

基于以体育人的小学篮球校本课程开发的实践研究

陆倩若

昆明市官渡区五里小学 云南昆明 650200

摘要:在“健康第一”教育理念与体教融合政策的指引下,以体育人已成为小学体育教育的核心导向。篮球运动凭借独特的对抗性、合作性与趣味性,在培育学生身体素质、规则意识与团队精神方面具有不可替代的价值。校本课程作为贴合学校实际与学生需求的教育载体,为篮球运动的育人价值落地提供了有效路径。本文立足小学教育阶段的特殊性,旨在探索以体育为核心的课程构建模式,让篮球运动真正成为促进学生全面发展、健全人格品质的重要教育力量。

关键词:以体育人;小学篮球;校本课程开发

引言

义务教育《体育与健康课程标准》指出:球类运动除了与其他类运动具有共同的育人价值和能力外,在激发学生的运动兴趣,提高学生的快速反应能力、预判能力和决策能力,培养学生勇敢顽强、遵守规则、公平竞争等体育品质方面具有独特的育人价值。基于政策导向、学生发展需求与学校特色建设基础,开发以体育人为核心的小学篮球校本课程,成为落实体教融合、提升办学品质的必然选择。

一、以体育人的内涵

以体育人是一种把体育活动当作核心载体,将教育价值充分融入运动实践之中的育人理念,其核心要义是超越单纯的体能训练以及技能传授,最终达成个体身心健康以及综合素质的全面提高。它以“健康第一”作为根本遵循,依靠体育的对抗性、合作性以及规则性特质,在锻炼学生体魄、提升运动能力之际,同时注重价值观的培育以及人格的塑造。

对于小学生来讲,以体育人更侧重于契合其身心发展规律,借助趣味化、情境化的体育实践,激发运动兴趣、培养锻炼习惯,帮助学生形成自信阳光的心态以及健全的人格,最终实现“以体润德、以体益智、以体强志”的全面育人目标。

二、基于以体育人的小学篮球校本课程开发的实践价值

1. 契合学生全面发展需求

小学篮球校本课程秉持以体育人理念,打破单一技能训练的限制,紧密贴合小学生身心发展规律,达成了体育与育人的深度融合。该课程借助篮球运动的对抗与合作特性,既能增强学生体质,提升肢体协调性与反应能力,又能在运动过程中培育规则意识、抗挫折能力以及团队精神。

对于我校 97%以上学生为外来务工子女的特殊校情,我

认为篮球运动可有效消除学生的自卑心理,帮助他们树立自信、拓展社交,实现身体素质与心理品质、社交能力的同步提升,符合素质教育背景下学生全面发展的核心要求。

2. 丰富学校特色课程体系

校本课程作为办学特色的关键核心载体,小学篮球校本课程的开发为学校特色建设给予了有力支撑。校本课程的开发依据学校场地资源以及生源特点等实际状况,弥补了国家课程在针对性和个性化方面的欠缺,形成了“篮球特色+体教融合”这样的课程亮点。借助系统的课程设计,把篮球文化、技能训练以及品德教育等诸多元素进行有机整合,丰富了学校课程的多元性,还可以凭借课程营造校园篮球文化氛围。

3. 深化体教融合育人实践

小学篮球校本课程的开发以及实施,属于落实“健康第一”教育理念、深化体教融合的具体实践活动,该课程把篮球当作纽带,把体育锻炼同价值观培育、文化传承以及跨学科学习相互结合起来,打破了体育与德育、智育、美育之间的壁垒,达成了教育资源的整合与优化。其不仅让学生于体育锻炼的过程中享受乐趣、锤炼意志,还推动了教育目标从“知识传授”朝着“全面育人”的转变。

三、基于以体育人的小学篮球校本课程开发的实践策略

1. 立足校情定方向,锚定育人明目标

以体育人的核心要义在于借助体育活动达成学生的全面发展,小学篮球校本课程的开发要以学校实际状况以及育人本质为根基,如此才能确保课程有适配性与实效性。学校的场地条件、生源结构、现有资源等具体校情是课程得以落地的前提条件,而清晰明确的育人目标则是课程得以有效实施的指引。脱离校情的课程容易陷入不切实际的境地,就如同空中楼阁一般,缺乏育人导向的课程则会偏离“以体育人”

的核心主旨，只有立足校情进行精准定位，才可以让篮球课程契合学校实际情况落地实施。

校本课程的开发需要教师借助问卷、访谈等途径，全方位摸清学校场地设施的实际状况，清晰确定篮球运动可利用的空间以及需要优化的资源，深入剖析学生生源的特点。特别是对外来务工子女的性格特点、运动基础以及心理需求要明确知悉，把握家长对篮球课程的认知和期望，整理学校现有的篮球师资、以往的特色成果等资源优势。

