

# 2023年小学花式篮球教学计划 小学生篮球教学计划(通用5篇)

计划是一种为了实现特定目标而制定的有条理的行动方案。我们该怎么拟定计划呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

## 小学花式篮球教学计划篇一

根据新课程标准以“健康第一”为指导思想，增强了学生体质和技能传授是学校体育的主要目的。在课堂教学中要以“学生为主体，教师为主导”，激化学生的学习兴趣，使学生积极主动地参与到体育锻炼中去，为养成终身体育锻炼打下良好的基础。同时，通过课堂学习它将学生的身体健康、心理健康和社会适应能力提高到一个新的角度，重视学生的身心健康，增加学生的社会责任感和社会适应能力，使同学之间建立和谐的人际关系，形成强烈的合作精神和竞争意识。

### 二、教材分析

通过学习篮球乐于参与体育活动，并能在活动中展示自我。通过体验学习，让学生能掌握基本的篮球技术动作。培养学生良好的合作能力，促进相互间的交流与合作，激发学生主动参与体育的兴趣。

### 三、教学任务

- 1、掌握篮球的基本技术和相关理论，培养学生终身体育的观念。
- 2、学习篮球攻防技术，了解篮球战术配合。
- 3、掌握一项终身体育的技能，并在实践中发展学生的全面素

质。

#### 四、教学目标

- 1、运动参与目标：乐于参与体育活动，并能在活动中展示自我。
- 2、运动技能目标：通过体验学习，让学生能掌握基本的篮球动作。
- 3、心理健康目标：培养学生良好的合作能力，促进相互间的交流与合作，激发学生主动参与体育的兴趣。

#### 五、教学重难点：

教学重点：对于学生零基础的篮球技能，初步让学生掌握简单基本的篮球动作。教学难点：学生篮球兴趣的培养。

#### 六、教学内容刚要和学时分配

略

## 小学花式篮球教学计划篇二

#### 一、训练任务：

培养学生顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气。以技术训练为重点，同时抓战术配合意识及运用到实战当中去，树立新的队伍形象，争取获得更大的进步。

#### 二、训练原则：

1. 根据学生的实际状况制定训练计划，注重挖掘学生的潜力。
2. 训练工作中突出狠抓思想作风，注意调整学生的心理状态。

3. 狠抓基本技术训练，使学生熟练掌握基本技术，为今后继续提高打下扎实的技术基础。

4. 有目的、有针对性地提高运动员的技、战术潜力。(身体、战术、思想、心理和智力等方面潜力)

5. 每周二下午第三节课及每一天的大课间。

6. 全队战术训练的过程中，要重视个人战术训练，以及全队的默契配合。

### 三、训练资料：

#### 1. 身体训练：

(1) 力量：四肢力量与腰部力量为主。

(2) 速度耐力：专项素质结合快速运、传接球练习、球场各种跑与防守训练。

#### 2. 投篮：

(1) 罚篮

(2) 近距离篮底擦板投篮。

(3) 三分线外远投。

(4) 中锋要掌握转身投篮动作。

(5) 各锋、卫队员要有自己的熟悉投篮点。

#### 3. 篮板球：

(1) 强化篮板球意识、掌握原地起跳抢篮板球动作。

(2) 提高弹跳力，学会先挡人后抢篮板球。

(3) 注意抢到篮板球后第一传的处理潜力。

#### 4. 用心防守：

(1) 提高个人防守潜力，不断提高封堵快攻路线、用心抢断、补位、调位的防守技术。

(2) 掌握各种防守步伐练习，防守重心要降低，移动速度要快，学会扬开双手去扩大防守控制面积，做好防投、传、切的准备。

(3) 掌握半场、全场紧逼人盯人防守的方法及破解方法。

(4) 注意战术的变化，巩固和提高区域联防(2—3、2—1—2)

#### 5. 快攻和防快攻：

(1) 注意培养学生发动快攻的时机，并打成功率。(抢到篮板球后的发动、对方得分底线球和发边线球出现紧逼的状况)

