

三年级第八单元教学计划(精选6篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源配置。以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

三年级第八单元教学计划篇一

依据体育课程标准健的要求，通过跨栏跑教学这一载体，发展学生速度、灵敏，柔韧等身体素质，促进学生身体健康；在教法方面关注学生的学习兴趣，培养学生克服困难、勇敢顽强的精神和互帮互学、团结协作的优良品质；提高学生在日常学习和生活中的突发情况下跨越障碍的能力。

整个单元教学的过程中，强调知识与技能的结合，通过对跨栏跑的学习，促进了学生对技术动作的掌握与巩固，了解跨栏跑的相关知识。课堂中努力关注学生的个体差异和学习需求，给学生和谐的学习环境、合作学习的时间和空间，对课中出现的问题给予及时指导，让学生充分体验学习过程，创设“和谐环境，合作学习，相互交流”的教学氛围。

教学中采用多种辅助练习，帮助学生在初学过程中消除恐惧心理，引导学生利用各种方法反复练习且在教师的启发下通过相互间的学习和交流，了解跨栏跑的相关知识、形成必要的动作技术为全过程学习的顺利进行打下良好的基础。

认识目标：初步了解跨栏跑运动的知识；对跨栏跑完整技术动作有初步的认识。

技能目标：基本掌握跨栏跑技术，能连续跨越3—5个栏架；发展速度、灵敏、柔韧等素质，提高跨越障碍的能力。

情感目标：建立自信心并善于展示自我，养成勇于战胜困难

的良好品质，学会相互学习和相互交流，提高合作意识并积极参与单元学习中的各项练习。

跨栏跑是我校田径队的强项之一，在近年的乌市中学生田径运动会上我校几乎都有跨栏跑冠军，在校运会上跨栏项目也很受学生关注，是个热点，这些比赛对全校学生影响比较大，课间和午休的时候经常可以见到一些学生用跳绳或其它代替物“玩跨栏”。这些为我开展跨栏跑教学提供了一些积极因素。我授课的班级是九级双语班，学生身体素质一般，同年级学生身体素质差异不大，在低年级时进行过一些简单的过障碍跑练习，本年级男生学习兴趣特别积极，而女生不太爱运动，害羞（本年级女生较多，所以对教学带来一定的难度），她们在学习跨栏跑时心理上有一定的恐惧感，如怕栏（怕栏高、怕碰栏、怕摔跤）。因此，帮助学生克服对栏的恐惧心理是跨栏跑初期教学的重要任务。

跨栏跑是田径项目中技术要求较高且观赏性很强的项目之一；由于跨栏跑技术复杂，我所教授学生的空中本体感觉能力较差，对动作技术的分析能力尚有欠缺，因此，此单元内容的学习对他们而言存在一定的难度。为使学生进行充分的练习，在教学中，栏的高度，栏间的距离尽量依据学生的体能和技术掌握情况，进行合理安排，对于技术细节也不做过多的要求。

重点：跨栏步的技术摆动腿的抬、伸、压，起跨腿的蹬、屈、拉。摆动腿和起跨腿腿与手臂的协调配合。跨栏步与栏间跑的有机结合。

难点：跑跨和跨跑的结合技术是教学难点

整个单元共六课时，考虑到学生学习跨栏跑时的心理恐惧和个体差异等因素，设立由易到难，由低到高的梯度进行教学；教学方法强调整体性和系统性特点；教法顺序为“完整法——分解法——完整法”。教师通过直观教学法，诱导练

习法引导学生进行练习，并且在练习的过程中发现问题，分析问题，解决问题。

在整个单元教学中，采取以小组为单位的组织形式，教师尽可能应依据学生自己的技术水平，身体素质进行合理的分组，充分发挥体育骨干的作用，又能在教师或同伴的帮助下进行练习；由学生进行选择练习的难度。这样既提高了学生的学习兴趣，又发展了学生个性，使学生由“要我学”到“我要学”整个课堂教学有条不紊。通过分层学练，学生间的互动，使学生能在较短的时间内掌握技术，使课上能出现学生争着尝试各种跨越的练习，展示自我的训练场面。从而使每位学生通过学习都有所进步，有所发展，由“学会”变“会学”，形成乐于学习，努力求知的良好学习习惯。从而为目标的达成起到较好的效果。

