

最新篮球说课稿三步上篮 小学篮球说课稿 (优秀6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为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。

篮球说课稿三步上篮篇一

尊敬的各位领导、评委老师大家好：

本课在《课程标准》的教学理念指导下，全面贯彻“以人为本、健康第一”的指导思想，在全面推进素质今天，我始终坚持以创新教育、愉快教学为突破口，以体育课程标准为依据，着重对学生的能力进行培养教育，使学生少走弯路掌握技能，为终身体育打下基础。

篮球作为一个传统项目，健身功能不言而喻，实践证明：许多学生从不会到会，经过了复杂的过程，更重要的是通过这种行为全面发展学生，使学生身体、心理素质及运动能力得到提高培养勇敢、果断的意志品质。

小学六年级正处在生长发育的关键期，他们的年龄特征是依赖、模仿能力和好奇心强，自我约束能力差，在授课时对于学生的意见和建议以信挫折和自卑心理要正确引导和鼓励，对调皮、不守纪律和批评学生时地注意语言和方式，避免学生产生逆反心理。

第一是认知目标，通过教学使学生对篮球产生浓厚的兴趣，初步了解篮球行进低手投篮的动作方法。

第二是技能目标：使学生主动学会篮球行进低手投篮的方法。发展学生协调、灵敏的身体素质，增强学生节奏感和表现力，培养学生观察、思维及自控能力。

第三是情感目标：通过在轻松愉快的气氛中练习，培养学生勇敢、顽强、果断的意志品质。

本课教学重难点是投篮动作协调、腾空高、出手柔和，用食指、中指、无名指投球，将球投出。

根据新的教学理念，结合本课内容，我采用创设情境学习法、示范法、分层教学法，以及用鼓励的语言进行指导和评价，学生则采用尝试学习法，小组合作探究学习进行学习。

综上所述，我将整个教学过程设计成以下四个环节：

第一环节：激趣导入，活跃情绪，通过我设置疑难，激发学生求知欲望。从而体现学生是全体、教师是组织者和引导者。

其次分四组进行自编滑游戏“障碍接力赛”，经引导学生利用提供的器材自由创编游戏，培养学生创新精神和合作精神，随后，我用自己扎实的篮球技术，表演各种精彩篮球的动作，使学生对本课内容产生浓厚兴趣。

最后，我利用音乐《健康歌》进行专门性准备活动，通过师生共舞，调动学生学习积极性。

第二环节：合作探究，发展能力，首先，我示范篮球行进间抵手投篮的动作方法，并进行分解演示。俗话说：兴趣是最好的老师，我的示范应使学生为之一振。

其次实际尝试，学生自由分组，探究动作，学生在分解练习的同时，小组长同学进行帮助，动作熟悉后，学生可自己进行投篮练习。教师巡回辅导，课堂上应给学生较大的自由空

间，自己琢磨动作与伙伴进行交流，与教师进行商讨。

最后，榜样示范，汇报表演。学生逐个表演，教师现场指导，利用动作标准的同学进行示范，激发学生学习的积极性及个人荣誉感。通过教师评价，学生评价，促进学生改进动作，以标准的动作体现“我能行”。使学生在表演中体验成功。

第三环节：欢乐一刻，培养兴趣。分四组进行游戏“头上跨下传球”，使学生进一步熟悉球性，培养团队精神。

第四环节：心灵回归，消除疲劳。利用音乐“郊游”，师生共舞，带领学生进入美丽的大自然，陶冶情操，放松全身，最后课堂小结，师生再见，使学生在欢乐的气氛中结束本课。

以上是我对本课不成熟的想法，希望各位领导、评委老师给予指导。

篮球说课稿三步上篮篇二

介绍课题：大家好！我这次说课的内容是高三年级水平五篮球选项教学新授课——进攻战术配合（突破分球）。

(1)根据《体育与健康》课程标准对各学习领域、水平段的学习目标的规定以及依据学习目标选择教学内容的原则。关注高三学生的个体需求，重视学生的情感体验，引导学生“创新”，确保“健康第一”、“可持续发展”思想落在实处。

