

小篮球大单元计划

一、指导思想

坚持“健康第一，以人为本”为指导思想，强调在体育教学过程中以学生为主体，培养学生健康的意识和体魄，注重学生运动爱好和专长的形成，奠定学生终身体育的基础。在教学过程中教师要积极引导，充分发挥学生的主体作用，让学生主动学习、主动探索，培养学生的自学、自练、自评的能力，促进学生健康全面发展。

二、教材分析

本次课的内容是熟悉篮球球性、原地运球。由于它是篮球运动中最基本的技术动作之一。是篮球教学的重要组成部分，是更好地学习其他技战术的基础。所以在本次课上我们注意动作学习由易到难，以熟悉篮球球性和原地运球为主。做到从培养学生兴趣，使学生篮球的运动能力有所提高，并挖掘每个学生的潜能，培养学生的自主性、创造性和独立性。篮球是广大青少年学生十分喜爱的一项运动，它所具有的集体性、对抗性、竞争性等特点，可以激发学生积极进取、勇于拼搏的精神，同时它所独有的游戏性、趣味性易于吸引学生，能很好的体现新课标下的体育教学理念。

三、学情分析



小学五年级学生正处于好动、好胜心强的阶段，学习的积极性较高，兴趣较易激发，对游戏也情有独钟，但主动参与、合作学习的能力较弱。在教学中以各种游戏来串联教学，使学生在活动中掌握正确方法，培养正确的身体姿势，发展学生的运动能力，结合趣味性，形式多样的游戏，为学生提供自我展示的机会，体会体育运动的快乐，身心得到发展。篮球运动具有集体性、竞争性、趣味性浓等特点。通过篮球运动，可以发展学生跑、跳等基本活动能力，提高灵敏、速度、力量、耐力等身体素质和动作的准确性、协调性。是一项有很高锻炼价值的运动项目。

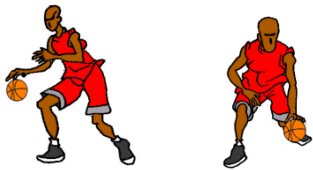
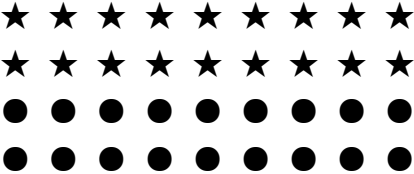
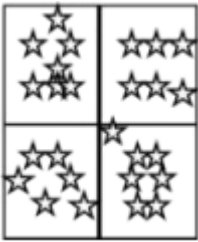
单元名称	小篮球大单元教学
单元学习目标	1. 学生能够说出所学小篮球基本技术的动作名称及术语，了解小篮球运动的基础知识，了解其锻炼价值及简单的比赛规则。 2. 初步掌握和巩固小篮球的基本技术，能够在篮球游戏和比赛中综合运用，提高学生的速度、力量、灵敏、协调等身体素质，发展学生体能。 3. 学生能够积极主动参与小篮球的练习、游戏及比赛，并能体验小篮球活动的乐趣，表现出承受挫折、勇于克服困难的意志品质及尊重对手、遵守规则、服从裁判的优良品质。
单元主要内容	1. 移动：侧身跑、变速跑、变向跑； 2. 行进间双手胸前传、接球； 3. 体前变向换手运球； 4. 单手肩上投篮 5. 发展篮球活动能力的练习和游戏 6. 篮球简单规则介绍

