

基于SWOT分析的我国三人制篮球融入学校体育发展路径研究

宋凌峰

成都大学体育学院, 四川 成都

收稿日期: 2026年1月27日; 录用日期: 2026年2月25日; 发布日期: 2026年3月26日

摘要

本研究运用文献资料法与SWOT分析法, 系统探讨我国三人制篮球融入学校体育的发展路径。三人制篮球因场地要求灵活、规则简化、节奏快、对抗性强等特点, 具有较高的校园适应性与推广潜力, 但在实际融入过程中面临课程化不足、师资匮乏、赛事体系不健全等挑战。通过对项目内部优势(如场地利用率高、学生参与度高)、劣势(课程体系缺失、师资薄弱)、外部机遇(体教融合政策、奥运项目影响力)与威胁(校内资源竞争、社会与校园衔接不畅)的综合分析, 研究构建了SWOT策略矩阵, 并据此提出四条发展路径: 一是打造特色课程与活动品牌(SO); 二是推动项目纳入教育评价与资源配置体系(WO); 三是开发模块化校园产品, 灵活嵌入现有教学(ST); 四是促进校内与校外体系协同, 构建人才贯通机制(WT)。研究认为, 三人制篮球的校园融入应充分发挥其项目特质, 依托政策支持, 通过课程建设、师资培训、赛事联动与评价引导等多措并举, 实现其在学校体育中的系统性、可持续性发展, 从而服务于学生体质提升、运动习惯养成与竞技人才培养的多重目标。

关键词

三人制篮球, 学校体育, SWOT分析

A Study on the Development Path of Integrating 3 × 3 Basketball into School Physical Education in China Based on SWOT Analysis

Lingfeng Song

School of Physical Education, Chengdu University, Chengdu Sichuan

Received: January 27, 2026; accepted: February 25, 2026; published: March 26, 2026

Abstract

This study utilizes the literature review method and SWOT analysis to systematically explore the development pathways for integrating 3 × 3 basketball into school physical education in China. Characterized by flexible venue requirements, simplified rules, fast pace, and high intensity, 3 × 3 basketball exhibits strong adaptability and significant potential for promotion within the school environment. However, its practical integration faces challenges such as insufficient curricular integration, a shortage of qualified instructors, and an underdeveloped competition system. Through a comprehensive analysis of the internal strengths (e.g., high space utilization, strong student participation), weaknesses (e.g., lack of a structured curriculum system, weak teaching resources), external opportunities (e.g., policies promoting the integration of sports and education, influence as an Olympic sport), and threats (e.g., competition for resources within schools, poor linkage between community/social and school systems), the research constructs a SWOT strategy matrix. Based on this, four development pathways are proposed: 1) Building distinctive curriculum and activity brands (SO strategy); 2) Promoting the inclusion of the sport in educational evaluation and resource allocation systems (WO strategy); 3) Developing modular school-based products for flexible integration into existing teaching frameworks (ST strategy); and 4) Fostering collaboration between intra-school and extra-school systems to establish a talent development pipeline (WT strategy). The study concludes that the integration of 3 × 3 basketball into schools should fully leverage its inherent characteristics and capitalize on policy support. A multi-pronged approach involving curriculum development, teacher training, competition linkage, and evaluation guidance is essential to achieve its systematic and sustainable development within school physical education. This, in turn, serves the multiple objectives of enhancing student physical fitness, fostering lifelong exercise habits, and cultivating competitive sports talent.

Keywords

3 × 3 Basketball, School Physical Education, SWOT Analysis

Copyright © 2026 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

三人篮球(3 × 3 Basketball)起源于美国, 作为一项新兴的篮球运动形式, 近年来在全球范围内迅速普及, 于 2020 年东京奥运会首次成为正式比赛项目, 这项运动逐渐从街头走向职业化[1]。其核心特征被概括为: 场地要求灵活、组织简便、规则简化、参赛人数少、比赛节奏快、攻防转换频繁、身体对抗激烈[2]。

这些特点使其具有极高的普适性, 在学校教育场景中具有天然的应用潜力。学校体育作为落实“健康第一”教育理念、增强学生体质、培养终身运动习惯的关键载体, 正面临内容更新、形式创新与效能提升的内在要求[3]。在此背景下, 将三人制篮球有效地融入学校体育之中, 已成为一个兼具理论价值与实践意义的现实课题。当前, 这一融合过程仍面临课程化不足、师资匮乏、赛事体系不健全等多重挑战[4], 亟待进行系统性的分析与路径构建。因此, 本研究旨在运用文献资料法、SWOT 分析法, 对三人制篮球融入学校体育进行全面审视, 进而为其发展提供科学决策依据与可操作的实施路径。

