

新北区小学体育培育 室研讨活动

材 料 集

地 点：天宁区虹景小学

时 间：2024年10月17日

关于新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室第 26 次活动的通知

各有关单位：

按照新北区教育局第二轮“三名”培育工程实施意见和新北区教师发展中心培育室管理规定，依据《新北区第六批小学体育教学孙建顺培育室工作方案》和学期研讨工作计划，经研究，决定近期召开研讨活动。具体事项如下：

一、活动时间

2024 年 10 月 17 日（周四）8：00-12：20

二、活动地点：天宁区虹景小学

三、参加对象

常州市小学体育名师工作室、新北区小学体育培育室全体成员，欢迎其他老师参加。

四、活动主题：小学篮球结构化教学

五、活动安排

时间	形式	内容	主讲 (主持)	地点
8:20-9:00	公开课	篮球多种形式的行进间运球	丁健	体育馆
9:10-9:50	公开课	五年级篮球同侧步突破技术	朱伟力	
10:00-10:50	专家 引领	小学体育学习情境的存在问题 与突破路径	张勇卫	会议室
10:50-11:20	沙龙	小学篮球结构化教学	李迪	
11:20-12:00	讲座	科技论文撰写问题与对策	孙建顺	

六、活动要求

1. 活动时间与地点如有变化，另行通知。
2. 提前 10 分钟到达现场并实名签到。
3. 认真记录，书写端正，及时反思研修心得与体会。

联系人：孙建顺 联系电话：13401350616

新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室
新北区教师发展中心
2024 年 2 月 29 日

五年级篮球大单元设计

指导思想	本单元以《体育与健康课程标准》为指导，坚持“健康第一”的理念，构建“育体与育人一体、体育与健康融合”的单元体系。通过“教会、勤练、常赛”为抓手，创设充分享受运动乐趣的教学环境，实现“学、练、赛”一体化的教学体系。针对不同学生的健康状况、学习基础和需求，提出不同的学习目标、选择适宜的教学内容、采用多样的教学方法与评价，确保学生平等、公平的学习机会。同时，倡导多样化的教学方式，注重与其他学科的融合，培养学生的综合实践能力，为其终身体育发展打下基础。
教材分析	篮球是由跑、跳、滑步等基本运动技能结合运、传、投等专项运动技能运用到游戏和比赛的一项综合性体育活动，具有配合性强、竞争性强、趣味性强等特点。学习篮球运动可以全面提升身体素质，促进青少年健康成长，形成积极参与体育活动的意识。本单元以《体育与健康课程标准》为依据，结合中国篮协提出的“小篮球”运动方案进行设计，降低篮筐高度、缩小场地尺寸、简化比赛规则，让更多的孩子能够积极的参与其中爱上篮球。 在单元教学中，将 18 课时的大单元分解成基本运动技能、专项运动技能、篮球赛事学习三个部分。 1. 基本运动技能 课堂教学中针对基本姿势、基本身体控制能力、基本移动技术、各种跑及步伐进行学练，发展学生速度、协调、灵敏、柔韧等篮球运动所需的体能。 2. 专项运动技能 课堂教学中针对传球、运球、投篮等篮球的基本技术进行学练，并将单一技术动作进行组合，通过游戏和比赛让学生学以致用。 3. 篮球赛事学习 在一个学期大单元教学的最后，通过各种不同形式的团队比赛，让学生体验篮球运动的魅力。目的是让学生在经过一学期的学习后，在最后阶段有一个运动项目的完整体验。这当中包含了规则与裁判法、观赏与评价等学习内容。
学情分析	五年级学生身体逐渐成熟，适合进行复杂运动，同时思维能力也在发展，能更好掌握运动技能。本校学生热爱篮球，渴望提高技能，取得更好成绩。大部分学生有篮球基础，但少部分学生尤其是女生水平较薄弱。因此，在篮球学习中，固定分组，小组长带领组员学习，关注个体差异，加强互助。教师需培养学生篮球技能、比赛意识和团队协作能力，建立正确运动观念和价值观。同时，注重安全教育和心理健康教育，确保身心健康。
学习目标	运动能力： 了解篮球运动的发展史以和基础的一些篮球规则以及简单的裁判手势，能掌握篮球行进间运球、运球急停、传接球、同侧步突破、交叉步突破、投篮、防守脚步等基本技术动作、运传投组合技术动作以及传切、挡拆等简单技战术配合，并在展示和比赛中应用。发展反应能力、肌肉力量、肌肉耐力、协调性、灵敏性、柔韧性、爆发力等体能。 健康行为： 理解篮球运动对身体健康的重要性，积极参加体育锻炼，养成良好的运动习惯；遇到挫折和失败能调控稳定自己的情绪；适应不同伙伴、不同对手、不同场地的练习和比赛情境；了解安全避险和预防篮球运动损伤的方法。 体育品德： 面对强大的对手敢于迎难而上；遇到挫折、失败不慌张不气馁、勇于拼搏；学会和伙伴团结协作；遵守规则，尊重裁判；尊重对手，关爱伙伴；拥有正确的胜负观、以及责任意识，提升体育核心素养，促进深度学习。
主要教学内容	1. 基础知识与基本技能 运球（行进间运球、运球急停）；

