**篮球的双手胸前传接球**

**八(7)班**

**（一）指导思想**

贯彻“健康第一”的指导思想本着以学生发展为主的宗旨从教材的选择到教法与学法的处理上都遵循以身体练习为主要手段的体育教学原则。根据初中学生的心理和生理特点以学生发展为中心营造了和谐、互动、探究、创新的良好的学习情境和氛围。通过选择篮球技术教材课, 并且学生观看示范,师生演示讲解基本掌握“双手传接球”技术动作。同时创设一种轻松、愉快的学习环境。使学生不仅学到了知识与技能同时发展了学生的协调配合能力。

**(二)．教材选择与分析**

篮球运动是广大中学生喜爱的运动项目本节课所学的“双手传接球”是篮球教学中极其重要的技术动作。只有学习好传接球技术才能把篮球其他技术很好的连接到一起。根据初中学生生理和心理特点及其发展要求从学生的兴趣出发发展学生的上肢力量和身体的协调能力培养团队协作精神展现学生的青春活力并培养学生自主能力、创新能力。通过学习“双手传接球”技术动作提高学生的整体综合素质。

**(三)．学情分析**

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。

**(四).教学设计思路**

1、准备部分为了让学生尽快的进入学习状态，同时根据冬季体育课的特点，本节课运用了各种跑动练习、篮球徒手体操练习，激发学生学习兴趣，使机体尽快进入学习状态，达到热身目的。

2、基本部分为了达到教学目的教师采用直观法、讲解法、示范法、分解法、创设情景等等方法。使学生建立“传接球”的动作表象，通过学生单人徒手传接球练习、学生双人传接球练习、不同难度组合练习，传球比赛，逐渐加大难度让学生进行练习。使学生在与他人合作练习的过程中、巩固、提高“传接球”的基本动作，培养了学生传接球配合默契能力。达到所预计教学目标。

3、结束部分学生在优美的音乐中,进行放松不仅让学生在欢乐的气氛中得到放松，而且感受到成功后的喜悦。同时也达到了消除疲劳、愉悦身心的目的。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材  内容 | 1. 篮球的双手胸前传球 2. 身体素质 | | | | |
| 教学  目标 | 1、认知目标：通过教学培养学生对篮球传球的兴趣  2、技能目标：通过学生练习，努力使95%掌握传球的要领，能熟练的传接球  3、情感目标：培养学生勇敢果断品质，增强团队写作能力 | | | | |
| 重点  难点 | 重点：伸臂、翻腕、拨指的动作方法  难点: 蹬地、伸臂、翻腕、拨指的有机结合 | | | | |
| 课的  部分 | 课的内容 | 组织教法和学练法 | | 练习  时间 | 练习  强度 |
| 教师活动 | 学生活动 |
| 准  备  部  分 | 一、课堂常规  1、集合整队，师生问好2、宣布本课教学内容、  目标及要求。  3、检查、整理服装。  4、安排见习生随堂听课  二、反口令练习  按相反的口令做出反应  三、慢跑  围绕篮球场边线跑，曲线跑  四、徒手操  1扩胸运动2体转运动3腹背运动4弓步压腿5侧压腿6膝关节运动7踝腕关节运动 | 组织：全班同学成四列横队集中练习。  要求：面对学生，声音洪亮，精神饱满。  教师喊口令，观察学生对错，做错的每人做两个深蹲  口令指挥学生慢跑，并带领学生做徒手操，老师做镜面师范  要求：1、声音洪亮  2、口令清晰  3、节奏明快 | 组织：  ♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀  △  按四列横队集合要求“快”“静”“齐”  学生根据口令积极准确做出反应。学会认真听，认证做  组织：  ♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♂♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀  △  要求：跟随老师认证跑步，保持队形。并跟随教师做热身操，注意口令，跟桑节奏 | 3  7 | 小  中 |

篮球的双手胸前传接球

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课的  部分 | 课的内容 | 组织教法和学练法 | | 练习  时间 | 练习  强度 |
| 教师活动 | 学生活动 |
| 基本  部  分 | 1. 篮球的双手胸前传接球 2. 球性练习   双手胸前抛接球，球绕身体交换球。  2、原地徒手传接球  传球要点：蹬地、伸臂、屈腕、拨指用力协调，双手用力均匀。  接球要点：主动迎球，双手手腕外翻成球形，接球要回撤缓冲。  3、原地双手持球传接球练习  要点：持球手手型正确，发力均匀协调。出球方向准确，高度适合，接球要柔和，顺畅。 二、Z字型传球练习  要求：传球要有预判，脚下动作要快，提前选位，迎撤缓冲接球  四、素质练习   1. 立卧撑十个2组 2. 深蹲10个2组 3. 小步跑20秒2组 | 教师完整示范，然后再分解讲解动作要领。然后教师巡回指导，纠正学生的错误动作，帮助学生建立正确的表象。  教师完整示范，给学生建立正确表象，并组织学生积极练习，巡回指导耐心讲解。  教师组织好队形，并和一个同学进行示范，并讲解要领，并巡回指导，纠正错误动作。并找数名同学示范，并点评。随后自由练习2组。  教师讲明动作要求，并给同学们做示范，组织同学何时能进行认真练习，并巡回指导 | 组织：  ♂♂♂♂♂♂♂♂  ♂♂♂♂♂♂♂♂  △  ♀♀♀♀♀♀♀♀  ♀♀♀♀♀♀♀♀  要求：认真观察，认真听讲，牢记要领，积极练习。  ♂♂ ♀♀  ♂♂ ♀♀  组织：♂♂ ♀♀  ♂♂ ♀♀  ♂♂△♀♀  ↓ ↓  要求：积极观察模仿  组织：  ♂♂♂♂♂♂♂♂  ♂♂♂♂♂♂♂♂  △  ♀♀♀♀♀♀♀♀  ♀♀♀♀♀♀♀♀  认真做，认真练习，增强身体力量 | 7  10  8  5 | 中  大 |
| 结束部分 | 一、集合整队  二、拉伸放松  三、评价总结  四、师生再见，  回收器材 | 教师带领学生做拉伸放松活动，讲明每个动作要领，是学生拉伸效果达到最好。  并积极总结，给学生反馈，最后下课，回收器材 | ♂♂♂♂♂♂♂♂  ♂♂♂♂♂♂♂♂  ♀♀♀♀♀♀♀♀  ♀♀♀♀♀♀♀♀  △  与教师一起放松，认真听反馈并帮助老师回收器材 | 5 | 小 |

课的密度：40%的练习密度