

# 2023年拍球与运球教学反思中班(优质5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 拍球与运球教学反思中班篇一

各位评委，老师们：

大家好！今天我说课的内容是：行进间高运球，下面我将从指导思想、教材分析、学情分析、教学目标、教学重难点、教法学法、教学过程、效果预测、场地器材这几方面进行说课。

### 一、指导思想

本课以《体育课程标准》为依据，以“健康第一”为指导思想。在教学过程中采用学生自学、对学、群学的模式，由易到难，由浅入深，层层递进进行教学。辅助教学手段具有目的性，能让学生掌握重点，为了突破难点和关注每一位学生的发展，激发学生的学习兴趣，我在游戏“智勇大冲关”中设计了不同难度的练习内容，在培养学生遵守纪律、吃苦耐劳等意志品质的同时，又让每一位学生都能体验成功带来的快乐。

### 二、教材分析

《行进间高运球》是重庆市中小学体育课程水平二的教学内容。是篮球技术中最基本的技术之一，主要锻炼手脚的配合，发展速度、灵敏素质和身体协调性，是学好篮球的基础，所

以我们必须高度重视。行进间高运球基本方法并不复杂，但要做到熟练完成技术动作，还是比较困难。

### 三、学情分析

四年级学生正处于身体发育重要阶段，朝气蓬勃，思维活跃，有很强的求知欲和表现欲；对于富有挑战的、对抗的运动项目甚是喜欢。对篮球运动具有一定的基础及了解，对篮球运动的兴趣很浓，男生表现更为强烈；女生相对内秀，但对游戏还是比较感兴趣。

### 四、教学目标

根据教材内容，结合学生的心理特点和认知水平，我确定本课的教学目标：

**运动参与：**通过灵活的教学方法和多变的教學手段，激发学生学练兴趣，引导学生主动参与。

**运动技能：**通过本课教学使85%学生能基本掌握行进间高运球的动作要领、其中15%的学生完成得更标准，速度更快。

**身体健康：**发展上下肢肌肉力量，提高身体灵敏素质、协调能力和手腕手指灵活性。

**心理健康社会适应：**通过闯关获得成功的体验，享受运动带来的快乐，培养学生遵守纪律、吃苦耐劳等意志品质。

### 五、教学重难点

**教学重点：**拍球的.后上方、球的落点控制在运球手臂的同侧脚的外侧前方。

**教学难点是：**运球时手脚的协调配合

## 六、教法学法

根据人体动作技能形成的规律，结合学生的实际情况，遵循直观性、自觉性、积极性和循序渐进原则，我主要采用启发式教学法，讲解示范法，纠正错误法，循序渐进法，评价法等教法。

在本课中，让学生采用“自主练习法、观察法、竞赛法”等学习方法。

## 七、教学过程

根据认识事物的规律和人体生理机能变化的规律将本课分为四部分：收心准备、激趣热身、增知长技和身心放松。

（一）、收心准备：2分钟。课堂常规内容：队列整理、温馨提示钥匙等尖锐物品放到指定位置、强调安全等。

（二）、激趣热身：6分钟。原地的各种跑和配乐球操。能在较短的时间让学生生理机能活动能力从相对较低水平逐渐调动起来，为人体进入活动状态作好生理和心理上的准备，并预防和减少运动损伤的发生，同时也培养学生学习兴趣，激发学习动机。

（三）、增知长技：28分钟。首先是复习原地运球，这一安排是为学生进一步熟悉球性，为后面的行进间高运球教学做铺垫。其次学习行进间高运球。通过学生自主练习，教师引导学生总结技术动作要领。教师进行完整示范，让学生头脑中初步形成整体动作表象和了解各个技术环节过程。为了解决行进间高运球重、难点，设计如下：

