

最新中学体育篮球运球教案 体育篮球运球教案(汇总8篇)

安全教案是为了提高人们的安全意识，防范意外事件而编制的一种教育教学材料。接下来，我们一起来看看一些小学教案的实际案例吧。

中学体育篮球运球教案篇一

复习运球；学习双手胸前接球。

认知：学生能领悟篮球运球的动作要点。知道双手胸前接球的做法，知道什么是“二次运球”违例。

技能：80%以上学生基本掌握篮球的双手胸前接球姿势动作，95%以上的学生能正确进行低运球。

情感：学生能正确地评价自己，学习情绪饱满，注意观察，识别正误，有强烈的个人责任心和集体荣誉感。积极参与竞争，遵守规则。

负荷：平均心率：120~130次/分；最高心率：170~180次/分；练习密度：40%左右。

1、指定集合地点，检查着装，接受学生体委报告。

2、宣布本课内容和教学目标。

1、按指定地点集合整队，体委发令、检查出勤人数，向教师报告。

2、注意听讲，记住学习目标，自我分组定位

中学体育篮球运球教案篇二

以新的《课程标准》为依据，坚持“以人为本，健康第一”的指导思想。课的设计抓住学生好奇心强，模仿能力强等特点，将简单枯燥的《原地运球》一开始教师“耍帅”引起学生的注意力集中，再通过情境教学的形式，展现在学生面前，以激发学生的学习兴趣。课的各环节都针对学生的不同差异，确保每一个学生都能体验到成功的乐趣，使学生乐于参与，积极拼搏，为终身体育奠定良好的基础。

本节课选择水平三篮球教学部分内容，篮球运动是一项综合性体育活动。经常参加篮球运动，可以提高儿童少年观察、判断、快速反应的能力，促进身体素质的全面发展。篮球运动的对抗性，有利于学生在经历挫折和困难的过程中，提高抗挫能力和情绪调节能力，培养坚强的意志品质。篮球运动的集体性，使学生建立起对自我、群体的社会责任感，形成现代社会所必需的合作与竞争意识，学会尊重和关心他人，培养良好的体育道德和集体主义精神。篮球的趣味性使学生在和谐、平等、友爱的运动环境中感受到体育活动能减缓学习压力、消除不良情绪，带来情感的愉悦。

教学对象是水平三（五年级）的学生，学生活泼好动，朝气蓬勃，具有很强的求知欲和表现欲，有一定的组织能力，分析能力，解决实际问题的能力，教学中我采用情境教学法贯穿课的始终，通过自主、合作、探究的学习方式，调动积极性，发挥创造力，从而更好地完成教学目标。

- 1、认知目标：通过本课的学习使学生熟练篮球的球性，使90%的学生掌握手指分开，掌心空出的运球方法。
- 2、体能与健康目标：通过本节课的学习，发展学生上肢力量、协调、灵敏等身体素质。使学生充分感受体育带来的快乐。

手指分开，掌心空出

对球的控制能力

- 1、预计90%以上的学生能掌握原地运球技术。
- 2、预计本课学生的运动强度为中等，最高心率150次/分左右，平均心率120次/分左右，练习密度为55%左右。

- 1、篮球场
- 2、录音机1台
- 3、篮球40粒
- 4、大篮子4个

1、激趣导课。教师通过连贯的上篮动作直接刺激学生的好奇性，接着简短的语言诱导，在很短的时间内使学生明确了本节课的学习内容；激发起他们的学习积极性，使每个学生都以饱满的热情、强烈的参与意识投入到活动之中。

2、尝试探究。通过熟悉球性练习和自编的篮球操，在欢快的音乐节奏下师生一起“玩篮球”进一步激发了学生的学习激情，活跃了学生的身心，构建了和谐的师生关系。

3、诱导点拨，实践运用。在进行主教材教学时，教师通过采用各种方式的运球，跟着音乐节奏快慢运球、各种姿势运球、单双手交替运球、“同学，同学几点钟”、谁是大赢家、高手联盟等系列活动方式，本着培养学习兴趣，发展自主学习能力的精神，组织学生进行学习。以游戏的形式让学生在中学、玩中练。

