

实施体育与健康课程标准

系列丛书

# 全国中小学体育与健康课 优秀单元教学计划选编

水平四

初中三年级

全国中小学体育教学指导委员会 组编  
教育部体育卫生与艺术教育司 审定



人民教育出版社

实施体育与健康课程标准

系列



204767969

G633.96/46

# 全国中小学体育与健康课 优秀单元教学计划选编

水平四

全国中小学体育教学指导委员会 组编  
教育部体育卫生与艺术教育司 审定

初中三年级



人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

全国中小学体育与健康课优秀单元教学计划选编. 水平四·初中三年级/  
全国中小学体育教学指导委员会组编. —北京: 人民教育出版社, 2006  
(实施体育与健康课程标准系列丛书)

ISBN 7-107-19819-X

I. 全…

II. 全…

III. ①体育课—教案(教育)—初中②健康教育—教案(教育)—初中

IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 080567 号

人民教育出版社出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京天宇星印刷厂印装 全国新华书店经销

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 10.75

字数: 220 千字 印数: 0 001~3 000 册

定价: 16.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版科联系调换

(联系地址: 北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编: 100081)



# 前言

在体育课程和教学改革不断深入的背景下，根据教育部体育卫生与艺术教育司的要求，全国中小学体育教学指导委员会(以下简称“教指委”)举办了全国中小学体育与健康课优秀教案征集评选活动。在各省(自治区、直辖市)报送的基础上，“教指委”在全国范围聘请专家组成评审委员会进行评审，最终共有65份优秀教案被评为一等奖，并将获得一等奖的优秀教案按照水平一至水平四，分六册汇编为《全国中小学体育与健康课优秀单元教学计划选编》，由人民教育出版社出版。

这是第一套以单元教学计划与课时计划相结合，并较系统地展示一项教学内容的教学进程的优秀教案集，涵盖了整个义务教育阶段。入选的每份优秀教案风格各异，大体上包括了单元教学计划，授课教师的设计思路，每节课的教案文本，当地专家或教研员的点评等内容。这些内容有助于我们了解一份单元教学计划和各个课时计划的全貌，便于较全面、深入地研究和借鉴其中有益的经验。

在评审和编辑过程中，我们感觉到这套教案集比较集中地体现了全国广大中小学体育教师积极投身于体育教学改革的热情，记载着他们在改革与发展道路上艰辛跋涉的历程，凝结了他们的辛劳和智慧，反映出当前体育教师在教学思想、教学理念、教学内容与教学方法等方面的探索情况，从一个侧面反映出国家启动基础教育课程改革近五年以来体育教学改革的成果，对提高体育教学质量具有重要意义。综观这套教案集，我们认为它具有以下一些特点。

首先,广大中小学体育教师在制订教学计划过程中,无论是从教学目标的制订,教学内容的选择,还是从教学过程与教学方法,教学评价等各个方面,都十分重视通过体育促进学生全面健康的发展,这说明素质教育和“健康第一”的指导思想正在逐步深入人心。

第二,单元教学计划和教案较好地体现了体育教学以体育基础知识、基本技术为载体,促进学生体能、知识与技能、情感、态度、价值观等多方面的发展。

第三,较好地体现了教师主导作用与学生主体发展在教与学过程中的和谐互动关系,展示了教学方式改革和教学实践的新鲜经验。

第四,较好地体现了一个单元教学计划的连续性以及各节课教案之间的衔接,反映出广大体育教师认真了解学生、钻研教材,对认识和理解教学内容的教育作用有了新的提高。

第五,教师注重在教学设计中融入多种评价方式,积极发挥教学评价对学生的激励和发展功能。

第六,注重场地器材的合理运用,开发教学资源意识有所增强。

第七,教案的形式和格式多种多样,富有新意。

以上特点表明了体育教师在继承我国中小学体育教学优良传统的基础上,对单元教学计划和教案赋予了与时俱进的时代特征,将对体育课堂的教学设计、教学组织、教学方法和教学手段的选用等方面起到开阔教学视野,启迪思维,提供理论与实践支持和可资借鉴的作用,也为广大农村和边远地区的中小学体育教师理解、掌握课程标准精神,因地制宜,积极开展体育教学提供了参考性的教学资源。

