

学校 体育 篮球 实践课 教案 范例

XUEXIAO TAYU LANQIUKE JIAOAN FANLI



陈
钧

杨铁黎
●
编著



北京体育大学出版社

学校体育篮球实践课教案范例

陈 钧 杨铁黎 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 熊西北
责任编辑 贾冠华
审稿编辑 熊西北
责任校对 刘 宏
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

学校体育篮球实践课教案范例/陈钧,杨铁黎编著. -
北京:北京体育大学出版社,2006.7
ISBN 7-81100-528-X

I. 学… II. ①陈…②杨… III. ①篮球运动-教案
(教育)-高等学校②篮球运动-教案(教育)-中学
IV. G841.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 051456 号

学校体育篮球实践课教案范例

陈 钧 杨铁黎 编著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	6.25

2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

篮球运动 1891 年诞生于美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会(YMCA)训练学校,1895 年传入中国天津后,首先在学校中得到传播和推广。100 多年来,由于篮球运动内含的趣味性、健身价值和教育理念,这项运动一直受到我国青少年学生的喜爱。近年来,随着 NBA 借助现代传媒在中国的影响力加大,我国 CBA 篮球职业联赛的开创与稳步推进,尤其是“CUBA 和大超”两项大学生赛事的举办,在我国大学校园里又掀起了一股新的篮球热潮。据有关资料显示,篮球已成为当今大学生首选的体育运动项目。面对学习热情高涨的学生,如何搞好篮球课教学?除了教师的敬业、水平以及教学条件外,我们以为教案的设计与制定尤为重要,因为教案是教师进行课堂教学实践的蓝本。

本书以普通高等院校大学生为授课对象,按照技能学习的基本规律和篮球运动基本特点,突出简单与实用。全书从熟悉球性入手,运球技术领先,先攻后守;由基本技术到基础配合,最后介绍全队战术,循序渐进,由易到难,共设计编制了 20 次课教案。它既可作为普通高等院校体育教师篮球实践课的教学参考用书,也可作为体育院校学生教学实习的参考读物。

当然,教学是复杂的,在具体使用本书时要考虑到教与学的实际情况,加以删补、调适,只有这样才能取得理想的教学效果。“教学有法无定法,贵在得法”。

陈钧 杨铁黎

2005 年 9 月于北京

本书图例如下：

- 球
- (进攻)队员
- 防守队员
- ④ 进攻队员 4 号
- ④• 进攻队员 4 号持球
- ④ 防守队员 4 号
- △ 教练员
- 队员移动路线
- 队员运球路线
- 队员传球路线
- ++→ 队员投篮
- | 急停
- ⊕ 障碍物

