



# 揭阳职业技术学院

## 艺术与体育系 教案

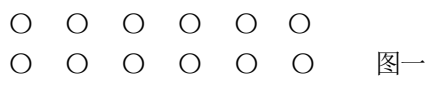
(2025-2026学年第一学期)

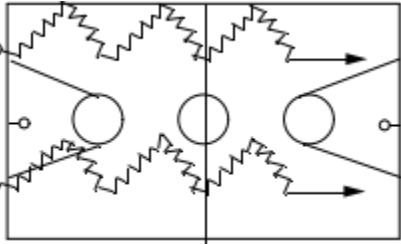
专业           体育教育            
班级           251、252            
课程           篮球一            
学时           64            
任课教师           郑顺新 张乐为          

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

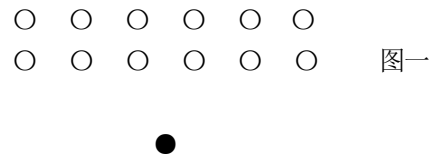
## 第 1 次课

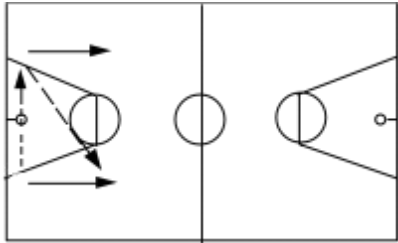
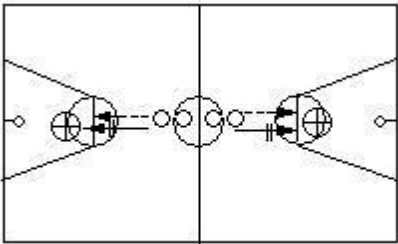
教材内容	1、步法 2、运球 3、素质练习	场地器材	篮球场一块  篮球 20 个		
教学任务	1、巩固和提高学生基本技术。 2、恢复体力。				
教学重点	移动步法、全场运球				
课程思政元素	1、通过分组练习，培养学生的集体主义精神。 2、通过身体素质训练健全学生的体魄，培养学生坚持不懈、吃苦耐劳的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一 准 备 部 分	20'	1、整队，清点人数。 。 2、宣布本次课的内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 。 5、游戏（贴膏药）	2' 2' 3' 5' 8'		<div style="text-align: 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>

结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分	60'	1、步法练习（变向，转身，交叉步，滑步）	28'		<p style="text-align: right;">图二</p> <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。</p> <p>要求：1、重心要低。 2、第一个过半场第二个启动。 3、全部做过去再做回来。</p>
		2、运球练习（左、右手变向运球，运球转身，背后运球）	32'		<p>方法：如图三，学生分成两列纵队立于端线外，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 style="text-align: right;">图三</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。 3、不要走步。</p>
三 结 束 部 分	10'	1、素质练习（快速折返跑）	5'		
		3、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

### 第 2 次课

教材内容	1、全场运、传、投综合练习 2、素质练习	场地器材	篮球场一块 篮球 20 个	
教学任务	1、巩固和提高学生基本技术。 2、恢复体力。			
教学重点	全场传接球和投篮			
课程思政元素	1、通过分组练习，培养学生的集体主义精神。 2、通过身体素质训练健全学生的体魄，培养学生坚持不懈、吃苦耐劳的精神。			
结 构	时 间	课 的 内 容	时 间 次 数	组 织 与 教 法
一 准 备 部 分	20 '	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（贴膏药）	2' 2' 3' 5' 8'	 <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>

结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分	60'	2、二人全场传接球上篮	32'		<p>方法：如图四 学生分两队站于端线外，两人相隔6米传接球上篮，上完篮再做回来。</p>  <p style="text-align: right;">图四</p> <p>要求：1、要用双手胸前传球。 2、传球后加速跑。 3、传球要带点提前量。</p>
		3、投篮练习 (1)、罚球练习 (2)、跳投练习(男)	28'		<p>方法：如图五 学生分两队站于中圈附近，排头的学生传球给篮下的学生，然后跑到罚球线附近接他的回传球跳投，投篮后站在篮下准备接下一个学生的传球，原先在篮下的学生抢篮板站于队尾。</p>  <p style="text-align: right;">图五</p> <p>要求：1、接球急停时重心要低，右脚脚尖内扣。 2、跳到最高点出手，人在空中时腰腹要用力，垂直起跳。 3、手在起跳同时向上举，到最高点时出手。</p>
三 结 束 部 分	10'	1、素质练习(快速折返跑)	5'		
		1、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

