

2019/2020 學年教學設計獎勵計劃

新華籃球

參選類型：教案

參選編號：C001

科目：體育/運動

組別：高中教育

實施年級：高三

簡介

籃球是大多數人都喜愛的一項球類運動，打籃球對鍛鍊身體以及提高心理質素有很大的作用。

打籃球技術固然必要，但重要的是這個來回跑的過程，是這些配合的過程，以及是這些能夠讓我們忘記那些生活中的煩惱鬱悶的情況。相信每個人打籃球也有這個感覺，每次進入籃球場，就會忘記所有的煩惱，盡情的奔跑。

體育課是一項在小學、中學和大學中開展的教學活動，旨在促進參與者在身體活動的過程中獲得身心全面發展。在不同國家學校體育教學的任務及目標存在區別。在中國，學校體育是一項貫穿小學一年級到大學二年級的必修課程，其任務可以概括為促進學生身心健康，掌握相應知識和技能，選拔後備人才，增強學生組織紀律性，錘鍊學生頑強意志等。

為了提高學生的團隊意識、生理以及心理更加完善、更加健全的發展，全面發展運動素質，透過體育課與籃球結合，培養學生對籃球運動的興趣以及具有掌握籃球技術的基本能力。為此制訂了一系列的練習和學習項目。

目次

簡介.....	2
目次.....	3
教學進度表.....	錯誤! 尚未定義書籤。
壹、教學計劃內容簡介.....	5
一、教學目標.....	5
二、主要內容.....	5
三、設計創意和特色.....	5
四、教學重點.....	5
五、教學難點.....	5
六、教學用具.....	5
貳、教案.....	5
參、教學評估與反思建議.....	11
伍、相關教材.....	12
輔助教學資料.....	12
一、教材課件.....	12
附錄.....	13
課堂照片.....	18

教學進度表

作品名稱	新華籃球			人數	33 人
實施年級	高三			總實施節數 ^註	4 節
實施日期	2020 年 6 月 15 日- 6 月 26 日			每節課時	40 分鐘
科目	體育			科目每周節數	2 節
預計授課日期 (年-月-日)	節數	課節	課題名稱	課題內容	課時 (分鐘)
2020 年 6 月 16 日	2	第一課節	籃球的上籃步法	認識籃球不同的上籃	40
2020 年 6 月 16 日	2	第二課節	籃球的上籃步法	學習籃球不同的上籃	40
2020 年 6 月 23 日	2	第三課節	籃球的上籃步法	學習籃球不同的上籃	40
2020 年 6 月 23 日	2	第四課節	籃球的上籃步法	學習籃球不同的上籃	40

壹、教學計劃內容簡介

教學目標

讓學生熟悉球性、加強對球的觸覺；鞏固利用球員之間的走位，正確的跑位製造空檔，傳球和切入從而提升實戰能力；提高學生控球變向能力；與他人合作進行小組練習；提高學生突破接上籃得分能力；促進學生將來的運動發展，提高興趣；提高自信心和正面的身心發展。

主要內容

1. 學習急停急起運球接上籃技術
2. 學習左右手同側步突破急停單手肩上射球
3. 運球變向能力
4. 半場比賽

設計創意和特色

籃球個人技術的新穎性，從而體驗籃球當中的多變和花巧，發現籃球的不同面貌。學習技巧後，一個人的籃球也不再只有投籃和上籃。

教學重點

運球結合步法的多種不同組合形式上籃。

教學難點

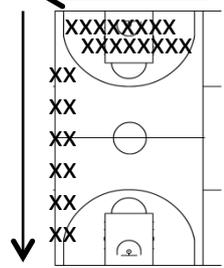
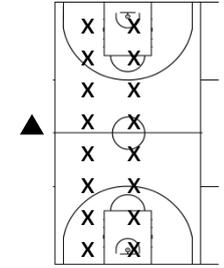
是初步掌握體前變向換手運球技術動作和對球的控制與支配能力。腳步與速度的配合控制，發展靈敏、速度協調等身體素質。

