五年级 第一学期 球类

**篮球 单元**

1. **课程目标**

1.进一步巩固篮球运球，知道“一大二快三高跳”的含义，初步掌握篮球两大步上篮。

2.在各项练习中积极参与，主动学练，发展灵敏、协调、力量、速度等身体素质，提高身体对抗能力。

3.乐于和同伴一起打篮球，感受团队的力量，培养不畏困难、挑战自我、团结向上的品质。

**二、教材分析**

1.教材解读：在高年级，会不会打篮球往往是衡量一个学生，特别是男生是不是体育爱好者的标志。在以往的篮球学习中，学生初步掌握了各种传球、运球和投篮，已经可以小范围地进行篮球比赛。在篮球技术中，两大步上篮（也称三步上篮）是一项特殊的投篮技术，它综合了运球、跨步起跳和投篮的技巧，讲究步法，需要爆发力和协调性，是高年级篮球学习中较难的技术。本单元从徒手动作开始，先掌握原地的两大步上篮动作，然后再进行运球后的两大步上篮练习，只要求大多数学生能原地两大步上篮，对于有能力的学生鼓励运球后的原地两大步上篮。

2.学情分析：五年级学生在身高、体重、力量、速度等身体条件方面也有很大的发展，运动能力方面也有很多积累，他们不再是稚嫩的儿童，已经是典型的少年，他们好强、好胜，富于想象力和创造力，喜欢上篮球课，又比较愿意挑战自我和迎接新的挑战。大多数学生的篮球技术和篮球比赛的经验都还是初级阶段，需要更多的磨练。篮球两大步上篮是综合技术，对于五年级学生来说具有挑战但不是不能掌握，本单元利用呼啦圈、自制篮圈、口诀等手段，确保学习效果和教学质量。

3.两大步上篮动作要领（以右脚起跨为例）：

（1）原地两大步上篮：左脚前右脚后，双手持球于体前，重心靠前，起跨时右脚向前用力跳跨第一步，空中右膝略成弓步，右脚落地瞬间左脚迅速向前一小步后再次起跳，起跳时右腿用力上提，左脚用力蹬伸小腿，在腾空的最高点双手持球从胸前投篮，完成投篮动作后左右脚先后落地。两大步上篮从第一步到投完篮落地一共是三步，所以称三步上篮；三步之间的关系是第一步大，第二步小而快，第三步尽可能高，所以有“一大二快三高跳”的口诀。

（2）行进间两大步上篮：运球后双手持球的脚下作为第一步，第一步要用力跳跨，后面动作与上述动作一致。初学者可以固定为球落地左脚踩地的节奏，便于第一步的起跨和持球一致。

**三、教学变革**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课次** | **教学内容** | **教学目标** | **教学重、难点** | **实施建议** |
| 1 | 技术组合复习：  1）运球到篮下胸前投篮   1. 运球-传接球—篮下胸前投篮 | 1.复习运球、传接球和投篮的组合动作，进一步提高篮球综合技术  2.提高协调、灵敏和综合运用技术的技术  3.培养不畏困难、乐于尝试、敢于挑战的精神 | 重点：运、传、投各技术之间的衔接与协调  难点：合理运用技术，组合动作协调、连贯、自然 | 1.复习原地运球、快速运球和传球，巩固技术动作  2.技术组合1）强调运球急停前减速，急停时控好球，投篮动作连贯；  技术组合2）找一名同学配合示范，同时着重讲解传接点和运、传、投之间的连贯协调  3.小组练习：两人跑动中传接球——强调加速跑时机，传与接的时机，位置等；自由分组，用移动篮确保练习密度  4.集体练习：展示与评价  5.游戏推荐：篮球秀场 |
| 2 | 原地两大步上篮 | 1.初步学习原地两大步上篮的基本动作方法，知道一大二快三高跳的要求  2.发展协调性和灵敏性，提高运动的综合能力  3.培养善于观察、勇于挑战的精神，增强学生的集体荣誉感 | 重点：原地做出两大步上篮  难点：动作协调，三步的大小关系和节奏 | 1.用游戏（踏石过河，练习连续跨跳）导入本课  2.创设情境：第一步——跳上大石头金鸡独立；第二步——跳上大石头后踩一步金鸡独立；第三步——跳上大石头踩一步后再次跳起够野果  3.自主练习：示范动作和出示挂图讲解完整动作强调一大二小三高跳，徒手到有球，控制球的位置  4.小组练习：相互纠错练习；第三步跳起接同伴高举的球  5.拓展练习：投移动篮  6.游戏推荐：投准目标、三步摸高 |
| 3 | 跨步接球后两大步上篮 | 1.在原地动作的基础上学会第一步跳跨时接同伴托举的球接两大步上篮  2.发展灵敏性、协调性，提高本体感觉  3.体验篮球的快乐，培养坚强的意志品质与团结合作的意识 | 重点：跨跳中接住球  难点:跨跳腾空中持球并连接后后两步不走步 | 1.反复复习原地的两大步上篮动作，强调第一步的腾空、大的节奏，巩固上节课技术动作  2.游戏导入：跨步击掌，第一步在空中与同伴击掌  3.自主练习：讲解示范跨步接球做两大步上篮，徒手体验  4.小组练习：接住同伴轻轻抛起的球；完成跨步接球后投移动篮；比动作、比配合、比进球  5.游戏推荐：得分王、起跳摘瓜 |
| 4 | 原地运球后接两大步上篮 | 1.初步掌握原地运球后接两大步上篮，能抓住起跳时机、运球力量，及时抓住球  2.发展灵敏、协调和本体感觉，提高动作的节奏感  3.培养学生勇敢、机智、果断的优良品质 | 重点：运球后的两大步上篮  难点：最后一拍的力度、方向及跳跨接球的协调性 | 1.复习原地两大步上篮和跨步接球两大步上篮动作，巩固动作的节奏  2.练习原地运球最后向前击地反弹球，强调反弹高度、球的落点  3.自主练习：讲解示范运球后接两大步上篮，口令：一二三-大小高；徒手无球练习到有球练习  4.小组练习：相互观察纠错；用简易篮筐互比动作和得分  5.游戏推荐：投移动篮接力比赛 |
| 5 | 慢速运球后两大步上篮 | 1. 初步掌握行进间慢速运球接两大步上篮技术   2.发展灵敏与协调能力，提高控球技术和动作的连贯度  3.培养坚持不懈练习的精神，发展学会欣赏他人、团结一致、密切配合的集体主义精神 | 重点：运球后与两大步上篮的衔接  难点：衔接动作正确，不走步 | 1.复习慢速运球，要求球落地左脚落地；复习原地两大步上篮、原地运球后两大步上篮  2.讲解示范慢速运球后连接两大步上篮  3.自主练习：徒手练习——手脚配合一二三-大快高；有球练习——球落地左脚落地，最后一拍落点在体前，加大力度，连接两大步上篮，球不出手  4.小组练习：一练一观察纠错；加大运球距离投篮  5.游戏推荐：投篮比赛 |
| 6 | 考核：慢速运球后两大步上篮（分层考试） | 1.完成测试，通过测试进一步提高两大步上篮技术  2.提高协调、灵敏、力量素质和本体感觉  3.培养认真仔细、坚持不懈的学习态度和勇于进取的精神 | 重点：完成考核  难点：动作协调，不走步 | 1. 复习原地两大步上篮、原地运球后两大步上篮和慢速运球后两大步上篮，注意步子大小和节奏关系 2. 讲解示范正确动作和典型错误 3. 分层：原地两大步上篮和慢速运球后两大步上篮 4. 考核与评价 5. 展示与点评 |
| **安全保障** | 1. 充分做好热身及关节活动韧带拉伸，除球性练习要有慢跑和拉伸练习。   2.课前检查场地器材的安全性；严格按照指定区域练习，避免发生碰撞等安全伤害。  3.遵循由慢到快、由原地到行进间的原则，在掌握基本技术的情况下提高难度。  4.对撞伤、摔伤、指关节受伤、抓伤等运动伤害有预案。  5.加强规则意识的培养，对篮球裁判法、违反体育品德的行为要渗透在日常教学中。  6.加强课堂常规，对如何拿球、交换球、持移动篮圈等要明确职责与规范。 | | | |

