



揭阳职业技术学院

艺术与体育系 教案

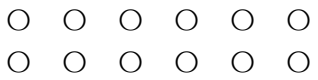
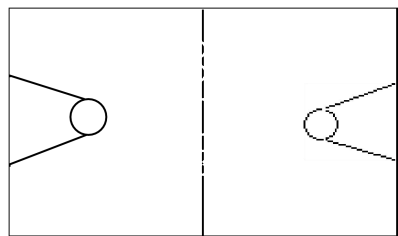
(2025-2026 学年第一学期)

专业 体育教育
班级 241、242、三加 241
课程 篮球专选三
学时 72
任课教师 张乐为

揭阳职业技术学院体育教育教研室

揭阳职业技术学院篮球课教案

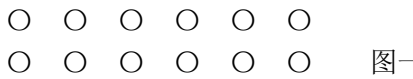

课次 1 项目 篮球


教材内容	1、篮球的基本功练习 2、运球练习，熟悉球性练习 3、身体素质：速度素质练习	场地器材	篮球场一块 篮球 10 个		
教学任务	1、让学生复习各种运球，熟悉球性。 2、让学生复习各种步法。 3、恢复体力				
教学重点	1、步法 2、运球				
课程思政元素	通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课的内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、运球练习（原地） 高、低运球，左、右手运球	2' 2' 3' 5' 18'		<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>图二</p> </div> <p>方法：如图二，学生分成两列纵队，老师先讲解各种运球的技巧方法，注意掌心空出，利用手指、手腕的力量运球，再做示范，最后让学生练习。</p> <p>要求：1、手指手腕要柔和 2、掌心空出</p>

结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、复习各种步法 (变向、转身、交叉步、 滑步)	25'		方法：如图三， 学生分成两列 纵队站于 端线外，老 师先示范 变向跑，然 后再讲解 动作要点，再让学生练习，其它步法练习同上。 要求：1、第一个学生过半场，第二个启动。 2、重心要低 3、全部做过去后再做回来。
		2、教学比赛（半场）	25'		
三 结 束 部 分		1、素质练习（全场运球 折反跑）	5'	3次	
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

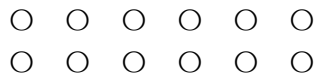

课次 2 项目 篮球

教材内容	4、篮球的基本功练习 5、运球练习，熟悉球性练习 6、身体素质：速度素质练习	场地器材	篮球场一块 篮球 10 个		
教学任务	1、让学生复习各种运球，熟悉球性。 2、让学生复习各种步法。 3、恢复体力				
教学重点	1、步法 2、运球				
课程思政元素	1、通过分组练习，培养学生的团队精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一、准备部分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课的内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、步法练习	2' 2' 3' 5' 18'		<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>图二</p> </div> <p>方法：如图二，学生分成两列纵队立于端线外，曲线前进，做步法练习。每种步法练习几次后练习另一种步法。 要求：1、第一个学生过半场第二个学生启动。 2、全部学生做过去再做回来</p>

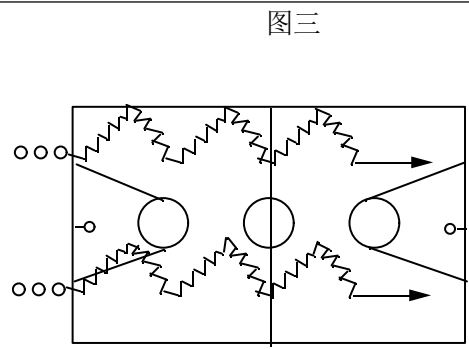
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、运球练习（高低运球，左、右手运球，背后运球，转身运球）	16'		方法：如图三，学生分成两列纵队站于端线外，曲线前进，做运球练习。每种运球练习几次后练习另一种运球。 要求：1、第一个学生过半场第二个学生启动。 3、全部学生做过去再做回来
		2、投篮练习（罚球） 如图四	10'		 图四
		3、教学比赛	24'		
三 结 束 部 分		1、素质练习（全场运球折返跑）	5'	3次	
		2、小结。	3'		
		3、归还器材。	2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

课次 3 项目 篮球

教材内容	1、篮球基本功练习 2、脚步移动与传接球练习 3、身体素质：上肢力量练习	场地器材	篮球场一块 篮球 10 个		
教学任务	1、让学生复习各种运球，熟悉球性。 2、让学生复习各种步法。 3、让学生复习各种传接球				
教学重点	1、步法 2、运球 3、传接球				
课程思政元素	1、通过分组练习，培养学生的团队精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一、准备部分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课的内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、步法练习	2' 2' 3' 5' 18'		<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>图二</p> </div> <p>方法：如图二，学生分成两列纵队立于端线外，曲线前进，做步法练习。每种步法练习几次后练习另一种步法。 要求：1、第一个学生过半场第二个学生启动。 2、全部学生做过去再做回来</p>

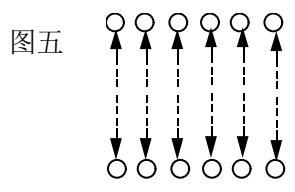
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、运球练习（高低运球，左、右手运球，背后运球，转身运球）	16'		方法：如图三，学生分成两列纵队站于端线外，曲线前进，做运球练习。每种运球练习几次后练习另一种运球。 要求：1、第一个学生过半场第二个学生启动。 4、全部学生做过去再做回来
		2、投篮练习（罚球）如图四 3、传球练习 A、双手胸前传球 B、单手胸前传球 C、反弹传球	10'		方法：如图五，学生分成两队，相隔6米站好，老师先让1个学生跟自己搭档做示范，然后讲解技术要点，再让学生两人一组互传。
三 结 束 部 分		1、素质练习（指卧撑） 2、小结。 3、归还器材。	5' 3' 2'	15*3 次	



图三



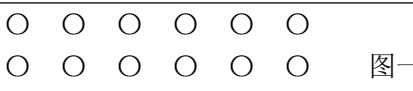

图四



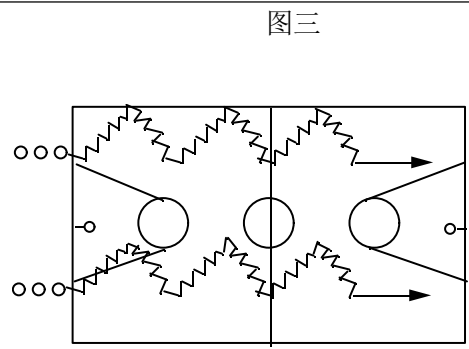
图五

揭阳职业技术学院篮球课教案

课次 4 项目 篮球

教材内容	4、篮球基本功练习 5、脚步移动与传接球练习 6、身体素质：上肢力量练习	场地器材	篮球场一块 篮球 10 个		
教学任务	1、让学生复习各种运球，熟悉球性。 2、让学生复习各种步法。 3、让学生复习各种传接球				
教学重点	1、步法 2、运球 3、传接球				
课程思政元素	1、通过分组练习，培养学生的团队精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一、准备部分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课的内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、步法练习	2' 2' 3' 5' 18'		<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>图二</p> </div> <p>方法：如图二，学生分成两列纵队立于端线外，曲线前进，做步法练习。每种步法练习几次后练习另一种步法。 要求：1、第一个学生过半场第二个学生启动。 2、全部学生做过去再做回来</p>

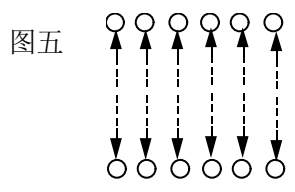
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法	
二 基 本 部 分		1、运球练习（高低运球，左、右手运球，背后运球，转身运球）	16'		<p>方法：如图三，学生分成两列纵队站于端线外，曲线前进，做运球练习。每种运球练习几次后练习另一种运球。</p> <p>要求：1、第一个学生过半场第二个学生启动。 5、全部学生做过去再做回来</p>	
		2、投篮练习（罚球） 如图四 3、传球练习 A、双手胸前传球 B、单手胸前传球 C、反弹传球	10'	24'	<p>方法：如图五，学生分成两队，相隔6米站好，老师先让1个学生跟自己搭档做示范，然后讲解技术要点，再让学生两人一组互传。</p>	
三 结 束 部 分		1、素质练习（指卧撑） 2、小结。 3、归还器材。	5'	3'	2'	15*3 次



图三



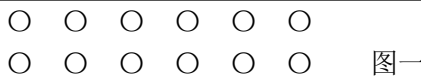
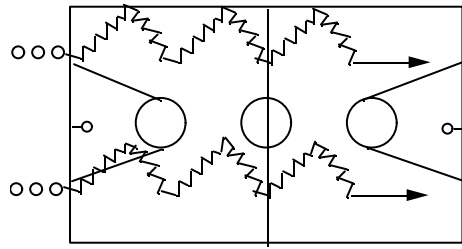
图四

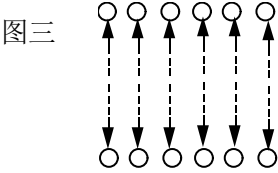

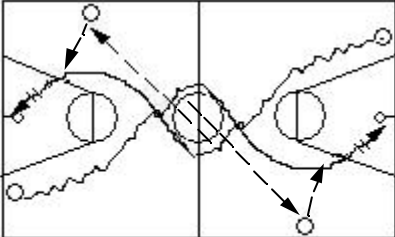


图五

揭阳职业技术学院篮球课教案

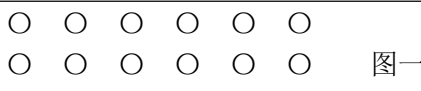
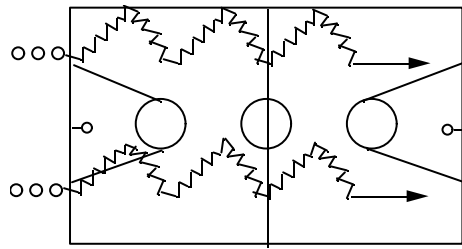
课次 5 项目 篮球

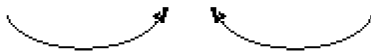
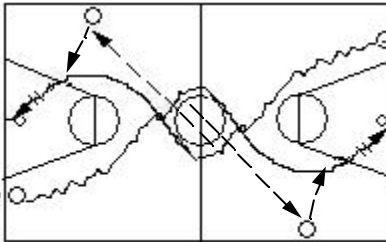
教材内容	1、投篮练习（原地投篮） 2、传切上篮练习 3、身体素质：下肢力量练习	场地器材	篮球场一块 篮球 10 个		
教学任务	1、提高学生投篮命中率 2、提高学生传球上篮技术 3、提高学生身体素质				
教学重点	传切上篮				
课程思政元素	1、通过分组练习，培养学生的团队精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一 准备部分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课的内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、运球练习（高低运球，左、右手运球，背后运球，转身运球）	2' 2' 3' 5' 18'		<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>图二</p> </div> <p>方法：如图二，学生分成两列纵队站于端线外，曲线前进，做运球练习。每种运球练习几次后练习另一种运球。</p> <p>要求：1、第一个学生过半场第二个学生启动。 6、全部学生做过去再做回来</p>

