

# 中职体育篮球训练的有效策略

吕纪辰

昌都市职业技术学校（第二职校）

**摘要：**在中职体育教育中，篮球作为教学的重要一部分，对于学生身体素质各方面的发展起到至关重要的作用。教师要能够结合时代教育要求和学生的教学需求，更新教育理念，创新教学方法，提高教学效果，为学生未来的发展奠定良好的基础。下面就以中职体育篮球训练的有效策略为中心进行探讨，分析当下篮球训练中存在的问题，提出有效的应对策略。

**关键词：**中职体育；篮球训练；有效策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.11.032

## 引言

新时代教育中，学生对教学的需求越来越多元化，传统的教学模式已经不能够满足当下的教学。特别是对于中职体育篮球训练，需要对其进行教学改革，在教学当中培养学生的创新精神和实践能力，提高学生的综合素质。但是从目前的教学现状来看，篮球训练整个过程中还存在着较多的问题，影响了整体的教学效果。对此为了使得学生能够更好地通过课程训练掌握篮球技术，提高自身运动综合素质，教师要能够去结合教学实际情况做好篮球课程训练模式的优化，为教学实践提供更加科学的理论参考。

### 一、中职篮球训练教学中存在的问题

#### （一）训练方法单一，缺乏针对性

在目前的中职篮球训练教学中，很多教师依然采用传统的教学方式的教学，让学生进行重复的跑步、传球、投篮等基本技能训练，但是这些训练方法往往缺乏针对性和创新性。这种单一的教学方式很容易使得学生对篮球这项体育运动失去兴趣，篮球本身是一项竞技性较强的运动，只有通过不断地挑战和新鲜感才能够激发学生的学习兴趣。传统的教学方式中单纯地让学生进行反复训练，不能够使其感受到篮球这项运动的魅力，无法激发他们的学习热情。并且这样的训练方法缺乏针对性，每个学生的运动天赋和篮球基础都是不同的，那么在进行训练的时候每个学生的教学需求也会有所不同，教师要能够根据他们的优势和个体差异进行有针对性的训练，目前这种单一的训练方式忽略了这一点，采用一刀切的训练方式，导致部分学生的潜力得不到有效地激发。由此可以看出，采用传统的训练方式会限制学生篮球技能的全面发展，导致学生在比赛中无法充分发挥自己的实力。教师要能够充分认识到这一点，通过多样化的训练方法激发学生的学习兴趣，发挥他们的潜力，全

面提升他们的篮球技能和比赛能力。

#### （二）学生参与度不高，学习兴趣不足

就目前的中职篮球教育现状来看，学生参与度普遍不高，学生兴趣不足，面对这种情况，教师后续实施的教学手段意义不大，整体学生篮球水平得不到有效提升。产生这种问题的原因主要是因为学生可能对篮球运动缺乏足够的了解和认识，篮球作为一项竞技性运动，需要学生具备较强的团队合作能力、战术能力等，但是中职部分学生由于先前对篮球接触较少或者没有接触过篮球这一运动，未能充分感受到篮球的魅力，从而对篮球训练产生抵触情绪。产生这一问题的原因可能还在于教师在篮球训练教学中，一味地强调篮球的技能训练，让学生机械地重复一些动作，没有将篮球的特点和可玩性展现出来，最终导致学生对篮球训练产生厌倦心理。部分中职学校篮球比赛也比较少，篮球设施不完善，也会影响到部分学生的学习兴趣。对此教师在进行篮球训练时要采取提高学生的学习兴趣，从而提升篮球教学的效果和质量。

#### （三）师资队伍水平参差不齐，专业素养有待提高

教师作为教学的主导者，作为学生的引导者，在一定程度上直接决定了整体的教学质量。因此教师本身的篮球能力以及教学技能对于整体的训练质量起到十分重要的影响，但是目前中职体育师资队伍水平参差不齐，整体专业素养有待提高。一些教师对理论知识掌握得比较全面，但是缺乏实践能力。而一些教师实践能力比较强，但是缺乏理论指导。这些教师在进行篮球训练教学的时候可能会导致各种问题的产生，从而影响到整体的教学质量。所以中职院校要能够从招聘老师到对教师的培训做一个完整的闭环，不断提高院校的师资队伍水平，促进学生在篮球运动技能和素养方面得到全面发展。

#### （四）训练与比赛之间存在脱节，实战能力不足

对于篮球这项运动来讲，是比较注重其竞技性、团队合作和战术的，在进行篮球训练的过程中，通过篮球比赛更能够反映出学生的真实水平，及时发现学生在篮球方面存在的不足之处。当下中职体育篮球教学中存在着训练与比赛之间脱节的问题，大多数学生在篮球训练课上都是进行单纯的动作训练，很少去进行篮球比赛，忽视了模拟比赛情境的训练。这导致学生在面对实际比赛时，往往无法将所学技能和战术灵活运用。并且一些篮球技巧是必须通过比赛来进行不断地尝试和巩固的，只有这样学生才能够全面提高自身的篮球运动综合能力。实际教学中比赛环节往往较为有限，使得学生很难在实际比赛中锻炼和提升自己的篮球技能，从而使得学生自身的潜能迟迟得不到有效体现。

