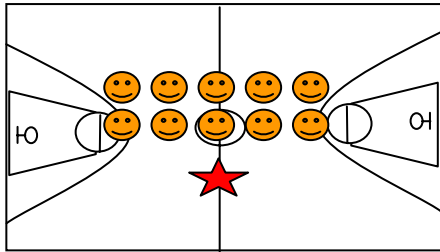
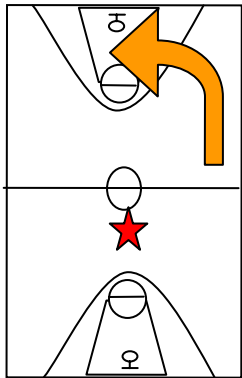
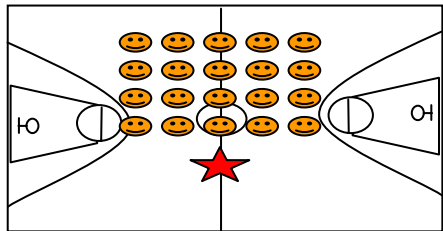


上海交通大学体育课教案

姓名: 陈刚	第1课次	课的类型: 篮球	性别: 男	教学项目: 篮球、素质
教材内容	1、学习原地运球、传接球、防守性移动、原地单手肩上投篮。 2、俯卧撑			
课的任务	1、通过原地运球和传接球的学习,使学生初步掌握篮球的基本技术。 2、通过对防守性移动的学习,使学生不仅了解进攻的技术,进一步了解防守的技术。 3、通过原地肩上投篮的学习,使学生学会一种基本的得分手段。 4、通过俯卧撑的练习,有效地提高学生的上肢力量。			
场地: 篮球场一片	需要器材: 篮球 30 个			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
准 备 部 分	20 分 钟	1、课堂常规 (1) 体育委员整队,报告人数。 要求: 快、静、齐。 (2) 师生问好,检查人数,宣布课的内容 要求: 声音响亮。		
		2、准备活动 (1) 慢跑 要求: 队伍整齐,由体育委员带队。 (2) 一般性准备操 第一节: 扩胸运动 第二节: 体转运动 第三节: 腹背运动 第四节: 弓步压腿(正、侧) 第五节: 膝关节运动 第六节: 手腕、脚踝运动 (3) 熟悉球性活动 第一节: 双手左右拨球 第二节: 转身斜拉球 第三节: 颈、腰、膝绕球 第四节: 跨下8字拨球 第五节: 跨下8字绕球 第六节: 跨下抛接球		
				

课的部分

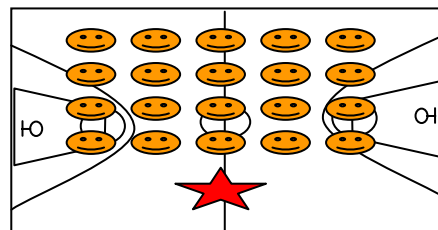
时间分配

教 学 内 容 及 组 织 教 法

1、学习原地运球

- (1) 教师讲解、示范
- (2) 学生练习、教师个别指导
- (3) 正误对比

要求：在运球的时候，要仔细体会手指与球的感觉，手指要有引、送的动作。



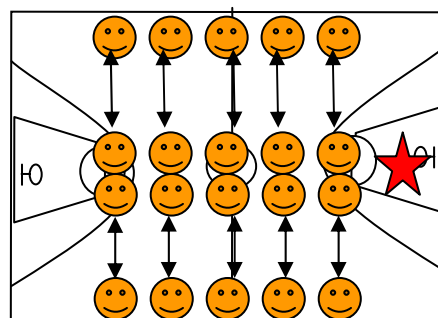
2、学习原地传接球

- (1) 教师讲解、示范
- (2) 学生练习

要求：肘关节不能外张，在手臂伸直的一瞬间翻腕拨指将球从指端出手，球出手后手指对准传球方向。

- (3) 组织教法

将学生分为两组，两人一组。



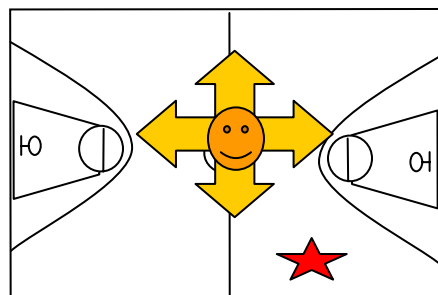
3、防守性移动

- (1) 教师讲解、示范
- (2) 根据教师的手势，学生练习（前后左右移动）

要求：在滑步时身体重心起伏不能太大，两臂张开（可根据对手情况，可以一臂向上，一臂向侧或两臂皆向侧）。

- (3) 组织教法：

将学生分为四列横队。



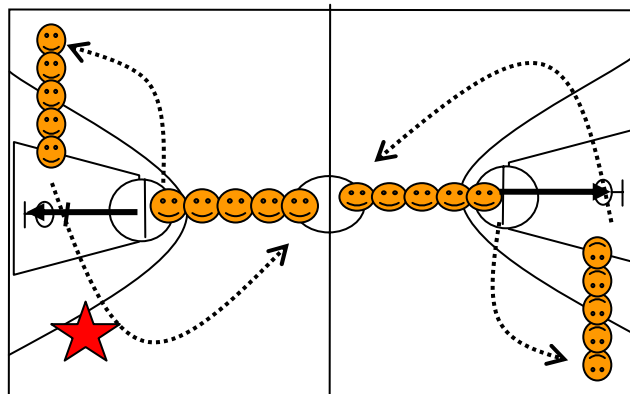
4、单手肩上投篮

- (1) 教师讲解、示范
- (2) 学生练习

要求：持球时五指张开，将球置于掌中，大、小鱼际不可接触球；肩、肘、腕三关节基本成直角；两腿稍弯曲，脚尖对准投篮方向；投篮时从腿开始发力（蹬腿、伸臂、翻腕、拨指）；出手后手指对准篮圈前沿。

- (3) 组织教法：

将学生分为四列横队，排头投篮后排到底线一系列的排尾。（如跑动路线）



基本部分
30分

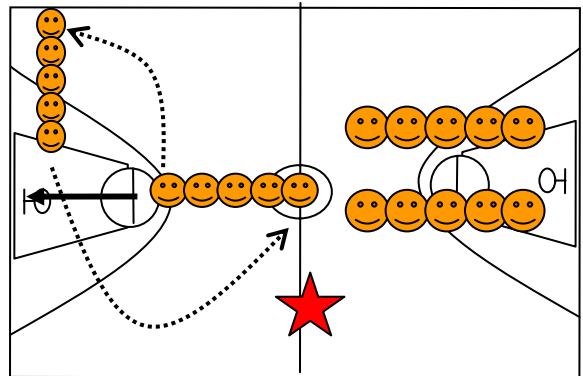
课的部分

时间分配

教 学 内 容 及 组 织 教 法

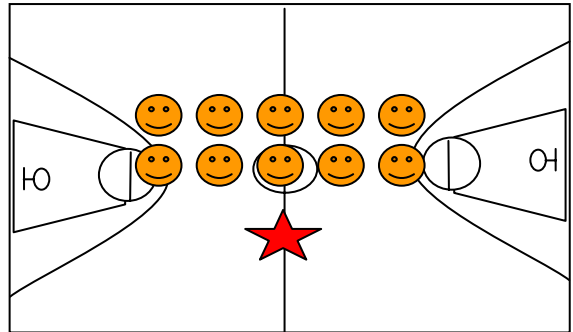
1、俯卧撑

- (1) 运动负荷：15次/组*5
- (2) 组织教法：分成两组，分组轮换法。



2、集合

- (1) 教师讲评
- (2) 宣布下堂课内容
- (3) 布置回收器材
- (4) 师生再见

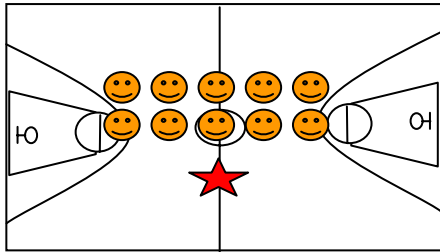
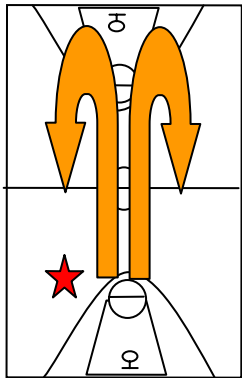
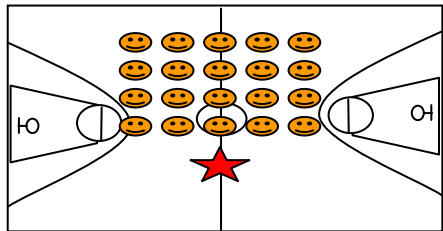


结
束
部
分

10
分
钟

课后小结

上海交通大学体育课教案

姓名: 陈刚		第2课次	课的类型: 篮球	性别: 男	教学项目: 篮球技术
教材内容	1、复习原地运球, 学习直线高低运球; 2、复习胸前传接球、学习反弹传球; 3、复习防守性移动, 学习进攻性移动。 4、复习原地肩上投篮, 学习篮下投篮; 5、学习二步上篮; 6、教学比赛(半场)				
课的任务	1、通过复习, 巩固原地运球和胸前传接球技术。 2、在复习基本技术后, 进一步掌握篮球的基本技术。 3、复习原地投篮, 进一步学习篮下投篮。 4、学习跑篮, 掌握一种得分的方法				
场地: 篮球场一片		需要器材: 篮球 30 个			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法			
准备部分	18分钟	1、课堂常规 (1) 体育委员整队, 报告人数。 要求: 快、静、齐。 (2) 师生问好, 检查人数, 宣布课的内容 要求: 声音响亮。			
		2、准备活动 (1) 慢跑 要求: 队伍整齐, 由体育委员带队。 (2) 一般性准备操 第一节: 扩胸运动 第二节: 体转运动 第三节: 腹背运动 第四节: 弓步压腿(正、侧) 第五节: 膝关节运动 第六节: 手腕、脚踝运动 (3) 熟悉球性活动 第一节: 双手左右拨球 第二节: 转身斜拉球 第三节: 头、腰、膝绕球 第四节: 跨下8字拨球 第五节: 跨下8字绕球 第六节: 跨下抛接球			
		  			

