

最新中学篮球课教案(优秀10篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么教案应该怎么制定才合适呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

中学篮球课教案篇一

篮球作为一项广受欢迎的运动项目，在幼儿教育中扮演着重要的角色。幼儿篮球教案的编制和实施对于培养幼儿的团队合作精神、锻炼身体素质以及培养兴趣爱好都具有重要意义。作为一名幼儿篮球教练，我深深地感受到了教案的重要性并从中获得了许多宝贵的经验和体会。

首先，在编制幼儿篮球教案的过程中，我意识到了对于幼儿来说，兴趣是最重要的。幼儿阶段的孩子对于新事物和运动非常好奇，但他们的注意力往往很难长时间集中。为了吸引幼儿的注意力，我在教案中注重设置一些有趣的活动，例如通过游戏、竞赛等方式让幼儿在学习篮球的过程中保持兴趣。同时，我也尽量与幼儿打成一片，了解他们的爱好和需求，以便在教学中更好地激发他们的兴趣。

其次，幼儿篮球教案的实施中，我认识到了培养团队合作精神的重要性。篮球是一项需要团队合作的运动，教案中的活动也应围绕着团队合作展开。例如，我会将幼儿分为小组进行练习，并设置一些团队活动，鼓励幼儿之间的互动和合作。在教学中，我强调每个孩子的重要性，并引导他们互相帮助、鼓励，从而培养幼儿之间的友谊和合作精神。

第三，我发现在幼儿篮球教案中掌握节奏是非常重要的。幼儿在学习新事物时往往需要一些时间来适应和理解。因此，在安排教案的内容时，我注意控制教学的节奏，避免过于繁

琐和复杂，使幼儿能够更好地理解和消化所学的知识。同时，我也了解到在幼儿运动教学中，没有必要追求过快的进度，稳扎稳打，通过反复练习和巩固，幼儿会更好地掌握篮球技巧。

第四，幼儿篮球教案应该注重培养幼儿的身体素质。篮球是一项需要较高的身体素质的运动，对于幼儿的身体发育和健康成长具有积极的促进作用。在教案中，我注重设置一些针对幼儿身体发展的活动，例如灵活性训练、耐力训练等。同时，我也加强与家长的沟通，鼓励家长在日常生活中给予孩子更多的锻炼机会，以加强幼儿的身体素质。

最后，幼儿篮球教案的编制和实施还需要注重评估和反思。通过课堂观察和评估，我可以了解幼儿的学习情况和进步，根据实际情况及时调整教学内容和方式。同时，我也要不断反思自己的教学方法和策略，不断提高自己的教学水平，并与其他教师进行经验交流，以便不断改进和提高教案的质量。

总之，幼儿篮球教案的编制和实施是一项富有挑战性但又十分有意义的工作。通过我的实际经验，我深刻体会到了教案在幼儿篮球教育中的重要性，也收获了许多宝贵的经验和体会。只有不断总结和改进，才能更好地开展幼儿篮球教育工作，为幼儿的身心健康发展做出更大的贡献。

中学篮球课教案篇二

- 1、让学生参与并乐于参加各项运球游戏活动。
 - 2、通过有趣的运球游戏,让学生体验多种运球的动作,在游戏的过程中培养学生相互合作的意识。
 - 3、通过游戏活动,使学生知道做游戏要遵守游戏规则。
- 1、针对本次授课对象的特点,这个年龄段的学生模仿能力特

别强,启发学生从最简单的运球技术开始学习,树立起他们对学好篮球的信心。

2、游戏是学生最喜欢的. 活动方式, 本课将运球技术以各种游戏的形式出现, 激发了学生的兴趣。

3、本次课我主要通过各种提问、示范、对比、游戏等教法, 使简单的运球变得有趣、丰富。

重点:以球为“道具”进行各种运球游戏活动, 熟悉球性, 激发兴趣; 难点:掌握准确的击球点, 提高控球能力。

活动1【导入】

1、师生问好, 教师宣布上课的内容和要求。

2、引起学习兴趣

3、启发式导入

要求:学生共同参与学习活动, 激发学生好奇心和求知欲。

活动2【导入】

学生模仿老师做操(配乐)

伸展运动、阔胸运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、跳跃运动、整理运动要求:动作到位, 姿态优美。

活动3【活动】

1、比比谁玩得花样多, 同学们, 你们喜欢玩球吗? 会玩哪些花样呢?

