

# 小篮球教学单元计划 初中篮球运动单元 教学计划(精选5篇)

计划是一种灵活性和适应性的工具，也是一种组织和管理工具。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

## 小篮球教学单元计划篇一

一、篮球基础知识：1起源与发展

2篮球运动的价值与特点

3篮球运动规则简介

二、关注点：激发学生对篮球的兴趣，培养球感

1课堂常规

2热身练习：1慢跑2滑步3肌肉拉伸

3熟悉球性练习：1持球围绕身体各部位旋转(腰间，头部，腿间)2跨下前后接球

3单手胯下运球 4 ” 8” 字运球

4运控球练习：1高低运球 2体侧前后运球3体前左右换手运球

5放松练习，收还器材下课

三、关注点：运球时身体起伏尽量要小，变向要迅速突然

1课堂常规

2热身练习：1慢跑2徒手操活动各关节

3诱导性练习：看手势跑动中进行变向

4行进间运球：1行进间直线运球2行进间曲线(s形)运球

(由左右手分别单手运球到双手交替运球)

5教学比赛：运球比赛

6放松练习，收还器材下课

四、关注点：传接球的正确手型用，力顺序及接球时手臂迎球和缓冲

1课堂常规

2热身练习：1慢跑2肌肉拉伸3活动各关节(尤其上肢关节)

3传接球练习：1双手胸前传接球2过顶传球

4游戏：胸前传接球接力

5身体素质练习：1立卧撑20次/组（2组）2原地抱膝纵跳15次/组（3组）

6放松练习，收还器材下课

五、关注点：1巩固运球和传接球的技术2投篮时用力顺序，身体姿势及手型

1课堂常规

2热身练习1慢跑2徒手操活动各关节

3复习行进间运球和胸前传接球

4学习原地单手肩上投篮(中, 近距离)

5放松练习(请一名学生组织, 领作), 收还器材下课。

## 小篮球教学单元计划篇二

在学习篮球之后, 大多数学生还不知道什么是走步球, 什么是两次运球。在以往的教学, 我们一般把篮球规则作为理论课的教学内容, 从来没有纳入实践课的教学之中, 学生在理论课上, 听讲的能力一般, 况且, 学生对于篮球的热爱程度本身就不是很高, 所以, 理论课讲完后, 能记住的很少很少。在日常教学及课余活动的篮球赛中, 出现了学生抱着球满场跑, 还有故意用脚去踢球的行为出现, 这些问题值得我们深思。另外, 学生参加篮球运动的兴趣不高, 我们也要在教学中解决好这个问题。在教学中, 我们教师一般是按着教学计划往下进行, 所以, 要改变这种现状, 我们就要从我们的教学计划中, 想办法。从而制定一份更好, 更适应我们学生接受的教学计划。

一、 学生篮球教学计划制定的重要意义

二、 在中学体育教学中, 我们要考虑学生掌握篮球技术的现状, 为我们的教学做好向导。在教学中, 我们要教授篮球技术, 还要讲解篮规则, 所以, 在教学计划的制定中, 我们要进行改革, 做出一份更好的教学计划。

三、 篮球教学计划的制定(共8课时)及简单的分析

1、 移动技术: 包括滑步、后撤步、侧身跑、后退跑、急停。在这个计划的制定过程, 考虑的是学生以前学习基础差, 再次进行学习, 加强他们对于篮球运动中防守的练习。在本次教学中, 可以辅助以游戏来进行, 加强学生学习的积极性。

另外，我们要打破常规的教学方法，不单单只限于动作技术的教学，我们要在室外课堂的教学中，加以篮球规则的讲解。比如说，在这一课时中，我们可以在讲解滑步的同时，给学生讲解在比赛实践中所运用的方法，滑步主要用于比赛的防守中，所以在这里，我们一定要向学生讲解规则中涉及的部分规则，比如“合法防守位置”、“圆柱体原则”、“阻挡”、“带球撞人”等。这样，让我们的学生在学习技术的同时，让他们明白什么是正确的防守位置，什么是正确的防守方法，避免在课余参加篮球运动时，造成无谓的犯规。所以说，在这一个课时内，我们不但完成了动作技术的教学，而且让学生掌握了一些简单的规则，提高了学生对于规则的了解程度。以前专门组织讲解规则，听的时候都很认真，下来后，在实践中运用的远远不理想。我们现在这种，技术加理论教学的模式，提高了学生学习的兴趣，加强了学生掌握理论知识的能力。

