篮球模块单元：篮球基本技术教学计划

|  |  |
| --- | --- |
| 单元学习目标 | 1. 通过学习，学生了解运球急停急起、单手肩上传球、持球突破、行进间单手低手投篮等一列篮球基本技术动作，对篮球运动产生兴趣。
2. 通过学习，学生篮球基本技术及篮球运动能力得到加强，使学生在比赛中能够合理利用所学习的基本技术完成比赛，增强综合身体素质。
3. 通过学习，学生可以通过篮球运动调控情绪，具备良好的合作精神和体育道德。
 |
| 单元重、难点 | 重点：对技术动作要点的把握和学练难点：协调完成单个技术动作以及组合技术动作 | 安全策略 | 做好充分的准备活动和必要的拉伸练习 |
| 学时 | 教学内容 | 课时目标 | 重、难点 | 教与学主要策略 |
| 1 | 运球急停急起 | 1.通过教学使学生理解运球急停急起的技术要领。2.通过教学提高学生运球突破能力，发展学生身体灵活性、协调性以及准确判断的能力。3.通过教学，提升学生团结协作、勇于进取的精神。 | 重点：急停、急起身体重心高低的掌控。难点：上。下肢的协调配合。 | 1.听教师口令做急停急起的练习。2.一对一急停急起练习 |
| 2 | 单手肩上传球 | 1.通过教学使学生正确理解单手肩上传球的动作方法。2.通过教学发展学生灵敏、协调的能力。3.通过教学提升学生的合作意识与精神。 |  重点：转体引球，向前甩臂、扣碗将球传出。难点：传球时腰腹与臂、腕指协同发力。 | 1.两人一组徒手模仿练习。2.两人一组，相距3到5米传接球练习。3.两人一组行进间传接球练习。 |
| 3 | 持球突破 | 1.通过教学使学生正确理解同侧步持球突破动作的应用方法与时机。2.通过教学发展学生的判断、灵敏、协调能力。3.通过教学发展学生团结协作、互相帮助、努力向上的精神。 | 重点:蹬胯、转体探肩、放球和中枢脚蹬地等环节之间衔接连贯。难点:快速摆脱和超越对手。 | 1.徒手模仿练习。2.跨步放球练习。3.同侧步突破完整动作练习4.持球同侧步运球上篮练习5.消极防守下练习同侧步突破接运球上篮练习 |
| 4 | 行进间单手低手投篮 | 1.通过教学使学生能够理解行进间单手低手投篮动作。掌握练习的方法。2.通过教学使学生基本掌握行进间单手低手投篮动作，发展学生身体协调性、灵敏性及跳跃能力。3.通过教学，发展学生相互帮助、积极进取的精神品质。 | 重点：充分向前上方起跳，投篮出手前保持单手低手托球稳定性。难点：用指腕上挑力量使球向前旋转投出。 | 1.单手持球反复“挑球”练习。2.完整行进间单手低手投篮练习。3.结合运球突破进行行进间单手低手投篮。 |
| 5 | 防守的脚步移动方法 | 1.能说出碎步与绕步等防守脚步移动方法的动作要领和行进间单手低手投篮在比赛中的运用时机与价值2.能在消极防守下较熟练连贯地做出运球、变方向运球、持球突破接行进间单手低手投篮组合技术动作，在一对一对抗比赛中积极尝试，体验其运用的时机3.能互帮互学,积极尝试表现出勇敢顽强的意志品质 | 重点：对抗下组合技术动作衔接的连贯性。难点： 防守脚步移动时机的把握。 | 1. 结合准备活动进行碎步与绕步等脚步动作练习。
2. 通过复习提高组合技术动作完成的熟练性
3. 通过一对一半场比赛提高兴趣，体验运用时机。
 |
| 6 | 传切配合 | 1.能说出传切配合的作用以及方法要领知道摆脱防守中一点两面的特点2.能够做出传切配合的动作,传球队员能传球及时,切入队员能结合假动作摆脱防守切入,切入路线合理,并能衔接行进间投篮动作3.能够相互协作，互帮互学,在成功配合中感受学习的快乐 | 重点：传切时无球同学的摆脱及切入跑动路线的选择。难点：假动作的逼真、传球时机与落点把握。 | 1.通过观看比赛激发学习兴趣,增强学习信心2.指导学生进行传切配合的反复演练,掌握配合方法。3.通过半场三对二比赛,体验动作在比赛中的运用及时机把握。 |

