

# 小学篮球教学中基本动作技能的训练方法研究

宋伟文

贵港市港北区布山小学

**摘要:** 为了帮助小学生提升篮球基本动作技能, 强化身体素质以及团队合作意识, 本文分析篮球基本动作技能的构成及训练要点, 融合动作分解、逐步教学以及针对不同年龄段的训练设计, 制订了一系列符合小学生生理与认知特点的训练方案。研究表明, 系统的技能训练可以提高学生的篮球技术水平, 学生的稳定性和准确性得以提升, 团队合作和集体意识的培养也取得了进展。基础技能的训练对小学篮球教学意义重大, 科学的教学方法与合理的训练设计能够有效推动学生的全面发展, 为未来竞技体育发展奠定坚实基础。

**关键词:** 小学篮球教学; 基本动作技能; 训练方法; 团队合作

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.09.244

## 引言

随着篮球运动的普及, 如何提升小学生的篮球技术以及团队协作能力, 已成为教育领域中备受关注的研究要点, 篮球属于一项集体性质的运动, 学生需要掌握各类基本技能, 而且要有较强的团队协作精神与竞技意识<sup>[1]</sup>。小学篮球教学的关键任务之一是协助学生掌握投篮、运球、传球、防守等基础技术, 通过科学的训练方法提升其技术水准, 在此过程中, 技能训练对学生在比赛中的表现有益, 还可以推动其身心发展, 培育团队精神与合作意识。通过有效的教学方法, 学生在学习篮球期间, 能够培育竞争意识、自我控制能力以及集体主义精神, 为日后高层次的运动技能训练奠定基础。本研究探索在小学篮球教学中, 如何经过系统的基本动作技能训练, 提高学生的综合素质。

## 一、小学篮球教学的基本目标与要求

小学篮球教学的基本目标是培育学生的基本篮球技能, 通过训练推动其身体素质以及团队合作能力发展, 基础技能的学习是教学的重点, 学生要掌握投篮、运球、传球、防守等基本动作, 保证技能的精准性与稳定性, 经过系统化训练, 学生在实际比赛中能表现出色, 提高其技术水平与应对能力。篮球教学不只是技能训练过程, 还是学生综合素质提升的渠道, 教学过程要关注技术的全面性, 不可只侧重某一项技能培养, 要保证各项技术均衡发展, 提升学生在多种情况下的技术应用能力。在进行技能训练时, 团队合作精神和集体意识也应成为教学中的重要部分, 篮球是一项团队运动, 学生在合作中能深刻地理解集体主义和协作的价值, 增进团队间的默契, 教师应激励学生在合作与竞争中发挥作用, 建立有效的团队配合能力。培养学生的竞争意识也是教学中不能忽视的一方面, 篮球运动的竞技性能激发学生的兴趣与参与热情, 提升其解决问题的能力。凭借合理的教学

安排, 让学生掌握篮球技能, 并培养其积极向上的心理素质与合作精神。

## 二、基本动作技能训练在小学篮球教学中的重要作用

在小学篮球教学中基本动作技能训练占据非常重要的地位, 它可使学生掌握并且提升各种篮球技术, 还可以培育学生在团队合作方面的意识, 推动学生在运动里实现全面发展, 借助有效的技能训练, 学生可逐步提高比赛水平, 提高对篮球运动的兴趣以及参与感。

### (一) 促进篮球基础技术的掌握与提升

基础动作技能训练是学生掌握篮球技术的关键, 经逐步实现规范的动作训练, 学生可以提升技术的熟练程度以及稳定性, 借此提升个人在比赛之中的表现, 篮球作为一项复杂的运动项目, 要求运动员拥有高效的投篮、运球、传球等技术, 而技能要达到精通程度离不开反复进行的基本动作训练<sup>[2]</sup>。在小学阶段, 通过系统的技能训练, 学生在实践过程中逐渐掌握每项技术的要点, 防止技术动作出现不规范或者错误的情况, 以此提高比赛中的准确性以及成功率。在训练期间, 学生通过动作的反复练习, 提升技能稳定性的同时提高体能, 培养自我控制能力, 并且形成良好的运动习惯, 为其未来技术水平的提升奠定坚实基础。