本单元共设计六课时。

第一次课内容：

- 1、跨栏跑起源和发展介绍；
- 2、体育欣赏—跨栏跑；
- 3、专项柔韧性，协调性练习。

目标：

- 1、了解跨栏跑的起源和发展的过程；
- 2、知道跨栏跑中什么是起跨腿、摆动腿；
- 3、激发学生在学习跨栏跑的热情。

第二次课内容：

- 1、专项柔韧性、协调性练习；
- 2、过障碍练习：连续过一定高度的跳绳、垫子等；
- 3、中速跑过低栏；
- 4、游戏“越过各种障碍”比赛。

目标：

- 1、发展柔韧素质、初步形成跨越障碍的能力；
- 2、掌握过障碍的方法，知道跨和跳的区别；
- 3、树立学习信心，养成相互交流、相互学习的习惯。

第三次课内容：

- 1、跨栏步专门性练习；
- 2、栏侧起跨腿、摆动腿练习；
- 3、学习起跑至第一栏距离，中速过三个栏。

目标：

- 1、进一步改进摆动腿和起跨腿动作，掌握抬伸压和蹬屈拉的技术；
- 2、发展灵敏、协调等身体素质，形成跨越障碍的能力；
- 3、建立自信心、逐步养成勇于战胜困难的良好品质。

第四次课内容：

- 1、复习栏侧起跨腿、摆动腿练习；
- 2、学习起跑跨越第一个栏和栏间3步过栏节奏；
- 3、不同栏高、栏间距的分层学练习。

目标：

- 1、初步掌握栏间跑3步的节奏，巩固跨栏步技术；
- 2、进一步发展速度、柔韧、协调等身体素质；
- 3、培养自信、果断、不怕困难的优良品质建立。

第五次课内容：

- 1、辅助练习；
- 2、蹲踞式起跑，上第一个栏；
- 3、蹲踞式起跑，过3—5个栏；
- 4、学生展示、评价。

目标：

- 2、提高速度、灵敏和协调等身体素质，增强下肢力量；
- 3、建立自信、勇敢的品质；
- 4、形成主动学习、合作学习的学习氛围。

第六次课内容：技评

目标：

- 1、考查学生对运动技术的理解及掌握程度；
- 2、检验学生的综合运动能力；
- 3、培养学生主动参与学练及勇于拼搏进取、刻苦训练的态度和精神品质的表现等。

主要有自然分组教学，按能力分层教学，个人展示等形式。

目前我校学生上课人数多，器材少，针对这样的情况，利用一切可用的器材进行教学。在本单元教学中利用了小体操垫、跳绳，让学生借用这些器材做一些辅助性练习，这样弥补课堂上器材不足的缺点，也增加了学生的练习密度。在分解练习和最后的完整练习中采用跨栏架，让学生体验到跨栏运动的刺激与快乐。

练习场地为田径场。

三年级第八单元教学计划篇二

本课以体育与健康课程标准为依据，针对初中学生生理、心理特征，以学生发展为中心，教师为主导，在教学中充分发挥学生主观能动性，培养学生对足球运动的兴趣，让学生了解足球运动的基本知识，掌握足球运球绕杆的基本方法。再进一步考虑中考体育测试的体育艺术2+1要求，力求培养学生的足球运动的应用能力，鼓舞学生努力完成动作。

- 1、提高学生自主学习，团队学习的能力；
- 2、促进学生对足球运动的兴趣；
- 3、提高学生的身体协调性，增强学生的下肢力量和提高有氧耐力水平；

4、提高学生足球运球技术。

学习对象为初二年级的学生，该年级学生有较强的模仿学习能力，但该年龄段的学生同时处于身心发展的叛逆期，在家娇生惯养意志品质比较差。传统的足球训练教学方法枯燥乏味，对此学生容易产生抗拒心理，另外足球运动作为开发区中学体育中考测试体育艺术2+1里面的项目，培养这一年级学生的足球运动能力是为初中中考体育训练打下重要基础。因此对于这一年级的足球运球绕杆训练学习，应该配合游戏和师生互动来进行教学，培养学生的足球运动兴趣，让学生在心理愉悦的状态下完成课的任务和达到的运动量。

