



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 _____
班级 25级篮球1——9班
课程 体育一（篮球）
学时 32
任课教师 张乐为、邓耀明、林秋生、曾喜佳

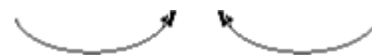
揭阳职业技术学院公共体育教研室

揭阳职业技术学院体育一（篮球）教案

课次 1



教学内容	1、熟悉球性（高、低运球，左、右手运球） 2、学习各种步法（变向、转身、交叉步、滑步） 3、学习单手肩上投篮或双手胸前投篮（女） 4、素质练习（指卧撑）	场地器材	篮球场一块 篮球 20 个		
教学任务	1、让学生初步掌握各种运球，熟悉球性。 2、让学生初步掌握各种步法。 3、让学生初步掌握单手肩上投篮或双手胸前投篮（女）				
教学重点	1、步法 2、单手肩上投篮或双手胸前投篮（女）				
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		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'	1 1 1 1 18	图一  图二  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。 要求：1、手指手腕要柔和 2、掌心空出

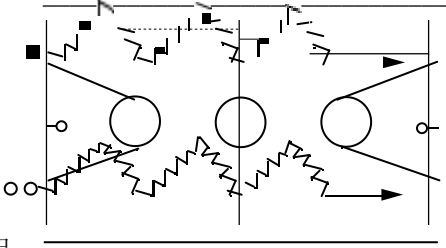

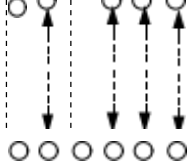
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、学习各种步法 (变向、转身、交叉步、滑步)	25'		方法：如图三， 学生分成两列 纵队站于端线外，老师先示范变向跑，然后再讲解动作要点，再让学生练习，其它步法练习同上。 要求：1、第一个学生过半场，第二个启动。 2、重心要低 3、全部做过去后再做回来。
		2、单手肩上投篮或双手胸前投篮（女）	25'		方法：如图四， 老师先示范投篮，然后讲解两种投篮的技术要点，再让学生在原地徒手模拟投篮动作。在学生有一定的动作概念后，再分成两组站在罚球线练习投篮，老师来回走动，纠正学生的错误动作。 要求：1、整个投篮动作要协调，由下到上顺序用力。 2、注意最后出手中指和食指要拨球。 3、投完篮自己抢篮板站到队尾。
三 结 束 部 分		1、素质练习（指卧撑）	5'		10个*四次
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		



揭阳职业技术学院体育一（篮球）教案



课次 2

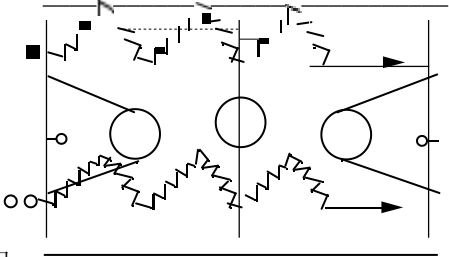
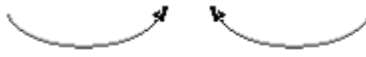
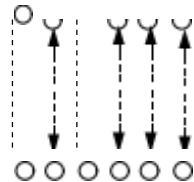
教材内容	1、熟悉球性， 2、复习各种步法，单手肩上投篮或双手胸前投篮（女） 3、学习双手胸前传球、单手胸前传球、反弹传球 4、素质练习。	场地器材	篮球场一块 篮球 20 个		
教学任务	1、提高学生运球能力 2、提高学生投篮的动作质量 3、让学生初步掌握传球的动作				
教学重点	双手胸前传球、单手胸前传球、反弹传球				
课程思政元素	1、通过传球配合，培养学生的团队精神和集体主义精神。 2、通过身体素质练习培养学生吃苦耐劳的精神。				
结 构	时 间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一 准 备 部 分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课的内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、步法练习	2' 2' 3' 5' 18'		  <div style="text-align: right;">图一</div> <div style="text-align: right;">图二</div> 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