1、两人一组自由推球的后上方练习，目的是让学生找准拍球的部位。

2、以篮球端线和边线为参照物，“线内拍线外，线外拍线内”进行运球练习，目的是让学生控制球的落点。

3、行进间高运球练习。

4、请出不同水平的学生展示，先让学生评价，老师在有针对性的讲评和分析。目的是让学生对比自己，引起注意，改正错误。

5、学生根据自己实际情况，结合教师评价，自主练习，相互交流，从而达到更好地掌握行进间高运球的动作要领。

6、游戏：“智勇大冲关”。第一关：原地运球10次，接着行进间直线高运球10米；第二关：行进间直线高运球12米，最后三次运球的落点必须在指定的圈内；第三关：行进间直线高运球6米，最后3次运球的落点必须在指定的圈内，继续运球8米最后4次运球的落点必须在指定的圈内。学生根据自己的水平选择其中一条冲关，巩固、提高学生行进间高运球技术，增强学生速度、灵敏等身体素质。通过教师引导，充分发挥学生的主体作用，有意识地培养学生遵守纪律、吃苦耐劳的意志品质。

7、课课练：抱球跳10米3组

（四）、身心放松。4分钟，配音乐进行拉伸放松。在美妙的音乐声中，使学生的生理、心理都得到放松。之后，课堂小结，指出优点和不足之处，达到鼓励学生和继续提高的目的。然后布置器材收回，最后师生道别。

八、效果预测：

学生能在教师指导下认真参与各个练习，课堂气氛活跃，师生感情融洽。通过本课教学，使85%学生能基本掌握行进间高运球的动作要领，其中15%的学生完成得更标准，速度更快。

预计课的练习密度为45——55%左右，平均心率达到120——130次/分。

九、场地器材：

篮球场一块、篮球40个、录音机一台。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 拍球与运球教学反思中班篇二

1、多样化的教学手段是学生保持学习兴趣的来源。本课虽设计有学生尝试体会、总结得出结论的环节，学生兴趣高涨，但得出结论后的练习方式较为单一，基本都是围绕标志垫与标志桶之间进行练习。久而久之学生会产生倦怠。

建议：增加一些组织形式与练习模式，如：可以让单数小组的边复习原地运球边充当“标志杆”，双数同学可以在直线行进间运球的基础上体会“s”型运球，在转与变的过程中体会、掌握行进间运球技术。

2、在解决跑动与运球节奏的练习时学生体会了由慢的节奏。

“一步一拍”，再到快的节奏“两步一拍”后，学生总结出要想在跑动中运球需要用“两步一拍”的节奏，但练习时，没能有更确切，更简单的方法帮助学生练习。

建议：可以在由慢到快的练习过程中给学生一个口令，在口令的节奏下，配合跑动协调进行练习。如“一步一拍”节奏时练习口令为“1、2，1、2”，相对应的“1”指左脚，“2”指右脚。而“两步一拍”节奏练习时教师可以让孩子只在口令“1”或口令“2”时拍球。

3、合理的时间安排，一节好的体育课，学生的心率如抛物线般，既有激烈的游戏，又有平缓的放松。本节课安排的课课练与放松时间较短，辅助的腰腹练习次数较少。针对不同的学生，针对不同的运动项目，针对不同的练习密度，放松的时间不同，如何准确的安排放松活动需要继续学习。

## 拍球与运球教学反思中班篇三

（一）在实施过程中的亮点主要表现在：

1、节奏感强音乐和姚明篮球球星的导入，很好地营造了学习的氛围，在外部的驱动下，有效地刺激了学生进行情景仿真学习。

2、结构紧密，环环相扣，环节的过渡自然，衔接有效，由易至难，层层递进，易于学生理解和接受。

3、教学管理方法实用、高效。调控能力强，学生表现在能动能静。例如听哨声拍掌、快快集合、激励、评价、比较等等。

4、教学手段和方法有趣、多样，例如提问法、谈话法、综合练习法、形象练习法、就地、就近取材法、情景接力赛游戏法等等，效果明显。

（二）在实施过程中的不足之处：

1、在动作的分解教学上要加强力度，在学生行进间运球时容易犯错误的地方要加强引导。（改进方法：用较优秀动作和较差动作的对比让学生观察动作方法。）

3、加强对学生的设疑，引导学生探究学习方法，有效促成学生知识技能的生成。

2、动作示范上加强优秀动作和较差动作的对比，进一步帮助学生建立动作概念。

根据《体育与健康的新课程标准》，本节课中开创学生主动、积极参与的篮球行进间运球运动，课堂教学中耐心地结合德育、安全教育，使之激发个性的同时，又能凝聚班级力量。在教学过程中力求从我做起，从易入手，让学生亲身去感受自己在体育活动中的成功和失败，体会喜悦和苦涩，从小培养其社会适应能力，为终身体育打好基础。另一方面也有意识地执行了以趣激乐，以乐促学，以赛求进等教学策略，从各方面较好地发展和评价了学生的整体素质，取得了一定的成功。

