

义务教育

新课标体育与健康教案

篮球大单元
(水平三)

【单元目标】

1. 能说出所学基本身体活动的名称和含义，能够熟练地完成这些技术动作，初步了解这些基本身体活动的健身作用。

2. 通过学习各种基本身体活动的技术动作和体能训练，提高速度、力量、灵敏度等身体素质，提高协调性，培养观察能力。

3. 能积极主动地参与各种基本活动的学习，体验学习的乐趣，培养勇敢、自信、坚毅的良好品质；能主动与同伴进行交流与合作，培养团结合作意识。

【教材分析】

水平三体育教材以实践教材为主。根据学生的能力以及学校的条件，体育教材主要选择田径(跑、跳、投)，体操、游戏、篮球等基础项目，以便使学生跑、跳、投的基本技术得到提高；并挖掘生活中的实用技能。并通过体育锻炼，培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。

【学情分析】

1. 从学生的学习习惯和学习能力来看，孩子们在原来的基础上有了进一步的提高。在平时的学习中，绝大多数的孩子都能够积极主动的进行学习，不论是听课时看学生的课堂常规，还是课下看学生的课间活动，这些好的习惯对孩子的自主学习、自主探索都有了一定的影响，从而促进了学生的学习能力和学习积极性的提高。

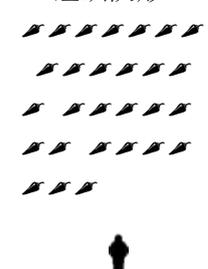
2. 水平三孩子不管从心理上还是在知识的学习上都进入了一个新的阶段，独立性、叛逆性开始出现，知识的学习也逐渐的加深，所以作为老师，我们要做好孩子心理上的引导和学习上的指导，让学生开开心心的生活，快快乐乐的学习。

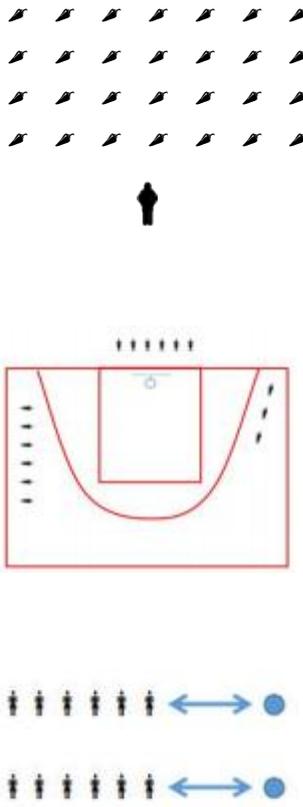
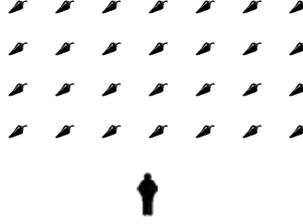
新课标水平三（ ）第二学期教学进度表

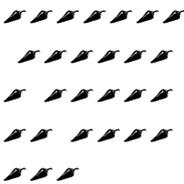
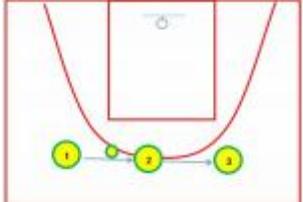
周次	课次	学习内容	周次	课次	学习内容
一	1	健康教育(1):安全运动促健康 体能介绍:全身	十	1	篮球(26)-交叉步持球突破 1 体能:腰腹核心力量
	2	篮球(1)-基本姿势和球性 体能:综合体能		2	篮球(27)-交叉步持球突破 12 体能:综合体能
	3	篮球(2)-双手胸前传接球 体能:腰腹核心力量		3	篮球(28)-防守练习 1 体能:腰腹核心力量
二	1	篮球(3)-双手胸前投篮 体能:综合体能	十一	1	篮球(29)-防守练习 2 体能:综合体能
	2	篮球(4)-单手肩上投篮 体能:腰腹核心力量		2	篮球(30)-防守练习 3 体能:腰腹核心力量
	3	篮球(5)-单手肩上传球 体能:综合体能		3	篮球(31)-篮球战术 1 体能:综合体能
三	1	篮球(6)-移动基本步伐 体能:腰腹核心力量	十二	1	篮球(32)-室内篮球理论学习 3 体能:腰腹核心力量
	2	篮球(7)-运球练习 体能:综合体能		2	篮球(33)-篮球战术 2 体能:综合体能
	3	篮球(8)-行进间单手高手投篮 1 体能:腰腹核心力量		3	篮球(34)-篮球战术 3 体能:综合体能
四	1	篮球(9)-行进间单手高手投篮 2 体能:速度耐力	十三	1	篮球(35)-篮球比赛 1 体能:腰腹核心力量
	2	篮球(10)-室内篮球理论学习 1 体能:腰腹核心力量		2	篮球(36)-室内篮球理论学习 4 体能:综合体能
	3	篮球(11)-行进间单手低手投篮 1 体能:综合体能		3	篮球(37)-篮球比赛 2 体能:腰腹核心力量
五	1	篮球(12)-行进间单手低手投篮 2 体能:腰腹核心力量	十四	1	篮球(38)-篮球比赛 3 体能:综合体能
	2	篮球(13)-体前变向运球练习 1 体能:综合体能		2	篮球(39)-篮球比赛 4 体能:腰腹核心力量
	3	篮球(14)-体前变向运球练习 2 体能:腰腹核心力量		3	篮球(40)-篮球比赛 5 体能:综合体能
六	1	篮球(15)-篮球游戏 体能:综合体能	十五	1	篮球(41)-篮球比赛 6 体能:腰腹核心力量
	2	篮球(16)-运传投综合练习 1 体能:腰腹核心力量		2	篮球班级联赛 1
	3	篮球(17)-运传投综合练习 2 体能:综合体能		3	篮球班级联赛 2
七	1	篮球(18)-运传投综合练习 3 体能:综合体能	十六	1	篮球班级联赛 3
	2	篮球(19)-急停急起练习 1 体能:腰腹核心力量		2	篮球班级联赛 4
	3	篮球(20)-急停急起练习 2 体能:综合体能		3	篮球班级联赛 5
八	1	健康教育(2)-合理膳食、促进健康 比赛规则:观看三人制	十七	1	篮球班级联赛 6
	2	篮球(21)-篮球运转练习 1 体能:综合体能		2	篮球考核 1
	3	篮球(22)-篮球运转练习 2 体能:腰腹核心力量		3	篮球考核 2
九	1	篮球(23)-室内篮球理论学习 2 体能:综合体能	十八	1	篮球理论知识考试
	2	篮球(24)-同侧步持球突破 1 体能:腰腹核心力量		2	健康教育(3)勇敢面对挫折与困难 比赛规则:观看比赛和励志视频
	3	篮球(25)-同侧步持球突破 2 体能:综合体能		3	假期训练设计

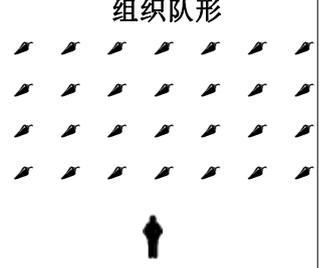
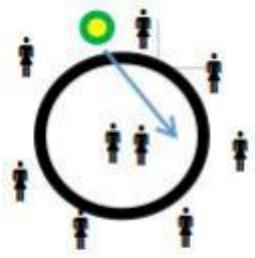
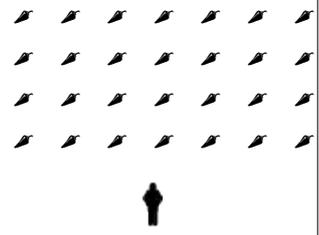
篮球超大单元教学计划

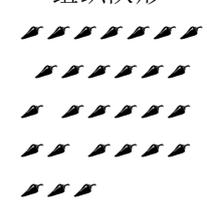
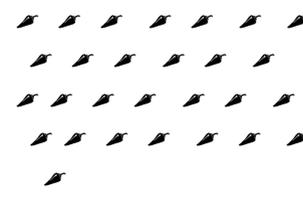
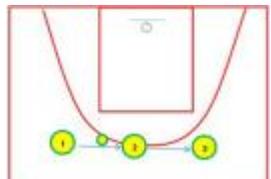
教学顺序	教学内容	课时
1	篮球基本姿势和球性	1
2	双手胸前传接球	1
3	双手胸前投篮	1
4	单手肩上投篮	1
5	单手肩上传球	1
6	篮球移动基本步伐	1
7	篮球运球练习	1
8	行进间单手肩上投篮	2
9	行进间单手低手投篮	2
10	篮球室内比赛规则的学习	4
11	篮球体前变向运球练习	2
12	篮球游戏	1
13	篮球运传投球综合练习	3
14	篮球急停急起练习	2
15	篮球运转练习	2
16	篮球同侧步持球突破练习	2
17	篮球交叉步持球突破练习	2
18	篮球防守练习	3
19	篮球战术练习	3
20	篮球比赛	6

