**《体前变向换手运球》教学设计**

常州市第三中学 贺 淼

**一、指导思想**

本课遵循“立德树人，健康第一”的指导思想。以普通高中《体育与健康课程标准》为依据，以启发思维、观察体验、合作探究为主线，以学生为主体，教师为主导，学练结合为主旨，激发学生学习体前变向换手运球的欲望，掌握体前变向换手运球的技术动作。通过对体前变向换手运球的技能学习，促进学生体能提高，培养学生的竞争意识和团队精神，树立勇于战胜困难的信心和勇气，培养良好的道德品质和意志品质。同时在练习中重视学生的个性差异教学，安排不同的强度练习，促进每一个学生身心健康得到发展。

**二、教材分析**

篮球运动是一项集体对抗运动项目，在比赛的关键时刻，依靠个人单打解决问题屡见不鲜。体前变向换手运球在个人单打中是一项非常重要的过人技术，也是和队友传球配合中起着关键作用的技术。它既是前面所学篮球基本动作的应用，也是今后篮球教学的基础，它融素质、技术与智慧为一体，对增强体质、促进健康有着积极的作用。所以它在教材中处于非常重要的地位。

**三、学情分析**

教学对象是高一1班，他们在初中已经有了一定的基础，但身体素质相对较薄弱，对技术的学习能力也不强，心理素质一般，学生在学习中肯定会遇到很多困难，因此，在学习中应以多练为主，由浅入深，分层递进来教学。

**四、教学目标**

认知目标：通过教学，努力使90%以上的学生初步掌握体前变向换手运球的练习方法。

技能目标：通过学生练习，努力使70%—75%以上的学生初步掌握体前变向换手运球的技术动作。

情感目标：培养学生对篮球传接球的兴趣，培养集体荣誉感、体验成功感。

**五、教学重点和难点**

教学重点：手触球的位置，体前交叉上步，侧身探肩。

教学难点：手控制好球，上下肢协调配合

**六、教法与学法**

教法主要采用：1、直观教学法：课中基本动作由教师亲自示范、讲解，做到讲解和示范相结合，讲解清楚，示范到位，使同学们一目了然。2、纠正错误法：在练习中针对学生出现的问题进行及时的纠正；3、分层递进法：课中基本部分练习，从原地徒手练习—两人持球循环交换练习—急停急启过障碍物练习—动作连贯过障碍物练习动作由简单到复杂，内容由易到难，做到了循序渐进的原则。4、情景教学法：创设体前变向换手运球的接力团体比赛的情境，激发学生的学习兴趣和积极性。 学法主要采用：观察法、模仿练习法、分组练习法、合作学习法、自我评价法