**四、课程评价**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 优秀 | 良好 | 合格 | 有待改善 |
| 能说出两大步上篮的动作要领和“一大二快三高跳”的口诀；能基本做出原地两大步上篮和慢速运球后两大步上篮，大小关系和节奏正确，不走步，能完成投篮 | 能基本说出两大步上篮的动作要领和“一大二快三高跳”的口诀；能初步做出原地两大步上篮和慢速运球后两大步上篮，大小关系和节奏基本正确，不走步 | 在提示下知道两大步上篮的动作要领和“一大二快三高跳”的口诀；能基本做出原地两大步上篮，大小关系和节奏基本正确，偶有走步 | 在提示下知道两大步上篮的动作要领和“一大二快三高跳”的口诀；能初步做出原地两大步上篮，动作的协调性连贯性有待提高，经常走步 |

**附录**

常见错误及纠正方法：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 常见错误 | 现象及原因分析 | 纠正方法 |
| 原地两大步上篮第一步走出而且小 | 1.对第一步为啥要跳跨理解不够  2.没有勇敢地跳跨出去，缺乏勇气  3.协调性差，本体感觉差 | 1.观看示范和图示，知道步子的大小关系  2.反复借助障碍物做第一步的跳跨步  3.反复连贯动作 |
| 两大步上篮步子步伐紊乱 | 1.没掌握“一大二快三高跳”步幅和节奏  2.协调性差，动作的节奏感差 | 1.反复徒手练习，跨出大小和节奏  2.借助呼啦圈或地上画线辅助 |
| 两大步上篮最后一步向前，没有向上 | 1. 对最后一步“高”的要求没有掌握 2. 第二步太大，影响起跳 3. 起跳前脚掌着地，重心前冲，无法向上跳起 | 1. 采用模仿练习反复体会动作 2. 在走动中和慢跑中以正确步伐去拿放在旁边的固定球做上篮练习   3.起跳够同伴托举的球、摸高等辅助练习 |
| 两大步上篮投篮之前球举太高，影响投篮 | 1. 在跳跨过程中球已经举到头部，最后无法用力投出 2. 第二步太大，重心不稳 | 1. 连续做持球跳跨动作，保持前两步球在腹前 2. 慢动作、小步子开始练习 |
| 走步 | 1. 双手持球的瞬间脚下已经是第一步，再做两大步上篮等于四步了 2. 对什么是走步不理解 3. 协调性和本体感差 | 1. 可以强化球落地时左脚落地，便于第一步起跨时持球的协调性 2. 明确走步的认识 3. 原地运球到慢速运球接两大步上篮 |

