

# 小篮球大单元教学计划

(水平二) 四年级

## 一、新课标下篮球项目特点剖析

《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》表明体育与健康课程需要促进学生核心素养的形成，即掌握运动技能、形成健康的生活方式和养成良好的体育品德。四年级在设计篮球大单元时要以培养学生核心素养为主线进行设计。

### 1. 运动能力

四年级篮球大单元教学目标是技能学习提高学生的身体素质、篮球脚步和体能。通过单一篮球技术的学习到组合篮球技术，最后运用于比赛中。学生学会篮球基本运动技能（运球、投篮、传球）并理解如何进行防守。动作自然协调连贯，在简单规则下运用所学技能，最终实现三对三篮球比赛。

### 2. 健康行为

体育课不仅需要提升学生运动能力，还要培养学生对运动的兴趣，培养学生运动的习惯和终身体育意识。学生通过学习篮球技术，与同伴进行篮球运动，从中体验运动之间的合作精神。通过小学四年级篮球大单元学习，学生可以形成坚持锻炼的习惯和安全运动意识。

### 3. 体育品德

在篮球运动的学习和欣赏过程中，学生可以观察到球员为挽救将要出界的球奋不顾身，直到比赛最后一刻的不放弃的精神，还有场上队员之间的相互配合，展示出的团队凝聚力。在小学四年级的篮球大单元教学中，学生遵守比赛规则完成篮球比赛，不为了赢得比赛违反体育精神，在比赛中展示出顽强拼搏的精神，培养学生优良的体育品德。

## 二、设计思路

1. 本单元根据《体育与健康新课程标准(2022年版)》为依据，设置了体育与健康(水平二)小篮球大单元教学计划。以落实教会、勤练、常赛、优评理念进行教学设计。通过分析学情以运球、传球、投球、比赛为主题的单元教学设计。共计18课时，每堂课以某个技术动作为载体，以游戏和比赛的形式开展，制定相关教学目标、教学方法及评价体系来达到培养学生学科核心素养的目的。

2. 为落实让学生掌握 1 至 2 项运动技术的目标, 根据(水平二)四年级学生身心发展特点、运动技术学习规律, 结合学生运动基础, 将篮球运动中球性熟悉、运球、传球、投球、比赛等基础技术作为本单元主教材。通过创设情景教学, 培养单个技术与比赛相融合、队友之间合作意识、建立规则意识等各方面能力。通过学习后, 学生能独立参加篮球比赛。

3. 通过教学设计并搭配丰富课堂内容, 每堂课都有学生进行不同难度、内容的比赛, 以赛促学, 使学生将基础动作能在比赛中融会贯通, 培养学生对篮球项目兴趣。同时采取以赛促评的教学模式, 促进学生运动技能在比赛中的融合。在每堂课中设计课练环节, 即提升学生篮球专项体能, 又掌握提升体能锻炼方法, 形成终身体育锻炼意识。

### 三、新课标指导

《体育与健康课程标准(2022年版)》发布。相较于上版课表, 新版《课标》理念主要集中在坚持健康第一、落实“教会”“勤练”“常赛”、加强课程内容整体设计、注重教学方式变革、重视综合性学习评价、关注学生个体差异六个方面。总的来说, 新版课标更加强调学生核心素养的培育与运动技能的习得两个部分。根据新课标我把教学目标设置了技术技能、体能发展、品德培养三方面, 并在每个课时教学中加入了竞赛和游戏, 努力完善教学目标、优化课程内容结构、细化实施要求、强化育人导向等要求。积极推动体育课堂改革, 体现“立德树人”基本要求, 突出单元教学, 落实教会勤练常赛, 着力解决当下学生运动技能掌握不牢、各学段教学内容不衔接问题; 提高学生综合运用所学知识, 解决实际问题的能力, 促进学生的全面发展。

### 四、学情分析

本课的授课对象是小学四年级学生。班级同学大部分喜爱篮球运动。对篮球运动积极性很高, 但是对篮球运动的技战术知识了解不多。学生普遍存在身体素质和接受能力参差不齐, 四年级学生性格活泼好的特点, 学习注意力也不是很集中, 所以在学习时教学内容一定要合理安排。想要整节课学生精神饱满、持久地投入到课堂教学中去, 就要选择学生感兴趣的教學方法和手段。因此, 在篮球的单元教学中, 每节课都需要采用学生喜闻乐见的情境, 紧紧地抓住学生的心理, 使他们积极主动地投入到课堂教学中来, 在玩中学, 在情境中练, 以有效达到教