(2)篮球战术配合是单一技术动作发展的必然需求，对增进学生之间的信任感和责任感以及培养团队意识有非常明显的作用。

(3)高中篮球选项教学是一个循序渐进、稳步提高的过程，高三学生已经具备一定的篮球战术意识，在逐步掌握篮球基本技术与基础知识的前提下，将战术配合融入教学可以满足学

生对更高层次知识的探索，拓宽篮球知识面，解决部分学生“吃不饱”的问题。

技巧：简明扼要地向他人介绍本次课教材，包括学段、内容、课的形式、教材所处地位、教材选择的依据等，要有明显的概括性但不能笼统、含糊不清。

基于《课程标准》三维健康观，结合本校学生的特点预设教学目标如下：

(1) 认知目标：了解篮球“突破分球”战术配合的基本构成形式及其地位与作用。

(3) 情感目标：通过篮球战术配合教学，培养学生积极思考、敢于探究、敢于创新的学习能力；形成相互学习、团队合作意识；拓展篮球知识面，提高综合素质。

技巧：需要贯彻“三维健康观”和“目标引领教学”的理念。由于教学目标是对本次课教学效果的预判，也是评定教学效果的一个依据，因此在预设教学目标时要体现可操控性、可量化性、可达成性，同时也为以下说课中的课堂教学行为埋下伏笔。

本节课的教学重点是：合理地把握突破之后分球的时机。其依据是让学生明白突破防守之后，是不是每一个球都需要“分”？为什么要“分”？怎么“分”？教学难点是：正确判断同伴的位置，将球准确地传给同伴。其依据是在篮球实战时，突破防守之后，同伴不能站在原地“等球”，需要通过移动，寻找“空位”和进攻时机。

技巧：教学重点和难点是根据教学目标制订的，因为课堂教与学的行为都是围绕如何解决重点、突破难点而展开的。“重点”是在课堂上需要着重且重复练习的内容，而“难点”是学生学习过程中理解困难、容易出错的环节。

要想准确地把握重难点，就必须对教材、课程以及学生情况全面的了解。可以这样说，不同的观察角度就会有不同的重难点。

我校体育课程依据《课程标准》的要求设立选项教学，每个年级都设立了篮球选项课，确保了知识的连贯性。本课对象是高三男生，在身心方面已经趋于成熟，具有较强的综合判断能力，能够对知识深度作出合理的思考和概括。在平时运动参与过程中发现，大部分学生都掌握了较好的运、传、投等技术，喜欢“单打独斗”，忽视“团队配合”，经常出现“不到万不得已不传球”的现象，大大限制了篮球整体水平的提高。因此，开展战术配合教学是非常有必要的。

技巧：学生是教学的主体，教学的目的也是为了学生得到良性、持续发展。介绍学情时需要重点描述学生的身心特点、技能水平和参与现状，明确“为什么教”。

(1)为了优化课堂教学效果，遵循教学规律，本节课采用分组合作学习的形式，运用示范、讲解、直观演示、游戏、模拟实战等教学方法。其中采用小黑板作为战术演示板，让学生观摩战术示意图，学会布置简单的战术配合、模拟nba最后10秒钟的进攻战术配合演练等等是本节课的亮点。

(2)为了遵循学生认知规律，有效解决重难点。本节课采取模仿、尝试、创新等方法，在学生练习过程中运用比较法、竞赛法。

技巧：“教学有法、教无定法”。教法和学法的运用是否合理是解决教学重难点的关键，在说课时要精炼地描述，要能够结合教师自身的特长，抓住学生的特点，尤其要明确表述本节课的亮点部分，这样就可以让听课的人有所侧重。