**学时内容：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学校** | 常州市局前街小学 | **任课教师** | |  | | | **上课年级** | |  | **学生人数** | | **45** | | **课次** | | | | 1 | |
| **学习目标** | 1.运动能力：学生能认识到篮球运球在篮球运动中的重要性，并初步领会动作要领。  2.健康行为：85%学生熟练掌握并学会篮球原地运球的动作。 95%以上学生能分清楚高运球及低运球  3.体育品德：培养学生的竞争意识，以及观察思考问题的能力，团结协作能力，增进集体意识。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **内容** | 技术组合复习：1.运球到篮下胸前投篮  2.运球-传接球—篮下胸前投篮 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **重点难点** | 重点：运、传、投各技术之间的衔接与协调   难点：合理运用技术，组合动作协调、连贯、自然 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课的部分** | **学习**  **内容** | **教师指导策略与要求** | | | | **学生学法指导** | | **组织形式** | | | **育人意图** | | | | **时间** | | **次数** | | **强度** |
| **情境导入**  **8’** | 一、课堂常规  1、体育委员整理队伍，检查人数、服装、汇报  2、师生问好  3、宣布上课内容  4、 安排见习生  二、热身活动  绕操场慢跑一圈  三、徒手操  1、颈围绕球  2、腰围绕球  3、指拨球  4、左右手抛接球  5、膝下 8 字绕环  6、弓步压腿  7、指压球 | 1、体委整队报告人数  2、师生问好， 宣布课的内容及  要求  3、合理安排见习生  下达跑步走口令  1、下达成体操队形散开的口  令  2、教师讲解示范  3、喊口号并领做球操 | | | | 学生认真听教师口令、明确教学内容及目标。  （两路纵队绕操场慢跑一圈（前排侧平举、后排前平举成体  操队形散开）  学生认真做球操） | |  | | | 让学生养成良好的纪律意识，听从老师指挥从而更好地学习新内容 | | | | 8 | | 1 | | 小 |
| **能**  **力**  **培**  **养**  **29’** | 一、基本内容：  1.复习原地运球、快速运球和传球，巩固技术动作  2.技术组合1）强调运球急停前减速，急停时控好球，投篮动作连贯；  技术组合2）找一名同学配合示范，同时着重讲解传接点和运、传、投之间的连贯协调  3.小组练习：两人跑动中传接球——强调加速跑时机，传与接的时机，位置等；自由分组，用移动篮确保练习密度  游戏：投篮比赛 | 1、组织成体操队形四列横队，  教师在队伍中间讲解示范  2、教师讲解示范动作  3、左右手高运球练习  4、左右手低运球练习  5、教师巡回指导纠错  组织学生进行小组间的比赛 | | | | 1、看教师动作示范  2、集体练习，分组练习，练习时  集中注意力，琢磨技术动作，建  立正确的动作概念  3、互相观察，纠正，学习  集体练习，练习时集中注意力，  琢磨技术动作，建立正确的动作概念  认真比赛敢于争优 | |  | | | 发展协调和灵敏，提高控球能力通过练习培养学生不断挑战自我，超越自我的良好品质让学生能够对篮球产生浓厚的学习兴趣 | | | | 5  5  10  9 | | 1  2  2  2 | | 小  中  大  大 |
| **结束**  **部分**  **3’** | 整队集合  总结：原地运球易犯错误  动作的指出并讲解  放松练习，静力拉伸，肌  肉放松  收器材并归还  师生再见 | 1、集合  2、教师领做， 并讲解静力拉伸  的作用和好处  3、 自己本课学习情况， 指出普  遍错误动作，提问原地运球的  关键问题 | | | | 1、集合  2、成广播体操队形散开， 随教师  做同步练习  3、与教师完成互动总结 | |  | | | 使学生能够充分的放松自己，养成良好的健康行为 | | | | 3 | | 1 | | 小 |
| **课程资源** | 室内篮球场，篮球若干 | | **生理负荷预计曲线图** | |  | | | | | | | | **练习密度预计** | | | 40% | | | |
| **安全措施** | 确保球场周围没有尖锐物品，学生上课穿运动鞋。 | | **平均心率预计** | | | 130 次 /分 | | | |
| **课外拓展** | 自主练习原地单手肩上投篮 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课后反思** | 课堂组织还需提高，当老师讲话时需强化学生保管好自己球的要求 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学校** | 常州市局前街小学 | | **任课教师** | | 吴超 | | | **上课年级** |  | | **学生人数** | | **45** | | **课次** | | | | 2 | |
| **学习目标** | 1.运动能力：学生在复习原地运球的基础上，掌握和应用行进间运球的技术。  2.健康行为：学生掌握行进间直线运球的动作方法，发展学生的灵敏协调能力。  3.体育品德：培养学生的团队意识和合作精神、拓展学生思维、激发学生的潜能，促进学生身心健康发展。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **内容** | 篮球原地两大步上篮 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **重点难点** | 重点：原地做出两大步上篮、点：动作协调，三步的大小关系和节奏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课的部分** | **学习**  **内容** | **教师指导策略与要求** | | | | | **学生学法指导** | | | **组织形式** | | **育人意图** | | | | **时间** | | **次数** | | **强度** |
| **情境导入**  **8’** | 1. 课堂常规  2. 队列练习： 原地四面转发  3. 准备活动：  4 热身跑  5 球性热身操 | 1. 排队静、齐、快  2. 精神饱满，反应迅速。  3 跟教师慢跑，沿  教师跑的路线跑。  4积极练习，模仿到位，体会球操的要求 | | | | | 学生认真听教师口令、明确教学内容及目标。  （两路纵队绕操场慢跑一圈（前排侧平举、后排前平举成体  操队形散开）  学生认真做球操） | | |  | | 让学生养成良好的纪律意识，听从老师指挥从而更好地学习新内容 | | | | 8 | | 1 | | 中 |
| **能**  **力**  **培**  **养**  **29’** | 1.用游戏（踏石过河，练习连续跨跳）导入本课  2.创设情境  3.自主练习  4.小组练习 | 1.用游戏（踏石过河，练习连续跨跳）导入本课  2.创设情境：第一步——跳上大石头金鸡独立；第二步——跳上大石头后踩一步金鸡独立；第三步——跳上大石头踩一步后再次跳起够野果  3.自主练习：示范动作和出示挂图讲解完整动作强调一大二小三高跳，徒手到有球，控制球的位置  4.小组练习：相互纠错练习；第三步跳起接同伴高举的球 | | | | | 1.初步学习原地两大步上篮的基本动作方法，知道一大二快三高跳的要求  2.发展协调性和灵敏性，提高运动的综合能力  3.培养善于观察、勇于挑战的精神，增强学生的集体荣誉感 | | |  | | 提高运球熟练度，发展协调、灵敏和球感，培养兴趣和认真练习的学习态度，让学生能够对篮球产生浓厚的学习兴趣 | | | | 9  10  10 | | 2  2  1 | | 中  大  大 |
| **结束**  **部分**  **3’** | 1. 放松操  2. 课堂小结和评价 | 1. 能 跟 音 乐 与语 言  提醒完成放松活动，  动作到位。  2. 自我评价，整理器材 | | | | | 1、集合  2、成广播体操队形散开， 随教师  做同步练习  3、与教师完成互动总结 | | |  | | 使学生能够充分的放松自己，养成良好的健康行为 | | | | 3 | | 1 | | 小 |
| **课程资源** | 篮球场 篮球若干 音响 1 只 | | | **生理负荷预计曲线图** | |  | | | | | | | | **练习密度预计** | | | 练习密度： 45% | | | |
| **安全**  **措施** | 穿篮球鞋，热身充分，学生服从指挥 | | | **平均心率预计** | | | 110 次 / 分 | | | |
| **课外拓展** | 自主练习两大步上篮20次 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课后反思** | 课堂组织还需提高，当老师讲话时需强化学生保管好自己球的要求 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学校** | 常州市局前街小学 | | **任课教师** | |  | | | **上课年级** | |  | **学生人数** | | **45** | | **课次** | | | | 3 | |
| **学习目标** | 1.运动能力：知道快速跑运球的方法，提高运球水平，能初步体验传球动作发展协调、灵敏和速度素质  2.健康行为：具有积极参与体育活动的态度和行为，用科学的方法参与体育活动  3.体育品德：培养认真细心、坚持不懈、遵守规则的品质 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **内容** | 运球：原地传球后跑动直线运球 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **重点难点** | 重点：传球后直线慢跑运球 难点：手对球的控制 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课的部分** | **学习**  **内容** | **教师指导策略与要求** | | | | **学生学法指导** | | | **组织形式** | | | **育人意图** | | | | **时间** | | **次数** | | **强度** |
| **情境导入**  **8’** | 课堂  常规  准备  活动 | 一. 课堂常规  （一）体委整队  （二）报告人数  （三）师生问好  （四）宣布课的内容 , 提出本次课的要求  （五）检查服装，安排见习活动一．准备活动：  （一）各种球性练习  （二）活动肘关节（打气球）  （三）活动膝关节绕环  （四）活动踝腕关节绕环 | | | | 学生认真听教师口令、明确教学内容及目标。  学生认真做球操） | | | 要求：集合队形整齐，精神饱满。 | | | 让学生养成良好的纪律意识，听从老师指挥从而更好地学习新内容 | | | | 2  6 | | 1  2 | | 小  中 |
| **能**  **力**  **培**  **养**  **29’** | 二、复习接球后两大步上篮  自主练习  小组练习  三、趣味接力游戏 | 1.反复复习原地的两大步上篮动作，强调第一步的腾空、大的节奏，巩固上节课技术动作  2.游戏导入：跨步击掌，第一步在空中与同伴击掌  3.自主练习：讲解示范跨步接球做两大步上篮，徒手体验  4.小组练习：接住同伴轻轻抛起的球；完成跨步接球后投移动篮；比动作、比配合、比进球 | | | | ◎学生要明确学习目标，带着问题体验学习  ◎小组探讨研究直线运球的动作方法  ◎学生必须按照游戏的规则进行比赛。  规则：学生能按照规定的要求完成每个动作 | | | ③  ☆☆☆☆  ☆☆☆☆  ⊙⊙⊙⊙  ⊙⊙⊙⊙    要求：  遵守游戏规则  积极参与活动 | | | 能初步体验传球动作发展协调、灵敏和速度素质具有积极参与体育活动的态度和行为，用科学的方法参与体育活动培养认真细心、坚持不懈、遵守规则的品质 | | | | 5  5  10  9 | | 1  1  2  2 | | 中  中  大  大 |
| **结束**  **部分**  **3’** | 一、放松练习    二、师生互评  三、收还器材，师生再见 | 教师引导学生进行身体的放松练习。  教师评价学生在课中的表现，布置作业 | | | | 明确学习方法，与老师一起放松  在老师的安排下收还器材 | | | 要求;充分放松身心 | | | 使学生能够充分的放松自己，养成良好的健康行为 | | | | 3 | | 1 | | 小 |
