

单元教学计划（篮球）

单元课题	篮球	预计课时	18	
单元目标	1. 运动能力：学生体验并知道高运球、低运球、行进间高手上篮的练习方法。发展肌肉力量、位移速度、协调性、柔韧性和灵敏性。 2. 健康行为：学生了解体育锻炼对健康的重要性，积极参与校内外体育活动。 3. 体育品德：学生在有一定难度的体育活动中表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质，能够在游戏和比赛中遵守规则。			
课次	课时目标	教学内容	重、难点	学习策略
1	1. 运动能力：知道原地高、低运球正确动作方法，以及运球的作用、独立完成连续30次以上的原地运球，部分同学在此基础做好有效的护球动作，提高控球能力。发展学生的力量、协调性素质。 2. 健康行为：通过学练养成自主锻炼的习惯、能在比赛中不断适应环境变化。 3. 体育品德：在学练中善于观察模仿，培养勇于挑战超越自我，能吃苦耐劳的体育精神。	1. 原地高、低运球 2. 体能游戏（运球比多）	重点：以小臂、手腕的力量运球，以手指、手掌控制球，以及随球按压、提拉 难点：以手臂动作护球以及人球协调	1. 教师主导式教学策略 2. 小组合作策略 3. 巡视指导策略 4. 立标示范策略 5. “自主协同”教学法
2	1. 运动能力：初步学习行进间运球的动作方法，学生能够掌握正确运球手型，控制球的落点和反弹高度。 2. 健康行为：了解篮球运动的锻炼价值，激发与培养学生参加篮球运动的兴趣与爱好。 3. 体育品德：学生通过观察、模仿、练习、游戏的学习过程，培养学生团结合作的良好习惯。	1. 复习原地运球 2. 行进间运球 3. 体能练习（渔夫与小鱼）	重点：行进间运球的触球点和落球点 难点：运球及球与人节奏协调一致	

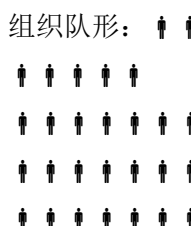
3	<p>1. 运动能力：体验并感知原地变向运球时手触球部位，并区分出与原地运球触球部位的不同点，初步掌握原地变向运球的方法，促进学生的身体协调性和灵敏性的发展。</p> <p>2. 健康行为：学生乐于参加本课的各项练习和游戏，了解篮球原地变向运球动作要领。</p> <p>3. 体育品德：在学习中能充分展现自我，培养勇敢顽强的精神，并激发学生对篮球运动的兴趣。</p>	<p>1. 原地运球+左右换手球</p> <p>2. 体能练习（Tabata）</p>	<p>重点：运球手法与手触球的部位</p> <p>难点：手对球的控制能力与运球节奏</p>	
4	<p>1. 运动能力：学生学练原地运球接行进间运球和双手胸前传接球技术，在练习中提高身体协调性。</p> <p>2. 健康行为：学生能与小组内同伴一起完成所学练习。</p> <p>3. 体育品德：培养相互合作、团队意识和勇于拼搏的团队精神。</p>	<p>1. 复习原地运球+行进间运球</p> <p>2. 双手胸前传接球</p> <p>3. 游戏：围圈抢球</p>	<p>重点：原地双手胸前传接球技术</p> <p>难点：手对球的感觉、传球时上下肢协调发力</p>	
5	<p>1. 运动能力：了解行进间绕障碍运球是篮球运动的基础技术之一，具有很强的实用价值。</p> <p>2. 健康行为：能做出行进间体前变向运球的动作，手脚协调、动作连贯较灵活。</p> <p>3. 体育品德：面对困难，密切配合，主动参与，体验参加篮球活动带来的喜悦感受。</p>	<p>1. 行进间绕障碍运球</p> <p>2. 游戏：森林穿梭</p> <p>3. 体能练习（Tabata）</p>	<p>重点：运球的手势和方法。</p> <p>难点：动作连贯、手脚配合协调。</p>	
6	<p>1. 运动能力：复习本单元所学习的行进间运球与双手胸前传接球的动作方法。</p> <p>2. 健康行为：学生乐于参与这两项活动，发展学生的灵敏素质。</p> <p>3. 体育品德：培养学生团结进取的拼搏精神。</p>	<p>1. 复习行进间运球、双手胸前传接球</p> <p>2. 比赛：运球+传球接龙</p> <p>3. 游戏：你抓我救</p>	<p>重点：行进间运球的动作方法。</p> <p>难点：上下肢协调配合、对球的控制，传球用力顺序。</p>	

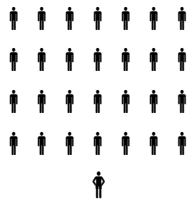
7	<p>1. 运动能力：学生学练篮下打板胸前投篮的动作方法。</p> <p>2. 健康行为：学生体验篮下打板胸前投篮的乐趣。</p> <p>3. 体育品德：培养学生团结进取的拼搏精神。</p>	<p>1. 篮下打板、胸前投篮</p> <p>2. 游戏：搬运球</p>	<p>重点：打板击球点、投篮的动作方法。</p> <p>难点：投篮时上下肢协调用力。</p>	
8	<p>1. 运动能力：学生继续学练篮下打板胸前投篮的动作方法。</p> <p>2. 健康行为：能和同伴一起完成篮下打板胸前投篮。</p> <p>3. 体育品德：培养学生团结进取的拼搏精神。</p>	<p>1. 复习篮下打板胸前投篮的动作方法。</p> <p>2. 游戏：快速传球</p> <p>3. 体能练习（循环体能）</p>	<p>重点：打板击球点，球出手的角度、方向。</p> <p>难点：投篮时身体协调用力。</p>	
9	<p>1. 运动能力：学生体验运球后投篮的具体内容和练习方法。</p> <p>2. 健康行为：学生乐于参与基本运动技能学练和游戏，能够说出参与体育活动前后的感受。</p> <p>3. 体育品德：培养学生在体育活动中与同伴友爱互助，遵守纪律，文明礼貌，不怕困难，努力坚持学练。</p>	<p>1. 复习原地高、低运球和行进间运球</p> <p>2. 行进间运球后投篮</p> <p>3. 体能练习（运球折返跑）</p>	<p>重点：原地高、低运球技术后投篮</p> <p>难点：手对球的感覺</p>	<p>1. 教师主导式教学策略</p> <p>2. 小组合作策略</p> <p>3. 巡视指导策略</p> <p>4. 立标示范策略</p> <p>5. “自主协同”教学法</p>
10	<p>1. 运动能力：学生体验行进间高手上篮的动作方法，发展学生的协调性与肌肉力量。</p> <p>2. 健康行为：学生在练习过程中能与同伴友好互助。</p> <p>3. 体育品德：培养学生团结协作，不怕困难刻苦学练的精神。</p>	<p>1. 行进间高手上篮的动作方法。</p> <p>2. 游戏：运球+传球接力</p> <p>3. 体能练习（循环体能）</p>	<p>重点：行进间跨步与起跳衔接。</p> <p>难点：投篮身体协调性</p>	