学目标。

## 五、单元目标

1. 运动能力：运动能力：通过本单元的篮球基本技术教学 80%的学生能熟练掌握基本技术动作，提高同学们篮球运球和投球能力，发展学生的灵敏、协调等身体素质的提高。

2. 健康行为：发展学生的速度、协调、灵敏、力量等身体素质，提高对篮球的感知与控制能力，激发学生积极参与体育活动的态度及行为，认识体育学习和锻炼的重要意义。

3. 体育品德：通过练习、游戏及比赛，培养学生能够与同伴友好相处、团结合作的意识，并培养良好的团结合作精神及公平、诚实、友爱、尊重等体育道德及尊重对手、遵守规则、服从裁判的优良品质。

## 六、课时教学规划

类别：篮球 学段：水平二 年级：四年级 上学期 学时：18 节

单元重难点	重点：篮球基本动作技术的学习与提高； 难点：行进间运球上前跨步接球时机及空间感，传球和投篮时动作的流畅和协调性			
课次及内容	学习目标	重难点	教学策略	单元检查内容及评价
第 1 课时 学习内容：球性练习与游戏(原地抛接球，持球连续绕颈部、腰部和胯下。)	1. 通过本次课的学练让 90% 学生体验并感知手触球部位。促进学生的身体协调性和灵敏性 2. 提高对篮球运球的兴趣，乐于参加本课的练习和游戏 3. 在学习中充分展现自我，增强自信心，培养机智、果断，团结协作等优良品质。	掌握重点：手触球的部位，运球时球与身体的位置 解决难点：手对球的控制能力	1. 课件播放，观看视频 2. 教师讲解、示范运球动作和要领 3. 动作循环练习法 4. 学生分组展示 5. 根据教材对动作进行评价	学生分组比赛展示，教师点评学生动作完成度，根据动作进行评分并指出问题
第 2 课时 复习内容：球性训练 学习内容：简	1. 通过本次课的复习让 90% 学生熟练掌握篮球高、低运球，提高学生的协调能力。 2. 通过学练让学生养成练习篮球正确运球的习	掌握重点：触球部位 解决难点：上下肢协调用力	1. 教师讲解、示范 2. 动作循环练习法 3. 学生分组比赛	学生分组比赛“运球比多”，组与组之间相互评价，指出优缺点，

单高低运球 组合动作	惯 3. 分组练习、展示培养学生团及合作、积极进取的集体主义精神		4. 根据教材对动作进行评价	教师补充，评出名次
第3课时 学习内容:原地运球及游戏 素质练习:俯撑抢球	1. 通过本次课的复习让90%学生熟练掌握篮球运球手型,掌握简单的变向动作技术,提高学生的协调能力。 2. 通过游戏让95%的学生感受到篮球运动的乐趣。 3. 养成善于观察、勤于思考的习惯,增强合作学习的意识。	掌握重点:运球时手法与按压球的动作方法 解决难点:手对球的控制能力	1. 教师讲解、示范 2. 学生模仿思考 3. 错误动作纠正法指导学生练习。 4. 小组练习,比较法。 5. 比赛法。	学生分组比赛,每组选出一名队员做评委,小组展示后进行评分并评出名次,教师补充。
第4课时 复习内容:原地运球 考核:原地运球	1. 95%的学生能够熟练掌握原地运球技术动作。 2. 90%的学生能够通过考核。 3. 学生主动学练,敢于表现自我。	掌握重点:按拍球的部位、方向正确。 解决难点:运球时有保护动作、抬头观察、运球时球与手的贴合(随球缓冲)	1. 讲解、示范,学生模仿、思考。 2. 设定标准指导学生练习。 3. 提出要求,进行考核	学生分组比赛,至少能够连续原地运球20个,教师指出问题,提出改善意见,让优秀学生进行展示
第5课时 复习内容:原地运球技术动作 学习内容:行进间运球与游戏	1. 85%的学生能够掌握行进间运球技术。 2. 培养学生对运球浓厚的兴趣,乐于参活动和游戏。 3. 培养机智、果断,团结协作等优良品质,以及自主学练、合作学练的能力。	掌握重点:运球部位、落点及运球节奏 解决难点:运球节奏与脚步协调一致,重心得当。	1. 复习原地运球技术动作 2. 教师示范行进间运球急起急停动作要领和方法 3. 分小组自主练习 4. 教师巡回辅导,组织观摩学习、讨论。 5. 分组比赛提供自我展示的平台。	抽小组进行测试,教师对集中问题进行讲解纠正,表扬优秀学生
第6课时 学习内容:行进间运球 游戏:“运球	1. 学生能进一步提高篮球运球基本技术。提高学生左右手控制球的能力,发展学生身体灵敏	掌握重点:手指控制球时的部位与	1. 细心观看教师示范,动脑找一找与原地运球的不同。	小组通过运球接力进行展示,学生进行互评,最后

