

“双减”政策下初中体育教学中篮球教学模式构建的价值、困境与路径

徐家乐 张有成

哈尔滨体育学院，黑龙江 哈尔滨 150008

[摘要]由于“双减”政策（《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》）在全国范围内扎实、有力地推进，义务教育阶段学生课业负担明显减轻，课后时间大量释放，因此学校体育工作迎来了前所未有的良好契机。初中阶段又是学生身体发育的关键期、体育兴趣培养的黄金期，故而体育教育的重要性愈加突出。篮球作为我国基础教育中普及度最高、最受学生喜爱的球类项目之一，其教学模式的改革创新自然而然地成为体育教育改革的重要突破口。“双减”政策实施之后，体育学科获得了更多教育教学时间，初中生如何在这一背景下学好体育知识、掌握体育技能、取得满意的体育中考成绩，同时真正培养起体育兴趣、养成锻炼习惯，都成为体育教学中十分现实、紧迫的课题。但毋庸讳言，传统体育教学模式存在着“重技术轻能力”“重统一轻个性”“重课堂轻课外”等明显问题，难以很好地契合“双减”政策下对学生全面发展、个性成长的新要求。因此，构建符合“双减”理念的初中篮球教学模式，既有极强的理论创新价值，又有着十分明确、重大的实践指导意义。正因如此，本研究采用文献资料法、逻辑分析法等科学方法，系统、严谨地考察“双减”政策下初中篮球教学模式构建的多元价值，厘清当前现实困境，由此自然、妥帖地导出可行的构建路径，最终为初中篮球教学改革提供理论参考和实践指南，切实促进初中体育教育高质量发展，也顺理成章地达成以体育人、全面发展的教育目标。

[关键词]双减政策；初中体育教学；价值；困境与路径

DOI: 10.33142/jscs.v6i3.19723

中图分类号: G807.2

文献标识码: A

The Value, Dilemma, and Path of Constructing Basketball Teaching Mode in Junior High School Physical Education under the "Double Reduction" Policy

XU Jiale, ZHANG Youcheng

Harbin Sports University, Harbin, Heilongjiang, 150008, China

Abstract: Due to the solid and effective implementation of the "double reduction" policy (Opinions on Further Reducing the Homework and Extracurricular Training Burden of Students in Compulsory Education Stage) nationwide, the academic burden of students in compulsory education stage has been significantly reduced, and a large amount of after-school time has been released. Therefore, school sports work has ushered in an unprecedented good opportunity. The middle school stage is also a critical period for students' physical development and a golden period for cultivating their interest in sports, so the importance of physical education becomes increasingly prominent. Basketball, as one of the most popular and beloved ball sports in China's basic education, has naturally become an important breakthrough in the reform and innovation of its teaching mode for physical education reform. After the implementation of the "double reduction" policy, physical education has gained more education and teaching time. How middle school students can learn sports knowledge, master sports skills, achieve satisfactory results in the physical education entrance examination, and truly cultivate their interest in sports and exercise habits in this context has become a very realistic and urgent issue in physical education teaching. However, it is undeniable that the traditional physical education teaching model has obvious problems such as "emphasizing technology over ability", "emphasizing unity over individuality", and "emphasizing classroom over extracurricular activities", which are difficult to meet the new requirements for students' comprehensive development and individual growth under the "double reduction" policy. Therefore, constructing a middle school basketball teaching model that conforms to the concept of "double reduction" has both strong theoretical innovation value and significant practical guidance significance. Therefore, this study adopts scientific methods such as literature review and logical analysis to systematically and rigorously examine the diverse values of the construction of junior high school basketball teaching models under the "double reduction" policy, clarify the current practical

difficulties, and naturally and appropriately derive feasible construction paths. Ultimately, it provides theoretical references and practical guidelines for the reform of junior high school basketball teaching, effectively promotes the high-quality development of junior high school physical education, and naturally achieves the educational goal of "sports oriented and comprehensive development".

Keywords: double reduction policy; junior high school physical education teaching; value; dilemma and path

引言

2021年7月,《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》正式出台,由此自然、妥帖地把我国义务教育带入“提质减负、全面育人”的新阶段,“双减”政策对此作了十分明确、有力的部署:要强化学校教育主阵地作用,丰富课后服务内容,保证学生每天锻炼一小时,切实培养良好运动习惯,由此促进学生德智体美劳全面发展。因此体育教学作为落实“五育并举”的重要载体,在“双减”背景下的地位更加突出、作用更加重大。更难得的是,“双减”政策出台之后初中体育课后服务全面推进,学生参与体育锻炼的实际时间大大增加,这为篮球教学模式的创新与构建创造了极好的条件。构建科学、高效、切中学生实际需求的篮球教学模式,既有利于提高篮球教学质量,又能让学生在体育锻炼中获得更丰富、更扎实的体验,也更自然地落实“健康第一”的教育理念,真正培养出学生体育核心素养,让“双减”政策落得实、见真功。故而从理论上系统、严谨地厘清“双减”政策下初中体育篮球教学模式构建的价值、困境及路径,有极强的理论价值,也有着极其现实的意义。

