

2023年走和跑单元教学计划(优秀7篇)

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，一起对今后的学习做个计划吧。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源分配。下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

走和跑单元教学计划篇一

一、教材分析：

本组课文以“走遍千山万水”为主题。它虽然是选取有关山水景物的文章来组织单元，但实际上暗含着围绕学习描写景物的方法来编排，比如按照一定的顺序描写景物的方法。除此以外，还要了解排比句式并学习运用，体会优美语句表情达意的作用。这一组课文语言优美，易于朗读背诵，在诵读中体会山水景物之美。《古诗词三首》，《独坐敬亭山》、《望洞庭》、以及《忆江南》都是名家写大好河山的，画面感强，有拓展的空间。

教学时重视诗词的朗读指导。采用多种形式训练学生诵读。避免单纯的朗读技巧指导，要紧密联系诗词的内容和体验作者的思想感情，启发学生思考。《桂林山水》这是一篇情景交融的游记，教学时既要让学生了解桂林山水的特点，还要让学生体会作者表达的情感，使情和景的自然结合贯穿教学的始终。《七月的天山》中的天山是我国西北边疆的一条大山脉，连绵几千里，横亘塔里木盆地和准噶尔盆地之间，把广阔的新疆分为南北两半。教学时，可先让学生自己去发现，并说出自己的感受。然后，对他们的发言作评价，对独到的见解加以肯定和鼓励，不够到位的则加以点拨，引导他们再次回文探究。

二、教学目标：

1、认识24个生字，会写29个生字，正确读写有关的词语，能借查字典和联系上下文，读懂词句的意思，积累佳句。

2、背诵三首古诗，默写《独坐敬亭山》、《望洞庭》，学习通过看注释，边想象画面等方法，感知诗词大意，用自己的话说说诗句的意思。

3、能正确、流利、有感情的朗读课文，背诵自己喜欢的段落，能说出有关景物的特点。

5、了解作者的语言表达特点，领悟作者的写作方法，能模仿课文例段写话。

三、教学重难点：

1、品味诗句，理解诗句句意，指导背诵，积累语言。

2、了解景物，想象其美景、在学习语言的过程中体会景物的特点，激发爱美的情感，受到美的熏陶。

3、学习作者观察和表达的方法，练习理清课文的条理。

4、在细心观察的基础上，抓住景物的特点，进行习作，顺序清晰，生动具体。

四、课时安排：

教学本组教材可用12—14课时，其中精读课文6—7课时，略读课文1—2课时，口语交际1课时，习作2课时，“我的发现”“日积月累”“宽带网”2课时。

具体安排：

1、古诗词三首 3课时

2、桂林山水 2课时

3、记金华的双龙洞 2课时

4、七月的天山 1课时

语文园地一 5课时

走和跑单元教学计划篇二

近期，我参与了一个为期两个月的单元计划，此经历让我受益匪浅。在整个过程中，我不断反思、总结和探索，最终让我受益匪浅。在此，我想分享以下我在单元计划中的心得与体会。

第一段：了解单元计划

在开始这项单元计划之前，我需要了解它的基本概念和目标。通过学习单元计划的内涵和研究方向，我知道了该计划的目标是通过集中研究一种主题来促进学生的学习和发展。这种计划通常会包括一系列的活动、研究、实验和小组讨论等，并会利用各种各样的形式和平台进行交流与合作。经过了解，我觉得这种计划能够有效提高学生的综合能力和知识水平，同时也可以帮助他们更好的理解自己的兴趣和目标。

第二段：讨论主题

在我们的单元计划中，我们团队讨论了我們感兴趣的主题：环保。我们对该主题展开了全面的研究，并通过实证调研证实了其重要性和应对方案。此过程中，我们面对了许多的困难和挑战，但我们在团队合作中共同解决了它们。我觉得这种过程不仅有效地增强了我的研究能力和解决问题的能力，同时也提高了我的合作技能和沟通技巧。

第三段：实践探索

在单元计划中，我们涉及了各种不同的实验，其中包括实地考察、数据分析和模拟等内容。在整个过程中，我深刻地体会到了实践探索对于知识理解和技能提升的作用。通过对实验的分析和理解，我进一步对环保的相关知识和技能有了非常深入的了解，这种深入的了解使我在校园内和社会上都充分发挥出了我的影响力。

第四段：交流与合作

在单元计划中，交流与合作同样非常重要。在团队中，我们长时间地交换了意见和想法，并尝试从不同角度正确进行协商和抉择。我认为这种精神对于本组更加深入地研究主题和取得理想成果至关重要。此外，交流与合作也帮助我更好地认识并了解团队成员，加强我们队伍的凝聚力和团结。

