

小学体育篮球大单元教学探究

陈鑫

赣州市香江学校

摘要：《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》的颁布实施，为小学体育教学改革指明了新方向，其中大单元教学作为落实“教会、勤练、常赛”一体化教学的重要载体，成为当前学校体育教育研究的重点议题。本文以小学篮球教学为研究对象，探究篮球大单元教学的理论内涵、设计原则与实践路径。通过大单元教学的系统实施，有助于学生在掌握篮球运动技能的同时，实现运动能力、健康行为和体育品德核心素养的协同发展，为小学体育教学高质量发展提供实践参考。

关键词：小学体育；篮球教学；大单元教学；核心素养；学练赛评一体化

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2026.01.384

引言

《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》明确提出落实“教会、勤练、常赛”的要求，强调体育教学要注重结构化、系统化设计，培养学生学以致用能力。大单元教学理念的提出，正是对这一要求的积极回应。所谓大单元教学，是指对体育教学内容、目标、学练形式进行科学、系统、结构化的梳理和编排设计，通过整体性规划实现教学效果的最优化。就小学篮球教学而言，如何以大单元理念重构教学内容体系，如何在一体化设计中实现“学、练、赛、评”的有机融合，如何通过篮球教学促进学生核心素养的全面发展，这些问题值得深入探究。本文试图在梳理篮球大单元教学理论内涵的基础上，结合教学实践案例，系统阐述小学篮球大单元教学的设计原则与实施策略，以期为一线体育教师提供有益参考，推动篮球教学从“动作掌握”向“实战赋能”的深度转型。

一、篮球大单元教学的理论内涵

（一）大单元教学的概念界定

大单元教学并非简单的课时叠加，而是以核心素养为导向，以主题为统领，对教学内容进行整体规划和结构化组织的教学形态。与传统单元教学相比，大单元教学强调“大概念”的统领作用，注重知识技能的纵向衔接与横向关联，追求学生完整学习经验的获得。在小学体育学科中，大单元教学通常以18课时及以上为单位，围绕某一运动项目或主题，构建“学、练、赛、评”一体化的教学体系。

篮球大单元教学的核心要义在于：打破单一技术点状教学的局限，将运球、传球、投篮等基础技能置于真实的比赛情境中加以整合，让学生在“用”的过程中深化“学”，在“赛”的体验中强化“练”。正如有研究者指出的，“大单元教学设计应聚焦于教学目标，通过整体化规划、系统性设计和实效性运用，实现体育教学的最优化”。

（二）“教会、勤练、常赛”的内在关联

“教会、勤练、常赛”是篮球大单元教学设计的核心

理念。准确理解三者之间的内在关联，是有效实施大单元教学的前提。

“教会”是一种状态，是学生在学完之后理解、掌握和能用的综合体现。要达到“教会”的效果，需要改变“以偏概全”的教学观念，围绕“学以致用”的目标，科学、系统、层次递进地设计教学环节，让学生在课堂内所掌握的知识和技能具有串联性，培养在多情境下运用技能的能力。

“勤练”是一种补充，是学生在理解、掌握技能的基础上，为改善技术动作、提高运用能力而进行的有质量的身体技能锻炼。有效的“勤练”需要具备自主练习的安全知识、正确的动作方法、符合身心特点的练习内容以及自我评价的能力。

“常赛”是一种检验，是学生利用已掌握的技能在不同场合、情境下，以多样的组织形式进行实战运用的综合体现。“常赛”为学生形成终身体育能力提供机会和平台，促进学生实现从“常赛”“会赛”到“乐赛”的内在转化。

三者之间层层递进、相互依存：“教会”是“勤练”和“常赛”的基础前提；“勤练”是“教会”的强化补充，也是“常赛”的必要手段；“常赛”则是“教会”和“勤练”的检验反馈。篮球大单元教学的设计与实施，必须将三者构成整体，从一体化的视角有机整合教学内容。

（三）从“碎片化”到“结构化”的教学转型

传统篮球教学的突出问题在于“碎片化”：教学内容呈现为一个个孤立的技术点——原地运球、行进间运球、双手胸前传接球、原地投篮……这些技术动作被拆解成独立的课时进行教学，彼此之间缺乏有机联系。学生在学完原地运球后，不知道如何与传接球衔接；掌握了投篮动作，却在简单的对抗中难以出手。这种“学技而不懂用技”的现象，根源在于教学缺乏结构化的设计。

篮球大单元教学推动的正是从“碎片化”到“结构化”的教学转型。结构化教学强调：第一，内容结构化，

将篮球运动的知识、技能、战术、规则等要素整合为有机整体；第二，过程结构化，按照“学—练—赛—评”的逻辑组织教学流程；第三，情境结构化，在由简到繁、由易到难的情境中促进学生技能迁移。正如有教师在实践中总结的，篮球大单元教学要“将单一技术训练向综合能力培养转变”，“通过合理设计大单元教学内容、优化各个单一内容的多种组合练习等手段，进一步提升篮球教学的实效性”。