(1)导入学习阶段

师生问好，宣布本节课教学内容，明确学习目标，激发学习兴趣。用时1分钟。

(2) 愉悦身心阶段

a□播放音乐，引领学生随着音乐节奏徒手练习篮球技术动作，内容包括：持球同侧步、交叉步突破；前后运球；前后、侧向滑步等(可加入示范)。用时大概5分钟。

作用：提高肌体兴奋度，为安全参与练习做好准备。

b□指导分组，在指定区域进行有球练习“一运一防”。用时3分钟

作用：明确各组练习区域，复习运球技术。

(3) 基本内容学习阶段

根据小黑板上的内容安排，由小组长带领大家一起练习。

事先准备材料内容安排：

a复习运球三步上篮(分别从中路、45度、底线三个不同线路)每个人练习3次，时间4分钟。

b突破——传球练习。一人固定接球，一人消极防守，依次运球突破防守，将球传给站在罚球线附近学生。提示：注意轮流变换角色。时间5分钟。

作用：发挥小组长的作用，培养自觉参与课堂学习意识。

(亮点)集中，对分组练习情况简要评价。指导学生学“突破分球战术配合示意图”，教师演示并引导学生模仿示意图的站位与进攻组合顺序。时间2分钟。

作用：及时总结，指出不足。通过对图解的学习，熟知跑动、传球、投篮等路线的画法，提高篮球综合素质。

(4) 拓展提高阶段

(亮点)集中讲解，布置各组创新一种突破分球战术并能画出示意图。

设问：如果突破不了防守怎么办？如果突破进去之后是不是必须将球传出？在什么情况下分球？引导学生带问题继续参与练习，同时也能解决教学重点，把握合理分球的时机。教师参与各组学生的练习。演示通过掩护、移动、跑位等手段参与组合进攻。时间大概15分钟。

设计意图：带着问题参与学习，可以让学生练习有的放矢，并能针对重难点开展。

(5) 各组展示学习成果

(亮点)创设“nba比赛在临近结束时，比分胶着的情形下采用突破分球战术完成绝杀的情境”，各组按照战术布置完成练习。其余三组学生在教师引领下齐声10秒钟倒计时。时间3分钟。

设计意图：刻意制造紧张的气氛，让学生感悟篮球运动的魅力，充分体会良好的心理承受能力加上团队的努力可以战胜困难。

集中评价。包括教师评价、自我评价、对同伴的评价等。时间1分钟。

(6) 身体素质练习

“矮子走”游戏：每组学生前后依此蹲下呈低重心状，听教

师信号进行两条边线之间的走动比赛。总共练习2次，时间大概4分钟。

作用：提高下肢力量，培养团队协作、奋勇向前的精神品质。

(7)放松身心阶段

播放节奏轻快的音乐，集体放松和相互放松相结合，安排学生整理器材。时间5分钟

技巧：“说教学流程”是说课过程中一个重要环节。通过对教学流程的阐述，听者对这堂课能形成一个比较清晰的轮廓。针对事先制定的教学重难点，要说出在教学中采用什么方法一一解决，采用什么手段使教学目标有效达成。在这个环节中，要抓住重点部分清晰表述，教学亮点的设计意图，哪些手段可以解决问题等等，不需要像报流水帐一样面面俱到。在说课过程中可以适当加入一些示范和重点讲解，例如技术动作、场地的分布、分组的安排等，提高说课的观赏程度。

篮球场2块、篮球若干(每组5、6个)、小黑板4块、粉笔若干、音乐播放器1只

预计本次课学生练习密度40%左右，练习强度中等，平均心率100次/分左右。

以上是我本次课的全部教学内容，谢谢各位！

1、“说课”是一种教研形式，可以课前说，也可以是课后说。本篇文章采用的例子是课前说课，包含对教材的理解，对教法、学法的探究创新，对教学效果的预设等等，是对已有教学设计的再次分析和提高。

2、“说课”最好是以脱稿的形式展示，在说课时要具备良好的自信心理。可以利用计算机、多媒体等手段辅助，并在适

当的时候运用示范、讲解等演示教学。但不能照本宣科，盯着屏幕“读”是万万不可取的。

3、“课前说课”要想吸引评委或者听课者的眼球，在表述过程中就需要有层次、有梯度、有重点。要抓住几个关键点：重难点是什么？采用哪些辅助方法去解决？运用方法和手段预期会有什么效果？个人认为“课的亮点”是什么？教学的目的是让学生从模糊向清晰状态逐渐过渡的认知过程，如果在说课时泛泛而谈，结果只会让听者“一头雾水”，越听越模糊。

