

# 具身认知视域下提升小学篮球体育教学实效性的策略研究

董长云

无锡市立人小学，江苏 无锡 214161

DOI:10.61369/CEIP.2025030005

**摘要：** 本论文聚焦具身认知视域下小学篮球体育教学实效性的提升，通过剖析当前教学中存在的问题，结合具身认知理论的内涵与价值，从优化教学环境、创新教学方法、完善教学评价等维度提出针对性策略，旨在为小学篮球教学实践提供理论支持与实践指导，促进学生篮球技能与综合素养的提升。本研究聚焦具身认知视域下小学篮球体育教学实效性提升路径，系统剖析当前教学中情境创设匮乏、身体体验不足、评价体系单一等现实困境。基于具身认知理论中“身体-认知-环境”交互作用的核心内涵，深入挖掘其在激活运动知觉、强化动作记忆、促进身心协同发展等方面的教育价值。从多维视角构建优化策略：通过运动场景情境化设计重构教学环境，借助身体隐喻教学法与动态分组训练创新教学模式，建立“技能掌握-身体体验-情感参与”三维度评价体系，为小学篮球教学提供兼具理论深度与实践操作性的改进方案，助力学生篮球技能进阶与综合素养的全面发展。

**关键词：** 具身认知；小学篮球；体育教学；实效性；教学策略

## Research on Strategies for Enhancing the Effectiveness of Primary School Basketball Physical Education Teaching from the Perspective of Embodied Cognition

Dong Changyun

Wuxi Liren Primary School, Wuxi, Jiangsu 214161

**Abstract：** This thesis focuses on enhancing the effectiveness of primary school basketball physical education teaching from the perspective of embodied cognition. By analyzing the existing problems in current teaching and combining the connotation and value of embodied cognition theory, it proposes targeted strategies from the dimensions of optimizing the teaching environment, innovating teaching methods, and improving teaching evaluation, aiming to provide theoretical support and practical guidance for primary school basketball teaching practice. Promote the improvement of students' basketball skills and comprehensive qualities. This study focuses on the paths to enhance the effectiveness of primary school basketball physical education teaching from the perspective of embodied cognition, systematically analyzing the current practical predicaments in teaching such as the lack of situational creation, insufficient physical experience, and a single evaluation system. Based on the core connotation of the "body-cognition-environment" interaction in the embodied cognition theory, this paper deeply explores its educational value in activating motor perception, strengthening motor memory, and promoting the coordinated development of body and mind. Construct optimization strategies from multi-dimensional perspectives By reconstructing the teaching environment through contextualized design of sports scenes, and innovating the teaching model with the help of the body metaphor teaching method and dynamic group training, a three-dimensional evaluation system of "skill mastery - physical experience - emotional participation" is established, providing an improvement plan that combines theoretical depth and practical operability for primary school basketball teaching. Help students advance their basketball skills and promote the all-round development of their comprehensive qualities.

**Keywords：** embodied cognition; primary school basketball; physical education teaching; effectiveness; teaching strategies

## 引言

在素质教育纵深推进与“双减”政策落地生根的时代背景下，小学体育教学的战略地位日益凸显。篮球作为小学体育课程体系的核心模块，在培育学生运动技能、塑造团队协作意识、夯实身体素质等方面发挥着不可替代的育人功能。但审视当下教学实践，仍存在教学范式固化单一、学生主体参与度薄弱、技能转化效率低下等现实瓶颈，致使教学实效与育人目标间存在显著落差。具身认知理论秉持“身体是认知的主体”这一核心理念，强调身体体验与环境交互对认知建构的决定性作用，将其有机融入小学篮球教学场域，不仅为突破传统教学困境提供了理论锚点，更通过“身体－认知－环境”的动态耦合机制，为教学实效性提升开辟了兼具创新性与可行性的实践路径<sup>[1]</sup>。