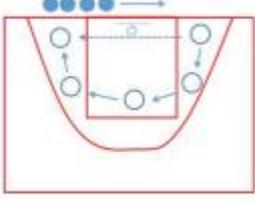
备课人		周次	课次	授课教师	
教学内容		篮球持球、侧身跑、变向跑、滑步的练习			
学习目标		<ol style="list-style-type: none"> 1. 运动能力：说出本节课的技术动作和练习方法，明确在比赛中的运用，明白规则。 2. 健康行为：在比赛中合理运用移动技术，提高篮球安全运动的认知及健康的锻炼方式。 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，培养良好的合作精神和体育道德。 			
教学重点		动作连贯、重心平稳、起跳有力	教学难点	上下肢协调配合、控制身体平衡	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求
开始部分		<p>【课堂常规】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全要求 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律 	<p>组织队形</p>  <p>要求：快静齐</p>
准备部分		<p>一、【热身操】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 平举开合 4*8 拍 2. 上下开合 4*8 拍 3. 胯下击掌 4*8 拍 4. 提膝下拉 4*8 拍 5. 提膝触肘 4*8 拍 6. 扩胸后踢 4*8 拍 7. 下拉后踢 4*8 拍 8. 原地踏步 4*8 拍 <p>二、【专项练习】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 绕球练习 <ol style="list-style-type: none"> ① 绕颈部 ② 绕腰部 ③ 绕双腿 ④ 单腿绕 ⑤ 胯下绕 8 字 2. 左抛右接 <ol style="list-style-type: none"> ① 左右拨球 ② 左抛右接 3. 单手抛接 <ol style="list-style-type: none"> ① 后侧抛前接 ② 绕手臂抛接球 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作练习规格和要求 <ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解示范球性练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 提示练习次数 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 跟着老师一起喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习 <ol style="list-style-type: none"> 1. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行练习球性 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成球性练习任务 	<p>组织队形</p>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 按两臂距离散开站好 2. 散开和集合动作要快 3. 注意安全 4. 注意力要集中
					次数

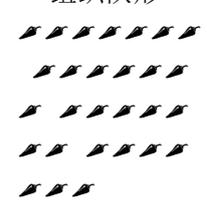
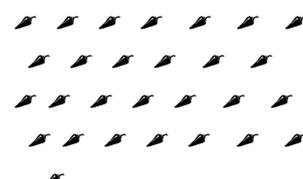
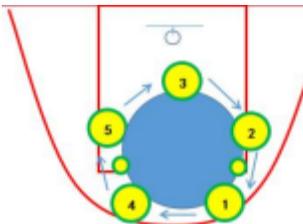
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
基本部分		<p>1. 【持球】 动作要点：正确的持球方法，眼睛要持平。 练习：持球模仿练习</p> <p>2. 【侧身跑】 动作要点：脚尖向前，上体转向有球方向。 练习： ① 沿三分线侧身跑练习 ② 全场侧身跑练习</p> <p>3. 【变向跑】 动作要点：左脚蹬地快而有力，重心转移快，右脚上步快。 练习： ① 变方向跑练习 ② 全场一对一变方向练习</p> <p>4. 【滑步】 动作要点：重心要低，身体不要起伏，两腿不要交叉，两臂展开，眼看对手。 练习： ① 慢速滑步练习 ② 中速横向滑步练习 ③ 中速斜侧滑步练习 易犯错误：低头，重心不稳、脚步不协调 纠正方法：引导练习、建立正确动作表象练习</p> <p>5. 【比赛：10米往返综合比赛】 目的：发展奔跑能力 方法：分组，每组前10米处一个篮球，听信号排头快速跑到球处，原地运球5次，将球放回原处快速返回与下一名同学击掌，依次进行，往返跑可采用侧滑步，侧向跑，后退跑等。</p> <p>6. 【体能课课练】 仰卧两头起 15个*3组 立卧撑 15*2组</p>	<ol style="list-style-type: none"> 教师讲解动作要领 教师示范动作 组织学生一人一球持球练习 巡视指导纠错 讲解示范侧身跑 组织学生进行侧身跑练习 巡视指导纠错 讲解示范变向跑 组织学生进行变向跑练习 指导纠错，提醒安全练习 讲解示范滑步 组织学生练习 指导纠错 组织优生展示和互评 组织练习体能 	<ol style="list-style-type: none"> 学生要仔细认真观看 仔细听讲动作讲解 认真观看动作示范 认真模仿练习 练习和体会移动的重点 按教师要求纠正动作 认真观看优生动作展示 认真评价和听评 仔细认真听讲比赛方法 认真比赛，注意遵守规则 按要求完成体能练习 仔细回顾和总结本节课动作练习 	<p style="text-align: center;">组织队形</p>  <p style="text-align: center;">要求： 1.练习间距适中 2.动作节奏稳定 3.队伍整齐 4.不喧哗</p>	
结束部分		<ol style="list-style-type: none"> 放松 师生总结 布置课后练习作业 回收器材 师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 教师带领学生放松 引导学生总结 布置课后练习 组织学生回收器材 下课 	<ol style="list-style-type: none"> 认真放松练习 跟随总结 记住课后练习 积极认真回收器材 向老师再见 		
教学反思				预计负荷 群体练习密度约75%、个体练习密度约50% 平均心率约135次/分钟	场地器材 篮球场、篮球、音响、标志杆	

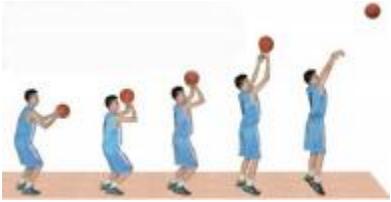
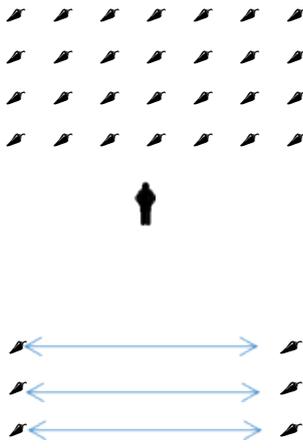
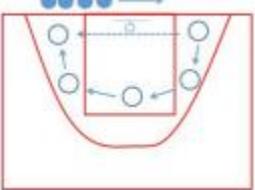
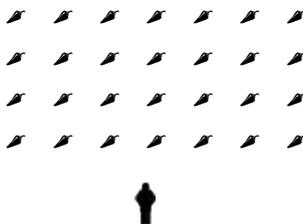
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	篮球的原地双手胸前传接球						
学习目标	1. 运动能力：能够说出正确的基本传接球的方法及在篮球运动的作用，发展上下肢协调性。 2. 健康行为：掌握正确的篮球传球练习方式，提高篮球安全运动的认知及健康的锻炼方式。 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，培养良好的合作精神和体育道德。						
教学重点	传接球的手型和用力顺序，接球后的缓冲			教学难点	上下肢协调发力和配合		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数	
开始部分		【课堂常规】 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形   要求：快静齐		
准备部分		二、【热身操】 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍 二、【专项练习】 1.双手抛接 ⑥ 抛-击掌-接 ⑦ 前抛后接 ⑧ 后抛前接 2.左抛右接 ③ 左右拨球 ④ 左抛右接 3.游戏：横排传接球 方法：分组进行，每组站成一排间距 3-4 米，第一人用双手胸前传球方法传给第二人，第二位同学用双手胸前接球，用同样的方法依次传接下去。	1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作练习规格和要求 5. 讲解示范球性练习 6. 指导学生进行练习 7. 提醒易犯错误和纠正 8. 提示练习次数	1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 跟着老师一起喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习 5. 认真观看动作示范和听清楚要求 6. 按动作要求和指导进行练习球性 7. 尤其注意易犯错误的改正 8. 按质按量完成球性练习任务	组织队形    要求： 1. 按两臂距离散开站好 2. 散开和集合动作要快 3. 注意安全 4. 注意力要集中		

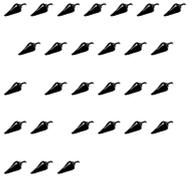
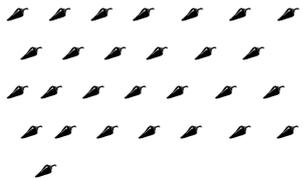
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
基本部分		 <p>动作要领： 【传球】：两手自然持球于胸前，两拇指成八字，两肘放松自然弯曲，两脚前后或左右站立，两膝微屈，传球时依次蹬地、伸臂、翻腕、拨指。 【接球】：伸臂迎球，手触球时收臂后引缓冲，持球于胸腹之间，动作连贯。 【组织练习策略】 1. 持球练习 2. 原地徒手模仿练习 3. 对墙传接球练习 4. 两人互传练习 【易犯错误】：掌心触球，持球肘关节外张，传球用力不当，接球不缓冲 【纠正方法】：建立正确动作表象，多练习原地模仿练习。 【游戏：围堵追截】 方法：选出 1-2 人防守，其他同学围成一个圈。游戏开始后，持球队员通过双手胸前传球的方式传给圈上不相邻的同学。防守者在圈内积极抢球，球被防守者触碰到或者没有传到接球人手里，传球者与防守者互换角色，游戏重新开始。游戏中不可走步、运球或持球超过 5 秒。 【体能课课练】 1. 俯撑登山跑 4*8 拍 2. 立卧撑 15 个*2 组</p>	1. 组织学生观看视频或挂图 2. 教师讲解动作要领 3. 教师示范动作 4. 组织学生进行练习一 5. 组织学生持球练习二 6. 指导纠错 7. 组织学生进行练习三 8. 巡视指导纠错 9. 组织学生进行练习四。 10. 组织优生展示和互评 11. 讲解示范游戏 12. 组织学生进行游戏 13. 提示学生注意安全 14. 组织学生体能课课练 15. 总结	1. 学生要仔细认真观看 2. 仔细听讲动作讲解 3. 认真观看动作示范 4. 认真模仿练习 5. 持球练习注意体会持球手型 6. 互传练习注意距离和安全 7. 按教师要求纠正动作 8. 认真观看优生动作展示 9. 认真评价和听评 10. 仔细认真听讲游戏方法 11. 认真玩游戏，注意遵守规则 12. 按要求完成体能练习 13. 仔细回顾和总结本节课动作练习	<p>组织队形</p>    <p>要求： 1. 按要求迅速散开和靠拢 2. 动作快静齐</p>	
结束部分		1. 放松 2. 师生总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见	1. 教师带领学生放松 2. 引导学生总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 5. 下课	1. 认真放松练习 2. 跟随总结 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见		
教学反思				预计负荷 群体练习密度约 75%、个体练习密度约 50% 平均心率约 135 次/分钟	场地器材 篮球场、篮球、音响、挂图	

