



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

篮球运动

全一册



人民教育出版社

人民教育出版社

义务教育教科书

体育与健康

教师用书

篮球运动

全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

人民教育出版社
· 北京 ·

人民教育出版社

主 编：耿培新

副 主 编：吴慧云

本册主编：于振峰

编写人员：（以姓氏笔画为序）

李江华 李笋南 杨海林 何鲁伟 陈明庆 施峻峰

图书在版编目（CIP）数据

义务教育教科书体育与健康教师用书. 篮球运动 全一册 / 人民教育出版社课程教材研究所编著. -- 北京：人民教育出版社，2024. 7. -- ISBN 978-7-107-38276-5

I. G633.963; G637.9

中国国家版本馆CIP数据核字第2024NS0932号

责任编辑：姜 贺

责任设计：王 喆 唐 琪

责任校对：赵丽雅

责任印制：

义务教育教科书 体育与健康 教师用书 篮球运动 全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

出 版 人民教育出版社

（北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编：100081）

网 址 <http://www.pep.com.cn>

版权所有·未经许可请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

前言

根据《义务教育课程方案（2022年版）》《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）》〕的精神和要求，我们编写了基本运动技能、体能、足球运动、篮球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、田径类运动、体操类运动、游泳运动、冰雪类运动、中华传统体育类运动和新兴体育类运动共13册教师用书，本书是其中一册。为便于教师理解和使用，现将本书编写指导思想、编写思路、主要结构和使用建议做以下说明。

一、指导思想

本册教师用书的编写以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大精神 and 党的教育方针，落实立德树人根本任务，引导广大学生树立远大理想，立志为全面建成社会主义现代化强国而奋斗。本册教师用书坚持“健康第一”教育理念，依据《课程标准（2022年版）》提出的三个方面的核心素养，根据学生身心发展规律，结合运动技能形成规律及篮球运动的特点，整体设计教材内容，体现保证基础、重视多样、关注融合、强调运用等理念，指导教师创造性地开展篮球运动教学，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，充分发挥篮球运动的育人价值和功能，为建设教育强国、体育强国、健康中国发挥应有的作用。

二、编写思路

本册教师用书全面贯彻落实《课程标准（2022年版）》的精神和要求，聚焦学生核心素养发展，构建基于篮球运动项目，以体育展示与比赛为核心的教学练赛评一体化的教材内容体系与教法体系，帮助教师理解和掌握“为什么教、教什么、怎么教、怎么评”，促进教学方式从“以知识与技能为本”向“以学生发展为本”的转变，指导教师结合篮球运动的特点，运用多样、实用的教学练赛评的方法，创造性地使用教材，提高学生解决篮球运动学习与实践中的问题的综合能力，发展学生核心素养。

三、主要结构

本书共分为五章，主要包括以下几个方面的内容：

第一章 篮球运动概述。主要阐述篮球运动项目的特点与价值、篮球运动与学生核心素养发展的具体关系。

第二章 篮球运动学习目标与内容安排建议。主要结合各水平篮球学业质量标准，依据目标统领教学的课标思想，基于篮球运动各水平学习目标，给出相应的教学内容与安排建议，帮助教师整体把握篮球运动各水平的目标体系和要求。

第三章 篮球运动教学内容。本章内容依据《课程标准（2022年版）》篮球运动达到水平二、水平三、水平四目标要求构建，主要包括篮球运动基础知识、基本技术与运

用、基本战术与运用、专项体能、展示或比赛等五节。根据篮球运动技战术特点和教学的整体要求，以各水平学习目标和教学基本要求为引领，按照“学、练、赛、评”一体化教学的课程理念，从基本知识与基本技能、技战术运用、体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等六个方面安排教学内容。并结合三个水平目标，创造性地设计了“学练赛活动”和教学建议。与各项内容相关的学练赛活动均体现出素养导向与育人价值。本章用“★”表示学练赛活动的水平与难度，“★★”代表适合水平二或初学者开始学习，“★★★”代表适合水平三或有一定基础者开始学习，“★★★★”代表适合水平四或有较长运动经历者开始学习。教材内容重点突出了基本动作技术和技战术组合的教学，特别设计了帮助学生学会运用基本动作技术和技战术组合的比赛课、游戏节或小赛季等内容，构建形成了一个完整的学练赛教学体系和全面综合的育人体系，有利于全方位促进学生结构化知识与技能的掌握与运用，全过程体现学生核心素养的发展。

第四章 篮球运动学习评价。本章共包括篮球运动学业质量合格标准、技能分级建议、评价策略和评价示例四部分。为篮球运动技能划分分级评价建议，不仅能够使学生及时了解自己的技能掌握情况，还能使学生懂得自评、学会自评，也为教师在教学过程中做出评价提供了依据。评价策略能够指导教师选择评价的方式方法，评价示例可以作为教师制作具体的评价表的参考。

第五章 篮球运动教学计划的设计与示例。主要包括大单元教学计划的设计原则与要点、大单元教学计划的设计示例和课时教学计划的设计与示例等三部分。大单元教学计划与课时教学计划的设计原则与要点，紧贴教学实践需要，从主题设计、学习目标、教材教法分析、学习活动设计、评价设计、教学资源设计、作业设计等七个方面进行阐述，为教师提供理论指导。大单元教学计划与课时教学计划的示例，旨在方便教师教学时使用、参考或改进。

教师在参考大单元教学计划实施教学时，要注意先深入钻研教材，并根据本校学生实际运动水平，借鉴相应的大单元教学计划示例创造性地开展教学，水平二大单元计划针对篮球运动水平零基础学生（本教材目前是针对3~4年级）设计，因我国各地实施专项运动技能的师资和场地情况不同，其他年级学习水平二的内容要根据学生学习和掌握的情况进行适当调整，以符合该年龄段学生认知特点。水平三、水平四大单元计划针对已经学过前面水平内容的学生设计，具有进阶性，供教师根据学生情况灵活参考使用。

跨学科主题学习的有关内容在体能分册做了详细介绍，在本册展示或比赛部分结合具体教学内容给出了教学建议，教师可以参考使用。

四、使用建议

本册教师用书根据《课程标准（2022年版）》的精神和要求编写，书中的内容既有一定的指导性，也具有参考性，教师应结合学校、学生的实际情况创造性地开展教学，

注意做好以下几方面工作。

（一）聚焦学生核心素养发展，提高体育与健康课教学质量

教师要把教学的主要任务聚焦于发展学生的运动能力、健康行为与体育品德，在每一节体育与健康课中促进学生核心素养的发展。引导学生在学练赛过程中通过不断学习、探索、体验和感悟，掌握并运用运动技能去解决实际问题，提高运动能力；学会运用健康与安全的知识，形成健康的生活方式；积极参与体育展示或比赛，养成良好的体育品德。

（二）落实“教会、勤练、常赛”课程理念，钻研教材内容的育人价值

落实“教会、勤练、常赛”课程理念，就是要实施聚焦于核心素养的学练赛一体化教学，在真实、复杂的运动情境中，指导学生学习和运用结构化的知识与技能，在比赛和对抗中加深体验和感悟，不断提升学生对体育的健身、益智、润心等育人作用的认识和理解。教师应认真钻研教材的育人价值、教学练赛评的策略和方法，掌握有效的教学方法和手段，在教学中展现有目的地教、有意义地学、有体会地练、有对抗地赛、有导向地评，引导学生在充分动起来的过程中获得丰富、深刻的运动体验，在做中学、学中思、思中得，不断发展核心素养。此外，本书还结合各项具体内容编写了培养核心素养的方法和要点，教师可以结合学生的实际情况进一步研究。

（三）合理选用教学策略，因地制宜开展教学

本册教师用书结合篮球运动的课程内容，创设了多种多样的情境、教学练赛评的方法，以及基于核心素养的讲解、示范、提问等教学策略，为教师搭建了从教知识与技术向促进学生核心素养发展的桥梁，教师要根据教材内容和学生情况合理选用。同时，希望教师因地制宜，创编出更多适宜本校学情的教学策略，达到举一反三的目的。

（四）利用信息技术手段，提升教学效果

为更好地解决教师教和学生学过程中的重点、难点及动作示范问题，我们还专门开发了真人动作示范视频等配套数字资源，教师应充分利用信息技术手段，科学有效地使用相关数字资源，既可用于课堂教学，提升教学效果；也可用于学生自主学习，指导学生使用数字资源，转变学习方式，提升学习效果。书中带有“”图标的内容配有数字资源，教师可以通过人民教育出版社官方网站查看，结合学校实际创新使用。

由于编写水平有限，时间紧迫，书中难免有不足之处。我们真诚地希望教师在使用过程中提出宝贵意见，以便再版时修订与完善。

目 录

第一章	篮球运动概述	2
第一节	篮球运动的特点与价值	2
第二节	篮球运动与学生核心素养发展	5
第二章	篮球运动学习目标与内容安排建议	8
第一节	篮球运动各水平学习目标	8
第二节	篮球运动各水平教学内容与安排建议	10
第三章	篮球运动教学内容	17
第一节	篮球运动基础知识	17
第二节	篮球运动基本技术与运用	30
第三节	篮球运动基本战术与运用	74
第四节	篮球运动专项体能	102
第五节	篮球运动展示或比赛	108

第四章	篮球运动学习评价	116
第一节	篮球运动学业质量合格标准	116
第二节	篮球运动技能分级建议	117
第三节	篮球运动学习评价策略	118
第四节	篮球运动学习评价示例	120
第五章	篮球运动教学计划的设计与示例	125
第一节	篮球运动大单元教学计划的设计原则与要点	125
第二节	篮球运动大单元教学计划的设计示例	131
第三节	篮球运动课时教学计划的设计与示例	173
	参考文献	181
	后 记	182

第一章

篮球运动概述

依据《课程标准（2022年版）》规定，球类运动是课程内容中六类专项运动技能之一。篮球运动作为一项攻防兼具、对抗突出、策略多样的集体项目，具有健身、教育、娱乐和社交等价值。在学校体育与健康课程中开展篮球运动的“学、练、赛”教学，有利于落实“立德树人”的根本任务和“健康第一”的教育理念，帮助学生掌握与运用篮球技战术，体验参与篮球运动的乐趣，培育核心素养。本章主要介绍篮球运动的特点与价值、篮球运动对发展学生核心素养的作用，帮助教师更好地开展教学。

第一节

篮球运动的特点与价值

篮球运动是以投篮为目标、以得分多少决定胜负的运动项目。篮球运动具有鲜明的特点，在人们生活中发挥着积极的作用，也是《课程标准（2022年版）》规定的专项运动技能之一。在中小学开展篮球运动教学，有助于学生享受乐趣、增强体质、锤炼意志、健全人格。

一、篮球运动的特点

（一）比赛活动丰富多样，便于开展

作为一项深受青少年青睐的运动，篮球运动场地与器材、参加人数等要求相对较低，常常只需要一个篮球架、半块篮球场，约上两三个小伙伴就可以开展起来。根据场地条件、参加人数、比赛内容等因素，可以开展多种多样的篮球比赛活动。如根据篮球场馆条件，可以组织篮球馆内或室外篮球场的篮球比赛活动；根据篮球比赛活动的地址，可以在校内或校外的社区、公园、村居及其他篮球俱乐部等地进行；根据参加人



数,可以组织一对一、二对二、三对三、四对四、五对五或人数不等的比赛活动;根据使用的场地,可以组织半场比赛或全场比赛,也可以在非标准的篮球场上活动;根据动作技术,有多点投篮、罚篮、运球等单项技术的比赛,也有传接球与运球的接力、变向运球与投篮等多个动作技术组合的游戏或比赛;按个人或集体与活动形式的组合分,有个人的三分球比赛、罚球十个淘汰赛等,也有多人参与的四角传接球、全场多人传接球与运球接力赛等集体游戏或比赛。为了满足小学生参与比赛的需要,还有缩小篮球尺寸、降低篮球高度的小篮球运动。由于组织多样、形式丰富,有助于激发更多的学生对篮球运动产生兴趣,积极参与,感受篮球运动的魅力。

（二）激烈对抗的集体性项目

在篮球运动两队攻守对抗中,双方队员会发生大量身体接触。篮球比赛的对抗性表现在:无球队员之间的对抗,如为获取或阻止对手获取有利位置,而采用的合理的挤过、掩护站位等;对有球队员的球权争夺或防守中,防守有球队员运球、争抢篮板球、防止有球队员持球突破等;双方意志品质和心理素质的对抗,如矮小队员防守高大体型球员时,敢于迎上、不畏惧身体接触等。篮球项目又是一项集体项目,比赛活动中任何技战术的顺利实施与目标达成,不仅需要队员个人出色的技战术素养,更需要同伴间协同配合,配合过程中也存在激烈的身体对抗。只有全队充分发挥集体技战术素养,发扬敢打敢拼、排除万难的奋斗精神,才有可能取得最终胜利。篮球运动的对抗行为有助于培养学生拼搏竞争、自信果敢的意识与能力。

（三）运用技战术的变化性与复杂性

篮球运动的进攻与防守转换非常迅速,常常发生在一瞬间。因此比赛节奏非常快,双方队员都处于全神贯注、心理紧张的状态。随着场上球权的交换,全队每一位队员都需要迅速转变攻防意识、调整技战术运用。篮球比赛中运用的技战术组合与配合丰富多样,在实战中很少使用单一技术或战术,多是技战术的混合形式。面对赛场上变化莫测的情况,要及时、灵活地变化技术动作与战术配合。如在双方的攻防过程中,由于防守队员成功获得球权,防守方迅速转变成进攻方,在一瞬间的攻防转换中,队员要根据场上情况判断选择采用快攻还是阵地战。在篮球运动中,技战术的运用需要根据场上的球权变化或攻防重点的变化,及时、灵活调整。这有助于培育学生运用篮球技战术的素养,培养学生面对复杂多变的情况时临危不乱与冷静处置等能力。

（四）篮球运动的文化性和地域性

篮球运动作为一种社会现象,具有鲜明的文化特性。从地域看,不同地区形成了不同的篮球文化。如在不同地域的篮球文化中,有的注重核心队员的作用,关键时刻挺身而出;有的注重团队作战,突出每名队员的优势,注重在多人密切配合中发挥集体的力量。有的篮球文化强调支持强者,可以在篮球场上互相激发斗志。如在篮球场一对一时,



面对对手的挑衅，要拼尽全力去击败对手，而不是情绪不受控制、心理状态失衡。还有，不同地域的篮球技战术思想也有很大的差别，有的根据自身的身体条件，发展出了“狠、快、灵、准”的技术风格。此外，不同地域之间开展篮球比赛、优秀运动员前往其他地域参加篮球比赛，都能促进文化的交流。篮球文化的传播还能促进社会经济的发展。

二、篮球运动的价值

（一）有效促进身体健康发展

篮球运动是一项激烈、高强度、综合复杂的对抗运动。经常参与篮球运动，能提高学生的身体健康水平，特别是提升连续急停急起、变向奔跑与跳跃、灵敏反应、力量对抗和持续体力保障等能力。篮球运动还能发展参与者的专注力及对时间、空间的立体感知能力，增强心血管系统、呼吸系统等机体内各系统的工作能力，促进机体代谢能力和能源物质的高效转化，提高神经中枢的灵活性与支配各器官的能力。

（二）有效促进心理健康发展

篮球运动不仅是技战术运用与身体综合素质的对抗，更是一场意志和智慧的较量。学生在篮球比赛前、比赛中、比赛后的经历，有利于调节心理和情绪。比赛前避免盲目乐观、大意轻敌等，保持冷静、沉稳、敢于拼搏等状态；面对比赛中不利局面，避免心理崩溃、放弃抵抗，坚持拼到最后一秒；比赛结束后，理性面对比赛结果，做到胜不骄、败不馁，践行“友谊第一、比赛第二”的体育精神。经常参与篮球运动，通过复杂多变、激烈对抗的比赛情境，可以提高学生的反应、判断和应对能力，增强自信，磨炼意志。

（三）增强社会适应能力

篮球运动需要全体球员尽心尽责承担角色分工，彼此默契配合、团结合作，才能取得胜利。学生通过篮球运动的学习与比赛活动，一起体验学习技战术、参与比赛的乐趣，在这个过程中构建良好的团队伙伴关系。参与篮球比赛活动有助于培养学生坚持到底、永不言败、敢于拼搏的精神品质，促进学生养成遵守篮球比赛规则、尊重对手与裁判、诚信自律、公平竞争的意识，培养学生的领导能力和责任意识，文明参赛，树立正确的胜负观念等。

（四）丰富校园篮球文化

篮球运动的产生与发展始终与学校教育紧密相关。在中小学开展篮球运动，特别是开设特色篮球课程，通过特色篮球教学或训练，让学生充分享受乐趣、养成习惯。特别是通过校园篮球联赛、校园篮球俱乐部、篮球知识讲座、篮球文化节等活动，营造丰富多彩的校园篮球氛围，为学生创造比赛、展示和交流的机会，让学生能够通过各种不同的方式参与篮球活动，体验篮球带来的互助进取的自主精神、乐观自信的人生态度。



第二节

篮球运动与学生核心素养发展

依据《课程标准（2022年版）》中有关核心素养、课程性质、课程理念、课程目标等要求，学生通过篮球运动的学习要逐步形成正确的价值观念、必备品格和关键能力，包括运动能力、健康行为、体育品德等。

一、篮球运动与学生运动能力的发展

（一）体能状况

篮球运动是高强度的对抗性运动，面对防守完成持球突破、急停跳投、行进间投篮等动作技术，都需要学生具备良好的力量、速度、耐力、灵敏性和协调性等体能。篮球运动能够满足不同年龄阶段和不同学业水平的学生体能的发展。学生经常参加篮球运动，能够提高对球的控制能力，增强肌肉力量、心肺耐力、位移速度、爆发力、灵敏性和协调性，促进体能的全面协调发展。

（二）运动认知与技战术运用

进攻与防守、制约与反制约、限制与反限制的同场对抗贯穿篮球比赛的始终，比赛中被对方抢断或完成一次进攻后，就要立即投入防守。面对不同风格对手、丰富多样的战术打法、随时转换的攻防对位等，要求具备较高的阅读比赛的能力和沉着冷静的应对能力。经常参与篮球运动，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，不断挖掘和培养学生的创造能力和创新意识。

（三）技能展示与比赛

篮球比赛是学生展示篮球技战术的舞台。在激烈的对抗中，学生灵动敏捷的运球突破、精妙及时的传接球、百步穿杨的投篮、准确有效的防守抢断、行云流水般的战术配合……都是学生展示篮球技战术能力和团队战术素养的机会，也是吸引更多学生参与篮球活动的焦点。篮球比赛场上形势瞬息万变，学生经常参与篮球比赛不仅可以提高面对不同情境的应变能力和决策能力，还可以加深对篮球运动技战术原理、篮球发展的历史和文化的理解，提高比赛组织能力、裁判能力及欣赏、分析和评价能力。

二、篮球运动与学生健康行为的发展

（一）锻炼意识与习惯

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。篮球运动的运动量可大可小，激烈的对抗比赛是对学生体能的全面考验，而改变规则、形式的篮球游戏也能让学生的身心得以放松、激发兴趣。篮球运动对培养学生的锻炼意识和习惯具



有重要作用，很有可能成为学生钟爱一生的体育活动项目。教师应充分引导学生学习篮球技战术，掌握锻炼方法，引导学生主动参与篮球运动的学习和锻炼，丰富日常生活。“野蛮其体魄，文明其精神”，养成文明健康的生活方式。

（二）健康知识与技能的掌握和运用

篮球运动教学从基础知识和基本技能出发，能够为培养学生核心素养夯实根基。让学生了解篮球运动的发展历史、锻炼价值、方法、作用等基础知识和基本比赛规则，在游戏或比赛中合理运用掌握的知识和技能，让学生在一开始就形成正确的基本知识和技能储备。还可以以篮球为手段，采取多种方法引导学生掌握与运用健康知识，在教学过程中贯穿安全意识的培养，教会学生掌握常见运动损伤的类型和预防与处理方法，养成安全运动和健康生活的习惯。

（三）情绪调控

比赛中遇到如大比分落后、球员受伤、观众喝倒彩或批评等与赛前预设不同的情况时，全体队员需要调控好个人情绪，避免慌乱，保持全队的情绪稳定。面对不利局面，需要相互鼓励、支持，共同努力克服困难。调整技战术时，保持良好的心态与教练、队友沟通，明确各自的需要和调整要求。学生在比赛过程中逐渐养成调控情绪的能力，不仅对篮球比赛结果有积极作用，对维护学生的心理健康也具有重要价值。

（四）环境适应

经常参加篮球比赛活动，有利于培养学生适应环境的能力。篮球运动强调攻守双方全面对抗，场面瞬息万变，当自己的球队技战术水平高于对手时，进攻得分与防守成功都比较容易，全队都会比较享受轻松愉快的比赛。但当对手调整战术、更换队员后，场面可能会发生逆转，原来轻松愉快的局面立刻就变成了困境。还有在主客场比赛时，面临主场观众的助威呐喊等不同比赛环境，学生需要从身体状态和心理状态同时尽快适应，才能发挥应有的技战术水平。

三、篮球运动与学生体育品德的发展

（一）体育精神

篮球运动对抗激烈、充满变化、趣味无穷，是培养学生核心素养的重要项目，更是培养体育精神的重要手段。参与篮球运动能增强学生遵守规则的意识，培养有责任、敢担当的团结协作精神，练就勇敢顽强、永不言败、坚持到底的意志品质。如比赛中面临强大的对手时，要有信心和勇气，敢于挑战；在场上各司其职，又要相互配合；危急时刻勇敢站出，带领团队奋力拼搏，展示个人和团队的技战术水平与精神面貌。

（二）体育道德

篮球教学注重学生体育品德的培养，强调以体育人、以德育人。体育品德是课程



教学的价值导向和追求。参与篮球运动能够引导学生在比赛中遵守规则、诚信自律，尊重裁判和对手，树立正确的比赛观和胜负观，自觉维护比赛的公平、公正。如每一位队员都要做到遵守比赛规程，干净比赛，杜绝采用非道德行为获取比赛利益；不因为对手比自己弱小而藐视对手，避免出现侮辱对手的言语与行为等；尊重裁判，服从裁判的判罚，遇到疑虑或问题能和裁判沟通、交流、申诉。

（三）体育品格

篮球运动作为集体项目，团队中的每一位成员都扮演着不同的角色，承担各自的比赛任务，只有每个人都为胜利努力，团队才会获得胜利，而团队的胜利又能为个人的成功奠定基础。面对比赛的胜利或失败，要理性对待，始终保持文明礼貌，不出现偏激的语言与行为。经常参与篮球运动可以培养学生顽强拼搏和勇于担当的品格，增强角色意识和规则意识，文明礼貌，正确处理竞争与合作，为学生的人格塑造和社会适应能力的发展打好基础。

运动能力、健康行为与体育品德三个方面密切联系、互相影响。在篮球运动教学过程中，教师要采用多种方法和手段，坚持“健康第一”理念，落实“教会、勤练、常赛”要求，注重“学、练、赛”一体化教学，使学生核心素养得到全面和谐的发展。

第二章

篮球运动学习目标 与内容安排建议

篮球运动学习目标以落实“立德树人”根本任务和“健康第一”教育理念为指导，以核心素养为导向，按照《课程标准（2022年版）》要求和篮球运动教学规律、学生身心发展规律，按水平分别制订。确立篮球运动学习目标，有利于篮球教学的学情分析与激发学生学习篮球的兴趣，有利于教师在篮球教学过程中描述学习行为表现和开展评价活动，有利于指导篮球教学过程和评估教学效果，为学生提高篮球的运动能力、形成健康的生活方式、养成良好的体育品德奠定基础。在篮球运动教学中，教师可以根据学情确立水平二、水平三和水平四的学习目标。

第一节 篮球运动各水平学习目标

学习目标是指期望学生学习篮球运动之后，在核心素养的三个方面达到的结果或程度。依据课程总目标与水平目标，基于篮球运动各水平课程内容目标要求和学业要求及学业质量标准，从运动能力、健康行为、体育品德三个方面归纳和提出各水平学习目标和教学基本要求。

一、水平二学习目标

（一）运动能力

知道篮球运动的起源与简要发展历史，知道参与篮球运动对促进身心健康的益处，知道篮球比赛的简单规则与相关动作术语。能做出篮球基本移动步伐、防守动作及原地传接球、运球、投篮等基本动作，提高在游戏或比赛中的运用能力。在篮球学习过程中发展灵敏性、协调性等体能与反应能力，达到《国家学生体质健康标准（2014年修



订)》相应年龄的水平。能够在游戏、展示或简易规则的比赛正确运用篮球基本动作和简单组合动作。知道篮球比赛的观看方法与途径,每学期观看不少于8场比赛。

(二) 健康行为

通过学练篮球运动各种技术动作,学生能理解篮球运动对于健康的重要性,能够积极参加校内外篮球活动。知道进行篮球活动前要进行热身活动,掌握一些热身方法;知道手指戳伤、踝关节扭伤或擦伤的预防与紧急处理的方法等。在合作练习、小组游戏和团队比赛中,体验篮球活动的乐趣,把篮球作为日常锻炼的项目,养成运动习惯。学会相互交流与合作,适应新的合作环境,树立安全参与篮球活动的意识。

(三) 体育品德

通过参与篮球运动的教学活动,引导学生根据篮球游戏和比赛的简单规则参与活动,与同伴互爱互助,发挥班级主人翁的作用,发扬团队精神。能够遵守规则,尊重对手,尊重裁判,公平竞争。在游戏或比赛中树立正确的胜负观念,明确应当承担的责任,表现出甘于为团队荣誉努力拼搏的行为和素养;在比赛中能够表现出克服困难、勇敢坚毅的意志品质。

二、水平三学习目标

(一) 运动能力

知道中国篮球为国争光的事迹,知道篮球场、器材的基础知识与基本比赛礼仪,了解一些篮球运动中常见的安全措施与损伤处理方法,知道在篮球活动中调控积极情绪的方法。掌握传接球(双手胸前、击地、头上等)、运球(高低、快慢)、单手肩上投篮等基本动作技术;学会并能够在对抗练习中运用运球、传接球、突破、投篮的各种组合动作技术;掌握并能在比赛中合理运用掩护、传切、“关门”等简单战术配合,实现有效得分或防守的目的;发展灵敏性与心肺耐力等体能,达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》相应年龄的水平。能描述所学篮球的动作技术要领和了解比赛的基本规则,积极参与班级内的教学比赛、裁判或组织工作;每学期观赏不少于8场篮球比赛并能对比赛进行简要评价。

(二) 健康行为

通过篮球运动各种基本动作技术和战术配合的学练,学生能够积极参加校内外各类篮球比赛活动,适应各种篮球比赛环境,逐步养成积极参与篮球活动的习惯。在篮球运动学练和比赛中做到情绪饱满,善于与同伴交流合作,控制好情绪。知道参与篮球活动的安全注意事项,掌握篮球运动中轻微损伤的简单处理方法。

(三) 体育品德

学生通过参与篮球教学和比赛,能够正确运用规则,履行比赛中的角色职责,在



攻防过程中发挥技战术水平，正确对待篮球比赛中的各种身体接触或冲突，理性接受比赛结果，避免情绪失控或出现偏激言行。比赛中能够做到关注同伴、尊重对手，体现胜不骄、败不馁的意志品质。

三、水平四学习目标

（一）运动能力

了解篮球运动的文化，理解篮球技术动作的基本原理，了解篮球比赛的基本规则与裁判方法，了解制订篮球学练计划的方法。掌握变向（变速）运球、接球、发球、跳投、防守、抢篮板等基本动作技术；在比赛中合理运用突破投篮、行进间投篮、接球投篮等组合动作技术，学会与快攻、掩护、协防等攻防战术有机结合，实现篮球比赛的攻防目的，具备较好的技战术运用能力；在全面发展体能的基础上，进一步发展力量水平，体能达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》相应年龄的水平。理解篮球比赛的基本规则和裁判方法，能承担班级内的教学比赛裁判工作；养成关注重要篮球比赛信息的习惯，每学期观赏不少于8场篮球比赛并能对高水平篮球比赛做出分析与评价。

（二）健康行为

通过参与各类学练活动，学生能在篮球比赛中与同伴默契配合，保持良好、稳定的情绪，给队友积极的情绪感染。学会制订篮球运动的锻炼计划，养成参与篮球运动的习惯。比赛中具有较强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简单处理。

（三）体育品德

通过学练活动，学生能在比赛中遵守比赛规则，尊重裁判、尊重对手，践行赛事礼仪，养成良好的比赛素养。比赛中勇于承担自己在球队中的责任，比赛局面不利时，敢于发挥领导能力，带领全队奋起争先，表现出勇敢顽强、勇于挑战的拼搏精神。正确对待比赛结果，表现出较强的合作能力与竞争意识。

第二节 篮球运动各水平教学内容与安排建议

篮球运动是一项需要在对抗情境中运用攻防技战术，实现自我发展和战胜对手的集体项目。在坚持“健康第一”、落实“教会、勤练、常赛”、加强课程内容设计、注重学习方式改革、重视综合性学习评价要求、关注学生个体差异的课程理念指导下，结

合学生身心特点和篮球运动技能的基础，本节对各水平“学、练、赛、评”一体化教学提供了一些建议，供教师选择参考。

一、篮球运动各水平教学内容

根据《课程标准（2022年版）》的课程目标要求，结合篮球运动技能教学的整体性安排，以篮球运动各水平学习目标和教学基本要求为基础，从篮球运动的基础知识与基本技术、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等六个方面，构建系统性、进阶性、综合性的篮球运动教学内容安排。本节提供的基本教学内容，仅供教师在布置大单元内容时尽可能关注某一技术或战术，以便开展各水平内容的教学时，结合学情进行必要调整。如水平三“原地变向换手运球”，教师根据学情，可以结合“原地”动作技术特点，拓展“行进间变向换手运球”动作技术的教学；也可以结合“换手”动作技术，拓展“行进间变向不换手运球”动作技术的教学。提供的体能教学内容也只是为教师提供举一反三的参考示例，教师可以在示例的基础上通过组织形式变化、运动负荷要求变化等，创编符合自己教学所需的体能练习方法。本节提供的教学内容或教师自主拓展的教学内容，通过运用各种适宜评价方法，注重“学、练、赛”一体化教学，围绕核心素养实现体育与健康的课程目标（表2-2-1）。

表 2-2-1 篮球运动各水平教学内容建议

内容维度	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
基础知识	一、篮球运动的起源 二、参与篮球运动对促进身心健康的益处 三、篮球比赛的简单规则与相关动作术语	一、中国篮球为国争光的事迹 二、篮球场、器材的基础知识和基本礼仪 三、篮球运动中常见的安全措施与损伤处理 四、在篮球活动中调控积极情绪的方法	一、篮球运动的文化 二、篮球技术动作的基本原理 三、篮球比赛的基本规则与裁判方法 四、制订篮球学练计划的方法
基本技术	一、移动 二、原地运球 三、行进间运球 四、双手胸前传接球 五、双手胸前投篮	一、原地变向换手运球 二、单肩上传接球 三、原地单肩上传投篮 四、顺步持球突破 五、个人防护	一、运球转身 二、击地传接球 三、行进间单手低手投篮 四、交叉步持球突破 五、抢篮板球
基本战术		一、长传快攻 二、传切配合 三、侧掩护 四、半场人盯人防守	一、短传快攻 二、运球掩护 三、突分配合 四、策应配合 五、区域联防



续表

内容维度	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
专项 体能	一、追逐冲刺跑 二、踩线折返 三、限制区方形组合跑 四、变向侧滑步反应练习 五、伞形运球反应跑 六、运球站点大比拼 七、两人俯撑地滚球 八、坐姿持球转体	一、滑步交叉步反应练习 二、侧向多障碍跳跃练习 三、原地起跳摸高 四、行进间起跳摸高 五、“V”字登山绕球 六、两人坐姿脚夹球移动 七、两人站姿斜抛实心球 八、两人单腿支撑传球	一、两人俯撑击掌接反应追逐跑 二、负重跪姿上举 三、多人限制区星形组合跑 四、跑跳滑组合练习 五、半场篮板球接力 六、仰卧传球 七、翻山越岭之传球 八、多人三分线“织网”运球
展示或 比赛	一、不同方向、不同水平要求的运球、传球和投篮动作展示 二、参与形式多样的篮球比赛	一、参与班级内三对三、五对五篮球教学比赛 二、表现出篮球比赛的基本礼仪	一、积极参与班级内篮球五对五教学比赛或校内篮球三对三、五对五比赛 二、在比赛中正确并熟练运用所学篮球动作技术，与同伴完成战术配合
规则与 裁判 方法	一、知道篮球游戏的基本规则和要求，如比赛时间、暂停、球出界、带球走等 二、指出篮球游戏中违反规则的行为，并尝试判罚	一、了解违例和犯规的定义，理解比赛分值、两次运球、推人、罚球等，知道相应的判罚动作 二、承担班级内比赛的部分裁判工作	一、理解篮球运动的比赛规则和裁判方法，如3秒钟、8秒钟、24秒钟、球回后场、技术犯规等 二、承担班级内比赛的裁判工作
观赏与 评价	一、知道篮球比赛的观看方式和途径 二、每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次篮球比赛	一、学习如何观赏篮球比赛，每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次篮球比赛 二、了解重要的篮球比赛，并能对这些比赛进行简要评价	一、关注篮球重要比赛相关信息，提高对篮球运动项目的认知 二、每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次篮球比赛 三、对某场高水平的篮球比赛做出分析与评价

二、篮球运动各水平教学内容建议

(一) 水平二教学建议

1. 创编形式多样的篮球游戏

教师在教学活动中应注重创设各种篮球游戏情境，把一些常见的篮球活动创编成包含技术及知识的游戏活动，引导学生在游戏中运用所学的篮球基本动作，了解篮球运动的规则。以激发学生参与篮球运动的兴趣，巩固篮球基本动作，培养规则意识与团队



合作意识。还可以把一些裁判规则转化成游戏规则，组织学生参与。也可以根据学校条件灵活开展小篮球活动。

2. 体现篮球运动攻防特点

游戏设计要体现篮球运动的攻防特点，遵循由简至繁、由易到难、由个体到集体的原则，将篮球运动的传接球、投篮等基本动作设计在游戏中。活动形式简单多样，循序渐进，从组织无人防守到有人防守、从运用单个动作到运用多个动作等，逐步培养学生适应各种篮球活动环境的能力。

3. 重视比赛情境的创设

游戏设计要重视篮球比赛情境的创设，可以灵活多变地调整篮球比赛规则、场地与器材等要求。参考篮球运动的技术动作、组织形式等，创编趣味化的比赛情境，综合运用单个动作或多个动作的组合。根据学生身心特点调整游戏活动组织形式与规则等要求，以利于激发学生参与篮球游戏的兴趣，在游戏中获得成就感与自信心。

4. 培养学生积极主动思考的意识

教学过程中应重视培养学生主动思考问题的学习意识，用浅显的、适宜的问题引导学生学习篮球的动作技术。采用小组讨论、自我思考、观察、评价等教学方法，通过合作学习或个体学习，在篮球学习过程中提高学生发现问题、分析问题与解决问题的能力。

5. 注重学生的参与和体验

教学过程中不宜过多强调篮球运动的技术动作细节，在一节课中学练单个动作的基础上，多让学生体验两种以上动作组合的练习，精讲多练。留出一定时间设置完整的篮球游戏活动让学生参与体验，加深对篮球运动的理解。创编游戏、组织活动时多让学生参与和体验，发挥学生的积极性和创造性。

6. 注重体能的全面发展

在篮球基本动作教学过程中，应结合学生身体生长发育的敏感期，重视学生体能的全面发展。针对授课学生的身心特点，安排趣味性、多样性、补偿性和整合性的体能练习，练习过程中注重培养学生克服困难、挑战自我的意志品质。还可以安排具有篮球运动特点的体能练习，发展学生的灵敏性、协调性和柔韧性等体能。

(二) 水平三教学建议

1. 创设丰富多彩的情境活动和游戏

篮球运动技战术教学的初始阶段，以创设游戏情境下的篮球基本技能学练活动为主，在高质量的学练过程中保持学生对篮球运动的兴趣。动作技术学练阶段的教学设计以创设篮球比赛对抗情境下，采用具有攻防意图、合作学练等的教学组织形式为主，运用基本动作技术和组合动作技术，提高学生篮球运动的技战术运用能力与团队合作能

力。战术学练阶段，采用简化比赛规则和降低比赛判罚标准的方法设置篮球比赛，便于在比赛中运用各种战术，为学生提供更多参与比赛的机会和体验，提高学生的进攻与防守意识与能力。

2. 注重球感和基础技术的练习

每节课的教学过程中均应重视篮球球感的练习，提高学生的控球能力和投篮得分能力。重视对以往学练动作技术的反复练习，逐步提高运球、传接球、投篮等组合动作技术的练习水平。采用科学的教学方法和合理的教学组织形式，确保教学过程中有充足时间学练篮球技战术，为学生提供 8~10 分钟参与游戏或比赛的时间。安排各种评价，评估“学、练、赛”的教学成效。

3. 注重学练的循序渐进

实施篮球运动的教学内容，要注重学练的循序渐进。动作技术的教学设计要关注学生的学练经历，由简单要求的动作技术到更高要求的动作、由单个动作技术到组合动作技术。战术的教学设计要关注单个基本战术配合到多个基本战术配合的组合学练，由熟悉跑动路线到加入防守或进攻的战术配合。学练与运用要体现进阶性、连贯性、系统性。学练的篮球运动技战术均要设置针对性的比赛场景，培养学生技战术的运用能力、团队合作与公平参与比赛的体育品德。

4. 重视教学过程中的篮球礼仪

教学过程中教师适时介绍篮球比赛的基本礼仪，帮助学生了解赛前与赛后向观众致意、与对手握手或拥抱、为同伴加油鼓劲等比赛礼仪；了解比赛中由于自己失误或犯规给团队带来负面影响而及时示意致歉等行为，都是篮球比赛中基本的礼仪。有助于增进学生对篮球运动的认识，树立个人和球队的良好形象，营造文明礼貌的比赛氛围。

5. 充分利用展示或比赛活动展现自我

利用大单元中篮球展示或比赛的教学环节，可以开展球性练习、运球、传接球等展示活动，也可以安排综合运球、多点投篮、半场三对三、全场五对五等各种形式的比赛。引导学生积极参与篮球比赛、承担裁判工作、参与比赛筹备组织工作、承担宣传工作等。在篮球小赛季的各项活动中发挥每一名学生的价值，使其获得参与篮球运动的乐趣。

6. 把握体能练习的运动负荷

篮球运动的体能学练，注意在原有水平的基础上逐步增加专项体能的比重，逐渐提高练习强度与加大练习密度。可以利用篮球场地上的线与篮球架、结合篮球学练方法或组织形式等，灵活开展。实施过程中注意尊重个体差异和遵循循序渐进的原则，科学安全开展篮球专项体能练习。注意及时给予鼓励，培养学生坚持到底、勇于挑战自我的意志品质。



（三）水平四教学建议

1. 重视结构化技能的教学

篮球运动教学过程要重视结构化技能的教学，教学设计关注学生多个篮球动作技术和组合动作技术的学练。在学习新授动作技术的基础上，每节课仍然要安排以往所学单个动作技术或组合技术的学练，引导学生体验新学动作技术与已学动作技术间的组合练习，促进学生对各种动作技术间连贯与衔接的理解，提高篮球动作技术运用能力。结合各种评价，评估“学、练”的教学成效。

2. 重视篮球基础配合与简单战术的教学

重视篮球基础配合与简单战术的教学，教师通过讲解示范或课件演示等教学方法，帮助学生了解基础配合与简单战术的方法与要求，设置多种练习形式供学生学练。从掌握基础配合与简单战术的教学到设置攻防条件的教学体验，从半场教学比赛的运用到全场教学比赛，强化学生在实际比赛中运用基础配合与简单战术的能力。采用各种评价，评估“学、练、赛”的教学成效，培养学生的战术意识与团队合作精神。

3. 保障比赛时间与数量

教学过程中保障比赛的时间与数量，通过二对二、三对三、五对五或半场、全场等各种比赛，保证每一名学生均能参与到篮球学练赛活动中。在大单元的比赛时间，安排班级、年级等各类比赛活动，设置让学生充分展示篮球学习水平、发挥作用、享受参与篮球活动乐趣等各种学习机会。通过作为球员上场比赛、作为工作人员组织比赛或作为裁判员吹罚比赛等，参与到篮球运动的学练赛中。

4. 将知识性内容的教学融入学练过程

教学过程中关注篮球规则的教学与实践，结合教学内容适时进行篮球规则的教学，也可以安排课时讲解篮球规则与裁判知识，便于学生理解与掌握。在教学比赛中安排学生担任裁判工作，提高学生裁判的实践能力，培养学生的规则意识与公平竞争意识。注意健康知识与实践相结合，结合准备活动环节探讨相关知识，让学生了解准备活动的作用，知道根据练习强度与要求采用针对性的专项热身练习。教师讲解常见损伤的预防措施与处置方法，有助于学生科学、安全地参与篮球活动，提升健康运动的保障能力。

5. 开展形式多样的专项体能练习

篮球运动的教学课中，每节课都应安排10分钟的体能练习。在发展一般体能的基础上，以安排篮球专项体能练习为主，通过形式多样的专项体能学练，提高学生体质健康水平与篮球运动专项体能，为学生篮球运动技战术运用能力的提高打下基础。篮球专项体能的学练过程中要求学生不断挑战自我、坚持到底，对培育学生坚韧不拔的毅力具有良好的价值。



6. 运用各种评价方法

在篮球运动教学过程中，教师应选择适宜的评价方式和评价主体。在教学过程中通过口头评价、肢体语言等形式，评价学生的学练。教师结合篮球比赛与书面知识测试等方法，评价学生理解与掌握篮球规则的情况。设计比赛评价表，对学生在比赛中的技战术运用能力、与队员间协作配合情况、团队精神风貌等进行评价。教师可以采用大单元评价的方式，针对一个大单元篮球运动的学练进行评价。教师应善于运用各种评价方法，利用评价的反馈、激励和指导作用，帮助学生提高自主学习的能力。

第三章

篮球运动教学内容

《课程标准（2022年版）》规定，篮球运动教学内容包括篮球基础知识与基本技术、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等六项内容。在教学过程中，教师要依据《课程标准（2022年版）》的要求，在相关教学理论的指导下合理安排、传授各项教学内容，完成教学任务，培养中小学生体育与健康学科核心素养。为加强学生的系统性学习和持续体验篮球运动，本章在基础知识部分安排了活动设计，在基本技术、技战术运用等部分安排了动作要点、战术要点、易犯错误与纠正方法及详细的教学建议。教师在教学实践中可以根据篮球教学的具体实际，灵活选择、改造和拓展。

第一节

篮球运动基础知识

学习篮球运动基础知识，能够丰富和加深学生对篮球运动的理解，激发学练篮球运动的兴趣和热情，确保运动安全，为技术、战术、体能的学练和“学、练、赛”的实施打好理论基础。本节主要安排了篮球运动的起源与发展、重要赛事与欣赏、基本规则与裁判方法、常见运动损伤与预防等四部分内容。

一、篮球运动的起源与发展

（一）知识内容

篮球运动由美国春田学院詹姆斯·奈史密斯博士于1891年根据“投进篮子的球”的游戏发明。最初的篮球比赛规则简单，对于场地大小、参加人数、比赛时间均无统一规定。1892年，奈史密斯制订了第一部共13条的原始规则，使篮球游戏在公平对等的条件下进行，同时不允许出现粗野动作。



篮球运动诞生后，传播迅速。1904年，美国青年男子篮球队在第三届奥运会上进行了表演，篮球运动逐步在全世界开展起来。1932年成立了国际业余篮球联合会（简称国际篮联）。1936年第十一届奥运会，男子篮球被列为正式比赛项目，并统一了世界篮球竞赛规则。1950年和1953年分别举行了第一届世界男篮和女篮锦标赛。1948年起，在许多国家的少年儿童中开始出现小篮球活动，受到国际篮联的重视，于1968年成立了国际小篮球委员会。1976年第二十一届奥运会，女子篮球被列为正式比赛项目。三人篮球近年来发展快速，国际奥林匹克委员会于2017年宣布三人篮球正式成为奥运会比赛项目。

1895年，篮球运动传入我国，首先在天津开展，之后逐渐发展到北京、上海、广州等城市。1959年，在我国举行的第一届全国运动会上，男子篮球和女子篮球被列为正式比赛项目。1997年，国家体委成立篮球运动管理中心。1998年，中国大学生体育协会组建了中国大学生篮球联赛。

（二）活动设计

依据《课程标准（2022年版）》和学生的年龄特点及已具备的篮球知识水平，选用学生感兴趣的情境化、比赛化、实践化等学练赛的形式，利用多种教学手段，调动学生参与教学活动的积极性。此处设计了四项活动内容，供各地教师参考选用（表3-1-1）。

表 3-1-1 篮球运动的起源与发展活动设计

活动形式	活动组织
知识抢答赛	开展篮球起源与发展知识抢答，学生课前预习相关知识，课上把学生分成若干小组，给每个抢答成功的学生在小组内计10分；总抢答20~30题，最后按小组得分多少评出冠军、亚军、季军
故事分享会	指导学生提前准备“篮球名字的由来”“篮球的演变”“篮球场地及规则的演变”，课上分享
情景剧表演	指导学生创编情景剧，将学生分成若干组，各组依据不同时期的篮球材质和大小、比赛规则等进行情境编排，进一步明确篮球运动的演变过程
编制大事记	指导学生提前查询和收集资料，利用课上10~15分钟的时间，各组轮流分享篮球发展的重要事件

（三）教学建议

1. 水平与课时建议

篮球运动起源与发展等的教学可以在水平二进行，建议安排1课时。采用小课件、资料包、课后作业等形式教学，适当加入篮球运动的起源与发展的视频，鼓励学生积极思考与讨论交流。如篮球运动的历史演变过程、中国篮球的发展和取得的成绩等，激发



学生对篮球的兴趣，激励学生产生学习热情，达到育人效果。

2. 知识与运用建议

结合历史事件勾画出篮球运动的起源与发展脉络，从兴趣、思考、探索、创新等方面来鼓励、引导学生平时多观察和思考。带领学生了解国内外篮球运动员积极向上的事迹，使其懂得优秀的篮球运动员都是经过不懈努力并克服各种困难才脱颖而出的。鼓励学生在生活、学习中完善自我，发现自己的不足，不断改进，不惧艰难，持之以恒，向着更好的方向进步。

3. 课外作业建议

鼓励学生同家长一起观看篮球运动比赛、影片或阅读书籍资料，了解更多有关篮球运动起源与发展的知识。了解优秀运动员在比赛、生活、训练中不畏困难、勇于拼搏的优良品质，为今后的进步打下基础。

4. 素养培育建议

建议教师在讲解完成后将课堂留给学生讨论，教育学生正确对待成长中的成就与挫折，树立“世上无难事，只要肯攀登”的思想认识。引导学生通过分享个人经历，积极投身篮球运动的学练中，增强参与意识，培养吃苦耐劳、勇于拼搏的进取精神，树立团结协作、永不放弃的团队意识。以此达到培养学生的国家荣誉感、民族认同感，以及新时代青少年的使命感、责任感，实现以体育人、以篮球运动文化育人的目标。

二、篮球运动重要赛事与欣赏

(一) 知识内容

篮球运动在世界各地有许多重要的赛事，深受学生喜爱。投篮、突破、运球、助攻等精彩纷呈的比赛场面和各具风格的球队、技术精湛的球员，为人们带来了丰富多彩的视听体验。国内外的主要篮球赛事主要有：

1. 奥运会篮球比赛

奥运会是世界最高级别的综合体育赛事。中国男子篮球队分别于1996年亚特兰大奥运会、2004年雅典奥运会和2008年北京奥运会取得第八名。中国女子篮球队在1992年巴塞罗那奥运会勇夺银牌，1984年洛杉矶奥运会获得铜牌，2008年北京奥运会获得第四名。

2. 国际篮联篮球世界杯

世界杯是国际篮球联合会主办的重要的世界性比赛。中国男子篮球队在历届世界杯中取得的最好成绩是进入八强，中国女子篮球队在历届世界杯中取得的最好成绩是亚军。

3. 亚运会篮球比赛

亚洲运动会是亚洲规模最大的综合性运动会，中国男子篮球队和女子篮球队曾多次获得冠军。



4. 国际篮联亚洲杯

国际篮联亚洲杯是亚洲地区最高水准的篮球比赛，中国男子篮球队和女子篮球队曾多次夺得冠军。

5. 美国职业篮球联赛（NBA）

美国职业篮球联赛是世界最高水平的篮球联赛，会集了世界上非常优秀的篮球运动员。我国曾有多名运动员参加美国职业篮球联赛。

6. 中华人民共和国全国运动会

中华人民共和国全国运动会简称“全运会”，是代表国内最高水平的综合性体育赛事，每4年举办一次，从1959年至2023年已举办过14届。

7. 中国男子篮球职业联赛（CBA）

中国男子篮球职业联赛是中国篮球协会主办的篮球赛事。自1995年开始举办，目前有20支球队参赛，已经成为国内最高水平和规模最大的体育赛事之一。

8. 中国女子篮球联赛（WCBA）

中国女子篮球联赛由中国篮球协会主办，目前有17支队伍参赛，采取主客场制。

9. 中国大学生篮球联赛（CUBAL）

中国大学生篮球联赛是由中国大学生体育协会主办的大学生专项运动联赛。面向高校和社会，以培养高素质、高水平篮球人才为目标，采取社会化、产业化模式运作。

10. 中国初中（高中）篮球联赛

中国初中篮球联赛是由中国中学生体育协会主办的篮球赛事，由中国篮球协会作为指导单位，各省级中学生体育协会承办。中国高中篮球联赛由中国中学生体育协会与中国篮球协会联合主办，联赛分为基层赛、分区赛和总决赛三个阶段。

（二）活动设计

依据《课程标准（2022年版）》和学生的年龄特点及已具备的篮球知识水平，选用学生感兴趣的观看比赛、分析比赛、实地组织比赛及小组讨论等形式，利用多种教学手段调动学生积极参与到教学活动中来。此处设计了四项活动内容，供各地教师参考选用（表3-1-2）。

表 3-1-2 篮球运动重要赛事与欣赏活动设计

活动形式	活动组织
观看经典比赛	选择经典的篮球比赛录像，比如中国男篮、中国女篮的重要取胜比赛或奥运会篮球比赛、NBA 总决赛、世界杯决赛，学生观看录像，感受比赛气氛，打造校园篮球文化

活动形式	活动组织
分析球队战术	组织学生以小组的形式进行赛事分析，观察讨论比赛中的策略、技术和团队配合等；就比赛中的关键时刻、球员的表现及战术的运用等展开讨论，加深对篮球比赛的理解
球员对比	在欣赏篮球比赛的过程中，可以把学生分成小组，选择著名的篮球运动员，分析他们在比赛中的特点和表现；可以比较他们的得分能力、篮板球、助攻等数据指标，了解不同球员的风格和特点
组织实地比赛	学生自行组队，模拟进行篮球比赛；可以根据所学的篮球知识和技能，运用战术，展示团队合作能力，通过比赛来深化理解篮球比赛的规则和策略

(三) 教学建议

1. 水平与课时建议

教师应关注学生的篮球知识积累情况与认知水平，在不同水平层次安排相应的内容。建议安排 2 课时，利用阴雨天气等不适宜篮球课教学的时间，安排观摩学习。可以组织分组讨论，让学生结合观摩体会交流观点、看法、疑问。培养学生反馈和讨论问题的意识，形成合理安排理论学习和实践学练的自我管理能力。

