



第一章

篮球教学概论

[内容提要] 本章主要是运用现代体育教学论的观点，重点讲授篮球教学的基本概念及其教学系统的结构和功能、篮球教学的原则、篮球技术和战术的教学方法和篮球的反馈与控制等内容。

篮球课程是普通高等学校体育教育专业必修的课程之一。

篮球教学的内容包括篮球基本理论、基本技术、基本战术、篮球教学和课外篮球活动的组织与管理等知识和能力的培养。学习和掌握有关篮球教学的基本理论、教学规律、教学原则，运用科学的教学手段和方法，对于提高教学水平、完成教学任务、提高教学质量、培养合格的体育教师有着重要的意义。

第一节 篮球教学的概念

篮球教学是实现体育教育目的的基本途径之一。它是在明确教育目的的情况下，教师的教与学生的学共同组成的一种教育活动；是学生在教师指导下，掌握篮球运动知识、运动技术和技能，增强体质、培养品德、促进身心全面发展的教育过程。篮球

教学是整个体育教学活动系统的一个组成部分。

一、篮球教学是实现教育目的的基本途径之一

我国教育的目的在于培养德、智、体全面发展的、具有独立个性的社会主义现代化的建设者。教学活动是一种有确定的方向性和目的性的活动，通过教学，使学生在教师的有计划、有步骤的积极引导下，主动地掌握系统的科学文化知识、技术和技能，发展体力和智力，培养高尚的品德，陶冶情操，形成全面发展的个性，使之成为四化建设的有用人才。

在篮球教学中，必须把德育放在工作的首位，以育人为中心，加强对学生的思想品德教育。教师要为人师表，用高度的事业心和责任感去关心、爱护学生，充分利用篮球教学的集体性和多向性的特点，在师生的交往中建立融洽的师生关系，创造良好的育人环境，把思想政治教育、品德教育、专业思想教育贯穿于教学过程之中。

篮球教学应强调学生身心的全面发展和能力的培养，教学过程既是认识过程，也是促进学生身心发展的过程。教学中要注意启发性教学，善于启发诱导学生进行积极思维，从学生的生理和心理的实际出发，注意生理机能和心理活动变化的规律、运动知识的学习和动作技能形成的规律。运用教学中反馈与控制的原理，着眼于发展学生的个性，把知、情、意融为一体的教育性教学和看、听、学、练、想、做相结合的智力开发的启发性教学，贯穿于篮球教学过程之中，注意创设教学情境和安排创造性的作业，培养他们创造才能，实现篮球教学的根本任务。

二、篮球教学是教与学共同组成的教育活动

教学是由教与学两个方面组成的，离开了教师的教和学生的学，就不存在教学活动。学既包括学生在教师的直接教授下的学习，也包括学生为配合教师上课而进行的预习、复习与独立作业等自学的活动。在篮球教学中，必须充分调动教与学的两个积极性，发挥教师的主导作用和学生主体的学习积极性。

发挥教师的主导作用是学生简捷有效地学习知识、技能、发展身心的必要条件。教学的质量主要是通过教师的教学效果决定的。在篮球教学中，衡量教师主导作用发挥的主要标志是从学生的主动性和学习的效果上体现的，因而，要提倡尊师爱生，教学相长；充分发挥教师的主导作用。学生是教学的对象，即学习的客体。与此同时，他们又是学习的主体，应当具有主观能动性。发挥学生的主体作用，就是要把教师的主导作用（对学生来说是外因），通过调动学生的主动性、积极性（即内因），才能起作用。学生的学习主动性、积极性发挥得怎样，直接影响并最终决定他个人的学习效果和身心发展水平，因此，要求学生要发挥主观能动性，自动地学、主动地学习和锻炼。

在篮球教学系统中的教师要素、学生要素是相互依存、互相制约的。那种在教学中以教师为主宰或片面强调学生的主体地位，把教师的主导作用与学生的主体作用对立起来，都将导致削弱或破坏只有师生双方积极合作才能具有教学整体功能的作用，它将不利于正确处理师生关系和教学质量的提高。

