



义务教育教科书
(五·四学制)

体育与健康

教师用书 篮球运动 全一册



上海教育出版社

义务教育教科书
(五·四学制)

体育与健康

教师用书
篮球运动

全一册

主编 汪晓赞

上海教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

义务教育教科书 (五·四学制) 体育与健康教师用书。
篮球运动 全一册 / 汪晓赞主编. — 上海：上海教育出版社，
2024.8. — ISBN 978-7-5720-2986-8

I. G633.963；G637.9

中国国家版本馆CIP数据核字第2024ZS1035号

主 编：汪晓赞

副 主 编：王 晖

本册主编：周 珂

本册编写人员：陈 萍 陈卫东 张 伟 陈凤林 梅文亚 李菲菲 陈伟峰

责任编辑：姚欢远 李千里 梁乐天

特约审读：宋书晔

装帧设计：金一哲 蒋 好

本教科书中的图片来自壹图网、图虫、汉华易美视觉科技有限公司等图片网站及出版社组织绘制

义务教育教科书 (五·四学制) 体育与健康 (教师用书) 篮球运动 全一册

出 版 上海教育出版社 (上海市闵行区号景路159弄C座)

发 行 上海新华书店

印 刷 上海昌鑫龙印务有限公司

版 次 2024年8月第1版

印 次 2024年12月第2次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 9

字 数 266 千字

书 号 ISBN 978-7-5720-2986-8/G·2649

定 价 47.00 元

版权所有 · 未经许可不得采用任何方式擅自复制或使用本产品任何部分 · 违者必究

如发现内容质量问题，请拨打 021-64319241；

如发现印、装问题，请拨打 021-64373213，我社负责调换。

声明 按照《中华人民共和国著作权法》第二十五条有关规定，我们已尽量寻找著作权人支付稿酬。著作
权人若有关于支付稿酬事宜可及时与出版社联系。

前　　言

《义务教育教科书(五·四学制)体育与健康(教师用书)》以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”教育理念,以中国学生发展核心素养为引领,是根据教育部于2022年4月颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(以下简称《课程标准(2022年版)》)精神,结合《健康中国行动(2019—2030年)》《综合防控儿童青少年近视实施方案》《体育强国建设纲要》等相关文件的要求,结合近年来体育与健康课程改革的经验和教师用书编写与使用情况反馈而编写的。

本套教师用书编写的目的是帮助广大教师加深对《课程标准(2022年版)》的理解,指导教师按照《课程标准(2022年版)》精神与要求有效设计和实施基本运动技能、体能、专项运动技能和跨学科主题学习的教学,不断提高体育与健康课堂教学质量,从而让学生能在体育与健康课的学习中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,获得全面发展。

需要说明的是,《课程标准(2022年版)》强调,针对水平二、水平三和水平四目标,设置了专项运动技能课程内容。此处的“水平”是指学生核心素养发展水平,而非某个年级或某个学段。在课程实施中,教师要根据学生的身心发展规律、运动技能形成规律和课程的育人特点设计课程内容,并针对学有余力或基础薄弱的学生,个性化地选择与之能力水平匹配的课程内容,以便更好地落实“关注学生个体差异”的课程理念。根据我们前期对五·四学制学生的身心发展特点和现有能力水平的调研结果,建议水平一基本运动技能教学对应一年级、水平二体能和专项运动技能教学对应二年级和三年级、水平三体能和专项运动技能教学对应四年级和五年级、水平四体能和专项运动技能教学对应六至九年级,跨学科主题学习贯穿水平一至水平四。其中,水平四的专项运动技能分为两个大单元开展教学,即六至八年级一个大单元教学和九年级一个大单元教学。

本套教师用书中所有内容和体例的设计均以帮助教师更好地促进义务教育五·四学制学生发展核心素养为出发点。首先,在每册教师用书第一章的运

动项目概述部分，详细阐述该运动项目对于培养学生运动能力、健康行为和体育品德的价值。其次，在后续章节，将核心素养贯穿于具体运动项目的学习目标设置、内容体系设计、教学实施与评价，通过具体示例，帮助教师理解基于核心素养的教学设计理念与方法。这种方式有利于帮助教师适应新形势下的教学新要求，帮助其培养学生分析问题和解决问题的能力。

本教科书是本套教师用书中的篮球运动分册，提供了义务教育阶段水平二至水平四的篮球运动课程内容。本教科书从促进学生核心素养发展，坚持目标导向、坚持问题导向和坚持创新导向的角度分析、选择和设计结构化教学内容，加强课程内容的整体设计，通过引导学生了解并运用篮球运动的规则与裁判方法，经常观看篮球比赛，简要分析篮球比赛中的现象与问题；积极学练篮球技战术、参加各类篮球比赛；在篮球运动的学、练、赛中不断强化体能，让学生完整地体验和理解篮球项目，从而达到掌握篮球运动技能的课程目标。

本套教师用书适用于义务教育五·四学制体育与健康课程的教学。我们希望广大教师在认真阅读本教科书后，能真正领会《课程标准（2022年版）》的精神，组织好体育与健康课程的教学，为促进学生坚持体育锻炼，培养学生运动能力、健康行为和体育品德，提高学生的健康水平作出自己的贡献。需要注意的是，教师用书不是教学大纲，所提供的学期、单元和课时教学设计与示例仅供参考。教师应该根据《课程标准（2022年版）》的精神和本书的内容，结合实际情况，从培养学生核心素养的角度出发，切实制订适宜的教学实施方案和教学计划。教师在教学计划的安排、学习目标的设置、教学内容的设计和教学方法的运用等方面，应充分发挥主观能动性，不断提升和优化教学效果。我们鼓励所有教师都成为体育与健康课程的设计者、建设者和实践者。

目 录

第一章 基于课程标准的篮球运动教学	1
第一节 篮球运动的特点和育人价值	1
第二节 篮球运动学习目标的设置	4
第三节 篮球运动教学内容的设计	6
第四节 篮球运动教学策略的选择	12
第五节 篮球运动主要技战术要点和易犯错误	19
第二章 水平二篮球运动教学设计与实施	25
第一节 水平二篮球运动大单元教学设计	25
第二节 水平二篮球运动课时教学设计	35
第三节 水平二篮球运动大单元学习评价	40
第四节 水平二篮球运动跨学科主题学习的教学设计	49
第三章 水平三篮球运动教学设计与实施	53
第一节 水平三篮球运动大单元教学设计	53
第二节 水平三篮球运动课时教学设计	65
第三节 水平三篮球运动大单元学习评价	72
第四节 水平三篮球运动跨学科主题学习的教学设计	81
第四章 水平四篮球运动教学设计与实施	84
第一节 六至八年级篮球运动大单元教学设计	84
第二节 九年级篮球运动大单元教学设计	102

第三节 九年级篮球运动课时教学设计	120
第四节 水平四篮球运动大单元学习评价	126
第五节 水平四篮球运动跨学科主题学习的教学设计	135

第一章 基于课程标准的篮球运动教学

篮球运动是一项以篮球为竞赛工具,以投篮得分为目的而进行的攻守交替、集体对抗的球类运动项目。篮球运动形式灵活多样,具有较强的趣味性和竞技性,易于广泛开展,深受广大青少年喜爱。经常参与篮球运动可以促进身体全面发展,培养团结合作、积极进取的拼搏精神。本章将从篮球运动的特点和育人价值、核心素养导向的篮球运动学习目标设置、基于学习目标的篮球运动教学内容体系构建、课程标准理念下的篮球运动教学策略、篮球运动主要技战术要点和练习方法五个方面展开阐述,为篮球教学设计提供参考。

第一节 篮球运动的特点和育人价值

2021年中国篮球协会发布的《中国篮球运动发展报告》显示,篮球运动认可度在我国位居“三大球”(足球、篮球、排球)之首,深受广大儿童和青少年喜爱。篮球运动具有攻守转换速度快、技术战术互动强、规则倚重程度高、赛事文化氛围浓、个人团队融合佳等特点,对促进学生核心素养的形成有着重要的价值。

一、篮球运动的特点

(一) 攻守转换速度快

篮球运动是攻守双方以球为中心展开的全方位直接对抗,每个回合都充满了攻与守的较量。篮球比赛中形势瞬息万变,攻防转换迅速,队员和教练员需要针对场上形势,果断完成“判断—决策—行动”,稍有犹豫就会贻误战机。如防守队员夺得球权后,可以充分运用自身“阅读”比赛的能力,迅速组织有效的战术进行得分;进攻队员失去球权后,也要根据对方进攻的特点,快速实施人盯人或区域联防等防守战术,并寻求反击的机会。

(二) 技术战术互动强

篮球运动技术与战术之间相互影响、相互制约。技术的熟练掌握是战术执行的基础,战术执行对技术的学练提出了更高的要求。如进攻时,队员通过频繁的传切、掩护、策应与传球等获得有利的进攻机会,而传接球、运球、持球突破、投篮等技术的质量则直

接影响进攻战术执行的效果;防守队员可以通过人盯人、联防等防守战术积极地进行高质量的防守,队员需熟练地运用滑步、交叉步、后撤步等移动技术以保证防守的稳定性与有效性。

(三) 规则倚重程度高

篮球运动的竞技性很强,其规则的制定和执行对于比赛的公平、有序和安全至关重要。篮球规则与篮球比赛相辅相成,互相促进,随着篮球运动的发展而不断完善。违反篮球规则的行为对比赛的流畅度以及结果有着直接的影响,所以参与者一定要了解篮球规则,并尽量减少违反规则的行为,凭自己和团队的实力取得优胜。同时,篮球运动又是典型的同场对抗型运动,裁判员的判罚尺度在很大程度上影响运动员技战术的发挥、比赛节奏和激烈程度。因此,篮球运动强调在公平条件下竞争,且规则要求更为规范。如比赛中出现不符合篮球运动规则或运动精神的行为,可以判罚技术犯规或违反体育道德犯规,甚至可以判罚取消比赛资格等。随着篮球运动的发展,其规则也进行了适当调整,以确保篮球运动向健康与高级的方向发展。

(四) 赛事文化氛围浓

篮球运动于 1891 年由美国人詹姆斯·奈史密斯发明,起源于人们日常的游戏和娱乐活动。1895 年篮球传入中国,同年天津举行了中国第一场篮球游戏表演。由于其鲜明的趣味性以及游戏规则的不断完善,篮球赛事在天津、北京等城市的青年会中迅速开展起来。中华人民共和国成立后,我国篮球运动赛事更加完善。在竞技体育方面,篮球运动在我国具有专门的竞赛体系,如中国男子篮球职业联赛(CBA)、中国女子篮球联赛(WCBA)等赛事;在群众体育方面,有中国业余篮球公开赛(CBO)、全国 U 系列青少年篮球联赛等赛事;在学校体育方面,有中国大学生篮球联赛(CUBAL)、中国高中篮球联赛(CHBL)等赛事。另外,充满创意和自由的街头篮球也受到青少年的欢迎。三人篮球源于街头篮球,与传统篮球相比更具创造性,赛制也更为自由。在国际篮球联合会(FIBA)的努力下,三人篮球的赛事体系和结构发展已日趋成熟,并实现了从户外球场走向奥运赛场。1948 年,世界小篮球运动开始萌芽,1968 年,国际小篮球委员会成立,开始系统性地研究适合 12 岁以及以下儿童青少年的小篮球运动,世界各国篮球也开始重视小篮球运动的普及工作。2017 年,由中国篮球协会主办的小篮球发展计划及联赛正式启动,“小篮球,大梦想”的理念迅速在全国各地生根发芽。由此可见,篮球运动的文化氛围渗透了我国各个层面,具有强大的社会和群众基础。

(五) 个人团队融合佳

篮球运动自发明之日起就是一项典型地具有团体性的运动,全队只有团结协作、互

相配合才能提高整体作战能力,取得比赛胜利。这种球员与球队相互依赖、共生共荣的团队意识和团队精神是篮球运动的灵魂与核心。同时,篮球运动也注重个人技术与能力的展现,每个球员都可以在篮球比赛中追求自我价值和自我实现。这既包括主力球员的引领和担当,也包括角色球员和替补球员的付出和贡献。因此,篮球运动对于个人发挥和团队协作都有极高要求。

二、篮球运动学习对学生核心素养发展的价值

作为同场对抗的综合性、开放性球类运动,篮球运动涵盖了多种身体运动形式,而且运动强度较大,能有效地促进身心健康发展,对于发展学生的运动能力、健康行为和体育品德都有独特的育人价值。

(一) 对学生运动能力发展的价值

篮球运动的学习可以发展学生在对抗和比赛情境中运用技战术组织进攻与防守的能力。进攻与防守、制约与反制约的同场对抗贯穿于篮球比赛的始终,完成一次投篮得分或被对方抢断后就要立即投入防守,获得球的一方则快速投入进攻。学生经常参与这种高强度的对抗能提高对篮球的控制能力,在比赛中或掩护、策应、传切、无球跑动、持球突破积极进攻,或高质量人盯人、区域联合防守,在展示篮球技艺的同时也可以提高肌肉力量、心肺耐力、位移速度、爆发力、灵敏性和协调性,促进体能全面协调发展。同时,篮球比赛形势瞬息万变,学生经常参与不仅可以提高其针对不同情境的应变和决策能力,还能加深对篮球运动项目相关原理、历史和文化的理解,提高比赛组织能力,裁判能力以及欣赏、分析和评价能力,培养对篮球运动项目的兴趣和爱好。

(二) 对学生健康行为发展的价值

篮球运动普及程度高,适合不同年龄、性别和运动基础的学生参与。激烈的对抗比赛是对学生体能的全面考验,而通过改变规则、转变形式、降低难度等途径设计易于参与的篮球游戏也能让学生的身心得以放松。篮球强调攻守双方全面对抗,面对快速变换的局势,需要尽快适应,发挥应有的技战术水平;比赛中进攻不顺、失误丢球或者对方进攻连连得手时,需要调控情绪,保持稳定发挥;面对困难局面,需要积极进行心理调节,与队友共同努力克服困难;调整技战术时,需要与教练、同伴沟通交流,力求扭转局面。这些情境对于学生健康行为的发展有重要价值。此外,学生在篮球运动中学到的科学运动、伤病预防等知识可为个人长久从事运动提供保障。

(三) 对学生体育品德发展的价值

篮球运动注重比赛的规则和礼仪,强调在团队中成就个人,个人的努力通过集体的成绩体现。如果个人能力突出,但不能与队友协同一致,也无法获得队友的充分支持,

那么团队的成绩也达不到理想水平。每个人在团队中都扮演着不同的角色,只有每个人都为胜利而努力时,整个团队才会获得胜利,而团队的胜利又反过来为个人的成功奠定基础。因此,经常参与篮球运动可以培养学生顽强拼搏和勇于担当的精神,增强学生的角色意识和规则意识,使学生养成文明礼貌、尊重裁判、尊重对手的习惯,帮助学生正确处理竞争与合作的关系,为学生的人格塑造和社会适应能力的发展打下良好基础。

第二节 篮球运动学习目标的设置

基于核心素养确立学习目标已是教育界达成的普遍共识,“目标引领内容”是体育与健康课程内容制定的重要依据。在篮球教学中,学习目标要具体明确、难度适宜、可操作性强,无论哪个层面的教学计划,教师都应设置好学习目标,并从结构化的角度设计教学内容。本节内容主要讲述篮球运动中学习目标的确立,从体育与健康核心素养的三个方面出发阐述不同水平的学习目标之间的递进关系,具体如下:

一、运动能力学习目标及其衔接

运动能力是指学生在参与体育运动过程中所表现出来的综合能力。运动能力包括体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个维度。

表1-1 篮球运动不同水平运动能力学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
运动能力	积极参与篮球游戏形式的体能练习,感受运动乐趣,体能水平有所发展;能做出篮球运动的基本动作和简单组合动作,在篮球游戏或比赛中运用,能说出篮球运动相关术语;能参与多种形式的篮球游戏并进行展示,能尝试运用所学知识观看篮球比赛。	积极参与篮球运动的学练,形成对篮球运动的兴趣;体能水平显著提高,初步体验篮球运动专项体能学练方法;知道篮球运动的基本动作技术要领与基本规则;加强基本动作技术和组合动作技术的熟练程度,并在展示或比赛中运用;观看篮球比赛并能进行简要评价;能运用比赛规则,参与裁判工作。	积极参与篮球运动的学练,体能得到全面发展,在篮球运动中表现出充沛精力;能熟练运用所学篮球运动的基本动作和组合动作,掌握基础战术配合,能合理运用主要的比赛规则;积极参与形式多样的篮球比赛,能对高水平篮球比赛进行评价与反思,部分学生能承担和组织篮球比赛的裁判工作。

水平二阶段的运动能力学习目标注重学生的兴趣培养,要求学生能积极参与多种形式的篮球游戏,感受篮球乐趣的同时学练篮球基本知识与简单技能,了解篮球规则,能参加规则简化的篮球比赛、观看篮球比赛即可。水平三阶段的运动能力学习目标在水平二的基础上注重学生组合技术、专项体能的巩固,要求学生能积极参与篮球组合技

术的学练,形成运动兴趣的同时显著提高专项体能水平,掌握篮球基本知识和规则,并能在真实情境中运用技战术,能运用篮球比赛规则参与部分裁判工作,观看篮球比赛且能进行简要评价。水平四阶段的运动能力学习目标注重学生的理解和应用能力,要求学生形成篮球兴趣和爱好,全面协调发展体能,能在篮球比赛中应用所学技战术,熟练掌握篮球规则并承担篮球比赛的裁判工作,理解篮球项目相关原理、历史和文化,经常观看国内外的重大篮球赛事,并能作出分析与评价。

二、健康行为学习目标及其衔接

健康行为是指学生增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现。健康行为包括体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度。

表1-2 篮球运动不同水平健康行为学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
健康行为	了解篮球运动对健康的重要性,对篮球学习、游戏及比赛产生兴趣,积极参与校内外体育活动,感受运动所带来的快乐;了解篮球运动中常见的运动损伤及简单处理方法;能关注自己情绪的变化,敢于在篮球活动中表达自己的感受,并在活动中获得成功的喜悦;能积极与他人沟通交流,适应篮球场上的各种情境变化。	理解篮球运动对健康的重要性,主动参与校内外的体育锻炼;将篮球运动中预防、处理运动损伤的简单知识与方法运用于体育锻炼中;遭遇挫折和失败时能保持平和的心态,在学练和比赛中能保持情绪稳定;与同伴交流合作,适应游戏与比赛环境的变化。	能有规律地参与校外篮球活动,能制订并实施锻炼计划,养成积极参与篮球运动的习惯;在发生伤害事故时能及时正确地进行伤害处理;情绪调控能力增强,能保持良好的心态,充满青春活力;能在篮球场上与同伴密切配合,善于与他人进行沟通与合作,并能适应篮球场上的各种环境。

水平二阶段的健康行为学习目标注重学生对多种健康知识的了解,要求学生了解篮球运动对健康的重要性,积极参与校内外的篮球活动,初步了解篮球运动中的损伤、如何降低受伤风险等健康知识和方法,能关注自己情绪的变化,积极与他人沟通交流即可。水平三阶段的健康行为学习目标注重学生对多种健康行为的掌握,要求学生理解篮球运动对健康的重要性,主动参与体育锻炼,掌握篮球运动损伤的简单处理办法,遇到挫折能保持稳定的情绪,能与他人进行友好交流与合作,增强环境适应能力。水平四阶段的健康行为学习目标注重学生对多种健康行为的应用,要求学生形成规律的篮球运动锻炼习惯,能制订并实施篮球运动锻炼计划,并对运动过程中的伤害性事件能有较

强的处理能力,更加考验学生的社交能力和环境适应能力。

三、体育品德学习目标及其衔接

体育品德是指学生在体育运动中应当遵循的行为规范和体育伦理,以及由此形成的价值追求和精神风貌。体育品德包括体育精神、体育道德和体育品格三个维度。

表1-3 篮球运动不同水平体育品德学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
体育品德	在有一定难度的篮球活动中敢于面对困难、克服困难,表现出勇敢顽强、积极进取的意志品质;能按照规则和要求参与篮球游戏和比赛,遵守规则,尊重裁判,初步形成自我规范,尊重老师,爱护同学,在篮球活动中文明礼貌、乐于助人;积极参与篮球活动,具有团结竞争意识,积极合作争取胜利,勇于承担自己在团队中的责任。	在有挑战性的篮球游戏和比赛中能迎难而上,表现出自信和抗挫能力;遵守篮球游戏和比赛的规范和规则,尊重裁判、对手,履行自己的职责,表现出公平竞争的意识;具有团队精神和集体意识,能接受比赛的结果。	在篮球活动中表现出迎难而上、挑战自我、顽强拼搏的精神;在篮球比赛中自觉遵守运动规范和比赛规则,规则意识强,公平公正,尊重裁判,尊重对手,积极处理篮球比赛中的问题;能有负责任、敢担当、善担当的行为表现,具有责任意识和集体荣誉感,能正确看待比赛的胜负并进行反思。

水平二阶段的体育品德学习目标要求学生初步认识体育品德,能表现出不怕困难的意志品质,举止行为文明礼貌,初步形成规则意识,在规则简化的篮球比赛或游戏中初步形成责任意识和团队意识。水平三阶段的体育品德学习目标要求学生在篮球学习活动中表现体育品德,在面对失败和挫折时,能表现得勇敢顽强,且具有公平竞争的意识和行为,面对不同比赛结果时胜不骄,败不馁。水平四阶段的体育品德学习目标要求学生在比赛中展现体育品德,敢于突破自我、超越自我,拥有顽强拼搏的精神品质,规则意识和行为达到内化的状态,在责任意识和团队意识上表现得更主动、更勇敢,正确看待比赛胜负并进行反思。

第三节 篮球运动教学内容的设计

遵循“目标引领内容”的课程理念,篮球运动的教学通过结构化的内容设计激发学生学练篮球的兴趣和积极性,提高对基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比

赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个学习维度的理解力。不同水平的教学内容体现出篮球运动学习的进阶性和连贯性。

一、基础知识与基本技能的教学内容及其衔接

基础知识与基本技能是掌握专项运动技能的基础,其内容要求包括基础知识的学习、基本技能的掌握、篮球运动文化的理解以及常见运动损伤的处理方法等。

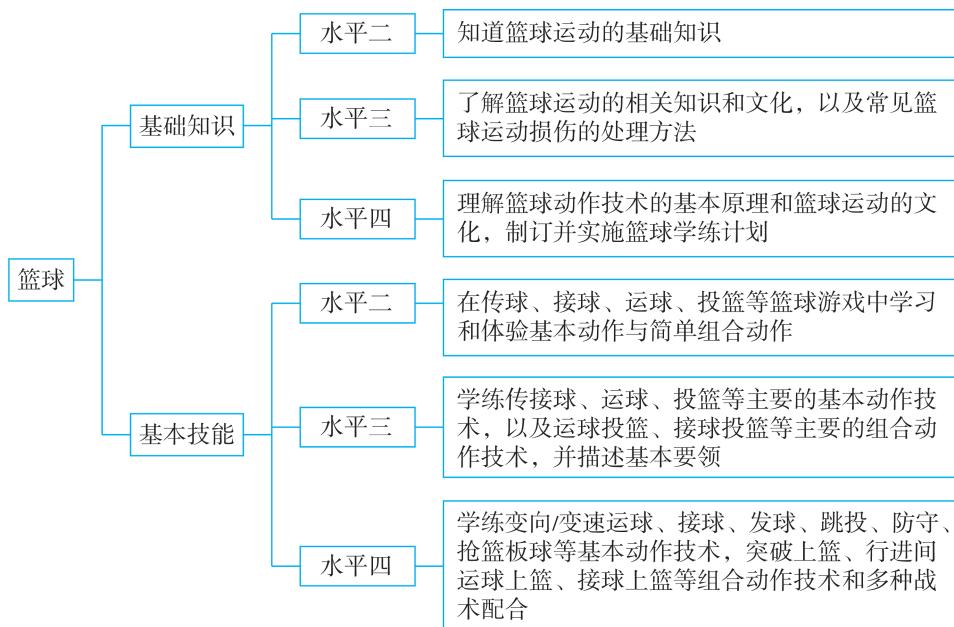


图 1-1 篮球运动基础知识与基本技能的教学内容

基础知识与基本技能包含运动项目的动作技术、基本原理、文化价值和学练方法。动作技术方面,水平二阶段注重游戏化的身体练习活动,着重体验篮球基本动作和简单组合动作;水平三阶段要求学生在体验基本动作技术和简单组合动作的基础上,进行组合动作技术的结构化学练;水平四阶段进一步增加了学生动作技术学练的复杂性,关注完整组合动作技术的学练,并逐步增加战术配合。基本原理方面,水平二阶段的学生知道篮球基础知识和基本技能即可;水平三阶段的学生在形成初步认识的基础上,要能描述动作技术的基本要领;水平四阶段要求学生能达到理解篮球知识与技能的基本原理的水平。文化价值方面,水平二阶段的学生处于游戏激趣阶段,对运动文化价值的内容以感知为主;水平三阶段着重让学生了解篮球的相关文化,如尊重对手、团队合作等;水平四阶段的学生对于篮球的文化价值要达到理解的程度,遵守篮球运动基本礼仪,能展示体育文化和个人风采。学练方法方面,水平二阶段的学生知道篮球运动的基本学练

方法即可；水平三阶段的学生需要学习篮球运动中损伤的处理方法，如脚踝扭伤的处理方法；水平四阶段的学生要根据自身动作技术的发展情况自主制订并实施学练计划。

二、技战术运用的教学内容及其衔接

技战术运用是基础知识与基本技能综合展现的载体，也是学生参与比赛的重要一环。技战术运用的内容要求主要包括基本动作的运用、组合动作的运用、对抗中组合技术的运用以及比赛中组合技术的运用。

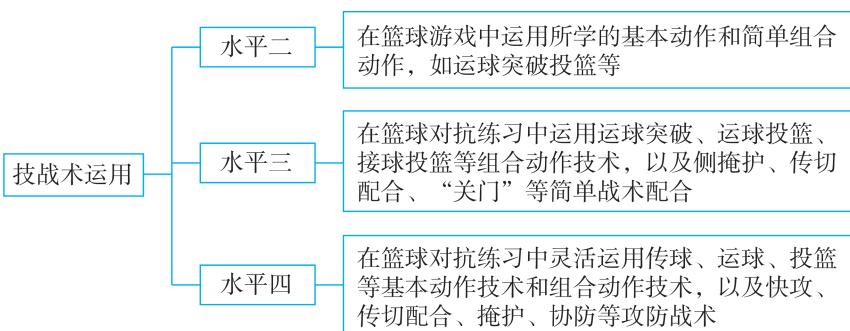


图 1-2 篮球运动技战术运用的教学内容

技战术运用遵循游戏中体验、学练中强化、比赛中应用的衔接逻辑。水平二阶段的学生身心发育尚未成熟，技战术学习需要兴趣、动机的驱动，因此，在水平二阶段需要通过“游戏”的方式，对“基本”及“简单”的技术动作和组合动作进行教学，重视在快乐的学习环境中让学生体验基本动作技术和简单组合动作技术的运用。在水平三阶段，学生对技战术的认知能力有所提高，身体及心理也得到一定发展，学习环境能实现从游戏到比赛的过渡，技战术学练也能实现从基本动作技术、简单组合动作技术到简单战术配合的跨越。所以，水平三阶段要求学生能将组合动作技术、简单战术配合运用于比赛之中。技战术的“学”与“练”最终要落脚于“用”，水平二和水平三阶段基本动作技术、简单组合动作技术以及战术配合的学练，为水平四阶段的学生在对抗情境中运用技战术提供了必要条件。水平四阶段的学生因此得以在对抗练习情境中运用组合动作技术、完整动作技术以及多种战术配合。在多种实战对抗情境下反复练习技战术可使得学生的身体素质、心理抗压能力以及战术意识得到提高，为在各种情境和比赛中熟练运用技战术夯实基础。

三、体能的教学内容及其衔接

体能是参与学练活动、展示活动和教学比赛的基础，良好的体能储备有助于学生更好地学习基础知识、基本技能和技战术运用。体能的内容要求主要包括一般体能和专

项体能的练习。

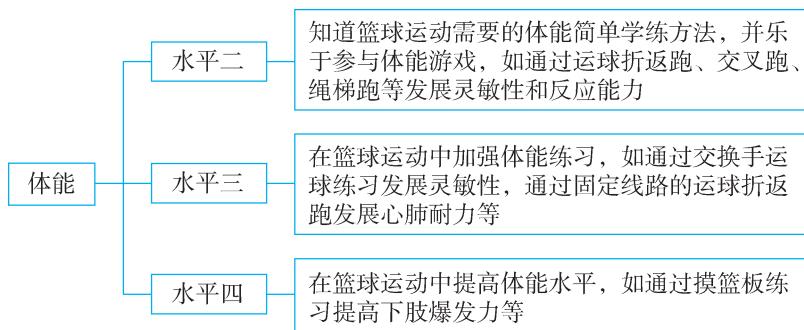


图 1-3 篮球运动体能的教学内容

体能可以在游戏、专项动作技术学练和实战比赛等情境中得到发展,体能的发展须遵循学生身心发展的规律。水平二阶段的学生着重知悉专项运动所需体能的简单练习方法,并乐于参与体能游戏。教师应充分地利用现有的器材引导学生进行趣味体能练习,例如在篮球运动项目中设计左右手交换运球的比赛,提高学生整体的灵敏性、协调性。水平三阶段重视在篮球动作技术学练中加强体能练习,促进学生对体能练习原理的了解,掌握常用的体能练习方法,强化体能水平,并为提高运动能力、养成健康行为打下良好的体能基础。教师通过专项体能课、每节课 10 分钟的补偿性体能练习,实现学生由“要我学”到“我要学”的转变,例如在全场持球往返行进间投篮练习过程中提高学生的心肺耐力。水平四阶段要求有目的地提升专项体能水平,提升比赛或对抗情境中的体能储备。可创设接近实战情境的对抗比赛、设计实战比赛情境的体能练习以增强学生体能,增加学生身体对抗强度,提升学生身体对抗能力。

四、展示或比赛的教学内容及其衔接

展示或比赛是学生综合运用基础知识、基本技能和技战术的学习活动。展示主要包括运动技能、规范动作和基本礼仪等的展示活动,比赛主要包括练习比赛、教学比赛以及正式比赛。展示或比赛是落实体育与健康教学“常赛”要求的关键,对激发学生学练热情、检验教学效果具有重要意义。

展示或比赛包含对抗比赛的参与、动作技术的展示两方面。对抗比赛的参与方面,水平二阶段的学生刚接触篮球运动,具备在符合篮球特点的游戏中大胆尝试专项运动的基本动作和简单组合动作的信心和勇气即可,重点是激发学生参与展示活动的热情,帮助学生树立信心,体验挑战的快乐;水平三阶段则强调学生在篮球教学比赛中运用技能的能力;水平四阶段进一步强化动作技术的竞技要求,需要学生积极参与班级内部的

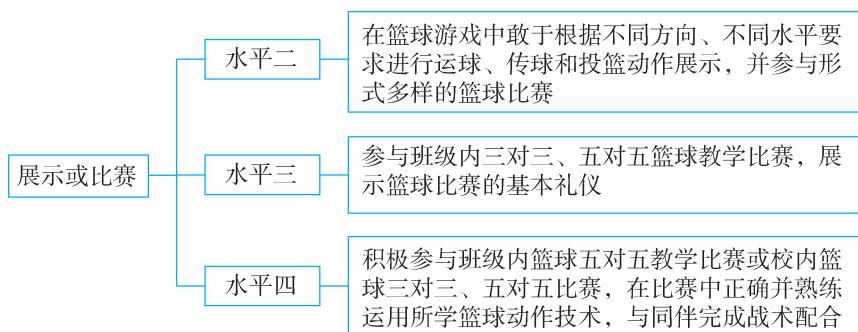


图 1-4 篮球运动展示或比赛的教学内容

篮球教学比赛，并能熟练运用教学过程中学练的动作技术。动作技术的展示方面亦是如此。水平二阶段要求学生具有大胆尝试动作技术的勇气与信心；水平三阶段则强调在学练活动、教学比赛中展示动作技术，学生要规范地展示所学的篮球动作技术、篮球比赛的基本礼仪等；水平四阶段要求学生在篮球项目的教学比赛中充分展示动作技术。

五、规则与裁判方法的教学内容及其衔接

规则与裁判方法是学生参与比赛的关键一环，学生理解并运用规则与裁判方法能促进学生对篮球项目的理解。规则与裁判方法的内容要求主要包括知道、了解、理解和运用篮球基本规则与要求，并能承担裁判工作。

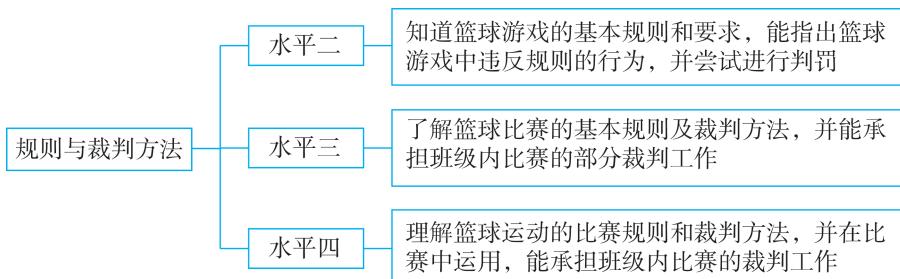


图 1-5 篮球运动规则与裁判方法的教学内容

规则与裁判方法包含基本规则与知识、运动比赛执裁两个方面。伴随学生篮球运动技能的不断熟练，规则与裁判方法逐渐在篮球运动学习中发挥更大的促进作用，运动项目概念原理的认知及理解和规则与裁判方法的掌握及应用紧密相连。基本规则与知识方面，学生需要从规则认知和了解逐步加深到对篮球规则的理解和应用。具体来讲，水平二阶段要求学生知道篮球基本规则和要求，形成遵守篮球规则、培养规则意识的初步认知，为今后参与比赛奠定基础；水平三阶段要求学生了解篮球比赛的基本规则，加

深对篮球规则与文化的了解;水平四阶段要求学生在了解规则的基础上,进一步提升对规则内在实质的理解并加强应用。运动比赛执裁方面,学生需要逐步提升裁判执裁能力和判罚的精准度。具体来讲,水平二阶段要求学生能指出篮球活动中违反规则的行为,并在教师的指导与帮助下尝试进行判罚;水平三阶段要求学生了解裁判基本知识和基本礼仪,学会简单的判罚动作,明确裁判员执裁比赛的流程,为后期承担班级比赛的裁判工作打下基础;水平四阶段要求学生加深对篮球裁判方法的理解,能承担班级内篮球比赛的裁判工作。

六、观赏与评价的教学内容及其衔接

观赏与评价是学生了解篮球文化的重要途径,也是课外学习基础知识与基本技能的主要方式。观赏与评价的内容要求主要包括知道篮球比赛的观看方式、学习观赏篮球比赛、关注篮球比赛信息以及观看并运用专业术语评价篮球比赛。

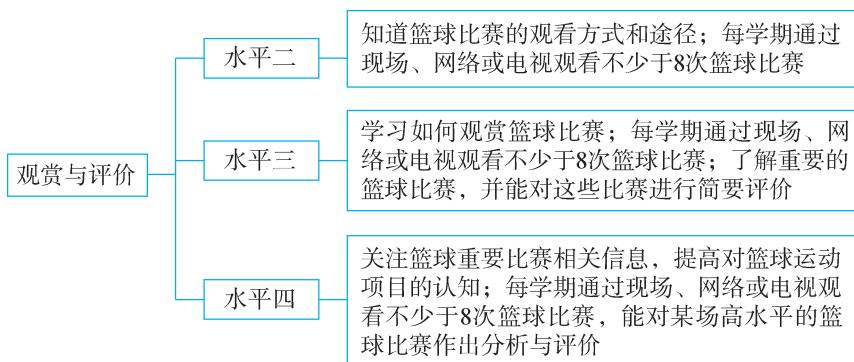


图 1-6 篮球运动观赏与评价的教学内容

在专项运动技能大单元中,观赏与评价包含观赏比赛、评价比赛两个方面。观赏比赛方面,水平二阶段要求学生知道篮球比赛的观看方式和途径,主动寻找篮球比赛的观看途径,每学期或者定期通过不同的方式观看篮球比赛,比赛级别可以是班级、校级、国家或国际比赛;水平三阶段要求学生学会如何观赏篮球比赛,形成观赏的意识和能力,每学期通过不同的观赏方式观看不少于8次篮球比赛;水平四阶段要求学生关注高水平篮球比赛的详细信息,并了解篮球运动项目的基本发展历程。评价比赛方面,水平二阶段的学生只需具有观赏比赛的能力即可;水平三阶段要求学生能对重要篮球比赛作出自己的简单评价,形成基于个体经验的见解;水平四阶段要求学生在观看国际篮球赛事的同时能对某一场高水平比赛进行技术数据的统计与分析。

第四节 篮球运动教学策略的选择

《课程标准(2022年版)》指出：“体育与健康课程教学要实现从‘以教为主’向‘以学为主’的真正转变，将过分关注知识与技能转变为培养学生核心素养，促进学生形成积极的学习动机、学习态度和学习行为。”根据课程标准的要求，教师应当根据核心素养的内涵，结合篮球项目的特点，从教学方法的选择、教学情境的创设、教育信息技术的运用、跨学科知识的融入、课内向课外的延伸五个方面进行篮球运动的教学策略分析。

一、教学方法的选择

(一) 不同篮球内容的教学要点与要求

1. 紧密结合实践进行篮球理论知识教学

篮球理论知识涵盖篮球基本知识、技战术动作要领、规则与裁判方法等方面。理论学习与技能实践相互促进，理论的学习有益于加深对技能的理解，技能的实践有益于提升对理论的应用，紧密结合实践进行篮球理论知识的教学有助于学生全方位掌握篮球运动技能。在篮球的实地教学中，教师要有意识地加强学生理论知识的学习，如学习“持球突破”技术时，可以介绍“中枢脚”的概念；学习“运球急停急起”时，可介绍“带球走”的概念；在比赛中介绍“球回后场”的概念比在场下纯粹介绍效果要好得多。此外，可以通过不同情境的创设，让学生承担更多的角色，如引导学生做裁判员、球队队长，让学生组织与编排各种形式的篮球竞赛活动等。还要侧重引导学生在课外进行理论方面的补充，如通过布置学生独立或合作完成有关篮球运动的体育课外作业，引导学生运用现代化的信息技术进行篮球基本知识、动作要领和篮球规则与裁判方法等方面的学习，让学生学以致用。

2. 结合篮球项目要求进行体能学练

篮球运动技术动作复杂多样，对抗激烈，运动强度高、运动量大，对于各项体能的要求较为全面，结合篮球项目进行体能学练具有非常好的锻炼效果。组织篮球运动体能练习时，应根据篮球项目要求、体能发展规律和不同阶段学生的体能需求逐步融入篮球技战术要求的体能练习。篮球课堂尤其重视对运动负荷的要求，每节课需安排10分钟左右的形式丰富的体能练习，发展运动素质和参与篮球运动所必需的身体形态与机能。开展篮球运动体能练习需重视其多样性、趣味性、补偿性和整合性，采取丰富多样的体能练习形式，针对具体学情和实际情况调控体能练习的强度和密度，严格把控体能练习

的负荷,创设趣味性强、有针对性的体能练习情境,并逐步融入难度递进的技战术要求,关注体能练习之间的关联性与完整性,引导学生参与结构化、整合性的体能学练,以提高学生的体质健康水平和运动技能水平,促进体能全面协调发展。

3. 在复杂情境中进行篮球技术教学

篮球技术是篮球比赛中运动员为进攻与防守而采用的专门动作方法的总称。传统篮球教学大多采用教师讲解示范、学生模仿练习、教师纠正学生练习中的错误的教学形式,导致学生“只见树木、不见森林”,学了但不会用。鉴于此,必须由“单一技术中心论”向“核心素养中心论”转变,这就要求教师在教学内容方面突出技术间组合练习,在复杂运动情境中发展、提高与巩固学生的篮球基本技术,如设计开展球性练习、攻防技术组合的对抗性练习等,结合游戏法、竞赛教学法以及小组合作法等,通过模拟比赛或真实比赛的情境检验学生对篮球技术的掌握程度。

此外,针对 12 岁以下的少年儿童,有条件的学校可以开展小篮球运动。小篮球,顾名思义,是一项使用小型篮球的儿童体育活动,其篮球、篮板、场地、规则均按照儿童身体发育的特点而设计。2017 年,中国篮协针对 12 岁以下孩子推出了《小篮球规则》,目的是从激发孩子的兴趣入手,秉持删繁就简、通俗易懂和遵循篮球发展规律的原则,改变成人比赛的规则以适合孩子的身心发展规律。在实际的篮球教学中,教师可以根据课程标准的要求,采用“低篮架、小场地、小篮球”合理开展小篮球教学。

4. 在竞争与合作的动态过程中学练战术配合

篮球战术的教学一定是在掌握技术的基础之上开展的,技术与战术相互依存、互为支撑,技术的熟练掌握是战术执行的基础,战术执行对技术的学练提出了更高的要求。篮球战术更强调队友间的配合,可分为基础战术配合与全队战术配合。在篮球战术的教学中,积极、有组织的防守对战术的执行提出了更高的要求,精湛的进攻战术也需要更优质的防守战术来应对。这就要求在进攻战术的教学过程中,渗透防守战术的教学内容,使攻守战术配合的教学以螺旋上升的趋势推进。同时,教师可采用现代教育技术进行辅助教学,使学生了解战术配合的方法与要求,并将学生合理分组,在竞争与合作的动态过程中学练战术配合,在真实比赛情境中培养学生的战术意识与配合方法。

(二) 不同水平教学方法的选择

《课程标准(2022 年版)》按照核心素养的培育要求,设置了逐步进阶的水平。不同水平的学生在认知、情感、社会性等方面的发展存在差异,也造成其对篮球运动项目的理解与需求有所不同。针对不同水平学生的篮球教学,教师要注意采取不同的教学策

略与要求(见表 1-4)。

表 1-4 不同水平学生的教学策略与要求

水平	教学策略与要求
水平二	<p>1. 注重游戏化、生活化情境的创设。水平二阶段的学生运动认知程度低,该水平的学生能积极参与篮球游戏,感受篮球运动带来的乐趣至关重要。体育教师要注重游戏化、生活化情境的创设,增加练习的趣味性,让学生在游戏情境中学练体能和篮球运动知识与技能,初步形成篮球专项意识。</p> <p>2. 体能发展要协调全面。水平二阶段正值学生体能发展的敏感期,教师要注重该水平学生体能发展的全面协调,重点关注学生的柔韧性、灵敏性、协调性、反应能力、平衡能力、位移速度等,注重多种体能学练与运动的整合,教师设计的篮球练习不能只提升某一种体能,而应综合提升多种体能。</p> <p>3. 安全考虑要全面,运动负荷要适度。水平二阶段的学生喜动好玩,注意力持续时间短。教师在篮球教学中,要注重篮球学练内容的多样性及篮球活动的科学性与安全性,多开展简便易行的篮球游戏和简化规则的比赛等,引导学生积极参与,培养学生持续学练的意识。在学生学练时除了要多注重学生间安全的空间和活动距离外,还要考虑器材、设施以及运动负荷的大小等方面。</p> <p>4. 注重精讲多练,内容设计要体现篮球项目的特征。活动方法要相对简单、具有一定变化,如在篮球运球或传球教学中,通过从无人防守到有人防守、从消极防守到积极防守的变化,教师要用最简练的语言给学生传达信息,要把更多时间留给学生去练习。</p> <p>5. 注重竞争或比赛情境的创设。教师可以适当调整规则与要求、变换场地与器材、增加进球机会等,在简化规则的比赛或游戏中,激发学生学习的积极性,使水平二阶段的学生获得成就感,建立自信心,完整参与篮球运动,在竞争中加深对篮球的体验和理解。</p>
水平三	<p>1. 注重体能学练的关联性与完整性。水平三阶段重视让学生参与不同主题、不同形式、不同情境的体能游戏和比赛,引导学生参与结构化、整合化的体能学练,教师要逐步融入专项体能练习,多设计加入肌肉力量、肌肉耐力、位移速度、灵敏性与协调性的篮球体能练习,如发展力量的一手运球一手拔河等,促进学生体能全面协调发展。</p> <p>2. 注重篮球组合技术的学练。教师应注重学生篮球组合技术的学练,并在模拟比赛的情境中应用,根据篮球运动技战术学练的不同阶段,有针对性地创设活动情境,如运球沿线追逐等,由此让学生掌握如何在不同情境中运用合理的技战术动作,培养学生进攻与防守的意识和能力。</p> <p>3. 注重体现篮球技战术的进阶性与连贯性。教师应让该水平段的学生由易到难、循序渐进学练篮球基本技战术,并在不同情境中加以运用,如可以由设置障碍变为设置防守者,进攻路线可以由中路变为边路等。每节课都应安排比赛,在比赛中增强学生的运动能力、团队合作与公平竞争的意识。</p> <p>4. 注重不同角色的体验与育人价值的渗透。教师要善于引导该水平学生体验不同的角色,如知道篮球比赛的规则并参与部分裁判工作,能在观看篮球比赛时进行简要评价,了解篮球运动的文明礼仪,比赛开始和结束时向观众致谢、与对方队员握手或拥抱,同伴进球后主动上前击掌祝贺等,培养学生良好的体育品格。</p> <p>5. 注重引导学生的合作与探究。水平三阶段的学生在学练过程中会遇到各种各样的问题,教师可将其进行分组,以组内合作探究、组间交流的形式,提高学生自主思考、解决问题的能力,培养学生合作与探究的能力。</p>

