

A Study on the Application of Creative Thinking in Basketball Training and Teaching

Yingjie Mu

Shihezi Normal School, Shihezi, Xinjiang, 832000, China

Abstract

As an experiential, collaborative, and psychologically transformative training method, team-building exercises hold significant value in basketball instruction. Unlike traditional drills focused on repetitive practice, this approach emphasizes active participation and contextual engagement. Through team-based challenges, scenario simulations, and problem-solving tasks, it enhances students' technical proficiency, mental resilience, and teamwork awareness. Basketball, characterized by intense competition, fast-paced action, and high team dynamics, risks diminishing motivation and effectiveness when training becomes monotonous. Integrating team-building thinking shifts training from technical imitation to a holistic development model of "cognitive engagement → situational adaptation → physical execution → team synergy". This paper explores the practical application of team-building concepts in designing training content, organizational methods, and evaluation systems, aiming to provide actionable references for basketball pedagogical reform.

Keywords

team building; basketball instruction; teamwork; training strategies; experiential learning

拓展训练的思维方式在篮球训练教学中的应用研究

穆英杰

石河子师范学校，中国·新疆 石河子 832000

摘要

拓展训练作为集体体验、协作与心理突破于一体的训练方式，在篮球教学中具有重要价值。与以重复练习为主的传统训练相比，它强调主动参与与情境体验，通过团队任务、挑战项目与情境模拟，提升学生的技术应用能力、心理韧性与合作意识。篮球运动对抗强、节奏快、团队性高，若训练内容单一，容易导致动力下降与效果受限。引入拓展训练思维，可使训练从技术模仿转向“思维—情境—动作—团队”的综合发展。本文从拓展训练的理念出发，探讨其在训练内容设计、组织方式与评价体系中的具体运用，以期为篮球教学改革提供实践参考。

关键词

拓展训练；篮球教学；团队协作；训练策略；体验式学习

1 引言

篮球教学作为学校体育教育的重要组成部分，不仅担负着培养学生运动技能与体能水平的任务，也肩负促进学生意志品质、情绪调控能力、团队合作意识与竞争精神的教育目标。然而，在实际教学中，部分教师依旧延续以示范讲解与重复练习为核心的传统训练模式，训练情境单一，学生的自主思维与训练积极性不易被激发，尤其在中学与高校体育课堂中，学生兴趣波动明显，如何通过结构化教学方式保持其投入度成为关键问题。拓展训练作为一种以体验为核心的教学取向，与篮球教学所需的团队性、情境判断和心理韧性培养高度契合。拓展训练中强调的沟通、信任、合作、策略

制定及困境解决过程，可为篮球训练提供更丰富的教学支撑，帮助学生在真实或模拟竞赛情境中，形成从观察、分析到行动与反思的连续学习链条。本文从拓展训练思维方式入手，探讨其融入篮球训练教学的可行性与具体路径。

2 拓展训练思维方式的理论基础

2.1 体验式学习理论的支撑

拓展训练思维方式源于体验式学习理论，该理论强调个体在“体验—反思—概念化—再实践”循环中建构知识与能力。在篮球训练中，这意味着学生不再被动模仿教师示范，而是通过任务挑战、即时反馈与同伴互动，自动生成动作理解与策略意识。例如在攻防转换训练中，教师不再单独讲解站位与传切路线，而是通过设置限定攻防时间、区域压缩或人数不对称等情境，引导学生在实践过程中主动调整决策并反思行为结果。体验式学习不仅提升技能掌握效率，也强化

【作者简介】穆英杰（1981-），男，本科，中级教师，从事体育研究。

学生在不确定情境下的应变能力，对篮球运动中高速决策与信息处理具有显著促进作用^[1]。

2.2 群体动力学理论的引入

拓展训练强调团队发展阶段、成员角色互动及集体规范形成对任务完成效果的影响。在篮球队训练中，若队员之间缺乏信任、交流不充分或竞争关系过强，将影响整体配合效果。通过引入拓展训练项目可以加速团队融合，如信任背摔、盲行接力等项目在建立队员间心理联结方面具有显著作用。当队员之间能够在挑战中互相依赖、支持与鼓励，场上配合默契、信息传递效率和策略执行度也将随之提升。群体动力学视角使篮球训练不再仅关注个人技能，而是关注团队运作机制的形成。

2.3 心理韧性训练理念的体现

篮球训练中，学生常在比赛中出现紧张、犹豫、畏惧对抗等现象，心理韧性不足是影响竞技表现的重要因素。拓展训练通过“超越自我”式的挑战情境促使个体面对失败、压力与挫折，学会调节情绪并重新组织行动。例如在高压运球通过狭小区域或限定时间内完成多次攻守转换训练中，教师通过设置压力源和反馈机制，使学生的情绪控制能力在训练中得到锻炼。心理韧性的提升不仅改善竞技状态，也有助于学生在更广泛的生活与学习情境中形成稳定的自我调节能力。