课的部分

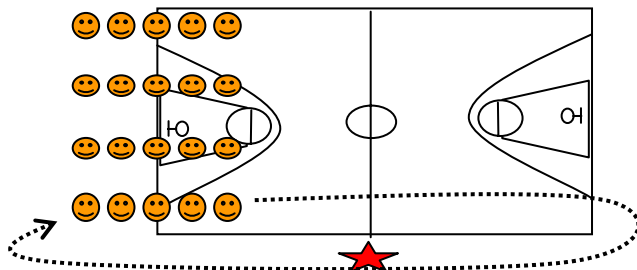
时间分配

教 学 内 容 及 组 织 教 法

1、复习原地运球并学习直线高低运球

- (1) 教师讲解、示范
- (2) 学生练习、教师个别指导
- (3) 正误对比

要求：进一步体会手指与球的感觉。



2、复习原地胸前传接球，学习击地传接球

- (1) 教师讲解、示范
- (2) 学生练习

要求：肘关节不能外张，在手臂伸直的一瞬间翻腕拨指将球从指端出手，球出手后手指对准传球方向。

- (3) 组织教法

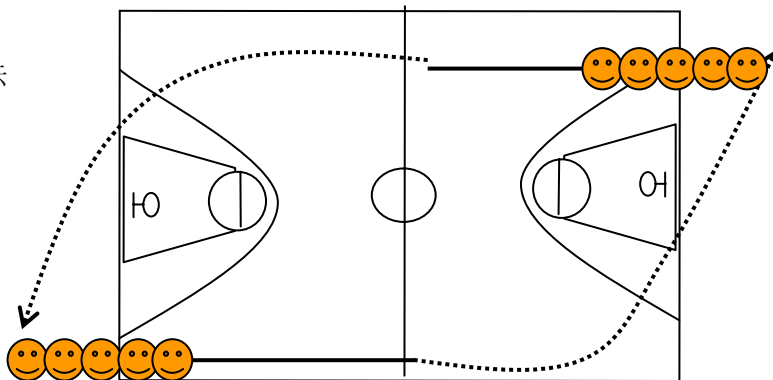
将学生分为两组，两人一组。

3、复习防守性移动，学习进攻性移动

- (1) 教师讲解、示范
- (2) 学生练习
- (3) 组织教法：

将学生分成四列纵队，如图所示

- 直线跑
- 侧身跑



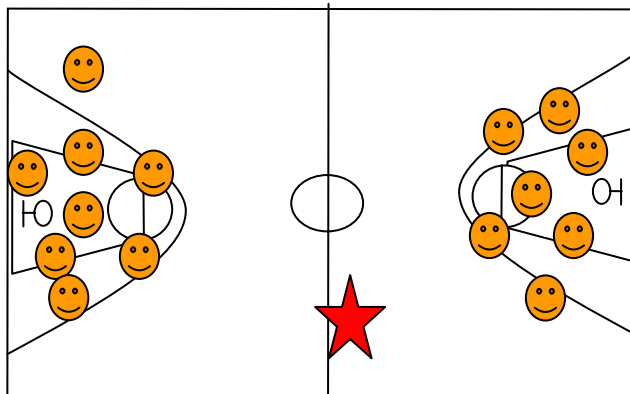
4、复习单手肩上投篮，学习篮下投篮

- (1) 教师讲解、示范
- (2) 学生练习

要求：技术要求与单手肩上投篮相同，但是找准反射点。

- (3) 组织教法：

散点队形



基
本
部
分

65
分
钟

课的部分

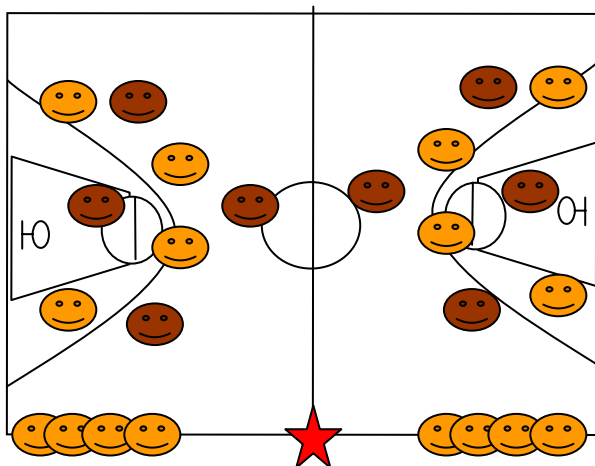
时间分配

教 学 内 容 及 组 织 教 法

1、教学比赛（半场）

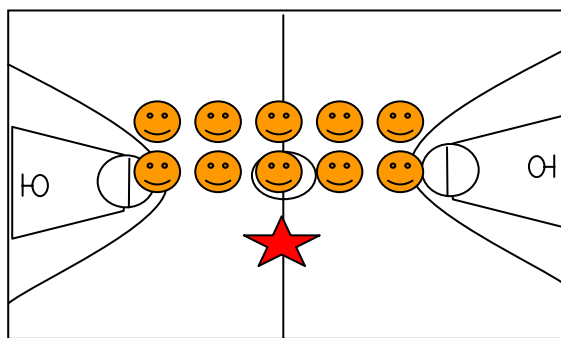
组织教法：

- (1) 将学生以 4 人一组，在半场内进行教学比赛。
- (2) 三个球分胜负，负队换下场。



2、集合

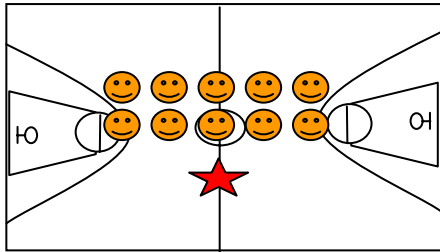
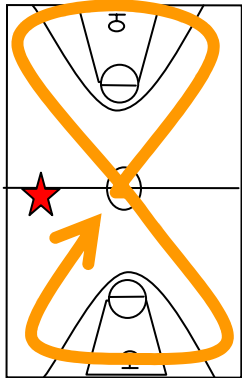
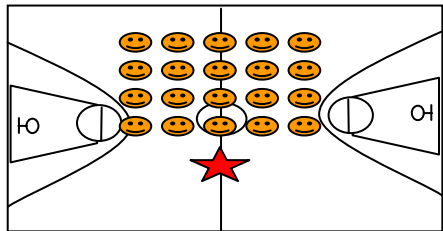
- (1) 教师讲评
- (2) 宣布下堂课的内容
- (3) 布置回收器材
- (4) 师生再见



结
束
部
分
分
钟

课后小结

上海交通大学体育课教案

姓名:陈 刚		第 3 课次	课的类型: 篮球	性别: 男	教学项目: 篮球、素质
教材内容	1、复习直线高低运球, 学习曲线运球; 2、复习原地传接球, 学习行进间传接球; 3、一对一攻防步法练习 (无球到有球); 4、复习二步上篮。 5、14MX4 往返跑				
课的任务	1、通过曲线运球的学习, 进一步提高行进间运球的技术 2、通过行进间传接球的学习, 提高传球技术 3、通过一对一的攻防练习, 提高学生的个人攻防技术 4、通过复习二步上篮, 提高跑篮的命中率 5、通过素质练习提高学生的快速启动和快速急停能力				
场地: 篮球场一片		需要器材: 篮球 30 个			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法			
准 备 部 分	2 0 分 钟	1、课堂常规 (1) 体育委员整队, 报告人数。 要求: 快、静、齐。 (2) 师生问好, 检查人数, 宣布课的内容 要求: 声音响亮。			
		2、准备活动 (1) 慢跑 要求: 队伍整齐, 由体育委员带队。 (2) 一般性准备操 第一节: 扩胸运动 第二节: 体转运动 第三节: 腹背运动 第四节: 弓步压腿 (正、侧) 第五节: 膝关节运动 第六节: 手腕、脚踝运动 (3) 熟悉球性活动 第一节: 双手左右拨球 第二节: 转身斜拉球 第三节: 头、腰、膝绕球 第四节: 跨下 8 字拨球 第五节: 跨下 8 字绕球 第六节: 跨下抛接球			
		  			

课的部分
时间分配

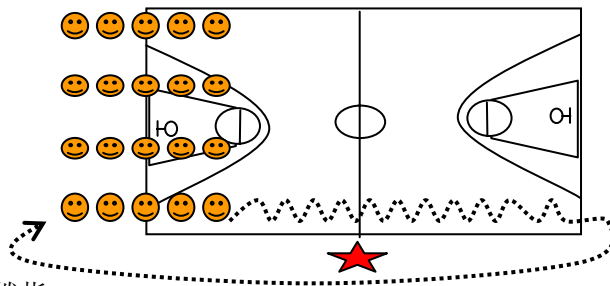
教 学 内 容 及 组 织 教 法

基
本
部
分
6
0
分
钟

1、复习直线高低运球并学习曲线运球

- (1) 教师讲解、示范
- (2) 学生练习、教师个别指导

要求：能够尽量控制住球



2、学习行进间传接球

- (1) 教师讲解、示范
- (2) 学生练习

要求：肘关节不能外张，在手臂伸直的一瞬间翻腕拨指将球从指端出手，球出手后手指对准传球方向。

(3) 组织教法

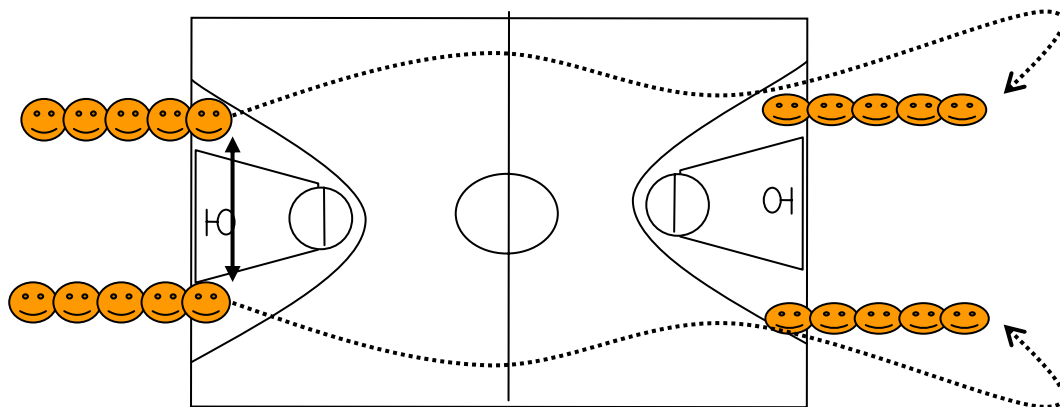
将学生分为两组，两人一组。

3、学习传接球

- (1) 教师讲解、示范
- (2) 学生练习

(3) 组织教法：

将学生分成四列纵队，如图所示

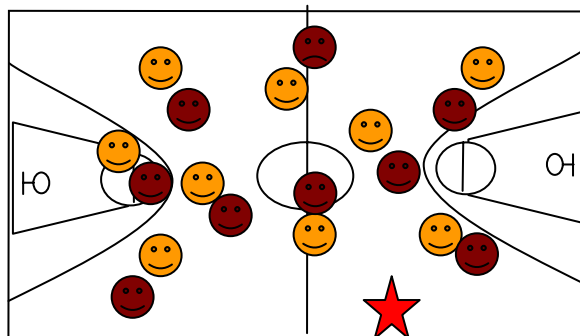


4、一对一攻防练习

- (1) 教师讲解、示范
- (2) 学生练习

(3) 组织教法：

将学生以两人一组，分成若干组。



课的部分

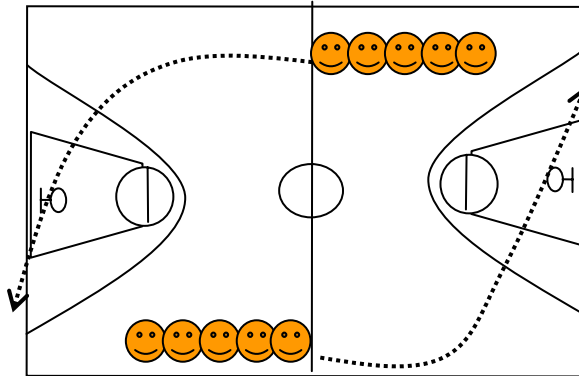
时间分配

教 学 内 容 及 组 织 教 法

结 束 部 分
1 0 分 钟

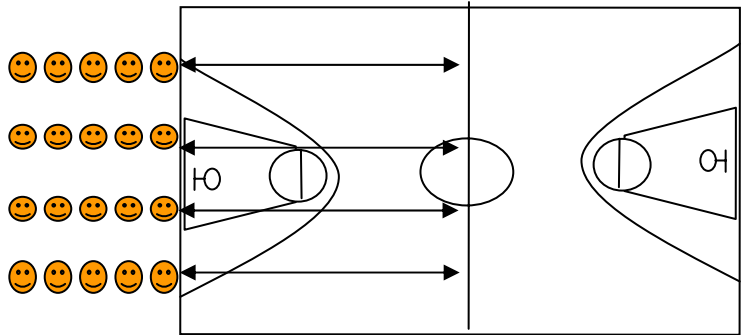
5、跑篮

- (1) 教师讲解、示范
- (2) 学生练习
- (3) 组织教法：
将学生分成两列纵队



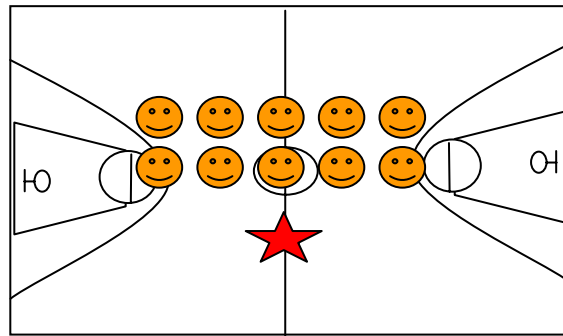
6、14M×4 往返跑

- (1) 运动负荷：
3 组，每组间隔 1 分钟
- (2) 组织教法：
将学生分成四列纵队，从底线出发至中线折返。



7、集合

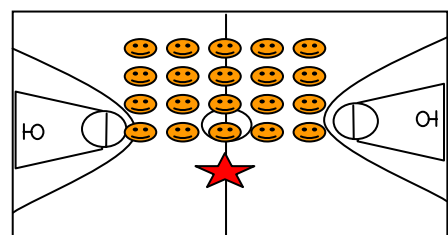
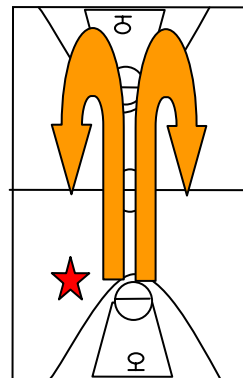
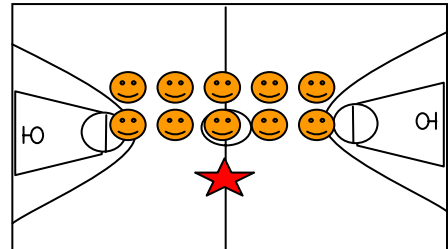
- (1) 教师讲评
- (2) 宣布下堂课的内容
- (3) 布置回收器材
- (4) 师生再见



课后小结

上海交通大学体育课教案

姓名:陈 刚		第 4 课次	课的类型: 篮球	性别: 男	教学项目: 篮球、测验
教材内容	1、复习曲线运球, 学习变向运球; 2、复习行进间传接球, 学习接球上篮; 3、介绍篮球的防守位置知识。 4、测验原地单手肩上投篮和第二步半上篮。				
课的任务	1、通过运球的练习, 提高运球技术 2、通过接球上篮, 提高跑篮难度 3、通过篮球防守位置知识的介绍, 初步了解防守的知识 4、通过测验了解学生的掌握情况				
场地: 篮球场一片		需要器材: 篮球 30 个			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法			
准备部分	20分钟	1、课堂常规 (1) 体育委员整队, 报告人数。 要求: 快、静、齐。 (2) 师生问好, 检查人数, 宣布课的内容 要求: 声音响亮。 2、准备活动 (1) 慢跑 要求: 队伍整齐, 由体育委员带队。 (2) 一般性准备操 第一节: 扩胸运动 第二节: 体转运动 第三节: 腹背运动 第四节: 弓步压腿 (正、侧) 第五节: 膝关节运动 第六节: 手腕、脚踝运动 (3) 熟悉球性活动 第一节: 双手左右拨球 第二节: 转身斜拉球 第三节: 头、腰、膝绕球 第四节: 跨下 8 字拨球 第五节: 跨下 8 字绕球 第六节: 跨下抛接球			