## 二、中职体育篮球训练的有效策略

### （一）优化课程设置，注重培养学生兴趣

优化课程设置，培养学生兴趣是开展中职篮球训练的首要前提，学生只有愿意积极主动地参与到课堂教学中，教师实施的教学策略才有意义，学生自身才能够得到有效发展。对此教师要能够通过丰富多样的教学内容和形式，激发学生对篮球运动的热爱，从而提高篮球训练的效果。教师要能够去结合学生的实际年龄特点和教学需求进行课程设置优化，合理科学地安排篮球训练课程。在课程内容方面，除了一些基本技能的训练之外，教师还要去教授学生篮球战术、规则等等，让学生对篮球这项运动有一个更加全面地了解。同时也要注重引入现代篮球训练理念和方法，让学生接触到篮球运动的最新发现。通过这样的篮球教学内容以及结合现代的篮球训练理念和方法，可以进一步提高整体的教学效果，帮助学生掌握篮球运动技巧。实际教学中教师可以定期组织学生观看精彩比赛视频，组织学生参加篮球比赛，邀请职业球员讲座等形式，增加课堂的趣味性和互动性，让学生感受到篮球这项运动的魅力，使其在轻松愉快的氛围中学习篮球。

在课程设置上，教师还要能够认识到学生之间的个体差异，根据学生的兴趣和特长，设置不同难度的训练课程，这样学生可以在自己能力的范围内进行篮球训练，可以很快找到自己的定位和发展方向，也能够充分发挥学生个人的潜力。例如对于一些基础比较差的学生，教师要去培养他们基本技能的训练，可以偶尔穿插一些篮球趣味的玩法，激发这部分学生的篮球兴趣，使其感受到篮球这项运动的魅力。对于一些具有一定基础

的学生，教师在对其基本技能训练的同时，还要教授其篮球战术和规则，提高训练强度和技巧要求，也可以偶尔去组织篮球比赛，激发他们的潜能。在这一整套课程设置上，教师都要去将理论与实践结合起来，让学生在学习理论的时候进行实践，在进行实践的时候深化理论知识，并且通过丰富的课程内容和设置，注重学生之间的个体差异，可以有效提高中职体育篮球训练的效果，培养出更多热爱篮球、具备一定技能水平的篮球爱好者。

### （二）丰富训练方法，提高针对性

不同的训练方法带来的教学效果是不同的，教师要能够去打破传统教学的限制，更新教学理念，创新训练方法，提高篮球训练的针对性，提高篮球训练的效果。以往教师多以学生的技能训练为主，在教学当中很少去让学生进行自主地探索和思考，感受篮球这项运动。对此教师要摒弃这种教育理念，要去采用多种训练手段相结合的方式，比如除了技能训练之外，教师可以给予学生一部分事件进行自主练习和小组讨论，让学生自己发现自身所存在的问题，同时也能够使其感受篮球，激发其学习兴趣，培养他们的自主学习能力和团队合作精神。对于教师来讲，要能够充分发挥引导作用，防止一些学生偷懒，在学生进行自主练习和讨论的过程中要能够进行监督和指导，对于一些在动作和技能上有问题的学生及时作出指导，对于偷懒的学生也要进行引导。整个过程中为了提高篮球训练的针对性，需要教师对学生形成深刻地了解，结合不同学生的技术特点和身体条件制定个性化的训练计划。这一点是十分重要的，只有让学生在自身能力范围内进行学习，才能够不断树立其自信心，更加愿意参加到下次的训练当中。

在训练方法上，教师也可以去引入先进的篮球训练理念和方法，提高训练的针对性和效果。当下比较热门的训练方法有功能性训练、核心稳定性训练等，功能性训练就是强调整条动力链上各环节力量全面发展，并使其能协调、流畅地完成衔接、传递和整合地过程。核心稳定性训练就是通过调节神经-肌肉控制系统来加强机体局部和整体的稳定性、协调性。这样的训练针对性更强，可以更好地帮助学生掌握篮球训练技巧，提高学生的篮球运动综合素质。这些多元化的篮球训练方法，教师都可以将其运用到实际教学中，不断提高学生身体素质和运动能力，降低运动损伤的风险。