“接力”	性和协调控制能力。 2. 学生充分体验篮球带来的快乐，并积极参与。 3. 通过分小组合作学习，培养学生团结协作、积极进取、挑战自我的精神。	运球方向，按拍球的力量与身体协调配合。 解决难点：跑动与运球的协调配合。	2. 积极参与回答，尝试说出原地运球与行进间运球的不同点 3. 认真听讲，细心观察示范，明白行进间运球的动作要领和要求，尝试模仿老师的动作进行练习。 4. 按要求反复认真练习，学生之间互相观察，纠正错误动作	教师点评。
第7课时 学习内容：行进间变向运球与游戏	1. 通过巩固练习体前变向，培养学生的观察和协调能力。 2. 学生充分体验篮球带来的快乐，并积极参与。 3. 培养机智、果断，勇于挑战的意志，养成竞争意识和良好的交往与合作能力。	掌握重点：篮球运球的综合练习 解决难点：对球的控制能力。	1. 教师讲解示范并纠正错误动作 2. 体前变向换手运球连续过杆 3. 两人一组，一人消极防守一人体前变向换手运球推进。 4. 教学比赛	学生分组比赛，每组选出一名队员做评委，小组展示后进行评分并评出名次，教师补充。
第8课时 复习内容：行进间运球技术 游戏：穿越丛林	1. 0%的学生掌握行进间运球技术，培养学生的观察和协调能力。 2. 通过学练培养学生学习篮球的兴趣，养成良好的练习习惯。 3. 通过分小组合作学习，培养学生团结协作、积极进取、挑战自我的精神。	掌握重点：动作的正确性 解决难点：动作的力度控制和流畅	1. 教师讲解、示范 2. 动作循环练习法 3. 学生进行分组比赛 4. 教师对学生动作进行评价 5. 学生进行提问 6. 学生模仿动作、相互合作	优秀小组展示，通过抽学号的形式让同学进行展示
第9课时	1. 90%的学生能熟练掌	掌握重点：篮球运	1. 复习原地和	20米运球