**七、教学流程**

准备部分：1、课堂常规2、热身活动3、熟悉球性

基本部分：1、教师讲解并示范动作，学生徒手练习体前变向换手运球摸标志桶练习

2、教师示范讲解并示范动作，学生持球循环交互练习体前变向换手运球

3、体前变向换手运球过标志桶练习

4、快速体前变向换手运球过标志桶练习

5、学生展示练习

6、体前变向换手运球迎面接力比赛

结束部分：1、放松拉伸2、教师总结3、师生再见

**八、教学场地、器材布置**

1、篮球场两片 2、篮球40个3、标志桶20个4、小音箱1台

**九、设计特点**

1、递进性：本课强调学生学习的循序渐进，由简单的徒手辅助性练习动作过渡到两人循环交互体前变向练习，最后到正式的体前变向过障碍物。

 2、情景运用：本课以《新课程标准（2017版）》为依据，创设了以体前变向接力的团队比赛

 的情境，激发学生的学习兴趣和积极性，增强学生的集体荣誉感。

体育与健康课教案

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 单元位置 |  模块 5 第 次课 | 授课时间 | 第 14 周 第 2次课 |
| 教学内容 | 体前变向换手运球 |
| 学 习目 标 | 认知目标：通过教学，努力使90%以上的学生初步掌握体前变向换手运球的练习方法。技能目标：通过学生练习，努力使70%—75%以上的学生初步掌握体前变向换手运球的技术动作。情感目标：培养学生对篮球传接球的兴趣，培养集体荣誉感、体验成功感。 |
| 学习重点难 点 | 重点：手触球的位置，体前交叉上步，侧身探肩难点：手控制好球，上下肢协调配合 | 教 学准 备 | 篮球：40 标志桶：20小音箱1台 |
| 程序与时间 | 内 容 | 教师教、导活动 | 学生学、练活动 | 组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度 |
| 准备部分9分钟左右 | 1、课堂常规2、热身活动3、熟悉球性 | 1、鸣哨集合2、接受汇报3、师生问好4、宣布本次课的教学目标、内容、要求每组绕规定的标志桶进行慢跑运球，按照教师的要求进行慢跑运球a手指拨球b拉球c腹背运动d胯下绕球e.左右手“V”字拍球（要求：拍两次一换） | 1、体委整队、检查人数2、师生问好3、认真听讲1、跟随教师一起练习要求：注意力集中，认真完成2、根据老师要求进行模仿练习，在练习的时候注意听教师对动作的提示，不断提高动作质量要求：练习时注意动作的准确性，如遇错误自己调整 | ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○△**△ △ △ △****△ △ △ △****△ △ △ △****△ △ △ △**○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○△ | 1分钟左右3分钟左右3分钟左右 | 1次2圈4×8拍 | 小中中 |
| 基本部分32分钟左右 | 1、示范讲解2、两人一组原地练习3、两人一组行进间练习4、体前变向换手运球过标志桶练习 | 1、右手为例：手触球的右侧后上方，右手换左手运球，右脚快速蹬地进行体前交叉，迅速侧身，探肩（摸标志筒体），左脚蹬地加速。1、教师安排学生两人一组，原地练习。要求：右手探肩同时摸标志筒1、变向过后，左脚蹬地加速1、分为4组，每个小组一路纵队，进行体前变向换手运球过标志桶练习，练习结束后后转弯快速运球直线推进，到队伍后面排队继续循环练习要求：急停，急启，动作规范，快 | 1、学生听看，掌握要领，认真练习，动作规范到位2、接受教师指导，改正错误动作3、认真体会教师讲授的动作要点1、学生到规定的区域后，2人一组，进行练习1、学生到规定的区域后，2人一组，重复交换进行行进间体前变向换手运球练习1、学生进行练习，动作规范到位2、接受教师指导，改正错误动作3、认真体会教师讲授的动作要点 | ○○○○○○ ○○○○○○○△ ○○○○○○ ○○○○○○**○ △ ○ ○ △ ○****○ △ ○ ○ △ ○****○ △ ○ ○ △ ○****○ △ ○ ○ △ ○****○ △ ○ ○ △ ○****○ △ ○ ○ △ ○****○：学生****△：标志桶****○ △ ○ ○ △ ○****○ △ ○ ○ △ ○****○ △ ○ ○ △ ○****○ △ ○ ○ △ ○****○ △ ○ ○ △ ○****○ △ ○ ○ △ ○****○：学生****△：标志桶****△ △ △ △****△ △ △ △****△ △ △ △****△ △ △ △****○ ○ ○ ○****○ ○ ○ ○****○ ○ ○ ○****○ ○ ○ ○****○ ○ ○ ○** | 2分钟左右2分钟左右2分钟左右10分钟左右 | 2次6X4次6X4次8X6次 | 小中小中中大 |
| 基本部分32分钟左右结束部分4分钟左右 | 5、快速体前变向过标志桶6、学生展示7、迎面接力比赛1、放松活动2、教师总结3、师生再见 | 1、分为4组，每个小组一路纵队，进行体前变向换手运球过标志桶练习，练习结束后后转弯快速运球直线推进，到队伍后面排队继续循环练习要求：动作规范，连贯不停顿1、学生推荐或自荐进行技能展示2、对展示的学生进行鼓励1、每组同学人数相同，平均分成两部分，呈一路纵队，迎面站在球场底线两端，开始由第一位同学运球连续绕过场地的标志桶，将球交给迎面的同学，迎面的同学同样运球连续绕过标志桶将球交给下一位同学，直到最后一名同学运球绕标志桶结束，比赛结束，用时最少的小组获胜。a.手臂、手腕、手指拉伸b.腿部内外侧韧带拉伸1、教师总结本节课的学练情况2、鼓励同学再接再厉 | 1、学生认真练习，动作规范2、接受教师指导，改正错误动作1、学生推荐或自荐进行技能1. 学生积极参赛
2. 遵守比赛规则

3、团结互帮互助1、学生认真做练习，动作规范到位1、认真听讲，虚心改正错误的动作 | 队形同上队形同上**○ ○ ○ ○****○ ○ ○ ○****○ ○ ○ ○****△ △ △ △****△ △ △ △****△ △ △ △****△ △ △ △****○ ○ ○ ○****○ ○ ○ ○****○ ○ ○ ○**○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○△ | 6分钟左右2分钟左右3分钟左右3分钟左右1分钟左右 | 6X4次2次2次1次 | 中大小中大小小 |
| 生理负荷预测 |  | 课后记 |  |
| 平均心率 | 145次/分左右 |
| 练习密度 | 50％左右 |