## 二

单元教学计划,是按照某一水平阶段的教学计划,把一项教学内容的教学目标、教学重点与难点、教与学的方法和手段、教学步骤、教学组织形式、教学评价、教学资源开发等因素,按照课次相互衔接、科学系统地进行编排而成的,反映教师对某一项教学内容的整体教学构思和设计,是对水平阶段教学计划的具体化。课时计划是实施教学的依据。它是根据单元教学计划的进程和要求,结合学生学习的实际情况制订的一节课的具体

实施方案,反映教师对一节课教学过程的全部构思和设想。

随着体育课程和教学改革的不深入,在编写单元教学计划和课时计划的过程中还有一些值得进一步探讨的问题,厘清这些问题,有助于使教学计划更好地指导课堂教学实践,起到促进体育教学质量提高的作用。

首先,要处理好教学目标与教学内容的关系。制订课时计划,是先制订教学目标还是先选择教学内容;有的同志认为是先制订教学目标,再根据教学目标选择教学内容;有的同志认为是先选择教学内容,再根据内容本身的功能来确定课时计划的教学目标。这里就有对教学目标与教学内容关系的认识问题,即如何理解教学目标对教学内容统领的关系问题。在课程设计的层面(理想的课程),目标统领内容体现在根据课程的总目标,确定课程五个方面的具体目标,再根据五个方面的具体目标,确定各水平阶段的内容标准。在课程规划的层面(规划的课程),要根据课程的总目标、五个方面的具体目标和内容标准来制订水平教学计划,以便从总体上把握课程目标的全面达成。在教学实施的层面,在一节课的具体教案中,教学目标和教学内容要根据具体的教学实践和学生的具体发展情况制订,一节课的目标与内容是具体的、相辅相成的。照搬课程的总目标、五个方面的目标或是不切实际的用想象的教学目标来统领教学内容,在认识上往往是不切实际的主观设想,在实践上往往很难落实。教学实施的过程,由具体的教学目标统领具体的教学内容,具体的教学内容又是达成具体教学目标的载体。新课程要求的目标统领内容是要求教师在把握课程总目标、五个方面的目标的前提下,深刻理解教学内容的教育价值,把每一节体育课要教给学生的体育知识、技能和促进学生某些方面的发展紧密结合起来,逐步达成体育课程的总目标。因此,不能把理想的、规划的课程目标与具体的课堂教学目标混为一谈,否则,容易导致课堂教学目标的空洞和缺乏针对性,而且一个单元、一节课的具体教学目标与教学也不可能一下子就能达成课程的总目标。

在课堂教学目标与教学内容关系的问题上,应该认识到学生在一节体育课上学习的是一个具体的教学内容,通过对学习内容的掌握和理解,在教师的引导下,达成一节课、一个单元、一个学期、一个学年、一个水平阶段直至达成课程的总目标。体育教学只有使学生在每一节体育课上都

扎扎实实地学到一定的体育知识、技能,学生才能实实在在的、逐步的得到发展。因此,在教学实施层面,制订课时计划根据内容制订教学目标是可行的,不能机械地理解为每一种计划,特别是课时计划都必须先制订目标,再选择内容。同时,课时计划是根据单元教学计划制定的,单元教学计划不仅制定了本单元教学应达成的目标,而且也设计了这一个单元每节课的具体内容,按照单元教学计划中某一课次的具体内容来设计课时计划的目标,是符合教学实际的,也实事求是地贯彻了目标统领内容的精神。

第二,一节课的课时计划应该制订几个教学目标?这需要客观、具体的分析,需要科学求实的态度。上好每一节课,使之发挥出更多的教育功能,达成预定的教学目标,这是提高体育教学质量的必经之路,需要体育教师和学生共同努力实现。因此,制订一节课的教学目标要抓住以身体练习为主要手段,以体育知识、技能和方法为主要学习内容的体育学科本质特征,结合单元教学目标,该项教学内容所具有的教育价值,学生的实际水平以及教学环境等因素实事求是地制订。应该根据教学实际情况,制订具体的、恰当的、在本节课能够实现的教学目标。把课程标准五个方面的目标、该水平阶段的目标、本次课的目标都写在一节课的教案中,是一种不切实际的做法,是应该避免的。只有按照课程标准的基本精神,经过科学分析制订的切实可行的教学目标,才能指导活生生的体育教学实践活动。

