



华侨大学集美附属学校体育与健康教学设计

学练赛闭环、课内外联动，提质增效促技能掌握

——八年级篮球“超级大单元·全员赛季”



授课主题：运传技术结合与比赛体验

授课教师：黄 剑

授课班级：八年级 16 班

授课地点：福建省福州第七中学

授课时间：2026. 4. 23

学练赛闭环、课内外联动，提质增效促技能掌握

——八年级篮球“超级大单元·全员赛季”

一、设计理念

紧扣《义务教育体育与健康课程标准（2025年修订版）》“教会、勤练、常赛”的理念，以“掌握一项运动技能”为育人抓手，以18周超级大单元为时间载体，以每周三次体育课（周一/周三篮球技能课、周五专项体能课）和每周四次大课间联赛为空间载体，构建完整的篮球学习大单元。通过全员参与的比赛机制，让每个学生在真实比赛情境中掌握篮球技能，实现提质增效的目标。

二、教材分析

篮球运动具有综合性的育人价值。在身体发展方面，它能够全面发展学生的速度、耐力、力量、灵敏和协调等素质；在心智发展方面，能够培养快速决策、战术思维和抗压能力；在社会适应方面，能够让学生学会合作、沟通、领导、服从和尊重规则。

教育部《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》要求全面推进三大球进校园。《青少年体育活动促进计划》提出“让每个青少年至少掌握一项终身受益的体育技能”的目标。本设计正是对以上政策的校本化、实操化落地，以篮球项目为突破口，探索“学练赛一体化”的有效路径。

三、学情分析

教学对象是四个八年级的篮球教学班，从中小学学段衔接的视角看，小学阶段的核心任务是兴趣启蒙和基础动作，以游戏化教学为主；七年级的重点是技术规范化和规则意识，纠正错误动作；八年级正处于从“会玩”到“会打”的关键转折期，需要技能运用和战术入门，经历完整赛季，为高中选项打好基础。

八年级学生的特点，生理上身体发育进入敏感期，协调性提升但力量不足，尤其是上肢力量和核心力量较弱，因此需要每周一节专项体能课进行针对性训练。心理上学生渴望表现、关注同伴评价，对胜负开始在意但情绪调控能力尚弱，需要通过积分榜、每周MVP评选和公平竞赛积分来引导。技能基础上大部分学生有运球、投篮基础，但动作不稳定，无对抗下熟练、有对抗时容易失误，因此所有练习必须包含对抗情境。个体差异方面基础参差不齐，需要通过均衡分组和车轮战确保每人上场时间相同，让基础弱的学生也能在比赛中成长。

四、单元目标（核心素养三维度）

（一）运动能力

1. **技术**：正确完成运球、传球、投篮、上篮等基本技术；在有防守干扰中合理运用 2-3 种技术组合；掌握传切、掩护、突破分球等基础战术。
2. **比赛**：能在半场 3V3 和全场 5V5 中合理选择技术战术；完成规定上场时间；掌握并遵守比赛规则。
3. **体能**：通过药球训练发展上肢力量、下肢爆发力、核心稳定性、灵敏协调；完成全场 5V5 体能要求。

（二）健康行为

1. **锻炼习惯**：养成每周固定参与篮球活动的习惯；主动课外练习薄弱技术。
2. **安全意识**：独立完成热身放松；了解常见损伤预防方法。
3. **适应能力**：适应高密度联赛；根据对手调整策略；找到团队定位。
4. **情绪管理**：保持情绪稳定；理性看待胜负。

（三）体育品德

1. **体育道德**：遵守规则，尊重裁判和对手，维护比赛公正。
2. **团队协作**：履行团队角色职责；积极沟通呼应；信任鼓励队友。
3. **意志品质**：顽强拼搏，落后不放弃；关键时刻敢于担当；面对挫折保持耐心。
4. **赛季精神**：经历完整赛季，形成队伍归属感，尊重体育文化。

五、教学策略——三大亮点

（一）18 周“超级大单元”——时间重构

策略：将 18 周作为一个完整大单元，每周 3 节体育课+4 次大课间联赛，总计超 100 小时。

实施：三阶段递进——技能筑基（1-6 周）→战术入门（7-12 周）→全场实战（13-18 周）。

（二）每周“专项体能课”——身体保障

策略：周五固定为专项体能课，使用药球进行篮球专项体能训练。

实施：所有动作模拟篮球发力模式；循环训练法；每周不同主题（下肢爆发、核心、灵敏、上肢）。

（三）每周四天大课间联赛+全员参与积分制——制度创新

策略：周二至周五大课间组织全员联赛；每班4队（男女各两队），采用快上快下循环轮换上场，确保每人上场时间。

实施：均衡分组；轮换规则（一球制胜或三次出手规则）；积分规则（比赛积分+参与积分+公平竞赛积分）；角色分工（队长、数据员等）。

六、单元结构——18周三阶段

阶段	周次	阶段主题	体育课重点	大课间联赛	阶段目标
第一阶段	1-6周	技能筑基·规则启蒙	技术规范+篮球规则	基本功车轮挑战赛	建立正确技术动作和规则意识
第二阶段	7-12周	战术入门·半场攻防	基础配合+3V3战术	半场3V3循环轮换	掌握传切、掩护等基础配合
第三阶段	13-18周	全场实战·完整赛季	全场攻防+5V5战术	全场5V5循环轮换	具备完整全场比赛能力

