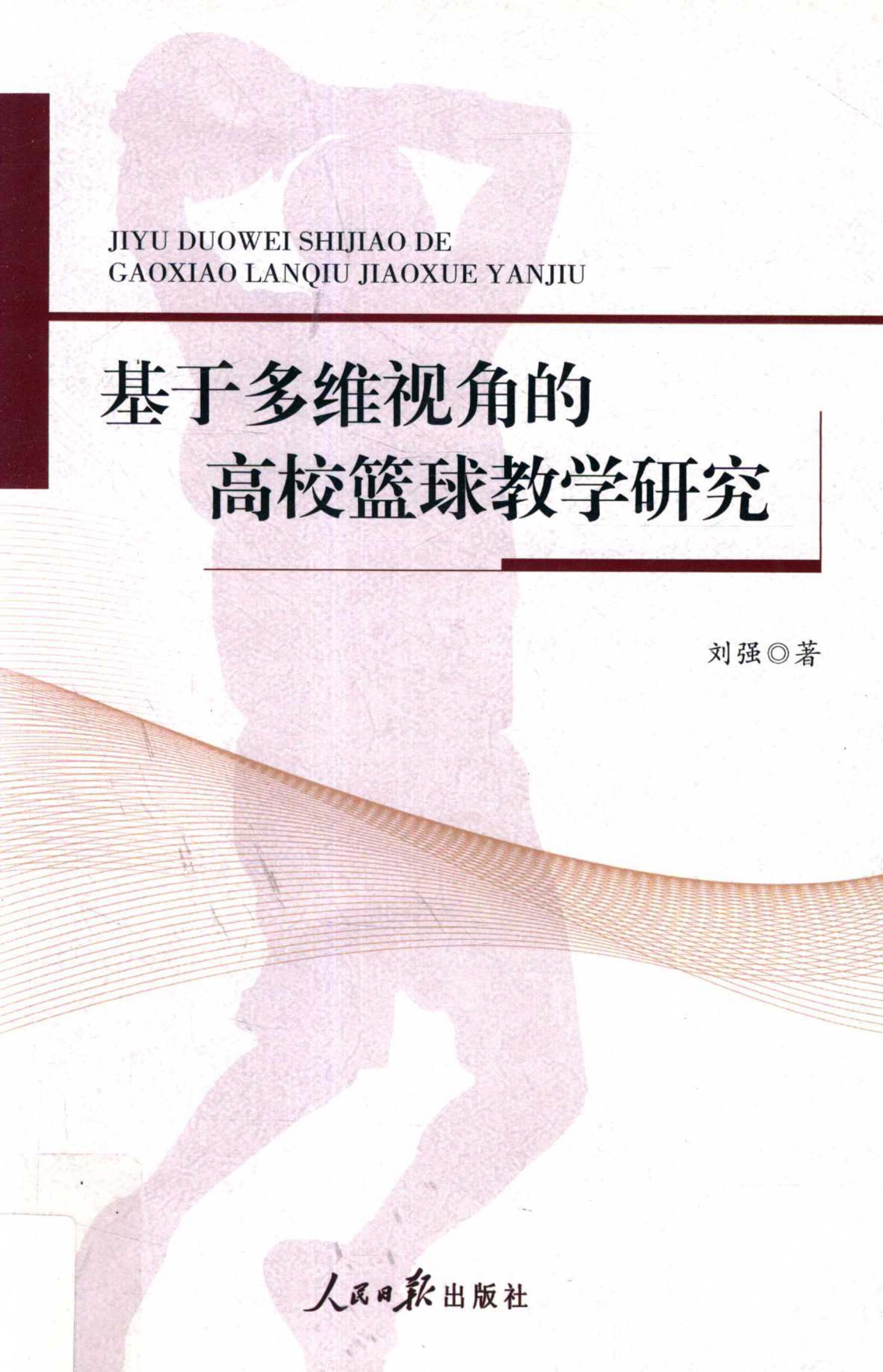




JIYU DUOWEI SHIJIAO DE
GAOXIAO LANQIU JIAOXUE YANJIU

基于多维视角的 高校篮球教学研究

刘强◎著

人民日报出版社

JYU DUOWUJISHIJIAO DE
GAOXIAO LANKU JIAOXUE YANJIU

基于多维视角的 高校篮球教学研究

刘强◎著

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

基于多维视角的高校篮球教学研究 / 刘强著. —北京: 人民日报出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-5115-4793-4