第三,对教学目标的表述,是用教学目标、学习目标还是课的目标?不能简单地理解为教学目标是教师为学生制订的,学习目标是学生通过学习要达到的。教师制订课时计划中的教学目标,其对象和进行教育的最终结果还是看学生通过学习达成教学目标的情况。所以,课时计划中的教学目标包含的不仅仅是教和学两个方面,他还是教师对教育、教学规律的把握和育人的追求。学习目标是教师在教学过程中,设法把教学内容内化为学生学习的需求,并在教师的教和学生学的过程中共同追求的方向。因此,从教师制订单元计划和课时计划的角度来看,用教学目标应该是更贴切的。

第四,处理好教学目标与教学内容和教学方法之间的关系。前面说到教学目标与教学内容是一种相互制约、相辅相成的关系。教学目标与教学



内容和教学方法之间存在着同样的关系。教学目标的制订应该符合教学实际进程，实实在在，明确、具体，可操作，不要定的很高，超出了学生的实际发展水平，也不能把一个单元中几节课的教学目标变换几个表述方式，脱离了学生的实际发展水平。教学内容和教学方法与教学目标应该紧密相连，不能相互脱节，否则，预设的教案就不能很好地指导教学实践活动。一个教学单元，在第几节课教什么内容，各课次教与学的重点、难点是什么，用什么样的教与学的方法和教学组织形式等才能达到教学目标，需要科学地设计，更需要在教学实践中检验。

第五，教案应该明确教学的重点和难点，并有相应的教法与学法措施。教学目标与教学内容确定之后，每一节课的教学重点、难点应该十分明确，采用的教法、学法应该具体，有很强的针对性和实效性。教学的组织形式必须为教学内容和达成的教学目标服务。

第六，如何处理好教学情境和运动文化传承的关系。中小学体育教学适当采用情境进行教学，有利于调动学生学习的主动性和积极性，而且便于向学生进行思想道德和优良品质教育。比如，“猴子摘桃”的情境，很适合低年级小学生，他们模仿着猴子的动作蹿蹦跳跃，乐在其中。但是，老师是用“猴子摘桃”的情境教“立定跳远”，如果在适当的时候教给小学生“立定跳远”这个名词，不仅使他们身心愉快地得到锻炼，而且能够使他们学习一些体育运动文化知识、技能，这也是体育教学的重要任务之一。因此，用情境命名一节课的名称，其情、其境只是一种手段，把情境和教学内容的健身、文化、育人等教育作用结合起来就会更好。

第七，课时计划的呈现方式应该尽量做到明确、简洁、实用。明确就是思路清晰，层次清楚，一目了然；简洁就是重点突出，简单明白；实用就是在教学实践中有很强的可操作性。比如，语言朴实无华就比浮华空洞好；比如，课时计划的格式是为教学实践服务，不一定一节课换用一种格式；比如，课时计划中要教的是一个运动项目，就不一定用“科研课题”来命名；比如，使用的教学器材，以能够满足教与学需要为根本，不一定画蛇添足地增加多余的器材；比如，队形的变换主要是为了学生积极学习和有效锻炼，不一定变化过多。课时计划毕竟是教师对教学的一种设计，好的设计十分重要，好的设计更应该付诸实践，通过教学实践的检验，不



断提高体育教学的质量才是编写教案的初衷。

第八,科学设计体育课练习密度和运动负荷是保证体育课程性质的基本要求。体育课以身体练习为主要手段,以体育知识、技能和方法为主要学习内容,以增进学生健康为主要目的。进行身体练习,掌握体育知识、技能和方法,都需要合理的练习密度和运动负荷,超过了这个“度”有损学生健康,低于这个“度”不利于促进学生健康发展。所以,科学设计练习密度和运动负荷是保证达成一节体育课教学目标的重要指标,很多课时计划都设计了这两项指标,这是很好的。但是,在教学实践中如何落实这两项指标呢?关键是要认真地预设好每一项内容的练习时间和重复的次数,如果练习时间和重复的次数得不到保证,练习密度和运动负荷就有可能落空。课时计划强调练习时间和练习次数的预设,既是体育课程性质决定的,也是保障学生学有所得和健康成长所必需的。

### 三

制订教学计划是教师的一门“功课”。做好制订教学计划这门“功课”,往往是“功夫在课外”。我们建议老师们还要把更多的功夫花在课堂教学和课外的教学研究与学习中,只有更多地了解学生,更深入地探索体育教学的科学规律,才能把制订教学计划这门“功课”做得更好。此外,我们也建议老师们把教案写得更简明一些,更实用一些,以便更好地指导体育教学实践活动。大家在阅读和研究教案的时候,应该吸取其中的精华,结合本地区、学校和学生的实际,进一步发展、创新。