11	<p>1. 运动能力：学生继续学练行进间高手上篮的动作方法，发展学生的协调性与灵敏性。</p> <p>2. 健康行为：学生在练习过程中能主动与同伴交流合作。</p> <p>3. 体育品德：学生在学练过程中表现出相互尊重、诚实守信的意识和行为。</p>	<p>1. 复习行进间高手上篮的动作方法</p> <p>2. 游戏：传球游戏</p> <p>3. 体能练习(追逐跑)</p>	<p>重点：行进间跨步与起跳衔接。</p> <p>难点：投篮身体协调性、手指手腕拨球柔和</p>	
12	<p>1. 运动能力：复习所学习的行进间高手上篮的动作方法。</p> <p>2. 健康行为：学生乐于参与体育活动，并能够树立安全意识，能够预防运动损伤。</p> <p>3. 体育品德：学生在练习和比赛中展现出积极进取、不怕困难的意识和表现。</p>	<p>1. 复习行进间绕障碍运球的动作方法</p> <p>2. 复习行进间高手上篮的动作方法</p> <p>3. 考核</p> <p>4. 游戏：攻关</p>	<p>重点：一大二小三高跳</p> <p>难点：上篮时身体协调发力，手指手腕柔和拨球，上篮成功率</p>	
13	<p>1. 运动能力：学练行进间运球+传球的动作方法。</p> <p>2. 健康行为：学生体验行进间运球+传球的乐趣。</p> <p>3. 体育品德：培养学生团结进取的拼搏精神。</p>	<p>1. 行进间运球+传球的动作方法</p> <p>2. 运球接力</p>	<p>重点：行进间传球的动作方法。</p> <p>难点：传球用力顺序。</p>	
14	<p>1. 运动能力：继续学练行进间运球+传球的动作方法。</p> <p>2. 健康行为：学生能够和同伴就行学练。</p> <p>3. 体育品德：培养学生团结进取的拼搏精神。</p>	<p>1. 复习行进间运球+传球的动作方法。</p> <p>2. 体能练习（循环体能）</p>	<p>重点：行进间传球的动作方法。</p> <p>难点：传球身体协调性。</p>	

15	<p>1. 运动能力：学练行进间传球+接球的动作方法。</p> <p>2. 健康行为：学生体验活动乐趣，能和同伴一起参与合练，乐于助人。</p> <p>3. 体育品德：培养学生团结进取的拼搏精神。</p>	<p>1. 行进间传球+接球的动作方法。</p> <p>2, 比赛：移动中传球迎面接力</p> <p>3. 游戏：围圈抢球</p>	<p>重点：行进间接球的动作方法。</p> <p>难点：接球时的手型，接球缓冲。</p>	
16	<p>1. 运动能力：学练3V3篮球赛的规则。</p> <p>2. 健康行为：学生体验比赛乐趣，发扬团队精神。</p> <p>3. 体育品德：培养学生团结进取的拼搏精神。</p>	<p>1. 3V3篮球比赛规则。</p> <p>2. 小比赛：3人篮球赛</p>	<p>重点：3人篮球赛比赛规则。</p> <p>难点：比赛时合理运用技术。</p>	
17	<p>1. 运动能力：学练5V5篮球赛的规则。</p> <p>2. 健康行为：学生体验比赛乐趣，发扬团队精神。</p> <p>3. 体育品德：培养学生团结进取的拼搏精神。</p>	<p>1. 5V5篮球比赛规则。</p> <p>2. 小比赛：5人篮球赛</p>	<p>重点：5人篮球赛比赛规则。</p> <p>难点：比赛时合理运用技术。</p>	
18	<p>1. 运动能力：复习本单元所学习的篮球技术动作并考核。发展学生身体协调性、灵敏性能力。</p> <p>2. 健康行为：学生乐于参与考核，并与同伴一起合作完成练习和考核。</p> <p>3. 体育品德：学生能够按照要求完成练习和考核，在考核中表现出尊重对手、遵守规则的意识。</p>	<p>1. 比赛：5V5L篮球赛</p> <p>2. 游戏：听信号</p>	<p>重点：篮球比赛规则和技术的运用。</p> <p>难点：在不同情境下对进攻、防守时机的把握。</p>	
评价标准	<p>根据学生参与情况、合作情况、自我挑战成绩进行单元的学生自评、学生互评和教师评价。</p> <p>优秀：能够熟练的完成篮球高、低运球的技术动作。</p> <p>良好：能够基本完成篮球高运球和低运球跑的技术动作。</p> <p>达标：能够完成篮球高运球和低运球的技术动作，但不够协调。</p> <p>待达标：完成不了高、低运球动作。</p>			

