

篮球技能训练在高校体育课程中的运用探讨

温新立 于云静

潍坊职业学院

摘要：本文通过梳理高校体育课程中篮球技能训练的重要性、种类和特点，以及在实际中的应用及影响，探讨了提升高校体育课程中篮球技能训练效果的策略。篮球技能训练不仅有助于学生提高篮球运动技能，还促进了学生的团队合作意识和身体素质的全面发展。其重要性在高校体育课程中不可忽视。其次，篮球技能训练种类繁多，涵盖了投篮、运球、防守等多个方面，具有操作简单、趣味性强等特点，有利于引发学生的兴趣和激发学习动力。在实际运用中，通过详细分析不同篮球技能训练项目的内容和目的，以及结合实际案例，展示了篮球技能训练在高校体育课程中的应用实践。

关键词：篮球技能；高校；体育课程

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.12.104

引言

篮球作为一项具有广泛参与和高度竞技性的体育运动，在高校体育教育中扮演着重要角色^[1]。篮球运动不仅有助于学生锻炼身体、提高学生的身体素质，更能培养学生的团队合作精神和领导能力，有助于锤炼学生的意志品质，培养学生坚强的意志力及吃苦耐劳的优秀品质。因此，篮球技能训练在高校体育课程中的应用备受关注。

一、高校体育课程中的篮球技能训练概述

（一）高校体育课程中篮球技能训练的重要性

随着体育事业在中国的蓬勃发展，篮球作为一项具有广泛参与性和受欢迎程度高的运动项目，受到了广大学生的热爱和追捧。在高校体育课程中，篮球技能训练作为一种有效的体育教学手段，不仅可以提高学生的体育健康水平，还可以培养学生团队合作精神和竞技精神。篮球技能训练是一项全身性运动，可以有效锻炼学生的肌肉、心血管系统和呼吸系统，增强体质，提高学生的耐力素质、力量素质、柔韧性素质及灵敏性素质，有助于学生保持良好的身体健康。篮球也是一个团队性强的运动项目，通过篮球技能训练，学生能够培养团队意识和合作精神，学会互相协作、共同进退，提高团队凝聚力和协作能力^[2]。

同时，篮球是一项竞技性强的体育运动，通过系统的篮球技能训练，可以整体提高学生的身体各项素质，从而提高学生的篮球技能水平，使得学生能够轻松的掌握投篮、运球、盖帽等技能，让学生在比赛中更有竞争力。通过高校体育课程中篮球技能训练的系统性的培养，可促使学生养成良好的体育锻炼习惯，坚持运动，终身受益^[3]。

（二）篮球技能训练的种类和特点

1. 技术训练

技术训练是篮球技能训练的核心内容之一，包括投

篮、运球、传球、盖帽、突破、防守等方面的技术训练，通过长时间科学合理的进行以上篮球技术的训练，才能不断完善动作技术，提高动作的准确性和稳定性，使球员在比赛中强烈对抗下具备更高的技术水平。

2. 身体素质训练

篮球是一项全身性的运动项目，身体素质训练是篮球训练的核心要义，无论是专业运动员还是业余篮球爱好者，身体素质是篮球运动的基础，通过全面的身体素质训练，目的也是为了提升学生的身体素质，夯实篮球运动的基础，通过在训练中的科学的针对性练习，全面且合理地提升学生身体素质，强化体能，是篮球运动至关重要的。

3. 对抗训练

对抗训练是模拟比赛进行的训练，包括个人对抗、团队对抗等形式。在平时训练中，我们往往在固定的场景中进行运球、投篮等各种技能训练，当进入实战比赛中我们会发现在对抗中动作极易变形，得不到很好的发挥，通过对抗训练，球员能够在真实比赛情况下练习技术应用和战术执行，提高在比赛中应对对手的能力，经过比赛中的对抗性训练，同学们的各项篮球技能会变得更加扎实，在实际比赛中就能更好地发挥出来。

4. 战术训练

篮球战术训练只基于团队合作基础，篮球作为一个重视合作的运动项目，对应的合作与战术在比赛中占据了重要地位，如3V3战术等，通过系统的篮球战术训练，提升学生的团队协作能力、战术意识和比赛执行力，使学生在比赛中增强防守强度，能够灵活运用战术，创造更多得分机会，提高比赛胜率，不断提高学生的运动能力。

二、篮球技能训练在高校体育课程中的应用

（一）篮球技能训练项目在高校体育课程中的实际运用分析

在高校体育课程中，篮球技能训练项目是非常重要的

的一部分,可以帮助学生提高身体素质、技术水平,培养团队合作精神和领导能力。在实际运用中,以一个名为“篮球技能训练课”为例展开分析。首先,在课程开始前,老师可以通过介绍当日的训练内容和目标,引导学生们明确今天的学习重点。例如,今天的课程主要涉及投篮技术训练,希望学生们能够提高准确性和速度。