教案的改革和发展,只有集中广大中小学体育教师和教研人员的智慧,从实践中来,再到实践中去,在边实践、边探索、边改革的过程中,才能不断地完善和提高。

全国中小学体育教学指导委员会

二〇〇六年二月

# “篮球” 单元教学计划

刘 伟

山东省高密市姚哥庄中学

## 单元教学计划

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                         |                                  |                                                                                                                |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 学情分析  | 本班学生的特点是活泼好动，模仿和接受能力比较强。班风端正，纪律观念较强。体育骨干力量比较雄厚，他们具备很强的运动能力和组织能力，并能及时领会教师的意图，组织同学进行各种活动。但是，学生的身体素质和运动能力存在着明显的差异。特别是新课程实施以来学生非常喜欢上体育课，学生的学习态度、学习方式、学习兴趣、学习空间、学习评价较之前有了明显的变化。因此在教学过程中，运用多种形式的教学方法和游戏提高学生兴趣，全面发展学生体能。同时进行“分层次教学”和“成功体育教学”的措施，对不同的学生提出不同要求，让每个学生感受到成功的喜悦。 |                                                                                         |                                  |                                                                                                                |
| 教学内容  | 篮球                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                         | 总计                               | 七课时                                                                                                            |
| 教学目标  | 1. 了解篮球运动的锻炼价值，培养学生参加体育运动的兴趣和爱好。<br>2. 能在篮球的游戏和比赛中运用所学的基本技术和简单战术。<br>3. 通过篮球活动，发展学生灵活、机敏，以及速度、力量、耐力等身体素质，促进身体的全面发展。<br>4. 培养学生自尊、自信，与同伴合作及友好相处的意识，提高社会适应能力。                                                                                                          |                                                                                         |                                  |                                                                                                                |
| 动作要领  | 传接球：双手持球于胸前、屈膝前视脚蹬地、伸推拨转将球传、重心前移球后旋。<br>原地运球：膝微屈体前倾、五指分肘为轴、臂屈伸（指）腕用力、随球弹按压送。<br>行进间运球：拍球后上方落体侧、上下配合要协调、弹球高度要适中。<br>高手投篮：右手投篮跨右脚、跨步要大接住球、左脚踏小起跳高、伸臂扣腕球轻投。<br>低手投篮：跨步上篮起跳高、跳在空中臂前伸、腕指拨球轻翻挑、落地平稳不前冲。                                                                    |                                                                                         |                                  |                                                                                                                |
| 重点、难点 | 重点：各技术动作。<br>难点：技术动作的掌握与应用。                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                         |                                  |                                                                                                                |
| 课次    | 教学内容                                                                                                                                                                                                                                                                 | 教学目标                                                                                    | 重点、难点                            | 教法、学法和要求                                                                                                       |
| 1     | 双手胸前传接球。                                                                                                                                                                                                                                                             | 1. 使学生能够说出多种传接球的方法。<br>2. 掌握并体会双手胸前传、接球技术环节。<br>3. 发展学生协调、力量等身体素质。<br>4. 培养学生积极参与的学习态度。 | 重点：<br>传接球技术。<br>难点：<br>全身的协调用力。 | 教法：1. 讲解示范。<br>2. 游戏法。<br>3. 利用挂图或课本。<br>4. 自评与互评相结合。<br>练法：1. 自主练习。<br>2. 原地传接球练习。<br>3. 行进间接球练习。<br>要求：用力协调。 |

