

篮球课教学计划课时(精选9篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。那关于计划格式是怎样的呢？而个人计划又该怎么写呢？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。

篮球课教学计划课时篇一

【拓展案例一】

《篮球行进间直线运球、低运球突破》教学设计与教案

如东县长沙镇初级中学 崔华

一、教学设计

(一) 指导思想

本课以《体育与健康课程标准》为依据，坚持“健康第一”的指导思想，尊重学生为主体地位，努力做到以学生发展为中心。教学中从灵活采用多种运球练习形式，激发学生的学习欲望与兴趣，在练习中启发学生观察、思考和探索能力，倡导自主、合作的学习方式，强调学生的运动体验，让学生在学以致用中享受成功感，促进学生的身心及社会适应的健康发展。

(二) 教材分析

篮球是初一年级的基本教材，这个教材的基本特点是趣味性强，是学生十分喜爱的体育项目之一。它既与学生过去的生活经验有密切的联系，又能对学生今后的生活产生积极的影响，反复练习，可有效地培养学生的综合素质和协作精神，

并为学生终身从事体育锻炼打下基础。

（三）学情分析

本课对象为13~14岁的初一学生，他们已经具备了一定的运动基础，爱动，好动、好学，求知欲强，对事物有自己的见解，具有一定发现问题，分析、解决问题的能力。但篮球基础还存在着不太平衡的现象，尤其是女生的篮球水平在很大程度上有待于提高。

（四）学练目标

1. 学会行进间直线运球的方法和基本掌握其技术动作要领，在跑动完成，用低运球突破摆脱防守的要点。
 2. 激发学生兴趣，发展学生速度，协调性，灵敏性
 3. 培养学生善于观察、乐于交流，积极主动参与学习，团结协作，力争胜利
- 的良好习惯。

（五）学习重、难点

重点：运球手型和手触球部位；难点：上下肢协调配合与跑动过程中控制球的落点

（六）教学过程 本节课采用四部分教学

第一部分：情景导入部分，上课前用挂图来展示今天要学习的内容，让学生对所学内容有了一个直观的了解，通过语言的激励，建立自信心，增强团结合作意识。

在课堂常规上：1. 整队检查人数和服装，2. 师生问好、宣布本课内容，3. 安排见习生

第二部分：在热身活动部分，教师在各组分别进行活动指挥，通过不同速度与形式的跑来调动学生的学习积极性。在熟悉球性上，让学生感知对篮球的球感，加上老师的语言提示提高原地运球技能的基础上，使学生身体充分活动开，为下一步学习行进间直线运球做一个良好的铺垫。

第三部分：学习实践阶段，分三个阶段

第一阶段：学习行进间直线运球，在学习之前，先创设一个问题，通过刚才原地运球练习与我们即将学习的行进间直线运球有何不同点，让学生带着问题，在练习中体会，教师指挥学生，通过不同速度的行进间运球，指挥学生练习，诱导学生体会，让学生在练习中通过各人的感知怎样去协调并控制着行进间直线运球，通过练习让学生回答问题，加深学生的记忆，之后，再一次巩固练习，形成行进间直线运球的正确概念，熟练掌握的学生可用左手去练习，并努力的去提高。

第二阶段：学习低运球突破练习，学习之前，问学生在篮球比赛中遇到防守怎么办，学生回答有传球，投篮，体前变换运球，引出我们今天学习的低运球突破防守，教师示范，学生仔细观察动作要领和要点（减速，降重心，抬肘护球，顶肩，眼看透防过队员，运球高度在膝盖处），指挥学生进行低运球突破练习，然后让学生二人一组进行相互观察，相互纠正，相互交流，让学生示范，学生思考，吸收成功之处，改进不足之处，共同提高低运球突破能力。