(续表)

水平	教学策略与要求
水平四	<p>1. 注重篮球专项体能的发展。在水平四的篮球教学中,要让学生在对抗情境中体验进攻动作技术和战术配合,通过具体情境体验使学生明白专项体能对于提高篮球综合能力的作用。加强篮球专项体能的练习,每节课安排 10 分钟左右的体能教学,丰富体能练习形式,如传切队员提前卡位对抗使进攻受阻。</p> <p>2. 留足学生篮球教学比赛的时间。每节课都应安排让所有学生都能参与班级内教学比赛的时间。比赛形式可以多种多样,如二对二、三对三、五对五,通过比赛提高学生篮球技战术水平,培养学生团队合作、顽强拼搏、坚韧不拔等体育精神。</p> <p>3. 情境中应渗透篮球文明礼仪,以及团队配合中的角色分工与互助、责任与担当。情境教学中应时刻渗透基本的篮球礼仪、规则意识、尊重与关爱,如赛前鼓励、赛后互相致意等。让学生通过赛事组织、临场裁判、赛事表演、赛事宣传、赛事解说等体验不同角色与责任分工,形成规则意识及竞争意识,促进学生对篮球的热爱。</p> <p>4. 关注学生的个体差异,鼓励不同能力的学生积极学习。水平四阶段的学生正处于生长发育的高峰期,学生发育程度差距较大,表现出来的运动能力差别也比较大。教学应以学生发展为本,关注全体学生的发展。扩大对学习困难生的辅导面,让他们更容易融入小组学习中,教师需关注并发掘他们的学习潜能,每一点进步都及时给予鼓励。</p> <p>5. 引导学生利用多媒体信息选择适合于提升自我的学习途径。为促进学生自主发展,可以引导学生利用课余时间学习相关篮球知识,提高对篮球的理解,并根据自己的实际情况在多媒体信息中选择适合的学习资料,提升篮球综合能力。</p>

二、教学情境的创设

情境化教学是落实立德树人根本任务,促进学生学科核心素养形成的关键因素之一。体育教师要创设丰富多彩、生动有趣的教学情境,为学生提供展示或比赛的载体,提高学生解决体育与健康实际问题的综合能力。情境需要加强以比赛运用为导向,有针对性地创设循序渐进的游戏情境、特定规则情境、对抗压力情境及真实比赛情境等,提升学生比赛中的技战术实际应用能力,以培育学生的体育核心素养。情境的创设主要基于生活场景、模拟比赛和真实比赛。

(一) 基于生活场景创设情境

情境的创设强调生活性,其实质是要解决生活与所学知识的关系问题。现实生活是教学的基础和前提。基于生活场景创设的情境主要是为了便于学生理解和学习,多适用于低学段的学生。例如,在“一大二小三上跳”的行进间投篮脚步学习中,为了让学生体验第一步大跨步的动作,可以用“跨步跳过小河”的生活场景来导入;针对起跳投篮时的上下肢不协调问题,可以用“连线木偶”的生活场景提示学生在起跳时想象自己的右手肘关节与右腿膝关节有一根线连着,这样的情境导入也比较易于学生理解和掌握。

(二) 基于模拟比赛创设情境

运动技能学习是为了掌握和运用技术,是为了能更好地参与比赛,因此,情境的创

设要基于模拟比赛,体现篮球运动项目的特色,紧扣教学内容和比赛,凸显篮球运动项目的学习重点。根据篮球比赛的特点创设模拟比赛的复杂练习情境,需要体现结构化的技术动作组合。基于模拟比赛创设的情境要求学生有一定的篮球基础。设计技术练习时不能一味地以比赛运用为主,还要注意把握教学内容的重难点、学生的认知和接受水平等,合理安排练习的内容和形式,逐步提高学生的技战术水平与实际运用能力。例如,在练习传接球时设计成两人之间有防守队员的二攻一传球,要求学生在有防守阻拦的情况下进行传接球的练习,更接近实际比赛的情境,而且还要求传球学生能灵活使用假动作避开防守,向同伴传出快速及准确的球。

(三) 基于真实比赛创设情境

真实比赛情境是检验学生核心素养的切实载体,基于真实比赛情境开展教学的目标是引导学生分析不同比赛阶段的情境,提炼赛场要素间的关联性,进而在教学过程中将知识技能与真实比赛相融合,以此把教学内容与学科素养联系起来,激发学生的学习动机。基于真实比赛创设的情境要求学生掌握基本的技战术配合,可提高学生篮球技战术水平,使学生体验到篮球运动的乐趣和价值,培养学生在真实比赛中运用综合知识和技能解决问题的能力。进行战术教学时,要让学生在对抗的情境下进行练习,在真实比赛情境中应用。可以设置特定的比赛形式,如一队领先一队落后,要求学生在限定期间内采用合理的技战术争取比赛胜利等。

三、教育信息技术的运用

应用在教育领域中的信息技术主要包括电子信息技术、卫星电视广播技术、多媒体计算机技术、人工智能技术、网络通信技术、仿真技术和虚拟现实技术等。在篮球运动中运用教育信息技术,能向学生更好地展示篮球运动教学情境、提供丰富的篮球运动感知、呈现思维过程以及将抽象内容具体化,有利于激发学生参与体育学习和锻炼的兴趣,形成正确的动力定型。

(一) 课堂教学运用

在课堂教学运用上,教师可以利用图片、视频、增强现实技术或虚拟现实技术等辅助篮球运动技战术的教学,突出篮球运动技战术的重难点,更快、更全面地建立正确的动作概念,帮助学生建立对完整技战术的认知,提高学习效率。例如,利用虚拟现实技术创建沉浸式的教学环境,学生可以使用虚拟现实头戴显示器进行篮球比赛的模拟体验,在虚拟现实环境中练习各种技术动作,感受比赛场上的紧张氛围。

(二) 教学状况监控

在教学状况监控上,借助教育信息技术可以观测课堂中学生的运动情况,采集运动数据并分析结果,及时反馈和评估学习情况,对学生进行实时评价。例如,在篮球运动体能学练过程中,让学生穿戴运动手表、心率检测器或计步器等设备,并将之与云端互联,实时记录学生身体活动指数,有助于教师了解课堂的运动强度和运动密度,对篮球运动教学进行及时调整,提高篮球运动教学效果。

(三) 信息资源共享

在信息资源共享上,借助教育信息技术可以打破时间和空间的壁垒,在课外体育学习方面帮助学生拓宽篮球运动知识和技能的学习视野,了解国内外与篮球运动相关的最新变化和发展。教师可以利用信息技术开展网络教研,与国内外专家、学者、教师等共同探讨篮球运动教学。教育信息技术还可辅助进行课外体育指导,将课内与课外学习相结合,帮助学生巩固篮球技战术。学校可以在教学管理系统中建立共享资源库,教师将自己搜集、编写、制作的教学资源上传,同时也能从中获取其他教师提供的教学资源。

四、跨学科知识的融入

《课程标准(2022年版)》提出“融合多门课程”“设置多学科交叉融合的教学内容”,首次提出跨学科主题学习,并列举出跨学科主题学习示例,对跨学科教学作出明确要求。跨学科主题学习不能只用简单的线性思维去构思,需要教师统筹设计、整体规划。教师专业素养的提升是不同学科知识高效转化的关键,体现在以下三个方面:

(一) 把握新课标理念,提升跨学科教学思维

体育跨学科主题学习首先要教师教得有“深度”,领悟课程标准的内涵,彰显守正创新的课改理念,引导学生在复杂情境中完整掌握与运用运动技能,加强技能与情境之间的关联,强化学生解决实际问题的能力;其次要教师教得有“温度”,贯通课程标准的理念,以学生为主体,精准把握学情,确保人人受益;再次要教师教得有“速度”,践行课程标准的要求,在实践中精准落实跨学科主题学习,最大化利用学校的场地器材,在“以学定教”的基础上,合理有效地组织学生进行跨学科主题活动,要体现理解、掌握、会用的循序渐进的课改智慧。

(二) 立足体育与健康学科,找准“五育融合”的基点

体育跨学科主题学习首要解决的是体育领域中的实际问题,如学练体育与健康的知识、技能和方法,增进学生身心健康等,教师应立足体育与健康学科,将不同项目的知

识和方法、运动能力、健康行为、体育品德等因素加入学生的深度体验,再向其他学科延展,核心素养的培育效果力争“超越课标”。体育教师还要从多学科视角去考虑问题,培养学生利用多学科知识解决问题的能力,满足学生深度学习的需要,更要把握好学生的学习动态,合理设置跨学科主题学习的内容,提高反思教学的能力和课程育人水平。

(三) 开放国际视野,撷取成熟的跨学科教学模式

当前世界各国都在积极推动“跨学科主题学习”的实践探索,美国的 STEM/STEAM 教育、日本的“综合学习”与芬兰开展的现象式学习即是“跨学科主题学习”的成功典范,基于 STEAM 的教育理念和跨学科整合模式提出的学科知识整合、生活经验整合、学习者中心整合取向进行教学设计。这些教学模式和我国体育与健康课程改革推进中提到的跨学科主题学习异曲同工,理念追求上殊途同归,均指向学生综合实践能力的发展。体育教师需要认真学习及实践,领悟这些教学模式的内在精髓,充分发挥能动性,打开国际视野,借他山之石攻己之玉,形成具有中国特色的跨学科教学模式。

五、课内向课外的延伸

学生在课外进行体育锻炼是对课内教学的有益补充和延伸,是实现学校体育目标任务的重要途径。由于课外体育锻炼具有规定性、课余性等特点,从时间维度上来讲,课外体育锻炼在充分利用的情况下时间远多于体育课堂,为“勤练”提供了时间保障。因此篮球运动大单元教学要注重从课内向课外的延伸,主要体现在以下三个方面:

(一) 课内技能习得与课外理论拓展间的相互促进

课内体育教学是“教会”的主场域,考虑到课内时间的有限性,根据运动技能形成规律,“教会”中“会”的程度应为“初步掌握”或“基本掌握”。学生在课内接受的是正式与规范的篮球教学,对体育教师和学生均有严格要求与规定,是教师帮助学生掌握篮球运动技能的最好场域和最佳时间。在课内,教师要注意提高篮球教学质量,将篮球技术动作要领、重难点讲清楚、说明白,发扬吃苦耐劳的精神,有效指导学生进行篮球技能的学练;在课外,教师可以引导学生进行篮球理论知识的补充,如通过布置学生独立完成或与家长合作完成有关篮球运动的体育家庭作业,引导学生运用现代信息技术手段进行篮球理论及规则等方面的学习,或让学生课外拍摄小组成员练习篮球动作技术的视频并进行分享,培养学生的信息素养与合作能力等。

(二) 课内体育教学与课外体育锻炼间的相互支撑

课外体育锻炼是“勤练”的主场域,为学生巩固与提高课内所学的篮球知识与技能提供了时间保障。学生合理运用在课内学到的篮球运动知识与技能分析、解决篮球比

赛中遇到的问题,同时在课外进行拓展,对所学技能再加工。在课内,学生认真学练篮球技战术,接受专业的指导,体悟篮球运动的乐趣与价值;在课外,学生就能更加专业地欣赏篮球比赛。比如,学生在篮球学习的初始阶段,欣赏比赛大多以投篮进或不进、准或不准来评判;随着学生在课内对篮球有了更完整的体验与理解,阅读比赛的能力逐渐增强,能从更多的角度去欣赏比赛,如进攻方采取哪些战术配合,防守方采取哪些防守战术,甚至可以从裁判员的角度了解比赛的判罚尺度等,对高水平篮球比赛能有独到的分析与见解,对篮球运动有更深刻的理解。

(三) 课内教学比赛与课外体育竞赛间的相互倚重

课外体育竞赛是“常赛”的主场域,更是学校体育的重要组成部分,有助于提高学生的篮球技术水平,全面实现学校体育教育的总目标。课内教学比赛与课外体育竞赛相互倚重,课内比赛倾向于检验学生篮球技战术的掌握情况、发展篮球专项体能,课外比赛倾向于学生主动参与篮球运动,保持对篮球的兴趣,感受篮球的文化。在课内,教师要在教学比赛中引导学生担任篮球裁判、球队队长等不同角色;在课外,学生就有能力参与或自发组织篮球比赛,出现争议时能为同伴讲解正确的篮球规则。因此,教师要积极组织、指导学生参与课外多种形式的篮球竞赛活动,缓解学习压力,丰富课余生活,让学生在课外篮球比赛中尽情释放,逐渐养成“校内锻炼1小时,校外锻炼1小时”的习惯。

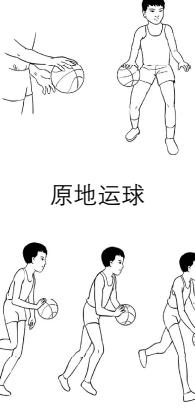
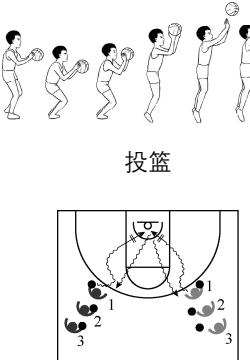
第五节 篮球运动主要技战术要点和易犯错误

本节根据篮球运动教学中所涉及的移动、运球、传接球与投篮等基本技术、组合技术与攻守基础配合,按照篮球运动技能的形成规律与学生身心发展的特点,列举一些常见的基本技术、组合技术与攻守基础配合的动作方法、易犯错误和纠正方法,为广大体育教师的教学实践提供参考。

一、篮球基本技术

篮球运动项目的学习是一个由低阶到高阶、由简单到复杂的螺旋式发展过程,篮球基本技术对于刚刚接触篮球运动的学生非常重要,学生扎实掌握篮球基本技术能为后续主要组合技术、攻守基础配合与全队战术的学练打下坚实的基础。篮球教学中常见的技术动作有运球、传接球与投篮等,教师应结合学生的学情分析和现有基础合理选择基本技术动作进行教学,使学生在实战导向的情境中掌握并运用。表1-5是篮球运动中常见基本技术的动作方法、易犯错误和纠正方法的解析。

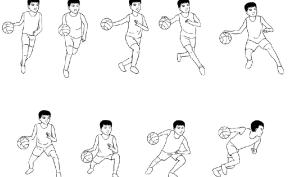
表1-5 篮球运动常见基本技术的动作方法、易犯错误和纠正方法

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
 <p>原地运球 行进间直线运球</p>	<p>运球时,两腿微屈,上体稍前倾,双目平视,以肘关节为轴,前臂自然屈起,用手腕、手指柔和而有力地按拍球的后上方。球的落点控制在运球手臂的同侧脚的外侧前方,球的反弹高度在腰与胸之间。</p>	<p>1.运球时一直低头看球。 2.运球落点不稳定。 3.无效护球。 4.行进间运球时,手掌触球位置在正上方。 5.跑速加快时,球跟不上人的前进速度。</p>	<p>1.教师手持图册或卡片,让学生在行进间运球练习的同时抬头观察并快速说出其内容。 2.组织学生进行“星球大战”游戏。游戏规则:每人一球,在规定区域内运球,保护好自己球的同时,用另一只手把他人的球打出区域,球出区域后此人即不得继续比赛,最后仍在区域内的人获胜;护球时手自然伸展,不超出自身所在的地面位置;护球手在抢、打球的过程中只可与球发生接触。 3.学生推选、教师挑选行进间运球好的学生进行示范。</p>
 <p>双手胸前传接球</p>	<p>1.手指自然分开,两拇指成八字形,掌心空出,用指根以上部位持球的后侧方。 2.两肘自然弯曲于体侧,将球置于胸腹之间。 3.两脚前后开立,稍屈膝,两眼注视传球方向。 4.传球时脚蹬地,在身体重心前移的同时,前臂迅速前伸,用翻腕和手指拨球的力量将球传出。</p>	<p>1.胸前传球时两肘外展过大。 2.传球时发力不足。 3.接球时不主动迎球,手臂没有充分伸展。</p>	<p>1.学生固定好接球动作,教师近距离把球“塞”进学生手中,教师逐步后退加大距离。 2.在递进情境中反复学练,对墙传球、两人间原地传接球、行进间传接球等。 3.强调跨步、后脚蹬地发力。 4.训练学生注意力,强调手臂充分伸展,尽可能早触球。</p>
 <p>投篮 运球—投篮接力游戏情境</p>	<p>1.双手胸前持球,肘下垂,脚开立,膝微屈。 2.投篮时,向上方蹬地、伸臂,两手均匀用力将球投出。 3.投篮后,脚跟提起,两手指向投篮方向,球呈抛物线入筐。 运球—投篮接力游戏情境</p>	<p>1.持球手法不正确,五指没有自然分开,用手心托球。 2.肘关节外展,致使上肢各关节运动方向不一致。 3.两手用力不均匀,伸臂不充分。 4.投篮时,抬肘伸臂不够,导致手臂前推,形成的抛物线偏低。</p>	<p>1.采用正面、侧面、背面和镜面示范,先徒手练习整体动作,动作连贯后再持球练习。 2.进行投篮游戏,从优胜组中选择学生进行展示。 3.分组竞赛,集体练习。 4.分成两组,每人一球,分别列队于半场两侧45°;放置两个标志桶,学生运球绕过标志桶到篮下投篮;投进后运球回到起始位置与下一个同伴击掌,下一名同学击掌后出发;以此类推,直至组内最后一名同学与第一名同学击掌,率先完成的小组获胜。</p>

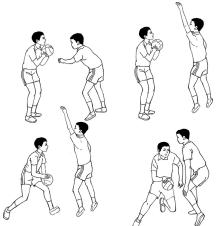
二、篮球主要组合技术

在篮球运动的学习中,随着学生篮球技术水平的提高,学生喜欢展示、竞争和对抗,开始关注更高水平的赛事,模仿职业球员的动作,注重规则判罚的公平、个人技术的发挥、比赛的输赢以及竞争对手的能力水平。此阶段的篮球教学要更关注组合技术的学习以满足学生多样化的学习需求,进一步加强学生的篮球专项化意识。让学生掌握运球、传球、投篮等篮球基本技术后,教师要将单一运动技能进行组合,更好地提高学生能力水平,初步培养战术意识,引导学生在比赛情境中运用技战术。表 1-6 是篮球运动中常见的主要组合技术的动作方法、易犯错误和纠正方法的解析。

表 1-6 篮球运动常见主要组合技术的动作方法、易犯错误和纠正方法

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
 运球急停急起 (运球与移动的结合)	<p>1. 行进间运球时,利用跨步急停动作,用手按拍球的前上方,变为暂时的原地运球,用手臂、身体和腿部保护球。</p> <p>2. 急起时,身体重心迅速前移,后脚用力蹬地跨出,同时用手按拍球的后上方,推球前进。</p>	<p>1. 手触球位置错误,无法合理控制球。</p> <p>2. 脚步动作与球的速度配合不协调。</p> <p>3. 停不稳,起不快。</p> <p>4. 急停时身体重心无变化。</p>	<p>1. 强调急停时手按拍在球的前上方,急起时手按拍在球的后上方。</p> <p>2. 徒手急起急停练习。运球变换速度练习。</p> <p>3. 教师引导学生由慢至快体验急停时球的落点位置。教师引导学生体验降低重心后急停的感觉。</p> <p>4. 学生推选、教师挑选运球急停急起表现好的学生进行示范。</p>
 运球 + 行进间投篮 (运球与投篮的结合)	<p>以右手投篮为例:</p> <p>1. 运球向前,合球时右脚跨出一大步的同时接球,接着左脚跨一小步并用力蹬地起跳。</p> <p>2. 右腿屈膝上抬,身体重心前移,双手向后上方举球。</p> <p>3. 当身体接近最高点时,左手离球,右手外旋,掌心向上托球,并充分向球篮上方伸展,接着屈腕,食、中指用力拨球,通过指端将球投出。</p>	<p>1. 脚步紊乱。</p> <p>2. 腾空时身体未充分伸展,身体前冲。</p> <p>3. 投篮出手时失去对篮球的控制。</p> <p>4. 投篮动作僵硬,投篮力量不稳定。</p> <p>5. 指腕上挑动作不协调。</p>	<p>1. 控制速度,调整步频和步幅,强化合理步幅的练习,巩固一大二小跨步的技术动作。</p> <p>2. 加强腿部力量练习,如单足跳、抱膝跳等,练习原地单手肩上低手投篮完整动作。</p> <p>3. 原地练习投篮动作,投篮时用手掌充分控制球,持球稳定,保证球旋转。</p> <p>4. 加强球性练习,巩固压腕拨指的动作,可利用实心球做单手肩上投篮练习。</p> <p>5. 学生推选、教师挑选行进间单手肩上低手投篮表现好的学生进行示范。</p>

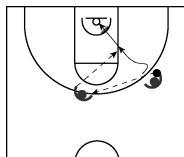
(续表)

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
 交叉步持球突破 (突破与脚步的结合)	<p>以右脚做中枢脚为例：</p> <ol style="list-style-type: none"> 突破时，左脚以刺探步向前方跨出半步，做向左突破的假动作。 当对手重心向右移动时，左脚前脚掌内侧迅速蹬地，向对手左侧跨出一大步，同时上体右转探肩，贴近对手。 球转移至右手，向左脚右斜前方推放球，右脚迅速蹬地跨步，加速超越对手。 	<ol style="list-style-type: none"> 突破启动时走步。 突破时没有侧身探肩。 无法摆脱对手或获得有效空间的时间太短。 	<ol style="list-style-type: none"> 初学时先放球再做交叉步动作，熟练后先放球再抬起中枢脚。 强调突破时的身体动作，反复练习强化动作记忆。 结合相关体能练习提升快速跑、变速跑、转身跑能力，以获得更大空间和更多时间。

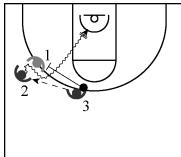
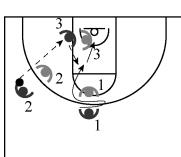
三、篮球基础配合

篮球教学活动的内容设计应体现技战术学习的进阶性和连贯性，要让学生由易到难、循序渐进学练基本技战术，并在不同情境中加以运用。在学生能较好地掌握主要组合技术，具备学练攻守基础配合的基础后，教师应结合学生的学情分析和现有基础，创设支持学生学练多种技战术的情境活动，合理选择多种攻守基础配合进行教学，让学生在实战导向的情境中掌握并运用。表 1-7 是篮球运动中常见的攻守基础配合的动作方法、易犯错误和纠正方法的解析。

表 1-7 篮球运动常见基础配合的动作方法、易犯错误和纠正方法

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
 传切配合(一传一切)	<p>一传一切：</p> <ol style="list-style-type: none"> 持球队员传球后，利用启动速度或假动作摆脱防守，向篮下切入，接回传球投篮。 切入快速，路线精准。 传球快速隐蔽。 <p>空切：</p> <ol style="list-style-type: none"> 无球队员掌握时机摆脱对手，切向防守空隙区域，接球投篮或做其他配合。 	<ol style="list-style-type: none"> 切入队员的时机掌握不好。 切入动作的突然性不够。 切入路线选择不合理。 切入时队员没有明显的动作、方向和速度变化。 持球队员没有做进攻动作牵制对手。 持球队员传球不及时、不到位。 	<ol style="list-style-type: none"> 反复讲解，示范传切配合的位置要求，先熟悉路线，明确进攻队形和配合方法。 对合理运用假动作提出要求，并给予方法上的指导。可采用模仿性练习，并抓住重点、难点反复练习，帮助提高运用假动作的能力。 可采用画出切入跑动路线的方法，并给予看球信号的刺激和条件限制，逐渐改进动作，提高切入技术。 加强练习各种传球技术，增加传球的多变性，并在配合中对传球给出明确的要求和方法上的指导，如指出传球时机、方式等。

(续表)

技战术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
掩护配合(侧掩护)	<p>以持球队员与无球队员之间的侧掩护配合(也称挡拆配合)为例:</p> <p>1. 队员3传球给队员2后,移动到队员1身体左侧做侧掩护。</p> <p>2. 队员2接球后做瞄篮或向左侧突破的动作。</p> <p>3. 当队员3掩护到位时,队员2立即从右侧贴着队员3的身体运球突破上篮。</p> <p>4. 队员3立即转身向篮下抢篮板或接球投篮。</p> 	<p>1. 掩护的位置、距离及掩护动作不合理。</p> <p>2. 被掩护者没有运用假动作吸引防守者。</p> <p>3. 掩护者还没到位,被掩护者就急于做下一步的动作。</p> <p>4. 掩护者做掩护后没有及时转身护送持球进攻者或参与配合进攻。</p>	<p>1. 反复讲解、示范掩护配合的技巧、动作。</p> <p>2. 先在无对抗的情境下学练掩护的技巧、正确动作,随后增加人数、对抗等因素,在递进的情境下强化掩护配合的练习。</p> <p>3. 模拟比赛情境,在二攻二、三攻三练习中强化。</p>
对抗情境下局部进攻中高位无球掩护(反掩护)	<p>1. 三人一组,位于一侧半场端线,三人间快速传球到另一侧半场。分别落于一侧45°、弧顶、低位(篮下附近)。</p> <p>2. 队员1持球组织进攻,分球给队员2,队员2给低位队友3传球后,去给队员1做高位的无球掩护。</p> <p>3. 队员1借掩护向篮下切入,接低位队员的传球后投篮。</p> <p>4. 队员2后转身向篮下切入,抢篮板或接球投篮。</p> 	<p>1. 外线队员传球给内线队员的方式、时机不对。</p> <p>2. 被掩护者没有运用假动作吸引防守者。</p> <p>3. 掩护者还没到位,被掩护者急于做下一步的动作。</p> <p>4. 掩护者做掩护后没有及时转身护送被掩护者或参与配合进攻。</p>	<p>1. 掩护者要到位,与防守者发生碰撞。</p> <p>2. 被掩护者紧贴掩护者肩膀。</p> <p>3. 反复练习,在二攻二、三攻三练习中不断强化。</p>

注:关于篮球训练与教学方面的内容可参考《球类运动——篮球》等相关书籍。

参考文献

1. 中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[S].北京:北京师范大学出版社,2022.
2. 季浏,钟秉枢.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M].北京:高等教育出版社,2022.
3. 季浏.我国《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》解读[J].体育科学,2022,42(05):3-17+67.
4. 汪晓赞,杨燕国,徐勤萍.新世纪以来我国基础教育体育与健康课程标准的继承与发展[J].西安体育学院学报,2022,39(05):513-524.
5. 李军,刘世磊.“教会、勤练、常赛”的生成背景、基本内涵与实践审思[J].体育学刊,2022,29(06):134-139.

第二章 水平二篮球运动教学设计与实施

本章坚持“健康第一”的教育理念,注重“学、练、赛”一体化教学,强调“以学生发展为本”的教学方式,注重构建内容多维、方法多样、主体多元的评价体系,关注学生个体差异,使学生在原有的基础上获得更好发展。课程内容整体设计加强,构建了水平二篮球运动大单元教学设计、课时教学设计、大单元学习评价、跨学科主题学习的教学设计四大板块并提供示例,旨在更好地发展学生体育与健康核心素养。

第一节 水平二篮球运动大单元教学设计

水平二篮球运动大单元贯彻落实立德树人根本任务,基于《课程标准(2022年版)》中关于球类运动水平二篮球项目教学内容要求和教学提示,构建结构化的知识与技能,创设丰富多彩的情境,开展游戏化、竞赛化学练,使学生了解篮球运动基础知识、篮球游戏和比赛基本规则,并尝试进行判罚,初步体验篮球比赛礼仪、篮球文化,在“传球、接球、运球、投篮”等篮球游戏中学习和体验基本动作与简单组合动作,并在篮球展示或比赛中积极运用,进而促进学生体育与健康核心素养的养成。具备场地器材条件的学校可根据水平二阶段学生的学情,结合小篮球运动开展篮球运动大单元教学。

一、水平二篮球运动大单元教学设计分析

(一) 学情分析

1. 身心特点

水平二阶段的学生身体各个方面正处于快速生长发育的阶段,特别是骨骼的弹性较大,关节的灵活性、柔韧度可塑性较强。这一阶段可重点发展柔韧性、协调性、灵敏性、平衡能力、反应能力、位移速度等。水平二阶段学生的注意力持续时间普遍较短,但对感兴趣的运动注意力持续时间较长,独立思考的能力也逐渐增强。因此,要创设趣味性强的活动情境,激发学生的想象力和学习兴趣,开展简便易行的游戏和比赛。

2. 学习基础

在水平一阶段,学生已进行了操控性技能的学习与体验,如各种投、传、接球活动,

以及走、跑、跳、投等篮球运动必备基本技能。同时,学生能在日常的生活环境中,在活动现场或通过信息媒体等途径参与和了解篮球运动,为水平二篮球运动大单元的学习打下基础。

3. 能力水平

水平二阶段的学生在体能方面已有初步发展,心肺耐力、力量、柔韧性、协调性、反应能力、位移速度、灵敏性、爆发力、平衡能力等可以支持他们完成与篮球有关的各项基本活动。在这一过程中,他们的各项体能也会随着年龄的增长和身心的变化进一步提高。篮球运动是一项集体性运动,有助于学生在合作学练的过程中形成团结协作精神,并且能逐渐形成勇于挑战、克服困难、勇敢坚毅的意志品质。

(二) 设计思路

水平二篮球运动大单元教学要在关注教学内容结构化的基础上,体现教学任务的循序渐进,再通过趣味性、游戏化的情境创设,达成学习目标。在安排体能练习时要体现补偿性、多样性、趣味性与整合性,游戏化的体能练习不仅有助于提高学生练习体能的兴趣,更有助于达到提高学生体能水平的目的。

水平二篮球运动大单元在学习目标的引领下,共设计 4 个任务 18 个课时。“熟悉球性”为 1 课时,通过左右手来回拨球,球绕颈、腰、膝转,持球跨下 8 字绕环等熟悉球性的练习,以及运球击掌、运球握手、运球拔河等情境活动,帮助学生熟悉球性,提高学习篮球的兴趣,增进同学间的友谊,同时发展控球能力。其中,熟悉球性练习也可以根据需要安排在其他课时的准备部分。任务二“提高控球能力”安排了 4 课时,主要内容是各种形式的传接球以及传接球与运球的组合等。有 2 个课时与其他任务穿插进行,内容交叉的课时安排为技能掌握的结构化打下基础。任务三安排了 5 课时的“体验投篮的快乐”,与其他任务穿插进行,使学生更多地体验到投篮的乐趣。任务四根据运动技能形成规律及学生身心发展特点安排了“感受对抗的氛围”环节,通过二打一、三打二、三打三、四打三等 8 个课时的比赛情境,使学生在连续的篮球对抗氛围中充分体验篮球运动所带来的成功与失败,从而巩固与提高篮球技术,逐步了解篮球比赛规则。另外,具备场地器材条件的学校结合小篮球运动开展水平二篮球运动大单元教学时,应多安排形式多样、活动内容丰富、趣味性较强的篮球游戏,满足学生的身心发展与技能学练的需要,篮球比赛要严格遵循中国篮球协会制定的小篮球规则并按照其规定流程进行。例如,小学生因力量小,远投容易造成错误的动力定型,中国篮协小篮球规则删除了 3 分投篮得分,教师在开展小篮球教学时就不应鼓励学生过早地学习远投技术。

经过四个任务的大单元学习,随着篮球知识与技能的日益丰富与提高,学生对篮球运动的参与兴趣会更浓,应用能力也会更强,这可为进一步学习与提高篮球运动水平打下坚实的基础。

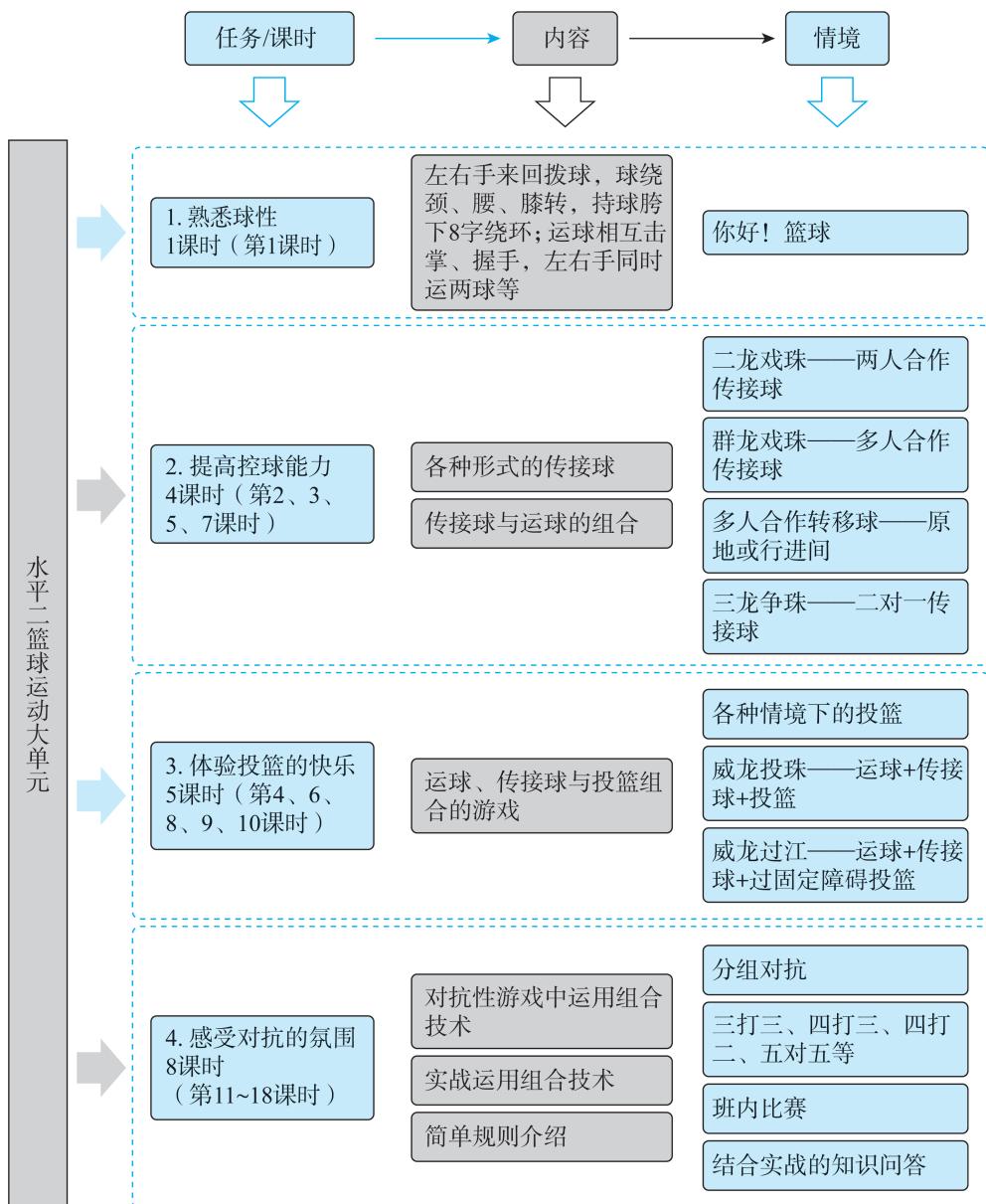


图 2-1 水平二篮球运动大单元教学设计框架图

二、水平二篮球运动大单元教学计划示例

表 2-1 水平二篮球运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力：积极参与篮球游戏形式的体能练习，感受运动乐趣，体能水平有所发展；知道并能做出左右手来回拨球，球绕颈、腰、膝转，持球胯下 8 字绕环等熟悉球性的练习；能说出篮球运动相关术语，做出篮球运动的基本技术动作和简单组合动作，并能在篮球游戏或比赛中运用；能参与多种形式的篮球游戏并进行展示；能尝试运用所学知识观看篮球比赛。</p> <p>2. 健康行为：了解篮球运动对健康的重要性，对篮球学习、游戏及比赛产生兴趣，积极参与校内外体育活动，感受运动所带来的快乐；了解篮球运动中常见的运动损伤及简单处理方法；能关注自己情绪的变化，敢于在篮球活动中表达自己的感受，并在活动中获得成功的喜悦；能积极与他人沟通交流，适应篮球场上的各种情境变化。</p> <p>3. 体育品德：在有一定难度的篮球活动中敢于面对困难、克服困难，表现出勇敢顽强、积极进取的意志品质；能按照规则和要求参与篮球游戏和比赛，遵守规则，尊重裁判，初步形成自我规范，尊重老师，爱护同学，在篮球活动中文明礼貌、乐于助人；积极参与篮球活动，具有团结竞争意识，积极合作争取胜利，勇于承担自己在团队中的责任。</p>								
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能：传接球(原地、多人一球或多球等不同形式)、运球(不同线路)、移动(原地、单人、多人)、投篮(原地、行进间及不同合作形式)等基本动作和简单组合动作。</p> <p>2. 技战术运用：传接球配合、原地二打一传接球、行进间二打一传接球；多打少、不同人数的篮球游戏比赛；半场篮球技能挑战赛。在其中运用所学技战术。</p> <p>3. 体能：贴烧饼(追逐跑)、印刷机(仰卧起坐)、一飞冲天(纵跳摸高)、运球急停急起、大小跳跳跳(开合跳)、织渔网(运球往返跑)、蚂蚁搬家(仰撑爬行)等体能游戏。</p> <p>4. 展示或比赛：班级内二打一、三打二、三打三；班级内小组单循环小篮球赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法：学习篮球比赛中的简单规则及相关手势；尝试比赛判罚。</p> <p>6. 观赏与评价：观摩班级或学校篮球比赛；通过现场、网络或电视观看不少于 8 次篮球比赛。</p>								
重难点	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">学生学习</td><td>传、运、投基本技术熟练程度；在比赛中的角色定位。</td></tr> <tr> <td>教学内容</td><td>基本技术及其组合；技战术在比赛中的应用。</td></tr> <tr> <td>教学组织</td><td>集体学练与散点学练、分组学练相结合，分解练习和完整练习相结合，动作展示和篮球比赛相结合。</td></tr> <tr> <td>教学方法</td><td>应用情境创设；教师讲解示范；视频展示；合作学习与探究学习。</td></tr> </table>	学生学习	传、运、投基本技术熟练程度；在比赛中的角色定位。	教学内容	基本技术及其组合；技战术在比赛中的应用。	教学组织	集体学练与散点学练、分组学练相结合，分解练习和完整练习相结合，动作展示和篮球比赛相结合。	教学方法	应用情境创设；教师讲解示范；视频展示；合作学习与探究学习。
学生学习	传、运、投基本技术熟练程度；在比赛中的角色定位。								
教学内容	基本技术及其组合；技战术在比赛中的应用。								
教学组织	集体学练与散点学练、分组学练相结合，分解练习和完整练习相结合，动作展示和篮球比赛相结合。								
教学方法	应用情境创设；教师讲解示范；视频展示；合作学习与探究学习。								