2、学生分散练习。有的在拍球, 有的两人一组抛球。有的在

胯下运球。

3、请学生表演。你来说说你表演的是什么动作?引出正确动作。

4、教师讲解并示范正确的运球动作。

五指分开成勺型,运球时手和球不分离,有按压的动作。

活动4【活动】

1、缩小范围的运球游戏

(1)教师讲解缩小范围运球的动作方法,并示范游戏。

(2)学生分组进行练习。

(3)教师巡回指导,并指正。

(4)学生练习时相互学习,相互切磋。

活动5【活动】

自由运球游戏

(1)教师讲解自由运球的动作方法,并示范游戏。

(2)学生分组进行练习。

(3)教师巡回指导,并指正。

(4)学生练习时相互学习,相互切磋。

(5)组织学生随意练习运球小游戏。

(6) 自由运球时注意安全, 小心同学间相撞。

活动6【导入】

“运球与问候” 游戏

(1) 教师讲解运球与问候游戏的动作方法, 并示范游戏。

(2) 学生两人一组进行练习。

(3) 教师巡回指导, 并指正。

(4) 学生练习时相互学习, 相互切磋。

(5) 全班一起进行游戏, 问候的方式多种多样, 有低头问候的, 有亲吻问候的, 有拉手问候的等。

(6) 自由运球时注意安全, 小心同学间相撞。

(7) 培养学生相互合作的精神。

活动7【活动】

“链条” 组合游戏

(1) 教师讲解“链条” 组合游戏的动作方法, 并示范游戏。

(2) 学生分成四组进行游戏。

(3) 教师巡回指导, 并指正。

(4) 学生练习时先可以用左手搭在前面同学的肩上组成链条, 然后变换游戏方法, 用右手搭在前面同学的肩上组成链条。

(5) 全班一起进行游戏, 组成一条长链条。

(6)培养学生相互合作的精神,游戏时根据实际情况,控制速度,以免链条断掉。

活动8【活动】

小组合作运球游戏

- (1)教师讲解游戏的方法及要求。
- (2)根据老师的要求,各小组创编各种运球游戏。
- (3)小组合作与个人练习相结合,玩出多种花样。
- (4)请小组展示游戏动作,同学间相互评价,并表扬,提出新的要求。

活动9【活动】

曲线运球比赛

- (1)教师讲解示范游戏的方法及规则。

竖排四位学生一组,从第一位学生开始运球,曲线运球饶过其他三位同学,然后直线运球返回,接着第二位学生以同样的方法继续运球,以此类推,直至四个学生全部运完,看哪组的速度最快。

- (2)组织学生进行游戏。
- (3)教师巡回指导,并提出新的要求。
- (4)体验运球游戏对增进身心健康的感受。
- (5)表扬优胜小组。

活动10【活动】

放松小游戏

1、放松游戏：“礼花绽放”

(1) 教师讲解并示范放松游戏的方法。

(2) 学生开心的进行游戏。

2、师小结

1、本课优缺点表扬好人好事、布置作业。

2、宣布下课、师生再见!

3、归还器材

中学篮球课教案篇三

教材资料:

1、篮球活动课课堂常规教育，学习资料简介，课堂要求

2、移动技术练习：起动、变向跑、侧身跑、后退跑、急停(跳停、跨停)侧滑步。

课的任务:

