

# 2023年体育篮球教学计划表(优质5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。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。下面是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 体育篮球教学计划表篇一

(一)、学生生理发展的特点:

1、六年级学生一般为11---12岁，属于人体发育的少年时期，总的说来，身体发育处于增长率高峰阶段，发育指标的增长出现第二高峰。身高、坐高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等指标男生12岁达到高峰，以后增长率逐年迅速下降;女生均自8---9岁开始突增，12岁达到高峰，因此，六年级学生相对比较，是属于身体发育的最高峰时期。

2、六年级学生安静时脉搏均值比五年级相对减少;女生血压指标11---12岁时仍处于增长阶段;肺活量均值男女生都随年龄的增长而增长，但男女生比较男生均大于同龄女生，12岁以后逐年加大。

3、六年级学生身体素质指标均有提高，50米、立定跳远和50米乘8往返跑男生优于女生，差异非常明显;立位体前屈女生优于男生且差异明显;速度、腰腹力量、柔韧、速度耐力素质指标为五年级学生的敏感期，既关键发展时期。13岁时，静力性耐力和爆发力也开始为敏感期。

4、部分女生月经初潮的年龄，恰好是女生素质增长波动起伏或下降的阶段。女生由于月经初潮的到来，引起生理、心理上的一系列变化，给女生素质发展带来一些困难。因此，五

年级应开始对部分女生注意区别对待。

5、六年级学生处于敏感素质发展即将交替的阶段，速度、灵敏、柔韧等素质的最佳发展阶段快要过去，力量、耐力等素质的敏感期即将到来。特别是大肌肉群的发展时期，也将向大小肌群同时发展的时期过度。

6、六年级学生的心脏仍属于小学生的特点，脉搏频率较快，但心脏发育十分显著，已开始进入青春期的特点。因此，适当加大运动量，会使学生的心脏容积和心脏功能得到显著发展。

7、12岁的学生脑的重量已接近成年人的水平，大脑活动的机能也有显著提高，大脑兴奋机能也增强了，每天平均睡眠9小时即可。

## (二) 学生心理发展的特点：

1、六年级学生感知觉属于少年阶段的特点，但相对比较，六年级学生的视觉和听觉的感受性已发展到一定水平，感知事物的目的性比童年阶段明确，感知事物的精确性也有所改善，许多练习虽然属于已学过的教材，但其动作规格标准提高了。

2、六年级学生的集中注意能力有所发展，集中注意、专心致志的时间可达30分钟左右。注意分配能力也有提高，在注意腿的动作同时，还能注意到手或脚的动作，注意上下肢动作的同时，还能注意到重心的变换。

3、六年级学生有意记忆在不断发展，开始由教师布置任务的记忆过渡到自觉的意义记忆。

4、六年级学生已从具体形象思维向抽象逻辑思维过渡，但仍然是同直接与感性经验相联系，仍然具有很大成分的具体形象性，仍习惯于模仿实际动作。因此，需加强启发式教学，

发展学生比较、分析，综合思维的能力。

4、男女生均显露其各自的心理特点，出现相互反感的倾向。集体意识又有发展，已不满足无规则要求的游乐性游戏，特别喜爱有一定规则的竞赛，愿做体力和智力相结合的游戏。已开始把体育活动作为抒发感情的途径。

6、自我评价意识逐步得到发展，十分尊重强者确定朋友关系的倾向十分浓厚，愿意同水平相当者竞争，自尊心、自信心、好胜心强，但往往对自己的能力估计过高。

### (三) 体育与保健常识

教学目标初步了解青春期体育卫生知识，掌握体育保健常识，学会合理的体育锻炼方法，指导自己从事体育实践，促进身体全面发展。

教学内容1、足球运动简介

2、奥运会简介

3、人体的感觉器官

4、人体的神经系统

5、青春期体育卫生

6、女生例假时的体育卫生

7、长跑卫生

8、心理卫生

9、运动后恶心、呕吐的处理

10、体育欣赏

11漫谈篮球运动

12漫谈排球运动

13漫谈乒乓球运动

14体育节有关知识

#### (四)排球课程学习内容指导

1. 同五年级1-----5

2. 学习中一二站位和基本战术

3. 传、垫、发球的基本练习

考核：发球10次，

(优秀：8个以上；良好：7~5；合格4~2；不合格：2个以下)

四号位扣球

(优秀：5个以上；良好：3；合格2；不合格：1个)

#### (五)乒乓球教学计划

小学中高段学生已具备一定的理解能力，身体协调性、灵敏性及上肢爆发力等身体素质都有所提高，要求学生在掌握乒乓球基础知识之外必须掌握一些常用的乒乓球技术技巧，包括发球、接发球技术，发球抢攻战术等。