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:能说出几种熟悉球性和运球的基本方法;体验左右手来回拨球,球绕颈、腰、膝转,持球跨下8字绕环等熟悉球性的练习。</p> <p>2. 健康行为:积极、愉快地参与“你好!篮球”、运球拔河等游戏,注意保持安全的活动空间,相互配合。</p> <p>3. 体育品德:乐于参与不同难度的练习,勇于克服困难、积极进取,与他人友好合作。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 熟悉球性:按音乐节奏或提示左右手来回拨球,球绕颈、腰、膝转,持球跨下8字绕环;</p> <p>(2) 二龙戏珠——行进间运球相互击掌、握手、拔河;</p> <p>(3) 直线运球+投篮。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>直线运球+投篮比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 大小跳跳跳(开合跳);</p> <p>(2) 织渔网(运球往返跑);</p> <p>(3) 蚂蚁搬家(仰撑爬行);</p> <p>(4) 打扫战场(抛球比赛)。</p>	<p>1. 通过示范和音乐渲染,激发学生进行熟悉球性练习的兴趣;启发、鼓励学生在行进间运球过程中用击掌、握手等方式打招呼和进行拔河游戏;以小组为单位进行直线运球接投篮的练习,要求学生注意触球部位与堆放球的落点。</p> <p>2. 以小组为单位开展直线运球+投篮比赛,看哪一个小组进球最多。</p> <p>3. 采用分组轮换的形式进行体能练习,要求如下:开合跳1分钟/组×3组;运球往返跑15米/组×3组;仰撑爬行15米/组×3组;分成男女两方,将球抛向对方场地,停止时比谁场地内的球少,1分钟/次×3次。</p>
2	<p>1. 运动能力:能说出传接球的配合方法,体验两人原地传接一球、多人站成多种图形传接一球或多球;在传接球接力投篮比赛中动作流畅;在传接球练习中发展上肢力量与身体的协调性。</p> <p>2. 健康行为:能与同学相互合作;能与同学保持安全的活动空间,学习情绪饱满。</p> <p>3. 体育品德:在传接球和传接球接力投篮的挑战中,不怕困难、勇于实践。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 二龙戏珠——两人原地传接球,看谁传球传得准;</p> <p>(2) 群龙戏珠——多人传多球,看谁传得多。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>传接球接力+投篮比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 贴烧饼(追逐跑);</p> <p>(2) 印刷机(仰卧起坐);</p> <p>(3) 一飞冲天(纵跳摸高);</p> <p>(4) 运球急停急起。</p>	<p>1. 通过多媒体演示篮球比赛,激发学习兴趣。创设游戏情境,组织学生分组传两个球,要求不能失误,看哪个小组在规定时间内传接球的次数最多。教师巡回参与并指导。</p> <p>2. 以小组为单位,在半场内进行比赛,要求每个学生都参与传球后才可以投篮,不进球需要补中。</p> <p>3. 采用分组轮换的形式进行趣味体能练习,要求如下:2人一组,在规定范围内追逐跑,轮换追拍后背,2分钟;2人一组仰卧起坐,每人30个/组×3组;蛙跳15米/组×4组;原地纵跳摸高20次/组×5组;运球急停急起15米/组×3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:能说出曲线运球的动作要领,并在比赛中做出运传投的技术组合;发展灵敏性和协调性。</p> <p>2. 健康行为:知道传球时五指自然分开,主动迎接球,将球传至对方的胸前位置等学练时的安全要领,注意保持安全距离。</p> <p>3. 体育品德:具有团结协作的意识,遵守练习要求,勇于克服困难,积极参与比赛和展示。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 二龙戏珠升级版——曲线运球+传球;</p> <p>(2) 三龙戏珠——曲线运球+传球+投篮。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>二打一运传投比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 比谁剪刀快(交叉步跑);</p> <p>(2) 种脚印(跑绳梯);</p> <p>(3) 织渔网(运球往返跑);</p> <p>(4) 燕子拍球(燕式平衡)。</p>	<p>1. 将场地纵向分为左右两半,练习者分别从两头端线面向篮架方向沿右侧行进间传球,当前面一组到达场地中央时,后面一组接上。</p> <p>2. 3人一组二打一,一人曲线运球过障碍后传球,另一名同伴接球投篮,规定时间内看谁投得多。</p> <p>3. 采用游戏化的形式分组轮换进行体能练习,要求如下:交叉步跑15米/组×4组;跑绳梯15米/组×6组;运球往返跑15米/组×3组;燕式平衡运球,左右脚各支撑2次,每次运球30次。</p>
4	<p>1. 运动能力:能说出投篮的动作要求,做出原地投篮、行进间运球投篮等动作;能在游戏与比赛中积极展示投篮动作;发展肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极、愉快地参与各种情境下的投篮等活动;注意保持安全的活动空间及控制好活动范围。</p> <p>3. 体育品德:勇于挑战不同难度的运球接投篮练习,在篮球学练和比赛中遵守游戏规则,克服困难、积极进取,正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:各种情境下的投篮游戏与挑战。</p> <p>(1) 排除手雷;</p> <p>(2) 运球投篮。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>投篮积分赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 大小跳跳跳(开合跳);</p> <p>(2) 织渔网(运球往返跑);</p> <p>(3) 蚂蚁搬家(仰撑爬行);</p> <p>(4) 运球急停急起。</p>	<p>1. 通过设问启发、鼓励学生自主学练。创设多样的游戏,鼓励学生自主与合作练习,教师巡回指导,请做得好的同学展示。</p> <p>2. 引导学生为团队争取胜利,进行原地投篮比赛;积极开展一对一、一对二、二对二等不同形式的对抗比赛。</p> <p>3. 结合游戏情境,进行体能练习,要求如下:开合跳1分钟/组×3组;运球往返跑15米/组×3组;仰撑爬行15米/组×3组;运球急停急起15米/组×3组。</p>
5	<p>1. 运动能力:能说出练习名称;掌握传球+运球的方法,在比赛中展示传球+运球的组合动作;发展协调性及肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于学习新技能,形成对篮球运动的兴趣;能与同伴为高质量完成练习任务进行沟通。</p> <p>3. 体育品德:勇于挑战不同难度的运球接投篮练习,积极进取,努力达到每一个学习要求。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 多种方法转移球——原地传球+运球;</p> <p>(2) 多人合作转移球——双人和多人行进间传球+运球。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>传球+接球运球+投篮比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 一和V(两头起);</p> <p>(2) 一飞冲天(纵跳摸高);</p> <p>(3) 大小跳跳跳(开合跳);</p> <p>(4) 燕子拍球(燕式平衡)。</p>	<p>1. 讲解示范练习方法,分组进行练习,教师巡回指导。</p> <p>2. 3人一组,以二打一方式进行传球+接球运球+投篮比赛,攻守互换。</p> <p>3. 结合游戏情境,分组轮换进行体能练习,要求如下:两头起15个/组×3组;纵跳摸高20次/组×4组;开合跳1分钟/组×3组;燕式平衡运球,左右脚各支撑2次,每次运球30次。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
6	<p>1. 运动能力:能说出练习方法及名称;能在自由运球、牵手运球等多种形式的运球中完成投篮动作;发展灵敏性、爆发力及速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:练习中关注自身安全,观察场地情况,不发生碰撞,不用手揉眼睛。</p> <p>3. 体育品德:勇于挑战不同难度的运球接投篮练习,积极进取,努力达到每一个学习要求。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 三威胁+运球; (2) 自创合作运球接投篮。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>合作运球投篮比准。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 跳离地心(收腹跳); (2) 小飞绳(双摇跳绳); (3) 俯撑抢球(上肢力量); (4) 切西瓜(纵、横叉绕腿运球)。 	<p>1. 散点个人、合作全场练习各种形式的运球接投篮,要求注意传接球的时机。教师巡回指导。</p> <p>2. 2人一组牵手行进间运球接投篮,在规定时间内比哪一组进球最多。</p> <p>3. 结合游戏情境,分组轮换进行体能练习,要求如下:收腹跳 20 次/组×3 组;双摇跳绳 1 分钟/组×2 组;2人一组俯撑抢球 2 分钟;纵、横叉绕腿运球 2 分钟。</p>
7	<p>1. 运动能力:能说出并体验二打一传接球,知道用假动作骗过防守者,并在行进间二打一传接球比赛中运用;发展灵敏性和心肺耐力。</p> <p>2. 健康行为:适应有防守的传球情境,正确处理与对手之间的关系,情绪愉悦。</p> <p>3. 体育品德:勇于克服困难,乐于挑战不同难度的练习,积极进取。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 三龙争珠——原地二打一传接球; (2) 游龙争珠——行进间二打一传接球。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>行进间二打一传接球投篮。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 快乐的小鸭子(鸭子步); (2) 拍背躲闪; (3) 织渔网(运球往返跑); (4) 小天鹅运球(双足脚尖走动态平衡练习)。 	<p>1. 讲解示范练习方法与要求,结合“找朋友”游戏分组后,进行练习。</p> <p>2. 篮球场分为左右两半,3人一组,左右半场同时相向进行,前一组到场地中间时,后一组跟上。</p> <p>3. 结合游戏情境,分组轮换进行体能练习,要求如下:鸭子步 15 米/组×2 组;拍背躲闪 3 分钟;运球往返跑 15 米/组×3 组;双足脚尖走运球 15 米/组×3 组。</p>
8	<p>1. 运动能力:能说出游戏名称及方法;在三打二小比赛中尝试综合运用运、传、投等技术组合;发展灵敏性、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在游戏中有安全意识,能适应不同的游戏情境。</p> <p>3. 体育品德:遵守游戏规则,勇于挑战,具有合作精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 红绿灯——行进间运球接投篮; (2) 找朋友——运球追逐中投篮。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>三打二小组赛对抗赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 一和 V(两头起); (2) 一飞冲天(纵跳摸高); (3) 大小跳跳跳(开合跳); (4) 运球版长江黄河。 	<p>1. 结合生活常识及传统游戏讲解示范几种游戏方法,按规则进行游戏。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则后,组织小组赛。攻防转换时自行调整人员。</p> <p>3. 结合游戏情境,分组轮换进行体能练习,要求如下:两头起 15 个/组×3 组;纵跳摸高 20 次/组×4 组;开合跳 1 分钟/组×3 组;运球版长江黄河 4 次,先原地运球准备,听信号后追逐跑。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 运动能力:能说出练习名称并初步掌握两人合作运球+传接球+投篮组合动作;在小组对抗赛中能综合应用所学技术;发展灵敏性、协调性、腰腹力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在遇障碍运球的过程中有安全意识,情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:勇于克服困难,敢于向更高难度挑战,能尊重对手。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 威龙投珠——行进间运球+传接球+投篮; (2) 威龙过江——行进间运球+传接球+过固定障碍投篮。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>三打二小组赛对抗赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 比谁剪刀快(交叉步跑); (2) 独“脚”兽(单脚跳); (3) 一和V(两头起); (4) 切西瓜(纵、横叉绕腿运球)。 	<p>1. 结合讲解示范,激励学生2人一组在规定练习次数或练习时间后换合作伙伴继续进行练习。</p> <p>2. 分组比赛,一球制,自由组合,每轮结束后攻防人数自行调整。</p> <p>3. 结合游戏情境,分组轮换进行体能练习,要求如下:交叉步跑15米/组×4组;单脚跳15米;两头起20个/组×3组;纵、横叉绕腿运球2分钟。</p>
10	<p>1. 运动能力:能说出游戏名称及方法;在三打二小比赛中尝试对抗下运球技术动作的灵活运用;发展灵敏性、速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在游戏中有安全意识,能适应不同的游戏情境,学会与人合作。</p> <p>3. 体育品德:遵守游戏规则,勇于挑战,具有合作精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 一龙戏二珠——一人运两球+传球; (2) 抓龙尾——运球“抓尾巴”。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>三打二小组赛对抗赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 蚂蚁搬家(仰撑爬行); (2) 一飞冲天(纵跳摸高); (3) 大小跳跳跳(开合跳); (4) 运球版长江黄河。 	<p>1. 讲解示范游戏方法,组织学生按规则进行游戏。要求注意安全距离,教师巡回辅导。</p> <p>2. 分组比赛,一球制。教师讲解比赛规则后,组织小组赛。攻防转换时自行调整人员。</p> <p>3. 结合游戏情境,分组轮换进行体能练习,要求如下:仰撑爬行15米/组×2组;纵跳摸高20次/组×4组;开合跳1分钟/组×3组;运球版长江黄河4次,先原地运球准备,听信号后追逐跑。</p>
11	<p>1. 运动能力:能说出二打一传接球、运球及投篮的方法要领;能摆脱防守,将球传到同伴手中;发展灵敏性、力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解自身的身体状况,比赛中具有防护意识,具有良好的心态。</p> <p>3. 体育品德:在比赛情境中形成团结协作、积极向上的优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 三龙投珠——3人传接球接投篮; (2) 六龙争珠——三对三传接球接投篮(以投篮结束)。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>三对三小组赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 织渔网(运球往返跑); (2) 波比跳; (3) 俄罗斯转体; (4) 俯撑抢球(上肢力量)。 	<p>1. 创设练习情境,鼓励学生3人一组小场地传接球,规定次数不落地。自由分组三对三传接球规定次数投篮练习。</p> <p>2. 三对三小组赛。进攻方在投篮前每名队员至少完成一次传接球。淘汰的学生做传接球+投篮组合练习。</p> <p>3. 结合游戏情境,分组轮换进行体能练习,要求如下:运球往返跑15米/组×4组;波比跳15个/组×3组;俄罗斯转体30个/组×4组;两人一组俯撑听信号抢球2分钟。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力:能说出突破防守投篮的方法,完成简单的进攻与防守任务,有抢篮板球的意识;发展灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在突破与防守时具有安全意识,能很快适应不同的练习情境。</p> <p>3. 体育品德:在几种攻防练习中勇于挑战,积极进取,遵守规则。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 猛龙投珠——运球突破投篮;</p> <p>(2) 空中之战——抢篮板球后投篮。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>四打二。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 织渔网(运球往返跑);</p> <p>(2) 小飞绳(双摇跳绳);</p> <p>(3) 印刷机(仰卧起坐);</p> <p>(4) 运球急停急起。</p>	<p>1. 创设练习情境,对两种练习内容各有侧重。讲解示范练习方法并巡回指导。进攻失败后,迅速转为防守,继续进行。投篮失败后抢篮板球继续进行。</p> <p>2. 分组比赛,利用以多打少的局面突破防守投篮得分,抢到篮板得一分。</p> <p>3. 结合游戏情境,分组轮换进行体能练习,要求如下:运球往返跑 15 米/组×3 组;双摇跳绳 1 分钟/组×2 组;仰卧起坐 1 分钟/组×3 组;运球急停急起 15 米/组×3 组。</p>
13	<p>1. 运动能力:初步掌握与队友配合突破防守的进攻配合,并在比赛中运用;发展灵敏性和反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:注意观察球的动向,注意对抗环境,抢篮板球时注意看准球的落点,有安全意识。</p> <p>3. 体育品德:在对抗中勇于克服困难,积极进取。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 群龙戏珠——运球攻防+投篮;</p> <p>(2) 以少防多——四打三。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>以突破为主的四打三比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 比谁剪刀快(交叉步跑);</p> <p>(2) 印刷机(仰卧起坐);</p> <p>(3) 青蛙运动会(蛙跳);</p> <p>(4) 运球版长江黄河。</p>	<p>1. 创设特殊场景的比赛情境,鼓励并指导学生在相互配合中完成进攻或防守任务。</p> <p>2. 分组比赛,突破成功双倍计分。与进攻方一样,防守方防守成功也得分。攻守互换。</p> <p>3. 结合游戏情境,分组轮换进行体能练习,要求如下:交叉步跑 15 米/组×4 组;仰卧起坐 1 分钟/组×3 组;蛙跳 15 米/组×4 组;运球版长江黄河 4 次,先原地运球准备,听信号后追逐跑。</p>
14	<p>1. 运动能力:在对抗中连续完成多次球不落地的传球;能说发展灵敏性、肌肉力量的体能练习的名称。</p> <p>2. 健康行为:了解自身的身体状况,比赛中具有防护意识,具有良好的心态。</p> <p>3. 体育品德:在比赛情境中形成团结协作、积极向上的优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 五龙戏珠——5 人传接球上篮;</p> <p>(2) 十龙争珠——五对五传接球上篮。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>五对五传接球比多。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 织渔网(运球往返跑);</p> <p>(2) 波比跳;</p> <p>(3) 俄罗斯转体;</p> <p>(4) 俯撑抢球(上肢力量)。</p>	<p>1. 创设游戏情境,5 人一组行进间传接球投篮。开展五对五传接球攻防练习。</p> <p>2. 分组比赛,半场五对五传接球比多。规定时间内传接球次数多的组获胜。</p> <p>3. 结合游戏情境,分组轮换进行体能练习,要求如下:运球往返跑 15 米/组×4 组;波比跳 15 个/组×3 组;俄罗斯转体 30 个/组×4 组;2 人一组俯撑听信号抢球 2 分钟。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
	<p>1. 运动能力:能模仿简单的篮球裁判手势,并能说出其含义;在小组比赛中,知道运用所学知识与技能,发展灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:注意裁判手势的动作姿态,比赛中有安全意识,能适应复杂的比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:具有责任意识,在比赛中公平竞争,尊重裁判,尊重对手。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: (1) 班内分小组小场地比赛,轮流担任裁判; (2) 结合实战的知识问答。</p> <p>2. 展示或比赛: 小场地三对三表演赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 只穿一只鞋(连续单脚跳); (2) 不倒翁(两人对撑比谁脚不动); (3) 印刷机(仰卧起坐); (4) 燕子拍球(燕式平衡)。</p>	<p>1. 比赛每7人一组,分6组,在6片场地上同时进行。每组中1人做裁判,其余6人先赛,每进一球或失误(犯规、出界等)一球由进球者或失误者接裁判工作。上下半场各5分钟。轮流参加比赛并担任小裁判,休息时间完成实战知识问答。</p> <p>2. 在表演赛中运用篮球裁判的各种手势。教师先指定选手进行比赛,之后随时轮换,其他队员轮流做小裁判。</p> <p>3. 结合游戏情境,分组轮换进行体能练习,要求如下:连续单脚跳15米/组×4组;立卧撑20个/组×3组;仰卧起坐30个/组×3组;燕式平衡运球,左右脚各支撑2次,每次运球30次。</p>
15 ~ 18	<p>1. 运动能力:在小篮球比赛中学习、体验、运用传球、运球、投篮的基本技术与技能以及简单组合动作,知道投篮、运球上篮等基础知识;乐于参与简单的体能学练;理解并运用简单的篮球比赛规则和裁判方法。</p> <p>2. 健康行为:知道安全地进行篮球比赛,能说出篮球运动的益处;在篮球比赛中能与他人团结协作,相互配合,保持良好、稳定的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中表现出勇敢顽强、勇于克服困难的意志品质;遵守篮球游戏规则和要求,正确处理与对手和队友的关系,能相互合作。</p>	<p style="text-align: center;">小篮球四对四比赛</p> <p>一、教师借助视频、讲解示范等手段介绍比赛规则与方法。 比赛规则: 1. 以6分为一场,采用单循环制。 2. 以班级为单位进行小组循环赛。 3. 胜一场得2分,负一场得1分,弃权得0分,以分数排名。平局时,需加赛决出胜负。</p> <p>二、引导各小组以组长负责制进行赛前热身活动。</p> <p>三、引导各小组学生按要求进行不同场次的比赛与观摩,并在教师的指导下了解比赛轮次表、比赛积分记录方法。</p> <p>比赛组织: 组长负责制,3人或4人为一组。 组长抽签确定编号,在教师指导下排出对阵表。</p> <p>第一轮:1—8,2—7,3—6,4—5 第二轮:1—7,8—6,2—5,3—4 第三轮:1—6,7—5,8—4,2—3 </p> <p>每轮由8名队员分别担任上下半场的裁判工作。 最终决出冠亚军。</p> <p>四、组织冠亚军所有队员交流比赛经验,鼓励其他组同学交流观摩体会,教师总结点评。</p> <p>五、自助体能菜单 教师出示体能菜单,引导各小组从菜单上自由选择四种不同练习方式搭配练习,每组可选择1分钟/组×3组或8×8拍/组×3组的练习方式。 ①印刷机(仰卧起坐)②一飞冲天(纵跳摸高)③运球急停急起④比谁剪刀快(交叉步跑)⑤燕子拍球(燕式平衡)⑥俯撑抢球(上肢力量)⑦切西瓜(纵、横叉绕腿运球)⑧拍背躲闪。</p>	

第二节 水平二篮球运动课时教学设计

水平二阶段的篮球学习要求学生在掌握篮球基本运动技能的基础上了解篮球运动项目的基础知识,并将已经掌握的移动性、非移动性和操控性技能运用在篮球运动的游戏情境中,通过认知和实践的结合,发展控制球的能力。水平二阶段注重培养学生对篮球运动的兴趣,使学生在篮球运动中发展综合素质,提升核心素养。

一、水平二篮球运动课时教学设计分析

本节课贯彻落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”教育理念,引导学生形成健康与安全的意识及良好的生活方式,促进学生身心健康、体魄强健、全面发展,注重学生对篮球学习的趣味性体验,凸显结构化知识与技能的应用,通过从取固定球投篮到地滚球接投篮,再到拍起静止球后行进间运球至篮下投篮等循序渐进的练习,逐步提高学生控制球的能力。

(一) 学习目标分析

本节课的主题是培养学生控制球的能力,在篮球知识与技能的学习与运用中,发展篮球运动能力;在篮球运动项目的趣味体验与合作学练中,促进健康行为的形成;在多种篮球游戏、比赛与挑战的参与中,塑造良好体育品德。

1. 运动能力目标分析

水平二阶段基于学生已有操控器械的能力,逐步培养学生进行篮球运动的兴趣,提高控制球的能力。本课运动能力目标为初步掌握投篮的基本方法,同时通过辅助游戏“有趣的地滚球”“原地拍起静止球”等学习以各种姿势运球,掌握运球的节奏,发展力量、协调性等体能。

2. 健康行为目标分析

水平二阶段的学生对篮球运动有较高的喜爱和参与度,游戏化的趣味体验与合作学练能使学生积极、愉快地参与,并且在活动中形成一定的安全意识,知道如何保持安全的活动空间及控制好活动范围,与同伴保持良好的沟通与交流。

3. 体育品德目标分析

水平二阶段的学生不会轻易放弃自己喜欢的游戏,因此在有一定难度的“原地拍起静止球”等游戏中,学生会通过不断地尝试练习来达到期望的效果,在此过程中,潜移默化地形成勇于克服困难、积极进取、坚韧不拔的优秀品质。

(二) 教学内容分析

本节课是水平二篮球运动大单元教学中的第4课时,由于学生在课堂教学活动中刚开始接触篮球运动,投篮是最能激发学生学习热情的重要内容。为了充分调动学生的学练热情,引领学生进入篮球世界,本节课通过取固定球接投篮、地滚球加运球接投篮、拍起静止球加运球接投篮以及行进间运球上篮等趣味练习,提高学生控制球的欲望和能力,提升篮球素养。

(三) 学情分析

水平二阶段的学生已有一定操控器械的运动基础,他们对篮球运动也表现出浓厚的兴趣。本节课中“有趣的地滚球”“原地拍起静止球”等练习能激发学生自主学习的意识,并使学生在充满趣味的练习过程中体验到篮球运动的乐趣,提高控制球的能力。

(四) 教学策略分析

1. 创设生动有趣教学情境,让学生在玩中练

结合小篮球运动的教学特点,利用篮球游戏吸引学生参与篮球教学活动,激发学生内在的学习兴趣,创设“玩”的教学情境,让学生在“玩”中练,从而不知不觉地提高控制球的能力。本课中,学生将在手推地滚球、拍起静止球等充满趣味的“玩”球练习中,体验手指触球以及前臂快速有力、有节奏地按压运球的篮球基本动作。基本动作的学练融合在“玩”的活动中。

2. 培养解决问题的综合能力,让学生在练中悟

通过问题的创设和练习的体验,引导学生感悟动作。如本课通过“怎样把静止的球拍起来”“如何在跑动中自如地运球”“如何才能把球投进篮圈”等问题的创设使学生领悟到“手指触球后,快速弹起,手腕有弹性”能拍起静止球;“稍屈腕,掌心稍向前,球在身体侧前方,跑动中向前推进”能顺利进行行进间运球;“双手持球于胸前,稍屈膝,双腿和双臂向上方协调用力”能完成投篮。本课由此培养学生发现问题、解决问题的综合能力。

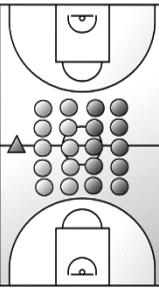
3. 转变学习方式,让学生在悟中学

新课标下的体育教学要转变学习方式,要拓展自主学习的宽度。在小篮球教学中如何利用好篮球游戏,需要教师积极思考,对教学内容和组织形式进行创新,转变教学思路,运用全新的教学理念进行小篮球教学,强调学生的主体地位,充分调动学生的积极性。领悟能力是自主学习的重要条件和学生能学“会”的基础。在落实“教会、勤练、常赛”的课程理念的背景下,学生的“悟”性需要被挖掘。本课中,学生将在领悟动作要

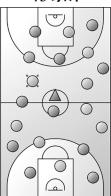
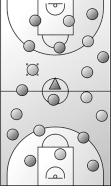
领的基础上学会运球和投篮的方法。

二、水平二篮球运动课时教学计划示例

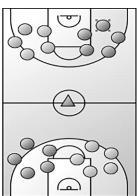
表 2-2 水平二篮球运动课时教学计划示例

主题	各种情境下的投篮		课时	18 - 4	班级	二(1)班	人数	40 人																															
学习目标	1. 运动能力:能做出行进间取固定球投篮以及行进间运球上篮等动作,会找适合的投篮角度,出手力量合理;能控制地滚球、原地拍起静止球后行进间运球至篮下投篮;发展核心力量、协调性、灵敏性等体能。 2. 健康行为:积极、愉快地参与各种情境下的投篮等活动,注意保持安全的活动空间及控制好活动范围。 3. 体育品德:勇于挑战不同难度的运球接投篮练习,在篮球学练和比赛中遵守游戏规则,克服困难、积极进取,正确看待比赛胜负。																																						
主要教学内容	1. 结构化知识与技能:各种情境下的投篮游戏与挑战(排除手雷、运球投篮)。 2. 展示或比赛:投篮积分赛。 3. 体能练习:大小跳跳跳(开合跳)、织渔网(运球往返跑)、蚂蚁搬家(仰撑爬行)、运球急停急起。																																						
重难点	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">学生学习</td><td colspan="7">在不同的学习情境中发展投篮能力。</td></tr> <tr> <td>教学内容</td><td colspan="7">找到能投进篮圈的任意投篮姿势。</td></tr> <tr> <td>教学组织</td><td colspan="7">以个人学练为主,辅以分组比赛,教师点拨引导,在规定范围内保持活动间距。</td></tr> <tr> <td>教学方法</td><td colspan="7">自主探究学习法、游戏法、比赛法。</td></tr> </table>							学生学习	在不同的学习情境中发展投篮能力。							教学内容	找到能投进篮圈的任意投篮姿势。							教学组织	以个人学练为主,辅以分组比赛,教师点拨引导,在规定范围内保持活动间距。							教学方法	自主探究学习法、游戏法、比赛法。						
学生学习	在不同的学习情境中发展投篮能力。																																						
教学内容	找到能投进篮圈的任意投篮姿势。																																						
教学组织	以个人学练为主,辅以分组比赛,教师点拨引导,在规定范围内保持活动间距。																																						
教学方法	自主探究学习法、游戏法、比赛法。																																						
安全保障	1. 科学设计教学组织形式与游戏方法。 2. 检查场地设备,提醒学生注意安全。 3. 提醒学生注意不要踩到滚动的球。			场地器材	篮球场 1 片、篮球 41 个、标志桶 20 个、音响 1 台、多媒体播放设备 1 台。																																		
课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)																																	
激趣导学(2分钟)	课堂常规: 1. 集合整队,师生问好。 2. 检查体育课外作业。 3. 宣布本节课内容及要求。 4. 出勤及着装检查,安排见习生。 5. 安全教育。	教师: 1. 导入新课。 2. 提醒安全事项,强调纪律。 学生: 1. 认真聆听,进入上课状态。 2. 注意观察,学会思考。 3. 记住安全事项和纪律要求。	 四列横队				80	~ 100																															

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
增趣促学 (6分钟)	快乐戏球： (1) 有趣地滚球； (2) 原地拍起静止球 + 低运球。	教师： 1. 引导学生随音乐伴奏(详见课堂资源)跑动取球,提示学生只拿一个球。 2. 问题导入：“能不能双手交替让球在地面上滚动呢？尝试手不离球,球不离开地面,挑战一下吧！”引导学生自主学练。 3. 教师示范将球置于地面保持静止状态,随后用手指及手腕快速击球将球弹起后接低运球。 4. 教师巡视指导,对认真听讲、积极模仿、努力挑战的学生进行及时表扬。 学生： 1. 随音乐节奏拍散点自由奔跑,听提示依次取球,注意保持一定间距。 2. 积极和教师互动,认真思考问题,并带着问题学练。 3. 努力尝试手拨地滚球、手推地滚球、拍起静止球的方法。	散点 	3~5	1~2	140 ~ 150
素养提升 (29分钟)	1. 各种情境下的投篮游戏与挑战： (1) 排除手雷； (2) 运球投篮。	教师： 1. 组织学生观看智能屏中各种精彩的投篮镜头,激发学练兴趣。 2. 指导学生按语音提示,结合教师示范,进行各种情境下的低篮板投篮游戏： (1) 排除手雷——学生行进间运球的同时,找其他小伙伴握手打招呼,听到手雷口令后,需要在10秒内完成投篮,比比看谁能在规定时间内投出手雷并得分。 (2) 运球投篮——学生两人一组,在场地中线处背对背站立,分别面向两侧篮板,教师引导学生猜拳分出胜负,赢的为“红方”,输的为“蓝方”。在引导学生原地运球的过程中,教师喊出“红方”,则“红方”运球投篮,而“蓝方”转身追逐抢球。多轮比赛后,比比谁进球更多。 3. 教师巡回指导,对学生文明礼仪情况、遵守规则情境进行及时表扬。 学生： 1. 认真观看视频,按练习要求完成各项练习任务。 2. 运球时主动与同伴打招呼,见到别人掉落的球能主动帮忙捡起。 3. 仔细听教师指令,快速反应,运球投篮。	散点 	6~8	2~3	150 ~ 160

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>2. 投篮积分赛：</p> <p>(1) 定点投篮比赛；</p> <p>(2) 一对一+X比赛。</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>(1) 大小跳跳跳(开合跳)；</p> <p>(2) 织渔网(运球往返跑)；</p> <p>(3) 蚂蚁搬家(仰撑爬行)；</p> <p>(4) 运球急停急起。</p>	<p>教师：</p> <p>1. 教师讲解比赛规则与要求,将学生分成8组,每组5人一球,每2组结合一个篮板进行组与组之间的比拼。</p> <p>(1) 定点投篮比赛——各组纵队排列于罚球线位置,每组前方放置5个标志桶,双方依次投篮,某一方投进一球,便可以从对方场地拿去1个标志桶,直至某一方标志桶被拿完,游戏结束。比比看,哪组获胜。</p> <p>(2) 一对一+X比赛——每组各1名学生从中圈拿球进行比拼,一轮比赛结束后,进球或球出界,输球方或被动方被允许再进一名学生参与进攻,直到所有人都进场进行比赛,比比看哪方最终进球更多。</p> <p>2. 教师巡回指导,参与个别小组比赛,以评促学,对学生的综合表现进行及时评价。</p> <p>学生：</p> <p>1. 认真参与比赛,为团队争取胜利。</p> <p>2. 注意观察周围同学的位置,注意安全。</p> <p>教师：</p> <p>1. 播放音乐(详见课堂资源)通过讲解体能练习方法,将学生分四个区同时学练。</p> <p>2. 分组轮换:引导学生听信号顺时针或逆时针交换区域继续练习。</p> <p>3. 要求保质保量,坚持到底。</p> <p>学生：</p> <p>1. 明确练习形式与方法后进行练习,听信号轮换区域。</p> <p>2. 小组合作,相互轮换。</p> <p>3. 四种练习至少轮转一次。</p>	 四组分散	1	3~4	160 ~ 170

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)			
放松恢复 (3分钟)	1. 放松拉伸：纵、横叉绕身体地滚球。 2. 总结讲评，布置作业。	教师： 1. 讲解示范放松动作。 2. 播放舒缓的音乐伴奏(详见课堂资源)。 3. 引导学生一起总结本课，布置作业。 学生： 1. 跟着老师模仿练习。 2. 动作舒展、优美。 3. 积极参与总结，记住课后作业。	散点	1	1~2	130~140			
预计负荷	平均心率	150~160 次/分							
	群体运动密度	75%~85%	个体运动密度	55%~60%					
体育家庭作业	1. 练习胯下8字运球+投篮。 2. 与父母合作练习运球，用击地球互换，进行投篮比赛。 3. 设计文字形的路线，运球通过并展示。								
课后反思	授完课后，教师可以从本节课/大单元教学的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写。								
课堂资源	音乐：(1)增趣促学：《诙谐曲》；(2)素养提升：《相信自己》；(3)放松恢复：《夜的钢琴曲5》。								

注：“时间”一列为该项学练活动耗时的估计值，教师在教学中可根据实际情况进行适当调整。

第三节 水平二篮球运动大单元学习评价

水平二篮球运动大单元学习评价是通过收集学生课内体育学习态度与表现、课外体育锻炼情况与成效、健康行为、体育品德等信息，依据学业质量，对所反映的核心素养水平及学生的篮球运动学习情况进行判断和评估。因此，水平二篮球运动大单元学习评价标准的制定严格依据《课程标准(2022年版)》中对学业质量的描述，结合评价目标、评价内容、评价主体等，运用多样化的评价方式，促进学生达成水平二篮球运动课程目标，发展核心素养。

一、水平二篮球运动大单元学业质量等级标准

学业质量是学生在完成水平二篮球运动学习后的学业成就表现,是学生核心素养的具体呈现,反映了课程目标的达成度。《课程标准(2022年版)》根据各项目的特点制定了相应的学业质量等级标准(见表2-3)。

表2-3 水平二篮球运动学业质量等级标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> 能熟练做出篮球运动的基本动作和组合动作,并在竞赛性游戏中运用。积极参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛。能准确地说出与篮球运动相关的动作术语。 能在教师指导下积极参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。 每学期通过现场或多种媒介观看不少于10次篮球比赛。 乐于与同伴一起参与篮球运动,能适应新的合作环境,做到互爱互助,表现出稳定的情绪。 能准确说出篮球运动涉及的相关安全知识,具有安全运动意识,注意防范运动中的安全隐患。 能按照要求积极参与篮球运动游戏和学练,在体力不支但保证安全的情况下能坚持到底。 能做到每周运用所学篮球运动技能进行5次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。
良好	<ul style="list-style-type: none"> 能较熟练地做出篮球运动的基本动作和组合动作,并在竞赛性游戏中运用。参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛时态度比较积极。能准确地说出与篮球运动相关的动作术语。 能在教师指导下积极参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。 每学期通过现场或多种媒介观看不少于9次篮球比赛。 乐于与同伴一起参与篮球运动,能适应新的合作环境,做到互爱互助,表现出较为稳定的情绪。 能比较准确地说出篮球运动涉及的相关安全知识,具有安全运动意识,注意防范运动中的安全隐患。 能按照要求积极参与篮球运动游戏和学练,在体力不支但保证安全的情况下能坚持到底。 能做到每周运用所学篮球运动技能进行4次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。
合格	<ul style="list-style-type: none"> 能做出篮球运动的基本动作和简单组合动作,并在竞赛性游戏中运用。参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛。能说出与篮球运动相关的动作术语。 能在教师指导下参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次篮球比赛。 乐于与同伴一起参与篮球运动活动,能适应新的合作环境,做到互爱互助,表现出稳定的情绪。 能说出篮球运动的相关安全知识,并注意防范运动中的安全隐患。 能按照要求参与篮球运动游戏和学练,在挑战自身身体极限且保证安全的情况下继续坚持。 能做到每周运用所学篮球运动技能进行3次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。

二、水平二篮球运动大单元学习评价的内容与方法

水平二篮球运动大单元学习是学生初步接触篮球运动的基础,对培养学生篮球运

动兴趣、树立学好篮球的信心、提高篮球运动水平等方面有着重要的影响。依据学业质量对所反映的篮球运动核心素养及水平二阶段学生的体育与健康课程学习情况进行判断与评估,是不断完善篮球教学的重要环节和途径。多样化的篮球学习评价可促进水平二阶段学生达成篮球课程目标,发展学生核心素养。对水平二篮球运动大单元学习进行评价,是对学生的篮球学习行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励,以判断篮球课程目标的达成度,为学生更积极有效地进行篮球学习以及教师更有效地进行教学提供有价值的反馈。

(一) 评价内容选择

《课程标准(2022年版)》提出:“学习评价内容的选择应围绕核心素养,紧扣学业质量,结合具体的教学内容,评估学生核心素养的发展水平。”因此,体育教师在选择评价内容时,应结合水平二篮球运动的学业质量要求,根据体育与健康核心素养三个方面的十个维度,从学业质量要求中提炼具体的测试内容,对学生学习情况作出准确客观的评价。

1. 运动能力的发展

主要评价学生体能状况、对篮球运动知识与文化的了解与掌握、日常练习与比赛中的表现与分析能力,以及能否对所观看的比赛作出评价。如对学生的比赛(或游戏)准备、技术熟练程度、战术运用、精神面貌等综合表现进行观察与评价。

2. 健康行为的形成

主要评价学生进行篮球运动的意识,是否掌握篮球运动伤病预防、安全应急与避险等知识与方法,能否在篮球运动中识别、表达情绪,主动与他人交流与合作。要求了解篮球运动对促进大脑健康、调节情绪、释放压力、预防焦虑抑郁的作用,知道利用篮球释放压力、缓解焦虑的有效方法,能运用情绪调控的方法缓解生活或比赛中的紧张情绪。

3. 体育品德的塑造

主要评价学生在练习或比赛中是否表现出积极进取、顽强拼搏、不畏艰难、尊重他人、遵守规则、正确面对胜负以及团结友爱的意志品质等方面。

(二) 评价方法选择

根据水平二阶段学生的实际情况,在教学中灵活运用多样化的评价方式,综合运用清单式评价、等级评价、观察评价、书面评价、口头测验、运动打卡等方法,注重过程性评价,充分利用现代信息技术优化评价手段和方法,发挥评价的诊断、反馈、激励和导向等功能,促进学生核心素养的提升。

1. 评价方法要适应运动情境

对于水平二大单元学习,不宜使用专业性强的量化测试手段。要根据运动情境,灵活选择与运用多种评价方法相结合的方式,客观、科学地收集学生学习信息,制定易操作、可量化的评价方案,充分尊重学生个体差异。如根据“二龙戏珠”活动情境,结合运球中击掌、握手、拔河等活动内容,对学生的动作完成能力、交流合作水平以及克服困难的表现进行评价。

2. 评价方法要符合身心特点

在选择评价方法时要关注水平二阶段学生的年龄特点、个体差异性、学习评价观测指标的不确定性等特点,积极引导、激励学生参与篮球运动,从学生对篮球运动的兴趣和参与度等方面进行评价,以激发学生的运动热情,帮助学生养成积极参与体育锻炼的习惯。如,在“各种姿势的投篮”教学内容中通过对呈现的投篮姿势种类及效用进行评价,不仅能激发学生的学习兴趣,而且可培养学生的创新意识。

三、水平二篮球运动大单元学习评价示例

“注重过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价、相对性评价与绝对性评价、教师评价与学生评价相结合,积极探索增值评价,健全综合评价”是《课程标准(2022年版)》所倡导的主要评价方式。以下是根据水平二篮球运动大单元内容设计的课堂表现评价和大单元评价两类型示例,其中课堂表现评价占总评的20%,大单元评价占总评的80%。

(一) 课堂表现评价示例

本课堂表现评价示例以水平二篮球运动大单元中提供的课时教学设计为基础。评价的内容以学生在游戏或比赛环境中的表现为主,教师可以根据学生在游戏或比赛中的表现,参考以下评价表对学生进行评价。

表2-4 水平二篮球运动游戏或比赛评价表

基本要素	评分要点	具体表现	评价等级
游戏或比赛的准备	评价学生在游戏或比赛前身体与心理等方面的表现。	五星:积极参与准备活动,并能带动他人进入游戏或比赛状态。	☆☆☆☆☆
		三星:能进入游戏或比赛状态。	
		一星:逃避或没有参加游戏或比赛的欲望。	

(续表)

基本要素	评分要点	具体表现	评价等级
技术熟练程度	技术动作完成质量高低,是否给人美感。	五星:技术动作流畅美观、舒展大方。 三星:能运用所学技术动作。 一星:动作僵硬、不熟练,不能使用所学技术动作。	☆☆☆☆☆
战术的运用(意识)	能否在游戏或比赛中合理、灵活使用所学战术。	五星:能在比赛中积极运用所学战术,并可以帮助团队制定战术,有较高战术意识。 三星:能在比赛中运用所学战术,有一定的战术意识。 一星:难以运用所学战术,无战术意识。	☆☆☆☆☆
精神面貌	游戏或比赛时的面部表情、心理表现以及体能状况。	五星:面部表情自然、积极,体能充沛。 三星:面部表情放松,提醒后能积极进取,体能状况良好。 一星:动作紧张,怯场、羞涩,不投入,体能状况较差。	☆☆☆☆☆
总评等级	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 需努力		
注: 1. 体育教师可以根据学生的综合表现结合等级进行评定。 2. 总评等级根据获得的星星总数计算,4~8颗为“需努力”,10~14颗为“良好”,16~20颗为“优秀”。 3. 该成绩可以按一定比例计入学业成绩之中。			

(二) 过程性评价示例

《课程标准(2022年版)》强调在选择评价方式时要注重过程性评价与终结性评价相结合,过程性评价重点关注学生在整个学习过程中的表现与学习成效。本示例主要是从学生篮球运动习惯养成的角度进行设计的,因为良好的体育锻炼意识并非一蹴而就,而是一个日积月累的过程,需要学生积极主动地参与体育锻炼,不断提高自身运动水平。体育教师可以根据学生在某个阶段自主参与体育锻炼的主动性、频率以及次数进行监测、观察和评价。过程性评价成绩可以按一定比例计入学业成绩。

表 2-5 水平二篮球运动大单元过程性评价表

校外篮球天天练					
日期	打卡类别	运动时间	自我反馈	教师评价	注:
星期一					1. 打卡类别包括练习内容以及练习形式(个人练习、与同学一起练习、家长陪同练习等)。
星期二					2. 自我反馈主要是结合自己运动打卡的情况进行综合性的评价,用星星表示,三颗星为最棒,以此类推。
星期三					3. 教师评价分为优秀、良好、需努力三个等级,用星星表示,三颗星为优秀,以此类推。
星期四					
星期五					
星期六					
星期日					
校内篮球我参与					
运动能力	能在运球、传接球、投篮等活动中控制好球,并能在小比赛中进行运用。			☆☆☆	
健康行为	能做好准备活动,知道如何避免踩到球或被空中的球砸到,注意与同学保持安全距离。			☆☆☆	
体育品德	团结协作,勇于拼搏,尊重对手和队友,尊重裁判,胜不骄败不馁。			☆☆☆	
注: 校内篮球学习评价要结合本周 3~5 次课堂表现评价,从运动能力、健康行为、体育品德三方面进行综合认定。					
总评等级	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 需努力				
注: 1. 总评等级根据获得的星星总数除以十七计算所得(四舍五入),三颗星为优秀,两颗星为良好,一颗星为需努力。 2. 成绩可以按一定比例计入学业成绩之中。					

(三) 终结性评价示例

水平二篮球运动大单元终结性评价主要依据水平二篮球运动大单元教学内容进行设计,以篮球运动结构化的组合技术为考核内容,观测学生在真实且复杂的情境中的运用与表现。评价形式为大单元赛季内的小篮球半场三对三篮球比赛,教师可根据学生

在比赛中的综合表现进行评价。

1. 考核目标与内容

(1) 考核目标

运动能力:能熟练运用篮球的基本技战术,展现较好的基础综合能力和体能,对篮球运动有一定的理解,具有较好的肌肉力量、心肺耐力等体能储备。

健康行为:掌握篮球运动安全知识与技能,着装适宜,快速适应环境,能在考核中保持情绪稳定,善于与队友进行合作交流。

体育品德:能表现出积极进取、顽强拼搏、坚韧不拔、责任感强的意志品质,遵守规则、团结队友、尊重裁判,正确对待比赛结果。

(2) 考核内容

三对三比赛情境中的运动能力、健康行为和体育品德等内容。

2. 评价方法与规则

学生三人一组半场三对三比赛,比赛规则同大单元赛季安排。主要考核考生在真实且复杂的比赛情境中运用结构化组合技术的综合表现。比赛规则参照小篮球规则执行。

3. 评价等级、分值权重及评分标准

(1) 评价等级

分为优秀、良好、合格和需努力四个等级。总分 100 分,得分 90~100 分为优秀,75~89 分为良好,60~74 分为合格,低于 60 分为需努力。

(2) 分值权重

表 2-6 水平二篮球运动大单元终结性评价分值权重表

核心素养	运动能力(80%)			健康行为 (10%)	体育品德 (10%)
	体能状况	运动认知与技战术运用	体育展示或比赛		
分值	20 分	30 分	30 分	10 分	10 分

(3) 评分标准

每个评分点对应三个等级,每个等级对应一个分值区间。根据考生所达到的等级及其对应的分值区间,在“得分”栏填写应得的具体分值(表 2-7)。

表 2-7 三对三小篮球比赛考核成绩登记表

姓名			学号		性别	
维度		内容	评分标准			得分
运动能力	体能状况	技术运用及速度、耐力、爆发力、协调性、反应能力等 (20分)	投篮命中率低；反应慢，动作较迟缓；快跑少，慢跑或走路多；体能较差，持续的跑动少，偶尔有对抗。		0~10分	
			投篮命中率中等；反应较快，动作较快速；快跑较少，慢跑或走路较多；体能较充沛，持续的跑动较少，能较积极地对抗。		11~15分	
			投篮命中率较高；反应快，动作敏捷；快或慢跑较多，走路少；体能充沛，持续的跑动多，能主动积极地对抗。		16~20分	
	运动认知与技战术运用	技术运用 (30分)	考核时运控球较差，不太会运球、传球、投篮，容易出现传球失误；考核时不会体前变向运球，投篮技术不熟练；考核时不会跑位，选位不合理。		0~10分	
			考核时组合技术运用较合理，懂得传球，运球合理，很少出现失误；考核时能完成体前变向运球，投篮技术较熟练；考核时知道跑位，有时选位不太合理。		11~20分	
			考核时组合技术运用合理，运球明确、合理；考核时能熟练运用体前变向运球，投篮技术娴熟且稳定；考核时能积极跑位，选位较合理。		21~30分	
	体育展示或比赛	综合表现 (30分)	技能水平较差，无法展示个人技战术；勉强参与考核，不能完全投入。		0~5分	
			能发挥出个人技战术应有的能力，比较积极地参与并投入考核。		6~15分	
			既能发挥出个人技战术，又展现出应有的能力，积极主动、非常投入地参与考核。		16~30分	

(续表)

维度	内容	评分标准	得分
健康行为	装备、准备活动、行为态度等(10分)	鞋子和服装都是休闲装备;准备活动不太合理;同伴技术失误时,不能及时沟通。	0~3分
		鞋子是运动鞋,服装是运动装;准备活动较为合理;同伴技术失误时,能尝试进行沟通。	4~7分
		鞋子和服装符合篮球运动要求;准备活动合理;同伴技术失误时,能积极沟通交流。	8~10分
体育品德	责任心、抗挫、执行力等意志品质(10分)	自己造成的失误不推诿但不主动承担;跑动、拼抢不够积极;对考官的判罚表现出一定的反感。	0~3分
		自己造成的失误不推诿、愿意承担;坚持积极跑动、拼抢;对考官的判罚不做无谓争执。	4~7分
		自己造成的失误不推诿、愿意主动承担;始终积极跑动、拼抢;对考官的判罚能与之进行沟通。	8~10分
考核总评		总分(等级): <input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力	

(四) 综合评定

过程性评价和终结性评价相结合的评定方式即为水平二篮球运动大单元综合评定方式。过程性评价和终结性评价按照一定的权重得出综合评定(见表2-8)。其中过程性评价可与课堂评价综合评定。

表2-8 水平二篮球运动大单元综合评定表

赋分方法	权重	评价	综评
过程性评价	30%		
终结性评价	70%		

第四节 水平二篮球运动跨学科主题学习的教学设计

水平二篮球运动跨学科主题学习围绕“脑洞大开的运动”这一主题进行教学示例设计,结合该水平篮球运动大单元学习内容,从方法的掌握、运用、实践三个层面设计学习任务,通过创设真实且复杂的运动情境,帮助学生更好地运用其他学科的知识,更深层次地理解篮球运动中各项指标的含义,提升学生的篮球运动水平。