三、篮球教学是体育教学活动系统的一个组成部分

所谓系统就是相互作用着的若干要素的复合体，体育教学是一个具有多层次结构的系统。篮球教学是体育教学系统的组成部分，它从属于体育教学系统，同时也从属于学校体育、学校教育等高一级的系统。体育是全面发展教育的重要组成部分，而学校体育又是我国体育发展的战略重点。我国体育的全民健身战略和奥运战略，都离不开学校体育，而学校体育的主要环节则是体育教学。作为体育教学组成部分之一的篮球教学，与培养德、智、体、美全面发展的现代化建设人才和实现我国体育的战略目标是互相联系着的，它既要为提高全民族的身体素质奠定基础，又要为培养体育后备人才服务，因而，从系统的整体统一的观点出发，认识和明确篮球教学在学校体育中所处的地位及其与各个系统上下左右的关系和联系，对于理解篮球教学目标的属性和功能作用，具有理论和实际意义。

按照系统论的观点，不同等级的系统有着自己的构成要素、结构和功能。体育教育专业的篮球教学作为体育专业教学系统的组成部分，它自身也成为是一个系统。根据篮球教学在体育教育专业教学系统所处的层次，也有它的系统结构和功能作用（图 1-1）。

在系统中整体的功能大于各组成部分之和，是任何一个系统最基本的特征，这是系统论的整体性原则。在篮球教学系统中，通过各种方式和途径，使各子系统之间相互沟通，实现整体功能联系，这样，它所表现出来的总功能必然大于系统的各个局部功能简单相加的总和。因而，在篮球教学中，既要注意实践课的教学，还要注意理论课的教学；既要重视课内教学，还要重视课外

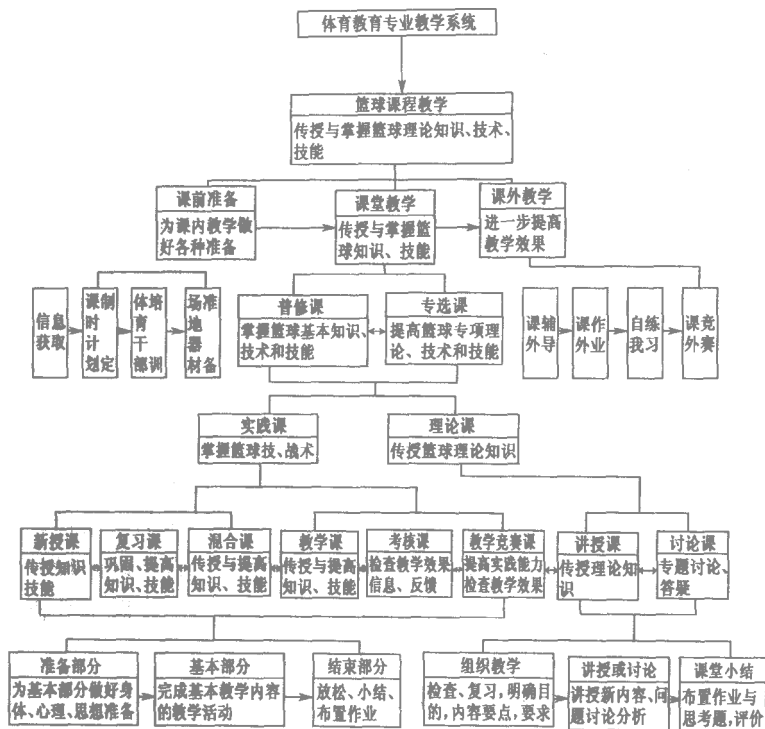


图 1-1 体育教育专业篮球教学系统结构与功能

教学和课前准备与课后小结。要注意各种教学内容、程序、教法手段、运动负荷安排之间的纵向和横向的联系，将篮球教学与其他专业课程的教学以及体育教育专业总系统的其他层次系统联系起来，运用多学科的理论知识和方法于篮球教学之中，使学生更好地掌握篮球的基本理论、基本技术和技能，将知识和技能转化为能力，以适应未来教学和工作的需要，实现体育教育专业的培养目标。