	<p>传接球（双手胸前、单手、击地、头上等）； 投篮（双手胸前投篮、单手肩上投篮等）； 组合动作技术（运传、运投等）； 基础防守脚步（侧滑步、交叉步等）； 篮球基本知识和文化，运动损伤的预防和处理</p> <p>2. 技战术运用 运、接球急停投篮、同侧步突破、持球交叉步突破； 挡拆、传切等简单战术配合； 技战术在练习和比赛中的运用。</p> <p>3. 体能 一般体能：脚步移动训练、攻防比赛、核心力量训练、上下肢力量训练、拉伸韧带等； 专项体能：一分钟自投自抢、折返跑、变速跑、变向跑、绳梯跑。</p> <p>4. 展示或比赛 单一动作技术比赛：运球比赛、传球比赛、投篮比赛等； 组合动作技术比赛：运传比赛、传投比赛等； 半场局部区域对抗赛：1v1、2v2、3v3； 班级联赛</p> <p>5. 规则与裁判法 篮球基本礼仪；篮球比赛基本规则（计分、犯规、违例等）；裁判的基本方法和手势。</p> <p>6. 观赏与评价 观赏课堂小组对抗赛、班级比赛的方法并对运动员在场上的运动能力、技战术水平、比赛风格、努力程度进行简单的赏析评价。</p>		
教学重难点	<p>1. 学生学习方面：适应不同的伙伴、对手和比赛环境，将所学内容能够运用到练习和比赛当中去。</p> <p>2. 教学内容方面：将单一动作有效的组合为多个动作之间的衔接，以及不同的技战术动作在练习和比赛中的运用。</p> <p>3. 教学组织方面：充分利用有限的场地和器材，提高课堂效率；在课堂各个阶段融入体能练习，增加课堂的练习强度；合理运用各种分组形式，增加练习密度；关注个体差异，分层教学。</p> <p>4. 教学讲解方面：教师讲解示范、巡回指导与学生自主、合作探究等学习方式有机结合。情境教学法、多媒体教学法与比赛有机结合。</p>		
主要设计思路	<p>新课标下，以“教会、勤练、常赛”为理念，构建“学-练-赛-评”一体化的篮球教学单元，使学生全面体验篮球学习的完整流程。本单元共 18 课时，分为三个阶段。</p> <p>第一阶段：了解篮球的知识、文化以及规则，学练篮球的基本技术动作和动作组合，发展学生速度、协调、灵敏、柔韧等篮球所需的体能，培养学生对篮球的兴趣（1~5 课时）；</p> <p>第二阶段：学习个人技术，加入传球配合，强化持球进攻技术，学习防守脚步，并进一步能将个人技术、简单战术配合在比赛中运用（6~14 课时）；</p> <p>第三阶段：综合运用所学技术参与班级比赛、年级比赛，担任裁判等相关工作，体验完整篮球项目学练（15~18 课时）。</p>		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法