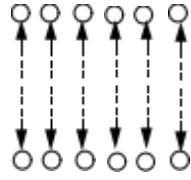
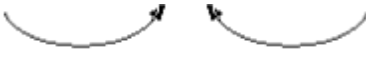
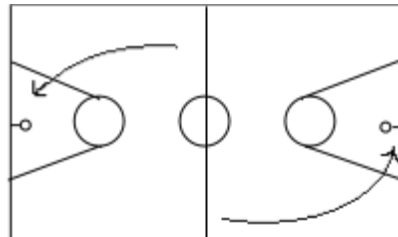
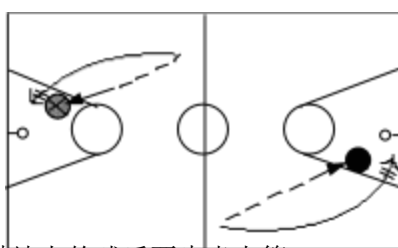
结构	时间	课的内容	时间	次数	组织与教法
二 基 本 部 分		1、运球练习（高低运球，左、右手运球）	12'		<p>方法：如图三，学生分成两列纵队站于端线外，曲线前进，做运球练习。每种运球练习几次后练习另一种运球。</p> <p>要求：1、第一个学生过半场第二个学生启动。 2、全部学生做过去再做回来</p> <p style="text-align: right;">图三</p> 
		2、投篮练习（罚球） 如图四	14'		<p style="text-align: right;">图四</p> 
		3、传球练习 A、双手胸前传球 B、单手胸前传球 C、反弹传球	24'		<p>方法：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> <p style="text-align: right;">图五</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'		10个*4次

揭阳职业技术学院体育一（篮球）教案

课次 3

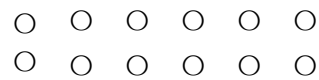

教材内容	1、熟悉球性， 2、复习各种步法，单手肩上投篮或双手胸前投篮（女） 3、复习双手胸前传球、单手胸前传球、反弹传球 4、素质练习。	场地器材	篮球场一块 篮球 20 个		
教学任务	1、提高学生运球能力 2、提高学生投篮的动作质量 3、让学生初步掌握传球的动作				
教学重点	双手胸前传球、单手胸前传球、反弹传球				
课程思政元素	1、通过传球配合，培养学生的团队精神和集体主义精神。 2、通过身体素质练习培养学生吃苦耐劳的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一 准 备 部 分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课的内容。 3、绕球场慢跑。 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>  <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。</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>

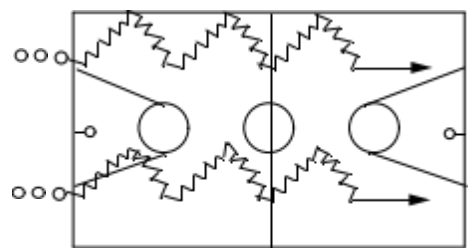
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、运球练习（高低运球，左、右手运球）	12'		<p>方法：如图三，学生分成两列纵队站于端线外，曲线前进，做运球练习。每种运球练习几次后练习另一种运球。</p> <p>要求：1、第一个学生过半场第二个学生启动。 2、全部学生做过去再做回来</p> <p style="text-align: right;">图三</p> 
		2、投篮练习（罚球） 如图四	14'		<p style="text-align: right;">图四</p> 
		3、传球练习 A、双手胸前传球 B、单胸前传球 C、反弹传球	24'		<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> <p style="text-align: right;">图五</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'	10个*4次	

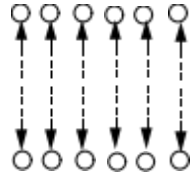
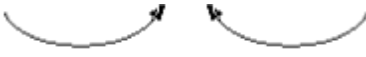
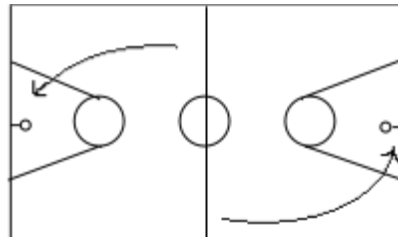
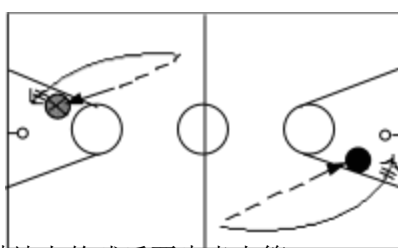
结构	时间	课的内容	时间	次数	组织与教法
二 基本 部分		1、传球练习（双手胸前传球、单手胸前传球、反弹传球）	8'		方法：如图四，学生分成两队，相隔6米站好，老师先让1个学生跟自己搭档做示范，然后讲解技术要点，再让学生两人一组互传。 图四 
		2、投篮练习（罚球） 如图五	10'		图五 
		3、行进间低手上篮（徒手）	15'		方法：如图六，老师先示范行进间低手上篮，然后讲解动作要领，学生分成两队站于中线附近， 图六 
		4、行进间低手上篮	17'		老师放一球在限制区附近，学生从球上跳过完成低手上篮，体会动作要领，老师来回走动纠正错误。 要求：1、跨右脚从球上跳过，左脚起跳投篮。 2、第一步要大，第二步小，跳起高度要高。 3、第一个学生上完篮站于队尾，第二个启动。 图七 
三 结 束 部 分		1、素质练习（中长跑） 男 1000M 女 800M	5'		
		2、小结。	3'		
		3、归还器材。	2'		

