

# Strategy on Improving the Effect of Basketball Teaching and Training in Secondary Vocational Colleges

Gang Fan

Nanjing Traffic Technician College, Nanjing, Jiangsu, 210000, China

## Abstract

Basketball, as a popular sports activity in the world, not only helps to exercise people's will and coordination ability, but also is beneficial to health improvement. In secondary vocational schools, excellent basketball teaching is very important. Through efficient basketball teaching, students can not only comprehensively improve their own quality, but also strengthen the sense of teamwork, so as to promote their healthy growth. Based on this, this paper first discusses the necessity of improving the effect of basketball training in secondary vocational colleges, and then focuses on the strategies to improve the effect of basketball teaching and teaching training in secondary vocational colleges, including constantly updating teaching materials, teachers timely transforming basketball training concepts, enriching the content of basketball training and improving basketball training skills.

## Keywords

secondary vocational school; basketball teaching; training effect

# 提升中职院校篮球教学与教学训练效果的策略研究

范刚

南京交通技师学院, 中国·江苏 南京 210000

## 摘要

篮球作为一项在全球广受欢迎的体育活动, 不仅有助于锻炼人的意志和协调能力, 还有益于健康提升。在中职, 优秀的篮球教学是很重要的, 学生通过高效的篮球教学不仅能够全面提升自身素质, 还能加强团队合作意识, 从而促进他们的健康成长。基于此, 论文首先探讨了提升中职院校篮球训练效果的必要性, 接着重点探讨了提升中职院校篮球教学与教学训练效果的策略, 包括不断更新教学资料、教师及时转化篮球训练理念、丰富篮球训练内容、改善篮球训练技巧。

## 关键词

中职; 篮球教学; 训练效果

## 1 引言

篮球, 这项广受全球青睐的体育运动, 以其简便的开展方式和较低的场地要求, 成为众多运动爱好者的首选。从学校的视角来看, 篮球不只是锻炼学生身体的途径, 更是提升其反应速度、运动技巧以及团队协作能力的重要手段。学生在团体互动中能够更好地定位自己的角色, 达到身心健康与社会适应的双重收益。因此, 中职院校篮球训练的质量直接关系到教育的综合效果, 其重要性不言而喻。

## 2 提升中职院校篮球训练效果的必要性

### 2.1 提高学生的身体素质

在中职院校中, 学生的健康体质是支撑其未来的基石。具体来讲, 篮球这项运动通过其对耐力和爆发力的要求成为

提升学生体质的有效途径。规律性的篮球练习不仅能够增强学生的体力, 还能优化他们的协调性和灵活性, 降低运动时受伤的风险。更重要的是, 它还助力于学生的肌肉和骨骼的健康, 为其构建一个坚实的体能基础。这种体能上的提升为学生应对各种学习和生活中的挑战提供了支撑, 因此强化篮球训练对于提高学生的整体体质至关重要。

### 2.2 培养学生的团队意识、合作意识、竞争意识

篮球, 一项团队性极强的体育运动, 对学生的团队协作能力和竞争意识培养起到了重要作用。在篮球训练中, 学生们不仅需要掌握球技, 更要学会如何与队友沟通和协作, 共同应对比赛中的各种情况, 这种合作经历不仅仅局限于体育活动, 其所培养的团队精神和协作能力对学生未来的工作和社会生活都具有极大的推动作用。篮球训练也是一种竞争教育的实践, 它让学生在竞争中学会了如何保持心态的平和, 如何在紧张的环境中作出反应, 这些能力在未来的生活和学习中都是不可或缺的。

【作者简介】范刚(1979-), 男, 中国江苏徐州人, 硕士, 讲师, 从事篮球教学研究。

## 2.3 提高中职院校的体育课程教学水平

对于中职院校而言,体育教育不仅仅是提高学生体能的手段,更是一种全面教育的实现。通过采用更为专业的篮球教练团队和完善的训练体系能够显著提升体育课程的教学质量。这不仅使学生能够深入理解篮球运动的规则和精髓,还能够通过体育竞技来培养学生的运动精神和自信。优化体育课程的教学水平也有助于吸引更多学生积极参与体育活动,从而提升学校的体育教育氛围。学校通过不断提高教学水平不仅提升了体育教育的吸引力,还为学生提供了一个更为广泛的教育平台。

## 3 提升中职院校篮球教学与教学训练效果的策略

### 3.1 不断更新教学资料

教学材料的丰富性和更新频率在中职篮球训练中占据重要地位,它们为理论学习提供支撑,同时也传达教学的深层价值。有效的教育资源是提高教学质量的关键,所以中职院校需重视篮球教学资料的不断更新和扩展。学校应将学生的实际兴趣与篮球知识、团队经历及个人成就紧密结合,特别是利用专业比赛录像,这些实战资料能极大地丰富课堂教学内容。教师通过整合和应用这些专业的比赛视频作为主要教学资源,可以让学生更生动地学习到篮球的技巧与战术。此外,引进专业训练法则,结合视频和文本资料,对技术动作进行深入讲解并阐明比赛规则,有助于学生全面掌握篮球的精髓和规范。教师还需将篮球运动所体现的竞技精神和努力向上的态度融入教学过程中,以此激励学生的参与热情,从而提升教学资料的教育效能。通过这种方式不仅增强了学生对篮球的兴趣和理解,还有助于培养他们的竞争意识和团队精神<sup>[1]</sup>。