1、使学生明确篮球活动课的学习目的、任务、要求，树立良好的学习、锻炼习惯。

2、提高学生移动本事，初步掌握所学动作基本技术。

3、发展协调本事和耐力素质，培养团结协作精神和不怕苦累

的毅力

准备部分：

(1) 绕篮球场慢跑

(2) 行进间徒手体操、扩胸、震臂、体转、体侧、腹背、弓步、跑跳步，各4×8呼。

组织：成一路纵队队形，前后间隔1.5m左右。

要求：精力集中、练习认真、动作整齐、有力度有幅度，使各关节和肌肉韧带充分活动开。

基本部分：

移动技术练习：移动是篮球比赛中队员位置、方向、速度变化时所采取的各种脚步动作方法的通称。移动是篮球技术的基础，一般可分为起动、跑、急停、跳、跨步转身及各种滑步和防守步伐等种类。

(1) 起动：两膝微屈踵离地，前掌蹬地要有力、身体前倾移重心，前两三步短而急。

(2) 变向跑：右脚内侧来蹬地，屈膝内扣移重心，体转前倾左脚迈，右脚紧跟加速移。

(3) 侧身跑：放松前跑勿横移，注意球踪看场情，回头侧身腰放松，随时要把球来迎。

(4) 后退跑：前掌蹬地，提膝后移，体稍后仰，踵勿着地。

(5) 跳步急停：微向上跳，双脚着地，体稍后坐，双膝弯屈。

(6) 跨步急停：一步跨大脚抵地，屈膝体仰重心降，二步着地

脚蹬地，内转屈膝制动停。

(7)侧滑步：一脚蹬地一脚跨，蹬跨结合不交叉，低姿张臂来滑动，坐姿滑动要狠抓。

组织、教法、要求

教师逐一讲解各个练习动作要点，重点与难点，并正、侧面示范，提出要求，纠正易犯错误。

(1)起动：

组织：成二列横队、前后相距4米，左右间隔3米，做好防守准备姿势。

教法：看或听教师信号后团体起动向前做短距离快跑。

要求：起动突然，反应要快，起动时步短而急，起动后加速跑。

(2)变向跑：

组织：遇障碍变向跑，如图。

教法：快跑至障碍物前面变向快跑

要求：要跑到障碍物前变向，变向要突然，起动加速要明显，前一人跑到中线时，后一人可出发。

(3)侧身跑：

组织：利用球场三个圆圈做侧身跑练习如图。

教法：教师站在边线附近，用手指做出不一样数字的信号，学生在侧身跑时，随时报出所示数字。

要求：绕圆圈跑时，重心内倾、外侧脚前脚掌内侧蹬地，应有明显的加速度，同时做出随时准备接球的动作。

(4) 后退跑：

组织：成一路纵队，间隔2米，沿篮球场边线进行练习。

教法：从端线外起后退跑，到中线后转身接侧身跑切入篮下。

要求：踵勿着地，体稍后倾。可放在准备活动时练习，也可放入移动练习时做。

(5) 急停练习：

组织：成二(三)列横排，间隔2米站于边线处。

教法：发出信号后第一排向前走3-4步做一次跨步急停或跳步急停。第一排做第二次急停后，第二排开始做，到边线止，然后过渡到慢跑中，快跑中看(听)信号做急停动作，也可结合运球做急停动作。