学生们可以进行热身运动,如跑动、拉伸等,为接下来的技能训练做好准备。老师可以设计一些有趣且富有挑战性的热身活动,如传球接力赛或运球绕桩比赛,激发学生的学习兴趣和积极性。进入正式的篮球技能训练环节。老师可以分组让学生们进行投篮练习,每组轮流进行,同时老师可以给出一些指导和技术要求,如姿势、手感、站位等。学生们可以通过不断练习提高投篮的准确性和速度,同时培养自信心。

在训练过程中,老师可以适时地进行点评和指导,帮助学生纠正动作、提高技能。还可以引入一些比赛元素,如设立多个投篮点位,看哪个组能够先完成任务,从而激发学生们的竞争心和团队合作精神。最后,课程结束时,老师可以组织一场小规模篮球比赛,让学生们把课堂上学到的技能实践到比赛中,体验团队合作的重要性,并对比赛过程进行总结回顾。

(二) 篮球技能训练对学生综合素质的影响

篮球技能训练对学生综合素质的影响是多方面的,从体能、认知、情感等多个层面给予学生全面地培养和提升。通过篮球技能训练,学生可以在运动中锻炼身体,增强体质素质。篮球是一项高强度的有氧运动,需要综合运用肌肉力量、敏捷度和耐力。长时间的训练不仅可以强化学生的肌肉结构,提高心肺功能,也可以改善学生的协调性和灵活性,使身体更加健康强壮。同时也培养学生的认知能力和智力。在比赛中,学生需要根据赛局情况、对手态势做出迅速正确的决策,这对于学生的思维能力和逻辑分析能力是一个很好的训练。通过不断地练习和比赛,学生可以提高自己的反应速度、观察力和判断能力,培养出色的战术意识和分析能力。篮球技能训练还有助于培养学生的团队合作精神和沟通能力。篮球是一项集体项目,需要队员之间密切合作、相互信任,才能取得优异的成绩。通过球队训练和比赛,学生在团队中扮演不同角色,学会倾听、配合、协作,增强了团队意识和沟通技巧,培养了互助团结的合作精神。

三、提升高校体育课程中篮球技能训练效果的策略

(一) 整合先进技术设备

引入先进的篮球训练设备,如智能篮球机器人和球类投射机等,帮助学生进行个性化、有针对性的技术训练,模拟真实比赛场景,提供不同难度和节奏的训练模式,帮助学生在细节技术上有针对性地提高。然后引入篮球运动数据采集与分析系统,以数据分析为媒介,采集训

练与比赛中的数据,作为个性化训练的基础,教师端通过对学生数据的分析,教师制定详细的训练方案与及时反馈训练结果。

(二) 建立分层训练体系

1. 基础阶段

(1) 球性训练:采用跨下“8字”绕球、头、腰和膝部绕球、双手拨球、各种形式的摆球及滚球等练习提升手眼协调性,建立肌肉记忆,以增强学生对球的控制能力,提升球感,提高学生对球的支配水平,重点强化学生在对抗中保持控球稳定性。

(2) 标准化动作定型:通过多次固定次数重复训练,遵循练习-纠错-再练习,不断重复标准的篮球技术动作,使得标准动作动力定型。

(3) 安全防护:训练前激活全身肌肉,避免爆发性动作导致损伤。

2. 技术整合阶段

篮球训练中的技术整合主要包括基础技能组合训练和战术体系构建两个方面。

(1) 基础技能组合训练

2.1.1 运球与传球结合:通过行进间运球传球、设置障碍运球中进行传球练习,提升动态情景中的运球控球与传球协同能力。

2.1.2 投篮与脚步衔接:在跑动步伐中实施急停跳投、转身投篮等动作,形成“脚步引导投篮”的连贯动作。

2.1.3 运球与突破融合:体前变向换手运球后摆脱防守人,实现突破,通过身体的假动作,晃动防守人,实现防线的突破,完成超越摆脱或投篮得分。

(2) 战术体系构建

2.2.1 快攻战术:快攻战术就是通过速度优势转化,形成以少打多的局面,拿下比分,快攻战术包含短传快攻、长传快攻和个人突破快攻,战术实施需要全队队员配合默契,推进快速,传球精准,在快攻中融入“一传接应、二传跟进”的梯次进攻模式,高位队员参与接应形成多打少机会。

2.2.2 区域联防执行:在篮球中依据防守队员的站位形式常见的区域联防有,2-1-2联防、1-3-1联防、3-2联防、2-3联防及对位联防等几种。其中2-1-2联防是最基本的区域联防。2-1-2阵型中结合“关门”与“换防”策略,重点封锁罚球区并快速补防突破路线。

(3) 攻防转换训练:全场攻防转换是篮球战术体系中的重要组成部分,攻防转换是指比赛中攻守双方根据局势变化快速调整战术过程,这是一个动态的策略过程。攻防转换的核心在于通过团队协作实现防守强度最优化和进攻效率最大化。该战术可分为进攻与防守两大模块。进攻端以挡拆为核心,需要队员之间默契配合,分为内线与内线、外线与外线、外线与内线三种类型,

通过挡拆制造空间、错位突破及快速分球突破防守。快攻强调快速,无论是长传快攻还是短传快攻,都需要队员之间长期训练建立默契,队员分散牵制、精准传球,快速推进实现得分。防守端包含半场盯人、联防(2-1-2、2-3、3-2等阵型)及全场紧逼三种策略,需根据球队体能和对手特点灵活运用战术组合。