### （三）提升师资水平，加强篮球训练理论研究

提升师资水平是解决篮球训练教学中问题的关键所

在，所以中职院校要能够不断加强对师资队伍的建设，提高师资水平。可以通过去加强师资培训来进行师资队伍的建设，可以组织篮球教练员参加国家级、省级、市级等专业的培训，学习先进的篮球训练理念和方法，提高教练员的专业素养和教学水平。通过这些培训可以增强现有体育教师的专业素养和教学技能。同时中职院校又可以去引入一些优秀的教练员，篮球是一项强调理论与实践结合的运动，所以要去引进具有丰富经验和专业知识的优秀教练员，提升球队训练质量和水平，这样也能够提升师资水平，学校也要提供给教练员学习和交流的机会。为了提高体育篮球训练教学的质量，中职院校还可以去组建一支专业背景丰富、年龄结构合理的师资队伍，实现资源共享、互补优势，提高整体教学实力，还可以通过与其他学校篮球教练员的交流与合作，分享训练经验和教学方法，不断提高自身教练员的教学水平。通过这些措施，可以有效提升师资水平，为篮球训练教学的开展提供保障。

加强篮球的理论研究也是十分重要的，让教师和学生学习先进的篮球理论，将其应用到篮球实践中，可以体现出自身的优势。对此中职院校可以去结合学生特点，研究和建立一套系统、完整的篮球训练理论体系，为训练实践提供理论支持。还要针对中职阶段的学生的身体素质、技能水平、心理特点等方面，研究和运用合适的训练方法，提高训练效果。也可以借助实践教学来加强篮球的理论研究，加强对篮球训练过程的监控与评价，及时发现和解决问题，确保训练目标的实现。根据这些篮球训练经验，不断总结经验，积极探索新的训练理念和方法，提高篮球训练的针对性和时效性。理论研究通常是实践的铺垫，它能够使得篮球训练更加专业、系统，有助于提高学生的篮球技能和竞技水平。

#### （四）加强竞赛体系建设，提高学生实战能力

篮球本是一项具有竞技气息的运动，在篮球训练中要能够将这种竞技特点展现出来，以此来不断提高学生的篮球运动综合素质，提高学生的实战能力。针对这一方面，第一学校要去完善校内竞赛机制，建立层次分明、竞争激烈的校内篮球竞赛体系，激发学生参与篮球运动的兴趣和积极性，提高他们的竞技水平。第二要去拓展校外竞赛渠道，积极组织学生参加各级别的校外篮球竞赛，拓宽他们的视野，提高他们面对不同对手时的应对能力。第三要定期举办校级篮球联赛，与其他学校合作，定期举办校际篮球联赛，增加学生之间的交流与合作机会，提高他们的团队协作能力和实战经验。最后

可以选拔优秀的运动员参加专业赛事，让他们在更高水平的比赛中锻炼自己，提高实战能力。

在提高学生的实战能力方面，则需要教师去组织模拟实战训练，让学生在接近比赛的环境中锻炼自己，提高他们的应对能力和战术素养。同时也要去强化其个人技能和团队战术训练，教师要去不断引导学生发现自身在篮球运动中存在的不足，加强个人技能训练，提高他们在比赛中的竞争力。着重培养学生的团队战术意识，通过各种战术演练，提高他们在比赛中的配合度和实战能力。对于篮球这项运动还要去进行心理素质培养，帮助他们在比赛中克服紧张、焦虑等情绪，保持良好的心态，提高实战表现。竞赛体系的建设和提高学生的实战能力更有利于学生的实际操作和应用，为他们未来的职业发展打下坚实基础。

#### 结束语

对于中职体育篮球训练，要想提高整体教学有效性，教师要能够全面认识到当下体育篮球训练过程中存在的不足之处。然后结合这些问题采取有效的教学措施，不断教学中和学生自身存在的不足之处，提高整体教学效果，为学生未来的发展奠定良好的基础。

#### 参考文献

- [1] 邓文辉. 中职体育篮球训练的有效策略研究[J]. 科学咨询, 2020, 000(043): 73.
- [2] 韩文龙. 关于中职体育篮球训练的有效方法研究[J]. 魅力中国, 2020(15): 120.
- [3] 张盛涛. 新课标中职体育篮球训练的有效方法探究[J]. 现代职业教育, 2018(35): 110-111.
- [4] 张越. 新课标中职体育篮球训练的有效方法[J]. 科技与创新, 2015(1): 128-129.
- [5] 梁宜飞. 中职体育篮球训练的有效策略研究[J]. 中外交流, 2020, 27(3): 50.
- [6] 陈珏. 浅析中职体育教学中篮球训练活动有效开展的策略[J]. 体育画报, 2021(21): 204-205.
- [7] 潘晓莘. 中职体育篮球训练的有效策略研究[J]. 都市家教(下半月), 2017(9): 192.
- [8] 孙涛. 中职体育教育中篮球训练的有效策略[J]. 电脑爱好者(电子刊), 2020(7): 1411-1412.
- [9] 石钦波. 浅谈中职体育篮球训练的有效策略[J]. 都市家教(下半月), 2012(11): 289-290.
- [10] 黄镇. 中职体育篮球训练的有效策略研究[J]. 文渊(中学版), 2021(4): 727.