第五段：总结与思考

在这次单元计划中，我收获颇丰。在实践中，我能够更加深入地理解和应用环保相关知识。同时，在团队中，我能够表现出考虑他人、合作和互助的精神。这样的经历对于我个人的成长和发展都有非常深远的影响。我清楚地意识到，在我的未来的学习和生活中，这项能力也同样重要。

总的来说，这次单元计划对于我来讲是一个非常有价值的经历。我相信这种长时间、深入的学习和实践方式不仅有助于我的个人发展，同时也能够让我更好地服务社会，与人们的生活保持方格调。在未来，我希望自己能够继续接受各种挑战、保持踏实心态、坚持每一份热爱，并从中学到更多。

走和跑单元教学计划篇三

- 1、能欣赏名家的优美诗文，领悟文学作品与生活的关系，

感受文学作品中生动的形象，体会文章中蕴涵的丰富的情感和深刻的寓意。

2、品味和积累优美的文学语言，提高阅读文学作品的兴趣。

3、学会观察自然、观察生活，懂得写作要有感而发。

4、投身“我爱文学”主题活动，在活动过程中亲近文学、热爱文学，尝试表达感情。学会合作交流。

第一单元的主题是“亲近文学”，目的是引导七年级学生感受到文学的魅力，萌生阅读文学作品的兴趣，步入文学的殿堂。那文学作品的魅力在什么地方呢？文学作品，来源于生活，又高于生活，它的魅力在于它美的形式，美的形象，美的情感，美的语言。本单元所选的文章，都是名家名篇，文质兼美，体裁多样，有序言《为你打开一扇门》、有诗文《冰心诗四首》、有小说《“诺曼底”号遇难记》、有寓言《古代寓言二则》，展示了多姿多彩的人生画卷，但又各有侧重：

《为你打开一扇门》以优美的语言向七年级的新生阐述文学的特点、功能，加深学生对文学的理解，从而使之更加热爱文学。

《繁星》通过展示作者不同时间、地点观察繁星的真切感受，使学生明白细致的观察融合了自己的人生经历是文学创作成功的重要因素。

《冰心诗四首》充分展示诗歌的特点：形式优美，情感真挚，语言简练，想象丰富，但也提醒学生丰富的想象要有现实中的物象作载体。

《“诺曼底”号遇难记》以一位临危不乱、处事不惊、忠于职守的船长形象，震撼着读者的心灵，也使学生了解如何塑

造鲜明的人物形象。

这单元的文章文字精美，教师在进行教学时首先要注重学生有感情地朗读课文，培养学生的语感，品味文学语言的精炼优美。在诵读过程中去体会作品中人物的心境以及作者真实美好的情感，使学生充分感受到文学作品的美，从而积极主动地去“亲近文学”，热爱语文，主动学习语文。

单元整体学习 1课时

《为你打开一扇门》 2课时

《繁星》 1课时

《冰心诗四首》 2课时

《“诺曼底”号遇难记》 1课时

《古代寓言二则》 2课时

诵读欣赏 1课时

写作 3课时

综合实践活动 2课时

1. 文本作业

2. 课后作业

走和跑单元教学计划篇四

在一个学期中，每个教学单元都是为了实现教学目标的一个系统和有条理的教学活动，而学生们也需要通过这个过程来增强自己的学习深度和质量。在单元计划的制定、实施和总

结中，我深刻地认识到了单元计划的重要性和它对学生的影响，从而获得了许多珍贵的经验和感悟。本文将分享我自己的单元计划心得体会。

第二段：单元计划制定

单元计划制定是成功实施单元教学的第一步。在制定单元计划时，我们需要对课程标准、学科知识、素质教育等多个方面进行考虑。首先，我们需要明确单元教学的目标是什么，比如要达到的知识、技能和态度。这样可以为课程配备相应的教学资源，制定有序的教学方案，使学习更加深入、系统，而更统一的教学大纲则避免了重复和间隔现象的出现。其次，许多单元教学都具有社会意义，例如环保、节约等，越来越体现出教育的社会作用。所以，单元计划中应该包括一些适应社会需求的素质教育目标，以培养学生的社会责任感和担当能力。