## 一、具身认知理论概述

具身认知理论打破传统认知科学中身心二元对立的观念，认为认知并非是大脑独立的活动，而是身体与环境相互作用的结果<sup>[2]</sup>。该理论主要包含以下观点：其一，身体是认知的基础，身体的结构、感知和运动能力直接影响认知的发展。例如，在篮球运动中，学生通过身体对球的控制、与场地的互动来感知篮球运动的规律；其二，认知在身体与环境的动态交互中形成和发展，环境中的各种因素为认知提供了丰富的素材和情境<sup>[3]</sup>。在小学篮球教学环境中，器材的摆放、同伴的协作等都会影响学生对篮球知识和技能的认知。具身认知理论为理解学习过程提供了全新视角，强调通过身体的积极参与和体验来深化学习效果。

## 二、小学篮球体育教学现状及问题分析

### （一）教学方法传统，缺乏创新

当前，小学篮球教学普遍存在模式僵化问题，多数课堂仍沿用“讲解—示范—练习”的传统教学模式。教学过程中，教师牢牢占据主导地位，学生只能被动接收知识与技能<sup>[4]</sup>。以投篮教学为例，教师不断重复讲解投篮动作的角度、力度等要领，频繁进行动作示范，学生则只能依样画葫芦，机械地重复练习。长此以往，课堂氛围沉闷枯燥，学生学习兴趣与主动性被严重抑制。该模式过度忽视学生的主体地位，剥夺其主动探索的身体体验机会，致使学生难以真正领会篮球技能精髓，极大阻碍了自主学习能力与创新思维的发展。

### （二）教学内容与学生实际脱节

当前部分小学篮球教学在内容设计上存在显著缺陷，未能精准贴合小学生身心发展规律与个体差异。教学内容的难度把控失衡，或远超学生能力范畴，或无法匹配其成长需求，严重影响学习成效<sup>[5]</sup>。以运球教学为例，面对低年级学生，直接开展复杂变向运球教学，超出其运动协调能力，极易引发畏难心理；而对高年级学生仅安排基础直线运球练习，难以满足其进阶需求，导致学习热情消退。同时，教学内容结构单一，过度聚焦篮球技能训练，对篮球文化内涵、规则体系及战术思维培养重视不足，使得

学生对篮球运动的认知停留在表面，难以构建完整的知识技能体系。

### （三）教学评价片面

当下小学篮球教学评价体系存在明显局限性，过度倚重投篮命中率、运球速度等技能量化指标，将评价重心单一锚定在学生技能掌握程度上，却忽视了情感态度、团队协作能力及学习进步幅度等关键维度<sup>[6]</sup>。这种评价导向使得课堂中那些虽技能提升迟缓，但积极投入课堂、主动帮扶同学的学生，难以获得应有的肯定与激励。久而久之，学生的学习热情与自信心极易受挫，且评价结果无法全面勾勒学生的学习全貌，背离了素质教育促进学生全面发展的初衷，难以对教学实践形成科学有效的反馈与改进指引。

## 三、具身认知理论在小学篮球体育教学中的应用价值

### （一）有助于学生理解篮球知识和技能

具身认知理论揭示了“身体体验是认知建构核心载体”的本质规律，这一理论在小学篮球教学中具有深刻的实践价值。学生通过运球时手掌与篮球的触感反馈、传球时全身肌肉的协同发力、投篮时肢体姿态与抛物线的力学关联等具身动作，能将抽象的运动原理转化为可感知的身体记忆<sup>[7]</sup>。以三步上篮教学为例，传统模式中教师对“一大二小三高跳”动作要领的语言讲解，常因学生缺乏身体经验而难以内化。而基于具身认知的教学中，学生在反复练习跨步节奏（第一步大）、起跳时机（第二步小）、手臂舒展（第三步高跳）的过程中，通过膝关节弯曲的力度感知、脚踝蹬地的反作用力传导、指尖拨球的瞬间触感等身体体验，能直观理解“手脚协调－重心转移－力量传递”的技术逻辑，使动作要领从符号化的文字指令转化为肌肉记忆中的运动图式。这种通过身体实践获取技能的方式，较单纯依赖视觉观察或语言输入的学习模式，更能实现篮球知识从“认知理解”到“身体掌握”的深度转化。