# 揭阳职业技术学院篮球课教案

## 第 3 次课

教材内容	篮球竞赛规则与裁判法				场 地 器 材	
教学任务	巩固和提高学生裁判能力					
教学重点	违例，犯规					
课程思政元素	从篮球规则引申出没有规矩不成方圆，引导学生遵纪守法，爱国爱校。					
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

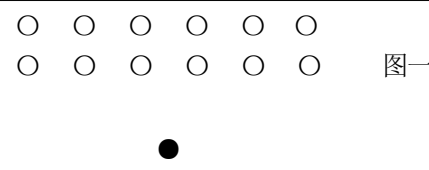
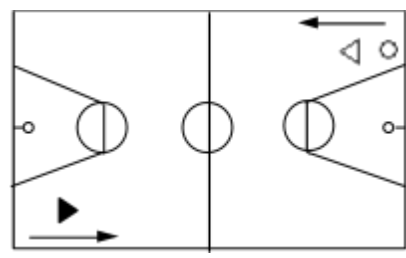
第 4 次课

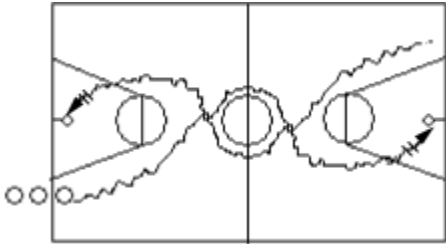
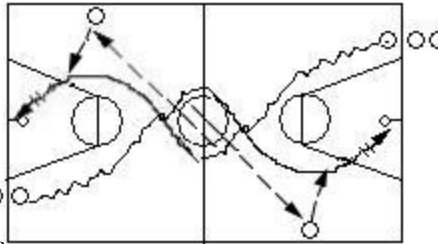
教材内容	篮球竞赛组织、编排与记录台工作				场 地 器 材	
教学任务	巩固和提高学生竞赛组织、编排能力及记录台工作					
教学重点	竞赛组织、编排，记录台工作					
课程思政元素						
结 构	时 间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法	
一 准 备 部 分						

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

第 5 次课

教材内容	1、学习四角传球 2、全场运、传、投综合练习 3、素质练习	场地 器材	篮球场一块  篮球 20 个		
教学任务	1、巩固和提高学生传球技术 2、巩固和提高学生全场行进间运、传、投技术 3、巩固和提高学生投篮技术。 4、提高学生身体素质。				
教学重点	全场行进间运、传、投				
课程思政元素	1、通过传球配合，培养学生的团队精神和集体主义精神。 2、通过身体素质训练健全学生的体魄，培养学生坚持不懈、吃苦耐劳的精神。				
结 构	时 间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一 准 备 部 分	20'	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）	2' 2' 3' 5' 8'	1	 <p style="text-align: right;">图一</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>
二 基 本 部 分	60'	1、全场一防一练习（从无球到有球）	13'	1	<p>方法：如图二</p>  <p style="text-align: right;">图二</p> <p>学生分两队立于端线一侧，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，立于两队队尾。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>

结构	时间	课 的 内 容	时间	次数	组织与教法
二 基 本 部 分	60'	2、四角传球	12'		
		3、全场 8 字运球上篮	13'		<p>方法：如图三，学生分两队站于两边底线，运球绕过</p>  <p>球场三个圆圈上篮。上完篮后自己抢篮板站于队尾。</p> <p>要求：1、运球过程中脚不能踩进三个圆圈。 2、运球过程中不能带球走。 3、第一个过半场，第二个启动。 4、两边同时开始。</p>
		4、投篮（罚球）	8'		
		5、全场行进间运、传、投技术	14'		<p>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</p>  <p>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	10'	1、素质练习（快速折返跑）	5'		
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

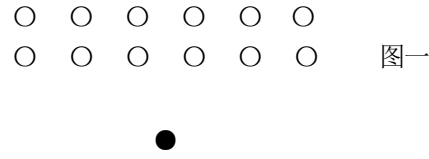
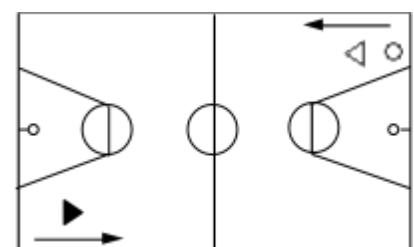
第 6 次课