足球绕杆是发展学生足球球性以及运球最有效的手段之一。通过足球绕杆的练习不仅可以足球基础技术，而且可以提高学生的有氧耐力水平，通过足球运动来提高有氧耐力水平更具趣味性。耐久跑是中学体育与健康课程的主要教材，还是中考体育的必考项目，通过学习足球运球绕杆，除了能够为初三中考体育体育艺术2+1打基础还能为耐久跑体育测试打下坚实基础。

重点：两脚控球过杆的力量和方向

难点：运球绕杆的速度节奏

1、在教学上，要通过多样化教学方法，以学生为主题，开展丰富有趣的教学课堂。在教学中注重学生的主观能动性，充分发挥学生的自我实践能力，通过小组团队配合，共同思考共同学习，摒弃过去学生被动学习的状况，通过多样的游戏或练习，让学生自己发现问题、分析问题、解决问题，不断提高学生的主动学习的热情。另外，教师在教学过程中要根据学生的学习情况、身体素质等来调整教学方案，要通过分解练习法，把学习动作化难为易，运用分层教学，重视个性发展，使学生更有效地学习。

2、学生要认真听老师讲解、看老师的动作示范，从无球练习到运球绕杆练习。使学生能充分体会绕杆的正确动作，教师对于学生的错误动作要及时给予纠正。

三年级第八单元教学计划篇三

义务教育课程标准实验教科书人音版第九册第三课《足迹》

五年级1班学生32人，大多数学生上课时纪律比较好，总体的音乐基础还可以，接受能力不错，各班的学生情况大同小异，有一小部分学生乐理知识掌握的不错，唱歌的状态，音色也很优美。大约占整体学生的30%—35%左右，中等生的人数占多数，大约是50%—55%，这批学生对音乐的兴趣很浓，但又由于自身的条件原因或其他原因，所以歌唱技能有待进一步提高，还有一些学生由于底子薄，对于音乐有缺乏兴趣，所以情况不乐观。这些学生在班级中的人数不多，但他们对全班同学的影响很大，给班级带来了不少负面影响，这些学生上课时乱叫，音不准，作小动作等。但我相信，经过一学期的努力后，他们一定会有所改善。

1、歌曲《红梅赞》是歌剧中第一场的唱段，也是贯串全剧的主题歌。歌曲曲调明朗、刚健，高旋低回，起伏较大，既富有激情，又不失抒情。歌曲以红梅报春的深刻寓意来赞颂江姐，具有革命现实主义和革命浪漫主义的色彩。

歌曲为单二段体结构，第二乐段是由第一乐段变化发展而成。旋律采用七声徵调式，舒展、亲切、明快、奔放，具有鲜明的民族色彩，特别是吸收了吸收了戏曲中的拖腔手法，使旋律更加优美、抒情，而装饰音的应用更细腻地表达了情感，增添了韵味。

2、合唱曲《红星歌》

这首具有进行曲风格的合唱，音调明朗、雄壮，富有朝气，

集中表达了红军后代跟着党永远干革命的坚定信念，以及对象征党的“红星”的热情赞颂。它采用七声宫调式、四分之二拍和a□b□a三段体结构写成。

3、歌曲《歌唱二小放牛郎》

歌曲的音调富有民歌风味，清纯、朴实，建立在羽调式上的旋律，气息宽广，婉转起伏，第一、二乐句进行比较平稳；第三乐句扶摇直上又突然回落，情绪比较激动；末乐句旋律则节节下落，结束在低音区，仿佛是人民群众对小英雄的绵绵哀思和深深叹息。

