# 最新初二篮球体育教案人教版 初一体育篮球教案(7篇)

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2024-08-18

*作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。优秀的教案都具备一些什么特点呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。初二篮球体育教案人教版 初一体育篮球教案篇一1.学习简单的球...*

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。优秀的教案都具备一些什么特点呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

**初二篮球体育教案人教版 初一体育篮球教案篇一**

1.学习简单的球类，激发学生对篮球的兴趣。 2.能模仿简单的单个动作，如运球、急停等。3.让孩子主动参与活动，体验运动的乐趣。4.培养学生自觉遵守纪律的意识。

教学

内容 组织教法

1.学生围着教师自然站，宣布课的内容，自由组织四人一组散开练习。

2.在教师的统一指令下站在教师设置的场所上（图一）。

3.教师在场内做运球、急停动作，边讲边示范。

4.在教师的口哨指挥下，开始运球哨声响做急停动作，哨声响开始运球，哨声响急停，然后归队。

5.游戏：传球接力（图二）

1.1.教师引导学生“你们看过美国mba篮球赛吗？”你们想不想当一名篮球运动员，要跟老师从基本的篮球动作学起。

2.将学生分成四组，分别站在两边的端线，前排持球，教师哨声响，学生从两边同时运出。

3.要求

① ① 运球要积极，主动找人躲过对方。② ② 急停要稳妥持球动作要正确。

③ ③ 回原队将球交给同学，不能随便乱甩。×××××××× ××××××××

○○○○○○○○

○○○○○○○○（图一）

××× ××× ××× ××× ○○○ ○○○

○○○ ○○○（图二）

无锡市体育学科评优课教案高二年级 男生42人 任课教师：江阴市青阳中学 章伟明 2024/10教材1.篮球：突分配合 2.素质练习教学目标1.学生懂得篮球战术基础配合中突分配合的重要作用及具体做法。2.通过本课的教学使70%以上的学生能掌握突分配合的战术及跑动路线，方向。3.学生知道接传球突破的动作要领并有30%左右的学生能较熟练，做到蹬跨有力，侧身探肩快，加速突然。4.学生愿意表现自己能力，积极探讨互帮互学的协作精神。5.全课练习密度45%左右。教学过程教学内容 教师活动 学生活动时间 引起注意阶段 激发兴趣阶段 课堂常规 游戏 1.鸣哨靠拢 1.师生注目礼2.安排见习生4.宣布本课内容1.讲解游戏方法及要求（1）躲闪拍球方法：每人抱一球，当听到信号后进行躲闪的同时去拍别人的球，被拍的次数少，拍到的次数多为胜，要求：不能推，拉，抱，撞等犯规动作。学生人手一球，在球场上自耍球练习（课前）。1.以教师为中心靠拢，如图 1.立正，稍息2.有见习生随堂见习3.认真听讲，了解本课情况1.听清游戏方法要求，积极思考，同上队形（1）学生充分运用自己的躲闪 技术，发挥自己的技巧。要求：在躲闪的同时须拍对方 的球。活动范围：半片篮球场。1分钟 8分钟 1 教学过程教学内容 教师活动 学生活动时间 激发兴趣阶段 游戏 球性练习（2）运球躲闪拍球方法：二人一组在运球同时去拍对方的球，被拍到的次数少，拍到的次数多为胜，要求：同上要求。2.教师发信号，同时在游戏（1）中国共产党同参与 1.鸣哨靠拢在教师前方，让学生左右前后有一定活动距离。2.讲解练习内容并示范动作，同时在学生练习中提高要求。3.手势，哨音与口令相结合指挥练习。（2）学生充分运用自己的运球等技术，发挥自己的技巧。要求：在运球同时须拍对方球。活动范围：一片篮球场，如图 1.学生成疏散队形，如图： 2.学生根据练习内容并能发挥自已的想象力，认真练习（1）头，腰部及弓步绕球（2）原地跨下“8”字绕球（3）行进间跨下“8”字绕球（4）原地运球： a.单，双手体前变向运球b.单，双手高低运球 要求：幅度由小到大，频率由 慢到快。（5）自运球练习。要求：能发挥创造力的进行练习。活动范围：一片球场 2 教学过程教学内容 教师活动 学生活动时间 温故知新阶段 接传球交叉步突破 1.出示黑板，请学生积极回忆学过内容并请一位同学进行讲解。2.提示持球突破要点：蹬跨有力，侧身探肩快，加速突然。3.提高要求：能否从左边突破？ 4.分组，巡视辅导，纠正动作。5.适时示范动作，解决共性问题，并进行解答。1.哨音集合学生2.启发诱导：持球突破后被防守队员补防，这时持球队员该如何处理。1.半圆队形，看黑板图示，如图。学生自告奋勇讲解所学内容的路线，跑位及动作要领。2.学生认真听讲，加深印象。3.较好的同学提高要求：从左边也能进行突破并且上篮时能充分发挥个性进行投篮。4.分成六组由各小组长带领至练习地点进行练习。练习组织：1号位2人无球，2号位接传球突破上篮球后与1号位传球者抢篮板球后交换进行。5.适时学生示范，激励其它同学上进并能在练习中互相探讨及询问教师，发挥传、帮、带的作用。1.学生成半圆形站立。2.学生看清黑板图示（1），积极思考探索，寻求答案并回答问题。5分钟 3 [1] [2] 下一页 【课题】：渴望生活——凡高艺术欣赏（2 课时）【教学目标】：使学生对19世纪欧洲后印象主义绘画的主要画家凡高及作品有所了解和认识。开阔眼界、提高认识、增进知识，培养健康的的审美情趣和感受、体验、鉴赏艺术美的能力。

【教学重点】：凡高艺术人生和作品欣赏以及后印象主义的主要特点。【教学难点】：学生对凡高艺术人生和作品的理解。【教学准备】： ［教师］：凡高作品图片、凡高艺术视频文件。【教学内容】： ［导入］：《向日葵》作品欣赏，请学生猜猜作者导入本课内容。［展开］：

1、通过有关写凡高的书籍封面展示让学生对凡高这位画家的知名度和地位有一定的了解。 文森特•凡•高(vincent van gogh, 1853.3.30-1890.7.29)出生在荷兰一个乡村牧师家庭。他是后期印象派的三大巨匠之一。

凡•高年轻时在画店里当店员, 这算是他最早受的“艺术教育”。后来到巴黎, 和印象派画家相交, 在色彩方面受到启发和熏陶。以此, 人们称他为“后期印象派”。但比印象派画家更彻底地学习了东方艺术中线条的表现力, 他很欣赏日本葛饰北斋的“浮世绘”。而在西方画家中, 从精神上给他更大的影响的则是伦勃郎、杜米埃和米勒。

凡•高生性善良, 同情穷人, 早年为了“抚慰世上一切不幸的人”, 他曾自费到一个矿区里去当过教士, 跟矿工一样吃最差的伙食, 一起睡在地板上。矿坑爆炸时, 他曾冒死救出一个重伤的矿工。他的这种过分认真的牺牲精神引起了教会的不安, 终于把他撤了职。这样, 他才又回到绘画事业上来, 受到他的表兄以及当时荷兰一些画家短时间的指导, 并与巴黎新起的画家(包括印象派画家)建立了友谊。

凡•高全部杰出的、富有独创性的作品, 都是在他生命最后的一六年中完成的。他最初的作品, 情调常是低沉的, 可是后来, 他大量的作品即一变低沉而为响亮和明朗, 好象要用欢快的歌声来慰藉人世的苦难, 以表达他强烈的理想和希望。一位英国评论家说”他用全部精力追求了一件世界上最简单、最普通的东西, 这就是太阳。”他的画面上不单充满了阳光下的鲜艳色彩, 而且不止一次地下面去描绘令人逼视的太阳本身, 并且多次描绘向日葵。为了纪念他去世的表兄莫夫, 他画了一幅阳光下《盛开的桃花》, 并题写诗句说: “只要活人还活着, 死去的人总还是活着。”

人们如果确能真诚相爱, 生命则将是永存的。这就是凡•高的愿望和信念。可是冷酷和污浊的现实终于使这个敏感而热情的艺术家患了间歇性精神错乱, 病发之时陷于狂乱, 病过之后则更加痛苦。他不愿增加别人(尤其是弟弟提奥)的负担, 于1890年7月23日自杀, 几天后身亡。享年只有37岁。几个月后, 曾经把自己全部热爱和物力献给他的提奥也死去了。人们说: 提奥是为了凡•高而生的……

2、视频欣赏1——问题一：凡高几岁开始正式学习绘画，为什么选择绘画？ （学生讨论）

3、视频欣赏2——问题二：分析凡高为什么画《吃土豆的人》，在巴黎他的作品发生了怎样的改变？（学生讨论）

名称：吃土豆的人 画种：油画尺寸：82 x 114cm完成时间：1885年5月 简介：《吃土豆的人》[荷兰] 梵高 1885 油画 82×114 阿姆斯特丹梵高美术馆 梵高在谈到这件作品所表达的艺术思想时说：“我试图强调，那些在灯火下吃土豆的人们就是用他们那伸向盘子的手去挖掘土地的，因而它是表现体力劳动的，是表现他们怎样老老实实地挣得他们的食物的。”“我认为，一个穿着满是灰尘的、有补丁的蓝裙子和背心的农家姑娘要比一个贵妇人美。她的衣服由于风吹日晒而色彩微妙、柔和。但是，如果穿上意见贵妇人的服装，她就失去她特有的可爱之处。”“我曾根据我对那幅画（指《吃土豆的人》）的记忆，默画了另一幅油画。我在这幅画中，让我自己的头脑，在思想上或者想象上有自由活动的余地。在写生习作的情况下，是不容许有创造的作用的；但是人们在习作中，给他基于现实的想象找到营养，为的是画画得正确。”梵高在色彩上为了突出其内容，特意采用了夸张的形式。他在这个时期的色彩处于阴暗色调之中，画上的惨白色灯光与与微绿的昏暗色调的对比，造成一种幽暗低沉的气氛，使人物形象显示出强烈的光点，盛土豆的盘子里散发出缕缕的蒸气，这一切都活画出了贫苦农民家庭生活的真实情景。