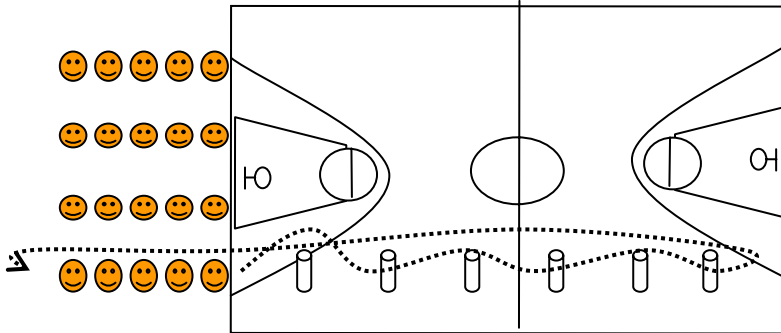
课的部分
时间分配

教 学 内 容 及 组 织 教 法

1、学习变向运球

- (1) 教师讲解、示范
- (2) 学生练习
- (3) 组织教法:

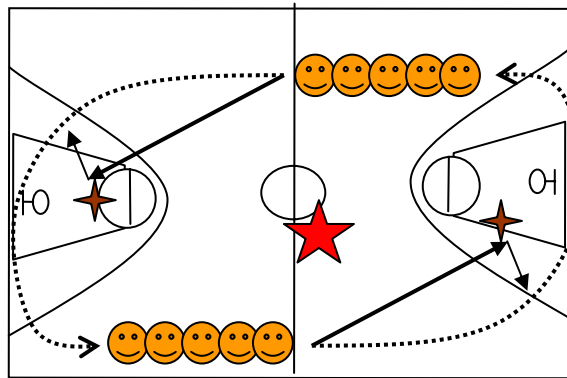
将学生变为四列纵队练习（如图）



2、学习接球上篮

- (1) 教师讲解、示范
- (2) 学生练习
- (3) 组织教法:

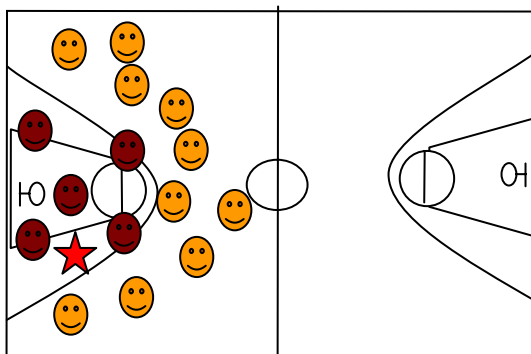
将学生变为一列纵队进行练习（如图）



3、介绍防守位置知识

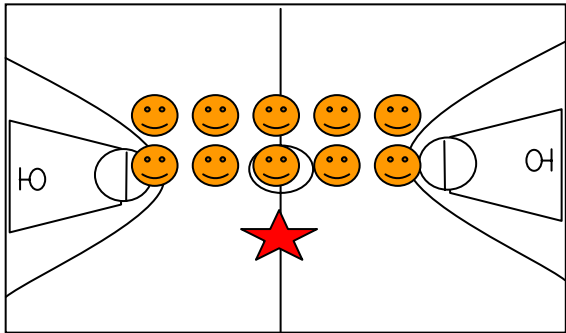
- (1) 教师讲解。
- (2) 在学生的帮助下示范。
- (3) 组织教法:

散点队形



基本部分
60分钟

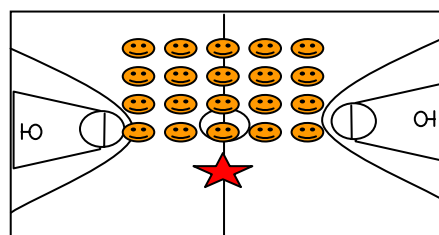
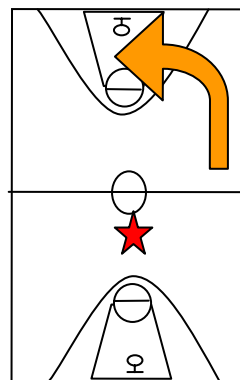
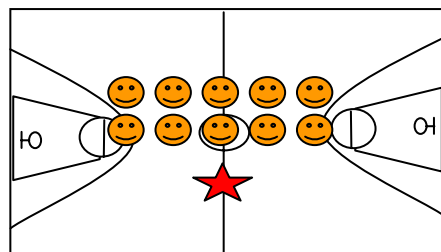
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法
------	------	-------------------

结 束 部 分	10分钟	<p>4、测验单手肩上投篮 按点名册进行</p> <p>5、测验跑篮 按点名册进行</p> <p>6、集合 (1) 教师讲评 (2) 宣布下堂课的内容 (3) 布置回收器材 (4) 师生再见</p> 
---------	------	---

课后小结		
------	--	--

上海交通大学体育课教案

姓名:陈 刚		第 5 课次	课的类型: 篮球	性别: 男	教学项目: 篮球技术
教材内容	1、复习曲线、变向运球, 学习转身运球; 2、复习攻防移动步法, 学习抢、断球。 3、复习接球上篮, 学习传切上篮; 4、介绍篮球的进攻位置平衡知识; 5、分组比赛 (半场)。				
课的任务	1、通过各种基本技术的复习, 使学生的技术进一步得到巩固和提高。 2、通过传切上篮的学习, 使学生了解一定的战术知识。 3、通过教学比赛, 使学生能够将学习的东西进行消化。				
场地: 篮球场一片		需要器材: 篮球 30 个			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法			
准备部分	20分钟	<p>1、课堂常规</p> <p>(1) 体育委员整队, 报告人数。 要求: 快、静、齐。</p> <p>(2) 师生问好, 检查人数, 宣布课的内容 要求: 声音响亮。</p> <p>2、准备活动</p> <p>(1) 慢跑 要求: 队伍整齐, 由体育委员带队。</p> <p>(2) 一般性准备操</p> <p>第一节: 扩胸运动 第二节: 体转运动 第三节: 腹背运动 第四节: 弓步压腿 (正、侧) 第五节: 膝关节运动 第六节: 手腕、脚踝运动</p> <p>(3) 熟悉球性活动</p> <p>第一节: 双手左右拨球 第二节: 转身斜拉球 第三节: 头、腰、膝绕球 第四节: 跨下 8 字拨球 第五节: 跨下 8 字绕球 第六节: 跨下抛接球</p>			



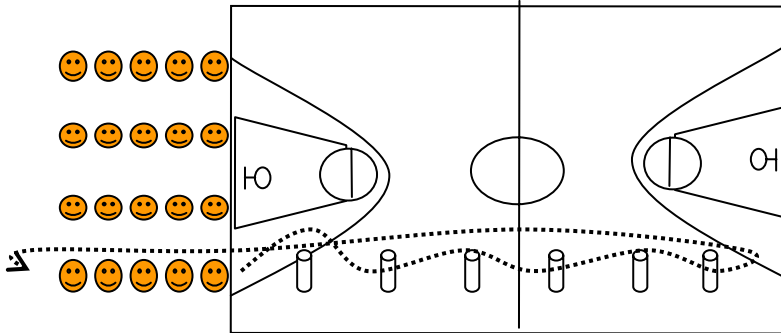
课的部分
时间分配

教 学 内 容 及 组 织 教 法

1、复习曲线、变向运球，学习转身运球

- (1) 教师讲解、示范
- (2) 学生练习
- (3) 组织教法：

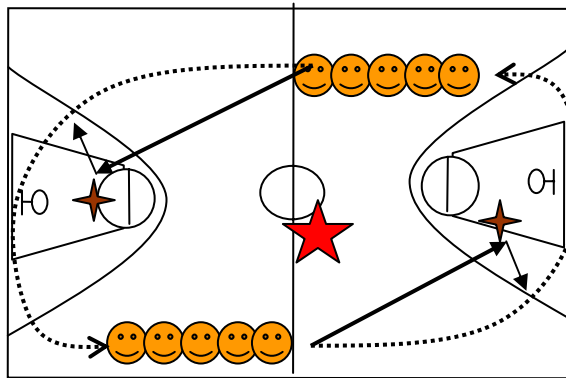
将学生变为四列纵队练习（如图）



2、复习接球上篮，学习传切上篮

- (1) 教师讲解、示范
- (2) 学生练习
- (3) 组织教法：

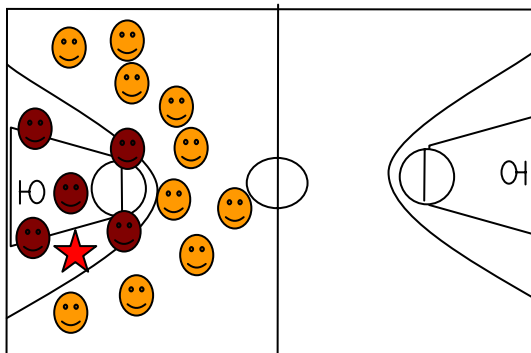
将学生变为一列纵队进行练习（如图）



3、介绍防守位置知识

- (1) 教师讲解。
- (2) 在学生的帮助下示范。
- (3) 组织教法：

散点队形



基本部分
60分钟

课的部分

时间分配

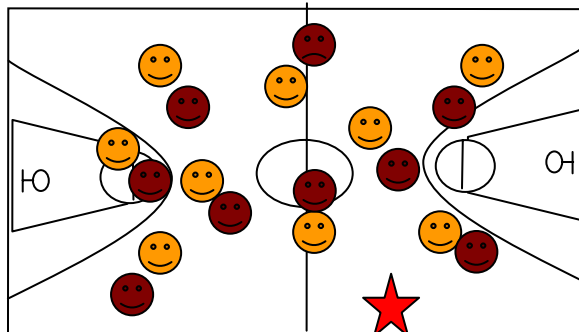
教 学 内 容 及 组 织 教 法

结 束 部 分
1 0 分 钟

4、一对一攻防练习

- (1) 教师讲解、示范
- (2) 学生练习
- (3) 组织教法：

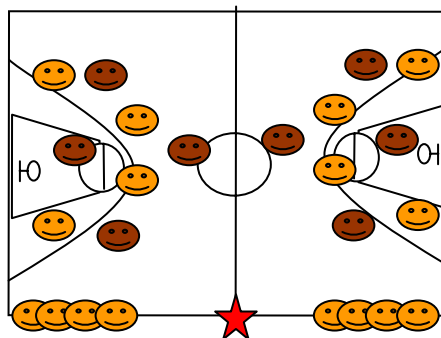
将学生以两人一组，分成若干组。



6、教学比赛（半场）

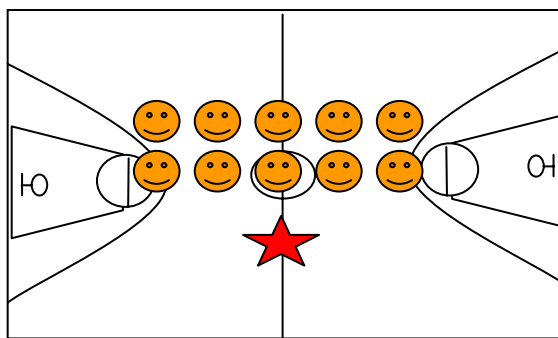
组织教法：

- (1) 将学生以 4 人一组，在半场内进行教学比赛。
- (2) 三个球分胜负，负队换下场。



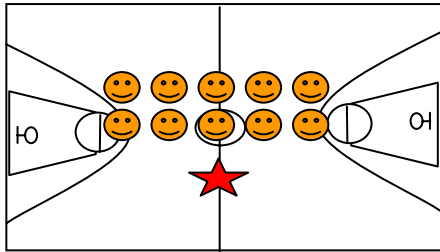
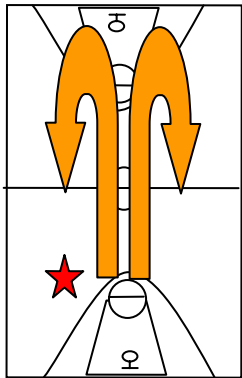
7、集合

- (1) 教师讲评
- (2) 宣布下堂课的内容
- (3) 布置回收器材
- (4) 师生再见



课后小结

上海交通大学体育课教案

姓名:陈 刚		第 6 课次	课的类型: 篮球	性别: 男	教学项目: 测验、篮球
教材内容	1、立定跳远测验。 2、分组比赛（半场）				
课的任务	1、通过立定跳远的测验，使学生了解自己的下肢力量与弹跳能力				
场地: 篮球场、田径场		需要器材: 篮球 10 个、沙坑 1 个、平沙器 1 个、皮尺 1 把			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法			
准 备 部 分	20分钟	1、课堂常规 (1) 体育委员整队，报告人数。 要求: 快、静、齐。 (2) 师生问好，检查人数，宣布课的内容 要求: 声音响亮。			
		2、准备活动 (1) 慢跑 要求: 队伍整齐，由体育委员带队。			
		(2) 一般性准备操 第一节: 扩胸运动 第二节: 体转运动 第三节: 腹背运动 第四节: 弓步压腿（正、侧） 第五节: 膝关节运动 第六节: 手腕、脚踝运动			
		(3) 专门性活动 第一节: 小步跑 第二节: 高抬腿 第三节: 后蹬跑 第四节: 跨步跳 (4) 加速跑			

