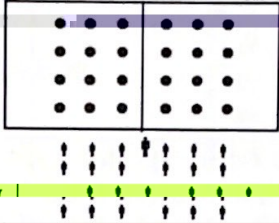

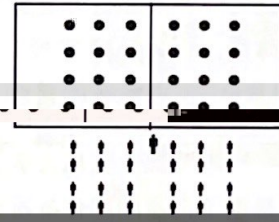
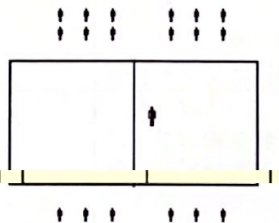


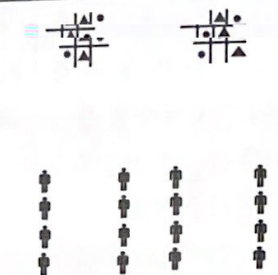
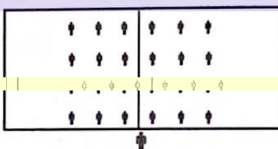
八年级《篮球：运球急停急起的动作方法》教学设计

指导思想	在教学中树立“健康第一，以生为本”的指导思想，以《浙江省中小学体育与健康课程指导纲要》为理论依据，以发展学生篮球运球技术为重点，抓住初中学生好胜、好表现的心理特点，以鼓励为主，分层设计学练标准，促使学练篮球技能的“真实学习”发生。
教材分析	运球急停急起是篮球运动中一种常见的过人技术，本课是整个单元(6课时)中的第2课时，在掌握行进间高低运球变换的技术基础上，衍生对急停急起学习的技术要求，重点要解决急停急起方法与蹬地快速启动运球技术衔接，同时增加传球等技术动作组合，确保学生技术运用的连贯性。教学中强调合作与对抗，培养学生竞争意识，发展学生快速反应等身体素质。
学情分析	初二学生处在青春期，极易受到外界环境的影响。平等、自由的学习环境是他们所渴望的。他们善于接受新事物，学习能力较强，基本具备篮球运动的身体素质要求，喜欢篮球，但水平参差不齐，表现在基本功不扎实，或运球不稳或者球性不好，因此需要区别对待和异质分组合作完成任务。培养团体合作、责任担当良好的习惯。
教学流程	热身活动→原地高低运球→运球折返→参照标志物急停急起→互为防守人急停急起+击地传球→游戏→放松活动→结束
或场地布置	以标准篮球场为基础 1. 画线圆圈 2. 标志盘 3. 标志桶
安全防范	1. 课前检查场地与器材，安排见习生。 2. 热身活动充分到位，避免运动受伤。 3. 练习过程中观察学生练习情况，及时阻止危险动作。

八年级《篮球：运球急停急起的动作方法》学案

对象	八年级男女生	人数	24	执教人	厉晨鸣	时间	45 分钟
教学内容	篮球：运球急停急起的动作方法					课次	6-2
教学目标	<p>1. 能简单说出运球急停急起的动作要领，懂得在比赛中运用技术。</p> <p>2. 在两种不同防守情形下，学生能做出跨步急停降重心，后蹬急起快速运球的动作，并熟练运用，成功率达到 80% 以上。</p> <p>3. 积极参与，体会合作对抗的乐趣，磨炼意志，培养团队精神规则意识。</p>						
重难点	<p>重点：急停时重心低，急起时蹬地有力，启动迅速。</p> <p>难点：启动时快速，动作协调。</p>						
过程	学练内容	学练标准	组织形式 与安全措施	次数	时间		
准备 部分 8'	1. 体育委员集合，整队报数，师生问好，安排见习生，宣布课内容，鼓励学生。	1. 安静，快速，整齐，专心听讲，精神饱满。	1、2、3.1 组织形式				
	2. 热身活动 2.1 高低运球热身跑：跑动时高运球；原地低运球。	2.1 跑动积极，听清楚老师口令，并作出护球动作。	2.2 组织形式	3	2'		
	2.2 教师带领学生球性练习。 2.2.1 手指压球 2.2.2 手背运球 2.2.3 左右手运球	2.2 动作标准，手指、手腕、手臂、肩膀等部位活动到位。		若干	3'		
	2.3 运球对跳：两位同学右手运球，左手互握，听口令同时向对方的位置跳去。	2.3 互相配合，认真听老师口令，膝盖和脚踝等部位活动到位。	2.3—2.4 组织形式：学生站在标志盘上。	6	2'		

基 本 部 分 27'	1.1 复习快速运球折返练习。学生自主折返运球练习。接力时重心降低启动迅速。	1.1.1 踩到标志点时快速降低重心，强调“急停”的要点——一踩二降	1.1 组织形式： 	3	3'
	1.1.2 折返运球接力比赛。	1.1.2 认真比赛，做出转身蹬地折返动作		3	2'
	2. 运球急停急起动作练习。	2. 认真关注老师的示范：急停时降重心，急起时快速蹬地启动。	2.1 组织形式：学生站在标志桶后，按标志盘位子起停，前面的同学到第二个标志盘的时候后面的同学出发	3	2'
	2.1 根据标志物位置急停急起。自主练习，到达标志物时，完成低运球 2-3 次，快速启动至下一个标志物。	2.1 仔细观察，认真练习，出发前做有节奏进行原地练习，蹬地快速启动。	2.1 组织形式：学生站在标志桶后，按标志盘位子起停，前面的同学到第二个标志盘的时候后面的同学出发	3	2'
2.2 相向跑动，原地低运球 2-3 次，快速启动。	2.2 快速跑动，急停急起动作做到位，接触时迅速做出护球动作。		4	2'	
3. 组合练习： 3.1 急停急起+击地传球。自主练习，熟悉组合动作，为接下来的游戏做准备。	3.1 运球急停急起+传球动作连贯，练习完成率达 80%。	2.2—3.2 组织形式：四排分开站立，完成后站到队伍后面等待。	4	3'	
3.2 急停急起+击地传球比赛；两两比赛，三局两胜，各组决出 1、2 名。	3.2 停、起连贯，传球到位，接球与运球连贯，不违例。		4	3'	
4. 游戏：下“井”字棋。相邻两队比赛，每队利用三个标志物当棋子，棋子下完之后可以挪动本队	4. 运用所学技能，互相激励，明显做出降低重心，蹬地有力，启动迅速，急停急起时动作流畅连贯。	4. 组织形式：每队四人，根据学生数挑选裁判，接力顺序自行决定。	2	4'	

	的棋子。获胜后保护好棋盘。				
结束部分 5'	1、篮球放松活动操。 (拉肩, 阔背, 俯身) 2、教师总结, 养成教育体育委员收拾器材, 下课。	1、调整呼吸, 全身放松, 拉伸充分。 2、认真研讨, 自我总结, 帮忙收拾器材。	1、2 组织形式 	1	3'
场地器材	篮球场*1 篮球*24 标志盘*24 标志桶*6				
作业布置	思考: 以运球急停急起为例, 想出其它多种摆脱防守人的方法。 体能: 1. 俯卧撑 20*3 2. 在家长的帮助下完成背弓练习(10分钟)				
教学反思	本节课上完后, 学生比较关注自己的运球速度, 能否彻底摆脱防守人, 而忽视了自身的动作标准性, 特别容易忽视护球手的作用, 虽然急停急起对速度要求较高, 但保护好球和掌握好运球节奏才是根本。如何在引导学生更关注自身基本功和掌握练习方法是接下去所面临的主要问题。				