| **课程资源** | 录音机一台  场地一块  每人一个篮球  16个小标志 | | | **生理负荷预计曲线图** | | |  | | | | | | | **练习密度预计** | | | 40%～45%。 | | | |
| **安全**  **措施** | 穿篮球鞋，热身充分，学生服从指挥 | | | **平均心率预计** | | | 110 次 / 分 | | | |
| **课外拓展** | 练习两大步上篮20次 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课后反思** | 课堂组织还需提高，当老师讲话时需强化学生保管好自己球的要求 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学校** | 常州市局前街小学 | | **任课教师** | |  | | | **上课年级** | |  | **学生人数** | | **45** | | **课次** | | | | 4 | |
| **学习目标** | 1. 1.运动能力：在考核中进一步掌握慢跑直线运球的技术，进一步掌握传球的方向性   2.健康行为：具有积极参与体育活动的态度和行为，用科学的方法参与体育活动  3.体育品德：.培养合作意识，乐于为同伴鼓励加油 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **内容** | 原地运球后接两大步上篮 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **重点难点** | 重点：运球后的两大步上篮  难点：最后一拍的力度、方向及跳跨接球的协调性 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课的部分** | **学习**  **内容** | **教师指导策略与要求** | | | | | **学生学法指导** | | **组织形式** | | | **育人意图** | | | | **时间** | | **次数** | | **强度** |
| **情境导入**  **8’** | 课堂常规  准备活动 | 一. 课堂常规  （一）体委整队  （二）报告人数  （三）师生问好  （四）宣布课的内容 , 提出本次  课的要求  （五）检查服装，安排见习活动一．准备活动：  （一）各种球性练习  （二）活动肘关节（打气球）  （三）活动膝关节绕环  （四）活动踝腕关节绕环 | | | | | 学生认真听教师口令、明确教学内容及目标。  学生认真做准备活动 | | 要求：集合队形整齐，精神饱满。 | | | 让学生养成良好的纪律意识，听从老师指挥从而更好地学习新内容 | | | | 8 | | 1 | | 中 |
| **能**  **力**  **培**  **养**  **29’** | 原地运球后接两大步上篮  游戏：  移动投篮  接力比赛 | 1.复习原地两大步上篮和跨步接球两大步上篮动作，巩固动作的节奏  2.练习原地运球最后向前击地反弹球，强调反弹高度、球的落点  3.自主练习：讲解示范运球后接两大步上篮，口令：一二三-大小高；徒手无球练习到有球练习  4.小组练习：相互观察纠错；用简易篮筐互比动作和得分  教师组织学生进行比赛，讲明游戏规则 | | | | | 服从老师安排，考试时认真积极，敢于争优，未参与比赛的同学可在一旁练习，为接下来的考试做好充分准备。 | |  | | | 让学生养成培养合作意识，乐于为同伴鼓励加油勇于争优敢于突破的精神 | | | | 29 | | 1 | | 大 |
| **结束**  **部分**  **3’** | 一、放松练习    二、师生互评  三、收还器材，师生再见 | 教师引导学生进行身体的放松练习。  教师评价学生在课中的表现，布置作业 | | | | | 明确学习方法，与老师一起放松  在老师的安排下收还器材 | | 要求;充分放松身心 | | | 使学生能够充分的放松自己，养成良好的健康行为 | | | | 3 | | 1 | | 小 |
| **课程资源** | 篮球场地 每人篮球一个 | | | **生理负荷预计曲线图** | |  | | | | | | | | **练习密度预计** | | | 40% | | | |
| **安全**  **措施** | 穿篮球鞋，热身充分，学生服从指挥 | | | **平均心率预计** | | | 100次/分 | | | |
| **课外拓展** | 自主练习原地两大步上篮30次 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课后反思** | 课堂组织还需提高，当老师讲话时需强化学生保管好自己球的要求 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学校** | 常州市局前街小学 | | **任课教师** | | |  | | **上课年级** | |  | **学生人数** | | **45** | | **课次** | | | | 5 | |
| **学习目标** | 1.运动能力：能在较快速度和越过小障碍下运用直线运球的动作技术  2.健康行为：发展协调性、灵敏性和随机应变能力  3.体育品德：培养细心、为他人考虑和集体主义精神 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **内容** | 慢速运球后两大步上篮 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **重点难点** | 重点：运球时过小障碍 难点：身体协调自然、运球不失误 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课的部分** | **学习**  **内容** | **教师指导策略与要求** | | | **学生学法指导** | | | | **组织形式** | | | **育人意图** | | | | **时间** | | **次数** | | **强度** |
| **情境导入**  **8’** | 课堂常规  热身活动 | 1师生相互问好 宣布课的内容及目标  2检查服装  3安排见习生 课前动员教师参与活动并领队跑。  4面向圆心转---成如队形练习球性  1两手弹拨球  2抛接球  3体前击掌、体后击掌腰膝交替环绕  4胯下绕“8”字 | | | 精神饱满、跑进路线正确、清楚、控球认真尽量加在动作幅度、熟悉球性 | | | |  | | | 让学生养成良好的纪律意识，听从老师指挥从而更好地学习新内容 | | | | 2  6 | | 4  2 | | 小  中 |
| **能**  **力**  **培**  **养**  **29’** | 课堂导入  自主练习  小组练习  投篮比赛 | 1.复习慢速运球，要求球落地左脚落地；复习原地两大步上篮、原地运球后两大步上篮  2.讲解示范慢速运球后连接两大步上篮  3.自主练习：徒手练习——手脚配合一二三-大快高；有球练习——球落地左脚落地，最后一拍落点在体前，加大力度，连接两大步上篮，球不出手  4.小组练习：一练一观察纠错；加大运球距离投篮 | | | 认真积极的开动脑筋回答老师问题  2认真练习  3跟随老师的不发努力的练习绕障碍物练习  认真听老师讲解比赛规则，赛出风格 赛出水平 | | | |  | | | 能体验运球过障碍物练习发展协调、灵敏和速度素质具有积极参与体育活动的态度和行为，用科学的方法参与体育活动培养认真细心、坚持不懈、遵守规则的品质 | | | | 5  5  5  5  9 | | 1  1  2  2  1 | | 中  中  中  大  大 |
| **结束**  **部分**  **3’** |  | 教师引导学生进行身体的放松练习。  教师评价学生在课中的表现，布置作业 | | | 明确学习方法，与老师一起放松  在老师的安排下收还器材 | | | |  | | | 使学生能够充分的放松自己，养成良好的健康行为 | | | | 3 | | 1 | | 小 |
| **课程资源** | 篮球场地 篮球 | | | **生理负荷预计曲线图** | | |  | | | | | | | **练习密度预计** | | | 40%～45%。 | | | |
| **安全**  **措施** | 穿篮球鞋，热身充分，学生服从指挥 | | | **平均心率预计** | | | 110 次 / 分 | | | |
| **课外拓展** | 自主练习行进间慢速运球后两大步上篮 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课后反思** | 课堂组织还需提高，当老师讲话时需强化学生保管好自己球的要求 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学校** | 常州市局前街小学 | | **任课教师** | |  | | | **上课年级** | |  | **学生人数** | | **45** | | **课次** | | | | 6 | |
| **学习目标** | 1. 1.运动能力：能初步掌握多种抛球的方式把球抛给同伴；能接住同伴的球 2. 2.健康行为：提高手眼协调和上下肢协调用力的能力   3.体育品德：培养积极动脑、不怕失败、勇于尝试的精神 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **内容** | 考核：慢速运球后两大步上篮（分层考试） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **重点难点** | 重点：完成考核 难点：动作协调，不走步 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课的部分** | **学习**  **内容** | **教师指导策略与要求** | | | | **学生学法指导** | | | **组织形式** | | | **育人意图** | | | | **时间** | | **次数** | | **强度** |
| **情境导入**  **8’** | 一、课堂常规 | 1、组织学生集合  2、师生问好，进入课堂  教学  3、组织学生队列练习  4、评价 | | | | 1、面向教师成四列横队。  2、向教师问好  3 、认真听讲，明本次课  的内容。  4、进行队列练习 | | |  | | | 让学生养成良好的纪律意识，听从老师指挥从而更好地学习新内容 | | | | 8 | | 1 | | 小 |
| **能**  **力**  **培**  **养**  **29’** | 一 复习  二、考核 | 1. 复习原地两大步上篮、原地运球后两大步上篮和慢速运球后两大步上篮，注意步子大小和节奏关系 2. 讲解示范正确动作和典型错误 3. 分层：原地两大步上篮和慢速运球后两大步上篮 4. 考核与评价   展示与点评 | | | | 1.完成测试，通过测试进一步提高两大步上篮技术  2.提高协调、灵敏、力量素质和本体感觉  3.培养认真仔细、坚持不懈的学习态度和勇于进取的精神 | | |  | | | 能初步体验抛接球球动作发展协调、灵敏和速度素质具有积极参与体育活动的态度和行为，用科学的方法参与体育活动培养认真细心、坚持不懈、遵守规则的品质 | | | | 5  5  10  9 | | 1  1  2  2 | | 中  中  大  大 |
| **结束**  **部分**  **3’** | 五、放松  六、小结对本次课进行评价 | 1、教师讲解放松练习的内容以及规则  2、组织学生进行练习  1、对本次课进行总结，评价学生的练习情况  2、师生再见  3、器材回收 | | | | 1 、听教师讲解放松的内容以及规则  2、进行放松练习  1、听教师的小结  2、师生再见  3、协助教师器材回收 | | |  | | | 使学生能够充分的放松自己，养成良好的健康行为 | | | | 3 | | 1 | | 小 |
| **课程资源** | 场地：一个篮球场  器材： 28 个小篮球 | | | **生理负荷预计曲线图** | | |  | | | | | | | **练习密度预计** | | | 40%～45%。 | | | |
| **安全**  **措施** | 穿篮球鞋，热身充分，学生服从指挥 | | | **平均心率预计** | | | 110 次 / 分 | | | |
| **课外拓展** | 巩固提高继续练习行进间两大步上篮 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课后反思** | 课堂组织还需提高，当老师讲话时需强化学生保管好自己球的要求 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

