



义务教育教科书

# 体育与健康

教师用书

## 篮球运动

全一册

华东师范大学出版社

义务教育教科书

# 体育与健康

教师用书  
篮球运动

全一册



华东师范大学出版社

·上海·

总主编：季 浏

分册主编：张育民

主要编写人员：张闻洪 孙 靓 王 斌 尹志华 季 泰

义务教育教科书 教师用书

## 体育与健康

篮球运动 全一册

责任编辑 竺 笑 卜于骏

责任校对 江小华

装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 上海华顿书刊印刷有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 9.75

字 数 198 千字

版 次 2024 年 7 月第 1 版

印 次 2024 年 7 月第 1 版

书 号 ISBN 978-7-5760-5021-9

定 价 32.00

出版人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

## 前 言

《义务教育教科书 教师用书 体育与健康》根据教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(以下简称《课程标准(2022年版)》)的精神而编写。其目的主要是帮助广大一线体育教师加深对《课程标准(2022年版)》的理解,指导教师有效实施体育与健康教学,不断提高教学质量,培养学生的体育与健康核心素养。

众所周知,《课程标准(2022年版)》是在《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》(以下简称《课程标准(2011年版)》)基础上修订而成的,体现了义务教育体育与健康课程改革的新态势。具体而言,《课程标准(2022年版)》的变化主要体现在以下几个方面:(1)课程性质方面,《课程标准(2022年版)》明确提出发展学生的核心素养,更加注重从培养“完整人”的角度开展课程教学,强化了课程改革的核心素养导向。(2)课程理念方面,《课程标准(2022年版)》提出了6条基本理念,更加凸显政治性和思想性,强调落实国家意志;更加注重综合性,突出体育与健康课程的多维融合;更加强调育人功能,重视以核心素养为纲设计和实施课程教学。(3)课程目标方面,《课程标准(2022年版)》新增了核心素养,并对三个方面核心素养的内涵、维度和表现进行了明确界定。基于核心素养,提出了课程总目标和水平目标。(4)课程内容方面,《课程标准(2022年版)》构建了基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能、跨学科主题学习五大课程内容,并提出了不同水平的内容要求、学业要求和教学提示,体现了课程内容的新特征,即教什么、如何教、学到什么程度。(5)学业质量方面,《课程标准(2022年版)》增加了该部分,分别制定了基本运动技能、体能、健康教育和专项运动技能不同水平的学业质量合格标准。各地各校可依据合格标准,结合实际制定学业质量优秀和良好的标准。(6)教学建议方面,《课程标准(2022年版)》继承了《课程标准(2011年版)》强调设置学习目标、选择和设计教学内容、选择和运用教学方法等要求,还结合新时代需求提出了新的教学建议:一是强化核心素养在教学实施中的引领作用;二是注重开展专项运动技能大单元教学;三是注重设计完整的学习活动;四是强调创设多种复杂的运动情境;五是注重开展结构化知识与技能教学;六是提出明确的运动负荷标准;七是强调每节专项运动技能课中开展10分钟左右的体能练习;八是重视运用信息化教育手段和方法开展教学;九是强调课内外有机结合。(7)评价建议方面,《课程标准(2022年版)》坚持多元学习评价,同时强调以下几点:一是始终将核心素养的达成度贯穿于评价体系中;二是以结构化的知识与技能作为考评内容;三是评价要基于具体情境展开;四是重视现代信息技术在评价中的应用。

基于上述《课程标准(2022年版)》的变化,形成了教师用书的整体安排,即基本运动技

能和体能共 2 册,六大类专项运动技能共 11 册。在专项运动技能教师用书中,根据运动项目普及程度,将篮球、排球、足球、乒乓球和羽毛球按照单个运动项目形成分册,将田径类运动、体操类运动、游泳运动、冰雪类运动、中华传统体育类运动、新兴体育类运动按照运动类别形成分册,以充分体现一线体育教学的实际需求。教师用书的编写,摒弃了以往主要呈现运动项目动作技术的思维和方式,而聚焦于指导体育教师如何有效进行教学设计和实施,构建了极具指导性的内容。

在本书第一章“绪论”中,主要从总体层面提出基于《课程标准(2022 年版)》的教学设计和实施要求,以及学业质量标准制定与学习评价、开展跨学科主题学习的要求,旨在帮助教师整体理解体育与健康教学的新思路和新方法。在第二章“篮球运动概述”中,针对篮球运动基本知识(如起源与发展、特点与价值)、教学中的问题(如教学中存在的典型问题、教学中易出现的安全问题)、对培养学生核心素养的作用(细化至不同水平)等进行了阐述,为体育教师开展篮球运动教学设计奠定基础。在第三章“篮球运动大单元教学设计”中,针对篮球运动项目,提供了水平二、水平三和水平四的大单元教学计划示例,并呈现了具体设计思路。在第四章“篮球运动课时教学设计”中,结合第三章呈现的大单元教学计划,在每个水平选择一个典型的课时呈现课时教学计划示例和相应设计思路。针对两类教学计划的学习目标、教学内容、教学重难点、教学方法、教学组织、运动负荷、教学反思等,均强调从结构化、完整性、关联性等角度进行设计。在第五章“篮球运动教学实施建议”中,主要从设计完整的学习活动,创设多种复杂的运动情境,采用多样化的教学方式方法,注重体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性,科学设置运动负荷,运用信息化教育手段和方法开展教学,开展课内外有机结合的教学七个方面对体育教师进行提示。

基于本册教师用书的内容安排,对体育教师使用本书提出建议:一是认真熟悉本书编写思路和内容体系,充分发挥本书对体育与健康教学实践的指导作用;二是结合自己所教的具体内容和本校学生的实际情况,可对本书中的教学设计进行适当调整,并在教学实践中加以运用;三是在参考本书内容的过程中,应该运用创新思维,灵活执行并实现有特色的超越。

需要注意的是,教师用书不是教学大纲,所提供的教学设计和计划示例仅供参考。各地各校应该根据《课程标准(2022 年版)》的精神和本书的内容,结合自身实际情况,从培养学生体育与健康核心素养的角度出发,切实制订适宜的教学实施方案和教学计划。任课教师在学习目标的具体设置、教学内容的有效选择、教学方法的灵活运用等方面,应充分发挥主观能动性,不断优化教学设计。希望广大一线体育教师在认真阅读本书后,能够真正领会《课程标准(2022 年版)》的精神,组织好体育与健康课程的教学,为培养学生的体育与健康核心素养,全面提高学生的身心健康水平作出自己的贡献!

# 目 录

## 第一章 绪论 / 1

第一节 基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施要求 / 1

第二节 学业质量标准制定与学习评价的要求 / 9

第三节 开展跨学科主题学习的相关要求 / 14

## 第二章 篮球运动概述 / 19

第一节 篮球运动基本知识 / 19

第二节 篮球运动教学中的问题 / 32

第三节 篮球运动对培养学生核心素养的作用 / 39

## 第三章 篮球运动大单元教学设计 / 42

第一节 水平二篮球运动大单元教学设计 / 42

第二节 水平三篮球运动大单元教学设计 / 58

第三节 水平四篮球运动大单元教学设计 / 77

## 第四章 篮球运动课时教学设计 / 110

第一节 水平二篮球运动课时教学设计 / 110

第二节 水平三篮球运动课时教学设计 / 116

第三节 水平四篮球运动课时教学设计 / 123

**第五章 篮球运动教学实施建议 / 130**

第一节 水平二篮球运动教学实施建议 / 130

第二节 水平三篮球运动教学实施建议 / 137

第三节 水平四篮球运动教学实施建议 / 142

**主要参考文献 / 147**

**后记 / 148**

# 第一章 绪论

本章主要阐述了基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施要求,旨在使体育教师对体育与健康课程形成整体思考,重视各种教学计划的设计,并按照教学计划实施体育与健康教学;提出了学业质量标准制定与学习评价、开展跨学科主题学习的要求,因为这两个部分既是《课程标准(2022年版)》的两大亮点,又是体育教师相对陌生的内容,通过重点阐述,使体育教师对这两部分教学要求有比较正确的理解并予以重视。要特别说明的是,上述两个方面对于体育教师从事体育与健康课程的教学具有重要的指导和启发作用,是共性要求,而在遵循共性要求的基础上,应根据所教的课程内容和教学实际,创造性地进行教学设计和实施,提高体育与健康教育教学质量,促进学生核心素养的发展。

## 第一节 基于《课程标准(2022年版)》的教学设计和实施要求

体育教师应依据《课程标准(2022年版)》的精神和要求,完成各类教学设计,并按照教学设计有效实施体育与健康教学。以下主要对水平、学年、学期、大单元、课时等教学计划的设计与实施提出相关的要求。

### 一、水平教学计划设计与实施

水平教学计划是对某一水平教学的整体思考和设计,对水平目标的达成起着重要的作用,同时还能对学年、学期、大单元、课时教学计划的制订提供必要的依据。在设计水平教学计划时,体育教研组长要协同体育教师根据课程总目标与水平目标,从基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能和跨学科主题学习五个方面,参照《课程标准(2022年版)》中“课程内容”相关部分的内容要求、学业要求、教学提示,结合本校的场地器材、师资力量、学生特点等,制订明确的水平学习目标,呈现大致的教学内容及课时安排,并提出较为明确的学习评价内容与标准。

一般而言,水平教学计划主要包括水平学习目标、水平主要教学内容,以及该水平中2~3个学年的学年学习目标、学年主要教学内容和相应课时安排(见表1-1)。其中,水平学习

目标可以直接使用《课程标准(2022年版)》中的“水平目标”。水平主要教学内容则因不同水平有所差别,如《课程标准(2022年版)》中水平一的课程内容只有基本运动技能、健康教育、跨学科主题学习三类,而水平二至水平四的课程内容则包括体能、健康教育、专项运动技能、跨学科主题学习四类。水平教学计划中各学年的学习目标和主要教学内容则是对水平学习目标和主要教学内容的进一步细化。

表 1-1 水平教学计划表

水平学习目标			
水平主要教学内容			
学年	课时	学年学习目标	学年主要教学内容
第 1 学年			
第 2 学年			
第 3 学年			
水平学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格			
良好			
优秀			

备注:水平一至水平三各为 2 学年,水平四为 3 学年。

## 二、学年教学计划设计与实施

学年教学计划是根据水平教学计划,对某一学年的教学在学习目标、教学内容、教学方式、学习评价等方面做出的大致安排,对大单元教学计划和课时教学计划起指导作用。在设计学年教学计划时,体育教研组长应带领体育教师认真研读《课程标准(2022年版)》,明确课程总目标与水平目标,针对学生身心发展规律、学习基础,以及季节特点等,制订明确的学年学习目标、主要教学内容、学习评价等。

一般而言,学年教学计划主要包括学年学习目标、学年主要教学内容,以及该学年中 2 个学期的学习目标、主要教学内容和相应课时安排(见表 1-2)。其中,学年学习目标和主要教学内容可以直接使用水平教学计划中各学年的学习目标和主要教学内容。学年教学计划中各学期的学习目标和主要教学内容则是对学年学习目标和主要教学内容的进一步细化。

表 1-2 学年教学计划表

学年学习目标			
学年主要教学内容			
学期	课时	学期学习目标	学期主要教学内容
第 1 学期			
第 2 学期			
学年学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格			
良好			
优秀			

### 三、学期教学计划设计与实施

学期教学计划是对学年教学计划的细化,也是制订学期中各类课程内容教学计划的重要依据。学期教学计划的设计步骤如下:一是针对水平学习目标、学年学习目标,结合学生特点、学期季节特点、学校场地器材条件和学校传统项目等具体情况,制订学期学习目标和主要教学内容;二是在学期学习目标的基础上,细化和制订各类课程内容的学习目标和主要教学内容;三是根据学期学习目标,从核心素养的角度确定学期学习评价内容与标准及评价方法。

一般而言,学期教学计划主要包括学期学习目标、学期主要教学内容,以及学期中各课程内容的学习目标、主要教学内容和相应课时安排(见表 1-3)。其中,学期学习目标和主要教学内容可以直接使用学年教学计划中各学期的学习目标和主要教学内容;学期教学计划中各课程内容的学习目标和主要教学内容则是对学期学习目标和主要教学内容的进一步细化。

表 1-3 学期教学计划表

学期学习目标			
学期主要教学内容			
课程内容	课时	学习目标	主要教学内容
基本运动技能			
体能			

(续表)

健康教育			
专项运动技能			
跨学科主题学习			
学期学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格			
良好			
优秀			

备注:水平一的各个学期,包括基本运动技能、健康教育、跨学科主题学习三类课程内容;水平二至水平四的各个学期,包括体能、健康教育、专项运动技能、跨学科主题学习四类课程内容。

#### 四、大单元教学计划设计与实施

专项运动技能的大单元教学计划是对学期教学计划的进一步细化,由大单元学习目标、主要教学内容、教学重难点、学习评价和教学反思,以及每节课的学习目标、主要教学内容和教学组织与方法等要素组成,是一个有机联系的整体,有助于学生通过大单元学练,完整体验和基本掌握所学的运动项目。本书第三章将专门呈现大单元教学计划的示例,因此此处不呈现具体的大单元教学计划表格,只提出设计的基本要求。

##### (一) 大单元教学计划的构成要素

###### 1. 大单元学习目标

大单元学习目标是指期望学生通过大单元的学习达成的结果。大单元学习目标要基于运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养设定,期望的学习结果实际体现在核心素养的发展程度方面。一般而言,大单元学习目标以设置三点目标为宜,即针对三个方面的核心素养设置学习目标。

###### 2. 大单元主要教学内容

大单元主要教学内容包括所教运动项目的基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价,这是一个运动项目相对完整的教学内容。大单元中的内容及容量设置需要根据学生所处的学习水平、内容对大单元学习目标的贡献度、课时的多少等确定。因此,对大单元教学内容的理解不能停留在以前单个动作技术的教学上。

###### 3. 大单元教学重难点

大单元教学重难点包括学生学习的重难点、教学内容的重难点、教学组织的重难点、教

学方法的重难点等,不是像以前那样只讲单个动作技术的重难点。

#### 4. 大单元学习评价

大单元学习评价的内容包括在对学生学习某一运动项目大单元后评什么、怎么评。特别强调要结合教学内容,围绕运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养,采用多样化的评价方法进行大单元学习评价。

#### 5. 大单元教学反思

大单元教学反思是指某一大单元教学完成后针对学生在核心素养方面的表现,总结和分析教学中的优点和不足,并提出改进措施。

### (二) 大单元中每节课的构成要素

大单元中每节课的构成要素包括课时、学习目标、主要教学内容、教学组织与方法等。每节课的主要教学内容及教学组织与方法设计,应该考虑关于实现这节课学习目标的针对性和有效性,落实《课程标准(2022年版)》提出的“目标引领内容”的原则以及针对学习目标和学生特点合理选编教学内容的要求。而且,要关注每节课之间学习目标、主要教学内容和教学方法的关联性和进阶性。所谓关联性,是指课与课之间要有联系,注意与上、下节课的有机衔接。所谓进阶性,是指下节课应该在各方面的要求上都比上节课有所提高。特别需要强调的是,运动知识和技能的关联性和进阶性主要体现在结构化的知识和技能方面。

需要指出的是,本书中的大单元教学设计主要针对专项运动技能,而基本运动技能、体能和跨学科主题学习的大单元教学设计可等同于学期教学设计,但在设计理念和方法上与大单元教学设计类似。

## 五、课时教学计划设计与实施

一般而言,课时教学计划由学习目标、主要教学内容、教学重难点、安全保障、场地器材、教学反思以及课时教学的实施程序等部分组成。本书第四章将专门呈现课时教学计划设计示例,因此此处不呈现具体的课时教学计划表格,只提出设计的基本要求。

### (一) 课时教学计划的构成要素

#### 1. 学习目标

由于大单元教学计划中已设置好每节课的学习目标,且已考虑了每节课之间的有机联系以及进阶性和整体性,因此,课时教学计划中的学习目标基本上就是大单元教学计划中每节课的学习目标,无须重新设置。当然,也可根据实际情况,在大单元教学计划课时学习目标的基础上做出相应的细化和完善,但不能脱离大单元教学计划孤立地进行课时学习目标的设置。

## 2. 主要教学内容

《课程标准(2022年版)》明确指出要“针对学习目标和学生特点合理选编教学内容”。一节课的教学内容可分为主要教学内容和具体教学内容,前者主要指运动技能和体能学练内容,这是由本课程的特征所决定的。例如,篮球运动大单元第12节课的主要教学内容包括篮球传球、运球、投篮基本动作技术、传—运—投组合动作技术、侧掩护配合、三对三对抗练习和比赛以及左右脚快速侧移、俯卧撑旋转360度、仰卧蹬车、连续收腹跳、15米往返跑等体能练习。一节课的具体教学内容包括准备活动、运动技能、体能、游戏活动、辅助教学内容、对抗练习、比赛或展示、放松活动等方面,在此基础上还需要认真思考和选择每个方面更具体的教学内容,从而更好地促进基于核心素养的学习目标的达成。

特别要指出的是,在进行课时教学计划设计时,不能再沿袭传统体育实践课教学计划设计中设置教学主题的做法。实际上,在以往长期的体育实践课教学中,教学主题往往以单一动作技术命名,采用的是碎片化的教学思路,这样的命名和教学思路无益于培养学生的核心素养,需要彻底改变。《课程标准(2022年版)》强调运动项目的大单元教学以及每节课的结构化知识和技能教学,单个动作技术代表不了一节课的所有教学内容,因此不应该再设置每节课的教学主题。以篮球运动大单元教学为例,新的教学设计和实施应该按照篮球第1节课、篮球第2节课、篮球第3节课……的形式开展,这样才能体现并做到每节篮球课是在教学生打篮球,而不是教篮球的单个动作技术。

## 3. 教学重难点

传统的体育实践课课时教学计划往往把教学重难点聚焦于单个动作技术上,这是“知识中心观”和“运动技术中心观”的反映,会导致体育实践课教学中死抠单个动作技术的细节,越教越细,越教越繁,学生“动”不起来,感到体育课学习无趣。实际上,课时教学计划中的教学重难点是指教学方方面面的重难点,主要包括以下方面:学生学习态度和行为方面的重难点,体现“以学生为中心”的理念;运动知识和技能的重难点,体现结构化和完整性学习内容的学习要求;教学组织和教学方法的重难点,体现从单纯传授运动知识和技能的过程转变为培养学生核心素养的过程的要求。例如,篮球运动大单元第12节课的教学重难点可以包括如何解决学生在学练侧掩护时的配合问题、如何安排好增加学生传—运—投组合动作技术练习次数的分组形式、如何使技能水平稍差的学生参与篮球教学比赛等。

## 4. 安全保障

安全保障是每节体育实践课教学都需要关注的一个重要方面。安全保障既与核心素养中的健康行为紧密相关,又涉及现实中的安全问题。在课时教学计划设计和实施中,安全保障应重点关注几个具体问题:一是要明晰并排查该节课的教学内容和教学方法可能存在的

安全隐患,在进行篮球教学时,体育教师要提前检查篮球场上是否有杂物或湿滑,场地是否平整等。二是上课时要做好安全提示,告知学生所学运动项目可能会发生的安全问题。三是要引导学生做好充分的准备活动,准备活动要由慢到快、循序渐进,特别是要指导学生做好针对性强的准备活动,比如在篮球对抗练习或比赛中可能会因踩到对手脚上而发生踝关节扭伤,那么准备活动中就要加强踝关节力量的专门练习。四是要安排好学生练习的组织形式,做到有序进行。在进行篮球教学时,如果场地不大,且每个学生人手一球时,就需要合理规划分学练区域,可以采用分组轮换的方式进行学练,确保练习的安全。

#### 5. 场地器材

场地器材对于核心素养的培养同样重要。此处所说的场地器材更多指向如何因“地”制宜、因“材”施教的问题,因为不同的学校体育教学条件客观上存在差异,这就需要根据教学条件、学生人数等,从培养学生核心素养的角度合理安排一节课的场地器材。例如:篮球课上如果是40人左右的班级,只有1片篮球场地,2个篮框,学生进行行进间投篮练习的时间就会很长,一个学生练不了几次就下课了,因此可以让部分投篮学生持球,其余学生应尽量在场地的合理区域进行,如篮球防守脚步、深蹲跳、摸高等无球动作的学练,增加学生的练习内容。再如,在没有正规篮球场的情况下,利用几块平地,两边放置自制的简易投篮架,就可以使学生进行篮球学练甚至比赛等。

#### 6. 教学反思

教学反思对于教师改进下节课的教学、提高教学质量具有重要作用。教学反思主要集中在课时学习目标的达成情况,具体反思本节课在教学内容安排的合理性、教学组织与方法运用的有效性、运动负荷配置的科学性等方面的优点和不足之处,并提出改进的设想。

### (二) 课时教学的实施程序

#### 1. 开始部分

开始部分主要为教学常规,也是传统体育实践课的必备内容,包括体育委员整队、学生报数、师生问好、体育教师简要介绍本节课的教学任务、安排见习生及进行安全教育(如检查服装,妥善放置钥匙、硬币)等。从培养核心素养的要求来看,这一部分除了上述内容外,还应简明扼要地讲解本节课的学习目标、学习内容和学习要求,使学生对本节课有大概的了解。此外,安全教育方面,还应指出本节课教学和练习过程中可能会出现的安全问题,提示学生予以注意。

#### 2. 准备部分

准备部分主要为热身活动,目的是为基本部分的运动技能和体能学练做好身心方面的准备。准备部分主要包括热身跑、游戏活动和活动关节,此外还要做好教学时间的安排,提出运动强度的要求。准备活动应注意由慢到快、循序渐进,尽量结合所学运动项目做针对性

强的准备活动。游戏活动的目的主要是激发学生的学练兴趣和学习热情。

### 3. 基本部分

基本部分是一节课的主体部分,主要为运动技能和体能学练,包括具体教学内容选编、完整学习活动设计、多种复杂运动情境创设、多样化教学方式方法采用及教学时间安排和运动负荷设置等。

就具体教学内容选编而言,应注重结构化运动知识和技能的呈现,包括基本动作技术、组合动作技术、战术及对抗练习、比赛或展示、规则与裁判方法的学习和实践及体能练习等。例如,就篮球运动技能的具体教学内容而言,可包括传球、运球和投篮的基本动作技术,传球—运球—投篮的组合动作技术,以及侧掩护、抢篮板后由守转攻等战术。

就完整学习活动的设计而言,应重视一个活动的整体性,如“连续运球过障碍投篮”“全场行进间传接球投篮”等游戏活动,模拟遇到防守时快速合理传接球“三人传接球两人抢球”“强弱防守下传切配合”等情境教学,以及“篮球嘉年华”“校园篮球挑战赛”等主题活动。

就多种复杂运动情境创设而言,应重视简单运动情境、中等复杂运动情境和复杂运动情境相结合,以复杂运动情境为主。例如,篮球教学中,简单运动情境包括单人运球投篮、两人或三人传接球投篮、发球等练习情境;中等复杂运动情境包括抢篮板球—传球—运球投篮、接发球—运球—传球—投篮等组合动作技术练习情境;复杂运动情境包括三对三对抗练习、五对五教学比赛等情境。

就多样化教学方式方法采用而言,应将教师指导与学生自主学练、合作学练和探究学练相结合,将集体操练与分组合作学练、个人探究学练相结合。

就体能学练而言,每节专项运动技能课都要安排 10 分钟左右的体能练习,体现多样性、补偿性、趣味性和整合性。多样性指每节课应包括多种体能练习,如力量、速度、协调、爆发力等,原则上引导学生进行 4 种及以上不同体能的练习。补偿性指每节课的体能练习要弥补所学运动项目对有关体能发展的不足,如跳远对下肢力量和速度的发展作用显著,但对耐力和上肢力量的发展作用不大,因此,体能练习安排要注意耐力和上肢力量的练习。趣味性指体能练习要丰富多彩、形式多样,如根据不同信号进行追逐跑、变向跑、匍匐前进等。整合性指一种体能练习活动能同时发展多种体能,如健身操、跑和跳跃障碍、负重跑等。

基本部分的教学时间原则上在 30 分钟左右,除去 10 分钟左右的体能练习,剩余的 20 分钟左右为运动技能学练。要特别说明的是,如果从单一动作技术教学的角度看上述一节课基本部分的教学内容可能会认为内容偏多,并担心能否完成;而从结构化知识和技能教学的角度看上述基本部分的教学内容,就不会感到偏多,并且在实践中也完全能够完成,一般可以将每个具体教学内容学练的时间设置得短一些,并突出重点。当然,在具体教学中,应根

据实际情况合理安排具体教学内容的多少。

#### 4. 结束部分

结束部分主要由身心放松活动和师生小结组成。身心放松活动的目的主要是消除疲劳,尽快恢复身体状态。特别要强调的是,身心放松活动除了一般性的放松活动外,也要对本节课中容易造成肌肉酸痛的部分进行有针对性地放松。师生小结除了教师简要小结本节课的目标达成情况之外,还可选择个别学生谈谈本节课的感受,从中了解学生的学习情况,以便下节课改进教学。

## 第二节 学业质量标准制定与学习评价的要求

### 一、学业质量标准制定的要求

学业质量标准是根据培养核心素养的要求,结合学习内容的特征而制定的。体育与健康学业质量是从运动能力、健康行为和体育品德三个方面进行总体描述的。<sup>①</sup> 为了指导教师能根据学业质量标准进行有效的教学和评价,《课程标准(2022年版)》针对基本运动技能、体能、健康教育和专项运动技能,分别制定了不同水平的学业质量合格标准,合格标准是对学生的基本要求。其中,基本运动技能的学业质量合格标准主要针对水平一,健康教育的学业质量合格标准针对水平一至水平四,体能、专项运动技能的学业质量合格标准针对水平二、水平三、水平四。同时,针对专项运动技能,分别制定了球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰雪类运动、中华传统体育类运动、新兴体育类运动的学业质量合格标准。其中每一类运动的学业质量标准完全对应每一类课程内容的总体要求,而不是对应某一具体运动项目。当然,具体运动项目的学业质量标准可以参照某一类运动的学业质量标准来制定。

学业质量标准是开展学习评价的主要参照标准,各地各校可根据《课程标准(2022年版)》提供的合格标准,结合实际情况,制定学业质量优秀、良好及不合格的标准。比如,《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读》就分别针对基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能提供了不同水平的学业质量等级标准示例,具有较强的参考性。体育教师可以参考示例进一步制定针对具体运动项目的学业质量等级标准。表1-4为水平二篮球运动学业质量等级标准示例,其将学业质量划分为优秀、合格、尚需努力三个等级。

<sup>①</sup> 季浏,钟秉枢. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M]. 北京:高等教育出版社,2022.

表 1-4 水平二篮球运动学业质量等级标准示例

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能熟练做出篮球运动的基本动作技术和组合动作技术,并能在竞赛性游戏活动中运用,收效良好,积极参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛;能准确地说出与篮球运动项目相关的动作术语。</li> <li>◆ 能在教师指导下积极参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。</li> <li>◆ 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 10 次篮球运动的比赛。</li> <li>◆ 乐于与同伴一起参与篮球运动活动,能适应新的合作环境,做到互爱互助,表现出稳定的情绪。</li> <li>◆ 能准确说出篮球运动涉及的安全知识,具有安全运动意识,能注意防范运动中的安全隐患。</li> <li>◆ 能按照要求积极参与篮球运动游戏和学练,在体力不支但保证安全的情况下能坚持到底。</li> <li>◆ 能做到每周运用篮球运动技能进行 3 次以上(每次至少 0.5 小时)课外体育锻炼。</li> </ul>
合格	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 能做出篮球运动的基本动作技术和简单组合动作技术,并在竞赛性游戏中运用,参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛;能说出与篮球运动项目相关的动作术语。</li> <li>◆ 能在教师指导下参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。</li> <li>◆ 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次篮球运动的比赛。</li> <li>◆ 乐于与同伴一起参与篮球运动活动,能适应新的合作环境,做到互爱互助,表现出稳定的情绪。</li> <li>◆ 能说出篮球运动的一些安全知识,并注意防范运动中的安全隐患。</li> <li>◆ 能按照要求参与篮球运动游戏和学练,在挑战自身身体极限且保证安全的情况下继续坚持。</li> <li>◆ 能做到每周运用篮球运动技能进行 3 次(每次至少 0.5 小时)课外体育锻炼。</li> </ul>
尚需努力	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 未掌握篮球运动的基本动作技术和简单组合动作技术,也不能在竞赛性游戏活动中加以运用;不怎么参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛;说不出与篮球运动相关的动作术语。</li> <li>◆ 进行一般体能练习的效果不理想,体能未达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。</li> <li>◆ 每学期通过现场或多种媒介观看篮球运动的比赛不足 8 次。</li> <li>◆ 参与篮球运动活动的积极性不高,在活动时情绪低落或者不稳定,与同伴缺少交流合作。</li> <li>◆ 不能说出篮球运动中的一些安全知识,在进行运动时没有注意消除安全隐患。</li> <li>◆ 不能按照要求参与篮球运动游戏和学练,出现疲劳时不能坚持到底。</li> <li>◆ 每周运用篮球运动技能进行课外体育锻炼不足 3 次(每次至少 0.5 小时)。</li> </ul>

## 二、篮球运动开展学习评价的示例

开展学习评价至关重要,上述体育与健康学业质量标准开展体育与健康学习评价提供了依据。体育与健康学习评价的主要目标是为了充分发挥评价的反馈、导向、激励和改进功能,促进和提高教师的教和学生的学,而不是给出简单的学习成绩。体育与健康学业质量标准是三个方面体育与健康核心素养的具体化和集中体现,体育教师在教学中通过了解学生体育与健康学习情况等信息,与具体教学内容的学业质量标准进行比较,反思和改进自己的教学,提升教学效果,从而帮助学生逐步达成相应的体育与健康学业质量标准。在开展体育与健康学习评价过程中,应坚持从运动能力、健康行为和体育品德三方面展开,并积极落实定量评价与定性评价相结合、过程性评价与终结性评价相结合、绝对性评价与相对性评价相结合的方法性原则。基于此,特以水平四篮球大单元为例,呈现如下学习评价案例。

### (一) 评价内容

以水平四篮球大单元为例,评价内容主要为学生通过本单元的学习,在运动能力、健康行为和体育品德三方面的具体表现。

运动能力包括体能状况、运动认知与战术、体育展示或比赛三个方面。学生通过本单元的学习后,掌握变速运球、跳投、传接球投篮、传切配合、防守等基本篮球技战术及组合动作,能运用所学篮球知识与技能参与篮球活动,并且通过参与篮球活动使自身体能水平有一定提高。

健康行为方面,要求学生能运用所学篮球知识与方法主动进行体育锻炼,能独立制订和实施体育锻炼计划,能有效组织和指导同伴和家人进行篮球活动;在篮球活动中能控制自己的情绪,乐观开朗,具有良好的交往和合作能力,社会适应能力不断增强。

体育品德方面,要求学生能在篮球活动中顽强拼搏、积极进取、团结协作,遵守篮球活动规则,尊重裁判,尊重对手,公平竞争;在活动过程中能主动与同伴合作,具有团队意识,能正确对待比赛胜负。

### (二) 评价方法

表 1-5 水平四篮球大单元单元终结性评价表

评价内容	评价标准				评价方式			得分
	优秀 (8.5~10分)	良好 (7.5~8.4分)	合格 (6分~7.4分)	需努力 (6分以下)	自评	互评	师评	
五点跳投 (10次)	动作协调自然、连贯性好,伸臂扣腕,命中率高,投进7~6球。	动作协调、连贯性好,伸臂扣腕,命中率高,投进5~4球。	动作比较连贯,伸臂扣腕,能投进3~2球。	动作基本正确,投进1个球。				

(续表)

评价内容	评价标准				评价方式			得分
	优秀 (8.5~10分)	良好 (7.5~8.4分)	合格 (6分~7.4分)	需努力 (6分以下)	自评	互评	师评	
全场变向运球+行进间投篮	运球推进速度快,变向启动衔接自然,无补篮过程,男生完成动作不超过38.2秒,女生完成动作不超过39.5秒。	运球推进速度快,变向启动衔接较自然,补1~2次篮,男生完成动作不超过39.2秒,女生完成动作不超过40.7秒。	运球推进速度较快,能做出运球变向动作,补3~4次篮,男生完成动作不超过43.2秒,女生完成动作不超过45.7秒。	能够完成本套动作,动作不流畅,补5次以上篮,男生完成动作超过43.2秒,女生完成动作超过45.7秒。				
全场传接球+行进间投篮+突破跳投	传接球动作正确,传球到位,动作衔接自然,无补篮过程,男生完成动作不超过17秒,女生完成动作不超过17.5秒。	传接球动作正确,传球基本到位,动作衔接较自然,补1~2次篮,男生完成动作不超过17.6秒,女生完成动作不超过18秒。	传接球动作基本正确,传球基本不到位,动作衔接较自然,补3~4次篮,男生完成动作不超过18.6秒,女生完成动作不超过19秒。	传接球动作基本正确,传球不到位,动作衔接较自然,补5次以上篮,男生完成动作超过18.6秒,女生完成动作超过19秒。				

表注:1. 评价时可参考《青少年篮球运动技能等级标准与测试方法》。

2. 三项评价内容的得分,自评占30%,互评占30%,师评占40%,满分为10分。

表1-6 水平四篮球大单元单元过程性评价表

评价指标		评价标准	自评	互评	平均得分
一级指标	二级指标				
运动能力 (40分)	运动认知 (10分)	能够清楚讲述变速运球、跳投、传切配合等动作要领和方法,知道其技术的运用时机。			
	运动技能 (10分)	能够熟练流畅地完成单个技术动作与组合技术动作。			
	技战术运用 (10分)	在练习和比赛中能熟练运用传接球、投篮、运球等个人技术及快攻、传切配合、协防等攻防战术。			
	展示与比赛 (10分)	敢于展示和运用传接球、投篮、运球等个人技术及快攻、传切配合、协防等攻防战术。			

(续表)

评价指标		评价标准	自评	互评	平均得分
一级指标	二级指标				
健康行为 (30分)	健康知识掌握与运用 (10分)	有良好的体育锻炼习惯,如穿运动装参与锻炼、运动前充分热身、运动后整理放松等。			
	环境适应 (10分)	课中积极主动与同伴交流合作,能较好地处理人际关系。			
	情绪控制 (10分)	学练中遇到困难时,能有效调控自己的情绪,保持较好的情绪稳定性。			
体育品德 (30分)	体育道德 (10分)	遵守课堂常规,按学练要求和比赛规则参与活动。			
	体育品格 (10分)	在小组合作学练中,认真承担不同角色,有担当和责任感。			
	体育精神 (10分)	在学练中表现出主动迎接挑战、战胜困难、坚韧不拔、顽强拼搏的精神。			
评语			总分		

表注:1. 本表在单元学习中期和单元学习末期分别填写一次,记录成长过程。

2. 填写时学生需要根据实际情况,对自己和同伴进行自评和互评,平均分中自评占50%、互评占50%,总分为各项得分之和,共计100分。

表1-7 水平四篮球大单元单元综合评价表

年级:            班级:            学期:            姓名:            性别:            学号:

评价指标		评价内容	分项得分	综合评分
一级指标	二级指标			
运动能力 (60分)	体能 (30分)	50米跑		
		立定跳远		
		男1000米跑\女800米跑		
	运动技能 (10分)	五点跳投		
	技战术运用 (20分)	全场变向运球+行进间投篮		
		全场传接球+行进间投篮+突破跳投		

(续表)

评价指标		评价内容	分项得分	综合评分
一级指标	二级指标			
健康行为 (20分)	锻练习惯 (5分)	自主参与,科学锻炼		
	情绪调控 (5分)	正确对待比赛胜负,心态良好		
	自然适应 (5分)	适应多情境对抗练习,沉着冷静		
	同伴关系 (5分)	互相帮助与合作,共同进步		
体育品德 (20分)	意志品质 (5分)	勇于挑战,不畏艰难		
	遵守规则 (5分)	遵守规则,公平竞争		
	相互尊重 (5分)	尊重对手,尊重裁判		
	运动角色 (5分)	胜任比赛中的运动角色,负责任,敢担当,善担当		
		总 分		
		等 第		

表注:

1. 运动能力评价:

(1) 体能可参照《国家学生体质健康标准》(2014年修订)进行评定。关注学生进步情况,各分项可根据进步程度赋1~2分作为鼓励分。

(2) 运动技能和技战术运用的得分可参照表1-5中相应项目的分数。

2. 健康行为和体育品德评价:评价内容及赋分可根据实际需要进行调整。

3. 等第划分:85~100分为优秀,75~84分为良好,60~74分为合格,59分以下为需努力。

### 第三节 开展跨学科主题学习的相关要求

#### 一、跨学科主题学习的总体要求

(一) 凸显体育的育人性:围绕体育与健康核心素养展开

无论是当前国际上较为流行的跨学科学习课程,还是已趋于成熟的项目式学习,其目标

与内容虽然各有侧重,但最终都指向以学科融合的形式促进学生全面发展,搭建连接学校教育  
与真实世界的桥梁,适应 21 世纪的诸多挑战。在学科融合育人的发展趋势之下,我国体育  
与健康跨学科主题学习具有更加鲜明的学科特性,其目标指向涵盖跨学科学习对学生综合  
素养的提高,体现体育与健康课程独特的育人性,彰显“健身育人”的本质特征。

因此,在设置体育与健康跨学科主题学习目标时,应紧紧围绕运动能力、健康行为和体  
育品德三个方面核心素养展开。核心素养的逻辑起点是为了提高育人质量,依附于体育与  
健康课程“健身育人”的本质,能够很好地回答“立德树人”中“培养什么人”等问题,是学科价  
值的集中体现。换言之,体育与健康跨学科主题学习的目标是培养学生的体育与健康核心  
素养。

### (二) 回归学科的本体性:突出“身体练习”显著特点

体育与健康课程较之其他课程,最显著的特点在于大量、频繁的身体练习活动,《课程标  
准(2022 年版)》中明确指出:“义务教育体育与健康课程以身体练习为主要手段,以体育与健  
康知识、技能和方法为主要学习内容,以发展学生核心素养和增进学生身心健康为主要目  
的,具有基础性、健身性、实践性和综合性等特点,是学校教育的重要组成部分,对促进学生  
德智体美劳全面发展具有非常重要的价值。”<sup>①</sup>从课程性质可知,以身体练习为主要手段是体  
育与健康课程显著的特点,而教学的主要内容便是体育与健康知识、技能和方法。可见,在  
进行跨学科主题学习的教学内容设计时需注意,虽然是“跨学科”,但其根本还是身体练习,  
要把身体练习作为开展跨学科主题学习的载体,并在教授体育与健康知识、技能和方法的  
同时培养学生的跨学科思维,引导学生学会运用多学科的知识 and 技能解决体育与健康情境中  
的复杂问题。

因此,在开展体育与健康跨学科主题学习的教学时,要避免为强调跨学科而生硬地将不  
同学科的知识与教学方法拼凑在一起,导致跨学科主题学习成为脱离身体练习、聚焦知识叠  
加的文化课学习,如在体育课上学语文、练英语等。此外,还需要保证体育与健康跨学科主  
题学习达到相应的运动负荷要求。

### (三) 反映生活的真实性:培养学生学以致用能力

跨学科主题学习的“跨学科性”改变了“学科本位”下割裂的知识体系,超越教学空间的  
限制,将学生置于真实的生活和社会情境之中。因而,在设计教学内容时应关注现实生活  
和社会中的真实问题,使其在课堂教学中再现,并引导学生运用多学科的知识 and 技能分析  
和解决这些问题,培养学生学以致用能力。

在设计跨学科主题学习任务时,所针对的真实问题应具有以下特点:首先,来自真实生

<sup>①</sup> 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)[S]. 北京:北京师范大学出版社,2022.

