

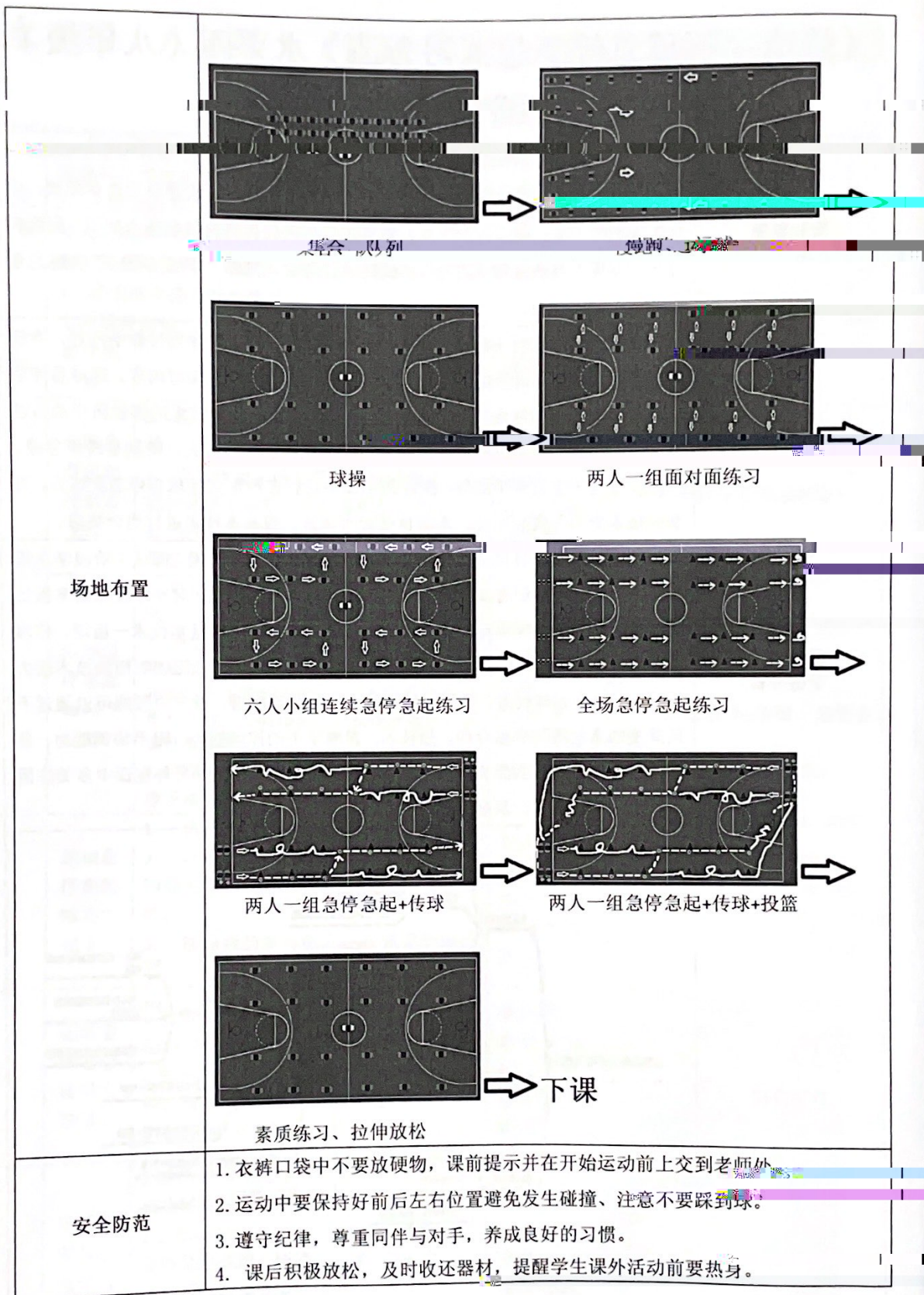
水平四（八年级）《篮球——运球急停急起练习方法》

单元计划

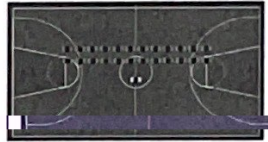
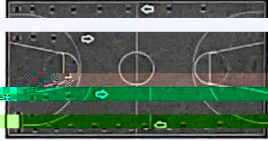
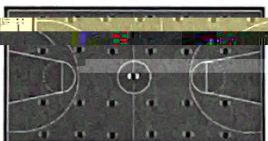
单元教学目标	<p>1. 知道篮球运球急停急起动作并能简要描述急停急起练习、比赛的练习方法，了解急停急起是摆脱防守的技术及在比赛中的运用价值，明白在练习中要高低结合、快慢变化。</p> <p>2. 在组合练习、面对障碍、比赛等难度不断递增的环境中，能根据自己与障碍物、防守人、同伴、区域的时间、空间关系，合理选择运球急停急起运球技术，并能根据需要进行衔接下一个动作，利用异侧臂及身体姿势有效护球。</p> <p>3. 在学练中提升学生热爱篮球运动，表现出团队协作、不惧困难、敢于挑战、积极向上的精神面貌。</p>			课时	5
课时	教学内容	教学重难点	教学策略		
1	运球急停急起技术方法。	<p>1. 能简单说出运球急停急起的动作要领。</p> <p>2. 学习体会运球急停急起时降重心、启动快速重心前移，球在体侧的动作。</p> <p>3. 发展学生的协调、速度、反应能力等综合素质。</p>	<p>重点：手触球的部位</p> <p>难点：眼睛看前方</p>	<p>1. 原地高低运球。</p> <p>2. 听口令运球急停急起练习。</p> <p>3. 运“三线”急停急起。</p>	
2	运球急停急起练习方法 1。	<p>1. 能简单地说出 2 种运球急停急起的方法。</p> <p>2. 通过练习，80% 的学生初步展示出急停急起技术动作，并能与传球、上篮相衔接，20% 的学生能较好展示急停急起技术动作与传球、上篮相衔接；发展灵敏性、协调性和体能。</p> <p>3. 增强探究意识和创新意识，提高自主学习能力，体验成功的乐趣。</p>	<p>重点：跨步急停、快速启动。</p> <p>难点：重心和球的控制。</p>	<p>1. 原地左右手高低运球，跨步急停，绕标志桶急停急起，行进间急停急起。</p> <p>2. 急停急起运球+传球，急停急起投篮。</p> <p>3. 游戏：比比哪组的进球多。</p>	