4、稳定情绪恢复身心。伴随着《和快乐一起》这首轻松欢快的音乐师生一起做放松操，接着让学生对这节课学习情况进行自我评价，最后教师用概括、激励的语言总结评价，激起

学生对今后学习的热情。

整节课篮球始终不离学生的手，有效提高了器材的利用率。教学各环节设计上，紧紧围绕学生自主、合作、探究的学习方式，激发学习兴趣，拓展学生思维，提高创新能力，体验成功乐趣，让学生成为课堂的真正主人。

中学体育篮球运球教案篇三

：学会篮球的基本技能；培养对学习篮球的兴趣。

：篮球（球性和原地的运球）

教师活动：

1. 教师组织小游戏《截住空中球》。教师布置好场地，分好，分发器材。

2. 参加积极的参与到游戏中去。激发学生的热情。

3. 进行巡回指导。纠正游戏中存在的问题。

学生活动：

1. 在教师的指道下分组，领好游戏器材。积极的投入到游戏中去。

2. 在游戏中注意要遵守游戏的规则。注意传球的准确性。

3. 在游戏中要尽情的享受游戏带来的快乐。

组织：

四组分原形

重点：知道一些篮球的. 基本技能运用的方法。

难点：能运用掌握的篮球知识进行练习。

教师活动：

1. 分发篮球，教师讲解一些简单的篮球技能的方法并示范方法。
2. 组织学生进行练习。教师进行巡回指导。
3. 及时让同学们把自己学会的动作展示给同学们。

学生活动：

1. 积极的听的教师的讲解，看教师的示范动作。
2. 按照教师示范和讲解进行练习并相互交流经验。
3. 在练习时注意动作的正确运用。

组织：

散点

场地器材：

篮球场一片、篮球20个

中学体育篮球运球教案篇四

- 1、幼儿通过活动，初步掌握运球、传球的动作要领。
- 2、幼儿通过运球、传球的练习，提高上肢的协调性和增强上肢肌力。
- 3、幼儿通过趣味的`篮球活动，体验运动的快乐，激发对篮球运动的兴趣。

s形跑运球

- 1、经验准备：幼儿熟练掌握单手拍打篮球
- 2、物质准备：大可乐塑料瓶16个、10个中水桶、10个大水桶、篮球14一个、扩音器一个、口哨一个、音乐u盘。小呼啦圈12个、大呼啦圈6个、空中的呼啦圈3个。

- 1、复习传接球技术。
- 2、学习“带球走”规则及运球。初步掌握动作方法。
- 3、通过训练培养学生团结协作。

中学体育篮球运球教案篇五

学会篮球的基本技能；培养对学习篮球的兴趣。

篮球（球性和原地的运球）

教师活动：

1. 教师组织小游戏《截住空中球》。教师布置好场地，分好，分发器材。

2参加积极的参与到游戏中去。激发学生的热情。

3. 进行巡回指导。纠正游戏中存在的问题。

学生活动：

1. 在教师的指道下分组，领好游戏器材。积极的投入到游戏中去。

2. 在游戏中注意要遵守游戏的规则。注意传球的准确性。

3. 在游戏中要尽情的享受游戏带来的快乐。

组织：

四组分成正形

重点：知道一些篮球的基本技能运用的方法。

难点：能运用掌握的篮球知识进行练习。

教师活动：

1. 分发篮球，教师讲解一些简单的篮球技能的方法并示范方法。

2. 组织学生进行练习。教师进行巡回指导。

3. 及时让同学们把自己学会的动作展示给同学们。

学生活动：

1. 积极的. 听的教师的讲解，看教师的示范动作。

2. 按照教师示范和讲解进行练习并相互交流经验。

3. 在练习时注意动作的正确运用。

组织：散点

场地器材：

篮球场一片、篮球20个。

中学体育篮球运球教案篇六

1：认知目标：了解本课的练习方法，明确篮球原地运球、直线运球的技术原理及作用，能正确区分原地运球和直线运球的不同之处。认识篮球运动的目的是全面发展身体素质、增进健。

