

中小学篮球教育与每日两小时体育活动融合机制研究

庄明南¹, 刘宗楠², 陈文斌³, 陈玮茵^{4*}

¹天津体育学院运动训练学院, 天津

²马来西亚国立大学教育学院, 马来西亚 雪兰莪州

³福建省平潭龙山小学, 福建 福州

⁴西华师范大学体育学院, 四川 南充

收稿日期: 2025年6月22日; 录用日期: 2025年7月22日; 发布日期: 2025年7月30日

摘要

《教育强国建设规划纲要(2024~2035年)》强调, 保证学生每天至少两小时的体育活动是提高学生身心素质的重要策略, 其中篮球作为一项集趣味性和团队协作于一体的活动, 具有特别的优势。然而, 当前在课程安排、师资配备、场地分配等方面的协同不足, 使篮球训练效能未充分显现, 尤其在资源匮乏地区情况更加严峻。为解决这些问题, 建议通过构建动态课程安排, 融合课后体育锻炼, 以及实行合作化的资源共享机制来优化现状。研究提出了课程协调、场地资源整合、师资培训、家校社协同等机制, 这些措施旨在提高篮球课程的时间管理和资源使用效率。此外, 制定多维激励评价体系和融合智能数据平台, 有助于提升学生参与的积极性和教学策略的精准性。通过以上措施, 不仅可以有效衔接篮球教育与每日体育活动, 还有助于推动学校体育的发展, 增强学生的体质和综合素养。未来的研究和实施还需要关注政策执行效果和地域差异, 利用数字化手段推动篮球从辅助性项目转变为校园体育的引领性项目, 形成新时期更有活力的校园体育生态。

关键词

教育强国, 篮球教育, 中小学, 每日两小时体育活动

Research on the Integration Mechanism of Basketball Education and Two Hours of Daily Physical Activities in Primary and Secondary Schools

Mingnan Zhuang¹, Zongnan Liu², Wenbin Chen³, Weiyin Chen^{4*}

*通讯作者。

文章引用: 庄明南, 刘宗楠, 陈文斌, 陈玮茵. 中小学篮球教育与每日两小时体育活动融合机制研究[J]. 教育进展, 2025, 15(7): 1408-1414. DOI: 10.12677/ae.2025.1571368

¹Institute of Sports Training, Tianjin University of Sport, Tianjin

²Faculty of Education, The National University of Malaysia, Negeri Selangor Malaysia

³Fujian Pingtan Longshan Primary School, Fuzhou Fujian

⁴College of Physical Education, China West Normal University, Nanchong Sichuan

Received: Jun. 22nd, 2025; accepted: Jul. 22nd, 2025; published: Jul. 30th, 2025

Abstract

The Outline of the Plan for Building a Powerful Nation through Education (2024~2035) emphasizes that ensuring that students have at least two hours of physical activity every day is an important strategy to improve students' physical and mental qualities. Among them, basketball, as an activity that combines fun and teamwork, has special advantages. However, the current lack of coordination in curriculum arrangement, teacher allocation, and venue allocation has prevented the effectiveness of basketball training from being fully demonstrated, especially in resource-scarce areas. To solve these problems, it is recommended to optimize the current situation by building a dynamic curriculum arrangement, integrating after-school physical exercise, and implementing a cooperative resource sharing mechanism. The study proposed mechanisms such as curriculum coordination, venue resource integration, teacher training, and home-school-community collaboration, which are aimed at improving the time management and resource utilization efficiency of basketball courses. In addition, the formulation of a multi-dimensional incentive evaluation system and a fusion intelligent data platform will help improve students' enthusiasm for participation and the accuracy of teaching strategies. Through the above measures, not only can basketball education and daily physical activities be effectively connected, but it can also help promote the development of school sports and enhance students' physical fitness and comprehensive literacy. Future research and implementation will also need to focus on policy implementation effects and regional differences, using digital means to promote the transformation of basketball from an auxiliary project to a leading project in campus sports, and form a more dynamic campus sports ecology in the new era.

