

高中体育篮球教案(通用5篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

高中体育篮球教案篇一

水平一(二年级)；

- 1、知道羽毛球挑球的动作方法。
- 2、能初步学会羽毛球挑球的动作。
- 3、练习中表现出勇敢、果断和不怕困难、争取胜利的精神。

1、羽毛球：正、反手上一步挑球。

2、游戏：发球比远 教学重点：手脚配合、协调用力。 教学难点：动作连贯、协调。 器材准备：羽毛球若干，球拍自备。

一、准备阶段(7--8分钟)

- 1、体委整队集合、汇报人数。
- 2、师生问好，宣布本课内容。
- 3、队列、队形练习(向左、向右转)。

要求：两脚同时登地

- 4、由小组长带领分组慢跑。

5、羽毛球操。

1、复习正手颠球。 要求：球拍要平。

向上颠

2、示范正手上一步挑球动作。 要求：认真观看。

比较和颠球的不同

3、组织学生练习

要求：

1) 运动队队员当老师助手进行帮助练习。

2) 没人打三个球。

3) 集体徒手练习3—4次。

4) 平均分成四组练习3—4次。

4、示范反手上一步挑球。

要求：

1) 认真观察。

2) 比较和正手挑球的不同。

5、组织学生练习。

要求：

1) 集体徒手练习3—4次。

2) 平均分成四组练习3—4次。

1、教师讲解示范游戏方法、规则。

2、学生分组游戏、比赛。

3、总结比赛中出现的情况，强调规则再比赛。

4、评价比赛结果。

1、教师提要求。

2、学生分散随师示范作简单放松动作。

1、总结练习、比赛情况

2、安排学生收拾器材。

3、师生再见、宣布下课。

1、本课实练时间xx分钟。

2、本课密度x%□

3、平均心率xx左右。

注：本教案在实际教学过程中可能有所变动。

高中体育篮球教案篇二

知识与技能：

能够完成脚背正面踢球的技术，90%踢球比较准确。

过程与方法：

通过分组法、游戏法、探究的学习方法进行教学和练习，发展学生奔跑、跳跃的能力，提高速度、耐力、灵敏、协调身体素质。

情感态度价值观：

提高合作能力，培养互帮互学、团结协作的优良品质，增强学生团队意识。

重点：

脚踢球的部位，身体正对来球，脚背正面触球。

难点：

判断来球的路线与速度，膝、踝关节放松以增强缓冲效果，踢球时全身的协调配合。

（一）开始部分：

教学组织：四列横队；要求：快速、安静、整齐

（二）准备部分：

1. 一般准备活动：伸展运动；体转运动；踢腿运动；踝腕关节运动；

2. 专项准备活动：小步跑、车轮跑、后蹬跑、高抬腿跑；

教学组织：两列纵队；要求：动作充分、规范，防止受伤。

（三）基本部分：

导入：学生复习脚内侧踢球以及脚背内侧踢球等技术动作，通过以上技术动作的练习为接下来的新技术的学习奠定基础。

1、技术动作的示范讲解。

“同学们，我们已经学习了两种踢球的方式，接下来我们将再学习一种踢球的方式——脚背正面踢球，大家仔细看老师的动作，老师的助跑路线、支撑脚的位置、摆动腿的动作、击球部位都是怎么样的呢？”

学生对技术动作要点总结教师进行补充：直线助跑，最后一步稍大，支撑脚积极的以脚跟着地，踏在球的后侧方10—15厘米处，膝关节微曲，足尖正对出球方向；摆动腿以膝关节为轴，大腿带动小腿屈膝积极向前摆动，当膝关节摆置接近球的垂直方上方时，小腿做爆发式的前摆，使膝关节处在球的正上方时用脚背正面击球的后中部。击球时脚面绷直，踝关节紧张，上体稍前倾，两臂配合协调摆动。

