篮球社团教案

**第 1 周 1 课时 授课教师：古奇峰**

|  |  |
| --- | --- |
| **教材****内容** | 熟悉球性以及原地左右手运球 |
| **教****学****目****标** | **认知目标**：了解篮球这个项目，学习篮球的基础知识。**技能目标**：通过学习篮球的原地运球动作，提高学生手指手腕对球的控制力。**情感目标**：吸引学生对篮球的兴趣，培养学生敢于拼搏的的优秀品质。 |
| **教学****过程**  | **教学****内容** | **教 师 活 动** | **时****间** | **学 生 活 动** | **练习** **次数** |
| **开****始****部****分** | 一、课堂常规二、准备活动 | 教师提前到场，准备好场地和器材等候上课。1．在集合地点观察学生并检查学生人数以及服装。2．“同学们好！”3．宣布本课的要求，目标，安排。安全教育以及安排见习生。1．慢跑篮球场一圈。2．原地徒手操。 头部运动 扩胸振臂运动 体转运动 腹背运动 弓步压腿 仆步压腿 踢腿运动 腰部运动 膝关节运动 手腕脚踝运动 | 5 5 | 体育委员带领全班同学按约定地点集合。检查到班人数并向老师汇报出勤情况。全班成四列横队集合，组织如图一。××××××××××××××〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 ▲（图一）1. “老师好！”2. 认真听讲，明确学习内容和要求等。3. 见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。1. 学生认真练习，保持2．动作一致，安静。3．根据口令进行集体练习。组织如图二要求：精神饱满，快、静、齐。× × × × × × ×× × × × × × ×〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇▲ （图二） |  |
| **基****本****部****分** | 三熟悉球性以及原地左右手运球  | 一．组织学生运用手指头顶、胸前左右拨球，头、腰、腿的顺时，逆时针绕球，胯下绕球等方法分组熟悉球性练习。二.学生学习原地左右手运球。 1.以右手为例讲解运球时整个身体的站立姿势，手臂、手腕、手指的发力顺序以及动作，球弹起的高度以及另外一只手对球的保护。 2.特别强调手掌，手指与球的接触面积，尽量加大接触面积。 3.组织学生分组练习，练习过程中，变换球的运球高度、节奏。 4.运球过程中用声音和手势吸引学生目光，使其不要一直注意球。 | 25 | 1．认真听讲，记住老师提出的要求。2．按照老师提出的要求尽全力练习，组织有序。3．教师提出的不足，及时改正。4．在练习过程中，有什么问题不清楚的，即使向老师提问。5．同学之间互相帮助，互相学习。练习队形如图二 |  |
| **结****束****部****分** | 一整理放松二、小结 | 1．口令进行手腕、腿部放松。2．绕臂抖肩放松。3．调整呼吸。1．集体讲评，分析本节课的优缺点并提出要求。2．整理下课。 | 5 | 1．跟上老师节奏进行集体放松。2．集合队伍，保持安静。3．仔细听老师总结，思考自己动作，师生再见。 |  |
| **场****地****器****材** | 篮球场、35个球 | **负****荷****预****计** | **平均心率** | 120次/分 |
| **练习密度** | 30% |
| **心理负荷** | 小 |
| **课****后****小****结** |  |