篮球说课稿三步上篮篇三

各位评委：

大家好！

我说课的题目是：玩篮球（篮球的传接球技术）。我为这节课设计的思路是这样的。

一、教学理念：

依据《体育与健康课程标准》，坚持“健康第一”的指导思想，在教学中突出两方面。

1、“新”字，即运用新的教育教学观念，尝试新的教法学法；

2、“改”字，改变传统的以传授运动技能为主的教学为关注学生全面发展，从身体练习、心理体验和集体交往三个方面促进学生的健康成长，通过玩篮球激发学生的运动兴趣，培养学生的锻炼习惯，为终身体育打下基础。

二、教学目标：

1、让绝大部分学生能积极参与到篮球活动中来，并能掌握基

本的传接球动作要领，少数学生能做出几种不同方式的传接球，并能大胆地向同伴展示，体验成功。

2、通过篮球练习，促进学生上下肢运动的协调发展，增强体质。

3、初步具备勇敢顽强的意志品质，并通过游戏培养学生团结协作的集体主义精神，通过学生自练、自创，发展学生的思维能力、创造能力，促进学生身心的健康发展。

三、教材分析：

篮球是广大青少年学生十分喜爱的一项运动，它所具有的集体性、对抗性、竞争性等特点，可以激发学生积极进取、勇于拼搏的精神，培养遵纪守法、刻苦顽强、团结协作的道德品质。同时它所独有的游戏性、趣味性容易吸引学生，能很好的体现新课标下的体育教学理念，所以我选择了玩篮球这一教材。

四、学习情况分析：

初中一年级学生正处于生长发育的关键期，他们依赖性强、自我约束能力差，模仿能力强，好奇心强。他们已经具备了较强的运动能力，他们对体育运动充满好奇和向往，有强烈的表现欲。大部分学生对篮球有一定的基础，球感较好，也有部分学生不愿意活动，对练习可能会产生抵触情绪，根据学生的这一特点，在教学中要区别对待，充分发挥学生的主体作用，教师适时引导，参与学生练习，活跃课堂气氛，激发运动激情，达到预期的教学目标。

五、教法、学法分析：

一、教法：根据本课的教学目标、内容，结合学生的特点，我采用了如下的方法：

1、首先采用了情景教学法进行教学，通过设定学生感兴趣的情景以激发学生的学习兴趣，使学生积极主动的去学习。

2、我采用了师生互动教学法，教师亲身与学生交流，既拉近了师生关系，又有利于发现教学中出现的问题，给学生树立学习的榜样。

3、我还采用了示范法、游戏法、纠错法等练习方法。

二、学法：结合教学内容及学生特点，本节课主要采用了自学模仿法、讨论学习法、多球练习法和游戏竞赛法，让学生多触球、多练习、多思考，发挥学生自主学习能力，让学生在练习中发现问题，在小组讨论中悟出动作要领，在充满趣味和竞争激烈的游戏比赛中尝试运用所学的技能，最终解决问题，激发其学练热情和求知欲望。

六、场地器材准备：

本节课需要篮球场地一个、篮球每人一个，录音机一台。“图”

七、教学过程：

环节一：游戏开课（2——3分钟）

师生问好，教师设置情景“图”：现在我们的前面有一条小河，河对岸有一堆“西瓜”需要运过河。现在各组同学派一名同学趟过河，将西瓜一个个抛过河，由本队队员接住，看哪一组同学最先每人手里有一西瓜。游戏结束后可能出现的情况是：

有的学生完成的又快又好，有的可能没有接住篮球。

教师及时总结：

由此引出今天的课题：传接球。

环节二：自由玩球，活跃身心（4——5分钟）

1、语言引导学生运用篮球进行练习：大家想不想玩一玩手里的球啊，让学生自由玩球，各种运球、抛接球、传球都可以。

2、让学生自由玩球，随音乐节奏和老师一起做篮球韵律操。

做练习的时候教师及时肯定学生的成就并加以引导，以激发和保持学生继续学习的兴趣。

环节三：探究、讨论、练习、改进、提高（25——27分钟），主要内容是：

练习1、同学们能不能要左右手交换抛接球啊，我们能不能把球抛的再高一些啊。通过语言引导学生练习，逐渐增加练习难度。

练习3、教师巡回辅导，并请学生展示，引导学生分析评价。“请同学们说一说，他们的配合好在哪？不好又在哪？”