2、运球技术：包括原地的高低运球、原地的体前变向运球、行进间直线快速运球、行进间体前变向运球。在这一课时的制定中，考虑到原地运球是基础，练习原地运球是为了给行进间运球打好基础，另外是让学生第一次触球时，增加手对球篮球的感觉，也就是球感、手感的练习。

在本节课中，涉及的规则有：非法运球(两次运球)、走步球、脚踢球、翻腕、球回后场等。

3、传接球：

原地传接球练习，怀抱双手胸前传接球，单手胸前传接球，单身体侧传接球，反弹球。行进间传接球，怀抱行进间短传配合练习，行进间长传配合练习。涉及规则：漏接球、三秒、五秒、八秒、二十四秒。

4、行进间投篮：行进间单行抵手投篮、行进间单手高手投篮。规则讲解：比赛时间4×10分钟，暂停、换人。

5、持球突破：交叉步持球突破

6、罚球练习，附带讲解罚球站位及规则。 规则讲解：侵人犯规和技术犯规、违反体育道德犯规。

7、教学比赛：讲解一场球的组织，及裁判员的执法程序

## 小篮球教学单元计划篇三

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

1课时体前交换运球

2课时左右脚胯下运球

3课时过桩运球

4课时背后运球

## 小篮球教学单元计划篇四

### 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，篮球单元教学计划。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。

## 二、教材分析：

教材内容为篮球（运球、传球和投篮以及基本战术），是《体育与保健》（水平四）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。中学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。初中阶段重点是学习和初步了解各种基本动作，工作计划《篮球单元教学计划》。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：

初二学生的年龄为14、15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。

## 小篮球教学单元计划篇五

篮球运动是由跑、跳、投等多种身体动作所组成，初中的篮球单元教学计划是怎样的呢？下面是本站小编收集整理的初中篮球单元教学计划，欢迎阅读。

### 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。

## 二、教材分析：

教材内容为篮球(运球、传球和投篮以及基本战术)，是《体育与保健》(水平四)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。中学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。初中阶段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。