课时计划

课题	篮球	单元课次	18-1	年级		人数	39人
学习目标	1. 运动能力：知道原地高、低运球的正确动作方法，以及运球的作用、独立完成连续30次以上的原地运球，部分同学在此基础上做好有效的护球动作，提高控球能力。发展学生的力量、协调性素质。 2. 健康行为：通过学练养成自主锻炼的习惯、能在比赛中不断适应环境变化。 3. 体育品德：在学练中善于观察模仿，培养勇于挑战超越自我，能吃苦耐劳的体育精神。						
主要教学内容	1. 原地高、低运球 2. 体能游戏（运球比多）						
重难点	重点：以小臂、手腕的力量运球，以手指、手掌控制球，以及随球按压、提拉 难点：以手臂动作护球以及人球协调						
课的结构与时间（分钟）	教学内容	学生活动	教师活动	组织形式	运动负荷		
开始部分 (1分钟)	1、集合整队 2、报告人数，师生问好 3、教师宣布本课任务及要求 4、检查服装 5、安排见习生 6、安全教育	1. 班长组织学生集合并整队。 2. 报告人数。 3. 师生问好。	1. 师生问好！ 2. 教师宣布本课任务。 3. 提出学习任务及要求。 4. 教师安排见习生	组织队形： <div style="text-align: center;">  </div> 要求： <ol style="list-style-type: none"> 集合快静齐。 学练结合多思考。 	低		

	做完后，比比谁左右运球总数多(见图)。			、默契配合。	
结束部分 (3分钟)	一、放松结束 1. 放松活动 2. 总结评价 3. 归还器材	1. 认真放松练习 2. 跟随总结 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见	1. 教师带领学生放松 2. 引导学生总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 5. 下课。	组织队形： 	低
预计负荷	平均心率	每分钟140—160次			
	运动密度	75%			
课后反思	通过这节课的学习，可以发现学生对篮球这项运动非常喜爱，在学练过程中积极性非常高，但容易出现过于兴奋，导致注意力不够集中的情况。教师在教学过程中应关注学生注意力的问题。在运球练习中，应当多用语言提醒学生。				

课时计划

课题	篮球	单元课次	18-2	年级		人数	39人
学习目标	1. 运动能力：初步学习行进间运球的动作方法，学生能够掌握正确运球手型，控制球的落点和反弹高度。 2. 健康行为：了解篮球运动的锻炼价值，激发与培养学生参加篮球运动的兴趣与爱好。 3. 体育品德：学生通过观察、模仿、练习、游戏的学习过程，培养学生团结合作的良好习惯。						
主要教学内容	1. 复习原地运球 2. 行进间运球 3. 体能练习（渔夫与小鱼）						
重难点	重点：行进间运球的触球点和落球点 难点：运球及球与人节奏协调一致						
课的结构与时间（分钟）	教学内容	学生活动	教师活动	组织形式	运动负荷		
开始部分 (1分钟)	一、课堂常规 1. 体育委员整队。 2. 师生问好。 3. 检查人数服装。 二、宣布本节课的学习内容和目标要求。 三、安排见习生	1. 学生站成四列横队准备上课； 2. 体育委员进行整队报数。 3. 认真听取本节课的内容和目标。	1. 师生问好。 2. 教师认真、详细的讲解本节课的内容与目标要求。 3. 用活泼、激励、幽默的语言调动学生学习体育课的积极性。	组织队形：  要求：积极参与，精神饱满。	低		
准备部分 (8-10分钟)	一、热身活动 1. 花样热身跑 学生成两路纵队集体进行热身跑 2. 熟悉球性 搓球 拨球 绕球 抛接球 拍球	1. 学生仔细听练习要求。 2. 学生按照教师指挥，积极参与练习。 3. 学生听清口令，模仿练习。 1. 学生认真观看动作示范，明确动作要求。 2. 跟着教师一起认真做球性练习。 3. 学生按教师提醒的动作要求进行练习	1. 教师讲解练习要求。 2. 教师组织学生进行练习。 3. 教师口令哨声指挥学生。 1. 教师讲解动作要求。 2. 教师示范动作，并带领学生一起练习。 3. 教师提示学生动作练习规格和要求。	组织形式：  要求： 注意力要集中 组织形式： 散点练习 要求： 认真模仿学习	中		

<p>基本部分 (27分钟)</p>	<p>一、复习原地高、低运球</p> <ol style="list-style-type: none"> 原地高、低运球 说方向与报数字运球 <p>(各三组, 每组30-40秒)</p> <p>二、体验并学练行进间运球</p> <p>方法: 向前运球时按拍球的后上方, 同时后脚蹬地运球行进, 球的落点在同侧角的前侧方, 跑动的步法要与球弹起的节奏协调一致, 手臂的动作与原地运球相同</p> <p>三、体能游戏(渔夫与小鱼)</p> <p>方法: 篮球场为池塘, 学生在规定区域内行进间运球, 教师在鱼塘内捉鱼, 被渔夫碰到的学生即为捉到的小鱼。</p> <p>规则: 被渔夫碰到或球和人出区域, 要到太阳岛原地运球20次, 满血复活后可以回到池塘, 不能抱球跑动。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 学生认真听讲解, 明确练习内容。 学生跟随教师指导进行练习。 <ol style="list-style-type: none"> 学生认真听行进间运球的动作方法。 学生明确练习方法, 积极参与练习。 学生按照教师指导及时改正错误。 学生积极展示自己作出评价并听评。 <ol style="list-style-type: none"> 学生认真观察、聆听游戏方法。 学生积极参与体能游戏。 边练边动脑, 发现问题、解决问题。 学生针对教师的指导评价进行改进练习。 	<ol style="list-style-type: none"> 教师讲解练习内容。 教师组织学生进行练习。 <ol style="list-style-type: none"> 教师讲解行进间运球的动作方法。 组织学生进行练习。 教师巡回指导纠正错误动作。 优生展示并作出评价和互评。 <ol style="list-style-type: none"> 教师讲解游戏方法并进行示范。 教师组织学生进行练习。 教师强调游戏要求与规则。 	<p>组织:</p>  <p>要求: 散开和集合动作要快, 注意力要集中, 运球时抬头看前方。</p> <p>组织队形:</p>  <p>要求: 注意安全, 抬头观察。运球躲闪, 灵活移动</p>	<p>中高</p> <p>高</p>
<p>结束部分 (3分钟)</p>	<p>一、放松结束</p> <ol style="list-style-type: none"> 放松活动 总结评价 归还器材 	<ol style="list-style-type: none"> 动作模仿准确; 有明显拉伸感; 呼吸要均匀; 心率趋于平稳。 	<ol style="list-style-type: none"> 师生同做放松操; 收放器材, 教师与学生一起进行放松练习; 教师带领学生回顾本课知识; 总结本课, 宣布下课。 	<p>组织:</p> 	<p>低</p>
<p>预计负荷</p>	<p>平均心率</p> <p>运动密度</p>	<p>每分钟140—160次</p> <p>75%</p>			