3	运球急停急起练习方法 2。	<p>1. 能简要说出急停急起过障碍的方法。</p> <p>2. 在运球急停急起的练习中，能做出过障碍的技术动作，并发展灵敏协调等体能。</p> <p>3. 能积极的参与练习，获得成功的信心。</p>	<p>重点：快速启动。</p> <p>难点：重心和球的控制。</p>	<p>1. 绕障碍回运球急停急起过障碍，行进间高低运球绕障碍、扶起标志桶。</p> <p>2. 跨步急停急起过障碍。</p> <p>3. 游戏：连续急停急起+扣低篮。</p>	
4	运球急停急起运用方法 3。	<p>1. 能简要地说出运球急停急起过防守队员的方法。</p> <p>2. 在运球急停急起练习中能做出移动障碍的技术动作，发展多种体能。</p> <p>3. 能积极的参与练习，获得成功的信心。</p>	<p>重点：重心和球的控制。</p> <p>难点：人球结合。</p>	<p>1. 行进间高低运球急停急起，左右手行进间运球急停急起过防守人。</p> <p>2. 追地滚球+行进间运球急停急起过防守人。</p> <p>3. 比赛：左右手换手急停急起过障碍接力。</p>	
5	运球急停急起运用方法 4。	<p>1. 能简要地描述急停急起运球在面对障碍物时的运用方法。</p> <p>2. 在运球过障碍练习中，能做出多种方法急停急起运球过障碍并衔接发展灵敏协调及手脚协调等多种体能。</p> <p>3. 积极主动参与活动，友善对待同伴，表现出良好的合作精神。</p>	<p>重点：动作衔接。</p> <p>难点：身体的协调配合。</p>	<p>1. 运球急停急起过障碍+传准、运球急停急起+转身过障碍运球</p> <p>2. 高低运球+运球急停急起过障碍+传准。</p> <p>3. 比赛：全场一对一攻防转换投篮为胜。</p>	

