

2023年夹球投篮教案(优秀9篇)

良好的教案不仅能够帮助教师提高教学效率，还能增加学生的学习兴趣 and 主动参与度。下面是一些优秀的五年级教案范文，供大家参考学习。

夹球投篮教案篇一

- 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

夹球投篮教案篇二

一、教学资料：

- 1、篮球：行进间急停急起运球，急停跳投，教学比赛
- 2、素质练习：俯卧撑，加速跑，单脚跳

二、教学目标与任务：

- 1、经过学习篮球行进间急停急起运球，投篮以及教学比赛，进一步提高学生
- 2、经过素质组合练习，发展学生力量、跳跃、协调性、速度等素质，培养学生吃苦耐劳、团结互爱等意志品质。

三、教学过程：篮球基本技战术水平以及学生裁判工作本事。

（一）、开始部分（3分钟）

- 1、体育委员整队，报告出勤情景。
- 2、师生问好。
- 3、教师宣布本次课资料：篮球、素质。
- 4、安排见习生。

要求：集合队伍快静齐，见习生旁听，协助教师工作。

（二）、准备部分（6分钟）

学生熟悉球性练习

组织教法：

1、教师讲解练习的方法，即学生运用已经学过的动作或者模仿所见过的某些球星的动

作，每人一球在指定的区域内进行熟悉球性练习。

2、教师下到学生中间一齐练习或做一些动作让学生模仿。

要求：学生不能投篮。

（三）、基本部分（32分钟）

1、行进间急停急起运球练习（8分钟）

动作要领：运球速度快变慢，跨步急停缓前冲，急起运球慢变快，重心前移后腿蹬。

教学重点：手、脚、身体重心协调一致。

教学方法：

（1）教师先进行示范并讲解动作要领。

（2）学生分两边看示范听讲课。

（3）学生成四列横队列于篮球场中线。

（4）学生分组练习。

练习方法：学生快速运球朝篮球场端线方向作急停急起动作，根据自身本事调节快慢。

（5）教师认真观察学生动作并及时纠正错误。

（6）请个别学生示范，教师进行讲评。

2、急停跳投练习（8分钟）

动作要领：急停动作与运球急停相同。投篮时双脚用力蹬地跳起，眼睛瞄准篮，抬肘伸臂，翻拨指球出手。

注意事项：前臂与手腕要控制好出手力量。

教学关键：向上举球和起跳动作协调一致。

组织教法：

- （1）教师讲解、示范动作，学生认真观察，注意听讲解。
- （2）学生分组列于中线（图2）。
- （3）学生分组进行急停跳投练习。

要求：球不管有否投进，都只做一次投篮动作。

- （4）投完篮的同学运球回到中线接到队伍的后面。
- （5）教师全场观察学生练习情景，及时个别纠正错误。

3、教学比赛（10分钟）

组织教法：学生分成人数相等的小组进行半场教学比赛，由学生担任裁判，裁判可轮流

担任。教学比赛结束后，教师进行讲评。

4、素质练习（6分钟）

组合练习（1）俯卧撑8次；（2）加速跑；（3）“火车前进”

练习方法：由队伍排头同学开始在起点做俯卧撑8次后向前加

速跑到对面端线，与此同时，下一位同学便可开始做俯卧撑练习，与此类推，依次进行。待全组同学都跑到端线后用游戏“火车前进”回到起点。先到的队为胜，最迟到达的队团体做俯卧撑5次。

（四）、结束部分（4分钟）

1、放松练习

组织教法：学生成体操队形散开，听教师口令进行放松练习。

2、师小结本次课情景。

3、教师宣布下一节课资料、地点。

4、安排值日生还器材。

5、师生再见。

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](#)

夹球投篮教案篇三

篮球是一项普及广泛的运动项目，既有利于培养孩子们的身体素质，又有助于锻炼他们的团队合作精神和竞争意识。在小班教学中，我有幸担任过一段时间的篮球教练，通过制定教案和实施教学，我对小班篮球教学的一些经验和体会有了更深入的认识。

首先，制定合理的教案至关重要。在开始篮球教学之前，我首先制定了一份详细的教案。教案不仅包括了每节课的目标和内容，还有具体的教学步骤和方法。例如，对于小班级别的学生，他们对于篮球的了解通常较少，因此我将目标设定为培养他们对篮球的兴趣和热爱，并通过一些简单的动作来训练他们的基本技巧，如投篮和传球。在制定教案的过程中，我还结合了学生们的实际情况和兴趣爱好，将课程内容与他们的日常生活联系起来，使他们更容易理解和接受。

其次，注重运用多种教学方法。针对小班学生的特点，我注重运用多种教学方法，使课堂更加生动有趣。例如，我会采用游戏的方式让学生们进行训练，如让他们分为两队进行比赛，通过比赛的形式来练习投篮和传球技巧。此外，我还鼓励学生们进行互相观摩和交流，通过观摩他人的动作和技巧来提升自己。这样不仅能够提高学生们的学习积极性，还能够加强他们的团队合作和沟通能力。