1、通过聆听各种歌曲、乐曲来学习中国民族乐器，并激发学生对民族乐器的兴趣与爱好。

2、通过聆听歌曲、乐曲，让学生了解不同乐曲所表达的不同情绪。

3、通过用各种有趣的形式来认识各种表演形式。

4、通过学唱歌曲，让学生在感受不同歌曲所表达的不同感受。

5、通过指导学生进行简单的演奏活动，并指导学生探索新的演奏方法。

6、通过音乐创编活动和小小音乐会来加强学生的音乐实践活动。

根据《音乐新课标》的精神，在教学中着重体现“以学生发展为本”的思想，对所用教材进行大胆处理，构建了一个开放的充满生机的课堂。主要体现了以下的教育理念：

1、引入“体验性学习”理念：充分调动学生的手、眼、脑各

器官功能，感受建筑给人们带来的美好享受（从艺术与生活两方面来感受）

2、体现“为促进学生发展而进行评价”的教学理念：采用多种评价方式对学生的音乐学习活动过程及结果的评价。

第一课时

教学内容：

1、歌曲《红梅赞》

2、聆听：《红星歌》

3、编创与活动：《红星歌》、《红梅赞》

第二课时：

1、表演《雨花石》

2、聆听《歌唱二小放牛郎》

三年级第八单元教学计划篇四

坚持“健康第一”的指导思想，以学生为本，在教学中创设自主体验、乐于探究与合作、勇于实践的教学氛围，提高学生的身体素质和心理素质，发展学生的主动学习能力和参与意识，激发学生的学练兴趣，养成坚持从事体育锻炼的习惯；培养学生的终身体育意识。学生在学练过程中体验成功与进步的喜悦，提高他们抗挫折能力和情绪调节能力。培养学生互帮互助和团结协作的优良品质。

根据《大纲》要求，“栏间跑”是高二年级跨栏跑的“知识点”，组织“以50m快速跨过5个低栏”的单元教学，改进栏

间跑的节奏，发展学生连续过栏和快速跑的运动能力。

高一年级已经学习了“从起跑到第一栏”、“起跨过第一栏”的技术教学，高二年级的跨栏跑教学，应把巩固学生连续过栏，改进栏间跑节奏作为教学的重点，紧密结合快速跑及快速跑的各种能力练习，发展学生跑的能力，培养节奏感。

本单元共五节课，本次课是第二次课，重点是改进跨栏步、学习栏间跑技术。

难点是栏间跑的节奏，培养运动感觉。

素质练习（自选）是课课练的内容之一，结合技巧练习，实现一物（垫子）多用，进一步发展学生的灵敏素质、柔韧、力量等身体素质。

教学重点：摆动腿的抬伸、起跨腿的展拉。教学难点：上下肢协调配合过栏。

（1）高中学生身心发展日趋成熟，已经具备了独立思考、判断、概括等能力，他们喜新、好奇、求趣。在身体锻炼中也具备了较高的基本运动能力。

（2）女生具有动作幅度小、频率快、向前性好、身体重心起伏不大等特点。

（3）该班学生组织纪律性和集体荣誉感强，且勤于思考、善于学习。但部分学生有过栏心理障碍。

（4）在奥运会上我国跨栏选手刘翔取得了历史性的突破，学生对跨栏跑表现出一定的兴趣。

（1）认知目标：明确栏间跑的技术概念及动作要点，并具有参与练习的积极性。

(2) 技能目标：进一步学习起跨攻栏技术，提高两腿的协调配合的能力；初步掌握栏间跑的节奏。80%以上的学生能顺利地过去2—3栏。发展学生自我锻炼、自我评价的能力。

(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，培养学生勇敢、顽强、果断、克服困难的意志品质。

1、兴趣是最好的老师，从刘翔说起、现代奥运会说起、跨栏跑的起源说起。挖掘能引起兴趣的因素，激发学生的热情，让每个学生都能积极主动地学习，发挥教师主导作用，培养学生创新能力为目的，通过教学，使学生懂、会、乐，掌握灵活的运动学习方法，提高体育教学的智育因素，为终身体育服务，通过教学，培养学生不怕困难，敢于拼搏的精神以及培养学生互相帮助，团结协作的团队精神。