第二节 篮球教学的原则

教学原则是有效地进行教学必须遵循的基本要求和准则。教学原则反映客观的教学规律，是从人们的教学实践中总结出来的。它既指导教师的教，也指导学生的学，应贯彻于教学过程的各个方面和始终。

一、自觉性、积极性原则

在篮球教学中贯彻自觉性、积极性原则，是由教学过程中教学的双边活动决定的。在教学中注意调动学生学习的主动性，引导他们独立思考，积极探索，生动活泼地学习，自觉地掌握科学知识和篮球的技、战术方法，提高他们在篮球活动实践中分析问题和解决问题的能力。

学习目的与学习动机是紧密联系的，如果学生的锻炼目的不明确，就不会自觉积极地学习、锻炼。因此，要解决学生的内在动力问题，为什么而学，为什么而练，这是调动学习主动性的关键。

积极的思维，生动活泼地学习是启发性教学的关键。在篮球教学中，是充分利用提问、启发、对比、联想、回忆等方法，启发诱导学生的积极思维。篮球运动要求具有更高的动作操作思维，战术思维和快速反应判断能力。培养思维力是发展智力的核心，也是篮球教学中发展学生运动能力的重要方面。如在投篮教学中，出手动作和“投”，与推铅球的“推”有什么不同，为什么投篮时肘关节不能外张，手腕为什么要下压？投篮时为什么会出现一些

错误的动作？可以从具体到抽象，进而在理论上进行论证和概括，使学生明确技术动作概念。在结合技术的教学中，如投与突、投与传，以及停、接、运、投、传等动作中，都可以启发学生的想像、思考，掌握对抗规律，从而提高运用及应变的能力。

兴趣是学习动机的重要心理成分，是一种指向性的心理倾向。教学内容和组织方法的丰富多彩，对于激发学生的求知欲和积极性，引导学生将对篮球运动的兴趣发展成为“情趣”，使他们喜爱篮球运动，在教学与参加篮球活动中更加专注，强化他们的学习动机，提高他们学习的主动性。

在篮球教学中，要建立民主平等的师生关系，创造民主和谐的教学气氛，使班级或队成为一个具有心理相容和凝聚力的集体。要坚持正面教育、表扬为主的原则，要严得合理，严得可行，不搞一言堂；对于差生，要从爱护出发，多加鼓励和帮助，最大程度地提高学生学习的积极性。

二、循序渐进与适量性原则

循序渐进的原则，是指教学要按照学科的逻辑系统和学生认识发展的顺序进行，使学生系统地掌握基本知识、基本技术和基本技能，形成严密的逻辑思维体系。适量性原则是指在教学中要注意教学内容、方法、进度的渐进性和练习适宜的运动负荷（包括生理负荷、心理负荷）。对于教学内容、方法和负荷要安排合理，要符合学生的身心发展水平。运动负荷的适量性原则，从宏观上看，也有一个有序性问题，即由小到大、大中小结合，它与循序渐进的原则存在着一致性。篮球教学中贯彻循序渐进和适量原则应注意：（1）安排教学内容要有系统性。要根据教学大纲、教材内容的系统进行教学，安排好教学进度和课时计划。要注意