**篮球社团教案**

**第 2 周 1 课时 授课教师：古奇峰**

|  |  |
| --- | --- |
| **教材****内容** | 运 球 |
| **教****学****目****标** | **认知目标**：了解篮球这个项目，学习篮球的基础知识。**技能目标**：通过学习篮球的原地运球动作，提高学生手指手腕对球的控制力。**情感目标**：吸引学生对篮球的兴趣，培养学生敢于拼搏的的优秀品质。 |
| **教学****过程**  | **教学****内容** | **教 师 活 动** | **时****间** | **学 生 活 动** | **练习** **次数** |
| **开****始****部****分** | 一、课堂常规二、准备活动 | 教师提前到场，准备好场地和器材等候上课。1．在集合地点观察学生并检查学生人数以及服装。2．“同学们好！”3．宣布本课的要求，目标，安排。安全教育以及安排见习生。1．慢跑篮球场一圈。2．原地徒手操。 头部运动 扩胸振臂运动 体转运动 腹背运动 弓步压腿 仆步压腿 踢腿运动 腰部运动 膝关节运动 手腕脚踝运动 | 5 5 | 体育委员带领全班同学按约定地点集合。检查到班人数并向老师汇报出勤情况。全班成四列横队集合，组织如图一。××××××××××××××〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 ▲（图一）1. “老师好！”2. 认真听讲，明确学习内容和要求等。3. 见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。1. 学生认真练习，保持2．动作一致，安静。3．根据口令进行集体练习。组织如图二要求：精神饱满，快、静、齐。× × × × × × ×× × × × × × ×〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇▲ （图二） |  |
| **基****本****部****分** | 三 运球 | 运球内容：1.原地左右手交换运球2.原地左右手高运球，低运球3.由原地运球转入慢速度的行进间运球要求：1.原地运球时学生目光看前方，不要一直注视到球。2.双腿前后自然开立，膝盖和腰微弯，重心降低。3.直线运球：快，慢，高，低，教学过程中老师采用讲解示范结合的方法，组织学生分小组学习，学习过程中，来回观察学生动作，及时纠正。并在原地运球时采用不同手势吸引学生目光，让其不要一直注视到球上。 | 25 | 1．认真听讲，记住老师提出的要求。2．按照老师提出的要求尽全力练习，组织有序。3．教师提出的不足，及时改正。4．在练习过程中，有什么问题不清楚的，即使向老师提问。5．同学之间互相帮助，互相学习。 |  |
| **结****束****部****分** | 一整理放松二、小结 | 1．口令进行手腕、腿部放松。2．绕臂抖肩放松。3．调整呼吸。1．集体讲评，分析本节课的优缺点并提出要求。2．整理下课。 | 5 | 1．跟上老师节奏进行集体放松。2．集合队伍，保持安静。3．仔细听老师总结，思考自己动作，师生再见。 |  |
| **场****地****器****材** | 篮球场、35个球 | **负****荷****预****计** | **平均心率** | 120次/分 |
| **练习密度** | 30% |
| **心理负荷** | 小 |
| **课****后****小****结** |  |

**篮球社团教案**

**第 3 周 1 课时 授课教师：古奇峰**

|  |  |
| --- | --- |
| **教材****内容** | 原地和行进间左右手直线运球 |
| **教****学****目****标** | **认知目标**：了解篮球这个项目，学习篮球的基础知识。**技能目标**：通过学习篮球的原地与行进间运球，提高学生手指手腕对球的控制力。**情感目标**：吸引学生对篮球的兴趣，培养学生敢于拼搏、积极向上的的优秀品质。 |
| **教学****过程**  | **教学****内容** | **教 师 活 动** | **时****间** | **学 生 活 动** | **练习** **次数** |
| **开****始****部****分** | 一、课堂常规二、准备活动 | 教师提前到场，准备好场地和器材等候上课。1．在集合地点观察学生并检查学生人数以及服装。2．“同学们好！”3．宣布本课的要求，目标，安排。安全教育以及安排见习生。1．慢跑篮球场一圈。2．原地徒手操。 头部运动 扩胸振臂运动 体转运动 腹背运动 弓步压腿 仆步压腿 踢腿运动 腰部运动 膝关节运动 手腕脚踝运动 | 5 5 | 体育委员带领全班同学按约定地点集合。检查到班人数并向老师汇报出勤情况。全班成四列横队集合，组织如图一。××××××××××××××〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 ▲（图一）1. “老师好！”2. 认真听讲，明确学习内容和要求等。3. 见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。1. 学生认真练习，保持2．动作一致，安静。3．根据口令进行集体练习。组织如图二要求：精神饱满，快、静、齐。× × × × × × ×× × × × × × ×〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇▲ （图二） |  |
| **基****本****部****分** | 三原地和行进间左右手直线运球 | 运球内容：1.原地左右手交换运球2.原地左右手高运球，低运球3.由原地运球转入慢速度的行进间运球4.直线运球：快，慢，高，低，左右手的行进间运球5.直线运球接力要求：1.原地运球时学生目光看前方，不要一直注视到球。2.双腿前后自然开立，膝盖和腰微弯，重心降低。3.行进间运球时控制好重心，上半身微微前倾，教学过程中老师采用讲解示范结合的方法，组织学生分小组学习，学习过程中，来回观察学生动作，及时纠正。并在原地运球时采用不同手势吸引学生目光，让其不要一直注视到球上。 | 25 | 1．认真听讲，记住老师提出的要求。2．按照老师提出的要求尽全力练习，组织有序。3．教师提出的不足，及时改正。4．在练习过程中，有什么问题不清楚的，即使向老师提问。5．同学之间互相帮助，互相学习。 |  |
| **结****束****部****分** | 一整理放松二、小结 | 1．口令进行手腕、腿部放松。2．绕臂抖肩放松。3．调整呼吸。1．集体讲评，分析本节课的优缺点并提出要求。2．整理下课。 | 5 | 1．跟上老师节奏进行集体放松。2．集合队伍，保持安静。3．仔细听老师总结，思考自己动作，师生再见。 |  |
| **场****地****器****材** | 篮球场、35个球 | **负****荷****预****计** | **平均心率** | 120次/分 |
| **练习密度** | 30% |
| **心理负荷** | 小 |
| **课****后****小****结** |  |

