

# 核心素养导向下篮球体育教学内容与方法 的创新实践研究

鲍佳奇

吉林体育学院, 吉林 长春 130000

DOI:10.61369/EST.2025060022

**摘 要 :** 在体育学科核心素养培育背景下, 传统的篮球教学呈现出内容单一、方法固定以及与核心素养脱节等问题。本文将某中学高一年级作为研究对象, 自运动能力、健康行为、体育品德三个维度出发, 创新篮球教学的内容与方法, 并开展持续一学期的实践活动。实践结果表明, 学生篮球技能的达标比率提升42%, 健康行为的养成比率增加38%, 团队协作意识的评分提高35%。此次研究对以核心素养为导向的篮球体育教学的实际成效展开验证, 其结果能为篮球体育教学的革新提供参考依据。

**关 键 词 :** 核心素养; 篮球体育教学; 教学内容创新; 教学方法创新

## Innovative Practices in Basketball Teaching Content and Methods Guided by Core Competencies

Bao Jiaqi

Jilin Institute of Physical Education, Changchun, Jilin 130000

**Abstract :** Against the backdrop of cultivating core competencies in physical education, traditional basketball instruction exhibits issues such as monotonous content, rigid methods, and disconnect from core competencies. This study took a high school freshman class as its research subject, innovating basketball teaching content and methods from three dimensions—motor skills, health behaviors, and sports ethics—and conducted a semester-long practical activity. Practical results indicate a 42% increase in students' basketball skill attainment rates, a 38% rise in healthy behavior adoption rates, and a 35% improvement in teamwork awareness scores. This study validates the practical effectiveness of core competency-oriented basketball instruction, providing reference for curriculum innovation in basketball education.

**Keywords :** core competencies; basketball instruction; instructional content innovation; instructional method innovation

## 引言

体育学科核心素养是学生在体育学习中形成的关键能力以及必备品格, 其包含运动能力、健康行为、体育品德三个维度。篮球是中小学体育的必修内容, 是培育核心素养的重要载体。过往的篮球教学大多着重于技能训练, 忽略了健康习惯的养成以及品德的塑造, 教学内容主要是单一的技术练习, 教学方法主要是讲解示范加上重复练习, 学生的学习兴趣低, 核心素养的发展不均衡。基于此, 本文对以核心素养为导向的篮球教学内容, 以及教学方法的创新性实践展开探索, 其目的在于构建能使技能提升与素养培育协同发展的教学模式, 从而为推动学生的全方位发展提供助力。

## 一、核心素养导向下篮球体育教学的目标定位

依据学生的年龄以及能力, 分层次设定核心素养目标。初中时期的目标着重于基础层面: 在运动能力维度, 要掌握像运球、传球、投篮这类基础技能, 并且能完成简单的团队配合; 在健康行为领域, 要养成课前热身、课后拉伸的良好习惯, 同时要了

解篮球运动中常见损伤的预防知识; 在体育品德范畴, 要学会尊重队友以及对手, 严格遵守比赛规则。高中时期的目标侧重于提升层面: 在运动能力方面, 要能熟练运用战术, 还可以组织小型的篮球比赛; 在健康行为方面, 要制定篮球锻炼计划, 掌握运动损伤的应急处理办法; 在体育品德方面, 要具备团队领导能力, 在比赛过程中充分展现体育精神。

## 二、传统篮球体育教学内容与方法的现存问题分析

### （一）教学内容单一，与核心素养脱节

传统教学的教学内容侧重于运球、传球、投篮等单一的技术练习，技术与战术的融合欠缺。只是让学生进行原地运球的反复练习，并没有结合运球突破以及传球配合的实战场景，造成学生在比赛中很难灵活运用所学技能，运动能力发展片面。与此同时，在教学过程中健康知识没有得到系统融入，仅是在学生损伤时给予简单提醒，未传授热身方法、运动强度的控制以及营养搭配等内容。并且，教学中未设计针对性活动培养学生的体育品德，只是在比赛结束后，口头强调团队协作的意义，并没有借助任务设计让学生亲身体验协作的价值，体育品德的培育仅停留在表面<sup>[1]</sup>。

### （二）教学方法固化，缺乏互动与创新

传统的教学方式是以教师为核心，运用的是在教师讲解之后，学生重复练习的单一方向模式。在此种模式中，学生是被动接受知识，比如，教师示范完运球动作以后，会要求学生重复练习。然而这样的教学没有关注到学生的个体差异，那基础薄弱的学生无法跟上教学节奏，而能力较强的学生则容易产生倦怠情绪。并且，在教学过程中，没有营造出真实的篮球场景，也没有组织像小型比赛、战术模拟这类活动，如此一来，学生很难将所学技能运用到实际比赛中。此外，教学评价方法片面，主要聚焦在学生技能是否达标上，却忽略了对学生健康行为以及体育品德方面的评价，所以无法全面反映出学生核心素养的发展情况。

