

# 2023年篮球教学计划进度表 篮球教学设计 (汇总8篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

## 篮球教学计划进度表 篮球教学设计篇一

坚持以“健康第一”为指导思想，激发运动兴趣培养学生终身体育的意识为依据。以学生的身心发展为中心，促进学生身体、心理和社会适应能力的综合发展。在教学中通过之前所学知识的复习，引导学生对新学内容的学习，同时让学生了解运球在篮球比赛中的作用。

行进间运球在篮球教材中是一个重要的教学内容，是学好篮球的一项必备技术，是在掌握原地运球动作技能的基础上进行教学的，主要学习行进间运球的基本动作，进一步培养学生对篮球运动的兴趣，提高学生的运球能力，把学练活动和积极、愉快的心情融合在一起，获得运动的乐趣和成功的体验。

作为四年级学生，身体素质和运动能力已有了一定的基础，学生具有活泼好动和丰富的想象力，模仿能力，表现欲望强，勇于展示自己。学生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，因此，我注意培养学生对篮球运动的兴趣，注重学生在运球时运球高度和运球时的节奏的掌握。但他们对于运球的技术基础不是太好，学生在练习运球时动作太随便，因此形成运球时动作不规范，不协调及控制球的能力较差的状态。

- 1、认知目标：通过学习，初步学习篮球行进间运球的基本动作方法，掌握运球时的按拍球动作技术。
- 2、技能目标：发展学生协调、灵敏、下肢力量等素质，不断提高行进间运球的水平。
- 3、情感目标：培养学生克服困难，积极上进的品质，并在学习中体验运动乐趣。

在教学过程中主要采用：探究教学法、示范法和游戏教学法。

- 1、探究教学法：教师依据教学目标，让学生自主探究、讨论、交流、协作并根据自己的特点去选择学习，并思考、分析、归纳形成自己正确的动作，教师只对学生的学习效果作针对性引导和小结，激励学生以积极的态度去学习。
- 2、示范法：教师根据学生的特点进行讲解并示范，这些示范有利学生掌握正确的动作，使学生获得具体、形象、生动的直接经验，便于学生获得更多的知识。
- 3、游戏教学法：通过游戏，进一步巩固行进间运球的技术动作。
- 4、自学法：学生自己分析、讨论学习，培养学生独立获取知识的能力。

## 篮球教学计划进度表 篮球教学设计篇二

“机械之星”篮球联赛一直是山东大学机械学院每年都要举办的赛事，学院和团委一直非常重视。每年都产生很大的影响，而且因为持续时间达数周，因此每次联赛开始前，学院方面都会组织很多时间很多部门来准备。渐渐也成为在本校区影响很大的一个固定活动。每年的参加队伍是整个机械学院的各个班，因此该项赛事也在全体学生心中的知名度很高。

该项赛事一直以“机械之星”命名，已经是本学院一个影响较大的品牌活动。此次的比赛体育部也格外重视，特制订以下计划。

## 比赛规则

1、比赛时间分四节进行，每节12分钟，第一.三节结束休息3分钟，中场休息5分钟，比赛期间只罚球和暂停停表，其余时间不停表（比赛最后2分钟按国际标准停表）。

2、队服统一，并印有号码，不得两名队员随意更换球衣，如有意外情况，提前告知裁判。

3、两队全场各有4次暂停机会，每次暂停1分钟，故意拖延比赛则视技术犯规。

4、进攻3秒违例，明显24秒违例，无防守3秒。

5、每节全队犯满4次罚球，个人全场犯满6次退场。技术犯规两罚一掷，两次技术犯规直接退场，技术犯规对方罚球者任意。

6、换人不限次数，死球换人，换人未报告裁判视技术犯规，其余比赛规则按国际标准比赛惯例，由裁判把握。

7、每班组队上限12人，一名队长和十一名队员，名单上交体育部。另外每班组织一人记时，一人记分，为本班比赛时服务，如班级服务人员未到，则视该队放弃比赛。比赛规定时间十分钟以后，仍然不能比赛的队伍视为弃权。

8、共22支球队参赛（06级按自然班组队，07级工设文理组为一队，08级工设文理组为一队），共分a.b.c.d.e.f.g.h八组，每组第一名出线入八强。若出现两队获胜场数相同，则按两队胜负关系决定名次，再者则查看小分。入八强后采取交叉