4、视频欣赏3——问题三：阿尔时期的作品有什么特点，你认为凡高割下自己耳朵的原因有哪些？（学生讨论）

名称：拉马丁广场上的黄房子画种：油画尺寸：24.5 x 30.5cm完成时间：1888年10月 简介：画布，油彩，阿姆斯特丹国立梵高博物馆。《拉马丁广场上的黄房子》的中央部分，是一幢二层小楼的建筑物，他在那里住了将近一年，由于多年的过分劳累、营养不良和健康状况不佳，他的力量几乎已经耗尽，希望在那儿平静地作画和恢复他的身体。这建筑群在画面上很难处理。房子的左边尽头是一家他吃饭的饭馆，再往左（画面上看不见）是那家著名的通宵咖啡馆。邮差鲁兰住在左面的两座铁路桥之间，通向画外的路是凡•高经常外出的道路。在画这幅画时，凡•高的第一个念头是想把它画成一幅夜景画：“窗口亮着，空中繁星闪烁。”可是在定稿时，他又强调阳光通过巨大的空隙流进黑暗的屋内。所以整幢房子发出光亮，被他称之为“光之屋”。而在建筑物前急匆匆行走的男人，便是凡•高自己。他创作这幅画时心境较好，所以把房子的室内也漆成黄色。他把黄色称之为爱的最高闪光。但正如爱包含强烈的爱和平静的爱一样，黄色亦有各种不同的阶段。

5、视频欣赏4——问题四：请分析凡高最后几幅作品的特点和内涵，为什么凡高要走向死亡？

作者：gogh, vincent van( 30, 1853,.-- 29, 1890)“……凝望着璀璨的星空，我总是不由得浮想联翩……我不禁问自己，为什么夜空中闪烁的亮点不能像法国地图上的黑色标志那样容易达到呢？我们只需坐上火车就可以到达特鲁斯肯或卢昂，而到达星星那里却要经历一次死亡之旅。”

----文森特•凡•高

名称：夜晚的露天咖啡座 画种：油画尺寸：20 x 89 cm完成时间：1888年9月

简介：在《夜晚露天咖啡座》这幅画中，被灯火照成黄色的咖啡座和蓝色星空呈对比，使得整幅画很美，洋溢着一种平和的诗意。他曾说：“对我来说，晚上看来比白天更有活力，更有丰富的色彩。晚上继续作画，看天上有闪烁的星星，地面有灯光，是一幅很美的与安详的作品。”

名称：鸢尾花画种：油画尺寸：未知完成时间：1889年

简介：画布，油彩，马布力 保罗--盖提博物馆 本幅画是梵高到圣雷米后最早完成的作品之一。这幅画色彩丰富，线条细致而多变，左边的白花与最左边的蓝花相呼应。画家细心安排花朵的位置，引导观者视线。整个画面充满律动及和谐之感。

名称：麦田昏鸦 画种：油画 尺寸：50.5 x 100.5cm完成时间：1890年

简介： 画布，油彩，阿姆斯特丹国立梵高博物馆。《麦田上的鸦群》是凡•高最后的作品，成群的乌鸦是飞来还是离去不太清楚。黄色上面的那片强烈的黑色，总给人以不祥的预兆。天空激烈地摇晃着，麦田也像要燃烧起来；或许凡•高看到这一大群惊叫、乱舞的乌鸦，他终于觉得，自己不幸的一生即将结束。这幅画表现了他悲伤与极度的寂寞，隐藏着迈向死亡的脚步声。［小结］：西方绘画到了文艺复兴时期，掌握了明暗法、透视学与解剖学，使写实技巧达到了很高的水平。到了十九世纪末，由于照相技术的发明，以印象派画家为首的西方画家，开始对东方绘画发生兴趣，最后发展到抛弃传统的写实画法，而向东方绘画的平涂、写意画法学习，借绘画表达画家的思想感情。这种东、西方绘画的合流，彻底改变了油画主流发展的方向。凡高正是在学习了东方绘画，特别是日本“浮世绘”之后改变他的画风的。他用浓重的色彩、跳动的笔触，表达他内心的感情，正如他自己所说，是用他的心来画画的。因此他的画有强烈的感染力，他笔下的树象在挣扎，土地象在翻腾，给人以生气勃勃的印象，而那些象燃烧着的向日葵，则高唱着对生命的赞歌。［评价］：你如何评价凡高。【教学反思】：

体育与健康课教案

地点：各班教室 班级：106---108 执教：叶海辉时间：

教学内容：运动中腹痛

教学目标：让学生了解运动中腹痛发生的原因，掌握防治措施。

教学重点：分析运动中腹痛产生的原因。

教学难点：预防运动中腹痛的发生。

课的结构

教学内容与过程

导入部分

腹痛是临床上最常见的症状之一，在运动时会发生，尤以中长跑、竞走、自行车等项目发生较多。运动时腹痛的原因极为复杂，不单是由于运动引起了机能失调和肝脾淤血等，而且还可能融合各种腹部内科疾患，例如可能是由于慢性病因激烈运动而导致急性发作，或由于运动时发生了急腹症等，因此需要认真对待，及时鉴别诊断，妥善处理，防止意外。

展

开

部

分

一、运动中腹痛是由激烈运动引起的一时性的机能紊乱，不应是疾病，随着运动停止，症状可以逐渐缓解。其产生的原因如下：

1、多因食物不当、暴饮暴食、离比赛时间过近或吃得过饱、喝得过大 多（尤其是冷饮），或因吃的是产气食物和不易消化食物（斗豆、薯类、牛肉等）而发病。此种原因引起的疼痛多在上腹部，疼痛性质多为钝痛、胀痛、严重者可产生绞痛。

运动训练安排不当（如空腹训练、胃酸分泌过多或吸入冷空气等），可能引起胃部痉挛。

另外有些因素可能引起宿便，使粪便过于干燥，刺激肠黏膜而引起痉挛疼痛。此类疼痛发生在左下腹，蛔虫或其他寄生虫所致疼痛。

2、运动是可引起肝脾区疼痛，其原因如下：

如果发生在运动早期，其原因多为准备活动不足，开始速度过快，内脏器官活动与运动器官不相适应，在内脏器官功能还没有提高到应有的活动水平时就加大运动强度。如果心肌收缩较差时，会引起搏动无力，大量的上下腔静脉血向心脏回流受阻，血液大量淤积在腹腔、肝和脾，而肝脏的门静无静脉瓣，连接门静脉的两端都是毛细血管，这种解剖结构的特点不但能造成肝部血液回流，更会发生肝、脾有血性肿胀，使门静脉压力增高和肝脾被膜牵扯产生疼痛或胀痛。

3、腹直肌痉挛，多在运动后发生的，诊断容易，发生位置表浅，用手可触及腹直肌痉挛情况，主要是由于运动时大量排汗，盐分丧失，水盐代谢失调所致。

展

开

部

分

4、腹部慢性疾病，运动者原有慢性阑尾炎、溃疡病、慢性盆腔炎或肠道寄生虫等，参加激烈活动时，由于受到振动和牵扯即可产生运动中疼痛，这种腹痛部位与原来一致。

5、原因不明的右上腹痛

运动员主诉“肝区痛”已持续甚久，大多数安静时不痛，运动时痛，其疼痛程度与运动量大小及运动强度成正比，减慢速度，减小运动强度或作深呼吸或按压腹部后，疼痛可减轻，除腹痛外，无其他特异性症状；检查肝功能、肝脾超声或胆汁检查未见异常，各种“保肝”药物治疗无效。

二、运动中腹痛的处理和预防

处理：

1、在运动中发生腹部疼痛时，不但是运动性疾病的运动中腹痛，还有可能是内脏器质性病变及其它内科疾病发生，尤其是首先要考虑到急腹症发生的可能性，要迅速准确地做出鉴别，停止训练送医院急救。

2、腹痛在没有明确诊断前，不能服用止痛药，因为会掩盖病情造成误诊。、3、一般运动过程中腹痛时，可适当减速，调整呼吸，并以手按压。如果把用上述方法疼痛仍不减经并有所加重，即应停止运动，进行检查，找出原因，酌情处理。、4、如属胃肠痉挛，可针刺、手刺、手指点揉内关、足三里、大肠俞、阳陵泉、承山等穴，亦可用阿托品0.5毫克即刻注射，或口服“十滴水”。如属腹直肌痉挛，可作局部按摩和背伸动作，拉长腹部肌肉。

预防：

1、因腹内或腹外疾患所致的腹痛，以治疗原发性疾病为主，加强医务监督，定期做各项身体检查。

锻炼要讲究科学，运动量的增加应循序渐进，并应合理安排膳食，饭后1——2小时才可参加剧烈运动，不吃冷饮和难以消化食物。

准备活动要做得充分、合理，要由一般的慢的身体练习开始，逐渐加大运动量和强度，直至把身体调节到与激烈运动相适应的程度，再进行专项练习或比赛。运动过程中应注意呼吸节奏，失水较多时应注意补充水和盐。