2、技能目标：1) 通过本课学习，使85%以上的学生正确掌握原地运球技术，75%以上的学生在一定速度中能正确运用直线运球技术，提高手对球的控制支配能力。

2) 发展学生的灵敏、速度素质，提高协调性及快速反应能力。

3、情感目标：1) 培养学生积极进取、顽强拼搏、力争胜利的竞争意识及团结协作、吃苦耐劳的优良品质，强化学生的爱情感，提高想象、交往能力，发展学生个性和心理素质。

2) 95%以上的学生对情感目标的接受。

(一) 复习原地运球：(1) 原地起球 (2) 多种姿势原地运球(蹲、坐、站)

(3) 原地高、低姿听信号变化运球。 (4) 原地高、低姿看信号变化运球

(二) 学习直线运球

重点：运球时按拍球的部位 难点：能控制球

1、讲解、示范、组织练习。2、巡视指导 3、强调抬头目视前方

口诀：

按球后上分用力；

落点脚外侧前方；

人球速度要一致

球弹腰高看前方。

教法：讲解、示范、指导、提问，个别辅导。

练习（一）的练习、示范队形同上：练习体会动作要领记口诀

练习二：（1）绕场运球

（2）对角线运球等

1、改进、提高运球技术动作， 2、让学生有成功体验； 3、手掌不触球

强调正确的身体姿势与养成良好的运球时观察前方的习惯。

4、体会球的反弹规律；体会直线运球正确的击拍球的部位；解放目光。

5、体会身体姿势和脚步动作协调配合。若干次

重点：提高运球能力。 难点：如何协作。游戏方法及规则：

分四人组成一组，一人扮演老鹰，一人扮演母鸡，教师鸣笛，游戏开始，要求每位同学在游戏中必须是运球进行的谁先捉到小鸡谁先赢。要求：活动有序、气氛活跃，积极向上，团结协作。

2、小结本课

3、归还器材，宣布下课

引导指挥学生、参与活动。表扬，提出今后注意事项。

中学体育篮球运球教案篇七

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

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。

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

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。

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。

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

中学体育篮球运球教案篇八

1、幼儿在已有篮球技巧经验的基础上，学习进退拍球和高低交替运球技巧。

2、引导幼儿自主探索，交流进退拍球和交替运球的`最佳方法。

3、幼儿能在运动中勇于面对困难，体验玩球的快乐。

五号篮球幼儿人手1只；入场准备：四纵队。

一、热身运动。

1、变队入场。

幼儿听口令四队变两队进入圆形热身场地。

2、玩游戏：找朋友。

3、听音乐热身(全美职业篮球季后音乐)和老师一起热身。

4、分组取篮球站四队，四队变两队对面做左右手定点高低拍球。

二、探索新的玩球技巧。

1、探索进退拍球

小结：是的，原地不动的话球就容易被对方球员抢走。更投不到对方的篮筐里去。所以，我们的篮球要灵活的动起来。

2、教师示范进退排球

师：大家有没有仔细看我是怎么拍球的？

小结：这叫进退拍球。你自己先试一试。然后，把你拍球的方法讲给大家听。

幼儿交流进退拍球的方法后，教师做技巧指导：

前进拍的时候，用力点放在球的背面，轻轻往前推，球就会随着身体往前行。后退的时候，用力点放在球的正面，球就会随着身体往后退。

3、幼儿在练习中熟悉并掌握高低进退运球技巧。

4、中场动静调节：高抬腿绕球、地面绕八字

三、熟练运球技巧进行高低交替运球。

师：看，在我们的正前方有两条线，分别是红色和绿色和蓝色。下面我们分二组运球，到第一道红线时请你停下来做先低后高拍球各五下。到绿线时做进退拍球三次然后到对面站好。

(赶小猪到圆形场地)

四、放松活动，结束。

幼儿坐在圆上和老师一起放松手臂，脚腕和全身。