### (二) 提升学生的技术应用与实战水平

技术训练并非只是技能的单纯重复, 而更要关注技术在实际比赛中的运用, 学生在训练期间学到的基础动作, 对其在比赛时的表现以及应对能力产生直接影响, 把基础技能转变为比赛中的实际操作, 让学生在对抗中有更强的应变能力, 防止过度依赖某一项技术而陷入僵化状况。通过多样化的训练模式, 学生可在不同情境下运用恰当的技术手段应对挑战, 提升其在比赛中的决策能力以及技术执行水平。依靠和同伴的互动与合作,

学生能够明白如何把个人技术与团队策略相结合,提高自身的比赛智慧,让技术应用更为灵活高效,提升学生的技术应用与实战水平。

### (三) 增强学生在团队中的协作与配合

篮球运动高度依靠团队合作,良好的团队协作能力于比赛而言极为重要,基本动作技能训练并非仅聚焦于个人技术的提高,更要培养团队配合以及协作精神。训练期间,学生借助和他人共同完成传球、接球、进攻、防守等配合动作,逐渐提升与队友的默契及协作能力,篮球教学设置团队对抗练习以及小组合作任务,让学生在实操中学习如何依据比赛形势与队友协作,形成有效的战术配合<sup>[3]</sup>。这种训练方式提高了学生的集体意识,并推动他们在场上自信与责任感的养成。

## 三、小学篮球教学中的基本动作技能构成

在小学阶段开展篮球教学活动时,基本动作技能形成的体系是学生个人技能水平而言都存在紧密联系,同时还直接对学生在实际比赛中的表现产生影响,清楚了解并且熟练掌握每一个基本动作,是学生在篮球教学过程中取得进步的要点。

### (一) 投篮技术的基础动作

正确的投篮动作涉及站位、投篮姿势、手部发力以及投篮轨迹等环节,站位方面需要脚步稳固,双腿微微弯曲,身体维持平衡,为投篮提供足够的力量,投篮时,双手握住球,非投篮手辅助球保持稳定,投篮手负责发力并保证球沿着正确轨迹投出。合理的手臂弯曲以及发力顺序,让投篮动作更为流畅且准确。投篮时,动作的协调性非常关键,要求学生在训练中把握力量的分配与控制,保证每次投篮充分发挥技术优势,投篮动作的精准度依靠反复练习,借助逐步调整姿势和力度,让每个学生掌握适合自身的投篮方式。另外投篮时对视线的控制也非常重要,学生要学会锁定篮筐,提高命中率。经过长时间的练习,学生在比赛中快速做出反应,准确投篮,提升整体技术水平。

### (二) 运球技术的基础动作

运球是球员维持进攻顺畅以及突破防守的重要方式,运球的基础动作包括手指的把控、拍球的稳定程度、步伐的协同等方面,学生刚开始学习时,要掌握正确的拍球动作,用指尖轻轻拍打篮球,而不是用掌心,保证运球的稳定性。运球时要留意身体保持低重心,维持平衡以及灵活性,防止由于身体过于僵硬失去对球的控制<sup>[4]</sup>。在进攻和防守快速转换过程中,运球动作要快速、流畅,而且要防止被对方抢断,练习运球时要增添防守压力,提升应对实战的能力。对于运球的节奏把控,学生要学

会依据比赛的需求调整运球速度,作出合理的变速以及急停急起动作。凭借不断反复练习运球,学生可以逐渐提升控球的能力以及应变能力,实现比赛中保持对球的有效掌控并突破防守的成效。熟练掌握运球技术是进攻的基础,还是防守时进行反击的保障。

