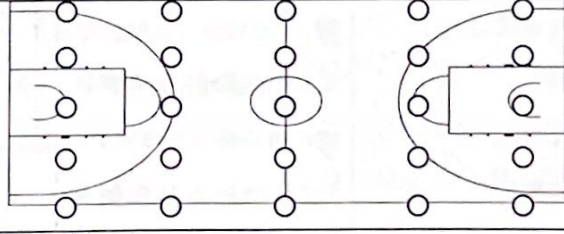





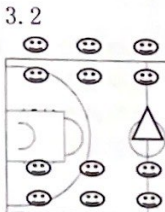
《篮球体前换手运球》单元教学计划

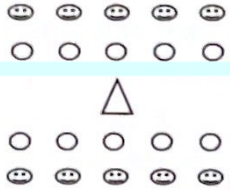
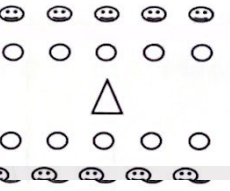
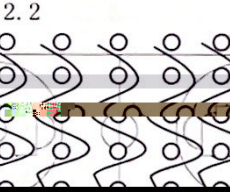
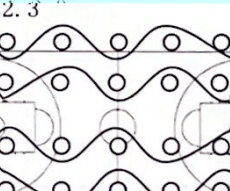
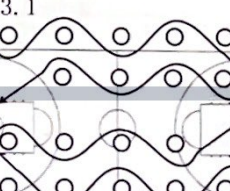
课时	教学内容	教学目标	教学重难点	教学策略
		1. 能说出体前换手运球的动作要领，且能简要说出在不同运球方式下体前换手运球过障碍的运用方法。 2. 能够在组合练习、面对障碍、面对防守难度不断递增的环境中，在不同运球方式及组合下体前换手运球过障碍并投篮。 3. 在学练中能表现出团队协作、不畏困难、勇于挑战的体育品质。		课时数 4
第1课时	体前换手运球的技术方法	1. 能说出体前换手运球过障碍的练习方法。了解两种发展力量的方法。 2. 在过障碍的练习中，能体前换手运球连续过多个标志桶，并能快速变向，做出转体探肩的技术动作。 3. 提高自主学习能力，培养自信心，用于挑战自我，体验成功的快乐。	重点：换手运球时的转体探肩 难点：重心不稳，运球不稳	1. 体前换手运球前进，体前换手运球过一个标志物 2. 运球过障碍 3. 体前换手运球连续过障碍 4. 投篮、消极防守下“一攻一防”练习
第2课时	体前换手运球练习方法1	1. 能简单说出虚晃动作在变向过人时的作用。能够正确认识突破过人时假动作的重要性。 2. 在过多个障碍及“一攻一防”练习中能运球过障碍并投篮。 3. 能积极参与练习，团结协作，培养合作交流的能力。	重点：跨步脚的落点、转体探肩充分 难点：体前换手运球组合技术的运用	1. 体前换手运球连续过障碍+投篮 2. 组合运球+过障碍、组合运球+过障碍+投篮 3. “一攻一防”练习和部分积极防守
第3课时	体前换手运球练习方法2	1. 能简要描述体前换手运球面对防守队员时的运用方法。 2. 在攻防练习中能做出体前换手运球组合运球过障碍并投篮的动作。在素质练习中发展协调性和力量。 3. 引导学生相互激励，培养学生团结协作、勇于挑战的体育精神。	重点：动作衔接连贯 难点：身体协调用力，人球结合	1. 消极防守下“一攻一防” 2. 向前抛球+接球体前换手运球连续过防守队员+投篮 3. 比赛半场二打一：运球者用体前换手组合运球靠近篮圈后完成投篮
第4课时	体前换手运球运用方法	1. 认识考核和展示的作用。 2. 能在考核中动作协调、转体探肩到位，并能在40秒内完成考核。 3. 能克服紧张心态，勇于尝试、勇于挑战的体育精神。	重点：学生相互之间正确评价 难点：克服紧张、勇于挑战，展现技术水平	1. 分组复习：组合运球+过障碍+投篮、积极防守下“一攻一防”+投篮 2. 分组考核 3. 集体中表扬与展示

