

体能训练融入中职体育篮球教学中的价值及路径研究

黄兵海

广西城市建设学校, 广西 桂林 541003

DOI: 10.61369/VDE.2026070012

摘 要 : 在素质教育和职业教育深度融合的大背景之下, 中职体育篮球教学不但是强身健体、传授篮球技能的课堂, 更是培养学生职业素养、塑造良好生活习惯的课堂。体能是篮球运动的基础, 它影响学生篮球技能的掌握情况以及运动水平的提高, 将体能训练科学地融入中职体育篮球教学当中, 既是落实“健康第一”教育理念的具体表现, 也是提高篮球教学质量、促进学生全面发展的一种必然要求。本文根据中职教育的特点以及篮球运动的规律, 分析体能训练融入中职体育篮球教学的价值, 提出具体的实施途径, 为中职体育篮球教学改革提供思路和借鉴, 促进学生提高体能素质、掌握篮球技能、树立终身运动意识、增强职业适应能力。

关 键 词 : 中职体育; 篮球教学; 体能训练; 融入价值; 实施路径

Research on the Value and Implementation Paths of Integrating Physical Fitness Training into Basketball Teaching in Secondary Vocational Physical Education

Huang Binghai

Guangxi Urban Construction School, Guilin, Guangxi 541003

Abstract : Under the background of the in-depth integration of quality-oriented education and vocational education, basketball teaching in secondary vocational physical education is not only a classroom for physical fitness and basketball skills training, but also a platform for cultivating students' vocational literacy and shaping good living habits. Physical fitness is the foundation of basketball sports, which affects students' mastery of basketball skills and the improvement of their sports level. Scientifically integrating physical fitness training into basketball teaching in secondary vocational physical education is not only a specific manifestation of implementing the "health first" educational philosophy, but also an inevitable requirement for improving the quality of basketball teaching and promoting students' all-round development. Based on the characteristics of secondary vocational education and the laws of basketball sports, this paper analyzes the value of integrating physical fitness training into basketball teaching in secondary vocational physical education, and proposes specific implementation paths. It aims to provide ideas and references for the reform of basketball teaching in secondary vocational physical education, and promote students to improve their physical fitness, master basketball skills, establish a lifelong sports awareness, and enhance their vocational adaptability.

Keywords : secondary vocational physical education; basketball teaching; physical fitness training; integration value; implementation paths

篮球运动是体能要求较高的运动项目, 运球、传球、投篮等基本技能的掌握, 攻防对抗、战术执行等实战能力的提高, 都需要良好的体能作为支撑^[1]。随着教育理念的不断更新和中职体育教学改革的不深入, 体能训练在篮球教学中所起的作用也越来越大。将体能训练科学、合理地融入中职体育篮球教学全过程之中, 打破体能训练和篮球技能教学相互割裂的局面, 使两者有机地结合起来, 既有利于提高学生的体能素质, 为篮球技能学习打下良好的基础, 也有利于改善教学效果, 培养学生运动兴趣和终身运动意识, 促进学生全面发展。

一、体能训练融入中职体育篮球教学中的核心价值

(一) 提升学生体能素质, 落实“健康第一”教育理念

中职阶段是学生身体素质发展的黄金期, 也是培养学生良好运动习惯的关键期。将体能训练融入篮球教学中, 根据篮球运动

的特点, 有目的、有计划地进行耐力、力量、速度、灵敏性、协调性等各方面的训练, 可以有效地弥补学生的体能不足^[2]。在篮球教学中加入体能训练, 抛弃了传统体能训练的枯燥性, 把体能训练和篮球运动结合起来, 使学生在参与篮球运动的过程中不知不觉地提高自己的体能素质。以运球跑、传球接力等方式进行耐

力、速度训练，用篮板球练习、投篮辅助练习等方式进行力量训练，用变向运球、躲闪练习等方式进行灵敏性、协调性训练，在提高学生身体素质的同时增强体能训练的趣味性，让学生在轻松愉悦的氛围中养成坚持体育锻炼的习惯，切实落实健康第一的教育理念，为学生终身健康打下坚实基础^[3]。

（二）夯实篮球技能基础，提升学生实战能力

篮球技能的形成和提高需要良好的体能做支撑，体能素质的好坏直接影响学生篮球技能的发挥以及实战水平。无论基础的运球、传球、投篮还是复杂的攻防战术执行，都需要一定的体能来保证。将体能训练融入中职体育篮球教学当中，可以针对篮球技能学习的要求，有针对性地开展体能训练，为学生打好篮球技能的基础。投篮动作的完成要依靠手臂力量、核心力量和身体协调性三者的配合，有针对性的力量训练和协调性训练可以改善学生投篮力度和角度，提高投篮命中率；攻防对抗中速度和耐力的增强可以使学生更好地完成急停、急起、变向等动作，提高自身的攻防能力。体能素质提高可以保证学生长时间参加篮球训练和比赛的时候处于良好的状态，减少疲劳造成的影响，提高学生的篮球实战能力以及运动水平^[4]。

