

基于新课标视角：小篮球教学对小学生体育素养培育的实验探究

鲍万涛

天津外国语大学附属东疆外国语学校，天津

收稿日期：2026年2月6日；录用日期：2026年3月20日；发布日期：2026年3月30日

摘要

本研究基于新课标视角，探究小篮球教学对小学生体育素养的影响。通过文献资料法梳理相关理论与研究现状，运用问卷调查法、实验法和数理统计法，以东疆小外五年级学生为对象，分实验组(小篮球教学)和对照组(常规体育教学)开展实验。结果表明，小篮球教学显著提升小学生运动能力，全面锻炼速度、耐力等身体素质，增强运动认知与技战术应用能力；促进健康行为养成，提高健康知识掌握与应用、情绪调控和环境适应能力；有效培养体育品德，在体育精神、道德和品格方面均有显著提升。研究建议优化教学实践、加强师资培训和开发课程资源，未来研究可扩大样本、延长周期、完善评价指标体系并探索多方面融合影响。

关键词

新课标视角，小篮球教学，小学生，体育素养

An Experimental Study on the Cultivation of Primary School Students' Physical Literacy through Mini-Basketball Teaching: A Perspective Based on the New Curriculum Standards

Wantao Bao

Dongjiang Foreign Language School Affiliated to Tianjin Foreign Studies University, Tianjin

Received: February 6, 2026; accepted: March 20, 2026; published: March 30, 2026

Abstract

From the perspective of the New Curriculum Standard, this study explores the impact of mini-basketball teaching on primary school students' physical literacy. Relevant theories and research status were sorted out through the literature review method. Taking the fifth-grade students of Dongjiang Foreign Language School Affiliated to Tianjin Foreign Studies University as the research subjects, an experiment was conducted by adopting the questionnaire survey method, experimental method and mathematical statistics method, in which the subjects were divided into an experimental group (applying mini-basketball teaching) and a control group (adopting regular physical education teaching). The results show that mini-basketball teaching can significantly improve primary school students' motor ability, comprehensively exercise their physical fitness such as speed and endurance, and enhance their sports cognitive ability as well as the application ability of sports techniques and tactics; it can promote the development of healthy behaviors, improve students' mastery and application of health knowledge, and their abilities of emotional regulation and environmental adaptation; it can also effectively cultivate students' sports morality, with remarkable improvements in their sports spirit, sports ethics and sports character. This study suggests optimizing teaching practice, strengthening teacher training and developing curriculum resources. For future research, it is proposed to expand the sample size, extend the research cycle, improve the evaluation index system and explore the integrated influence from multiple dimensions.

Keywords

New Curriculum Standard Perspective, Mini-Basketball Teaching, Primary School Students, Physical Literacy

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

1.1. 研究背景

随着教育的不断深入，体育教育在小学教育中的地位日益凸显。《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)》的发布，为小学体育教学指明了新的方向，强调以核心素养为目标，促进学生的全面发展[1]。在此背景下，小篮球教学作为小学体育的重要组成部分，逐渐受到广泛关注[2]。

篮球运动具有趣味性、竞技性和团队合作性等特点，深受小学生喜爱。小篮球教学针对小学生的身心特点和运动能力，对篮球运动进行了适当的调整和简化，使其更适合小学生参与。通过小篮球教学，学生不仅可以提高身体素质，掌握篮球技能，还能培养健康行为和体育品德，促进其全面发展[3]。

在小学体育教学中，小篮球教学的重要性不言而喻。一方面，小篮球教学有助于提升学生的运动能力[4]。篮球运动涵盖走、跑、跳、投等多种身体运动形式，能够全面锻炼学生的身体素质，如提高心肺功能、增强肌肉力量、提升身体协调性和灵敏性等[5]。另一方面，小篮球教学对学生的健康行为养成具有积极影响。在小篮球教学过程中，教师会引导学生了解运动前的热身、运动中的自我保护以及运动后的放松等健康知识，培养学生良好的运动习惯。

