

小学一年级篮球教学计划

小学一年级篮球教学计划

日子如同白驹过隙，不经意间，我们的工作又迈入新的阶段，该为接下来的学习制定一个计划了。拟起计划来就毫无头绪？以下是小编精心整理的小学一年级篮球教学计划（精选 7 篇），欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

小学一年级篮球教学计划 1

篮球运动是由跑、跳、投等人体的基本技术、战术组成的，是在快速、多变、激烈对抗的复杂情况下进行的一项综合性的体育活动。它能全面地锻炼身体、增强体质，并通过教学与训练，更好地培养学生勇敢顽强、机智果断、胜不骄、败不馁等优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。由于小学生活泼好动喜欢篮球，所以为了丰富开展学校的业余文化生活，活跃学校的气氛，发展学生的篮球技、战术水平、增强体质、保证学生的身体健康，特制定东街小学篮球兴趣小组活动计划。

一、活动指导思想：

- 1、抓好思想作风建设，狠抓纪律；
- 2、提高身体素质：重点提升队员的体力、身体对抗性以及手腕力量；
- 3、狠抓基本功：重点抓投篮、一对一防守、传接球、移动；
- 4、以赛代练：每周争取 1-2 场以上的教学比赛，通过比赛提高队员技战术水平。

二、活动发展目标：

- 1、组建校篮球兴趣小组。
- 2、加快学校各年级梯队的建设。
- 3、培养学生顽强拼搏、团结互助、共同提高的良好风气。
- 4、全面地锻炼身体、增强体质，发展学生的篮球技、战术水平。
- 5、不断提升篮球训练的新理念，科学训练，全方位提高篮球训练的质量。

6、狠抓基本技术训练，使学生熟练掌握基本技术，为今后继续提高打下扎实的技术基础。

三、活动训练内容：

1、身体训练：

(1)力量：四肢力量与腰部力量为主。

(2)速度耐力：专项素质结合快速运、传接球练习、球场各种跑与防守训练。

2、投篮：

(1)罚篮。

(2)近距离篮底擦板投篮。

(3)三分线外远投。

(4)中锋要掌握转身投篮动作。

(5)各锋、卫队员要有自己的熟悉投篮点。

3、篮板球：

(1)强化篮板球意识、掌握原地起跳抢篮板球动作。

(2)提高弹跳力，学会先挡人后抢篮板球。

(3)注意抢到篮板球后第一传的处理能力。

4、积极防守：

(1)提高个人防守能力，不断提高封堵快攻路线、积极抢断、补位、调位的防守技术。

(2)掌握各种防守步伐练习，防守重心要降低，移动速度要快，学会扬开双手去扩大防守控制面积，做好防投、传、切的准备。

(3)掌握半场、全场紧逼人盯人防守的方法及破解方法。

(4)注意战术的变化，巩固和提高区域联防(2—3、2—1—2)

5、快攻和防快攻：

(1)注意培养学生发动快攻的时机，并打成功率。(抢到篮板球的发动、对方得分底线球和发边线球出现紧逼的情况)

(2)长传快攻和短传快攻相结合。

(3)造成以多打少(3—2、2—1)和以少防多的方法。

(4)快攻一传的接应与前锋快下位置选择的配合。

6、阵地进攻：

- (1)增强个人进攻能力，首先要敢主动进攻。
- (2)阵地进攻内外结合，以外线为主，大胆突破及中远距离投篮。
- (3)多运用小配合练习(掩护、策应)。
- (4)组织后卫的发动配合。

四、训练总体思路：

- 1、以培养学生兴趣为主，从基础的技术入手。加强球性练习。由浅入深，循序渐进。加强学生对篮球的认知。
- 2、在篮球练习中获得成功的体验、养成合作的习惯、发展体能。
- 3、了解篮球的基本规则，对一般的技术动作能熟练掌握，作到不犯规。能运用一定的技战术打出一定的配合。