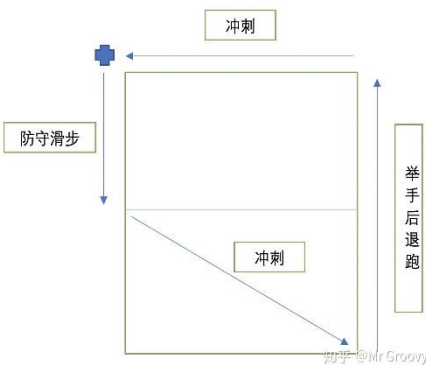
建议课次	学习目标	主要教学学习内容	教学组织与方法 (教学策略)
2	<p>1. 运动能力: 通过组合练习、比赛, 学生的行进间运球技术运用意识和能力得到一定的提高, 学生的灵敏、协调、核心力量等素质得到发展。</p> <p>2. 健康行为: 通过教学过程让学生体验到学习的乐趣, 学生在活动中表现出积极参与, 培养学生终身锻炼的习惯。</p> <p>3. 体育品德: 在练习和竞赛中培养学生的团结、坚韧、勇敢的意志品质。</p>	熟悉球性、原地运球练习	<p>1. 教师讲解示范动作</p> <p>2. 小组合作互帮互学</p> <p>3. 自我挑战与评价鼓励</p> <p>4. 游戏与比赛</p>
1.5	<p>1. 运动能力: 通过组合练习、比赛, 学生的行进间运球技术运用意识和能力得到一定的提高, 学生的灵敏、协调、核心力量等素质得到发展。</p> <p>2. 健康行为: 通过教学过程让学生体验到学习的乐趣, 学生在活动中表现出积极参与, 培养学生终身锻炼的习惯。</p> <p>3. 体育品德: 在练习和竞赛中培养学生的团结、坚韧、勇敢的意志品质。</p>	行进间运球技术	<p>1. 教师讲解示范动作</p> <p>2. 小组合作互帮互学</p> <p>3. 自我挑战与评价鼓励</p> <p>4. 游戏与比赛</p>
1.5	<p>1. 运动能力: 了解传接球的形式, 能够说出原地双手胸前传、接球的动作要点。学生能做出较为规范的传、接球动作, 全身协调用力, 力争传的准、接的稳。</p> <p>2. 健康行为: 通过个人努力和小组合作, 提高传球质量, 体验篮球带来的乐趣</p> <p>3. 体育品德: 学生在活动中表现出积极参与、团结协作、乐于竞争、顽强拼搏等体育品德。</p>	双手胸前传接球	<p>1. 教师讲解示范动作</p> <p>2. 小组合作互帮互学</p> <p>3. 自我挑战与评价鼓励</p> <p>4. 游戏与比赛</p>

《篮球：熟悉球性、原地运球》教学设计

课时计划 1

教学内容	篮球--熟悉球性+原地运球技术	单元课次	5-1	年级	五年级
学习目标	1. 运动能力：通过本课的练习，提高篮球球性能力和原地运球技术，并能在多种情境中合理正确的运用，发展学生的身体灵活性和协调性。 2. 健康行为：了解篮球运动的锻炼价值，激发与培养学生参加篮球运动的兴趣与爱好。学生在练习、游戏过程中能合作、交流、愉快的练习。 3. 体育品德：培养学生团结协作和遵守纪律的精神品质，增强集体主义观念和社会责任感。				
教学重点	运球时大臂带动小臂，小臂带动手腕按压球，柔和用力。	教学难点	身体控制球的能力。		
教学过程	教 学 内 容	运动负荷			组 织 教 法 与 要 求
		次数	时间	强度	
开始准备部分	一、开始部分 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生问好，宣布本课内容要求。 3. 安排见习生。 二、准备活动 1. 围绕一片篮球场慢跑 2 圈 2. 喊数抱团小游戏 3. 行进间专项拉伸练习		10	中	组织形式：四列横队  ☆ 要求：站队时做到快、静、齐。 服装整齐、精神饱满。
基本部	一、球性练习 1. 双手抛接球（2 组） 动作要领： 用力将球向上抛起，抛球时提踵，接球时顺势屈膝。向上抛球后前后击掌，比一比谁的击掌次数多。 2. 手指拨球（2 组） 动作要领：		10	中等	 教法： 1. 教师讲解动作要领并示范动作。 2. 学生练习，教师及时跟进评

<p>分</p>	<p>直立，两臂伸直。用手指和指端将球从一手传向另一手。</p> <p>3. 球分别在腰部、膝部绕环练习（2组）</p> <p>动作要领：</p> <p>右手将球从腰部、膝部前方绕给后方的左手，左手持球绕过腰部、膝部的前方，如此连续进行。</p> <p>二、运球</p> <p>1. 原地高、低运球</p> <p>要求：</p> <p>①掌心空出，手指接触球。</p> <p>②体侧运球。</p> <p>③眼不看球。</p> <div data-bbox="338 1361 651 1529">  </div> <p>（高运球） （低运球）</p> <p>2. 原地换手运球练习</p> <p>3. 说方向与报数字运球</p> <p>三、游戏：抢断运球</p> <p>1. 分组在指定区域进行。</p> <p>2. 被抢断者出圈外进行原地运</p>	<p>1 5</p> <p>中 等</p>	<p>价。</p> <p>要求：</p> <p>学生认真练习，积极参与。</p> <p>教法：</p> <p>1. 教师讲解练习的方法与规则，并适当的示范。</p> <p>2. 教师认真观察学生的完成情况。</p> <p>3. 教师及时跟进评价。</p> <p>原地组织：体操队形</p> <div data-bbox="922 875 1337 1048">  </div> <p>☆</p> <p>要求：精神饱满，积极投入。 多接触球，提高球感。</p> <p>组 织 形 式：</p> <div data-bbox="1086 1368 1284 1608">  </div> <p>教法：</p> <p>1. 指导一组学生进行演示，介绍游戏方法及规则。</p> <p>2. 按步骤展开游戏激励学生获得</p>
----------	---	-------------------------------	--

