

# 中学体育篮球教案(模板5篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

## 中学体育篮球教案篇一

教师教育材料

中学篮球体育社团工作计划

学科：体育年组：7年教师：尹极洲

### 一. 指导思想

篮球社团的训练是中学课外体育活动的一项重要组织形式，是学校体育活动的一个重要组成部分，它是贯彻篮球运动普及和提高相结合的重要措施，是完成学校体育任务的一个有效途径。同时也是贯彻国家体育总局提出的“从小培养，打好基础，系统训练，积极提高”的训练方针的具体反映。中学篮球训练总的任务是，贯彻党的教育方针，增强学生体质；提高中学篮球运动技术水平；推动中学群众性篮球运动的开展，丰富和活跃学校文体生活；提高部分学生篮球运动的比赛水平；为学校篮球队选拔人才；为实现四个现代化培养德，智，体，美全面发展的接班人。

### 二. 具体任务

- 1、增强中学生的体质，提高中学生的体能素质，使其掌握一定的运动技能，促进中学生德，智，体，美全面发展。
- 2、中学生学习掌握篮球运动的基本知识，基本技术和战术，

并能在比赛中运用。

3、中学生进行全面的综合素质教育，特别要加强爱国主义，集体主义教育，使他们从小树立刻苦训练，勇于拼搏，为集体增光的荣誉感，造就出思想品德好，有一定基础的篮球运动员后备力量。

### 三. 选材与建队

中学篮球运动员的选材与组队直接关系到学校各项工作的开展和任务的完成。为此，应当挑选政治思想好，能完成学习任务，喜爱篮球运动，并具有一定篮球专项基础的学生，使其成为开展学校篮球运动的骨干力量，成为学校体育标兵，推动校园文化活动的积极分子和未来高水平篮球竞技人才的后备力量。

### 四. 预期目标

通过教师有目的，有计划，有步骤的教学与训练，学生能掌握一些篮球基本理论知识，使学生掌握基本技术和一些简单的战术，同时提高学生综合素质和能力。学期末能进行基本技术的展示，并能运用基本技术和战术进行教学比赛。

尹极洲

2014.3..15

## 中学体育篮球教案篇二

1、理解体力活动及体能的概念，以及发展体能的一般性原则；

2、理解体力活动与体育锻炼的关系，并在发展体能时能正确运用发展体能的一般性原则；

3、理解体力活动对健康的意义；

## 二、教学内容

1、体力活动的概念

2、体力活动对健康的意义

经常性地、有规律地进行体力活动对人体的直接好处有：见教参

3、体能的概念及分类

体能是人体应对各种体力活动任务的能力。强悍的体能是良好体质的重要组成部分。经常性地、有规律地进行劳动或运动等体力活动，能够保持一定的体能和促进体能的发展，并能使一些个体差异缩小甚至超越；而平时很少进行劳动或运动等体力活动，则会使体能下降。

体能按其所体现出的组成内容可分成两大部分：基础体能和特殊体能。

4、体能在体育锻炼、工作和生活中的意义

基础体能可以反映一个人的健康状态，与生命和抵抗多种疾病的能力有直接的关系，内容包括心肺耐力、肌肉力量等。

特殊体能是在运动项目或者是在某些工作、职业领域中需要的体能，以应对其特殊的体力活动需要，内容包括灵敏性、速度等。

5、影响体能发展的因素

若要达到和维持良好的体能，必须做到以下三点：良好的营养、合理的体力活动、足够的休息。

一般有计划和设计的锻炼和训练等体力活动都考虑到了避免运动损伤、效果最大化，并越来越科学合理。在进行较为剧烈的体力活动前后，分别需要留有一定的时间进行准备活动和整理活动。