教學用具

哨子、標誌物、籃球

貳、教案

作品名稱		新華籃球		人數	33 人
實施年級		高三		實施總節數	4 節
實施日期		2020/6/16-2020/6/23		每節課時	40 分鐘
科目		體育		科目每周節數	2 節
日期 節數	節 數	課題名稱	教材	教學目標	
				單元目標	基力 要求 標 號
6 月 16 日	2	第一節: 籃球的上籃步法 第二節: 籃球的上籃步法	1. 籃球 2. 哨子 3. 雪糕筒	1. 能做出各的動作要領 (基本左, 右手低手一步上籃, 籃下勾手) 2. 提高學生控球變向能力。 3. 能與他人合作進行小組練習 4. 提高學生突破接上籃得分能力。 5. 能促進學生將來的運動發展, 提高興趣。 能提高自信心和正面的身心發展	B-1 B-2 B-4 C-5 D-4 F-1 F-3

課堂部分	教學內容	教學組織與教法	練習	
			次數	時間
準備部分	1. 集合(圖 1)	圖 1	4*8 拍	5'
	1.1 點名 1.2 宣佈教學內容	XXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXX		10'
	2. 準備活動			
	2.1 慢跑:(圖 2)	圖 2		
	2.1.1 繞球場慢跑五個			
	2.2 徒手操:(圖 3)	圖 3		
	2.2.1 頭部運動			
	2.2.2 擴胸運動			
	2.2.3 腹背運動			
	2.2.4 體轉運動			
	2.2.5 前壓腿			
	2.2.6 側壓腿			
	2.2.7 膝關節運動			
	2.2.8 手腕踝關節			
	目的: 拉伸肌肉關節, 減低受傷機會			
	要求: 認真、用力、整齊、動作到位			

1. 學習左，右手低手一步上籃

1.2 講解：

1.2.1 在進行右手低手一步上籃時，上籃手和腳的步法有別於平時兩步上籃，在右手運球接近籃框位置（三角形所示）踏出右腳蹬地，左腳作向上提拉動作，左手作向上放球上籃動作。

1.2.2 在進行左手低手一步上籃時，上籃手和腳的步法有別於平時兩步上籃，在左手運球接近籃框位置（三角形所示）踏出左腳蹬地，右腳作向上提拉動作，右手作向上放球上籃動作。

1.3 示範：

1.3.1 在學員的正前方示範上籃時的腳步，要重點說明上籃時的腳步與手同時的配合。

1.4 教學組織：

1.4.1 如圖 4 所示右手低手一步上籃時，學生平均分配在兩邊籃球半場進行，在三分線前一步（三角形所示）作瞄籃右邊突破動作，兩次運球，接近低位籃下（三角形所示）時作右手一步上籃動作。

1.4.2 如圖 5 所示左手低手一步上籃時，學生平均分配在兩邊籃球半場進行，在三分線前一步（三角形所示）作瞄籃左邊突破動作，兩次運球，接近低位籃下（三角形所示）時作左手一步上籃動作。

1.5 要求：認真，注意步法，手腳的配合，盡量在最高點放球並保護球，迅速大步。

➤ 休息

圖 4

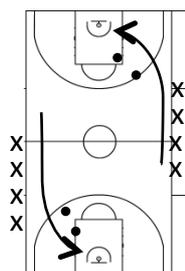


圖 5



15'

5'