五年级 第二学期 球类

**篮球 单元**

1. **课程目标**

1.进一步掌握篮球传球、运球、投篮、两大步上篮等技术，能在实战中自由运用。

2.在两对两、三对三等小型比赛中综合运用技术，提高身体的综合素质。

3.协调处理个人技术与集体配合之间的关系，增强团队合作和集体荣誉感。

**二、教材分析**

1.教材解读：篮球是技术、身体素质和团队合作综合运用的运动项目，篮球比赛是最典型的综合运动的代表。高年级学生喜欢篮球赛，课间也有很多男生打球，但是他们的技战术水平低、对篮球的裁判法不甚了解。因此，本单元主要是复习和提高单个的技术动作水平，并且在分组比赛中进行综合运用技能的尝试，让学生体验篮球比赛的魅力。在不断激发学生学习兴趣的同时，如何引导学生选择一个适宜自己能力的练习，让不同层次技术水平的学生都体验到成功是本单元着重解决的问题。本单元主要根据学生的差异开展一对一、两对两、三对三等对抗赛，学生们根据自己的技术水平，选择一个适宜自己能力的练习，让不同层次技术水平的学生都体验到成功。

2.学情分析：五年级下学期的学生处在身体发育的初期，身体条件和身体素质都有很大的发展，在之前的学习中积累了很多运动技能，他们综合运用运动技能的能力也比之前更优了。他们的自信和自尊心强烈，有较强的思维能力，因此，本单元教学更多地开展含有竞争性质的游戏、活动和教学比赛，激励学生向上、进取的精神。

3.动作要领：

（1）传球：全身自下而上协调用力，手臂前伸充分，传球后有拨指动作，传球的力度、方向适合对方接球。拓展：比赛时根据同伴位置和跑动路线、速度采用合理姿势传球，尽可能便于接球。

（2）接球：双手前伸准备接球，触球瞬间快速把球拉回怀里，动作灵巧而柔和，有主动缓冲。拓展：比赛时通过跑动和伸出手，利用身体掩护接住球，接球后快速运球或传球，保护好球。

（3）无球跑位接应：以假动作改变速度和方向摆脱防守队员，并且尽可能跑到同伴适合传球的“三角形”的一条边上，避免在防守队员在一条线方向的时候要球。

（4）防守：利用滑步、大跨步、小碎步、折返、蹬转、奔跑、跳跃等方式跟上对手，并利用身体、手臂和挥手等上肢动作干扰对方传球、投篮、运球。不做打手、拉人、阻挡、拉拽、绊脚等犯规动作。

**三、教学变革**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课次** | **教学内容** | **教学目标** | **教学重、难点** | **实施建议** |
| 1 | 巩固运球和传球技术 | 1. 进一步掌握各种运球和传球技术，在对抗赛中运用；了解裁判法 2. 提高协调、灵敏和身体对抗能力 3. 培养机智勇敢，敢于拼搏 的精神和良好的集体荣誉感 | 重点：各项技术的运用  难点：能自如做出正确动作 | 1.复习原地、行进间运球；双人和多人的传接球，强调护球和动作组合  2.讲解示范运球后传球、传球后跑位接应；明确走步、两次、带球撞人等  3.小组练习：二对二运球传球攻防，以传完十次为胜，逐渐到三对三、四对四；了解打手、拉人等防守犯规，再次对抗，同质分组练习   1. 集体练习：展示及评价   5.在合作练习的过程中，强调合作要求，培养学生合作意识，达到共同提升的积极作用  6.游戏推荐：拦截导弹、运球传球计数 |
| 2 | 防守：滑步技术 | 1.进一步掌握平步、斜步防守的动作要领，体会滑步时的用力顺序和方向，控制重心  2.发展灵敏和协调，提高腿部力量和脚踝的灵活性  3.培养认真仔细、不畏艰苦、善于合作的品质 | 重点：蹬地脚脚内侧蹬地  难点：身体保持在同一水平线上，重心始终在两脚之间 | 1.观看视频、讲解示范平步、斜步防守的动作要领  2.自主练习：先慢后快的横滑步、前、后滑步练习，强调蹬地有力、重心平稳；手势指挥方向，“米”字形  3.小组练习：一人指挥一人练习；一人运球一人防守，强调规则；小组有球的攻防练习  4.集体练习：展示及评价  5.游戏推荐：旱地溜冰、信号灯指挥方向 |
| 3 | 无球接应时的假动作摆脱 | 1.了解和掌握无球接应时急停急起、声东击西的假动作跑动技巧  2.在练习和实战中提高灵敏、协调、力量和机智  3.建立自信心，培养灵活应变、及时判断和乐于合作的精神 | 重点：假动作摆脱防守  难点：方法多样灵活，判断准确，摆脱速度快、果断 | 1.用信号灯指挥方向进行导入练习，复习巩固技术动作  2.对比实验：匀速跑位和突然变向跑位的效果  3.讲解示范急停急起、变速变向、声东击西、转身加速等摆脱防守的跑位，跑到同伴便于传球的位置要球，徒手尝试体验  4.小组练习：三对三无球攻防，要求做出三种以上的跑位；有球，在攻防中应用技巧  5.小组展示：点评；总结合理性  6.游戏推荐：摆脱跟踪、跟踪追击 |
| 4 | 小组对抗赛（移动篮圈） | 1.知道篮球半场赛的规则，了解基本的篮球裁判，体验多人之间的配合  2.提高综合运用技术的能力，发展协调、力量、灵敏等素质  3.遵守篮球规则，逐步形成团队意识，培养积极拼抢、勇敢顽强又尊重他人的体育品格 | 重点：进攻和防守的综合技术  难点：多人之间的配合，能自由运用 | 1.各种球性练习，加强腕关节抖动和手指发力技术  2.小组练习：运球、传球、投篮、两大步上篮的综合练习，进一步纠错  3.分层对抗：一对一、二对二、三对三的比赛，强调防守的规范、进攻接应和投篮的多样性  4.小组练习：用移动篮圈，两大步上篮进球三分，传球助攻进球两分，自己投篮一分，组织得分赛  5.游戏推荐：一对二二攻一守 |
| 5 | 半场篮球赛（小篮板） | 1. 熟悉半场比赛的规则与方法，体验战术配合，学会合作，寻找最佳战略 2. 提高篮球技术的综合运用能力，促进协调、灵敏、力量、速度的提高   3.培养学生团队意识，增强集体荣誉感的意识 | 重点：半场篮球赛  难点：合理运用技术和战术配合 | 1.各种球性练习，复习巩固基础动作技术  2.小组练习：复习运球、传球和攻防演练；自由组合三人团队，进行运球、传球、投篮的综合练习  3.组间比赛：组织三对三比赛，培养小裁判；擂台赛，两大步上篮进球三分，传球助攻进球两分，自己投篮一分  4.游戏推荐：大渔网、逃生救援 |
| 6 | 篮球考核：三对三比赛中考核 | 1.利用比赛考察综合运用篮球技术和团队配合的能力  2.提高身体素质，对抗能力和篮球技能  3.培养尊重规则、尊重队员的团队精神以及积极进取，勇于拼搏的精神 | 重点：完成考核  难点：在比赛中体现技战术 | 1. 球性练习和团队传球、运球、投篮及防守动作的巩固 2. 学生展示，结合表现讲解示范半场篮球比赛体现的技战术 3. 组织考核，评价 4. 展示评价 |
| **安全保障** | 1. 充分做好热身活动，篮球比赛考验身体各方面的素质，需要全面地热身。 2. 明确篮球裁判法，杜绝过大的动作造成伤害。 3. 调节学生的情绪，正确面对成功和失败，不做过激的言行。 4. 对碰撞、摔倒、拉伤等进行预案。 5. 循序渐进，由慢到快，人数由少到多。 6. 分层教学，对不同的学生有不同的要求。 | | | |

**四、课程评价**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 优秀 | 良好 | 合格 | 有待改善 |
| 知道基本的篮球规则，能判断典型犯规和违例；能与同伴开展几对几攻防演练和半场篮球赛，在比赛中合理运用各种技能，体现良好的身体素质和团队精神，在比赛中具有领袖作用 | 初步知道基本的篮球规则，能判断典型犯规和违例；能参与几对几攻防演练和半场篮球赛，在比赛中能有意识地运用各种技能，能愉快地进行比赛 | 在提示下知道基本的篮球规则，尚不能判断典型犯规和违例；在几对几攻防演练和半场篮球赛中运用技术的能力尚需提高，失误较多，在比赛中处于弱势 | 在提示下知道基本的篮球规则，不能判断典型犯规和违例；在几对几攻防演练和半场篮球赛中运用技术的能力较差，失误较多，在比赛中与同伴的配合少 |

