

# 关于篮球组合技术与训练探析

鄧冬青 范红旗

(湖北省黄冈市武穴市实验高级中学 湖北 黄冈 435400)

**【摘要】**篮球是世界三大球之一,是开展非常普及的运动方式,也是各个阶段体育课程中的重要教学内容,凭借其观赏性、竞争性、健身性以及娱乐性等特点,深受广大学生的喜欢。在篮球对抗运动中,组合技术的运用起着非常重要的作用,甚至可以决定比赛的结果。下面编者凭借多年教学经验就篮球组合技术的基础以及分类进行了阐释,并提出了一些可以增强学生篮球组合技术训练效果的策略,以期可以为相关工作提供帮助。

**【关键词】**篮球;组合技术;教学;训练策略

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.288

篮球是一项竞技性运动方式,在对抗过程中非常讲究技巧性,这就不得不提到篮球的技术动作组合<sup>[1]</sup>。在篮球训练或者比赛的过程中,要想赢得最终的胜利,仅仅依靠单个技术动作是远远不够的,篮球技术动作大多是以组合形式出现的。篮球组合技术的教学与训练目的除了巩固所学单个技术动作之外,也是为了实现其之间的相互衔接,进而帮助学生实现动作技巧的融会贯通与灵活运用。组合技术可以完美体现篮球的观赏性、技巧性以及实战性特点,同时也是提升学生篮球运动水平的有力法宝<sup>[2]</sup>。身为体育教学工作应当遵循篮球运动的技术规律,合理安排组合技术教学,以提升学生的篮球综合技术水平。

## 一、篮球组合技术的基础及分类

篮球组合技术的基础单位就是单个技术,学生们只有掌握了单个技术的动作要领,根据其特点进行融会贯通、合理组合,才能生成实用性的组合技术<sup>[3]</sup>,而要想达到这一点,学生们必须具备以下基础要素:首先,学生们必须保证所掌握的动作技术质量。实际的对抗比赛不同于日常训练,学生们会受到对手或者其他外界因素的干扰,很多技术动作需要在身体失去平衡的状态下完成,其对于基础动作的掌握牢固度至关重要;其次,学生应当尽量提升掌握的技术数量。单项技术在相互组合的情况下可以催生多套组合技术,学生只有掌握多个单项技术之后才能在比赛中任意发挥、运用自如;另外,学生应当具备敏锐的判断意识,赛场如战场,战机稍纵即逝。学生们需要通过对手的面部表情、身体趋势进行揣测与判断,这需要学生自身具备清醒的头脑以及果断的判断力,进而才能施展及时、灵活、有效的组合技术。

在具备了篮球组合技术的基础要素之后,学生们还需要对不同类别的组合技术进行了解与学习。篮球技术的组合技术分类大体可以分为两种:首先,进攻组合技术与防守组合技术。篮球是一项回合转变较快的竞技运动,比赛中学生们需要频繁地游走于攻防两端。无懈可击的防守可以成为获胜的关键,而有时候采取合理的进攻战术也可以达到防守的效果。因此,掌握攻防两端的组合技术对于学生的篮球运动水平是极为重要的。其次,有球技术与无球技术。篮球赛场上的队员分为有球队员和无球队员两种,每个队员都需要竭尽全力配合自己的队员而积极表现,才能赢得比赛的胜利。

## 二、篮球组合技术教学与训练策略

### (1) 强化组合技术的基础性训练

正所谓“不积跬步无以至千里”<sup>[4]</sup>,字篮球组合技术教学中亦是如此,学生们不可能一口吃成个胖子,培养学生的篮球基本功是开展组合技术教学的关键和基础。

教师需要对学生耐心教学,从学生的“手功”、“腕功”、“脚功”、“眼功”等方面对学生悉心指导,配备合理的专项动作训练,采取循序渐进的方式提升学生对各个基本功的掌握能力。除此之外,教师家下还需要对动作完成的速度、顺序、时机等要素进行强调,以不断提升学生对基础动作的熟练掌握程度。这是篮球组合技术教学的前提条件。

### (2) 注重组合技术的实用性训练

篮球的组合技术种类繁多,而使用组合技术的最终目的是为了赢得比赛的胜利。因此,教师在开展教学训练的时候应当注重技术的实用性<sup>[5]</sup>。

首先,教师在组织学生进行篮球训练的时候,应当针对不同学生的实际情况来安排不同的角色,例如,身材矮小且四肢灵活的学生可以担任控卫角色,而一些身材高大且强壮的学生可以选择中锋……然后开展针对性的组合技术训练。其次,教师需要在繁多技术种类中挑选出使用频率高且效果好的组合技术进行教学。例如,在实际比赛中运球过人是一项非常重要且难以掌握的组合技术,教师可以选择“体前跨下反弹变向后转身突破”的技术教学,将学生分成两人一组,进行轮流重复式训练,直到学生熟练掌握为止。