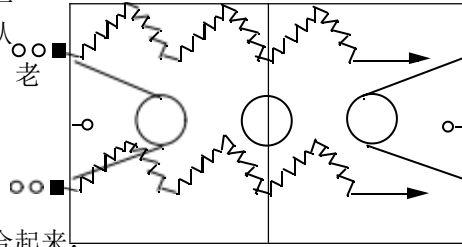

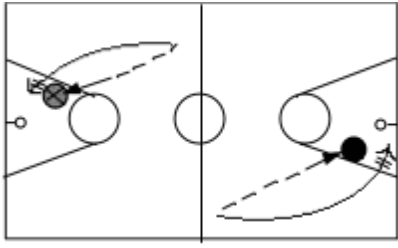
揭阳职业技术学院体育一（篮球）教案

课次 5

教材内容	1、熟悉球性，复习行进间低手上篮。2、复习各种步法、传球 3、复习行进间低手上篮 4、投篮练习 5、素质练习	场地器材	篮球场一块 篮球 20 个		
教学任务	1、提高学生运球能力。 2、提高学生对步法的熟悉程度及各种传球的质量 3、让学生初步掌握行进间低手上篮。 4、提高学生耐力素质。				
教学重点	行进间低手上篮				
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、通过身体素质练习培养学生吃苦耐劳的精神。				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一 准 备 部 分		1、整队，清点人数。	2'	10'	 图一  图二
		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' 3' 5' 8'		
		6、运球练习（左、右手运球，高、低运球）			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

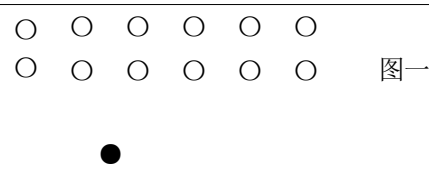
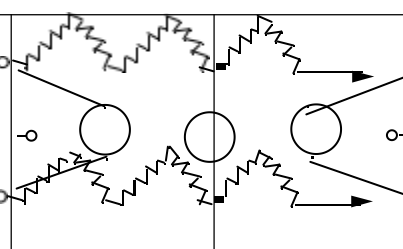


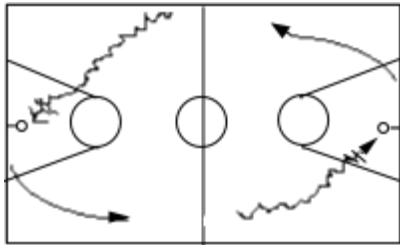

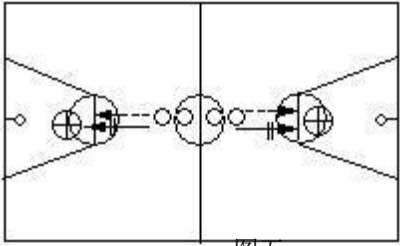
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、传球练习（双手胸前传球、单手胸前传球、反弹传球）	8′		方法：如图四，学生分成两队，相隔6米站好，老师先让1个学生跟自己搭档做示范，然后讲解技术要点，再让学生两人一组互传。 图四 
		2、投篮练习（罚球） 如图五	10′		图五 
		3、行进间低手上篮（徒手）	15′		方法：如图六，老师先示范行进间低手上篮，然后讲解动作要领，学生分成两队站于中线附近， 图六 
		4、行进间低手上篮	17′		老师放一球在限制区附近，学生从球上跳过完成低手上篮，体会动作要领，老师来回走动纠正错误。 要求：1、跨右脚从球上跳过，左脚起跳投篮。 2、第一步要大，第二步小，跳起高度要高。 3、第一个学生上完篮站于队尾，第二个启动。 图七 
三 结 束 部 分		1、素质练习（中长跑） 男 1000M 女 800M	5′		
		2、小结。	3′		
		3、归还器材。	2′		