结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、传球练习 A、双手胸前传球 B、单手胸前传球 C、反弹传球	10'		方法：如图三，学生分成两队，相隔6米站好，老师先让1个学生跟自己搭档做示范，然后讲解技术要点，再让学生两人一组互传。 
		2、投篮练习（罚球） 如图四	15'		
		3、全场行进间运、传、投	25'		方法：如图五，学生分两队站于两边底线，学生运球到中圈附近，传球给站于罚球线沿长线的同学，沿弧线切入，接他的回传球上篮，上完篮后自己抢篮板站于队尾。 要求：1、过半场前要把球传出去。 2、全部传球要用双手胸前传球。 3、第一个过半场第二个启动。 4、两边同时启动。 
三 结 束 部 分		1、素质练习（蛙跳） 2、小结。 3、归还器材。	5' 3' 2'		50M*3

揭阳职业技术学院篮球课教案

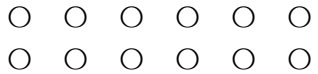
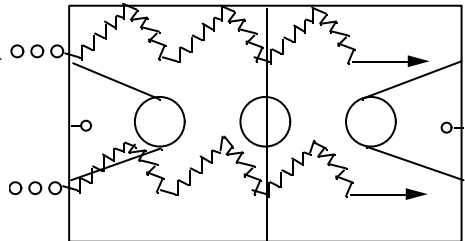
课次 6 项目 篮球

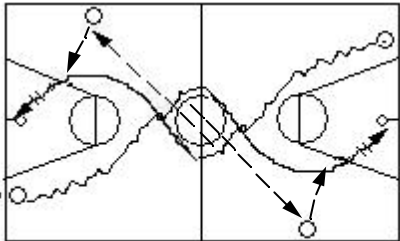
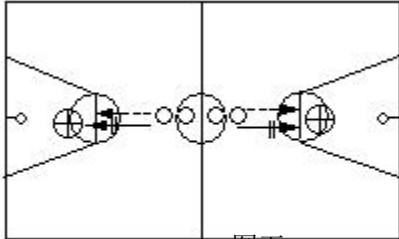
教材内容	4、投篮练习（原地投篮） 5、传切上篮练习 6、身体素质：下肢力量练习	场地器材	篮球场一块 篮球 10 个		
教学任务	1、提高学生投篮命中率 2、提高学生传球上篮技术 3、提高学生身体素质				
教学重点	传切上篮				
课程思政元素	1、通过分组练习，培养学生的团队精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课的内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、运球练习（高低运球，左、右手运球，背后运球，转身运球）	2' 2' 3' 5' 18'		<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>图二</p> </div> <p>方法：如图二，学生分成两列纵队站于端线外，曲线前进，做运球练习。每种运球练习几次后练习另一种运球。</p> <p>要求：1、第一个学生过半场第二个学生启动。 7、全部学生做过去再做回来</p>

结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1 四角传球	10'		
		2、投篮练习（罚球） 如图四	15'		 <p>图四</p>
		3、全场行进间运、传、投	25'		<p>方法：如图五，学生分图五</p>  <p>图五</p> <p>两队站于两边底线，学生运球到中圈附近，传球给站于罚球线</p> <p>沿长线的同学，沿弧线切入，接他的回传球上篮，上完篮后自己抢篮板站于队尾。</p> <p>要求：1、过半场前要把球传出去。 2、全部传球要用双手胸前传球。 3、第一个过半场第二个启动。 4、两边同时启动。</p>
三 结 束 部 分		1、素质练习（蛙跳） 2、小结。 3、归还器材。	5' 3' 2'	50M*3	

揭阳职业技术学院篮球课教案

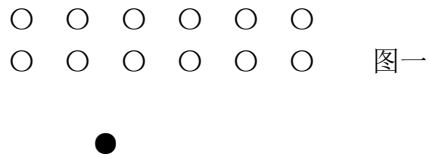
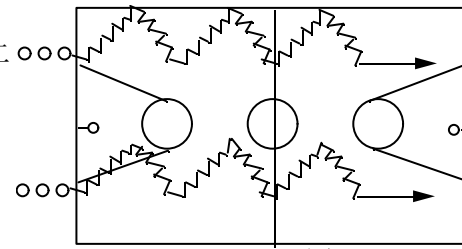
课次 7 项目 篮球

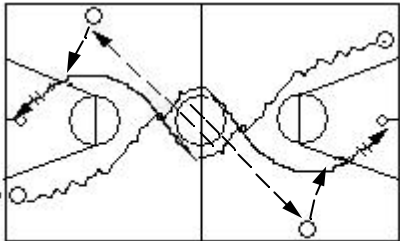
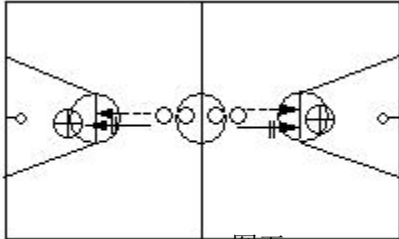
教材内容	1、复习脚步移动、传接球练习 2、跳起投篮练习 3、身体素质：腰部力量练习	场地 器材	篮球场一块 篮球 10 个		
教学任务	1、提高学生传接球技术 2、提高学生急停跳投技术 4、提高学生腰腹力量				
教学重点	急停跳投				
课程思政元素	1、通过分组练习，培养学生的团队精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时间	次 数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、游戏（贴膏药） 6、步法练习	2' 2' 3' 5' 6' 12'		<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <p style="text-align: center;">●</p> <p>方法：学生围成一个圆圈，两人一组前后站立，先有一个学生跑，跑的学生可以在任意一组人前面停，则这一组最后一人马上跑，刚才捉的学生则捉刚跑出来的人，捉到互换。</p> <div style="text-align: center;">  <p>图二</p> </div> <p>方法：如图二 学生分成两队站于端线外</p> <p>要求：1、第一个过半场第二个启动。 2、全部做过去再做回来。</p>

结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、四角传球	15'		<p>方法：如图三，学生分两队站于两边底线，学生运球到中圈附近，传球给站于罚球线沿长线的同学，沿弧线切入，接他的回传球上篮，上完篮后自己抢篮板站于队尾。</p> <p>要求：1、过半场前要把球传出去。 2、全部传球要用双手胸前传球。 3、第一个过半场第二个启动。 4、两边同时启动。</p>  <p>图三</p>
		2、全场行进间运、传、投	15'		
三 结 束 部 分		3、跳起投篮	20'		<p>方法：如图四学生分成两队站于中圈附近，排头的学生传球给篮下的学生，然后跑去罚球线接他们的回传球急停跳投，投篮后自己站在篮下准备接下一个学生的传球，原来在篮下的学生抢篮板球站于队尾。</p> <p>要求：1、接球急停时重心要低，右脚脚尖内扣。 2、要跳到最高点时出手，空中腰腹要用力，垂直起跳。 3、手在起跳同时向上举，跳到最高点时出手。</p>  <p>图四</p> <p>图五</p>
		1、素质练习（推小车） 2、小结 3、归还器材	5' 3' 2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

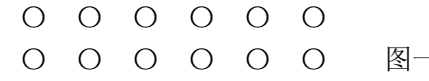
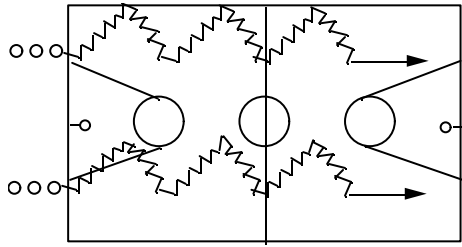
课次 8 项目 篮球

教材内容	3、复习脚步移动、传接球练习 4、跳起投篮练习 3、身体素质：腰部力量练习	场地 器材	篮球场一块 篮球 10 个		
教学任务	1、提高学生传接球技术 2、提高学生急停跳投技术 4、提高学生腰腹力量				
教学重点	急停跳投				
课程思政元素	1、通过分组练习，培养学生的团队精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时间	次 数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、游戏（贴膏药） 6、步法练习	2' 2' 3' 5' 6' 12'		<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <p>方法：学生围成一个圆圈，两人一组前后站立，先有一个学生跑，跑的学生可以在任意一组人前面停，则这一组最后一人马上跑，刚才捉的学生则捉刚跑出来的人，捉到互换。</p> <div style="text-align: center;">  <p>图二</p> </div> <p>方法：如图二 学生分成两队站于端线外</p> <p>要求：1、第一个过半场第二个启动。 2、全部做过去再做回来。</p>

结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		2、四角传球	15'		<p>方法：如图三，学生分两队站于两边底线，学生运球到中圈附近，传球给站于罚球线沿长线的同学，沿弧线切入，接他的回传球上篮，上完篮后自己抢篮板站于队尾。</p> <p>要求：1、过半场前要把球传出去。 2、全部传球要用双手胸前传球。 3、第一个过半场第二个启动。 4、两边同时启动。</p>  <p>图三</p>
		2、全场行进间运、传、投	15'		
三 结 束 部 分		3、跳起投篮	20'		<p>方法：如图四学生分成两队站于中圈附近，排头的学生传球给篮下的学生，然后跑去罚球线接他们的回传球急停跳投，投篮后自己站在篮下准备接下一个学生的传球，原来在篮下的学生抢篮板球站于队尾。</p> <p>要求：1、接球急停时重心要低，右脚脚尖内扣。 2、要跳到最高点时出手，空中腰腹要用力，垂直起跳。 3、手在起跳同时向上举，跳到最高点时出手。</p>  <p>图四</p> <p>图五</p>
		1、素质练习（推小车） 2、小结 3、归还器材	5' 3' 2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

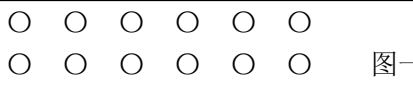
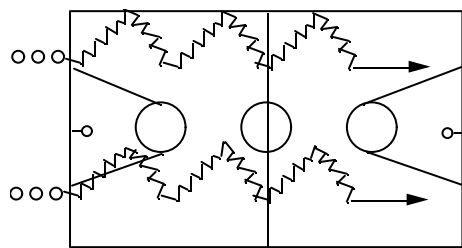
课次 9 项目 篮球