一、水平二篮球运动跨学科主题学习的教学设计分析

(一) 学情分析

在水平二篮球运动大单元学习中,学生已经学习并掌握了运球、传球、投篮等基本动作和组合动作,参与了简单的篮球游戏或比赛,初步了解了一些判罚规则,且综合思维能力也有一定的发展。由于该水平段的学生在其他学科也有了一定的知识与技能储备,因此可以利用其他学科的知识引导学生进行跨学科主题学习。如该水平段的学生在数学学科的学习中已经掌握了加减、效率等计算,那么在以篮球项目为主要学习内容的跨学科主题学习中,可以利用计数、效率等数学知识对投篮次数及命中率进行统计与分析,以便明确努力方向。

(二) 设计思路

本次跨学科主题学习活动以“脑洞大开的运动”为主题,以发展学生综合能力身体练习为主线,以理解篮球比赛中各类简单统计指标为导向,面向水平二阶段的学生,在提高学生专项运动技能的同时,融入数学、语文、科学等学科的知识与技能。在教师引导下,学生开展篮球运球+传球、运球+投篮等挑战赛,对比赛中的各种简单统计指标进行理解与统计,如得分、传球成功率与投篮命中率等,并计算出团队成员的传球成功率与投篮命中率,结合数据进行简单分析,发现自身不足,从而提升运动技能水平,更好地掌握篮球运动技能。

本次跨学科主题学习活动与其他学科的联系主要体现在:学生能在真实的比赛情境中运用篮球运球+传球、运球+投篮等组合技术动作,探究运球加速移动中球的落点与下肢蹬地发力技巧,同时运用数学知识完成统计工作,并简单分析个人表现;能结合需要,选配适合运动场景的音乐。

二、水平二篮球运动跨学科主题学习单元教学计划示例

表 2-9 “脑洞大开的运动”跨学科主题学习单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:合作探究并运用与篮球运动相关的科学知识;在比赛情境中展示篮球组合技术;了解篮球比赛中各数字指标的含义,能运用数学的加减法进行比赛记录,尝试简单判罚;体能水平有所提高。</p> <p>2. 健康行为:养成积极参与篮球运动的意识与习惯,能关注自己情绪的变化,积极和同伴合作探究,具备良好的沟通能力,能适应不断变换的环境。</p> <p>3. 体育品德:积极参与篮球挑战赛,在比赛中表现出积极进取、遵守规则、自尊自信、文明礼貌的行为,能正确对待比赛的结果,并在今后的学练与比赛中挑战自我,追求更卓越的运动表现。</p>	
主要教学内容	<p>任务一:完成运球过障碍挑战赛,掌握运球急停急起的发力技巧,能按照比赛的节奏控制球,了解小篮球比赛中的各种数字指标(得分、违例、犯规次数等)的含义,在挑战中展示篮球组合技术。</p> <p>任务二:完成运球+传球挑战赛,尝试记录自己和同伴的挑战赛数据(传接球次数、得分、违例次数),并以小组为单位进行简单分析与汇报。</p> <p>任务三:完成运球过障碍+投篮挑战赛,尝试记录自己和同伴的挑战赛数据(投篮得分、违例次数),并以小组为单位进行简单分析与汇报。</p>	
重难点	学生学习	合作探究与篮球运动相关的科学知识,结合情境学练篮球组合技术,在比赛中根据需要改变运球的节奏,了解并记录篮球比赛的各种数字指标。
	教学内容	结合递进的挑战赛情境,综合运用篮球组合技术,赛后进行数据的汇报与分析,适合场景音乐的选择。
	教学组织	在教师的引导下,以小组合作形式体验不同挑战赛情境,赛后对简单的比赛数据进行分析与汇报。
	教学方法	递进的篮球挑战赛情境的创设与运用,分组统计分析,以合作与探究学习方式得出结论。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:学会利用力的相互作用确定运球加速移动时球的落点,掌握前脚掌向后蹬地发力加速移动的方法,与同学探究行进间运球急停急起的下肢发力技巧;能在参与或尝试运球挑战赛时明白各数字指标(得分、违例次数等)的含义,能通过数据解析篮球比赛的情况。</p> <p>2. 健康行为:养成积极参与篮球运动的意识与习惯,与同伴合作探究的过程中,能注意到自己情绪的变化,具有一定的沟通协调能力,能适应不断变化的环境。</p> <p>3. 体育品德:在运球过障碍挑战赛中表现出遵守规则、奋勇拼搏、尊重他人、自尊自信、文明礼貌等美好品格,能正确对待比赛的结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 探究运球加速移动中篮球正确的落点位置、手指的触球位置、发力方向;</p> <p>(2) 探究行进间运动急停急起时身体重心的变化,掌握加速、急停制动、再加速的技巧与方法;</p> <p>(3) 了解运球过障碍挑战赛中的各种数字指标(得分、违例次数等),尝试进行简单判罚。</p> <p>2. 展示或比赛: 运球过障碍挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 核心力量练习;</p> <p>(2) 下肢力量练习。</p>	<p>1. 情境导入:教师结合多媒体技术,展示原地运球与行进间运球时球落点的不同位置,以及不同的手指触球的位置,引导学生积极学练;展示篮球比赛中裁判不同角色的分工,以及简单的比赛统计数据的计算方法(得分、犯规、违例次数等)。</p> <p>2. 不同角色的体验:每组组长推选出几名表现优异的队员参赛,其余同学记录比赛时间、得分、己方与对方队伍的违例次数等,运球过障碍用时少的队伍获胜(出现一次违例时间加3秒)。</p> <p>3. 分发任务卡,每个小组推荐一名小组长,由组长带头,各个小组积极参加学练。</p> <p>任务一:开展约5分钟的慢跑、动态拉伸和篮球专项准备活动。</p> <p>任务二:开展5分钟的运球过障碍技巧的合作探究,开展10~15分钟结合运球的过障碍练习与挑战赛,进行挑战赛的统计工作。</p> <p>任务三:开展8~10分钟结合小篮球的体能练习(结合球的鳄鱼爬、抱球俄罗斯转体、抱球保加利亚深蹲)。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:掌握行进间运球+传球组合技术,了解“提前量”的概念,探究移动过程中传接球的技巧;能在参与或尝试运球+传球赛判罚时明白各数字指标(传接球次数、违例次数等)的含义,能通过数据解析篮球比赛的情况。</p> <p>2. 健康行为:养成积极参与篮球运动的意识与习惯,与同伴合作探究的过程中,能关注自己情绪的变化,具有一定的沟通协调能力,能适应不断变化的环境。</p> <p>3. 体育品德:在运球+传球的挑战赛中表现出遵守规则、奋勇拼搏、尊重他人、自尊自信、文明礼貌等美好品格,能正确对待比赛的结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 合作探究移动中传接球的技巧与方法,能利用“提前量”在无防守下进行移动传接球练习;</p> <p>(2) 讨论利用移动摆脱防守的方法与技巧;</p> <p>(3) 了解运球+传球挑战赛中的各种数字指标(得分、违例、传接球次数等),尝试进行简单判罚。</p> <p>2. 展示或比赛: 运球+传球挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 上肢力量练习;</p> <p>(2) 柔韧练习。</p>	<p>1. 教师结合多媒体技术,展示行进间传接球的动作方法、利用移动摆脱防守的动作方法引出本节课内容,引导学生合作探究与积极学练。</p> <p>2. 分组进行运球+传球挑战赛,教师讲解挑战赛的规则,巡回指导,学生体验不同角色、记录挑战赛的各种数据和总结比赛。</p> <p>3. 体能练习采用分组轮转练习,由队长带领,教师巡回指导。每个练习1分钟,各2组,间歇15秒。</p>
3	<p>1. 运动能力:掌握行进间运球过障碍+投篮组合技术,找到自己命中率较高的投篮点位,探究提高投篮命中率的方法,了解下肢发力对投篮的重要性;能在参与或尝试运球过障碍+投篮挑战赛判罚时明白各数字指标(投篮得分、违例次数等)的含义,能通过数据解析篮球比赛的情况。</p> <p>2. 健康行为:养成积极参与篮球运动的意识与习惯,与同伴合作探究的过程中,能关注自己情绪的变化,具有一定的沟通协调能力,能适应不断变化的环境。</p> <p>3. 体育品德:在运球过障碍+投篮挑战赛中表现出遵守规则、奋勇拼搏、尊重他人、自尊自信、文明礼貌等美好品格,能正确对待比赛的结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 寻找适合自己的投篮方式与位置,合作探究提高投篮命中率的方法,能简要描述出手的角度、弧度与投篮距离的关系;</p> <p>(2) 了解运球过障碍+投篮挑战赛中的各种数字指标(投篮得分、违例次数等),尝试进行简单判罚;</p> <p>(3) 课后作业:课后和同学或父母进行不少于半小时的篮球练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 运球过障碍+投篮挑战赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 上肢力量练习;</p> <p>(2) 协调性练习。</p>	<p>1. 教师结合多媒体技术,展示原地投篮、行进间运球+投篮的组合动作、引出本节课内容,引导学生合作探究与积极学练。</p> <p>2. 分组进行篮球运球过障碍+投篮挑战赛,教师讲解挑战赛的规则,巡回指导,学生体验不同角色、记录挑战赛的各种数据和总结比赛。</p> <p>3. 体能练习采用分组轮转练习,由队长带领,教师巡回指导。每个练习1分钟,各2组,间歇15秒。</p>

第三章 水平三篮球运动教学设计与实施

《课程标准(2022年版)》指出要面向体育教师重点开展各级各类教学设计、课堂实践和课内外“学、练、赛”一体化等方面的培训工作。本章依据水平三阶段学生的身心发展规律与特点、运动技能形成规律等,以目标为导向,开展水平三篮球运动大单元教学设计、课时教学设计、大单元学习评价和跨学科主题学习的教学设计的整体建构并提供示例,以帮助广大体育教师进一步明确水平三篮球运动教学思路,更好地开展篮球运动教学设计、实践与评价工作。

第一节 水平三篮球运动大单元教学设计

本单元落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”的教育理念,以发展学生核心素养为目标引领,设计“运、传、投”主要基本动作和突破进攻、传接球运用以及以投篮得分为主的组合动作技术等教学内容,注重创设应用性的学练情境,开展“学、练、赛”一体化教学,并关注学生个体差异,重视以评促学,促进学生在体验篮球运动乐趣的同时,掌握篮球运动的基础知识、基本技能、技战术运用等,学会调控自己的情绪,积极与同伴交流合作,提高社会适应能力,在比赛中体会责任与担当,提高自信心,正确看待比赛结果。具备场地器材条件的学校可根据水平三阶段学生的学情,结合小篮球运动开展大单元教学。

一、水平三篮球运动大单元教学设计分析

(一) 学情分析

1. 身心特点

水平三阶段的学生进入了身体生长发育的第二个高峰期,其骨骼和肌肉快速增长,体能提升迅速,肌肉力量、肌肉耐力、位移速度、灵敏性、协调性等体能发展尤为敏感。随着小肌肉群的发育,此年龄段的学生对肌肉的控制更加精准。同时,认知发展方面,逻辑思维开始占优势,能进行思考和探究问题,集中注意力的时间也更长。

2. 学习基础

通过水平二篮球运动大单元的学习,学生体验了运球、传接球、投篮等基本动作技术及简单组合动作技术,并在多种游戏和比赛中加以运用,体能水平有所提高。学生能说出篮球运动项目的相关术语,对篮球文化有了初步的了解,在班级内建立了各自的篮球队,并通过篮球运动游戏与比赛提升了交流与合作能力,具有一定的团队合作基础,初步了解篮球游戏与小篮球比赛规则,形成了勇于挑战的良好体育精神。

3. 能力水平

水平三篮球运动大单元教学是基于学生能力发展的实际水平设计的,要依据学生实际能力水平设计“跳一跳,够得着”的能力水平目标,找到学生的“最近发展区”,并在发展区内激发潜能,让学生不断进步。在水平三阶段要加强篮球基础知识的认知与思维能力的培养,引导学生了解篮球运动项目的文明礼仪和文化知识,加强对篮球运动的理解。技能学习上,本水平段已经从篮球运动技能的泛化阶段进入分化阶段,要围绕篮球运动的动作技术要领进行重点学练,增加球感练习和运动时间,提高动作技术的熟练程度。技战术的学习要体现进阶性和连贯性,要让学生由易到难、循序渐进学练基本技战术,并在不同情境中加以运用。教师应引导学生积极参加班级内小篮球联赛活动,以赛促练,以赛促学,帮助学生在比赛中逐渐强化运动能力,形成运动习惯,培养体育品德。

(二) 设计思路

篮球运动大单元教学内容要体现进阶性和连贯性,要形成知识与技能的结构化,体能练习要凸显补偿性、多样性、趣味性与整合性,要从一般体能练习开始逐步融入专项体能练习。在设计水平三篮球运动大单元时,要以目标为导向,结合篮球运动的特点和学情分析,设计篮球运动学习任务群。本单元分为“破冰分组”“有目的地运用各种技术进行攻防”“运用团队配合创造攻防机会”“通过比赛提升素养”四大任务,然后基于任务确定具有内在逻辑关联的小篮球运动教学内容。开展大单元教学时,要重视情境链的创设,创造复杂的应用情境,着力培养学生的问题解决能力,促进运动能力的习得、健康行为的养成以及体育品德的培养,从而发展学生的核心素养。另外,具备场地器材条件的学校结合小篮球运动开展水平三篮球运动大单元教学时,可参考中国篮协制定的小篮球规则并按照其规定流程进行比赛。例如,规则删减了8秒进入前场限制和24秒进攻时间限制,目的是给予小球员们充分的进攻组织时间,同时简化比赛规则、降低比赛难度。

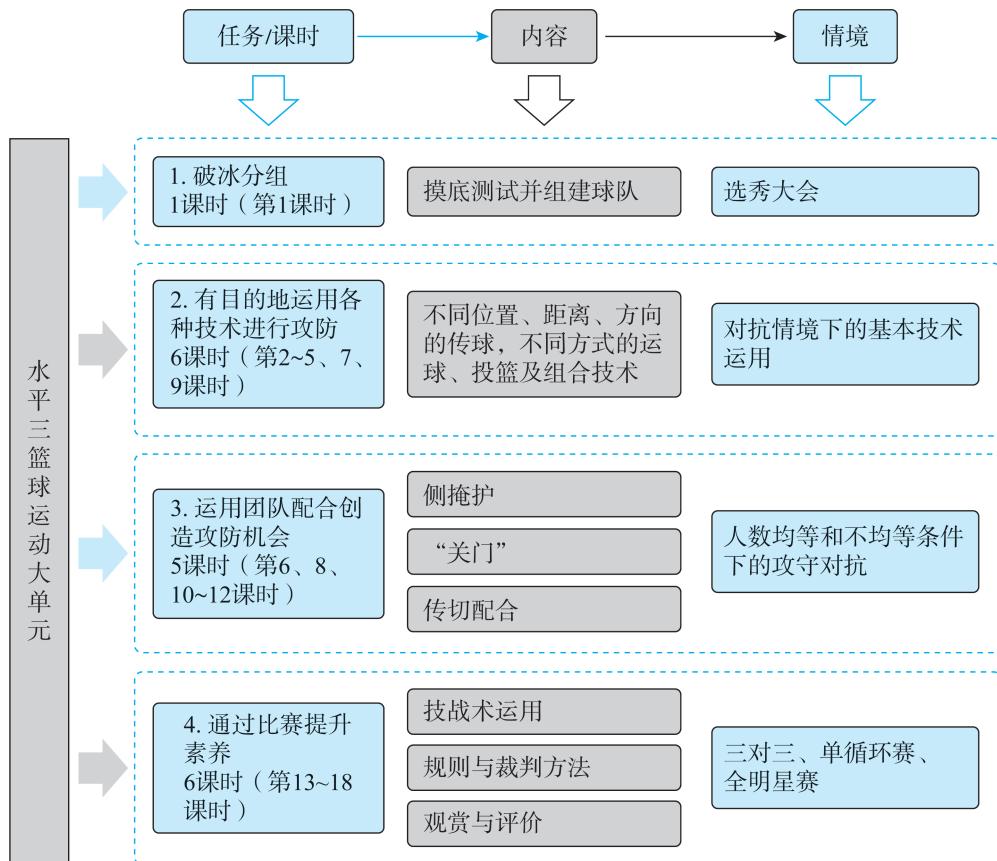


图 3-1 水平三篮球运动大单元教学设计框架图

二、水平三篮球运动大单元教学计划示例

表 3-1 水平三篮球运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力：积极参与篮球运动学练，形成对篮球运动的兴趣；体能水平显著提高，初步体验篮球运动专项体能学练方法；知道篮球运动的基本动作技术要领与基本规则；加大基本动作技术和组合动作技术的熟练程度，并在展示或比赛中运用；观看篮球比赛并能进行简要评价；了解小篮球比赛的规则，参与裁判工作。</p> <p>2. 健康行为：理解篮球运动对健康的重要性；主动参与校内外的体育锻炼；将篮球运动中预防运动损伤的简单知识与方法运用于体育锻炼中；遭遇挫折和失败时能保持平和的心态；在学练和比赛中能保持情绪稳定，与同伴交流合作，适应游戏与比赛环境的变化。</p> <p>3. 体育品德：在有挑战性的篮球游戏和比赛中能迎难而上，表现出自信和抗挫能力；遵守篮球游戏和比赛的规范和规则，尊重裁判、对手，履行自己的职责，表现出公平竞争的意识；具有团队精神和集体意识，能接受比赛的结果。</p>
------	---

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能：传接球(双手胸前、击地、头上等)、运球(高低、快慢)、投篮(双手胸前、单手肩上)等主要基本动作技术，运球投篮、接球投篮等主要组合动作技术，相关动作基本要领；篮球运动的相关知识和文化；常见篮球运动损伤的处理方法。</p> <p>2. 技战术运用：运球突破、运球投篮、接球投篮等组合动作技术在对抗游戏与比赛中的运用，侧掩护、传切配合、“关门”等简单战术配合。</p> <p>3. 体能：灵敏性、协调性、肌肉力量、肌肉耐力等一般性体能练习；交换手运球练习、固定线路运球往返跑等篮球运动专项体能练习。</p> <p>4. 展示或比赛：班级内三对三、五对五篮球教学比赛；篮球比赛的基本礼仪展示。</p> <p>5. 规则与裁判方法：学习篮球比赛的基本规则及判罚动作；承担班级内比赛的部分裁判工作。</p> <p>6. 观赏与评价：观摩班级内篮球比赛，每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次篮球比赛，对重要的篮球比赛进行简要评价。</p>		
重难点	学生学习	发现基本动作技术在游戏或比赛运用中存在的问题，并尝试解决。	
	教学内容	结构化传球、运、投等组合动作技术；基本战术运用的时机选择。	
	教学组织	赛季的策划与组织；根据学生发展需求，引导学生共同参与不同角色的学练赛。	
	教学方法	设计班级内联赛，创造复杂应用情境等。	
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力：积极参与体能和篮球运动技能测试；能说出体能与篮球技能测试的名称及规则要求；了解篮球运动文化；能简要说出球队和比赛中各个角色的分工安排。</p> <p>2. 健康行为：能说出篮球运动的锻炼价值；在测试环节情绪积极稳定；主动与同伴交流合作，适应测试与分组讨论中的环境变化。</p> <p>3. 体育品德：在测试环节，勇于展现自我，不断进取，争取好成绩；遵守测试规则与要求；理解自己的角色与职责，能胜任该角色。</p>	<p>1. 选秀大会：</p> <p>(1) 体能测试、篮球运动技能测试(助跑摸高、1分钟跳绳、罚球、行进间运球投篮)；</p> <p>(2) 选秀抽签。</p> <p>2. 组建球队：</p> <p>(1) 创建队名；</p> <p>(2) 角色分工；</p> <p>(3) 团队磨合。</p>	<p>1. 教师组织学生集中进行体能测试和分组篮球运动技能测试。根据测试结果排序，遵循“组内大差异，组间小差异”的原则，组织学生进行抽签，将学生分成实力接近的6个小组(男女比例大致相等)。</p> <p>2. 讲解篮球运动文化知识，组织每组学生进行球队文化创建，如讨论创建球队队名、根据每个人的特长和爱好进行角色分工(角色包含队长、教练、体能训练师、记分员、裁判员等)、组织队员课后设计球队队徽等。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:积极参加篮球游戏与比赛;能说出运球投篮及接球投篮的动作技术要点;能做出变向过人投篮、原地及移动接球投篮的技术动作并在游戏与比赛中运用;发展上下肢力量、协调性、灵敏性和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在出现动作失误或投篮不进时,能保持良好的情绪,做到主动互帮互学。</p> <p>3. 体育品德:积极进取,不怕困难,知道在一次又一次的练习中慢慢提高;在各种投篮比准中,能做到果断并充满信心;遵守游戏和比赛规则,尊重对手和同伴,不嘲笑投篮不进的同伴。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:运球、传接球、投篮组合动作游戏与挑战。</p> <p>(1) 运球投篮比准; (2) 原地接球投篮比准; (3) 移动传接球投篮比准。</p> <p>2. 展示或比赛: 抢篮板投篮比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 运球拔河; (2) 交叉步跑; (3) 波比跳; (4) 小海狮爬行。</p>	<p>1. 运用多媒体设备,让学生了解各种方式衔接投篮的方法,教师讲解动作要点和学练流程,在球队助理教练和队长的协助下,指导学生以球队为单位开展各种方式的投篮练习:将学生用数字编号,学生在任意位置运球时,听到叫号,需要在3秒内完成投篮;2人一个球,篮下互相传接球,听到发令后,接到球的学生完成接球投篮;3人一球,2人传接球,另1人抢球,传接球成功3次后可以投篮。</p> <p>2. 教师示范讲解比赛方法,学生以球队为单位,在规定的场地内进行自投自抢的比赛,投进一次得1分,队员得分相加,单位时间内得分多的球队获胜。</p> <p>3. 指导学生以球队为单位,集中分项练习。要求如下:运球拔河(左右手三局两胜),交叉步跑15米/组,波比跳20个/组,小海狮爬行15米/组,各3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:积极参加转移球的游戏与比赛;能说出篮球传接球动作技术要点;能做出传接球的技术动作,学会在有防守的情境下转移球的方法,合理运用人数优势创造空间,并在半场三对二的比赛中运用;提升力量、灵敏性、速度以及上下肢的协调配合能力。</p> <p>2. 健康行为:知道交流沟通对于转移球的重要性;在传接球的游戏中,能主动与队友沟通,取得比赛胜利,与同伴沟通时,能及时调控自身情绪。</p> <p>3. 体育品德:能正确看待碰撞与摔倒,勇敢拼搏,坚持完成比赛;遵守规则,尊重裁判和对手;在同伴出现失误时能给予鼓励;表现出较强的责任意识和无私的品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:有目的地转移球。</p> <p>(1) 呼叫转移——传接球; (2) 逗猴——抢四、二抢三。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对二比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 非惯用手运球往返跑; (2) 鳄鱼爬; (3) 1分钟跳绳; (4) 团身跳。</p>	<p>1. 教师讲解示范传接球的动作技术要点和学练流程,指导学生以球队为单位,根据球队成员分工,在队长带领下进行各种传接球的练习与比赛;在球队内,将学生编号,分别站在三角形三个角的位置,按照编号顺序进行传接球;拓展:在半场四角区域设置得分点,学生按照编号顺序在各个得分点接到球方可得分,中间过渡时不需要按照编号进行;“逗猴”时被抢断的队员要与抢球者交换角色,如果传球10次还没有完成抢断就主动更换抢球者。</p> <p>2. 教师讲解规则和要求,指导各队长带领队员进行队内篮球对抗赛,指导学生轮流担任裁判员、记录员等角色,共同参与比赛。</p> <p>3. 指导学生以球队为单位,由队长带领,在音乐的指挥下进行轮换练习,教师巡回指导,要求如下:非惯用手运球往返跑、鳄鱼爬15米/组,1分钟跳绳比多,团身跳20个/组,各2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力:积极参加篮球运动游戏与比赛;能说出各种练习活动的名称;掌握多种传接球的动作方法并能在游戏和比赛中积极运用;提高核心力量、灵敏性及协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与热身和放松活动,有良好的运动习惯;保持安全的学练距离,避免碰撞;面对游戏与比赛中一时的失误,能保持乐观、情绪稳定;积极与同伴交流合作,能适应变化的游戏与比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:能正确看待碰撞与摔倒,勇敢拼搏,坚持完成比赛;遵守游戏与比赛规则;能理解自己的角色分工,并团结同伴共同参与练习。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:传接球游戏与挑战。</p> <p>(1) 不同移动方向的快速传接球游戏;</p> <p>(2) 不同位置的传接球与投篮游戏;</p> <p>(3) 结合移动的接球后投篮挑战。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>三对三(非正规篮球比赛)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 非惯用手运球抢球游戏;</p> <p>(2) 2人合作俯卧背起击掌;</p> <p>(3) 绳梯组合练习;</p> <p>(4) 2人合作背靠背深蹲往返跑。</p>	<p>1. 运用多媒体设备观看多种传球投篮的比赛片段,激发学生学练兴趣。教师讲解并组织一组学生演示传接球游戏与挑战,并组织学生分组学练,教师巡回观察与指导,纠正传接球中的错误动作。</p> <p>2. 引导每个球队的助理教练设置比赛场地(在各自半场的边线上分开设置2个得分区),2组裁判员分上下半场组织队员完成比赛。队员能在对方得分区内接到本方传球即可得1分。</p> <p>3. 组织学生在体能训练师的协助下采用轮转形式分组完成体能练习,要求如下:非惯用手运球抢球游戏1分钟/轮×2轮;俯卧背起击掌20次/组×2组;穿越绳梯2分钟;深蹲往返跑15米/组×3组。教师巡回指导。</p>
5	<p>1. 运动能力:积极参加篮球侧掩护战术的游戏与比赛;能说出侧掩护的动作技术要点和在比赛中的运用时机;能做出侧掩护的技术动作并能在以多打少的情况下运用;发展上下肢力量及身体协调性。</p> <p>2. 健康行为:有良好的安全意识,学练中能时刻通过观察保持安全距离,主动保护队友和对手的安全,不刻意发生碰撞;在比赛时,能做到胜不骄败不馁,知道一起面对胜利与失败,共同成长。</p> <p>3. 体育品德:在侧掩护技术的学练中,做到勇于挑战自我,不怕困难,坚持到底;遵守游戏和比赛规则,尊重对手和同伴;出现掩护失误时敢于承担责任。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:侧掩护游戏与挑战。</p> <p>(1) 贴膏药——移动+掩护;</p> <p>(2) 声东击西——掩护后顺下接球;</p> <p>(3) 最佳拍档——掩护队友突破上篮。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>二打一比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 运两球接力;</p> <p>(2) 1分钟跳绳;</p> <p>(3) 直臂俯撑侧移;</p> <p>(4) 马步。</p>	<p>1. 运用多媒体设备播放比赛中的侧掩护视频,教师引导、讲解、示范侧掩护的动作要点,并讲解学练的流程及游戏方法。指导各队在队长组织下根据分工进行各种侧掩护游戏,对过程进行指导和评价。</p> <p>2. 指导各队内3人一组,自由组合,队长协调并带领组员运用侧掩护进行二打一。语言提示掩护时机。依次轮流、有序进行。</p> <p>3. 指导学生以球队为单位在队长组织下至指定场地轮换完成体能的练习和比赛。教师巡回指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
6	<p>1. 运动能力:积极参加篮球游戏与比赛;能说出体前变向突破投篮的动作技术要点;能做出体前变向突破投篮技术动作并在游戏与比赛中运用;发展上下肢力量、协调性、灵敏性和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解热身与放松活动对运动的价值,有良好的运动安全习惯;学练中主动关注安全距离,避免碰撞;能乐观面对游戏与比赛的输赢,能调控自己的情绪;主动与同伴交流合作,养成良好的社会适应能力。</p> <p>3. 体育品德:顽强拼搏,遇到失败与挫折时不沮丧、不放弃,敢于超越自我;遵守篮球运动礼仪,遵守游戏和比赛规则,尊重裁判判罚,尊重对手和同伴。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:体前变向运球突破游戏与挑战。</p> <p>(1) 眼疾手快——抢夺标志桶;</p> <p>(2) 攻防演练——运球突破;</p> <p>(3) 攻防挑战——二对一或一对一对抗。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 立卧撑;</p> <p>(2) 开合跳;</p> <p>(3) 小矮人走;</p> <p>(4) 运球冲刺跑。</p>	<p>1. 运用多媒体设备,教师讲解运球突破的动作要点和学练流程,指导学生以球队为单位,由球队的助理教练和队长协助教师组织学生开展体前变向运球突破游戏与挑战。在攻防挑战环节,根据学生实际情况,引导学生自由选择难度进行攻防挑战。</p> <p>2. 指导各队长带领学生进行组内篮球对抗赛,指导学生轮流做裁判员、记录员等,共同参与比赛。</p> <p>3. 指导学生以球队为单位散点开展体能练习,要求如下:立卧撑 10 个/组 × 2 组;开合跳 30 个/组 × 2 组;以小矮人姿势从一侧边线走到另一侧边线,1 个来回;从一侧端线运球冲刺跑到另一侧端线,2 次。</p>
7	<p>1. 运动能力:积极参加篮球游戏与比赛;能说出侧掩护顺下接球的动作技术要点;能做出侧掩护顺下接球投篮技术动作并在半场二对二比赛中运用;发展上下肢力量、协调性、灵敏性和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:掩护时能主动关注同伴安全,不故意碰撞;为同伴掩护成功点赞;主动与同伴合作完成侧掩护进攻投篮。</p> <p>3. 体育品德:敢于挑战强者,运用侧掩护争取小组进攻成功,不断超越自我;遵守游戏和比赛规则,侧掩护不犯规;尊重对手和同伴,出现掩护失误时敢于承担责任。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:二对二对抗。</p> <p>(1) 挡拆能手——掩护后顺下接球;</p> <p>(2) 护卫能手——掩护队友突破上篮;</p> <p>(3) 交相呼应——侧掩护结合分球。</p> <p>2. 展示或比赛: 二对二比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 运球拔河;</p> <p>(2) 十字跳;</p> <p>(3) 两头起;</p> <p>(4) 纵跳摸高。</p>	<p>1. 利用多媒体工具截取比赛中掩护顺下片段,教师向学生示范并讲解侧掩护的方法和要领,包括顺下的方向及接球的方法。组织学生 4 人一组,二对二进行练习,过程中不断强调动作要领和掩护顺下的意识、时机。</p> <p>2. 教师讲解二对二比赛规则,学生示范并分组进行比赛。过程中对运用侧掩护进攻成功的组进行表扬,并强调比赛过程中技术运用的程度。</p> <p>3. 组织学生按组计时轮换。其中十字跳、两头起在场外进行,运球拔河左右手三局两胜,纵跳连续摸小篮架 20 次。小组长负责本组的学练,教师巡回指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:积极参加篮球游戏与比赛;能说出防守战术“关门”的动作技术要点;能与同伴做出“关门”技术动作并在三对二比赛中运用;发展上下肢力量、协调性、灵敏性和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解“关门”的防守意义和价值;关注进攻者的安全,积极适应激烈对抗环境;被“关门”不发脾气,与同伴默契配合完成“关门”战术。</p> <p>3. 体育品德:敢于通过默契配合完成突破能力强者的“关门”战术;遵守游戏和比赛规则,尊重对手、同伴及裁判;有正确的胜负观,积极进取,宽容且积极承担责任。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:防守战术“关门”。</p> <p>(1) 同向而行——多人并步、滑步“关门”;</p> <p>(2) 默契阻击——运球突破+“关门”;</p> <p>(3) 精准定位——三对二+“关门”。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对二比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 非惯用手运球往返跑;</p> <p>(2) 体侧屈;</p> <p>(3) 跳小栏架;</p> <p>(4) 横叉纵叉。</p>	<p>1. 教师组织散点学练;并步、滑步“关门”强调动作连贯、快速及与同伴同向配合;组织部分学生在场地内运球突破,其余学生自主根据运球突破者的情况适时完成“关门”动作;5人一组,3人运球进攻,2人根据场地情况运用“关门”防守。过程中教师提示“关门”的时机,提醒注意安全。</p> <p>2. 组织学生分组进行三对二比赛,比赛中强调“关门”防守战术的运用,安排学生裁判对比赛进行裁决。</p> <p>3. 组织学生分组,由小组长带领小组按顺序完成,间隙时间30秒,各完成3组。过程中评价小组坚持情况和动作完成质量。</p>
9	<p>1. 运动能力:积极参加篮球游戏与比赛;能说出运传接投组合的要领;能与同伴顺畅地做出组合动作,并能在二对二的展示中运用;发展上下肢力量、协调性、灵敏性和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解侧掩护和“关门”在比赛中的攻防含义;敢于根据场上情况选择合适的进攻和防守战术争取比赛胜利;养成乐于交流、互助合作的学习习惯;树立安全活动意识。</p> <p>3. 体育品德:敢于不断挑战不同情境下的进攻和防守,超越自我;遵守游戏和比赛规则,尊重对手、同伴及裁判;面对比赛有自信,有责任意识,面对失误可以主动承担责任。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:运传接投组合。</p> <p>(1) 我行我秀——无防守的运传接投动作;</p> <p>(2) 躲避阻击——有防守队员的运传接投动作;</p> <p>(3) 强强对抗——二对二侧掩护运用及“关门”防守对抗。</p> <p>2. 展示或比赛: 二对二比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 跳起空中传投;</p> <p>(2) 直臂侧移;</p> <p>(3) 1分钟跳绳;</p> <p>(4) 空中换腿跳。</p>	<p>1. 教师示范讲解运传接投的动作方法,组织学生2人一组无防守进行练习,强化动作正确与连贯性;逐步增加难度,3人一组,2人传球,1人防守,过程中提示学生运用变向突破及传球后的跑位摆脱防守;练习后分4人一组,两两对抗,过程中提示进攻与防守方运用所学侧掩护和“关门”技战术。</p> <p>2. 指导各球队的队长和助理教练组织进行二对二比赛,巡回指导并选择有代表性的小组展示进攻侧掩护和防守“关门”技战术,鼓励大家积极学练。</p> <p>3. 组织学生按内容分组,统一计时,各组比拼。2人一组,练习跳起空中传投、空中换腿跳各20次,直臂侧移移动距离为15米,1分钟跳绳看谁跳得多。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 运动能力:积极参加篮球游戏与比赛;能说出传切配合的动作技术要领;能在三对三比赛中运用;发展协调性、灵敏性和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解传切配合技战术的意义;敢于在比赛中运用传切配合;提高学练和比赛中的情绪控制能力;养成良好的锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德:顽强拼搏,超越自我;遵守游戏和比赛规则,尊重对手和同伴;比赛时文明礼貌,有较强的责任心。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:传切配合。</p> <p>(1) 传呼机——传球+移动+接球;</p> <p>(2) 隐形三角——传一切;</p> <p>(3) 二攻一传切配合。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 敏捷梯平板移动;</p> <p>(2) 合作运球接力;</p> <p>(3) 跳绳;</p> <p>(4) 快速高抬腿。</p>	<p>1. 教师讲解示范,组织学生2人一组进行“传呼机”游戏,强调传球以后的呼应和接球;设问“如何跑位能达成进攻成功”,激发学生兴趣的同时,组织进行“隐形三角”游戏,过程中敦促学生自我思考传球后的跑动路线;练习后,组织学生3人一组,1人防守,2人配合传球,强化传球后的呼应、路线及接球的稳定性。</p> <p>2. 组织各球队进行三对三的比赛,比赛中主要强调传切配合的综合运用。</p> <p>3. 组织学生分组进行体能挑战定量评价:敏捷梯平板移动,2组;合作运球接力15米比快,2次;跳绳100个比快,2次;快速高抬腿50次,2组。</p>
11	<p>1. 运动能力:积极参加篮球观摩与比赛;能说出所学侧掩护、传切配合、“关门”技战术的名称和要领,并说出在比赛场景中的运用时机;能在比赛中适时做出进攻和防守技战术动作;发展协调性、灵敏性和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:进一步理解进攻和防守技战术在比赛中的重要作用;与同伴形成默契配合;比赛中养成良好的情绪控制能力,正确对待对抗的环境。</p> <p>3. 体育品德:积极进取,敢于挑战强者;遵守比赛规则,尊重对手和裁判;正确对待比赛胜负,面对失误能主动担责。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:综合运用攻防技战术。</p> <p>(1) 触景生情——侧掩护、传切、“关门”的观察与解读;</p> <p>(2) 小试牛刀——侧掩护、传切、“关门”的综合运用。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三对抗赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 多点支撑平衡;</p> <p>(2) 动态变向平衡;</p> <p>(3) 绳梯组合练习;</p> <p>(4) 运球往返跑。</p>	<p>1. 教师组织一组学生三对三进行现场比赛,其余学生观察与思考在比赛中运用了哪些进攻和防守的技战术,什么时候可以运用这些技战术;观察和思考后,全班分成7人一组的若干组,1人当裁判,其余6人三对三比赛,根据比赛观察和思考如何运用进攻和防守技战术。过程中教师强调技战术运用的次数和合理性。</p> <p>2. 组织各球队进行比赛,教师巡视,并进行个别指导,鼓励队长团结所有队员,分工协作参赛。</p> <p>3. 组织学生分组轮换进行体能挑战,依次进行多点支撑平衡1分钟/组×2组、动态变向平衡1分钟/组×2组、绳梯组合练习5组、运球往返跑5米/组×5组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力：积极参加篮球游戏和比赛；能分辨出三种攻防技战术的运用场景和时机，能在二对二和三对三比赛中灵活运用出来；发展上下肢协调、灵敏性和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为：进一步理解侧掩护、“关门”、传切配合技战术的价值和重要性；敢于直面自己在比赛中的表现，真实地对同伴的技战术运用作出客观评价。</p> <p>3. 体育品德：顽强拼搏，不到最后一刻不放弃；遵守比赛规则，尊重裁判判罚；正确看待评价结果，不气馁、不骄傲。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：攻防技战术在二对二、三对三中的综合运用。</p> <p>(1) 掩护争锋——侧掩护二对二综合运用；</p> <p>(2) 铜墙铁壁——“关门”三对三综合运用；</p> <p>(3) 传切入筐——传切配合三对三综合运用。</p> <p>2. 展示或比赛：</p> <p>(1) 三对三比赛；</p> <p>(2) 五对五比赛。</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>(1) 交叉步接力跑；</p> <p>(2) 运球往返跑；</p> <p>(3) 仰卧卷腹；</p> <p>(4) 敏捷梯步伐练习。</p>	<p>1. 教师组织学生 5 人一组，1 人当裁判兼评委，其余 4 人进行二对二的比赛，3 分钟轮换，裁判对过程中侧掩护技战术的运用进行记录，最后比拼侧掩护的次数与质量；随后，按照三对三的人数分组同上，1 人当裁判，同时间轮流，对“关门”、传切配合进行综合运用及观察。过程中强调学生的综合运用及裁判的观察与评判能力。</p> <p>2. 组织各个球队开展三对三比赛，强调技战术运用。留有少许时间，各球队推荐 2 人参与五对五比赛，选拔 3 位裁判执裁。其他学生以球队为单位聚在一起认真观看比赛，教师引导每个球队派 1 名队员尝试解说比赛。</p> <p>3. 教师组织小组，组长负责组织组员进行体能练习，采用小组循环练习方式，要求如下：交叉步往返接力跑 15 米/组，运球往返跑 10 米/组，仰卧卷腹 30 个/组，敏捷梯单跳双落，各 2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13~17	<p>1. 运动能力: 积极参加篮球比赛; 能说出所学技战术的运用场景和要领; 能在班级教学比赛中适时做出进攻和防守技战术动作; 了解篮球比赛的基本规则及判罚动作, 能承担部分裁判工作; 能对比赛进行简要的评价和分析; 在比赛中表现出良好的体能。</p> <p>2. 健康行为: 理解与观赏比赛, 在比赛中与同伴交流合作, 能调控情绪, 能运用预防运动损伤的简单方法。</p> <p>3. 体育品德: 在比赛中自尊自信, 能正确看待比赛的胜负, 关注同伴, 遵守规则, 尊重对手, 履行自己的职责。</p>	<p>“晨光杯”三对三篮球常规赛</p> <p>一、组织与方法</p> <p>1. 根据学生篮球实际水平, 开展赛季设计。赛季可以连续开展, 也可以穿插在技战术训练课时之间。为鼓励更多的女生参与比赛, 建议对上场女生人数进行规定, 如: 上场队员 3 人, 必须保证有 1 名女生(至少完成上半场或下半场的比赛)。</p> <p>2. 六个队根据轮次进行比赛。</p> <p>3. 每场比赛每队票选最佳球员, 得票多的前 10 名选手成为全明星运动员。</p> <p>4. 比赛执行小篮球竞赛规则。</p> <p>二、对阵轮次</p> <p>第一轮: A—F, B—E, C—D 第二轮: A—E, F—D, B—C 第三轮: A—D, F—B, E—C 第四轮: A—C, D—B, E—F 第五轮: A—B, C—F, D—E</p> <p>比赛时间:</p> <p>上下半场各 10 分钟(每 5 分钟或 10 分钟更换一名裁判员)。</p> <p>三、自助体能菜单</p> <p>比赛结束后, 引导各队体能训练师组织队员有选择性地开展体能补偿练习, 从六类体能中自选四项进行学练。</p> <p>灵敏性: 运球躲闪、木头人、抓尾巴、立定向后跳远等;</p> <p>柔韧性: 体前屈、跨栏坐、横叉和竖叉等;</p> <p>协调性: 跑绳梯、运球翻转标志桶、短距离往返跑等;</p> <p>位移速度: 牵引跑、30 米加速跑、追逐跑等;</p> <p>肌肉力量: 保加利亚深蹲、鳄鱼爬、俄罗斯转体等;</p> <p>肌肉耐力: 平板支撑、卷腹、立卧撑、深蹲跳等。</p> <p>四、终结性评价</p> <p>根据评价方案, 对学生在比赛中的表现进行终结性评价。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
18	<p>1. 运动能力:积极参加篮球比赛;运用所学的技战术参与全明星赛;在比赛中展示出良好的体能和表现力;能承担部分裁判工作和比赛组织工作;做好策划、摄影、志愿者等角色的工作,了解篮球运动的文化,并能对比赛进行简要的评价和分析。</p> <p>2. 健康行为:进一步理解与观赏比赛,在过程中与同伴交流合作,能调控情绪,能运用预防运动损伤的简单方法。</p> <p>3. 体育品德:顽强拼搏,努力为团队做出自己应有的贡献;遵守规则,尊重对手,尊重裁判,履行自己的职责;在比赛中自尊自信,能正确看待比赛的胜负。</p>	<p>“晨光杯”五对五小篮球全明星赛</p> <p>一、人员分工 全明星参赛队由 10 名学生组成(常规赛中选拔),教师指导其余学生进行分工:裁判员 2 名,计时员、记分员各 1 名,策划 3 名,摄影、摄像各 1 名,主持人 1 名,小记者、志愿者、啦啦队队员若干名。</p> <p>二、比赛时间 上下半场各 10 分钟。</p> <p>三、啦啦操表演 中场休息进行啦啦操表演。</p> <p>四、颁奖典礼 举行颁奖仪式,评选最佳球员、得分王、最佳志愿者等各种奖项。</p>	

第二节 水平三篮球运动课时教学设计

水平三篮球运动教学关注学生综合能力的提升,在增加球性练习和运动时间的基础上,不断强化篮球基本动作技能和组合动作技能学练熟悉程度,在班级篮球赛季中,不断提高学生对篮球运动文化、篮球规则及不同运动角色的认知与理解,激发学生对篮球的兴趣与爱好,让学生在篮球运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

一、水平三篮球运动课时教学设计分析

本节课坚持“健康第一”教育理念,落实立德树人根本任务,坚持以学生发展为本,促进学生能力的综合全面发展。本节课注重创设对抗情境,关注结构化知识与技能的学练,引导学生将行进间体前变向与运球、护球及投篮动作进行组合学练,让学生了解行进间体前变向运球突破的动作要领,并在实战中加以运用。本节课关注学生篮球运动兴趣的激发,通过游戏化教学激发学生的学练兴趣;强调因材施教,开展个别化指导,在展示或比赛中引导学生体验不同运动角色,学以致用。

(一) 学习目标分析

本节课从运动能力、健康行为、体育品德三个方面进行目标设定,激发学生的学习

积极性,培养学生的综合能力。

1. 运动能力目标分析

本节课的运动能力目标为通过篮球运动结构化知识与技能的学练,加强篮球文化的渗透,提高运动认知;让学生学练并初步掌握体前变向与行进间上篮的动作方法,做到脚步流畅,运球与上篮的动作衔接稳定,并且了解如何在篮球比赛中加以运用;通过学练,加强上下肢力量、身体协调性和灵敏性等体能。