要求：急停时重心下降、停稳。

(6) 滑步练习：

组织：成体操队形听口令团体练习。

教法：做好斜步站立防守姿势，先向左滑步，按照“蹬(右脚)，落地(左脚)，跟(右脚)”的节奏做滑步慢动作，然后向右、向前、向后做滑步。口令逐渐加快。

要求：滑动时重心平稳且落在前脚掌上，目视前方。

结束部分：

- 1、放松活动
- 2、课堂小结
- 3、布置作业
- 4、师生再见

中学篮球课教案篇四

- 1、篮球传球基本动作（双手、胸前、头上、勾手传球等）
- 2、篮球运球基本动作（高、低、体前、背后运球等）

- 1、通过本节课学习，达到熟悉球性，使学生更加深刻了解认识篮球基本动作重要性。
- 2、通过学习培养学生团结、协作和勇于拼搏的精神。

1、课堂常规（5分钟）

- （1）运球绕球场3圈
- （2）游戏抢西瓜

2、传球基本动作的讲解示范练习（重点）（14分钟）

- （1）简介篮球来历及比赛的基本组成部分
- （2）传球基本动作示范

3、运球基本动作的讲解示范练习（10分钟）

- （1）几种基本运球动作的示范讲解

(2) 运球中出现各种动作与同学们分析讲解练习

4、游戏-----趣味抢篮板球（8分钟）

(1) 培养同学们反应能力，移动速度

5、课堂小结

1、以学生为主，教师为辅，探索性学习。

2、运用观察法、自创法、突出学生学习与启发式帮助。

中学篮球课教案篇五

本课教学以健康第一为指导方针，以激发学生兴趣、培养学生本事、发展学生个性、寓德育于体育与健康教学中为指导思想，激励学生主动探索，激发学生的内在动力，让学生在活动中培养兴趣，在兴趣中学会思考，在思考中掌握动作，在掌握动作中提高运动本事和发展身体素质。结合八年级学生的实际情景，让学生进行自主性练习，使不一样层次的学生学习体育基础知识、基本技术和发展技能的同时，能够在欢快的气氛中愉悦身心、增强体质，从而使学生提高体育学习的兴趣，个性得以发展，并逐步树立终身体育的意识。

篮球双手胸前传接球。本课练习以进一步让学生了解双手胸前传接球技术为主要目的，创设乐学情境，并充分发挥学生的主体作用，挖掘每个学生的潜能，培养学生的自主性、创造性和独立性。

本课主教材是篮球双手胸前传接球，它是篮球运动中最主要的基本技术，是初中篮球教学重要组成部分，是更好地学习其它技战术的基础，传接球技术好坏直接影响到团体力量的发挥和战术配合的质量，所以我们必须高度重视学习和掌握这一技术。第二个复习篮球双手头上传球，经过复习的形式，

让学生充分掌握双手头上传球技术要领。

本次课所授班级为初中一年级学生，每班有60人左右，体育基础水平很不平衡，但具有必须的模仿本事、观察本事和理解本事，及班级的学习氛围浓厚。

教法：语言启发、模仿练习，小群体学习，游戏。学法：完整法、分解法，合作学习。

重点：技术的规范性

难点：传接球时机与整体配合意识

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，努力到达教学目标。

中学篮球课教案篇六

指南中指出、“最大限度的支持和满足幼儿通过直接感知、实际操作和亲身体验获取经验的需要。”而我园本学期是以健康领域作为重点发展的活动，让孩子们通过自己的探索来发现玩球的不同方法并尝试拍球，不但起到了锻炼身体的作用，同时发展了孩子们的学习品质与经验。

