

# 基于小学篮球训练中 PBL 教学模式的应用研究

付安顺\*

(莫吉廖夫国立大学, 白俄罗斯 莫吉廖夫 212022)

**摘 要:** 本文针对小学篮球训练中传统教学模式趣味性不足、学用分离等现实困境, 结合新时代以学生发展为中心的体育课程理念, 对 PBL 模式在小学篮球教学中的应用进行了系统的探讨。研究从理论、现实、学情三个方面论证了其可行性, 构建了五个阶段的循环教学模式框架, 设计了“我们是冠军! 班级篮球挑战赛”的具体教学案例, 详细设计了八课时的教学流程。文章还分析了教师角色转型、学习支架供给、安全环境创建等重要的教学策略, 发现了课时矛盾、教师能力重构、学生技能差异、评价资源缺乏等实施难题, 给出了以“微项目”渐进融合、专题研修与资源共建、结构化角色与差异化任务、表现性评价为主要内容的系统性实施途径。为 PBL 在小学篮球教学中的科学应用提供理论依据和实践参照, 促进学生技能、认知与协作等多方面综合素质的发展。

**关键词:** PBL 教学模式; 小学体育; 篮球训练; 教学设计

## 一、引言

随着《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的推行, 小学体育教育正处于从“技能传授”向“育人为本”的转型关键期<sup>[1]</sup>。但是, 在目前以学生发展为中心的课程理念下, 传统的篮球训练仍存在着讲解、示范、分解练习、完整练习等机械化模式的弊端, 趣味性不强、学用分离, 不能促进学生综合素养的发展。PBL 以真实的驱动性问题、合作探究、实践整合为特点, 具有摆脱上述困境的理论优势。因此, 在课程改革的大背景下, 将 PBL 教学模式科学、有效地融入小学篮球训练体系中, 系统优化教学过程, 从而在提高篮球技能的同时, 更加全面地促进小学生各方面能力的发展和核心素养的养成, 成为亟待研究的重要问题。

## 二、小学篮球训练应用 PBL 教学模式的可行性分析与框架构建

### (一) 可行性分析

将 PBL 模式引入小学篮球训练, 其可行性是理论、现实、学情三个维度深度契合的结果。PBL 通过真实的、开放的“驱动性问题”来组织学习, 而篮球运动在动态对抗中所产生的不断的、劣构性的本质就与之极为相似。现实中传统训练侧重于用反复练习形成肌肉记忆, 容易造成学生只会练不会赛、技能迁移难的问题<sup>[2]</sup>。PBL 以给学生真实的任务和自主探究的空间为手段, 将学习目标提升至理解技术用途、评估战术选择与创造解决方案的高阶认知层面, 系统培养学生的比赛阅读、决策应变和团队协作等比赛智慧, 回应了核心素养教育对批判性思维和解决问题能力的强调。

### (二) 核心设计原则

为了使 PBL 模式在小学篮球训练中科学、有效地实施, 避免流于形式或陷入无序探究, 应遵循基于 PBL 理论精髓、篮球运动规律及小学生身心发展特点的几项核心设计原则<sup>[3]</sup>。首先真实性原则是 PBL 的灵魂, 驱动性问题要来源于学生可以感知的篮球实践情境, 把学习过程嵌入到真实比赛场景中, 使知识和技能实现条件化建构和有效迁移。其次, 趣味性与挑战性平衡原则强调问题的设计要准确地贴合学生的“最近发展区”, 把复杂的战术挑战转化成游戏化的任务, 在保持内在动机持续被激发的同时, 引导学生进行深层次的探究。因此, 技能嵌入性原则是以“为用而学”的逻辑, 把必要的基本技术训练反向规划成项目中的“专项工作坊”, 使技能练习成为达成团队目标的必要手段, 实现技术与战术理解的同步深化。最后, 团队协作原则以建立结构化的学习共同体为目标, 用共同的目标、互补的角色等办法来建立成员间的积极互赖关系, 系统培养学