1 “双减”政策下初中体育教学中篮球教学模式构建的价值

1.1 促进学生全面发展的核心价值

篮球教学模式的创新构建对于促进学生身心全面发展具有核心价值,据了解科学合理的情景教学模式相比传统教学模式可以更好地提高学生的身体灵敏素质以及上肢力量,从而取得更好的身体素养发展成效,让学生能够提升对技术动作的更快吸收,特别是在篮球技术动作学习中,情景教学模式更适用于技术动作相对复杂的内容,能够帮助学生更好地掌握应用技能。除了提升身体素质外,篮球教学改革在培养学生综合素质方面也有着显著的价值,例如,翻转课堂理念的情景教学模式,更能够调动学生对学习篮球的积极性,还可以培养学生合作精神和意志品质。在“教会、勤练、常赛”的一体化教学理念中,学生通过参与篮球活动和竞赛,能够自然形成团队协作意识、规则意识和坚韧不拔的意志品质。初中体育教师在培养学生良好篮球习惯的过程中,首先要对学生的学习时间进行合理安排;其次要通过培养学生良好的篮球习惯,增强学

生的自控能力,强化学生的篮球运动纪律意识,从而通过良好的篮球习惯逐渐改善散漫懈怠^[1]。现如今,体育与多学科融合也成为综合育人的关键要点之一,很多学校都会举行体育节、篮球节等专项性体育节庆课程以及体育+劳动、体育+美术、体育+物理等一系列课程融合,使学生在体育活动中提升文化素养和创新能力,实现了“以体带全”的育人效果。

1.2 优化教育生态的系统价值

篮球作为课后服务的重要组成,有效填补了学生在业余时间的锻炼空白,还可以缓解学生在学习上的压力,为更多学生提供了一个健康有益的活动选择。现如今,我国越来越重视三大球的发展,其中,篮球的发展最为看重,很多地区开始从小打基础,这样才能使得我国高水平人才增多,才能为国家争光,许多学校将篮球引入到学校的大课间操,作为每天体育锻炼和课间活动的主要环节,这样可以丰富学生的课余生活,还可以促进学生和老师的沟通,营造一个积极向上的校园氛围。篮球教学的改革创新还有助于构建多元化的体育课程体系。据了解,常州市实验中学构建的“3+2+2+x”体育课程体系非常值得我们去学习并加以应用:“3”是学校要安排每周3节基础性体育课程,第一个“2”是每周2节的走班选修类拓展性体育课程,第二个“2”是每年的体育节、篮球节等专项性体育节庆课程,“x”为丰富多样的学生特长类体育课程。这种多层次课程结构有助于学生的发展以及身体的锻炼,为他们提供了更广阔的学习空间和更深入的培训经历,此外,还有构建“国家-校本-特色”三级联动的课程体系也是值得各个学校加以应用,将家乡特色文化融入校本知识,这样既能让学生学习到自己家乡的深远文化,又可以使得教育体系得到更深层次的优化。

1.3 推动体育教育转型的实践价值

面对“双减”政策带来的教育变革,篮球教学模式的构建对传统体育教育转型有十分明确、扎实的实践价值:第一,它有利于体育教育目标的重构,即从单纯的技术技能传授自然、妥帖地转向核心素养全面发展,体育教学的广度既表现为教学“量”的全面,也表现为“质”的完整,故能做到“量”“质”同频共振^[2],因此我国篮球教学已经从“技能传授”很好地转向“实战能力培养”,且突出

情境性、结构化。第二，篮球教学改革直接、有力地促进了教学方法及组织形式的创新，情景教学、项目化学习等新方法已在篮球教学中得到充分应用，改变了传统单一技能训练的旧模式，更重视学生主动参与、真实体验。更重要的是，项目化学习能促成学生学习状态、学习内容、学习方式、学习结果诸方面的系统变革，因而更有利于学生核心素养的真正形成^[3]，具体而言，教学时采用项目化学习的新模式开展“篮球运球练习”项目化学习，让学生自主创编所喜爱的运球方式，在教师适当引导下就驱动性问题展开有层次、有逻辑的学习和实践活动。第三，篮球教学模式的构建也必然带来体育教学资源的优化整合，目前不少学校践行校地协同育人的理念，主动与高校合作，每年引入体育专业实习生充实教师队伍，由此为篮球教学的顺利开展创造了极其有利的条件。

