

教材内容		全年课时数	第一学期	第二学期	百分比
健康教育		12	6	6	11%
专项运动技能 (深入) 学习	篮球	36	36		33%
	足球	36		36	33%
体能		12	6	6	11%
跨学科主题		12	6	6	11%
合计		108	54	54	100%

新课标体育水平四 七年级第一学期文字计划表

周次	课次	学习内容	周次	课次	学习内容
一	1	健康教育（1）：生活方式与健康 小组探究：体质增强最重要因素？	十	1	篮球（23）：《单手肩上投篮手部动作》 比赛：技巧赛
	2	篮球（1）：篮球运动鉴赏。 讨论：如果我能拥有一个技能包！		2	篮球（24）：单手肩上投篮比赛
	3	篮球（2）：《原地运球》 比赛：挑战复活岛		3	篮球（25）：《接球投篮》 比赛：投篮水准
二	1	篮球（3）：《行进间运球》 比赛：运球接力赛	十一	1	篮球（26）：《运球投篮》 比赛：行进运球+投篮比赛
	2	篮球（4）：《双手胸前传球》 比赛：1v2 传球比赛		2	篮球（27）：《行进间单手低手投篮》 比赛：运球上篮比赛
	3	篮球（5）：《单手肩上投篮》 比赛：技巧挑战赛		3	篮球（28）：《行进间单手低手投篮2》 比赛：三步上篮比赛
三	1	篮球（6）：《体前变向运球》 比赛：1v1 防守突破	十二	1	篮球（29）：《运传球》 比赛：3v3 传导球
	2	篮球（7）：《基本步法》 比赛：移动步法接力赛		2	篮球（30）：《突破传球》 比赛：简化规则篮球赛
	3	篮球（8）：专项体能-速度 比赛：5米三向		3	体能（3）：《立定跳跃》
四	1	篮球（9）：专项体能-弹跳 比赛：摸高比赛	十三	1	体能（4）：《柔韧》
	2	篮球（10）：技巧挑战赛		2	跨学科（1）：智勇双全的战士 游戏：穿越火线
	3	体能（11）：《跳绳》		3	跨学科（2）：巧手小工匠 游戏：争分夺秒
五	1	体能（12）：《耐久跑》	十四	1	跨学科（3）：成长的少年 主题套路：成长的含义
	2	篮球（11）：《节奏运球》 比赛：反口令反应		2	健康教育（4）：勇敢面对挫折与困难 自述：你是如何面对挫折的。
	3	篮球（12）：《大力运球》 比赛：行进间运球接力赛		3	篮球（31）：《专项体能-耐力》 测试：莱格尔跑
六	1	篮球（13）：《行进间运球》 比赛：运球过半场考核	十五	1	篮球（32）：《专项体能弹跳》 比赛：摸高挑战
	2	篮球（14）：《行进间运球-有防守》 比赛：1v2 防守抢断		2	篮球（33）：《篮球裁判规则学习》 抢答：看视频判断犯规
	3	篮球（15）：《行进间双手胸前传接球》 比赛：		3	健康教育（5）：防溺水教育
七	1	健康教育（2）：常见的传染病预防	十六	1	篮球（34）：技巧挑战赛
	2	健康教育（3）：防控近视、保护视力 小谈论：如何保持视力状态。		2	篮球（35）：3v3 篮球赛
	3	篮球（16）：《击地传球》 比赛：耍猴		3	篮球（36）：3v3 篮球赛
八	1	篮球（17）：《3人传导球》 比赛：3v3	十七	1	体能（5）：《热身与放松》
	2	篮球（18）：《传切配合》 比赛：3v3 简化规则篮球赛		2	体能（6）：体测
	3	篮球（19）：《挡拆》 比赛：3v3 简化规则篮球赛		3	跨学科（4）：运动的学问 画图：人体结构图
九	1	篮球（20）：《挡拆顺下》 比赛：3v3 简化规则篮球赛	十八	1	跨学科（5）：做自己身体的雕刻家 研讨：你最想雕刻的肌肉
	2	篮球（21）：《原地单手肩上投篮》 比赛：投篮比赛		2	跨学科（6）：提高抵抗力 专题讨论：免疫力提高的秘密
	3	篮球（22）：《投篮腿部动作》 比赛：技巧赛		3	健康教育（6）：理论考试