2. 健康行为目标分析

引导学生认真学练热身活动和放松练习,布置体育课外作业,培养学生的运动习惯;通过不同的情境,引导学生在练习中保持安全的学练距离,懂得如何在运动中规避危险;通过合作与对抗,提高学生情绪控制能力,使学生能乐观面对暂时的失败和挫折;引导学生开展自主与合作探究学习,在两人、三人、多人等合作学习过程中,加强交流与沟通,提高社会适应能力。

3. 体育品德目标分析

学生在参与篮球运动时不可避免地会遇到失败与挫折,要不断引导学生不沮丧、不放弃,敢于重新出发、突破自己;篮球运动的规则较为复杂和完善,要在每节课的游戏和比赛中渗透规则教育,在分组练习时引导各组的助理教练规范同伴的练习,在比赛中引导裁判员加强规则约束,不断提高学生的规则意识,同时还要加强学生的道德培养,尊重裁判与同伴;要加强角色意识的培养,提高学生的责任感和认同感,促进体育品质的提升。

(二) 教学内容分析

篮球运动教学内容中,运球是最基本的动作技术,运球突破投篮是将运球与投篮动作进行组合并在对抗情境下完成的技能,是篮球对抗练习和篮球比赛中运用最广泛、最有效的进攻手段。本节课是水平三篮球运动大单元教学中的第6课时,其学习内容对于四年级的学生来说稍有难度,教师要引导学生通过行进间体前变向运球游戏、行进间体前变向运球挑战(对抗情境)、体前变向换手运球上篮组合练习等结构化知识与技能的教学以及半场二对一比赛灵活运用该技能。本节课的教学通过“学、练、赛”一体化设计,以目标和问题为导向驱动学生参与学练,由易到难,层层递进,提升学生的核心素养。

(三) 学情分析

本节课的授课对象是四年级学生,他们模仿能力强,对篮球运动学习兴趣浓厚,自主意识和好奇心强,但合作意识和能力不够。通过水平二篮球运动大单元及前几节课

的学习,学生对行进间体前变向运球的技术动作有了初步了解,但基本技术熟练程度较差,在组合技术运用中,控制球有些许困难,部分学生对触球部位的概念还比较模糊。针对这些问题,本节课设计了针对性强且富有趣味的练习方法,从单个练习到组合练习再到小组练习,从无防守练习到有防守练习再到比赛运用,学中乐、乐中学、赛中用,不断调动学生学习的积极性,提升技能学练的有效性。

(四) 教学策略分析

1. 游戏中学,比赛中用

教师要整合专项运动技能,针对小篮球教学、体能训练的特点,进行教学设计,使学生在游戏中学习技术,在比赛中运用技术。教师可以将原地运球、行进间上篮、原地双手胸前传接球等技术融入小篮球游戏中。同时,要合理控制技能学练与游戏的比重,避免学生过于兴奋,忽视训练的重要性,还要根据学生的阶段训练情况,合理调整大单元教学内容,确定学生的小篮球训练强度,通过专项技能比赛、班级内小篮球赛,提升学生的实战能力,并引导他们在赛后认真总结。本节课根据学情设计了趣味性和针对性强的篮球游戏,让学生在体前变向运球突破游戏中学习并掌握行进间体前变向运球的技术动作方法,提高学生学习兴趣,通过创设真实的对抗性比赛情境,从二对一到一对一再到三对三,增强学生在对抗情境中运用运球变向突破上篮的实际能力。

2. 问题导向,勤学善思

教师可以根据新课标中水平三的目标要求,为学生设计不同的问题、任务,以推动自主训练进程,培养学生正确的小篮球运动习惯,改变以往教师一言堂、满堂灌的知识技能中心观,向学生能力素养发展转变。因此,教学中应创设各种情境,如游戏、对抗活动和比赛等,在情境中教师要进行有效提问,引导学生发现运球突破中的问题,积极思考并主动学练运球突破技术,最后运用到比赛中去。在体前变向突破后投篮的练习中,要充分发挥团队的力量,集思广益,通过小组讨论发挥每个学生的主观能动性,促进学生积极参与,互相合作,共同提高。

3. 发挥主观能动性,提升能力

篮球运动教学要充分挖掘学生的主观能动性,发挥班级内各篮球队带头人的作用,调动学习积极性,培养每个学生的角色意识,让每个学生在各自的角色中学有所获,并能带领其他学生共同进步。如教师要引导裁判员掌握篮球比赛的一般规范,在比赛中公平、公正,真正成为学习的主人,加深对篮球运动的理解,同时也为团队做出应有的贡献。

二、水平三篮球运动课时教学计划示例

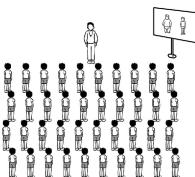
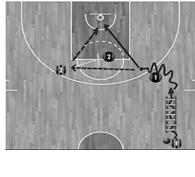
表 3-2 水平三篮球运动课时教学计划示例

主题	体前变向突破 游戏与挑战	课时	18-6	班级	四(1)班	人数	40人								
学习目标	1. 运动能力:积极参加篮球游戏与比赛;能说出体前变向突破投篮的动作技术要点;能做出体前变向突破投篮技术动作并在游戏与比赛中运用;发展上下肢力量、协调性、灵敏性和位移速度等体能。 2. 健康行为:理解热身与放松活动对运动的价值,有良好的运动安全习惯;学练中主动关注安全距离,避免碰撞;能乐观面对游戏与比赛的输赢,能调控自己的情绪;主动与同伴交流合作,养成良好的社会适应能力。 3. 体育品德:顽强拼搏,遇到失败与挫折时不沮丧、不放弃,敢于超越自我;遵守篮球运动礼仪,遵守游戏和比赛规则,尊重裁判判罚,尊重对手和同伴。														
主要教学内容	1. 结构化知识与技能:体前变向运球游戏与挑战(眼疾手快、攻防演练、攻防挑战)。 2. 展示或比赛:半场三对三比赛。 3. 体能练习:立卧撑、开合跳、小矮人走、运球冲刺跑。														
重难点	<table border="1"> <tr> <td>学生学习</td><td>降低重心,关注防守队员位置,变向后加速突破。</td></tr> <tr> <td>教学内容</td><td>体前变向突破中运球节奏的变化,以及在游戏和比赛中的运用。</td></tr> <tr> <td>教学组织</td><td>以各球队分组练习为主,个人学练和小组学练相结合。</td></tr> <tr> <td>教学方法</td><td>讲解示范,情境教学,自主探究,合作学习,游戏与比赛。</td></tr> </table>							学生学习	降低重心,关注防守队员位置,变向后加速突破。	教学内容	体前变向突破中运球节奏的变化,以及在游戏和比赛中的运用。	教学组织	以各球队分组练习为主,个人学练和小组学练相结合。	教学方法	讲解示范,情境教学,自主探究,合作学习,游戏与比赛。
学生学习	降低重心,关注防守队员位置,变向后加速突破。														
教学内容	体前变向突破中运球节奏的变化,以及在游戏和比赛中的运用。														
教学组织	以各球队分组练习为主,个人学练和小组学练相结合。														
教学方法	讲解示范,情境教学,自主探究,合作学习,游戏与比赛。														
安全保障	1. 课前检查场地器材,保障活动空间。 2. 课中热身充分,提示每个环节安全事项。 3. 课后拉伸放松,回收并检查器材。	场地器材	篮球场3片、篮球41个、标志桶20个、音响1台、多媒体录制及播放设备1台。												
课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)									
激趣导学 (2分钟)	课堂常规: 1. 集合整队,师生问好。 2. 检查体育课外作业。 3. 宣布本节课内容及要求。 4. 出勤及着装检查,安排见习生。 5. 安全教育。	教师: 1. 指导体育委员整队,并和学生问好,声音洪亮,提振士气。 2. 以问答形式检查上一节课体育作业完成情况。 3. 设问:篮球进攻中,有哪些得分手段?启发学生思考,并引出本课的内容与要求。 4. 严明课堂纪律,强调安全。 学生: 1. 认真听讲,明确任务要求。 2. 举手回答问题,分享体育作业完成情况。 3. 遵守纪律,关注运动安全。				80 ~ 100									

(续表)

课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次 数	时间 (分)	强度 (次/ 分)
增趣 促学 (6分钟)	<p>1. 热身游戏： 运球找朋友。 2. 球性练习： (1) 原地高低运球； (2) 复习体前变向运球； (3) 模仿投篮动作。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 讲解游戏规则，引导学生以球队为单位，在队长的带领下每人取1个篮球，在指定区域内运球找朋友(一手运球，另一手尝试和同伴握手或敬礼)。拓展：使用非惯用手运球；移动到其他球队区域找朋友。 示范球性练习动作，引导学生在音乐伴奏下(详见课堂资源)模仿练习。 巡回指导，纠正错误动作。 对主动抬头观察的学生及时表扬。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 认真听讲游戏要求，在队长的引领下有序拿球。 在音乐的伴奏下运球找朋友，注意手触球的部位准确到位。 抬头观察同伴，避免碰撞。 积极尝试球性练习，主动向优秀同伴靠拢。 		1	2 ~ 2.5	130 ~ 140
素养 提升 (29 分钟)	<p>1. 体前变向运球突破游戏： (1) 眼疾手快——抢夺标志桶； (2) 攻防演练——运球突破。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 组织学生集中观看视频，了解体前变向运球动作要点和练习步骤。 引导学生以球队为单位，在各队的助理教练和队长带领下开展学练。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 眼疾手快——学生2人一组，相距10米，通过行进间变向运球方式移动，并抢夺居中的标志桶，先拿到标志桶者获胜。 (2) 攻防演练——防守者传球给进攻者后立即上前压迫防守(站定防守位置后，张开双臂，不移动防守)，持球人进行体前变向运球过人。 教师巡回指导，录制视频捕捉学生优缺点，进行个别或集中讲解，并针对学生学习态度、规则意识、合作意识等进行及时评价。 		6 ~ 8	5 ~ 6	140 ~ 150

(续表)

课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次 数	时间 (分)	强度 (次/ 分)
	<p>2. 攻防挑战：</p> <p>(1) 二对一攻防； (2) 一对一攻防。</p>	<p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 认真听讲,积极思考与互动,明确各自分工及任务安排。 运球时抬头观察,注意跑步节奏,快速启动抢夺标志桶。 注意观察防守队员位置,降低重心运球,变向后加速突破。 积极与同伴合作,为同伴传好球,做好“弱防守”任务,并鼓励同伴继续努力。 <p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 组织学生集中观看视频,点评前面活动中学生的表现,讲解二对一和一对一攻防要点、练习步骤,引导各队选择性练习。 引导各队的助理教练和队长带领队员分组开展学练,要求排队等候的学生原地开展球性练习。 (1) 二对一攻防——进攻队员运用体前变向运球过人或传球给位置更好的队员,并完成投篮,碰到篮板得1分,进球得2分。 (2) 一对一攻防——运用体前变向运球突破防守队员,根据防守情况可定点投篮或行进间上篮,投进得2分,30秒内需要完成进攻。指导学生2组同时进行。 (3) 提示学生攻防时抬头观察,注意与同伴之间的距离,避免碰撞;对学生的安全意识、拼搏精神等进行及时表扬。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 认真听讲,积极思考,明确任务安排,选择搭档和对手,积极尝试不同挑战。 运球时注意观察和决策,选择更加合适的方式进攻。 积极与同伴配合,或尝试自己挑战,面对失误不气馁。 	<p>分散练习</p>  <p>四列横队</p>  <p>分散练习</p> 	5 ~ 6	6 ~ 8	140 ~ 150

(续表)

课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次 数	时间 (分)	强度 (次/ 分)
	<p>3. 半场三对三比赛。</p> <p>4. 体能练习：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 立卧撑； (2) 开合跳； (3) 小矮人走； (4) 运球冲刺跑。 	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解比赛规则和要求。比赛采用组内竞赛，总时间 8 分钟，分 2 节。每队在一个半场完成三对三比赛，其余学生作为裁判或记分员。进攻方有传球次数限制，最多传球 2 次。 2. 指导各队队长带领队员到不同场地完成比赛，引导学生关注篮球礼仪。 3. 巡回指导，并对学生遵守规则情况、情绪表现情况，记分员、裁判等角色扮演情况择优表扬。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 理解各自角色分工，快速抵达场地进行比赛。 2. 做好替补准备，轮流上场。 3. 按照篮球比赛礼仪参与比赛。 4. 坚持不懈，遵守规则，尊重裁判，团结同伴。 <p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放音乐(详见课堂资源)，带领学生站点打卡完成挑战。 2. 鼓励学生努力坚持练习，实时监控学生的运动负荷，并对个别学生进行指导。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 听清要求，积极完成练习： <ul style="list-style-type: none"> (1) 立卧撑 10 个/组×2 组； (2) 开合跳 30 个/组×2 组； (3) 以小矮人的姿势从一侧边线走到另一侧边线，1 个来回； (4) 从一侧端线运球冲刺跑到另一侧端线，2 次。 2. 努力挑战自己，并和组内小伙伴相互鼓励、配合和感谢。 3. 根据实时监控数据适当调整自己的运动负荷。 	 	1	6 ~ 7	150 ~ 160
				1	7 ~ 8	170 ~ 180

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)			
放松恢复 (3分钟)	1. 放松拉伸： (1) 小臂拉伸； (2) 肩部拉伸； (3) 大臂后侧拉伸； (4) 侧腰拉伸； (5) 小腿后侧拉伸； (6) 大腿前侧拉伸； (7) 大腿后侧拉伸。 2. 小结与作业。	教师： 1. 语言引导，在音乐伴奏下(详见课堂资源)示范创意拉伸放松操。 2. 随机引导一名记录员或领队对本队同伴的表现进行点评。 3. 布置家庭作业。 学生： 1. 融入情境，跟随教师拉伸放松。 2. 积极评价自己与他人。 3. 听清体育家庭作业的内容和要求，帮助回收器材。		1	1.5 ~ 2	120 ~ 130			
预计负荷	平均心率	140~150 次/分							
	群体运动密度	75%~80%	个体运动密度	55%左右					
体育家庭作业	1. 选择观看一场篮球比赛，了解除运球突破以外，还有哪些进攻手段。 2. 利用废旧纸张，制作 10 个小纸团。请父母协助练习，一边运球一边躲避父母扔过来的小纸团。试试看，你能成功躲避多少个纸团的攻击。								
课后反思	授完课后，教师可以从本节课/大单元教学的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写。								
课堂资源	音乐：(1)增趣促学：《Buy a Dreamer》；(2)素养提升：《Bilibili × Shanghai》；(3)放松恢复：《你笑起来真好看》。								

注：“时间”一列为该项学练活动耗时的估计值，教师在教学中可根据实际情况进行适当调整。

第三节 水平三篮球运动大单元学习评价

为了评估学生参与水平三篮球运动大单元教学的学习效果，要对学生的学业表现进行综合评定。依据《课程标准(2022年版)》中学业质量合格标准要求，本节围绕核心素养三个方面十个维度设计水平三篮球运动大单元学业质量等级标准，结合过程性评价与终结性评价，针对学生学练成效进行全面的综合评定。教师要充分发挥评价的反馈、导向、激励和改进作用，帮助学生改进学习态度，促进核心素养发展。

一、水平三篮球运动大单元学业质量等级标准

水平三篮球运动大单元学业质量的综合评定事关小学与初中篮球学习的衔接,应该充分发挥评价的指挥棒作用,在培养兴趣爱好的基础上,既要关注运动能力的发展,也要关注健康行为的养成和体育品德的锤炼。为此,水平三篮球运动学业质量等级标准分为优秀、良好、合格三个等级(见表 3-3)。

表 3-3 水平三篮球运动学业质量等级标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> • 能熟练掌握篮球运动主要的基本动作技术和组合动作技术,积极参与班级内和班级外较为正式的篮球比赛,并能运用常见的战术配合方法。能准确详细地描述篮球运动的动作技术要领和基本比赛规则。 • 能独立且积极主动地参与一般体能练习,在教师指导下进行专项体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。 • 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 10 次篮球比赛,并能进行简要评价。 • 在篮球学练和比赛中能做到乐观开朗、情绪饱满、富有激情,主动积极,善于与同伴交流合作。 • 具有较强的安全意识,了解并能按照篮球运动的安全注意事项参与活动,能正确地对运动损伤进行简单处理。 • 在比赛中遵守规则,理解并能尊重裁判和对手,能主动承担责任、关心和团结同伴,不怕对抗和冲撞,能在遇到困难时依然坚持完成比赛。 • 能做到每周运用所学篮球运动技能进行 5 次(每次 1 小时左右)课外体育锻炼。
良好	<ul style="list-style-type: none"> • 能较熟练地掌握篮球运动主要的基本动作技术和组合动作技术,积极参与班级内较为正式的教学比赛,并较好地运用简单的战术配合方法。能比较准确地描述篮球运动的动作技术要领和基本比赛规则。 • 比较积极主动地参与一般体能练习,能在教师指导下进行专项体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。 • 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 9 次篮球比赛,并能进行简要评价。 • 在篮球学练和比赛中能做到乐观开朗、情绪饱满,善于与同伴交流合作。 • 具有较强的安全意识,关注篮球运动安全注意事项,能比较正确地对运动损伤进行简单处理。 • 在篮球比赛中遵守规则,尊重裁判、尊重对手,能承担职责,关心和团结同伴,不怕对抗和冲撞,能在遇到困难时依然坚持完成比赛。 • 能做到每周运用所学篮球运动技能进行 4 次(每次 1 小时左右)课外体育锻炼。
合格	<ul style="list-style-type: none"> • 掌握篮球运动主要的基本动作技术和组合动作技术,参与班级内较为正式的教学比赛,并运用简单的技战术配合。能描述篮球运动的动作技术要领和基本比赛规则。 • 能独立参与各种体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 • 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次篮球比赛,并能进行简要评价。 • 在篮球学练和比赛中能做到情绪饱满,较为积极主动,善于与同伴交流合作。 • 安全地进行篮球运动,能简单处理运动损伤。 • 能按照规则参与篮球比赛,做到关注同伴、尊重对手,能履行自己的职责,表现出自信,发生碰撞、摔倒时能坚持不懈,能接受比赛的结果。 • 能做到每周运用所学篮球运动技能进行 3 次(每次 1 小时左右)课外体育锻炼。

二、水平三篮球运动大单元学习评价的内容与方法

(一) 评价内容选择

学习评价要真实反映学生学习过程,客观反映体育学习结果。开展学习评价是帮助学生、教师进行回顾与反思,引导学生形成良好学习动机的必要程序。水平三篮球运动大单元学习评价的内容应围绕核心素养,紧扣学业质量等级标准,结合教学内容,评估学生的核心素养发展水平,具体评价内容主要包括以下三个方面。

1. 运动能力的发展

包括运、传、投等基本动作技术和简单组合动作技术,简单战术配合,体能发展水平,运用所学篮球运动知识与技能解决实际问题的能力,以及在展示或比赛中的表现等。

2. 健康行为的形成

包括参与篮球日常锻炼情况、健康知识与方法的掌握程度、运用篮球健康知识与技能解决实际问题的能力、情绪调控与环境适应能力、健康意识与行为习惯的养成等。

3. 体育品德的塑造

包括篮球学练、展示或比赛中表现出的体育精神、体育道德和体育品格等。

(二) 评价方法选择

开展学习评价时,教师要通过过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价、教师评价与学生评价相结合等方式开展多元评价,进一步激发学生学练篮球的兴趣,帮助学生在评价过程中认识自我,树立自信,发展核心素养。

1. 关注发展,开展过程性评价

教师要记录学生课内和课外的实际表现和进步情况,如结合每节课开展课堂评价,将定性的课堂评价记录在学生的个人成长档案中;结合参与课外体育活动情况开展过程性评价,以定性与定量相结合的方式由学生自己和家长共同参与评价;结合体锻测试开展过程性评价,比对前后测试成绩,突出进步幅度等。只有综合以上过程性评价,才能有效地评价学生核心素养的提升过程。

2. 创设情境,开展终结性评价

教师要结合大单元中某节课或者多节课的比赛情境开展评价,也可以另外设计一节课,创设复杂的实践情境,在学生参与学练时,围绕核心素养进行综合评价。评价时不仅要关注比赛过程中学生的学习表现,还要观察学生在赛前赛后的具体表现,如有的学生未穿运动装,甚至戴着手表参与比赛,有的学生在赛前未充分热身就要参加比赛,还有的学生在赛后不能承受失败的打击,大发脾气等,这些都是教师要去观测并记录的

综合表现。

三、水平三篮球运动大单元学习评价示例

对水平三篮球运动大单元的学习进行评价,既要关注学生参与篮球运动的学习结果,更要关注学生在学习过程中的发展情况,以此及时诊断学生存在的问题,不断挖掘学生的发展潜能,促进学生全面健康发展。以下从课堂表现评价、过程性评价和终结性评价三个方面进行示例分享,水平三篮球运动大单元综合评定是将过程性评价和终结性评价相结合的评价方式。

(一) 课堂表现评价示例

本课堂表现评价示例以水平三篮球运动大单元中提供的课时教学设计示例为基础,在该课教学实施中始终坚持多元评价,以评促学,关注学生的综合能力发展。坚持评价主体的多元化,既有学生自评,也有同伴互评。坚持评价指标的多元化,既有针对运动技能掌握水平的评价,也有针对健康行为和体育品德的评价(见表 3-4)。

表 3-4 水平三篮球运动大单元 18-6 课堂表现评价表

指标对象	表现	自评	互评	总评
基础知识	能说出运球突破的技术要点和三对三比赛简单规则	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力
技战术运用	能突破防守队员并完成投篮	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
体能表现	能较为轻松地完成比赛与体能练习	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
情绪控制	乐观面对比赛的结果	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	
角色理解	理解并努力实践自己的角色与职责	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1	

注:优秀:27≤总评分≤30;良好:24≤总评分<27;合格:18≤总评分<24;需努力:总评分<18。

(二) 过程性评价示例

过程性评价要将课堂表现评价、课外学习评价和体锻测试评价等相结合。将课堂表现评价分值计入过程性评价体系时,既可以将每节课的课堂表现评价计算在内,也可以出于实际操作的便利,从大单元中选择若干课时的课堂表现评价纳入计分体系。课外学习评价是由学生本人和家长开展的评价主体多元的评价。体锻测试评价是结合该

年级学生常见的体锻达标测试项目开展的定量评价。过程性评价要重点关注学期前后的进步幅度,据此进行综合评定(见表 3-5)。

表 3-5 水平三篮球运动大单元过程性评价表

评价维度	评价要点	评价标准				评价结果
课堂评价	运动能力	能在篮球对抗情境中运用运球突破、运球投篮、接球投篮等组合动作技术,以及传切配合、侧掩护、“关门”等简单战术配合;在比赛情境中体能下降不明显,能基本跟随比赛的节奏;灵敏性、反应速度、协调性等方面的身体表现良好。				☆☆☆☆☆
	健康行为	能判断运动中的危险因素,在对抗与比赛等情境中注意拼抢动作的合理性和规范性,且注意避免危险动作;赛前准备活动比较合理,情绪比较稳定,精神振奋,表现出良好的斗志;主动与同伴沟通交流,具有良好的与队友配合的意识。				☆☆☆☆☆
	体育品德	能顽强拼搏、勇争胜利;遵守游戏与比赛规则,尊重裁判和对手,在比赛中能遵守篮球运动的基本礼仪;不怯场,能根据场上形势果断地做出决策,理解并担任不同运动角色。				☆☆☆☆☆
课外评价	参与次数	本学期经常通过电视、网络或现场观看篮球比赛(一个学期观看 8 次及以上)。				☆☆☆☆☆
	参与范围	运用篮球运动技能,经常参加校级、区级以上比赛,俱乐部比赛,社区活动,家庭体育活动等。				☆☆☆☆☆
体测评价	项目	立定跳远	坐位体前屈	1 分钟跳绳	体测结果
	学期初成绩					☆☆☆☆☆
	学期末成绩					☆☆☆☆☆
注: 1. 课堂评价结果要结合学生至少 3 节课的课堂表现评价进行综合评价。 2. 课外评价结合学生本人和家长的评价进行结果测算。其中,观看球赛:8 次及以上 5 颗星,6~7 次 4 颗星,4~5 次 3 颗星,2~3 次 2 颗星,1 次 1 颗星;参加体育活动或比赛:区级以上 5 颗星,校级 4 颗星,俱乐部 3 颗星,社区 2 颗星,家庭 1 颗星。 3. 评价结果 5 颗星得 5 分;4 颗星得 4 分;3 颗星得 3 分;2 颗星得 2 分;1 颗星得 1 分。 4. 等级:优秀:27≤总评分≤30;良好:24≤总评分<27;合格:18≤总评分<24;需努力:总评分<18。						
总评		等级	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力			

(三) 终结性评价示例

水平三篮球运动大单元终结性评价是指在相对完整的18课时篮球运动学习后,对整个大单元学习目标实现程度作出的评价。它是预先设定的,以学习目标为指向,考查学生达成目标的程度。大单元终结性评价要在应用的情境中开展综合评价,考核的内容主要围绕运动能力、健康行为和体育品德在情境中的具体表现,并结合《课程标准(2022年版)》提出的“以结构化知识与技能为主要命题内容”的要求,制订评价内容权重(见表3-6)。本示例结合水平三篮球运动大单元“晨光杯”三对三常规赛最后一轮比赛,开展终结性评价(见表3-7)。

1. 分值权重

表3-6 水平三篮球运动大单元终结性评价分值权重表

核心素养	运动能力(60%)			健康行为 (20%)	体育品德 (20%)
	体能状况	运动认知与技战术运用	体育展示或比赛		
分值	20分	20分	20分	20分	20分

2. 评分方法

表3-7 篮球三对三比赛考核成绩登记表

姓名			学号		性别	
维度		内容	评分标准			得分
运动能力	体能状况	技术运用及速度、耐力、爆发力、协调性、反应能力等(20分)	体能下降明显,跟不上比赛的节奏,出现表情痛苦、呼吸急促、奔跑缓慢乏力等现象,动作僵硬、反应迟钝。	0~10分		
			体能下降不明显,能基本跟随比赛的节奏,应对对抗的基本要求,同时灵敏性、反应速度、协调性等方面的表现良好。	11~15分		
			体能比较充沛,持续地跑动参与比赛,能主动、积极地对抗,表现出了较好的爆发力、灵敏性、协调性以及肌肉力量等。	16~20分		

(续表)

运动能力	运动认知与技战术运用	技术运用 (20分)	运球、传接球容易出现失误现象,投篮选择的时机不合理,投篮抗干扰能力差,命中率低;基本技术掌握水平较低或只掌握了几项基本的技术动作,不能根据情境的变化合理组合与运用技战术。	0~5分	
			运球、传接球偶尔出现失误现象,投篮出手合理,有一定的抗干扰能力,命中率中等;在比赛中能运用一定的个人技术和技术动作组合,能根据情境的变化合理运用组合技术动作与简单配合。	6~12分	
			运球、传接球不出现失误现象,投篮出手合理,命中率高;掌握了多项技术动作和动作组合,并且能在比赛中灵活运用,能根据情境的变化合理运用组合技术动作与简单配合,并取得良好效果。	13~20分	
	展示或比赛	综合表现 (20分)	不能主动参与比赛,畏手畏脚,缺乏表现力,篮球运动技战术的表现不够,不能融入比赛。	0~5分	
			能主动参与比赛,且能正常地发挥个人技战术水平,并能融入比赛。	6~12分	
			能积极主动参与比赛,具有较强的表现能力,能充分发挥自己的最高水平,享受整个比赛过程和现场氛围。	13~20分	

(续表)

健康行为	健康知识	装备、准备活动、行为态度等(10分)	比赛前没有做准备活动或者准备活动草率;穿着普通的运动服装和运动鞋参与比赛,但没有达到篮球比赛的基本要求,佩戴眼镜、首饰等物品参赛。	0~3分	
			比赛前能做有氧运动热身和关节肌肉拉伸等常规准备活动;运动服装和运动鞋达到篮球比赛的基本要求,没有佩戴首饰等物品参赛。	4~7分	
			比赛前准备活动比较合理,除有氧运动热身以及关节韧带和肌肉的拉伸外,还能针对篮球运动的特点,做传接球投篮练习等赛前专项准备活动;身穿专业篮球装备,篮球鞋完全符合比赛要求,且没有佩戴眼镜、首饰等物品参赛。	8~10分	
	情绪调控	情绪稳定,对抗下能保持冷静等(10分)	比赛中情绪不稳定,出现明显的失控情况,如咆哮、愤怒退赛、谩骂与哭泣等。	0~3分	
			比赛中情绪比较稳定,精神振奋,表现出良好的斗志。	4~7分	
			比赛中情绪稳定,在对抗激烈的状态下能较好地控制情绪。	8~10分	

(续表)

体育品德	体育道德	遵守规则、尊重裁判与对手等(10分)	比赛中缺乏规则意识,出现较多犯规现象,对于裁判的判罚表现出明显的反感,出现漫骂、不服从判罚等不礼貌行为。	0~3分			
			比赛中能基本遵守规则,服从裁判的判罚。	4~7分			
			比赛中具有较强的规则意识,遵守规则,服从裁判的判罚,还能劝阻队友的抵触行为,遇到不公平的判罚会和裁判进行合理沟通。	8~10分			
	体育精神	自信自强、顽强拼搏等(10分)	比赛中缺乏顽强拼搏的精神,缺乏斗志,比分落后或者对抗激烈时出现退却现象。	0~3分			
			比赛中比较顽强,具有一定的拼搏精神,比分落后或者对抗激烈时没有出现退却现象。	4~7分			
			比赛中顽强拼搏,斗志昂扬,对抗激烈时不退却,形势紧张时依然积极拼抢,并且能和队友彼此鼓励。	8~10分			
考核总评		总分(等级): <input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力					
注:优秀:总评分 $\geqslant 90$;良好:90>总评分 $\geqslant 75$;合格:75>总评分 $\geqslant 60$;需努力:总评分<60。							

(四) 综合评定

过程性评价和终结性评价相结合的评定方式即为水平三篮球运动大单元综合评定方式。过程性评价和终结性评价按照一定的权重得出综合评定(见表 3-8)。

表 3-8 水平三篮球运动大单元综合评定表

赋分方法	权重	评价	综评
过程性评价	30%		
终结性评价	70%		

第四节 水平三篮球运动跨学科主题学习的教学设计

水平三篮球运动跨学科主题学习围绕“运动的学问”这一主题进行教学示例设计，以期帮助广大体育教师更好地理解跨学科主题学习的设计理念、思路，让跨学科主题学习在篮球教学活动中落地生根。水平三篮球运动跨学科主题学习将数学、科学、信息技术学科进行整合，各学科相互配合，发挥育人功能，帮助学生了解篮球运动促进身体健康的相关数据，了解安全合理的运动负荷，培养学生的深度学习能力。

一、水平三篮球运动跨学科主题学习的教学设计分析

(一) 学情分析

水平三阶段是学生身心发展的关键期，生理机能变化显著，是发展体能和熟练掌握运动技能的大好时机。该时期的学生逻辑思维开始占优势，能进行思考和探究问题，有独立见解与合作意识。经过水平一和水平二的学习，学生对跨学科主题学习并不陌生，已经积累了将科学和数学等学科相关知识融入体育与健康学科解决相关问题的经验，通过科学学科的学习具备一定的力学分析基础，有条件结合这些知识更好地发展体能和运动技能。在水平三阶段，学生有自我发展的意识和需要，要给学生提供独立思考和合作探究的空间，布置开放性的任务，激发学生发现问题和解决问题的能力。

(二) 设计思路

本次跨学科主题学习活动以“运动的学问”为主题，融入数学、科学、信息技术等学科知识，引导学生了解不同学科知识与方法对篮球技能学练的作用。在教师引导下，学生开展移动、篮球组合动作技术学练以及篮球教学比赛，在练习和比赛中知道如何调整投篮动作提高定点投篮的命中率，对不同阶段、不同运动的心率进行计算并统计汇总，求出平均数，随后基于全班同学对自己的体能状况作出的评估分析，及时调控运动强度，以此充分了解篮球运动所蕴含的科学价值和文化内涵，促进学生综合能力发展。

本次跨学科主题学习活动与其他学科的融合点主要体现在：学生能在真实的比赛情境中完成全班学生心率数据的统计工作；探究定点中距离投篮的发力技巧，提高投篮的命中率；同时结合数学、科学和信息技术的知识与方法，了解体育实践课的运动负荷分布规律，对比分析篮球实践课的健身价值和运动负荷的合理性，并针对自己的心率统计数据，结合篮球运动实践课上的运动表现，分析存在的问题和改进的方向，以帮助自己或他人在实践课上更科学地参与运动，并开出提升体能的简单运动处方。

本次跨学科主题学习的育人价值主要有，学习不同学科的知识，掌握科学的运动监测方法；提高自主思考、交流合作、实践探索、解决问题等能力；培养良好的安全运动意识，树立沉着冷静、勇敢探索的精神。

二、水平三篮球运动跨学科主题学习单元教学计划示例

表 3-9 “运动的学问”跨学科主题学习单元教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:积极参与篮球移动、运传投组合练习和教学比赛,能在各种活动中定时完成心率测试工作;对心率情况进行统计分析,运用数学、科学、信息技术知识,简单点评自己和他人的体能状况,以此帮助自己和他人提高体能水平、提升篮球运动表现。 2. 健康行为:能基于篮球移动、运传投组合练习和教学比赛后的心率数据分析结果,发现自身的体能短板,能在今后的篮球运动学习与锻炼过程中增强体质,养成积极参与篮球运动的意识与习惯;关注自己以及同学在比赛过程中的体能表现,提高情绪调控、沟通协调的能力。 3. 体育品德:在移动、组合练习和教学比赛中迎难而上,表现出自信和抗挫能力,遵守规则,尊重他人,公平竞争,正确对待比赛结果。		
主要教学内容	任务一:完成移动组合学练和教学比赛,分工协作,完成全班学生心率测量工作。 任务二:完成运传投组合学练和教学比赛,统计全班学生心率的平均数,并结合自己的数据,对自己的体能状况进行简单分析。 任务三:完成运传投组合学练以及教学比赛,根据技术参数汇总得出体能短板,开具提升体能的简单运动处方。		
重难点	学生学习	针对自己的运动数据及运动表现进行分析,并开出运动处方。	
	教学内容	心率测量方法;数据统计汇总。	
	教学组织	时间节点与数据的准确性测试;运动强度的调适。	
	教学方法	任务驱动法、探究学习法。	
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 运动能力:能与同伴合作探究投篮的运动轨迹,探究定点中距离投篮的最佳发力方式与出手角度,了解下肢发力对投篮的影响;积极参与篮球移动、组合学练和教学比赛,了解数据检测健康的知识与方法,能独立测试自己的心率,并将该技能运用于实践活动,在安全监测下,提升综合体能。 2. 健康行为:理解运动对健康的重要性,能加强科学的运动,关注身心健康;提高情绪调控能力;加强沟通与协调能力。 3. 体育品德:在学练与教学比赛中迎难而上,表现出自信和抗挫能力,公平竞争,正确对待比赛结果。	1. 结构化知识与技能: (1) 探究定点中距离投篮时最佳发力方式与出手角度; (2) 心率检测运动的科学方法; (3) 平静心率测试与统计。 2. 实践中的数据采集: (1) 热身活动与运、传、投组合式运动技能学练状态下的心率数据采集; (2) 篮球比赛状态下的心率数据采集; (3) 体能练习状态下的心率数据采集。 3. 交流感想,整理数据与发现问题。	1. 教师结合智能大屏,展示投篮的力学分析图,播放运动猝死等运动伤害事故视频,启发学生思考,并引出正确发力对投篮命中率的影响,以及运动数据对保护运动时健康的意义与价值。讲解并示范心率检测的科学方法;引导学生尝试佩戴测试手环,检测相对平静状态下的心率数据。 2. 分发任务卡,引导各个小组自行选择1~2个任务,参加篮球实践活动并进行数据统计。 任务一:开展4~6分钟的热身活动,包含热身跑、热身游戏和篮球专项准备活动。 任务二:开展8~10分钟运球、传球、投篮基本动作技能和组合动作技能学练。 任务三:开展8~10分钟三对三篮球比赛。 任务四:开展8~10分钟体能练习(接球定点投篮练习、鳄鱼爬、俄罗斯转体、保加利亚深蹲)。 3. 分组交流运动后的感受,分享不同运动强度下心率的变化。组织学生课后进一步整理数据,尝试发现数据背后的问题。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力: 了解数据统计的简单方法; 能用信息技术完成心率测试成绩汇总和绘图工作; 关注科学的练习方法, 提升安全运动的能力。</p> <p>2. 健康行为: 养成安全参与篮球运动的意识与习惯; 提高情绪调控能力; 加强交流沟通, 能简单评价自己和他人的体能状况。</p> <p>3. 体育品德: 挑战有难度的学练活动, 表现出自信和抗挫能力; 遵守规则, 尊重他人; 在团队合作中勇于担责。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 数据统计的简单方法与要求;</p> <p>(2) 查找并发现无效数据;</p> <p>(3) 分析无效数据存在的原因。</p> <p>2. 实践中校对无效数据, 针对错误数据开展有针对性的实践和复测。</p> <p>3. 计算班级运动心率平均值, 分享数据采集的感受。</p>	<p>1. 结合相关数据, 集中讲解数据统计的简单方法与要求, 并引导学生分辨数据统计中的有效和无效数据。结合运动技能学练进阶难度及课时结构, 帮助学生简单分析数据的有效性。引导各组学生交流讨论各自数据的准确情况。</p> <p>2. 各组针对测试中存在的无效数据, 结合篮球运动实践进行复测, 学练的内容同上一节课。小组有选择性地进行测试, 并结合运动状况简单分析数据的匹配程度。</p> <p>3. 汇总有效数据, 计算出不同运动中班级运动心率平均值, 并做成图表, 直观展示数据, 分享交流感受。</p>
3	<p>1. 运动能力: 了解数据分析的简单方法和要求; 运用数据分析, 设计简单的个性化运动处方, 并在实践中开展练习与检验。</p> <p>2. 健康行为: 发现自身的体能短板, 并有针对性地提升, 养成积极参与篮球运动的意识与习惯; 关注自己以及同学的体能表现, 提高情绪调控能力; 加强沟通协调的能力。</p> <p>3. 体育品德: 在组合练习和教学比赛中迎难而上, 表现出自信和抗挫能力; 遵守规则, 尊重他人; 公平竞争, 正确对待比赛结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 数据对比分析与交流;</p> <p>(2) 设计简单运动小处方。</p> <p>2. 实践检验运动处方的合理性。</p> <p>3. 分享交流跨学科学习感受。</p>	<p>1. 集中讲解数据分析的简单方法和要求, 结合班级运动心率平均值以及自己的心率数据, 分析自己的体能状况, 引导学生在小组内交流中发现存在的问题。引导小组以某位同学的数据分析为参考, 针对实践练习部分环节, 设计个性化运动处方。</p> <p>2. 引导小组针对运动处方开展实践活动, 并进行小组展示。</p> <p>3. 引导各个小组交流分享跨学科学习感受。</p>

第四章 水平四篮球运动教学设计与实施

《课程标准(2022年版)》指出：“体育与健康课程根据体育学习实践性和健康教育实用性的特点，强调‘以知识与技能为本’向‘以学生发展为本’转变。”倡导将教师的讲解示范与学生的自主学习、合作学习、探究学习有机结合，将集体学练、小组学练、个人学练有机结合，创设“学、练、赛”一体化教学模式，让学生体验运动乐趣，激发学习热情。本章主要从水平四篮球运动大单元教学设计、课时教学设计、大单元学习评价、跨学科主题学习的教学设计四个方面进行阐述，并提供示例。

第一节 六至八年级篮球运动大单元教学设计

六至八年级篮球运动大单元坚持“健康第一”的教育理念，以落实立德树人根本任务为导向，在学生掌握基本知识和技能的基础上，通过创设较复杂的、对抗的情境，培养学生在比赛中合理运用技战术的能力，提高环境适应和调控情绪的能力，增强规则意识，养成敢于担当、拼搏进取的体育品德。具备场地器材条件的学校还可根据六年级学生的学情，结合小篮球运动开展篮球运动大单元教学。

一、六至八年级篮球运动大单元教学设计分析

(一) 学情分析

1. 身心特点

六至八年级学生正处于身体发育高峰期，骨骼生长尤其迅速，第二性征发育明显。这一阶段，学生的灵敏性普遍较好，但心肺耐力一般，上下肢力量较弱，对抗能力较差，男、女生体能发展水平差异较大。其中，因为男、女生第二性征的明显区别，男生的好胜心和表现欲逐渐增强，喜欢在对抗中体现自我价值；女生则表现出羞涩、内敛等心理特点，较排斥对抗性的体育活动。

2. 学习基础

经过水平二、水平三篮球运动大单元的学习，学生在篮球运动必备的灵敏性、协调性、肌肉力量等体能方面有了明显发展。学生了解了一些篮球运动的基本知识与规则，

能在篮球对抗练习中运用运球突破、运球投篮、接球投篮等组合技术,以及侧掩护、传切配合、“关门”等简单战术配合,能参加班级内三对三、五对五教学比赛,但对战术引领技术的学习有一定的局限性,缺乏阅读比赛的能力,灵活运用技战术的能力有待提升。

3. 能力水平

水平四阶段的学生具有较强的模仿学习和自主学习能力。该水平段的学生自我认知呈U形发展,六至七年级显著下降,七至八年级显著上升,懂得通过自评或互评了解篮球技能学习情况,到了九年级,学生对篮球技能的自我提升有一定的规划能力,能根据自己的身体发展状况形成自己的技术特点。学生在此阶段也有了一定的探究学习能力,能通过主动学习解决技能运用问题。

(二) 设计思路

六至八年级篮球运动大单元教学基于水平四阶段六至八年级学生的篮球基础与身心特点,注重对抗情境下篮球技战术的运用,旨在提升学生在不同情境下的技术运用能力和战术素养。六至八年级篮球运动大单元围绕“突破防守寻找战机”“移动过程中寻找进攻空间”“篮球比赛展技能”三个学习任务,设计各种情境下运、传球与投篮结合的攻防技术组合及简单的技战术配合,提高学生在对抗情境下运球、传球或给同伴创造进攻机会的能力。在水平四阶段应多采用赛季的形式进行教学,以赛促学,以达到明晰基本原理、领略篮球文化的目的,帮助学生通过比赛中的合作交流提高社会适应能力,在完成不同任务时体现责任与担当,发展核心素养。因此,本单元通过上述三个学习任务,结合运球突破上篮、行进间传接球投篮等教学内容,以及“选秀大会”“真实比赛情境下应用技能”等情境,更好地实施水平四篮球运动大单元教学。体能练习的设计体现补偿性、多样性、趣味性与整合性,一般性体能训练与专项体能训练相结合,引导学生了解自身体能状况,学会剖析自身体能发展状况,进行自我规划及锻炼提高。另外,具备场地器材条件的学校结合小篮球运动开展六年级篮球运动大单元教学时,建议遵循中国篮协小篮球规则并按照其规定流程进行比赛。例如,中国篮协小篮球规则不允许区域防守,强调人盯人防守,这有利于个人防守能力与进攻技术的提升。大单元结构化教学设计帮助学生以自主、合作和探究学习等方式,在不同教学情境中学练篮球技能,激发学习兴趣。教师应引导学生制订并实施篮球学练计划,提高学生对于篮球知识和技能的认知掌握程度,促进个人篮球技术综合能力的提高。



图 4-1 六至八年级篮球运动大单元教学设计框架图

二、六至八年级篮球运动大单元教学计划示例

表 4-1 六至八年级篮球运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:理解篮球动作技术的基本原理和篮球运动的文化,制订并实施篮球学练计划;学练变向和变速运球、接球、发球、跳投、防守、抢篮板球等基本动作技术,突破上篮、行进间运球上篮、行进间接球上篮等组合动作技术和多种战术配合;学会观赏国内外重要篮球赛事;提高下肢爆发力等篮球体能水平。</p> <p>2. 健康行为:了解篮球运动对于促进身心健康的作用,自觉主动地进行科学的体育锻炼,形成积极向上、乐观开朗的生活态度;每周能利用课余时间自主进行 2~3 次篮球运动;能主动积极地与队友进行合作;懂得通过篮球运动锻炼控制情绪、调适心理。</p> <p>3. 体育品德:表现出主动克服困难、挑战自我、坚韧不拔的精神;强化规则意识,表现出公平竞争的体育道德;具备角色分工意识,形成一定的团队精神。</p>
------	---

