

生动体育，魅力篮球：小学篮球训练质量提升策略研究

童长生¹，万玲^{2*}

¹石河子大学体育学院，新疆 石河子

²石河子第九小学，新疆 石河子

收稿日期：2025年3月10日；录用日期：2025年4月15日；发布日期：2025年4月23日

摘要

随着校园体育教育事业的快速发展，为提升小学生综合身体素质、构建高质量小学体育教学体系，小学体育教学内容、教学方式备受关注。篮球作为一项受欢迎的体育运动，不仅有助于小学生的身体健康，还能培养他们的团队合作、挑战极限及提升自信心等综合素质。基于此背景，文章提出以“生动体育，魅力篮球”为指引，旨在探讨小学篮球训练质量提升的策略，从基础设施、教学理念、训练计划、心理素质培养等方面进行全面分析，以期小学篮球教学提供参考和借鉴。

关键词

小学篮球，训练质量，提升，策略

Lively Sports, Charming Basketball: A Study on Strategies for Improving the Quality of Elementary School Basketball Training

Changsheng Tong¹, Ling Wan^{2*}

¹School of Physical Education, Shihezi University, Shihezi Xinjiang

²Shihezi No. 9 Primary School, Shihezi Xinjiang

Received: Mar. 10th, 2025; accepted: Apr. 15th, 2025; published: Apr. 23rd, 2025

Abstract

With the rapid development of campus physical education, in order to improve the comprehensive

*通讯作者。

文章引用：童长生，万玲. 生动体育，魅力篮球：小学篮球训练质量提升策略研究[J]. 创新教育研究, 2025, 13(4): 416-420. DOI: 10.12677/ces.2025.134262

physical quality of primary school students and build a high-quality primary school physical education teaching system, the primary school physical education teaching content and teaching methods have attracted much attention. As a popular sport, basketball is not only conducive to the health of primary school students but also can cultivate their comprehensive qualities such as teamwork, challenging the limit and improving self-confidence. Based on this background, this paper puts forward the "lively sports, charming basketball" as the guidance, aiming to explore the strategy of improving the quality of primary school basketball training, from the comprehensive analysis of infrastructure, teaching concept, training plan, psychological quality training and other aspects, in order to provide reference and reference for primary school basketball teaching.

Keywords

Elementary School Basketball, Training Quality, Improvement, Strategy

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

篮球因其独特的魅力，如团队合作、挑战极限、易于上手、提升信心及激发激情等，在小学体育教学中占据重要地位。然而，目前小学篮球训练在基础设施、教学内容、训练方法等方面仍存在较大的差距，不仅影响了平时教学与训练效果，同时对于篮球校园建设也产生一定阻碍。因此，研究小学篮球训练质量提升策略，对促进小学生全面发展具有重要意义。

2. 增加篮球教学基础投资，重视篮球教学

2.1. 建设专业基础设施

篮球教学的有效开展，离不开专业的基础设施和训练设备，这也是提升篮球教学质量的重要因素。从学校角度看，应重点增加对篮球教学的投资力度，建设标准化的篮球运动场地，确保训练场所数量的充足，场地利用的安全性。标准化场地不仅能够为学生提供良好的训练环境和空间，同时还可以保证他们在训练过程中能够体验到符合正规标准的比赛条件，这对提升他们的篮球训练技能极为关键[1]。

从篮球训练教学实践角度看，篮球场地的建设应根据不同年龄段小学生的需求来适度调整。例如，针对低年级学生，可以设置较低高度的篮筐，并调整场地的大小，以适应他们的体能和技能水平。这种因材施教的场地设计，能够更好地满足学生的训练需求，使他们能够在适合自己的环境中进行训练，从而提高训练的效果和兴趣。此外，篮球教学的基础设施不仅包括场地，还包括各种训练设备，如篮球、训练器材等。学校加大以上标准化篮球训练器械、装备的购买力度。设备的更新和维护直接影响到训练的质量和学生的体验。专业的训练设备能够帮助学生更好地掌握篮球技巧，提高训练效果。学校还应定期检查和维护这些设备，确保它们在使用过程中的安全性和有效性。只有通过科学合理的设备配置和管理，才能为学生创造一个优质的篮球训练环境，从而推动篮球教学的全面发展。