**附录**

常见错误及纠正方法：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 常见错误 | | | 现象及原因分析 | | | | | | | | 纠正方法 | | | | | | | | | |
| 突破时摆脱不了防守 | | | 1.没有积极插步、探肩和有效地保护球  2.没有变向变速，速度慢  3.有害怕心理 | | | | | | | | 1.多做运球的变向变速急停等练习，熟练运球的技术  2.向防守者侧倾上体，前跨插步脚  3.防守者侧面放障碍物，练习者从中突破 | | | | | | | | | |
| 行进间运球传接球时走步 | | | 1.对走步为例规则不熟悉  2.手脚配合不协调 | | | | | | | | 1.观看正确示范和视频资料，建立正确的动作概念  2.慢走运球传球到跑动，反复练习 | | | | | | | | | |
| 带球跑违例 | | | 1.中枢脚不明确或概念不清  2.中枢脚离地过早或做其他动作时跟随移动  3.协调性差 | | | | | | | | 1.明确中枢脚，建立中枢脚的概念  2.观看示范，看清突破时中枢脚前脚掌的转动和碾地动作，反复练习 | | | | | | | | | |
| 接应跑位时经常跑在对手身后，接不到球 | | | 1. 对跑位接应的出发点理解不够，跑位盲目 2. 不能借助变速变向摆脱防守 3. 速度、力量、灵敏和身体对抗差 | | | | | | | | 1. 讲解示范跑位的方法 2. 反复练习变速变向的跑动方式 3. 在实战中提示指导，纠错 | | | | | | | | | |
| **学校** | 常州市局前街小学 | | | **任课教师** | |  | | | **上课年级** | | |  | **学生人数** | | **45** | | **课次** | | | | | 9 | |
| **学习目标** | 1.运动能力：初步掌握接住同伴的球后快速往矮篮抛投的动作  2.健康行为：发展投篮的意识，提高协调、灵敏和本体感觉  3.体育品德：培养善于观察、乐于合作、专心认真的态度 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **内容** | 巩固运球和传球技术 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **重点难点** | 重点：各项技术的运用  难点：能自如做出正确动作 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课的部分** | **学习**  **内容** | | **教师指导策略与要求** | | | | **学生学法指导** | | | | **组织形式** | | | **育人意图** | | | | **时间** | | | **次数** | | **强度** |
| **情境导入**  **8’** | 课堂常规  准备活动 | | 1师生相互问好 宣布课的内容及目标  2检查服装  3安排见习生 课前动员教师参与活动并领队跑。  4组织闭口螺旋形跑---面向圆心转---成如队形练习球性  1两手弹拨球  2抛接球  3体前击掌、体后击掌腰膝交替环绕  4胯下绕“8”字 | | | | 精神饱满、跑进路线正确、清楚、控球认真尽量加在动作幅度、熟悉球性 | | | |  | | | 让学生养成良好的纪律意识，听从老师指挥从而更好地学习新内容 | | | | 2  6 | | | 1  2 | | 小  中 |
| **能**  **力**  **培**  **养**  **29’** | 1复习行进间快速运球和抛接球  2小组练习  3分层练习  4集体练习  游戏：拦截导弹 | | 1.复习原地、行进间运球；双人和多人的传接球，强调护球和动作组合  2.讲解示范运球后传球、传球后跑位接应；明确走步、两次、带球撞人等  3.小组练习：二对二运球传球攻防，以传完十次为胜，逐渐到三对三、四对四；了解打手、拉人等防守犯规，再次对抗，同质分组练习   1. 集体练习：展示及评价   5.在合作练习的过程中，强调合作要求，培养学生合作意识，达到共同提升的积极作用  1、教师讲解游戏规则和方法。  2、教师组织学生进行游戏。  3、教师对宣布游戏结果 并对游戏进行情况点评 | | | | 学生按要求进行复习做到重心降低，身体协调  1、学生认真听  老 师 讲解动 作要领并观察 动作示范。  2、在老师的组  织下进行练习  3、对错误动作  进行改正。  4、观察优秀同  学动作展示。  1、学生积极进  行 思 考持球 动作。  2、观察同学动  作并仔细听 讲动作要领。  3、认真听老师  进行动作总 结并观察老师 动作示范。  4、积极进行持  球动作练习。  5、踊跃进行动  作展示，观察优秀同学示范。 | | | | 、 | | | 能初步体验抛接球动作发展协调、灵敏和速度素质具有积极参与体育活动的态度和行为，用科学的方法参与体育活动培养认真细心、坚持不懈、遵守规则的品质 | | | | 5  5  5  5  9 | | | 1  2  2  2  2 | | 中  中  大  大  大 |
| **结束**  **部分**  **3’** | 一、放松活动  二、课后小结  三、回收器材  四、宣布下课 | | 1、教师创设情境进入动物园、引导学生模仿不同动物的动作进行放松。  2、教师鼓励学生展开讨论，畅谈自己的体会，对自己这节课进行评价。  3、教师组织学生按顺序 回收器材  4.宣布下课 | | | | 1、跟随情境进  入动物园、展开想象模仿不 同动物的动作 进行放松。  2、积极展开讨  论，畅谈自己的体会，对自己这节课进行真实的评价。  3、按顺序回收  器材。  4、师生再见 | | | |  | | | 使学生能够充分的放松自己，养成良好的健康行为 | | | | 3 | | | 1 | | 小 |
| **课程资源** | 场地：篮球场 器材：篮球 25个、 自制圈圈8个 | | | | **生理负荷预计曲线图** | | |  | | | | | | | | **练习密度预计** | | | 42% | | | | |
| **安全**  **措施** | 1. 充分做好热身及关节活动韧带拉伸，重点手指手腕和下肢关节。 2. 熟悉本单元的教学目标、内容，了解学生情况。 3. 从分解练习到完整练习的过程，循序渐进。 4. 课堂常规规范，组织和队伍调动科学合理。 | | | | **平均心率预计** | | | 125 次/ 分左右 | | | | |
| **课外拓展** | 回家巩固练习运球传球技术 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课后反思** | 课堂组织还需提高，当老师讲话时需强化学生保管好自己球的要求。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学校** | 常州市局前街小学 | | **任课教师** | | |  | | **上课年级** | |  | **学生人数** | | **45** | | **课次** | | | | 8 | |
| **学习目标** | 1.运动能力：进一步掌握接住同伴的球后快速往矮篮抛投的动作  2.健康行为：提高投篮的方向感、力度，发展协调、灵敏和本体感觉  3.体育品德：培养认真仔细、善于合作、服从规则的品质 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **内容** | 防守：滑步技术 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **重点难点** | 重点：蹬地脚脚内侧蹬地 难点：身体保持在同一水平线上，重心始终在两脚之间 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课的部分** | **学习**  **内容** | **教师指导策略与要求** | | | **学生学法指导** | | | | **组织形式** | | | **育人意图** | | | | **时间** | | **次数** | | **强度** |
| **情境导入**  **8’** | 课堂常规  准备活动 | 1师生相互问好 宣布课的内容及目标  2检查服装  3安排见习生 课前动员教师参与活动并领队跑。  4组织闭口螺旋形跑---面向圆心转---成如队形练习球性  1两手弹拨球  2抛接球  3体前击掌、体后击掌腰膝交替环绕  4胯下绕“8”字 | | | 1.学生快速整队依次报数  2.向老师问好  3.根据教师的提示积极思考出本节课的教学内容  4.认真听老师宣布本节课的任务和要求  要求：站队快、静、齐   1. 在教师指挥下认真练习球性 | | | |  | | | 让学生养成良好的纪律意识，听从老师指挥从而更好地学习新内容 | | | | 2  6 | | 1  2 | | 小  中 |
| **能**  **力**  **培**  **养**  **29’** | 1 学习动作  自主练习  小组练习  集体练习 | 1.观看视频、讲解示范平步、斜步防守的动作要领  2.自主练习：先慢后快的横滑步、前、后滑步练习，强调蹬地有力、重心平稳；手势指挥方向，“米”字形  3.小组练习：一人指挥一人练习；一人运球一人防守，强调规则；小组有球的攻防练习  4.集体练习：展示及评价 | | | 学生按要求进行复习  认真听老师讲解动作要领  认真练习，不懂向老师提问  听清楚比赛规则，赛出风格，赛出水平 | | | | 分成四组每组有一位小朋友拿着自制篮筐，排成一列开始进行练习 | | | 能体验双手抛投矮篮动作发展协调、灵敏和速度素质具有积极参与体育活动的态度和行为，用科学的方法参与体育活动培养认真细心、坚持不懈、遵守规则的品质 | | | | 5  10  5  9 | | 1  2  2  2 | | 中  大  中  大 |
