

篮球教案

(2017—2018 学年)



莱州市柞村镇大周家小学

第一课时

教学目标:

运动参与: 自己能示范所学的动作并积极主动观察和评价同伴的动作;

运动技能: 知道篮球运动的常用术语, 且能掌握篮球运动中的运球、投篮及传接球的动作技能;

身体健康: 能从事各种迎面接力跑的练习;

教学内容:

1、徒手体操

2、篮球双手胸前投篮;

3、游戏: 三人抱腰下蹲跳。

课的部分	时间	教学内容	组织教法	练习量
开始部分	2	一. 值日生整队集合报告人数 二. 师生相互问好 三. 简单介绍教学计划 四. 宣布教学内容和要求 五. 安排见习生检查服装	成队形 ×××××××× ×××××××× △	小
准备部分	6	一、慢跑 二、定位徒手体操 (复习) 1、上肢运动 (8*4) 2、扩胸运动 (8*4) 3、体侧运动 (8*4) 4、俯背运动 (8*4)	一、成四列纵队绕篮球场跑走交替进行四圈。 二、组织 ×××××××× ×××××××× ×××××××× ×××××××× △	中
		一、双手胸前投篮 动作方法: 投篮的准备姿势与双手胸前传球的准备姿势基本一致, 投篮前将球置于胸前, 目视球篮, 两肘自然下垂, 两脚前后或左右开立, 两膝微屈, 重心落在两脚掌上。投篮时, 两脚踏地,	一、组织: 男女各两组, 男生、女生各用一球篮, 分别站在篮球场三秒区的两条线上。 教法: 1、教师示范讲解双手胸前投篮的动作方法及要点;	中

基本部分	28	<p>腰腹伸展，两臂向前上方伸出，两手腕同时外翻，拇指稍用力压球，使球通过拇指、食指、中指指端投出。投球出手后，脚跟提起，腿、腰、臂随出球方向自然伸展。</p> <p>动作要点：两肘下垂要自然，双手用力要均摊，手腕外翻指拨球，蹬地伸踝、膝、髌。</p> <p>二、游戏《三人抱腰下蹲跳》</p> <p>准备工作：在场地上画四条半圆形预备线，线前 1.5 米处划一条长一米的起跳线，起跳线前一米处划一条平等于起跳线的直线。</p> <p>游戏方法：将游戏者分成人数相等的四队，各队站成一个半圆形，面向起跳线，游戏前，每队出三名游戏者成纵队抱腰下蹲在起跳线后。听到信号后，立即用下蹲跳的方法跳过前面的横线，按各组到达横线的先后，分别记四、三、二、一分，再进行第二组的比赛。做完一轮后，累计总分，得分多的队为胜。</p>	<p>2、教师示范动作；</p> <p>3、教师讲解练习方法，学生练习。</p> <p>4、在每人练习一遍后进行竞赛，看哪一组累计进球数多。</p> <p>要求： 按教师讲解示范的方法进行。</p> <p>二、组织 男女各分两组进行练习。</p> <p>教法： 1、教师讲解游戏方法及规则； 2、先两人一组进行练习然后过渡到三人一组练习。 3、学生练习。</p> <p>游戏规则： 1、每次比赛，必须听到信号后才能起跳； 2、途中如松手，必须再抱腰，才能够向前跳，单个跳到横线算零分。</p>	大
结束部分	4	<p>整理放松：</p> <p>小结本课</p> <p>回收体育器械</p> <p>宣布课后练习下课</p>	<p>成队形</p> <p>××××××××</p> <p>××××××××</p> <p>△</p>	小

第二课时

教学目标:

运动参与: 自己能示范所学的动作并积极主动观察和评价同伴的动作;

运动技能: 知道篮球运动的常用术语, 且能掌握篮球运动中的运球、投篮及传接球的动作技能;

身体健康: 能从事各种迎面接力跑的练习;

教学内容:

1、徒手体操;

2、篮球运球技术(高运球);

3、游戏: 三人抱腰下蹲跳。

课 的 部 分	时 间	教 学 内 容	组 织 教 法	练 习 量
开 始 部 分	2	一. 值日生整队集合报告人数 二. 师生相互问好 三. 简单介绍教学计划 四. 宣布教学内容和要求 五. 安排见习生检查服装	成队形 ×××××××× ×××××××× △	
准 备 部 分	6	一、慢跑; 二、定位徒手体操(复习) 1、上肢运动; (8*4) 2、体转运动; (8*4) 3、俯背运动; (8*4) 4、跳跃运动; (8*4)	一、绕篮球场跑走交替进行四圈。 二、组织 ×××××××× ×××××××× ×××××××× ×××××××× △ 教法及要求同前	
基 本 部 分	28	一、篮球运球 动作方法: 抬头, 目视前方, 上体稍前倾, 以肘关节为轴, 用手按拍球的后侧上方, 球的落点在身体侧前方, 球反弹的高度在	一、组织 ×××××××× ×××××××× ×××××××× ××××××××	

