

篮球运动教学设计案例

一、篮球运动学年教学计划制定

教师需结合学生的实际情况,从学生现有水平出发,学习和领会课标要求,选择适宜的教材内容,合理确定课时比例。例如,义务教育阶段要求学校在开设若干运动项目进行自主选择,较为系统地学习1—2个运动项目,培养运动爱好和特长,养成体育锻炼习惯。因此,作为深受学生喜爱的篮球项目,开设时间较长,需要在融入体能和健康教育内容的基础上设计学年篮球运动教学计划(表2-2-1、表2-2-2)。

表 2-2-1 _____学校_____学年度体育与健康学年教学设计模板
 年级: _____ 教师: _____ 日期: _____

学习目标		1. 2. 3.				
教学内容			全年时 数	第一学期	第二学期	百分比
				时数	时数	
内 容 分 配	健康教育					
	田 径	短跑				
		中长跑				
		实心球				
		跳高				
		接力跑				
	体 操	双杠				
		技巧				
	球 类	篮球				
		足球				
		羽毛球				
		排球				
	武术	健身长拳				
	体能练习					
	总计					
考核项目		第一学期				
		第二学期				
备注						

表 2-2-2 篮球运动学年教学计划模板

年级: 教师: 日期:

学习目标		1. 2.							
项目 内容	教学 内容	教学 目标	全学年		第一学期		第二学期		百分比
			时数	课次	时数	课次	时数	课次	
总计									
测试项目		第一学期							
		第二学期							
备注									

二、篮球运动学期教学计划制定

篮球运动学期教学计划是针对每一个学期体育教学工作进行的教学设计工作。其结果是形成每个学期教学方案,将规定的篮球运动教学内容按一个学期的教学周次和课次进行合理安排,形成具有操作性和计划性的学期教学进度,教学内容安排要考虑学生的实际情况,推进学生全面发展(表 2-2-3、表 2-2-4)。

表 2-2-3 _____学校_____学年度第_____学期篮球运动教学计划模板（文字式）

年级: 教师: 日期:

[illegible]

表 2-2-4 _____ 学校 _____ 学年度第 _____ 学期篮球运动教学计划模板（表格式）

年级：_____ 教师：_____ 日期：_____

教学内容	学时	课次	1 周			2 周			3 周			4 周			5 周			6 周			……		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	、	、	、
			√	√	√	√	√	*															
									√	√	√	√	√	√	√	√	*						

注：根据学期教学内容的整体安排确定周数及课次数，“√”为学习内容，“*”为考核内容。

三、篮球运动单元教学设计

篮球运动单元教学计划的编制是依据学期教学计划进度安排，将篮球学习内容按性质分单元编写教学计划，它是教师编写教案的直接参考依据。单元教学计划设计的科学性，主要取决于教师对教学内容性质和特点的把握，最大限度地发挥教学内容的多元教育功能。单元教学目标的制定要面向全体学生，保证绝大多数学生能达到教学目标，教学过程的设计要融入学生主动学习的策略和方法，本着促进学生全面发展的目的，设计多元化和可操作性单元教学评价方法，关注学生的学习进步及学习态度的变化。单元教学设计中各要素的撰写方法如下所述：

（一）指导思想与理论依据

体育课的设计都是在指导思想的统领下进行的，通常依据现代教育教学理念、学生实际水平、教材内容特性、预期教学目标及教学规律和原则提出指导思想（参见案例 1）。

【案例 1】

坚持“健康第一”的指导思想，以体育与健康课程标准为理论依据，以学生发展为中心，在篮球运动单元教学过程中，面向全体学生，结合八年级学生身心发展特点和篮球运动技能形成规律，遵循循序渐进、个别对待的教学原则，精讲多练，做到及时指导纠正，评价鼓励，科学设计课后体育作业，秉承“教会、勤练、常赛”，帮助学生享受乐趣、增强体质、健全人格和锤炼意志。