从易到难，由简到繁，从小到大，从无对抗到有对抗，循序渐进。例如：在安排基本技术教学时，先安排运球是为了更快地熟悉球性，提高控制球、支配球的能力，运球从原地运球开始，逐步过渡到行进间运球和变向变速运球。在学习防守技术时，先学习个人防守，再学习协防；如果尚未学习个人防守，就开始学习快攻结束中的一守二或二守三攻，那就不符合循序渐进的原则了。（2）根据动作技能形成的规律安排教学，注意动作技能形成的生理、心理机制。从认知定向阶段、巩固提高阶段到熟练程度阶段，都要按照技能形成的阶段性特点及其规律来组织教学。从不同动作的视觉表象与相应的动觉表象相结合到主要依靠动觉表象控制和调整动作的过程，是动作技能形成的不断深化和完善的过程。因此，要注意教学的环节和层次，注意学生的认知特点，并通过示范、讲解和练习，体会和掌握动作要领，形成正确的动作技能。还要注意促进动作技能的迁移，防止动作技能的干扰，使动作技能进一步巩固提高。（3）要根据教学任务、学生特点、教材性质及其相关因素，合理安排运动负荷，使负荷的安排既有宏观控制的有序性，又有个别调整的针对性；既符合学生的个体特点，也符合全体学生的特点。

三、少而精与实效性原则

贯彻少而精与实效性原则要抓主要矛盾，解决重点与难点的教学，组织教法尽量简单易行，提高教学的艺术性，讲求实效，达到既掌握知识技能，又增强体质、提高能力的效果。因此，在篮球教学中，要注意：（1）抓好基本功及主要技术的教学，突出教材内容重点。篮球技术的手法、步法及其基本技术是篮球运动的基础。要求掌握娴熟，并在此基础上提高运用技术动作的能

力。(2) 以练为主, 精讲多练。讲解要简明扼要, 让学生多练习, 达到掌握技能, 增强体质目的。(3) 设置教学目标, 明确教学重点, 讲求教学效果。每次课、每个单元、每个学期, 都要有明确的教学要求, 有具体的教学目标。教学过程中要重视技术关键, 解决教学难点, 对教学要不断进行检查与评价, 改进教学方法, 提高教学效果。

四、多样性与综合性原则

多样性与综合性的教学原则是由于篮球运动的特点及其规律所决定的。篮球运动本身的特点, 如项目的集体性、技能的综合性、战术的应变性和比赛的对抗性, 以及教材内容思想性强, 又具有竞争性、游戏性的趣味特点。因此, 在教学和训练中, 都应贯彻多样性和综合性的原则, 并注意: (1) 教学方法和组织形式的多样化, 如在传球的教学中, 根据教材内容的特点和学生的实际及教学条件, 原地传球、移动传球、行进间传球、配合传球等都可采用不同的教学方法和组织形式, 既可增添教学的活力, 提高学生学习的兴趣, 又有利于学生掌握更多的锻炼和方法, 有利于促进学生的身心健康。(2) 单个技术动作、组合技术和综合技术练习的结合运用。篮球教学中切忌单打一, 如没有运球和传球, 就很难有投篮的机会; 如没有急停、转身等脚步动作, 就不可能有灵活的攻防动作。篮球的衔接技术及其组合, 体现了篮球综合性的特点。单个技术的练习主要是动作的规范化, 而组合技术和综合技术练习则是提高运用能力的基础。因此, 在篮球教学中, 要在掌握单个技术动作的基础上, 突出综合技能的培养。(3) 在篮球教学中, 技术、战术和意识培养要相结合, 身体锻炼和作风培养要相结合。篮球运动作为一个运动项目, 既是体力活

动，也是智力活动，其激烈对抗和竞争特点，都要求全面地提高竞技水平和生理、心理等的适应能力，对于青少年学生的教学与训练，奠定全面发展的基础尤为重要。（4）积极创造条件，运用多种现代的教学手段，如电影、录像、摄像、微机分析等多种信息通道，让学生更直观、形象地领会和掌握动作方法，明确概念和提高技、战术的运用能力。

第三节 篮球教学的方法

教学方法是完成教学任务而采用的方法，包括教师教的方法和学生学的方法，是教师引导学生掌握知识技能、获得身心发展而共同活动的方法。教学方法是随着社会的发展、教学实践和理论的发展而发展的。篮球教学方法是根据体育教学的一般方法，结合篮球运动的特点，实现方式、途径和手段。随着科学技术的发展，现代的体育教学方法的发展已形成内容十分丰富的体系。现从技能动作的传授和身体锻炼的角度出发，根据篮球的特点，着重阐明篮球技、战术的教学方法。