(2) 长传快攻和短传快攻相结合。

(3) 造成以多打少(3—2、2—1)和以少防多的方法。

(4) 快攻一传的接应与前锋快下位置选取的配合。

#### 6. 阵地进攻：

(1) 增强个人进攻潜力，首先要敢主动进攻。

(2) 阵地进攻内外结合，以外线为主，大胆突破及中远距离投篮。

(3) 多运用小配合练习(掩护、策应)。

(4) 组织后卫的发动配合。

## 小学花式篮球教学计划篇三

训练目标:

培养学生顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气。以技术训练为重点，同时抓战术配合意识及运用到实战当中去，树立新的队伍形象，争取获得更大的进步。进而为安陆市初中篮球联赛做准备。

训练原则:

1. 根据学生的实际情况制定训练计划，注重挖掘学生的潜力。
2. 做好学员迟到，早退，请假等考勤记录。训练工作中突出狠抓思想作风，注意调整学生的心理状态。
3. 狠抓基本技术训练，使学生熟练掌握基本技术，为今后继续提高打下扎实的技术基础。
4. 有目的、有针对性地提高运动员的技、战术能力。(身体、战术、思想、心理和智力等方面能力)
5. 训练次数为每周四次，分别是每周的星期一到星期四下午的课外活动时间。时长45分钟。
6. 全队战术训练的过程中，要重视个人战术训练，以及全队的默契配合。

训练内容:

## 一、身体素质训练：

(1) 力量：四肢力量与腰部力量为主。(2) 速度耐力：专项素质结合快速运、传接球练习、球场各种跑与防守训练。二、投篮训练：(1) 罚篮。

(2) 近距离篮底擦板投篮。(3) 三分线外远投。

(4) 中锋要掌握转身投篮动作。

(5) 中锋、前锋、后卫等队员要有自己的熟悉投篮点。三、篮板球训练：

(1) 强化篮板球意识、掌握原地起跳抢篮板球动作。(2) 提高弹跳力，学会先挡人后抢篮板球。(3) 注意抢到篮板球后第一传的处理能力。四、积极防守训练：

(1) 提高个人防守能力，不断提高封堵快攻路线、积极抢断、补位、调位的防守技术。

(2) 掌握各种防守步伐练习，防守重心要降低，移动速度要快，学会扬开双手去扩大防守控制面积，做好防投、传、切的准备。

(3) 掌握半场、全场紧逼人盯人防守的方法及破解方法。

(4) 注意战术的变化，巩固和提高区域联防(2—3、2—1—2)五、快攻和防快攻训练：

(1) 注意培养学生发动快攻的时机，并打成功率。(抢到篮板球后的发动、对方得分底线球和发边线球出现紧逼的情况)

(2) 长传快攻和短传快攻相结合。

(3) 造成以多打少(3—2、2—1)和以少防多的方法。(4) 快攻一传的接应与前锋快下位置选择的配合。六、阵地进攻训

练:

(1) 增强个人进攻能力, 首先要敢主动进攻。

(2) 阵地进攻内外结合, 以外线为主, 大胆突破及中远距离投篮。(3) 多运用小配合练习(掩护、策应)。(4) 组织后卫的发动配合。 训练重点安排:

1. 第1——2周:(4月13日——4月17日) (1) 讨论和制定计划。

(2) 恢复性身体素质训练、熟悉球性练习。(3) 个人投篮与防守技术训练。(4) 熟练掌握各种传球技术训练(原地、行进间)。 2. 第3——4周:(4月20日——4月24日) (1) 柔韧性练习。

(2) 半场小配合练习(掩护、传切)。(3) 罚篮、三分球练习。(4) 小力量训练。

3. 第5——6周:(4月27日——4月30日) (1) 半场人盯人攻守练习。(2) 全场人盯人攻守练习。(3) 五点投篮练习。(4) 罚篮练习。

4. 第7——8周:(5月4日——5月8日)