### (3) 掌握组合技术的负荷性训练

为了更好地提升学生对篮球组合技术的掌握,教师需要选择一些负荷性训练方式,采取由易到难、循序渐进的方式不断增加训练的强度以及动作要求的难度,在外界负荷刺激的情况下对学生的速度、力量以及对技术动作的掌握熟练度进行刺激,这样的训练方式下,学生们学到的组合技术才能更加适用于实战。

### (4) 强调组合技术的实战性训练

单纯的组合技术训练不免会让学生感到枯燥与乏味,教师必须组织学生进行实战训练,让学生们在真正的赛场上获得技术层面的提升。

首先,教师应当注重比赛的对抗性。篮球本身就是一项对抗性比赛,像著名的NBA球星在平时都比较注重自身的力量与体能训练,是为了能够应对赛场上超强的身体对抗。其次,教师应当注重比赛中的灵活性,很多学生学习了组合技术之后却难以在赛场上运用自如,教师应当予以充分的鼓励,引导其敢于大胆尝试,帮助其克服心理难关。

另外,教师应当注重对比赛的反思。引导学生对自身或者整个球队在比赛中的表现进行总结,对比赛中出现的动作失误进行反思,从失败中总结经验与教训,进而获得新的提升。

## 三、结束语

综上所述,篮球组合技术教学对于学生的篮球技能提升有着非常良好的促进作用,也是学生在赛场上应当掌握的必备能力之一。教师在开展组合技术教学与训练的时候需要从基本功、实用性、负荷性以及实战性等多个方面进行考虑,以不断提升教学作用与效果。

### 参考文献

- [1]王政政.篮球组合技术教学与训练研究[J].运动,2018,196(20):35-36+75.
- [2]贾昊燃.论篮球组合技术训练[J].科学与财富,2018,000(026):145.
- [3]赵立军.论篮球组合技术训练[J].当代体育科技,2019,009(008):16,18.
- [4]张文斌.青少年篮球训练中对抗训练与组合技术的研究[J].青少年体育,2019(5):89-90.
- [5]张厚志.组合练习在篮球传接球教学中的应用[J].求知导刊,2018,000(023):115-115.

# “思政课程”教育模式在平面设计课程中的应用

李莹

(郑州市信息技术学校 河南 郑州 450000)

**【摘要】**在党的十九大报告中,指出“青年一代有理想、有本领、有担当,国家就有前途,民族就有希望”近几年来,国家不断地提出“少年强则国强”“教育乃国之根本”,青少年的发展就是国家的发展,青少年拥有的能力就是国家将来的能力,青少年所能创造的科技就是国家的科技,身为职业学校的教师,我们不止一次的提出“培养国家需要的人才”。致力于为国家培养有助于社会发展,有益于国家发展的青少年人才。

**【关键词】**思政教育;模式;平面设计;课程

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.289

在全国高校思想政治工作会议上,习近平总书记强调说“要用好课堂教学这个主渠道,思想政治理论课要坚持在改进中加强,提升思想政治教育的亲和力和针对性,满足学生成长发展需求和期待,其他各门课都要守好一段渠、种好责任田,使各类课程与思想政治理论课同向同行,形成协同效应。要坚持把立德树人作为中心环节,把思想政治工作贯穿教育教学全过程,实现全程育人、全方位育人,努力开创我国高等教育事业发展新局面。”从此教育模式进入了新时代——“课程思政”。新型的,适应现今社会教育的思想政治教育模式正式启动。

我校是党领导下的学校,具有中国特色社会主义的学校,是承担了党和人民教育事业的重要任务。郑州市信息技术学校数字媒体系部平面设计专业,自2017年“思政教育”提出之时,便坚持不懈的将党的方针,习近平总书记的教育理念渗透到教育教学中,我们认为职业学校的专业课比重较大,专业课围绕和穿插着学生的在校生活,固在职业学校将思政教育融入到专业课堂中是必要的,也是必不可少的。让学生在专业课程学习的同时提升自我思想政治觉悟。

在思政教育的开展中,我校平面设计专业与时俱进,将思政教育渗透到了每一节课中,将点点滴滴都融合进了课堂中。我们主要采取了以下方法:

### 一、课程思政渗透到课堂的每一个元素中

平面设计专业针对的主要课程有:平面构成、平面设计photoshop基础、海报设计、VI设计、版式设计、标志设计等。在讲解平面构成课程时,放射图中讲到了红色五角星,同时把红军故事带入课堂,引发学生进行思考,我们可以幸福的在课堂中学习是因为有无数的革命先烈们的牺牲,为我们创造了现今的学习环境。“哪有什么岁月静好,只是有人替你负重前行”学生课后进行感悟和总结,大大的提升了学生的学习积极性和政治思想。