课后
反思

通过本节课的学练，学生基本了解原地运球、行进间运球的动作方法与相关知识，学生在练习过程中能做到主动参与。当出现能力差异大的情况时，教师应引导学生互相帮助。在教学的过程中还要更注意讲解的简洁性，给学生更多时间练习。

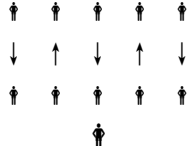

课时计划

课题	篮球	单元课次	18-3	年级		人数	39人
学习目标	1. 运动能力：体验并感知原地变向运球时手触球部位，并区分出与原地运球触球部位的不同点，初步掌握原地变向运球的方法，促进学生的身体协调性和灵敏性的发展。 2. 健康行为：学生乐于参加本课的各项练习和游戏，了解篮球原地变向运球动作要领。 3. 体育品德：在学习中能充分展现自我，培养勇敢顽强的精神，并激发学生对篮球运动的兴趣。						
主要教学内容	1. 原地运球+左右换手运球 2. 体能练习（Tabata）						
重难点	重点：运球手法与手触球的部位 难点：手对球的控制能力与运球节奏						
课的结构与时间（分钟）	教学内容	学生活动	教师活动	组织形式	运动负荷		
开始部分 (1分钟)	1、集合整队 2、报告人数，师生问好 3、教师宣布本课任务及要求 4、检查服装 5、安排见习生 6、安全教育	1. 班长组织学生集合并整队。 2. 报告人数。 3. 师生问好。	1. 师生问好！ 2. 教师宣布本课任务。 3. 提出学习任务及要求。 4. 教师安排见习生	组织队形： <div style="text-align: center;">  </div> 要求： 1、集合快静齐。 2、学练结合多思考。	低		
准备部分 (8-10分钟)	一、准备活动： 1. 热身慢跑 2. 徒手操 (1) 头部运动 (2) 扩胸运动 (3) 体转运动 (4) 腹背运动 (5) 弓步压腿 (6) 手腕脚踝	1. 学生认真听教师讲解练习方法与要求 2. 学生根据教师口令迅速按要求做动作 3. 学生练习时态度要积极认真。	1. 教师讲解练习方法与要求。 2、教师组织学生参与练习。 3. 教师带领学生进行慢跑热身。 4、教师强调节重点活动膝关节、腕关节。 5、体委带领全班同学完成徒手操 6、教师个别辅导	1. 慢跑组织队形：两路纵队，在篮球场半场进行环形跑热身。 要求：匀速慢跑、队形整齐。 2. 徒手操组织队形：体操队形 要求：认真对待准备活动、动作有力到位，口令清晰洪亮。	中		

基本部分 (27分钟)	<p>一、球性练习</p> <p>手指拨球30次</p> <p>头部、腰部、膝部各10圈绕环</p> <p>抛接球10次</p> <p>高、低运球各30次</p>	<p>1. 学生认真观看动作示范并明确动作要求</p> <p>2. 学生按教师提醒的动作要求进行练习</p>	<p>1. 教师多角度为学生做动作示范，学生认真观察老师示范，边看边思考。</p> <p>2. 教师领做，口令激励</p>	<p>组织队形：</p>  <p>要求：积极参与，充分利用运动空间，活动各关节。</p>	中高
	<p>二、体验并学习左右换手运球</p> <p>1. 右手推</p> <p>2. 左右手配合（体验推）</p> <p>3. 推拉体验（强调拉球）</p> <p>4. 加大难度（跨度练习）</p> <p>5. 体验行进间左右推拉球练习</p>	<p>1. 学生自主练习，并能说出两者的区别</p> <p>2. 认真听讲解观看教师示范动作并弄清要求</p> <p>3. 跟随尝试体验练习</p> <p>4. 学生尝试更高难度练习，同伴间观察评价</p> <p>5. 反复练习，不断巩固动作</p> <p>6. 学生进行①③，①③的跨度练习，逐渐加大。</p> <p>7. 评价小结，互相促进提高</p>	<p>1. 语言导入，引导学生由原地运球到左右手换手运球的技术动作区别</p> <p>2. 教师讲解、示范、归纳</p> <p>3. 组织学生自主练习并提出疑问</p> <p>4. 带领学生练习</p> <p>5. 分组练习</p> <p>6. 提示、巡回指导</p> <p>7. 及时评价，和学生教练</p>	<p>组织队形：</p> 	
	<p>三、体能练习（Tabata）</p> <p>原地纵跳、开合跳、小碎步、俯撑、高抬腿、登山跑、蹲起、波比跳</p>	<p>1. 学生认真观察、聆听练习方法。</p> <p>2. 学生积极参与体能游戏。</p> <p>3. 学生针对教师的指导评价进行改进练习。</p>	<p>1. 老师讲解并示范Tabata健身操。</p> <p>2. 教师组织学生进行练习。</p> <p>3. 教师进行巡回指导，语言提示，改进动作的标准性。</p> <p>4. 鼓励学生积极练习。</p>	<p>组织队形：</p>  <p>要求：严格遵守规则，认真观察，注意安全。</p>	高
结束部分 (3分钟)	<p>一、放松结束</p> <p>1. 放松</p> <p>2. 师生总结</p> <p>3. 布置课后练习作业</p> <p>4. 回收器材</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>1. 学生认真放松练习</p> <p>2. 学生积极听讲，总结反思</p> <p>3. 学生记住课后练习</p> <p>4. 学生积极认真回收器材</p> <p>5. 学生向老师再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松</p> <p>2. 教师点评学生表现并总结</p> <p>3. 教师布置课后练习</p> <p>4. 教师组织学生回收器材</p> <p>5. 下课</p>	<p>组织队形：</p> 	低
预计负荷	平均心率	每分钟140—160次			
	运动密度	75%			
课后反思	<p>通过本节课对于左右手换手运球的学习，学生能够了解技术动作方法，在个人学练的过程中，教师应该根据每位学生真实的掌握情况，实施分层教学，对于掌握较慢或害怕失误的学生，应多指导多鼓励，让学生在尝试中不断掌握与提高。</p>				

