

最新篮球运球教案初中 篮球原地运球低运球教案(精选10篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

篮球运球教案初中篇一

本课以新《体育与健康课程标准》为宗旨，树立“健康第一”的指导思想，以学生发展为中心，让学生在学练过程中充分发挥主观能动性，学会自主学习、合作学习、创新学习，在学练中为每位学生提供表现自己展现自己的空间，让每位学生在学练中都能获得成功的喜悦，增强其自信心，提高抗挫折能力。

课堂上给学生充分的学习自主权，学生可以尽情地表现自己，展现自己。教师只是提出一些基本的活动要求，让学生在活动中体会动作，掌握技术，教师只起到组织引导作用。这些方式既培养了学生的创新能力和体育实践能力，又使学生获得运动基础知识，同时培养了学生建立和谐的人际关系，又具有良好的合作精神和体育道德。

篮球运球教案初中篇二

(2) 加强运球基本功练习，根据球的走行方向，正确按拍球的不同部位，反复练习推、拉、变向的运球。

要求：运球动作与脚步要协调配合，运球的落点和用力在小要适当。左右手运球、高低运球、快慢运球在练习中交替进行，以提高运球能力。

篮球运球教案初中篇三

1、传接球（原地行进间）

1、学生学习篮球传接球技术，初步掌握动作技术。

2、发展学生的'协调、灵敏、反应能力，

3、培养团结协作精神和不怕苦累的毅力

（1）绕篮球场慢跑

（2）行进间徒手体操、扩胸、震臂、体转、体侧、腹背、弓步、跑跳步，各4×8呼。

组织：成一路纵队队形，前后间隔1□5m左右。

（3）熟悉球性练习。

要求：精力集中、练习认真、动作整齐、有力度有幅度，使各关节和肌肉韧带充分活动开。

传接球（原地行进间）

技术要点：

（1）双手胸前传接球

传球：持球胸前肩肘松，倒腕伸臂向前送，拇指下压腕外转，腕屈指拨将球送。

接球：伸臂迎球要对准，接触快收来缓冲，收时注意护好球，肩肘腕臂都放松。

重点、难点：手型正确，拇指下压；伸臂迎球，注意缓冲。

传球到位，落点在同伴胸腹之间。

（2）单手肩上传球（以右手传球为例）

张肘引球右后方，右手托球微后翻，蹬地转体臂速摆、转正压臂又屈腕。

重点难点：托球引臂，转正挥臂又屈腕。

（3）双手头上传球

持球头上腕微翻，传球用力速而短，小臂前振腕压正，发力就在指和腕。

重点难点：持球头上，以肘为轴，指腕用力。

（4）行进间传接球：奔跑如常莫紧张，面对来球向前方，一步接来二步传，不停不跳莫慌张，接球主动传球快，落点要有提前量，接球要向前跑出，传球之后要跟上。

重点、难点：侧身跑传接球，一步接二步传；传球及时、到位。

教法：

- 1、教师逐一讲解示范、提示动作要点。
- 2、原地徒手模仿双手胸前传接动作练习。
- 3、原地二人双手胸前传接球（相距4—6米）。
- 4、原地二人双手头上传接球（相距4—6米）。
- 5、原地二人单手肩上传接球（相距10米以上）。

6、二人传球推进上篮（如图）

7、三人传球推进上篮（如图）

组织：2人一球，原地练习时成二横排面相对，左右保持适当间隔做传接球练习。二人推进上篮和三人围绕跟进上篮。组织如上图。

要求：

- 1、手型正确，传球时拇指下压、传出的球向后旋转，球速相对要快，飞行弧度较小。
- 2、接球时，伸臂迎球，触球后收，注意缓冲。
- 3、推进上篮传球及时、到位，上篮成功率力求达50%。
- 4、围绕跟进上篮练习时，接球者向中间插，传球者从接球者身后绕。
- 5、注意安全，保持间隔距离，前一组过中线后，后一组才开始练习，上篮不中不补投。