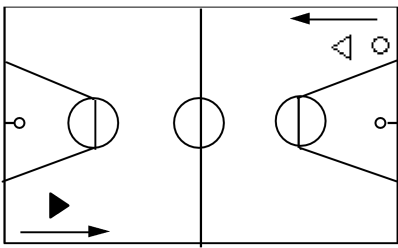
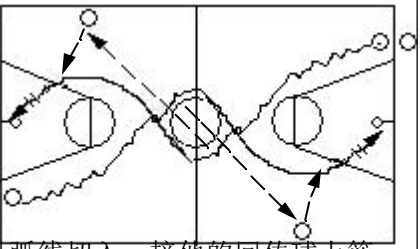
教材内容	1、抢、打、断球练习 2、复习运球技术 3、身体素质：弹跳力练习	场地 器材	篮球场一块 篮球 10 个		
教学任务	1、巩固和提高学生运球技术 2、巩固和提高学生防守技术 3、跳高学生弹跳力				
教学重点	抢、打、断球练习				
课程思政元素	1、通过分组练习，培养学生的团队精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。	2'		<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div>
		2、宣布本次课内容。	2'		
		3、绕球场慢跑。	3'		
		4、一般柔韧性练习。	5'		
		5、游戏（拉网捕鱼）	6'		
		6、运球练习（高低运球，左、右手运球，背后运球，转身运球）	12'		
					<div style="text-align: center;">●</div> <p>方法：在篮球场内，全部学生散开，先由一个学生追其他人，追到后两人手牵手追其他人，追到就三个人手牵手，到全部人都抓到结束。</p> <p>方法：如图 图二</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>学生分成两列纵队 站于端线外，曲线前进，做运球练习。每种运球练习 几次后练习另一种运球。</p> <p>要求：1、第一个学生过半场第二个学生启动。 2、全部学生做过去再做回来</p>

结构	时间	课的内容	时间	次数	组织与教法
二 基 本 部 分		1、抢、打、断球练习	20'		<p>方法：如图三</p> <p>学生分两队站于端线一侧，一个向前做各种变向（无球），一个学生尽力滑步防守，到对面端线后，两人换位在另一侧端线做回来，站于两队队尾。每人练习几次后变成防守有球的。</p> <p>要求：1、两人相距1米。 2、防守者重心低，始终用各种滑步防住对手。 3、进攻者变向跑不要太快。 4、第一组过半场，第二组启动。</p> <p style="text-align: right;">图三</p>
		2、罚球练习	10'		
		3、全场行进间运、传、投	20'		<p>方法：如图四</p> <p>学生分两队站于两边底线，学生运球到中圈附近，传球给站于罚球线沿长线的同学，沿弧线切入，接他的回传球上篮，上完篮后自己抢篮板站于队尾。</p> <p>要求：1、过半场前要把球传出去。 2、全部传球要用双手胸前传球。 3、第一个过半场第二个启动。 4、两边同时启动。</p> <p style="text-align: right;">图四</p>
三 结 束 部 分		1、素质练习（蛙跳） 2、小结 3、归还器材	5' 3' 2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

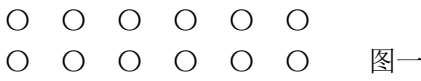
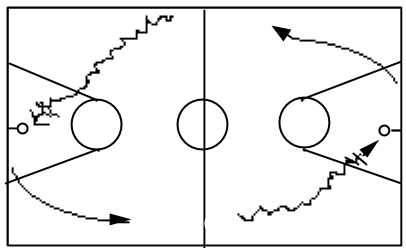
课次 10 项目 篮球

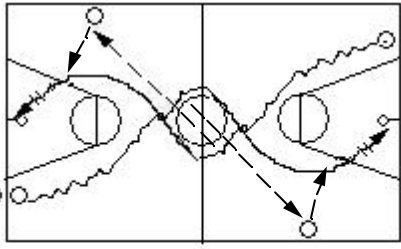
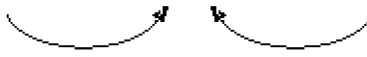
教材内容	3、抢、打、断球练习 4、复习运球技术 3、身体素质：弹跳力练习			场地器材	篮球场一块 篮球 10 个
教学任务	1、巩固和提高学生运球技术 2、巩固和提高学生防守技术 3、跳高学生弹跳力				
教学重点	抢、打、断球练习				
课程思政元素	1、通过分组练习，培养学生的团队精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、游戏（拉网捕鱼） 6、运球练习（高低运球，左、右手运球，背后运球，转身运球）	2' 2' 3' 5' 6' 12'		<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>图二</p> </div> <p>方法：在篮球场内，全部学生散开，先由一个学生追其他人，追到后两人手牵手追其他人，追到就三个人手牵手，到全部人都抓到结束。</p> <p>方法：如图二，学生分成两列纵队站于端线外，曲线前进，做运球练习。每种运球练习几次后练习另一种运球。</p> <p>要求：1、第一个学生过半场第二个学生启动。 2、全部学生做过去再做回来</p>

结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、抢、打、断球练习	20'		<p>方法：如图三</p>  <p>学生分两队站于端线一侧，一个向前做各种变向（无球），一个学生尽力滑步防守，到对面端线后，两人换位在另一侧端线做回来，站于两队队尾。每人练习几次后变成防守有球的。</p> <p>要求：1、两人相距1米。 2、防守者重心低，始终用各种滑步防住对手。 3、进攻者变向跑不要太快。 4、第一组过半场，第二组启动。</p>
		2、罚球练习	10'		
		3、全场行进间运、传、投	20'		<p>方法：如图四</p>  <p>学生分两队站于两边底线，学生运球到中圈附近，传球给站于罚球线沿长线的同学，沿弧线切入，接他的回传球上篮，上完篮后自己抢篮板站于队尾。</p> <p>要求：1、过半场前要把球传出去。 2、全部传球要用双手胸前传球。 3、第一个过半场第二个启动。 4、两边同时启动。</p>
三 结 束 部 分		4、素质练习（蛙跳） 5、小结 6、归还器材	5' 3' 2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

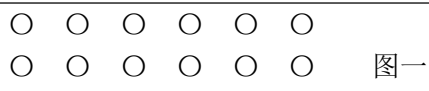

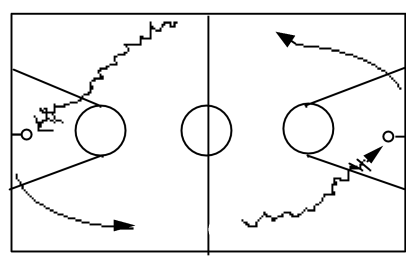
课次 11 项目 篮球

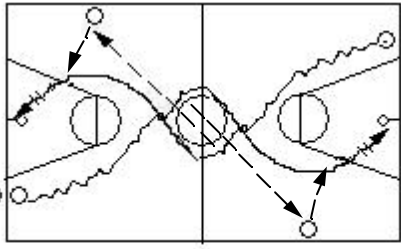
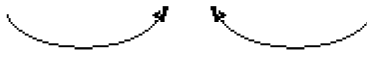
教材内容	1、抢篮板球练习 2、复习投篮技术 3、身体素质：弹跳力练习、柔韧性练习	场地器材	篮球场一块 篮球 10 个	
教学任务	1、巩固和提高学生投篮技术 2、让学生初步掌握抢篮板球技术 3、提高学生身体素质。			
教学重点	抢篮板球			
课程思政元素	1、通过抢篮板球练习，培养学生勇于拼搏的精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。			
结构	时间	课 的 内 容	时 间 次 数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课的内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、游戏（结网捕鱼） 6、运球上篮	2' 2' 3' 5' 5' 13'	<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <p>方法：在篮球场内，全部学生散开，再有一个学生追其他人，追到后两人手牵手追其他人，追到就三个人手牵手，到全部都抓到结束。</p> <p>方法：如图二</p> <div style="text-align: center;">  <p>图二</p> </div> <p>学生分成两队站于中线附近，排头的学生运球上篮，自己抢篮板站于另一队尾。</p> <p>要求：1、跨右脚接球，左脚起跳，右手上篮。 2、第一个上完篮第二个启动。</p>

结构	时间	课 的 内 容	时间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、全场行进间运、传、投	15'		<p>方法：如图三，学生分两队站于两边底线，学生运球到中圈附近，传球给站于罚球线的同学，沿长线的同学，沿弧线切入，接他的回传球上篮，上完篮后自己抢篮板站于队尾。</p>  <p style="text-align: right;">图三</p> <p>要求：1、过半场前要把球传出去。 2、全部传球要用双手胸前传球。 3、第一个过半场第二个启动。 4、两边同时启动。</p>
		2、抢篮板球	20'		
		3、罚球练习（如图四）	5'		 <p style="text-align: right;">图四</p>
三 结 束 部 分		1、素质练习（弹跳力练习、柔韧性练习）	15'		
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

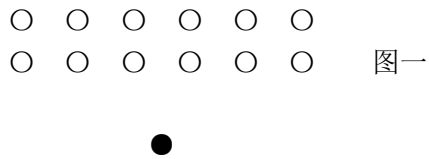
课次 12 项目 篮球

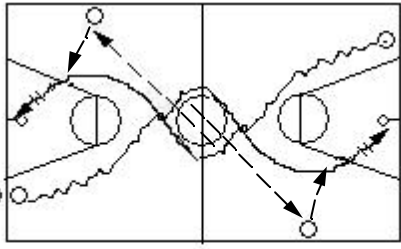
教材内容	3、抢篮板球练习 4、复习投篮技术 3、身体素质：弹跳力练习、柔韧性练习	场地器材	篮球场一块 篮球 10 个	
教学任务	1、巩固和提高学生投篮技术 2、巩固和提高学生抢篮板球技术 3、提高学生身体素质。			
教学重点	抢篮板球			
课程思政元素	1、通过抢篮板球练习，，培养学生勇于拼搏的精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。			
结构	时间	课 的 内 容	时间 次数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。	2'	 <p style="text-align: right;">图一</p>
		2、宣布本次课的内容。	2'	
		3、绕球场慢跑。	3'	
		4、一般柔韧性练习。	5'	
		5、游戏(结网捕鱼)	5'	<p>方法：在篮球场内，全部学生散开，再有一个学生追其他人，追到后两人手牵手追其他人，追到就三个人手牵手，到全部人都抓到结束。</p>
		6、运球上篮	13'	<p>方法：如图二</p> <p style="text-align: right;">图二</p>  <p>学生分成两队站于中线附近，排头的学生运球上篮，自己抢篮板站于另一队尾。</p>
				<p>要求：1、跨右脚接球，左脚起跳，右手上篮。 2、第一个上完篮第二个启动。</p>

结构	时间	课 的 内 容	时间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、全场行进间运、传、投	15'		<p>方法：如图三，学生分两队站于两边底线，学生运球到中圈附近，传球给站于罚球线的同学，沿长线的同学，沿弧线切入，接他的回传球上篮，上完篮后自己抢篮板站于队尾。</p>  <p style="text-align: right;">图三</p> <p>要求：1、过半场前要把球传出去。 2、全部传球要用双手胸前传球。 3、第一个过半场第二个启动。 4、两边同时启动。</p>
		2、抢篮板球	20'		
		3、罚球练习（如图四）	5'		 <p style="text-align: right;">图四</p>
三 结 束 部 分		1、素质练习（弹跳力练习、柔韧性练习）	15'		
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