2 “双减”政策下初中体育教学中篮球教学模式构建的现实困境

2.1 课程设计与实施的困境

当前初中篮球教学模式构建在课程设计与实施方面面临多重困境。首先表现为课程理念滞后与衔接不畅。校园篮球课程设置存在“重智轻体”的固化理念，导致体育课难以开齐开足，使得很多家长都对体育课没有认知以为体育课没有很大用处，只知道让孩子拼命学文化。同时，教师“重技轻育”的现象严重导致篮球课程育人价值难以有效实现。其次，教学内容与方法单一的问题依然突出。“体质中心论”和“技术中心论”等传统教学模式所形成的根深蒂固的简单化教学思维已无法满足新时代的育人要求^[4]，许多学校的篮球教学仍停留在技术动作反复练习的层面，缺乏对学生篮球兴趣和综合素养的培养。在没有改革之前大部分学校都是“放羊式”教学，这样导致学生上了十几年的体育课动作技能完全没有掌握，还有就是一节体育课反复练一个动作，导致教学枯燥无味学生厌倦上体育课，在这种“碎片化”的教学模式中难以形成完整的篮球技能体系和实战能力。此外，比赛与教学融合不足也是重要问题。传统篮球教学往往将技术学习与比赛分离，缺乏“以赛促学”的理念，导致学生即使掌握了单个技术动作，也无法在实战中灵活应用，有部分教师将“班班赛”有机融入教学体系中，是一种比较好的教学方式，但是在实施过程中依然面临赛事体系不完善、参与度不高等问题。

2.2 资源配置与师资的困境

师资上高校体育师资数量相对不足，师资素质参差不齐，而且绝大多数的高校体育教师虽然精通传统的体育项目，但对攀岩、搏击等新颖的体育项目知之甚少，因此难以

以胜任相关的技能教学^[5]。现如今，很大部分学校的教师“重技轻育”，对篮球育人价值认识不足，在比较偏远的地方有些学校几乎没有体育课，而且在偏远学校甚至会让一个体育老师去教语文数学，这种现象以前由于学校招不到体育老师只能让其他科的老师来上课，随着社会的不断发展大部分人都想着往市区去考，很少有人愿意去偏远地区支教，现在的年轻人不愿意吃苦。在场地设施方面，很多地方都是人多场地少的原因，导致篮球教学严重弱化。特别是在城区学校，学生人数与篮球场面积比例失衡，难以满足高质量篮球教学的需要。此外，经费保障不足也是制约篮球教学发展的关键要素，经费不足导致篮球器材无法更新，这样会使得学生们难以练出好的水平，在比赛中难以发挥出自己的优势，俗话说好的苗子只有在专业的器材训练以及专业的团队上才能在世界舞台上展现出自己最优秀的一面，老器材只会让技术停留在初级层面难以实现突破，这样非常影响篮球教学的质量和可持续发展。

2.3 评价体系与协同育人的困境

初中篮球教学模式构建在评价体系与协同育人方面同样面临困境。首先，多元评价缺失，传统的篮球教学评价多局限于技能达标测试，缺乏对学习过程、运动参与、健康行为、体育品德的综合评价。其次，在协同育人上，家校社联动不足，“家校社”共育模式协同发展是课外篮球发展的重要因素之一。现如今，很少有家长陪孩子来学校参加运动会，只有在家长会上家长才会抽空来学校参加。布置体育家庭作业，倡导亲子上阵共同锻炼，是实现生活体育化的有效途径，有家庭参与孩子才会有动力，但是这种做法在多数学校尚未形成常态。此外，升学压力的制约也是篮球教学面临的现实困境。很多家长在孩子要升学时把孩子的篮球班给停课，甚至有些家长把课强制取消不去上，把所有的压力给到孩子，让孩子心里只能想着读书升学，导致许多学生在课堂上读书的压力难以缓解，这样会使得孩子越来越郁闷身体素质越来越差，难以保证篮球教学的持续性与系统性。

3 “双减”政策下初中体育教学中篮球教学模式构建的路径

3.1 课程体系重构路径

构建“双减”政策下的初中篮球教学模式，首先任务是重构课程体系。要基于“学、练、赛、评”一体化理念构成四位一体协同机制，即在教学实施过程中，通过“学、社、练、赛”四个维度的紧密协同与互动，构建出一个全面而系统的教学逻辑框架，形成大单元教学模式^[6]。篮球大单元教学可以将运球、战术、比赛等模块系统整合，学

生通过 18 课时的学习即可完成从基础技能掌握到实战应用的训练。这种教学模式取代了“放羊式”“单一项目反复练”的状况,使得每一节课都有明确具体的目标,而且使得学生能系统掌握好 1~2 项技能。其次,应采用分层分类的课程实施策略。要根据学生的性别、基础水平和兴趣特点,设计差异化的教学内容和教学方法。如在一节课上初中女生篮球练习运球+传球组合技术,而男生练习篮球传接球在技战术中的应用,在篮球的技术动作教学中,在教一些简单的技术动作时就可以用传统教学模式,在教一些相对复杂的技术动作时就可以采用情景教学模式。最后,还应强化比赛与教学的有机融合。“以赛促学”是推动篮球教学从技能传授向实战能力培养转型的关键。大力推广“教会、勤练、常赛”新模式,将比赛融入课堂教学,甚至可以将比赛贯穿教学单元始终。