2. 知识与运用建议

为了让学生更好地了解各种赛事和提升欣赏水平，教师在教学过程中除了教授篮球知识，还需要结合技战术的学习和裁判规则的介绍，提高学生对赛事的了解和对比赛的欣赏能力。以帮助学生欣赏篮球比赛时，阅读各种技术的发挥、战术的配合、教练的布置、裁判的吹罚、球迷的助威等，享受欣赏篮球比赛的乐趣。

3. 课外作业建议

鼓励学生通过收看篮球电视转播、现场观看篮球比赛等形式，结合课堂教学中获得的知识与技能，加深对篮球运动、比赛和练习的认识。可以提供关于篮球运动的文学、音乐、影视作品等，指导学生利用课余时间阅读、欣赏；也可以引导学生组建兴趣小组，交流分享，增进学生对篮球运动的理解和热爱。

4. 素养培育建议

篮球运动可以参与也可以欣赏。学生在提升篮球技战术运用能力的同时，通过阅读等方式了解篮球赛事、人物、规则等，增强学练篮球的主动性，提高欣赏能力，领略篮球运动的魅力。如欣赏球员娴熟的个人技术时，懂得需要日复一日的刻苦训练才能实现；欣赏球队多变的战术打法时，明白除了需要增强体能，还需要勤动脑、勤思考；面对失利时不抱怨、不急躁、不气馁，而是应该继续练习，鼓励自己和队友。



三、篮球运动基本规则与裁判方法

明确翔实的规则和公正公开地执行对于篮球比赛的顺利开展十分关键，裁判及其判罚也尤为重要。深入理解篮球比赛规则和裁判的工作，有助于更好地理解比赛规则和裁判裁定背后的逻辑，使学生深入愉快地参与比赛、享受比赛、欣赏比赛。

篮球比赛规则与裁判方法是篮球教学的重要组成部分。篮球规则是篮球比赛的法则，裁判方法是裁判员的执裁技巧，篮球基本礼仪是篮球文化的重要环节。本部分教学旨在使学生理解篮球比赛规则和裁判方法、掌握篮球基本礼仪，能够运用到班级、校级篮球比赛中。详细的篮球规则与裁判方法请查询中国篮球协会审定颁布的《篮球规则》。

（一）篮球基本规则与运用

1. 一般规定

篮球基本规则大体上分为关于参赛队员、比赛时长、胜负判定等具体要求和一般规定（表 3-1-3）。

表 3-1-3 篮球运动一般规定

内容	运用
篮球比赛	每场比赛由两支队伍参加，每队出场 5 名队员，在球场中圈以跳球方式开始比赛；每队的目标是在对方球篮得分，阻止对方得分
比赛胜负	比赛时间结束时得分较多的队获胜；比赛时间结束时两队比分相同，应进行加时赛
比赛时间	比赛由 4 节组成，每节 10 分钟，加时赛为 5 分钟
中篮分值	球进入球篮，罚球得 1 分，从 2 分区分投篮得 2 分，3 分投篮区投篮得 3 分
替换	每次替换需在停表时间，队员要在不超 30 秒内替换完成，替换次数不限定
暂停	暂停由教练员提出，上半时 2 次，下半时 3 次，决胜期 1 次

在具体教学过程中，也可以根据中国篮球协会审定的《小篮球规则》，结合学生年龄特征选择相应的篮球和场地。

9~10 岁，球篮高度距离地板 2.60 米；11~12 岁，相应距离为 2.75 米。

9~12 岁，使用 5 号球。

比赛可以由两个半时组成。9~10 岁，每半时 10 分钟，中间休息 5 分钟。每个半时分为两节，每节 5 分钟，节间休息 1 分钟。11~12 岁，每半时 12 分钟，中间休息 5 分钟。每个半时分为两节，每节 6 分钟，节间休息 1 分钟。也可以为了便于开展体育课，比赛分为两节，每节 10 分钟，节间休息 2 分钟。



2. 违例

违例即违犯规则。违例后须将球判给对方队员在最靠近发生违例的地点掷球入界，若正好在篮板后面的地点除外。篮球比赛中常见的违例主要包括出界、非法运球、带球走、时间违例（如 3 秒钟、8 秒钟、24 秒钟）等。

队员出界：当队员身体的任何部分接触界线上或界线外的除队员以外的地面或任何物体。

球出界：当球触及界线上方、界外人员、界外的任何物体。

非法运球：队员第一次运球结束后未出现投篮、传球、被对方触及球等情况，再次运球。

带球走：当队员在场上持着一个活球，其一脚或双脚超出中枢脚限制向任一方向非法移动。

球回后场：控制活球的队员不得非法地使球运回他的后场。

3 秒钟：该队队员不得在对方的限制区内停留超过 3 秒钟。

被严密防守的队员：一名被严密防守的队员必须在 5 秒钟内传球、投球或运球。

8 秒钟：该队队员必须在 8 秒钟内使球进入他的前场。

24 秒钟（进攻计时钟）：该队队员必须在 24 秒钟内完成投篮，球必须触及篮筐。

中枢脚：持球队员始终接触地面的一只脚视为中枢脚，另一只脚可以向任何方向移动。

3. 犯规

犯规是对规则的违犯，含有与对方队员的非法身体接触和（或）违反体育运动精神的举止。每一次犯规都会被登记，计入记录表并执行相应的处罚。篮球比赛中常见的犯规主要包括侵人犯规、违反体育运动精神的犯规、技术犯规、取消比赛资格的犯规四大类。

侵人犯规：包括阻挡、拉人、推人、非法用手、带球撞人等。对非投篮队员犯规，判给被犯规队在犯规的就近点掷球入界的球权；如防守队处于全队处罚状态，判给被犯规队员 2 次罚球。对投篮队员犯规，中篮计得分，判给 1 次罚球；未中篮判给被犯规队员 2 次或 3 次罚球。

违反体育运动精神的犯规：包括过分接触、非法破坏攻防转换或快攻等。对非投篮队员犯规，判给被犯规队员 2 次罚球以及前场掷球入界的球权。对投篮队员犯规，如中篮，计中篮得分，判给 1 次罚球以及前场掷球入界的球权；如未中篮，判给被犯规队员 2 次或 3 次罚球以及前场掷球入界的球权。

技术犯规：包括无视警告、交流没礼貌、煽动观众、戏弄对方队员等。判给对方队员 1 次罚球（由被犯规队教练员指定罚球队员）。

取消比赛资格的犯规：包括任何恶劣的违反体育运动精神的行为或暴力行为。有



身体接触，对非投篮队员犯规，如中篮，中篮计得分，判给1次罚球以及前场掷球入界的球权；如未中篮，判给被犯规队员2次或3次罚球以及前场掷球入界的球权。无身体接触，判给对方队员2次罚球以及前场掷球入界的球权（由被犯规队教练指定罚球队员）。

圆柱体：篮球运动中判断球员接触时是否犯规的一种规则，即一名站在地面上的队员占据一个假想的圆柱体内的空间。

（二）篮球裁判方法

篮球裁判方法与赛事组织是保障赛事运行的重要环节。通过比赛执裁、记录台工作、赛事组织、编排工作的全面学习，力图使学生能够较为系统地掌握篮球赛事工作的基本方法，能够在班级联赛、校级联赛等比赛中承担组织及裁判任务。

1. 典型违例类型手势

发生违例时，裁判员鸣哨并做出相应手势（图3-1-1，图3-1-2，图3-1-3，图3-1-4）。



图 3-1-1
带球走



图 3-1-2
两次运球



图 3-1-3
球回后场



图 3-1-4
3 秒钟

2. 违例宣判三步法

以带球走为例。当出现带球走违例时，裁判员先鸣哨并做出停表手势，停止比赛计时钟，随后做出带球走违例手势，最后指出进攻方向，即完成一次违例的宣判（图3-1-5，图3-1-6，图3-1-7）。



图 3-1-5
违例停表手势



图 3-1-6
违例性质手势



图 3-1-7
违例罚则手势

3. 典型犯规类型手势

发生犯规时，裁判员吹哨并做出相应手势（图 3-1-8，图 3-1-9，图 3-1-10，图 3-1-11，图 3-1-12）。



图 3-1-8
拉人：向下抓住
腕部



图 3-1-9
带球撞人



图 3-1-10
技术犯规



图 3-1-11
违反体育运动
精神的犯规

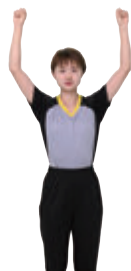


图 3-1-12
取消比赛资格的
犯规

4. 犯规宣判四步法

以投篮打手犯规为例。发生打手犯规时，裁判员先鸣哨并做出犯规停表手势，随后向记录台报告犯规队员号码，并做出打手犯规手势，最后向记录台报告执行的罚则（从 2 分中篮区域投篮离手且不成功，判 2 次罚球；从 3 分中篮区域投篮离手且不成功，判 3 次罚球；成功中篮计得分 2 分或 3 分，并附加 1 次罚球）（图 3-1-13，图 3-1-14，图 3-1-15，图 3-1-16）。



图 3-1-13
犯规停表手势



图 3-1-14
队员号码手势

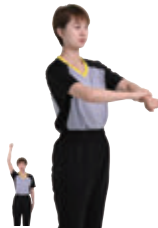


图 3-1-15
犯规性质手势



图 3-1-16
犯规罚则手势

（三）篮球礼仪

1. 篮球礼仪基本内容

篮球礼仪是篮球运动文化的重要体现，是在篮球运动发展中形成的独特礼仪文化，是篮球运动及篮球教学中不可或缺的组成部分。篮球礼仪体现在不同角色参与者的仪表、语言、服饰、举止等各方面，在篮球运动中起着规范行为、协调人际关系、促进比赛顺利进行等作用，其主要表现在礼让、尊重、宽容等文明行为中。篮球礼仪的养成对篮球运动健康、和谐发展以及参与者人格、体育精神的习得具有较高价值。

队员应保持服装得体统一，球队席位干净卫生。未上场队友不得随意走动，不得



干扰比赛。赛前及赛后需向对手、裁判、观众、教练等致意。比赛中与同伴相互协作、鼓励，与对手积极竞争，与教练、裁判礼貌交流，与观众文明互动，做到尊重裁判、尊重对手、尊重观众、遵守规则。

裁判员需穿着统一得体的服装，做到手势规范、执法公平公正、判罚准确。注重团队协作配合，严格管理比赛过程，规范控制球队席人员的行为，及时有效地解决比赛中出现的矛盾。

观众保持座席卫生整洁，不乱丢垃圾。倡导文明观赛，禁止粗俗的言谈与举止。

2. 篮球礼仪教学内容

篮球游戏强调“友谊第一、比赛第二”，无论是队员、裁判还是观众，在赛前、赛中、赛后都要遵守相应的礼仪。通过教学比赛的开展，重点让学生在比赛中形成尊重对手、尊重裁判、尊重观众的礼仪意识，注意公平公正、团队配合等执裁能力的培养及文明观赛礼仪的教育。

（四）活动设计

依据《课程标准（2022年版）》和不同年龄段学生掌握篮球规则及裁判知识的水平，通过参与篮球比赛规则与裁判方法相关的活动，使学生了解篮球比赛的规则和裁判的作用，培养他们的公平竞争意识和尊重裁判的态度，营造公正和谐的比赛氛围。此处设计了四项活动内容，供各地教师参考选用（表3-1-4）。

表 3-1-4 篮球运动基本规则与裁判方法活动设计

活动形式	活动组织
规则讲解与比赛欣赏	教师向学生介绍篮球比赛的基本规则，包括进攻、防守、得分、犯规等方面的规定；可以结合视频、图示或实际演示，使学生直观地理解规则；同时引导学生阅读和欣赏比赛
裁判角色扮演	分若干小组，每个小组由1名学生担任裁判，其他学生分为两支球队进行比赛；赛前要与裁判、对方队友握手致意；裁判根据规则判定比赛中的得分、犯规、违例等
比赛观察和讨论	引导学生观察，比赛中学生是否犯规、违例，裁判裁决是否公正、准确；比赛结束后小组讨论，分享感受、经验和困惑，教师及时给予指导和解答
规则辩论	就某项比赛规则开展分组辩论，一方可以担任裁判的角色，解释并支持该规则，另一方则质疑该规则的合理性并提出改进意见；通过辩论，培养学生的逻辑思维和团队合作能力



（五）教学建议

1. 水平与课时建议

篮球运动的比赛规则与裁判方法可以在水平二有所涉及，以游戏和体验为主，让学生建立规则意识，正确认识篮球运动。正式学习建议从水平三开始，可以专门设置课时系统化教学，建议安排2~3课时。也可以结合水平三、水平四的教学内容开展针对性教学，融入篮球技能、体能学练中。从能够“玩起来”到能够开展“比赛”，需要随着技战术运用水平的提高而逐步规范执行篮球比赛规则与裁判方法，促进养成学生遵守比赛规则、尊重裁判等比赛基本素养。也可以在风雨天气等不适宜开展实践课程时讲授。

2. 知识与运用建议

学习篮球规则和裁判手势的同时，尽量安排学生在学练、比赛中实践。可以通过设计比赛情境，安排学生担任裁判员，结合比赛中出现的违例、犯规等情况模拟裁判，提升执裁的实践能力。也可以安排其他学生在场边观摩，判断场上出现犯规、违例的行为，自我检验裁判观察的全面性与判断的正确性，尝试判罚。通过以上方法帮助学生体验、掌握篮球规则和裁判手势，提高裁判能力。

3. 课外作业建议

可以布置课后任务，让学生在课余时间观看篮球赛事、阅读相关读物等。尤其是在重大篮球赛事中，观察比赛规则在真实比赛中的执行以及裁判的判断和动作。也可以在小伙伴进行篮球比赛时担任裁判，帮助他们更好地进行篮球比赛，同时提高自己的裁判水平。

4. 素养培育建议

通过学习篮球比赛规则和裁判方法，引导和教育学生懂得篮球比赛中的公平与公正，积极参与篮球比赛和裁判工作，熟练掌握篮球规则和裁判手势。在裁判角色中，学会公平公正，不偏袒任何一方，能够在压力下做出判断。针对某场比赛的某个判罚或技术动作展开讨论，分析争议的原因。培养学生细心观察、果断决策、维护公平的品质；培养良好的赛风和道德品质，为以后参加篮球运动奠定基础。

四、篮球运动常见损伤与预防

篮球运动是集体对抗性项目，这就使得运动过程中会出现大量的身体接触，而过多的身体接触势必会使运动性损伤出现的概率上升。了解篮球运动的常见损伤类型及预防和应急处理方法，掌握正确的预防措施和应对策略，可以降低受伤风险，保障安全和健康。

（一）知识内容

篮球运动损伤主要包括擦伤、挫伤、戳伤、拉伤和扭伤等。做好充分的准备活动、

放松身体及采用科学的训练方法可以预防和减少运动损伤。

1. 皮肤擦伤

预防：运动前将易擦伤的部位保护起来是预防擦伤的关键环节，比如戴上护腕、护肘、护膝等保护用具，同时在运动过程中学会自我保护和同伴之间互相保护。

处理：擦伤后应立即到校医院消毒，以免伤口感染发炎。严重擦伤务必由专业医务人员处理。

2. 手指戳伤

预防：运动前做好充分的准备活动，充分拉伸手掌、掌指各关节韧带；增强手部肌肉的力量训练。牢记运球、传接球的方法要点，正确运用篮球基本技术，减少手指受伤的概率。剪短指甲，防止指甲戳伤或划伤他人。

处理：轻微手指关节戳伤，可以用粘膏支持带保护固定，如中指指间关节的尺侧副韧带损伤，可以将食指与中指用两条粘膏粘贴固定。严重的应立即送往医院由医务人员处理。

3. 肌肉或韧带拉伤

预防：一般肌肉拉伤常出现在四肢、腹部、腰背等部位，韧带拉伤常出现在关节等部位。运动前注意充分热身，使身体逐渐适应运动状态。冬季练习时，由于外界温度低，血液循环缓慢，肌肉和韧带等组织容易僵硬，更应充分做好准备活动。合理安排运动负荷，不能过度疲劳运动。身体状况不佳，如生病、长期未运动、熬夜等，应注意避免运动。在篮球运动的奔跑、拼抢、传球和跳起时，注意避免动作幅度过大、用力过猛。掌握正确的技术动作，正确发力和受力。平时加强力量和柔韧性的锻炼。

处理：轻微拉伤，应使受伤肌肉或韧带处于放松的位置，抬高伤肢，在受伤部位加压包扎和冷敷，以防止肿胀、出血。24 小时后轻微按摩和热敷，外敷新伤药膏。严重的做好局部包扎固定后，立即送医院就医。

4. 踝关节扭伤

预防：运动前做好充分的准备活动。增加踝关节力量训练，如提踵、负重提踵练习、平衡垫上站立练习（踝关节保持伸直）。掌握自我保护技巧，落地不稳时顺势坐地、倒地，以减轻损伤。

处理：判断扭伤是否严重。如果不严重，可以冰敷脚踝，每次 20~30 分钟，缓解疼痛和肿胀。同时抬高脚踝，帮助减轻肿胀。如果情况严重，应立即送往医院处理。

5. 急性腰扭伤

预防：学练篮球前充分热身，加强肌肉和关节的运动性能，降低意外受伤的风险；加强腹肌和背肌的训练，以增强腰部的稳定性和支撑力；穿着合适的篮球鞋可以降低腰部和脚部扭伤的风险。打篮球时尽量控制活动范围，避免过分扭动腰部；保持身体平衡



可以防止因打球时腰部失去平衡而导致的扭伤；如果身体疲劳或不适，应及时休息，让身体充分恢复。总之，预防腰扭伤需要做好充分的准备工作、制订合理的训练计划、穿戴合适的运动装备，时刻保持注意力和警觉性，降低风险。

处理：立即停止运动，俯卧休息，冷敷伤处，处理后立即送往医院检查治疗。

6. 肘关节脱位

预防：预防肘关节脱位的关键在于加强肌肉力量、保持良好的技术动作和正确的姿势。通过锻炼肩部、上臂和前臂的肌肉，增强肘关节的稳定性，重点锻炼肱三头肌、肱二头肌和前臂肌肉。投篮、传球或运球时，注意保持正确的手臂和肘部姿势；避免过度伸展或过度弯曲肘关节，以减少受伤的风险；穿戴适当的护具。

处理：开展现场急救，用绷带适当包扎，按照肘关节伤后的肢体位（角度）托板固定，用三角巾或适合的衣物等挂在胸前，冰袋继续冷敷，送往医院检查处理。

（二）活动设计

通过参与篮球运动损伤与预防的学习活动，培养学生的运动安全意识。掌握篮球运动中常见的损伤类型、预防方法和应急处理，提高自我保护能力，为日常生活中的其他运动提供基础的安全保障。此处五项活动设计内容供各地教师参考选用（表 3-1-5）。

表 3-1-5 篮球运动常见损伤与预防活动设计

活动形式	活动组织
损伤介绍和讨论	教师介绍篮球运动中常见的损伤类型，解释损伤的原因和后果；学生分享自己或他人在篮球运动中遭受过的损伤经历，自由讨论
预防方法探究	分成小组，每个小组研究一种常见的篮球运动损伤，收集相关预防方法和保护装备的信息；展示小组研究成果，分享预防方法和装备使用技巧
预防动作演练	教师示范并带领学生演练常见的损伤预防动作，如热身运动、拉伸运动和平衡训练；学生跟随示范练习，互相纠正姿势和动作
应急处理示范	教师展示发生紧急情况时的正确应急处理方法，如扭伤后的冷敷、拉伤后的休息和包扎等；邀请医疗专业人士或急救人员进行讲解和示范，教授应对运动损伤的方法
制订运动安全 守则	学生参与制订篮球运动的安全守则，包括穿戴护具、注意比赛环境、遵守规则等；可以合作撰写守则，在课堂上宣读和讨论

（三）教学建议

1. 水平与课时建议

篮球运动的常见损伤预防知识教学可以从水平二开始，根据学生的认知水平安排相应的预防知识，损伤后的处置方法可以从水平三开始，建议安排 1~2 课时。可以结



合实际情况，在教学过程中传授相关知识，也可以专门安排课时，讲解常见运动损伤的预防与处理方法。

2. 知识与运用建议

教师引导学生学习篮球运动常见损伤与预防知识，了解并熟悉准备活动、放松拉伸的重要性，避免因热身不充分、用力过猛、疲劳运动等造成运动损伤。学习掌握基本的急救和伤害处理方法，帮助学生有效避免受伤，在出现损伤时保持镇静，能够自救或救助他人。

3. 课外作业建议

鼓励学生课后通过书籍、互联网等查询预防运动损伤的相关资料，进一步理解和掌握所学内容。可以和家人共同体验固定踝、腕、肘关节和冷敷拉伤肌肉等救治方法，增强处理损伤的能力。

4. 素养培育建议

运动损伤的预防和处理知识，对于学生安全参与篮球运动具有重要的现实意义。明确运动前充分做好准备活动、运动中防止危险动作和避免疲劳运动、运动后拉伸放松等，有利于学生树立牢固的安全意识，养成安全运动的习惯，增强遇事不慌、沉着冷静的心理素质。

第二节 篮球运动基本技术与运用

篮球运动基本技术是学生在篮球游戏和比赛中为了进攻与防守所采用的动作方法，包括移动、运球、传接球、投篮、持球突破、抢篮板球和防守等技术动作，以及由这些技术动作组成的组合动作技术。基本技术的运用是指学生能根据篮球游戏和比赛中的各种情境，做出自己准确的判断，选择适合自己、同伴或本队的合理的基本技术方法，以达到摆脱防守或阻止对手得分的目的。熟练掌握和运用篮球基本技术，有利于激发学生对篮球运动的浓厚兴趣，培养良好的沟通和合作能力及勇敢顽强、敢于拼搏的精神品质，为养成终身体育习惯打下坚实的基础。

本节安排了篮球基本技术的动作方法、动作要点、易犯错误与纠正方法、学练赛活动、教学建议等，供教师结合学情参考使用。

一、移动

篮球运动中的移动是队员为控制身体和改变身体位置、方位、速度所采用的各



种脚步动作的总称，是掌握和运用进攻与防守技术的基础。打好移动的基础，有利于学生在篮球游戏和比赛中通过各种快速、突然的脚步动作，实现进攻时摆脱防守、防守时防住对手的目的，争取攻守主动。本节移动内容主要包括滑步、急停和侧身跑等。

（一）动作方法与要点

1. 滑步

滑步是防守队员为了保持自己有利的防守位置和争取防守的主动性，在防守过程中采用的移动动作，包括侧滑步、前滑步和后滑步等。

【动作方法】

侧滑步：两脚平行站立，两膝弯曲，两臂上下或侧伸。向左侧滑步时，右脚前脚掌内侧蹬地，左脚向左跨出，落地的同时，右脚紧随滑动，向左脚跟进，两脚保持一定距离，右脚蹬地，左脚继续跨出。滑步时，保持屈膝低重心的姿势，身体避免上下起伏，重心保持在两脚之间，眼睛注视对手（图 3-2-1）。



图 3-2-1 侧滑步

前滑步：进攻队员向后移动时，防守队员要通过前滑步来限制其进攻。双膝弯曲，重心降低。双腿前后站立，略宽于肩。前侧脚的同侧手臂上扬，干扰投篮。后侧脚蹬地发力，前侧脚向前迈出，落地的同时后侧脚向前跟进（图 3-2-2）。



图 3-2-2 前滑步



后滑步：向后滑步时，双膝弯曲，重心降低，双脚前后站立，略宽于肩，前侧脚的同侧手臂上扬，封堵投篮。向后移动时，前侧脚蹬地，后侧脚向后跨出，落地的同时前侧脚向后跟进（图 3-2-3）。



图 3-2-3 后滑步

【动作要点】

屈两膝（屈），张手臂（张），降重心（降）。

【易犯错误与纠正方法】

滑步易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-1）：

表 3-2-1 滑步易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
重心高，移动时身体上下起伏大	练习“鸭子步”，体会低重心移动的感觉；一人滑步，另一人两手向前平举，滑步人在另一人手掌下滑步，头不能触及手掌
滑步时双脚并拢	降低重心，在慢速中体会动作；强调蹬地的同时另一脚沿地面跨出去
滑步中出现跳动，影响滑步速度	两人滑步比快，总结快慢的滑步动作方法；加强腿部力量练习，提高跨与蹬的协调能力
上体过于前倾，影响滑步速度	两人背靠背练习向一个方向滑步；滑步时一臂上举高扬，另一臂侧举

2. 急停

急停是队员在移动中突然制动的一种方法，是用于摆脱防守及衔接其他基本动作、有效完成各种攻防任务的动作方法。急停包括跳步急停和跨步急停等。

【动作方法】

跳步急停：在移动过程中，单脚或双脚起跳（一般离地面不高），上体稍向后仰，

两脚同时平行落地，落地时全脚掌着地，前脚掌内侧蹬住地面，两膝弯曲，两臂屈肘微张，保持身体平衡，重心落在两脚之间（图 3-2-4）。

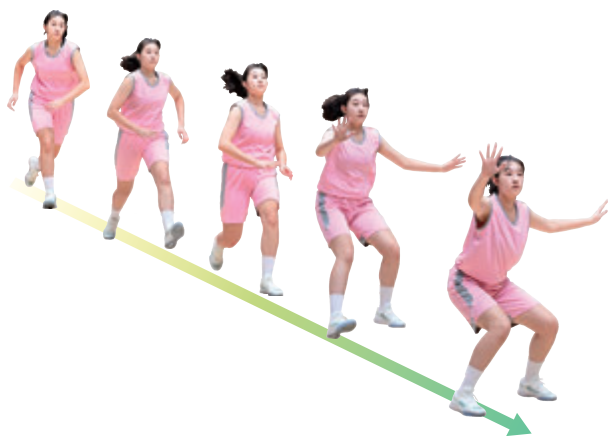


图 3-2-4 跳步急停

跨步急停：在移动过程中，先跨出一大步，脚跟先着地过渡到全脚抵住地面，迅速屈膝，同时身体微向后仰。再跨出第二步，脚着地时脚尖稍向内转，前脚掌内侧蹬住地面，两膝弯曲，身体稍向右侧转，微向前倾，重心移到两脚之间，两臂屈肘并自然张开，控制身体平衡（图 3-2-5）。



图 3-2-5 跨步急停

【动作要点】

跳步急停：轻跳离地（跳），屈膝张臂（屈、张），身体平衡。

跨步急停：第一步用脚外侧着地屈膝（一屈），上体侧转，第二步用力抵地（二抵），上体侧体降重心（三侧降）。

【易犯错误与纠正方法】

急停易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-2）：



表 3-2-2 急停易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
跳步急停跳起时空中未能保持平衡	由慢过渡到正常速度中完成动作；控制急停时跳起的高度，不能太高
跳步急停的跨步太小，重心不稳	让学生在地上摆好的标准垫上起跳和落地
跨步急停时身体重心太高，上体过于前倾而停不稳	控制速度，由慢到快体会动作，体验腰胯用力，避免紧张；播放脚步慢动作视频，让学生明白第一步是脚跟着地过渡到前脚掌，第二步是用脚掌内侧着地



3. 侧身跑

【动作方法】

跑动时头部和上体转向侧面或来球的一侧，侧肩，脚尖和膝盖朝向跑动方向。跑动时既要观察场上的情况，保持奔跑速度，又要完成攻守的动作（图 3-2-6）。



图 3-2-6 侧身跑

【动作要点】

侧体转肩（侧），脚尖朝前（转）。

【易犯错误与纠正方法】

侧身跑易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-3）：

表 3-2-3 侧身跑易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
头和上体侧身不够	向前跑动时眼看后场篮板；跑动过程中看向信号发出的地方
跑进时脚尖不向前，而是向侧面	在慢跑中完成侧身跑动作；让学生明白是头和上体侧身，而不是整个身体侧身

（二）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★）

教师边讲解边示范，同时针对移动动作技术的学习提出问题，如“在进攻过程中的侧身跑，什么样的跑进路线有利于接住同伴传的球”“侧身跑时，手臂的摆动与正常



跑的手臂摆动有什么区别”等,让学生带着思考练习。学生练习后能对侧身跑的动作细节有更深刻的理解和认识。教师也可以展示动作技术的挂图或视频,供学生观看理解移动动作技术要点。

(2) 倾听讲解 (★★)

学生倾听教师讲解动作技术和评价,开展互评。也可以通过手机、平板电脑或大屏幕等信息技术手段,播放学生学练过程中的具体情况,带领学生了解学练的不足,提出纠正方法,帮助学生形成正确的完整动作概念。

(3) 尝试体验 (★★)

学生观察示范、倾听讲解后,开始尝试体验练习。由慢动作过渡到迅速移动,从单一过渡到多个移动动作的组合练习,逐步理解与掌握动作技术。结合篮球攻防特点,可以设置游戏或比赛情境,尝试进行攻防移动步伐的组合练习,通过小组或全班练习形式,让学生获得更多机会参与体验性练习,体会移动动作方法。练习过程中鼓励学生边想边练、互帮互学,营造善思勤学、团队协作的学习氛围。

(4) 组合练习 (★★)

学生学会某几个单个移动技术后,要根据比赛情境设计移动技术组合动作练习,如“后退跑+侧身跑”“侧滑步+侧身跑+后滑步”等。教师根据学练情况,也可以适时进行一些如交叉步等其他移动步伐的拓展教学。

(5) 有球练习 (★★★)

学生较为熟练掌握移动动作后,要增加有球练习,掌握有球移动动作,如运球急停、运球急停急起、运球转身、侧身跑接球后运球等。在有球练习过程中,要关注学生运球技术与移动动作之间的衔接。

(6) 攻防练习 (★★★)

学生掌握动作较为熟练后,要增加限制性防守,并逐渐增加限制性防守的难度,最后过渡到正常防守的练习。如一人运球,另一人滑步防守;全场眼看篮板侧身跑;两人一定区域内的追逐跑等;增加攻防转换步伐的组合练习。

2. 比赛活动

(1) 滑步接力赛 (★★)

【素养要点】提升学生团队合作、协同完成任务的能力,培养学生遵守规则、诚信自律的体育道德。

【活动方法】将学生分成人数相等的若干小组,分别站在篮球场的两条边线外。比赛开始后,一组的第一名学生用滑步的方式滑到对面边线处,与另一组第一名学生击掌完成交接。依次进行,以每个小组的最后一名学生到达边线的先后顺序排定名次。

(2) 折返跑比赛 (★★★)

【素养要点】培养学生遵守规则、公平竞争的体育道德。



【活动方法】全班4排横队成体操队形站在篮球场边线外，成篮球准备姿势站立。比赛开始后，学生快速向篮球场另一端的边线跑去。靠近边线时，用跨步急停的方式，第二步的脚触及边线，即刻向回跑进。靠近出发边线时，用同样的方法触及边线，即刻向另一条边线跑进，以冲过边线的先后顺序排定名次。在比赛过程中提高学生的快速反应能力。

(3) 五星滑步大挑战 (★★★)

【素养要点】培养学生不断挑战自己、突破自己的体育精神。

【活动方法】在场地上五角星顶点处摆放5个标志筒，学生站在五角星的中心点，距离标志筒2米距离，成篮球准备姿势站立。比赛开始，学生自主选择不同的滑步方式触及5个标志筒，触及最后一个标志筒后回到中心点，以完成的先后顺序排名。

(4) “你进我退”前滑步、后滑步比赛 (★★★)

【素养要点】培养学生能面对困难迎难而上、坚持到底的精神。

【活动方法】学生成两臂侧平举，面向教师散点站位，两脚前后开立，降低重心，同侧臂在上，异侧臂在下。教师向前移动时，学生向后滑步移动；教师向后移动时，学生向前滑步。动作最慢的学生出局，到旁边做相关移动练习。提高学生学会观察和做出预判的能力。

(5) “红绿灯”急停比赛 (★★★)

【素养要点】在比赛过程中让学生学会观察，理解“令行禁止”的含义，培养遵守规则的意识。

【活动方法】将学生分成人数相等的学习小组，每组成一路纵队站在篮球场端线外，教师手持红牌和绿牌站在篮球场另一端的端线外。教师出示绿牌时，每组第一名学生向前跑进；教师出示红牌时，学生用跳步（或跨步）急停的方式停住；教师出示绿牌时，急停学生向前跑进，同时第二名学生也向前跑进；教师出示红牌时，跑进学生用跳步（或跨步）急停的方式停住。学生跑过教师站的端线后，游戏结束，以急停时停稳次数多的组获胜。

(6) “你追我赶”侧身跑比赛 (★★★)

【素养要点】培养不断超越自己、战胜自己的精神。

【活动方法】学生分成两个大组，分别站在篮球场端线与限制区边线垂直交叉点后面，成篮球准备姿势站立，教师站在端线中点篮筐下。教师口哨声响以后，两组第一名学生用侧身跑的方式，向篮球场中线的两端跑进，再向另一个篮筐跑进。要求眼睛一直看向教师。当第一名学生跑进5米左右后，教师鸣哨，第二名学生出发追击第一名学生。第一名学生到达端线之前被超越，则追者获胜，相反则跑者获胜。通过比赛提高学生场上情况的观察能力。



（三）教学建议

1. 水平与课时建议

移动是掌握和运用篮球比赛攻防技术的基础，多数动作都是无球练习，建议不用专门的课时学习篮球的移动动作。教学中可以将其作为辅助教材，与熟悉球性等练习共同作为准备活动或体能练习的内容。水平二的教学建议以趣味游戏为主，使学生在愉快的氛围中学练；水平三建议增加含有动作技术内容的游戏或比赛内容，根据学情增加比赛情境的游戏或比赛内容；水平四在对抗及比赛实战中运用篮球移动动作。关注个体差异，设置不同难度的挑战，让学生自主选择，推荐采用优带后的分组模式练习。练习过程中可以与体能练习相结合，促进学生全面发展。

2. 技术运用建议

（1）为激发学生的学习兴趣，提高学生快速移动的能力，应采用多种练习、游戏和比赛，开展快速移动的练习。

（2）当学生熟练掌握移动动作后，要将各个移动动作进行组合练习，如“后退跑+侧身跑+篮底纵跳摸高”等；也可以结合运球、传接球、投篮等进行组合练习，如“运球跳步急停+投篮”等，以提高移动技术的综合运用能力。根据三个学习水平的学生实际情况增加组合难度。

（3）可以增加限制性防守，再过渡到正常防守，最后在游戏和比赛中练习。让学生根据比赛场上的情况选择移动动作，以达到最佳的防守和进攻目的。

（4）多运用视觉信号，拓宽学生视野，养成时刻观察场上情况的习惯。

3. 课外作业建议

选择适合在家练习的移动动作，设计个人、与同伴、与家长开展的各种练习内容，让学生积极主动完成家庭作业。如设计五星滑步大挑战、纵跳摸高、原地快频率跑等，每组内容练习10~20次，练习4~5组，每组间隔休息1~2分钟，练习时间约30分钟。注意提醒学生选择安全、平坦的场地练习。

4. 素养培育建议

移动动作的掌握需要长时间和持续多次的练习，教师要重视培养学生克服困难和坚持不懈的精神。单个的移动练习相对比较枯燥，因此可以将移动技术动作进行组合，用游戏和比赛的方式进行。引导学生练习时先判断防守队员或持球同伴的位置，择机快速持球突破到有利位置，培养灵活应变和准确判断的能力。无球队员边跑动边举手示意持球同伴及时传接球或投篮，培养团结协作和沟通交流能力。根据同伴位置以及球的落点判断跑动方向，培养学生场上观察的能力和提前判断的能力。还可以加大练习难度和强度，以专项体能练习的方式，培养学生乐于挑战、超越自我的精神品格，同时要让生按照要求完成练习，养成遵守规则、诚信自律的体育品德。



二、运球

运球是持球队员在原地或移动中单手连续按拍球推进的一种动作方法，是个人摆脱防守，创造传球、突破、投篮的进攻手段，也是发起快攻、组织战术配合及突破防守的重要手段。合理运用运球技术能够创造更多的进攻机会。运球技术动作一般分为原地运球和行进间运球，行进间运球包括体前变向运球、运球转身、运球急停急起、背后运球、胯下运球等。本册教材安排了运球技术的概述及原地运球、行进间运球、体前变向换手运球和运球转身等内容。

（一）动作方法与要点

1. 原地运球

【动作方法】

两腿微屈，上体稍前倾，眼看前方；以肘关节为轴，前臂自然屈伸，五指张开，手指和指根部位触球，通过手腕、手指柔和用力按压球的上方，做出随球、迎球动作。球的落点控制在运球手同侧脚的外侧前方，反弹高度在膝关节（低运球）（图 3-2-7）或胸腰之间（高运球）（图 3-2-8）。



图 3-2-7 原地低运球



图 3-2-8 原地高运球

【动作要点】

手指触球（触），按拍有力（按），控制落点（控）。

【易犯错误与纠正方法】

原地运球易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-4）：

表 3-2-4 原地运球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
掌心按拍球	教师示范与指导，让学生体会手指和指根以上部位触球，掌心空出；运球后评比谁的手掌心最干净
球从地面反弹时没有迎球缓冲动作	运球时用力按压，比比谁的手与球接触时间长
运球时低头看球，不观察场上情况	教学前强调抬头观察的重要性；通过手势报数游戏、语言提示等引导学生抬头观察

2. 行进间运球

【动作方法】

行进间高运球：快速向前运球时，目视前方，上体前倾；以肘为轴，手指、手腕用力按拍球的后上方。球的落点在运球手的同侧脚外侧前方，移动速度越快，落点越靠前，球的反弹高度在胸腰之间，按拍球的节奏与跑动速度协调配合（图 3-2-9）。



图 3-2-9 行进间高运球

行进间低运球：快速向前运球时，目视前方，上体前倾，重心较高运球更低；以肘为轴，手指、手腕按拍球的后上方。球的落点控制在运球手的同侧脚外侧前方，球的反弹高度在膝关节高度，按拍球的节奏与跑动速度协调配合（图 3-2-10）。



图 3-2-10 行进间低运球

【动作要点】

手指触球部位准确，按拍节奏与跑动速度协调。



【易犯错误与纠正方法】

行进间运球易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-5）：

表 3-2-5 行进间运球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
快速运球时控制不住球的方向与高度	教师语言提示按拍球的后上方，引导学生体会按拍球的部位和用力程度的动作感觉；增强学生的手指、手腕力量
快速运球时用手掌拍球	引导学生体会按拍球的正确手型和迎球随球动作的感觉；从练习原地运球过渡到慢速行进间运球，再到快速运球
快速运球时持球走步或推进速度不快	讲解强调行进间快速运球时的推球部位；开展两人面对面推球练习，逐渐加大两人距离，体会不同推球部位对球产生的影响

3. 体前变向换手运球

【动作方法】

以右手运球为例。从对手右侧运球突破时，先向防守队员左侧做变向运球假动作，当防守队员向左侧移动堵截运球时，突破队员迅速按拍球的右侧上方，使球从右侧经地面反弹至左侧前方，同时右脚迅速向左前方跨出，上体左转、前倾、探肩，右手做出护球动作；左手触球后，迅速按拍球的后上方，左脚蹬地发力，加速超越防守队员（图 3-2-11）。



图 3-2-11 体前变向换手运球

【动作要点】

按拍有力，触球部位正确（按拍），跨步转体（跨转），探肩护球（探护）。

【易犯错误与纠正方法】

体前变向换手运球易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-6）：

表 3-2-6 体前变向换手运球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
控制不住球	练习时教师提示动作要点；多练习左右手交换运球，可以高低结合、快慢结合；熟悉球性



续表

易犯错误	纠正方法
转体、探肩护球不充分	练习持球跨步转体探肩动作；组织练习摸异侧小腿，体验转体、探肩

4. 运球转身

【动作方法】

以右手运球右转身为例。变向时，左脚在前为轴，向左后转身的同时，右手将球提拉至身体的后侧方，顺势将球拍向身体外侧地面，左手接反弹球并朝前加速推拨球，超越对手。转身前的最后一次运球要加大力度，转身迅速，重心降低平稳（图 3-2-12）。



图 3-2-12 运球转身

【动作要点】

上臂贴近躯干（贴），提拉蹬地（提），转身跨步（转），及时换手运球（换）。

【易犯错误与纠正方法】

运球转身易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-7）：

表 3-2-7 运球转身易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
提拉球动作不充分，影响后续动作完成	练习最后一次用力运球；反复练习连续拉球动作，体会动作要点；要求拉球与蹬地、转身连贯完成
转身时身体重心起伏	组织无球的屈膝后转身脚步练习；2 人一组，1 人手臂前平举，掌心在练习者头顶，练习者转身时头不能触及同伴手掌

（二）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★）

教师在示范运球技术时，大多采用正面示范和侧面示范相结合，但个别技术如“行进间背后运球”和“运球转身”需要背面示范。因此可以利用挂图，分小组观看图



解,深入认识动作方法。有条件的可以借助多媒体设备,提前将难度较大的动作制作成视频,放大、慢放、回放重要的动作环节,同时利用各种技术手段给予提示。强调观察点主要为按拍球的部位、球的落点、身体重心、身体姿态等方面,练习过程中关注学生动作的正确性、连贯性等。

(2) 倾听讲解 (★★)

学生带着问题倾听教师的讲解,教师可以结合动作示范或借助比赛视频等或其他辅助方法,给学生讲解运球的动作方法与要点,帮助学生形成完整动作表象。可以针对不同年龄和技术水平的学生,提问运球技术要点等。学生明确在学练过程中需要关注的重点、难点,提高学习效果。培养学生积极思考的能力,激发学生学习运球技术的兴趣,促进学生理解运球技术在比赛中的作用,提高在比赛中合理运用的能力。

(3) 尝试体验 (★★)

通过观察示范、倾听讲解,初步了解运球动作技术的方法与要点。开始尝试学练运球动作技术的按拍、脚步等分解动作,再到完整运球动作,由慢到快的运球练习,再过渡到有限制性防守的练习,到有防守练习。待单个技术比较熟练后,设置运用运球动作技术的游戏进行学练,随着水平的提高,将更多的运球动作技术组合运用在比赛情境中,提高学生在比赛中的综合运用能力。培养学生循序渐进、扎实学习、团队合作的行为习惯。

(4) “一心二用”练习 (★★)

运球时培养学生抬头观察的能力十分重要,可以创编一些学生运球时还要完成的动作任务,如学生一边运球,教师做出一些简单的篮球裁判手势,学生说出手势的名称;学生一手运球,寻找不同的伙伴用另一手掌击掌;等等。在学练活动中,提高学生运球时抬头观察的能力,拓展有关裁判知识,培养文明礼貌、相互尊重的行为品格。

(5) 抢断球对抗练习 (★★)

对抗练习可以让学生在实战中运球更加稳定,形成护球的良好习惯,如让学生开展一边运球一边相互抢断球的对抗练习。在学练活动中提高手对球的控制能力和保护能力,培养学生积极进取、敢于拼搏的精神品质。

(6) 组合动作练习 (★★★)

篮球比赛中运球技术的运用,都不是以单个动作出现的,而是以组合的形式出现。一般包括三种形式的组合:一是运球的各种变化,如“高运球+低运球”“低运球+体前变向运球”“低运球+胯下运球+背后运球”;二是“动作+运球”,如“接球+运球”“抢篮板球+运球”“抢断+运球”等;三是“运球+动作”,如“运球+传球”“运球+急停”“运球+投篮”等。根据学生已经掌握的动作情况,创编真实比赛情境中的各种运球组合练习,如“运球+跨步急停+急起”。在学练活动中提高学生运球组合的运用能力,培养动作组合的创新能力、观察能力和决策能力。



(7) 有防守的练习 (★★★★)

学生具有一定的运球能力后,要创设设有防守情境的运球练习。防守要针对学生的运球能力,逐渐提高难度,如果开始的难度太高,会打击学生的积极性。防守难度可以这样设置:多人运球,一人防守;两人运球,一人防守;一人运球,限制性防守;一人运球,一人防守;等等。在比赛情境中运球,提高学生在真实比赛情境中运用运球技术的能力,培养学生的观察力、判断力和永不服输的精神。

2. 比赛活动

(1) 运球翻碟 (★★)

【素养要点】培养学生诚信自律、公平竞争的精神。

【活动方法】将40个有1~3数字的软标志碟均匀地散放在篮球场,有数字的一面朝下,学生散点站位。比赛开始,学生运球去翻标志碟,再将所翻标志碟还原,然后快速运球至另一个标志碟处。每翻一个标志碟都要将标志碟上的数字相加,最先累计到30的学生获胜。在游戏活动中提高手对球的控制能力、抬头观察的能力,运球过程中注意选择安全空间并避让同伴。

(2) “我是指挥家” (★★)

【素养要点】培养学生协同一致、积极进取的精神。

【活动方法】学生每人持一球,散点站在篮球场,教师用手势指挥学生完成动作。教师用右(左)手上指,学生左(右)手高运球;教师右(左)手下指,学生左(右)手低运球;教师右(左)手握拳侧举,学生左(右)手运球向左(右)绕一圈。若学生未按指挥要求完成,则到篮球场边线或端线上以蹲姿原地低运球。在比赛活动中提高抬头观察能力和快速反应能力。

(3) 团队运球掏球大战 (★★)

【素养要点】培养学生的团队合作精神。

【活动方法】学生每人持一球,分男女分别站在篮球场的两个半场内,各分4个小组。游戏开始后,学生运球,在保护自己球的同时抢断其他组的球,球被打出边线或端线即为淘汰。被淘汰的学生在边线或端线上以蹲姿运球。当某一个小组所有人的球都出界后,其他小组获胜。提高学生手对球的控制能力和保护球的意识,学会选择安全的空间和方法参与游戏。

(4) 运球抓“尾巴” (★★)

【素养要点】培养学生的安全避险意识和斗智斗勇的精神。

【活动方法】学生每人持一球,裤子后面塞上毛巾,露出半截作为“尾巴”,2~3人一组。游戏开始后,学生运球,既要保护自己的“尾巴”不被拉掉,又要找准时机拉掉其他人的“尾巴”。“尾巴”被拉掉即为淘汰。被淘汰的学生到就近边线外运球,小组内剩下的最后一人获胜。在比赛活动中提高手对球的控制能力和脚步快速移动能力及随



机应变的能力，培养运球时抬头观察的习惯。

（5）运球+传球+接球组合接力赛（★★★）

【素养要点】培养学生遵守规则、积极进取、不怕困难、团队合作的体育品德。

【活动方法】将学生分成人数相等的小组，每个小组分成两队，分别面对面站在两条边线外，各组派出一名学生站在两条边线中间的中点处，一队排头持球向前运球，行进间将球传给站在中点上的队友，队友接到球后回传，排头接球后运球，再将球传给另一队排头，先完成的组为胜。提高学生运球与传接球组合运用的能力，发展学生小组内相互沟通交流、协同完成任务的能力。

（6）运球大闯关（★★★★）

【素养要点】培养学生勇敢顽强、不怕困难的精神。

【活动方法】将篮球场分成与组数相同的长15米、宽3.5米的场地，每个小组一路纵队分别站在每个场地的边线外。每人持球，每个场地内前、后各有一名学生负责防守。各组排头运球突破两名防守队员，被防守队员抢断或运球失误，则回到所在组末尾，重新排队。两名防守队员都突破后，挑战成功。在比赛活动中提高学生有防守下的运球能力。

（7）技巧大赛（★★★★）

【素养要点】培养学生尊重对手、不断超越自我的体育品德。

【活动方法】全班分成人数均等的两组，分别站在篮球场两端的端线右侧后，第一人持球准备，在两个三分线附近和中线各摆放3个标志筒。游戏开始，两组排头运球出发，运用变向、转身、背后运球等绕过路线上的3个标志筒后完成上篮（球未进需补篮）。球进后，第二名学生迅速出发。先完成的组获胜。在比赛活动中提高学生的运球技术水平以及连贯运用动作组合的能力。

（三）教学建议

1. 水平与课时建议

运球技术的教学应贯穿到各个学习水平。水平二的教学重点安排原地运球、行进间运球、移动步法及运球结合移动步法的组合练习，主要以游戏形式开展，建议安排5~6课时。水平三重点安排改变运球方向、节奏的行进间运球，如体前变向换手运球、行进间变速运球及运球组合等内容，注重在限制性防守和防守条件下的运球，可以结合比赛实战教学，建议安排4~6课时。水平四重点安排各种运球的组合及在限制性防守、防守和比赛中的运用等内容，建议安排3~4课时。

2. 技术运用建议

（1）教学前可以组织学生观看视频，讲解示范，引导学生形成初步概念，特别是运球部位、身体姿态等，在准备活动环节可以结合授课内容进行简单的脚步或球性练习。



(2) 简单的徒手模仿后要尽快过渡到有球练习,让学生体会拍按球部位不同对球反弹方向的影响。行进间运球技术要注重脚步动作和手上动作的衔接。根据运球技术的难易程度采用不同的教学手段,如难度较低的内容可以采用自主或合作学习,高学段学生可以采用探究法教学,创设问题情境,培养学生解决问题的能力。

(3) 注意加强弱侧手的练习,使左右手运球能力得到全面、均衡发展。帮助学生养成良好的运球习惯,如抬头观察、合理利用身体保护球、有目的地运球、控制身体重心等。注意根据学生能力和年龄特点,合理选择练习内容的难度,保证学生的学练积极性。

(4) 创设的组合动作、游戏要结合真实比赛情境,学练内容要与比赛内容相关联,提高学生学以致用能力。

(5) 运球技术的教学应与传接球、投篮等其他技术相结合,注意渗透简单的篮球规则和战术,帮助学生在比赛中运用运球技术,提高学生的篮球意识。

(6) 先在限制性防守条件下、后在一般防守条件下练习运球,再过渡到高强度对抗练习。引导学生在运球时敢于接近对手,敢于超越对手,防止出现消极躲避对手的畏惧心理。

3. 课外作业建议

根据运球技术的特点和学练要求,结合居家锻炼的环境,建议学生在社区、村居内平整的场地上开展熟悉球性的练习,如手指拨球、胯下绕球、各种原地和行进间运球等。各个动作练习以3~5分钟为1组,练习5~6组,组间休息30秒,练习30分钟左右。也可以与同伴、家长在家欣赏篮球比赛或观看社区、村居的篮球比赛,说出比赛中各种运球动作的名称,简单分析各种技战术中运球的价值和作用。

4. 素养培育建议

篮球运球技术种类多样,需要持续、大量练习,才能熟练掌握并在比赛中运用。因此教师在提高学生运球技能的同时,要关注培养学生克服困难和坚持不懈的意志品质。通过一些单人运球对抗类的游戏比赛,培养学生乐于比赛和勇于争先的体育精神;通过团队运球接力赛,培养学生的竞争意识和团队协作能力;开展二对二、三对三的比赛,提高学生的临场应变和决策能力;利用课外家庭作业,帮助学生养成自主锻炼的习惯,为终身体育奠定基础。

三、传接球

传接球是指在篮球比赛中进攻队员之间有目的地支配球、转移球的方法,是进攻队员在场上相互联系和组织进攻战术的纽带,也是实现战术配合的具体手段。传接球技术较多,按传接球时身体的运动状态,可以分为原地和行进间两种形式;按传接球时触球手的动作,可以分为单手和双手两种形式;按球的位置,可以将传接球分为击地、低



手、体侧、胸前、肩上及头上等形式。本册教材安排了双手胸前传接球、单肩上传接球和击地传球动作技术。

（一）动作方法与要点

1. 双手胸前传接球



（1）原地双手胸前传接球

【动作方法】

两臂垂肘持球于胸前，眼看传球目标。传球时，两脚前后开立，用力蹬地，身体重心前移，两臂迅速向传球方向伸出，两手翻腕、拨指将球传出。接球时，两臂自然向前伸出迎球，手指向前自然张开，两拇指成“八”字形；球触手后，双手将球抓握，两臂顺势屈肘后引于胸腹间，做好运、传、投等准备（图 3-2-13）。



