|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **授课周次** |  | **备课人** |  |
| **教学内容** | **篮球防守有球队员技术** |
| **教学目标** | 1、掌握篮球防守的基本姿势和动作。2、提高防守时的侧移速度和爆发力。3、培养对手球员的盯人能力和预判能力。 |
| **教学重难点** | 1、技术动作的正确性和稳定性。2、对手球员的观察和预判能力。3、防守时的快速反应和身体控制能力。 |
| **教学过程** | **教学内容** | **教 师 活 动** | **时间** | **组 织 与 方 法** | **练习次数** |
|  |  | 教师提前十分钟到场，准备好场地、器材，整理衣着等候上课。 |  | 体委（队长）带领全班同学按约定地点集合，检查各班人数并向老师汇报出勤状况。 |  |
| **开****始****部****分** | 课堂常规 | 一、步骤一1、在集合地点检查学生，并清点学生人数及服装。2、师生问好3、宣布本课的学习内容，以及目标要求1. 安排见习生。
2. 告知学生训练的安全问题

步骤二;教师带领学生进行准备活动和专项热身（1）跑步热身（2）伸展运动；（3）扩胸运动；（4）体侧运动；（5）体转运动；（6）腹背运动；（7）弓步压腿；（8）侧压腿；专项热身1. 原地高运球
2. 原地低运球
3. 8字绕球
4. 运球跑

要求：学生做好充分准备活动 | 5 | 全班成四列横队集合。组织如图： 1、师生问好2、认真听讲，明确学习内容和要等。3、安排见习生1. 学生能积极参与练习
2. 掌握专项所需的基本技术
3. 做好专项热身，防止受伤
4. 练习有序进行，认真练习

🚹🚹🚹🚹🚹🚹🛉 |  |
| **基****本****部****分** | 篮球防守有球队员技术 | 1、防守姿势教学：教授正确的防守姿势，包括脚距、身体平衡和手部动作。2、侧移训练：进行侧移训练，帮助学生提高侧移的速度和爆发力。3、盯人训练：进行盯人训练，培养学生对对手球员的观察和预判能力。包括在比赛场景中模拟对抗，学会如何盯住对手、阻止对手进攻。5、防守技巧训练：教授一对一防守的技巧，包括站位、变向和拦截等动作。6、全场一人运球推进，一人防守堵截训练6、体能训练：脚步灵活练习往返跳步训练：站在篮球场的一侧，进行往返的跳步练习，例如前后跳、左右跳等。这有助于提高身体平衡和脚步协调能力。脚步留地跳：从立定的起始姿势开始，用双脚同时跳起并迅速再次着地，保持平衡和动作流畅。重复进行这种脚步动作，帮助锻炼脚步的爆发力和迅速反应能力。快速侧移：站在篮球场上，进行快速的侧移练习，来回移动身体，同时保持脚步的灵活性和速度。可以结合低姿势和高抬腿的方式进行训练。脚步加速停顿：在运动的过程中，突然加快速度然后迅速停下来，在停顿的瞬间保持平衡。反复进行这种速度变化的练习，有助于提高脚步的灵活性和临场应变能力。前进后退跨步：从一个点出发，前进两步然后迅速后退两步，以此反复进行。这种练习可提高脚步的协调性和灵活性。快速节奏的转身：站立在一个点上，快速前进然后迅速转身，再快速回到原点。重复进行这个动作来锻炼脚步的灵活性和切换方向的能力。 |  | 1.认真看示范仔细听讲解明确动作技术要领2．听指挥，按小组进行分组练习3．认真练习，互相纠错1．认真看示范仔细听讲解明确动作技术要领2．听指挥，按小组进行分组练习3．认真练习，勇于胜利 |  |
| **结****束****部****分** | 小结 | 1、对抗训练：进行实战对抗训练，模拟比赛情景，让学生运用所学技巧进行实际防守。2、总结回顾：总结所学内容，强调防守的重要性和技术要点。3、激励鼓舞：鼓励学生坚持训练，提升自己的篮球防守能力。 |  | 一、学生四列横队集合队伍，并自我评介。二、学生能积极进行放松。三、师生再见 |  |
| **实****施****情****况****记****载** | **正常** | **预计负荷** | **练习密度： 35%****平均心率：** **145次/分** |
| 正常 | **场****地****器****材** | 篮球场地一片篮球15个 |

