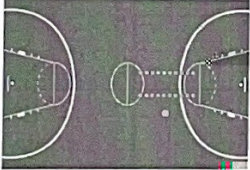
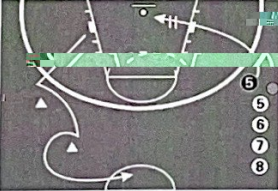
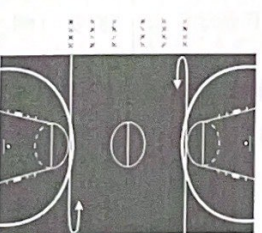


水平四、八年级《篮球：同侧步持球突破的练习方法》单元计划

单元 教学 目标	1、能够说出同侧步持球突破的动作要领、练习方法及在比赛中运用方法，提升欣赏能力。 2、在单个动作练习，组合练习，面对障碍、面对消极防守、面对赛等难度不通递增的情况下，合理运用同侧步持球突破技术，发展速度素质。 3、在学练中勇于挑战，乐于探究，友善对待同伴，表现出良好的合作精神。				课 时	5
课次	教学内容	教学目 标	教学 重难点	教学策略		
第 1 课 时	同侧步 持球突 破的技 术方法	1. 能够说出同侧步持球突破的动作要领。 2. 在各种练习方法下，能有70%以上的学生做出跨步，转体动作，发展学生的协调和灵敏素质。 3. 培养学生乐于探究、展示自我的优良品质。	重点：跨步，转体，探肩。 难点：放球及时	1. 跨步、转体、探肩结合脚步练习 2. 同侧步持球突破过固定障碍练习 3. 组合练习：传球、接球、同侧步持球突破		
第 2 课 时	同侧步持 球突破的 练习方法 1	1. 能够说出同侧步持球突破的练习方法 2. 能够在慢速跑动中接球做同侧步持球突破，面对障碍物做出跨步转体探肩推球蹬地加速的过人动作，提高控球能力，增强护球的意识，发展体能。 3. 培养学生勇于进取，自主学习的能力以及顽强拼搏的精神。	重点：跨步放球、推球蹬地加速 难点：动作协调，做出突然性	1. 接球同侧步持球突破 高运球+ 行进间单手肩上投篮 2. 投篮假动作接同侧步持球突破+消极防守+上篮 体能：原地防守小碎步练习，左侧滑步、右侧滑步练习，快速跑结合接力。		

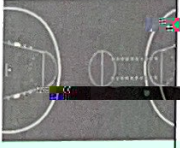


第3课时	同侧步持球突破	<p>1. 能够说出同侧步持球突破在多种条件下的练习方法</p> <p>2. 通过固定障碍、消极防守的人、积极防守等不同练习方法下，做出同侧步持球突破</p>	<p>假动作逼真</p>	<p>1. 接球后做假动作做同侧步持球突破，</p> <p>2. 突破后降低重心</p> <p>3. 面对对方侧平举</p> <p>腋下运球通过行进间过不同障碍物</p>
	突破的练习方法 2	<p>一步持球突破过人能力、发展灵活性、协调性以及反应能力。</p> <p>3. 勇于展示，表现果断，情绪高涨。</p>	走步	<p>和间距的障碍物的换手运球练习</p> <p>3. 连续假动作后持球突破+上篮+运球折返跑</p> <p>4. 比赛：连续同侧步持球突破+上篮+传球接力</p> <p>3. +防守脚步练习</p>
第4课时	同侧步持球突破的运用方法 1	<p>1. 能够准确说出同侧步持球突破的运用方法</p> <p>2. 在同侧步持球突破中，能够做出过障碍后传球或者上篮，并发展眼手的协调能力。</p> <p>3. 乐于展示，表现果断，情绪高涨。</p>	<p>重点：突破后上篮</p> <p>难点：投篮或传球的时机判断</p>	<p>1. 同侧步持球突破过障碍+上篮</p> <p>2. 假动作后同侧步持球突破过障碍+上篮或者传球时机专门训练</p> <p>3. 比赛：二打一传球后的持球突破，上篮或者传球</p>
第5课时	同侧步持球突破的运用方法 2	<p>1. 较熟练的掌握假动作和同侧步持球突破动作结合，提高摆脱防守实战技能</p> <p>2. 在攻防练习中，能够较灵活的运用所学的基本技术，进行简单规则下的教学比赛，巩固提高所学技术动作。</p> <p>3. 培养学生顽强拼搏、坚持不懈的优良品质。</p>	<p>重点：真假动作衔接</p> <p>难点：突破时机判断</p>	<p>1. 四人一组，2人在篮圈左右两侧边传球接同侧步持球突破，两人进行全真防守，然后到合适机会完成投篮</p> <p>2. 篮板球传球+同侧步持球突破+后场积极防守+上篮</p> <p>3. 比赛：全场三打一</p> <p>二全场五天五</p>