Keywords

Educational Power, Basketball Education, Primary and Secondary Schools, Two Hours of Physical Activity Per Day

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

《教育强国建设规划纲要(2024~2035年)》明确提出将健康第一教育理念置于核心地位,要求中小学生学习每日体育活动不低于两小时,强调通过延伸课间与课后锻炼环节提升学生身心素质[1]。篮球教育作为集参与性、趣味性与团队协作于一体的重要项目,在助力实现该目标方面具有独特优势。然而,目前中小学篮球课程与日常体育活动在课时安排、师资配备、场地保障及城乡均衡发展等方面存在协调不足,导致体育活动时间易被其他事务挤占,篮球训练效能难以全面显现,尤其在资源匮乏地区问题更为突出。鉴此,本研究将以政策解读为切入点,通过梳理相关文献并结合实地调研与访谈数据,深入剖析篮球教育实施中的制度机制与资源瓶颈。研究将围绕课程体系设计、师资培训与场地共享机制,探索课堂教学

与课后延展活动协同推进的可行路径，同时借助教联体机制整合家庭与社会资源，实现多方联动。基于对政策与实践差距的分析，研究将构建融入学校体育总体布局的融合机制框架，为政策执行提供理论支撑与实践路径，推动篮球教育与每日两小时体育活动有效衔接，从而促进学生在篮球运动中实现身心健康与综合素养的协调发展，为后续相关研究与政策评估奠定基础。

2. 中小学篮球教育与每日两小时体育活动融合机制

2.1. 课程协调与时段统筹机制

推动中小学篮球教育与每天两小时体育活动深度融合，关键在于构建课程协调和时段统筹机制。该机制要以保障学生全面发展的时间为核心，既要依据课程标准契合学生成长阶段的规律，又要合理规划体育教学任务的阶段安排，让篮球课程自然融入体育教学体系，实现课堂教学与课后锻炼的无缝衔接[2]。具体而言，学校应依据学生身体素质成长规律和运动技能提升路径，把篮球教学科学地分为三个阶段：基础能力培养、专项技能强化和实战对抗演练。在基础阶段，重点提升学生体能并规范动作；专项技能阶段则专注于传球、运球、投篮等技术动作的精准掌握；实战阶段引导学生将技术运用与规则意识相结合，灵活应用于对抗训练。通过这三个阶段循序渐进，增强课程的连贯性和任务的递进性。安排体育课程表时，学校不宜生硬划分课时，建议采用周期式任务制。学期前期着重加强基本动作和身体素质训练，中期通过分组练习和技能竞赛提升专项能力，后期借助班级联赛、年级对抗赛等活动培养团队协作和应变能力。同时，在体育活动安排中留出课后时间，用于篮球专项训练的巩固拓展，确保课堂与课后训练相辅相成。在协调篮球教学与其他体育项目的时间时，学校体育教研组应制定统一的时间调配标准，避免因争抢课时导致训练脱节或活动冲突，确保篮球教学在体育课程总时长内得到科学合理的课时安排，实现教学内容有序、教学时间高效利用[3]。

2.2. 场地与设备资源整合共享机制

为实现篮球教育与两小时体育活动的紧密结合，搭建场地和设备资源的整合共享机制极为关键。这不仅是开展教学的基础，更是提高资源利用效率的核心举措。需要通过科学规划与制度建设，统筹协调区域内各方场地资源，致力于打造一个全方位、网络化且灵活可变的场地共享模式，加强场地之间的互联互通，促进校内资源与社区体育设施的优势互补和优化配置。首先，由教育管理部门主导，制定多方合作协议，清晰界定学校、社区及体育组织在场地开放、分工协作、责任落实和安全管理等方面的权利与义务。同时，根据学校课程安排和社区活动日程，制定可灵活调配的场地使用时间表，确保不同主体能错峰使用场地并随时调整安排。其次，构建一个覆盖学校、社区和体育中心的统一信息平台，通过数字化方式实时更新各场地的闲置时段和设备状态。方便教师、学生和社会体育团队在线预约，并自动生成使用记录和统计报告，为后续资源投入和维护计划提供数据支撑。此外，针对硬件资源不足导致的分配不均问题，应积极推动建立跨校资源联盟。按照就近原则将多所学校组成联合体，实行联合采购和共同维护制度[4]。借助教育信息化平台，建立远程设备调配机制，让篮球架、运动装备、计时设备等在联盟内按需流转、集中管理、分时使用，提高器材使用效率和使用寿命。通过推行场地开放方案、完善预约管理系统和建立跨校资源联盟，形成三位一体的协同管理机制，构建资源高效共享的新格局，切实破解制约篮球教育发展的场地资源难题。

2.3. 师资培训与合作指导机制

要保障中小学篮球教育的教学质量与课堂效率，师资培训与合作指导机制起着关键作用。建立这一机制，需要围绕教师专业化发展的方向，通过开展分层培训、促进资源流通、树立优秀范例等途径，全