1	<p>1. 了解篮球发展史，懂得一些基本的篮球规则，知道简单的裁判员手势</p> <p>2. 能够通过视频观看讲出简单的篮球规则和做出裁判员手势</p> <p>3. 积极和同伴交流，敢于说出自己的想法</p>	<p>1. 观看篮球精彩集锦，篮球的简单规则，以及篮球裁判员的基本手势</p> <p>2. 说出几种篮球规则并能够做出裁判员手势</p> <p>3. 运球游戏+体能（变速跑）练习</p>	<p>1. 学：带领本班同学观看篮球视频</p> <p>2. 练：分组练习各种规则以及裁判员手势</p> <p>3. 赛：分组比一比哪个小组能够全部正确的说出并做出相应手势</p>
2	<p>1. 掌握多种球性练习方式以及不同的原地运球方法，发展肌肉力量等体能</p> <p>2. 通过学练能够培养体育锻炼的意识和习惯</p> <p>3. 培养积极思考，寻求创新，不怕困难的品质</p>	<p>1. 学习多种原地运球</p> <p>①站姿运球</p> <p>②坐姿运球</p> <p>③蹲姿运球</p> <p>④跪姿运球</p> <p>⑤转圈运球</p> <p>2. 学习行进间运球</p> <p>①直线+曲线</p> <p>3. 体能仰卧起坐+比赛</p>	<p>1. 学：4人小组讨论学习不同的球性练习和多种原地运球方式</p> <p>2. 练：4人一组进行多种球性、原地运球的练习</p> <p>3. 赛：两人一组挑战一人运球，一人防守，比比谁的球被抢的次数少</p> <p>4. 课课练（俯卧撑10个每组，四组）</p>
3	<p>1. 认知目标：通过学习，使学生了解不同形式行进间运球的动作方法。</p> <p>2. 技能目标：通过创造多种形式的运球动作，提高学生的控球能力和手对球运行路线的感知能力。</p> <p>3. 情感目标：通过学习，让学生在比赛中感受篮球的魅力，培养学生对篮球的学习兴趣。</p>	<p>1. 球性练习</p> <p>2. 探索原地运球动作</p> <p>3. 探索行进间运球动作</p> <p>4. 过障碍物运球练习</p> <p>5. 比赛：运球接力</p>	<p>1. 学：四人一组探索各种运球动作。</p> <p>2. 练：四人人一组练习各种不同动作的行进间运球</p> <p>3. 赛：四人一组运球接力</p> <p>4. 全班体能练习</p>
4	<p>1. 了解双手胸前传接球的动作要领，发展肌肉力量等体能</p> <p>2. 掌握双手胸前的传接球动作，并能够积极参与体育锻炼</p> <p>3. 培养积极进取、适应不同比赛环境的优秀品质</p>	<p>1. 复习体前变向运球</p> <p>2. 学习双手胸前传接球</p> <p>3. 双手击地传接球</p> <p>4. 运传比赛</p> <p>5. 体能（深蹲）+比赛</p>	<p>1. 学：学习双手胸前传接球</p> <p>2. 练：两人一组进行胸前传接球练习</p> <p>3. 赛：两分钟内小组进行行进间运球+双手胸前传接球接力比赛</p> <p>4. 体能（仰卧起坐）</p>

