《**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 |  | | |