（二）教学背景分析

教学背景分析一般包括两方面内容：一是教材分析，分析所教授内容的特点及价值，包括德育价值、健身价值、娱乐价值以及与学生日常生活关联的一系列影响。二是学情分析，分析教材针对所教授学生的适切性，首先要了解学生的学习基础包括运动技能水平及体能情况，根据学生的身心特点确定学习起点，包括该年龄段学生的心理特点、认知特点、思维特点等方面。同时，分析学生在学习教材时可能会遇到的困难或出现的错误，并制定相应解决措施（参见案例 2）。

【案例 2】

1. 教材分析

篮球运动作为一个竞技运动项目，可以使学生身体得到全面锻炼。八年级教材是在七年级教材的基础上，遵循循序渐进的教学原则，进一步学习较难掌握的脚步动作，以及提高传接球、运球、投篮等难度较大的技术动作运用能力。在发展学生速度、力量、耐力、灵敏度、弹跳等身体素质的同时，逐步提高传接球动作的准确性和运球时变换身体重心的能力、手脚配合的协调性，同时培养学生团结协作的体育精神和顽强拼搏的优良品质。

本单元结合八年级学生身心发展特点和篮球运动技能形成规律,根据学生当前的篮球水平,共设置 15 次课,包括运球急停急起及身体素质练习(2 课时)、同侧步持球突破及身体素质练习(2 课时)、行进间单手低手投篮技术及身体素质练习(2 课时)、单肩上传球及身体素质练习(1 课时)、一对一防守持球队员技术及身体素质练习(2 课时)、一对一防守无球队员技术及身体素质练习(2 课时)、传切配合及教学比赛(2 课时)、“二攻一”配合及教学比赛(1 课时)、防守和配合运用考核(1 课时)。

2. 学情分析

本单元的篮球运动教学对象为八年级 3 班男生,通过开学初对测试、调研和访谈内容的分析,学生基本情况如下。

①学习基础。八年级 3 班男生共 26 人,在先前的教学中,学生们学习了七年级内容运球、双手胸前传接球等技术,具有一定的篮球运动基础,但是篮球运动水平存在明显差异。部分学生协调性较差,体重偏低和超重的学生需要在教学过程中多加关注。

②心理特点。本班学生活泼好动,具有较强的好胜心,渴望得到同学的赞同和教师好评,对体育课有浓厚兴趣。但是八年级学生正处于运动技术的形成期,再加上对于篮球这项运动认知水平上的差异和本单元篮球技战术学习和运用能力的不稳定,在学习过程当中容易产生畏难情绪,所以在教学中要加强技战术运用方面的强化练习。

③认知特点。学生对篮球运动的认知水平普遍偏低,还未能形成系统的知识体系架构,所以学生普遍对自己感兴趣的技术乐于练习,比如投篮,进而忽略了其他技术的重要性。重攻轻守、基本功薄弱是现阶段学生由于认知偏低引起影响篮球运动水平提高的突出问题。

④思维特点。八年级 3 班男生有较强的探索精神,善于学习和思考,勇于尝试新的教学方法,但是思考问题的角度不够。在教学中,教师要引导学生质疑问难,增强自主解决问题能力及小组合作能力。

(三) 教学目标

体育与健康课程教学目标是指在一定时间内体育教学所需达到的预期标准或结果。体育与健康课程应围绕核心素养,确立课程目标,主要指学生通过学习而逐步形成的正确价值观、必备品格和关键能力,包括运动能力、健康行为、体育品德三个方面,篮球单元教学的目标设定要围绕这三个方面进行(参见案例 3)。

【案例 3】

运动能力:掌握急停急起、同侧步持球突破、单肩上传球、行进间低手投篮的动作方法,能够基本理解并掌握传切配合和二攻一配合的战术配合跑动路线与传球时机,加强对基础比赛配合的认知,发展速度、力量、灵敏度等身体素质。