易错与纠正：

- 1、拇指未下压、传出的球不旋转。多做原地两人对传练习、掌握正确手型。
- 2、传球力量不够，抛物线太高，落点不好。可用实心球对传以增强臂力和指力，建立正确动作概念、低弧线、落点在同伴胸腹之间。
- 3、移动中传球时横向移动；走步违例等。讲明在侧身跑的动作基础上传接球、一步接二步传，传出的球“提前量”以同伴伸臂能接住球为宜。

结束部分：

- 1、放松活动
- 2、课堂小结
- 3、布置作业
- 4、师生再见

篮球运球教案初中篇四

教学内容

- 篮球： 1. 原地双手胸前传接球；
2. 行进间运球

教学目标

3. 情感目标：通过教学，初步培养学生对篮球运动和鉴赏能力及发展学生自学、自练、自控、自调、自评的能力和创造思维能力，培养集体荣誉感，体验成功感。

课的部分

课的内容

组织教法和学练法

时间

安排

练习

次数

教师活动

学生活动

准备部分

7'

1. 体育委员整队、报告人数
2. 师生问好
3. 提出本课教学目标与要求
4. 检查服装，安排见习生
5. 舞蹈“兔子舞”

“left,left□right,right□go,turnaround□go,go,go!”

1) 单人跳

2) 前后搭肩跳

要求：声音宏亮，精神饱满，注重仪表，语言亲切。

1. 组织：集体练习

2. 教法与步骤：

1) 教师边讲解边示范

2) 教师口令指挥学生练习单人跳

3) 集体纠正

4) 教师用音乐指挥学生练习前后搭肩跳

1. 体育委员四列横队整队

2. 要求：快、静、齐

3. 集合队形：

????????

????????

????????

????????

舞蹈练习队形：

4. 学练法与步骤

1) 观察教师示范、理解动作要领

2) 听口令练习单人跳

3) 根据音乐节奏练习前后搭肩跳

5. 要求：

1) 前脚掌着地

2) 能跟上音乐节奏

2'

3'

2'

5~6

5~6

基本部分

一. 原地双手胸前传接球

1. 熟悉球性

1) 双手弹拨球

2) 环绕颈部交接球

3) 环绕腹背交接球

4) 环绕单腿交接球

5) 环绕双腿交接球

6) 双手抛接球

7) 单手抛接球

教学重点：球感

教学难点：动作协调

2. 原地双手胸前传接球练习

1) 模仿练习

- 2) 反弹传接球练习
- 3) 近距离双手胸前传接球练习
- 4) 远距离双手胸前传接球练习
- 5) 自定距离传接球练习

教学重点：迎、接、收

教学难点：接球后的后引缓冲动作

2. 组织：每人一球，同时进行练习

3. 教法与步骤：

- 1) 教师示范，同时归纳、讲解动作要领
- 2) 观察学生练习
- 3) 集体纠正
- 4) 教师用音乐指挥学生练习

1. 组织：二人一球练习

2. 教法与步骤：

- 1) 学生练习
- 2) 归纳、诱导、纠正错误动作
- 3) 教师示范、讲解
- 4) 学生练习时巡回辅导，祝簧希给予学生提示与鼓励

5) 提示学生如何观察与评价动作

6) 教师用音乐指挥学生练习

1. 讲解示范与练习队形同上:

2. 学练法与步骤

1) 观察教师示范, 理解动作要领

2) 一人一球练习

3) 按音乐节奏练习

3. 要求: 尽可能不掉队

1. 讲解与示范队形同上(略)

2. 学练法与步骤:

1) 认真听讲、仔细观察示范、理解重点

2) 观察对比示范、回答教师提问

3) 二人一球练习

□1□□□4□

4) 按音乐节奏调节距离做传接球练习(5)

3. 要求: 动作到位

7'

9'

各节

2x8拍

3~4

7~8

8~10

8~10

8~10

二. 行进间运球

1. 原地运球

1) 高、低运球

2) 体前换手运球

2. 行进间运球

1) 向前运球

2) 急停急起运球

3. 综合练习

left,left左手向前运球两次

教学重点：腕动指压

教学难点：运球节奏

4. 行进间运球接力赛

方法：把学生分成人数相等的八组，面向圆心纵队站立，教师发令后，各队第一人行进间运球绕过标志物后跑回，连续二次。当回来后触及第二人手时，第二人迅速运球跑出，依此类推，以各队最后一人运球到本队起跑线的快慢决定胜负。