**篮球社团教案**

**第 4 周 1 课时 授课教师：古奇峰**

|  |  |
| --- | --- |
| **教材****内容** | 双手胸前传接球 |
| **教****学****目****标** | **认知目标**：了解胸前传接球这项技能，学习胸前传接球的基础知识。**技能目标**：通过学习篮球的双手胸前传接球，提高学生身体对于球飞行路线的控制力。**情感目标**：吸引学生对篮球的兴趣，培养学生敢于拼搏、积极向上的的优秀品质。 |
| **教学****过程**  | **教学****内容** | **教 师 活 动** | **时****间** | **学 生 活 动** | **练习** **次数** |
| **开****始****部****分** | 一、课堂常规二、准备活动 | 教师提前到场，准备好场地和器材等候上课。1．在集合地点观察学生并检查学生人数以及服装。2．“同学们好！”3．宣布本课的要求，目标，安排。安全教育以及安排见习生。1．慢跑篮球场一圈。2．原地徒手操。 头部运动 扩胸振臂运动 体转运动 腹背运动 弓步压腿 仆步压腿 踢腿运动 腰部运动 膝关节运动 手腕脚踝运动 | 5 5 | 体育委员带领全班同学按约定地点集合。检查到班人数并向老师汇报出勤情况。全班成四列横队集合，组织如图一。××××××××××××××〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 ▲（图一）1. “老师好！”2. 认真听讲，明确学习内容和要求等。3. 见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。1. 学生认真练习，保持2．动作一致，安静。3．根据口令进行集体练习。组织如图二要求：精神饱满，快、静、齐。× × × × × × ×× × × × × × ×〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇▲ （图二） |  |
| **基****本****部****分** | 三双手胸前传接球 | 练习内容：1.传球，抱球游戏2.徒手模仿原地双手胸前传接球3.两人面对面传接球4.对墙传接球5.迎面传接球，一路纵队6.两人面对面，一高一低传接球7.传球接力练习过程：1.把传接球分解开来教学生，让学生明白什么是传球，传球时的发力顺序，动作。2.什么是接球，接球时的动作，卸力顺序 练习方法 老师边讲解边示范传接球的发力顺序，整个身体带动手臂，手指，最后作用到球上。 组织学生分组练习 | 25 | 1．认真听讲，记住老师提出的要求，跟随老师示范模仿动作。2．按照老师提出的要求尽全力练习，组织有序。3．教师提出的不足，及时改正。4．在练习过程中，有什么问题不清楚的，即使向老师提问。5．同学之间互相帮助，互相学习。 |  |
| **结****束****部****分** | 一整理放松二、小结 | 1．口令进行手腕、腿部放松。2．绕臂抖肩放松。3．调整呼吸。1．集体讲评，分析本节课的优缺点并提出要求。2．整理下课。 | 5 | 1．跟上老师节奏进行集体放松。2．集合队伍，保持安静。3．仔细听老师总结，思考自己动作，师生再见。 |  |
| **场****地****器****材** | 篮球场、35个球 | **负****荷****预****计** | **平均心率** | 120次/分 |
| **练习密度** | 30% |
| **心理负荷** | 小 |
| **课****后****小****结** |  |