目 录

第一次课

熟悉球性,控球能力练习;移动步法(基本站立姿势、起动、急停、转身、侧身跑);原地高、低手运球;双手胸前传接球、反弹传球。

①

第二次课

行进间高、低手运球;运球急停疾起;原地双手头上传球、行进间双手胸前传接球。

①①

第三次课

原地单手胸前、肩上传接球技术;原地单手肩上投篮。

①⑦

第四次课

行进间体前变向换手运球;行进间单手肩上投篮。

②⑥

第五次课

行进间篮下单手低手投篮。

③④

第六次课

原地跳投;同侧步持球突破;背后运球技术。

④③

第七次课

原地交叉步持球突破;运球转身。

⑤⑤

第八次课

滑步、后撤步;抢、打、断球技术。

⑥③

第九次课

防守无球队员基本技术方法。

⑦①

第十次课

防守有球队员基本技术方法。

80

第十一次课

抢篮板球技术基本方法。

89

第十二次课

进攻战术基础配合:传切配合基本方法。

98

第十三次课

进攻战术基础配合:突分配合基本方法。

107

第十四次课

进攻战术基础配合:掩护配合基本方法。

117

第十五次课

进攻战术基础配合:策应配合基本方法。

128

第十六次课

防守战术基础配合:"关门"、挤过配合、交换防守配合的基本方法。

138

第十七次课

长传快攻和快攻结束段"二攻一"配合。

150

第十八次课

防守快攻:堵截快攻的发动与接应的基本方法。

161

第十九次课

半场人盯人防守;进攻半场人盯人防守;教学比赛。

170

第二十次课

区域联防;进攻区域联防;教学比赛。

181

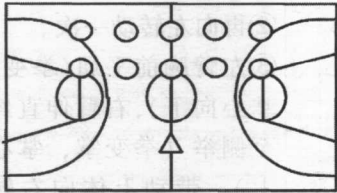
大学篮球实践课教案

课次:第一次课 时间:_____ 班级:_____ 人数:_____

主讲教师:_____

教学内容:熟悉球性、控球能力练习;学习移动步法(基本站立姿势、起动、急停、转身、侧身跑)学习原地高、低手运球;双手胸前传接球、反弹传球。

课的任务:介绍本本学期本门课教学内容,提出课堂常规要求;通过本次课教学,熟悉球性,提高控球能力;了解并初步掌握进攻移动的基本技术和原地双手胸前传接球。培养良好的学习习惯。

课的部分	时	教 学 内 容	练 习 量	组 织 教 法
准 备 部 分	3	一、开始部分 介绍本本学期主要教学内容、提出要求		一、开始部分 (一)班长整队,报告人数 (二)师生互问好,介绍本次课内容,安排见习生
	7	二、准备活动 (一)徒手体操 1. 扩胸运动 预备姿势:直立。 ①左脚向前一大步成弓步,同时两手半握拳,两臂经前(拳心相对)至侧举后振。 ②再侧举后振一次。 ③左脚蹬回并腿全蹲,同时两手扶膝(两肘外分,手指		 (三)课的组织队形如上

	相对)。 ④还原成直立。⑤⑧同①④,但换右脚做。 2. 踢腿运动 预备姿势:直立。 ①左腿前踢,同时两手叉腰。 ②还原成直立。 ③左腿后踢,同时两臂经前至上举后振,掌心向前,抬头。 ④还原成直立。⑤⑧同①④,但换右脚做。 3. 体转运动 预备姿势:直立。 ①左脚侧出一步,两手半握拳,两臂胸前平屈(拳心向下,同时上体向转动约90度)。 ②再向左转动一次。 ③左臂胸前平屈(拳变掌,掌心向下),右臂伸直经前至侧举(拳变掌,掌心向上),带动上体向右转动(约180度),眼看右手。 ④还原成直立。⑤⑧同①④,但方向相反。	4 × 8 拍	二、准备活动教学训练步骤 (一)讲解准备活动注意事项 (二)教师示范、讲解动作要领 (三)学生练习。组织练习队形同上。 练习一、徒手操 1. 练习组织与方法:两臂侧平举、前平举成体操队形散开。如下图。
--	---	----------------------------	---

4. 跳跃运动

预备姿势:直立。

①两脚跳成立,同时两臂侧举。②两脚跳成并腿,同时两臂上举击掌。

③还原成①的姿势。

④两脚跳成并腿,同时两臂还原成直立。⑤⑧同①④。

(二)熟悉球性

10 1. 单手持球前向侧挥摆球

方法:两脚左右开立,双手持球于体前,练习时左手将球推交右手,右手顺势将球引摆至体侧,然后再将球拉回在体前交左手,向左侧挥摆。挥摆球的高度,开始可要求至侧平举部位,再要求摆至极限。

2. 双手向上抛球后击掌

方法:两腿左右开立,双手持球于胸腹前。练习时,全身协调用力将球向上抛起,向上抛球后双手在体前或体后击掌。在球未落地前将球接住,看谁击掌次数多

2. 要求:听口令,动作由慢到快,到位、有力。

3. 环绕腹背交接球

方法：两脚并立，双手持球于腹前，右手持球经体侧在身背后将球交左手，左手持球于将球交右手。连续绕腹背做交接球练习，顺逆时针方向交替进行。

4. 自抛自接从在地面反弹球

方法：两脚左右手开立约与肩宽，双手持球于体前。练习时，用双手向上抛球，当球落下从地面反弹时，两手迅速向球前伸，并将球握住，要求握球高度在膝以下。抛球的高度要从低到高。