### 3.2 教师及时转化篮球训练理念

#### 3.2.1 对抗性与实战性训练理念

篮球作为一项充满竞争性的体育运动,其核心魅力在于团队之间的直接对抗,这种对抗不仅使比赛更加刺激和有趣,而且对运动员的个人技能和团队协作能力都是一种考验,因此教师在更新教学策略时必须将提高对抗性训练纳入重要考量范畴,这包括培养学生在面对竞争时的冷静思考、快速反应能力及坚韧不拔的斗志。随着时代的发展,篮球的竞技性愈加突出,要求学生不仅要具备强烈的对抗意识,还要有勇于争先的精神和科学的应对策略,这些能力的培养能够在竞技场上为球队赢得优势。为此教师应在对抗性的教学理念指导下进行系统的篮球训练,注重技术和策略的同时也要兼顾学生的身体承受能力,避免过度训练带来的身体伤害。篮球训练也应该立足于实战的需求,真正地提升学生的实战技能,这意味着教师需要建立起实战性的训练理念,通过实际比赛的模拟训练来提高学生的实战能力。这种训练方式不仅能够加强学生对篮球技术的掌握,还能增进他们对

比赛战术的理解,提升团队合作能力及应对紧张比赛的心理素质。通过模拟真实比赛环境,学生能更好地感受比赛的氛围,激发他们对篮球的热情,从而全面提升他们的篮球综合能力。这样的训练不仅仅是技术性的提升,更是一种心理和精神层面的锻炼。

#### 3.2.2 周期性与针对性训练理念

篮球技能的培养是一个长期而系统的过程,它不可能仅仅通过短暂的集中训练迅速完成,如果训练过于密集,可能会使学生承受超出其体能极限的负担,增加受伤的风险,并且不利于技能的持久掌握。反之,间隔时间过长的训练可能导致学生对已学技能的遗忘,从而影响训练的连续性和效果。因此确立合理的训练周期并对训练内容进行针对性设计是教师在教学过程中需要重视的关键点。教师应该实施一种既考虑大周期也考虑小周期的训练体系,这种体系通常包括准备期、比赛期和调整期三个阶段,这样的周期安排能够有效地预防运动伤害,同时也有助于学生技能的稳固和提升。在中职,教师需要认识到学生与职业运动员在体能和技能上存在本质的差异,不能简单模仿职业训练程序。正确的训练计划应基于学生的实际学习计划、个体适应性以及他们能够接受的训练强度进行精心设计。每位学生的体能和训练适应能力存在差异,这就要求教师必须采取“以学生为中心”的训练方法,制定个性化的训练计划,通过个性化训练不仅可以确保训练的个体化和科学性,还能有效提升每位学生的篮球技能。教师在设计训练计划时应充分考虑实战性训练的重要性。教师通过模拟真实比赛环境能够在增强学生技能的同时提升他们的比赛应对能力和团队协作精神。这种实战性训练不仅能够使学生在技术上得到提高,还能增强他们面对比赛压力的心理承受能力,全方位提升学生的竞技水平和心理素质。

### 3.3 丰富篮球训练内容

篮球教学在许多中职院校往往局限于基础技能训练,未能全面覆盖学生需求和现代篮球教育的多样性,为此教师需根据学生的具体特点以及篮球本身的综合要求系统地丰富和扩展训练计划,以培养学生的综合篮球能力和提高他们的竞技技巧。增加训练的多样性不仅可以强化学生的体能和协调性,还能通过不同的练习模块加强他们对篮球基本技能的掌握。例如,通过系统的体能训练增强学生的耐力和力量,使他们能够在比赛中更好地应对体力消耗。传接球训练能够提高学生的手眼协调能力和对球的敏感度,而精确的投篮训练则能提升他们的得分能力。抢断和防守的实战演练也是不可或缺的,它们帮助学生了解并实践比赛中的关键对抗技巧,提高在高压环境下的表现能力。心理训练也应并行无间,以帮助学生建立正确的竞技心态,管理比赛中的压力和焦虑,确保在关键时刻能够保持冷静和专注。团队合作的培养同样重要,教师应通过集体训练活动加强学生间的沟通与协作,从而在实战中形成默契,共同应对比赛挑战。这种全

方位的训练方法不仅能提升学生的技术和身体素质,更能增强他们对篮球运动的热情和爱好,为他们在未来的篮球比赛和团队活动中打下坚实的基础<sup>[2]</sup>。

### 3.4 改善篮球训练技巧

篮球作为一项集体与对抗性强的运动,其训练内容和方法的优化是提高运动员表现的关键。在中职院校中,由于学生的技能水平和体能条件各异,教练必须设计出多样化和个性化的训练计划以确保学生能够在安全的环境中最大限度地提升自己的篮球技能。