### (三) 传球技术的基础动作

传球在篮球比赛中是连接队员的重要技能,它可以快速传递球权,还可以凭借精确传球创造进攻机会。传球的基础动作包括站位、传球力度以及传球方式等要点,站位稳定是传球准确的保障,传球时要依据队员位置与防守情况,选择适宜的传球方式,常见传球方式有胸前传球、地面传球和单手传球等,每种传球方式都有其特定应用场景。胸前传球适合在较短距离快速传球,能有效避开防守者干扰,地面传球适用于突破防守时,可穿越对方防线传递球权,传球过程中,学生要学会把控传球力度,不能过猛致使球偏离目标,也不能过轻导致被对方抢断。传球需要技术准确,还要求学生有良好观察力与判断力,能在比赛中迅速做决定,选择最合适的传球路线和时机。持续练习后,学生能提高传球精准度与实战应变能力,让球队进攻更顺畅。

### (四) 防守技术的基础动作

在篮球比赛中,出色的防守技巧可使对方进攻形成有效限制,甚至还可以实现反击得分,防守的基础动作覆盖站位、步伐、手部动作以及对球员的观察与预判几个方面。站位方面,防守者要保持低重心,双腿微微弯曲,随时做好快速移动的准备。步伐的灵活性对于防守而言非常关键,学生需要学会侧步移动,以此保证始终与进攻球员保持合适距离,同时防止被突破。在防守过程中,手部动作的运用方面,学生要学会借助手部进行干扰,避免进攻球员顺利传球或者投篮。防守的核心并非仅仅是身体对抗,而是依靠观察对方球员动作,预测其下一步行动并做出相应反应,防守时要留意团队配合,防止出现防守空档,在对方传球时,防守者要迅速做出反应,封堵传球路线或者实施抢断。经过防守技巧的训练,学生可以提升个人防守能力,并提高团队协作精神,为整体防守提供支持。

## 四、小学篮球教学中基本动作技能训练的有效方法

在小学阶段的篮球教学过程中,如何开展有效的基动作技能训练是提升学生综合能力的重点,借助合理的方法以及策略,可以帮助学生迅速且出色地掌握篮球技能,并且把技能运用到实际的比赛中,最终提高其整体水平。

### (一) 动作分解与步骤教学的实施

动作分解在教学中是一种常见的用于培养技能的方法

法,借助它可以帮助学生逐步掌握复杂的篮球技术动作,把一个复杂的技术动作拆分成多个简单步骤,使学生在练习时更专注于每个环节的细节,提升动作的精准程度。比如投篮动作分解,可从站位、起始动作、发力过程到投篮结束的细节依次展开讲解与演示,经过分解,学生可以清晰明白每个环节的意义,防止因某一环节出现失误而使整体技术效果变差。分解训练能提升技术动作的正确性,还可提高学生的自信心,让他们逐步积累起较高的动作稳定性,分解训练还可借助持续不断的反复练习,帮助学生形成肌肉记忆,减少错误动作的出现,为未来的综合训练奠定坚实基础<sup>[5]</sup>。另外步骤教学的施行也可以与具体的游戏化教学相互结合,让学生在娱乐过程中加深对动作分解的理解,形成长期有效的技能积累,依靠循序渐进的分解教学,学生能够更系统地掌握每项技能,逐渐形成完整的篮球技术体系。