	<p>1. 行进间运球技术练习和考核</p> <p>2. 体能练习</p> <p>握手行进间运球，并能与伙伴尽情展示所学行进间运球动作。</p> <p>2. 学生全力进行练习，进一步练习篮球技术的综合能力，并能准确评价自己和他人</p> <p>3. 培养学生顽强拼搏和团队精神，提高学生的自信心。</p>	<p>球技术的综合运用</p> <p>解决难点：控球稳、人球协调并有一定的速度。</p>	<p>行进间运球。</p> <p>2. 集体练习与分组练习。</p> <p>3. 教师集体指导和个别纠错相结合。</p> <p>4. 学生自主评价行进间运球的技术。</p> <p>5. 师生交流练习后的体会并互相学习提高。</p>	<p>技术考核，从动作的正确性，流畅性做评价，并要求一定的运球速度。</p>
<p><b>第 10 课时</b></p> <p>学习内容：原地胸前传接球</p>	<p>1. 能够在老师的指导下积极参与练习，85%的学生能基本掌握篮球双手胸前传接球的动作要领，15%学生可以较好的运用双手胸前传接球技术。发展学生灵敏素质和协调性。</p> <p>2. 通过学练培养学生学习篮球的兴趣，养成良好的练习习惯。</p> <p>3. 通过教学培养学生自主学习能力，同时在练习中培养学生的团结协作精神。</p>	<p>掌握重点：传拨球动作及重心前移</p> <p>接球：伸臂迎球手型</p> <p>解决难点：动作的连接顺畅性</p>	<p>1. 教师讲解、示范，个别指导</p> <p>2. 徒手练习双手胸前传接球动作</p> <p>3. 两人一球做持球互推球练习</p> <p>4. 两人一球距离 2—3 米做迎面传球练习</p>	<p>两人一组，抽小组进行测试，教师对集中问题进行讲解纠正，表扬优秀学生</p>
<p><b>第 11 课时</b></p> <p>1. 复习内容：原地胸前传接球</p> <p>2. 体能练习</p>	<p>1. 通过复习学生进一步知道胸前传接球的动作细节。发展身体协调性</p> <p>2. 通过学练培养学生学习篮球的兴趣，养成良好的练习习惯</p> <p>3. 通过分小组合作学习，培养学生团结协作、积极进取、挑战自我的精神。</p>	<p>掌握重点：传接球手法</p> <p>解决难点：传接球时机</p>	<p>1. 学生观看视频</p> <p>2. 教师讲解、示范</p> <p>3. 动作循环练习法</p> <p>4. 学生进行分组比赛</p> <p>5. 教师对学生动作进行评价</p> <p>6. 学生进行相互纠正</p>	<p>小组进行自我展示，自主组织队形。随后通过抽学号的形式让同学进行展示</p>
<p><b>第 12 课时</b></p> <p>学习内容：进一步巩固运</p>	<p>1. 通过练习巩固使 95% 的学生熟练掌握篮球运球技术，并培养学生的</p>	<p>掌握重点：加强运球技术动作手型与脚步的配合</p>	<p>1. 教师观察，指导，学生动作循环练习</p>	<p>抽小组进行运球和传接球测试，教师</p>

球和原地双手胸前传接球	观察和协调能力。 2. 通过学练培养学生篮球的兴趣，养成良好的练习习惯 3. 继续培养学生团结协作、积极进取、挑战自我的精神。	解决难点: 身体协调，动作连贯	2. 学生进行分组比赛 3. 教师对学生动作进行评价 4. 学生进行提问，教师深入解答	对集中问题进行讲解纠正，表扬优秀学生
<b>第 13 课时</b> 1. 考核: 双手胸前传接球技术 2. 体能练习	1. 通过考核让学生进一步掌握胸前传接球技术，培养学生的观察和协调能力。 2. 通过学练培养学生学习篮球的兴趣，养成良好的练习习惯 3. 通过考核养成学生竞争意识、积极进取、挑战自我的精神。	掌握重点: 动作的正确性 解决难点: 动作流畅和协调性	1. 教师讲解、示范，个别指导，群体纠正 2. 动作循环练习法 3. 学生进行分组比赛 4. 教师对学生动作进行评价 5. 学生进行提问	每组挑选 1-2 个优秀学生进行正面示范，并师讲解动作。教师评价指导
<b>第 14 课时</b> 学习内容: 初步了解和学习一些简单的投篮方法，培养投篮的意识感觉。	1. 通过教学培养学生的观察和自学能力。 2. 通过学习培养学生学习篮球的兴趣，养成良好的运动习惯 3. 通过分小组合作学习，培养学生团结协作、积极进取、勇于挑战的精神。	掌握重点: 激发学生学习投篮的兴趣 解决难点: 实现各种方式投篮动作	1. 集体玩球 2. 观摩 NBA 的一些投篮动作的课件 3. 看课件模仿投篮 4. 分组尝试说出投篮动作 5. 模仿尝试练习	通过模仿练习选出优秀学生展示，并进行评价
<b>第 15 课时</b> 学习内容: 双手胸前投篮方法。 体能练习: 发展上肢力量及身体协调性	1. 通过教学双手胸前传接球技术，培养学生模仿能力。 2. 通过学练培养学生学习篮球的兴趣，养成良好的锻炼习惯。 3. 通过分小组合作学习，培养学生团结协作、积极进取、挑战自我的精神。	掌握重点: 投篮时两手均匀用力，两臂充分伸展。 解决难点: 上下肢协调用力。	1. 学生模仿法、合作法 2. 教师讲解、示范 3. 徒手动作循环练习法 4. 投墙练习 5. 二人一组互助练习，互评 6. 教师对学生动作进行评价	通过分组学习，小组之间交流，随即组合进行展示，教师对学生动作进行评价纠正。