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:篮球运动基本知识及文化;常见篮球运动损伤应急处理;运球、传接球、持球突破与投篮结合组合动作。</p> <p>2. 技战术运用:不同方式运球、传接球结合投篮的组合技术与突分、传切等基本配合结合运用于复杂比赛情境,对应于基本进攻配合的协防及换防等防守策略。</p> <p>3. 体能:柔韧性、灵敏性、核心力量及跳跃能力、速度耐力、对抗性力量练习。</p> <p>4. 展示或比赛:篮球个人技能挑战赛、三对三比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:三人制篮球比赛规则、裁判方法及临场裁判。</p> <p>6. 观赏与评价:参与班级、年级的篮球比赛,并学会分析自己及他人的技术运用能力,观看8次以上中国男子篮球职业联赛或学校篮球赛事并进行简单分析。</p>		
重难点	学生学习 能在比赛情境中合理使用持球突破与投篮组合动作,传接球结合投篮的组合技术与突分、传切等基本配合。		
	教学内容 持球突破与投篮结合组合动作,传接球结合投篮的组合技术,突分、传切等基本配合以及裁判方法。		
	教学组织 以俱乐部为单位,散点练习,集中学练,分组分层学练等。		
	教学方法 游戏与竞赛法,多媒体教学,情境教学法,分组轮换,自主、合作和探究法等。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:掌握篮球比赛规则,积极参与体能测试与技能测试,能在测试中展现出自己的体能与技能。</p> <p>2. 健康行为:通过赛前准备、赛后拉伸,学习科学锻炼方法,形成良好的锻炼习惯,预防运动损伤;比赛中能适应不同角色,加强与同伴的交流。</p> <p>3. 体育品德:在测试中挑战自我,信任同伴,具有正确的胜负观,能积极融入团队,具有团队荣誉感。</p>	<p>1. 组建俱乐部:构建有男女队员的篮球俱乐部。各俱乐部男女队员尽量均等,整体水平接近。</p> <p>2. 分组进行体能测试与技能测试。</p> <p>3. 确定俱乐部教练员(兼任队长)。</p> <p>4. 队长选秀;按俱乐部构建原则挑选不同运动能力水平的队员组成队伍。</p> <p>5. 赛前准备:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 确定队伍口号; (2) 设计队伍标志; (3) 技战术演练; (4) 篮球裁判规则学习。 <p>6. 比赛后勤物资准备(课余完成)。</p>	<p>1. 教师指导学生按照要求构建队伍,确定人员分工,并进行赛前准备。</p> <p>2. 体能练习采用分组轮换练习形式,要求如下:保加利亚深蹲、俯卧背起、两头起各20个,绳梯练习。队长组织队员练习,教师巡回指导。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:了解篮球运动基本知识,熟悉球性,提升控球能力,并能在比赛中运用;发展协调性、上下肢力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解篮球运动对于养成良好锻炼习惯的作用,在篮球活动中形成乐观开朗的态度,能积极与人沟通。</p> <p>3. 体育品德:通过篮球技能学习和比赛,敢于挑战自我,积极进取,不怕困难,能遵守游戏规则,公平竞争,具有正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:行进间运球上篮。 (1) 运球拔河; (2) 行进间运球攻防; (3) 行进间运球接投篮。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场三打二比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 运球往返跑接力; (2) 支撑横移; (3) 俄罗斯转体; (4) 深蹲跳。</p>	<p>1. 教师组织集体练习,讲解示范,巡回指导。运球拔河等采用分组教学,自主练习。行进间运球投篮先分组学练后集中展示。</p> <p>2. 分组比赛,教师讲解比赛规则,要求运用所学运球技能在以多打少时创造进攻空间。组长分组组织比赛。</p> <p>3. 体能练习采用分组轮换练习形式,队长组织组员练习,教师巡回指导,要求如下:运球接力、支撑横移距离为15米,俄罗斯转体、深蹲跳各15个。</p>
3	<p>1. 运动能力:了解篮球运动原理,基本掌握各种运球技术,能在消极防守下运用所学运球技术突破或传球创造进攻机会;通过各种支撑及跳跃练习发展核心力量与弹跳能力。</p> <p>2. 健康行为:主动参与篮球比赛,形成积极向上的学习态度;在篮球比赛中,适应不同学习情境,控制好自己情绪。</p> <p>3. 体育品德:在篮球对抗比赛中形成遵守规则、积极进取、不怕困难的品质,能正确面对比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:区域限制下的运球攻防。 (1) 小范围内的运球抢球; (2) 各种运球模仿攻防练习; (3) 能运用体前变向运球、后转身运球、背后运球等运球方式突破防守。</p> <p>2. 展示或比赛: 一对一小范围运球攻防。</p> <p>3. 体能练习: (1) 绳梯脚步练习; (2) 平板支撑; (3) 1分钟跳绳; (4) 俄罗斯转体。</p>	<p>1. 创设情境,规定活动区域,鼓励学生创设不同防守情境并做出相应的运球、护球或突破等技术动作。组长负责分队,并进行一对一运球攻防练习,教师巡回指导与评价纠错。</p> <p>2. 创设情境进行比赛,教师讲解比赛规则及方法,巡回指导与评价,提高学生技能运用。学生轮流执裁。</p> <p>3. 体能练习由组长负责,教师巡回辅导。每项练习每组时长1分钟,各完成2组,间歇15秒轮换。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力: 基本掌握运球突破的技术动作, 懂得根据防守者的位置选择不同运球突破方式, 并能在单挑王挑战赛中运用; 发展速度、下肢力量与爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 了解科学运动对于促进身体健康的作用, 能积极参与篮球活动, 控制自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德: 通过篮球学练与比赛, 提高规则意识, 形成敢于拼搏、自信果敢的意志品德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 体前变向运球突破上篮。 (1) 行进间变向运球上篮; (2) 一对一消极防守下不同方式运球突破投篮; (3) 一对二攻防练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 单挑王挑战赛一。</p> <p>3. 体能练习: (1) 运球往返跑接力; (2) 碎步衔接跨步; (3) 鳄鱼爬; (4) 掷实心球。</p>	<p>1. 分组创设情境练习, 教师讲解示范, 巡回指导。运球突破采用分层分组教学, 攻防互换。一对二攻防练习 6 人一组, 轮流进行。</p> <p>2. 教师讲解规则, 学生分组比赛, 一球制, 胜者接受下一位挑战。学生轮流担任裁判与解说。</p> <p>3. 分别于两条边线及端线与中线进行体能练习, 分组轮换, 各完成 2 组, 教师巡回指导。各项练习每组移动距离均为 15 米, 实心球向前向后各 3 次。</p>
5	<p>1. 运动能力: 基本掌握防守持球队员的方法, 在不同情境中(持球者不同运动状态)采用相应的防守方法, 并能在二对二中应用; 发展速度、下肢力量、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为: 了解科学运动对于促进身体健康的作用, 通过参与篮球活动, 加强与人沟通的能力, 提高对自己情绪的调控能力。</p> <p>3. 体育品德: 通过篮球技能学习, 能承担不同运动角色, 自信面对挑战; 能遵守游戏规则, 正确对待胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 行进间运球突破或急停投篮练习。 (1) 三威胁衔接刺探; (2) 行进间运球遇防守急停变向加速; (3) 行进间运球突破或急停投篮练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 单挑王挑战赛二。</p> <p>3. 体能练习: (1) 篮板球接龙; (2) 保加利亚深蹲; (3) 弹力带抗阻滑步; (4) 冲刺跑。</p>	<p>1. 通过视频, 演示三威胁衔接刺探步, 指定学生现场模仿演示并提醒要点后组织学生练习。通过演示, 导入行进间运球遇防守急停变向加速的动作。2 人一组轮换角色练习行进间运球突破或急停投篮。</p> <p>2. 教师讲解游戏规则, 学生分组比赛, 一球制, 胜者接受下一位挑战, 直至决出单挑王。学生轮流担任裁判。</p> <p>3. 分组由组长指挥进行体能练习。根据篮板数量进行篮板球接龙练习, 深蹲跳(10 次)、保加利亚深蹲(左右各 15 个)分别于两边端线, 抗阻滑步及冲刺跑则可在边线之间。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
6	<p>1. 运动能力:提高防守下控球能力,基本掌握盯人防守及抢断的防守技术,懂得与同伴协助防守,能在实战中运用;通过重复练习发展上肢力量、核心力量、速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:学会主动地参与篮球活动,并表现出积极态度及一定的组织能力。</p> <p>3. 体育品德:在防守对抗中能克服困难,能突破自我,勇于面对来自对手的挑战。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:运球突破与有威胁协防练习。 (1) 协防步伐练习; (2) 一对一小范围攻防练习; (3) 二对二协防。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场三对三比赛(协防突破的进攻队员)。</p> <p>3. 体能练习: (1) 俯撑运球; (2) 高抬腿衔接加速跑; (3) 四肢支撑爬行; (4) 1分钟跳绳。</p>	<p>1. 讲解示范防守技术,学生 2 人一组自主练习,教师巡回指导。情境模拟分组采用半场二对二练习,探究不同进攻情形下的防守策略。</p> <p>2. 分组比赛,教师讲解游戏规则。三球制,攻防轮流进行,体验不同的角色(裁判、记录员等)。</p> <p>3. 体能练习采用小组轮换练习形式,要求如下:俯撑运球(交换左右手支撑与运球)俯卧撑 15 个/组,支撑爬行从端线至中线,1 分钟跳绳比多,各 2 组。教师巡回指导。</p>
7	<p>1. 运动能力:初步掌握紧逼下摆脱接球并突破进攻的技术组合,并在对抗赛中运用;在学练中发展速度、耐力、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学会主动地参与篮球活动,适应不同教学情境,能主动与同伴交流。</p> <p>3. 体育品德:在对抗中体会不同角色,敢于担当,表现出充分的自信,勇于克服困难,积极应对挑战。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:交叉步运球突破上篮。 (1) 模拟摆脱接球突破运球上篮; (2) 消极防守下摆脱接球突破运球上篮; (3) 积极防守下摆脱接球突破运球上篮。</p> <p>2. 展示或比赛: 二对二对抗练习。</p> <p>3. 体能练习: (1) 四线往返跑; (2) 1分钟跳绳; (3) 花样俯卧撑; (4) 跨栏坐。</p>	<p>1. 教师组织学生集体模仿练习,讲解示范,巡回指导。行进间练习采用分组教学。提醒学生不要走步,组织分组探究学习区分中枢脚。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则,鼓励学生运用交叉步突破对手。学生分组组织比赛,注意变换不同对手。学生轮流执裁。</p> <p>3. 体能练习采用分组轮换形式,教师巡回辅导,要求如下:于端线开始到罚球线、中线、另一侧罚球线、端线做来回往返跑练习,其他内容就地进行。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:巩固紧逼下摆脱接球并突破进攻中的组合技术,在局部进攻中能把运球突破与传投结合,并在三对三比赛中运用;发展力量、协调性及灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在参与篮球活动的过程中学会与人交流,展现积极向上、乐观开朗的精神风貌。</p> <p>3. 体育品德:在练习中敢于接受挑战,能表现出自信与担当。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:顺步运球突破上篮。 (1) 模拟摆脱接球,顺步突破运球上篮; (2) 顺步与交叉步突破上篮; (3) 二对二防守下摆脱接球突破运球上篮。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三比赛(突破双倍计分)。</p> <p>3. 体能练习: (1) 连续跳小栏架; (2) 绳梯脚步练习; (3) 箭步蹲; (4) 鳄鱼爬。</p>	<p>1. 教师组织学生集体练习并讲解示范,巡回指导。行进间练习采用分组教学(难度递增)。分小组探究交叉步与顺步的区别与时机。</p> <p>2. 教师讲解比赛特殊规则,学生分组组织比赛,实行胜者组与败者组的赛制,据此轮换对手。学生轮流做裁判。</p> <p>3. 体能练习采用分组轮换练习形式,教师巡回指导,检查完成质量。要求如下:连续跳小栏架 6 个,绳梯练习四种步法,各 2 组,每个项目间隔 30 秒。</p>
9	<p>1. 运动能力:基本掌握运球突破投篮或传球的组合技术;通过局部进攻配合提高学生在实战中的进攻能力;发展心肺耐力、位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学会自己制订锻炼计划,主动地参与篮球活动,通过篮球活动调适心理。</p> <p>3. 体育品德:通过篮球练习与竞赛培养自尊与自信;能正确面对比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:突破急停投篮(传球)。 (1) 复习摆脱接球突破运球投篮; (2) 三威胁+刺探+交叉步/顺步突破; (3) 突破上篮结合急停投篮。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三比赛(突破急停投篮双倍计分)。</p> <p>3. 体能练习: (1) 俯撑登山跑; (2) 箭步蹲; (3) 鳄鱼爬; (4) 跨栏坐。</p>	<p>1. 无球移动技术结合热身部分进行集体练习。摆脱接球等情境教学分组进行,教师巡回指导。行进间对抗模拟练习采用分层合作练习。</p> <p>2. 分组比赛。教师讲解比赛特殊规则,一球制。学生 3 人一组,3 组轮流比赛与交流。学生轮流执裁。</p> <p>3. 体能练习统一采用音乐指令,学生依次完成各个练习,教师鼓励提醒。每个动作持续练习 1 分钟,间隙 15 秒。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 运动能力:积极参加篮球比赛;能说出与突分配合的要领,能在班级教学比赛中适时做出进攻和防守技战术动作;了解篮球比赛的基本规则及判罚动作,能承担部分裁判工作;在比赛中表现出良好的体能。</p> <p>2. 健康行为:理解与观赏比赛,在比赛中与同伴交流合作,能调控情绪,能运用预防运动损伤的简单方法。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中关注同伴,遵守规则,尊重对手,履行自己的职责。</p>	<p>1. 三对三单循环比赛第一轮对阵: 1—6(一号场); 2—5(二号场); 3—4(三号场)。</p> <p>2. 体能练习: (1) 篮板球接龙; (2) 平板支撑; (3) 跪跳起; (4) 1分钟跳绳。</p>	<p>1. 分男女组进行比赛,赛前由小组长带领,分小组进行赛前热身,尤其多做与运球相关的技战术组合练习,力争在比赛中运用。轮流参与其他对阵的执裁。</p> <p>2. 指挥学生分组进行体能练习,要求如下:篮板球接龙 30 次/组,平板支撑(进阶练习),跪跳起 6~8 次/组,1 分钟跳绳比多,各 2 组。</p>
11	<p>1. 运动能力:初步掌握突分配合,并能在三对三比赛中运用;通过组合练习发展核心力量、上肢力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动地参与篮球活动,通过活动促进适应环境的能力,调控自己情绪。</p> <p>3. 体育品德:通过篮球练习与竞赛,成功体验培养团队精神,在合作中表现出果敢与自信。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:突分配合。 (1) 多种运球+传球; (2) 三人连续突破分球; (3) 以多打少情况下突分配合+投篮。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三比赛(预判防守,主动传球)。</p> <p>3. 体能练习: (1) 屈臂支撑横移; (2) 两人俯卧击掌; (3) 重球抛接; (4) 运球往返跑接力。</p>	<p>1. 持球移动技术结合热身部分进行集体练习,教师统一指导,改进技术动作。通过以多打少进行突分配合,分层探究练习进攻受夹击时处理球的方法。</p> <p>2. 分组练习,教师巡回指导,现场评价。三球制,胜者对胜者,负者对负者。每队派出 1 名裁判员执裁其他场次的比赛。</p> <p>3. 体能练习为集中分项学练,要求如下:屈臂支撑横移 15 米/组,两人俯卧击掌 20 次/组,实心球投掷 10 次/组,运球往返跑接力 15 米/组,各 2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力:进一步掌握持球突破运球技术,能根据防守者的位置选择投篮或分球,并在实战中运用;通过纵跳及抗阻练习发展上下肢力量、快速移动等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与篮球活动,在练习中学会与同伴合作及与对手交流,提高心理调适能力。</p> <p>3. 体育品德:通过篮球练习的成功体验,培养公平竞争的体育道德和规则意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:突破受阻分边接应投篮。</p> <p>(1) 二对一行进间传球;</p> <p>(2) 中路持球突破运球上篮(急停投篮);</p> <p>(3) 突破受阻分边接应投篮。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>三对三比赛(摆脱接球,假动作突破跟进抢篮板球)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 连续纵跳摸高;</p> <p>(2) 弹力带牵拉抬腿;</p> <p>(3) 弹力带牵拉跑;</p> <p>(4) 弹力带扩胸练习。</p>	<p>1. 分组合作练习,教师巡回指导,要求技术规范,避免中枢脚移动造成的走步违例。采用小组探究练习形式,根据比赛情境探究不同防守下的突破方式。</p> <p>2. 分组比赛。一球制,轮换练习,通过加大强度提高对抗能力。</p> <p>3. 组长组织分组练习,要求如下:连续纵跳摸高4~6次/组,2人一组牵拉抬腿左右脚各抬10~15次/组,牵拉跑两条边线间往返轮换,弹力带扩胸15次左右/组,各2组。</p>
13	<p>1. 运动能力:进一步巩固突破进攻技术,提高个人突破进攻能力,并在四对四比赛中应用;通过抗阻体能练习发展上下肢力量、柔韧性、位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解篮球比赛的基本规则,掌握参与篮球运动的相关健康知识,在对抗练习中学会调控自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:通过篮球比赛的对抗体验,养成克服困难、不轻言放弃的精神,提升自信心。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:连续突破分球接球投篮。</p> <p>(1) 接球突破投篮练习;</p> <p>(2) 干扰下接球突破分球投篮练习;</p> <p>(3) 3人一组连续突破分球投篮。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>四对四比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 抗阻滑步;</p> <p>(2) 大腿后肌牵拉;</p> <p>(3) 跳小栏架;</p> <p>(4) 鳄鱼爬。</p>	<p>1. 分组复习持球突破投篮,结合篮球规则指导学生学习,尤其是走步违例。分组探究协防下如何选择投篮和传球。</p> <p>2. 分组比赛。三球制,轮换进行。组长负责制,外派裁判,教师巡回辅导。</p> <p>3. 分组练习,组长带领定量练习,要求如下:抗阻滑步在边线之间来回练习,大腿后肌牵拉采用2人一组,跳小栏架5个/组,鳄鱼爬15米/组,各2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14	<p>1. 运动能力:积极参加篮球比赛;能说出所学技战术的运用场景和要领,能在班级教学比赛中适时做出进攻和防守技战术动作;了解篮球比赛的基本规则及判罚动作,能承担部分裁判工作;能对比赛进行简要的评价和分析;在比赛中表现出良好的体能。</p> <p>2. 健康行为:理解与观赏比赛,在比赛中与同伴交流合作,能调控情绪,能运用预防运动损伤的简单方法。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中自尊自信,能正确看待比赛的胜负,关注同伴,遵守规则,尊重对手,履行自己的职责。</p>	<p>1. 三对三单循环比赛第二轮对阵: 1—5(一号场); 6—4(二号场); 2—3(三号场)。</p> <p>2. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 1分钟跳绳; (2) 两头起; (3) 登山跑; (4) 平板支撑。 	<p>1. 分小组进行赛前热身,尤其多做突分配合,力争在比赛中运用。轮流参与其他对阵的执裁。</p> <p>2. 体能练习采用分组练习形式,定量评价:跳绳 30 秒/组,仰卧双头起 15 个/组,登山跑 30 次/组,平板支撑 1 分钟/组,各 2 组。</p>
15	<p>1. 运动能力:学练行进间快速传接球,在进攻中受阻挡时能采用不同方式转移球,并在局部以多打少的比赛中运用;通过体能练习发展学生心肺耐力、肌肉力量、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与篮球比赛,在对抗练习中能保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在篮球比赛中学会尊重对手,能理解篮球比赛的规则,正确面对比赛胜败。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:强弱侧变换接应投篮。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 一对一攻防; (2) 一对一攻防+传球至弱侧接应者投篮; (3) 三对二变换强弱侧。 <p>2. 展示或比赛: 四对三比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 纵跳; (2) 俯卧撑; (3) 跨栏坐; (4) 17 折。 	<p>1. 持球移动技术教学与热身活动结合,教师巡回指导,并引导学生根据进攻情境采用不同组合防守步法。判断防守站位,采用不同传球手法成功完成传球。</p> <p>2. 分组比赛。在比赛中主动摆脱防守跑空位接应,同时主动传球,变换强弱侧,寻找机会投篮。</p> <p>3. 体能练习采用集体方式依次进行练习,要求如下:连续纵跳 10 次,俯卧撑 15 个,跨栏坐 1 分钟,17 折 2 组。教师鼓励提醒。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
16	<p>1. 运动能力:初步掌握二线快攻的方法,在具体攻防情境中提高传球能力,并在比赛中应用;发展灵敏性、肌肉力量、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与篮球比赛活动,在活动中能主动与同伴进行交流与合作。</p> <p>3. 体育品德:在篮球学练和比赛中能积极面对困难,勇于克服困难,奋勇争先。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:快攻上篮。 (1) 中路与边路结合传接球上篮; (2) 3人8字传接球至中场后二对一; (3) 半场三对二。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场三对三比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 敏捷梯步伐练习; (2) 敏捷梯俯撑移动; (3) 跳小栏架; (4) 立位体前屈。</p>	<p>1. 分组体验行进间接球投篮,教师巡回指导并引导学生队友的移动速度提高传球提前量;启发学生针对防守站位及时转移球。</p> <p>2. 分组比赛。在比赛中强化主动跑空位接传球,强调规则意识,不允许运球。教师巡回辅导,学生执裁比赛。</p> <p>3. 体能练习采用分组轮换方式进行,要求如下:敏捷梯步伐练习4~5次,敏捷梯俯撑移动2~3次,跳小栏架5个,立位体前屈保持20秒。学生互相鼓励,教师巡回辅导。</p>
17	<p>1. 运动能力:利用快速传接球形成投篮机会,能做出防守卡位动作,提高篮板球能力,在三对三比赛中应用;通过组合练习发展肌肉力量、协调性和灵敏性等一般体能。</p> <p>2. 健康行为:学会组织赛事活动,学会交流、沟通,表现出一定组织能力和合作能力。</p> <p>3. 体育品德:通过篮球比赛了解篮球比赛中的角色与责任,展现敢于担当、勇于拼搏的意志品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:罚球线接球投篮+抢篮板。 (1) 3人一组中场跳球一抛两抢; (2) 二对二底线传球给罚球线队友投篮+抢篮板; (3) 传接球形成投篮空间,防守卡位抢篮板球。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三比赛(抢到进攻篮板得1分)。</p> <p>3. 体能练习: (1) 波比跳; (2) 直臂支撑横移; (3) 两头起; (4) 保加利亚深蹲。</p>	<p>1. 散点学习三人篮球轮换抢空中球。分组学练,模仿比赛情境教学,进行组合练习,教师巡回辅导。</p> <p>2. 分场地进行小组间交流比赛,教师讲解比赛特殊规则,要求做出卡位抢篮板球的动作,小组长组织组内比赛。</p> <p>3. 分组站点式轮换练习。分别于端线与中线,两侧边线设置练习点练习,波比跳8~10个,直臂支撑横移10米,跨步跳6~10次,仰卧双头起15个,保加利亚深蹲15个。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
18	<p>1. 运动能力:积极参加篮球比赛;能说出强侧与弱侧的运用场景和要领,能在班级教学比赛中适时做出快攻战术动作;了解篮球比赛的基本规则及判罚动作,能承担部分裁判工作;在比赛中表现出良好的体能。</p> <p>2. 健康行为:理解与观赏比赛,在比赛中与同伴交流合作,能调控情绪,能运用预防运动损伤的简单方法。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中自尊自信,关注同伴,遵守规则,尊重对手,履行自己的职责。</p>	<p>1. 三对三单循环比赛第三轮对阵: 1—4(一号场); 5—3(二号场); 6—2(三号场)。</p> <p>2. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 抗阻滑步; (2) 抗阻快速抬膝; (3) 抗阻牵拉跑; (4) 抗阻扩胸。 	<p>1. 分小组进行赛前热身,尤其多做传球转移与快攻的练习,力争在比赛中运用。轮流参与其他对阵的执裁。</p> <p>2. 2人一组进行练习,抗阻滑步(边线之间来回轮换)、抗阻抬膝(中线进行)、抗阻牵拉跑,抗阻扩胸20个/组,各2组。</p>
19	<p>1. 运动能力:了解篮球基本战术,学会传切配合,并能在比赛中运用;发展灵敏性、爆发力及跳跃能力。</p> <p>2. 健康行为:通过篮球基本配合练习,学会与同伴交流与沟通,促进对不同环境的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在集体配合练习中,学会尊重及信任同伴,促进团队精神形成。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:不同位置传切与投篮。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 无球防守与摆脱防守; (2) 传球切入接球投篮; (3) 不同位置的传球切入接球投篮。 <p>2. 展示或比赛: 三对三比赛(运用传切配合记双倍分)。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 绳梯脚步练习; (2) 跳小栏架; (3) 运球拔河; (4) 立定后退跳远。 	<p>1. 分组练习传切配合,从无防守到消极防守;学生要学会切入主动示意,伸手接应。假动作摆脱防守从有球侧切入主动接回应传球投篮。外线队员能恰当把球传给切入同伴形成进攻机会。</p> <p>2. 半场三对三攻防,小组对抗练习,强调比赛中通过声音、肢体动作建立沟通渠道。教师巡视指导。</p> <p>3. 从端线到边线设置练习场地,分组练习。绳梯需完成4种步法练习,小栏架练习采用并腿跳练习方式,各完成5个,左右手运球拔河1分钟,立定后退跳远10次,各2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
20	<p>1. 运动能力:了解传切配合的要点,运用不同传球方法准确传球给切入同伴,努力在比赛中做到人到球到;以重复练习提高上下肢力量,提高身体对抗能力。</p> <p>2. 健康行为:积极参与篮球比赛,能积极主动与同伴进行语言或肢体动作交流,建立默契合作。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中能信任自己的同伴,互相鼓励,敢于拼搏,展现出良好的团队精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:防守下传球切入(或反跑)接球投篮。 (1) 无球防守与摆脱防守; (2) 传球切入接球投篮; (3) 防守下传球切入(或反跑)接球投篮。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 深蹲跳; (2) 俯卧撑; (3) 静蹲; (4) 往返跑。</p>	<p>1. 运球与球性练习热身,教师巡视指导,评价纠错。在半场分组组织练习基本配合,从无防守到消极防守,正切到反切,逐步拓展学生的思维,提高应变能力。</p> <p>2. 组间交流比赛,三球制,学会根据防守的意图,通过正切反切完成进攻,双倍计分。学生轮流执裁。</p> <p>3. 分组轮换练习,要求如下:深蹲跳8~10个/组,俯卧撑8~12个/组,靠墙(背)静蹲60秒/组,往返跑3~5次/组,各2组。</p>
21	<p>1. 运动能力:在连续传切配合与补位中把握切入时机,接应球并形成进攻,且能在教学比赛中应用;发展位移速度、肌肉力量、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学会科学合理进行锻炼,通过篮球活动加强与同伴交流,促进对各种比赛情境的适应能力提高。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中敢于担当,能主动组织或指挥同伴的场上活动,正确理解比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:横切与纵切结合创造投篮机会。 (1) 半场传接球攻防; (2) 不同位置传球切入接球上篮; (3) 3人一组连续传切(横切与纵切结合创设投篮机会)。</p> <p>2. 展示或比赛: 四对四比赛(跑位与补位)。</p> <p>3. 体能练习: (1) 敏捷梯步伐练习; (2) 冲刺跑; (3) 平板支撑; (4) 连续纵跳摸高。</p>	<p>1. 5人一组在半场进行传接球攻防练习(连续完成12次传球)。教师巡视指导,评价纠错。根据比赛场景设置组合练习,从无防守到干扰防守,提高练习难度。要求根据同伴切入路线及时传球。</p> <p>2. 组间循环比赛,一球制。提醒学生主动接应及跑位,尽量保证比赛的流畅性。学生轮流做裁判,教师巡回辅导。</p> <p>3. 集中练习体能,要求学生根据教师的提醒尽量完成动作,坚持到底,挑战自我。要求如下:敏捷梯步伐练习,冲刺跑28米/组,平板支撑1分钟/组,连续纵跳摸高10次/组,各2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
22	<p>1. 运动能力:积极参加篮球比赛;能说出传切配合的运用场景和要领,能在班级教学比赛中适时做出进攻和防守技战术动作;了解篮球比赛的基本规则及判罚动作,能承担部分裁判工作;在比赛中表现出良好的体能。</p> <p>2. 健康行为:理解与观赏比赛,在比赛中与同伴交流合作,能调控情绪,能运用预防运动损伤的简单方法。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中自尊自信,能正确看待比赛的胜负,关注同伴,遵守规则,尊重对手。</p>	<p>1. 三对三单循环比赛第四轮对阵: 1—3(一号场); 4—2(二号场); 5—6(三号场)。</p> <p>2. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 燕式平衡衔接半场冲刺跑; (2) 手脚两点支撑衔接半场冲刺跑; (3) 两手一脚支撑衔接半场冲刺跑; (4) 俄罗斯转体衔接半场冲刺跑。 	<p>1. 分小组进行赛前热身,尤其多做传切配合的练习,增强传跑意识,力争在比赛中运用。轮流参与其他对阵的执裁。</p> <p>2. 集体练习。在一侧边线进行轮换练习,冲刺跑距离为15米,要求听到教师信号后快速启动。</p>
23	<p>1. 运动能力:初步掌握全场快攻跑位,掌握快速传接球技术,能在比赛中运用传切进行快攻上篮;发展上下肢及腰腹力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:学会主动地参与篮球活动,并表现出较好的适应能力,能主动与同伴交流。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中能面对困难,勇于挑战,表现出充分的自信,能正确接受比赛结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:传切+快攻上篮。</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 2人一组左右横移传接球上篮; (2) 全场传球接应后侧身跑接球上篮; (3) 2人快攻(快速前插,人到球到); (4) 全场快攻三对二(结合突分配合)。 <p>2. 展示或比赛: 四对四比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 保加利亚深蹲; (2) 直臂侧爬; (3) 俯卧背起; (4) 两头起。 	<p>1. 2人一组散点在固定区域进行传接球攻防练习,教师巡视指导,评价纠错。组织全场两个固定传球接应点协助快攻队员。</p> <p>2. 组内比赛,一球制。以多打少调动防守者移动,学会阅读比赛,主动发起突分配合,迅速转移球至弱侧形成进攻机会。学生担任裁判。</p> <p>3. 合理布置体能练习场地,各小组集体练习,组长负责落实本组练习数量与质量,教师巡回辅导。保加利亚深蹲、俯卧背起、两头起各20个/组,直臂侧爬14米/组,各3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
24	<p>1. 运动能力:初步掌握全场三线快攻跑位,掌握快速移动中传球技术,并在比赛中运用;发展肌肉力量、灵敏性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与篮球活动,学习中能主动与同伴交流,形成较默契的配合。</p> <p>3. 体育品德:通过练习活动及比赛强化规则意识,培养公平竞争的体育道德。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:三线快攻。</p> <p>(1) 全场 2 人快攻上篮;</p> <p>(2) 2 人一组接困难球快攻;</p> <p>(3) 三线快攻(以中间为核心向两边分球)。</p> <p>2. 展示或比赛: 全场快攻三对二。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 斗鸡;</p> <p>(2) 四方跳;</p> <p>(3) 仰卧卷腹;</p> <p>(4) 17 折。</p>	<p>1. 自主练习:2 人一组在固定区域进行传接球练习;小组练习:半边场地 2 人快攻往返。通过不同次数传接球,人到球到。三人快攻以中间接应队员为支点快速传接球。</p> <p>2. 全场快攻三对二,以最快速度、最有效方式完成进攻。</p> <p>3. 分组按序号进行练习。“斗鸡”和 17 折在球场内进行,四方跳和仰卧卷腹在场外进行。前三项各完成 2 组,17 折完成 1 组。</p>
25	<p>1. 运动能力:能说出快攻三对二的技术要点,并在三对二比赛中运用全场三线快速移动中传球技术;有效发展灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学会主动地参与篮球活动,能主动与同伴交流,表现出较好适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在比赛及体能练习中能表现出敢于挑战自我、坚韧不拔的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:快攻三对二。</p> <p>(1) 全场三人快攻多打少;</p> <p>(2) 固定区域行进间三传二防十一追防;</p> <p>(3) 三人传球至中线后返回三对二。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三快攻。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 绳梯脚步练习;</p> <p>(2) 绳梯爬行;</p> <p>(3) 1 分钟跳绳;</p> <p>(4) 篮板球接龙。</p>	<p>1. 自主练习,5 人一组在固定区域内进行传接球练习;有 1 名机动队员,随时加入各小组防守当中,传球失误者轮换为机动人员。教师巡视指导,评价纠错。三人传球至中线后返回继续三对二攻防练习。</p> <p>2. 全场快攻三对三,根据防守的站位选择发起进攻点。教师巡回辅导,学生轮流执裁。</p> <p>3. 分别于两侧边线及端线设置练习区域,分组轮换练习,每组练习 2 分钟后进行轮换。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
26	<p>1. 运动能力:了解快速传接球对创造进攻机会的意义,掌握卡位争抢篮板球的技术;通过体能拓展发展上下肢力量,提高比赛中的对抗能力。</p> <p>2. 健康行为:练习中学会与同伴交流沟通,表现出对各种不同教学情境的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在对抗活动中,勇于承担不同角色责任,表现出不畏困难、迎难而上的品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:自投自抢+长传快攻。 (1) 二人长传 10 米快攻; (2) 三人长传快攻; (3) 自投自抢发动长传快攻。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场二对二转快攻。</p> <p>3. 体能练习: (1) 弹力带扩胸; (2) 直臂侧爬; (3) 1 分钟跳绳; (4) 握杆(绳)转肩。</p>	<p>1. 2 人一组进行自主练习,教师巡视指导,评价纠错。三人快攻强调快速接应,人到球到。自投自抢后根据同伴跑位情况选择发动进攻及结束进攻方式。</p> <p>2. 半场二对二,抢断或抢到篮板球后发动快攻。</p> <p>3. 场地外进行弹力带扩胸练习 8~12 次,直臂侧爬 14 米,1 分钟跳绳 180 次左右,握杆(绳)转肩距离由大到小,8~12 次。</p>
27	<p>1. 运动能力:积极争抢篮板球并迅速发动防守反击,在比赛中完成一传接应及快速前插形成快攻配合;按音乐节奏进行速度、力量、心肺耐力等体能练习。</p> <p>2. 健康行为:在练习中与同伴交流,表现出对各种环境的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在篮球活动中,勇于承担不同角色责任,培养不畏困难、迎难而上的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:自投自抢+十三线快攻。 (1) 自投自抢篮板球后发起快攻; (2) 三对三篮板球争抢防守延缓快攻; (3) 自投自抢篮板球后三线快攻。</p> <p>2. 展示或比赛: 全场三对三攻防后 + 防守快攻。</p> <p>3. 体能练习: (1) 俄罗斯转体; (2) 直臂侧爬; (3) 定时高抬腿; (4) 运球往返跑。</p>	<p>1. 分组练习,全场三对三,教师巡视指导,评价纠错。个人自投自抢培养快攻意识,三人快攻,结合投篮、抢篮板球、接应、快下接球投篮形成一体化快攻。</p> <p>2. 全场三对三(卡位抢篮板球、接应及快下形成快攻),防守方抢篮板球迅速发动快攻。</p> <p>3. 分场地听音乐统一进行,组长带领组员依次练习,教师巡回辅导。在场外完成前三个练习,俄罗斯转体 20 个/组,直臂爬行 15 米/组,定时高抬腿 1 分钟/组,在球场中四线运球往返跑,各 2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
28	<p>1. 运动能力:积极参加篮球比赛;能说出多种快攻的运用场景和要领,能在班级教学比赛中适时做出进攻和防守技战术动作;了解篮球比赛的基本规则及判罚动作,能承担部分裁判工作,并能对比赛进行简要的评价和分析;在比赛中表现出良好的体能。</p> <p>2. 健康行为:理解与观赏比赛,在比赛中与同伴交流合作,能调控情绪,能运用预防运动损伤的简单方法。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中自尊自信,能正确看待比赛的胜负,关注同伴,遵守规则,尊重对手,履行自己的职责。</p>	<p>1. 三对三单循环比赛第五轮对阵: 1—2(一号场); 3—6(二号场); 4—5(三号场)。</p> <p>2. 体能练习:</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 波比跳; (2) 直臂横移; (3) 跨步跳; (4) 两头起。 	<p>1. 分小组进行赛前热身,尤其多做长传短传的快速练习,增强快攻意识,力争在比赛中运用。轮流参与其他对阵的执裁。</p> <p>2. 分组站点式轮换练习,要求如下:波比跳 10 个/组,直臂横移 10 米/组,跨步跳 6 步/组,仰卧双头起 15 个/组,各 2 组。</p>
29 ~ 36	<p>1. 运动能力:参与篮球比赛组织,在比赛中学会运用所学技战术配合,通过比赛检验篮球技能掌握情况;发展位移速度、肌肉力量、心肺耐力、柔韧性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与篮球活动,能在比赛中加强与人交流的能力,提高对多种环境的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在篮球比赛中表现出规则意识和尊重对手的行为;具有团队精神与正确的胜负观,在比赛中积极进取,勇敢顽强;遵守规则,学会尊重对手、尊重裁判。</p>	<p>“校长杯”超三联赛</p> <p>一、赛事组织 比赛分男女两个组别,根据班级男女人数确定男女组数,采用半场三对三,每组 5~6 人,选出队长 1 名,每轮赛事选派 1 名裁判(轮换)到其他小组比赛担任裁判。</p> <p>二、比赛规则 第一阶段比赛采用双循环赛制,每场比赛时间 10 分钟,可有一次暂停。</p> <p>三、全明星赛 通过票选全明星,按得票多少进行蛇形分组,成立红队与蓝队两支全明星队伍,其余成员分别承担主持人、赛事解说、啦啦队、裁判、记录台等工作。</p> <p>决赛采用两节制,每节 6 分钟,可暂停一次。</p> <p>四、颁奖仪式 公布赛事成绩、最佳男女运动员、最佳裁判。</p> <p>五、学习评价 根据评价方案,对学生在比赛中的具体表现进行综合评价。</p> <p>六、自助体能菜单 供学生根据自己的体能状况选择练习方法,每堂课从五大类中选择四种不同方式自主进行体能练习。</p> <p>灵敏性:运球拔河、敏捷梯、运球抓尾巴、立定倒退跳远; 柔韧性:握杆转肩、跨栏坐、横叉和纵叉、坐位体前屈; 位移速度:牵引跑、往返跑、抗阻跑、冲刺跑; 肌肉力量:保加利亚深蹲、鳄鱼爬、弹力带、俄罗斯转体; 肌肉耐力:17 折、登山跑、运球莱格尔、俯撑高抬腿。</p>	

第二节 九年级篮球运动大单元教学设计

九年级篮球运动大单元以促进学生体育核心素养发展为中心,结合篮球项目特点进行总体设计,通过结构化知识与技能整体学习规划,设计多种教学情境,并充分考虑情境学习的关联性与进阶性。在整体教学过程中,要关注学生的个体差异,采用多种组织形式与教学方法,为学生参与篮球技能“学、练、赛”一体化教学搭建学习平台,以激发学生学习兴趣,促进运动能力的提升、健康行为的养成和体育品德的锤炼。

一、九年级篮球运动大单元教学设计分析

(一) 学情分析

1. 身心特点

九年级的学生也处于身体发育高峰期,生理功能进入成人早期阶段,男、女生体能发展水平的差异进一步增大。学生的各项体能得到一定程度的发展,但是心肺耐力和肌肉力量依然有待增强。学生思维能力和认知水平空前发展,不再轻易接受他人的观点,渴望得到理解、支持和认同,在参与篮球活动时开始追求个人和团队的价值,在比赛中情绪不够稳定,喜欢挑战高难度动作,失败时会有强烈的挫败感。在九年级,男生对篮球运动的兴趣浓厚,能主动关注篮球赛事、篮球明星,参与篮球比赛的热情高涨;女生能关注篮球赛事,但自己参与篮球比赛的意愿不够强烈。

2. 学习基础

经过六至八年级篮球运动大单元的学习,学生基本了解了所学篮球动作技术、组合技术及配合的原理,基本掌握了各种运球、传球、投篮、进攻与防守技术及简单的技战术配合,并能在对抗下通过运球创造或给同伴创造进攻机会,利用传球创造进攻机会。学生拥有了一定的班级内三对三、五对五教学比赛的经验,但缺乏阅读比赛的能力。

3. 能力水平

九年级的学生对篮球技能的自我提升有一定的规划能力,能根据自身能力,通过发挥自身的长处形成自己的技术特点,能基本掌握和应用篮球基本技术,具备一定的战术意识。爆发力强、弹跳力好的学生可能在中远距离采用跳投动作完成投篮,灵敏性强的同学在比赛中会通过各种运球技术连续突破多重防守。同时,他们也具有一定的探究学习的能力,能通过主动学习解决技能的运用问题。

(二) 设计思路

水平四九年级篮球运动大单元教学应基于六至八年级学生的篮球基本知识与技能,从战术意识的培养与技能的合理应用出发,利用赛季元素创设比赛情境,融入过程性评价与终结性评价,让学生在结构化知识与技能的学练以及赛季的磨炼中提高篮球运动水平,发展核心素养。水平四九年级篮球运动大单元教学在六至八年级关注局部对抗情境下篮球技战术运用的基础上,提升为关注对抗情境下篮球技战术的运用,促进学生在接近真实比赛情境的课堂学习中提高篮球运动水平。本水平段应在班级小组赛的基础上多采用赛季的形式,以帮助学生巩固技战术水平,提升技战术能力,促进篮球运动水平的进一步提高;同时,帮助学生进一步掌握篮球基本知识,发展利用规则的能力。因此,本水平段的教学内容以对抗性的练习和研究为主,如无球掩护跟进配合等延伸探究、半场三人攻防、战术打法实践研究等。教师在本水平段要根据篮球项目特征及九年级学生体能发展水平,结合体育中考体能考核的要求,科学安排体能练习内容,体现体能练习的多样性、补偿性、趣味性和整合性,如发展核心力量的平板支撑、发展下肢爆发力的保加利亚深蹲等。