课的部分

时间分配

教 学 内 容 及 组 织 教 法

1、立定跳远测验

(1) 教师将测验的标准向学生公布。

(2) 鼓励学生要测出自己的好成绩

(3) 组织教法：

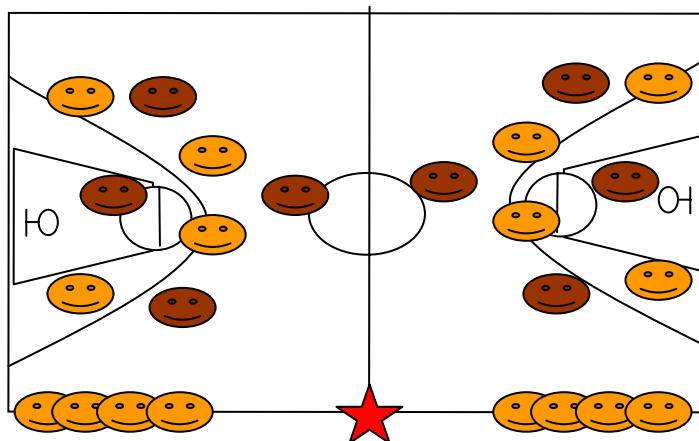
要求学生要诚实、认真地对待考试。

2、分组比赛

组织教法：

(1) 将学生以 4 人一组，在半场内进行教学比赛。

(2) 三个球分胜负，负队换下场。



基本部分
60分钟

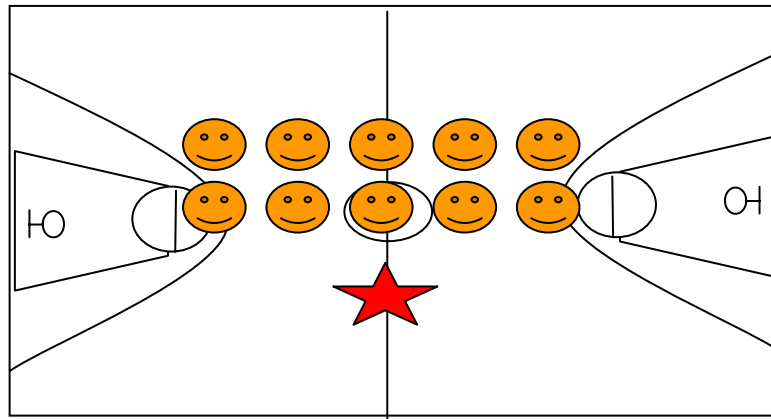
课的部分

时间分配

教 学 内 容 及 组 织 教 法

3、集合

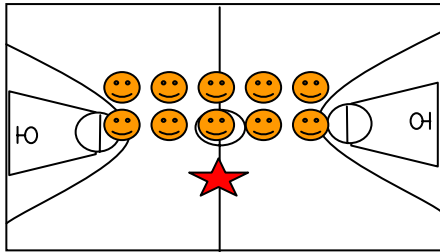
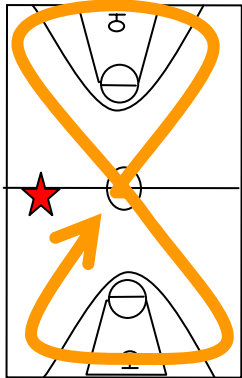
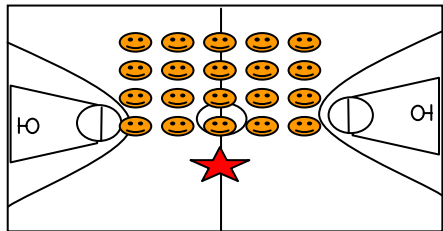
- (1) 教师讲评
- (2) 宣布下堂课的内容
- (3) 布置回收器材
- (4) 师生再见



结束部分
10分钟

课后小结

上海交通大学体育课教案

姓名:陈 刚		第 7 课次	课的类型: 篮球	性别: 男	教学项目: 篮球
教材内容	1、复习单手肩上投篮与篮下投篮; 2、学习顺步切入与交叉步突破; 3、复习行进间二人传接球快攻上篮; 4、学习三人直线快攻; 5、分组比赛(半场)。				
课的任务	1、通过顺步切入与交叉步突破的技术学习,使学生提高个人能力。 2、通过快攻的学习,使学生掌握一种进攻得分的有效战术。 3、在分组比赛中,提高学生的技术。				
场地: 篮球场一片		需要器材: 篮球 30 个			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法			
准 备 部 分	20分钟	1、课堂常规 (1) 体育委员整队,报告人数。 要求: 快、静、齐。 (2) 师生问好,检查人数,宣布课的内容 要求: 声音响亮。			
		2、准备活动 (1) 慢跑 要求: 队伍整齐,由体育委员带队。 (2) 一般性准备操 第一节: 扩胸运动 第二节: 体转运动 第三节: 腹背运动 第四节: 弓步压腿(正、侧) 第五节: 膝关节运动 第六节: 手腕、脚踝运动 (3) 熟悉球性活动 第一节: 双手左右拨球 第二节: 转身斜拉球 第三节: 头、腰、膝绕球 第四节: 跨下 8 字拨球 第五节: 跨下 8 字绕球 第六节: 跨下抛接球			
		  			

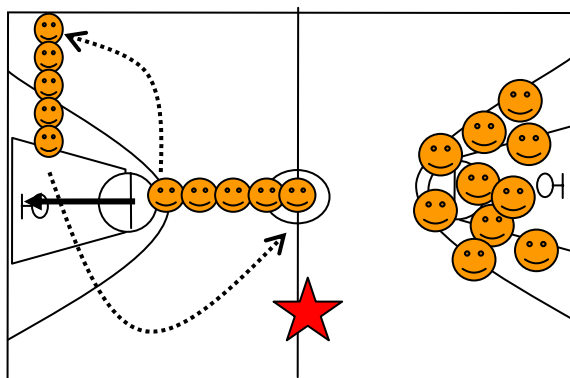
课的部分
时间分配

教 学 内 容 及 组 织 教 法

1、巩固与提高单手肩上投篮和篮下投篮

(1) 组织教法:

教师将学生分成两大组，采用分组轮换的方法进行练习

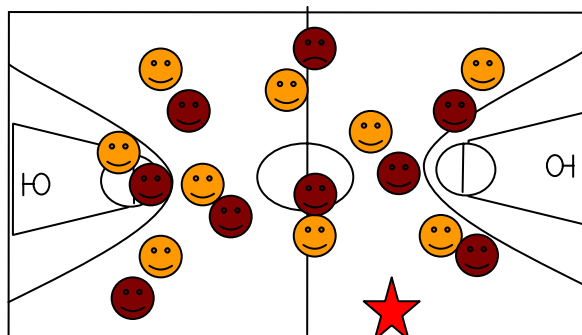


2、学习顺步切入与交叉部突破

教师讲解

在学生的帮助下进行示范

学生练习



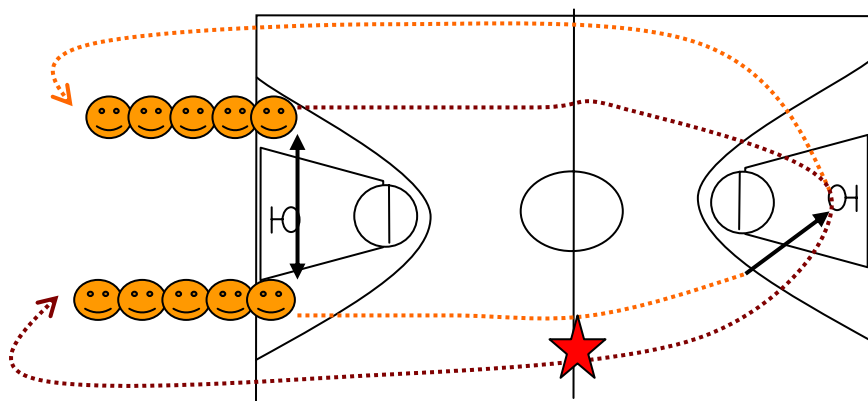
3、二人行进间传接球上篮

(1) 教师讲解、示范

(2) 学生练习

(3) 组织教法:

将学生分成二列纵队，投篮之后两人交换。



基本部分
60分钟

课的部分

时间分配

教 学 内 容 及 组 织 教 法

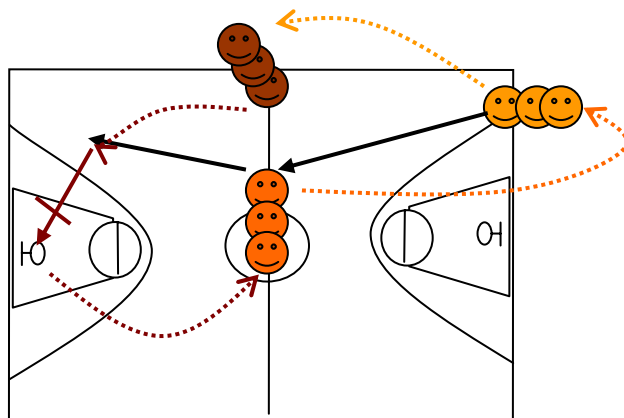
结 束 部 分

1 0 分 钟

4、三人直线快攻

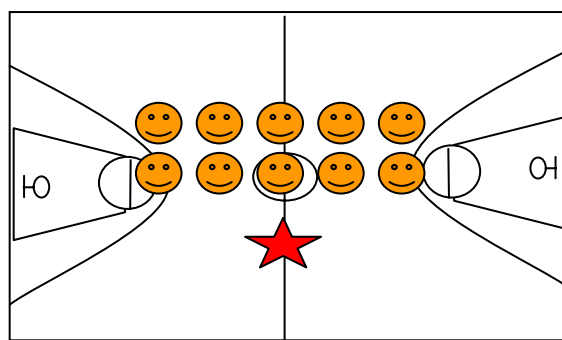
- (1) 教师讲解、示范
- (2) 学生练习
- (3) 组织教法：

将学生分成三组，分别站在三个点上，轮流进行练习。



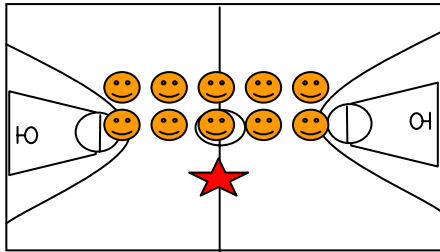
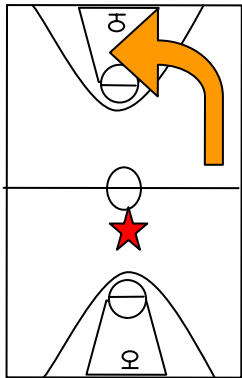
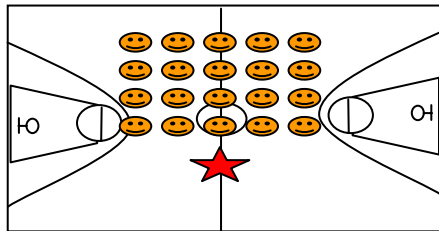
5、集合

- (1) 教师讲评
- (2) 宣布下堂课的内容
- (3) 布置回收器材
- (4) 师生再见



课后小结

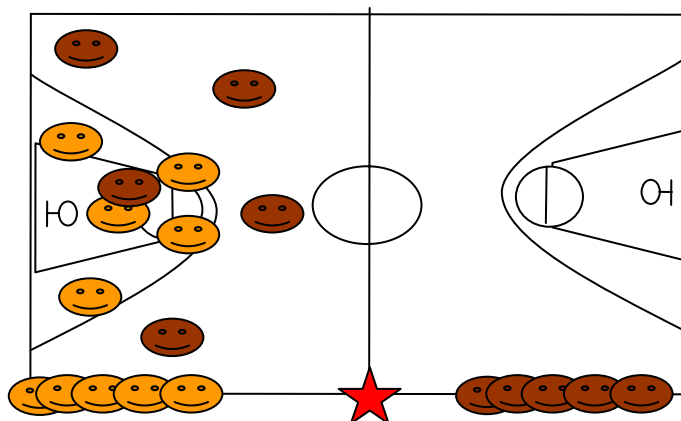
上海交通大学体育课教案

姓名:陈 刚		第 8 课次	课的类型:篮球	性别: 男	教学项目: 测验、比赛
教材内容	1、引体向上测验 2、教学比赛（全场）				
课的任务	1、通过测验，了解学生的上肢力量状况。 2、通过教学比赛，使学生逐渐过度到全场比赛。				
场地: 篮球场一片		需要器材: 单杠、篮球 10 个			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法			
准 备 部 分	20分钟	1、课堂常规			
		(1) 体育委员整队，报告人数。 要求：快、静、齐。 (2) 师生问好，检查人数，宣布课的内容 要求：声音响亮。			
		2、准备活动			
		(1) 慢跑 要求：队伍整齐，由体育委员带队。			
		(2) 一般性准备操 第一节：扩胸运动 第二节：体转运动 第三节：腹背运动 第四节：弓步压腿（正、侧） 第五节：膝关节运动 第六节：手腕、脚踝运动			
		(3) 熟悉球性活动 第一节：双手左右拨球 第二节：转身斜拉球 第三节：头、腰、膝绕球 第四节：跨下 8 字拨球 第五节：跨下 8 字绕球 第六节：跨下抛接球			

