

篮球课单元教学计划(优秀5篇)

做任何工作都应改有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。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。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来了解一下吧。

篮球课单元教学计划篇一

20__年9月——20__年1月

二、总任务

培养学生顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气。以身体素质训练为基础，以技术训练为重点，着重抓五个环节，即移动与球性练习、运球与传接球、投篮动作与命中率、占位与抢篮板球意识、积极攻防意识。同时抓战术配合意识及运用到实战当中去，树立新的队伍形象，争取获得更大的进步。

三、训练原则

- 1、坚持健康第一的指导思想，结合学校现有条件，关注学生个体差异，结合实际情况制定计划，培养学生的兴趣，进而挖掘学生的潜力。
- 2、以身体素质为基础，以基本技术训练为重点，使学生熟练掌握基本技术，为今后打下扎实的基础。
- 3、有目的、有针对性地提高运动员的技、战术能力。(身体、战术、思想、心理和智力等方面能力)
- 4、全队战术训练的过程中，要区别对待，作到扬长避短，

重视个人战术训练，以及全队的默契配合。

四、内容

1、身体训练。

(1)力量：发展腰腹部力量以及肩、腿、踝、腕、指的快速力量反应。

(2)速度：重点进行反应速度和动作速度的训练。

(3)灵敏性：通过灵敏性训练能使队员在各种复杂变换的条件下做出相应迅速、准确协调的动作。

(4)柔韧性：发展胯部肌肉、肌腱及韧带组织的伸展性，并注意保持肌肉的弹性。

(5)耐力：在一般耐力的基础上加强速度耐力训练。

2、移动与球性练习

(1)移动：准备姿势、起动、跑、跳、急停、转身、步法

(2)球性练习：双手胸前拨动球、颈部绕环、腹部绕环、胯下绕环、胯下绕八字

3、运球、传接球

(1)原地：高低运球、变向运球、运球转身、背后运球

(2)行进间：运球急停急起、变向运球、运球转身、背后运球

(3)单手传球：肩上、低手、背后、击地传球

(4)双手传球：胸前传球、头上传球、低手传球、击地传球

4、投篮动作与命中率

(1) 原地单手肩上投篮

(2) 原地双手胸前投篮

(3) 行进间单手肩上低手投篮

(4) 跳起投篮

(5) 不同距离的原地与跳起投篮

(6) 达到一定命中率后，增加投篮强度与对抗性投篮训练。

5、占位与抢篮板球意识

(1) 抢占位置：提高弹跳力，学会卡位，提高抢篮板球的成功率。

(2) 强化篮板球意识，增加抢篮板球的人数。鼓励有弹跳力的队员冲抢前场篮板球。

(3) 空中抢球动作：点拨球、单手抢篮板球、双手抢篮板球

(4) 获球后动作：注意拿稳球后快速传出第一传。

6、积极攻防意识积极防守：

(1) 提高个人防守能力，不断提高抢、断、封、补等攻击性的防守技术。

(2) 降低防守重心，掌握各种防守步伐，提高移动速度和扩大防守控制面。

(3) 半场紧逼盯人防守与全场紧逼盯人防守的方法和___方法。

(4)做好战术变化，巩固和提高区域联防(2-1-2，1-4)。快攻和防快攻：

篮球课单元教学计划篇二

目标任务：

教学内容：

1、技术单元(强化体前，背后，胯下，转身运球，一对一持球突破)考核半场运球投篮，半场三对三战术单元(正，反，假掩护)，考核三人半场教学比赛战术。

2、篮球比赛的策划，组织编排。

3、篮球裁判，学习篮球竞赛规则，篮球裁判法，考核篮球裁判的16个常用手势。

4、复习篮球裁判16个常用手势，临场裁判实习。学习篮球裁判的临场分工和合作，学习单手，背后，反弹等多种传球方法。提高一对一个人进攻能力，强化跳投动作，体会手感。

5、防守战术(联防2-1-2，半场盯人，全场紧逼)，进攻战术(快攻，破盯人)，学习和掌握半场3人篮球与全场比赛的不同和相同点，半场3人赛临场分工和合作，掌握后位的控球技术和组织进攻能力。掌握大，小前锋防守和进攻技术要求。