水平四七年级第二学期文字计划表

周次	课次	学习内容	周次	课次	学习内容
一	1	健康教育(1): 生活方式与健康 小组探究: 体质增强最重要因素?	十	1	足球(23): 《提高射门技术》 比赛: 5v5 小场地比赛
	2	足球(1): 篮球运动鉴赏。 讨论: 如果我能拥有一个技能包!		2	足球(24): 《运球后射门技术》 比赛: 点球大战
	3	足球(2): 《强化球感》 比赛: 颠球比赛		3	足球(25): 《运传球技术》 比赛: 带球折返跑接力赛
二	1	足球(3): 《强化球感与颠球》 比赛: 运球绕杆比赛	十一	1	足球(26): 《运传球技术》 比赛: 带球折返跑接力
	2	足球(4): 《提高运控球能力》 比赛: 3v3 无守门员比赛		2	足球(27): 《踢墙式二过一》 比赛: 一脚对传球比多
	3	足球(5): 《提高运控球能力2》 比赛: 传球比准		3	足球(28): 《连续二过一》 比赛: 5v5 比赛
三	1	足球(6): 《进一步提高运控球技术》 比赛: 3v3 比赛	十二	1	足球(29): 《边路进攻战术》 比赛: 传球比准
	2	足球(7): 《巩固运控球技术》 比赛: 抢粮食		2	足球(30): 《组合技术应用》 比赛: 技巧挑战赛
	3	足球(8): 《学习传球技术》 比赛: 传球比赛		3	体能(3): 《立定跳跃》
四	1	足球(9): 《提高传球技术》 比赛: 运球后传球赛	十三	1	体能(4): 《柔韧》
	2	足球(10): 《进一步提高传球技术》 比赛: 精准短传		2	跨学科(1): 智勇双全的战士 游戏: 穿越火线
	3	体能(11): 《跳绳》		3	跨学科(2): 巧手小工匠 游戏: 争分夺秒
五	1	体能(12): 《耐久跑》	十四	1	跨学科(3): 成长的少年 主题套路: 成长的含义
	2	足球(11): 《巩固传球技术》 比赛: 3v3 比赛		2	健康教育(4): 合理膳食、促进健康 小设计: 设计自己的一天食谱。
	3	足球(12): 《技巧挑战赛》		3	足球(31): 《组合技术应用》
六	1	足球(13): 专项体能-折返跑	十五	1	足球(32): 《专项体能折返跑
	2	足球(14): 《学习接球技术》 比赛: 3v3 比赛		2	篮球(33): 足球裁判
	3	足球(15): 《提高接球技术》 比赛: 3v3 比赛		3	健康教育(5): 常见的传染病与预防 自述: 我为什么变成小洋人了!
七	1	健康教育(2): 每天坚持一小时锻炼 辩论赛: 学习重要还是身体重要!	十六	1	足球(34): 小赛季
	2	健康教育(3): 防控近视、保护视力 小谈论: 如何保持视力状态。		2	足球(35): 小赛季
	3	足球(16): 《巩固接球技术》 比赛: 3v3 比赛		3	足球(36): 小赛季
八	1	足球(17): 《学习抢球技术》 比赛: 3v3	十七	1	体能(5): 《热身与放松》
	2	足球(18): 《巩固抢球技术》 比赛: 5v5 足球赛		2	体能(6): 体测
	3	足球(19): 《带球跑技术》 比赛: 30米长途奔袭		3	跨学科(4): 运动的学问 画图: 人体结构图
九	1	足球(20): 《带球跑技术》 比赛: 1v1 30米奔袭(防守)	十八	1	跨学科(5): 做自己身体的雕刻家 研讨: 你最想雕刻的肌肉
	2	足球(21): 《突破过人》 比赛: 5v5 小场地比赛		2	跨学科(6): 提高抵抗力 专题讨论: 免疫力提高的秘密
	3	足球(22): 《学习射门技术》 比赛: 技巧赛		3	健康教育(6): 理论考试

水平四七年级第一学期篮球超大单元学习内容要点与课时分配表(36 课时)