## 三、核心素养导向下篮球体育教学内容的创新设计

### （一）运动能力维度

基础技术模块能优化传统的单一技术练习，将情境化训练融入其中。在运球练习方面，设计诸如运球绕障碍、运球躲避防守这类项目；传球练习则设置像移动传球、紧急传球等任务，从而使技术练习能更贴近实际比赛。战术应用模块依照不同学段增添相应的战术内容，在初中阶段引入基础挡拆、二过一配合等战术技巧，借助战术图解展示以及分组模拟演练的方式，促使学生深入理解战术原理；在高中阶段，纳入区域防守、快攻战术等内容，组织学生按照战术演练、实战检验、复盘优化的流程学习，以此提升学生在战术执行中的应变能力。实战拓展模块会定期举办班级联赛、趣味篮球赛等活动，全方位提升学生的运动能力。

### （二）健康行为维度

健康知识板块开设“篮球健康”的小型课堂，每堂课都要讲解。针对初中学生，会讲解诸如热身在篮球运动中的关键作用、预防篮球运动中常见损伤等内容；而对高中学生，则会讲解像运动强度的监测、篮球运动与营养搭配的关系、运动时情绪的调节等知识，并采用案例剖析、视频展示的方式，增强这些知识的实际应用价值。健康习惯板块将健康习惯融入到教学中，在上课之前，要求学生自行完成热身动作，老师在一旁巡视并给予指导；在课后，组织拉伸打卡，学生需要上传拉伸视频，每个月会评选

出健康习惯方面表现出色的学生；与此同时，引导学生制定每周进行篮球锻炼的计划，让学生记录下锻炼时长、内容以及自身感受，老师会定期对学生的记录进行点评，以此助力学生养成有规律的锻炼习惯。

### （三）体育品德维度

在团队协作主题活动中，设定篮球拼图任务，将学生划分成各个小组，每个小组都要凭借协作达成运球接力、传球组装拼图以及投篮验证的完整流程，其中拼图内容是篮球团队配合的事例；与此同时，开展角色互换活动，让学生依次担任队长、替补队员等角色，感受不同角色肩负的责任，进而领会团队协作的意义。在体育精神主题活动方面，举办“公平竞赛周”活动，设置裁判培训、违规案例剖析等环节，目的是让学生明白规则的意义；在比赛期间引入体育精神评分机制，从是否敬重裁判、是否帮扶受伤对手、是否正确看待输赢等方面评判，以此引导学生践行体育精神。在坚韧品格主题活动中，设计篮球挑战任务，给予学生多次尝试的机会，比赛结束后组织挑战反思会，让学生交流克服困难时的感受，以此培育坚韧不拔的品格<sup>[2]</sup>。

## 四、核心素养导向下篮球体育教学方法的创新实践

### （一）情境化教学法

营造多元化篮球场景，使教学更贴合实际比赛。在初中时期，营造校园篮球赛预选赛的场景，把学生划分成不同的队伍，围绕获取晋级资格目标进行训练，为提高传球的精准度，设计比赛最后30秒进行传球配合的场景练习；在高中阶段，营造篮球联赛决赛的场景，布置讨论在落后2分的情况下怎样实现逆转的战术任务，让学生在场景中分析战术、规划方案，增强应对实际比赛的能力。

### （二）小组协作教学法

运用异质分组将学生划分成每组4至6人的小组，开展小组任务。在基础训练时期，小组内部施行1对1的帮扶形式，技能出色的学生对能力稍弱的学生进行指导，就像在运球练习时，组长纠正组员的动作；在战术学习的阶段，小组一同研讨战术，比如在分析挡拆战术时，组员分别负责挡拆时机的判断、传球路线的规划、投篮选择建议的探讨；在比赛阶段，小组相互协作完成从赛前战术制定、赛中配合执行到赛后复盘总结的整个流程。

### （三）游戏化教学法

将篮球技能训练融入到游戏中，能够降低学习难度，提升学生对篮球学习的兴趣。在初中时期，可以设计运球寻宝游戏，在游戏场地放置一些印有篮球知识的宝藏卡片，学生们需要一边运球一边绕过障碍去寻找这些卡片，当学生找到卡片后，答对上面的知识题就能够获得相应奖励；与此同时，还可以设计传球接龙游戏，在小组内部，学生们按照顺序依次传球，最终累计传球次数最多的小组会赢得胜利。在高中阶段，则可以设计战术闯关游戏，设置诸如挡拆闯关、快攻闯关等关卡，各个小组需要在规定时间内完成战术演练，如果成功通关，就可以获得篮球战术勋章。

#### （四）数据化反馈教学法：实现精准教学与个性化指导

通过智能设备采集学生学习的数据。在运动能力维度，利用测试仪对学生的投篮命中率、运球速度以及反应时间进行记录，进而生成技能分析报告；在健康行为方面，运用运动手环对学生的运动时长、心率变化加以监测，以此评估锻炼强度是否合理。教师依据数据为学生给予个性化指导，举例来讲，对投篮命中率低的学生，剖析其动作存在的问题，制定专门的练习计划；对运动强度过大的学生，提议调整锻炼节奏，达成以数据为驱动精准教学<sup>[3]</sup>。