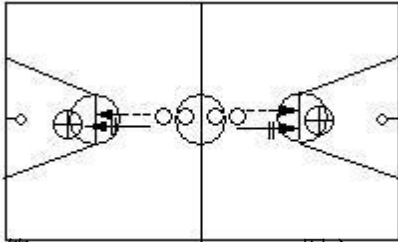
结构	时间	课 的 内 容	时间	次数	组织与教法
二 基 本 部 分		1、左、右手变向运球	8'		<p>方法：如图三</p> <p>学生分成两队，站于端线外，老师先做示范，然后讲解技术要点，要跟变向跑结合起来，</p>  <p>图三</p> <p>然后学生做变向运球练习。</p> <p>要求：1、急停时重心低。 2、变向时球要低。 3、第一个过半场，第二个启动。 4、全部做过去再做回来。</p>
		2、运球转身（方法同上）	8'		
		3、背后运球（方法同上）	8'		
		4、投篮练习（罚球）	12'		
		如图四			 <p>图四</p>
	5、行进间低手上篮	14'			<p>方法：如图五</p> <p>学生分成两队，站于中线附近，先传球给篮下的同学，然后跑过去接同学的球，两步半上篮。</p>  <p>图五</p> <p>要求：1、跨右脚同时接球，左脚起跳，右手低手上篮。 2、上完篮站在篮下等下一个的传球。 3、原先在篮下的学生抢篮板站于队尾。</p>
三 结 束 部 分		1、素质练习（中长跑）	5'		
		2、小结。	3'		
		3、归还器材。	2'		

揭阳职业技术学院体育一（篮球）教案

课次 7

教材内容	1、复习运球，行进间低手上篮。 2、学习急停跳投（男），投篮练习（女）。 3、学习交叉步突破。 4、素质练习。			场地器材	篮球场一块 篮球 20 个
教学任务	1、提高学生运球技巧及行进间低手上篮能力。 2、让学生初步掌握急停跳投。 3、让学生初步掌握交叉步突破。 4、提高学生耐力素质				
教学重点	1、急停跳投 2、交叉步突破				
课程思政元素	通过分组讨论新技术，确保学生在巩固技术动作的同时，还能形成互相帮助、注重协作的团结精神。				
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'	12'	 <p style="text-align: right;">图一</p>
		2、宣布本次课内容。	3'		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。
		3、绕球场慢跑。	5'		
		4、一般柔韧性练习。	6'		
		5、游戏（贴膏药）			 <p style="text-align: right;">图二</p>
		6、运球练习（左、右手 变向运球，转身运球，背后运球）			方法：如图二 学生分成两 队站于端线 外运球前进。
					要求：1、第一个过半场第二个启动。 2、全部做过去再做回来。

结构	时间	课 的 内 容	时间	次数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		1、 行进间低手上篮	10'		<p>方法：如图三</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>图三</p> <p>要求：1、跨右脚拿球，左脚起跳，右手上篮。 2、一个上完篮，第二个启动。</p>
		2、 急停跳投（男），女生在另一场地练习，原地投篮。 A、 急停跳投（不投篮）	10'		<p>方法：如图四</p> <p>学生分两队站于端线外，老师先示范，然后讲解技术要点，学生运球前进两三步后急停跳起把球投向上方，自己接球后重复上面动作，老师纠正学生错误动作。</p>  <p>图四</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>
		B、 急停跳投（投篮）	10'		<p>方法：如图五</p> <p>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>图五</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>

结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分		3、交叉步突破（不上篮）	10'		<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>
		4、交叉步突破（上篮）	10'		<p>方法：如图六 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>图六</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>
三 结 束 部 分		1、素质练习（中长跑） 男生 1200 米， 女生 1000 米。	5'		
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