五、活动时间、地点及人员安排：

- 1、时间：每周一的课外活动到放学时间。
- 2、地点：学校篮球场。
- 3、人员：学校篮球兴趣小组成员。领队：何文菁队长：郇

六、活动训练安排：

第一至三周：

- 1、组建兴趣小组。
- 2、纪律以及安全教育。
- 3、绕篮球场运球 10 圈，鼓励做动作。
- 4、分组自由投篮练习。

内线队员(以篮下投篮为主)与外线队员(中远距离为主)分开练习。

环球篮定点跳投，篮下打板，罚球线成队投篮前进后退比赛，3 分钟中距离投篮破记录赛。

教师对投篮动作进行指导。

5、移动。

滑步练习：学习横向滑步/侧向滑步；4 点滑前移动触球，5 人一组，轮换练习，低重心快速滑前；30 度角随球三点滑前移动，移至人篮之间，做防守姿势横场影子相随跑；

- 6、篮球场折返跑。5 人一组，共 4 组。要求全速跑比赛。

7、原地控球练习。

8、放松练习。

第四至六周：

1、绕篮球场运球 10 圈，鼓励做动作。

2、分组投篮练习。

自由分散原地跳投；成队学习 45 度角跨步接球即停跳投，注意脚步动作，脚尖指向球篮等；3 分钟中距离投篮破记录赛。

3、复习滑步移动技术，4 点滑前移动触球。学习侧身跑，后转身跑，变向跑，注意眼睛看来球方向。

4、纵场传接球上篮（2 人/3 人），2 人时加一人进行一防二练习，只防有球者。

5、学习抢断球。2 人一组，持球者背对，自抛球跳起接球转身，防守者上前抢球。注意上前一步手前伸，手腕用力打球；3 人一组传球断球练习，断球者位于侧后约 2 米。

6、篮球场折返跑。5 人一组，共 4 组。要求全速跑比赛。

7、原地控球练习。

8、放松练习。

第七至九周：

1、绕篮球场运球 10 圈，鼓励做动作。

2、投篮练习。2 人一组，外线运球挡人后分球投篮 运球即停即起投篮；3 分钟中距离投篮破记录赛。

3、运球过障碍柱上篮/跳投。

4、休息

5、纵场 3 打 2 攻防演练。进攻第 3 人在过半场后加入。

6、篮球场折返跑。5 人一组，共 4 组。要求全速跑比赛。

7、原地及行进间控球练习。

8、放松练习。

第十至十二周：

1、原地低、高运球，原地双手胸前传接球。

2、行进间直线运球，原地单手传、接球。

3、行进间变向运球，原地单手肩上投篮。

4、多项球感练习。

5、半场比赛。

第十三至十五周：

1、原地低、高运球，原地双手胸前传接球。

2、行进间直线运球，原地单手传、接球。

3、行进间变向运球，原地单手肩上投篮。

4、多项球感练习。

5、全场比赛。

第十六至十七周：

比赛、调整、休息。

第十八至十九周：

比赛、调整、休息。

小学一年级篮球教学计划 2

一、指导思想

球队将以全民健身纲要为宗旨，积极开展好训练与比赛工作，以抓实效，促团结为核心，进一步提高队员的身体素质，运动水平，逐步形成我们篮球队的打法与特色，使球队的整体战斗力得到充分的加强。

二、训练计划

1、个人训练目标：努力提高篮球的各项基本技术，加强得分手段，明确球队的打法，掌握自己场上位置的要点。

2、球队训练目标：球队将以防守反击打快攻的战术为核心训练内容，要熟练掌握联防的技术要点，并能够了解半场盯人及全场紧逼的战术打法，同时要进一步提高队员的理论水平，了解裁判规则，从而丰富我们的场上经验。