图 3-2-13 原地双手胸前传接球

【动作要点】

蹬地用力（蹬），伸臂迅速（伸），翻腕（翻）拨指将球传出（拨）；接球时两臂前伸迎球（迎），触球时顺势后引缓冲（引）。

【易犯错误与纠正方法】

原地双手胸前传接球易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-8）：

表 3-2-8 原地双手胸前传接球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
传球时两肘外展过大	结合动作要点，模仿练习
传球方向不准确	练习蹬地、双手发力的传球动作；开展一定距离、固定目标的传球练习；在逐步增加传球距离的基础上，进行提高传球准确度的练习

易犯错误	纠正方法
接球手型不正确	进行伸臂张手保持接球手型的针对性练习；从短距离的接球逐步过渡到一定距离的接球，确保接球手型正确
引球动作不及时	结合语言提示，进行强化引球动作的针对性练习；两人相对，逐步增大传接球距离，相互评价引球动作

▶ (2) 行进间双手胸前传接球

【动作方法】

行进间双手胸前传球是一个连贯动作，传球时手臂与脚步动作配合要协调，必须在中枢脚离地后未落地前根据接球人的位置迅速、及时、准确地将球传出。接球时朝前进方向跨步，同时两臂自然伸出迎球，手指自然分开，两拇指相对成“八”字形，手指向前上方，两手成半圆形。手指触球的同时，两臂随球后引缓冲来球，两手持球于胸腹之间。接球后再以同样的方式传出（图 3-2-14）。

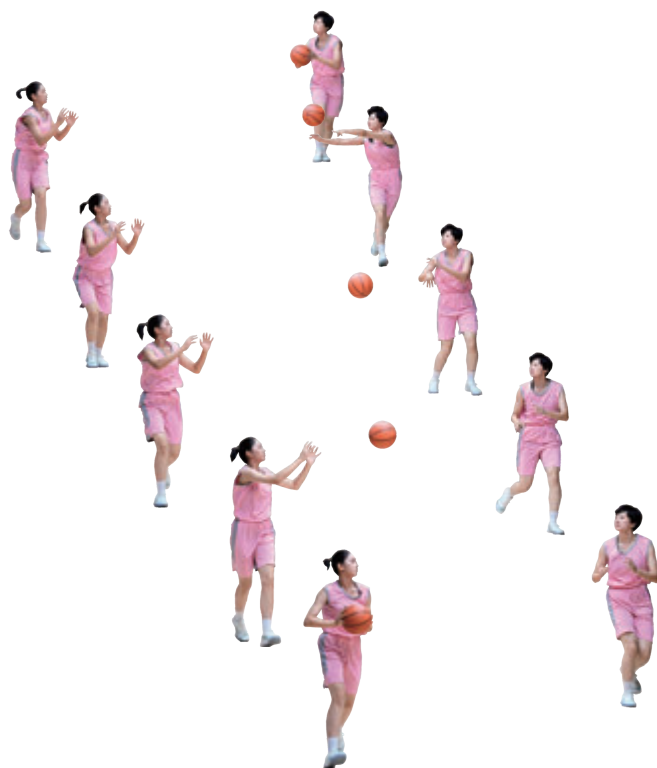


图 3-2-14 行进间双手胸前传接球

【动作要点】

传球时中枢脚离地跳起将球传出（跳传），接球时跨步伸手向前迎球（跨接）。



【易犯错误与纠正方法】

行进间双手胸前传接球易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-9）：

表 3-2-9 行进间双手胸前传接球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
带球走	学习中枢脚概念，针对性练习中枢脚离地后落地前将球传出
传球不及时	从走动中传球逐步过渡到慢跑中传球，再练习跑动中传球；教师语言提示动作要点
跨步不及时	教师语言提醒或利用信号提醒，针对性练习跨步接球连贯动作
传球无提前量	向同伴跑动方向前方一臂距离传球，结合跑动速度由慢到快练习；练习跑动中接球伸手示意



2. 单手肩上传接球

【动作方法】

以右手传球为例。传球时，左脚向传球方向迈步的同时将球引到肩上方，肘部外展，上臂与地面接近垂直，手腕后仰。在右脚落地前，右前臂迅速向前挥摆，手腕前屈，通过食指、中指拨球将球传出。接球时，根据来球高度，肩上屈臂前伸，掌心对准来球，触球后另一手配合护球，下引缓冲至双手胸前持球（图 3-2-15）。



图 3-2-15 单手肩上传接球

【动作要点】

传球时转体挥臂（挥）、扣腕（扣），自下而上发力拨球（拨）；接球时屈臂迎球（迎），下引缓冲（引）。



【易犯错误与纠正方法】

单手肩上传球易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-10）：

表 3-2-10 单手肩上传球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
动作不协调，不容易控制落点	徒手练习转体挥臂、扣腕，体验自下而上发力的动作；对指定的标志筒传球，传球距离由近至远
传出的球飞行弧线太大	针对性练习挥臂扣腕；练习由近到远的传球，学生间相互观察、评价
引球不稳	进行引球的徒手练习；逐步加大传球距离，练习引球动作



3. 击地传球

【动作方法】

近距离面对紧逼防守或身材高大的对手时，可以采用单手或双手击地传球。击地传球的动作方法与其他传球方法一致，球出手和手腕用力的方向是前下方，一般使球的落点在传球人与接球人的三分之二处，球反弹到接球人面前，高度在腰腹部为宜（图 3-2-16）。

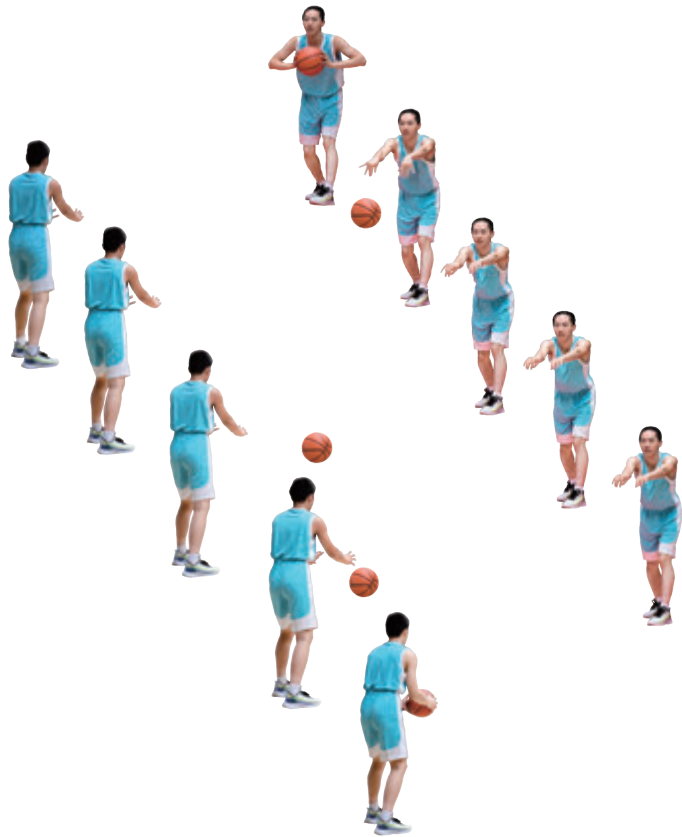


图 3-2-16 击地传球

**【动作要点】**

传球时找准传球位置，手腕手指用力向前下方传出（准）。

【易犯错误与纠正方法】

击地传球易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-11）：

表 3-2-11 击地传球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
传球的落点不准确	在两人中间的三分之二处放置标志筒作为反弹点，进行原地练习；两人沿标志线分站两侧，以线作为反弹点，进行行进间击地传球的练习
传球力量小，传球不到位	对墙练习击地反弹球，距墙由近到远，逐步加大力度

（二）学练赛活动**1. 学练活动****（1）观察示范（★★）**

教师可以请有基础的学生配合示范，也可以播放示范视频或者讲解图示。示范前可以根据各传接球技术的特点，引导学生尝试多种形式的观察。如示范原地双手胸前传接球时，引导学生重点观察“传球时双臂的曲直状态”“两手腕有什么样的动作”“接球后双臂有什么样的衔接动作”；示范行进间双手胸前传接球时，引导学生重点观察“传球时举球的位置”“两手腕有什么样的动作”“接球时两臂朝哪个方向伸出”等。帮助学生认识理解准确的动作概念。

（2）倾听讲解（★★）

学生通过观察各种传接球的示范，倾听教师结合图示或视频的动作方法讲解，通过关键词或提炼口诀理解技术要领。也可以借助多媒体信息技术的慢放和多角度展示等，配以教师的讲解，帮助学生观察不容易理解的技术要点。讲解中可以采用设问的方式，引导学生深度思考，如讲解行进间胸前传接球时，可以引导学生思考“为什么传球要有提前量”“为什么接球时要跨步”等。

（3）尝试体验（★★）

通过徒手模仿及分解练习，学生初步感受动作，形成准确的动作概念。徒手模仿应注意结合不同传接球技术的特点，先从持球手型、传球发力、接球手型、引球缓冲动作及接球后的衔接动作，进行原地持球练习到行进间的练习，帮助学生逐步掌握各种传接球动作技术。结合比赛情境设置一些传接球组合练习，提高学生综合运用传接球动作技术的能力。

（4）递进练习（★★）

在传接球的练习过程中，要有层次、有梯度地设计递进式练习，如难度由易到难、



速度由慢到快、距离由近及远、人数由少到多、防守从限制性防守到防守，层层递进。在练习过程中，鼓励传接球队员间即时交流，大声呼喊队友，引导学生养成勇猛刚正、敢于挑战的意志品质。

(5) 组合练习 (★★★)

传接球的组合包括传球组合和接球组合。传球组合包括两种形式：一是“动作+传球”，如“运球+传球”“接球+传球”等；二是“传球+动作”，如“传球+切入”“传球+冲抢篮板”等。接球组合也包括两种形式：一是“动作+接球”，如“摆脱防守+接球”“抢位+接球”等；二是“接球+动作”，如“接球+传球”“接球+投篮”等。根据学生已经掌握的传接球动作情况，在真实的比赛情境中寻找传接球的组合动作，设计成学练内容，在学练活动中提高学生传接球组合动作的运用能力，提高同伴间沟通交流的能力，培养学生团队合作、相互包容、团结友爱的品德。

(6) 有防守练习 (★★★)

学生的传接球技术掌握到一定程度后，在传接球练习活动中要增加防守练习。增加防守练习时要循序渐进，逐渐提高防守难度。如4人传接球时，由1人防守，逐渐减少传接球人数；两人传接球时，防守者只能双手抱头，不能用手干扰等。在练习活动中提高学生传接球动作技术的实用性，提高学生的观察能力、交往能力、果断力和决策力，培养顽强拼搏、敢于竞争和斗智斗勇的精神。

2. 比赛活动

(1) 快速传接球 (★★)

【素养要点】提升学生的交流、沟通和协调能力，培养团队协作、团结友爱的品质。

【活动方法】将学生分成2人一组，相距2~3米，面对面站立，一人持球。比赛开始后，持球队员将球传给同伴，每成功传一次球计1分，球掉地不计分，最先得30分的组获胜。在比赛过程中提高学生传接球的熟练性。

(2) 行进间传接球接力 (★★)

【素养要点】发展学生的沟通能力，培养勇敢果断、敢于竞争、遵守规则的品质。

【活动方法】4人一组，2人为一队，相距6~8米，一队排头第一人持球。比赛开始后，持球学生行进间运球2~3次后，行进间传球给同伴，传球后从接球学生的右侧跑至队尾，接球学生接球后快速运球，行进间将球传给对面的同伴，依次进行。最先完成20次传球的队获胜。在比赛活动中提高学生传球的准确性和接球的稳定性。

(3) 计时三角循环传球赛 (★★★)

【素养要点】培养学生团队合作、沟通交流的意识和不畏失败的意志品质。

【活动方法】6人一组，3人为一队，分别站在边长为5米的等边三角形的三个顶点，一人持球。比赛开始，持球学生运球后行进间将球传给另一顶点的同伴，同时向

前跑进站在接球同伴的身后，接球学生接到球后也用行进间传球的方式传给下一顶点的同伴。按照逆时针方向传球，依次进行。球掉地不计次数，当1分钟计时结束时，传球成功次数多的队获胜。

（4）圆圈传球赛（★★★）

【素养要点】培养学生团结一致、团队合作的精神。

【活动方法】在地面上画半径为3~4米的圆，6人一组，1人持球站在圆心，其余5人均匀地站在圆圈上。游戏开始，圆圈上的学生按照逆时针方向跑进，圆心处的持球学生将球传给圆圈上的同伴，跑动中的同伴接到球后，用行进间传球的方式回传给圆心处的学生，以此方法进行。球掉地不计次数，以最先完成15次的小组获胜。在比赛过程中提高学生行进间传接球的能力，促进学生小组内沟通交流。

（5）呼叫转移赛（★★）

【素养要点】培养学生团结协作、相互鼓励的品格。

【活动方法】全班一半学生持球，另一半学生徒手，散点均匀地站在篮球场内。比赛开始，所有学生均找空位移动，徒手学生大声呼喊持球学生的姓名，持球队员用行进间传球的方式将球传给呼喊自己姓名的徒手学生。后者接球后运球行进，当有学生呼喊自己姓名时，就将球传出，以此方法进行。比赛结束时，传接球次数多的学生获胜。在比赛活动中，提高学生传接球的相互配合能力，发展学生在安全活动空间中选择合适的行进路线的能力。

（6）传球转移赛（★★★）

【素养要点】发展学生相互协同、沟通交流的能力，培养奋勇争先、积极进取的精神。

【活动方法】在地面上画半径为3~4米的圆，4人一组，1人站在圆圈内持球，3人站在圆圈上。比赛开始，站在圆圈上的学生去抢断持球学生手中的球，持球学生可以运球，也可以将球传给其他两名学生，其他学生接到球后，运球或传球给其他两名学生。如果抢断学生触及球，则与持球学生交换角色，如此进行。在比赛活动中，提高学生在有干扰的情况下准确完成传接球的能力。

（7）传接球对抗赛（★★★★）

【素养要点】培养学生的沟通交流能力和决策能力，培养遵守规则、尊重对手等体育道德。

【活动方法】利用半场或15米×7米的场地，5人一组，两组对抗，其中一组持球，每组派出一名学生站在端线外。比赛开始，两组组长猜拳，获胜组在边线外发球，4人运用运球、传球等技术动作完成4次传球后，将球传给站在端线外的学生。另一组努力防守，阻止对方运球和传接球，获得球权后，攻守转换。端线外的学生接到1次球计1分，接到球后，与传球学生交换角色，最先获得5分的组为胜。提高学生在



多人参与的攻防情境中运用移动、运球和传接球的能力。

（三）教学建议

1. 水平与课时建议

根据各阶段学生的身心发育特点及各传接球技术的特征，各水平教学均应有传接球内容的安排。水平二以原地双手胸前传接球、原地双手头上传接球及其组合学练为主，建议安排3~4课时；水平三以原地单手肩上传接球、原地单手胸前传接球、行进间双手胸前传接球及其组合学练为主，建议安排3~4课时；水平四以各种方向及形式的单双手传接球、单双手击地传接球、行进间的低手传接球及其组合学练为主，建议安排3~4课时。

2. 技术运用建议

传接球技术通常以两人或多人合作学练为主，具有较强的协作性，为培养学生篮球比赛的配合意识奠定基础。教学时应根据学生的身心发展水平及各类传接球技术的掌握情况，与运球、投篮、脚步移动及卡位等技术进行组合。如学习行进间双手胸前传接球时，可以与投篮动作组合，当两人传接球推进到前场后，其中一人投篮完成动作；也可以在比赛或对抗性的情境中体验不同节奏、不同方向和不同防守强度的传接球，提高技术的实际运用能力，加深对篮球运动的完整体验和理解，培养学生沟通配合、果决担当、拼搏进取的精神和遵守规则、公平竞争的意识。

3. 课外作业建议

布置课外学练时，注意要求学生选择空旷平整的场地或适合练习篮球的场地。练习内容可以灵活选择传接球内容，如两人原地传接球、一人对墙传接球；选择与传接球相关的体能练习，如俯卧撑、平板支撑、俯撑、仰卧起坐等，发展上肢及腰腹的力量、耐力。每项内容练习以20~30次为一组，练习5组，组间休息30秒，练习时间控制在30分钟左右。

4. 素养培育建议

在传接球动作技术的学练中，教师应带领学生参与各种对抗性的游戏或比赛，增强同伴间的相互配合，培养学生善于沟通交流、合作互助的意识；通过改变传接球的距离、节奏及限制性防守，培养学生敢于挑战、顽强拼搏及抗挫抗压的能力；通过与其他动作技术的组合与创设，培养学生积极参与及合作创新的意识。根据学生技能的掌握情况，设置不同情境的实战比赛，在提升技术运用能力的同时，促进学生交流协作，建立自信，提高随机应变的能力。布置家庭体育作业，利用大数据对学生进行即时评价，培养学生自律诚信的意识，促进学生体育锻炼的意识与习惯的养成。

四、投篮

投篮是进攻队员将球投入对方球篮而采用的技术动作方法总称，比赛中的各种战术运用，都是为了创造投篮得分机会。投篮包括双手胸前投篮、单手肩上投篮、行进



间单手低手投篮、单手勾手投篮、跳起投篮等动作技术。本册教材选择安排了原地双手胸前投篮、原地单手肩上投篮和行进间单手低手投篮。

(一) 动作方法与要点

▶ 1. 原地双手胸前投篮

【动作方法】

双手持球于胸前，五指张开，掌心空出，双脚左右开立，膝微屈，重心落于两脚间。出手时，瞄准篮筐，双脚蹬地发力的同时身体随之伸展，手臂由胸前向前上方伸出，手腕稍外翻，手指拨球，两手臂均匀用力，蹬伸协调，将球投出（图 3-2-17）。

【动作要点】

瞄准篮筐（瞄），双脚蹬地伸臂（蹬），双臂伸直（伸），手腕稍外翻（翻），手指拨球（拨）。

【易犯错误与纠正方法】

原地双手胸前投篮易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-12）：

表 3-2-12 原地双手胸前投篮易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
双手发力不均匀	在篮板或墙面上做标记，用双手胸前投篮动作击打标记点，由近距离过渡到较远距离；针对性练习弱侧手力量
没有翻腕、拨球动作	观察正确的出手动作，明确动作要点；体会持球原地翻腕、拨球的动作，逐步通过翻腕、拨球动作将球拨离，再结合蹬地、伸臂，练习完整动作
投篮不准	明确原地投篮的瞄准点，练习投准；体会不同距离等不同条件下的投篮动作；进行上肢、腰腹、腿部力量与协调性的练习

▶ 2. 原地单手肩上投篮

【动作方法】

以右手投篮为例。右脚在前，两膝微屈，重心落于两脚前脚掌上，持球手五指自然分开，指腹触球，掌心空出，翻腕持球，左手扶球侧下方，举球于同侧肩的右前上方，瞄准篮筐，大臂与肩关节平行，大臂、小臂约成 90 度，肘关节内收。投篮时，下肢蹬地发力，身体随之向前上方伸展，同时抬肘、伸臂、压腕、拨指，将球柔和地从食指、中指端投出，保持投篮手型，手臂



图 3-2-17 原地双手胸前投篮



图 3-2-18 原地单手肩上投篮

自然跟送（图 3-2-18）。

【动作要点】

蹬地抬肘伸臂（蹬、抬、伸），压腕拨球保持投篮手型（压、拨），手臂自然随球跟送（随）。

【易犯错误与纠正方法】

原地单手肩上投篮易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-13）：

表 3-2-13 原地单手肩上投篮易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
持球手法不正确	明确持球的基本要求，学生体会练习；同伴间相互观察、纠正
整体动作不协调	结合投篮口诀，体会原地持球连贯动作；体会原地近距离投篮动作，逐步加大投篮距离
投篮不准	同原地投篮的纠正方法，增强投篮手臂的力量与伸、抬、压、拨的协调性

▶ 3. 行进间单手低手投篮

【动作方法】

以右手投篮为例。右脚跨大步持球，第二步加速向前上方跳起，腾空到至高点时完成投篮动作。投篮时展体伸臂，将球托举靠近篮筐，用手指上挑球的下部，使球向前旋转滚动入筐（图 3-2-19）。



图 3-2-19 行进间单手低手投篮

【动作要点】

跨步持球（持），加速向前上跳（跳），展体伸臂托球（托），瞄篮挑球（瞄）。



【易犯错误与纠正方法】

行进间单手低手投篮易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-14）：

表 3-2-14 行进间单手低手投篮易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
持球走步	练习原地起跨一步接球，明确接球的动作要求；练习跑三步后跨步接球起跳的连贯动作
起跳不充分，腾空时不能有效控制身体姿态，不能在最高点投篮	在跨步持球的基础上，结合“跨步——跳”口令，进行“一跨二跳”动作正确性与协调性的针对性练习；练习腿部、腰腹等核心力量
投篮出手仓促，投篮不准	培养投篮意识，培养跳起的同时看篮、瞄篮的习惯；练习连贯的行进间单手低手投篮动作

（二）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★）

针对不同的投篮技术，教师选择的示范面和强调的观察点都有所不同，有条件的可以借助多媒体设备呈现关键环节。示范应包含正面示范和侧面示范。原地双手胸前投篮、原地单手肩上投篮示范前应提示学生重点观察出手时手臂、指腕的状态变化，手臂是否充分舒展，球在空中的状态等；行进间单手低手投篮示范前应提示学生重点观察收球的时机和脚步变化的特点、球在什么时机离手等。

（2）倾听讲解（★★）

教师在讲解时可以和动作示范相结合，帮助学生形成完整动作表象。通过分析比赛视频，引导学生认识比赛中相关投篮动作技术的运用时机，增强投篮意识。讲解时可以根据不同年龄段和技术水平的学生提出不同层次的问题。对年龄小或技术水平较低的学生可以提出浅显的问题，如“如何防止跨步持球走步”“投篮时手臂的状态有哪些变化”等；针对年龄大或水平较高的学生，围绕课中教学重点、难点设置问题链，以“怎样提高命中率”为核心问题，实施分阶段的教学。引导学生思考“投篮时怎样调整跨步与跳步的脚步大小”“投篮时球在什么时机离手”“如何确定投篮的瞄准点”等问题，培养学生的探究能力。

（3）尝试体验（★★）

可以通过模仿投篮练习让学生建立初步的动作概念。从集体徒手模仿教师动作过渡到同伴之间模仿纠错。可以分解不同投篮技术的关键环节，如将原地单手肩上投篮分解为持球准备姿势、持球上举下蹲和蹬伸压拨。设置一些比赛情境尝试运用投篮技术。



(4) 原地投篮练习 (★★)

原地双手胸前投篮和单手肩上投篮动作,可以安排2人一组面对面对投练习,让学生体会正确的发力顺序。两人相互观察,纠正错误动作。随着技术动作的掌握,可以逐渐拉大对投距离。在学练过程中让学生体验完整投篮动作,营造互帮互学的氛围。

(5) 行进间投篮练习 (★★★)

行进间投篮动作可以分解教学,通过复习双手胸前投篮、单手肩上投篮,巩固肩上投篮的动作,再复习行进间传球动作,提高行进间传球的能力,提高跨步接球动作的准确性,保证在行进间投篮的学习中不带球走。随着单个技术的掌握与巩固,尝试行进间单手肩上投篮的学练,体会上篮步技术并掌握行进间单手肩上投篮动作技术。随着学生投篮综合能力的提高,进一步学习行进间单手低手投篮动作技术。在学练活动中,遵循由浅入深、循序渐进的原则,设置比赛情境,提高学生投篮动作技术的运用能力和自信心。

(6) 自制教具,辅助练习 (★★)

篮筐高、篮筐小和篮筐少是目前困扰篮球教学的现实问题,自制篮筐可以解决这个问题。如用绳索将多个呼啦圈拉在两个篮筐之间,组成多个大的篮筐,高度可控;自制直径1米、高度2米左右(根据学生力量大小而定)的可以移动的篮筐;利用学校操场周边的墙,在墙上画直径1米的圆(高度自定),或在墙上安装篮筐。采用不同高度、不同大小的篮筐学练投篮,可以增加练习次数,增强学生投篮的体验感。

(7) 组合练习 (★★★)

投篮技术的组合一般可以分为两种:一是“动作+投篮”,如“接球+投篮”“摆脱防守+接球+投篮”“运球+急停+投篮”等;二是“投篮+动作”,如“投篮+冲抢篮板球”等。设计组合投篮练习要考虑与真实的比赛情境相结合,如变向跑摆脱防守后接球投篮,在学练活动中提高学生在实战中的组合能力,养成与同伴沟通协调的习惯,培养篮球战术意识。

(8) 有防守练习 (★★★)

练习时可以从无防守练习过渡到限制性防守练习,再到比赛中运用。采用在限制区外练习原地或移动的双手胸前投篮时,在投篮学生前面安排一名学生高举双臂干扰,干扰距离与干扰强度根据练习需要灵活把握,投篮的学生自主选择时机投篮。在有干扰、有对抗的真实比赛情境中学练投篮动作技术,提高练习效果,培养学生斗智斗勇、不惧对抗的体育精神。

2. 比赛活动

(1) 投篮干扰赛 (★★)

【素养要点】培养学生的观察能力和决策能力。

【活动方法】2人一组,面对面相距5米站立,一人持球。比赛开始,持球人将球



传给接球人，同时快步上前防守。接球人接球后可以选择双手胸前投篮或单肩上投篮，也可以运球后再投篮。球出手后，传球人抢球，接球人快速滑步上前防守，触碰到球时，比赛结束。以各组投篮次数多的为胜。在比赛活动中提高学生有防守下的投篮能力。

（2）合作投篮大闯关（★★★）

【素养要点】培养学生的抗压能力与团队合作精神。

【活动方法】3人一组，在限制区边线上设置6个等距投篮点，3人持球依次站在投篮起点。比赛开始，持球学生开始投篮，投中则可以移动到下一个投篮点投篮。若未投中，由下一人从未投中的位置继续投篮，率先完成6个投篮点的组获胜。

（3）投篮达级赛（★★★）

【素养要点】发展学生的观察、判断能力，培养学生不断挑战自我、追求卓越的精神。

【活动方法】学生持球站在篮下，距离自定。比赛开始，采用原地投篮动作开始投篮，投中1次计1分。要求球投中后在地面反弹一次，学生抢到球继续投篮，未投中或球在地面反弹两次，比赛结束，以连续投中总分为最后得分。1分为一级标准，3分为二级标准，5分为三级标准。在比赛过程中提高学生篮下投篮的能力。

（4）投篮积分赛（★★★）

【素养要点】发展学生的合作意识，培养学生勇于挑战的意志品质。

【活动方法】2人一组，在三分线内布置4个投篮点，分值分别定为2分（无撞人半圆区内）、3分（无撞人半圆区外，限制区内）、4分（罚球线半圆弧内）和5分（三分线内一步距离）。学生依据自己的能力，选择分值点投篮，出手后迅速冲抢篮板球，拿到球后传给同组学生投篮，依次进行，30秒内得分高的小组获胜。在比赛活动中，引导学生树立判断落点、冲抢篮板球的意识。要求接球学生主动伸手要球、喊出“给球”。

（5）运球上篮挑战赛（★★★）

【素养要点】培养学生奋力拼搏、勇敢果断的品质。

【活动方法】2人一组，分别持球站在篮球场45度角三分线外。比赛开始，两人运用行进间投篮动作上篮，投中计1分，上篮后冲抢篮板球，将球运出三分线，再用同样的动作上篮，最先达到3分的学生获胜。在比赛活动中，提高学生熟练运用行进间投篮动作的能力。

（6）行进间上篮接力赛（★★★★）

【素养要点】培养学生团队合作、敢于竞争的拼搏精神。

【活动方法】将学生分成人数相等的4组，分别站在两个半场45度角的三分线外，各组第一人持球准备。比赛开始，持球学生运球上篮，命中得1分，快速抢篮板球将球



运回,传给第二名学生,依次进行。累计得分达到小组人数时,比赛结束。先完成的小组获胜。在比赛活动中提高学生行进间投篮、传接球和抢篮板球等动作技术的运用能力。

(三) 教学建议

1. 水平与课时建议

投篮技术动作的教学要根据学生的运动基础、身体条件有选择地开展。水平二目标以原地双手胸前投篮技术及投篮组合动作为主,建议安排3~4课时;水平三目标以原地单手肩上投篮、行进间单手肩上投篮及投篮组合动作为主,建议安排4~5课时;水平四目标以行进间单手低手投篮及投篮组合动作为主,建议安排3~4课时。

2. 技术运用建议

学习投篮技术动作时,可以降低篮筐高度或使用自制的大篮筐开展练习,逐渐过渡到标准篮筐。使用标准篮筐练习时,可以选择距离由近到远、45度角打板、0度角投篮等不同方式,让学生保持正确的投篮手型,感受正确的投篮发力动作,形成投篮手型的动力定型,同时感受投篮的乐趣,增强学习信心。练习时注意合理安排强度和密度,设定练习次数和命中率指标的要求。练习中引导学生明确练习投篮次数的多少决定投篮动作的熟练程度、各种篮球技战术的运用都是为了创造投篮得分机会等。注意加强组合练习,如接球后投篮、摆脱防守后接球投篮、行进间接球投篮、运球急停投篮、抢篮板球后的投篮等,增强学生运用组合动作的熟练程度。创设比赛情境来练习投篮动作及组合动作,提高学生在实战比赛中运用投篮动作技术的能力,防守的强度要逐渐加强。在教学比赛中可以采用特殊规则的方式,鼓励学生运用投篮技术,如学习了行进间高手投篮技术动作后,比赛中运用行进间高手投篮技术动作投中计3分,其他方式计1分。

3. 课外作业建议

根据投篮技术的特点和学练要求,设计可以在社区、村居进行的原地双手胸前投篮、原地单手肩上投篮、行进间投篮等练习,或在家进行的俯撑、俯卧撑、两头起、仰卧起坐等练习。每个动作练习10~20次,练习5~6组,组间休息30秒,时间在30分钟左右。观看篮球比赛,根据比赛中运用的投篮技术动作,选择喜欢的进行模仿,建议每周1次。

4. 素养培育建议

创设各种比赛投篮情境,让学生在投篮情境中有针对性地选择投篮技术动作,开展学练。设置有特殊投篮规则的比赛,促进学生在比赛中运用投篮动作技术,提高学生根据比赛场上的情况创造最佳投篮机会的能力。在学练投篮的活动中,通过彼此间的呼应促进相互交流、协作,寻找最佳的投篮机会,增进交往与合作能力。在篮球比赛过程中,面对实力强劲的对手时,表现出不畏强手、敢于拼搏的精神面貌;面对实力微弱的对手时,要尊重对手、认真比赛。养成公平公正、遵守规则的比赛意识,树立正确的胜



负观。教师在组织学练活动时，注意调动学生的积极性，除了创造全体学生都能参与学练的机会和条件，还要注意引导学生参与组织、协调工作及具体的布置场地、搬运器材、清理卫生等事宜，培养学生的劳动习惯和主人翁意识。

五、持球突破

持球突破是一项合理运用脚步动作并结合运球技术的技术，能够快速超越防守队员，具有很强的攻击性。持球突破与投篮、传球、假动作等技术动作有机结合，灵活多变，实用性强。本册教材安排了顺步持球突破和交叉步持球突破两部分内容。

（一）动作方法与要点



1. 顺步持球突破

【动作方法】

以左脚做中枢脚为例。突破时，左脚内侧蹬地，右脚迅速向右前方跨出一大步，同时向右转体探肩，重心前移，将球移至右手，向右斜前方推送球，左脚迅速跨步抢位，中枢脚离地前放球，加速超越防守队员（图 3-2-20）。

【动作要点】

起动突然，跨步（跨）、探肩推送球快速连贯（探）。

【易犯错误与纠正方法】

顺步持球突破易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-15）：

表 3-2-15 顺步持球突破易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
带球走	明确中枢脚概念，体验跨步与放球的协调一致，逐步提高突破速度，进行中枢脚稳定性的针对性练习
跨步不能获得突破空间	2 人一组，一防一突，突破者向防守者侧面跨步与探肩，跨步速度随练习要求逐步提高



图 3-2-20 顺步持球突破



2. 交叉步持球突破

【动作方法】

以右脚做中枢脚为例。突破时，左脚向前方跨出半步试探步，做出向左突破的假动作，当防守者重心右移或提高时，左脚前脚掌内侧迅速蹬地，向右前方跨出一大步，同时上体右转探肩，贴近防守者，利用身体保护球，将球移至右手，接着向右斜前方堆放球，右脚迅速蹬地跨步加速，超越防守队员（图 3-2-21）。

【动作要点】

试探步动作逼真，起动突然（突），转体探肩（转、探），超越防守（超）。

【易犯错误与纠正方法】

交叉步持球突破易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-16）：

表 3-2-16 交叉步持球突破易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
带球走	明确中枢脚概念，体验慢速交叉步持球突破动作，逐步提高突破速度；针对性地提高中枢脚稳定性
跨步突破时没有获取有效突破空间	2 人一组，一防一突，突破者向防守者侧面交叉步与探肩，交叉步速度与突破位置随练习要求逐步提高



图 3-2-21 交叉步持球突破

（二）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★★）

教师示范技术动作时，有条件的可以借助多媒体设备予以呈现，建议慢动作展示重要环节。持球突破技术动作连续性强，具有整体性，教师示范时可以让学生保持一定的观察距离，以便整体观察攻防状态变化，之后再进一步示范细节。示范前应提示学生重点观察“中枢脚在什么时候抬起”“过人瞬间的肢体及重心有什么变化”等，培养学生的观察和分析能力。

（2）倾听讲解（★★★）

教师讲解时可以结合正确动作与错误动作的对比，采用提问的形式启发学生思考，帮助学生理解每个技术环节的作用。如“突破时假动作有什么作用”“如何判断起动时



机”“过人时为什么要压低肩膀”等。培养学生在学习过程中思考问题和自主学习的能力。

(3) 尝试体验 (★★★)

在理解中枢脚概念的基础上,通过尝试慢速的持球突破动作技术,引导学生对持球突破的顺步、交叉步的脚步形成初步概念。教师组织2人一组的由限制性防守到防守的练习,体验持球突破的持球三威胁动作、假动作、顺步(交叉步)转体探肩等技术环节。在学习活动中,开展传接球、上篮等动作技术的组合练习,学生在共同学习过程中评价、纠错,发展综合运用持球突破动作技术的能力,促进学生自主学习能力的提升,营造协作互助的学习氛围。

(4) 持球过障碍练习 (★★★)

相距0.5米放置两个标志筒,学生持球站在标志筒中间,反复练习顺步、交叉步持球突破动作。可以自抛自接后做顺步或交叉步持球突破标志筒的练习,突破后急停跳步投篮或上篮。在固定障碍的练习活动中,提高学生支配球、假动作吸引、脚步动作、转体探肩、堆放球加速五个环节的熟练性。提高学习效率,培养学生观察与自主学习的能力。

(5) 防突合作练习 (★★★)

2人一组,一人持球,另一人防守。持球人做顺步或交叉步过人动作,另一人做防守动作,但不滑步,主要任务是观察同伴做持球突破动作,判断同伴是否有带球走违例的现象,提升裁判能力。当同伴做完动作后,要对同伴的动作质量进行评价,做3~5次后,两人交换。培养学生的观察预判与合作能力。

(6) 有防守练习 (★★★)

2人一组,一人持球进攻,另一人防守。在双手抱头、双手后背、双手侧举不移动、积极滑动等各种防守条件下进行顺步、交叉步持球突破的练习,练习3~6次后,两人交换。提高学生在实战中的运用能力和协作能力。

(7) 运突传投组合练习 (★★★★)

根据比赛情境,设置“接球+持球突破”“持球突破+上篮”“持球突破+急停+投篮”“持球突破+传球”等组合练习,结合限制性防守,让进攻队员体验各种组合突破动作技术,进而开展防守条件下的运、突、传、投组合练习。提高学生持球突破组合动作的熟练程度,在不同角色中完成不同的练习任务。练习5次后,交换攻防角色。与传球、投篮、抢篮板球等技术相结合,有助于学生理解技术在比赛中的运用,提高学生进攻突破的意识与灵活处置球的能力,提高学生的防守预判能力。练习中最好安排学生担任裁判工作,有利于促进裁判知识的掌握与执裁能力的培养。

2. 比赛活动

(1) “斗牛”挑战赛 (★★★)

【素养要点】培养学生果断勇敢、不畏对手的精神。



【活动方法】2人一组，一人持球，另一人防守。持球学生采用顺步或交叉步突破防守学生，当持球学生将防守学生摆脱在身后，即为挑战成功。在比赛活动中提高学生灵活运用持球突破的动作技术。

(2) 运球突破接力赛 (★★★)

【素养要点】培养学生团结合作、遵守规则等品格。

【活动方法】3人一组，两组分别面对面站在篮球场边线外，两组中间有一名防守队员。第一人运球至防守队员处，采用持球突破的动作方法突破限制性防守，突破后将球传给对面第一名学生。球被抢断要回到起点重新开始，最先完成的小组获胜。在比赛活动中，提高学生运用突破动作技术的能力。

(3) 持球突破接龙赛 (★★★)

【素养要点】培养学生敢于竞争、善于合作的品质。

【活动方法】6人一组，1人持球站在45度角三分线外，另1人站在三分线内防守，其余4人站在持球学生身后。比赛开始，持球学生采用突破方法摆脱防守后，运球上篮或投篮，抢篮板球传给站在三分线外的第二名学生，依次进行，最先完成的组获胜。在比赛活动中，提高学生熟练运用持球突破的实战能力。

(4) 持球突破达标赛 (★★★)

【素养要点】培养学生不断超越自我、永不放弃的体育精神。

【活动方法】在三分线上摆放两个标志筒，相距1米，一人持球在三分线外、两标志筒中间。计时开始，学生持球突破标志筒后，运球上篮，抢篮板球，运回出发点，用同样的方法继续持球突破。每人30秒时间，以进球数量判定等级，投进1个为一级，2个为二级，3个为三级。在比赛活动中，提高学生熟练运用持球突破的能力。

(5) 二对二持球突破擂台赛 (★★★)

【素养要点】在比赛活动中提高学生积极主动运用持球突破动作的意识，培养协作配合的能力。

【活动方法】2人一组，二对二攻防。一组从三分线外发动进攻，另一组在三分线内防守。进攻组采用运、传、投等方法组织进攻，防守组采用人盯人方法防守。投进1球计1分，持球突破进攻得分计3分，获3分的组为胜。获胜组继续与下一组比赛，在场上比赛场次最多的组为最终胜者。

(6) 三对三半场积分赛 (★★★★)

【素养要点】培养学生遵守规则、尊重裁判的体育道德。

【活动方法】3人一组，一组在三分线外进攻，其中一人持球；另一组在三分线内防守。一名学生担任裁判员，按照三对三规则执裁比赛。比赛开始，进攻组采用运、传、投等方法组织进攻，防守组采用人盯人方法防守。投进1球计1分，持球突破进攻得分计3分，先获6分的组获胜，获胜组计2分，负组计1分。一场比赛结束，交换下



一场比赛，以小组参加协同比赛，累计积分多的组获胜。裁判角色要轮换担任，为更多的学生创造机会。在比赛活动中，提高学生实战中运用持球突破的能力，迅速完成攻防角色转换，提高执裁比赛的能力。

（三）教学建议

1. 水平与课时建议

持球突破技术建议从水平三开始，主要以顺步持球突破及组合动作为学习内容，建议安排 2~3 课时；水平四主要以交叉步持球突破技术及组合动作为学习内容，建议安排 2~3 课时。

2. 技术运用建议

学生通过听讲解、看示范，结合观看挂图、视频等形式，对持球突破动作在比赛中的作用和完整动作结构有清楚的认识，理解“中枢脚”概念。明确要求学生首先做好“持球三威胁”的准备，再进行两侧突破的学练，均衡发展左右持球突破的能力。当学生可以熟练完成两侧持球突破动作后，可以根据比赛的情境选择合理的持球突破方法，以达到突破得分的目的。

先进行无球模仿练习，再进行限制性防守下的持球突破练习，最后到有一定身体对抗的持球突破练习。注意依据学生能力，合理选择练习内容，保证学生的学练积极性。持球突破技术的教学要与传接球、运球、抢篮板球等其他技术结合，以达到在真实的比赛中能熟练运用的目的。注意在练习和比赛中渗透篮球规则和简单的裁判手势。

3. 课外作业建议

根据持球突破技术动作的特点和学练要求，可以布置在家的徒手练习或在社区、村居进行的有球练习。体能练习有 30 秒原地同侧步、交叉步等，每个动作练习 30~40 次，练习 5~6 组，组间休息 10 秒，时间在 30 分钟左右；或 5 组间歇 10 秒的 1 分钟快频跑楼梯等练习。

选择观看篮球比赛，与父母或同伴一起谈一谈比赛中的持球突破动作的作用，选择喜欢的动作进行模仿，建议每周 1 次。

4. 素养培育建议

持球突破需要经历从徒手到持球，从无人防守到限制性防守，从有防守到比赛中有对抗的学习过程。这些过程是学生在比赛中运用持球突破动作技术的前提，也是形成运动能力的必经阶段。可以采用自主、合作、探究等教学模式，提高学生发现问题和解决问题的能力，促进教学方式的改变。学练活动中要渗透篮球规则“中枢脚”的概念，引导学生相互纠错，强化规则意识，同时学习一些简单的篮球裁判知识，学会一些简单的篮球裁判手势，培养学生秉公执法的品格。在个人攻防的练习中，培养学生不畏对抗、敢打敢拼的精神；在多人攻防的练习中，与不同的队友搭配，提高学生合作交往和



调整适应的能力；在各种比赛活动中，培养学生遵守规则、尊重裁判、胜不骄和败不馁的体育品德。

六、个人防守动作

个人防守动作是指队员为阻止或破坏对手的进攻，企图获取球权发起反击而采取的抢球、打球、断球、封盖等动作技术的总称，通过防投篮、防传球、防突破、防运球、防移动和防接球等具体防守动作实现防守目的（图 3-2-22）。防守技术的质量取决于位置、距离、姿势、步法、视野等个人防守技术要素。防守技术的应用分为防有球队员和防无球队员。



图 3-2-22 个人防守动作

（一）动作方法与要点

1. 位置与距离

【动作方法】

防有球队员：逼近有球队员，保持一臂距离。当有球队员运球时，立即上前一步压迫防守，防止有球队员投篮或突破，逼迫其传球。可以根据有球队员的特点和防守队员自身的防守能力，选择横向站位或侧向站位。

防无球队员：强侧防守无球队员，应站在对手与篮筐之间，偏向有球一侧。“离球近则近，离球远则远”，做到“人球兼顾”。防守时要能达到干扰对手之间传递球的目的，形成球、对手与防守者之间的三角形关系。弱侧防守无球队员，应选择在与对手相对远些、靠近球篮一侧的位置。



【动作要点】

防有球队员：一臂距离，运投逼近（逼），扬手防传（扬）。

防无球队员：强侧防无球队员，近球紧（近紧），远球松（远松）；弱侧防无球队员，向球和球篮靠拢（靠拢），松动防守（松动）。

2. 站位与姿势

【动作方法】

平步步法：两脚平行开立，屈膝，重心在两脚之间，一只手干扰持球队员运球、投篮，另一只手防止持球队员传球。

斜步步法：两脚前后开立，屈膝，重心在两脚之间，一只手干扰持球队员运球、投篮，另一只手防止持球队员突破。

【动作要点】

两脚开立，屈膝半蹲，重心在两脚之间，一只手防突破，另一只手防传球或投篮。

3. 抢球

【动作方法】

抢球队员逼近有球队员，趁有球队员注意力分散、转身或由空中获球下落、运球停止等时，找准时机，双手突然抓球，用拧、拉或身体扭转的力量，迅速将球抢至腰腹之间，夺回球权。抢球时两手一般上下抓球，准而快，发力突然。

【动作要点】

逼近有球队员，双手突然拧、拉或转身发力（拧、拉、转）。

4. 打球

【动作方法】

打球分为由下向上、由上向下和从侧面三种方法，用于打原地持球队员手中的球、打运球队员手中的球和打上篮队员手中的球。逼近对手，把握时机，根据对手持球部位的高低和走势、运球时球反弹的方向与速度、投篮举球到出手前的过程等，伸出前臂，用腕、指的力量拍击球，动作快速短促。

【动作要点】

逼近对手（逼近），由下向上、由上向下或从侧面快速打球（快速）。

5. 断球

【动作方法】

断球包括横断、纵断等方法。断球时，身体重心迅速向断球方向移动，以短而快的助跑，单脚或双脚用力蹬地突然跃出，身体伸展，两臂前伸，用双手或单手从接球队员侧面、身后或侧后跃出将球截获。

【动作要点】

时机判断准确（准），蹬地有力（蹬），跃出快速突然（跃），伸臂断球（伸）。



(二) 易犯错误与纠正方法

个人防守动作易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-17）：

表 3-2-17 个人防守动作易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
防守位置与距离不合理，太近或太远	明确强侧与弱侧的概念，判断进攻队员的进攻特点、意图与自身的防守能力；安排针对性学练，体会在攻防过程中选择合适的防守位置与距离的重要性
防守重心过高或过低，不适用于防守需要；双手下垂	针对性地学练基本站位姿势，学习防守的半蹲姿势；防守移动中避免跳跃，根据与对手的距离或是否持球等情况，保持合适的防守重心；练习双手防突破、防投篮、防传接球的防守姿势
抢球动作错误，抢球时机不合理，造成犯规	采用一人持固定球、另一人抢球的方式，加强突然拧、拉或转体发力动作的学练，提高学生抢球技术运用的突然性与准确性；针对性地设立两人一组的抢球和反抢球练习，提高判断抢球时机的能力与培养果敢意识
打球方法不合理	掌握原地、运球、上篮的打球方法，安排由下至上、由上至下、从侧面打掉持球队员的球的针对性练习；2 人一组，一攻一防，提高判断打球时机与运用打球动作技术的能力
断球时机把握不准确	3 人一组，2 人传接球，1 人在固定位置出击断球；由易到难，提高判断传接球时机的能力与运用断球技术的能力

(三) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 观察示范 (★★★)

教师邀请一名或两名学生配合示范，包括正面示范和侧面示范两个角度。正面示范主要体现站位姿势，侧面示范主要体现距离。示范前，应提示学生重点观察防守队员选择的位置距离及站位姿势、进攻队员运球或投篮时防守队员位置距离及站位姿势的变化。激发学生积极参与学练活动，培养观察能力与思考能力。

(2) 倾听讲解 (★★★)

教师可以结合学生示范或视频，帮助学生理解防守位置的选择和基本站位姿势，也可以边示范边讲解。讲解中可以根据进攻队员位置和动作的变化，提问学生相应的防守位置选择及站位姿势，引导学生留心观察，学会判断并迅速做出反应。

(3) 尝试体验 (★★★)

2 人一组，无球模仿防守练习。一人作为进攻队员，原地做出各种动作；另一人作为防守队员，根据或预判进攻队员的动作做出相应的位置变化及站位姿势。先体验个人防守技术，逐步明确各种情况下选用抢、打、断等动作技术的要求。在此基础上，安排



对持球队员或无球队员的防守练习，如防持球一对一、防无球一对一等，让学生体验各种情境中的防守学练，提高防守预判能力，提高防守脚步、距离和变换动作技术的运用能力。

（4）一对一有球攻防练习（★★★）

2人一组，有球攻防练习。一人持球进攻，另一人防守，防守队员根据进攻队员的进攻动作做出相应变化。提高学生在实践中运用防守动作技术的能力，培养学生比赛中果敢、自信的品质。

（5）一对二有球攻防练习（★★★）

3人一组，有球攻防练习。一人持球进攻，另一人配合进攻，第三人防守。要求防守队员做到人球兼顾，防止持球队员突破或投篮，同时警惕持球队员传球给另一名进攻队员。防守队员始终保持在两名进攻队员及篮筐之间。培养学生合理判断、机智果断的防守意识。

（6）二对二有球攻防练习（★★★）

4人一组，有球攻防练习。2名进攻队员，2名防守队员。防持球队员的防守队员应与持球队员保持一臂距离，防止持球队员突破或投篮；防无球队员的防守队员应靠近持球队员的一侧，位于两名进攻队员中间，防止持球队员传球，并随时做好协防或换防的准备。提升学生在团队协作的过程中合理运用个人防守动作技术的能力。

2. 比赛活动

（1）“抢夺先机”（★★★）

【素养要点】培养学生积极合作、敢于竞争的意识。

【活动方法】2人一组，一对一攻防。设置左、中、右三个得分点。进攻队员只允许运一次球，球落到任意一个得分区域即为得分；防守队员在球落地前将球破坏则为得分。完成5次进攻后攻防轮换，得分多的为胜。

（2）“老鹰抓小鸡”（★★★）

【素养要点】培养学生勇于争胜、勇于承担责任的意识。

【活动方法】4人一组，1人防守，其余3人轮流进攻，一对一攻防。进攻队员持球突破，运球到达得分区域即为进攻成功，得1分。防守队员触碰到球即为防守成功，得1分；继续防守下一名进攻队员，直到全部完成防守。4人轮换进行，所有人完成后，得分高的为胜。

（3）穿越“火线”（★★★）

【素养要点】培养学生敢于挑战、不畏困难、坚持到底的拼搏精神。

【活动方法】4~8人一组，平均分配人数，设置两个进攻区域开展攻防比赛。防守队员根据摆在地上的标志筒灵活站位，进攻队员运球从两个标志筒“火线”中间穿过即为得分。得分者继续留在场上，失败者轮换，直至一方队伍全部落败，另一方获胜。



（四）教学建议

1. 水平与课时建议

个人防守动作技术的学练有助于学生理解篮球的攻防含义。水平二建议以趣味游戏为主，帮助学生树立防守意识；水平三可以开展个人防守动作技术教学，以位置距离、站位姿势、防守脚步等为重点。建议安排2~3课时。之后可以结合实际教学需要，同步进行个人防守动作技术的学习与巩固，因此水平四不必单独安排课时。

2. 技术运用建议

（1）可以通过观看视频、讲解示范等方式带领学生形成初步概念，再从无球防守、有条件的进攻防守、防持球突破，最后到以少防多，循序渐进地帮助学生强化防守意识与概念。

（2）采用游戏法、竞赛法激发学生的学练兴趣。如照镜子游戏，一人做，另一人模仿；听信号练习，根据教师或同伴的口令做相应的防守动作；听信号反向动作练习，根据教师或同伴的口令做相反的防守动作等。培养学生的反应及预判能力。

（3）通过变换分组，为学生创造防守不同进攻队员的机会，让学生在练习中体验防守成功的乐趣。提高学生的适应能力、应变能力和决策能力。

（4）创设游戏比赛，增加竞赛机制，激发学练兴趣，增强拼搏精神和竞争意识。

3. 课外作业建议

结合防守技术的特点与学练要求，建议学生加强移动速度、看动作做出相应动作的反应、四肢爆发力等的练习。可以观看校级篮球赛或各类篮球比赛视频，观察个人防守动作技术的运用，多学习、多思考，积累防守经验。

4. 素养培育建议

在个人防守的学练和游戏中，学会判断对手的能力、进攻意图及行进路线。根据场上情况及时调整防守位置、距离和站位姿势，培养学生的快速反应能力、预判能力和决策能力。知道防守有关体能的简单学练方法，积极参与到体能游戏中，发展下肢的力量与灵敏性，培养吃苦耐劳、坚持不懈的意志品质。在游戏或比赛中大胆展示、敢防敢拼，培养自信大方、灵活应变的优秀品质。熟悉掌握篮球比赛规则，及时做出判罚，知道进攻违例及防守犯规的相关规则与要求，能在比赛中指出违反规则的行为，并尝试进行判罚，培养学生遵守规则的意识。