1. 组织：

一人一球，同时进行练习。

2. 教法与步骤：

1) 教师示范、讲解

2) 教师用手势、信号指挥学生练习（1）、（2）

3) 集体纠正

4) 教师用口令指挥学生练习（3）

5) 教师用音乐指挥学生练习（3）

1. 接力组织：

全班分成八组同时进行

2. 教法与步骤：

1) 教师示范

2) 教师讲解比赛的方法、规则

3) 组织学生比赛

1. 行进间运球队形同上

2. 学练法与步骤:

1) 观察教师示范, 领会动作要领

2) 根据教师手势、信号进行练习 (1)、(2)

3) 听教师口令练习 (3)

4) 按音乐节奏练习 (3)

1. 接力讲解与练习队形:

2. 学练法与步骤:

1) 理解练习方法

2) 学生练习

3) 分组做接力比赛

3. 要求: 遵守规则

4'

4'

2'+2'

6'

9~10

9~10

4~5

4~5

3~4

3~4

1

2

结束部分

4'

1. 放松整理活动

1) 舞蹈（持球波浪操）

2) 自创造型

2. 小结讲评

3. 收回器材

4. 师生再见

1. 组织：全班集体进行

2. 教法与步骤：

1) 学生练习时，提示学生放松

2) 简要讲解自创造型方法

1. 队形同上圆圈形

2. 学练法与步骤：

1) 在音乐伴奏下放松

2) 自创造型

3. 要求：造型优美，富有表现力

2'30"

1'30"

2

1

场地器材

篮球场1片，篮球41只，

录音机1台，标志物若干

心率曲线图（略）

平均心率：130~135次/分

最高心率：170~180次/分

练习密度：30~35%

篮球运球教案初中篇五

本课以“健康第一、以人为本”的教育理念为依据，学生终身受益为宗旨。在教学中注重培养学生对体育运动的兴趣和爱好，让学生掌握从事终身体育运动所需要的体育知识和技能，提高自我锻炼的能力，养成终身体育锻炼的习惯。以学生发展为中心，通过课堂教学，调动学生的学习积极性，增强学生体质，发展学生个性培养学生顽强拼搏、乐于展现自我的精神面貌，促进学生良好的人际关系交往。

二、教材分析

篮球教材贯穿于学生的整个学习生涯，运球是在比赛中组织进攻的必要手段，原地运球是篮球运动的基本技能，熟练掌握运球技术，才能更好地掌握篮球这门技能，甚至为学生终身从事篮球运动提供了保障。

三、学情分析

根据初三学生活泼好动、求新求趣，具有一定的自主学习能力和合作意识，有较强的集体荣誉感，他们对篮球学习兴趣浓厚，有强烈的掌握技战术的欲望，从而提高个人的技、战术能力，相信学生会配合教师并能积极思索。

四、教学目标

1、认知目标：通过学习激发学生兴趣，使学生积极参与篮球运动，充分展示自我的运动能力。

2、技能目标：使学生基本掌握正确的“行进间运球”的技术，并能运用到以后的实战中去。

围绕本教材的重、难点，根据教材和学生实际，从有利于调动学生学习积极性，有利于培养学生自主学习能力，尽可能适

应学生个体差异角度出发。教学手段采用:启发式、激励式、评价式、探究式等方法,真正发挥学生是课堂主体,教师是课堂引导者作用,提高教学效率,优化课堂结构。

六、教学重点与难点:

重点:手型、按拍球的部位、力量

难点:上下肢协调配合和手对球的控制能力

七、教学程序

1、开始热身部分:

- (1) 课堂常规
- (2) 绕篮球场跑
- (3) 学生在教师的带领下徒手操

2、学习提高部分:

