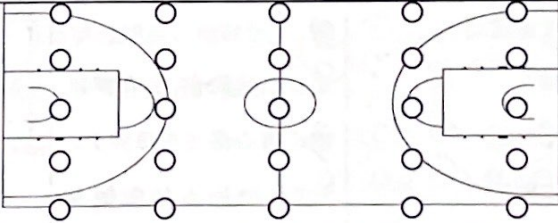


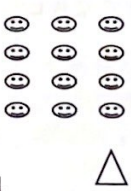
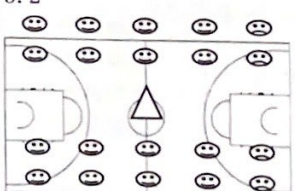
《篮球体前换手运球》单元教学计划

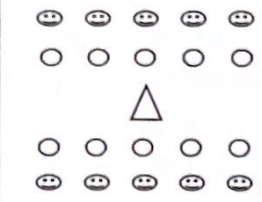
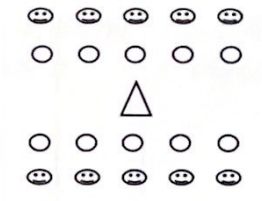
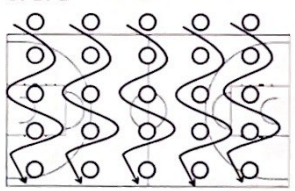
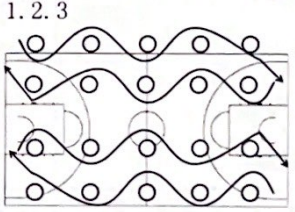
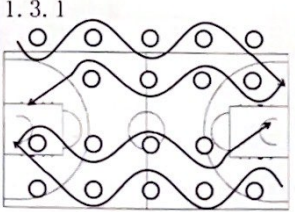
教学目标	1. 能说出体前换手运球的动作要领，且能简要说出在不同运球方式下体前换手运球过障碍的运用方法。 2. 能够在组合练习、面对障碍、面对防守难度不断递增的环境中，在不同运球方式及组合下体前换手运球获得突破，同时衔接下一个动作。 3. 在学练中能表现出团队协作、不惧困难、勇于挑战的体育品质。			课时数	4
课时	教学内容	教学目标	教学重难点	教学策略	
第1课时	体前换手运球的技术方法	1. 能说出体前换手运球过障碍的练习方法。了解两种发展力量的方法。 2. 在过障碍的练习中，能体前换手运球连续过多个标志桶，并能快速变向，做出转体探肩的技术动作。素质练习中增强核心力量。 3. 提高自主学习能力，培养自信心，用于挑战自我，体验成功的快乐。	重点：换手运球时的转体探肩 难点：蹬地有力，快速突破	1. 体前换手运球前进，体前换手运球过一个标志物 2. 运两次球+体前换手运球过不同类型障碍物 3. 体前换手运球连续过障碍+投篮、消极防守下“一攻一防”练习	
第2课时	体前换手运球练习方法1	1. 能简单说出虚晃动作在变向过人时的作用。能够正确认识突破过人时假动作的重要性。 2. 在过多个障碍及“一攻一防”练习中能运用组合过人技术，并完成投篮。在素质练习中提升了跳跃能力。 3. 能积极参与练习，团结协作，培养合作交流的能力。	重点：跨步脚的落点、转体探肩充分 难点：体前换手运球组合技术的运用	1. 体前换手运球连续过障碍+投篮 2. 组合运球+过障碍、组合运球+过障碍+投篮 3. “一攻一防”（消极防守）和部分积极防守。	
第3课时	体前换手运球练习方法2	1. 能简要描述体前换手运球面对防守队员时的运用方法。 2. 在攻防练习中能做出体前换手运球组合运球过障碍并投篮的动作。在素质练习中发展协调性和力量。 3. 引导学生相互激励，培养学生团结协作、勇于挑战的体育精神。	重点：动作衔接连贯 难点：身体协调用力，人球结合	1. 积极防守下“一攻一防” 2. 向前抛球+接球体前换手运球连续过防守队员+投篮 3. 比赛半场二打一：运球者用体前换手组合运球靠近篮圈后完成投篮	
第4课时	体前换手运球运用方法	1. 认识考核和展示的作用。 2. 能在考核中动作协调，转体探肩到位，并能在40秒内完成考核。 3. 能克服紧张心态，勇于尝试、勇于挑战的体育精神。	重点：学生相互之间正确评价 难点：克服紧张、勇于挑战，展现技术水平	1. 分组复习：组合运球+过障碍+投篮、积极防守下“一攻一防”+投篮 2. 分组考核 3. 集中表扬与展示	