课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法
------	------	-------------------

3、引体向上测验
 (1) 教师将测验的标准向学生公布。
 (2) 鼓励学生要跑出自己的好成绩
 (3) 组织教法：
 要求学生要诚实、认真地对待考试。

4、教学比赛（全场）
 组织教法：
 (1) 将学生以 5 人一组，在全场内进行教学比赛。
 (2) 三个球分胜负，负队换下场。



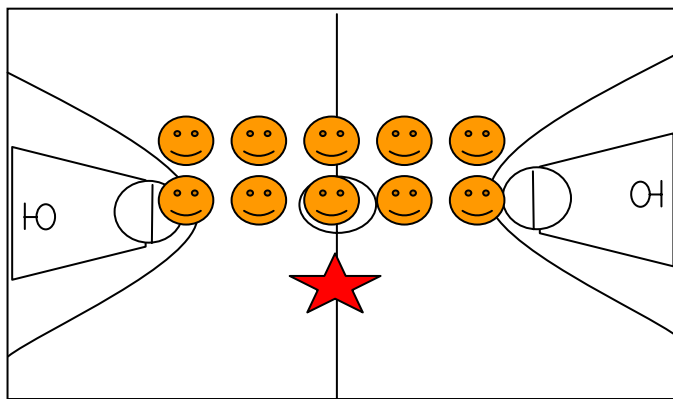
基本部分
60分钟

教 学 内 容 及 组 织 教 法

课的部分
时间分配

5、集合

- (1) 教师讲评
- (2) 宣布下堂课的内容
- (3) 布置回收器材
- (4) 师生再见

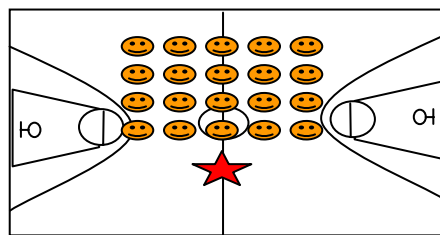
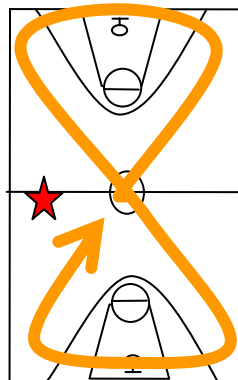
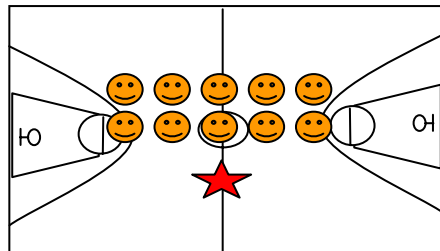


结束部分
10分钟

课后小结

上海交通大学体育课教案

姓名:陈 刚	第 9 课次	课的类型: 篮球	性别: 男	教学项目: 篮球、素质
教材内容	1、复习顺步切入与交叉步突破, 学习正面掩护切入上篮; 2、复习运球、传接球技术, 学习传球通过防守; 3、复习传切上篮, 半场传切上篮。 4、耐力素质: 2000M。			
课的任务	1、通过正面掩护上篮的学习, 使学生初步了解几个人之间的配合。 2、通过一些基本技术的复习, 提高学生的技术。 3、通过 2000M 练习, 提高学生的耐力素质。			
场地: 篮球场一片	需要器材: 篮球 30 个			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法		
准备部分	20 分钟	<p>1、课堂常规</p> <p>(1) 体育委员整队, 报告人数。 要求: 快、静、齐。</p> <p>(2) 师生问好, 检查人数, 宣布课的内容 要求: 声音响亮。</p> <p>2、准备活动</p> <p>(1) 慢跑 要求: 队伍整齐, 由体育委员带队。</p> <p>(2) 一般性准备操</p> <p>第一节: 扩胸运动 第二节: 体转运动 第三节: 腹背运动 第四节: 弓步压腿 (正、侧) 第五节: 膝关节运动 第六节: 手腕、脚踝运动</p> <p>(3) 熟悉球性活动</p> <p>第一节: 双手左右拨球 第二节: 转身斜拉球 第三节: 头、腰、膝绕球 第四节: 跨下 8 字拨球 第五节: 跨下 8 字绕球 第六节: 跨下抛接球</p>		



课的部分
时间分配

教 学 内 容 及 组 织 教 法

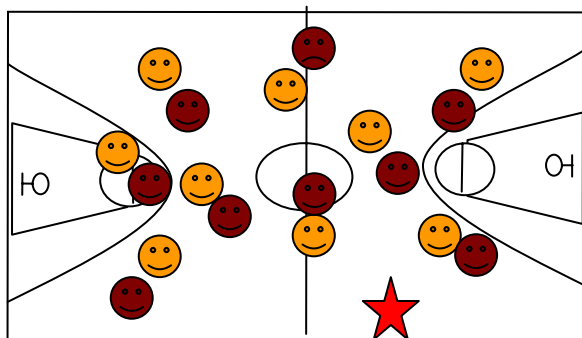
1、复习顺步切入与交叉步突破，学习正面掩护切入上篮；

(1) 教师讲解、示范

(2) 学生练习

(3) 组织教法：

将学生分成两组（如图）



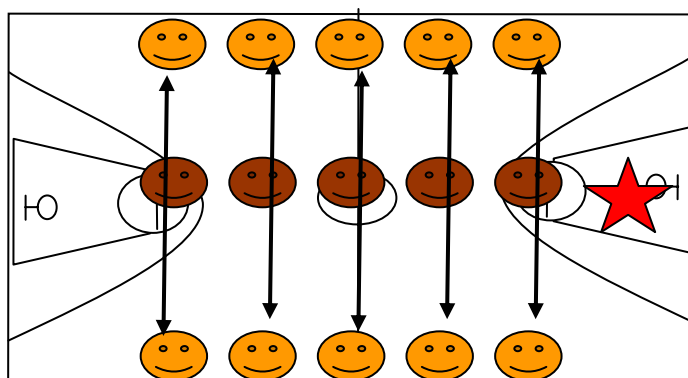
2、复习运球、传接球技术，学习传球通过防守；

(1) 教师讲解传球通过防守的时机与位置

(2) 学生练习

(3) 组织教法：

将学生分成三组，断到球之后交换。也可以定时交换。



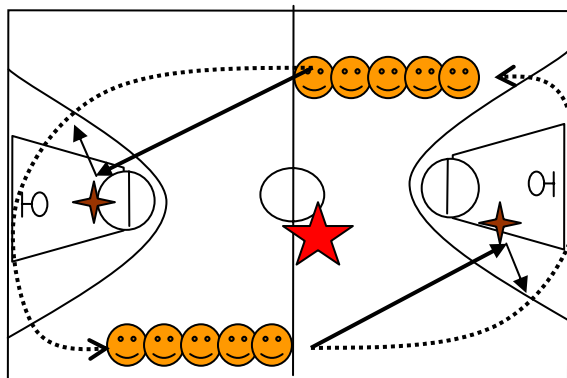
3、复习传切上篮，半场传切上篮。

(1) 教师讲解

(2) 学生练习

(3) 组织教法：

如图所示



基本部分
60分钟

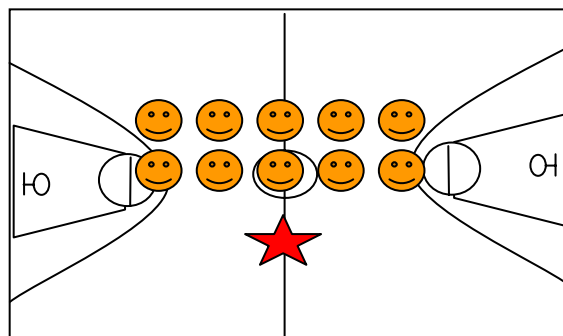
课的部分

时间分配

教 学 内 容 及 组 织 教 法

4、2000M
上田径场进行练习。
组织教法：一起进行。

5、集合
(1) 教师讲评
(2) 宣布下堂课的内容
(3) 布置回收器材
(4) 师生再见



结束部分
10分钟

课后小结

上海交通大学体育课教案

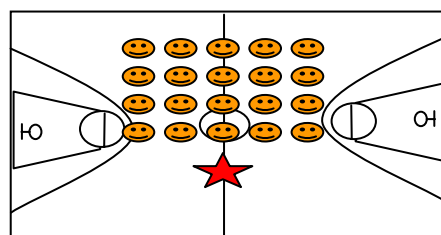
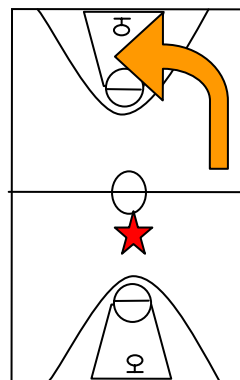
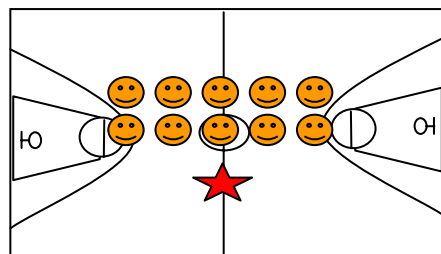
姓名: 陈 刚	第 10 课次	课的类型: 篮球	性别: 男	教学项目: 理论
教材内容	1、篮球规则与裁判法 2、理论测验			
课的任务	1、使学生了解篮球的起源与发展 2、使学生了解篮球的基本规则与裁判法			
场地: 多媒体教室	需要器材:			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法		

课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法

课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法
课后小结		

上海交通大学体育课教案

姓名:陈 刚		第 11 课次	课的类型: 篮球	性别: 男	教学项目: 篮球
教材内容	1、复习正面掩护上篮, 学习反掩护上篮; 2、复习三人快攻上篮, 学习快攻二打一或三打二。 3、复习单手肩上投篮; 4、复习全场综合运球上篮; 5、分组比赛(半场)。				
课的任务	1、通过学习, 使学生提高团队的配合意识。 2、通过分组比赛, 使学生提高团队的配合意识				
场地: 篮球场一片		需要器材: 篮球 30 个			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法			
准备部分	20分钟	<p>1、课堂常规</p> <p>(1) 体育委员整队, 报告人数。 要求: 快、静、齐。</p> <p>(2) 师生问好, 检查人数, 宣布课的内容 要求: 声音响亮。</p> <p>2、准备活动</p> <p>(1) 慢跑 要求: 队伍整齐, 由体育委员带队。</p> <p>(2) 一般性准备操 第一节: 扩胸运动 第二节: 体转运动 第三节: 腹背运动 第四节: 弓步压腿(正、侧) 第五节: 膝关节运动 第六节: 手腕、脚踝运动</p> <p>(3) 熟悉球性活动 第一节: 双手左右拨球 第二节: 转身斜拉球 第三节: 头、腰、膝绕球 第四节: 跨下 8 字拨球 第五节: 跨下 8 字绕球 第六节: 跨下抛接球</p>			



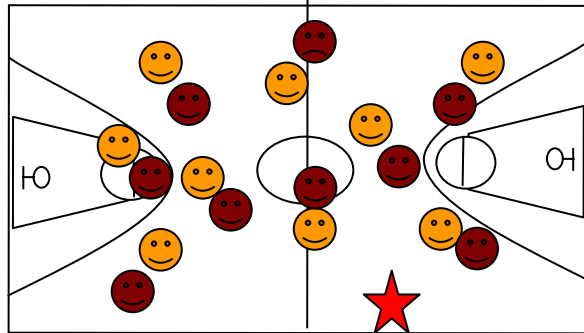
课的部分
时间分配

教 学 内 容 及 组 织 教 法

1、复习正面掩护上篮，学习反掩护

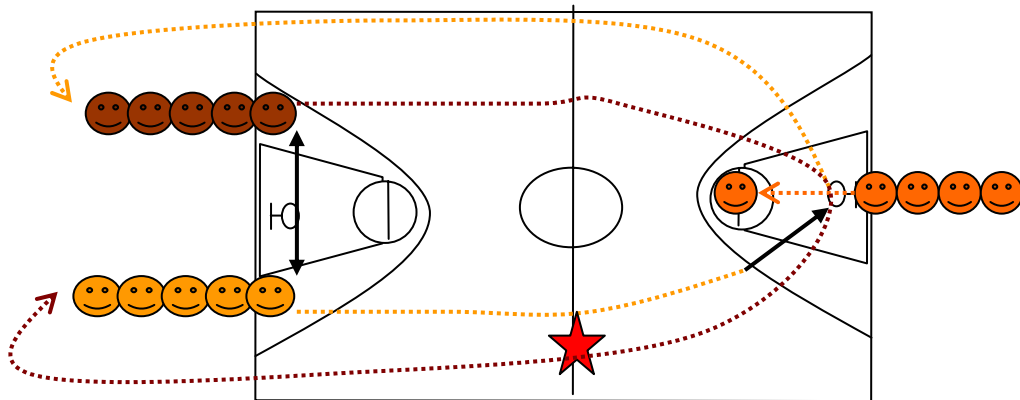
- (1) 教师讲解、示范
- (2) 学生练习（徒手到有球）
- (3) 组织教法：
自由组合。