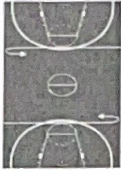
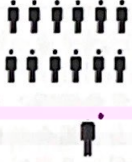
水平四、八年级《篮球：同侧步持球突破的技术方法》教学设计

<p>指导思想</p>	<p>本课以“健康第一”为指导思想，以“技术”为核心的课堂教学导向。在教学中注重对学生知识、技能的传授，培养主动学习的意识。以“蹬地、转体、探肩”为切入点，采用多种练习手段，以解决同侧步持球突破中的实际问题为目的。注重学生的运动体验，关注个体差异与不同需求，通过合作、探究学习、分层的教学方法，循序渐进、层层深入，让学生体验学以致用带来的成就感，促进身心健康发展，使每一位学生受益。</p>
<p>教材分析</p>	<p>该教材节选自初中八年级篮球的持球突破，而同侧步持球突破具有较高的学习价值，运用较为普遍，学好该技术对今后的交叉步持球突破具有较大的帮助，同侧步持球突破是篮球过人技术中为了摆脱防守经常采用的一种方法，具有动作迅速、“隐蔽”等特点，能够较好地锻炼学生的灵敏、协调等身体素质。其中跨步、转体和探肩的意识是这项技术教学的重点，在教学中将采用同伴合作及口令提示等方法，循序渐进地帮助学生掌握动作要领。通过多个单一技术的组合衔接，提高学生篮球的实战能力。在技术练习和运用的过程中提高学生的体能，提高学生的身体素质和技术应用能力。</p>
<p>学情分析</p>	<p>篮球运动是八年级男生比较喜欢的一项体育运动。这阶段的学生已具备一定的篮球运球基础和突破能力，但是动作不规范，应用不合理，课堂中具有较强的自控力和模仿能力。但学生之间个体差异较大，身体素质发展不平衡。因此在教学中要充分挖掘每个学生的潜力，调动学生的积极性，培养学生主动学习的意识，努力达成教学目标。</p>
<p>教学流程</p>	<p>课堂常规→队列练习→运球慢跑→球性练习→引入课题→自主探究学习（观看影像视频学习、讨论模仿）→教师示范（讲解、示范）→合作练习（两人一组脚步练习、完整技术动作练习）→学生展示与评价→分层练习（同侧步持球突破过固定障碍、消极防守的练习）→组合练习（接球接同侧步持球突破+上篮+强化练习）→防守脚步练习（原地小碎步、侧滑步）→放松（拉伸操）→总结。</p>
<p>场地布置</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">  <p>场地一：体操队形原地练习；2 个学生之间间隔 2 米。</p>  <p>场地二：标志物间距 4M，半场循环练习。</p>  <p>场地三：四列横队，学生间距 2 米，滑步和折返跑练习。</p> </div>
<p>安全防范</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、 课前强调上课时的安全和规则意识。 2、 设置与主教材密切相关的热身练习，预防运动损伤。 3、 合理设计教学内容和合理安排运动强度，练习组织有序。运球时眼睛不要只看球，注意同伴保持合适的间距，按照要求完成练习任务。

《篮球：同侧步持球突破的练习方法1》课时计划

教师	赵月典	年级班级	八年级	上课时间		课次	1	学生数	25
教学内容	1. 篮球：同侧步持球突破练习方法 1 2. 素质练习：篮球防守脚步的练习								
教学目标	1. 能用自己语言说出同侧步持球突破技术动作及两种练习方法。 2. 在固定障碍和消极防守的情况下 95% 中能准确做出同侧步持球突破动作；发展速度素质升防守能力。 3. 学生表现出乐于助人、勇于尝试、克服困难体验成功、敢于展示自我。								
重难点	重点：跨步、转体、探肩 难点：动作协调，不走步								
教学过程	学练内容	学练标准	组织形式 与安全措施	练习 次数	练习 时间				
准备 部分 8'	1. 常规 1.1 体委整队，报告人数 1.2 师生问好 1.3 导入课题，宣布内容 1.4 安排见习生，强调安全	1.1 静齐快 1.2 精神状态良好。 1.3 认真听讲，积极回答 1.4 提高安全意识	1. (图 1) 	≥1	1'				
	2. 队列练习 2.1 四面转法，队列变换	2. 精神饱满，注意力集中，跟上节奏，动作整齐。	(与周边同学保持安全距离。) 	1次	3'30"				
	3 热身活动： 3.1. 运球热身慢跑 3.2. 球性练习 3.2.1 双手弹拨球 3.2.2 膝、腰、头绕球 3.2.3 高低运球 3.2.4 辅助练习 3.2.5 手腕踝关节	3.1 积极有序运球热身，听老师口令换手运球， 3.2 动作舒展，跟上节奏充分热身，尽量不掉球。	3 体操队形  安全提示：保持前后安全距离，						