活。其次,需要学生能够有意识地运用多学科的知识 and 技能。例如,在“钢铁战士”主题学习中,学生要主动运用地理、数学知识,对布满机关、陷阱的战场进行军事路线规划,而非简单地运用田径技能跑过战场。最后,需要教师引导学生发挥想象力、创造力来予以解决。例如,在“我是消防员”主题学习中,教师引导学生主动构思、创制并演练高层火情急救方案,使学生在身体练习的基础上运用数学、地理、物理、化学等学科知识创造性地解决问题。

#### (四) 强调学生的学习主体性:采用多种教学方式方法

体育与健康跨学科主题学习以一个个现实世界中的真实问题为主线,以促进学生德智体美劳全面发展和体育与健康核心素养培养为主要目的。以往体育教师“一言堂”的形式难以激发学生对真实问题的积极思考,也无法培养学生的体育与健康核心素养。因此,在进行跨学科主题学习的教学时,体育教师应避免单一的知识和技能教学,采用丰富多样的教学方式方法,如自主学习、合作学习、探究学习等;设计完整的学习活动,引导学生在完整的学习活动中运用多学科的知识 and 技能分析并解决真实问题。

## 二、篮球运动中跨学科主题学习的活动设计示例

### 示例:高位策应战术下投篮

本示例围绕跨学科主题“钢铁战士”(水平四)进行活动设计,通过模拟“投石攻城与守城”的情境,引导学生在体育活动中综合运用国防、历史、地理、语文、音乐、美术、信息科技和英语等知识和技能。

#### (一) 育人价值

通过指导学生合作创编高位策应战术与篮球投篮技术的组合练习,提高学生的下肢力量,培养学生的合作学习能力和团队精神。

通过创设“投石攻城与守城”情境,培养学生的战术意识和灵活应变能力。

通过创设“投石攻城与守城”情境,培养学生自信自强、克服困难、勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质。

#### (二) 活动目标

综合运用历史、地理等知识,了解投石攻城的历史渊源和城池的地理环境。

演绎“投石攻城与守城”情境,提高计划与设计、组织与协调、沟通与表达、决策与反思、探究与创新等能力,增强保护自己和他人的意识。

在模拟“投石攻城与守城”的过程中,掌握投篮的动作结构,提高在高位策应战术下的投篮能力;增强对篮球的兴趣,锤炼团结协作、攻坚克难、勇于挑战等优良品质,培养学生灵活应变能力、战术意识、国防意识和爱国主义精神。

### (三) 实施过程

表 1-8 高位策应战术下投篮实施过程

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
1. 了解攻城的历史背景, 观看相关视频。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通过网络了解投石攻城的历史背景。</li> <li>2. 小组合作探究学习, 运用历史、地理、信息科技等知识思考和分析投石攻城的过程与方法。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引导学生理解不同历史时期的投石攻城, 并从不同角度分析利用投石攻城的原因。</li> <li>2. 在学生遇到困难时, 及时给予帮助, 鼓励学生进行小组内部与小组之间的相互学习与交流。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通过学习和了解不同历史时期的投石攻城, 尝试运用多学科知识解决问题, 提高综合实践能力, 激发战术思维。</li> <li>2. 尝试通过团队合作与交流解决问题, 以积极的状态投入探究活动中。</li> </ol>
2. 学练高位策应后的投篮方式。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解在高位策应战术下的投篮进攻方式, 提高对篮球的兴趣和参与意识, 增强学生的战术思维和应变能力。</li> <li>2. 学练高位策应后的投篮。</li> <li>3. 灵活设计高位策应后各种投篮的形式(如策应后转身原地投篮、传球后切入接传球行进间投篮等)、路径和游戏规则(如半场二对二等); 小组合作, 互相激励, 帮助同伴获得成功执行战术的自信心。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 导入“攻城略地, 莫不降下”的情境: 我军已到达城池口, 利用合理的投石战术攻略城池。引导学生自主学习高位策应的技术要领。</li> <li>2. 在学生自主学练高位策应动作技术时, 及时给予高位策应过程中投篮形式的指导。</li> <li>3. 引导学生在已学动作技术的基础上, 积极创编高位策应比赛方法和规则; 关注个体差异, 有针对性地采用相应的教学方法, 增强学生自信。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通过对高位策应后的不同进攻技术要领的了解, 掌握科学锻炼的方法。</li> <li>2. 通过高位策应, 发展下肢力量等体能。</li> <li>3. 通过创编特殊规则的比赛, 发展实践创新能力, 锤炼团结协作、勇敢顽强、吃苦耐劳的优良品质。</li> </ol>
3. 模拟实战演练: 还原投石攻城中我军攻城略地, 莫不降下情境。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解投石攻城中战术运用的具体情况(包括战术执行速度、最后攻城的时机等)。</li> <li>2. 设计战术方法, 确定战术目标, 模拟在各种战术下投石攻城的情境(利用不同次数的传球完成投篮动作)。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引导学生学习和了解投石攻城的情况, 将故事背景融入教学情境中。</li> <li>2. 引导学生模拟攻城战术执行, 投石攻城(投篮得分)。</li> <li>3. 提示学生在攻城过程中注意自我保护和相互保护, 增强适应环境变化的能力及对抗自然灾害等突发事件的能力。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 通过对某次投石攻城的模拟实战演练, 了解历史中的投石攻城事件, 讲述计划的可行性, 培养战术意识。</li> <li>2. 发挥想象力, 模拟投石攻城情境, 体验运动过程, 发展体能。</li> </ol>

(续表)

学习任务	学生活动	教师组织	活动意图
4. 不同险情的应急预案及实施。	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 根据实战需要,重新进行战术配合的布置:以篮球场半场为基础,模拟绘制战术路线图。设计同一战术不同的进攻方案:以高位策应开始,运用不同的投篮战术快速进球得分。</li><li>2. 运用健康教育知识对在攻城中受伤的队员进行紧急处置,运送伤员。</li><li>3. 结合激情昂扬的音乐,创设攻城成功后振奋人心的场景。</li><li>4. 课后作业:围绕这一事件讨论对于这次模拟练习的感受,各小组根据评价指标自评与互评。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 指导学生根据不同路线的特点合理布置战术场景。</li><li>2. 引导学生积极主动投入创设的场景中。</li><li>3. 根据背景音乐的特点激发学生的战斗热情,引导学生合理选择战术,增强篮球技战术能力,并掌握紧急受伤情况的处理方法。</li><li>4. 引导学生根据战术路线图与实施情况,评选出优秀攻城团队,说出其优缺点,并提出改进建议。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 通过布置不同的战术配合,了解城池的地形地貌,增进对相关历史和地理知识的理解。</li><li>2. 通过模拟出现伤员情境,学习运动损伤及常见意外伤害的简单处理方法。</li><li>3. 在攻城的过程中,学习如何提高战术执行的效率,学会“自己进行最后的投篮”,锤炼勇敢自信、不怕困难、坦然面对挫折的意志品质。</li><li>4. 综合运用国防、武装及历史、地理、语文、英语、信息技术、艺术等知识,发展战术思维 and 创新能力,培养学生的国防意识和爱国主义精神。</li></ol>

#### (四) 设计思路

高位策应战术下投篮示例以投石攻城为背景,引导学生模拟不同战术选择,开展各种高位策应学练。本活动的设计目的是让学生了解和运用与国防相关的武装、历史、地理、信息技术等知识,在攻城模拟演练活动中,结合不同城池的地形地貌学练与高位策应战术相关的体育与健康知识,运用语文、英语等知识学练与人交流、交往。本活动可以由体育教师独立实施,也可以协同其他学科教师一起完成。

本活动给学生提供了一个开放性任务,引导学生通过团队合作设计针对不同防守特点的战术路线及投石攻城场景,并进行演练。本活动分为课外和课内两部分:课外活动主要是学生收集相关资料和信息等;课内活动主要是小组创编高位策应的多种进攻形式、学练高位策应知识、进行展示与交流等。本活动旨在培养学生的战术意识、国防意识和爱国主义精神。

篮球运动是球类运动中深受学生欢迎的运动项目之一,在中小学开设的频率非常之高。体育教师在开展篮球运动教学的过程中,需要了解篮球运动的起源与发展、特点与价值等知识,清楚在篮球运动教学中存在的各种问题和困难,明晰篮球运动教学对于培养学生三个方面核心素养的作用,从而为后续的篮球运动教学设计及教学实施奠定扎实的基础。

## 第一节 篮球运动基本知识

### 一、篮球运动的起源与发展

#### (一) 篮球运动的起源

##### 1. 世界篮球运动的起源

1891年,美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会国际训练学校的体育教师詹姆斯·奈史密斯(James Naismith)鉴于当地冬季气候寒冷,不宜在室外活动的情况,受“石头上的鸭子”游戏的启发,在综合美式橄榄球、长柄曲棍球、英式橄榄球及足球等球类运动项目的方法与原则的基础上发明了篮球运动。这便是现代篮球运动的起源。最初的篮球运动是在体育馆两边距地面3.05米的墙上各钉一个篮筐,两队(无严格人数限制,但须人数相等)运用传球和投篮技术把球投入篮筐,以投中次数的多少决定胜负。最初的篮球运动规则只有13条。这种规则简单、形式新颖的篮球游戏得到了学生们的喜爱并迅速传遍美国,继而传到欧洲、亚洲、大洋洲和非洲等地,成为世界性体育运动项目。<sup>①</sup>

##### 2. 我国篮球运动的起源

1895年,篮球运动由美国国际基督教青年会和北美协会派任中国天津基督教青年会的第一任总干事来会理(D. Willard Lyon)传入天津。因此,可以说天津市是我国篮球运动的发源地。1896年,天津基督教青年会举行了我国第一届篮球比赛。此后,篮球运动逐步由天津

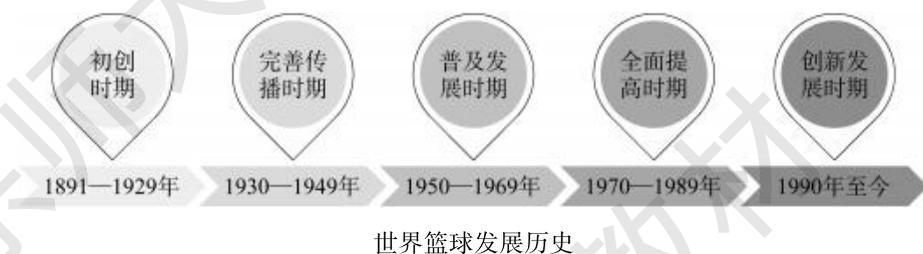
<sup>①</sup> 孙民治. 篮球运动教程[M]北京:人民体育出版社,2007.

向北京、保定等华北地区,上海、南京、苏州、杭州等华东地区,广州、香港等华南地区,武汉、重庆等华中地区,以及内地其他省市的青年组织、教会学校流行与传播,并逐步推向社会。篮球运动在我国发展至今已有一百余年的历史,成为广大人民群众喜闻乐见的体育运动项目之一。

## (二) 篮球运动的发展历史

### 1. 世界篮球运动的发展历史

现代篮球运动由游戏演进为竞技篮球运动经历了初创、完善传播、普及发展、全面提高和创新发展五个时期。



#### (1) 初创时期(1891—1929年)

篮球游戏于1892年传入加拿大、墨西哥,1893年传入法国,1895年传入中国、英国,1896年传入巴西,1897年传入捷克,1898年传入菲律宾,1900年传入澳大利亚、黎巴嫩。19世纪末,篮球运动基本形成。

20世纪初,篮球运动被陆续传入伊朗、波多黎各、韩国、土耳其、俄罗斯、印度、古巴、意大利、波兰、瑞典、日本等国。20世纪20年代传入阿根廷、新西兰和埃及等国。至此,篮球运动传遍世界五大洲。1904年,在第3届奥林匹克运动会上,美国篮球队进行了表演比赛,这大大推动了篮球运动在世界范围内的传播。这一时期,篮球运动尚无明确规则,无人数、场地及设备限制,攻守技术简单,以单兵作战为攻守的主要形式,运动员被限制在不同的区域活动,攻守战术简单。后来,在演化过程中,人们在篮球运动规则中逐渐增加了一些关于人数、场地及设备的规定,如场地有了大小规定,篮筐可设置于地面,也可悬于空间挂靠,对游戏时的动作行为也有了简单的要求等。

#### (2) 完善传播时期(1930—1949年)

进入20世纪30年代,篮球运动迅速传播,逐渐被各国青年所喜爱,比赛规模不断扩大。1932年,国际业余篮球联合会在日内瓦宣告成立,篮球运动成为世界性运动项目之一。1936年,男子篮球成为第11届奥林匹克运动会正式比赛项目。而后,随着第二次世界大战爆发,全球体育事业受到重创,第12、13届奥运会停办,导致篮球运动的传播受到巨大影响。第二

次世界大战结束后,世界体育运动迅速恢复,篮球运动甚至比战前发展得更快。这一时期,南美洲篮球锦标赛、欧洲篮球锦标赛相继举办,奥林匹克运动会恢复举办(第14届),美国职业篮球协会(National Basketball Association,简称NBA)于1949年成立,让职业篮球运动得到了进一步发展。

在技术方面,该时期出现了单手投篮、行进间技术和组合技术,动作速度加快,对抗性加强。进攻都运用快攻和两三人之间的配合,防守开始强调集体性,人盯人、区域联防和两三人配合被广泛运用。篮球规则进行了较大修改,球场面积和比赛时间进一步规范:比赛上场队员确定为五人;设置中线和限制区;增加了3秒、5秒、10秒和球回后场的规则;投中后中圈跳球取消,改为对方在端线外掷界外球继续比赛等,从而使比赛更加公平,促进了篮球运动向快速、对抗的方向发展。

### (3) 普及发展时期(1950—1969年)

这一时期,世界进入和平发展新时期,殖民体系不断瓦解,新兴国家纷纷独立。在此背景下,篮球运动在世界范围内迅速普及,国际业余篮球联合会成员快速增加,国际大型运动会纷纷将篮球列为正式比赛项目。1950年,第一届世界男子篮球锦标赛在阿根廷举行;1953年,第一届世界女子篮球锦标赛在智利举行,开创了世界男子、女子篮球专项运动会的先河。此后,各大洲的业余篮球联合会先后成立,洲际篮球运动会相继举行,2米以上的高大运动员大批涌现。

在篮球运动全面推广的同时,篮球竞赛规则也被进一步修订,如限制区面积扩大,增加了一次进攻必须在30秒内完成的规定。这是篮球史上具有革命意义的变化,它结束了“控制球”战术,提高了比赛的攻守转换速度,使得篮球场上的争夺更加激烈,比分大幅度提高,比赛更具观赏性。与此同时,该修订规则使运动员的技术更加全面,篮球运动在速度与高度、进攻与防守方面的对抗加剧。篮球战术形式更加完善,战术水平不断提高,形成了美洲、欧洲、亚洲不同的打法和风格。

### (4) 全面提高时期(1970—1989年)

这一时期,世界篮球运动进入全面提高的兴盛时期,运动员的身高迅速增加,身体素质和水平不断提高。同时,防守得到重视,“以攻为主”被“以防为主”的观念代替,有侵略性、破坏性的集体防守被广泛运用,进攻与防守趋于平衡。运动员个人高度与技术有机统一,高空战术配合形成,速度与高度、进攻与防守的对抗日趋激烈,高速度、高技巧、高比分、高智慧和强对抗成为篮球运动发展的新趋势。世界男子篮球运动形成了美国、苏联和南斯拉夫三足鼎立的格局。女子篮球发展迅速,1976年女子篮球被列为第21届奥运会正式比赛项目,苏联、美国两强抗衡的局面继续维持,中国女篮开始崛起。

20世纪70年代,篮球竞赛规则又有较大幅度的修改,如增加了“垂直原则”“合法防守”

“身体接触原则”概念,全队累计 10 次犯规后罚球,对投篮动作犯规追加罚球等。80 年代,篮球竞赛规则进一步完善,如扩大了球场面积(28 米×15 米)、设立了 3 分投篮区、全队累计 10 次犯规改为 7 次等。这是“30 秒”规则设立后竞赛规则的又一次重大修改,推动了篮球运动朝着快速、文明、公平的方向发展。<sup>①</sup>

#### (5) 创新发展时期(1990 年至今)

在此期间,冷战的结束使全球政治格局发生了重大变化,世界篮球运动进入了新的发展时期。国际奥委会和国际业余篮球联合会取消了对职业运动员的限制,允许职业篮球运动员参加奥运会和世界篮球锦标赛。美国“梦之队”在西班牙巴塞罗那举行的第 25 届奥运会上展示了篮球运动的世界顶级水平,引起了全世界的关注。国际业余篮球联合会更名为国际篮球联合会,业余篮球与职业篮球融合,职业化、产业化、社会化成为世界篮球运动发展的大趋势,推动了世界篮球运动向更均衡、更高水平发展。

优秀的高大运动员在此时期大量涌现,其身体素质、技术水平和战术意识都达到了较高水平;高空技术、高空战术有了新的发展,高空争夺日趋激烈;快速技术和战术有了新的发展,攻守转换速度加快,比分越来越高;进攻技术、战术趋于简单实用,防守更具攻击性、破坏性、集体性;女子技术出现了“男子化”现象;对运动员、教练员、裁判员和管理人员的素质要求越来越高。为适应篮球运动的发展,篮球竞赛规则参考 NBA 的规则进行了多次修改,如比赛时间改为上、下半时,共 4 节,每节 10 分钟,一次进攻必须在 24 秒内完成,球由后场推进入前场须在 8 秒内完成,实行三人裁判制等。

为适应世界体育的发展变化,世界男子、女子篮球锦标赛于 2014 年正式更名为篮球世界杯,更名后的首届男子篮球世界杯比赛在西班牙举行。<sup>②</sup>

### 2. 我国篮球运动的发展历史

根据篮球运动在我国发展的社会背景、发展特点和标志性事件等因素的综合考虑,中国篮球运动的发展可划分为五个时期:传入与传播时期、普及与提高时期、停滞时期、恢复与辉煌时期、创新与探索时期。



中国篮球发展历史

<sup>①</sup> 孙民治. 篮球运动教程[M].北京:人民体育出版社,2007.

<sup>②</sup> 《篮球》函授教材编写组. 篮球[M].上海:东方出版中心,1996.

### (1) 传入与传播时期(1895—1948年)

在传入中国的初期,篮球运动主要在天津、上海及北京等少数城市的基督教青年会组织和某些中等以上学校的少数学生中开展,如当时天津的南开大学、高等工业大学、省立一中,北京的清华大学、汇文中学、协和书院,上海的圣约翰大学、南洋大学、沪江大学,南京的金陵大学、东南大学,苏州的东吴大学等。

在1910年举行的第一届全国运动会上,男子篮球被列为表演项目;在1914年举行的第二届全国运动会上,男子篮球被列为正式竞赛项目;在1924年举行的第三届全国运动会上,女子篮球被列为正式竞赛项目。而后,华北、华东、华中等地区性的运动会也把篮球列为正式竞赛项目。至此,篮球运动逐渐在社会上流行起来。

我国男子篮球队参加了10次远东运动会篮球比赛,在1921年第五届远东运动会上还获得过一次冠军。另外,1936年我国曾派队参加了第11届奥运会篮球赛,虽未能进入决赛,但对推动我国篮球运动的发展起到了重大作用。在1936年第11届奥运会期间,中国加入了国际业余篮球联合会,篮球运动开始被更多国民关注,大众体育层面篮球运动的开展也更加活跃。

1937—1945年,中国处于全面抗击日本侵略战争之中,在此期间我国坚持参与和举办国内外篮球比赛。在延安根据地,朱德、贺龙等革命者都是篮球运动的爱好者,这在斯诺的《西行漫记》中有描述。在国际上,中国红十字会于1938年组织南京国立体育专科学校篮球队员组成了中华篮球队,赴南洋为抗日募捐,这是我国篮球界的一次壮举;1948年,我国参加了在伦敦举办的第14届奥运会男子篮球比赛,在23支参赛队中获得第18名。在国内,我国共举办了7届全国运动会,每一届都有篮球表演和比赛,比赛规模越来越大,水平也在不断提高。如1948年在上海举办的第七届全国运动会篮球比赛,有33支男队和16支女队参加。

1945年抗日战争胜利后,篮球运动开始活跃起来,特别是大众体育层面的篮球竞赛活动比较频繁,天津、北京、上海以及东北地区涌现出不少新球队,为1949年新中国成立后我国体育事业的蓬勃发展、群众性篮球运动的普及和运动技术的提高奠定了一定的基础。

### (2) 普及与提高时期(1949—1965年)

中华人民共和国的成立使得中国篮球运动获得了新生。1949年10月,北京市举办了第一届体育大会,当时主管全国体育工作的共青团中央邀请上海市男篮冠军——华联篮球队访问北京,体现了新中国对篮球运动的高度重视。此后,我国篮球运动进入了普及与提高时期。

1950年至1952年期间苏联国家男子篮球队和波兰国家男子、女子篮球队的访问比赛充分暴露了我国篮球竞技水平的落后状况。为了改变中国篮球运动的落后状况,我国体育主管部门积极采取措施,组建专门队伍,更新观点,学习先进经验、先进打法,并积极参加国际比赛,短期内成效显著,在一些比赛中战胜了欧洲强队,一批优秀运动员给人留下了深刻印象。不久,各地区、各省市都组建了篮球集训队,篮球运动跨入了新的发展时期。

在此期间,群众性篮球活动蓬勃发展,篮球成为广大青少年、战士、职工喜爱的运动项目之一,群众自发建立的业余篮球队遍布各地。据1954年统计,北京、上海、天津等30个城市共计建立职工篮球队12874个,其中山东省就有篮球队5241个。

1956—1957年,全国篮球指导员训练班在北京举办,我国聘请了苏联篮球专家进行讲学。参加学习的主要是我国各优秀篮球队的教练员和体育院系的篮球教师,共133人。由于重视现代篮球运动的理论学习与研究,各级篮球队的训练及管理工作走上了正轨,使得中国篮球运动水平在此阶段有了迅速提高。具体表现为,中国篮球逐步开始战胜一些世界强队,如南斯拉夫、巴西和意大利等队。1958年以后,中国篮球运动水平日新月异、全面提高,逐步形成了自己的独特风格。

但是,这一时期也暴露出我国篮球运动的一些问题,如训练工作机械模仿国外、结合本土经验实践不够等。最突出的问题是对中锋队员和高大运动员的训练仿照东欧中锋的训练模式,因而使其原有的特点得不到发挥。其次是缺乏国际比赛经验,对比赛过程中具有规律性的问题驾驭和适应性差。此外,当时中国篮球队接触到的主要是苏联和东欧一些国家的球队,对世界篮球运动的整体面貌尚缺少了解,更没有机会同更多的国家球队进行对抗与较量。

1959年,我国篮球界提出了“以投为纲”,发扬快、准、灵的风格和“以攻为主、以快为主、以小打大、积极防守”的战术指导思想。此后,又在总结我国篮球运动发展历程和世界篮球运动现状的基础上,从中国运动员的实际情况出发,召开了多次篮球训练工作会议,确立了“积极主动、勇猛顽强、快速灵活、全面准确”的训练指导思想。从此,我国篮球运动的思想建设、队伍建设、理论建设、科学研究有了明确的发展方向。此外,随着我国篮球运动与国际的交流逐步增多,运动技术水平不断提高,我国篮球运动有了“快攻”“跳投”“紧逼防守”三大制胜法宝,逐步形成了“快速、准确、灵活”的独特风格。1959年出现了新中国篮球运动史上的第一个高峰。

### (3) 停滞时期(1966—1976年)

1966年“文化大革命”前夕,我国篮球运动已接近世界先进水平,曾取胜若干欧洲强队。之后因10年“文化大革命”影响,我国篮球运动发展停滞,与国际强队拉大了距离,与世界篮球发展总体趋势脱轨并转入低谷。直到1972年五项球类运动会才开始逐步恢复。1975年,中国篮球协会恢复了在亚洲业余篮球联合会中的合法席位。1976年,国际业余篮球联合会通过决议,恢复了中国篮球协会在该联合会中的合法席位,中国篮球的国际交往逐步恢复。

尽管“文化大革命”严重阻碍了我国篮球运动的发展,但是在此阶段的知识青年“上山下乡”活动在某种程度上也推动了农村篮球运动的开展。

### (4) 恢复与辉煌时期(1977—1994年)

“文化大革命”结束后,体育战线全面拨乱反正,我国篮球运动确立了赶上国际水平的新的

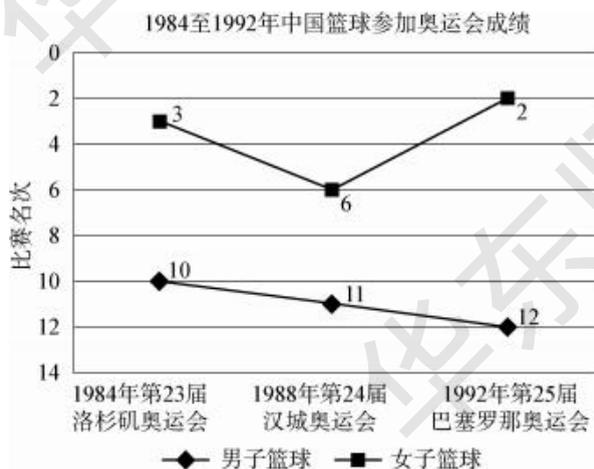
目标,在总结经验、走自己的发展道路、努力研究国际篮球运动发展趋势、重视继承传统风格打法基础上,倡导积极创新,重新强调“积极主动、勇猛顽强、快速灵活、全面准确”的训练指导思想,并贯彻“三从一大”(从严、从难、从实战出发、大运动量训练)的训练原则,篮球训练得到了迅速恢复与发展。我国男、女篮球队开始重新活跃在国际篮坛上。

这一时期,我国篮球界实行严格训练、严格管理,加强对外交流,学校和群众篮球运动继续蓬勃发展,青少年篮球训练网络建立并得到巩固,篮球运动进入最佳发展时期,在亚洲篮球锦标赛、亚洲运动会篮球比赛、世界篮球锦标赛和奥运会篮球比赛中不断获得优异成绩。

1981年12月至1982年1月期间,国家体育运动委员会在杭州召开全国篮球教练员工作会议,确立了“国内练兵,一致对外”的方针和科学化训练的指导思想,为我国篮球运动攀登世界篮球运动高峰奠定了基础。

1985年,在沈阳召开的全国篮球训练工作会议上提出了坚持“以小打大”“快速、灵活、全面、准确”的训练指导思想。男篮形成的技战术风格和训练指导思想的要求基本一致,也和我国传统的风格接近。1985—1987年在全国篮球界进行了“以小打大”“以大打大”,以及我国篮球风格的学术讨论,活跃了篮球学术思想。1987年,我国进一步提出了“以防守为主”的训练指导思想,希望将训练的重点放在防守上,通过加强防守训练来促进攻守技战术的全面发展。该思想符合世界竞技篮球运动更加注重防守的趋势,对解决我国篮球运动中长期存在的重攻轻守问题具有重大意义,一定程度上促进了我国篮球运动的发展。

中国女篮在1983年第9届世界女子篮球锦标赛中和1984年第23届奥运会中均获得了第3名,在1992年第25届奥运会中获得亚军,在1993年世界大学生运动会中获得冠军,在1994年第12届世界女子篮球锦标赛中获得亚军。中国女篮进入了世界女子篮球强队行列,先后涌现出一批在国际上具有较高声誉的著名运动员。



1984年至1992年中国篮球参加奥运会成绩

中国男篮处于亚洲领先地位,于1994年第12届世界男子篮球锦标赛中第一次进入世界前八名,这表明我国篮球运动竞技水平正向世界最高水平冲击,跨入了百年发展的黄金时期,出现了新中国篮球运动史上的第二个高峰。<sup>①</sup>

#### (5) 创新与探索时期(1995年至今)

随着我国社会主义市场经济的逐步建立,体育改革进一步深化,我国篮球运动也不断更新观念、转变思想,大胆改革创新。一方面进一步抓好篮球运动的全面普及与全民健身活动的结合,另一方面针对我国男子、女子篮球队先后在竞技水平上出现的滑坡状况,狠抓竞技水平的提高,改革管理体制和竞赛制度,从依靠社会办队着手,进行了大胆的实践。1995年,中国篮协决定进一步对竞赛制度进行改革,以职业化、产业化为导向,并以全国男篮甲级联赛赛制改革为突破口,开始加快篮球竞赛体制改革的进程。通过如引进外资与外援、举行职业化主客场制联赛等措施,有力促进了我国篮球运动的发展与提高,加快了我国与国际篮球运动的接轨。

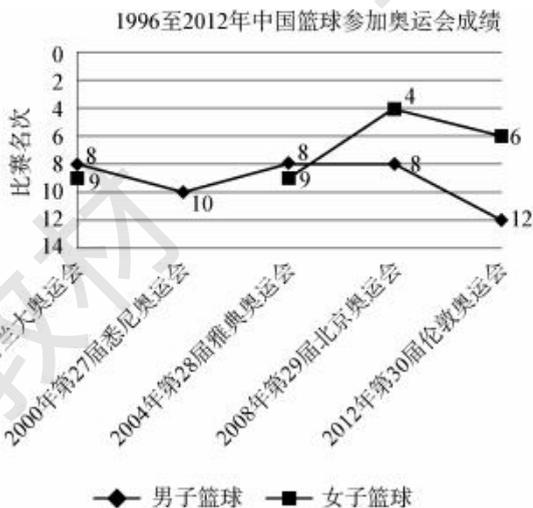
在该阶段,我国篮球界坚持“积极稳妥,健康有序”的改革方针,抓住了外商注资的机遇,与国际管理集团等外资合作,在1996年举办了由前卫体协、吉林省、北京体育师范学院、上海交通大学等8个省市、部队、学校组队参加的男子“职业”篮球联赛(当时称CNBA职业联赛),这是我国职业化联赛的开端,也是一次大胆的改革尝试,而后于1996年推出了全国男子篮球联赛(Chinese Basketball Association,简称CBA)。<sup>②</sup>

1997年11月,国家体委成立了篮球运动管理中心,在管理体制改革的改革上迈出了重要的一步。通过16年的改革实践,市场经济和体育产业化使我国篮球运动发生了深刻变化,带来了新的生机和活力,不仅初步摆脱了困境,而且展现出更为广阔的发展前景。

在国内,CBA联赛的成功进行,吸引了众多篮球爱好者和社会的关注,球员们的出色表现有效扩大了篮球运动在我国的影响力。同时,我国一些出色篮球运动员先后进军NBA,进一步扩大了中国篮球在世界上的影响力。此外,我国潜力巨大的篮球市场吸引了众多国内外企业界人士,为他们提供了有利的商机,迈出了篮球职业化、产业化的新步伐。

在国际上,1996—2012年期间我国男子、女子篮球队取得了较为优异的成绩。中国女子篮球队在第14届世界女子篮球锦标赛(2002年)中取得了第6名,在第29届奥运会篮球比赛(2008年)中取得了第4名;中国男子篮球队参加了第13届至第16届世界男子篮球锦标赛,与世界各国强队交流学习,并在第26、28、29届奥运会篮球比赛中均获得第8名,在第30届奥运会比赛中位列第12名。

<sup>①②</sup> 孙民治. 篮球运动教程[M]北京:人民体育出版社,2007.



1996年至2012年中国篮球参加奥运会成绩

1998年,中国大学生篮球协会组织了全国大学生篮球联赛(Chinese University Basketball Association,简称CUBA),掀起了中国高校篮球运动的新高潮。几十年来,CUBA活跃了高等学校校园文化生活,也带动了中小学篮球运动的开展,对在学生中普及篮球运动起到了积极的推动作用。CUBA还为CBA输送了部分优秀运动员,成为体教结合、体育体制改革探索的成功范例。<sup>①</sup>

### 3. 小篮球运动的发展

#### (1) 小篮球运动的介绍

篮球运动是深受人们喜欢的运动之一,同样也深受青少年儿童欢迎,但是篮球的场地、球的大小、篮筐高度、比赛规则都是根据成年人的标准制定的,青少年儿童在参与篮球运动的过程中会受到相关因素的限制,不利于青少年儿童时期篮球运动兴趣的形成与篮球基本技能的掌握。为了促进青少年儿童篮球运动的发展,国际篮联结合青少年儿童的身心发展特点推出了“小篮球运动”。所谓的“小篮球运动”是指利用小篮球、低篮筐、小场地及适宜的比赛规则,根据青少年儿童的生理和心理特点,在成人篮球比赛规则的基础上开展的一项青少年儿童体育活动项目。简而言之,“小篮球”就是适合年龄为12岁及12岁以下的男孩和女孩所用的篮球。

国际小篮球运动的发展时间并不很长,国际小篮球委员会于1968年成立,1970年在西班牙组建了第一届小篮球委员会,并召开了会议,对小篮球运动的场地与比赛规则做了详细的修改。之后小篮球运动开始快速发展,1972年在西班牙举办了第一届国际小篮球锦标赛,

<sup>①</sup> 《篮球》函授教材编写组. 篮球[M]. 上海:东方出版中心,1998,第2次印刷.

紧接着 1973 和 1974 年又分别在秘鲁的利马和巴西的里约热内卢举办了第二届和第三届国际小篮球比赛,为世界小篮球运动的开展打下了良好的基础。

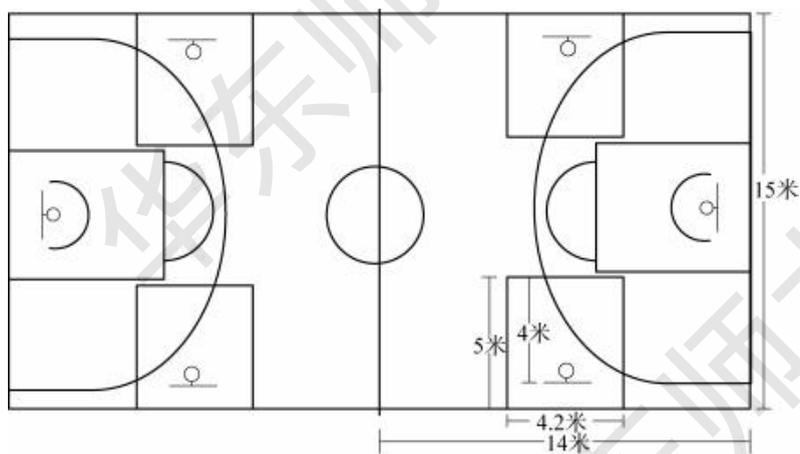
我国早在 40 年前就试图推广小篮球运动,并在 1973 年发布了《中国小篮球竞赛规则》,但是在推广过程中受到种种因素的影响而没有达到理想的效果。当前,中国篮协在 2018 年两会上提出了推广小篮球运动的草案,希望将“小篮球运动”做成更加标准化、更具操作性、更符合中国青少年身心发展特点的项目。

## (2) 小篮球运动的组织要求

小篮球比赛适用于孩子们。本质上,它是对成人篮球比赛规则的修改,以适应孩子们的需要。宗旨相当简单:不让孩子们进行不适合他们身心发展的比赛,通过改变成人比赛的规则以适合孩子们。小篮球运动旨在为不同能力的孩子提供机会去享受丰富且高质的、对篮球运动充满热情的经历。

小篮球比赛的队员应是比赛开始当年为 12 岁或 12 岁以下的男孩和女孩。按照我国小学六年学制划分为 U12 年龄组涵盖 11~12 岁年龄段(5~6 年级)的学生,U10 年龄组涵盖 9~10 岁年龄段(3~4 年级)的学生,U8 年龄组涵盖 7~8 岁年龄段(1~2 年级)的学生。

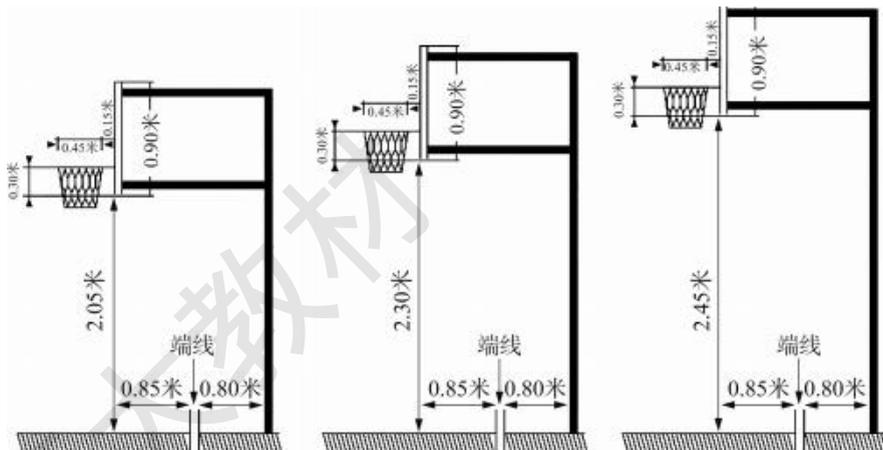
球场尺寸可以根据当地设施而调整,标准尺寸为长 28 米、宽 15 米。尺寸可以按比例缩减,在“26 米×15 米”到“12 米×7 米”的相同比例下变化。亦可是标准篮球场的半场,即宽 14 米、长 15 米,进行四对四比赛,罚球线距离篮板 4 米。<sup>①</sup>



小篮球场地示意图

U12 年龄组以下球篮的高度距离地板 2.70~3.05 米;U10 年龄组以下采用 2.60~2.35 米;U8 年龄组以下采用 2.60~2.05 米;可以有更低的球篮适用于非常年幼的孩子。

<sup>①</sup> 中国篮球协会. 小篮球规则[M]. 北京:北京体育大学出版社,2017.



不同年龄组小篮球运动篮架高度

U12 年龄组的孩子们应使用男子 5 号或 6 号球, 女子 5 号球; U10 年龄组的孩子们应使用 4 号球或 5 号球; U8 年龄组的孩子们应使用 3 号球或 4 号球。

U12 年龄组每半时 16 分钟、U10 年龄组每半时 14 分钟、U8 年龄组每半时 12 分钟, 半时之间休息 5 分钟。每半时分为两节, 节间休息 1 分钟。

小篮球比赛没有 3 分投篮线和 3 分投篮区域。比赛中当活球从上方进入球篮并停留在球篮内或穿过球篮即为球中篮。一次 2 分投篮区出手球中篮计 2 分, 一次罚球中篮计 1 分。球中篮后或最后一次罚球成功, 对方的队员持球在端线上或后任一地点并在 5 秒钟之内掷球入界。

小篮球比赛过程中对于比赛开始、争球处理、犯规与违例、个人犯规次数的累计等都与成人比赛相同。但小篮球比赛结束及胜负得分略有不同, 比赛计时钟结束信号响时表明比赛结束。如果第 4 节结束时比分相等, 应保持该比分且不进行加时赛。对于以小组积分多少晋级或一场定胜负的淘汰赛, 如果第 4 节的比赛时间结束时比分相等, 则由每队参赛的 12 名队员依次(客队先罚)进行罚球, 决定比赛胜负, 若两队 12 名队员罚球后比分依然相等, 则每队各选出一名队员, 进行一对一罚球, 若比分依然相等, 则继续多组一对一罚球(罚过的队员不能再罚), 直至决出比赛胜负。<sup>①</sup>

## 二、篮球运动的特点与价值

### (一) 篮球运动的特点

#### 1. 集体性

篮球运动是一项集体性竞赛活动, 其活动形式以两队成员相互协同开展攻守为主。在

<sup>①</sup> 中国篮球协会. 小篮球规则[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2017.

同一支球队中,需要组织后卫、得分后卫、小前锋、大前锋、中锋、教练及其他队员共同努力、相互配合、发挥专长来取得胜利。因此,篮球运动的最大特点是集体性。

## 2. 对抗性

篮球运动是一项充满身体对抗的同场竞技运动。首先,篮球运动规则鼓励运动员在合理情况下进行身体对抗,设置了“合理冲撞区”。其次,在篮球技术方面,运动员可通过身体对抗卡位抢篮板、挤开防守队员创造投篮空间等,在此过程中身体对抗起到了至关重要的作用。

## 3. 观赏性

篮球运动中充满着各类紧张刺激的场景,如快攻暴扣、巧妙传球助攻、抢断反击、读秒绝杀、盖帽防守等。这些场景均能让观众兴奋不已,具有极高的观赏性。当前,随着世界范围内篮球竞技比赛职业化、商业化、观赏化气息的加重,现代篮球运动已成为社会文明进步和人们喜闻乐见的人文景观,它能贡献种种有趣的竞技史事和人物故事,供人观赏与谈论,吸引广大运动爱好者了解和参与。

# (二) 篮球运动的价值

## 1. 篮球运动对个体的价值

### (1) 篮球运动有利于发展人的个性和培养人的能力

篮球运动与其他运动项目相比,其活动形式多样,它不仅能够全面、有效、综合地促进个体的身体发展,而且通过练习和比赛能够使个体的个性、自信心、情绪控制、意志力、进取心等方面都得到良好发展,同时可以培养个体团结拼搏、努力协作、尊重他人的良好道德品质和集体主义精神。篮球运动作为一项创造性的活动,具有复杂性和多变性,这要求个体根据现场情况随机应变,及时、果断、迅速地做出应答。通过观察进行分析、判断并做出行之有效的应对措施,这一切都会有效地促进个体的心理、技能、观察、应变等综合能力的提高,培养和锻炼发现问题、分析问题和解决问题的能力。

### (2) 篮球运动有利于增强人的竞争与合作精神

篮球运动中充满着竞争与合作,能够帮助个体培养竞争能力与合作精神。在竞争能力方面,篮球运动自始至终贯穿着比赛双方在体能水平、技战术水平、心智等多方面的对抗。篮球比赛的竞争可以直接而富有力度地表现人的本质力量。运动中需要观察对手、分析判断、扬长避短、创造优势、把握时机、敢于拼搏。这也是现代人人格精神的内涵,是激烈竞争中必须具备的基本素养。如果说篮球比赛是群体之间的竞争,那么在一个群体内部首先要学会的就是合作。合作是提高群体的竞争能力,在外部竞争中获胜的重要条件。篮球是群体性项目,十分考验集体内部的协同与合作。篮球的传切、掩护、突分和策应战术,是两三人在局部的协同配合,具有良好的进攻效果。综合多变的攻防战术体系,更是靠全队的密切合

作、协同行动才能完成。群体内的合作,依靠个体之间统一的目标、统一的认识,以及相互沟通理解的战术形式形成一个有机的整体展开与对手的竞争对抗。总而言之,篮球运动中存在的竞争能够激励每个人、每个团队永不言败、逆境奋起的体育精神。

## 2. 篮球运动的社会价值

### (1) 篮球运动所形成的体育产业具有较高的商业价值

随着世界经济迅猛发展以及人类文明程度的不断进步,篮球运动不再是一项单纯的体育运动项目,而是已形成高度商品化、职业化的体育产业。例如,职业篮球俱乐部是以经营篮球比赛为中心的运作各种商业活动的独立经济实体,它通过各种商业活动获得的经济收入不仅维持和发展了自身的正常运作,也为社会开辟了一种新的就业门路。它在丰富人们业余生活的同时,也为社会创造了巨大的经济价值。特别是在美国,篮球运动早就成为一个产业部门——NBA,目前NBA的30支高水平职业球队,400多名职业球员支撑着每年超过20亿美元的产业。美国职业篮球已渗透到社会各个领域,400多名职业球员只是运动场上的表演者,在他们身后,成千上万的各类人才投入到篮球运动的管理、服务、开发等领域,从而形成了一个庞大的篮球产业集团,篮球运动亦成为美国经济的一大亮点。

### (2) 篮球运动具有提高民族团结、促进世界和平的政治价值

首先,在当前时代,大国与大国之间的对抗已由以往的热武器转向经济、政治甚至体育实力的较量。例如,世界各国均十分重视国家篮球队建设,在国际篮球比赛中投入巨大财力、物力,提高国家篮球队水平。在国际比赛中,人们往往会团结在一起为自己国家的篮球队加油呐喊。可见,篮球运动对振奋民族精神、唤醒民族意识、维系民族情感、增强民族凝聚力有着重要意义。

其次,篮球运动能够作为外交手段,促进国与国之间的和平往来。目前,除了奥运会中有篮球项目外,还有世界篮球锦标赛、各大洲的篮球锦标赛,以及各种篮球邀请赛,除此之外各国的联赛中还会引进外援,这些都对推动篮球运动的国际化和促进各国人民之间的相互了解和友谊起着重要作用。篮球运动有超越国界、语言和社会制度等特点,同时篮球运动的动作技术也是世界人民的共同财富,各国运动员通过互相学习、互相交流,加强了国际合作、文化交流与团结服务,减少和消除了各种隔阂,维护了世界和平。

### (3) 篮球运动具有传播思想文化的宣传价值

篮球运动作为一种非常普及的球类运动,其存在和发展在社会中,尤其在部队和学校中有着极其深刻的思想和文化内涵,它所传播的价值观丰富了思想文化的内容,推动了社会精神文明的建设与发展。首先,篮球运动与集体主义有着密切联系,对垒双方不是简单的个人实力对比,而是各队伍的综合实力对抗。篮球运动能够在训练及比赛过程中向队员和观众渗透集体主义精神,宣传合作共赢的重要价值观念。其次,基于篮球运动自身所包含的价

值,以及各种媒介的推波助澜,使得篮球运动的魅力能够渗透到每一个个体,蔓延至整个群体,成为人们街头巷尾谈论的话题。当前,社会出现了各级篮球队、篮球俱乐部、篮球联赛、篮球报纸、篮球杂志、有关篮球的电影和电视、篮球明星等,使篮球运动成为一种社会文化。

篮球运动经历了 100 多年的发展,在当今时代,它已不仅仅是一项单纯的体育运动项目,而是与社会发展密切相关的一种社会现象。篮球运动在促进人类生理和心理健康方面的作用是其所创造的物质财富和精神财富的一部分,篮球运动的商业价值已经得到了充分的体现。作为一项竞技体育项目,其充分展示了自身的价值所在,这也是其能够蓬勃发展的原因。

## 第二节 篮球运动教学中的问题

### 一、篮球运动教学中存在的典型问题

#### (一) 学生学习篮球运动的典型问题

篮球运动是开放性项目,在比赛中既有个人技战术的展现,又有团队战术的配合。学生学习中的典型问题主要表现为重视技术学练,轻视情意发展;注重课堂表现,忽略课外自主练习;重视个人能力发展,缺乏团队责任意识等。由此导致的学习困难有不利于理解篮球运动的意义和价值,难以形成勇于担当、团队协作的意志品质,不利于形成自主锻炼的习惯等。

##### 1. 重视技术学练,轻视情意发展

篮球运动需要参与者在快速奔跑、突然与连续起跳、快速反应与力量抗衡中完成运球、传接球、投篮等技术动作,循序渐进地提高技术动作及体能水平是学生学习重点。但是初学者可能会由于基础较差而对篮球运动失去兴趣,例如,由于协调性、操控性差很难掌握正确的技术动作方法,容易出现畏难情绪;由于接不住同伴的来球、投不进篮筐,容易自信心受挫;由于同伴运动技能水平存在个体差异,可能出现不愿意合作等问题。面对这类学习问题与困难,教师应让学生意识到运动能力的发展只是体育学习的一个方面,篮球运动的意义和价值远不止如此。比如,通过集中注意力观察持球准备姿势、认真领会投篮动作要领、把握合理投篮用力顺序,体验篮球运动的乐趣,发展迎难而上、克服困难、积极探索的体育精神。除此之外,在篮球运动中还要认真分析失误的原因,比如是由于力量小未能将球传到位还是预判不到位,是由于控球技术不好还是护球不利被对手断球,是由于投篮出手点低还是出手时机不对导致被盖帽。教师应鼓励学生根据自身存在的问题进行针对性练习,各个击破,从而建立篮球运动的自信。篮球运动既强调个人技术又重视同伴合作、不同角色转换以及多种技战术合理运用,应引导同学之间互相发现对方的优点,能够在学、练、赛中发扬取长补短