《篮球：同侧步持球突破》教学设计

一、设计理念：本课依据《体育与健康》课程标准，坚持以“健康第一”为指导思想，坚持以教师为主导，学生为主体的教学思路，培养学生自主、合作、探究的学习方式，重视综合性学习评价。将体能素质发展与篮球运动技术相结合，促进学生篮球运动技能的形成，同时重视学生的主体地位和个体差异，创建生动活泼的教学氛围与和谐的师生关系，关注学生的情感体验。

二、教材分析：篮球运动具有趣味性强、新颖、符合学生心理、深受学生喜爱的特点，同侧步持球突破是以运球和脚步为基础的快速超越对手的一项具有较强攻击性的进攻技术，是以完成个人攻击为主要手段，也是破坏和打乱防守的有效方法。本节课的重点: 蹬胯、转体探肩、放球和中枢脚蹬地等环节之间衔接连贯。难点:快速摆脱和超越对手，练习时重视同侧步持球突破的学习以及组合动作的运用，重视学生在学习过程中对知识的理解和深化，在学习上允许学生的个体差异:重视在实践中每人人的收获，让学生在良好的情感教育氛围中感受到集体的温暖，从而激发学生对知识的求知欲望和兴趣的提高，完成教学目标。

三、学情分析：高中学生平时学业繁重，学生参与篮球运动的时间较为有限，体育课是学生们主要的活动时间，本次授课为借班上课，学生的体能、技能储备尚不清楚，这些都是不利因素，有利因素是大部分学生在初中阶段已经学习了篮球原地运球、胸前传接球、体前变向运球等技术。在教学中要充分调动篮球技术水平较好的学生，让他们带着同伴练习，同时，要善于引导学生，逐步有序的进行篮球同侧步持球突破的学习。

四、教学目标

1、95%以上的学生能够知道同侧步持球突破方法，85%以上的学生能够掌握同侧步持球突破的应用方法与时机。

2、80%以上的学生能够在实战中熟练运用同侧步持球突破过人，全体学生的判断力、灵敏、协调力等身体素质能够得到进一步的发展。

3、学生的团结协作、互相帮助、努力向上的精神品质得到提升

五、教学重难点

教学重点：蹬胯、转体探肩、放球和中枢脚蹬地等环节之间衔接连贯。

教学难点：快速摆脱和超越对手。

六、教学方法

讲解法与示范法、探究法、纠错法等

七、教学过程

（1）准备部分：

1、行进间手指拨球2、行进间腰绕环 3、行进间高抬腿绕环 4、左、右手运球过障碍物慢跑。

（2）基本部分：

（一）学一学

1.徒手模仿练习（以右脚为惯用脚为例）2.跨步放球练习

（二）练一练1.同侧步突破完整动作练习：

（1）同侧步持球过“障碍物”练习

（2）第一排学生左手跨球，右手侧平举伸直俩俩相距1.5米左右站好，后排学生依次运用同侧步持球突破从前排学生手臂下方“突破”，当后排学生都完成过后，第二排学生变第一排，重复上述动作，保证每排学生都轮当过“第一排学生”。

2.持球同侧步运球上篮练习3.弱防守下练习同侧步突破接运球上篮练习

（三）赛一赛1、有特殊规则的篮球小比赛2、体能练习

（3）结束部分：

1.集体放松 2.总结本课内容 3.收还器材 4.师生再见

八、场地器材

篮球场地四片，篮球40只左右，标志桶若干。

九、教学预计

预计本课的练习密度53%±5左右，平均心率为135±5次/分左右。

**《篮球同侧步持球突破》**

授课对象：十一年级 人数：40人 授课教师：高明 授课地点：南京秦淮中学

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **单元位置** | 篮球 | **授课时间** | 2023年11月30日 |
| **教学内容** | 篮球同侧步持球突破 |
| **学 习****目 标** | 1、95%以上的学生能够知道同侧步持球突破方法，85%以上的学生能够掌握同侧步持球突破的应用方法与时机。2、80%以上的学生能够在实战中熟练运用同侧步持球突破过人，全体学生的判断力、灵敏、协调力等身体素质能够得到进一步发展。3、学生的团结协作、互相帮助、努力向上的精神品质得到提升。 |
| **学习重点****难 点** | 重点:蹬胯、转体探肩、放球和中枢脚蹬地等环节之间衔接连贯。难点:快速摆脱和超越对手。 | **教学准备** | 篮球41个左右、标志桶若干 |
| **程序与时间** | **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** |
| 准备部分基本部分基本部分结束部分 | 1.课堂常规 1..准备活动2.拉伸**（一）学一学**1.徒手模仿练习（以右脚为惯用脚为例） 2.跨步放球练习**（二）练一练**1.同侧步突破完整动作练习2.持球同侧步运球上篮练习3.弱防守下练习同侧步突破接运球上篮练习**（三）赛一赛**1、有规则限制的篮球小比赛2、体能练习1.放松活动 | 1、安排体委整队，检查学生人数和服装情况2、师生问好3、宣布教学内容和要求4、安排见习学生1.教师指导学生进行热身：行进间手指拨球 、行进间腰绕环 、行进间高抬腿绕环 、行进间运球过障碍物慢跑 2.教师带领学生进行肩部拉伸、腹背拉伸、腿部拉伸1.教师示范并引导学生进行徒手模仿练习（教师喊口令“1”、“2”，喊“1”时跨右脚摸脚尖（代替摸球），喊“2”时蹬左脚转肩）1. 教师讲解并示范跨步放球的练习动作，以左脚为中枢脚为例，要求右脚向右前方跨一大步，同时转体探肩重心前移后“放球”，接着左脚用力蹬地，快速摆脱和超越“对手”。