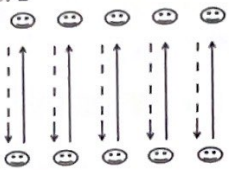
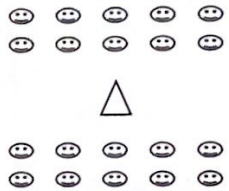
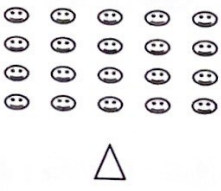
《篮球体前换手运球技术方法》教学设计

<p style="text-align: center;">指导思想</p>	<p>贯彻“健康第一”的指导思想，以学生为中心，认真贯彻浙江省义务教育体育与健康课程指导纲要，以学生学为中心，通过以赛促学，激发学生学习兴趣。根据初中学生的心理和生理特点，营造了和谐、互动、探究、创新的学习情境和氛围，选择有效的教学方式和手段，促进学生有效学习。</p>
<p style="text-align: center;">教材分析</p>	<p>本教材选自浙江省义务教育体育与健康课程指导纲要水平四八年级篮球“运球技术及运用”单元内容。篮球是中学生十分喜爱的一项运动，篮球运球对发展学生的身体协调性有着积极的作用。本课“体前换手运球的技术方法”课时，为第一课时，属于技能与体能维度教学，通过练习能有效发展学生协调、灵敏等身体素质，培养学生克服困难，勇于挑战的心理品质。</p> <p>根据教材特点和学生实际情况，确定以下教学重难点： 重点：换手运球时的转体探肩 难点：蹬地有力，快速突破</p>
<p style="text-align: center;">学情分析</p>	<p>初中学生正处于向青春期过度阶段，已经具备了独立思考、判断等能力。他们有自己的思想，有自学和自评的能力。本节课的教学不仅可以满足学生精神上的需要，还可以使学生享受练习时的愉悦与合作的乐趣，同时还可以激发学生参与体育运动的热情，培养学生正确的合作竞争意识和集体荣誉感，以及组织和团队合作能力，敢于挑战自我、挑战困难、参与竞争的良好品质。</p>
<p style="text-align: center;">教学流程</p>	<p>课堂常规 → 队列队形练习 → 热身准备活动 → 球性练习 → 1. 体前换手运球慢速前进 2. 过一个标志物 1 体前换手运球连续过标志桶+投篮 运两次球+体前换手运球过不同类型障碍物 2. 一防一攻</p> <p>放松小结 布置作业 ← 体能练习 ← 2. 一防一攻 ← 过不同类型障碍物 师生再见</p>
<p style="text-align: center;">场地布置</p>	
<p style="text-align: center;">安全防范</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、场地选择：空旷的篮球场。 2、器材选择：21个篮球、25个标志桶、4个人性标志物 3、组织队形：组织有序，安全标志线，留有足够的安全活动空间。 4、课堂纪律：严格按照要求在指令下有序练习

