

## 《篮球：单手肩上投篮综合活动方法》单元计划

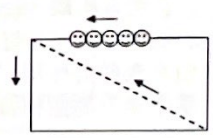
单元教学目标	1. 能说出原地单手肩上投篮与行进间单手肩上投篮动作基本的动作要领。 2. 掌握正确的投篮姿势，能在定点投篮、运球接投篮等活动中运用原地单手肩上投篮动作，提高运动能力。 3. 培养学生勇于尝试、勇于表现的良好心理素质，体验合作学习，在学练中表现出良好的组织纪律性及团队协作、勇敢果断、克服困难的精神。			课时	2+3+2=7
课时	学习内容	学习目标	重点与难点	学习策略	
1	原地单手肩上投篮的技术方法	1. 形成正确的投篮姿势，熟记动作要领。 2. 初步掌握单手肩上投篮动作，发展学生的身体的灵活性、协调性。 3. 互相帮助，热爱篮球运动，积极参与篮球技能的学习。	重点：蹬、伸、压、拨。 难点：上下肢协调配合。	1. 做徒手的手指手腕的动作定型练习。 2. 原地徒手练习、两人一组面对面动作练习。 3. 原地运球+原地单手肩上投篮	
2	原地单手肩上投篮的练习方法	1. 能说出原地单手肩上投篮的动作要领。 2. 掌握篮球单手肩上投篮的投篮动作，能按照正确的用力顺序，做出原地单手肩上投篮的技术动作。 2. 增强学生的灵敏、协调性、力量等素质。 3. 练习中表现出良好的组织纪律性，互相帮助及乐于表现、积极展示的行为。	重点：抬肘、伸臂。 难点：全身的协调用力，动作连贯。	1. 原地1分钟投篮练习、原地自投自抢练习。 2. 原地运球+原地单手肩上对墙投篮。 3. 两人一组，A运球+B接球定点单手肩上投篮。	
3	行进间单手肩上投篮技术方法	1. 能说出行进间单手肩上投篮动作要领，注意事项。 2. 掌握行进间投篮技术，能做出行进间单手肩上投篮的动作，并做出跑动中跨步接球单手肩上投篮动作，发展身体的灵活性、协调性等身体素质。 3. 克服害怕受伤心理，培养学生对篮球运动的兴趣和团队合作精神。	重点：脚步动作。 难点：手脚协调配合。	1. 集体脚步动作练习（跨步接球）、徒手连贯动作练习、有球连贯动作练习。 2. 行进间运球+跨步接球+单手肩上投篮； 3. 素质练习	
4	行进间单手肩上投篮练习方法1	1. 学生具有积极参与篮球运动的意识和态度，说出技术要领。 2. 掌握行进间投篮技术，能做出行进间单手肩上投篮的动作，并能熟练做出跑动中跨步接球单手肩上投篮动作，发展身体的灵活性、协调性等身体素质。 3. 克服害怕受伤心理，培养学生对篮球运动的兴趣和团队合作精神。	重点：脚步动作。 跳起举球 难点：上下肢协调配合，一跨、二跳	1 助跑、起跳、摸篮板练习 2 跨步接球练习 3 走走运球+单手肩上投篮练习 4 慢跑运球+单手肩上投篮练习	
5	行进间单手肩上投篮练习方法2	1 学生具有积极参与篮球运动的意识和态度，说出行进间单手肩上投篮的注意事项 2 学会调整跨步拿球的距离，提高在上篮起跳时的制动能力及腾起时身体的平衡能力，提高行进间单手肩上投篮的熟练程度，学会合理把握投篮出手时机。发展学生灵活性，	重点：跨接步大，踏跳步小而高，作协调 难点：跳起充分和对出手时机的把握	1、慢跑运球接单手肩上投篮练习 2、中速运球接单手肩上投篮练习 3、连续往返运球跑行进间投篮练习	