5. 原地交换高抬腿绕“8”字

方法：一腿屈膝抬起，两手持球于抬起的膝后部位。练习时，两手持球在两腿之间做“8”字绕环；两腿随着绕环动作原地交替高抬。

2. 球性练习要求：

- (1) 五指自然张开，用手指指端感知、体会控制球，肩、臂肌肉放松，眼睛不要看球；
- (2) 抛球的高度要适中，两脚不要移动；
- (3) 速度要快，不断变换方向；
- (4) 手脚配合协调；
- (5) 在球落地刚反弹时接住球。

一、学习进攻移动的基本站立姿势

起动、急停、转身、侧身跑。

(一) 起动

20

动作方法：基本站立姿势是起动的准备姿势。起动时，以后脚或异侧脚掌短促有力蹬地，同时上体迅速前倾或侧转，向跑动方向移动重心，手臂协调摆动两脚连续交替蹬地，充分利用蹬地的反作用力，在最短的距离内把速度充分发挥出来。

动作要点：快移重心，蹬地起步突然，碎步加速。

(二) 急停

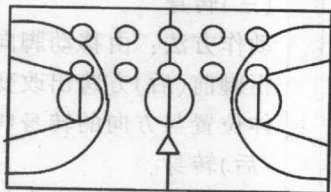
动作方法（跳步急停）：在跑动中，用单脚步或双脚起跳（离地不高），上体稍向后仰，两臂自然摆动，两脚同时平行（略比肩宽）落

一、进攻移动教学训练步骤

(一) 讲解进攻移动对掌握篮球其它技术和比赛中的重要作用。

(二) 依次讲解基本站立姿势、起动、急停、转身、侧身跑的动作要领。

(三) 依次示范上述技术，示范队形如下，正面和侧面示范。



(四) 学生练习，教师指导纠错：练习一、听信号（哨音、掌声或口令等）起动

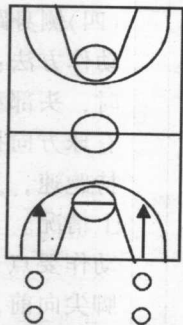
练习组织与方法：

如右图

要求：

(1) 先身体前倾重心前移。

(2) 蹬地短促、有力，手脚配合。

4
组

地。落地时用全脚掌着地(或先用脚跟着地迅速过渡到全脚掌着地),两膝弯曲,两臂屈肘微张,保持身体平衡。动作要点:屈膝收腹双脚轻跳离地,转体屈膝落地。

(三)转身

动作方法:由移动脚向中枢脚前(后)方跨出改变身体位置与方向的转身叫前(后)转身。

动作要点:前脚掌内侧蹬地,中枢脚前脚掌碾地。

(四)侧身跑

动作方法:向前跑动的同时,头部和上体自然地 toward 有球方向扭转,做到既保持跑速,又要注意观察场上情况。

动作要点:上体侧身转肩,脚尖向前,看球跑动。

练习二、一步急停(跳步急停)、转身

1. 练习组织与方法:如下图,急停后做转身

2. 要求:

(1)跑速由慢而快,高度由低到高;

(2)停得稳,保持平衡

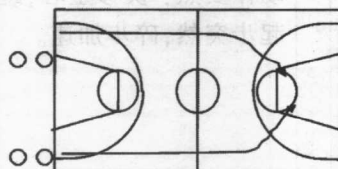
(3)转身时蹬地有力,前脚掌碾地,重心不要起伏。

4
组
28
×
4



练习三、侧身跑练习

1. 练习组织与方法:如下图



8
~
12
组

2. 要求:

(1)跑动时速度由慢到快;

(2)注意侧身转头看球和跑动的方向(脚尖向跑动方向)。

45	二、学习原地高、低运球；双手胸前传球。 (一)高运球 动作方法：两脚前后站立，腿屈曲，抬头，目视前方，上体稍前倾，以肘关节为轴，用手按拍球的正方，球的落点在两腿之间靠后面腿，球反弹的高度在腰、胸之间。 动作要点：手按拍球的部位要正确。 (二)低运球 动作方法：抬头，目视前方；两弯屈，降低重心，上体前倾，用身体和腿保护球。同时，用手短促地按拍球，控制球从地面反弹的高度在膝部以下。 动作要点：两腿弯屈，降低身体重心，上体前倾；手按拍球要短促有力，控制球的高度。	40 ~ 80 次	二、学习原地高、低运球；双手胸前传球。 教学训练步骤： (一)依次讲解运球、接传球在篮球比赛中的重要意义；讲解组织队形同进攻移动部分。 (二)依次讲解运球、接传球的技术动作要领； (三)教师示范：镜面、侧面、重点(运球手按拍球的部位、接传球的手法) (四)学生分组练习，教师指导、纠错。 练习一、原地高低运球体会 1. 练习组织与方法：练习队形同准备活动体操队形。 2. 要求： (1)体会运球力量部位， (2)目平视，屈膝、屈肘扬臂保护球， (3)左右手交替。
----	---	--------------------	---

