

2023年篮球教案原地单手运球反思 原地运球教学反思(大全5篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

篮球教案原地单手运球反思篇一

20xx年9月30日下午教研员崔宝春老师来我校进行体育课视导。我上课的内容是四年级的《篮球—原地高低运球》。在备课与讲课的过程中审视自己，同时，能够得到教研员及有经验教师的指导与帮助，对于我来说真的是非常幸运。特别是再听过了崔老师耐心、详细的分析后，让我对如何上好一节体育课有了全新的认识。

作为一名小学体育教师，不能局限于自身的专业技能或兴趣爱好，而是要对于每一个水平阶段的教学内容与技能都有全面的掌握。通过此次视导，让我看到了自己的不足。由于我比较爱好篮球，在给 学生上课的过程中会倾向于多练习篮球，这样就会导致学生身体素质练习与技能的发展出现“偏科”。在今后的教学过程中，我会时刻审视自己的专业技能是否全面，并且在教学实践中检验自己的技能掌握程度与准确性，通过不断的学习和充电，在实践中补充与完善自己的专业知识与技能。

每一节课、每一个教学环节都要有一定的目的性，而不是盲目的按照教学模板所设计的教学环节去讲课。看似简单的课堂常规也具有它存在的目的性，如队列队形中的三面转法练习，就是为了在练习的过程中贯彻令行禁止，听从命令，服从指挥。基本部分中所设计的练习方法与手段其目的就是要解决某一技术动作的重难点。比如我这节课是要练习原地高

低运球，本节课的目的就是要练习运球，球类运动的练习方法就是要让学生多接触球，那么练习方法也就要围绕这个目的而设计，通过设计多种多样的运球游戏、运球比赛来达到练习目的。

同样的，每一节课的重难点也并非凭空所想得来，首先要分清教学重点与教学难点的区别。教学重点就是学生必须掌握的基础知识与基本技能，是基本概念、基本规律及由内容所反映的思想方法；教学难点，即新内容与学生已有的认知水平之间存在较大的落差。我设计的这节课是第二次课，教学重点是手随球动，教学难点是手对球的控制能力。

本节课我采用的教学方法是先由老师统一口令集体练习，然后是方格练习，4人一组进行练习。崔老师指出，设计的练习方法过于单一且比较枯燥，方格练习中学生的练习密度过小，一个学生练习，三个学生等。随后设计的改进方案中，注重让学生在练习中激发学生的兴趣。先采用计时、计数比赛，检验上节课学生的学习效果。然后根据比赛中出现的问题教师再次强调动作要领，随后学生模仿练习，再次通过计时比赛、和教师进行比赛、前后两个同学比赛的方式进行练习，从而调动学生的学习积极性。由于学生很容易对单一与枯燥的练习方式不感兴趣，因此，体育教师要根据小学生的身心发展特点、喜欢做游戏，喜欢比赛的心理来设计教学方法，练习内容变着花样的融入到小游戏、小比赛中，不断的吸引学生的注意力，不断的给他们新鲜的刺激，才能保证学生对于学习的内容始终充满了兴趣。

通过崔老师对本节课的点评及自我反思，让我对如何上好一节体育课有了全新的认识。每一节课都需要教师认真设计适合于不同年龄阶段学生的练习手段，每一份教案也都有其目的性及科学性。作为一名青年体育教师，需要学习的知识和技能还很多，要时刻督促自己，不断学习，既要具备扎实的理论基础，也要具备全面而准确的技能。

篮球教案原地单手运球反思篇二

第一：准备部分：激发兴趣，热身活动阶段；

第二：基本部分：掌握技能，发展能力阶段；

第三：结束部分，身心放松总结阶段。

首先介绍本课的准备部分：

课的开始，教师组织集合整队，队列整齐，精神饱满，报数声音洪亮，教师介绍学习内容原地运球并要求学生上课注意听讲，积极动脑，认真学练，避免冲撞，安排见习生随堂听课。为了激发学生的学习兴趣，使学生快速融入课堂，我组织学生用游戏“喊数抱团”来热身，然后进行简单徒手操来进行活动，并进行了简单的熟悉球性练习，让学生手指感知篮球，活动各关节，为篮球原地运球教学做好铺垫。本环节预计用时约13分钟。

1、讲解、示范原地运球的动作要领，（以右手原地运球为例），两腿前后开立，自然弯曲，五指分开，掌心空出，在右脚侧前方，手臂带动手腕，五指柔和用力按拍球的正上方，学生观察、思考，模仿，建立正确的动作表象。

2、讲解、示范原地运球手型与手触球部位方法，组织学生原地徒手模仿练习，教师巡视指导，发现错误动作及时给予纠正，让学生明确原地运球手型与手触球部位动作要领。纠正学生两腿站立姿势、手臂带动手腕按拍球的错误动作，提示学生眼看前方。体验屈膝弹动，小臂带动手腕上下肢协调用力按拍球的徒手动作。