第三阶段：通过行进间运球的练习，利用绕杆接力游戏，来检验学生的学习

状况，并引导学生遵守比赛规则，团结协作，力争胜利的集体主义精神。

第四部分：调整恢复部分，利用调整呼吸和意念放松，使学

生逐渐恢复到平静，师生共同总结本堂课所学知识，指出需要提高和改进不足之处，加强练习，提高篮球技术水平，增强学生体质，树立终身锻炼的意识，利用网络资源了解其他篮球技术，提高篮球的知识面。

（七）安全措施

篮球40个。标志筒20个，篮球场地1块 （九）课外作业

1. 利用网络查找还有哪些篮球技术。 2. 加速跑30m*3组

二、教案

教学对象： 初一 年级 班；男生 人；女生 人；

执教者： 崔华 □ 20xx 年 4 月

【拓展案例二】

《原地运球，行进间运球》教学设计与教案

海门市树勋初中 陈江

一、教学设计

（一）教材内容分析

篮球课教学计划课时篇二

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。

二、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。

三、教学目的

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。

四、设计思路

- 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。

五、教学顺序：

六、教学过程：

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。

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。

【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

七、教学计划

篮球课教学计划课时篇三

篮球

4, 5, 6年级学生

5—6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，篮球教学计划。

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。

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学生，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。

（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。

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。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，是体育与保健的内容。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。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。重点是学习和初步了解各种基本动作。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。

高中学生的年龄为17、18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。

篮球课教学计划课时篇四

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。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，是体育与保健的内容。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. 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. 重点是学习和初步了解各种基本动作. 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：

高中学生的年龄为17、18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. 六、课时安排：六课时.

篮球课教学计划课时篇五

训练目标：

培养学生顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气。以技术训练为重点，同时抓战术配合意识及运用到实战当中去，树立新的队伍形象，争取获得更大的进步。进而为安陆市初中篮球联赛做准备。

训练原则：

1. 根据学生的实际情况制定训练计划，注重挖掘学生的潜力。
2. 做好学员迟到，早退，请假等考勤记录。训练工作中突出狠抓思想作风，注意调整学生的心理状态。
3. 狠抓基本技术训练，使学生熟练掌握基本技术，为今后继续提高打下扎实的技术基础。
4. 有目的、有针对性地提高运动员的技、战术能力。(身体、战术、思想、心理和智力等方面能力)

5. 训练次数为每周四次，分别是每周的星期一到星期四下午的课外活动时间。时长45分钟。

6. 全队战术训练的过程中，要重视个人战术训练，以及全队的默契配合。

训练内容：

一、身体素质训练：

(1) 力量：四肢力量与腰部力量为主。(2) 速度耐力：专项素质结合快速运、传接球练习、球场各种跑与防守训练。二、投篮训练：(1) 罚篮。

(2) 近距离篮底擦板投篮。(3) 三分线外远投。

(4) 中锋要掌握转身投篮动作。

(5) 中锋、前锋、后卫等队员要有自己的熟悉投篮点。三、篮板球训练：

(1) 强化篮板球意识、掌握原地起跳抢篮板球动作。(2) 提高弹跳力，学会先挡人后抢篮板球。(3) 注意抢到篮板球后第一传的处理能力。四、积极防守训练：

(1) 提高个人防守能力，不断提高封堵快攻路线、积极抢断、补位、调位的防守技术。

(2) 掌握各种防守步伐练习，防守重心要降低，移动速度要快，学会扬开双手去扩大防守控制面积，做好防投、传、切的准备。

(3) 掌握半场、全场紧逼人盯人防守的方法及破解方法。

(4) 注意战术的变化，巩固和提高区域联防(2—3、2—1—2)

五、快攻和防快攻训练:

(1)注意培养学生发动快攻的时机,并打成功率。(抢到篮板球后的发动、对方得分底线球和发边线球出现紧逼的情况)(2)长传快攻和短传快攻相结合。

(3)造成以多打少(3—2、2—1)和以少防多的方法。(4)快攻一传的接应与前锋快下位置选择的配合。六、阵地进攻训练:

(1)增强个人进攻能力,首先要敢主动进攻。

(2)阵地进攻内外结合,以外线为主,大胆突破及中远距离投篮。(3)多运用小配合练习(掩护、策应)。(4)组织后卫的发动配合。训练重点安排:

1. 第1——2周:(4月13日——4月17日)(1)讨论和制定计划。

(2)恢复性身体素质训练、熟悉球性练习。(3)个人投篮与防守技术训练。(4)熟练掌握各种传球技术训练(原地、行进间)。

2. 第3——4周:(4月20日——4月24日)(1)柔韧性练习。

(2)半场小配合练习(掩护、传切)。(3)罚篮、三分球练习。(4)小力量训练。

3. 第5——6周:(4月27日——4月30日)(1)半场人盯人攻守练习。(2)全场人盯人攻守练习。(3)五点投篮练习。(4)罚篮练习。

4. 第7——8周:(5月4日——5月8日)

(1)加大运动量,进一步抓专项身体素质训练。(2)防守步伐练习,看手势方向练习防守动作。(3)半场、全场一打一、二打二练习。(4)速度、力量、耐力训练。

(5)区域联防(2——3、2——1——2)。5. 第9——10周:(5

月11日---5月15日)

(1)半场各种运球突破上篮技术。

(2)半场一打一、二打二、三打三。(3)罚篮、五点投篮。(4)教学比赛。

6. 第11——12周：(5月18日----5月22日)(1)篮板球训练。

(2)强调后卫、前锋与中锋的配合。

(3)破解联防训练：如1——3——1进攻打法。(4)教学比赛。(5)罚篮。

7. 第13——14周：(5月25日---5月29日)

(1)阵地进攻，强调配合训练。(2)快攻路线训练。

(3)进攻多打少训练(二打一、三打二)。(4)教学比赛。(5)五点投篮。

8. 第15——18周：(6月1日---6月5日)

(1)全面进行战术准备，随时准备迎接有关比赛。

(2)保持训练水平，积极、认真投入到今后的训练比赛中去。

2015木梓初中男子篮球队训练课程详细计划

注：以上各项按每日训练的实际情况有针对性地进行调整。教师不在由队长统一指挥。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

篮球课教学计划课时篇六

一、训练任务：

培养学生顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气与精神。以技术训练为重点，同时抓战术配合意识及运用到实战当中去，树立新的队伍形象，争取获得更大的进步，备战20xx年武清区中小学篮球赛。

二、训练原则：

1. 根据学生的实际情况制定训练计划，注重挖掘学生的潜力。
2. 训练工作中突出狠抓思想作风，注意调整学生的心理状态。
3. 狠抓基本技术训练，使学生熟练掌握基本技术，为今后继续提高打下扎实的技术基础。
4. 有目的、有针对性地提高运动员的技、战术能力。（身体、战术、思想、心理和智力等方面能力）
5. 2月2号开始：每天上午8:00—11:00。
6. 全队战术训练的过程中，要重视个人战术训练，以及全队的默契配合。

三、训练运动员花名单：

男篮：孙瑞清、吴建楠、李阳、宋蓬松、李志鹏等。女篮：

冯怡、高雨竹、杨轩、高依然、王凤杰等。

四、训练内容：

1. 身体训练：

(1) 力量：四肢力量与腰部力量为主。

(2) 速度耐力：专项素质结合快速运、传接球练习、球场各种跑与防守训练。

2. 投篮：

(1) 罚篮

(2) 近距离篮底擦板投篮。

(3) 三分线外远投。

(4) 中锋要掌握转身投篮动作。

(5) 各锋、卫队友要有自己的熟悉投篮点。

3. 篮板球：

(1) 强化篮板球意识、掌握原地起跳抢篮板球动作。

(2) 提高弹跳力，学会先挡人后抢篮板球。

(3) 注意抢到篮板球后第一传的处理能力。

4. 积极防守：

(1) 提高个人的防守能力，不断提高封堵快攻路线、积极抢断、补位、调位的防守技术。

(2) 掌握各种防守步伐练习，防守重心要降低，移动速度要快，学会扬开双手去扩大防守控制面积，做好防投、传、切的准备。

(3) 掌握半场、全场紧逼人盯人防守的方法及破解方法。

(4) 注意战术的变化，巩固和提高区域联防(2—3、2—1—2)