短、互帮互助、乐于助人的体育品格。

### 2. 注重课堂表现,忽略课外自主练习

篮球运动是一项具有对抗性的集体运动项目,教师在课堂上组织教学、安排学练、指导帮助,学生能够积极学练基本技战术,并在比赛活动中展示所学。但由于我国中小学生学业压力大,家长往往将孩子的培养重点放在提高学习成绩方面,甚至劝诫孩子少花时间在体育锻炼方面。因此,注重课堂表现,忽略自主练习的现象非常普遍。然而,自主锻炼习惯的养成、巩固提高篮球运动技战术和比赛水平均需要长时间的实践练习,仅仅在课堂上很难达成这一目标。克服这一困难需要家长、教师和学生三方面的努力。一是引导家长建立健康生活方式意识,让家长能够鼓励孩子加强自主锻炼,并配合学校教师完成亲子运动项目。二是体育教师善于运用家校互动平台,积极宣传篮球运动及其赛事信息,及时与家长和学生沟通,反馈相关自主锻炼行为,并采取激励措施。三是鼓励学生克服自身惰性,利用课余时间自主寻找场地器材和同伴参与学校、班级或社区举办的各种形式的篮球运动。

### 3. 重视个人能力发展,缺乏团队责任意识

篮球运动是既强调个人能力,又重视团队合作的项目。它既可以发展学生独立思考、单兵作战、独当一面的进攻和防守能力,又可以培养学生团结协作、勇担重任、无私奉献的集体主义和爱国主义精神。但在学生学练过程中,常出现个人单打独斗,队员出现机会却不愿意传球,导致贻误战机的现象。究其原因,主要在于学生重视个人能力展现,缺乏团队责任意识。因此,在篮球运动中不仅应鼓励学生发扬展示自我、超越自我的体育精神,还应激励他们在集体运动或团体运动中保持高昂的情绪,乐于合作、组织号召他人参与协作、积极与同伴交流沟通、理解同伴与尊重对手、为集体荣誉奋力拼搏,学会互相支持、勇担重责、众志成城的团结协作精神。

## (二) 篮球运动教学内容的典型问题

篮球运动包含基本知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等内容,其在学练中会碰到各种问题,解决这些常见问题是学习篮球运动的关键。

### 1. 以单个技术教学为主,缺少结构化教学

在篮球教学时,如果一节课专注于一个碎片化基本动作开展学练,而不能将多个技术动作进行组合练习,学生便难以在真实情境中运用篮球动作技术。因此,要将篮球的运球、传接球、投篮等技术进行有机整合,以单人或多人参与的形式,形成完整的篮球学练内容。例如,个人练习时将运球与投篮相结合,以个人快速运球至篮圈附近进行投篮、快速运球过若干个障碍物实施投篮、运球过强或弱防守队员后实施投篮等组合练习提高运球能力,培养快速推进实施进攻的意识并在比赛中运用。再如多人练习,通过运球急停—传球—跑动接球

投篮、弱防守下运球急停—虚晃传球—切入接球—投篮、强防守下运球急停—虚晃传球—切入接球—投篮等组合练习培养学生在篮球场上的观察应变能力及其跑空位的意识,形成良好的篮球进攻意识,让学生真正学会篮球技能。

## 2. 技术动作概念复杂,理解掌握存在困难

学生理解认知水平有一定差异,有的学生对于教师的讲解理解不到位,在篮球技术学练中对技术特点掌握不够扎实。在篮球技术的学练中,教师可以通过讲解、演示等相关手段,向学生介绍篮球技术特点,让学生知道在篮球比赛中如何合理运用该项技术;也可在教学中提示篮球运动学习时需要关注的技术要点,明确学生自身存在的问题,这样有助于学生及时改正错误动作。此外,体育教师要学会对所练技术的动作要领进行提炼与概括,如将篮球原地运球动作方法用28个字“两膝微屈体前倾,五指张开手心空,以肘为轴压指腕,按拍篮球要缓冲”进行概括,方便学生了解和记忆;再如单手肩上投篮的用力顺序可总结为“蹬地、拔腰、抬肘、压腕、拨指”,通过这样的形式可以加深学生对动作的理解和掌握。

## 3. 基础理论知识无法合理融入课堂

篮球的基础知识是篮球教学的重要内容之一,有助于学生学习篮球运动。部分体育教师为了让学生掌握基础理论知识而过多占用实践课时间,使得学生缺少实际练习时间。出现该问题的原因在于体育教师没有将相关基础理论知识合理融入篮球课堂学练中。针对此问题,体育教师应结合不同水平阶段内容要求合理有序地传授相关理论知识。比如,在水平二阶段认识篮球场、器材可以通过相关活动来实现,如15米往返跑时,让学生站在边线上,跑到对面边线返回;运球抢球安排在三分线内进行;学生投篮练习时教师经常强调用力投进3.05米的篮筐内等。将知识与相关活动融合,通过教师指导讲解,潜移默化地将篮球场大小、线的名称、篮筐高度等相关知识传授给学生。

## 4. 学练内容不利于技战术的掌握运用

篮球技战术众多,部分教师对篮球技战术学练组合内容和活动情境设计不合理,导致学生不会运用所学技战术。教师应创设有利于学生运用所学篮球技术并能培养良好意识的练习内容和规则。如在二对一篮球比赛时,制订特定规则:进攻方投进一球得1分,运用所学行进间投篮技术投进一球得2分;防守方能够有效阻止对方进攻并抢到球得3分;规定时间内得分多者获胜。以这样的规则和形式,激发进攻队员运用所学技术的欲望,巩固和提高其篮球技能;在对抗比赛的形式中同时也提升防守队员快速移动的能力和积极拼抢的意识。

## 5. 对于专项体能与一般体能理解不清楚

一般体能是参与体育活动所具备的普适性运动能力;专项体能是与某个专项运动技能存在密切联系的运动能力。如果体育教师与学生无法理解其相关的定义和要求,在练习时

便不能有针对性地进行安排。针对该问题,体育教师应让学生了解体能的内容,知道相关体能的练习方法与要求,掌握常用的相关体能练习方法,课堂中合理搭配一般体能与专项体能练习,以四种以上体能练习为宜。例如,安排4个体能练习,做到一般体能和专项体能各2个,或者3个一般体能加1个专项体能的搭配,以实现体能练习的多样性和补偿性,注重上下肢及核心部位组合体现整合性,运用比赛的形式练习体现趣味性,促进学生体能全面发展。专项体能练习可分为有球和无球,具体练习内容举例如下。

#### (1) 无球专项体能练习

位移速度练习:半场侧身跑;不同姿势与方向的起动;10米转身追逐跑;听口令,看信号起跑;跑(变向、侧身、弧线)、跳、急停急起、转身、滑步等脚步综合练习;等等。

心肺耐力练习:全场若干圈变速跑;变距折返跑(端线、罚球线、中线、对面罚球线、对面端线);若干米折返跑;全场连续防守滑步;跑跳练习;等等。

肌肉力量练习:全场连续多级跳;全场连续蛙跳;连续快速跳起摸高;负重投篮;一对一、二对三、三对四阻力练习;等等。

#### (2) 有球专项体能练习

全场快攻传球练习。练习目的:提高专项速度及专项耐力。练习方法:全场往返传球上篮。练习时球不能触地,队员要全速跑,要求无任何失误连续进行若干个来回。

30秒投篮。练习目的:提高比赛速度及在疲劳状态下的投篮能力。练习方法:投篮点为场地中任意A、B两点,尽可能快速地从A移动到B接球投篮,在30秒内统计投进个数。

对抗投篮。练习目的:提高在身体对抗下投篮得分、抢进攻篮板球及二次进攻的能力。练习方法:3人或6人分三组站在篮下,将球放在地板上。练习开始,①组捡球投篮,如果投不中,①组的其他队员抢篮板补篮;①组得分后排到队尾,②组重复以上练习。当①、②、③组都练习完后将球给中间一排的队员,然后给左侧一排的队员。各队队员都向后退,练习跳投,但球要传给投篮队员。如果篮板球反弹较远,抢到球后直接传给同伴上篮或抢到篮板球的队员一对一。

全场连续上篮。练习目的:提高队员的心肺功能。练习方法:此组合练习时间为4分钟,用3个球,统计投中次数与不中次数。①传球给⑥,⑥接球后面向边线转身,并沿边线快速运球上篮;同时,①快速跑至对侧罚球线,拉开,然后折回,沿边线快下。⑥上篮后冲抢篮板球并将球传给快下的①,①运球上篮;①、⑥交换位置。当①、⑥过半场时,②、⑦立即开始练习;以此类推,使3个球在场上同时供学生练习。在4分钟内统计连续投中个数。练习时要用左、右手都上篮,尽量多地投中。

#### 6. 缺少必要的篮球裁判知识

在教学过程中,部分体育教师可能会忽视对篮球规则的讲解,使得学生在观赏篮球比赛

的过程中不清楚篮球规则、不了解篮球比赛中裁判宣判的程序及相关手势。针对此问题,体育教师应思考如何在课堂教学中让学生了解篮球相关的规则,知道常见违例与犯规的种类、判定违例与犯规的方法。基于此,体育教师可通过以下的形式和方式让学生掌握必要的裁判知识:首先,由体育教师直接传授,通过集体讲解让学生理解相关的违例与犯规概念;其次,在课中出现实例以及观看比赛录像和现场比赛时向学生进行相关违例与犯规的介绍,提升学生的判断能力;再者,通过课中班级的小比赛让学生参与裁判角色的体验,经过实践和教师的总结指导加强学生对于篮球裁判判罚的能力,这样就方便学生欣赏和参与篮球活动。了解和学习篮球比赛中违例和犯规的宣判步骤及手势举例如下。

**宣判违例的程序:**鸣笛并做出停表手势,违例类型手势,新的进攻方向(球出界直接指向新的进攻方向)。

**宣判犯规的程序:**鸣笛并做出停表手势(另一手臂和手掌向斜下方伸出,掌心向下指向犯规队员腹部以下),投篮有效无效手势(如属控制球队员犯规,迅速做出控制球队犯规手势),向记录台宣告(投篮有效无效手势—犯规队员号码—犯规性质—新的进攻方向和罚则)。

**宣判犯规、争球后裁判员换位的方法:**宣判争球与犯规后两裁判员应互换位置,换位时沿右侧进行移动。跳球时,由换位后面向记录台的裁判员执行跳球;罚球时,由换位后的追踪裁判执行罚球。

### (三) 篮球运动教学组织形式的典型问题

篮球教学的组织形式受场地、器材、人员、内容等因素的影响,并非固定不变。在实际教学中会出现很多情况,合理地处理好教学组织问题可以收到良好的教学效果。

#### 1. 以集体学练为主,忽视学生个别学练

在教学组织过程中,往往会出现教师讲解时间过长、集合次数过多的情况,未做到以学生为主体、精讲多练,影响学生学习技能的连贯性、完整性和独立思考能力的培养。针对此现象,体育教师应将课堂还给学生,当部分学生出现动作错误时,教师可通过小组巡回或个别指导的方式来改进学生的技术动作;也可通过邀请学生进行正误演示,让学生建立正确的动作认知,提高学生掌握及运用篮球技战术的能力;还可以通过让学生自评和互评的方式提高自身或同伴篮球运动的技能水平。

#### 2. 篮球课中教学活动形式乏味

体育教师在安排教学活动形式时,可能会出现教学组织形式单一、以集体练习为主而缺少小组练习和分层练习、未能在班级中培养核心骨干等问题。为了避免这些问题的出现,体育教师应丰富教学形式,采用互动式、提问式的教学方式引导学生带着问题去练习篮球技战术;鼓励学生开展小组分层学练,让基础不同的学生都能在原有基础上取得进步;培养小组长勇于担当、敢于挑战的意识,使其有责任地带领组员共同进步,体现团队互助精神;日常课

堂教学中应以鼓励为主,培养学生对篮球运动的兴趣及终身体育的意识。

### 3. 教学场地和器材准备不充分

在教学中,部分学校可能会出现因场地和器材有限,学生排队等待练习的时间过长、练习次数过少,导致练习密度和强度不够的现象。针对该现象,教师应着力于提高自身的课堂组织管理能力,通过严明课堂纪律、减少队伍调动来增加练习次数和加快练习衔接。如在学生完成练习后可安排学生原地练习各种形式的运球,以此来提高学生个体运动的密度;也可利用对抗板、标志桶、自制假人等器材增加分组提高学练效果。此外,每节课必须安排10分钟左右的体能练习时间,加强教学过程中对练习密度和强度的关注。

## (四) 篮球运动教学方法的典型问题

篮球教学是教师与学生共同参与的活动过程,教学方法是教与学的桥梁,面对不同学生群体会碰到不同问题,若处理恰当会收到理想的教学效果。

### 1. 篮球课中教学方法单一,使学生形成枯燥的运动体验

在篮球教学过程中总是以教师讲解示范、学生练习为主,学生小组合作交流探究的时间和过程较少,使学生在简单、枯燥的模仿练习中形成枯燥的运动体验,丧失学习篮球的兴趣。针对该问题,体育教师在篮球教学中应使用多种教学方法和手段提高教学效果。例如,使用比较演示法将学生学习篮球时的错误动作与正确动作进行比较演示;采用评价法让学生进行自评与互评从而掌握正确技术动作;运用游戏法更好地激发学生学练的积极性;运用比赛法为学生提供运用所学篮球技战术的机会,提高学生掌握和运用技战术的能力;采用小组合作法培养学生之间的合作意识,以及积极进取的体育精神。

### 2. 未创设真实比赛情境,学生缺少必要的角色体验

部分体育教师在教学中可能难以为学生创设真实比赛情境,使学生的体育学习脱离真实比赛。针对此问题,体育教师需有意识地为 学生创设简单情境、中等情境及复杂情境,尽力为学生创设贴合真实比赛的情境,用所学知识解决实际问题,使学生能逐步提高篮球技术运用能力;课堂教学应“以身体练习为主要手段”,落实“教会、勤练、常赛”,明晰运动技能是学生练会的,而不是教师靠理论知识讲授教会的;在教学过程中注重及时评价,用评价反馈、教学反思检验学习目标的达成度;鼓励学生参与队员、教练、观众、组织者等角色的体验。

### 3. 未能激发学生篮球运动兴趣,弱化学生的篮球学习参与度

针对学生参与篮球运动积极性不高的问题,体育教师在教学中可结合物理学、美术、劳动技术等多学科知识进行传授,激发学生对篮球运动的喜爱。教师应重视学生的体质差距、个性差异,更多地肯定和支持基础较弱的学生,鼓励他们在原有基础上获得进步,从而激发学生的练习兴趣。教师可以给学生布置形式多样、难度适当的体育作业使学生有单独练习的时间和空间,从而提高篮球运动技能,享受篮球运动乐趣。教师可利用课后、社团、活动课

时间对学生进行个性化指导,确保学生参与篮球运动的积极性。

## 二、篮球运动教学中易出现的安全问题

篮球是一种开放性运动项目,其对抗性、竞争性、挑战性决定了该项目在开展活动过程中具有未知的不安全因素。科学合理地参与篮球运动可以避免意外伤害的出现与发生。篮球教学中经常会出现以下安全问题,应特别关注。

### 1. 篮球场地和器材存在安全隐患

篮球运动的场地和器材由于使用频率高、易受自然环境因素影响,会变得越来越陈旧,甚至产生一些不安全因素。因此,体育教师要经常开展教学场地和器材的安全检查,并进行力所能及的维修、维护工作。为了保障安全,应该做好如下检查:第一,篮球架是否稳定,球架钢管是否腐蚀,要严防球架倒下伤人;第二,篮板、篮圈固定是否牢固,篮板是否腐朽,是否要进行加固或更换,防止其掉下砸人;第三,篮球架立柱是否用柔软的材料包扎;第四,篮球场地面是否平整光滑;第五,篮球场缓冲区设施的布局是否合理。

### 2. 参与篮球学练时,准备活动不充分

开展必要而适宜的准备活动是课堂教学安全的前提,学生不做准备活动或随意活动后匆忙上阵往往会发生运动损伤,如手指挫伤、下肢肌肉拉伤、踝关节扭伤等。因此,教师要增强安全意识,结合项目特点,根据天气环境来安排准备活动,如在冬天室外温度很低的条件下进行室外篮球教学,人体的肌肉粘滞性增加,容易发生肌肉僵硬、身体协调性降低,从而引起肌肉及韧带损伤。此时就应该做充分的准备活动,练习的时间应该多一点并注意保暖。教师应向学生讲解准备活动的重要性,同时注重准备活动的科学性和针对性,从而避免意外运动损伤的发生。

### 3. 篮球学练时,着装不合理

在实际教学中,学生穿皮鞋、牛仔裤、裙子等不适宜的服装参加篮球运动的现象屡见不鲜。教师应及时教育着装不合理的学生,讲清楚可能导致的危害。具体而言,体育教师应该利用开学第一课、活动课宣传栏等不同时间及不同媒介普及运动安全相关知识与要求,使学生明白适合体育运动的着装是确保安全的基本条件。体育教师务必要遵循运动的基本规律和常规要求,提高学生安全意识和安全行为习惯。

### 4. 篮球学练中自我保护方法不恰当

篮球运动具有强对抗、高强度、攻防转换节奏快的特点,学练中的互相碰撞在篮球教学中较为常见,碰撞后不正确的自我保护方法也是造成损伤的原因之一。如练习者被碰撞后身体失去平衡时,应迅速紧缩身体,立即运用团身滚动或侧滚翻等动作以缓冲,决不能用手臂去撑地。教师应该教会学生正确的自我保护方法,同时也要重视相关体能练习,增强学生

力量、灵敏性、协调性等体能,让学生掌握必要的自身体能锻炼方法,提高学生的对抗能力和自我保护能力。

#### 5. 篮球学练中的故意犯规行为是不道德的

在篮球运动中会出现故意过度的身体接触,而造成运动损伤的情况,如一学生跳起后另一学生推其腰部或用肘关节撞人等。遇到此类情况,教师应及时制止并处理,做好思想工作,坚决杜绝故意犯规的发生,倡导安全文明的篮球运动。

### 第三节 篮球运动对培养学生核心素养的作用

#### 一、篮球运动对培养水平二学生核心素养的作用

##### (一) 篮球运动对培养学生运动能力的作用

在运动认知与技战术运用方面,水平二学生在传球、接球、运球、投篮的游戏中掌握基本动作及简单组合动作,有利于提高手对球的控制力,提高身体的协调配合能力,参与简化规则下的篮球比赛,了解体验相关篮球裁判知识。

在体能水平方面,绕场地滑步、运球折返跑、交叉跑及相关体能游戏练习能够发展水平二学生的灵敏性、反应能力,通过双手运不同大小或不同重量的球可以发展学生的协调性、爆发力、平衡能力等,而负重跳、跳绳、左右滑步练习主要可以发展学生的肌肉力量和位移速度。

在体育展示与比赛方面,通过运球、传球、投篮展示及参与形式多样的比赛有利于规范水平二学生的进攻、防守简单运动模式,初步形成学生对篮球运动技战术的应用意识。

##### (二) 篮球运动对培养学生健康行为的作用

在健康知识与技能掌握和运用方面,水平二学生通过运球、传接球、投篮、移动等练习,学会观察判断运动场地和器材是否安全,树立安全意识;通过在篮球运动前进行热身练习,掌握热身的基本动作顺序,了解篮球运动前做好准备活动的意义。

在体育锻炼意识与习惯方面,通过理解运球、传接球、投篮及相关篮球知识,参与篮球游戏活动并运用篮球相关技术进行锻炼,能够参与班级或社区组织的篮球技能展示、比赛活动,养成体育锻炼的习惯。

在情绪调控方面,学会篮球运球、传接球、投篮等知识,能够满足掌握知识的成功体验,参与课内外篮球活动能体验快乐,享受篮球运动获得积极评价,鼓励水平二学生与他人一起参与篮球运动,增进交流,从而获得积极的情绪体验。

在环境适应方面,通过篮球场上不断移动、位置变化、角色变化,适应复杂多变的自然环

境,能够提高学生下肢肌肉强度、动态平衡、身体知觉、空间知觉、时间知觉的能力,提高学生观察、思维、判断与行动能力,使其更加适应瞬息万变的社会环境。

### (三) 篮球运动对培养学生体育品德的作用

篮球运球、传接球、投篮展示能激励水平二学生积极进取,在提高展示者运动自信的同时,促进观摩者形成正确的评价能力;相关篮球组合技术的游戏在激发水平二学生学习篮球兴趣的同时,提高学生团队协作能力;运用篮球所学技战术比赛有利于形成挑战自我、克服困难的优秀品质,同时培养学生公平竞争的规则意识,尊重裁判和尊重对手的优秀品质。

## 二、篮球运动对培养水平三学生核心素养的作用

### (一) 篮球运动对培养学生运动能力的作用

在运动认知与技战术运用方面,参与篮球运动学习能够使水平三学生掌握篮球基本运动技术;通过传切配合、侧掩护、“关门”等战术在比赛活动场景中的合理使用,提高基本技战术的运用能力。

在体能水平方面,通过看、听信号移动练习,交换手运球练习发展灵敏性、协调性和位移速度;通过运球折返跑发展心肺耐力;通过抗阻力、瑞士球等练习发展爆发力、平衡能力和肌肉力量。

在体育展示与比赛方面,通过班内三对三、五对五篮球教学比赛及有限制条件的比赛或改变规则的比赛,帮助水平三学生建立攻防转换与配合适应等复杂动作模式,形成篮球运动能力。

### (二) 篮球运动对培养学生健康行为的作用

在健康知识与技能掌握和运用方面,通过传接球、运球、投篮等基本动作技术和传切、掩护等简单战术练习,水平三学生能够认识到篮球运动对发展身体协调性、预防运动损伤的作用,理解热身活动的意义。

在体育锻炼意识与习惯方面,通过篮球学习,水平三学生能够自觉运用篮球相关技术在课外进行技战术自主学练,提高运用篮球技战术能力,养成体育锻炼的习惯。

在情绪调控方面,水平三学生通过学习运球、传接球、投篮、组合技术、简单战术,体验课内外参与篮球比赛的乐趣,正确面对比赛的胜负,尊重裁判判罚。

在环境适应方面,水平三学生通过在篮球比赛中体验攻防转换和角色变化,发展适应复杂环境、思考应对策略、权衡行为利弊等社会环境适应能力。

### (三) 篮球运动对培养学生体育品德的作用

通过参加篮球比赛,水平三学生能够形成不怕困难、积极进取的体育精神,正确看待篮球运动中的身体接触,有助于塑造遵守规则、尊重裁判、尊重对手及公平竞争的体育道德;学

生通过担任裁判、学习比赛礼仪与欣赏比赛,培养责任意识、自尊自信、文明礼貌等体育品格。

### 三、篮球运动对培养水平四学生核心素养的作用

#### (一) 篮球运动对培养学生运动能力的作用

在运动认知与技战术运用方面,学练变向(变速)运球、接发球、防守、抢篮板等基本技术,突破上篮、传接球上篮等组合技术和快攻、传切配合、掩护、协防等多种战术,能够发展水平四学生篮球复杂的攻防战术,提高战术策略和技战术应用能力。

在体能水平方面,通过连续传接球、往返运球、抢篮板球及摸篮板相关战术等练习,提高水平四学生的爆发力、肌肉耐力、心肺耐力等体能;通过抗阻力、瑞士球、药球等练习发展爆发力、平衡能力和肌肉力量。

在体育展示与比赛方面,通过参与班内、校内三对三、五对五篮球比赛,水平四学生能够在比赛中正确运用传切配合、突分配合、协防等技战术,对比赛具有一定的理解。

#### (二) 篮球运动对培养学生健康行为的作用

在健康知识与技能掌握和运用方面,水平四学生能够掌握篮球基本技术及组合技术,理解篮球技战术在比赛中运用的必要性,学会运用篮球知识、技战术进行科学的锻炼。

在体育锻炼意识与习惯方面,水平四学生能制订符合自己技战术和体能提高的训练方案;主动参与篮球主题活动、展示或比赛,保持合理体重及有规律学习生活。

在情绪调控方面,通过班内、校内比赛能熟练运用所学篮球技术,水平四学生产生期望参与、体验快感、努力取胜等积极运动情感,正确面对比赛得失,尊重裁判判罚,增加对体育赛事、运动明星、运动规则的关注与热爱,参与教师、家长、同学之间的篮球交往活动。

在环境适应方面,在创设的比赛情境中运用变速运球、抢篮板、快攻、协防等基本技战术动作,通过不同强度比赛情境的创设,水平四学生能提高攻防战术的实战运用能力,提高节奏适应能力、抗挫折能力等社会环境适应能力。

#### (三) 篮球运动对培养学生体育品德的作用

通过篮球基本技战术配合学练,有助于培养水平四学生勇敢顽强、积极进取的体育精神;参与篮球比赛有利于培育学生不怕困难、坚持到底的体育精神;在篮球比赛中形成遵守规则、尊重裁判等体育道德;比赛中承担裁判工作有助于培养水平四学生的规则意识、公平竞争意识等。

篮球运动大单元教学设计是对学期篮球运动教学设计的进一步细化,主要由大单元学习目标,主要教学内容,教学重难点,每节课的学习目标、主要教学内容、教学组织与方法,学习评价及教学反思等要素组成,是一个有机联系的整体,有助于学生通过大单元学练,完整体验和基本掌握篮球基本知识 with 基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等六个方面内容。大单元教学设计强调“目标引领内容”,注重每节课之间学习目标、教学内容和教学方法的关联性和进阶性。本章设计了篮球运动水平二 18 课时、水平三 18 课时、水平四 36 课时的大单元教学计划。

## 第一节 水平二篮球运动大单元教学设计

### 一、水平二篮球运动大单元教学设计思路

《课程标准(2022年版)》提出要培养学生体育与健康核心素养。核心素养是学生通过长时间的学习,在知识内化、行为养成、品德修养的基础上逐渐形成的,是学生长期在体育与健康活动和情境中体验、探索、感悟和解决的结果。整体设计关注学生学情和篮球学练进程,打破单一技术动作教学,关注组合技战术的学练,落实“教会、勤练、常赛”要求,注重“学、练、赛”一体化教学,大单元内容呈现螺旋式上升结构。

本节根据大单元的学习目标,依照《课程标准(2022年版)》中篮球运动水平二的内容要求从基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判、观赏与评价等六个方面构建了大单元教学内容。同时,针对水平二学生的学习特点,通过设置游戏与比赛等活动,如“交通灯”游戏将运球、传接球、急停启动技术融入到练习中,有效提高学生练习积极性,培养学生的规则意识,在活动中引导学生学会与同伴合作与交流,提升学生的综合能力。此外,为了保证学生的学习效果,基本掌握篮球运动项目,该单元将开展 18 课时的篮球教学。

单元设计过程中,应注重知识与技能、知识与活动的关联性、整合性和融合性,故本教学设计将《课程标准(2022年版)》要求的六个方面内容进行了整合,整体上内容设计遵循了从兴趣

到体验、从体验到提高、从学练到比赛、从观赏到评价的过程,逐步螺旋上升帮助学生掌握篮球运动,提高体育与健康核心素养。例如,教学过程中,主要采用语言提示法、分解完成法、重复练习法、比赛法等,不断改善篮球基本动作技术及组合动作技术,基本掌握正确传接球、运球、投篮等基本和组合技术,如安排“双手传接球+原地高低运球”“高低运球+双手投篮”“双手传接球+双手投篮”,将这些基本技术进行组合练习可以让学生学习篮球技术的同时掌握篮球基本技术之间的快速衔接,有效提高学生快速处理球的能力,在高对抗、高速度的篮球比赛中赢得时间,把握有效的得分机会。再如,将“双手传接球”与“双手投篮”放在一起教学,其持球的动作、用力的顺序比较相仿,有利于学生掌握动作。在传授篮球基础知识时将基础理论与学生练习过程进行有机联系与融合,如对篮球场地知识的教学可以和组织方法相联系,用语言提示“站到两条边线上”“围到中圈上”“站在两侧端线完成 28 米的来回运球”等指挥表述既方便教师的组织,又能在潜移默化中传授篮球场地相关知识,从而实现教学内容、方式之间的有机结合。

在大单元的教学过程中,遵循《课程标准(2022 年版)》“教会、勤练、常赛”的要求,每节课为学生设计了充分的学习、练习和比赛的内容,突出以赛代练、以赛促评,引导学生在比赛中学会技战术运用。同时,教学过程中多运用组合动作技术完成个人或小组比赛,引导学生参与篮球活动,做到敢于尝试、努力拼搏、勇往直前和团队合作,培养良好的安全运动意识、善于交往与沟通、调节情绪的能力。此外,每节课安排不少于 4 项体能练习,以个人练习、小组练习、游戏、比赛等多种组织形式开展,做到体能练习多样性、补偿性、趣味性、整合性,使学生体能得到锻炼和发展,为其参与篮球活动提供有力保障。

在教学效果方面,应突出篮球项目的育人特征,引导学生敢尝试、能拼搏、坚持到底,同时,将体育与健康核心素养的落实融入单元构建和课时教学的过程中。水平二学生不但可以提高篮球基本技能及简单战术意识,还可以学习篮球基本规则和裁判知识,学会篮球欣赏方法,提高学生对篮球运动的认知,激发学生对篮球运动的兴趣,为学生参与篮球活动奠定扎实基础。

单元教学评价是对学生的学和教师的教进行观察、诊断、反馈,以判断本单元教学目标的达成度,为制定下一步教学计划做好准备。本单元运用学生评价、教师评价、过程性评价、定量评价等方式对师生的篮球教学情况进行诊断,结合水平二学生的特点,通过“听指令跑线”“交通灯”“运球接力”等活动,将知识与技能融入活动中,通过师生观察与记录进行评价,评判学生篮球知识掌握情况、活动参与情况及教师教学活动组织的有效性,最终为本单元教学对学生体育核心素养培育和落实进行及时有效评价。

## 二、水平二篮球运动大单元教学计划示例

表 3-1 水平二篮球运动大单元教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:知道篮球运动的传接球、运球、投篮的基本动作技术,并能结合基本动作技术做出简单的组合动作,能够说出体能简单学练方法,体能水平有所提高,能参与班级内简化规则与
------	---

(续表)