**篮球社团教案**

**第 5 周 1 课时 授课教师：古奇峰**

|  |  |
| --- | --- |
| **教材****内容** | 双手胸前传接球 |
| **教****学****目****标** | **认知目标**：了解胸前传接球这项技能，学习胸前传接球的基础知识。**技能目标**：通过学习篮球的双手胸前传接球，提高学生身体对于球飞行路线的控制力。**情感目标**：吸引学生对篮球的兴趣，培养学生敢于拼搏、积极向上的的优秀品质。 |
| **教学****过程**  | **教学****内容** | **教 师 活 动** | **时****间** | **学 生 活 动** | **练习** **次数** |
| **开****始****部****分** | 一、课堂常规二、准备活动 | 教师提前到场，准备好场地和器材等候上课。1．在集合地点观察学生并检查学生人数以及服装。2．“同学们好！”3．宣布本课的要求，目标，安排。安全教育以及安排见习生。1．慢跑篮球场一圈。2．原地徒手操。 头部运动 扩胸振臂运动 体转运动 腹背运动 弓步压腿 仆步压腿 踢腿运动 腰部运动 膝关节运动 手腕脚踝运动 | 5 5 | 体育委员带领全班同学按约定地点集合。检查到班人数并向老师汇报出勤情况。全班成四列横队集合，组织如图一。××××××××××××××〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 ▲（图一）1. “老师好！”2. 认真听讲，明确学习内容和要求等。3. 见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。1. 学生认真练习，保持2．动作一致，安静。3．根据口令进行集体练习。组织如图二要求：精神饱满，快、静、齐。× × × × × × ×× × × × × × ×〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇▲ （图二） |  |
| **基****本****部****分** | 三双手胸前传接球 | 练习内容：1.传球，抱球游戏2.徒手模仿原地双手胸前传接球3.两人面对面传接球4.对墙传接球5.迎面传接球，一路纵队6.两人面对面，一高一低传接球7.传球接力练习过程：1.把传接球分解开来教学生，让学生明白什么是传球，传球时的发力顺序，动作。2.什么是接球，接球时的动作，卸力顺序 练习方法 老师边讲解边示范传接球的发力顺序，整个身体带动手臂，手指，最后作用到球上。 组织学生分组练习 | 25 | 1．认真听讲，记住老师提出的要求，跟随老师示范模仿动作。2．按照老师提出的要求尽全力练习，组织有序。3．教师提出的不足，及时改正。4．在练习过程中，有什么问题不清楚的，即使向老师提问。5．同学之间互相帮助，互相学习。 |  |
| **结****束****部****分** | 一整理放松二、小结 | 1．口令进行手腕、腿部放松。2．绕臂抖肩放松。3．调整呼吸。1．集体讲评，分析本节课的优缺点并提出要求。2．整理下课。 | 5 | 1．跟上老师节奏进行集体放松。2．集合队伍，保持安静。3．仔细听老师总结，思考自己动作，师生再见。 |  |
| **场****地****器****材** | 篮球场、35个球 | **负****荷****预****计** | **平均心率** | 120次/分 |
| **练习密度** | 30% |
| **心理负荷** | 小 |
| **课****后****小****结** |  |