- (1) 原地运球练习
- (2) 行进间运球练习

3、恢复整理部分: 跟随老师做放松拉伸活动

八、负荷强度

练习密度: 35%~40%

运动量: 中等

预计心率: 120~140次/分

九、安全防范

- 1、在玩游戏过程中，跑动强度较大，注意同伴之间摔倒受伤。
- 2、行进间运球在追求速度的时候，也主要注意自身的安全。

十、场地器材

篮球场一块；篮球26个；锥形桶14个；标志物28个

篮球运球教案初中篇六

本课以“健康第一”为指导思想，注重学生对篮球基本技术的掌握和实践运用。在教学过程中，以教师为主导，充分体现学生的主体地位。根据学生的知识结构、技能水平和认知能力，围绕篮球原地运球的基本技术，通过多种形式的学练活动，使学生初步掌握技术动作并知晓如何运用；通过有趣的游戏，丰富学练手段，让学生感受篮球运动带来的快乐，提高学生参与体育运动的积极性，并培养学生的竞争意识和团队合作精神。

运球是篮球运动中最重要技术，是篮球运动员完成技战术的基础。原地运球是小学三年级球类教材的主要内容，通过原地运球技术的学习，让学生参与篮球运动，发展速度、力量、灵敏、协调等身体素质，培养竞争意识和参与的积极性，促进心理健康和社会适应能力的发展。

小学三年级学生的年龄特征和身心发展规律主要表现为：注重实践体验和自我感受，新鲜事物，乐于表现，对具有一定技术含量和挑战性的学习内容往往会表现出更强的求知欲。小学生非常热爱的篮球运动，正处在学习球类的启蒙阶段，他们渴望了解和掌握一些运动技能，激发学生篮球锻炼的兴趣非常重要。因此在教学中要尽可能多的创造条件让学生接触球，提高篮球活动能力。

1、认知目标：能够说出所学技术动作的名称，并知道如何正确运用。

2、技能目标：使80%的学生初步掌握篮球原地运球技术，知道运球时正确的运球手型，能够做到抬头目视前方，异侧手护球。20%的学生初步掌握原地左、右手运球。

3、情感目标：培养学生在游戏中团结合作，永不放弃的精神品质。

重点：正确的运球手型。

难点：运球时上下肢以及全身的协调配合。

本课多以游戏的方法，同时采用讲解法、示范法、完整法、分解法、比赛练习法等多种教学方法。根据学生的情况分层次教学，循序渐进，由浅到深，由易到难。让基础薄弱的学生在教师的引导下有步骤，有计划的进行练习，充分挖掘每一位学生的'潜能，充分体现学生的主体地位，更好地促进学生达到教学目标。

篮球场1块、篮球36个、标志桶四个。

篮球运球教案初中篇七

1. 学生能够说出行进间运球单手低手投篮的动作要领，命中率稳步提高。

2. 通过分组练习，小组合作，发展灵敏性、协调性及跳跃能力。

3. 通过运动体验，提高对篮球运动的兴趣和勇于进取的精神。

【重点】

投篮手型，以及步伐特点。

【难点】

投篮时协调发力，动作连贯，身体协调。

(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：同学们前面我们已经对篮球行进间低手投篮进行了学习，现在你们尝试加大难度使用行进间运球低手上篮，同学们在投篮过程中思考影响到投篮命中率原因是什么？你们希望学习提高命中率的技巧吗？今天就跟随老师一起来学习篮球行进间运球单手低手投篮技术。