揭阳职业技术学院体育一（篮球）教案

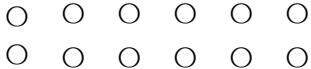

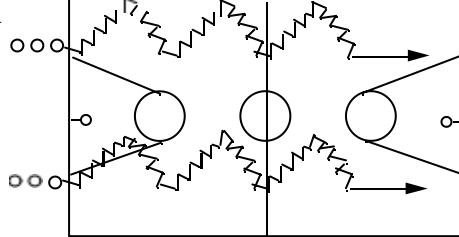
课次_8_

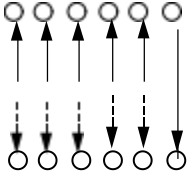
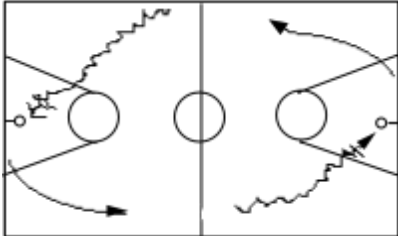
教材内容	篮球运动的起源与发展.				场 地 器 材	
教学任务	让学生了解篮球运动的起源与发展，提高学习兴趣					
教学重点	篮球运动的发展情况					
课程思政元素	井冈山革命战争时期，贺龙元帅等领导人热爱篮球，坚持体育锻炼。					
结 构	时 间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法	
		一、篮球运动的概念 二、比赛方法 三、篮球运动的价值与作用 四、起源发展 五、我国篮球运动				

结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法

揭阳职业技术学院体育一（篮球）教案

课次 9

教材内容	1、复习步法，运球，传球，行进间低手上篮。 2、教学比赛（半场 3 打 3）	场地 器材	篮球场一块 篮球 20 个
教学任务	1、巩固和提高学生各项基本技术。 2、提高学生实战能力。		
教学重点	1、传球 2、行进间低手上篮		
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	2'	1、整队，清点人数。	 图一
	2'	2、宣布本次课内容。	
	3'	3、绕球场慢跑。	 图二
	5'	4、一般柔韧性练习。	
	8'	5、步法练习（变向，转身，滑步）	方法：如图二，学生分两队站于端线外，曲线前进，依次做各种步法练习。 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
	10'	6、运球练习（左、右手变向运球，转身运球，背后运球）	 图三 方法：如图三学生分成两队站于端线外运球前进。 要求：1、第一个过半场第二个启动。 2、全部做过去再做回来。

结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
二 基 本 部 分	10'	1、传球练习	10'		<p>方法：如图四</p> <p>学生分两队，相隔 6 米，两人一组互传。</p>  <p style="text-align: right;">图四</p>
		A、双手胸前传球			
		B、单手胸前传球			
C、反弹传球					
三 结 束 部 分	10'	2、行进间低手上篮	10'		<p>方法：如图五</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 style="text-align: right;">图五</p> <p>要求：1、跨右脚拿球，左脚起跳，右手上篮。 2、一个上完篮，第二个启动。</p>
		3、教学比赛（半场 3 打 3）			
		1、小结。			
		2、归还器材			

揭阳职业技术学院体育一（篮球）教案

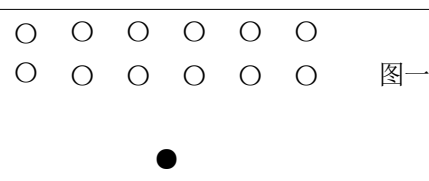
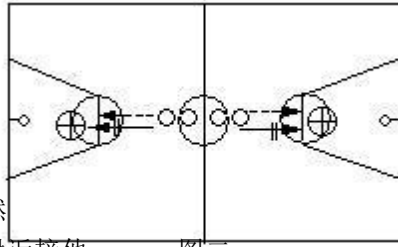
课次 10