**作者简介:** 付安顺(1995-), 男, 硕士研究生在读, 研究方向为体育教育与体育训练。

**通讯作者:** 付安顺

生的沟通、责任感、领导力。这四项相互联系的原则共同构成了小学篮球 PBL 教学模式科学实施的设计基础。

### （三）教学模式框架构建

根据以上可行性分析和设计原则，本文构建了一个由五个逻辑连贯、反馈调节的阶段所构成的循环递进式教学模式框架，旨在引导学生从被动的技能接受者转变为问题解决者与团队建构者。如图 1 所示：第一阶段为情境创设与问题驱动，主要是创设真实有趣的问题情境并组织小组，将抽象的学习目标转化为具体的任务使命，以激发学生的持久内驱力。第二阶段为协同探究与技能建构，学习转变为根据项目需求有针对性的训练，学生在资源支持下自己规划，使技能练习直接服务于解决驱动性问题，教师角色相应转变为顾问和协调者。第三阶段是方案迭代和模拟验证，各小组把探究成果转化为可视化的战术方案，用模拟实战、观察复盘、调整优化的循环来调试，亲身体会战术作为动态生成系统的本质。第四阶段为“成果公开展示与多维评价”，用正式比赛作为真实性表现任务，综合运用表现性评价、形成性证据评估与综合性汇报，结合多元主体评价，全面衡量学习成效。第五阶段为结构化反思与知识迁移，用深度研讨和反思报告的形式把零散的经验升华为系统的认知、可迁移的策略原则，完成从具体经验到未来应用的能力跃迁，形成完整的启动、探究、实践、展示、升华的学习闭环，保证持续的学习效益。

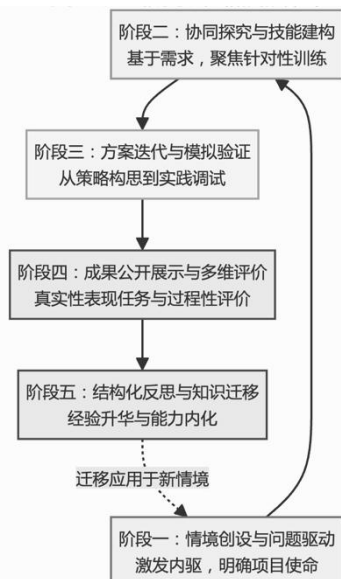


图 1 PBL 教学模式五阶段循环流程图

## 三、小学篮球 PBL 教学模式案例设计

### （一）案例主题选择与设计依据

一个成功的 PBL 项目是从一个能够凝聚共识、激发持久探究动力的主题开始的。本例的设计目的就是把篮球训练变成一个沉浸式的、教育性的团队实践之旅。

#### 1. 主题确定

本案例以“我们是冠军！班级篮球挑战赛”为主题。表述中包含着三层次的教育设计逻辑：第一层，以团队协作的方式确立学习共同体的身份；第二层，把“冠军”作为一个需要精心策划、智慧博弈才能达成的目标，自然就成了一个驱动性问题，为项目赋予了愿景和挑战；第三层，“全程策划与征战”指出了学习的深度和广度，使学生能够参与到赛前准备、战术制定、比赛竞技、反思总结全过程的管理当中。完整的“叙事线”将分散的技能学习串联为一个目标连贯、真实复杂的综合性任务，极大地提高了项目的代入感和教育意义。

#### 2. 多维素养的融合性发展导向

该主题设计以新时代体育育人的根本目标为立足点，把多维素养的融合性发展作为核心导向，用真实的复杂任务情境来突破单一技能传授的局限<sup>[4]</sup>。具体表现为四个方面有机融合起来，第一，

运动技能的语境化应用,把运、传、投等核心技能当作达成“冠军”目标的实践手段,技能练习因为具体的战术需求而具备了目的性,促使学习由“如何做”转向“何时做”和“为何做”的认知飞跃;第二,规则认知的内化与策略化运用,把规则学习融入赛制设计、战术制定、裁判实践等环节,促使学生从“知规”到“用规”的转变,加深对运动规范和策略博弈的认识;第三,团队组织的建构与领导力实践,依靠角色分工、会议协调、冲突解决等结构化任务,在模拟项目管理的真实场景里锻炼学生的组织、沟通、责任担当能力;第四,战术策略的生成、验证与迭代,需要学生经历情报分析、策略构思、模拟推演、复盘优化的完整循环,从而培养学生的分析判断、创造性思维、临场应变的“比赛智慧”。这四个维度互相联系、互相影响,共同构成指向学生综合素养发展的系统性学习设计。

