

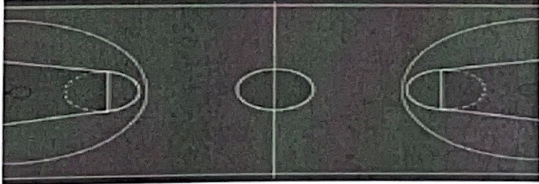
《篮球：运球急停急起》单元教学计划

文成县第二实验中学 赵坚强

单元 教学 目标	1. 培养学生对篮球运动的兴趣并掌握运球急停急起技术动作及在比赛中的运用价值。 2. 在组合练习、面对障碍、比赛等难度不断递增的环境中，能够合理选择与运用运球急停急起技术获得突破，并能根据需要衔接下一个动作以及运用到篮球比赛中来。 3. 在学练中培养学生自尊心、自信心以及团结协作能力，提高适应能力。			课 时 数	5
课 时	课时 内容	教学 目标	教学 重、难点	教学 策略	
1	运球急停急起技术方法。	1. 能简单说出运球急停急起的动作要领 2. 学习并体会运球急停急起时降重心、球在体侧的动作，提高保护球的能力。 3. 提高学生的协调性、速度、反应能力等综合素质。	重点：手触球的部位。 难点：眼睛看前方。	1. 听口令原地高低运球 2. 听口令运球急停急起练习	
2	运球急停急起练习方法 1。	1. 能简单地说出运球急停急起的方法。 2. 在教师的引导和学生的自主合作探究学习和练习运球急停急起技术，使75%以上的学生初步掌握该动作技术并明白使用该动作的时机和作用。 3. 在学练中能相互配合、相互帮忙。	重点：跨步急停、快速启动。 难点：重心和球的控制。	1. 平摆式小垫子运球急停急起，立式小垫子运球急停急起，看手势运球急停急起。 2. 急停急起运球+交换手运球，急停急起+防守+投篮。 3. 素质练习：折返跑接力+核心力量练习	

3	运球急停急起练习方法 2。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能简要说出急停急起过障碍的方法 2. 在运球急停急起的练习中，能做出过障碍的技术动作，并发展灵敏协调等体能 3. 在学练中能相互配合、相互帮忙。 	<p>重点：快速启动。</p> <p>难点：重心和球的控制。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 运球急停急起过障碍、行进间高低运球推倒、扶起标志桶。 2. 滑步+运球急停急起过障碍
4	运球急停急起运用方法 3。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能说出 2-3 种急停急起组合技术。 2. 提高消极防守下运用急停急起动作的能力。 3. 积极主动参与活动，友善对待同伴，表现出良好的合作精神。 	<p>重点：急停降重心，急起快速越。</p> <p>难点：全身动作协调配合。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在消极防守下一运一防。 2. 运球急停急+防守+投篮。 3. 比赛：全场一对一攻防转换先进球为胜。
5	运球急停急起运用方法 4。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在比赛中运用急停急起动作的能力。 2. 探究意识和创新意识，提高自主学习能力，体验成功的乐趣。 	<p>重点：动作衔接。</p> <p>难点：全身动作协调配合。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 运球急停急+防守+投篮。 2. 比赛：全场比赛。

《篮球：运球急停急起练习方法1》教学设计

<p>指导思想</p>	<p>《体育与健康》新课程健康第一的教学思想，教育方式，教学内容，教学评价等方面发生了深刻的变化，它更加关注学生的发展和学生运动的愉悦感，从而养成良好的体育锻炼的习惯，形成终身体育锻炼的意识，打下坚实的基础。学生的运动体验、强调学生的自主、合作，探究学习方式的形成，具有较强的实践性；将学生的身体健康心理健康和社会适应能力提高到一个新的角度，重视学生健康三维观的培养，增加学生的社会责任感。</p> <p>本课是本着省课程指导纲要的宗旨，依据课堂“七个一”的标准进行设计。以多种游戏贯穿于教学中，在“玩中练，玩中表现，玩中指导，玩中提高”。</p>
<p>教材分析</p>	<p>篮球是同学们喜欢的体育项目。由于集体性强，具有强烈的对抗性和趣味性，能满足青少年身心发展的需要，对于培养机智，灵活，勇敢顽强，合作精神；锻炼身体，锻炼意志都具有重要的价值和意义。本课所要学习的运球急停急起是最常用的运球。具有启动快、便于与其他动作相结合等优点。根据《浙江省义务教育体育与健康课程指导纲要》水平四内容标准，突出浙江省义务教育《体育与健康》必学内容教师用书（水平四）八年级第一单元篮球第二课时内容，在课中进行多种形式运球急停急起练习，为兼顾技术学习与实际结合，本课的另一个教材是结合篮球基本技术进行组合练习。</p>
<p>学情分析</p>	<p>八年级学生具有一定的自主性，学生模仿能力较强并且有了一定的自主能力，不过自制力比较差。本节课主要通过教师的引导，充分发挥学生的主体作用，让学生在练习的过程中体验成功的乐趣，培养学生不怕苦，不怕累，勇往直前的精神。</p>
<p>教学流程</p>	<p>准备部分：课堂常规—队列练习—绕球场慢跑—球性练习 基本部分：急停急起练习—组合练习—素质练习：折返跑接力+核心力量练习 结束部分：放松练习—师生互评—师生道别—归还器材</p>
<p>场地布置</p>	
<p>安全防范</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 课前强调注意事项，兜里不能有钥匙等尖锐物品。 2. 设置与主教材密切相关的热身练习，预防运动损伤。 3. 加强安全思想教育，提高安全意识，在练习过程中，要求学生注意安全。 4. 教师时刻警惕，加强巡视，发现隐患及时排除。

