


LANQIU JIAOXUE CHUANGXIN YU XITONG XUNLIAN YANJIU

篮球教学创新与系统训练研究

孙海勇 著

 吉林大学出版社

篮球教学创新与系统训练研究

孙海勇 著

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

篮球教学创新与系统训练研究/孙海勇著.--长春:
吉林大学出版社,2019.5

ISBN 978-7-5692-4785-5

I. ①篮… II. ①孙… III. ①篮球运动—体育教学—
教学研究②篮球运动—运动训练—研究 IV. ①G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 096687 号

书 名 篮球教学创新与系统训练研究
LANQIU JIAOXUE CHUANGXIN YU XITONG XUNLIAN YANJIU

作 者 孙海勇 著
策划编辑 孟亚黎
责任编辑 刘 佳
责任校对 柳 燕
装帧设计 马静静
出版发行 吉林大学出版社
社 址 长春市人民大街 4059 号
邮政编码 130021
发行电话 0431-89580028/29/21
网 址 <http://www.jlup.com.cn>
电子邮箱 jdcbs@jlu.edu.cn
印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 17.25
字 数 224 千字
版 次 2019 年 9 月 第 1 版
印 次 2019 年 9 月 第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5692-4785-5
定 价 80.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

篮球运动在我国是一项具有广泛群众基础的体育运动项目，篮球联赛的开展与篮球明星效应使很多人乐于走进球场去体验篮球运动，篮球运动已经成为很多人生活中的重要内容之一。不管是青少年学生、大众健身人群，还是专业运动员，他们随着对篮球运动体验的不断深入，产生了越来越多元化和高标准的需求，这也对我国篮球运动的发展提出了更高的要求。在我国篮球事业的发展中，教学与训练是两个非常重要的组成部分，而且教学与训练密不可分。在我国篮球事业不断发展壮大的今天，我国篮球教学与训练需要与时俱进才能够满足广大青少年学生、篮球爱好者与篮球运动员的需求。

此外，篮球人才在一个国家篮球运动发展中占有重要地位，是篮球运动得以长久发展的关键所在。篮球人才的培养是一个国家未来篮球发展水平的重要标志，这就要求我国在发展篮球运动的过程中，不仅要广泛的群众参与为基础，更重要的是探索适合时代发展的篮球人才培养途径，保证篮球事业的可持续发展。篮球教学与训练在篮球人才培养方面发挥着不可忽视的作用，因此国家对篮球教学与训练给予了高度的重视。近年来，我国篮球教学、训练暴露出较多问题，导致篮球教学与训练的成绩受到影响，也制约了篮球人才的培养质量，教育部门与体育部门共同要求对篮球教学、训练进行深入改革与全面创新，优化篮球教学，开展全方位系统的训练，以改善教学训练现状，提高篮球教学质量与训练成绩，提高我国篮球运动发展水平。对此，作者在查阅大量相关著作文献的基础上，精心撰写了《篮球教学创新与系统训练研究》一书。

本书共有八章内容,第一章至第四章重点研究篮球教学与创新,第五章至第八章着重对篮球运动的系统训练展开研究。第一章分析篮球运动的教学现状与问题、研究热点与现状以及未来发展趋势。这有助于为探索篮球创新与未来发展策略提供现实依据与方向。第二章主要研究篮球运动创新能力的培养,包括篮球创新能力的影响因素、培养策略与模式。培养篮球运动人才的创新能力,有助于提高篮球人才的培养质量,建设更高水平的篮球人才队伍,从而推动篮球运动的新发展。第三章从多维视角出发研究篮球教学,包括分层次教学视角、拓展训练视角、启发式教学视角以及掌握学习视角。对篮球教学的多维研究是体育教学改革的基本要求,有助于从多个方面实现篮球教学的创新。第四章研究篮球教学系统各要素的创新,首先从整体上探讨新时期篮球教学的创新,然后分别就教学理念、教学内容、教学方法以及教学评价等篮球教学系统要素的创新进行研究,旨在优化篮球教学的各个环节,最终提高篮球教学的整体水平。第五章对篮球运动训练理论与方法设计进行审视,包括篮球运动训练的理论基础、影响因素、创新对策、训练方法与模式创新。篮球训练创新是转变传统训练理念,提高训练成绩的关键,因此必须在创新视角下进行篮球训练。第六章着重对篮球运动的基础体能训练与专项体能训练方法进行研究。体能是篮球运动员技战术技能水平得以发挥的基础,应将体能训练贯穿到篮球运动训练的始终,促进篮球运动员体能素质的增强。第七章是篮球运动心理训练,训练内容包括球感的培养、动机的激发、集中注意力与情绪控制、意志品质的培养及心理训练的应用。通过这些心理训练,能够增强篮球运动员的心理素质,使其在球场上充分发挥自身技能水平。第八章研究篮球运动技战术训练,篮球技术与战术是篮球运动员的核心技能因素,因此技战术训练是篮球系统训练的重点,必须给予高度重视,科学设计训练方法,提高训练效果。