课时计划

课题	篮球	单元课次	18-4	年级		人数	39人
学习目标	1. 运动能力：学生学练原地运球接行进间运球和双手胸前传接球技术，在练习中提高身体协调性。 2. 健康行为：学生能与小组内同伴一起完成所学练习。 3. 体育品德：培养相互合作、团队意识和勇于拼搏的团队精神。						
主要教学内容	1. 复习原地运球+行进间运球 2. 双手胸前传接球 3. 游戏：围圈抢球						
重难点	重点：原地双手胸前传接球技术 难点：手对球的感觉、传球时上下肢协调发力						
课的结构与时间(分钟)	教学内容	学生活动	教师活动	组织形式	运动负荷		
开始部分 (1分钟)	一、课堂常规 1. 班委整队。 2. 师生问好。 3. 检查人数服装。 二、情境导课 教师动作示范 三、安排见习生。	1. 学生上课站成四列横队。 2. 学生对本节课所学习的内容和目标进行认真了解。 3. 学生认真听老师的讲解与要求，落实课堂常规。	1. 师生问好。 2. 教师认真、详细的讲解本节课的内容与目标要求。 3. 用情境导课，教师示范动作，充分调动学生学习激情。	组织队形：  要求：积极参与，精神饱满。	低		
准备部分 (8-10分钟)	一、热身活动 1. 篮球场地慢跑 2. 徒手操 3. 动态拉伸 4. 专项拉伸手指	1. 积极参与热身，反应灵敏，动作到位。 2. 认真观看动作示范并明确动作要求 3. 按教师提醒的动作要求进行练习 4. 学生观察、模仿练习 5. 在教师的指导下积极练习，相互交流，参与评价	1. 教师讲解动作要领 2. 教师带领，口令指挥，巡回观察 3. 教师领做，口令激励 4. 教师观察全体学生提示动作要领	1. 慢跑组织队形：两路纵队，在篮球场进行环形跑热身。 要求：匀速慢跑、队形整齐。 徒手操、动态拉伸、专项拉伸手指组织队形：  要求：积极参与，充分利用运动空间，活动各关节韧带	中		

				。	
<p>基本部分 (27分钟)</p>	<p>一、复习原地运球+行进间运球 方法：学生分为四组，站于线后听哨响开始原地运球，第二声哨响快速向前行进间运球，至终点线。</p> <p>二、体验并学习双手胸前传接球 方法： 传球持球时，两手五指自然分开，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。出球后四指向前，拇指向下，掌心向外。接球两手伸向来球手指触球时两臂随球后移缓冲成传球姿势。</p> <p>三、游戏：围圈抢</p>	<p>1. 学生在教师指导下尝试自身体验练习。 2. 体会小臂、手腕发力运球。 3. 进行小组竞赛，相互评价，组内讨论如何提升运球速度。</p> <p>1. 学生认真听教师讲解动作要领 2. 学生仔细观察教师完整示范 3. 学生认真看图模仿 4. 学生积极与教师交流 5. 学生听教师纠正错误动作 6. 学生分组做两人一组球传、接球练习</p> <p>1. 学生认真观察、聆听</p>	<p>1. 教师多角度为学生做动作示范，学生认真观察老师示范，边看边思考。 2. 要求运球时抬头向前，护球手位置。根据学情灵活调整。 3. 组织学生比一比谁运球速度更快。</p> <p>1. 教师讲解双手胸前传接球动作要领 2. 教师分解示范讲解动作，并突出重点、难点 3. 教师进行完整的动作示范 4. 教师利用“自主协同”教学法引导学生分组练习 5. 教师口令指导 6. 教师仔细观察学生的动作是否正确并给予纠正</p> <p>1. 教师讲解示范游戏方</p>	<p>组织队形： </p> <p>要求：保持前后距离。</p> <p>组织队形： </p> <p></p> <p></p> <p></p> <p>组织队形： </p>	<p>中高</p> <p>高</p>

	球 方法： 一名学生在中间抢球，外圈安排三人左右，如果中间的学生抢到球，则传球或接球的一名学生与中间的一名学生交换位置，如果外圈学生连续传球10次则中间学生接受惩罚（开合跳5次）。	游戏方法。 2. 学生积极参与体能游戏。 3. 边练边动脑，发现问题、解决问题。 4. 学生针对教师的指导评价进行改进练习。	法。 2. 组织学生进行游戏。 3. 教师巡回指导点评。	↑ ↑ ↑ ↑	
结束部分 (3分钟)	一、放松结束 1. 音伴放松活动 2. 总结本课 3. 下课	1. 动作模仿准确； 2. 有明显拉伸感； 3. 呼吸要均匀； 4. 心率趋于平稳。	1. 师生同做放松操； 2. 收放器材，教师与学生一起进行放松练习； 3. 教师带领学生回顾本课知识； 4. 总结本课，宣布下课。	组织： 散点站位	低
预计负荷	平均心率	每分钟140—160次			
	运动密度	75%			
课后反思	通过本节课的学习，发现学生能够很好的投入到学练过程中，但个别学生在接球时，存在害怕的情况，应先降低难度让他们逐步克服对接球的恐惧。在复习运球技术动作时，教师应在学生练习的过程中，及时发现问题并反馈，让学生养成正确的动作习惯。在游戏过程中也要强调动作的准确性。				