课次 13 项目 篮球

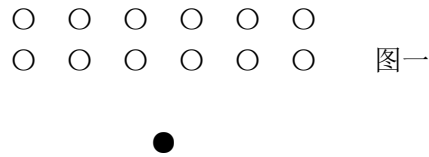
教材内容	1、复习抢篮板球，重点掌握抢篮板球技巧（挡、抢结合） 2、身体素质：力量练习	场地器材	篮球场一块 篮球 10 个		
教学任务	1、巩固和提高学生抢篮板球技术 2、提高学生身体素质。				
教学重点	抢篮板球				
课程思政元素	1、通过抢篮板球练习，培养学生勇于拼搏的精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时间	次数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课的内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、游戏（结网捕鱼） 6、连续碰板练习	2' 2' 3' 5' 5' 13'		<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <p>方法：在篮球场内，全部学生散开，再有一个学生追其他人，追到后两人手牵手追其他人，追到就三个人手牵手，到全部都抓到结束。</p>

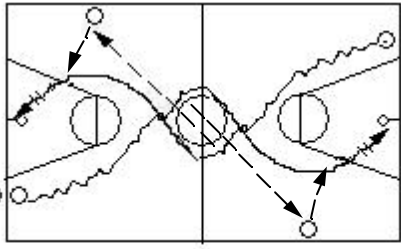
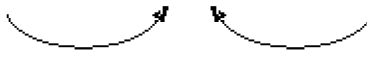
结构	时间	课 的 内 容	时间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、全场行进间运、传、投	15'		<p>方法：如图三，学生分两队站于两边底线，学生运球到中圈附近，传球给站于罚球线的同学，沿长线的同学，沿弧线切入，接他的回传球上篮，上完篮后自己抢篮板站于队尾。</p>  <p style="text-align: right;">图三</p> <p>要求：1、过半场前要把球传出去。 2、全部传球要用双手胸前传球。 3、第一个过半场第二个启动。 4、两边同时启动。</p>
		2、抢篮板球	20'		
		3、罚球练习（如图四）	5'		
三 结 束 部 分		1、素质练习（力量练习）	15'		
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		



揭阳职业技术学院篮球课教案

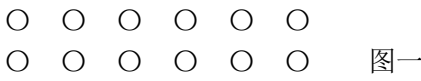
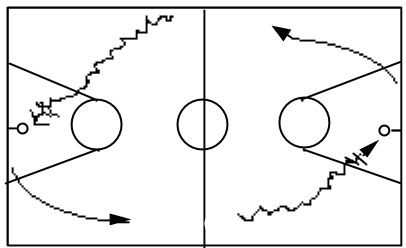
课次 14 项目 篮球

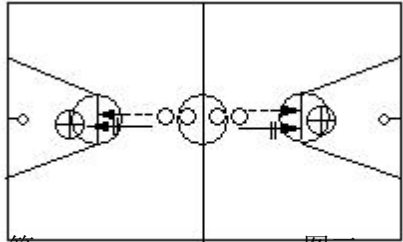
教材内容	3、复习抢篮板球，重点掌握抢篮板球技巧（挡、抢结合） 4、身体素质：力量练习	场地器材	篮球场一块 篮球 10 个		
教学任务	1、巩固和提高学生抢篮板球技术 2、提高学生身体素质。				
教学重点	抢篮板球				
课程思政元素	1、通过抢篮板球练习，，培养学生勇于拼搏的精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课的内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、游戏（结网捕鱼） 6、连续碰板练习	2' 2' 3' 5' 5' 13'		<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <p>方法：在篮球场内，全部学生散开，再有一个学生追其他人，追到后两人手牵手追其他人，追到就三个人手牵手，到全部人都抓到结束。</p>

结构	时间	课 的 内 容	时间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、全场行进间运、传、投	15'		<p>方法：如图三，学生分两队站于两边底线，学生运球到中圈附近，传球给站于罚球线的同学，沿长线的同学，沿弧线切入，接他的回传球上篮，上完篮后自己抢篮板站于队尾。</p>  <p style="text-align: right;">图三</p> <p>要求：1、过半场前要把球传出去。 2、全部传球要用双手胸前传球。 3、第一个过半场第二个启动。 4、两边同时启动。</p>
		2、抢篮板球	20'		
		3、罚球练习（如图四）	5'		 <p style="text-align: right;">图四</p>
三 结 束 部 分		1、素质练习（力量练习）	15'		
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

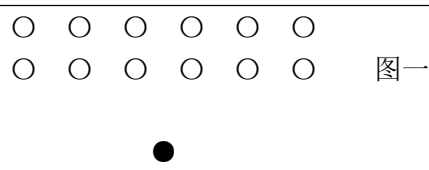
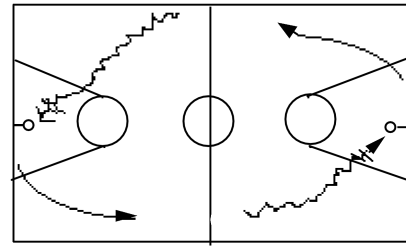
课次 15 项目 篮球

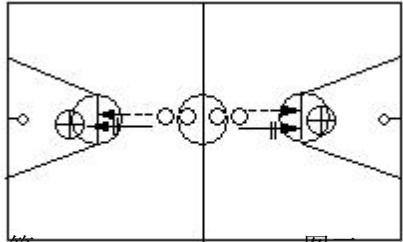
教材内容	1、学习持球突破技术 2、复习跳投技术 3、身体素质：发展速度练习	场地 器材	篮球场一块 篮球 10 个	
教学任务	1、巩固和提高学生跳投技术 2、让学生初步掌握持球突破技术 3、提高学生身体素质			
教学重点	持球突破			
课程思政元素	1、通过持球突破练习，，培养学生善于观察、敢打敢拼的精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。			
结构	时间	课 的 内 容	时间 次数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课的内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、游戏（结网捕鱼） 6、运球上篮	2' 2' 3' 5' 5' 13'	<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <p style="text-align: center;">●</p> <p>方法：在篮球场内，全部学生散开，再有一个学生追其他人，追到后两人手牵手追其他人，追到就三个人手牵手，到全部人都抓到结束。</p> <p>方法：如图二 图二</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p>学生分成两队站于中线附近，排头的学生运球上篮，自己抢篮板站于另一队尾。</p> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;">  </div> </div> <p>要求：1、跨右脚接球，左脚起跳，右手上篮。 2、第一个上完篮第二个启动。</p>

结构	时间	课 的 内 容	时间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、交叉步突破（不上篮）	15'		<p>方法：学生分两队站于端线外，老师先示范，然后讲解技术要点，学生两人一组一球，A、B相距2米，A抛球给B，跳前一步接B的回传球做交叉步突破，A突破后运两次球，还是相距2米，然后B跳前一步接A的传球做交叉步突破。</p> <p>要求：1、突破时转身，探肩，外侧手运球。 2、接球时重心低，右脚尖内扣，脚后跟稍提起。 3、第一组过半场，第二组启动。 4、全部做过去再做回来。</p>
		2、交叉步突破（上篮）	25'		<p>方法：如图三 学生分两队站于中圈附近，排头的学生传球给三分线附近的学生，跑到他面前接他的回传球突破上篮。</p>  <p>图三</p> <p>要求：1、接球时重心低，右脚尖内扣，脚后跟提起。 2、突破时转身，探肩，外侧手运球。 3、突破后运球二步半上篮。 4、第一个上完篮第二个启动。</p>
		3、二人一组自投自抢投篮练习	15'		<p>方法：两人一组站在限制区外，一个学生先跳投，马上进去抢篮板，再传到外面的同伴，传完到外面等球。同伴接球后跳投，跑进去抢篮板，再传出去，每人投10个球后换另一组。</p> <p>要求：1、学生投完篮马上冲抢篮板，第一时间传给同伴。 2、要用双手胸前传球。 3、跳投时要垂直起跳，到最高点出手。</p>
三 结 束 部 分		1、素质练习（速度练习） 2、小结 3、归还器材	5' 3' 2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

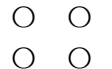
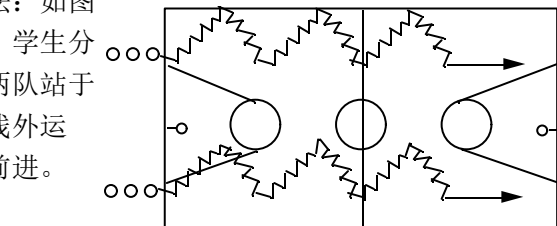
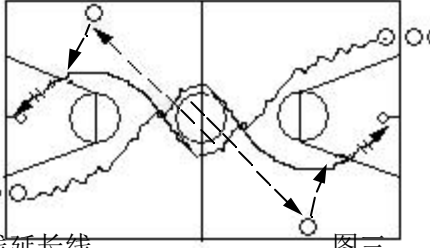
课次 16 项目 篮球

教材内容	4、复习持球突破技术 5、复习跳投技术 6、身体素质：发展速度练习	场地器材	篮球场一块 篮球 10 个	
教学任务	1、巩固和提高学生跳投技术 2、巩固和提高学生持球突破技术 3、提高学生身体素质			
教学重点	持球突破			
课程思政元素	1、通过持球突破练习，，培养学生善于观察、敢打敢拼的精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。			
结构	时间	课 的 内 容	时间 次数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课的内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、游戏（结网捕鱼） 6、运球上篮	2' 2' 3' 5' 5' 13'	<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <p>方法：在篮球场内，全部学生散开，再有一个学生追其他人，追到后两人手牵手追其他人，追到就三个人手牵手，到全部人都抓到结束。</p> <div style="text-align: center;">  <p>图二</p> </div> <p>方法：如图二 学生分成两队站于中线附近，排头的学生运球上篮，自己抢篮板站于另一队尾。</p> <p>要求：1、跨右脚接球，左脚起跳，右手上篮。 2、第一个上完篮第二个启动。</p>

