

中外体育“小篮球”比较研究

谭智超

天津师范大学体育科学学院, 天津

收稿日期: 2025年3月10日; 录用日期: 2025年4月2日; 发布日期: 2025年4月9日

摘要

小篮球作为一项体育运动, 对于增强青少年体质及挖掘我国篮球运动潜力具有不可忽视的作用。本研究采用文献调研与案例比较分析, 对国内外(尤其聚焦美国、澳大利亚及西班牙)的小篮球发展模式进行了深入对比。研究发现, 我国小篮球的发展主要依托体育培训机构和篮球赛事的推广; 而在美国, 学校成为推动该运动的核心, 澳大利亚则借助“Aussie Hoops”计划培育人才, 西班牙则侧重于俱乐部的发展模式。基于此, 文章建议我国应进一步促进体育与教育的有机结合, 优化竞赛机制, 并推进小篮球运动的多样化进程。

关键词

小篮球, 开展模式, 比较研究

A Comparative Study of “Mini Basketball” in Chinese and International Sports

Zhichao Tan

College of Physical Science, Tianjin Normal University, Tianjin

Received: Mar. 10th, 2025; accepted: Apr. 2nd, 2025; published: Apr. 9th, 2025

Abstract

As a sport, mini basketball plays an important role in enhancing the physical fitness of young people and tapping the potential of basketball in China. This study uses literature research and case comparative analysis to make an in-depth comparison between the development model of small basketball at home and abroad (especially focusing on the United States, Australia and Spain). The study found that the development of mini basketball in China mainly depends on the promotion of sports training institutions and basketball games; in the United States, schools become the core of promoting the sport, Australia uses the “Aussie Hoops” program to cultivate talents, and Spain focuses on the

文章引用: 谭智超. 中外体育“小篮球”比较研究[J]. 体育科学进展, 2025, 13(2): 112-118.

DOI: 10.12677/aps.2025.132017

development model of clubs. Based on this, this paper suggests that China should further promote the organic combination of sports and education, optimize the competition mechanism, and promote the diversification process of mini basketball sports.

Keywords

Mini Basketball, Development Mode, Comparative Studies

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

(一) 研究背景

“小篮球”专门指向 12 岁以下儿童参与的篮球活动，其比赛项目、场地设施、器材以及参赛者和竞赛规则，都依据儿童身心特点进行了适宜的修改。此项运动的核心目的是激发孩子们对篮球的热情，培育他们团队协作的精神和面对胜负的坚韧心态，对我国推进全民健身和体育强国战略具有重大意义。小篮球运动起源于 1948 年的美国，并于 1960 年由西班牙的安·洛佩斯引进至欧洲，随着 1968 年小篮球委员会的建立，其影响力逐步扩大。自 20 世纪 50 年代初传入我国，1958 年哈尔滨已率先举办相关比赛。然而，该运动曾一度发展缓慢。直至 2017 年，我国重新兴起小篮球运动，中国篮球协会推出“小篮球计划”，为儿童量身定制篮球运动的全新模式，调整篮球尺寸、篮筐高度及投篮距离等，降低入门难度，更好地满足孩子们的刚需。在中国篮协的引领下，联合各省篮协共同举办的“中国小篮球联赛”应运而生。此外，国内诸如 NYBO 青少年篮球公开赛、东方启明星 ESBA 全国篮球联赛和花香盛世精英联赛等民间大型青少年篮球赛事亦日渐完善，不仅为孩子们提供展示舞台，也极大促进了篮球在青少年中的普及，这一现象不仅影响了校外体育培训机构的教学，也对校内篮球课程及篮球队的训练产生了深远影响。目前，小篮球运动发展态势良好，迅速在全国范围内传播开来。

(二) 研究意义

考虑到小篮球运动的特点以及我国小学中年级学生的身心成长规律，本研究深入探讨了国内外小篮球项目发展的不同之处，萃取国际小篮球发展的亮点，旨在为我国的小篮球推广提供针对性的策略支持。同时，精心挑选出适合该年龄段学生的篮球训练方法，以促进其技能提升。