I. ①基… II. ①刘… III. ①篮球运动—体育教学—教学研究—高等学校 IV. ①G841.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第160380号

书 名: 基于多维视角的高校篮球教学研究

作 者: 刘 强

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 刘晴晴

封面设计: 中尚图

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路2号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369512 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530

编辑热线: (010) 65363105

网 址: www.peopledaily.press.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 206千字

印 张: 13

印 次: 2017年8月第1版 2017年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-4793-4

定 价: 42.00元

前 言

篮球运动较强的健身性、健心性以及教育性等特点与高校体育教学的目标相一致，因此成为高校体育教学的重要组成部分，再加上其具有较强的趣味性、对抗性，高校学生参与篮球运动的积极性和主动性非常高。我国高校体育教学改革的不断发展，对高校篮球教学业提出了更高的要求，这就需要从多维视角对高校篮球教学活动进行深入研究，从而不断推动我国高校篮球运动发展，提高篮球教学效果。本书从层次理论、启发理论、拓展训练理论等视角，对当前高校篮球教学中的相关问题进行了深入分析和研究，以期有效提高教学效果，不断增强大学生的体育意识、健康意识以及身体素质等。

本书共分为九章，第一章简要介绍了高校篮球的基本情况，如篮球运动的起源与发展、价值、功能与特点等，还对我国高校篮球运动的发展情况进行了介绍。第二章主要阐述了高校篮球教学基本理论，内容涉及高校篮球教学概述与分析、新时期高校篮球教学的创新等。第三章重点阐述了高校篮球教学的医务卫生知识，包括高校篮球运动性疲劳的延缓与消除以及损伤与疾病的预防与处理等。第四、五、六、七、八章重点从分层次教学、启发式教学、拓展训练教学、“结构一定向”教学以及“掌握学习”教学等不同视角对高校篮球教学进行详细分析和探讨，内容涉及分层次与启发式教学的基本情况、评价方法与意义，分层次与启发式教学视角下高校篮球教学模式分析；拓展训练引入高校篮球教学的必要性与可行性；“结构一定向”教学的理论及其研究进展，高校构建“结构一定向”篮球教学模式的可行性分析及其具体建构，“结构一定向”高校篮球教学的实验研究；“掌握学习”基本理论及其教学模式概述，“掌握学习”教学模式在高校篮球教学中的实验研究等。第七章介绍了高校篮球教学的考核与评价情况。

本书在撰写过程中，参考和借鉴了一些专家、学者的观点和研究资料，在此对他们表示诚挚的谢意。由于时间和能力所限，书中难免存在疏漏与不妥之处，恳请广大读者批评指正。

作 者

2017年5月

目 录

前 言

第一章 高校篮球运动概述.....	001
第一节 篮球运动的起源与发展	001
第二节 篮球运动的价值、功能与特点	003
第三节 我国高校篮球运动的发展情况	007
第二章 高校篮球教学的基本理论.....	015
第一节 高校篮球教学概述	015
第二节 高校篮球教学的问题分析	022
第三节 新时期高校篮球教学的创新性研究	025
第三章 高校篮球教学的医药卫生知识.....	042
第一节 篮球运动性疲劳的缓解	042
第二节 高校篮球运动性损伤的预防与处理	053
第三节 运动性疾病的预防与处理	066
第四章 分层次教学视角下的高校篮球教学研究.....	072
第一节 分层次教学概述	072
第二节 分层次教学视角下高校篮球教学模式分析	078
第三节 高校篮球分层次教学的评价方法及意义	091