## (二) 教学流程推演

### 1. 第一阶段(课时1-2):项目启动、团队建构与诊断性评估

PBL学习的奠基环节旨在实现学习情境的根本性转变,并建立精准的学情基线。第一课时以精心设计的启动仪式开始,教师通过播放往届赛事集锦或组织无预设战术的3V3体验赛,将学生带入真实的篮球比赛氛围中,然后引导学生共同提炼出核心困境,正式发布“怎样才能成为班级冠军”这个统领性的驱动性问题。学生按异质分组原则,组成4-5人的“冠军战队”,之后商定队名、设计队徽、签署公约、确定角色分工等来形成团队认同。第二课时为诊断性评估,各战队进行循环制初赛,教师作为诊断性评估者使用结构化观察记录表系统收集进攻组织、防守协作、技能运用等各方面的暴露问题。初赛后开展的“战地复盘会”,促使学生依据录像或者教师的反馈,把模糊的体验转变成具体的“学习需求清单”,进而给后续的探究与训练赋予清晰的原始驱动力。

### 2. 第二阶段(课时3-4):针对性技能探究与结构化训练建构

本阶段把传统的普适性技能练习转变为以实现团队目标为目的的“专项攻关”。第三课时开始于各战队召开“作战计划”会议,根据“学习需求清单”确定1-2个主要技能短板作为攻关重点;学生在教师提供的“技能资源站”支持下自主探究、初步练习,教师角色转变为巡回指导、提供个性化技术指导的“高级教练顾问”。第四课时深化为结构化、情境化的技能训练营,练习设计彻底摒弃无目的重复,高度模拟比赛真实情境。本阶段的重点是让每一个技能练习都有明确的战术目的和比赛情境,使学生明白“为什么练”,从而大幅度提高练习的投入度和技能迁移的效率。

### 3. 第三阶段(课时5-6):战术方案生成、协同演练与迭代优化

第五课时为战术创意工坊,各战队以冠军为目标,结合自身人员特点设计1-2套攻防核心技术,闪电突袭快攻配合、铁壁联防防守策略等,并用战术板等工具进行可视化推演,教师在此过程中给予经典案例作为思维脚手架,引导学生注意到战术设计时的空间、时机、角色、应变等关键要素。第六课时进入到高强度“模拟实战与迭代循环”阶段,各战队在限定场地内按照新设计的战术开展专项训练,采用“演练、观察、暂停、复盘、调整”的循环模式:一支队伍演练时,另一支队伍当“影子对手”进行对抗,第三支队伍作为“观察分析组”用录像或者数据表记录执行效果;每次演练之后立即进行微格复盘,根据客观证据进行针对性调整再进行尝试。该过程很好地体现了工程设计思维,使学生亲身感受到战术是“动态生成系统”的本质,从而培养了学生根据实时反馈不断优化能力。

### 4. 第四阶段(课时7):真实性成果展示与嵌入性过程评价

本阶段完全用于实施比赛,采用正规或者适度简化的规则,并通过邀请观众来增加情境的真实性。评价体系突破传统胜负模式,采用嵌入式、多维度的过程性评价。第一,表现性评价:教师和特邀观察员按照量规对真实对抗中学生技能运用是否合理、战术执行是否规范、团队沟通是否有效进行评价;第二,形成性证据审阅:考查各战队提交的“冠军征程档案袋”中的训练计划、战术设计图、会议记录、练习日志等过程性材料,用以证明学生的努力过程和元认知能力;第三,组织团队演说与答辩:各队在赛后汇报中阐述战略构思、备战过程、临场调整,展示系统思考和表达能力。评价主体包括教师、同伴、自我,共同构成对学生的立体化、过程性的画像。

### 5. 第五阶段(课时8):结构化集体反思与学习迁移

本阶段首先组织师生进行基于比赛录像片段的“反思性观看”,引导学生分析战术设计的落实程度、意外情况的应对策略等关键问题;然后学生通过撰写个人成长卡片、参加玫瑰与刺团队

分享会，对项目全过程进行结构化反思，在教师的指导下提炼出关于沟通协作、策略弹性等超越具体情境的核心学习原则。在表彰竞赛结果的同时，以“最佳进步奖”“最佳团队协作奖”等为奖项，肯定学习过程中体现出来的各种价值。最后，教师用“面对不同的对手或者规则的变化时怎样调整策略”的迁移性问题，把项目所得引向更广泛的情境应用中，既完成本次学习的闭环，又为后续的学习埋下了生成性的种子。

