

高中体育篮球专项运动项目化教学策略的教学实践

要建强

昌都市第五高级中学

摘要：篮球作为高中阶段广受欢迎的集体运动项目，其教学实践需突破传统“技术灌输+重复训练”的模式，转向以学生为中心、以真实任务为驱动的项目化教学。基于项目式学习（PBL）理论，结合高中篮球专项教学现状，通过“情境化项目设计—任务驱动分层学习—学练赛一体化实施—多元评价反馈”的实践路径，探索篮球专项项目化教学的有效策略。项目化教学能显著提升学生的篮球技能应用能力、团队协作意识及问题解决素养，为高中体育专项化教学改革提供了可参考的实践范式。

关键词：高中体育；篮球专项；项目化教学；核心素养；教学实践

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.07.104

引言

2023年，教育部《关于深化学校体育改革的意见》明确提出“构建以专项运动能力为核心、以健康教育为基础、以体育品德为引领的高中体育课程体系”，强调通过“选项走班”“项目化教学”等方式提升学生的运动参与度与终身体育能力。篮球作为高中阶段最具群众基础的集体球类项目，其教学效果直接影响学生的体质健康与综合素养发展。项目式学习作为一种以学生为中心的教学模式，强调“在真实情境中通过完成复杂任务实现知识与技能的深度建构”，与新课标倡导的“学、练、赛一体化”“素养导向”高度契合。其核心逻辑是：以一个真实的篮球项目为载体，引导学生在“确定目标—规划方案—实践执行—反思改进”的全过程中，主动整合篮球技术、战术知识、团队协作等要素，最终实现“从技能掌握到能力迁移”的跃升。

一、篮球专项运动项目化的内涵与意义

篮球作为一项集竞技性、团队性与文化性于一体的运动，其教学模式的创新始终是体育教育领域的重要命题。所谓“篮球专项运动项目化”，并非简单的“项目+篮球”，而是以篮球运动的本质特征为根基，以学生核心素养发展为目标，将篮球的技能学习、战术理解、体能训练与团队协作等要素整合为一个具有情境性、任务驱动性的完整项目，通过“问题解决”“实践探究”“合作共创”的路径。

篮球专项运动项目化是“学科本质”与“学习规律”的深度融合。篮球运动的核心在于“在对抗中完成团队目标”，其教学的本质不仅是掌握运球、投篮等单项技术，更需理解技术在实战中的应用场景，培养战术思维、

应变能力与团队协作意识。传统篮球教学常以“分解—练习—考核”为路径，将技术动作从真实情境中剥离，导致学生“能完成动作却不会比赛”。而项目化教学则以“项目任务”为载体，将技术学习嵌入具体情境。例如，以“组织一场班级3V3篮球联赛”为核心项目，学生需在教师引导下完成“规则学习—技术训练—战术设计—赛事组织—赛后总结”的完整流程：在规则学习中理解“走步”“二次运球”的判罚逻辑；在技术训练中针对联赛需求强化突破、传球的实战性；在战术设计中分析对手特点并制定攻防策略；在赛事组织中体会团队分工与责任担当。这种“用中学”的模式，使篮球技能从“孤立动作”转化为“解决问题的工具”，从“机械重复”转向“意义建构”，真正回归篮球运动的实践本质。

二、篮球专项运动项目化的意义

从意义来看，篮球专项运动项目化是落实体育核心素养的关键路径。其一，它推动“运动能力”的深度发展。项目任务的情境性与挑战性要求学生不仅要掌握基础技术，更需在对抗中快速决策、灵活调整。例如，在“防守反击”的专项训练中，学生需在快速移动中完成抢断、一传、跟进上篮的连贯动作，这一过程不仅强化了速度、耐力、灵敏等体能素质，更提升了“观察—判断—执行”的运动认知能力，使技术技能从“记忆”升华为“应用”。其二，它促进“健康行为”的主动养成。项目化教学通过“目标导向”激发学生的内在动力：为在联赛中取得更好成绩，学生需主动制定训练计划、关注饮食与睡眠、反思训练效果，这种“为解决问题而行动”的过程，将“被动锻炼”转化为“主动健康管理”，最终形成终身运动习惯。其三，它培育“体育品德”的实践自觉。篮球的团队属性

在项目化教学中被充分放大：学生需在团队中明确自身角色如控球后卫的组织责任、前锋的得分任务，在冲突中学会沟通与包容，在胜负中理解“尊重对手、遵守规则”的体育精神。例如，在“设计团队口号与队徽”的子项目中，学生需通过讨论凝聚共识，这种“共同创造”的经历，使集体荣誉感与责任意识从“说教”转化为“体验”。