第五章 启发式教学视角下的高校篮球教学研究·····	093
第一节 启发式教学概述 ·····	093
第二节 启发式教学视角下高校篮球教学模式分析 ·····	095
第三节 高校篮球启发式教学的评价方法 ·····	099
第六章 拓展训练视角下的高校篮球教学研究·····	102
第一节 拓展训练概述 ·····	102
第二节 拓展训练引入高校篮球教学的必要性分析 ·····	106
第三节 拓展训练引入高校篮球教学的可行性分析 ·····	112
第七章 “结构——定向”教学视角下的高校篮球教学研究·····	115
第一节 “结构——定向”教学理论及其研究进展 ·····	115
第二节 高校构建“结构——定向”篮球教学模式的可行性分析 ···	118
第三节 “结构——定向”高校篮球教学模式的构建研究 ·····	119
第四节 “结构——定向”高校篮球教学的实验研究 ·····	130
第八章 “掌握学习”教学视角下的高校篮球教学研究·····	149
第一节 “掌握学习”基本理论及其教学模式概述 ·····	149
第二节 “掌握学习”教学模式在高校篮球教学中的实验研究 ·····	154
第九章 高校篮球教学的考核与评价研究·····	170
第一节 高校篮球教学体能评价与考核 ·····	170
第二节 高校篮球教学技战术评价与考核 ·····	181
参考文献·····	199

第一章 高校篮球运动概述

只有了解了高校篮球运动之后,才能够更加透彻的研究高校篮球运动教学,因此,本章将概括描述高校篮球运动,具体内容包括:篮球运动的起源与发展,价值、功能与特点,以及我国高校篮球运动的发展情况。

第一节 篮球运动的起源与发展

一、篮球运动的起源

19世纪中叶之后,欧洲产业革命使得人们的思想观念慢慢地发生了转变,并且开始追求健康的生活方式。在美国,由于国力的增强与经济的发展,使得国家越来越重视体育事业的发展。在这样的大背景下,詹姆斯·奈史密斯^①发明了篮球运动。

詹姆斯·奈史密斯当时任教学校的所在地——美国马萨诸塞州,由于冬季过于寒冷,导致学校无法进行流行的棒球运动,而且学生并不喜欢能够在室内开展古典体操。这时,青年会委托詹姆斯·奈史密斯博士,希望他设计出一项既能够在室内开展,又能够受学生欢迎的运动,由此篮球运动诞生。

当然,詹姆斯·奈史密斯的设计过程并不是一帆风顺的,而是吸取了多种球类运动的特点创造出来的。篮球运动正式诞生的标志为:1981年圣诞节的夜晚,詹姆斯·奈史密斯将培训班的18名学生分为两队,并用足球作为游

^① 詹姆斯·奈史密斯出生于加拿大,并在美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市(即春田市)基督教青年会干部训练学校担任体育教师。

戏工具进行表演比赛，并将这一游戏介绍给了观众。当时，篮球并未正式命名，后来由詹姆斯·奈史密斯的学生提出将这项运动叫作篮球，至此游戏被正式命名为篮球。

二、篮球运动的发展

现代篮球运动的发展，从总体上讲，共经历了以下四个阶段。

（一）初创时期（1890—1929年）

这一时期，篮球运动由学校走向社会，并走向全世界。篮球运动在创造出的最初两年，并没有明确的人数、场地限制与游戏规则。直至1892年，奈史密斯编写了《青年会篮球规则》，此时，篮球运动有了最初的规则。

（二）完善时期（1930—1949年）

这一时期，篮球运动得到了迅速发展，此时就一个国际性的权威机构来协调各国一同举办的篮球运动，在这种背景下，国际业余篮球联合会^①宣告成立。1936年，篮球运动列入奥运正式比赛项目，自此，现代竞技篮球运动正式诞生。除此之外，在这一时期，篮球运动的规则与设备也有了进一步的完善。

（三）普及提高时期（1950—1989年）

这一时期，在篮球技战术创新性发展的影响下，篮球运动开始在全球范围内普及，并开始试行男女世界篮球锦标赛，而且篮球竞赛规则也进行了多次调整。另外，在这一阶段篮球运动员体型“高大化”成了一种时尚，甚至有“得高大中锋者得篮球天下”的说法出现。

（四）飞速发展时期（1990年至今）

现代篮球运动在这一时期有了飞跃、快速的发展，职业篮球运动员从1992年开始可以参加奥运会、世界篮球锦标赛等国际篮球比赛。职业篮球则变得更加商业化、个性化、产业化，并且更具观赏性与人文性。与此同时，这一使其的篮球规则在诸多方面也有了新的调整，比如，场地区域、攻守战术、比赛速度等。