然而，目前关于小篮球教学对小学生运动能力、健康行为和体育品德影响的研究还相对较少，且缺

乏系统性和深入性。在新课标视角下，深入探究小篮球教学对小学生核心素养发展的影响，不仅有助于丰富小学体育教学的理论研究，还能为小学体育教学实践提供科学依据和指导，具有重要的理论和实践意义[6]。因此，本研究旨在通过实验研究，深入探讨小篮球教学对小学生运动能力、健康行为和体育品德的影响，为小学体育教学改革提供参考和借鉴。

1.2. 研究目的与意义

本研究旨在通过实验，深入探究小篮球教学对小学生运动能力、健康行为和体育品德的影响，具体目的如下：

对比分析小篮球教学前后小学生运动能力的变化，包括身体素质、篮球技能等方面，明确小篮球教学对提升小学生运动能力的作用。

观察小篮球教学对小学生健康行为养成的影响，如运动习惯、健康知识掌握等，为培养小学生良好的健康行为提供实践依据。

探讨小篮球教学在培养小学生体育品德方面的效果，如团队合作精神、竞争意识、规则意识等，丰富小学体育品德教育的途径和方法。

基于新课标视角，为小学体育教学中如何更好地开展小篮球教学提供科学建议，推动小学体育教学改革的深入发展。

小篮球教学对小学生运动能力、健康行为和体育品德影响的研究具有重要的理论和实践意义。在理论方面，本研究有助于丰富小学体育教学的理论体系。通过对小篮球教学与小学生核心素养发展关系的深入研究，为小学体育教学理论提供新的实证依据，进一步完善体育教育理论中关于运动项目对学生全面发展影响的相关内容，为后续研究提供参考和借鉴。

从实践意义来看，对小学体育教学实践具有指导作用。研究结果可以为小学体育教师提供具体的教学参考，帮助教师了解小篮球教学在提升学生核心素养方面的优势和不足，从而优化教学方法和教学内容，提高教学质量。

2. 理论基础与文献综述

2.1. 相关理论基础

2.1.1. 新课标对体育教学的要求

2022年发布的《义务教育课程方案和课程标准》对小学体育教学提出了全新且全面的要求，着重强调以培养学生核心素养为导向，致力于促进学生在运动能力、健康行为和体育品德等多方面的全面发展。

在运动能力方面，期望学生通过体育课程的学习，能够熟练掌握多种运动技能，显著提升身体素质，全面发展体能，从而具备良好的运动认知与技战术运用能力，并能在各类体育活动中自信地展示自我、积极参与比赛。

在健康行为培养上，新课标注重引导学生深入了解健康知识，逐步形成良好的运动习惯，有效增强自我保护意识与能力，同时具备较强的情绪调控和环境适应能力[7]。

关于体育品德的塑造，新课标强调培养学生的体育精神、体育道德和体育品格，让学生在体育活动中深刻领悟公平竞争、团队合作、尊重他人、遵守规则的重要意义，勇于面对困难和挫折，始终保持坚韧不拔的毅力和积极向上的态度。

此外，新课标还大力倡导“教会、勤练、常赛”的教学理念，注重“学、练、赛”一体化教学，旨在让学生在系统学习运动技能的过程中，通过反复练习不断巩固和提升技能水平，并在比赛中检验学习成果，充分体验运动的乐趣与魅力，从而激发学生对体育的热爱，培养学生的终身体育意识。

2.1.2. 小篮球教学特点

小篮球教学针对小学生的身心特点,对传统篮球教学进行了优化和调整,具有独特的特点[8]。在教学内容上,小篮球教学侧重于基础技能和简单战术的传授,如原地运球、双手胸前传球、简单的传切配合等,这些内容难度适中,符合小学生的认知水平和运动能力,能够让学生在轻松愉快的氛围中学习篮球知识和技能。在教学方法上,小篮球教学注重趣味性和多样性,常采用游戏、竞赛等形式激发学生的学习兴趣,如运球接力游戏、投篮比赛等,让学生在玩中学、学中玩。

2.1.3. 小篮球教学与小学生身心发展的契合点

小学生正处于身体快速生长发育的关键时期,身体机能和运动能力都在不断发展。小篮球运动的强度和难度适中,能够全面锻炼学生的身体素质,促进学生身体机能的发展。在篮球运动中,学生需要进行跑、跳、投等动作,这些动作能够有效锻炼学生的心肺功能、肌肉力量、身体协调性和灵敏性等[9]。同时,小学生的好奇心强,对新鲜事物充满兴趣,小篮球教学的趣味性和多样性能够很好地满足学生的心理需求,激发学生的学习积极性和主动性。

