

篮球专项体能与常态课堂有机结合的对策研究

何铠帆

广东省清远市第一中学

摘要：篮球是高中阶段体育教学的重要内容。将篮球专项体能训练与常态化体育课堂有机结合，不仅有助于提高学生的篮球运动能力，还对促进学生全面发展具有重要意义。本文从分析篮球专项体能训练与常态化体育课堂结合的意义入手，剖析了当前高中阶段篮球教学存在的主要问题，并提出了加强基础体能训练、优化技战术训练、丰富训练手段、完善考核机制等策略，以期为高中篮球教学的改革实践提供参考。

关键词：高中体育；篮球教学；专项体能；常态课堂

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.04.242

引言

篮球运动是集速度、力量、耐力、灵敏等身体素质于一体的对抗性团队运动项目，在高中体育教学中占据重要地位。近年来，随着素质教育理念的深入推进，高中体育教学愈加重视学生的全面发展，强调体育与健康的融合。然而，受应试教育思想和场地器材限制等因素影响，高中篮球教学的针对性和实效性有待提升。将篮球专项体能训练引入常态化体育课堂，有助于弥补传统教学模式的不足，为提高教学质量、促进学生发展提供新思路。

一、篮球专项体能训练与常态课堂结合的意义

（一）有助于增强学生的身体素质，促进学生身心健康发展

体育锻炼是促进青少年学生身心健康发展的重要手段。高中阶段是学生生长发育的关键时期，这一时期学生正处于身高体重快速增长阶段，身体各项机能日趋成熟但尚未完全定型。加强体育锻炼，对于促进学生身体发育、增强体质具有至关重要的作用。而篮球运动作为一项集速度、力量、耐力、灵敏等身体素质于一体的运动项目，对于全面提高学生的身体素质有着独特优势。长期坚持篮球运动能够有效提高学生的心肺功能、增强肌肉力量、改善柔韧性和协调性。通过在常态化的体育课堂中融入篮球专项体能训练，可以充分发挥篮球运动的健身功效。有计划、有针对性的体能训练，能够促使学生的身体得到全面均衡地发展，为未来的学习生活奠定良好的身体基础。

（二）有利于提高学生的篮球运动能力，为终身体育发展奠基

在高中体育教学大纲中，篮球被列为必修的体育课

内容之一。这意味着引导学生学习并掌握打篮球的基本技能，提高学生的篮球运动能力，是高中阶段体育教学的重要任务。在常态化的体育课堂教学中渗透篮球专项体能训练，能够与篮球基本技战术的学习形成良性互动。一方面，有针对性的体能训练可以为技战术学习奠定良好的身体基础，学生的速度、力量、耐力等身体素质的提高，能够使其在学习篮球动作技能时更加得心应手，掌握技术动作更加容易；另一方面，在实际对抗中的技战术运用，也能反过来促进学生的身体素质的提高。学生在体验运用技战术的过程中，逐步理解力量、速度等身体素质与技战术运用能力的内在联系，主动提高体能训练的自觉性。

（三）有助于培养学生良好的心理品质和社会适应能力

体育不仅是增强体魄的过程，更是培养良好心理品质和社会适应能力的过程。篮球运动作为一项集体性、对抗性很强的竞技运动，对参与者的意志品质、团队协作、沟通表达等能力有很高的要求。在篮球比赛中，运动员需要时刻保持清醒的头脑和顽强的斗志，既要敢于争先，也要懂得吃苦耐劳、坚持不懈。在激烈的场上对抗中，队员之间需要彼此信赖、默契配合，这有赖于平时训练中的良好沟通。在常态化的体育课堂教学中融入篮球专项体能训练，不仅可以提高学生的身体素质，更能在耐力、毅力、意志等心理品质方面得到锻炼和提升。学生在高强度的体能训练和实战演练中，需要克服身体的疲劳和痛苦，这一过程本身就是一种意志力的考验；在不断突破自我、挑战极限的过程中，学生逐步学会自我调节、自我激励，培养自律、自强的品格；在分组对抗和团队合作中，学生能够学会换位思考，学会表达、倾听、谦让，综合社会适应能力得到发展。