方位增强教师团队的专业素养和教学能力,推动篮球教学从依赖个人经验向规范系统设计转变。在具体落实时,可由省市教育部门携手体育科研单位,制定出分层分类的教师培训方案。按照教师的入职时间、教学经验、岗位角色等,将其分为新入职教师、一线教师、教学骨干和学科带头人等类别,针对不同群体的特点与需求,设置相应的培训内容。新教师着重学习基础篮球技能教学和课堂安全管理,骨干教师则侧重提升教学组织、教学评价以及创新教学方法的能力[5]。培训模式也应丰富多样,采取集中授课、线上微课、实地观摩和教学研讨相结合的方式,满足教师个性化发展需要,切实提高教学实践水平。与此同时,建议打造区域性的篮球教学研究平台或师资共享中心,选拔教学经验丰富的骨干教师组成指导小组,定期到各学校开展教学指导工作。通过实地观察、现场交流和实操示范,帮助一线教师解决教学过程中的实际问题,确保教学计划能在课堂上有效实施。

2.4. 家校社协同育人与激励保障机制

为了实现篮球教育在学校、家庭与社区三元空间内的全时段延展与全链条支持,构建以协同育人理念为核心的家校社合作机制显得尤为关键。具体来看,学校要搭建与家庭沟通的桥梁,定期向家长推送篮球教学计划、训练视频,给出家庭训练的建议,帮助家长更好地了解学校体育课程安排,获得他们的支持[6]。还可以组织家庭篮球挑战赛、亲子篮球对抗赛等活动,提升家庭参与热情,激发学生对篮球的兴趣。社区方面,要主动将体育资源融入校园教育,与学校合作开设课后篮球兴趣小组和周末训练营。邀请有资质的社区教练,根据学生不同阶段的成长需求制定训练方案,并把训练成果纳入学校体育考核,让校内校外的教学目标、内容保持一致。为了充分调动家庭和社区参与的积极性,还得建立一套多元激励体系。在荣誉激励上,设立“篮球学习之星”“家校共育示范家庭”等奖项;在资源激励上,对积极配合训练、踊跃参与社区活动的家庭,优先提供运动器材使用机会和训练名额;在制度激励上,把家校社协同育人的成果,作为学校考核和社区体育服务评估的重要指标。通过政策引导,让各方从被动履行义务转变为主动承担责任,让协同机制从外在约束变为内在动力。最后,教育部门要发挥统筹协调作用,定期评估家校社协同机制的实施效果,根据实际情况及时调整优化,确保这套机制能为篮球教育与每日两小时体育活动的深度融合,提供持久、稳定、有效的制度保障。

3. 中小学篮球教育与每日两小时体育活动融合的现实挑战

3.1. “隐性消耗”现象制约篮球教育的真实实施力

随着“双减”政策落地和每日两小时体育活动的推进,篮球教育在政策支持下虽有了制度保障,但在实际执行过程中,却面临着诸多“隐性损耗”。各类非教学事务、行政调配以及管理上的多头混乱,悄然挤占了本应用于篮球教学的时间、场地和人力等宝贵资源。不少学校即便在课表上安排了篮球课,也常因班级重组、临时会议、考试筹备等突发情况被取消或挪作他用;课后体育锻炼虽有制度护航,然而教师考勤规定与学生晚自习安排未充分考虑体育活动需求,导致篮球课程难以有效开展,沦为纸面规划。这种计划与落实脱节的状况,成为了阻碍篮球教育与日常体育活动深度融合的顽固壁垒。在多部门协同管理的模式下,篮球教育的责任归属愈发模糊[7]。学校体育部门、德育处、年级组等多个管理主体间,职责划分存在交叉重叠,工作边界不够清晰。落到具体执行时,体育教师深陷各类杂务,无暇专注教学提升;校领导对篮球课程缺乏清晰定位,使得篮球教育在实施过程中,陷入责任划分不明、资源难以整合的尴尬境地。

3.2. “单一评价”体系掣肘学生参与热情与课程深化

如今,中小学篮球教育与体育活动相结合的过程中,评价方式还较为单一,大多只看重学生是否完

成课时、通过测试，没有建立起全方位、多场景的动态评价模式。这样一来，学生打篮球往往缺少持续参与的动力，也得不到足够的鼓励和反馈[7]。不少学生抱着完成任务的心态应付篮球课，只是短期内为了达到学业要求，很难真正培养出对篮球的兴趣；而那些有一定篮球基础的学生，又觉得课程内容缺乏挑战性，无法满足自身发展需求，久而久之也失去了参与热情。而且，当前的篮球课程普遍设定统一的教学目标和动作规范，没有考虑到每个学生在运动风格、发展潜力和认知水平上的差异，教学内容千篇一律，学生没有自主选择的机会[9]。同时，评价时也很少关注学生在学习过程中的表现、团队协作能力以及运动习惯的养成。这种单一的评价方式，既不能满足学生个性化发展的需要，也不利于与日常体育锻炼相互配合，使得篮球课程难以深入开展，学生主动参与的积极性也受到了抑制。