结构	时间	课 的 内 容	时间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、交叉步突破（不上篮）	15'		<p>方法：学生分两队站于端线外，老师先示范，然后讲解技术要点，学生两人一组一球，A、B相距2米，A抛球给B，跳前一步接B的回传球做交叉步突破，A突破后运两次球，还是相距2米，然后B跳前一步接A的传球做交叉步突破。</p> <p>要求：1、突破时转身，探肩，外侧手运球。 2、接球时重心低，右脚尖内扣，脚后跟稍提起。 3、第一组过半场，第二组启动。 4、全部做过去再做回来。</p>
		2、交叉步突破（上篮）	25'		<p>方法：如图三 学生分两队站于中圈附近，排头的学生传球给三分线附近的学生，跑到他面前接他的回传球突破上篮。</p>  <p>图三</p> <p>要求：1、接球时重心低，右脚尖内扣，脚后跟提起。 2、突破时转身，探肩，外侧手运球。 3、突破后运球二步半上篮。 4、第一个上完篮第二个启动。</p>
		3、二人一组自投自抢投篮练习	15'		<p>方法：两人一组站在限制区外，一个学生先跳投，马上进去抢篮板，再传到外面的同伴，传完到外面等球。同伴接球后跳投，跑进去抢篮板，再传出去，每人投10个球后换另一组。</p> <p>要求：1、学生投完篮马上冲抢篮板，第一时间传给同伴。 2、要用双手胸前传球。 3、跳投时要垂直起跳，到最高点出手。</p>
三 结 束 部 分		1、素质练习（速度练习） 2、小结 3、归还器材	5' 3' 2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

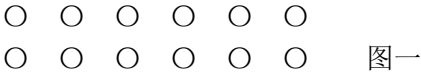
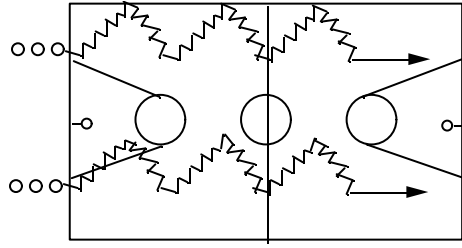
课次 17 项目 篮球

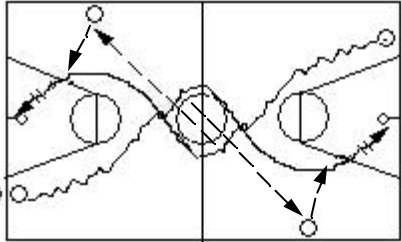
教材内容	1、防守对手练习 2、掌握防守对手方法、技巧 3、身体素质：移动速度练习	场地	篮球场一块		
		器材	篮球 10 个		
教学任务	1、巩固和提高学生防守能力 2、提高学生身体素质				
教学重点	防守对手练习				
课程思政元素	通过防守练习，培养学生顽强拼搏、永不放弃的精神				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。	2'		 <p style="text-align: right;">图一</p>
		2、宣布本次课内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、游戏（贴膏药）	2' 3' 5' 5'		
二基本部分		6、运球练习（左、右手变向运球，转身运球，背后运球）	13'		<p>方法：学生围成一个圆圈，两人一组前后站立，先有一个学生跑，跑的学生可以在任意一组人前面停，则这一组最后一人马上跑，刚才捉的学生则捉刚跑出来的人，捉到互换。</p> <p>方法：如图二，学生分成两队站于端线外运球前进。</p>  <p style="text-align: right;">图二</p> <p>要求：1、第一个过半场第二个启动。 2、全部做过去再做回来。</p>
		1、全场运，传，投综合练习	10'		<p>方法：如图三，学生分成两队站于两边底线，学生运球到中圈附近，传球给站于罚球线延长线的同学，沿弧线切入，接他的回传球上篮，上完篮后自己抢篮板站于队尾。</p>  <p style="text-align: right;">图三</p>

结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		2、人盯人防守	30'		要求：1、过半场前要把球传出去。 2、全部传球要用双手胸前传球。 3、第一个过半场第二个启动。 4、两边同时启动。 方法：老师介绍人盯人防守的特点，技术要领，然后利用全场一防一、半场三打三，让学生练习防守，老师在比赛中纠正错误。
		3、两人一组自投自抢	10'		方法：两人一组站在限制区外，一个学生先跳投，马上进去抢篮板，再传到外面的同伴，传完到外面等球。同伴接球后跳投，跑进去抢篮板，再传出去，每人投 10 个球后换另一组。 要求：1、学生投完篮马上冲抢篮板，第一时间传给同伴。 2、要用双手胸前传球。 3、跳投时要垂直起跳，到最高点出手。
三 结 束 部 分		1、素质练习（运球折返跑）	5'		
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

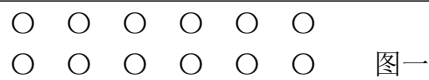
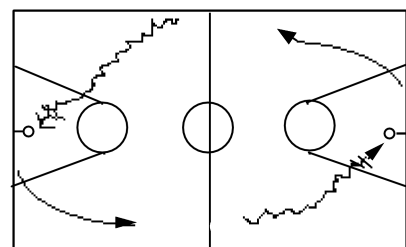
课次 18 项目 篮球

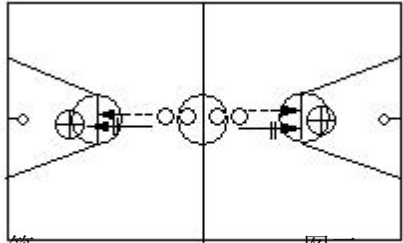
教材内容	1、防守对手练习 2、掌握防守对手方法、技巧 3、身体素质：移动速度练习	场地器材	篮球场一块 篮球 10 个		
教学任务	1、巩固和提高学生防守能力 2、提高学生身体素质				
教学重点	防守对手练习				
课程思政元素	通过防守练习，培养学生顽强拼搏、永不放弃的精神				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。	2'		<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div>
		2、宣布本次课内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、游戏（贴膏药）	2' 3' 5' 5'		
		6、运球练习（左、右手变向运球，转身运球，背后运球）	13'		<div style="text-align: center;">  <p>图二</p> </div> <p>方法：如图二，学生分成两队站于端线外运球前进。</p> <p>要求：1、第一个过半场第二个启动。 2、全部做过去再做回来。</p>

结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、全场运，传，投综合练习	10'		<p>方法：如图三，学生分两队站于两边底线，学生运球到中圈附近，传球给站于罚球线延长线的同学，沿弧线切入，接他的回传球上篮，上完篮后自己抢篮板站于队尾。</p>  <p style="text-align: right;">图三</p> <p>要求：1、过半场前要把球传出去。 2、全部传球要用双手胸前传球。 3、第一个过半场第二个启动。 4、两边同时启动。</p>
		2、人盯人防守	30'		<p>方法：老师介绍人盯人防守的特点，技术要领，然后利用全场一防一、半场三打三，让学生练习防守，老师在比赛中纠正错误。</p>
		3、两人一组自投自抢	10'		<p>方法：两人一组站在限制区外，一个学生先跳投，马上进去抢篮板，再传到外面的同伴，传完到外面等球。同伴接球后跳投，跑进去抢篮板，再传出去，每人投 10 个球后换另一组。</p> <p>要求：1、学生投完篮马上冲抢篮板，第一时间传给同伴。 2、要用双手胸前传球。 3、跳投时要垂直起跳，到最高点出手。</p>
三 结 束 部 分		1、素质练习（运球折返跑）	5'		
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

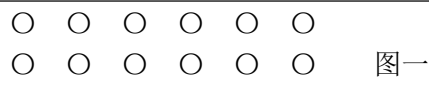
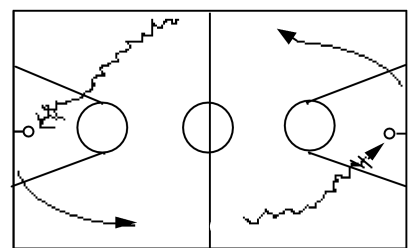
课次 19 项目 篮球

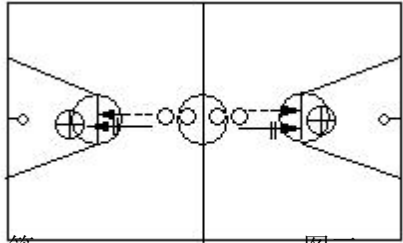
教材内容	1、复习持球突破技术 2、结合突破上篮、跳投 3、身体素质：上肢力量练习	场地器材	篮球场一块 篮球 10 个	
教学任务	1、巩固和提高学生跳投技术 2、巩固和提高学生持球突破技术 3、提高学生身体素质			
教学重点	持球突破			
课程思政元素	1、通过持球突破练习，，培养学生善于观察、敢打敢拼的精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。			
结构	时间	课 的 内 容	时 间 次 数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。	2'	<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <p>方法：在篮球场内，全部学生散开，再有一个学生追其他人，追到后两人手牵手追其他人，追到就三个人手牵手，到全部人都抓到结束。</p>
		2、宣布本次课的内容。	3'	
		3、绕球场慢跑。	5'	
		4、一般柔韧性练习。	5'	
		5、游戏（结网捕鱼）	13'	
		6、运球上篮		
				<p>方法：如图二</p> <div style="text-align: center;">  <p>图二</p> </div> <p>学生分成两队站于中线附近，排头的学生运球上篮，自己抢篮板站于另一队尾。</p> <p>要求：1、跨右脚接球，左脚起跳，右手上篮。 2、第一个上完篮第二个启动。</p>

结构	时间	课 的 内 容	时间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、交叉步突破（上篮）	15'		<p>方法：如图三 学生分两队站 于中圈附近， 排头的学生传 球给三分线附 近的学生，跑 到他面前接他 的回传球突破上篮。</p>  <p style="text-align: right;">图三</p> <p>要求：1、接球时重心低，右脚脚尖内扣，脚后跟提起。 2、突破时转身，探肩，外侧手运球。 3、突破后运球二步半上篮。 4、第一个上完篮第二个启动。</p>
		2、二人一组自投自抢投篮练习	15'		<p>方法：两人一组站在限制区外，一个学生先跳投，马上进去抢篮板，再传到外面的同伴，传完到外面等球。同伴接球后跳投，跑进去抢篮板，再传出去，每人投 10 个球后换另一组。</p> <p>要求：1、学生投完篮马上冲抢篮板，第一时间传给同伴。 2、要用双手胸前传球。 3、跳投时要垂直起跳，到最高点出手。</p>
		3、全场三打三	20'		
三 结 束 部 分		1、素质练习（指卧撑）	5'		
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

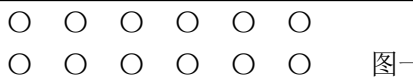
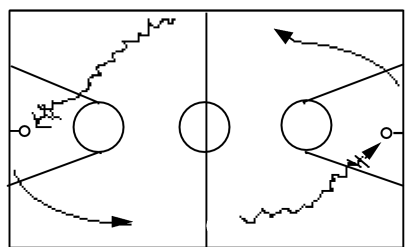
课次 20 项目 篮球