二、高中篮球教学中存在的主要问题

（一）体能训练针对性不强

当前，高中篮球教学中的体能训练普遍存在针对性不强的问题，训练内容和方法难以满足学生的实际需求。许多教师仍然沿用传统的训练模式，诸如绕场跑圈、俯卧撑、仰卧起坐等，这些单一、机械化的训练手段脱离了篮球运动的特点和规律。“一刀切”的训练模式忽视了学生在速度、力量、耐力、灵敏等方面的个体差异，无法照顾到每一位学生的身体条件和专项需求。体能训练流于形式，学生参与积极性不高，身体素质提高缓慢。这导致许多学生在实战比赛中难以充分发挥自身的运动潜能，无法适应高强度的竞争环境。体能基础薄弱已成为制约学生篮球运动能力提升的“瓶颈”。可见，传统的体能训练模式已难以适应新形势下高中篮球教学的需要，亟待革新优化。

（二）技战术练习脱离实战

在高中篮球教学训练中，普遍存在技战术练习脱离实战的问题。许多学校在日常训练中过于强调单个技术动作的反复练习，而忽视了培养学生在复杂多变的比赛环境中灵活运用技战术的能力。训练与实战脱节，学生难以将课上练习的动作技能转化为比赛中的实战能力。面对激烈的对抗和严密的防守，学生无法做出及时有效的判断和应变，在控球、传球、投篮等关键环节频频出现失误，战术意识淡薄，团队配合不够默契。导致这一问题的原因是多方面的：一方面，受应试教育思维的影响，部分教师重理论轻实践，过度强调动作的标准性和规范性，却忽视了引导学生学以致用；另一方面，训练方式方法相对单一，缺乏有针对性的实战演练环节，难以模拟真实的比赛场景。长此以往，学生逐渐丧失学习兴趣，参与积极性日渐低落。

（三）训练手段方法单一

长期以来，高中篮球训练存在手段单一、方法陈旧的弊端。许多学校受场地器材限制，能够投入篮球教学中的资源十分有限。训练环境的封闭性和资源的匮乏，在很大程度上制约了训练内容的丰富性和多样性。同时，部分教师对现代体育训练理念和科学训练方法了解不足，专业发展意识淡薄，难以根据学生的实际情况设计出针对性强、富有吸引力的训练计划。学生长期重复枯燥乏味的练习内容，身心俱疲，积极性和主动性逐渐消退。单一静态的训练模式使学生缺乏参与感和获得感，身体

机能难以得到充分激发，运动潜能难以得到最大限度的发掘。导致这一问题的深层次原因，既有场地设施建设滞后的客观制约，也有教师专业发展停滞不前的主观因素。

（四）考核评价机制不完善

当前，高中阶段的体育教学考核评价机制还不够健全，这已成为影响学生体育学习积极性和教学质量提升的重要因素。在应试教育的背景下，体育课在高中教育中的地位明显偏低。升学压力的全面攀升，使得师生和家长将过多精力投入文化课学习中，体育锻炼的重要性在一定程度上被忽视。体育课的考核流于形式，主要依据学生的出勤率和课堂表现，难以全面、客观地评估学生的运动能力、学习态度、进步幅度等。简单化的评价标准和程序化的评价流程，无法充分调动学生参与体育学习的积极性。与此同时，教师缺乏科学完善的评价指标体系，无法精准评定学生在速度、力量、耐力等方面的专项素质，也难以及时发现并有效解决训练中的突出问题。考核评价环节的薄弱已成为制约教学质量提升的“短板”。可见，传统的体育考核评价机制已难以适应新时期高中体育教学改革发展的需要。

三、篮球专项体能训练与常态课堂相结合的策略

（一）加强基础体能训练，奠定专项发展基础

为了更好地提高高中学生的篮球运动能力，体育教师应当将篮球专项体能训练与常态化体育课堂教学有机结合起来。教师要加强学生的基础体能训练，为篮球专项能力的提高奠定良好的身体基础。这就需要教师全面了解学生的身体素质和运动基础，有针对性地制定体能训练计划^[1]。对于基础较弱的学生，可采取相对轻松的体能练习，以循序渐进的方式提高其基础体能；对于基础较好、有一定运动经验的学生，教师可以适当加大训练强度，重点强化其速度、力量、耐力、灵敏等专项素质。

同时教师要合理利用课前、课间、课后等时间进行体能练习，或将一些体能训练项目融入到篮球技战术练习中，如在运球练习时穿插变向跑、折返跑，在投篮练习时加入跳投等，以提高训练效率。在训练手段方面，教师可充分利用弹力带、沙袋、跳绳、绳梯等多种辅助器械，增加训练的趣味性，提高学生的参与积极性。适时加入体能游戏、音乐律动等内容，也能在愉悦身心的同时达到锻炼效果。