整体而言,本书具有以下鲜明特点。

第一,系统性与层次性。本书主要从篮球教学与篮球训练两

个方向展开研究,结构非常清晰。在篮球教学创新研究中,先从整体上研究创新能力的培养与创新的方法与对策,然后分别研究各要素的创新设计;同样,在训练研究中,先探讨训练的方法与创新对策,然后分别对体能、心理及技战术训练展开研究,层层推进,系统性较强。

第二,先进性与科学性。本书在创新视域下展开科学研究,在篮球教学现状的基础上探索改革与创新的策略,包括多维视角下的创新、各要素的创新等。在篮球训练部分也对篮球训练的创新对策、创新方法进行了深入探究,这些创新研究补充了新的篮球理念,充实了篮球运动的新概念,也增强了篮球运动的先进性与科学性。

第三,亮点突出。创新是本书的一大亮点,这不仅体现在篮球教学与训练的相关研究中,也体现在篮球人才的培养中。本书将篮球运动创新能力培养单独作为一章来研究,主要是基于对创新型人才重要性的深入认识。这一章主要探讨如何在篮球研究生教育中培养研究生的篮球运动创新能力,以提高我国篮球人才的质量。

总之,本书结合新时期篮球运动教学与训练的现状,分别对篮球教学创新与系统训练方法进行了全面而深入地研究。期望本书能够为提高我国篮球运动的教学与训练水平,培养适应现代社会需求的创新型篮球人才,推动我国篮球事业的进一步发展作出重要贡献。

在本书的撰写过程中,作者不仅参阅、引用了很多国内外相关文献资料,而且得到了同事亲朋的鼎力相助,在此衷心表示感谢。由于作者水平有限,书中难免有疏漏之处,恳请同行专家以及读者批评指正。

作 者

2019年2月

目 录

第一章 篮球教学现状分析与研究综述	1
第一节 篮球教学的现状与存在问题分析	1
第二节 当前篮球教学研究热点与现状	22
第三节 现代篮球教学发展趋势	25
第二章 篮球运动创新能力的培养探索	28
第一节 制约和影响篮球运动创新能力的因素	28
第二节 篮球运动创新能力培养的策略	37
第三节 篮球运动创新能力培养模式的构建	45
第三章 多维视角下的篮球教学研究与探索	48
第一节 分层次教学视角下的篮球教学研究	48
第二节 拓展训练视角下的篮球教学研究	57
第三节 启发式教学视角下的篮球教学研究	66
第四节 掌握学习视角下的篮球教学研究	72
第四章 篮球教学系统各要素及其创新设计	79
第一节 新时期篮球教学的创新性研究	79
第二节 现代篮球教学理念的应用及创新	81
第三节 篮球教学内容的挖掘与创新	86
第四节 篮球教学方法的设计与优化	89
第五节 篮球教学评价与创新	97