**篮球社团教案**

**第 6 周 1 课时 授课教师：古奇峰**

|  |  |
| --- | --- |
| **教材****内容** | 双手胸前传接球 |
| **教****学****目****标** | **认知目标**：了解胸前传接球这项技能，学习胸前传接球的基础知识。**技能目标**：通过学习篮球的双手胸前传接球，提高学生身体对于球飞行路线的控制力。**情感目标**：吸引学生对篮球的兴趣，培养学生敢于拼搏、积极向上的的优秀品质。 |
| **教学****过程**  | **教学****内容** | **教 师 活 动** | **时****间** | **学 生 活 动** | **练习** **次数** |
| **开****始****部****分** | 一、课堂常规二、准备活动 | 教师提前到场，准备好场地和器材等候上课。1．在集合地点观察学生并检查学生人数以及服装。2．“同学们好！”3．宣布本课的要求，目标，安排。安全教育以及安排见习生。1．慢跑篮球场一圈。2．原地徒手操。 头部运动 扩胸振臂运动 体转运动 腹背运动 弓步压腿 仆步压腿 踢腿运动 腰部运动 膝关节运动 手腕脚踝运动 | 5 5 | 体育委员带领全班同学按约定地点集合。检查到班人数并向老师汇报出勤情况。全班成四列横队集合，组织如图一。××××××××××××××〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 ▲（图一）1. “老师好！”2. 认真听讲，明确学习内容和要求等。3. 见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。1. 学生认真练习，保持2．动作一致，安静。3．根据口令进行集体练习。组织如图二要求：精神饱满，快、静、齐。× × × × × × ×× × × × × × ×〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇▲ （图二） |  |
| **基****本****部****分** | 三双手胸前传接球 | 练习内容：1.传球，抱球游戏2.徒手模仿原地双手胸前传接球3.两人面对面传接球4.对墙传接球5.迎面传接球，一路纵队6.两人面对面，一高一低传接球7.传球接力练习过程：1.把传接球分解开来教学生，让学生明白什么是传球，传球时的发力顺序，动作。2.什么是接球，接球时的动作，卸力顺序 练习方法 老师边讲解边示范传接球的发力顺序，整个身体带动手臂，手指，最后作用到球上。 组织学生分组练习 | 25 | 1．认真听讲，记住老师提出的要求，跟随老师示范模仿动作。2．按照老师提出的要求尽全力练习，组织有序。3．教师提出的不足，及时改正。4．在练习过程中，有什么问题不清楚的，即使向老师提问。5．同学之间互相帮助，互相学习。 |  |
| **结****束****部****分** | 一整理放松二、小结 | 1．口令进行手腕、腿部放松。2．绕臂抖肩放松。3．调整呼吸。1．集体讲评，分析本节课的优缺点并提出要求。2．整理下课。 | 5 | 1．跟上老师节奏进行集体放松。2．集合队伍，保持安静。3．仔细听老师总结，思考自己动作，师生再见。 |  |
| **场****地****器****材** | 篮球场、35个球 | **负****荷****预****计** | **平均心率** | 120次/分 |
| **练习密度** | 30% |
| **心理负荷** | 小 |
| **课****后****小****结** |  |

**篮球社团教案**

**第 7 周 1 课时 授课教师：古奇峰**

|  |  |
| --- | --- |
| **教材****内容** | 投篮（男子肩上，女子胸前） |
| **教****学****目****标** | **认知目标**：了解投篮这项技能，学习篮球投篮的基本技术。**技能目标**：通过学习篮球的男子肩上、女子胸前投篮，提高学生的得分能力。**情感目标**：通过学习投篮这项得分手段，培养学生敢于拼搏、积极向上的的优秀品质。 |
| **教学****过程**  | **教学****内容** | **教 师 活 动** | **时****间** | **学 生 活 动** | **练习** **次数** |
| **开****始****部****分** | 一、课堂常规二、准备活动 | 教师提前到场，准备好场地和器材等候上课。1．在集合地点观察学生并检查学生人数以及服装。2．“同学们好！”3．宣布本课的要求，目标，安排。安全教育以及安排见习生。1．慢跑篮球场一圈。2．原地徒手操。 头部运动 扩胸振臂运动 体转运动 腹背运动 弓步压腿 仆步压腿 踢腿运动 腰部运动 膝关节运动 手腕脚踝运动 | 5 5 | 体育委员带领全班同学按约定地点集合。检查到班人数并向老师汇报出勤情况。全班成四列横队集合，组织如图一。××××××××××××××〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 ▲（图一）1. “老师好！”2. 认真听讲，明确学习内容和要求等。3. 见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。1. 学生认真练习，保持2．动作一致，安静。3．根据口令进行集体练习。组织如图二要求：精神饱满，快、静、齐。× × × × × × ×× × × × × × ×〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇▲ （图二） |  |
| **基****本****部****分** | 三投篮 | 练习内容1.徒手模仿投篮练习2.对墙持球投篮练习3.两人对头练习4.篮下投篮练习 练习要求与方法1.男子肩上投篮时，左右脚前后站立，女子双手胸前投篮时，双脚自然开立。2.发力都是由脚开始，由下往上，腿过度到腰，过渡到肩、手臂，最后手臂把球投出去，投篮过程中，手腕，手指压球，控制球的落点。3.心中假想一条抛物线，把球按这条抛物线投出去，让球掉落进篮筐 | 25 | 1．认真听讲，记住老师提出的要求，跟随老师示范模仿动作。2．按老师要求，分组练习投篮动作。3．教师提出的不足，及时改正。4．在练习过程中，有什么问题不清楚的，即使向老师提问。5．组织几名男女动作不错的同学当小组长，辅助老师带领学生练习动作。6.坚持练习，在重复练习过程当中找到投篮手感，增加投篮命中率。 |  |
| **结****束****部****分** | 一整理放松二、小结 | 1．口令进行手腕、腿部放松。2．绕臂抖肩放松。3．调整呼吸。1．集体讲评，分析本节课的优缺点并提出要求。2．整理下课。 | 5 | 1．跟上老师节奏进行集体放松。2．集合队伍，保持安静。3．仔细听老师总结，思考自己动作，师生再见。 |  |
| **场****地****器****材** | 篮球场、35个球 | **负****荷****预****计** | **平均心率** | 120次/分 |
| **练习密度** | 30% |
| **心理负荷** | 小 |
| **课****后****小****结** |  |