### （三）关键教学策略分析

#### 1. 教师从主导型教练到“三位一体”的学习架构师

PBL 教学模式在小学篮球训练中的有效实施，核心就是教师角色从主导型教练转变为“三位一体”学习架构师<sup>[5]</sup>，这是实现以学生为中心理念的前提。作为课程设计师，教师的工作重心由设计如何教转向设计如何学，需要事先搭建起包含驱动性问题、阶段任务和学习支架的完整的学习蓝图。作为学习促进者，其主要职能就转变为构建积极的探究环境，在激发动机、促进对话、策略性提问和过程观察中扮演起学习活动的导演与催化剂。最后，作为高级顾问的教师是学生可以信赖的领域专家，但是其指导不是命令式的输出，而是以咨询式的反馈来启发学生自己找到解决办法，达到授人以渔的目的。集设计、促进和咨询于一身的角色，就是连接 PBL 理论与篮球教学实践的微观桥梁。

#### 2. 从工具支持到认知与元认知的赋能

由于小学生的认知发展水平和自主学习经验都有限，因此，系统化、分层化的“学习支架”供给是 PBL 项目顺利实施的关键技术保障，它的功能由工具支持扩展到了认知与元认知赋能。程序性支架用于拆解项目流程、明确协作责任，降低管理的认知负荷，让学生产生对内容探究的关注，策略性支架（图 2、图 3 所示）帮助学生把复杂的思维外化、结构化，并且引领他们沿着科学探究的路径前进，技能性支架是个性化、可重复访问的“移动技能库”，支撑异步学习和自我检核，元认知支架凭借预设问题引领定时回顾和过程监视，借助公开透明的评价准则推进学生自我导向和评判。这些支架互相配合，目的是逐步撤除，最终达到学生独立学习的目的。

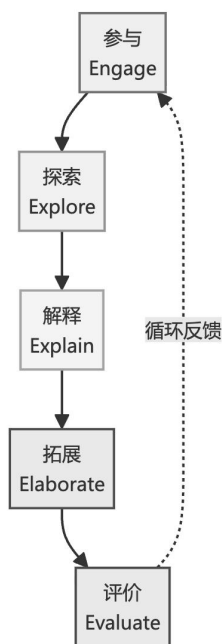


图 2 5E 探究循环图 基于建构主义理论的探究学习模型

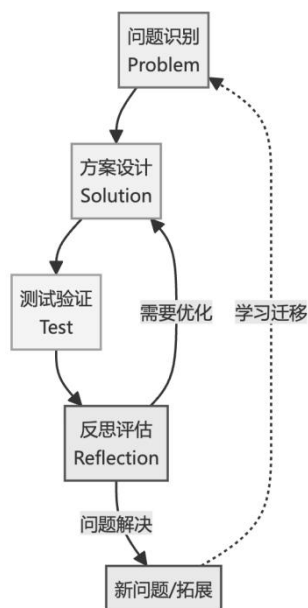


图3 问题解决流程图 迭代式问题解决与决策模型

### 3. 安全环境的全方位构建

在篮球 PBL 项目中，充满身体对抗、社交互动的环境中，创建起包含物理、心理和社会性三个方面的全方位安全环境，是学习得以有效发生的根基。物理安全为基本保障，要求教师进行精细场地规划，对正式篮球规则做适应性简化，以减少不必要的挫败感，使学生把注意力集中在战术配合和运动本身。社会性安全通过异质分组的方式实现，混合不同技能、性别、性格的学生来构建一个模拟真实社会的微系统，使每个学生都能在团队中找到自己的独特价值和归属感，避免边缘化与“马太效应”，促进积极互赖的社会性学习。心理安全的核心就是营造一种积极的容错文化，教师用语言引导、过程性评价、冲突调解等方式公开强调错误是学习的机会，重视努力和 innovation 而不是只看胜负，从而为学生敢于探索、勇于表达、承担责任提供必要的心理前提。

## 四、应用 PBL 模式的面临的挑战与实施策略

将 PBL 模式系统地应用到小学篮球训练中，其影响是全域的、深层次的。本节依据教育理论和已有的实践研究，对实施该模式可能产生的各种成效做理论上的推演，目的在于前瞻性地说明它的变革潜力和综合价值。

### （一）PBL 模式面临的挑战与实施难点

#### 1. 有限课时与生成性学习的固有矛盾

传统体育教学一般采用线性、可控的“一课一技一练”模式，便于在固定课时内完成预设的技能目标；而 PBL 是以真实、复杂问题为导向的，学习路径具有开放性、迭代性、非线性等特点<sup>[6]</sup>，一个完整的项目要经过问题定义、方案设计、技能建构、实战检验、反思优化等多阶段，需要持续、连贯的时间周期。小学体育课时有限，且易受其他活动或天气等因素的影响，项目进程被割裂或者仓促结束，造成探究不深入或者进度难完成的两难境地。课时刚性约束和 PBL 过程弹性需求之间的结构性张力，成了教师实施过程中的首要管理难题，也给课程整体规划和单元设计提出了根本性的重构要求。