结束部分 运动中腹痛是体育运动中的常见疾病，在长距离运动和足球等项目中，经常会出现运动中腹痛发生的原因，分析确定腹痛的部位，对有效预防和减缓腹痛，将起着积极作用。

思考题：你在运动中出现过腹痛吗？是如何解决的？

课后小结

**初二篮球体育教案人教版 初一体育篮球教案篇二**

篮球运球趣味教学四法

篮球运动是在快速、激烈、对抗的情况下进行的一项综合性体育活动。其具有竞争性强、趣味性浓等特点，深受广大中学生的喜爱。它能全面锻炼身体，主要是发展学生的跑、跳、投等基本活动能力，提高灵敏、速度、耐力等身体素质和动作的准确性、协调性，培养学

生勇敢顽强、机智、果断、团结合作等优良品质。

想要打好篮球，传运球是最基本的。如果按部就班地教学，有的学生就减少了篮球兴趣，特别是女学生。有的传、运球没学好就急着想打比赛。但使用一些特别的手段就会使学生对传运球也感兴趣。下面就介绍以下四种趣味运球教学法。

一、运球互指

在一块长、宽各5米左右的篮球场上或者平地上，里面站三至四人，每人一球。在此场内运球，运球的同时去击拍别人的球：

（1）球被别人拍掉或被逼出场外。

（2）球自拍停止或中途没拍到球。

出现以上两种情况的学生，就离开场地，由场外的学生补进，继续游戏。如果班上学生多，可多划几个场地。此种方法有利于培养学生的运球兴趣，在游戏中提高运球、控球、护球的水平，学生乐此不疲。

二、一人运两球（接力）

利用半个篮球场，运球迎面接力。一人左右手同时各运一球，从起点一直至终点。球若被运丢，则拾回从丢球处理继续。若一手推，一手运球则从起点开始，重来一次。

此游戏对培养学生左右手运、控球能力有着极大的帮助。

三、

运传抢游戏

利用篮球场，游戏内与之平行1米处划一线为禁区（只许接球队员在内，其余任何人不许进）如右图，每队人数4—7人左右。游戏开始，在中圈跳球，获球的队通过运球和传球组织进攻，设法将球给本队的接球员，接球员接到球后，该队就得1分。同时守队则积极组织防守．努力断抢，利用运球和传球转守为攻。在规定的时间内，以得分多者为胜。

规则：

（1）不得推、拉、打、摔对方队员。不得持球跑。否则，算犯规。在就近罚界外球。

（2）球出界外，由对方在出界地点发界外球（不能直接传球给接球员）

（3）双方争球或同时击球出界，应在中因跳球。

（4）接球员出界接球或接球后出界则不得分，应发界外球。

（5）一队得分后，应由另一队在端线发界外球（接球员此时不得干扰球）。此游戏是在学习了运球，并介绍了传球或初步学习了传接球后运用运传球组织比赛。它对学生掌握运传球起到事半功倍的效果，学生的积极性特别高。

四、躲闪运球

在半个篮球场上进行。分成2组，一组在内4～7人，半场内每人一球进行运球，外围一组共三个球，把这三球滚或抛入圈中，击里面的人腰部以下，被击中或运球停止则出来，加入外围击球行列，至都被击中为止，换组进去继续进行。

此游戏在运球基本掌握下才能进行，主要是锻炼学生的视野和灵活性，提高控球能力。

以上四法可根据场地器材的具体情况，自行调整场地的大小和球的多少等进行。尤其对刚学篮球或篮球水平不在同一起点的学生一起学习的情况下运用，不仅可使刚开始接触篮球的学生兴趣盎然，而且对于篮球技术有一定水平的学生也不失其兴趣而得以提高。

**初二篮球体育教案人教版 初一体育篮球教案篇三**

《单手肩上投篮》理论课教案

教学内容单手肩上投篮

教学任务1.通过教学使学生了解单手肩上投篮技术,建立正确的动作表象.2.提高学生动作分析能力.教 学 内 容

一、单手肩上投篮的用途：

单手肩上投篮是现代篮球比赛中应用比较广泛的一种投篮方法是行进间和跳起投篮的基础。它具有出手点高、便于结合其他动作、不易被防守等优点，并能在不同位置和距离上应用。

二、持球姿势：

以可手投篮为例。右手持球于肩上，手腕后翻，前臂与地面接近垂直，左手扶球的左侧。两腿微屈，右脚略前于左脚，身体的重量落在两脚掌上。眼睛注视篮圈前沿或碰板点。

三、持球手型：

手指自然分开，掌心空出，托球的后下部，手腕后屈，小臂向上，用手指和指根把球控制住，球的重心落在食指和中指之间。

四、投篮动作：

投篮时，右臂随着下肢蹬伸的力量向上充分伸展，同时左手离开球，最后用手腕屈和手指用力拔球，通过指端将球投出，脚跟稍提起，球出手后身体充分伸展，重心移至前脚掌，食指正对瞄篮点，手心向下，腕、臂放松。

五、出手动作：

投篮时球最后出手的动作，是投篮能否准确命中的关键。它直接影响着投篮的方向、力量、弧度和旋转。出手动作包括正确的投篮手法和全身的协调用力。投篮时全身协调用力要有一定的顺序，整个动作要协调连贯，轻松柔和，掌握好节奏。投篮时，随着下肢蹬伸和腰腹伸展，投篮臂向前上方抬肘伸臂，最后力量集中到手腕和手指上，由手腕前屈和手指拨球的动作，使球通过食指、中指的指端柔和地飞出。出手后，全身随球跟送，手臂自然伸直。通常距离越近，身体其他部分用力越小，多以手腕和手指用力为主；投篮距离越远，身体协调用力越大，对手腕、手指调节力量的能力也要求越高。

六、瞄篮点：

瞄篮点是指投篮时目视的点。它是掌握投篮动作，提高投篮命中率的重要方面。投篮有直接投中和碰板投中两种方法。

1、直接投中：应瞄准离投篮者位置与篮圈上最近的一点。

2、碰板投中：应瞄篮板上能使球碰板后弹入球篮的一点。一般投球点与篮板成15-45度角的位置时较好。投篮时，应根据投篮的位置、距离、球飞行的弧度和球的旋转等因素来选择适宜的瞄篮点，若碰板角度小，距离远，则瞄篮点离篮圈的距离高而远；若碰板角度大，距离近，则瞄篮点距离篮圈的距离低而近。

七、抛物线：抛物线是指球出手后在空中飞行的弧度。一般有高、中、低三种抛物线。

1、高弧线：是指球飞行的路线接近于垂直，篮圈的暴露面在下面的面积最大，故容易投中。但是这种球飞行的弧线太长，若要在较远的距离投篮达到这种高度的弧形路线，比较困难。如果要达到这种高弧线，用力就必须很大，这就不易掌握飞行方向，而实际上降低了命中率。

2、低弧线：是指球飞行的路线接近篮圈的水平面，篮圈暴露在球下面的面积很小，球易碰篮圈前沿或砸篮圈后沿而弹出，故也不易投中。

3、中弧线：这种弧线球飞行的最高点接近篮板上沿，球篮的大部分暴露在球的下面，故容易投篮命中，是一种比较适宜的抛物线。

八、球的旋转：

球的正确旋转是决定投篮准确性的重要因素之一。一般说投出的球在空中飞行保持匀速后旋，在正确情况下能使球沿正确的方向飞行，这是投篮准确性的重要前提。匀速地向后旋转，一方面可使球稳定飞行，另一方面球下落触及物体后能减缓反弹力，增加球入篮的可能性。球正确的旋转取决于出手时手腕、手指的柔和用力。

九、单手肩上投篮易犯错误及纠正方法：

1、单手持球不稳

原因：手指没有充分分开，手接触球的面积小或掌心接触，或是手腕后翻不够。

纠正方法：多做各种接球或拿球后的持球动作，固定持球位置，注意上举翻腕托球。

2、持球或出球时肘关节外展

原因：动作要领不明确或持球于头的侧后方。

纠正方法：肘关节内靠。

3、投篮时用力不协调原因：蹬地和伸臂用力脱节,经常臂伸至一半又停顿,然后再做向前的压臂投篮动作。

纠正方法：徒手做快速蹬地、伸臂动作，并要求碰一定高度的标志物。

4、手腕前屈不充分，用手指前屈代替手腕前屈原因：对手腕前屈动作不理解。纠正方法:讲清手腕前屈的作用,多做徒手和持球时的手腕前屈练习。

5、球在空中飞行不后旋原因：手腕前屈、手指拔球的时机掌握不好，或手腕前屈不充分。纠正方法：反复练习压腕、拔球动作，掌握屈腕和拔球的时机。

6、抛物线太低原因：前后脚距离太远，重心过度前倾，以及肘关节没有抬起，或球没有通过指端拔出。

纠正方法：投篮时以肩关节为轴抬肘伸臂，多做徒手或持球模仿练习。

课后小结

**初二篮球体育教案人教版 初一体育篮球教案篇四**

第1次课

课的内容：

1、通过介绍使学生了解本学期教学内容、要求及考核内容与方法措施要求。

2、移动，原地控运球。 第2次课

课的内容：

1、熟悉球性综合练习。

2、攻守脚步练习。

3、学习原地单手肩上投篮。

4、素质练习。 第3次课

课的内容：

1、复习急停，滑步,学生初步掌握跑动中急停和滑步动作

2、学习提高双手胸前传接球 第4次课

课的内容：

1、改进提高运球和双手胸前传接球技术

2、学习防守无球队员 第5次课

课的内容

1、熟悉球性、控制球练习

2、复习移动技术

3、学习行进间运球技术

4、学习原地单手肩上投篮技术 第6次课

课的内容

1、熟悉球性、控制球练习

2、学习移动技术

3、复习行进间运球技术

4、学习原地单手肩上投篮技术 第7次课 课的内容：

1、复习运球技术

2、继续学习移动技术(急停、转身)