淘汰。

9、比赛按淘汰赛累计设得分王单项奖；团队奖项除常规的冠、亚、季军外，特设最佳团体奖，奖给场下表现最文明、最活跃、给予场上球员最多支持的班级；另设4名优秀裁判，均颁发奖状。

10、各班将有篮球常识，了解篮球规则的有意愿做裁判的统一上报，名额不限，要求具有一定的裁判技术。我们将对有资质的裁判进行培训和指导。

注意事项：

1、友谊第一，比赛第二。参赛双方应致力于保持整个比赛始终在文明友好的氛围中进行，双方队长更应起模范、领袖、控制场上气氛作用。

2、比赛开始前一分钟，双方队长组织全体队员到场地中央列队握手致意。

格。

4、只准队长向裁判提出暂停申请，裁判只接受队长暂停申请。

5、比赛双方提前协商找好场地，自行通知该场比赛执法裁判，用球及记时器自备。

注：

1、括号内为比赛开始时间和裁判所在班级，请裁判注意时间，按时到达。

2、如有事比赛不能按时进行，双方应另外商量好比赛时间，并报告给体育部。

活动时间

10.10晚抽签分组，10.12开始揭幕战，11.01颁奖仪式。

活动预算

冠、亚、季军、最佳团体奖、四名优秀裁判奖共八个奖状和油笔

20元

复印比赛规则费用

10元

4个金属哨子

20元

共计50元

（如能拉来赞助，则作为购买奖品，奖品数量和质量与赞助金额相关。）

机械学院体育部

## 篮球教学计划进度表 篮球教学设计篇三

本课的教学过程由以下几部分组成，首先是篮球移动技术，无球慢跑听哨声做急停动作，这个环节既是对上节课篮球移动技术的复习，同时加强学生急停急起的脚步动作练习，紧接着是篮花样传球游戏头上传球、胯下传球、腰部绕环、膝部绕环等球性练习，这个环节主要是一个热身和入门的过程，它即达到了热身的效果，又能为主教材的学习做好铺垫。

紧接着进入了主教材的'教学，首先运球，高运球和低运球。这个环节主要是为了让学生继续熟悉球性，为急停急起做好铺垫。然后运球接跨步急停，再到标志物急停急起，加快学生对运球急停急起基本技术的熟悉。运球急停捡起标志筒，然后急起，促使学生学会降低重心，突破教学难点。运球速度由慢到快，再到听哨声急停急起，这个环节主要提高学生的反应能力。最后篮球游戏“防守和突破”加强学生对技术动作的运用能力。通过学生的展示、评价、个别辅导及运球急停急起练习，激发学生的练习热情，体验运动的乐趣。这节课，通过老师反复的强调动作要领和层层递进的练习方法，大多数的学生基本掌握运球急停急起的动作技术，达到课前预计的目标。

1、教学目标达成度较高，能够利用多种辅助教学手段为主教材的教学做好铺垫。

2、课堂组织流畅，层层递进，重视个别学生的辅导。

1、教师的语言表达还不够规范。

2、学生的个性展示太少，应多让学生展示，体验成功感。

3、素质练习较少。

## 篮球教学计划进度表 篮球教学设计篇四

原地运球是水平一篮球教材的必学内容之一，这项教材内容在整个小学阶段到中学阶段的教材中都有出现，但动作技术的学习目标在各水平阶段有不同的要求。水平一阶段要求学生在学习体验正确的触球部位和力度，培养学生的学习兴趣，养成良好的运球身体姿势，为熟练掌握运球技术打下良好的基础。

二年级的学生注意力集中时间短，活泼好动，但模仿能力强。

为了让学生积极投入到课堂中来，本节课的设计思路是以“快乐为主题”，让学生在玩中学，学中乐。结合本节课教材内容创设情境，围绕“篮球嘉年华”的各种活动展开，将情景教学贯穿在整个课堂之中，让学生在充满快乐和欢笑的课堂氛围中学习与体验原地运球的动作技术，激发他们的学习兴趣，让他们积极主动地参与到学习中。

- 1、对于课堂的掌控能力和组织教学能力还有待提高。
- 2、对于教材的理解和分析能力还不够透彻
- 3、课堂中的教学语言和讲解还没有达到精讲多练的要求，口头禅较多，这样就直接影响到了学生学习兴趣的提高和教学目标的达成。

