|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | |

