

# 黄山市田家炳实验中学篮球社团活动计划书

为了丰富学生的课余生活，培养学生的综合素养，活跃校园气氛，丰富学生课余文化生活，倡导校园文明新时尚，我校以新学期发展计划为指导，承续开设篮球社团。以每周两课时的时间开展篮球运动，提升我校师生对体育竞技运动的认识和理解，推动我校篮球竞技运动的蓬勃发展。

## 第一课

- 一、师生互相问好
- 二、宣布本次课的内容和任务
- 三、准备活动

- (一)热身跑
- (二)活动各关节
- (三)原地熟悉球性、控制球练习

教学任务：初步掌握熟悉球性、控制球性的练习方法。

- 1、胸前指拨球
- 2、单、双手抛接球
- 3、腰、膝绕环
- 4、胯下绕8字
- 5、前踢腿下交接球

## 四、学习移动技术

- (一)教学任务：基本掌握移动技术的动作方法
- (二)概念：移动是篮球运动中队员为了改变位置、方向、速度和争取高度、空间所采用的各种脚步动作的总称。

### (三)动作方法与要点

#### 1、基本站立姿势

动作方法：两脚前后或左右开立，距离约与肩同宽，身体重心落在两脚之间，略收腹含胸，屈肘两手放于体侧前方。防守时站立姿势稍有不同，两脚开立略比肩宽。屈肘降低重心，含胸，两肩张开。

动作要点：屈膝、降低重心，抬头，目光注视全场。

#### 2、起动

动作方法：按基本姿势站立，向前起动时上体迅速前倾向前移动重心，一只脚用力蹬地，另一只脚迅速向前跨出。向侧起动时，向起动方向一侧移动重心，上体迅速转向起动方向，异侧脚用力蹬地，同时脚尖转向起动方向，并向起动方向跨出。

动作要点：移重心，猛蹬地，快跨步，快频率。

#### 3、变速跑

动作方法：跑动中加速时，上体微前倾，用前脚掌短促有力蹬地，步频加快，同时用力摆臂。减速时，步幅适当增大，上体直起，用前脚掌用力抵地减缓向前的冲力，从而降低跑速。

动作要点：加速时，上体前倾，步频加快，蹬跨有利。减速时，上体稍直起，步幅加大控制速度。

#### 五、变向跑

动作方法：从右向左变向时，最后一步用

右脚前脚掌内侧用力蹬地，同时脚尖稍内扣，迅速屈膝，腰部随之左转，上体向左前倾，移重心，左脚向前方跨出，然后加速前进。

动作要点：变向时，前脚掌内侧用力蹬地，另一脚步迅速朝变向方向迈出第一步。

#### 5、侧身跑

动作方法：在跑动时，头部和上体转向侧面或有球的一侧，脚尖朝着跑动方向。跑动时，既要保持奔跑速度，又要保持身体平衡，双手自然放在腰侧，密切注意观察场上情况。

动作要点：上体自然侧转，脚尖朝跑动方向，眼睛平视，随时准备接球。

## 第二课

### 一、师生互相问好

### 二、宣布本次课的内容和任务

### 三、准备活动

#### (一)热身跑

#### (二)活动各关节

#### (三)原地熟悉球性、控制球练习

教学任务：初步掌握熟悉球性、控制球性的练习方法。

#### 1、前指拨球

#### 2、双手抛接球

#### 3、腰膝绕环

#### 4、胯下抛接球

#### 5、胯下绕8字

### 四、学习运球技术

(一) 教学任务：基本掌握原地高、低运球的动作方法。

(二) (二)动作方法

(三) 1、原地高运球

(四) 动作方法：两脚前后开立，两膝微屈，上体稍前倾，目视前方。运球手臂自然弯曲，以肘关节为轴，用手按拍球的正上方，球的落点在身体侧前方，球的反弹高度在腰、胸之间。

(五) 动作要点：手按拍球的部位正确，手脚配合协调。

(六) 2、原地低运球

(七) 动作方法：两腿深屈，降低重心，上体前倾，用上体和腿保护球。同时，手短促地按拍球，球的反弹高度在膝关节以下，以便控制球和摆脱防守继续运球。低运球拍球的部位在球的正上方。动作要点：重心降低，上体前倾，按拍球短促有力。