希望在以后的教学生涯里，能取长补短，不断积累教学经验，为我所用，为课堂服务，力求在发展学生的同时也发展自己。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

## 拍球与运球教学反思中班篇四

### 一、指导思想

本课遵循“健康第一”的指导思想，以学生发展为中心，引导学生用科学的方法锻炼身体，学练结合，合理的搭配教材，灵活运用教学方法和手段激发学生的学习兴趣，拓展学生思路，使每个学生都能在练习中体验到成功，更使有技术特长的学生张扬其个性，满足其展示自我的愿望。

### 二、教材与学情分析

行进间运球上篮是篮球的基本技术之一，掌握了该技术可以丰富个人的得分手段；

通过此练习，可发展学生的速度、灵敏和协调素质；

初二年级学生处于青春期前期，自尊心强，好表现，但自制力较差；他们还具有很强的模仿欲望和能力，信息加工能力好；学生喜欢篮球，但该教材对女生而言有一定难度。

### 三、教学目标

1、认知目标：通过学习行进间运球上篮的技术，明确动作要领，初步形成技术概念。

2、技能目标：通过本课学习，80%的学生能基本掌握行进间运球上篮的脚步动作；20%的学生脚步节奏明显，并基本做到上下肢协调配合，发展学生的速度、灵敏素质。

3、情感目标：通过素质练习培养学生的团队合作意识。



#### 四、教材重点与难点

重点：脚部动作；难点：脚步节奏、上下肢协调配合

行进间运球上篮的技术动作中，脚步动作的掌握对于初二年级的学生来说是十分重要的，所以第一次课我将以脚步动作作为本次课的重点；而要掌握好脚步动作，脚步节奏的控制对于初一年级学生来说有一定难度，而且在学习行进间运球上篮的过程中手脚的动作是需要协调完成的，例如：第一步跨步的同时手要接球（请加上手与脚的示范，做第一步的示范动作）。所以，对于这个年级的学生来说，本次课我将脚步节奏和手脚的协调配合作为难点。

#### 五、教学方法

本课采用了：讲解法、动作示范法、游戏法、练习法以及预防纠错法

#### 六、教学流程

开始部分：2分钟课堂常规后为了集中学生的注意力我安排了一个小游戏”大西瓜和小西瓜。

准备部分：为了活动学生的内脏器官，提高学生的练习兴趣，我精心选择了一个游戏叫作“地球与卫星“，时间为3分钟小强度；为了活动学生的各个关节以免受伤，我安排了5分钟的徒手操主要活动学生的肩、膝、踝等关节。

基本部分，30分钟。

第一部分是主教材，新授内容：行进间运球上篮，安排了18分钟、

第一步我先进行完整示范，让学生对行进间运球上篮有一个

大概的了解，接着，我边讲解边示范，读出口诀（一跨大步接球稳，二跨小步向上跳；低手托球将臂伸，指腕上挑球前旋。同时做出示范。）接下去我做第三次慢动作示范，并提醒学生重点看脚步动作，因为本节课的重点就是脚步动作，并同时让学生记住口诀的第一二句。

为了让学生尽快的掌握脚步动作，我选择了四个练习手段，第一个练习手段是上两步起跳，模拟上篮练习，这个练习主要是让学生体会行进间运球上篮的.脚步动作；为了提高练习密度我采用了全班集体的形式进行。这个练习完成后，我让学生分四组一排一排进行第二个练习，行进间连续脚步动作练习，这个练习主要是为了让学生在连续的行进中基本掌握徒手脚步动作。

这两个练习的强度都是中等强度。

因为篮球是手脚配合的练习，虽然本节课手部的动作不是重点，但是在掌握脚步动作的基础上，让学生尝试手脚协调配合，有利于下一课的学习，所以我采用了第三个练习，跨步拿球上篮练习，这个练习，主要是让学生体会，第一步跨出时的接球和第二步后向上跳的手臂伸展动作。