第三段：单元计划实施

制定一个完美的计划是一个好开端，但是它只是实现单元教学成功的一部分。在实施单元计划时，我们应该时刻关注学生的学习进度、学习方式、课堂情况等等。通过适当的教学活动和互动，帮助学生更好地掌握内容和方法。我们还应该注意课堂的变化和效果，随时调整计划和方法，确保学生进展快乐而无压力。此外，课外训练和活动也是单元教学重要组成部分，它可以帮助学生更好地掌握课堂内容，同时还可以开发学生的兴趣、增强学生的创新能力。

第四段：单元计划评估

单元计划的评估是判断单元教学效果的关键环节。在教学过程中，我们不应该只集中于学生在考试中的表现，更应该关注他们的实际表现、参与程度和对课堂知识的掌握程度。墨尔本大学的教育专家科尔曼[Linda D. Goale Coleman]指出，

评估的目的是帮助教师和学生了解他们的学习进程，以调整教学策略。此外，评估还可以鼓励教师和学生反思教学工作，认识到教学计划的优缺点，为三者提供更好的交流机会。

第五段：单元计划总结

单元计划的总结是整个单元教学的最后环节。它包括学生、教师和家长反思、总结教学效果、分析教学中遇到的问题、和改善教学策略等等。在这一环节中，我们可以结合教育理论和实践经验，在教育能力、教学素养和教育方法等方面汲取经验。通过研究、分析、总结，我们可以进一步提高单元教学效果，为学生的知识掌握、素质提高和发展提供更强有力的保障。

结尾：

总之，单元计划是帮助教师和学生有效地了解有效教学实践方法，并检查其效用的重要工具。正确认识单元计划的制定、实施、评估和总结，有助于提高我们的教学能力和教育质量，也有助于提高学生的学习意识和自主学习能力。我相信，只要我们不断探索，拥抱变化，努力学习，单元计划一定能发挥出更大的教学价值和实效，带给我们更丰富的人生体验和精神幸福。

走和跑单元教学计划篇五

单元计划是学生教育过程中的一个重要组成部分。在学生的整体学习过程中，单元计划能够帮助我们详细了解学生的学习需求，并制定出一套科学、完善的学习计划，有利于提高教学质量和学生的学习成绩。在这篇文章中，我将分享我的单元计划心得体会。

第二段：制定单元计划的重要性

制定单元计划是教学过程中非常重要的一步。通过明确的思考和规划，教师可以提前了解学生的课程需求和知识点掌握情况，并定制一套适合学生的教学计划。此外，制定单元计划也可以帮助我们更加自信地进行教学，在教学过程中更好地把控时间和内容。

第三段：单元计划制定的具体方法

单元计划的制定需要注意以下几点：

1. 了解学生的学习需求和掌握程度，根据学生的实际情况来制定计划。
2. 根据课程的学习目标和内容，制定相应的教学策略和教学计划。
3. 明确教学内容和教学进度，合理规划每节课的安排时间和知识点。
4. 通过评估学生的学习情况，不断调整计划和教学策略，以保证教学的质量和效果。

第四段：单元计划对教学的影响

制定单元计划对于教学的改善和提升有着重要的作用。首先，单元计划可以帮助教师更好地把握教学进度和学生的学习情况，合理安排课程内容和时间，保证教学质量和效果。其次，单元计划也可以使得教学更加有针对性，能更好地满足学生的学习需求和掌握程度。最后，由于单元计划可以不断调整和改进，教学质量也会不断提升，教师的教学效果和学生的学习成绩也将得到大大的提高。

第五段：总结

通过制定单元计划，教师可以更好地了解学生的学习需求和课程掌握情况，并制定相应的教学计划和教学策略，使得教学更具有针对性和效果。这对于教学质量和教学成果的提高非常重要。因此，作为一名优秀的教师，我们应该不断地思考和改进我们的教学方式和方法，以求得更好的教学效果和成果。

走和跑单元教学计划篇六

第一段：介绍单元计划的背景及目的（200字）

单元计划作为教学中的一种重要形式，是为了促进学生主动学习、发展综合素养而设计的。在完成这个单元计划的过程中，我意识到了自身的不足以及提升的潜力。首先，单元计划的主要目的是培养学生的学习兴趣和学习意愿，以及发展他们的思维能力和创新精神。通过制定学习目标和计划，学生能够在教师的指导下积极参与到学习活动中，不再被动接受知识。其次，单元计划提供了一个学生自主学习和合作学习的机会。通过小组合作、自主选题等方式，学生能够主动思考问题、不断探索，提高自身的学习能力和解决问题的能力。