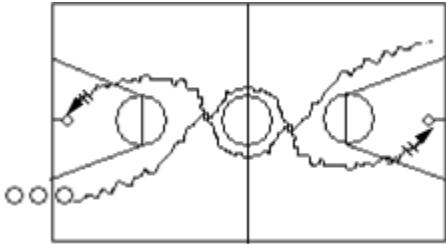
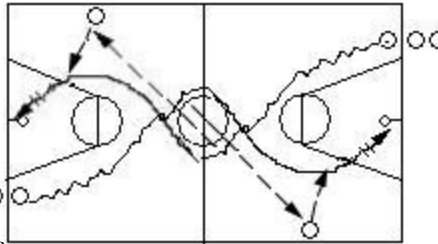
教材内容	1、 教学比赛 2、 裁判实习				场 地 器 材	篮球场一块  篮球 20 个
教学任务	巩固和提高学生裁判能力					
教学重点	临场裁判					
课程思政元素	通过比赛，让学生明白“胜败是常事”，总结自己的经验教训，最终形成不断战胜困难，勇于超越自我的良好性格。					
结 构	时 间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法	
一 准 备 部 分		教学比赛				

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、素质练习：指卧撑（男） 仰卧起坐（女） 2、小结 3、归还器材	5'  3' 2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

第 7 次课

教材内容	1、复习四角传球 2、全场运、传、投综合练习 3、素质练习	场 地 器 材	篮球场一块  篮球 20 个		
教学任务	1、巩固和提高学生传球技术 2、巩固和提高学生全场行进间运、传、投技术 3、巩固和提高学生投篮技术。 4、提高学生身体素质。				
教学重点	全场行进间运、传、投				
课程思政元素	1、通过传球配合，培养学生的团队精神和集体主义精神。 2、通过身体素质训练健全学生的体魄，培养学生坚持不懈、吃苦耐劳的精神。				
结 构	时 间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一 准 备 部 分	20'	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）	2' 2' 3' 5'  8'	1	<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>
二 基 本 部 分	60'	1、全场一防一练习（从 无球到有球）	13'	1	<p>方法：如图二</p> <div style="text-align: center;">  <p>图二</p> </div> <p>学生分两队立于端线一侧，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，立于两队队尾。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>

结构	时间	课 的 内 容	时间	次数	组织与教法
二 基 本 部 分	60'	2、四角传球	12'		
		3、全场 8 字运球上篮	13'		<p>方法：如图三，学生分两队站于两边底线，运球绕过</p>  <p>球场三个圆圈上篮。上完篮后自己抢篮板站于队尾。</p> <p>要求：1、运球过程中脚不能踩进三个圆圈。 2、运球过程中不能带球走。 3、第一个过半场，第二个启动。 4、两边同时开始。</p>
		4、投篮（罚球）	8'		
		5、全场行进间运、传、投技术	14'		<p>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</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	10'	1、素质练习（快速折返跑）	5'		
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

第 8 次课

教材内容	1、 教学比赛 2、 裁判实习	场 地 器 材	篮球场一块  篮球 20 个		
教学任务	巩固和提高学生裁判能力				
教学重点	临场裁判				
课程思政元素	通过比赛，让学生明白“胜败是常事”，总结自己的经验教训，最终形成不断战胜困难，勇于超越自我的良好性格。				
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、素质练习：指卧撑（男） 仰卧起坐（女） 2、小结 3、归还器材	5'  3' 2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

第 9 次课

教材内容	1、 教学比赛 2、 裁判实习				场 地 器 材	篮球场一块  篮球 20 个
教学任务	巩固和提高学生裁判能力					
教学重点	临场裁判					
课程思政元素	通过比赛，让学生明白“胜败是常事”，总结自己的经验教训，最终形成不断战胜困难，勇于超越自我的良好性格。					
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、素质练习：指卧撑（男） 仰卧起坐（女） 2、小结 3、归还器材	5'  3' 2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