	<p>球练习。</p> <p>三、体能练习</p> <p>全场 Z 字跑</p> <p>方法：从球场一侧的底角开始。防守滑步（背对球场）到边线到中场，后侧步，冲刺到对角线的另一侧底角。之后后退跑（抬手到头顶）到最远端底线的底角。之后跑到底线，再次重新开始。</p>			<p>成功喜悦。</p> <p>3. 评价领奖。</p> <div></div> <p>要求：学生积极参与，认真练习，注意安全。</p>
结 束 部 分	<p>1. 教师带领做放松活动</p> <p>2. 课堂小结</p> <p>3. 回收器材，师生再见</p>	5	中 等	<p>组织形式：四列横队</p> <div><p>★★★★★★★★★★</p><p>★★★★★★★★★★</p><p>●●●●●●●●●●</p><p>●●●●●●●●●●</p><p>☆</p></div> <p>教法：</p> <p>1. 教师带领学生进行身心放松。</p> <p>2. 总结上课情况，给予表扬与鼓励。</p> <p>要求：认真放松，积极参与评价</p>
场 地 器 材	篮球场、篮球 40 个	心 率		140-170 次/分
		密 度		75%
课 后 小 结				

《篮球：行进间直线运球》教学设计

课时计划 2

教学内容	篮球：行进间直线运球	单 元 课次	5-2	年 级	五年级
教学目标	<p>根据义务教育课程标准（2022 年版），新修订的体育与健康课程标准，制定以下教学目标：</p> <p>运动能力：通过本节课的学习，体验行进间与原地运球的相同点和不同点，使学生掌握篮球行进间运球的技术。</p> <p>健康行为：在学练当中，培养学生规则意识，享受体育运动带来的乐趣，感受成功带来的喜悦。并提高灵敏、速度、协调等身体素质。</p> <p>体育品德：在课堂教学中，培养学生团结友爱、敢于探索，勇于拼搏的体育精神。</p>				
教材分析	重 点	按拍球的部位、力量及球的落点			
	难 点	手对球的控制能力			
	教 具	篮球 38 个、标志桶若干个、标志碟若干个、音响一个			
教学方法	<p>教法：讲解示范法、分组练习法</p> <p>学法：自主学习法、游戏比赛法</p>				

<p>教学过程</p>	<p>一、情景导入</p> <p>通过情景化教学，带动学生的导入，让学生摇身一变，成为一名小小快递员，热身方式通过快乐接单的方式，学生通过慢跑到指定位置拿好篮球，并回到队伍进行原地运球练习以及参与小游戏“传送带”。</p> <p>设计意图是让学生通过慢跑热身的方式领取上课器材检验并加深巩固上节课教学内容调动学生积极性，提高学生学习兴趣。</p> <p>二、练习一“发送订单”</p> <p>通过游戏设定，让学生采用行进间运球的方式参与游戏环节，以四列横队站好。当听到老师第一声哨响，进行原地运球，第二声哨响，最后一排的学生同时运球从右边出发，围绕第一排学生运球返回到原来位置，后面学生按照同样方式依次进行，直到第一排学生回到位置即可结束。</p> <p>设计意图：通过简单的游戏环节让学生初步的体验行进间运球，引导自主探究思考行进间运球的动作要领。并通过教师示范让学生学习行进间直线运球的动作要领。</p> <p>三、练习二“科技传送”</p> <p>练习二继续以练习一的游戏设定，让学</p>	<div data-bbox="1066 264 1377 465"> </div> <p>要求：</p> <p>1：集合整队快、静、齐。</p> <p>2：声音短促有力，精神饱满，使学生快速进入状态。</p> <p>次数：1</p> <p>时间：7 分钟</p> <div data-bbox="1066 1048 1377 1227"> </div> <p>要求：</p> <p>1：队伍整齐，听从指挥</p> <p>2：动作舒展，态度认真，积极参与。</p> <p>次数：2</p> <p>时间：8 分钟</p>
-------------	--	---