2. 国内小篮球发展现状

“小篮球”项目旨在向不同年龄段及技能层次的小朋友敞开体育活动的怀抱。该项目对常规篮球、篮圈大小及场地规格、尺寸、高度等进行了精心改造，以符合孩子们的生理特点。同时，它还对既有篮球规则进行了大幅简化和创新，旨在减少运动技巧的门槛，增添游戏的趣味性，进而点燃孩子们对体育的热爱之火[1]。

上世纪五十年代初，天津成为我国首个尝试小篮球运动的地方。那时，竞赛的具体条款和界限还未有成文规定，孩子们仅是凭借着对一个橡胶球的投掷来进行比赛。随着时间的推移，我国逐步制定了相关规范，促进了小篮球运动的普及与进步，并逐步形成了一套完备的体系。到了 1972 年，北京成功举办了国内首届小篮球赛事，此举大大激发了小篮球运动的生机。紧接着的 1973 年，我国正式推出了《中

国小篮球竞赛规则(试行)》，对比赛的各项规则、球和篮板的尺寸，以及场地规范进行了明确，同时将半场比赛时间设定在了15分钟以内。随着时间的不断流逝，小篮球运动的发展步入了健康发展的轨道，全国各地的小篮球比赛也变得频繁起来。

自1974年起，我国儿童小篮球竞赛活动蓬勃发展，成绩斐然。但遗憾的是，尽管此项运动历经多年成长，其竞技水平与成人篮球相比仍存在差距，且在普及和规范化方面仍有很长的路要走。2017年，姚明领衔的新一届篮协领导层洞察到青少年篮球运动的重要性，因此积极倡导实施“小篮球发展计划”及《小篮球联赛》，为全国青少年篮球运动开启了新的一页，为全国青少年营造全新的体育环境。张元文[2]的研究指出采用少儿篮球适宜的器材教学，利于少年儿童较规范的掌握运球、传接球、投篮、突破等基本技术，利于少年篮球基础配合意识的形成及技术在配合中的运用；采用少儿篮球适宜的器材、场地教学、比赛，利于少儿对篮球产生较高的兴趣、利于少儿产生较好的心境、利于少年产生较满意的态度、利于少年产生较好的情绪体验；采用少儿篮球适宜的器材、场地比赛，利于少儿产生较适宜的运动负荷。王家宏[3]的研究揭示，目前许多青少年仍然使用与成人相同的篮球，这与他们的年龄和身体发育阶段并不匹配。随着孩子们身体和心灵的逐步成熟，他们的精力日渐充沛。然而，在此关键时期，若他们面对的是不适合的成人篮球标准，孩子们可能会对高悬的篮筐感到畏惧，进而影响他们对篮球的热情，甚至可能完全丧失兴趣，这对他们的学习和生活都将带来不利。王家宏采用数学与物理方法，通过众多实验、测验及数据整理，成功创建了一套符合儿童特点的篮球竞赛规则。

冯建[4]指出，篮球这项广受青少年喜爱的体育运动，对于青少年的身心健康及德、智、体全面发展起着至关重要的作用。然而，若使用成人篮球的训练模式来指导青少年，则会对其技能提升产生不利影响。在青少年的成长阶段，技能的培养尤为关键，单纯依赖成人篮球的训练方法，显然违背了运动训练的基本原则。如不尽快实施有效的改进措施，我国篮球水平恐难达到世界领先水平，恐将止步于中等水平。刘波[5]的研究成果显示，通过运动技能的学习，可以显著提高学习者的积极性，这种学习方法不但能激发学习者的热情，还能培养其团队协作精神及创新思维。因此，运动技能学习是理想之选，运动技能的学习不仅符合青少年健康需求，也有助于提高学习成效。李崇[6]的研究发现，随着我国经济的发展，篮球场地建设已逐步走向规范化，但目前小篮球场地的配置却不尽如人意，供不应求。在教学实践中，仍以传统篮球技术为主导，对于小篮球的规则和战术应用理解不深。同时，缺乏与时代发展相适应的教学手段、方法，以及教师培养和职业发展路径的不足。王凯[7]提出，小篮球教学目前面临的主要问题包括：教师学历及继续教育机会的不均衡分配，学生人数与场地设施的不匹配，以及家长对小篮球运动认识不足，学生课业压力过大等问题。在田志芳与王恒[8]合著的《炫彩小篮球，炫出大舞台》一文中，他们提到学生对于小篮球课程的热情高涨，并在各班自发成立了兴趣小组。课程从篮球游戏入手，逐步提升难度，并开展小组练习，有效地激起了学生对篮球运动的兴趣。