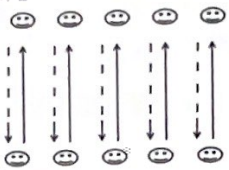
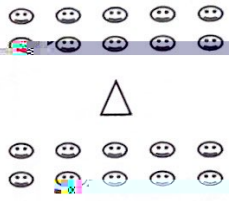
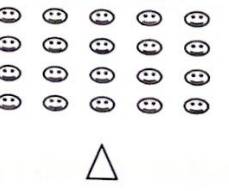
《篮球体前换手运球技术方法》教学设计

<p>指导思想</p>	<p>贯彻“健康第一”的指导思想，以学生为中心，认真贯彻浙江省义务教育与健康课程指导纲要，以学生学为中心，通过以赛促学，激发学生学习兴趣。根据初中学生的心理和生理特点，营造了和谐、互动、探究、创新的良好学习情境和氛围，选择有效的教学方式和手段，促进学生有效学习。</p>
<p>教材分析</p>	<p>本教材选自浙江省义务教育与健康课程指导纲要第四学段篮球“运球技术及运用”单元内容。篮球是中学生十分喜爱的一项运动，篮球运球对发展学生的身体协调性有积极的作用。本节课“体前换手运球的技术方法”课时，为第一课时，属于技能与体能维度教学，通过练习能有效发展学生协调、灵敏等身体素质，培养学生克服困难，勇于挑战的心理品质。</p> <p>根据教材特点和学生实际情况，确定以下教学重难点： 重点：换手运球时的转体探肩 难点：蹬地有力，快速突破</p>
<p>学情分析</p>	<p>初中学生正处在青春发育期，已经具备一定的独立思考和解决问题的能力。他们有自己的思想，有自学和自评的能力。本节课的教学不仅可以满足学生精神上的需要，还可以使学生享受练习时的愉悦与合作的乐趣，同时还可以激发学生参与体育运动的热情，培养学生正确的合作竞争意识和集体荣誉感，以及组织和团队合作能力，敢于挑战自我、挑战困难、参与竞争。</p>
<p>教学流程</p>	<p>课堂常规 → 队列队形练习 → 热身准备活动 → 球性练习 → 1. 体前换手运球慢速前进 2. 过一个标志物 1 体前换手运球连续过标志桶+投篮 运两次球+体前换手运球过不同类型障碍物 2. 一防一攻 体能练习 → 放松小结 布置作业 → 师生再见</p>
<p>场地布置</p>	
<p>安全防范</p>	<p>1、场地选择：空旷的篮球场。 2、器材选择：21个篮球、25个标志桶、4个人性标志物 3、组织队形：组织有序，安全标志线，留有足够的安全活动空间。 4、课堂纪律：严格按照要求在指令下有序练习</p>