平面设计photoshop基础课程的讲授大多是从基础工具及案例作为切入点,作为图形图像处理工具来讲,不可避免的要使用到网络素材,这个时候,作为学生或者作为一名设计师来讲,一定要注意的一个问题——版权问题。我们结合道德教育理念,对学生培养版权意识,不可侵权的同时也要注意保护自己的权益。这不仅仅是学习生涯的重点,更是职业道德的核心,在学生以后踏上工作岗位的时候,避免出现严重的错误。在案例的选取上,经过严格的筛选,并结合思想政治的理念,在练习抠图时,选取了二七纪念馆作为素材,并向学生讲授了关于二七大罢工以铁路工人为主的反封建统治的红色革命事件。让学生在专业知识的同时,对本地红色革命历史进一步的了解,做到了真正的渗透和滋润学生政治灵魂的目的。学生也在这样的学习过程中不断地提高了学习的积极性。

学生的专业课进行到了中级阶段,我校联合数字媒体系部多次进行海报设计竞赛、LOGO设计竞赛,版式设计竞赛等,主题是:“庆祝祖国70华诞”“消防安全从我做起”“抗疫,向白衣天使致敬”“和平”“社会主义核心价值观的宣传海报”……。真正的做到了以思政教育渗透为主线,通过学生在学校的点点滴滴传递正能量,潜移默化地让学生进行了思政教育的学习,提高了学生的社会公德,加强了学生的职业道德及个人品德。实现了对学生的价

值引领,技能培养和职业素养,及思政教育的“三促进效应”,引领学生树立正确的三观,实现了习近平总书记所说的“要坚持把立德树人作为中心环节,把思想政治工作贯穿教育教学全过程,实现全程育人、全方位育人”。

### 二、走出校园,走进思政

在以往的课程评定中,多是教师指定内容学生模仿制作。在“课程思政”实施两年多来,我们将“课程思政”添加到了考核中,不限制主题,根据作品的创意目的,立意,思政元素,核心价值观的体现,创新能力,创意过程,职业道德来进行考核。将平时成绩改为思政成绩,不仅仅是“人在课堂心在外”点名即算到的形式,而是改为了积极努力的学习,才能获取本课程的思政绩点。实施以来,大大的刺激了学生的学习兴趣,活跃了学生的思维,不是老师牵着法子教,而是学生积极主动的变着法子学,做到了“学生才是课堂的主人”。经过问卷评价及对师德的评价和考核等方式,证实了学生对课堂的满意度和对教师的认可不断地上升,都在百分之九十以上。班级也具有良好的学风,思想上的进步是互相促进传递的。

### 三、课程评价新标杆

在以往的课程评定中,多是教师指定内容学生模仿制作。在“课程思政”实施两年多来,我们将“课程思政”添加到了考核中,不限制主题,根据作品的创意目的,立意,思政元素,核心价值观的体现,创新能力,创意过程,职业道德来进行考核。将平时成绩改为思政成绩,不仅仅是“人在课堂心在外”点名即算到的形式,而是改为了积极努力的学习,才能获取本课程的思政绩点。实施以来,大大的刺激了学生的学习兴趣,活跃了学生的思维,不是老师牵着法子教,而是学生积极主动的变着法子学,做到了“学生才是课堂的主人”。经过问卷评价及对师德的评价和考核等方式,证实了学生对课堂的满意度和对教师的认可不断地上升,都在百分之九十以上。班级也具有良好的学风,思想上的进步是互相促进传递的。

总的来讲,“思政课程”引进到了专业课程中是必然的,是现今教育发展的趋势,用思政巩固升华学生的学习,用专业课的学习点亮学生的思政灵魂,“思政课程”在专业课程的存在必须是久远的,长期坚持的。需要不断地改进陈旧的教育体制和教学理念,与时俱进的进行教育得改革和创新。找准切入点,真正的做到为国家培养和教育有用之才,栋梁之才。我们将秉持着“思政课程”的教育理念,完善专业课堂,提升自我,循序渐进的不断地去推动思政教育进一步深化和创新。

### 参考文献

- [1]曾卉.新形势下高职院校思政教育模式创新探究[J].科技资讯,2020,18(24):165-167.
- [2]王可.在高职平面设计专业课程教学中进行全方位育人的途径探索[J].戏剧之家,2020(34):162-163.

### 作者简介:

李莹(1989 06)女,河南郑州艺术设计学士学位 中讲师