(一) 国内小篮球开展模式

1. 体育培训机构

在我国，社会篮球培训机构正逐渐转变为篮球教育及人才培养的关键阵地，其在推进小型篮球运动发展中扮演了核心角色。这些机构迎合了家长和学生的不同学习需求，推出了一系列针对性的教学计划。教学大纲按照初学、加强、提高和竞赛四个阶段来设置，旨在满足不同技能水平学员的需求。初级课程专为零基础学员设计，重点在于培养球感和兴趣；加强课程适合基础不牢的学员，着力提升其运球和控球技巧；提高课程则针对有一定篮球基础的学员，专注于提升个人技术和对抗能力；而竞赛课程更倾向于那些渴望参加比赛的学员，注重团队配合和协作。培训机构还采用了个性化教学、班级授课和分组教学等多种方式，首先按年龄分班，再根据技术水平分组，以此为基础进行日常教学。此外，部分学员还

可以选择个性化的私教课程,享受量身定制的辅导。在课程时间安排上,培训机构提供了全年制、周末制、寒暑假制、夜间制及私教制等多样化选择,学员可以根据个人时间安排灵活选择,每周上课次数亦然。这些篮球培训机构以青少年篮球技能培养和体质锻炼为核心,注重专业技术学习,对提升技术水平具有深远意义。观察其发展模式,目前大多数机构仍处于起步阶段,具有集团化、标准化的篮球培训机构还相对较少。

2. 小篮球地区联赛

在我国众多的小篮球推广模式中,“中国小篮球联赛”独树一帜,此赛事由我国篮球协会牵头主办。参赛团队来源广泛,既有青少年篮球培训机构,也有基础教育学校、业余体育学校、社会篮球俱乐部,还有自发组织的球队。联赛设置为三级体制:城市赛、省级联赛及大区训练营。城市赛由本市篮球协会承办,允许学校、俱乐部等机构或个人自由组队参与。规定城市赛至少需集结 50 支队伍,作为省级赛的选拔阶段,仅冠军和亚军队伍有资格进入省级赛,并有望进一步参与大区训练营的角逐。省级联赛则由各省、自治区、直辖市及计划单列市的篮球协会、篮球运动管理中心及体育艺术协会等单位共同承担。大区训练营的赛事则交由各大区指定机构负责,全国划分为六个赛区。现如今,众多省份及城市积极投入小篮球联赛的举办,为广大青少年提供了展示篮球才华的平台。支撑小篮球联赛发展的是三级结构:篮球协会、全国小学、社会青少年篮球培训机构及培训基地。在完善的体系中,教练培训、技术规范、周末训练营及大数据四大体系,保障了篮球训练日常化、比赛系统化和联赛数据化。同时,通过视频直播、官网、微信公众号、官方微博及小篮球宣传媒体矩阵等五大利器,借助网络平台和新媒体力量,提升小篮球联赛的公众认知度和影响力,旨在吸引更多家庭和孩子关注并投身于小篮球运动之中。