教学组织：四列横队，第一、二蹲下，三、四列稍息。

要求：仔细观察教师的技术动作。

2、学生两人一组做踢固定球练习。

两名学生一组一名学生脚踩足球的上部，另一名学生原地练习模仿踢球姿势，感受脚背正面踢球的部位，踩球同学对踢球同学的技术动作进行点评。

教学组织：两人一组轮换。

要求：体会踢球的部位及击球点。

3、学生两人一组做互踢练习。

两名学生距离大约15—20米，面对面站着，球固定到面前，助跑用脚背正面踢球，将球踢给另一名学生，另一名学生再将球踢回。

教学组织：两人一组。

要求：注意踢球的准确性。

4、教师巡视指导，纠正错误动作。

5。游戏：中区射桶。

全场使用一个球，在中圈内分布10个标志桶，两队均在中圈以外，其中一队控制球为进攻方，另一队为防守方，进攻方距中圈不得少于15米，防守方防止进攻方射中中圈内的标志桶。射击必须用脚背正面，射击球穿过中圈可以被再次控制，停留在中圈则成为“死球”，原控制球队失去控球权。防守一方获得控球权后必须从中圈15米以外开始进攻。比赛进行到全部标志桶被击倒后为一回合，击倒一个标志桶得一分，积分多的队为胜。

教学组织：分为人数相等的两队。

要求：采用脚背正面踢球的方式。

（四）结束部分。

1、老师针对今天上课的情况进行简单总结。

2、伴随着舒缓、优美的音乐进行放松操。

3、值日生归还器材，教师宣布下课。

场地器材：足球场、标志物、足球。

练习密度：50%；练习强度：中等；平均心率：120—130次/分钟。

高中体育篮球教案篇三

教学内容

1、篮球：反弹传接球；2、耐久跑

教学目标

1、1、认知目标：学习与了解篮球反弹传接球的技术原理及其在篮球运动中的作用、耐久跑中的一些基本知识。

2、技能目标：通过本次课的学习，使80%以上的学生能掌握反弹传接球中反弹点的位置；70%以上学生能结合运球、移动、跑动和反弹传接球等各种技术进行综合练习；90%以上的学生掌握正确的耐久跑呼吸方法。提高动作配合、技术应用能力，发展创造性思维 and 自我评价能力。

3、情感目标：激发学生学习的积极性和创造性，增强学生团结协作和安全保健的意识，培养学生奋发向上的品质。

程序

时间

内容

教师活动

学生活动

组织

德育渗透

保健措施

能力培养

一

3'

运球练习

1、组织学生拿球

2、引导学生运球

自由发挥或模仿教师动作

散点

活动准备

个性的培养和表现

二

3'

球操

1、播放音乐、

2、示范球操

随音乐做球操

圆形

活动关节

协调性、节奏感

模仿能力。

三

5'

反弹传接球

1、提出反弹传接球技术

2、问题：反弹传接球中反弹点的位置

1、学生尝试练习

2、回答问题

3、练习反弹球

两人一组圆圈附近

探索精神

安全教育

自学能力

观察能力

从感性认识到理性概括能力

四

9'

自创法进行反弹传接球

提出要求：

3-6人一组，以反弹传接球技术为核心，结合篮球的移动、跑动、运球、防守等技术，自创一种方法进行练习。

- 1、分组讨论；
- 2、创造练习方法；
- 3、相互评价、改进练习方法。

以小组为单位练习

培养探索精神、合作意识

创造能力、技术应用能力、动作配合能力。

五

4'

方法演示

组织好方法演示、评价

- 1、演示；
- 2、在演示基础上再练习

集体

小组

及时调控

评价能力、

表现能力。

六

2'

耐久跑呼吸节奏练习

介绍耐久跑呼吸节奏的技术要领。

原地小跑体会耐久跑呼吸节奏。

集体

保健指导

正确的呼吸方法。

七

8'

图形跑

喊出相应的图形名称

1、按教师指示跑出图形；

2、自创图形跑；

两个小组

集体主义精神

技术运用能力

合作能力。

八

7'

定时跑

计时并鼓励学生

1、按自身情况进行定时跑，

2、自我评价。

同上组织

意志品质培养，保健指导

提高有氧耐力

九

4'