		协调性力量等身体素质 3. 培养学生团结一心的精神和适应能力		4、分小组进行行进间投篮接力
6	行进间单手上投篮运用方法 1	1. 学生具有积极参与篮球运动的意识和态度，能熟悉相关的篮球规则。 2. 学会行进间单手上投篮的完整步法，提高行进间单手上投篮的命中率，灵活的运用所学的基本技术参加简单规则的比赛，巩固提高所学技术动作，发展学生的灵活性，协调性力量等身体素质 3. 培养学生团结一心的精神和适应能力	重点：跨步接传球与起跳起举球上篮的衔接 难点：手、脚的协调配合和对投篮时机的把握	1、半场运球接行进间，单手上投篮练习 2、综合练习：行进间运球、传接球、投篮。 3、半场三打二
7	行进间单手上投篮运用方法 2	1. 学生具有积极参与篮球运动的意识和态度，能熟悉相关的篮球规则。 2. 通过考查了解学生掌握投篮技术的情况，提高学生掌握行进间投篮的稳定性和协调性。 3. 积极参与，乐于展示学习成果，体验成功的乐趣，在练习中表现出果断、勇敢、敢于挑战自我的良好品质。	重点：步伐和手型正确 难点：动作的稳定协调。	1、做好准备活动 2、介绍考核标准和要求 3、分组测试 4、记录学生成绩

## 《篮球：行进间单手肩上投篮技术方法》教学设计

<b>指导思想</b>	<p>本课坚持“健康第一，”的指导思想，以《纲要》为依据，以“学为中心”激发学生在学习篮球的运动兴趣，强调教学互动，着眼于学生技能与体能的发展，通过多样方法促使学生在学练中提高技能，发展体能，学会学习，通过学生体验学习，提高身体的感知能力与体能素养，发展学生的基本活动能力，感受篮球运动乐趣，促进学生身心全面发展。</p>			
<b>教材分析</b>	<p>行进间单手肩上投篮是篮球比赛中最常用的基本技术之一。通过该技术的学，能发展学生身体基本运动能力，改善中枢神经系统控制、支配肌肉活动的的能力，提高呼吸和心血管系统功能；能提高学生对节奏感和审美情趣，培养学生自信、勇敢、果断等良好的心理品质与合作、竞争意识；能促进学生对篮球专长的形成，从而提高学生终身体育的意识与能力。因此，学生通过行进间单手肩上投篮的学习对全面达成水平四的学习目标具有积极的促进作用。</p>			
<b>学情分析</b>	<p>八年级的学生对篮球的认识男女生差距较大，尤其是女同学还停留在初步学习阶段，所以在教学过程中男女生区别对待，在进度上男生比女生稍快，练习的密度和次数都有所不同。通过七年级篮球的学习，已经具备了一定的支配球、控制球能力，但是学生由于力量较弱，在跑动或空中完成动作的能力较差。这在行进间单手肩上投篮练习时，往往容易造成由于跑动动作地不正确而无法“高跳”，甚至根本跳不起来的现象。因此，在教学中，应结合学生所学力学知识阐明“一大二小三高跳”的原理，练习的过程中不断的给学生鼓励，给个别掌握技术较好的学生以展示的机会，并且发挥他们小老师的作用，发扬篮球运动所特有的团队精神。同时结合口诀的形式对动作技术进行讲解，提高学生学习的欲望及兴趣。</p>			
<b>教学流程</b>	<p>课前：检查布置场地</p> <p>准备部分：课堂常规→队列练习→慢跑→篮球球操</p> <p style="text-align: center;">基本部分</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>行进间单手肩上投篮方法</p> <p>体能：快速跑体能练习方法</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>复习单手肩上投篮练习</p> <p>脚步动作练习方法</p> <p>跨步接固定球练习</p> <p>运球行进间单手肩上投篮练习</p> <p>行进间单手肩上投篮接力比赛</p> <p>追滚动的球跑</p> <p>追抛出的球跑</p> </div> </div> <p>结束部分：拉伸放松→课堂小结→回收器材</p>			
<b>场地布置</b>	<p>课堂常规</p> <p>课堂小结组织：</p> <p>○○○○○○○○○○</p> <p>○○○○○○○○○○</p> <p style="text-align: center;">△</p>	<p>单一技术练习</p> <p>组合练习组织：</p> <p>XXXXXX</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 100px; height: 100px; display: flex; flex-direction: column; align-items: center; justify-content: center;"> <p>X</p> <p>X</p> <p>X     △</p> <p>X</p> </div>	<p>接力比赛</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 50px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 50px;"></div> </div> <p>XXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXX</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto; position: relative;"> <div style="position: absolute; top: 50%; left: 50%; transform: translate(-50%, -50%);">▲</div> </div> <p style="text-align: center;">▲ ▲ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">▲ ▲ ○ ○</p> <p>快速跑体能练习方法</p>
<b>安全防范</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 课前检查擦场地，器材是否存在安全隐患</li> <li>2. 在教学过程中教师适时语言提醒学生注意安全；遵守练习要求；</li> <li>3. 场地安排合理，运动负荷适当，学生练习时能够做到主动避让同学。</li> </ol>			