5. 快攻和防快攻：

(1) 注意培养学生发动快攻的时机，并打成功率。(抢到篮板球后的发动、对方得分底线球和发边线球出现紧逼的情况)

(2) 长传快攻和短传快攻相结合。

(3) 造成以多打少(3—2、2—1)和以少防多的方法。

(4) 快攻一传的接应与前锋快下位置选择的配合。

6. 阵地进攻：

(1) 增强个人进攻能力，首先要敢主动进攻。

(2) 阵地进攻内外结合，以外线为主，大胆突破及中远距离投篮。

(3) 多运用小配合练习(掩护、策应)。

(4) 组织后卫的发动配合。

五、训练重点安排：

1. 第1——2周：

(1) 讨论和制定计划。

- (2) 恢复性身体素质训练、熟悉球性练习。
- (3) 个人投篮与防守技术训练。
- (4) 熟练掌握各种传球技术训练(原地、行进间)。

2. 第3——4周:

- (1) 柔韧性练习。
- (2) 半场小配合练习(掩护、传切)。
- (3) 罚篮、三分球练习。
- (4) 小力量训练。

3. 第5——6周:

- (1) 半场人盯人攻守练习。
- (2) 全场人盯人攻守练习。
- (3) 五点投篮练习。
- (4) 罚篮练习。

4. 第7——8周:

- (1) 加大运动量, 进一步抓专项身体素质训练。
- (2) 防守步伐练习, 看手势方向练习防守动作。
- (3) 半场、全场一打一、二打二练习。
- (4) 速度、力量、耐力训练。

(5) 区域联防(2——3、2——1——2)。

5. 第9——10周：

(1) 半场各种运球突破上篮技术。

(2) 半场一打一、二打二、三打三。

(3) 罚篮、五点投篮。

(4) 教学比赛。

6. 第11——12周：

(1) 篮板球训练。

(2) 强调后卫、前锋与中锋的配合。

(3) 破解联防训练：如1——3——1进攻打法。

(4) 教学比赛。

(5) 罚篮。

7. 第13——14周：

(1) 阵地进攻，强调配合训练。

(2) 快攻路线训练。

(3) 进攻多打少训练(二打一、三打二)。

(4) 教学比赛。

(5) 五点投篮。

8. 第15——18周：

(1) 全面进行战术准备，以迎接上级有关比赛。

(2) 保持训练水平，积极、认真投入到今后的训练比赛中去。

以上就是小编为大家准备的篮球运动教学计划推荐，了解篮球运动的起源与发展、篮球运动的本质与特点、篮球运动的发展趋势以及中国篮球运动的发展概况。

篮球课教学计划课时篇七

一、学情分析

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

篮球背后运球教案

教材解读：本次篮球课把行进间运球技术应用于游戏、比赛教学中，本课通过学生对篮球运球技术的反复运用、感知和体会其动作，能有正确的手型，掌握好力度，并做好上下肢的协调配合，从而在愉快氛围中掌握篮球的基本技术，形成基本技能。

学情分析：泡桐树小学作为篮球传统示范性学校，篮球运动有着很广泛的群众基础和深厚文化积淀，开展得异常顺利也取得过骄人的战绩。以此为背景，我们在平时体育课中加强了宣传和训练，并让篮球运动真正走进了课堂。但由于我校