第五章 篮球运动训练理论与方法设计	112
第一节 篮球运动训练的理论基础	112
第二节 影响篮球运动训练的因素分析	127
第三节 篮球运动训练创新的对策	130
第四节 篮球运动训练方法与创新	133
第五节 篮球运动训练模式与创新	137
第六章 篮球运动系统性体能训练研究	143
第一节 体能训练理论与篮球体能训练要求	143
第二节 基础体能训练方法设计	150
第三节 篮球专项体能训练方法设计	180
第七章 篮球运动心理训练的科学探索	188
第一节 篮球运动员心理素质分析	188
第二节 篮球运动员球感的培养	191
第三节 篮球运动员动机的激发	194
第四节 篮球运动员注意力与情绪控制	197
第五节 篮球运动员意志品质的培养	203
第六节 篮球运动员心理训练的应用分析	205
第八章 篮球运动技战术系统训练设计与科学探索	210
第一节 篮球运动规律及技战术原理分析	210
第二节 篮球技战术训练的系统化理论	215
第三节 篮球技术训练方法与设计	218
第四节 篮球战术训练方法与设计	249
参考文献	262

第一章 篮球教学现状分析与研究综述

篮球是我国学校体育教学的一项重要内容,也是众多学生十分喜爱的一个体育项目,在素质教育背景下开展篮球教学活动,对培养学生的综合素质,促进学生的健康成长与全面发展具有重要意义。此外,基于篮球在我国学校体育教学中占据的重要地位,篮球教学研究也深受重视,关于篮球教学的研究成果不断增加,这些理论研究成果对于推动篮球教学的发展具有重要的指导意义。本章主要就我国篮球教学现状与研究进行分析,主要内容有篮球教学现状与存在的问题、当前篮球教学研究热点与现状以及现代篮球教学发展趋势。

第一节 篮球教学的现状与存在问题分析

一、篮球教学的现状

(一)领导对篮球教学的态度

在全面发展教育的理念下,学校体育的地位越来越重要。“健康第一”与“终身体育”思想在学校的落实情况主要从学校体育教学的开展情况中体现出来。在青少年学生身心全面发展的重要阶段,不仅要重视培养学生的价值观、人生观与世界观,还要重视对学生终身体育观念的培养。通过对我国部分地区的高中篮球教师进行调查了解到,篮球教师普遍反映了学校体育课上频频出现学生受伤的问题,所以一些学校领导为了保障体育课的安全,不建议开展可能造成安全事故的体育活动,包括篮球运动。

详细调查后了解到,认为学校领导非常重视篮球教学活动的篮球教师约占 9.38%;认为学校领导比较重视篮球教学活动的篮球教师约占 21.88%;认为学校领导对篮球教学活动不太重视的篮球教师约占 56.25%;认为学校领导对篮球教学活动非常不重视的篮球教师约占 12.50%(表 1-1)。

表 1-1 篮球教师对学校领导是否重视篮球教学活动的看法调查(n=32)^①

重视程度	人数(人)	比例(%)
非常重视	3	9.38
比较重视	7	21.88
不太重视	18	56.25
非常不重视	4	12.50

整体而言,学校领导对篮球教学活动的重视程度较弱,通过与篮球教师进行深入探讨发现,校领导对篮球教学活动不重视是由以下几方面原因造成的。

(1)学校体育经费有限,没有足够的资金来支持篮球教学活动的开展。

(2)学生文化课紧张,用大量时间学习文化知识,而且学校的口碑主要是看升学率。

(3)学校领导与教师担心学生在篮球课上受伤。

(二) 篮球场地与设施情况

学校开展体育教学,需要具备的最基本的物质条件就是体育场地与设施。学生在篮球课上能否实现增强体质、提高篮球技术水平的目标,通过篮球教学活动能否使学生的文化生活更加丰富,这些都会受到学校篮球场地与设施的数量和质量的影响。

随着经济的发展,近几年我国各地的体育场地与设施建设普

^① 李芝远. 贵州省遵义市区示范性高中篮球教学现状与问题研究[D]. 哈尔滨体育学院,2018.