在此基础上，过渡到第四个练习，慢跑中拿球上篮练习。

这两个练习也是中等强度，为了与实战紧密结合这两个练习将学生分成了八组在两片篮球场的8个球架下练习，而且为了提高练习密度与强度第四个练习我设置了三组标志物让学生连续进行（边说边在黑板上画）。通过这四个手段的练习，期望使学生基本上掌握脚步动作，并体会手脚的配合，在练习中我将不断用语言提示学生练习的重点，并根据学生错误动作的出现，视情况采用集体或个别纠错，帮助学生尽快掌握动作。因为本节课的主教材主要是下肢练习，所以我选择了利用篮球进行的上肢和腰腹的“传球接龙”游戏，并通过此练习，发展学生的上肢和腰腹力量，同时通过集体的合作

练习来培养学生的团队合作意识。这个游戏安排了12分钟，较大强度。结束部分的放松练习，我采用了学生非常熟悉的“天气预报”游戏，“大雨”就拍打大腿；“小雨”就拍打小腿；“中雨”就拍打手臂；“暴雨”就全身抖动。

此外，准备部分要说清楚

1、热身采用了什么手段

2、操，主要活动了那几个关节（涵盖了目的）

辅助教材要讲明你选择的目的以及如何进行和组织形式（可在黑板上图示）

结束部分的放松练习也要说明目的、组织形式。

七、场地器材与安全措施

场地器材：本节课我准备用两片篮球场，40个篮球、36个标志物。

安全措施：在课前我做好场地器材的布置与检查工作；在准备活动中，我提醒学生要充分活动身体的各个关节以免受伤；练习中我强调学生不要乱传接球，以免砸伤别人。

## 拍球与运球教学反思中班篇五

本课坚持健康第一、以学生发展为本，激发学生的学习兴趣，提高学生自主学习能力和培养学生良好的锻炼习惯为主要目标。使学生在学的过程中互相合作、共同探究、体验成功的乐趣。我校五年级学生对体育运动有良好的参与意识，尤其喜爱上球类项目的课，但有部分女生对球类特别是对抗性较强的篮球运动却羞于出手或是心存顾虑，虽然五年级学生对运球有一定的学习和练习，但运动技能一般，同学之间团

结合作，集体荣誉感较强。

行进间运球是《新课标》要求学会的基本动作之一，它是学习较复杂篮球动作的基础，也是提高学生灵敏、速度、协调等素质的基本方法。在课的练习安排上，必须从易到难，循序渐进，即面向全体，又注重个性发展，注意运动安全，并采用“小组互助”学习的组织形式来保证课的目标的实现，通过本次课的教学学生能初步了解篮球的起源与发展等知识。学生能初步掌握行进间运球的动作。提高动作的协调性，发展学生灵敏、协调、柔韧等身体素质。同时通过本课的学习，培养学生的不怕困难、勇敢顽强的品质，使学生体验成功乐趣，激发学生学习兴趣，体现团队协作精神。

本次课教学的重点是手腕控球，难点是全身协调发力控制球的方向。为了激发学生的学习动机，为基本部分提供必要的心理与生理准备，因此，我设计了课堂常规、篮球常识、慢跑热身和篮球操、游戏；“开火车”是基础教学，作为教材体系中“篮球”的重要内容之一，其重点是“手腕控球”。通过教师示范、讲解。让学生掌握方法，提高灵敏、协调等素质。在教学中我把学生分成四组，每组人数相等，在指定的区域练习，练习时由体育小组长指挥，通过配乐来提高学生运球的积极性，掌握节奏，体验手感，通过降低难度来吸引学生参与，消除部分女生对篮球的恐惧感。小组长可以对本组较差的学生进行辅导，教师只对小组评价，不评价个人。“小组互助”学习，教师辅导的形式，是本课学习的主要组织形式。学生自主完成学习任务的探究式学习，组内学生互助学习是学生学习的的主要方式。游戏“快速运球”、专向篮球操的设计紧扣课的目标，既是完成教学任务的一项练习内容，又达到热身和导入课的目的，激发了学生的兴趣，调动了学生的积极性。