5	<p>1. 了解双手胸前投篮的动作要领，发展肌肉力量等体能</p> <p>2. 掌握双手胸前投篮的动作，并能够积极参与体育锻炼</p> <p>3. 培养积极进取、适应不同比赛环境的优秀品质</p>	<p>1. 复习双手胸前传接球</p> <p>2. 双手胸前投篮</p> <p>①两侧 45° 打板投篮</p> <p>②传接球+投篮</p> <p>3. 体能（折返跑）+投篮比赛（3分钟比个数）</p>	<p>1. 学：学习双手胸前投篮</p> <p>2. 练：两人一组进行胸前传接球练习</p> <p>3. 赛：两分钟内小组进行行进间运球+双手胸前传接球接力比赛</p> <p>4. 体能（仰卧起坐）</p>
6	<p>1. 能够掌握两种急停的方式，并发展协调性等体能</p> <p>2. 在比赛中自然的做出运球接急停的动作</p> <p>3. 培养团队合作、积极进取的品质</p>	<p>1. 尝试急停</p> <p>2. 运球+急停</p> <p>①跳步急停和跨步急停</p> <p>②运球听哨声急停</p> <p>3. 体能（俯卧撑）+比赛（听口令进行急停）</p>	<p>1. 学：观看急停视频</p> <p>2. 练：分组练习急停动作</p> <p>3. 赛：投篮比准</p> <p>4. 体能：绳梯练习</p>
7	<p>1. 能够掌握运球跳步急停投篮的连贯动作</p> <p>2. 能够将学练内容运用到实战当中去</p> <p>3. 培养积极进取、不怕困难的优秀品质</p>	<p>1. 复习运球急停</p> <p>①原地练习运球急停</p> <p>②行进间练习运球急停</p> <p>2. 运球跳步急停+投篮</p> <p>3. 体能+比赛</p> <p>①3分钟比进球数+折返跑</p>	<p>1. 学：运球跳步急停</p> <p>2. 练：两人一组练习行进间跳步急停</p> <p>3. 赛：四人一组运球跳步急停投篮，2分钟比一比哪个小组投的最多</p> <p>4. 体能（单脚跳）</p>
8	<p>1. 掌握接球急停投篮的动作，并能够说出其要领</p> <p>2. 在学练中培养体育锻炼的意识和习惯，学会调节自身情绪</p> <p>3. 在学练中互帮互助，团队会合作</p>	<p>1. 复习运球急停投篮</p> <p>①拿球投篮</p> <p>②跳步拿球急停投篮</p> <p>2. 跳步抛接球急停投篮</p> <p>3. 各种传接球急停投篮</p> <p>①小组比赛 2v2</p> <p>4. 体能（仰卧换球、俯卧推球）</p>	<p>1. 学：全班观看视频，注意接球急停的动作要领</p> <p>2. 练：五人一组，互相帮助，练习接球急停的动作</p> <p>3. 赛：二打二运用接球急停投篮的方式得分</p> <p>4. 体能（仰卧换球、俯卧推球）</p>
9	<p>1. 知道传切配合技战术动作方法，掌握一传一切的组合技术动作，能够在实战中运用。</p> <p>2. 在学练中体会到成功的喜悦，培养自主运用篮球锻炼身体的意识与习惯。</p> <p>3. 能迎难而上，坚持到底，学会合作，学会尊重对手，正确的看待比赛胜负。</p>	<p>1. 复习接球急停</p> <p>2. 学习传切配合</p> <p>①无球原地、行进间摆脱脚步</p> <p>②有球 2V1 传切配合</p> <p>3. 半场 3V2 比赛</p> <p>4. 综合体能训练</p>	<p>1. 学：观看完整动作示范，学习传球方法和摆脱防守切入动作。</p> <p>2. 练：五人一组无球摆脱脚步练习、有球 2V1 传切练习</p> <p>3. 赛：2V1 练习不同小组比得分高、3V2 半场比赛。</p> <p>4. 体能：组合体能训练</p>