2. 队列队形练习：齐步走与立定

组织教学：四列横队

要求：队列整齐，步伐一致

(二)准备部分

1. 篮球运球绕圈跑

方法：每人一球，绕篮球场边线运球跑，在运球过程中注意运球的控制球的落点，沿边线进行跑动。

2. 篮球操：腰间绕球，膝下绕球，全身绕球

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。

(三) 基本部分

1. 示范

学生回答：加了运球环节；右手为例，当球从地面反弹时，跨右脚拿球左脚上步起跳。

组织教学：八字队形站位

2. 讲解

动作要点：(以右手投篮为例)运球后右脚跨步拿球，左脚迈步蹬地充分向前上方跳起，右手托球伴随惯性向前上方伸展，腕指上挑，使球前旋入篮。

3. 练习

(1)原地单手托举球练习。反复做将球上举一提肘一手指上挑球—单手接球练习。

(2)原地单手抛球入篮练习。篮下托球—伸臂—抛球练习。

(3)运球1~2次中慢速的行进间运球投篮练习。

纠错：跑动速度与举球的衔接不连贯，投球时出手距离不够，未到最高点出手。

(4)快速行进间运球低手投篮练习。

4. 优生展示

组织教学：教师随机选择在练习过程中表现比较好的学生代表进行展示，在展示过程中要求学生认真观察和自己进行对

比，发现自己的问题并且进行纠正。

5. 教学比赛—篮球三对三比赛

组织教学：学生分成3人为一组，进行篮球三对三实战对抗，强调多运用今天所学的行进间运球单手低手投篮技术得分。

(四) 结束部分

1. 放松活动—配乐拉伸

组织教学：四列横队体操队形

要求：在音乐声中，进行拉伸活动。

2. 课堂小结：教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

篮球30个、标志物12个、录音机1台、磁带2盒、篮球场。

练习密度：30%~35%；平均心率：120~130次/分；运动强度：中等偏上。

篮球运球教案初中篇八

本课以《体育与健康课程标准》“健康第一”为指导思想，以学生的'发展需要为中心，遵循技能形成的规律，鼓励学生通过练习与体验，让学生在老师的启发引导下，通过自学自练、互帮互学，积极主动参与篮球活动的学习。巩固提高篮球原地高、低运球技术，初步学习行进间直线高运球的简述动作。教学过程充分发挥教师主导作用，彰显学生学习的主体地位，有序的组织教学。关注学生的个体差异，使每个学生通过自身努力以及与同伴的合作学习中技能得到步提高，

感受成功的愉悦与满足。

篮球运动深受青少年学生的喜爱。原地运球是篮球最基本的技术动作，它分为高运球、低运球，根据循序渐进、先易后难的体育教学规律，特地组织学生先学习低运球后再学习高运球，再过渡到学习行进间直线高运球。通过让学生先了解国内外优秀篮球运动员的事迹，再进行篮球基本知识和基本技术的教学，让初步接触和掌握篮球的原地和行进间运球的基本技术，培养学生的篮球运动兴趣，提高他们的上肢力量和身体协调性，发展身体反应和灵敏等素质，培养学生的合作、竞争意识及团队合作精神。

四年级的学生活泼好动，每天都对体育课充满了期待。据了解，篮球是四年级大部分学生都非常喜爱的体育运动，但是他们对篮球运动的知识和技术了解并不多。本着让学生从最基础的技术学起，并能学得扎实有效，我根据篮球运球的技术特点把重点技术提炼成口诀。用生动、形象、精炼的口诀教学力求使学生较快较好地掌握原地低运球的技术要领。在激发学生积极性的同时，让学生抓住口诀中关键的词语从而指导篮球的技术学习，活跃课堂学习气氛，提高学习效果。

1、复习巩固篮球原地高、低运球技术，初步学习行进间直线高运球，体验运球与行进节奏协调配合的技术动作。

2、发展上肢力量和身体协调性。

3、培养学生的竞争意识。

1、复习篮球原地高、低运球 2、学习行进间直线高运球 3、游戏：运球接力

六、教学重难点

重点：按球侧后方 难点：运球与行进节奏协调配合

本课以口诀教学法为突破口。在教学中，根据篮球运球的特点把重点技术提炼成口诀，用生动、形象、精炼的口诀教学力求使学生较快较好地掌握原地低运球的技术要领，并始终贯穿于技术教学环节。让学生在练习中能抓住口诀中的关键词语指导自身的篮球低运球技术学习，既激发学生学习的积极性，又活跃课堂学习气氛，提高学习效果。

1、导入与热身

通过常规练习，宣布本课学习任务和要求，使学生较好遵守课堂常规，明确课堂目标。队列队形练习中通过齐步走站成体操队形，使学生接受组织纪律性教育，培养良好的形象及精神面貌。球操的创编把运球、玩球与韵律动作有机结合，既达到活跃气氛、激发兴趣，又为主教材的学习做好准备。球操后的玩球使学生的自主学习，创造性学习得到体现，也进一步活跃了课堂学习气氛。