《篮球体前换手运球技术方法》课时计划

授课教师	张瑞宇		学校	瑞安市镇海中学	
班级	八年级	人数	单元课次	4-1	
学习内容	1. 篮球体前换手运球 2. 体能				
学习目标	1. 能说出体前换手运球过障碍的技术方法。了解两种发展力量的方法。 2. 在过障碍的练习中，能体前换手运球连续过多个标志桶，并能快速变向，做出转体探肩的技术动作。素质练习中增强核心力量。 3. 提高自主学习能力，培养自信心，用于挑战自我，体验成功的快乐。				
学习重点	换手运球时的转体探肩		学习难点	蹬地有力，快速突破	
教学过程	教学内容	学练标准	组织形式	练习次数	练习时间
准 备 部 分 9'	1. 课堂常规。 1.1 体育委员整队，检查人数，并报告老师。 1.2 师生问好，导入教学内容 1.3 安排见习生	1.1 集合快静齐 1.2 精神饱满，认真听讲。 1.3 身体不适主动示意并请假。	1 	≥1	1'
	2. 队列练习 2.1 原地四面转法 2.2 蹲下起立练习	2. 队列练习时注意力集中，反应迅速	2.2 	≥1	1'
	3. 热身活动 3.1 一般准备活动 3.1.1 滑步 3.2.2 滑冰跳 3.3.3 侧身跑	3.1.1 重心降低，两腿协调。 3.1.2 向侧前方单脚跳出，重心落在支撑脚上。 3.1.3 绕标志桶做侧身跑，能贴桶而过	3.1 	≥1	30"
	3.2 专项球性练习 3.2.1 左右拉球 3.2.2 向左右移动拉球	3.2.1 运球过程中做到不掉球，连续完成 20 次以上为优 3.2.2 运球移动时，能保持中心，控制好球，连续完成 20 次以上为优	3.2 	≥20	1"

基本部分 32'	1. 篮球体前换手运球的练习方法 1		1.1		
	1.1 体前换手运球	1.1.1 运球时能降低重心，目视前方，连续完成为优；重心偏高，眼睛看球为良。		≥20	1"
	1.1.1 体前换手运球慢速前进	1.1.2 运球动作衔接连贯，目视前方，连续完成为优；眼睛看球，掉球超过 2 次为良。	保持安全间隔距离		
	1.1.2 运两次球+体前换手运球				
	1.2 体前换手运球组合练习		1.2.1		
	1.2.1 运两次球+体前换手运球+异侧手摸地	1.2.1 运球后快速摸地动作衔接连贯，连续完成不掉球为优；手未触地，掉球超过 2 次为良。		≥20	1"
	1.2.2 体前换手运球连续过 5 个标志桶	1.2.2 能连续完成，并做出转体探肩后的加速运球为优。		≥10	10"
	1.2.3 在多个障碍物前做体前换手运球	1.2.3 挑战球星，能降低重心，快速完成转体探肩为优。		≥8	30"
	1.3 体前换手运球的运用练习		1.3.1		
	1.3.1 体前换手运球连续过标志桶+投篮	1.3.1 换手运球后投 8 个球，命中 6 个为优，5 个为良，4 个及格		≥8	30"
1.3.2 消极防守下“一攻一防”练习	1.3.2 两人一组一对一，	依次练习，控制前后距离	≥10	5"	

	<p>3. 体能练习</p> <p>3.1 持球俄罗斯转体</p> <p>3.2 静卧撑球</p> <p>3.3 静卧撑+运球</p>	<p>消极防守，能够快速蹬地 过掉防守者，10次成功8 次为优，6次为良。</p> <p>3.1 控制重心，脚不落地， 连续完成8个八拍不停顿</p> <p>3.2 能核心收紧，不塌腰 不翘臀，坚持完成练习</p> <p>3.3 保持身体平直，并连 续运球不停顿</p>	<p>1. 3. 2</p>  <p>注意间隔距离与滚来的球</p> <p>3.</p> 	<p>≥1</p>	<p>30"</p>
<p>结 束 部 分 4'</p>	<p>1. 放松拉伸：股四头肌、跟 腱</p> <p>2. 课堂小结</p> <p>3. 师生再见</p> <p>4. 回收器材</p>	<p>调整呼吸充分放松身体 师生再见、学生积极收还 器材</p>		<p>≥1</p>	<p>2'</p>
<p>场地 器材</p>	<p>篮球场、21个篮球、25个 标志桶、4个人性标志物</p>	<p>练习密 度</p>	<p>60~65"</p>		
<p>课后 作业</p>	<p>课堂中三个体能练习，每个练习 30 秒为一组，完成 5 组</p>				
<p>教学 反思</p>					