## 6、发展体能的fitt原则

频率：一周内锻炼的天数，如心肺耐力锻炼是3—5天，而抗阻力练习是2—3；

强度：运动时的强度，不同运动形式的强度有所不同；

时间：运动的持续时间，如30分钟；

类型：运动类型，如跑步、游泳、跳绳，还是提拉重物；

## 7、体能发展应注意的几个问题

(1) 安全第一；

(3) 已经获得的体能是暂时的，如不坚持进行锻炼或训练，体能会退化。

(4) 寻找适合自己的运动模式；

(5) 自我评判；

(6) 自我调整。

(7) 男女平等；

(8) 当获得一定体能并适应了相应的冬运负荷或强度以后，应该逐渐增加负荷。只有循序渐进地、不断地增加运动负荷，体能才会不断地增强。

(9) 全面发展。

## 中学体育篮球教案篇三

内容

1学习篮球双手胸前传接球

2复习双手头上前抛实心球

教学

目标

1参与目标；提高学生对体育的兴趣及认识，培养积极参加体育活动的观念

2技能目标；通过各种形式的练习，提高学生的篮球技术水平。

3身体目标；通过练习提高学生的速度、灵敏肌肉力量等素质

课的部分

时

间

学习内容

教师活动

学生活动

达成目标

## 第一部分

7

集中注意力游戏

导入教学内容

热身操

提出游戏规则

参与练习

小结

领做热身操

根据教师的启发引导，主动参与游戏及热身操的练习

提高兴趣集中注意力练习

培养学生展示能力

明确目标充分热身

## 第二部分

5

实现理想

分组自选各种形式的传接球练习

引导练习

参与练习

简单评价

巡回指导

提高学生的练习热情

学生根据自身情况分组

踊跃发言互相评价

积极参与，情感释放互相帮助

第三部分

10

学习双手胸前传接球

创新并提高技术的针对性练习

探讨技术

引导学生正确评价

鼓励学生创新提高技术方法

设置疑问

点评

尝试性练习

分组练习提高技术

师生共同探讨，提高技术方法

分组讨论并创新

成果共享交流并分组展示

让学生参与篮球活动掌握更多的练习方法，满足休闲和娱乐的需要

建立正确的胸前传接球的方法

培养创新精神，体验合作探究性学习的成功喜悦

第四部分

10

复习双手头上前抛实心球

指导组织练习

强调重点难点

巡回指导

运用赏识性语言提高学生练习兴趣

针对练习情况即使评价

分组练习提高技术

师生共同参与练习

各组进行展示



各组之间互相评价

教学中组织教研性学习活动，充分发挥学生的自主能动性

第五部分

8

竞赛游戏

爱心奉献

讲解游戏规则方法

设计有关奥运会知识

指导组织比赛

明确游戏规则方法

分组选拔

参与比赛

加油鼓劲

奉献爱心

培养互帮互助团结友爱精神

培养竞争意识，提高情绪及展示水平

增强自信心

巡回指导

鼓励学生

加油鼓劲

奉献爱心

优帮差

充分体现成功体育的现代体育教学观念

第六部分

5

放松活动

幽默小品表演

指导学生放松

参与活动

讲评

宣布下课

在教师的指导启发下

积极放松

表演幽默小品

积极参与活动，使学生真正领悟到体育课的无穷的乐趣，增强学生对体育课的热爱

场地器材

根据课的内容统一设计布置场地

篮球40个实心球40个，录音机1台

练习密度预测

32---35%

平均心率

130次/分

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 中学体育篮球教案篇四

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。

## 中学体育篮球教案篇五

文章一：

教学目标：通过篮球联赛的学习不仅能够在团结能力上得到了提升，采用此方法进行更好的学习和应用，往往对于孩子们在身体健康程度上带来了帮助。

教学准备：老师可以准备三个左右的篮球，以及打气筒和卫生箱的准备。避免因为一些客观上的因素，造成篮球比赛不能如期进行。