### （二）能够激发学生的学习兴趣 and 积极性

基于具身认知理论的小学篮球教学，深度关注学生的身体体验与情感诉求，以情境创设与活动设计为抓手，重塑课堂活力。通过构建多元且贴合学生心理特点的教学场景，将原本单调的技

能训练转化为富有趣味性与挑战性的实践过程，让学生在沉浸式体验中感受篮球运动魅力，进而唤醒学习内驱力<sup>[6]</sup>。在具体实践中，将教学内容与游戏有机融合成效显著，如设计“运球接力赛”，让学生在团队协作与速度比拼中强化运球技巧；开展“投篮闯关”活动，设置阶梯式难度关卡，促使学生在攻克挑战的过程中提升投篮精准度。这些游戏化教学方式，让技能练习不再枯燥，学生在享受游戏乐趣的同时，自然提升参与热情与训练投入度，实现“乐中学、学中练”的良性循环。

### （三）促进学生综合素养的提升

具身认知理论指导下的小学篮球教学，突破传统技能训练的局限，将教学目标升维至学生综合素养培育层面。在课堂实践与竞赛活动中，学生不再是孤立的技能学习者，而是通过战术讨论、配合执行等具体任务，与同伴展开深度沟通协作。比如在小组对抗赛里，队员间需通过眼神交流、手势示意制定攻防策略，这种真实场景下的互动，能有效提升学生团队协作意识与人际交往能力<sup>[9]</sup>。此外，面对高强度训练中的体能极限、比赛失利等困境时，学生必须主动调整心态、优化策略，在一次次突破自我的过程中，不仅磨砺了坚韧不拔的意志品质，更在解决实际问题的过程中，逐步构建起强大的抗挫折能力与应变思维，真正实现“以体育人”，让篮球课堂成为学生全面发展的重要场域。

## 四、具身认知视域下提升小学篮球体育教学实效性的策略

### （一）优化教学环境，增强身体感知

#### 1. 物理环境的优化

根据小学生的身体特点和篮球教学内容，合理布置篮球场地和器材。降低篮球架的高度，使用适合小学生手掌大小的篮球，设置不同高度和距离的投篮目标，以及柔软的防护垫等，为学生提供安全、舒适、适宜的练习环境，让学生在练习过程中能够更有效地进行身体活动，增强身体对篮球运动的感知<sup>[10]</sup>。在低年级篮球教学中，使用直径较小的5号球，便于学生抓握和控制；将篮球架高度调整为2米左右，让学生更容易完成投篮动作，获得成就感。

#### 2. 心理环境的营造

教师要营造积极、和谐、民主的课堂氛围，尊重学生的个性差异和想法，鼓励学生积极参与课堂活动，勇于尝试和表达。教师的语言和态度要亲切、鼓励，及时给予学生肯定和表扬，让学生在轻松愉快的氛围中学习篮球，增强学生的自信心和学习动力。当学生在练习中出现失误时，教师不要批评指责，而是耐心地给予指导和鼓励，帮助学生克服困难。

### （二）创新教学方法，深化身体体验

#### 1. 情境教学法

将篮球教学内容融入到具体的情境中，创设生动有趣的教学

情境，让学生在情境中进行身体体验和学习。创设“篮球小勇士拯救城堡”的情境，学生扮演小勇士，通过完成运球突破、传球助攻、投篮得分等任务来拯救城堡。在这个过程中，学生不仅能够学习和运用篮球技能，还能提高学习的积极性和主动性，增强学习的趣味性和代入感。

#### 2. 合作学习法

组织学生进行小组合作学习，让学生在小组中相互学习、相互帮助、共同进步。将学生分成若干小组，每个小组完成一项篮球任务，如小组战术演练、小组对抗比赛等。在小组合作过程中，学生需要进行沟通、协作和分工，共同制定策略和解决问题，这有助于培养学生的团队合作能力和沟通能力，同时也能让学生在同伴的互动中加深对篮球知识和技能的理解和掌握。