第二段：加强学生主动学习和思维能力的实践（250字）

在单元计划中，我发现学生的主动学习和思维能力得到了很好的发展。首先，通过让学生参与到问题的讨论和解决中，培养了他们对问题的思考和分析能力。在单元计划的学习过程中，学生需要自主提出问题并寻求解决方法，这要求他们具备批判性思维和创新精神。其次，在小组合作的过程中，学生学会了与他人合作并共同解决问题。这不仅培养了学生的沟通和合作能力，还提高了他们的社交能力和团队意识。这些都是学生终身发展的重要素养，通过单元计划的实践，学生能够在自主学习和合作学习中获得更多的成长。

第三段：提高学生的学习兴趣和动力（250字）

单元计划的另一个重要目标是提高学生的学习兴趣和动力。在单元计划中，教师可以根据学生的兴趣和需求制定学习内容和任务，从而激发学生的学习热情。例如，在某个单元计划中，我将学生的研究主题设置为他们自己喜欢的动物，这样学生会更加积极主动地去了解相关知识。此外，通过一些趣味性的活动和游戏，教师可以增加学生学习的趣味性，激发学生的学习动力。通过提高学生的学习兴趣和动力，他们能够更加主动地投入到学习中，从而获得更好的学习效果。

第四段：培养学生的综合素养（250字）

单元计划的最终目标是培养学生的综合素养。通过单元计划的实施，学生能够发展他们的学科知识和技能，如语文、数学、科学等。同时，他们也能够培养一些重要的综合素养，如信息素养、创新素养、合作素养等。通过为学生提供多样化的学习任务和实践机会，他们能够得到更全面的成长。例如，在某个单元计划中，学生需要通过自主查找资料、设计实验的方式，解答一个科学问题。这样的任务将培养学生的信息素养和科研能力，帮助他们全面发展。通过单元计划的实践，学生能够形成综合素养，为将来的学习和发展打下坚实的基础。

第五段：总结单元计划对学生发展的影响及个人感悟（250字）

通过参与单元计划的实践，我发现学生在主动学习和思维能力的提高、学习兴趣和动力的激发、综合素养的培养等方面得到了很好的发展。同时，我也意识到在单元计划的设计和 implement 中，教师需要充分发挥自身的引导作用，调动学生的积极性和主动性。更重要的是，教师要因材施教，在设计单元计划时要考虑学生的兴趣和需求，为他们提供有针对性的学习任务和实践机会。通过单元计划，学生能够更加主动地参与学习，发展自身的潜力，为将来的学习和发展奠定坚实的

基础。

走和跑单元教学计划篇七

执教人员：李军

教学年级：小学三年级以上 执教时间：____年上学期

教

学

内

容

篮 球

教

学

目

标

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。

课次

教 学 内 容

教 学 目 标

教 学 方 法

1/12

篮球：持球、熟悉球性

【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。

【教学要求】：动作到位，听讲解看示范时球必须持在身体右侧，掌心空出，拇指相对成“八”字形。

通过持球、熟悉球性的教学之后，学生能描述熟悉球性、持球方法的感受，知道熟悉球性、持球的练习方法；运用练习方法不断熟悉球性，提高课堂教学的实效性。运用篮球游戏提高学习兴趣。发展学生的持球能力及协调性。能熟悉篮球场的教学环境、了解篮球场设置和教学要求。

1、教师讲解持球教学和熟悉球性的教学要求方法。

2、教师组织学生练习持球。

3、学生在教师的示范下进行如下熟悉球性的练习□a□环绕头、肘的交接球□b□环绕腹背的交接球□c□胯下“8”字交接球□d□原地绕体推地滚球□e□原地绕腿8字交接球□f□行进间胯下8字交接球□g□双手体前小抛接球。

2/12

篮球：移动基本技术

侧身跑【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。

【教学要求】：面向球转体，内侧腿微曲，外侧脚掌内侧蹬地。

通过篮球场上的侧身跑、变速跑动作学习，学生能说出练习方法和动作要领，初步学会在篮球场上移动的基本技术。培养学生的观察视野和与同伴呼应的能力，提高团队意识和灵敏、协调等身体素质。为篮球实战比赛提供协作技术的基础和能力。

- 1、结合示范动作，讲解侧身跑、变速跑的动作要领和脚步移动的作用。
- 2、学生个人或分小组自行练习，互相纠正动作。教师巡回指导，组织小组互相观摩、表演、讲评。
- 3、看教师手势、听口令做侧身跑、变速跑的练习。
- 4、绕球场上的三个跳球圈做弧线侧身跑。
- 5、边路快攻快下的弧线跑。