6、学习和了解中锋技术要领。防守战术(盯人和协防)进攻战术(3人掩护跑位和4人掩护跑位)。学习如何运用暂停和换人，什么情况下用?根据场上情况如何改变攻防战术。

1、篮球三级水平教学目标

(1)强化个人技术特点，初步形成自己的个人技术风格。

(3) 组织高一高二年级四人篮球赛。

2、篮球三级水平教学内容

模块

教学内容

教学单元

a

学习半场3人篮球裁判规则和裁判法。

1学习和掌握半场3人篮球与全场比赛的不同和相同点

2半场3人赛临场分工和合作，

b

充分发挥自身技术特长，寻找自己在的场上最佳位置，练出自己的个人技术风格。

1掌握后位的控球技术和组织进攻能力。

2掌握大，小前锋防守和进攻技术要求。

3学习和了解中锋技术要领。

c

学习半场3对3。4对4攻防战术。

1防守战术(盯人和协防)

2进攻战术(3人掩护跑位和4人掩护跑位)。

d

课外活动交流和比赛

1组织全校半场4人篮球赛。

2组织篮球社团活动，吸收新的球友加入社团。

e

篮球比赛的临场指挥

1学习如何运用暂停和换人，什么情况下用？

2根据场上情况如何改变攻防战术。

f

基本功强化练习

1，提高控球能力，传球的视野(长传和短传)

2，持球底线突破技术和远投能力

g

学习如何全场紧逼人盯人，破全场夹击战术。

1进攻全场紧逼2-2落位，跑位掩护战术

2破全场夹击2-3落位战术

h

课外活动交流和比赛

1指导低年级球友，帮助他们提高技战术能力和篮球意识。

2组织篮球社团活动，充分发挥自己在社团中的学长作用。

3、篮球三级水平考试方法和评分标准

分值

考试内容

得分和扣分方法

20分

每节课考勤

旷课一次扣2分

30分

老师和同学一起评测

旷课一次扣1分，获校全明星称号加5分

10分

半场4对4教学比赛

同学互评，自我评价

20分

半场四次运球上篮

35秒10分，25秒20分。

20分

半分钟投篮，三秒区投中得一分，三秒区与三分线中间投中得三分，三分线外投中得5分

篮球课单元教学计划篇三

1、利用脚内侧踢、传球、模拟射门；

2、继续进行颠、拨、拉、挑球训练。

通过本训练课的练习，使学生对足球球性更加熟悉，更进一步地掌握足球传递、拨、拉、挑的技巧，激发对足球的热爱，提高自主学习的积极性，养成从小吃苦耐劳的精神。全面发展学生身体的协调性，柔韧性，灵敏度。促进学生大、小腿、腰腹肌肉的有序发育。培养学生团结协作和集体主义精神，增进荣誉感。学会守规则、重纪律，服从裁判等优良品质。

利用脚内侧正确射门

小足球若干、模拟足球墙

1、准备活动

(一)文体委员集合队伍、报数、清点人员、报告老师、师生相互问好。

(二)带领学生徒手操练习。

(三)教师组织学生绕操场变速跑300米。

2、复习颠、拨、拉、挑球练习

将全班同学分为四个大组列队站立，分别抽2至3名较熟练的同学示范练习，教师巡视并纠正其不规范动作。

(教师复述几种动作的关键性要领)

由学生分组练习。(教师及时指导与纠正痼癖动作)

3、新授课

谈话导入：同学们喜欢看世界杯足球赛吗?喜欢足球运动吗?足球运动中最经典的什么?(点球大战)好吧，那么，我们今天就都是中国足球明星，来一场点球大赛。

(一)利用脚内侧踢、传球

教师讲解踢、传球动作要领：

要求学生用脚内侧传、踢球时，要根据球的落点，来判断击球的部位，并要控制住击球时的力量，把握球的运动方向。引导学生先进行传球训练，待学生有一定的方向感后，再进行踢球练习。