3. 实战应用阶段

实战演练分为小范围对抗、半场对抗、全场对抗三种模式,通过模拟比赛检验技战术执行效果。可以先进行理论讲解,并细化出个人、局部及全队战术,然后分组实战练习,在实战练习中找到问题,解决问题,在实战中强调位置分工协作,主要是培养学生的团队配合意识与战术意识,战术训练遵循循序渐进原则,从基础配合(传切、掩护)逐步扩展至复杂对抗应用。进攻训练按传切到策应的顺序深化,防守训练由“关门”过渡到夹击等策略。

训练时应遵循“基础动作定型→组合动作衔接→实战对抗应用”的递进原则,逐步增加对抗强度和复杂度。

(三) 线上线下混合式教学

开发教学资源,把每个动作录制成教学视频,建立线上资源课程,学生从课前预习到课中学习,再到课后复习,可以随时随地的观看教学视频,在学习过程中,学生可以将自己的动作录制成视频,跟教学资源进行对比,找出自身的不足,线下加以练习,极大的方便了学生的学习,学习效果尤为突出,线上线下混合式教学使得学生能更加规范、准确的掌握动作要领,极好的提高篮球技能训练水平。

(四) 个性化训练方案

教师针对各个学生的篮球基础水平和技能需求,进行分类和分层教学。将学生按照运球、传球、投篮、防守等方面进行分类,然后根据其各项技能水平的高低差异,对于初学者或者技术比较薄弱的学生,可以从基础动作开始,逐步引导他们提高技能,保证每个学生都能得到有效的训练;对于技术性较好的学生,则需要针对一些弱点项目进行训练,强化技术与战术配合。

根据学生个体的特点和需求,制定具体的训练计划。例如,对于身体素质较好但运球技术较弱的学生,可以着重加强运球训练,通过增加专项运球训练时间和强化练习,帮助他们提高运球速度和灵活性;对于投篮命中率较低的学生,可以增加专项投篮训练,教授正确的投篮姿势和技巧,让他们逐步提高投篮的准确性和稳定性。通过量身定制个性化的训练计划,可以更好地满足学生的实际需求,提高其训练的针对性和有效性。

(五) 搭建立体的比赛体系

通过组织多种形式的比赛,激发学生的学习热情,以赛促练。可以是一对一的挑战赛,也可以是三对三篮

球赛,也可以组织篮球的游戏赛,也可以是半场的篮球赛,也可以是全场篮球比赛,可以升级为班级与班级之间的篮球比赛,再升级为年级之间的比赛,再升级为院系之间的比赛,再升级为学校与学校之间的比赛,通过多种形式的比赛,实现人人有比赛,课课有比赛,通过比赛促进学习,学生的篮球技能水平会得到极大的提升。

(六) 多维立体的评价体系

将评价作为学生学习的指挥棒,以评促学,打造贯穿课前、课中、课后的多种评价手段,促进学生从课前预习,到课中学习,再到课后复习的学习积极性及主动性。课前学生的预习视频、问答形成成绩,课中学习过程中形成自我评价、学生互评、小组评价、教师评价、比赛成绩,及课后复习的视频一并形成成绩,搭建一个立体的多维度的评价体系,科学系统的展现学生的学习状况,使学生认识到自己的不足,在不足处下功夫,使教师能实时掌握每个学生的学习状况,有助于进行个性化训练方案的制定,有助于教师开展分层次教学,可以帮助同学们更快的提高篮球技能训练水平。

(七) 强化专业指导团队

为了进一步提升高校体育课程中篮球技能训练的效果,强化专业指导团队是至关重要的一环。高校需要聘请经验丰富的篮球教练和指导团队,提供专业的指导和辅导,帮助学生解决技术问题,引导他们在训练中不断进步。高校通过人才引进、招聘等方面加大力度,聘请专业的体育教师或者教练团队,针对学生的训练与比赛进行专业指导。专业的体育教师可以根据篮球运动的特点和规律,设计科学合理的训练课程和训练计划,引导学生进行全面系统的技术训练。教练团队可以结合学生的实际情况,对学生进行适时的技术指导和训练,帮助他们逐步提高篮球技能,确保训练效果的持续提升。

结语

综上,篮球技能训练在高校体育课程中的运用对学生的身心健康和全面发展具有积极的促进作用。在今后的研究和实践中,学者需要持续关注高校体育教育的发展,不断探索创新的篮球技能训练模式,为提升高校体育课程的质量和效果贡献力量,能够为高校篮球技能训练的进一步发展提供有益的借鉴和启示。

参考文献

- [1] 夏锐,张朕.高校篮球运动员体能训练现状及对策分析[J].当代体育科技,2024,14(06):27-30.
- [2] 刘波,田德林,张福生.体能训练对预防高校篮球运动损伤的作用[J].体育世界,2024,(01):125-127.
- [3] 周智星.高校篮球教学改革与发展思路探究——评《篮球教学与训练多方位研究》[J].中国教育学刊,2024,(01):141.