3. 国外小篮球发展现状

研究人员如 Pangrazi R P [9]等人强调,在美国,小学生对篮球运动表现出了极大的热情。针对这一群体参与人数的庞大,配备合适的篮球器械和设备变得格外关键。在体育教学过程中,我们应着力激发学生对于篮球的兴趣,并结合技能训练来增强他们的运动能力。然而,篮球体积较大,对于小学生而言控制起来较为困难,这可能会削弱他们对篮球的热爱及自信。另外,过高的篮筐高度可能会使学生在投篮时遭遇困难,进而影响其对篮球运动的兴趣。为应对这些挑战,研究者们建议使用可调节的篮球设备,以适应不同年龄段及残疾儿童的需求。同时,课堂上融入更多篮球游戏有助于学生在提高技能的同时,也能培育出良好的体育精神和健康的生活习惯。Chase M A [10]等研究者在 1994 年的研究中发现,针对 9 至 12 岁儿童,对篮球高度及篮筐尺寸的适当调整能显著提升他们的投篮表现,特别是在男性儿童中,这样的调整还能增强他们的自我效能感,尤其是在运动积极性不高之前。研究还显示,站在 8 英尺高的篮球架前的孩子们,其投篮准确性和自信心均较强。这些实验结果证实,调整篮筐高度能显著提高儿童的自尊心,从而正面影响他们的投篮成绩。美国学者 Sallis J F [11]在 2001 年的研究中,探讨了学校环境对于学生参与体育活动的影响,通过比较篮球场的舒适度来衡量学生的参与热情。研究结果指出,优质的篮球场地能提升学生的运动技能,尽管这种提升并非均匀分布。这一发现凸显了运动场地在人们选择运动场所时的重要性,提供了有价值的参考和指导。

(一) 国外小篮球开展模式

1. 美国小篮球运动开展模式

在美国,校园体育教育扮演着推广迷你篮球的关键角色。作为这一运动的先驱,小学教师杰伊·阿切尔倾力推广,促使迷你篮球项目在全美范围内迅速兴起,为其在校园内的广泛普及奠定了坚实基础。当前,美国的孩子们早早便开始接触篮球,进入小学后更接受了系统的篮球训练。学校成为迷你篮球发展的沃土,其人才培养主要依赖于学校体制,有效避免了体育与教育之间的分离。学前教育与小学教育

阶段, 篮球训练往往是由学校内的体育老师们负责, 同时不乏热心的家长们一同参与到篮球的教学活动中。教学并未形成正式的篮球队组织, 也未曾有专业教练的加盟, 但校内依旧为具有篮球潜能的孩子们提供了充足的发展空间。美国已经建立起了层次分明的小篮球培训体系, 贯穿小学、中学直至大学阶段, 篮球课程普及率极高。美国的学校篮球训练体系不仅为学生提供了成长的土壤, 而且成功地将体育锻炼与教育融为一体, 达到了智力与体质并重的教育目标。

2. 澳大利亚小篮球运动开展模式

被视为全球少儿篮球发展的典范, “Aussie Hoops” 篮球发展项目在澳大利亚颇受推崇。该计划由澳大利亚篮球协会精心策划, 面向 3 至 12 岁的孩童, 设计了一系列层次分明的四个发展阶段, 每个阶段都有其独特的目标和标准。在第一阶段, 主要通过校园体育课程激发年幼学生的篮球兴趣, 使其逐步适应球感, 为将来参与篮球运动打下基石。接着, 第二阶段由篮球协会或俱乐部接过主导权, 围绕小篮球展开活动, 致力于引发孩子们对篮球运动的热情。到了第三阶段, 孩子们会参加以技能较量为核心的小型篮球赛事, 如计时运球和投篮比赛, 从而在掌握基础技能之上感受篮球竞技的魅力。而第四阶段则着重于组织正规的少儿篮球比赛, 培育他们的竞赛精神和遵守规则的意识。除此之外, 澳大利亚还依靠社区俱乐部模式来普及小篮球, 这些俱乐部通常由前职业球员自发成立, 目的是激发孩子们对篮球的兴趣, 发掘潜力新星, 同时为国家篮球队输送新鲜血液。通过篮球协会、学校、俱乐部等多方面的合作, 澳大利亚有效整合了各类资源, 从而极大地促进了小篮球运动的兴旺发展。