(教师在巡视中纠正学生不规范动作)

(二)利用脚内侧射门

点球大战开始啰。

在空墙上画四个少儿模拟球门，在8至10米处点上发球点，要求学生利用脚内侧进行射门训练。

阐述动作要领：引导学生注意舒展的助跑、足球的落点、球的运行轨迹、击球点等等。

(教师做示范性的射门分解演练，抽出3至5名学生练习教师点

评)

组织学生分组进行射门练习。

篮球课单元教学计划篇四

1. 正确流利地朗读课文，把握文章的大意。

2. 学习课文，了解我国生物科学取得的新成就，感受科学技术所创造的奇迹，激发学生的科学兴趣及探索的欲望。教学重难点：

1、了解太空蔬菜的变化和作用，初步学习课文的说明方法。

2、了解太空蔬菜变化的原因。

3、学会准确用词，初步学习说明文的基本表达方法。教学时间：1课时

教学准备：

有关课件、录音机教学过程：课前精彩两分钟

1、同学们可能都听说过□20xx年10月15日我国进行首次载人航天发射，实现了中华民族的飞天梦想。在神舟5号飞船上，有一位英雄，他是谁呢？（杨利伟）

3. 今天,我们就来认识这批特殊的乘客。

板书：飞船上的特殊乘客

1. 自读课文，把读不通顺的地方反复多读几遍，读通顺、流利。

2. 指名學生逐段朗讀。

3、交流好詞好句，試着說出體會。

1、提出不懂問題，全班交流。

請四個同學為一小組，把不懂的、最感興趣的地方，在學習小組里進行交流討論，注意要把為什麼對這問題感興趣、什麼地方不懂說清楚。

學生可能會這樣質疑：

(1) “特殊乘客”指的是誰？

(2) “特殊乘客”飛回來後有何變化？

(3) 太空蔬菜是怎麼形成的？

(4) 這些“乘客”的美妙變化和神奇作用是什麼力量給的呢？

2、學生討論，教師巡視指導，並提供學習資料。

師：飛船上的特殊乘客到底是誰？

生：植物的種子

師：“特殊乘客”飛回來後有何變化？

生1：茄子有的果實比籃球大，有的比雞蛋小。

生2：它們回來後種在地里，普遍具有以下優點：產量高、品質好、生命強

師：太空蔬菜是怎麼形成的？

生：淘汰不良的，培育优良的，并经过四代以上的培育，最终形成太空蔬菜。

师：太空蔬菜与我们地球上的蔬菜有什么不同？

生1：从外形上看它比原来的更大、更长，还会产生一些颜色的变化

生2：从味道上，它比原来更鲜美

生3：从营养价值上它更丰富，抗病力强

生4：从其他价值上看，还具有药用、美化、绿化的特点。

师：这些“乘客”的美妙变化和神奇作用是什么力量给的呢？

生：科学家

师总结：是的，这些变化其实是我们聪明勤劳的科学家，是他们创造了一个又一个的奇迹呀！

师：同学们也收集了一些课文以外的太空蔬菜或花卉，让我们一起来大开眼界吧！（指名同学上台进行介绍，可以利用多媒体进行展示，后相互交流）

生1：种西瓜浇温泉的水，喷蜂蜜或牛奶，用不同颜色的塑料套套住西瓜以控制瓜的大小，一个西瓜大约180元。

生2：养鸡：卖一只鸡1斤大约160多元，喂中草药，既对人有营养，又能治病。

生3：种棉花：种彩色棉，织布不用染色。

1、查阅有关“神舟六号”飞天资料，了解科学家用载人飞船研究的内容

2、阅读有关的科普书籍板书设计：

飞船上的特殊乘客

“特殊乘客”指植物的种子

优点：产量高、品质好、生命力强

外形：更大、更长，颜色的变化

味道：更鲜美

营养价值：更丰富，抗病力

其他价值：药用、美化、绿化

篮球课单元教学计划篇五

本班共有学生45人，这些学生都是我从上学期带过来的，大多数学生具备了良好的学习习惯和学习方法，上课能专心听老师上课，认真做课堂笔记，有良好的预习习惯。有一部分学生还缺乏良好的学习习惯和正确的学习态度，对学习没有良好的认识，缺乏积极的学习态度，学习存在着惰性，喜欢依赖老师和家长，不是主动的去获取知识，靠的还是死记硬背，积年累月，致使学习基础薄弱，班级整体的阅读理解分析能力也有待提高。