一、篮球技术的教学方法

篮球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动作。根据篮球教学原则，技术教学通常按照三个步骤有序地进行。

（一）建立正确的技术动作概念

1. 讲解。讲解要简要、生动、形象化。讲解时要确定讲解

的内容、范围、要点。讲解动作方法要使学生易懂、易记、易理解，要有完整概念的概述，又要重点突出，不要“背书”。讲解的顺序可先讲动作名称、作用、技术结构、要领与关键及其要求。讲解要有启发性，可运用比喻、想像等语言法，并注意结合技术原理，深入浅出地进行分析。

2. 示范。示范要正确，动作规范，使学生建立正确的技术动作表象。一般可先做一次完整的示范，再根据技术动作的结构和要求，做重点示范，让学生的注意力在动作的最主要环节上。为了让学生看清示范动作，要根据学生的人数和队形以及球场的设施方向，确定示范的位置及方向，注意示范面，篮球的示范一般采用侧面示范较多。为了达到示范的最佳效果，可充分利用各种直观教具和手段，如图片、幻灯、电影、录像等演示技术动作，有利于形成正确的技术动作和完整的技术概念。

3. 试做。在示范与讲解的基础上，可以让学生尝试体会动作。开始试做时，可以徒手做，也可以用球做，将视觉、听觉、本体感觉联合起来，以便获得所学技术动作的运动感觉，这是形成清晰运动动作的基础。

讲解、示范和试做的过程，是动作技能形成和认知定向阶段，起主要作用的是视觉、听觉等外导系统，尤其是视、知觉使学生形成清晰、正确的视觉，并以此控制和调节动作的预备性练习，肌肉运动感觉虽然也起一定作用，但这时学生的动觉感受性较差，对动作的控制和调节作用较弱，因此，教师应多做正确的示范动作，可先讲解后示范，也可先示范后讲解，边做边讲解示范，把讲解、示范和试做结合起来，使学生能更好地体会动作要领，有利于视觉、听觉和动觉的结合，加速形成正确的完整的技术动作概念。

（二）形成正确的技术动力定型

1. 在简单条件下学习技术动作，可降低练习难度。采取重复教学法，根据动作的复杂性和难度，分解与完整练习相结合，在无人防守的情况下或在缓慢的移动中进行练习。在练习中，可从易到难，从简到繁，从近到远，如单手肩上投篮练习，练习投篮的基本姿势和出手手法；先练习原地近距离的投篮，掌握手法和用力要领，多次重复，再按适当的距离组织练习；行进间投篮时按技术环节采取近距离的辅助性的接固定球和运一次球上篮的方法，重点掌握步法与投篮动作的结合，并逐步变换条件和练习方法，注意纠正易犯错误，有利于学生掌握技术动作和建立正确的动力定型。

2. 掌握组合技术，巩固技术动作。在学生掌握两个或两个以上技术的基础上，要注意技术的衔接，进行组合技术的练习，以进一步巩固已形成的技术动作的动力定型，为技术的运用奠定基础。

篮球技术是综合性技术，前一个动作的结合是后一个动作的准备，要求衔接连贯合理省力，动作要有节奏，如接与传，停与投，投与突等的衔接与组合动作，都要讲求协调与实效。在练习过程中，可由原地或在慢速度行进中进行练习，再逐步加快移动速度的技术动作速度进行练习，并增加动作组合的数量和变化，以便进一步巩固动作，使动作熟练化。

3. 运用组合技术，提高应变能力。在学生较好地掌握单个技术和组合技术衔接的基础上，可结合假动作的教学，如持球瞄篮、虚晃、跨步等假动作，投与突相结合，变投为突或变突为投等，使假动作逼真、灵活和实用，不断提高运用技术的应变能力。