^① 国际业余篮球联合会，简称国际篮联，并于1932年在瑞士日内瓦成立，当时共八个国家参加。

第二节 篮球运动的价值、功能与特点

一、篮球运动的价值、功能

(一) 生理健身价值、功能

1. 可提高人体的生理机能

首先,由于篮球运动要求球员练习力量的抗衡、突然与连续起跳、敏捷的反应与快速奔跑,因而,能够使机体各部分的肌肉结实且发展均称;其次,篮球运动作为一种高强度的对抗性运动,能够促进人体的新陈代谢,提高机体的代谢率,从而使各器官(血管、心脏等)的功能增强,并从根本上使人的体质以及抵抗力增强;最后,由于篮球比赛中所发生的情况具有极大的不确定性,因此,需要球员掌握各种协调的技术动作,与此同时,还需要他们具备随机应变的能力,所以经常参加篮球运动,能够提高各感觉器官,尤其是视觉感受器的功能,另外,对促进动作精细化、提高分配与集中能力也很有帮助,而且对心脏时间、空间与定向能力也有良好的效果。

2. 可提高练习者的身体素质

因为篮球运动所具有的特点,导致球员必须具备良好的动作速度、耐力、反应速度与柔韧等素质。另外,因为篮球运动是在快速奔跑中进行的,所以球员在跳跃、转身跨步、起动等动作中锻炼了各关节的韧带与肌肉,而这对提高柔韧素质有利。

(二) 心理保健价值、功能

长期参加篮球运动的人,其个性与心理都会朝着更为健康、积极的方向发展。

1. 可锻炼顽强的意志

水平接近、争夺激烈,是现代篮球强队比赛的特点。由于双方球员均处于直接对抗的状况下,因此,他们除了要具备优良的身体素质与技战术素质之外,更重要的是应具备坚强的意志品质。想要获得比赛胜利,球员必须在

对抗当中克服各种困难，而克服困难的过程就是锻炼其意志品质的过程。有时，顽强的意志品质对比赛的最终胜利具有决定性的作用。

2. 可创造良好情绪体验

现代篮球运动具有观赏性与趣味性。通过篮球运动的锻炼，首先，能够调节情绪、振奋精神、增进快乐，从而使人变得更加自信、自尊、自强，而且还对神经衰弱等精神疾病患者有一定的治疗与改善作用；其次，能够使队友之间的感情变得更加紧密，交流变得更加频繁，这对一些不愿与人交往、郁郁寡欢或者时冷时热的人来讲，不仅能够改善他们的人际关系，还能够使他们了解、认识到自己的价值；最后，还能够使球员在比赛胜利之后体会到成就感，并使他们产生振奋、愉悦的幸福感。

3. 有助于塑造健全人格

篮球运动，从微观上讲，是群体中个体之间的技巧智能与身体冲击的直接对抗；从宏观上讲，则是群体的竞争。如果想要取得篮球比赛的胜利，就需要球员个性鲜明、敢于冒险、创新，并善于抓住时机与做出正确的观察判断，由此可知，篮球比赛是实现人个性自由发展的有效途径。另外，篮球运动还能够培养球员相互支持与团结一致的意识。

（三）社会价值、功能

1. 影响社会规范

所有参加篮球比赛的人，都必须要在比赛制约下活动，而贯穿比赛的体育道德精神对人的行为规范具有启蒙教育的作用，进而使人们获得对现代社会生活方式的演练与模拟，并且对人们形成文明、健康的社会行为习惯有帮助。

人性中存在着攻击性，而篮球运动能够使人的这种本性得到释放，与此同时，还能够在体育规则与道德精神的约束下，使人们能够在公平合理的条件中进行攻防对抗，并且让人们依靠智慧与技巧取胜，而不是通过不礼貌、不道德、粗野的动作来获得胜利。从深层次的意义讲，篮球运动还具有文化约束力，比如，礼仪、道德、伦理、法律以及信仰。