主题：篮球专项技能深入学习——沉浸式体验篮球简化规则下 3V3 比赛

内容分类	内容要点	建议课时	
		小计	总计
基本知识 与技能	1. 小篮球 3V3 场地、规则与裁判的基础知识 2 单项技术：三威胁、行进间运球、单手肩上投篮、行进间投篮、双手胸前传接球、三步上篮、接球投篮、体前变向换手运球、 3. 组合技术：行进间运球+上篮、三威胁+行进间运球+运球跳步急停、行进间运球+运球跳步急停 4. 防守滑步、防传、防运、防投 5. 抢篮板球	17	36
技战术运用	1. 行进间运球和多种方式传球(以双手胸前传接球为主结合单手体侧、双手头上和击地传球)的组合练习 2. 行进间运球和单手肩上投篮组合练习 3. 多种方式传球和投篮的组合练习 4. 行进间运球、多种方式传球和单手肩上投篮组合练习 5. 一运一防 6. 两人突破分球配合、传(空)切配合 7. 半场 1v1、半场 2v1、半场 2v2 、半场 3v2、半场 3v3	9	
体能	1. 一般体能：灵敏、协调性、心肺耐力 2. 专项体能：防守滑步、折返跑、纵跳摸高	4	
展示与比赛	1. 单一技术比赛：运球比赛 2. 组合技术比赛：运球传球接力赛、运球投篮比赛、传球投篮比赛、投篮抢篮板球比赛 3. 攻防对抗赛：半场一对一、半场二对一、半场二对二、半场三对二、半场三对三 4. 班级间比赛：半场三对三挑战赛	6	
规则与裁判	1. 规则：进一个球得 2 分，一次攻防中运用到了指定的技术多得 1 分，防守方抢到球出三分线后再进攻，进攻方出现违例和犯规失掉球权，防守方犯规满 5 次判对方罚球，先获得 5 分的队伍获胜。充当裁判员、记录员(记分员)、啦啦队等，各队得分累加，以总分由高到低判定名次。 2. 裁判方法： 常见违例：带球走、二次运球、3 秒、5 秒 常见犯规：非法用手、拉人、阻挡、带球撞人		
观赏与评价	1. 观赏：在单一技术赛和组合技术比赛中，能按照规则诚信计数、实事求是地完成比赛；在攻防对抗中能够运用所学技术，顽强拼搏、团结互助，通过 2~3 人的基础配合和个人能力完成进球得分，服从裁判员判罚；裁判员公平执裁；啦啦队文明观赛 2. 评价：根据比赛结果评出冠军、亚军、季军、得分王、最有价值球员和		

	优秀裁判员		
--	-------	--	--

水平四七年级第一学期 36 课时篮球超大单元教学内容

年级	学期	课次	执教老师		
单元学习目标	<p>运动能力: 能做出篮球单个技术动作、能在弱防守条件下完成篮球单个技术动作, 能在简化规则的比赛做出组合技术动作、预定技战术、在技能比赛中投篮命中率能达到 30%、上篮命中率能达到 50%。能说出篮球基本动作名称、能说出篮球基本技战术名称。能说出单个技术动作要领初步了解训练方法。能说出篮球基本违例、犯规、并在欣赏比赛中能指出队员违例行为和犯规行为、能知道球出界的基本原则。通过学练提高学生灵敏、协调、速度、爆发、耐力、心肺功能等身体素质。</p> <p>健康生活: 能通过学练养成坚持体育运动锻炼的习惯。直到篮球运动基本损伤处理方式及预防方法, 了解体育运动赛前热身, 赛后拉伸的重要性, 学会预防受伤。通过学练活动、分组学练提高自身环境适应能力, 能在比赛失利情况下自我调节能力。</p> <p>体育品德: 学习过程中展示出吃苦耐劳, 顽强拼搏、团结合作的体育精神。比赛过程中能做到尊重裁判、尊敬对手、正确对待比赛结果的体育道德。能在比赛中展现体育运动中, 团结互助, 相互信任、友好互助的体育品格。</p>				
课次	学习主题	学习目标	基本部分		
			学习活动	练习活动	比赛活动
1	篮球运动鉴赏	了解篮球运动的起源、及篮球运动的意义	1. 了解起源与发展 2. 目前国内篮球赛事 3. 小讨论篮球技术你希望哪项最突出	1、观看篮球视频 2、ppt 篮球运动解析 3、篮球基本规则学习 4、篮球技术介绍 5、小谈论	小讨论(你希望拥有哪个称谓) 射手、突破达人、控球高手、传球高手
2	篮球基本技术复习-原地运球(强化)	复习巩固小学所学习原地运球技术	1. 篮球球性 2. 运球组合	1、球性练习 2、抢球游戏 3、组合动作学习(胯下、体前) 4、听音乐自由组合练习 5、挑战复活岛	1. 对抗抢球游戏 2. 挑战复活岛
3	篮球基本技术复习-行进间运球(强化)	复习篮球行进间运球	1. 学习行进间运球 2. 篮球步法	1、篮球操(球性) 2、听哨音前进后退 3、两人组一防守一运球 4、运球走五步传给	行进间运球接力赛