		<p>腰、胸之间， 一般拍一次球跑两步。</p> <p>动作要点：手按拍球的部位正确，手脚配合协调。</p> <p>二、三人抱腰下蹲跳 游戏方法同前</p>	<p>教法： 教师示范讲解动作要领， 学生以接力赛的形式进行练习。</p> <p>要求： 力求动作规范， 求质量不求速度。</p> <p>二、组织、教法及要求同前</p>	中 大
结束部分	4	<p>整理放松： 小结本课 回收体育器械 宣布课后练习下课</p>	<p>成队形</p> <p>××××××××</p> <p>××××××××</p> <p>△</p>	

第三课时

教学目标:

运动参与: 自己能示范所学的动作并积极主动观察和评价同伴的动作;

运动技能: 知道篮球运动的常用术语, 且能掌握篮球运动中的运球、投篮及传接球的动作技能;

身体健康: 能从事各种迎面接力跑的练习;

教学内容:

1、双手胸前传接球;

2、双手胸前投篮;

3、篮球运球接力赛。

课 的 部 分	时 间	教 学 内 容	组 织 教 法	练 习 量
开 始 部 分	2	一. 值日生整队集合报告人数 二. 师生相互问好 三. 简单介绍教学计划 四. 宣布教学内容和要求 五. 安排见习生检查服装	成队形 ×××××××× ×××××××× △	
准 备 部 分	6	一、慢跑 二、定位徒手体操四节 1、上肢运动; (8*4) 2、体转运动; (8*4) 3、俯背运动; (8*4) 4、跳跃运动; (8*4)	一、绕篮球场跑走交替进行四圈。 二、组织 ×××××××× ×××××××× ×××××××× ×××××××× △ 教法及要求同前	
基 本 部 分	28	一、篮球双手胸前传接球 动作方法: 双手胸前传球是最基本、最常用的传球方法。这种传球速度快。 持球时, 两手五指自然分	一、组织: △△△△△△△△ △△△△△△△△ △△△△△△△△ △△△△△△△△	

		<p>开，拇指相对成八字形，用指根以上部位握球的侧后方，手心空出，两肘自然弯屈于体侧，将球置于胸前。肩、臂、腕肌肉放松，两眼注视传球目标，身体成基本姿势。传球时，后脚蹬地，身体重心前移，同时两臂前伸，手腕由下向上翻转，同时拇指用力下压，食、中指用力弹拨，将球传出。出球后手心和拇指向下，其余手指向前。</p> <p>二、双手胸前投篮 动作内容同第一课时</p> <p>三、篮球运球接力赛</p>	<p>教法： 1、教师示范讲解动作要领； 2、教师示范传接球的手型； 3、学生练习；</p> <p>二、组织、教法及要求同第一课时，只是增加竞赛内容，看哪组投的多。</p> <p>三、组织 △△△△Π △△△△Π △△△△Π △△△△Π</p> <p>教法 1、教师示范讲解游戏方法 2、竞赛主要看那组同学运的好。</p> <p>要求： 运球时要将头抬起。观察前面的运球路线，尽量将球控制在规定的区域内。</p>	
结束部分	4	<p>整理放松： 小结本课 回收体育器械 宣布课后练习下课</p>	<p>成队形 ×××××××× ×××××××× △</p>	

第四课时

教学目标:

运动参与: 自己能示范所学的动作并积极主动观察和评价同伴的动作;

运动技能: 知道篮球运动的常用术语, 且能掌握篮球运动中的运球、投篮及传接球的动作技能;

身体健康: 能从事各种迎面接力跑的练习;

教学内容:

1、游戏: 听号赛跑;

2、双手胸前传接球练习;

3、篮球运球接力赛。

课的部分	时间	教学内容	组织教法	练习量
开始部分	2	一. 值日生整队集合报告人数 二. 师生相互问好 三. 简单介绍教学计划 四. 宣布教学内容和要求 五. 安排见习生检查服装	成队形 ×××××××× ×××××××× △	小
准备部分	6	一、慢跑 二、游戏: 听号赛跑 游戏方法: 学生成四列纵队散开, 报数, 每个同学记住自己所报的数, 听到教师喊出的数后, 叫到的四个同学马上起动, 绕本队的队形跑一圈后, 停在自己原来站的位置, 看那个同学最先跑到。	一、成四列纵队绕篮球场跑走交替进行 二、组织: ×××××××× ×××××××× ×××××××× ×××××××× △ 教法: 教师讲解示范游戏方法及规则, 学生练习。 要求: 必须从原地开始, 绕过本列纵队的前后, 回到自己原来的位置。	中
基本部分	28	一、双手胸前传接球 动作方法同前	一、组织: 分四组成下列队形练习。 教法: 教师示范讲解, 学生练	

		二、篮球运球接力赛 方法同前。	习； 要求：手腕、手指拨球和上、 下肢用力协调。 二、组织、教法及要求同前。	中 大
结束 部分	4	整理放松： 小结本课 回收体育器械 宣布课后练习下课	成队形 ×××××××× ×××××××× △	

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可
阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全
文，请访问：<https://d.book118.com/217002154162006142>