| **结束**  **部分**  **3’** | 一、放松活动  二、课后小结  三、回收器材  四、宣布下课 | 整队集合  总结：原地运球易犯错误  动作的指出并讲解  放松练习，拉伸肌  肉放松  收器材并归还  师生再见 | | | 1、集合  2、成广播体操队形散开， 随教师  做同步练习  3、与教师完成互动总结 | | | |  | | | 使学生能够充分的放松自己，养成良好的健康行为 | | | | 3 | | 1 | | 小 |
| **课程资源** | 场地：篮球场 器材：篮球 25个、 自制圈圈8个 | | | **生理负荷预计曲线图** | | |  | | | | | | | **练习密度预计** | | | 42% | | | |
| **安全**  **措施** | 1. 充分做好热身及关节活动韧带拉伸，重点手指手腕和下肢关节。 2. 熟悉本单元的教学目标、内容，了解学生情况。 3. 从分解练习到完整练习的过程，循序渐进。   课堂常规规范，组织和队伍调动科学合理。 | | | **平均心率预计** | | | 125 次/ 分左右 | | | |
| **课外拓展** | 复习巩固滑步练习 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课后反思** | 课堂组织还需提高，当老师讲话时需强化学生保管好自己球的要求。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学校** | 常州市局前街小学 | | **任课教师** | | |  | | **上课年级** | |  | **学生人数** | | **45** | | **课次** | | | | 9 | |
| **学习目标** | 1.运动能力：通过考核进一步掌握抛接球动作和接球后投矮篮动作质量  2.健康行为：提高协调、灵敏和上下肢力量  3.体育品德：培养积极进取、勇于尝试、不怕失败的精神 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **内容** | 无球接应时的假动作摆脱 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **重点难点** | 重点：假动作摆脱防守 难点：方法多样灵活，判断准确，摆脱速度快、果断 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课的部分** | **学习**  **内容** | **教师指导策略与要求** | | | **学生学法指导** | | | | **组织形式** | | | **育人意图** | | | | **时间** | | **次数** | | **强度** |
| **情境导入**  **8’** | 课堂常规  准备活动 | 一. 课堂常规  （一）体委整队  （二）报告人数  （三）师生问好  （四）宣布课的内容 , 提出本次  课的要求  （五）检查服装，安排见习活动一．准备活动：  （一）各种球性练习  （二）活动肘关节（打气球）  （三）活动膝关节绕环  （四）活动踝腕关节绕环 | | | 学生认真听教师口令、明确教学内容及目标。  学生认真做准备活动 | | | | 要求：集合队形整齐，精神饱满。 | | | 让学生养成良好的纪律意识，听从老师指挥从而更好地学习新内容 | | | | 8 | | 1 | | 中 |
| **能**  **力**  **培**  **养**  **29’** | 基本部分 | 1.用信号灯指挥方向进行导入练习，复习巩固技术动作  2.对比实验：匀速跑位和突然变向跑位的效果  3.讲解示范急停急起、变速变向、声东击西、转身加速等摆脱防守的跑位，跑到同伴便于传球的位置要球，徒手尝试体验  4.小组练习：三对三无球攻防，要求做出三种以上的跑位；有球，在攻防中应用技巧 | | | 1.了解和掌握无球接应时急停急起、声东击西的假动作跑动技巧  2.在练习和实战中提高灵敏、协调、力量和机智  3.建立自信心，培养灵活应变、及时判断和乐于合作的精神 | | | |  | | | 让学生养成培养合作意识，乐于为同伴鼓励加油勇于争优敢于突破的精神 | | | | 29 | | 1 | | 大 |
| **结束**  **部分**  **3’** | 一、放松练习    二、师生互评  三、收还器材，师生再见 | 教师引导学生进行身体的放松练习。  教师评价学生在课中的表现，布置作业 | | | 明确学习方法，与老师一起放松  在老师的安排下收还器材 | | | | 要求;充分放松身心 | | | 使学生能够充分的放松自己，养成良好的健康行为 | | | | 3 | | 1 | | 小 |
| **课程资源** | 篮球场地 每人篮球一个 | | | **生理负荷预计曲线图** | | |  | | | | | | | **练习密度预计** | | | 40% | | | |
| **安全**  **措施** | 1. 充分做好热身及关节活动韧带拉伸，重点手指手腕和下肢关节。 2. 熟悉本单元的教学目标、内容，了解学生情况。 | | | **平均心率预计** | | | 100次/分 | | | |
| **课外拓展** | 巩固练习滑步 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课后反思** | 课堂组织还需提高，当老师讲话时需强化学生保管好自己球的要求 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学校** | 常州市局前街小学 | **任课教师** |  | | | **上课年级** | |  | **学生人数** | | **45** | | **课次** | | | | 10 | |
| **学习目标** | 1.运动能力：学生能认识到篮球运球在篮球运动中的重要性，并初步领会动作要领。  2.健康行为：85%学生熟练掌握并学会篮球原地运球的动作。 95%以上学生能分清楚高运球及低运球  3.体育品德：培养学生的竞争意识，以及观察思考问题的能力，团结协作能力，增进集体意识。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **内容** | 小组对抗赛（移动篮圈） | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **重点难点** | 重点：进攻和防守的综合技术 难点：多人之间的配合，能自由运用 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课的部分** | **学习**  **内容** | **教师指导策略与要求** | | **学生学法指导** | | | **组织形式** | | | **育人意图** | | | | **时间** | | **次数** | | **强度** |
| **情境导入**  **8’** | 一、课堂常规  1、体育委员整理队伍，检查人数、服装、汇报  2、师生问好  3、宣布上课内容  4、 安排见习生  二、热身活动  绕操场慢跑一圈  三、徒手操  1、颈围绕球  2、腰围绕球  3、指拨球  4、左右手抛接球  5、膝下 8 字绕环  6、弓步压腿  7、指压球 | 1、体委整队报告人数  2、师生问好， 宣布课的内容及  要求  3、合理安排见习生  下达跑步走口令  1、下达成体操队形散开的口  令  2、教师讲解示范  3、喊口号并领做球操 | | 学生认真听教师口令、明确教学内容及目标。  （两路纵队绕操场慢跑一圈（前排侧平举、后排前平举成体  操队形散开）  学生认真做球操） | | |  | | | 让学生养成良好的纪律意识，听从老师指挥从而更好地学习新内容 | | | | 8 | | 1 | | 小 |
| **能**  **力**  **培**  **养**  **29’** | 一、基本内容：  1球性整合练习  2小组练习  3分层对抗  4小组练习 | 1.各种球性练习，加强腕关节抖动和手指发力技术  2.小组练习：运球、传球、投篮、两大步上篮的综合练习，进一步纠错  3.分层对抗：一对一、二对二、三对三的比赛，强调防守的规范、进攻接应和投篮的多样性  4.小组练习：用移动篮圈，两大步上篮进球三分，传球助攻进球两分，自己投篮一分，组织得分赛 | | 1.知道篮球半场赛的规则，了解基本的篮球裁判，体验多人之间的配合  2.提高综合运用技术的能力，发展协调、力量、灵敏等素质  3.遵守篮球规则，逐步形成团队意识，培养积极拼抢、勇敢顽强又尊重他人的体育品格 | | |  | | | 发展协调和灵敏，提高控球能力通过练习培养学生不断挑战自我，超越自我的良好品质让学生能够对篮球产生浓厚的学习兴趣 | | | | 5  5  10  9 | | 1  2  2  2 | | 小  中  大  大 |
| **结束**  **部分**  **3’** | 整队集合  放松练习，静力拉伸，肌  肉放松  收器材并归还  师生再见 | 1、集合  2、教师领做， 并讲解静力拉伸  的作用和好处  3、 自己本课学习情况， 指出普  遍错误动作，提问原地运球的  关键问题 | | 1、集合  2、成广播体操队形散开， 随教师  做同步练习  3、与教师完成互动总结 | | |  | | | 使学生能够充分的放松自己，养成良好的健康行为 | | | | 3 | | 1 | | 小 |