#### (二) 针对不同年龄段的训练设计

对于不同年龄段学生的训练设计而言,需要充分考虑学生的生理特点、认知能力以及运动技能的发展水平,小学阶段的学生在体能、协调性和力量方面仍处于发展过程中,训练设计要符合其生长发育的规律。在低年级阶段,教学内容应侧重于基础动作的掌握以及身体素质的培育,比如简单的运球、传球、投篮等技能训练,关键的是提高动作的规范性和熟练度,借助轻松且有趣的训练方式,激发学生对篮球的兴趣,使他们在参与过程中逐步掌握基本技术。随着年级的升高,学生的协调性和力量逐渐提高,逐步加大训练强度以及技术难度,比如在高年级阶段,可以着手进行更为复杂的技术组合训练,增加小组对抗、模拟比赛等环节,提高学生的实战能力。针对不同年龄段的学生,训练内容应呈递进式,不仅要顾及技术的全面性,还要适应学生不同的学习需求与接受能力。只有依据学生的年龄特点以及发展需求调整训练方法,才可以帮助学生掌握篮球技能,提升其综合能力。

#### (三) 多样化教学手段在技能训练中的应用

多样化教学手段能够激发学生兴趣与积极性,帮助学生在不同训练方式中实现技能提升,在篮球教学中,单一训练方式经常导致学生兴趣降低,教学效果可能受到影响,结合多种手段教学,能让学生于轻松愉悦环境中提升技术水平。比如经游戏化训练方式开展技能练习,使学生在比赛及趣味活动中锻炼基本动作技能,通过视频、示范及互动技术,教师能更直观展现技术要领,让学生经观察与模仿迅速掌握动作要点,针对有一定基础的学生,组织小组对抗赛,模拟真实比赛情境,助其在

实战中理解与运用所学技能。借助多样化教学手段,能推动学生对技术全面理解与应用,并提升学生团队合作精神与应变能力。

#### (四) 课堂教学与课外训练的结合方式

课堂教学的主要任务在于为学生传授基本技能的理论知识,以及开展基础动作的训练,课外训练则可以促使学生在实践中加深对技能的理解与掌握,课外训练具有更为灵活、自由的特点,可以安排更多的实际操作以及比赛训练,提高学生的实战能力<sup>[6]</sup>。教师借助布置课外练习、组织校内篮球活动等方式,激发学生课后自主学习与锻炼的兴趣,课外训练能够增加学生的练习时间,帮助其巩固课堂所学技能,让学生在实践中提高技术水平,提高身体素质。课堂与课外训练相结合,有益于学生在不同的学习环境下形成技能的系统化记忆,借助结合合理的训练计划,教师可以保证学生在课堂上获取基本的技能指导,并且在课外获得充分的练习与提升机会,如此一来,学生能够全面地掌握篮球技能,并把技能运用到实际比赛中,最终实现教学目标。

#### 结语

经对小学篮球教学中基本动作技能训练展开探讨,本文得到如下结论:基础技能的培育是提升学生篮球技术的重点,投篮、运球、传球以及防守都是篮球比赛中的基本构成部分,每一项技能的掌握均需进行系统化训练。在教学过程中,学生要关注个人技术的提高,还需要重视团队配合与协作能力的培育。课堂教学与课外训练相融合、针对不同年龄段设计训练内容以及运用多样化的教学手段,均能够有效提升学生的学习兴趣以及技术水平,科学的训练方法与合理的教学安排,将为学生在篮球运动中的全面发展提供有力支撑。

#### 参考文献

- [1] 朱钰辰. 基于球性球感训练的小学篮球训练质量强化分析[J]. 文体用品与科技, 2022, (01): 33-35.
- [2] 冯守健. 小学生篮球体能训练新思考[J]. 田径, 2023, (01): 25-27.
- [3] 柴宗虎. 运动教育模式在小学篮球大单元教学中的运用分析[J]. 青少年体育, 2023, (02): 117-118.
- [4] 陆有华. 分层训练, 全面发展——小学生篮球体能提升的方法研究[J]. 田径, 2024, (07): 23-25.
- [5] 胡硕, 朱舒笑. 辅助器材在小学篮球技术训练中的应用研究[J]. 文体用品与科技, 2024, (20): 127-129.
- [6] 张逸果. 小学篮球教学中跨学科主题学习应用研究[J]. 体育科技文献通报, 2024, 32(11): 242-244.