课时计划

课题	篮球	单元课次	18-5	年级		人数	39人
学习目标	1. 运动能力：了解行进间绕障碍运球是篮球运动的基础技术之一，具有很强的实用价值。 2. 健康行为：能做出行进间体前变向运球的动作，手脚协调、动作连贯较灵活。 3. 体育品德：面对困难，密切配合，主动参与，体验参加篮球活动带来的喜悦感受。						
主要教学内容	1. 行进间绕障碍运球 2. 游戏：森林穿梭 3. 体能练习（Tabata）						
重难点	重点：运球的手势和方法。 难点：动作连贯、手脚配合协调。						
课的结构与时间（分钟）	教学内容	学生活动	教师活动	组织形式	运动负荷		
开始部分 (1分钟)	1、集合整队 2、报告人数，师生问好 3、教师宣布本课任务及要求 4、检查服装 5、安排见习生 6、安全教育	1. 班长组织学生集合并整队。 2. 报告人数。 3. 师生问好。	1. 师生问好！ 2. 教师宣布本课任务。 3. 提出学习任务及要求。 4. 教师安排见习生	组织队形：  要求： 1、集合快静齐。 2、学练结合多思考。	低		
准备部分 (8-10分钟)	一、热身活动 1. 花样热身跑 学生成两路纵队集体进行热身跑 2. 熟悉球性 搓球 拨球 绕球 抛接球 拍球 3. 运球练习 原地高、低运球 原地左右换手运球	1. 学生仔细听练习要求。 2. 学生按照教师指挥，积极参与练习。 3. 学生听清口令，模仿练习。 1. 学生认真观看动作示范，明确动作要求。 2. 跟着教师一起认真做球性练习。 3. 学生按教师提醒的动作要求进行练习	1. 教师讲解练习要求。 2. 教师组织学生进行练习。 3. 教师口令哨声指挥学生。 1. 教师讲解动作要求。 2. 教师示范动作，并带领学生一起练习。 3. 教师提示学生动作练习规格和要求。	组织形式：  要求： 注意力要集中 组织形式： 散点练习 要求： 认真模仿学习	中		

<p>基本部分 (27分钟)</p>	<p>一、体验并学练绕障碍运球 方法：处于行进的状态，先应当控制住自己的重心，降低自己的重心，具体的量应当自己感觉舒适为上。此时，用控球手将篮球向两脚之间合适位置进行击地，将球过渡到另一只手。</p> <p>二、游戏：森林穿梭 方法：学生分为两组，其中一组同学，手拉手将手举过头顶，令一组同学，运球依次绕过“树木”。</p>	<p>1. 学生尝试回答问题 2. 学生积极自主练习 3. 学生认真仔细观看示范，并尝试手型变化练习。 4. 跟随教师积极认真练习体前跨步练习。 5. 按照要求自主练习并及时纠错。 6. 积极展示所学动作。 7. 学生两人一组完成练习并学会互评。 8. 学生完成练习并学会判断防守人下一步动作并积极做出相应动作</p> <p>1. 学生认真观察、聆听游戏方法。 2. 学生积极参与体能游戏。 3. 边练边动脑，发现问题、解决问题。 4. 学生针对教师的指导评价进行改进练习。</p>	<p>1. 教师提问：运球遇到障碍物怎么办？引出本课内容，讲解这是篮球比赛中最基础、最实用的过人动作之一。 2. 教师引导学生自主尝试练习 3. 教师讲解绕障碍运球的动作要领，并分解示范讲解动作，并突出重点、难点。 4. 原地体前跨步练习，先跟教师一起练习再分散练习。 5. 学生自主练习，教师巡回指导 6. 优秀生展示，教师评价，纠正易错动作 7. 两人一组行进间体前变向完整动作练习，互帮互学互评。</p> <p>1. 教师讲解游戏方法进行示范。 2. 教师组织学生进行练习。 3. 教师强调游戏要求与规则。</p>	<p>示意图： </p> <p>组织队形： </p> <p>要求：遵循规则，保持练习间距。</p> <p>4. 游戏示意图： </p> <p>要求：遵守规则、默契配合。</p>	<p>中高</p> <p>高</p>
<p>结束部分 (3分钟)</p>	<p>一、放松结束 1. 放松活动 2. 总结评价 3. 归还器材</p>	<p>1. 动作模仿准确； 2. 有明显拉伸感； 3. 呼吸要均匀； 4. 心率趋于平稳。</p>	<p>1. 师生同做放松操； 2. 收放器材，教师与学生一起进行放松练习； 3. 教师带领学生回顾本课知识； 4. 总结本课，宣布下课。</p>	<p>组织： 散点站位</p>	<p>低</p>
<p>预计负荷</p>	<p>平均心率 运动密度</p>	<p>每分钟140—160次 75%</p>			

课后 反思	通过本节课的学习，学生基本能够掌握行进中运球、体前变向运球，能够积极参与学练以及游戏，并且在游戏中展现出互相帮助、相互鼓励，但在游戏的过程中，个别同学出现了运球时换手动作不流畅，下次练习时要着重注意练习换手动作熟练性。
------------------	---

课时计划

课题	篮球	单元课次	18-6	年级		人数	39人
学习目标	1. 运动能力：复习本单元所学习的行进间运球与双手胸前传接球的动作方法。 2. 健康行为：学生乐于参与这两项活动，发展学生的灵敏素质。 3. 体育品德：培养学生团结进取的拼搏精神。						
主要教学内容	1. 复习行进间运球、双手胸前传接球 2. 比赛：运球+传球接龙 3. 游戏：你抓我救						
重难点	重点：行进间运球的动作方法。 难点：上下肢协调配合、对球的控制，传球用力顺序。						
课的结构与时间 (分钟)	教学内容	学生活动	教师活动	组织形式	运动负荷		
开始部分 (1分钟)	一、课堂常规 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生	1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律	1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全要求	组织队形：  要求：集合时快速、安静、整齐积极参与，精神饱满。	低		
准备部分 (8-10分钟)	一、准备活动： 1. 热身跑游戏 侧身滑步 急起急停 后退跑 方法：在慢跑中，当听到教师信号后，做出相应篮球技能跑。	1. 认真听老师要求，模仿老师动作； 2. 清楚练习范围，注意相互避让； 3. 在练习的过程中跟随音乐的节奏调整动作节奏。	1. 组织学生进行热身活动。 2. 语言提示学生动作。 3. 适时进行评价。 4. 以情境教学法提高学生的参与热情。	组织队形： 一路纵队，在篮球场进行环形跑热身。 要求：积极参与，精神饱满。	中		

