**新课标水平一《篮球游戏》体育与健康教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 备课人 | | | 李彦强 | 周次 | 13 | | 课次 | | 1 | | | | 授课教师 | | | | 李彦强 | | |
| 教学  内容 | | | 小篮球：运球游戏 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 教学  目标 | | | 1. 运动能力：初步学习和掌握原地拍球技术的知识与技能，学会游戏的方法，增强安全意识。 2. 健康行为：发展身体灵敏、协调、速度、柔韧和力量素质，促进内脏器官技能发展，提高手对球的感觉。 3. 体育品德：树立认真学习、刻苦锻炼的良好作风；培养守纪律、听指挥的精神，提高竞争和团队合作意识。 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 教学  重点 | | | 原地拍球的准备姿势与动作方法 | | | | | 教学  难点 | | | 拍球手臂动作自然、协调、连贯、柔和 | | | | | | | | |
| 过程 | 时间 | | 教学内容 | | | 教师活动 | | | | 学生活动 | | | | 组织及要求 | | | | | 次数 |
| 开始部分 | |  | **课堂常规**  1.集合整队，清点人数  2.师生问好  3.宣布本节课任务及安全要求  4.检查着装  5.安排见习生 | | | 1.教师指定地点集合  2.检查学生着装  3.提出本节课任务和要求  4.安排见习生  5.提醒课堂纪律和安全要求 | | | | 1.到指定地点集合  2.体委整队清点人数  3.师生问好  4.明确学习任务  5.见习生出列  6.遵守纪律 | | | | | 组织队形  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  **要求：快静齐** | | | |  |
| 准备部分 | |  | 1. 热身操（4\*8）   1.伸展运动  2.体测运动  3.体转运动  4.腹背运动  5.踢腿运动  6.下蹲运动  **动态拉伸（侧弓步）**  **动态拉伸（抓脚趾深蹲）**  **【学练1】球性练习**  1.抛球练习  2.手指拨球  3.左右手倒球  4.原地拍球练习 | | | 1.教师讲解动作要求  2.教师示范动作并带领学生一起练习  3.教师喊口令  4.教师提示学生动作练习规格和要求    1.讲解示范球性练习  2.指导学生进行练习  3.提醒易犯错误和纠正  4.提示练习次数 | | | | 1.认真观看动作示范并明确动作要求  2.跟着教师一起认真做热身操  3.跟着老师一起喊口令  4.按教师提醒的动作要求进行练习  1.认真观看动作示范和听清楚要求  2.按动作要求和指导进行练习球性  3.尤其注意易犯错误的改正  4.按质按量完成球性练习任务 | | | | | 组织队形  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**  要求：  1.按两臂距离散开站好  2.散开和集合动作要快  3.注意安全  4.注意力要集中  **（同上）** | | | |  |
| 过程 | 时间 | | 教学内容 | | | 教师活动 | | | | 学生活动 | | | | 组织及要求 | | | | |  |
| 基本部分 | |  | **【学练2】小篮球：原地拍球**  1.运球打卡游乐区。  2.运球交朋友。  3.运球小组交换位置  4.运球按颜色换位置  5.运球绕标志物  **【竞赛】运球投篮**  1：将同学分为人数相等的队伍，从第一个同学开始运球到投篮区进行投篮。  2：投篮后接球运球返回，下一个人继续。  3：投进得一分，小组完成后统计得分。  **【体能】体能加油站**  ①静力支撑 ②左右移动步伐  ③防守步伐 | | | 1.教师讲解游戏方法及规则  2.教师做示范。  3.组织学生进行游戏  4.强调游戏规则，鼓励学生  5.小组汇报成绩，教师评价结果。  1.教师讲解游戏规则和方法  2.组织学生进行练习  3.组织学生进行比赛  4.激励与评价。  1.在练习中讲解各个项目的动作要领。  2.分四个小组，循环进行  3.巡视指导、强调动作要求，点评激励 | | | | 1.仔细听讲解明确游戏规则和方法。  2.认真观看教师示范  3.学生分组，进行练习  4.遵守游戏规则  5.汇报成绩，听取评价。  1.认真听、看、记游戏方法。  2.试做一次熟悉方法。  3.分组进行比赛  4.总结经验，相互评价鼓励。  1.明确循环练习的内容方法。  2.探究、了解各个练习项目的动作要领。  3.注重团队合作，指导同伴完成练习动作！ | | | | | 要求：   1. 队伍整齐，纪律严明   **组织方法**  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹  组织形式：小组练习  🚹🚹🚹 🚹🚹🚹  🚹🚹🚹 🚹🚹🚹  **🛉**  🚹🚹🚹 🚹🚹🚹  🚹🚹🚹 🚹🚹🚹 | | | | 次数 |
| 结束部分 | |  | 1. 放松 2. 师生互相总结 3. 布置课后练习作业 4. 回收器材 5. 师生再见 | | | 1. 教师带领学生放松 2. 引导学生互相总结 3. 布置课后练习 4. 组织学生回收器材 5. 下课 | | | | 1. 认真放松练习 2. 跟随总结 3. 记住课后练习 4. 积极认真回收器材 5. 向老师再见 | | | | | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉** | | | |  |
| 教学  反思 | | |  | | | | | | | 预计负荷 | | 平均心率：140±5次/分钟  生理负荷  时间  群体密度：≥75%  个体密度：≥50% | | | | 场地器材 | | 篮球场、篮球、音响、挂图 | |
|  | | |  | | | | | | |  | |  | | | |  | |  | |