二、小学篮球大单元教学的设计原则

（一）整体性与系统性原则

篮球大单元教学的首要原则是整体性与系统性。这意味着教师需要具备顶层设计的思维方式，从小学学段的整体视角规划篮球教学内容，而非局限于某一学期或某一年级。

从整体性出发，教师应对小学阶段篮球教学的内容进行水平划分，对“基础知识、基本技能、技能运用、展示比赛、体能练习、规则与裁判方法、观赏与评价”七个方面进行系统构建。在教学中，可以构建的段教学内容水平计划表：一年级以球感游戏、原地拍球为主，二年级进入行进间直线运球，三年级学习原地单手肩上投篮，四年级掌握行进间三步上篮，五年级则开始涉及全场攻防战术配合。这样的整体规划，确保了教学内容的前后衔接、螺旋上升。

系统性则要求大单元内部各课时之间形成有机联系。每个课时都不是孤立的，而是大单元整体中的有机组成部分，前一时为后一时铺垫，后一时是前一时的延伸和运用。

（二）学情适配性原则

小学阶段跨越 62 岁的年龄跨度，学生的身心发展特点存在显著差异。篮球大单元教学的设计必须充分考虑学情，做到因材施教。

低年级学生（一、二年级）处于运动兴趣启蒙阶段，注意力集中时间短，模仿能力强但协调性发展不充分。篮球教学应以游戏化为主，重点发展球感，如“赶小猪”“抓尾巴”等游戏，让学生在玩中建立对篮球的初步认知。中年级学生（三、四年级）进入技能学习敏感期，开始具备一定的逻辑思维能力和合作意识。教学可逐步引入规范的技术动作，并通过 2v2、3v2 等简化比赛培养战术意识。高年级学生（五年级）抽象思维发展，竞争意识和团队观念增强。此时可增加全场攻防、基本战术配合等内容，并通过正式比赛规则进行实战演练。

学情适配还体现在对个体差异的关注上。同一班级内学生的基础能力参差不齐，大单元设计应预设分层目标，如针对控球能力较弱的学生增设辅助线或降低速度要求，实施动态分组教学。

（三）一体化贯通原则

在篮球大单元教学中，“学、练、赛、评”一体化是最核心的设计原则。这一原则并不是将四个环节简单串联，而是要求它们相互融合、彼此配合，形成有机的整体。

“学”是整个教学的起始环节，核心是让学生理解并掌握篮球相关知识与技能。教师不能再沿用“讲解—示范—练习”这种单向灌输的教学方式，而是要借助问题引导、任务布置等方法，调动学生主动探究的积极性。比如在开展体前变向运球教学时，可以先播放比赛视频，向学生提出“怎样做变向动作才能更隐蔽”这类问题，引导学生带着思考去学习。

“练”是对所学技能的巩固深化，重点在于让学生把动作练熟、练扎实。设计练习内容时要兼顾层次性和趣味性，从无对抗的基础练习逐步过渡到轻度对抗练习，从单个技术动作练习升级到多项技术组合练习。同时，还要保证练习的强度和效果，从三年级开始，每节课都要安排 80 分钟的系统化体能训练。

“赛”是篮球技能的实际应用，主要用来检验学习效果、提升实战水平。这里所说的“赛”，不只有正规的对抗比赛，还包括简化后的教学比赛，以及趣味性的技能挑战赛。关键是为学生打造真实的赛场场景，让学生在比赛中学会观察赛场、做出合理判断与决策。

“评”是反馈，重在诊断与激励。评价应贯穿学练赛全过程，既关注结果也关注过程，既包括教师评价也包括学生互评和自评。一体化贯通的最终目标是实现“以评定学、以评促练、以评优赛”。

三、篮球大单元教学的实施策略

（一）教学内容的系统重构

实施篮球大单元教学，首先需要对教学内容进行系统重构。这一重构应从三个层面展开：

纵向衔接层面，构建小学阶段篮球教学的内容序列。参考上海、福建等地学校的实践经验，小学篮球大单元可设置为十个大单元（每学期一个），总课时数约 180 节。水平一（一、二年级）以球感游戏和基本动作练习为主；水平二（三、四年级）进入基础技术规范学习，并引入简单规则；水平三（五年级）增加战术配合和全场攻防内容。每个大单元内部，按照“基础知识—基本技能—技能运用—展示比赛—体能练习—规则裁判—观赏评价”七个维度组织内容，确保单元内容的完整性和丰富性。

横向整合层面，强化技术之间的组合与衔接。篮球比赛中的技术从来不是孤立运用的，运球之后可能是传球，也可能是投篮。因此，大单元教学应注重组合技术的设计。例如，在教学《行进间传球》一课，就可以设计“原地运球+传球”“行进间运球+传球”等多种组合练习，让学生在组合中体会技术的衔接。

在情境融入方面，我们可以把技术学习放到真实或模拟的比赛场景中开展。龙岩市集体备课组在教研讨论中就提出，开展侧身跑练习时，可以增加抛接球的任务，模拟快攻接应的实际场景，重点攻克“跑动中观察”这一教学难点。这样的情境化设计，能帮助学生明白技术运用的时机和条件，真正实现从“会做动作”到“会用技术”的转变。

