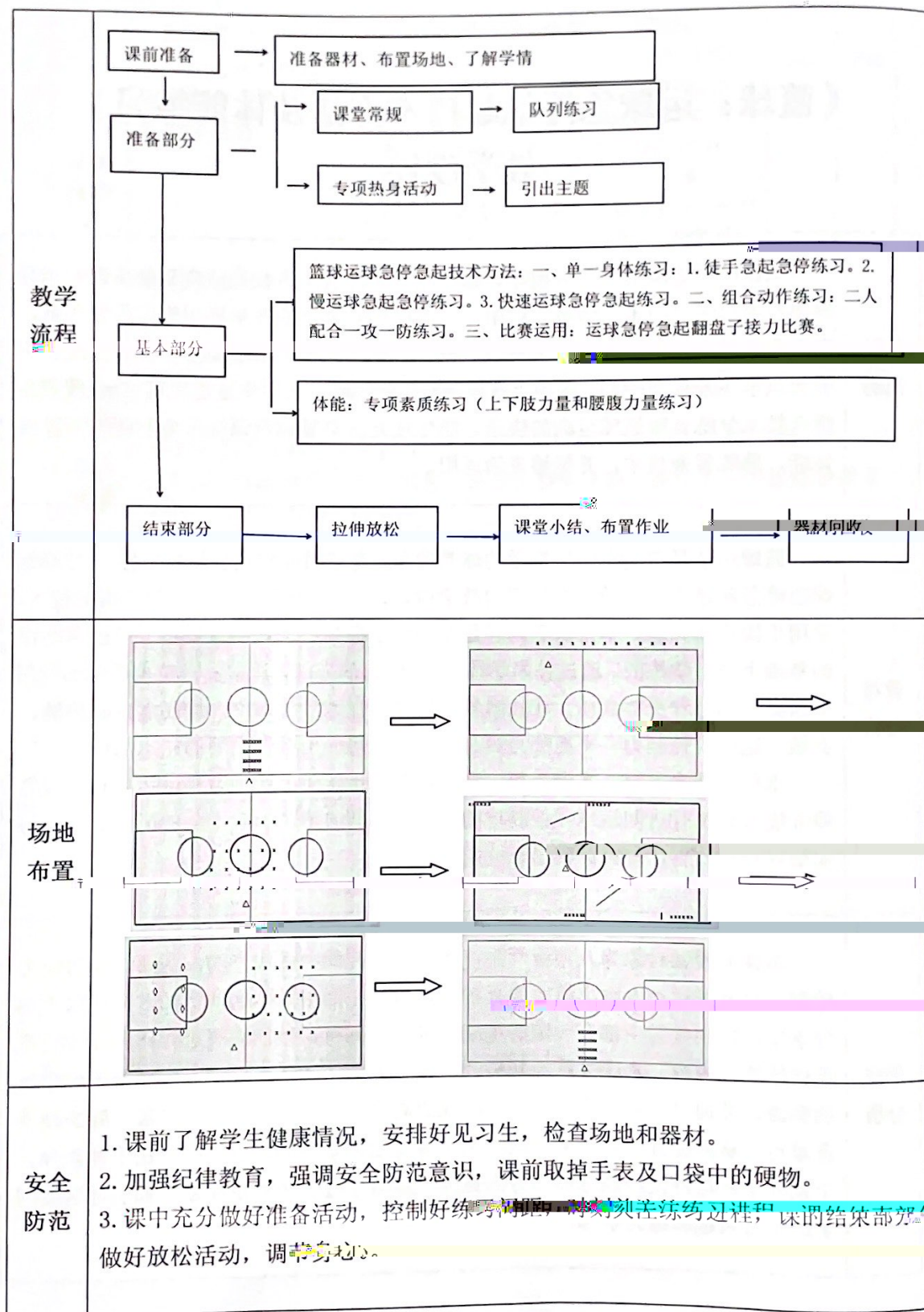


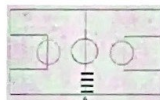

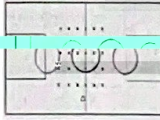
《篮球：运球急停急起技术方法及体能练习》

教学设计

指导思想	<p>本课以“健康第一”为指导思想，以《浙江省义务教育体育与健康课程指导纲要》提出的“技术、体能、运用”三维度构建单元的教学思想作为重要依据，在课堂教学中注重“教材三个一”，关注一堂课的七个基本要求，在实施过程中突出以学生发展为中心，采用“技体融合”的策略，让学生通过运球突破+投篮的组合技术学练体验篮球运动的快乐。学生在充分享受体育课堂乐趣的同时，发展体能，熟练掌握技术，并能够灵活运用。</p>
教材分析	<p>篮球运动是深受中学生喜爱的球类项目，有着明显的竞争与合作性。篮球运球急停急起是水平四教材中重要的教学内容之一，也是篮球运动中最为常用的技术，常用于快攻和突破。本课所学内容是在熟练掌握高低运球和跨步急停等技术动作的基础上进行学练的。通过技术学练、体能练习的方法，让学生在技术提升的同时不断提升球性和身体素质，让技术和体能融合在课堂练习中，提高学生的协调、灵敏、速度及控制力、平衡能力等身体素质，培养勇敢、果断的意志品质。</p> <p>本单元共5课时，本课为第1课时，是基于学生已经学习高低运球和跨步急停并能够熟练进行运球和控制球的基础上，同时增加一对一攻防的配合练习，与实战环境相结合，提高比赛意识并发展体能。</p>
学情分析	<p>本课的授课对象为八年级学生，他们性格开朗、活泼好动，观察、模仿能力较强，对篮球运动表现出极大的兴趣，在日常生活中篮球活动比较多，所以大部分学生，特别是男生都有一定的基础和经验。同时，他们渴望进行比赛或者有竞争性的练习内容。本课以此为契机，积极利用不同的练习设计不断地给予学生新的刺激，并通过一对一攻防练习、游戏为载体，提高学生的学习兴趣，解决技术重难点，从而提升课堂效率。同时由于各方面因素影响，学生更存在个体差异，个别同学在球性及控制球能力方面偏弱。在教学过程中要重视激发和引导这类同学的学习兴趣和练习状态。</p>



