

# 最新篮球小学教学计划(汇总9篇)

在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 篮球小学教学计划篇一

二、授课对象：5，6年级学生

三、课程目标：

56年级学生在一定的竞争环境中学习，掌握双手胸前传接球，单、双手投篮，多点三步上篮以及教学比赛，攻防战术学习等。

四、五年级：跑步传接球上篮、攻防练习、三步上篮。六年级：多点上篮与投篮、区域攻防练习。

五、课程理念

小篮球是一项集体竞技、健身、娱乐和益智为一体的集体性运动项目，集体运动的对抗性比赛结果的不确定性、活动游戏性和观赏的娱乐性以及各种传媒的效应，都是吸引小学生参与篮球活动的重要因素，使得篮球成为小学生最喜欢的运动项目之一，也使得小篮球成为小学生最热门的教学内容。

“小篮球校本课程”的实施开展，首先从思想上高度重视，加大对学生的宣传力度，小篮球是我市“校本课程”中的一个重点项目；篮球也是我市传统项目，为此我们为了继承我市的优良传统，将篮球项目推广普及到全市中小學生，其次

体育课程越来越被国家所重视（体育学科纳入中考），深受家长和学生喜欢。因此小篮球为校本教材，贯彻落实体育与健康课程标准的精 神，满足广大学生的需要，为学生健康锻炼和身心健康服务。

## 六、课程实施：

### （一）实施形式：

- 1、课时安排：每周1课时，可以得用课外时间为课时。
- 2、组织形式：采用班级活动、小组活动、合班活动或跨班级活动。
- 3、活动地点：校内。
- 4、活动准备：提高思想认识，大力宣传开发小篮球课本课程的重大意义。制定校本课程开发的方案、计划及有关措施。
- 5、成果展示：在校内开展各种比赛及展示活动，采用请进来、走出去的的方法开展篮球友谊赛。

### （二）实施办法：

- 1、坚持以发展学生兴趣入手、坚持从提高学生技术技能为本。
- 2、坚持每节课安排球性练习，各种运球练习。
- 3、教师对技术教学、动作要规范。
- 4、激发学生学习兴趣，发展学生身体素质及提高学生篮球技术教学相结合。
- 5、明确考查内容，让学生明确学习目的，促进学习。

6、实行1人一球或2人一球，提高练习密度，提高教学效果。

7、坚持每周一次全校性篮球练习活动。

8、实行每年一次阳光体育展示活动，为创造校园篮球文化增添色彩。

七、课程评价：期末测试及评价标准：

1、高年级考核项目：原地持球突破上篮、一分钟罚球线罚球。

2、评价标准：考核成绩和技术成绩及平时成绩。

## 篮球小学教学计划篇二

（一）培训需求分析

（二）工作说明

培训中主要是介绍了训练弹跳力的一些方法，具体的实施还需要工作人员的配合。

（三）任务分析

蛙跳练习是必要的，对于弹跳力的提高有一定的帮助，因为毕竟这是训练力量的一个途径。除此之外，还有其他的一些方法。

这一种方法，是最有效的，也是难度最大的，可以让你在短时间内提高弹跳。具体做法：挖个坑，大概一米左右深。你的腿上绑好5斤的沙袋，跳入坑里。试着在负重的情况下从坑中跃出。半个月后，将坑挖深20公分，而负重增加2—3斤，继续练习。如此循环，最后到了不能再负重、也不能从坑里跃起的时候，练习就到此为止。解除负重，再试试看能跳多

高。

#### （四）陈述目标

坚持训练，看是否能够摸到篮板

#### （五）测验

场上试试就知道了

#### （六）培训策略

训练除了有毅力外还要有计划，才能明确的实行。

地点：篮球场、大操场

时间：每天抽出一个小时，适宜锻炼

另外，在周五周六下午去球场上实践，实践出真知嘛

#### （七）培训内容

第一项：半蹲跳

1、开始时，半蹲至膝的位置，双手放置于前，2、向上跳离地面最少20到25cm□□若你觉得容易的话，你可以跳至25□□30cm□□当在空中，你的双手需放在后面。着地时，完成一次。

接下来，只需重复以上步骤！！

迅速提高弹跳力训练教程2

第二项：抬脚尖（提踵）

1. 首先，找个梯级或一本书来垫脚，然后只把脚尖放在上面，脚跟不得着地或垫着

2. 脚尖抬到最高点

3. 再慢慢放下，完成一次. . 双脚完成，完成一个组. 迅速提高弹跳力训练教程3

第三项：台阶

1. 找张椅子来，把一只脚放上去，呈90度

2. 尽全力的跳开，在空中换脚，在放在椅子上，3. 重复2, 将原起跳的脚放回椅子上，完成另外一跳。

迅速提高弹跳力训练教程4

第四项：纵跳

1. 双脚放直，与肩同宽，“锁紧”你的膝盖... 2. 只用你的小腿跳，只能弯曲你的脚腓，膝盖尽量不弯曲... 3. 到地时，再迅速起跳，完成一次...