2.2. 国内外研究现状

在国外,小篮球教学开展较早,且受到广泛重视。众多学者针对小篮球教学对小学生运动能力的影响进行了深入研究。有研究表明,长期参与小篮球训练,小学生的耐力、灵敏性和爆发力等体能素质得到显著提升。在健康行为研究领域,国外学者关注到小篮球教学在培养学生健康生活习惯方面的积极作用。

在国内,随着对青少年体育教育的重视程度不断提高,小篮球教学的研究也日益增多。在运动能力方面,相关研究指出,小篮球教学能够有效促进小学生身体素质的全面发展,提高学生的心肺功能、肌肉力量和身体协调性[10]。在健康行为方面,国内研究发现,小篮球教学有助于学生掌握健康知识,提高自我保健意识。在体育品德培养方面,国内研究强调小篮球教学对学生团队协作精神、坚韧意志和责任感的培养。

然而,目前国内外关于小篮球教学对小学生运动能力、健康行为和体育品德影响的研究仍存在一些不足之处。一方面,部分研究缺乏系统性和全面性,往往只关注小篮球教学对某一个方面的影响,而忽视了其对学生综合素质的整体作用。

3. 研究方法及对象

3.1. 研究对象

本研究选取东疆小外的五年级学生作为研究对象。该年级共有2个班级,学生年龄在10~11岁,身心发展较为稳定,具备一定的运动能力和认知能力,且此前均未接受过系统的小篮球教学,符合研究要求。为确保实验的科学性和准确性,采用随机抽样的方法,从该年级中随机抽取20名学生,将其随机分为实验组和对照组,每组各10名学生。实验组接受小篮球教学,对照组则按照学校常规体育教学内容进行授课。

3.2. 研究方法

3.2.1. 文献资料法

通过中国知网、万方数据、维普中文科技期刊数据库等学术资源平台,以“小篮球教学”“小学生运动能力”“小学生健康行为”“小学生体育品德”“新课标”等为关键词进行组合检索,查阅了近年来国内外相关的学术期刊论文、学位论文、研究报告等文献资料。同时,还参考了小学体育教学相关的教材、

专著以及教育部门发布的政策文件,如《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》《全国青少年校园篮球特色学校基本要求》等。

3.2.2. 问卷调查法

在参考相关文献和专家意见的基础上,自行设计了《小学生体育学习情况调查问卷》。问卷内容涵盖学生的运动能力(包括身体素质、篮球技能等方面的自我评价)、健康行为(如运动习惯、健康知识知晓情况、运动损伤预防意识等)和体育品德(团队合作精神、竞争意识、规则意识、体育精神等方面的表现)。

在实验前和实验后,分别对实验组和对照组学生发放问卷,共发放问卷 20 份,回收有效问卷 20 份,有效回收率为 100%。问卷 KMO 值为 0.85,在发放问卷时,向学生详细说明问卷的填写要求和注意事项,确保学生理解问卷内容,如实填写。

3.2.3. 实验法

本研究采用实验法,实验周期为四个月,共 16 周,每周安排 4 节体育课,每节课时长为 40 分钟。实验组采用小篮球教学,教学内容根据小学生的身心特点和篮球运动的基本规律进行设计,包括篮球基本技能(运球、传球、投篮、防守等)、篮球战术(简单的传切配合、掩护配合等)以及篮球比赛规则等。在教学过程中,运用多种教学方法,如讲解示范法、分解练习法、游戏竞赛法等,激发学生的学习兴趣,提高教学效果。

对照组按照学校常规体育教学内容进行授课,教学内容涵盖田径、体操、武术等多个项目,教学方法采用传统的体育教学方法。在实验过程中,确保实验组和对照组的实验时间、教学场地、教师资质等条件相同,以排除其他因素对实验结果的干扰。

