

篮球：运球绕杆

一、指导思想

本节课以贯穿“健康第一，学生为本”的课表指导思想，以九年级体育中考抽考类篮球运球绕杆往返为教学内容，以提高学生的核心素养为指导目标，学生在运球绕杆往返时，利用体前变向换手运球技术和换位单手运球技术，快速过杆，发展运动能力，缩短绕杆往返时间，提高成绩。教学以学生为主，教师主导，充分发挥学生的主动性、合作与竞争的意识。

二、教材分析

篮球运球技术在篮球领域中有非常重要的作用，篮球体前变向换手运球，又是运球技术中，最实用，最高效的突破技术。1.运球时比赛中突破防守、组织进攻、调整位置、寻找有利时机进行投篮和传球所必须的技术；2.通过运球过杆往返的练习，能够使学生更好、更快地熟悉球性，并且能够体会运球节奏的变化；3.本节课通过四排反复的绕杆往返练习，缩短组织和队形调动的时间，把更多的时间留给学生练习，增加课的密度。

三、学情分析

本次上课对象是九年级学生，九年级的学生在认知方面具有初步发现问题、分析问题与解决问题的能力，在生理上大部分学生进入了身心发展的提高期，身体素质有了明显的变化；存在一定差异性：男生对于篮球的热爱程度明显高于女生，因此对球的控制能力较好，同时个体之间也存在技术差异，针对这个问题，在课上进行分组，球感好的进行体前变向运球，弱的进行通过移动换位单手运球。

四、学习目标

- 1.知道篮球运球绕杆往返在中考体育中的重要性，以及影响完成动作的因素。
- 2.通过篮球运球绕杆的学习，80%的学生能基本掌握篮球运球绕杆训练方法，运球启动，变向运球，加速冲刺。
- 3.培养学生竞争意识和顽强的意志品质及团结协作精神。

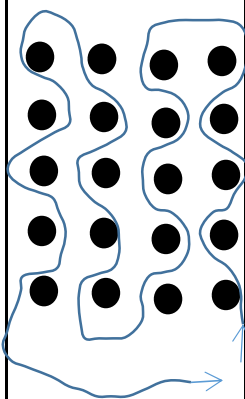
五、教学重难点

重点：换手运球绕杆和单手绕杆

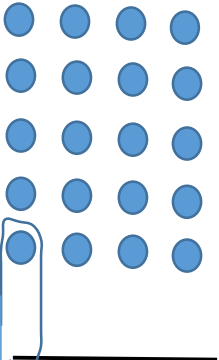
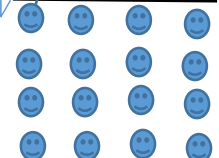
难点：行进间支配球的能力

六、教学策略

- 1.通过教师展示运球绕杆技术方法，将动作以最直观的形式展现给学生
- 2.分解运球绕杆技术过程，让学生从三个环节进行学练，运球启动，运球绕杆，加速冲刺，明确掌握每个环节，从而掌握绕杆往返技术，提高绕杆速度。
- 3.给学生讨论时间，发挥学生主体地位。

年级	九年级	教学内容	篮球运球绕杆	授课时间	2023.3.22		
学习目标	1. 知道篮球运球绕杆往返在中考体育中的重要性，以及影响完成动作的因素。 2. 通过篮球运球绕杆的学习，80%的学生能基本掌握篮球运球绕杆训练方法，运球启动，变向运球，加速冲刺。 3. 培养学生竞争意识和顽强的意志品质及团结协作精神。						
教学重点	换手运球绕杆和单手绕杆		教学难点	行进间支配球的能力			
结构	教学内容	教师活动	学生活动	教学组织形式	运动负荷		
					时间	次数	强度
开始部分 8分钟	一、课堂常规 1. 整理队形 2. 师生问好，宣布本课内容 3. 检查服装和安排见习生	1. 教师提前到场，准备器材，布置场地 2. 师生问好，教师宣布本课内容 3. 检查服装和安排见习生 4. 要求：声音洪亮，精神饱满，语言清晰	1. 精神饱满，仔细听讲 2. 要求：快、静、齐	集合队形： ××××××× ××××××× ××××××× ××××××× △ 要求：快、静、齐	3	2圈	低
	二、热身（绕杆运球） 准备活动 1. 三部绕环 2. 手指拨球 3. 高低运球 4. “球绕人，人绕球” 5. 体前换手运球+上步	教师讲解要求，组织学生绕杆运球热身	学生积极参与，有组织有纪律	 起 始 线			

设计意图：通过热身运球绕杆，让学生加深对绕杆技术的认知，同时熟悉球性，再通过准备活动，提高学生对球的控制，第 4,5 部分，为下面基础部分做铺垫，有助于学生理解与运用。

基本部分 25 分钟	1. 启动 (运球启动绕第一组杆返回)	1.教师讲解启动站位姿势并示范，组织学生练习 队形要求每路第一排做好准备动作，后排原地高低运球等	1. 认真听讲，明确站位姿势，有序练习，积极参与，能有效地提高启动速度		4	2	中
	2. 运球绕杆 (两杆之间运球两到三次，同时注意贴杆绕)	2.教师讲解要求强调身体与球始终保持一臂距离，球的落点右侧前方，运球要有节奏，控制好球的高度 队形要求同上	2. 认真练习，体会老师讲的方法，积极提高自我控球能力，做到运球流畅，不丢球		4	2	
	3. 分组练习 换手组：绕杆进行换手运球 单手组：全程单手运球	3.教师分组，组织练习，分别讲解换手运球和单手运球的动作要领	3. 自主练习，精进自己的绕杆技术，听取老师的引导，自我纠错	队形同上	8		
	4. 加速冲刺	4. 教师讲解要求，最后五米只能拍一至二次球，人和球过线后再去抱球	4. 按照要求认真练习		4	2	
	5. 塞一塞	5. 教师组织比赛，讲解规则	5. 积极参与，相互鼓励加油，勇于竞争		2	1	

结 束 部 分 5 分	设计意图：我把篮球绕杆分为三部分，启动，运球绕杆，最后加速冲刺。启动：前五米直线运球，采用站立式起跑姿势，可以提高启动速度。运球绕杆：通过控制运球次数，运球路线和改善单手运球方式来提高运球速度。最后冲刺：为了节约时间，可通过快速推球人追球来节约整个绕杆时间。						
	课课练： 1. 蹲起 20 2. 波比跳 15 放松拉伸	教师组织学生练习 教师组织放松拉伸	学生认真练习，动作规范 学生认真放松	队形同上	2	1	中 低
	1. 课堂总结 2. 回收器材 3. 宣布下课	引导学生总结回收器材	认真总结本课所学				
	器材：篮球标志杆	练习预计密度	77%	心率预计	120-130 次		