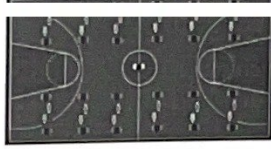
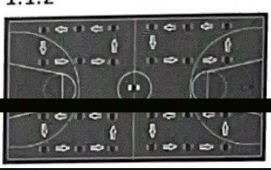
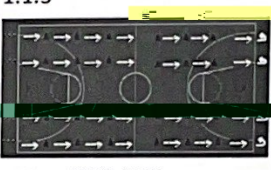
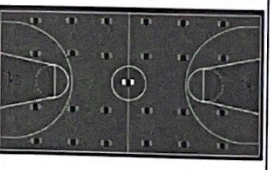
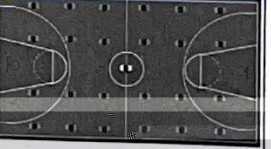
《篮球--运球急停急起练习方法》水平四（八年级） 教学设计分析

<p>指导思想</p>	<p>本课依据新课标的要求，坚持“健康第一”的指导思想，重视学生主体地位，依据《浙江省义务教育体育与健康课程指导纲要》精神，构建单元教学模块，以学生发展为中心，融合与学生身心发展密切相关的体育与健康基本知识、技能和方法，体现“方法是教学内容”的课时设计理念，把握“苦练三个一量”原则，构建“循序渐进”的教学方法。</p>
<p>教材分析</p>	<p>浙江省义务教育《体育与健康》（水平四）八年级篮球项目教学内容，本册共5课时，本课《篮球运球急停急起练习方法》单元第二课时内容。运球急停急起的动作基础是高低运球和变速运球，又是篮球运动中最常见的摆脱防守的方法之一，需要学生尽量掌握。由于急停急起本身技术难度较大，特别是脚步急停，学生在快速中非常难于把握，因此在本课中进行多种形式运球急停急起练习，为兼顾技术学习与实际结合，本课也结合篮球传、投基本技术进行组合练习。</p>
<p>学情分析</p>	<p>八年级学生是发展身体素质、学习运动技能的重要时期，而这个阶段学生的天性就是好动，他们喜欢学习别人的运动技巧，自信心强，对动作技术的掌握日趋完善。在之前篮球单元学习中，学生已基本掌握篮球的基本技术—运球、传球等单项技术，但是学生的球性还不是特别好，导致在组合练习中的衔接技术能力较弱，另外个别球性差，容易导致运球急停急起速度慢。教学中教师可以通过不同难度的重复练习和结合传、投技术，发展学生的控球能力、眼手协调能力、急停急起动作时的平衡能力等，提高练习的趣味性和挑战性。另外在课中多关注困难学生，正确引导，及时鼓励。</p>
<p>教学流程</p>	<pre> graph TD Root[篮球急停急起练习方法] --> Prep[准备部分 10'] Root --> Main[基本部分 30'] Root --> End[结束部分 5'] Prep --> P1[1. 课堂常规] Prep --> P2[2. 队列练习] Prep --> P3[3. 热身活动] P2 --> P2_1[2.1 四面转法] P2 --> P2_2[2.2 二列横队变四列横队] P3 --> P3_1[3.1 运球慢跑] P3 --> P3_2[3.2 球操] Main --> M1[1. 急停急起] Main --> M2[2. 素质练习: TABATA] M1 --> M1_1[1.1 学习运球急停急起] M1 --> M1_2[1.2 组合练习] M1 --> M1_3[1.3 比赛: 运球急停急起+传球+投篮] M1_1 --> M1_1_1[1.1.1 两人一组体验运球急停急起] M1_1 --> M1_1_2[1.1.2 六人小组连续急停急起练习] M1_1 --> M1_1_3[1.1.3 全场运球急停急起练习] M1_2 --> M1_2_1[1.2.1 运球急停急起+传球] M1_2 --> M1_2_2[1.2.2 运球急停急起+投篮] End --> E1[1. 球操拉伸] End --> E2[2. 师生总结] End --> E3[3. 回收器材, 师生再见] </pre>