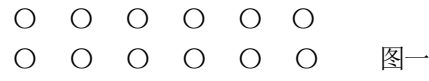
第 10 次课

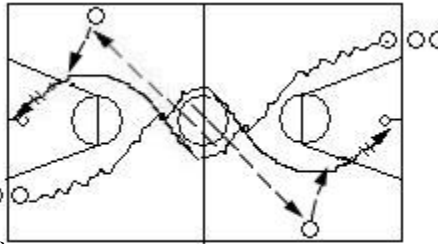
教材内容	1、 教学比赛 2、 裁判实习			场 地 器 材	篮球场一块  篮球 20 个
教学任务	巩固和提高学生裁判能力				
教学重点	临场裁判				
课程思政元素	通过比赛，让学生明白“胜败是常事”，总结自己的经验教训，最终形成不断战胜困难，勇于超越自我的良好性格。				
结 构	时 间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一 准 备 部 分		教学比赛			

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、素质练习：指卧撑（男） 仰卧起坐（女） 2、小结 3、归还器材	5'   3'  2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

第 11 次课

教材内容	1、碰板练习 2、投篮 3、全场行进间运、传、投技术			场地器材	篮球场一块  篮球 20 个
教学任务	1、巩固和提高学生全场行进间运、传、投技术 2、提高学生身体素质。				
教学重点	全场行进间运、传、投技术				
课程思政元素	1、通过传球配合，培养学生的团队精神和集体主义精神。 2、通过身体素质训练健全学生的体魄，培养学生坚持不懈、吃苦耐劳的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一 准 备 部 分	20'	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）	2' 2' 3' 5' 8'		<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">●</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>

结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分	60'	1、碰板练习  2、投篮练习  3、全场行进间运、传、投技术	12'  18'  30'		<p style="text-align: right;">图四</p> <p>方法：如图四，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</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	10'	1、素质练习（快速折返跑） 2、小结 3、归还器材	5' 3' 2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

第 12 次课

教材内容	1、 教学比赛 2、 裁判实习				场 地 器 材	篮球场一块  篮球 20 个
教学任务	巩固和提高学生裁判能力					
教学重点	临场裁判					
课程思政元素	通过比赛，让学生明白“胜败是常事”，总结自己的经验教训，最终形成不断战胜困难，勇于超越自我的良好性格。					
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、素质练习：指卧撑（男） 仰卧起坐（女） 2、小结 3、归还器材	5'  3' 2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

第 13 次课

教材内容	1、 教学比赛 2、 裁判实习				场 地 器 材	篮球场一块  篮球 20 个
教学任务	巩固和提高学生裁判能力					
教学重点	临场裁判					
课程思政元素	通过比赛，让学生明白“胜败是常事”，总结自己的经验教训，最终形成不断战胜困难，勇于超越自我的良好性格。					
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、素质练习：指卧撑（男） 仰卧起坐（女） 2、小结 3、归还器材	5'  3' 2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

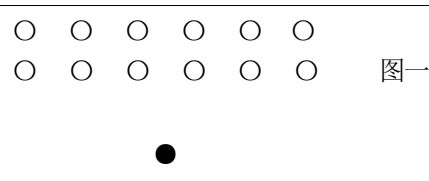
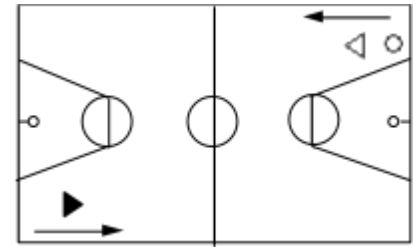
第 14 次课

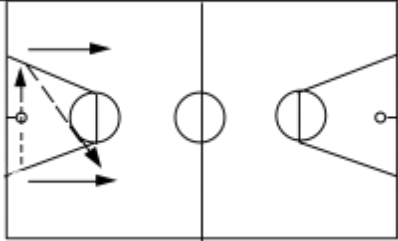
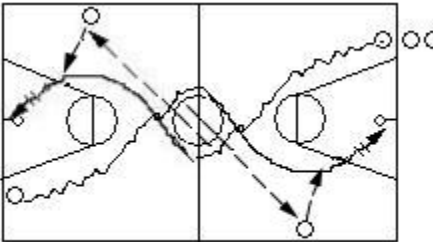
教材内容	1、教学比赛 2、裁判实习	场 地 器 材	篮球场一块  篮球 20 个		
教学任务	巩固和提高学生裁判能力				
教学重点	临场裁判				
课程思政元素	通过比赛，让学生明白“胜败是常事”，总结自己的经验教训，最终形成不断战胜困难，勇于超越自我的良好性格。				
结 构	时 间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一 准 备 部 分		教学比赛			