## 篮球单元教学计划

项目. 篮球课时8

### 教学目标

- 1、了解篮球运动的锻炼价值，培养学生参加篮球运动的兴趣与爱好。
- 2、参在篮球的游戏比赛中运用所学的篮球的基本技术和简单

战术。

3、通过篮球活动，发展学生的灵活、机敏、反应快捷，以及速度、力量、耐力等身体素质，促进身体的全面发展。

单元学习目标1、进一步改进行进间运球、原地单手肩上投篮、行进间单手肩上投篮等基本技术，提高控球能力和传接球、投篮的准确性，发展速度、灵敏与协调素质。

3、2、通过简单、多样的篮球教学比赛，巩固与加强篮球基本技术的运用，激发主动参与体育健身的积极性，享受篮球运动的乐趣和魅力，养成自觉锻炼的行为习惯和能力。

3、增强同伴间的团结与协作，增强责任意识，培养尊重对手，公平竞争的优良品质。学习重点难点1、熟练掌握原地运球与行进间运球，原地投篮与行进间投篮的正确性和协调性。

2、基本站立姿势、起动、侧身跑

3、运球，传球基本技术1、通过球性练习，提高控制球的能力，体验篮球运动的乐趣。

2、改进与提高基本站立姿势、起动和侧身跑技术。

3、改进与提高原地双手胸前传接球技术，发学生的灵敏、协调素质。1、提高控球技术。

2、基本站立姿势：屈膝降重心，体稍前倾，保持平衡。

3、起动：起动迅速，蹬地有力。

4、侧身跑：人向前跑，侧身转头。

5、传球：肘不外张，要蹬、伸、翻、拨。接球：伸臂迎球、后引缓冲。1、球性练习：上抛球前击掌、持球各部位绕环练

习。

2、根据教师手势或信号做不同方向的基本站立姿势。由基本站立姿势，看信号起动。

3、迎面传接球、三角传接球。

4、“角篮球”比赛。

1、3、迎面对传、三二1、熟悉球性练习

2、移动：变向变速跑

3、原地双手胸前投篮

1、通过球性练习，提高控制球的能力，体验篮球运动的乐趣，激发主动学习的积极性。

2、改进与提高变向变速跑技术。

3、改进与提高原地双手胸前投篮技术，发展学生的灵敏、协调素质。1、提高控球技术。

2、变向第一步要斜向前，出步快，重心低，步子短促迅速。

3、传球：肘不外张，要蹬、伸、翻、拨。接球：伸臂迎球、后引缓冲。

1、球性练习：前后抛接球、持球各部位绕环练习。

2、看信号做变速跑练习。绕障碍物的变向跑。综合练习：起动-侧身跑-变向变速跑。

3、游戏：“抢断球”。

4、“四角传球”。三1、熟悉球性练习

2、移动：滑步

3、原地双手胸前传接球1、通过球性练习，提高控制球的能力，体验篮球运动的乐趣，激发主动学习的积极性。

2、改进与提高滑步技术。

3、复习原地双手胸前传接球技术。1、提高控球技术。

2、重心低，蹬有力，移动快，要平衡。

3、蹬地伸臂、腕外翻、上下肢协调。1、球性练习：双手各部位抛接球练习。

2、看手势做前、后、左、右滑步。做三角滑步。

3、篮下投篮练习、游戏：“看谁投得准”。

4、双手胸前传接球-左(右)滑步-原地双手胸前投篮。

四1、熟悉球性练习

2、急停：一步急停、两步急停

3、原地单手肩上投篮1、通过球性练习，提高控制球的能力，体验篮球运动的乐趣，激发主动学习的积极性。

2、体会与初步掌握急停动作。

3、改进与提高原地单手肩上投篮技术，发展学生的灵敏、协调素质。1、提高控球技术。

2、降低重心，身体保持平衡。

3、托球稳，指、腕控球，投篮时上下肢协调。

4、1、球性练习：双手各部位抛接球练习。

2、在走步或慢跑中，听信号做一步或两步急停。起动、急停接力赛。

3、定点投篮(不同距离、不同角度)、投移动篮、比赛：“定时投中”或“定球投中”。

4、双手胸前传接球-急停-原地单手肩上投篮。

五1、熟悉球性练习

2、行进间单手肩上投篮

3□“z”形跑1、通过球性练习，提高控制球的能力，体验篮球运动的乐趣，激发主动学习的积极性。

2、改进与提高行进间运球、行进间单手肩上投篮技术，发展学生的灵敏、协调素质，激发学生主动学习的积极性。

1、提高控球技术。

2、跨接步大、上步小而高、伸扣协调。

3、注意节奏一大二小三高跳。

4、移动快，侧蹬地有力。1、球性练习：手指间弹拨球、单手各种部位与方向的抛接球练习。

2、绕篮球场“z”形跑。综合练习：起动-急停-变向变速跑、后退跑。

3、分小组篮下投篮练习：自投、自抢、自传后轮换练习。

4、行进间单手肩上投篮。

## 六1、熟悉球性练习

2、移动步法的综合练习3、进一步掌握行进间肩上投篮技术1、通过球性练习，提高控制球的能力，体验篮球运动的乐趣，激发主动学习的积极性。

2、改进与提高已学过的脚步动作。

3、3、进一步掌握行进间肩上投篮技术。完成自己运球投篮练习。1、提高控球技术。

2、移动迅速，重心低，身体保持平衡。

3、跨接步大、上步小而高、伸扣协调。

共2页，当前第1页12