（二）“学—练—赛”一体化的课堂构建

课堂教学是篮球大单元教学落地实施的关键。想要构建“学—练—赛”一体化的课堂，教师需要在每节课中统筹安排这三个环节，形成学中有练、练中融入比赛、比赛反过来促进学和练的良性循环。

学的环节，核心是让学生建立正确的动作印象，理解动作要领。教师可以通过现场示范、播放视频、展示图解等方式，帮学生形成规范的动作认知，同时用问题引导学生主动思考。比如在体前变向运球的教学中，教师可以把动作要领提炼成“降、换、转、跨、运”五字口诀，方便学生记忆和理解。

练的环节，主要是让学生固定动作模式，提升动作熟练度。练习内容的设计要遵循由易到难、由简到繁的顺序。以运球教学为例，可以按照“单人原地运球—单人行进间运球—双人配合运球—对抗情境运球”的思路设计递进式练习。练习过程中，教师要及时给出反馈、纠正错误动作，保证学生掌握规范的动作要领。

赛的环节，目的是检验技能的实际运用效果，同时激发学生的学习兴趣和参与热情。小学篮球课堂中的比赛形式可以灵活多样，既可以安排正式的对抗比赛，也可以设置简化的技能挑战赛。比如课堂上可以开展“换点换人运球”“3v1 抢球赛”“2v2 对抗赛”这类趣味比赛，有效调动学生的参与热情。在《双手胸前投篮》的教学中，还可以设置“新秀试练场”“球星成长营”“巨星集训队”等情境环节，最后通过“全明星挑战赛”提升学生的实战能力。

（三）情境化教学与游戏化设计

小学生天性活泼好动、好奇心强，但注意力很难长时间集中。开展篮球大单元教学时，要充分结合情境化教学和游戏化设计的方式，激发学生的学习兴趣和参与积极性。

情境化教学，就是创设带有情节和角色的学习场景，让学生在场景中学习、运用篮球技能。比如在《体前变向运球》一课中，按照“技术讲解—分层练习—实战应用”的教学思路，从无对抗变向练习，过渡到弱对抗传球上篮，再到4v4小场地实战，一步步突破动作难点。在《操控性技能——篮球游戏》的教学中，以“魔法师大赛”的情境贯穿整节课，把运球、抛接等技能融入“运

球报数”“球停换位”等趣味任务中。

游戏化设计，就是把教学内容转化为游戏形式，让学生在玩乐中学习。做游戏化设计需要注意这几点：一是游戏规则简单清晰，学生容易理解、方便执行；二是游戏任务有挑战性，难度适中；三是游戏结果存在不确定性，让学生保持期待感；四是游戏要紧扣学习目标，避免单纯玩乐。比如“保护龙珠”这个游戏，既能练习护球动作，还能培养学生的对抗意识。

（四）多元评价与反馈机制

评价对教学起着导向作用。篮球大单元教学需要建立多元、注重过程的评价体系，发挥评价诊断问题、激励学生、引导教学的作用。

评价内容要多元化。不仅要评价学生的技能掌握情况，运动能力、健康行为和体育品德也都要纳入评价范围。具体可以关注技术动作规范性、技能运用合理性、练习参与积极性、团队合作意识、规则遵守情况等方面。要把抽象的教学目标细化成可量化的标准，比如评价侧身跑时，可以重点关注“头部扭转角度”“脚尖方向”等细节，用星级贴纸给学生即时反馈。

评价主体要多元化。除了教师评价，还可以加入学生互评和自评。学生互评能培养观察能力和规则意识，学生自评则能促进自我反思，提升认知水平。可以借助“分层练习任务卡”“小组合作闯关”等形式，引导学生开展小组互评和自我评价。

评价要覆盖全过程。评价需要贯穿学、练、赛的整个过程，做到及时反馈、持续跟进。比赛中可以使用光电球等智能设备，自动采集投篮数据，为学生提供即时、客观的反馈。这种可视化的评价方式，能有效激发学生的练习兴趣，提高学练效率。

结语

小学体育篮球大单元教学，是对传统碎片化技能教学的优化升级。它以“教会、勤练、常赛”为指导理念，通过整体规划教学内容、系统设计教学流程，一体化打造“学、练、赛、评”各个环节，推动篮球教学从单纯掌握动作，向提升实战能力转变，从学习技能，向培育综合体育素养迈进。

参考文献

- [1] 龚殊泽. 落实“教会、勤练、常赛”促进学校体育教学发展——以小学一到五年级篮球教学为例[J]. 上海徐汇教育, 2025.
- [2] 张辉. 小学篮球大单元教学设计的设计构思与编写依据[R]. 五河县推进省级课题结题暨“小学篮球大单元教学设计”培训会议, 2025.
- [3] 威海市教育教学研究院. 威海市小学体育与健康素养导向单元整体教学教研活动纪要[R]. 2025.