3.3. “数据孤岛”困境阻碍科学指导与精准干预

在教育信息化快速发展的当下，篮球教育与体育活动领域已开始尝试引入数字化手段，像是运用运动手环监测数据、建立学生体育档案、搭建技能评测平台等。然而，目前的数据采集、分析和应用工作，呈现出零散割裂的状态，由于缺少统一的数据管理平台和整合思路，难以对教学决策提供有效支持，也无法实现个性化的教学干预。现阶段，各类数据系统大多由不同部门、平台或项目各自运营，彼此独立。这就导致学生在课堂篮球学习中的动作规范程度、训练进展情况以及身体反应等数据，无法与课外锻炼、社团竞赛等记录实现动态关联。教育管理者因此难以根据数据科学安排课程、开展针对性教学和进行阶段性评估。一个更为棘手的问题是，体育教师普遍缺乏数据分析能力，也得不到足够的技术支持。即便获取了学生的运动数据，他们也很难将这些数据转化为实用的教学策略或干预方法，数据闲置、利用率低的情况屡见不鲜[10]。此外，由于数据隐私保护制度尚不完善，学校与家庭、社区之间在数据使用方面缺乏信任，也没有达成共享协议。这使得三方在对学生体育行为进行干预时，无法形成工作合力，严重阻碍了数据技术在篮球教育中的应用进程。

4. 中小学篮球教育与每日两小时体育活动融合发展路径

4.1. 建立动态弹性时段制度

为解决篮球教学在执行中资源被无形消耗的问题，可尝试在常规课表基础上，推行“动态灵活课时制度”。具体做法是，在既定课程安排之外，专门设置多个可灵活调整的“弹性体育时段”，用来补充篮球教学和训练时间。学校能根据实际教学进展，以及临时出现的变动，自由调配这些时段，确保篮球课程不会轻易被其他突发事务占用或压缩。这一制度不会额外增加课时压力，而是依据教学规律和学生学习节奏，设置可灵活启用的“弹性教学单元”。比如，规定每两周至少安排一节专门的“篮球预留课”，这类课程在班级和年级层面拥有优先使用权，可灵活用于篮球专项教学。此外，学校还应建立“干扰防控机制”，由年级负责人联合体育教研组，全面梳理可能影响篮球教学的非教学事项，像临时行政会议、考试时间调整等，将这些因素整理成排查清单，进行详细记录和分析，并针对性地提出简化、优化方案。通过这种制度化的灵活课时安排，从源头上减少干扰因素，就能为篮球教学打造出稳定可控的时间保障，防止教学活动变得零散无序，保障教学计划顺利实施。

4.2. 构建多维激励型评价体系

为扭转“单一评价”导致学生参与热情不高、课堂缺乏活力的局面，不妨打造一套“多元激励评价机制”。将篮球学习成果的评判标准，从单纯看是否达标，转变为注重成长过程、尊重个性选择、鼓励团队协作的多维度考量。首先，在评价内容方面，涵盖技术掌握、课堂表现、团队配合、训练态度等多个层面。借助任务积分累积和成长记录图表，把每个学生的篮球学习历程清晰呈现，并与日常综合表现相关

联。让学生不再只为分数应付，而是真正为了自身进步坚持训练。其次，革新评价方式，采用学生自评、同伴互评、教师点评相结合的模式。通过互相观察记录、小组合作评分等形式，充分调动学生的主动性，培养集体意识，让篮球课重归社交互动的本质。并给予学生自主选择权，允许他们在篮球细分领域中，如控球、进攻组织、得分攻坚、防守拦截等方向自由选择，定制专属的技能认证路线。让学生基于兴趣找到自我定位，从而更投入地参与学习。最后，设立“校园篮球风采榜”，以非竞技形式，对在篮球学习中展现出毅力、取得进步、乐于协作的学生予以表彰。摆脱传统以考试为中心的评价模式，强化课程的积极引导作用，增强学生对篮球学习的情感认同。