| **课程资源** | 室内篮球场，篮球若干 | **生理负荷预计曲线图** | | |  | | | | | | | **练习密度预计** | | | 40% | | | |
| **安全措施** | 确保球场周围没有尖锐物品，学生上课穿运动鞋。 | **平均心率预计** | | | 130 次 /分 | | | |
| **课外拓展** | 熟练掌握比赛规则 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课后反思** | 课堂组织还需提高，当老师讲话时需强化学生保管好自己球的要求 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学校** | 常州市局前街小学 | **任课教师** |  | | | **上课年级** | |  | **学生人数** | | **45** | | **课次** | | | | 11 | |
| **学习目标** | 1.运动能力：学生能认识到篮球运球在篮球运动中的重要性，并初步领会动作要领。  2.健康行为：85%学生熟练掌握并学会篮球原地运球的动作。 95%以上学生能分清楚高运球及低运球  3.体育品德：培养学生的竞争意识，以及观察思考问题的能力，团结协作能力，增进集体意识。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **内容** | 半场篮球赛（小篮板） | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **重点难点** | 重点：半场篮球赛 难点：合理运用技术和战术配合 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课的部分** | **学习**  **内容** | **教师指导策略与要求** | | | **学生学法指导** | | **组织形式** | | | **育人意图** | | | | **时间** | | **次数** | | **强度** |
| **情境导入**  **8’** | 一、课堂常规  1、体育委员整理队伍，检查人数、服装、汇报  2、师生问好  3、宣布上课内容  4、 安排见习生  二、热身活动  绕操场慢跑一圈  三、徒手操  1、颈围绕球  2、腰围绕球  3、指拨球  4、左右手抛接球  5、膝下 8 字绕环  6、弓步压腿  7、指压球 | 1、体委整队报告人数  2、师生问好， 宣布课的内容及  要求  3、合理安排见习生  下达跑步走口令  1、下达成体操队形散开的口  令  2、教师讲解示范  3、喊口号并领做球操 | | | 学生认真听教师口令、明确教学内容及目标。  （两路纵队绕操场慢跑一圈（前排侧平举、后排前平举成体  操队形散开）  学生认真做球操） | |  | | | 让学生养成良好的纪律意识，听从老师指挥从而更好地学习新内容 | | | | 8 | | 1 | | 小 |
| **能**  **力**  **培**  **养**  **29’** | 1各种球性练习，复习巩固基础动作技术  2.小组练习  3.组间比赛 | 1.各种球性练习，复习巩固基础动作技术  2.小组练习：复习运球、传球和攻防演练；自由组合三人团队，进行运球、传球、投篮的综合练习  3.组间比赛：组织三对三比赛，培养小裁判；擂台赛，两大步上篮进球三分，传球助攻进球两分，自己投篮一分 | | | 1. 熟悉半场比赛的规则与方法，体验战术配合，学会合作，寻找最佳战略 2. 提高篮球技术的综合运用能力，促进协调、灵敏、力量、速度的提高   3.培养学生团队意识，增强集体荣誉感的意识 | |  | | | 发展协调和灵敏，提高控球能力通过练习培养学生不断挑战自我，超越自我的良好品质让学生能够对篮球产生浓厚的学习兴趣 | | | | 5  5  10  9 | | 1  2  2  2 | | 小  中  大  大 |
| **结束**  **部分**  **3’** | 整队集合  总结：原地运球易犯错误  动作的指出并讲解  放松练习，静力拉伸，肌  肉放松  收器材并归还  师生再见 | 1、集合  2、教师领做， 并讲解静力拉伸  的作用和好处  3、 自己本课学习情况， 指出普  遍错误动作，提问原地运球的  关键问题 | | | 1、集合  2、成广播体操队形散开， 随教师  做同步练习  3、与教师完成互动总结 | |  | | | 使学生能够充分的放松自己，养成良好的健康行为 | | | | 3 | | 1 | | 小 |
| **课程资源** | 室内篮球场，篮球若干 | **生理负荷预计曲线图** | |  | | | | | | | | **练习密度预计** | | | 40% | | | |
| **安全措施** | 确保球场周围没有尖锐物品，学生上课穿运动鞋。 | **平均心率预计** | | | 130 次 /分 | | | |
| **课外拓展** | 熟练掌握小篮球规则 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课后反思** | 课堂组织还需提高，当老师讲话时需强化学生保管好自己球的要求 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学校** | 常州市局前街小学 | **任课教师** | 吴超 | | | **上课年级** | | 5 | **学生人数** | | **45** | | **课次** | | | | 12 | |
| **学习目标** | 1.运动能力：学生能认识到篮球运球在篮球运动中的重要性，并初步领会动作要领。  2.健康行为：85%学生熟练掌握并学会篮球原地运球的动作。 95%以上学生能分清楚高运球及低运球  3.体育品德：培养学生的竞争意识，以及观察思考问题的能力，团结协作能力，增进集体意识。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **内容** | 篮球考核：三对三比赛中考核 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **重点难点** | 重点：完成考核 难点：在比赛中体现技战术 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课的部分** | **学习**  **内容** | **教师指导策略与要求** | | | **学生学法指导** | | **组织形式** | | | **育人意图** | | | | **时间** | | **次数** | | **强度** |
| **情境导入**  **8’** | 一、课堂常规  1、体育委员整理队伍，检查人数、服装、汇报  2、师生问好  3、宣布上课内容  4、 安排见习生  二、热身活动  绕操场慢跑一圈  三、徒手操  1、颈围绕球  2、腰围绕球  3、指拨球  4、左右手抛接球  5、膝下 8 字绕环  6、弓步压腿  7、指压球 | 1、体委整队报告人数  2、师生问好， 宣布课的内容及  要求  3、合理安排见习生  下达跑步走口令  1、下达成体操队形散开的口  令  2、教师讲解示范  3、喊口号并领做球操 | | | 学生认真听教师口令、明确教学内容及目标。  （两路纵队绕操场慢跑一圈（前排侧平举、后排前平举成体  操队形散开）  学生认真做球操） | |  | | | 让学生养成良好的纪律意识，听从老师指挥从而更好地学习新内容 | | | | 8 | | 1 | | 小 |
| **能**  **力**  **培**  **养**  **29’** | 一、基本内容：  学生展示 | 1. 球性练习和团队传球、运球、投篮及防守动作的巩固 2. 学生展示，结合表现讲解示范半场篮球比赛体现的技战术 3. 组织考核，评价   展示评价 | | | 1.利用比赛考察综合运用篮球技术和团队配合的能力  2.提高身体素质，对抗能力和篮球技能  3.培养尊重规则、尊重队员的团队精神以及积极进取，勇于拼搏的精神 | |  | | | 发展协调和灵敏，提高控球能力通过练习培养学生不断挑战自我，超越自我的良好品质让学生能够对篮球产生浓厚的学习兴趣 | | | | 5  5  10  9 | | 1  2  2  2 | | 小  中  大  大 |
| **结束**  **部分**  **3’** | 整队集合  动作的指出并讲解  放松练习，静力拉伸，肌肉放松  收器材并归还  师生再见 | 1、集合  2、教师领做， 并讲解静力拉伸  的作用和好处  3、 自己本课学习情况， 指出普  遍错误动作，提问原地运球的  关键问题 | | | 1、集合  2、成广播体操队形散开， 随教师  做同步练习  3、与教师完成互动总结 | |  | | | 使学生能够充分的放松自己，养成良好的健康行为 | | | | 3 | | 1 | | 小 |
| **课程资源** | 室内篮球场，篮球若干 | **生理负荷预计曲线图** | |  | | | | | | | | **练习密度预计** | | | 40% | | | |
| **安全措施** | 确保球场周围没有尖锐物品，学生上课穿运动鞋。 | **平均心率预计** | | | 130 次 /分 | | | |
| **课外拓展** | 熟练掌握比赛规则 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **课后反思** | 课堂组织还需提高，当老师讲话时需强化学生保管好自己球的要求 | | | | | | | | | | | | | | | | | |