八年级水平四《篮球运球急停急起练习方法》教案

教学内容	1. 篮球：篮球运球急停急起技术方法 2. 素质练习			课次	1
教学目标	1.能说出运球急停急起技术方法的要领。能描述出运球急停急起在篮球比赛中的作用和运用时机，提升即时观察能力和判断力。 2.在跨步急停、原地高低运球复习过度的基础上学习篮球运球急停急起技术动作。使80%的学生初步掌握运球急停急起时跨步急停的动作技术和对球的控制，发展学生的速度、灵敏、协调和平衡等身体素质。 3.让学生享受、体验学以致用成功的成就感，并得到身心及社会适应的健康发展。				
重难点	重点：急起急停时身体重心的掌控 难点：急起时后脚迅速有力等地，脚步动作与球速的协调配合				
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. 课堂常规	1. 静、快、齐	1. 四列横队 	≥1	1'
	2. 队列练习：队列队形变换及原地四面转法	2. 精神饱满，口令整齐	2. 四列横队 队形同上	≥1	1'
	3. 准备活动 3.1 绕球场花样跑（侧臂、后踢腿、高抬腿、侧滑步）	3. 1100%学生都能充分完成准备活动，根据教师的提示做出相应的动作	3.1 一路纵队慢跑（提示：注意安全，前后保持3米间距） 	≥150	6'
	3.2 球性 3.2.1 指拨球 3.2.2 三姿绕球 3.2.3 看信号左右手高低运球 3.2.4 左右手前后拉球	3.2.1 注意力集中，控制住球 3.2.2 注意力集中，控制住球 3.2.3 动作准确，抬头向前看，保持正确的身体姿势和控制住球 3.2.4 动作准确，抬头向前看，保持正确的身体姿势和控制住球	3.2 四列横队，前后左右间隔3米，教师领做 		

基本部分 33'	1. 篮球运球急停急起技术方法介绍与讲解					
	1.1 师生互动，引出主题	1.1 学生认真听、认真看、认真思考	1.1 四列横队，队形同上	≥2	5'	
	1.2 徒手急起急停动作练习	1.2 跨步急停脚步正确，动作协调	1.2 四列横队，队形同上（听清要求，服从指挥）	≥4	2'	
	1.3 行进间慢速间距6米篮球运球急起急停练习	1.3 急停后注意身体姿态的控制，降低重心，有手臂、身体和腿部保护好球	1.3 四列横队，队形同上（提示：1、2排站一边，3、4排站在一边，听哨音指挥练习），巡回指导，纠错	≥10	5'	
	1.4 行进间中速间距12米篮球运球急起急停练习，6米处设置急停急起点	1.4 能够在运球的同时观察场上的防守情况，正确做出动作，并掌握好起动时机，起动时做到后脚迅速有力蹬地	1.4 四列横队（提示：注意安全，1、2排站一边，3、4排站在一边，听哨音指挥练习），巡回指导，纠错	≥10	6'	
	1.5 展示	1.5 选择2位同学进行展示，学生至少能说出一个优缺点	1.5 四列横队，（1、2排一边，3、4排一边）	≥3	2'	
1.6 组合：半场两人一组配合练习（运球急停急起	1.6 一人消极防守，进攻队员能够判断好传球和	1.6 两路纵队，（提示：注意				

	投篮)	起动机, 突破对手并 完成投篮, 完成后两人 交换回到队尾。	安全, 前面一 组完成投篮, 后面一组开 始)	≥10	6'
	1.7 游戏: 运用运球急起 急停技术进行运球接力比 赛, 在标志盘处急停, 并 用手翻转标志盘, 球运回 后双手将球递给下一名同 学	1.7 能够在快速运球过 程中运用跨步急停技 术, 体验运动参与和实 战的乐趣	1.7 四路纵队 (提示: 每队 之间间隔3米的 距离, 运球返 回后急停后双 手手递手把球 传给下一个同 学, 注意安全)	≥5	4'
	2. 素质练习 2.1 交替触肩	2.1 动作标准, 认真完成	2.1 四列横队 (提示: 成体 操队形散开)		
	2.2 自行车卷腹	2.2 动作标准, 认真完成	2.2 四列横队 (提示: 成体 操队形散开, 队形同上)	≥50	3'
	2.3 波比跳 20 个	2.3 动作标准, 认真完成	2.2 四列横队 (提示: 成体 操队形散开, 队形同上)		
结 束 部 分 4'	1. 放松: 拉伸 (音乐) 2. 教师总结并点评学生 课堂表现 3. 宣布下课, 回收器材	1. 100%学生调整呼吸, 充分放松 2. 100%学生认真听讲, 积极思考 3. 学生积极归还器材	1. 四路纵队	1	4'
场 地 器 材	场地: 篮球场 器材: 篮球、音箱				