3、继续学习原地单手肩上投篮技术

4、学习原地双手胸前传接球技术 第8次课

授课内容：

1、复习移动技术

2、复习原地双手胸前传接球技术

3、学习原地持球突破

4、复习原地单手肩上投篮技术 第9次课

课的内容：

1、复习行进间运球技术

2、学习移动技术(滑步、撤步)

3、学习行进间投篮技术

4、学习单手肩上传球、双手胸前反弹传球技术 第10次课

课的内容：

1、复习行进间运球技术

2、学习移动技术(滑步、撤步)

3、学习行进间投篮技术

4、学习单手肩上传球、双手胸前反弹传球技术 第11次课

授课内容：

1、学习防守移动技术

2、学习防守有球队员(防投篮、防运球)

3、行进间投篮练习第12次课

课的内容：

1、篮球技术总复习

2、教学比赛 第13次课

课的内容：

1、篮球技术总复习

2、教学比赛 第14次课

课的内容：

1、篮球技术考试

2、教学比赛 第15次课

课的内容：

1、篮球技术考试

2、教学比

结束

第1次课

课的内容：

1、复习防守移动技术;

2、学习防守有球队员(防投篮、防运球)。 第2次课

课的内容：

1、复习攻守技术;

2、学习进攻战术基础配合(传切配合,突分配合)。 第3次课

课的内容：

1、复习攻守技术;

2、学习进攻战术基础配合(掩护配合,突分配合)。 第4次课

课的内容：

1、复习攻守技术;

2、学习防守战术基础配合(掩护配合、挤过配合、穿过配合)。 第5次课

课的内容：

1、复习攻守技术;

2、学习防守战术基础配合(掩护配合、交换配合、关门配合)。

3、教学比赛 第6次课

课的内容：

1、复习攻守技术;

2、学习防守战术基础配合(补防配合)。

3、学习快攻战术

4、教学比赛 第7次课

课的内容：

1、学习快攻战术

2、教学比赛 第8次课

课的内容：

1、学习快攻战术

2、教学比赛 第9次课

课的内容：

1、学习快攻战术

2、教学比赛 第10次课

课的内容：

1、复习攻守技术;

2、联防战术。

3、教学比赛 第11次课

课的内容：

1、复习攻守技术;

2、联防战术。

3、教学比赛 第12次课

课的内容：

1、复习攻守技术;

2、联防战术。

3、篮球技术考试项目复习第13次课

课的内容：

1、技术考试;

2、教学比赛考试; 第14次课

课的内容：

1、技术考试;

2、教学比赛考试; 第15次课

课的内容：

1、技术考试;

2、教学比赛考试;

大学体育课程教案范文2 授课内容：

1、熟悉球性、控制球练习

2、学习移动技术(起动、变速跑、变向跑、侧身跑)

3、学习原地运球技术(高运球、低运球)

4、学习原地单手肩上投篮技术 篮球普修课教案2 授课内容：

1、复习运球技术

2、继续学习移动技术(急停、转身)

3、继续学习原地单手肩上投篮技术

4、学习原地双手胸前传接球技术 篮球普修课教案3 课的内容：1.复习运球技术

2、继续学习移动技术(急停、转身)

3、继续学习原地单手肩上投篮技术

4、学习原地双手胸前传接球技术 篮球普修课教案4 授课内容：

1、复习移动技术

2、复习原地双手胸前传接球技术

3、复习原地单手肩上投篮技术

4、学习行进间运球技术 篮球普修课教案5 授课内容：

1、复习行进间运球技术

2、学习移动技术(滑步、撤步)

3、学习行进间单手肩上投篮技术

4、学习单手肩上传球、双手胸前反弹传球技术 篮球普修课教案6 授课内容：

1、复习移动技术和行进间单手肩上投篮技术

2、学习行进间变向运球和运球急停急起技术

3、学习行进间双手胸前传接球技术 篮球普修课教案7 授课内容：

1、学习防守移动技术

2、学习防守有球队员(防投篮、防运球)篮球普修课教案8 授课内容：

1、学习防守有球队员(防传球、防突破)

2、学习抢防守篮板球技术 篮球普修课教案9 授课内容：

1、学习防守有球队员(防传球、防突破)

2、学习抢防守篮板球技术 篮球普修课教案10 授课内容：

1、学习防守有球队员

2、继续学习抢防守篮板球技术 篮球普修课教案11 授课内容：

1、学习防守无球队员

2、学习抢进攻篮板球技术

3、复习进攻类主要技术 篮球普修课教案12 课的内容：

1、复习防守有球队员

2、继续学习抢防守篮板球技术

3、学习防守无球队员(防守横切及纵切)篮球普修课教案13 授课内容：

1、学习防守有球队员(防传球、防突破)

2、学习抢防守篮板球技术 篮球普修课教案14 授课内容：

1、复习防守步伐及跑位

2、继续学习抢防守篮板球技术

3、学习防守无球队员(防守横切及纵切)篮球普修课教案15 授课内容：

1、学习防守有球队员(防传球、防突破)

2、学习抢防守篮板球技术 篮球普修课教案16 授课内容：

1、复习防守有球队员

2、继续学习抢防守篮板球技术

3、学习防守无球队员(防守横切及纵切)篮球普修课教案17 授课内容：

1、学习防守无球队员

2、学习抢进攻篮板球技术

3、复习进攻类主要技术 篮球普修课教案18 授课内容：

1、学生技术教学实习

2、复习攻守技术

3、攻防重点技术总复习篮球普修课教案19 授课内容：

1、学生技术教学实习

2、复习攻守技术

3、学习进攻战术基础配合(传切配合,突分配合)篮球普修课教案20 授课内容：

1、学生技术教学实习

2、复习攻守技术

3、学习进攻战术基础配合(传切配合,突分配合)篮球普修课教案21 授课内容：

1、学生技术教学实习

2、复习攻守技术(运球上篮，防有球队员)

3、复习传切、突分配合4、继续学习进攻战术基本配合(掩护配合)篮球普修课教案22 授课内容：

1、学生技术教学实习

2、复习攻守技术

3、学习进攻战术基础配合(传切配合,突分配合)篮球普修课教案23 授课内容：

1、学生技术教学实习

2、复习攻守技术(运球上篮，防有球队员)

3、复习传切、突分配合4、继续学习进攻战术基本配合(掩护配合)篮球普修课教案24 授课内容：

1、学生技术教学实习

2、复习挤过、关门配合3、学习防守战术基础配合(交换配合,穿过配合)篮球普修课教案25 授课内容： 篮球技术总复习

大学体育课程教案范文3 授课内容

1 学习解散、集合、稍息、立正、看齐、报数 2 头、颈、肩、臂及躯干、下肢的专项准备活动

**初二篮球体育教案人教版 初一体育篮球教案篇五**

篮球\_小学体育教案\_模板

小学体育课教案水平三 人数：52 授课教师： 教学目标1、过贴膏药游戏发展快速反应、行动敏捷的能力。2、通过小篮球练习，熟悉球性，改进传接球动作，发展综合身体素质，培养协同一致精神教学内容1、贴膏药（游戏）2、传运球 场地器材篮球场篮球27个课的部分(时间)教 学 内 容手 段 及 组 织 法运动量练习次数练习时间练习强度开始部分一、集合整队，二、师生问好三、宣布课的内容四、检查服装 一、组织队形＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊δ二、要求精神饱满、声音宏亮 2´ 准备部分一、准备活动沿篮球场跑1圈二、准备操五节1、头部运动2、膝关节运动3、腕踝关节运动4、腰部运动5、侧压腿一、队形：成体操队形二、教法：1、教师讲解示范2、学生练习三、要求：运作协调、正确4x8拍 6´ 中 中下基本部分一、贴膏药游戏（游戏）方法：分成人数相等的二组，一组手拉手围成一圈，另一组贴在前一组的后面，找两人，一人逃一人追，逃者可贴在任何一组合前，接着这个组合的后者再逃，依次进行。（分成男女两队进行游戏）一、组织：二、教法：1、教师讲解示范2、学生练习三、要求：不准拉人，要诚实 12´中上 基本部分 二、传运球 1、传球 分组：二人一组一球互相传接要求：传球到位，接球稳。2、运球 分组：二人一球（你逃我追）要求在半场以内，可以以其他人为掩护。要求：边运球边抬头观察敌人动作，注意保护球。一、组织队形： ① ②二、教法：1、教师讲解示范2、学生练习三、要求： 注意力集中有序、到位为运球者为无球者3～6次18´中结束部分一、放松操 两人一组 二、小结 三、布置回收器材四、宣布下课，师生再见 一、组织：＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊ ＊＊＊＊＊＊＊＊ 二、要求： 动作协调 4x8拍 2´中下对 机 能 的 影 响 190\*\*\*0140\*\*\*09080 0 5 10 15 20 25 30 35 40练习密度授课班级五年级40％课后小结平均心率120～140次/分强度指数1.4