2.2. 提升教师专业素质

提升小学体育教师的专业素质和篮球技巧是确保篮球教学质量的重要环节。教师作为篮球训练教学的主导者，其专业技能和教学水平直接影响到学生的训练成果。因此，学校和教育部门应当高度重视教

师的培训和发展, 通过制定系统化、标准化的培训计划和考核机制, 提升篮球体育教师的专业素养[2]。

通过定期组织培训, 不仅能够帮助教师掌握最新的训练方法和技术, 还能提升教师们的篮球技能, 使他们能够在教学中更好地指导学生。通过专业培训, 教师能够不断更新自己的篮球训练知识体系, 适应现代校园发展中对于篮球教学的基本需求, 进而提高教学质量。同时, 教师的教学能力和篮球技能并不是一成不变的, 只有通过不断学习和实践, 才能持续进步。例如, 学校应鼓励教师参加各种篮球教学研讨会和交流活动, 以拓宽教师们对于篮球教学的视野, 获取更多的篮球教学经验和技巧。在教学过程中, 教师应注重实践和反思, 通过不断的实践检验和教学反馈, 调整和优化教学策略, 以提高教学效果。提升教师的专业素质不仅仅是提升其篮球技能, 更是提升其教学理念和方法。只有具备扎实的专业技能和丰富的教学经验, 教师才能在教学中游刃有余, 保证学生能够在高质量的篮球教学中得到全面的发展。

3. 优化篮球训练内容, 丰富教学训练形式

3.1. 制定科学的训练计划

小学篮球训练的效果受训练计划是否科学、合理的影响, 因此, 制定科学的训练计划是确保训练有效性的重要步骤。一个全面化的训练计划应包含身体素质训练、技术动作训练、战术学习及心理素质培养等方面, 确保学生在各个方面得到全面提升。第一, 身体素质训练应按照小学生的年龄段、身体体能状况进行优化设计, 涵盖基础体能、灵活性和协调性的训练内容[3]。以上相关训练可为篮球技术和战术的学习打下坚实基础。第二, 技术动作训练应注重对学生篮球基本技能的掌握程度, 如运球、投篮、传球等基本功。技术动作的训练过程是循序渐进、逐步加深的, 例如要从基础训练动作开始, 逐步过渡到复杂化的技术动作, 进而保证学生能够在掌握基本篮球运动技能的基础上, 也具备更高层次训练的能力。

战术学习是篮球训练中的实践环节。小学阶段的战术训练应以简单易懂为主, 帮助学生理解篮球比赛中的基本战术概念, 如进攻和防守策略。战术训练不仅能够提高学生的比赛能力, 还能够培养他们的团队合作精神。在战术训练中, 学生的心理素质培养同样不可忽视。在战术训练计划中应包括针对学生心理素质的培养, 如自信心的建立、比赛压力的应对等。科学的训练计划应根据学生的个体差异进行调整, 以达到因材施教的目的。通过制定详细且科学的训练计划, 教师能够确保学生在篮球训练过程中得到全面的发展, 提高他们的技能水平和比赛能力。

3.2. 丰富训练内容和形式

在小学篮球训练中, 丰富的训练内容和形式对于激发学生的兴趣和积极性具有积极促进作用。传统化的训练形式往往过于单调性, 导致学生枯燥乏味, 降低了他们的参与积极性。因此, 教师应通过创新的训练形式来提升训练的趣味性和有效性。例如, 通过游戏化教学, 将篮球训练融入游戏中, 使训练过程变得更加有趣和生动。可以设计一些与篮球相关的游戏, 如“运球接力赛”或“投篮挑战赛”, 不仅能够提高学生的篮球技能水平, 还能增强他们的参与感和团队合作意识。比赛模拟也是一种富有成效的训练方式, 通过模拟实际比赛情境, 帮助学生更好地理解和应用所学的技能 and 战术。