这时学生可能总结出：传的太高了，力量太大了，传到脚上了等容易犯的错误，如果学生没有找出问题，教师可以请学生配合示范，与学生一起总结出动作要领：传球的高度在胸前，接球要缓冲。同时提醒学生注意练习时的安全。

练习4、进一步增加难度，教师用语言激励“同学们能不能加快传球速度，增大传球距离呢”。教师适时参与学生练习，加强辅导，及时纠正动作。

练习5、拓展练习：同学们还会别的传球方法吗？师生同练，展示交流背后传球、跨下传球等方法。

练习6、教师根据练习情况，调整练习：同学们能不能四人或者五人小组练习传接球，看谁传的快又好。教师参与学生练习，并增加防守人，引出“四人传、三人抢”的篮球游戏，将课堂练习氛围推向高潮。

环节四：放松总结（8——10分钟）

2、学生们散开站立，教师将篮球高高抛起，学生们随球反弹的节奏放松大笑。

3、教师讲评，师生再见，回收器材。

八、学习评价：

本课教学评价主要有

1、师生评价：教师做出示范以后，由学生自主练习，并对教师给予评价；

2、组内互评：在小组练习中，相互评定，共同提高；

九、课程资源的开发与利用：

1、充分调动学生的主动性和积极性，发挥体育小骨干的作用，让他们展示、示范，指导其他同学练习，起到了事半功倍的效果。

2、多种小游戏前后呼应，既引出课题，又达到了练习的目的，

3、编排了篮球韵律操，既活跃了课堂气氛，又达到了热身的效果。

4、利用了篮球的多种用途，它不仅可以用作球类活动练习，也可以开发游戏功能，提高学生的练习热情。

5、教学中突出教师主导作用的同时，体现出学生的主体地位。教师与学生共同学习、探讨，引导学生通过亲身体会总结出动作要领。不再是传统的技术教学，使学生成为课堂上真正的主人。

以上就是我对本节课的设计思路，有不足之处希望各位评委指正。

谢谢大家！

篮球说课稿三步上篮篇四

我今天要说的是《体育与健康》(水平四)篮球运球和跳绳拓展练习的教学。本次课的主要内容是运球基本技术和跳绳的拓展练习。下面我把本次课的设计思路、教材特点、教学程序、学生分析、教法选择等方面做一下简要介绍：

根据本学期教学计划，本次课确定要完成主要任务有：1、运球技术动作的学习；2、通过此次课的学习能激发学生学习篮球和进行体育锻炼的兴趣。3、通过跳绳练习增加学生的锻炼手段和兴趣，培养学生自主学习的习惯和合作精神。因此，针对本班学生的身体素质和完成动作的能力，结合《体育与健康》水平四的目标要求，本课的教学目标设置为：

(3)、情感目标：积极思考探究；敢于表现自我；与同伴合作愉快；对体育健身产生一定的兴趣，愿意与老师进行交流。

本次课的教材是篮球的运球与跳绳的拓展练习，运球是篮球运动中主要的基本技术。运球是全队进攻的基本保障，是篮球教学重要组成部分，是完成其他各种技术和战术的基础。所以要引导学生重视学习和掌握这一技术。因此，本课重点解决学生运球技术学习的问题。为以后的教学竞赛打好基础。跳绳的拓展练习重在培养学生自我锻炼的兴趣和自主学习的习惯，养成良好的合作意识为学生终身体育打下良好基础。

本次课的学习要点与重难点是：

1、运球的技术动作

动作要点：运球时手腕要放松，向下挤压动作拍球，而不是抽打动作；运球是应该抬头，时刻观察场上情况。难点：运球的正确手型和运球姿势。

2、跳绳的拓展练习

重点：学生观察图纸提示进行探究式学习

难点：上下肢协调配合和创新练习

因为篮球的教学技术含量较高，教起来比较单调枯燥，所以本次课尝试在内容选择安排上进行创新（安排了4个环节内容），首先侧重于营造能吸引学生喜欢篮球的氛围，安排了学生学习篮球操，在比较轻松的活动中导入课，目的在于激发学习兴趣；其次设计了“抢西瓜”小游戏，目的在于营造轻松氛围，为学生创设自主练习的空间；第三是引导学生自我总结技术进行提升阶段，引导学生结合问题进行思考