此外，篮球专项运动项目化还具有独特的教育价值。相较于其他运动项目，篮球的“大众化”特征使其更易激发学生兴趣：从街头三人篮球到校园联赛，篮球已深度融入青少年的生活场景，项目化教学通过“真实任务”将课堂与生活连接，打破“课堂学的用不上，生活用的没学过”的割裂。同时，篮球的“文化属性”为项目化提供了丰富的拓展空间：学生可在项目中探究篮球的历史、分析篮球的商业价值、创作篮球主题的艺术作品，这种跨学科的融合，使篮球教学从“身体训练”升华为“文化育人”，真正实现“以体育心、以体育智”。

三、高中体育篮球专项运动项目化教学策略

(一) 情境化项目设计，设计“真实挑战”，激活学习内驱力

项目化教学的关键在于设计具有“真实性”“挑战性”与“开放性”的项目主题，使学生产生“解决问题”的内在需求。在实践中，教师需立足学生的生活经验与篮球水平，将教学目标隐含于真实情境中。例如，针对高一年级学生已掌握基础运球、传球、投篮技术但缺乏实战应用能力的特点，本研究选取“筹备并组织班级篮球联赛”作为核心项目。这一项目的设计逻辑在于：其一，“班级联赛”是学生熟悉且向往的真实场景，能激发其参与热情；其二，联赛筹备涉及规则制定、战术设计、训练计划、后勤保障等多维度任务，可自然融入篮球技术、战术知识、团队协作等教学内容；其三，项目结果具有明确的可感知性，能为学生提供持续的动力支撑。

在项目启动阶段，教师通过“问题链”引导学生明确任务边界：“要举办一场公平、精彩的班级联赛，需要解决哪些问题？”学生经小组讨论后，梳理出“确定比赛规则”“制定训练计划”“设计战术方案”“安排赛程与裁判”“宣传与后勤”等子任务，并自主成立“规则组”“训练组”“战术组”“赛事组”“宣传组”，每组4-5人，组内民主推选组长。教师在此过程中仅作为“引导者”，通过提供《篮球竞赛规则简编》《球队训练计划模板》等资源支持，帮助学生建立任务框架。

例如，规则组学生在参考FIBA规则后，结合班级实际调整了“比赛时间（每节8分钟）”“犯规次数（个人5犯离场）”等细则；训练组学生则根据组内成员的技术短板，如有的学生投篮不稳定、有的学生防守意识弱，设计了“每日30次定点投篮+10分钟对抗防守”的针对性训练计划。这种“从问题出发—自主拆解任务—资源支持下的方案设计”的过程，使学生从“被动接受者”转变为“主动建构者”，学习内驱力被充分激活。

(二) 任务驱动分层学习，培养“个性发展”，实现技能与素养的协同提升

高中学生的篮球水平存在显著差异：部分学生曾参与校队训练，具备较强的技术与战术意识；部分学生仅在初中接触过基础动作，实战经验匮乏。传统教学的“一刀切”模式易导致“强者吃不饱、弱者跟不上”的困境。项目化教学通过“任务分层+角色适配”策略，为不同水平的学生提供个性化发展空间。

在“班级联赛”项目中，教师根据学生的技术测评与性格特点，将学生分为“核心球员”“主力球员”“潜力球员”三类，并为其分配差异化任务。例如，核心球员需承担“战术设计”任务，如分析对手的攻防特点，制定“挡拆后分球”“快攻推进”等针对性战术；主力球员需负责“训练执行与优化”，如在日常训练中带领潜力球员练习“行进间传球”“无球跑动”，并记录训练数据，反馈给战术组；潜力球员则重点完成“基础技术巩固”任务，如在训练中强化“体前变向运球”“三步上篮”的稳定性，并通过观看比赛录像学习跑位意识。

同时，项目强调“角色动态调整”：学生可根据自身进步申请更换任务组，例如潜力球员若在两周训练后投篮命中率提升20%，可申请加入主力组；核心球员若在战术设计中表现出组织才能，可担任“球队经理”统筹全局。这种分层策略既保障了技术薄弱学生的基础夯实，又为能力突出的学生提供了进阶空间。例如，某潜力球员在专注练习三步上篮后，从“训练失误率35%”提升至“比赛中6投4中”，自信心显著增强；某核心球员在设计“挡拆战术”时，主动查阅《篮球战术图解》并请教校队教练，将理论知识转化为可执行的实战方案，其批判性思维与创新能力得到锻炼。

(三) 学练赛一体化实施，落实“情境应用”，促进技术向能力的转化

项目化教学的核心是“在做中学”，即通过“学习—

练习—比赛”的循环，使学生在真实情境中应用技术、理解战术、积累经验。在“班级联赛”项目中，教学实施被划分为“技术学习—实战演练—联赛检验—反思改进”四个阶段，每个阶段紧密衔接，形成“螺旋上升”的学习闭环。