续表

| 课次 | 教学内容                 | 教学目标                                                                                                                   | 重点、难点                                                | 教法、学法和要求                                                                                                                                                   |
|----|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  | 原地和行进间运球。            | 1. 掌握并体会原地及行进间运球动作技巧。<br>2. 发展学生的灵活、协调等身体素质。<br>3. 培养学生配合意识和积极参与的学习态度。                                                 | <b>重点:</b><br>用正确方法拍、按球。<br><b>难点:</b><br>全身的协调用力。   | 教法: 1. 讲解示范。<br>2. 演示法: 利用挂图或课本。<br>练法: 1. 原地运球。<br>2. 行进间运球。<br>3. 自主练习、创造运球方法。<br>要求: 掌握运球技巧。                                                            |
| 3  | 教学比赛(角篮球), 规则了解。     | 1. 能够使學生灵活运用学过的基本技术进行简单规则的教学比赛, 巩固所学技术。<br>2. 发展学生灵活、协调、力量等身体素质。<br>3. 培养学生团结协作的集体主义精神和适应能力。<br>4. 了解相关的技术规则, 提高自我约束力。 | <b>重点:</b><br>技术动作的掌握。<br><b>难点:</b><br>与同伴合作运用所学技术。 | 教法: 1. 及时引导评价、参与其中。<br>2. 小组长协助进行教学。<br>3. 比赛法。<br>练习法: 1. 学生自主复习传接球与运球。<br>2. 相互交流, 共同提高。<br>3. 自由组合进行比赛。<br>4. 相互进行评价。<br>要求: 灵活运用技术动作, 发挥团结合作意识。        |
| 4  | 行进间高手投篮。             | 1. 掌握并体会行进间高手投篮的技术及步法。<br>2. 发展学生灵活、协调、力量等身体素质。<br>3. 培养学生积极参与的学习态度。                                                   | <b>重点:</b><br>动作步法。<br><b>难点:</b><br>上下肢的协调配合。       | 教法: 1. 讲解示范。<br>2. 及时进行引导。<br>3. 分层教学法。<br>练法: 1. 徒手进行。<br>2. 拿固定球上篮。<br>3. 接球上篮。<br>4. 运球上篮。<br>要求: 节奏要明显。                                                |
| 5  | 行进间低手投篮。             | 1. 学习掌握并体会行进间低手投篮动作及节奏。<br>2. 发展学生协调、灵活、力量等身体素质。<br>3. 培养学生团结合作的学习意识。                                                  | <b>重点:</b><br>动作步法。<br><b>难点:</b><br>抖腕拨送球。          | 教法: 1. 讲解示范。<br>2. 及时进行引导。<br>3. 分层教学法。<br>练法: 1. 徒手进行。<br>2. 自主练习: (1) 拿固定球上篮; (2) 接球上篮; (3) 运球上篮。<br>要求: 上下肢配合要协调。                                       |
| 6  | 教学比赛(四角、端线篮球), 了解规则。 | 1. 能够灵活运用所学的基本技术, 进行简单规则的教学比赛, 巩固提高所学技术动作。<br>2. 发展学生灵活、协调、力量等身体素质。<br>3. 培养学生团结协作的精神和适应能力。<br>4. 了解相关的技术规则, 提高自我约束力。  | <b>重点:</b><br>各技术动作。<br><b>难点:</b><br>能与同伴配合运用各技术动作。 | 教法: 1. 及时引导评价、参与其中。<br>2. 小组长协助进行教学。<br>3. 比赛法。<br>练习法: 1. 学生自主复习传接球、运球与行进间投篮动作。<br>2. 相互交流, 共同提高。<br>3. 自由组合进行比赛。<br>4. 相互评价。<br>要求: 灵活运用技术动作, 发挥团结合作的精神。 |



续表

| 课次 | 教学内容                       | 教学目标                                                                                                                                                                                       | 重点、难点                                                | 教法、学法和要求                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7  | 教学比赛<br>(投活动篮),<br>了解运用规则。 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能够灵活运用所学过的基本技术进行比赛,进一步提高所学技术动作。</li> <li>2. 发展学生灵活、协调、力量等身体素质。</li> <li>3. 培养学生合作学习的意识,提高学生适应环境的能力。</li> <li>4. 使学生了解相关的规则要求,提高自我约束力。</li> </ol> | <b>重点:</b><br>各技术动作。<br><b>难点:</b><br>能与同伴配合运用各技术动作。 | <b>教法:</b><br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. 及时引导评价、参与其中。</li> <li>2. 小组长协助进行教学。</li> <li>3. 比赛法。</li> </ol> <b>练习法:</b><br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生自主练习各技术动作。</li> <li>2. 相互交流,共同提高。</li> <li>3. 分组进行比赛。</li> <li>4. 相互评价。</li> </ol> <b>要求:</b> 灵活运用技术动作,发挥团结合作的精神。 |