七、抢篮板球

篮球比赛中双方队员争抢投篮未中的球，通称抢篮板球。防守队员争抢对方未投中的球一般采用挡抢篮板球，进攻队员争抢本队投篮未中的球一般采用冲抢篮板球。获得篮板球的控制权，直接增加了进攻次数和篮下直接得分机会，还能发动防守反击创造快攻机会。可以增强投篮队员的信心，提升队友防守反击的信心，有效培养队员的心



理抗压能力与临场应变能力。

（一）动作方法与要点

1. 挡抢篮板球

【动作方法】

微屈两膝，上体稍前倾，重心落在两脚之间，张开两臂扩大防守区域。当进攻一方投篮出手后，目视篮球，预判反弹轨迹，余光观察进攻队员的位置，迅速抢占有利位置，把进攻队员挡在身后，判断球的落点，准备起跳。蹬地起跳至最高点触球，用单手、双手将球控制住或将球拨给队友，以便迅速运球、传球、突破，发动反击（图 3-2-23）。



图 3-2-23 挡抢篮板球

【动作要点】

判断球的反弹落点（判断），站位挡抢（挡抢），快速反击（反击）。

2. 冲抢篮板球

【动作方法】

队友或自己投篮时，篮筐附近的队友要判断球的反弹方向，利用虚晃动作或快速移动摆脱身前的防守队员，绕前挤到防守队员的身前或侧前，抢占有利位置，张开两臂扩大防守区域，利用跨步或起跳向球的落点方向蹬地起跳。蹬地起跳至最高点触球，用单手、双手将球控制或拨给队友，补篮或发动二次进攻。

【动作要点】

判断球的反弹落点（判断），绕位冲抢（绕抢），及时进攻（进攻）。

（二）易犯错误与纠正方法

抢篮板球易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-18）：

表 3-2-18 抢篮板球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
抢球前不挡人	2 人一组，结合动作要点提示，练习先挡人抢位再起跳；3 人一组，1 人抛球至空中，另外 2 人并列站位，迅速对抗抢位，力争在空中或落地反弹后控制球

易犯错误	纠正方法
空中控制不住球	采用自抛自抢的方式，练习单手抓球、双手控制球；自抛自接，结合从原地到跳起，逐渐提高球的上抛高度，提高接球的难度，练习单手抓球、持球组合动作
落地双手控制不住球	一抛一接，一人抛球，另一人接球；一抛（投）两抢，一人抛球或两人单手抢球

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★★★★）

教师请一名学生配合示范，以侧面示范为主，重点示范单手、双手抢篮板球的技术动作要点；正面示范为辅，重点示范如何挡人或冲抢。也可以利用示意图或课件演示，提供给学生观察。教师提出“抢篮板球前挡抢与绕抢的作用是什么”“单手、双手抢篮板球的动作有什么区别”等问题，提示学生注意观察，激发学生认真学习抢篮板球技术的兴趣，培养观察与思考能力。

（2）倾听讲解（★★★★★）

教师可以结合学生示范或视频，帮助学生理解挡人和提前抢位的重要性，结合示范讲解单手、双手抢篮板球的动作方法。学生就教师提出的“挡抢篮板球与冲抢篮板球选用什么样的移动进行抢位”等问题，积极思考，结合问题展开学练。引导学生在各种情境中正确运用抢篮板球动作技术，养成积极思考的习惯。

（3）尝试体验（★★★★★）

教师组织学生进行自抛自抢的跳起双手接球、单手抓球等基础性练习，尝试起跳、控制球的动作技术。组织二攻一防的练习，要求一投不进、两人冲抢篮板球，或组织一攻二防的练习，要求一人挡抢篮板球。发展学生判断篮球落点的能力，带领学生体验挡抢、绕抢的动作技术，在此基础上练习跳起接球或抓球。练习过程中结合各种评价，明确学练成效。通过设置比赛情境，让学生体验在比赛中综合运用抢篮板球动作技术及组合动作，提高实战运用能力。

（4）模拟抢球练习（★★★★★）

组织练习原地双手起跳模仿抢篮板球的动作。强调抢篮板球的准备姿势、踏跳、空中伸展及落地的动作要领，根据学生的水平，可以结合摸篮板、篮网或标志筒进行练习。之后逐步过渡到自抛自跳双手接球、单手抓球的练习，提高弹跳能力与空中控球能力。培养学生自主学习的能力与习惯。



(5) 抢位与起跳练习

2人一组,分①②并立。听到“1”时,①立刻绕至②前,结合上步或跨步迅速单脚或双脚起跳,用单手或双手触碰篮板、篮网或悬挂的标志筒。听到“2”时,②同①一样练习。也可以结合冲抢与上述各种移动及单手、双手的动作组合,练习不同条件下的抢位与起跳动作技术。提高学生在比赛情境中快速反应的能力。

(6) 自抛自抢练习 (★★★★)

学生自己向头上抛球,高度2~3米,迅速跳到最高点,手臂伸直,用单手或双手抢篮板球,连续练习10~20次。提高弹跳能力,发展学生判断球的落点的能力和在空中控球的能力。

(7) 一抛一抢练习 (★★★★)

2人一组并排站位,一人负责抛球,另一人迅速上抢将其挡在身后,起跳抢球,练习10~20次后轮换。或两人前后站位,前面的人抛球,后面的人迅速绕到前面,冲抢接球,练习10~20次后轮换。练习过程中抛球学生的争抢不宜积极,学生相互评价指导,保证练习安全。锻炼学生的反应与弹跳能力,营造相互协作的学习氛围。

(8) 连续托球练习 (★★★★)

2人一组,站在篮筐两侧,轮换跳起在空中用双手托球从篮筐上方触碰篮板传给对方。要求准确判断起跳时间,跳到最高点托球。连续托球15~30次。集体练习时,可以斜拉一定高度的线,根据学生能力情况选择高度。锻炼学生的弹跳能力与手臂力量,提高学生判断篮球运动轨迹及落点的能力。

(9) 抢占位置练习 (★★★★)

2人相距2米,面对面站立,中间画一个直径1米的圆圈,作为争夺区。听到口令或指示信号,迅速用滑步动作抢占争夺区。在争夺区内,双方可以利用躯干将对方挤出圆圈,但不能用手与膝盖,练习时间10秒,以最后留在争夺区内的为胜。失败的学生,男生立卧撑、女生高抬腿各10~20次。提高学生迅速反应的能力,培养遵守规则的意识 and 勇于拼搏的精神。

(10) 抢篮板球练习 (★★★★)

3人一组,2人分别站在距篮筐2~3米处的限制区两侧,第三人在罚球线投篮。根据篮球反弹落点就近原则,近球者为进攻方,远球者为防守方,争夺篮板球。练习刚开始,攻方可以限制性移动抢篮板球,防守人积极移动,利用挡人、绕位等抢篮板球。逐渐加强对抗。3人循环担任罚球者进行练习。提高综合运用抢篮板球动作技术和预判篮板球反弹轨迹的能力。

2. 比赛活动

(1) 抢前场篮板球比赛 (★★★★)

【素养要点】培养学生在规则约束下准确判断、敢拼敢抢的精神。



【活动方法】3人一组,1人为投篮队员,另外2人为抢前场篮板球队员。投篮队员投篮,另外两名队员补篮,直至补进为止。若球落在地板上,任意队员均可抢球投篮。投篮队员不断变化投篮位置,补篮队员将球投中后,传球给投篮队员进行下一次练习。当投篮队员投篮出手后,应判断球的反弹方向并及时起跳。1分钟内投中次数多的组为胜。

(2) 攻防抢篮板球比赛 (★★★★)

【素养要点】培养学生敢于对抗、积极自信的竞争意识。

【活动方法】3人一组,两组攻防比赛。防守队员两脚平行、面向进攻队员站立,进攻队员将球投向篮板后,争夺篮板球,进攻队员冲抢,防守队员挡抢,抢到篮板球的可以完成投篮。投中的组作为进攻方进行下一轮比拼。要求在面对面挡人时,做顶、挡动作。

(3) 攻防抢篮板球比赛 (★★★★)

【素养要点】培养学生树立不怕苦、不怕累的观念,养成遵守规则、团结一心、乐于沟通的意识和习惯。

【活动方法】5人一组,1人为投篮队员兼裁判,其余4人分成进攻组和防守组,双方争夺篮板球,进攻队员抢到球后继续进攻,投中后传球给裁判,再组织进攻。防守队员抢到球后传球给裁判。进攻5次后交换。要求进攻队员投篮后,同伴要在观察的基础上积极移动摆脱防守,冲抢篮板球。进攻队员要占据不同的有利位置,不要站在场地同侧。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

抢篮板球技术建议放在水平四进行教学,但是相关的移动、起跳、单手抓球、双手接球等基础动作,可以在水平二、水平三结合传接球动作技术等开展拓展教学,为水平四打下基础。对于各个水平的学习,水平二的基础阶段,以学习起跳技巧为重点,建议安排1~2课时,以趣味游戏为主。水平三以抢占位置及单手、双手抢球技术动作学习为重点,技术动作学习可以减少到1~2课时,以复习和巩固为主,增加实战运用课时,让学生在实战环境中提高挡抢和技术动作的运用能力。水平四以篮板球技术实战运用为重点,让学生在实战中熟练掌握挡抢及单手、双手抢篮板球技术。

2. 技术运用建议

(1) 在学练中,首先应引导学生明确抢篮板球在比赛中的重要性。培养学生积极拼抢的意识和勇猛顽强的作风,养成“有投必抢”的习惯。

(2) 可以采用分解教学方法,先学习原地起跳、抢球,再学习抢位、起跳、抢篮板球的完整技术动作。逐渐加大难度,最后在对抗条件下或比赛中,学练、运用抢篮板球动作技术。



(3) 结合实际比赛中的运用要求,在抢防守篮板球的练习中,应强调先挡人后抢球,不要过早转身看球。抢到球落地后,应与发动快攻的一传结合练习。抢进攻篮板球时,要强调每次投篮后都应积极摆脱防守队员的阻挠,冲向篮下拼抢。

(4) 根据比赛情境,创设比赛环节,进行抢篮板球技术与其他技战术结合的强化学练,提高在比赛中的运用能力。

(5) 根据比赛中对体能的要求,抢篮板球动作技术应与各种弹跳的专项练习相结合,以提高控制身体和对抗的能力。

(6) 根据班级人数及场地设施等条件,教师可以自行安排练习的人数或组数,确保每名学生有更多的学练赛机会。

3. 课外作业建议

结合抢篮板球技术特点与学练要求,加强单脚、双脚原地及行进间纵跳的练习。通过观看校级篮球赛或篮球比赛视频,了解抢篮板球的几种方法。点评1~2场篮球比赛中抢篮板球最好的队员,并分析其技术特点。

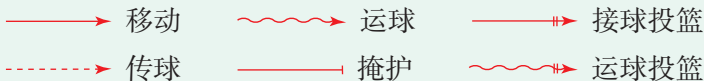
4. 素养培育建议

在抢篮板球技术的各种学练过程中,应掌握挡抢、冲抢篮板球的动作要求,在比赛中敢于对抗。灵活运用单手、双手抢篮板球技术并与其他技战术组合,为自己和队友创造抢篮板球的机会。在练习中结合篮球规则和裁判方法,培养学生遵守规则、尊重对手和服从裁判的素养,磨炼机智果敢、敢打敢拼、坚韧顽强的品质。引导学生在比赛中合理利用规则,培养随机应变、永不言弃的意志品质。

第三节 ■ 篮球运动基本战术与运用

篮球基本战术是在篮球比赛活动中,通过一定的组织形式,将队员有组织、有目的地协调组合成一个整体,根据比赛活动的性质与对手的风格特点等因素,采用特定的组织形式与方法,进行攻防的配合战术。在篮球基本战术的方法与要点、重难点、易犯错误与纠正方法的教学过程中,学生通过参与各类学练和比赛活动,了解、掌握篮球基本战术,有助于提高篮球战术的运用能力,发挥每名队员的最大战术价值,帮助本队争取胜利。

本册教材选择了快攻、传切配合、掩护配合、突分配合、策应配合、半场人盯人防守和区域联防等战术内容。为便于教师理解和讲授战术方法及相关学练赛活动,本节内容配备了战术图示。图示路线示意如下:



一、快攻

快攻是由防守转入进攻时，以最快的速度、最短的时间在对方尚未部署好防守之前，创造人数上、位置上的优势所运用的一种速战速决的进攻战术。快攻是篮球进攻战术的重要组成部分，也是进攻战术中最锐利的武器。

(一) 动作方法与要点

1. 长传快攻

【战术方法】

防守方在后场获得球权后，利用一次或者两次长距离传球的方式，将球快速传给快下的队友，发起进攻。

【战术要点】

观察准，传球快，球领人，上篮果断。

2. 短传快攻

【战术方法】

防守方在后场获得球权后，通过短距离传球的方式，将球快速传给快下的队员，发起进攻。

【战术要点】

观察准，传球快，球领人，上篮果断。

(二) 易犯错误与纠正方法

快攻易犯错误与纠正方法如下（表 3-3-1）：

表 3-3-1 快攻易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
长传快攻时队员没有拉边快下	在贴近边线处放置标志物，要求快下队员绕到标志物外侧快下
长传球不到位	快下接球队员接应时向前伸外侧手，给传球队员一个提前的提示，提高其传球准确性
获球后短传快攻传球不迅速	两人行进间传球，在固定练习场地中，限定传球次数，形成多次快速传球；听指令做快速反应传球
短传快攻时快下队员不看球	加强侧身跑练习，侧身跑时要求看后方篮板



（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★★）

教师应根据学生实际掌握情况选择示范相应的战术，也可以运用视频演示和讲解。示范前应提示学生重点观察战术的实施条件、运用策略、使用时机等，培养学生的观察能力。教师用“快攻的传球有什么特点”“快攻有哪几种组织形式”等问题启发学生思考，培养学生的独立思考能力。

（2）倾听讲解（★★★）

教师可以结合战术示意图解或视频，通过要领和关键字进行讲解，也可以选择边示范边讲解的方式。讲解中可以通过问题导入引发学生思考，教师提出“在什么情况下发动快攻”“快下队员接到球后如何处理球”“快攻受阻，应该如何分配球”等问题，让学生带着问题进入随后的学练环节。教师结合快攻战术的成功案例，分析快攻战术中球员技术运用的变化，提高学生的观察能力、判断能力、情绪变化的感知能力，增强参与学练的自信心。

（3）尝试体验（★★★）

安排学生尝试体验快攻的发动与接应、推进，上篮过程中的跑动路线，传球、接球时机等。通过师评、学生互评、自评等方式，发现学生在快攻配合练习中不能做到快速传球、准确传球等问题，探究原因，改善不足，明确快攻的战术要点。通过各种情境再现，帮助学生理解快攻战术的多种变换形式。

（4）无球的战术跑位练习（★★★）

学生在无球状态下通过预设的几种路径练习跑位。学生听到指令或看到指示后立即做侧身快下跑，建立初步的战术概念和动力定型。在练习中提高学生的判断力和执行力。

（5）接长（短）传球上篮练习（★★★）

两组队员分别站在端线后，⑧在三分线弧顶处，担任固定传球队员。④⑤分别从两侧快下，⑧选择长传给④或⑤，接球人接球上篮，无球人上前抢篮板球。短传时，⑥位于中圈处，以同样的方式练习。在学练过程中提高快下队员侧身回头观察球的能力及传球队员的传球判断能力，培养学生自信勇敢、团结协作的精神品质（图3-3-1）。

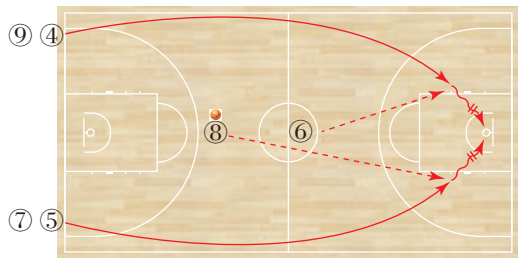


图 3-3-1 接长（短）传球上篮练习



(6) 两人短传快速推进上篮 (★★★)

2人分别沿边线和场地中轴线短距离传球，快速推进，限定传球次数，鼓励多次传球。在学练过程中提高学生快速传球的能力，培养学生积极果断、团结协作的精神品质。

(7) 三人短传快攻 (★★★)

3人快速短距离传球向前推进，④持球传球给⑤，⑤接球后回传给④，④接球传给⑥，⑥接球后回传给④，④再传球给⑤，⑤接球后回传给④，④接球后传给⑥上篮。在学练过程中提高学生快速传球的能力，培养学生积极果断、坚持到底及团结协作的精神品质（图3-3-2）。

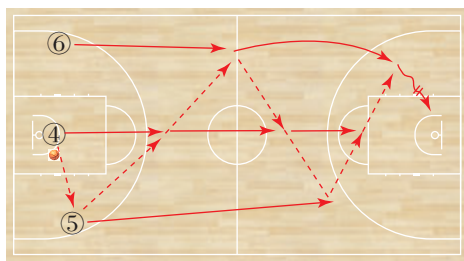


图 3-3-2 三人短传快攻

(8) 两人抢篮板球后接应长传快攻 (★★★)

2人一组，⑤在限制区持球打板后抢篮板球，⑥插中接应，⑤传球给⑥后快下，接⑥的传球上篮，⑥跟进抢篮板球。⑤投篮后从一侧插上接⑥的一传，⑥快下接⑤的传球上篮。在学练过程中提高长传球和接长传球的技能水平，培养学生自信勇敢、团结协作的精神品质（图3-3-3）。

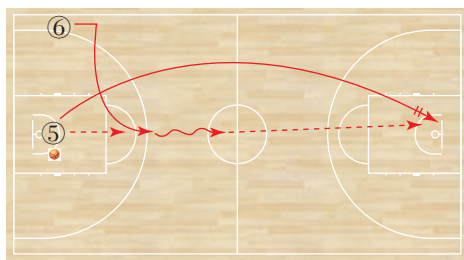


图 3-3-3 两人抢篮板球后接应长传快攻

(9) 三人抢篮板球接应长传快攻 (★★★★)

3人一组。⑤打板抢篮板球，⑥插中接应接⑤的传球，⑤到左侧边线快下，④在判断⑤抢到篮板球后，从右侧快下，接⑥的传球上篮。在学练过程中提高快下队员和传球队员的观察能力，培养学生积极果断、团结协作的精神品质（图3-3-4）。

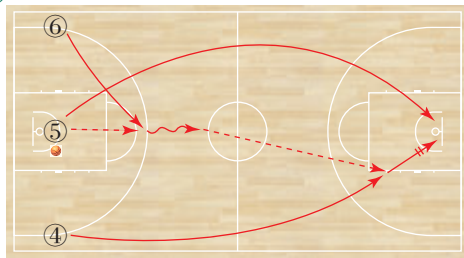


图 3-3-4 三人抢篮板球接应长传快攻

(10) 无限制性防守的长传快攻 (★★★★)

5人一组，④⑥为防守队员，⑤⑦⑧为进攻队员。⑤抢获后场篮板球后，观察情况，⑦⑧判断⑤有抢到篮板球的机会，迅速快下，⑤根据情况长传给⑦或⑧形成快攻。④⑥在⑦⑧快下时，迅速追防。在学练过程中提高快下队员和传球队员的观察能力及长传球技能水平，培养学生积极果断、团结协作的精

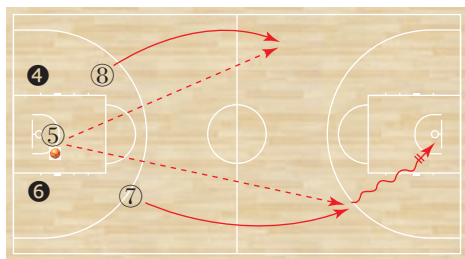


图 3-3-5 无限制性防守的长传快攻

神品质（图 3-3-5）。

（11）抢到后场篮板球后发动的快攻（★★★★）

6 人一组，其中 4 人进攻，2 人防守。当⑤抢获后场篮板球后，⑤上前防守，④迅速上前接应⑤的传球，⑥⑧见到⑤抢到篮板球传球给④的一瞬间，迅速分边快下，④长传给⑥或⑧，直接上篮，⑤⑥快下追防。若快攻失败，进行三打二。在学练过程中提高快下队员、传球队员和接应队员的观察能力和判断能力，培养学生积极果断、团结协作的精神品质（图 3-3-6）。

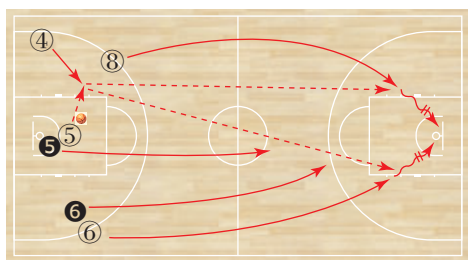


图 3-3-6 抢到后场篮板球后发动的快攻

2. 比赛活动

（1）长传快攻接力赛（★★★）

【素养要点】提高学生长传的及时性和上篮的坚决性，培养不畏辛苦、团队协作和积极进取的精神。

【活动方法】将学生分为人数相等的两组，分别站在两侧端线，每组一名学生站在中圈，其他学生站在端线持球。①传球给本队中圈接球人②后，快下接②长传球上篮，并抢篮板从篮球场外侧返回到本队队尾，待②准备好后，下一名学生出发。长传球不失误得 1 分，进球得 1 分，规定时间内得分高的组获胜（图 3-3-7）。

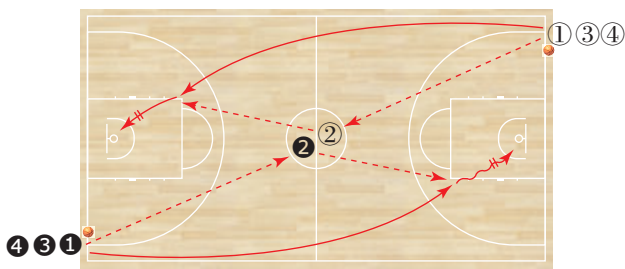


图 3-3-7 长传快攻接力赛

（2）短传比准（★★★）

【素养要点】提高学生的传球准确性和及时性，培养随机应变的能力及勇于争先的精神。

【活动方法】将学生分为人数相等的若干组，每组选 2 名学生做接球人，分别站在两个呼啦圈内。选 1 名其他队的成员做防守人，其他学生站在与其相距 3~5 米的起点处，根据防守人的站位，选择将球传给无防守的队员，接球人不能出呼啦圈。成功接到球得 1 分，最后得分最高的组获胜。

（3）折返短距离传球比多接力赛（★★★）

【素养要点】提高学生快速传球的能力，培养团结协作、顽强拼搏的精神。



【活动方法】将学生分为人数相等的两大组，两人为一个小组，短距离传球向前推进，从端线到中线折返，以接力形式进行。在规定时间内，传球次数最多的小组获胜。

（4）小范围二攻一积分赛（★★★）

【素养要点】提高学生短传快攻的技术水平，培养团结协作、顽强拼搏的精神。

【活动方法】3人一组，1人防守，2人进攻，小范围内练习二攻一。要求从中线发球进攻，至少传2次球才能投篮得分，形成短传快攻得2分，短传快攻进球得4分，其他进球得2分。得分多的组获胜。

（5）半场三攻二积分赛（★★★★）

【素养要点】提高学生短传快攻的技术水平，培养团结协作、顽强拼搏的精神。

【活动方法】5人一组，2人防守，3人进攻，在半场进行三攻二。从中线发球进攻，至少传2次球才能投篮得分，能够形成短传快攻得2分，进球得2分。得分多的组获胜。

（6）全场三攻二积分赛（★★★★）

【素养要点】提高学生长传快攻、短传快攻的技术水平，培养团结协作、顽强拼搏的精神。

【活动方法】5人一组，2人防守，3人进攻，在全场进行三攻二。从端线发球进攻，能够形成短传快攻得2分，长传快攻得3分，进球得2分。得分多的组获胜。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

快攻战术适合水平三和水平四的学生学习，安排2~4课时为宜。水平三注重在情境教学中让学生建立快攻战术的基本概念，掌握简单的快攻战术；水平四进行多人配合的练习，强化学生灵活运用不同快攻战术的能力。

2. 战术运用建议

教师可以通过邀请学生配合或视频演示，帮助学生建立快攻配合的基本概念。遵循循序渐进的原则，让学生在无球的情况下了解快攻的基本类型，明确各种快攻战术的特点及作用。在无防守的情况下，积极跑位，熟悉快攻配合的战术要点、多种路径，养成快攻战术的意识；在限制性防守下，提高学生传接球能力及跑动路线的准确性；在防守情况下，模拟实战场景，加深学生的攻防转换意识。引导学生明确进攻分散及时，保持合理的位置和跑动路线，做到前后层次有序、左右相互照应，灵活运用长传快攻或短传快攻的方法，形成二攻一或三攻二的有利局面。

通过各种评价方法与辅助教学方法，让学生在多种情境下学练各种形式的快攻，通过观察、思考，在学练体验中不断掌握快攻的战术方法与要求，提高学生在比赛中灵



活运用各种快攻战术的能力。

在比赛中可以利用特殊规则来鼓励学生运用快攻配合，提高全队的快攻配合能力和临场应变能力，加强快攻配合在实战中的应用，培养学生团结协作的精神。

3. 课外作业建议

结合快攻战术的特点与学练要求，建议教师布置课后观看快攻战术视频的作业，要求学生根据视频画出对应的长传快攻和短传快攻路线图，加深对快攻战术的理解。让学生观看一场篮球赛，统计比赛中运用长传快攻和短传快攻的次数，明确快攻配合在比赛中的重要作用和意义。

4. 素养培育建议

通过快攻配合的学练赛，发展学生的速度、灵敏性、协调性等体能，注重快攻战术配合的质量，养成快攻战术意识，能在比赛中合理运用快攻战术配合。充分利用课内和课外的时间，了解快攻配合，自主练习，树立安全意识，提高学生适应环境的能力。学习长传快攻初期，学生可能缺乏自信，畏惧长距离传球，教师要以多种方式组织练习，引导学生克服困难，迎难而上。在与同伴的配合中，注重与同伴的沟通交流，积极果断，提高快攻意识。逐步增加练习难度，培养学生的团队协作意识及比赛中不惧艰险、顽强拼搏的意志品质。

二、传切配合

传切配合是持球队员利用传球和切入技术超越防守，并接同伴的回传球完成投篮的一种配合。常见的传切配合有纵切、横切两类。

（一）动作方法与要点



1. 纵切

【战术方法】

持球队员传球后，利用起动速度或假动作摆脱防守，向篮下纵向切入接回传球，完成投篮。

【战术要点】

摆脱突然，纵切快而深，传球隐蔽，上篮果断。



2. 横切

【战术方法】

持球队员传球后，利用起动速度或假动作摆脱防守，向罚球线或端线横向切入接回传球，完成投篮。

【战术要点】

摆脱突然，横切迅速，传球隐蔽，上篮果断。



(二) 易犯错误与纠正方法

传切配合易犯错误与纠正方法如下（表 3-3-2）：

表 3-3-2 传切配合易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
纵切摆脱动作缓慢，速度没有节奏变化	加强脚步动作的灵活性练习，如变向跑和变速跑，提高移动的灵敏性
纵向切入不快，没有深入篮下	增强侧身快速跑的能力；加强无球的纵切跑位练习，快速切入篮下
横切时传球不到位，隐蔽性不强	反复练习在无防守和有防守情况下的多种形式的传球，提高快速传球能力，做到及时、准确、隐蔽
横切时不能侧身看球	加强侧身跑练习，练习过程中时刻关注侧身、转头、伸手

(三) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 观察示范 (★★★)

教师应根据学生实际掌握情况选择示范相应的战术，也可以运用比赛视频演示和讲解。示范前应提示学生重点观察战术的实施条件、运用策略、使用时机等，教师提出“什么是传切配合”“传切配合的传接球有什么要求”“跑动路线有什么特点”等问题，激发学生积极观察与思考，培养学生独立思考的能力。

(2) 倾听讲解 (★★★)

教师可以结合战术示意图解或视频，通过关键字来进行讲解，也可以选择边示范边讲解的方式。讲解中可以通过问题导入引发学生思考，教师提出“怎样摆脱防守”“什么时候切入”“什么时候给切入队员传球”等问题，启发学生在后续的教学活动中带着问题学练。通过各种情境再现，帮助学生理解传切战术的多种变换形式，提高学生的观察能力、分析能力，增强团队配合的意识。

(3) 尝试体验 (★★★)

安排学生尝试体验摆脱防守、切入上篮过程中的跑动路线和传球、接球的时机。通过师评、互评、自评等各种评价，在练习过程中关注摆脱突然、切入快速、传球及时等问题，改善练习过程中的不足，明确传切配合的战术要点。

(4) 无球的战术跑位练习 (★★★)

学生在无球状态下通过预设的几种路径练习跑位，听到指令或看到指示后完成对应的纵切与横切的跑动，初步建立战术概念和动力定型。通过练习提高学生的反应能力和执行力。



(5) 一防一摆脱练习 (★★★)

2人一组,一人防守,另一人进攻。进攻队员利用灵活的脚步动作和身体各部位的假动作向异侧晃动,诱导防守队员失去原来有利的防守位置,为自己摆脱防守创造有利条件,两人交换练习。可以无球练习,也可以运球练习。提高学生的灵敏性、速度等体能,提高学生的判断能力和培养顽强拼搏的精神。

(6) 无防守纵切练习 (★★★)

学生分为两组,④⑤⑥每人一球。④传球给⑦后向左侧做切入假动作,然后变向从右侧纵向切入接⑦的回传球投篮。⑦传球后跟进抢篮板球。④⑦各自回到对方队尾。依次练习。在此基础上,可以增设限制性防守,最后过渡到防守下的二攻二对抗练习。熟悉切入路线,提高传接球能力,培养学生的团结协作意识及责任意识(图3-3-8)。

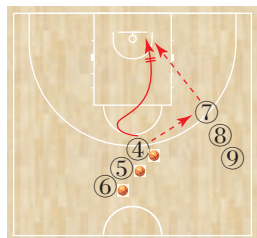


图 3-3-8 无防守纵切练习

(7) 有限制的横切练习 (★★★)

学生分为两组,⑥⑦各持一球,⑧⑨为限制防守队员。练习开始,⑥传球给④,④持球后利用假动作晃动吸引防守队员⑧,用余光观察切入队员,伺机传球。⑥传球后向端线做切入假动作,摆脱⑨的防守,变向从左侧横向切入接④的回传球投篮。④传球后跟进抢篮板球。④⑥各自回到对方队尾。依次练习。在此基础上,可以过渡到积极防守下的二攻二对抗练习。熟悉切入路线,提高传接球能力,培养学生积极果断、团结协作的精神品质(图3-3-9)。

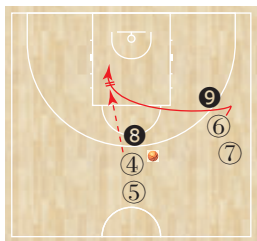


图 3-3-9 有限制的横切练习

(8) 无防守的横切、纵切跑动练习 (★★★★)

学生分成两组。④传球给⑦后向左侧做切入的假动作,突然变向从右侧纵向切入篮下。⑦接球后回传给⑤,并向端线做切入假动作,然后变向从左侧横切。⑦切入后到④排尾,④切入后到⑦排尾,依次练习。提高学生的摆脱防守能力及观察能力,培养学生积极果断、团结协作的精神品质(图3-3-10)。

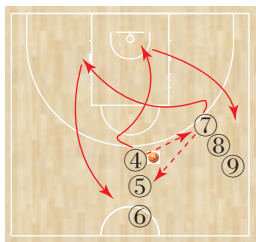


图 3-3-10 无防守的横切、纵切跑动练习

(9) 无防守的横切、纵切组合上篮练习 (★★★★)

⑤⑥两组每人一球,⑤传球给④后反方向切入接⑥的传球并投篮,⑥传球后快速横切接④的传球投篮。⑤⑥抢篮板球后,按顺时针方向换位,依次练习。提高学生传球的准确性及横切、纵切的时机把握能力,培养学生积极果断、团结协作的精神品质(图3-3-11)。

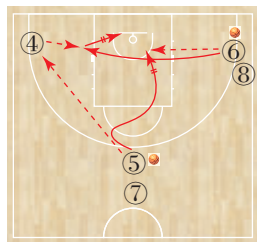


图 3-3-11 无防守的横切、纵切组合上篮练习



2. 比赛活动

(1) “冲过封锁线”(★★★)

【素养要点】提高学生的观察能力、反应能力及摆脱防守的能力，培养积极进取、顽强拼搏的精神。

【活动方法】将学生分为若干个6人小组，组间两两对抗，其中一组为进攻组，另一组为防守组。进攻组站在端线后，防守组在两侧三分线及中线各站2人。比赛开始，进攻组需要在规定的时间内摆脱①②、③④、⑤⑥的防守，到达对面端线，挑战成功。练习中防守人只能在线上横向移动，进攻人被防守人触碰即挑战失败。最后以顺利通过封锁线人数多的组为胜(图3-3-12)。

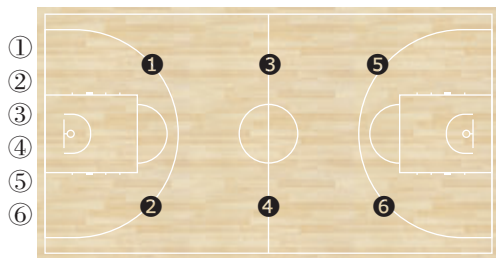


图 3-3-12 “冲过封锁线”

(2) 小区域半场二对二积分赛(★★★★)

【素养要点】提高学生传切配合的战术运用能力，培养团结协作、顽强拼搏的精神。

【活动方法】在小区域内进行二对二比赛。从中线发球进攻，在比赛过程中能够形成纵切配合得2分，横切配合得2分，进球得2分。规定时间内得分多的组获胜。

(3) 半场三对三对抗赛(★★★★)

【素养要点】提高学生传切配合的战术运用能力，培养团结协作、顽强拼搏的精神。

【活动方法】3人一组，开展半场三对三对抗比赛。从中线发球进攻，在比赛过程中能够形成纵切配合得2分，横切配合得2分，横切、纵切组合配合得5分，进球得2分。规定时间内得分多的组获胜。

(4) 五对五教学比赛(★★★★)

【素养要点】提高学生传切配合的战术运用能力，培养团结协作、顽强拼搏的精神。

【活动方法】5人一组，开展半场五对五教学比赛。从中线发球进攻，在比赛过程中能够形成传切配合完成投篮得分计4分，其他战术运用正常得分。规定时间内得分多的组获胜。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

传切战术适合水平三和水平四的学生学习，安排2~4课时为宜。水平三注重在情境教学中让学生建立传切战术的基本概念，掌握简单的传切战术；水平四注重多人配合练习，强化学生灵活运用不同传切战术的能力。

2. 战术运用建议

教师可以通过邀请学生配合或视频演示，引导学生建立传切配合的基本概念。遵循循序渐进的原则，让学生在无球的情况下了解传切的基本类型，明确各种传切战术的



特点及作用；在无防守的情况下，积极跑位，熟悉传切配合的战术要点、各种路径，养成传切战术的意识；在限制性防守下，进一步提高学生传接球的能力及切入的坚决性；在防守的情况下，模拟实战场景，强化学生的传切配合意识。

在教学中根据循序渐进的战术教学要求与方法，教师设置特定的教学比赛情境，提高全队的传切配合质量和临场应变能力，检验学生学习效果，及时解决学生在学习和运用中出现的问题。注意培养学生树立传切配合的整体意识，培养战术素养。

在教学过程中通过各种评价方法与辅助教学方法，引导学生观察、思考、学练、体验。比赛中可以利用特殊规则鼓励学生运用传切配合，帮助学生掌握传切配合的战术方法与要求，提高学生在比赛中的运用能力。

3. 课外作业建议

结合传切战术的特点与学练要求，建议教师布置课后观看传切战术视频的作业，并要求学生根据视频画出对应的传切战术路线图，加深对传切战术的理解。观看一场篮球比赛，让学生了解比赛中运用横切和纵切的情况，明确传切配合在比赛中的重要作用和意义。

4. 素养培育建议

通过传切配合的学练赛，发展学生的速度、灵敏性、协调性等体能，引导学生注重传切战术配合的质量，养成传切战术意识，能在比赛中合理运用传切战术配合。充分利用课内和课外的时间，自主练习，认识、体会传切配合，树立安全意识，提高适应环境的能力。在与同伴的配合中，注重沟通交流，提高传切配合意识。教师可以逐步增加练习难度，培养学生团队协作的意识及比赛中不惧艰险、积极果断、顽强拼搏的意志品质。

三、掩护配合

掩护配合是指进攻队员选择正确的位置，借助身体，运用合理的技术动作挡住同伴的防守队员的移动路线，帮助同伴借以摆脱防守，获得接球投篮攻击或其他进攻机会的一种配合方法。根据掩护队员和同伴防守队员的身体位置和方向，分为前掩护、侧掩护、后掩护和运球掩护等多种形式。从组成掩护配合的行动看，一是掩护队员主动给同伴做掩护，帮助同伴摆脱防守；二是被掩护队员主动移动，利用同伴的身体位置将对手挡住，使自己摆脱防守。掩护配合是攻破紧逼人盯人防守最为有效的方法之一。

（一）动作方法与要点



1. 侧掩护

【战术方法】

被掩护队员利用假移动吸引防守队员，分散其注意力，掩护队员站在同伴防守队员的侧面，用身体挡住防守队员移动的路线，使同伴得以摆脱防守，接受掩护的队员快



速、突然切入。

【战术要点】

被掩护队员吸引防守，掩护队员掩护时停止移动，切入突然。



2. 运球掩护

【战术方法】

掩护队员利用运球，用身体挡在同伴防守队员的前面，破坏防守队员的移动路线，帮助同伴借以摆脱防守，创造进攻机会。

【战术要点】

持球降重心挡前方，传球迅速，投篮果断。

(二) 易犯错误与纠正方法

掩护配合易犯错误与纠正方法如下（表 3-3-3）：

表 3-3-3 掩护配合易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
侧掩护时掩护意图过于明显，防守队员加强了防守，导致掩护失败	明确加强被掩护队员的假动作晃动的真实性，吸引防守队员的注意力；开展 2 人一组攻防过程中的侧掩护练习
掩护队员侧掩护时处在移动状态，造成掩护犯规	加强掩护队员的急起急停步伐练习，提高身体控制能力
站立运球掩护	加强行进间运球急起急停练习，强调急停要降低身体重心；在两个区域间练习听口令（看指示）移动
传球不及时	组织运传组合练习，提高运球急停后快速传球的能力

(三) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 观察示范（★★★）

教师应根据学生实际掌握的情况选择示范相应的战术，也可以运用视频演示和讲解。示范前应提示学生重点观察战术的实施条件、运用策略、使用时机等，教师提出“什么是掩护配合”“掩护配合有哪几种形式”“跑动路线有什么特点”等问题，引导学生认真观察，养成独立思考的习惯。

(2) 倾听讲解（★★★）

教师可以结合战术示意图解或视频，讲解要领，也可以选择边示范边讲解的方式。讲解中可以通过问题导入引发学生思考，教师提出“被掩护者怎样吸引防守注意力”“怎样掩护”“什么时机掩护”等问题，启发学生在后续的教学活动中带着问题学练。通过各种情境再现，帮助学生理解传切战术的多种变换形式，提高学生的观察能



力、分析能力，培养团队协作的意识。

(3) 尝试体验 (★★★)

安排学生尝试体验不同位置的掩护动作，使其了解如何选用不同方式的掩护帮助同伴完成进攻。通过师评、互评、自评等各种评价，发现掩护意图过于明显、掩护动作不正确等问题，改善练习过程中的不足，明确掩护配合的战术要点。

(4) 无球的战术跑位练习 (★★★)

让学生在无球状态下通过预设的几种路径练习跑位。听到指令或看到指示，完成对应的侧掩护及运球掩护的跑动，初步建立战术概念和动力定型。提高学生的反应能力，增强学生的执行力。

(5) 原地一防一晃动练习 (★★★)

2人一组，一人防守，另一人持球，多次利用中枢脚的旋转和身体各部位的假动作晃动，来摆脱防守人，两人交换练习。提高学生运用假动作摆脱防守的能力，培养学生的观察能力、判断能力及顽强拼搏的精神。

(6) 无球侧掩护练习 (★★★)

学生分成左右两组，④为固定防守队员。⑦给④做侧掩护，④贴近⑦的身体从右侧切入，⑦转身跟进，完成后④⑦回到对方小组队尾。依次练习。提高学生的侧掩护技能水平，培养学生积极果断、团结协作的精神品质（图3-3-13）。

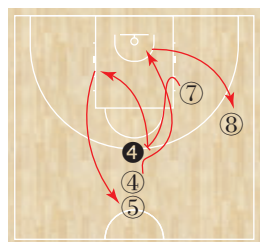


图 3-3-13 无球侧掩护练习

(7) 有限制侧掩护练习 (★★★)

学生分成左右两组，④为固定防守队员。⑦传球给④，④瞄篮或向左侧假动作晃动，当⑦掩护到位时，④突然向右运球突破投篮或传球给⑦，⑦后转身跟进准备接回传球或抢篮板球，完成后④⑦回到对方小组队尾。依次练习。提高学生判断掩护位置的能力及动作的准确性，培养学生积极果断、团结协作的精神品质（图3-3-14）。

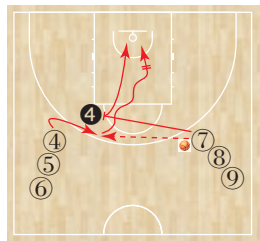


图 3-3-14 有限制侧掩护练习

(8) 有防守的运球掩护练习 (★★★★)

④运球给⑤做掩护，⑤先向左下方压迫将⑥带入掩护位置，然后突然变向，利用④掩护紧贴④向右切入，同时④低手传球给⑤。⑤接球后根据情况选择外围跳投或运球突破到篮下投篮。④传球给⑤后及时将⑥挡在远离篮筐一侧，准备抢篮板球或接⑤回传球。可以增加另外几组做循环练习。提高学生的掩护能力及观察能力，培养学生积极果断、团结协作的精神品质（图3-3-15）。

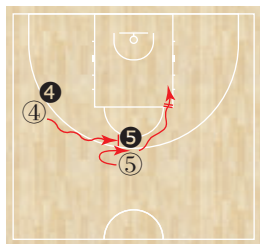


图 3-3-15 有防守的运球掩护练习



2. 比赛活动

(1) “超级护卫队” (★★★)

【素养要点】提高学生的观察能力、反应能力和沟通交流能力，培养学生团结协作、顽强拼搏的精神。

【活动方法】将学生分为人数相等的两队，分别站在两条端线后，每队前面设置3名防守队员，运球人需要在“护卫”的掩护下通过，到达另一侧端线。练习开始，④运球起动，⑤同时出发，快到④时，⑤以侧掩护的方式，保护④运球通过，并以同样的方式通过⑤⑥防守。当第一小组通过⑤的防守后，⑥⑦方可出发。以最短的时间通过防守的队伍获胜（图3-3-16）。

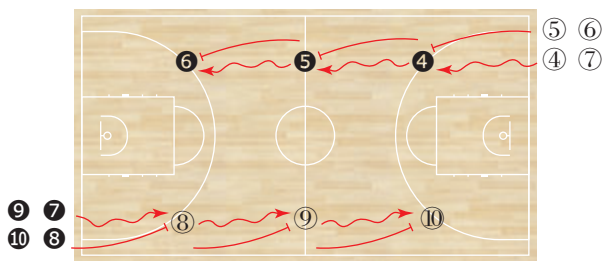


图 3-3-16 “超级护卫队”

(2) 掩护积分赛 (★★★)

【素养要点】提高学生掩护配合的战术运用能力，培养团结协作、顽强拼搏的精神。

【活动方法】在半场进行三对三比赛，从中线发球进攻，能够成功实施掩护配合得3分，进球得1分。规定时间内得分多的组获胜。

(3) 半场三对三综合对抗赛 (★★★)

【素养要点】提高学生掩护配合的战术运用能力，培养团结协作、顽强拼搏的精神。

【活动方法】3人一组，开展半场三对三比赛，从中线发球进攻，能够成功实施掩护配合得2分，进球得2分。规定时间内得分多的组获胜。

(4) 五对五教学比赛 (★★★★)

【素养要点】提高学生掩护配合的战术运用能力和临场应对能力，培养团结协作、顽强拼搏的精神。

【活动方法】5人一组，开展半场五对五比赛，从中线发球进攻，在比赛过程中能够形成掩护配合完成投篮得分计4分，其他战术运用正常得分。规定时间内得分多的组获胜。



（四）教学建议

1. 水平与课时建议

掩护战术适合水平三和水平四的学生学习，安排 2~4 课时为宜。水平三通过情境教学，引导学生建立掩护战术的基本概念，掌握简单的掩护战术；水平四通过限制性的掩护练习，强化学生在遇到不同掩护战术情况下的应对能力。

2. 战术运用建议

在学练中教师可以通过与学生配合或视频演示等方式，让学生对掩护配合建立基本概念。教学由易到难，让学生在无球的情况下了解掩护的基本类型，明确各种掩护战术的特点及作用；在无防守的情况下，积极跑位，熟悉掩护配合的战术要点、多种路径，养成掩护战术的意识；在限制性防守下，提高学生的掩护质量及同伴配合默契度；在防守的情况下，提高学生的心理素质水平，加强学生对掩护时机的判断力。

教师应注重培养学生的整体意识及相互呼应、协同配合的意识，加强团队的沟通与交流。通过循序渐进的战术教学要求与方法，教师设置特定的教学比赛情境，有利于战术素养的形成，提高全队的掩护配合质量和临场应变能力，检验学习效果，及时解决学生在学习和运用中出现的问题。

教学过程中通过各种评价方法与信息技术等各种辅助教学方法，让学生观察、积极思考。在学练体验中教师也可以创设特定的比赛规则或形式，创编运用掩护配合的比赛方法，提升学生在比赛中合理运用掩护配合的能力，培养顽强拼搏和团结协作的精神。

3. 课外作业建议

结合掩护战术的特点与学练要求，建议教师布置课后观看掩护战术视频的作业，要求学生根据视频画出对应的掩护战术路线图，加深对掩护战术的理解。观看一场篮球赛，要求学生观察比赛中运用的各种掩护配合，明确掩护配合在比赛中的重要作用和意义。

4. 素养培育建议

通过掩护配合的学练赛发展学生的速度、灵敏性、力量等体能，注重掩护战术配合的时机把控，提高配合完成的质量，强化学生在比赛中主动运用掩护战术配合的意识。教师应时刻提醒学生学会自我保护和同伴之间的保护，预防意外伤害事故，发生伤害事故时能进行简单处理。鼓励学生在比赛中大胆展示、敢防敢拼，培养坚持不懈、顽强拼搏和团结协作的意志品质。

四、突分配合

突分配合即突破分球配合，是进攻队员持球或运球突破防守队员后，在防守队员补防或“关门”的情况下，及时传球给有利进攻位置的队员，为同伴创造投篮机会的一



种配合方法。

(一) 动作方法与要点

【战术方法】

持球队员运球突破时遇到防守队员协防，将球传给有利进攻位置的队员，创造进攻机会，完成战术配合（图 3-3-17）。

【战术要点】

持球“三威胁”，传球果断，接应跑位及时有效。

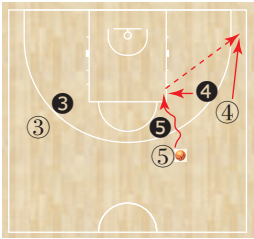


图 3-3-17 突分配合

(二) 易犯错误与纠正方法

突分配合易犯错误与纠正方法如下（表 3-3-4）：

表 3-3-4 突分配合易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
突破同时没有观察同伴位置	强调做好突破后投篮或传球的思想准备，运球突破时随时抬头观察同伴
遇到防守，传球不及时	安排防守队员上步，持球队员即刻传球给接应同伴
接应不及时，错失进攻时机	看同伴突破后持球，即刻做上步接球动作
接应跑位没有获得有效进攻位置	听口令进行 3~5 米的三点循环跑动

(三) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 观察示范 (★★★)

教师应根据学生实际掌握情况选择示范相应的战术，也可以运用视频演示和讲解。示范前应提示学生重点观察战术的实施条件、运用策略、使用时机等，教师提出“什么是突分配合”“突分配合在哪几个位置适合”等问题，培养学生的观察能力和独立思考能力。

(2) 倾听讲解 (★★★)

教师可以结合战术示意图解或视频，讲解关键字，也可以选择边示范边讲解的方式。在讲解中可以通过问题导入引发学生思考，教师提出“在什么情况下突分配合”“接应队员怎样跑位”“如何及时将球传给更有利进攻的队员”等问题，提高学生的观察能力、判断能力及对情绪变化的感知能力。

(3) 尝试体验 (★★★)

安排学生尝试体验突分配合中运球突破后遇到协防或夹击等防守时，把握传球的时机、传球落点及同伴及时、有效接应的练习。通过师评、互评、自评等各种评价，让

学生发现传接球、接应跑位不及时等问题，在练习过程中不断改善各种不足，明确突分配合的战术要点。

(4) 两翼无防守突破分球练习 (★★★)

持球突破队员在突破过程中将球传给移动摆脱至外线的队友，随后跑到对面的队尾。外线队员接球后立即向内突破，在突破中将球传出。依次进行（图 3-3-18）。

(5) 三角有防守突破分球练习 (★★★)

①运球到篮下准备投篮，传球给摆脱接应的②，①迅速上前防守，②持球突破防守后向篮下运球，传球给摆脱接应的队员③，②上前防守③，③突破后传球给④。依次进行（图 3-3-19）。

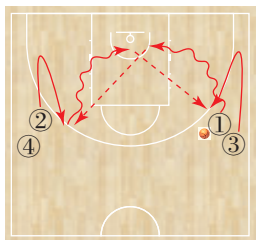


图 3-3-18 两翼无防守突破分球练习

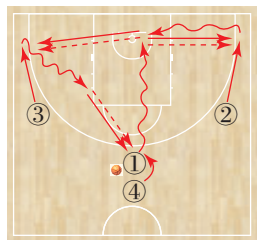


图 3-3-19 三角有防守突破分球练习

(6) 二对二突破分球投篮练习 (★★★)

③持球突破防守队员③后，将球迅速分给移动到底角的②，②接球后投篮。投篮后②③成为新的防守人，防守下一组对手（图 3-3-20）。

(7) 三对三突破分球循环练习 (★★★)

③持球突破防守队员③，当遇到另一名防守队员①夹击时，将球迅速分给移动到底角的②或移动到三分弧顶的①，完成投篮。投篮后，进攻队员改为防守队员，依次进行（图 3-3-21）。

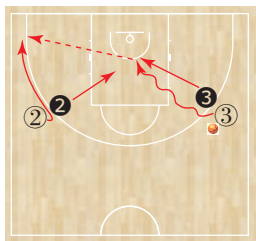


图 3-3-20 二对二突破分球投篮练习

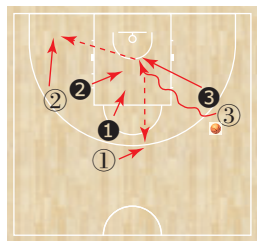


图 3-3-21 三对三突破分球循环练习

2. 比赛活动

(1) 二对二突分比赛 (★★★)

【素养要点】帮助学生理解突分配合的战术思想，培养与他人交流与合作的能力。

【活动方法】4 人一组，二对二攻防练习，只突分不投篮，完成一次突分配合计 1 分，若球被断则攻防转换，先得 10 分的组获胜。

(2) 三对三突分比赛 (★★★)