	<p>要求的游戏比赛,在游戏和比赛中运用简单组合动作技术,说出相关动作技术的术语,能观看一定数量的比赛。</p> <p>2. 健康行为:体验篮球运动的乐趣,在运动中了解安全避免及预防损伤的方法,对于运动中出现的突发情况能及时地调控情绪并积极面对,能与同伴一起参与学练,适应新的合作环境。</p> <p>3. 体育品德:在篮球学练中能够克服困难,敢于拼搏。按照所学的篮球规则和要求参与游戏比赛,尊重对手,对比赛有正确胜负观。</p>		
主要 教学 内容	<p>1. 基本知识与基本技能:在传球、接球、运球、投篮等篮球游戏中学习和体验基本动作技术与简单组合动作技术,如在篮球游戏中学习和体验手控球动作;知道篮球运动的基础知识。</p> <p>2. 技战术运用:在篮球游戏中运用所学的篮球基本动作技术和简单组合动作技术,如一手运球一手与同伴手拉手拔河、运球突破投篮等。</p> <p>3. 体能:知道篮球运动需要的体能简单学练方法,并乐于参与体能游戏,如通过运球折返跑、交叉跑、绳梯跑等发展灵敏性和反应能力,通过双手运不同大小或不同重量的球发展协调性。</p> <p>4. 展示或比赛:在篮球游戏中敢于根据不同方向、不同水平要求进行运球、传球和投篮动作展示,并参与形式多样的篮球比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:知道篮球游戏的基本规则和要求;能指出篮球游戏中违反规则的行为,并尝试进行判罚。</p> <p>6. 观赏与评价:知道篮球比赛的观看方式和途径,每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次篮球比赛。</p>		
教学 难点	<p>1. 学生学习的重难点:建立正确的篮球动作概念认知;激发学习篮球的欲望;保持篮球活动的持续参与度;建立规则意识,提高团队合作能力。</p> <p>2. 教学内容的重难点:运、传、投技术,战术、体能练习方法是教学内容的重点;在比赛中合理运用基本技能组合是教学内容的难点。</p> <p>3. 教学组织的重难点:教学设计中存在大量游戏环节,分组学练是教学组织的重点;在分组学练中,小组长的带领是教学组织的难点。</p> <p>4. 教学方法的重难点:问题式教学法(问题驱动)、对于技术动作的示范讲解、游戏法是教学方法的重点;创设特定及引人入胜环境的情境教学法是教学方法的难点。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 能够说出2~3个篮球场地的名称、位置和含义,理解界内和界外的概念以及出界的规则;能做出简单的球性练习动作;能在游戏中初步体验运球动作;参与小组比赛;发展反应能力、灵敏性和位移速度等体能。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身游戏:“听指令,跑线”。	(1) 教学组织:散点站位;教学方法:听教师口令跑到指定的篮球场地标线并大声说出线的名称。
		(2) 球性练习:持球进攻姿势、手指拨球、腰间绕环、胯下绕球。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师示范动作,学生学练。
		2. 基本部分	
		(1) 原地高、低运球。	(1) 教学组织:四列横队;教学方法:教师示范动作,学生学练。
(2) 双手传接球+原地高低运球10次。	(2) 教学组织:2人一组面对面站立;教学方法:教师示范动作,学生学练。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	2. 乐于参与创设的情境学练基本技能,在活动中体验成功的乐趣。 3. 遵守游戏规则,初步形成规则意识,认真学练,坚持到底。	(3) 高低运球+双手投篮。	(3) 教学组织:2人一组面对面站立; 教学方法:教师示范动作,学生学练。
		(4) 游戏:“交通灯”。	(4) 教学组织:散点站位;教学方法: “交通灯”运球游戏锻炼启动与急停, 停止时保持持球进攻姿势动作。
		(5) 小篮球架二对二比赛。	(5) 教学组织:2人一队;教学方法: 学生自主学练。
		(6) 体能:2人抛接球15次×3组;左右滑步30次×3组;前后跳:30次×2组;加速跑+后退跑:30米×2组。	(6) 教学组织:2人一组;教学方法: 学生按照次数,依次进行学练。
		3. 结束部分	
	下肢拉伸放松;评价总结。	教学组织:散点站位;教学方法:教师示范动作,学生学练。	
2	1. 体验多种传球动作,结合运球组合动作完成投篮,传接球过程中结合一些简单的脚步动作;参与小组比赛;发展灵敏性、腰腹力量和位移速度等体能。 2. 体验游戏比赛的乐趣,乐于与同伴分享感受。 3. 在篮球学练中能乐观面对学练内容,碰到问题能主动克服并认真学练,坚持到底,互相尊重。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身游戏:“运球喊数抱团”。	(1) 教学组织:散点站位;教学方法: 听教师数字口令运球集中。
		(2) 球性练习:持球进攻姿势、上下移动拨球、三绕环、胯下拨球。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法: 教师示范动作,学生学练。
		2. 基本部分	
		(1) 传接球练习:抛接球、接地板反弹球、接墙面反弹球、击掌抛接球、对墙传接球。	(1) 教学组织:四列横队;教学方法: 教师示范动作,学生学练。
		(2) 各种姿势运球(站、蹲、坐)。	(2) 教学组织:2人一组面对面站立; 教学方法:教师示范动作,学生学练。
		(3) 原地跳起接自抛球转身运球至篮下双手投篮。	(3) 教学组织:2人一组面对面站立; 教学方法:教师演示组合动作,学生学练。
(4) 游戏:“击倒锥桶”。	(4) 教学组织:2人一组;教学方法: 比一比谁传球更准,谁能击打更多次标志桶。		
	(5) 小篮球架二对二比赛。	(5) 教学组织:2人一队;教学方法: 学生自主学练。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(6) 体能:运球绕桩五个障碍物 10米×2组;交叉步 15米×2组;俄罗斯转体 20次×2组;侧身跑 15米×2组。	(6) 教学组织:2人一组;教学方法:学生按照次数,依次进行学练。
		3. 结束部分	
		放松拉伸;评价总结。	教学组织:散点站位;教学方法:教师示范动作,学生学练。
3	1. 能够说出 5~6 个篮球场地线的名称、位置和含义,了解各个区域投篮所得分值;体验双手胸前传球动作,能在游戏中做出正确的传球与运球、传球与投篮的简单组合动作;能懂得运用多种防守脚步动作进行锻炼;参与小组比赛;发展灵敏性、爆发力和位移速度等体能。 2. 乐于参与所创设的投篮游戏比赛,能够适应游戏中的合作环境并从中体验乐趣,获得成功体验;做好自己的任务,并能带动其他同学积极进取。 3. 在小组合作学练和比赛中表现出文明礼貌,积极为团队作贡献,表现出责任感,有担当。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身游戏:“听指令运球跑线”。	(1) 教学组织:散点站位;教学方法:听教师口令跑到指定的篮球场地标线并大声说出线的名称。
		(2) 球性学练:持球进攻姿势、手指拨球、胯下绕球。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师示范动作,学生学练。
		2. 基本部分	
		(1) 2人间双手传接球。	(1) 教学组织:四列横队;教学方法:教师示范动作,学生学练。
		(2) 体前交换运球。	(2) 教学组织:2人一组面对面站立;教学方法:教师示范动作,学生学练。
		(3) 体前交换运球+原地投篮。	(3) 教学组织:2人一组面对面站立;教学方法:教师演示组合动作,学生学练。
		(4) 游戏:“投篮赢锥桶”。	(4) 教学组织:散点站位;教学方法:距离远的区域的得分分值更高,赢取的锥桶数量也多,拿锥桶必须运球。
		(5) 小篮球架二对二比赛。	(5) 教学组织:2人一队;教学方法:学生自主学练。
		(6) 体能:运球绕桩五个障碍物 10米×2组;碎步+滑步 15米×2组;纵跳摸高(摸小篮板) 20次×2组;高抬腿+往返跑 15米×2组。	(6) 教学组织:2人一组;教学方法:学生按照次数,依次进行学练。
3. 结束部分			
放松拉伸;评价总结。	教学组织:散点站位;教学方法:教师示范动作,学生学练。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	1. 能够在游戏情境中正确地做出运球技术动作, 体验投篮、运球和抢篮板组合动作; 篮下的打板投篮和上篮能够保证30%以上的命中率; 参与小组比赛; 发展肌肉耐力、协调性和平衡能力等体能。 2. 能在篮球游戏中保持良好的心态和适应能力, 能与团队同伴共同体验并交流游戏活动的乐趣。 3. 能按照教师制订的规则完成相应学练和游戏, 逐渐具备一定的规则意识, 体现出积极拼搏的精神面貌。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身游戏: “推倒立起标志桶”。	(1) 教学组织: 散点站位; 教学方法: 教师讲解游戏方法, 学生学练。
		(2) 球性学练: 持球进攻姿势、上下移动拨球、三绕环、胯下拨球。	(2) 教学组织: 四列横队; 教学方法: 教师示范动作, 学生学练。
		2. 基本部分	
		(1) 篮下打板投篮自抢篮板球运球至队尾。	(1) 教学组织: 一路纵队; 教学方法: 教师演示组合动作, 学生学练。
		(2) 三分线运球至限制区投篮自抢篮板球运球至队尾。	(2) 教学组织: 一路纵队; 教学方法: 教师演示组合动作, 学生学练。
		(3) 三分线传球至限制区投篮自抢篮板球运球至队尾。	(3) 教学组织: 2人一组; 教学方法: 教师演示组合动作, 学生学练。
		(4) 游戏: “叫号投篮”。	(4) 教学组织: 10人一组; 教学方法: 教师讲解示范游戏方法, 学生学练。
5	1. 能说出前场与后场的含义, 了解何为球回后场规则; 在学练和游戏中运用运球技术并做到不掉球, 体验运球、传球、投篮和抢篮板的组合; 参与小组比赛; 发展位移速度、腰腹力量和灵	3. 结束部分	
		放松拉伸; 评价总结。	教学组织: 散点站位; 教学方法: 教师示范动作, 学生学练。
		1. 开始与准备部分	
		(1) 热身游戏: “运球抓人”。	(1) 教学组织: 散点站位; 教学方法: 学生听教师口令跑到指定的篮球场地标线并大声说出线的名称。
		(2) 球性学练: 持球进攻姿势、上下移动拨球、三绕环、胯下拨球。	(2) 教学组织: 四列横队; 教学方法: 教师示范动作, 学生学练。
		2. 基本部分	
(1) 原地运双球。	(1) 教学组织: 一路纵队; 教学方法: 教师示范动作, 学生学练。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	敏性等体能。 2. 乐于参与教师布置的学练,体验篮球游戏的乐趣,与同伴适应合作环境。 3. 能在篮球游戏和比赛中遵守规则,形成规则意识,并能做到尊重他人,具有团队合作精神。	(2) 运球绕桩接投篮自抢篮板球。	(2) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师演示组合动作,学生学练。
		(3) 运球绕桩+投篮自抢篮板球传给下一位同学。	(3) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,学生学练。
		(4) 游戏:“运球接力”。	(4) 教学组织:10人一组;教学方法:教师讲解游戏方法并示范,学生学练。
		(5) 小篮球架二对二比赛。	(5) 教学组织:2人一队;教学方法:学生自主学练。
		(6) 体能:滑步 15 米×3 组;交叉步 15 米×2 组;俄罗斯转体 20 次×2 组;后踢腿+往返跑 15 米×2 组。	(6) 教学组织:2人一组;教学方法:学生按照次数,依次进行学练。
		3. 结束部分	
	放松拉伸;评价总结。	教学组织:散点站位;教学方法:教师示范动作,学生学练。	
6	1. 说出几种传球的方法和动作要领,做出相应的传球技术动作;在相关活动中用少于 8 次的行进间传球跨越篮球场长度,并完成投篮组合动作;参与小组比赛;发展肌肉耐力、肌肉力量和爆发力等体能。 2. 乐于参与传球游戏,并体验其中的乐趣,分享自己的成功感受,了解传球在篮球比赛中的作用。 3. 在篮球学练中表现出克服困难、顽强拼搏的体育精神。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身游戏:“迎面传接球”。	(1) 教学组织:散点站位;教学方法:教师讲解示范游戏方法,学生学练。
		(2) 球性学练:持球进攻姿势、上下移动拨球、三绕环、胯下拨球。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师示范动作,学生学练。
		2. 基本部分	
		(1) 2 人行进间传接球(胸前、击地)。	(1) 教学组织:2人一组;教学方法:教师示范动作,学生学练。
		(2) 2 人行进间传接球投篮。	(2) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,学生学练。
		(3) 运球至限制区投篮。	(3) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,学生学练。
		(4) 传球游戏:“三传一抢”。	(4) 教学组织:4人一组;教学方法:教师讲解示范游戏方法,学生自主学练。
		(5) 小篮球架二对二比赛。	(5) 教学组织:2人一队;教学方法:学生自主学练。
		(6) 体能:两罚球线间的运球折返跑 3 圈×2 组;全场“之”字形防守	(6) 教学组织:2人一组;教学方法:学生按照次数,依次进行学练。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		脚步组合;触地深蹲 20 次×3 组; 高抬腿+加速跑 15 米×2 组。	
		3. 结束部分	
		放松拉伸;评价总结。	教学组织:散点站位;教学方法:教师示范动作,学生学练。
7	1. 了解投篮的动作环节和动作要领,能做出传接球、运球和投篮的组合动作;参与小组比赛;发展肌肉力量、平衡能力和爆发力等体能。 2. 能够适应小组比赛的合作环境,能够与组内同伴积极沟通交流,乐于和同伴分享比赛的体会。 3. 在学练和比赛中能够表现出顽强拼搏、坚持到底及团结一致的体育精神。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身游戏:“投篮赢锥桶”。	(1) 教学组织:散点站位;教学方法:教师讲解示范学生学练。
		(2) 球性学练:持球进攻姿势、上下移动拨球、三绕环、胯下拨球。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师示范动作,学生自主学练。
		2. 基本部分	
		(1) 原地跳起接自抛球转身运球。	(1) 教学组织:四列横队;教学方法:教师示范动作,学生学练。
		(2) 双手胸前投篮。	(2) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。
		(3) 2 人间各种传接球。	(3) 教学组织:2 人一组;教学方法:教师示范动作,学生学练。
		(4) 运球投篮组合学练。	(4) 教学组织:4 人一组;教学方法:教师演示组合动作,学生自主学练。
		(5) 小篮球架二对二比赛。	(5) 教学组织:2 人一队;教学方法:学生自主学练。
		(6) 体能:后滑步 60 秒×3 组;后撤步 60 秒×3 组;深蹲开合跳 15 次×3 组;平板支撑 1 分钟×3 组。	(6) 教学组织:2 人一组;教学方法:学生按照次数,依次进行学练。
		3. 结束部分	
		放松拉伸;评价总结。	教学组织:散点站位;教学方法:教师示范动作,学生学练。
		1. 开始与准备部分	
8	1. 了解篮球比赛的不同赛制,能做出行进间传接球+投篮组合动作,了解简单的传切配合;参与小组	(1) 热身游戏:“捕鱼”。	(1) 教学组织:散点站位;教学方法:教师讲解示范游戏方法,学生学练。
		(2) 球性学练:持球进攻姿势、上下移动拨球、三绕环、胯下拨球。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师示范动作,学生自主学练。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	比赛;发展位移速度、爆发力和协调性等体能。 2. 能够在篮球活动、比赛的情境下与同队队友积极沟通,逐渐适应比赛环境。 3. 在篮球活动中进一步形成规则意识,具备公平竞争的竞赛观念和团队精神。	2. 基本部分	
		(1) 体前交换运球。	(1) 教学组织:四列横队;教学方法:教师示范动作,学生学练。
		(2) 2人行进间传球。	(2) 教学组织:2人一组;教学方法:教师示范动作,学生学练。
		(3) 接传球运球投篮。	(3) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,学生学练。
		(4) 传切配合后投篮。	(4) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,学生学练。
		(5) 小篮球架二对二比赛。	(5) 教学组织:2人一队;教学方法:学生自主学练。
		(6) 体能:侧滑步 60 秒×2 组;后滑步 60 秒×2 组;深蹲开合跳 15 次×3 组;前后跳+往返跑 15 米×2 组。	(6) 教学组织:2人一组;教学方法:学生按照次数,依次进行学练。
		3. 结束部分	
放松拉伸。	教学组织:散点站位;教学方法:教师示范动作,学生学练。		
9	1. 能说出篮球运动多项技术动作的名称,能完整地做出所学的运、传、投技术动作及组合动作,发展协调性、灵敏性和腰腹力量等体能。 2. 乐于展示所学的技术动作,能在复杂的情境中运用相关技术,能积极面对展示评价的结果,表现出稳定的情绪。 3. 遵守评价规则,体现出规则意识及积极进取、顽强拼搏的体育精神。	1. 开始与准备部分	
		热身游戏:“运球抓人”。	教学组织:散点站位;教学方法:教师讲解示范游戏方法,学生学练。
		2. 基本部分	
		(1) 个人展示(高低运球、对墙双手胸前、击地、头上传接球、双手胸前投篮)。	(1) 教学组织:2人一组;教学方法:一个展示一个评价并记录成绩。
		(2) 运、传、投技巧考核:教师在中圈传球,学生接球后运球绕过三个标志桶上篮,投篮进考核结束,不进直至进为止,以时间为标准。	(2) 教学组织:10人一组;教学方法:教师示范讲解动作,学生进行考核。
		(3) 1分钟仰卧起坐考核。	(3) 教学组织:10人一组;教学方法:教师统一计时,学生互测记录。
3. 结束部分			
点评总结考核情况。	教学组织:散点站位;教学方法:教师点评。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 了解基本的 3 人制篮球规则;体验体前变向运球的技术动作,结合运球、传接球和投篮的组合动作提高投篮命中率;积极参与小组比赛;发展灵敏性、反应能力和爆发力等体能。</p> <p>2. 积极参与课堂的篮球活动与体能锻炼,同时能够做到在课外运用所学的内容进行科学锻炼,制订自我技能提升的进阶目标。</p> <p>3. 在篮球活动中积极克服各种困难,遵守游戏和比赛规则,通过班级内的比赛逐渐巩固规则意识。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身游戏:“运球接龙”。	(1) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师讲解示范游戏方法,学生学练。
		(2) 球性学练:上下移动拨球、三绕环、胯下拨球、胯下 8 字绕球。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师示范动作,学生学练。
		2. 基本部分	
		(1) 消极防守下的体前变向运球。	(1) 教学组织:四列横队;教学方法:教师示范动作,学生学练。
		(2) 消极防守下的运球急停急起+投篮。	(2) 教学组织:2 人一组;教学方法:教师演示组合动作,学生学练。
		(3) 2 人行进间传接球+投篮。	(3) 教学组织:2 人一组;教学方法:教师演示组合动作,学生学练。
		(4) 游戏:“运球互抢”。	(4) 教学组织:2 人一组;教学方法:教师讲解示范游戏方法,学生自主学练。
		(5) 自由比赛:三对三。	(5) 教学组织:3 人一队;教学方法:学生自主学练。
		(6) 体能:高抬腿+加速跑 15 米×3 组;仰卧起坐 20 次×3 组;连续蛙跳 15 米×3 组;两罚球线间的运球折返跑 3 圈×2 组。	(6) 教学组织:2 人一组;教学方法:学生按照次数,依次进行学练。
3. 结束部分			
	放松拉伸,总结评价。	教学组织:散点站位;教学方法:教师示范动作,学生学练。	
11	<p>1. 介绍双手击地反弹传球,反弹球与传球、投篮组合学练;积极参与小组比赛;发展肌肉力量、心肺耐力和灵敏性等体能。</p> <p>2. 积极参与教师布置的学练,乐于与他人沟通交流,</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身游戏:“传递球接龙”。	(1) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师讲解示范游戏方法,学生学练。
		(2) 球性学练:上下移动拨球、三绕环、胯下拨球、胯下 8 字绕球。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师示范动作,学生学练。
		2. 基本部分	
		(1) 双手击地反弹传接球。	(1) 教学组织:2 人一组;教学方法:教师示范动作,学生学练。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	能和同伴适应篮球比赛的合作环境,在教师引导下逐渐养成良好的锻炼习惯。 3. 在篮球活动中能齐心协力克服遇到的困难,并争取游戏与比赛的胜利。	(2) 双手击地传接球+投篮。	(2) 教学组织:散点站位;教学方法:教师演示组合动作,学生学练。
		(3) 双手击地传接球接+行进间运球+投篮。	(3) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,学生学练。
		(4) 游戏:“传球达阵”。	(4) 教学组织:半场五对五;教学方法:教师讲解示范游戏方法,学生自主学练。
		(5) 不运球三对三比赛。	(5) 教学组织:3人一队;教学方法:学生自主学练。
		(6) 体能:运球急停急起跑 25米×4组;弹力带弯举 15次×3组;弹力带深蹲 15次×2组;侧身跑:15米×2组。	(6) 教学组织:2人一组;教学方法:学生按照次数,依次进行学练。
		3. 结束部分	
	放松拉伸。	教学组织:散点站位;教学方法:教师示范动作,学生学练。	
12	1. 介绍双手头上传接球,双手头上传接球结合运球、跑位和投篮组合动作;了解篮球相关规则;积极参与小组比赛;发展肌肉力量、平衡能力和爆发力等体能。 2. 能够适应游戏和比赛的环境,在游戏和比赛中能够与同伴积极沟通,乐于分享自己的感受和体会。 3. 对比赛有初步的胜负观,正确看待输赢,胜不骄败不馁。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身游戏:“追拍冻结”。	(1) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师讲解示范游戏方法,学生学练。
		(2) 球性学练:上下移动拨球、三绕环、胯下拨球、胯下8字绕球。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师示范动作,学生自主学练。
		2. 基本部分	
		(1) 双手头上传接球。	(1) 教学组织:散点站位;教学方法:教师示范动作,学生学练。
		(2) 双手头上传接球+行进间运球投篮。	(2) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,学生学练。
(3) 无球跑位和空切后接球投篮。	(3) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,学生学练。		
(4) 游戏:“接力投篮”。	(4) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师讲解示范游戏方法,学生自主学练。		
(5) 自由比赛:三对三。	(5) 教学组织:自由组队,3人一队;教学方法:学生自主学练,学生参与场上裁判工作。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(6) 体能:拉力带抗阻行进间运球 15 米×2 组;瑞士球平板支撑: 30 秒×2 组;瑞士球俯卧交替抬腿 15 次×3 组;球夹球两头起 20 次×3 组。	(6) 教学组织:2 人一组;教学方法: 学生按照次数,依次进行学练。
		3. 结束部分	
		放松拉伸,总结评价。	教学组织:散点站位;教学方法:教师 示范动作,学生学练。
13	1. 能说出 6 个以上篮球场中场地 标线的相关术语;做出传接球和行 进间投篮的组合 技术动作,在传切 配合+投篮的学 练中有 35% 以上 的命中率,能在比 赛中正确使用简 单的传切配合,尝 试承担裁判工作 进行判罚;积极参 与小组比赛;发展 爆发力、位移速度 和灵敏性等体能。 2. 能在比赛游戏 环境中表现出乐 于沟通、积极交 流,明白如何通过 准备活动,避免运 动伤病。 3. 能在比赛中体 现出迎难而上、永 不言败的体育 精神。	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身游戏:“运球跑线”。	(1) 教学组织:散点站位;教学方法: 教师讲解示范,学生学练。
		(2) 球性学练:上下移动拨球、三 绕环、胯下拨球、胯下 8 字绕球。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法: 教师示范动作,学生自主学练。
		2. 基本部分	
		(1) 体前换手变向运球。	(1) 教学组织:散点站位;教学方法: 教师示范动作,学生自主学练。
		(2) 行进间投篮。	(2) 教学组织:2 人一组;教学方法: 教师示范动作,学生自主学练。
		(3) 8 字围绕传接球。	(3) 教学组织:3 人一组;教学方法: 教师示范动作,学生学练。
		(4) 传切接球投篮。	(4) 教学组织:2 人一组;教学方法: 教师演示组合动作,学生自主学练。
		(5) 自由比赛:三对三。	(5) 教学组织:自由组队,3 人一队; 教学方法:学生自主学练,学生参与 场上裁判工作。
		(6) 体能:运球折返跑 15 米×3 组;上抛药球 15 次×2 组;连续蛙 跳 15 米×4 组;左右跳+往返跑 15 米×3 组。	(6) 教学组织:2 人一组;教学方法: 学生按照次数,依次进行学练。
3. 结束部分			
放松拉伸。	教学组织:散点站位;教学方法:教师 示范动作,学生学练。		
14	1. 介绍进攻篮板 和防守篮板的 区别,了解篮板球对	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身游戏:“卡位抢球”。	(1) 教学组织:10 人一组;教学方法: 教师讲解示范游戏方法,学生学练。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
15	<p>于篮球比赛的重要性,做出运二球、2人间传接和投篮组合动作,能够在比赛中积极卡位拼抢篮板球,尝试承担裁判工作进行判罚;积极参与小组比赛;发展位移速度、爆发力和协调性等体能。</p> <p>2. 积极参与教师布置的篮球学练内容,在校内外都能够自主学练篮球技能,制订自我技能提升的进阶目标。</p> <p>3. 能在篮球游戏和比赛中体现出互相帮助、互相尊重、顽强拼搏的精神。</p>	(2) 球性学练:上下移动拨球、三绕环、胯下拨球、胯下8字绕球。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师示范动作,学生自主学练。
		2. 基本部分	
		(1) 原地运二球。	(1) 教学组织:散点站位;教学方法:教师示范动作,学生学练。
		(2) 行进间运球+投篮。	(2) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,学生自主学练。
		(3) 2人间传二球。	(3) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,学生自主学练。
		(4) 游戏:“圆圈之王”。	(4) 教学组织:5人一组对抗;教学方法:教师讲解示范游戏方法,学生自主学练。
		(5) 篮板球争夺后,三对三比赛。	(5) 教学组织:3人一队;教学方法:学生自主学练,学生参与场上裁判工作。
		(6) 体能:全场运球投篮10次;连续跳小栏架15米×3组;纵跳摸高(摸小篮板)20次×2组;平板支撑30秒×3组。	(6) 教学组织:2人一组;教学方法:学生按照次数,依次进行学练。
3. 结束部分			
放松拉伸,总结评价。	教学组织:散点站位;教学方法:教师示范动作,学生学练。		
15	<p>1. 体验行进间投篮动作,结合脚步、运球接的组合动作,在多打少的比赛中,体验合理运用技术动作;尝试承担裁判工作进行判罚;积极参与小组比赛;发展灵敏性、平衡能力和反应能力等体能。</p> <p>2. 能在教师的引导下,调控好自我</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 动态拉伸。	(1) 教学组织:10人一组;教学方法:教师讲解示范动作,学生学练。
		(2) 专项脚步练习。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师示范动作,学生自主学练。
		2. 基本部分	
		(1) 半转身运球。	(1) 教学组织:散点站位;教学方法:教师示范动作,学生学练。
		(2) 2人传两球。	(2) 教学组织:2人一组;教学方法:教师示范动作,学生学练。
(3) 行进间投篮。	(3) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师示范动作,学生自主学练。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
16	<p>情绪,在篮球比赛时沉着冷静,面对比赛中多打少的防守情境表现出稳定的情绪。</p> <p>3. 在篮球游戏、比赛中表现出良好的规则意识,对待比赛严肃认真,服从裁判和同学的判罚。</p>	(4) 游戏:“三传两抢”。	(4) 教学组织:5人一组对抗;教学方法:教师讲解示范游戏,学生自主学练。
		(5) 比赛:半场二打一。	(5) 教学组织:3人一组;教学方法:学生自主学练,学生参与裁判工作。
		(6) 体能:滑步接多角度空中球 20次×3组;滑雪跳 20秒×3组;仰卧举腿 20次×3组;滑步往返 15米×3组。	(6) 教学组织:2人一组;教学方法:学生按照次数,依次进行学练。
		3. 结束部分	
	放松拉伸。	教学组织:散点站位;教学方法:教师示范动作,学生学练。	
	<p>1. 能说出3个以上篮球技术的术语,如得分、助攻、篮板、盖帽等,并了解其含义,介绍简单的无球摆脱技术动作,体验空切篮下的战术配合,特定情境下进行比赛;尝试承担裁判工作进行判罚;积极参与小组比赛;发展肌肉力量、肌肉耐力和爆发力等体能。</p> <p>2. 能够以良好的心态适应紧张竞争性的篮球比赛环境,树立安全意识。</p> <p>3. 比赛中有集体荣誉感,对待自己的队伍有责任感,积极为团队作贡献。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 动态拉伸。	(1) 教学组织:10人一组;教学方法:教师讲解示范动作,学生学练。
		(2) 热身游戏:“穿越火线”。	(2) 教学组织:二列横队;教学方法:教师讲解示范游戏方法,学生学练。
		2. 基本部分	
		(1) 后转身运球。	(1) 教学组织:散点站位;教学方法:教师示范动作,学生学练。
(2) 摆脱接球投篮。		(2) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,学生学练。	
(3) 接传球行进间投篮。		(3) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师演示组合动作,学生自主学练。	
(4) 运球突破传球配合。		(4) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,学生学练。	
(5) 摆脱对手接球,二对二比赛。	(5) 教学组织:2人一队;教学方法:教师演示组合动作,学生学练。		
(6) 体能:冲刺跑+后退跑 15米×3组;单脚跳 20次×3组;俯卧撑 20次×3组;全场“之”字形防守脚步组合。	(6) 教学组织:2人一组;教学方法:学生按照次数,依次进行学练。		
3. 结束部分			
放松拉伸,总结评价。	教学组织:散点站位;教学方法:教师示范动作,学生学练。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
17	1. 了解防守脚步并能在学练和比赛中体验;学练三角传接球,能运用运球、传接和投篮组合动作,进攻队员的行进间投篮命中率能达到40%以上;尝试承担裁判工作进行判罚;积极参与小组比赛;发展反应能力、爆发力和灵敏性等体能。 2. 正确面对比赛结果,表现出稳定的情绪,了解运动损伤的简单处理方法,提高运动伤病的预防意识。 3. 积极参与比赛,能够顽强拼搏、全力争胜、不轻言放弃。	1. 开始与准备部分	
		(1) 动态拉伸。	(1) 教学组织:10人一组;教学方法:教师讲解示范,学生学练。
		(2) 专项脚步练习。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师示范动作,学生自主学练。
		2. 基本部分	
		(1) 三角传球。	(1) 教学组织:3人一组;教学方法:教师示范动作,学生自主学练。
		(2) 运球急停急起+行进间投篮。	(2) 教学组织:3人一组;教学方法:教师演示组合动作,学生自主学练。
		(3) 无球摆脱接传球+行进间投篮。	(3) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,学生自主学练。
		(4) 2人一组,弱防守行进间投篮。	(4) 教学组织:2人一组对抗;教学方法:教师演示组合动作,学生自主学练。
		(5) 自由比赛:三对三。	(5) 教学组织:3人一队;教学方法:学生自主学练,学生参与场上裁判。
		(6) 体能:运球急停急起跑25米×3组;绳梯快进快出15米×2组;触地深蹲20次×3组;往返跑25米×2组。	(6) 教学组织:2人一组;教学方法:学生按照次数,依次进行学练。
3. 结束部分			
	抢滩登陆游戏。	教学组织:散点站位;教学方法:教师示范动作,学生学练。	
18	1. 能够在实战比赛中运用所学的运、传、投技术组合,能表现出传球后跑位接球的基本战术意识;尝试承担裁判工作进行判罚;积极参与小组比赛;发展肌肉耐力、心肺耐力	1. 开始与准备部分	
		运球沿篮球场边线跑动。	教学组织:一路纵队;教学方法:教师提示跑动要求,学生学练。
		2. 基本部分	
		(1) 篮球技能评价:中圈持球开始运球至标志桶前做跳步急停,传球给罚球线同学切入篮球接同学回传球投篮,以进球为考核结束,时间为标准。	(1) 教学组织:10人一组;教学方法:教师示范讲解技能评价方法和要求,学生进行考核。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	和协调性等体能。 2. 能积极与队内同伴进行交流沟通,适应团队比赛的竞争关系,在比赛中保持稳定的情绪。 3. 遵守比赛规则,互帮互助,团结协作完成评价,在比赛中表现出竞争意识与团队意识。	(2) 三对三比赛。	(2) 教学组织:3人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。	
		(3) 1分钟跳绳评价。	(3) 教学组织:四列横队;教学方法:教师计时,学生相互计数。	
		3. 结束部分		
		点评总结考核情况。	教学组织:散点站位;教学方法:教师点评。	
单元学习评价				
等级	运动能力	健康行为	体育品德	
合格	能做出篮球运动的基本动作技术和简单组合动作技术,不能在竞赛性游戏活动中加以运用;不积极参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛;说不出与篮球运动项目相关的动作术语。 进行一般体能练习效果不理想,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。	每学期现场或通过多种媒介观看篮球比赛不足8次。 参与篮球运动活动的积极性一般,在活动时情绪低落或不稳定,与同伴缺少交流合作。 能简单说出篮球运动项目中的一些安全知识,在进行运动时没有注意消除安全隐患。	能按照要求参与篮球运动游戏和学练,出现疲劳时坚持到底。 每周运用篮球运动技能进行课外体育锻炼不足3次(每次至少0.5小时)。	
良好	能做出篮球运动的基本动作和简单组合动作,并在竞赛性游戏中运用,能参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛;能说出与篮球运动项目相关的动作术语。 能在教师指导下参与体能练习,达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。	能做到每学期现场或通过多种媒介观看不少于8次篮球比赛。 乐于与同学一起参与篮球运动活动,能适应新的合作环境,做到互爱互助,表现出稳定的情绪。 能说出篮球运动的一些安全知识,并注意防范运动中的安全隐患。	能按照要求参与篮球运动游戏和学练,在挑战自身身体极限且保证安全的情况下继续坚持。 能做到每周运用篮球运动技能进行3次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。	

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
优秀	能熟练做出篮球运动的基本动作技术和组合动作技术,并能在竞赛性游戏活动中运用,收效良好,积极参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛;能准确地说出与篮球运动项目相关的动作术语。能在教师指导下积极参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。	每学期现场或通过多种媒介观看不少于10次篮球比赛。乐于与同伴一起参与篮球运动活动,能适应新的合作环境,做到互爱互助,表现出稳定的情绪。 能准确说出篮球运动涉及的安全知识,具有安全运动意识,能注意防范运动中的安全隐患。	能按照要求积极参与篮球运动游戏和学练,在体力不支但保证安全的情况下能坚持到底。 能做到每周运用篮球运动技能进行3次以上(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。
单元教学反思			
<p>本单元设计针对的是水平二学生,该水平的学生注意力不稳定,缺乏持久性,对带有合作性、竞争性的学练有很大兴趣。</p> <p>1. 优点</p> <p>在单元设计时采用学练项目融入游戏的方式,引导学生在游戏的情境中了解篮球运动的基本技术和规则,培养学生的规则意识和团队合作意识。学生刚接触篮球运动,对篮球运动的理解深浅不一,身体素质参差不齐,在教学中既要考虑全面,又要区别对待,对于不同层次的学生运用不同的教学手段,规范技术动作,培养学生对篮球运动的兴趣。</p> <p>在每个单元设计时先确定单元学习目标,再确定主要教学内容,在“育人中心观”指导下设计教学内容,改变单一动作的学练,采用大量的基本技术组合动作使学生理解多种组合动作之间的联系,建立篮球运动的完整概念,体验和理解篮球运动。在设计时适当地调整规则与要求,变换场地与器材,设计多样化的比赛,使更多的学生能参与运动并获得成功的体验。</p> <p>在单元中采用问答和布置课后作业等方式,引导学生主动思考学练中遇到的问题,增强学生合作学习的意识及分析问题、解决问题的能力。通过比赛培养学生对篮球运动的兴趣,通过学练形成扎实的基本功,通过精讲多练让学生动起来,获得更多的体验。</p> <p>2. 不足</p> <p>在本单元设计时对于对抗性学练安排较少,组织形式不够多样化,篮球运动的完整性体验不够多。</p> <p>3. 改进</p> <p>(1) 贯彻学生在学习中的主体地位,强调从“以知识与技能为本”向“以学生发展为本”的转变。</p> <p>(2) 设计和实施结构化运动知识和技能教学,让学生参与对抗学练、比赛或展示活动。</p> <p>(3) 改变教学内容单一、教学方法单调、组织形式刻板的教学,使学生能够在完整的学习任务与多样复杂的情境中进行学练。</p>			

## 第二节 水平三篮球运动大单元教学设计

### 一、水平三篮球运动大单元教学设计思路

《课程标准(2022年版)》提出,加强课内外的有机结合,促进学生通过较长时间的连续学

练,掌握所学的运动技能,加深对篮球运动完整的体验和理解。考虑到学生的生长发育特点、体质状况、运动基础、兴趣和需求,大单元教学设计要创设应用的情境,开展结构化的知识和技能教学,创设情境时要紧紧围绕运动能力、健康行为、体育品德的培育,以“学、练、赛”为抓手,开展完整的运动项目教学,这有助于学生对知识和技能的全面理解和体验,综合运用知识和技能解决问题,享受篮球运动带来的乐趣,实现做中学、学中思、思中得。

根据《课程标准(2022年版)》篮球项目水平三的内容要求,基于水平三学生的篮球基础和现阶段学生学习兴趣高、好奇心强、活泼好动的学情,课中设计了各种运球、传接球与投篮的篮球组合动作学练,以及模拟真实比赛情境下基本动作技术、组合动作技术与简单战术掩护、传切配合、“关门”等的学练。结合游戏与比赛养成良好的锻炼习惯与稳定的情绪控制能力,更好地适应环境变化,提高社会适应力。课中融入篮球规则与裁判知识的学习,安排学生承担部分裁判工作,逐渐养成遵守规则、尊重他人、诚信自律及公平竞争的体育品德。同时将篮球运动课内课外有机结合,通过各种途径每学期观看不少于8次的篮球比赛并对比赛进行简单评价,全面提升篮球综合认知能力。

单元教学设计过程中应关注学生学情发展和篮球学习进程,创设多种情境,落实“教会、勤练、常赛”,注重“学、练、赛”一体化教学,呈现结构化、螺旋式上升结构的大单元教学内容。此外,还需注重篮球基本动作技术的组合与简单战术的配合,通过学练掌握运球、双手传接球、双手胸前投篮、单手肩上投篮等基本动作要领和运球突破、运球投篮、接球投篮等组合动作技术,以及掩护、传切的简单战术配合,使学生能在体育展示或比赛中运用。篮球技战术学习遵循由易到难、由简到繁的原则,关注课与课之间的紧密关联,如篮球水平三第16次课中的传切配合,课上可运用多媒体手段创设相关情境,进而导入传切战术的概念和方法,采用徒手模仿、侧身切入过标志杆、弱防守二打二、传切积分赛等教学步骤和方法,让学生在实践中不断体验传切的跑动路线和理解动作方法,并在比赛情境中尝试运用传切配合。第17次课中设计各种对抗情境下的传切技战术学练,巩固上节课所学内容。同时根据学生学练情况进行传切配合的拓展,学习底角横切,让学生可以在实战中更好地依据场上位置和形势,做出合理有效的传切配合选择,从而提高进攻效率,逐渐提升学生场上应变能力,培养战术意识和集体意识。课中通过游戏化的方法与手段进行多样性、补偿性、趣味性、整合性的体能练习,及时鼓励、表扬以激励学生积极学练。体能练习时教师应尊重个体差异,培养学生吃苦耐劳、坚持到底的意志品质,让学生的体能水平得到显著提高。

本单元不仅注重运动能力的提升,同时关注学生养成良好的体育锻炼习惯,主动参与校内外与篮球相关的各项体育锻炼,将所学的健康与安全知识和篮球技能运用于日常生活中。在比赛中遭受挫折和失败时保持情绪稳定,正确面对,同时注重提升交往与合作能力,增强各种环境的适应力。篮球学练和比赛中能不畏挑战,迎难而上,敢于挑战自我;具有伙伴间

相互合作的团队精神和集体意识;表现出公平竞争的意识,正确对待比赛胜负,全面提升学生篮球运动水平。

单元教学评价能有效地检测教师课堂教学落实及学生掌握情况,在制定篮球单元评价时,依据学科核心素养的落实,从运动能力、健康行为、体育品德三个维度思考,通过定性评价与定量评价、过程性评价与终结性评价、教师评价与自我评价等多元的评价融合,实现对学生综合能力的培养。例如,在本单元运动认知与技战术的发展中,考虑基本技术的重要性将“行进间运球+投篮”作为一个评价内容。再如,健康行为评价时,采用观察与记录、自我报告、同伴观察、同伴评价等方式以评促学,优化教学策略,提升教学效果,最终实现单元目标。

## 二、水平三篮球运动大单元教学计划示例

表 3-2 水平三篮球运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:掌握篮球运动传接球、运球、投篮等基本动作技术,能够描述基本动作要领,在比赛或游戏中运用运球投篮、传球投篮等篮球基本动作的组合及侧掩护、传切配合、“关门”等简单战术配合,一般体能练习外渗透专项体能学练使学生体能水平得到显著提高。运用比赛规则参与裁判工作,观看篮球比赛并能进行简要评价。</p> <p>2. 健康行为:理解体育锻炼对健康的重要性,主动参与校内外与篮球相关的各项体育锻炼。能够将所学的健康与安全知识运用于日常生活中。遭受挫折和失败时保持情绪稳定。在篮球集体学练及比赛中提升交往与合作能力,增强多种环境的适应力。</p> <p>3. 体育品德:在各种篮球学练和比赛中能不畏挑战,迎难而上,表现出自信和抗挫折能力。遵守各种规则、尊重裁判、尊重对手,表现出公平竞争的意识。正确对待比赛胜负,具有团队精神和集体意识。</p>
主要教学内容	<p>1. 基本知识 with 基本技能:学练传接球(双手胸前、击地、头上等)、运球(高低、快慢)、投篮(双手胸前、单手肩上)等主要的动作技术,以及运球投篮、接球投篮等主要的组合动作技术,并描述基本要领;了解篮球运动的相关知识和文化,以及常见篮球运动损伤的处理方法。</p> <p>2. 技战术运用:在篮球对抗练习中运用运球突破、运球投篮、接球投篮等组合动作技术,以及侧掩护、传切配合、“关门”等简单战术配合;学会在篮球运动中设法得分和阻止对方得分的基本方法。</p> <p>3. 体能:在篮球运动中加强体能练习,如通过交换手运球练习发展灵敏性,通过固定线路的运球折返跑发展心肺耐力等。</p> <p>4. 展示或比赛:参与班级内三对三、五对五篮球教学比赛,表现出篮球比赛的基本礼仪。</p> <p>5. 规则与裁判方法:了解篮球比赛的基本规则及判罚动作,并能承担班级内比赛的部分裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:学习如何观赏篮球比赛;每学期通过现场、网络或电视等观看不少于 8 次篮球比赛;了解重要的篮球比赛,并能对这些比赛进行简要评价。</p>
教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点:在真实情境中学以致用,并形成分析问题和解决问题能力;适应篮球学习环境,逐渐适应探究式学习、合作学习、情境式学习等新型学习方式;积极参与课堂内外体育锻炼,逐步掌握科学锻炼的方法;主动克服学练中遇到的困难,体现出顽强拼搏、永不放弃、积极</p>

(续表)

