**《篮球原地单手肩上投篮》**

**一．指导思想**

本课贯彻“健康第一”的指导思想，以学生作为发展的主体，以生为本，激发学生的篮球学习兴趣，发展学生的篮球技能，培养学生探究合作的能力。使学生在学到知识的同时，身心得到全面地发展。

**二、教材内容：篮球原地单手肩上投篮**

**三、教材分析**

篮球是学生喜闻乐见的项目，它可以使身体的各个组织器官得到充分的锻炼，并且可以提高学生的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质。经常参加篮球运动还可以提高神经系统的灵活性、思维的敏捷、判断力和应变能力。

本课教学内容是篮球运动中原地单手肩上投篮，这是篮球各项基本技术中最重要的一项，是高中篮球教学重要组成部分，所以我们必须高度重视学习和掌握这一技术。

**四、学情分析**

本课教学对象是高二年级篮球选项班的学生，虽然他们几乎没什么基础，但这些学生对篮球项目都有着一定兴趣。他们的运动系统、呼吸系统的功能日趋完善，运动能力接近成人水平，这一时期，认知能力、特别是观察力、注意力和思维水平进一步发展与提高，如果这一时期加强对学生体育兴趣和爱好的培养，提高学生的运动技能，这将对学生以后的教学竞赛和终身体育打下良好基础.

**五、教学目标**

1、80%同学能够正确做出篮球单手肩上投篮的动作，其余20%的同学能够熟练掌握并加以运用。

2、学生能够准确说出动作结构和要领，并对篮球这项运动产生浓厚的兴趣。

3、激发学生学习的积极性和创造性，增强学生团结协作和安全的意识，培养学生奋发向上的品质。

**六、本课的重点难点制定**

（原地单手肩上投篮）重点：1.持球时双手持球手臂的形态

2.出手时手臂和肘关节的动作

难点：投篮时上下肢协调配合用力及手对球的控制掌握能力

**七、教学策略**

本节课教学的内容主要采用循序渐进和分组教学的方式，同时运用挂图展示动作、创设情景教育，既引起学生学习兴趣，又陶冶了学生情操。

**八、教学过程**

㈠ 开始部分

1、课堂常规

2、本课的教学内容目标及要求

㈡ 准备部分

教师先进行各种练习和讲解，然后学生自由模仿创新练习。

 组织形式根据学生人数两列或四列横队

㈢ 基本部分

**原地单手肩上投篮**

1.教师演示原地单手肩上投篮，并提出问题（1. 投篮时上下肢协调用力投篮命中率高，还是上肢用力命中率高？ 2.投出的球弧度高命中率高还是弧度低命中率高？）

2.学生分组自行模仿练习，同时思考问题并得出答案。

3.教师与学生交流，总结原地单手肩上投篮的要领。以右手投篮为例，持球准备，两脚开立与肩同宽，两膝微屈重，重心稍低，右手大臂、小臂呈90度直角，用指根以上的位置持球，右手自然的扶在球的左侧。投篮时蹬地伸膝提腰，抬肘伸臂压腕，用食指和中指将球投出。

4.学生分组练习

根据学生的水平进行分层教学，自由选择距离进行投篮练习。

要求：1.注意动作的完整性及连贯性

2.养成注意力集中的好习惯，这有助于提高命中率。

此练习的目的是让学生体验完整的动作，尽量缩短投篮距离，让学生有投中的机会，培养其自信心，体验成功的快乐。同时有能力的学生可以逐渐增加投篮的远度，使不同水平的学生都得到锻炼。

3.进行投篮小比赛，每组男女生均衡搭配进行限时投篮积分比赛。每组分高的获胜。在比赛结束后让学生进行自评和互评，体现评价主体的多元化。

㈣ 结束部分

1、配乐伸展放松操

 在教师带领下学生通过模仿练习，促使学生消除肌肉的疲劳，身心得到恢复。

2、对本课进行小结，布置收回器材

**九、场地器材：**

 1、场地：篮球场；2、篮球若干；3、挂图