遍得到改善,而且因为学生的身体素质和健康受到了教育部门的重视,所以学校体育场馆与设施的建设力度也在加强。通过调查我国某地区 8 所高中的篮球场地后了解到,有 5~10 块与 10~15 块篮球场地的学校各占 37.50%;有 1~5 块与 15 块以上篮球场地的学校各占 12.50%(如图 1-1)。此外,这 8 所高中中有 87.50%(7 所)有室内篮球场馆(如图 1-2),但高中篮球教学活动很少使用室内篮球场馆,室内球馆主要用于开展学校活动、篮球训练与比赛等。

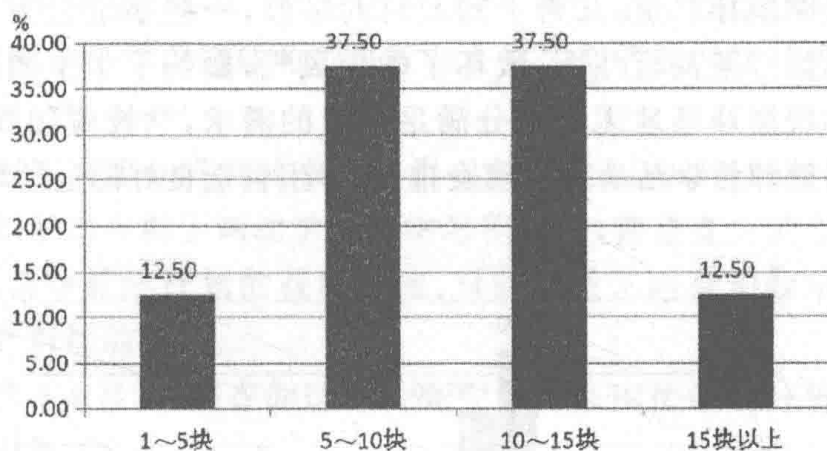


图 1-1

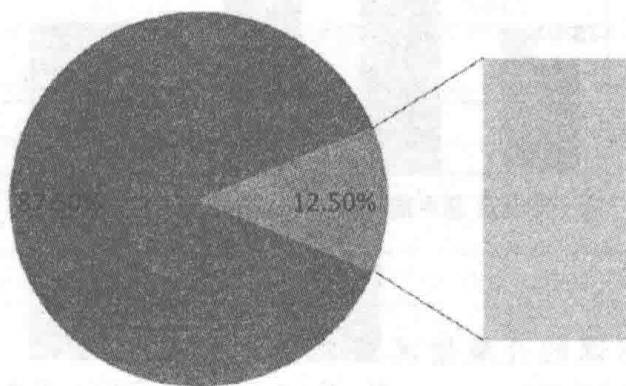


图 1-2

学校的篮球场馆与设施并不是越多越好,关键要看其能否满足篮球教学的需要,有时仅有的几块篮球场地也能满足篮球教学,而有时再多的篮球场地也会因为学生人数增加、质量问题等而无法满足教学需要。对此,我们调查了这 8 所高中的篮球教师

与部分学生,调查结果如图 1-3 所示。

认为学校篮球场地与设施基本能满足篮球教学活动的教师与学生分别占 53.10%和 44.60%。认为学校篮球场地与设施完全能满足篮球教学活动的教师与学生分别占 15.60%和 19.80%。认为学校篮球场地与设施不能满足和完全不能满足学校篮球教学的教师共占 31.30%,共有 35.60%的学生认为学校篮球场地与设施不能满足与完全不能满足学校篮球教学。

有学生还提到,学校的篮球场地本来就不是很多,有一些场地和篮圈损坏严重,又得不到及时的维修,一些学生会为了争夺好场地而吵架甚至斗殴,败坏了学校风气,影响了学生团结。这表明学校篮球场地无法充分满足学生的需求,学校应加强管理,注重对篮球教学活动的合理安排,为学生营造良好的运动环境。