文献资料法: 通过中国知网(CNKI)、Web of Science、教育部及体育总局官网等渠道, 系统检索并梳理国内外关于三人制篮球发展、学校体育改革、体教融合政策等相关文献与研究报道, 为研究提供理论

依据与现实参照。

SWOT 分析法：系统识别三人制篮球融入学校体育的内部优势与劣势、外部机遇与威胁，并据此构建发展策略矩阵。

2. 三人制篮球的研究现状

2.1. 三人制篮球在国际中的发展阶段

三人篮球从民间游戏走向世界舞台，经历了漫长的规范化与国际化过程，其发展可以概括为以下两个关键阶段。

国际推广与规则统一阶段(1990年代~2010年代初)：为了挖掘这一流行形式的潜力，国际篮球联合会(FIBA)开始积极介入。1992年，首届世界三人篮球锦标赛在德国法兰克福举行，标志着其开始被纳入国际体育组织的视野[5]。随后，FIBA着手制定并全球推广统一的《三人篮球规则》，使其比赛有了国际通用的标准，为后续的竞赛体系搭建奠定了基础[6]。2010年，三人篮球在新加坡青奥会首次成为正式比赛项目，是其跻身国际的里程碑事件[7]，极大地提升了项目的国际能见度和竞技体育地位。

奥运化与全球化加速阶段(2010年代中期至今)：国际篮联于2007年正式启动了推动三人篮球入选奥运会的计划[8]。三人篮球先后于2020年东京奥运会和2024年巴黎奥运会成为正式比赛项目，不仅确立了其作为一项独立与高水平竞技运动的合法性，也引爆了全球范围内的大众参与及商业开发。

2.2. 三人制篮球在国内的发展现状

三人篮球于20世纪90年代初传入中国，传入初期，主要以民间自发、商业赞助的少量赛事为主[9]，其简便易行、对抗激烈的特点迅速在青少年中流行开来，尤其是在高校和街头篮球场，积累了深厚的群众基础。以2004年“肯德基全国青少年三人篮球冠军挑战赛”等大规模商业赛事的持续举办为标志，中国三人篮球进入规范与高速发展阶段[10]。这些赛事覆盖范围广，直接深入校园，极大地激发了青少年学生的参与热情，起到了巨大的推广和启蒙作用。学术界普遍用“大众、竞技、校园”三个维度来审视其当前在中国的发展态势。大众层面，其作为全民健身项目的基础深厚；竞技层面，国家队的组建、职业化的探索正在推进；校园层面，它已被视为深化“体教融合”、丰富学校体育内容的重要选项[11]。然而，这三个维度的发展并不同步，校园层面的系统化融入仍面临诸多挑战，这正是本研究聚焦的核心问题。

3. 三人制篮球融入学校体育的SWOT分析

3.1. 内部优势(Strengths)

其一，项目对场地设施要求极为灵活，能有效破解学校体育资源紧张的普遍性难题。它仅需半块标准篮球场即可进行正规的攻防对抗，使学校的场地利用率可以提高[12]，极大地缓解了因场地不足导致的课程编排压力。也为在课间十分钟、午休或课后等碎片化时间内灵活组织小型比赛或练习活动创造了可能，使篮球运动得以更深入、更频繁地渗透到学生的校园日常生活之中[13]。同时，规则相对简化，学生上手快，便于提高学生的学习兴趣。

其二，三人篮球个人活动空间相对增大，每名队员有更高的参与度[14]。这种多次高强度回合的运动模式，能够极为高效地刺激和提升学生的心肺功能、无氧耐力等身体素质。相较于五人制篮球，三人制篮球能在单位时间内提供更密集、更有效的身体刺激，是落实体育课运动负荷达标的有力载体。

3.2. 内部劣势(Weaknesses)

首先，课程化与教学体系的系统性缺失，是阻碍其从课外活动转向常态教学的根本性障碍。目前，

三人制篮球尚未被普遍纳入国家或地方层面的体育与健康课程标准之中，缺乏作为独立教学模块或重要组成的法定身份[15]。这直接导致了其在教学实践中的边缘化。其次，专业化师资队伍短缺与培训机制相对薄弱。当前，中小学体育教师多数在其专业培养阶段接受的是以五人制篮球为核心的知识与技能体系，对于三人制篮球在教学方面的理解尚不深入，这些劣势是须正视和解决的核心问题。