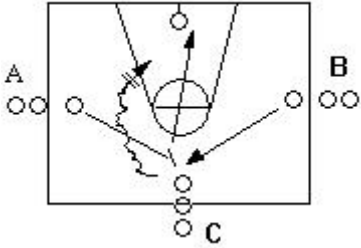
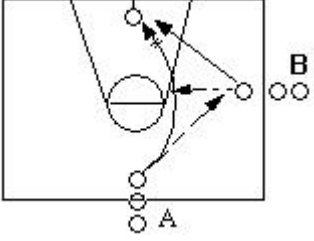
教材内容	4、复习持球突破技术 5、结合突破上篮、跳投 6、身体素质：上肢力量练习	场地器材	篮球场一块 篮球 10 个		
教学任务	1、巩固和提高学生跳投技术 2、巩固和提高学生持球突破技术 3、提高学生身体素质				
教学重点	持球突破				
课程思政元素	1、通过持球突破练习，培养学生善于观察、敢打敢拼的精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。	2'		 <p style="text-align: right;">图一</p>
		2、宣布本次课的内容。	2'		
		3、绕球场慢跑。	3'		 <p style="text-align: right;">图二</p>
		4、一般柔韧性练习。	5'		
		5、游戏（结网捕鱼）	5'		<p>方法：在篮球场内，全部学生散开，再有一个学生追其他人，追到后两人手牵手追其他人，追到就三个人手牵手，到全部人都抓到结束。</p>
		6、运球上篮	13'		<p>方法：如图二 学生分成两队站于中线附近，排头的学生运球上篮，自己抢篮板站于另一队尾。</p> <p>要求：1、跨右脚接球，左脚起跳，右手上篮。 2、第一个上完篮第二个启动。</p>

结构	时间	课 的 内 容	时间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、交叉步突破（上篮）	15'		<p>方法：如图三 学生分两队站 于中圈附近， 排头的学生传 球给三分线附 近的学生，跑 到他面前接他 的回传球突破上篮。</p>  <p style="text-align: right;">图三</p> <p>要求：1、接球时重心低，右脚脚尖内扣，脚后跟提起。 2、突破时转身，探肩，外侧手运球。 3、突破后运球二步半上篮。 4、第一个上完篮第二个启动。</p>
		2、二人一组自投自抢投篮练习	15'		<p>方法：两人一组站在限制区外，一个学生先跳投，马上进去抢篮板，再传到外面的同伴，传完到外面等球。同伴接球后跳投，跑进去抢篮板，再传出去，每人投 10 个球后换另一组。</p> <p>要求：1、学生投完篮马上冲抢篮板，第一时间传给同伴。 2、要用双手胸前传球。 3、跳投时要垂直起跳，到最高点出手。</p>
		3、全场三打三	20'		
三 结 束 部 分		1、素质练习（指卧撑）	5'		
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

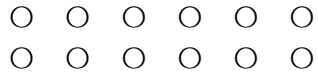
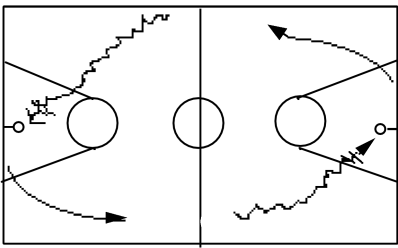
课次 21 项目 篮球

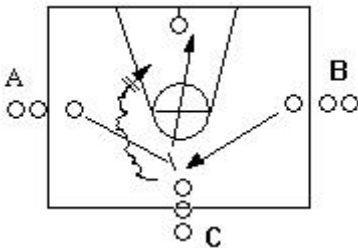
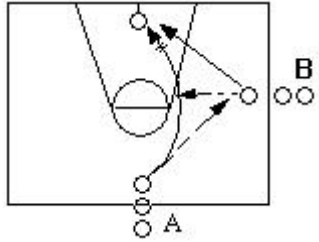
教材内容	1、学习进攻基础战术配合（传切、掩护配合） 2、实践演练、投篮练习 3、身体素质：下肢力量练习	场地器材	篮球场一块 篮球 10 个		
教学任务	1、让学生初步掌握掩护配合。 2、让学生初步掌握传切配合 3、提高学生身体素质。				
教学重点	1、掩护配合。 2、传切配合。				
课程思政元素	1、通过战术配合，培养学生团队精神、集体主义精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课的内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、游戏(结网捕鱼) 6、运球上篮	2' 2' 3' 5' 5' 13'		<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <p style="text-align: center;">●</p> <p>方法：在篮球场内，全部学生散开，再有一个学生追其他人，追到后两人手牵手追其他人，追到就三个人手牵手，到全部都抓到结束。</p> <div style="text-align: center;">  <p>图二</p> </div> <p>方法：如图二 学生分成 两队站于 中线附近 ，排头的学 生运球上 篮，自己抢 篮板站于 另一队尾。</p> <p>要求：1、跨右脚接球，左脚起跳，右手上篮。 2、第一个上完篮第二个启动。</p>

结构	时间	课的内容	时间	次数	组织与教法
二 基 本 部 分		1、掩护配合	20'		<p>方法：如图三，学生分三队，C队拿球，B队队员上来防守，A队队员上前掩护，C队队员运球到45°左右</p>  <p>图三</p> <p>跳投，A队队员掩护后转身到篮下抢篮板，顺时针落位。</p> <p>要求：1、掩护时要静立不动。 2、运球队员要看准时机，掩护成功后再突破。 3、掩护队员掩护成功后要转身到篮下。</p>
		2、传切配合	20'		<p>方法：如图四，学生分A、B两队，A队拿球，A队学生传球给B，然后沿弧线切入，接B的回传球上篮，B跟进抢篮板，两人换位。</p>  <p>图四</p> <p>要求：1、A传球后的突破要迅速，果断。 2、B的传球要隐蔽，带点提前量。</p>
		3、两人一组自投自抢	10'		
三 结 束 部 分		1、素质练习（蛙跳）	5'		
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

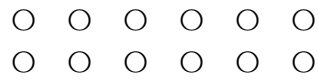
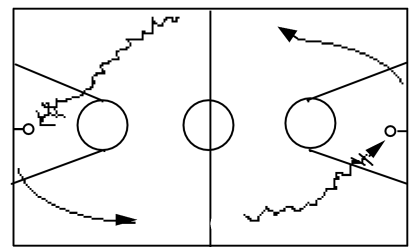
课次 22 项目 篮球

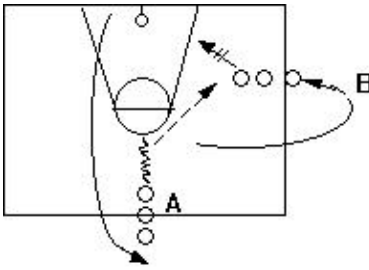
教材内容	1、复习进攻基础战术配合（传切、掩护配合） 2、实践演练、投篮练习 3、身体素质：下肢力量练习	场地 器材	篮球场一块 篮球 10 个		
教学任务	1、巩固和提高学生掩护配合能力 2、巩固和提高学生传切配合能力 3、提高学生身体素质。				
教学重点	1、掩护配合。 2、传切配合。				
课程思政元素	1、通过战术配合，培养学生团队精神、集体主义精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时间	次数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课的内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、游戏（结网捕鱼） 6、运球上篮	2' 2' 3' 5' 5' 13'		<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <p style="text-align: center;">●</p> <p>方法：在篮球场内，全部学生散开，再有一个学生追其他人，追到后两人手牵手追其他人，追到就三个人手牵手，到全部人都抓到结束。</p> <p>方法：如图二</p> <div style="text-align: center;">  <p>图二</p> </div> <p>学生分成两队站于中线附近，排头的学生运球上篮，自己抢篮板站于另一队尾。</p> <p>要求：1、跨右脚接球，左脚起跳，右手上篮。 2、第一个上完篮第二个启动。</p>

结构	时间	课 的 内 容	时间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、掩护配合	20'		<p>方法：如图三，学生分三队，C队拿球，B队队员上来防守，A队队员上前掩护，C队队员运球到45°左右</p>  <p>图三</p> <p>跳投，A队队员掩护后转身到篮下抢篮板，顺时针落位。</p> <p>要求：1、掩护时要静立不动。 2、运球队员要看准时机，掩护成功后再突破。 3、掩护队员掩护成功后要转身到篮下。</p>
		2、传切配合	20'		<p>方法：如图四，学生分A、B两队，A队拿球，A队学生传球给B，然后沿弧线切入，接B的回传球上篮，B跟进抢篮板，两人换位。</p>  <p>图四</p> <p>要求：1、A传球后的突破要迅速，果断。 2、B的传球要隐蔽，带点提前量。</p>
		3、两人一组自投自抢	10'		
三 结 束 部 分		1、素质练习（蛙跳）	5'		
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

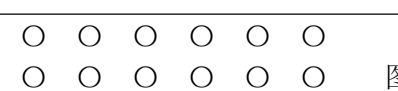
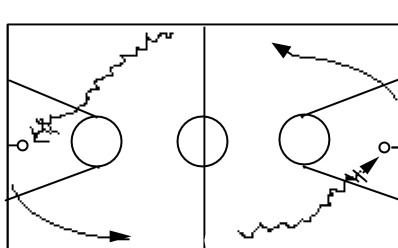
课次 23 项目 篮球

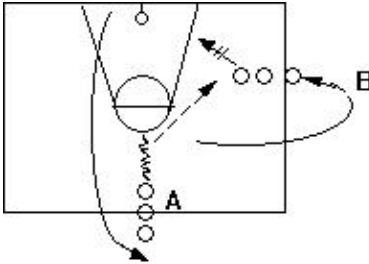
教材内容	1、学习进攻基础战术配合（突分、策应配合） 2、教学比赛（半场） 3、身体素质：腹部力量练习	场地器材	篮球场一块 篮球 10 个		
教学任务	1、让学生初步掌握突分配合 2、让学生初步掌握策应配合 3、提高学生身体素质。				
教学重点	1、突分配合。 2、策应配合。				
课程思政元素	1、通过战术配合，培养学生团队精神、集体主义精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课的内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、游戏（结网捕鱼） 6、运球上篮	2' 2' 3' 5' 5' 13'		<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <p style="text-align: center;">●</p> <p>方法：在篮球场内，全部学生散开，再有一个学生追其他人，追到后两人手牵手追其他人，追到就三个人手牵手，到全部人都抓到结束。</p> <p>方法：如图二</p> <div style="text-align: center;">  <p>图二</p> </div> <p>学生分成两队站于中线附近，排头的学生运球上篮，自己抢篮板站于另一队尾。</p> <p>要求：1、跨右脚接球，左脚起跳，右手上篮。 2、第一个上完篮第二个启动。</p>

结构	时间	课 的 内 容	时间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、突分配合	15'		<p>方法：如图三,学生分成 A.B 两队，A 队员运球到三分弧顶位置做一个变向突破，然后传球给 B 队员，B 队员接球后马上跳投。</p>  <p>图三</p> <p>要求：1、突破要迅速，果断。 2、B 队员要观察，注意接球时机，接球后不要运球，直接跳投。 3、A 队员传球后站于 B 队队尾，B 队队员投篮后自己抢篮板站于 A 队队尾。 4、第一组完成后第二组启动。</p>
		2、策应配合	15'		
		3、教学比赛	20'		
三 结 束 部 分		1、素质练习（推小车）	5'		
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