第12课 美丽的海星课时：2课时教学目的：1、知识点：抓住海星的形态特点，设计出美观的图案。2、能力培养：培养学生美化物体的能力。3、德育渗透：保护自然生态环境。课业类别：绘画习作课教学重点：如何美化海星。通过教师讲解、及观看例作解决。教学难点：海星外形的绘制。通过教师讲解、演示解决。学生学习用具准备：白纸、铅笔、水彩或彩色水笔、油画棒。教师教具准备：配套cai课件、海底景象挂图。教学过程：第一节一、组织教学：检查学生用具。师：美术课开始了！生：我的工具带齐了！师：注意观察勤动脑，人人争当小画家！生：（举起手）我是！二、导入新课1、cai课件，出示海洋景象，并听到涛声！教师引导：听——海浪声 看——海洋景色师导入：海洋浩瀚而深邃，在海洋里有许多神奇而美丽的生物，瞧！它们来了！（cai课件，出示海星在海洋中活动的情景。）师问：你认识他们吗？（生答）师：是美丽的海星！（出示课题）三、讲授新课1、欣赏海星图片（cai课件）感受海星的美，激起学生对海星的兴趣。2、讲授画海星外形的方法看了这么多美丽的海星，看看谁能用线条来描绘一下海星的外形？（请几个学生上黑板上画海星外形，其他学生思考：他们画的时候遇到了什么难点？画出后的效果怎样？）师

总结

：画海星的方法先用“点”定出海星外形的位置，再用直线连接各点，画出大架子，再用曲线勾出外形。（1）（2）（3）师提示：用这种方法还可里画出六角、八角等海星。四、学生作画，教师辅导用铅笔按步骤，画出海星外形。五、课堂小结看，画海星并不难，只要方法正确，可以画得又好又快！第二节一、组织教学，检查学生用具。二、复习与回顾看cai课件演示绘制海星外形的步骤，让学生说说画海星外形的步骤。三、讲授新课看海星图片，说说海星美在哪里？提问：你觉得如何来么美化海星呢？（学生自由畅言）教师总结：大家说了这么多，归纳起来可以分为三种1、简化法 ；（对海星原型进行了省略与提炼，简化成色块。）2、添加法；（在海星的基本型上，添加其他形状如：触角、画边等物。）3、装饰法；（用花卉、云纹、水纹等纹样，有规律的排列进行装饰美化。）提示：三种方法要灵活应用，可以互为补充。四、学生作画，教师指导五、德育渗透，展示学生作品由cai课件小故事导入：1、德育渗透：海边一只灰白的小海星“瑞克”在哭泣，叙述了它是因为人们污染了海洋才变成这样！（让学生谈谈自己的感受！）2、展示学生作品：小海星叙说能立即复原的方法——让许多美丽的海星，都把颜色分给它一点，“瑞克”就能立即复原！教师挂出海底景象的挂图，让学生自由贴上自己的海星！cai课件出示“瑞克”复原的景象！六、课堂小结今天我们不仅学会了如何画海星，如何去美化它，还懂得了地球不仅是人类的家园，也是其他生物的家园，我们应该好好保护地球的环境，而不是为了一点点利益而去破坏它！让我们一起把我们的家园建设得更美吧！汉阳区洲头小学周凝文2024/6

《美丽的蝴蝶---布贴画》教案

教学内容：沿海版小学美术第二册

授课年级：一年级 课时：一课时

教学目标：

① 通过布贴画的学习，对学生进行审美教育，培养学生热爱劳动、互相帮助的美德。

②初步学会布贴画的方法，培养学生的形象概括能力养成耐心细致的习惯。

③认识装饰蝴蝶对美化生活的作用，激发学生的学习兴趣，对发挥想象力起到积极的作用。

教学重点：

认识蝴蝶的形象，引导学生观察、分析蝴蝶的头、身、翅膀的基本形状和比例大小关系以及颜色花纹的配置。加深对蝴蝶形式美的体验。

教学难点：

选择合适的花布增加蝴蝶的形式美。

作业要求：

运用色彩知识，认真选用不同颜色的碎布，根据布料的花纹特点，剪贴成“美丽的蝴蝶”。要表现出蝴蝶的形状和翅膀的花纹。

课前准备：

１、学具：若干颜色、花纹不同的碎布，剪刀，胶水，１６开卡纸一张／人。

２、教具：范画，幻灯片，大卡纸一张，胶水，录音带，（录像带）

教学过程：

一、前提测评：

１、问学生连续几节课学了些什么？（画昆虫、蝴蝶、制作纸蝴蝶）

２、出示范画，问：这个蝴蝶又是用什么材料绘制的？（用布料制作的）

３、学生欣赏范画。

４、板书课题：美丽的蝴蝶---布贴画

二、认定目标：

１、指出在美术这一艺术园地中，可以用各种方法，各样材料去描绘、制作生活中美好的事物。这节课是学习用“布贴”的形式剪贴“美丽的蝴蝶”。

２、学生认定目标，明白布贴画的形式。

三、导学达标：

１、观察欣赏蝴蝶。蝴蝶非常美丽，人们把它说成是会飞的“花儿”，现在老师带同学们欣赏一下“美丽的蝴蝶”请大家思考：

a：为什么把蝴蝶叫做“会飞”的“花儿”？什么原因使它这么美丽？（有美丽的花纹，有花儿一样的颜色）。

b：蝴蝶种类繁多，形状各异，但它们外形有一个共同的 特

点，这个共同的特点是什么？（左右对称）

２、小结：自然界的蝴蝶是没有一只相同的，都有它自己的独特之美，它们给我们画画时提出一个要求：画蝴蝶要各不相同。

３、制作方法演示：边讲边作。（利用实物投影仪）这节课学习用布料剪贴蝴蝶。

①、在底纸上画出蝴蝶外形。外形包括：身体、触角、翅膀三大部分。问学生：刚才大家看录像《美丽的蝴蝶》时，有一

个共同的特点什么？你们发现了吗？（左右对称）我们可以运

用蝴蝶左右对称的特点，采用对折的方法，一次便剪出对称的翅膀来贴上。

板书：左右对称。

②、选择色彩花纹合适的碎布，考虑好色彩搭配。问学生：刚才录像中为什么称蝴蝶是活动的“花儿”？（因为蝴蝶有美丽的花纹和鲜艳漂亮的色彩）

板书：美丽的花纹和鲜艳漂亮的色彩

小结：我们可以用近似色或对比色来搭配翅底色和翅纹色。因为这样才能显得出鲜艳，色彩才能丰富。例如：红和绿，蓝和橙，紫和黄等。给学生示范布料的选择，并设计好各种美丽的花纹。

③、用选好的布料分别剪蝴蝶的头、胸、腹、触须。再剪彩贴翅膀花纹，特别注意是否对称。

４、学生再次观看课本步骤图，复述剪贴方法。

四、达标测评：

用不同的色彩碎布，剪贴一只“美丽的蝴蝶”。

步骤： 1、画出外形。

2、贴翅膀和尾。

3、再贴上其它部位和花纹。

学生在老师的辅导下制作蝴蝶。注意左右对称关系和色彩对比以及图案设计。做得好的，请他的蝴蝶飞到老师的花园中来。（贴出花园图）放轻音乐。

五、讲评：

这节课大家共同创作了一个蝴蝶展览会。这些蝴蝶都是用生活中的碎布做出来的，很美丽。大家以后可以用布贴的形式来表现生活中的美好事物。

教学内容

小学一年级美术教材第一课 教学目标

体验与发现：体验设计照片框架的乐趣，发现能突出主题照片的漂亮形式和颜色

实践与创造：创造设计并制作出自己个性的作品

欣赏与评议：在制作过程完成后，选几副优秀的作品让大家一起来欣赏和评议

教学重、难点 重点：了解类似于相框框架的作品制作程序，了解简单照片复杂照片简单化的对比作用以及相框图案的表现手法

难点：设计个性化的新颖的相框

教学准备

照片，铅笔，水彩笔（学生），粉笔（教师）教

学

过

程

教学环节 教师活动 学生活动 组织教学 准备上课 集中注意 复习、创设情境

思考、回忆、回答、巩固所学 新授

问：同学们，你们家里面框相片的相框漂亮吗？你们想不想亲手做一个比它还漂亮的相框呢？今天，我们的任务就是在老师的指导下亲手做一个相框。

走进相框的制作：讲授制作过程步骤（边传授边实践及时发现问题，及时解决问题（为美化教室或家做铺垫）

步入相框画面设计制作：想一下自己想设计一个怎么样的相框？图案内容是什么？（观察书上面已经有相框画面从而促进学生对作品的图案样式的想象）正式进入设计描绘：请你吧自己的想象设计都表现到画纸上（真正落实想象中的漂亮画面），并巡视学生做的情况，纠正不正确的地方。

教学评价展示成果：拿几副首先完成的作品到台上，让所有学生评一下比较一下，各个作品之间，自己与他人之间的优点和不足（说出不足能使自己进步，说出优点能使自己自信）

我们家的相框一般、还可以；想自己做一个

认真听老师的讲解

自己积极开动脑筋想想，自己要做这样的一个相框

用水彩笔在纸上面画出自己设计的相框画面，并且根据老师教的方法做一做；

虚心听取老师和其他同学的建议

**初二篮球体育教案人教版 初一体育篮球教案篇六**

体育教案－篮球运球\_高中体育教案\_模板

教学内容

篮球：1．原地双手胸前传接球；

2．行进间运球 教学目标

1． 认知目标：通过教学，使学生懂得原地双手胸前传接球与行进间运球的动作要领，领会运动的节奏感；

2． 技能目标：通过教学，使95%以上的学生在初步掌握双手胸前传接球技术的同时，基本能跟上音乐节奏，50%左右的学生能在教师指导下完成双手胸前传接球动作，80%以上的学生能熟练地掌握原地双手胸前传接球动作和较好地掌握行进间运球技术；