10	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解防守滑步的基本动作技术 2. 掌握各种滑步动作以及侧身跑等配套技术 3. 培养灵活运用、积极进取、勇于挑战的品质 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习原地大力运球，加深运球感觉， 2. 学习防守滑步技术动作 <ol style="list-style-type: none"> ①横向滑步 ②向后滑步 ③滑步时的手部动作 3. 脚步练习（交叉步等） 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学：复习原地运球 2. 练：小组进行组合练习 3. 赛：单人挑战赛（比一比谁的组合动作更加连贯协调） 4. 体能（折返跑）
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解同侧步突破的技术要求 2. 能够掌握同侧步突破的动作，并在比赛中有所展现 3. 培养不怕困难、积极进取的精神 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习同侧步突破技术 <ol style="list-style-type: none"> ①跨步快②摆球快③降重心④探肩护球⑤防止走步 2. 体能 <ol style="list-style-type: none"> ①上肢力量俯卧撑练习 ②下肢力量深蹲练习 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学：观看同侧步突破动作 2. 练：两人一组，一人有球，一人防守 3. 赛：在松懈防守下，敢于使用同侧步突破技术，争取做到动作迅速、有节奏感 4. 体能
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解交叉步突破在比赛中的意义 2. 能够掌握交叉步突破的动作，并在比赛中有所展现 3. 培养不怕困难、积极进取的精神 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习交叉步突破 <ol style="list-style-type: none"> ①复习同侧步突破 ②试探步运用教学 ③交叉步脚步练习 ④结合运球进行练习 2. 个人攻防小比赛 两人一组进行一对一攻防练习，尝试运用所学突破技术 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学：观看视频学习交叉步突破，一人防守，一人摆脱 2. 练：两人一组，一人有球，一人防守 3. 赛：进行一对一比赛，尝试运用同侧步突破或交叉步突破 4. 体能（变速跑）
13	<ol style="list-style-type: none"> 1. 培养个人进攻技术 2. 能够将三威胁运用到实战中 3. 培养积极进取、坚持到底的品质 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习移动运球+滑步防守 2. 1v1 练习（复习前面所学技术） 3. 强化防守技巧（手部防守位置的变换） 4. 防守技巧运用到实战中 5. 体能练习 <ol style="list-style-type: none"> ①1 深蹲②平板支撑 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学：教师示范讲解和裁判手势操 2. 练：两人一组 1V1 攻防实战 3. 赛：3v3 实战 4. 体能：深蹲、平板支撑
14	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能够理解并参与挡拆配合的练习 2. 在比赛中学会控制自己的情绪 3. 培养团队精神、正确胜负观 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习挡拆配合 <ol style="list-style-type: none"> ①教师示范挡拆技术完整动作 ②两人一组进行练习，注重挡拆的位置，注意进攻犯规 2. 2V2 实战练习（尝试运用挡拆进行进攻） 3. 体能练习 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学：复习各项运球技术 2. 练：三人一组进行挡拆配合练习 3. 赛：2v2 比赛，争取成功运用挡拆技术 4. 体能（俯卧撑）

15	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能够简单的运用所学知识参与比赛 2. 在比赛中学会挑战自己的情绪 3. 培养团队精神、正确胜负观 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习多种组合动作 <ol style="list-style-type: none"> ①运球+突破练习 ②运传投综合练习 ③防守滑步+三步上篮练习等 2. 3v3 实战练习（设两名裁判） 3. 体能练习 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学：1v1 防守练习 2. 练：2v2 小组比赛，比一比谁的组合内容在防守下运用的多 3. 赛：3v3 实战练习，比一比哪个队伍得分多 4. 体能：（蛙跳）
16	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学会欣赏比赛并说出其中的规则 2. 掌握裁判手势，学会与同伴评价 3. 培养永不放弃、坚持到底、正确胜负观 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 观看与欣赏上一届五年级比赛视频，了解规则 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学：观看比赛，学习规则 2. 练：和同伴交流比试 体能：（单脚跳）
17~18	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学会用所学动作运用到比赛中 2. 通过比赛适应各种环境 3. 培养责任意识、团队精神 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 3v3 班级小组对抗赛 2. 评选出技巧挑战赛 MVP、最佳拉拉队、最有价值球员、最佳团队 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 将班级分成多个小组，进行交叉比赛，中途会有全明星挑战赛，选出多个 MVP 以及最佳团队