这一项很难，你可用你的手帮助起跳... 迅速提高弹跳力训练教程5

第五项：脚尖跳

1. 将脚尖抬到最高点，2. 用脚尖快速起跳，跳时不得超过1.5或2.5cm

## 篮球小学教学计划篇三

根据新课程标准以“健康第一”为指导思想，增强了学生体

质和技能传授是学校体育的主要目的。在课堂教学中要以“学生为主体，教师为主导”，激化学生的学习兴趣，使学生积极主动地参与到体育锻炼中去，为养成终身体育锻炼打下良好的基础。同时，通过课堂学习它将学生的身体健康、心理健康和社会适应能力提高到一个新的角度，重视学生的身心健康，增加学生的社会责任感和社会适应能力，使同学之间建立和谐的人际关系，形成强烈的合作精神和竞争意识。

通过篮球单元的系列教学，学生能说出篮球系列练习的动作名称和动作术语；初步了解篮球运动的基本规则；掌握篮球系列练习的基本技术动作；用所学知识参与篮球比赛和健身。学会篮球趣味游戏方法，参与集体练习，激发对篮球的兴趣，发展协调、灵敏、弹跳力、对抗力等身体素质。

培养学生在集体练习中的团队意识、协作精神。提高与同伴相处的能力和顽强的意志品质。

- 1、通过篮球热身操，强烈激发学生对篮球的兴趣及熟悉球性。
- 2、在原地运球教学中，让学生切实根据自己的能力，依据学生的交往爱好，自寻团队组合，提高了学生在练习中的兴趣，同时增强了练习的正效应。
- 3、在新教材的'传授时，教师一改往日的先教后学的教学思路，让学生先自由体会，然后再讲解示范，总结出原地运球的技术要领。进一步加强了学生思维的开发，同时充分的调动了学生的主动性，并在教学中充分发挥体育骨干的作用，让学生在练习时的交流更畅通，培养了学生团结合作的集体主义精神。
- 4、由于本次课的练习强度并不是很大，通过优美的音乐，使学生在优美的乐感中心理得到放松，同时熏陶了学生的情操，以结束本堂课的教学。

动作方法：双手自然分开，拇指相对成“八”字形，用指跟以上部位握住球的两侧后下方，掌心空出，两臂弯曲，肘关节下垂，持球于胸前。

动作方法：头部和上体向来球的方向扭转，同时侧肩，脚尖朝着跑动方向。跑动时，既要观察场上情况，又不影响跑动速度。

1、体前高、低运球

2、体前变方向运球

3、背后变向运球

4、原地后转身运球

5、胯下变向运球

## 篮球小学教学计划篇四

一、本学期社团活动具体如下：

活动时间：周四大课间

活动地点：篮球场

活动目的：培养兴趣，提高篮球技能，增强体魄，学习交流。  
会 长：

指导老师：

二、会员要求：

1、对篮球有浓厚的兴趣；

- 2、会基本的篮球动作，懂得一定的比赛规则；
- 3、有纪律意识，能服从安排；
- 4、能严格遵守校纪校规，在同学中能起模范带头作用。

### 三、社团纪律

- 1、每次活动要按时参加，不早退，不无故缺席；
- 2、爱护篮球器材，按时归还所借物品；
- 3、一旦参加社团不得随意转团或无故退团；
- 4、社员之间要团结友爱，互帮互助，产生分歧要互相忍让，互相谅解。

### 四、训练计划

- 1、以5人为一小组，各组指派一名组长，训练时分组进行。
- 2、课时安排：前10分钟进行热身运动，指导老师利用10分钟时间讲解篮球技巧，复习巩固基本技能。后20分钟分组自由练习。
- 3、每月举行一次小型的篮球比赛。
- 4、定期组织观看篮球赛式，举行有关篮球的知识竞赛和游戏，丰富社团活动。
- 5、训练培优，争取在“校艺术节”上举行一次精彩的篮球比赛。
- 6、利用假期时间和别校的篮球爱好者交流学习，进行友谊球赛。



总之，我们要把篮球社团的活动开展起来，给爱好篮球的同学们创造一个自由发展的空间，一个能轻松、快乐打篮球的时间。

## 篮球小学教学计划篇五

- 3、两人一组，相距2—5米，做教学内容中的5种传接球练习。
- 4、学生分成四个圆，一人在圆心进行五种传接球练习。
- 5、学生分成迎面站立的两路纵队进行传接球。
- 6、以“溜猴”的方式进行传接球。

**【动作方法】**：两脚前后或左右开立，两膝微屈，左手扶球，右手托球于头的右侧上方。投篮时，两脚蹬地，同时右臂向前上方充分伸展，最后用手腕前屈和手指力量将球投出。

**【教学要求】**：上下肢要协调用力，用手腕前屈和手指拨球动作将球投出。

通过学习篮球单手肩上投篮的动作技术，能说出练习方法，初步掌握伸手和蹬腿的时机，学会投篮的手臂和腿部的配合技术，能将球以向后旋转的抛物线轨迹投出，提高学生的单手肩上投篮能力。体验正确投篮得分的成功乐趣。

1. 单手肩上投篮练习。
- 2、单手肩上投篮的发力练习，球不离手。
- 3、每人一球，原地在篮下一米处，左右两侧45度和正面练习投篮。
- 4、每人一球，原地离篮3米处做单手肩上投篮。