- 1、能探索出球的各种玩法，掌握玩球的基本技能。
- 2、会一物多玩，体验创造性玩球的乐趣。
- 3、积极参与集体活动，能和同伴一起合作完成活动。

人手一个球、音乐、红旗2面

引导幼儿主动探索球的多种玩法，让幼儿自己去尝试玩球并

发展幼儿动作协调能力。

通过合作游戏，培养幼儿的合作精神，发展幼儿创造力。

1、第一次探索、自由玩球，教师巡回指导。

(1) 自主探索。指导语、你们手中都有一个球，现在请你们玩一玩，看哪个小朋友玩的方法最多。

(2) 演示评论。指导语、哪位小朋友来介绍一下，你有几种玩法？请小朋友去尝试一下你没有玩过的方法。

(3) 集中评价。尝试后，请个别幼儿将不同法分享给大家看，共同请小朋友们试试别人的玩法。

2、幼儿第二次自由玩球。老师幼儿尝试合作玩球。

3、学“螃蟹”走路（夹球侧行）。

竞赛形式进行游戏。要求每组第一对幼儿出发，绕过红旗到达起点后，第二组幼儿才能出发，最后一组幼儿把红旗拿回来，以最快者为胜。

4、放松活动、“做汤圆”。

中学篮球课教案篇七

教学目标：

1、认知目标：经过小篮球游戏活动，熟悉球性，提高控球本事，初步掌握原地运球及行进间运球的'基本技术，学会在游戏中运用技术。

2、技能目标：学生主动参与运球游戏练习，在反复的练习中

构成本事；发展反应速度、灵敏协调本事。

3、情感目标：经过教学，使学生在自主练习中学会合作、学会评价；体验篮球运动的乐趣和成功的愉悦。

4、个性发展：培养学生不怕挫折、顽强拼搏、迎难而上的精神；能在课堂内自觉、自律、自强，并不乏个性的张扬。

教学资料：

篮球：运球游戏

教学重点：

高、低运球

教学难点：

运球按拍球方法

教学过程：

一、开始部分：

1、集合整队；

2、师生问好；

3、宣布课的资料；

4、检查服装；

（要求：集队做到快、静、齐，精神饱满，声音宏亮。）

引入课的资料：同学们在观看篮球赛时，双方队员出神入化

的球技、球员健美的风姿。同学们必须也想象他们一样，掌握熟练的篮球技术。可是，要掌握熟练的篮球技术，必须经过长时间的训练、多练习。那么，今日就让我们一齐练习，为打好比赛打下基础。

二、准备活动：

1、教师带领学生沿篮球场跑1圈

2、球操。

(1) 上肢运动；

(2) 腹背运动；

(3) 体转运动；

(4) 正、侧压腿；

(5) 腕踝关节运动。

组织队形：扇形（学生在三分线外站立，教师在三秒区内）

教法：教师领做，学生跟随练习。

要求：动作协调、到位。

三、基本部分：运球游戏

(一) 耍球游戏：

1、师示范几种耍球方法：

(1) 双手抛接球；

(2) 环绕交接球；

(3) 原地两手交换推滚球。

2、学生自耍球练习。（教师和学生一齐练习，激发学生练习的进取性。）组织队形：散点

(二) 原地运球游戏：

1、原地高、低运球：

教法：

(1) 让学生在原地用自我喜欢的方法进行原地运球练习。

(2) 教师巡视，了解学生掌握运球技术情景。

(3) 教师讲解示范高、低运球按拍球方法。

(4) 学生练习，教师巡视指导。

(5) 学生展示。

比一比：谁的运球技术水平高。

看一看：谁的运球技术动作优美。

(6) 组织学生自评、互评、教师点评。

组织队形：散点

2、运球看数报数：

方法：原地做左、右手、高低交替结合的运球练习，看教师手势，报出数字。要求：抬头运球，用手的感觉控制球和两

手都能运球。

组织队形：散点。

(三) 行进间运球：

(1) 教师讲行进间直线运球方法。

(2) 学生练习。

(3) 小结。

组织队形：散点

(四) 行进间直线运球接力比赛：

中学篮球课教案篇八

1、趣味小篮球（行进间运球）

2、运球接力

1、初步认识行进间运球的动作方法。

2、通过练习能够基本掌握行进间运球的重、难点。

3、在练习的过程中提高运球的熟练性及灵敏、协调等身体素质。

4、培养学生积极动脑，主动参与学习的良好习惯。

5、培养良好的组织性、纪律性，提高小组长的管理能力。教学器材、篮球

一、教学常规2分钟

- 1、体育委员集合整队并报告人数。
- 2、师生问好，教师宣布本课教学内容、目标并提出教学要求。
- 3、安排见习生。

二、8分钟

1、韵律球操3分钟

a□教师向学生讲清要求。

b□学生随着音乐在教师的带领下进行韵律。

组织、四列体操队形

2、熟悉球性练习5分钟

a□运球报数

b□高抛球击掌

组织、同上

三、12分钟

1、运球互指。

在一块长、宽各5米左右的篮球场上，里面站三至四人，每人一球。在此场内运球，运球的同时去击拍别人的球。

a□教师向学生讲解游戏的方法、规则并提出游戏的注意事项。

b□教师找学生配合一起示范。

c□学生自由结合在规定的区域内进行游戏。

d□教师巡回指导。

e□找学生示范，并点评。

f□学生相互交换进行游戏。

2、抢运球。

把整个球队分散在球场内，先指定二至三名队员担任徒手“抢运球者”，其余人每人一球。游戏开始，持球者在场内任意运球，在运球过程中要躲闪“抢运球者”的抢球，“抢运球队者”则利用合理的动作进行抢打球，一旦打掉运球者的球，两人互换。