**篮球社团教案**

**第 8 周 1 课时 授课教师：古奇峰**

|  |  |
| --- | --- |
| **教材****内容** | 投篮（男子肩上，女子胸前） |
| **教****学****目****标** | **认知目标**：了解投篮这项技能，学习篮球投篮的基本技术。**技能目标**：通过学习篮球的男子肩上、女子胸前投篮，提高学生的得分能力。**情感目标**：通过学习投篮这项得分手段，培养学生敢于拼搏、积极向上的的优秀品质。 |
| **教学****过程**  | **教学****内容** | **教 师 活 动** | **时****间** | **学 生 活 动** | **练习** **次数** |
| **开****始****部****分** | 一、课堂常规二、准备活动 | 教师提前到场，准备好场地和器材等候上课。1．在集合地点观察学生并检查学生人数以及服装。2．“同学们好！”3．宣布本课的要求，目标，安排。安全教育以及安排见习生。1．慢跑篮球场一圈。2．原地徒手操。 头部运动 扩胸振臂运动 体转运动 腹背运动 弓步压腿 仆步压腿 踢腿运动 腰部运动 膝关节运动 手腕脚踝运动 | 5 5 | 体育委员带领全班同学按约定地点集合。检查到班人数并向老师汇报出勤情况。全班成四列横队集合，组织如图一。××××××××××××××〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 ▲（图一）1. “老师好！”2. 认真听讲，明确学习内容和要求等。3. 见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。1. 学生认真练习，保持2．动作一致，安静。3．根据口令进行集体练习。组织如图二要求：精神饱满，快、静、齐。× × × × × × ×× × × × × × ×〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇▲ （图二） |  |
| **基****本****部****分** | 三投篮 | 练习内容1.徒手模仿投篮练习2.对墙持球投篮练习3.两人对头练习4.篮下投篮练习 练习要求与方法1.男子肩上投篮时，左右脚前后站立，女子双手胸前投篮时，双脚自然开立。2.发力都是由脚开始，由下往上，腿过度到腰，过渡到肩、手臂，最后手臂把球投出去，投篮过程中，手腕，手指压球，控制球的落点。3.心中假想一条抛物线，把球按这条抛物线投出去，让球掉落进篮筐 | 25 | 1．认真听讲，记住老师提出的要求，跟随老师示范模仿动作。2．按老师要求，分组练习投篮动作。3．教师提出的不足，及时改正。4．在练习过程中，有什么问题不清楚的，即使向老师提问。5．组织几名男女动作不错的同学当小组长，辅助老师带领学生练习动作。6.坚持练习，在重复练习过程当中找到投篮手感，增加投篮命中率。 |  |
| **结****束****部****分** | 一整理放松二、小结 | 1．口令进行手腕、腿部放松。2．绕臂抖肩放松。3．调整呼吸。1．集体讲评，分析本节课的优缺点并提出要求。2．整理下课。 | 5 | 1．跟上老师节奏进行集体放松。2．集合队伍，保持安静。3．仔细听老师总结，思考自己动作，师生再见。 |  |
| **场****地****器****材** | 篮球场、35个球 | **负****荷****预****计** | **平均心率** | 120次/分 |
| **练习密度** | 30% |
| **心理负荷** | 小 |
| **课****后****小****结** |  |