今后我要加强学习，不断地提高自己的业务能力和教育教学水平，使自己早日成为一名教育教学能力精湛的合格教师而不断努力。

## **篮球教学计划进度表 篮球教学设计篇五**

本课是小学体育教学水平（三）教学内容。整堂课我以“健康第一”为指导思想，始终以学生为主体贯穿本课。

课的开始通过篮球运动员姚明引出课题，让学生都能很快的去接受理解篮球运动。为本课顺利进行做好铺垫。好的开始是成功的一半，针对高年级学生的生理心理特点，开始我采用游戏活动来提高学生的学习兴趣，学生在玩的过程中不仅锻炼了身体，还学会了怎样和同伴共同完成任务。在通过篮球的各种玩法，两手掌上下摸球、抛球过头后击掌比多、两人相互同时滚球抛球进一步熟悉球性，进一步提高学生的学习兴趣，原地运球时比较枯燥的，技术要求对初学者比较难掌握我采用边运球，边看教师手指，并能大声说出教师所出示的手指数，这样就能避免学生总是低头看球运球。

慢走运球、慢跑运球、中速跑运球、绕障碍物运球来巩固学生技术动作、看到学生逐步掌握行进间运球，练习时候不是太积极。我果断的采用游戏《运球捅球》来刺激学生求知欲，增加困难和挑战性。收到良好的教学效果，看到学生们积极动脑，不服输的精神，我想这才是最真实体育课，体育课就是让学生能在愉快中锻炼身体，在活动中相互帮助，相互提高。

在今后的教学中，我还应继续认真仔细的钻研教材，在教学的方法上不断的完善充实自己。把新颖多样的体育课献给爱运动的学生们。让每位学生都有个健康的体魄。

## 篮球教学计划进度表 篮球教学设计篇六

白马过膝，转眼间，我们的假期结束了。新的学期，新的开始。我们又开始了新的大学生活，在我们的大学生活里，有我们篮球社团供大家一起锻炼身体，一起娱乐，是很幸运的事。在去年的半个学期里，我们相互认识，相互鼓励，一起打球，我们觉得是个很幸福的事。

1. 每周三下午进行的社团活动由篮球队队长组织并进行技术指导，活动时间由社员社团负责人协商确定。如果遇到天气不允许在室外活动，队长安排队员再室内进行篮球的技术交流与基本规则的讲解。

2. 本学期分成四个阶段进行训练，第一个阶段：前五周进行体能训练，在早晨早起进行跑步、折返跑、高抬腿训练等等一系列的训练项目。

的训练。利用五个周的时间进行训练。

4. 第三个阶段：第十周至第十五周进行，篮球实际训练。大一队员和大二队员开始打友谊赛，运用前十个周学习的技巧和技能，发挥场上的篮球感觉，充分发挥队员的个人能力。



这是五个周的球场的实训。

5. 第四个阶段：第十五个周到二十个周，在本系的跨界训练的基础上，已经稍有能力 and 技巧。与其他系进行篮球友谊比赛，增加篮球的友谊程度和娱乐性。

6. 以上是分四个阶段的训练，在此期间不定期举行社团内部的篮球比赛，目的在于选拔社团内优秀的篮球队员，提高大家学习篮球的积极性。

7. 为提高本校篮球水平，争创好成绩，决定分年级选拔篮球精英，为举办篮球社队内队抗赛做准备。

8. 观看篮球赛事：不定期的给社员观看篮球赛事录象。目的在于通过观看比赛，学习篮球的规则，学习篮球技术。为了娱乐同学的课余时间，努力为同学服务，我们篮球社会设计出更优秀的计划予以实施。如在学期期间有变化会予以稍微改变，基本按照本次计划的`流程实行。相信在娱乐同学课余时间的同时，也可以锻炼身体，这是我们共同的希望。