七、课时安排

（一）第一阶段：技能筑基·规则启蒙（第1-6周）

阶段核心任务：建立正确的技术动作模式，理解基本规则，建立和体验真实攻防。

周次	课次	课型	课题/主题	学练赛设计（40分钟+常规5分钟）
第1周	周一	篮球课	运传技术结合与比赛体验：基本功调查与全员参与的比赛	<p>学（10'）：导入难度递增运球接力，了解接本公章我情况；</p> <p>练（15'）：四人一组，多种运球传球结合的接力练习比赛，高效运转的接力形式激发兴趣，进一步了解基本功的水平；</p> <p>赛（15'）：半场3对3，男女生不同规则与难度，使不同水平的所有学生都有比赛体验，激发课程兴趣。</p>

	周三	篮球课	运球+传球：两人推进破防守	学（8'）：回顾周一问题，引入行进间两人传球推进 练（12'）：两人行进间传球推进（一人消极防守干扰） 赛（20'）：半场3对2，三人进攻两人防守，必须通过传球找到空位
	周五	体能课	药球基础：核心激活与抛接	药球滚动激活→双人抛接→俄罗斯转体→核心静态保持
第2周	周一	篮球课	行进间运球：变速变向过防守	学（10'）：比赛导入——半场1对1，为什么过不了人？引出变速、变向、保护球 练（15'）：一人消极防守，一人练习变向过人 赛（15'）：半场1对1，限时8秒内必须完成突破
	周三	篮球课	运球突破+急停投篮	学（8'）：回顾变向技术，引入突破后急停投篮 练（12'）：突破一步后急停投篮（有防守干扰） 赛（20'）：半场2对2，得分必须来自突破后的投篮
	周五	体能课	下肢爆发：药球深蹲跳与弓步	药球深蹲跳→弓步走→箱式跳跃→下肢拉伸
第3周	周一	篮球课	原地投篮：面对防守的出手	学（10'）：比赛导入——为什么空位投不进？引出投篮手型和发力；为什么被封盖？引出投篮时机 练（15'）：两人一组，一人伸手干扰，一人练习投篮 赛（15'）：半场2对2，必须通过传导球创造投篮机会
	周三	篮球课	移动接球+急停投篮	学（8'）：回顾原地投篮，引入移动中接球急停 练（12'）：移动接球急停投篮（有防守扑出干扰） 赛（20'）：半场3对3，得分必须来自接球投篮
	周五	体能课	上肢力量：药球卧推与过头抛	药球卧推→过头抛→俯卧撑→上肢拉伸
第4周	周一	篮球课	行进间上篮：对抗中完成终结	学（10'）：比赛导入——为什么上篮被盖/不进？引出“一大二小三高跳”、身体保护 练（15'）：运球上篮（有防守从侧面干扰） 赛（15'）：半场2对2，得分必须来自运球上篮

	周三	篮球课	运球+变向+上篮组合	学(8')：回顾上篮步法，引入变向后衔接上篮 练(12')：变向过人后上篮(有防守追防) 赛(20')：半场3对3，必须使用一次变向后上篮
	周五	体能课	核心旋转：药球俄罗斯转体	俄罗斯转体→侧向抛球→平板支撑传递→核心拉伸
第5周	周一	篮球课	防守：滑步、选位、压迫	学(10')：比赛导入——为什么被一步过？引出防守姿势、滑步、选位 练(15')：滑步练习+一对一防守(进攻方运球突破) 赛(15')：半场1对1，防守成功(抢断/造失误/防住24秒)算得分
	周三	篮球课	人盯人防守：防无球与防有球	学(8')：回顾滑步，引入防无球队员的选位(切断传球路线) 练(12')：半场3对3，练习防有球和防无球的轮换 赛(20')：半场3对3，防守方必须人盯人
	周五	体能课	灵敏协调：药球多方向传接	多方向抛接→反应练习→滑步传接→协调放松
	周一	篮球课	综合技术：运传投在对抗中的选择	学(10')：展示比赛片段，分析何时该运、传、投 练(15')：半场3对2，进攻方根据防守做出决策 赛(15')：半场3对3，要求每回合合理运用三种技术
第6周	周三	篮球课	第一阶段总结：半场3V3技能展示	热身(5')：动态拉伸 展示(25')：半场3V3循环赛，教师观察记录技术运用情况 反馈(10')：集中反馈共性问题，公布阶段积分
	周五	体能课	综合循环：第一阶段体能考核	药球循环训练(6站点)→体能数据记录→对比基线