（如“为什么要学习运球？运球动作要领有那些？等问题），这个环节的目的在于培养学生的探究能力；第四是指导学生进行运球过障碍练习；设置了运球游戏，激发学生的运动参与热情。在跳绳的练习中培养学生的观察和思考能力。先对学生分组，然后让学生观看图纸，各组自定练习内容和目标。老师进行巡回指导。最后由各组学生表演练习成果。

学生学习方法主要以模仿学习、观察法、合作练习以及探究学习法为主。学生对篮球运动的兴趣高，有一部分学生基础较好，为避免学生对运球练习产生枯燥感。要求学生带问题练习，在练习中找问题。鼓励学生主动尝试其他难度动作。跳绳练习要求学生能去模仿和研究多样的跳法，用合作学习法和探究法提高自身运动技能。场地安排为两个篮球场。主

要器材为篮球、各类跳绳和技术图纸。

针对课的教学目标和学生的实际，遵循“从学生的发展出发，构建互动的课堂”的教学理念，在教学过程中，我主要采用以下几种教学方法：

1、激趣教学法

兴趣是最好的教师。在课的导入阶段中首先向学生展示了现在学生最感兴趣、最熟悉的nba□cba的 篮球明星，激发学生的学习兴趣，而且也让让学生明白成为篮球明星的梦想需要通过艰苦努力才能实现的。其次引入了篮球操的练习，引导学生去感受篮球给他们带来的欢乐，通过篮球操来让学生感受这节课的与众不同。使用这样的教学方法目的在于能集中学生的注意力；营造良好宽松的课堂氛围。

2、游戏教学法

在本课的教材运球的学习中使用“游戏教学法”——即“抢西瓜”、“运西瓜”。游戏的内容就是本次课重要学习内容——运球。此教学方法运用的目的是：让学生在游戏中体验运球的要领。

3、自主教学法

本次课想借助形象直观的展板来提高学生对跳绳的认识，帮助学生完成课堂的练习。展板上介绍了多种跳绳练习的示意图在教学中安排了学生看图练习环节。教师注意观察学生看图和练习过程，及时地给予帮助，有意邀请部分学生们上前亮相。这种教学方法能给学生自主活动和相象的空间；为学生创建展示风采的平台；这有利于学生的自主学习和创新能力的培养。

4、启发示范教学法

学生在看图练习的过程中有了对跳绳运动新的体会，对于练习过程中需要注意把握的事项已经有了初步的认识。因此在教学中试着让学生自己来说各种跳法的要领，引导学生进行分析、评价，然后教师进行归纳总结。这种教学方法对帮助学生建立较好的正确动作概念有好处，同时也凸显了学生的主体地位。

5、团队（合作）教学法

准备在跳绳的拓展练习中运用团队（合作）教学法。设计了小组合作学习新的跳绳技术动作和游戏。这种教学方法有一个突出的特点：能帮助学生形成强烈的集体意识。通过组织小团队练习或分组比赛，一方面可互相促进技能的提高；一方面提高课堂教学的运动密度；一方面能促进学生合作精神的培养。

- 1、集合整队——指导体育委员集合队伍；进行课堂常规教育。（约2分钟）
- 2、激趣导入阶段——引入“篮球操”进行准备活动；学习原地运球——“抢西瓜”。（约5分钟）
- 3、行进间运球阶段——鼓励学生大胆自主练习。（约5分钟）
- 4、分组竞赛游戏——进行竞赛游戏安排；结合教学要求进行点评。（约10分钟）
- 5、启发指导练习阶段——教师关注学生练习过程，引导学生来当“小老师”说说跳绳新跳法的动作要领；教师适时进行评价、归纳、总结。（约15分钟）
- 6、结束阶段——带领学生进行放松练习；课堂总结；整理器材。（约3分钟）