**篮球社团教案**

**第 9 周 1 课时 授课教师：古奇峰**

|  |  |
| --- | --- |
| **教材****内容** | 投篮（男子肩上，女子胸前） |
| **教****学****目****标** | **认知目标**：了解投篮这项技能，学习篮球投篮的基本技术。**技能目标**：通过学习篮球的男子肩上、女子胸前投篮，提高学生的得分能力。**情感目标**：通过学习投篮这项得分手段，培养学生敢于拼搏、积极向上的的优秀品质。 |
| **教学****过程**  | **教学****内容** | **教 师 活 动** | **时****间** | **学 生 活 动** | **练习** **次数** |
| **开****始****部****分** | 一、课堂常规二、准备活动 | 教师提前到场，准备好场地和器材等候上课。1．在集合地点观察学生并检查学生人数以及服装。2．“同学们好！”3．宣布本课的要求，目标，安排。安全教育以及安排见习生。1．慢跑篮球场一圈。2．原地徒手操。 头部运动 扩胸振臂运动 体转运动 腹背运动 弓步压腿 仆步压腿 踢腿运动 腰部运动 膝关节运动 手腕脚踝运动 | 5 5 | 体育委员带领全班同学按约定地点集合。检查到班人数并向老师汇报出勤情况。全班成四列横队集合，组织如图一。××××××××××××××〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 ▲（图一）1. “老师好！”2. 认真听讲，明确学习内容和要求等。3. 见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。1. 学生认真练习，保持2．动作一致，安静。3．根据口令进行集体练习。组织如图二要求：精神饱满，快、静、齐。× × × × × × ×× × × × × × ×〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇▲ （图二） |  |
| **基****本****部****分** | 三投篮 | 练习内容1.徒手模仿投篮练习2.对墙持球投篮练习3.两人对头练习4.篮下投篮练习 练习要求与方法1.男子肩上投篮时，左右脚前后站立，女子双手胸前投篮时，双脚自然开立。2.发力都是由脚开始，由下往上，腿过度到腰，过渡到肩、手臂，最后手臂把球投出去，投篮过程中，手腕，手指压球，控制球的落点。3.心中假想一条抛物线，把球按这条抛物线投出去，让球掉落进篮筐 | 25 | 1．认真听讲，记住老师提出的要求，跟随老师示范模仿动作。2．按老师要求，分组练习投篮动作。3．教师提出的不足，及时改正。4．在练习过程中，有什么问题不清楚的，即使向老师提问。5．组织几名男女动作不错的同学当小组长，辅助老师带领学生练习动作。6.坚持练习，在重复练习过程当中找到投篮手感，增加投篮命中率。 |  |
| **结****束****部****分** | 一整理放松二、小结 | 1．口令进行手腕、腿部放松。2．绕臂抖肩放松。3．调整呼吸。1．集体讲评，分析本节课的优缺点并提出要求。2．整理下课。 | 5 | 1．跟上老师节奏进行集体放松。2．集合队伍，保持安静。3．仔细听老师总结，思考自己动作，师生再见。 |  |
| **场****地****器****材** | 篮球场、35个球 | **负****荷****预****计** | **平均心率** | 120次/分 |
| **练习密度** | 30% |
| **心理负荷** | 小 |
| **课****后****小****结** |  |

**篮球社团教案**

**第 10 周 1 课时 授课教师：古奇峰**

|  |  |
| --- | --- |
| **教材****内容** | 篮球教学比赛 |
| **教****学****目****标** | **认知目标**：了解运、传、投这几项技能，在篮球比赛中发挥的作用。**技能目标**：通过比赛，使学生在比赛中合理运用所学技术动作得分。**情感目标**：通过篮球比赛，培养学生敢于拼搏、积极向上的的优秀品质。 |
| **教学****过程**  | **教学****内容** | **教 师 活 动** | **时****间** | **学 生 活 动** | **练习** **次数** |
| **开****始****部****分** | 一、课堂常规二、准备活动 | 教师提前到场，准备好场地和器材等候上课。1．在集合地点观察学生并检查学生人数以及服装。2．“同学们好！”3．宣布本课的要求，目标，安排。安全教育以及安排见习生。1．慢跑篮球场一圈。2．原地徒手操。 头部运动 扩胸振臂运动 体转运动 腹背运动 弓步压腿 仆步压腿 踢腿运动 腰部运动 膝关节运动 手腕脚踝运动 | 5 5 | 体育委员带领全班同学按约定地点集合。检查到班人数并向老师汇报出勤情况。全班成四列横队集合，组织如图一。××××××××××××××〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 ▲（图一）1. “老师好！”2. 认真听讲，明确学习内容和要求等。3. 见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。1. 学生认真练习，保持2．动作一致，安静。3．根据口令进行集体练习。组织如图二要求：精神饱满，快、静、齐。× × × × × × ×× × × × × × ×〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇▲ （图二） |  |
| **基****本****部****分** | 三教学比赛 | 练习内容1.1对1练习2.2对2练习3.3对3练习4.5对5练习 练习要求与方法1.不同人数的比赛中，合理运用场地宽松度，运用所学技术动作得分。2.5打5比赛中，让学生自己分配，各司其职，扮演好得分，防守，组织者的角色3.要求学生积极对待，顽强拼搏，赛出水品。 | 25 | 1．认真听讲，记住老师提出的要求，在比赛中尽量发挥自己的特点。2．按老师要求，分组进行比赛的练习3．教师提出的不足，及时改正。4．在比赛过程当中，相互鼓励。5．组织几名男女动作不错的同学当明星球员，来一场5打5的比赛，提高大家学习热情 |  |
| **结****束****部****分** | 一整理放松二、小结 | 1．口令进行手腕、腿部放松。2．绕臂抖肩放松。3．调整呼吸。1．集体讲评，分析本节课的优缺点并提出要求。2．整理下课。 | 5 | 1．跟上老师节奏进行集体放松。2．集合队伍，保持安静。3．仔细听老师总结，思考自己动作，师生再见。 |  |
| **场****地****器****材** | 篮球场、35个球 | **负****荷****预****计** | **平均心率** | 120次/分 |
| **练习密度** | 30% |
| **心理负荷** | 小 |
| **课****后****小****结** |  |