（三）提高技术质量和运用能力

1. 在规定的攻守条件下进行练习。练习时，对攻守双方都要提出一定的要求。如练习持球突破时，要求防守保持一定的姿势，采取平步或斜步的站立方法，但不做撤步或滑步动作；要求进攻根据防守的位置及动作，决定从哪一侧切入，越过防守；或是根据防守的位置、距离和重心的移动采用投篮或突破的动作。通过练习，掌握运用时机和提高动作质量。

2. 在消极攻守对抗条件下进行练习。练习时，对攻守双方都应提出一定的要求，在重点练习进攻技术时，要求防守可消极些；在重点练习防守时，要求进攻的速度放慢些。在消极攻守对抗条件下练习，让学生选择运用时机，体会与掌握攻防的动作，提高运用技术的能力。

3. 在积极对抗的条件下练习。为进一步运用和提高技术，可结合战术的基础配合组织练习，对技术细节和技术的运用要提出要求，纠正错误动作，使学生明确技术是战术的基础，从而进一步运用和提高技术。练习时，可采用“二攻二守”“三攻三守”“四攻四守”和全队攻守对抗比赛，也可在比赛规则方面增加附加条件，或提出某些限制。例如，鼓励中远距离投篮，投篮命中可得四分；不准运球，只准传球，运球算失误；控制防守犯规，可规定犯规必罚或失分等。

在篮球技术教学步骤中，一般地说，对初学者宜多采用前面两个步骤，当通过一定阶段的练习后，技术动作掌握比较牢固，就可增加难度和强度，通过积极对抗，进一步提高技术的运用能力。在篮球技术教学中，还要攻守兼顾，注意运用弱手弱脚完成技术动作，这既有利于全面掌握技术，也有利于技术动作的积极迁移。

二、篮球战术的教学方法

篮球战术的教学任务，是使学生掌握战术方法并学会在竞赛中运用。篮球战术内容丰富，方法比较复杂。

（一）建立战术概念，掌握战术方法

1. 建立完整的战术概念。要了解战术体系、基本特点、战术运用目的以及攻守战术之间的矛盾关系。教师首先要对全队进攻或防守战术的落位队形、移动的基本路线、主要配合方法、顺序、时间、队员的职责和同伴的协同行动以及变化规律进行讲解和演示，使学生对所学战术的组织形式和方法有了一个基本的了解和认识，建立完整的战术概念。在讲解和演示时，可配合使用小黑板、图示、沙盘、录像、VCD 等进行直观教学，然后再进行试做练习。试做时，可让学生在假设攻守的情况下，实际体会战术阵形、位置分工、移动路线和配合方法，启发学生的思维，注意培养战术意识。

2. 掌握局部战术配合方法。根据教材内容和教学要求，进行讲解分析，重点练习战术中的主要配合，并注意之间的衔接和变化。练习时，可在假设攻守的条件下，掌握基础配合方法，使用立柱或其他标志物，假设对手的位置，按配合方法有序地进行练习。然后，可在消极攻守的条件下进行练习，学会掌握配合时机，同伴的协同活动和变化。可采用二攻二守，三攻三守的半场或小半场、左右侧或外线的练习方法，掌握局部的配合方法，进而在积极攻守对抗的条件下进行练习，提高运用配合的能力。

3. 掌握全队战术方法。全队战术方法的练习是在掌握局部战术配合的基础上进行的，可按照全队战术的队形布阵，以局部

战术配合为基础，从消极对抗到积极对抗进行练习，熟悉全队战术的配合方法，明确局部与整体关系，逐步提高全队配合的质量。

（二）提高攻守转换和战术综合运用能力

篮球战术的教学中，在掌握两个以上全队攻守战术方法的基础上，应结合攻守转换进行各种战术组合练习，掌握攻守节奏，提高攻守转换和战术综合运用能力。

在练习中，当进攻结束时，无论对方抢到篮板球或掷界外球，应立即封堵与退守，落位与调整防守阵势，迅速转入全场与半场防守。当防守结束时，获球后应立即反击，首先组织快攻，如快攻受阻，即落位组织阵地进攻，进行选位攻击。组织这些练习时，可以先从二攻二守、三攻三守、四攻四守等战术组合练习开始，再进行全队攻防转换的练习。在练习中，教师可按照竞赛规则或采取某种信号刺激，培养学生攻防转换的意识和提高攻守转换的速度。

