

新课标下小学篮球“传运投”组合技能教学设计与实践

宁凡月

山东省济南市章丘区宁家埠学区学校, 山东 济南 250211

DOI:10.61369/ETI.2026050027

摘 要 : 为解决小学篮球教学里传运投技能孤立、实战转化能力差的主要难题, 本文选取了“运球急停双手胸前传球”这样一个典型的组合动作作为研究的起始点。以新课程标准结构化技能教学为依据, 运用行动研究法进行实践探究, 共历时18课时。从研究数据可知, 经过实验组学生完成该动作的用时由最初的3.2秒减少到现在的1.7秒, 实验组学生在面对消极防守时传球成功率也由原来的58%提高到现在的78%, 而对照组学生的实际比赛表现也更为自信。经过研究发现, 对学有专长的个体实施精细化分层培养, 并融入情境化教学设计之后, 可以极大地改善学生综合运用技能和竞技运动方面的成果。

关 键 词 : 小学篮球; 传运投组合技能; 运球急停后传球; 结构化教学

Teaching Design and Practice of the "Passing, Receiving and Shooting" Combined Skills in Primary School Basketball under the New Curriculum Standards

Ning Fanyue

Ningjiabu School District School, Zhangqiu District, Jinan City, Shandong Province, Jinan, Shandong 250211

Abstract : To address the main problems in primary school basketball teaching, such as the isolation of passing and shooting skills and poor ability to convert into practical combat, this paper selects a typical combined movement, "dribbling, stopping suddenly, and passing with both hands on the chest", as the starting point for research. Based on the structured skill teaching of the new curriculum standards and using the action research method for practical exploration, it lasted for 18 class hours. According to the research data, the time taken by the students in the experimental group to complete this movement decreased from the initial 3.2 seconds to the current 1.7 seconds. The passing success rate of the students in the experimental group when facing passive defense also increased from the original 58% to the current 78%, while the actual game performance of the students in the control group became more confident. Through the research, it was found that by implementing refined and stratified training for individuals with specialized skills and integrating contextualized teaching design, it can greatly improve students' comprehensive application of skills and achievements in competitive sports.

Keywords : primary school basketball; passing, receiving and shooting skills; passing after quick stop while dribbling; structured teaching

引言

小学篮球教学中,“传运投”三项技能常被割裂训练。学生能原地运球一百次,却在比赛中无法运球一步后把球传给队友;能在罚球线投篮命中,却在跑动接球后动作变形。这一问题的根源在于:教学以“单一技术”为单位,而非以“组合技能”为单位^[1]。本研究选取水平三(五、六年级)篮球教学中最典型、最基础的一个组合活动——“运球急停后双手胸前传球”作为切入点,围绕这一具体活动,开展完整的教学设计与实践验证。

(一) 梳理课程教学核心依据

本文以义务教育体育与健康课程标准(2022年版)中提出的结构化技能教学为依托,从结构化技能教学的理论基础入手,对结构化技能教学的理念及实践意义进行分析。“结构化技能教学”认为把技术要素纳入具体的情境之中,冲破了传统单一化技能训练的束缚,着力培育综合性能力^[2]。本教学模式用学、练、赛、评四个环节系统地推动教学进程,“学”侧重于对技术内涵的剖析,“练”侧重于技能的整合,“赛”侧重于实战的应用,“评”侧重于评价和反馈的建立^[3]。对于处于水平三阶段的学生来说,他们的身体协调性、信息

作者简介:宁凡月(1972.07—),男,汉族,山东省济南市章丘区人,本科,中小学一级教师,研究方向:小学体育教育。

处理能力已经具备了完成复杂的动作序列如“运球观变、急停变向、传球移位”的基本条件，给“运球急停双手胸前传接”专项技能的教学创造了有利的条件。

（二）剖析学段技能培养现状

根据对本校五年级四个班课前问卷调查以及课堂观察的分析可知，目前的小学篮球教学存在着三个主要的问题。第一，在运球和传球技术之间切换的速度慢，学生在完成接球传给下一队员的任务时要经历短暂的停顿、头部朝向目标看的情况才会把动作进行下去，这个过程一般要花去3秒左右的时间，远超实际对抗场里面攻防转换的迅速程度。第二是缺少急停技术的教学。作为衔接运球和传球的关键动作之一，一步急停、两步急停的步法掌握不到位，造成部分学生传球的时候比较生硬，没有一定的力量掌控。第三点传球时机判断能力差，大多数学生都以自己的习惯而不是战术要求来进行传球，不能很好地抓住好的进攻时机^[4]。以上现象说明传统的分解式技术教学方法不能有效地提高学生综合应用的能力，应该把运球急停后传球的具体情境纳入到教学设计当中来促进实践能力的发展。