<b>第 16 课时</b> 1. 学习内容: 巩固双手胸前投篮的方法 2. 体能练习	1. 通过巩固练习培养学生的观察、协调能力。 2. 通过学练培养学生学习篮球的兴趣，养成良好的练习习惯 3. 通过分小组合作学习，培养学生团结协作、积极进取、挑战自我的精神。	掌握重点: 手臂伸直 解决难点: 身体的协调用力	1. 教师讲解、示范 2. 徒手模仿单手肩上投篮练习 3. 投墙上圈练习 4. 纠错指导，积极评价 5. 个性展示	每组挑 1-2 个优秀学生进行正面示范，教师讲解动作
<b>第 17 课时</b> 教学内容: 掌握实用投篮方法，巩固提高。 体能训练: 发展上肢力量，提高准确性，培养良好的投篮感觉	1. 通过健美操大众二级基本套路全套的考核，让 80% 学生掌握全套动作及方向变化培养学生的应变能力。 2. 通过考核培养学生良好的应对比赛的习惯 3. 通过分小组合作学习，培养学生团结协作、积极进取、挑战自我的精神。	掌握重点: 曲腕拨指，出手角度 解决难点: 动作的力度控制，瞄准点	1. 学生运用合作探究法进行学习 2. 多种方法的投篮练习 3. 最优动作投篮练习 4. 投篮比多练习	通过分组学习，小组之间交流，随即组合进行展示并开展小组竞赛，教师对学生动作进行评价纠正。
<b>第 18 课时</b> 1. 教学内容: 发展小篮球活动能力的练习与游戏 2、考核	1. 通过篮球练习与游戏，加深学生对小篮球活动认识。提高了身体协调性和肌肉力量。 2. 通过考核培养学生良好的应对比赛的习惯 3. 通过分小组合作学习，培养学生团结协作、积极进取、挑战自我的精神。	掌握重点: 动作的准确性 解决难点: 技术动作的综合运用	1. 熟悉球性的练习 2. 投活动篮比赛游戏规则说明 3. 学生进行分组比赛，相互学习 4. 教师对学生动作进行评价	教师进行集中测试，对个别不达标学生进行指导补测，表扬学得好的学生，鼓励后进生

## 七、教学预见

### 第一课时 球性练习与游戏

#### 教学内容

学习内容：原地抛接球，持球连续绕颈部、腰部和胯下。

复习练习：身体对球的感知与控制。

技能竞赛：“悦”动篮球。

## 教学目标

技术技能：通过拨动球、抛接球、持球环绕、拍运球等练习，提高学生对球的感知与控制，80%的学生能较好地控制球。

体能发展：学生能够规范、稳定地做出相应的持球、控球动作。

品德培养：在练习与游戏中培养学生的协作意识和学习能力。

## 教学重难点

掌握重点：球体运动特点，基础动作的练习与规范。

解决难点：控制球时的协调与发力。

## 教法学法

1. 让学生从基础球性练习开始学习。
2. 帮助学生养成正确、规范的动作习惯。
3. 通过游戏辅助学生进行动作迁移，巩固提升动作技术。

## 课前准备

场地器材：篮球场地，篮球、音响、秒表、粉笔等。

学生须知：学生穿运动服、运动鞋。

## 资源整合

整合小篮球课外知识：小篮球是面向8~12岁儿童的篮球赛，并为此比赛设计了较小较轻的篮球和儿童易于投中的较低的篮球架。小篮球运动的篮架标准：成人篮球运动的篮筐的高度是3.05米，小篮球运动的篮筐最高只有2.75米，少了30厘米；9-10岁和7-8岁的篮筐则更低，分别是2.60米和2.35米；还可以有更低的1.80米以下的篮筐，适用于幼儿园的孩子。