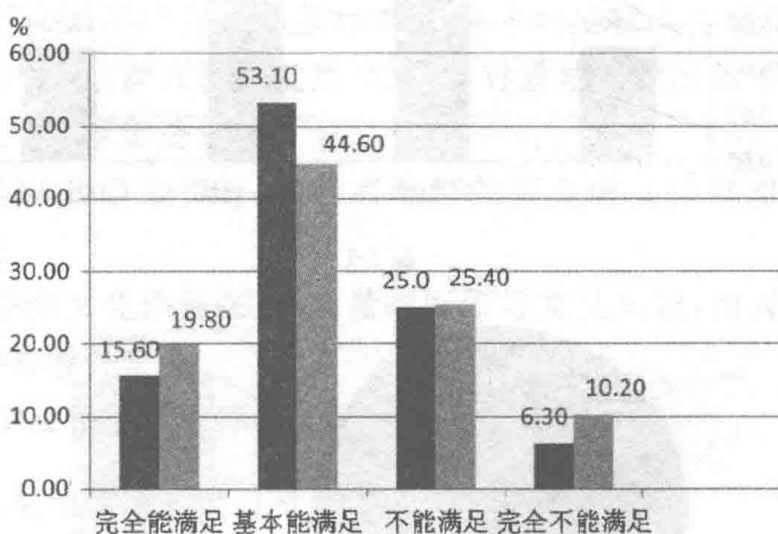


图 1-3

(三) 篮球课的开展情况

1. 篮球教学组织形式与教学人数情况

(1) 教学组织形式

在体育教学活动中,充分利用有效的教学空间和时间,使师生、生生之间进行信息交流、人际沟通,从而达到一定体育教学目标

的组织结构形态就是体育教学组织形式。^①传统体育教学以自然的行政班这种教学形式为主,集体教学,统一管理,但因为一些客观因素的影响,所以篮球教学效果总是达不到预期。教师应从实际情况出发,探索更好的组织形式,以充分发挥篮球教学活动的效能,将学生的学习兴趣充分调动起来,促进篮球教学的进一步发展。

自然的行政班、按性别分班、按兴趣分班是体育教学中常见的组织形式。调查的8所高中,约62.5%采用的是自然行政班的教学组织形式,该组织形式有助于教师组织集体教学,但因为学生个体差异明显,教师又无法因材施教,所以导致篮球教学效果不佳,这对学生学习篮球的积极性和良好体育锻炼习惯的养成造成了严重的影响。

采用按兴趣分班的教学组织形式的学校约占37.50%,这一教学组织形式有助于调动学生的学习积极性,营造良好的学习氛围,促进篮球教学计划的有序实施,对篮球教学内容和教学目标进行有针对性的安排。

如图1-4显示,调查的这8所高中没有采用按性别分班这一教学组织形式。

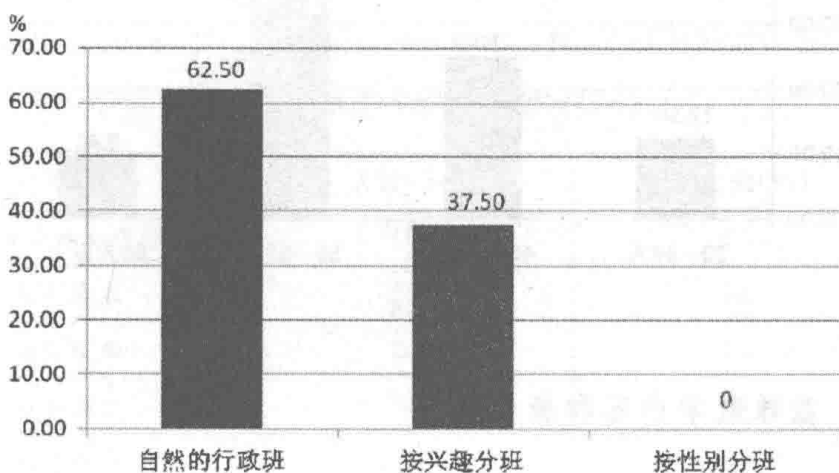


图 1-4

^① 李芝远. 贵州省遵义市区示范性高中篮球教学现状与问题研究[D]. 哈尔滨体育学院,2018.