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、素质练习：指卧撑（男） 仰卧起坐（女） 2、小结 3、归还器材	5'  3' 2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

第 15 次课

教材内容	1、全场运、传、投综合练习 2、防守练习 3、两人全场行进间推进快攻 4、素质练习	场地 器材	篮球场一块  篮球 20 个		
教学任务	1、巩固和提高学生防守技术。 2、巩固和提高学生全场行进间运、传、投技术 3、巩固和提高学生快攻技术 4、提高学生身体素质。				
教学重点	两人全场行进间推进快攻				
课程思政元素	1、通过传球配合，培养学生的团队精神和集体主义精神。 2、通过身体素质训练健全学生的体魄，培养学生坚持不懈、吃苦耐劳的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一 准 备 部 分	20'	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）	2' 2' 3' 5' 8'		<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>
二 基 本 部 分	60'	1、全场一防一练习（从无球到有球）	15'		<p>方法：如图二</p> <div style="text-align: center;">  <p>图二</p> </div> <p>学生分两队立于端线一侧，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，立于两队队尾。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>

结构	时间	课 的 内 容	时间	次数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分	60'	2、二人全场传接球上篮	15		<p>方法：如图三 学生分两队站于端线外，两人相隔6米传接球上篮，上完篮再做回来。</p>  <p style="text-align: right;">图三</p> <p>要求：1、要用双手胸前传球。 2、传球后加速跑。 3、传球要带点提前量。</p>
		3、投篮练习	10'		
		4、全场行进间运、传、投技术	20'		<p>方法：如图四，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 style="text-align: right;">图四</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	10'	1、素质练习（快速折返跑） 2、小结 3、归还器材	5' 3' 2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

第 16 次课

教材内容	1、 教学比赛 2、 裁判实习				场 地 器 材	篮球场一块  篮球 20 个
教学任务	巩固和提高学生裁判能力					
教学重点	临场裁判					
课程思政元素	通过比赛，让学生明白“胜败是常事”，总结自己的经验教训，最终形成不断战胜困难，勇于超越自我的良好性格。					
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、素质练习：指卧撑（男） 仰卧起坐（女） 2、小结 3、归还器材	5'  3' 2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

第 17 次课

教材内容	1、 教学比赛 2、 裁判实习	场 地 器 材	篮球场一块  篮球 20 个		
教学任务	巩固和提高学生裁判能力				
教学重点	临场裁判				
课程思政元素	通过比赛，让学生明白“胜败是常事”，总结自己的经验教训，最终形成不断战胜困难，勇于超越自我的良好性格。				
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、素质练习：指卧撑（男） 仰卧起坐（女） 2、小结 3、归还器材	5'  3' 2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

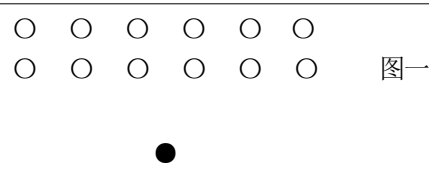
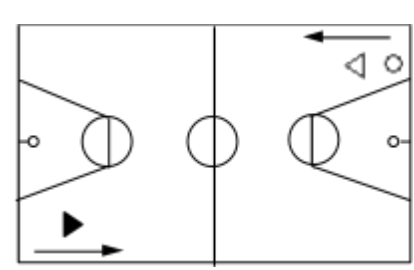
第 18 次课

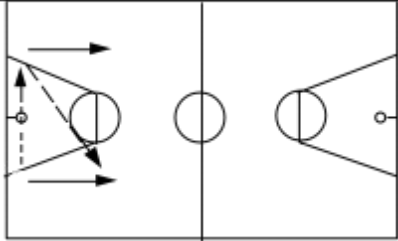
教材内容	1、教学比赛 2、裁判实习	场 地 器 材	篮球场一块  篮球 20 个		
教学任务	巩固和提高学生裁判能力				
教学重点	临场裁判				
课程思政元素	通过比赛，让学生明白“胜败是常事”，总结自己的经验教训，最终形成不断战胜困难，勇于超越自我的良好性格。				
结 构	时 间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一 准 备 部 分		教学比赛			