3 拓展训练思维方式在篮球教学中的契合点

3.1 目标导向与任务型学习的统一

篮球技能训练本质上是一种带有明确目标的任务型学习活动，通过具有挑战性的任务情境可以有效增强学生的学习动机与行动意愿。拓展训练强调在完成任务过程中形成体验式理解，因此在篮球训练中可通过“阶段目标设定—可视化成果呈现—即时反馈强化”的方式，将单纯的动作练习转化为目标驱动型学习。同时，任务目标为教师提供了可量化的过程性评价参考，使训练不再以“时间消耗或重复次数”作为唯一标准，而是转向“任务完成质量—策略选择—动作效率”的综合衡量，促进学生在自我监控与反思中实现技能的深度内化^[2]。

3.2 团队协作属性与拓展训练合作机制的匹配性

篮球训练的本质不仅在于个人技术提升，更在于团队之间的配合默契与策略执行能力。拓展训练强调分工合作、角色承担与信息共享，这与篮球团队战术构建具有高度一致性。在训练中可将拓展训练中的合作任务情境移植到战术讲解与配合练习中，例如让队员在非对抗条件下先以小组讨论方式构建进攻路线、掩护方式或防守轮转框架，再通过渐进式对抗将策略落实到行动中。此过程能够帮助学生理解战术形成逻辑，从而提升战术意识与临场沟通能力。与此同时，通过在训练中设置“协作失败复盘”环节，队员能够共同分析策略执行偏差，使团队协作能力在互动反思中持续趋向

成熟。

3.3 情境化模拟与比赛本体环境的相似性

篮球比赛具有强对抗性与高度不确定性，运动员需要在短时间内完成信息判断与动作决策。拓展训练擅长通过改变规则、赋予压力或加入突发事件来构建接近比赛本体的训练情境。例如，在对抗训练中引入“哨声转攻守”“限定触球次数”或“关键球最后10秒进攻模拟”等规则，使学生在压力条件下训练快速判断、沟通与执行能力。通过此类变化，学生能够在训练中获得真实比赛中类似的心理与策略体验，熟悉不确定条件下的行动逻辑，可以在正式比赛中表现出更强的冷静度与决策效率。情境化训练促使技术与心理形成联动，使运动表现从“会做”转向“能用、善用、稳用”^[3]。

4 拓展训练思维方式在篮球训练教学中的具体应用策略

4.1 基于团队融合的前期训练设计

在拓展训练思维方式融入篮球教学的初始阶段，核心任务并非立即提升技术动作的熟练度，而是通过情境化任务构建队伍内部的信任基础与沟通框架。篮球运动的团队协作具有高度依赖性，如果队员之间缺乏情感联结、沟通方式混乱或对团队目标认知不一致，那么后续战术执行与攻防配合将很难实现有效衔接。因此，在训练前期应设置以团队互动与角色参与为核心的融合练习。例如，在两人传接球练习中加入“禁止语言指令”的设定，使队员通过眼神、节奏调整与空间位置变化来建立默契；或在多人传导练习中安排一名“盲区指挥者”负责团队路线组织，强化队员间的信息流通能力与信任程度。此外，教师在此阶段更应以观察、引导与情绪调节为主要职责，通过“引导式提问”与“集体小结”促使学生意识到合作中存在的沟通障碍和团队优势点，从而形成稳定的团队运行规则，为后续高强度对抗与复杂战术体系的引入奠定坚实的社会心理基础。

4.2 结合技能提升的挑战式训练设计

在队伍关系初步形成与合作思维建立之后，训练重点应转向在真实或半真实情境中深化篮球专项技能与战术理解。挑战式训练设计的关键在于通过“任务条件变化”激发学生的自主策略探索，使技术动作不再停留于教条式模仿，而成为在竞争压力与环境不确定性中不断调整的动态行为。例如，在突破得分训练中，根据对抗程度、空间压缩程度、防守人数与站位结构设定不同情境任务，如限制触球次数、限定突破方向或增加夹击防守配置，促使学习者在高速运动状态下快速分析局势并做出最优动作选择。在训练结束后的反思环节，队员需就“为何这样选择”“是否存在更有效路线”“队友支持点是否被合理利用”等问题展开讨论，使经验从隐性执行转化为明确的策略表达和思维框架。此外，教师应在训练中发挥动态引导作用，通过阶段性点评、局部停顿分析与影像回放反馈，使学生理解动作执行与战术逻辑的