学生毕竟是小学生，身体条件的有限决定了技术、技能水平的有限，据我观察，五年级学生对各种传球、运球技术的掌握还不熟练，当然也就谈不上运用自如了。然而多数学生对单纯的篮球技术学习并不是十分的感兴趣，他们希望在学中玩，在玩中学，这样，他们反而有了强烈的学习兴趣和愿望，更能自觉、主动和积极地参加进行锻炼。

教学目标：

1. 知识目标：学生能在练习中表现得积极主动，对篮球运动有较高的兴趣，能自觉地去了解和掌握一定的篮球基础知识。

教学重点：按拍球的位置和力量的控制。教学难点：上下肢协同配合。

课前准备：篮球55个，一个篮球场。课时安排：第3课时 共3课时 教学过程：

一、准备部分

1、整队集合，清点人数，安排见习生。1分钟

2、宣布本课教学内容和相关要求。

二、拓展部分

1、运球追拍球

(一)

2、运球追拍球

(二)

一人追多人，适时交换。（被拍到的同学最多不超过三人，

即组合为一组，站在这场中做人墙和障碍物，每组人墙之间间隔5米)

4分钟

4、抛接球练习

a□自抛自接（要求把球向上抛起来）2分钟

b□抛球换位（抛球后向右跨一步接右边同学的球）2分钟

5、“同号追拍”

6、运球接力跑 教具：接力棒和篮球

三、整理部分

1、整队集合2、收还器材

3、课后小结

4、整理放松

课后反思：由于是随堂课，因此整个课的结构、安排考虑得还不够细致，准备得还不够充分，个人认为有几个很多地方还需要改进：

1、进一步加强课堂纪律要求和行为规范，功夫在平时。

2、在学生行为出现偏差或错误时，教师的强调、纠正还不够及时。

3、运球的技术要求还需再稍微细一点，多一点。

4、在进行圆圈练习时，将圆圈给学生画出来或用实物设置标

志。

5、内容稍多了点，取消一对一合一一对多的运球追拍球游戏。

6、围绕圆圈练习时，老师要适时示范、讲解并找优秀学生示范。

六、组织与教法

根据本课目标，教学组织与教法的设计思想是：

1. 重视体育知识和技术技能的传授，通过学习让学生有所收获。2. 根据《体育与健康》新课程的理念，教学过程要实施以“教师为主导，学生为主体”的两个结合。重视发挥学生的主体性学习，体现接受式教学和新课程学习方式相结合的教学过程。

3. 教学过程重视学习方式的转变，体现“自主学习、合作学习、探究学习”。发展学生个性，培养学生“学习篮球——运球”的兴趣和创新、探究意识，提高学生的自我锻炼能力。

4. 采用小组合作、分组练习的教学组织形式，根据学生运球的技术水平，通过学生之间的比较和互动来感受篮球活动的乐趣，老师在巡视中给予指导。

5. 重视保护帮助和安全意识的教育，在学习技术的同时，学会保护帮助和自我保护的技能。

七、教学流程

变向跑——球性练习——运球练习——“你追我赶”接力游戏——放松——小结

本堂课的设计在准备部分当中，我设计了专门性的熟悉球性的练习（原地手抛球、原地左右手滚球、原地前后推拉球、

原地圆形滚球），进入课的基本部分，我设计了分层运球的差异性练习，在分层次运球的差异性练习中，学生对照学习提示进行不同内容，不同难度，不同方法的差异性练习，同时在练习的过程中学生自觉的进行对照，进行自我定位，向更高一层的学习目标进发。学生练习好之后，再集体进行展示评价。在大部分学生掌握了原地运球的技术后，让学生再练习一下行进运球，以便接下来进行本课的最后一个练习内容——“你追我赶”接力。课的最后让学生在优美的音乐中进行身心的放松。

篮球课教学计划课时篇八

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。

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。

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

略

篮球课教学计划课时篇九

篮球

4, 5, 6年级学生

5—6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。

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。

（一）实施形式：

- 1、课时安排：每周1课时，可以用课外时间为课时。
- 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。

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。