(二) 第二阶段：战术入门·半场攻防(第7-12周详细计划)

阶段核心任务：掌握基础进攻配合，能在 3V3 真实对抗中合理运用。

周次	周一（篮球课）	周三（篮球课）	周五（体能课）
第 7 周	传切配合：一传一切破盯人	传切+掩护：进攻组合	药球+跳跃：弹跳与爆发
第 8 周	掩护配合：侧掩护创造机会	掩护+传切：阅读防守	核心抗旋：药球单臂推
第 9 周	突破分球：吸引协防后传球	突破+分球+再突破	爆发力：药球砸地+冲刺
第 10 周	防守基础：挤过、绕过、换防	防守轮转：协防与补防	药球+滑步：防守脚步强化
第 11 周	抢篮板球：卡位与一传快攻	由守转攻：抢断/篮板后快攻	综合体能测试
第 12 周	3V3 战术综合：根据防守决策	第一赛季季后赛模拟	药球循环挑战赛

（三）第三阶段：全场实战·完整赛季（第 13-18 周）

阶段核心任务：掌握全场攻防战术，能在 5V5 真实对抗中运用。

周次	周一（篮球课）	周三（篮球课）	周五（体能课）
第 13 周	全场快攻：多打少情境	快攻+衔接段进攻	耐力+爆发：高强度间歇
第 14 周	攻防转换：由攻转守速度	退守落位：建立防守阵型	药球+折返跑：转换体能
第 15 周	半场阵地进攻：5V5 常用战术	阵地进攻：阅读防守调整	核心力量+平衡
第 16 周	全场紧逼防守	破紧逼：应对压迫战术	药球+对抗：力量与稳定
第 17 周	特殊时段战术：边线球、底线球	决胜时刻：最后 2 分钟战术	综合体能冲刺

第 18 周	总决赛预热：针对性战术	学期总冠军赛	体能展示+赛季颁奖典礼
--------	-------------	--------	-------------

八、评价体系

（一）评价维度与权重

过程与结果并重、绝对与相对结合，关注参与度、进步度和贡献度。

评价维度	权重	评价内容	对应核心素养
技能掌握	30%	阶段技术考核+比赛中技术运用合理性	运动能力
比赛表现	30%	个人联赛积分（队伍积分×上场系数×贡献系数）	运动能力+体育品德
体能达标	20%	药球体能考核+进步幅度	运动能力+健康行为
参与出勤	10%	体育课+大课间出勤率	健康行为
体育品德	10%	队长评分+公平竞赛积分+同伴互评	体育品德

（二）个人比赛积分系数

1. 上场时间系数：打满规定时间 1.0，缺勤 0.5，到场助威 0.8
2. 贡献系数：队长根据防守、拼抢、鼓励等评分（0.9-1.1）
3. 个人比赛积分 = 队伍单场积分 × 上场时间系数 × 贡献系数

（三）激励机制

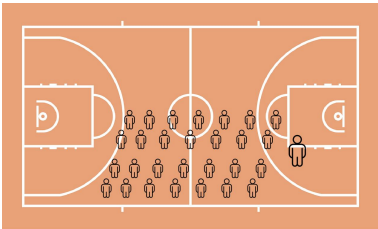
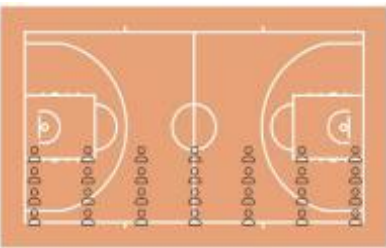
1. 每周之星（各队推荐 MVP）
2. 阶段冠军（每阶段积分第 1 名）
3. 学期总冠军（总积分冠军队伍）
4. 单项奖：得分王、篮板王、最佳防守、进步最快

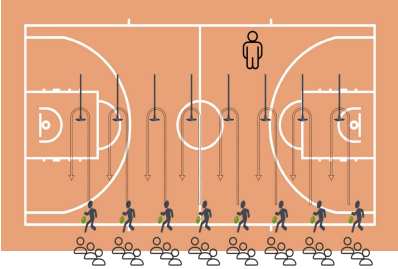
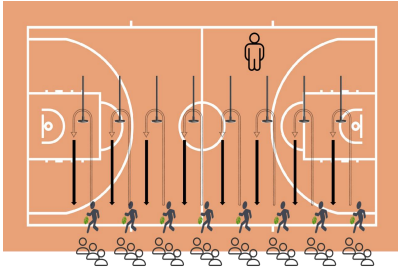
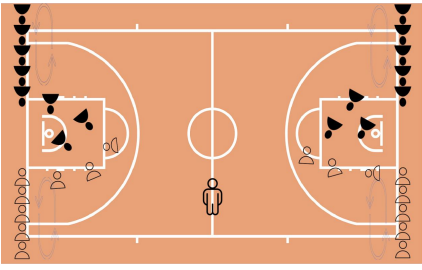
八年级篮球“超级大单元·全员赛季”课时计划