#### 3.4.1 热身运动

热身是每次训练和比赛前的必要步骤,关键在于激活身体,预防运动伤害。一个有效的热身程序应包括全身拉伸,特别是对那些在比赛中承受较大压力的部位如腿部、脚踝和手腕。教练应引导学生进行全身拉伸,逐步加入低强度的慢跑或跳跃,以提升心率和肌肉温度。此外,特定的关节旋转练习可以增加关节的润滑,减少受伤风险。通过这种系统的热身,学生的身体能更好地适应随后的高强度训练。

#### 3.4.2 步伐训练

篮球运动中的步伐技能对于提高运动效率和比赛表现非常重要。一是交叉步,这种步伐是指学生在接球或者防守的过程之中将左右脚实现前后交叉;二是滑轮步,这种步伐通常被运用在防守之中,主要采取的动作是以一只脚发力带动另一只脚在地面上滑动;三是前进后退步伐,主要被运用在冲刺阶段,这种步伐的要点是脚后跟是最先被抬起的部位,能够给运动员适当的缓冲,规避学生在运动之中摔倒;四是后退步防守,要求学生做出“之”字步伐进行防守。

#### 3.4.3 传接球及持球训练

传球与接球是篮球运动中基本且重要的技能,直接影响比赛的流畅度和团队的协作效率。训练中可以采用多种形式提高这一技能,如面对面的简单传接、胯下绕球增加球感,以及四角传球练习提高场上视野和传球时机的把握。此外,行进间的传球练习,如背后传球和低手传球,可以在提高球技的同时增加学生的比赛应变能力。通过对墙传球练习可以进一步锻炼学生的传球力度和精准度,教师可以设置一定的目标高度和力度要求以此来模拟实际比赛中的传球环境。这些综合性的训练不仅提升了技术,还增强了学生对篮球运动的兴趣和投入度。

#### 3.4.4 间歇跑训练

篮球是一项对体能要求极高的运动,为了提高球员的竞技性能,中职院校应对学生进行专门的体能训练。间歇跑

训练是一种极为有效的方法,用于增强学生的耐力和速度,特别适合篮球这种需要快速爆发力和持久耐力的体育项目。教师在实施间歇跑训练时可以将篮球场的宽度作为运动单元。训练开始时,学生需要连续跑完15个场宽,之后休息一分钟进行恢复。随后的运动量逐渐减少,但休息时间也相应缩短,增加训练的强度。具体来说,第二轮跑12个场宽休息45秒;第三轮跑9个场宽,休息时间减至30秒;最后一轮跑6个场宽仅休息15秒。这种递减的训练模式不仅挑战学生的体能极限,还模拟篮球比赛中的实际情况,如快速反击和防守转换,这些场景通常要求运动员在短时间内迅速恢复体能并继续高强度的比赛。

## 4 结语

论文所探讨的中职院校篮球教学与训练效果提升的策略,可以看出,这一领域的改进不仅仅关乎技术的提升,更涉及到学生的整体素质培养。篮球教学的有效实施不仅要求更新教学资料、转变教学理念,更要求教师在实际教学中因材施教,采用多样化的训练方式以提高学生的实战技能和心理素质。与此同时,实战性与对抗性训练理念的引入使得学生在竞争环境中得以锤炼应对比赛压力的能力,并在团队合作中加强协作意识和个人责任感。周期性与针对性训练理念的引入则使得教学变得更加科学和系统,避免了单一训练模式可能带来的学生身体过度疲劳或技能掌握不牢固的问题<sup>[3]</sup>。多样化的训练内容和技巧优化也是不可忽视的一个关键点。步伐、传接球及体能训练等基础环节的丰富化使学生能够在各个方面得到更全面的提升,尤其是体能和心理素质的加强。总的来说,论文提出的策略强调了篮球教学与训练效果提升的综合性与系统性,要求教师在教学中既要注重理论与实践的结合,也要关注学生的个体差异,以科学合理的方式进行个性化指导。通过这些策略的实施,不仅能够有效提升学生的篮球技能,还可以全面促进其团队合作、竞争意识等综合素质的提高,这为中职院校体育教学的发展奠定了坚实的基础,也为学生未来的成长与发展提供了重要支持。

## 参考文献

- [1] 艾尼喀尔·吐尔逊. 中职篮球教学训练方式及改进策略探析[J]. 中文科技期刊数据库(全文版)教育科学, 2023(6):10-13.
- [2] 李国强. 高职学生篮球训练技巧的有效提升策略[J]. 体育风尚, 2020(10):44-45.
- [3] 矫斌. 提升篮球教学与训练效果的策略探析[J]. 中国科技经济新闻数据库教育, 2021(10):399-400.