上篮；



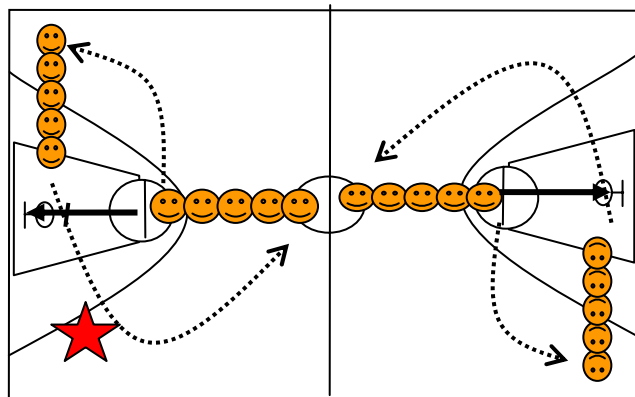
2、复习三人快攻上篮，学习快攻二打一或三打二

- (1) 教师讲解
- (2) 学生练习
- (3) 组织教法
教师将学生分为三组，轮换进行。



3、复习单手肩上投篮

- (1) 组织教法：
教师将学生分成四组，轮换进行。



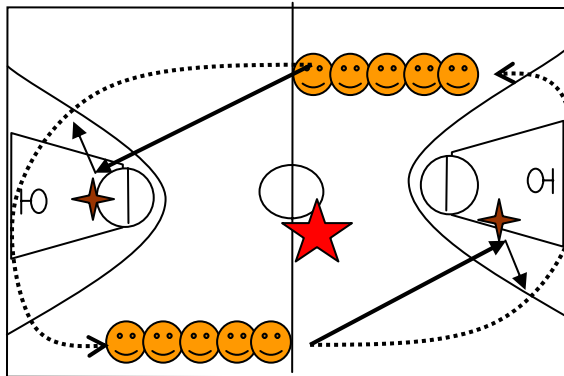
基本部分
60分钟

课的部分

时间分配

教 学 内 容 及 组 织 教 法

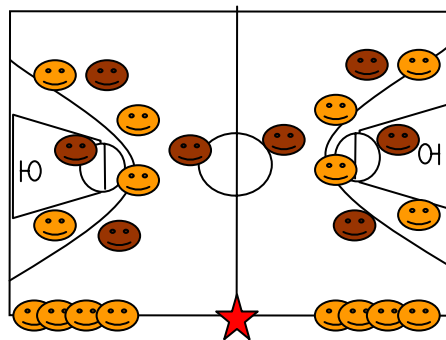
4、全场传切上篮



5、分组比赛

(1) 组织教法:

教师将学生按照水平分组



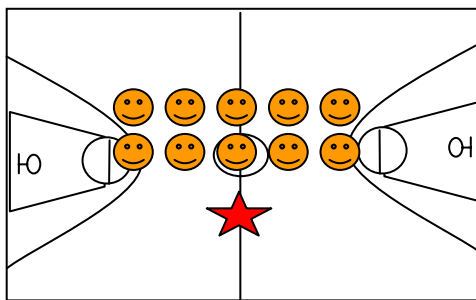
6、集合

(1) 教师讲评

(2) 宣布下堂课的内容

(3) 布置回收器材

(4) 师生再见



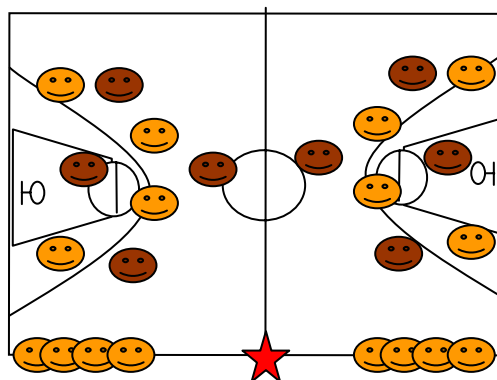
结 束 部 分
1 0 分 钟

课 后 小 结

课的部分	<p style="text-align: center;">教 学 内 容 及 组 织 教 法</p>
------	--

1、1000 米测验
 (1) 组织教法：
 将学生分为三组进行。

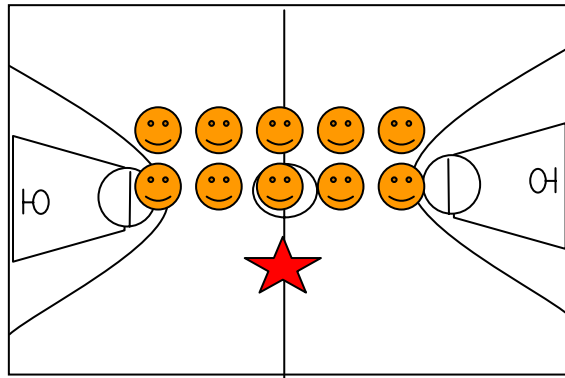
2、教学比赛
 组织教法：
 按照水平进行分组，
 三球定胜负，负队换人。



基本部分
 60分钟

课的部分 时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法
--------------	-------------------

- 1、集合
- (1) 教师讲评
 - (2) 宣布下堂课的内容
 - (3) 布置回收器材
 - (4) 师生再见

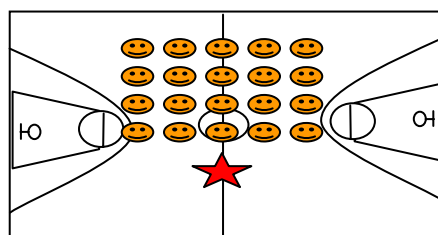
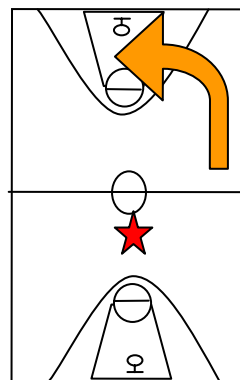
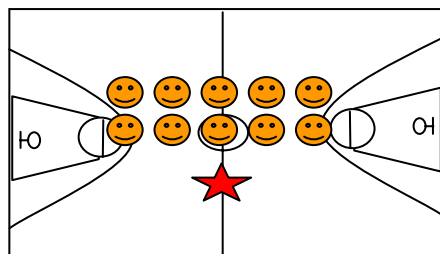


结束部分
10分钟

课后小结

上海交通大学体育课教案

姓名:陈 刚		第 13 课次	课的类型: 篮球	性别: 男	教学项目: 篮球
教材内容	1、全场攻守移动综合性练习; 2、复习全场传切上篮, 学习策应上篮; 3、单肩肩上投篮; 4、介绍 2-1-2 联防与攻 2-1-2 联防知识及练习。				
课的任务	1、通过全场攻守移动综合性练习, 提高学生的技术运动能力。 2、通过防守队形知识的介绍, 使学生了解一般的集体防守知识。				
场地: 篮球场一片		需要器材: 篮球 30 个			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法			
准备部分	20 分钟	<p>1、课堂常规</p> <p>(1) 体育委员整队, 报告人数。 要求: 快、静、齐。</p> <p>(2) 师生问好, 检查人数, 宣布课的内容 要求: 声音响亮。</p> <p>2、准备活动</p> <p>(1) 慢跑 要求: 队伍整齐, 由体育委员带队。</p> <p>(2) 一般性准备操</p> <p>第一节: 扩胸运动 第二节: 体转运动 第三节: 腹背运动 第四节: 弓步压腿 (正、侧) 第五节: 膝关节运动 第六节: 手腕、脚踝运动</p> <p>(3) 熟悉球性活动</p> <p>第一节: 双手左右拨球 第二节: 转身斜拉球 第三节: 头、腰、膝绕球 第四节: 跨下 8 字拨球 第五节: 跨下 8 字绕球 第六节: 跨下抛接球</p>			



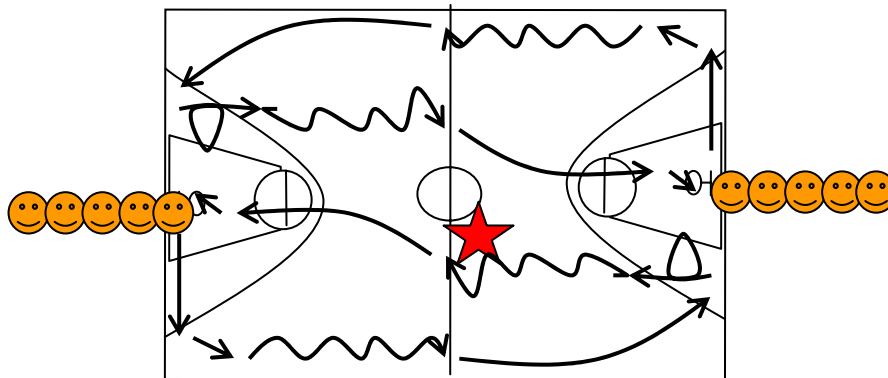
课的部分
时间分配

教 学 内 容 及 组 织 教 法

1、全场攻守移动综合性练习

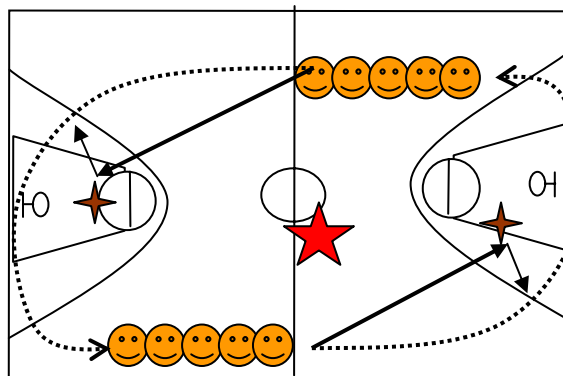
根据不同要求做不同的移动方式

方法：（由底线开始）侧滑步——上步——直线跑——变向跑——侧身跑——后转身——变向跑——侧身跑——后撤步——侧滑步（回到原地）



2、复习全场传切上篮，学习策应上篮；

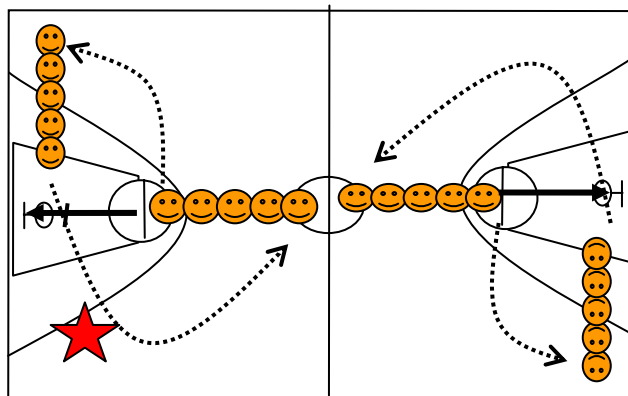
- (1) 在复习传切上篮时要求学生把握好上篮的节奏
- (2) 在练习策应上篮时将距离缩小



3、复习单手肩上投篮

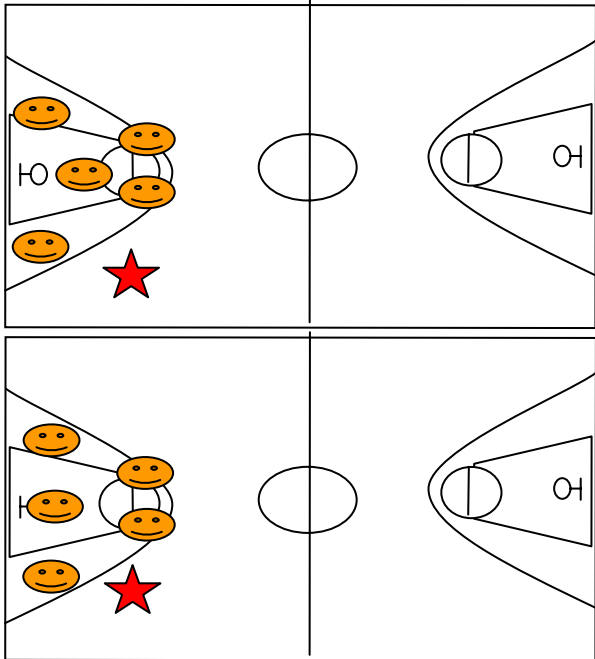
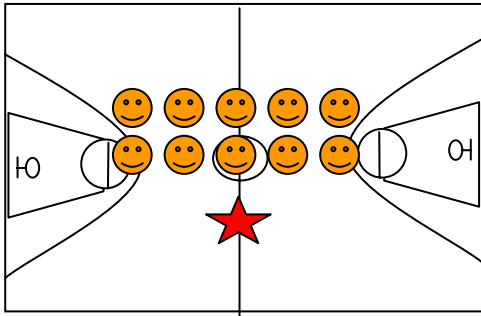
(1) 组织教法：