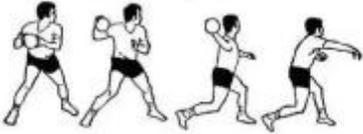
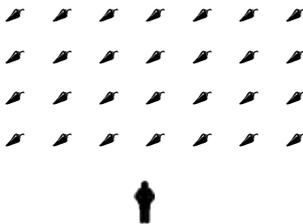
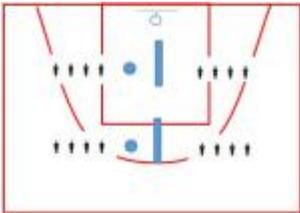
备课人		周次	课次	授课教师		
教学内容		篮球原地双手胸前投篮				
学习目标		1. 运动能力：能够做出投篮练习动作，说出在篮球比赛中的作用，发展上下肢协调性。 2. 健康行为：正确的篮球投篮练习方式，提高篮球安全运动的认知及健康的锻炼方式，愉悦身心。 3. 体育品德：培养学生之间互帮互助，团结协作的精神，尊重对手，勇敢拼搏。				
教学重点		出手角度和手型	教学难点	上下肢协调发力和配合		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
开始部分		【课堂常规】 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生	1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全要求	1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律	组织队形   要求：快静齐	
准备部分		一、【热身操】 1. 平举开合 4*8 拍 2. 上下开合 4*8 拍 3. 胯下击掌 4*8 拍 4. 提膝下拉 4*8 拍 5. 提膝触肘 4*8 拍 6. 扩胸后踢 4*8 拍 7. 下拉后踢 4*8 拍 8. 原地踏步 4*8 拍 二、【专项练习】 1. 双手抛接 ① 抛-击掌-接 ② 前抛后接 ③ 后抛前接 2. 左抛右接 左右拨球/左抛右接 3. 游戏：横排传接球 方法：分组进行，每组站成一排间距 3-4 米，第一人用双手胸前传球方法传给第二人，第二位同学用双手胸前接球，用同样的方法依次传接下去。	1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作练习规格和要求 1. 讲解示范球性练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 提示练习次数 5. 讲解游戏	1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 跟着老师一起喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习 1. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行练习球性 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成球性练习任务 5. 遵守规则	组织队形    要求： 1. 按两臂距离散开站好 2. 散开和集合动作要快 3. 注意安全 4. 注意力要集中	

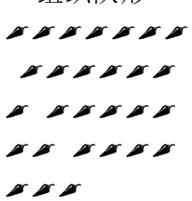
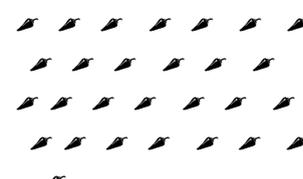
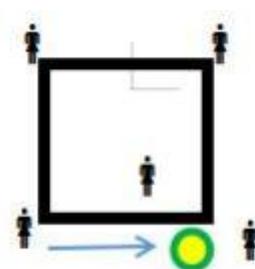
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
基本部分		<p>双手投篮</p>  <p>1. 【动作要领】：双手胸前持球，肘下垂，脚开立，膝微屈。投篮时，向前上方蹬地、伸臂，两手均匀用力将球投出；投篮后，脚跟提起，两手指向投篮方向，球成抛物线入篮筐。</p> <p>2. 【组织练习方式】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 无球模仿练习 ② 有球模仿练习 ③ 两人互投练习 ④ 投篮练习 <p>【易犯错误】：持球手型不正确，肘关节外翻，投篮时出手角度低</p> <p>【纠正方法】：建立正确动作表象，多练习原地模仿练习，投篮时要充分蹬地前伸。</p> <p>3. 【游戏：五点投篮追逐赛】 方法：学生成一列横队，位于端线处站好，按 5 个点依次进行投篮，采用单手原地投篮，率先完成 5 点投篮者为胜。 规则：每点投中后方可轮转到下一点，当后面的学生超过前面的学生时，前面的学生则被判罚下。</p> <p>4. 【体能课课练】：</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 俯撑登山跑 4*8 拍 ② 立卧撑 15 个*2 组 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 组织学生观看视频或挂图 2. 教师讲解动作要领 3. 教师示范动作 4. 组织学生进行练习一 5. 组织学生持球练习二 6. 指导纠错 7. 组织学生进行练习三 8. 巡视指导纠错 9. 组织学生进行练习四。 10. 组织优生展示和互评 11. 讲解示范游戏 12. 组织学生进行游戏 13. 提示学生注意安全 14. 组织学生体能课课练 15. 总结 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生要仔细认真观看 2. 仔细听讲动作讲解 3. 认真观看动作示范 4. 认真模仿练习 5. 持球练习注意体会持球手型 6. 互投练习注意距离和安全 7. 按教师要求纠正动作 8. 认真观看优生动作展示 9. 认真评价和听讲 10. 仔细认真听讲游戏方法 11. 认真玩游戏，注意遵守规则 12. 按要求完成体能练习 13. 仔细回顾和总结本节课动作练习 	<p>组织队形</p>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 按要求迅速散开和靠拢 2. 动作快静齐 3. 队伍整齐 4. 不喧哗 5. 动作安全 	
结束部分		<ol style="list-style-type: none"> 1. 放松 2. 师生总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生放松 2. 引导学生总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 5. 下课 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真放松练习 2. 跟随总结 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见 		
教学反思				预计负荷 群体练习密度约 75%、个体练习密度约 50% 平均心率约 135 次/分钟	场地器材 篮球场、篮球、标志桶、音响、挂图	

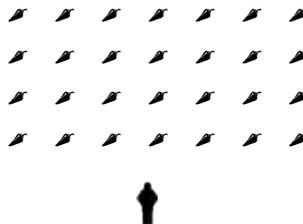
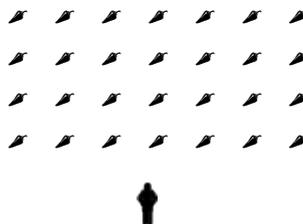
备课人		周次	课次	授课教师		
教学内容		篮球的单手肩上投篮				
学习目标		1. 运动能力：说出和展示单手肩上投篮的动作要领及在比赛中的作用，发展上下肢协调性。 2. 健康行为：正确运用投篮技术，提高篮球安全运动的认知及健康的锻炼方式。 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，培养良好的合作精神和体育道德。				
教学重点		手型、出手角度和用力顺序	教学难点	拨球动作，上下肢协调发力和配合		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
开始部分		【课堂常规】 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形   要求：快静齐	
准备部分		一、【热身操】 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍 二、【专项练习】 1. 左抛右接 ① 左右拨球 ② 左抛右接 2. 拍球 ① 左右交替运球② 体侧运球 ③ 体侧前推后拉④ 胯下运球 3. 游戏：传球游戏 方法：分组 3-5 人一组，分别站成三角形或圆形，开始可用一个球进行传接球比赛，然后可以每组用两个球或三个球	1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作练习规格和要求 1. 讲解示范球性练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 提示练习次数 5. 游戏讲解	1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 跟着老师一起喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习 1. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行练习球性 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成球性练习任务 5. 遵守规则	组织队形    要求： 1. 按两臂距离散开站好 2. 散开和集合动作要快 3. 注意安全 4. 注意力要集中	

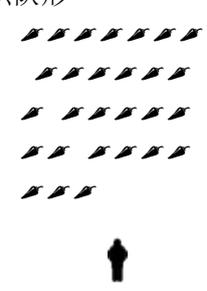
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
基本部分		 <p>1. 【动作要领】: 以右手投篮为例, 右脚稍前左脚稍后, 两膝微屈, 重心在前脚掌。右手五指自然张开指根以上部位持球, 左手扶球将球举至右肩上方, 大臂与肩关节平行, 肘关节夹角 90 度, 手腕后仰, 肘关节内收, 目视篮筐, 投篮时蹬地伸臂屈腕拨指将球柔和拨出手臂随球自然跟送, 脚跟提起。</p> <p>2. 【组织练习方式】 ① 持球练习 ② 原地徒手模仿练习 ③ 两人互投练习 ④ 近距离投篮练习</p> <p>【易犯错误】: 持球不正确, 肘关节外张, 伸臂不充分 【纠正方法】: 建立正确动作表象, 肘关节靠墙练习原地模仿练习。</p> <p>3. 【游戏: 五点投篮追逐赛】 方法: 学生成一列横队, 位于端线处站好, 按 5 个点依次进行投篮, 采用单手原地投篮, 率先完成 5 点投篮者为胜。 规则: 每点投中后方可轮转到下一点, 当后面的学生超过前面的学生时, 前面的学生则被判罚下。</p> <p>4. 【体能课课练】: 高抬腿接冲刺 30 米*2 组 俯卧撑 15 个*2 组 仰卧两头起 15 个*2 组</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 组织学生观看视频或挂图 2. 教师讲解动作要领 3. 教师示范动作 4. 组织学生进行练习一 5. 组织学生持球练习二 6. 指导纠错 7. 组织学生进行练习三 8. 巡视指导纠错 9. 组织学生进行练习四。 10. 组织优生展示和互评 11. 讲解示范游戏 12. 组织学生进行游戏 13. 提示学生注意安全 14. 组织学生体能课课练 15. 总结 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生要仔细认真观看 2. 仔细听讲动作讲解 3. 认真观看动作示范 4. 认真模仿练习 5. 持球练习注意体会持球手型 6. 互投练习注意距离和安全 7. 按教师要求纠正动作 8. 认真观看优生动作展示 9. 认真评价和听讲 10. 仔细认真听讲游戏方法 11. 认真玩游戏, 注意遵守规则 12. 按要求完成体能练习 13. 仔细回顾和总结本节课动作练习 	<p>组织队形</p>   <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 按要求迅速散开和靠拢 2. 动作快静齐 3. 安全距离适中 4. 队形整齐 	
结束部分		<ol style="list-style-type: none"> 1. 放松 2. 师生总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生放松 2. 引导学生总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 5. 下课 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真放松练习 2. 跟随总结 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见 		
教学反思				预计负荷 群体练习密度约 75%、个体练习密度约 50% 平均心率约 135 次/分钟	场地器材 篮球场、篮球、音响、挂图	