【素养要点】帮助学生理解突分配合的战术思想，培养与他人交流与合作的能力。

【活动方法】6 人一组，三对三攻防练习，只突分不投篮，完成一次突分配合计 1 分，若球被断则攻防转换，先得 10 分的组获胜。

(3) 二对二突分配合比赛 (★★★)

【素养要点】发展学生运用突分配合战术的能力，培养与他人交流与合作的能力。

【活动方法】4 人一组，二对二攻防练习，完成一次突分配合计 1 分，投中一球得



1分,若球被断则攻防转换,先得20分的组获胜。

(4) 三对三突分配合比赛(★★★★)

【素养要点】发展学生灵活运用突分配合战术的能力,培养与他人交流与合作的能力。

【活动方法】6人一组,三对三攻防练习,完成一次突分配合计1分,投中一球得1分,若球被断则攻防转换,先得20分的组获胜。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

突分配合适合水平三、水平四的学生学习,安排2~3课时为宜。设置情境教学,注意引导学生建立突分配合的基本概念,掌握突分配合的方法,能在比赛中合理运用。

2. 战术运用建议

教师可以通过邀请学生配合,也可以提供视频演示讲解突分配合的战术,带领学生进一步认识突分配合。可以提供多种突分配合的辅助与完整练习,从熟悉发动突分配合的跑动路线、传球时机、接应要求等,再到熟练掌握突分配合的突进路线、传球时机与接应效果等战术要点。教师可以设置无防守、限制性防守、防守的过渡性练习要求,与不同突破路线条件下的突分配合,组织不同条件与要求的学练活动,再设置特定比赛情境要求学生有意识地运用突分配合。

在教学过程中通过各种评价方法与辅助教学方法,让学生观察、思考,在不断学练体验中掌握突分配合的战术方法与要求,提高在比赛中的运用能力。

教师在教学中应注重培养学生的整体意识,通过循序渐进的战术教学要求与方法,设置特定的教学比赛情境,以利于战术素养的形成。及时解决学生在学习和运用中出现的问题,检验学习效果,提高全队的突分配合质量和临场应变能力。

3. 课外作业建议

结合突分战术与学练的要求,建议学生练习各种移动速度、持球突破、行进间传球技术和假动作等。带领学生观看篮球比赛视频,重点观察在比赛中运用突分配合的时机和位置,积累战术经验。

4. 素养培育建议

在练习中重点提高学生对突分配合的掌握质量,在反复的战术练习和专项体能训练中提高学生的移动速度、灵敏性,保证在比赛中合理运用突分配合战术。教师在指导学生练习和比赛的过程中,注意强调队员之间相互保护、正确面对失败和困难,增强学生的自信心和情绪管理能力,培养学生对篮球运动的热爱之情。通过练习和比赛,培养学生团队协作、尊重对手和裁判的意识,培养不畏艰险、顽强拼搏的意志品质。



五、策应配合

策应配合是进攻队员背对或侧对篮筐接球，作为枢纽，与同伴空切配合而形成的里应外合的进攻配合方法。策应配合一般分为低位策应和高位策应两种。

（一）动作方法与要点

【战术方法】

策应队员在低位或高位接球，背对篮筐或侧对篮筐，快速隐蔽地将球传给从身边快速切入的队员，完成投篮进攻。抢占位置和接球是基础环节，策应进攻传球是实现配合的关键环节。

【战术要点】

获取有利策应位置，人到球到，接球后护球并伺机进攻，传球隐蔽，迅速切入接球。

（二）易犯错误与纠正方法

策应配合易犯错误与纠正方法如下（表 3-3-5）：

表 3-3-5 策应配合易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
策应队员移动速度慢、对抗弱，抢占不到合理的策应位置	2 人一组，距一个规定区域 2~3 米处，听口令或看手势等出发信号，抢占规定的区域，先进入的为胜；2 人一组，距两个规定区域 2~3 米处，听口令或看手势等出发信号，先进入指定区域的为胜
给策应队员传球不及时或传球不到位	设置边长 1 米的正方形策应区域，一名队员在距离策应区域 3~5 米处持球等待，当接球队员从距离策应区域 1 米处的起点跑入时，迅速传球，接球队员接球后迅速传给传球队员并快速跑回起点；要求 15 秒内不少于 5 次连续练习
策应队员只顾给同伴传球，忽视了自己进攻的机会	3 人一组，1 人发令，2 人进行策应配合练习；发令队员随策应队员接球瞬间，喊出“传”或“投”的口令，策应队员根据口令投篮或将球传给切入的同伴

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★★）

教师根据学生实际掌握情况选择示范相应的战术，也可以运用视频进行演示和讲解。示范前应提示学生重点观察战术的实施条件、运用策略、使用时机等，教师提出“演示的传接球配合有什么特点”“策应配合还可以在什么地方进行”等问题，培养学生的观察能力、独立思考能力。

(2) 倾听讲解 (★★★)

教师结合战术示意图解、视频或关键字进行讲解,也可以选择边示范边讲解的方式。可以通过问题导入引发学生思考,教师提出如“在什么情况下进行策应配合”“策应队员如何抢占位置和切入队员如何跑位”“怎样及时将球传给切入队员”等问题,启发学生对策应配合的学练与运用的思考,加深学生对策应配合战术的理解和记忆,提高学生的观察能力、判断能力及对情绪变化的感知能力。

(3) 尝试体验 (★★★)

安排学生尝试体验高位策应配合和低位策应配合,体会两种策应的抢占位置、切入空间、选择投篮的方式等。通过师评、互评、自评等各种评价,发现策应配合练习中不能做到人到球到等问题,让学生在练习过程中不断完善各种动作技术,明确策应配合的战术要点。

(4) 高位策应与纵切 (★★★)

⑤向篮下切入,途中突然改变方向移至高位策应位置,背对篮筐接弧顶球员①的传球,半前转身面向篮筐做假动作;弧顶队员①传球后从⑤身边纵切内线接球上篮;⑤跟进抢篮板球。两人交换位置,连续练习(图3-3-22)。

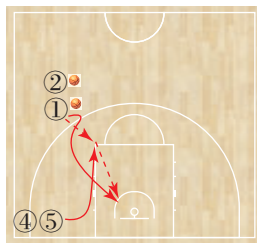


图 3-3-22 高位策应与纵切

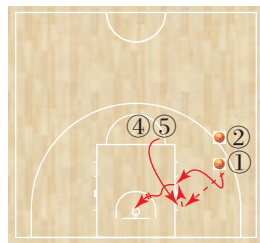


图 3-3-23 低位策应与横切

(5) 低位策应与横切 (★★★★)

⑤从罚球线向篮下切入,突然改变方向移至低位策应位置,背对篮筐接①的传球;①传球后迅速从⑤身边横向切入内线接球上篮;或者⑤向一侧做假动作,然后反方向运球上篮。两人交换位置,连续练习(图3-3-23)。

(6) 高位策应与外线交叉切入 (★★★★)

⑤从低位移动至高位接弧顶球员①的传球,①传球的同时,底角外线队员③上提,与①交叉绕过⑤后策应切入,⑤可以传球、上篮或选择中距离投篮。⑤投篮后,①抢篮板球。连续练习(图3-3-24)。

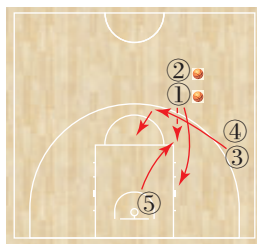


图 3-3-24 高位策应与外线交叉切入

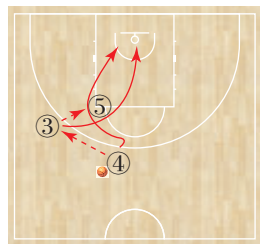


图 3-3-25 掩护 + 传切 + 策应配合

(7) 掩护 + 传切 + 策应配合

(★★★★)

④传球给③后,迅速跑向⑤,⑤给④做掩护,④空切接球上篮。若④没有机会,③传给⑤,迅速摆脱防守人,沿⑤上线切入。④接⑤传球上篮,完成策应配合(图3-3-25)。



2. 比赛活动

(1) 策应配合技能得分赛 (★★★)

【素养要点】发展技术与战术的运用能力。

【活动方法】在比赛中限制球员的进攻手段，通过策应配合战术完成投篮得4分，其他战术配合方法投篮得1分，攻守转换，先得10分的获胜。

(2) 三对三教学比赛 (★★★)

【素养要点】发展团队配合和灵活运用战术打法的能力。

【活动方法】在比赛中可以运用多种进攻手段，通过策应配合战术完成投篮得分计3分，其他技战术手段得分计2分，攻守转换，先得15分的获胜。

(3) 五对五教学比赛

【素养要点】发展熟练运用技术和战术的能力，培养自信大方、自如展示的心理素质。

【活动方法】在比赛中可以运用多种进攻手段，通过策应配合战术和完成投篮得分计4分，其他技战术手段正常得分，攻守转换，先得15分的获胜。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

策应配合适合水平四目标的学生学习，以2~3课时为宜，在学生掌握策应配合的战术方法之后，重点培养在比赛中合理运用的能力。

2. 战术运用建议

在教学中教师可以邀请学生配合，也可以提供视频，演示讲解策应配合的战术，带领学生建立策应配合的基本概念。教师组织4名学生，两名学生作为策应配合的进攻队员，另两名作为防守队员，开展模拟教学，进一步加深学生对低位策应配合和高位策应配合的理解。

教师提供不同位置的策应配合辅助性练习与完整练习，如从熟悉发动策应配合的跑动路线、抢占位置、传球时机等，再到熟练掌握策应配合的突进路线、传球时机与接应效果、投篮方式等战术要点。设置无防守、限制性防守、防守的过渡性练习要求，与不同策应位置条件下的突分配合，进行不同条件与要求的学练活动，再设置特定比赛情境，要求学生有意识地运用策应配合战术。

在教学中通过各种评价方法与信息技术等辅助教学工具，引导学生观察、思考，在不断学练的体验中，掌握策应配合的战术方法与要求，提高学生在比赛中灵活运用和大胆创新的能力。

教师在教学中应注重培养学生的整体意识和大局观，通过循序渐进的战术教学要求与方法，设置特定的教学比赛情境，以利于战术素养的形成，提高全队的策应配合质量和临场应变能力。不断检验学习效果，及时解决学生在学习和运用中出现的问题。

3. 课外作业建议

结合策应配合的特点和战术要求，建议学生课后练习策应的抢位技术、绕切路线、传球方法及下肢力量。让学生观看篮球比赛视频，重点观察在比赛中运用策应配合成功的案例，积累策应配合的经验。

4. 素养培育建议

在练习中重点提高策应配合的质量，在反复的策应配合练习和篮球专项体能练习中提高速度、增强灵敏性，能在比赛中积极合理地运用策应配合战术。教师在指导学生练习和比赛的过程中，要强调树立队员之间相互保护的安全意识，鼓励学生在训练和比赛中多交流、勤呼应、不埋怨、敢承担，培养共同克服困难的能力。通过练习和比赛，培养学生团队协作、尊重对手和裁判的意识，培养在比赛中不畏艰险、顽强拼搏的意志品质。

六、半场人盯人防守

半场人盯人防守是每一名防守队员防守对应的一名进攻队员，在防住自己对手的基础上，与其他防守队员相互协作的防守战术。半场人盯人防守分为两种，一种为半场缩小人盯人防守，另一种为半场扩大人盯人防守。

(一) 动作方法与要点

【战术方法】

进攻队员在半场进攻，防守队员一一针对每名进攻队员抢占有利的防守位置和运用合理的防守动作，根据进攻变化随时调整防守位置，限制对手的有效进攻（图 3-3-26）。

【战术要点】

明确盯防重点，紧逼持球队员、防无球队员“球—我—他”选位，“近球紧、远球松”“近篮板紧、远篮板松”，防守时呼应协作。

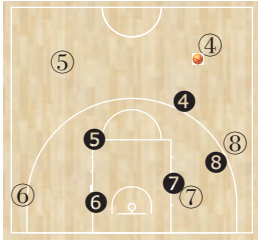


图 3-3-26 半场人盯人防守

(二) 易犯错误与纠正方法

半场人盯人防守易犯错误与纠正方法如下（表 3-3-6）：

表 3-3-6 半场人盯人防守易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
防守概念和原则不清楚，无目的地移动	提醒队员防守位置及方法，由简单到复杂练习，师生间互动交流，明确基本防守方法；学练过程中强调紧防持球队员，对无球队员采用“球—我—他”选位，控制对手接球



续表

易犯错误	纠正方法
配合意识差，只顾防守自己的对手，没有兼顾相邻的对手	在一定区域内练习一人防守两人的进攻，提高观察能力；队员间有呼应，随时准备补防、协防、抢断球等
个人防守方法和防守意识不足	强化整体防守时“防强放弱、堵中防边”；个人防守时遵循防守位置、能力的对应原则；加强全场一对一攻防练习
防守队员选位的意识与能力不足	强化选位意识，组织半场少防多的练习；开展2人一组听口令抢占指定区域的练习

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★★）

教师应根据学生实际掌握情况选择示范相应的战术，也可以运用视频进行演示和讲解。示范前应提示学生重点观察战术的实施条件、运用策略、使用时机等，教师提出“人盯人防守战术中防守队员站位有哪些特征”“在什么情况下实施人盯人防守战术”等问题，培养学生的观察能力、独立思考能力。

（2）倾听讲解（★★★）

教师可以结合战术示意图解或视频，讲解要领和关键字，也可以选择边示范边讲解的方式。讲解中可以通过问题导入引发学生思考，教师提出“对持球队员为什么要紧逼防守”“防守无球队员时有什么要求”“防守过程中为什么要相互呼应”等问题，加深学生对半场人盯人战术的理解和记忆，提高学生的观察能力、判断能力及团队协作沟通能力。

（3）尝试体验（★★★）

安排学生尝试体验对持球队员和无球队员、近篮板与远篮板、近篮球与远篮球等不同条件下的防守练习，培养学生个人防守与团队防守的意识与能力，学习不同条件下的防守动作技术与提高选择防守位置的能力等。通过师评、互评、自评等各种评价，发现在人盯人防守的防球、防人、选位、个人与整体防守等方面的问题。让学生在练习过程中不断改进各种不足，明确人盯人防守的原则和要点，提高人盯人防守在比赛中的运用效果。

（4）一对一攻守对抗练习（★★★）

6~8人一组，其中1人担任防守队员，其余人在三分线外排成一队。④持球进攻，合理运用各种运球、突破、投篮技术，防守队员④选取正确的防守位置。防守完一轮进攻后，换人防守（图3-3-27）。

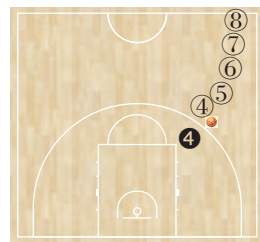


图 3-3-27 一对一攻守对抗练习

(5) 半场三对三换防练习 (★★★)

3 人一对一防守站位, ⑤持球。⑤传球给④后, 反方向给⑥做掩护, ⑥迅速空切篮下准备接④的传球进攻。要求防守队员⑤⑥交换防守, 再次形成一对一盯人防守(图 3-3-28)。

(6) 半场扩大人盯人防守 (★★★★)

进攻队员④持球进入前场, 防守队员④一臂距离上前紧逼。当④向⑥方向突破, ⑥迅速协防; ⑧绕到⑧前, 兼顾防守⑧和⑥, ⑤紧逼⑤防止空切, 弱侧⑦选择球与⑦中间的防守位置, 保护篮下(图 3-3-29)。

(7) 半场缩小人盯人防守 (★★★★)

防守队员④⑤⑥以脚踩三分线为准, 沿三分线移动防守。在进攻队员④突破时, ⑥及时协防, 同时积极准备防守⑥接球投篮, 并随时准备回收协防⑧的强攻; ⑤盯人的同时保护罚球线, 防止切入, ⑦向篮下移动保护篮下(图 3-3-30)。

(8) 半场五对五盯人防守练习 (★★★★)

半场五对五盯人防守, 进攻方必须经过 5~6 次传球后才能投篮, 防守方随球的位置调整防守位置。进攻方完成投篮后, 攻守转换。

2. 比赛活动

(1) 半场二对二对抗赛 (★★★)

【素养要点】发展学生的专注能力和灵活运用人盯人防守战术的能力。

【活动方法】4 人开展半场二对二比赛, 采用人盯人的防守战术, 遇到掩护后不得交换防守人, 先得 10~15 分的队获胜。

(2) 半场三对三对抗赛 (★★★)

【素养要点】发展学生的专注能力和灵活运用人盯人防守战术的能力。

【活动方法】6 人开展半场三对三比赛, 采用人盯人的防守战术, 遇到掩护后必须交换防守人进行防守, 先得 10~15 分的队获胜。

(3) 半场五对五对抗赛 (★★★★)

【素养要点】发展自信运用技术与战术的能力, 培养自信大方、敢于展示的能力, 培养沟通交流和组织领导能力。

【活动方法】10 人开展半场五对五比赛, 采用人盯人的防守战术, 遇到掩护后可以自行采取换人防守或不换人防守的方式, 先得 10~15 分的队获胜。

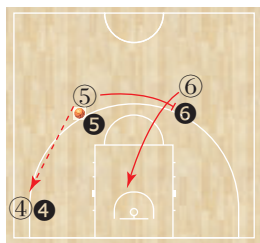


图 3-3-28 半场三对三换防练习

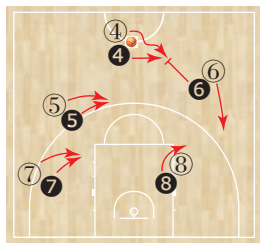


图 3-3-29 半场扩大人盯人防守

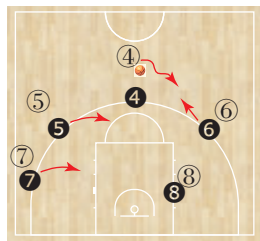


图 3-3-30 半场缩小人盯人防守



（四）教学建议

1. 水平与课时建议

半场人盯人防守战术适合水平四目标的学生学习，以 2~3 课时为宜。在学生掌握了人盯人防守战术方法之后，重点培养学生在比赛中合理运用防守战术的能力。

2. 战术运用建议

教师可以通过邀请学生配合，或提供视频演示讲解半场人盯人防守战术选位的原則，引导学生建立半场人盯人防守战术的基本概念。教师组织 10 名学生，五对五站位，以进攻方只传球不投篮的方式，防守队员随球的转移不断调整防守位置。在学生基本掌握人盯人防守中获取有效防守位置、使用正确的防守动作技术、有效完成相互协作的整体防守后，教师设置比赛场景，要求运用人盯人防守战术。

教师在教学中通过各种评价方法与辅助教学方法，引导学生观察、思考、学练、体验，掌握半场人盯人防守方法与要求，提高在比赛中的运用能力。

教师在教学中应注重培养学生的整体意识和大局观，通过循序渐进的教学要求与方法，设置特定的教学比赛情境，以利于防守战术素养的形成，提高全队的半场人盯人防守质量和临场应变能力。教师注意检验学生的学习效果，及时解决学习和运用中出现的问题。

3. 课外作业建议

结合半场人盯人防守的特点和要求，建议学生课后练习人盯人的防守选位、积极协防及移动速度。观看篮球比赛视频，重点观察在比赛中运用半场人盯人防守的成功案例，积累半场人盯人防守的经验。

4. 素养培育建议

教师应注意告知学生防守对于篮球比赛的重要意义，带领学生明确积极有效的防守能够威慑对手，感染全队，最终取得胜利。在教学中应重点提高学生半场人盯人防守的质量，在反复的人盯人防守战术和篮球专项体能练习中提高移动速度、协防补位意识，带领学生利用半场人盯人防守战术赢得比赛胜利。教师在指导学生练习和比赛的过程中，应强调注意自我保护和相互保护，鼓励学生在训练和比赛中多交流，相互补防，勇挑重担，培养共同克服困难的能力。通过练习和比赛，培养学生团队协作、尊重对手和裁判的意识，培养不畏艰险、顽强拼搏的意志品质。

七、区域联防

区域联防是由攻转守时，防守队员迅速退回后场，每名队员分工负责防守一定的区域，严密防守进入该区域的球和进攻队员，并与同伴协同防守，用一定的队形把各个防守区域有机地联系起来，组成具有整体性的全队防守战术。半场区域联防有多种阵型，本册教材选择安排了以区域联防“2-1-2”阵型的教学为例进行讲解和说明。



(一) 动作方法与要点

【战术方法】

“2-1-2”半场区域联防，前面两名队员防守罚球线以上的球和人，左边由左侧队员防守。当球在左侧时，右侧队员向左侧靠拢，准备协防。右侧同理。中间的防守队员负责限制区附近的球和人（图 3-3-31）。

【战术要点】

防守队员随球移动，保持队形，有球防紧，无球兼顾，防守分区要协同，球到内线要夹攻，防溜、防插“卡、挤、送”。

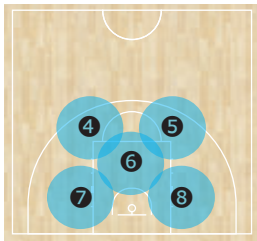


图 3-3-31 “2-1-2”半场区域联防

(二) 易犯错误与纠正方法

区域联防易犯错误与纠正方法如下（表 3-3-7）：

表 3-3-7 区域联防易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
防守分工不明确、漏防	强化队员相互呼应的意识与习惯；布置少防多、提高协防补位能力的针对性练习
移动缓慢，协防配合效果不佳	明确联防区域的分工意识；练习中提醒学生听口令或看手势，开展脚步移动的专项体能练习
个人防守技术不准确，防守堵截、穿插、溜底的效果不好	开展一对一个人防守技术与移动能力的练习，进行“关门”和“夹击”的针对性练习，开展呼应协防补位的练习与提高灵敏性的练习

(三) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 观察示范（★★★）

教师应根据学生实际掌握情况选择示范相应的战术，也可以运用视频进行演示和讲解。示范前应提示学生重点观察战术的实施条件、运用策略、使用时机等，教师提出“演示的‘2-1-2’半场区域联防有什么特点”“对于内线高大球员有什么样的防守办法”等问题。培养学生的观察能力、独立思考能力。

(2) 倾听讲解（★★★）

教师结合战术示意图解、视频，讲解要领和关键字，也可以选择边示范边讲解的方式。讲解中可以通过问题导入引发学生思考，教师提出“进攻队员穿插到内线如何处理”“在‘2-1-2’半场区域联防战术中有没有可能出现一防二的情况”“‘2-1-2’半场区域联防战术和人盯人防守的区别有哪些”等问题，启发学生对“2-1-2”半场区域



联防战术学练与运用的思考,加深对战术的理解和记忆,提高观察能力、判断能力及对情绪变化的感知能力。

(3) 尝试体验 (★★★)

安排学生尝试体验“2-1-2”区域联防战术个人位置的防守区域和特点等。通过师评、互评、自评等各种评价方式,让学生在练习过程中不断解决联防中诸如协防不够、个人防守欠佳等问题。通过针对性练习,提高整体防守效果,明确“2-1-2”区域联防战术在比赛中的作用。

(4) 二防三的练习 (★★★)

3名进攻队员④⑤⑥利用连续传球,迫使两名防守队员④⑤不断调整防守位置。防守队员做到人球兼顾,及时补防。进攻队员只传球不投篮(图3-3-32)。

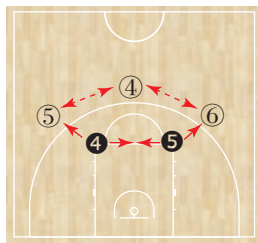


图 3-3-32 二防三的练习

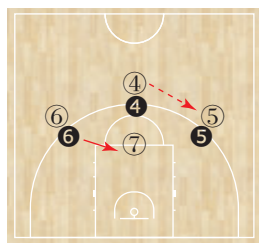


图 3-3-33 三防四的练习

(5) 三防四的练习 (★★★)

进攻队员④⑤⑥⑦如图站位,只传球不运球,出现空位可以投篮。防守队员积极防守,快速滑动,及时补位,尽量减少漏防。提高学生快速移动、协防补位的能力(图3-3-33)。

(6) 五防六的练习 (★★★★)

防守队员“2-1-2”防守站位,进攻队员外线5人、内线1人。攻方快速传球,调动防守队员迅速移动、补位,防守队员力争在攻方最少的传球次数内将球断掉。

2. 比赛活动

(1) 半场五对五限制比赛 (★★★★)

【素养要点】发展半场比赛的能力,在比赛中锤炼心理素质,促进学生沟通交流能力的提升。

【活动方法】进攻队员至少传球5次方可进攻投篮,防守队员采用“2-1-2”半场区域联防。攻防转换,率先得到10~15分的队获胜。

(2) 半场五对五比赛 (★★★★)

【素养要点】发展学生运用区域联防战术的能力,引导学生认识自我,克服不足,增强自信。

【活动方法】5人一组进行比赛。比赛中要求运用“2-1-2”区域联防的防守阵型,比赛10分钟,得分高者获胜。赛后学生对比赛中运用的“2-1-2”区域联防进行自我评价。



(3) 全场比赛(★★★★)

【素养要点】培养灵活运用联防战术和阅读场上局面的能力,提升对篮球运动的理解,发展沟通交流和决策能力。

【活动方法】5人一组进行全场比赛,比赛中除了要求运用“2-1-2”区域联防的防守阵型以外,还可以运用其他区域联防战术。比赛10分钟,得分高者获胜。赛后学生对比赛中运用的各种区域联防战术进行自我评价。鼓励学生进行防守战术的拓展运用,尝试运用其他的区域联防,如“2-3”或“3-2”区域联防。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

“2-1-2”区域联防战术适合水平四目标的学生学习,2~3课时为宜。学生掌握了“2-1-2”区域联防战术方法之后,注意重点培养学生在比赛中合理运用防守战术的能力。

2. 战术运用建议

教师可以通过邀请学生配合或提供视频,演示讲解“2-1-2”区域联防战术阵型,让学生建立“2-1-2”区域联防的基本概念。可以组织10名学生,五对五攻防对位,以进攻方只传球不投篮的方式,让防守队员随球的转移不断调整防守位置,明确防守原则。

教师在教学中通过各种评价方法与辅助教学方法,引导学生观察、思考,获得学练体验,掌握“2-1-2”区域联防战术方法与要求,提高学生在比赛中运用的能力。

在教学中应注重培养学生的整体意识,通过循序渐进的教学要求与方法,设置特定的教学比赛情境,以利于检验学习效果,及时解决学生在学习和运用中出现的问题,促进防守战术素养的形成,提高全队的“2-1-2”区域联防战术防守质量和临场应变能力。

3. 课外作业建议

结合“2-1-2”区域联防战术的特点和要求,建议学生课后练习“2-1-2”区域联防分工站位、积极协防、移动速度。或观看篮球比赛视频,重点观察比赛中运用“2-1-2”区域联防战术的成功案例,积累“2-1-2”区域联防战术防守的经验。

4. 素养培育建议

在教学中,教师应注意重点提高学生“2-1-2”区域联防战术的实施质量,在反复进行的“2-1-2”区域联防战术和篮球专项体能练习中提高学生的移动速度、协防补位能力,在比赛中成功利用“2-1-2”区域联防战术赢得比赛胜利。教师在指导学生练习和比赛的过程中,应强调队员之间相互保护,鼓励学生在学练和比赛中多交流,相互补防,勇挑重担,培养克服困难的能力。通过练习和比赛培养学生的团队协作能力及责任意识。



第四节

篮球运动专项体能

篮球运动专项体能是保障篮球比赛活动所需的体能。按照篮球运动专项体能发展要求,采用与篮球技战术紧密联系的教学方法,对于学生在比赛中发展技能水平、磨炼意志品质、赢得胜利等具有重要作用。创设篮球运动专项体能练习,需要关注使用器械的契合度与安全性、组织形式与方法的合理性、设置运动负荷的适宜性,不能脱离实际教学情境。练习过程中,还需关注学生身体状况的变化,确保安全学练。篮球运动专项体能练习主要有无球练习和有球练习两种。

一、练习内容

(一) 无球的体能练习

在篮球运动专项体能的练习中,可以创设各种不持球的体能练习方法,充分利用篮球场的边线、端线和篮球架等场地设施。

1. 追逐冲刺跑(★★)

【练习方法】2人一组,一人站在端线,另一人站在近端罚球线。两人同时起跑,追逐冲刺,全力加速至另一边端线。完成后沿篮球场两侧慢跑返回至起点,两人交换位置再次出发,重复练习。

【练习要求与建议】直线跑动,追逐中严禁推搡拉扯。建议8~10人一组,同时练习。练习3~5次,组间休息15~30秒。

2. 踩线折返跑(★★)

【练习方法】学生站在篮球场一边端线,全速跑至近端罚球线,踩线后折返并脚踩起始端线,再全速跑至中场线后踩线返回踩起始端线,继续全速跑至远端罚球线后踩线返回踩起始端线,最后全速跑至另一侧端线踩线后返回。

【练习要求与建议】折返过程中均要踩线,变向蹬地有力,同伴间保持安全间距。建议4~6人一组,同时练习。练习1~2次,组间休息15~20秒。

3. 变向侧滑步反应练习(★★)

【练习方法】学生在罚球线面向篮板准备。听到哨声后,向右侧边线滑步,哨响后迅速向另一侧边线滑步。反复练习。

【练习要求与建议】听到哨声快速做出反应,始终保持低重心姿态。建议3~5人一组,同时练习。每组变向4~6次,组间休息15~30秒。

4. 滑步交叉步反应练习(★★★)

【练习方法】学生原地小碎步等待指令,根据指令快速向左或者向右滑步2次接1个交叉步,完成后继续原地小碎步等待下一指令。

【练习要求与建议】根据指令快速做出反应,变向蹬地有力,始终保持低重心姿态。建议3~5人一组,同时练习。变向4~6次,3~5组,组间休息15~30秒。

5. 限制区方形组合跑(★★)

【练习方法】学生从端线沿限制区左侧边线向前加速跑至罚球线,随后侧滑步至罚球线另一端,沿限制区右侧边线后退跑至端线,再侧滑步回到起点,即刻反方向重复练习。完成两圈顺时针和两圈逆时针跑为一组,可以画出多个类似场地,供学生同时练习(图3-4-1)。

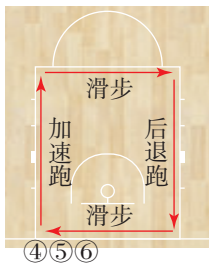


图3-4-1 限制区方形组合跑

【练习要求与建议】加速跑时身体前倾,滑步时降低重心,后退跑时控制好重心。建议1~2人一组,错位站立,同时练习。练习4次,3~5组,组间休息15~30秒。

6. 侧向多障碍跳跃练习(★★★)

【练习方法】从罚球线开始摆放5~6个高度为30厘米的小栏架,栏间距60~90厘米。练习开始,双脚分开与肩同宽,侧站在栏架末端,双脚侧向跳跃,越过最后一个栏架后,利用外侧脚的蹬地改变方向,向前加速跑至另一侧端线,再慢跑返回起点。

【练习要求与建议】保持跳跃的连贯性,中间不停顿;借助外侧脚的蹬地改变身体方向。建议4~6人一组,同时练习。练习4~6次,3~5组,组间休息15~30秒。

7. 原地起跳摸高(★★★)

【练习方法】利用篮板悬挂标志筒,学生抬头目视篮板,起跳前迅速降低重心,身体四分之一下蹲,踝、膝、髋、肩、肘微屈,迅速起跳,原地起跳单手触及悬挂标志筒。

【练习要求与建议】快速起跳,先屈膝再起跳,落地屈膝缓冲。建议4~6人一组,同时练习。练习4~6次,3~5组,组间休息15~20秒。

8. 行进间起跳摸高(★★★)

【练习方法】利用篮板悬挂标志筒,学生从中线与边线夹角位置起跑,到合适起跳位置右脚跨出一大步,左脚接着跨出一小步并用力蹬地起跳,右腿屈膝上抬,双手上举。当身体接近最高点时,右手伸直触摸悬挂标志筒。

【练习要求与建议】跨步起跳“一大”“二小”,蹬地上跳充分。同伴间注意安全距离。建议2~4人一组,同时练习。练习4~6次,3~5组,组间休息15~20秒。

9. 两人俯撑击掌接反应追逐跑(★★★★)

【练习方法】2人一组,以中线、边线或端线为分界线,相对俯撑在线的两侧后准备,一组为红队,另一组为绿队。练习开始,两名学生进行俯撑异侧手交替击掌。听到指令“红色”时,两人快速起立,红队追绿队至本队端线,听到指令“绿色”时,绿队追红队至本队端线。



【练习要求与建议】俯撑击掌时保持身体稳定，听到指令后快速起身、蹬地、加速。建议 10~12 人一组，同时练习。练习 8~10 次，组间休息 10~20 秒。

10. 负重跪姿上举 (★★★★)

【练习方法】学生右手持负重物，右膝跪地，左膝向前弓步支撑，利用上肢和核心的力量，单手上举重物，重复进行。左右手与膝交替练习。

【练习要求与建议】始终保持身体稳定，上举时快速有力，还原时控制速度。建议 10~12 人一组，同时练习，左右各练习 12~15 次，2~4 组，组间休息 10~20 秒。

11. 三分区四点组合移动 (★★★★)

【练习方法】在限制区中心放置一个呼啦圈作为起跑点，4 名学生围绕呼啦圈，面向各自的标志点。听口令的同时跑向各自的标志点，即刻后撤步返回起点，再以顺时针方向到下一个标志点进行练习，直至完成四点的移动（图 3-4-2）。

【练习要求与建议】冲刺到标志点瞬间急停有效，后撤步回起点注意与同伴保持安全距离。建议练习 4~8 次为 1 组，组间休息 10~20 秒。

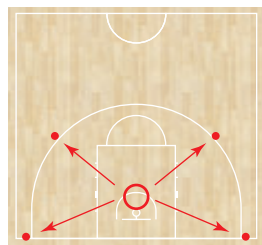


图 3-4-2 三分区
四点组合移动

12. 跑跳滑步组合练习 (★★★★)

【练习方法】将学生分为人数相等的两组，分别在篮球场两个半场练习。开始时，学生从起点 A 出发，背向篮板在三分线进行滑步，到达标志筒 B 完成左右跳 6 次，以双脚跳的方式越过边线的 5 个栏架（栏间距 60~90 厘米），到达 C 完成原地纵跳 10 次后，加速到 D，完成原地碎步跑 10 次，后退跑返回至端线（图 3-4-3）。

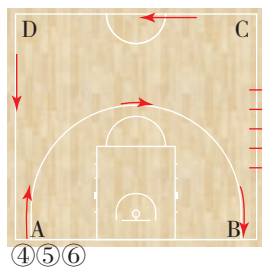


图 3-4-3 跑跳滑步
组合练习

【练习要求与建议】跳跃落地屈膝缓冲，加速跑和后退跑时身体略前倾，控制好重心。建议 2~4 人一组，同时练习，练习 2 次为 1 组，3~4 组，组间休息 15~20 秒。

（二）有球的体能练习

除无球的体能练习外，教师还可以利用篮球的器械特点，创设多种持球的体能练习方法，将体能练习与篮球学练方法有效结合。

1. 伞形运球反应跑 (★★)

【练习方法】学生站在端线中心位置。在三分线弧顶、左右 45 度角分别放置 1 个标志筒，学生听指令运球绕过对应的标志筒，并返回起点，等待下一个指令。可以采用多种方式练习，如前进运球加速跑、折返运球倒退跑或前进运球加速跑、折返运球侧滑



步等。

【练习要求与建议】绕标志筒时降低重心，身体向内倾斜。练习时注意保持同伴间的安全距离。建议6~8人一组，同时练习，练习2~3次为1组，每次3~5组，组间休息20~25秒。

2. 运球站点大比拼 (★★)

【练习方法】将学生分为人数相等的4组，站在端线后，排头持球。每组前方放置2个标志筒，分别位于球场的中线和后场罚球线。练习开始，每组排头运球到中线，双手持球于胸前，完成10个开合跳，继续运球到后场罚球线，双手持球于腹部，完成10~20次高抬腿，直线运球返回起点，将球以手递手方式交给同伴。先完成的组为胜。

【练习要求与建议】运球失误时要在失误处重新开始，高抬腿时大腿要抬到持球高度。建议2~3次循环练习为一组，3~4组，组间休息20~25秒。

3. 两人俯撑地滚球 (★★)

【练习方法】两名学生相距2~3米，以直臂俯撑方式准备。练习开始，一人以地滚球的方式将球拨向同伴，同伴接球后以同样方式回拨，左右手交替进行。

【练习要求与建议】俯撑时保持核心肌群收紧，头部、躯干保持在一条线上。建议多个小组同时练习，练习15~20次，3~4组，组间休息20~25秒。

4. 坐姿持球转体 (★★)

【练习方法】学生坐在地上，双手持球于胸前，双腿屈膝抬起，下背挺直，上背略微弓起。转动双肩带动双手持球左右移动，球依次触及身体两侧更远的空间。目光跟随双手移动，左右交替进行。

【练习要求与建议】腹部保持紧绷，速度不宜太快，双脚保持上抬。建议多人同时练习，练习30~40次，3~4组，组间休息20~25秒。

5. “V”字登山绕球 (★★★)

【练习方法】学生坐在地上，双手持球于胸前，“V”字支撑，腰腹部收紧，始终挺直。练习开始，右腿屈膝收回，左腿伸直，在右侧胯下，由左手向右手传递球1次后，左腿屈膝收回，右腿伸直，在左侧胯下，由右手向左手传递球1次，左右交替进行。

【练习要求与建议】腹部保持紧绷，两脚勾脚尖。练习速度不宜太快，脚始终不能落地。建议多人同时练习，练习30~40次，3~4组，组间休息15~20秒。

6. 两人坐姿脚夹球移动 (★★★)

【练习方法】学生相对坐在地上，腿伸直时能保证脚踝位置重叠，并在此放置一个标志筒。练习开始，两人双脚夹球抬起，同时屈膝收腹，缓慢向标志筒的左侧蹬伸一次，再屈膝收腹，缓慢向标志筒的右侧蹬伸一次，左右交替进行。

【练习要求与建议】两人节奏统一，借助身体旋转进行左右蹬伸，脚不能落地。建

议多个小组同时练习，练习 20~30 次，3~4 组，组间休息 15~20 秒。

7. 两人站姿斜抛实心球 (★★★)

【练习方法】2 人一组，距离 2~3 米相对站立。一人两脚分开略比肩宽，双手握住实心球，将实心球摆至身体右侧，躯干成扭紧姿势，以右侧臀部主要发力，下肢快速蹬地、转髋、伸髋，双手借助身体转动的惯性顺势把球抛向对面的同伴，同伴接球后以同样的方式回抛实心球，左右交替练习。

【练习要求与建议】旋转时保持腰椎稳定，胸椎充分旋转，抛球时手臂伸直。建议多个小组同时练习，练习 20~30 次，4~6 组，组间休息 15~20 秒。

8. 两人单腿支撑传球 (★★★)

【练习方法】2 人一组，距离 3 米相对站立，两人同时右腿单腿支撑，进行原地单手肩上传球或双手胸前传球，每组对传 20~30 次后，换左腿单腿支撑对传。过程中站立不稳时，可以原地单腿小跳调整。

【练习要求与建议】传球过程中始终保持单腿支撑，完成一组练习后才能换腿支撑。建议左右各传球 20~30 次，练习 2~3 组，组间休息 15~20 秒。

9. 半场篮板球接力 (★★★★)

【练习方法】将学生分为人数相等的两组，面向篮板站在球篮两侧，排头各持一球。两组持球学生把球“传”向篮板后，立即跑离篮下，跑至中线再返回本组队尾。当球从篮板上反弹起来时，第二名队员立即上步跳起，在空中接住球的同时再次把球“传”向篮板，之后跑至中线返回本组队尾，其他队员以同样方法进行。

【练习要求与建议】提前判断好球的落点，保持连贯性，确保球不落地。建议练习 30~50 次，2~3 组，组间休息 10~15 秒。

10. 仰卧传球 (★★★★)

【练习方法】2 人一组，一人在垫上仰卧，双手持球于头顶，另一人站在其前方 2~3 米。持球人在上体前屈的过程中，将球传向同伴，在完全成坐姿后，接回传球还原成仰卧姿态，重复练习。

【练习要求与建议】完全成坐姿前将球传出，传球迅速、准确。建议多个小组同时练习，练习 15~20 次，3~4 组，组间休息 10~15 秒。

11. “翻山越岭”传球 (★★★★)

【练习方法】将学生分为人数相等的两组，分别站在两侧端线外。一组学生各持一球，前方放置 5~6 个敏捷圈，间距 10~20 厘米，另一组学生都不持球，前方放置 5~6 个小栏架，间距 60~90 厘米。练习开始，①④同时出发，①运球，并在每个敏捷圈内点地两次向前行进，完成后将球传向④，加速跑至对方队尾。④双脚依次跳过小栏架向前行进，完成后接①的传球并全速运球至对方队尾。依次进行（图 3-4-4）。

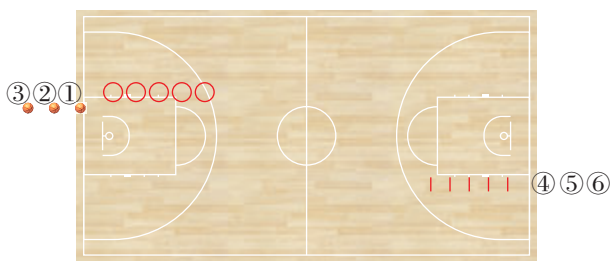


图 3-4-4 “翻山越岭”传球

【练习要求与建议】跳跃小栏架时屈膝落地有缓冲，运球过敏捷圈时手脚协调配合。建议多个小组同时练习，传球 20~30 次，3~4 组，组间休息 10~15 秒。

12. 多人三分线“织网”运球 (★★★★)

【练习方法】在三分线两侧底角、45 度角及弧顶位置各摆放 1 个标志筒。5 名学生站在端线中心周围，各持一球面向标志筒。练习开始，5 人同时加速运球出发到对应标志筒，两侧底角位置需持球完成 10 次纵跳，两侧 45 度角位置需持球完成 10 次碎步，弧顶位置需持球完成 10 次高抬腿。待完成后持球滑步返回起点，按照顺时针方向，运球到下一个标志筒，依次完成 5 个点位的练习 (图 3-4-5)。

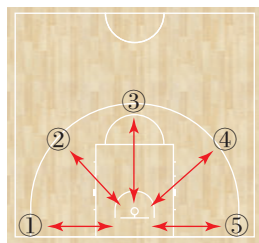


图 3-4-5 多人三分线“织网”运球

【练习要求与建议】相互配合，统一节奏，滑步时降低身体重心。练习时保持同伴间的安全距离。建议练习 1~2 次，3~4 组，组间休息 10~15 秒。

二、教学建议

(一) 内容安排建议

篮球运动专项体能的学练应多安排在篮球场。水平二安排追逐冲刺跑、踩线折返跑、限制区方形组合跑等，引导学生认识并熟悉篮球场的各种线和区域，初步建立空间感和位置感，提高学生的短距离加速跑能力及快速反应能力，培养学生的攻防转换意识。水平三的学生经过一定时间的学练，具有一定的篮球技能基础，根据篮球比赛中的情境，可以安排基础动作组合练习，培养学生的观察力和积极进取的精神。水平四则提供多人配合、多种组合的篮球运动专项体能练习，旨在提高学生的篮球运动专项体能水平，加强学生之间的沟通交流，培养良好的团队意识。

在有球的体能练习中，教师应将篮球运动与体能练习相结合，为增进学生体质健康和学练专项运动技能奠定基础。练习内容的安排要遵循由易到难、由单一到组合、由单人到多人。教师可以根据此练习内容和学生实际情况进行创编，创造性地设计多种组合练习内容。



积极开发和利用篮球运动专项体能的相关课程资源,通过多媒体设施辅助专项体能教学,加深学生对篮球运动专项体能的理解,提升篮球运动专项体能学练效果。还可以参考本套教师用书体能分册,设计更多的篮球运动专项体能练习方法。

(二) 课外作业建议

针对课上篮球运动专项体能练习中的不同练习内容,进行整理和归纳,选择相应的训练视频巩固练习,或阅读相关资料拓展视野。

课外利用运动场地或家庭环境,进行有针对性的运动训练。如俯撑左右拨球,熟悉球性的同时增强上肢力量;“V”字支撑球触腿,提高学生的核心力量及对球的控制能力;对墙快速传球,提高学生的传球技能,增强四肢的协调性。制订跟随练习计划,记录练习时间和练习次数,将练习情况汇总到作业中,与家长、教师或同学分享。

课外练习时,先检查练习场地,做好充分的准备活动,保证练习时的安全,避免受伤。鼓励家庭亲子运动,在练习中与家人相互配合,营造家人间沟通交流的和谐氛围。

教师可以对学生的作业进行评价,了解学生的学习和练习情况。在班级讨论环节,可以让学生分享自己的学习和练习心得,了解每名学生的进步情况,并相互学习。针对每名学生的作业情况,进行个性化的指导和反馈,提高他们的篮球运动专项体能水平。

(三) 素养培育建议

在篮球运动专项体能练习中,教师要注意提高学生的体能和技能水平,帮助他们积累多种专项体能训练方法,并有效运用。充分利用课内和课外的练习时间,树立安全意识,预防运动损伤和疾病,保持良好心态,保持自律,提高适应环境的能力,养成良好的锻炼习惯,为终身体育锻炼奠定基础。篮球运动专项体能练习是一个长期的过程,学生需要通过不懈努力和不断挑战自我才能有所提高。因此要为学生提供合作环境,促进交流与合作,培养学生团结协作、顽强拼搏的精神。同时还要引导学生遵守规则、讲究公平竞争、主动收拾场馆及个人物品,从而全面培养他们的道德素养。

第五节 ■ 篮球运动展示或比赛

在篮球运动水平二、水平三与水平四的大单元教学内容安排中,根据《课程标准(2022年版)》的建议,教师需要在学生学习了几项篮球基本技术、战术和简单组合动作或组合动作技术后,设计展示或比赛课,让学生参与篮球相关的啦啦操、球性、技术等展示活动,展现风采。或者通过形式多样的篮球游戏或比赛,为学生提供可以在赛中



学、赛中练、赛中用的学习场景，实现学以致用学习目的，激发学生参与篮球运动的兴趣，将培育学生核心素养渗透到篮球运动的学习过程中。

篮球运动大单元的展示或比赛，可以由教师、学生或师生共同参与设计，有具体展示或比赛的学习目标、活动名称等，设计具体的实施计划步骤等。建议水平二的展示或比赛以游戏的形式开展，以3~6课时为宜；水平三、水平四以技战术的综合运用为主，开展一节课的比赛和3~8课时的系列比赛活动。

一、一节篮球课展示或比赛的设计与实施

一节篮球比赛课，教师根据教学的实际需要设置3项比赛内容，主要围绕大单元中前几课时的教学内容设置。通过比赛的形式，提供养成健康行为与体育品德的实践情境，主要提高学生学以致用能力，以及组织、参加比赛的能力。

（一）学习目标

1. 能够说出原地传接球、原地投篮等动作技术的术语，能够合理运用到游戏或比赛中，提高动作技术的运用能力。
2. 知道参与篮球游戏或比赛前应做好准备活动，防止受伤，知道一些自我保护的方法；通过篮球游戏或比赛发展灵敏性、协调性、速度等体能。
3. 在篮球游戏和比赛中，获取愉悦的运动体验，与同伴积极团结协作，尊重对手，遵守游戏或比赛的规则，正确看待胜负结果。

（二）比赛内容

1. 五点两球双手胸前传接球比赛

【比赛方法】学生在5个点位站立，相距5米，每个点位3人，1名学生站立在中间△位担任裁判。点位2排头与点位5排头同时持球，听到开始口令后，分别向点位3和点位1排头胸前传球后，迅速跑向点位3和点位1队尾。点位3和点位1排头双手胸前接球后，迅速向下一点位胸前传接球。循环进行（图3-5-1）。

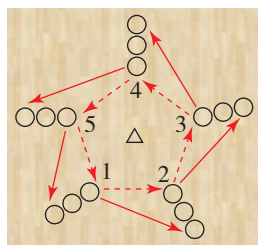


图 3-5-1 五点两球双手胸前传接球比赛

【比赛规则】

- （1）比赛中必须采用原地双手胸前传接球技术，否则视为犯规；
- （2）没有接到球，视为失误；
- （3）每个点设定固定的传接球的区域，超出区域传接球视为犯规，算一次失误；
- （4）在规定的3分钟时间内，失误最少的一组为胜，采用三局两胜制。

【注意事项】

- （1）比赛开始前，提醒学生做好手指、腰膝、踝关节等准备活动，运用正确的原

地双手胸前传接球技术动作，防止受伤；

- (2) 比赛过程中尊重裁判的判罚，理性接受判罚结果；
- (3) 同伴间团结协作，对于失误的同伴给予理解并积极鼓励。

2. 五点投篮通关比赛

【比赛方法】利用限制区的中立区标志线、罚球线，设立 5 个投篮点，采用原地单手肩上投篮技术，分甲乙两组分别站于限制区两侧开始投篮比赛。采用“石头、剪刀、布”决定谁先开始。若甲组先开始，则甲组①号队员依 A、B、C、D、E 顺序，从 A 点投篮出发，投中则进入 B 点继续投篮，直至投篮不中，停止投篮，换乙组的队员开始投篮。乙组的①依 E、D、C、B、A 顺序，从 E 点投篮出发，比赛方法同甲组。甲组重新获得投篮资格后，甲组②在前面①投篮不中的点位投篮，直至投篮不中，原地停下并交换投篮机会。两组交替进行。先到对方起点位的组获胜（图 3-5-2）。

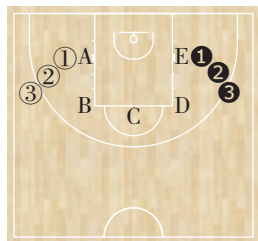


图 3-5-2 五点投篮通关比赛

【比赛规则】

- (1) 投篮不中，原地停下，交换投篮机会；
- (2) 必须采用原地单手肩上投篮；
- (3) 比赛中干扰对方投篮，警告一次，第二次警告则退回一个点位；
- (4) 比赛限时 5 分钟，除了先到对方出发点的为胜利者，点位多的一组获胜。

【注意事项】

- (1) 比赛开始前充分活动身体，提高投篮的命中率；
- (2) 尊重对手，遵守比赛规则，体现“友谊第一、比赛第二”的体育精神；
- (3) 对于失误的同伴给予理解并积极鼓励，充分体现团队协作精神。

3. 行进间运球与传接球上篮比赛

【比赛方法】学生分 A、B 两组，A 组全体学生持球，听口令开始比赛。①运球至三分线内后，采用急停或行进间传球技术动作，传球给切入篮下的 B 组④，④接球后行进间单手肩上投篮或低手投篮。无论球是否投中，①第一时间接球后，运球至 B 组⑥身后，④跑至 A 组③身后。当①或④最后一位跑出三分区，下一组行进间传接球上篮才可以开始。安排两名学生（△）担任裁判（图 3-5-3）。

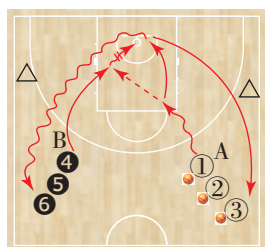


图 3-5-3 行进间运球与传接球上篮比赛

【比赛规则】

- (1) 在规定的 3 分钟内，A、B 两组学生依次进行行进间运球与传接球上篮，根据学生情况，可以选择左右任意一侧上篮，以得分高的为胜利组；
- (2) 比赛期间出现违例行为扣 1 分，行进间上篮成功得 2 分，不进球得 0 分；