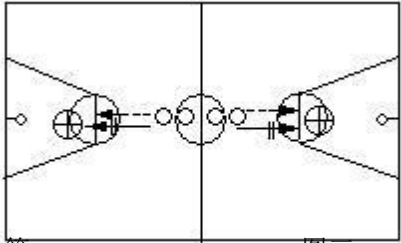
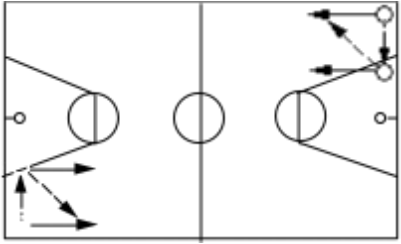
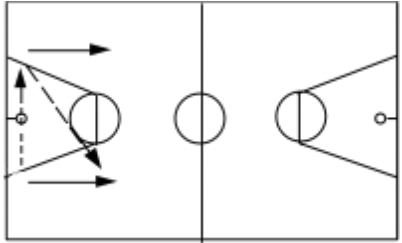
教材内容	教学比赛			场 地 器 材	篮球场一块 篮球 20 个
教学任务	1、提高学生比赛能力 2、培养学生团结，拼搏的精神				
教学重点	人盯人防守				
课程思政元素	通过比赛，让学生明白“胜败是常事”，总结自己的经验教训，最终形成不断战胜困难，勇于超越自我的良好性格。				
结 构	时 间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一 准 备 部 分					

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					

揭阳职业技术学院体育一（篮球）教案

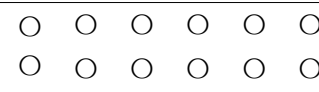
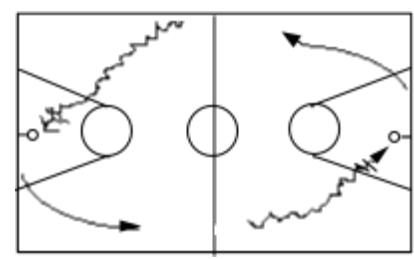
课次 11

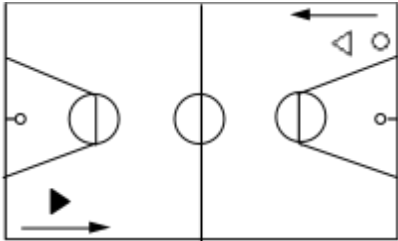
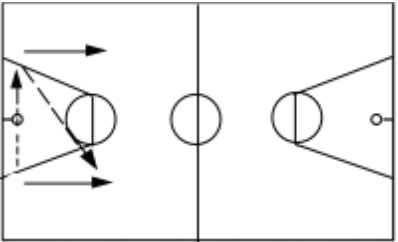
教材内容	1、复习急停跳投，交叉步突破。 2、学习二人行进间传球上篮。 3、素质练习。（中长跑）			场地器材	篮球场一块 篮球 20 个
教学任务	1、巩固和提高学生跳投技术。 2、巩固和提高学生突破技术。 3、让学生初步掌握二人行进间传球上篮。 4、提高学生耐力素质。				
教学重点	二人行进间传球上篮				
课程思政元素	通过中长跑练习，培养学生坚韧、刻苦的良好品德。				
结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一 准 备 部 分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、游戏（贴膏药） 6、急停跳投（男生），女生在另一场地练习原地投篮。	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> <p>方法：如图二</p> <div style="text-align: center;">  <p>图二</p> </div> <p>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>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>

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	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、接球时重心要低，右脚脚尖内扣，脚后跟稍提起。 2、突破时转身，探肩，外侧手运球 3、突破后运球两步半上篮。 4、第一个上完篮第二个启动。</p>
		2、两人行进间传接球	15'		<p>方法：如图四 学生分两队站于端线外，两人相隔4米传球前进，到对面底线从另一边做回来。</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。 4、第一组到对面底线，第二组启动。</p>
		3、两人行进间传接球上篮	20'		<p>方法：如图五 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;">图五</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>
三 结 束 部 分		1、素质练习（中长跑）	5'		
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