	<p>进取的体育精神,正确对待比赛胜负。</p> <p>2. 教学内容的重难点:篮球运传、运突、运投等组合动作技术和传切等简单技战术配合;篮球比赛中合理运用组合动作技术和基本战术配合。</p> <p>3. 教学组织的重难点:根据学生的特点、能力的不同进行合理分组,开展小组合作学习;组织学生进行课外锻炼。</p> <p>4. 教学方法的重难点:问题式教学、技术动作的示范讲解是教学方法的重点;创设教学情境,形成合作学习、探究学习是教学方法的难点。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 能说出双手胸前传接球的动作要领,基本掌握移动摆脱接球与双手传接球的组合动作技术;在三对三限制规则的比赛能合理运用传接球、体前换手变向运球与传接球的组合动作技术;承担班级内比赛的部分裁判工作;积极参与小组比赛;发展反应能力、协调性和灵敏性等体能。</p> <p>2. 明确篮球运动的锻炼价值,积极参与校内外的篮球活动;积极参与学练赛,增强情绪调控能力;逐步增强对篮球复杂学练环境的适应力。</p> <p>3. 在篮球活动中表现出勇于进取、超越自我、团结奋进的体育精神;尊重队友、尊重对手、尊重裁判;树立正确的比赛胜负观。</p>	1. 开始与准备部分	
		运球绕篮球场跑、篮球操。	教学组织:一路纵队及四列横队;教学方法:学生学练。
		2. 基本部分	
		(1) 双手胸前传接球、原地运球、双手胸前投篮。	(1) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(2) 体前变向运球+双手胸前传接球。	(2) 教学组织:4人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。
		(3) 体前变向运球+虚晃后双手胸前传接球。	(3) 教学组织:4人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。
		(4) 中场运球至三分线+虚晃传球+篮下接球投篮。	(4) 教学组织:每组10人;教学方法:教师讲解演示组合动作,学生学练。
		(5) 半场三对三限制规则的比赛。	(5) 教学组织:4个篮架分组比赛;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。
	(6) 体能学练:运球折返跑 15米×4组;运球急停急起跑 25米×4组;俯撑拨球 40秒×2组;夹球仰卧举腿 20次×2组。	(6) 教学组织:边线站立,散点站位;教学方法:学生按要求学练。	
	3. 结束部分		
	全身拉伸;评价总结。	教学组织:四列横队、散点站位;教学方法:学生学练。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 明确双手传接球动作要领,基本掌握运球与双手胸前传球的组合动作技术;在三对三限制规则的比赛能够合理运用所学知识和技战术;承担班级内比赛的部分裁判工作;积极参与与小组比赛;发展灵敏性、心肺耐力和肌肉力量等体能。</p> <p>2. 明确篮球运动对提高身体活动能力、愉悦身心的价值,自觉参与锻炼;在学练中保持良好的心态,提升情绪调控能力;表现出良好的环境适应能力。</p> <p>3. 比赛中表现出挑战自我、顽强拼搏、团队合作的体育精神;自觉遵守比赛规则与要求;在实战和比赛中做到文明礼貌,正确看待比赛的输赢。</p>	1. 开始与准备部分	
		徒手操、迎面跑动传接球。	(1) 教学组织:四列横队;教学方法:学生学练。
		2. 基本部分	
		(1) 双手胸前传接球、原地低运球、双手胸前投篮。	(1) 教学组织:两列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(2) 双手胸前传接球+运球至篮下投篮。	(2) 教学组织:每组10人;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。
		(3) 摆脱接球+行进间投篮。	(3) 教学组织:每组10人,1人罚球线传接球;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。
		(4) 假动作虚晃后传接球+运球至篮下投篮。	(4) 教学组织:每组10人;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。
(5) 半场三对三限制规则比赛。	(5) 教学组织:4个篮架分组比赛;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。		
(6) 体能学练:侧滑步 15 米×4 组;仰卧举腿 15 次×4 组;小碎步 15 米×4 组;平板支撑 1 分钟×2 组。	(6) 教学组织:散点站位;教学方法:学生按要求学练。		
3. 结束部分			
腿部拉伸,评价总结。	教学组织:四列横队;教学方法:学生学练。		
3	<p>1. 说出双手击地传球的动作要领,基本掌握运球与双手击地传球的组合动作技术;在简化规则三对三对抗赛中合理运用所学技战术;承担</p>	1. 开始与准备部分	
		球绕环、两个行进间传球。	教学组织:四列横队;教学方法:学生学练。
		2. 基本部分	
(1) 双手击地传接球、原地高运球、双手胸前投篮。	(1) 教学组织:两人间隔 3~5 米面对面站立;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	班级内比赛的部分裁判工作;积极参与小组比赛;发展肌肉力量、心肺耐力和灵敏性等体能。 2. 明确篮球运动的重要性,积极参与体育锻炼,将篮球安全防护知识运用到实际生活中;敢于面对困难和挫折,提升在比赛中调控情绪的能力,保持稳定的心理状态;能够根据篮球复杂学练环境变化及时做出应对。 3. 表现出积极进取、顽强拼搏、团队合作的体育精神;在比赛中做到公平竞争、遵守规则、服从裁判;具备正确的胜负观。	(2) 双手胸前传接球+双手击地传接球。	(2) 教学组织:两人间隔3~5米面对面站立;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。
		(3) 摆脱接双手击地传接球+行进间投篮。	(3) 教学组织:每组10人,站位处设置标志杆,1人罚球线传接球;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。
		(4) 行进间运球过障碍至三分线+双手胸前传球+距篮圈3米处接击地传球投篮。	(4) 教学组织:每组10人,站位处设置标志杆,1人罚球线传接球;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。
		(5) 简化规则半场三对三对抗赛。	(5) 教学组织:4个篮架分组比赛;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。
		(6) 体能学练:Z字滑步25米×3组;篮下连续起跳摸高10次×3组;开合跳30次×3组;平板支撑40秒×3组。	(6) 教学组织:散点站位;教学方法:教师布置任务提出要求,学生学练。
		3. 结束部分	
	全身拉伸。	教学组织:四列横队,散点站位;教学方法:学生听教师指挥进行学练。	
4	1. 能够说出双手头上传接球动作要领,掌握运球与双手头上传接球的组合动作技术;能够在简化规则三对三对抗赛中合理运用所学技战术;承担班级内比赛的部分裁判工作;积极参与小组比赛;发展速度位移、心肺耐力和	1. 开始与准备部分	
		听哨急停急起运球学练。	教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		2. 基本部分	
		(1) 原地低运球、单手肩上投篮、双手头上传接球。	(1) 教学组织:两列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(2) 原地低运球+单手肩上投篮、原地低运球+双手头上传接球。	(2) 教学组织:两列横队;教学方法:教师演示动作,提示学练要求,学生合作学练。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	灵敏性等体能。 2. 了解体能锻炼对身体健康的益处,能够主动与伙伴一起参与篮球比赛、体能活动等;在学练赛过程中主动进行交流、互爱互助,自主调控情绪;逐步提升应对篮球场上环境变化的能力。 3. 表现出勇敢顽强、坚持不懈、合作交流的体育精神;遵守规则、诚信自律、公平正义;文明礼貌,具有责任意识,正确看待比赛结果。	(3) 中线双手头上传接球+篮下单手肩上投篮。	(3) 教学组织:每组 10 人,1 人罚球线传接球;教学方法:教师演示动作,学生合作学练。	
		(4) 中线单手肩上传球+接球后运球至篮下+单手肩上投篮。	(4) 教学组织:每组 10 人,1 人罚球线传接球;教学方法:教师演示动作,提示学练要求,学生合作学练。	
		(5) 简化规则的半场三对三对抗赛。	(5) 教学组织:4 个篮架分组比赛;教学方法:教师指导,学生分组轮流担任裁判。	
		(6) 体能学练:深蹲跳 15 次×3 组;仰卧举腿 20 次×3 组;两人抛接球 15 次×3 组;运球往返 15 米×3 组。	(6) 教学组织:分组两边线站,散点站位;教学方法:学生按要求学练。	
		3. 结束部分		
		全身拉伸。	教学组织:四列横队;教学方法:学生学练。	
5	1. 能够说出双手胸前投篮的动作要领,基本掌握运球与近距离原地双手胸前投篮的组合动作技术;在简化规则的三对三对抗赛中能够运用技战术;承担班级内比赛的部分裁判工作;积极参与小组比赛;发展位移速度、爆发力和灵敏性等体能。 2. 逐步养成健康生活方式,能够主动参与校内外篮球活动;了解篮球运动中易出现的运动损伤及处理方	1. 开始与准备部分		
		篮球操、运球抓人游戏。	教学组织:四列横队;教学方法:教师讲解游戏方法,学生学练。	
		2. 基本部分		
		(1) 原地运球、胸前传接球、双手胸前投篮。	(1) 教学组织:两列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
		(2) 原地运球+胸前传接球+双手胸前投篮。	(2) 教学组织:两列横队;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。	
		(3) 虚晃后行进间运球+双手胸前传接球。	(3) 教学组织:每组 10 人,1 人罚球线前传接球;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。	
(4) 虚晃后行进间运球+双手胸前传接球+双手胸前投篮。	(4) 教学组织:每组 10 人,1 人罚球线前传接球;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
6	法,安全学练;在学练过程中主动与同伴交流、互助,提升良好的情绪管理能力和调控能力;表现出良好的环境适应力。 3. 在学练赛中挑战自我、顽强拼搏、团队合作;能按照规则和要求积极参与比赛;做到文明观赛并正确看待比赛胜负。	(5) 简化规则的半场三对三对抗赛。	(5) 教学组织:4个篮架分组比赛;教学方法:教师指导,学生分组轮流担任裁判。
		(6) 体能学练:全场来回防守步伐×3组;深蹲开合跳15次×3组;连续纵跳摸高10次×8组;夹球仰卧举腿20次×3组。	(6) 教学组织:分组两边线站,散点站位;教学方法:学生按要求学练。
		3. 结束部分	
	上下肢拉伸。	教学组织:四列横队;教学方法:学生学练。	
	1. 说出原地单手肩上投篮的动作要领,基本掌握运球和原地单手肩上投篮的组合动作技术;在简化规则的三对三投篮赛中运用所学技战术;承担班级内比赛的部分裁判工作,积极参与小组比赛;发展反应能力、灵敏性、协调性等体能。 2. 了解篮球运动对身体健康的益处,在校内外积极参与篮球运动;能够运用健康知识与方法进行健康锻炼,逐步养成自我锻炼的习惯;在篮球活动和比赛中提升心理调节能力与合作能力;逐步提升对篮球复	1. 开始与准备部分	
		关节操、运球抓人游戏。	教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		2. 基本部分	
		(1) 单手肩上投篮、急停急起运球、击地传接球。	(1) 教学组织:两列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(2) 行进间运球急停+击地传接球。	(2) 教学组织:4人两边线站位;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。
		(3) 行进间运球急停+原地单手肩上投篮。	(3) 教学组织:分若干组,三分线处设置标志杆,罚球线上1人负责传接球;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。
(4) 行进间运球至三分线急停+虚晃后传球+原地单手肩上投篮。		(4) 教学组织:分若干组,三分线处设置标志杆,罚球线上1人负责传接球;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。	
(5) 简化规则半场三对三对抗赛。	(5) 教学组织:4个篮架分组比赛;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。		
(6) 体能学练:纵跳双手摸高15次×2组;10米俯撑移动×2组;篮下30秒投篮比多;仰卧两头起20次×2组。	(6) 教学组织:散点站位;教学方法:学生按要求学练。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	杂学练环境的适应能力。 3. 表现出意志顽强、不断超越自我、团队合作的体育精神;遵守篮球比赛规则、尊重裁判、公平竞争;文明礼貌、具有较强的责任意识。	3. 结束部分	
		上肢肩带+腰背肌拉伸。	教学组织:四列横队;教学方法:学生学练。
7	1. 理解原地单手肩上投篮的动作要领,掌握传接与原地单手肩上投篮的组合动作技术;能够在简化规则的三对三投篮赛中合理运用所学技战术;承担班级内比赛的部分裁判工作;积极参与小组比赛;发展速度位移、心肺耐力和爆发力等体能。 2. 了解篮球运动对身体健康的锻炼价值和意义,能主动参加篮球运动,并根据锻炼效果调整自身的锻炼方案;在篮球运动中,保持心态良好,情绪稳定;表现出较好的环境适应力。 3. 能够主动迎接挑战、战胜困难,重视与队友的合作;自觉遵守运动比赛规则,服从裁判,尊重对手;具有责任意识。	1. 开始与准备部分	
		行进间听哨运球。	教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		2. 基本部分	
		(1) 原地单手肩上投篮。	(1) 教学组织:两列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(2) 双手胸前传接球+原地单手肩上投篮的组合运用。	(2) 教学组织:分若干组,三分线处设置标志杆,罚球线上1人负责传接球;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。
		(3) 体前变向运球+原地单手肩上投篮的组合运用。	(3) 教学组织:分若干组,三分线处设置标志杆;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。
		(4) 虚晃摆脱+双手胸前传接球+原地单手肩上投篮。	(4) 教学组织:3人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。
		(5) 简化规则的半场三对三比赛。	(5) 教学组织:4个篮架分组比赛;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。
		(6) 体能学练:抗阻行进间运球15米×3组;40厘米障碍跳上跳下10次×3组;仰卧两头起20次×3组;边线折返跑×3组。	(6) 教学组织:散点站位;教学方法:学生按要求学练。
		3. 结束部分	
腿部肌肉拉伸。	教学组织:四列横队;教学方法:学生学练。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 了解传切配合技战术方法,尝试与篮球其他基本动作技术组合;运用所学技战术动作于实战比赛之中;承担班级内比赛的部分裁判工作;积极参与小组比赛;发展位移速度、灵敏性和反应能力等体能。</p> <p>2. 懂得篮球项目对身体健康的重要性,主动参与校内篮球活动;正确自我评价并以积极乐观的态度参与学练和比赛;逐步适应较为复杂的篮球学练环境。</p> <p>3. 在学练与比赛中能积极挑战自我,与同伴友好沟通、合作;遵守篮球比赛规则。</p>	1. 开始与准备部分	
		变换节奏跑、两人行进间传接球。	教学组织:2人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		2. 基本部分	
		(1) 运球投篮。	(1) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(2) 虚晃+运球投篮的综合运用。	(2) 教学组织:分若干组,三分线处设置标志杆;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。
		(3) 各种形式传接球+运球投篮的综合运用。	(3) 教学组织:分若干组,三分线处设置二个标志杆;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。
		(4) 传切配合+运球投篮。	(4) 教学组织:3人一组;教学方法:教师提出学练的相关要求,学生分组学练。
		(5) 半场三对三比赛。	(5) 教学组织:4个篮架分组比赛;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。
(6) 体能学练:两罚球线间的运球折返跑×3组;侧滑步60秒×2组;深蹲开合跳15次×3组;高抬腿接冲刺跑15米×3组。	(6) 教学组织:散点站位;教学方法:学生按要求学练。		
3. 结束部分			
	上下肢拉伸。	教学组织:四列横队;教学方法:学生学练。	
9	<p>1. 熟知评价内容、方法及标准,提高篮球基本动作技术组合水平;承担评价工作;发展肌</p>	1. 开始与准备部分	
		球性学练、迎面跑动传接球。	教学组织:2人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>肉耐力、心肺耐力和协调性等体能。</p> <p>2. 理解篮球运动的锻炼价值,主动参与校内校外的各类篮球活动,在课堂中学习安全知识和配合意识;在展示中保持良好的心态,具有良好的适应能力。</p> <p>3. 在评价过程中,具有努力拼搏、公平公正、严于律己的体育精神;能够遵守规则,尊重结果、裁判及对手。</p>	2. 基本部分	
		(1) 往返运球低手投篮考试:考生由场地端线中点处出发,当脚离开地面即开动计时表,左手运球至左侧边线与中线的交接点,然后折回,用右手运球单手低手上篮并直到投中。再换用右手运球至右侧边线与中线的交接点然后折回,用左手运球单手低手上篮直到投中,入圈停计时表。	(1) 教学组织:2人一组;教学方法:一人展示,一人评价并记录成绩。
		(2) 4分钟跳短绳。	(2) 教学组织:10人一组;教学方法:一名学生跳,一名学生计数并记录成绩。
		3. 结束部分	
		讲评考核情况。	教学组织:散点站位;教学方法:教师点评。
10	<p>1. 了解侧掩护配合技战术方法,尝试与篮球基本动作技术组合;运用所学动作技术于比赛之中;承担班级内比赛的部分裁判工作;积极参与小组比赛;发展肌肉力量、灵敏性和反应能力等体能。</p> <p>2. 主动参与篮球活动;正确互评、自评并以积极乐观的态度参与学练和比赛;逐步适应较为复杂的篮球学练环境,了解消除运动疲劳的方法。</p>	1. 开始与准备部分	
		球绕环、抬腿胯下拉球、抬腿左右摆球、胯下绕8字,行进间运球折返。	教学组织:2人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		2. 基本部分	
		(1) 运球投篮。	(1) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(2) 急停急起运球投篮的组同学练。	(2) 教学组织:分若干组,三分线处设置标志杆;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。
(3) 虚晃摆脱+运球投篮的综合运用。	(3) 教学组织:分若干组,三分线处设置二个标志杆;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。		
(4) 传接球+侧掩护配+运球投篮。	(4) 教学组织:3人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	3. 在学练过程中,表现出积极进取、顽强拼搏的体育精神;能够按照规则参与篮球比赛;文明礼貌、相互尊重,正确对待比赛胜负。	(5) 半场五对五比赛。	(5) 教学组织:4个篮架分组比赛;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。	
		(6) 体能学练:2人一球听哨运球追逐跑×2组;交替箭步蹲跳20秒×3组;阿里滑步20秒×3组;防守各种步伐30秒×3组。	(6) 教学组织:散点站位;教学方法:学生按要求学练。	
		3. 结束部分		
		腿部+核心肌群的拉伸。	教学组织:四列横队,散点站位;教学方法:学生学练。	
11	1. 能够说出持球同侧步突破的技术要领,体验同侧步突破与篮球基本动作技术组合;将所学技战术运用到实战中;承担班级内比赛的部分裁判工作;积极参与小组比赛;发展位移速度、肌肉力量和灵敏性等体能。 2. 主动参与校内篮球活动;以积极乐观的态度参与学练和比赛,注重情绪调控;逐步养成赛前检查场地的习惯,树立安全意识,逐步适应环境的变化。 3. 能表现出积极进取、挑战自我、顽强拼搏的体育精神;遵守篮球比赛规则、服从裁判,具有公平竞争的意识;正确对待比赛结果。	1. 开始与准备部分		
		篮球操,球绕环、原地高低运球、双手V字运球。	教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
		2. 基本部分		
		(1) 运球急停急起运球投篮的组合学练。	(1) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
		(2) 持球同侧步突破。	(2) 教学组织:散点站位;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
		(3) 传接球+同侧步突破。	(3) 教学组织:3人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。	
		(4) 传接球+同侧步突破+运球投篮。	(4) 教学组织:3人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。	
		(5) 半场五对五比赛。	(5) 教学组织:4个篮架分组比赛;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。	
		(6) 体能学练:2人行行间传接球跑篮×10组;俄罗斯转体30次×3组;哑铃弓步上推15次×3组;侧身跑15米×3组。	(6) 教学组织:散点站位;教学方法:学生按要求学练。	
		3. 结束部分		
上下肢拉伸放松。	教学组织:四列横队;教学方法:学生学练。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 能够说出持球交叉步突破的技术要领,体验持球交叉步突破与篮球基本动作技术组合,并用于比赛中;承担班级内比赛的部分裁判工作;积极参与小组比赛;发展肌肉力量、灵敏性和协调性等体能。</p> <p>2. 明确篮球项目对生活的重要性,主动参与体育锻炼;逐步为健康生活方式的养成奠定良好基础,并学以致用;学会自我情绪调控,在比赛中保持较为稳定的心理状态,表现出良好的合作能力和环境适应力。</p> <p>3. 表现出克服困难、积极进取的意志品质;比赛中遵守规则、尊重裁判、尊重对手,体验不同的比赛角色;能够正确对待比赛胜负。</p>	1. 开始与准备部分	
		抬腿胯下拉球、抬腿左右摆球、胯下绕8字、原地高低运球、双手V字运球。	教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		2. 基本部分	
		(1) 摆脱+接传球+行进间高手投篮。	(1) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。
		(2) 持球无防守交叉步突破。	(2) 教学组织:散点站位;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(3) 持球有防守交叉步突破。	(3) 教学组织:2人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(4) 二对一接传球后虚晃+交叉步突破。	(4) 教学组织:3人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。
		(5) 半场五对五分组对抗赛。	(5) 教学组织:4个篮架分组比赛;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。
(6) 体能学练:交叉步接多角度空中球20次×3组;滑雪跳20秒×3组;触地深蹲20次×3组;运球折返跑15米×4组。	(6) 教学组织:2人一组;教学方法:学生按要求学练。		
3. 结束部分			
	上下肢腰背肌肉拉伸。	教学组织:四列横队;教学方法:学生学练。	
13	<p>1. 基本掌握持球同侧步突破的时机并能做到持球突破与投篮、传球技术的结合;运用所学技战术参与比赛;承担班级内比赛的部分裁判工</p>	1. 开始与准备部分	
		前后碎步运球、左右跳步运球、弓箭步运球、交叉步运球。	教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		2. 基本部分	
(1) 传接球、运球、投篮。	(1) 教学组织:2人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	<p>作;积极参与小组比赛;发展肌肉力量、灵敏性和平衡能力等体能。</p> <p>2. 主动参与校内篮球活动;敢于面对困难和挫折,以积极乐观的态度参与学练,逐步养成赛前检查场地的习惯,树立安全意识,提升情绪调控能力。</p> <p>3. 表现出不畏困难、积极进取的体育精神;尊重裁判、尊重对手、公平竞争,正确对待比赛结果。</p>	(2) 摆脱+接传球+运球投篮。	(2) 教学组织:散点站位;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。	
		(3) 持球同侧步突破+运球投篮。	(3) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。	
		(4) 持球同侧步突破+传球+投篮。	(4) 教学组织:3人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。	
		(5) 五对五对抗赛。	(5) 教学组织:4个篮架分组比赛;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。	
		(6) 体能学练:防守脚步移动 28米×3组;交叉步+碎步 20米×2组;瑞士球俯卧交替抬腿 15次×3组;持球俄罗斯转体 20次×3组。	(6) 教学组织:2人一组;教学方法:学生按要求学练。	
		3. 结束部分		
	下肢与腰背肌肉拉伸。	教学组织:四列横队;教学方法:学生学练。		
14	<p>1. 基本掌握持球交叉步突破的时机并能做到持球突破与投篮、传球技术的结合;运用所学技战术参与比赛;承担班级内比赛的部分裁判工作;积极参与小组比赛;发展灵敏性、位移速度和心肺耐力等体能。</p> <p>2. 了解篮球项目对身体健康的促进作用,养成良好的锻炼习惯;能够学会在身体对抗时保护自己与他人</p>	1. 开始与准备部分		
		2人传接球;4人四角传接球。	教学组织:4人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
		2. 基本部分		
		(1) 传接球、运球、投篮。	(1) 教学组织:2人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
		(2) 摆脱+运球+投篮。	(2) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。	
		(3) 持球交叉步突破+运球投篮。	(3) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。	
	(4) 持球交叉步突破+传球+投篮。	(4) 教学组织:3人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	<p>的方法;能够直面失利,学会调整情绪;在比赛中适应一定的身体对抗环境。</p> <p>3. 在学练赛中能积极表现出勇敢顽强、团结协作的意志品质;能够按照规则和要求参与比赛,尊重对手和裁判。</p>	(5) 半场五对五对抗赛。	(5) 教学组织:4个篮架分组比赛;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。	
		(6) 体能学练:侧滑步+交叉步 15米×3组;平板支撑 30秒×3组;边线折返跑×3组;俯身登山步 20秒×3组。	(6) 教学组织:2人一组;教学方法:学生按要求学练。	
		3. 结束部分		
		下肢肌肉拉伸。	教学组织:四列横队;教学方法:学生学练。	
15	<p>1. 了解“关门”配合技战术方法,尝试与篮球基本动作技术组合;运用所学技战术动作于实战比赛之中;承担班级内比赛的部分裁判工作;积极参与小组比赛;发展灵敏性、位移速度和心肺耐力等体能。</p> <p>2. 能主动参与篮球学练与比赛,学会运用知识与技能解决问题,增强安全意识;在学练与比赛中能够控制自己的情绪,具有良好的调控能力,能有意识地进行一定的战术配合,适应不断变化的环境。</p> <p>3. 在学练赛中能积极表现顽强拼搏、不畏困难的意志品质;能够与队友团结协作,遵守比赛规则。</p>	1. 开始与准备部分		
		4人迎面跑动传接球;8人四球传接球。	教学组织:4人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
		2. 基本部分		
		(1) 步伐学练。	(1) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
		(2) 行进间运球+关门配合。	(2) 教学组织:4人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。	
		(3) 行进间运球+关门配合+传接球。	(3) 教学组织:4人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。	
		(4) 行进间运球+关门配合+传接球+投篮。	(4) 教学组织:4人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。	
		(5) 五对五对抗赛。	(5) 教学组织:4个篮架分组比赛;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。	
		(6) 体能学练:运球折返跑 15米×3组;持球弓箭步跳 20次×3组;仰卧踩单车 20秒×3组;篮下连续起跳摸高 10次×4组。	(6) 教学组织:10人一组;教学方法:学生按要求学练。	
		3. 结束部分		
全身拉伸放松。	教学组织:散点站位;教学方法:学生学练。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
16	<p>1. 能够说出传切配合的概念,掌握传切的跑动线路和传球的方法,在实践中体验传球时机,在比赛中学会运用传切配合;承担班级内比赛的部分裁判工作;积极参与小组比赛;发展反应能力、协调性和心肺耐力等体能。</p> <p>2. 基本掌握篮球项目安全防护知识并养成自主锻炼的习惯;学会安全参与篮球运动;在学练和比赛过程中,保持稳定的心理状态;表现出良好的合作能力。</p> <p>3. 在学练中表现出积极进取、顽强拼搏的体育精神;遵守比赛规则和学练要求;在比赛中文明礼貌、相互尊重,具有责任意识和集体荣誉感,正确对待比赛胜负。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 单人运球:摸锥桶低运球;绕锥桶画圆;运球拿放锥桶;运球抛接锥桶。	(1) 教学组织:4人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(2) 双人传接球:近距离传接球;远距离传接球;单侧运球+传接球。	(2) 教学组织:2人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(3) 运球投篮。	(3) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		2. 基本部分	
		(1) 2人行进间传接球投篮。	(1) 教学组织:2人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(2) 徒手摆脱、侧身切入。	(2) 教学组织:2人一组;教学方法:教师提出学练的相关要求,学生分组学练。
		(3) 一传一切过标志杆。	(3) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师提出学练的相关要求,学生分组学练。
		(4) 一传一切二打二。	(4) 教学组织:4人一组;教学方法:教师提出学练的相关要求,学生分组学练。
		(5) 五对五比赛情境传切积分赛。	(5) 教学组织:4个篮架分组比赛;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。
(6) 体能学练:2人传接球+追逐跑15米×5组;2人运球+追逐跑15米×5组;一步一动侧滑步+转身跑15米×3组;快速侧滑步+转身跑15米×3组;小碎步+转身跑15米×3组。	(6) 教学组织:10人一组;教学方法:学生按要求学练。		
3. 结束部分			
全身拉伸放松。	教学组织:散点站位;教学方法:学生学练。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
17	<p>1. 能够准确说出传切配合的要点,将传接球、运球、投篮基本动作技术合理运用于传切配合中;能够在实战中熟练运用所学技战术;积极参与小组比赛;承担班级内比赛的部分裁判工作;发展肌肉力量、灵敏性和协调性等体能。</p> <p>2. 养成良好的健康生活习惯,主动积极参与体育锻炼,能够运用知识和技能分析并解决问题,在比赛中调控情绪,保持稳定的心理状态。</p> <p>3. 表现出勇于挑战自我、顽强拼搏、坚韧不拔的体育精神;在学练中诚信自律、遵规守纪;公平竞争,正确对待胜负。</p>	1. 开始与准备部分	
		听哨运球;2人传接球。	教学组织:2人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		2. 基本部分	
		(1) 3人传球+投篮。	(1) 教学组织:3人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。
		(2) 弱防守行进间运球投篮。	(2) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。
		(3) 二对一传切+运球投篮。	(3) 教学组织:3人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。
		(4) 二对二传切+运球投篮。	(4) 教学组织:4人一组;教学方法:教师提出学练的相关要求,学生分组学练。
		(5) 半场五对五比赛。	(5) 教学组织:4个篮架分组比赛;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。
(6) 体能学练:运球绕桩接上篮×10组;哑铃上肢力量学练20次×4组;滑雪跳20秒×3组;滑步往返15米×4组。	(6) 教学组织:10人一组;教学方法:学生按要求学练。		
3. 结束部分			
腿部拉伸+肩带拉伸。	教学组织:散点站位;教学方法:学生学练。		
18	<p>1. 熟知评价内容、方法及标准,提高专项技能水平和比赛能力,全面发展体能,能积极参与篮球对抗赛并进行评价;承担班级内比赛的部分裁判工作;积极参</p>	1. 开始与准备部分	
		摸锥桶低运球、运球拿放锥桶;四角传接球。	教学组织:4人一组;教学方法:教师讲解示范学生学练。
		2. 基本部分	
(1) 体前变向跑篮测试:测试者从右侧中线后出发区出发,左手运球至1号障碍物前做体前变向,右手	(1) 教学组织:2人一组;教学方法:一人展示,一人评价并记录成绩。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	与小组比赛;发展心肺耐力、肌肉力量和协调性等体能。 2. 明确篮球运动对身体健康的锻炼价值,主动参与校内外篮球活动,将课堂中学到的健康与安全知识和技能运用于日常生活中;在比赛中保持良好的心态,有较强的环境适应能力。 3. 在学练和实战过程中,具有积极进取、顽强拼搏的体育精神,勇于挑战、突破自我;遵守规则,尊重裁判和对手,正确对待比赛胜负。	运球跑篮,如跑篮未进须补篮,直至投进为止,抢到篮板球后,右手运球至左侧中线转身区,转身后右手运球至2号障碍物前做体前变向,左手运球跑篮,如跑篮未进须补篮,进球后左手运球回到起点,计时结束,完成测试。  (2) 半场五对五比赛。	          (2) 教学组织:5人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。
3. 结束部分			
		点评考核。	教学组织:散点站位;教学方法:教师点评。
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	能做出篮球运动主要的基本动作技术和组合动作技术;对篮球运动的动作技术要领和基本比赛规则不够了解。 参与体能练习的积极性不高,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。	每学期现场或通过多种媒介观看篮球比赛不足8次。 在运动学练和比赛中情绪不够饱满,出现厌倦或烦躁情绪,缺乏与同伴的交流合作。 缺乏安全意识,服装鞋子不符合要求,进行篮球运动时动作不规范,缺乏对运动损伤进行简单处理的能力。	在参与篮球运动时遵守规则的意识不强,不能履行自己的职责;对同伴不够关注,对对手缺乏尊重;在篮球运动学练或比赛中的自信心不足,发生摔倒等意外情况时产生畏惧,不能坚持比赛。 每周参加课外篮球运动锻炼不足3次(每次1小时左右)。
良好	掌握篮球主要的基本动作技术和组合动作技术,参与班级内较为正式的教学比赛,并运用简单的技战术配合;能描述	能做到每学期现场或通过多种媒介观看不少于8次篮球比赛,并能进行简要评价。 在运动学练和比赛中能做到情	能按照规则参与篮球比赛,做到关注同伴、尊重对手,履行自己的职责,表现出自信,比赛中发生碰撞、摔倒时能坚

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
	<p>篮球运动的动作技术要领和基本比赛规则。</p> <p>能独立参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。</p>	<p>绪饱满,善于与同伴交流合作。</p> <p>安全地进行篮球运动,能简单处理运动损伤。</p>	<p>持不懈,能接受比赛的结果。</p> <p>能做到每周进行3次(每次1小时左右)课外篮球运动锻炼。</p>
优秀	<p>能熟练做出篮球运动主要的基本动作技术和组合动作技术,参与班级内较为正式的教学比赛,并能运用简单的战术配合;能准确详细地描述篮球运动的动作技术要领和基本比赛规则。</p> <p>能独立且积极地参与一般体能练习,在教师指导下进行专项体能练习,体能发展情况良好,达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。</p>	<p>每学期现场或通过多种媒介观看不少于10次篮球比赛,并能进行简要评价。</p> <p>在运动学练和比赛中能做到情绪饱满,主动积极,善于与同伴交流合作。</p> <p>具有较强的安全意识,了解并遵守篮球的安全注意事项,能迅速并正确地对运动损伤进行简单处理。</p>	<p>积极参加篮球比赛,在比赛中遵守规则、态度积极、主动承担职责、关心和团结同伴、不怕对抗和冲撞,能在遇到困难时依然坚持完成比赛。</p> <p>能做到每周进行3次以上(每次1小时左右)课外篮球运动锻炼。</p>
单元教学反思			
<p>本单元教学设计对应水平三的学生,该水平学生对事物有独立思考能力,能明确对错,喜欢新颖的、有一定挑战性的、多人或集体参与的活动,有较强的表现欲,在经过水平二篮球运动学习后身体基本活动能力和篮球基本技战术得到锻炼提高,进入了模仿能力强、体能水平发展快、技术要领理解准确的阶段。</p> <p>1. 优点</p> <p>设计有针对性的活动情境,逐渐增加对抗性,在对抗情境下动作技术学练阶段提高控球能力与合作能力,在战术学练阶段培养学生进攻和防守的意识和能力。</p> <p>增加了学生球感学练和自主学练的时间,以有球学练为主,提高学生对已学动作技术的熟练程度和控球能力。活动内容设计体现了技战术学习的进阶性和连贯性,通过从无人防守到有人防守,从消极防守到积极防守最后到复杂、多样化情境,提高了学生技战术运用能力。</p> <p>在比赛中让学生了解篮球裁判规则,便于更好地开展比赛和提高欣赏比赛的能力,了解篮球运动的文明礼仪和体育精神,培养良好的体育品格。本单元教学设计整体上遵循篮球技能学习规律和篮球水平发展进程,内容层层递进。</p> <p>2. 不足</p> <p>教学方法单一,学习评价标准不合理,组织形式单一,运动负荷考虑不周。</p> <p>3. 改进</p> <p>多样化教学方式。改变教师示范讲解、学生模仿学练的单一模式,强调教师示范讲解与师生互动,集体操练与分组合作学练、个人学练相结合,促进学生主动学习。</p> <p>完整的学习活动。完整的学习活动帮助学生更好地理解 and 体验知识与技能,运用知识和技能解决问题,享受乐趣。实现做中学,学中思,思中得。</p> <p>科学设置运动负荷。适宜的运动负荷能培养学生的核心素养,提高学生的体质健康水平,为掌握运动技能奠定良好的基础。</p>			

### 第三节 水平四篮球运动大单元教学设计

#### 一、水平四篮球运动大单元教学设计思路

在《课程标准(2022年版)》的指导下,着重关注学生核心素养的培育,将篮球基本技术与基本战术相融合,通过在真实运动情境中不断运用来改进和提高动作技术,完善动作技术和篮球运动感知,构建出一个正确的结构化学练体系,提升学生的篮球运动能力、健康行为和体育品德。在学习过程中应凸显学生的主体地位,给予学生良好的学习体验,增强学习的自信心,在原有的运动基础上获得更好的发展。全方位、多角度地进行学练,注重教学活动的多元化和层次化,为学生的篮球学习提供更加全面的支持。

本节根据单元学习目标,依照《课程标准(2022年版)》中篮球运动水平四的内容要求从基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判、观赏与评价等六个方面设置了36课时的篮球大单元教学内容。同时,针对水平四学生的学习特点、能力水平构建教学内容,如基本技战术设置了篮球基本动作技术组合、篮球简单防守配合、篮球联防战术配合、篮球进攻战术、比赛等内容,内容之间呈现联系性。围绕《课程标准(2022年版)》水平四的目标要求,从不同的角度切入,设计出多种多样的教学活动,包括篮球运、传、投等组合动作技术、战术配合在比赛中的运用、体能的培养、特定规则下的篮球比赛、半场篮球比赛的实战教学,以及篮球比赛的观赏与评价,从而满足水平四学生全面学习篮球运动的需求,力求为学生提供最佳的学习体验。

在单元教学设计过程中,注重知识与技能的关联性和整合性,将《课程标准(2022年版)》要求的六个方面内容进行了整合设计,整体内容设计遵循了从兴趣到体验、从体验到提高、从学练到比赛、从观赏到评价的过程,逐步螺旋上升帮助学生提高篮球技能。该水平阶段注重在比赛中运用篮球进攻与防守技战术,设计了以篮球真实比赛情境为主的教学活动。在教学过程中,考虑学生的需求,采用多种教学方式,如探究学习法、合作学习法、分组练习法、比赛法等,帮助学生掌握篮球的基本技战术动作。此外,还需在实战中提高学生篮球水平,如在第23次课中安排“短距离胸前传接球、背后运球、行进间投篮基本技能学练;原地跳投+抢篮板+2人全场行进间传接球+行进间高手投篮;抢篮板,在前后场三分线和中场线各放置标志桶要求行进间三次传接球+行进间高手投篮模拟情境练习;弱防守三打二短传快攻;篮球全场五对五比赛”,让学生在实战中不断强化自己的动作技术,从而更好地提高篮球运动能力。

在大单元的教学过程中,遵循《课程标准(2022年版)》“教会、勤练、常赛”的要求,每节课为学生设计学练和比赛的内容,突出以赛代练、以赛促评,强化学生在比赛中合理运用篮球技战

术。同时,教学过程中多运用组合动作技术完成个人或小组比赛,引导学生参与篮球活动,做到敢于尝试、努力拼搏、勇往直前和团队合作,培养良好的安全运动意识以及善于交往与沟通、调节情绪的能力。此外,每节课安排不少于4项体能练习,使体能练习具有多样性、补偿性、趣味性、整合性,让学生的体能水平得到锻炼和发展,为其在篮球对抗情境中稳定发挥提供有力保障。

在单元教学设计过程中,还重点突出篮球项目的育人特征,将体育核心素养的落实融入到单元构建和课时教学的过程中。水平四的学生已掌握较扎实的篮球知识与技能,需在学练中注重自主探究学练,突出学生角色体验,以适应社会环境。如在比赛环节,让学生承担裁判工作,从分组、组织、执裁等不同任务、角色中体验责任与担当,为其适应复杂的环境提供机会,实现篮球运动的育人价值,激发学生热爱篮球运动,并能为终身参与该运动奠定良好的基础。

单元教学的评价是为了能够及时有效地反馈教学活动过程的合理性,通过教师评价与学生自我评价、定性评价与定量评价相结合,关注学生的增值性评价。评价内容的选择基于运动能力、健康行为、体育品德三个核心素养的落实与培养。如本单元中将学生体质健康作为体能状况定量评价的一个项目,在评价时注重评价结果的同时,考虑学生自主锻炼的参与度,及学生能力的提升度,通过多形式、多途径的评价发挥评价的功能,促进学生体育素养提高。如运用自我报告、档案袋、信息技术辅助设备(计步器、运动手表、心率监测仪等)等提供及时、多元的有效反馈,实现单元教学要求,促进学生体育核心素养提升。

## 二、水平四篮球运动大单元教学计划示例

表3-3 水平四篮球运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:掌握篮球运动的基本动作技术、组合动作技术和战术配合,运用所学篮球运动技战术参与教学比赛,具备团队配合和比赛的能力。体能水平得到进一步提升,在比赛活动中表现出充沛的体能状况。知道篮球运动基本规则、篮球比赛裁判法,能够组织班级比赛并担任裁判工作。能在观看比赛时辨识篮球运动的竞技美,能够对比赛中的不同环节进行分析和评价。</p> <p>2. 健康行为:能够制订个人锻炼计划并实施,及时进行自我评价;掌握篮球运动的概念、分类、安全防护、战术配合、疲劳恢复、运动损伤防治等理论知识;在发生意外伤害事故时能进行简单处理;能够在学练和比赛的过程中保持较好的情绪调控能力,能与同伴进行交流、合作,主动鼓励和帮助同伴,具有一定的合作意识。</p> <p>3. 体育品德:在学练、比赛中养成勤奋好学、不畏困难、积极进取的良好品德,能够尊重对手、尊重裁判,文明礼貌,在比赛中正确看待胜负,有公平竞争意识。</p>
主要内容	<p>1. 基础知识与基本技能:学练变向/变速运球、接球、发球、跳投、防守、抢篮板球等基本动作技术,突破上篮、行进间运球上篮、接球上篮等组合动作技术和多种战术配合;理解篮球动作技术的基本原理和篮球运动的文化,制订并实施篮球学练计划。</p> <p>2. 技战术运用:在篮球对抗练习中灵活运用传球、投篮等基本动作技术和组合动作技术,以及快攻、传切配合、掩护、协防等攻防战术。</p>

(续表)

