

## 初中篮球单元教学计划 (合集5篇)

### 篇1：初中篮球单元教学计划

指导思想：

依据《体育与健康课程标准》，坚持“健康第一”的指导思想，以“健康三维观”为准绳，运用新的教育教学观念，尝试新的教法学法；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。本教学单元是在对学生初次接触篮球运动基础上设计的，在关注学生动作技能个体差异及不同层次的练习需求上，运用多种策略，突出分层教学，提高学生自主学习的能力。在师生、生生互动中培养学生的合作意识，学会解决问题的方法，培养学生健康运动的意识。

单元学习目标：

身体发展目标：发展学生跑、跳、投等基本活动能力，增强学生的体质，提高学生的健康水平，促进青少年的生长发育。

能力发展目标：基本熟悉球性，学会高运球、低运球、双手胸前传接球、双手胸前投篮等技术，并提高学生的探究能力和自主学习能力。

心理发展目标：创设学生成功和展示的机会，培养学生的学习兴趣，体验健身的乐趣，培养良好的心理素质。

社会适应目标：在学习实践中培养学生团结协作和遵守纪律的精神品质，增强集体主义观念，培养学生的良好行为习惯和社会责任感。

### 篇2：初中篮球单元教学计划

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4X10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

## 篇3：初中篮球单元教学计划

### 1.引言

本教学计划旨在设计一个充实而有趣的初中篮球单元，帮助学生掌握篮球的基本技能和规则，并促进团队合作和身体健康。

## 2. 教学目标

通过本单元的学习，学生将能够：

- 理解篮球的基本规则和战术；
- 掌握基本的篮球技巧，如传球、投篮和运球；
- 提高身体协调能力、爆发力和耐力；
- 培养团队合作精神和领导才能。

## 3. 教学内容

本单元将包括以下内容：

- 篮球基本规则和术语的介绍；
- 篮球技巧的学习和实践，如传球、投篮、运球和防守；
- 篮球战术的初步了解，如进攻和防守的基本策略；
- 篮球比赛的组织和参与。

## 4. 教学活动

为了达到教学目标，将组织以下教学活动：

- 观看篮球比赛视频，分析比赛中的技巧和战术；
- 进行基础篮球训练，包括传球、投篮、运球和防守练习；
- 划分小组进行篮球比赛，促进团队合作和竞争意识；
- 组织篮球比赛，让学生实践所学技巧和战术；
- 进行篮球讲座，了解篮球运动的历史和发展。

## 5. 评估方法

为了评估学生的学习成果，将采用以下评估方法：

-观察学生在训练和比赛中的表现，包括技巧运用、策略决策和团队合作；

- 设计篮球技能测试，评估学生的传球、投篮、运球和防守水平；
- 组织篮球比赛，评估学生在比赛中的实际能力和表现。

## 6.教学资源

为了支持教学活动，将准备以下教学资源：

- 篮球比赛视频和教学材料；
- 篮球场地和设备，如篮球、篮球架和传球器；
- 篮球训练计划和课堂活动设计。

## 7.时间安排

本单元的教学时间将为期4周，每周2节体育课。具体时间安排如下：

- 第1周:理论介绍和基本技能训练；
- 第2周:进阶技巧训练和战术理解；
- 第3周:小组比赛和战术应用；
- 第4周:大型比赛和总结反思。

## 8.参考文献

- 《篮球教学指南》
- 《篮球技术与战术训练》

以上是初中篮球单元教学计划的大致内容和安排，请根据实际情况和教学需求进行适当调整和完善。教师应充分发挥创造力和指导经验，使教学过程更加丰富有趣，激发学生的学习热情和体育兴趣。谢谢！

## 篇4：初中篮球单元教学计划

### 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，篮球单元教学计划。其具有竞争性强、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，工作计划《篮球单元教学计划》。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。

## 三、教学目标：

### 1、运动技能目标：

1) 了解练习的方法，明确篮球运球、传球、投篮的技术原理及作用。认识篮球运动的目的是全面发展身体素质、增进健康。

### 2、身体健康目标：

1) 通过本章节的学习，发展学生的灵敏、速度素质，提高协调性及快速反应能力。

2) 能用自己的语言解释一般的篮球比赛规则及遵守规则。

### 3、心理健康目标：

1) 培养学生积极进取、顽强拼搏、强烈的竞争意识及团结协作、吃苦耐劳的优良品质，强化学生的情感，提高想象、交往能力，发展学生个性和心理素质。

2) 在竞争中能充分发挥自己的能力，与同学协调配合。

4、运动参与目标：通过篮球教学，让学生明白体育活动是促进身体发展和健

康的重要手段，从而引导他们积极参与体育活动，形成良好的生活方式。为以后的学习生活打下基础。

5、社会适应目标：在学习中培养学生自我评价和参与竞争能力，正确处理人与人之间关系，正确对待成与败。为学生终身参加体育锻炼奠定基础。

#### 四、教学方法：

1、本章节主要以“愉快教学法、情境激励教学法”作为指导思想，以发挥学生的认识能力为核心，以培养学生的基本活动能力为目的，充分发挥教师的引领作用，突出学生的主体地位，自始至终在师生的共同参与活动中愉快、轻松、活泼地进行教学，力求体现“重参与、育兴趣、练技能”的教学特色，以达到优化后的教学效果。