(3) 不采用行进间上篮技术得 0 分；

(4) 配合行进间运球与传接球上篮的两名学生尚未跑出三分区，后一组学生提前开始，视为违例，扣 1 分。

【注意事项】

- (1) 比赛开始前，提醒学生做好手指、腰膝、踝关节等准备活动，防止受伤；
- (2) 运用正确的行进间运球、传接球与行进间上篮等技术动作，了解比赛规则；
- (3) 比赛过程中尊重裁判的判罚，理性接受判罚结果；
- (4) 同伴间团结协作，对于失误的同伴给予理解并积极鼓励。

(三) 组织与实施

教师在组织比赛时，根据学生的年龄、性别、实际水平与能力、场地器材等诸多情况，以及对设置比赛内容的学习目标等因素进行综合考量，将比赛中各组的队员人数、时间、次数、分组情况等进行调整。教师在比赛中也可以规定技术动作的内容或调整比赛难度等，或根据比赛内容实施的时间长短，在这节比赛课中选用具体几项比赛内容，从而创编出符合自己教学所需的一节比赛课。

(四) 教学建议

1. 组织实施比赛时应先关注场地、组织形式等环节是否符合安全要求；
2. 执行制订的比赛规则时，必须做到公平、公正；
3. 教师设置或参与学生自编的比赛中，在重视运动技术运用的同时，还要兼顾健康行为与体育品德的渗透。

二、篮球小赛季的设计与实施

教师可以根据篮球小赛季的课时数，综合考量篮球教学的实际需要，设置若干项篮球比赛内容，也可以设置一定的展示内容。主要围绕大单元中学习过的篮球技战术内容进行设置，组织班级内或班级间三对三半场篮球比赛、五对五全场比赛。由感兴趣的学生参与组建篮球比赛工作组，负责筹备策划、组织实施篮球小赛季的各种活动。通过篮球小赛季的组织开展，激发学生对篮球运动的兴趣，调动学生参与篮球比赛的积极性，提高学生的组织管理能力、规则理解与执裁能力，提高学生在比赛中运用已掌握的篮球技战术的能力，促进健康行为与体育品德的养成。

(一) 活动主题

团队协作勇争先 你攻我防增友谊

(二) 活动目标

1. 能够根据学过的篮球技战术参与小赛季的各类展示或比赛活动，将多个篮球技术进行组合、创编球操进行展示，提升在比赛中运用篮球技战术的实践能力。

2. 积极参加小赛季的各项比赛活动，体验篮球运动带来的快乐，能够与同伴一起参与，促进力量、速度、耐力、灵敏性等体能的增强。在比赛中承担起组织者、裁判、队员等角色责任。

3. 在比赛中秉持公平竞争、诚实守信、尊重对手、互相包容的理念，发挥团队协作、敢于拼搏的精神，在激烈的攻防转换中增进彼此的友谊。

（三）活动内容

1. 篮球啦啦操展示

各班级选派学生组建篮球啦啦操队，按照展示前编排好的顺序，各队根据组委会篮球啦啦操的创编要求，展示自行创编的篮球啦啦操。可以由学生、教师组成的裁判组，根据创编的新颖性、音律与动作协调的契合度、动作美感等因素给予评分，组织篮球啦啦操比赛活动。

2. 球性展示

各班级选派学生组建篮球球性操队，按照展示前编排好的顺序，各队根据组委会篮球球性操的创编要求，展示自行创编的篮球球性操。可以由学生、教师组成的裁判组，根据创编的新颖性、整齐度、难度等因素给予评分，组织篮球球性操比赛活动。

3. 技能挑战赛

（1）“穿山越岭”运球绕杆接力赛

在篮球场布置若干立柱，距离端线 4 米，立柱间距 5 米。A、B 两组各 3 名学生分站篮球场两端，听出发口令进行“穿山越岭”运球绕杆接力赛。一人运球到达对面，双手将球交给同伴，同伴接球后继续运球绕杆，直至全体结束，先完成的组获胜（图 3-5-4）。

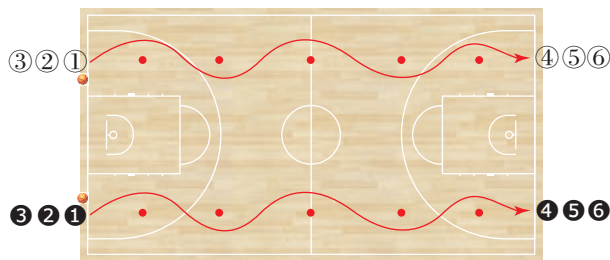


图 3-5-4 “穿山越岭”运球绕杆接力赛

（2）“百步穿杨”传球比准

在篮筐上吊一个小呼啦圈，在相距 6 米处设传球限制线，进行“百步穿杨”传球比准的比赛。10 名学生为一组，分 A、B 两组。第一名学生将球传出穿越呼啦圈，算该队员穿越成功，跑出球场，后面学生继续传球穿过呼啦圈。若投不中，则绕回本组队尾继续参与。同时，由另一组队员开始传球穿越呼啦圈，规则同第一组。以全组队员先全



部离场的组为胜。

(3) “火力全开” 计时投篮比赛

分 A、B 两组，每组 5 名队员，组织 6 组进行“火力全开”计时投篮比赛。分别在罚球线处进行投篮比赛。听口令开始，第一名队员投进后，其后队员依次继续投篮。若投进，该队员自行捡球后，排到本组队尾。若投不进，该队员自己捡球后回罚球线继续投篮，直至投进为止，下一名队员方可继续投篮。时间 3 分钟，投进数多的组获胜。

(4) “火线转移” 快攻计时赛

3 人一组，组织 10 组“火线转移”长传快攻计时比赛。①②③三人在指定区域站立，听口令开始计时。①掷球打板，抢篮板球后长传至②，同时③快下，并接②长传球后行进间上篮，不进补篮，以篮球入筐停表。投篮结束前，①必须跑过中线，②必须跑进前场限制区，否则视情况各加 5 秒。以用时多少排定比赛名次（图 3-5-5）。

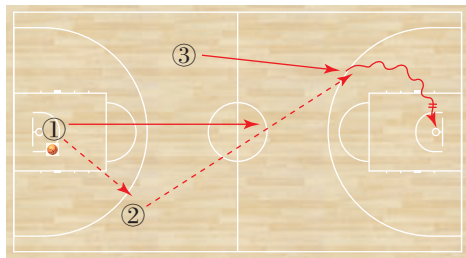


图 3-5-5 “火线转移”快攻计时赛

(5) 三对三半场比赛

预赛阶段先由班级内的学生自行组队，班级内先进行抽签比赛，决出最佳三人组，再代表班级进行年级比赛。可以选派学生、教师或家长担任教练。年级决赛时，通过猜硬币正反面确定首先进攻队。比赛设定时间为 5 分钟，判分值高的队伍为胜。分数相同时，罚篮决胜负。比赛采用淘汰制，冠亚军决赛安排在下一课时进行。

(6) 五对五全场比赛

通过班级内比赛，选拔 12 名最佳球员，组队代表班级参加年级比赛。可以选派学生、教师或家长担任教练。比赛采用循环赛，比赛时间设定为 2 节，各 10 分钟，决出年级冠亚军。鼓励落选的学生积极参与，引导有意愿的学生不断提高篮球运动技战术水平。

(四) 组织与实施

第一阶段 筹备与宣传

1. 制订比赛方案

体育教师负责制订校园篮球小赛季的活动安排，提出活动目标与要求等。学生志愿者组成筹备校园篮球小赛季的工作小组，策划比赛的各项内容。学生可以就比赛事宜分派工作任务，如联络、宣传、编排、场地布置等。根据篮球小赛季的时间、场地等情况，筹备组制订详细的校园篮球小赛季活动方案，递交学校管理部门沟通商议，得到确认后组织实施。积极做好场地器材、医护等后勤保障工作的预案。



2. 报名、宣传工作

校园篮球小赛季工作组制订具体的报名办法和赛季规则，明确比赛时间、场地等，根据报名情况，组织安排具体的分组、抽签等工作。工作小组可以借助学校学生会或社团力量，通过微信群、微信公众号、海报、黑板报等开展宣传，制作或购置获奖证书、吉祥物、奖牌等。有条件的还可以考虑筹措小额资金、争取饮用水赞助等。安排学生记者跟踪采访报道校园篮球小赛季的筹备工作，积极营造校园篮球小赛季的活动氛围。

3. 培训志愿者工作

工作组对参与裁判工作的学生进行裁判规则知识与裁判能力的培训，提高他们的执裁水平，确保比赛的公平、公正。对临场组织的管理人员进行组织沟通与协调能力的培训，提高他们的现场处置能力，确保比赛顺利、有序开展。

第二阶段 组织与实施

1. 展示或比赛的第一课时

活动开幕式：篮球小赛季筹备组精心策划比赛开幕式，各班级参加比赛的队员出席。

篮球啦啦操或球性操：在整个展示比赛结束后，根据各队得分，给予各队等第奖或纪念奖，颁发证书与学生制作的吉祥物。篮球啦啦操和球性操可以在各项比赛的间隙进行展示。

篮球知识竞答：组织抢答、卷面测试、问答等，进行篮球发展知识、篮球裁判规则、篮球技战术知识等比赛。根据竞赛得分结果颁发等第奖并进行表彰。

进行“穿山越岭”运球绕杆接力赛、“百步穿杨”传球比准的篮球技术比赛。

开始三对三半场比赛，通过猜硬币正反面确定首先进攻队。设定时间为10分钟，判分值高的队伍为胜。分数相同时，罚篮决出胜负。比赛采用淘汰制，冠亚军决赛安排在下一课时进行。

2. 展示或比赛的第二、三课时

“火力全开”计时投篮比赛、“火线转移”快攻计时赛等篮球技术比赛。

篮球半场三对三班级内比赛、年级决赛。

篮球全场五对五班级内比赛、年级决赛。

第三阶段 表彰与总结

根据比赛的形式与安排，各项目展示或比赛结束后，教师应给予相应的表彰，为参赛学生颁发获奖证书、吉祥物或奖牌作为留念。根据比赛成绩，一般设有团体或个人单项奖的冠军、亚军、季军等。对比赛中有突出表现的团体、个人，设置诸如“最佳团结奖”“最佳个人拼搏奖”“道德风尚奖”“公平竞争奖”等，组织学生投票或小组评选等形式给予确认，鼓励学生在比赛中发扬团队合作、积极进取、不言放弃等优秀品质。颁奖活动可以邀请学校领导、教师或家长代表担任特邀嘉宾。



小赛季实施过程中,师生应及时总结调整、完善组织工作。在整个小赛季结束后,教师应组织志愿者及时听取学生的意见与建议,总结篮球小赛季各个环节工作的得失,明确下一个小赛季中需要改进的地方。带领学生赛后回看录像,分析总结,以提高技战术运用能力及欣赏评价比赛的能力。

(五) 教学建议

1. 由教师与学生担任展示或比赛的工作人员、裁判员等,可以通过招募学生志愿者甚至家长等共同参与,群策群力,确保各项比赛的顺利进行。
2. 展示或比赛内容的难易程度,可以根据学生能力水平进行相应地调整,有利于不同水平的学生参与和获取乐趣。
3. 在宣传实施阶段,可以结合美术、音乐、语文等学科,设计跨学科主题学习活动。如引导学生结合美术、科学学科知识设计队徽、队标和宣传海报等,激发学生参与学练赛的兴趣。
4. 展示或比赛的组织与形式需要考虑教师与学生的裁判水平、组织管理能力等实际情况,选用合适的人员,采取适宜的形式。鉴于学校的场地与器材等方面的问题,必要时可以借助社会资源来解决。
5. 让每名学生都参与到展示或比赛及组织活动中,认同篮球小赛季是自己的节日,无论运动员、裁判员还是志愿者,都能形成主人翁意识,获得成就感。

第四章

篮球运动学习评价

义务教育阶段篮球运动教学的质量，主要通过学生在系统学习篮球运动课程水平二至水平四后的学业成就表现来评估。以运动能力的三个维度、健康行为的四个维度、体育品德的三个维度，结合学生学习篮球运动的教学内容，对体育与健康学科核心素养在教学实践中的具体表现特征进行描述。本章制订义务教育阶段篮球运动的学业质量评价标准，提供不同等级水平的具体特征描述，供教师在教学过程中参考选用。

第一节 篮球运动学业质量合格标准

篮球运动学业质量标准是评估义务教育阶段开展篮球运动课程的重要评价指标。参考《课程标准（2022年版）》关于专项运动技能中球类运动的学业质量合格标准，对学生达成学习篮球运动成效表现的关键特征进行描述，制订了三个水平的篮球运动学业质量合格标准（表4-1-1）。

表 4-1-1 篮球运动学业质量合格标准

水平 目标	学业质量描述
水平二	1. 能做出所学篮球运动的运球、传接球、投篮等基本动作和简单组合动作，并在篮球游戏中运用，参与班级内篮球的对抗性游戏和简化规则要求的篮球教学比赛；能说出与篮球运动相关的动作术语； 2. 在教师指导下参与体能练习，体能达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的合格水平； 3. 能做到每学期通过现场或多种媒介观看不少于8次篮球比赛；

水平 目标	学业质量描述
水平二	4. 乐于与同伴一起参与所学篮球活动，能适应新的合作环境，做到互爱互助，表现出稳定的情绪； 5. 能说出所学篮球运动的一些安全知识，并注意防范运动中的安全隐患； 6. 能按照要求参与所学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； 7. 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
水平三	1. 掌握所学篮球运动的运球、传接球、突破、投篮以及组合动作技术，掌握防守技术和基本进攻配合与防守基本战术，参与班级内较为正式的教学比赛；能描述所学篮球运动的动作技术要领和基本比赛规则； 2. 能独立参与体能练习，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； 3. 能做到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； 4. 在篮球运动学练和比赛中能做到情绪饱满，善于与同伴交流合作； 5. 安全地进行篮球活动，能简单处理篮球运动中的损伤； 6. 能按照规则参与所学篮球运动的比赛，做到关注同伴、尊重对手，履行职责，积极自信，比赛中发生碰撞、摔倒时能坚持不懈，能接受比赛的结果； 7. 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
水平四	1. 掌握所学篮球运动的运球、传接球、投篮、抢篮板球等组合动作技术、防守和进攻基本配合与战术，参与班级内的教学比赛，并能运用所学技战术；能在比赛中合理运用主要比赛规则，承担班级内比赛的裁判工作； 2. 能独立组织与开展体能练习，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； 3. 能做到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做出分析与评价； 4. 能调控情绪，表现出主动沟通与积极合作的精神； 5. 在篮球运动学练和对抗中能做出自我保护的动作，发生伤害事故能及时处理； 6. 在篮球比赛中做到关心同伴、遵守规则、尊重裁判、尊重对手，具有公平竞争的意识；能正确看待比赛胜负；表现出团结奋进、勇于拼搏的精神； 7. 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

第二节 篮球运动技能分级建议

为便于教师了解学生篮球运动技能的实际掌握情况，便于开展评估，教师可以根据所在学校篮球教学的实际开展情况，制订本校的篮球运动技能分级评价标准。教师



可以通过分级评价标准的测试结果，确定学生学习篮球的实际基础，选择针对性的教学内容，因材施教，也为学生学习一段时间的篮球课程后，评估自己学习篮球运动技能掌握的情况提供评价依据。建议教师设置七级篮球运动技能分级水平，便于在教学实际中将水平二至水平四与年级、年龄相结合，有利于明确在各年级学习篮球的评价中检验篮球运动技能掌握的实际效果。表内描述的内容仅供参考，教师可以在实际教学过程中灵活调整（表 4-2-1）。

表 4-2-1 篮球运动技能分级建议

级别	特征描述
1.0	能进行两人间的原地双手胸前传接球，在无防守的情况下进行全场行进间高低、变速运球，能成功完成原地双手胸前投篮
1.5	能进行两人间的原地双手头上传接球，在有防守的情况下能进行全场行进间高低、变速运球，能成功完成运球变向突破，成功完成原地双手胸前投篮
2.0	能进行行进间体前换手运球，进行两人间的全场行进间双手胸前传接球，进行变向运球、传接球组合练习，成功完成行进间单手肩上投篮
2.5	能进行行进间体前变向换手运球，进行两人间的全场行进间单手肩上传接球，进行变向换手运球、行进间传接球组合练习，成功完成行进间单手肩上投篮
3.0	能进行行进间运球转身，进行三人间的全场行进间传接球，运球转身、肩上传接球与变向运球等组合，通过一传一切，成功完成行进间单手低手投篮
3.5	能进行行进间击地传球，进行三人间的全场行进间传接球、持球突破防守；通过一传一切，成功完成行进间投篮或急停跳投；能胜任三对三半场篮球比赛
4.0	能利用行进间各种运球技术摆脱防守，进行五人间的全场传接球、持球突破防守；通过传切配合，成功完成行进间投篮或急停跳投；能胜任五对五全场篮球比赛

第三节 篮球运动学习评价策略

篮球运动学习评价策略主要针对学生在课内外学习态度与表现、学习与锻炼的成效、篮球相关知识的了解与掌握情况、健康行为养成与体育品德培育等多个维度的信息，遵循篮球运动学习评价的基本原则，通过教师对学生的观察、诊断、反馈、引导或激励等，根据评价目的、评价内容、评价主体、评价情境等实际情况，选用如过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价、相对评价与绝对评价，利用教师评价或学生评



价等适合篮球教学、促进核心素养达成的评价方法，科学判断篮球课程目标的达成度，检验学生在篮球教学中核心素养的培育效果。

一、选用评价方法应具有针对性、多样性与综合性

在篮球运动教学中，教师针对选用的篮球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、观赏与评价等水平目标要求，通过选取若干维度，选择观察要点、评价要点与评价结果进行评价。如选用定性评价与定量评价对原地单手肩上投篮进行评价，即用动作描述进行定性评价、用投篮个数作为定量评价，将两种评价方式整合，构成完整的原地单手肩上投篮技术的学习评价，以此来评定学生学习该技术动作的学习成效。

二、学习评价贯穿整个篮球教学过程

教师需要评价学生通过篮球运动学习取得的成长和发展，根据具体的评价内容，选择使用各种形式、基于各种时间跨度的过程性评价，评价学生在篮球学习过程中的表现与进步情况。学生也可以自评或互评。如在一节实践课中，教师通过巡视发现学生在篮球技战术学习方面的进步或不足情况，给予口头肯定或指导等即时评价；或在一场比赛过程中，教师通过观察，发现学生对比赛适应状况或情绪控制表现良好或存有问题时，即时给予肯定或指出问题，疏导安抚学生情绪等定性评价。也可以通过记录学生在比赛中的得分、助攻、防守等技战术行为给予定量评价。又如在一个篮球大单元的学习过程中，为了促进和检验学生核心素养的达成，需要在一个较长时间内，通过多次记录等方法来评价学生的学习效果。例如教师可以根据学生情况，设置水平三篮球大单元教学的过程性评价，引导学生在单元实施前、中、后三个阶段进行自我评价，通过三个阶段的比较，客观评价水平三篮球课程的学习效果，也是对增值评价的积极探索。表内的评价内容与要点仅供参考，教师可在实际教学过程中进行调整修订（表 4-3-1）。

表 4-3-1 篮球运动水平三大单元教学的过程性评价示例表

班级	姓名	日期
评价内容	评价要点	自评结果
对篮球基础知识了解	你对篮球场地器材了解吗	☆☆☆☆☆
	你对篮球的基本裁判规则了解吗	☆☆☆☆☆
	你了解我国篮球运动为国争光的事迹吗	☆☆☆☆☆
	你知道并掌握了一些篮球活动的轻微损伤处理方法吗	☆☆☆☆☆



续表

评价内容	评价要点	自评结果
对篮球运动技能的掌握	你掌握了运传投组合动作技术了吗	☆☆☆☆☆
	你掌握了防守以及传切配合了吗	☆☆☆☆☆
	你有信心参与三对三的教学比赛吗	☆☆☆☆☆
对篮球运动学习的行为变化	你参与篮球活动前，会进行专项热身练习吗	☆☆☆☆☆
	你会在课后或放学后，固定时间或每周一定次数参与篮球活动吗	☆☆☆☆☆
	你会每学期观看不少于 8 次的各级各类的篮球比赛吗	☆☆☆☆☆
参与篮球运动后的个人品德	你能在比分落后的情况下，勇于竞争，不轻言放弃吗	☆☆☆☆☆
	你能在比赛中尊重对手，尊重裁判，遵守规则吗	☆☆☆☆☆
	你能在比赛中做到胜不骄、败不馁，坦然接受比赛结果，尤其在比赛不利时能鼓励同伴、不抱怨吗	☆☆☆☆☆

三、借助信息技术提升篮球运动教学质量

除了我们熟知的过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价等方法及教师评价与学生评价等不同主体的评价方式，随着信息技术在体育教学中的应用，建议有条件的学校，在篮球教学过程中科学合理地使用信息技术。如行进间肩上单手投篮等动作较快、不易看清演示的篮球动作技术，既可以利用课件在课中辅助教学，又可以在课中使用手机或其他摄录设备，摄录学生的练习动作等。利用课件、慢镜头或特写等信息技术手段，针对性指导学生学习或评价，以促进篮球运动教学评价的实时性与精准度，提高教学质量。

第四节 篮球运动学习评价示例

根据《课程标准（2022 年版）》中关于篮球运动的学习评价内容，教师应具体关注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、观赏与评价六个方面，在此基础上梳理各水平的评价维度、评价要点、评价方法、评价主体、评价结果，明确各水平篮球教学大单元的具体评价内容。为全面评估学生的学习效果，篮球



教学需要开展教师评价、学生自评、学生互评等多元化评价。以篮球运动水平二大单元学习评价为例，表中评价维度中的每一栏内容均可以作为具体的评价内容，利用适宜的评价方式评价学习效果（表 4-4-1）。

表 4-4-1 篮球运动水平二大单元学习评价示例表

评价维度			评价要点	评价主体	评价结果
运动能力	基础知识	文化知识	知道篮球运动的起源，知道参与篮球活动对身体健康的作用	学生、教师	☆☆☆ ☆☆
		健康知识	知道热身和放松的作用并能掌握一些基本方法，知道篮球活动中防止受伤的基本要求与方法；正确看待比赛或游戏的结果		☆☆☆ ☆☆
		礼仪规则	了解篮球比赛或游戏的基本礼仪；了解运球、防守等简单的比赛规则与裁判方法		☆☆☆ ☆☆
	技战术运用	移动	能在规定区域进行滑步、急停、侧身跑等移动演示，并针对运球路线采用正确的移动步伐	学生、教师	☆☆☆ ☆☆
		原地传接球	能在 5~10 米距离内进行 10 次传接球，传接球的动作正确，以传接球成功率为评价标准		☆☆☆ ☆☆
		行进间运球	能在全场进行行进间高运球、低运球、变速运球等技术动作，以控制球的稳定性及完成时间为评价标准		☆☆☆ ☆☆
		原地双手胸前投篮	在限制区内或外设置一定距离，进行 5 点各两球的原地双手胸前投篮或原地单手肩上投篮，以技术动作的准确性与投中个数为评价标准		☆☆☆ ☆☆
		原地单手肩上投篮			
		“你进我防”游戏	半场推进，一学生进行变速、变向运球练习，另一学生进行“防守”练习；可以采用通过半场的时间作为评价标准		学生、教师
	体能	一般体能	400 米跑、50 米快速跑、立定跳远（参考《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》）	学生、教师	☆☆☆ ☆☆
		专项体能	篮球场半场折返跑（教师视实际情况自定折返距离、次数）		☆☆☆ ☆☆



续表

评价维度			评价要点	评价主体	评价结果
运动能力	展示或比赛	展示	传接球、运球、原地投篮	学生、教师	☆☆☆ ☆☆
		比赛	定点传球、接球比赛	学生、教师	☆☆☆ ☆☆
			运球接力比赛		☆☆☆ ☆☆
			小组固定点投篮比赛		☆☆☆ ☆☆
健康行为	锻炼意识与习惯		开始篮球活动前做准备活动，每周有 2~3 次校内外篮球活动	学生、教师	☆☆☆ ☆☆
	健康知识 with 技能		知道篮球活动中防止受伤的方法及轻微伤后的处理办法		☆☆☆ ☆☆
	情绪调控		在活动中与同伴良好沟通，理性面对同伴的失误		☆☆☆ ☆☆
	环境适应		比赛中能正确认识自己作为团队一分子，积极参与比赛		☆☆☆ ☆☆
体育品德	体育精神		在各种篮球游戏或比赛中积极进取、勇敢顽强、不怕困难、坚持到底，发扬团队精神	学生、教师	☆☆☆ ☆☆
	体育道德		遵守各种篮球游戏或比赛规则，尊重裁判与对手，诚信参赛，公平竞争		☆☆☆ ☆☆
	体育品格		在各种篮球游戏或比赛中自尊自信、文明礼貌，培养责任意识，正确看待胜负结果		☆☆☆ ☆☆

更多评价表示例请登录人民教育出版社官网查看。

根据大单元评价的内容，教师在教学过程中可以根据教学实际需要选用其中一项或几项进行定性评价、定量评价或综合性评价。同一类技战术在不同水平阶段，需要选用不同方式的评价。如水平三对技战术进行评价，选用行进间单手肩上投篮技术，用动作描述进行定性评价，用投篮成功个数作为定量评价，基于进阶要求，结合原地单手肩上投篮动作评价，对从中线开始运球接行进间单手肩上投篮组合动作技术（表 4-4-2）用定性评价来评价学习成效。又如选用长传快攻进行评价，体现技术与战术的结合，除了评价学生行进间传接球、行进间投篮等技术的掌握情况，还应评价学生运用这些技术的能力，对学生在战术实施过程中心理状态、团队合作、责任担当等核心素养进行综合评价（表 4-4-3）。



表 4-4-2 水平三“行进间单手肩上投篮组合动作”技术评价示例表

评价要点与分值		评价主体		
1	(1) 从中场线开始行进间运球(5分),一跨大步接球(10分),二跨小步,抬膝蹬地跳起(5分),持球于腰腹前,上举高于肩部(10分),抬肘伸臂(5分),屈腕(5分),拨指(5分),发力顺序正确,动作协调(5分); (2) 每一个环节的动作质量给予1~5分,共计50分	教师、学生或由教师及学生组成的评分小组		
2	进行5次,每投进一球得10分,共计50分			
3	86分及以上为优秀,76~85分为良好,60~75分为合格;59分及以下为不合格			
学校篮球运动(水平三基本技能)评价结果汇总表				
姓名	技术评价得分	投篮得分	总分	等第
李明	40	40	80	良好
.....				

表 4-4-3 水平四“长传快攻”基本战术评价示例表

评价要点与分值		评价主体
1	ABC 三名学生一组进行测试, A 在篮下, B 和 C 在三分线 45 度处站立, 三人成三角位置	教师、学生或由教师及学生组成的评分小组
2	(1) A 自投自抢篮板球(5分), B 随即做摆脱防守上步接 A 传球(5分), C 在 B 接球一瞬间立刻向前场侧身跑, 准备接 B 的长传球(5分), B 长传球给 C(5分), C 接球后运球推进(5分), AB 随即跑向前场(5分), C 行进间单手肩上投篮或行进间单手低手投篮(5分), 投篮成功(10分); (2) 若投篮失误, A 或 B 在第一时间抢到篮板球补篮成功(5分); (3) 全场推进传接球流畅快速, 在 10 秒内完成, 每超时 1 秒扣 2 分, 扣完为止(5分); (4) 每一个环节的动作质量给予 1~5 分, 共计 50 分	
3	(1) 三人分工明确, 能积极承担角色责任(10分); (2) 三人合作中各环节有失误, 但能勇于承担责任(10分), 同伴间无埋怨(10分), 能给予同伴理解与安慰(10分); (3) 尊重评价者给予的评价结果(10分); (4) 总分 50 分, 视学生具体表现给予评分	
4	(1) 学生可以自由选择测试同伴, 也可以抽签组合; (2) 小组得分即为三人统一得分; (3) 进行 2 次测试, 三位学生位置可以调整, 共计 100 分	



续表

评价要点与分值		评价主体
5	86 分及以上为优秀，76~85 分为良好，60~75 分为合格；59 分及以下为不合格	
学校篮球运动（水平四技战术运用）评价结果汇总表		
姓名	得分	等第
A 学生	85	良好
B 学生	75	合格
C 学生	88	优秀
.....		

在教学实践过程中，教师结合评价目的、评价内容、评价方法等情况，选用、制订符合教学实际的评价表格，并将评价结果用适宜的方式反馈给学生，帮助学生了解自己，提高篮球学习效果。

本节提供的关于单手肩上投篮、运球接行进间单手肩上投篮组合技术、3 人一组的长传快攻的技战术示例中呈现的各评分要点与分值，也是提醒师生在评价技战术时需要关注的学习要点。教师可以根据评价的目的、评价实施的客观条件等因素，合并、简化、筛选这些评分要点与分值，保留教学中需要评价的部分，无须如示例表一样详细全面。技战术评价示例表既是对篮球学习评价的一种探索，也是为教师提供实践参考。

第五章

篮球运动教学计划的设计与示例

篮球运动大单元教学计划是依据《课程标准（2022年版）》的课程理念与目标，结合学生身心特点与认知能力，将核心素养渗透到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、观赏与评价等内容中，围绕篮球教学主题或活动（大概念、大任务、大项目），对教学内容进行整体思考、设计和组织实施的教学过程。选编大单元各课时的教学内容，应注重单个技术或简单战术逐步综合运用，体现结构化、关联性、递进性、层次性和综合性，着重对篮球运动技战术运用能力的培育。每节课的安排要包括单个技战术或组合动作技术、10分钟的一般体能和专项体能练习及比赛（游戏）或展示活动等。大单元教学过程中设计“学、练、赛、评”的完整篮球学习活动，创设篮球比赛的真实情境，利用多样化教学方法，科学设置运动负荷，再适时利用信息技术，通过18课时或更多课时实施相对系统完整的篮球教学，促进学生核心素养的发展。

第一节

篮球运动大单元教学计划的设计原则与要点

根据《课程标准（2022年版）》理念与目标，篮球运动大单元教学计划需要遵循单元教学设计的一定程序（图5-1-1）。基于本校学生实际学情，结合学校开展篮球运动的师资、场地、器械等客观条件，在对水平二、水平三和水平四大单元教学规划的基础上，分别设置富有内涵寓意的各水平大单元主题，科学确立客观性、可操作性的篮球运动大单元学习目标。对选用篮球的教学内容，精准把握学情，分析教材教法，基于目标导向、主体实践、健身实效、安全保障等原则设计篮球运动大单元教学活动。针对学习过程与结果进行篮球运动大单元评价，充分挖掘、利用各种篮球教学资源的作用和价值，服务教学。

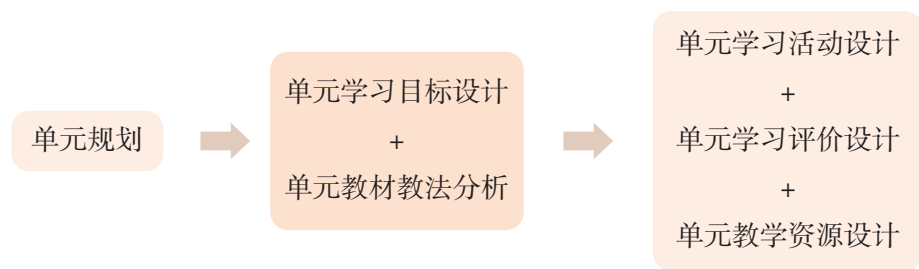


图 5-1-1 单元教学设计的程序

一、篮球运动大单元主题

篮球运动大单元主题的确立是依据篮球运动的运球、传接球、投篮、攻防等技战术内容与特点，整合体能、比赛规则和裁判方法等要素，形成的具有体现单元核心问题、多维度相互衔接的主题。设立篮球运动大单元主题要兼顾学段特点、学生认知水平等因素及各水平的连续性与进阶的区分度等原则。大单元主题体现教师在实施教学过程中对达成核心素养的思考，对选用教学内容结构化的理解，体现学生在学习过程中的学习行为和学习结果。如水平二大单元主题“多样学练运传投，团队合作玩游戏，乐享比赛学本领”，“多样学练运传投”体现了学习“运球、传接球、投篮”等基本技术的教学内容和多样的教学方法，“团队合作玩游戏”体现了教学过程中采用团队合作、游戏类的教学组织形式，“乐享比赛学本领”体现了学生运用所学基本篮球技术参与各种篮球比赛活动、掌握相关技能等教学活动。

二、篮球运动大单元学习目标

篮球运动大单元学习目标是指学生系统完整地学习 18 课时（或更多课时），预设的核心素养方面取得的成效的描述。教师应通过领会《课程标准（2022 年版）》中学科核心素养的内涵与总目标，结合篮球运动项目的特点并参考学生学情、篮球教学条件，制订能够具体落实、客观评价的大单元学习目标。为确保篮球大单元学习目标明确、具体、可操作，建议教师关注：

篮球运动大单元学习目标要体现篮球运动的基本运动技能、专项体能、跨学科主题学习、篮球规则和裁判方法、健康知识等学习内容，将核心素养的培养渗透到教学内容的学习目标中。

篮球运动大单元学习目标要体现出表现性和可观察性，即在什么情境中的篮球教学条件、做什么或怎么做的行为和表现、达到什么结果的篮球教学成效等。

具体见本章第二节篮球运动大单元教学示例中的单元目标。

三、篮球运动大单元教材教法分析

篮球运动大单元教材教法分析基于篮球运动对学生核心素养的促进作用及学生掌



握篮球运动技能的一般规律和学生自身的认知水平与发展规律。篮球运动大单元教材教法分析包括教材分析、学情分析和教法分析。

（一）教材分析

教材分析是根据篮球教学内容的功能和特征，结合篮球运动各水平大单元学习活动、练习活动、比赛活动、体能活动、育人内涵等，剖析大单元中各基本技战术间的技术结构特点与逻辑关系，确定教学过程中篮球运动大单元的重难点，并在具体课时中分解成若干个重难点，明确大单元的教学核心问题，形成几个课时的教学问题链，甚至是一个课时的教学环节问题，也可以提出篮球大单元教学过程中的易犯错误与纠正方法。

（二）学情分析

学情分析主要根据学生的身心特点、篮球运动学习基础和能力水平，明确学生具备哪些篮球基本技战术能力、是否可以学习本单元篮球运动教学内容等，确定学生学习篮球运动的水平起点，为篮球运动大单元教学中可能遇到的问题提供解决措施。

（三）教法分析

教法分析基于教材分析与学情分析，教师在篮球运动大单元教学中选用科学有效的教学方法，以顺利实施课程教学。

四、篮球运动大单元学习活动设计

篮球运动大单元学习活动突出“以学生为主”，从关注传授篮球知识与掌握技战术转变为注重培养学生核心素养，学生通过参与篮球运动大单元学习，提高篮球运动能力，养成良好的健康行为和体育品德。建议教师在设计篮球运动大单元学习活动时，关注以下几点：

（一）完整设计篮球学习活动，体现“学、练、赛、评”

教师要摒弃唯篮球技战术的教学观念，根据课标理念与要求，合理安排“学、练、赛、评”，在引导学生学习篮球知识、技战术、规则与裁判方法的过程中，完整设置有利于学生核心素养发展的学习活动。在每节课中融入篮球专项体能，满足学练篮球运动的体能要求。教师、学生或师生共同作为评价主体，采用适宜的评价方式。如行进间传接球的教学活动不能只限于掌握技术动作，还应教授防止或处理手指受伤的健康知识，还可以延伸至对技术动作出现“带球走”的规则理解、“带球走”的判罚手势等。通过具有“学、练、赛、评”的篮球大单元学习活动设计，发展学生核心素养。

（二）创设真实的篮球比赛情境，培养学以致用能力

教师通过分析各水平篮球运动大单元教学内容与学情，根据落实学习目标的步骤与途径，针对性地创设各种篮球比赛情境，如由单人、双人、团队参与的单个技战术或组合技战术，“二对二”或“三对三”半场比赛，“五对五”全场比赛。通过安排学生或



由学生自主担任队员、裁判、工作人员等，使学生有效参与“学、练、赛、评”的各个学习活动环节，让每位学生都能获得成就感与自信心。

（三）基于学生身心特点，选用适宜的教学方法与活动形式

教师应明确大单元教学内容的结构体系、承载的核心素养目标及选择的内容与形式等。水平二大单元教学设计中的学习活动多采用游戏或趣味比赛等，水平三、水平四的大单元教学设计多采用合作探究、问题导向的方式引导学生学、思、练。随着学生篮球运动技能水平的提升和对篮球运动理解能力的提高，教学中逐步增加战术内容，比赛中逐步提高规则的规范性，提升学生分析、理解和解决篮球学练赛问题的能力。

（四）运用信息技术，实时精准赋能篮球教学

教师可以利用信息技术制作篮球比赛集锦、健康小知识、比赛规则等课件，作为上课的导入部分，激发学生的学习兴趣。也可以在课中辅助教学，帮助学生理解教学内容，提高教学效率。在实际教学过程中，教师根据学生的感知能力，利用信息技术，如摄录行进间低手投篮，让学生观察跳起后的低手投篮技术动作，提高理解技术动作要领的学习效果。或利用手环等智能穿戴设备，实时监测学生心率、能量消耗指标，及时了解学生的运动负荷，反馈给学生并客观评价学习结果。如有条件，课后可以请学生摄录视频记录篮球作业，促进“家、校、社”篮球教学一体化。

（五）教学内容既要关注结构化技能教学，又要体现进阶性与连贯性

选择篮球大单元教学内容时，教师不但需要安排运球、传接球、投篮等基本技术，还要安排组合动作技术，在每节课中让学生学练。随着各个水平目标的达成，大单元教学内容中的单个技术难度也应逐步提高，组合动作技术也应更加复杂，基本技术、组合动作技术或简单攻防配合的运用从个人逐步发展到两人、多人，战术教学应涵盖更多的基本技术与攻防基本配合。教师应注意逐步提升篮球游戏或比赛的难度，规范游戏和比赛的规则。

五、篮球运动大单元学习评价设计

篮球运动大单元学习评价设计是根据大单元学习目标，运用合理的评价方法，系统收集学生学习过程中的学习态度、技能学习成效等信息，根据《课程标准（2022年版）》关于篮球运动学业质量的要求，对学生核心素养等发展情况进行评估。围绕“学、练、赛、评”一体实施的要求，遵循全面、多元、科学性原则，根据篮球运动大单元实施的具体情况，选用适宜的评价方法。如在大单元教学前或某一节课课堂教学前采用诊断性评价，包括教材分析、学情分析、教法分析等，为开展大单元教学提供实施依据。在大单元实施过程中或一节课教学中一般采用过程性评价，教师通过即时提问、对比示范动作、学生观察等形式，及时给学生反馈；学生也可以作为过程性评价的主体，开展互



评或自评。在篮球运动大单元教学结束或阶段性某几个课时结束后，检测教学效果是否实现，一般采用终结性评价，通过对篮球技战术的测试、学习过程中的表现等定量评价与定性评价，以具体的分值等呈现（见第四章）。随着义务教育阶段篮球运动教学的整体实施，建议根据篮球运动技能等级分级建议积极探索增值评价。

六、篮球运动大单元教学资源设计

篮球运动大单元教学资源设计聚焦实现具体某一水平篮球大单元学习目标，围绕大单元教学重点，充分整合教学资源、社会资源、数字资源等。在篮球运动大单元教学中提供丰富、适切的教学资源，能够为促进篮球教学的改进、实现大单元学习目标提供保障。设计篮球运动大单元教学资源时，教师既要充分利用显性教学资源，又要积极挖掘隐形资源，发挥主观能动性，树立主动改造辅助教学器材、一球多用等自主创新意识。根据篮球教学的实际需要，采用多媒体信息技术，摄录篮球运动中速度快、不易观察的技术动作等，采用回放、慢放或特写镜头，帮助学生及时观察学习或开展各种评价活动，促进篮球运动的精准教学，提高教学资源使用的合理性、有效性（表 5-1-1）。

表 5-1-1 篮球运动水平二大单元教学资源设计示例

教学资源		资源应用	解决问题
器材资源	标志筒	原地运球变“V”字运球时或体前变向运球时使用，确定学生的练习位置	通过拿起放下标志筒，解决变向时球的反弹时间和提高手对球的控制能力；确定学生练习的位置、传接球时的距离和行进路线等
	标志垫	运球急停急起、变向运球时使用	通过两脚跨步停在标志垫上，明确跨步制动的方法；明确变向运球转体后脚的最佳落点
	立柱	运球急停急起、变向运球时使用	利用立柱模仿防守队员
	分队服、秒表、哨子、裁判记录单	班级比赛、小比赛中做裁判用	在比赛中队员分组使用分队服；在规定时间内进行传接球行进间运球上篮游戏、比赛等；在比赛时做裁判记录
信息化资源	视频	教师拍摄动作视频，通过慢放或定格等方式在学生练习时播放	让学生快速建立正确的动作概念，明确动作方法与要求
	PPT	在课堂中运用 PPT 辅助教学	利用 PPT 展示动作重难点和学练次数、评价表、任务表等，帮助学生掌握技术动作，学会自评互评，小组合作解决问题等；讲解体能练习时的示范动作及裁判知识
	移动电子屏	大屏幕播放、投屏	让学生观察慢动作细节，引发思考，探索答案；实时呈现运动时的心率；提高教师授课效率

七、篮球运动大单元作业设计

为了更好地落实《课程标准（2022 年版）》“教会、勤练、常赛”“学生每天校内锻炼 1 小时、校外锻炼 1 小时”的实施要求，实现篮球课内外与校内外的有机结合，各水平的篮球大单元计划设计中均布置了作业，帮助学生在课外和校外开展篮球锻炼。如每周布置篮球锻炼打卡菜单，有技术类练习内容、体能类练习内容、亲子合作练习内容、小组合作创编篮球游戏以及观看篮球比赛等。同时利用手机应用小程序记录并上传自己参与的篮球活动，与教师和同学互动交流，畅谈参与篮球活动的心得体会。逐渐培养学生以篮球活动作为手段，养成健身习惯，丰富课余生活，发展核心素养（表 5-1-2）。

表 5-1-2 篮球运动大单元作业设计周作业设计示例

周锻炼作业菜单				
模块	锻炼内容		次数	时间
技能	原地高低运球			
	体前左右推拉球运球			
	行进间运球			
	原地投篮			
	在标志筒处运球急停急起			
	在标志筒处变向运球			
	个性化技能练习（自定）			
体能	站姿转体肘触膝			
	滑步触摸标志筒			
	仰卧举腿			
	俯卧撑（男）、跪姿俯卧撑（女）			
	屈臂仰卧撑			
	个性化体能锻炼（自定）			
知识	体育运动知识	运球急停急起和变向运球的动作要领		
		运球违例		
	体育欣赏	欣赏不少于 3 场篮球比赛		

要求学生在锻炼前后做好热身及放松活动；居家环境锻炼时首选篮球场地，或选择空旷平整的场地环境，注意周边环境安全；选择合理的时间锻炼，做到文明运动不扰民。



第二节

篮球运动大单元教学计划的设计示例

篮球运动大单元教学计划设计示例旨在为教师制订自己的篮球运动大单元教学计划提供参考,更好地学习与贯彻《课程标准(2022年版)》理念与目标,梳理制订大单元计划的思考路径与实施步骤。教师可以对示例中提供的教学内容、学练活动、比赛活动、学习表现等,根据自己教学的学情进行必要调整,制订适合教学需求的大单元教学计划。根据义务教育阶段体育与健康课程的整体规划与要求,水平二、水平三每学期设置一个18课时的大单元篮球教学计划,水平四设置36课时的大单元篮球教学计划。三个水平的大单元教学计划示例,体现了引领性主题设计思路和篮球运动结构化设计的特点,统筹安排理论知识、单个动作技术、组合动作技术、学练活动、比赛活动等内容。以结构图的形式展示出来,便于教师了解不同水平大单元设计的内容安排、结构关联及螺旋上升的过程。大单元教学计划示例还从大单元主题、大单元目标、18~36课时的主要内容、学练活动、比赛活动、学习表现等,以及“学、练、赛、评”的一体化教学设计、大单元作业设计、大单元学习评价、大单元教学反思等进行了整体性的设计,为教师整体理解和实施大单元教学提供借鉴。各校教师可以根据教学实际,灵活调整示例中的教学内容、学练活动、比赛活动、学习表现等,创新篮球运动大单元教学设计与实践。

一、篮球运动水平二大单元教学计划的设计示例

(一) 设计思路

水平二大单元的单元主题为“多样学练运传投,团队合作玩游戏,乐享比赛学本领”。教学内容以篮球基础知识与基本技术等为主,其中篮球基础知识可以在一些课时中结合教学内容传授,不必单列一节课。移动技术也可以作为其他课时中准备活动或体能练习的内容。在学练篮球基础动作技术的运用时,介绍了部分防守基础动作与活动,便于学生在学习篮球运动的初始阶段,了解篮球的攻防理念及简单的防守动作。整个大单元学习活动设置了多种游戏或简易比赛,帮助学生理解并运用所学知识,掌握技术动作。在本单元的学练过程中,设置了“知识学习、基本技术、组合技术、攻防战术、体能、规则学习、展示比赛”等环节,引导学生在欢快愉悦的学习氛围中学练运球、传接球、投篮等技术。通过组织多种游戏、展示或比赛,鼓励学生敢于拼搏、团结协作,形成良好的集体荣誉感,享受篮球游戏或比赛的乐趣,并为水平三、水平四的篮球运动学习打下基础。

篮球运动水平二大单元教学计划主要内容结构图如下(图5-2-1):

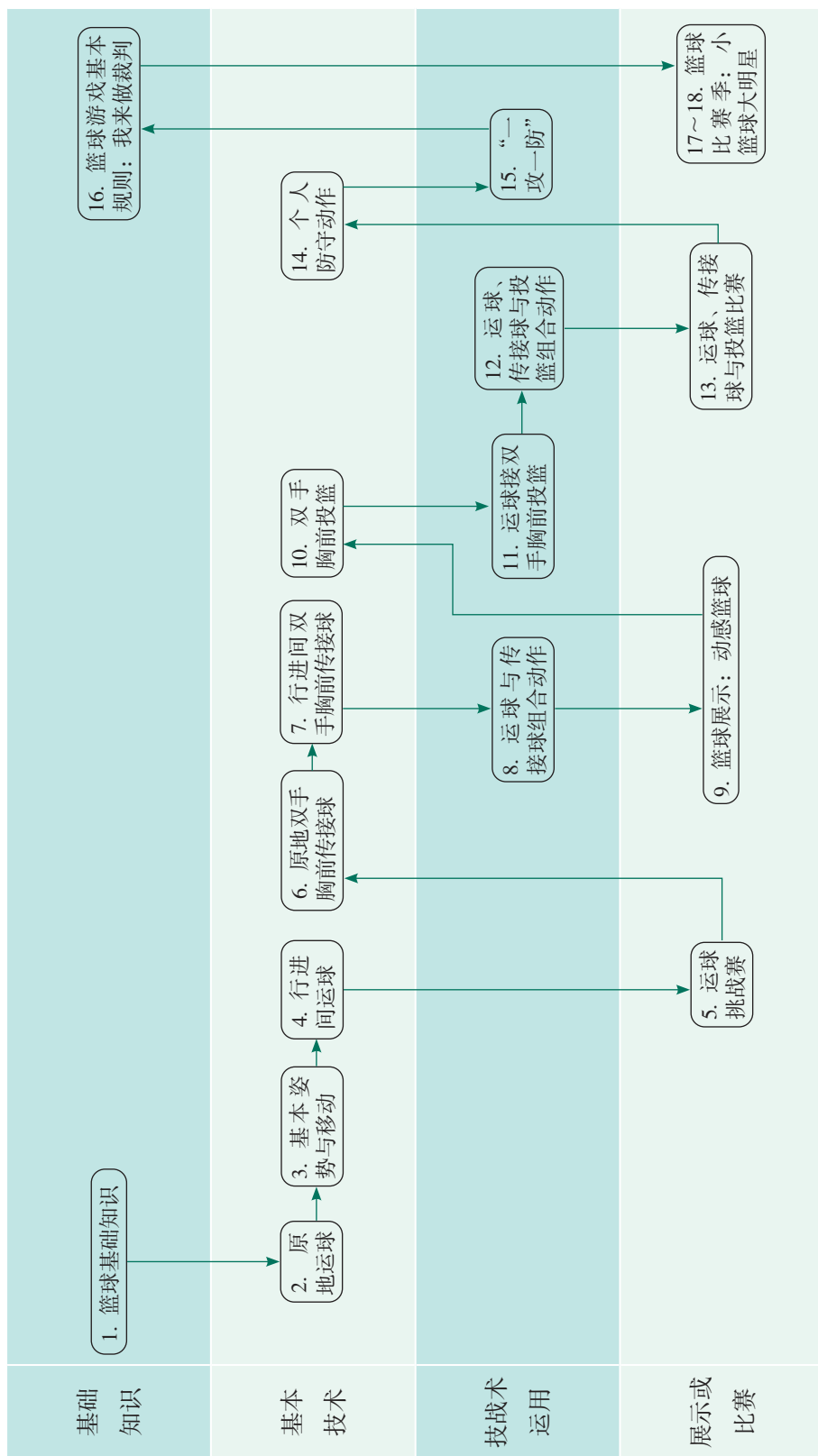


图 5-2-1 篮球运动水平二大单元教学计划主要内容结构图

(二) 设计示例

篮球运动水平二大单元教学计划示例如下（表 5-2-1）：

表 5-2-1 篮球运动水平二大单元教学计划示例

单元主题	多样学练运传投，团队合作玩游戏，乐享比赛学本领			
单元目标	1. 运动能力 知道篮球运动的起源、发展、场地器材等篮球基础知识，知道脚踢球、推人、拉人、打手、阻挡等简单的篮球比赛常识；掌握传球、接球、投篮等基本动作与相关动作的多种练习方法；掌握防守、进攻的一些基本移动步伐；能够将这些简单的篮球动作与移动步伐熟练运用到篮球游戏和比赛中；在练习和比赛中发展篮球专项体能，水平二以发展灵敏性、协调性等为主，达到《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》相应要求。			
	2. 健康行为 理解篮球运动对于健康的重要性，能够积极参加校内外篮球活动，养成锻炼习惯；知道篮球运动开始前需要做好准备活动，知道手指戳伤、脚踝关节扭伤或擦伤的预防与紧急处理的方法等；在合作练习、小组游戏和团队比赛中，能够学会相互交流与合作，树立安全参与篮球活动的意识。			
	3. 体育品德 在篮球游戏和比赛中，能够遵守规则，尊重对手，公平竞争；树立正确的胜负观念；在比赛中能够表现出勇敢顽强的精神，勇于克服困难，团结友爱，积极进取			
课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	篮球基础知识	1. 了解篮球的起源与发展过程； 2. 认识篮球场地和器材； 3. 观看中国篮球运动员姚明纪录片片段； 4. 学生探讨篮球对身心健康的益处； 5. 学习比赛基本常识（节数、暂停、替换、球出界、掷球入界等）； 6. 体能练习	1. 篮球知识我能答； 2. 体能比拼我能赢	知道篮球运动的起源、发展和比赛基本知识；认真观看篮球视频片段，积极参与小组讨论；培养兴趣，完成体能大比拼