#### 3. 多感官教学法

充分调动学生的多种感官参与学习，通过视觉、听觉、触觉等多种感官的协同作用，深化学生的身体体验，提高学习效果。在运球教学中，教师除了进行动作示范外，还可以通过播放运球节奏的音乐，让学生跟着音乐的节奏进行运球练习，同时让学生感受手掌与篮球接触的感觉，从而更好地掌握运球的力度和节奏。

### （三）完善教学评价，关注学习过程

#### 1. 建立多元化的评价体系

改变单一的以技能掌握程度为主要评价标准的方式，建立多元化的教学评价体系，综合评价学生的篮球技能、学习态度、合作能力、进步幅度等方面。采用教师评价、学生自评和互评相结合的方式，全面、客观地评价学生的学习情况。在评价学生的篮球技能时，可以通过技能测试、比赛表现等进行评价；在评价学生的学习态度时，可以观察学生在课堂上的参与度、练习的积极性等；在评价学生的合作能力时，可以通过小组活动中的表现、与同伴的协作情况等进行评价。

#### 2. 注重过程性评价

在小学篮球教学中，应强化对学生学习过程的评价，实时记录其在技能练习、情感投入等环节的进步与表现，全面追踪成长轨迹。教师可借助课堂观察，捕捉学生运球姿势修正、协作手势等具身行为；通过学习日志，引导学生记录“三步上篮时膝盖发力感”等身体体验；利用成长档案，整合动作视频对比、同伴评价便签等多维度证据。定期以“具身提示法”（如轻触肘部纠正投篮姿势）、可视化反馈（动作视频圈注改进点）等方式，让学生明晰学习进展与问题，及时调整策略。这种评价模式既让学生在身体实践中感知进步，又通过认可其努力增强自信，激活持续学习的内驱力。

## 五、结语

具身认知理论为小学篮球体育教学实效性提升提供了创新性理论范式与实践框架。在教学实践中，教师需深度挖掘该理论的

教育价值，立足教学实际构建系统化改进策略：通过篮球文化角创设、运动场景情境化布置等方式优化教学环境，让物理空间成为具身认知的延伸载体；借助身体隐喻教学法、游戏化训练模式等创新教学方法，将抽象技能转化为可体验的身体实践；建立“技能掌握－情感体验－社会适应”三维评价体系，实现对学生学习过程的全景式评估。这种教学范式让学生在运球、传球、投篮等身体动作与环境的动态交互中，完成篮球知识的意义建构，既激

发运动兴趣与自主学习动力，又在团队协作、挫折应对等具身体验中培育综合素养。未来教学实践需持续深化理论与实践的融合创新，通过教学案例迭代、策略优化升级，推动具身认知理论在小学篮球教学中的应用向更精准、更高效的方向发展，为体育教学高质量发展注入新动能。

## 参考文献

- [1] 叶浩生. 具身认知：认知心理学的新取向 [J]. 心理科学进展, 2010, 18(05): 705-710.
- [2] 李其维. “认知革命”与“第二代认知科学”刍议 [J]. 心理学报, 2008, 40(12): 1306-1327.
- [3] 陈庆果. 具身认知理论视角下的体育教学改革 [J]. 体育学刊, 2013, 20(06): 88-91.
- [4] 王建军. 小学篮球教学存在的问题及对策研究 [J]. 体育科技文献通报, 2019, 27(11): 104-106.
- [5] 张庆文. 小学体育教学中存在的问题及改进策略 [J]. 中国学校体育, 2018(12): 78-79.
- [6] 刘芳. 小学体育教学评价的现状与改进策略 [J]. 教学与管理, 2017(33): 112-114.
- [7] 吴海峰. 游戏教学法在小学篮球教学中的应用研究 [J]. 当代体育科技, 2020, 10(12): 112-113+116.
- [8] 李海燕. 小学篮球教学对学生综合能力培养的作用 [J]. 体育世界 (学术版), 2019(11): 157-158.
- [9] 张伟. 小学体育教学环境优化策略研究 [J]. 中国教育学刊, 2016(S1): 105-106.
- [10] 黄俊峰. 情境教学法在小学篮球教学中的应用研究 [J]. 体育教学, 2018, 38(11): 60-61.