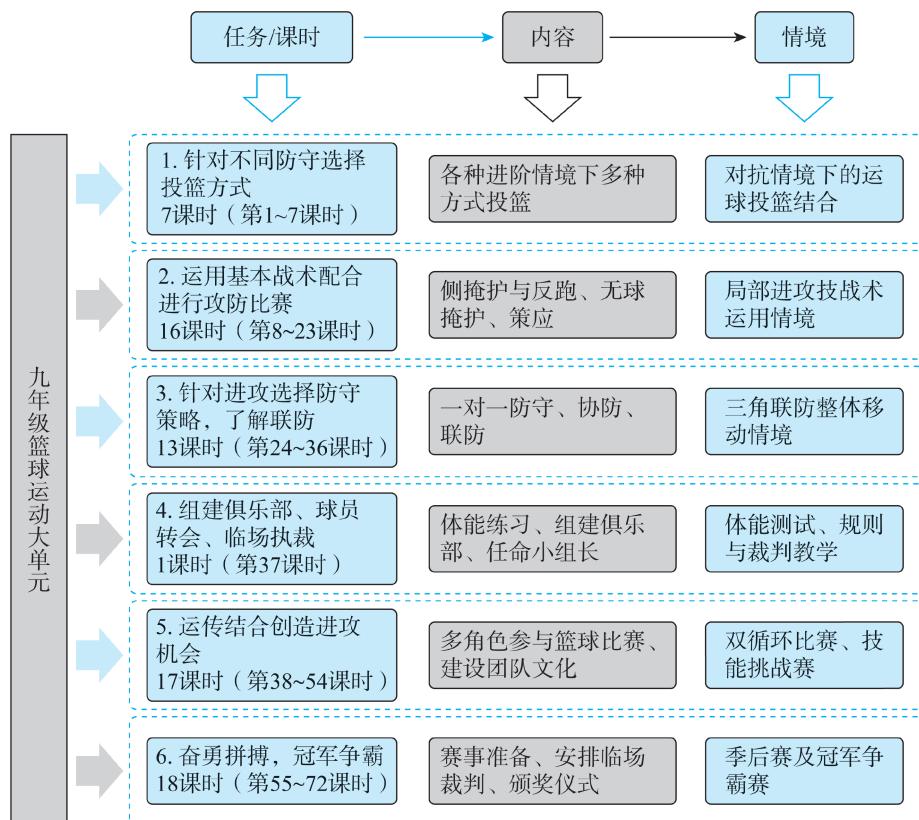


图 4-2 九年级篮球运动大单元教学设计框架图

二、九年级篮球运动大单元教学计划示例

表 4-2 九年级篮球运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:了解五对五篮球比赛基本知识、规则与裁判方法,能承担班级内比赛的裁判工作,学会观赏国内外重要篮球赛事;基本掌握各种运球、传球、投篮、进攻与防守技术及简单的技战术配合,在面对不同防守方式时选择恰当的投篮手法,提高命中率;掌握快速攻防及了解五对五比赛攻防战术;通过篮球活动发展上下肢力量及速度耐力,提高对抗能力。</p> <p>2. 健康行为:能有规划地参与体育锻炼,在参与篮球比赛的过程中学会交流与沟通,能适应不同的比赛情境;懂得通过篮球运动锻炼控制情绪、调适心理。</p> <p>3. 体育品德:能理解篮球运动对养成体育品德的作用,在篮球比赛中表现出迎难而上、敢于担当的精神和品格,学会尊重对手,表现出公平竞争的体育道德,形成一定的团队精神。</p>		
主要教学内容	<p>1. 基础知识与基本技能:学练变向/变速运球、接球、罚球、跳投、防守、抢篮板球等基本动作,以及突破上篮、行进间运球上篮、接球上篮等组合动作和战术配合;理解篮球运动基本原理,制订并实施篮球学练计划。</p> <p>2. 技战术运用:不同方式运球、传接球结合投篮技术组合与快攻、传切配合、掩护、协防等攻防战术。</p> <p>3. 体能:下肢爆发力、核心力量及跳跃能力、速度耐力、对抗性力量等。</p> <p>4. 展示或比赛:篮球个人技能挑战赛、三对三比赛、五对五比赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法:五人制篮球比赛规则、裁判方法及临场裁判。</p> <p>6. 观赏与评价:参与班级、年级的篮球比赛,学会分析自己及他人的技术运用能力,观看 8 次以上中国男子篮球职业联赛或学校篮球赛事并进行简单分析。</p>		
重难点	学生学习	在比赛中形成自己的技术特点,融入团队,实现结构化知识与技能的灵活运用。	
	教学内容	规则与裁判方法,战术引领技术学习方式的设计,攻防策略。	
	教学组织	集中学练,小组合作探究、自主学练,教师指导下的队长负责制。	
	教学方法	多媒体和挂图导学,分层教学,创设应用情境,多种赛制的比赛法。	
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:进一步了解防守突破的相关知识;提高控球能力,学会在比赛中完成各种方式的运球突破投篮动作;发展动作速度与协调性、上下肢力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与练习;懂得防范运动损伤的方法;在篮球活动中主动与同伴交流沟通。</p> <p>3. 体育品德:通过篮球技能学习和对抗比赛增强自信,在技能学练和比赛以及体能练习中敢于克服困难、挑战自我。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:行进间运球突破上篮。</p> <p>(1) 变速变向运球突破防守;</p> <p>(2) 行进间运球低手投篮;</p> <p>(3) 行进间运球突破防守上篮。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>半场三对二比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 8字运球接力;</p> <p>(2) 1分钟跳绳;</p> <p>(3) 平板支撑;</p> <p>(4) 团身跳。</p>	<p>1. 学生自主学习,教师讲解示范,巡回指导。行进间投篮练习采用分组教学,自主探究。团队拓展分小组练习。教师进行过程性评价鼓励。</p> <p>2. 分组比赛。教师讲解比赛规则,巡回辅导,鼓励运用突破的方式撕开防线。学生轮流担任裁判。</p> <p>3. 体能练习采用分组轮换练习形式,组长负责本组体能学练,教师鼓励提示。要求如下:8字运球接力 15 米/组,跳绳、平板支撑均为 1 分钟/组,团身跳 10 次/组,各 2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:学会利用节奏变化摆脱防守,能在比赛中完成行进间投篮;发展上下肢力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:了解篮球运动对于养成良好锻炼习惯的作用,在对抗中能适应不同情境,敢于发表自己的意见。</p> <p>3. 体育品德:通过篮球技能学习和对抗比赛,学会正视自己的弱点,敢于迎难而上,挑战自我。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:半场行进间运球低手上篮。 (1) 行进间运球急停急起加速上篮; (2) 半场行进间运球低手上篮(弱侧手); (3) 一对一攻防运球投篮。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三对抗赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 保加利亚深蹲; (2) 俯卧撑; (3) 俯卧支撑运球; (4) 28米×2往返跑。</p>	<p>1. 分组自主练习,教师讲解示范,巡回指导。行进间运球上篮练习采用分组教学,教师巡视指导。对抗情境练习分层练习,提高对抗练习质量。</p> <p>2. 分组比赛,队长组织,教师巡视及个别点拨。学生轮流担任裁判。</p> <p>3. 体能练习采用分组轮转练习形式,由队长带领,教师巡回指导。要求如下:保加利亚深蹲、俯卧撑各15个,俯卧支撑运球1分钟,28米×2往返跑在两端线之间完成。</p>
3	<p>1. 运动能力:了解篮球运动原理,基本掌握各种运球技术,能在消极防守下运用所学篮球运球技术突破或传球创设进攻机会;发展核心力量、位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能主动参与篮球比赛,形成积极向上的学习态度;能适应不同的篮球学练情境,控制好自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在篮球对抗比赛中遵守规则,养成积极进取、不怕困难的品质,能正确面对比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:区域限制下的运球攻防。 (1) 小范围内的运球抢球游戏; (2) 各种运球模仿攻防练习; (3) 各种运球突破与防守。</p> <p>2. 展示或比赛: 一对一小范围运球攻防。</p> <p>3. 体能练习: (1) 绳梯脚步练习; (2) 1分钟跳绳; (3) 平板支撑; (4) 俄罗斯转体。</p>	<p>1. 激发学生对小范围内运球抢球游戏的学练兴趣。创设各种运球模仿攻防、各种运球突破与防守的学练情境,组织学生学练。教师讲解示范,巡回指导。运球攻防采用分层分组教学,攻防互换,轮流进行。</p> <p>2. 分组比赛。教师讲解比赛规则,学生组间比赛。三球制,胜者接受下一位挑战。学生轮流执裁。</p> <p>3. 分组轮换进行体能练习,教师统一指令,小组长带队轮换,教师巡回指导。要求如下:绳梯练习四种步伐,1分钟跳绳比多,平板支撑1分钟/组,俄罗斯转体15个/组,各2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力:基本掌握防守持球队员的方法,能在比赛中运用急停急起突破对手上篮;发展肌肉力量、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:掌握安全运动常识,认真做一般和专项准备活动;在合作探究中加强与他人沟通,提高自身情绪的调控能力。</p> <p>3. 体育品德:通过篮球技能学习,体验运动乐趣,能自信面对挑战;能遵守游戏规则,正确对待胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:急停急起运球突破对抗上篮。 (1) 急停急起突破障碍; (2) 小区域急停急起攻防; (3) 急停急起突破对抗上篮。</p> <p>2. 展示或比赛: 单挑王挑战赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 连续高抬腿过小栏架; (2) 绳梯脚步练习; (3) 弓步走; (4) 鳄鱼爬。</p>	<p>1. 分组练习,教师讲解示范,巡回指导。组内小区域急停急起攻防练习,行进间攻防分层练习。</p> <p>2. 教师讲解游戏规则,学生分组比赛,一球制,胜者接受下一组挑战。</p> <p>3. 体能练习采用分组轮换形式,由队长指挥练习,要求如下:小栏架4个呈正方形,绳梯4种步伐练习,鳄鱼爬、弓步走15米往返,各2组。</p>
5	<p>1. 运动能力:初步掌握盯人防守及抢断等防守技术,懂得与同伴协助防守,能在比赛中运用;通过体能练习发展灵敏性及速度耐力。</p> <p>2. 健康行为:主动地参与篮球活动,并表现出积极态度,积极与人沟通,适应篮球对抗环境。</p> <p>3. 体育品德:在防守对抗中能勇于克服困难,能突破自我,敢于应对对手的挑战。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:区域二对二攻防。 (1) 一对一小区域攻防练习; (2) 二对二小区域攻防练习; (3) 二对二盯防下运球与传球的选择。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场四对三比赛(协防突破的进攻队员)。</p> <p>3. 体能练习: (1) 四线往返跑; (2) 推小车; (3) 1分钟跳绳; (4) 波比跳。</p>	<p>1. 讲解示范防守技术,学生2人一组自主练习,教师巡回指导。情境模拟采用分组半场二对二练习,探究不同进攻情形的协同防守策略。</p> <p>2. 教师讲解游戏规则,学生分组组织比赛,攻防轮流进行,体验不同的角色(裁判、解说等)。</p> <p>3. 体能练习采用小组轮换练习形式,组长负责,教师巡回指导。要求如下:底线、罚球线、中线、对面场地的罚球线往返跑,推小车14米/组,1分钟跳绳比多,波比跳20个/组,各2组。</p>
6	<p>1. 运动能力:初步掌握紧逼下摆脱接球并突破进攻的技术组合,能在以多打少的比赛中运用;通过敏捷梯练习发展灵敏性及上肢力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动地参与篮球活动,并表现出适应不同教学情境的能力,能主动与同伴交流。</p> <p>3. 体育品德:在练习中体会不同角色,敢于担当,有自信心,能克服困难、应对挑战。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:底角摆脱接球突破上篮。 (1) 两人无球变向摆脱与盯防; (2) 底角摆脱接球突破; (3) 二对二摆脱接球或反跑接球上篮。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场四对三比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 敏捷梯步伐练习; (2) 敏捷梯爬行练习; (3) 敏捷梯运球练习; (4) 敏捷梯跳跃练习。</p>	<p>1. 学生自主练习,教师讲解示范,巡回指导。行进间练习采用分组教学;分组探究摆脱接应及夹击下转移球,同时知道主动转移球的重要性。</p> <p>2. 分组比赛。鼓励运用盯人防守、假动作摆脱及反跑接应进攻。学生担任不同角色,教师巡回辅导。</p> <p>3. 体能练习采用分组轮换练习形式,教师巡视检查学生动作完成质量。要求如下:四种步伐练习,绕敏捷梯爬行一周,运球不触碰敏捷梯,跳跃比远,各2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:初步掌握突破上篮与夹击防守的攻防技术;在比赛中能把运球突破与传投结合;发展上肢力量和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与比赛,学会与他人交流,展现积极向上、乐观开朗的精神风貌。</p> <p>3. 体育品德:在学练和比赛中敢于接受挑战,能表现出自信与担当。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:突破上篮与夹击防守。</p> <p>(1) 一对一摆脱防守接球突破对抗下投篮;</p> <p>(2) 二对二突破上篮;</p> <p>(3) 二对二突破受夹击传球给同伴投篮。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场三对三比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 屈臂横移;</p> <p>(2) 俯卧击掌;</p> <p>(3) 实心球投篮;</p> <p>(4) 28米×2往返跑。</p>	<p>1. 学生分组探究各种摆脱盯人的方法,教师讲解示范,巡回指导。分组探究如何在夹击下传球,如何在不同防守情况下采用突破上篮或分球。</p> <p>2. 组间对抗比赛。对抗下投篮方式选择,遇夹击主动分球。学生体验不同的角色。</p> <p>3. 体能练习采用分组轮换练习形式,组长负责,注意动作质量,教师巡回指导,检查完成情况。要求如下:屈臂横移14米,两人击掌俯卧撑20次,实心球投篮20次,28米×2往返跑3次。</p>
8	<p>1. 运动能力:通过掩护方式创造进攻机会,并在三对三比赛中应用;发展心肺耐力、核心力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:初步学会自订锻炼计划;通过篮球活动学会与他人交流沟通;提高对各种环境的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在学练与竞赛中强化自尊与自信;懂得遵守规则,能正确对待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:摆脱接应与有球掩护结合。</p> <p>(1) 二对二小区域攻防下传球;</p> <p>(2) 二对二尝试给运球队员掩护;</p> <p>(3) 二对二摆脱接应给有球队员掩护。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场三对三比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 运球四折跑;</p> <p>(2) 弹力带划船;</p> <p>(3) 弹力带牵引跑;</p> <p>(4) 平板支撑。</p>	<p>1. 小组探究如何在小区域利用掩护摆脱防守,如何在对抗情境下有效进行掩护,要求掩护主动发力,动作规范,注意时机,教师巡回辅导。</p> <p>2. 组间比赛,三球制,探究有球掩护的基本进攻战术。学生轮流担任裁判,教师巡回辅导。</p> <p>3. 体能练习听从统一音乐指令,组长带领组员有序练习。要求如下:运球四折跑3组,场外弹力带划船、弹力带牵引跑、平板支撑各1分钟/组,间歇30秒,各2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 运动能力:进一步掌握掩护攻防的基本方法,并在四对四比赛中运用;发展核心力量、上肢力量和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:信任同伴,学会在比赛或练习中与队友交流,提高协作能力。</p> <p>3. 体育品德:通过篮球练习与比赛的成功体验获得自信;在团队合作中表现出责任与担当。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:根据换防进行掩护后下顺接球进攻。 (1) 挤、穿、绕等防守联防方法; (2) 二对二侧掩护攻防; (3) 根据换防进行掩护后下顺接球进攻。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场四对四比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 鳄鱼爬; (2) 两人俯卧击掌; (3) 掷实心球; (4) 运球四线往返跑。</p>	<p>1. 集体运球与球性练习热身,教师统一指挥。采用分组合作练习,教师实例指导掩护要点。分组探究学习紧逼下运用掩护顺下进攻的方法。</p> <p>2. 组间比赛。利用掩护配合进攻,探究如何有效遏制进攻队员的掩护配合。学生轮流担任裁判。</p> <p>3. 集体练习体能,组长负责本组练习,教师巡回辅导。每项练习1分钟,间歇15秒,各2组。运球注意动作规格,做到保质保量。</p>
10	<p>1. 运动能力:进一步提高掩护的动作质量,并能在比赛中成功掩护;通过体能练习发展下肢力量、平衡能力和快速奔跑的能力。</p> <p>2. 健康行为:主动地参与篮球学练,通过学练调控情绪,提升适应环境的能力。</p> <p>3. 体育品德:通过比赛成功体验、形成团队精神,合作中表现出果敢与自信。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:运球利用掩护获得进攻机会。 (1) 干扰下投篮+抢篮板球; (2) 紧逼防守下急停投篮; (3) 二对二持球者运球主动利用掩护获得进攻机会。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场四对四比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 连续纵跳摸篮板; (2) 燕式平衡衔接冲刺跑; (3) 弹力带牵拉跑; (4) 鳄鱼爬。</p>	<p>1. 分组进行干扰下投篮及抢篮板球,教师巡回指导,个别纠正技术动作。分组探究如何加强对持球队员的紧逼及夹击,提高防守效果。</p> <p>2. 组间对抗,攻方要用掩护获得进攻机会,守方要利用协防夹击等手段进行防守。学生轮流担任裁判。</p> <p>3. 体能练习采用分组轮换学习形式,组长负责。每项练习单组持续2分钟,间歇15秒,各2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 运动能力:在对手紧逼盯防下采用无球掩护给同伴创设接球进攻空间,并在比赛中运用;通过游戏发展爆发力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与篮球比赛,学会与同伴合作交流,在对抗中提高心理调适能力。</p> <p>3. 体育品德:通过篮球学练的不同体验,形成公平竞争的体育道德,具有规则意识与团队精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:通过同伴掩护接球形成进攻机会。 (1) 3人一组掩护接球投篮; (2) 外线定点掩护后转身接回传球投篮; (3) 通过同伴掩护接球形成进攻机会。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场四对四比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 深蹲跳; (2) 波比跳衔接冲刺跑; (3) 运球拔河; (4) 俯卧击掌。</p>	<p>1. 分组合合作练习,教师巡回指导,对无球移动提出技术规范要求,避免突破时由于移动掩护造成犯规。分组探究练习,根据比赛的情境探究无球掩护接应后的进攻方式。</p> <p>2. 分组比赛,三球制,轮换练习,利用无球掩护创设进攻机会,加强防守,提高对抗能力。</p> <p>3. 体能练习采用分组练习形式,组长组织轮换练习,教师巡视指导。要求如下:深蹲跳、俯卧撑击掌各15个/组,波比跳衔接冲刺跑15米/组,运球拔河左右手三局两胜,各2组。</p>
12	<p>1. 运动能力:利用同伴的身体掩护摆脱防守,创设进攻机会,并在展示或比赛中加以运用;通过抗阻练习等发展上下肢力量和身体的协调性。</p> <p>2. 健康行为:了解篮球比赛的基本规则,掌握篮球运动相关健康知识,在对抗练习中学会调控自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:通过篮球比赛的对抗体验,提高自信,不轻言放弃,能正确接受比赛结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:手递球掩护形成空位投篮。 (1) 2人一组听口令抢球攻防; (2) 3人一组外线掩护8字跑动手递球传接球; (3) 手递球掩护形成空位投篮或突破上篮。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场三对三比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 抗阻滑步; (2) 大腿后肌牵拉; (3) 跳小栏架; (4) 动态平板支撑。</p>	<p>1. 分组探究练习,探究行进间运球手递手传球的运用时机,用身体给接应同伴做掩护,制造进攻机会。</p> <p>2. 分组比赛,三球制,轮换练习,学生做裁判,教师巡回辅导。</p> <p>3. 组长指挥组员分组进行定量练习,要求如下:抗阻滑步在边线之间来回练习,大腿后肌牵拉2人一组在球场端线组织练习,跳小栏架可在边线摆放5个栏架组织练习,动态平板支撑做不同动作。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13	<p>1. 运动能力:初步掌握掩护与反跑进攻的战术组合,并在比赛中运用;发展上肢力量、爆发力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与篮球比赛,在相互配合中发展交流能力,学会鼓励同伴。</p> <p>3. 体育品德:遵守规则,信任同伴,能克服困难,共同前进。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:掩护与反跑进攻。</p> <p>(1) 3人外线8字手递球突破或急停投篮;</p> <p>(2) 假掩护反跑顺切接应投篮。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>半场三对三比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 运球四折跑;</p> <p>(2) 两头起;</p> <p>(3) 高抬腿胯下击掌;</p> <p>(4) 俯卧撑。</p>	<p>1. 分组探究学习8字手递球传球中掩护的要点。运用比赛片段视频引导学生学习如何利用身体帮同伴掩护,练习根据防守队员站位摆脱防守或是反跑接应进攻。</p> <p>2. 组内比赛,组长负责,三球制,一局结束后调整人员继续比赛,学生担任裁判。</p> <p>3. 分组进行体能练习,每项练习单组时长为1分钟,间歇15秒,各2组。组长计时并严格控制间歇时间。</p>
14	<p>1. 运动能力:初步掌握外线与内线之间掩护的技术组合,在比赛中运用掩护创设进攻机会;发展速度、耐力、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与篮球比赛,在对抗练习中能保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在篮球比赛中学会信任同伴,能理解篮球比赛的规则,正确对待比赛胜败。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:外线互相掩护配合。</p> <p>(1) 从底线跑到罚球线接应投篮;</p> <p>(2) 罚球线接球掩护突破投篮;</p> <p>(3) 3人一组内线队员做空切或绕切接应投篮。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>半场三对三比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 运球17折;</p> <p>(2) 横叉和纵叉;</p> <p>(3) 跨栏坐;</p> <p>(4) 立位体前屈。</p>	<p>1. 分组练习高位接应投篮,教师巡回指导。引导学生根据进攻情境运用不同组合防守步法。分组分层探究外线队员给内线队员掩护创造进攻机会的方法。</p> <p>2. 组间比赛,组长负责,三球制,胜者对胜者,负者对负者,轮流执裁。</p> <p>3. 体能练习采用集体练习形式,达标评价,教师鼓励提醒。要求如下:运球17折在边线间完成3组,其他柔韧性练习各1分钟。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
15	<p>1. 运动能力:学会利用各种掩护方法创造进攻机会;发展灵敏性、上下肢力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与篮球学练,在比赛中能积极主动与同伴进行交流与合作。</p> <p>3. 体育品德:通过篮球比赛能积极面对困难,形成克服困难、奋勇争先的优秀品质。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:内外线掩护配合下投篮。 (1) 3人一组,内外线掩护配合下投篮; (2) 3人掩护与反跑接应投篮; (3) 半场三对三的有球、无球掩护。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场三对三比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 绳梯脚步练习; (2) 跳小栏架; (3) 直臂侧移; (4) 两头起。</p>	<p>1. 分组探究不同掩护方法的运用,教师巡回指导。分组学习根据不同防守采用相应掩护创造进攻机会的策略。</p> <p>2. 组间比赛,三球制,一局结束后交换对手,学生轮流担任裁判。通过掩护得双倍计分。</p> <p>3. 体能练习采用分组分区轮换练习形式,组长带领队员完成,教师巡回辅导。要求如下:绳梯完成四种步伐,小栏架4个呈正方形,直臂侧移15米/组,仰卧两头起15个/组,各2组。</p>
16	<p>1. 运动能力:进一步掌握罚球线进攻的方法,能在罚球线接应并创造进攻机会,并在三对三比赛中运用;通过抗阻练习发展上下肢力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参加比赛,学会交流沟通,表现出一定的合作能力。</p> <p>3. 体育品德:通过篮球比赛承担多种角色与责任,体现出团队精神,敢于担当,勇于拼搏。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:罚球线持球进攻。 (1) 侧翼跑至罚球线接球+三威胁; (2) 底线队员跑到罚球线接球借掩护投篮; (3) 底线摆脱上罚球线接球后转身突破防守投篮。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场三对三。</p> <p>3. 体能练习: (1) 抗阻滑步; (2) 1分钟跳绳; (3) 抗阻冲刺跑; (4) 鳄鱼爬。</p>	<p>1. 分组探究学习(接应球同时能调整身体姿态,以最快速度成三威胁姿势),分层学练,模仿比赛中内线队员罚球线进攻的教学情境。要求学生在积极跑动中接球发起进攻。</p> <p>2. 分场地进行小组间交流比赛。教师讲解比赛特殊规则,侧翼和底线摆脱到罚球线的进攻双倍计分。小组长组织组内比赛。</p> <p>3. 2人一组合作学练:利用跳绳进行抗阻练习,1分钟跳绳比多,鳄鱼爬15米/组,各2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
17	<p>1. 运动能力:初步掌握高位策应的技术动作,能在接球后根据防守站位选择进攻方式,并在比赛中运用;发展灵敏性、肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过与不同对手的交流促进学生对各种比赛情境适应能力的提高,体现出积极向上的乐观态度。</p> <p>3. 体育品德:在赛事组织中能胜任不同运动角色,勇于担当,能不断挑战自我、突破自我。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:高位策应。</p> <p>(1) 底线摆脱上罚球线接球;</p> <p>(2) 罚球线接球对抗下突破或投篮;</p> <p>(3) 高位策应或两翼上罚球线接应投篮。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>半场三对三比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 绳梯脚步练习;</p> <p>(2) 跳小栏架;</p> <p>(3) 仰卧起坐;</p> <p>(4) 俯卧背起。</p>	<p>1. 分组练习,重点发展接球与身体姿态调整形成快速投篮的能力。教师巡回指导,启发学生根据防守的站位选择后转身突破、投篮等不同形式的进攻方式。</p> <p>2. 分组比赛,三球制,以高位内线为支点的进攻双倍计分。学生轮流执裁。</p> <p>3. 分组体能练习由组长带领,教师巡视指导。要求如下:绳梯四种步伐练习,连续跳过5个小栏架,仰卧起坐40个/分钟,俯卧背起20个/组,各2组。</p>
18	<p>1. 运动能力:初步掌握高位策应与传切配合战术组合,并能在比赛中根据防守情境选择进攻方式;体能练习结合专项防守步法组合练习,发展上下肢力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与篮球活动,能在练习中大胆交流,促进适应能力提高。</p> <p>3. 体育品德:在比赛及集体学练中敢于展现自我,具有自信、勇于挑战的体育精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:策应与传切配合。</p> <p>(1) 罚球线接球突破投篮;</p> <p>(2) 罚球线防守下对抗投篮;</p> <p>(3) 高位策应受夹击下传给外线切入进攻队员投篮。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>半场三对三比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 五级蛙跳;</p> <p>(2) 跳小栏架;</p> <p>(3) 直臂侧移;</p> <p>(4) 运球四折跑。</p>	<p>1. 教师讲解示范,学生分组分场地进行练习。分组探究围绕着高位策应创造进攻机会的配合方式,通过内线吸引防守的包夹后,迅速传球给切入的接应同伴投篮。</p> <p>2. 组内比赛,三球制,组长负责,学生尝试担任不同角色,教师巡回辅导。</p> <p>3. 体能练习采用分组分区轮换形式,组长带领组员完成,教师巡回辅导。要求如下:五级蛙跳在场外平整场上进行,小栏架4个呈正方形,直臂侧移15米/组,运球四折跑比快,各2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
19	<p>1. 运动能力:了解篮球基本战术,学会策应配合,在比赛中通过高位策应掩护创造进攻机会;通过抗阻练习等发展上下肢力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过篮球基本配合的学练,学会与同伴交流与沟通,提高对不同环境的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中能理解及信任同伴,学会互相尊重,促进团队精神的形成。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:高位策应内线手递球掩护投篮。 (1) 两翼空切到罚球线接球投篮; (2) 低位内线上提到罚球线强打内线; (3) 接高位策应内线手递球掩护投篮。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场三对三比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 抗阻滑步; (2) 28米×2往返跑; (3) 抗阻牵引跑; (4) 仰卧起坐。</p>	<p>1. 分组练习,强调在跑动中做掩护,发展内线进攻技术,在不同教学情境中发展内线进攻能力。教师巡回指导,评价纠错。</p> <p>2. 小组对抗比赛,三球制,组长负责。比赛中运用高位策应发动进攻成功双倍计分。教师巡回指导。</p> <p>3. 2人一组合作学练,要求如下:利用跳绳进行抗阻滑步、抗阻牵引跑,分别为14米/组,28米×2全速往返跑,仰卧起坐40个/分钟,各2组。</p>
20	<p>1. 运动能力:进一步掌握高位策应与外线无球掩护结合的战术,提高内外结合进攻组合的能力,并在比赛中运用;发展上下肢力量、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与篮球比赛,能积极主动与同伴进行语言或肢体动作交流,建立默契合作。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中能信任同伴,互相鼓励,敢于拼搏,展现出良好的团队精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:无球掩护切入接球投篮。 (1) 内线半勾手投篮; (2) 高位接应突破传弱侧同伴投篮; (3) 高位接应传球,外线接球投篮。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场四对四比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 深蹲跳; (2) 俯卧撑; (3) 静蹲; (4) 运球拔河。</p>	<p>1. 分组练习,探究内线队员进攻投篮的方法。教师巡回指导,评价纠错。学习阅读比赛,主动传球,探究与模拟演练内外结合的战术配合。</p> <p>2. 分组比赛,三球制。通过高位策应发动进攻,内外线接应战术配合应用。</p> <p>3. 分组轮换练习,要求如下:深蹲跳8~10个,俯卧撑12~15个,靠墙(背)静蹲60秒,运球拔河左右手三局两胜。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
21	<p>1. 运动能力:进一步掌握内线低位进攻技术,能在背对篮球情况下发动进攻,并在比赛中运用;发展核心力量、柔韧性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:掌握科学锻炼方法,通过篮球活动加强与同伴交流,提高各种比赛情境的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中敢于担当,尊重他人,正确理解比赛胜负,形成团队精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:低位一对一对抗投篮。</p> <p>(1) 内线中路接球左右手勾手投篮;</p> <p>(2) 篮底两侧连续轮换对抗投篮(高举球投篮);</p> <p>(3) 内线低位一对一对抗投篮。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>半场四对四比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 平板支撑八式进阶;</p> <p>(2) 俯卧背起;</p> <p>(3) 冲刺跑;</p> <p>(4) 横叉和纵叉。</p>	<p>1. 启发学生在背对防守队员的情况下学会判断防守的站位并选择进攻方向,发展内线对抗的能力。分组探究低位进攻技术应用,学生自主学练篮下多种方式的投篮,教师巡视指导,评价纠错。</p> <p>2. 分组轮换,三球制篮球赛,组长负责安排学生轮流执裁。</p> <p>3. 集体练习,组长监督完成情况,教师鼓励挑战自我。要求如下:平板支撑八式进阶,俯卧背起 15 个/组,冲刺跑 28 米/组,横叉、纵叉 1 分钟,各 2 组。</p>
22	<p>1. 运动能力:学会阅读比赛,初步掌握低位内线队员转移球发动进攻的战术组合,并在四对四比赛中运用;以各种反应跑发展灵敏性、肌肉力量、反应速度和位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动学习,比赛中表现出乐观向上、积极开朗的精神面貌;在篮球比赛中能理解同伴的失误,控制自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:勇于担当,能主动组织或指挥同伴的场上活动,正确理解比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:低位遭包夹转移球发动进攻。</p> <p>(1) 内线后转身投篮;</p> <p>(2) 外线接内线传球跳投;</p> <p>(3) 低位内线受夹击下传球给外线投篮。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>半场四对四比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 运球四折跑;</p> <p>(2) 弹力带牵引跑;</p> <p>(3) 十字跳衔接冲刺跑;</p> <p>(4) 鳄鱼爬。</p>	<p>1. 分组练习内外结合进攻配合,在内线包夹下外线队员空位投篮及外线受限制下内线队员接应进攻。教师巡视指导,评价纠错。</p> <p>2. 学会分析各小组内外线的特点,通过策应配合有针对性地进行攻防,学会突破与分球的灵活运用。</p> <p>3. 体能练习采用统一音乐指令,组长带领组员有序练习。要求如下:运球四折跑、弹力带牵引跑、冲刺跑、鳄鱼爬均为 15 米/组,间歇 30 秒,各 2 组。</p>

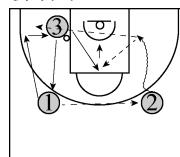
(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
23	<p>1. 运动能力:进一步掌握高低位策应进攻战术配合,能在比赛中通过高低位配合得分;发展核心力量、灵敏性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:学会主动地参与篮球活动,并表现出较好适应能力,能主动与同伴交流。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中能面对困难表现出自信,能克服比赛中出现的困难,积极应对挑战,正确看待胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:高低位受夹击下的配合。</p> <p>(1) 低位转移到弱侧接球投篮;</p> <p>(2) 低位接球吸引包夹传高位同伴投篮;</p> <p>(3) 高低位受夹击时互相配合,创造进攻空间。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场四对四比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 敏捷梯步伐练习;</p> <p>(2) 俄罗斯转体;</p> <p>(3) 直臂俯撑侧移;</p> <p>(4) 1分钟跳绳。</p>	<p>1. 小组探究学习根据高低位防守情况转移球创造内线进攻机会的方法,教师巡视指导,评价纠错。启发学生在内线队员受夹击情况下,弱侧队员要跟进接应投篮。</p> <p>2. 四对四比赛,一球制,胜者接受下一组挑战。学生轮流执裁。</p> <p>3. 分组轮换练习,教师巡视指导并对小组练习情况进行评价。要求如下:敏捷梯四种步伐练习,俄罗斯转体 15~20 个/组,直臂俯撑侧移 15 米/组,1分钟跳绳比多,各 2 组。</p>
24	<p>1. 运动能力:初步掌握少防多的防守方法,并在比赛中做出预判,完成抢断球或破坏传球;发展快速移动、爆发力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与篮球比赛,能适应不同节奏的比赛情境,在对抗情境中表现出较强的环境适应能力,保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:通过参与活动强化规则意识,形成公平竞争的体育道德;在比赛中通过战术配合打造团队精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:以少防多。</p> <p>(1) 半场二防三;</p> <p>(2) 四角传球三人防守对抗练习;</p> <p>(3) 三防五强弱侧转换。</p> <p>2. 展示或比赛: 全场四对四。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 波比跳衔接冲刺跑;</p> <p>(2) 四方跳衔接冲刺跑;</p> <p>(3) 引体向上/仰卧起坐;</p> <p>(4) 平板支撑。</p>	<p>1. 自主练习,5人一组在固定区域内进行二防三练习。分组练习,7人一组进行三防四练习。教师巡视指导,评价纠错。要求通过快速移动加强防守,弥补防守人数的不足。</p> <p>2. 组间比赛,三球制,抢断得 1 分。组长负责,学生轮流执裁。</p> <p>3. 分组于球场端线听教师信号练习。要求如下:冲刺跑距离 15 米/组,每次冲刺跑之前需完成 6~8 次波比跳或四方跳,尽力做引体向上,平板支撑、仰卧起坐均为 1 分钟 40 个,各 2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
25	<p>1. 运动能力:初步了解联防整体移动方法,学会通过“关门”等防守技术进行联合防守,并在比赛中运用;发展柔韧性、速度、耐力、肌肉力量等专项体能。</p> <p>2. 健康行为:学会主动地参与篮球学练,能主动与同伴交流,表现出较好的环境适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在比赛及体能练习中能表现出信任队友、团结合作及坚韧不拔的精神与品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:区域联防。</p> <p>(1) 三角联防移动对抗练习;</p> <p>(2) 进攻区域联防演练;</p> <p>(3) 进攻半场三对三的联防。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场五对四比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 运球 17 折;</p> <p>(2) 金鸡独立;</p> <p>(3) 跨栏坐;</p> <p>(4) 直臂俯撑侧移。</p>	<p>1. 自主练习,探究不同进攻方式下的联防防守。分组演练进攻区域联防,启发学生思考如何有针对性地限制突破能力强的对手。教师巡视指导,评价纠错。</p> <p>2. 一球制篮球比赛,采用联防防守,比赛中进球后攻防交换,进球者继续进攻。学生执裁。</p> <p>3. 集体练习体能,分别于两侧边线及端线设置练习区域,运球 17 折完成 2 组,其他练习各 1 分钟。</p>
26	<p>1. 运动能力:初步掌握联防突破的方法,学会面对突破的协防及底角位置的夹击防守,并在比赛中运用;通过弹力带抗阻练习等发展上下肢力量、位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动组织进攻与防守,练习中学会与同伴交流沟通,表现出对各种不同比赛情境的适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在篮球活动中,体现出互相尊重、信任的团队精神;勇于承担不同角色的责任,具有不畏困难、迎难而上的精神。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:通过联防移动防突破。</p> <p>(1) 联防滑步移动对抗练习;</p> <p>(2) 相邻同伴“关门”夹击防持球突破;</p> <p>(3) 对底角进攻队员夹击,弱侧抢断。</p> <p>2. 展示或比赛: 全场五对五比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 弹力带牵引跑;</p> <p>(2) 引体向上/仰卧起坐;</p> <p>(3) 运球四折跑;</p> <p>(4) 弹力带划船练习。</p>	<p>1. 小组合作练习模拟各种进攻转移球下的整体移动,发挥联防作用。思考抑制进攻突破的联防,提高防守攻击性,对底角持球进攻夹击防守。教师讲解示范,巡回辅导。</p> <p>2. 五对五比赛,一球制,在比赛中采用联防防守。进球后攻防交换,进球者继续进攻。学生执裁。</p> <p>3. 集体练习体能。边线间运球四折跑,弹力带划船练习 15~20 次,弹力带牵引跑 15 米/组×4 组,1 分钟仰卧起坐 40 个,尽力做引体向上。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
27	<p>1. 运动能力:进一步掌握突分配合和空切跑动的战术组合,并在比赛中运用;能按音乐节奏进行持续往返跑,发展有氧耐力、灵敏性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在练习中主动积极地与同伴交流,表现出对各种环境的适应能力,能保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在篮球活动中,勇于承担不同角色与责任,具有不畏艰难、迎难而上的品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:突破分球或空切跑动。</p> <p>(1) 二对二突破受夹击传球给弱侧同伴;</p> <p>(2) 三对三快速转移球至弱侧突破分球或至底角接应;</p> <p>(3) 突破分球或空切跑动造成局部多打少进攻联防。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场五对五比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 运球 17 折;</p> <p>(2) 直臂俯撑侧移;</p> <p>(3) 十字跳;</p> <p>(4) 投掷实心球。</p>	<p>1. 小组探究学习如何用区域联防来防突破。启发通过外线快速传球及传切寻找进攻机会,进攻联防。教师巡回指导,评价引导。</p>  <p>2. 组间半场五对五比赛,三球制,组长负责,学生轮流执裁。</p> <p>3. 集体听音乐练习体能,尽自己最大的努力完成运球 17 折,直臂侧移 15 米/组 × 2 组,在场外完成十字跳 10 组,投掷实心球 12 次。</p>
28	<p>1. 运动能力:初步掌握连续空切的技术组合,懂得通过快速转移球及传切发动进攻造成局部多打少,并能在比赛中运用;发展肌肉力量、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:学会组织赛事活动,在活动中能积极主动与同伴进行交流与合作,提高适应能力。</p> <p>3. 体育品德:通过篮球比赛学会尊重对手、尊重裁判,懂得正确对待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:连续空切寻找进攻空间。</p> <p>(1) 三对三连续快速传接球制造外线投篮机会;</p> <p>(2) 连续空切寻找进攻空间;</p> <p>(3) 传切结合制造进攻机会。</p> <p>2. 展示或比赛: 全场五对五比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 波比跳;</p> <p>(2) 直臂支撑横移;</p> <p>(3) 运球拔河;</p> <p>(4) 两头起。</p>	<p>1. 小组探究学习如何通过快速转移球或局部多打少制造进攻机会,教师巡回辅导。要求认真阅读比赛,通过传接球变化强弱侧寻找战机。</p> <p>2. 组间全场五对五比赛,三球制,组长负责,学生承担不同的角色,教师巡回辅导。</p> <p>3. 分组散点式轮换练习。要求如下:波比跳 15 个,直臂支撑横移 15 米,跨步跳 10 步,仰卧两头起 15 次。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
29 ~ 36	<p>1. 运动能力:参与篮球比赛组织,在比赛中学会运用所学技战术配合,通过比赛检验篮球技能掌握情况。发展位移速度、灵敏性、肌肉力量、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:通过赛前准备、赛后拉伸,学习科学的锻炼方法,形成良好的锻炼习惯,具备预防运动损伤的意识;学会在比赛中控制自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:积极参与比赛,具有团队精神与正确的胜负观,在比赛中积极进取,勇敢顽强;遵守规则,学会尊重对手、尊重裁判。</p>	<p>一、篮球争霸赛</p> <p>1. 赛事组织:比赛分男女两队分别进行,赛制为半场三对三,按实力相当的分配原则,每队6~7人,选出队长1名,每轮赛事选派1名裁判(轮换)。</p> <p>2. 比赛分两节,每节10分钟,每节各有1次暂停。</p> <p>3. 小组赛采用单循环赛制,6支队伍进行5轮次比赛(如女生不足也按单循环赛制进行)。</p> <p>4. 颁奖仪式</p> <p>公布赛事成绩、最佳男女运动员、最佳裁判、最佳志愿者。</p> <p>二、全明星赛(含技能比赛)</p> <p>1. 赛制:男生五对五、女生三对三进行比赛,分两节,每节10分钟,中场10分钟为技能挑战赛、路人王比赛。除票选的全明星选手外,其余学生分别承担主持人、赛事解说、啦啦队、摄影摄像、裁判及记录台的工作。</p> <p>2. 颁奖环节:男女最有价值球员、各项技能比赛的前三名、优胜队伍。</p> <p>三、学习评价</p> <p>根据评价方案,对学生在比赛中的具体情况进综合评价。</p> <p>四、自助体能菜单</p> <p>供学生根据自己的体能状况选择练习方法,每堂课从五大类中选择四种不同方式自主进行体能学练。</p> <p>灵敏性:运球拔河、敏捷梯、运球抓尾巴、立定倒退跳远、十字跳;</p> <p>柔韧性:握杆转肩、跨栏坐、横叉和纵叉、体前屈、仰卧推起成桥;</p> <p>位移速度:28米×2往返跑、15米×4往返跑、抗阻跑、冲刺跑、追逐跑;</p> <p>肌肉力量:保加利亚深蹲、鳄鱼爬、俄罗斯转体、引体向上/仰卧起坐、掷实心球;</p> <p>肌肉耐力:17折、600米、登山跑、开合跳、俯撑高抬腿。</p>	
37	<p>1. 运动能力:掌握篮球比赛规则,积极参与篮球比赛组织,能在测试中展现出自己的体能与技能。</p> <p>2. 健康行为:通过赛前准备、赛后拉伸,学习科学锻炼方法,形成良好的锻炼习惯,预防运动损伤;比赛中能适应不同角色工作,加强与同伴交流。</p> <p>3. 体育品德:积极参与比赛,信任同伴,具有正确的胜负观,能积极融入团队,具有团队荣誉感。</p>	<p>1. 球员转会</p> <p>2. 分组进行体能测试与技能测试</p> <p>3. 队长参与球员转会</p> <p>以实力均等为原则进行球员交换,原则上队长不变,球员进行微调,确保各队实力相当。</p> <p>4. 赛前准备</p> <p>(1) 队标、队徽、吉祥物设计;</p> <p>(2) 队歌设计;</p> <p>(3) 技战术演练;</p> <p>(4) 篮球裁判规则学习。</p> <p>5. 体能练习</p> <p>(1) 波比跳;</p> <p>(2) 直臂支撑横移;</p> <p>(3) 抗阻跑;</p> <p>(4) 两头起。</p> <p>6. 比赛后勤物资准备(课余完成)</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
38 ~ 48	<p>1. 运动能力:学会组织篮球比赛,能在全场五对五的比赛中运用所学的篮球知识与技能,学会裁判执裁报号及手势;在真实比赛情境中发展位移速度、灵敏性、肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:学会赛前热身准备、赛后拉伸,养成科学锻炼方法,形成良好的锻炼习惯,预防运动损伤;能体验不同角色活动,提高适应能力。</p> <p>3. 体育品德:学会遵守规则,懂得尊重同伴、对手及裁判,在比赛中体现出果敢与担当,具有团队精神。</p>	<p>常规赛</p> <p>一、赛事组织:比赛分男女组进行,赛制为全场五对五(女生可进行四对四或三对三的比赛),比赛分两节,每节 10 分钟,每节各有 1 次暂停,如终场得分相同,由场上 5 名队员罚球定胜负。</p> <p>二、参赛方法:按实力相当原则选取每组 8 人,选出队长 1 名兼任教练,每轮赛事选派 1 名裁判(轮换)执裁其他队伍比赛。</p> <p>三、比赛赛制:小组赛采用双循环赛制,6 支队伍进行 10 轮次比赛。</p> <p>四、成绩排名:每场比赛获胜得 2 分,战败得 1 分,弃权计 0 分,得分高者列前,同分看胜负关系、得失分率。</p> <p>五、季后赛对阵:</p> <p>第一轮:①1—4,②2—3,③5—6;</p> <p>第二轮:①胜—②胜,①负—②负,第五第六名担任裁判</p> <p>六、体能练习:</p> <p>每堂课从五大类中选择四种不同方式自主进行体能练习。</p> <p>灵敏性:运球拔河、敏捷梯、运球抓尾巴、立定倒退跳远;</p> <p>柔韧性:握杆转肩、跨栏坐、横叉和纵叉、坐位体前屈;</p> <p>位移速度:牵引跑、往返跑、抗阻跑、冲刺跑;</p> <p>肌肉力量:保加利亚深蹲、鳄鱼爬、弹力带、俄罗斯转体;</p> <p>肌肉耐力:17 折、登山跑、运球莱格尔、俯撑高抬腿。</p> <p>七、常规赛最佳阵容、男女最有价值球员票选活动</p>	
49 ~ 54	<p>1. 运动能力:积极参与篮球嘉年华活动,体验选手、裁判、组织者等多种角色的转换,加深对于篮球运动的理解,体验篮球运动乐趣,通过团队合作或个人技能展现自我,挑战极限;在参与各项篮球活动的过程中促进篮球技能提升及发展位移速度、肌肉力量、灵敏性、柔韧性等体能。</p> <p>2. 健康行为:阳光开朗,积极参与各项挑战赛,能适应各种比赛氛围,保持稳定的情绪。</p> <p>3. 体育品德:通过比赛对抗形成敢于担当、勇于挑战的精神,在与同伴参与活动的过程中展现出团队精神。</p>	<p>篮球嘉年华:参赛选手与裁判、组织工作人员轮换进行。</p> <p>一、自主参与各种技能挑战赛</p> <p>斗牛比赛、路人王比赛、三分王比赛、技能挑战赛(运、传、投结合)。</p> <p>二、团队比赛</p> <p>集体项目(10 人):全场集体传球、技巧接力、计时集体投篮;</p> <p>组合选择项目:九宫格传球接力(3 人)、双人合作运球(2 人)。</p> <p>三、全明星比赛</p> <p>所有参赛队员投票产生 12 名全明星队员(其中至少含 2 名女生),按位置平均分成红蓝两队,比赛分三节,每节 10 分钟,其余同学分别担任裁判及工作人员、啦啦队等。</p> <p>四、颁奖</p> <p>各单项前三名获得者、全明星冠军队伍、全场最有价值球员。</p> <p>五、体能练习</p> <p>每堂课从五大类中选择四种不同方式自主进行体能练习。</p> <p>灵敏性:运球拔河、敏捷梯、运球抓尾巴、立定倒退跳远;</p> <p>柔韧性:握杆转肩、跨栏坐、横叉和纵叉、坐位体前屈;</p> <p>位移速度:牵引跑、往返跑、抗阻跑、冲刺跑;</p> <p>肌肉力量:保加利亚深蹲、鳄鱼爬、弹力带、俄罗斯转体;</p> <p>肌肉耐力:17 折、登山跑、运球莱格尔、俯撑高抬腿。</p> <p>六、比赛感想采访</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
55 ～ 72	<p>1. 运动能力:运用所学的知识分析对手,有针对性地准备季后赛,在比赛中运用所学的篮球知识与技能;体验多种角色,能承担赛事主持、解说、裁判等工作;在比赛对抗中发展位移速度、灵敏性、柔韧性及肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极准备比赛,形成良好锻炼习惯,预防运动损伤;能在比赛中主动与同伴交流,保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:学会遵守规则,懂得尊重同伴、对手及裁判,在比赛中体现出果敢与担当,具有团队精神。</p>	<p>一、季后赛第一阶段</p> <p>1. 赛事组织:比赛形式为全场五对五,比赛分两节,每节 10 分钟,每节各有 1 次暂停,若终场得分相同,加时 3 分钟直至决出胜负。</p> <p>2. 参赛方法:根据常规赛的比赛成绩确定对阵。每轮赛事轮空球队执裁其他队伍赛事。</p> <p>3. 比赛赛制:第一轮淘汰赛采用 3 场比赛先赢 2 场比赛的队伍进入半决赛的赛制。常规赛第三名对阵第六名、第四名对阵第五名。</p> <p>4. 特殊规定:场上比赛队员保持有 2 名女生,且女生得分双倍计算。如女生人数多可单独进行比赛,酌情选择五对五、四对四或三对三的比赛形式。</p> <p>5. 常规赛第一、二名队伍担任赛事组织及裁判、解说、记录员等多项工作。</p> <p>二、半决赛:比赛 3 场先赢 2 场的比赛队伍进入决赛 常规赛第一名对阵第四名与第五名中的胜者; 常规赛第二名对阵第三名与第六名中的胜者。</p> <p>三、总决赛</p> <p>1. 赛事组织:比赛赛制全场五对五,比赛分两节,每节 10 分钟,每节各有 1 次暂停,若终场得分相同,加时 3 分钟直至决出胜负。</p> <p>2. 其他队伍分别承担临场裁判、记录台、主持人、解说、摄影摄像、啦啦队表演等多项工作。</p> <p>3. 颁奖:冠亚军队、男女最有价值球员、表演队伍、最佳裁判及优秀工作人员。</p> <p>四、体能练习:每堂课从五大类中选择四种不同方式自主进行体能练习</p> <p>灵敏性:运球拔河、敏捷梯、运球抓尾巴、立定倒退跳远; 柔韧性:握杆转肩、跨栏坐、横叉和纵叉、坐位体前屈; 位移速度:牵引跑、往返跑、抗阻跑、冲刺跑; 肌肉力量:保加利亚深蹲、鳄鱼爬、弹力带、俄罗斯转体; 肌肉耐力:17 折、登山跑、运球莱格尔、俯撑高抬腿。</p> <p>五、学习评价:过程性评价和终结性评价 根据评价方案,对学生在比赛及其他工作中的表现进行综合性评价。</p>	