3． 情感目标：通过教学，初步培养学生对篮球运动和鉴赏能力及发展学生自学、自练、自控、自调、自评的能力和创造思维能力，培养集体荣誉感，体验成功感。课的部分 课的内容

组织教法和学练法 时间 安排 练习次数 教师活动 学生活动 准备部分 7’

1． 体育委员整队、报告人数 2． 师生问好

3． 提出本课教学目标与要求 4． 检查服装，安排见习生 5． 舞蹈“兔子舞”

“left,left －right,right－ go,turn around－go,go, go!” 1)单人跳 2)前后搭肩跳

要求：声音宏亮，精神饱满，注重仪表，语言亲切。1． 组织：集体练习2． 教法与步骤： 1）教师边讲解边示范

2）教师口令指挥学生练习单人跳 3）集体纠正

4）教师用音乐指挥学生练习前后搭肩跳 1．体育委员四列横队整队 2．要求：快、静、齐 3． 集合队形： ???????? ???????? ???????? ???????? 舞蹈练习队形： 4． 学练法与步骤

1）观察教师示范、理解动作要领 2）听口令练习单人跳

3）根据音乐节奏练习前后搭肩跳 5． 要求： 1）前脚掌着地 2）能跟上音乐节奏 2’

3’ 2’

5~6 5~6 基本部分

一．原地双手胸前传接球 1． 熟悉球性 1）双手弹拨球 2）环绕颈部交接球 3）环绕腹背交接球 4）环绕单腿交接球 5）环绕双腿交接球 6）双手抛接球 7）单手抛接球 教学重点：球感 教学难点：动作协调

2．原地双手胸前传接球练习1）&nb [1] [2] [3] 下一页

体育与保健优质课教案（高中）

教学内容：1、篮球：双手头上传（接）球 2、技巧：鱼跃前滚翻（男）远撑前滚翻（女）教 学 目 的1、认知目标：（1）让学生充分理解双手传（接）球的技术要领；

（2）让学生理解鱼跃前滚翻（男）和远撑前滚翻（女）的动作

结构，技术要点。2、技能目标：（1）基本掌握双手头上传（接）球的技术；

（2）基本掌握远撑前滚翻的技术动作（女）和在此基础上初步

形成鱼 跃前滚翻的动作概念（男）；

（3）发展人体柔韧、灵敏和协调等基本素质。

3、情感目标： 培养勇敢、顽强的意志品质和团结协作精神，接受美的教育 教学 流程 教学内容 组织

教学过程和要求 时间 次数

（一）激发 学习

兴趣 进入 运动

状态（10)

一、体育委员整队，检查人数，报告结果； 二、师生问好；

三、宣布课的内容和要求； 四、准备活动（熟悉球性）：

（1）两手弹拨

（2）球绕头颈

（3）球绕体

（4）腿间绕“8”字（5）体前抛接

（6）腿下抛接

（7）腋下抛接

（8）单手抛接

（9）头后抛接 四列横队（图示一）

ööööööööööööööö ööööööööööööööö ööööööööööööööö ööööööööööööööö â

一、教与学的过程

1、教师分节讲解示范：弹拨---绕环--抛球； 2、学生每人一球，模仿教师做练习动作； 3、学生练习，教师巡回指导。二、要求：

1、尽可能地控制球，2、人人主动积极动起来，体会球感。 2

6 若 干

（二）掌握 运动

技术 提高 运动

能力（30)一、篮球

1、双手头上传（接）球

要领：传球时，双肘弯曲，将球举于头上（掌心空出），用前臂、手腕、手指的力量，将球传出。

重点：持球（高于头），扣腕出球肘为轴。难点：翻拌手腕、弹拨球 2、双手头上接球

要点：伸臂迎球，触球后，后引缓冲 难点：伸臂迎球，空掌心。易犯错误：

（1）持球不到位；

（2）传球时，摆臂下压没有抖腕，指拨球。（3）接球时，没有主动伸臂迎球，而是抱球、挟球、等球，掌心触球。

在图一队形基础上，1、3组向转形成图二的队形（图示二）

ö ö ö ö ö ö | | | | ö ö ö ö ö ö ö ö ö ö ö ö | | | | ö ö ö ö ö ö

本课采用分组不轮换的组织形式 一、教与学的过程

1、教师提问和简单讲解练法后，学生两人一球，复习双手胸前传接球，教师巡回指导。 2、教师再次提出问题：

（1）比赛中一般在何种情况下采用双手胸前传接球

（2）要想传球给内线队员和接高球后迅速回传时，该怎么办（把球传高点）3、学生做出手高于头顶的传球练习，教师巡回指导，纠正动作。4、教师提问，引出“双手头上传球”的技术要领并讲解示范，再比较两种接球的异同。同：“迎、引”

异：伸臂方向，手指指向

5、学生做双手头上传（接）球练习，教师巡回指导，纠正错误动作。 二、要求：

1、手型正确，持球到位；

2、传球时，抖腕拨指；

3、接球时，主动“迎”球、“引”球 1

2 2 2

5 若

干

二、技巧

1、远撑前滚翻（女）

动作要领：半蹲，两臂后举，两脚蹬地，同时两臂迅速前摆远撑；手撑垫，屈体低头，屈臂缓冲，团身前滚翻起立。

难点：远撑后的屈体、低头、团身； 2、鱼跃前滚翻（男）

重点：后蹬用力，有明显的腾空动作 难点：手撑垫时，短暂的支撑过程。易犯错误：（1）腾空不够或没有腾空（2）收腿过早 在图二的基础上，各组一分为二，然后各组一路纵队跑至如（图三）的位置站立

导入新课：

我们已经了解了中国古代的宗教雕塑艺术。这节课我们来学习外国古代雕塑。

外国雕塑至今已有几千年的历史，各个国家和地区、各个民族、各个时代的作品极其丰富、题材内容广泛、形式风格多种多样。今天我们所要了解的外国古代雕塑艺术，包括自旧石器时代晚期至欧洲文艺复兴时期，在这段时期中出现了以埃及雕塑、希腊雕刻、罗马雕刻、中世纪雕刻和文艺复兴时期雕刻为代表的外国著名雕刻艺术。这些亚非欧三大洲主要文明古国的优秀作品，一直是世界文化艺术遗产的魂宝。

外国最早的雕塑是在人类为劳动和生活需要创造生产力极低的劳动工具--石器工具的同时创造的雕塑艺术《维伦多夫的维纳斯》。作品产生于2.5万年前，这类雕塑体积小，供原始人随身携带，它们看来像是原始部落神圣的生育神，曾在欧洲流传了很长的时期。新石器时代开始后，人类被迫放弃狩猎成为牧人、农民，各种手工艺术得到了充分发展。此后，在墨西哥湾地区出现了古典前期文化即奥尔麦克文化，为满足宗教需要，雕刻家们雕刻了许多巨大的石雕头像。而古代埃及雕刻家也开始了他们的创作，并且做出了巨大的贡献。作为人类文明重要发祥地之一的古埃及，在雕塑艺术上曾结出了丰硕的果实。随着社会生产力的发展与原始公社的瓦解，世界上先后出现了最早的奴隶制国家，古埃及就是其中之一。在公元前4000年左右，古埃及王国建立，实行奴隶主专制统治，国王法老掌握军政大权。埃及的雕塑艺术大约始于公元前4000年，建筑业的诞生，孕育了艺术装饰的萌芽。从古王朝（公元前4000-3000年）到中王朝（公元前3000-2024年）、新王朝的漫长岁月中，古埃及长期保存了原始社会的残余，埃及的神话与宗教信仰支配了雕塑的形成和发展过程。神话、宗教信仰的保守性是决定埃及雕刻发展迟缓的主要原因。

埃及雕刻是为法老政权和少数奴隶主贵族服务的。由于受宗教思想意识支配，严格服从上层社会的审美观点和需要，美术家墨守陈规，在圆雕中严格地遵守“正面规”，不论人物站着还是坐着，人体都处在静止中，而且面部表情总是庄严平静地对着观众。立像多数僵直呆立，从头顶经胸腰直到脚跟都在一条垂直线上。直立的男人体，左脚向前，重心落在脚掌上。坐像总是促膝并足地坐着的。从表面上看，埃及雕刻似乎是大同小异，但仔细观察一下，就会发现他们的面部各有不同的特点，而且表现得相当细致。古埃及人相信人死后能享受生前的一切，包括继续使唤那些侍候他们的奴隶仆从，所以在埃及陵墓中，除了死者的雕像、死者生前活动的浮雕外，还有大批殉葬奴仆小雕像和描写奴隶或社会下层民众生活的浮雕构图。小雕像不受陈规的约束，因此人物形象比较自然生动。埃及雕刻除陵墓中一部分作品外，最有影响的还是陵前和神庙的装饰雕刻及纪念性雕刻。金字塔是埃及国王--法老的陵墓，其形体为正方锥形，四面正向方位，形似“金”字故名。在今开罗近郊有胡夫（海欧普斯）金字塔、哈佛拉（海佛林）金字塔和孟卡拉（米克林）金字塔。其中最高的胡夫金字塔，金字塔前的巨大狮身人面像采用一整块巨大岩石雕成，是古代最庞大、最著名的雕刻。从新王朝开始，法老不再建造金字塔。为了防止陵墓被盗，法老的祭庙和陵墓分开，陵墓一般建在荒野的山坡上。埃及雕刻多以石头、木材、象牙、铜、陶土为材料，巨型雕刻花岗岩、闪绿石、玄武岩等做材料，一般的雕刻用石灰石、沙石雕成，小型雕塑取材木头或铜，有时部分采用镶嵌工艺完成。埃及雕刻达到如此卓越的成就，是埃及雕刻家经过长期的探索得来的。埃及雕塑在古代世界美术史留下了灿烂的一页。古希腊位于欧洲巴尔干半岛南部，包括爱琴海诸岛和小亚细亚沿岸。当时，一些开明的统治者除致力于内政武力外，还提倡发展美术和文艺，在公元前6世纪以后的几百年中，古希腊科学、文学、艺术的名家辈出成就辉煌，雕塑艺术是这个时期灿烂的文化成果的一个重要方面。