3、组织学生右手持球进行原地运球，练3—4组，练习中教师反复提醒学生注意按拍球的部位和控制球的落地反弹点，眼看前方，在队伍巡视中进行针对性的纠错，及时对学生学练

情况进行评价，通过反复练习，熟练动作。

4、信号指挥眼看前方运球，学生双脚前后开立，原地运球，眼睛看老师手，说出老师手上比出的数字，目的是让学生视线不要老是盯着球，反复训练3—4组。

5、增加练习难度，“人动球不动”，学生两人一组相对而立进行原地运球，当听到老师哨声时两人交换位置，只是人移动球不动，以此来练习学生的控球能力。

6、然后我安排了一个比赛：运球比多（即寻找mvp）让学生通过比赛激发兴趣，同时达到练习的目的。

安排学生进行按摩拉伸练习，使学生动作舒展，身心放松，最后教师针对学生学练情况进行总结评价。

本节课整体效果还好，学生积极性强，参与度高，整节课内容安排合理，学生的练习密度适中。但在教学过程中还存在一些问题：

2、课前热身活动时间太长，导致学生后面的练习时间太短；

3、学习过程中教师的讲解次数较多，时间较长，减少了学生的练习时间；

5、进行运球练习时，没有组织好，导致学生运球时显得很混乱，应该在练习之前与学生约定好每次的练习次数，学生练习完规定次数后立刻停止练习。

本节课出现的各种问题与不足，我一定会在日后的教学过程中不断学习，不断改进，争取使自己教学能力得到提高。

篮球教案原地单手运球反思篇三

在这节课教学中，激发了学生的学习兴趣，满足了学生的表现欲。学生对篮球很感兴趣，这一浓厚兴趣又调动了学生提取已有知识的主动性，而存在于脑海中的篮球赛形象又唤起了学生强烈的表现欲望，可以说所有的学生都迅速进入角色的尝试练习。

同时提高了学生的参与意识。教师在课堂教学中尽量以学生为主体，充分发挥学生的思维能力，全身心地投入和体验，提高了参与意识。例如：教师在讲解原地运球之前，先让学生自己进行练习，尽量能让学生自己去体验，去思考，然后师生一起共同去讨论正确的运球方法。最后科学评价，促使学生体验成功。一个人只有充满自信的走向人生，才能去拼搏、去奋斗、去开拓。

为使学生体验成功，教师充分发挥评价在课堂教学中的作用，采用了即时评、时时评的方法，同时采用师评、生评相结合评价模式，对学生的点滴进步及闪光点进行评价，时时处处予以鼓励。从未让所有的学生都能够以高涨的热情，全身心地投入到学习生活中。

篮球教案原地单手运球反思篇四

我今天说课的内容是篮球原地运球，我将从以下几个方面来分析本节课。

第一，指导思想

本课以“健康第一”为指导思想，全面推进素质教育，培养学生终身体育的意识和科学健身的能力，充分发挥学生主体地位，提高学生的体育素养，使学生快乐学习。

第二，教材分析

本课的教学内容是中学《体育与健康》内容中基础模块中的组成部分，是学生非常喜爱的学习内容之一，本课教学内容是篮球原地运球技术，原地运球是篮球运动中最基本的运球技术，是学习其他高级运球技术的基础，为更好地学习各种技术和战术的基础，所以我们必须高度重视学习和掌握这一技术。

教材要点：五指自然张开，压迫球的顶部，运用手掌将球向下压的动作（不可用“拍”的方式操作）。运球时，眼睛要正视前方，不可看着球。根据教材安排，体现本教材强调让学生掌握最基本的体育知识和技能、不过于强调技术的规范性和完整性的要求，本课时重点是让学生掌握正确的原地运球动作方法，并能完成相应的原地各种运球的基本动作技能。

第三，教学目标。

根据教学内容可确定以下教学目标：

- 1、认知目标：通过本课的教学，培养学生对篮球运球的兴趣。
- 2、技能目标：通过学生练习，努力使95%以上的学生全力投入篮球运球的项目活动中。
- 3、情感目标：通过学生练习，培养学生对篮球运动的鉴赏能力及发展学生自学、自练、自控、自调、自评的能力和思维能力，培养集体荣誉感、体验成功感。

第四，重点和难点。

重点：基本运球技术动作

难点：变换运球时手对球控制能力

第五，学情分析

本次课的授课为初中学生，虽然存在差异，但这些学生对篮球项目都有着一定兴趣或希望自己在篮球运动中有所发展，同时他们具有较强的观察力、创造力和自学能力。因此本课采用了讲解、示范、启发、模仿、创新、竞赛等教学方法，以及各种新颖的练习方法。循序渐进、层层深入、层层剖析，充分挖掘每个学生的潜在能力，充分发挥学生的主体作用，更好地促进学生努力达到教学目标。