3.2 师资队伍建设与教学方法创新路径

加强师资队伍建设与教学方法创新是构建篮球教学模式的重要保障。首先,应拓宽师资来源渠道,提升专业素养。可以实施学校与大学合作,让每年的师范专业学生去学校进行实践,这样不仅可以检验师范生在学习中的成果还可以解决体育教师不足的问题。其次,应创新教学方法,提升教学效果。我们可以应用翻转课堂的情景教学模式,可以更为明显地改善学生的身体素质和篮球技能,还可以调动学生的篮球兴趣,培养学生的合作精神。教师在体育教研工作开展过程中,应注重引导教师深度探索分析新兴器材融入体育教学的方法和对策,改变教师单兵作战的习惯,建立起集体学习、共同进步的教研文化^[7]。此外,充分利用信息技术手段,构建智慧篮球教学模式,随着科技越来越发达,面向未来,学校将进一步落实体育数字基础设施,构建学校体育智慧化教学模式。通过视频分析、可穿戴设备、移动应用等技术,可以实现对学生学习过程的精准监控和个性化指导,提升篮球教学的有效性和精准性。

3.3 评价体系创新与资源配置优化路径

创新评价体系与优化资源配置是篮球教学模式构建的重要支撑。在评价体系方面,应建立多元综合评价机制,注重过程性评价和发展性评价,如教师在篮球教学中要对学生的学习进展、学习态度、参与度、努力程度等进行持续性的评价,使得让学生在课堂上能学到更多并且完全掌握动作技术。此外,体育学科是一门重要的必修课,应该作为重要考核的科目来对学生每个学期的体育课进行检验并且这种检验可以与教师评优晋级挂钩。这种评价导向有效提升了体育学科的地位,还可以检验教学质量。在资

源配置方面,应优化整合校内外资源,如学校可以与校外俱乐部合作,使得学生能学习更多技能不仅限于篮球。还可以引入专业力量形成“双师”课堂模式,本校体育教师负责基础教学与班级管理,聘请校外专业教练、退役运动员作为“专项教练”,入校开设高阶课程或社团指导。

4 总结

“双减”政策为初中篮球教学模式的创新构建带来了十分明确、极其重要的历史机遇:其一,初中篮球教学模式的创新构建有极大的正面价值,有利于学生身心发展,有利于优化整体教育生态,也有利于推进体育教育转型。其二,毋庸讳言,目前篮球教学模式构建所面临的现实困境十分明显,诸如课程设计理念滞后、资源配置不均、评价体系不完善和协同育人机制不健全等。其三,因此初中篮球教学模式的构建宜从系统化路径入手,先重构课程体系,再加强师资建设,继而创新评价体系,优化资源配置。更重要的是,今后初中篮球教学模式的构建要主动把握智慧体育的发展趋势,合理、充分地利用人工智能、大数据、物联网等新技术,真正打造智能化、个性化、信息化的篮球教学环境。与此形成自然衔接的是,要深化篮球运动的育人功能,把篮球教学与品格教育、心理健康教育更有机、更扎实地结合起来,让篮球运动成为培养青少年社会主义核心价值观极为有力、恰当的载体。

[参考文献]

- [1]景蕊.快乐体育教学模式在初中篮球教学中的重要价值[J].体育世界,2023(6):151-153.
- [2]张红信,刘坚.“双减”理念融入中小学体育教学的价值、困境与路径[J].南京体育学院学报,2024,23(5):65-73.
- [3]程平建.基于核心素养的小学体育与健康项目化学习实践——以“小篮球运球练习”为例[J].福建教育学院学报,2025,26(3):100-102.
- [4]伊剑,杨磊,吴晓华.高质量小学体育课程:价值阐释、现实困境及实践路径[J].教育科学研究,2026(1):76-81.
- [5]李科.高校体育改革践行体教融合的现实困境分析与对策研究[J].中原工学院学报,2023,34(4):70-73.
- [6]陈杰,高欣.“学、社、练、赛”四位一体的高校篮球教学改革与实践研究[J].体育世界,2025(12):136-138.
- [7]钱海军.高中体育新兴器材融入课堂教学的路径探索[J].文体用品与科技,2025(24):126-128.

作者简介:徐家乐(2002—),男,汉族,江西抚州人,硕士在读,哈尔滨体育学院,研究方向:学校体育;张有成(2002—),男,汉族,江苏连云港人,硕士在读,哈尔滨体育学院,研究方向:学校体育。