（三）界定组合技能教学内涵

本研究里，“组合技能”是指“运球急停加双手胸前传接球”这个完整的动作。主要技术点为直线推进运球、瞬时转弯、一个脚或者两个脚着地、支点支撑力向胸前投篮，根据场地环境选择合适的移动路线。该技能主要的难点就是各个部分之间快速衔接，即运球结束后的空间定位准确度、急停和起始姿势的一致性、从急停到重心转换、力量传递的协调性。明晰此概念，有益于教学活动聚焦于加强球员运球终结时对传球意图认识的培养，从而提高训练效果并且改善教学计划的贴合度^[5]。

一、小学篮球传运投组合教学体系设计

（一）确立素养导向教学目标

本文选取“运球急停和双手胸前传球”这一主要的教学内容，设计出由浅入深的教学目标体系。从运动技能的角度来说，基础性目标要求学生在没有对抗的情况下，在三线以外完成三步运球后进行急停动作，把球准确地传到离自己3米远的地方，并保证动作的一气呵成，没有明显的停顿；进阶性目标是在消极防守的情况下，对手只横向移动不抢断的时候，根据对方的站位变化来迅速改变急停方向并且准确传接球；拓展性目标是根据实战需要，在三对三半场快攻时使用此技术完成有效的配合和助攻。对于健康行为而言，认为学生应当主动发出接球指令来促进同伴之间相互协作，对失败要有积极的心态并迅速转为防守。并且提出应该树立“及时传球优于过度控球”的团队合作思想。

（二）搭建梯度递进教学内容

以18课时为单位，围绕“运球急停后传球”构建四阶段递进内容。第一阶段（第1-4课时）为“组合拆解”，将组合拆为三个微环节：运球最后一步的落点控制、一步急停与两步急停的选择、急停后重心前移传球。每个微环节单独练习，采用“停—看一看—传”三字口诀帮助学生建立动作序列。第二阶段（第5-9课时）为“双人联动”，两人一组相距4-5米，A运球急停后传球给B，B接球后同样运球急停回传。此阶段核心是缩小间隔时间——要求从“接球后调整再运球”过渡到“接球同时降重心准备运球”。第三阶段（第10-14课时）为“目标干扰”，在传球路线上放置移动标志桶或安排消极防守人，学生需在急停后快速判断传球路线是否被封锁，若被封锁则虚晃后再传。第四阶段（第15-18课时）为“实战检验”，设置“三传快攻”规则：进攻方从后场推进，必须在前场完成至少一次运球急停传球后才能投篮，强制学生在快节奏中运用所学组合。

（三）构建学练赛评教学模式

由于该活动有特殊性，本文创建了一个“急停传球质量评定体系”来担当起整合教学、训练和比赛的重要手段。该评估体系有三个主要方面，第一是衔接速度指标，即从停球到传球之间的时间不应超过2秒钟，第二是技术规范性，主要是要求学生在急停中准确地把身体停住，第三就是目标定位准确度，重点检测传球的方向是否能够准确地落在队友的胸部或者腹部上。在实践方面，教师对学生的“学”过程用即时反馈和红、黄、绿三种颜色的贴纸来记学生的表现，在“练”过程中根据三次不同的评分结果来计算出学生的“配合默契指数”，比赛时用实际完成任务次数来给团队成员发徽章，赛后统计每个人的成绩来评价整个团队的配合情况。该种机制很好地解决了传统评价中主观偏差的问题，建立起了客观量化、容易追踪的技能发展档案系统。

二、小学篮球传运投组合教学实施路径

（一）落实分层课堂技能实训

本文选择一个40分钟的“运球急停后传球”专项课，研究分层教学策略在实际教学中的运用。课前用设计的“三步运球急停测试”来系统评价学生的技能水平，根据表现情况把学生分为A组、B组、C组，A组可以连续做动作但是稳定性不好，B组依靠多次调整来定位目标，C组没有协调性的运传。根据不同组别不同的训练方法来进行训练安排，在A组中限时制（1.5秒内完成接球、射门全部过程），用秒表记录完成情况，B组加入定位标志辅助训练，以定点方式使学生准确地进行步伐控制，在C组则从无运控要求的急停和传球开始，慢慢向综合技能提升方向发展。所有学生共用标准化的场地和器材，只对个体做出相应的任务参数调整，从而避免出现由于分层而产生的心理标签现象，达到公平高效的教育目的。

（二）创设情境联动技能衔接

本文主要针对运球和传球衔接卡顿这一主要问题来开展研究，设计出一种情景化教学方案——红绿灯急停传球。本方案以特定场地为实施环境，把空间分成绿色、黄色、红色三个功能区域，绿色区是自由运球推进，黄色区是减速准备急停，红色区是急停后传球。实践者在实际操作中要依照地面标记颜色改变的情况来调节技术动作，并且遵照教练员即时发出的“色彩转变指令”，也就是由“黄区”变到“蓝区”的情形，来模拟真实的比赛过程中出现的各种复杂情况变动，以此来加强应对突发状况的本领。红绿灯急停传球的理论基础是足球运动中攻防转换具有很强的随机性，球员平时要养成随时启动急停反应的习惯，不能过分依赖固定的安全部位。经过8周、共40节专项训练之后，参试者急停传球反应时间由原来的约2.5秒减小到现在的1.8秒左右。