教学过程：

1、老师首先将篮球比赛的规则进行简单的描述，并且要确保赛场上每一位学生的安全，再三强调比赛期间要注重同学的友谊之情，千万不要因为比赛的输赢让大家相处的不愉快。

2、老师可以身为裁判，将男女生加入到队伍当中去，分为a队和b队两组将篮球人员的具体分工进行适当的安排，这样往往对于比赛的游戏效果得到了改变。

3、在比赛过程中全程比赛四十分钟，可以分为上半场和下半场两组比赛，在中间有十分钟的休息时间，确保比赛的正规性和公平性得到了有效的体现。

4、篮球比赛期间一旦出现了打平的情况出现，最好采用加时赛的方法进行玩乐选择，可以有效确保篮球联赛的如期进行。

结束：玩乐篮球联赛讲究的是方式和方法，通过这样的友谊



赛，对于同学们之间向心力的提升无疑得到了有效的提升和改变。有机会的朋友们应用此种方法来试试看，这对于日后的比赛任务得以很好的进行，相信取得了很大的帮助和提高。

文章二：

体育与健康课程目标、注意事项及要求

初中阶段是人的身心发育趋向成熟的重要转折时期，也是初步形成健康生活方式的重要阶段。在这一阶段进行体育锻炼可以促进身体的生长发，使身高增长，体重增加，呼吸机能和心脏功能提高。体育锻炼是促进青少年健康成长的最有效、最积极的手段。

通过体育与健康课程学习、学生将：

- (1) 增强体能, 掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能;
- (2) 培养运动的兴趣和爱好, 形成坚持锻炼的习惯;
- (3) 具有良好的心理品质, 表现出人际交往的能力与合作精神;
- (4) 提高对他人健康和群体健康的责任感, 形成健康的生活方式;
- (5) 发扬体育精神, 形成积极进取, 乐观开朗的生活态度。

上课的注意事项及要求：

- (1) 上课着装要整齐, 得体。尽量身穿运动装, 必须脚穿运动鞋或布鞋。
- (2) 上课必须纪律严肃认真, 积极听课, 认真训练, 不做与教学无关的事情。

(3) 上课必须听从指挥，服从口令，一切行动听指挥。

(4) 上课必须注意安全，不做危险动作，注意自我保护。

体育健康课达到的其他教育效果：

(1) 培养吃苦、耐劳、坚韧的精神。

(2) 养成力争上游、不服输的思想品德。

(3) 加强道德情操的养成、创造能力的培养

为什么体育锻炼能够促进身体形态的发展？

适当的体育锻炼，可使骺软骨的细胞正常增值，促进骨骼和生长速度加快，从而使身体长高。

体育锻炼不仅可以身体长高，还可以使肌肉发达有力。体育运动加速了新陈代谢，使肌纤维增粗，体积增大，肌肉变得粗壮、结实、发达而有力。

初中生形体练习中应注意的事项

初中生的骨骼增长较快，骨骼的弹性大，硬度小，易发生弯曲和变形，能承受的压力和肌肉的拉力都较弱；肌肉的发育以长度增加为主，肌肉细长，肌力较差。容易疲劳，所以在形体训练中要注意：

养成正确的站、行、跑、跳的姿势；不宜做过重的负重练习；要变换体位练习，以促进形体均衡发展。注意养成正确的身体姿势，注意全面发展。

文章三：

初中优秀体育课教案

## 教学内容

一、投掷：投准      二、跑：变向跑（沿圆圈跑）

## 教学目标

- 1、认知目标：理解投掷的基本技术原理和变向跑的技术要素。
- 2、技能目标：初步学会合理的投掷技术动作，进行器械投准的方法。学会变向跑的技术动作，掌握好适当的身体倾斜角度和合理的摆臂方法。发展学生速度、灵敏、柔韧、协调等身体素质。
- 3、情感目标：通过投掷和变向跑的教学，使学生初步具有良好的组织纪律观念、竞争意识、团结协作精神，勇于克服困难等意志品质。

## 课的部分与时间

## 教学内容与练习手段

## 组织教法、学法和要求

## 各项内容安排时间

## 运动负荷

## 教学目的

## 时间

## 次数

## 强度

开始部分

(4)