2. 影响练习者的情商

篮球运动的统一性、对抗性与集体性规律显著，因此，在比赛过程当中，球员必须具备决断力，并能够做出有效的组合动作。在组合动作的实际应用

中,由于比赛情况的不确定性,导致整个组合动作中会有很多不确定的成分,因此,球员必须具备随机应变的能力,而且比赛还需要他们能够创造出巧妙的动作以及配合。由此可知,篮球运动能够培养球员的良好心理承受能力、广泛的社交能力、充沛的精力与体力等,从而以较高的情商来面对生活、学习中的困难。

3. 可增进国际交往和友谊

篮球运动在全世界范围内都比较受欢迎,因此,其已经成为各国之间相互交流的重要工具,并且还成了各国、各团体之间建立友谊、理解、信任与团结的方式。不同语言、肤色、国家的人们可以通过篮球这一世界通用的“语言”来进行交流,从而使人们的交往变得更加密切。

二、篮球运动的特点

(一) 集体性

在篮球运动中,只有通过队员之间集体协同配合,才能够出色地完成技、战术行动。球员所做的中动作,都是需要两人以上的协同配合才能够实现,因此,球队必须要重视全队行动的协调一致性,与此同时,还要注意调动每一位球员的积极性。总而言之,只有集合全队的技能与智慧,发挥出团队的精神,才能够获得理想的成绩,而这也是篮球运动集体性的表现。

(二) 对抗性

作为一项直接发生身体接触的对抗性运动,篮球的基本特征与规律就是攻守的强对抗。而这种对抗表现在诸多方面,比如,无球队员之间的对抗、争夺篮板球之间对抗、双方球员意志品质的对抗等。通过对抗能够培养人的竞争能力与意识,而这也是现代素质教育的一个重要组成部分。

(三) 综合性

篮球运动的技术动作非常多,而且在比赛中应用的技术都是以组合形式呈现的,加之比赛情况的复杂不定,导致技术组合具有无确定性、随机性与多样性的特征。除此之外,篮球运动作为一门交叉的边缘性学科,所涉及的学科包括教育学、竞技学、社会学、管理学、社会学等,因此,对教练员的科学化的训练、教学以及高水平的指挥管理都提出了更高的要求。上述这些都说明篮球运动是一项综合性的体育运动。

（四）变化性

篮球是一种攻守快速转换的运动，且转换都发生一瞬间，从而使得比赛自始至终处于快节奏中，让观众处于专注、紧张的状态，充分体现了篮球的独特魅力。另外，由于赛场情况变化多端，因而，如果球员采用固定不变的打法无法取得比赛胜利的，所以需要球员具有善于根据主张情况随机应变的能力。上述这些特点充分地体现了篮球运动的变化性。

（五）多元性

发展到今天，篮球运动已经成为一门具有较强交叉性的学科课程，并且其在运动方面的知识也开始向多元化方向发展。因此，要求球员与球队必须具备特殊的个性气质、生理机能、心理品质、身体形态条件、运动意识、道德作风，以及团队精神、身体素质、专项技战术配合方法体系、实战能力等，这体现了篮球运动的多元性。

（六）职业性

自从现代职业篮球俱乐部成立之后，在竞赛规则不断完善、竞技水平持续提高的同时，现代篮球运动在全球范围内得到了飞速发展。对于篮球运动职业化进程来讲，球员技战术水平、体能与智能的提高具有极大的催化作用。20世纪末期，多个地区都建立了职业篮球俱乐部。时至今日，全球职业化篮球已发展为一项新的产业，而这也成了篮球运动的一个特点。

（七）商业性

随着篮球运动职业化不断加深，各国都建立自己职业联赛，而职业联赛的发展推动篮球运动进入商品化，并使其走向商业化的发展轨道。不仅运动员与运动队的技能水平成了商品，而且还开发了体育器材、体育彩票、运动服装等周边商品，并开始进行赢利性操作与经营。这些都说明篮球具有商业性的特点。目前，NBA是全球范围内发展最快、影响力最大的职业联赛。

（八）教育性

由于篮球运动的发展过程包含着丰富的教育内容，因此，其对促进社会交往、活跃社会生活、提高人的社会素质，以及增强民族与国家的自信与自尊均有着极为独特的社会价值。另外，由于篮球运动活动的保障为队员之间统一行动、协调配合，而这需要球员以健康、积极的道德情感作为基础，并且还将共同的荣誉感与责任感作为自己的精神支柱。因此，球员参与这种以