3. 西班牙小篮球运动开展模式

在西班牙, 小型篮球运动主要采取俱乐部机制, 构筑了一个参与人员呈“金字塔”分布的结构, 年轻运动员尤其是 4 至 12 岁群体的人数颇为庞大。该国在小篮球竞技方面表现卓越, 青少年球员在训练和学习中既得益于学校的教育资源, 又通过俱乐部资源精进技艺。对于那些颇具篮球潜能的小运动员, 俱乐部会着重栽培, 并指引他们走向职业篮球的道路。与此同时, 文化课程的学习也得到了充分的重视, 为孩子们的未来提供了多样化的选择空间。此外, 西班牙建立了健全的青少年竞赛体系, 每年例行的小篮球赛事便多达 12 项, 在这一完备的发展模式下, 小型篮球运动在西班牙赢得了众多参与者的青睐。

4. 中外小篮球对比

1. 体教融合有差别

在我国, 小篮球运动欲渗透进校园体育教学, 尚存不小差距。尽管国家对这一运动给予了高度重视, 但在器材、组织、经济支持、地区差异及公众意识等多重因素的制约下, 其推广仍显艰难。反观美国, 小篮球的普及已成为教育体系中的不可或缺的一部分, 学校教育扮演了举足轻重的角色。自小学阶段起, 篮球运动便被纳入启蒙教育, 直至中学、大学, 形成了一种与教育紧密结合的高效模式, 使得小篮球成为校园生活中密不可分的一部分。中美两国在小篮球的发展模式上展现出鲜明对比, 美国强调的广泛普及和校园推广尤其值得借鉴。

2. 竞赛体制有区别

西班牙在小型篮球运动领域的进步显著, 其训练与竞赛的结合颇为紧密, 联赛保障机制亦相当成熟。不仅在欧洲篮球锦标赛中积极参与, 西班牙还大力推广本土小型篮球联赛。根据不完整的数据, 该国每年针对青少年男女举办的篮球赛事高达 12 场。反观我国, 尽管小型篮球运动在近年来有所迅猛发展, 但受限于多方面因素, 与西班牙相比, 我们还存在不少差距。这种差距在赛事的筹备和组织上尤为明显, 我国小型篮球联赛的举办频次不高, 赛事间缺乏有效衔接, 且联赛保障体系尚未完善。在体育培训结构方面, 我国的篮球俱乐部等市场主体尚处于初级阶段, 其招生规模普遍偏小, 经营和管理的模式亟待优化。这些差距的根本原因在于青少年竞赛体系的不成熟, 机构运营模式的单一性, 以及培训内容与方法

尚未形成统一的质量标准。

3. 组织管理有差异

澳大利亚小篮球事业的蓬勃发展，得益于政府体育职能的充分发挥及市场机制的有效融入。在体育基础设施方面，政府慷慨解囊，为小篮球场馆的正常运作提供了稳定的财政支持；同时，在青少年人才培养上，政府亦不遗余力地投入资源，旨在培养一批批篮球运动的未来之星，充分发掘他们的运动潜能。澳大利亚的小篮球发展起步早，形成了健全且系统化的培训体系与管理架构，与职业篮球选手的培养紧密相连。反观我国，小篮球的组织管理尚未形成统一规范，各地在组织方式、竞赛规则以及评价体系上呈现出多样性。同时，我国在管理上还未将法律与行政手段有效结合，为小篮球的发展提供有力支持，尤其是在法律手段的运用上显得尤为不足。此外，国家与社会在推动小篮球发展上的协同效应尚未得到充分发挥，一定程度上呈现出发展上的脱节现象。