（三）培养学生综合素养，适配职业发展需求

中职教育以培养适应就业岗位需要的技术技能人才为目标，既要使学生有较好的专业技能，又要使学生有较好的身体素质、团队协作精神、抗压能力、责任感等各方面的能力^[5]。篮球运动属于一项集体性的运动，它有利于学生形成良好的团队合作精神和规则意识，体能训练可以培养学生吃苦耐劳、坚持不懈、敢于挑战的品质，将两者结合起来，可全面提高学生各方面素质，更好地适应未来职业发展的需要。体能训练同篮球教学相融合之时，学生会遭遇体能训练造成的疲劳与困难，进而养成吃苦耐劳、坚持不懈的品质，在团队篮球练习以及实战当中，需与队友默契配合、互相支撑，从而塑造起团队协作的能力和沟通的本领，在遵守篮球规则并达成训练任务时，可以养成规则意识和责任意识。这些品质、能力既可以促进学生更好地参加篮球运动，又可以迁移到日常的学习和以后的工作当中，提高学生的就业适应能力，使学生在职业岗位上更能面对工作压力，展现出中职学生应有的风貌^[6]。

（四）优化篮球教学效果，推动教学改革发展

将体能训练融入篮球教学中，可以冲破传统篮球教学重技能、轻体能的束缚，充实教学内容和教学形式，改善教学过程，提高教学的趣味性和实效性。体能训练与篮球教学相融合，可以把体能训练渗透到篮球教学的全过程之中，即在课前热身、技能训练和课后放松等各个环节中加入有目的的体能训练内容，使教学过程更加科学、系统。另外，利用游戏化训练、分组对抗训练等方式进行多样化的体育训练可以调动学生学习的积极性，提高学生课堂的参与度，改变学生被动学习的状态，使学生真正参与到篮球教学和体能训练当中来。另外，体能训练同篮球教学的融合，可以促使中职体育篮球教学理念更新、教学模式革新，使教学质量全面提高，达成中职体育教学的育人目的。

二、体能训练融入中职体育篮球教学中的实施路径

（一）更新教学理念，提高重视程度

为了使体能训练同中职体育篮球教学相融合，首先要改变教学观念，提高学校、教师和学生对体能训练的重视程度。学校要树立健康第一的教育理念，重视体育教学工作，加大体育教学经费、场地、器材等各方面的投入，为体能训练与篮球教学的融合提供良好的硬件支持。学校还要加强对体育教学的管理与引导，督促教师转变教学观念，把体能训练融入篮球教学中去，实现体能训练与篮球技能教学的有机融合。教师应该改变传统的教学观念，正确认识到体能训练在篮球教学中所起的核心作用，树立起“体能为基、技能为要”的教学观念，把体能训练融入篮球教学的全过程之中，根据篮球运动的特点以及学生体能状况，科学安排教学内容和教学方案。同时教师要对学生进行引导，利用宣传、讲解等形式，使学生认识体能训练的重要性，改变学生对体能训练的认识，调动学生参与的积极性、主动性^[7]。

（二）优化教学内容，深化融合程度

优化教学内容是使体能训练同中职体育篮球教学相融合的重要途径，应按照中职学生体能特征、篮球运动需求以及学生专业属性来进行有目标的体能训练内容设计，使体能训练内容同篮球技能教学紧密结合^[8]。首先要根据篮球运动的核心体能需求，重点开展耐力、力量、速度、灵敏性、协调性等各方面的训练，通过运球接力、投篮辅助练习、攻防对抗等方式，把体能训练和篮球技能训练结合起来，使学生在提高体能素质的同时巩固和提高篮球技能。其次要根据中职学生的职业需要来制定体能训练的内容。以机械类专业学生为例，可以增加力量训练、协调性训练，提高学生肢体控制能力，适应以后职业岗位要求；以服务类专业学生为例，可以增加耐力、灵活性训练，提高学生身体适应能力。另外根据学生体能的的不同设计分层教学内容，体能好与体能差的学生分别设置不同的训练目标和训练内容来满足学生的个性化需要，使每个学生都能在训练中有所提高。

（三）创新教学方法，激发参与热情

创新教学方法是提高体能训练和篮球教学融合效果的重要手段，要根据中职学生年龄特点及兴趣爱好，采取多样化的、有趣的教学方式，调动学生学习的积极性^[9]。首先采用游戏化教学法，把体能训练融入篮球游戏中，例如开展“运球接力赛”“投篮积分赛”“攻防对抗游戏”等，在游戏中进行体能训练，增加训练的趣味性，减少学生对训练的抵触情绪。其次可以使用分组合作教学法，把学生分成若干小组，进行小组间体能训练和篮球技能比赛，培养学生的团队合作能力与竞争意识，调动学生参与的积极性。另外可以使用情境教学法，模拟篮球实战场景，在实战的情境下进行体能训练和篮球技能的练习，提高学生实战能力及体能适应能力。教师要重视教学方法的灵活多变性，按照教学内容以及学生实际状况，随时对教学方法作出调整，从而保证教学效果。