健康行为:养成良好的体育锻炼意识与习惯,积极参与校内外体育锻炼与比赛,积极应对挫折和失败,保持良好心态,并为终身体育奠定基础。

体育品德:培养自主、合作、探究学习的能力,发展团队合作意识,塑造不怕困难,勇于挑战,锐意进取的意志品质。

(四) 单元教学的重难点

突出篮球运动教学单元学习内容的重、难点,注意撰写时不应是一个课时教学内容的重、难点,而是整个单元教学的重、难点(参见案例 4)。

【案例 4】

重点:能够将原地单肩上传球、双手胸前传接球、体前变向运球等基本技术及快攻二打一的战术配合内容合理地运用到实战中,增强上下肢力量及身体协调性。

难点:技术运用的时机,配合跑动的路线及传球时机的把握。

(五) 单元内容课时分配

以表格的形式将本单元教学主题的内容清晰明了地展示出来(表 2-2-5)。主题名称为

本单元所要学习的内容概况，例如“提高学生篮球战术素养”“提高学生篮球裁判判罚准确性”等。内容分类可以是基础知识与基本技能类、战术运用类、体能类、比赛类、规则及裁判方法类、观赏与评价类的多种形式。具体内容可以参考课程标准及教材的具体内容要求进行撰写。安排方式可以是连续多次进行，可以在课中穿插进行，也可以是简单介绍。

表 2-2-5 篮球运动单元教学内容课时分配模板

主题名称	内容分类	具体内容	安排方式	建议课时	
				小计	合计

（六）单元计划表

根据学期教学计划的安排，将 18 课时的单元教学内容填入单元教学计划表中（表 2-2-6）。表中内容包括：总课次、学习目标、教学重难点、每节课的学习内容、学习目标、重点难点、主要教法与措施、作业。

表 2-2-6 _____ 年级第 _____ 学期篮球运动单元教学计划表模板

总课次					
学习目标	1. 2. 3.				
教学重点					
教学难点					
课次	学习内容	学习目标	重、难点	主要教法与措	作业
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
.....					

四、篮球运动课时教学设计

篮球运动课时教学计划（教案），是根据学期教学计划、单元教学计划以及学生特点和场地器材等教学实际情况，预先设计的一堂篮球课教学方案，是教师完成一堂篮球课的具体行动计划（课时计划模板见表 2-2-7）。篮球运动教案设计既要全面、具体，具有可操作性，同时要简明扼要，体现出篮球运动学科的特点和规律，采用的组织教法手段，要加强培养学生的合作意识和能力。撰写内容包括：学习内容、学习目标、学习过程、组织教法与要求、

场地器材、预计心率曲线、练习密度、安全措施、课后小结。

表 2-2-7 _____ 课时计划模板

学校： _____ 任课教师： _____ 年级： _____
人数： _____ 课次： _____ 年 月 日

教学内容						水平	
课次		班级		人数		地点	
学习目标							
教学过程	教 学 时 间	教 学 内 容	运动负荷		组织教法与要求		
			次数	时间			
开始部分							
准备部分							
基本部分							
结束部分							
场地器材			预计心率曲线				
			平均心率				
			群体运动密度				
			个体运动密度				
安全措施							
课后作业							
课后小结							

（一）内容主题

内容主题类似的称谓有教学内容、学习内容、教材内容，指教材的名称或运动项目的名称。基本格式包括：“内容”“主题”“课时”“课序”四个基本要素，表达要简短、鲜明，目的性和指向性强。例如，篮球双手胸前传接球 4/18，即篮球内容，主题为双手胸前传接球，共 18 次课，本次课为第 4 次课（参见案例 5）。

【案例 5】

篮球：传切配合 13/18。

体能：课课练。

（二）学习目标

学习目标应该根据单元教学目标、本次课的教学内容、学生实际情况等方面，按照认知目标、技能目标、情感目标三个维度，并结合核心素养的三个方面进行描述（参见案例 6）。

【案例 6】

①了解传切配合方法，明确技术动作要领，理解切入的路线与时机。

②初步掌握传切配合中的技术动作与传球、切入的时机，发展速度、力量、灵敏、协调、柔韧等素质。

③培养自主、合作、探究学习的能力，发展团队合作意识，塑造不怕困难、勇于挑战、

锐意进取的意志品质。

（三）教学重难点

教学重点是本节课的主要任务或主要教材或教材中技术环节的关键部分。教材难点是学生学练过程中难以掌握的环节或部分。教学重点和难点很难截然分开，一节课不止一个教学重点，一般仅解决一个难点。重点难点的确定要符合教材内容和学生实际（参见案例7）。