（三）开展单元递进专项训练

在大单元层面，围绕“运球急停后传球”设计“三周递进训练计划”。第一周主题为“节奏感”，每天课前5分钟进行“运球听哨急停”训练——哨声响则急停并做传球动作（可不传球），重点解决“急停前最后一步用力运球”这一关键技术细节。第二周主题为“准确性”，设置“急停传球打靶”练习，在墙上设置不同高度和距离的靶区（对应队友胸前、身前、身前地面），学生急停后根据教师随机指令击打相应靶区。第三周主题为“抗干扰”，引入“影子防守人”——一名防守学生只跟随不抢断，进攻学生需在防守人逼近前完成急停传球，训练“时机感”。三周训练后，组织“急停传球挑战赛”，计一分钟内成功完成完整组合的次数，作为单元终结性评价。

三、小学篮球传运投组合教学实施成效

（一）验证学生技能提升效果

以本校五年级两个班为实验对象，实验班实施本设计，对照班采用传统分解教学，经过18课时教学后进行对比测试。测试内容为“运球急停后双手胸前传球”完整组合，评价指标为衔接流畅度（从停球到球离手的时间）和传球成功率。结果显示：实验班平均衔接时间为1.7秒，对照班为2.4秒；实验班在消极防守下的传球成功率为78%，对照班为53%。此外，实验班学生在开放式问题“你觉得自己在比赛中敢不敢用这个动作”中，肯定回答比例为84%，对照班为41%。数据表明，聚焦单一组合、分层递进、情境强化的教学设计，在技能掌握和实战信心两个维度均有显著优势。

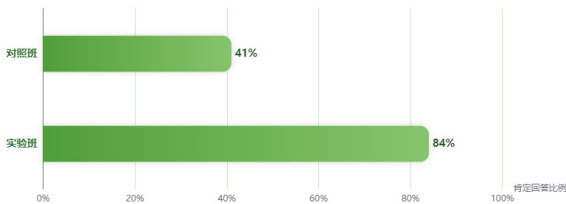


图1 比赛动作使用自信心对比

（二）总结课堂教学优化经验

实践过程中总结出三条可复制的优化经验。第一，“拆解到不可拆”是组合教学的前提——许多教师认为“运球后传球”已经是很小的单位，但学生卡壳往往卡在更细的环节，必须拆到“哪只脚踩哪里”的粒度。第二，“感官提示”优于“语言讲解”——用地面贴纸、彩色区域、口哨信号代替“你要早点停球”“你脚步不对”等口头提醒，学生反应更快、记忆更牢。第三，“数据可视化”提升练习动机——将衔接时间、成功率等数据以个人折线图形式呈现，学生直观看到自己的进步曲线，练习投入度明显提高。

（三）梳理教学实施改进方向

尽管成效显著，但实施中也暴露出三个待改进问题。其一，分层教学对场地和师资要求较高——三个组别需要至少三名观察指导者，日常课堂中仅一名教师难以兼顾，后续需培养“小老师”协助分组指导。其二，“红绿灯”等情境练习对部分学生刺激过度，出现“为急停而急停”现象——学生只顾着在红区踩刹车，忽略了传球目标的选择，后续应在情境中加入“接球人位置变化”的变量，避免机械化。其三，评价工具“急停传球质量评估表”在课堂中操作略显繁琐，每名学生每节课需要多次记录，挤占练习时间，后续应开发二维码扫码打卡或简化的“手势评分”替代纸笔记录。

四、结论

本研究聚焦“运球急停后双手胸前传球”这一具体组合，验证了新课标结构化教学的可操作性，发现组合技能教学的关键在于将“衔接”拆解至微环节并重新串联。实践表明，围绕单一核心组合进行精细化、情境化设计，能显著提升学生的技能流畅度与实战信心。研究提供了可复制的教学模板与低成本工具，但存在追踪周期短、样本局限、评价工具操作繁琐等不足。后续需开发更高效的评分手段，并探索多组合联动教学，以持续推进小学篮球教学从“技术割裂”走向“能力整合”。

参考文献

- 汪翰林.“小学篮球组合技术”大单元教学设计与实践策略[J].体育世界,2025(7):95-97.
- 汤志学.游戏情境在体育球类运动技能培养中的运用[J].江苏教育研究,2025.
- 基于学生个体差异的小学篮球分层训练策略[J].亚太教育,2025(17).
- 中小学篮球组合技术大单元教学的设计与实践策略——以运球、传球、投篮组合为例[J].安徽教育科研,2023(29).
- 基于结构化教学模式的小学体育篮球单元设计与实践——以小学三年级行进间运球单元为例[J].体育视野,2023(22).