(1) 加大运动量, 进一步抓专项身体素质训练。(2) 防守步伐练习, 看手势方向练习防守动作。(3) 半场、全场一打一、二打二练习。(4) 速度、力量、耐力训练。

(5) 区域联防(2——3、2——1——2)。 5. 第9——10周:(5月11日——5月15日)

(1) 半场各种运球突破上篮技术。

(2) 半场一打一、二打二、三打三。(3) 罚篮、五点投篮。(4) 教学比赛。

6. 第11——12周：（5月18日——5月22日）（1）篮板球训练。

（2）强调后卫、前锋与中锋的配合。

（3）破解联防训练：如1——3——1进攻打法。（4）教学比赛。（5）罚篮。

7. 第13——14周：（5月25日——5月29日）

（1）阵地进攻，强调配合训练。（2）快攻路线训练。

（3）进攻多打少训练（二打一、三打二）。（4）教学比赛。

（5）五点投篮。

8. 第15——18周：（6月1日——6月5日）

（1）全面进行战术准备，随时准备迎接有关比赛。

（2）保持训练水平，积极、认真投入到今后的训练比赛中去。

木梓初中男子篮球队训练课程详细计划

注：以上各项按每日训练的实际情况有针对性地进行调整。  
教师不在由队长统一指挥。

## 小学花式篮球教学计划篇四

根据新课程标准以“健康第一”为指导思想，增强了学生体质和技能传授是学校体育的主要目的。在课堂教学中要以“学生为主体，教师为主导”，激化学生的学习兴趣，使学生积极主动地参与到体育锻炼中去，为养成终身体育锻炼打下良好的基础。同时，通过课堂学习它将学生的身体健康、心理健康和社会适应能力提高到一个新的角度，重视学生的身心健康，增加学生的社会责任感和社会适应能力，使同学



之间建立和谐的人际关系，形成强烈的合作精神和竞争意识。

## 二、教学目标

通过篮球单元的系列教学，学生能说出篮球系列练习的动作名称和动作术语；初步了解篮球运动的基本规则；掌握篮球系列练习的基本技术动作；用所学知识参与篮球比赛和健身。学会篮球趣味游戏方法，参与集体练习，激发对篮球的兴趣，发展协调、灵敏、弹跳力、对抗力等身体素质。

## 三、教学目的

培养学生在集体练习中的团队意识、协作精神。提高与同伴相处的能力和顽强的意志品质。

## 四、设计思路

- 1、通过篮球热身操，强烈激发学生对篮球的兴趣及熟悉球性。
- 2、在原地运球教学中，让学生切实根据自己的能力，依据学生的交往爱好，自寻团队组合，提高了学生在练习中的兴趣，同时增强了练习的正效应。
- 3、在新教材的传授时，教师一改往日的先教后学的教学思路，让学生先自由体会，然后再讲解示范，总结出原地运球的技术要领。进一步加强了学生思维的开发，同时充分的调动了学生的主动性，并在教学中充分发挥体育骨干的作用，让学生在练习时的交流更畅通，培养了学生团结合作的集体主义精神。
- 4、由于本次课的练习强度并不是很大，通过优美的音乐，使学生在优美的乐感中心理得到放松，同时熏陶了学生的情操，以结束本堂课的教学。

五、教学顺序：

六、教学过程：

动作方法：双手自然分开，拇指相对成“八”字形，用指跟以上部位握住球的两侧后下方，掌心空出，两臂弯曲，肘关节下垂，持球于胸前。

侧身跑

动作方法：头部和上体向来球的方向扭转，同时侧肩，脚尖朝着跑动方向。跑动时，既要观察场上情况，又不影响跑动速度。

**【动作名称】：**

- 1、体前高、低运球
- 2、体前变方向运球
- 3、背后变向运球
- 4、原地后转身运球
- 5、胯下变向运球

## 小学花式篮球教学计划篇五

本课以《体育与健康课程标准》为依据，坚持“健康第一”的指导思想，尊重学生为主体地位，努力做到以学生发展为中心。教学中从灵活采用多种运球练习形式，激发学生的学习欲望与兴趣，在练习中启发学生观察、思考和探索能力，倡导自主、合作的学习方式，强调学生的运动体验，让学生在学以致用中享受成功感，促进学生的身心及社会适应的健