(三) 双手接球

动作方法:眼视来球,两臂迎球伸出,两手手指自然张开,拇指相对成八字形,其他手指向前上方,两手成一个半圆形。当手指触球时,两臂顺势屈肘时后引缓冲来球的力量,两手持球于胸腹前,成基本站立姿势。

动作要点:伸手迎球在手接触球时,收臂后引缓冲,持球于胸腹前,动作连贯一致。

(四) 双手胸前传球

动作方法:持球时,两手五指自然分开,拇指相对成八字形,用指根以上部位握球的侧后方,手心空出,两肘自然弯屈于体侧,将球置于胸前。肩、臂、腕肌肉放松,两眼注视传球目标,身体成基本姿势。传球时,后脚蹬地,身体重心前移,同时两臂前伸,手腕由下向上翻转,同时拇指用

练习二、听哨音原地高低运球

1. 练习组织与方法:同上

2. 要求:

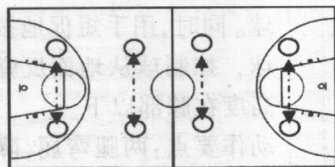
(1)一声哨高运球,二声哨低运球,

(2)高低交替控制好球。

练习三、原地双手胸前传接球

1. 练习组织与方法(一):每人一球体会持球,传球手法和身体基本姿势,队形同准备活动体操队形。

2. 练习组织方法(二):两人一组对传(平直球、折线球)。



		力下压,食、中指用力弹拨,将球传出。出球后手心 和拇指向下,其余手指向 前。 动作要点:蹬(地)、伸 (臂)、翻(腕)、抖(腕)、拨 (指)、动作协调连贯,双手 用力均匀。反弹传球用力 向前下方。	3. 要求: (1)持球姿势正确,传球有翻、 转、拨球, (2)保持平衡,身体随球移动。
结 束 部 分	5	(一)放松整理活动 (二)集合讲评,提出下次 课要求	(一)放松整理活动 练习组织与方法:在篮球 场上慢走2圈,两人一组相 互抖动手臂。 要求:呼吸自然,放松自由 走。 (二)讲评队形同准备部分
需用 场地 器材	篮球场一块,篮球每人一个。		
本课小结:			

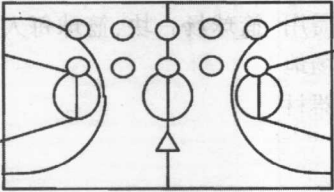
大学篮球实践课教案

课次:第二次课 时间:_____ 班级:_____ 人数:_____

主讲教师:_____

教学内容:熟悉球性;学习行进间高、低手运球;运球急停疾起;行进间双手胸前传接球。

课的任务:通过本次课教学,熟悉球性,提高控球能力;复习进攻移动的基本技术和原地双手胸前传接球。学习并初步掌握行进间高、低手运球;运球急停疾起;原地双手头上传球、行进间双手胸前传接球技术。培养协作精神。

课的部分	时	教 学 内 容	练习量	组 织 教 法
准 备 部 分	2	一、开始部分 介绍本次课教学内容、提出学习要求。	4 × 8 拍	一、开始部分 (一)班长整队,报告人数 (二)师生互问好,介绍本次课内容,安排见习生
	6	二、准备活动 (一)徒手体操(方法同第一次课) 1. 扩胸运动 2. 踢腿运动 3. 体转运动 4. 跳跃运动		
	5	(二)进攻移动基本技术 起动、急停、转身、侧身跑。 要点:技术衔接连贯。		(三)课的组织队形如上