团体为基础的训练,能够使他们形成良好的道德情感,培养他们的集体主义精神,进而促进他们形成正确的道德价值感。

第三节 我国高校篮球运动的发展情况

一、我国高校篮球运动的发展现状

在我国,大多数高校都会开展篮球运动,并且篮球基础设施也都比较完备。开展篮球具有诸多益处,如提高学生身体素质,增强学生体质等。当然不可否认的是,目前,我国高校篮球运动发展还是有一些问题存在的。

(一) 专业运动训练的科学性较为欠缺

我国高校篮球训练情况不理想的原因,主要包括以下几点。

1. 训练强度低

在训练强度方面,高校运动员在强度与量并不能达到比较高的水准,而造成这种结果的原因主要包括:目前,我国用于高校运动队的经费较少,运动员的营养条件跟不上,而低水平、低强度的运动训练很难将训练质量提高,因而,在一定程度上影响了我国高校篮球运动员水平的提高。

2. 没有充足的训练时间

在训练时间方面,高校的篮球运动员,由于文化基础普遍薄弱,因此,想要顺利完成学业,就必须要在学习方面花费更多的精力,从而导致只能在课余时间进行篮球练习,而且每一次的训练时间也只有短短的两到三个小时,而这些训练时间显然不够提高他们的专项竞技能力。

3. 训练手段与方法落后

在训练手段与方法方面,在训练条件的限制下,使得我国很多高校篮球选择采用一般性的训练手段与方法来完成篮球训练,并且在内容方面主要是技战术训练,其中,心理训练与体能训练占据的比重很小。

4. 不具备完善的训练检测与恢复方法。

在训练过程与运动后恢复方面,我国高校篮球队中多数甚至还处于空白状态。

上述这些问题,对我国高校篮球运动水平的提高造成了一定的负面影响,因此,一定要尽快圆满地解决这些方面的问题,只有这样,才能够更好地促进我国高校篮球运动的发展。

(二) 竞技水平相对较低,有待于进一步提高

一些体育发达的国家,在高校篮球运动竞技方面已经达到了比较高的水平了,但我国目前还处于比较低的水平,导致这种情况的原因主要有以下两个。

第一,建国初期,苏联模式对我国篮球运动的影响非常大。篮球等竞技体育在长时间计划经济体制的制约下,也实行了单一化体委负责制模式,这并不利于它的发展。

第二,篮球等竞技体育脱离了主体教育,而是选择了一个极为狭窄的体校道路,但高校教学内容却是一些业余运动训练。

目前,我国高校篮球发展依然有很多问题存在,其中,最主要的一个问题,就是我国高校篮球运动员在毕业之后,能够被与篮球相关的职业队选中的概率很小。

(三) 体育教师的执教水平需要进一步提升

由于在各种教学活动当中,教师是主导,而体育教学同样不例外。我国高校篮球队的教练员,很多都是体育教师担任的,他们虽然也是毕业于体育院校,并且有较为系统的理论知识,但是,绝大多数教师并没有受到专业篮球训练。另外,他们对高水平的运动训练也比较陌生。

除此之外,当一些具有较高水平的运动员进入高校之后,由于没有高水平教练员的悉心指导,导致这些运动员的技战术水平出现停滞,甚至下降的现象。虽然现在有一些专业篮球教练员开始进入高校,但是这种情况并不具有普遍性,而且相较于世界上具有较高执教水平的教练员,他们的水平还是存在一定差距的,在这种情况下,就应当尽快地全面提高高校篮球教员的执教水平。

(四) 发展目标定位不够明确,有一定的偏差

目前,我国的竞技体育运营机制和管理体制,是符合我国的国情的,而且也取得了不错的成绩。但是,如果从全面发展的角度出发,现阶段的竞技体育人才培养模式依旧存在着很多问题,比如,由于运动员所接受的体育运

动训练和文化教育并不呈正比,导致后备人才资料匮乏。

我国该校竞技体育,多年来都处于一种比较窘迫的环境中,主要体现在虽然有竞赛市场,但是却并未培养出优秀人才,因此,在我国高校篮球运动未来的发展中,这也是一个急需解决的问题。