本次课我之所以选择这样教材内容、教法及设计程序，主要来自教学中的体会。有不少学生对篮球的兴趣浓厚，但是他们往往不愿在球性及基本功上下功夫，最好一到球场马上比赛或投篮练习。忽视篮球基本功的学习，学生就学得不扎实，技术提高慢、不规范。平时的自我锻炼手段少，内容单一。另外也想尝试在教学营造一个相对更自由宽松的环境；希望能通过让学生看展板、自主练习及分组竞赛游戏来提高学生自主学习的能力和 Related 运动技能。

篮球说课稿三步上篮篇五

篮球运动是高中《体育与健康》课的组成部分，是学生非常喜爱的运动之一。本课坚持“健康第一”的指导思想，以“发展学生为中心”。教学中采用循序渐进、层层深入的教学方法；练习中尽可能地启发学生通过体验、观察去探索、思考；倡导探究、合作、自主体验的学习方式；注重学生的个体差异与分层教学，强调学生的运动体验，让学生享受、体验到篮球运动的快乐及学以致用。同时发展学生速度，灵敏，耐力，柔韧等身体素质；提高身体机能。培养勇于竞争，顽强拼搏，积极进取团结合作等精神。

体前变向换手运球是篮球运球技术中的一项基本技术。是篮球运动中常见的一种突破技术，它方法简单实用，具有动作迅速、隐蔽、易与其它动作衔接，保护球好等特点，是比赛中运用最广泛的运球突破技术；从发展身体素质方面，变向运球技术能够很好地锻炼学生的灵敏、协调素质；从身心健康、社会适应角度，学生可以通过利用这一技术摆脱防守而获得自信与成就感，培养超越对手的勇气与自信心。因此，体前变向换手运球技术具有较强的可学性与可教性。该技术的学习需要学生有一定的控制球能力及手脚的协调配合能力。通过该项篮球技术学习，让学生在学练中自己探究、分析、合作，提高学生发现问题、解决问题的能力，为快乐体育、终身体育打下坚实基础。

篮球运动是广大学生，尤其是男同学喜爱的一项体育运动。高中学生具有了一定的篮球运球基础与控制球能力，他们渴望通过学习掌握学以致用的实用比赛技术，这为教学的顺利进行提供了良好的技术支撑与兴趣动力。但女生与男生的基础与学习兴趣相比存在一定的差距。因此，在教学中不仅要关注与加强女生的学法指导，还要调动女生的学习兴趣；在教学目标的预设方面，女生应该与男生体现层次性。技能学习存在一定的枯燥性，在教学中如何调动学生的学习兴趣，如何让技能教学与乐趣教学相结合突破的方向。

1、认知目标：使学生基本掌握体前换手运球的练习方法及动作要领。

2、技能目标：使80%以上同学基本完成练习任务，并掌握基本的练习方法，同时发展学生身体的灵敏性、速度等身体素质。

3、情感目标：使学生的身心素质得到提高，培养学生自信心，提高社会适应能力，激发学生的自主性、创造性、积极性。

1、重点：变向时手触球的部位和球的落点。

2、难点：变向时，降低重心和转体变向时身体的协调性。

教法：主要采用讲解示范、对比练习、游戏法。

体育委员整队，师生问好，宣布课的内容，检查整理服装、安排见习生。

听哨声做原地的变向练习，（重心移动练习，慢移加快移结合）

游戏介绍：在半场范围内每人一球运球，另设两名无球同学

进场抢球，被抢球的同学（原地俯卧撑2次）继续抢别人。比比看谁丢球最少。教师随机参与游戏氛围较差的场地。

游戏要点：

运球不盲目奔跑，在对手过来抢球时利用体前变向换手运球技术，使球转移到远离防守侧。

原地双手交替“v”字形运球。

直线行进间连续变向换手运球，体验不同，提高控球水平为突破防守做准备。

教师示范，注意动作协调、速度快、运球低、幅度大。

学生练习真人消极防守。

1、在教师带领下学生放松，促使学生消除肌肉的疲劳，身心得到恢复。

2、对本课进行小结，学生参与自我评价，小组评价和综合评价。布置收回器材。

预计平均心率为：130--135次/分，运动密度约为55%，运动负荷为中等稍上。

篮球说课稿三步上篮篇六

各位评委，各位老师：

大家好！

我是xxx,今天我说课的内容是：篮球高低运球的第一次课：高远球技术；教学对象：初中二年级某班，人数：40，男女各

半。我将从下面八个方面进行说课。

贯彻新课程“健康第一”的指导思想，课中遵循“以学生为主体，教师为主导”的教学原则，充分调动学生的积极性。以学生发展为中心，注意学生主体性的发挥，激发学生的学习兴趣，培养学生互帮互助、团结协作创以及创新精神和实践能力。