	<p>3. 体能:在篮球运动中提高体能水平,如通过摸篮板练习提高下肢爆发力等。</p> <p>4. 展示或比赛:积极参与班级内篮球三对三、五对五比赛,在比赛中正确并熟练运用所学篮球动作技术,与同伴完成战术配合。</p> <p>5. 规则与裁判方法:理解篮球运动的比赛规则和裁判方法,并在比赛中运用,能承担班级内比赛的裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价:关注篮球重要比赛相关信息,提高对篮球运动项目的认识,每学期通过现场、网络、电视等观看不少于8次篮球比赛,能对某场高水平的篮球比赛做出分析与评价。</p>		
教学重难点	<p>1. 学生学习的重难点:理解组合动作与技战术运用的价值意义;适应篮球复杂学习环境,养成篮球活动的习惯;能制订自我提升篮球能力的方案;遇到困难能顽强拼搏、永不放弃、积极进取。</p> <p>2. 教学内容的重难点:在比赛中灵活运用组合动作与战术;掌握篮球规则;临场执裁尺度的把握。</p> <p>3. 教学组织的重难点:根据学生特点、能力的不同进行合理分组,开展小组合作学习;组织学生进行课外锻炼。</p> <p>4. 教学方法的重难点:探究式教学法、合作学习法、保护与帮助法和辅助学练法等。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 基本掌握变向运球动作技术,能将所学的基本技术与基本战术进行组合;了解篮球比赛中掩护违例;承担班级内比赛的部分裁判工作;积极参与小组比赛;发展下肢肌肉力量、反应能力和灵敏性等体能。</p> <p>2. 了解自我监控心率的方法,将心率监控运用于活动中;学会在篮球运动中调控情绪,养成积极参加课外体育锻炼的习惯。</p> <p>3. 在学练中养成克服困难和团队协作的品质,提升同伴间合作意识,在比赛中尊重对手、尊重裁判。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 全场绕标志桶障碍跑。	(1) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(2) 抬腿胯下拉球、抬腿左右摆球、胯下绕8字运球、行进间折返运球。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		2. 基本部分	
		(1) 变向运球、行进间传接球、投篮。	(1) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
(2) 行进间传接球+投篮。	(2) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。		
(3) 防守情境半场变向运球至中线+传接球+运球突破投篮。	(3) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。		
(4) 接传球运球至标志桶,在同伴做出掩护动作后有球同学变向运球切入篮下投篮。	(4) 教学组织:3人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作学练要求,学生合作学练。		
(5) 半场五对五比赛。(有球掩护得分加倍)	(5) 教学组织:5人一队;教学方法:学生主动学练,学生裁判比赛。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(6) 体能学练:平板支撑 45 秒×2 组;高抬腿 15 秒×6 组;运球绕桩 2 组;滑步接双手胸前传接球 15 次×6 组。	(6) 教学组织:2 人一组;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。
		3. 结束部分	
		上肢+腹部+下肢肌肉拉伸。	教学组织:四列横队;教学方法:教师示范动作,学生学练。
2	1. 能够说出变速运球动作要点,能用变速运球与传接球、投篮进行组合学练;能将所学的基本技战术运用于比赛中;承担班级内比赛的部分裁判工作;积极参与小组比赛;发展位移速度、灵敏性和平衡能力等体能。 2. 主动参与校内篮球活动,养成科学锻炼的习惯;保持稳定的心态,以积极乐观的态度参与学练和比赛。 3. 在学练和实战过程中具有积极进取、顽强拼搏的体育精神,勇于挑战、突破自我;遵守规则,尊重裁判和对手,正确对待比赛胜负。	1. 开始与准备部分	
		(1) 篮球操。	(1) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		(2) 前后碎步运球、左右跳步运球、弓箭步运球。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		2. 基本部分	
		(1) 变速运球、传接,运球投篮。	(1) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(2) 行进间传接球+投篮。	(2) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(3) 运球至标志桶+变速运球+投篮。	(3) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(4) 防守情境:中圈至标志桶传接球+变速运球+投篮。	(4) 教学组织:2 人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(5) 半场五对五比赛。(有球掩护得分加倍)	(5) 教学组织:5 人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。
		(6) 体能学练:仰卧举腿 15 次×4 组;交叉步 15 米×3 组;拉力器侧面推拉 15 次×4 组;交叉步接多角度空中球。	(6) 教学组织:2 人一组;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。
3. 结束部分			
上肢+腹部+下肢肌肉拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 能够说出跳投动作要点,能用跳投与运球、传接球、投篮进行组合学练;能将所学的基本技战术运用于比赛中;承担班级内比赛的部分裁判工作;积极参与小组比赛;发展肌肉力量、位移速度和灵敏性等体能。</p> <p>2. 在篮球活动中运用科学的方法养成自主锻炼的习惯,知道正确消除运动疲劳的方法,形成良好的交往和合作能力。</p> <p>3. 在学练中表现出不惧困难、顽强拼搏的精神,以及尊重对手、公平竞争的意识,乐观对待比赛结果。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 结合碎步、滑步运球、交叉步运球。	(1) 教学组织:散点站位;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		(2) 打篮板接力。	(2) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		2. 基本部分	
		(1) 变向运球、变速运球、运球投篮。	(1) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(2) 跳投。	(2) 教学组织:散点站位;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(3) 运球至标志桶+变向运球+急停跳投。	(3) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(4) 运球至标志桶+变速运球+急停跳投。	(4) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(5) 半场五对五比赛。	(5) 教学组织:5人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。
(6) 体能学练:俯卧撑 15 次×4 组;仰卧踩单车 20 秒×4 组;滑步接地滚球 20 秒×4 组;运球折返跑 20 秒×4 组。	(6) 教学组织:2人一组;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。		
3. 结束部分			
	腹部+下肢肌肉拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。	
4	<p>1. 能够说出行进间低手上篮动作要点,能用行进间低手上篮动作与运球、传接球等进行组合学练;能将所学的基本技战术运用于比赛中;承担班级内比赛的部分裁判工作;</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 全场绕杆运球。	(1) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		(2) 听哨急停急起运球学练。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		2. 基本部分	
		(1) 变向运球、变速运球、运球投篮。	(1) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>积极参与小组比赛;发展反应能力、爆发力和位移速度等体能。</p> <p>2. 树立安全意识,养成自主锻炼的习惯;在学练中保持稳定的心理状态;表现出良好的合作能力。</p> <p>3. 在学练赛中表现出勇敢顽强、团结协作的精神,以及遵规守纪、尊重他人的优秀品质。</p>	(2) 行进间低手投篮。	(2) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		(3) 接传球+变向运球至三分线+行进间低手投篮。	(3) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(4) 接传球+运球至标志桶+掩护+行进间低手投篮。	(4) 教学组织:2人一组,一块篮球半场五组,2人交替;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(5) 半场五对五比赛。	(5) 教学组织:5人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。
		(6) 体能学练:深蹲跳 15 次×4 组;平板支撑 20 秒×4 组;2 人抛接球 15 次×3 组;15 米运球往返 3 圈×3 组。	(6) 教学组织:2 人一组;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。
		3. 结束部分	
	全身拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。	
5	<p>1. 知道行进间高手投篮动作要点,能用行进间高手投篮动作与运球、传接球等进行组合学练;能将所学的基本技战术运用于比赛中;承担班级内比赛的部分裁判工作;积极参与小组比赛;发展肌肉力量、位移速度和灵敏性等体能。</p> <p>2. 在篮球运动中树立安全意识,保持积极的心态参与篮球活动,能适应不同环境的变化。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 抬腿胯下拉球、抬腿左右摆球、胯下绕 8 字运球、原地高低运球、双手 V 字运球。	(1) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		(2) 热身游戏:运球抓人。	(2) 教学组织:全场散点站位;教学方法:教师讲解示范游戏方法,学生学练。
		2. 基本部分	
		(1) 行进间传接球、变速运球、投篮。	(1) 教学组织:散点站位;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		(2) 行进间高手投篮。	(2) 教学组织:散点站位;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
	(3) 接传球+变速运球+行进间高手投篮。	(3) 教学组织:2 人一组;教学方法:教师演示,学生模仿学练。	
	(4) 接传球+运球至标志桶+掩护+行进间高手投篮。	(4) 教学组织:2 人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	3. 在学练中具备勇于挑战自我、顽强拼搏、坚韧不拔的体育精神及遵规守纪的优秀品质。	(5) 半场五对五比赛。	(5) 教学组织:5人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。	
		(6) 体能学练:推小车 15 米×2 组;连续跳小栏架 15 米×4 组;运球往返 15 米×4 组;滑步接双手胸前传接球 20 次×4 组。	(6) 教学组织:2人一组;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。	
		3. 结束部分		
		上肢+下肢肌肉拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。	
6	1. 了解体验多种运球、投篮方法,并与所学的基本战术进行组合,能将所学的组合尝试在比赛中运用;承担班级内比赛的部分裁判工作;积极参与小组比赛;发展肌肉力量、灵敏性和肌肉耐力等体能。 2. 明确篮球项目对健康生活的意义,主动参与篮球锻炼;为健康生活奠定良好基础;学会自我情绪调控,在比赛中保持较稳定的心理状态,表现出良好的合作能力和环境适应能力。 3. 在学练中做到不怕困难、持之以恒,诚信自律,公平公正,具有责任意识和集体荣誉感。	1. 开始与准备部分		
		(1) 左右跳步运球、弓箭步运球、单腿跳运球、交叉步运球。	(1) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。	
		(2) 四角传球。	(2) 教学组织:4人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。	
		2. 基本部分		
		(1) 变向运球、行进间传接球、行进间投篮。	(1) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。	
		(2) 接传球+运球至标志桶+掩护+行进间投篮。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。	
		(3) 防守情境:半场内 4 人传接球+掩护+突破或跳投。	(3) 教学组织:4人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。	
		(4) 防守情境:半场内 4 人传接球+掩护+行进间投篮。	(4) 教学组织:4人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。	
(5) 半场五对五比赛。	(5) 教学组织:5人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。			
	(6) 体能学练:俄罗斯转体 20 次×2 组;俯撑移动 10 米×2 组;交叉步接地滚球 20 次×2 组;侧滑步 15 米×3 组。	(6) 教学组织:2人一组;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		上肢+腹部+下肢肌肉拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。
		1. 开始与准备部分	
		(1) 侧滑步折返、交叉步折返。	(1) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		(2) 4人迎面跑动传接球;8人四球传接球。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		2. 基本部分	
		(1) 变速运球、行进间传接球、行进间投篮。	(1) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		(2) “关门”防守。	(2) 教学组织:2人一组;教学方法:教师讲解示范动作,学生学练。
		(3) 模拟攻防情境:以标志桶作为进攻队员运球路线,2人同时到位形成“关门”。	(3) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(4) 传接球+运球突破+“关门”防守。	(4) 教学组织:3人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(5) 半场五对五比赛。	(5) 教学组织:5人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。
		(6) 体能学练:运球折返跑15米×6组;静力性悬垂举腿15次×4组;碎步+侧滑步15米×3组;多方向阻力单腿支撑20秒×4组。	(6) 教学组织:2人一组;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。
		3. 结束部分	
		上肢+下肢肌肉拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。
7	1. 能够合理运用运球突破与“关门”攻防战术组合,掌握“关门”防守技术;承担班级内比赛的部分裁判工作;积极参与小组比赛;发展心肺耐力、肌肉力量和反应能力等体能。 2. 积极参与体育锻炼,将篮球安全防护知识运用到实际生活中;敢于面对困难和挫折,学会在比赛中调控情绪,保持稳定的心理状态;能够根据篮球复杂学练环境变化及时做出应对。 3. 在学练中积极进取、克服困难,体验不同的学练角色,在比赛中尊重对手、尊重裁判。		
		1. 开始与准备部分	
8	1. 面对“关门”防守时,能够正确运用传接球、投篮等技术;承担班级内	(1) 绕场慢跑。	(1) 教学组织:四路纵队;教学方法:按照教师制订的路线慢跑。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>比赛的部分裁判工作;积极参与小组比赛;发展肌肉力量、协调性和肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 能够将所学的安全知识运用到生活中,形成健康向上的心态;在学练过程中能灵活变化,提高随机应变能力,表现出良好的环境适应能力。</p> <p>3. 在学练中表现出不惧困难、坚韧不拔的体育精神;在比赛中做到公平公正,尊重他人,正确面对比赛结果。</p>	(2) 摸锥桶低运球、绕锥桶画圆、小碎步绕锥桶、运球拿放锥桶、运球抛接锥桶。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		2. 基本部分	
		(1) 运球急停急起、行进间传接球、行进间投篮。	(1) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		(2) 行进间运球+关门+传接球+行进间投篮。	(2) 教学组织:四组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(3) 行进间运球+关门+变向运球+行进间投篮。	(3) 教学组织:四组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(4) 行进间运球+关门+掩护+变速运球+行进间投篮。	(4) 教学组织:四组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(5) 半场五对五比赛。	(5) 教学组织:5人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。
		(6) 体能学练:快速连续纵跳摸高15次×4组;悬吊臀桥30次×4组;运球罚球线折返跑3圈×4组;拉力器侧面推拉15次×4组。	(6) 教学组织:2人一组;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。
		3. 结束部分	
		上肢+下肢肌肉拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。
9	<p>1. 熟知评价内容、方法及标准,提高专项技能水平和比赛能力,全面发展体能,能积极参与篮球对抗赛并进行评价;承担比赛的裁判工作;积极参与小组比赛;发展协调性、灵敏性和心肺耐力等体能。</p>	1. 开始与准备部分	
		2个传接球、4人四角传接球、篮球操。	教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		2. 基本部分	
(1) 全场运球变向行进间低手投篮。测试方法:从右侧底线后出发区出发,右手运球至1号障碍物做背后变向,换左手运球至2号障碍物做胯下变向,换右手运球跑篮,	(1) 教学组织:2人一组;教学方法:一人展示,一人评价并记录成绩。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	<p>2. 明确篮球运动对身体健康的价值,主动参与校内外篮球活动,将课堂中学到的健康与安全知识和技能运用于日常生活中;在比赛中保持良好的心态,有较强的抗挫折能力,能很好地适应环境。</p> <p>3. 在评价过程中具有积极进取、顽强拼搏的体育精神,勇于挑战、突破自我,遵守规则,尊重裁判和对手,正确面对评价结果。</p>	<p>若跑篮未进则需补篮,直到投进为止。抢到篮板球后,右手运球至3号障碍物做胯下变向,换左手运球至4号障碍物做背后变向,换右手运球跑篮,若跑篮未进则需补篮,直到投进为止。抢到篮板球后,左手运球至4号障碍物做背后变向,换右手运球至3号障碍物做胯下变向,换左手运球跑篮,若跑篮未进则需补篮,直到投进为止。抢到篮板球后,左手运球至2号障碍物做胯下变向,换右手运球至1号障碍物做背后变向,换左手运球跑篮,若跑篮未进则需补篮,以时间为准。</p>	<p>(2) 教学组织:5人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。</p>	
		(2) 半场五对五比赛。		
		3. 结束部分		
		<p>点评考核。</p>		<p>教学组织:散点站位;教学方法:教师点评。</p>
10	<p>1. 能够说出“绕过”防守技术的作用和方法,体验行进间传接球、掩护配合、“绕过”等攻防技战术组合和运用;承担比赛的评判工作;积极参与小组比赛;发展肌肉力量、协调性和平衡能力等体能。</p> <p>2. 知道篮球运动中常出现的运动损伤及处理方法,树立安全意识;提升环境适应能力。</p>	1. 开始与准备部分		
		(1) 绕杆转身跑。	(1) 教学组织:二路纵队;教学方法:按照教师制订的路线慢跑。	
		(2) 前后碎步运球、左右跳步运球、弓箭步运球、单腿跳运球、交叉步运球。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。	
		2. 基本部分		
		(1) 变向运球、行进间传接球、跳投。	(1) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。	
(2) 行进间运球+后转身+换手运球。	(2) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。			
(3) 行进间运球+后转身+运球投篮。	(3) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	3. 在学练过程中积极进取、突破自我、团结协作, 尊重裁判和对手, 公平竞争, 学会正确评价和观赏篮球比赛。	(4) 模拟情境: 遇到掩护时+绕过掩护队员+防守。	(4) 教学组织: 4 人一组, 2 人进攻 2 人防守; 教学方法: 教师演示组合动作, 提示动作要领, 学生自主合作学练。
		(5) 半场五对五比赛。	(5) 教学组织: 5 人一队; 教学方法: 学生自主学练, 学生裁判比赛。
		(6) 体能学练: 弓步砸重球 15 次×4 组; 悬垂举腿 15 次×4 组; 抗阻行进间运球 15 米×3 组; 水平方向阻力单腿支撑 20 秒×4 组。	(6) 教学组织: 2 人一组; 教学方法: 学生按照动作要求和次数, 依次进行学练。
		3. 结束部分	
	上肢+下肢肌肉拉伸。	教学组织: 四路纵队; 教学方法: 教师示范动作, 学生学练。	
11	1. 能够说出“穿过”防守技术的作用和方法, 体验行进间传球、掩护配合、“穿过”等攻防技战术组合和运用; 承担比赛的评判工作; 积极参与小组比赛; 发展肌肉力量、爆发力和灵敏性等体能。 2. 能在学练中合理调节自己的情绪, 展现稳定的情绪状态; 表现出不同情况下处理问题的应变能力。 3. 在学练中表现出不惧困难、顽强拼搏、相互协作, 遵守规则、文明礼貌的体育品质, 尊重比赛结果。	1. 开始与准备部分	
		(1) 步伐折返学练。	(1) 教学组织: 四路纵队; 教学方法: 教师提示动作要领, 学生学练。
		(2) 行进间运球折返、四角传接球。	(2) 教学组织: 四列横队; 教学方法: 教师提示动作要领, 学生学练。
		2. 基本部分	
		(1) 胯下运球、行进间低手投篮、三人传接球。	(1) 教学组织: 四路纵队; 教学方法: 教师提示动作要领, 学生学练。
		(2) 胯下运球+后撤步+跳投。	(2) 教学组织: 四路纵队; 教学方法: 教师提示动作要领, 学生合作学练。
		(3) 接传球+交叉步突破+行进间投篮。	(3) 教学组织: 3 人一组; 教学方法: 教师演示组合动作, 提示动作要领, 学生自主合作学练。
		(4) 模拟情境: 遇到掩护时+穿过掩护队员+防守。	(4) 教学组织: 4 人一组; 教学方法: 教师演示组合动作, 提示动作要领, 学生自主合作学练。
	(5) 半场五对五比赛。	(5) 教学组织: 5 人一队; 教学方法: 学生自主学练, 学生裁判比赛。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(6) 体能学练:持球俄罗斯转体 15 次×4 组;冲刺跑+后退跑 15 米×4 组;运球折返 15 米×4 组;六边形跳 15 次×4 组。	(6) 教学组织:2 人一组;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。
		3. 结束部分	
		上肢+下肢肌肉拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。
12	1. 能够说出“挤过”防守技术的作用和方法,体验行进间传接球、掩护配合、“挤过”等攻防技战术组合和运用;承担比赛的裁判工作;积极参与小组比赛;发展协调性、平衡能力和肌肉耐力等体能。 2. 能够制订科学的运动计划,养成良好的运动习惯;学练过程中保持良好心态,直面差距;展现出较好的环境适应能力。 3. 能够勇于争先、不惧困难、团队合作和相互帮助;比赛中尊重对手与裁判,正确面对比赛结果。	1. 开始与准备部分	
		全场对抗下运球推进。	教学组织:2 人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		2. 基本部分	
		(1) 背后运球、行进间高手投篮、三人间传接球。	(1) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(2) 背后运球+横向移动+跳投。	(2) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(3) 传接球+运球转身+行进间投篮。	(3) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(4) 模拟情境:遇到掩护时+穿过掩护队员+防守。	(4) 教学组织:4 人一组,2 人进攻 2 人防守;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(5) 半场五对五比赛。	(5) 教学组织:5 人一队;教学方法:学生自主学练;学生裁判比赛。
		(6) 体能学练:开合跳 20 次×4 组;甩壶铃 15 次×4 组;两人抛接球 15 次×4 组;交叉步接击球 15 次×4 组。	(6) 教学组织:2 人一组;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。
3. 结束部分			
上肢+下肢肌肉拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生模仿学练。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13	<p>1. 能够说出“换防”防守技术的作用和方法,体验行进间传接球、掩护配合、“换防”等攻防技战术组合和运用;承担比赛的裁判工作;积极参与小组比赛;发展肌肉力量、协调性和位移速度等体能。</p> <p>2. 主动参与篮球运动;能够以积极乐观的心态带动伙伴一起学练;展现出较强的环境适应能力。</p> <p>3. 表现出积极主动、团队配合、勇争第一的品质,遵守比赛规则、尊重裁判和对手,正确面对比赛结果。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 半场行进间投篮接力。	(1) 教学组织: 四路纵队; 教学方法: 教师提示动作要领, 学生学练。
		(2) 抬腿胯下拉球、抬腿左右摆球、胯下绕 8 字运球、原地高低运球、双手 V 字运球。	(2) 教学组织: 四列横队; 教学方法: 教师提示动作要领, 学生合作学练。
		2. 基本部分	
		(1) 行进间传接球、变向运球、跳投。	(1) 教学组织: 四路纵队; 教学方法: 教师提示动作要领, 学生学练。
		(2) 运球转身+行进间投篮。	(2) 教学组织: 四路纵队; 教学方法: 教师提示动作要领, 学生合作学练。
		(3) 变向运球+传接球+交叉步突破+弱防守行进间投篮。	(3) 教学组织: 2 人一组; 教学方法: 教师演示组合动作, 提示动作要领, 学生自主合作学练。
		(4) 掩护换防+投篮。	(4) 教学组织: 4 人一组, 2 人进攻 2 人防守; 教学方法: 教师演示组合动作, 提示动作要领, 学生自主合作学练。
		(5) 半场五对五比赛。	(5) 教学组织: 5 人一队; 教学方法: 学生自主学练, 学生裁判比赛。
3. 结束部分			
	上肢+下肢肌肉拉伸。	教学组织: 四路纵队; 教学方法: 教师示范动作, 学生学练。	
14	<p>1. 能够将投篮、高位策应、换防等基本攻防技战术进行组合运用, 尝试在比赛中利用高位策应创造得分机会; 承担比赛的</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 热身游戏: “你抓我救”。	(1) 教学组织: 全场散点; 教学方法: 教师讲解示范游戏方法和要求, 学生学练。
		(2) 全场绕杆运球、急停急起运球。	(2) 教学组织: 四列横队; 教学方法: 教师提示动作要领, 学生学练。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	裁判工作;积极参与小组比赛;发展肌肉力量、协调性和灵敏性等体能。 2. 学会根据比赛实际情况运用篮球技战术解决问题,掌握预防运动损伤的方法,合作过程中能控制情绪,适应不同环境的变化。 3. 表现出顽强拼搏、勇争第一的体育精神;遵守学练要求和比赛规则;文明礼貌、尊重他人。	2. 基本部分	
		(1) 持球突破、原地跳投、传接球。	(1) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(2) 接传球+持球+运球投篮。	(2) 教学组织:分为四组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(3) 模拟情境:底线跑动至罚球线标志桶处接传球+运球投篮。	(3) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(4) 模拟情境:底线跑动至罚球线标志桶处接传球+交叉步突破投篮。	(4) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(5) 半场五对五比赛。	(5) 教学组织:5人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。
		(6) 体能学练:负重剪蹲跳 15次×4组;高抬腿接冲刺跑 15次×4组;两人抛接球 15次×4组;运球折返跑 15米×4组。	(6) 教学组织:2人一组;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。
	3. 结束部分		
	上肢+腹部+下肢肌肉拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。	
15	1. 能够将投篮、高位策应、换防等基本攻防技战术进行组合运用,尝试在比赛中利用高位策应创造得分机会;承担比赛的裁判工作;积极参与小组比赛;发展协调性、灵敏性和位移速度等体能。 2. 基本掌握篮球项目安全防护知识,并培养主动锻炼的意识;在学练	1. 开始与准备部分	
		(1) 篮球场慢跑。	(1) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		(2) 抬腿胯下拉球、抬腿左右摆球、胯下绕8字运球、原地高低运球、双手V字运球。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		2. 基本部分	
		(1) 行进间运球、行进间投篮,行进间传接球。	(1) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
(2) 底角横向切入接罚球线处传球行进间投篮或篮下投篮。	(2) 教学组织:分为四组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	和比赛中展现出稳定的心理状态。 3. 在学练中表现出不断突破自我、勇于拼搏的意志品质;与队友团队协作,尊重裁判和对手,正确看待比赛结果。	(3) 模拟情境:在队友高位策应时摆脱防守向篮下切入接传球投篮。	(3) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。	
		(4) 高位策应接传球投篮。	(4) 教学组织:4人一组,2人进攻2人防守;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。	
		(5) 半场五对五比赛。	(5) 教学组织:5人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。	
		(6) 体能学练:站姿推举 15次×4组;最大重量深蹲 15次×4组;15米运球往返 3圈×4组;全场2人行进间传球接球接行进间投篮 1圈×4组。	(6) 教学组织:2人一组;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。	
		3. 结束部分		
		上肢+下肢肌肉拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。	
16	1. 能够将投篮、低位策应、换防等基本攻防技战术进行组合运用,尝试在比赛中利用低位策应创造得分机会;承担比赛的裁判工作;积极参与小组比赛;发展爆发力、灵敏性和位移速度等体能。 2. 主动参与篮球运动锻炼;学会健康的生活方式;控制情绪,在复杂的环境中展现良好的合作能力和环境适应能力。	1. 开始与准备部分		
		(1) 边线折返跑。	(1) 教学组织:一列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。	
		(2) 全场综合运球投篮。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
		2. 基本部分		
		(1) 变向运球、3人间传球、行进间投篮。	(1) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
		(2) 传球+急停急起+跳投。	(2) 教学组织:分为四组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
(3) 模拟情境:在标志桶低位接传球投篮。	(3) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。			
(4) 低位要球,持球背对防守球员转身投篮。	(4) 教学组织:4人一组,2人进攻2人防守;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	3. 在学练中表现出勤于奋进、坚韧不拔、遵守规则、诚信自律的体育品质,尊重他人,在比赛中正确面对胜负。	(5) 半场五对五比赛。	(5) 教学组织:5人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。
		(6) 体能学练:深蹲跳 15 次×4 组;15 米运球往返 3 圈×4 组;离心屈膝学练 15 次×4 组;运球急停急起跑 25 米×4 组。	(6) 教学组织:2 人一组;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。
		3. 结束部分	
		腿部+核心肌群的拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。
17	1. 能够将投篮、低位策应、换防等基本攻防技战术进行组合运用,尝试在比赛中利用低位策应创造得分机会;承担比赛的裁判工作;积极参与小组比赛;发展肌肉力量、协调性和灵敏性等体能。 2. 主动参与校内外的篮球活动;学会运动损伤的合理处理方法;能够稳定情绪,直面困难和比赛结果;能够根据复杂的进攻战术变化及时做出调整。 3. 在学练中不惧困难、坚持到底,尊重对手、尊重裁判。	1. 开始与准备部分	
		全场绕标志桶障碍跑、跳起摸篮板。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		2. 基本部分	
		(1) 单手肩上传接球,行进间击地传球,行进间投篮。	(1) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(2) 传接球+变速运球投篮。	(2) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(3) 模拟情境:将球吊传给低位策应的队友后在弧顶标志桶前做假动作摆脱切入,接回传球行进间投篮。	(3) 教学组织:2 人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(4) 低位策应传接球进攻投篮。	(4) 教学组织:4 人一组,2 人进攻 2 人防守;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
(5) 半场五对五比赛。	(5) 教学组织:5 人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。		
		(6) 体能学练:甩壶铃 15 次×4 组;负重侧桥 15 次×4 组;交叉步接单手肩上传接球 15 次×4 组;运球急停急起跑 25 米×4 组。	(6) 教学组织:2 人一组;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		3. 结束部分	
		上下肢肌肉拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。
18	1. 熟知评价内容、方法及标准,全面发展体能,积极参与课内外自主锻炼;发展心肺耐力、爆发力和位移速度等体能。 2. 明确篮球运动对身体健康的锻炼价值,主动参与校内外篮球活动,将所学的健康与安全知识和技能运用于日常生活中;在评价中保持良好的心态,能很好地适应环境。 3. 在评价过程中,积极进取,顽强拼搏,勇于挑战,遵守规则,尊重裁判。	1. 开始与准备部分	
		关节操。	教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		2. 基本部分	
		(1) 50 米跑。	(1) 教学组织:2 人一组;教学方法:学生计时,学生记录。
		(2) 立定跳远。	(2) 教学组织:10 人一组,四个场地;教学方法:学生测量,学生记录。
		(3) 男 1000 米跑,女 800 米跑。	(3) 教学组织:分为男女两组;教学方法:学生计时,学生记名次并按名次排队,学生记录。
		3. 结束部分	
		点评考核。	教学组织:散点站位;教学方法:教师点评。
19	1. 能够将投篮、传接球、突破分球等基本动作技术进行组合运用;承担比赛的裁判工作;积极参与小组比赛;发展肌肉力量、爆发力和反应能力等体能。 2. 主动参与篮球活动,养成良好的锻炼习惯,能够在比赛中保持较稳定的心理状态,适	1. 开始与准备部分	
		(1) 全场运球慢跑。	(1) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		(2) 前后碎步运球、左右跳步运球、弓箭步运球、单腿跳运球、交叉步运球。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		2. 基本部分	
		(1) 单手肩上传接球、变向运球、跳投。	(1) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(2) 持球突破+行进间低手投篮。	(2) 教学组织:分为四组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	应比赛环境。 3. 在学练和比赛中不怕困难,勇于拼搏,公平公正,遵守规则,尊重对手和裁判。	(3) 模拟情境:在标志桶前做变向运球突破后至第二个标志桶传球给空位队友运球投篮。	(3) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。	
		(4) 模拟情境:弧顶运球低位接应,在变向突破后遇到协防将球传给空位队友运球投篮。	(4) 教学组织:4人一组,2人进攻2人防守;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。	
		(5) 半场五对五比赛。	(5) 教学组织:5人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。	
		(6) 体能学练:俯卧撑 15 次×2 组;波比跳 15 次×3 组;运球绕桩 2 组;高抬腿接冲刺 15 次×3 组。	(6) 教学组织:2人一组;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。	
		3. 结束部分		
		上肢+下肢肌肉拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。	
20	1. 能够将投篮、传接球、突破分球等基本动作技术进行组合运用,在比赛中运用突破分球创造得分机会;承担比赛的裁判工作;积极参与小组比赛;发展肌肉力量、爆发力和位移速度体能。 2. 主动参与校内外的各类篮球活动,能够将所学的安全知识和团队配合意识运用于日常生活;在比赛中保持稳定的情绪,有很强的抗挫折能力,展现出良好的环境适应能力。	1. 开始与准备部分		
		(1) 全场运球慢跑。	(1) 教学组织:二路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。	
		(2) 四角传接球、篮板接力。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
		2. 基本部分		
		(1) 双手击地传接球、胯下运球、跳投。	(1) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
		(2) 运球转身+行进间高手投篮。	(2) 教学组织:分为四组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
		(3) 模拟情境:在标志桶前做胯下运球突破后至第二个标志桶击地传球给篮下队友投篮。	(3) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。	
		(4) 模拟情境:后场弧顶运球篮下接应,在转身或胯下突破后遇到协防将球传球给篮下队友投篮。	(4) 教学组织:4人一组,2人进攻2人防守;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。	
		(5) 半场五对五比赛。	(5) 教学组织:5人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	3. 在学练和比赛中努力拼搏、遵守规则,公平公正、尊重裁判及对手,正确面对比赛结果。	(6) 体能学练:纵跳摸高 10 次×8 组;俄罗斯转体 20 次×3 组;侧滑步 15 米×2 组;侧滑步接击地传接球 20 次×2 组。	(6) 教学组织:2 人一组;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。
		3. 结束部分	
		上肢+下肢肌肉拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。
21	1. 能够将投篮、传接球、突破分球等基本动作技术进行组合运用,在比赛中合理运用突破分球创造得分机会;承担比赛的评判工作;积极参与小组比赛;发展协调性、灵敏性和肌肉耐力等体能。 2. 积极参加课外体育锻炼;养成安全意识,提升情绪调控能力;能适应复杂的环境变化。 3. 学练中不惧困难、坚韧不拔,尊重对手、尊重裁判,正确面对比赛胜负。	1. 开始与准备部分	
		(1) 打篮板接力。	(1) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		(2) 边线运球折返跑。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		2. 基本部分	
		(1) 背后运球、3 人间传接球、跳投。	(1) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(2) 持球突破+传接球+行进间低手投篮。	(2) 教学组织:分为四组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(3) 模拟情境:在底线标志桶前接传球做交叉步突破行进间运球,到第二个标志桶后击地传球给队友完成篮下投篮。	(3) 教学组织:2 人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(4) 模拟情境:持球于篮下、后场三分线接应,传球给接应队员持球突破运球投篮。	(4) 教学组织:4 人一组,2 人进攻 2 人防守;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(5) 半场五对五比赛。	(5) 教学组织:5 人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。
		(6) 体能学练:滑步接多角度空中球 20 次×3 组;滑雪跳 20 秒×3 组;仰卧举腿 20 次×3 组;滑步往返 15 米×3 组。	(6) 教学组织:2 人一组;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。
	3. 结束部分		
	腿部+腰背拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
22	<p>1. 掌握投篮、传接球、突破分球等基本动作技术的组合方法,在比赛中灵活运用突破分球创造得分机会;承担比赛的裁判工作;积极参与小组比赛;发展协调性、灵敏性和反应能力等体能。</p> <p>2. 积极参与课内外比赛,养成良好的锻炼方式和安全意识,在比赛中遇到困难和挑战能及时调整情绪。</p> <p>3. 学练中勇往直前、顽强拼搏,尊重对手、尊重裁判,建立正确的胜负观。</p>	1. 开始与准备部分	
		热身游戏:运球抢球。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师讲解游戏方法,学生学练。
		2. 基本部分	
		(1) 行进间 8 字传接球、胯下运球、行进间低手投篮。	(1) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(2) 接传球+持球突破+进间低手投篮。	(2) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(3) 模拟情境:持球队员做假动作突破分球传球至篮下空位队友投篮。	(3) 教学组织:2 人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(4) 模拟情境:底线持球篮下、后场三分线接应,三分线队员接球后做突破,遇到内线协防队员后传球给篮下队友投篮。	(4) 教学组织:4 人一组,2 人进攻 2 人防守;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(5) 半场五对五比赛。	(5) 教学组织:5 人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。
(6) 体能学练:变阻深蹲 15 次×4 组;下砸重球 15 次×4 组;原地接抛球反应学练 15 次×4 组;侧滑步接多角度空中球 20 次×4 组。	(6) 教学组织:2 人一组;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。		
3. 结束部分			
全身肌肉拉伸放松。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。		
23	<p>1. 能够说出短传快攻配合的方法和特点,能将运球、传接球、投篮、无球跑动等基本动作技术进行组合,用于篮球比赛</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 绕篮球场运球慢跑。	(1) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		(2) 行进间运球折返、四角传接球。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>中;积极参与小组比赛;承担比赛的裁判工作;发展肌肉力量、爆发力和反应能力等体能。</p> <p>2. 参与组织篮球比赛,并能够养成锻炼习惯;在学练中调控情绪,保持稳定的心理状态,能够根据复杂情境调整情绪。</p> <p>3. 学练中表现出不畏困难、顽强拼搏的精神,具有责任意识和集体荣誉感,能够正确看待比赛结果。</p>	2. 基本部分	
		(1) 短距离胸前传接球、背后运球、行进间投篮。	(1) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(2) 原地跳投+抢篮板+2人全场行进间传接球+行进间高手投篮。	(2) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(3) 模拟情境:抢篮板,在前后场三分线和中场线各放置标志桶要求行进间三次传接球+行进间高手投篮。	(3) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(4) 弱防守三打二短传快攻。	(4) 教学组织:5人一组,3人进攻2人防守;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(5) 全场五对五比赛。	(5) 教学组织:5人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。
		(6) 体能学练:交叉蹲 15次×4组;阻力带推拉学练 15次×4组;2人抛接球 15次×4组;抗阻行进间运球 15米×2组。	(6) 教学组织:2人一组;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。
		3. 结束部分	
上肢+下肢+腰背肌肉拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。		
24	<p>1. 能够说出短传快攻的方法和特点,将运球、传接球、投篮、无球跑动等基本动作技术进行组合,合理运用于篮球比赛中;承担比赛的裁判工作;积极参与小组比赛;发展肌肉力量、协调性和位移速度等体能。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 打篮板接龙。	(1) 教学组织:2人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		(2) 全场综合运球投篮。	(2) 教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		2. 基本部分	
		(1) 长距离胸前传接球、变速运球、行进间低手投篮。	(1) 教学组织:2人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
(2) 行进间传球(三次传球)+急停跳投。	(2) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	2. 掌握监控心率的方法,能在运动中自我调控运动强度;在比赛中展现组织与沟通能力,合理进行情绪调控,并引导队友。 3. 在学练和比赛中努力拼搏、锐意进取,展现良好的规则意识,尊重对手和裁判。	(3) 模拟情境:在前后场三分线弧顶放置标志桶要求 2 人三次传接球+行进间低手投篮。	(3) 教学组织:2 人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。	
		(4) 防守三打二短传快攻。	(4) 教学组织:5 人一组,3 人进攻 2 人防守;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。	
		(5) 全场五对五比赛。	(5) 教学组织:5 人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。	
		(6) 体能学练:跪起 15 次×4 组;哑铃弓步上推 15 次×4 组;15 米运球折返跑 3 圈×3 组;两罚球线间的运球折返跑 3 圈×2 组。	(6) 教学组织:2 人一组;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。	
		3. 结束部分		
		腿部肌肉+核心肌群拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。	
25	1. 能够说出长传快攻的方法和特点,将运球、传接球、投篮、无球跑动等基本动作技术进行组合并能够在比赛中运用;承担比赛的裁判工作;积极参与小组比赛;发展上肢爆发力、协调性和位移速度等体能。 2. 掌握篮球项目的安全防护知识,并养成自主锻炼的习惯;篮球运动中保持情绪的稳定。 3. 在学练中勤于进取,团队合作,遵守规则,尊重对手和裁判。	1. 开始与准备部分		
		(1) 传球比多。	(1) 教学组织:2 人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。	
		(2) 打篮板接龙。	(2) 教学组织:四路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
		2. 基本部分		
		(1) 单手肩上传接球、变向运球、行进间投篮。	(1) 教学组织:2 人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
		(2) 运球到中线 1 次传球到对方底线完成长传快攻。	(2) 教学组织:2 人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
		(3) 模拟情境:3 人一组,三分线接抛球后两次单手肩上传接球+行进间投篮。	(3) 教学组织:3 人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。	
		(4) 模拟情境:3 人一组接篮板球+双手胸前传球至三分线+长距离单手肩上传接球前场+行进间投篮。	(4) 教学组织:3 人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
		(5) 全场五对五比赛。	(5) 教学组织:5人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。
		(6) 体能学练:负重剪蹲跳 15次×4组;高抬腿接冲刺跑 15米×4组;哑铃弓步上推 15次×4组;15米运球往返 3圈×3组。	(6) 教学组织:四块区域顺时针轮换;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。
		3. 结束部分	
		上肢+下肢肌肉拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。
26	<p>1. 能够说出长传快攻的方法和特点,将运球、传接球、投篮、无球跑动等基本动作技术进行组合,并能够在比赛中运用;承担比赛的裁判工作;积极参与小组比赛;发展肌肉力量、协调性和灵敏性等体能。</p> <p>2. 主动参与校内外篮球活动,并设定学练要求;展现复杂情境的适应能力。</p> <p>3. 在学练和比赛中积极挑战自我、与同伴友好沟通合作,遵守规则,尊重对手,尊重裁判。</p>	1. 开始与准备部分	
		热身游戏:打“龙尾”。	教学组织:2人一组;教学方法:教师讲解游戏方法和要求,学生学练。
		2. 基本部分	
		(1) 2人一组进行长距离单手肩上传接球。	(1) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(2) 2人一组接篮板球后运球至三分线长距离单手肩上传接球+行进间投篮,运球绕桩返回。	(2) 教学组织:2人一组,顺时针交替;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(3) 模拟防守情境:2人一组控制篮板球后一次传球到对面半场队友区域。	(3) 教学组织:2人一组,顺时针交替;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
(4) 2人一次传球长传快攻。	(4) 教学组织:5人一组,2人进攻3人防守;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。		
(5) 全场五对五比赛。	(5) 教学组织:5人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。		
(6) 体能学练:负重剪蹲跳 15次×4组;高抬腿接冲刺跑 15米×4组;哑铃弓步上推 15次×4组;15米运球往返 3圈×3组。	(6) 教学组织:四块区域顺时针轮换;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。		

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
27	<p>1. 能够说出篮球“2-1-2”联防战术的方法和特点,能将运球、传球、投篮等基本动作技术整合学练并运用,在五对五比赛中尝试运用“2-1-2”联防战术;承担比赛的裁判工作;积极参与小组比赛;发展肌肉力量、协调性和平衡能力等体能。</p> <p>2. 主动参与体育锻炼;完善健康生活方式并学以致用;具有较强的情绪调控能力,在比赛中积极带动队友情绪,具有适应环境的能力。</p> <p>3. 在学练中勇往直前、坚持不懈,诚信自律,公平公正;能够正确面对比赛结果。</p>	3. 结束部分	
		上肢+下肢肌肉拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。
		1. 开始与准备部分	
		(1) 运球慢跑。	(1) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		(2) 胸前传接球、胯下运球、运球投篮。	(2) 教学组织:2人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		2. 基本部分	
		(1) 双手胸前传接球+行进间高手投篮。	(1) 教学组织:2人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(2) 运球绕桩+双手胸前传球给定点+接回传球持球突破投篮。	(2) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(3) 学习“2-1-2”联防站位。	(3) 教学组织:6人一组;教学方法:教师演示战术组合,学生学练。
		(4) 模拟情境:“2-1-2”联防防守站位后根据弧顶持球队员运球的方向整体往运球方向移动。	(4) 教学组织:6人一组,1人运球5人防守;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
(5) 全场五对五比赛。	(5) 教学组织:5人一队;教学方法:学生自主学练;学生裁判比赛。		
(6) 体能学练:深蹲跳 15 次×4 组;单腿球上臀桥 15 次×4 组;滑步接多角度空中球 20×2 组;运球急停急起跑 25 米×4 组。	(6) 教学组织:四块区域顺时针轮换;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。		
3. 结束部分			
上肢+腹部+下肢肌肉拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。		
28	<p>1. 能够说出篮球“2-1-2”联防战术的方法与特点;</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 绕篮球场慢跑。	(1) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
29	<p>能将运球、传球、投篮等基本动作技术整合学练并运用,在五对五比赛中基本合理运用“2-1-2”联防战术;承担比赛的裁判工作;积极参与小组比赛;发展爆发力、位移速度和肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 养成良好的锻炼习惯;能够掌握身体对抗时保护自己和他人的方法;能够直面失利并鼓励队友,积极调整自我情绪,正向影响同伴。</p> <p>3. 在学练中能挑战自我,顽强拼搏,诚信自律,遵守规则。</p>	(2) 2人传三球,背后运球、跳投。	(2) 教学组织:2人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
		2. 基本部分		
		(1) 运球急停急起+行进间投篮。	(1) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
		(2) 横向移动+传接球+原地跳投。	(2) 教学组织:2人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
		(3) 学习“2-1-2”联防站位。	(3) 教学组织:5人一组;教学方法:教师演示战术组合,学生学练。	
		(4) 模拟情境:三个标志桶标三个球的位置,“2-1-2”防守阵型根据球的位置改变进行调整。	(4) 教学组织:8人一组,3人进攻5人防守;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。	
		(5) 全场五对五比赛。	(5) 教学组织:5人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。	
		(6) 体能学练:甩壶铃 15次×4组;单腿球上侧桥 15次×4组;运球绕桩 2组;滑步往返 15米×4。	(6) 教学组织:四块区域顺时针轮换;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。	
		3. 结束部分		
		腹部+下肢肌肉拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。	
29	<p>1. 能够说出篮球“2-3”联防战术的方法与特点;能将运球、传球、投篮等基本动作技术整合学练并运用,在五对五比赛中尝试运用“2-3”联防战术;承担比赛的评判工作;积极参与小组比赛;发展肌肉力量、协调性和反应能力等体能。</p>	1. 开始与准备部分		
		(1) 运球慢跑。	(1) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。	
		(2) 三角传球、胯下运球、行进间投篮。	(2) 教学组织:3人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
		2. 基本部分		
		(1) 击地传接球+行进间投篮。	(1) 教学组织:2人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
		(2) 运球绕杆传定点+接回传球试探步+持球突破投篮。	(2) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	2. 主动参与校内外篮球活动, 熟练将所学的安全知识运用到日常生活中; 保持良好的心态, 有抗挫折能力与环境适应能力。 3. 在学练中展现顽强拼搏、坚韧不拔的体育精神; 做到诚信自律、公平公正; 具有责任意识和集体荣誉感, 正确看待比赛结果。	(3) 学习“2-3”联防站位。	(3) 教学组织: 6人一组; 教学方法: 教师演示战术组合, 学生学练。	
		(4) 模拟情境: “2-3”防守站位后根据弧顶持球队员运球的方向整体往运球方向移动。	(4) 教学组织: 6人一组, 1人持球 5人防守; 教学方法: 教师演示组合动作, 提示动作要领, 学生自主合作学练。	
		(5) 全场五对五比赛。	(5) 教学组织: 5人一队; 教学方法: 学生自主学练, 学生裁判比赛。	
		(6) 体能学练: 保加利亚剪蹲 15次×4组; V支撑接抛重球 15次×4组; 两人抛接球 15次×3组; 运球折返跑 15米×4组。	(6) 教学组织: 四块区域顺时针轮换; 教学方法: 学生按照动作要求和次数, 依次进行学练。	
		3. 结束部分		
		全身肌肉拉伸放松。	教学组织: 四路纵队; 教学方法: 教师示范动作, 学生学练。	
30	1. 能够说出篮球“2-3”联防战术的方法与特点; 能将运球、传球、投篮等基本动作技术整合学练并运用, 在五对五比赛中基本合理运用“2-3”联防战术; 积极参与小组比赛; 发展下肢爆发力、位移速度和反应能力等体能。 2. 熟练掌握篮球项目的安全防护知识并养成自主锻炼的习惯; 安全参与篮球活动; 学练和比赛的过程中时刻保持稳定的心态。	1. 开始与准备部分		
		(1) 全场运球。	(1) 教学组织: 散点站位; 教学方法: 教师提示动作要领, 学生学练。	
		(2) 四角传接, 背后运球、跳投。	(2) 教学组织: 4人一组; 教学方法: 教师提示动作要领, 学生合作学练。	
		2. 基本部分		
		(1) 运球转身+行进间投篮。	(1) 教学组织: 一路纵队; 教学方法: 教师提示动作要领, 学生合作学练。	
		(2) 急停摆脱+接传球+原地投篮。	(2) 教学组织: 一路纵队; 教学方法: 教师提示动作要领, 学生合作学练。	
		(3) 学习“2-3”联防站位。	(3) 教学组织: 5人一组; 教学方法: 教师演示战术组合, 学生学练。	
		(4) 模拟情境: 三个标志桶标记三个球的位置, “2-3”防守阵型根据球的位置改变进行调整。	(4) 教学组织: 8人一组, 3人进攻 5人防守; 教学方法: 教师演示组合动作, 提示动作要领, 学生自主合作学练。	
		(5) 全场五对五比赛。	(5) 教学组织: 5人一队; 教学方法: 学生自主学练, 学生裁判比赛。	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
	3. 在学练中表现出积极进取、顽强拼搏、遵守规则、文明礼貌、相互尊重的品质;合理看待比赛胜负。	(6) 体能学练:侧上台阶 15 次×4 组;侧向负荷腹桥 15 次×4 组;交叉步接多角度空中球 20×2 组;运球折返跑 15 米×4 组。	(6) 教学组织:四块区域顺时针轮换;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。	
		3. 结束部分		
		腹部+下肢肌肉拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。	
31	1. 能够说出篮球“3-2”联防战术的方法与特点;能将运球、传球、投篮等基本动作技术整合学练并运用,在五对五比赛中尝试运用“3-2”联防战术;承担比赛的裁判工作;积极参与小组比赛;发展协调性、位移速度和反应能力等体能。 2. 能在比赛中合理运用篮球技战术,能调控自我情绪,制订篮球技能的进阶目标。 3. 在学练和比赛中勇敢顽强、坚韧不拔,在比赛中尊重对手和裁判,尊重比赛教学组织人员,具有正确的比赛胜负观。	1. 开始与准备部分		
		(1) 全场绕杆运球。	(1) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。	
		(2) 全场综合运球投篮。	(2) 教学组织:散点站位;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
		2. 基本部分		
		(1) 单手肩上传接球+行进间投篮。	(1) 教学组织:2 人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
		(2) 胯下运球+绕杆+突破投篮。	(2) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。	
		(3) 学习“3-2”联防站位。	(3) 教学组织:6 人一组;教学方法:教师演示战术组合,学生学练。	
		(4) 模拟情境:“3-2”防守站位后根据弧顶持球队员运球的方向整体往运球方向移动。	(4) 教学组织:6 人一组,1 人持球 5 人防守;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。	
		(5) 全场五对五比赛。	(5) 教学组织:5 人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。	
		(6) 体能学练:拉力器弓步转身 15 次×4 组;交叉步+碎步 15 米×2 组;滑步接多角度空中球 20 次×2 组;后蹬跑接冲刺 15 次×3 组。	(6) 教学组织:四块区域顺时针轮换;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。	
		3. 结束部分		
上肢+腹部+下肢肌肉拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。			

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
32	<p>1. 能够说出篮球“3-2”联防战术的方法与特点,能将运球、传球、投篮等基本动作技术整合学练并运用,在五对五比赛中基本合理运用“3-2”联防战术;承担比赛的评判工作;积极参与小组比赛;发展肌肉力量、协调性和反应能力等体能。</p> <p>2. 了解篮球项目对身体健康的重要性,主动参与校内外篮球活动;保持稳定的心态,正确自我评价,并以乐观向上的态度参与学练和比赛。</p> <p>3. 在学练和比赛中具备积极进取、顽强拼搏的体育精神,勇于突破自我极限;按照规则和要求组织并参与比赛,正确对待比赛结果。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 运球慢跑。	(1) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		(2) 全场综合运球投篮。	(2) 教学组织:散点站位;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		2. 基本部分	
		(1) 运球转身+突破投篮。	(1) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(2) 传接球+跳投。	(2) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		(3) 学习“3-2”联防站位。	(3) 教学组织:5人一组,顺时针交替;教学方法:教师示范动作,学生模仿学练。
		(4) 模拟情境:三个标志桶标记三个球的位置,“3-2”防守阵型根据球的位置改变进行调整。	(4) 教学组织:8人一组,3人进攻5人防守;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(5) 全场五对五比赛。	(5) 教学组织:5人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。
		(6) 体能学练:全场“之”字形防守脚步组合×2组;负重侧桥15次×4组;交叉步接地滚球20次×2组;离心屈膝学练15次×4组。	(6) 教学组织:四块区域顺时针轮换;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。
3. 结束部分			
	腹部+下肢肌肉拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。	
33	<p>1. 能够将运球,投篮、传接球、跑位、策应等基本技战术进行合理的组合运用,运用高低位策应破坏防守站位,创造得分机</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 运球慢跑。	(1) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		(2) 行进间传接球、原地综合运球、行进间投篮。	(2) 教学组织:2人一组;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>会;承担比赛的裁判工作;积极参与小组比赛;发展肌肉力量、反应能力和爆发力等体能。</p> <p>2. 熟练掌握篮球项目的安全防护知识,并养成终身锻炼的习惯;在锻炼的过程中保持良好的心态。</p> <p>3. 在学练和比赛中表现积极,勇敢顽强,团结协作,遵守规则,尊重对手和裁判。</p>	2. 基本部分	
		(1) 低位策应。	(1) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示技术组合动作,学生学练。
		(2) 高位策应。	(2) 教学组织:2人一组,顺时针交替;教学方法:教师演示战术组合,学生学练。
		(3) 模拟情境:利用标志桶摆放联防阵型,3人一组利用所学高位和低位策应分别进行创造进攻空间的尝试。	(3) 教学组织:3人一组,顺时针交替;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(4) 利用高低位配合进攻区域联防。	(4) 教学组织:8人一组,3人进攻5人防守;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(5) 全场五对五比赛。	(5) 教学组织:5人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。
		(6) 体能学练:拉力器多角度飞鸟 15次×4组;弹力带移动学练 15次×4组;滑步接多角度空中球 20次×2组;运球折返跑 15米×4组。	(6) 教学组织:四块区域顺时针轮换;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。
		3. 结束部分	
腿部+腰背肌肉拉伸。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。		
34	<p>1. 能够将运球、投篮、传接球、跑位、策应等基本技战术进行合理的组合运用,运用侧掩护破坏防守站位,创造得分机会;承担比赛的裁判工作;积极参与小组比赛;发展爆发力、位移速度和反应能力等体能。</p>	1. 开始与准备部分	
		(1) 运球慢跑。	(1) 教学组织:一路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		(2) 全场综合运球投篮。	(2) 教学组织:散点站位;教学方法:教师提示动作要领,学生合作学练。
		2. 基本部分	
		(1) 底线有球掩护。	(1) 教学组织:2人一组;教学方法:教师演示战术组合,学生学练。
		(2) 底线无球掩护。	(2) 教学组织:2人一组,顺时针交替;教学方法:教师演示战术组合,学生学练。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	2. 养成良好的锻炼习惯;能够在身体对抗时保护好自己和他人;树立安全意识,比赛中调整自我情绪,正向调动队友情绪。 3. 在学练中具备挑战自我、顽强拼搏、坚韧不拔的体育精神;能够做到诚信自律、遵守规则。	(3) 模拟情境:利用标志桶摆放联防阵型,3人一组利用所学有球和无球掩护分别进行创造进攻空间的尝试。	(3) 教学组织:3人一组,顺时针交替;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(4) 利用底线掩护技术进攻区域联防。	(4) 教学组织:8人一组,3人进攻5人防守;教学方法:教师演示组合动作,提示动作要领,学生自主合作学练。
		(5) 全场五对五比赛。	(5) 教学组织:5人一队;教学方法:学生自主学练,学生裁判比赛。
		(6) 体能学练:哑铃弓步上推 15次×4组;闭式灵敏学练 20秒×4组;两人抛接球 15次×3组;两罚球线间的运球折返跑 3圈×2组。	(6) 教学组织:四块区域顺时针轮换;教学方法:学生按照动作要求和次数,依次进行学练。
		3. 结束部分	
		全身拉伸放松。	教学组织:四路纵队;教学方法:教师示范动作,学生学练。
35	1. 能够理解篮球比赛的组织方式、比赛组成,了解除了运动员外,裁判、记录员等人员安排;发展全面综合能力,积极参与小组比赛;能积极参与展示和比赛并进行合理评价。 2. 在比赛中保持稳定的心理状态,在团队中展现自己的领导力;掌握裁判知识并合理运用。 3. 在学练中,具有遵守规则的品质,在比赛中尊重对手和裁判,正确面对胜负。	1. 开始与准备部分	
		运球慢跑。	教学组织:一路纵队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		2. 基本部分	
		五对五淘汰赛(比赛规则:把学生按照男女实力分为二组,进行五对五比赛,每场比赛分上下半场,各6分钟,中间休息2分钟,共14分钟,各组每位队员上场时间不得少于4分钟,场上必须始终有一位女生,学生裁判员执裁,学生记录员记录比赛数据)。	教学组织:8人一队;教学方法:学生执裁比赛,学生记录成绩。
		3. 结束部分	
		比赛总结,个人总结(运动员、裁判员、观众)。	教学组织:散点站位;教学方法:教师生互评。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
36	<p>1. 熟知评价内容、方法及标准,提高专项技能水平和比赛能力,全面发展体能;积极参与篮球对抗赛并进行评价;承担比赛的裁判工作;发展协调性、灵敏性和心肺耐力等体能。</p> <p>2. 热爱篮球运动,养成自我锻炼的习惯,主动参与校内外篮球活动,保持良好心态,有较强的抗挫折能力,能很好地适应环境。</p> <p>3. 在评价中表现出积极进取、顽强拼搏的体育精神,勇于挑战、突破自我,遵守规则,尊重裁判和对手,正确对待比赛胜负。</p>	1. 开始与准备部分	
		球性学练、篮球操。	教学组织:四列横队;教学方法:教师提示动作要领,学生学练。
		2. 基本部分	
		传接球跑篮、交叉步突破跳投测试。(测试方法:学生从底线出发区出发,先将球传给学生①,迅速跑动接②回传球,然后再传给③。迅速跑动接回传球,最后传球给③,接回传球直接投篮。如跑篮未进需补篮,直到投进为止。将球投中后,抢到篮板球,直接将球传给③,从场地的另一边迅速返回,接③的回传球后,将球传给②,迅速跑动接回传球,最后传给①。至1号障碍物前接①的回传球做跳步急停,然后交叉步突破,只能运一次球,完成中距离急停跳投,如果投篮未中,那么在3秒限制区以外的任意区域补篮。补篮手不限:终点球投进后,计时结束,完成测试;补篮不中,直至测试评分表的最低标准时间,测试终止。测试过程中若出现被测者的传、接球失误,则测试终止。)	教学组织:4人一组;教学方法:一人展示,一人评价并记录成绩。
		3. 结束部分	
		点评考核。	教学组织:散点站位;教学方法:教师点评。
单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	能做出篮球运动的基本动作技术、组合动作技术和战术配合,在参与班级内的教学比赛中不能充分运用基本攻防战术;对比赛规则不够熟悉,无	每学期现场或通过多种媒介观看篮球比赛不足8次,对比赛的理解不够,不能对某场高水平比赛做出简要评析。 缺乏安全意识和自我保护能	缺乏规则意识,在篮球比赛中出现违规行为,对裁判的判罚不够认可和尊重;对同伴不够关心,对对手缺乏尊重;在比赛中出现注意力不

(续表)

等级	运动能力	健康行为	体育品德
	<p>法胜任班级内比赛的部分裁判工作。</p> <p>体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。</p>	<p>力,在篮球运动学练和对抗中不能做出自我保护的动作,缺乏处理运动损伤事故的能力;在运动学练和对抗中情绪不够稳定,合作能力不强,缺乏竞争意识。</p>	<p>集中、倦意及意志品质不够坚定等状态。</p> <p>每周进行课外篮球运动锻炼不足3次。(每次1小时左右)</p>
良好	<p>掌握篮球运动的基本动作技术、组合动作技术和战术配合,参与班级内的教学比赛,并能运用攻防基本战术;能在比赛中合理运用主要比赛规则,承担班级内比赛的裁判工作。</p> <p>能独立组织与开展体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。</p>	<p>能做到每学期现场或通过多种媒介观看不少于8次篮球比赛,并能对某场高水平比赛做出分析与评价。</p> <p>在篮球运动学练和对抗中能做出自我保护的动作,发生运动损伤事故时能及时进行处理;能调控情绪,表现出沟通能力与合作精神。</p>	<p>在篮球比赛中做到关心同伴、遵守规则、尊重裁判、尊重对手,具有公平竞争的意识,能正确看待比赛胜负;表现出团结奋进、勇于拼搏的精神。</p> <p>能做到每周进行3次(每次1小时左右)课外篮球运动锻炼。</p>
优秀	<p>熟练掌握篮球的基本动作技术、组合动作技术和战术配合,积极参与班级内的教学比赛,并能合理运用攻防基本战术;熟悉比赛规则,能在比赛中合理运用主要比赛规则,胜任班级内比赛的部分裁判工作。</p> <p>能够独立、积极地参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。</p>	<p>每学期现场或通过多种媒介观看不少于10次篮球比赛,并能对某场高水平比赛做出简要评析。</p> <p>具有很好的安全意识和自我保护能力,在篮球运动学练和对抗中能做出自我保护的动作,发生运动损伤事故时能及时处理;能迅速调节情绪,并给队友积极的情绪感染,表现出较强的合作能力与竞争意识。</p>	<p>充分遵守所学球类运动的规则,讲究赛事礼仪,在篮球比赛中尊重裁判、尊重对手;积极投入比赛,表现出勇于拼搏、勇于挑战的奋斗精神,并能很好地团结同伴,履行自己的职责。</p> <p>能做到每周进行3次以上(每次1小时左右)课外篮球运动锻炼。</p>
单元教学反思			
<p>本单元针对水平四学生,该水平的学生处于心理认知、运动技能养成、技战术运用的重要阶段,应注重创设实战情境,多以比赛的形式进行教学,提高学习兴趣。</p> <p>1. 优点</p> <p>运用多种基本动作技术和组合动作技术学练,建立结构化知识和技能,通过小组合作、分层递进等教学方法激发学练篮球项目的积极性和兴趣。战术教学先强化基础配合,再逐步全队整体配合教学,层层递进。学生在学习的过程中掌握了篮球进攻配合和多人防守战术的要领,在比赛中灵活运用。</p>			

(续表)

### 单元教学反思

大单元教学中安排一定时间的比赛,让学生通过比赛提高所学的基本动作技术和技战术运用能力,保持充沛的体能,并让学生参与比赛的裁判工作,帮助学生形成规则意识和公平竞争意识。

#### 2. 不足

不能突出精讲多练,信息化手段应用不够丰富,组织形式单一。

#### 3. 改进

(1) 在比赛中发现错误问题要及时纠正,让学生形成正确的技战术理念。

(2) 体能设置考虑多样性、补偿性、趣味性、整合性的关系,让体能教学在基本技能教学中发挥更大作用。

(3) 裁判内容占比不高,利用信息技术加以辅助,通过观看比赛分析真实情境中技战术的运用。

篮球运动课时教学设计和实施的学习目标基本上就是大单元教学设计和实施中每节课的学习目标,无须再重新设置,因为大单元教学设计和实施中学习目标的设置已考虑了每节课之间的有机联系及进阶性和整体性。《课程标准(2022年版)》明确指出:针对学习目标和学生特点合理选编教学内容。篮球课的教学内容可分为主要教学内容和具体教学内容,前者主要指篮球运动技能和体能。根据不同水平特点将其他相关知识融入具体教学内容中,如准备活动、运动技能、体能等方面,进行完整的规划,促进核心素养学习目标的达成。