(八) 五、1 双手胸前传球

(九) 动作方法：双手持球于胸腹之间，两肘自然弯曲于体侧，身体成基本站立姿势，眼平视传球目标。传球时后脚蹬地发力，身体重心前移，两臂前伸，两

手腕随之旋内，拇指用力下压，食、中指用力拨球并将球传出，球出手后

(十) 两手向下略向外翻。

(十一) 动作要点：持球动作正确。用力协调连贯，食、中指拨球。

(十二) 2、双手胸前接球

(十三) 动作方法：两眼注视来球，两臂迎球伸出，双手五指自然张开，两拇指相对成八字形，其余手指向前伸出，两手成半圆形。当手指触球时，双手将球握住，两臂顺势屈肘后引缓冲来球的力量，两手持球于胸腹之间，成基本站立姿势。

(十四) 动作要点：伸臂迎球，收臂后引缓冲，握球于胸腹之间，动作连贯一致。

### 第三课

一、师生互相问好

二、宣布本次课的内容和任务

三、准备活动

(一) 热身跑

(二) 原地徒手操(4\*8)

第一节 头部运动

第二节 伸展运动

第三节 扩胸运动

第四节 体侧运动

第五节 踢腿运动

第六节 腹背运动

第七节 压腿

第八节 原地活动各关节

四、复习移动技术

(一) 教学任务：进一步掌握急停、转身技术的动作方法和动作要点。

(二) 教学重点：控制身体重心的平衡和变化。

五、复习原地双手胸前传接球技术

(一) 教学任务：进一步掌握双手胸前传接球技术的动作方法。

(二) 教学重点：传接的手法

六、学习行进间运球技术(行进间高、低运球)