3/12

篮球：原地运球基本功

【动作名称】：

- 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

【教学要求】：按教师要求练习、动作到位。

通过篮球原地运球基本功教学，学生能说出原地运球的各种技术动作名称、练习方法，初步掌握和运用几种方法进行练习。提高原地运球的基本技术。培养学生不怕困难的意志品质和勇于展示自我的良好学习习惯。

- 1、原地左(右)手运球，高度在腰、胸之间。
- 2、原地左(右)手运球，高度在膝以下。
- 3、原地左(右)手做向左向右变方向的运球(不变手和变手交替)。
- 4、原地左(右)手在体侧做“前拉后推”的运球。
- 5、原地左(右)手在背后做换手的变向运球。
- 6、原地后转身运球。
- 7、胯下变向运球。

4/12

篮球基本功：行进间运球急起、急停

【动作方法】：快速运球急停时，手按拍球的前上方，重心下降，步法可用跳步或跨步。运球急起时，迅速蹬地启动，同时推拍球的后上方。

【教学要求】手、脚和上体协调配合，控制好重心。

通过篮球行进间运球急起、急停的教学,学生能描述练习方法,说出动作名称和术语。初步掌握行进间运球急起急停的动作技术要领。培养学生运球的能力,提高运球时手脚配合的协调性。

- 1、教师示范并讲解行进间运球急起急停的动作方法和要领。
- 2、学生分小组进行散点练习。
- 3、教师巡回辅导,组织观摩学习、讨论评价。
- 4、学生分组在教师指导下集体练习。
- 5、分组比赛观摩学习评价,提供自我展示平台。

5/12

篮球基本功：行进间运球后转身

【动作方法】：以右手运球为例，变向时用左脚在前为轴，做后转身的同时右手将球拉至身体的后侧方，按拍使球落在身体外侧，然后换左手。

【教学要求】：中枢脚脚跟提起，用力蹬地、转动。提拉球与后转身动作协调，重心要低、平、稳。

通过篮球行进间运球运球后转身的教学,学生能描述练习方法,说出动作名称和术语。掌握运球后转身的动作技术要领。培

养学生的运球、控球和突破过人的能力。提高学生学习篮球技术的兴趣，学会自我展示动作。

- 1、教师示范并讲解行进间运球急起、急停的动作方法和要领。
- 2、学生个人或分小组进行散点练习。
- 3、教师巡回辅导，组织观摩、学习、评价。
- 4、学生分组在教师指导下集体练习。5、分组比赛观摩学习评价。
- 6、提供互评互助的展示平台。

6/12

篮球：双手胸前传接球

【动作方法】：传球时，两拇指用力下压，同时两手带动前臂迅速向传球方向伸出，两手翻腕，手腕前屈，球离手时，食、中指用力拨球，球从食、中指尖飞出。手心和拇指朝下，其余四指朝前。

【教学要求】：传、接球动作与脚步动作协调配合。手指手腕抖、翻拨球。

通过篮球双手胸前传、接球教学，初步掌握动作技术，说出双手胸前传、接球技术动作要领和练习方法，体会传、接球动作，手指手腕抖、翻拨球动作配合协调，提高学生在不同距离传接球的能力。

培养学生在集体练习中的传接球配合意识和团队精神。

- 1、双手持球于胸前的练习。

- 2、双手持球于胸前做传球发力的抖腕练习。
- 3、“拉锯式”双手胸前传接球，手不离开球。
- 4、两人一组原地一分钟双手胸前传接球比多。
- 5、双手胸前对墙传接球，计球不落地次数。
- 6、双手胸前对地接反弹球。
- 7、一人传球，一人移动接球。
- 8、接球人做跳步或交叉步接球。
- 9、横向移动双手胸前传接球。

7/12

篮球：单手传球

【动作要领】单手肩上传球：向肩上后方引球，蹬腿挥摆臂、抖腕，指拨球。

单身体侧传球：单手侧引球、画弧、屈腕，指拨球。

单手背后传球：单手后引球，屈腕，指拨球。单手点拨传球：屈腕，指拨球。

通过学习篮球单手传球的动作技术，能描述练习的方法，说出动作要领，基本掌握单手传球的技术要领，能在长传、隔人传、隐蔽传的状况下完成传接球动作。

培养学生积极参与、积极动脑的篮球练习习惯。体验成功乐趣。

- 1、单手持球于肩上的练习。
- 2、师生两人做单手肩上传接球示范动作，讲解传接球的技术要领。
- 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。

8/12

篮球：原地单手肩上投篮

【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。

9/12

篮球：行进间单手肩上投篮

【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。（三步上篮）

【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。