游戏规则、

(1) “抢运球者”不得用推、拉等犯规动作抢球，违者抢到球不算；

(2) 如果发生被迫运球出界、持球移动或二次运球等违例等情况，则按被打掉球论处。

a□学生明白游戏方法规则。

b□分组进行游戏，教师参与其中。

四、运二球接力12分钟

在一个篮球场进行。将球队分成人数相等的若干组，分别以纵队形式排至端线外，排头各持二个球。中线处放几个旗竿，每队对一个旗竿。游戏开始各排头每只手运一球前进，到中线后绕过旗竿回端线，把球交给下一个队员。除了用运球方

式外，也可用两手推滚前进，然后再推回，但必须使两球同时到达目的地。先完成队为胜。

a□教师向学生讲清游戏的方法、规则。

b□组织学生进行运球接力游戏。

游戏规则、

(1) 运球时，必须两手运两只球，不能一只手运球，一只手推滚球；

(2) 如是推滚球时，规定双手都不能离开球，要做到人球一起到达；

(3) 违反以上规定者，重做一人次。

五、6分钟

1、放松整理活动

2、学生交流学习体会，教师进行讲评。

3、师生再见

组织、自然围坐在教师身边

中学篮球课教案篇九

1、对投篮的动作有初步的认识，知道最基本的'动作方法。

2、学会互帮互助，克服困难战胜自我。

1. 整队，师生问好

2. 宣布本课内容，提出要求

3. 小游戏

4. 带领学生做热身活动

成四列横队站立，队伍整齐，精神饱满，明确上课要求，激发学生活动兴趣。

一、球感练习

1. 单手举球与头顶左右交替

2. 腰绕环左右

3. 膝关节绕环

4. 绕8字

二、学习双手原地胸前投篮技术

1、教师示范一些错误动作比如：投篮时准备姿势，头球过程中腿部的站位及用力情况

2、示范正确的动作

3、请学生示范

4、分小组练习

对球感的练习提出进一步的目标，适当增加难度，第一节可以要求他们边举球边走或转圈，绕环的可以让他们试探着做如何不让球粘着自己的身体而转动起来。

通过比较、观察，知道投篮的方法

通过练习、点评和帮助，初步学会投篮的动作方法

通过分组练习练习学生的纪律和互相帮助的精神

1. 组织学生放松运动

2. 总结表扬

3. 布置锻炼任务

中学篮球课教案篇十

复习最简分数与约分。

1、进一步巩固约分的过程与方法。

2、通过练习准确地找出分子和分母的最大公因数，从而化简成最简分数。

3、运用化简比较不同分子与分母的两个数的大小。

4、运用约分解决生活中的实际问题。

通过练习准确地找出分子和分母的最大公因数，从而化简成最简分数。

1、提问、什么是最简分数，请学生举几个例子说明。

2、让学生交流一下怎样才能准确地找出分子和分母的最大公因数，准确地进行约分。

1、做自主练习中的第一题、练习时，让学生逐次化简、一次化简都可以，应注意让指导学生正确地书写。

2、第二题让学生独立地做一做。

3、第三题、先让学生思考比较的方法，再独立进行比较。应注重引导学生说怎样化简便于直接比较。让学生体会到，有时将两个分数化成同分母的分数进行比较简单；有时将两个分数化成同分子的分数比较简单。

4、第四题、让学生独立完成，如果学生只写出结果而没有化成最简分数，应通过交流，使他们理解完善。

5、第九题、应用生活实例巩固分数减法的练习题。应注意让学生明确把什么当作单位“1”。交流时应重点交流思考的过程和计算方法。

6、第12题、应先让学生弄清题意，掌握所有的信息再进行做题。

通过本节课的复习与练习，你都学会了哪些内容？