2. 體前變向運球接上籃

2.1 教學組織：

2.1.1 如圖 6 所示，學生平均分兩組各在兩邊右邊底線排隊，先在後場用體前變向繞過雪糕筒，運球至前場接近罰球線作右手上籃動作。

2.1.2 如圖 6 所示(反方向)，學生平均分兩組各在兩邊左邊底線排隊，先在後場用體前變向繞過雪糕筒，運球至前場接近罰球線作左手上籃動作。

2.2 要求：運球重心要低，配合身體晃動，迅速順暢與上籃連接。

3. 學習籃下左右手勾手上籃動作

3.1 講解

3.1.1 在進行籃下右手勾手上籃時，與兩步上籃步法相同，但位置有別，籃下勾手第一步踏步應在籃下接近籃下進行，第二步時應要跨出籃下，左腳用力蹬地，右腳向上提拉，右手手指手腕向內旋撥球，眼睛注視籃板左上角，刷角位旋入，不作空心球上籃。

3.1.2 在進行籃下左手勾手上籃時，與兩步上籃步法相同，但位置有別，籃下勾手第一步踏步應在籃下接近籃下進行，第二步時應要跨出籃下，右腳用力蹬地，左腳向上提拉，左手手指手腕向內旋撥球，眼睛注視籃板左上角，刷角位旋入，不作空心球上籃。

圖 6

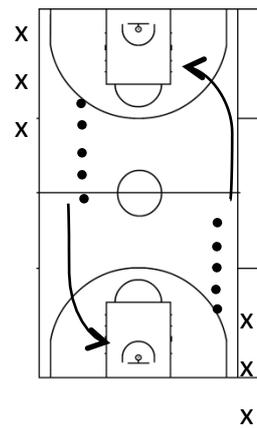


圖 7

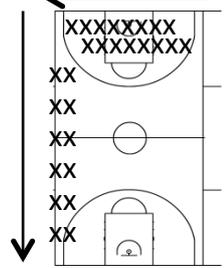
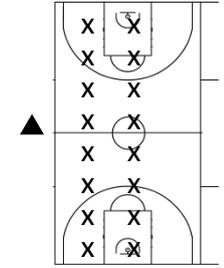


20'

20'

結束部分	整理活動 本課小結 收拾器材			5'
病弱處理	坐在場外觀摩練習及記錄課堂內容			
課後小結	總結全課內容，以運球與左右手上籃的基礎結合運用中，使學生掌握籃球基礎技術，並指出課堂表現好與不足之處			

作品名稱		新華籃球		人數	33 人
實施年級		高三		實施總節數	4 節
實施日期		2020/6/16-2020/6/23		每節課時	40 分鐘
科目		體育		科目每周節數	2 節
日期 節數	節數	課題名稱	教材	教學目標	
				單元目標	基力要求標號
6 月 23 日	2	第一節: 籃球的上籃步法 第二節: 籃球的上籃步法	1. 籃球 2. 哨子 3. 雪糕筒	1. 能做出各的動作要領 (左右手急停急起運球,同側步突破接肩上投籃動作技術,假協防、防空切防守技術) 2. 提高學生控球變向能力。 3. 能與他人合作進行小組練習 4. 提高學生突破接上籃得分能力。 5. 能促進學生將來的運動發展,提高興趣。 能提高自信心和正面的身心發展	B-1 B-2 B-4 C-5 D-4 F-1 F-3

課堂部分	教學內容	教學組織與教法	練習	
			次數	時間
準備部分	1. 集合(圖 1) 1.1 點名 1.2 宣佈教學內容 2. 準備活動 2.1 慢跑:(圖 2) 2.1.1 繞球場慢跑五個 2.2 徒手操:(圖 3) 2.2.1 頭部運動 2.2.2 擴胸運動 2.2.3 腹背運動 2.2.4 體轉運動 2.2.5 前壓腿 2.2.6 側壓腿 2.2.7 膝關節運動 2.2.8 手腕踝關節 目的: 拉伸肌肉關節, 減低受傷機會 要求: 認真、用力、整齊、動作到位	圖 1 XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX ▲ 圖 2  圖 3 	4*8 拍	5' 10'

2. 學習左右手同側步突破急停單手肩上射球

2.2 講解：

2.2.1 進行右手同側步突破時，先作瞄籃動作，右手向右前方放球同時必須配右腳跨出後作出雙腳同時落地的調整，因雙腳落地沒有中樞腳可有更多方面的進攻能力，接單手肩上投籃射球。