### 五、核心素养导向下篮球体育教学创新实践的效果评估

#### （一）评估对象与方案设计

选定某中学高一年级的2个班级为研究对象，其中，2班为对照组，运用传统的教学方式；1班则作为实验组，采用以核心素养为导向的教学方法，整个实践的周期设定为一个学期。实验组依据创新性内容以及方法教学，对照组采用传统的技能训练并搭配重复练习的教学模式。在实践活动开始之前与结束之后，借助技能测试、问卷调研以及行为观察等方式评估教学效果，评估指标包含运动能力、健康行为和体育品德三个维度<sup>[4]</sup>。

#### （二）评估指标与方法

##### 1. 运动能力评估

选取篮球技能测试方式，该测试满分为100分，其涵盖的内容有基础技能、战术执行以及实战表现。其中，基础技能包含了诸如运球、传球、投篮等方面，在总分中占据40分；战术执行涵盖挡拆配合、快攻参与等情况，占30分；实战表现则包括比赛里技能的运用、团队的协作等情形，占30分。

##### 2. 健康行为评估

借助问卷调查的方式，满分为100分，对学生的热身习惯、锻炼计划的制定情况、损伤预防知识的掌握程度、情绪调节能力的水平等方面考察。其中，热身习惯方面占20分，锻炼计划制定方面占30分，损伤预防知识方面占25分，情绪调节能力方面占25分。

##### 3. 体育品德评估

运用行为观察法开展评估，该评估满分为100分，在评估过程中，要记录学生在比赛中的团队协作情况、规则遵守情况以及对待输赢的态度。具体而言，团队协作指标在总分中占35分，规则遵守占30分，对待输赢的态度占35分。此项评估由3名教师分

别独立进行评分，最终取各位教师评分的平均值。

#### （三）评估结果与分析

##### 1. 运动能力显著提升

在期末技能测试中，实验组的平均分数达到82分，相较于期初时，分数提升24分，其达标率也从期初的15%上升到57%；而对照组的平均分则是从56分提升到68分，达标率从12%上升至28%。在战术执行以及实战表现模块中，实验组的进步最为突出，情况表明，创新教学方式能够有效促使学生的综合运动能力的提升<sup>[5]</sup>。

##### 2. 健康行为养成效果显著

实验组在健康行为问卷方面，平均分数由55分提升到93分，养成率从18%增长至56%；而对照组的平均分从53分上升到72分，养成率从15%提高到30%。在实验组学生里，课前热身比例达到98%，85%的学生能够制定锻炼计划，这充分显示出健康行为培养具备有效性。

##### 3. 体育品德发展均衡

实验组在体育品德方面的评分由52分提升至87分，抗挫折能力、规则遵守意识以及团队协作意识都有明显进步；在比赛过程中，实验组学生主动对受伤对手施以援手的比例达到82%，明显高于对照组的45%，结果证实了体育品德培育所取得的成效。

#### （四）创新实践的反思

在创新过程中，部分基础薄弱的学生在小组协作中参与程度低，而且数据化教学设备的欠缺使个别班级无法精准反馈。针对这些问题，可以为基础薄弱的学生设定基础任务包，并安排专人指导；同时争取学校支持，加大智能运动设备的投入，或者采用手机APP作为替代方案，保证教学方法能够切实落地实施。

### 六、结论

在核心素养的引导下，创新篮球教学的内容与方法，借助搭建包含运动能力、健康行为以及体育品德的三维内容体系，采用情境化教学法、小组协作教学法、游戏化教学法、数据化教学法等方式，解决了传统教学中存在的技能与素养分离、教学方法固定、评价不全面的问题，达成了学生篮球技能与核心素养共同进步的成果。实践显示，创新模式能明显提高教学成效。在未来段，要更进一步优化教学资源，强化针对教师核心素养以及教学能力方面的培训工作，同时要拓展实践范围，促使篮球体育教学能从单纯的技能传授朝着素养培育的方向转变，进而为学生的长远发展、终身发展筑牢根基。

### 参考文献

- [1] 王东礼. 高校篮球教学的小组合作模式构建研究[J]. 体育世界, 2024, (09): 105-107.D
- [2] 杜丰宇. 基于新课改的“学、练、赛”初中体育教学设计研究[J]. 体育世界, 2024, (08): 114-116.
- [3] 杨天宇, 石蕾, 徐策. “健康中国”背景下高校篮球课混合式教学模式构建与实践探索[J]. 大学, 2023, (17): 58-61.
- [4] 王立忠. 快乐体育教学模式在小学篮球教学中的实践研究[J]. 体育世界, 2023, (03): 103-105.
- [5] 赵甜, 黄肖迪. 新课标下各学段体育课程教学内容的阶段性划分——以篮球项目为例[J]. 体育科技文献通报, 2020, 28(05): 83-84+92.