## 篮球教学计划进度表 篮球教学设计篇七

### 1、传接球(原地行进间)

1、学生学习篮球传接球技术，初步掌握动作技术。

2、发展学生的协调、灵敏、反应能力，

3、培养团结协作精神和不怕苦累的毅力

#### (1)绕篮球场慢跑

(2)行进间徒手体操、扩胸、震臂、体转、体侧、腹背、弓步、跑跳步，各4×8呼。

组织：成一路纵队队形，前后间隔1.5m左右。

### (3) 熟悉球性练习。

要求：精力集中、练习认真、动作整齐、有力度有幅度，使各关节和肌肉韧带充分活动开。

#### 传接球(原地行进间)

##### 技术要点：(1) 双手胸前传接球

传球：持球胸前肩肘松，倒腕伸臂向前送，拇指下压腕外转，腕屈指拨将球送。

接球：伸臂迎球要对准，接触快收来缓冲，收时注意护好球，肩肘腕臂都放松。

重点、难点：手型正确，拇指下压；伸臂迎球，注意缓冲。传球到位，落点在同伴胸腹之间。

##### (2) 单手肩上传球(以右手传球为例)

张肘引球右后方，右手托球微后翻，蹬地转体臂速摆、转正压臂又屈腕。

重点难点：托球引臂，转正挥臂又屈腕。

##### (3) 双手头上传球

持球头上腕微翻，传球用力速而短，小臂前振腕压正，发力就在指和腕。

重点难点：持球头上，以肘为轴，指腕用力。

##### (4) 行进间传接球：奔跑如常莫紧张，面对来球向前方，一步

接来二步传，不停不跳莫慌张，接球主动传球快，落点要有提前量，接球要向前跑出，传球之后要跟上。

重点、难点：侧身跑传接球，一步接二步传；传球及时、到位。

教法：1. 教师逐一讲解示范、提示动作要点。

2. 原地徒手模仿双手胸前传接动作练习。

3. 原地二人双手胸前传接球(相距4-6米)。

4. 原地二人双手头上传接球(相距4-6米)。

5. 原地二人单手肩上传接球(相距10米以上)。

6. 二人传球推进上篮(如图)

7. 三人传球推进上篮(如图)

组织：2人一球，原地练习时成二横排面相对，左右保持适当间隔做传接球练习。二人推进上篮和三人围绕跟进上篮。组织如上图。

要求：1. 手型正确，传球时拇指下压、传出的球向后旋转，球速相对要快，飞行弧度较小。2. 接球时，伸臂迎球，触球后收，注意缓冲。3. 推进上篮传球及时、到位，上篮成功率力求达50%。4. 围绕跟进上篮练习时，接球者向中间插，传球者从接球者身后绕。

5. 注意安全，保持间隔距离，前一组过中线后，后一组才开始练习，上篮不中不补投。

易错与纠正：1. 拇指未下压、传出的球不旋转。多做原地两人对传练习、掌握正确手型。2. 传球力量不够，抛物线太高，落点不好。可用实心球对传以增强臂力和指力，建立正确动

作概念、低弧线、落点在同伴胸腹之间。3. 移动中传球时横向移动;走步违例等。讲明在侧身跑的动作基础上传接球、一步接二步传，传出的球“提前量”以同伴伸臂能接住球为宜。

结束部分:

1、放松活动2、课堂小结3、布置作业4、师生再见

## 篮球教学计划进度表 篮球教学设计篇八

本学期篮球协会总体目标是高质量地举办各项篮球比赛，提高球赛的参与度，调动更广大的同学参与这项体育运动，推动技师学院篮球事业的发展。还要提高本协会成员的篮球知识水平和举办球赛的技能，提高本协会的整体素质。

本学期篮球协会的工作重点是各项篮球比赛，其次就是办好协会之间的联谊活动和各期的会员活动。

本学期的篮球协会活动主要分三类：第一类为各项篮球比赛。包括班级友谊赛、系别篮协球对抗赛和篮球“三对三”比赛。第二类为本协会内部的各项活动。包括部门的例会、各项培训活动和各类联谊活动等。第三类为会员活动。包括协会纳新活动、每个星期的会员活动和不定期举行的形式多样的小型会员活动。

### （一）3月1日31日的活动

1、协会纳新。篮球协会将在三月中旬开始纳新，向14春季和13级的学生宣传、展示篮球协会的风采，积极招收新成员。

2、面试。通过投篮和带球投篮来考核报名的新成员，最终决定协会成员，成员名单将在两天后公布。

3、训练新成员。计划训练日程，每星期一到两次集训，开始

以带球和篮球为主。

（二）4月1日4月30日的活动

组织第二届“飞鹰杯”三人篮球比赛，以班级为单位，每班只能出一队，四人一队，一人替补，具体事项在比赛规程里。

（三）5月1日5月31日活动

- 1、协会内部分组对抗训练。以三对三，或五对五的对抗方式训练。
- 2、逐步建立主力队员。从一个月的训练中挑选出优秀的主力队员，参加对外的篮球比赛。
- 3、培训裁判队伍。系统的学习裁判课程，实操考核，成立裁判组。

（四）6月1日6月30日的活动

协会联谊活动。篮球协会将会与其他学生社团共同举办一些联谊活动，让我们互相合作，相互交流，共同进步。