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
2	原地运球	1. 教师示范讲解原地运球的动作要领，启发学生思考“原地运球时手触球的位置”； 2. 借助多媒体设备介绍运球姿势、运球手法； 3. 原地左右手高低运球； 4. 原地运球+辅助手抓取标志筒练习； 5. 原地运球+身体前后移动练习； 6. 双手运双球； 7. 体能练习	1. 游戏：“十”字形运球 将跳绳摆放成“十”字形，利用“十”字形的2条线规范学生运球时双脚的站立位置。教师不断跑动变换位置，吸引学生注意力，让学生在运球的同时抬头查看教师出示的数字，能够大声喊出数字。 2. 游戏：“红绿灯” 学生根据交通信号灯“红灯”“绿灯”的变化情况做出相应的动作，如“绿灯”原地运球、“红灯”停止	了解原地运球的基本姿势，掌握手触球的位置和力量，在学练中建立正确的动作概念；在学练过程中逐步掌握用手臂、手腕、手指的屈伸按拍球动作；结合游戏，激发学习兴趣，提高团队协作和参与竞争的意识，增强心理素质
3	基本姿势与移动	1. 教师示范讲解移动技术中跑、急停、转身、滑步等动作的要领，启发学生思考“在篮球场上怎样快速移动”“怎样提高脚步动作的突然性”； 2. 借助多媒体设备解释站立姿势、重心的稳定及转移； 3. 侧身跑、后退跑、变向跑练习； 4. 听信号急停练习； 5. 原地持球前转身、后转身练习； 6. 徒手滑步练习（侧滑步、前滑步、后滑步）； 7. 体能练习	1. 游戏：多种变向接力跑 将学生分成两组，听到“开始”口令后，快速绕过（或在每根标志杆前后退跑、变向跑、后转身等）全部标志杆后，按原路返回起点，拍第二人手后，第二人起跑，依次进行，用时短的组获胜。 2. 游戏：“灵敏王” 将学生分为两组，A组站在圆圈外，B组站在圆圈内。比赛开始时，圈内的人自由奔跑、躲闪，避免被圈外的人传球击中。圈外的人随意传球，把握时机向圈内的人抛击。圈内的人若被球打中，便退出圆圈，坚持到最后未被击中的学生即是“灵敏王”	知道跑、急停、转身、滑步等移动技术的概念、用途、方法，在学练中建立正确的动作概念；提高脚步动作的突然性、快速性、灵活性，站立姿势和重心移动的方法正确；积极参与游戏和比赛，运用所学移动技术，激发学生的学练兴趣，增强团结协作的意识

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
4	行进间运球	1. 教师示范讲解行进间运球的动作要领，启发学生思考“原地运球与行进间运球按拍球的部位有什么不同”“移动速度和运球速度怎样保持一致”； 2. 借助多媒体设备介绍按拍球的部位和球的落点； 3. 利用限制线进行行进间左右手高低运球； 4. 全场直线运球； 5. 借助信号或手势练习行进间运球； 6. 运球接力； 7. 体能练习	1. 游戏：叫号运球扶竿 一名学生在圆圈内一手扶竿，另一手运球，其他学生面向圆圈原地运球。听到“开始”口令后，圆圈内的学生先喊出任意号码，并撒手运球跑向该号学生的位置；被叫到号码的学生立即运球跑向圆圈内，迅速扶住快倒的竹竿。依次进行，直到规定的时间为止。 2. 游戏：折回运球 将学生分为两组，每组的第一人持球。听到“开始”口令后，第一名学生沿边线快速向前运球，到达罚球线后折回运球到起点，再从起点折回运球跑向中线，到达中线再折回运球跑向起点，手递手将球交给下一名学生。依次进行，直至按规定跑完为止，用时短的小组获胜	了解行进间运球身体姿势和按拍球部位的动作要领，在学练中建立正确的动作概念；逐步掌握手用力按拍球的后上方、球的落点在身体侧前方等技术要点，做到手脚协调配合；结合游戏或比赛，激发学练兴趣，提高团队协作和参与竞争的意识，增强心理素质
5	运球挑战赛	1. 教师借助多媒体公布运球挑战赛的具体内容及相关规则； 2. 安排人员担任挑战赛的组织人员、裁判员； 3. 赛前布置场地，准备器材； 4. 在组织人员与裁判员的协作下开始各项比赛； 5. 公布各项比赛结果	1. 一分钟运球次数比赛； 2. 行进间直线运球接力赛； 3. 行进间曲线运球接力赛； 4. “运球花样我最多”运球创编组合比赛	知道篮球运球游戏、比赛的规则和要求，遵守规则并积极参与比赛，能够展示所学的运球技术；团队协作配合，做到相互鼓励，不埋怨、不嘲笑，体验比赛的乐趣



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
6	原地双手胸前传接球	1. 教师示范讲解原地双手胸前传接球的动作要领,启发学生思考“怎样快速准确地传接球”; 2. 借助多媒体设备介绍伸臂、翻腕及拨球技术动作; 3. 持球手法练习; 4. 对墙传球练习; 5. 原地两人传接球练习(4~8米); 6. 不同方向的传接球练习; 7. 体能练习	1. 游戏:循环传球 将学生分成两组,每组分成两排,相距5米面对面站立,听到“开始”口令后,从排头依次传回排头,用时短的组获胜。 2. 游戏:谁的传球耐力好 将学生分成两组,分别站在两个半场内,人与人或一弧形队形站立,每组的第一名学生持球站到距本组同伴4~8米的对面。听到“开始”口令后,持球学生用双手胸前传球的方法,依次与本组的每一名同学传接球。循环进行,直到规定的时间为止,传接球次数多的组获胜。	了解原地双手胸前传接球手指、手腕的动作要领,在学练中建立正确的动作概念;掌握原地双手胸前传球用力顺序,伸臂、翻腕、拨球动作连贯,能在游戏、比赛中运用,快速准确地传球到接球人手里
7	行进间双手胸前传接球	1. 教师示范讲解行进间双手胸前传接球的动作要领,启发学生思考“原地双手胸前传接球与行进间双手胸前传接球有什么不同”“怎样做到传球准、接球稳”; 2. 借助多媒体设备讲解手腕、手指动作及上步传球的技术动作; 3. 一人原地,另一人前后左右随机移动传接球; 4. 行进间两人双手胸前传接球练习;	1. 行进间传接球接力比赛 将学生分成两组,听到“开始”口令后,每组的两名学生分别用行进间双手胸前传接球的方法快速推进,到达对面端线后手递手传球给另一组同伴,并用同样的方式传球回到起点线,到起点线后传球给下一组同伴,直至全组完成,用时短的组获胜。 2. 游戏:传球触人 学生散布在半场球场内,挑选两名学生作为传球触人者。练习开始后,传球触	知道跨步接球、迈步传球的动作要领,脚步动作和手部动作协调配合;传球有提前量,能够及时传球给同伴;练习过程中能够积极面对失误,及时调整情绪;培养积极参与、尝试创新的精神

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
7		5. 行进间面对面传接球; 6. 3 人全场行进间双手胸前传接球练习; 7. 体能练习	人的学生边移动、边传球、边用球去触碰其他学生, 其他学生可以随意跑动躲避。徒手学生被球触及则被淘汰, 直至规定的时间为止	
8	运球与传接球组合动作	1. 教师示范讲解运球与传接球组合动作的要领, 启发学生思考“怎样将运球、传接球有效结合”; 2. 借助多媒体设备演示运球与传接球的技术动作; 3. 原地运球 5 次 + 原地双手胸前传接球; 4. 行进间运球 + 原地双手胸前传接球; 5. 行进间运球至障碍物, 急停转身传球; 6. 交叉移动传球; 7. 体能练习	1. 两人绕圈运球传球比赛 2 人一组, 斜对面站在圆圈外。听到“开始”口令后, 同时起动绕圆圈跑动(一人运球跑, 另一人徒手跑)。在两人交错之前, 一人从外侧手运球中换左手将球传给对面跑过来的同伴, 同伴接球后立即运球并在适当时间将球传回, 连续进行, 直到规定的时间或完成了预定的传球次数为止。 2. 游戏: 二打一传球比赛 两名进攻队员通过运球找机会(可以运 1 次球)进行传接球, 防守队员积极干扰。限时 2 分钟, 看防守成功次数和传接球次数哪个更多	知道中枢脚的概念, 具备中枢脚的意识和运用能力; 能够熟练运用急停脚步, 完成运球和传球组合动作; 在游戏、比赛中做到冷静观察同伴位置, 积极沟通交流, 有效护球和传球, 强化篮球意识; 在学练中培养永不言弃、团结协作、公平竞争的精神
9	篮球展示: 动感篮球	1. “动感篮球”展示活动宣讲; 2. 教师讲解音乐在篮球比赛中对氛围的渲染作用; 告诉学生, 啦啦队为比赛选手的加油喝彩能够鼓舞士气等; 引出编制篮球操的学练和展示任务; 3. 欣赏音乐, 听节奏选歌曲; 4. 学生展示, 小组评价	展示活动: 动感篮球操 展示原地高低运球组合动作、单手和双手变向运球组合动作、小组间传接球动作组合; 可以男女生混合, 也可以男女组队展示; 教师或安排同学评比	增强把控运球节奏、传球时机的能力, 提高运球和传球的动作衔接水平, 提高欣赏音乐的能力; 在篮球操展示中有创新点, 团队间能够积极配合; 知道加油喝彩对比赛的重要性

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
10	双手胸前投篮	1. 教师示范讲解双手胸前投篮的动作要领, 启发学生思考“怎样提高双手胸前投篮的命中率”; 2. 借助多媒体设备介绍持球手法及投篮动作; 3. 持球模拟练习; 4. 两人一球对投练习; 5. 罚球线双手胸前投篮(自投自抢篮球)练习; 6. 五点双手胸前投篮练习; 7. 体能练习	1. 罚球连中比赛 学生分成两组, 成一路纵队分别站在罚球线后, 每组前三名学生持球, 一人负责抢篮板球与传球; 听到“开始”口令后, 学生依次罚球, 在规定时间内, 进球次数多的小组获胜。 2. 投篮淘汰比赛 学生分成两组, 每人一球。听到“开始”口令后, 两组学生依次投篮, 不中则排到本组投篮点的队尾, 中篮则接着到下一投篮点继续投篮, 在规定的时间内选出最佳投手	了解双手胸前投篮时下肢蹬地、双臂向前上方伸直、食指和中指用力拨球的动作要领, 通过学练加深动作印象, 固定出手动作; 通过视频拍摄的内容, 增进同学间的交流、学习
11	运球接双手胸前投篮	1. 教师示范讲解运球接双手胸前投篮的动作要领, 启发学生思考“怎样有效衔接运球与投篮”; 2. 借助多媒体设备介绍持球手法及投篮动作; 3. 运球 1~2 次 + 模拟双手胸前投篮; 4. 运球 3~5 次 + 不同角度双手胸前投篮; 5. 运球绕过标志筒 + 双手胸前投篮; 6. 小组运球投篮赛; 7. 体能练习	游戏: 谁罚球准 学生分为两组, 站在中线两端, 每组学生各持一球。听到“开始”口令后, 持球学生在中线处做 5 个立卧撑后快速运球至罚球线投篮 1 次, 完成投篮后运球将球传给同伴后排至队尾, 依次进行, 规定时间内进球多的组获胜	知道运球接双手胸前投篮的技术动作方法, 能够组合运球与投篮技术, 在不同的情境下选择合适的技术; 能够相互配合, 团结互助

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
12	运球、传接球与投篮组合动作	1. 教师示范讲解运球、传接球与投篮组合动作的要领，启发学生思考“怎样将运球、传接球、投篮有效结合”； 2. 借助多媒体设备介绍运球、传接球与投篮组合动作； 3. 运球+投篮练习：从三分线45度位置运球至无撞人半圆区附近，结合跳步急停或跨步急停，完成投篮； 4. 半场行进间运球至罚球半圆内，练习投篮； 5. 传接球+投篮练习：在罚球线附近接同伴传球后投篮； 6. 运球+传接球+投篮练习：半场运球至三分线弧顶位置，传球给同伴后下顺至罚球线附近，接同伴回传球后投篮； 7. 体能练习	罚球接力比赛 学生分成两组，分别站在中线两端，行进间运球至无撞人半圆区附近，完成投篮，无论投进与否都要抢篮板球，运球至弧顶后传球，在规定时间内得分多的组获胜	知道运传投的技术动作方法，掌握简单组合技术动作，在不同的情境下选择合适的技术；相互配合，团结互助，完成进攻
13	运球、传接球与投篮比赛	1. 教师公布运球、传接球与投篮比赛规则； 2. 安排人员担任比赛的组织者、裁判员； 3. 布置赛前场地器材； 4. 在组织人员与裁判员的协作下，开始各项比赛； 5. 公布比赛结果，表彰优胜	1. 游戏：“冰冻鱼” 两名学生作为捕鱼手，其余学生作为躲避队员。躲避队员中一人以运球的方式躲避，当捕鱼手接近时，喊“冰冻”则不能被触碰，冰冻的学生可以通过接球来解冻。传球次数满10次，则可以投篮。投篮视为开门成功，算作获胜，若篮球被碰掉，或“冰冻鱼”数量超过一半，则算捕鱼手胜。	能够在游戏和比赛中做出判断，选择运球、传球或投篮，积极参与游戏比赛，学会沟通交流，相互鼓励



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
13			2. 追击球投篮比赛 在底线传出中远距离的球，要求学生在球第二次落地反弹前接住球，运球至三分线内，完成投篮。 3. 运球突破投篮 全场“Z”字形运球至中线，传球给迅速下顺至45度角的同伴，同伴接球完成行进间肩上投篮。10人一组，2分钟内全部完成，投中数量多的组为胜	
14	个人防守动作	1. 教师示范讲解个人防守站位姿势、站位与距离选择的动作方法与要领，启发学生思考“怎样选择最佳防守位置”； 2. 借助多媒体设备演示防守姿势、防守位置、防守距离和防守方法等； 3. 站位姿势及防守位置模仿练习； 4. 基本防守步法练习（上步和撤步，向左、右、向前后滑步，绕前步，绕后步）； 5. 全场“Z”字形防守滑步练习； 6. 防守抢位练习； 7. 体能练习	游戏：二对一攻防 进攻队员一人运球绕标志筒，另一人快速冲刺绕过标志筒，防守队员通过判断有球和无球队员的位置，选择合适的位置实施防守，以先占得有利位置者为胜	做出防守姿势、移动步伐，理解站位选择的道理；能够根据篮筐和进攻队员的位置选择合理的防守位置，及时调整心态，积极防守，不怕失败
15	“一攻一防”	1. 教师示范讲解“一攻一防”的动作方法与要领； 2. 借助多媒体设备演示防守姿势、防守方法； 3. 徒手一对一防守步法练习； 4. 一名学生变速直线运球，另一名学生防守；	游戏：“突破火线” 2人一组，相距4~6米，从边线运球至防守队员前，利用变速和变向运球突破防守至对面边线；防守队员利用所学防守方法，干扰运球并阻止进攻队员到达对面边线	知道篮球“一攻一防”的动作方法与要领，能在游戏和比赛中灵活运用防守步法及运球技术，勇于挑战

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
15		5. 一名学生变向运球，另一名学生防守； 6. 半场三对三比赛； 7. 体能练习		
16	篮球游戏基本规则：我来做裁判	1. 学习篮球游戏基本规则（脚踢球、推人、拉人、出界等）和要求； 2. 了解小篮球的基本规则； 3. “请你跟我这样做”，模仿教师动作； 4. 尝试演示裁判员的执裁手势； 5. 学习篮球比赛礼仪； 6. 体能练习	1. 二对二比赛执裁练习； 2. 三对三比赛轮流执裁练习	掌握篮球游戏基本规则，了解小篮球比赛的基本要求，能够正确判断犯规或违例，如脚踢球、推人、拉人、出界等
17~18	篮球比赛季： 小篮球大明星	1. 教师协调班级或年级的比赛季活动时间、场地等； 2. 召集骨干学生，筹备游戏或比赛的内容、组织学时等； 3. 学生自主参与组织比赛，担任志愿者、裁判、小记者等； 4. 发动学生参与比赛季的宣传，鼓励学生积极参与各种游戏或比赛活动； 5. 鼓励骨干学生参与编制个人、团体的单个动作或组合动作，参与制订游戏或比赛的规则与秩序； 6. 组织比赛季的各种游戏比赛，颁发各种游戏或比赛奖项； 7. 教师总结篮球比赛季的经验与不足	比赛： 1. 定点投篮； 2. 趣味传球比赛； 3. 运球接球赛； 4. 三对三小篮球赛（基本规则按中国篮球协会审定的《小篮球规则》执行，放宽携带球等违例的吹罚尺度）	积极参加篮球比赛季各项活动，在比赛季中担任各项角色，遵守各种游戏和比赛的规则，团结友爱，公平竞赛



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
作业设计	1. 作业内容 (1) 运用本单元所学动作,进行组合练习;手绘一张篮球场地图,标注出球场各种线的名称; (2) 条件许可的情况下,可以录制视频,配上语言说明;利用手机应用(App)或小程序跟练体能并打卡,与家人创编亲子趣味体能活动; (3) 与家人一起观看不少于2次篮球比赛。 2. 作业要求与评价 (1) 单个动作清晰正确,组合动作衔接连贯;完成3个以上组合动作得5分,2个组合动作得3分,1个组合动作得1分;正确绘制出篮球场,标注出正确的边线、中线、端线、三分线等; (2) 每周不少于5个体能动作练习,每月最少参与1项亲子趣味体能活动;条件许可的情况下,利用手机应用(App)或小程序,每月最少开展3次篮球体能学练活动; (3) 与家人一起观看不少于2次篮球比赛,并有一定的交流。 3. 反馈途径 (1) 学生口头汇报作业完成情况,在课堂分享; (2) 通过手机等拍摄篮球活动的小视频,进行线上比拼或在课堂分享; (3) 通过拍摄视频,上传至指定网络平台,交流分享			
	单元评价	参见“篮球运动学习评价”“水平二”的内容		
	单元反思	核心素养方面的表现: 教学心得: 改进措施:		

二、篮球运动水平三大单元教学计划的设计示例

(一) 设计思路

在水平二篮球技能学练的基础上，水平三大单元以“教会运传投组合，勤练进攻与防守，常赛争胜乐学习”为单元主题，通过由单个技术到组合技术、由简至繁的攻防战术，让学生在不断自主练习过程中提高篮球基本技术及运用技战术的能力，在发展学生体能的同时，促进学生健康行为养成，为水平四的学习打下基础。

本单元同步融入篮球的比赛规则、裁判方法与教学内容，不再设置单独的课时。采用1课时（第18课时）举办比赛季活动，用作比赛的总决赛，与平时课后一小时的体育锻炼或比赛活动系统整合。希望通过这些形式的呈现，为教师提供构建大单元内容的新思路。

篮球运动水平三大单元教学计划主要内容结构图如下（图5-2-2）：

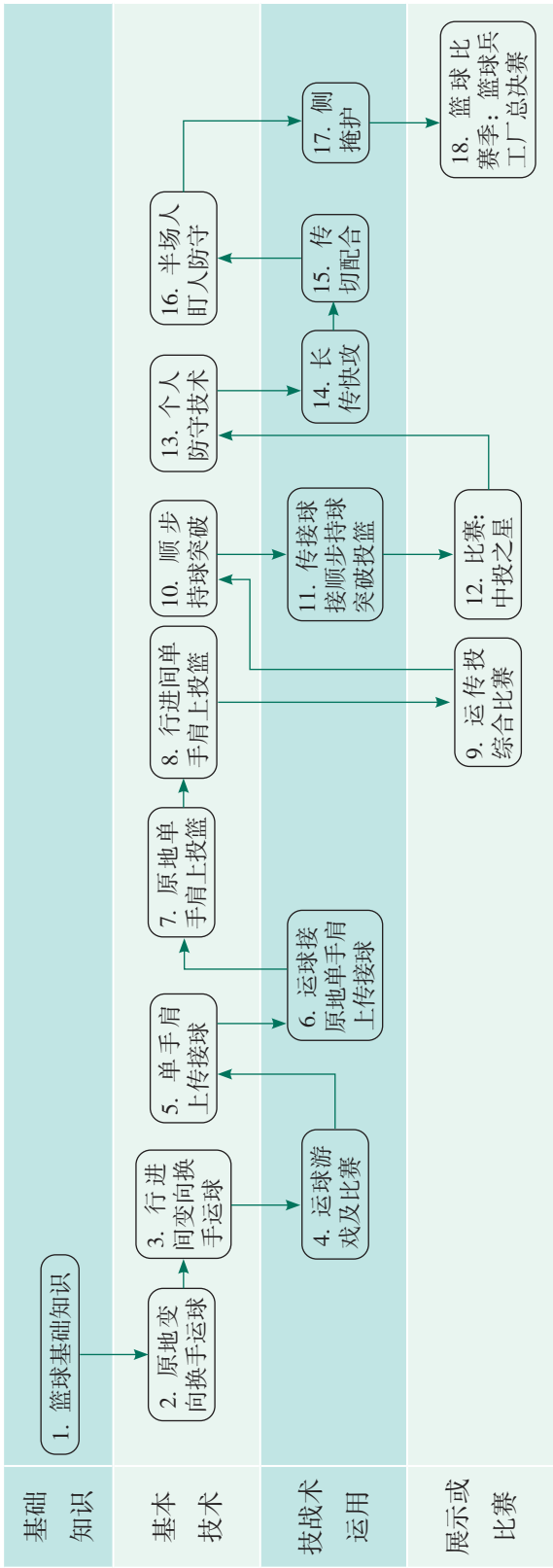


图 5-2-2 篮球运动水平三大单元教学计划主要内容结构图



(二) 设计示例

篮球运动水平三大单元教学计划示例如下（表 5-2-2）：

表 5-2-2 篮球运动水平三大单元教学计划示例

单元主题	教会运传投组合，勤练进攻与防守，常赛争胜乐学习			
单元目标	1. 运动能力 学生学练运球、传球、接球、投篮等单一技术，学练与运用运球—传接球—突破—投篮等组合动作技术，在组合中衔接自然连贯；通过长传快攻等战术的学练，掌握快攻、防守等基本攻防战术，并能熟练配合；通过参与教学比赛，为在三对三、五对五教学比赛中熟练运用各种篮球技战术打下基础。能描述所学篮球动作的技术要领和基本比赛规则；独立参与体能练习，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。			
	2. 健康行为 在家校协调配合下，积极参加课内外的各类篮球比赛活动，在篮球运动学练和比赛中做到情绪饱满，善于与同伴交流合作。了解科学参与篮球活动的热身方法，安全进行篮球活动，能简单处理篮球运动中的轻微损伤。掌握篮球专项体能的组合动作练习方法。在不同环境下积极交流、互学互助，提高适应能力，养成积极参与体育活动的习惯。			
课次	3. 体育品德 能够根据规则参与多种游戏或比赛活动，按照规则参与所学篮球运动的比赛。做到关注同伴，履行职责，表现出自尊、自信，比赛中能坚持不懈，理性接受比赛结果。培养敢于展现自我和勇于承担责任的品质			
	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	篮球基础知识	1. 了解篮球场相关知识； 2. 观看中国篮球的发展历程，探讨中国篮球名人堂； 3. 了解常见的篮球运动损伤与各类型损伤的处理办法； 4. 体能练习	1. 篮球知识竞答； 2. 运动损伤处理方法的实践比赛； 3. 体能大比拼	知道篮球场相关知识，积极参与篮球知识与运动损伤知识竞答、实践比赛，知道几位知名篮球运动员，完成体能大比拼

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
2	原地变向换手运球	1. 观看动作视频, 聆听教师示范讲解动作要领, 明确原地运球动作要领及两次运球的规则及判罚手势; 2. 尝试体验原地变向换手运球的动作要点; 3. 原地小幅度变向接换手运球; 4. 扩大变向接换手运球; 5. 不同幅度的原地变向换手运球综合练习; 6. 2人一组, 一人出手势, 另一人变向接换手运球观看同伴拳、掌、钩的手势动作, 喊出手势名称; 7. 体能练习	1. 游戏: 运球听数 听教师报出如“12乘以8等于多少”的问题后, 学生原地变向换手运球的练习时, 报出结果, 回答错误或掉球的练习开合跳5次。 2. 游戏: 运球看手势 教师或同伴展示武术动作拳、掌、钩、弓步、马步等, 学生运球的同时报出动作名称, 回答错误或掉球的练习俯卧撑3次	能够通过原地变向运球及不同幅度的运球, 熟悉球性; 通过同伴及教师的手势动作练习观察能力, 培养运球时目视前方的习惯, 树立变向换手运球时降低重心的意识
3	行进间变向换手运球	1. 教师示范讲解原地体前变向换手运球与行进间体前变向运球动作要领, 启发学生思考换手时手与球接触部位有什么要求; 2. 教师演示讲解带球走的规则及判罚手势; 3. 利用标志筒练习行进间体前换手变向运球; 4. 行进间连续变向换手运球; 5. “Z”字形路线练习行进间变向换手运球; 6. 2人一组限制性防守变向换手运球; 7. 体能练习	1. 游戏: 运球接力赛 分为人数相同的几组, 在相同距离的“Z”字形路线上放置若干标志筒, 练习变向换手运球, 至中场后折返, 用时最短的组获胜。相互监督是否有两次运球及带球走的情况, 如有则加时5秒。 2. 游戏: “贴膏药” 10名学生围成一个圈, 2人一组前后站立, 一人运球追逐, 另一人运球逃跑, 通过降低重心、改变方向实现躲避。逃跑者在没有“贴”到圈中任何一名同学后背前, 被触碰或运球失败视为被抓, 抱球原地深蹲跳2次, 互换追逐角色	了解变向运球的几种练习方法, 改进练习过程中眼睛盯着球的习惯; 通过设置“防守”队员的练习, 激发学习兴趣, 培养进攻过程中观察队友的习惯, 增强单人防守能力、竞争意识、心理素质; 通过观察同学的技术动作, 化身“小小裁判员”, 相互监督、指导



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
4	运球游戏及比赛	1. 教师公布运球游戏、比赛具体内容及规则； 2. 请学生自主担任比赛的组织人员、裁判员； 3. 赛前布置场地，准备器材； 4. 在组织人员与裁判员的协作下开始各项比赛； 5. 公布各项比赛结果	1. 游戏：最强王者 全班分为若干组，在规定区域内运球抢球，每淘汰其他组1人得1分，先得10分的组为胜。每组两人出战，在圈内运球，出圈、两次运球或带球走即淘汰。 2. 运球接力赛 以小组为单位，从端线出发，运球至罚球线、中线、对侧罚球线、对侧端线变向换手折返，比一比哪组用时最短。出现未变向换手、两次运球、带球走需加时4秒	了解简单的比赛规则，积极参与比赛；能够做到遇到人后变向换手；团队协作配合，相互鼓励，不埋怨、不嘲笑，体验比赛的乐趣；在学练中发展速度、协调性等体能；通过裁判员的介入，督促同伴不为追求速度而出现各种违例情况
5	单手肩上传球	1. 教师示范讲解原地单手肩上传接球的动作要领及出球与触球位置，提示学生观察与胸前传球的区别； 2. 尝试体验单手肩上传接球的动作要点，相互提示，做好接球准备，提高传球成功率； 3. 原地单手肩上传球练习； 4. 2人一组，相距约2米，练习原地单手肩上传接球； 5. 2人一组，相距2~3米，练习左右手互换单手肩上传接球； 6. 3人一组，相距3~5米，练习原地单手肩上传接球； 7. 体能练习	1. 单手肩上传接球比赛 2~3名学生一组，相隔2~3米，在规定时间内比赛单手肩上传接球（只能单手传球），传球次数多的组为胜。 2. 游戏：单手肩上传球击点 在距离传球学生3~5米处的墙上设置标志点，1分钟内自传自接，击到标志点次数多的为胜	能够区分单手肩上传接球和胸前传球球的发力动作，掌握单手肩上传接球的发力顺序。通过各种学练提高单手肩上传接球成功率，在比赛中互助合作、交流经验，共同进步

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
6	运球接原地单手肩上传球	1. 教师示范讲解原地、行进间运球接原地单手肩上传接球的组合动作技术,强调运球持球后与原地单手肩上传接球的衔接动作; 2. 教师讲解示范带球走的规则及判罚手势; 3. 2人一组,间距2~3米,原地运球接左右单手肩上传球; 4. 2人一组,间距2~3米,慢速行进间接左右单手肩上传球; 5. 2人一组,间距2~3米,快速行进间左右单手肩上传球; 6. 3人一组,1人防守,2人间距2~3米,在指定区域内原地运球接原地单手肩上传球; 7. 5人一组,2人防守,其余人相距2~3米,在指定区域内运球接原地单手肩上传球; 8. 体能练习	迎面单手肩上传接球比赛 每组10人,均等分布在篮球场两条端线站立,第一名学生持球,听哨声后对面的无球学生迅速出发跑至距离持球学生3米处(设置标志),跨步急停接传球。持球学生传球后迅速跑至对面队伍队尾,接球学生迅速传球给其后面的学生,再排至队尾,循环进行。要求只能单手肩上传球,1分钟内完成传接球次数多的组获胜	能够区分原地单手肩上传球和行进间单手肩上传球的位置,掌握行进间传接球的时机;在比赛中逐渐掌握快速、精准传球的技能;在比赛中培养竞争与合作的意识,培养不埋怨、不放弃的精神品质
7	原地单手肩上投篮	1. 教师示范讲解动作要领,结合视频,提示学生观察手臂、手腕、手指的发力动作; 2. 原地持球模仿、体会投篮的发力顺序; 3. 2人一组,间距2~3米,体会完整的单手肩上投篮练习;	1. “翻山越岭”比赛 学生分为4组,从中场出发,跳过障碍物至篮下,完成原地单手肩上投篮。无论进球与否,捡球放在篮下,返回至中场与下一名同伴击掌交换。在2分钟内投篮数最多的组为胜。	理解原地单手肩上投篮时身体重心的变化和动作要领;做到蹬地、伸臂、压腕动作连贯不脱节;在学练中培养团结协作、机智果敢、公平竞争的精神品质



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
7		- 固定位置的原地单手肩上投篮练习； - 自定距离、角度的原地单手肩上投篮练习； - 原地单手肩上投篮分层练习（近、中、远三区）； - 体能练习	- 小组团体投篮赛 10 名学生一组，设定固定投篮点，30 秒内依次投篮，命中总数多的组为胜	
8	行进间单手肩上投篮	- 教师示范讲解行进间单手肩上投篮的动作要领，结合视频，提示学生观察与思考“一大、二小、三高跳”； - 尝试体验接固定球后两步单手肩上投篮的动作； - 运一次球接行进间单手肩上投篮； - 运两次球接行进间单手肩上投篮； - 根据运球距离的长短分层练习行进间单手肩上投篮； - 行进间单手肩上投篮接力赛（规定时间内投球数最多的组为胜）； - 体能练习	“投篮之星”比赛 以小组为单位，从中场出发，完成行进间单手肩上投篮。第一回合在规定时间内进球最多的组获胜，第二回合完成规定进球数且用时最短的组获胜。两回合以总进球数和总用时最短的组获胜。若出现球出界、跳步、翻腕等情况，加时 4 秒。 - 半场三对三比赛 运用行进间单手肩上投篮得分计 3 分，其他投篮得 1 分，5 分钟内得分高的组为胜	了解行进间单手肩上投篮的跨步接球、踏步举球、伸臂压腕拨指的协调动作，通过各种行进间练习掌握运球与跨步接球的衔接，明确跳起出手时机，培养合作意识和公平竞赛的体育品德

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
9	运传投综合比赛	1. 教师公布运传投综合比赛的具体内容与组织要求; 2. 讲解篮球比赛的基本规则, 如分值、跳球、球出界、掷球入场等; 3. 教师安排或由学生自主担任比赛的组织者、裁判员, 赛前布置场地, 准备器材; 4. 在组织人员与裁判员的协作下, 开始各项比赛; 5. 公布各项比赛结果	1. “技巧之王”运传投综合比赛 以小组为单位, 在地面画好固定圈, 规定移动路线, 由一名同伴负责原地单手肩上传球, 接球人在移动中接球并传进固定圈, 接同伴原地传球完成单手肩上投篮, 用时最短的组为胜。 2. 女生半场三对三、男生全场五对五比赛 分组轮换, 进 2 球的为胜队, 负队下, 换另一组上。场下学生观察评价, 交流分析	了解简单的比赛规则, 学生根据自身学练情况报名参加; 积极参与比赛, 正确运用各种运传接球技术; 团队之间协调配合, 相互鼓励, 不埋怨、不嘲笑; 服从判罚, 体验比赛的乐趣; 在学练中发展速度、协调性等体能
10	顺步持球突破	1. 观看 CBA 相关视频, 教师示范讲解动作要领, 启发学生思考“持球突破前虚晃摆脱动作与跨步侧身摆脱的关系”, 讲解中枢脚的概念及带球走违例的判罚手势; 2. 尝试体验原地持球顺步突破练习; 3. 原地接抛球跳步急停顺步持球突破练习(注意先放球); 4. 在限制性防守下抛接球顺步持球突破练习; 5. 一对一攻防, 顺步持球突破练习; 6. 2 人一组, 防守者距离进攻者 3 步, 传球后迅速上前防守; 进攻者接球后顺步持球突破, 完成行进间单手上投篮; 7. 体能练习	1. “我是单挑王”比赛 全班分成若干组, 先进行小组赛, 一人进攻, 另一人防守, 一对一单挑, 第三人担任裁判。进球后则继续进攻, 防守和裁判角色互换, 先得 5 分的为胜。若出现投篮犯规, 罚球 1 次。直至决出最后的“单挑王”。 2. 半场三对三比赛 注意在面对防守时, 积极使用顺步持球突破动作技术	理解顺步突破时容易出现违例的几种违例, 掌握重心变化和出脚推按球的衔接, 注意确立中枢脚, 避免带球走; 在学练中培养团结协作、机智果敢、公平竞争、服从裁判的优良品德



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
11	传接球接顺步持球突破投篮	1. 教师讲解示范传接球接顺步持球突破投篮的方法要领，就三个动作的结构组合与衔接要点提问； 2. 提问后，一名学生担任防守队员，教师持球做出“三威胁”动作； 3. 3人一组，2人传接球，另1人防守，接球后面对防守队员，传接球接顺步持球突破； 4. 3人一组，2人传接球，另1人防守，接球后面对防守队员，传接球接顺步持球突破、行进间肩上投篮； 5. 4人一组，2人传球，1人防持球，另1人防突破，进攻队员摆脱防守，接球后持球突破，面对防守完成原地投篮； 6. 二对二对抗练习； 7. 体能练习	1. 投篮接力赛 学生分为3组，1组传球，1组防守，另1组进攻。进攻队员运球至半场折返传球给三分线上的队友，防守队员上来防守，进攻队员摆脱防守后接球，根据防守队员的变化选择投篮或持球突破投篮。投篮后各组轮换，在规定时间内进球多的组为胜。 2. 二对二比赛 运用传接球接顺步持球突破投篮，每组5球，运用组合动作技术投篮命中数多的组为胜	理解摆脱防守接球原理、突破技术和突破时机；在学练过程中迅速、积极摆脱防守，当防守队员上步防守时有力蹬地起动突破对手；在比赛中根据临场情况，巧妙结合运用突破与投篮、传球等技术；了解简单的篮球规则和篮球摆脱接球战术，合理选择出手时机，增强接球“三威胁”的意识；在学练中培养敢于拼搏、永不言弃、团结协作、公平竞争的精神
12	比赛：中投之星	1. 教师公布持球突破接投篮比赛的具体内容及规则； 2. 教师安排或学生自主担任比赛的组织人员、裁判员； 3. 赛前布置场地，准备器材； 4. 在组织人员与裁判员的协作下，开始各项比赛； 5. 公布各项比赛结果	1. “单挑能手”比赛 在三分线区域内设立擂主，学生主动上前一对一挑战，各进攻3个球，能运用传接球接顺步持球突破投篮组合动作技术得分的，多加2分。胜者留在场上继续挑战，直至规定时间结束，最后一人成为“单挑能手”。 2. 三对三单挑赛 半场三对三比赛，一球定胜负，胜者留在场上继续接受挑战	了解简单的比赛规则，积极参与比赛，正确运用各种持球突破技术；团队协作配合，相互鼓励，不埋怨、不嘲笑，体验比赛的乐趣；在学练中发展速度、协调性、灵敏性等体能

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
13	个人防守技术	1. 观看 CBA 防守动作集锦, 教师示范讲解抢球、打球、断球的动作要领, 明确防守基本要领; 2. 2 人一组, 1 人持球, 另 1 人原地尝试体验抢球、打球的动作要领; 3. 2 人一组, 1 人运球, 另 1 人防守, 运球队员运球至防守队员面前停下, 防守队员体会抢球和打球; 4. 3 人一组, 2 人横传球, 另 1 人体会断空中球, 轮换练习; 5. 教师结合实际情况讲解推人、拉人、非法用手等篮球基本规则及判罚手势; 6. 3 人一组, 快攻二打一, 防守队员根据进攻队员的传球路线争取断球; 7. 体能练习	1. 游戏: “一刻不停” 10 名学生一组, 5 人在半场内用 2 个球练习传球, 另外 5 人运用抢球、打球、断球等方式展开防守, 要求 3 分钟内成功完成防守。结束后角色互换, 循环进行, 抢球多的组为胜。 2. “抢断能手”比赛 学生分为 3 组, 两组位于端线两侧, 两人平传, 防守队员站在中场防守, 根据进攻队员是传球还是运球、停球实施防守抢球, 抢断计 1 分; 轮换练习, 得分高的组获胜	通过观看 CBA 集锦了解抢断时机, 在实战中熟练掌握抢球技术; 了解篮球比赛基本规则及判罚手势; 在学练中培养永不言弃、机智果敢、公平竞争的精神
14	长传快攻	1. 教师利用多媒体设备播放 CBA 长传快攻的视频集锦, 激发学生的学练兴趣; 2. 邀请学生示范长传快攻配合, 讲解长传快攻配合的要点, 提示学生思考“快攻的传球有什么特点”; 3. 篮下传球给中圈接应的同伴, 再传球给已经沿边线快下的同伴, 同伴接球后上篮; 4. 篮下得球后直接传给沿边线快下的同伴, 同伴接球后投篮; 5. 3 人一组, 抢到篮板球后, 一传给右侧接应的同伴, 再迅速长传给左侧快下的同伴, 同伴接球后投篮; 6. 面对防守的一传、二传等长传快攻练习; 7. 体能练习	1. 长传快攻比赛 3 人一组长传快攻比赛, 每组完成 5 次, 成功率高的组为胜。 2. 全场五对五比赛 鼓励学生运用长传快攻战术	理解长传快攻的战术方法与要点, 在学练过程中完整掌握长传快攻的概念、形式、方法与要求, 知道各位置队员的具体职责, 在实战中提高全队进攻配合质量与临场应变能力, 培养整体作战意识



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
15	传切配合	- 邀请学生演示传切配合，讲解配合要点，提示学生观察与思考“传切配合有什么特点”“你知道几种传切配合的形式”； - 利用课前制作的视频，让学生清楚传切配合的具体跑动路线、传接球时机等要求； - 学生4人一组，2人防守，另2人进攻，认识纵切与横切的跑动路线，体验传接球的动作配合； - 学生学练纵切、横切配合； - 在有防守的情况下学练纵切与横切配合； - 组织三对三比赛，练习运用传切配合； - 体能练习	- 三对三传切掩护配合比赛 ①传给②，②根据①的防守人决定传与不传。如果不传①，②传球给③，随后上去做掩护，③传球给位置最佳的队友，进球得2分，防守成功得1分。要求阅读防守后迅速决定是否传球。每组练习5次，轮流进行，以成功次数多的为胜。 - 三对三半场比赛 在比赛中强调运用各种传切配合	了解传切配合的几种形式，理解传切配合在比赛中的价值，在比赛中积极主动与同伴创造进攻得分的机会；培养比赛中的观察与判断能力，磨炼坚决果敢、勇于争胜的精神品质
16	半场人盯人防守	- 观看CBA联赛中半场人盯人防守集锦，激发学生们的学习热情； - 邀请学生讲解示范半场人盯人基本防守姿势和防守脚步，提示学生“半场人盯人的防守站位要注意什么”； - 学生尝试体验防守站位、防守动作，明确战术的实施要求； - 半场一对一防守脚步练习； - 三人协同防守配合，防守有球队员的正面防守，防守无球队员的半侧身，做好协防准备； - 利用半场五对五传接球，进行半场缩小、扩大人盯人防守； - 体能练习	- 游戏：“五龙戏珠” 半场内五对五攻防抢球，进攻方只要将球传出碰到篮板就得1分，45秒后换攻角色，得分高的一方为胜。 - 半场五对五比赛 利用半场缩小、扩大人盯人防守	了解半场人盯人时每个人的具体职责与任务，通过学练注意人球兼顾，做到以球为主，向有球的方向靠近。在实战中，随球的转移而快速移动，养成盯牢进攻队员的习惯。知道破解人盯人的战术和发动战术时机，根据防守变化选择相应阵型，建立阵型的概念；在战术教学过程中逐渐掌握配合时机；在对抗战中做到统一思想、齐心协力，通过快速转移球来破坏对方的人盯人战术

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
17	侧掩护	1. 观看备课时制作的侧掩护集锦，激发学生学侧掩护的兴趣； 2. 教师邀请学生参与演示，随后讲解侧掩护的动作要领与时机； 3. 3人一组，2人进攻，另1人防守，尝试体验侧掩护的动作、跑动路线； 4. 3人一组，防守队员积极防守，两名进攻队员在快速移动中完成侧掩护配合； 5. 2~3次侧掩护练习； 6. 侧掩护后尝试挡拆的体验练习； 7. 体能练习	1. 三对三半场比赛 强调运用侧掩护配合，注重切入进攻得分。 2. 五对五全场比赛 强调运用侧掩护完成进攻，鼓励在侧掩护的基础上切入、挡拆	了解侧掩护的配合时机与动作方法，提高比赛中运用侧掩护的成功率，为在比赛中运用持球突破、挡拆等技术提供基础。培养沟通交流、团队协作、敢于承担、挑战困难的体育品德
18	篮球比赛季： 篮球兵工厂总决赛	1. 教师筹备年级比赛季，根据前期课余时间预赛结果，确定总决赛的比赛事宜； 2. 召集学生，做好组织筹备工作； 3. 请学生自主担任比赛的志愿者、裁判、小记者等； 4. 宣传、发动学生积极参与各种游戏或比赛活动； 5. 组织开展篮球兵工厂总决赛的各种技能比赛，组织五对五全场比赛； 6. 颁发比赛奖项	1. 篮球技能大赛 10人一组接力。第一人运球过全场障碍物后投篮，进球后运球回出发点，第二人接球后继续出发，用时最短的组获胜。 2. 三分大赛 每班选出3名学生组成团队，在三分线5个不同位置（左侧底角、左侧45度角、弧顶、右侧45度角、右侧底角）各投3个三分球，共计15球，得分高的组获胜。 3. 五对五简化规则的班级比赛	积极参与篮球兵工厂前期的各类课余比赛。承担总决赛的各项工作，知道并遵守基本篮球比赛规则，班级之间团结协作。能担任比赛组织者或裁判员的工作，准确判断比赛得分与胜负，获取参与比赛的荣誉感。积极参与课外篮球比赛与篮球兵工厂的预赛活动，达成课内外各1小时的课标要求



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
	1. 作业内容 (1) 技战术：学练单个动作技术与组合动作技术；每周不少于 1 次参与篮球比赛；条件许可的情况下录制不少于 5 分钟的学练视频，与同学分享； (2) 体能：每周安排不少于 3 次、每次不少于 30 分钟的体能练习，可以从教师用书或网络上自选 3～5 项篮球专项体能能练习； (3) 知识：观看篮球裁判规则的視頻，寻找关于篮球运动相关的热身与放松练习方法；观看不少于 2 次篮球比赛，与家人交流。 2. 作业要求与评价 (1) 每周不少于 2 项技术或 1 项战术的学练，练习时间不少于 30 分钟；条件许可的情况下录制不少于 15 分钟的学练视频，和同学分享学练体会； (2) 每周 3 次不少于 10 分钟的一般体能和 20 分钟的篮球专项体能练习，做好自我心率监测和放松练习； (3) 每周参加不少于 1 次三对三或五对五比赛，在比赛中实践体会裁判规则； (4) 每月观看不少于 2 次篮球比赛，与家人交流比赛中的运球、传球、投篮技术及快攻、传切等战术配合。 3. 反馈途径 (1) 学生口头汇报完成作业的情况或在课堂上分享； (2) 通过运动小程序上传篮球活动的小视频，进行线上比拼或在课堂上分享			
单元评价	参见“篮球运动学习评价”“水平三”的内容			
单元反思	核心素养方面的表现： 教学心得： 改进措施：			

三、篮球运动水平四大单元教学计划的设计示例

(一) 设计思路

九年级学生已经系统学习过篮球运动技能，因此，水平四大单元以“扎实掌握基本技能，熟练运用多种战术，团队协作勇争不败”为主题，关注情境化的设置，提高运用篮球攻防战术的能力。体能要求从专注灵敏性、协调性转向增加力量与速度的比重，健康知识旨在帮助学生提高安全意识和自我保护能力，为学生进入高中继续学习篮球运动打好基础。

篮球运动水平四大单元教学计划主要内容结构图如下（图 5-2-3）：

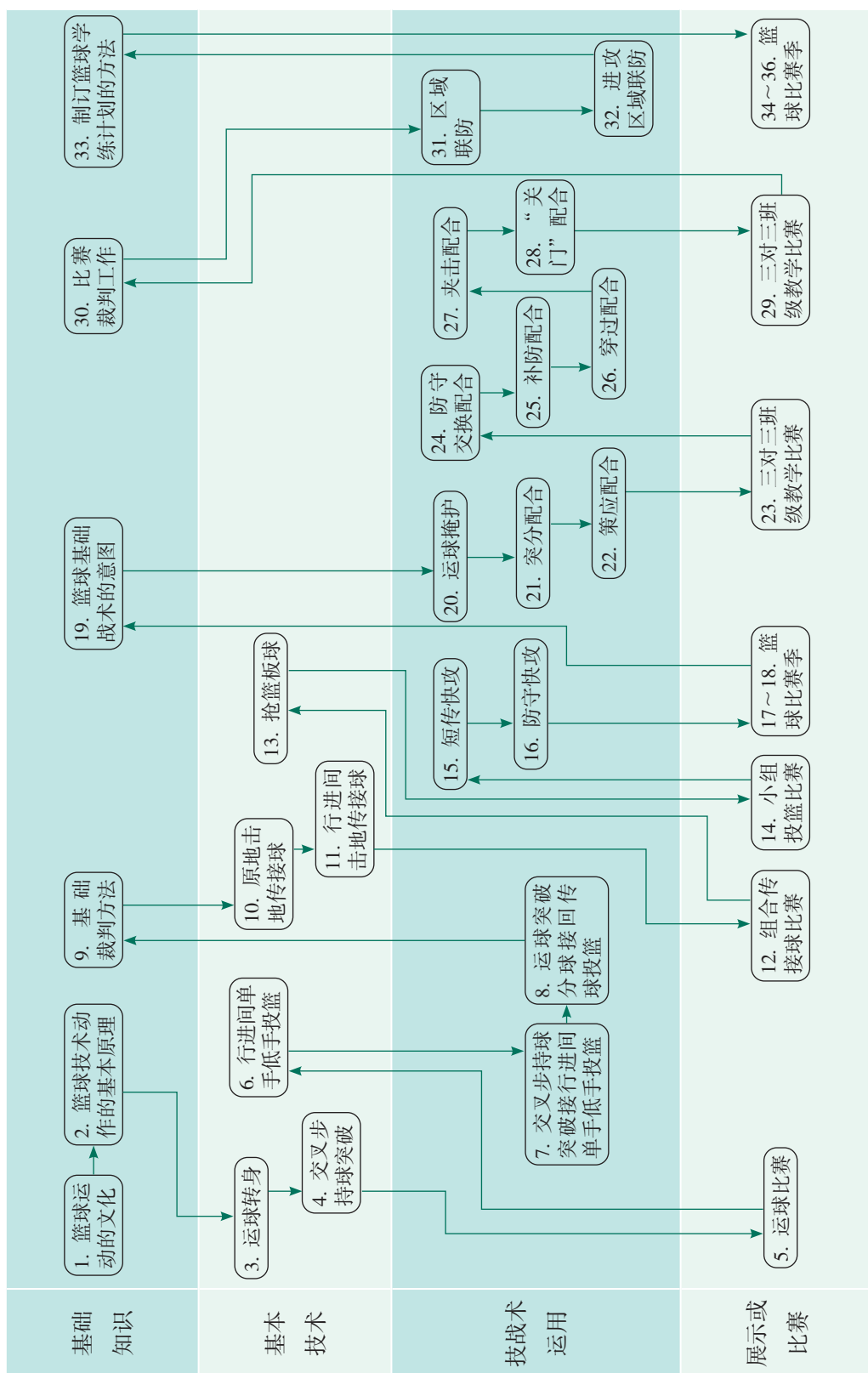


图 5-2-3 篮球运动水平四大单元教学计划主要内容结构图



(二) 设计示例

篮球运动水平四大单元教学计划示例如下（表 5-2-3）：

表 5-2-3 篮球运动水平四大单元教学计划示例

单元主题	扎实掌握基本技能，熟练运用多种战术，团队协作勇争不败			
单元目标	1. 运动能力 熟练掌握所学篮球项目的运球转身、持球交叉步突破等基本动作技术，掌握交叉步持球突破接行进间单手低手投篮等组合动作技术和突分等战术配合，积极参加班级内的教学比赛，能合理运用攻防基本战术。熟悉比赛规则，在比赛中合理运用，胜任班级内比赛的部分裁判工作。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做出简要评析。			
	2. 健康行为 能做到每周运用所学篮球技能进行 3 次以上（每次 1 小时左右）课外体育锻炼。具有较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处理。能迅速调节情绪，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。			
课次	3. 体育品德 遵守各项篮球规则，讲究赛事礼仪，尊重裁判，尊重对手。积极投入比赛，表现出拼搏挑战、追求荣誉的奋斗精神。承担起自己在球队中的角色任务，团结同伴，履行自己的职责			
课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	篮球运动的文化	1. 通过篮球赛视频欣赏了解篮球运动的起源、发展和基本规则； 2. 学生探讨中国篮球名人堂； 3. 学习欣赏比赛； 4. 欣赏 CBA 和 WCBA 精彩片段； 5. 体能练习	1. 全国篮球比赛解析和评价； 2. 篮球小知识抢答； 3. 体能大比拼	知道篮球运动的起源、发展和基本规则；积极参与全国篮球比赛解析和评价，加深学生对篮球运动的认识；培养兴趣，完成体能大比拼