				对方	
--	--	--	--	----	--

				5、行进间运球接力赛	
4	篮球基本技术复习-双手胸前传球(强化)	巩固双手胸前传球(抖腕)	1. 学习双手胸前传球 2. 学习运球+双手胸前传球	1、原地球性练习 2、对墙传球练习 3、两人组无间隔推接球 4、两人组间隔3米传接球 5、两人组行进间传球 6、1v2 传球比(各种姿势都可以)	1v2 传球比赛
5	篮球基本技术复习-单肩上投篮(强化)	巩固单肩上投篮	1. 学习篮球单肩上投篮 2. 如何让篮球转起来	1、组合球性练习 2、篮球游戏投大框 3、篮球技投篮技术学习 4、原地拨腕练习 5、原地投篮练习 6、技巧赛(运球+传球接力赛)	1、投大篮筐 2、技巧赛
6	篮球基本技术复习-体前变向运球(强化)	巩固体前变向运球	1. 体前变向运球 2. 胯下运球	1、球性练习 2、1v1 运球+防守 3、原地体前变向 4、真人不防守连续体前变向 5、真人弱防守连续体前变向 6、1v1 防守突破	1v1 防守突破
7	篮球基本技术复习-基本步法(强化)	初步掌握篮球滑步技术动作要领	1. 侧身跑 2. 变向跑 3. 滑步	1. 问题串: 篮球运动如何避免运动损伤。 2. 问题串: 篮球运动如何摆脱防守人。 3. 问题串;防守时用什么步法最合适。 4. 问题串;防守时手应该怎么放。 5. 移动步法接力赛	移动步法接力赛

8	篮球专项体能测试(速度)	学生了解速度在篮球运动中的作用,及提高速度素质的方法	1. 折返跑 2. 冲刺跑	1. 一般热身 2. 动态拉伸 3. 专项热身 4. 摆臂练习 5. 立踵练习 6. 5米三项pk	五米三向PK(湖南体考项目)
9	篮球专项体能(弹跳)	学生了解弹跳能力在篮球运动中的作业、及提高弹跳的方法	1. 单脚跳 2. 单脚起跳摸高	1.一般热身 2.动态拉伸 3.专项热身 4.游戏单脚跳接力 5.蛙跳 6.单脚起跳摸气球(逐渐提高高度) 7.摸高挑战	7 摸高挑战 分6人一组 依次增加高度直到决出一位优胜者。
10	技巧挑战赛	了解技巧挑战赛的内容,并能在比赛中施展	1.组合衔接	1.球性练习 2.原地复习单项技术 3.讲解示范挑战赛内容 4.组织比赛 5.进行点评与总结	技巧挑战赛
11	原地运球(节奏训练)	初步理解节奏运球的概念	1. 速度变化 2. 幅度变化	1. 原地听音乐节奏训练 2. 老师拍节奏学练 3. 体前变向(慢-快)(快-慢) 4. 听音乐行进间快速运球、慢速运球 5. 反口令练习	反口令
12	原地运球(大力运球)	理解运球中核心点手指发力	1. 手指发力 2. 大力运球	1. 原地球性练习 2. Tabata 不同组合球性练习 3. 原地手指运球绕 4. 原地大力运球(高、中、低) 5. 大力运球+节奏运球 6. 行进间运球接力赛	行进间运球接力赛

13	行进间运球	强化学生行进间运球能力（80%能用5次运球通过全场）	<ol style="list-style-type: none"> 1. 行进运球节奏变化 2. 行进运球1v1 3. 快速运球过半场 	<ol style="list-style-type: none"> 1、原地球性练习 2、听音乐行进间运球急停 3、听音乐节奏运球 4、尝试5次运球过半场 5、底线发球情景下发球后运球过全场 6、两人一组发球+传球+运球组合练习 7、考核 运球半场 	运球过半场
14	行进间运球（有防守）	提高学生实战情景下运控球能力	<ol style="list-style-type: none"> 1、防守滑步 2、防守距离控制 3、运球节奏变化 	<ol style="list-style-type: none"> 1、球性练习 2、运球急停急起 3、防守滑步练习 4、1v1 防守滑步+行进间运球（急停急起） 5、1v1 防守滑步+行进间运球（体前变向） 6、1v2 防守抢断（传运球） 	1v2 防守抢断
15	行进间双手胸前传接球	提高学生传导球的能力	<ol style="list-style-type: none"> 1、强化双手胸前传接球 	<ol style="list-style-type: none"> 1、球性练习 2、对墙传球 3、两人组传接球 4、3人组（呼啦圈）传接球 4、运球后双后胸前传接球 5、耍猴 	耍猴
16	击地传球	学习基地传球、了解击地球的原理	<ol style="list-style-type: none"> 1、学习击地传球 	<ol style="list-style-type: none"> 1、球性练习 2、对墙传击地球 3、两人组击地传球 4、1v2 防守击地传球 5、两人组胯下击地传球 6、耍猴 	耍猴
17	3人传导球	能综合应用各种传球技术	<ol style="list-style-type: none"> 1. 综合传球技术的应用 2. 摆脱防守接球 3. 	<ol style="list-style-type: none"> 1、球性练习 2、提前量练习 3、原地任意方式传球 4、3v3 传导球练习 	3v3 传导球

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/868034013017006073>