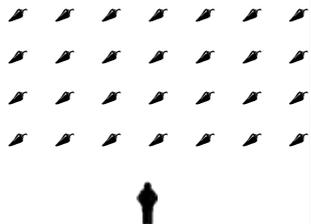
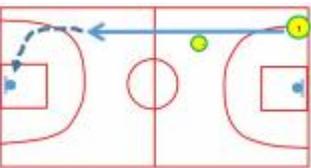
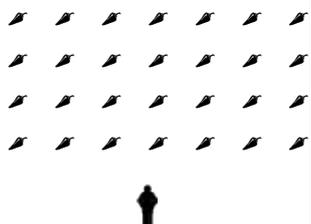
备课人		周次	课次	授课教师		
教学内容		篮球的单手肩上传球				
学习目标		1. 运动能力：说出单手肩上传球的动作要领，发展判断、灵敏，上下肢协调性，明确其在比赛中的应用。 2. 健康行为：正确运用传球技术，提高篮球安全运动的认知及健康的锻炼方式，愉悦身心。 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，遵守规则，尊重对手和裁判。				
教学重点		转体引球，甩臂扣腕	教学难点	上下肢协调发力和配合		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
开始部分		【课堂常规】 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形   要求：快静齐	
准备部分		一、【热身操】 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍 二、【专项练习】 1.双手抛接 ① 抛-击掌-接 ② 前抛后接 ③ 后抛前接 2.左抛右接 ① 左右拨球 ② 左抛右接 3.运球 ① 原地高运球 ② 原地低运球	1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作练习规格和要求 1. 讲解示范球性练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 提示练习次数	1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 跟着老师一起喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习 1. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行练习球性 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成球性练习任务	组织队形   要求： 1. 按两臂距离散开站好 2. 散开和集合动作要快 3. 注意安全 4. 注意力要集中	

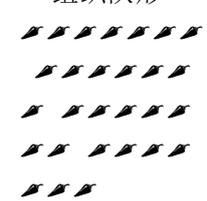
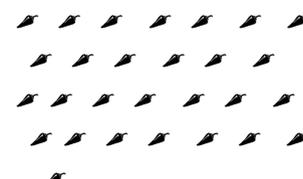
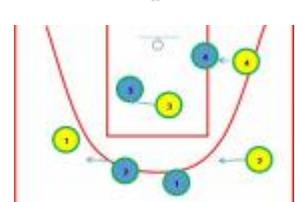
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
基本部分		 <p>【动作要领】： 以右手为例，左脚向传球方向迈出半步，右手持球，同时将球引到右肩上方，肘部外展，左肩对准传球方向，重心在右脚。传球时蹬地转体，右臂迅速前挥手腕前屈，通过食指中指拨球将球传出，球出手后随前迈出半步控制身体平衡。</p> <p>【动作要点】： 自下向上发力，蹬地转肩挥臂扣腕拨指</p> <p>【练习方式】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 原地徒手模仿练习 ② 对墙传球练习 ③ 两人一组传接练习 ④ 运球急停传球练习 <p>【易犯错误】： 吊肘，用力方向不对</p> <p>【纠正】： 传球后手指向落点方向，用力适当，多做模仿练习</p> <p>【比赛：迎面传接球比赛】 目的：提高传接的动作协调性 方法：将学生分成两 AB 两队，每组分成甲乙组，各队的甲组第一位同学持球，听开始信号乙组第一位学生迅速跑至接球点跨步急停接甲组的传球球然后反传给甲组第二位同学，完成都各自的队尾。</p> <p>规则：1. 只能用单手肩上传球 2. 规定时间内失误次数少为胜 3. 不得违反比赛规定。</p> <p>【体能课课练】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 俯卧撑 15*3 组 2. 仰卧两头起 15*3 组 3. 30 米冲刺跑 2 组 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 组织学生观看视频或挂图 2. 教师讲解动作要领 3. 教师示范动作 4. 组织学生进行练习 5. 巡视指导和纠正 6. 集体纠错 7. 组织优生展示和互评 8. 讲解示范比赛方法和规则 9. 组织学生进行比赛 10. 提示学生注意安全 11. 组织学生体能课课练 12. 总结 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生要仔细认真观看挂图动作 2. 仔细听讲动作讲解 3. 认真观看动作示范 4. 认真模仿练习 5. 持球练习传球 6. 互传练习 7. 按教师要求纠正动作 8. 认真观看优生动作展示 9. 认真评价和听讲 10. 仔细认真听讲比赛方法 11. 认真比赛，注意遵守规则 12. 按要求完成体能练习 13. 仔细回顾和总结本节课动作练习 	<p style="text-align: center;">组织队形</p>    <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 队伍整齐，纪律严明 2. 练习精神面貌强 3. 传球注意力度和距离 4. 同学之间互助 	
结束部分		<ol style="list-style-type: none"> 1. 放松 2. 师生总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生放松 2. 引导学生总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 5. 下课 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真放松练习 2. 跟随总结 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见 		
教学反思				预计负荷 群体练习密度约 75%、个体练习密度约 50% 平均心率约 135 次/分钟	场地器材 篮球场、篮球 标志杆音响、挂图	

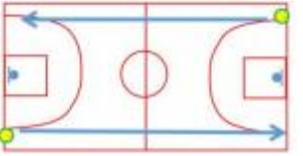
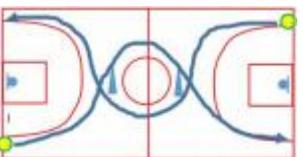
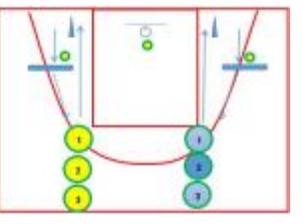
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	篮球移动技术综合的练习						
学习目标	1. 运动能力：说出和展示移动综合技术的练习方法及在比赛中的运用和规则的判罚。 2. 健康行为：在比赛中合理运用移动技术，提高篮球安全运动的认知及健康的锻炼方式，减少损伤。 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，培养良好的合作精神和体育道德。						
教学重点	动作连贯、速度快、重心平稳			教学难点	上下肢协调配合、控制身体平衡		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数	
开始部分		【课堂常规】 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形   要求：快静齐		
准备部分		一、【热身操】 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍 二、【专项练习】 1. 拍球练习 ① 左右体侧运球 ② 体侧前后运拉球 ③ 体前交替运球 2. 游戏：四传一抢 方法：四人一组站在正方形四个角，相互传球，中间一人去抢断球，传球失误或被抢断，角色互换。	1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作练习规格和要求 1. 讲解示范球性练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 提示练习次数 5. 游戏讲解	1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 跟着老师一起喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习 1. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行练习球性 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成球性练习任务 5. 遵守规则	组织队形    要求： 1. 按两臂距离散开站好 2. 散开和集合动作要快 3. 注意安全 4. 注意力要集中		

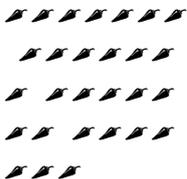
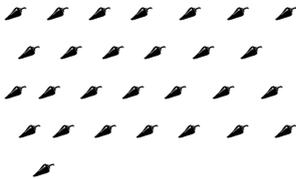
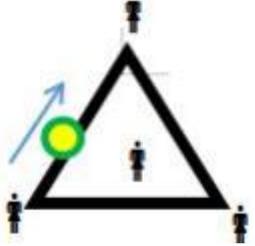
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
基本部分		<p>【由攻转守综合移动技术练习】 【进攻跑动及换位综合性移动练习】 【半场摆脱与防守摆脱练习】</p>  <p>【比赛：五点投篮追逐赛】 目的：提高投篮注意力 方法：分组站在端线标志处，按5个点依次进行投篮，不限投篮姿势，率先完成五点投篮为胜。</p> <p>【体能课课练】 ① 仰卧两头起 15个*3组 ② 立卧撑 15*2组</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解动作要领 2. 教师示范动作 3. 组织学生练习 4. 巡视指导纠错 5. 组织学生进行跑位练习 6. 指导纠错，提醒安全练习 7. 组织优生展示和互评 8. 组织投篮比赛 9. 组织练习体能 10. 总结动作 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生要认真认真观看 2. 仔细听讲动作讲解 3. 认真观看动作示范 4. 认真模仿练习 5. 练习和体会移动的重点 6. 按教师要求纠正动作 7. 认真观看优生动作展示 8. 认真评价和听讲 9. 仔细认真听讲比赛方法 10. 认真比赛，注意遵守规则 11. 按要求完成体能练习 12. 仔细回顾和总结本节课动作练习 	<p>组织队形</p>   <p>要求： 1.练习间距适中 2.动作节奏稳定 3.队伍整齐 4.注意力集中</p>	
结束部分		<ol style="list-style-type: none"> 1. 放松 2. 师生总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生放松 2. 引导学生总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 5. 下课 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真放松练习 2. 跟随总结 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见 		
教学反思				<p>预计负荷</p> <p>群体练习密度约75%、个体练习密度约50% 平均心率约135次/分钟</p>	<p>场地器材</p> <p>篮球场、篮球、音响、标志杆</p>	