要求：讲解何为中枢脚，提醒学生注意蹬跨结合（1）教师示范并讲解同侧步的练习方法及注意点，指导学生同侧步持球过“障碍物”练习（2）教师示范讲解并指导前排学生侧平举相距1.5米散开，后排学生依次运用同侧步持球突破“突破”练习2.教师讲解练习方法，分组指导学生积极努力完成3.教师指导学生在之前分组的情况下，采用弱防守下练习同侧步突破运球上篮练习的方法1.教师组织学生进行5分钟篮球比赛，规定采用同侧步突破上篮成功的得3分，采用其他方式上篮成功的得一分。计时结束后，每组得分低的一组做俯卧撑10个2.教师指导学生进行两人一组单手支撑拨球20次练习、持球转体20次练习。（比一比看谁完成的又快又好）1.教师带领学生拉伸放松2.总结本节课学生学习情况，并引导学生积极自我评价3.布置回收器材4.师生再见 | 1、体育委员在指定的场地集合队伍，检查人数、服装2、向老师问好。明确教学内容和要求3、见习生随堂听课1.学生在老师的指导下分两路纵队慢跑，要求认真完成，充分活动全身2.学生认真完成拉伸动作的练习，充分拉伸全身1.学生积极参与，认真仔细的观察老师动作，积极练习，及时纠正动作2.学生认真听教师讲解，并积极练习，认真完成1.学生听教师信号积极主动完成教学任务，认真尝试练习，努力完成2.第一排学生左手跨球，右手侧平举伸直俩俩相距1.5米左右站好，后排学生依次运用同侧步持球突破从前排学生手臂下方“突破”，当后排学生都完成过后，第二排学生变第一排，重复上述动作，保证每排学生都轮当过“第一排学生”2.学生分四组进行练习，一路纵队排好，第一位同学练习完后，不管有无上篮进球成功，抢球后迅速在指定位置练习3次同侧步持球突破，完成后跑到队尾，接着第二位、第三位、……依此尝试练习3.学生按照之前分组，一路纵队，要求队伍中第一名学生与其他学生相对站立，且不拿球，其余同学拿球，第一名和第二名同学完成一次球权交换后，第二名同学迅速采用同侧步持球突破，突破第一名同学后运球上篮，无论上篮是否成功，第一名同学迅速抢篮板球在指定位置练习同侧步突破动作，完成后回到队尾，第二名同学和第三名同学重复上述动作，其他同学依次进行循环1.学生在老师的指导与安排下尊重规则，认真完成比赛。（比赛的两组相互监督进攻是否采用同侧步突破得分，并记住所得分数） 2.学生每人一球，在教师的指导与安排下认真练习，努力完成 1.学生迅速四列横队站好，根据教师要求积极放松2.认真听老师的总结，并积极自我评价3.有序收拾器材4.师生再见 | x x x xx x x xx x x xx x x xx x x xx x x xx x x xx x x x47722dfb947c2a762a90e87ebad7a2d413497121dd946d494e303b79563271988ac3af3dff35328a7f2856bbc9e76ca45cc1a3d9c9860b56259ab981c46396b27402f5d48a340a55ba9fc4e7c751b62135fd2bc286de6a3769885de265d68af719834bfbfd6d7ad91dffe3e9bf01206c8752bcf8a7bd056b41749288x x x xx x x xx x x xx x x x | 3min左右1min左右1min左右1min2min左右2min左右4min左右 3min左右5min左右2min左右 | 1次5圈每个动作2个8拍不低于5次不低于5次不低于5次至少2个循环每人至少循环做3次每人至少循环做3次1场2-3组1次 |  小小小小小中下中下中中上 中上中小 |
| **生****理****负****荷****预****测** |  |  课后反思 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **平均心率** | **135±5次/分左右** |  |
| **练习密度** | **53%±5左右** |  |