（四）加强师资建设，提升教学水平

加强师资队伍建设，是保证体能训练同中职体育篮球教学有

效融合的有力保障,要采取各种措施来提高体育教师专业素质、教学水平。学校应该对体育教师进行专门的培训,定期开展体育教师体育训练、篮球教学融合培训班、研讨会等活动,使体育教师全面了解体能训练的知识和技能,熟悉篮球运动的体能要求,掌握融合教学的方法和技巧,提高体育教师的教学能力^[10]。其次学校应该促进体育教师开展教学研究,探究体能训练与篮球教学相结合的新方法、新途径,逐渐积累教学经验,提高教学质量。同时学校可以引进优秀的体育专业人才来充实师资队伍,改善师资结构,为融合教学的开展提供人才支持。教师自身还要加强学习,及时关注篮球运动、体能训练等领域的最新发展动向,不断充实自己的知识体系,提高自身的专业水平和教学能力,使体能训练与篮球教学有机地结合起来。

（五）完善评价体系，强化教学反馈

完善的评价体系是保证体能训练与中职体育篮球教学融合的有效手段,应该创建起科学全面的教学评价体系,冲破传统单一的技能评价方式,把体能素质、篮球技能、参与积极性、团队协作能力等包含在内,从而达成评价的全面且客观的目的。评价内容应该包含体能指标、篮球技能指标、学习态度、团队协作等各个方面,评价学生体能素质、篮球技能水平的同时也评价学生参与积极性、综合素养。其次评价方式要多样化,用教师评价、学

生自评、学生互评相结合的方式保证评价结果的客观性、公正性。教师评价要重视对学生体能训练及篮球教学过程的全过程评价,及时发现学生在篮球教学和体能训练中取得的成果与进步。学生自评、互评利于学生认识自身的不足,互相学习、共同进步。另外要加强对教学反馈的重视,根据评价的结果对教学内容、教学方法、训练方案做出相应的调整,对学生存在的不足进行有目的地指导和训练,不断改进教学质量。

三、结语

体能训练融入中职体育篮球教学,是落实“健康第一”的教育理念,提高篮球教学质量,推动学生全面发展的一种必然趋势,有着十分重要的现实意义。它既可以提高学生体质,加强篮球基本功,增强学生实战能力,又可以培养学生综合素质,符合未来职业发展的需要,促进中职体育篮球教学改革的发展。中职教师可以借助更新教学观念、改善教学内容、革新教学手段、加强师资队伍建设、健全评价体系等途径,促进体能训练同中职体育篮球教学的深度交融,达成体能训练和篮球技能教学的共同发展,使篮球教学既能教给学生技能、强健体魄,又能培养学生终身运动意识和综合素质,为中职学生的发展成才打下良好基础。

参考文献

[1] 吴国增. 体能训练融入高中体育篮球教学中的价值及路径研究 [J]. 新教育, 2025, (05): 57-59.

[2] 李刚. 浅谈初中篮球教学中运动体能的科学训练路径 [J]. 天津教育, 2024, (01): 60-62.

[3] 董永刚. 基础体能训练在中学篮球专项教学中的融入 [J]. 体育时空, 2025, (24): 88-90.

[4] 张阳阳. 初中篮球教学训练中体能训练的策略研究 [J]. 体育风尚, 2025, (23): 125-127.

[5] 李金达, 李铭佳, 孙梦然. 高校高水平五人制篮球运动员专项体能训练设计研究 [C]// 中国体育科学学会体能训练分会. 第四届“一带一路”体能论坛论文集. 北京体育大学体能训练学院; 北京体育大学中国篮球运动学院; 2025: 838-839.

[6] 钟丹. 以赛促训, 体能为本: 小学篮球教学中的体能训练策略 [J]. 田径, 2025, (11): 38-39.

[7] 柳剑. 高职院校篮球教学中的体能训练研究 [J]. 拳击与格斗, 2025, (19): 128-130.

[8] 张映. 高中体育篮球体能训练的实践 [J]. 体育时空, 2025, (19): 33-35.

[9] 朱文军. 高校体育教学中篮球体能训练中的技巧与方法分析 [J]. 才智, 2024, (20): 187.

[10] 吕明明. 高校体育教学中篮球体能训练中的技巧与方法分析 [J]. 当代体育科技, 2024, 8(32): 37+39.