## 第一节 水平二篮球运动课时教学设计

### 一、水平二篮球运动课时教学设计思路

本课依据《课程标准(2022年版)》的要求,坚持以“立德树人”和“健康第一”为指导思想,以发展学生的核心素养为引领,结合水平二学生的身心发展特点、认知规律与运动技能习得规律,教学过程中将“学、练、赛、评”有机结合。本次课为水平二篮球运动大单元第1次课,水平二的学生刚开始接触篮球运动,对篮球运动整体概念不清楚,通过变“以教为主”为“以学为主”的教学手段,让学生感受篮球运动。课中创设多种游戏情境,将篮球基础知识和基本动作技术的学习植入游戏中,促进学生提升学习兴趣,发展自主学练的意识和积极参与的态度。

本次课以篮球基本动作技术运球、传接球、投篮及组合技能为主要学练内容,教师为学生设计多种组合学练模式进行学练,最终把所学基本动作技术应用到教学比赛中,从而提高学生的学习兴趣。本次课的主要侧重点在于学生运球、传接球、投篮的衔接,通过“交通灯”游戏,既学练了一定的运球和传接球衔接转换,还培养了一定的快速反应、快速变化的篮球战术意识。

本次课在选择教学内容时依据学生水平,根据“目标引领内容”,尽可能将篮球项目的完整性体现在课堂中,不把技术动作肢解开进行学练。教学中采用分层教学与导学、情境设置相结合的方式。通过分层、分组、自主选择学练任务,可以有效地解决学生之间的能力差异问题,让不同能力的学生根据自己的实际需求进行学练,做到区别对待,通过比赛活动巩固

和运用技术,激发学生认真学练的热情。引导学生在充分动起来的过程中享受篮球运动的乐趣,形成丰富、深刻的篮球运动体验,在做中学、学中思、思中得。让学生知道篮球运动是由运球、传接球、投篮等基本动作技术组成的运动,使学生在运动情境中强调运用,指引学生将所学的知识和技能应用于真实情境中,培养学生学以致用用的能力,并引导学生学会运动。

此外,关于规则和比赛观赏的知识也穿插在本次课的教学中,使学生能够更快加深对篮球项目的理解。知识与技术、技术与战术意识,最终到比赛的呈现,本课的结构化设计着重体现为如何将所学的技战术合理运用到比赛中。在教学中,教师指导与学生自主、合作、探究学习有机结合,将集体操练、分组合作学练、个人体验相结合,使学生享受乐趣,主动学习,并在比赛中用好、用对,真正做到学以致用。通过比赛引导学生在复杂的运动情境中获得丰富的运动体验和认知,提高技战术水平和体能水平,培养学生良好的体育精神、体育道德和体育品格。

本次课体能学练中,安排2人抛接球、左右滑步、前后跳、加速跑+后退跑这四项学练内容,实现体能学练多样性、补偿性、趣味性、整合性的学练要求,为提高学生篮球和体能水平起到积极作用。

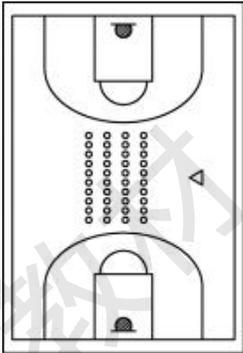
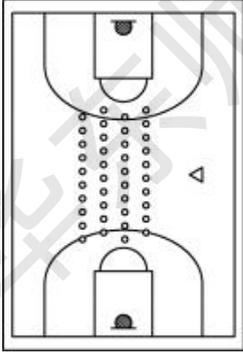
本次课教学中,还将篮球基本知识和活动有机结合,如准备活动安排“听指令跑线”,就是利用篮球场不同线进行学练,将边线、底线、中线等名称和位置传授给学生,实现基础知识融入实践课的目标,促进学生掌握完整的篮球知识。

## 二、水平二篮球运动课时教学计划示例

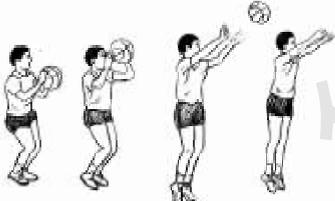
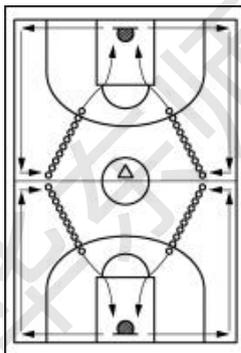
表4-1 水平二篮球运动大单元第1次课课时教学计划示例

单元	水平二篮球运动	课次	第1次	学生人数	40
学习目标	1. 运动能力:能够说出2~3个篮球场地标线的名称、位置和含义,理解界内和界外的概念以及出界的规则;能做出简单的球性练习动作;能在游戏中初步体验运球动作;参与小组比赛;发展反应能力、灵敏性和位移速度等体能。 2. 健康行为:乐于参与创设的情境学练基本技能与体能学练内容,在活动中体验成功的乐趣。 3. 体育品德:遵守游戏规则,初步形成规则意识,认真学练,坚持到底。				
主要教学内容	1. 运动技能:运球比多;传接球+原地运球;运球+双手投篮;“交通灯”游戏;二对二比赛。 2. 体能:2人抛接球;左右滑步;前后跳;加速跑+后退跑。				
教学重难点	1. 学生学习重难点:适应游戏情境,遵守规则。 2. 教学内容重难点:形成对运球、传接球、投篮的认知并进行比赛。 3. 教学组织重难点:合理有序进行分组。 4. 教学方法重难点:游戏情境的设置,比赛情境的设置。				

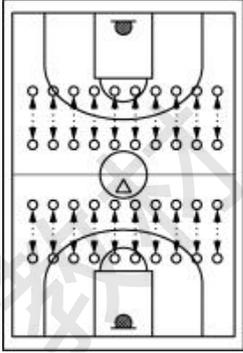
(续表)

安全保障	1. 合理划分场地,有效利用器材,严密组织教学。 2. 做好充分的准备工作,穿运动鞋、运动服,不佩戴首饰,无随身物品。 3. 加强安全教育,贯彻安全意识,注重师生协作。		场地器材	篮球场若干块、小篮架若干个、篮球 40 个、标志桶若干、分队背心若干。	
课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
开始部分 (1分)	1. 体育委员整队,汇报人数。 2. 师生问好。 3. 宣布课的目标。 4. 安排见习生。 5. 提问:如何传球给移动中的同伴?	教师: 1. 提出课堂学习内容、学习目标,明确学练及安全方面的要求。 2. 通过问题引导学生思考,并引出本次课的重点学习内容。 学生: 1. 明确学习目标与要求。 2. 集合时做到快、静、齐。 3. 积极思考、发言。	教师组织:篮球场四列横队。  图注:○代表学生, △代表教师。(下同)	/	90~100次/分
准备部分 (6分)	热身游戏:“听指令,跑线”。	教师: 1. 讲解游戏规则,带领学生认识场地。 2. 口令指挥跑动路线。 学生: 1. 跟着教师学练。 2. 听教师指挥与要求学练。 3. 遵守规则,注意安全。	教师组织:一路纵队沿篮球场边线慢跑。	2.5分	120~140次/分
	球性学练: 1. 持球进攻姿势。 2. 手指拨球。 3. 腰间绕环。 4. 胯下绕球。	教师: 讲解演示、组织指挥、带领学练。 学生: 1. 明确学练方法、听指挥集体学练。 2. 动作幅度大,尽量到位。	教师组织:篮球场四列横队散点站位。 	2.5分	100~130次/分

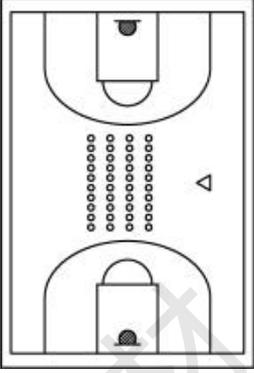
(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
基本部分 (31分)	运球比多。	教师： 1. 讲解演示动作，组织学练，强调左右手平衡发展，注重弱侧手的学练。 2. 巡回个别指导。 3. 及时统计成绩给予鼓励。 学生： 1. 仔细观看示范，积极模仿。 2. 按要求积极参与学练。	教师组织：篮球场内散点站位。	1.5分	120~130次/分
	传接球+原地运球： 1. 运球10次+传接球5次。 2. 运球10次+传接球5次+运球10次。 3. 小组之间比赛(运球10次+传接球5次+运球10次)。	教师： 1. 提出学练要求，强调多用弱侧手学练。 2. 巡回指导，提示运球用力方法，传球要到胸前，双手主动迎接球。 3. 组织小组之间比赛。  传接球 学生： 两人配合学练，提示同伴抬头看前方。	教师组织：2人一组场内分散。	2.5分	130~150次/分
	运球+双手投篮： 1. 原地运球10次+持球投准。 2. 三分线运球至篮下投篮+沿场地线(底线+边线+中线)跑动运球。	教师： 1. 讲解学练的方法与要求。 2. 巡回指导，提示行进间运球的落地应在身体侧前方，投篮应由下至上的协调用力。 3. 沿场地线行进运球时，球要落地在线上，脚不能踩线。  双手投篮	教师组织：分散、分四组。 	2分	140~160次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
		学生: 1. 分散在墙的对点学练。 2. 运球时同伴之间相互提醒抬头观察。			
	<b>“交通灯”游戏:</b> 2 人中线处间隔 3 米站立,按要 求前后移动,靠 近中线学生拿 球,往无球同伴 方向运球,看到 红灯停并立即 传球给同伴改 变前进方向,移 动过程中看到 绿灯,在三分线 内的有球队员 必须完成投篮。	<b>教师:</b> 1. 讲解游戏的方法与规则。 2. 提出学练的要求及注意 事项。 3. 站在中线组织活动,出示 信号。 <b>学生:</b> 1. 认真听讲,明确学练要求与 规则。 2. 同伴合作配合学练。	<b>教师组织:</b> 2 人一組中 线两侧面对面站立。 	4 分	160~170 次/分
	二对二比赛。	<b>教师:</b> 1. 创设简化规则和限制条件 的实战比赛情境。 2. 介绍比赛规则,要求运用移 动和传接球进行比赛。 3. 安排等待过程中的学生进 行运球、传球的学练。 <b>学生:</b> 1. 各小组按照分组顺序迅速 到比赛场地。 2. 积极交流,争取胜利。	<b>学生组织:</b> 分成若干个 小组,每组 2 人,自行 组织。	7 分	150~170 次/分
	<b>体能:</b> 1. 2 人抛接球 15 次×3 组。 2. 左右滑步 30 次×3 组。 3. 前后跳 30 次×2 组。 4. 加速跑+后 退跑 30 米× 2 组。	<b>教师:</b> 1. 布置任务,提出要求。 2. 鼓励、督促学生学练。 <b>学生:</b> 1. 学练时注意动作质量,高标 准完成动作。 2. 顽强拼搏,坚持到底。	<b>教师组织:</b> 利用场地分 散学练。	8 分	160~180 次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
结束部分 (2分)	1. 放松拉伸。 2. 评价总结。 3. 师生再见。 4. 轮值组整理场地。	教师： 1. 语言引导并带领学生进行背部、上肢与下肢的拉伸动作。 2. 放松，教师与学生配合评价。 学生： 1. 身心放松，缓解疲劳。 2. 认真观看，积极评价学习成果。 3. 整理场地器材。	教师组织：篮球场内四列横队。 	1分	110~120次/分
预计负荷	平均心率	140~155次/分			
	群体运动密度	约77%			
教学反思	1. 优点 (1) 本次课是水平二篮球运动大单元第1次课,学习目标设定合理,通过多种学练内容激发学生学习和热情,参与度较高,达成学习目标要求。 (2) 学生乐于参与教师创设的游戏活动情境,在活动中能够与同伴进行沟通交流,分享篮球运动的感受。在游戏情境中了解篮球运动相关基本知识和基本技能,提高学生学练的注意力。 (3) 本次课的强度与密度达到本课学习目标预设的要求。例如在“二对二比赛”环节,将学生分为多个小组,小组轮换进行比赛,让等待过程中的学生进行运球、传球相关学练并互相评价,减少时间浪费。 2. 不足 (1) 教学时没有充分考虑学情,以及场地数量、器材安排,如40人教学班只在一块篮球场进行教学,小篮架数量较少,学生体验投篮的机会不够。 (2) 教师控制的学练时间较长,学生自主学练时间不够,如课中“练”的环节不应该过多要求练习次数,应该用练习的时间长短来衡量,保持学练的完整性。 (3) 在体能练习中,对于水平二学生的能力、学练关注点考虑不够,学生容易对简单重复的练习过早出现疲劳,达不到预期的目标。 3. 改进 (1) 在设计及教学时应考虑学生学情和场地的情况,尽可能让学生多学练。器材不足可以通过自制教具来增加,人数多可以通过分多个小组学练等手段提高课堂效率。 (2) 深入贯彻执行“学、练、赛”一体化的教学原则。考虑到水平二学生好玩、好动的学情,游戏情境与比赛情境应增加时长,不打破练习的完整性和连贯性。 (3) 除了在游戏和比赛中采用小篮架以外,还要对比赛规则进行简化,让学生没有过多束缚地进行篮球比赛,在赛后可以通过回放拍摄的比赛片段让学生了解正确比赛规则,并要求在接下去的比赛中避免出现类似错误动作表现。				

## 第二节 水平三篮球运动课时教学设计

### 一、水平三篮球运动课时教学设计思路

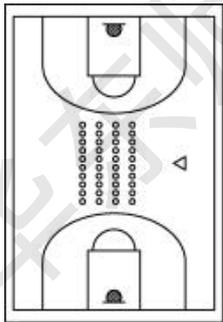
依据《课程标准(2022年版)》要求和水平三篮球运动大单元整体设计框架,本次课是水平三篮球运动大单元第16次课,也是传切简单战术配合学习的第1课时。本次课紧紧围绕本课的学习目标,通过2人行进间传接球投篮、徒手模仿、观看视频、2人传切过标志杆、二打二传切配合和五对五对抗赛,理解传切的概念,初步掌握传切的跑动线路和传球的方法,在实践中体验传球时机。在比赛中学会运用传切配合,根据比赛规则参与裁判工作,并能进行简要评价。本次课使学生脚下移动能力、反应力以及协调性得到显著提高,立足于培养学生的核心素养,坚持以学生为主体。

从准备活动到基本内容学习,再到体能学练都围绕着篮球项目的特点和发展规律进行设计。例如,设计专项热身活动运球、传接球、投篮等,可在充分活动各个关节的基础上发展球性,提高运传、传投、运投间组合运用的稳定性。同时从单人练习到双人练习,既关注个体发展也注重合作能力的培养,体现了从单一知识和单个技术的教学向结构化知识和技能教学的转变。基本部分学习遵循运动技能学习规律,通过视频播放讲解更好地了解传切配合概念和传切的基本配合方法。创设问题情境、合作情境和比赛情境,层层推进教学进程。在难以预测的真实情境中促进学生运用结构化的知识和技能去分析问题和解决问题,培养学生的核心素养。本次课采用丰富的教学手段和组织形式,将基本知识和技能、组合知识和技能、对抗练习、比赛和展示有机结合,促进学生完整体验、掌握和理解所学篮球知识和技能。从有球到无球的体能练习体现了体能练习的多样性、趣味性、补偿性和整合性。多关节、多肌肉群参与的组合动作,全身性的整体训练,有氧和力量组合训练,提高了学生体能的综合运用能力。

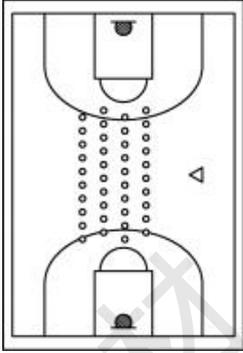
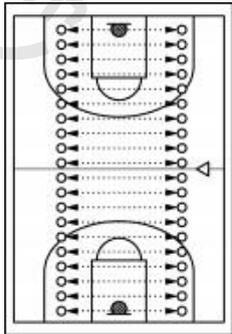
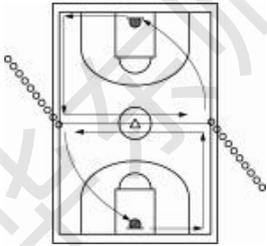
教学中贯彻“教会、勤练、常赛”,从无运动负荷向适宜运动负荷转变,从无战术向有战术转变,从无比赛向有比赛转变,让“教会、勤练、常赛”作为一个整体作用于学生,提高了学生的技战术运用能力和比赛能力。在真实的或模拟的情境中,安排了进攻、对抗、战术配合的学练体验,发展了学生的集体意识、竞争意识、规则意识、合作意识,促进学生养成良好的体育锻炼习惯,引导学生在课外经常刻苦练习。

## 二、水平三篮球运动课时教学计划示例

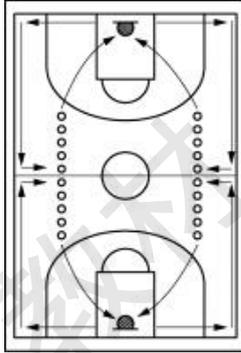
表 4-2 水平三篮球运动大单元第 16 次课课时教学计划示例

单元	水平三篮球运动	课次	第 16 次	学生人数	40
学习目标	1. 运动能力:能够说出传切配合的概念,掌握传切的跑动线路和传球的方法,在实践中体验传球时机,在比赛中学会运用传切配合;承担班级内比赛的部分裁判工作;积极参与小组赛;发展反应能力、协调性和心肺耐力等体能。 2. 健康行为:基本掌握篮球项目安全防护知识并养成自主锻炼的习惯;学会安全参与篮球运动;在学练和比赛过程中,保持稳定的心理状态;表现出良好的合作能力。 3. 体育品德:在学练中表现出积极进取、顽强拼搏的体育精神;遵守比赛规则和学练要求;在比赛中文明礼貌、相互尊重,具有责任意识和集体荣誉感,正确对待比赛胜负。				
主要教学内容	1. 运动技能:2 人行进间传接球投篮;徒手摆脱、侧身切入;一传一切过标志杆;一传一切二打二;五对五比赛情境传切积分赛。 2. 体能:2 人传接球+追逐跑;2 人运球+追逐跑;一步一动侧滑步+转身跑;快速侧滑步+转身跑;小碎步+转身跑。				
教学重难点	1. 学生学习重难点:两人间相互配合,适应情境变化。 2. 教学内容重难点:传切跑动路线和传切时机。 3. 教学组织重难点:合理分组,规划场地,队伍调动。 4. 教学方法重难点:问题情境的设置,比赛情境的设置。				
安全保障	1. 合理布置场地,有效利用器材,严密组织教学。 2. 做好充分的准备活动,鞋服专业,取出随身物品。 3. 强化安全防护意识,提高保护帮助能力。	场地器材	室外篮球场若干块、锥桶 40 个、篮球 40 个、标志杆 8 根、音响 1 台、多媒体电视机 1 台。		
课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
开始部分 (1分)	1. 体委整队,汇报人数。 2. 师生问好。 3. 宣布课的目标。 4. 安排见习生。	教师: 1. 常规检查并师生问好。 2. 宣布本次课内容及要求。 3. 安排见习生。 学生: 1. 及时到达集合地点。 2. 认真听讲,精神饱满。 3. 明确本次课学习内容和目标。 要求: 1. 集合速度快。 2. 队伍整齐。 3. 保持安静。	教师组织:篮球场四列横队。 	/	90~100次/分

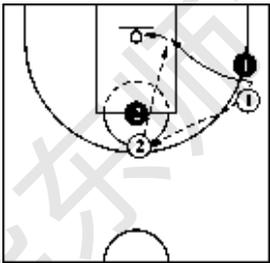
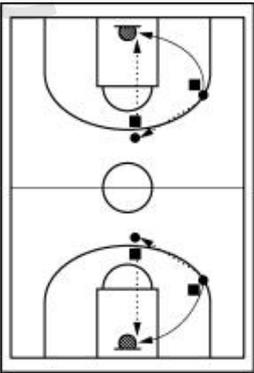
(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
准备部分 (6分)	单人运球: 1. 摸锥桶低运球。 2. 绕锥桶画圆。 3. 运球拿放锥桶。 4. 运球抛接锥桶。	教师: 1. 组织学生进行篮球运球热身。 2. 适当示范,提示学生动作和学练间距。 3. 与学生进行互动。 学生: 1. 音乐伴奏下进行单人的运球学练。 2. 根据教师的口令和音乐提示进行动作的变化。 要求: 1. 节奏准。 2. 运球稳。 3. 协调性好。	教师组织:篮球场四列横队散点站位。 	2分	130~140次/分
	双人传接球: 1. 近距离传接球。 2. 远距离传接球。 3. 单侧运球+传接球。	教师: 1. 组织学生进行双人传接球热身。 2. 提示学生传接球要领。 学生: 1. 掌握学练方法,积极双人学练。 2. 学练中根据提示改进动作。 要求: 1. 默契配合。 2. 传球到位,接球稳定。	教师组织:篮球场二列横队。 	1.5分	130~140次/分
	运球投篮。	教师: 1. 语言组织调动学生进行半场跑篮,投篮后沿着边线到中线运球,依此循环。 2. 提示学练间距和动作要领。 学生: 1. 掌握运球投篮的学练形式和要求。 2. 运用所学运球、投篮技术进行充分热身。 要求: 1. 保持学练间距,注意脚下安全。 2. 一大二小三高跳。	教师组织:10人一组,轮流学练。 	1.5分	130~150次/分

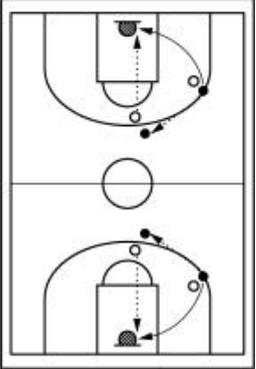
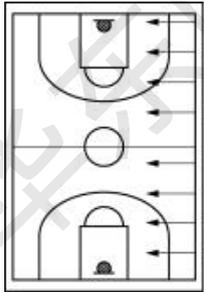
(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
基本部分 (31分)	2人行进间传接球投篮。	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解学练方法和要求,组织学生进行分组学练。</li> <li>语言提示传跑路线和传接时机。</li> </ol>  <p>行进间传球</p> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>掌握学练方法和要求,进行分组学练。</li> <li>根据教师的提示改进传跑路线和传跑时机。</li> </ol> <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>集体默契配合。</li> <li>眼神、手势、语言交流。</li> <li>注意力高度集中。</li> </ol>	<p>教师组织:10人一组,轮流学练。</p> 	1.5分	130~150次/分
	徒手摆脱、侧身切入:观看视频。	<p>教师:</p> <p>组织学生观看传切视频,提出问题:“传切配合的关键环节有哪些?”</p> <p>(虚晃摆脱:降低重心、假动作虚晃、突然、快速;侧身切入:贴近、探肩、侧身、加速超越;传球时机:人到球到)</p> <p>学生:</p> <p>仔细观看视频,了解传切概念和一传一切的基本方法,积极思考、回答教师的问题。</p> <p>要求:</p> <p>认真观看,积极思考。</p>	教师组织:散点站位。	/	120~130次/分
	徒手摆脱、侧身切入:虚晃摆脱、侧身切入。	<p>教师:</p> <p>教师示范虚晃摆脱和侧身切入的动作,提示学生动作要领。</p>	教师组织:4人一组,每个半场二组,轮流学练。	1分	120~140次/分

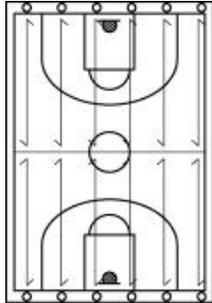
(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
		学生： 观察示范动作，掌握学练方法和要求，进行分组学练。 要求： 1. 假动作逼真、起动快。 2. 弧线切入。 3. 配合默契。	 <p>图注：○代表防守队员， ●代表进攻队员。(下同)</p>		
	一传一切过标志杆。	教师： 1. 示范讲解学练方法和要求(切入跑动路线：用身体和脚步卡位，把对手挡在远离球的侧面，侧身弧线跑动，随时准备接球进攻)，组织学生分组学练。 2. 巡视指导提示学练要点(虚晃摆脱、弧线切入、伸手要球、人到球到)。  <p>一传一切</p> 学生： 1. 观看教师示范，掌握学练方法和要求，积极分组学练。 2. 相互提示、相互评价。 要求： 1. 两人默契配合。 2. 切入及时、传球到位。	教师组织：4人一组，每个半场二组，轮流学练。  <p>图注：■代表标志杆。(下同)</p>	3分	130~140次/分
	一传一切二打二。	教师： 1. 引导学生面对防守状态下，摆脱防守切入接球完成投篮。 2. 巡视指导学生学练，发现共性问题集中指导。	教师组织：轮流学练。	3分	130~140次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
		3. 教会学生如何评价。 学生： 1. 敢于面对防守，积极实践，合作学练。 2. 在教师的指导下改进动作。 3. 学会自评与互评。 要求： 勇敢果断、默契配合。			
	五对五比赛情境传切积分赛。	教师： 1. 讲解示范比赛规则和要求（半场五对五在实战情境中运用一次传切配合得分，总分额外加1分）。 2. 组织学生分组比赛，并安排学生当裁判进行执裁。 学生： 1. 观察示范，掌握比赛方法和要求，用所学技战术积极参与比赛。 2. 相互提示、鼓励、呐喊，完成比赛任务和执裁任务。 要求： 1. 遵守规则、尊重对手和裁判。 2. 跑动积极、默契配合，有团队意识。	教师组织：分组安排学生比赛。	7分	160~170次/分
	体能： 1. 有球学练： (1) 2人传接球+追逐跑。 (2) 2人运球+追逐跑。 2. 无球学练： (1) 一步一动侧滑步+转身跑。 (2) 快速侧滑步+转身跑。	教师： 1. 讲解有球和无球的体能学练方法及要求。 (2人传接球+追逐跑：2人面对面近距离行进间推传球，听到哨声后，有球同学迅速转身抱球反方向跑，无球同学追逐有球同学) (2人运球+追逐跑：2人面对面近距离行进间运球，听到单声哨第一排同学运球转身跑，	教师组织：分组学练。 1. 有球学练： 	8.5分	160~190次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	(3) 小碎步十转身跑。	<p>第二排同学运球追逐;听到两声哨第二排同学运球转身跑,第一排同学运球追逐)</p> <p>2. 组织学生分组进行学练。</p> <p>3. 提示学生学练要领,鼓励学生坚持完成。</p> <p>学生:</p> <p>1. 掌握体能学练方法,按照要求积极学练。</p> <p>2. 根据要领,不断改进提高动作。</p> <p>3. 发扬不怕吃苦、迎难而上的精神,团队协作完成学练。</p> <p>要求:</p> <p>1. 传球准、接球稳,配合默契。</p> <p>2. 反应迅速。</p> <p>3. 遵守规则、尊重同伴。</p> <p>4. 保持学练间距、注意脚下安全。</p>	<p>2. 无球学练:</p> 		
结束部分 (2分)	<p>1. 拉伸放松。</p> <p>2. 集合讲评。</p> <p>3. 师生再见。</p>	<p>教师:</p> <p>1. 讲解并组织学生进行放松学练。</p> <p>2. 总结本次课并提出问题及下次课的目标。</p> <p>学生:</p> <p>1. 跟着教师进行放松学练。</p> <p>2. 依据分析进行自我对比评价。</p>	教师组织:四列横队散点站位。	1分	110~120次/分
预计负荷	平均心率	140~150次/分			
	群体运动密度	约75%			
教学反思	<p>1. 优点</p> <p>(1) 本次课是水平三篮球运动大单元第16次课,学习目标预设合理,通过多种篮球基本动作技术组合结合战术的学练,学生对于篮球运动基本动作技术学练的连续性、完整性得到了提高,达到学习目标要求。</p> <p>(2) 在课堂学练中引入音乐伴奏、多媒体等信息化手段,激发了学生学习的兴趣,活跃了课堂气氛,提高了课堂效率。如播放传切配合的视频,创设多媒体运用情境帮助学生了解传切的方法,建立传切配合的直观感受。又如伴随音乐节奏进行运传球的学练,不仅学练了篮球基本技术,同时也引入了音乐跨学科学习,把音乐节奏的变化应用于篮球运传球节奏中,让学生体验了运传球快慢的控球能力,提升了学练效果。</p>				

(续表)

<p>(3) 学练结构化充分体现,教学先采取 2 人半场行进间传接球投篮学练,让学生进一步感受传跑的路线、传接球的配合,为传切配合的教学做引子,再通过多种基本动作技术组合、情境模拟、实战比赛循序渐进地推进教学过程,建构结构化教学内容,提高传切配合的学习效率,让学生收获学习篮球技战术配合的快乐和自信心。</p> <p>2. 不足</p> <p>(1) 各种组织队形的变换过多,不能高效开展学练。</p> <p>(2) 不能全方位观察学生的学练情况,导致教学指导不够及时有效。</p> <p>(3) 体能练习虽然考虑了体能发展的整体性、多样性,但对于体能发展的趣味性、补偿性还需加强。</p> <p>3. 改进</p> <p>(1) 了解学情,进行更加合理优化的分组和队形组织。</p> <p>(2) 设立学练小组和组长,形成小组合作学练习惯,辅助教师提升效率。</p> <p>(3) 体能设计更加合理、科学,结合篮球学练内容安排体能学练。</p>
---

### 第三节 水平四篮球运动课时教学设计

#### 一、水平四篮球运动课时教学设计思路

依据《课程标准(2022 年版)》的指导思想,注重学生核心素养的培养,从运动能力、健康行为和体育品德三方面着手,结合水平四的目标要求,设置了水平四篮球运动大单元第 26 次课的课时计划。首先以核心动作单手肩上传球的引入作为学习的起始点,然后在传球结合跑动行进间投篮的学练过程中,设置难度由低到高、循序渐进的学习内容,旨在更有效地促进学生加强动作技术之间的连续性,提高学生对动作技术的理解和掌握程度。

长传快攻内容组合了篮球运、传、突、投的动作技术,完整地呈现出篮球运动项目的快攻情境,改变了单个技术的碎片化教学,使技术与技术之间,战术与战术之间,技术与战术之间相互关联,引导学生理解不是学会了单个技术就能解决篮球运动的所有问题。将单个技术教学与组合技术教学相结合,使学生体验完整篮球运动乐趣。将基本知识和技能、组合知识和技能、对抗练习、比赛和展示有机结合,促进学生完整体验、理解和掌握所学篮球的知识和技能。作为简单的战术配合,通过“完整—部分—完整”的教学模式先体验长传快攻完整动作,在此基础上学练和改进单手肩上传球的动作技术,再将改进的动作技术更好地在实战中运用。通过从 2 人一组,逐渐扩展到 10 人一组,最后发展到 5 人成一队的团队学习,让学生在团队学习过程中培养团队意识。随后,通过团队学习后的自我评价和相互评价,让学生学会借助团队的力量进行自我提升以及帮助他人。最后,通过组织学生参加教学比赛,利用篮

球比赛对抗性强、集体性高、观赏性强的特点,激发学生对篮球运动及篮球技战术学习的兴趣,有效提升学生篮球技战术水平在实战中的运用能力,使他们能够学会观赏比赛,甚至能够了解篮球运动的特点,进一步培养他们的团队互助、顽强拼搏、坚韧不拔等体育精神。

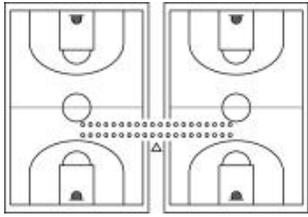
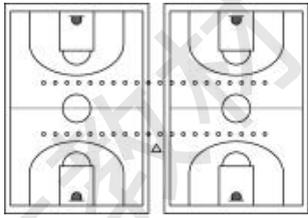
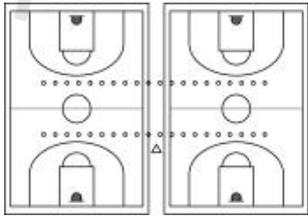
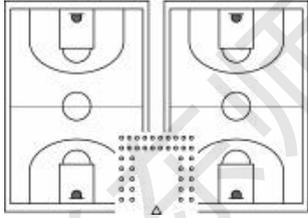
整体内容设计关注学生学情发展和篮球学习进程,教学内容呈现螺旋式上升结构。通过本次课的教学,学习长传快攻战术配合,实现了从“以教为主”向“以学为主”的转变、从“单一动作技术的学练活动”向“学练赛一体化的完整学习活动”的转变,将单个技术教学与组合技术教学相结合,提升了篮球运动认知水平。加强了学生对篮球运动的完整体验和理理解,提高了学生在真实活动中运用知识与技能分析问题和解决问题的能力,让学生的体质健康水平和运动技能水平显著提高,形成核心素养,实现了身心健康、体魄强健、人格健全的全面发展。

## 二、水平四篮球运动课时教学计划示例

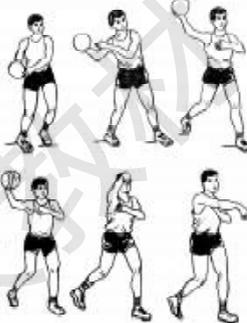
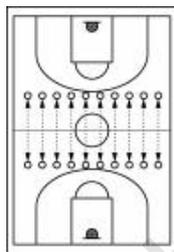
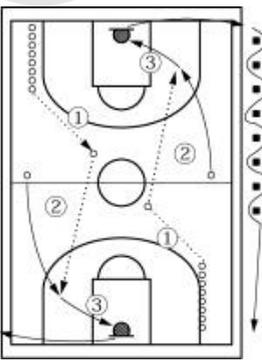
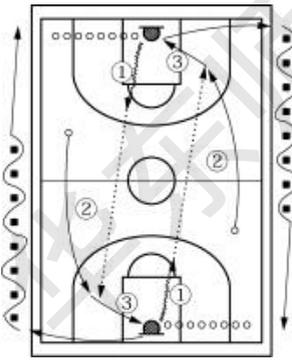
表 4-3 水平四篮球运动大单元第 26 次课课时教学计划示例

单元	水平四篮球运动	课次	第 26 次	学生人数	40
学习目标	1. 运动能力:能够说出长传快攻的方法和特点,将运球、传接球、投篮、无球跑动等基本动作技术进行组合,并能够在比赛中运用;承担比赛的裁判工作;积极参与小组比赛;发展肌肉力量、协调性和灵敏性等体能。 2. 健康行为:主动参与校内外篮球活动,并设定学练要求;展现复杂情境的适应能力。 3. 体育品德:在学练和比赛中积极挑战自我、与同伴友好沟通合作,遵守规则、尊重对手、尊重裁判。				
主要教学内容	1. 运动技能:知识导入;2 人一组长距离单手肩上传接球;3 人一组,三分线接抛球后两次单手肩上传接球+行进间投篮,运球绕桩返回;2 人一组接篮板球后运球至三分线长距离单手肩上传接球+行进间投篮,运球绕桩返回;分层学练;篮球比赛全场五对五。 2. 体能:负重剪蹲跳;高抬腿接冲刺跑;哑铃弓步上推;15 米运球往返。				
教学重难点	1. 学生学习重难点:适应篮球学练环境,加强与同伴的合作、交流。 2. 教学内容重难点:单手肩上传球落点准确,提高快攻成功率。 3. 教学组织重难点:合理分组、编序,确保学练的高效、有序。 4. 教学方法重难点:比赛情境的设置。				
安全保障	1. 合理布置场地,有效利用器材,严密组织教学。 2. 做好充分的准备活动,鞋服专业,取出随身物品。 3. 强化安全防护意识,提高对抗下的自我保护能力。	场地器材	室外篮球场 2 块、篮球 40 个、标志桶 24 个、触屏电视机 1 台、平板电脑 1 台。		

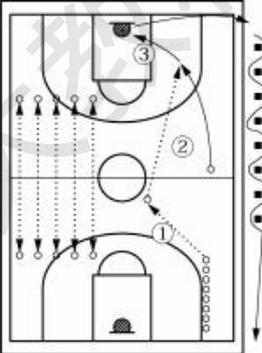
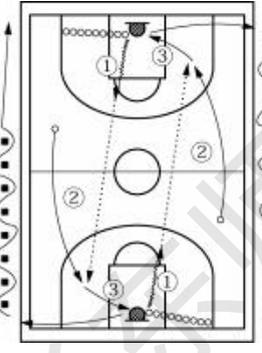
(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
开始部分 (1分)	1. 体育委员整队,汇报人数。 2. 师生问好。 3. 宣布课的目标和内容。 4. 安排见习生。	教师: 提出课堂学习目标和学习内容,明确学练及安全方面的要求。 学生: 1. 识记学习目标与要求。 2. 集合时做到快、静、齐。	教师组织:篮球场场内二列横队集合。 	/	90~100次/分
准备部分 (4分)	热身游戏: 打“龙尾”。	教师: 1. 讲解游戏规则,组织指挥,现场调控。 学生: 1. 明确学练方法、游戏规则,听指挥集体学练。 2. 遵守规则,注意安全,主动积极地投入游戏。	教师组织:篮球场场内二列横队,分散。 	1.5分	140~160次/分
	准备活动: 1. 颈、腰、膝持球绕环。 2. 胯下8字绕环。 3. 2人一组短距离单手肩上、单手击地传接球。	教师: 讲解学练方法,组织集体学练。 学生: 1. 明确学练方法,听指挥集体学练。 2. 认真投入,保质保量完成准备活动。	教师组织:篮球场全场二列横队,分散。 	1.5分	130~140次/分
基本部分 (33分)	知识导入: 1. 问题1:单手肩上传接球的技术重难点是什么? 2. 播放视频。 3. 问题2:长传快攻有哪些特点?	教师: 1. 创设问题情境,复习单手肩上传接球。 2. 播放长传快攻视频,配合问题2引出长传快攻的学习内容及重难点。 学生: 认真观看视频,积极思考。	教师组织:观察队形(U形)。 	/	120~130次/分
	学习长传快攻: 2人一组长距离单手肩上传接球。	教师: 1. 讲解学练的方法和要求。 2. 组织学生学练。 3. 巡视指导,纠正错误。	教师组织:20人一块篮球场,2人一组面对面练习。	1.5分	130~140次/分

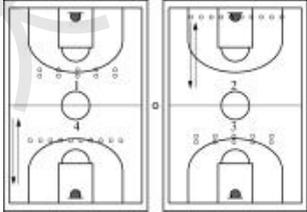
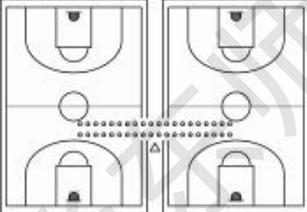
(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
		 <p>单手肩上传球</p> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 积极回答,分组学练。</li> <li>2. 根据指导,调整动作。</li> <li>3. 相互鼓励,庆祝传准。</li> </ol>			
	<p>长传快攻教学:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3人一组,三分线自抛自接球后两次单手肩上传球+行进间投篮,运球绕桩返回。</li> <li>2. 2人一组,自投自抢篮板球后运球至三分线长距离单手肩上传球+行进间投篮,运球绕桩返回。</li> </ol> <p>(利用标志桶标记传球点,利用平板画出学生的传球路线,强化学生的传球准确性;利用两个标志桶的距离标记跑动队员到大致位置时的传球时机,提高快攻成功率)</p>	<p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讲解学练的方法和要求。</li> <li>2. 创设复杂的运动情境:在抢下防守篮板后快速向前推进至三分线发动长传快攻。</li> <li>3. 组织学生学练。</li> <li>4. 巡视指导,纠正错误。</li> </ol>  <p>行进间投篮</p>	<p>教师组织:20人一块篮球场,分两组学练。</p> <p>学练1:</p>  <p>学练2:</p>  <p>图注:■代表桩。(下同)</p>	5.5分	150~160次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	<p>分层学练:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2 人一组一侧三分线至另一侧三分线长距离单手肩上传接球。</li> <li>3 人一组,三分线自抛自接球后两次传球单手肩上传接球+行进间投篮,运球绕桩返回。</li> <li>2 人一组,自投自抢篮板球后运球至三分线长距离单手肩上传接球+行进间投篮,运球绕桩返回。</li> <li>2 人一组接篮板球后运球至三分线长距离单手肩上传接球+自定义形式的行进间投篮,运球绕桩返回。</li> </ol>	<p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>分组学练。</li> <li>根据指导,调整动作。</li> <li>相互鼓励,庆祝传准。</li> <li>放置好标志桶,同一位置学练。</li> </ol> <p>教师:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>提示学生评价的标准,引导学生根据自身实际情况到对应学练区域学练。</li> <li>和学生共同讨论,并总结,安排有提升的学生到更高一级的学练场地。</li> <li>巡视、纠错、指导。</li> </ol> <p>学生:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>仔细评价动作,积极思考、讨论,快速确定分层学练小组。</li> <li>牢记关键技术点。</li> <li>知晓长传快攻在实战中的应用,并能针对性选择适合自己的难度强化学练,提高质量。</li> </ol>	<p>教师组织: 20 人一块篮球场,分组轮流学练。</p> <p>学练 1、2:</p>  <p>学练 3、4:</p> 	4.5 分	150~160 次/分

(续表)

课的结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	运动时间	强度
	全场五对五比赛。 (比赛时尽量运用长传快攻;教师设置好场地,学生5人一队,在对抗条件下进行篮球比赛)	教师: 1. 创设比赛情境:实战五对五比赛。 2. 讲解比赛规则、进攻方式要求。 3. 分成两个全场,每块全场两组各10人。 学生: 1. 各小组迅速按照教师要求到达比赛场地。 2. 有犯规情况及时判断并执行判罚。	教师组织:10人一组,一块篮球场全场。 	7分	160~170次/分
	体能学练: 1. 负重剪蹲跳15次×4组。 2. 高抬腿接冲刺跑15米×4组。 3. 哑铃弓步上推15次×4组。 4. 15米运球往返3圈×3组。	教师: 1. 视频播放四个体能学练示范动作。 2. 布置任务,提出要求。 3. 鼓励、督促学生学练。 学生: 1. 学练时注意动作质量,高标准完成动作。 2. 每组学练一个动作,四个小组轮转学练。 3. 克服困难、坚持到底。	教师组织:四个小组,每组10人。 	9分	170~180次/分
结束部分 (2分)	1. 身心放松。 2. 小结与讲评,布置作业。 3. 轮值组整理场地、收拾器材。 4. 师生再见。	教师: 1. 语言引导并带领学生学练。 2. 教师讲解肌肉放松原理及方法。 学生: 1. 音乐伴奏下集体学练。 2. 身体放松,身心愉悦。 3. 整理好场地器材,养成良好习惯。	教师组织:篮球场二列横队。 	1.5分	110~120次/分
预计负荷	平均心率	149~159次/分			
	群体运动密度	约80%			

教学 反思	<p>1. 优点</p> <p>(1) 本次课是水平四篮球运动大单元第 26 次课,学习目标预设合理。通过篮球运动基本动作技术组合、战术配合运用、对抗比赛常态化,学生建立了篮球运动整体概念,达到学习目标的要求。</p> <p>(2) 在课堂学练中,运用示范讲解、多媒体、小组合作、分层教学等多种教学方法,提高学生的学练兴趣,引导与解决学生在学练过程中的实际问题,培养学生与同伴合作与交流的能力,有效提升了课堂效果。如基本部分一开始播放我国优秀篮球运动员长传快攻的视频,不仅使学生了解长传快攻的方法和使用情境,同时也让学生了解篮球运动文化和发展现状,指导了学生学练目标的设定,发展了学练篮球的积极性。</p> <p>(3) 结构化教学明显,先让学生清楚运用长传快攻战术需要的基本技术,通过传球的组合学练使学生掌握长传快攻的传球路线和传球时机。考虑学情进行分层教学,如在自主练习时采用不同的学练手段,使学生能根据自己的学习情况自主选择符合自己的学练手段,运用多样的形式进行练习,让学生感受篮球的乐趣。</p> <p>2. 不足</p> <p>(1) 学练分组较为分散,无法及时地观察到所有学生的学练情况。</p> <p>(2) 队伍调动不合理,占用学练时间。</p> <p>(3) 学生的自主学练少。</p> <p>3. 改进</p> <p>(1) 加强巡视,对篮球基础较差的学生密切关注并有针对性地指导。</p> <p>(2) 场地布置应更加合理,减少队形变化,形成相对固定的学练小组。</p> <p>(3) 学练小组培养小组核心同学,突出核心同学作用,提升学练效果。</p>
----------	---