生采用行进间运球的方式参与游戏环节，以四列横队站好，当听到老师第一声哨响，进行原地运球，第二声哨响，最后一排的学生同时运球从右边出发，围绕第一排学生运球返回到原来位置，后面学生按照同样方式依次进行，直到第一排学生回到位置即可结束。

设计意图：经过练习一的游戏设定，加入教师的动作示范及口诀，加强学生对本节课内容的练习。

练习组数：预计 2 — 3 组

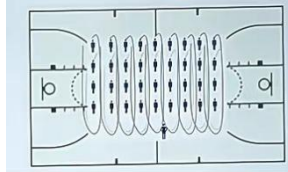
四、练习三 “精准投送”

通过对学生进行分组，学生以四列横排站好，第一排学生到达指定位置与另外三排学生面对面站好，当老师哨声响起，集体进行运球，当第二声哨响起时比赛开始，第二排学生迅速运球至第一排位置互相击掌，交换位置；看哪一排学生完成最快即为胜利。

设计意图：通过比赛的形式让学生加强和巩固本节课新学的内容行进间运球，并能很好的掌握运用。

练习组数：预计 2 — 3 轮

五、拉伸与总结

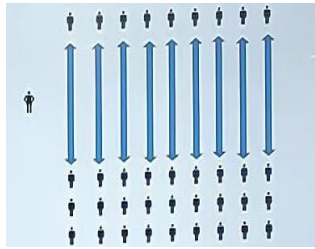


要求：

- 1：积极思考低运球的方法，认真参与练习，
- 2：注意力集中，严格要求自我。

次数：2

时间：10 分钟

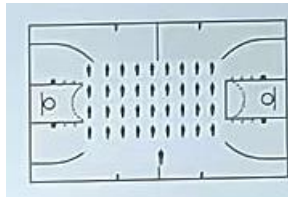


要求：

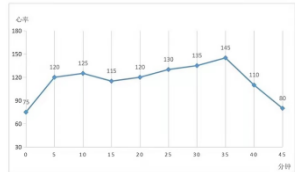
- 1：了解比赛的方法及规则
- 2：积极参与比赛，灵活运用所学运球技术，团结合作竞争。

次数：3

时间：15 分钟



要求

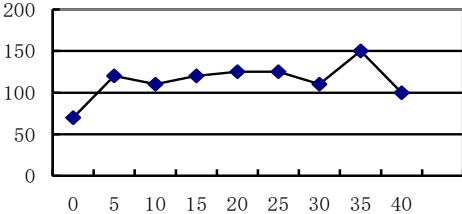
	<p>老师带领学生在舒缓的音乐中进行拉伸，避免运动损伤的出现，结束后整理归还器材，并布置作业深化所学的技术。</p>		<p>1：在教师带领下认真进行放松练习</p> <p>2：认真听教师讲评</p> <p>3：整理归还器材</p> <p>次数：1</p> <p>时间：5 分钟</p>  <table><caption>心率数据表</caption><tr><th>时间 (分钟)</th><th>心率</th></tr><tr><td>0</td><td>80</td></tr><tr><td>5</td><td>120</td></tr><tr><td>10</td><td>125</td></tr><tr><td>15</td><td>115</td></tr><tr><td>20</td><td>120</td></tr><tr><td>25</td><td>125</td></tr><tr><td>30</td><td>125</td></tr><tr><td>35</td><td>130</td></tr><tr><td>40</td><td>120</td></tr><tr><td>45</td><td>80</td></tr></table>	时间 (分钟)	心率	0	80	5	120	10	125	15	115	20	120	25	125	30	125	35	130	40	120	45	80
时间 (分钟)	心率																								
0	80																								
5	120																								
10	125																								
15	115																								
20	120																								
25	125																								
30	125																								
35	130																								
40	120																								
45	80																								
<p>六、教学效果</p> <p>预计平均心率：115—120 次/分</p> <p>预计练习密度：78—85 次/分</p>																									
巩固练习	1. 课后组织学生们进行行进间直线运球比赛。																								
小结	通过本节课的学习，使学生掌握篮球直线运球的动作要领，培养学生参与运动兴趣，与团结协作、互帮互组的品质。																								
作业布置	1. 素质练习蹲起跳 20 次一组，做三组；仰卧起坐 30 次一组，做三组。	板书设计																							