3.2.4. 数理统计法

运用 SPSS 22.0 统计软件对收集到的数据进行统计分析。首先,对实验组和对照组学生的基本信息(如性别、年龄、身体素质等)进行描述性统计分析,检验两组学生在实验前是否具有可比性。然后,对实验组和对照组学生在实验前后的运动能力、健康行为和体育品德相关指标数据进行独立样本 t 检验,比较两组学生在这些方面的差异是否具有统计学意义。

4. 实验结果与分析

4.1. 小篮球教学对小学生运动能力的影响

对实验组和对照组学生在实验前后分别进行了 50 米跑、50×8 往返跑、一分钟仰卧起坐、全场左右手运球见线折返跑等身体素质测试,以及运动认知和技战术应用、展示和比赛等方面的能力评估。实验前,对两组学生的运动能力各项指标进行独立样本 t 检验,结果显示(见表 1),实验组和对照组在各项指标上均无显著差异($P > 0.05$),说明两组学生在实验前的运动能力水平相当,具有可比性。

Table 1. Pre-experiment test results of the experimental group and the control group

表 1. 实验组和对照组实验前测试结果

指标	对照组(s) $\bar{X} \pm SD$	实验组(s) $\bar{X} \pm SD$	T 值	P 值
50 米	9.73 ± 0.72	9.61 ± 0.86	0.632	0.529
50 米 × 8 往返跑	115.03 ± 8.47	115.31 ± 7.73	-0.147	0.883
一分钟仰卧起坐	39.77 ± 9.20	40.31 ± 8.48	-0.257	0.798
全场左右手运球见线折返跑	47.00 ± 4.84	46.53 ± 5.25	0.389	0.698

Table 2. Post-experiment test results of the experimental group and the control group**表 2.** 实验组和对照组实验后测试结果

指标	对照组(s) $\bar{X} \pm SD$	实验组(s) $\bar{X} \pm SD$	T 值	P 值
50 米	9.57 ± 0.60	9.29 ± 0.51	2.108	0.039
50 米 × 8 往返跑	112.00 ± 7.61	108.69 ± 5.49	2.090	0.040
一分钟仰卧起坐	41.71 ± 8.73	45.80 ± 6.43	-2.229	0.029
全场左右手运球见线折返跑	42.44 ± 3.02	40.91 ± 3.09	2.093	0.040

实验后,再次对两组学生的运动能力指标进行测试,并进行独立样本 t 检验。结果表明(见表 2),在 50 米跑项目中,实验组学生的平均成绩为 9.29 秒,对照组学生的平均成绩为 9.57 秒,两组之间存在显著差异($P < 0.05$),实验组学生的速度明显优于对照组。这是因为小篮球教学中包含了大量的快速移动、变向等练习。

在 50 × 8 往返跑测试中,实验组学生的平均成绩为 108.69 秒,对照组学生的平均成绩为 112.00 秒,差异具有统计学意义($P < 0.05$)。小篮球运动的高强度对抗和持续的奔跑要求,锻炼了学生的耐力和心肺功能,使实验组学生在长距离耐力项目中具有明显优势。

一分钟仰卧起坐测试结果显示,实验组学生的平均成绩为 45.80 个,对照组学生的平均成绩为 41.71 个,两组之间存在显著差异($P < 0.05$)。小篮球教学中的各种跳跃、转身等动作,对学生的腹部肌肉力量提出了较高的要求,通过长期的训练,实验组学生的腰腹力量得到了有效锻炼,从而在仰卧起坐项目中表现更为突出。

全场左右手运球见线折返跑测试中,实验组学生的平均用时为 40.91 秒,对照组学生的平均用时为 42.44 秒,差异显著($P < 0.05$)。小篮球教学注重篮球技能的训练,学生在反复的运球练习中,提高了手部对球的控制能力和身体的协调性,使得实验组学生在运球折返跑中能够更加快速、稳定地完成动作。

4.2. 小篮球教学对小学生健康行为的影响

通过对《小学生体育学习情况调查问卷》中健康行为相关数据的分析,探讨小篮球教学对小学生健康行为的影响。实验前,对实验组和对照组学生在健康知识掌握与应用、情绪调控和环境适应等方面的情况进行调查,结果显示(见表 3),两组学生在这些方面的得分无显著差异($P > 0.05$),表明两组学生在实验前的健康行为水平相当。