教师将学生分成四组，轮换进行。



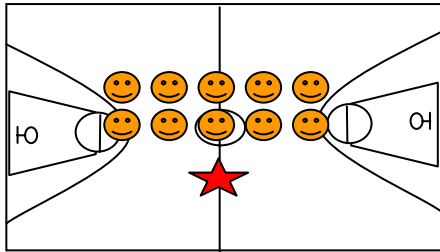
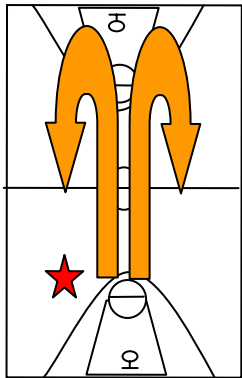
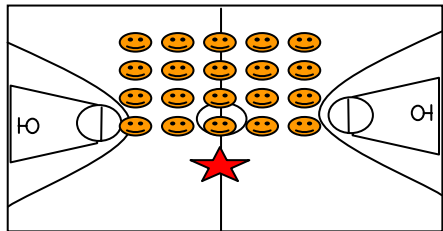
基本部分
60分钟

课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法
------	------	-------------------

结束部分	10分钟	<p>4、介绍 2-1-2 和 2-3 联防的知识</p> <p>(1) 教师讲解什么是联防</p> <p>(2) 2-1-2 和 2-3 的防守队形</p> <p>(3) 什么时候利用哪种队形</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>5、集合</p> <p>(1) 教师讲评</p> <p>(2) 宣布下堂课的内容</p> <p>(3) 布置回收器材</p> <p>(4) 师生再见</p> <div style="text-align: center;">  </div>
------	------	--

课后小结	
------	--

上海交通大学体育课教案

姓名:陈 刚		第 14 课次	课的类型: 篮球	性别: 男	教学项目: 测验、篮球
教材内容	1、单手肩上投篮测验 2、教学比赛（全场）				
课的任务	1、通过测验，了解学生专项技术的掌握情况 2、通过教学比赛，提高学生的兴趣。				
场地: 篮球场一片			需要器材: 篮球 30 个		
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法			
准 备 部 分	20分钟	1、课堂常规			
		(1) 体育委员整队，报告人数。 要求：快、静、齐。 (2) 师生问好，检查人数，宣布课的内容 要求：声音响亮。			
		2、准备活动			
		(1) 慢跑 要求：队伍整齐，由体育委员带队。			
		(2) 一般性准备操 第一节：扩胸运动 第二节：体转运动 第三节：腹背运动 第四节：弓步压腿（正、侧） 第五节：膝关节运动 第六节：手腕、脚踝运动			
		(3) 熟悉球性活动 第一节：双手左右拨球 第二节：转身斜拉球 第三节：头、腰、膝绕球 第四节：跨下 8 字拨球 第五节：跨下 8 字绕球 第六节：跨下抛接球			

课的部分

时间分配

教 学 内 容 及 组 织 教 法

1、单手肩上投篮测验

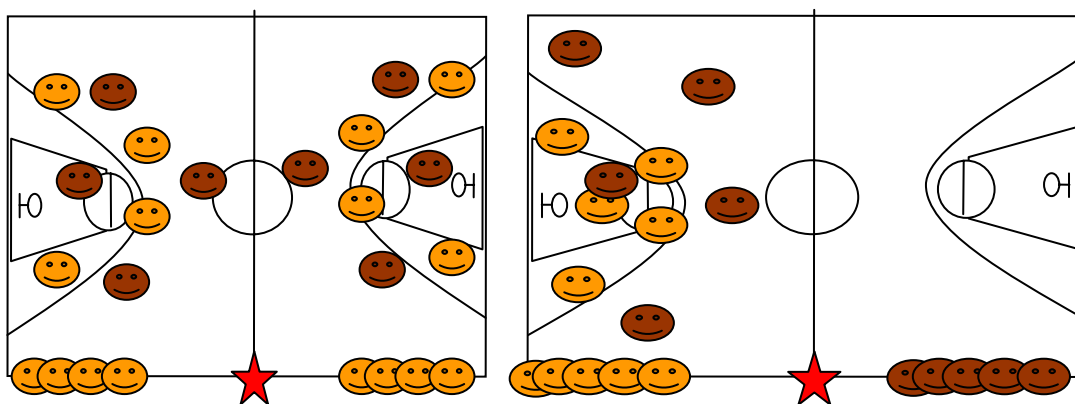
(1) 组织教法:

将学生按照先后秩序进行, 每个点投 4 个 (左、右 45 度与 90 度)

2、教学比赛

(1) 组织教法:

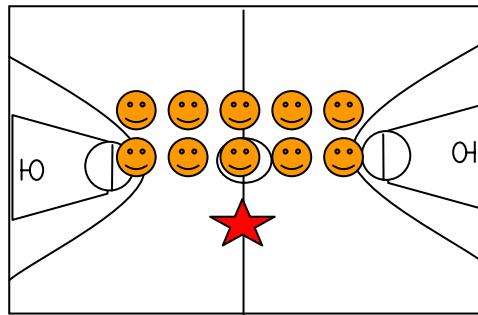
由学生自由分组进行。



基本部分
60分钟

课的部分 时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法
--------------	-------------------

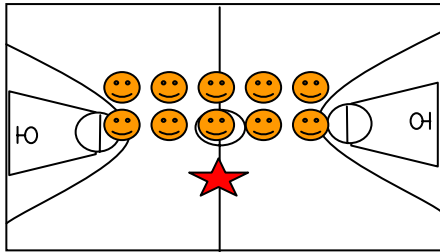
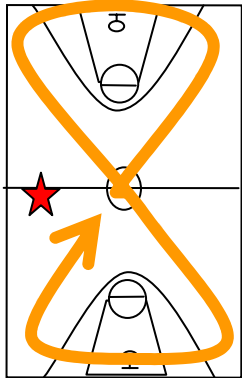
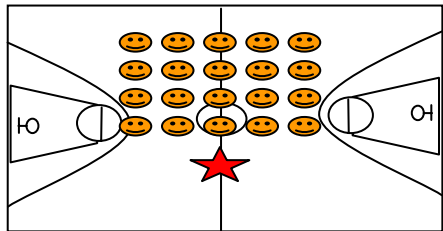
- 1、集合
- (1) 教师讲评
 - (2) 宣布下堂课的内容
 - (3) 布置回收器材
 - (4) 师生再见



结 束 部 分
1 0 分 钟

课后小结

上海交通大学体育课教案

姓名:陈 刚		第 15 课次	课的类型: 篮球	性别: 男	教学项目:
教材内容	1、半场传接球对抗 2、复习全场曲线运球上篮; 全场传切上篮。 3、介绍与学习锁定掩护等知识; 4、分组比赛与补测。				
课的任务	1、通过半场传接球对抗的练习, 使学生将移动和传接球结合起来 2、通过锁定掩护的知识学习, 使学生进一步了解掩护的技术。 3、通过教学比赛, 提高学生的技术水平				
场地: 篮球场一片		需要器材: 篮球 30 个			
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法			
准 备 部 分	20分钟	1、课堂常规 (1) 体育委员整队, 报告人数。 要求: 快、静、齐。 (2) 师生问好, 检查人数, 宣布课的内容 要求: 声音响亮。			
		2、准备活动 (1) 慢跑 要求: 队伍整齐, 由体育委员带队。 (2) 一般性准备操 第一节: 扩胸运动 第二节: 体转运动 第三节: 腹背运动 第四节: 弓步压腿 (正、侧) 第五节: 膝关节运动 第六节: 手腕、脚踝运动 (3) 熟悉球性活动 第一节: 双手左右拨球 第二节: 转身斜拉球 第三节: 头、腰、膝绕球 第四节: 跨下 8 字拨球 第五节: 跨下 8 字绕球 第六节: 跨下抛接球			
		  			

课的部分

时间分配

教 学 内 容 及 组 织 教 法

1、半场传接球对抗

(1) 教师介绍游戏的规则

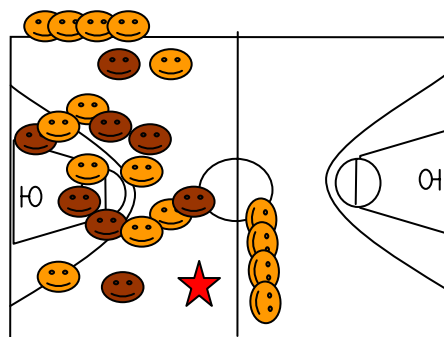
(2) 学生进行练习

(3) 组织教法:

将学生分为四组，采用循环制。

每局1分钟，3局2胜制

决出最后的冠军队

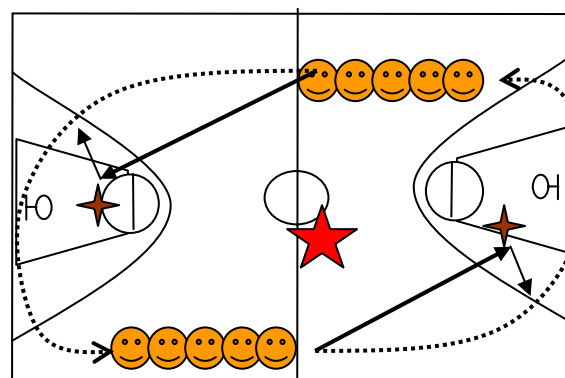
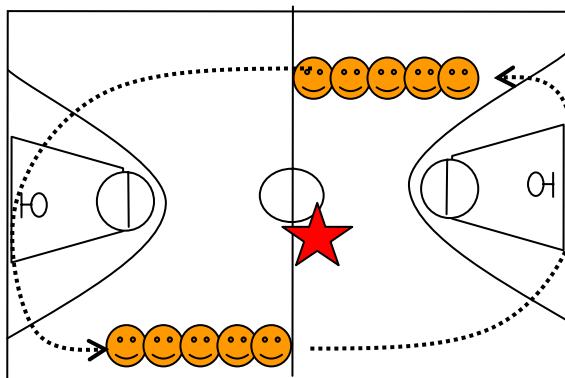


2、复习全场曲线运球上篮和全场传切上篮。

(1) 组织教法:

先进行曲线运球上篮

接着进行全场传切上篮。



3、介绍与学习锁定掩护等知识;

(1) 教师讲解

(2) 学生练习

4、14米 X 4 往返跑测验

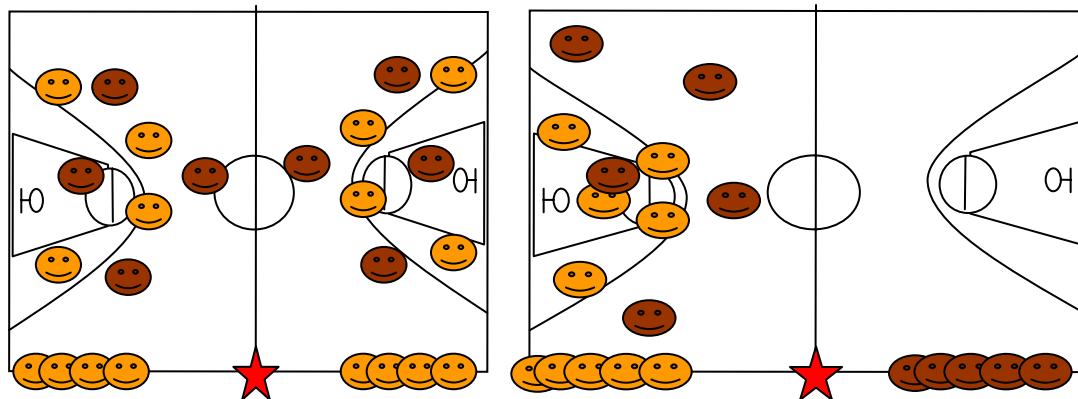
基本部分
60分钟

课的部分

时间分配

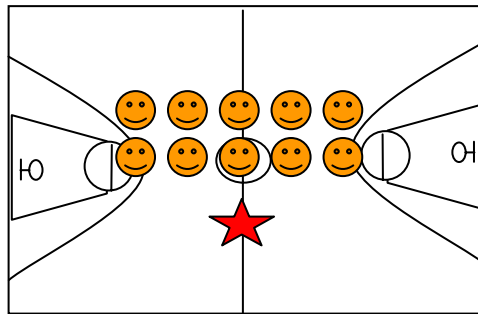
教 学 内 容 及 组 织 教 法

5、分组比赛。
 (1) 组织教法：
 自由组合



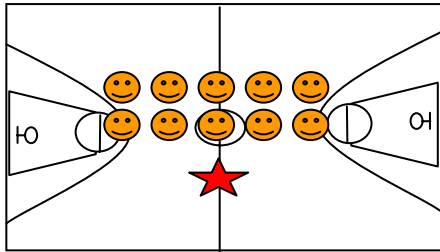
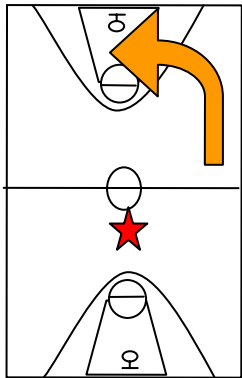
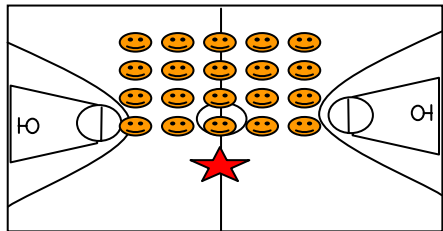
结 束 部 分
 1 0 分 钟