单元学习评价

核心 素养	内容 要求	具体表现
运 动 能 力 40 分	知识技能与技 战术运用 15 分	说出篮球的技术动作名称、了解相关篮球基本规则（3分） 掌握行进间运球、运球急停、传接球、同侧步突破、交叉步突破、投篮、防守脚步等基本技术动作（6分） 在练习和比赛中运用运传投组合技术动作（3分） 在练习和比赛中运用传切、挡拆等简单技战术配合（3分）
	体能 10 分	各类折返跑达到优秀标准（4分） 一分钟篮下自投自抢达 8 个及以上（3分） V 字形半场运球上篮在半分钟以内（3分）
	展示或比赛 10 分	能积极参加个人与团队比赛（2分） 在比赛中正确并熟练运用行进间运球、运球急停、传接球、同侧步突破、交叉步突破、投篮、防守脚步等基本动作技术、运传投组合技术动作以及挡拆、传切战术配合（5分） 在展示或比赛中技术动作运用准确、规范、优美（3分）。
	规则与裁判法、 观赏与评析 5 分	了解篮球比赛中常见的违例、犯规，并能做出简单裁判手势（2分） 在练习比赛中能遵守篮球规则，并能对其他同学动作进行评价（2分） 每学期通过现场、网络或电视观看不少于 8 次篮球比赛，能对某一场篮球比赛做出重点分析（1分）。
健 康 行 为 30 分	体育锻炼意识 与习惯 10 分	自觉运用所学篮球运动项目进行锻炼（4分）养成终身锻炼意识（4分）。和家人一起进行篮球项目日常锻炼（2分）。
	健康知识掌握 与运用 10 分	了解篮球的相关健康知识（3分）知道篮球运动的锻炼特点与锻炼价值（2分）明确常见篮球运动损伤的处理方法（3分）。 2分。在家庭、社区活动中，普及篮球运动特点和锻炼价值（1分），学会处理他人常见的篮球运动损伤（1分）。
	情绪控制与环 境适应 10 分	在学练和比赛中保持良好的情绪，与同伴友好相处（2分） 适应不同的同伴、对手、比赛环境（2分） 熟练运用所学技术保护自己 and 同伴（2分） 消除运动中产生的疲劳，并积极进行身心恢复训练（2分）。 同伴之间相互尊重（1分）能在比赛过程中保持良好情绪，运动所学运动技术做出合理的安全保护动作（1分）。
体 育 品 德 30 分	体育精神 10 分	学练和比赛中能够战胜困难、挑战自我（每次 1 分，共 4 分），勇敢果断、敢于比赛（每次 1 分，共 4 分），刻苦学练（每次 1 分，共 2 分）。
	体育道德 10 分	在学练和比赛中遵守规则（4分）尊重裁判，尊重对手（4分）积极承担团队裁判工作（2分）。
	体育品格 10 分	在学练和比赛中，树立正确的胜负观（3分）比赛中沉着冷静（2分）面对冲突时克制忍耐，形成优秀的责任意识（3分）。 2分。在团队活动中，主动承担岗位职责，有团队责任意识（2分）。