依据调研得出的结果，明确课程开发可行的方向，若场地有限就优先设计小型化、集约化的篮球活动，对于外来务工子女则着重借助篮球培养他们的自信心和社交能力，使课程方向与学校实际情况高度相符。

依照“健康第一”的教育理念以及学生身心发展的规律，针对低年级、中年级、高年级进行分层来设定育人目标。

低年级阶段，重点关注兴趣培养以及规则意识的启蒙，利用篮球运动本身具有的趣味性来激发学生参与的热情，同时渗透团结友善这样的基本准则。

中年级阶段，侧重于技能的提升和意志的锤炼，借助开展基础篮球技能训练来培养学生坚持不懈的品质。

高年级阶段，注重团队协作以及人格的塑造，借助篮球对抗与合作的场景，强化学生的责任担当和公平竞争意识。

各个学段的目标要相互连贯衔接，始终围绕身体素质提升、心理品质培育、社交能力发展这个核心育人方向，保证课程的每一个环节为学生的全面发展提供服务。

2. 多维整合优内容，贴合学情设课程

小学篮球校本课程需要进行多维整合，实现内容优化；紧密契合小学生的认知规律以及身心特点，才能让课程同时有系统性与吸引力。小学生正处在生长发育的关键时期，他们的运动能力以及理解水平在不同学段存在明显差异，而且对于枯燥的技能训练容易产生抵触情绪，多维整合可丰富课程内涵，防止内容出现单一化的情况；贴合学生实际情况则可降低学习难度，激发学生的学习内驱力，只有将这二者结合起来，才可以让篮球课程契合技能培养与育人高度融合的要求。

教师要突破单一技能教学的限制，把篮球技能和健康教育、文化传承、品德培养等方面深度融合。在技能教学中加入运动安全知识，讲授篮球运动中常见损伤的预防办法以及简单的处理方式。在教学过程中挖掘篮球文化元素，讲述篮

球运动的起源，阐释基本规则背后的公平理念，融入有地方特色的篮球故事，把品德教育贯穿于整个教学过程。在传球、配合等训练中融入合作意识，在面对胜负的场景时引导学生正确看待输赢。同时，结合跨学科知识，比如凭借计数投篮提高数学运算能力，借助篮球赛事播报提升语言表达能力，使篮球课程成为培养综合素质的多元平台。

根据不同年级学生身心特点来设计梯度化课程内容。低年级采用趣味化、游戏化的内容形式，主要是拍球接力、运球绕桩小游戏，不注重技能标准，着重让学生体会篮球运动的快乐；中年级逐步增加基础技能训练内容，如双手胸前传球、原地投篮等，搭配简单战术配合练习，比如二打一攻防演练，兼顾技能提升与兴趣维持；高年级适度强化技能熟练度与战术复杂性，引入团队联防、快攻等基础战术，增加篮球赛事组织以及裁判规则学习。

在梯度化课程内容设计中，需始终以学生身心发展规律为核心标尺，确保各学段内容衔接自然、层层递进。低年级课程时长控制在 20-25 分钟，游戏环节间隔设置 5 分钟休息，避免长时间运动疲劳，通过色彩鲜艳的迷你篮球、低矮篮筐降低参与门槛，让学生在无压力的互动中建立对篮球的好感；中高年级适当延长技能训练时长至 30 分钟，采用“技能分解+短时重复”的模式，如将传球动作拆解为持球、发力、送球三个步骤逐步练习，配合趣味竞赛巩固效果，既不违背学生注意力发展特点，又能稳步提升技能。

每个学段的内容难易度、训练强度都要契合学生年龄特征，保证学生“跳一跳能摸到”，在不断进步中提高学习自信。

3. 创新教法激兴趣，学练融合提实效

小学阶段的学生注意力持续时间不长，兴趣是驱动他们主动参与篮球学习的关键动力，学练融合是提高教学实效、达成以体育人目标的核心途径。传统单一的“教师教、学生练”模式容易使学生产生倦怠感，很难达成技能掌握与品质培养这两个目标，创新教学方法可有效激发学生的参与热情，让篮球学习更有吸引力，学练融合可让学生在实践中巩固技能、锤炼意志，防止理论与实践相脱节，最终实现“在乐中学、在练中长”的教学效果。

