

# 篮球教学单元计划书 篮球单元教学计划(优秀5篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

## 篮球教学单元计划书篇一

4、注意节奏一大二小三高跳。1、球性练习：膝部绕环、抬腿绕环、胯下8字绕环。

2、慢跑中，复习已学过的动作。移动步法接力赛。

3、拍静止球练习。

4、行进间单手肩上投篮完整练习

5、游戏：运“干扰球”。七1、熟悉球性练习

2、跨步

3、进一步提高行进间肩上投篮练习1、通过球性练习，提高控制球的能力，体验篮球运动的乐趣，激发主动学习的积极性。

2、学习跨步动作。

3、复习改进行进间肩上投篮技术，发展学生的灵敏、协调素质，激发学生主动学习的积极性。1、提高控球技术。

2、屈膝蹬地重心低

3、眼睛不看球的熟练运球能力。

4、节奏明显，跳投空中停顿。1、球性练习：胯下前后抛接球、体侧单手左右抛接球。

2、原地做徒手的前、后、左、右跨步练习。

3、游戏：小组比投

4、行进间单手肩上投篮完整练习。八1、熟悉球性练习

2、转身

3、行进间运球，急停，投篮。

4、1、通过球性练习，提高控制球的能力，体验篮球运动的乐趣，激发主动学习的积极性。

5、2、学习转身动作。

6、3、学习行进间运球技术，进一步提高控球能力，发展学生的灵敏、协调素质。

1、提高控球技术。

2、屈膝降重心，蹬地速转身，以前脚掌为轴。

3、手法正确，能控球。1、球性练习：胯下运球、体侧前后推拉球。

2、原地运球做转身练习。

3、直线运球练习。

2、后撤步

3、行进间运球投篮。

4、教学比赛1、通过球性练习，提高控制球的能力，体验篮球运动的乐趣，激发主动学习的积极性。

2、学习后撤步动作。

3、改进与提高行进间运球技术，进一步提高控球能力，发展学生的灵敏、协调素质。1、提高控球技术。

2、蹬地后撤快、重心稳。

3、手法正确，能控球。1、球性练习：胯下8字运球。

2、两人一组，做行进间转身和后撤步练习。

3、听信号，做行进间高低运球。

4、绕圆圈接力。

5、半场运球-行进间单手高手投篮。

十1、熟悉球性练习

2、综合练习

3、教学比赛1、通过球性练习，提高控制球的能力，体验篮球运动的乐趣，激发主动学习的积极性。

2、巩固已学动作技术。

3、能运用已学过的基本技术，进行简单规则的教学比赛。1、提高控球技术。

2、传接球动作协调合理，投篮正确。

3、灵活运用已学技术的能力。1、球性练习：自主选择性学练。

2、运球、行进间传接球、投篮的综合练习。

3、“三对三”比赛。

安全保障练习时，注意人球兼顾，保持合理的练习先后顺序。

比赛时，注意安全，利用规则合理冲撞。评价与方法行进间运球：动作正确，熟练，眼睛看前方。

行进间单手肩上投篮：跨步接球，一大二小三高跳的节奏，空中停顿投篮熟练。

赛场评定：充分表现在“竞争”与“协作”两方面。

初中篮球单元教学计划篇三

关注点：使学生对篮球运动有初步了解

一、篮球基础知识：1起源与发展

2篮球运动的价值与特点

3篮球运动规则简介

二、关注点：激发学生对篮球的兴趣，培养球感

1课堂常规

2热身练习：1慢跑2滑步3肌肉拉伸

3熟悉球性练习：1持球围绕身体各部位旋转(腰间，头部，腿间)2跨下前后接球

3单手胯下运球4”8”字运球

4运控球练习：1高低运球2体侧前后运球3体前左右换手运球

5放松练习，收还器材下课

三、关注点：运球时身体起伏尽量要小，变向要迅速突然

1课堂常规

2热身练习：1慢跑2徒手操活动各关节

3诱导性练习：看手势跑动中进行变向

4行进间运球：1行进间直线运球2行进间曲线(s形)运球

(由左右手分别单手运球到双手交替运球)

5教学比赛：运球比赛

6放松练习，收还器材下课

四、关注点：传接球的正确手型用，力顺序及接球时手臂迎球和缓冲

1课堂常规

2热身练习：1慢跑2肌肉拉伸3活动各关节(尤其上肢关节)

3传接球练习：1双手胸前传接球2过顶传球

4游戏：胸前传接球接力

5身体素质练习:1立卧撑20次/组(2组)2原地抱膝纵跳15次/组(3组)

6放松练习, 收还器材下课

五、关注点: 1巩固运球和传接球的技术2投篮时用力顺序, 身体姿势及手型

1课堂常规

2热身练习1慢跑2徒手操活动各关节

3复习行进间运球和胸前传接球

4学习原地单手肩上投篮(中, 近距离)