《篮球：运球急停急起练习方法1》课时计划

水平四 八年级

教学内容	1. 篮球：运球急停急起练习方法 2. 素质练习：折返跑接力+核心力量练习			课次	2
教学目标	1. 认知目标：通过篮球活动和行进间运球急停急起游戏及比赛等形式，激发学生对篮球运动的兴趣，了解动作技术要领。 2. 技能目标：在教师的引导和学生的自主合作探究学习和练习运球急停急起技术，使75%以上的学生初步掌握该动作技术并明白使用该动作的时机和作用。 3. 情感目标：培养学生在学习过程中自主、合作、探究和遵守规则的诚信程度，以及体验成功的乐趣。				
重难点	重点：跨步急停、快速启动 难点：重心和球的控制				
教学过程	教学内容	学练标准	组织形式 与安全措施	练习 次数	练习 时间
准备 部分 10'	1. 课堂常规教学	1. 静、齐、快。	组织： 四列横队 × × × × × × × × × × × × × × × ×	≥2	2'0 0"
	2. 队列练习：立正、稍息、四面转法。	2. 精神饱满、踏步有力、步伐一致。	★ ×男生★教师	≥5	5'0 0"
	3. 提问：同学们喜欢库里？	3 发表意见，热烈探讨。 要求：积极思考，认真参与问题的回答。	安全提示：口袋里钥匙等尖锐物。	组织： 四列横队 × × × × × × × × × × × × × × × ×	≥1
	4. 绕球场慢跑 (慢跑中取球，哨声引导学生进行跨步运球、高抬腿等)	4. 积极参与，充分热身。	★ 要求： 动作协调，跟上节奏，健康有活力。		
	5. 球性练习 5.1. 手指拨球； 5.2. 全身绕球； 5.3. “8”字绕球； 5.4. 原地高低运球； 5.5. 体前换手运球。	5.1 教师进行动作示范，及语言提示 5.2 主动练习，情绪高涨。			

基本 部分 31'	1. 篮球：运球急停急起练习方法。	1.1 制动明显，启动快速	组织：四列横队		
	1.1. 急停急起练习	1.1.1 -1.1.3	1.1.1 -1.1.3		
	1.1.1 平摆式小垫子运球急停急起	动作正确流畅，制动要明显，控制住球，在指定排队等其他组完成后继续练习。	× × × × × × × × × × × × × × × ×	≥24	1'1 2"
	1.1.2 立式小垫子运球急停急起		★	≥24	1'1 2"
	1.1.3 看手势运球急停急起		安全提示：注意间距，观察同伴位置，避免碰撞。	≥16	48"
	1.2. 组合练习	1.2.1	1.2.1		
	1.2.1 急停急起运球+换手运球	动作流畅，注意传球和投篮手型，持球人运球急停急起过每个点到 A 点后指定排队其他组完成后继续练习。	× × × × A × × × × × × × × × × × ×	≥16	48"
1.2.2 急停急起运球+防守+投篮	1.2.2 动作流畅，有效利用防守练习急停急起技术动作。	★	≥16	1'3 0	
2. 素质练习：折返跑接力+核心力量练习	2. 教师示范讲解方法和规则，学生明白方法和规则，积极投入练习。先尝试练习，再比赛。	2. 四列横队	× × × × × × × × × × × × × × × ×	≥3n	4'
			★		

<p>结束部分 4'</p>	<p>1. 放松练习 提示：充分发挥想象，展示自我个性。</p> <p>2. 师生互评</p> <p>3. 回收器材</p> <p>4. 宣布下课</p>	<p>1. 跟随教师积极放松。</p> <p>2. 认真点评本次课中所存在的优缺点，做到自评、互评达到互相学习谦虚的严谨态度。</p> <p>3. 值日生收回器材。</p> <p>4. 向老师道别。</p>	<p>1. 组织： ○○○○○ ○○○○○ ○○○○○ ○○○○○</p> <p>★</p> <p>要求：听老师的语言想象情景，做到身在情景中，体会身在大自然中的感受</p>	<p>≥1n</p>	<p>2'30 "</p>
<p>场地器材</p>	<p>篮球场 1 片、篮球 25 个、球框 2 个、小垫子 25 个、音响 1 个</p>				
<p>作业布置</p>	<p>1. 课后思考并熟记动作要点。</p> <p>2. 课余时间反复练习急停急起，并在比赛中体验。能在练习中提炼急停急起结合其它过人动作的要领。</p>				
<p>教学反思</p>					