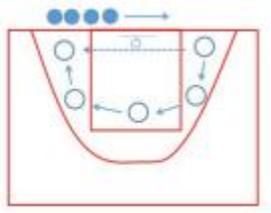
备课人		周次	课次	授课教师		
教学内容		篮球专项身体素质练习				
学习目标		1. 运动能力：说出专项素质的练习方法，发展力量、速度等运动必备素质能力。 2. 健康行为：加强身体素质练习，提高篮球安全运动的认知及健康的锻炼方式，调控情绪。 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，遵守规则，尊重对手和裁判。				
教学重点		动作方法	教学难点	同伴之间协调配合		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
开始部分		【课堂常规】 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生	1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全要求	1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律	组织队形  要求：快静齐	
准备部分		一、【热身操】 1. 平举开合 4*8 拍 2. 上下开合 4*8 拍 3. 胯下击掌 4*8 拍 4. 提膝下拉 4*8 拍 5. 提膝触肘 4*8 拍 6. 扩胸后踢 4*8 拍 7. 下拉后踢 4*8 拍 8. 原地踏步 4*8 拍 二、【专项练习】 1. 拍球练习 ① 左右体侧拍球 ② 体前交替运球 ③ 胯下交替运球 ④ 运球转圈 2. 游戏：高跳接力比赛 方法：分组练习，每组前 15 米处放置悬吊球，高度适中，听到开始信号，排头迅速向前奔跑，用规定的方法跳起触球后跑回，和下一位同学击掌，依次进行	1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作练习规格和要求 1. 讲解示范球性练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 提示练习次数 5. 游戏讲解	1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 跟着老师一起喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习 1. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行练习球性 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成球性练习任务 5. 遵守规则	组织队形   要求： 1. 按两臂距离散开站好 2. 散开和集合动作要快 3. 注意安全 4. 注意力要集中	

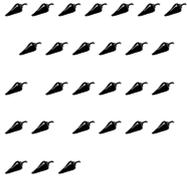
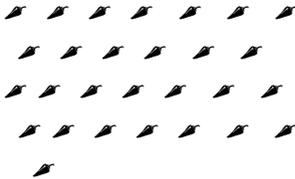
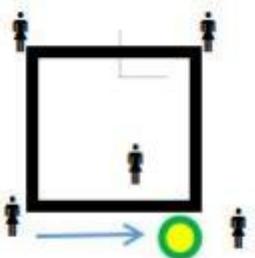
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
基本部分		<p>1. 【力量素质（推小车）】</p> <p>➤ 方法：分组进行，两人一队进行推小车，从端线处出发到中线处交换位置再返回端线，依次进行。</p> <p>➤ 方法：背人跑。</p> <p>2. 【耐力素质】</p> <p>👉 方法：分组进行，各组成纵队排头持球掷向篮板，随即原地跳起来空中接球并再次投向篮板，后面的同伴及同时跳起空接，依次进行。</p> <p>👉 方法：法特莱克跑（音乐）</p> <p>3. 【弹跳素质】</p> <p>❖ 方法：分组进行，各组成纵队站立，依次连续跳跃不同高度的小栏架</p> <p>❖ 助跑摸高物</p> <p>4. 【柔韧素质】</p> <p>◇ 方法：弓箭步走</p> <p>◇ 方法：正踢腿</p> <p>◇ 方法：跪姿后倒</p> <p>5. 比赛：【追滚球运球上篮】</p> <p>目的：提高奔跑能力，抓地滚球，行进间运球上篮能力</p> <p>方法：教师将球沿地面向前滚动，学生必须在球到达中线之前抓到球，快速运球上篮，依次进行。</p> <p>规则：球出手才可以起跳，抓不到做五个俯卧撑再重新进行。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 组织学生观看视频 2. 教师讲解动作要领 3. 教师示范动作 4. 组织学生进行演练 5. 解答疑惑 6. 组织学生练习 7. 巡视指导和纠正 8. 集体纠错 9. 组织优生展示和互评 10. 总结 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生要认真认真观看挂图动作 2. 仔细听讲动作讲解 3. 认真观看动作示范 4. 认真演练 5. 提出疑惑 6. 分组练习 7. 按教师要求纠正动作 8. 认真观看优生动作展示 9. 认真评价和听评 10. 仔细回顾和总结本节课动作练习 	<p>组织队形</p>    <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 队伍整齐，纪律严明 2. 练习精神面貌强 3. 突破时注意力度 4. 同学之间互助 	
结束部分		<ol style="list-style-type: none"> 1. 放松 2. 师生总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生放松 2. 引导学生总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 5. 下课 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真放松练习 2. 跟随总结 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见 		
教学反思				预计负荷 群体练习密度约75%、个体练习密度约50% 平均心率约135次/分钟	场地器材 篮球场、篮球、音响、挂图	

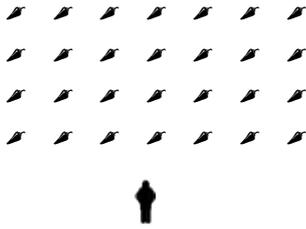
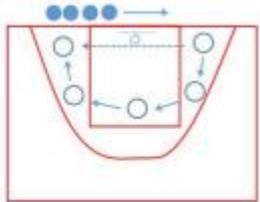
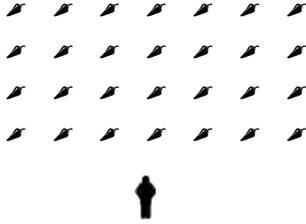
备课人		周次	课次	授课教师		
教学内容		篮球的原地运球与行进间直线运球				
学习目标		1. 运动能力：说出运球的动作要领和建立正确的运球姿势，明确在比赛中的运用和违例动作。 2. 健康行为：运用正确的行进间运球动作，提高篮球安全运动的认知及健康的锻炼方式。 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，培养良好的合作精神和体育道德。				
教学重点		手型及观察、护球意识		教学难点	控球稳定，运球节奏	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
开始部分		【课堂常规】 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形   要求：快静齐	
准备部分		一、【热身操】 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍 二、【专项练习】 1.拍球练习 ① 左右体侧拍球 ② 体前交替运球 ③ 胯下交替运球 ④ 运球转圈 2.游戏：相互打运球 方法：规定区域内，每人运一球，不能停止拍球，同时破坏其他人的运球，被破坏的人离开场地练习运球，一分钟之后还在场上运球的获胜。	1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作练习规格和要求 1. 讲解示范球性练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 提示练习次数 5. 讲解游戏	1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 跟着老师一起喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习 1. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行练习球性 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成球性练习任务 5. 遵守规则	组织队形    要求： 1. 按两臂距离散开站好 2. 散开和集合动作要快 3. 注意安全 4. 注意力要集中	

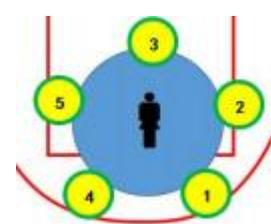
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
基本部分		<p>1. 【原地运球练习】 方法：每人一球，成体操队形，进行各种练习。</p> <p>① 高运球练习 要求：站立、重点体会主动迎球，随球上引（黏球）</p> <p>② 低运球练习 要求：两膝弯曲降重心，运球高度在膝部以下，快速按排球</p> <p>③ 体前侧拉、后推运球 要求：按拍球部位要正确，力量适中，落点好，重心下降，快速按拍球。</p> <p>2. 【行进间直线运球】 方法：分组进行，每人一球，听信号排头运球出发运球至终点。要求：运球时抬头目视前方，速度由慢到快，控制球的落点、速度、手、脚要协调配合。</p> <p>3. 【行进间弧线运球】 方法：从两端线起点两组同时按照既定的曲线路线运球行进，要求：沿圆圈运球要注意身体内倾，手安拍的球的侧后上方，克服惯性，两手交替运球。 篮球规则：二次运球，脚踢球为例</p> <p>4. 【比赛：运传接力】 方法：分组进行，每组排头持球听信号运球出发至前十米处绕杆返回至五米标志点时将球传给（可不限传球姿势）下一位，然后依次进行。</p> <p>5. 【体能课课练】</p> <p>① 仰卧转体 15 个*2 组</p> <p>② 俯身背起 15 个*2 组</p>	<ol style="list-style-type: none"> 讲解示范运球 讲解违例和犯规规则 回答学生问题 组织学生进行原地练习 强调动作要求和巡视指导纠错 讲解示范行进间的运球 组织学生进行分组练习 语言强调和巡视指导纠错 讲解示范弧线运球的重点 组织学生同上分组练习 巡视指导和纠错练习 组织优生展示和互评 讲解示范比赛 组织学生进行 提示学生注意安全 组织学生体能课课练 总结 	<ol style="list-style-type: none"> 学生要认真认真观看 仔细听讲动作讲解 认真观看动作示范 提出不明之处 认真模仿练习 原地运球练习体会按压部位 重点体会拍球节奏 按教师要求纠正动作 认真观看优生动作展示 认真评价和听评 仔细认真听讲比赛方法 认真比赛，注意遵守规则 按要求完成体能练习 仔细回顾和总结本节课动作练习 	<p>组织队形</p>  <p>↑</p>    <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 队形整齐 配合节奏协调 距离适中 动作稳定安全 	
结束部分		<ol style="list-style-type: none"> 放松 师生总结 布置课后练习作业 回收器材 师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 教师带领学生放松 引导学生总结 布置课后练习 组织学生回收器材 下课 	<ol style="list-style-type: none"> 认真放松练习 跟随总结 记住课后练习 积极认真回收器材 向老师再见 	 <p>↑</p>	
教学反思				<p>预计负荷</p> <p>群体练习密度约 75%、个体练习密度约 50% 平均心率约 135 次/分钟</p>	<p>场地器材</p> <p>篮球场、篮球、音响、标志杆</p>	

