|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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
 | 26`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
 | 1410 | 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