运球是篮球运动中队员在比赛中携带球移动的唯一方法，它不仅是个人摆脱防守，创造传球、突破、投篮得分的重要进攻手段，也是进攻队员发动快攻、组织全队战术配合的纽带。

初二年级学生处于青春期前期，自尊心强，好表现。他们还具有很强的模仿欲望和能力，信息加工能力好。正是学习篮球运球技术的黄金阶段。

由于男女个体差异大，女生身体素质、运动能力相对偏弱些，所以在开展教学活动中既要鼓励素质好的大胆创新学习，又要考虑对女生学习的帮助，引导他们掌握技术的同时树立自信心，克服心理障碍。力争让每个学生都得到充分的锻炼和发展。

1. 认知目标：通过学习高低运球的技术，使学生明白明确技术动作要领，初步形成技术概念。 2. 技能目标：通过本课学习，80%的学生能基本掌握高低运球的技术动作；20%的学生能做到手臂的跟随球移动。

3. 情感目标：让每一个学生都能体验成功进步的喜悦，培养学生自信、勇于挑战困难的意志品质。

重点：手按拍球的部位和手臂运动时的“轴” 难点：手臂的跟随球移动

本课采用了：讲解法、动作示范法、练习法以及纠正错误法

（一）开始部分（约三分钟，小强度）

2分钟课堂常规后我安排了一个“点鼻子”集中注意力游戏

（二）准备部分（约七分钟，中小强度）为了活动学生的内脏器官，提高学生的学习，练习兴趣以及为接下来运球技术的教学做铺垫，我准备了一个“运球与抢球”的游戏，男女生分别在两个半场；游戏结束后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、髋、膝、踝等关节。

（三）基本部分（约三十分钟，中等强度）

第一部分是主教材，新授内容：篮球高低手运球的高运球技术。（约18分钟，中等强度）为了让学生更快更好的掌握高运球技术我采用以下练习手段1)

我先做原地高运球的正面示范和侧面示范，让学生对有一个大概的了解，接着，我边讲解边示范，并说出高运球技术口诀“两膝弯屈体前倾，五指分开肘为轴；柔和按拍要缓冲，抬头观察视野广”并注意将球反弹高度控制在腰腹之间。接下来我分别做正，侧面动作示范，并提醒学生重点看拍球部位和手臂运动的轴，因为这是本节课的重点，并同时让学生牢牢记住四句口诀。 2)

接下来我让学生做原地高运球练习，这个练习的目的是让学生掌握按拍球的部位与肘关节“轴”。然后巡回指导并纠正易犯错误：（1）运球前臂没有随球运动；（2）手臂做旋转的动作。（3）眼睛盯着球看。

3)

我先做一次行进间的高手运球然后分组进行行进间高运球练习。这个练习的目的是让学生掌握行进间的高运球位置与手

脚的协调配合。及时纠正易犯错误（1）手没有按拍在求的后上方（2）手臂不能随球运动第二部分是辅助教材，素质练习。因为本节课的主教材主要是上肢与下肢的协调练习，所以我选择一个腰腹练习为主的游戏“传球接龙”（12分钟，中等强度）。通过教学比赛的方法，进一步激发学生的兴趣，能让学生充分表现自我的能力得到提高，把学生的学习兴趣推向高潮。

（四）结束部分

这个部分我首先采用放松练习操。动作简单优美，易学易懂，让学生在不知不觉中消除运动后的紧张疲劳，加快身心恢复，达到放松的目的。

场地器材：篮球场地一片、41个篮球

安全措施：在课前我做好篮球场地布置与检查工作；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；练习中我强调学生按顺序依次练习，以免冲撞造成伤害。

八、教学预计效果

1、全课练习密度：35%左右