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、素质练习：指卧撑（男） 仰卧起坐（女） 2、小结 3、归还器材	5'   3' 2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

第 19 次课

教材内容	1、连续碰板练习 2、全场一攻一防 3、两人全场行进间推进快攻	场地器材	篮球场一块  篮球 20 个		
教学任务	1、巩固和提高学生防守技术。 2、巩固和提高学生抢篮板技术 3、巩固和提高学生快攻技术 4、提高学生身体素质。				
教学重点	两人全场行进间推进快攻				
课程思政元素	1、通过两人间的碰板和传接球配合培养学生的集体主义精神。 2、通过一攻一防培养学生努力拼搏、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	20'	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）	2' 2' 3' 5' 8'	1	<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>
二 基 本 部 分	60'	1、全场一攻一防练习（从无球到有球）	13'	1	<p>方法：如图二</p> <div style="text-align: center;">  <p>图二</p> </div> <p>学生分两队立于端线一侧，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，立于两队队尾。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>

结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分	60'	2、二人全场传接球上篮	18'		<p>方法：如图三 学生分两队站 于端线外，两 人相隔6米传 接球上篮，上 完篮再做回来。</p>  <p style="text-align: right;">图三</p> <p>要求：1、要用双手胸前传球。 2、传球后加速跑。 3、传球要带点提前量。</p>
		3、投篮练习	15'		
		4、连续碰板练习	14'		
		1、素质练习（快速折返跑）	5'		
三 结 束 部 分	10'	2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

第 20 次课

教材内容	1、教学比赛 2、裁判实习	场 地 器 材	篮球场一块  篮球 20 个		
教学任务	巩固和提高学生裁判能力				
教学重点	临场裁判				
课程思政元素	通过比赛，让学生明白“胜败是常事”，总结自己的经验教训，最终形成不断战胜困难，勇于超越自我的良好性格。				
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、素质练习：指卧撑（男） 仰卧起坐（女） 2、小结 3、归还器材	5'  3' 2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

第 21 次课

教材内容	1、教学比赛 2、裁判实习	场 地 器 材	篮球场一块  篮球 20 个		
教学任务	巩固和提高学生裁判能力				
教学重点	临场裁判				
课程思政元素	通过比赛，让学生明白“胜败是常事”，总结自己的经验教训，最终形成不断战胜困难，勇于超越自我的良好性格。				
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、素质练习：指卧撑（男） 仰卧起坐（女） 2、小结 3、归还器材	5'  3' 2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

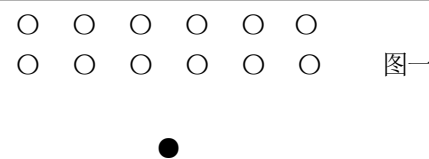
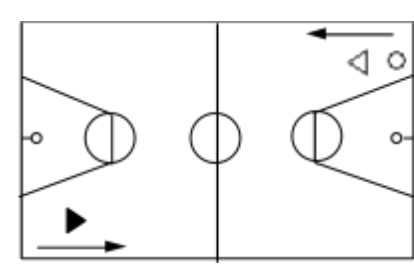
第 22 次课

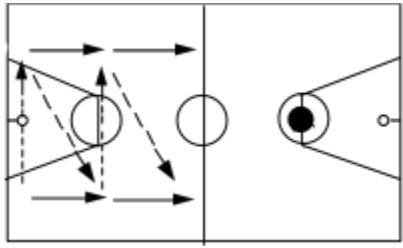
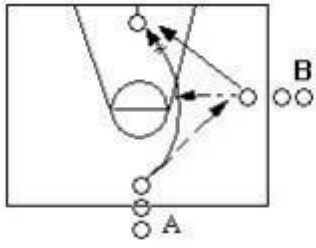
教材内容	1、 教学比赛 2、 裁判实习	场 地 器 材	篮球场一块  篮球 20 个		
教学任务	巩固和提高学生裁判能力				
教学重点	临场裁判				
课程思政元素	通过比赛，让学生明白“胜败是常事”，总结自己的经验教训，最终形成不断战胜困难，勇于超越自我的良好性格。				
结 构	时 间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一 准 备 部 分		教学比赛			

