

初一篮球单元教学计划表(汇总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。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源配置。以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

初一篮球单元教学计划表篇一

4、注意节奏一大二小三高跳。1、球性练习：膝部绕环、抬腿绕环、胯下8字绕环。

2、慢跑中，复习已学过的动作。移动步法接力赛。

3、拍静止球练习。

4、行进间单手肩上投篮完整练习

5、游戏：运“干扰球”。七1、熟悉球性练习

2、跨步

3、进一步提高行进间肩上投篮练习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、学习跨步动作。

3、复习改进行间肩上投篮技术，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、屈膝蹬地重心低

3、眼睛不看球的熟练运球能力。

4、节奏明显，跳投空中停顿。1、球性练习：胯下前后抛接球、体侧单手左右抛接球。

2、原地做徒手的前、后、左、右跨步练习。

3、游戏：小组比投

4、行进间单手肩上投篮完整练习。八1、熟悉球性练习

2、转身

3、行进间运球，急停，投篮。

4、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。

5、2、学习转身动作。

6、3、学习行进间运球技术，进一步提高控球能力，发展学生的灵敏、协调素质。

1、提高控球技术。

2、屈膝降重心，蹬地速转身，以前脚掌为轴。

3、手法正确，能控球。1、球性练习：胯下运球、体侧前后推拉球。

2、原地运球做转身练习。

3、直线运球练习。

2、后撤步

3、行进间运球投篮。

4、教学比赛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、学习后撤步动作。

3、改进与提高行进间运球技术，进一步提高控球能力，发展学生的灵敏、协调素质。1、提高控球技术。

2、蹬地后撤快、重心稳。

3、手法正确，能控球。1、球性练习：胯下8字运球。

2、两人一组，做行进间转身和后撤步练习。

3、听信号，做行进间高低运球。

4、绕圆圈接力。

5、半场运球-行进间单手高手投篮。

十1、熟悉球性练习

2、综合练习

3、教学比赛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、巩固已学动作技术。

3、能运用已学过的基本技术，进行简单规则的教学比赛。1、提高控球技术。

2、传接球动作协调合理，投篮正确。

3、灵活运用已学技术的能力。1、球性练习：自主选择性学

练。

2、运球、行进间传接球、投篮的综合练习。

3、“三对三”比赛。

安全保障练习时，注意人球兼顾，保持合理的练习先后顺序。

比赛时，注意安全，利用规则合理冲撞。评价与方法行进间运球：动作正确，熟练，眼睛看前方。

行进间单手肩上投篮：跨步接球，一大二小三高跳的节奏，空中停顿投篮熟练。

赛场评定：充分表现在“竞争”与“协作”两方面。

初中篮球单元教学计划篇三

关注点：使学生对篮球运动有初步了解

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。

初一篮球单元教学计划表篇二

由于我镇属于城乡结合部，在小学阶段大部分学生没有接触到篮球跟谈不上系统的学习篮球了，通过对本校初一学生共性的观察，了解到学生对篮球的兴趣较浓厚，但篮球基础一般，水平不一，且身体素质发展不平衡。学生模仿动作的能力较强，对体育运动知识的认知从直观、感性、具体的动作开始，对知识的讲解已经具有理解和思考能力，且具有一定的创新能力。纪律良好，行为习惯已经正常化，可以初步掌握篮球运球技能，但对基础练习缺乏耐心和坚持；有团队意识，但小组合作能力不强。对老师的口令理解不清等，技能学习理解能力欠缺。

篮球运球是篮球基本技术中重要的技术，行进间体前变向换手运球是《体育与健康》课程标准目标体系之下所确定的初中篮球教材的内容，结合教学目标，采用《篮球》-----运球作为基本教材。篮球是深受学生喜爱，有广泛群众基础的项目，但学生对篮球的基本技术-----运球的技能掌握较少。本单元通过球感练习，辅助练习等方法组织教学内容，使学

生在练习过程中，掌握基本的运球技能，提高灵敏性和协调能力，培养学习兴趣、竞争意识及团结合作精神。

1. 培养学生对篮球运动的爱好，感受篮球运动的乐趣，激发学生的学习参与兴趣，懂得行进间篮球运球的技术方法。

2. 知道并能利用球感练习提高控制球的能力，掌握运球的基本要领，并能完成行高低运球的互相转换、换手体前换手运球、曲线进间运球及会做简单的运球组合动作，发展灵敏性、协调性等素质。

3. 培养学生的学习能力，培养合作意识和社会适应能力，提高自信，形成积极主动的学习与生活态度。

本单元，篮球器基本为两块篮球场，标志杆若干，篮球每人一个，下红旗、鼓等器材，目的为学生建立完善的练习条件，尽最大限度增加学生课堂练习密度，为提高学的篮球技术水平而设置。