第三节 九年级篮球运动课时教学设计

本节课的设计基于水平四九年级篮球运动大单元教学的总体设计,采用自主、合作、探究的学习方法,激发学生的学习兴趣,创设“学、练、赛”一体化的应用情境,完成结构化知识与技能的学练,促进学生核心素养的提升。本节课通过小范围内的运球抢球

游戏、各种运球模仿攻防练习、各种运球突破与防守练习让学生体验篮球运动的对抗性特点，并通过小范围运球攻防一对一对本课学习进行拓展。最后，根据本节课学习情况安排体现多样性、趣味性、补偿性和整合性的绳梯脚步练习、跳绳、平板支撑、俄罗斯转体等体能练习，发展学生在篮球运动中的对抗意识和能力。

一、九年级篮球运动课时教学设计分析

九年级的学生经过前期学习，具有一定的控球能力，能在简单情境下通过运球、传球创造进攻机会，了解篮球的基本知识及简单裁判规则，掌握简单的篮球技战术配合。本节课内容为在防守情境下进行运传球练习，让学生体验对抗下的篮球技战术运用，从而提升他们在比赛中合理处理球的能力。

（一）学习目标分析

本节课以通过运球创造或给同伴创造进攻机会为任务，根据学情，从运动能力、健康行为、体育品德三个维度进行目标设定，要求学生通过各种突破寻找自己和同伴的进攻机会，并对对抗情境进行实战探究，激发学生的学习积极性，从而达成学习目标。

1. 运动能力目标分析

本节课以提高学生控球能力为发展重点，通过游戏提高控制球的欲望，帮助学生在运球模仿攻防练习中逐步了解控制球及保护球的原理，以运球突破拓展为抓手，提升运球的实战能力，从发展速度、灵敏性、核心力量着手，提高运动技能在对抗下的稳定性，促进运动技能的动力定型。

2. 健康行为目标分析

结合水平四九年级学生勇于挑战的性格特征，为吸引学生主动参与比赛，本节课设计区域内运球抢球游戏，激发参与篮球运动的热情。通过集体学习、小组互动、一对一对抗练习等不同情境下的学习，提高学生对不同环境的适应能力。在对抗比赛中，学生基于对篮球规则的理解，能控制自己的情绪，逐步形成良好的健康行为。

3. 体育品德目标分析

规则是体育游戏的根本。本节课通过游戏提升学生遵守规则的意识，从原地攻防、移动攻防到紧逼防守下的突破创造进攻机会，挑战难度逐步升级，在学练过程中培养学生勇于挑战、积极进取的意志品质，形成正确面对比赛胜负的体育品格。

（二）教学内容分析

篮球的运球动作种类多样，具有极强的趣味性与观赏性，是学生喜欢展示的内容。利用运球可以给进攻队员创设进攻机会，也可以吸引防守给同伴创设空位投篮机会。

为了提高学生的控球能力,本课时的设计通过缩小区域、减少运球空间、提高防抢断的强度,逐步促进学生运球技能的提升,此外通过从防持球队员、运球突破到小区域攻防,逐步让学生在不同情境中运用和提升运球技能。

(三) 学情分析

本节课的授课对象为九年级学生,男生 18 名,女生 22 名,共计 40 名学生。他们正处于身体发育的高峰期,学习能力强、模仿能力强、好胜心强。同时他们勇于克服困难,正处于心理认知及运动技能、技战术形成的重点时期。经过前期篮球运动大单元的学习,学生基本掌握了运球、传球、投篮等基本技能,有一定的在简单比赛情境中处理球的能力。总体而言,大部分男生和一部分女生喜欢篮球,参与篮球活动的积极性强;有少数女生篮球基础较弱,缺乏参与篮球比赛的信心。

(四) 教学策略分析

在学习目标引领下,基于学情分析,本课时教学内容设计以抢球游戏激发学生参与活动的积极性;通过原地运球攻防、紧逼下运球突破、由简到繁的比赛等教学情境设计,创设“学、练、赛”一体化的学习情境,促进学生篮球素养的形成。

1. 多元情境,比赛应用

创设循序渐进的多元学习情境,从原地模拟到对抗练习,再到真实比赛中应用,提高技能运用的难度与趣味性,激发参与热情,使学生在变化的活动情境中适应篮球运动的复杂性,逐步了解与应用控制球和保护球的技术。

2. 勤学善思,分层拓展

在情境中教师要进行有效提问,引导学生发现运球突破中的问题,启发学生思考并主动学练控制球的技术,最后运用到比赛中去。在练习中要集思广益,组织小组讨论,发挥每个学生的主观能动性,鼓励互相合作,共同提高。在教学中要分层拓展,使学生明确男女同学篮球技能的最近发展区,扬长避短,提升学习内驱力。

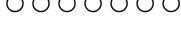
3. 以赛代练,以赛促练

教学比赛检验训练成效。本课时组织多元真实的篮球比赛,使学生体验篮球比赛中对抗的魅力,在比赛中检验运球技能学习的成效,强化运球技术的应用性,并培养学生坚韧不拔、顽强拼搏的意志品质。

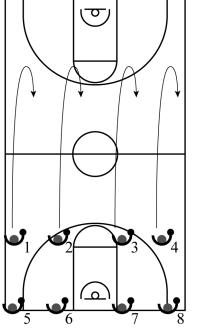
二、九年级篮球运动课时教学计划示例

为更好呈现课时实施过程,表现出师生互动情境、教学组织及场地布置等,设计示例如下:

表 4-3 九年级篮球运动课时教学计划示例

主题	区域限制下的运球攻防	课时	72 - 3	班级	九(1)班	人数	40 人
学习目标	1. 运动能力:了解篮球运动原理,基本掌握各种运球技术,能在消极防守下运用所学篮球运球技术突破或传球创设进攻机会;发展核心力量、位移速度、灵敏性等体能。 2. 健康行为:能主动参与篮球比赛,形成积极向上学习态度;能适应不同的篮球学练情境,控制好自己的情绪。 3. 体育品德:在篮球对抗比赛中遵守规则,养成积极进取、不怕困难的品质,能正确面对比赛胜负。						
主要教学内容	1. 结构化知识与技能:小范围内的运球抢球游戏、各种运球模仿攻防练习、各种运球突破与防守。 2. 展示或比赛:一对一小范围运球攻防。 3. 体能练习:绳梯脚步练习、1分钟跳绳、平板支撑、俄罗斯转体。						
重难点	学生学习 运球突破时机的选择,突破瞬间保持低重心姿态。 教学内容 处理球的合理方式,发展综合运用手段与方法。 教学组织 自主学习与分组学练结合,根据教学所需在不同组织形式之间转换。 教学方法 自主学习法、小组合作学习、情境教学、纠错法等。						
安全保障	1. 检查场地,场地设计合理,消除不安全因素。 2. 准备活动充分。 3. 学生思想重视。			场地器材	篮球场 2 片、篮球 41 个、雪糕筒 20 个、音响 1 台。		
课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)	
激趣导学(1分钟)	课堂常规: 1. 体委整队,核 查人数。 2. 师生问好。 3. 安排见习生。 4. 宣布本节课 的学习目标、内 容。 5. 安全教育。	教师: 提出本课的学习目标、内容及 要求,安排见习生。 学生: 体育委员集合整队,学生精神 饱满,集合快、静、齐。	四列横队     △			80 ~ 100	

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
增趣促学 (5分钟)	<p>1. 动态运球热身： (1) 高低运球拉伸； (2) 变向运球； (3) 变速运球； (4) 转身运球； (5) 运球拔河。</p> <p>2. 球操： (1) 绕环； (2) 抛接； (3) 8字运球； (4) 按压球。</p> <p>3. 滑步练习。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 引导学生进行动态运球热身，做球操。动态运球热身时学生呈四路纵队从球场端线出发进行练习；做球操时就地散点进行。 教师巡回指导，随时提示与调整练习内容。 简单讲解示范后带领学生一起进行滑步练习。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 根据规定的路线和练习内容依次进行练习。 集体听信号进行练习。 注意按照规定的路线行进，做球操时注意间隔距离。 根据要求进行滑步练习。 	学生呈四路纵队从球场端线出发，进行动态运球热身。 	1	5	135 ~ 145
素养提升 (31分钟)	<p>1. 小区域内的运球抢球游戏。</p> <p>2. 小区域内各种持、运球动作模仿攻防练习： (1) 采用不同方式原地持球防守； (2) 针对不同的运球方式的防守。</p>	<p>教师：讲解游戏规则、评级标准及游戏组织方法，强调公平竞赛。对游戏结果进行评价。</p> <p>学生：4人一组在4米×4米的方圈内1分钟内完成运抢球，游戏中球出界或身体出界均视为失败。</p> <p>共进行2组，轮换对手，加强交流。</p> <p>评价：强调规则意识，懂得遵守游戏规则。</p> <p>教师：</p> <p>情境创设及活动区域规定，鼓励学生创设不同防守情境并做出相应的运球护球或突破技术动作，巡回指导与评价纠错。</p> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 2人一组，根据老师的要求，在规定范围内创设不同攻防情境进行练习，提高运球突破能力。 在防守下完成持球前转身和后转身等动作防守、运球体前变向、胯下运球、运球后转身等动作10次。 <p>评价：能根据持球位置的变化移动，保持对持球进攻队员的控制。</p>	<p>1. 分组练习，由各小组长指挥练习。  </p> <p>2. 分组练习，每小组2人，可就近调整对手。  </p>	4	4	145 ~ 155

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>3. 各种运球突破与防守：</p> <p>(1) 中路运球虚晃急停加速突破投篮；</p> <p>(2) 运球体前变向加速突破投篮；</p> <p>(3) 运球胯下变向突破投篮。</p> <p>4. 一对一小范围运球攻防。</p> <p>5. 体能练习：</p> <p>(1) 绳梯脚步练习；</p> <p>(2) 1分钟跳绳；</p> <p>(3) 平板支撑；</p> <p>(4) 俄罗斯转体。</p>	<p>教师：</p> <p>1. 示范讲解动作要点，提高学生对动作运用的理解。巡回指导纠错评价，鼓励学生积极参与。</p> <p>2. 讲解强调突破时低重心，侧身顶肩贴紧防守。</p> <p>学生：</p> <p>1. 10人一组分成攻防两组，根据教师布置的任务，进行攻防练习。</p> <p>2. 各种突破练习完成5次，并逐步掌握低重心、侧身探肩的动作要领，加速动作提示质量。</p> <p>3. 投篮之后快速运球到队尾排队等候练习。</p> <p>评价：</p> <p>1. 敢于用不同的运球技术突破防守队员，创造进攻机会。</p> <p>2. 能在规定时间内护球并发起进攻，展现出自信与果敢。</p> <p>教师：</p> <p>情境创设及活动区域规定，讲解比赛规则及方法。巡回指导与评价提高学生技能运用。</p> <p>学生：</p> <p>分组学练，根据规则要求在规定的方框内完成10秒钟安全控球后发动进攻，如果被断球，则攻防转换。</p> <p>教师：</p> <p>语言提示动作要求及把控练习时间(每项进行1分钟练习+间歇30秒轮转)，重复2组。巡回指导，适时评价。</p> <p>学生：</p> <p>1. 根据老师提示和小组长的安排有序进行认真练习。每小组完成之后轮换下一组练习。</p> <p>2. 站点式练习，分四组进行轮换练习，总共练习2组。</p> <p>评价：动作规范，在单位时间内能完成规定次数。</p>	<p>3. 分场地分层探究学习</p> <p>4. 分组练习，由小组长指挥练习。</p> <p>5. 分组轮换练习，教师统一指令，小组长带队轮换。</p>			
				3	3	150 ~ 160
				6	6	150 ~ 160
				1	6	160 ~ 170
				1	6	160 ~ 170

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)			
放松恢复 (3分钟)	<p>1. 放松拉伸：手臂、上肢、下肢静态拉伸。</p> <p>2. 小结与作业：本课任务完成情况、课堂组织纪律情况总结，布置作业，归还器材，师生道别。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 放松拉伸：手臂、上肢、下肢静态拉伸。 2. 总结评价本节课完成情况。 3. 布置课后作业，安排回收器材。 <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 尽情放松，最大限度地进行拉伸。 2. 认真听教师的总结，课后进行自我评价。 3. 记住课后作业，协助回收器材。 	<p>四列横队 ○○○○○○○○</p> <p>○○○○○○○○</p> <p>○○○○○○○○</p> <p>○○○○○○○○</p> <p>△</p>	1	3	115 ~ 125			
预计负荷	平均心率	145~155 次/分							
	群体运动密度	75%~85%	个体运动密度	55%~60%					
体育家庭作业	<p>1. 了解篮球场上的各种线及其作用。</p> <p>2. 体能加油站：平板支撑 1 分钟/组×3 组，静蹲 45 秒/组×3 组，俯卧撑 8~12 个/组×3 组，深蹲 15~20 个/组×4 组，波比跳 10~12 个/组×3 组，跳绳 1 分钟/组×3 组。每天选做 4 项。</p>								
课后反思	授完课后，教师可以从本节课/大单元教学的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写。								

注：“时间”一列为该项学练活动耗时的估计值，教师在教学中可根据实际情况进行适当调整。

第四节 水平四篮球运动大单元学习评价

在水平四篮球运动大单元学习之后，为了检验与评估学生参与水平四篮球运动大单元教学的学习效果，要依据《课程标准(2022年版)》中的学业质量合格标准要求，对学生的学业表现进行综合评定。大单元学习评价围绕核心素养三个方面的十个维度设计水平四篮球运动大单元学业质量等级标准，结合过程性评价与终结性评价，对学生学练成效进行全面的综合评定。教师要充分发挥评价的反馈、导向、激励和改进作用，帮助学生改进学习态度，提升学生的核心素养。

一、水平四篮球运动大单元学业质量等级标准

根据《课程标准(2022年版)》中规定的学业质量标准,结合篮球运动的特点,水平四篮球运动大单元学业质量确定有优秀、良好、合格三个等级标准。

表4-4 水平四篮球运动学业质量等级标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> 熟练掌握篮球运动的基本动作技术、组合动作技术和战术配合,积极参与班级内的教学比赛,并能合理运用攻防基本战术。熟悉比赛规则,能在比赛中合理运用主要比赛规则,胜任班级内比赛的部分裁判工作。 能独立、积极地参与一般体能与专项体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。 每学期通过现场或多种媒介观看不少于10次篮球比赛,并能对某场高水平比赛作出简要评析。 具有很好的安全意识和自我保护能力,在运动学练和对抗中能做出自我保护的动作,发生伤害事故时能及时进行处理。能迅速调节情绪,并给队友积极的情绪感染,表现出较强的合作能力与竞争意识。 充分遵守篮球运动的规则,讲究赛事礼仪,在比赛中尊重裁判、尊重对手。积极投入比赛,表现出勇于拼搏、勇于挑战的奋斗精神,并能很好地团结同伴,履行自己的职责。 能做到每周运用所学篮球运动技能进行5次(每次1小时左右)课外体育锻炼。
良好	<ul style="list-style-type: none"> 较熟练地掌握篮球运动主要的基本动作技术和组合动作技术,防守、抢篮板球等技术动作及传切、掩护等战术配合,能在比赛中较熟练地运用上述5个技战术。 在教师的引导下进行一般体能、专项体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于9次篮球比赛,并能对某场高水平比赛作出分析与评价。 具有较强的安全意识,了解并遵守篮球运动的安全注意事项,能对运动损伤进行正确的简单处理。积极参加篮球比赛,在比赛中遵守规则,态度积极,主动承担职责,关心和团结同伴,不怕对抗和冲撞,能在遇到困难时坚持到底。 能做到每周运用篮球运动技能进行4次(每次1小时左右)课外体育锻炼。
合格	<ul style="list-style-type: none"> 掌握篮球运动主要的基本动作技术和组合动作技术,防守、抢篮板球等技术动作及传切、掩护等战术配合,并在比赛中运用上述行为的5个要素。 在教师的引导下进行一般体能、专项体能练习,并达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。 每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次篮球比赛,并能对某场高水平比赛作出分析与评价。 具有安全意识,了解并遵守篮球运动的安全注意事项,能对运动损伤进行简单处理。能参加篮球比赛,在比赛中遵守规则,态度积极,承担责任,关心和团结同伴,能在遇到困难时不退缩。 能做到每周运用篮球运动技能进行3次(每次1小时左右)课外体育锻炼。

二、水平四篮球运动大单元学习评价的内容与方法

(一) 评价内容选择

依据课程标准,水平四篮球运动大单元学习评价主要针对学生在比赛情境下的表现与结构化的知识技能在实际中的运用,从中评价运动能力、健康行为和体育品德三个方面核心素养的发展水平。

1. 运动能力的发展

包括对篮球基本原理以及育人价值的理解,对篮球的基本运动技能和组合动作技术的运用能力、寻求解决实际问题的能力,是否熟知篮球比赛规则,能否学会欣赏篮球比赛。

2. 健康行为的形成

包括良好体育锻炼习惯的养成、所学健康知识与方法的掌握程度、运用所学健康知识与技能解决实际问题的能力、情绪调控与环境适应能力、健康意识与行为习惯的养成。

3. 体育品德的塑造

包括能否尊重自己、尊重他人、遵守规则,是否具有正确面对比赛胜负以及勇于进取、超越自我、顽强拼搏、团结奋进的体育品格和体育精神。

(二) 评价方法选择

评价是一个过程,通过评价过程得到的不仅是一个等级或一条评语,而且是被评价对象学习质量和水平的定量和定性资料。通过评价的反馈和导向作用,可有针对性地提升学生核心素养。

1. 过程性评价与终结性评价相结合

学生实践能力的提高需要反复进行练习和运用才能实现。体育教师要充分了解学生现有的学习水平,每堂课上要根据学生的表现给予一定的评价,主要关注篮球运动中团队技战术的运用、比赛成绩以及合作行为、进取精神、意志品质、角色转变。

2. 定性评价与定量评价相结合

篮球是综合性非常强的运动。对学生篮球学习的评价要将定性评价与定量评价结合起来,既对学生的运动水平和能力进行定量考核,又对学生在篮球学练和比赛过程中健康行为的变化和体育品德的培养进行定性评价。

3. 教师评价与学生评价相结合

教师评价可以帮助学生及时、直接、具体、有针对性地了解自己的学习情况,学生评价能培养学生良好的观察能力、判断能力、评价和分析能力,更是一种发挥学生主体作用的教育行为。在水平四篮球运动教学中,教师应及时引导学生进行自我评价和相互评价,并及时对他们的评价给予客观、具体、公正的信息反馈,让每个学生通过自我评价和相互评价看到自己的进步与不足,从而鼓励自己更有效地学习。

在评价过程中,既要强调教师对学生的外部评价,也要强调学生间的内部评价,还可以邀请家长与同行参与其中,实现学习评价主体的多元化。

三、水平四篮球运动大单元学习评价示例

(一) 课堂表现评价示例

水平四篮球运动大单元的过程性评价有利于教师了解学生的技战术学习情况,以及

练习和比赛中学生的核心素养达成情况,课堂表现评价可以安排在大单元的中期或完成某个大任务时进行。以水平四九年级篮球运动大单元教学计划示例的具体内容为例,课堂评价安排在第3、18、22次课,评价的内容依据核心素养形成规律与运动项目学习规律,以学生的核心素养在真实比赛情境中表现出的外显性行为为核心特征。如在第3课时“区域限制下的运球攻防”示例中,教师可以根据课堂表现,按照以下表格对学生进行课堂评价:

表4-5 水平四篮球运动课堂学练过程性评价表

单元主题	水平四篮球:区域限制下的运球攻防(72-3)				
评价对象		评价者		评价结果	
评价维度	评价要点	评价标准			评价结果
结构化知识与技能	小区域内的运球抢球游戏	4人在同一个圈内相互抢球1分钟,比谁的球不容易被抢到。		☆☆☆☆☆	
	各种运球突破与防守	能自如运用中路运球加速突破投篮、运球体前变向加速突破投篮得分。		☆☆☆☆☆	
拓展	举一反三	能通过改变规则、难度、方向、时间等要素创新练习方式。			☆☆☆☆☆
	综合运用	在应用情境中能综合运用传切的组合动作。			☆☆☆☆☆
展示或比赛	技战术应用	采取有效手段在比赛中设法得分和阻止对方得分。			☆☆☆☆☆
	规则理解	对篮球违例与犯规及其判罚动作有初步理解。			☆☆☆☆☆
	赏析水平	学会观赏与评价本班篮球教学比赛中的技术动作。			☆☆☆☆☆
	基本礼仪	在篮球队比赛中用握手、击掌以及语言表达文明礼貌。			☆☆☆☆☆
总评	☆☆☆☆☆				

注:本评价表反映学生“基础知识与技能”“技战术运用”“体能”“规则与裁判方法”“展示或比赛”“观赏与评价”六个维度的评价内容,评价要点可根据教学实际需求进行增删或调整。评价方式是由评价者在“评价结果”中涂上对应的等级:5颗星得5分,为“优秀”;4颗星得4分,为“良好”;3颗星得3分,为“合格”;2颗星得2分,为“需努力”;1颗星得1分,为“需努力”。总评时,36~40分为“优秀”,32~35分为“良好”,24~31分为“合格”,23分及以下为“需努力”。

(二) 过程性评价示例

《课程标准(2022年版)》强调在选择评价方式时要注重过程性评价与终结性评价相结合。过程性评价重点关注学生整个学习过程中的表现与学习成效。本示例主要是从

使学生体验篮球运动对抗性的特点、掌握基本的篮球运动对抗方法、培养学生的对抗意识这些方面进行设计的。因为篮球运动中的对抗意识需要学生在特定运动情境中经常地进行锻炼与体验才能真正形成,这是一个日积月累的过程,需要学生日常积极主动地参与,不断提高篮球运动水平。教师可以根据学生在某一阶段参与篮球运动对抗性活动的自主性、积极性以及次数进行监测、观察,给出过程性评价。过程性评价成绩可以按一定比例计入学业成绩之中。

表 4-6 水平四篮球运动大单元过程性评价表

评价维度	评价要点	评价标准			评价结果	
课堂评价	运动能力	能做出变向/变速运球等基本动作技术,突破上篮、行进间运球上篮等组合技术及侧掩护等多种战术配合。			☆☆☆☆☆	
	健康行为	能规避篮球运动中的危险因素,能有效预防运动损伤,保持情绪稳定。			☆☆☆☆☆	
	体育品德	关心同伴,善于合作,遵守比赛规则,正确对待胜负,团结奋进,勇于拼搏。			☆☆☆☆☆	
课外评价	参与次数	每周至少进行 2 次每次不少于 1 小时的校外篮球运动。			☆☆☆☆☆	
	参与范围	积极参加社区、校级及更高级别的各项篮球赛事。			☆☆☆☆☆	
体测评价	项目	立定跳远	坐位体前屈	跳短绳	体测结果
	学期初成绩					☆☆☆☆☆
	学期末成绩					☆☆☆☆☆
注:						
1. 课堂评价结果要结合学生至少 3 节课的课堂表现评价进行综合评价。						
2. 课外评价结合学生本人和家长的评价进行结果测算。其中,观看球赛:8 次及以上 5 颗星,6~7 次 4 颗星,4~5 次 3 颗星,2~3 次 2 颗星,1 次 1 颗星;参加体育活动或比赛:区级及以上 5 颗星,校级 4 颗星,俱乐部 3 颗星,社区 2 颗星,家庭 1 颗星。						
3. 评价结果 5 颗星得 5 分;4 颗星得 4 分;3 颗星得 3 分;2 颗星得 2 分;1 颗星得 1 分。						
4. 总评换算等级:优秀:27≤总评分≤30;良好:24≤总评分<27;合格:18≤总评分<24;需努力:总评分<18。						
总评		等级	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力			

(三) 终结性评价示例

在课堂过程性评价的基础上开展大单元的终结性评价可以进一步落实以评促教的功能,使教学过程更趋合理。依照课程标准中展示与比赛的水平目标,水平四篮球运动终结性评价在单元结束前进行,评价内容为全场五对五教学比赛,总分 100 分(见表 4-8),在大单元总评中所占权重为 70%。

1. 考核目标与内容

(1) 参考目标

运动能力:对篮球运动(有充分)认知;有较好的体能储备;较为合理地运用运球、传接球、投篮等基本技术,做到合理地控制球和处理球;能按照要求参与比赛和展示。

健康行为:着装得当;赛前做热身运动与球性练习,赛后做拉伸运动;能处理好个人与团队的关系,与队友团结合作;适应比赛中的对抗环境。

体育品德:遵守规则;尊重对手,尊重裁判,尊重队友;表现出团队精神,表现出篮球比赛的基本礼仪。

(2) 考核内容

考核内容为全场五对五教学比赛中的运动能力、健康行为和体育品德等素养。

2. 评价方法与规则

详见大单元教学计划中五对五常规赛竞赛规程。

3. 评价等级、分值权重及评分标准

(1) 评价等级

分为优秀、良好、合格和需努力四个等级。总分 100 分,得分 90~100 分为优秀,75~89 分为良好,60~74 分为合格,低于 60 分为需努力。

(2) 分值权重

表 4-7 水平四篮球运动大单元终结性评价分值权重表

核心素养	运动能力(60%)			健康行为 (20%)	体育品德 (20%)
	体能状况	运动认知与技战术运用	体育展示或比赛		
分值	20 分	20 分	20 分	20 分	20 分

(3) 评分标准

每个评分点对应三个等级,每个等级对应一个分值区间。根据考生所达到的等级

及其对应的分值区间,在“得分”栏填写应得的具体分值(表 4-8)。

表 4-8 全场五对五比赛考核成绩登记表

姓名			学号		性别	
维度		内容	评分标准			得分
运动能力	体能状况	技术运用及速度、耐力、爆发力、协调性、反应能力等(20分)	体能下降比较明显,有时会跟不上比赛的节奏,灵敏性、反应速度、协调性等方面的身体表现一般。	0~8分		
			体能比较充沛,持续跑动参与比赛,能主动、积极地对抗,表现出了较好的爆发力、灵敏性、协调性以及肌肉力量等。	9~15分		
			体能充沛,跑动积极,对抗主动,能引领全队进行高强度的攻防。通过各种技术动作表现出了优秀的爆发力、灵敏性、协调性以及肌肉力量等。	16~20分		
	运动认知与技战术运用	技战术运用(20分)	掌握了多项技术动作和动作组合,但在比赛中不能灵活运用,所承担角色的技术展现不突出,几乎体现不出自身角色价值;防守时会出现漏人现象;战术思路不清晰,与队友的有效配合很少。	0~7分		
			能在比赛中运用组合技术动作,能展现所承担角色的技术特点,基本完成所承担角色的任务;防守基本未出现漏人现象;战术思路比较清晰,能完成3~5个防守和进攻战术基础配合,与其他队员形成有效的配合。	8~14分		
			能在比赛中灵活运用基本技术与组合技术,具有较强防守、得分、应变及驾驭比赛的能力,能充分展现所承担角色的技术特点;能根据对手的情况,有效做出应对决策,跑位比较合理,攻防有效;能完成5个及以上的防守和进攻战术基础配合,与队友有效沟通和协同,角色清楚,配合默契。	15~20分		
	体育展示或比赛	考核的完成度(20分)	能主动参与比赛,篮球运动技战术的表现不够,不能融入比赛。	0~7分		
			能主动参与比赛,且能正常地发挥个人技战术水平,并能融入比赛。	8~14分		
			能积极主动参与比赛,具有较强的表现能力,充分发挥自己的最高水平,享受整个比赛过程和现场氛围。	15~20分		

(续表)

维度	内容	评分标准	得分
健康行为	环境适应 合作意识与行为、公平竞争等(10分)	比赛中配合意识不够,存在个人英雄主义,缺乏与队友之间的合作;在比赛中没有注意拼抢动作的合理性和规范性,无意中会做出很多危险动作。	0~3分
		比赛中具有良好的配合意识,且能与队友合作完成团队任务;在比赛中能注意拼抢动作的合理性和规范性,注意避免危险动作。	4~7分
		在比赛前能与队友一起研究对手情况,全队团结一致;表现出非常好的配合意识,具备优秀的全场视野和大局观;在比赛中对抗拼抢动作合理规范,不做任何伤害性的碰撞;在对手或者队友的动作具有一定难度或者危险性的时候能及时给予保护。	8~10分
	情绪调控 情绪稳定,对抗下能保持冷静等(10分)	比赛中情绪不稳定,出现明显的失控情况,如咆哮、愤怒退赛、谩骂与哭泣等。	0~3分
		比赛中情绪稳定,在对抗激烈的状态下能较好地控制情绪,保持冷静,充满激情地比赛。	4~7分
		比赛中情绪稳定,在对抗激烈的状态下能很好地控制情绪,保持冷静,高度专注、积极投入比赛,还会有意识地利用自己外在的情绪表现给对手施加心理压力。	8~10分

(续表)

维度	内容	评分标准	得分
体育品德	体育品格 尊重队友，遵守规则，尊重裁判与对手等(10分)	没有表现出遵守篮球运动基本礼仪的意识，并在比赛中做出不礼貌的行为，出现谩骂、吼叫甚至打架斗殴的现象，或者态度冷漠，不愿与队友交流。	0~3分
		基本了解篮球运动的礼仪，且在比赛中能遵守篮球运动的基本礼仪；比赛中对待队友和对手态度良好，没有出现不礼貌、不文明的行为。	4~7分
		熟悉篮球运动的各项礼仪，比赛前后以及比赛中都能出色地表现出各种篮球比赛礼仪；比赛中待人礼貌热情，并且能顾全大局，包容队友或者对手的不礼貌行为，通过自己的热情和大度化解冲突。	8~10分
	体育精神 自信自强、顽强拼搏等(10分)	在比赛中自信心不足，有一定的怯场心理；在拼抢对抗中表现得缺乏顽强拼搏精神，缺乏斗志，比分落后或者对抗激烈时出现退却现象。	0~3分
		在比赛中表现出自信，基本不怯场，并能根据场上形势果断地做出决策；在比赛中比较顽强，具有一定的拼搏精神，比分落后或者对抗激烈时没有出现退却现象。	4~7分
		在比赛中自信心强，能根据场上形势果断做出决策，具有明显的必胜气势；在比赛中顽强拼搏，斗志昂扬，比分落后或者对抗激烈时决不退却。	8~10分
考核总评		总分(等级): <input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力	

(四) 综合评定

过程性评价和终结性评价相结合的评定方式即为水平四篮球运动大单元综合评定方式。过程性评价和终结性评价按照一定的权重得出综合评定(见表4-9)。

表 4-9 水平四篮球运动大单元综合评定表

赋分方法	权重	评价	综评
过程性评价	30%		
终结性评价	70%		

第五节 水平四篮球运动跨学科主题学习的教学设计

水平四篮球运动跨学科主题学习围绕“给运动插上智慧的翅膀”这一主题进行教学示例设计,以期帮助学生掌握如何运用数据分析设计自己的体育统计画报。学生在真实的比赛情境中练习运用篮球传切、突分等基础进攻配合,并完成本组技术数据统计工作,随后运用数学知识分析个人技术表现,设计体现自身优势及短板的体育统计画报,根据数据的反馈,对薄弱的地方加强针对性训练。

一、水平四篮球运动跨学科主题学习的教学设计分析

(一) 学情分析

水平四阶段的学生正处于身体发育高峰期,这也是掌握规范技术动作的最佳时期。各年龄段男、女生发育分化比较大,导致身体素质差异较大。学生整体思维比较活跃,想象力丰富,有较强的求知欲,就篮球水平而言也是开拓创造力的黄金时期。在水平四篮球运动大单元学习中,学生们初步具备了五对五全场比赛的能力,已经学习了传切、突分等基础进攻配合,知道如何调整投篮动作提示命中率,有一定的篮球基础。同时,该水平段的学生通过数学学科的学习掌握了百分比、概率等比较复杂的计算方法,通过物理学科的学习具备了一定的力学分析的基础,通过美术学科的学习具备了一定的图形设计基础,有能力设计体育统计画报并完成相应的学习任务。

(二) 设计思路

水平四篮球运动跨学科主题学习活动以“给运动插上智慧的翅膀”为主题,以身体练习为主线,以掌握如何运用数据分析为导向,在提高学生专项运动技能的同时,融入美术、数学、物理等学科的知识与技能。在教师引导下,学生探究中远距离投篮的发力技巧,对比赛中的个人数据进行统计,计算出本组成员完成传切、突分的时间及成功率,结合数据进行分析,发现自身的优势及短板,据此设计体育统计画报,制订运动方案,更好地提升篮球技术水平。

本次跨学科主题学习活动与其他学科的联系主要体现在:学生能在真实的比赛情境中运用适合自身的发力技巧,提高中远距离投篮的命中率,运用传切、突分等基础进攻配合,并完成本组技术数据统计工作,同时运用数学知识,分析个人技术表现;能结合自身需要,给运动插上智慧的翅膀,设计体现自身优势及短板的体育统计画报,根据数据的反馈,对薄弱的地方加强针对性训练。

二、水平四篮球运动跨学科主题学习单元教学计划示例

表 4-10 “给运动插上智慧的翅膀”跨学科主题学习单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:具备中远距离投篮的调整能力,掌握篮球传切、突分等基础进攻配合;能在挑战赛过程中完成技术的动态数据采集,对自己和他人的篮球技术进行统计分析,运用数学的概率知识完成技术统计;用美术学科的技能设计体育统计画报,进行简单点评并制定对策,以此帮助自己和他人提高篮球基础战术的应用能力。</p> <p>2. 健康行为:基于篮球运动技术实践的数据分析结果,发现自身的技术短板,能在今后的篮球运动学习与锻炼过程中有针对性地提升,养成积极参与篮球运动的意识与习惯;关注自己和同学在比赛过程中的表现,提高情绪调控、沟通协调的能力。</p> <p>3. 体育品德:通过参与挑战赛,发扬积极进取、勇敢顽强、不怕困难、坚持到底、团队协作等体育精神,展示自身遵守规则、尊重对手、公平竞争的体育道德,呈现出自尊自信、文明礼貌、具有责任意识和正确的胜负观等体育品格。</p>
主要教学内容	<p>任务一:掌握传切、突分等基础进攻配合及其统计与分析方法。</p> <p>任务二:完成篮球传切挑战赛,统计自己和同学的技术数据,学会设计体现自身优势及短板的体育统计画报。</p> <p>任务三:完成篮球突分挑战赛,统计自己和同学的技术数据,设计自己及他人的体育统计画报。</p>
重难点	学生学习 学练篮球技术统计分析的方法,并在学习与比赛中进行运用;设计自己及他人的体育统计画报。
	教学内容 运用传切、突分等基础进攻配合,并可以在比赛中做出正确的判断。
	教学组织 以小组形式进行篮球传切、突分挑战赛,并进行一对一的技术统计。
	教学方法 设计篮球传切、突分挑战赛的比赛情境,运用合作与探究学习方式,分组让学生对比赛中的个人技术运用进行统计分析,发现问题,并尝试寻找解决问题的方法。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:能合作探究斜抛运动中不同距离对投篮发力的影响,根据投篮距离合理调整投篮发力,具备一定的投篮调整能力;理解概率在篮球数据统计中的含义,掌握技术数据的统计方法,运用技术数据统计与分析提高篮球运动能力。</p> <p>2. 健康行为:通过篮球运动技术实践数据的统计与分析,尝试寻找自身的技术不足,养成积极参与篮球运动的意识与习惯;关注自己和同学在比赛过程中的表现,提高情绪调控、沟通协调的能力。</p> <p>3. 体育品德:通过对技术数据统计方法的运用,以及对比赛的观察与参与,理解比赛中奋勇拼搏、遵守规则、尊重他人、自尊自信、文明礼貌的重要性,并尝试在比赛中不断改进与提高。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 探究中远距离投篮时下肢发力与投篮距离之间的关系,找到自己最佳的投篮方式;</p> <p>(2) 讲解统计学知识在篮球运动中的运用。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>中远距离 1 分钟自投自抢挑战赛,全场五对五比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 五点投篮练习;</p> <p>(2) 力量绳练习;</p> <p>(3) 绳梯练习;</p> <p>(4) 冲刺跑。</p>	<p>1. 集合整队,教师讲解示范,巡回指导,学生自主练习。通过挑战赛情境引导学生运用篮球技术统计方法分析和总结比赛。</p> <p>2. 分组比赛,教师讲解比赛规则,巡回辅导,学生轮流担任裁判。</p> <p>3. 体能练习采用分组轮转练习形式,由队长带领,教师巡回指导。每项练习 1 分钟/组,各 2 组,间歇 15 秒。</p>
2	<p>1. 运动能力:在观看比赛的过程中完成篮球传切的动态数据采集,并进行数据分析与点评;能发现自己与他人技术运用中存在的问题,通过设计他人的体育画报并进行分析来帮助自己和他人提高篮球运动能力。</p> <p>2. 健康行为:通过篮球传切组合技术实践数据的统计与分析,发现自身的技术不足,能在今后的篮球运动学习与锻炼过程中有针对性地提升,养成积极参与篮球运动的意识与习惯;通过关注自己和同学在比赛过程中的表现,提高情绪调控、沟通协调的能力。</p> <p>3. 体育品德:基于篮球传切技术数据统计方法的运用,以及对比赛的观察与参与,懂得遵守规则、尊重裁判和他人,能正确对待比赛结果,尝试在学习与比赛中不断改进与提高。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <p>(1) 讲解数据统计要求并分组;</p> <p>(2) 篮球传切挑战赛,技术数据统计与分析。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组汇报展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 侧滑步移动练习;</p> <p>(2) 绳梯脚步练习;</p> <p>(3) 全场跨步跳;</p> <p>(4) 俯撑侧移。</p>	<p>1. 集合整队,教师讲解示范,巡回指导,学生自主练习。引导学生在篮球传切挑战赛中运用技术统计对数据进行点评,并向同伴展示赛事分析和体育画报。</p> <p>2. 分组进行篮球传切挑战赛,教师讲解比赛规则,巡回辅导,学生轮流担任裁判。</p> <p>3. 体能练习采用分组轮转练习形式,由队长带领,教师巡回指导。每项练习 1 分钟/组,各 2 组,间歇 15 秒。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:在观看比赛的过程中完成篮球突分的动态数据采集,并进行数据分析与点评;能发现自己与他人技术运用中存在的问题,通过完善设计的体育画报进行自身及他人优势及不足之处的分析,帮助自己和他人提高篮球运动能力。</p> <p>2. 健康行为:通过篮球突分组合技术实践数据的统计与分析,发现自身的技术不足,能在今后的篮球运动学习与锻炼过程中有针对性地提升,养成积极参与篮球运动的意识与习惯;通过关注自己和同学在比赛过程中的表现,提高情绪调控、沟通协调的能力。</p> <p>3. 体育品德:基于篮球突分技术数据统计方法的运用,以及对比赛的观察与参与,理解比赛中奋勇拼搏、遵守规则、尊重对手、公平竞争的体育道德,呈现出自尊自信、文明礼貌的精神面貌,树立责任意识和正确的胜负观等。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 讲解数据统计要求并分组; (2) 篮球突分挑战赛,技术数据统计与分析。 <p>2. 展示或比赛:</p> <p>小组汇报展示。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 碎步衔接冲刺跑; (2) 交叉步衔接冲刺跑; (3) 俄罗斯转体; (4) 平板支撑。 	<p>1. 集合整队,教师讲解示范,巡回指导,学生自主练习。引导学生在篮球突分挑战赛中运用技术统计对数据进行点评,并向同伴展示赛事分析和体育画报。</p> <p>2. 分组进行篮球突分挑战赛,教师讲解比赛规则,巡回辅导,学生轮流担任裁判。</p> <p>3. 体能练习采用分组轮转练习形式,由队长带领,教师巡回指导。每项练习 1 分钟/组,各 2 组,间歇 15 秒。</p>

后记

本教科书根据教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》编写。

编写过程中，上海市课程教育教学研究基地（中小学课程方案基地）、上海市心理教育教学研究基地、上海基础教育教材建设重点研究基地、上海市体育教育教学研究基地等上海高校“立德树人”人文社会科学重点研究基地给予了大力支持。李有强、何耀慧、袁春、梁夫生、付艳丽、刘红跃、官桐、韩鹏宇、高雨、武辰哲、刘崟、余文祥、杨燕国、郭富强、吴世军、陈君、孔琳、蒋卫、朱扬明、杨文强在编写审读过程中提出很多宝贵意见。在此表示感谢！

欢迎广大师生来电来函指出教科书中的差错和不足，提出宝贵意见。

联系方式：

联系电话：021-64319241（内容） 021-64373213（印刷或装订）

电子邮箱：jcjy@seph.com.cn

地 址：上海市闵行区号景路159弄C座上海教育出版社(201101)



TIYU YU JIANKANG
JIAOSHI YONGSHU

体育与健康
教师用书

篮球运动
全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5720-2986-8

9 787572 029868 >

定 价： 47.00 元