
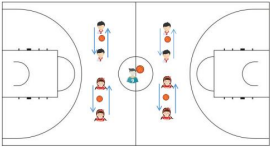


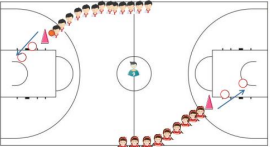
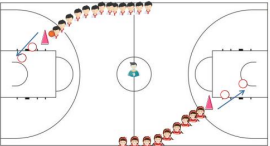
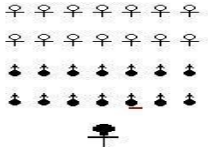
## 洛阳市实验中学（体育与健康）水平四（初二年级）

### 篮球体前变向换手运球——行进间单手低手投篮教学设计

学校：洛阳市实验中学 年级：初二年级 学生：40人 授课教师：苗志强

<b>教学内容</b>	篮球体前变向换手运球——行进间单手低手投篮				
<b>教学重、难点</b>	教学重点：跨步拿球，柔和地用手指挑拨球 教学难点：跨步拿球，伸臂、指腕拨球动作的协调配合			安全措施	1. 课前检查场地器材安全。 2. 适时进行安全教育，遵守练习规则。
<b>教学目标</b>	1 认知目标： 通过课前导入与教学回顾，使学生复习和巩固体前变向运球的动作要领和方法，通过新授内容的教学，使80%的学生初步体会到“跨步拿球，伸臂、指腕拨球”的动作要领方法，发展学生的灵敏柔韧性，促进身体健康。 2 技能目标： 通过教师的示范讲解和自我体验以及对同伴练习的观察和分析，使75%以上的学生能较为熟练地掌握行进间单手低手投篮技术，并能在学习过程中合理地运用该技术。 3 情感目标： 通过团队合作，建立和谐的人际关系，养成良好的合作精神，通过个体、组间学习和交流活动，使学生享受体育活动带来的快乐，增强自信心，团队合作精神，建立和谐的人际关系。			场地器材	1、篮球场 1个 2、篮球 42个 3、扩音器一个 4、标志盘 42个
<b>教学流程</b>	热身练习——球性练习——（复习巩固阶段）体前变向换手运球练习——（合作学习探究阶段）两人一组行进间单手低手投篮练习——（完整动作练习阶段）行进间单手练习——游戏比赛——身体素质——放松				
<b>结构时间</b>	达成目标	教学内容	教学实施步骤		
			教师活动	学生学练活动	组织形式与要求
<b>准备部分</b>  10分钟	唤起学生身体机能，使学生全身肌肉得到充分的活动，使身体快速进入转态。  激发学生学习篮球的兴趣	<b>一. 慢跑热身练习：</b> a. 持球直腿跑 b. 持球后踢跑 c. 持球高抬腿 d. 持球交叉步 e. 持球滑步练习  <b>二. 球性练习：</b> 球操： ①持球高举提踵+侧平举+体前屈 ②左右拉球 ③上下拉球 ④胯下绕球 ⑤手指抖球 ⑥抛球击掌接球	1、语言提示 2、动作指导示范   1. 讲解示范法 2. 激励法 3. 榜样法 结合学生的实际情况组织球性练习	按照口令信号做慢跑热身练习。 做脚步练习时要动作积极有力。   听从信号模仿学习积极参与	♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ 集合要求快、静、齐   男女各一路纵队 要求：口号响亮观察示范、练习要求：动作幅度大，要有力。