- 1、集合
- (1) 教师讲评
- (2) 宣布下堂课的内容
- (3) 布置回收器材
- (4) 师生再见



课后小结

上海交通大学体育课教案

姓名:陈 刚		第 16 课次	课的类型: 篮球	性别: 男	教学项目: 测验、篮球
教材内容	1、全场曲线运球测验 2、教学比赛与补测				
课的任务	1、通过专项测验,了解学生的掌握情况 2、通过教学比赛,提高学生的各种技术的运用能力。				
场地: 篮球场一片			需要器材: 篮球 30 个、秒表 1 块		
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法			
准 备 部 分	20分钟	1、课堂常规			
		(1) 体育委员整队, 报告人数。 要求: 快、静、齐。 (2) 师生问好, 检查人数, 宣布课的内容 要求: 声音响亮。			
		2、准备活动			
		(1) 慢跑 要求: 队伍整齐, 由体育委员带队。 (2) 一般性准备操 第一节: 扩胸运动 第二节: 体转运动 第三节: 腹背运动 第四节: 弓步压腿 (正、侧) 第五节: 膝关节运动 第六节: 手腕、脚踝运动			
		(3) 熟悉球性活动			
		第一节: 双手左右拨球 第二节: 转身斜拉球 第三节: 头、腰、膝绕球 第四节: 跨下 8 字拨球 第五节: 跨下 8 字绕球 第六节: 跨下抛接球			

课的部分

时间分配

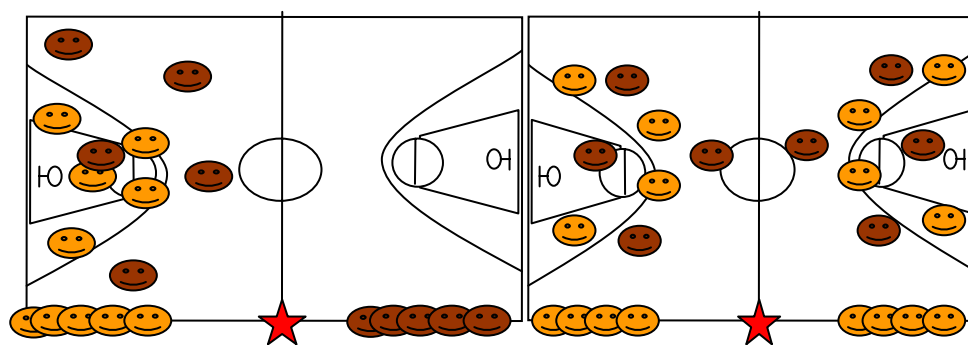
教 学 内 容 及 组 织 教 法

1、全场曲线运球测验

(1) 组织教法：
按照学生的顺序进行。

2、教学比赛

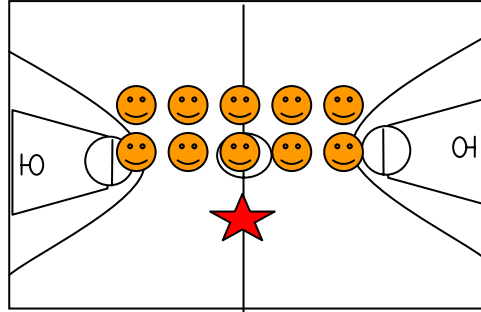
(1) 组织教法
自由组合



基本部分
60分钟

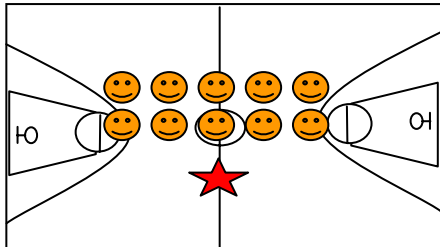
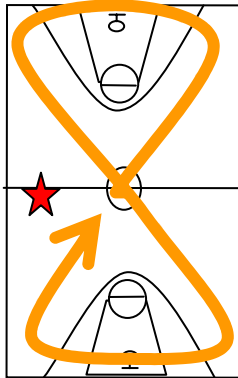
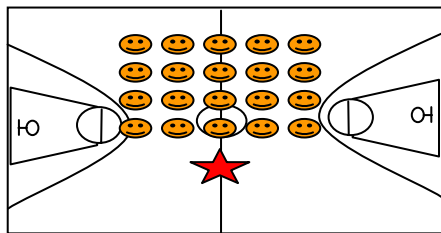
课的部分 时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法
--------------	-------------------

- | | |
|--------------------|---|
| 结 束 部 分
1 0 分 钟 | <p>1、集合</p> <ul style="list-style-type: none">(1) 教师讲评(2) 宣布下堂课的内容(3) 布置回收器材(4) 师生再见 |
|--------------------|---|



课后小结	
------	--

上海交通大学体育课教案

姓名:陈 刚		第 17 课次	课的类型: 篮球	性别: 男	教学项目: 补测、游泳
教材内容	1、教学比赛或进行游泳教学 2、素质项目不及格进行补测				
课的任务	1、通过补测, 使学生能够通过测验 2、通过教学比赛, 提高学生的兴趣。				
场地: 篮球场一片			需要器材: 篮球 10 个		
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法			
准 备 部 分	20分钟	1、课堂常规 (1) 体育委员整队, 报告人数。 要求: 快、静、齐。 (2) 师生问好, 检查人数, 宣布课的内容 要求: 声音响亮。			
		2、准备活动 (1) 慢跑 要求: 队伍整齐, 由体育委员带队。			
		(2) 一般性准备操 第一节: 扩胸运动 第二节: 体转运动 第三节: 腹背运动 第四节: 弓步压腿 (正、侧) 第五节: 膝关节运动 第六节: 手腕、脚踝运动			
		(3) 熟悉球性活动 第一节: 双手左右拨球 第二节: 转身斜拉球 第三节: 头、腰、膝绕球 第四节: 跨下 8 字拨球 第五节: 跨下 8 字绕球 第六节: 跨下抛接球			

课的部分

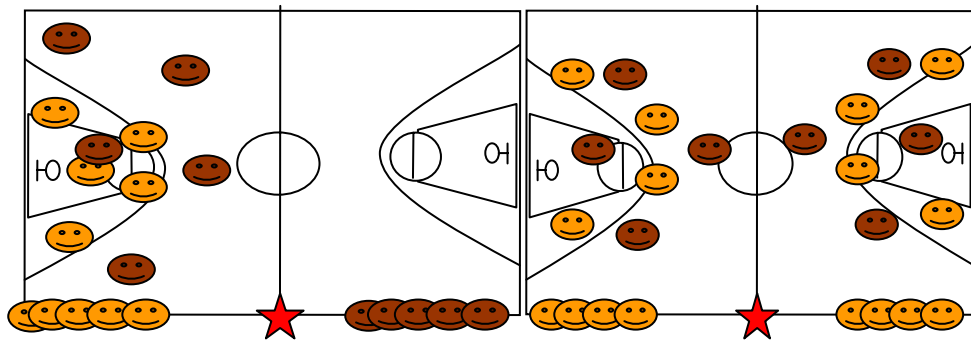
时间分配

教 学 内 容 及 组 织 教 法

1、补测
按照不及格的人员及项目，逐一进行补测。

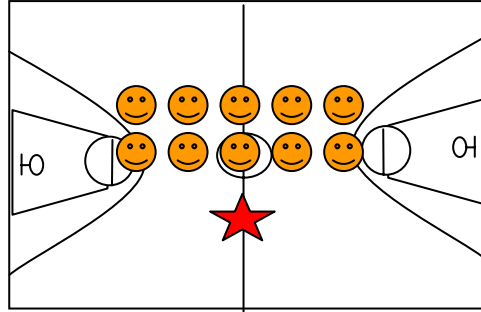
2、教学比赛
(1) 组织教法
自由组合

基本部分
60分钟



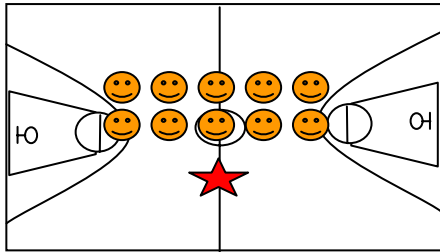
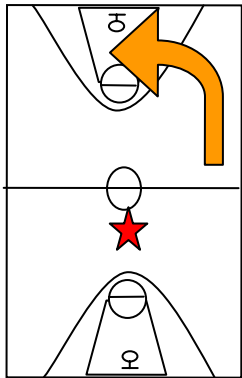
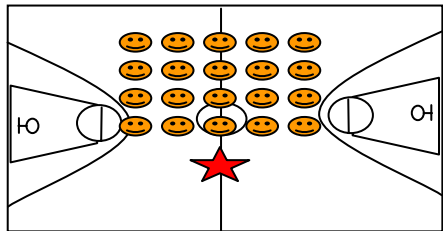
课的部分 时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法
--------------	-------------------

- | | |
|--------------------|---|
| 结 束 部 分
1 0 分 钟 | <p>1、集合</p> <ul style="list-style-type: none">(1) 教师讲评(2) 宣布下堂课的内容(3) 布置回收器材(4) 师生再见 |
|--------------------|---|



课后小结	
------	--

上海交通大学体育课教案

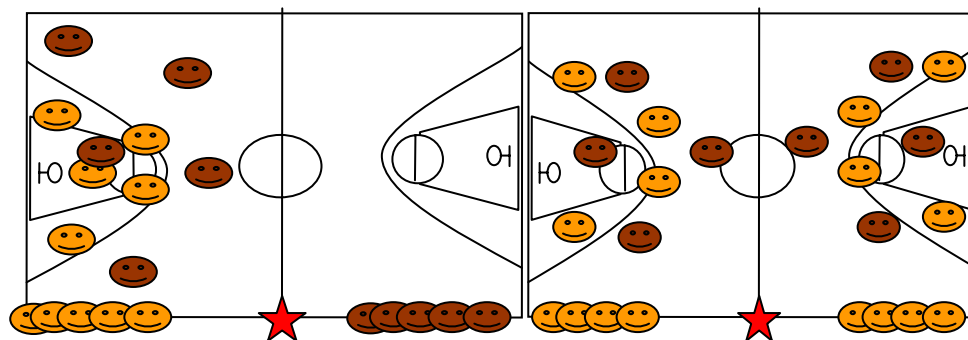
姓名:陈 刚		第 18 课次	课的类型: 篮球	性别: 男	教学项目: 篮球与游泳
教材内容	1、组织游泳或教学比赛				
	通过教学比赛, 使学生能够将所学习的东西运用到篮球比赛中去。				
课的任务					
场地: 篮球场一片			需要器材: 篮球 10 个		
课的部分	时间分配	教 学 内 容 及 组 织 教 法			
准 备 部 分	20分钟	<p>1、课堂常规</p> <p>(1) 体育委员整队, 报告人数。 要求: 快、静、齐。</p> <p>(2) 师生问好, 检查人数, 宣布课的内容 要求: 声音响亮。</p> <p>2、准备活动</p> <p>(1) 慢跑 要求: 队伍整齐, 由体育委员带队。</p> <p>(2) 一般性准备操 第一节: 扩胸运动 第二节: 体转运动 第三节: 腹背运动 第四节: 弓步压腿 (正、侧) 第五节: 膝关节运动 第六节: 手腕、脚踝运动</p> <p>(3) 熟悉球性活动 第一节: 双手左右拨球 第二节: 转身斜拉球 第三节: 头、腰、膝绕球 第四节: 跨下 8 字拨球 第五节: 跨下 8 字绕球</p>			
		  			

课的部分

时间分配

教 学 内 容 及 组 织 教 法

1、教学比赛
(1) 组织教法
自由组合



基本部分
60分钟

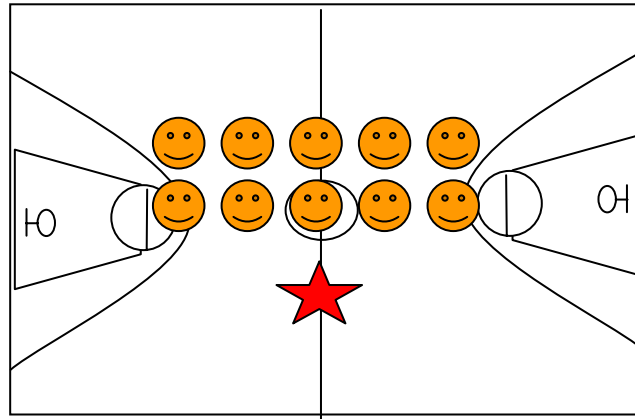
课的部分

时间分配

教 学 内 容 及 组 织 教 法

1、集合

- (1) 教师讲评
- (2) 宣布下堂课的内容
- (3) 布置回收器材
- (4) 师生再见



结束部分
10分钟

课后小结