《篮球:双手胸前传接球》教学设计

课时计划 3

学习目标	1.认知目标:使学生初步建立原地双手胸前传接球的动作概念,了解掌握传接球技术动作要领,激发学生的运动兴趣。 2.技能目标:通过本次课的学习,基本掌握原地双手胸前传接球技术要领,75%的学生能完成双手胸前传接球的动作并传接准确,40%的学生能在侧身跑中完成传接球的基本动作。 3.情感目标:通过辅助练习思考动作要点,通过和同伴的配合完成练习并能在练习中积极主动与同伴沟通;培养学生的遵守规则、团队合作能力,增强集体荣誉感及提高学生对篮球的兴趣。				
教学内容	《篮球--原地双手胸前传接球》		场地器材	篮球场 篮球(两人一球)、播放器、6个呼啦圈。	
重点难点	重点:传球的伸、翻、拨,接球时的伸、迎、引。 难点:传球的翻腕、拨指和接球的前伸、后引,动作连贯、协调用力。(控球能力)				
流程	常规指引→提问引课→球性练习→原地传接球初体验→趣味传接球练习。				
导学程序	信息技术支持(资源、方法、手段等)	教学内容	教学要求	教与学的过程	组织形式
自主准备 协同热身	队列队形 活动队形 体委组织 学生参与 手机录制	一. 教学常规 1. 体委整队,报告人数,师生问好。 2. 宣布教学内容,检查服装,安排见习	要求: 1. 快、静、齐。 2. 语言启发引导学生调节情绪。	1. 课前准备器材,布置场地。 2. 集合整队、师生问候 3. 布置课的内容、目标和要求	组织: 
		二. 准备活动 1. 热身:让学生分成两路纵队,体育委员带领本班学生逆时针运球。	要求: 1. 热身活动充分,积极参与,	1. 教师组织。 2. 学生练习。 3. 主动学习。	组织: 
		2. 专项准备活动柔韧:手指拨球.手掌转球.颈部绕球.腰部绕球.绕膝运动.单手抛接球.八字胯下滚球.高抛接球.背后抛接球	要求: 1. 动作规范、练习积极主动。 2. 体委负责、自主管理	1. 教师讲解练习要求。 2. 学生进行柔韧拉练。 3. 在小组长指挥下进行拉伸及球操练习。 4. 师生评价反馈。	拉伸及球性练习队形: 
自主探究	微课展示 教学重点	三. 传接球学与练 1. 一分钟抛接初体验。 2. 动作方法 两臂垂肘持球于胸前,眼看传球目标.传球时两脚等地,膝关节蹬	要求: 1. 积极练习,注意安全。 2. 相互观察、相互纠错,注意练习距离。 3. 仔细体会	1. 布置内容说明要求,引导学生规范动作。 2. 引导学生改进运球技术,提醒学生注意重视安全。 4. 巡回指导,对学生学习及时激励、反馈、评	1.老师讲解、示范队形: (教师导学)  2. 学生练习队形:在指定区域分组练习