#### 2. 教师角色转型与核心能力重构的双重压力

PBL 有效实施需要教师由传统的传授者、训练者转变为学习生态的设计者、探究过程的促进者、高阶思维的教练员<sup>[7]</sup>。这带来了明显的的能力挑战，项目设计能力要老师把课程目标变成具有驱动性的问题、结构化学习旅程，课堂动态调控能力要老师在“放手”和“引导”之间取得平衡，管理好几组异步探究，深度引导与评价能力要老师不只是动作评判，还要用策略性提问和反馈，让学生做战术分析、元认知反思。

#### 3. 学生技能鸿沟对协作探究生态的潜在冲击

篮球运动技能的依赖性,导致学生因天赋、经验、动机等差异而产生的水平差距,在PBL的团队合作中会被放大。高水平的学生容易掌控进程,而技能薄弱者则会被边缘化,担当次要的角色,这样的学习主体性被削弱,反复的挫败感也会打击学生的自信心与动机<sup>[8]</sup>。小组之间由于成员能力组合的不同,也会对成果展示的公平性以及竞争活力造成影响。因此,怎样通过科学的异质分组、差异化的任务设计、个性化的技能支架、多元的成功定义,保证每一位学生都能够深度参与并得到发展,是PBL在体育学科应用中必须面对的核心伦理和实践难题。

#### 4. 配套评价体系与课程资源的系统性缺位

PBL实施需要与之相匹配的评价工具和课程资源,但是目前这两方面都没有系统的支持。传统的体育评价主要对运动技能的终结性量化考核,不能衡量PBL所重视的协作、问题解决、策略创新等素养,开发表现性评价量规、过程观察记录表等工具成了教师的新挑战。同时PBL所必需的大量学习支架的研发,远远超出了个体教师备课的负荷,急需在区域或者学校层面建立系统的资源开发和共享机制。

### (二) 实施策略

#### 1. 通过“微项目”与“项目片段”推动渐进式课程融合

为解决PBL必须有的生成性探究时间和有限课时之间存在的结构上的矛盾,可以采用渐进融合的实施方式。具体而言,鼓励教师从设计和实施微项目开始,或者把PBL的核心环节作为项目片段有机地嵌入到现有的教学中。该策略意在削减教师初次尝试的门槛,使其在保持部分传统教学结构的基础上,慢慢积累起项目设计与调控的经验,从而达成向完整PBL课程形态的平稳过渡。

#### 2. 依托专题研修与协作开发,赋能教师并积累资源

对于教师能力转型以及配套资源缺乏的问题,需要创建起“外部支持”和“内部共创”相融合的专业发展机制。一方面,开展嵌入式、工作坊式的专题培训,使教师亲身体验完整的篮球PBL项目模拟,重点锻炼教师驱动性问题的设计、学习支架的开发和课堂引导等高阶能力。另一方面,组建校际或者区域教研共同体,协同开发分层问题库、技能微视频、评价工具集的本土化教学资源包。该机制不仅可以系统提升教师的专业素养,还可以通过资源共享把优秀的实践智慧固化下来,并减轻个体备课负担。

#### 3. 通过结构化角色与差异化任务设计实现全员深度参与

为了应对学生运动技能的差异给协作探究带来的潜在影响,在项目设计中需要预先设置支持性结构。关键在于创建互补的团队角色系统,使职责分工依据多元智能,保证每一个学生都有不可替代的贡献点<sup>[9]</sup>。同时进行差异化的任务,弹性目标设置,在同一个驱动性问题之下,为不同的小组或成员设置难度递进的子任务和成功标准,分层化地给予技能练习,保证所有学生都处在最近发展区中深度参与成长。

#### 4. 构建以表现性评价为核心的多维过程性评价体系

为了使评价导向同PBL学习目标一致,必须改革传统终结性评价以技能达标为标准的评价方式。核心就是采用表现性评价,设计出以战术理解、协作能力、问题解决等高阶素养为评价重点的评价量规,根据学生在真实或者模拟任务中的表现来进行评判<sup>[10]</sup>。系统地搜集、分析学习过程中产生的各种证据,用学习历程档案袋将训练计划、战术草图、会议记录、反思报告等整合在一起,使之贯穿学习的全过程,成为促进学生元认知发展、改进学习过程的持续性工具,而不是只对最后的结果做出评判。