因果关系，进而提升技能、意识与团队理解的同步水平，实现“动作—意识—配合”三位一体的深度技能内化^[4]。

4.3 引入竞争机制的比赛模拟训练

比赛模拟训练是拓展训练思维方式在篮球教学中落地的关键环节，其核心目标不仅是检验技能掌握情况，更在于通过适度竞争压力激发队员的心理韧性、自主决策与临场调整能力。在比赛模拟中，可通过设置积分奖励、规则惩罚与赛段循环等机制提升训练密度与刺激水平。例如，将“失误累计达到一定数量需进行团队纠错训练”与“攻防转换成功率纳入团队评价”相结合，使队员重视每一次球权的组织与团队协作。此外，在暂停与战术讨论环节，可采用“学生自主战术制定”而非教师直接指令的方式，引导队员主动分析对手策略、分配角色任务并形成集体决策，从而提高其战术理解能力与比赛掌控感。训练结束后的复盘环节同样重要，应采用“关键事件回放—行为选择分析—替代方案生成”的结构化复盘模式，使学生能够在理性反思中形成可迁移的比赛策略。通过竞争机制的有机引入，比赛模拟训练不仅提升竞技表现，更促使学生在合作与竞争的张力中形成成熟的竞技心理与团队意识。

5 拓展训练思维方式的实施保障与教学评价优化

5.1 教师专业能力的提升

拓展训练在篮球教学中的高效落地，要求教师兼具体验式学习设计者、团队过程引导师与运动科学实践者三重角色。其核心能力包括：基于赛训任务的情境化脚本编排与负荷分配；对个体—小组—全队互动的动态观察与诊断；在关键节点实施“停—问—导”的反思性干预，促成策略内化与迁移。此外，教师需掌握运动心理与伤病预防知识，能够在情绪波动、竞争压力与合作冲突并存的场景中进行情境再框定与目标重塑；并通过数据记录与影像回放实现证据驱动的教学修正。持续专业发展方面，可通过同侪督导、行动研究与微型课例复盘，形成“设计—实施—评估—再设计”的闭环机制，保证拓展训练与篮球专项能力提升协同推进。

5.2 训练环境与安全组织保障

拓展元素嵌入篮球训练应坚持“学习挑战适度、风险可控、组织清晰”的原则。场地需按功能区分为热身、对抗、协作闯关与冷却复盘四区，动线单向、边界可视，危险点设置标识与软防护；器材选择遵循稳固性与可替代性并重，建立入场点验与离场清点制度。负荷控制方面，依据心率区间

与主观用力感结合的双指标模型分层布置任务，避免高强度连续对抗叠加造成过度疲劳。组织上实行“小组教练—安全哨位—急救负责”三级监控，明确口令、集合与暂停规则，设置“红黄牌”即时风险提示与退出通道^[5]。训练前完成健康筛查与伤病史问询，训练中保留视频取证与事件记录，训练后以不良事件表与应急流程复盘，形成持续改进的安全治理台账。

5.3 多维度评价体系的构建

评价体系应由“过程证据—情境表现—结果指标—反思成长”四端构成，强调对策略意识、沟通协作与情绪调节的可观测证据。过程性评价以学习日志、任务单与观察量表记录角色承担、信息交换与决策质量；情境表现评价聚焦在高压与不确定任务中的协同效率、应变方案与违例控制；结果指标除投篮命中、对抗效率外，加入空间占位质量、协作助攻链与防守轮转完整度等战术性度量。复盘环节采用视频标注与关键事件访谈，生成“问题—证据—改进要点”的个性化反馈卡，促使学生将拓展训练中形成的团队策略与自我调节能力迁移至正式比赛与日常训练情境。

6 结语

拓展训练思维方式为篮球训练教学提供了一种兼具实践性、情境性与发展性的教学取向。通过体验式学习、团队合作机制与心理韧性训练要素的融合，能够有效提升学生在篮球训练中的参与动力、技能掌握水平与整体竞技表现。此思维方式不仅适用于学校体育课堂，也可用于竞技队伍训练与青少年篮球人才培养体系中。未来研究可进一步结合数字化教学工具、数据化训练反馈系统等方式，探索拓展训练与篮球教学深度融合的更广泛路径，使篮球教学更加符合现代教育的综合育人目标。

参考文献

- [1] 汪永声.拓展训练的思维方式在高校篮球教学中的应用研究[J].冰雪体育创新研究,2025,6(19):140-142.
- [2] 潘奎.拓展训练的思维方式引入高校篮球教学的可行性探究[J].冰雪体育创新研究,2022,(02):74-76.
- [3] 林金雄.探究拓展训练的思维方式在高校篮球教学中的应用[J].当代体育科技,2020,10(06):33-34.
- [4] 陈生萍.拓展训练思维方式在篮球教学中的应用[J].体育世界(学术版),2019,(12):136+139.
- [5] 田宇.新时期关于篮球训练结合拓展训练的思考[J].文体用品与科技,2019,(01):228-229.