#### (六)足球教学计划

## 教学内容(上学期)

1. 假动作抢截球——左虚抢右截。
2. 大腿停球——相隔5米互抛停球。
3. 技术连接能力练习——脚内侧接球加转身外脚背运球、踩停球接同向脚内侧运球。
4. 身体素质练习——三角形30米跑、立定跳远。
5. 局部攻守战术配合——2对1攻防、3对2攻防。
6. 5对5、7对7比赛——一般防守比赛

## 教学内容(下学期)

1. 假动作抢截球——左虚抢右截。
2. 技术连接能力练习——踩停球换脚外脚背运球、脚内侧停球接射门。
3. 身体素质练习——25米折返跑、足弓轻敲球。
4. 局部攻守战术配合——2对1、3对2攻防练习和定位球配合。
5. 7对7比赛——正规比赛

## 体育篮球教学计划表篇二

全面贯彻党的教育方针，以“三个面向”和“三个代表”的重要思想为指导，以培养学生的体能为目标，以学生年龄特点为依据，以学生的实际为出发点，深入贯彻课程改革精神，把学习理论知识和实践能力结合起来，培养学生自我锻炼身体，增强学生身体素质和体育情趣，陶冶学生的情操，注重

提高学生的体能素养、社会责任感和创新精神，引导学生开发潜能，培养全面发展的社会主义接班人。

## 二、教学目标

1、使学生熟练地掌握队列队行，并且能灵活地根据口令进行站队。

2、使学生熟练掌握50米、100米、200米、800米、立定跳远、实心球、跳绳、跳高等项目的技术要领和技巧。

3、掌握基本的体育基础知识，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识，并不断巩固和提高。

4、进一步增强体质，特别是耐力素质和力量素质。

5、通过体育锻炼，培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。

## 三、方法措施

1、精心备课，认真上好每节体育课，按时完成体育教学常规。

2、加强体育课课堂教学的质量，使每一节课都上的有意义，学生有收获。

3、合理使用体育器材和体育设施，加强学生体育活动技巧的教学。

4、注重对学生身体素质提高的训练，以强化学生的体质。

5、因材施教培养学生对体育的兴趣爱好。

6、加强对体育课的安全教育和学生对自我保护意识的教育。

## s欢田径教学

### 六年级下学期

#### 教学目标：

1跑：学习接力技术；基本掌握60米跑的全过程，加速积极，全力冲刺；进一步提高

400米跑的技术，合理分配体力，动作轻松有节奏。

2跳跃：基本掌握跳远的全过程技术，踏跳准确、有力，动作协调。

3投掷：进一步学习推铅球技术，用力顺序正确。

#### 教学内容

跑：1高抬腿跑、后蹬跑(1)

24×100米接力(2)

3、60米全程跑(4)

4、400米跑(2)

5、1500米自然地形跑走交替(3)

跳跃：1蹲踞式跳远(4)

投掷：1单双手推抛实心球(2)

2原地侧向推铅球(3)

注：

## 体育与保健常识

### 教学目标

初步了解青春期体育卫生知识，掌握体育保健常识，学会合理的体育锻炼方法，指导自己从事体育实践，促进身体全面发展。

### 教学内容

- 1、足球运动简介
- 2、奥运会简介
- 3、人体的感觉器官
- 4、人体的神经系统
- 5、运动后恶心、呕吐的处理
- 6、体育欣赏
- 7、体育节有关知识

## 快乐体育与情境教学

### 教学目标

培养学生快乐的学习，快乐的活动，集体参与体育，能积极参加体育活动，并能享受的运动后的快乐感，利用各大节日等教学情境进行教学，培养学生的兴趣。

### 教学内容

- 1、模仿庆六一活动

## 2、祖国的生日

### 1、体育节情境

#### 队列队形教学目标与教学内容

##### 目标

熟练掌握各种原地和进行间的队列队形变换并能运用到各种集会等实践中去

##### 内容

1、正步走——立定(二)

2、向左(右)转走

#### 四、进度表

##### 周次

##### 日期

##### 内容

##### 备注

2月13日—2月17日

期始教育;体育基础知识;

雨天教学内容可根据各校场地尽可能的安排一些身体活动类游戏或素质练习。

## 体育篮球教学计划表篇三

认真学习“体育与健康教育”新课标，把“生活教育”的理念渗入到新课程中，。坚持“健康第一”的指导思想，以促进学生健康成长为目标，激发学生运动兴趣，培养他们终身体育的意识。在教学中，重视学生的主体地位，发挥他们的创造力，以学生发展为中心；关注个体差异与不同需求，确保每一位同学受。在高中学习中，文化课固然重要，可是身体素质也是很重要的，这就是体育锻炼和健康教育的问题了，所以说在高中的时候，体育和健康教学必须要实行下去。