希腊雕刻的题材大部分取自神话或体育竞技。爱琴海上有许多小岛屿，其中巴罗斯岛盛产大理石，为雕刻提供了最好的材料。古希腊人爱好体育，运动员毫不介意地脱掉衣服参加竞赛，在明朗的阳光照耀下，运动家健美的身体得到观众的赞美。因此对男女人体美的欣赏爱好便自然地在古希腊人的心目中培养起来，而雕塑家也很喜欢表现男性或女性健美活泼的各种姿态。

希腊雕刻就艺术风格的变化、发展而言，可分为古风时期（过渡时期）、古典时期（全盛时期）和希腊化时期。

古风时期（公元前6世纪）是雕刻家的训练阶段。这个时期经过雕刻家的长期探索，为后来的雕刻家开辟了道路。古风时期的雕塑作品，如萨摩斯岛出土的大理石女雕像，现存巴黎卢浮宫博物馆。雕像的头部已毁，身体像圆柱一般。右手垂直贴身，左手按在胸部，上下衣裳变化较少，比较呆板、简朴，未能摆脱传统的羁绊。根据现存作品和文字记载，希腊雕刻在这时期形成两个海陆空派：伊奥尼亚学派和陶里安学派。伊奥尼亚学派以纤巧著称，陶里安学派具有纯朴、粗犷的特点，在表现人体方面独树一帜。后者在古风时期对希腊雕刻有广泛的影响，但保存下来的作品很少，这个时期的著名雕刻家有卡拉美斯和米隆。卡拉美斯的代表作是御者和鲁多维奇宝座的装饰浮雕。米隆是希腊古风时期一位多产的伟大雕刻家，《掷铁饼者》是他的代表作品。古典时期（公元前5世纪-公元前4世纪），希腊雕刻艺术以雅典为中心取得了辉煌灿烂的成就，菲底亚斯就是这个时期的伟大雕刻家和建筑家。在伯里克利时代，他受命监督雅典的一切伟大建筑和雕刻工作，巴底隆神殿的雕刻就是由他设计并在他的领导下完成的。他的一生创作了许多雅典娜像，早期的作品是塑在卫城上异常巨大的雅典娜铜像，后期主要作品是列姆诺斯岛的《雅典娜》、奥林匹亚的《宙斯》和帕提侬的《雅典娜》。希腊全盛时期以帕提侬神殿留下来的雕刻为最多，也最有代表性。巴底隆是奉祀雅典的保护神雅典娜的神殿，这座伟大的建筑建成于公元前447年至前431年，直到公元17世纪还相当完整。但是在公元1687年，威尼斯人进攻被土耳其占据的雅典时，巴底隆神殿受到严重毁坏。残存的雕刻大部分藏在伦敦大英博物馆，如《三女神》。希腊全盛时期的雕刻家，除菲底亚斯外，还有波留克莱妥斯、柏拉西特列斯、史珂柏斯和留西坡斯等。这个时期，希腊人的社会思想和宗教观念起了很大的变化，影响到艺术的构思，雕刻艺术逐渐趋向强调人物性格情感的刻画。留西坡斯把运动题材的雕刻推进了一步，使运动家的雕像不仅是健美人体的典范，而且成为有个性的人物形象。

希腊化时期（公元前3世纪-公元前1世纪），雕刻艺术的中心逐渐从希腊本土移到小亚细亚沿岸和邻近城市。雕刻家继承了传统的技法，赋予作品以新的生命力和新的特色。希腊时期保存下来的雕塑作品不论圆雕或浮雕都成为后世学习的典范。希腊雕刻给我们总的印象是：雕刻家对人体有丰富的知识和高度的写实技巧。人体比例匀称，形体结构严谨明确，肌肉富有弹性。处理衣纹线条生动流畅而有变化，不仅表现出衣服的质感，而且通过衣服表现人体的优美。希腊雕刻创造了崇高、典雅、完美的人物形象。罗马雕刻很大程度上是在继承了希腊雕刻遗产的基础上发展起来的。在装饰雕刻、纪念碑雕刻以及塑造裸体方面，罗马的作品都难以和希腊的作品相提并论。但是罗马人在肖像雕刻方面却有独特的贡献，希腊雕刻家追求表现人的所谓类型（美的类型），不是某一个具体人的形象，而罗马雕刻家在肖像作品中首先追求模特儿外形的逼真，而且注意人物个性的刻画。罗马肖像雕刻特别发达，这与罗马人崇拜祖先遗容的传统风俗是分不开的。希腊裸体雕刻多，特别是男性着衣雕刻较少，而罗马由于僧侣风俗和祭祀礼节的流行，雕刻家较多刻画着衣人物形象。罗马早期雕刻被少数奴隶主、贵族所垄断，当时的雕刻家们雕刻的不少罗马皇帝的形象，是把罗马皇帝当做英雄的统帅来表现的。如梵蒂冈博物馆收藏的一尊《奥古斯都》，表现罗马皇帝手执权杖，正在向部下训话传令的瞬间动作。在《阿格利巴》的肖像中，雕刻家真实地表现了这位具有宏伟气魄、卓越才能和高度文化素养的军事家和政治家的性格。

这段时间的肖像雕塑以写实的风格见长。雕刻家们善于运用夸张、概括的艺术手法，细致地刻画人物，舍去繁琐的东西，加强运动感，使作品给观众留下了深刻的印象。

二世纪下半叶盛行“情绪肖像”。这类肖像较充分地表现了人物的内在感情和心理状态，表现手法也比过去丰富多了。如为了表现眼球受光明暗的变化，雕刻家在眼球上刻上深浅不等的圈。罗马皇帝卡拉的雕像就是当时的代表作品。

罗马雕刻家除了表现统帅、英雄人物、全家群像、夫妇合像、单人墓碑像外，还在罗马的建筑、广场、纪念柱等上面装饰了许多圆雕和浮雕。三世纪较有名的建筑为塞普提米乌斯、谢维路斯凯旋门和卡拉卡拉的公共浴室。古罗马雕塑是西方古代文明的重要组成部分，它对西方现实主义雕刻的发展作出了杰出的贡献。

历史上一般称欧洲的封建社会为“中世纪”，艺术史上把古罗马以后到文艺复兴前这段时间的西方艺术称为“中古世纪的艺术”，它延续了1200年左右。在中世纪的欧洲，基督教成为封建统治的有力支柱。因此，欧洲中世纪的雕塑主要为基督教服务。中世纪盛期的文化艺术，经历了罗马式时期和哥特式时期。教堂建筑成为当时主要艺术载体，许多优秀雕刻家从事教堂建筑的装饰雕塑和内部陈列的圆雕工作。法国的安高莱姆教堂，康城的三圣教堂，德国盖因拉德的圣基列阿教堂中的许多雕刻，都具有代表性。

罗马式教堂以其坚厚、敦实的形体显示教会的威力，哥特式教堂以其灵巧、尖挺的上升力量控制观者的精神感情。教堂建筑中彩色玻璃窗画的明暗变化，各色各样轻巧玲陇的雕花图案和壁上的雕塑，都有助于加强宗教神秘的气氛。哥特式教堂代表了中世纪建筑艺术的最高成就，如著名的巴黎圣母院、沙脱尔教堂、理姆斯教堂等，都是哥特式教堂。而哥特式雕塑则基本上代表了中世纪保守落后的宗教艺术。

14世纪的法国雕塑中，哥特式艺术反映现实倾向增强，对人物姿态、表情、形体等方面开始夸张强调，为宗教服务的哥特式雕塑开始出现了新兴资产阶级艺术的萌芽。中世纪的雕塑有精华有糟粕，许多作品中充满迷信、荒诞的宗教内容，但从艺术遗产的角度来看，当时的雕塑家们也创造了不少属于人民的、有积极因素的好作品，在世界美术史上占有相当重要的位置。

从15世纪后半叶开始一直16世纪，文艺复兴文化在欧洲许多国家产生和形成。在欧洲的许多先进国家里，文化艺术达到了高度繁荣，文艺复兴掀起了欧洲文化艺术发展的一个高峰。文艺复兴文化是反对封建宗教的文化，提倡复兴希腊罗马古典文化，起领导作用的是正在形成中的资产阶级。文艺复兴时期的雕刻，继承并发展了希腊、罗马雕刻艺术的传统，使雕刻艺术达到了高度繁荣，文艺复兴时期的著名雕刻家，差不多都集中在佛罗伦萨。最先出现的雕刻大师是季培尔蒂，佛罗伦萨洗礼堂的两扇青铜大门上的装饰浮雕是他的代表作。伟大的雕刻家米开朗基罗把这两扇大门赞誉为“天堂之门”。同一个时期的伟大雕刻家还有多那泰罗、委罗齐奥等。而米开朗基罗的出现，则标志着文艺复兴时期的雕刻艺术发展到了最高峰。他们以写实的手法，用准确的人体解剖学，塑造人物形象，使人的形态有很强的力度感，以雕刻的艺术语言塑造传神的形象和高度的技巧手法。文艺复兴时期的雕刻艺术对后期的雕刻家有极大的影响。