此外, 教师应鼓励学生积极参与各种业余训练活动, 培养他们的自主学习能力。例如, 通过设置自主练习时间和鼓励学生自主探索, 学生能够在训练中发现自己的优点和不足, 从而主动改进。这种自主学习的方式能够增强学生的责任感和自信心, 提高他们的学习效果。团队合作能力的培养也是训练内容丰富化的重要方面。再比如, 借助于小组合作训练与团队比赛的模式, 学生能够在实践中学会如何与队友配合, 提升团队的整体水平。丰富的训练内容和形式不仅能够提高学生的技能和战术水平, 还能增强

他们的学习兴趣和积极性,使他们在愉快的训练环境中不断成长。

4. 兴趣引导, 加强小学生心理素质培养

4.1. 心理素质的重要性

心理素质在小学生的篮球训练中起着决定性作用,直接影响到小学生在比赛中的表现和训练效果。一个稳定且良好的心理素质能够帮助学生在面对比赛压力时保持冷静、积极应对,从而提高传球和投篮的精准度。篮球比赛不仅仅是技术和体能的较量,更是心理素质的挑战。学生在篮球比赛中可能会遇到各种压力,如观众的期望、比赛的紧张氛围、失败后的挫折感等,这些都可能对他们的表现产生负面影响。因此,培养学生的心理素质是篮球训练中的重中之重[4]。

在篮球训练中,教师应注重培养学生的心理素质,包括坚定的目的性、顽强性、果断性、主动性、自制力和勇敢精神等。这些心理素质不仅有助于学生在比赛中保持良好的状态,还能够帮助他们在训练中克服困难和挑战。例如,坚定的目的性能够激励学生在训练中保持积极的态度,不断追求进步;顽强性和勇敢精神能够帮助学生在比赛中不怕困难,迎接挑战;自制力则能够帮助学生在比赛中保持冷静,控制自己的情绪和行为。通过系统的心理素质培养,学生能够在面对比赛压力时更加从容自信,从而提高他们的整体表现和训练效果。

4.2. 心理素质培养方法

为了有效地培养学生的心理素质,教师可以采用多种方法和策略的多元应用。这些方法不仅能够帮助学生克服心理障碍,还能够提高他们的心理素质,使他们在训练和比赛中表现更加出色。第一,模拟训练法基于对实际比赛的情境创设,教师可以帮助学生提前适应比赛中可能会遇到的压力和挑战,从而提高他们的心理承受能力。模拟训练可以包括模拟比赛、角色扮演等,帮助学生在逼真的情境中锻炼自己的心理素质。

自我暗示训练也是一种有效的方法。通过积极的自我暗示,学生可以增强自信心,克服自我怀疑。教师通过引导的方式,让学生能够自主的通过自我激励的语言,如“我能行”、“我会做得更好”等[5],来提升他们的信心和自我认同感。注意力集中训练则可以帮助学生在比赛中保持专注,减少因分心而导致的失误。教师可以通过设定注意力训练任务,如集中注意力完成某项技能训练,来提升学生的专注力。

放松训练也是心理素质培养中的重要环节。通过放松训练,学生能够缓解紧张情绪,保持平静的心态。教师可以教授学生通过深呼吸、渐进性肌肉放松等放松技巧,让学生在比赛前或训练后放松心情,提高心理稳定性。除此之外,在日常训练中,教师应密切关注学生的情绪变化,及时给予心理疏导和支持。通过关心学生的心理状态,教师能够帮助他们及时调整心态,克服心理障碍,从而提升整体训练效果。综合运用这些心理素质培养方法,教师能够有效提高学生的心理素质,帮助他们在篮球训练和比赛中发挥最佳水平。