学生进入高二上期，身体素质较初中有了明显提高，各方面能力也在提高，而同时学习任务较重，这个时期的教学要注意教学的艺术，要提高学生进行体育锻炼的兴趣，使学生在体育课上全员参与，提高身体素质，减轻学习压力。

本学期教学内容为高中体育第一册：体育与健康基础知识、田径、体操、球类等内容。学生虽然进入了高中，对体育与健康课程有了一定的了解，但学生学习体育与健康课的自觉性、主动性仍较差。为此，在教学中，要让学生从被动学习到主动去练习，提高学生的体育与健康素养。因此在教学中应注重能力的培养。

- 1、深入了解体育教材的内容和教学手段，懂得体育锻炼对身体的作用，增长体育知识，并自觉地进行身体锻炼。
- 2、学习一些基本体操，加强协调性练习。通过素质练习，提高学生跑、跳、投的能力。进一步促进身体正常发育和内脏器官机能的发展。
- 3、进一步学习和掌握上期所学的内容。使之学为所用，提高体育达标成绩。
- 4、培养学生的组织纪律性和顽强拼搏精神、吃苦耐劳的意志

品质。加强爱国主义教育。

1、课堂教学时尽量利用学校现有的场地和器材，力求基础知识教学与基本技能训练相结合。

2、上课讲解时，做到声音要宏亮、吐词清晰，组织得端，示范准确。教法要因地制宜，灵活多变。

3、抓好两操及课外活动，促进学生身体素质全面发展。

4、积极配合学校组织学生开展各种形式的体育活动。

第1周开学工作、制定教学计划、器材准备等

第2—5周 复习并纯熟掌握第三套广播体操—舞动青春

第6—9周 球类篮球单手肩上投篮和排球正面双手传接球

第10—14周 跑：耐久跑 200米全程计时跑、弯道跑

跳跃：跳长绳、短绳

投掷：双手从体前后抛实心球

游戏：猜猜谁是领头羊、听数抱团、开火车

第15—18周 力量、柔韧性训练、俯卧撑、坐位体前屈

跳跃训练 单双腿连续跳

第19周 温习预备体育测验

第20周 报送成绩

## 体育篮球教学计划表篇四

通过文献资料和研究调查，以及实践中总结，发现我们现在的学校中，女子篮球教学计划全部是以技战术教学为主，没有把规则的介绍列入教学计划，从而导致了我们的学生，在学习篮球之后，大多数女生还不知道什么是走步球，什么是两次运球。

在以往的教学过程中，我们一般把篮球规则作为理论课的教学内容，从来没有纳入实践课的教学之中，学生在理论课上，听讲的能力一般，况且，女生对于篮球的热爱程度本身就不是很高，所以，理论课讲完后，能记住的很少很少。所以才导致了许许多多值得我们深思的问题。另外，女生参加篮球运动的兴趣不高，我们也要在教学中解决好这个问题。在教学中，我们教师一般是按着教学计划往下进行，所以，要改变这种现状，我们就要从我们的教学计划中，想办法。从而制定一份更好，更适应我们女生接受的教学计划。

### 一、女生篮球教学计划制定的重要意义

在中学体育教学中，我们要考虑她们掌握篮球技术的现状，为我们的教学做好向导。在教学中，我们要教授篮球技术，还要讲解篮规则，所以，在教学计划的制定中，我们要进行改革，做出一份更好的教学计划。

### 二、女子篮球教学计划的制定（共8课时）及简单的分析

#### 1、移动技术：包括滑步、后撤步、侧身跑、后退跑、急停。

在这个计划的制定过程，考虑的是加强他们对于篮球运动中防守的练习。在本次教学中，可以辅助以游戏来进行，加强学生学习的积极性。另外，我们要打破常规的教学方法，不仅仅只限于动作技术的教学，我们要在室外课堂的教学中，加以篮球规则的讲解。比如说，在这一课时中，我们可以在

讲解滑步的同时，给学生讲解在比赛实践中所运用的方法，滑步主要用于比赛的防守中，所以在这里，我们一定要向学生讲解规则中涉及的部分规则，比如“合法防守位置”、“圆柱体原则”、“阻挡”、“带球撞人”等。这样，让我们的学生在学习技术的同时，让他们明白什么是正确的防守位置，什么是正确的防守方法，避免在课余参加篮球运动时，造成无谓的犯规。所以说，在这一个课时内，我们不但完成了动作技术的教学，而且让学生掌握了一些简单的规则，提高了学生对于规则的了解程度。以前专门组织讲解规则，听的时候都很认真，下来后，在实践中运用的远远不理想。我们现在这种，技术加理论教学的模式，提高了学生学习的兴趣，加强了学生掌握理论知识的能力。