(2) 教学人数

体育教学是培养学生“终身体育”观念的一个重要手段,也是落实“健康第一”教育思想和培养篮球后备人才的重要途径。篮球运动是技巧性项目,需要重复练习和不断巩固。在篮球教学中,场地设施对教学效果与质量有重要影响,除此之外,上课人数的影响也不容忽视。如图 1-5 所示,调查的这 8 所高中,约 53.1% 的学校篮球课上的学生人数为 50~59 人;25.00% 的学校篮球课上的学生人数为 40~49 人;约 12.50% 的学校篮球课上的学生人数为 30~39 人;9.40% 的学校篮球课上的学生人数在 60 人以上。我国高中学校中一个班级的人数大约 50 左右,调查的这些高中学校,篮球课的学生数基本符合标准,少数学校班级教学人数过少或过多,这与师资、场地设施等客观因素有关,这使篮球教学的效果和质量受到了一定的影响。

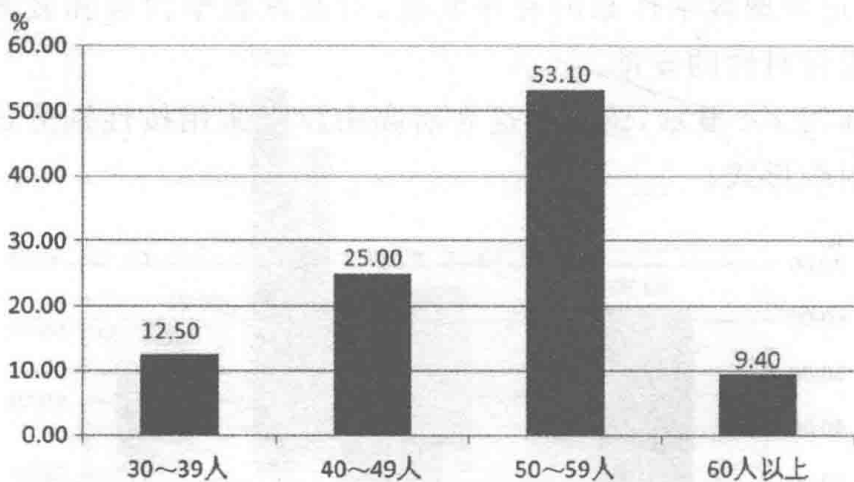


图 1-5

2. 篮球教学内容和教学时数

(1) 教学内容

参与篮球运动不但能够增强体质,强身健体,还能锻炼意志品质,正因为篮球运动具有多方面的功能与价值,广大学生才对这项运动十分喜爱。在体育教学中,依据教学目标选择教学内容,以学生的发展需要和教学条件为依据加工教学资源,在特定

的体育教学环境下给学生传授体育知识与技能,引导学生进行身体练习,使学生获得深刻的运动体验,这能够有效提高体育教学效果。篮球教学内容的选择与开发也是同样的道理。

在《体育教学内容的分类方法》一文中,毛振明针对体育教学活动中教学内容的错位现象,并通过对比国内外教学内容的不同分类方法,提出了我国应随着体育教学大环境的变化而改变体育教学内容的分类,主要以体育教学目标、不同年龄段学生的特点为依据对体育教学内容进行科学分类。体育教师应以学生的篮球技术水平、篮球教学目标为依据合理选择与安排篮球教学内容,教学对象(学生)、教学目标和教学内容三者之间密切相连,教学目标应科学合理,教学内容应丰富有效,从而推动教学对象的全面发展,促进篮球教学效果和质量的提升。

调查发现,大部分教师选择的篮球教学内容是篮球基本技术,这部分教师占 93.70%;选择篮球比赛作为篮球教学内容的篮球教师约占 84.40%,排在第二位;选择篮球组合技术作为篮球教学内容的篮球教师约占 75.00%,排在第三位;其他选择篮球场设施、篮球基本战术、篮球规则、篮球游戏等作为教学内容的教师分别占 37.50%、43.80%、31.30%、40.60%,比例相对较小(表 1-2)。

表 1-2 篮球教学内容的统计情况(n=32)

教学内容	人数(人)	比例(%)
篮球场地与设施	12	37.50
基本技术	30	93.70
组合技术	24	75.00
基本战术	14	43.80
篮球规则	10	31.30
篮球游戏	13	40.60
篮球比赛	27	84.40

