|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教材** | 篮球:体前变向换手运球  —行进间单手低手投篮 | | **重点** | | 运球时手指手腕的协调发力，目视前方护球手架起。 | | |
| **难点** | | 行进间单手低手投篮时手脚协调配合 ，出手时指尖挑拨 | | |
| **教**  **学**  **目**  **标** | **认知目标：学生能说出体前换手运球和低手投篮的动作要领，知道该项技术在实践中的运用时机。**  **技能目标: 80％以上学生能完整且正确的做出组合动作最后成功把球投进篮筐。**  **情感目标：学生在练习过程中能够勤于动脑，互教互学，在游戏中体验到运动带来的欢乐。** | | | | | | |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教师教学活动** | | **时**  **间** | | **学生活动** | **重点强调** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 一、常规  二、热身游戏  三、球性练习 | 1. 体育委员整队，报告人数。 2. 师生相互问好。 3. 老师宣布本课主要内容和任务。   四、安排见习生。  《穿针引线》  教师讲解规则：四排纵队，每队最后一名同学持球绕S形绕过每一位同学后从胯下把球依次穿过每一名同学，直到最后一名同学接到球，再重复。   1. 头部绕球 2. 腰部绕球 3. 左右交替抬腿绕球 4. 胯下8字绕球 5. 抛球击掌 6. 抛球转身击掌 7. 手指拨球 8. 手指转球 | | 2  6  `5 | | 1. 队列如图示   🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉  二  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺  🛉 | 1、做游戏时注意安全，禁止乱跑乱扔球。  2、对于球性不熟练经常掉球的同学加以鼓励，大胆尝试。 |

学段：水平四 年级：七年级 学生 人数：40人 授课教师：吉利初中王大伟

器材：篮球40个 锥桶12个 垫子4个

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学**  **过程** | **教学内容** | **教师教学活动** | **时**  **间** | **学生活动** | **重点强调** |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 1. 篮球 2. 复习体前变向换手运球   要点：换手，上步、转体、探肩   1. 学习行进间低手投篮   要点：一大、二小、三高跳，伸臂屈腕指挑篮  3、组合动作练习：变向换手运球接行进间低手投篮  二、运球接力比赛  三、专项身体素质练习 | * 1. 原地模仿练习   2. 教师带领练习   3.、两人一组听口令按照教师要求做指定动作  要求：1教师讲清要领  2组织学生练习  3巡回指导并及时纠错。  主要练习方式：   1. 原地徒手模仿练习 2. 上步伸臂挑球练习 3. 体操垫跨步＋摸高练习   要求：运用刚才学到的变向换手运球动作，经过三个障碍物后上篮把球投进   1. 两人平板支撑交替换手击掌20次 2. 双手持球弓箭步跳跃15次 3. 波比跳10个 | 14  10 | 学生练习图：  🛉 | 1.、强调五指自然分开，增大手指触球的面积，控制好球的重心。  2、强调抬头观察前方，手掌成勺形，掌心空出，腕、指随球上下按拍。 |
| **结束部分** | 拉伸放松练习 | 1. 提膝抱腿 2. 俯身单腿体前屈   3、弓步体转  4、伟大拉伸 | 3 | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🛉 |  |
| **运动密度** | 群体密度：70％  平均心率：145次/分 | | **课后反思** | 篮球课因为学生运动基础差异比较大，男生相较于女生运动基础略好，练习过程中女生会经常因为不熟练失误频发，从而产生气馁情绪导致练习不认真，所以应多关注女生，多鼓励，多指导，增加基础练习的多样性，提高学生练习的积极性。 | |

2**023年中小学体育与健康优质课**

**篮球:体前变向换手运球**

**—行进间单手低手投篮**

学校：孟津区吉利初级中学

姓名：王大伟

电话：15716724393