2、运球技术：包括原地的高低运球、原地的体前变向运球、行进间直线快速运球、行进间体前变向运球。在这一课时的制定中，考虑到原地运球是基础，练习原地运球是为了给行进间运球打好基础，另外是让学生第一次触球时，增加手对球篮球的感觉，也就是球感、手感的练习。

在本节课中，涉及的规则有：非法运球（两次运球）、走步球、脚踢球、翻腕、球回后场等。

3、传接球：

原地传接球练习，抱抱双手胸前传接球，单手胸前传接球，单身体侧传接球，反弹球。行进间传接球，抱抱行进间短传配合练习，行进间长传配合练习。涉及规则：漏接球、三秒、五秒、八秒、二十四秒。

4、行进间投篮：行进间单行抵手投篮、行进间单手高手投篮。规则讲解：比赛时间4×10分钟，暂停、换人。

5、持球突破：交\*步持球突破

罚球练习，附带讲解罚球站位及规则。规则讲解：侵人犯规和技术犯规、违反体育道德犯规。

## 体育篮球教学计划表篇五

篮球运动是1891年由美国人詹姆斯奈史密斯发明的。当时，他在马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会国际训练学校任教。由于当地盛产桃子，这里的儿童又非常喜欢做将球投入桃子筐的游戏。这使他从中得到启发，并博采足球、曲棍球等其它球类项目的特点，创编了篮球游戏。

1892年，篮球运动首先从美国传入墨西哥，并很快在墨西哥各地得到开展。这样，墨西哥成为除美国外，第一个开展篮球运动的国家。此后，这项运动先后传入法国、英国、中国、巴西、捷克斯洛伐克、澳大利亚、黎巴嫩等国家，在世界范围内得到了开展、普及和发展。1896年，美国人鲍勃盖利将篮球传入中国，首先在天津、北京等城市青年会中开展起来。在1910年旧中国首届全国运动会上，篮球首次被列为表演项目。1913年，篮球被列为我国国内正式比赛项目。篮球自1951年起一直是亚运会的正式比赛项目。1932年国际业余篮球联合会成立，男子篮球被国际奥委会承认为奥运会正式比赛项目。1946年，美国出现职业篮球联赛，并发展为目前的nba。女子篮球运动到20世纪初才开展起来。1976年，女子篮球被列为奥运会正式比赛项目。

篮球比赛的标准场地长26米、宽14米，四条界线外至少2米处不得有任何障碍物，如在室内则天花板的高度应至少为7米。球场分中线、前场和后场，中线上的中圈和前、后场罚球区罚球线上的两个半圆半径均为1米80。篮圈下面的矩形为限制区，通常称禁区。前、后场内的拱形弧线外的地区称3分投篮区，在拱形弧线外投篮命中得3分。

1、使学生初步掌握篮球运动的基本知识、技术、战术配合和科学健身的方法。

2、发展学生的身体素质、心理素质、培养良好的体育道德风尚。

3、培养学生对体育运动的兴趣和爱好，逐步养成终身锻炼的习惯。

4、全面发展学生身体素质，提高健康水平。

### （一）专项理论

（1）篮球运动的起源与发展

（2）篮球运动的技术、规则变迁与发展趋势

（3）篮球基本技术、战术分析

（4）基本技术、战术的特点及动作方法

（5）基本技术、战术临场应用的时机、条件及动作要点  
（二）技术实践 1、基本技术

移动：基本站立姿势，起动，侧身跑，急停，跨步，转身，跳，滑步。 传接球：双手胸前传接球，单手肩上传接球，双手头上传接球，单手体侧传接球，反弹传球。

运球：高、低运球，体前变向运球，背后变向运球，运球后转身，运球急停急起。

投篮：原地单手肩上投篮，行进间单手高手投篮，行进间单手低手投篮，跳投，运球或接球急停跳投。

持球突破：同侧步持球突破，交叉步持球突破。

个人防守：防不持球队员，防持球队员，抢球，打球，断球。  
抢篮板球：抢进攻篮板球，抢防守篮板球。

## 2、基本战术

(1) 进攻战术基础配合：传切配合，突分配合，掩护配合，策应配合。

(2) 全队进攻战术配合：快攻，进攻半场人盯人防守，进攻半场区域联防防守。

(3) 防守战术基础配合：挤过配合，交换防守配合，“关门”防守配合，夹击防守配合。

### 第一学期教学进度安排表