表 1-2 中篮球教师对篮球教学内容的选择情况反映出以下几个问题。

第一,篮球教师在篮球教学内容选择中没有将学生的全面发展重视起来,在教学过程中应传授篮球相关知识,丰富学生的篮球知识。

第二,篮球教师对基本战术教学不够重视,篮球技术和战术相辅相成,二者缺一不可。

第三,在篮球教学过程中应让学生对篮球规则有深入的了解,从而更好地开展篮球技战术教学。

第四,将篮球游戏作为篮球教学内容,有助于使篮球运动的魅力得以充分发挥,使学生对篮球运动的乐趣有更好的体验与享受,有利于促进学生学习篮球运动的兴趣和积极性的提升,培养学生的终身体育锻炼意识与习惯。

(2) 教学时数

篮球教师在教学过程中投入的时间和力度一定程度上可以从教学时数中得到反映,如图 1-6 所示,调查的这几所高中,有 43.70% 的学校每学期的篮球教学时数超过 10 节;每学期教学时数为 5~10 节的学校约占 50%,教学时数在 5 节以下的学校约占 6.30%。在调查过程中发现,篮球教学时数多的学校普遍是领导重视篮球教学的学校,因此设置的篮球课时较多。但篮球课时的增多也使现有的篮球场地与器材无法满足教学的需要,这几所高中普遍存在篮球场地与器材欠缺的问题,这就制约了篮球教学活动的顺利开展。对此,有关部门应加大资金投入,加强篮球场地设施的建设、管理与维护,使篮球场地与设施的利用率得到提升,使篮球教学活动的顺利开展得到基本保障。

3. 教学考核情况

每学期在所有的篮球课都结束后,学校会组织对学生的考核,检验学生的学习情况,判断学生是否合格与达到相应的考核标准,这有助于对学生产生激励作用,使其在篮球教学活动中更加积极地学习。期末考核也是教师了解学生整体学习情况,发现教学中存在的问题,从而不断改进篮球教学方法和完善教学效果

的重要手段。

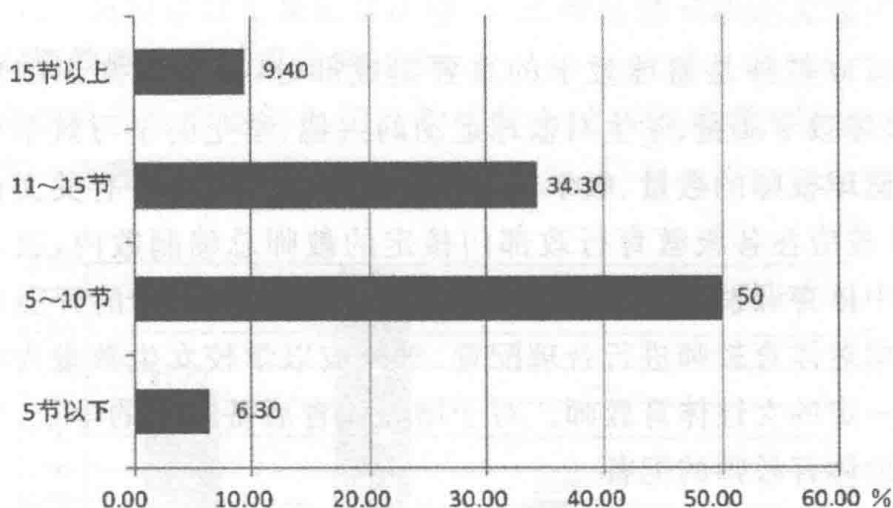


图 1-6

表 1-3 显示,81.30%的教师将篮球技能作为主要考核内容,93.60%的篮球教师将学生课堂表现作为主要考核内容,84.30%的篮球教师将学生的考勤情况作为主要考核内容。

表 1-3 篮球教学期末考核调查(n=32)

选项	人数	比例(%)
理论成绩	0	0
技能成绩	26	81.30
实战成绩	18	56.30
考勤	30	84.30
课堂表现	27	93.60
其他	6	18.80

大部分学校的篮球考核标准都比较抽象、模糊,针对考核不通过的学生,学校会安排补考或采取其他相关措施。总体上,高中的篮球考核标准与措施都不够系统与规范,这导致预期的考核目标难以顺利实现。因此,学校和教师应重视对篮球教学考核体系的完善。