《小篮球-原地运球》教学设计

**一、指导思想**

落实课程标准，以学生的健康为核心，以学生为根本，以全面发展和提高学生体育素质为宗旨。让学生学会生存、学会健体，最终形成健康的行为习惯和健康的生活方式。根据《体育与健康》课程标准，采取选项教学，使学生能够根据自己的运动兴趣，选择喜欢的运动项目，创设新的运动游戏。课中教师巡回指导，适时点拨，及时鼓励。本课重在帮助学生选择适合自己的学习目标，培养运动兴趣，为终身体育奠定基础。

**二、教材分析**

本课以小篮球-原地运球为主教材。它是《体育与健康教师用书》水平一 一年级小篮球单元教学内容。小篮球无论是在健体与趣味方面都具有很高的实效性，因此确定本教材。本课是在教材原有基础上而进行改编的，规则简化，动作难度较低，趣味性较强，非常适合小学中高年级教学。既解决了器材少的问题，又可以调动学生的积极性，对于初学者，以及学校普及篮球运动起到了很好的作用。这个运动项目以游戏和比赛的形式进行，充分调动学生学习内驱力，使他们在愉快、民主的氛围中轻松掌握，且积极动脑创造出新的玩法，为学生终身体育夯实基础。

**三、教学目标：**

1.了解拍球的多种方法，提高学生协调性和灵敏性。

2.初步学会拍球手型和击球部位，能独立完成多次原地运球动作。

3.激发学生对小篮球活动兴趣，培养永争第一的精神。

**四、教学重难点：**

1.重点：五指分开、掌心空出的运球手型。

2.难点：手臂带动手腕手指，上下肢协调用力。

三、教学准备：篮球

**五、教学过程：**

（一）课堂导入

1.集合,师生问好。

组织学生站成四列横队,师生问好，声音响亮。

2.安全检查。

教师检查学生着装及配件。

3.教师设置谜语并提出本节课学习内容。

设置谜语内容：圆圆一个瓜，人人都抢它。抢到又不吃，找人抛给他？——篮球

4.教师创设情景“球宝宝学跳舞”。

（二）热身活动

1.慢跑热身

教师讲解带领学生绕篮球场慢跑两圈。

音乐热身操。

2.球性练习

（1）游戏：听数写字

1、教师说出不同数字，同学在原地用篮球在地上迅速写出数字，看那个同学用时最短。

2、教师提问：拨球快的同学是怎么发力拨球的，那个部位在触球？组织学生体验正确的拨球的方法。

（三）学习小篮球：原地连续拍球

1.教师创设活动场景，球宝宝学跳舞，小家长们教跳舞。

2.示范球宝宝原地连续跳舞（拍球），引导学生讲出动作特点。

3.组织学生模仿老师动作尝试

4.集体纠错，请两位同学上台展示，再练习。

5.集体纠错，再练习。播放快慢两种节拍的音乐

6.组织学生模仿老师动作尝试左右手交替跳舞（运球）的方法。

7.将学生分组，体验合作运球。准备方式：

（1）原地运球+原地左右运球

①讲解一人运两球交换游戏方法后组织学生体验。

②讲解两人运球交换游戏方法后组织学生体验。

8.各组安排同学到前面展示前后交换运球动作，教师评价。

9.游戏：老鹰抓小鸡

（1）集中讲解老鹰抓小鸡的游戏方法和规则。

（2）和学生一起进行老鹰抓小鸡的游戏。边游戏，边观察学生遵守规则情况。

（3）对游戏情况进行点评。

（4）组织学生再次游戏。巩固学生高低姿运球技术。

（四）课课练

1.膝触球的支撑俯撑。

2.双手持球深蹲

（五）结束部位

1.放松：篮球放松操

2.课堂小结

3.下课

**六、场地器材**

场地：篮球场一片

器材：篮球40个，动物篮筐4个。

**七、教学效果**

预计：平均心率为115—120次/分，运动密度月40%—45%，运动负荷中。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学校：常州市横山桥中心小学** | | | | **班级：一年级2班** | | **授课教师：孙营昌** | | **时间：2023年10月12号** | | | |
| **本课课题** | **小篮球：原地连续拍球** | | | | | | | | | | |
| **教学**  **目标** | 1、了解拍球的多种方法，提高学生协调性和灵敏性。  2、初步学会拍球手型和击球部位，能独立完成多次原地运球动作。  3、激发学生对小篮球活动兴趣，培养永争第一的精神。 | | | | | | | | | | |
| **重点** | 五指分开、掌心空出的运球手型。 | | | | | | | | | | |
| **难点** | 手臂带动手腕手指，上下肢协调用力。 | | | | | | | | | | |
| **课的部分** | **教 学 内 容** | | **教师教学策略与要求** | | **学生活动与组织形式** | | | | **运动负荷** | | |