揭阳职业技术学院体育一（篮球）教案

课次 12

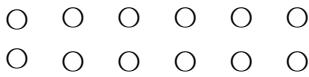

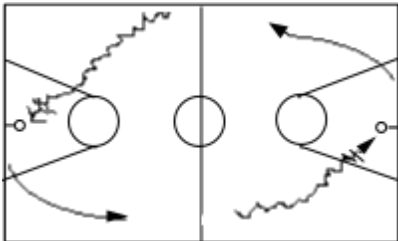
教材内容	1、复习行进间低手上篮，两人行进间传球上篮。 2、学习防守技术（全场 1 防 1，从无球到有球） 3、投篮练习。 4、介绍基本裁判知识。 5、素质练习	场地 器材	篮球场一块 篮球 20 个		
教学任务	1、巩固和提高学生上篮技术。 2、让学生初步掌握一防一防守技术。 3、巩固和提高学生投篮技术。 4、让学生了解基本的裁判知识				
教学重点	一防一防守技术				
课程思政元素	通过防守，培养学生永不放弃的精神。				
结构	时 间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法
一 准 备 部 分		1、整队，清点人数。 2、宣布本次课内容。 3、绕球场慢跑。 4、一般柔韧性练习。 5、游戏（拉网捕鱼） 6、行进间低手上篮	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：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，到全部都抓到结束。</p> <p>方法：如图二 图二</p> <div style="text-align: center;">  </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、学习防守技术（从无球到有球）	15'		<p>方法：如图三 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 style="text-align: right;">图三</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、两人行进间传接球上篮	10'		<p>方法：如图四 学生分两队站于端线外，相隔 6 米，行进间传接球上篮，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、传球带点提前量。 3、传完球加速跑。</p>
		3、介绍基本裁判知识（各种手势，两位裁判员的分工）	18'		
		4、投篮练习（罚球）	7'		
三 结 束 部 分		1、素质练习（中长跑）	5'		
		2、小结	3'		
		3、归还器材	2'		

揭阳职业技术学院体育一（篮球）教案


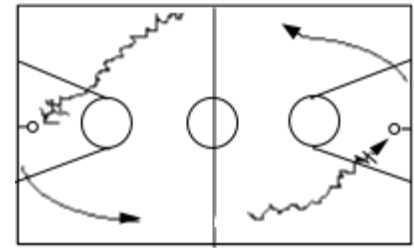
课次 13

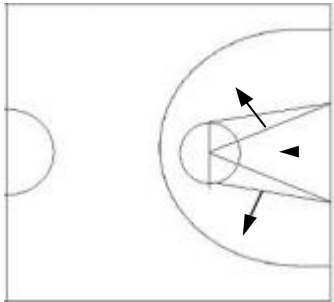
教材内容	1、介绍考试内容（三角滑步，中长跑） 2、教学比赛（全场）	场地 器材	篮球场一块 篮球 20 个
教学任务	1、让学生熟悉考试内容，便于课后复习。 2、提高学生组织比赛、打比赛的能力和提高学生裁判的能力。		
教学重点	三角滑步		
课程思政元素	通过比赛，让学生明白“胜败是常事”，总结自己的经验教训，最终形成不断战胜困难，勇于超越自我的良好性格。		

结构	时间	课 的 内 容	时间	次 数	组 织 与 教 法
一 准 备 部 分		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、行进间低手上篮	2' 2' 3' 5' 6' 12'		<div style="text-align: center;">  <p>图一</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </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，到全部都抓到结束。</p> <p>方法：如图二 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> <div style="text-align: center;">  </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>

揭阳职业技术学院体育一（篮球）教案

课次 14

教材内容	1、复习三角滑步 2、教学比赛（全场）	场地 器材	篮球场一块 篮球 20 个
教学任务	1、让学生熟悉考试内容。 2、提高学生组织比赛，打比赛的能力和次裁判的能力。		
教学重点	三角滑步		
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		1、整队，清点人数。	2'
		2、宣布本次课内容。	2' 3'
		3、球场慢跑。	5'
		4、一般柔韧性练习。	6'
		5、游戏（拉网捕鱼）	12'
		6、行进间低手上篮。	
 <p>图一</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>图二</p>			
<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、三角滑步	15′		<p>方法：学生站于底线，沿三角形滑步，连续三圈。</p>  <p>要求：1、开始时一脚站在划线范围内。 2、滑于两侧脸向外，在底线时脸向内。 3、滑到每个点时要一脚踩在划线范围内。 4、滑到罚球线中点时要变为后撤步。</p>
三 结 束 部 分		2、教学比赛（全场）	40′		
		1、小结	3′		
		2、归还器材	2′		

揭阳职业技术学院体育一（篮球）教案

课次 15

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	

结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法

揭阳职业技术学院体育一（篮球）教案

课次 16

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	

结构	时间	课 的 内 容	时 间	次 数	组 织 与 教 法