## 教学过程

### (一) 轻松入课

#### 1. 基本要求

- (1) 学生排成4列横队。 (2) 体委清点人数。  
(3) 师生问好。 (4) 教师对学生提出上课要求，安排见习生。

#### 2. 情绪调动

教师介绍“花式篮球”，激发学生的学习兴趣，导入本节课的学习内容。

### 3. 活动热身

#### (1) 游戏“贪吃蛇”

组织：将 40 个篮球均匀地放置在篮球场的某区域内；学生排成两路纵队，这两队在队长的带领下，伴随有节奏的音乐，各自绕球“蛇形”慢跑。

要求：不限定队伍的跑动路线，队伍不能碰撞、交叉

#### (2) 活动关节

组织与要求：学生排成 4 列横队，做热身活动。

①膝关节的屈伸；

②以肩带肘的上肢运球模仿练习；

③手指、手腕的放松拉伸与力量练习

## （二）精彩学练

### 活动一 讲解与示范

#### 1. 讲解

(1) 讲解球性的练习与方法。

(2) 讲解球性对篮球运动的重要意义。

(3) 讲解球性练习的重点与难点。

#### 2. 示范

(1) 讲解并示范多种原地球性练习的方法。

(2) 及时纠正学生的不规范动作。

### 活动二 球性练习

组织：将学生分组，每个小组围成一个圆圈进行练习。

①原地抛接球练习：双手抛接、左右手抛接等。

②持球绕颈、腰、胯下“8”字练习。

要求：抛接球高度适中，持球环绕速度由慢到快；注意持球手型与身体姿态的协调性。

### 活动三 拍静止不动的球

组织：学生人手一球，原地拍静止不动的球；用腕、指不断地拍球，利用球的反弹将球拍起，随后再把球拍至地上静止，依次反复练习。

要求：注意拍球姿态和协调发力，熟练后抬头观察，不要掌心触球。

### (三) 组织竞赛

#### 项目 “悦”动篮球

组织与要求: (1) 在篮球场地内画出若干圆圈, 圆圈的直径为 3~4 米; 学生 3~5 人一组, 在圆圈内进行原地运球练习。

(2) 教师吹哨, 当哨声响起, 学生必须将手中的球拍起来, 至少拍 3 下后快速顺时针逆时针寻找相邻伙伴的球, 将自己的球传给上一个伙伴, 并接过下一个伙伴的球继续拍运, 保证每个球都在圆圈内被合理拍运。若球出圈或者球在地面停留, 则对应的学生带球出圈, 停止游戏, 其他学生继续, 直至教师吹哨, 停止游戏。圈内剩余人数最多的小组获胜。

建议: 教师注意合理控制吹哨的间隔时间。

### (四) 体能发展

#### 项目 原地大力运球

组织与要求: 学生原地进行大力运球, 在发展体能的同时, 体会全身协调用力的感觉, 以便增强身体稳定性, 提高球性, 能更好地控球。

①左手原地大力运球 30 秒, 1 组; ②右手原地大力运球 30 秒, 1 组。

### (五) 放松整理

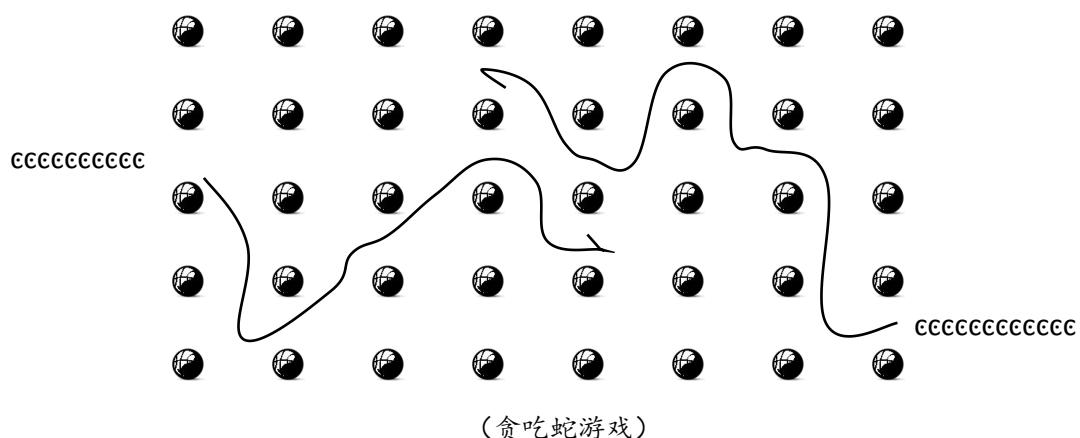
#### 1. 放松练习

师生跟随音乐一起做放松操, 重点进行膝关节(大小腿折叠牵拉)和肩关节(肩绕环、展体挺胸头后仰)重点部位的针对性拉伸放松。

#### 2. 课堂小结

教师归纳小结, 宣布下课; 值日生回收器材。

### 场地设计



## 教学反思