第一周第一次课

主题：运传技术结合与比赛体验

人数 48 人

<p>教学 内容</p>	<p>1. 运球技术：单手运球、体前变向、双变向运球 2. 运球绕杆后双手胸前传接球 3. 比赛：3v3快上快下循环赛（特殊规则）</p>	<p>重点：基本传运技术的结合应用；比赛规则的理解 难点：运球与传球的衔接节奏，变向时球的落点和力度控制；比赛积极性与勇敢参与对抗</p>	
<p>教学 目标</p>	<p>1. 通过简单基础的篮球运、传以及结合技术的练习和比赛，快速的了解学生的基本技术掌握情况，同时提高基本技术的运用能力；优化课堂比赛模式，了解和体验篮球比赛的真实对抗。 2. 通过分层练习、小组接力、对抗比赛，提升学生快速移动中控制球的能力，提升动作协调性与衔接流畅度。 3. 培养学生团队协作意识，养成积极尝试、勇于挑战、遵守规则的体育品格，丰富篮球运动体验，激发对篮球运动的兴趣与喜爱。</p>		
<p>课的 结构</p>	<p>教学内容</p>	<p>教学活动方式与组织措施</p>	<p>次数与 时间</p>
<p>开始 热身 部分</p>	<p>1. 上课常规</p> <p>2. 热身活动</p> <p>(1) 反应激活 两人一组听指令，比反应强标志盘</p> <p>(2) 趣味慢跑 听指令完成标志盘任务，罚则两次蹲起</p> <p>(3) 组合拉伸与专项激活</p> <p>① 组合拉伸 ② 协调性激活 后退跑接冲刺 冲刺接后退跑 双向滑步 全程后退跑</p>	<p>1.1 整队、师生问好，安排见习生</p> <p>1.2 教师导入，宣布本课内容为运球与传球组合技术与比赛体验，明确学习目标、课堂纪律及安全要求</p> <p>2.1 反应激活组织：两人一组 2个标志盘</p>  <p>2.2 趣味慢跑组织：一路纵队延边线慢跑</p> <p>2.3 组合拉伸与专项激活组织：篮球场横向往行进间拉伸</p> 	<p>2’</p> <p>2’</p> <p>5 次</p> <p>5’</p> <p>4 次</p> <p>5’</p> <p>八拍X2</p> <p>5次</p>

<p>学习提高部分</p>	<p>3. 练习一：运球绕杆手递手接力</p> <p>(1) 单手运球：单手运球快速绕杆后不换手</p> <p>(2) 变向换手：单手运球绕到标志杆后转身做一次单变向换手运球折返</p> <p>(3) 双变向：标志杆后转身做一次双变向运球折返</p> <p>4. 练习二：三种运球结合传球接力</p> <p>运球绕杆的基础上，过杆后用双手胸前传球的技术进行接力</p> <p>5. 3v3循环比赛</p> <p>规则：每次按顺序两队各上场3名队员，共用两次出手机会或命中后立即退场至队末，场下继续按顺序各上场三名抢夺球后立即展开攻防对抗；女生球碰框视为命中，累计全队得分。</p>	<p>3.1 教师讲解与示范 动作要领：运球重心稍低，变向前急停稳</p> <p>3.2 学生按教师指定队形听讲并看示范</p> <p>3.3 运球绕杆接力组织：</p>  <p>4.1 教师进一步示范与讲解</p> <p>4.2 运传接力组织：</p>  <p>传球口诀：向前一步，把手伸直 接球口诀：五指张开，收球回来</p> <p>5.1 教师分组，说明规则，指导比赛</p> <p>5.2 比赛组织：男女各两队各半场</p> 	<p>8' 4次</p> <p>6' 4次</p> <p>12'</p>
<p>恢复整理部分</p>	<p>1. 整理运动</p> <p>2. 讲评</p>	<p>1. 成做操队形做整理活动</p> <p>2. 师生共同完成本次课学习评价与感受</p> <p>3. 师生道别，收拾器材</p>	<p>5'</p>
<p>场地器材</p>	<p>篮球：16个，6、7号各半 标志盘：红蓝各24个 标志杆：12根</p>	<p>运动负荷预计</p>	<p>平均心率：140-160次/分 练习密度：85%-90%</p>
<p>课后反思</p>			