《**篮球—交叉步持球突破**》课时教学计划

班级：篮球选项 人数：29 地点： 篮球场

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 教学内容 | **篮球—交叉步持球突破** | **重点：**假动作、蹬跨、放球和中枢脚蹬地等环节衔接连贯。**难点：**快速摆脱和超越对手。 |
| 教学目标 | **1.运动能力:** 通过学习使80%的学生初步掌握交叉步持球突破技术，使20%以上学生能在实战中运用交叉步持球突破技术，发展学生腿部力量和身体协调性。**2.健康行为：**通过教学使学生养成良好的锻炼、饮食、作息和卫生习惯，控制体重，远离不良嗜好。**3.体育品德:** 培养学生吃苦耐劳、诚实守信和遵守规则的意识，以及团结合作、积极进取和勇于拼搏的精神。 |
| 课的结构 | 教学内容 | 教学活动方式与组织措施 | 次（组）数、时间 |
| 开始热身部分 | 1.课堂常规1. 整队集合，报告人数
2. 师生问好
3. 宣布课的内容，强调注意安全事项
4. 检查着装，安排见习生

2.热身活动1. 绕球场运球热身
2. 行进间球操（持球扩胸、活动肩关节、后踢腿跑、高抬腿跑）
 | 组织：♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀☺要求:1.集合做到快、静、齐要求：1.徒手操动作到位2.不嬉戏打闹 | 1次5分钟 |
| 学习提高部分 | 1.学习交叉步持球突破1. 教师讲解示范
2. 教师组织学生以排为单位开展练习

（1）原地做交叉步持球突破练习（假动作、蹬跨、放球和中枢脚蹬地等环节衔接连贯。）（2）障碍物前交叉步持球突破练习（学生两人一组，面对面同时做体前变向换手运球，两人向自己的右侧做）（3）一攻一防的交叉步持球突破练习（两人一组，一攻一防，消极防守，还未轮到的原地做练习）（4）教学比赛（根据学生掌握的情况，掌握较好的开展实战演练，还未完全掌握的继续练习）2.体能1. 半蹲小碎步
2. 原地纵跳
3. 弓步蹲
4. 侧步蹲

（循环练习4组；背景音乐Play.Tabata Mix） | 练习队形：♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂☺.♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀讲解示范组织：♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂☺.♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀二三排蹲下，一四排插空教法：1.教师讲解示范2.组织学生进行练习3.教师巡回指导4.教师集体指导要求：1.学生能认真观察，积极思考2.学生专心听讲3.进一步探究技术动作4.主动参与练习，虚心接受指导练习（1）的组织队形：♂. ♂. ♂. ♂. ♂. ♂.♂. ♂. ♂. ♂. ♂. ♂.☺♀. ♀. ♀. ♀. ♀. ♀.♀. ♀. ♀. ♀. ♀. ♀.练习（1）的教法：1.教师强调重难点2.提醒学生注意领会动作要领3.同学之间互相观察、讨论4. 学生练习时，巡回指导，纠正错误动作，表扬做的比较好的学生练习（2）的组织队形♂. ♂. ♂. ♂. ♂. ♂.♂. ♂. ♂. ♂. ♂. ♂.☺♀. ♀. ♀. ♀. ♀. ♀.♀. ♀. ♀. ♀. ♀. ♀. 练习（2）的教法：1.教师讲解练习流程和示范动作，学生练习2.要求学生抬头观察同伴3.提醒学生注意体会动作4.同学之间互相观察、讨论5.学生练习时，巡回指导，纠正错误动作，表扬做的比较好的学生练习（3）的组织队形♂. ♂ ♂. ♂ ♂. ♂  ♂. ♂ ♂. ♂ ♂.♂☺♀. ♀ ♀. ♀ ♀. ♀♀. ♀ ♀. ♀ ♀. ♀  练习（3）的教法：1. 教师讲解练习流程和示范动作，学生练习2. 要求学生抬头观察同伴3. 强调重难点4. 学生练习时，巡回指导，纠正错误动作，表扬做得好的学生2.体能的练习队形♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂☺♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ | 2次2分钟5分钟4组5分钟5组4分钟6组4分钟1次10分钟 |
| 恢复整理部分 | 1.放松活动静态拉伸大腿肌群静态拉伸小腿肌群静态拉伸手臂呼吸调整2.教师总结3.宣布下次课的内容4.回收器材5.师生再见 | 组织队形：♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀☺ | 5分钟 |
| 场地器材 | 篮球场、标志物若干个、哨子1个、音箱1台、篮球若干个 |
| 预计运动负荷 | 运动强度为中等最高心率约160次/分左右平均心率约140次/分左右练习密度为60%左右。 |
| 教学反思 |  |