第一阶段，围绕联赛需求，教师引导学生聚焦“关键技术”展开学习。例如，针对学生在“3V3 对抗”中暴露的“传球时机把握不准”问题，教师设计“限时传球”游戏（两人一组，在防守干扰下 30 秒内完成 10 次击地传球），并结合录像分析（展示 NBA 球员的击地传球瞬间）讲解“视线误导”“提前量计算”等技巧。学生在游戏中体验技术应用场景，在分析中理解技术原理，学习效果较传统“教师示范—学生模仿”模式提升 37%（据课堂观察统计）。

第二阶段，以“模拟联赛”形式开展，每两周组织一次班级内部 3V3 对抗赛，要求各小组运用本周学习的技术（如“突分配合”“全场紧逼”）。教师在比赛中担任“观察员”，记录学生的技术运用次数（如传球成功率、投篮选择合理性）与团队协作表现（如无球跑动、协防意识），赛后通过“数据反馈+视频复盘”引导学生总结问题。

第三阶段，经过 6 周的准备，班级联赛正式启动。比赛采用单循环赛制，共 6 支球队（每队 7 人），每队需完成 5 场比赛。联赛中，学生需自主执行赛前战术（如“首节采用快攻压制”）、调整赛中策略（如对手联防时改打内线）、处理突发情况（如主力球员受伤后的人员调配）。教师仅作为“规则监督者”，不直接干预比赛，充分赋予学生“决策自主权”。

第四阶段，联赛结束后，学生以小组为单位完成《项目总结报告》，内容包括“技术进步分析”、“战术执行问题”、“团队协作感悟”。教师组织“项目成果展”，通过播放比赛精彩片段、展示战术设计手稿、分享训练日志等形式，引导学生从“实践者”转变为“反思者”。

（四）多元评价反馈，关注“过程评价”，构建素养发展的动态图谱

传统篮球教学评价多以“技术达标”为核心，忽视了学习过程中的情感、态度与价值观。项目化教学强调“多元主体、多维指标、动态跟踪”的评价体系，旨在全面反映学生的素养发展轨迹。

评价主体包括学生自评、小组互评与教师评价：学生自评侧重“学习投入度”与“自我超越”；小组互评聚焦“团队贡献”；教师评价则关注“技术应用能力”、“战术思维”、“体育品德”。评价指标覆盖“知识—技能—素养”三个维度：知识维度考察对篮球规则、战术原理的理解；技能维度评估技术的准确性、稳定性与实战应用性；素养维度关注团队协作、问题解决、抗挫折能力等。评价方式采用“过程性记录+终结性展示”：过程性记录通过“训练日志”“比赛数据统计表”“小组会议记录”等载体，动态追踪学生的学习轨迹；终结性展示则以“联赛表现”“项目总结报告”“战术设计方案”为依据，综合评定项目完成质量。例如，某学生在训练日志中记录了“从不敢对抗到主动防守”的心理变化，在小组互评中获得“最佳协作者”称号，在联赛中作为替补球员多次救球，其评价结果不仅体现了技术进步，更凸显了责任意识与团队精神的成长。

结语

当然，项目化教学的实施对教师的课程设计能力、资源整合能力提出了更高要求。教师需精准把握项目难度与学生能力的匹配度，避免因任务过难导致学生挫败；需灵活应对项目实施中的突发问题，及时提供心理疏导与方法指导；需建立有效的家校协同机制，争取家长对课外训练的支持。教育的本质是唤醒与生长。篮球专项项目化教学的价值，不仅在于教会学生“如何打球”，更在于通过真实的运动实践，培养其“面对挑战时的勇气”“解决问题时的智慧”“团队协作时的担当”，为其终身发展奠定坚实的素养基础。

参考文献

- [1] 李沛洪, 严宇珍, 李大光. 项目教学法在篮球专项训练中的应用实践 [J]. 运动, 2012(15): 89-92.
- [2] 吴建军, 王妙香. “教—学—评”一致性的篮球专项运动技能教学实践 [J]. 体育教学, 2024, 44(6): 36-39.
- [3] 孙自杰. 篮球专项课结构化教学的生成过程探析 [J]. 山东教育: 中学刊, 2020(Z1): 110-112.
- [4] 黄登彦. 在运动教育模式下高中篮球专项教学策略研究 [J]. 中国校外教育, 2019(23): 2.
- [5] 马力尚. 新课标下金山区高中篮球专项化教学存在的问题与对策 [J]. 科学大众: 科学教育, 2019.