三、训练内容记录（周）

（1-2）周 步伐

1、交叉步：左右脚前后交叉，用于攻击接应或是防守之用。

2、滑轮步：以左脚或是右脚带动另一脚作滑行地板之移动，是

防守步伐基础训练。

3、 前进后退步伐：向前快速冲刺，在中场时改变步伐向后退前进，注意要求球员必须提起后脚根，避免向后摔倒。

4、 前后移动步伐：在低位与 45 度之间作前后来回移动防守，必须趋前举手，3 趟之后，由低位沿低线向另一边 45 度作趋前压迫防守，再沿三分线下端线。

5、 后退防守步：以后退步伐做出「之」字型防守动作。

6、 摆脱向前接应步伐：以「之」字型向前摆脱伸手做出接应动作。

7、 后转身步伐：以「之」字型前进作转身伸手要球接应动作。

8、 切断步伐：两人一组，一人切入、一人做出「撞墙」接触防守，这种切断以双手护胸阻断对手顺利移动接应。

（3-4）周 传接球及持球训练

1、 面对面 200 对传：4 人一组作胸前、弹地、、传球。

2、 跨下 8 字型绕球：分成两排，由跨下到腰部、头部绕球。

3、 大风吹传球：4 人一组以半场或是全场作移动式接应。

4、 四角传球：分成四组作四角移动传接球。

5、 四方位传球：以四角方式做四方位传球。

6、 面对面传接球：以各式传球为主。

7、 行进间背后、低手、单手传球：两人一组行进间传球。

8、 对墙传球：以高度 120 公分对墙传接球。

9、 打板长传：以双手长传前场或是单手长传前场。

10、 五点切传：训练球员切传战术。

11、 中锋接应传球：由 5 位球员以「M」字型两球相互传给中锋策应。

12、 半场或全场不运球进攻：必须以传球及移动接应进攻。

（5-6）周 上篮训练

1、 全场 8 字型传球上篮。

2、 车轮式上篮。

3、 全场 7x5x3 上篮。

- 4、三线上篮。
- 5、全场长传罚球线接应上篮。
- 6、二人一组上篮。
- 7、三人一组上篮。
- 8、直线运球上篮。
- 9、半场三角上篮。

（四）运球训练

- 1、全场障碍物运球。
- 2、全场跨下运球前进后退、转身、反手、背后运球。
- 3、全场空中垫步、急停后仰前进、空中左右闪运球人。
- 4、全场 8 字型运球。
- 5、左右手晃球。
- 6、跨下原地运球。
- 7、全场直线 3-4 拍运球上篮。

（五）投篮训练

- 1、定点投篮。
- 2、两组对角线接应投篮。
- 3、移动投篮。
- 4、骑马射箭。
- 5、底线切入勾射。
- 6、后旋转投篮。
- 7、三角底线擦板投篮。
- 8、全场来回急停跳投。
- 9、高位接应转身投篮（假动作配合左右切投）
- 10、三角擦板投篮。
- 11、五点投篮。
- 12、全场 2-3 人传球急停跳投。
- 13、半场接应挑篮。
- 14、半场前进接应跳投或切投。

（7-8）周 假动作

- 1、右 1-3 道假动作切入。
- 2、下举 1-3 次假动作。
- 3、外围假动作切入篮下再做假动作投篮。

（9-10）周 篮板卡位训练

- 1、半场 1VS1 至 5VS5 卡位训练（配合口头关照）。
- 2、半场 3VS3 卡位（配合口头关照、教练持球）。
- 3、罚球后卡位训练。
- 4、外线投篮卡位。
- 5、篮板球训练：抛球抓球。

（11-12）周 防守训练

- 1、全场 1VS1 背手防守。
- 2、半场对角线切断攻守（教练持球、一攻一切断）。
- 3、一守二攻防守训练。
- 4、举手防守（外围）、在前防守训练（禁区）、超前防守。
- 5、一线、二线、三线协助防守训练。
- 6、全场陷阱包夹（1-2-2、2-2-1、1-1-2-1）。
- 7、半场包夹（1-2-2、2-1-2 瞬间包夹）
- 8、半场盯人防守训练。
- 9、全场盯人防守。
- 10、区域防守移动训练（配合以多打少）。
- 11、三明治包夹防守训练（针对中锋）。

小学一年级篮球教学计划 3

一、指导思想：

为全面推进素质教育，增进学生健康，丰富学生业余活动，促进学生全面发展，培养学生勇敢顽强，团结协作的精神；培养篮球兴趣，提高篮球技术水平。

二、人员组成：（条件）

- 1、热爱篮球运动，具有一定的篮球技术基础；
- 2、身体健康，有较强的意志品质；
- 3、思想健康，能遵守校纪校规；

4、学习态度端正。

三、篮球训练时间：

每周三四课外活动时间

四、安排及内容：

训练计划：

1-2 周：

- 1、讲解在篮球场上的正确姿势（包括有球的姿势、无球的状态、接球的姿势等）
- 2、手正确的接触球的部位（投篮的接触部位、传球的接触部位等）
- 3、讲解篮球的基本规则
- 4、培养篮球理念
- 5、互动有球、无球的训练
- 6、个人的身体素质训练

3-4 周：

- 1、正规运球：包括原地的体侧运球、交叉运球、高低运球等
- 2、互动篮球
- 3、运球对抗训练(初级)
- 4、熟悉球性训练
- 5、行进间的运球训练
- 6、个人的身体素质训练