5. 建议

1. 深化“体教融合”模式

作为篮球界的巨头，美国通过其学校体育教育体系对这项运动的发展做出了不可忽视的贡献。该国学校精心打造了一套针对青少年的篮球培养机制，巧妙地将体育活动与学术教育融为一体，实现了体育与教育相互促进的良性互动，并且在教育及体育部门的资源共享上实现了优化，各自展现出其独特优势。面对体育强国的成长轨迹，我国应当积极探索和实践体育与教育相结合的道路，将小篮球运动引入校园。同时，我们可以参考美国整合体育与教育的模式，制订详尽的课程安排和评估体系，以保障小篮球在校园内的推广及其效果。在教学实践中，不仅着重篮球技能的传授，还应融入德育和智育的培育，实现小篮球教学在育心、益智、健体等方面的综合教育功能。各地应根据本地实际，编制具有本土特色的课程及校本教材，将小篮球真正融入学校体育教育之中，从而使广大中国青少年受益。

2. 完善“竞赛体制”进程

纵观国际篮球赛事，不难发现，海外的小篮球比赛举办频次更为密集，竞赛体系亦更为成熟，尤其是西班牙，其训练与竞赛的融合程度较高，联赛的支持体系也相对完备。反观我国，虽然近年间小篮球联赛的举办次数持续上升，影响范围也在逐步拓展，但在赛事组织、保障措施等方面，仍有不小的提升空间。为了推进我国小篮球运动向纵深发展，亟须加速完善竞赛体系，打造一个全面的小篮球竞赛架构，确立涵盖赛前、赛中、赛后的完备竞赛规则，并努力扩大竞赛的覆盖层面，从而有效提升我国儿童与青少年参与小篮球的热情及其竞技水平。

3. 践行“多管齐下”新形式

我国需立足于现实国情与所处发展阶段，徐徐打造贴合本土青少年篮球成长的新体系。在推动小篮球运动向前发展的征途上，应着眼于教学、训练和竞赛等多个维度。首先，教学层面当注重校园体育课程，致力于教授学生掌握篮球技巧的高效途径；继而，于训练角度，强化课间、课外及专项运动锻炼，令学生在不断的实践中熟练技艺。至于竞赛部分，则可通过举办班级联赛、校际友谊赛等形式，唤起学生的运动激情，以赛促练。同时，全国上下应致力于新兴篮球特色学校及俱乐部的建设，以此丰富篮球运动的发展路径，逐步形成自我发展的良性循环，助力我国青少年篮球事业的稳健前行。

参考文献

- [1] 中国篮球协会审定. 小篮球规则[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2017.
- [2] 张元文. 少儿篮球适宜教学体系的研究[D]: [博士学位论文]. 苏州: 苏州大学, 2007.
- [3] 王家宏. 关于儿童少年篮球适宜形式的研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京体育大学, 1998.

- [4] 冯健. 试谈适宜形式儿童篮球[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2000(2): 105-107.
- [5] 刘波. 小篮球教学对鄱阳县城镇小学生运动参与的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 江西师范大学, 2014.
- [6] 李崇. 贵阳市南明区小学篮球教学现状调查研究[D]: [硕士学位论文]. 贵阳: 贵州师范大学, 2019.
- [7] 王凯. 河南省南阳地区小学篮球课程开展现状及对策研究[D]: [硕士学位论文]. 乌鲁木齐: 新疆师范大学, 2017.
- [8] 田志芳, 王恒. 炫彩小篮球炫出大舞台[J]. 中国学校体育, 2019(8): 89-90.
- [9] Dauer, V.P. and Pangrazi, R.P. (1979) Dynamic Physical Education for Elementary School Children. 6th Edition, Burgess Publishing Co.
- [10] Chase, M.A., Ewing, M.E., Lirgg, C.D. and George, T.R. (1994) The Effects of Equipment Modification on Children's Self-I and Basketball Shooting Performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, **65**, 159-168.
<https://doi.org/10.1080/02701367.1994.10607611>
- [11] Sallis, J.F., *et al.* (2001) The Association of School Environments with Youth Physical Activity. *American Journal of Public Health*, **91**, 618-620.