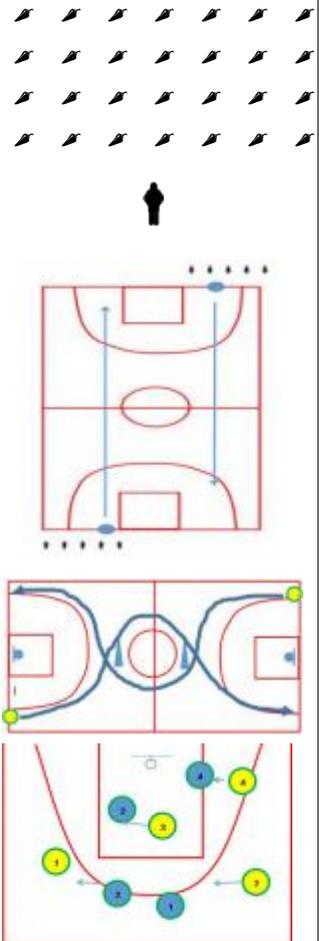
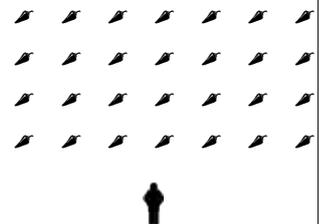
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	篮球的行进间单手低手投篮						
学习目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 运动能力：说出和展示行进间单手低手投篮的动作要领和建立正确的投篮姿势，明确在比赛中的运用。 2. 健康行为：运用正确的行进间投篮动作，提高篮球安全运动的认知及掌握健康的锻炼方式，愉悦身心。 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，积极向上，培养良好的合作精神和体育道德。 						
教学重点	动作连贯、重心平稳、起跳有力			教学难点	上下肢协调配合、控制身体平衡		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数	
开始部分		【课堂常规】 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	<ol style="list-style-type: none"> 1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求 	<ol style="list-style-type: none"> 1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律 	组织队形   要求：快静齐		
准备部分		一、【热身操】 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍 二、【专项练习】 1.绕球练习 ①绕颈部②绕腰部③绕双腿 ③单腿绕④胯下绕 8 字 2.拍球 ①左右体侧拍球②体前交替运球 3.游戏：三传一抢 方法：三人一组站在三角形三个角，相互传球，中间一人去抢断球，传球失误或被抢断，角色互换。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示 学生动作练习规格和要求 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 跟着老师一起喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习 	组织队形    要求： <ol style="list-style-type: none"> 1. 按两臂距离散开站好 2. 散开和集合动作要快 3. 注意安全 4. 注意力要集中 		

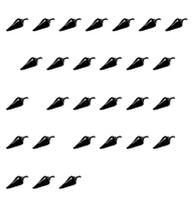
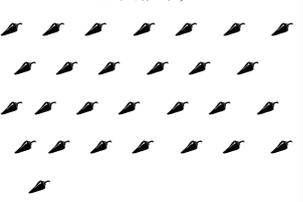
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
基本部分		 <p>1.【动作要领】： 以右手投篮为例，右脚踏步接球，左脚上步起跳，右膝上抬，双手持球送至右肩上方；腾空后，稳定球到最高点，右臂外伸直向篮圈方向举球（掌心向上），屈腕拨指将球投出；落地时，屈膝缓冲。</p> <p>2.【组织练习方式】</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 模仿练习 <ul style="list-style-type: none"> ① 无球原地上步练习 ② 无球慢走上步练习 ③ 原地运球接上步举球 ④ 抛球接上步举球 ✓ 原地运球三次接上步投篮 ✓ 行进间运球接上步单手低手投篮练习 <p>易犯错误：行进间步伐乱，节奏不清，动作不协调 纠正方法：建立正确动作表象，多做分解练习和模仿练习。</p> <p>3.【比赛：五点投篮追逐赛】 方法：学生成一列横队，位于端线处站好，按 5 个点依次进行投篮，采用单手原地投篮，率先完成 5 点投篮者为胜。 规则：每点投中后方可轮转到下一点，当后面的学生超过前面的学生时，前面的学生则被判罚下。</p> <p>4.【体能课课练】：</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 高抬腿接冲刺 30 米 ② 俯卧撑 15 个*3 组 	<ol style="list-style-type: none"> 组织 学生观看 视频或挂图 教师讲解动作要领 教师示范动作 回答学生问题 组织 学生进行 练习一 组织 学生持球 练习二 指导纠错 组织 学生进行 练习三 巡视指导纠错 组织 优生展示 和互评 讲解示范游戏 组织 学生进行 游戏 提示 学生注意 安全 组织 学生体 能课课练 总结 	<ol style="list-style-type: none"> 学生要仔细认真观看 仔细听讲动作讲解 认真观看动作示范 认真模仿练习 提出不明之处 按教师要求纠正动作 认真观看优生动作展示 认真评价和听讲 仔细认真听讲游戏方法 认真玩游戏，注意遵守规则 按要求完成体能练习 仔细回顾和总结本节课动作练习 	<p>组织队形</p>   <p>要求</p> <ol style="list-style-type: none"> 按要求迅速散开 动作快静齐 保持安全距离 注意训练状态 相互照顾 	
结束部分		<ol style="list-style-type: none"> 放松 师生总结 布置课后练习作业 回收器材 师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 教师带领 学生 放松 引导学生总结 布置课后练习 组织 学生 回收 器材 下课 	<ol style="list-style-type: none"> 认真放松练习 跟随总结 记住课后练习 积极认真回收器材 向老师再见 		
教学反思				<p>预计 负 荷</p> <p>群体练习密度约 75%、个体练习密度约 50% 平均心率约 135 次/分钟</p>	<p>场 地 器 材</p> <p>篮球场、篮球、音响、挂图</p>	

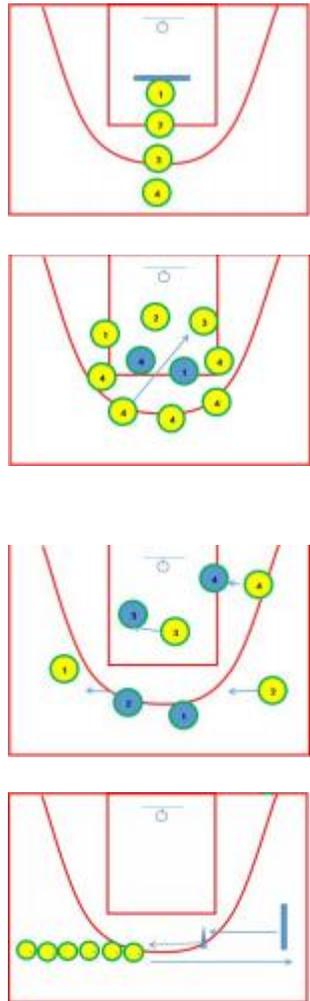
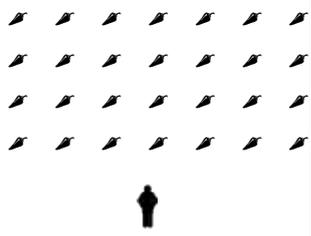
备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	篮球的行进间单手肩上投篮						
学习目标	<ol style="list-style-type: none"> 1. 运动能力：说出和展示行进间单手肩上投篮的动作要领和建立正确的投篮姿势，明确在比赛中的运用。 2. 健康行为：运用正确的行进间投篮动作，提高篮球安全运动的认知及健康的锻炼方式。 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，培养良好的合作精神和体育道德。 						
教学重点	动作连贯、重心平稳、起跳有力			教学难点	上下肢协调配合、控制身体平衡		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数	
开始部分		【课堂常规】 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	<ol style="list-style-type: none"> 1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求 	<ol style="list-style-type: none"> 1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律 	组织队形   要求：快静齐		
准备部分		一、【热身操】 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍 二、【专项练习】 1.绕球练习 ①绕颈部②绕腰部③绕双腿 ③单腿绕④胯下绕 8 字 2.拍球 ①左右体侧拍球②体前交替运球 3.游戏：四传一抢 方法：四人一组站在正方形四个角，相互传球，中间一人去抢断球，传球失误或被抢断，角色互换。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作练习规格和要求 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 跟着老师一起喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习 	组织队形    要求： <ol style="list-style-type: none"> 1. 按两臂距离散开站好 2. 散开和集合动作要快 3. 注意安全 4. 注意力要集中 		