【案例7】

传切配合重点：传切跑动路线及摆脱方式。

传切配合难点：跑动时机及传球准确性。

（四）教学内容

教学内容是教材在教学过程的一系列身体活动形式的呈现。开始部分主要进行课堂常规内容，包括：集合整队、师生问好、宣布本课内容及安排见习生（参见案例8）。准备部分通常进行一般性的准备活动和专项化的准备活动，也可根据教学需要设计热身小游戏。准备活动的内容选择要有针对性、多样性和新颖性，并结合基本部分内容和课的整体效果综合考虑（参见案例9）。基本部分是整堂篮球运动教学课的主体部分，是达成教学目标的基本保证。围绕教材标明每一步练习（活动）的主题（名称），每个练习的动作要领或说明可用口诀或关键词简明扼要地进行说明，也可用技术结构图进行表达，根据需要简述易犯错误和纠正方法（参见案例10）。结束部分是有组织地结束教学活动，使学生从学习状态逐渐过渡到相对安静的状态，要对学生学练等课堂情况进行小结与讲评。其内容包括放松活动、小结、布置作业、回收器材、师生再见等环节（参见案例11）。

【案例8】

课堂常规内容如下。

- ①体委整队，报告人数，师生问好。
- ②宣布本课内容及要求。
- ③安排见习生、安全教育。

【案例9】

准备活动内容如下。

- ①热身跑：“X”形跑。
- ②篮球操：
 - a. 手指拨球。
 - b. 左右上下抛球。
 - c. 腰绕环、三绕环。
 - d. 高抬腿交替绕球。
 - e. 弓步胯下绕环。
 - f. 胯下“8”字绕环。
 - g. 体前变向运球。

【案例10】

传切配合的基本学习内容。

- ①学习切入脚步口诀“快速启动、摆脱迅速”。
- ②传切配合（一传一切）。
- ③学习纵切。
- ④学习横切。
- ⑤弱防守下的纵切、横切。
- ⑥3对3教学赛。

【案例 11】

结束部分内容如下。

- ①整理放松。
- ②课堂小结、师生互评。
- ③布置作业。
- ④回收器材、师生再见。

（五）运动负荷

运动负荷是人体在体育活动中所承受的生理、心理负荷量以及消耗的热量，由完成练习的强度与持续时间，以及动作的准确性和运动项目的特点等因素决定。“运动负荷”栏目下分为“次数”和“时间”两个栏目，次数指学生学练过程中完成的练习次数或组数，计算以单个学生为参照。时间是指完成每一项练习内容的时间（参见案例 12、13）。

（六）组织教法与要求

“组织教法与要求”要与“教学内容”一一对应，包括教法的名称、组织示意图或文字描述、练习要求、练习目的四方面内容。

【案例 12】

教学“课堂常规”内容的运动负荷记录表见表 2-2-8。

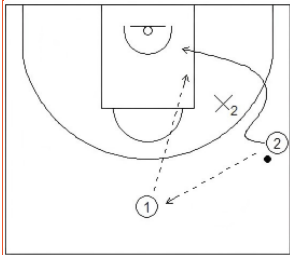
表 2-2-8 “课堂常规”内容教学运动负荷记录表

教学内容	运动负荷		组织教法与要求
	次数	时	
一、课堂常规 1. 体委整队，报告人数 2. 师生问好 3. 宣布本课内容及要求 4. 安排见习生、安全教育	1	3	组织：四列横队 要求：集合快、静、齐，精神饱满。 目的：迅速进入上课状态。

【案例 13】

教学“传切配合”内容的运动负荷记录表见表 2-2-9。

表 2-2-9 “传切配合”内容教学运动负荷记录表

教学内容	运动负荷		组织教法与要求
	次	时	
一、传切配合 1. 学习切入脚步动作要领：“快速启动、摆脱迅速”。			教法：组织脚步切入练习。 要求：学生认真听讲，教师讲解示范，观察摆脱及脚步动作。 目的：学生建立动作和跑动意识，为学习传切配合奠定基础。 