根据《体育（1—6年级）课程标准》理念，以“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。

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。

1、培养学生的创新意识。在各种运球活动中，比个人或小组

组“玩”的花样多，鼓励学生创出多种多样的练习方法的同时，达到体验篮球的运球动作，感受篮球活动乐趣的目标。

2、练习手段的改造与创新。将传统的“运球绕障碍”改为“运球冲过封锁线”，形成一攻一抢的“运球穿梭”练习，利用传统的“我变，我变，我变变变”、“石头，剪刀，布”、“老鹰抓小鸡”、“捉尾巴”等游戏进行运球练习，增加练习的兴趣和难度，提高运球能力，发展灵敏和协调性，培养学生的竞争、合作、集体精神和克服困难的良好心理品质，增强自信心。

3、学习方式的转变。在各种活动中，充分体现“自主学习”、“合作学习”、“探究学习”，发展学习的学习能力。

4、器材改造。将标准的篮球架高度降低，适合小学生的身高特点，让学生体验扣篮和投篮的成功乐趣。

1、诱导性练习。

(1) 手部玩球——看谁的方法多。

(2) 你能将球拍起来吗？

2、单人运球。比一比谁的方法最多（从原地到行进间）。

3、“我变，我变，我变变变”运球游戏。

4、“石头，剪刀，布”运球游戏。

5、“老鹰抓小鸡”运球游戏。

6、对抗游戏——“捉尾巴”运球游戏。

7、冲过封锁线后扣篮或投篮游戏。

8、放松舞蹈——“茉莉花”。

练习密度：50—60%

平均心率：130—140次/分

强度指数：1.4—1.6

初一篮球单元教学计划表篇三

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。在以往的教学过程中，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，抱抱双手胸前传接球，单手胸前传接球，单身体侧传接球，反弹球。行进间传接球，抱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

初一篮球单元教学计划表篇四

单元学习目标1、进一步改进行间运球、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：启动-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。

4、注意节奏一大二小三高跳。1、球性练习：膝部绕环、抬腿绕环、胯下8字绕环。

2、慢跑中，复习已学过的动作。移动步法接力赛。

3、拍静止球练习。

4、行进间单手肩上投篮完整练习

5、游戏：运“干扰球”。七1、熟悉球性练习

2、跨步

3、进一步提高行进间肩上投篮练习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、学习跨步动作。

3、复习改进行间肩上投篮技术，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、屈膝蹬地重心低

3、眼睛不看球的熟练运球能力。

4、节奏明显，跳投空中停顿。1、球性练习：胯下前后抛接球、体侧单手左右抛接球。

2、原地做徒手的前、后、左、右跨步练习。

3、游戏：小组比投

4、行进间单手肩上投篮完整练习。八1、熟悉球性练习

2、转身

3、行进间运球，急停，投篮。

4、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。

5、2、学习转身动作。

6、3、学习行进间运球技术，进一步提高控球能力，发展学生的灵敏、协调素质。

1、提高控球技术。

2、屈膝降重心，蹬地速转身，以前脚掌为轴。

3、手法正确，能控球。1、球性练习：胯下运球、体侧前后推拉球。

2、原地运球做转身练习。

3、直线运球练习。

2、后撤步

3、行进间运球投篮。

4、教学比赛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、学习后撤步动作。

3、改进与提高行进间运球技术，进一步提高控球能力，发展学生的灵敏、协调素质。1、提高控球技术。

2、蹬地后撤快、重心稳。

3、手法正确，能控球。1、球性练习：胯下8字运球。

2、两人一组，做行进间转身和后撤步练习。

3、听信号，做行进间高低运球。

4、绕圆圈接力。

5、半场运球-行进间单手高手投篮。

十1、熟悉球性练习

2、综合练习

3、教学比赛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、巩固已学动作技术。

3、能运用已学过的基本技术，进行简单规则的教学比赛。1、提高控球技术。

2、传接球动作协调合理，投篮正确。

3、灵活运用已学技术的能力。1、球性练习：自主选择学练。

2、运球、行进间传接球、投篮的综合练习。

3、“三对三”比赛。

安全保障练习时，注意人球兼顾，保持合理的练习先后顺序。

比赛时，注意安全，利用规则合理冲撞。评价与方法行进间运球：动作正确，熟练，眼睛看前方。

行进间单手肩上投篮：跨步接球，一大二小三高跳的节奏，空中停顿投篮熟练。

赛场评定：充分表现在“竞争”与“协作”两方面。

初一篮球单元教学计划表篇五

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高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。它具有竞争性强、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。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