| **时**  **间** | **次**  **数** | **强**  **度** |
| **准**  **备**  **活**  **动**  **阶**  **段**  **10’**  **基**  **本**  **部**  **分**  **阶**  **段**  **25’** | 一、课堂导入  1、集合,师生问好  2、安全检查  3、教师设置谜语并提出本节课学习内容  4、教师创设情景“球宝宝学跳舞”  二、热身活动  1、慢跑热身  2、球性练习  一、学习小篮球：原地连续拍球  基本动作要领：两脚开立，两腿弯曲，上体前倾，五指自然张开，用手指触球，手心空出，以手肘为轴，手臂带动手腕手指协调用力。  二、课课练 | | 1、教师组织学生站成四列横队,师生问好，声音响亮。  2、教师检查学生着装及配件。  3、教师设置谜语内容：谜语：圆圆一个瓜，人人都抢它。抢到又不吃，找人抛给他？ 篮球   1. 音乐热身操   1、游戏：听数写字  教师说出不同数字，同学在原地用篮球在地上迅速写出数字，看那个同学用时最短。  2、教师提问：拨球快的同学是怎么发力拨球的，那个部位在触球？组织学生体验正。确的拨球的方法  1、教师创设活动场景，球宝宝学跳舞，小家长们教跳舞。  2、示范球宝宝原地连续跳舞（拍球），引导学生讲出动作特点。  3、组织学生模仿老师动作尝试  4.集体纠错，请两位同学上台展示，再练习。  5.集体纠错，再练习。  播放快慢两种节拍的音乐  6.组织学生模仿老师动作尝试左右手交替跳舞（运球）的方法。   1. 将学生分组，体验合作运球。准备方式：   1.原地运球+原地左右运球  （1）讲解两人运球交换游戏方法后组织学生体验。  （2）讲解一人运两球交换游戏方法后组织学生体验。  8.各组安排同学到前面展示前后交换运球动作，教师评价。  9、游戏：老鹰抓小鸡  （学生扮演鸡妈妈鸡爸爸，老师扮演老鹰，球是小鸡，鸡妈妈与鸡爸爸带着小鸡在场地内散步“原地运球”老鹰在附近徘徊，张开“翅膀”保护小鸡，鸡爸爸鸡妈妈要根据老鹰的方向，变换方向，哨音响，带着小鸡蹲下运球保护小鸡。如小鸡“跑丢”或“吓晕”在原地持球跳5下复活。）  1、持球开合跳。  2、膝触球的支撑俯撑。 | | 1、集合做到“快、静、齐”，快速进入学习状态  2、学生快速整理着装，将与本课无关的物品交于老师保管  3、积极参与老师设置的谜语，积极回答。   1. 学生积极参与热身，充分活动个关节。      1. 学生认真听老师讲解游戏规则。 2. 认真练习，充分活动身体。   3、认真体会手指、指跟拨球的感觉持球的效果。   1. 小家长认真听讲，积极参与。 2. 小家长们认真观察教师动作示范。 3. 学生尝试性练习 4. 积极练习，勇于展示自己。   5、跟着教师两种音乐再次练习  6、小家长认真学习球宝宝左右交替跳舞（拍球）要求。   1. 小家长带领球宝宝在原地左右跳舞（拍球）。 2. 学生踊跃参加展示，给予其他同学鼓励。   9、利用已学本领参与比赛，积极进行比赛。   1. 认真听讲课课练要求，积极参与，认真锻炼。 | | 组织队形：  组织队形：  组织队形：  1、集中讲解老鹰抓小鸡的游戏方法和规则。  2、和学生一起进行老鹰抓小鸡的游戏。边游戏，边观察学生遵守规则情况。  3、对游1戏情况进行点评。  4、组织学生再次游戏。巩固学生高低姿运球技术。  5、初步体验行进间运球的方法。  1、讲解示范膝盖触球的支撑俯撑动作方法，并组织学生模仿学练。 | | 2’  5’  3’  20    5  3 | 1  3-5  1  3-4  1  2-3 | 小  小  中  中上  中  小 |
| **结**  **束**  **部**  **分**  **4’** | 1、放松  篮球放松操   1. 小结   3、下课 | | 1、教师带领学生进行放松练习。  2、总结本课所学内容  3、师生再见 | | **组织队形：** | | 1、跟随教师做放松练习  2、认真听教师总结  3、师生再见  要求：调整呼吸，充分放松。 | | 2’ | 1  1  1 | 小 |
| **生理**  **负荷**  **预计**  **曲线图** | | 脉搏  130  100  80  时间  05 10 15 20 25 30 35 40 | | | 教学资源 | | 42个篮球 | | | | |
| 练习密度预计 | | 70%左右 | | | | |
| 平均心率预计 | | 140次/分钟 | | | | |
|  | |  | | | | |