5、分组做定点或定数的单手肩上投篮比赛。

6、优生示范表演并进行定点投10个球看进几球的比赛。

**【动作方法】**：以右手为例。右脚跨出一大步的同时接球，接着左脚跨出一小步并用力蹬地起跳，举球至肩上，当身体接近最高点时右臂向前上方伸直，手腕前屈，食、中指用力拨球，通过指端将球投出。（）

**【教学要求】**：脚、手同边，“一大二小三跳”。

通过学习篮球行进间单手肩上投篮的动作技术，能说出练习方法，初步掌握接球和上步的时机，学会三步上篮的手臂和腿部的配合技术，能够以“一大二小三跳”的节奏将球投出，提高学生上篮能力，以获得更准的投篮得分方法。体验快速准确得分的成功乐趣。

1、教师示范并讲解动作方法和要领。

2、学生徒手个人进行散点练习，教师巡回辅导，组织观摩学习、讨论评价。

3、在教师指导下集体练习，分组比赛观摩学习评价。

4、分成两组，分别站在中线和边线交点处，一人在教师指挥下练习，另一边的第一人冲抢篮板后交换角色。

**【动作方法】**：持球和站姿同单手肩上投篮，两脚用力蹬地，同时，双手举球于肩上，右手托球，左手扶球的左侧方，憋气瞄篮。当身体接近最高点时，左手离球，右臂向前上方伸直，手腕前屈，食、中指拨球，通过指端将球投出。

**【教学要求】**：起跳举球同时，滞空憋气瞄篮。

通过篮球原地跳起单手肩上投篮的教学，学生能说出原地跳

起单手肩上投篮的练习方法和动作术语；初步运用跳投技术投篮，尝试提高投篮的出手点和出手投篮的突然性。

提高学生的弹跳能力和滞空能力，培养战胜困难的勇气，体验成功的乐趣。

- 1、教师示范并讲解动作要领和方法。
- 2、学生徒手个人进行散点练习。
- 3、教师巡回辅导，组织观摩学习、讨论评价。
- 4、学生分组在教师指挥下集体练习。
- 5、分组比赛观摩学习评价。
- 6、学生每人一球，在离篮球架3米左右的位置上做跳投，根据学生年龄的大小选择远近。体会不同距离跳投的用力方法。

11/12

### 1、防无球队员

**【动作方法】**：两脚平行开立，两腿弯曲，重心要低。随时干扰对方接球。

**【教学要求】**：人球兼顾，积极阻截，注意协防。

### 2、防有球队员

**【动作方法】**：两腿弯曲，重心要低，用平步结合斜步的步法。两手臂挥动，有一只手始终罩着球。

## 篮球小学教学计划篇六

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。它具有竞争性强、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。

## 篮球小学教学计划篇七

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

4课时背后运球

# 篮球小学教学计划篇八

本课以《体育与健康课程标准》为依据，牢固树立“健康第一”的指导思想，“学生为主体”的教学理念。遵循高中生身心发展规律，重视学生的情感体验，激发学生对体育运动的兴趣，注重学生的运动技能提高，增强学生身心健康为目的。在提高学生主动参与的基础上，充分发挥教师的主导作用，采用先练后教，让学生在练习中去发现掌握了跨步接球、迈步传球技术，才能较好的完成行进间传接球技术。学生能积极主动尝试教师安排的练习方法，使全体学生都有所提高，从而达成本课教学目标。

## 二、教学内容

篮球行进间双手胸前传接球。

篮球专项素质练习。

## 三教学目标

1. 认知目标：通过本次课学习使学生明确行进间传接球技术在篮球运动中的作用与地位。

2. 技能目标：通过教学，使85%左右学生初步完成行进间双手传接球的技术。

40%左右的同学能够熟练掌握跨步接球，迈步传球这项技术。通过专项素质练习发展学生上下肢协调配合能力。

3情感目标：培养学生积极主动的学习态度、及同伴之间团结协作配合能力。

## 四教材分析



篮球运动是一项集体对抗运动项目，而传接球技术则是进攻队员在场上相互联系和组织进攻的纽带，是比赛中运用最多的基本技术。传、接球技术的好、坏直接影响进攻战术配合质量，也反映一个队的进攻战术水平，因此必须重视传、接球技术的学习。高二学生对行进间传接球技术掌握肯定有问题。因此本次课在教学中重点解决侧身跑中跨步接球迈步传球上下肢协调配合能力和传接球到位等技术。让学生在无球跑情况下连贯的完成传接球技术。

## 五、学情分析

成行进间传接球传球技术动作。让学生明确篮球运动传接球的作用，积极地参与到篮球运动中去。使学生在合作中获得成功的感受，体验篮球运动的乐趣。

## 六、教学重难点

重点：跨步接球，迈步传球协调配合。难点：把握时机、传球到位。

七、教学策略和手段  
教师采用简单的放松动作，示范引领，带领学生调整呼吸和身心。最后进行语言总结与评价，与学生交流心声，体验成功。

## 篮球小学教学计划篇九

### 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。