《体育与健康课程》课时教学计划

执教者：杨敏 开课级别：区级 开课时间： 2020.12

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学习水平 | 水平三 | 教学  内容 | | 同侧步持球突破 | | | 年级 | 五 | 班级 |  | 人数 | 48人 | | | |
| 学习目标 | 1.掌握同侧步持球突破基本动作要领。  2.提高身体灵活性和协调能力。  3.培养自主学习能力及对篮球项目的兴趣性。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 重点难点 | 教学重点：等跨有力，重心低。 教学难点：脚步动作与运球动作协调配合。 | | | | | | | | | | | | | | |
| 阶段 | 学习内容 | | 教师指导策略 | | | 学生学练活动 | | | 组织、教法要求 | | | | 时间 | 次数 | 强度 |
| 准  备  部  分 | 一、课堂常规  1.集合整队  2.师生问好，宣布本课内容  3.检查课堂常规，安全教育。  二、准备活动  1.原地各种运球练习：  坐下左右手运球  半蹲各种运球   1. 左右脚平行站立运球 2. 前后脚站立运球 | | 1.集合整队，检查人数。要求：快、静、齐。  2.师生问好.  3.宣布本节课内容。  1.根据音乐带领学生做各种球性练习，并巡回指导。  2.教师口令，让学生边运球边抬头喊数。 | | | 1.整队，认真听讲  2.对教学内容初步了解，并产生兴趣。  1.跟着老师听音乐节奏一起做运球练习，充分热身。  2.根据教师手指喊数字。 | | | 集合：四列横队  ○○○○○○○○○  ○○○○○○○○○  ×××××××××  ×××××××××  ★  要求：快静齐  精神饱满。 | | | | 1’  3’ | 1  1 | 小 |
| 基  本  部  分 | 1. 学习同侧步持球突破动作要领： 2. 持球跳步（一步）急停 3. 持球同侧步跨步   c.持球同侧步跨步放球  d.整体组合练习  e.两人一组组合练习：一人站立不动，一人练习。   1. 游戏：行进间两人一组持球向右突破＋投篮练习   3.体能练习  持球弓步：前后左右步、由慢及快 | | 1.教师讲解动作要领，做示范。  2.分解动作练习，强调起步的时机。   1. 教师强调右手运球跨右脚，先运球再跨步。   4.放球完整练习。  5.教师讲解完整动作要领，做示范练习  6.两人各持一球面对面同侧步向右步突破放球练习。  7.优秀学生展示。   1. 教师做示范，指导练习。   1.教师做完整动作示范。 | | | 1.集中注意力，认真听讲。  2. 跟随老师做分解动作练习  3.学生根据老师要求做练习。  4.学生根据老师要求做练习。注意动作的规范性。  5.学生做完整动作练习。  6.根据老师示范进行分组练习。  7.展示。   1. 学生根据老师示范认真做练习。 2. 散点练习。   1.认真看示范，进行练习。 | | | 原地组织队形  ○○○○○○○○  ○○○○○○○○  ××××××××  ××××××××  ★    IMG_8496(20201207-082812)  ○○○○○○○○○  ○○○○○○○○○  ×××××××××  ×××××××××  ★ | | | | 2’  2’  2’  2’  2’  3’  2’ | 2-3  2-3  2-3  2-3  2-3  2-3  2-3 | 小  小  小  中  中  大  中 |
| 结  束  部  分 | 1.放松练习。  2.小结点评。  3.宣布下课，组织归还器材。 | | 1.组织学生进行简单的放松练习。  2.教师对本课进行小结。  3.师生再见，组织回收器材 | | | 1.放松身体，愉悦身心。  2.认真听总结。  3.帮助老师归还器材 | | | ○○○○○○○○○  ○○○○○○○○○  ×××××××××  ×××××××××  ★ | | | | 3’ | 1 | 小 |
| 场地器材 | 篮球48个 | | | | 运动负荷预计 | | | | 本课练习密度约为50%左右  平均心率约为120-130次/分 | | | | | | |
| 课后反思 |  | | | | | | | | | | | | | | |

**水平三（五年级）篮球同侧步持球突破教学设计**

湖塘桥第二实验小学 杨敏

1. 指导思想

本节课依据新的《体育与健康》课程标准，牢固树立健康第一的指导思想，以学生的发展为中心，为学生提供自主学习活动空间，激发学生的学习兴趣和探究精神，为培养学生终身体育锻炼意识奠定基础。

1. 教材分析

本课选自水平三中篮球教学内容，篮球运动是一项广大学生喜爱的运动，具有强烈的趣味性和竞争性，对于锻炼学生身体，培养学生优良意志品质及团结协作精神具有重要的价值和意义。持球突破是篮球运动中的重要组成部分，掌握这项技术可以为学生提高篮球基本技能打下坚实基础。

1. 学情分析

本次课授课对象为五年级学生，他们活泼好动，具有较强的求知欲。可充分利用学生身心特点激发学生学习兴趣，调动学生学习的主动性和积极性。本课采用循序渐进，层层升入的教学方式，充分挖掘学生潜在的能力，更好地促进学生达到学习目标。

1. 教学目标
2. 认知目标：使学生了解持球突破的技术动作和特点；
3. 技能目标：通过练习，使学生掌握、学会动作的正确顺序，在此基础上学以致用，通过练习，发展学生协调性、灵敏性等身体素质。
4. 情感目标：培养学生团结协作意识和拼搏进取精神，愉悦身心，展示自我。
5. 教学重、难点
6. 教学重点：蹬跨有力，重心低，掌握动作的顺序和特点。
7. 教学难点：脚步动作与运球动作协调配合，具有连贯性。
8. 教法与学法
9. 教法：语言提示法、游戏练习法、讲解示范法、分组练习法、情景教学法
10. 学法：分解和完整练习法、合作学习法
11. 教学过程

本节课从原地各种运球开始，逐步引入本节课技术动作，组织学生从徒手练习到持球练习，从分解练习到组合练习，从原地练习到散点练习。在身体素质练习中，以下肢脚步为主，要求蹬地有力。结束部分为牵拉练习，通过总评的方式评价学习成果，结束本课。

1. 教学效果预计

本课为新授课，预计会达到本课制定的教学目标，学生在老师的指导下，充分参与练习，课堂气氛活跃，协作意识强。预计练习密度为60％，场地为一片篮球场，篮球若干，音响一只。