一、体育委员整队，报告人数

二、师生问好，宣布课的内容和要求

三、处理与安排见习生

四、队列练习：蹲下及起立

五、反应练习：弹钢琴

方法：学生的四列横队依次

代表简谱“do, re, mi,

fa”四个音符，老师唱

某音时代表该音的一列

学生下蹲，其余为立正

姿势。

组织：成四列横队集（图示一）

要求：队列整齐，精神饱满，见习生必须随堂听课并参加力所能及的活动。

组织：同上

教法：听教师的口令集体进行练习

要求：注意力集中，步调一致。

组织：同上

教法：教师讲解方法，学生听口令练习

要求：注意力集中，反应迅速。

2

1

1

30"

30"

3次

2

1

3次

小

小

加强组织纪律，明确课的内容和目的。

集中注意力，振奋学生精神。

检验队列练习效果，提高学生练习兴趣。

准备部分

7'

一、游戏：组点着地

方法：在慢跑中，学生听教师

喊数，按数目用身体任

何部分接触地面。

二、配乐韵律操：

1、肩部运动

2、体侧运动

3、体转运动

4、侧压腿运动

5、跳跃运动

一、组织：圆圈队形（如图示二）

教法：教师讲解游戏方法，然后学生按教师的方法练习。

要求：反应迅速，组对着地点。

二、组织：同上

教法：教师边讲解边示范，学生跟着教师一起做。

要求：动作到位、准确、协调。

3'

4'

2'

3'

均

为

4\*8

拍

中

中

激发创造性思维，活跃课堂气氛。

为以下的教学活动做好身心准备，预防和减少运动损伤的发生。

基本部分

30'

一、投掷：投准

重点：投掷的准确性

难点：控制投掷的力量和出手的角度

1) 将投掷物上抛接住练习

a.上抛接住练习

b.上抛击掌两次接住练习

c.上抛后转体360°接住练习

d.自创动作上抛接住练习

2) 学生练习对地投

3) 将投掷物投中地上小圈

4) 将投掷物投中目标练习

二、变向跑（沿圆圈快跑）

重点：合理的身体倾斜角度和正确的摆臂动作。

难点：控制重心，克服离心力

1) 原地练习沿圆圈跑时身体倾斜和手臂摆动的动作。

2) 逆时针方向跑动练习

3) 顺时针方向跑动练习

4) 沿圆圈快跑接力



## 一、组织：同心圆（图示三）

教法：

- 1、教师讲解示范、学生练习（1）
- 2、教师讲解示范、学生练习（2）
- 3、教师讲解示范、学生练习（3）
- 4、教师讲解示范、学生练习（4）
- 5、教师巡回指导，讲评问题。
- 6、分组进行投准比赛

要求：上、下肢协调用力。

## 二、组织：圆圈队形

教法：

- 1、教师讲解示范完整动作
- 2、教师讲解示范、学生练习（1）
- 3、教师讲解示范、学生练习（2）
- 4、教师讲解示范、学生练习（3）
- 5、针对出现问题教师讲评
- 6、学生练习（4）

要求：动作正确，认真练习。

2'

2'

4'

8'

3'

1'

1'

9'

1'

30"

1'

1'30"

30"

30"

30"

30"

2'

5-6

5-6

3-5

3-5

1-2

2-3

1-2

1-2

1-2

中

中

|

大

提高学生练习兴趣，发展上肢力量。

发展学生思维能力，发展学生个性。

体会挥臂、鞭打、协调用力。

控制投的力量和出手角度，提高投掷的准确性。

调动学生学习积极性，培养学生创造性思维。

激发学生练习兴趣，培养学生集体荣誉感和良好组织纪律观念。

体会正确的动作要领，让学生建立正确的动作表象。

全面发展学生身体素质和控制身体能力，培养学生遵守规则、尊重对手，竞争意识和团结协作精神。

结束部分

4'

一、集合放松

舞蹈《幸福拍手歌》

方法：随《幸福拍手歌》乐曲起，学生以跑跳步等舞蹈步法配以拍手、拍肩、跺脚等动作进行放松。

二、本课小结

三、收集器材

四、师生道别

组织：圆圈队形（如图示五）

教法：1、教师边讲解边示范，学生跟着教师做。

2、在音乐伴奏下师生一起做

要求：轻松、快乐、听讲时认真

4'