(1) 教学任务：基本掌握行进间运球技术

(2) 教学重点：拍击球的部位和身体的协调配合

### 第四课

一、师生互相问好

二、宣布本次课的内容和任务

### 三、准备活动

#### (一)慢跑

#### (二)活动各关节

#### (三)行进间熟悉球性、控制球练习

##### 1、胸前指拨球

##### 2、单、双手抛接球

##### 3、腰、膝绕环交接球

##### 4、胯下8字交接球

### 四、复习行进间运球技术

#### (一)教学任务：提高行进间运球技术。

#### (二)教学重点：球的控制，全身配合协调。

##### 1、行进间高运球

##### 2、行进间低运球

##### 3、行进间高、低运球

### 二、学习移动技术(滑步、撤步)

#### (一)教学任务：基本上掌握滑步、撤步的动作方法

#### (二)概念、动作方法与动作要点

滑步分为侧滑步、前滑步、后滑步三种。

1、侧滑步动作方法：两脚平行站立，两膝较深弯曲，上体略前倾，两臂侧伸。向左侧滑步时，左脚向左迈出同时，右脚蹬地滑动，向左脚靠近，两脚保持一定距离，左脚继续跨出。

动作要点：侧滑步时，要保持屈膝低重心的姿势，身体不要上下起伏，两腿不要交叉，重心保持在两腿之间，两眼注视对手。

2、前滑步动作方法：两脚前后站立，向前滑步时，前脚向前迈出一大步，着地的同时，后脚紧随着向前滑动，保持前后开立姿势，注意屈膝降低重心。

动作要点：前滑步时，保持屈膝降低重心，身体不要上下起伏，前脚同侧臂上举另一臂侧下张开。

3、后撤步动作方法：做后撤步时，用前脚的前掌内侧蹬地，同时腰部用力向后转动，后脚碾蹬地面，前脚快速后撤，紧接滑步调整防守位置。

动作要点：前脚蹬地后撤要快，后脚碾地扭腰转体要猛，后撤角度不宜过大，身体不要起伏。

4、后撤步动作方法：做后撤步时，用前脚的前掌内侧蹬地，同时腰部用力向后转动，后脚碾蹬地面，前脚快速后撤，紧接滑步调整防守位置。

## 第五课

### 一、师生互相问好

### 二、宣布本次课的内容和任务

### 三、准备活动

#### 四、(一)慢跑

#### 五、(二)活动各关节

#### 六、(三)各种运球练习

##### 七、1、原地高、低运球

八、2、原地前后推拉运球

九、3、原地体前换手运球

十、4、行进间高运球 初中篮

十一、6、行进间低运球

十二、7、行进间绕圈运球

十三、四、复习原地双手胸前传接球技术

(一)教学任务：进一步掌握双手胸前传接球技术的动作方法。

(二)教学重点：传接的手法

五、学习单手肩上传球、双手胸前反弹传球技术

(一)教学任务：基本上掌握单手肩上传球、双手胸前反弹传球动作方法

(二)动作方法与要点

1、单手肩上传球动作方法：双手持球于胸前，两脚平行开立，右手传球时，左脚向传球方向跨

出半步，右手靠左手手指拨送球的力量将球引至右肩侧上方，右肩关节引展，大小臂自然弯曲，手

腕稍后屈，持球的后下方，左肩对着传球方向，重心落至右脚上。传球时，右脚蹬地发力同时转

体带动上臂，以肘领先前臂，手腕前屈，食、中、无名指用力拨球将球传出。 长跑训

动作要点：自上而下发力，蹬地、扭转肩、挥臂扣腕动作连贯。 下一篇

2、双手胸前反弹传球动作方法：基本上同双手胸前传球。不同点是球飞行的路线是折线，球的 户

击地点一般是在距离接球人三分之一地方。

## 第六课

一、师生互相问好

二、宣布本次课的内容和任务

三、准备活动

(一)慢跑

(二)活动各关节

(三)行进间熟悉球性、控制球练习

1、胸前指拨球

2、单、双手抛接球

3、腰、膝绕环交接球

4、胯下8字交接球

四、复习移动技术

(一)教学任务：提高移动技术。

(二)教学重点：重心控制，全身配合协调。

五、变向运球动作方法：运球队员从对手右侧突破时，先向对手左侧运球，当对手向左侧移动时，突然向右侧变向，用右手按拍球的右侧上方，同时，右脚向左前方跨出，用肩、腿、上体挡住对手，接着迅速换左手按拍球的后上方，从对方的右侧运球超越对手。换手时，球要低，动作要快。动作要点：变向时重心降低，

转体探肩，蹬跨突然，快速用力，换手变向后加速要快。

2、运球急停急起动作方法：利用跨步急停动作，用手按拍球的前上方，变为暂时的原地运球，随后运球疾起时，要迅速起拍接球的后上方，要注意用身体和腿保护球。

## 第七课

一、师生互相问好

二、宣布本次课的内容和任务

三、准备活动

(一)慢跑

(二)活动各关节

(三)行进间熟悉球性、控制球练习

1、胸前指拨球

2、单、双手抛接球

3、腰、膝绕环交接球

4、胯下8字交接球

十四、复习运球技术

(一)教学任务：提高运球技术。

(二)教学重点：人球结合能力。

五、三步上篮动作方法：以右手单手高手投篮为例，右脚跨出一大步的同时接球；接着左脚跨出一小步并用力蹬地起跳；然后右腿屈膝上抬，同时举球至头右侧上方，腾空后，当身体接近最高点时，右臂向前上方伸出，手腕前屈，食中指用力拨球，通过指端将球投出。与此同时，两脚同时落地，“三步上篮”动作完成。

交叉步突破动作方法：以右脚做中枢脚为例。由基本姿势开始，突破时，左脚前脚掌内侧用力蹬地，上体稍右转，左肩向前下压，左脚向右侧前方跨出，同时右手迅速推放球于左脚侧前方，接着右脚蹬地上步运球超越对手。

顺步突破动作方法：突破时，右脚向右前方跨出一步，向右转体探肩，重心前移，右手运球，左脚前脚掌迅速蹬地，向右前方跨出，继续运球前进，突破防守。

## 第八课

一、师生互相问好

二、宣布本次课的内容和任务

三、准备活动

(一)慢跑

(二)活动各关节

(三)行进间熟悉球性、控制球练习

- 1、胸前指拨球
- 2、单、双手抛接球
- 3、腰、膝绕环交接球
- 4、胯下 8 字交接球

#### 十五、复习两种突破上篮脚步

(一)教学任务：提高突破上篮技术。

(二)教学重点：提高人球结合能力。

#### 十六、学习基本篮球规则

(一)教学任务：了解篮球基本规则。

(二)教学重点：能够具体问题具体分析。

#### 六、进行教学比赛

教学比赛采用 5v5 人制，先得 21 分者胜的形式，让学生能通过比赛的形式将之前所学技能得以运用展示。并在比赛中学会自我判断技能的运用时机及培养与队友的团队合作和积极的相互沟通能力。教学比赛不仅能体现学生的技能掌握水平，也能看出一个学生在面对比赛时所展现的意志品质。