2、教法策略：

(1) 遵循教学规律和学生的认知规律，采用多媒体教学手段，以直观感式、诱导式进行教学。

(2) 设置不同的教学情景，如不同栏高、不同等距、体操垫等方式引导学生，消除畏惧心理。

(3) 加强跨栏跑自主学习的研究。

(4) 注意安全教育学生采用自己的身体情况的学练方法和手段，不要逆向跨栏练习。

(5) 与短跑教学相结合。素质练习采用分组方式进行练习，使内容丰富，增加自主性和趣味性。

3、学法策略：

(1) 指导学生自行设计、规定本人的起跑线到第一栏的距离、栏间距、栏高等学练等条件，灵活教学，增强练习的乐趣和实际效果。

(2) 指导学生采用多种练习手段，改进提高运动技术水平。

(3) 引导和启发学生通过跨栏学练，体验成功，增强自信心，培养勇于拼搏、克服困难的品质。

(4) 引导学生重视跨栏跑学练与思想品质的培养。

1、开始部分（2分钟）

规范执行教学常规，教师运用激励语言进行导入。

2、准备部分（5分钟）

通过放垫子、慢跑热身、小竞赛：快速返回，调动学生积极性，让学生做好身心准备。

3、基本部分（30分钟）

3·1专项练习：吸腿跳、车轮跳、起跨腿动作模仿跳跃、成“跨栏坐”姿势。（模仿刘翔图，结合摆臂示范讲解跨栏坐动作，教师巡回，个别纠错。）

3·2展板展示起跨腿和摆动腿的技术要点，结合展板，分别示范讲解两条腿技术动作。学生初步认知跨栏动作、区分摆动腿和起跨腿及其动作要点。

3·3教师展示，学生认真观察。

3·4学生摆动腿、起跨腿原地模仿练习，教师巡回，个别纠错。

3·5碎步过中栏练习。指挥学生调整垫子，尝试碎步连续过两个障碍。练习中提示摆动腿的抬、伸和起跨腿蹬地动作，强调起跨点离栏的距离，让学生体会摆动腿的攻栏动作。

3·6中速跑过中栏练习。引导学生在前面练习的基础上进一步体会起跨腿展拉的技术动作，并积极体会如何提高过栏速度的技术要领。

3·7分层练习。设置不同难度组合的障碍（例如：栏的高度与间距）。学生选择适合自己的一组障碍进行练习。练习中相互观摩，相互评价，巩固技术要点。

3·8学生积极参与展示、师生竞赛展示。

3·9对学生的状况进行评价，给予改进建议

4、结束部分（3分钟）

放松（放音乐，教师带领学生进行瑜伽放松练习）、整队、评价总结（对学生课堂表现、学习态度）进行评价、宣布下课。

以教学的过程评价为主要评价形式。在教学中，结合学生的自我评价：

1、起跑到过第一个栏用几步？

2、对栏还有心理负担？

3、敢攻栏了吗？

4、起跑时，哪只脚在前？

5、起跨的距离约为多少？

使学生明白自己对技术动作的掌握程度。通过教学与评价，在提高动作技术的同时，全面评价学生的身体锻炼效果，发展学生的各项身体素质和跑的能力。

预计通过本次课学习，95%以上学生懂得跨栏跑的基本要领。预计本次课学生的运动强度为最高心率170次/分左右，平均心率130次/分左右，练习密度为50%左右。

三年级第八单元教学计划篇五

在《大纲》中，明确地规定了小学体育的目的：“通过体育教学，向学生进行体育卫生保健教育，增进学生健康，增进体质，促进德、智、体全面发展，为提高全民族的素质奠定基础。”

〈一〉进一步了解上体育课和锻炼身体的好处，知道一些保护身体健康的简单常识和方法。

〈二〉进一步学会一些基本运动，游戏，韵律活动和舞蹈的方法发展身体素质和基本活动能力。

〈三〉体验参加体育活动的乐趣，遵守纪律，与同学团结合作。

体育课教学应从增强体质出发，加强课堂的“三基”教学经常对学生进行思想品德教育，有意识地培养学生各种优良品质，充分发挥教师和学生两个方面的积极性，不断提高教学质量。