5. 挖掘潜力, 注重学生个性化发展

5.1. 挖掘学生潜力

在篮球训练中,每位学生的身体条件、技能水平和兴趣爱好存在差异性,因此,要充分挖掘学生的潜力,因人而异制定个性化的训练计划。教师应首先了解每位学生的基本情况,包括他们的身体素质、篮球技能水平及对篮球的兴趣。通过对学生进行全面评估,教师可以识别出每个学生的特长和潜在优势。这种了解不仅能帮助教师为学生制定更有针对性的训练计划,还能提高学生的训练效果和参与度。

根据学生的实际情况制定个性化的训练计划是关键。训练计划的制定应充分考虑到学生的特长和存

在的不足, 针对性地进行训练。例如, 针对于身体条件相对较好的学生, 训练计划应侧重于提升他们的技术细节和战术意识; 对于技能水平较高的学生, 可以增加更多的战术训练和比赛实战机会。此外, 教师应根据学生的兴趣爱好来调整训练内容, 以增加他们的参与积极性。个性化的训练计划不仅能够帮助学生发挥自己的特长, 还能提高他们的自信心和训练效果。通过精确的评估和科学的训练安排, 教师能够有效挖掘学生的潜力, 使他们在篮球训练中取得更大的进步。

5.2. 培养特长生

对于具有篮球基础和潜力的学生, 学校应给予更多的关注和支持, 以帮助他们进一步发展自己的特长。第一, 学校可以通过公开选拔、组建篮球队等方式, 为具备篮球特长的学生提供更好的训练条件和比赛机会。例如, 组建专门的篮球队不仅能够为学生提供系统化的训练, 还能增加他们在比赛中的实践经验。通过参加各类比赛和交流活动, 学生可以在实际比赛中锻炼自己的技术和战术能力, 提升竞技水平和自信心。此外, 学校应为特长生提供更多的资源支持, 包括先进的训练设备、专业的教练员以及丰富的比赛机会。这些资源不仅能提高学生的训练效果, 还能激励他们不断进步。再比如, 学校还应定期组织篮球交流活动, 如与其他学校的友谊赛、参加篮球夏令营等, 以扩大学生的视野, 提升他们的比赛经验和综合素质。在相关交流活动中, 学生不仅能够与其他优秀选手交流学习, 还能增强团队合作意识和竞技精神[6]。通过提供系统的培训和丰富的实践机会, 学校能够帮助特长生充分发挥其潜力, 使他们在篮球领域取得更大的成就。同时, 这种关注和支持也有助于培养学生的自信心和兴趣, 激发他们对篮球的热情, 从而促进他们的全面发展。

6. 结论

小学篮球训练质量提升是一个系统化的“工程”, 需要学校、教师、家长和学生的共同努力。通过增加基础设施投资、优化训练内容和形式、加强心理素质培养及注重学生个性化发展等策略的实施, 可以有效提高小学篮球训练质量, 促进学生的全面发展。在日后的小学篮球训练教学中, 作为教师, 应继续探索和实践更多有效的训练方法和策略, 为小学篮球教育的发展贡献更多智慧和力量。

参考文献

- [1] 董志祥. “学、练、赛、评”一体化教学在体育课中的应用——以小学篮球教学为例[J]. 小学教学参考, 2024(18): 40-42.
- [2] 林宜录. 核心素养引领下的小学体育篮球教学[J]. 亚太教育, 2024(12): 50-52.
- [3] 林志强. 基于球感训练的小学篮球教学质量提升方案研究[J]. 拳击与格斗, 2023(5): 125-126.
- [4] 张寒. 小学篮球训练中培养学生球性球感的策略研究[J]. 拳击与格斗, 2022(1): 19-21.
- [5] 张阳. 篮球传统项目学校训练质量评价指标体系的构建[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州体育学院, 2021.
- [6] 马永伟. 篮球游戏在篮球训练中的应用分析[J]. 体育风尚, 2020(4): 181.