2.2.2 進行左手同側步突破時，先作瞄籃動作，左手向左前方放球同時必須配左腳跨出後作出雙腳同時落地的調整，因雙腳落地沒有中樞腳可有更多方面的進攻能力，接單手肩上投籃射球。

2.3 示範：

2.3.1 在學員的正前方和側面示範同側步突破時的腳步，要重點說明腳步與手同時的配合。

2.4 教學組織：

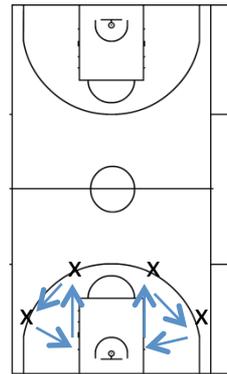
2.4.1 如圖 5 所示，學生平均分兩組各在兩邊底線排隊，在罰球右邊外側線延長線站一位學生（三分線外），三分線外 45 度站一位學生，底線同學拿球，傳給正對面的同學，接球學生作瞄籃然後傳球給 45 度學生，底線學生傳球後跑出籃下作碎步動作，眼注視球，球進行二傳嘅時候跑出有球的同學面前作碎步防手，學生因應防守的動作再決定突破方向再作投籃動作，投籃後的同學搶籃板球後在且一方向排隊。

2.4.2 同學分左右兩邊半場同時進行，但不作交換邊練習，十分鐘後再左右兩邊交換練習。

2.5 要求：

2.5.1 運球重心要低，配合身體晃動，步法正確迅速順暢與投籃動作。

圖 5



X X
X X

20'

基本部分	3. 半場比賽(四人一組,按性別身高平均分組)			15'
結束部分	整理活動 本課小結 收拾器材			5'
病弱處理	坐在場外觀摩練習及記錄課堂內容			
課後小結	總結全課內容,以運球與左右手上籃的基礎結合運用中,使學生掌握籃球基礎技術,並指出課堂表現好與不足之處			

叁、教學評估與反思建議

反思：

1. 导入新颖，简单易懂让学生容易听清老师说的教学内容。
2. 教学思路清晰，学生组织有序。
3. 突出重难点，突出了重点，突破了难点。
4. 教学内容丰富，整堂课很饱满
5. 教学目标达到并且给学生全面分析了本次课的技术特点，实战中的运用。

建议：

1. 课堂活跃度还可以更加活跃。
2. 老师示范可以多方面示范。
3. 提出错误动作的典范进行纠错

肆、參考文獻

- 趙子江／張平。(2004)。學習效困顯著的籃球教學。中國勞動關係學院體育部。
- 胡嗣／鄒蓉梅。(2014)。論高中籃球教學技能的方法。合肥一六八中學。
- 趙云飛。(2014)。普通高中籃球教學現狀及對策分析。江蘇省揚州市邗江區瓜州中學。
- 陳德勇。(2013)。初高中籃球教學內容銜接問題研究。四川省大竹中學。
- 黃立剛。(2015)。運用互動教學提高高中籃球實效。上海體育學院。

伍、相關教材

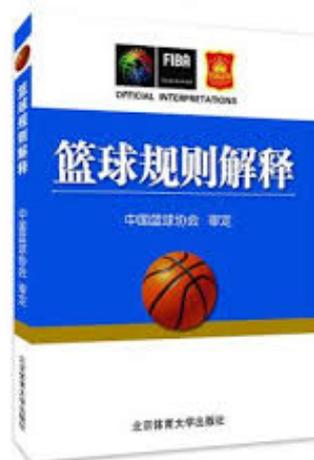
輔助教學資料

<https://www.youtube.com/watch?v=-Obp89KxqoU>

<https://www.youtube.com/watch?v=thIYbn9rP1Q>

教材課件

1. 參考書籍



附錄

課堂照片





