|  |
| --- |
| 篮球：行进间运球 |
| **本课教材内容** |   篮球：行进间运球  | **教学重难点** | **本课重点：**行进间直线运球手按拍篮球的部位：**球的后上方****本课难点：**行进间运球时手脚的协调配合 |
| **本****课****教****学****目****标** | 1、学生能理解行进间运球基本知识，能正确地说出行进间运球的动作要领2、通过自主练习和分组练习的方法使90%的学生初步掌握直线运球技术动作，提升学生的灵敏协调能力。3、培养学生团队合作的精神，树立战胜困难和勇于拼搏的信心，体验成功的乐趣，提高心理健康水平。 | **本****课****重****点****方****面** | **运动参与** | **√** | 了解篮球运动，学习篮球基本技术，丰富娱乐活动：发展学生的反映速度、灵敏协调能力:培养学生的团队意识和合作精神，促进学生身心健康发展。 |
| **运动技能** | **√** |
| **身体健康** | **√** |
| **心理健康** | **√** |
| **社会适应** |  |
| **部分** | **时间** | **教学内容** | **学生活动** | **教师活动** | **练习队形与要求** |
| **开****始****部****分** | 2分钟 | 一、课堂常规1、班体委整队，并向老师报告；2、师生相互问好3、检查学生人数及着装4、宣布本课内容5、安排见习生活动。 | 1、体委整队，并向老师报告；2、向老师问好3、整理着装，点名4、清楚课的内容；5、见习生随堂活动 | 1、集合；2、向学生问好；3、检查着装，人数；4、宣布课的内容；5、安排见习生活动； | 集合队形 学生 教师 |
| **准****备****部****分** | 8分钟 | 二、准备活动（一）慢跑（二）篮球操（2X8拍）1、颈部绕球1. 上下举球
2. 腰部绕球

4、原地提膝下压5、膝部绕球6、侧压腿（三）小挑战——学生原地运球练习的同时看老师的手势并大声喊出老师所表达的内容 | 1、在教师的带领下绕着一个篮球场慢跑三圈；2、认真做篮球操练习，预防受伤1、运球时要抬头观察教师的手势，根据教师的手势进行回答2、认真听教师讲解动作要领，并模仿动作； | 1、带领学生绕着一个篮球场慢跑三圈；2、指导学生进行篮球操练习。 3、用手势要提示学生抬头注意观察； | 球操及挑战练习 |
| **基****本****部****分** | 30分钟 | 信息技术课堂导入：同学们，相信大家都知道篮球运动，也看过或参加活动篮球比赛，那么请问篮球比赛中运动员们除了投篮得分，还做了什么？学生：上篮、运球跑师：很好，那么你们想不想也想篮球运动员们一样运球自如呢？想，好今天我们就来学习这项技术。（一）教师讲解示范；动作要点：向前运球时，五指自然分开，手指指根部触球，掌心空出，按拍球的后上方，球的落点在同侧脚的前侧方，跑动的步伐要与球弹起的节奏协调一致。（二）自主探究（三）分组练习方法：直线运球将全班同学分成四组，每组一球，教师发令后，各组排头迅速运球前进，绕过对面的障碍物将球运回，将球交给下一位队友，然后排到队伍的后面，下一位同学接到球后出发，以此类推，斜线运球将全班同学分成四组，每组一球，教师发令后，各组排头迅速运球前进，将球交给对面队友，然后排到队伍的后面，下一位同学接到球后出发，以此类推，（四）教学比赛把学生合理分为4个小组，以哨声为口令，从底线运球推进完成绕杆进行击掌接力，哪一组的同学全部率先完成即为获胜的一组，第一名、第二名、第三名、第四名所接受的下蹲练习分别为10个、15个、20个（五）课课练1. 和球跳跳跳

教师高抛球后，学生根据球弹动的节奏做深蹲纵跳起。 | 1、认真听教师讲解动作要领2、按练习要求积极参与练习；3、乐意接受教师的指导，并纠正错误动作；4、相互指点，共同提高；5、大胆展示自我，并认真听教师对展示动作的点评。1、认真听教师讲解运球接力比赛的方法，认真观看教师的示范动作；2、积极参与练习；3、相互鼓励教师高抛球后，学生根据球弹动的节奏做深蹲纵跳起。学生根据老师的要求集体练习。 | 所有人均匀分成四组。1、讲解行进间运球动作要领并示范技术动作；2、组织学生进行练习，优秀生展示；3、巡回检查指导，纠正学生错误动作；4、语言鼓励学生；5、请学生展示，并点评学生的展示动作。1、教师带领探索在运球前提问：行进间运球，手控球的部位。在过程中提醒学生：1、讲解运球接力的方法，并示范动作；2、组织学生进行比赛；3、激励学生1、讲解和球跳跳跳的方法，并示范动作；2、组织学生练习3、激励学生 | 讲解、示范队形自由练习分组练习直线运球队形分组练习斜线运球队形比赛队形课课练队形 |
| **结****束****部****分** | 5分钟 | 一、放松运动—游戏“击鼓奏乐” 老师带领学生根据提示的部位和口令的速度有节奏的进行拍打，让肌肉进行放松二、小结本课三、归还器材、宣布下课。 | 1、学生根据老师的要求积极练习。2、认真听教师对本节课的小结；3、收拾器材 | 1、指导学生进行放松活动；2、对本节课的学习进行小结；3、宣布下课。 | 整理队形集合队形 |
| **场地器材** | 标志杆或标志桶4个  口哨1个 标志盘4种颜色个1个分队服4种，每种N/4个篮球N+1个篮球场地一块 |  **负** **荷** **预** **计** | 平均心率 | 120~140 |
| 练习密度 | 60% |
| 心理负荷 | 中等强度 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **负** **荷** **曲** **线** **图** |  140 130 120 110 100 90 80  0 5 10 15 20 25 30 35 40  |