## 《篮球：行进间单手肩上投篮技术练习方法》教学设计

教师	杨明明	年级	八年级	课次	3/7	学生数	25
教学内容	1. 行进间单手肩上投篮动作方法:跨两步+单手肩上投篮 2. 体能练习方法						
教学目标	1. 学生能说出行进间单手肩上投篮动作要领、注意事项 2. 学生基本掌握行进间单手肩上投篮的脚步动作, 部分学生能做出行进间单手肩上投篮动作, 发展身体的灵活性、协调性等身体素质。 3. 提高学生对篮球运动的兴趣, 培养团队协作精神。						
重难点	重点: 脚步动作。 难点: 上下肢协调配合。						
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 8'	1. 课堂常规 1.1 宣布本课内容及要求 1.2 安排见习生 2. 队列练习 3. 准备活动 3.1 热身跑 3.2 球性练习	1. 集合“快、静、齐”。 2. 精神饱满, 注意力集中, 跟上节奏。 3. 跟上教师节奏, 有一定的连续性, 有效地控制球, 充分热身。	XXXXX XXXXX △ 	1	30"		
			1	30"			
			1	2'			
			1	1' 50"			
基本 部分 32'	篮球: 行进间单手肩上投篮方法 1.1 单一身体练习(跨两步+单手肩上投篮) 1.1.1 复习单手肩上投篮练习 1.1.1.1 提膝单手肩上投篮练习 1.1.2 脚步动作练习方法 1.1.3 跨步接固定球练习 1.2 组合练习 1.2.1 运球行进间单手肩上投篮练习 1.2.1.1 运 1 次球+跨两步+单手肩上投篮 1.2.1.2 运 2-3 次球+跨两步+单手肩上投篮 1.2.1.3 行进间运球+跨两步+单手肩上投篮 1.3 行进间单手肩上投篮接力比赛 体能: 快速跑体能练习方法 2.1 追滚动的球跑 2.2 追抛出的球跑	1.1.1 动作标准, 动作衔接流畅 1.1.2 动作标准, 脚步正确。 1.1.3 动作准确, 衔接自然。 1.2 体会接球时机, 动作标准流畅 1.3. 教师讲明规则, 强调安全。 100%的学生都能积极参与并完成。 2.1 教师讲明规则, 强调安全, 学生都能积极参与并完成。	X X X X X X X X X △ X 学生以小组为单位按 要求进行练习	10	1' 30"		
			10	1' 30"			
			>10	3'			
			>10	3' 50"			
			>10	3' 50"			
			>10	3' 50"			
结束 部分 5'	1. 放松操    2. 课堂小结 3. 器材回收    4. 宣布下课	调整呼吸充分放松。  学生积极收还器材。	XXXXX XXXXX △	1	3' 30"		
场地器材	场地: 篮球场 1 个;      器材: 篮球 25 个; 篮球筐 2 个。						
作业布置	1、行进间运球+单手肩上投篮 5 分钟			2、50 米快速跑 2 次			
教学反思	1、从学情分析对教学的影响			2、教学手段的运用是否合理			