5放松练习(请一名学生组织, 领作), 收还器材下课。

## 篮球教学单元计划书篇二

学生开始在身体形态和体能上出现差异, 生理上相应地发生变化, 学生的骨化过程正在进行之中, 肌肉也逐渐增长, 肌肉力量有所增强, 但肌肉力量耐力还较差。在动作协调性方面, 骨骼肌和小肌肉群有了较大的发展, 运动的准确性、灵巧性进一步增强。男生灵敏素质较好, 好奇心强, 学习兴趣容易得到激发; 女生柔韧素质较好, 平衡感强, 但胆量小, 力量不足, 不太灵活, 犹豫寡断, 害羞, 有些女生自尊心较强。

篮球运球技术动作, 由于上肢与手腕力量不足, 学生练习时往往出现球的高低不一、左右摇动, 稳定性差。一部分学生, 特别是女生有些拍不起球, 学生在做拍球动作时有可能出现篮球脱手到处滚的现象。由于学生在力量、灵敏等身体素质上的差异, 以及心理品质的不同, 需要根据学生的实际情况

设计不同的学练情景，帮助他们在原有的基础上有所收获，有所提高。

## 二、指导思想

根据《体育新课程标准》理念，以育和“健康第一”为指导思想，以学生发展为中心，体现学生的主体地位，关注学生的不同需求，激发学生的学习兴趣，在教学中运用多种教学方法，启发学生自创、自学、自练、合作练习，发展学生的学习能力，培养合作意识和社会适应能力，形成积极主动的学习与生活态度。

## 三、教学目标

- 1、体验篮球的运球动作，感受篮球活动的乐趣。
- 2、发展学生灵敏性和协调能力。
- 3、培养学生不惧困难、敢于展示自我，学会与他人合作的良好社会适应能力，提高自信，培养创新意识。

## 四、教学重难点

重点：运球时手的触球部位、正确的手型

难点：运球力度和稳定性

## 五、教学内容

1课时体前交换运球

2课时左右脚胯下运球

3课时过桩运球

### 篮球教学单元计划书篇三

篮球运动是在快速、激烈、对抗的情况下进行的一项综合性体育活动，篮球单元教学计划。其具有竞争性强、趣味性浓等特点，深受广大中学生的喜爱。它能全面锻炼身体，主要是发展学生的跑、跳、投等基本活动能力，提高灵敏、速度、耐力等身体素质和动作的准确性、协调性，培养学生勇敢顽强、机智、果断、团结合作等优良品质。

篮球技术水平的巩固提高依赖于学生对篮球运动的兴趣爱好和基本功的情况的好差，而在基本功的练习当中，因其具有较强的趣味性、实用性，由此也吸引了学生对篮球运动的兴趣。近年来，随着体育教学改革的不断深入，篮球教学也应从形式、教学、内容安排上进行改革。从片面追求投篮命中率、力量训练，忽视基本功教学的误区中走出来，重视基本功的教学，使学生通过基本功的篮球技术练习，为提高篮球技术水平打下坚实的基础，使学生终身受益。

基本功的教学在篮球教学中及开展的各种类别的篮球比赛中已日益显出它的重要性。大家看姚明为何能在短短几个时间就能立足于nba并令世界上那些篮球专家们为之震惊和感叹！让我们这些球迷们为他的成功而骄傲、欢呼！他的成功不仅仅来之于他2.26米的身高，很重要的一方面就是他那扎实的篮球基本功技术，这也得于他有好的启蒙教练的培养。所以基本功的教学将贯穿于我们青少年篮球教学及篮球比赛中。

教材内容为篮球（运球、传球和投篮以及基本战术），是《体育与保健》（水平四）的内容。球类是学生喜爱的运动项目，它具有良好的综合健身作用，能够培养学生团结、协作、积极进取和拼搏精神。中学篮球教材由基本技术、简单战术和教学比赛三部分组成，基本技术在整个教学内容中比重较大。初中阶段重点是学习和初步了解各种基本动作，工