注：90 分以上优秀，75-89 分良好，60-74 分合格，60 分以下不合格

《篮球：多种形式的行进间运球》课时教案

单位	常州市虹景小学	教师	丁健	任教年级	五年级	学生数	40	日期	2024. 10. 24	
教学目标	1. 认知目标：通过学习，使学生了解不同形式行进间运球的动作方法。 2. 技能目标：通过创造多种形式的运球动作，提高学生的控球能力和手对球运行路线的感知能力。 3. 情感目标：通过学习，让学生在比赛中感受篮球的魅力，培养学生对篮球的学习兴趣。									
内容	1. 篮球多种形式的行进间运球 2. 游戏：篮球运球接力									
重点难点	重点：手触球的部位、球的反弹的位置 难点：学生对球的感知能力以及运球的协调性									
教学程序	内容	教师策略与方法	学生练习与方式	组织队形与安全要求	运动负荷					
准备部分	一、课前交流 主题导入	1. 集合时做到快、静、齐。 2. 语言导入：篮球进攻的技术有哪些？ 运球是比赛中运用最多的技术，不仅是个人进攻的基础，还是连接各种战术的桥梁。	1. 精神饱满，动作整齐 2. 初步了解本课内容，让学生产生浓厚兴趣 3. 明确课堂要求，保持高昂兴趣和好奇心	队形： X X X X X X X X X X X X X X X X X X 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 ☆ 要求：安静、有序、专注	1	1	小			
	二、热身激趣 1、跟音乐慢跑 2、球性练习	1. 组织学生在场地进行慢跑热身 2. 跟老师做球操	1. 模仿教师动作，跟着音乐认真练习 2. 听清练习要求，积极参加练习	队形： X X X X X X X X X X X X X X X X X X 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 练习认真，保持高度集中 队形：四列横队	3	1	小	3	若干	中
	设计意图：热身激趣，激发学生练习的积极性，活动身体关节，熟悉球性，复习原地运球动作，培养学生的合作能力									
三、学习技能	1. 组织学生创造发明不同运球动作，	1. 大胆思考，创新不同动作。								

基本部分	1、探索原地不同形式的运球动作	分小组讨论，看哪一组发明的动作多。（从原地运球过渡到有脚步的移动）			4	若干	小
	2、讲解示范向不同方向运球的动作要领	2. 从“身体重心移动”，“触球位置”“脚步动作”以及“球的落点”四个要点进行讲解。	2. 认真听讲，积极思考，回答老师的问题。	<p>队形：</p> <pre> X X X X X X X X X X X X X X X X ↓ 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 ↑</pre> <p>按要求进行练习，保证队伍的完整性和纪律性</p>	3	若干	中
	3、探索行进间不同形式的运球	3. 组织学生创造行进间不同形式的运球，全班进行模仿练习。教师可提醒学生运球方式比如：运球急停急起、左右手运球、蹲着运球、跳着运球、合作运球、一人运两球等。	3. 在练习过程中注意球的落点，以及身体和球的位置，感受球运行的路线。		6	若干	中
	4、过标志桶运球	4. 教师示范运球过障碍物的方法，学生进行模仿	4. 认真观看教师的练习动作和行进路线，在练习的过程中保持精神高度集中。	<p>队形：</p> <pre> X ↓ ↓ 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0</pre>	7	若干	中
设计意图：通过学生自主探究运球动作，让学生感受手触球的不同位置和落点这一重点，引导学生掌握篮球多种形式的行进间运球技术							

	四、运球投篮接力 1. 单手运球 2. 变向换手 3. 急停急起	1、四人一组，运球到篮圈处，一人手举篮圈，下一人运球到篮圈处把球投进，运球到起点处，下一人再出发，哪队先完成的获胜。	1、认真听教师讲解，明确比赛要求和规则 2、比赛时要懂得和队友配合 3、注意安全，运完球最后投篮时，动作要轻，距离不能太远，防止砸到别人。		8	若干	大
设计意图：通过比赛让学生将运球技术与投篮相结合，提高学生控球能力							
	六、体能 1、左右转腹 2、俯卧左右手拨球 3、左右举腿	1、 教师示范，学生认真观看，听清动作要领 2、 保证动作的质量	1、 认真观看教师示范，记清动作要 2、 保证动作的质量	队形：四列横队 四列横队散开，认真做动作，保证动作的质量	3	3	中
设计意图：在练习中，加强腰腹、上肢力量，提升身体素质，强化体能，为以后的的学习做好铺垫							
结束部分	七、放松、总结	1. 在舒缓的音乐伴奏下带领学生进行拉伸放松 2. 引导学生回顾本节课的内容 3. 师生再见，回收器材	1. 跟着老师一起做拉伸练习，动作标准，幅度加大，保证动作的质量 2. 积极思考，准确回答问题 3. 礼貌问候，帮助教师回收器材	队形：四列横队 拉伸充分，动作幅度大，认真听教师做总结	2	1	小
设计意图：通过拉伸和放松，使身体得到恢复，消除疲劳，为上好下节课做好准备							
器材	一块篮球场、40 个小篮球、40 个标志桶、10 个小篮圈						
密度	练习密度预计 50%以上	平均心率	预计 140—160 次/分				
课后作业	素质练习：俯卧撑 10 个一组做 3 组、仰卧起坐 1 分钟做 3 组						
课后反思							