（七）场地器材

场地器材指课中所需要使用什么样的场地和器材的具体名称,以及需要使用的次数和数量(参见案例14)。

【案例14】

- ①篮球场2块。
- ②篮球35个。
- ③呼啦圈4个。
- ④标志桶12个。
- ⑤音响1个。
- ⑥绳梯4副。
- ⑦预计心率曲线、群体运动密度、个体运动密度。

心率曲线反映的是练习强度。练习强度通常用“最大”“较大”“中”“小”或“最小”的等级表示,中小学生篮球课的平均心率一般为120—150次/分。预计心率曲线指在一节课中,学生心率随时间变化的趋势,是由学生在学练过程中某一个时间点对应的心率值的折线图,绘制心率曲线图时需注意折线的起点必须在纵坐标轴上。

群体运动密度指的是:在一节体育课中,全体学生进行身体练习的总时间与课堂总时间的比率。它反映了这堂课的整体时间利用效率,即有多少时间被真正用于运动而不是等待、讲解或组织。计算公式为群体运动密度=(全班学生身体练习总时间之和/学生总人数)/课堂总时间×100%。较高的群体运动密度是一堂高质量体育课的基础。

个体运动密度指的是:单个学生在课堂上进行身体练习的时间与课堂总时间的比率。它反映了每个学生个体的参与度和运动负荷。由于学生个体差异,即使在同一堂课中,每个人的个体运动密度也可能不同。计算公式为个体运动密度=某个学生的身体练习时间/课堂总时间×100%。它是评估学生课堂表现和运动负荷的重要指标。

因此,教师在上课过程中要尽量提高群体运动密度,更要关注个体运动密度。减少不必要的时机浪费,让所有学生都“动”起来。

（八）安全措施

安全措施指教师为完成本节课的教学,预计在安全保障方面应采取哪些措施。教师必须考虑是否存在安全隐患,包括:篮球项目本身所存在的安全隐患,场地器材问题,学生的着装问题,课堂组织管理问题,教师、学生安全意识淡漠问题,学生自身问题等(参见案例15)。

【案例15】

- ①课前检查场地、器材。
- ②检查学生身上有无携带硬物。
- ③课上提醒学生注意安全,认真做好准备活动,提高学生的自我保护意识与保护好他人的意识。
- ④要求学生在练习中,态度端正,严肃认真,严格按照教师要求练习。

（九）课后作业

体育课后作业是将课堂学习延伸至课后。通过设计个性化的练习,引导学生巩固运动技能,培养锻炼习惯。鼓励学生在安全前提下自主完成,并邀请家长及伙伴共同参与,营造家庭、社区运动氛围,让健康生活理念深入人心。(参见案例16)。

【案例16】

- ①画出“传切配合”的战术路线图,并与小伙伴或家长一起在比赛中尝试运用。
- ②根据自身情况自主进行体能练习(800m/1000m跑、俯卧撑、跳绳、仰卧起坐等)。

（十）课后小结

课后小结是教师在教学完一节课后，由本人针对本次课的教学反思。教师可通过自身对课堂的观察、感受，学生的反馈及评价，同事的建议或专家点评获取的信息作小结，它对教师本人而言具有自我诊断、自我提高的价值。撰写的内容包括本次课的目标制定得是否恰当，达成度如何，教法与学法是否恰当，课堂氛围及学生感受如何，技能的掌握程度如何，有哪些不足之处，下一次可以做哪些改进和提高（参见案例 17）。

【案例 17】

①本节课大部分学生掌握了原地单手肩上投篮的技术动作方法，能够在近距离投篮练习中保持一定的命中率。

②课上关注基础较弱的学生，并给予积极的引导和鼓励，帮助他们体验学习篮球的乐趣。

③在掌握基本投篮技术后，要融会贯通，将运、传、突破等技术与投篮技术结合，提高学生的综合运用能力。