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、素质练习：指卧撑（男） 仰卧起坐（女） 2、小结 3、归还器材	5'  3' 2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

第 23 次课

教材内容	1、防守练习 2、快攻 2 打一 3、传切配合	场地 器材	篮球场一块  篮球 20 个		
教学任务	1、巩固和提高学生防守技术。 2、巩固和提高学生快攻技术 3、提高学生身体素质。				
教学重点	两人全场行进间推进快攻				
课程思政元素	1、通过两人间的配合培养学生的集体主义精神。 2、通过防守练习培养学生努力拼搏、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	20'	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）	2' 2' 3' 5' 8'		 <p style="text-align: right;">图一</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>
二 基 本 部 分	60'	1、全场一攻一防练习（从无球到有球）	13'		<p>方法：如图二</p>  <p style="text-align: right;">图二</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>

结构	时间	课 的 内 容	时间	次数	组织与教法
二 基 本 部 分	60'	2、快攻二打一	18'		<p>方法：如图三，学生分4队站于两边底线，左边底线两</p>  <p>队队员行进间传接球 图三</p> <p>上篮，右边站在罚球线附近防守学生尽量防守，阻止进攻。进攻后防守队员与在一边接应的队员传接球快攻上篮。快攻结束后站于队尾。</p> <p>要求：1、传球要用双手胸前传球，带提前量。 2、传球后加速跑，接球后马上传出。 3、保持两人6米间的距离。 4、上篮果断，防守人过来在传给同伴，结合假动作。</p>
		3、投篮练习	14'		
		4、传切配合	15'		<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的传球要带点提前量。</p>
三 结 束 部 分	10'	1、素质练习（快速折返跑） 2、小结 3、归还器材	5' 3' 2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

第 24 次课

教材内容	1、 教学比赛 2、 裁判实习			场地 器材	篮球场一块  篮球 20 个
教学任务	巩固和提高学生裁判能力				
教学重点	临场裁判				
课程思政元素	通过比赛，让学生明白“胜败是常事”，总结自己的经验教训，最终形成不断战胜困难，勇于超越自我的良好性格。				
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、素质练习：指卧撑（男） 仰卧起坐（女） 2、小结 3、归还器材	5'  3' 2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

第 25 次课

教材内容	1、 教学比赛 2、 裁判实习				场地器材	篮球场一块  篮球 20 个
教学任务	巩固和提高学生裁判能力					
教学重点	临场裁判					
课程思政元素	通过比赛，让学生明白“胜败是常事”，总结自己的经验教训，最终形成不断战胜困难，勇于超越自我的良好性格。					
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、素质练习：指卧撑（男） 仰卧起坐（女） 2、小结 3、归还器材	5'   3'  2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

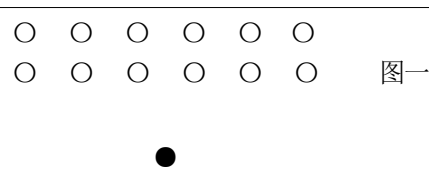
第 26 次课

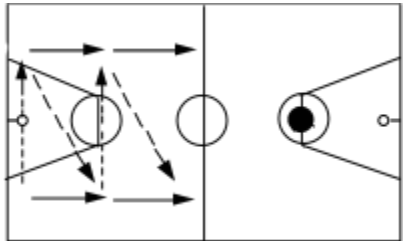
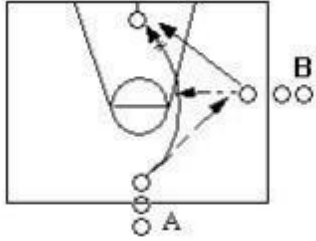
教材内容	1、 教学比赛 2、 裁判实习	场 地 器 材	篮球场一块  篮球 20 个		
教学任务	巩固和提高学生裁判能力				
教学重点	临场裁判				
课程思政元素	通过比赛，让学生明白“胜败是常事”，总结自己的经验教训，最终形成不断战胜困难，勇于超越自我的良好性格。				
结 构	时 间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一 准 备 部 分		教学比赛			

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、素质练习：指卧撑（男） 仰卧起坐（女） 2、小结 3、归还器材	5'  3' 2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