# 第一次课——双手胸前传接球

## 课的设计与说明

### 一、指导思想

在新的课程标准实验与体育教学的改革中,教法的改革是很重要的一环,对教学效果、学生学习习惯的养成都有极大的影响。所以,教法改革是当今体育教学改革的重要内容之一,本节课就新的教学理念与方法进行了大胆的尝试,受到学生的喜爱,取得了较好效果。

### 二、教学内容

1. 双手胸前传接球。
2. 球性练习。

### 三、教学过程

#### (一) 贯彻“健康第一”的指导思想,促进学生全面健康发展

如:在最后“橄榄球比赛”游戏时,注重以锻炼、健身为目的的指导思想,降低了游戏规则与难度。在双手传接球的过程中,允许运球跑、传球,也可以抱球跑,培养学生的竞争意识,达到锻炼身体的效果,活跃了课堂气氛。

#### (二) 让学生动脑,积极参与到每个练习中去

如:同时围绕课的任务,在基本部分进行双手胸前传接球练习,改变了以前教师先讲解,学生后练习的方法。运用新的教学观念,让学生带着问题去体会动作。培养学生自主学习的能力,给他们提供更多发挥创造的条件。为了加强对技术动作的认识,还让学生把技术要领编成口诀,培养学生良好的学习习惯,鼓励积极参与学习。

#### (三) 与实际相联系,加强技术方法的教学,提高兴趣

如:在“影子跑”游戏时,充分发挥学生的想象力,结合实际进行教学,让学生加深认识,掌握方法,提高了教学效果。

#### (四) 让学生动脑的同时动手设置场地,增强了学习的主动性

如:在传、接球练习时,不但让学生自由选择场地,而且让学生亲自动手设置场地,让每个学生都得到锻炼的同时又增强了师生之间的交往与协作,并且使学生提高爱护器材的意识。

#### (五) 提高社会适应能力,培养学生合作学习

如:在“看谁最协调”游戏,一个同学持球,有节奏地进行拍球或向上抛球,而另一个根据球弹起的节奏做“蹲起”练习。此项练习与主教材相联系,提高了学生身体的全面发展,

并加强了同学之间的合作学习，发挥集体的作用。练习时为活跃课堂气氛，练习者的人数可由两人到多人，并且可以互相交换角色进行练习。

(六) 以学生发展为中心，重视学生的主体地位

在教学中全课贯穿了寓教于乐、乐中施教的方法，让学生高高兴兴地得到锻炼，充分体现了学生的主体地位。采用自由练习法、观察法、对比法、提问法、体验法、“四导”教学法（即导思、导学、导练、导评）。给每个学生展现自我的机会，充分发挥每个学生的积极性和潜能，把学生的学习主动性、全面发展放在中心地位。提高学生的体育学习能力，培养学生创新、探究精神。

(七) 充分利用辅助教学手段

如：挂图、录音机、多种图形等等。丰富课的教学内容，活跃课堂气氛，给学生创造一个良好学习氛围，提高了课的教学质量。

第一次课

教 案

授课人：刘 伟

人数：44人

|                                               |                       |               |                                                                                 |                                                                                |                                              |  |  |  |
|-----------------------------------------------|-----------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|--|--|
| 教学<br>目标                                      | 1. 使学生能够说出多种传、接球的方法。  |               |                                                                                 | 教学<br>内容                                                                       | 1. 原地双手胸前传、接球。                               |  |  |  |
|                                               | 2. 掌握并体会双手胸前传、接球技术环节。 |               |                                                                                 |                                                                                | 2. 发展下肢的素质练习。                                |  |  |  |
|                                               |                       |               |                                                                                 |                                                                                |                                              |  |  |  |
| 顺序与内容                                         | 负 荷                   |               | 教法（教师活动）<br>学法（学生活动）                                                            | 组织与要求                                                                          | 设计意图<br>及效果分析                                |  |  |  |
|                                               | 次<br>数                | 时<br>间        |                                                                                 |                                                                                |                                              |  |  |  |
| 一、课堂常规<br><br>1. 师生问好。<br>2. 宣布内容。<br>3. 提要求。 |                       | 2'<br>1<br>3' | 教师活动：<br>1. 讲述清晰。<br>2. 提出目标与内容。<br>学生活动：<br>1. 认真听。<br>2. 注意力集中。<br>3. 明确学习目标。 | 组织：四列横队。<br><br>☆☆☆☆☆☆<br>☆☆☆☆☆☆<br>☆☆☆☆☆☆<br>☆☆☆☆☆☆<br>★<br>要求：精神饱满，<br>严格要求。 | 加强常规要求，提高认识。                                 |  |  |  |
| 二、准备活动<br><br>1. 反应练习：“大球、小球”。<br>2. 叫号抢球游戏。  | 3<br>1<br>5<br>次      | 7'<br>1<br>8' | 教师活动：<br>1. 口令与手势相结合进行指挥。<br>2. 语言提示。<br>3. 小组长带领，教师参与                          | 组织：集体—自由，<br>散点—集体。<br><br>要求：<br>注意力集中<br>参与性要强                               | 集中学生的学习注意力。活跃课堂气氛。发展学生的快速反应能力。学生投入课堂的积极性非常高。 |  |  |  |