教案教材内容：乒乓球。立定跳远。教材任务：1、发展身体素质和跳跃能力；增强学生下肢力量。2、发展乒乓球技术能力，培养学生勇敢顽强、机智果断、沉着冷静、敢于胜利等优良品质。一、开始部分：

1、体育委员整理队伍，检查人数，向教师报告。

2、师生问好！

3、宣布本课教学任务、整理服装、报数。 4、教学组织：立正、稍息、看齐、报数。

5、队列练习：成六列横队。

二、准备活动。１、扩胸运动 ２、振背运动、３、体侧运动 ４、肩绕环运动

５、踢腿运动６、腹背运动 ７、膝关节运动 ８、踝腕关运动 ９、压腿运动

１０、跳跃运动 教学要求：手臂、上下侧要伸直、边示范边提要求。教学方法：先示范后讲解、边示范边提要求、学生听口令集体练习。教学组织：六列横队成体操队形站。（图示一）x x x x x x x x x xx x x x x x x x x xx x x x x x x x

x xy y y y y y y y y yy y y y y y y y y y y y y y y y y y y y▲三、基本部分：1、组织形式：不分组，2、跳跃（一）动作名称：立定跳远。（二）教学任务：发展身体素质和跳跃能力；增强学生下肢力量。（三）教学要求：协调用力、动作连贯。（四）教学重点：蹬地、伸直、前跳。（五）教学难点：前上跳跃、连续、快跳。（六）教学手段：(1)原地挺身跳。（2）行进间左、右足跳。（3）行进间左、右足交换跳。（4）双手放背后半蹲跳。跳跃。（5）屈腿跳。（6）立定跳远。

（七）教学组织：六路纵队进行练习。（八）保护帮助：（九）易犯错误：动作不连贯、协调、蹬地不够充分。（十）纠正方法：多做跳的力量练习、跳幅小、向上跳跃练习。3、球类

（一）动作名称：乒乓球。（二）教学任务：发展乒乓球技术能力，培养学生勇敢顽强、机智果断，敢于胜利等优良品质。（三）教学要求：对攻、左、右手都练习。（四）教学重点：动作协调、攻点准确有力。（五）教学难点：快中取胜。（六）教学手段：（1）徒手模仿性练习好步法。（2）教师提出要求、学生练习。（配合）（3）学生双打。教师指导。（七）教学组织：分组进行练习。（八）保护帮助：（九）易犯错误：动作僵硬、不协调、配合不好。（十）纠正方法：多做徒手模仿练习。四、结束部分：（5 分 钟）（一）放松运动：（1）手臂放松（2）腿部放松（二）小结本课：（三）宣布下次课教学内容和课外练习内容。（四）收拾器材：布置学生收拾器材。场地器材：练习密度预计：26%运动量预测：

**初二篮球体育教案人教版 初一体育篮球教案篇七**

体育教案－篮球课教案\_高中体育教案\_模板

高一

年级 篮球课教案 教学内容

篮球：复习运球；学习双手胸前接球。

教学目标

认知：学生能领捂篮球运球的动作要点。知道双手胸前接球的做法，知道什么是“二次运球”违例。

技能：80%以上学生基本掌握篮球的双手胸前接球姿势动作，95%以上的学生能正确进行低运球。

情感：学生能正确地评价自己，学习情绪饱满，注意观察，识别正误，有强烈的个人责任心和集体荣誉感。积极参与竟争，遵守规则。

负荷：平均心率：120~130次/分；最高心率：170~180次/分；练习密度：40%左右。教学程序 教 师 活 动 学 生 活 动 执 行 情 况 运动 负荷 一 常规

1、指定集合地点，检查着装，接受学生体委报告。 2、宣布本课内容和教学目标。

1、按指定地点集合整队，体委发令、检查出勤人数，向教师报告。 2、注意听讲，记住学习目标，自我分组定位 ooooooo ooooooo ooooooo ooooooo ooooooo ooooooo ooooooo ooooooo ◎

二

游戏

教师提出要求：

全班分成四个小组进行对抗赛。规则：只能传球和运球不能投篮，互相传球，那组先传到500个为胜。-一、严格按要求进行比赛。

二、学生一个看一个，分散开来积极跑动。

[1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] 下一页

体育课课时教案

水平： 四 班级\_\_\_\_\_\_\_ 人数\_\_\_\_\_\_\_ 日期\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 执教人： 主 要 教 材

一、篮球技术——行进间单手低手投篮 二、大鱼网

课 的 任 务

一、初步建立行进间单手低手投篮动作概念，初步掌握行进间单手低手投篮的动作技术和对球的控制及支配能力。

二、通过大鱼网游戏，培养学生的灵敏性和快速跑的能力。

三、培养学生勇敢、机智、果断、胜不骄、败不馁的优良品质和团结精神。 课的部分 时

间

课的内容 各 教 项 学 内 时 容 间

[1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]...下一页 >> 教材 双杠

教 学 任 务

1.认知目标：激发学生的锻炼热情，尝试“四自”教学模式，为的终身体育打下一点基础。 2.技能目标：重点掌握双杠的有关知识、技术和运用，充分认识和理解双杠的锻炼价值。3.情感目标：培养学生勇敢、果断、坚毅、顽强进取向上、团结互助的良好品德和精神，增强学生自信心和审美意识与能力。课的 部分 课的内容 学生主体 教师主导 组织教法 时间 开 始 部 分

课堂常规 收心迎趣 1向老师问好

2明确要求

3酝酿情绪

1向学生问好

2检查课堂常规的执行情况 3宣布本堂课内容 4处理见习生。

☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆☆☆

♀ 着装规范 精神饱满

3 准

备

部

分

一、搂腰拔河

[目 的] 发展全身力量，培养集体主义精神。

[准 备] 空地一块，划两条相距一米的标记线。两根结实的短棍。

二、自编操

学生根据教师前堂课布置的编操要求做六节能充分活动开各个关节的准备操。

1.学生分成人数相等的两组，成两纵队相对站立。两排头用一个手正握一个反握牢牢握住短棍。其余人用双手搂抱住前一个人，串连成一个整体，但人数不宜多。2以小组为单位，由组长带头进行自编操练习

1教师发口令后，各组成员齐心协力用劲向后拉，直到将对方拉到规定的标记线后为胜。

2巡回指导

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

[1] [2] [3] 下一页

教案教材内容：乒乓球。立定跳远。教材任务：1、发展身体素质和跳跃能力；增强学生下肢力量。2、发展乒乓球技术能力，培养学生勇敢顽强、机智果断、沉着冷静、敢于胜利等优良品质。一、开始部分：

1、体育委员整理队伍，检查人数，向教师报告。

2、师生问好！

3、宣布本课教学任务、整理服装、报数。 4、教学组织：立正、稍息、看齐、报数。

5、队列练习：成六列横队。

二、准备活动。１、扩胸运动 ２、振背运动、３、体侧运动 ４、肩绕环运动

５、踢腿运动６、腹背运动 ７、膝关节运动 ８、踝腕关运动 ９、压腿运动

１０、跳跃运动 教学要求：手臂、上下侧要伸直、边示范边提要求。教学方法：先示范后讲解、边示范边提要求、学生听口令集体练习。教学组织：六列横队成体操队形站。（图示一）x x x x x x x x x xx x x x x x x x x xx x x x x x x x

x xy y y y y y y y y yy y y y y y y y y y y y y y y y y y y y▲三、基本部分：1、组织形式：不分组，2、跳跃（一）动作名称：立定跳远。（二）教学任务：发展身体素质和跳跃能力；增强学生下肢力量。（三）教学要求：协调用力、动作连贯。（四）教学重点：蹬地、伸直、前跳。（五）教学难点：前上跳跃、连续、快跳。（六）教学手段：(1)原地挺身跳。（2）行进间左、右足跳。（3）行进间左、右足交换跳。（4）双手放背后半蹲跳。跳跃。（5）屈腿跳。（6）立定跳远。

（七）教学组织：六路纵队进行练习。（八）保护帮助：（九）易犯错误：动作不连贯、协调、蹬地不够充分。（十）纠正方法：多做跳的力量练习、跳幅小、向上跳跃练习。3、球类

（一）动作名称：乒乓球。（二）教学任务：发展乒乓球技术能力，培养学生勇敢顽强、机智果断，敢于胜利等优良品质。（三）教学要求：对攻、左、右手都练习。（四）教学重点：动作协调、攻点准确有力。（五）教学难点：快中取胜。（六）教学手段：（1）徒手模仿性练习好步法。（2）教师提出要求、学生练习。（配合）（3）学生双打。教师指导。（七）教学组织：分组进行练习。（八）保护帮助：（九）易犯错误：动作僵硬、不协调、配合不好。（十）纠正方法：多做徒手模仿练习。四、结束部分：（5 分 钟）（一）放松运动：（1）手臂放松（2）腿部放松（二）小结本课：（三）宣布下次课教学内容和课外练习内容。（四）收拾器材：布置学生收拾器材。场地器材：练习密度预计：26%运动量预测：

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找