<p style="text-align: center;">基本部分 (27分钟)</p>	<p>一、复习行进间运球、双手胸前传接球</p> <p>1. 复习行进间运球 方法：参照篮球场上的直线进行练习，要求：运球时人和球要在线的两侧。</p> <p>2. 复习双手胸前传接球 方法：两人一组面对面，一人持球练习原地运球，一人徒手做原地运球的动作，听哨声，将球传给对方</p> <p>二、比赛：运球+传球接龙 方法：学生平均分为四组，每组排头持球，比赛开始后，向前运球跑动，至标志筒，绕标志桶后，跑至传球区域，传球给下一位同学。</p> <p>三、游戏：你抓我救 方法：选出学生的1/3做追逐者，其余做被追逐者，在场地上，划1.5米为直径的圆圈为禁区。开始后，追逐者将抓到的被追逐者送到禁区。没被抓到的被追逐者可以设法避开追逐者去营救禁区里的人，以手拍着即可。</p>	<p>1. 运球时人和球要在线的两侧</p> <p>2. 认真听教师口令快速做出反应</p> <p>3. 既要听也要看</p> <p>1. 仔细听讲解，明确练习方法进行练习</p> <p>2. 通过教师强调后，检查自己的动作并改正</p> <p>3. 控制好球</p> <p>1. 学生认真听教师讲解比赛方法与规则</p> <p>2. 学生积极参与比赛</p> <p>3. 学生发现问题、总结问题，再次进行比赛</p> <p>4. 学生听教师总结</p> <p>1. 学生认真观察、聆听游戏方法。</p> <p>2. 学生积极参与体能游戏。</p> <p>3. 学生针对教师的指导评价进行改进练习。</p>	<p>1. 跟随教师进行练习</p> <p>2. 节奏变化下原地运球、换手换方向运球、边跑边运</p> <p>3. 提醒学生抬头看教师动作</p> <p>1. 教师讲解示范动作方法</p> <p>2. 教师强调触球位置与发力方式，突出动作重难点。</p> <p>3. 加大难度，逐渐加大传球距离</p> <p>1. 教师讲解比赛方法、规则与场地</p> <p>2. 教师组织学生参与比赛</p> <p>3. 教师利用“自主协同”教学法，引导学生进行小组讨论与评价</p> <p>4. 教师组织学生再次进行比赛</p> <p>5. 教师总结比赛情况，并评价。</p> <p>1. 教师讲解示范游戏方法与规则。</p> <p>规则：追逐者用手拍到即为抓到。禁区内的人不得自行离开。</p> <p>2. 组织学生进行游戏。</p> <p>3. 教师巡回指导点评。</p>	<p>组织队形：</p>  <p>要求：保持前后距离。</p> <p>组织队形：</p> <pre> ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↑ ↓ ↓ ↑ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ </pre> <p>组织队形：</p> <pre> ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ </pre> <p>要求：严格遵守比赛规则，认真观察，注意安全。</p> <p>组织队形：</p> 	<p style="text-align: center;">中</p> <p style="text-align: center;">高</p>
---	--	---	--	---	---

结束部分 (3分钟)	一、放松结束 1. 音伴放松活动 2. 总结本课 3. 下课	1. 动作模仿准确; 2. 有明显拉伸感; 3. 呼吸要均匀; 4. 心率趋于平稳。	1. 师生同做放松操; 2. 收放器材, 教师与学生一起进行放松练习; 3. 教师带领学生回顾本课知识; 4. 总结本课, 宣布下课。	组织: 散点站位	低
预计负荷	平均心率	每分钟140—160次			
	运动密度	75%			
课后反思	通过本节课的复习与比赛, 学生对于行进间运球+双手胸前传接球的技术动作掌握有提高。在比赛过程中给学生时间小组交流和讨论, 培养学生积极同他人交流与合作的意识和行为。在游戏中要反复提醒学生注意安全。				

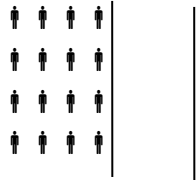
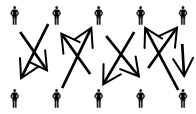
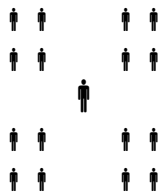
课时计划

课题	篮球	单元课次	18-7	年级		人数	39人
学习目标	1. 运动能力：学生学练篮下打板胸前投篮的动作方法。 2. 健康行为：学生体验篮下打板胸前投篮的乐趣。 3. 体育品德：培养学生团结进取的拼搏精神。						
主要教学内容	1. 篮下打板、胸前投篮 2. 游戏：搬运球						
重难点	重点：打板击球点、投篮的动作方法。 难点：投篮时上下肢协调用力。						
课的结构与时间(分钟)	教学内容	学生活动	教师活动	组织形式	运动负荷		
开始部分 (1分钟)	1、集合整队 2、报告人数，师生问好 3、教师宣布本课任务及要求 4、检查服装 5、安排见习生 6、安全教育	1. 班长组织学生集合并整队。 2. 报告人数。 3. 师生问好。	1. 师生问好！ 2. 教师宣布本课任务。 3. 提出学习任务及要求。 4. 教师安排见习生	组织队形：  要求： 1、集合快静齐。 2、学练结合多思考。	低		
准备部分 (8-10分钟)	一、准备活动： 1. 热身慢跑 2. 徒手操 (1) 头部运动 (2) 扩胸运动 (3) 体转运动 (4) 腹背运动 (5) 弓步压腿 (6) 手腕脚踝	1. 学生认真听教师讲解练习方法与要求 2. 学生根据教师口令迅速按要求做动作 3. 学生练习时态度要积极认真。	1. 教师讲解练习方法与要求。 2、教师组织学生参与练习。 3. 教师带领学生进行慢跑热身。 4、教师强调调节重点活动膝关节、腕关节。 5、体委带领全班同学完成徒手操 6、教师个别辅导	1. 慢跑组织队形：两路纵队，在篮球场进行环形跑热身。 要求：匀速慢跑、队形整齐。 2. 徒手操组织队形：体操队形 要求：认真对待准备活动、动作有力到位，口令清晰洪亮。	中		

