# 体育与健康实践课教案

学习阶段：水平五 授课对象：高一（5） 授课教师：梁浩授课地点：篮球场 授课日期：2022.5.12.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **模块名称** | | 篮球模块 | | | **单元位置** | | | 传球单元 | | | |
| **教学内容** | | 篮球双手胸前传接球 | | | **授课时间** | | | 第 13 周 第 1节课 | | | |
|  | | 1、认知目标：通过学习双手胸前传接球，让学生更进一步了解双手胸前传接球技术动作，建立双手胸前传接球动作技术概念。 | | | | | | | | | |
| **学 习** | | 2、技能目标：学习双手胸前传接球技术，发展学生的灵敏、协调、耐力等身体素质，使85-90%的学生初步掌握双手胸前传接球的基本动作。 | | | | | | | | | |
| **目 标** | | 3、情感目标：体验自主学习与合作学习，培养相互协作的人际关系，在篮球活动中得到运动乐趣，增强自信心，提高自主学习能力。 | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | | |
| **学习重点**  **难 点** | | 传球重点：蹬腿、伸臂、拨球 传球难点：蹬地、伸臂、翻腕、拨指的有机结合  接球重点：迎球缓冲护球于胸前 接球难点：迎球缓冲的有机结合 | | | | **教学**  **准备** | | 篮球30个  标志盘3个 | | | |
| **程序与时 间** | **学习内容** | | **教师教、导活动** | **学生学、练活动** | | | **组织形式** | | **运动负荷** | | |
| **时**  **间** | **次**  **数** | **强**  **度** |
| **开始部分**  （1） | 一、整队，检查人数及服装。  二、师生问好。  三、提出本课教学目标与要求。  四、安排见习生 | | 1.用简明语言阐述本节课的任务与目标。  要求：声音洪亮，精神饱满。 | 1. 集合成四列横队， 动作快、齐、静。 2. 认真听取教师讲解本节课教学目标、主要内容。   要求：注意安全 1.努力跟紧节奏。   1. 积极参与，遵守课堂规则 2. 动作规范到位，认真完成练习。 3. 集中注意力听和观察思考   2.铭记动作要领和步骤 | | | xxxxxx  xxxxxx  xxxxxx  xxxxxx | |  |  | 小  中  中 |
| **准备部分**  （7） | 一、运动热身慢跑1圈  二、徒手操练习：  1、扩胸运动  2、俯背运动  3、体转运动  4、侧压腿运动  5、弓步压腿  6、膝关节绕环运动  7、腕踝运动 | | 1. 教师领跑，语言提示，充分活动开关节，提高肌肉兴奋性。   2.教师示范，组织学生练习 | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 | | 6 | 1  4×8拍 |
| **基本部分**  （32） | 1. 篮球胸前双手传接球   ①原地胸前传接球 | | 1. 讲解示范：   1.1 传球：屈臂持球，双脚前后站立，双腿微屈，双臂持球于胸前，手肘向下，拇指八字相对放于球后，其余手指自然弯曲放于球的两侧，空出掌心，屈膝蹬 |  | |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ②行进间双手胸前传接球。  ③运传球比赛  ④素质练习 | 地，向前引臂同时拇指下压翻转手腕将球传出，传球结束后，手掌稍微外展。  1.2 接球：接球时双脚前后站立，双腿微屈，双臂伸出迎球，手指自然弯曲呈现一个半圆形，手指触球，双臂顺势向后引球缓冲力量，双手持球于胸前，呈站立姿势。  1.3示范：结合所讲的动作细节祥学生们完整的示范一次双手胸前传接球动作。  2.学生原地徒手练习篮球原地双学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！手胸前传接球动作。  2.1 喊口令，指导学生根据动作记忆点进行练习。  2.2指出错误并指导学生纠正错误   1. 分组练习并指导   3.1 两组人面对面原地双手胸前传接球  3.2 组织开展练习，巡回指导，纠正错误。维持课堂秩序，鼓励学生。     1. 讲解示范：    1. 动作与原地胸前传接球基本相同，注意根据队友的位置和速度，选择传球的时机和传球的速度。    2. 找一位同学上来进行 完整示范.    3. 提出要求，传球快，方向准，接球牢，持球稳。      1. 组织练习并指导    1. 两人一组进行行进间胸前传接球    2. 四人一组，三传一枪，进行“抢劫球”游戏。   1.讲清楚练习要求和方式，组织练习，并进行监督。  1.提出要求组织练习。 | | 3.不清楚的地方大胆提问   1. 同学相互之间交流学习 2. 跟着老师的口令，积极参与练习。 3. 虚心接受同学和老师的指导纠错。 4. 互相之间合作学习。      1. 听清老师的练习要求，认真积极的参与练习。 2. 练习时认真努力，运用所学的动作要领和步骤，同学之间互帮互助，共同进步。 3. 遵守课堂纪律，有序进行练习。 4. 集中注意力听和观察思考。   2.按照老师要求进行练习。   1. 听清老师要求，自由分组，积极参与练习。 2. 练习时认真对待，遵守课堂纪律，同学之间合作学习。   1.积极参与，不偷懒，高质量的运用所学的技术动作去进行。  折返跑  男生：俯卧撑  女生：跳远 |  | 4  3  3    3  1  1 | 20次  10-15次  15次  ×2  1  ×10 | 小  中  中  中  大  大 | |
| **结束部分**  （5） | 1. 整队集合。 2. 拉伸放松。   三、教师小结 | 1. 语言提示，共同放松。 2. 给予本课程点评。 | 1. 安静迅速集合，在老师带领下放松。 2. 认真，动作正确到位。 3. 听点评并进行自我总结。 | | xxxxxx  xxxxxx  xxxxxx  xxxxxx | 1 |  |  |
|  | 四、宣布下课，回收器材。 | 1. 师生再见 2. 安排体委收器材 | 1. 师生再见 2. 体委带领收器材并归还。 | |  |  |  |