协同学习	要求布置 个体自学、同伴助学、手机录制	伸，身心重心前移，两臂迅速向传球方向伸出，两手翻腕、拨指将球传出。接球时两臂自然向前伸出迎球，手指自然张开，两拇指成八字，当球触手后，两臂随球将球持于胸腹间。	技术动作要领。 4. 学生主动纠正自己错误动作。 5. 遵守游戏规则。 6. 学生体验游戏快乐。	价。 5. 4. 引导学生评价、教师小结。 5. 教师讲解游戏规则、方法和要求。 6. 实时评价，激励学生。	(个体自学、同伴助学、互动展学、实践研学) 
自主探究 趣味拓展	个体自学、同伴助学、互动展学、实践研学、手机录制、	四、趣味拓展与游戏: 自主体验多种形式胸前传接球练习,进行小组比赛。 1. 同伴挑战 2. 小组比赛 3. 集体比赛 (配合音乐或自主有节奏进行运球游戏) 3.胸前传接球大挑战 谁是冠军 MVP	要求: 1. 积极比赛, 2. 注意安全。 3. 遵守游戏规则。 4. 翻腕拨指传出球,两臂前伸迎接,顺势接球引向后。	1. 教师讲解游戏规则、方法和要求。 2. 引导学生规范动作。 3. 运球方法不限多种形式,但必须运球节奏动作协调,控球能力体验。 传接球动作示范: 1: 原地击地反弹传接球 2: 原地击墙反弹传接球 3: 面对面击地传接球 4: 三角四角胸前传接球 5: 两人胸前传接球 6: 抢断球游戏	(肌肉产生运动记忆,动作定型)  
自主练习 协同提高	教师讲解 组长组织 互动学习 共同提升	五. 课课练 1.海狮平衡-平衡控制(10 秒/组) 1.海狮滚球-俯卧支撑(10 个/组) 2.海狮点球-仰卧控制(2×8 拍/组) 3.海狮扣篮-深蹲跳(15 个/组)	要求: 1.练习时遵守规则。 2.学生积极参与。 3.互帮互学,加油助威。	1.教师讲解动作要求 2.学生积极练习 3.师生评价反馈,教师言语鼓励。	组织: 
自主反思 协同进步	网络拓学 实践研学 自主学习 积极参与 网络共享	六. 放松、评价 1. 拉伸放松, 还器材慢走抖腿。 2. 评价(每课三问) •认真完成练习任务? •主动帮助同伴了吗? •动作技术进步了吗? 七. 布置家庭练习 每天 15 分钟运球练习和抛接球练习。 (个体自学、同伴助学、	要求 1. 充分伸展身体, 全面放松身心。 2. 相互评价。	1 教师. 带领学生进行放松。 2. 师生评价, 教师总结。 3. 布置作业, 宣布下课。	放松队形:  评价队形: 

		网络拓学、实践研学) 八. 宣布下课			
易犯错误 预防纠正	易犯错误：提示学生两肘下垂，传球用力协调，体会翻腕拨指的动作和两臂均匀发力的感觉。 预防纠正：通过自己或相互抛接球练习，养成张手伸臂迎球后引的动作习惯，提示学生做好接球的预判的动作的准备。				
预计 心率 曲线	 <p>平均心率：110-120 次/分</p>		预计 密度	70%左右	安全 预备 保障
1. 练习前充分热身、热身操动作正确、有韵律。 2. 练习时注意间隔和距离，遵守规则。 3. 时刻提醒学生注意自我保护和相互保护。					
八、学生参与信息技术的情况（过程、活动或相关活动的描述）。					
在学习胸前传接球之前，教师利用微课制作，进行练球双手胸前传接球技术引用，重难点：传球的伸、翻、拨，接球时的伸、迎、引。传球的翻腕、拨指和接球的前伸、后引，动作连贯、协调用力的发展顺序清晰在屏幕平台展示，学生观看，教师讲解，学生互动，分组练习，达到课程目标要求。					
九、教学效果（真实的或预期的）、教学反思。					
（个性化教学所做的调整，为自主学习所做的支持、对学生能力的培养的设计，教与学方式的创新等）					
学生在老师讲解的过程中，对教学概念不清楚，实践能力差，通过教学视频播放和技术环节的观看和模仿练习，是学生对篮球行进间双手胸前传接球技术更好的学习传接球方法，基本方法并不复杂，但要做到准确、熟练、隐蔽、快速，同时要同其它技术动作衔接、转换就比较困难，因此，本课作为该内容的第一次课，重点在打好学生双手胸前传接球时上下肢协调用力的基础，难点是手对球的控制能力，学生通过视频观看学习动作模仿更完整，教材与辅助教材的练习中能够明显看到学生间的配合。					
课基本上完成了教学任务，绝大多数学生，掌握了双手胸前传接球动作技术，时间安排较合理，教学方法与手段比较科学，师生互动频繁，示范讲解的时机较适宜，学生人人参与，个个都动了起来。但在教学中也存在几点不足，对新的体育教育教学理念的认识不深，还没有完全打破传统的体育教学框架；语言讲解不够精炼，学生的主体性突出不够；学生的思维还需进一步激活，学生之间与小组之间的自评和互评还需加强。					