第六，教法和学法

本课的教学指导思想主要采用教师启发指导，学生反复练习的教学策略，发展学生的个性，充分发挥学生的主体作用，运用灵活多变手段，做到身心结合，努力达到教学目标。全课的组织结构不拘泥于过分的统一规整，而以服务练习与教学为目标，力求合理、紧凑、流畅、新颖。

第七，教学过程

根据人体生理机能活动变化规律，可将本课教学分为引入情境阶段、激发动机阶段、技能学习阶段、总结整理阶段。

（一）引起注意阶段：（4分钟）

1课堂常规,包括正队、检查人数、师生问好等,使学生进入上课状态。2向学生宣布本课教学内容、目标和要求3安排见习生。

（二）激发兴趣阶段：热身阶段（2分钟）绕篮球场慢跑2圈

关节活动：1、头部运动4*8拍2、肩部拉伸4*8拍。

3、手腕、踝关节运动4*8拍

（三）新授知识阶段：（20分钟）

1、原地运球。

2、指出重点与难点。

1、教师讲解、示范各种运球技术动作及注意点。2、学生分组结合球做有球练习。

3、教师巡回指导，发现问题及时纠正4、学生代表做正确示范5、查看课堂反馈意见。

6、如有反馈意见及时召集学生作进一步讲解并继续分组练习7、安排各组进行展示并给予适当的提示指导。

（四）兴趣提高部分：分组展示（10分钟）

小组长牵头，选择适合本小组的运球技术作小组集体展示，要突出有新意。

目的：同学积极的投入到游戏中去，让学生在比赛中灵活运用所学的技术，体验篮球带来的乐趣，放松心情。

（五）恢复调整阶段（4分钟）

1、边做好放松练习，边总结本课的教学效果。2、宣布下次课内容和课外练习内容。3、安排归还器材。

第八，场地器材：

室外篮球场2片，篮球40个。

第九，预计教学效果

练习密度预计：35%运动量预测：平均心率110次左右，最高175次左右。学生对篮球本身兴趣比较大，因此学生的练习积极性、参与程度高，课堂气氛活跃，能完成教学目标。

达到预期的效果。达到发展学生身体素质的目的。

篮球教案原地单手运球反思篇五

一、教学对象

本次课的授课对象是水平四的初一年级的学生。

二、课次

本单元计划上3个课时，这是第一次课

三、说教材

篮球运球技术动作是《新课标》要求学习的基本动作之一，他是学习较复杂篮球动作的基础，也是提高学生灵敏、速度、协调等素质的基本方法。在课的安排上，从易到难，循序渐进。即面向全体学生又注重个性发展，注重运动安全，并采用“小组互助”的学习形式保证教学目的的达成。

重点：手腕的控球。

难点：全身的协调性和上肢控制球的力量和方向能力。

四、教学目标

1、认知目标：学习运球方法

2、技能目标：通过多种运球的练习，发展控制球的能力和运球时身体的协调性

3、情感目标：激发学习的积极性和创造性，增强团结协作，培养集体荣誉感。

五、教学方法、学法

- 1、篮球运球采用启发式教学方法，比较教学法，循序渐进教学方法，使学生在尝试中，在与原地运球过程中得出运球的要点，再结合以往所学技术自创方法，进行练习，由浅入深，由易到难逐步提高，培养学生的想象力和创造力。
- 2、在篮球运球时运用音乐节奏的快、慢让学生掌握高低运球。
- 3、采用练习法，使学生在多次练习中掌握技术，用演示法，使学生的创造成果得到表现和肯定。
- 4、通过游戏：运球比赛，使内容丰富，增加趣味性。

学法运用

- 1、自主学习法
- 2、合作学习法
- 3、探讨学习法：利用三种学法让学生逐渐掌握运球的技术动作学会和他们合作。

六、教学流程

（一）引起注意阶段：

- 1、课堂常规教师提问你知道的篮球明星导入本课。
- 2、教师提黑板展示目标，本课的教学内容目标及要求，安全教育。

（二）激发兴趣阶段：

熟悉球性

（三）接受新知阶段：

教师讲解运球动作要领。教师示范运球动作。先讲解原地运球动作

- 1、听音乐原地的高、低运球。
- 2、行进间高运球
- 3、行进间低运球
- 4、男子组与女子组行进间高运球比赛（5'）
- 5、男子组与女子组行进间低运球，
- 6、教师评出先进运动个人（比如成绩好的）和先进精神个人（比如有倒的坚持到底的）。

（四）恢复身心阶段（5'）

篮球运球技术口诀：

行进间高运球：上体前倾膝微屈，五指分开肘为轴；用力按球侧后方，大步奔跑要跟上；左右两手快运球，抬头观察视野广。

行进间低运球：两膝微屈体前倾，五指分开按拍球；手腕柔和缓冲球，过人护球眼看球。左右两手快运球，运球勿忘多传球。