身体恢复

1、放音乐

2、口令揭示动作

在音乐声中随教师提示完成动作

四列横队

音乐消疲

自我保健能力

器材

录音机一台；篮球41只；球筐4只。

预计心率曲线（略）

练习密度

约为：28--31%

高中体育篮球教案篇四

知识与技能：

学生能够说出射门动作要领，85%的学生能正确的运用该技术，运用两种射门技术能准确将球射入球门。

过程与方法：

通过分组练习，学练结合，发展灵敏、速度、协调等身体素质。

情感态度与价值观：

在练习过程中形成团结合作的意识，养成勇敢拼搏的优良品质。

重点：

射门的和基本动作。

难点：

射门力量、方向的掌握。

（一）开始部分。

1. 课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。

导入：同学们，在足球比赛中，射门技术无疑是重点技术动作，因为只有取得更多的进球才能获得比赛胜利，也可以说我们在球场上一切的技战术的运用都是为了获得更多的射门机会，今天，我们大家就一起来总结学习一下足球射门技术，希望大家认真学习，提升自己的得分能力。

2. 队列队形练习：原地三面转法，齐步走立定练习。

组织教学：四列横队。

要求：队列整齐，步伐一致。

（二）准备部分。

1、游戏：运球追捕。

场地器材：标出一块30×30m的游戏区域，足球30个。

游戏方法：学生分成人数相等的两队，每人一球，其中有一个队为追捕方，另一队为逃跑方，开始运球时可以不要限制运球的方法，只要控制好运球即可。游戏开始，追捕方的学生运球并设法用手擒捉逃跑方的同学，逃跑方的学生则尽力躲避。被捕捉到的学生要离开球场，到场外练习颠球，直到

本方所有同学都被捉到为止。然后互换角色再进行游戏。按照捕捉逃跑方全部学生的时间长短来决定胜负，时间短的一方获胜。

组织教学：分散站立

2、配乐韵律操。

伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

要求：节拍准确，动作到位，节奏感强。

3、专项练习。

足球颠球练习。

组织教学：学生四列横队站立，每人一个小足球，做颠球练习。

要求：左右脚连续颠球，尝试用不同的部位颠球。

（三）基本部分。

1、示范：

可采用正面示范和侧面示范。

2、提问：同学们注意观察，老师一共用了几种射门方式？都是什么射门？（4种，脚内侧、脚背正面、脚背内侧、脚背外侧）

3、讲解：

射门技术的关键在于，敏锐的观察，果断起脚；选择好射门的角度；射门必须准确、突然、有力。

4、练习：

（1）定位球射门，将球放在罚球区线上，用脚内侧、正脚背射门。

组织教学：体育小组为单位，每组一个球门练习射门。

（2）学生排成一路纵队，依次运球射门。

组织教学：体育小组为单位。

（3）运球绕杆射门，学生排成一路纵队，依次运球绕过障碍后射门。

纠错：对于技术动作的易犯错误通过引导的方式，让学生能自己发现，自我改正，达到迅速掌握技术动作的目的。

组织教学：分散站立，教师巡视指导。

（4）接球射门，学生排成一路纵队，依次将球传给教师，接教师回传球后射门。

组织教学：四列横队练习队形。

5、优生展示：

6、教学比赛—射门大作战，体育小组为单位，每人做运球过障碍相距球门20米射门，学生依次完成，进球得一分，小组成员全部完成后，得分最多的小组获胜。

（四）结束部分。

1、放松活动—放松操。

组织教学：四列横队体操队形

要求：放松活动，身心充分放松。

2、课堂小结：老师引导学生做自我评价和相互评价，最后老师做总结性评价，表扬表现好的学生，激励学生参与体育运动的热情。

3、宣布下课、师生再见、回收器材。

足球场、小足球30个、障碍物8个、障碍竿4根、音乐播放器。

练习密度：35%—40%；平均心率：125—135次/分；运动强度：中等偏上。

高中体育篮球教案篇五

一. 教学内容：

1、跳荷塘：双脚跳；

2、游戏：捉害虫。

二. 教学目标：

（一）基础性目标：

1、会做出双脚连续跳的动作。

2、能体验到练习时的快乐感受，积极认真地进行练习。

(二) 提高性目标:

通过学习, 能连贯完成双脚连续向前跳越的动作。

三. 教学重、难点:

重点: 双脚连续向前跳越的方法。

难点: 上下肢协调用力, 能连贯完成动作

四. 教学过程:

板块一: 准备部分

(一) 教学内容:

1、游戏: 跳荷叶;

2、徒手操: 《小青蛙》

(二) 完成目标:

1、通过慢跑, 将身体活动到微微出汗的程度。

2、通过徒手操练习, 进一步将身体的各个关节活动开, 为后面的学习做好充分的身体预热准备。

(三) 教学过程: (5—6分钟)

1、课堂常规。

2、讲解游戏: 跳荷叶的规则和要求, 并带领学生说唱儿歌。

3、带领学生进行游戏: 跳荷叶。

4、学生面向教师成圆形站立，随音乐节拍练习徒手操：《小青蛙》。

要求：按照要求，积极参与练习，安静、有序

（四）教学意图：

通过准备活动的学习，让每位学生懂得：参加体育活动之前，应充分预热身体，以避免或防止意外受伤的可能；为更好地学习双脚连续向前跳越的动作，做好积极的身体准备。同时，也通过这一环节，让学生了解和掌握一些基本的准备活动的方法。

板块二：基本部分

（一）教学内容：

- 1、跳荷塘：双脚跳；
- 2、游戏：捉害虫。

（二）完成目标：

- 1、会做出双脚连续跳的动作。
- 2、通过学习，能连贯完成双脚连续向前跳越的动作。
- 3、知道游戏——捉害虫的规则和练习方法，积极参与游戏活动。

（三）教学过程：（25—30分钟）

- 1、集体听口令进行原地下蹲的练习。
- 2、集体听口令进行原地轻轻跳起的练习。

要求：两脚左右分开与肩同宽，屈膝半蹲，上体前倾，双手放背后，落地要稳（保持上体前倾姿势），屈膝缓冲，声音要小。

3、集体听口令进行原地摆臂的双脚跳练习。

4、集体听口令进行双脚向前跳一次的动作练习。

要求：手臂后摆，屈膝半蹲、同时提踵，向上摆臂迅速、有力，前脚掌蹬地起跳，落地屈膝缓冲（保持上体前倾，手臂后摆）、声音小。

5、教师展示双脚连续向上跳越二次的动作。

6、集体听口令尝试进行原地双脚连续向上跳越二次的动作练习。

7、集体听口令尝试进行双脚连续向前跳越二次的动作练习。

8、分组练习双脚连续向前跳越二次的动作练习。

9。学生展示双脚连续向前跳越二次、三次的动作。

10。分组练习双脚连续向前跳越三次的动作练习。

要求：遵守规则，团结协作，积极认真参与游戏活动。

（四）教学意图：

通过小青蛙在荷塘中跳荷叶过程中逐步习得本领为角色主线，将双脚连续向前跳越的动作过程与小青蛙的成长身体变化特征巧妙结合，分层递进的进行双脚向前跳越一次、二次、三次的动作教学，紧紧围绕双脚跳的重、难点，让学生在不知不觉中逐步学习和牢固掌握双脚连续向前跳越的动作全过程；并鼓励学生用刚刚学会的本领，积极参与捉害虫的游戏活动，

能连贯的完成动作，勇于展示自己，超越自我；同时培养学生的团队合作、责任意识和遵守规则的自律与自控能力。

板块三：结束部分

（一）教学内容：放松操

（二）完成目标：

- 1、通过放松操练习，将处于紧张、激烈和亢奋情绪中的身心状态逐步平静下来，使处于紧张状态的肌肉，缓慢放松下来。
- 2、知道激烈或剧烈的运动过后，应该积极的恢复自己的身心状态。

（三）教学过程：（3—5分钟）

- 1、教师带领学生集体练习放松操。
- 2、教师带领学生回忆、本节课的学习情况。
- 3、师生再见。

（四）教学意图：

通过放松练习这一环节，让学生明白：在激烈的运动过后要积极恢复身心状态，以达到更好的健身效果。