课次 24 项目 篮球

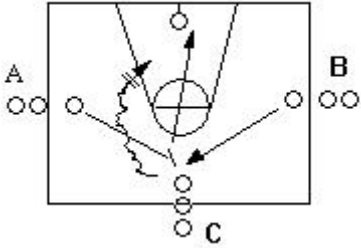
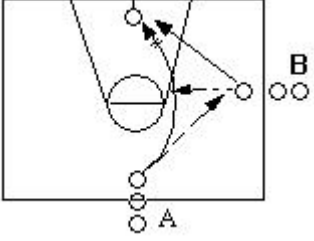
教材内容	3、学习进攻基础战术配合（突分、策应配合） 4、教学比赛（半场） 3、身体素质：腹部力量练习	场地 器材	篮球场一块 篮球 10 个		
教学任务	1、巩固和提高学生突分配合能力 2、巩固和提高学生策应配合能力 3、提高学生身体素质。				
教学重点	1、突分配合。 2、策应配合。				
课程思政元素	1、通过战术配合，培养学生团队精神、集体主义精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课的内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、游戏（结网捕鱼） 6、运球上篮	2' 2' 3' 5' 5' 13'		<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <p>方法：在篮球场内，全部学生散开，再有一个学生追其他人，追到后两人手牵手追其他人，追到就三个人手牵手，到全部都抓到结束。</p> <div style="text-align: center;">  <p>图二</p> </div> <p>方法：如图二学生分成两队站于中线附近，排头的学生运球上篮，自己抢篮板站于另一队尾。</p> <p>要求：1、跨右脚接球，左脚起跳，右手上篮。 2、第一个上完篮第二个启动。</p>

结构	时间	课 的 内 容	时间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、突分配合	15'		<p>方法：如图三,学生分成 A.B 两队，A 队员运球到三分弧顶位置做一个变向突破，然后传球给 B 队员，B 队员接球后马上跳投。</p>  <p>图三</p> <p>要求：1、突破要迅速，果断。 2、B 队员要观察，注意接球时机，接球后不要运球，直接跳投。 3、A 队员传球后站于 B 队队尾，B 队队员投篮后自己抢篮板站于 A 队队尾。 4、第一组完成后第二组启动。</p>
		2、策应配合	15'		
		3、教学比赛	20'		
三 结 束 部 分		1、素质练习（推小车）	5'		
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

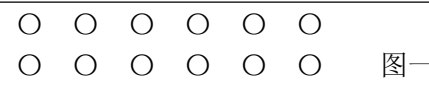
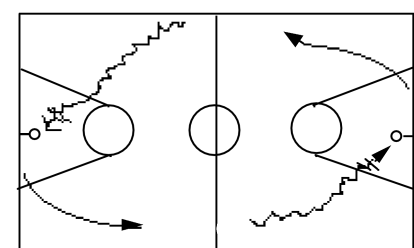
课次 25 项目 篮球

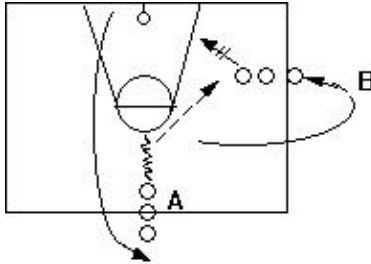
教材内容	1、复习进攻基础战术配合（传切、掩护） 2、教学比赛（半场） 3、身体素质：耐力素质练习	场地器材	篮球场一块 篮球 10 个		
教学任务	1、巩固和提高学生掩护配合能力 2、巩固和提高学生传切配合能力 3、提高学生身体素质。				
教学重点	1、掩护配合。 2、传切配合。				
课程思政元素	1、通过战术配合，培养学生团队精神、集体主义精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。				
结构	时间	课的内容	时间	次数	组织与教法
一 准备部分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课的内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、游戏（结网捕鱼） 6、运球上篮	2' 2' 3' 5' 5' 13'		<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <p>方法：在篮球场内，全部学生散开，再有一个学生追其他人，追到后两人手牵手追其他人，追到就三个人手牵手，到全部人都抓到结束。</p> <div style="text-align: center;">  <p>图二</p> </div> <p>方法：如图二学生分成两队站于中线附近，排头的学生运球上篮，自己抢篮板站于另一队尾。</p> <p>要求：1、跨右脚接球，左脚起跳，右手上篮。 2、第一个上完篮第二个启动。</p>

结构	时间	课的内容	时间	次数	组织与教法
二 基 本 部 分		1、掩护配合	10'		<p>方法：如图三，学生分三队，C队拿球，B队队员上来防守，A队队员上前掩护，C队队员运球到45°左右</p>  <p>图三</p> <p>跳投，A队队员掩护后转身到篮下抢篮板，顺时针落位。</p> <p>要求：1、掩护时要静立不动。 2、运球队员要看准时机，掩护成功后再突破。 3、掩护队员掩护成功后要转身到篮下。</p>
		2、传切配合	10'		<p>方法：如图四，学生分A、B两队，A队拿球，A队学生传球给B，然后沿弧线切入，接B的回传球上篮，B跟进抢篮板，两人换位。</p>  <p>图四</p> <p>要求：1、A传球后的突破要迅速，果断。 2、B的传球要隐蔽，带点提前量。</p>
		3、教学比赛	30'		
三 结 束 部 分		1、素质练习（中长跑）	5'		
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

课次 26 项目 篮球

教材内容	1、复习进攻基础战术配合（突分、策应配合） 2、教学比赛（半场） 3、身体素质：耐力素质练习	场地	篮球场一块		
		器材	篮球 10 个		
教学任务	1、巩固和提高学生突分配合能力 2、巩固和提高学生策应配合能力 3、提高学生身体素质。				
教学重点	1、突分配合。 2、策应配合。				
课程思政元素	1、通过战术配合，培养学生团队精神、集体主义精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。	2'		 图一
		2、宣布本次课的内容。	2'		
		3、绕球场慢跑。	3'		●
		4、一般柔韧性练习。	5'		
		5、游戏（结网捕鱼）	5'		<p>方法：在篮球场内，全部学生散开，再有一个学生追其他人，追到后两人手牵手追其他人，追到就三个人手牵手，到全部人都抓到结束。</p>
		6、运球上篮	13'		<p>方法：如图二</p> <div style="text-align: center;">  <p>图二</p> </div> <p>学生分成两队站于中线附近，排头的学生运球上篮，自己抢篮板站于另一队尾。</p> <p>要求：1、跨右脚接球，左脚起跳，右手上篮。 2、第一个上完篮第二个启动。</p>

结构	时间	课 的 内 容	时间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、突分配合	10'		<p>方法：如图三,学生分成 A.B 两队，A 队员运球到三分弧顶位置做一个变向突破，然后传球给 B 队员，B 队员接球后马上跳投。</p>  <p>要求：1、突破要迅速，果断。 2、B 队员要观察，注意接球时机，接球后不要运球，直接跳投。 3、A 队员传球后站于 B 队队尾，B 队队员投篮后自己抢篮板站于 A 队队尾。 4、第一组完成后第二组启动。</p>
		2、策应配合	10'		
		3、教学比赛	30'		
三 结 束 部 分		1、素质练习（中长跑）	5'		
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

课次 27 项目 篮球

教材内容	篮球运动的起源和发展				场地器材	多媒体教室
教学任务	让学生初步了解篮球运动的起源和发展					
教学重点	篮球运动传入中国之后的发展					
课程思政元素	以井冈山革命战争时期，贺龙元帅等领导人在斗争之余，积极参加篮球运动为切入点，引导学生爱国爱党。					
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法	
一准备部分						

结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分					
三 结 束 部 分					

揭阳职业技术学院篮球课教案

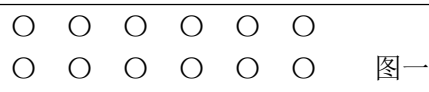
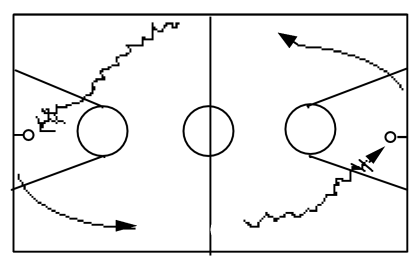
课次 28 项目 篮球

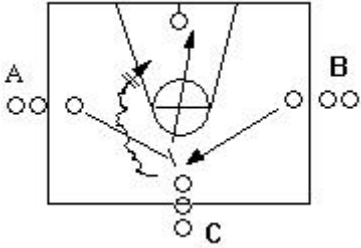
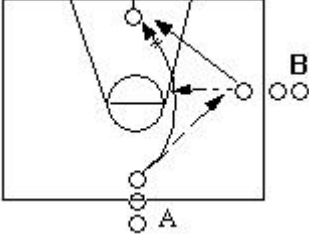
教材内容	常见运动损伤的预防与急救				场地器材	多媒体教室
教学任务	让学生初步了解常见运动损伤的预防急救					
教学重点	运动损伤特别是篮球运动损伤的急救					
课程思政元素						
结构	时间	课 的 内 容	时间	次 数	组 织 与 教 法	
一准备部分						

结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分					
三 结 束 部 分					

揭阳职业技术学院篮球课教案

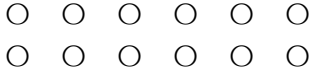
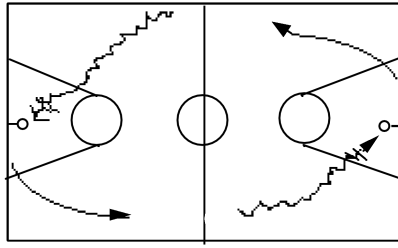
课次 29 项目 篮球

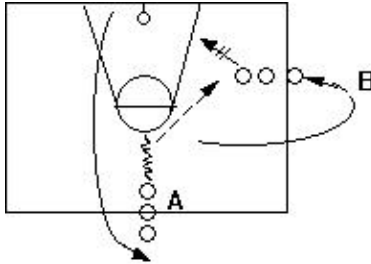
教材内容	3、复习进攻基础战术配合（传切、掩护） 4、教学比赛（半场） 3、身体素质：耐力素质练习	场地器材	篮球场一块 篮球 10 个		
教学任务	1、巩固和提高学生掩护配合能力 2、巩固和提高学生传切配合能力 3、提高学生身体素质。				
教学重点	1、掩护配合。 2、传切配合。				
课程思政元素	1、通过战术配合，培养学生团队精神、集体主义精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课的内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、游戏（结网捕鱼） 6、运球上篮	2' 2' 3' 5' 5' 13'		<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <p style="text-align: center;">●</p> <p>方法：在篮球场内，全部学生散开，再有一个学生追其他人，追到后两人手牵手追其他人，追到就三个人手牵手，到全部人都抓到结束。</p> <p>方法：如图二</p> <div style="text-align: center;">  <p>图二</p> </div> <p>学生分成两队站于中线附近，排头的学生运球上篮，自己抢篮板站于另一队尾。</p> <p>要求：1、跨右脚接球，左脚起跳，右手上篮。 2、第一个上完篮第二个启动。</p>