4.3. 搭建数据融合与智能反馈平台

为解决教学数据分散、难以形成有效支持的问题，可搭建一个聚焦篮球教学的“数据整合与智能响应平台”。通过归集校内教学数据、学生运动数据和训练成果数据，进行集中管理与深入分析，为教学决策提供坚实的数据基础。这个平台将汇总体育教师的课堂观察记录，整合学生运动手环采集的心率、步频等身体数据，以及技能测试成绩和课后训练记录，消除数据分散的障碍，为每位学生建立专属的“运动成长档案”。借助人工智能分析模型，平台能持续追踪学生的运动能力发展、技术薄弱环节和训练效果，自动生成教学优化建议和训练调整方案，帮助教师开展更有针对性的教学。同时，平台还设有数据可视化窗口，向学生和家长开放，方便他们直观了解运动进步情况、训练安排和身体指标变化，促进家校之间的沟通与配合，提升学生参与篮球活动的积极性。通过这个平台，构建起教学、训练、评价、反馈的完整体系，让数据切实成为推动篮球教育与日常体育活动融合的重要工具。

5. 结语

中小学篮球教育的深入发展，既契合校园体育改革的迫切需求，也凸显了学校体育在落实“五育并举”、促进学生全面成长中的关键作用。新时代提出的每日两小时体育活动，是提升校园体育质量的重要举措，而将其与篮球教育有机融合，不仅涉及教学时间和资源的重新整合，更需要课程体系、师资队伍建设以及社会支持等多个方面协同发力。本文结合篮球教育的实际情况与面临的挑战，针对教学时间隐性流失、课程评价方式单一、资源信息分散孤立等突出问题，提出资源协同管理、课程师资统筹建设、家校社融合信息共享等一系列解决方案，致力于在制度规划与实际操作之间搭建起切实可行的实施路径。值得强调的是，中小学篮球教育的融合发展，并非仅仅是政策目标的最终落实，更是推动校园体育结构优化、优化学生发展模式的重要契机。未来，还需持续评估相关机制的运行效果，充分考虑不同地区基层执行的实际差异，合理运用数字化手段精准施策，助力篮球项目在学校体育中从辅助角色转变为引领性项目，充分发挥篮球教育在增强学生体质、提升社会适应能力等方面的多元价值，从而构建更具时代特色和实践活力的校园体育新生态。

参考文献

- [1] 中共中央 国务院印发《教育强国建设规划纲要(2024-2035年)》[EB/OL]. 2025-01-19. https://www.gov.cn/zhengce/202501/content_6999913.htm, 2025-06-05.
- [2] 刘波, 于思远, 刘皓晖. 加快建设教育强国背景下学校体育深化发展研究[J]. 天津体育学院学报, 2025, 40(3): 249-255+313.
- [3] 许弘, 马丽, 彭国强. 强国建设背景下学校体育高质量发展的价值意蕴及发展路径[J]. 体育学刊, 2025, 32(3): 105-112.
- [4] 关清文, 方千华, 曹阳, 等. 面向教育强国建设的学校体育学自主知识体系构建——以《学校体育学》教材为中心的考察[J/OL]. 体育学研究: 1-17. <https://doi.org/10.15877/j.cnki.nsic.20250515.002>, 2025-06-05.
- [5] 潘丽英, 吕云龙, 李蒙利. 教育强国建设促进学校体育发展: 历史逻辑、内在意蕴与践行理路[J/OL]. 成都体育

- 学院学报: 1-10. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/51.1097.g8.20250412.1144.002.html>, 2025-06-05.
- [6] 教育部基础教育司负责人就《家校社协同育人“教联体”工作方案》答记者问[EB/OL]. 2024-11-01. https://www.gov.cn/zhengce/202411/content_6984346.htm, 2025-06-05.
- [7] 张益铭, 高鹏. 面向强国战略的专项型体育师资培养路径[J]. 体育学刊, 2025, 32(2): 97-105.
- [8] 王先亮, 廖粤生. 认识·价值·实践: 教育家精神引领体育教师队伍高质量建设的三重向度[J]. 沈阳体育学院学报, 2025, 44(2): 9-15.
- [9] 范成伟. 篮球教育在校园体育中的推广策略与实施路径[J]. 当代体育科技, 2024, 14(23): 157-160.
- [10] 张瑞翔, 陈丽, 马勇. “体育信息化”背景下校园篮球的高质量发展路径研究[J]. 文体用品与科技, 2024(15): 160-162.