1'

1次

小

培养学生韵律感、协调性和美感，使学生的生理、心理都得到放松。

场地器材

体育场

自制沙包每人一只

拔河绳一根

气球4只

录音机一台

录音带1盒

预计练习密度：35%左右

预计生理负荷曲线

略

文章四：

通过以上的练习，学生的运球技术会达到比较熟练的程度。这时学生的自信心陡升，对篮球运动产生很高的兴趣，就会自觉

的投入到篮球运动中来。近几年来我一直以这种方式教学生,从实际效果来看还是比较可行的。我的学生现在好多虽然升到了高中,篮球打的特棒,但他们的技术基础是跟我学的。

在初中体育教学中,篮球运动是一个非常重要的内容。在初学阶段,要想把学生的兴趣引到篮球上来,真正喜欢上这项运动,必须让他们了解这项运动,并掌握一些简单技术,具有一定的篮球运动能力。这时我们在教学中要从基础抓起,学习篮球运动的各种攻防技术。而运球是一个非常重要的进攻技术,也是掌握篮球技术的基础,可要让学生运好球,在教学中要狠下工夫才能实现。

## 一、进行原地运球练习

首先,练习手指、手腕的灵活性。方法是运起静止不动的球、固定手臂运球、直臂对墙运球。在固定手臂运球较熟练后,可练固定两臂在膝上的换手变向运球。

其次,进行全身协调性的运球练习。通过练习使学生上、下肢配合协调,为合理、熟练运球打下良好的基础。这时可采用单臂支撑旋转运球,原地高运球踢腿、原地跨下左、右运球,原地跨下前、后运球,原地背后换手变向运球。

最后,复习巩固前面的运球技术,待学生运球达到比较熟练的程度后可加大难度练习。这个阶段我们可让学生练习环绕两腿做8字运球,原地同时运两球。运两球时要经常改变练习的节奏,可做两球同时起落、交替起落的运球。

## 二、行进中运球

在练习中选定15-20米距离的场地进行比赛或游戏性练习。由易到难逐步练习,先练持单球的高运球、低运球,跨下左、右运球。此时为了加强练习的质量,在对学生的评价时要把技术评定作为重点。在练习时让学生相互观察练习,识别同学的动

作优劣,及时调整自己的动作技术。经过一至二个单元练习后,学生运球能力有了大幅度的提升时,可再练双球运球。练习方法同上,用比赛的方式让学生用最短的时间完成一定的运球距离。

三、综合性的提高应用练习,采用的方案有:

1. 快速高运球(15米)----低运球(5米)----遇障碍做变向突破运球(4次)。变向时先做左、右手体前变向过障碍,再做左、右手背后变向运球。

2. 跨下左、右运球(5米)---单手低运球---不换手的变向运球2次(两手交替练习)。

3. 快速运球---做体前换手变向与背后换手变向结合的过障碍练习(连续晃动)

四、较高难度的运球,练习的方法有:

1. 环绕两腿做8字运球,先练直线行进运球,再做曲线运球。通过练习可使学生在运球时可达到“人球合一”的程度。

2. 采用消极防守的形式,让学生做运球过人的练习。运球过人时可用急停急起、变向、转身过人。此时,我们在教学中必须根据学生个人水平、篮球技术发展的快慢,让学生选择自己最擅长的过人方式。这样才能发挥他们的积极主动性,在练习中才能不断创新,不断提高篮球运球技术。

通过以上的练习,学生的运球技术会达到比较熟练的程度。这时学生的自信心陡升,对篮球运动产生很高的兴趣,就会自觉的投入到篮球运动中来。近几年来我一直以这种方式教学生,从实际效果来看还是比较可行的。我的学生现在好多虽然升到了高中,篮球打的特棒,但他们的技术基础是跟我学的。