作计划《篮球单元教学计划》。因此，将章节重点确定为基本技术动作的掌握，难点基本战术的配合。

### 1、运动技能目标：

1) 了解练习的方法，明确篮球运球、传球、投篮的技术原理及作用。认识篮球运动的目的是全面发展身体素质、增进健康。

### 2、身体健康目标：

1) 通过本章节的学习，发展学生的灵敏、速度素质，提高协调性及快速反应能力。

2) 能用自己的语言解释一般的篮球比赛规则及遵守规则。

### 3、心理健康目标：

1) 培养学生积极进取、顽强拼搏、强烈的竞争意识及团结协作、吃苦耐劳的优良品质，强化学生的情感，提高想象、交往能力，发展学生个性和心理素质。

2) 在竞争中能充分发挥自己的能力，与同学协调配合。

4、运动参与目标：通过篮球教学，让学生明白体育活动是促进身体发展和健康的重要手段，从而引导他们积极参与体育活动，形成良好的生活方式。为以后的学习生活打下基础。

5、社会适应目标：在学习中培养学生自我评价和参与竞争能力，正确处理人与人之间关系，正确对待成与败。为学生终身参加体育锻炼奠定基础。

1、本章节主要以“愉快教学法、情境激励教学法”作为指导思想，以发挥学生的认识能力为核心，以培养学生的基本活动能力为目的，充分发挥教师的引领作用，突出学生的主体

地位，自始至终在师生的共同参与活动中愉快、轻松、活泼地进行教学，力求体现“重参与、育兴趣、练技能”的教学特色，以达到优化后的教学效果。

2、坚持循序渐进和教与学同步互动的教学方法，通过视频演示现场传播，即体现教学的整体性和激发学生的学习激情，充分发挥学生的创造力，从而培养学生的思维能力，在学中教，在教中学，学习过程是自己实践完成学习任务的。

初二学生的年龄为14、15岁，该年龄段的学生正处在生长加速期，朝气蓬勃、富于想象力，有很强的求知欲，而学生作为个体，又具有其独立性，要具有较强的耐受挫折的能力，所以在教学中给学生一个充分展示自己想象力、创造力等能力的舞台，发挥学生的主动性，通过教学比赛，表现现代人追求成功，尝试挑战、靠努力和奋斗赢得胜利，超越自我的心理倾向。也可使学生心里积聚的压力得到宣泄，心情愉悦，以乐观积极的态度去面对困难和挫折。

## 篮球教学单元计划书篇四

### 一、教学理念：

篮球运动是在快速、激烈、对抗的情况下进行的一项综合性体育活动，篮球单元教学计划。其具有竞争性强、趣味性浓等特点，深受广大中学生的喜爱。它能全面锻炼身体，主要是发展学生的跑、跳、投等基本活动能力，提高灵敏、速度、耐力等身体素质和动作的准确性、协调性，培养学生勇敢顽强、机智、果断、团结合作等优良品质。

篮球技术水平的巩固提高依赖于学生对篮球运动的兴趣爱好和基本功的情况的好差，而在基本功的练习当中，因其具有较强的趣味性、实用性，由此也吸引了学生对篮球运动的兴趣。近年来，随着体育教学改革的不断深入，篮球教学也应从形式、教学、内容安排上进行改革。从片面追求投篮命中

率、力量训练，忽视基本功教学的误区中走出来，重视基本功的教学，使学生通过基本功的篮球技术练习，为提高篮球技术水平打下坚实的基础，使学生终身受益。

基本功的教学在篮球教学中及开展的各种类别的篮球比赛中已日益显出它的重要性。大家看姚明为何能在短短几个时间就能立足于nba并令世界上那些篮球专家们为之震惊和感叹！让我们这些球迷们为他的成功而骄傲、欢呼！他的成功不仅仅来之于他2.26米的身高，很重要的一方面就是他那扎实的篮球基本功技术，这也得于他有好的启蒙教练的培养。所以基本功的教学将贯穿于我们青少年篮球教学及篮球比赛中。

## 二、教材分析：

教材内容为篮球（运球、传球和投篮以及基本战术），是《体育与保健》（水平四）的内容。球类是学生喜爱的运动项目，它具有良好的综合健身作用，能够培养学生团结、协作、积极进取和拼搏精神。中学篮球教材由基本技术、简单战术和教学比赛三部分组成，基本技术在整个教学内容中比重较大。初中阶段重点是学习和初步了解各种基本动作，工作计划《篮球单元教学计划》。因此，将章节重点确定为基本技术动作的掌握，难点基本战术的配合。

## 三、教学目标：

### 1、运动技能目标：

1) 了解练习的方法，明确篮球运球、传球、投篮的技术原理及作用。认识篮球运动的目的是全面发展身体素质、增进健康。

### 2、身体健康目标：

1) 通过本章节的学习，发展学生的灵敏、速度素质，提高协

调性及快速反应能力。

2) 能用自己的语言解释一般的. 篮球比赛规则及遵守规则。

3、心理健康目标：

1) 培养学生积极进取、顽强拼搏、强烈的竞争意识及团结协作、吃苦耐劳的优良品质，强化学生的情感，提高想象、交往能力，发展学生个性和心理素质。

2) 在竞争中能充分发挥自己的能力，与同学协调配合。

4、运动参与目标：通过篮球教学，让学生明白体育活动是促进身体发展和健康的重要手段，从而引导他们积极参与体育活动，形成良好的生活方式。为以后的学习生活打下基础。

5、社会适应目标：在学习中培养学生自我评价和参与竞争能力，正确处理人与人之间关系，正确对待成与败。为学生终身参加体育锻炼奠定基础。

四、教学方法：

1、本章节主要以“愉快教学法、情境激励教学法”作为指导思想，以发挥学生的认识能力为核心，以培养学生的基本活动能力为目的，充分发挥教师的引领作用，突出学生的主体地位，自始至终在师生的共同参与活动中愉快、轻松、活泼地进行教学，力求体现“重参与、育兴趣、练技能”的教学特色，以达到优化后的教学效果。