**篮球社团教案**

**第 11 周 1 课时 授课教师：古奇峰**

|  |  |
| --- | --- |
| **教材****内容** | 篮球教学比赛 |
| **教****学****目****标** | **认知目标**：了解运、传、投这几项技能，在篮球比赛中发挥的作用。**技能目标**：通过比赛，使学生在比赛中合理运用所学技术动作得分。**情感目标**：通过篮球比赛，培养学生敢于拼搏、积极向上的的优秀品质。 |
| **教学****过程**  | **教学****内容** | **教 师 活 动** | **时****间** | **学 生 活 动** | **练习** **次数** |
| **开****始****部****分** | 一、课堂常规二、准备活动 | 教师提前到场，准备好场地和器材等候上课。1．在集合地点观察学生并检查学生人数以及服装。2．“同学们好！”3．宣布本课的要求，目标，安排。安全教育以及安排见习生。1．慢跑篮球场一圈。2．原地徒手操。 头部运动 扩胸振臂运动 体转运动 腹背运动 弓步压腿 仆步压腿 踢腿运动 腰部运动 膝关节运动 手腕脚踝运动 | 5 5 | 体育委员带领全班同学按约定地点集合。检查到班人数并向老师汇报出勤情况。全班成四列横队集合，组织如图一。××××××××××××××〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 ▲（图一）1. “老师好！”2. 认真听讲，明确学习内容和要求等。3. 见习生按要求随堂听课，做力所能及之事。1. 学生认真练习，保持2．动作一致，安静。3．根据口令进行集体练习。组织如图二要求：精神饱满，快、静、齐。× × × × × × ×× × × × × × ×〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇▲ （图二） |  |
| **基****本****部****分** | 三教学比赛 | 练习内容1.1对1练习2.2对2练习3.3对3练习4.5对5练习 练习要求与方法1.不同人数的比赛中，合理运用场地宽松度，运用所学技术动作得分。2.5打5比赛中，让学生自己分配，各司其职，扮演好得分，防守，组织者的角色3.要求学生积极对待，顽强拼搏，赛出水品。 | 25 | 1．认真听讲，记住老师提出的要求，在比赛中尽量发挥自己的特点。2．按老师要求，分组进行比赛的练习3．教师提出的不足，及时改正。4．在比赛过程当中，相互鼓励。5．组织几名男女动作不错的同学当明星球员，来一场5打5的比赛，提高大家学习热情 |  |
| **结****束****部****分** | 一整理放松二、小结 | 1．口令进行手腕、腿部放松。2．绕臂抖肩放松。3．调整呼吸。1．集体讲评，分析本节课的优缺点并提出要求。2．整理下课。 | 5 | 1．跟上老师节奏进行集体放松。2．集合队伍，保持安静。3．仔细听老师总结，思考自己动作，师生再见。 |  |
| **场****地****器****材** | 篮球场、35个球 | **负****荷****预****计** | **平均心率** | 120次/分 |
| **练习密度** | 30% |
| **心理负荷** | 小 |
| **课****后****小****结** |  |