3.3. 外部机遇(Opportunities)

首先，在国家政策与教育层面，“体教融合”的深入推进，明确要求学校体育在增强学生体质的基础上，拓宽竞技人才培养渠道，并鼓励引入形式多样、学生喜爱的新兴运动项目以创新教学模式[16]。其次，自成为奥运项目后，三人制篮球的竞技价值与社会声望达到了历史顶点。都为三人篮球融入学校体育发展提供了机遇。

3.4. 外部威胁(Threats)

作为新兴项目，三人制篮球在争取常态化教学空间、专业教师配备以及专项活动经费时，面临激烈的内部竞争与资源再分配压力[17]。项目自身在社会与学校层面的衔接断裂以及科研支撑的薄弱，带来了内生性风险。目前，社会上蓬勃发展的商业赛事、职业化探索与校园内的体育活动及竞赛体系之间，尚未建立起制度化、常态化的衔接通道。

4. 我国三人制篮球融入学校体育的发展路径

4.1. 基于 SWOT 分析的发展路径构建

基于前文的 SWOT 分析，三人制篮球融入学校体育是一项机遇与挑战并存的系统工程。为将内在潜力转化为现实动能，并有效应对外部风险，必须构建一个立足国情、着眼长远、多措并举的综合性发展路径。本研究依据 SWOT 矩阵组合，提出以下四大路径，见表 1 和表 2。

Table 1. SWOT strategy matrix for integrating 3 × 3 basketball into school physical education

表 1. 三人制篮球融入学校体育的 SWOT 策略矩阵

	外部条件	优势(S)	劣势(W)
内部条件	机会(O)	(SO)借助拓展；塑造环境	(WO)补强基础；系统建设
	威胁(T)	(ST)灵活嵌入；特色发展	(WT)防范风险；协同共进

Table 2. Corresponding SWOT factors for integrating 3 × 3 basketball into school physical education

表 2. 三人制篮球融入学校体育的 SWOT 要素对应

策略类型	对应要素	解决的核心问题
SO	优势 + 机遇	发挥项目灵活性与奥运影响力，快速树立校园活动
WO	劣势 + 机遇	弥补课程与师资短板，依靠政策支持实现系统融入
ST	优势 + 威胁	应对校内资源竞争，灵活嵌入现有教学体系
WT	劣势 + 威胁	打通校内外培训壁垒，构建贯通式人才培养机制

4.2. 三人制篮球融入学校体育发展策略与具体措施

4.2.1. 打造特色课程与活动品牌(SO)

充分利用其奥运项目的声誉与“体教融合”的政策，教育部门可联合体育部门，自上而下发起“奥

林匹克三人篮球校园行动计划”。将三人制篮球明确列为学校体育特色项目选项之一，鼓励并支持有条件的学校开发校本课程，编写地方性读本或活页教材。在课后延时服务中，广泛设立三人篮球社团，并举办相关活动，快速提升项目的知名度和吸引力。同时，利用活跃的社会赛事氛围与可整合的专业资源，建立校园赛事与社会赛事的衔接机制。

例如，小学阶段以趣味和游戏为主，开发“三人篮球趣味赛”模块，中学、大学阶段可以开设“三人篮球选修课”或成立队伍衔接社会赛事。

4.2.2. 推动三人篮球纳入教育评价与资源配置体系(WO)

抓住政策支持和资源下放的机遇，由省级教育行政部门牵头，联合体育院校、篮球协会，建立系统的相关师资培训体系，内容涵盖项目规则、教学方法、训练基础与安全防护。利用深化教育评价改革的契机，鼓励学校将三人篮球校队成绩、特色课程建设情况作为体育工作评优参考。通过教学评价体系，引导学校管理者重视该项目，从而在课时安排、师资配备、经费预算上予以实质性支持，改变其边缘化地位。

4.2.3. 开发模块化校园产品(ST)

针对传统项目挤压课时的问题，充分发挥三人制篮球“组织简便、用时短”的优势，将其开发成大课间体能练习模块(如10分钟高强度循环赛)或课上小型竞赛游戏，这既不大量挤占主体教学内容，又能有效提升课堂趣味性和运动负荷。同时，针对安全顾虑，可研发并推广适用于不同学段的简化规则版本(如降低对抗强度、强调技术运用)和安全防护指南，通过制度设计降低风险。