基本部分 32'	<p>篮球：同侧步持球突破动作方法 1</p> <p>1.1 观看同侧步持球突破图解，小组合作探究学习。</p> <p>1.1.1 教师提问：同侧步持球突破技术可分为哪三个动作？</p> <p>1.1.2 原地跨步、转体、探肩+放球+蹬地加速练习</p> <p>1.1.3 两人一组过固定障碍（双手侧平举）练习</p> <p>1.2.4 接球+假动作+突破练习。</p> <p>1.2. 组合练习</p> <p>1.2.1 持球过固定障碍同侧步突破上篮</p> <p>1.2.2 接球后同侧步突破上篮</p> <p>1.2.3 分层教学一组拓展练习，二组巩固提升练习，</p> <p>1.3. 对抗：消极防守下的一对一比赛对抗练习</p>	<p>1.1 小组观看技术动作视频，积极讨论思考，</p> <p>每个学生能够正确模仿技术动作</p> <p>1.1.1 学生思考并积极回答问题。</p> <p>1.1.2 初步建立动作表象，70%同学能够大致记住口诀，30% 同学能够在提示下说出动作要点。</p> <p>1.2 学生能够在强侧手突破的时候动作规范、协调，不走步，个人成功率达到 85%以上。</p> <p>1.2.2 90% 的学生能够在消极防守下正确做出同侧步持球突破。</p> <p>1.2.3 40% 的学生能够结合投篮、传球、突破假动作提升持球突破的成功率。90% 不出现走步违例情况</p>	<p>1.1 分成四个小组进行练习。</p> <p>安全提示：小组</p> <p>和组织学习内容两方面的具体指向</p> <p>1.2.</p>  <p>（两人一组原地做跨步、转体、探肩）</p>  <p>安全提示：跨步转体错开肩膀，保持安全距离</p> <p>1.3</p>  <p>+ 防守人员双手侧平举</p> <p>安全提示：进攻人与防守人保持 1.5 米安全距离</p>	<p>≥1</p> <p>11'00</p> <p>0</p> <p>≥5</p> <p>≥5</p> <p>≥5</p> <p>5'00</p> <p>≥5</p> <p>≥5</p> <p>≥5</p>	<p>11'00</p> <p>0</p> <p>5'00</p>
	<p>2 利用防守脚步练习发</p>	<p>2. 认真听取老师讲解练习内容、方法，认真观看老师示范，积极思考</p>	<p>2.1</p>	<p>≥5</p>	

	<p>展下肢力量练习：小碎步、左、右侧滑步技术动作练习，发展下肢力量。</p> <p>2.1. 原地小碎步+侧滑步练习</p> <p>2.2. 小碎步接左、右侧滑步组合练习</p> <p>2.3. 小碎步+加速跑+篮球防守脚步组合练习</p> <p>2.4 接力跑比赛，</p>	<p>2.1 动作整齐、准确、频率快，</p> <p>2.2 要求所有学生蹬跨总做整齐划一，反应迅速，动作变化及时，过度自然，成功率达 95%</p> <p>2.3 30%能够结合平时防守动作做出正确的防守动作选择，动作协调、有效提升防守质量。</p>	 <p>四列横队滑步+折返跑+接力跑比赛练习。</p> <p>安全提示：注意力集中，练习时，同学之间保持安全距离。</p>		
<p>结束部分 5'</p>	<p>1. 放松操：瑜伽式拉伸放松</p> <p>2. 教师小结学生课堂学习成果和表现。</p> <p>3. 布置作业。</p> <p>4. 宣布下课，回收器材。</p>	<p>1. 调整呼吸充分放松</p> <p>2. 学生自评、回顾课堂知识</p> <p>3. 学生积极收还器材</p>	<p>1. 二列横队体操队形</p> <p>2. ?</p> 	<p>≥1 次</p>	<p>2' 30</p>
<p>预计练习密度</p>	<p>45%</p>	<p>预计运动负荷</p>	<p>120—130 次/分</p>		
<p>场地器材</p>	<p>篮球场 1 块，篮球 26 个，标志筒 10 个，技术动作图解 4 张。</p>				
<p>作业</p>	<p>1. 观看同侧步持球突破的教学、实战录像，记录同侧步持球突破技术可以有哪些技术相互组合运用。</p> <p>2. 完成 50 次同侧步持球突破结合上篮练习。</p>				
<p>反思</p>	<p>1. 本课教学优点：</p> <p>1. 教学过程中教师口令响亮，教态端正，富有激情。课堂组织严谨，教学思路清晰。整堂课面向全体学生，尊重学生个体差异。学生积极参与，主动发展，团结协作，配合默契。</p> <p>2. 多个环节都采用了层层递进和分层教学的教学形式，激发学生的练习兴趣。在练习中充分运用小组合作的学习方法，互帮互助在不同程度上有所提高。</p> <p>2. 反思不足：</p> <p>1. 教学中教师细节可以把握更加到位些，教师讲解还可以再精炼些，学生练习的时间可以再多些。</p> <p>2. 在面对人员防守时，结合假动作的同侧步持球突破做的不理想。</p>				