2、学练与体验

1) 师生先复习低运球、高运球的技术，教师提示技术口诀，帮助辅导学困生掌握正确的技术动作。

2) 学习行进间直线高运球，先集体学习技术口诀，教师讲解示范技术动作，提示重难点。教师然后组织学生进行集体直线高运球练习，行进间直线高运球先走后到慢跑，再过渡到听信号由行进间高运球变原地高运球或原地低运球的游戏练习，再进行散点的分组自由直线高运球练习。

3) 教师巡回指导，辅导帮助学生学习的正确的技术动作。

4) 优秀学生展示运球动作。

5)通过游戏“运球接力”检查学生对行进间运球的掌握情况。

3、放松与评价

教师引导学生在小组长的带领下模仿舞龙动作进行身心放松，教师适当提点并参与其中。最后教师对本课进行总结评价并提出要求。

1、心理效果预测：学生在老师、同伴的帮助及自身的努力下，学习兴趣高涨，原地高、低运球的技术得到巩固，初步体验篮球行进间直线高运球的技术，充分感受成功的喜悦、树立了良好的自信心。

2、生理负荷预测指标：

1、认真做好准备活动。

2、运球时避免与同伴相撞。

3、游戏时注意跑动的路线，避免相撞。

篮球运球教案初中篇九

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，培养学生健康的意识及对体育课的兴趣。教学中通过之前所学知识的复习，引导学生对新学内容的学习，同时让学生了解运球在篮球比赛中的作用，激发学生的学习兴趣，培养学生的篮球意识及学生在练习中相互帮助，团结协作、不怕困难、敢于挑战的意志品质。课堂中充发挥教师的主导地位，以学生为主体，提高学生自主学习的能力，培养学生对篮球运动的兴趣。

1. 行进间运球

2. 游戏：找伙伴

第一课次熟悉球性，复习原地运球，初步学习行进间运球的动作方法，掌握正确的触球部位。

第二课次进一步学习行进间运球，改变低头运球的错误动作，发展学生的身体协调性。

第三课次学习行进间低位运球的方法，改变学生运球过高的错误动作。

第四课次进一步学习行进间运球动作技术，熟练行进间低位运球的动作方法

第五课次通过多种游戏和比赛练习，全面改进技术动作，提高行进间运球的熟练程度

第六课次通过与实践相结合的游戏和比赛方法，使行进间运球达到熟练程，为以后的篮球学习打下良好的基础。

教学重点：掌握正确的低位运球方法。

教学难点：控制好球与地面反弹的高度和人行进的速度与运球时的动作要协调。

1. 教学内容分析

篮球运动是一项人们喜爱的体育运动，运球是篮球运动中最基本的技术动作。运球包括原地运球、行进间运球，根据运球时的身体姿势又可分低位运球和高位运球。本课学习的是行进间直线低位运球，运球方法也是四年级学生要掌握的篮球基本技能。在教学中要求教师标准的示范和正确讲解动作要领，让学生对此技术动作建立正确的概念，又因为是基础内容，主要通过练习让学生在其中体会运球动作的要领，掌

握运球的动作方法，不断提高动作质量。

四年级学生对于运球的技术基础不是太好，学生在练习运球时动作太随便，因此造成运球时动作不规范，动作不协调及控制球的能力较差等。所以，在低位运球时要保持正确的身姿，掌握正确的低位运球方法有利于学生在运球时控制好球与地面反弹的高度及行进间运球的节奏，在运球时球的高度和行进间运球的节奏又是学生在学习过程中最难掌握的，决定着低位运球时的动作质量。

2. 学生情况分析

四年级学生对篮球运动具有一定的基础及了解，对篮球运动的兴趣很浓，因此，我注意培养学生对篮球运动的兴趣，注重学生在运球时运球高度和运球时的节奏的掌握，本课利用学生体操队形采用限制学生运球时的高度练习，力求学生在运球时很好的控制自己的运球高度，通过运球接力比赛来进一步提高学生低位运球时的节奏，从而提高低位运球时的动作质量。