水平四（八年级）《篮球--运球急停急起练习方法1》教案

教学内容	1. 篮球：运球急停急起练习方法1 2. 体能：核心力量练习			课次	5-2
教学目标	1. 能简单地说出2种运球急停急起的方法。 2. 通过练习，80%的学生初步展示出急停急起技术动作，并能与传球、上篮相衔接，20%的学生能较好展示急停急起技术动作与传球、上篮相衔接；发展灵敏性、协调性和体能。 3. 增强探究意识和创新意识，提高自主学习能力，体验成功的乐趣。				
重点难点	重点：跨步急停、快速启动 难点：重心和球的控制				
教学过程	教学内容	学练标准	组织形式与安全措施	次数	练习时间
准备部分 10'	1. 课堂常规	1. 精神饱满，口令清晰响亮，学生注意力集中，做到静、快、齐。	1、2. 二列横队 	1	30"
	2. 队列队形： 2.1 报数、四面转法	2.1 报数短促、有力。方向正确口令动作统一		1	1'
	2.2 二列变四列、还原	2.2 队列整齐，踏步有力。		1	1'
	3. 准备活动				
	3.1 运球慢跑 3.1.1 慢跑+滑步动作	3.1.1 跑进中余光关注老师，根据要求跟做。	3.1 两路纵队跑进 	≥4	1' 30"
	3.1.2 运球+高低运球方法：教师指示下按一定路线跑进注意动作变化。	3.1.2 跟随教师口令练习运球节奏感强	(安全提示：提醒学生保持前后安全距离)	≥4	2'
3.2 球性练习 3.2.1 球性练习	3.2.1 模仿练习，动作尽量到位，音乐节奏尽量跟上。	3.2 球性练习、高低运球 	4 ×	2'	
3.2.2 高低运球	3.2.2 听老师哨音或口令变化高低运球，认真体会重心变化。	(安全提示：注意周边同学两臂间距，避免相互碰撞)	≥8	2'	

基本部分 30'	1. 篮球: 运球急停急起练习方法1。		(安全提示: 右侧出发)		
	1.1. 急停急起练习	1.1 制动明显, 启动快速	1.1.1	≥8	1' 30"
	1.1.1 六人一组面对面运球跨步急停急起	1.1.1 低运球动作开始, 听哨音快速启动, 到对方标志桶时做跨步急停		≥15	2'
	1.1.2 六人小组连续运球急停急起	1.1.2—1.1.3 动作正确流畅, 制动要明显, 控制住球	1.1.2		
	方法: 相邻六人为一小组, 按逆时针方向连续练习。	端线出发右边出左边回来			
	1.1.3 全场急停急起		1.1.3	≥4	3'
	方法: 4路纵队底线运球跑进, 遇标志桶做急停急起。				
	1.2. 组合练习	1.2.1 急停急起运球+传球+投篮	1.2.1	≥4	2'
	方法: 两人一组, 一人运球急停急起, 一人无球摆脱防守跟进, 到半场后传球交换练习方式。	1.2.2 急停急起运球+传球+上篮	1.2.2	≥4	2'
	方法: 同上+投篮	1.2.2 同上+投篮	1.2.2—1.2.3 四路纵队	≥2	2'
1.3 游戏比赛:	1.3 遵守规则, 完成规定动作, 规定时间内完成进球				
比比谁的进球多	2 运用多种核心力量的练习方法完成各个动作, 要求每个练习完成两组, 每组30个。	2.TABATA	2	1'	
2 素质练习: TABATA			2	1'	
①抱球俄罗斯转体			2	1'	
②坐姿胯下绕球			2	1'	
③撑球平板撑			2	1'	
④持球碰脚尖			2	1'	
结束部分 5'	1. 放松操: 拉伸	1. 听教师口令指挥模仿教师动作, 动作舒展到位, 身心放松		≥1	3'
	2. 小结、回收器材	2. 学生积极收还器材	1	1'	
	3. 下课				
场地器材	篮球场一片, 篮球24个, 标志桶24个, 音响1个		负荷预计	练习密度: 55%左右	
作业布置	课余时间反复练习急停急起, 并在课间或周末半场比赛中体验。能在练习中提炼急停急起结合其过人动作的要领。				