再次，培养学生的自主学习能力。在教学过程中，我注重培养学生的自主学习能力。我鼓励他们主动提出问题和观察，通过自己的思考和实践来解决问题和改进动作。例如，在投篮训练中，我会引导学生们通过不断调整投篮姿势和力度，找到适合自己的投篮方式。通过这样的训练，学生们不仅能够提高自己的技能，还能够培养他们的创新能力和解决问题的能力。

另外，注意与家长的沟通和合作。篮球教学不仅仅在课堂上

进行，家庭也是学生们学习的重要环境。因此，我与家长之间保持密切的沟通和合作。我会定期向家长们反馈学生的学习情况和表现，并征求他们的意见和建议。同时，我还鼓励家长们参与到学生们的篮球训练中，例如组织家庭篮球比赛或者一起观看篮球比赛。这样不仅能够增进家长与孩子之间的亲子关系，还能够促进家长对篮球教学的理解和支持。

最后，定期评估和总结教学效果。在篮球教学中，定期评估和总结教学效果是评价教学质量的重要手段。我会定期进行学生们的技能测试和教学成果展示，通过这些评估来了解他们的进步和不足之处。同时，我也会及时总结教学经验，发现问题并加以改进。例如，当发现某些学生技能进步不明显时，我会采用个别辅导的方式加以培养和指导，以期取得更好的教学效果。

综上所述，通过对小班篮球教学的实践和探索，我深刻体会到制定合理的教案、注重运用多种教学方法、培养学生的自主学习能力、与家长的沟通和合作以及定期评估和总结教学效果的重要性。这些经验和体会对于提高小班篮球教学的质量和效果具有重要的指导意义，希望能够为其他篮球教练和教师提供一些有益的借鉴。

夹球投篮教案篇四

一、指导思想：

1. 高举邓小平理论伟大旗帜，全面贯彻“三个代表”重要思想，认真学习十六大会议精神，落实市教育工作会议精神。
2. 进一步贯彻落实区体教结合会议精神，树立健康第一的指导思想，重点抓好篮球传统项目，抓好球队的课余训练。
3. 总结和传承成功的经验，保持成绩，在原有的基础上有新的突破，继续在区、镇两级篮球比赛中取得佳绩。

二、现状分析：

1. 优势：中心小学是一所徐州市教育局、体育局和贾汪区教育局命名的篮球传统项目学校，篮球活动开展已有多多年，有深厚的体育底蕴，其间校男子篮球队在省、市、区小学生篮球比赛中荣获过江苏省第一名、徐州市第二名、贾汪区四连冠的好成绩。教师有带训篮球的经验，学校体育和篮球传统项目都处于上升的通道之中。

2. 困难：篮球是一个周期性很长的项目，要出成绩需要日积月累的训练，需要科学，有实效性的训练，而目前，由于梯队建设没有很好的衔接上，因此对传统项目的开展和训练带来了一定的困难。

3. 面对已经取得的成绩，全体篮球训练组老师感到肩上担子很沉重。如何保持荣誉，再创辉煌，更快、更好地适应新的形势，已成为大家的共识。

三、发展目标

1. 组建能代表校参加区、镇小学生男子篮球比赛的校队

2. 加快学校各年级梯队的建设。

3. 不断提升篮球训练的新理念，科学训练，全方位提高篮球训练的质量。

四、运动员的选拔

要开展这项运动首先应该组建球队以球队带动全体学生参与。篮球队的组建工作采取选拔的方法进行。除注意选出思想好、学习好、有一定篮球基础的学生进入校代表队外，选拔时还应注意下列基本条件：

- 1、身体形态：宜选身材高大，体型匀称，腿长臂长，肩宽腰细为好。
- 2、身体机能：要求身体健康，心肺机能良好，能吃苦耐劳。
- 3、身体素质：要求能在短时间内充分发挥身体各部分潜力，如反应速度、爆发力、灵活性和关节柔韧性要好。
- 4、技术基础：这是选拔队员的重要条件之一。可以通过测试队员运球、投篮、传接球及防守等技术水平，观察、评估其反应能力和协调性，动作的规范化程度以及配合意识、球感等。但小学生年龄尚小，技术基础的要求应与初、高中学生有所不同。
- 5、心理素质：心理素质是指在智力活动中和在个性心理行为上反应出来的反射能力。如对空间动觉方位和距离的准确判断，位置选择性好。