（二）优化技战术训练，提高实战运用能力

教师要优化技战术训练，着力提高学生在比赛中的实际运用能力。在有限的课堂时间内，教师应重点讲解和示范篮球动作要领，帮助学生尽快掌握基本动作技术，打好技能基础。同时鼓励学生利用课余时间进行分组练习，增加练习密度，强化肌肉记忆，提高动作的熟练程度和稳定性^[2]。在此过程中教师要加强巡回指导，及时发现并纠正学生在动作上的偏差。

教师还要合理设计个人练习、双人练习、多人练习、分组比赛等不同形式的训练环节，循序渐进、由易到难地安排练习内容和强度。尤其要注重通过3对3、4对4、5对5等分组对抗练习，加强学生的实战应变能力和比赛意识，学会在对抗条件下合理运用技战术^[3]。在教学的最后阶段，教师应精心组织模拟比赛，让学生将平时练习的战术打法运用到实战中，在班级联赛、年级联赛中磨砺技战术，找出差距和不足，并在后续训练中加以改进，不断提高比赛能力。

（三）创新训练模式，调动学生参与积极性

教师要积极创新篮球训练模式，多元化训练手段，最大限度地调动学生参与的主动性和积极性。教师可以充分利用多媒体课件、视频分析软件等现代信息技术手段，使篮球技战术知识的讲解更加直观、生动、形象，加深学生的印象^[4]。引导学生观摩优秀运动员的比赛视频，学习其先进的打法理念和实战技巧，并选取一些经典的战术配合片段进行剖析，帮助学生理解战术打法的精髓，激发他们的学习热情。

在条件允许的情况下，学校可以尝试引入VR、AR等信息化教学手段，为学生营造沉浸式、交互式的训练场景，使其获得身临其境的学习体验。在训练方式上，教师要努力改变“满堂灌”的传统教学模式，广泛采用游戏教学法、探究教学法、任务驱动教学法等灵活多样的教学方式，让学生在轻松愉悦的氛围中掌握篮球技能^[5]。可以开展“定点投篮大赛”“三分球挑战赛”“运球接力赛”等各种趣味比赛，在游戏竞赛中潜移默化地完成教学任务。此外，学校还应搭建校内外教师培训交流的平台，选派骨干教师外出学习培训，引进优秀教练、运动员来校指导交流，促进教学理念、训练方法的更新，不断提升篮球教学训练水平。

（四）建立科学的考核评价体系

学校要建立科学合理的考核评价体系，以考核倒逼

教学，以评价引领发展。在制定考核内容时，要突破单一的“唯技能论”，将学生的身体素质、技战术运用、心理品质、团队意识等构建多维评价指标，全面考查学生在篮球学习中的进步和成长^[6]。评价方式上要综合采用平时成绩、体能测试、技能考核、比赛表现等多种方式，定性评价和定量评价相结合，过程性评价和终结性评价相结合，力求客观、公正地评判学生的学习效果。

在评价主体上要打破“教师独评”的局面，广泛吸收学生自评、互评，促进学生自主参与，提高评价的针对性和准确性。同时，要畅通考核评价结果的反馈渠道，及时将评价信息反馈给学生和家长，帮助学生明确努力方向，找准学习策略。对于在体能、技战术等方面存在欠缺的学生，教师要制定针对性的提高方案，加大训练力度，促其迎头赶上。学校要将考核评价贯穿于教学全过程，坚持以评价促进教学、以评价优化发展，推动篮球教学工作不断进步。

结语

综上所述，高中阶段将篮球专项体能训练与常态课堂教学有机结合，对于增强学生体质、提高运动能力、培养心理品质具有重要意义。在教学过程中，教师要立足学生实际，加强基础体能训练，优化技战术训练，创新训练模式，建立科学的考核评价体系。只有不断改进教学训练方式方法，才能提高学生的篮球运动能力，促进其全面发展。这需要学校、教师、学生、家长的共同努力，携手打造适合学生成长需求的高质量篮球课堂。

参考文献

- [1] 陈俊元, 张媛. 高中篮球专项训练中辅助器材的应用研究[J]. 文体用品与科技, 2024, (21): 150-152.
- [2] 陈烁全. 分层教学法在高中篮球教学中的设计与实验研究[D]. 青海师范大学, 2024.
- [3] 唐小聪. 高中阶段篮球专项体能训练提升方法研究[C]. 中国班迪协会, 2023: 97-100.
- [4] 杨正文. 核心素养背景下高中篮球教学创新[J]. 体育世界, 2023, (07): 117-119.
- [5] 陈爱军. 高中篮球训练的特点与措施研究[J]. 甘肃教育研究, 2022, (11): 79-81.
- [6] 张世阳. 专项体能练习对高中篮球专项化教学效果影响的实验研究[D]. 上海师范大学, 2020.