2、坚持循序渐进和教与学同步互动的教学方法，通过视频演示现场传播，即体现教学的整体性和激发学生的学习激情，充分发挥学生的创造力，从而培养学生的思维能力，在学中教，在教中学，学习过程是自己实践完成学习任务的。

## 五、学法说明：

初二学生的年龄为14、15岁，该年龄段的学生正处在生长加速期，朝气蓬勃、富于想象力，有很强的求知欲，而学生作为个体，又具有其独立性，要具有较强的耐受挫折的能力，所以在教学中给学生一个充分展示自己想象力、创造力等能力的舞台，发挥学生的主动性，通过教学比赛，表现现代人追求成功，尝试挑战、靠努力和奋斗赢得胜利，超越自我的心理倾向。也可使学生心里积聚的压力得到宣泄，心情愉悦，以乐观积极的态度去面对困难和挫折。

## 篮球教学单元计划书篇五

### 一、指导思想：

在训练中坚持依法治教，以德治教，加大教学，训练有素，理论联系实际，体育科组分步实施训练教学目标；定出计划，全面推进素质教育，提高训练教学质量，促进学生健康成长。

### 二、训练目标：

学生是祖国的未来和希望，学校开展篮球传统项目专项训练目的是增强学生的体质，增进学生身心健康通过训练建立篮球运动的基本技能概念，熟悉球性和控球能力，体会动作要领，初步掌握篮球最基本技术和游戏方法，发展灵敏，协调等身体素质，培养勇敢，顽强，机智，果断等优良品质和团结一致的集体主义精神。

### 三、学生情况分析

小学生正处在生长发育时期，肌肉弹性差，小肌肉群比大肌肉群发育较晚，他们的骨骼、肌肉以及内脏器官发育不完善。他们的合作意识逐渐加深，对团体竞争也产生了浓厚的兴趣，开始注意教师和同学对自己的态度，并通过语言或表情来表

现自己的情绪。同时他们具备小学生时期的年龄特征，爱玩、好动、模仿力强、注意力容易分散、比较能够接受语言激励。

#### 四、活动意义

为了丰富学生的课余文化生活,培养学生对运动的热爱,提高学生身体素质,促进学生全面发展.提高学生身体素质,促进学生健康,培养学生坚忍不拔的精神,友谊第一,比赛第二。

#### 五、篮球训练内容:

##### (一)、原地练习:

熟悉球性;

1、基本站立姿势和持球方法;

2、原地运球。

3、原地双手胸前传、接球。

4、原地双手胸前投篮。

##### 1(二)、行进间练习:

1、行进间直线运球;

2、行进间曲线运球(“之”字型练习),包括(半转身,全转身,跨下,身后)等动作;

3、移动、起动、侧身跑、变向变速跑、滑步;

4、后退跑的移步练习;

5、急停(a□一步急停;b□二步急停;c□多步急停);

6、行进间互传球；

a□两人一组互传上篮;b□弹板互传上篮□c□三人一组“8”字型互传上篮。

(三)、篮球战术练习。

1、一打

一、二打

一、二打二。

2、插中，掩护。

3、返身跑(二打

一、二打二)(四)、篮球活动、竞赛游戏：

1、圆周运球(二字接力)。

2、直线运球接力；

3、互传球接力；

4、拦截空中球；

5、定点投篮比赛；

6、运球上篮比赛；

7、五对五篮球对抗赛。

六、篮球社团制度：

- (1) 必须按时参加训练，并且以积极的态度投入到训练当中。
- (2) 有病有事必须要提前请假，无故旷到三次开除篮球社团。
- (3) 训练能耽误学习，上课保证良好的学习状态，如有班主任或任课老师反映，经劝导没有好转开除篮球篮球社团。
- (4) 必须遵守小学生行为规范和学校的一切规章制度。
- (5) 队员必须服从教练和队长安排。
- (6) 一旦进入篮球社团，自己放弃者，下次绝不容许再参加。
- (7) 训练安排两人轮流收放器材。

## 七、具体措施。

力求在活动中目标分层化、组织游戏化、学生个性化。学生在练习中有了更大地选择，学习方式可以选择，器材可以选择，方法可以选择等，学生拥有了更大的自主权。抓住儿童好胜心强的心理特点，运用游戏比赛的方法，激发学生的学习兴趣，使学生在玩中学、赛中练，进而达到提高动作技术能力的目的。