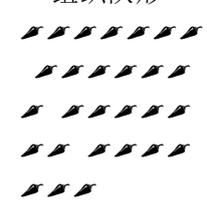
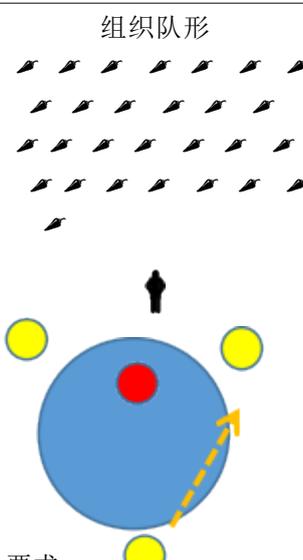
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
基本部分		 <p>1.【动作要领】： 以右手投篮为例，右脚踏步接球，左脚上步起跳，右膝上抬，双手持球送至右肩上方；腾空后，稳定球到最高点，右臂向前上方伸展，手腕前屈拨球，将球投出；落地时，屈膝缓冲。</p> <p>2.【组织练习方式】</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 模仿练习 <ul style="list-style-type: none"> ⑤ 原地上步练习 ⑥ 慢走上步练习 ⑦ 原地运球接上步举球 ⑧ 抛球接上步举球 ✓ 原地跳起单手肩上投篮 ✓ 原地运球三次接上步投篮 ✓ 行进间运球接上步单手肩上投篮练习 <p>【易犯错误】：行进间步伐乱，节奏不清，动作不协调</p> <p>【纠正方法】：建立正确动作表象，多做分解练习和模仿练习。</p> <p>3.【游戏：五点投篮追逐赛】 方法：学生成一列横队，位于端线处站好，按 5 个点依次进行投篮，采用单手原地投篮，率先完成 5 点投篮者为胜。 规则：每点投中后方可轮转到下一点，当后面的学生超过前面的学生时，前面的学生则被判罚下。</p> <p>4.【体能课课练】：</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 高抬腿接冲刺 30 米 ② 俯卧撑 15 个*2 组 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 组织学生观看视频或挂图 2. 教师讲解动作要领 3. 教师示范动作 4. 组织学生进行练习一 5. 组织学生持球练习二 6. 指导纠错 7. 组织学生进行练习三 8. 巡视指导纠错 9. 组织学生进行练习四。 10. 组织优生展示和互评 11. 讲解示范游戏 12. 组织学生进行游戏 13. 提示学生注意安全 14. 组织学生体能课课练 15. 总结 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生要仔细认真观看 2. 仔细听讲动作讲解 3. 认真观看动作示范 4. 认真模仿练习 5. 持球练习注意体会持球手型 6. 互投练习注意距离和安全 7. 按教师要求纠正动作 8. 认真观看优生动作展示 9. 认真评价和听评 10. 仔细认真听讲游戏方法 11. 认真玩游戏，注意遵守规则 12. 按要求完成体能练习 13. 仔细回顾和总结本节课动作练习 	<p style="text-align: center;">组织队形</p>    <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 按要求迅速散开 2. 动作快静齐 3. 保持安全距离 4. 注意训练状态 5. 相互照顾 	
结束部分		<ol style="list-style-type: none"> 1. 放松 2. 师生总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生放松 2. 引导学生总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 5. 下课 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认真放松练习 2. 跟随总结 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见 		
教学反思				<p>预计负荷</p> <p>群体练习密度约 75%、个体练习密度约 50% 平均心率约 135 次/分钟</p>	<p>场地器材</p> <p>篮球场、篮球、音响、挂图</p>	

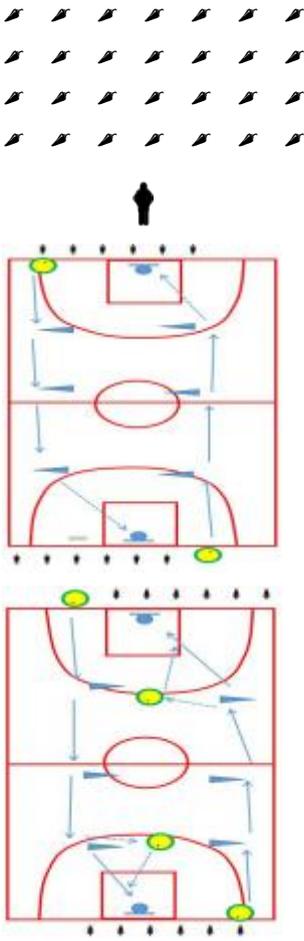
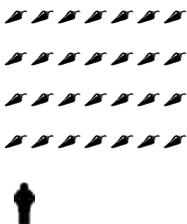
备课人		周次	课次	授课教师		
教学内容		篮球的体前变向换手运球				
学习目标		1. 运动能力：说出体前变向换手运球的动作要领和建立正确姿势，明确在比赛中的运用和违例、犯规动作。 2. 健康行为：运用正确的行进间运球动作，提高篮球安全运动的认知及健康的锻炼方式，能够调节情绪。 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，培养良好的合作精神和体育道德。				
教学重点		护球动作和拍球部位	教学难点	控球稳定，运球节奏		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
开始部分		【课堂常规】 1. 体育委员集合整队，清点人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课任务及安全要求 4. 检查着装 5. 安排见习生	1. 教师指定地点集合 2. 检查学生着装 3. 提出本节课任务和要求 4. 安排见习生 5. 提醒课堂纪律和安全要求	1. 到指定地点集合 2. 体委整队清点人数 3. 师生问好 4. 明确学习任务 5. 见习生出列 6. 遵守纪律	组织队形  要求：快静齐	
准备部分		一、【热身操】 1. 平举开合 4*8 拍 2. 上下开合 4*8 拍 3. 胯下击掌 4*8 拍 4. 提膝下拉 4*8 拍 5. 提膝触肘 4*8 拍 6. 扩胸后踢 4*8 拍 7. 下拉后踢 4*8 拍 8. 原地踏步 4*8 拍 二、【专项练习】 1. 拍球练习 ① 左右体侧拍球 ② 体前交替运球 ③ 胯下交替运球 ④ 运球转圈 2. 游戏：跟我学 目的：提高学生反应能力 方法：学生可以站成正方形或圆形，被指定者站在中间做各种规定动作，学生立即模仿	1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作练习规格和要求 1. 讲解示范球性练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 提示练习次数 5. 游戏讲解	1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 跟着老师一起喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习 1. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行练习球性 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成球性练习任务 5. 遵守规则	组织队形   要求： 1. 按两臂距离散开站好 2. 散开和集合动作要快 3. 注意安全 4. 注意力要集中	

过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
基本部分		<p>1. 【复习和巩固】</p> <p>① 原地运球 ② 行进间直线运球 ③ 行进间弧线运球</p> <p>2. 【学习体前变向运球】</p> <p>动作方法：欲从左侧突破，先用右手运球，吸引对手向右防守，突然右手将球运至身体左侧，同时右脚左前跨出，用肩腿护球，左手迅速运球加速超越对手。 动作要点：变向重心要低，转体探肩，蹬跨突然，超越快速有力</p> <p>【练习一】：原地体前运球</p> <p>① 前推后拉 ② 换手变向 ③ 左右拨球 ④ 胯下换手变向</p> <p>【练习二】：行进间运球练习</p> <p>⑤ 直线运球（左右手） ⑥ 标志点换手变向练习 ⑦ 障碍物前换手练习</p> <p>篮球规则：带球跑为例情况</p> <p>3. 【比赛：相互打运球】</p> <p>方法：每人一球，在 2 分投篮区内，听到开始信号，各自运球同时相互打掉其他人的球，又要保护好好自己的球。自己的球被别人打出 2 分区之外算失败一次，规定时间内失败次数少为胜。 规则：抬头观察，不能只顾追击或逃避追击，不能拿球去打别人的球。</p> <p>4. 【体能课课练】</p> <p>俯撑登山跑 15 个*2 组 仰卧开合 15 个*2 组</p>	<p>1. 讲解 复习动作的要求</p> <p>2. 组织 学生进行原地练习</p> <p>3. 强调动作要求和巡视指导纠错</p> <p>4. 讲解示范 原地体前的运球</p> <p>5. 组织 学生进行分组练习</p> <p>6. 语言强调和巡视指导纠错</p> <p>7. 讲解示范 行进间运球练习</p> <p>8. 组织学生练习</p> <p>9. 巡视指导和纠错练习</p> <p>10. 组织优生展示和互评</p> <p>11. 讲解示范比赛</p> <p>12. 组织学生进行</p> <p>13. 提示 学生注意安全</p> <p>14. 组织 学生体能课课练</p> <p>15. 总结</p>	<p>1. 仔细听讲动作要求</p> <p>2. 认真巩固练习</p> <p>3. 认真观察动作示范和听讲解</p> <p>4. 组织学生原地一人一球练习</p> <p>5. 巡视指导纠错</p> <p>6. 按教师要求纠正动作</p> <p>7. 认真观看优生动作展示</p> <p>8. 认真评价和听讲</p> <p>9. 仔细认真听讲比赛方法</p> <p>10. 认真比赛，注意遵守规则</p> <p>11. 按要求完成体能练习</p> <p>12. 仔细回顾和总结本节课动作练习</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求： 1. 队形整齐 2. 配合节奏协调 3. 距离适中 4. 动作稳定安全</p>	
结束部分		<p>1. 放松</p> <p>2. 师生总结</p> <p>3. 布置课后练习作业</p> <p>4. 回收器材</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松</p> <p>2. 引导学生总结</p> <p>3. 布置课后练习</p> <p>4. 组织 学生回收器材</p> <p>5. 下课</p>	<p>1. 认真放松练习</p> <p>2. 跟随总结</p> <p>3. 记住课后练习</p> <p>4. 积极认真回收器材</p> <p>5. 向老师再见</p>		
教学反思				<p>预计负荷</p> <p>群体练习密度约 75%、个体练习密度约 50% 平均心率约 135 次/分钟</p>	<p>场地器材</p> <p>篮球场、篮球、音响、标志物</p>	