### 五、结论

本文以小学体育教育“育人为本”的转型为背景,系统地探究了PBL模式在小学篮球训练中的应用途径。经过理论建构、案例设计、策略分析之后,表明PBL与篮球运动的“劣构性”特质深度契合,并且论证了它对于学生由“技能掌握”到“比赛智慧”以及综合素养跃升的潜在价值。所创建的五阶段循环教学模式和班级篮球挑战赛实践案例,为一线教学提供了一个可以操作的设计框架和实施范例。研究也没有回避实践中的现实问题,从课时结构、教师发展、学生差异、支持体系等各方面做了理性的分析,并提出相应的系统性对策。将PBL模式应用到小学篮球训练中,不但是传统教学模式的革新,也是以学生发展为中心的课程理念的积极响应。未来的实践探索需不断改进与完善,使该模式在课堂中扎根生长,实现体育学科全面育人的根本目标。

参考文献:

- [1]教育部关于印发义务教育课程方案和课程标准（2022年版）的通知\_国务院部门文件\_中国政府网[EB/OL]. [2026-02-01].
- [2]全晓倩. 高校公共体育篮球课运用 PBL+TBL 教学模式的实验研究[D/OL]. 山东体育学院, 2025[2026-02-01]. <https://doi.org/10.27725/d.cnki.gsdt.2022.000070>. DOI:10.27725/d.cnki.gsdt.2022.000070.
- [3]柏勇. 基于 PBL 教学理念的高校公共体育教学模式改革研究[J/OL]. 体育世界（学术版）, 2019(9): 148, 199 [2026-02-01].
- [4]汪泱. 基于 PBL 理念的小学篮球教学模式创新[J/OL]. 新体育, 2024(4): 83-85[2026-02-01]. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbcode=CJFN&dbname=CJFDLASN2024&filename=XTYI202404028>.
- [5]王亚楠. 小学篮球训练中 PBL 教学模式的应用[J/OL]. 新体育, 2025(22): 92-93[2026-02-01]. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbcode=CJFN&dbname=CJFDLASN2025&filename=XTYI202522028>.
- [6]郭凤婷, 于宗群, 周君华, 等. ARCS+PBL 融合教学模式的构建与实证研究[J/OL]. 集宁师范学院学报, 2023, 45(5): 7-11, 15[2026-02-01].
- [7]张超凡. PBL+TBL 教学法在小学篮球教学中的应用研究[D/OL]. 吉林体育学院, 2025[2026-02-01]. <https://doi.org/10.27760/d.cnki.gjlx.2024.000183>. DOI:10.27760/d.cnki.gjlx.2024.000183.
- [8]王艳. PBL 教学法培养篮球选项课学生角色实践能力的实验研究[J/OL]. 沈阳体育学院学报, 2009, 28(3): 99-101[2026-02-01].
- [9]汪晓宇. PBL 教学模式在小学篮球教学中的实践研究[J/OL]. 体育视野, 2020(7): 81-82[2026-02-01]. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbcode=CJFN&dbname=CJFDLASN2021&filename=TYDW202007041>.
- [10]徐旭东. PBL 教学模式在中小学篮球训练中的应用[J/OL]. 新体育, 2024(12): 79-81[2026-02-01]. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbcode=CJFN&dbname=CJFDLASN2024&filename=XTYI202412027>.

## Research on the Application of PBL Teaching Mode in Primary School Basketball Training

FU Anshun\*

*(Mogilev State University, Mogilev 212022, Belarus)*

**Abstract:** In view of the practical difficulties of the traditional teaching mode in primary school basketball training, such as the lack of interest and the separation of learning and application, this paper systematically discusses the application of PBL model in primary school basketball teaching combined with the concept of physical education curriculum centered on student development in the new era. The research demonstrates its feasibility from three aspects: theory, reality, and academic situation, constructs a five-stage circular teaching model framework, and designs the "We are the champions!" Class Basketball Challenge", and the teaching process of eight lessons was designed in detail. This paper also analyzes important teaching strategies such as teacher role transformation, learning scaffold supply, and safe environment creation, and finds implementation problems such as classroom time contradictions, teacher ability reconstruction, student skill differences, and lack of evaluation resources. It provides a theoretical basis and practical reference for the scientific application of PBL in primary school basketball teaching, and promotes the development of students' skills, cognition and cooperation.

**Keywords:** PBL teaching mode; Primary Physical Education; Basketball training; Instructional design