《篮球体前换手运球技术方法》课时计划

授课教师	张瑞亨		学校	瑞安市林川镇林溪学校	
班级	八年级	人数	单元课次	4-1	
学习内容	1. 篮球体前换手运球 2. 体能				
学习目标	1. 能说出体前换手运球过障碍的技术方法。了解两种发展力量的方法。 2. 在过障碍的练习中，能体前换手运球连续过多个标志桶，并能快速变向，做出转体探肩的技术动作。素质练习中增强核心力量。 3. 提高自主学习能力，培养自信心，用于挑战自我，体验成功的快乐。				
学习重点	换手运球时的转体探肩		学习难点	蹬地有力，快速突破	
教学过程	教学内容	学练标准	组织形式	练习次数	练习时间
准 备 部 分 9'	1. 课堂常规。 1.1 体育委员整队，检查人数，并报告老师。 1.2 师生问好，导入教学内容 1.3 安排见习生	1.1 集合快静齐 1.2 精神饱满，认真听讲。 1.3 身体不适主动示意并请假。	1  <p>按四列横队集合整队，要求做到“快、静、齐”。</p>	≥1	1'
	2. 队列练习 2.1 原地四面转法 2.2 蹲下起立练习	2. 队列练习时注意力集中，反应迅速	2 	≥1	1'
	3. 热身活动 3.1 一般准备活动 3.1.1 滑步 3.2.2 滑冰跳 3.3.3 侧身跑	3.1.1 重心降低，两腿协调。 3.1.2 向侧前方单脚跳出，重心落在支撑脚上。 3.1.3 绕标志桶做侧身跑，能贴桶而过	3.1 	≥1	30"
	3.2 专项球性练习 3.2.1 左右拉球 3.2.2 向左右移动拉球	3.2.1 运球过程中做到不掉球，连续完成20次以上为优 3.2.2 运球移动时，能保持中心，控制好球，连续完成20次以上为优	3.2 	≥20	1"

基 本 部 分 32'	1. 篮球体前换手运球的练习方法 1					
	1.1 体前换手运球	1.1.1 运球时能降低重心，目视前方，连续完成为优；重心偏高，眼睛看球为良。	1.1		≥20	1"
	1.1.1 体前换手运球慢速前进					
	1.1.2 运两次球+体前换手运球	1.1.2 运球动作衔接连贯，目视前方，连续完成为优；眼睛看球，掉球超过2次为良。				
	1.2 体前换手运球组合练习					
	1.2.1 运两次球+体前换手运球+异侧手摸地	1.2.1 运球后快速摸地，动作衔接连贯，连续完成不掉球为优；手未触地，掉球超过2次为良。	1.2.1		≥20	1"
	1.2.2 体前换手运球连续过5个标志桶	1.2.2 能连续完成，并做出转体探肩后的加速运球为优。	1.2.2		≥10	10"
	1.2.3 在多个障碍物前做体前换手运球	1.2.3 挑战球星，能降低重心，快速完成转体探肩为优。	1.2.3		≥8	30"
	1.3 体前换手运球的运用练习					
	1.3.1 体前换手运球连续过标志桶+投篮	1.3.1 换手运球后投8个球，命中6个为优，5个良，4个及格	1.3.1		≥8	30"
1.3.2 消极防守下“一攻一防”练习	1.3.2 两人一组一对一，		依次练习，控制前后距离	≥10	5"	

	<p>3. 体能练习</p> <p>3.1 持球俄罗斯转体</p> <p>3.2 静卧撑球</p> <p>3.3 静卧撑+运球</p>	<p>消极防守，能够快速蹬地 过掉防守者，10次成功8 次为优，6次为良。</p> <p>3.1 控制重心，脚不落地， 连续完成8个八拍不停顿</p> <p>3.2 能核心收紧，不塌腰 不翘臀，坚持完成练习</p> <p>3.3 保持身体平直，并连 续运球不停顿</p>	<p>1. 3. 2</p>  <p>注意间隔距离与滚来的球</p> <p>3.</p> 	<p>≥1</p>	<p>30"</p>
<p>结 束 部 分 4'</p>	<p>1. 放松拉伸：股四头肌、跟 腱</p> <p>2. 课堂小结</p> <p>3. 师生再见</p> <p>4. 回收器材</p>	<p>调整呼吸充分放松身体 师生再见、学生积极收还 器材</p>		<p>≥1</p>	<p>2'</p>
<p>场地 器材</p>	<p>篮球场、21个篮球、25个 标志桶、4个人性标志物</p>	<p>练习密 度</p>	<p>60~65%</p>		
<p>课后 作业</p>	<p>课堂中三个体能练习，每个练习30秒为一组，完成5组</p>				
<p>教学 反思</p>					