备课人		周次		课次		授课教师	
教学内容	篮球的游戏练习						
学习目标	1. 运动能力：通过游戏提高球性，熟练控球能力，提高篮球比赛能力。 2. 健康行为：增强运动兴趣，提高免疫力，提高篮球安全运动的认知及健康的锻炼方式。 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，遵守规则，尊重对手和裁判。						
教学重点	遵守游戏规则、安全			教学难点	高质量配合和完成		
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数	
开始部分		课堂常规 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形   要求：快静齐		
准备部分		一、【热身操】 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍 二、【专项练习】 1.双手抛接 ④ 抛-击掌-接 ⑤ 前抛后接 ⑥ 后抛前接 2.拍球练习 ⑤ 左右体侧拍球 ⑥ 体前交替运球 ⑦ 胯下交替运球 ⑧ 运球转圈	1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作练习规格和要求 1. 讲解示范球性练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 提示练习次数	1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 跟着老师一起喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习 1. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行练习球性 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成球性练习任务	组织队形   要求： 1. 按两臂距离散开站好 2. 散开和集合动作要快 3. 注意安全 4. 注意力要集中		

过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
基本部分		<p>1. 【投准游戏】 方法：分组站立在规定的标志线进行投篮，每组排头听到信号开始投篮，投中得 2 分，击中篮筐得 1 分，依次进行，规定时间内得分高为胜。</p> <p>2. 【传抢游戏】 方法：分组，每组围成一个圈。圈内人设置两名防守，其余圈上同学进行互相传球，不可以传给相邻同学，持球不可以超过 5 秒钟，传球失误或者被防守抢截到，角色互换。</p> <p>3. 【运球抢球游戏】 方法：分组进行，两个半场四个组，在半场内 AB 两组进行运球互抢，手里的球掉对方得一分，规定时间内得分高为胜。</p> <p>4. 【10 米往返运球比赛】 方法：分组进行，每组站在标志线处听口令开始运球绕过前方 10 米处的标志杆返回至 5 处的标志盘传球给下一位，规定时间内完成次数多为胜。</p> <p>5. 【体能课课练】 ① 俯卧撑 15*3 组 ② 仰卧两头起 15*3 组</p>	<ol style="list-style-type: none"> 教师讲解游戏方法和规则 组织学生演练 回答问题 组织练习 巡视指导和纠正 组织优生展示和互评 讲解示范比赛方法和规则 组织学生进行比赛 提示学生注意安全 组织学生体能课课练 总结 	<ol style="list-style-type: none"> 学生要仔细认真观看挂图动作 仔细听讲规则和认真观看动作演练 按教师要求纠正动作 认真观看优生动作展示 认真评价和听评 仔细认真听讲比赛方法 认真比赛，注意遵守规则 按要求完成体能练习 仔细回顾和总结本节课动作练习 	<p>组织队形</p>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 队伍整齐，纪律严明 练习精神面貌强 突破时注意力度 同学之间互助 	
结束部分		<ol style="list-style-type: none"> 放松 师生总结 布置课后练习作业 回收器材 师生再见 	<ol style="list-style-type: none"> 教师带领学生放松 引导学生总结 布置课后练习 组织学生回收器材 下课 	<ol style="list-style-type: none"> 认真放松练习 跟随总结 记住课后练习 积极认真回收器材 向老师再见 		
教学反思				预计负荷 群体练习密度约 75%、个体练习密度约 50% 平均心率约 135 次/分钟	场地器材 篮球场、篮球、音响、挂图	

备课人		周次	课次	授课教师		
教学内容		篮球的运、传、投综合练习				
学习目标		1. 运动能力：能够做出运、传、投组合动作，明确在比赛中的运用和违例动作。 2. 健康行为：运用正确的行进间运球动作，提高篮球安全运动的认知及健康的锻炼方式。 3. 体育品德：通过游戏和比赛帮助学生建立和谐的人际关系，培养良好的合作精神和体育道德。				
教学重点		手型及观察、护球意识		教学难点	控球稳定，运球节奏	
过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
开始部分		【课堂常规】 1.体育委员集合整队，清点人数 2.师生问好 3.宣布本节课任务及安全要求 4.检查着装 5.安排见习生	1.教师指定地点集合 2.检查学生着装 3.提出本节课任务和要求 4.安排见习生 5.提醒课堂纪律和安全要求	1.到指定地点集合 2.体委整队清点人数 3.师生问好 4.明确学习任务 5.见习生出列 6.遵守纪律	组织队形  要求：快静齐	
准备部分		一、【热身操】 1.平举开合 4*8 拍 2.上下开合 4*8 拍 3.胯下击掌 4*8 拍 4.提膝下拉 4*8 拍 5.提膝触肘 4*8 拍 6.扩胸后踢 4*8 拍 7.下拉后踢 4*8 拍 8.原地踏步 4*8 拍 二、【专项练习】 1.运球练习 ① 体前左右交替运球 ② 体侧运球 ③ 体侧前推后拉 ④ 胯下运球 2. 游戏：传抢 方法：同学们分组围圈站立，互相传球，中间一名同学抢断球，传球失误或者被抢断，角色互换。	1. 教师讲解动作要求 2. 教师示范动作并带领学生一起练习 3. 教师喊口令 4. 教师提示学生动作练习规格和要求 1. 讲解示范球性练习 2. 指导学生进行练习 3. 提醒易犯错误和纠正 4. 提示练习次数 5. 游戏讲解	1. 认真观看动作示范并明确动作要求 2. 跟着教师一起认真做热身操 3. 跟着老师一起喊口令 4. 按教师提醒的动作要求进行练习 1. 认真观看动作示范和听清楚要求 2. 按动作要求和指导进行练习球性 3. 尤其注意易犯错误的改正 4. 按质按量完成球性练习任务 5. 遵守规则	组织队形  要求： 1. 按两臂距离散开站好 2. 散开和集合动作要快 3. 注意安全 4. 注意力要集中	

过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	次数
基本部分		<p>1. 【运球练习】</p> <p>① 直线运球急停急起</p> <p>② 障碍物运球转身练习</p> <p>③ 运球接行进间低手上篮</p> <p>2. 【传球练习】</p> <p>① 原地传球练习</p> <p>② 行进间传球练习</p> <p>③ 行进传球接上篮</p> <p>3. 【运传投练习】</p> <p>方法：运球到每个标志桶前面做相应动作突破，最后一个标志点传球切入篮下接传球上篮。</p> <p>动作要求：运球动作节奏不用太快，根据个人情况允许慢节奏，行进间传球要提前量，综合性练习同学之间要人配合。</p> <p>4. 【比赛：三对二比赛】</p> <p>目的：提高进攻能力，培养遵守篮球规则意识</p> <p>方法：分组分场地进行，每场比赛3分钟，然后依次进行。</p> <p>5. 【体能课课练】</p> <p>① 仰卧转体 15个*2组</p> <p>② 俯身背起 15个*2组</p>	<p>1. 讲解示范运球</p> <p>2. 讲解违例和犯规规则</p> <p>3. 回答问题</p> <p>4. 组织学生进行练习</p> <p>5. 强调动作要求和巡视指导纠错</p> <p>6. 讲解示范行进间的运球</p> <p>7. 组织学生进行分组练习</p> <p>8. 语言强调和巡视指导纠错</p> <p>9. 讲解示范运传投的重点</p> <p>10. 组织学生同上分组练习</p> <p>11. 巡视指导和纠错练习</p> <p>12. 组织优生展示和互评</p> <p>13. 讲解示范比赛</p> <p>14. 组织学生进行</p> <p>15. 提示学生注意安全</p> <p>16. 组织学生体能课课练</p> <p>17. 总结</p>	<p>1. 认真观看动作示范</p> <p>2. 仔细听讲</p> <p>3. 提出不明之处</p> <p>4. 认真模仿练习</p> <p>5. 原地运球练习体会按压部位</p> <p>6. 重点体会拍球节奏</p> <p>7. 按教师要求纠正动作</p> <p>8. 认真观看优生动作展示</p> <p>9. 认真评价和听评</p> <p>10. 仔细认真听讲比赛方法</p> <p>11. 认真比赛，注意遵守规则</p> <p>12. 按要求完成体能练习</p> <p>13. 仔细回顾和总结本节课动作练习</p>	<p>组织队形</p>  <p>要求：</p> <p>1. 队形整齐</p> <p>2. 配合节奏协调</p> <p>3. 距离适中</p> <p>4. 动作稳定安全</p>	
结束部分		<p>1. 放松</p> <p>2. 师生总结</p> <p>3. 布置课后练习作业</p> <p>4. 回收器材</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>1. 教师带领学生放松</p> <p>2. 引导学生总结</p> <p>3. 布置课后练习</p> <p>4. 组织学生回收器材</p> <p>5. 下课</p>	<p>1. 认真放松练习</p> <p>2. 跟随总结</p> <p>3. 记住课后练习</p> <p>4. 积极认真回收器材</p> <p>5. 向老师再见</p>		
教学反思				<p>预计负荷</p> <p>群体练习密度约75%、个体练习密度约50%</p> <p>平均心率约135次/分钟</p>	<p>场地器材</p> <p>篮球场、篮球、音响、标志杆</p>	