Table 3. Pre-experiment test results of the experimental group and the control group**表 3.** 实验组和对照组实验前测试结果

指标	对照组(s) $\bar{X} \pm SD$	实验组(s) $\bar{X} \pm SD$	T 值	P 值
体育锻炼意识形成	12.17 ± 4.24	12.63 ± 4.57	-0.434	0.666
体育锻炼习惯养成	12.80 ± 4.00	13.46 ± 3.88	-0.698	0.487
健康知识掌握与运用	12.74 ± 4.53	12.46 ± 4.92	0.253	0.801
情绪调节	12.94 ± 4.34	13.91 ± 3.77	-1.00	0.321
环境适应	11.94 ± 3.99	12.11 ± 4.77	-0.163	0.871

实验后,再次对两组学生进行调查,结果显示(见表 4),在健康知识掌握与应用方面,实验组学生的平均得分显著高于对照组。

在情绪调控方面, 实验组学生在面对学习和生活中的压力时, 能够更好地运用运动来调节情绪, 保持积极乐观的心态。问卷调查结果显示, 实验组学生在遇到烦恼时, 选择通过运动来缓解情绪的比例明显高于对照组。

Table 4. Post-experiment test results of the experimental group and the control group

表 4. 实验组和对照组实验后测试结果

指标	对照组(s) $\bar{X} \pm SD$	实验组(s) $\bar{X} \pm SD$	T 值	P 值
体育锻炼意识形成	12.54 ± 4.31	13.23 ± 4.52	-0.649	0.518
体育锻炼习惯养成	13.29 ± 3.85	13.06 ± 3.51	0.259	0.796
健康知识掌握与运用	12.14 ± 3.91	14.71 ± 3.78	-0.2829	0.006
情绪调节	12.63 ± 4.88	15.26 ± 3.28	-2.645	0.011
环境适应	12.26 ± 3.92	13.91 ± 3.22	-1.932	0.058

在环境适应能力方面, 实验组学生在面对新的运动环境和挑战时, 表现出更强的适应能力和自信心。在参加校外篮球比赛或交流活动时, 实验组学生能够迅速适应新的场地和比赛氛围, 发挥出自己的水平。

4.3. 小篮球教学对小学生体育品德的影响

通过对问卷数据的统计分析以及实验过程中的观察记录, 深入探讨小篮球教学对小学生体育品德的影响。体育品德主要包括体育精神、体育道德和体育品格三个方面。

Table 5. Pre-experiment test results of the experimental group and the control group

表 5. 实验组和对照组实验前测试结果

指标	对照组(s) $\bar{X} \pm SD$	实验组(s) $\bar{X} \pm SD$	T 值	P 值
体育精神	11.29 ± 2.97	12.03 ± 2.64	-1.107	0.272
体育道德	11.77 ± 3.70	12.09 ± 3.12	-0.384	0.702
体育品德	11.46 ± 2.98	12.51 ± 3.14	-1.444	0.153

Table 6. Post-experiment test results of the experimental group and the control group

表 6. 实验组和对照组实验后测试结果

指标	对照组(s) $\bar{X} \pm SD$	实验组(s) $\bar{X} \pm SD$	T 值	P 值
体育精神	11.86 ± 3.04	13.11 ± 1.81	-2.102	0.040
体育道德	12.37 ± 2.74	13.49 ± 1.58	-2.082	0.042
体育品德	12.00 ± 3.34	13.66 ± 2.01	-2.512	0.015

在体育精神方面, 实验前, 对实验组和对照组学生的问卷调查结果显示(见表 5), 两组学生在积极进取、不怕困难、坚持到底、团队精神、认真练习等方面的表现无显著差异($P > 0.05$)。实验后, 再次对两组学生进行调查, 结果表明(见表 6), 实验组学生在这些方面的得分明显高于对照组, 差异具有统计学意义($P < 0.05$)。

在体育道德方面, 实验前, 两组学生在遵守规则、尊重裁判、尊重对手、公平竞争等方面的表现相当。实验后, 实验组学生在这些方面的表现明显优于对照组。

在体育品格方面, 实验前, 两组学生在文明礼貌、责任意识、正确的胜负观等方面的差异不明显。

实验后, 实验组学生在这些方面的表现有了显著提升。

5. 结论与建议

5.1. 研究结论

本研究通过实验法、问卷调查法等研究方法, 对小篮球教学对小学生运动能力、健康行为和体育品德的影响进行了深入探究, 得出以下结论:

小篮球教学显著提升小学生运动能力: 经过 16 周的小篮球教学, 实验组学生在 50 米跑、50 × 8 往返跑、一分钟仰卧起坐、全场左右手运球见线折返跑等身体素质测试中, 成绩均显著优于对照组。

小篮球教学促进小学生健康行为养成: 小篮球教学使学生的健康行为得到了明显改善。实验组学生在健康知识掌握与应用方面表现出色, 对运动健康知识的了解更加深入, 能够将所学知识运用到实际生活中, 如正确进行运动前热身和运动后放松。

小篮球教学有效培养小学生体育品德: 在体育精神方面, 实验组学生在积极进取、不怕困难、坚持到底、团队精神、认真练习等方面表现突出。在体育道德方面, 实验组学生在遵守规则、尊重裁判、尊重对手、公平竞争等方面的意识明显增强, 他们能够自觉遵守篮球比赛规则, 尊重裁判的判罚和对手的努力, 保持公平竞争的态度。在体育品格方面, 实验组学生在文明礼貌、责任意识、正确的胜负观等方面有显著提升, 在与队友和对手的交流中, 他们文明礼貌, 尊重他人。

5.2. 建议

优化教学实践: 教师应根据小学生的身心特点和认知水平, 精心设计教学内容和教学方法。在教学内容上, 注重篮球基本技能的教授, 如运球、传球、投篮等, 同时增加一些趣味性的篮球游戏和简单的战术配合练习, 让学生在轻松愉快的氛围中学习篮球知识和技能。在教学方法上, 采用多样化的教学手段, 如示范教学、小组竞赛、情境教学等, 激发学生的学习兴趣 and 积极性。

加强师资培训: 学校应加大对体育教师的培训力度, 定期组织教师参加小篮球教学培训和研讨活动, 邀请专家进行指导, 提高教师的专业素养和教学水平。

开发课程资源: 学校应积极开发小篮球课程资源, 编写适合本校学生的小篮球校本教材, 丰富教学内容。校本教材应结合学校的实际情况和学生的特点, 注重实用性和趣味性, 涵盖篮球基础知识、基本技能、战术配合、比赛规则等方面的内容。

参考文献

- [1] 李超. 基于小篮球运动推广背景下校园体育文化建设与路径研究[J]. 商丘师范学院学报, 2022, 38(6): 107-109.
- [2] 于素梅. 《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的新要求、新挑战、新课堂[J]. 教育评论, 2022(5): 36-41.
- [3] 冯鑫, 刘文昊, 李彦龙. 核心素养视域下我国小篮球运动功能定位及发展策略[J]. 武汉体育学院学报, 2020, 54(10): 95-100.
- [4] 季浏, 马德浩. 《普通高中体育与健康课程标准日常修订版(2017年版 2025年修订)》解读[J]. 基础教育课程, 2025(12): 80-82.
- [5] 董海军, 季彦霞, 刘彦, 等. 我国中小学生学习能力差异性特征的研究[J]. 武汉体育学院学报, 2023, 57(1): 92-100.
- [6] 孙科, 刘铁军, 马艳红, 等. 中国特色体教融合发展思考——对《关于深化体教融合促进青少年健康发展意见》的诠释[J]. 成都体育学院学报, 2021, 47(1): 13-20.
- [7] 张敏. 健康素养视角下家庭对学生健康体育行为的影响[J]. 吉林体育学院学报, 2021, 37(4): 13-17.
- [8] 王四维. 小篮球运动对小学生运动素质的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京师范大学, 2019.

-
- [9] 王建, 唐炎. 上海市高中专项体育课体育品德培养效果及影响机理研究——基于 NVIVO 质性分析[C]//中国体育科学学会. 第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编. 2019: 3.
- [10] 侯依林. 天津市天易园小学学生体育核心素养培育实验研究[D]: [硕士学位论文]. 天津: 天津体育学院, 2020.