教师要把篮球技能训练融入充满趣味的游戏里面，去设计契合小学生喜好的教学活动。在技能入门阶段的时候，开展“篮球闯关大挑战”游戏，设置像“运球小达人”“传球

小能手”这样的关卡,使得学生在闯关的进程中练习原地运球、双手传球等基础技能;技能提升阶段,组织“班级篮球嘉年华”活动,设置“趣味投篮赛”“团队运球接力赛”等项目,借助竞赛的形式激发学生的拼搏意识;在日常教学当中,穿插“篮球寻宝”“障碍运球赛”等小游戏,把枯燥的重复训练转变为趣味体验,让学生在轻松愉悦的氛围里主动参与练习,在享受乐趣之际提升篮球技能。

教师要创设真实的篮球运动情境,实现“学中练、练中悟”的有效融合。在教学中模拟篮球比赛的攻防情形,促使学生在该情境中学习战术配合,如“怎样为队友创造投篮机会”“防守时怎样协作补位”等,于实践当中领会团队合作的意义;设置“险阻挑战情境”,像比赛落后时怎样调整心态、面对强势对手怎样坚持拼搏,引领学生在应对挑战之际锤炼意志品质;组织“小组合作任务”,使学生以小组为单位制订训练计划、开展技能互评,在分工协作之时提升沟通能力与责任意识。在此情境教学中教师仅充当引导者的角色,适时给予指导与鼓励,让学生在学练进程中提升技能,实现心理品质与社交能力的同步发展。

4. 多元评价促发展,家校协同强保障

科学的评价体系是推动课程优化,促进学生全面发展的关键手段;家校协同则是小学篮球校本课程能顺利开展的坚实支撑。从以体育人的角度对篮球课程进行评价,不应仅仅局限于对技能水平的单一考量,还需要兼顾学生的参与态度、进步幅度以及品质成长;小学生的成长离不开家庭的配合与支持,家校协同可形成教育合力,保证课程效果从校园延伸到家庭与生活。二者相互补充,可让教师精准掌握教学成效、及时调整策略,又可为学生营造全方位的篮球教育氛围,保障以体育人目标的全面实现。

教师要构建一个包含技能、态度、品质等多维度的评价体系,采取过程性评价和终结性评价相结合的方式。

在技能评价上,不局限于固定的标准,着重关注学生个体的进步幅度,凭借定期记录学生拍球的速度、投篮的命中率等数据,进行对比分析来了解成长变化;态度评价,可借助课堂观察、学生自评以及互评,记录学生参与的积极性、训练时的专注度等表现;品质评价聚焦于学生在篮球活动中的合作行为、规则意识、抗挫能力等,比如是否主动配合队友、是否遵守比赛规则、失败后能否坚持参与。另外,要制作学生专属的篮球成长手册,全面记录各个维度的表现与进

步,使评价成为激励学生持续发展的动力。

教师要积极主动地搭建起家校沟通的桥梁,引导家长积极参与篮球课程的育人过程。教师可通过家长会、班级群等渠道,向家长讲解篮球运动的育人价值,分享学生在课程里的成长与进步情况,以此转变家长“重学业轻体育”的观念;布置如“家庭趣味投篮赛”“亲子运球接力”等亲子篮球任务,鼓励家长抽出时间陪伴孩子参与篮球运动,在增进亲子关系之际巩固课程效果;建立家长反馈机制,收集家长对课程的建议以及学生在家的运动状况,及时对课程内容与教学策略作出调整;还可以邀请有篮球特长的家长走进课堂,担任志愿教练分享篮球技巧,或者组织亲子篮球嘉年华活动,使家长充分参与课程实施,构建“学校主导、家庭支持”的协同育人格局。

结语

以体育人的小学篮球校本课程开发,是体教融合理念的生动实践。它既彰显了篮球运动多元育人价值,又契合小学教育本质需求。在课程开发时,需精准对接校情学情,整合多元育人资源,实现体育技能传授与人格培育有机统一,为学生全面发展奠定坚实基础。

未来这一课程模式将会持续优化完善,进一步深化家校社协同育人机制,为同类学校提供可复制实践经验,让以体育人的教育理念借篮球运动惠及更多学生,助力构建德智体美劳全面培养的教育体系。

参考文献

- [1]冯璇.小学篮球校本课程开发的策略研究——基于体育课程一体化视角[J].华夏教师,2024(16):86-88.
- [2]焦亮亮,张玉超,胡歆贺.新时代我国中小学体育校本课程开发的困境及策略[J].体育师友,2024,47(2):72-74
- [3]周剑萍.核心素养下小学体育校本课程开发与实践研究[J].黑河教育,2021,000(004):79-80.
- [4]周佳佳.体育核心素养下篮球校本课程的开发与实践路径探寻[J].高考,2021(6):167-168.
- [5]王建鹏.开放性小学体育校本课程开发的理论与实践探究[J].当代体育,2021(11):0068-0068.