篮球运动教学应从设计完整的篮球运动学习活动,创设多种复杂的篮球运动情境,采用多样化的篮球运动教学方式方法,注重篮球运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性,科学设置篮球运动教学中的运动负荷,运用信息化教育手段和方法开展篮球运动教学,开展课内外有机结合的篮球运动教学等七个方面进行单元和课时计划设计的思考、规划,让教学设计科学合理,符合培养学生核心素养的需求。

## 第一节 水平二篮球运动教学实施建议

### 一、设计完整的篮球运动学习活动

#### (一) 目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

为了达到在篮球教学过程中激发学生学习兴趣、体验乐趣、习得篮球技能的目的,教师应在基本内容学练中设置多项基本技能的学练,同时每节课创设情境进行多个组合动作的学练。在教学中将分类教学与整合教学相结合,把传球、接球、运球、投篮等基本动作与简单组合动作融入篮球游戏的学习和体验。通过参与班级内简化规则与要求的游戏比赛,在游戏和比赛中运用简单组合动作,说出相关动作技术的术语。根据教学目标将篮球的基本知识与技能、简单技战术、体能、规则与方法进行有机整合,形成较完整的篮球教学。

具体而言,在教学过程中,如运球教学中可先从原地单、双手高低运球开始学练,在学习过程中让学生了解两次运球、非法携带球等篮球规则与裁判方法,并结合投篮动作进行原地运球投篮及行进间运球投篮的学练,感受不同篮球动作之间的衔接,形成完整的学练过程,逐步掌握传球、接球、运球、投篮基本动作技术及组合动作技术。

#### (二) “学—练—赛”的完整性

篮球运动“学—练—赛”的完整性强调,学为练做准备、练为赛服务,形成一个有机联系过程进而提高篮球运动水平。根据学生特点,水平二的学生喜欢游戏活动,可以通过篮球比赛使学生喜爱玩、爱学练,并在玩、练中施展其才能,培养其运动兴趣。此外,在学生于游戏

中学习和体验基本动作与组合动作的基础之上,还可以组织教学比赛,让学生在简化规则的比赛 中巩固课堂中所学的篮球基本技能,通过合理运用所学技能取得比赛胜利。例如,组织 学生进行一手运球一手与同伴拔河的活动;比赛中让学生一手护球一手运球进行突破投篮, 提高学生控球能力等。水平二阶段是学生打基础的关键阶段,通过结构化学练帮助学生体 验完整的篮球运动,有效结合“学—练—赛”三个关键环节有助于帮助学生掌握正确的篮球 基础知识技能,理解篮球比赛规则,为未来篮球学习打下坚实基础。

## 二、创设多种复杂的篮球运动情境

体育教师可根据学习目标、教学进度等引导学生在对抗学练、体育展示或比赛等真实复 杂的运动情境中获得丰富、完整的运动体验。这对帮助学生掌握篮球技能,培养体育与健康 核心素养具有重要意义。

### (一) 复杂的游戏情境

可创设多种形式的游戏情境,激发学生学习兴趣,让学生在 游戏中习得运动技能,获得 愉悦的体验。引导学生在游戏情境中逐步了解篮球运动的规则,学会按照篮球运动规则和 要求参与活动和比赛,培养学生的规则意识和团队合作意识。本节设计了以下篮球游戏示 例作为参考(见表 5-1)。

表 5-1 篮球游戏示例

分类	篮 球 游 戏
运球类 游戏	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 交通信号灯:教师通过语言或三个颜色的标志物模拟交通信号灯的三个颜色,红灯代 表停止(持球进攻姿势),黄灯代表准备(原地运球),绿灯代表出发(行进间运球)。</li> <li>2. 运球抓人:规定区域内 1~2 名学生为抓捕者,其他学生为逃脱者,逃脱者运球,抓捕者 不运球。</li> <li>3. 运球接力:分小组进行运球迎面接力、往返接力、环形接力等,最先完成任务的小组为 胜利组。</li> <li>4. 推倒立起标志桶:分小组,1 名学生出发运球前进推倒立起的标志桶,后 1 名学生运球 把推倒的标志桶立起来,组内学生依次进行。</li> <li>5. 运球互抢:2 人一组,学生听到指令后开始运球,同时在保证自己不丢球的情况下,抢 断、拍打对方的球。</li> <li>6. 圆圈之王(逃脱追捕):在一整块篮球场,学生听到指令后开始运球,游戏目的为保护好 自己的球,将别人的球拍打出界,出局的学生在场外学练原地运球。教师发出指令后,游 戏场地缩小为半场篮球场,教师发出第二次指令后,游戏场地继续缩小至三分线。教师 可以在游戏中发出体前变向的技术指令。</li> </ol>
传球类 游戏	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 击倒锥桶:2 人一组持 1 球,面对面站立,2 人中间位置放 1 标志桶,传球者用击地传球 的动作击倒标志桶,接球者将球取回。</li> <li>2. 迎面传接球:两组学生面对面一路纵队站立,间隔一定距离。一组学生排头持球,听到</li> </ol>

(续表)

分类	篮 球 游 戏
	<p>指令后传向对面小组排头后,无球跑动至对侧队尾,以此类推,对学生进行数量上的要求或单位时间的多组竞赛。</p> <p>3. 三传一抢:四角分别放置4个标志桶,3名学生可以任意跑动至4个标志桶,相互传球,1名学生进行抢断。</p> <p>4. 三传二抢:5人一组,3名学生呈三角形站立相互传接球,2名学生在三角形区域内移动拦截传球,若触碰到篮球则交换成传球者。</p> <p>5. 传球达阵:1块篮球场,两侧的端线作为得分区,2队通过传球和跑动接球将球移动到对方端线,即为“达阵”。</p> <p>6. 2人传两球:2人面对面同时传球,1人击地传球,1人胸前传球。</p>
投篮类游戏	<p>1. 投篮赢锥桶:分小组依次定点(不定点)投篮,命中1球得1个锥桶,直至取走所有锥桶,数量多的小组为胜利。</p> <p>2. 叫号投篮:分小组站立在规定区域内,组内学生对应数字代号,当教师叫到某个数字后相应学生进行投篮。</p> <p>3. 运球接力投篮:分小组站立在规定区域,学生运球进行投篮,再将球运到出发点传递给下一位学生,依次进行。</p>
团队类游戏	<p>1. 听指令跑线:分小组站立或原地运球,按教师要求跑或运球到篮球场某一边线,最后到达的为失败。</p> <p>2. 喊数抱团:学生以一定形式进行跑动、运球、传球或投篮,当教师喊出某个数字时,学生按照对应数字组队抱团。</p> <p>3. 捕鱼:篮球场内将学生人数按3:2分为A、B两组:A组学生每人为一个渔网网格(所有“网格”连同球共同组成“渔网”),B组学生为鱼(“鱼”可在规定场地内任意跑动、运球),跑出场地则为出局。“网”要粘“鱼”,球为连接渔网“网格”的“网线”,“网格”在不拿球的情况下可以移动,一旦拿球,球连同“网格”一体且只有一只脚可以离地移动直到将球传出。当拿球的“网格”用身体或者球碰触到“鱼”时,该条“鱼”便成为“网格”,直到最后一条“鱼”被“渔网”粘到。</p> <p>4. 传递球接龙:分小组依次将球以不同形式传递(传接),如背后传递、胯下传递等,最先完成的小组为胜利。</p> <p>5. 追拍冻结:教师或指定学生担任“追捕者”,被捉到的学生将被“冻结”,即待在原地不许动,直到被“解冻”。“冻结者”必须被“未被冻结者”拍击之后才能“解冻”。</p> <p>6. 穿越火线:学生底线站一排,游戏目的是跑到对面底线过程中不被捉到,听到指令后开始向对面底线跑动,教师担任“追捕者”,被捉到的学生和教师一起变为追捕者。</p>

### 游戏示例:交通信号灯

游戏器材:篮球若干,红、黄、绿指示牌各1张。

游戏方法:学生以个人或分组的形式站在起跑线后,在听到教师哨音后沿自己或小组的运球路线前进,在运球过程中注意看教师的指示牌,要求绿灯时进行高位快速向前运球、红灯时急停做原地低位运球,黄灯时做左右手向前交替运球,然后绕过标志物,返回起点,其间教师任意出示指示牌,以到达终点的先后顺序决定名次。(可根据情况创编多种形式的玩法)



交通信号灯游戏示意图一



交通信号灯游戏示意图二



交通信号灯游戏示意图三

游戏规则:根据不同的交通信号灯第一时间做相应的运球动作,不遵守交通规则或做错运球动作的则退回起点重新开始。每组学生必须在自己的运球路线上进行游戏,不得运球到别人的路线上,或干扰别人运球。在运球返回途中,以球和脚都到达终点来判断输赢。

游戏建议:指示牌可用有颜色的即时贴粘在三毛板上代替。游戏适合有一定运球水平的学生参与。

### (二) 复杂的对抗练习情境

复杂的对抗情境主要有一对一对抗、一对多对抗、多对多对抗等。水平二学生的篮球运动技能与体能相对较薄弱,教师应注意对抗情境的合理性,特别关注对抗中的安全状况。可以让学生通过弱对抗性学练,如在比赛中鼓励学生合理运用身体进行卡位;又如当对方将要进行传球或投篮时要积极防守,可以紧贴对方身体,运用规则形成压迫感,使对手难以顺利进行传球或投篮,逐渐形成篮球运动合理对抗的意识,在复杂的对抗中提高篮球水平。

### (三) 复杂的比赛情境

篮球比赛是检验学生整体篮球学习水平的最好手段。在教学过程中,体育教师可根据

学生掌握篮球技战术的情况,合理设置比赛情境。可通过视频资料引导学生,如何在比赛落后时通过“顽强拼搏、不怕困难、坚持到底”的体育精神赢得比赛胜利。创设的情境要贴近真实比赛情况,易于学生理解,从而使学生能融入情境并结合所学进行比赛。

### 三、采用多样化的篮球运动教学方式方法

在教学中,要将教师示范讲解与学生自主学练、合作学练和探究学练有机结合,将集体学练、分组学练和个体学练相结合,引导学生积极思考、主动探索、自觉实践,培养学生分析问题和解决问题的能力及创新意识。课中活动内容设计应体现所学篮球运动项目的特征,活动方法要相对简单且具有一定变化,如在篮球运球或传球教学中,通过从无人防守到有人防守、从消极防守到积极防守的变化,培养学生适应不同环境的能力。

#### (一) 游戏法

教师应设计一些有趣的游戏活动以激发学生学练篮球的兴趣,让学生通过游戏习得篮球运动技能,如“叫号投篮”游戏中,当学生听到自己对应的号码时进行运球投篮,提高学生反应力、快速启动运球能力及投篮能力,让学生在篮球游戏中学习和体验基本动作与简单组合动作,培养学生的团队精神及遵守规则意识。

#### (二) 分层教学法

学生各自的特点和能力不同,如有的学生对球的掌控性较弱,运球能力不强;有的学生则是协调性不足,不能将运球与脚步相互配合等。教师需要根据学生情况进行分层教学,如运球能力弱的学生进行原地或行进间运球,能力强的学生可以进行运球过障碍或相互抢球,这样更适合不同能力水平的学生提高篮球技能。

#### (三) 比赛法

教师需要不断创新、改编或创编比赛规则,适当简化比赛规则的要求,不要过多强调动作细节,新颖的比赛能再次激起学生积极参与的兴趣。如比赛中设置投篮触碰篮圈加1分、进球加2分的规则,鼓励学生在比赛中合理把握时机、敢于投篮。通过比赛内容和形式的改变,吸引学生对篮球比赛的喜爱。

### 四、注重篮球运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

每节课中都应有10分钟左右的体能学练,体能学练应具有多样性、趣味性、补偿性和整合性。

#### (一) 体能练习的多样性

对于水平二的学生来说,体能学练应避免单一项目的反复练习,可以设置力量、速度、协调性、爆发力等多样化的练习,引导学生进行4种及以上不同体能的练习。如要提高学生的

投篮稳定性,可以在体能学练时进行平板支撑加强手臂力量、深蹲跳提高弹跳力、往返快速跑提升心肺耐力等。

### (二) 体能练习的补偿性

补偿性指每节体育实践课的体能练习要弥补某一运动项目对有关体能发展的不足,篮球教学要根据每节篮球课所学内容进行补偿性设计。如某节课学习内容以各种传球、投篮为主,手臂力量得到了锻炼但行进间运球奔跑的心肺耐力相对学练偏少,教师可以在体能学练中加入运球往返、运球过障碍、摸高等提升心肺耐力与腿部力量的练习。通过补偿性体能学练,促进学生体能全面发展。

### (三) 体能练习的趣味性

水平二的学生喜爱游戏方式的学练,所以在体能学练时教师可根据体能项目改编成体能游戏,增加趣味性的同时还可提高学生注意力集中度、兴奋度与参与度。如体能往返跑练习,教师可以用数字1、2、3、4分别代表篮球场的四条边,教师喊出某个数字后学生跑到对应的边,反复喊不同的数字,学生进行往返跑动,这样就把相对枯燥的往返跑练习转换成听信号跑游戏,起到了体能练习的效果。

### (四) 体能练习的整合性

整合性指进行一种体能练习的同时发展多种体能,起到一举多得的作用。如立卧撑练习可以同时增加手臂、腹部、臀部及腿部力量,综合提高学生体能水平。教师可以根据水平二学生的情况,开展如持球俄罗斯转体、触地深蹲、平板支撑等体能练习,来提高学生体能水平。

## 五、科学设置篮球运动教学中的运动负荷

运动负荷通过群体运动密度、个体运动密度和运动强度进行衡量。群体运动密度是指一节体育课所有学生总体运动时间占课堂总时间的比例;个体运动密度是指一节体育实践课单个学生的运动时间占课堂总时间的比例;运动强度是指动作用力的大小和身体的紧张程度,常用心率表示。引导学生做好充分的准备活动,循序渐进、逐步提高运动负荷,在保证运动安全的基础上增强学习效果。

### (一) 教师贯彻精讲多练

应尽量减少教师讲解示范时间,精讲多练,让所有学生充分动起来。教师一句话可以讲完的或学生已经听懂的内容,教师可以不用反复说明,对于少部分没听懂的学生可以进行个别指导。科学设置每项技术动作的学练次数,如进行传接球、运球、投篮等基本动作技术学习时,可以建议学生完成8~10次后进行跑动换位,避免水平二学生长时间重复学练同一动作,导致体能下降出现动作变形。

## （二）学生的积极参与

教师合理组织学生课中进行篮球学、练、赛，学生知道篮球运动相关体能简单学练方法，并乐于参与体能练习。教师应通过语言引导提示学生进行学练，注重学生的参与性、活跃性和进步性，在课堂上适时鼓励学生，让学生体验到运动的乐趣和成就感，特别是应以游戏或比赛的方式贯穿对水平二学生的全课教学，从而激发学生持续参与全课活动的热情。

## （三）调控好各类因素

水平二的学生活泼好动，课中应关注学生是否遵守规则，养成良好的上课行为习惯，减少不必要的掉球、捡球。课中教师应合理安排队伍调动，减少调动所用时间，同时学生应思想集中，迅速做出相应位置队形变化。教师也可利用事先准备好的标志物或结合篮球场地区域进行队形变化，确保学生学练时间。

# 六、运用信息化教育手段和方法开展篮球运动教学

## （一）在篮球教学中开展微课、慕课、翻转课堂教学

在教学过程中充分利用多媒体技术，如电脑、手机、平板、投影仪等呈现设计好的动作短视频、微课等，引导学生观察技术动作进行学练。如2人行进间传接球，教师可以让学生观看微课传接球练习建立初步学练感念，微课中提示学练要求与方法，快速组织学生进行学练，减少讲解示范时间，提高学生运动认知。屏幕上提示学练重难点，帮助学生自行改进并掌握正确动作，提高教学实效性。

## （二）在篮球教学中应用多种信息技术工具

在课中运用心率手环实时掌握学生运动时的各项生理指标，如心率、氧饱和度、消耗卡路里等数据。当学生运动过程中心率过快时，教师应及时提醒学生调整学练方法，科学有效地进行学练。

# 七、开展课内外有机结合的篮球运动教学

课外开展丰富多彩的篮球活动是促进学生篮球综合能力发展的重要策略。水平二的学生天性活泼好动，对球类活动的兴趣相对较高，如何将篮球教学与课外活动相结合，成为体育教师必须思考的问题之一。

## （一）校内的课外篮球活动

学生在校期间可以在安全的前提下进行篮球技术动作的学练，如中午、放学后经教师允许，在操场上练习运球、投篮等。学生也可根据学校开班情况参加，如篮球兴趣班、拓展班或校队进行训练。在有限的校内时间内，让学生获取更多的篮球课程相关知识与技能，增加学生学练篮球的时间，进一步提升篮球运动能力。

## （二）回家后的篮球家庭作业

在体育课堂教学的过程中，教师有意识地引入课外篮球活动，布置一些简单的篮球作业，如介绍你最喜欢的篮球运动员，如何提高控球技术，怎样提高投篮命中率等作业，让学生回家后进行探究、实践，进一步激发学生参与篮球锻炼的兴趣，同时教师应对家庭作业进行查验，鼓励学生对作业进行讲解展示。

## （三）社区的篮球活动

鼓励学生积极参与社区、商场组织的各类篮球比赛，进行班与班、校与校之间的切磋，如运球、传球、投篮综合比赛，或三对三对抗比赛等。在社区篮球活动中展现学生在课堂所学的篮球知识技能，促进学生篮球运动实践活动，提高运动水平。当然对于水平二的学生在课外进行篮球活动要培养其安全意识，教师需告知学生安全注意事项，如场地整洁、平整、不湿滑，穿着合适运动服装等。

# 第二节 水平三篮球运动教学实施建议

## 一、设计完整的篮球运动学习活动

### （一）目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

课中要注重组合动作与战术的学练，在单个技术动作学练中要体现变化，教师要向学生讲清楚变化的方式与方法，以及具体变化的要领与要求，通过完整学练不断提高动作技术。学生能描述基本动作要领，在比赛或游戏中运用篮球基本动作的组合及简单战术配合。学生在课中学习比赛规则，在课内学练赛中参与裁判工作。利用多媒体设备观看篮球比赛，并能进行简要评价。学生要主动参与校内外与篮球相关的各项体育锻炼，保持情绪稳定，在篮球集体学练赛中提升交往与合作能力，增强多种环境的适应能力，同时能不畏挑战、迎难而上，具有团队精神。学生能遵守各种规则，尊重裁判、对手，表现出公平竞争的意识，正确对待比赛胜负。

### （二）“学—练—赛”的完整性

“学—练—赛”是篮球课堂基本学习形式，每节课以学练基本动作技术及组合动作技术为主，结合防守进攻战术，以及参与比赛并承担裁判工作，在课后进行比赛欣赏，形成学、练、赛的完整层级结构，逐步提高学生对篮球运动的认知与理解、掌握与运用。如课中先学练传接球（双手胸前、击地、头上等）、运球（高低、快慢）、投篮（双手胸前、单手肩上）等主要的基本动作技术，再学练运球投篮、接球投篮等主要的组合动作技术，接着让学生在对抗情境下进行综合学练，最后组织学生进行三对三、五对五的教学比赛，把所学组合动作与简单战术运

用其中。再如篮球投篮学练中除了进行单人定点投篮外,还可以增加对抗学练中运球突破投篮、运球投篮、接球投篮等组合动作技术,比赛中与伙伴进行侧掩护、传切配合、“关门”等简单战术配合,利用学练赛帮助学生掌握完整的篮球技能。

## 二、创设多种复杂的篮球运动情境

### (一) 复杂的游戏情境

教师在课中创设游戏情境用于教学,以提高学生篮球基本动作之间的衔接性,提升篮球动作的稳定性。组织学生在游戏中尝试运用简单战术,针对场上情况,结合自身能力,提升对球的合理处理能力。根据篮球运动项目技战术学练的不同阶段,有针对性地创设学练情境。在初始学练阶段,可以设计游戏情境下的活动,如“猫捉老鼠”“逃脱追捕”等。游戏中提高对球的控制能力、护球能力及防守中的步伐灵活性。下面以“逃脱追捕”游戏作为示例介绍。

#### 游戏示例:逃脱追捕

游戏器材:篮球若干,彩色背心 1~2 件。

游戏方法:学生分为逃脱者与穿背心的追捕者。逃脱者在规定区域运球,追捕者不运球而是用手去拍打逃脱者的篮球,使球弹出规定区域。逃脱者需要不断观察,快速将球运到远离追捕者的区域。



逃脱追捕游戏示意图一



逃脱追捕游戏示意图二

游戏规则:在规定时间内篮球还在规定区域内的逃脱者为胜利。游戏过程中不能犯规,如拉人、撞人等,游戏中只能用手去拍打球,禁止用脚去触碰球。逃脱者运球时需注意安全,避免相撞。

游戏建议:追捕者应身穿彩色背心,以便在人群中快速识别。可在适当的时候根据学生运球情况增加游戏难度,如 2 名追捕者同时进入游戏。

## （二）复杂的对抗练习情境

在篮球动作技术学练阶段,可以设计对抗情境下提高控球能力与合作能力的活动,如在组合动作技术学练时,适当地从无防守学练过渡到有防守演练,逐步提高学生适应比赛环境对抗的能力。如篮球传切配合学练时,可以先进行无人防守的传切跑位,再进行二对二的传切配合,最后进行对抗情境的传切练习以适应激烈的比赛环境。

## （三）复杂的比赛情境

水平三的学生应在比赛中注意球性的养成,强化手指、手腕及肢体的本体感受,改善神经系统的调节能力,提高支配球的能力。每节课应安排8~10分钟教学比赛,课中可以设计特定规则情境下的比赛,如降低持球走步要求的篮球比赛,鼓励学生主动进攻;或不运球只传球的比赛,培养学生积极跑位的意识。在不同情境中要对篮球战术进行运用,如组织学生进行争抢篮板球开始的三对三、五对五攻防比赛,提高学生对比赛的适应能力,帮助学生养成稳定的比赛情绪,培养学生的运动能力,以及团队合作和公平竞争的意识。

# 三、采用多样化的篮球运动教学方式方法

## （一）情境教学法

教师通过语言的引导、多媒体、音乐和场地的布置,创设主题情境贯穿整个教学过程,让学生在情境中感受并学练篮球技战术。水平三的学生可根据情境进行合作学练,通过情境教学引导学生积极思考,自觉实践。如在简化规则情境下的三对三比赛,进攻方需通过相互掩护、传切配合等寻求得分,防守方则需要通过脚步移动进行“关门”防守、抢断等阻止对方得分,以此提高学生场上应变能力。

## （二）合作学练法

水平三中有简单战术的配合,需要两人及以上合作完成。如在侧掩护时,掩护者应注意掩护的时机,用身体挡住防守者的移动路线,帮助同伴摆脱防守,培养伙伴间的默契度。又如传切配合中,队友跑动时机、路线要与传球时机、路线相结合,通过相互合作完成战术学练。

## （三）比赛法

教师可以运用比赛的方法让学生充分地动起来,不要过度强调动作细节,让学生尽早体验多种基本动作技术之间的联系,培养学生进攻与防守的意识和能力。通过完整篮球比赛,加深对篮球运动的体验和理解。教师可以组织学生进行特定规则下的三对三、五对五半场篮球比赛,鼓励学生体验完整比赛过程,在比赛暂停或结束后运用多媒体技术回看比赛片段了解相关知识,并通过学生展示加深学生对技战术的理解。

## 四、注重篮球运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

体能学练时教师应尊重个体差异,多鼓励表扬学生,结合学生学情,综合设计学练内容,通过及时表扬完成质量高、速度快的学生,以激发这些学生及其他学生的学练积极性,培养学生吃苦耐劳、坚持不懈的意志品质。

### (一) 体能练习的多样性

设计水平三学生的体能学练内容时,要针对学生生长发育规律设置合理的练习。单纯进行一种体能训练,既得不到预想的锻炼效果,又容易受伤。课中可设置不同形式、不同强度、针对不同身体部位、不同持续时间的体能训练。如在往返练习中教师组织学生进行不同形式的15米往返练习,可以设置15米绕标志物往返跑、15米蚂蚁爬行往返练习、15米单双脚跳往返练习,以及15米篮球防守脚步往返跑等练习形式,锻炼学生的心肺耐力、手臂力量、弹跳力及协调性。

### (二) 体能练习的补偿性

每节课的体能学练应根据课的学习内容进行补偿性设计。如在课中已通过交换手运球学练发展了灵敏性,在体能练习中就可以将通过固定线路的运球折返跑发展心肺耐力,通过原地摸高发展弹跳力作为体能补偿。对于课中未达到预设锻炼效果的体能,可以提高该项体能练习的强度和密度,进一步提高学生综合体能水平。

### (三) 体能练习的趣味性

趣味性的体能练习可以调节学练氛围与练习效果,还可以使学生思想集中、不易疲劳。如篮球步伐学练,对学生而言较为枯燥,可通过游戏化的方法进行创编,达到趣味性的效果,如可以通过调节哨音次数、口令数字进行听信号快速做出侧滑步、交叉步、后侧步等方式练习,激发学生学练的积极性。

### (四) 体能练习的整合性

为了综合提高篮球运动时脚步移动灵活性、腿部弹跳能力、手臂控球能力及投篮稳定性,学生需进行多种体能项目的学练,提高平衡性、耐力、力量及柔韧性,构成完整的体能发展系统。如行进间篮球接力打板的体能练习,可以发展学生综合体能。

## 五、科学设置篮球运动教学中的运动负荷

### (一) 教师贯彻精讲多练

水平三的学生可以根据教师的讲解进行自我学练。教师也可以通过多媒体技术播放学练内容,让学生先体验动作,教师根据学生学练情况,再决定讲解重点。学生自己能学会的内容教师可以不讲,只针对学生难以掌握的篮球技战术进行重点讲解,充分保证学生学练

时间。

## （二）学生的积极参与

课中学生通过基本动作技术与组合动作技术的学习,提高篮球水平,同时积极参与课中三对三、五对五的教学比赛,在对抗情境的比赛中运用所学技战术,提高运动强度。未上场比赛的学生可以在教师引导下进行篮球组合动作的复习巩固,从而达到个体学练密度在50%~65%,保持中高运动强度,平均心率控制在140~160次/分。在部分低密度课次中,鼓励学生积极参与运球往返、平板支撑或原地高抬腿等中高强度的体能学练,确保每节课的运动强度。

## （三）调控好各类因素

在课中为了保证学练或比赛持续进行,教师应快速合理地调整学生学练队形,可利用篮球场地上的线进行快速队伍调整。课中可以在场地周围摆放一定数量的备用球,节省捡球时间。

# 六、运用信息化教育手段和方法开展篮球运动教学

## （一）在篮球教学中开展微课、慕课、翻转课堂教学

水平三的学生具有感性认知与理性认知快速发展的特点,课中应积极利用多种现代信息技术开展微课、慕课、翻转课堂等教学,通过线下、线上相结合的方式,帮助学生打破学习的时空壁垒,拓宽体育与健康课程的学习视野。引导学生多途径学习篮球运动项目的文化知识,加深对该运动项目的理解。如让学生利用课余时间查阅相关视频资料,提前了解什么是“关门”战术,通过课前的预习,到课中进行实战演练,再到比赛中的运用,这样可以大大加深学生对技战术的理解与应用。

## （二）在篮球教学中应用多种信息技术工具

随着信息技术的普及,心率手环等设备广泛运用于体育课堂。教师可以在课前让学生自主穿戴心率手环等设备,课中通过大屏幕提示,学生结合数据情况自我调整学练强度,课后教师可根据学生数据进行分析,科学设计下节课的学练内容。

# 七、开展课内外有机结合的篮球运动教学

## （一）校内的课外篮球活动

落实“教会、勤练、常赛”“学生每天校内锻炼1小时、校外锻炼1小时”的要求,加强课内教学与课外体育活动的有机结合。学校应在校内组织形式多样的篮球活动,向学生提供展示和比赛的舞台,促进学生篮球水平的提高。如每学年组织各年级学生进行篮球运球比赛、原地投篮比赛、三对三或五对五比赛等。

## （二）回家后的篮球家庭作业

给学生布置回家后独立或合作完成的篮球相关作业,促进学生课后经常锻炼、主动学练,逐渐养成体育锻炼的习惯,缓解学生学习压力,丰富课余文化生活。如鼓励学生在课外了解篮球比赛的基本规则及判罚动作,以便在课上尝试承担部分裁判工作。又如在节假日与寒暑假期间,鼓励学生进行篮球技术动作的拓展学练、篮球运动员的了解、最新篮球规则的学习等,促进学生核心素养的养成。

## （三）社区的篮球活动

教师应在提高课内教学质量的基础上,积极组织、指导、鼓励学生参与校外多种形式的篮球活动和比赛。学生可在居住小区、附近体育场等场所结伴安全进行篮球比赛,促进同学间相互交流,增强社会适应力。

# 第三节 水平四篮球运动教学实施建议

## 一、设计完整的篮球运动学习活动

### （一）目的、内容、情境、方法等相结合的完整性

针对水平四的学生,教师更应注重篮球运动项目结构化技能的教学,教学中要重视学生对多种基本动作技术和组合动作技术的学练,引导学生体验技术之间的有机联系。如每节篮球课都要让学生学练传球、运球和投篮等基本动作技术和组合动作技术,通过结构化技能的教学,激发学生学练篮球运动项目的兴趣和积极性,促进学生加强动作技术之间的连贯和衔接,提高学生对动作技术的理解和掌握程度。

水平四的学生通过前两个水平的学习已经掌握了一定的篮球知识,能够参与一定的篮球活动,因而该水平阶段要注重巩固学生基本技能及提高篮球活动中合理运用技战术的能力。如在传切配合学练中,将传接球技术、运球投篮、跳投等基本动作技术进行了学练巩固,安排弱防守、二对一的练习情境让学生体验掌握传切配合的要领与方法。通过这一系列的活动将基本动作技术与战术形成有机整合,从而提升学生在篮球活动中合理使用基本动作技术与战术的能力。

### （二）“学—练—赛”的完整性

每节课中教师都应设计如变向/变速运球、接球、发球、跳投、防守、抢篮板球等基本动作技术的学练,更要注重在对抗情境下突破投篮、行进间运球投篮、接球投篮等组合动作技术和多种战术配合的演练。教师可组织学生进行多个技术动作组合的合作学练,如两人一组,一人发球后接伙伴传球,变速运球跳投抢篮板球,另一人接球、传球给发球学生进行防守抢

篮板球。通过教学比赛将所学技战术进行综合运用,进一步提高水平四学生应具备的球感,即学生手指、手腕及手臂对球落点的感知能力与控制能力,强化人球一体的体验,提高控制球的能力。

学、练、赛是课堂教学组织的一种模式,不仅将教材内容由单一式练习转变为组合式练习,还将学习和复习形成完整闭环。因此在篮球教学中应引导学生在不断学习新知识的同时,注重复习以往的知识和技能,提升综合运动能力。如在传切配合学练时,将传接球、无球跑动、投篮一并进行练习,形成组合练习建立整体性概念;利用二对一的情境进行巩固练习;采用特定规则三对三比赛激发学生在复杂多变的环境中合理运用所学技能,使学、练、赛有机结合,为学生掌握知识服务。

## 二、创设多种复杂的篮球运动情境

篮球比赛具有快速转换、多变的特征。简单机械的活动与练习已经无法满足现代篮球学练的需求。通过复杂的游戏、复杂的对抗练习、比赛等情境才能有效提高学生练习积极性,提升科学合理运用技战术水平。

### (一) 复杂的游戏情境

在基本技能的学练中,一个或多个动作要结合游戏活动进行学习。如传球、抢球练习可通过人数变化、篮球个数变化、传接球方法的不同限制创设较复杂的游戏。学生通过参与游戏,既提高了动作技术,又适应了复杂游戏活动,进一步提升篮球运动的能力。

### (二) 复杂的对抗练习情境

篮球运动中对抗无处不在,良好的对抗练习可以提升学生的篮球运动能力。如一对一、二对一、二对三、三对三等对抗活动可以让学生在对抗中完成技战术练习,体验真实的篮球活动情境,提高篮球基本技战术的运用水平,进而掌握篮球运动技能。在课中应合理安排学生五对五的教学比赛,分组轮换上场,可以用1球制或3球制来决定胜负,加快学生轮转上场速度,比赛中鼓励学生进行合理身体对抗,如出现不当行为应暂停比赛进行解析与纠正。

### (三) 复杂的比赛情境

应重视篮球运动比赛情境的创设,篮球运动的战术配合应融入情境教学中,可以创设多种比赛情境让学生尝试应对,如比赛时间还有最后1分钟,本队领先2分有球权时该如何处理;本队落后2分有球权时该如何应对;比赛中对手全场盯人紧逼防守如何破解才能将球通过传、运送达前场。学生可以根据教师讲解的战术应对这些情境,当然还要根据场上情况随机应变做出相对合理的处理。通过多种情境设计的比赛,可以锻炼学生的临场应变能力。在强化基础配合的同时,应多进行全队整体配合教学,如长传快攻、半场区域联防等,培养学

生的合作意识和团队精神。应尽量让学生承担裁判工作,帮助学生形成规则意识和公平竞争意识。

### 三、采用多样化的篮球运动教学方式方法

#### (一) 课中组织多样活动

篮球课中丰富多样的组织形式可以帮助学生有效掌握篮球知识,提高练习的积极性。体育教师要根据不同的阶段和要求采用不同的组织形式。如在篮球基本技战术形成阶段,以教师讲解示范学生学练为主,自主学练为辅;在篮球动作巩固阶段,以分小组探究合作为主,个体辅导为辅;在运用阶段,以组织篮球比赛为主。根据不同的阶段合理安排多样活动能有效提高学练效果。课中教师可组织学生进行团队热身游戏、小组展示及比赛等激发学生对于篮球运动的兴趣与热爱。如进行多人之间的运球、传球、投篮比赛,优秀小组进行展示;组织学生积极参与篮球五对五教学比赛,在比赛中正确并熟练运用所学篮球动作技术,与同伴完成战术配合。

#### (二) 创设特定比赛规则

教师可以在每节课都安排一定时间,让所有学生都有机会参与班级内的教学比赛。创设特定规则的比赛,如可以根据学生能力水平创设两队人数相等或以少打多形式的篮球比赛;又如队中有女生一起比赛时,可以设置女生投篮触碰篮板或篮圈加1分的规则,以提高女生同男生一起比赛的积极性及勇于投篮的信心。通过多样化的比赛人数、多样化的活动形式,既可增加比赛趣味性,又可调动所有学生参与比赛,提高学生篮球运动的技战术水平,培养学生的团队精神。

#### (三) 重视篮球战术教学

在篮球运动中战术配合至关重要,水平四的战术教学应先强化基础配合,再逐步进行全队整体配合教学及比赛。如快攻战术中可以先进行三人一组的组合练习,A接篮板球后双手胸前传球至三分线的队友B,B长距离单肩上传接球至前场队友C,C行进间投篮,再进行两人一组控制篮板球后一次传球到对面半场队友区域行进间投篮。循序渐进地进行战术配合并在比赛中运用,可培养学生的合作意识和团队精神。

### 四、注重篮球运动教学中体能练习的多样性、补偿性、趣味性、整合性

优良的体能是篮球运动技战术的基础,有了体能的保障才能在身体对抗的情况下发挥出正常水平。认真落实好10分钟左右的体能学练,保证适宜的运动强度。

#### (一) 体能练习的多样性

水平四的学生需在篮球比赛中表现出充沛的体力,更需在每节课中加强篮球体能练习,

认真完成每节课 10 分钟左右的体能学练。教师可安排丰富多样的体能学练内容,提高学生综合体能水平,如通过摸篮板学练提高下肢爆发力、通过步伐的学练提升身体协调性、通过往返跑提高心肺耐力等。

### (二) 体能练习的补偿性

教师可提供菜单式体能学练,课中学生可根据学练过程与比赛情况,判断自己的身体状况,有针对性地进行补偿性体能学练,更有效地提升综合体能。

### (三) 体能练习的趣味性

体能练习相对来说是比较枯燥乏味的,教师应引入比赛的方法增加体能学练的趣味性,如俯卧撑可比一比谁撑得多、往返跑可比一比谁第一个到达、平板支撑可比一比谁坚持的时间长等,以此鼓励学生学练。同时引入表扬与奖励机制,如往返跑第一个完成的学生可以少做一组等,鼓励学生积极参与到体能练习中来。

### (四) 体能练习的整合性

水平四的学生要重点发展核心力量、柔韧性、平衡性、肌肉耐力与心肺耐力。教师可设置开合跳、交叉提膝、仰卧举腿、负重跑等整合性练习,也可以借助器材如哑铃、弹力带、瑞士球等,提高学生体能学练的兴趣。

## 五、科学设置篮球运动教学中的运动负荷

### (一) 教师贯彻精讲多练

水平四的学生已具备良好的篮球技战术能力,教师在课中的讲解、小结时间应控制在 10 分钟左右,学生可根据要求进行自我学练、比赛与体能练习,应保证学生的学练时间,达到群体运动密度 75% 左右,个体运动密度不低于 50%。

### (二) 学生的积极参与

合理的运动负荷对学生运动能力及体能水平的提高具有积极作用。在每节篮球课的基本内容学习中,要保证学生的学练次数,激励学生积极参与、认真学练,在保证技术动作质量的同时提高学练效率,鼓励学生进行挑战。在学练等待的间隙引导学生进行如胯下运球、背后运球等技术的学练,确保每节课学生的学练密度。

### (三) 调控好各类因素

课中应合理安排班级内所有学生的学练时间,如班内进行三对三、五对五教学比赛,未上场的学生可以进行裁判工作或在场外进行多人之间、多种动作技术的综合学练,确保每节篮球课所有学生都能动起来。教师应关注学生的情绪变化与学练效果,可以适当在学练中融入音乐,将音乐与学练进行整合,控制运动负荷,引导学生根据节奏的变化间歇进行学练。

## 六、运用信息化教育手段和方法开展篮球运动教学

### (一) 在篮球教学中开展微课、慕课、翻转课堂教学

在课中教师可以运用适当的拍摄设备记录学生的学练过程,开展微课教学。通过大屏幕回放学生学练时的动作,让学生通过视频直观看到,如运球、传球、投篮时的动作及攻防站位与战术的运用,让学生从视频中发现、指出、纠正不当动作,进行自我改进。运用信息技术手段教学可以激发学生的学习兴趣,提高学生的学练积极性。

### (二) 在篮球教学中应用多种信息技术工具

篮球课中信息技术及相关设备的运用,可以让学生学练更加科学有效,如心率手环等设备的数据记录结合自身体能状况,可以初步判断自己在比赛中合理的上场时间,同时也为学生的篮球学习留下了痕迹,并为教学效果提供了强有力的数据支撑,为科学制订学练内容提供依据。

## 七、开展课内外有机结合的篮球运动教学

### (一) 校内的课外篮球活动

根据学校情况,体育教师可以鼓励水平四的学生在校内自发组织内容新颖、形式灵活的篮球活动,如放学后在校内进行三对三的友谊比赛,也可以进行班内或班外篮球交流,比赛中鼓励学生裁判进行判罚,确保活动安全。鼓励学生积极主动参与学校开设的各类篮球拓展课,提高篮球水平。

### (二) 回家后的篮球家庭作业

体育教师可为学生布置与篮球运动相关的体育课外作业,帮助学生进一步理解篮球动作技术的基本原理和篮球运动的文化。教师可引导学生自主寻找短视频资源,学习篮球运球、突破、投篮及战术运用,并在课中组织学生进行讲解示范,提高学生完成作业的积极性。教师可建议学生课后多关注篮球比赛及相关信息,如中国男篮各项重要比赛、CBA 比赛等,提高对篮球运动项目的认知,了解国内外优秀篮球运动员概况。每学期通过现场、网络、电视等观看不少于 8 次篮球比赛,能对某场高水平的篮球比赛做出分析与评价。

### (三) 社区的篮球活动

教师可鼓励学生课外积极参与社会不同层面的篮球活动,特别在假期可以制订并实施篮球学练计划,结伴自主报名适合自己的篮球比赛,在比赛中进行篮球技战术的切磋,增长体育知识,丰富文体生活,结交新伙伴,增进伙伴间的友谊,促进健康的同时提高篮球运动水平,把篮球运动发展成为自己的兴趣爱好及长期进行的体育运动之一。

## 主要参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2011年版)[S]. 北京:北京师范大学出版社,2012.
- [2] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[S]. 北京:北京师范大学出版社,2022.
- [3] 季浏,钟秉枢. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M]. 北京:高等教育出版社,2022.
- [4] 季浏. 我国《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》解读[J]. 体育科学,2022,42(5).
- [5] 季浏. 基于核心素养的专项运动技能大单元教学设计与实施[J]. 中国学校体育,2022,41(7).
- [6] 季浏. 基于核心素养的体育实践课课时教学设计与实施——《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》专家解读[J]. 体育教学,2022,42(8).
- [7] 尹志华,刘皓晖,孙铭珠. 核心素养下《义务教育体育与健康课程标准》2022与2011年版比较分析[J]. 天津体育学院学报,2022,37(4).
- [8] 尹志华,刘皓晖,侯士瑞,等. 核心素养时代体育教师专业发展的挑战与应对——基于《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的分析[J]. 体育教育学刊,2022,38(4).
- [9] 孙民治. 篮球运动教程[M]北京:人民体育出版社,2007.
- [10] 《篮球》函授教材编写组. 篮球[M]. 上海:东方出版中心,1996.
- [11] 中国篮球协会. 小篮球规则[M]. 北京:北京体育大学出版社,2017.
- [12] 姚震川. 我国小篮球发展现状研究述评[J]. 运动精品,2021,40(7).
- [13] 黄汉池. 我国小篮球运动发展策略研究[J]. 体育科技文献通报,2021,29(5).

## 后 记

本套教师用书的编写以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,严格依据《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的精神,旨在帮助体育教师有效开展体育与健康教学,全面培养学生的体育与健康核心素养。

本套教师用书主要针对基本运动技能、体能和专项运动技能三个方面的教学进行编写。首先,在帮助体育教师全面了解2022年版课程标准在课程性质、课程理念、课程目标、课程内容、学业质量、教学建议、评价建议等方面新变化的基础上,系统阐述了水平、学年、学期、大单元、课时等五类教学计划设计与实施的相关要求,突破了以往大部分体育教师只关注课时教学计划的思维局限;其次,摒弃了以往教师用书的编写主要呈现运动项目动作技术的思维和方式,而聚焦于指导体育教师如何有效进行教学设计和实施,构建了极具指导性的内容,提供了大量的大单元教学计划和课时教学计划示例;此外,还针对教学实施提出了建议。上述教师用书的内容体系充分体现了对教师教学的指导作用。

在本套教师用书编写过程中,尹志华协助总主编季浏全面推进编写工作,在前期调研、人员安排、工作统筹、顶层设计、内容编写、统稿修改、审读、试教试用、送审材料撰写等方面付出了大量心血,对此表示感谢;此外,孙洁丽、周蔚辰、马思洁、黄冠杰、顾灵遥、杨逸伦、刘皓晖、降佳俊等在本册的编写工作中也作出了较大贡献,在此一并表示感谢!

由于编者的水平和能力有限,书中难免会存在不足和缺点,殷切期望各位读者能提出宝贵意见,以便再版时修改完善。书中直接或间接引用的文献资料,有些可能由于疏忽而没有注明有关作者和专家,在此向他们表示真诚的谢意!

联系方式

电话:021-60821711、60821714

电子邮箱:jcfk@ecnupress.com.cn

义务教育教科书  
教师用书

# 体育 与 健康

篮球运动

全一册



绿色印刷产品