结束部分 (3分钟)	一、放松结束 1. 音伴放松活动 2. 总结本课 3. 下课	1. 动作模仿准确; 2. 有明显拉伸感; 3. 呼吸要均匀; 4. 心率趋于平稳。	1. 师生同做放松操; 2. 收放器材, 教师与学生一起进行放松练习; 3. 教师带领学生回顾本课知识; 4. 总结本课, 宣布下课。	组织: 散点站位	低
预计负荷	平均心率	每分钟140—160次			
	运动密度	75%			
课后反思					

课时计划

课题	篮球	单元课次	18-8	年级		人数	39人
学习目标	1. 运动能力：学生继续学练篮下打板胸前投篮的动作方法。 2. 健康行为：能和同伴一起完成篮下打板胸前投篮。 3. 体育品德：培养学生团结进取的拼搏精神。						
主要教学内容	1. 复习篮下打板胸前投篮的动作方法。 2. 游戏：快速传球 3. 体能练习（循环体能）						
重难点	重点：打板击球点，球出手的角度、方向。 难点：投篮时身体协调用力。						
课的结构与时间（分钟）	教学内容	学生活动	教师活动	组织形式	运动负荷		
开始部分 (1分钟)	一、课堂常规 1. 体育委员整队。 2. 师生问好。 3. 检查人数服装。 二、宣布本节课的学习内容和目标要求。 三、安排见习生	1. 学生站成四列横队准备上课； 2. 体育委员进行整队报数。 3. 认真听取本节课的内容和考核评价标准。	1. 师生问好。 2. 教师认真、详细的讲解本节课的内容与目标要求。 3. 用活泼、激励、幽默的语言调动学生学习体育课的积极性。	组织队形： 1 ☺ 要求：积极参与，精神饱满。	低		
准备部分 (8-10分钟)	一、准备活动： 1. 热身慢跑 2. 徒手操 (1) 头部运动 (2) 扩胸运动 (3) 体转运动 (4) 腹背运动 (5) 弓步压腿	1. 认真听老师要求，模仿老师动作； 2. 清楚练习范围，注意相互避让； 3. 在练习的过程中跟随音乐的节奏调整动作节奏。	1. 组织学生进行热身活动。 2. 语言提示学生动作。 3. 适时进行评价。 4. 以情境教学发法提高学生的学习热情。	组织队形： 1 ↑ 要求：积极参与，精神饱满。	中		

<p>基本部分 (27分钟)</p>	<p>一、复习篮下打板肩上投篮的动作方法 方法：学生平均分成四组，站于端线后，听教师口令做原地运球练习，当哨响后，立即开始向前行进间运球。</p> <p>二、游戏：快速传球 方法：学生分四组。每组成两列横队，面对面，保持适当间隔站在两条平行线上，各组排头手持一个篮球。教师发令后，排头按规定的方法顺序传球。最后以球到排头手中为止，以先完成的队为胜。</p> <p>三、体能练习（循环体能） 俯撑摸肩 单脚站立 平板支撑 单脚站立 方法：学生通过观察教师示范，了解动作要领、循环进行上面四项练习，以音乐背景切换为信号进行下一项练习，2min/轮</p>	<p>1. 学生在教师指导下尝试自身体验练习。 2. 体会打板击球点，球出手的角度、方向。 3. 进行小组竞赛，相互评价，组内讨论如何提升投篮准确性。</p> <p>1. 学生认真观察、聆听游戏方法。 2. 学生积极参与体能游戏。 3. 学生针对教师的指导评价进行改进练习。</p> <p>1. 学生明确循环练习的内容方法。 2. 学生合作探究、了解各个练习项目的动作要领。 3. 学生注重团队合作，指导同伴完成练习动作。</p>	<p>1. 教师多角度为学生做动作示范，学生认真观察老师示范，边看边思考。 2. 要求上下肢协调发力，手腕向外翻，手指拨球根据学情灵活调整。 3. 组织学生比一比谁投篮进篮筐的次数比较多。</p> <p>1. 教师讲解示范游戏方法。 规则：必须按规定的方法传球，传球的顺序和路线不得变更；传球失误时，必须把球拾起来回到失误地方继续进行；传球时，脚不得踩线和越线。 2. 组织学生进行游戏。 3. 教师巡回指导点评。</p> <p>1. 教师在练习中讲解各个项目的动作要领。 2. 教师将学生分四个小组，循环进行 3. 教师巡视指导、强调动作要求，点评激励</p>	<p>组织队形： </p> <p>要求：保持前后距离。</p> <p>组织队形： </p> <p>要求：严格遵守规则，认真观察，注意安全。</p> <p>组织队形： </p>	<p>中</p> <p>高</p>
<p>结束部分 (3分钟)</p>	<p>一、放松结束 1. 音伴放松活动 2. 总结本课 3. 下课</p>	<p>1. 动作模仿准确； 2. 有明显拉伸感； 3. 呼吸要均匀； 4. 心率趋于平稳。</p>	<p>1. 师生同做放松操； 2. 收放器材，教师与学生一起进行放松练习； 3. 教师带领学生回顾本课知识； 4. 总结本课，宣布下课。</p>	<p>组织： 散点站位</p>	<p>低</p>
<p>预计</p>	<p>平均心率</p>	<p>每分钟140—160次</p>			

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/808103006014006051>