# 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 | xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx |  |  | 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 | 14×8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  |  | 433  3 11 | 20次10-15次15次×21×10 |   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。
 | xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx |  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。
 |  |  |  |