在教学中可能因学生的篮球基础好，会收到良好的效果。也可能因学生的篮球基础不好，不能达到预想的教学效果。如学生的基础差，在授课中学生可能会出现运球时“蹲”着拍，球与地面反弹的高度过于高，控制不好球，运球时拍球与行进间的速度不协调等。因此，我在教学中针对这些情况，采取了限高练习，控制步伐和行进速度有节奏的迎面接力练习。限高练习一是能让学生在练习中保持正确的低位运球的身体姿势，掌握正确的低位运球的方法；二是更能控制好运球时球与地面反弹的高度。在掌握正确低位运球方法的基础上，对学生进行控制步伐和行进速度的有节奏的练习，会很有效的控制好人行进的速度与运球时的节奏要协调。

1. 教师讲解示范高运球对比讲解低运球的动作方法。

2. 附加条件的原地拍球接力（上体前屈，两腿前后开立稍弯曲，球与地面的反弹高度不超过膝关节）。
3. 一步一拍、慢跑两三步一拍球动作的练习。
4. 学生之间相互纠正错误、互帮互练
5. 限高低运球动作的练习（在练习中教师找出学生易犯错误并指正，并鼓励学生勇于面对困难，团结合作、敢于挑战的精神）
6. 迎面运球接力比赛，巩固技术动作并提高学生对篮球的学习兴趣。

1. 生生互评

学生以诚恳、认真的态度互相评价对方，不仅要指出他人在练习中存在的问题，还要善于发现他人的优点，以实现取长补短、互促共进、共同提高的目的。

2. 教师评价

在教学中教师积极鼓励、引导学生，多给学生提供实践与展示自己的机会，客观、公正的评价学生在课堂上的表现，用“爱心”去关心同学们，保护同学们的自尊心不受到任何伤害。

1. 本节课学生练习时的队形变化容易把握，当队形发生改变时能够有序的调动学生，并能节约时间。
2. 本节课通过教师讲解示范与高运球动作的对比，总结出低运球的动作方法，更能突出本节课的重难点，学生对低运球的概念也会更深刻理解。
3. 本节课在准备活动部分安排了传球游戏，目的在于活跃气

氛和熟悉球性。

4. 在教学中通过篮球运球的练习，对学生也进行了一次很好的德育教育。在练习中培养学生团结合作、不怕困难、，敢于挑战的意志品质。同时，学生们学会了合作学习，同伴之间能够相互帮助，共同进步，共同学习。

篮球运球教案初中篇十

- 1、学习用按压方法作原地运球。
- 2、初步学会手掌粘球的缓冲动作。
- 3、锻炼股四头肌的静力性。
- 4、通过活动锻炼幼儿的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。
- 5、使幼儿学会用肢体动作配和游戏的玩法。

物质准备：篮球若干个。

一、热身运动。

带领幼儿排四个纵队，根据节奏做热身运动。

二、活动导入，教师示范。

1、以“和篮球宝宝一起玩”导入活动。

(1) 师：“今天我们一起来和篮球宝宝做游戏。”

(3) 组织讨论。

2、教师示范原地运球，注意手掌粘球的动作，幼儿认真观察。

3、请个别幼儿尝试运球，教师从旁指导。

注意：

1) 用按压方式运球；

2) 注意手掌粘球的缓冲动作。

3) 脚要像大树生了根一样，在原地不动。

4) 幼儿练习原地运球，教师巡回指导。

三、结束部分：

1、带领幼儿做放松运动。

2、请幼儿有序地回教室，喝水、擦汗。

围绕目标，层次鲜明。活动中以游戏的口吻情节场景和孩子一起玩，幼儿丝毫不被要求和束缚。第一目标是探究运用身体的各个部位运球，这是整个活动开展的基础。第二目标是发展幼儿的各种能力，主要是增强幼儿身体的灵活性，鼓励幼儿大胆表现自己参与活动。第三目标是培养幼儿乐于助人的好品质，这一目标主要是提高幼儿的情商，为幼儿今后的身心发展奠定基础。