<p style="text-align: center;"><b>基本部分</b></p> <p style="text-align: center;"><b>30分钟</b></p>	<p>通过动作示范，体验体前变向的动作特点</p> <p>复习与回顾体前变向换手运球技术动作要领</p> <p>模拟动作练习初步体验行进间单手低手投篮的动作要点。</p> <p>体验行进间单手低手投篮动作方法和技巧。</p> <p>学习和体验完整的行进间单手低手投篮动作</p>	<p><b>三. 体前变向换手运球练习</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>原地体前变向运球 结合教师口令，运球变向换手。</li> <li>原地体前变向跨步运球 运球变向结合跨步蹬地，注意运球时重心降低，侧肩护球。</li> <li>两人一组体前变向运球练习 两人一组相距3米面对面站立，同时用右手或者左手向同一侧变向运球，注意变向后要护球加速，随后练习交换位置。</li> </ol> <p><b>四. 学习行进间单手低手投篮：</b></p> <p>(一) 完整动作示范讲解 动作要领：跨步变向，转体侧肩，护球加速</p> <p>(二) 分步骤学习行进间单手低手投篮动作技术</p> <p>A. 脚步模范练习；</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①无球脚步模拟练习 两人一组，相距3米，一人单手侧平举至腹部高度，掌心向下，另外一名同学按照老师的动作指示，一大二小三高跳，起跳同时伸臂，掌心向上，抬起同伴的手掌，模拟最后出手单手低手投篮的动作。</li> <li>②持球慢速模拟练习 以右手投篮为例，跨步持球，迈步举球，伸臂向上，挑腕拨指！</li> </ol> <p>B. 小组合作练习： 两人一组，距离3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>讲解示范法</li> <li>激励法</li> <li>提问法 通过语言指示、动作的正确示范与指导，带动学生体会“转体侧肩，跨步换手，护球加速”的动作要领，体会体前变向时的运球节奏与变化。</li> <li>指导分组练习</li> <li>教师巡回指导</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>提问法： (在篮球比赛中，当我们进攻时，选择的得分手段有哪些？单手低手投篮的动作要点有哪些？) 语言引导，把行进间单手低手投篮动作要点启发和引导出来</li> <li>示范与讲解法</li> <li>原地模仿练习</li> <li>指导分组练习 慢速练习——完整练习。</li> <li>口令指挥</li> <li>集体纠错与指导</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>完整练习法</li> <li>激励法</li> </ol>	<p>勇于尝试 挑战难度</p> <p>模仿学习 积极参与</p> <p>两人一组 合作学习</p> <p>模仿学习动作，先降低动作速度。</p> <p>分解练习 掌握动作方法，重复练习 变换练习 小组合作练习 互相纠错，听从教师指导。</p> <p>自主学习，完整练习</p> <p>合作学习 同伴互相纠错，听从教师指导。</p>	 <p>要求：体会体前变向动作要领，变向时，球往下送，手臂打直，手指朝下，球的落点控制稳定，重心降低。</p>  <p>两人一组合作练习，相距3米，移动运球变向时方向一致。</p> <p>要求：体会变向时的重心变化，蹬转迅速，侧身探肩，球的落点控制稳定，重心降低，变向后护球加速。</p>  <p>两人一组，配合练习 注意观察同伴的动作，及时纠正和帮助。</p>
---	---	---	---	--	--

<p><b>基本部分</b></p> <p>30分钟</p>	<p>通过游戏检验行进间单手低手投篮技术，培养团队协作能力。</p> <p>发展上肢力量和核心力量</p>	<p>米，面对面相站</p> <p>①一人原地抛球，一人跨步接球单手低手投篮。抛球的同学同时向对面做无球脚步练习，完成后两人交换练习。</p> <p>②结合运球，一人双手上举环抱成篮筐，一人运球后跨步持球低手投篮，用低手投篮的方法投进同伴的篮筐里，完成后两人交换练习。</p> <p>(三) 行进间单手低手投篮完整练习：</p> <p>①原地运球三次后跨步持球单手低手投篮</p> <p>②半场三分线处运球行进间单手低手投篮</p> <p><b>五. 游戏竞赛</b></p> <p>游戏规则：男女各分为2组，分别为红队和蓝队，从三分线外开始，运球经过摆放的锥桶做1次体前变向之后，进行行进间单手低手投篮游戏，每进球一次的累积一分，计时5分钟。如果投篮未进，允许补篮一次。</p> <p><b>六. “课课练” 身体素质练习</b></p> <p>a. 支撑滚拨球</p> <p>b. 持球两头起</p> <p>c. 持球V字支撑</p> <p>d. 俯卧撑练习</p>	<p>1. 完整练习法</p> <p>2. 动作纠正法</p> <p>3. 激励法</p> <p>实战法</p> <p>游戏法</p> <p>激励法</p>	<p>合作学习</p> <p>同伴互相纠错，听从教师指导。</p> <p>有序练习，注意观察和总结，运球与投篮的相结合</p> <p>学生进行动作展示交流。</p> <p>团队合作，公平竞争，互相鼓励。</p>	 <p>分组分场地进行练习，注意保持练习的距离。</p>  <p>要求：遵守比赛规则进行游戏，公平竞争，互相鼓励。</p>
<p><b>结束部分</b></p> <p>5分钟</p>	<p>使学生明白运动后放松的重要性</p>	<p>7. 放松运动： 配合音乐做伸展运动，放松全身肌肉。</p>	<p>1. 随音乐做拉伸放松练习</p> <p>2. 课堂小结</p> <p>3. 宣布下课</p>	<p>1. 认真放松，</p> <p>2. 学生课后反馈。</p> <p>3. 收拾器材。</p>	
<p>预计运动负荷</p>		<p>平均心率 120—140 次\分钟</p>		<p>预计练习密度：45%—55%</p>	

