**篮球实践课教案**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师: 梁浩 | 项目: 篮球选修课 |   | 时间: 2021 年 4 月 12 日 |
| 教学内容 | 1、行进间运球投篮2、行进间传接球投篮3、中距离投篮4、教学比赛（学生裁判学习） | 教学任务 | 提高传接球投篮技术及中距离投篮命中率 |
| 部分 | 时间 | 内 容 | 组 织 教 法 | 备注 |
| 开始部分 | 5分钟 | 1. 值日生集队，准备上课
2. 师生问好，检查出勤

三、宣布本课内容教学内容，注意事项四、安排见习生 | 组织：四列横队。教法：体育委员整队，检查人数, 教师宣布内容、教学任务、注意事项。要求：思想集中，精神饱满，动作做到快、静、齐 |  |
| 准备部分 | 10 分钟 | 一准备活动1. 走跑练习2.控制球与支配球* 胸前指拨球
* 单、双手抛接球
* 头、腰、膝绕环交接球，胯下8字交接球

3.变向运球上篮练习方法：全场设几个障碍物，连续做变向换手运球，过了最后一个障碍物后运球上篮4.全场绕三圈运球上篮练习 | 1.学生一路纵队绕篮球场慢跑3圈2.成两列队型，由教师示范，然后学生练习，多个障碍物连接的换手变向运球急停急起 (2) |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 部分 | 时间 | 内 容 | 组 织 教 法 | 备注 |
| 基本部分 | 30分钟 | 一、接长传球后直线运球上篮方法：2人1组，一名同学原地运球，另一名同学立即从端线附近快速向另一端线跑动，在跑动中接同伴球后，直线运球上篮。二、行进间传接球上篮（一）2人行进间传接球上篮要求1.传球到位，落点准确。2.运传、接运技术衔接好不能违例。3提高推进速度。（二）全场运传上篮综合练习三、中距离投篮1.运球急停跳起单手肩上投篮练习方法：将学生分成2组，每人一球，运球至篮下跳起投篮。④投完篮后抢到篮板球到⑤组队尾，⑤到④组队尾。 | 组织：如图所示教法：讲解示范，提出要求要求：接球技术与运球技术衔接协调连贯，适当加快运球速度两人行进间传接球练习方法如图二人交叉运传球上篮要求：传运衔接协调。接球后降重心，每人往返十次组织：如图所示运球急停跳起单手肩上投篮2教法：讲解示范，提出要求，进行练习要求：运球急停运用跨步或跳步急停，急停接球和起跳动作的衔接要快 |  |
| 部分 | 时间 | 内 容 | 组 织 教 法 | 备注 |
| 基本部分 | 30分钟 | 2.接球急停跳起单手肩上投篮练习方法：将学生分成2组分别站在④与⑤的位置上，④组同学持球，④传球给⑤后移动到篮下接⑤的回传球跳投。四、教学比赛（学生裁判学习）教学内容：1、提高学生在实战中运用攻守战术的能力。2、在实战中进一步提高学生临场裁判技能。3、培养学生集体主义观念和协作意识。 | 组织：如图所示移动投篮教法：讲解示范，提出要求，练习要求：技术动作规范比赛及裁判实习方法将学生分成每5-6人一个小组，指定组长，共三小组。按下列对阵循环比赛和裁判实习。②--①，③裁判，①--③，②裁判，②--③，①裁判每场比赛15分钟,比赛之间分组协商3分钟。比赛要求:（一）组长负责召集、组织好阵容和打法。（二）比赛中选择运用所学半场人盯人或区域联防防守战术。（三）针对对方防守战术，选择运用有针对性的进攻战术。4.注重战术的落位，移动突然有目的，传投果断及时，结合个人攻击。裁判实习要求:（一）组长负责安排临场裁判教学内容，每人都参与实习。（二）移动跑位正确，判断及时准确，哨音短促响亮，手势正确。（三）场外裁判观察认真，勤于动脑，协商时相互指正。 |  |
| 结束部分 | 5分钟 | 一、积极休整，相互交流感受二、整理放松三、小结本课、布置作业、简介下次课内容、专人收入器材 | 组织：四列横队教法：（1）学生相互交流，畅谈感受，教师适当点评，表扬鼓励，激励上进（2）适当示范，放松四肢，恢复身心要求：善于畅谈感受；轻松愉快结束本课 |  |
| 课后小结 |  |