学原则。因为，篮球选项教学原则反映了篮球选项教学的一般规律，反映了篮球运动教学的特点，是人们从长期的篮球教学实践中总结出来的。它既指导教师的教学活动，也指导学生的学习活动。这些原则应贯彻于篮球选项教学活动的始终。

1. 自觉积极性原则

在篮球选项教学中贯彻自觉积极性原则，是指教师启发学生的学习自觉性，充分调动学生的学习积极性，使学习效果达到最佳。教学中贯彻自觉积极性原则，是由在教与学的双边活动中学生是学习的主体这一因素决定的。要充分调动学生的学习主动性，引导他们积极思考、勇于探索、刻苦练习，自觉地掌握篮球基本技术、战术，提高他们观察问题、分析问题和解决问题的能力。在篮球教学中，教师要运用设疑、联想、比较、形象等方法，启发学生积极思维，以提高学生的运动能力和思维能力为核心。教师通过对技术动作的生物力学和运动学分析，使学生掌握正确技术动作的概念和动作方法；根据篮球攻守对抗规律，使学生掌握技术运用和战术方法；通过比赛、裁判工作和组织竞赛等实践活动，调动学生的学习积极性，从而最大限度地发展他们的能力。教学中要保护和进一步培养学生对篮球运动的兴趣，采取丰富多样的教学方法，建立民主平等的师生关系，创造一个生动和谐的教学环境，爱护和帮助学生，发扬教学民主，宽严适度的精神，使每一名学生都能得到全面发展。

2. 循序渐进原则

循序渐进原则是指教学要按照学科的逻辑系统和学生的认知规律进行，由简单到复杂，由低级到高级，由单一向综合发展。使学生循序渐进



地掌握基本知识、基本技、战术和基本技能，形成严密的逻辑思维体系。根据教学大纲的要求，安排好教学进度和课时计划。

篮球选项教学循序渐进原则，要注意教学方法的系统性，根据动作技能形成的规律，从认知定向阶段（泛化阶段）、巩固提高阶段（分化阶段）、熟练阶段（自动化阶段），都要依据动作技能形成的阶段性特点来组织教学、如在技术的初学阶段，要通过讲解、示范和试做，使学生建立动作概念，视觉表象和初步的运动感觉。通过不断练习使正确技术动作巩固下来，然后加大练习难度，使动作达到熟练并能在实战中运用。因此，教学中必须注意教学的阶段性特点，并针对不同阶段采取不同的教学方法。篮球教学中贯彻循序渐进原则，还要注意合理安排运动量，并根据学生的身体状况，教学内容、场地、气候等综合因素来完成篮球教学任务。

3. 直观性原则

直观性原则是指在篮球教学中利用学生的感官和已有经验，通过视觉、听觉和肌肉本体感觉，获得对篮球技、战术的生动表象和感觉，并使之与积极的思维相结合，从而掌握篮球技、战术和技能，发展思维能力。篮球选项教学中经常使用的直观教学方式有动作示范、沙盘演示、电影、录像、技战术图片等。在篮球教学中贯彻直观性原则，首先要有明确的目的和要求。教师要根据教学的任务和教材的特点以及学生的情况，有目的地使用直观教学方法。如对低年级学生进行技术教学时，宜多使用动作示范，技术图片等。有条件的，可以把学生的动作录像重放与正确技术进行比较，并加以分析，以纠正学生的错误动作。对高年级学生进行战术教学时，宜用沙盘演示，或生动形象的语言进行讲解。教学中贯彻直观性原则还要充分利用学生的视觉、听觉和肌肉本体感觉，通过示范、电影、录像、图片等，使学生产生明晰的技、战术表象，启发学生的学习积极性。直观有助于使学生形成正确的表象。这种表象只有与积极的思想相结合，与实践相结合，才能得到好的教学效果。因此，直观性教学要善于启发学生思维，并与技、战术练习活动紧密结合起来。