结构	时间	课的内容	时间	次数	组织与教法
二 基 本 部 分		1、掩护配合	10'		<p>方法：如图三，学生分三队，C队拿球，B队队员上来防守，A队队员上前掩护，C队队员运球到45°左右</p>  <p>图三</p> <p>跳投，A队队员掩护后转身到篮下抢篮板，顺时针落位。</p> <p>要求：1、掩护时要静立不动。 2、运球队员要看准时机，掩护成功后再突破。 3、掩护队员掩护成功后要转身到篮下。</p>
		2、传切配合	10'		<p>方法：如图四，学生分A、B两队，A队拿球，A队学生传球给B，然后沿弧线切入，接B的回传球上篮，B跟进抢篮板，两人换位。</p>  <p>图四</p> <p>要求：1、A传球后的突破要迅速，果断。 2、B的传球要隐蔽，带点提前量。</p>
		3、教学比赛	30'		
三 结 束 部 分		1、素质练习（中长跑）	5'		
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

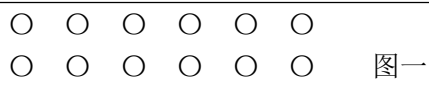
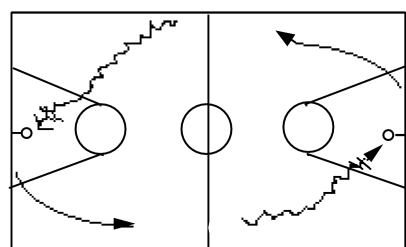
课次 30 项目 篮球

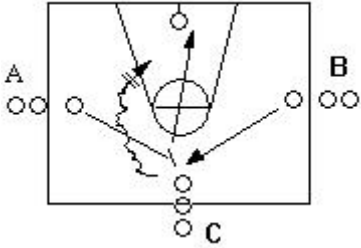
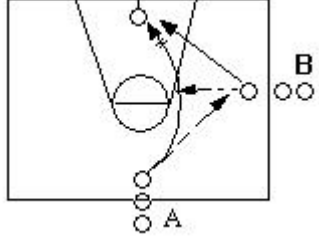
教材内容	1、复习进攻基础战术配合（突分、策应配合） 2、教学比赛（半场） 3、身体素质：耐力素质练习	场地器材	篮球场一块 篮球 10 个		
教学任务	1、巩固和提高学生突分配合能力 2、巩固和提高学生策应配合能力 3、提高学生身体素质。				
教学重点	1、突分配合。 2、策应配合。				
课程思政元素	1、通过战术配合，培养学生团队精神、集体主义精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课的内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、游戏（结网捕鱼） 6、运球上篮	2' 2' 3' 5' 5' 13'		<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <p>方法：在篮球场内，全部学生散开，再有一个学生追其他人，追到后两人手牵手追其他人，追到就三个人手牵手，到全部人都抓到结束。</p> <p>方法：如图二</p> <div style="text-align: center;">  <p>图二</p> </div> <p>学生分成两队站于中线附近，排头的学生运球上篮，自己抢篮板站于另一队尾。</p> <p>要求：1、跨右脚接球，左脚起跳，右手上篮。 2、第一个上完篮第二个启动。</p>

结构	时间	课 的 内 容	时间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、突分配合	10'		<p>方法：如图三,学生分成 A.B 两队，A 队员运球到三分弧顶位置做一个变向突破，然后传球给 B 队员，B 队员接球后马上跳投。</p>  <p>图三</p> <p>要求：1、突破要迅速，果断。 2、B 队员要观察，注意接球时机，接球后不要运球，直接跳投。 3、A 队员传球后站于 B 队队尾，B 队队员投篮后自己抢篮板站于 A 队队尾。 4、第一组完成后第二组启动。</p>
		2、策应配合	10'		
		3、教学比赛	30'		
三 结 束 部 分		1、素质练习（中长跑）	5'		
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

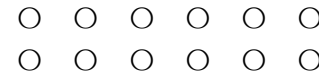
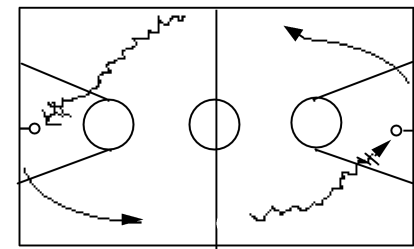
课次 31 项目 篮球

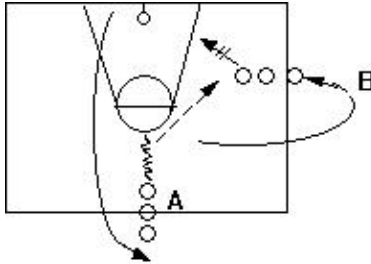
教材内容	5、复习进攻基础战术配合（传切、掩护） 6、教学比赛（半场） 3、身体素质：耐力素质练习	场地器材	篮球场一块 篮球 10 个		
教学任务	1、巩固和提高学生掩护配合能力 2、巩固和提高学生传切配合能力 3、提高学生身体素质。				
教学重点	1、掩护配合。 2、传切配合。				
课程思政元素	1、通过战术配合，培养学生团队精神、集体主义精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课的内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、游戏（结网捕鱼） 6、运球上篮	2' 2' 3' 5' 5' 13'		<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <p style="text-align: center;">●</p> <p>方法：在篮球场内，全部学生散开，再有一个学生追其他人，追到后两人手牵手追其他人，追到就三个人手牵手，到全部人都抓到结束。</p> <p>方法：如图二</p> <div style="text-align: center;">  <p>图二</p> </div> <p>学生分成两队站于中线附近，排头的学生运球上篮，自己抢篮板站于另一队尾。</p> <p>要求：1、跨右脚接球，左脚起跳，右手上篮。 2、第一个上完篮第二个启动。</p>

结构	时间	课的内容	时间	次数	组织与教法
二 基 本 部 分		1、掩护配合	10'		<p>方法：如图三，学生分三队，C队拿球，B队队员上来防守，A队队员上前掩护，C队队员运球到45°左右</p>  <p>图三</p> <p>跳投，A队队员掩护后转身到篮下抢篮板，顺时针落位。</p> <p>要求：1、掩护时要静立不动。 2、运球队员要看准时机，掩护成功后再突破。 3、掩护队员掩护成功后要转身到篮下。</p>
		2、传切配合	10'		<p>方法：如图四，学生分A、B两队，A队拿球，A队学生传球给B，然后沿弧线切入，接B的回传球上篮，B跟进抢篮板，两人换位。</p>  <p>图四</p> <p>要求：1、A传球后的突破要迅速，果断。 2、B的传球要隐蔽，带点提前量。</p>
		3、教学比赛	30'		
三 结 束 部 分		1、素质练习（中长跑）	5'		
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

课次 32 项目 篮球

教材内容	1、复习进攻基础战术配合（突分、策应配合） 2、教学比赛（半场） 3、身体素质：耐力素质练习	场地器材	篮球场一块 篮球 10 个		
教学任务	1、巩固和提高学生突分配合能力 2、巩固和提高学生策应配合能力 3、提高学生身体素质。				
教学重点	1、突分配合。 2、策应配合。				
课程思政元素	1、通过战术配合，培养学生团队精神、集体主义精神。 2、通过素质练习培养学生果敢坚强，坚韧不拔的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时间	次 数	组 织 与 教 法
一准备部分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课的内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、游戏（结网捕鱼） 6、运球上篮	2' 2' 3' 5' 5' 13'		<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <p style="text-align: center;">●</p> <p>方法：在篮球场内，全部学生散开，再有一个学生追其他人，追到后两人手牵手追其他人，追到就三个人手牵手，到全部都抓到结束。</p> <p>方法：如图二</p> <div style="text-align: center;">  <p>图二</p> </div> <p>学生分成两队站于中线附近，排头的学生运球上篮，自己抢篮板站于另一队尾。</p> <p>要求：1、跨右脚接球，左脚起跳，右手上篮。 2、第一个上完篮第二个启动。</p>

结构	时间	课 的 内 容	时间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、突分配合	10'		<p>方法：如图三,学生分成 A.B 两队，A 队员运球到三分弧顶位置做一个变向突破，然后传球给 B 队员，B 队员接球后马上跳投。</p>  <p>要求：1、突破要迅速，果断。 2、B 队员要观察，注意接球时机，接球后不要运球，直接跳投。 3、A 队员传球后站于 B 队队尾，B 队队员投篮后自己抢篮板站于 A 队队尾。 4、第一组完成后第二组启动。</p>
		2、策应配合	10'		
		3、教学比赛	30'		
三 结 束 部 分		1、素质练习（中长跑）	5'		
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

课次 33 项目 篮球

教材内容	教学比赛和裁判实习			场 地 器 材	篮球场一块 篮球 10 个
教学任务	提高学生比赛能力和裁判水平				
教学重点	教学比赛与裁判实习				
课程思政元素	1、通过比赛，培养学生的团队精神、集体主义精神。 2、通过比赛，培养学生胜不骄、败不馁的精神。				
结构	时 间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一准备部分		教学比赛			

结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分					
三 结 束 部 分		1、小结。 2、归还器材。	3' 2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

课次 34 项目 篮球

教材内容	教学比赛和裁判实习		场地器材	篮球场一块 篮球 10 个	
教学任务	提高学生比赛能力和裁判水平				
教学重点	教学比赛与裁判实习				
课程思政元素	1、通过比赛，培养学生的团队精神、集体主义精神。 2、通过比赛，培养学生胜不骄、败不馁的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时间	次数	组 织 与 教 法
一准备部分		教学比赛			

结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分					
三 结 束 部 分		1、小结。 2、归还器材。	3' 2'		

揭阳职业技术学院篮球课教案

课次 35 项目 篮球

教材内容	考试：1、一分钟全场往返运球上篮 2、一分钟二人双手胸前传球				场地 器材	篮球场一块 篮球 10 个
教学任务						
教学重点						
课程思政元素						
结构	时间	课 的 内 容	时间	次数	组 织 与 教 法	
一准备部分						

结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分					
三 结 束 部 分					

揭阳职业技术学院篮球课教案

课次 36 项目 篮球

教材内容	1、补考 2、全面总结				场地 器材	篮球场一块 篮球 10 个
教学任务						
教学重点						
课程思政元素						
结构	时间	课 的 内 容	时间	次数	组 织 与 教 法	
一准备部分						

结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分					
三 结 束 部 分		1、小结。 2、归还器材。	3' 2'		