(五) 实施的比赛赛制与实际情况不符

目前,我国高校篮球联赛赛制分为两种,具体如下。

第一,为赛会制,这种赛制主要用于基层选拔赛、八强赛和分区赛。

第二,为主客场相结合的赛制,此种赛制主要用于进入半决赛之后。中国大学生超级联赛一直以来,都适用一种赛制,那就是主客场制。

虽然中国大学生超级联赛可以让运动员获得更多的实战机会,而这对球队的锻炼以及赛事的推广是有利的,但是,由于赛制的时间比较长,而且经济开支也比较大,从而导致很多高校无法负担这些。由此可见,我国实施的高校篮球赛制并不符合我国的实际情况,因而,需要进行进一步的完善。

二、我国高校篮球运动的发展趋势

目前,中国高校篮球运动的发展趋势,具体体现在以下几个方面。

(一) 趣味性和挑战性较强,普及广泛、形式多样

由于篮球运动本身具有时空对抗、集体协同等特点,致使其具有很强的趣味性与挑战性,而这也是充满朝气的大学生喜爱篮球的一个主要原因,所以篮球运动在高校中具备了进一步发展与普及的条件。另外,高校篮球运动的形式非常多样,其中,最受学生欢迎的形式有轮椅篮球、街头篮球等,而这些都成了大学生学习、生活当中的重要组成部分之一。

(二) 具有较强的教育功能

人文教育对现代化社会发展具有十分重要的作用,而篮球运动的多重功能(如社交、教育、宣传、增值、健身等功能),也越来越被社会认同且受到高度重视。通过篮球训练和比赛,除了可以有效培养球员团结协作、齐心协力的集体主义精神之外,还能够有效的培养与建立他们顽强的意志品质。

目前,大众普遍接受了人文篮球的观点,使得篮球运动不仅具有竞技功能,还具有锻炼篮球运动员人格的功能。在竞争激烈的大学学习环境当中经常参加篮球运动,一方面,能够使学生在生活与学习中面临的各种压力得以

缓解；另一方面，还能够锻炼他们的意志、陶冶他们的情操，另外，还能够增强他们的荣誉感、使命感。

（三）科学地将理论与实践紧密地结合在一起

科技不断向前发展的同时，在篮球运动中也有了更多先进科学技术的应用，而传统的篮球技战术、理论、体能水平，以及观念与训练手段等也在持续不断的创新与改进。另外，实践训练手段也更具科学化，新的理论与观念也在源源不断的涌出，进而使得篮球从理论到实践都有了长足的发展。这对于高校大学生篮球高水平球员的培养来讲，具有十分积极的促进作用，而且对高校篮球教学的长久发展与不断完善同样有着无可取代的推动作用。

（四）高校竞技篮球呈现新特点

高校竞技篮球技、战术的发展趋势，主要体现在以下几个方面。

1. 高度和灵活度相结合

高校篮球强队，除了极为重视球队成员的平均身高之外，也很重视提高高校队员的身体素质。为了让运动员的攻守都处于制空优势，就必须要有效地提高他们的制空能力，与此同时，还要强化他们的弹跳能力与力量。目前，各所高校篮球运动员教学的典范为：具有敏捷奔跑速度、精湛篮球技术与技巧、良好弹跳力的优质球员，并且还能够进行绝妙的表演。上述这些使得高校篮球运动更加绚丽多彩，技战术内容更加充实。

需要注意的是，高校篮球运动不仅需要重视高度，还需要重视“灵活性”。随着高校篮球运动的空间争夺激烈程度越来越强，导致高大运动员只有做到“高中有灵，高中有巧”，才能够获得比赛的主动权，并最终取得比赛胜利。目前，高校篮球运动发展的一个重要趋势，就是高度与灵活度的有机结合。

2. 速度和准确度相结合

由于篮球规则对进攻时间的限制越来越严格，因此，比赛的速度也变得越来越快。除此之外，战术的变化同样对进攻速度有一定的要求。在高校篮球运动中，有节奏的加快攻守转换速度十分重要，而这促使快速反击次数的增多，从而提高了快攻得分率。

目前，高校篮球比赛对抗的一个特点与趋势为：普遍重视在高强度、速