五、兴趣的培养的方法和手段

- 1、端正学习动机，启发学生的兴趣。在教学中要让学生明确各节课的目的、任务，端正学习态度。
- 2、以成功教学激发学生的兴趣。一定的成功能激发人进一步求知的欲望，反之会使人兴趣大减。在教授复杂动作或练习中，如果教学的目标定的太高，学生不可能在短时的练习后达到标准或完美，学生就会失去信心，这样就会大大削弱学生进一步学习的兴趣。如果把学习的目标或较复杂的动作分解几段，每一段都设立一个通过一定的努力可以达到的目标，让学生们每学一段都可以通过自测看到自己的进步和效果。使学生看到自己阶梯式的进步，从而产生一种满意的感觉，激起进一步学习的欲望。
- 3、创新体育教学的形式，引导学生的兴趣。

变化、新奇、刺激、对比是维持注意的必要因素，同样也是引起兴趣的主要方法，反之，呆板、单调的训练形式，只能使学生感到枯燥、厌烦。所以要想提高学生的学习兴趣，就要根据体育训练的客观规律不断地改革，力求有新意。这样的训练必然会使学生情绪饱满、兴趣浓厚、越练越想练。

4、发挥学生的主体作用。

在教学中，教师应给学生适当的自主权，让他们在完成规定动作后，可根据自己的主观愿望运用自己已获得的知识、能进行锻炼，如打半场，做游戏等。或者由教师采用启发引导等方法，让学生短时间讨论。激发学生积极思维，最后通过学生自己的努力，达到教学要求。这样既体现了区别对待、因材施教的原则，又弥补了集体练习的不足，使每个学生的技术水平、爱好特长得到充分的发挥。同时还能促使学生开动脑筋，活动课堂气氛。

5、培养意志，强化兴趣。

坚强的意志是重要的心理因素。无论做什么事情，“吃败仗”是避免不了的。这时，就应靠意志来强化兴趣。有时候，成功往往在于再坚持一下的努力之中。因此不但要重视平时各项技能的学习，而且要针对各项目的特点培养学生克服困难，坚持到底，顽强拼搏的精神。在困难中把意志品质磨炼的更加坚强，使学生认识到只有知难而上，勇于迎接并能够战胜困难的人，才能获得优良的成绩。当然，意志的支持并不是盲目的，而是要建立在分析和判断的基础上。否则，产生的兴趣就会因缺乏科学性的指导而变成盲目的行动。

六、基本技术、技能兴趣的培养

想要打好篮球，传运球是最基本的。如果按部就班地教学，有的学生就减少了篮球兴趣，特别是女学生。有的传、运球没学好就急着想打比赛。但使用一些特别的手段就会使学生

对传运球也感兴趣。

1、运球躲避

在一块长、宽各5米左右的篮球场上或者平地上，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。既要保护好自已的球又要想办法打掉对手的球，最终没掉球的同学获胜。

2、一人运两球(接力)

利用半个篮球场，运球迎面接力。一人左右手同时各运一球，从起点一直至终点。球若被运丢，则拾回丢球从掉球处继续。若一手推，一手运球则从起点开始，重来一次。此游戏对培养学生左右手运、控球能力有着极大的帮助。

3、干线篮球

利用篮球场，游戏内与之平行1米处划一线为禁区(只许接球队员在内，其余任何人不许进)，每队人数4—7人左右。游戏开始，在中圈跳球，获球的队通过运球和传球组织进攻，设法将球给本队的接球员，接球员接到球后，该队就得1分。同时守队则积极组织防守.努力断抢，利用运球和传球转守为攻。在规定的时间内，以得分多者为胜。

4、躲闪运球

在半个篮球场上进行。分成2组，一组在内4~7人，半场内每人一球进行运球，外围一组共三个球，把这三球滚或抛入圈中，击里面的人腰部以下，被击中或运球停止则出来，加入外围击球行列，至都被击中为止，换组进去继续进行。此游戏在运球基本掌握下才能进行，主要是锻炼学生的视野和灵活性，提高控球能力。

这些方法运用到刚学篮球或篮球水平不在同一起点的学生身上，不仅可使刚开始接触篮球的学生兴趣盎然，而且对于篮球技术有一定水平的学生也不失其兴趣而得以提高。

七、篮球队训练的基本任务是：

- 1、加强身体训练，全面发展身体素质，促进正常发育，增强体质，提高机体能力。
- 2、学习和掌握篮球运动的基础知识、技术和战术，提高运用能力，不断提高篮球运动水平。
- 3、进行爱国主义和集体主义教育，使运动员从小树立为集体争光的荣誉感，培养优良的作风和坚强的意志品质。