4. 实效性原则

在篮球教学中贯彻实效性原则，就是要从学生的实际情况出发，紧紧



抓住教学中的主要矛盾和矛盾的主要方面,解决教学中的重点和难点问题,提高教学的艺术性。教法要简单易行,讲求实际效果,在有限的教学时间内,达到既能使学生掌握知识技能,又能增强体质和提高能力的效果。其贯彻实效性原则,就是要注重实际效果,不追求表面效应。力求全面准确地把握教材内容,深入地分析技、战术内涵,把握事物的本质,抓住关键。解决好难点和重点问题,实现一般性问题的解决。如在移动技术教学中,抓住了身体重心的控制和转移。维持身体在移动中平衡的这个关键技术。其他移动方面的问题就不难解决。在投篮技术教学中,抓住投篮手法这个关键技术,可以帮助投篮技术的学习。教学中贯彻实效性原则,要求不断研究改进教学方法。教师要深入研究教材和教法,充分利用现代化的教学手段。在战术教学中,要精讲多练。“精讲”是在深入分析教材和学生实际的基础上实现的,而“多练”就要设计符合篮球运动特点和学生实际水平的练习方法,给学生更多的实践机会。教学中贯彻实效性原则,要求经常调查研究,不断发现新问题,分析问题产生的原因,找出解决问题的方法。在课堂教学过程中,为适应学生的实际情况而临时改变教学方法和练习形式也是允许的。

5. 综合性原则

篮球运动具有项目的集体性、技能的综合性、战术的多变性和攻守的对抗性等特点,同时篮球教材内容的游戏性、竞争性和趣味性强。因此,在教学中贯彻综合性的原则是符合篮球运动本身的特点的。

(1) 在教学内容的选择上,要注意单项技术、组合技术与综合技术的结合。在完成单项技术的教学后,应立即把这种技术与其它技术结合起来练习,提高技术的综合运用能力。

(2) 在教学方法和组织形式上,要做到简单实用,又要多样化,以利于提高学生的学习兴趣,使学生掌握更多的练习手段和方法、组织形式上的简单实用和多样化可以统一起来的。

(3) 要把技术、战术和篮球意识结合起来。提高学生的体质、技术和道德品质。

6. 对抗性原则

在篮球选项教学中贯彻对抗性原则,是由篮球运动的攻守对抗规律决



定的。攻守对抗和攻守转化构成了篮球运动的核心。在教学中贯彻对抗性原则，要深入研究攻守对抗和转化规律。攻守相互制约并处于统一之中，二者是辩证统一的关系，没有进攻就没有防守，反之，没有防守就没有进攻。攻守的教学内容要尽可能地早些出现为好，还要重点提出加强女生对抗意识教学，对抗包括技术对抗、战术对抗、身体对抗。还要注意克服重攻轻守的倾向，贯彻“以防为主”的指导思想，使攻守相对平衡，从整体上提高篮球运动的水平。

总之，上述 6 个教学原则都不是孤立的，它们是相互联系的有机整体。因此，在运用这些原则时，要综合考虑，灵活运用。

（二）篮球选项教学方法

教学方法是教师为完成教学任务而采用的具体手段，是教师引导学生掌握知识技能、获得身心发展的共同活动的方法，也是教学原则的具体运用和体现。篮球教学方法是根据体育教学的一般方法，依据篮球选项教学原则，结合篮球运动的特点，为完成篮球选项的教学任务而采用的方式、途径和手段。篮球选项技术教学主要有四个环节，即讲解、示范、组织练习和纠正错误。根据篮球选项教学的目的和教学原则，技术教学通常应按照以下三个步骤进行。

1. 篮球选项技术教学方法

（1）建立正确的技术动作概念。

① 讲解。

讲解的内容包括技术动作的名称、概念、作用、技术结构、技术要领、技术关键等。讲解要简要、生动、形象化。讲解要突出重点，既要注意技术原理的分析，又要启发学生的思维，语言要生动形象，使学生易懂、易记。

② 示范。

示范的目的是为了让学生建立正确的技术动作表象。示范动作要正确、规范。一般可先做一次完整技术的示范，然后根据技术动作的结构和要求，再做重点示范，让学生的注意力集中在技术动作的主要环节上。为了达到示范的目的，增强示范的效果，示范时要根据学生的人数、队形、技术动作的特点来确定示范的位置和方向。篮球技术教学中，多采用正面和侧面