2、坚持循序渐进和教与学同步互动的教学方法，通过视频演示现场传播，即体现教学的整体性和激发学生的学习激情，充分发挥学生的创造力，从而培养学生的思维能力，在学中教，在教中学，学习过程是自己实践完成学习任务的。

#### 五、学法说明：

初二学生的年龄为14、15岁，该年龄段的学生正处在生长加速期，朝气蓬勃、富于想象力，有很强的求知欲，而学生作为个体，又具有其独立性，要具有较强的耐受挫折的能力，所以在教学中给学生一个充分展示自己想象力、创造力等能力的舞台，发挥学生的主动性，通过教学比赛，表现现代人追求成功，尝试挑战、靠努力和奋斗赢得胜利，超越自我的心理倾向。也可使学生心里积聚的压力得到宣泄，心情愉悦，以乐观积极的态度去面对困难和挫折。

### 篇5：初中篮球单元教学计划

#### 一、教学对象分析

随着篮球运动不断发展，特别是NBA比赛全球推广，使更多的学生有时机看到高水平的比赛，学生对学习篮球技术充满兴趣。初二学生好动、好学，模仿力强，兴趣广泛，并且该班体育骨干能力较强，学生对体育运动有良好的参与意识。同学之间团结合作，集体荣誉感较强。

#### 二、教学目标分析

1、认识目标：建立体前变向换手运球动作概念，明确学习的目的性。

2、技能目标：初步掌握体前变向换手运球技术动作和对球的控制与支配能力，发展灵敏、速度协调等身体素质。

3、情感目标：体验篮球运动的乐趣。培养学生积极思考，合作学习及团结一

致、密切配合的集体主义精神。



### 三、教学内容分析

本课教学内容：篮球体前变向换手运球，是篮球单元的第四课时。运球是水平四篮球教学重要组成部分，是篮球运动的根底，其内容简单、趣味、实用，对学生终身体育锻炼有着重要作用。因此，本课着重解决行进间变向——侧身探肩快、加速突然的技能，在学生参与活动的过程中逐步突破上下肢协调和控制支配球这一技术难点。让学生在活动中发展技能，在比赛与练习中体验到篮球运动的乐趣。为以后的教学竞赛和学生终身体育打下良好根底。

### 四、教学过程分析

#### 1、导入与热身

a篮球变向的徒手脚步练习、复习原地高、低运球、左右手交替横向运球、体侧前拉后推运球。提高原地运球技术动作及控制球的能力，重点体验原地不同运球方式，手近球的不同部分。通过专项准备活动，即活跃课堂的气氛又为下一环节的学习起到铺垫作用。

b教师组织学生分组比赛。（教师发现问题及时停止比赛）大多数学生都会不由自主地出现遇到防守时无法突破、丢球的现象，导致全队进攻的失败。帮助学生找到这些问题的根源——没有掌握正确的变向运球方法，即使掌握了原地横向、侧向运球，也会由于在行进间变向时动作不连贯等原因出现丢球。最终导致本队进攻的失败。引出本课的学习内容——体前变向换手运球。

#### 2. 实践与体验

学生成六列横队集合，首先教师完整动作示范，讲解体前变向运球的技术构造、技术要求和对发展人体各项素质的作用，明确学习目的。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。并按照逆向思维法：安排如下练习：

a、两人一球体前变向换手运球过人：教师完整动作示范，学生开展多次模仿和练习。体验完整动作技术。

b、一人一球分解动作：教师把完整动作分解为左手运球—变向—向右侧身压肩—换球—加速前进。左、右手交替练习（弱势手先行，弱势手练习的时间要长于强势手），体验拍球不同部分，教师及校队同还反复示范，学生反复练习。

#### c、行进间折线运球（分为六小组）

通过行进间慢速练习，快速的练习，使学生能较清楚地认识到“变向突然，侧身压肩快，变向后加速”的道理。通过教师设疑，学生带着问题开展讨论、体验、练习，在体验过程中探究出正确动作的方法。请不同水平的学生展示，老师有针对性的开展讲评和分析。让学生比照自己，引起注意，改正错误。通过学生反复讨论—体验—练习，使教学步骤由浅入深、由易到难、分层递进、比照探索、激发兴趣到达初步掌握技术动作的目标。练习中我突出要求学

生相互观察、相互纠错、共同提高，充分表达和谐互助的精神。

#### d、运球跑“垒”接力比赛

通过小组讨论总结出各种变向运球的方法，教师将总结出的各种运球方法参加到跑“垒”赛中，使学生体验到成就感，激发其比赛热情，同时在比赛中培养学生勇于拼搏与团队精神。

### 3、调节与评价

a、男、女学生分别站在直径为8米、15米的圆周线上，踏着音乐节拍放松肢体，放飞心灵。

b、学生谈练习感想，教师总结，布置家庭作业，收回器材。

### 五、教学困难分析

教学重点：动作连贯，蹬跨有力，侧身探肩快，加速突然。

教学难点：上下肢协调配合及手对球的控制支配能力。

突破教学的重点和难点，通过分组教学比赛，激发学生学习兴趣，通过慢动作练习，观察同伴间动作并加以分析技术动作要领，进而主动去模仿学习正确的技术动作，掌握技术动作要领。