1、认真备课，精心写好教案，不备课，无教案不准上课。

2、认真学习和贯彻教学大纲，钻研教材，明确教材目的与任务，掌握教材重点、难点明确本课的教学任务、几为完成任务而采取的教学原则、教学方法，组织措施等。

- 3、根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具、教师不准旷课、丢课的因故不能上课，必须经学校领导同意，并做好妥善安排。
 - 4、在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对学生能力的培养，努力完成体育三个方面的任务。
 - 5、教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的心理生理特点及学生的实际情况，科学地安排好、密度和运动量。
 - 6、教师要注意仪表整洁，举止大方，教态严肃、自然、注意精神文明的建设，并在课前三分钟前换好服装。在上课现场等候上课。
 - 7、认真做好学生的学期、学年体育成绩的考核和评定，重视资料的积累和保管，并且定期进行科学的分析和归纳，指导和改进教学工作，不断提高教学质量。
 - 8、教学中要充分发挥体育委员，小组长及积极分子的作用并且经常做好对他们的培养和训练工作，使他们真正起到教师助手作用。
 - 9、教学中要有严密的组织纪律，严格的安全保护措施与要求，严防伤害事故的发生一旦发生伤害事故要及时向领导汇报并作好妥善处理。
- 1、学习目的明确，积极自觉的上好体育课。注意听讲，积极学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体的方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。
 - 2、上体育课，着装要轻便，整齐，做到穿轻便运动鞋上课，不带钢笔，小刀等提前按教师要求，在指定地点等候上课。站队时要做到快、静、齐。

3、不得无故缺课，不迟到、不早退，服从领导，听从指挥，遵守课堂各项规定。

4、在课堂上严格执行教师的各项要求，未经允许不得随意移动器材教具要严格执行教师规定的各项保护措施。

5、要爱护体育器材，不得有意损害各种体育设备和用品，课后要按教师的要求如数送还各种器材。

一二年级体育教学进度表

周次、起至日期、计划进度

一8.20~8.24 引导课体育常识：做早操的好处

1、队列队形；2、游戏；块块集合

二8.27~8.31 1、基本体操：2、队列：排纵队，横队；

1、基本体操；2、游戏：块块集合；

三9.3~9.7 1、基本体操；2、游戏：一切行动听指挥

1、复习基本体操；2、游戏：挑战应战

四9.10~9.14 1、队列；原地转法；2、复习基本体操；

1、技巧；前后滚动；2、游戏：障碍赛跑；

五9.17~9.21 游戏课：1、端水平衡；2、障碍赛跑；

1、技巧：复习前后滚动；2、游戏：绕木棒接力；

六9.24~9.28 1、韵律活动；2、走：各种姿势的走；

1、用各种正确姿势的走;2、游戏：迎面接力;

七10.1~10.5 1、队列：报数;2、复习，各种姿势的走;

1、韵律活动;2、队列：报数;

八10.8~10.12 1、技巧：前滚翻;2、游戏：跳垫子游戏;

1、技巧：前滚翻;2、游戏：换物接力;

九10.15~10.19 1、劳动模仿操;2、游戏：迎面接力;

1、劳动模仿操;2、游戏：换物接力;

十10.22~10.26 1、队列：齐步走-立定;2、复习劳动模仿操;

游戏课：1、蹦蹦跳跳;2、猎人猎虎;

十一10.29~11.2 1、队列：走圆形;2、十字接力;

1、技巧：立卧撑;2、游戏：换物接力;

十二11.5~11.9 1、基本体操;2、游戏：“8”字接力;

1、徒手操;2、游戏：改换目标;

十三11.12~11.16 1、跳小绳;2、游戏：迎面接力跑;

1、走跑交替;2、复习跳小绳;

十四11.19~11.23 1、走跑练习;2、游戏：跳进去拍人;

1、韵律活动;2、找自己的家;

十五11.26~11.30 1、跳小绳;2、游戏叫号赛跑;

1、跳双绳;2、游戏：迎面接力

十六12.3~12.7 1、走跑交替;2、游戏：单脚跳接力;

1、30秒跳小绳;2、期末总结

三年级第八单元教学计划篇六

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。

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