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
2	篮球技术动作的基本原理	1. 学习篮球技术的分类体系; 2. 认识技术动作; 3. 认识攻守关系; 4. 学习篮球基本技术理论知识; 5. 观看视频, 学习分析技术动作的基本原理; 6. 体能练习	1. 篮球技术的分类体系和基础技术理论知识问答; 2. 观看视频, 尝试分析篮球技术动作的基本原理	了解篮球技术的分类体系和篮球基本技术理论知识, 在学习过程中加深对技术动作和攻守关系的认知; 在学习实践中不断丰富技术动作理论, 提升技术动作的运用水平
3	运球转身	1. 教师示范讲解运球转身的动作要领, 启发学生思考“转身时身体重心的变化”; 2. 借助多媒体设备演示球的按拍部位和运球转身的身体姿态; 3. 无球的后转身脚步练习; 4. 练习后拉球动作; 5. 面对障碍物后转身练习; 6. 全场运球转身练习; 7. 体能练习	1. 游戏: 斗智斗勇 2 人一组, 站在端线, 一人运球朝前场推进, 另一人跟进限制性防守。听到哨声后, 运球者明显加速, 摆脱防守者。 2. 全场固定点运球转身比赛 全队 6 名学生, 依次在设置的 5 个点前进行运球转身, 1 分钟内失误少的为胜队。 3. 全场运球转身接力赛 在篮球场中间设置 5 个点, 学生运球接力, 要求在点前运用行进间运球转身经过, 失误 1 次计时增加 5 秒, 时间少的为获胜队	了解篮球运球转身脚步动作和转身时带拉球的动作要领, 在学练中理解动作原理; 逐步掌握运球转身技术, 做到转身时主动辗转, 拉球靠近身体; 能运用运球转身技术突破防守; 结合实战, 激发学习兴趣, 强化协作、竞争意识和心理素质
4	交叉步持球突破	1. 教师示范讲解交叉步持球突破的动作要领, 启发学生思考“怎样快速利用交叉步持球突破抢占有利突破位置”; 2. 借助多媒体设备演示按拍部位、蹬跨步动作、侧身探肩动作和身体姿态;	1. 游戏: 运球与抢球 2 人一组, 一名学生运球, 另一名学生积极争抢, 每次对抗 20 秒, 采取三局两胜制, 用“猜先”的方法决定谁运球、谁争抢球。若运球人的球被防守人捅掉, 防守人获胜; 防守人在 20 秒内抢不到球, 则运球人获胜。	了解篮球交叉步持球突破时蹬跨步动作和推放球动作的要领, 在学练中建立动作技术概念; 逐步掌握交叉步突破技术, 做到蹬跨步、侧身探肩、推放球和中枢脚蹬地环节合理衔接; 能运用交叉步持球突破技术突破防守; 结合实战, 激发学练



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
4		3. 原地蹬、转、探、跨的徒手练习； 4. 突破障碍练习； 5. 突破上篮练习； 6. 移动接球急停突破练习； 7. 体能练习	2. 一对一攻守比赛 2 人一组，进攻队员可以借助第三人传球后突破进攻，防守队员合理防守。 3. 半场二对二攻守比赛 二对二攻守，进攻 3 次后攻防转换。利用交叉步持球突破得分的计 2 分，其他进攻成功计 1 分。累计分多者为胜	兴趣，强化协作、创新、竞争的意识和心理素质
5	运球比赛	1. 教师公布比赛具体内容及相关规则； 2. 学生自主担任比赛的组织人员、裁判员； 3. 赛前布置场地，准备器材； 4. 在组织人员与裁判员的协作下，开始各项比赛； 5. 公布各项比赛结果	1. 游戏：争夺“超级控球王” 学生分 A、B 两组，每人一球分别分布在两个半场上，听到“开始”口令后，每个都要在运球中去捅掉本组别人的球，直至两组剩下最后一人，这两人获称“控球能手”。二人再进行运球捅球对抗，最后胜利者被封为“超级控球王”。 2. “8”字运球接力比赛 3. 综合运球（背后运球、胯下运球）接力比赛 4. 绕圈运球接力 学生分为 3 组，在同一边线外，分别对着球场上的 3 个圆圈各成一路纵队，各组第一名学生 A1、B1、C1 持球，听到“开始”口令后，立即左右手快速向面前的圆圈运球后返回，用手递手的方式交给本组下一名学生。 5. 各小组派代表参加三对三比赛	了解简单的比赛规则，积极参与，正确运用各种运球技术；团队协作、配合，做到相互鼓励，不埋怨、不嘲笑，体验比赛的乐趣；在学练赛中发展速度、协调性等体能

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
6	行进间单手低手投篮	1. 教师示范讲解行进间单手低手投篮的动作要领, 启发学生思考“跨步伸臂接球的动作要求”; 2. 借助多媒体设备演示手腕、手指动作及正确的跨步拿球动作; 3. 单手持球反复“挑球”练习; 4. 多种距离(近、中、远)行进间单手低手投篮练习; 5. 接球急停突破运球单手低手上篮练习; 6. 两人全场行进间传接球低手上篮; 7. 体能练习	“投篮之星”比赛 以小组为单位, 在三分线 45 度附近比赛, 第一回合在规定时间内进球最多的组获胜, 第二回合完成规定进球数用时最短的组获胜, 两回合取总进球数最多和总用时最短的队伍获胜	了解行进间单手低手投篮的跨步接球、跨步举球、伸臂挑篮的动作, 通过各种拨球的练习, 体会手腕、手指的发力, 明确动作要领, 加深动作印象, 固定出手动作; 通过视频回放, 相互学习和评价
7	交叉步持球突破接行进间单手低手投篮	1. 教师示范讲解交叉步持球突破接行进间单手低手投篮的动作要领, 启发学生思考“怎样提高持球突破的成功率”; 2. 借助多媒体设备演示完整技术动作; 3. 原地交叉步持球突破接行进间单手低手投篮; 4. 持球交叉步“突破标志物”接行进间单手低手投篮; 5. “一攻一防”交叉步持球突破接行进间单手低手投篮; 6. 半场二对二攻守练习; 7. 体能练习	三对三攻守比赛 三对三攻守, 3 次后交换练习, 运用交叉步持球突破接行进间单手低手投篮得分的计 2 分, 其他进攻成功计 1 分, 3 次进攻后累计分多的为胜	理解交叉步持球突破接行进间单手低手投篮的动作原理、突破技术和突破时机; 在学练过程中, 做到迅速、积极、有力地蹬地起动作突破对手; 在比赛中可以根据临场情况, 与投篮技术结合运用; 结合比赛情境了解相关篮球规则和篮球战术; 合理选择出手时机, 强化篮球意识; 在学练中培养敢打敢拼、团结协作、公平竞争的精神, 培养创新意识



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
8	运球突破分球 接回传球投篮	1. 教师示范讲解运球突破分球的动作要领,启发学生思考“怎样将运球、分球有效结合”; 2. 借助多媒体设备演示运球突破分球接回传球投篮的技术动作; 3. 2人一组,运球突破分球接回传球投篮; 4. 在限制性防守下练习运球突破分球接回传球投篮; 5. 一对一练习; 6. 半场二对二攻守练习; 7. 体能练习	“攻守大战”比赛 2人一组,相距2米,面对面站在三分线弧顶处,侧对球篮,球放在两人中间。“石头剪刀布”分出攻守先后顺序,赢者抓球进攻,输者落位防守。运用交叉步持球突破接行进间单手低手投篮得分计2分,其他进攻成功计1分,3次进攻后,累计分多的为胜。也可以防守成功得1分,进攻成功得1分,5轮后,分数高的获胜	理解运球突破分球接回传球投篮的动作原理和突破技术;在学练过程中,可以根据临场情况与投篮、传球等技术结合;结合比赛情境,了解简单的篮球规则和篮球战术,合理选择出手时机,强化篮球意识;在学练中培养永不言弃、协作创新、公平竞争的精神
9	基础裁判方法	1. 学习正式篮球比赛规则,如3秒、8秒、24秒、球回后场等; 2. 学习正式篮球比赛的裁判方法,如技术犯规、违反体育道德的犯规、取消比赛资格的犯规等; 3. 学习篮球比赛违例的处理方法; 4. 体能练习	1. 篮球比赛规则的知识竞答; 2. 篮球比赛裁判方法的知识竞答; 3. 篮球比赛违例处理方法的知识竞答	了解主要的篮球规则和裁判方法,能够全面、深刻地观赏和评价篮球比赛,担任班级比赛裁判工作
10	原地击地传球	1. 教师示范讲解原地击地传接球的动作要领,启发学生思考“双手胸前传接球与击地传接球的接球手法有哪些不同”; 2. 借助多媒体设备演示手腕、手指动作及正确的反弹点; 3. 对墙击地传接球练习;	1. 循环传球比赛 全班分成A、B两大组,相距5米面对面站立,A1与B1持球。听到“开始”口令后,两组用击地传接球的方式将球按顺序从排头传到排尾,再依次传回排头,用时少的组为胜。	了解原地击地传接球手指、手腕的动作要领,在学练中建立正确的技术概念;逐步学会判断和选择适宜的击地点,掌握传接球的发力顺序、手腕翻转和手指拨球的技术动作;结合实战,激发学练兴趣,

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
10		4. 三人原地击地传接球; 5. 扇形击地传接球; 6. 行进间四角击地传接球; 7. 体能练习	2. 对墙接力传球比赛 学生分成 A、B 两大组, 距墙 3 米画一条平行于墙的直线, 两组相隔 5 米成纵队在墙后面向墙站立, 每组第一名学生持球。开始后, A1 用双手胸前传球的方式对墙传球, A2 跟进接从墙面反弹回来的球后将球击地传向墙面, A3 跟进接弹出的球后双手胸前向墙传球, 循环进行, 至规定的时间为止, 传球次数多的为胜	强化协作、创新、竞争、交流的意识 and 心理素质
11	行进间击地传接球	1. 教师示范讲解行进间击地传接球的动作要领, 启发学生思考“行进间击地传接球适宜的反弹位置在哪里”; 2. 借助多媒体设备演示手腕、手指动作及正确的反弹点; 3. 移动传接球练习; 4. 迎面上步传接球练习; 5. 四角弧形跑动传接球练习; 6. 两人行行进间击地传接球练习; 7. 体能练习	1. “往返小能手”比赛 2 人一组, 全场行进间击地传接球往返, 一次往返所用的时间越短成绩越好。 2. 二打一比赛 两攻一防, 一人无球穿插跑动, 另一人运球突破, 根据防守人及同伴的位置击地传给同伴上篮得分。可以增加攻防人数, 如三打二、四打三等	了解行进间击地传接球的持球手型、接球手法、击地点, 结合其他技术进行组合技术的学练, 提高技术运用能力; 培养积极参与、敢于尝试的精神
12	组合传接球比赛	1. 教师示范讲解方法与规则; 2. 传递球接力 学生平均分成两组, 在中线两侧成两路纵队, 面向同侧边线, 听到“开始”口令后, 每组第一名学生依次向后传球; 3. 圆圈传接球游戏 5~8 人在中国外圈围成一个圆圈, 两人在	1. 游戏: 传球触人 10 名学生在半场内, 2 人负责传球触人。通过观察, 迅速传球给接球同学, 接球的学生可以运 1 次球, 迅速持球触及身边同学, 被触及的学生到场外平板支撑 10 秒后返回场地。	了解简单的比赛规则, 积极参与比赛; 能够正确运用各种传接球技术; 团队协作配合, 相互鼓励, 不埋怨、不嘲笑, 体验比赛乐趣; 在学练中发展速度、协调性等体能



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
12		中圈内各持一球，其余人绕着慢跑，准备互传接球；每次传接的对象不能重复，单位时间内成功完成传接次数多的为胜； 4. 四角传球 学生分成4组，按逆时针顺序分别在半场四角列队。A1将球传给A2，随即向A2侧身跑动，跑至A2附近时，A2将球回传给A1，A1接球后马上传给A3，随即A1跑至A3身后。A2传出球后，立即向A3的位置侧身跑，至A3附近时，A2接A3传出的球，传给A4，随即A2跑至A4身后。A3、A4同理，循环练习。 5. 体能练习	2. 行进间传球接力比赛 学生分成A、B两大组，每组10人，组内学生相距5米，开展30米接力比赛。由A1和B1持球。听到“开始”口令后，两组分别用双手胸前、单手击地、单手持球、单手肩上等方法传球推进，要求传球球不少于5次，失误的需回到起点重新开始，先完成的为胜	
13	抢篮板球	1. 教师示范讲解双手抢篮板球的动作要领，启发学生思考“怎样抢占有利的位置”； 2. 借助多媒体设备演示起跳动作、双手抢球动作； 3. 模拟抢球练习：原地双手起跳模仿抢篮板球的动作； 4. 起跳练习：运用上步、跨步、转身、滑步等进行单脚或双脚起跳，练习双手触篮板或篮网； 5. 自抛自抢练习：自己向上抛球，跳到最高点，利用双手抢篮板球； 6. 一抛一抢练习：2人一组，一人抛球，另一人双手抢球； 7. 抢占位置练习； 8. 体能练习	1. 抢前场篮板球比赛 3人一组，1人为投篮队员，其余2人为抢前场篮板球队员。投篮队员投篮，另外两人判断球的落点，争抢篮板球补篮，直至补进。10个球为一局，以抢到篮板球多的为胜。获胜队员改为投篮队员，输的队员与替换上场的队员继续抢篮板比赛。 2. 攻防抢篮板球比赛 3人一组，防守队员两脚平行、面向进攻队员站立。当另一名进攻队员将球投向篮板后，方可争夺篮板球，进攻队员冲抢，防守队员挡抢。10个球为一局，冲抢、挡抢转换，抢到篮板球最多的组获胜	了解双手抢篮板球时抢位、起跳、抢球的完整技术动作；在学练过程中，树立判断投篮后球的反弹方向、距离、落点的意识；比赛中懂得辨别场上情况，运用双手抢球或点拨球的方式保护好篮板球；在学练过程中，培养积极拼抢的意识和勇猛顽强的作风，养成“有投必抢”的习惯

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
14	小组投篮比赛	1. 教师公布小组投篮比赛内容及规则； 2. 安排学生担任组织人员、裁判员； 3. 布置场地，准备器材； 4. 在组织人员与裁判员的协作下，开始各项比赛； 5. 公布各项比赛结果	1. 游戏：连续跳起托拍篮板球 学生分为两组，听到“开始”口令后，持球人将球抛向篮板，双脚或单脚起跳，在空中单手或双手将球再次托向篮板。 2. 快投比赛 学生5人一组，1人做投篮准备，其余4人各持一球站在投篮队员的四边，依次把球传给投篮队员。投篮队员接球后按指定方法迅速固定位置，原地投篮。谁传球，谁抢篮板，之后运球快速回到原位，继续传球，1分钟后换人再投。 3. 投篮抢分比赛 在半场设置10个投篮点。听到“开始”口令后，第一名学生开始投篮，若未投中，后面的学生继续在此投篮直至投中；若投中，所有学生立即移动到下一个投篮点，继续投篮，直至在最后一个投篮点投中	了解比赛规则，积极参与比赛，能够正确运用各种投篮技术；团队协作配合，相互鼓励，不埋怨、不嘲笑，体验比赛的乐趣；在学练中发展速度、协调性等体能
15	短传快攻	1. 利用多媒体设备观看CBA比赛中的短传快攻，讲解示范短传快攻的配合方法与要点，初步形成概念； 2. 启发学生思考“怎样充分发挥快攻的威力”； 3. 全场短传球上篮练习； 4. 一传与接应练习； 5. 短传推进快攻练习； 6. 快攻结束二攻一练习； 7. 体能练习	1. 快攻结束后三打二比赛 ①插中接应，三人三线快攻，③运球吸引防守的同时将球传给②，防守方上前防②，②立即传球给无人防守的③，③完成投篮。 2. 五人快攻 学生5人一组，④抢篮板后一传快传给插中接应的⑤，①已经提前快下至前场，接⑤的传球后投篮；如果①被对方阻拦，②接⑤传球投篮；如果②也没有机会，①快下，③接⑤的传球后投篮	理解短传快攻的配合方法与要点；通过学练掌握完整的战术概念、快攻发动的时机、快攻的各种形式、快攻的组织方法与要求，明确各位队员的具体任务和职责；在掌握快攻战术方法的基础上，不断提高攻守转换速度，提高应变和创造能力



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
16	防守快攻	1. 利用多媒体设备观看 CBA 比赛的防守快攻, 讲解示范防守快攻的配合方法与要点, 初步形成概念; 2. 启发学生思考“怎样干扰、破坏对方发动快攻”; 3. 模拟完整的防快攻战术(发动与接应、推进、结束); 4. 二对二堵截快攻的发动与接应练习; 5. 三对三堵截快攻的发动与接应练习; 6. 防守快攻队员; 7. 体能练习	1. 半场一防二比赛 当①把球传给②并由②运球推进时, 防守方从稍偏②的一侧退守, 利用假动作干扰对手; ②又把球给①时, 防守方立即移动到偏①的一侧。 2. 全场二防三比赛 学生 3 人一组, ④⑤⑥为一组向⑦⑧⑨一组进攻; ⑦⑧两人防守, 然后与⑨一起发起进攻, 第三组立即派出两人防守。依次往返练习。 3. 全场由攻转守的防快攻比赛 在进攻结束后, 由攻转守时, 要求全队积极防守对方快攻	理解防守快攻的方法和基本要求, 通过学练掌握防守快攻的方法, 明确防守的任务, 以便失去球权时迅速退守, 及时组织防守阵型; 在实战中通过延缓对手出手时间, 截断其接应路线, 赢得时间, 完成由攻转守的布阵; 培养防守快攻的意识和体能
17~18	篮球比赛季	1. 教师协调班级或年级比赛季的活动时间、场地、人员等; 2. 召集学生筹备游戏或比赛的内容、组织学时; 3. 安排学生或由学生自主担任志愿者、裁判、小记者等; 4. 宣传、发动学生积极参与各种游戏或比赛活动; 5. 编制个人、团体或单项、团体参与的游或比赛的规则与秩序; 6. 组织开展篮球比赛季的各种游戏比赛, 颁发奖项; 7. 总结篮球比赛季的经验与不足	1. “百步穿杨”传球比赛; 2. “火力全开”计时投篮比赛; 3. 行进间运球与传接球上篮比赛; 4. 男生半场三对三篮球赛; 5. 女生半场二对二比赛 按照正式比赛规则组织, 可以按时间更换对手, 使每一组都能和其他组较量。可以按时间或结果结束比赛, 按得分多少评定胜负	积极参与篮球比赛季, 对篮球运动有兴趣, 知道并遵守游戏和比赛规则; 提高组织管理能力、规则理解与执裁能力; 能在比赛中合理运用掌握的篮球技战术, 培养健康行为与体育品德

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
19	篮球基础战术的意图	1. 学习篮球战术概述; 2. 学习组织战术的基本要求; 3. 理解篮球战术中队员的位置与职责; 4. 学习篮球战术的分类; 5. 观看篮球比赛中的精彩视频, 学习分析战术意图; 6. 体能练习	1. 篮球战术分类和队员的位置与职责知识竞答; 2. 观看视频, 抢答分析视频中的战术意图	了解篮球战术的基本概述及分类, 在学习过程中掌握在不同的篮球战术中不同队员的位置与相应的职责; 在学习实践中不断丰富战术知识, 形成战术思维, 提升技战术的运用水平
20	运球掩护	1. 利用多媒体设备观看 CBA 比赛的运球掩护视频, 讲解示范运球掩护的方法及技术要领, 初步形成概念; 2. 启发学生思考“怎样高质量地完成运球掩护配合”; 3. 徒手连续运球掩护练习; 4. 利用标志物进行运球掩护配合; 5. 两人连续前掩护运球推进; 6. 三人交叉前掩护练习; 7. 体能练习	半场二对二连续运球掩护配合比赛 学生 2 人一组, 在半场内二对二攻守对抗, 连续完成无球人给持球人掩护后才能投篮	理解运球掩护配合的方法、移动路线、配合时间、运用时机及其变化; 在基础战术配合的学练中, 明确运球掩护时站位和配合完成的时机; 在实战中合理运用技术动作, 完成运球掩护配合, 提高基础战术配合的质量; 在战术教学过程中逐步提高观察、分析和解决问题的能力
21	突分配合	1. 利用多媒体设备观看 CBA 比赛的突分配合视频, 讲解示范突分配合的方法及技术要领, 初步形成概念; 2. 启发学生思考“突分配合中传接球的时机与位置”; 3. 45 度突破传球练习; 4. 两组连续突破传球练习; 5. 三角连续突分传球练习; 6. 两人突破传球练习; 7. 体能练习	三对三突分配合比赛 3 人一组, ③持球突破防守, 遇到 ④补防时, 立即传球给插到有利位置的 ①或 ②。成功利用突得分的小组计 2 分, 防守成功的小组得 1 分。进攻小组得分则继续进攻, 防守小组得分时则转换为进攻。要求突破队员根据防守队员的选位, 判断 ①和 ②之间谁最有利接球, 再传球	理解突分配合的战术方法与要点, 在学练过程中掌握突分配合的概念、形式、方法与要求, 明确各位队员的具体职责, 在实战中提高全队突分配合的质量与临场应变能力, 培养整体作战意识



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
22	策应配合	1. 利用多媒体设备观看 CBA 比赛的策应配合视频, 讲解示范策应配合的方法及技术要领, 初步形成概念; 2. 启发学生思考 “策应配合中策应的时机与位置”; 3. 控制球练习; 4. 连续策应传球; 5. 上提罚球线策应练习; 6. 策应后交叉移动练习; 7. 体能练习	三对三运用策应配合的比赛 全班分为 A、B、C 三组, A 组持球在三分线弧顶站立, B 组不持球在底线站立, C 组持球在三分线 45 度角站立。练习开始, B 组队员跑至罚球线附近策应, A 组队员传球给策应的 B 组队员后, 摆脱起动切入接 B 的回传球投篮; 随后, C 组队员继续传给 B 组队员, 摆脱起动接 B 组队员的回传球投篮, 三组队员按顺时针方向换位到队尾, 依次练习	理解策应配合的战术方法与要点, 在学练过程中掌握策应配合的概念、形式、方法与要求, 明确各位队员的具体职责, 在实战中提高把握策应配合时机的能力; 在对抗中巩固提高策应配合的质量, 掌握策应配合的变化规律; 在比赛情境中培养合作意识与团队精神, 不断提高战术素养, 为学习整体战术配合打好基础
23	三对三班级教学比赛	三对三对抗游戏 按实力平均分成若干 3 人小组, 各组轮流在半场内对抗, 由某队任一学生在中线后掷球, 开始攻防对抗	三对三比赛 进攻方三名队员在半场局部形成三角阵型, 彼此之间相距 5 米左右。进攻成功, 由对方在中线后的半圆内掷球开始新一轮对抗。进攻方抢到篮板球可以继续进攻, 防守方抢到篮板球或抢断得球时, 须将球传出或运出三分线, 方可开始进攻。若发生犯规或违例, 由对方在就近的界线外掷界外球。对抗时, 两分区投中得 2 分, 三分区投中得 3 分。在规定的时间内得分多的组获胜	积极参与班级三对三比赛, 理解并遵守比赛规则, 团结协作; 能够胜任裁判员的工作, 准确判断比赛得分与胜负

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
24	防守交换配合	1. 利用多媒体设备观看 CBA 比赛的防守交换配合视频,讲解示范交换配合的方法与要点,初步形成概念; 2. 启发学生思考“交换配合中交换的时机与位置”; 3. 进攻队员掩护,同伴语言提示防守交换的配合练习; 4. 进攻队员掩护,同伴用眼神交流,快速交换防守的配合练习; 5. 正常掩护配合下的交换防守练习; 6. 2~3 次掩护配合下的连续运用防守交换配合的练习; 7. 体能练习	半场三对三比赛 在半场进行三攻三防对抗练习,进攻队员运用掩护配合,防守队员交换防守	了解防守交换配合的方法和要点;通过学练建立防守交换配合的概念,理解行动要领,结合实战认识发出换防信号的重要性,做到换防先有明确的信号沟通;通过反复对抗练习,同伴之间形成配合的默契
25	补防配合	1. 利用多媒体设备观看 CBA 比赛的防守补防配合视频,讲解示范补防配合的方法与要点,初步形成概念; 2. 启发学生思考“补防配合中补防的时机与位置”; 3. 各种移动的脚步练习(撤步、绕步、抢步、上步、前转身、后转身、滑步等); 4. 模拟完整的补防配合; 5. 两人轮转补防换位; 6. 三人轮转补防换位; 7. 体能练习	半场三攻三防比赛 组织半场三攻三防对抗比赛,在对抗中运用补防配合	理解补防配合的方法和要点;通过学练建立正确的补防配合概念,掌握行动要领;结合实战养成随时观察场上进攻队员的行动的习惯,做到补防果断、换防及时

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
26	穿过配合	1. 利用多媒体设备观看 CBA 比赛的防守穿过配合视频,讲解示范穿过配合的方法和要点,初步形成概念; 2. 启发学生思考“穿过配合中穿过的时机与路线”; 3. 沿三分线穿过练习; 4. 三人“8”字运球掩护中练习穿过配合; 5. 半场二对二练习掩护穿过配合; 6. 体能练习	半场三对三比赛 组织半场三攻三防对抗比赛,要求进攻队员运用掩护配合,防守队员运用穿过防守配合	了解防守穿过配合的方法与要点;通过学练建立防守穿过配合的概念,掌握行动要领;实战中穿过防守时,防掩护的队员要及时提醒同伴并主动让路,穿过队员穿过要迅速,穿过后尽快调整防守位置和距离,做到思想高度统一,行动默契一致,提高配合质量;在战术教学过程中逐步提高观察、分析和解决问题的能力
27	夹击配合	1. 利用多媒体设备观看 CBA 比赛的防守夹击配合视频,讲解示范夹击配合的方法与要点,初步形成概念; 2. 启发学生思考“夹击配合中夹击的时机与位置”; 3. 模拟夹击配合练习; 4. 前场边角的夹击配合练习; 5. 中场附近的夹击配合练习; 6. 夹击与轮转防守; 7. 体能练习	全场二防一夹击配合比赛 3 人一组,“8”字绕传球至前场投篮,投篮后变二防一返回。抢篮板球队员变成进攻队员,另两名队员为防守队员。轮流组合防守队员参与防守,练习 3 组后,夹击配合成功次数多的为胜	了解防守夹击配合的方法与要点;通过学练建立正确的防守夹击配合概念,理解行动要领;结合实战,强调用身体和两臂积极围守持球队员,封堵传球路线;在反复的对抗中练习,准确观察和判断,选择适当的夹击时机和位置;在学练过程中同伴默契协作,做到突然果断、快速合理、出其不意、攻其不备
28	“关门”配合	1. 利用多媒体设备观看 CBA 比赛的防守“关门”配合视频,讲解示范“关门”配合的移动路线与要点,初步形成概念; 2. 启发学生思考“‘关门’配合中如何提高‘关门’质量”;	1. 游戏:三对三“守护家门” 3 人一组,进攻队员左、中、右站位,随机传球并选择突破时机;防守队员根据进攻队员的位置适时“关门”或“挤过”防守。通过“关门”或“挤过”成功抢断可另得 1 分,得分多的组为胜。	了解“关门”防守配合的方法与要点;通过学练建立正确的“关门”配合概念,掌握行动要领;结合实战,认识同伴间防守配合时机的重要性,做到同时“关门”或“挤过”进攻队员的掩护;在反复对

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
28		3. 模拟体验“关门”配合； 4. 有球移动“关门”练习（3人一组）； 5. 二攻二守； 6. 半场三对三； 7. 体能练习	2. 半场三对三比赛 组织半场三攻三防对抗比赛，要求进攻队员运用传切、突分配合，防守队员运用“关门”配合完成防守	抗中练习，使同伴之间形成配合的默契
29	三对三班级教学比赛	1. 教师讲解比赛规则，强调进攻基本配合与防守配合的运用； 2. 教师组织学生参与组织比赛、裁判工作； 3. 三对三班级循环赛； 4. 宣布获胜队，表彰比赛中表现突出的学生	三对三班级循环赛 全班分成A、B、C三大组，每一大组再分成3人一组的若干小组，先由A1、B1和C1三组学生交叉比赛。开始时，A1组在左半场，B1组在右半场，C1组由中线后开始向A1组发起进攻。若C1组投中、违例或球被A1组抢去，则C1组退出球场，C2组学生进场准备参加对抗。接着由A1组向右半场的B1组进攻，依次循环比赛。对抗组可以按时间更换，使每一组都能和其他两组展开较量。比赛可以按时间或结果结束，按得分多少评定胜负	积极参与三对三班级循环赛，知道并遵守比赛规则，团结协作；在实战中通过对抗游戏进一步巩固技术动作，提高技术运用能力，增强对抗意识、配合意识
30	比赛裁判工作	1. 学习裁判员的手势与宣判程序； 2. 学习篮球运动竞赛的主要裁判法； 3. 学习篮球竞赛的组织与编排； 4. 学习篮球比赛违例的处理方法； 5. 体能练习	1. 正式篮球比赛规则的知识竞答； 2. 篮球裁判员的基本素质和篮球竞赛的组织与编排的知识竞答； 3. 裁判员手势大比拼 根据教师描述的比赛情境，做出判断，给出裁判手势，看谁的又快又准	理解篮球规则、执裁的基本方法和篮球竞赛的组织与编排；掌握裁判员的判罚尺度与违例的处理方法，能够全面、深刻地观赏和评价篮球比赛，完成班级比赛的裁判工作



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
31	区域联防	1. 利用多媒体设备观看 CBA 比赛的区域联防视频, 学生思考区域联防的站位形式; 2. 运用战术板、图片等教学工具, 讲解示范 “2-1-2” 联防和 “3-2” 联防的配合方法与战术要领; 3. 两人防守的配合练习; 4. 外围三防四练习; 5. 四防四轮换补位练习; 6. 全队的配合练习 (五攻五守); 7. 体能练习	1. 半场五对五攻守比赛 要求攻方通过配合完成进攻, 守方把握球移动和协防、跟防、补位等配合结合起来。 2. 全场攻守区域联防比赛 要求快速退守和布阵, 结合区域联防和抢篮板球发动快攻, 提高攻守实战能力	理解区域联防时每个区域的具体职责与任务; 通过学练, 懂得人球兼顾, 做到以球为主, 向有球的方向靠近; 在实战中, 随着球的转移而快速移动, 保持联防阵型, 养成配合抢篮板球的习惯
32	进攻区域联防	1. 利用多媒体设备观看 CBA 比赛的进攻区域联防视频, 初步形成正确的战术概念; 2. 运用战术板、图片等教学工具, 讲解示范 “1-3-1” “1-2-2” 等进攻方法和战术要领; 3. 二攻一练习; 4. 三对二正面传接球练习; 5. 穿插移动投篮练习; 6. 五对四中锋策应与溜底线、插角的配合练习; 7. 体能练习	1. 运用 “1-3-1” 进攻区域联防的比赛 进攻队员④和⑦相互传球, 吸引两名防守队员上来防守, ④传球给⑤, ⑤接球后转身做投篮动作。与此同时, ⑧溜底线, ⑥向底角移动, 在右侧底线形成以多打少的有利局面。⑤根据防守情况, 传球给⑥后空切篮下, 接⑥的传球投篮。 2. 运用 “2-2-1” 进攻区域联防的比赛 ④⑦之间传球, ④突然传给⑥, ⑥接球后做投篮动作吸引一名防守队员上来防守, ⑤插到中间地段接球投篮, 或传球给横动的⑧, ⑧完成投篮	理解进攻区域联防的战术行动与要领, 根据防守变化选择相应的阵型, 建立阵型概念; 在战术教学过程中学生会把握配合时机; 在对抗比赛中做到统一思想、齐心协力, 运用快速转移球的打法来破坏对方的区域联防

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
33	制订篮球学练计划的方法	1. 学习制订篮球学练计划的意义； 2. 学习制订篮球学练计划的基本程序； 3. 学习科学制订篮球学练计划； 4. 体能练习	1. 根据自己的实际情况，交流制订篮球学练计划的方法； 2. 分小组，根据小组成员情况制订一份较为详细的篮球学练计划； 3. 组织制订篮球学练计划的评审比赛	了解制订篮球学练计划的意义及制订计划的基本程序，掌握制订方法；在学习实践中，能根据自己的实际情况科学制订篮球学练计划
34~36	篮球比赛季	1. 教师协调班级或年级的比赛季活动时，间、场地等； 2. 召集学生筹备游戏或比赛的内容、组织学时； 3. 教师安排或由学生自主担任志愿者、裁判、小记者等； 4. 宣传、发动学生积极参与游戏或比赛活动； 5. 编制个人、团体参与和单项、多项技术动作的游戏或比赛的规则与秩序； 6. 组织开展篮球比赛季的各种游戏比赛，颁发各种奖项； 7. 总结篮球比赛季的经验与不足	1. 男子三分大赛、女子定点投篮赛三分线处（男生）5个不同位置（左侧底角、左侧45度角、弧顶、右侧45度角、右侧底角）各投3个球（女生往前1.5米），共计15球，得分多的为胜。 2. 男子五对五、女子三对三篮球赛由学生自主组队、自主报名，或参与比赛的组织、协调、判罚、颁奖等工作；教师适时、适当协助引导	积极参与篮球比赛季，知道并遵守游戏和比赛规则，团结协作；能够胜任裁判员的工作，判断比赛得分与胜负



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
作业设计	1. 作业内容 (1) 技战术：学练单个技术与组合动作技术；每周不少于 2 次参与各种形式的篮球比赛；条件许可的情况下录制 2 条学练视频，与同学分享； (2) 体能：每周安排不少于 3 次、每次不少于 30 分钟的专项体能练习，可以选择教材中提供的方式或从网络上自选 3～5 项； (3) 知识：学习判罚规则与判罚方法，收集整理与篮球运动相关的技战术与核心力量的练习方法； (4) 观看不少于 2 次篮球比赛，与家人或同学交流讨论 2. 作业要求与评价 (1) 每周自主学练不少于 2 项技术或 1 项战术，练习时间不少于 30 分钟；条件许可的情况下可以录制学练视频，和同学分享体会； (2) 每周 3～5 次、每次不少于 10 分钟的一般体能和 20 分钟的篮球专项体能，做好心率监测和放松练习； (3) 每周参加不少于 1 次的三对三或五对五比赛，通过媒体自学拓展篮球技战术知识，在比赛实践中理解与运用裁判规则； (4) 每月观看 2 次篮球比赛，与家人交流比赛中的技战术运用，点评运动员的表现 3. 反馈途径 (1) 学生口头汇报完成作业的情况或在课堂上与同学分享； (2) 通过篮球活动的小视频，线上比拼或在课堂分享； (3) 拍摄视频，上传至指定网络平台分享			
	参见“篮球运动学习评价”“水平四”的内容			
	核心素养方面的表现：			
单元反思	教学心得：			
	改进措施：			



第三节

篮球运动课时教学计划的设计与示例

课时教学计划又称教案,是根据大单元教学计划 and 教学进度对每节课的教学过程设计的具体授课方案,是最具体、最详细的教学计划。课时教学计划应以大单元教学计划为基本依据,按照大单元教学计划的整体设计思路 and 教学内容进度,设置具体的课时学习目标,创新设计详细的教学流程。充分考虑学生的实际情况 and 篮球运动教学的特点,确保学习目标的明确性、教学进度的合理性、教学方法的多样性、教学效果的有效性,并对学练赛活动的方法及要求、场地器材的布置及使用、练习活动的运动负荷等重要事项做出合理安排。

本节提供的课时教学计划示例,仅供各地教师参考。教师可以根据教学实际灵活调整、改进 and 创新课时教学计划的格式、内容等。

一、篮球运动课时教学计划的设计思路与要点

课时教学计划主要包括教材分析、学情分析、学习目标、素养培育策略、教学重点难点、完整的教学过程等组成部分。课时教学计划的设计要遵循一定的步骤,涵盖教学内容、活动要求、组织形式、教学时间、运动密度、学习评价、运动负荷等必要内容。

(一) 研读《课程标准(2022年版)》与教材

《课程标准(2022年版)》是教材编写 and 课时教学计划设计的依据。教师研究设计课时教学计划时,首先应反复研读《课程标准(2022年版)》坚持“健康第一”教育理念等,重视篮球活动对发展学生核心素养的重要意义,促进学生身心健康、体魄强健、全面发展;面向所教授的全体学生,落实“教会、勤练、常赛”要求,激发学生参与篮球运动的兴趣。还要研读教材中针对不同水平的篮球技战术、专项体能、各种篮球游戏 and 比赛活动,加强篮球课程的整体设计,让学生形成丰富的运动体验。通过创设各种情境,培养学生自信自强、坚韧不拔、探索创新的精神品质。

(二) 研究明确学情

教材中的各项教学内容为贯穿式设计,不能直接照抄照搬,必须发挥教师的主观能动性,结合所教学生的技能发展水平,综合学生体能水平、心理特征、班级人数以及年龄、性别、地域、季节、气候等各种条件,设计具体的、可操作的课时教学计划。教师应根据学生实际情况 and 学习目标,合理安排篮球运动的学练赛内容,丰富教学形式,创新利用场地器材,科学把控运动密度,保证适宜运动负荷。通过设计合理的篮球运动竞赛环节,如个人赛、小组赛、挑战赛等,有效地提高学生的运动能力。



（三）设置结构化、情境化的“学练赛”一体化教学活动

设计篮球运动课时教学计划时，教师应始终存有结构化、情境化的意识。课时教学计划的学练部分，应注意摒除唯技术论的桎梏，多让学生体验、练习、比赛。对于水平二的学生，可以通过改变规则、弱化规则要求等，实现结构化、情境化的目的，提高学生的积极性。对于水平三、水平四的学生，可以通过逆向思维来推进“学练赛”一体化的落实，根据真实比赛，创设与学练内容相关的运动情境，激发学生的兴趣，做到学练内容与比赛结合，学以致用。

（四）综合、灵活运用多元评价

学习评价应该基于学科核心素养，分别从运动能力、健康行为、体育品德三个维度进行设计，构建出多角度、多维度的评价体系，并通过学生自评、小组互评和教师评价相结合的方式完成学习评价。除了“动作不错”“继续加油”等积极评价，还应该注意通过对学生具体的行为做出评价，如“步伐清晰，没有带球走现象”“你们俩的一传一切配合得不错，跑位路线明确”等。还要特别关注学生的差异，加强运用信息技术对学生生成性问题给予实时、精准的评价和指导。

（五）注重前后衔接、反思调整

作为 18 节课或者 36 节课的大单元教学计划中的某一节课，课时教学计划并不是孤立存在，而是和前后各课紧密关联的。课时教学计划应总体上符合大单元教学计划的学习目标，在教学过程中，要根据学生的学练表现及时对负荷、密度、强度等予以调整。课时结束后要具体反思课堂学习目标的达成情况、教学内容安排的合理性、教学方法运用的有效性等，还要整体反思学生的学习状态和表现、各个教学环节的不足，并适时提出改进方案。

二、篮球运动课时教学计划的设计示例

为了帮助教师理解和落实课时教学计划设计要点，本册教材在对三个水平篮球运动大单元计划试教试用的基础上，选取了水平三大单元第 8 次课课时教学计划为例（表 5-3-1），供教师参考。

（一）教材分析

本节课是篮球运动水平三大单元 18 次课的第 8 次课，也是水平三篮球运动教学的 6 节基本技术教学内容的第 5 次课。教材中呈现的示例展示了 18 次课的单元主题和单元目标，可以作为本次课的引领。在转化到教学的过程中，要注意学生运动能力、健康行为和体育品德的培养。学练活动共安排了 6 项内容，比赛活动安排了 2 项内容，并有可供参考的学习表现指导。基于以上分析，制订教学计划的过程中对教材内容进行了一定程度上的丰富、拓展。



(二) 学情分析

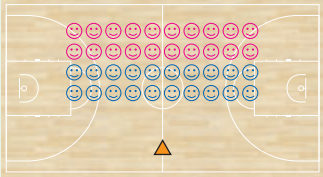
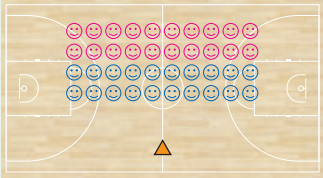
本节课教学对象为六年级学生，年龄大部分为 12 岁，活泼好学，好奇心强，组织纪律性也较强。在水平二大单元学习阶段，学生已经学习了运球、传球、投篮等技术，学生的协调性、柔韧性、灵敏性有了一定的基础，基本学会与同伴合作学习，能正确评价自己及他人的学习态度与学习能力，能够主动参与体育游戏与活动。本节课将通过简单的练习和小比赛，让学生在玩中学、赛中练。

表 5-3-1 篮球运动水平三大单元“行进间单手肩上投篮”课时教学计划示例

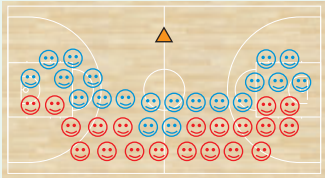
年级	六	人数	40	日期	___月___日	执教	
班级	4 班	组班形式	自然班	周次	4	课次	8
学习目标	1. 发展篮球运动能力与体能，掌握并运用篮球运动中的投篮得分技能。通过行进间单手肩上投篮技术的学练，尝试体验跨步接球的时机，掌握“一大、二小、三高跳”与举球过肩、瞄篮、翻腕拨球的技术动作，提高行进间单手肩上投篮的成功率和在比赛中的运用能力；能够判断带球走等违例行为。知道一般体能和专项体能的练习方法，发展速度、耐力、灵敏性等体能。 2. 形成良好的锻炼习惯，知道预防篮球运动损伤和运动后放松拉伸的方法；同伴间有安全保护意识，在学练赛过程中能够保持良好的心态，积极面对各种评价，坦然接受比赛中的成败与挑战。 3. 养成良好的体育品德，通过合作练习增进同学间的团结友爱；通过比赛培养规则意识，尊重裁判和对手；敢拼敢抢，树立公平竞赛的意识和正确的胜负观						
内容主题	篮球运动水平三“教会宣传投组合，勤练进攻与防守，常赛争胜乐学习”（18-8）：行进间单手肩上投篮						
重点	跨大步接球，跨小步跳起，翻腕举球过肩						
难点	跨步接球的时机，腾空起跳与篮球出手时机						
课的部分与时间		学习内容	教与学活动、组织与要求	运动负荷			
				次数	时间		
准备部分 (6 分钟)	1 分钟	一、课堂常规 (一) 体育委员整队，汇报出勤情况 (二) 师生问好，宣布课的学习目标与内容 (三) 提出练习中的安全要求、安排见习生	教与学活动： 1. 教师播放篮球比赛中的投篮视频，导入教学； 2. 教师提问：在比赛中运动员采用什么样的姿势投篮，请学生模仿并尝试说出名称； 3. 学生积极思考并回答，明确上课内容； 4. 学生明确安全注意事项				



续表

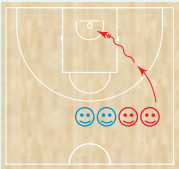
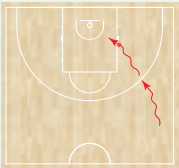
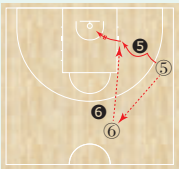
课的部分与时间		学习内容	教与学活动、组织与要求	运动负荷	
				次数	时间
准备部分 (6分钟)	1分钟		组织队形：  要求： 整队快静齐，精神饱满，明确要求，积极思考		
	5分钟	二、热身活动 (一) 绕篮球场行进间高低运球 (二) 原地热身球操 1. 胸前左右手拨球； 2. 头颈腰膝绕球； 3. 胯下“8”字绕球； 4. 提膝绕球	教与学活动： 1. 教师讲解示范跑动路线及高低运球的要求； 2. 教师讲解热身活动对安全运动的意义和健康价值； 3. 学生明确跑动路线及动作要求； 4. 学生根据要求有序进行热身慢跑练习 组织队形：  要求： 注意活动安全，充分激活身体运动机能	4圈 4×8拍	4分 30秒
基本部分 (29分钟)	2分钟	三、行进间单手上投篮的学练 (一) 学习裁判知识：带球走	教与学活动： 1. 教师询问学生对带球走的了解情况，并播放带球走视频课件，讲述中枢脚的概念及相应的裁判手势； 2. 学生了解带球走的概念，利用教师提供的视频资料，尝试判断并进行相应裁判手势的练习		1分钟

续表

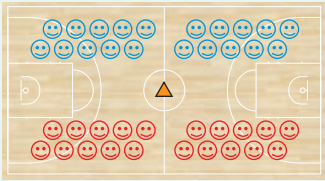
课的部分与时间		学习内容	教与学活动、组织与要求	运动负荷	
				次数	时间
基本部分 (29分钟)	2分钟		组织队形:  要求: 注意力集中, 快速反应, 自信 果断出示裁判手势		
	14分钟	(二) 行进间单手肩上投篮的学练 1. 尝试体验行进间单手肩上投篮分解慢动作练习; 2. 跨一步接反弹球 + 行进间单手肩上投篮 (图1); 3. 运球 3~5 米 + 行进间单手肩上投篮 (图2); 4. 无防守的传接球 + 行进间单手肩上投篮; 5. 二对一对抗中运用行进间单手肩上投篮 (图3)	教与学活动: 1. 教师示范行进间单手肩上投篮连贯、分解动作, 提示学生观察跨步接球的时机和“一大、二小、三高跳”与举球过肩等技术动作; 2. 教师播放行进间单手肩上投篮的慢动作视频, 供学生观察理解、尝试模仿; 3. 教师安排由易到难的进阶组合练习, 提示学生学习该技术的效果与运用能力; 4. 教师在学生学练过程中巡视、评价, 进行个别或集体指导; 5. 学生认真观察教师示范动作, 明确练习方法, 体会动作要领; 运球等待参与各项学练内容; 6. 学生根据进阶要求, 尝试体验本表 2~5 组合动作技术的练习, 再根据自身能力情况, 选择一组或几组项目, 进行针对性地强化学练; 7. 学生尝试行进间单手肩上投篮脚步动作的裁判; 利用平板电脑拍摄视频, 及时自评与互评, 提示同学改进;	4~6次	2分钟 2分钟 2分钟 2分钟 5分钟



续表

课的部分与时间		学习内容	教与学活动、组织与要求	运动负荷	
				次数	时间
基本部分 (29分钟)	14分钟		8. 学生根据防守人位置, 选择自己进攻或传球给同伴, 体会运用行进间单手肩上投篮的时机 组织队形:  图 1  图 2  图 3 要求: 1. 积极思考, 合作积极; 2. 宽容对待同伴的失误与不足		
	6分钟	四、比赛 (一) “投篮之星”比赛 规则: 以小组为单位, 从中场出发, 行进间单手肩上投篮。第一回合规定在 1 分钟内进球最多组获胜, 第二回合规定先投中 20 个球的组获胜, 两回合取总进球数最多和总用时最短的组获胜。若出现球出界、跳步、翻腕等情况, 加时 4 秒 (二) 三对三篮球比赛 规则: 运用行进间单手肩上投篮方式进球得 3 分, 其他投篮方式中篮得 1 分	教与学活动: 1. 教师讲解简易比赛规则及安全事项; 2. 教师巡视指导, 及时鼓励与观察; 3. 学生认真听取比赛规则及注意事项, 理解运用行进间单手肩上投篮动作技术; 4. 学生明确运动员、裁判员、记分员等角色认领; 分组轮换参与三对三比赛 要求: 1. 积极参与比赛; 2. 遵守规则与尊重对手	2次	5分钟

续表

课的部分与时间		学习内容	教与学活动、组织与要求	运动负荷	
				次数	时间
基本部分 (29分钟)	7分钟	五、体能练习 (一) 一般体能 1. 坐姿转体 20~30 个; 2. 平板支撑 20~30 秒 (二) 专项体能 1. 行进间上篮步摸悬垂物+10 米加速跑; 2. 篮球场边线 30 秒折返运球比赛	教与学活动: 1. 教师利用视频讲解示范体能练习的方法与要求; 关注个体学生对运动负荷的承受能力; 2. 教师巡视指导, 鼓励学生参加练习与比赛、自我评价; 3. 学生根据个体运动能力与练习情况, 参考教师建议, 选择运动负荷与间歇时间; 4. 学生明确练习要求与方法, 参与小组轮转练习, 根据规则要求参与运球比赛 组织队形: 	2 组 2 组 3~5 组 2 次	6 分钟
	3 分钟	六、放松与小结 放松与拉伸: 手臂与肩部, 体侧与背部, 腿部	教与学活动: 1. 教师讲解示范放松动作方法与要求; 2. 教师总结课堂教学成效, 安排学生进行展示; 3. 学生在音乐伴奏下积极拉伸, 调整呼吸; 4. 学生明确学练中的收获和课后学练的要求, 主动交流学练体会, 积极参与器材回收 组织队形: 随机站立或同上 要求: 积极参与, 勇于挑战自我	2~4 次	2 分 30 秒
结束部分 (5分钟)	2分钟	七、结束常规 (一) 总结本课学练情况 (二) 布置课后作业 (三) 安排学生归还器材 (四) 师生再见	教与学活动: 1. 教师讲解示范放松动作方法与要求; 2. 教师总结课堂教学成效, 安排学生进行展示; 3. 学生在音乐伴奏下积极拉伸, 调整呼吸; 4. 学生明确学练中的收获和课后学练的要求, 主动交流学练体会, 积极参与器材回收 组织队形: 随机站立或同上 要求: 积极放松, 明确要求		



续表

课的部分与时间		学习内容	教与学活动、组织与要求		运动负荷	
					次数	时间
场地器材资源保障	操场 2 片、篮球 40 个、标志垫 15 块、标志盘 28 个、比赛背心 40 件 电子黑板 1 块、平板电脑 4 台	安全保障措施	1. 在课前 5 分钟讲述篮球运动预防损伤的健康知识，充分热身； 2. 课前检查场地，练习过程中随时观察周边情况； 3. 加强学生自我保护意识的提醒及对篮球的管理； 4. 结束时充分拉伸			
		预计运动负荷				
		群体运动密度： ≥ 75%	个体运动密度： ≥ 50%	平均心率： 140~160 次 / 分		
课后作业布置	1. 观看 1 场篮球比赛，关注比赛中带球走的现象； 2. 行进间单手肩上投篮，男生 20 次、女生 15 次； 3. 15 米×20 次折返运球，男生 2 组、女生 1 组； 4. 与小伙伴一起参加半小时的三对三篮球比赛					
课后小结	素养培育达成情况： 1. 运动能力： 2. 健康行为： 3. 体育品德：					



参考文献

1. 中华人民共和国教育部. 义务教育课程方案(2022年版)[S]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
2. 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.
3. 课程教材研究所. 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.
4. 中国篮球协会. 篮球规则2022[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2022.
5. 中国篮球协会. 小篮球规则[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2017.
6. 李颖川, 于振峰, 高松山. 篮球游戏理论与方法: 篮球运动经典游戏[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2007.
7. 于振峰. 现代篮球技术学练设计[M]. 北京: 高等教育出版社, 2013.
8. 王家宏. 球类运动——篮球[M]. 3版. 北京: 高等教育出版社, 2015.
9. 胡惕, 李笋南. 篮球基本技术教程[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2021.

后 记

本套教师用书由人民教育出版社课程教材研究所体育与健康课程教材研究开发中心依据教育部《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》编写。

本套教师用书集中反映了基础教育课程改革的最新成果，总结了上一版《义务教育教师用书体育与健康》的编写经验，凝聚了教育专家、学科专家、教材编写人员、教研人员及一线教师的集体智慧。本册教师用书统稿人为于振峰、李笋南、施峻峰，参加编写工作的还有徐永陵、王亚丽、赵春州。本套教师用书封面设计由中央美术学院设计团队完成，人民教育出版社设计部制作。本册教师用书版式设计为唐琪、秦颖，封面插图和内文插图由张朝平、徐永春拍摄。封面动作示范为孙灏维、刘浩洋，内文动作示范为任思宇、刘姜瑶、李元翰、张宇菲、张禄其、郭咏涵、魏子涵。内文插图绘制为张姝、张巍、宋焱煊。我们衷心感谢所有对教师用书的编写、审读、试教、出版等提供过帮助与支持的同仁和社会各界朋友。

我们真诚地希望广大教师在使用本册教师用书过程中提出宝贵的意见和建议。我们将本着精益求精的态度，集思广益，不断修订，努力使教师用书日趋完善。

联系方式

电 话：010-58758583，58758866

电子邮箱：jcfk@pep.com.cn

中小学教材意见反馈平台：jcyjfk.pep.com.cn

人民教育出版社 课程教材研究所



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

篮球运动 全一册

YIWU JIAOYU JIAOKESHU

TIYU YU JIANKANG
JIAOSHI YONGSHU

LANQIU YUNDONG



绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-38276-5



9 787107 382765 >