第 27 次课

教材内容	1、连续碰板练习 2、快攻 2 打一 3、传切配合	场地器材	篮球场一块  篮球 20 个		
教学任务	1、巩固和提高学生防守技术。 2、巩固和提高学生快攻技术 3、提高学生身体素质。				
教学重点	两人全场行进间推进快攻				
课程思政元素	1、通过两人间的碰板和传接球配合培养学生的集体主义精神。 2、通过防守练习培养学生努力拼搏、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	20'	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）	2' 2' 3' 5'  8'		<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>
二 基 本 部 分	60'	1、连续碰板练习	13'		

结构	时间	课 的 内 容	时间	次数	组织与教法
二 基 本 部 分	60'	2、快攻二打一	18'		<p>方法：如图三，学生分4队站于两边底线，左边底线两</p>  <p>队队员行进间传接球 图三</p> <p>上篮，右边站在罚球线附近防守学生尽量防守，阻止进攻。进攻后防守队员与在一边接应的队员传接球快攻上篮。快攻结束后站于队尾。</p> <p>要求：1、传球要用双手胸前传球，带提前量。 2、传球后加速跑，接球后马上传出。 3、保持两人6米间的距离。 4、上篮果断，防守人过来在传给同伴，结合假动作。</p>
		3、投篮练习	14'		
		4、传切配合	15'		<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的传球要带点提前量。</p>
三 结 束 部 分	10'	1、素质练习（快速折返跑） 2、小结 3、归还器材	5' 3' 2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

第 28 次课

教材内容	1、 教学比赛 2、 裁判实习	场 地 器 材	篮球场一块  篮球 20 个		
教学任务	巩固和提高学生裁判能力				
教学重点	临场裁判				
课程思政元素	通过比赛，让学生明白“胜败是常事”，总结自己的经验教训，最终形成不断战胜困难，勇于超越自我的良好性格。				
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、素质练习：指卧撑（男） 仰卧起坐（女） 2、小结 3、归还器材	5'  3' 2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

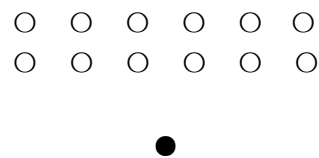
第 29 次课

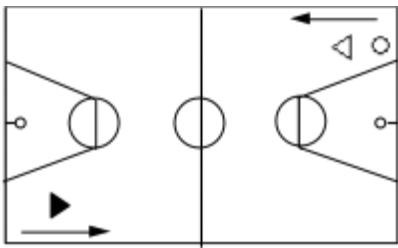
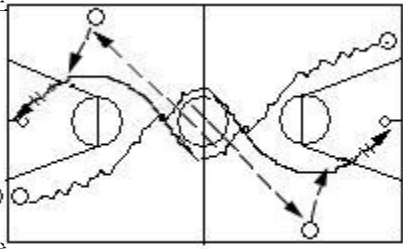
教材内容	1、 教学比赛 2、 裁判实习	场 地 器 材	篮球场一块  篮球 20 个		
教学任务	巩固和提高学生裁判能力				
教学重点	临场裁判				
课程思政元素	通过比赛，让学生明白“胜败是常事”，总结自己的经验教训，最终形成不断战胜困难，勇于超越自我的良好性格。				
结 构	时 间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一 准 备 部 分		教学比赛			

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、素质练习：指卧撑（男） 仰卧起坐（女） 2、小结 3、归还器材	5'  3' 2'		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

第 30 次课

教材内容	1、全场运、传、投综合练习 2、复习考试内容				场地器材	篮球场一块  篮球 20 个
教学任务	巩固和提高学生全场行进间运、传、投技术					
教学重点	全场运、传、投综合练习					
课程思政元素	通过配合培养学生的集体主义精神					
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法	
一 准 备 部 分	20'	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）	2' 2' 3' 5' 8'		<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>	

结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分	60′	1、全场一防一练习（从无球到有球）	20′		<p>方法：如图二</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>图二</p>
		2、全场行进间运、传、投技术	20′		<p>方法：如图图三</p>  <p>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</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>
		3、复习考试内容	20′		
三 结 束 部 分	10′	1、素质练习（快速折返跑）	5′		
		2、小结	3′		
		3、归还器材	2′		

## 揭阳职业技术学院篮球课教案

第 31 次课

教材内容	篮球考试				场地器材	篮球场一块 篮球 20 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

第 32 次课

教材内容	篮球考试				场地器材	篮球场一块 篮球 20 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					