5-6 周：

- 1、正确投篮训练
- 2、投篮方式训练
- 3、三步上篮训练
- 4、行进间的投篮、上篮训练
- 5、对抗性投篮、上篮训练（初级）
- 6、个人的身体素质训练

7-8 周：

- 1、传接球的正确动作及发力
- 2、多种传球训练，包括正规的传球方法、方式。如双手胸前、单

手胸前、单身体侧、双手胸前击地、单手击地、脑后传球、背后传球、长传等

3、行进间的传球训练

4、对抗传球训练（初级）

5、传接球投篮训练

6、身体素质训练

9-10 周：

1、讲述篮板球的理论

2、篮板球的基本姿势

3、争夺篮板球的方式、方法

4、初级的对抗篮板球训练

5、投篮后的自抢篮板

6、篮板球的身体素质训练

11-12 周：

1、无球状态的基本姿势

2、接球瞬间的姿势

3、初级无球状态的对抗

4、初级接球后的对抗

5、站位接球的初级动作

6、无球状态的身体素质训练

13-14 周：

1、防守理念的培养

2、防守的基本姿势

3、初级的防守步伐

4、防有球队员的防守基本姿势及理念

5、防无球队员的防守基本姿势及理念

6、防守的身体素质训练

15-16 周：

1、初级综合性训练

2、培养集体意识

- 3、增强对抗性训练
- 4、初级行进间的有球配合
- 5、讲解初级进攻时注意的问题
- 6、集体的身体素质训练

17-18 周：

- 1、初级进攻配合
- 2、初级防守配合
- 3、行进间的无球跑位
- 4、初级局部的多打少训练

5、初级局部的少打多训练 6、初级的综合防守训练活动小结：

这一学期我们的体育课外兴趣小组有序的在开展。体育课外兴趣小组活动给学生们带来了欢乐,带来了喜悦,学生们在活动中让我们看到他们的另一面。

一、学生们很喜欢篮球，她们有共同一个兴趣爱好，但是篮球的素质不是很好，没有什么苗子，在选拔兴趣小组的时候有点疏忽，只有选了几个学生，再加上老队员人数本来就不多，导致训练起来比较困难。

二、本学期的兴趣小组主要是为了提高学生兴趣。我们严格按照学期初制定的计划，保证了活动的稳定性，新生训练的非常的认真。

三、活动的纪律性较差。由于带队经验不足，对学生的要求和管理方法上有待提高，必须制定良好的纪律来规范学生，让学生学有所得。我会把继续提高学生的素质放在首位，为培养学生的体育活动能力提供更好的园地。

小学一年级篮球教学计划 4

（一）训练目标：

少年儿童是祖国的未来和希望，学校开展篮球项目专项训练,目的是增强学生的体质，增进学生身心健康，培养学生终身锻炼的意识。通过训练,建立篮球运动的基本技能概念，熟悉球性和控球能力，体会动作要领，初步掌握篮球最基本技术和游戏方法，发展灵敏，协调等身体素质，培养勇敢、顽强、机智、果断等优良品质和团结一致的集

体主义精神。力争为学校争光。

（二）目的任务：

活跃我校的文体生活，发挥学生的特长和个性。

主要任务：提高全队的凝聚力，形成好的队风队纪，增强我校篮球技战水平。

（三）训练的时间安排：

星期一到星期五的早晨、下午活动课和下午放学后的时间，每天训练时间 1 小时左右。

（四）情况分析：

1、今年凡是有篮球基础的学生都会吸收到队伍中加强训练辅导。

2、大部分队员为今年新吸纳的学生，身体素质教差，基本功不扎实。所以在加强基本功训练的同时，要加大身体各方面素质的`训练，包括上下肢、腰腹的力量、移动速度、移动耐力、弹跳能力等的素质。

（五）篮球训练内容：

（1）、原地练习：

- 1、熟悉球性；
- 2、基本站立姿势和持球方法；
- 3、原地运球。
- 4、原地双手胸前传、接球。
- 5、原地双手胸前投篮。

（2）、行进间练习：

- 1、行进间直线运球；
- 2、行进间曲线运球（“之”字型练习），包括（半转身，全转身，跨下，身后）等动作；
- 3、移动、起动、侧身跑、变向变速跑、滑步；
- 4、后退跑的移步练习；
- 5、急停（A、一步急停；B、二步急停；C、多步急停）；
- 6、行进间互传球； A、两人一组互传上篮； B、三人一组“8”字型互传上篮。

（3）、篮球战术练习。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/337004043051010013>