续表

| 顺序与内容                                                                                                     | 负荷                                                                                       |                 | 教法 (教师活动)<br>学法 (学生活动)                                                                                                                                                                                          | 组织与要求                                                                       | 设计意图<br>及效果分析                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                           | 次数                                                                                       | 时间              |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                                                                                                                                                          |
| 3. 球操 (5 节)。                                                                                              | 4<br>×<br>8<br>拍                                                                         |                 | 练习中去。<br>4. 及时点拨。<br>学生活动:<br>1. 边与教师对话边进行反应练习。<br>2. 自由组合进行抢球游戏。<br>3. 根据自己的特长自主进行球操的创编练习。<br>4. 师生集体练习。                                                                                                       |                                                                             |                                                                                                                                                          |
| 三、球性练习<br>1. “看谁最协调”: 持球人原地拍球或抛球, 另一个人根据节奏做蹲起练习。<br>2. 玩球游戏: 学生根据自己的情况, 充分发挥想象力随意进行练习。                    | 7<br>~<br>8<br>次<br><br>3<br>~<br>5<br>次                                                 | 4'<br>~<br>5'   | 教师活动:<br>1. 用语言及时鼓励表扬: 如: 看同学与老师或与同学的配合能力如何。<br>2. 点拨提示, 鼓励学生大胆演示。<br>学生活动:<br>1. 两人一球互相练习。<br>2. 由两人到多人进行, 最终全班共同进行练习。<br>3. 自主进行玩球表演。<br>4. 互相学习、共同进行玩球游戏。                                                    | 组织: 自主练习。<br><br>要求: 充分发挥自己的特长, 参与意识强。                                      | 增强学生之间的合作意识。学生能够初步理解合作的重要性与必要性。增强学生的学习兴趣。<br><br>展现学生的个性特长与表现欲望, 进一步增强自信心, 学生全身心投入到练习中。                                                                  |
| 四、新授<br>动作要领:<br>传球:<br>双手持球于胸前, 屈膝前视脚蹬地, 伸推拨转将球传, 重心前移球后旋。<br>接球:<br>两臂前伸迎來球, 十指张开要抬头, 触球刹那臂缓冲, 篮球稳握于手中。 | 3<br>~<br>5<br>次<br><br>5<br>~<br>6<br>次<br><br>7<br>~<br>8<br>次<br><br>8<br>~<br>9<br>次 | 14'<br>~<br>15' | 教师活动:<br>1. 语言及时鼓励表扬: 如: 要想将球传到其他同学的手中通过什么途径。<br>2. 点拨提示, 鼓励学生大胆演示, 看谁的动作最棒。<br>3. 通过挂图或示范进行讲解提示。<br>4. 让学生带着问题练习, 如: 球的落点在哪里、什么时候传直线球、什么时候传弧线球。<br>5. 分组进行练习。<br>6. 监督。<br>7. 提示指导。<br>学生活动:<br>1. 根据自己情况进行各种形 | 组织: 分组不轮换形式教学。<br><br>要求:<br>1. 充分发挥自己的聪明才智。<br>2. 积极投入练习。<br>3. 认真体验其中的乐趣。 | 增强学生积极参与意识。加强学生之间的相互合作。充分发挥学生的想象力和创造力。通过练习学生的模仿意识和能力有了提高。学生解决问题的能力得到充分的发挥, 同时学生的协调性得到充分的锻炼。关注了学生个体差异, 使每个学生都感受到成功的喜悦。课堂教学中充分体现了学生的主体地位, 给学生提供自我发展和提高的空间。 |