康发展。

## （二）教材分析

篮球是初一年级的基本教材，这个教材的基本特点是趣味性强，是学生十分喜爱的体育项目之一。它既与学生过去的生  
活经验有密切的联系，又能对学生今后的生活产生积极的影  
响，反复练习，可有效地培养学生的综合素质和协作精神，  
并为学生终身从事体育锻炼打下基础。

## （三）学情分析

本课对象为13~14岁的初一学生，他们已经具备了一定的运动  
基础，爱动，好动、好学，求知欲强，对事物有自己的见解，  
具有一定发现问题，分析、解决问题的能力。但篮球基础还  
存在着不太平衡的现象，尤其是女生的篮球水平在很大程度上  
有待于提高。

## （四）学练目标

1. 学会行进间直线运球的方法和基本掌握其技术动作要领，  
在跑动完成，用低运球突破摆脱防守的`要点。
2. 激发学生兴趣，发展学生速度，协调性，灵敏性
3. 培养学生善于观察、乐于交流，积极主动参与学习，团结  
协作，力争胜利

的良好习惯。

## （五）学习重、难点

重点：运球手型和手触球部位；难点：上下肢协调配合与跑  
动过程中控制球的落点

## （六）教学过程

### 本节课采用四部分教学

第一部分：情景导入部分，上课前用挂图来展示今天要学习的内容，让学生对所学内容有了一个直观的了解，通过语言的激励，建立自信心，增强团结合作意识。

在课堂常规上：

1. 整队检查人数和服装，
2. 师生问好、宣布本课内容，
3. 安排见习生

第二部分：在热身活动部分，教师在各组分别进行活动指挥，通过不同速度与形式的跑来调动学生的学习积极性。在熟悉球性上，让学生感知对篮球的球感，加上老师的语言提示提高原地运球技能的基础上，使学生身体充分活动开，为下一步学习行进间直线运球做一个良好的铺垫。

第三部分：学习实践阶段，分三个阶段

第一阶段：学习行进间直线运球，在学习之前，先创设一个问题，通过刚才原地运球练习与我们即将学习的行进间直线运球有何不同点，让学生带着问题，在练习中体会，教师指挥学生，通过不同速度的行进间运球，指挥学生练习，诱导学生体会，让学生在练习中通过各人的感知怎样去协调并控制着行进间直线运球，通过练习让学生回答问题，加深学生的记忆，之后，再一次巩固练习，形成行进间直线运球的正确概念，熟练掌握的学生可用左手去练习，并努力的去提高。

第二阶段：学习低运球突破练习，学习之前，问学生在篮球比赛中遇到防守怎么办，学生回答有传球，投篮，体前变换运球，引出我们今天学习的低运球突破防守，教师示范，学生仔细观察动作要领和要点（减速，降重心，抬肘护球，顶肩，眼看透防过队员，运球高度在膝盖处），指挥学生进行低运球突破练习，然后让学生二人一组进行相互观察，相互纠正，相互交流，让学生示范，学生思考，吸收成功之处，改进不足之处，共同提高低运球突破能力。

第三阶段：通过行进间运球的练习，利用绕杆接力游戏，来检验学生的学习状况，并引导学生遵守比赛规则，团结协作，力争胜利的集体主义精神。

第四部分：调整恢复部分，利用调整呼吸和意念放松，使学生逐渐恢复到平静，师生共同总结本堂课所学知识，指出需要提高和改进不足之处，加强练习，提高篮球技术水平，增强学生体质，树立终身锻炼的意识，利用网络资源了解其他篮球技术，提高篮球的知识面。