4.2.4. 促进校内体系与校外体系的协同(WT)

教育主管部门应与体育部门建立常态化会商机制，共同规划校园赛事与社会、职业赛事的衔接点。例如，明确校园赛事作为社会赛事人才选拔的基础环节，或共同制定青少年技术等级标准。通过制度性衔接，使校园培养体系成为我国三人篮球人才的坚实塔基，明确其在整个国家项目发展中的定位与价值，从而获得更稳定的内部支持。

5. 结论

本研究通过SWOT分析法系统探讨了我国三人制篮球融入学校体育的发展路径。三人制篮球凭借其场地灵活、规则简化、节奏快、对抗性强等特点，在学校体育中具有显著的推广优势与发展潜力，但也面临课程化不足、师资匮乏、校内资源竞争等现实挑战。

基于SWOT矩阵，研究提出四条发展路径：一是打造特色课程与活动品牌，发挥项目特质与政策红利；二是推动项目纳入教育评价与资源配置体系，弥补师资与课程短板；三是开发模块化校园产品，灵活嵌入现有教学场景；四是促进校内与校外体系协同，构建人才贯通机制。

未来，三人制篮球的校园融入应坚持“因地制宜、分类推进”原则，结合不同学段与学校条件细化实施方案，并通过政策引导、课程建设、师资培训、赛事联动等多维举措，推动其在学校体育中实现系统性、可持续性发展，最终服务于学生体质提升、运动习惯养成与竞技人才培养的多元目标。

参考文献

- [1] 贺宇翔, 葛小雨. 三人制篮球教学在高校体育教学中的实践与效果分析[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(20): 131-133.
- [2] 林苑. 我国三人制篮球的发展历程及对策研究[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州体育学院, 2018.
- [3] 季浏. 我国《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》解读[J]. 体育科学, 2022, 42(5): 3-17, 67.

-
- [4] 刘义峰, 沃西鸣, 张聪, 等. 2024 奥运背景下校园三人篮球运动的内驱动力、困境审视与路径选择[C]//中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——专题报告(学校体育分会). 哈尔滨: 哈尔滨体育学院, 2023: 827-829.
- [5] 邓飞. “三人篮球赛”的发展状况及我国的现状[J]. 西安体育学院学报, 1999(4): 50-52.
- [6] 杜帅. 三人制篮球的起源以及发展趋势研究[J]. 文体用品与科技, 2013(14): 188.
- [7] 邵景钰, 朱富明, 汪冉. 三人制篮球的竞赛特征及发展趋势[J]. 安徽工业大学学报(社会科学版), 2016, 33(4): 117, 119.
- [8] 王宜龙. 我国三人制篮球赛事研究[D]: [硕士学位论文]. 天津: 天津体育学院, 2018.
- [9] 翟宗鹏, 郭永波. 结构功能主义视角下我国三人篮球发展研究[J]. 体育文化导刊, 2018(8): 79-83.
- [10] 黎世辉. 浅析三人制篮球的流行因素[J]. 山西财经大学学报, 2011, 33(S4): 202, 204.
- [11] 乔曦, 梁勤超, 高鹏飞. 大众·竞技·校园: 中国“三人篮球”运动发展的三维审视[J]. 体育学研究, 2021, 35(2): 77-82.
- [12] 刘琪. 三人制篮球的特点、价值及其在高校中的推广[J]. 当代体育科技, 2014, 4(19): 188-189.
- [13] 初永和. 三人制篮球的兴起及其在中国高校的开展[J]. 辽宁师范大学学报(自然科学版), 2013, 36(3): 437-442.
- [14] 邱红武, 陈秋月, 马仑. 三人篮球赛在高校推广的价值[J]. 吉林体育学院学报, 2003, 19(1): 52-53.
- [15] 赵绍仁. 我国竞技三人篮球发展现状、困境及突破路径研究[D]: [硕士学位论文]. 成都: 成都体育学院, 2019.
- [16] 王登峰. 新时代体教融合的目标与学校体育的改革方向[J]. 上海体育学院学报, 2020, 44(10): 1-4, 12.
- [17] 宋利山, 赵新民. 青少年三人制篮球运动探讨[J]. 湖北体育科技, 2011, 30(1): 56-58.