本册课本开篇安排了有关指导学生自主预习复习等内容的图片，这样安排，意在让教师按规范要求对学生进行指导和训练，帮助学生养成自主预习复习等良好习惯。

本册课本结构简明，类型不多，主要为“课文”、“习作”“练习”三大部分；教学目标集中，重点突出，课文短小精练，内容贴近儿童生活，练习样式多，数量适中。

本册课本所选课文题材广泛，内容丰富，既注意继承传统优秀文化，又注重展示时代风貌。同时，课文的语言文字规范、生动，插图构思精当，绘制精美，利于学生良好的人文素养和科学素养的培养以及文明行为习惯的养成。

1、能准确认读221个生字，能按笔顺正确默写149个生字。能按字的结构把字写端正、写匀称。

2、在学习习惯方面，继续掌握正确的读写姿势，并养成习惯；养成爱惜学习用品的习惯。继续掌握正确的写铅笔字的方法；继续培养积极发言、专心倾听的习惯。继续培养勤于朗读背诵，乐于课外阅读的习惯；继续接着勤查字典，主动识字的习惯；培养认真写钢笔字、毛笔字的习惯。

3、继续学习正确、流利、有感情地朗读课文。能背诵指定的课文，能复述课文。会分角色朗读课文；继续学习默读课文，能不出声，不指读，一边读一边想。能联系语言环境和生活实际，理解常用词语的意思；能凭借语言文字理解课文内容，想象课文所描绘的情境，知道课文的大意。能借助字典学习生字词，初读课文，提出问题。

4、留心周围的事物，开始学习习作，乐于书面表达。能把自己看到的、听到的、想到的、做过的写明白。

1、重视学生良好学习习惯的培养。在教学过程中，我们在抓好良好习惯培养的同时，还要继续坚持指导学生保持正确的读写姿势，养成良好的朗读、背诵、默读、查字典、听讲、发言和爱护学习用品等方面的习惯。严格要求，严格训练，坚持不懈地把良好习惯的培养落实到教学过程的每个环节，落实到儿童学习活动的各个方面。

2、重视识字教学。在认真教好本册课文中的生字的同时，注意教会学生在生活中识字，在生活中运用，增加识字量，提高识字效率。

3、重视对学生认真读书的指导，积极鼓励学生阅读课外书籍。在教学中，注意让学生在己读懂课文的过程中，去理解内容，增长知识，陶冶情感，发展语言，从而不断提高语文。在课堂教学中保证学生有充分的时间去读书，指导学生把课文读正确、读连贯。充分利用课外时间阅读各种书籍，广泛积累，丰富学生的知识面。

4、重视阅读教学与作文教学的有机结合，正确处理读与写的关系，打好学生作文起步阶段的基础。在教学中，不只是帮助学生理解思想内容，还应该引导学生进行语言积累，指导学生学学习作者观察事物、分析事物、遣词造句、连句成段、连段成篇的方法。能过“小练笔”，对课文从句式、段式、立意和写法等方面进行摹仿。注重日记教学，把说自己想说的话，写自己想写的话作为日记教学的重点，多练笔，多修改。

5、建立合理评价体系，坚持多鼓励、少批评的原则，树立学生的自信心，增强学生学习语文的兴趣。

时间 教学内容 第1--2周 第一单元

第3--4周

第二单元

3 第5--6周

第三单元

第7--8周

第四单元

第9--10周

期中复习及检测

第五单元

第六单元

第七单元

第八单元

期终复习及检测