八、训练内容包括六个方面：

- 1、作风训练：作风训练是球队思想政治建设的重要方面，是运动员精神面貌的反映。要教育队员为集体而勤学苦练，培养敢于拼搏勇于进取的战斗作风；训练中要遵守纪律，团结互助，比赛中要尊重服从裁判，胜不骄、败不馁。作风训练要落实到训练计划并贯穿到训练全过程。
- 2、身体训练：身体素质是技术的基础，必须把身体素质训练放在重要位置来抓。根据学生的年龄和生理特点，身体训练应以提高速度、灵敏和柔韧等素质为主，发展力量和耐力素质为辅，合理安排，保证重点，主辅结合，既要发展一般身体素质，又要结合篮球运动特点发展专项运动素质，还应注意把身体素质训练与技术训练有机结合。
- 3、技术和战术训练：技术是战术的基础，要长期不懈地坚持技术训练。技术训练要按“全面、实用、准确、熟练”的要求进行。学生模仿能力强，可塑性大，容易掌握动作，但同时又是稳定性差，易受错误动作影响。因此，训练时要重视

技术动作的正确性和要求规范化。

技术训练应注意基本功和常用技术两个方面。篮球基本功包括手、脚、视野、腰胯和意识五个方面。各种基本功的训练对掌握技术，运用技能，形成熟练的技巧有十分重要的意义。常用技术训练应包括移动、传接球、运球、投篮、突破和防守等。要确立以快速为中心，以手脚基本功为基础，以投篮为重点全面训练的指导思想。

九、学校篮球队管理关键在“三落实”：

1、人员组织落实：除篮球队队员与教练员名单要落实外，日常训练、比赛与管理应在体育组具体领导下进行，应请学校明确领导分管，以协调教务与总务及行政的关系，便于顺利开展工作。

2、训练比赛落实：篮球队的训练与比赛应按训练计划安排落实。制定好每学期、每周、每节课的训练与比赛计划。要有周密、固定的训练时间与场地，并保证训练时教练员与队员都能到位。因为篮球是集体项目，队员之间必须经过较长时间的配合才能达到默契。训练时若人员不保证，松松垮垮，则影响训练计划的完成和全队水平的提高。

3、必要的经费、器材要落实：如比赛服装及一些交通费和球等。如不注意解决，则可能影响球队训练的积极性，也给管理工作带来困难。

十、教练员临场指挥工作

教练员临场指挥的主要任务是掌握好比赛，充分调动运动员的积极性和充分发挥技术水平。比赛前要重视做好准备运动，临上场前，要集合全队最后扼要的交待与提醒，以稳定情绪，坚定信心。教练员临场指导工作主要包括如下方面：

1、比赛开局的指导。开局是指上、下半时开始比赛的几分钟，是双方试探阶段。教练员要尽快了解对方作战意图和打法特点，检查本队原定比赛方案是否符合客观实际。如出入较大，就应及时调整，摆脱被动局面。开局的好坏对全局有重大影响，教练员必须重视比赛的开局。

2、比赛中局的指导。中局是指上、下半时开始比赛几分钟后至上、下半时结束前几分钟里相当长的阶段，是双方进入真正实力较量的阶段。教练员要抓住一切机会组织强有力的进攻与积极防御，扩大战果，及时发现与解决问题。

3、决战阶段的指导。决战阶段是指比赛终场前的几分钟(包括决胜期)。决战阶段是双方比思想、比意志、比身体、比技术战术和比后备力量的关键时刻，教练员要沉着冷静掌握比赛局势。比分相持或领先时要谨防紧张的松劲，把握机会扩大战果;处于劣势时要坚定信心，鼓舞士气，及时调整布置，重新组织力量，力争挽回败局。

4、中场休息时的指导。上半时结束后让队员稍事休息，此时教练员应及时小结上半时比赛情况，布置下半时比赛任务。要预先估计对方策略可能的变化，提出应付办法。

夹球投篮教案篇五

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。

夹球投篮教案篇六

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

夹球投篮教案篇七

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) 让学生在原地用自己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：

夹球投篮教案篇八

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

夹球投篮教案篇九

1、学会正确的原地投篮动作。

2、增加幼儿对篮球的兴趣。

3、遵守游戏规则，体验与同伴合作游戏及控制性活动带来的快乐。

4、发展幼儿手部动作的灵活性。

幼儿篮球架和篮球。

小红旗若干面。

1、自由的玩篮球，让幼儿喜欢上篮球，说说平时自己都是怎么玩球的？

2、说说都喜欢什么体育活动？喜不喜欢篮球？想不想当篮球运动员啊？

3、教师原地投篮，来引起幼儿也想投篮的兴趣，你们想不想玩？想不想学投篮啊？

5、那现在就来和老师一起学，老师做一步动作，大家也要跟着做，有做错的幼儿，教师要及时纠正指导。

6、学会原地投篮动作后，来试着投投篮，保证孩子们都掌握的情况下，进行游戏。

7、大家来一起来玩投篮好不好？比比看谁原地投篮，投进去的球最多。

8、每投进去一个发一面小红旗，最后，算一下谁手里的小红旗最多为胜。

活动结束。