| 顺序与内容                                     | 负荷                                                                |               | 教法 (教师活动)<br>学法 (学生活动)                                                                                                                                                                                                                       | 组织与要求                                | 设计意图<br>及效果分析                      |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
|                                           | 次数                                                                | 时间            |                                                                                                                                                                                                                                              |                                      |                                    |
|                                           |                                                                   |               | 式的传、接球练习:如单手、双手头上、背后、胯下、双手胸前传、接球等练习。<br>2. 达成共识,哪种传、接球方法最实用(双手胸前)。<br>3. 结合挂图与要领自主领会持球与传球动作。<br>4. 两人一组进行胸前传、接球。<br>5. 双手胸前传、接球练习。<br>6. 自由组合,选择不同场地进行双手胸前传、接球练习(不同图形的练习),如:三角形、四边形、圆形、五角形、不同距离的平行线等。<br>7. 跑动中传接球练习(速度由慢到快)。<br>8. 传接不同弧线球。 |                                      |                                    |
| 五、抢断球游戏                                   | 20<br>~<br>30<br>次                                                | 3'<br>~<br>4' | 教师活动:<br>1. 语言提示。<br>2. 参与练习及时评价。<br>学生活动:<br>1. 自由组合进行一人抢多人传、接的游戏(不同图形),如:三角形、四边形、多边形、圆形等。<br>2. 重新组合进行二人及二人以上抢多人传、接的游戏。                                                                                                                    | 组织:分组不轮换形式教学。<br>要求:灵活运用传、接不同弧线球的方法。 | 活跃课堂气氛,达到学以致用目的;学生通过游戏,灵活运用所学技术动作。 |
| 六、结束内容<br>1. 放松:振臂。<br>2. 讲评。<br>3. 宣布下课。 |                                                                   | 3'<br>~<br>4' | 教师活动:<br>1. 以表扬为主,引导学生进行课堂小结。<br>2. 学生活动:每个学生积极发言,总结学习心得体会。                                                                                                                                                                                  | 组织:教师为中心学生自由散点。<br>要求:放松要充分。         | 培养学生良好的学习习惯。(二)<br><br>放松(一)       |
| 场地与器材                                     | 1. 篮球 26 个;<br>2. 标志线若干根;<br>3. 挂图若干张;<br>4. 各种不同图形;<br>5. 小黑板两块。 |               | 练习密度                                                                                                                                                                                                                                         | 30%~35%                              | 平均心率<br>122~136次/分                 |

## 课后反思

兴趣是激发学生学习的最好老师,也是学生打开成功之门的一把钥匙,以激发学生学习兴趣为切入点,以情激趣,精心设计了适合学生年龄特征、符合场地要求的游戏和教学内容,为学生智力开发、创造思维创设了宽松的教学环境与氛围。在学生兴趣得到满足的最佳时机施加合理的运动负荷(跑动换位),使学生在运动中进行学习,体验了完成学习任务的乐趣。课紧紧围绕兴趣精心设计了教学内容。无论是素质练习,还是学习内容,都把学生的兴趣调动起来。

## 遗憾之处:

1. 教学过程中的相互评价体现不是很充分;
2. 教师的及时评价不是很到位。也就是在教学过程中,教师要及时掌握学生的学习情况,并且所有学生的每一点进步都要得到教师的及时肯定。通过教师的及时鼓励,使每个学生充分感受到成功的喜悦和乐趣,让学生积极参与到练习中。

## 第二次课——原地和行进间运球

## 课的设计与说明

## 一、指导思想

根据《全日制义务教育体育(1~6年级)体育与健康(7~12年级)课程标准》精神,以及结合本校场地、器材的实际情况,以“健康第一”为指导思想,遵循学生生理、心理特点,利用篮球贯穿于整个教学过程中,寓教于乐,激发学生的学习兴趣,启发学生积极思维,发展学生的身体素质与人际交往能力,培养学生的个性、创新精神、竞争意识,为终身体育奠定良好的基础。

## 二、教学内容

## (一) 原地及行进间运球

## (二) 素质练习:换位跳

## 三、教学过程

## (一) 热身活动

课的开始部分安排“绕球跑”的练习,真正达到热身的目的,为基本部分的学习打下坚实的基础,同时为了体现学生的主体地位,在“绕球跑”之后,让学生通过自主与合作学习,进行球操的创编及练习,充分发挥学生的想象力和创造力。

## (二) 步伐练习:滑步、跨步