根据学生掌握战术方法和攻守转换的能力，可逐步要求学生有策略地运用战术，创造攻击的机会，如在一个防守回合中，在前场可采用紧逼盯人，后场改为区域联防或半场盯人防守；在半场防守时，根据对方进攻队形，区域联防可变为对位联防或人盯人防守。攻守双方可根据对方的战术变化相应改变战术打法，提高战术综合运用能力。

一般来说，在普修课的篮球教学中，应着重进行第一个步骤的练习，并结合教学竞赛。学习第二个步骤的练习方法，重点使学生明确战术概念、掌握战术基础配合和主要的战术方法，具有初步的动作能力。

（三）提高战术运用和应变能力

篮球战术教学中，应课内外结合，通过教学竞赛或课外篮球竞赛，让学生在竞赛实践中进一步掌握战术方法，根据竞赛对象情况，选择动作和战术方法。教师应进行具体指导，提出要求，并布置作业，让学生拟订战术方案，并注意赛后的总结，分析成功或失败的原因。在拟订方案过程中，要理论联系实际，学用结合，培养战术意识，提高战术的综合运用和应变能力。

技术是战术的基础，在战术方法教学中，要注意战术教学与技术教学相结合，在战术各个环节中，对技术要有具体的要求。在战术教学中，还要注意处理好进攻与防守的关系，攻防结合，防止重攻轻防的倾向。不论技术教学或战术教学，都要注意篮球意识的培养，提高学生的应变判断能力，并注意集体协作和积极竞争、顽强拼搏等教育。

第四节 篮球教学的反馈与控制

反馈是控制论的核心问题。体育教学的系统控制与任何控制系统一样，都是由控制器、执行机构、控制对象和反馈装置四个子系统构成的。这些子系统又是通过前向控制通路和反馈控制通路，使他们组成一个完整的功能系统。篮球教学中的反馈与控制，就是运用现代体育控制论有关反馈控制的原理和方法，使篮球教学过程达到最佳化的控制，以便提高教学质量和达到整体教学目标的要求。

一、反馈在篮球教学中的意义

反馈是技术过程、生物生理过程、心理过程和社会过程的普遍现象，因而利用控制条件，观察反馈现象，进行反馈控制，是改进和提高教学的有效方法。篮球教学中学生接受教师输入的信息，同时，又通过口述（如回答问题）和其他各种外在表现形式（如做动作、测验、比赛、机能和素质测定、运用知识技能的状况等），将自己学习的各种现实状况的信息反馈给教师，教师根据学生的反馈信息，对照监测模型进行对照和分析后及时地修改教学计划和教学方法，并将这一新的反馈输入信息又重新输入到控制系统中去形成新的前向控制，这一过程就是反馈。因而，所谓“反馈”，就是根据被控对象状态的变化所提供的信息，使被控对象的现实状况产生适应观情况变化的控制过程，是把系统中输出的一部分信息返回到输入部分中去的过程。通俗地说，也就是使教学不断向定向发展而对教学过程进行“调整”“纠偏”的过程。体育教学控制过程示意如图 1-2。

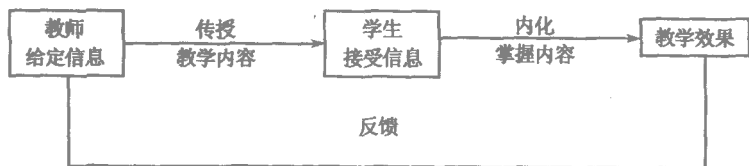


图 1-2 体育教学控制过程示意图

反馈是调控教学活动的基本方法，是教与学双边的统一活动。反馈具有三种基本机能，即提供信息、强化正确动作和激发动机的机能。反馈的意义不仅具有提供信息的价值，而且具有激发学生的学习动机，提高学生练习的积极性。反馈也是运动知识