（水平三）五年级：《篮球同侧步突破技术》教学设计

学校：河海实验小学 执教者：朱伟力 单元课时： 11 学生数：45 人

学习目标	1 运动能力：通过本节课对篮球同侧步突破技术让学生体会篮球比赛的乐趣，在游戏及比赛过程中使 80%的学生基本掌握突破的动作技术，20%的学生能熟练掌握突破过人的时机，动作更加协调。在课课练环节通过腰腹练习、跳跃篮球发展学生核心力量和腿部力量 2. 健康行为：通过游戏激发学生学习篮球运动的兴趣，掌握正确的动作技术，从而养成正确锻炼的习惯；认真完成练习内容，提高运球的稳定性和身体协调性。 3. 体育品德：在游戏与比赛过程中培养学生遵守规则、尊重对手，引导学生树立安全意识和竞争意识，培养学生在今后的学习与生活中发扬吃苦耐劳、坚持不懈、努力拼搏的良好精神。						
学习内容	篮球同侧步突破技术		课次	11 次课			
教学重点	跨步与运球的协调一致		难点	突破时重心降低，节奏感强			
教学流程	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求	运动负荷		
					时间	次数	强度
准备部分 6'	一、课堂常规： 1. 体育委员集合整队； 2. 师生问好； 3. 教师宣布本次课的内容及注意事项； 4. 检查服装，安排见习生。 二、准备活动： 1 防守滑步 2 击地传球、胸前传球 3 运球，抢球 4 投篮	1. 向同学们问好！ 2. 宣讲本课的内容。 3. 安排身体不适学生见习。 1、教师发出口令指挥学生 ① 在教师带领下进行滑步练习（不拿球） ② 复习两人一组击地、胸前传球（两人一球） ③原地高低运球，大力运球（每人一球） ④两人一组，互相抢球 ⑤投篮练习 2. 提醒学生注意间隔距离，注意安全。	1. 向老师问好！ 2. 了解本课的学习内容。 3. 身体不适学生见习。 1. 明确游戏规则。积极参与到游戏中。 2. 仔细听提示，根据提示和教师、同学的示范动作，积极地进行练习。 3. 迅速的融入练习，积极主动地按要求练习。	组织：四列横队 ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ Δ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ Δ 要求：充分热身、明确规则、积极参与。	1	1	小
					4	1	中

	设计意图：根据教材内容以及学生特点，复习前面所学内容，熟悉球性，并调动学生的积极性，让学生能充分热身。						
	<p>一、学习同侧步突破技术</p> <p>1. 原地持球跨步运一次球（先尝试模仿，再提高要求）</p> <p>2. 完整同侧步突破练习（跨步运球后左脚快速蹬地，两人一组面对面练习，交换位置）</p> <p>3. 同侧步突破比快练习（面对假人，注意动作到位）</p>	<p>1. 设置情景，思考为何需要突破</p> <p>2. 请同学们根据要求进行练习，提示注意技术要点</p> <p>3. 教师用口令指挥学生进行练习</p> <p>3. 用激励性语言激励学生，及时表扬出色的学生。</p> <p>4. 听哨音统一练习</p> <p>5. 分小组练习</p>	<p>1. 仔细观察，建立动作概念</p> <p>2. 模仿教师动作</p> <p>3. 仔细听提示，根据提示，积极地进行练习。</p> <p>4. 根据小组长的指挥，面对假人进行练习</p>	<p>组织：四列横队</p>	2	5	小
					3	10	中
					5	10	中
	设计意图：分步骤学习同侧步突破技术，让学生体会动作细节，让学生体会突破时的突然性、向前行						
基 本 部 分	<p>组合练习</p> <p>1 观看示范</p> <p>2 学生两人一组，进行一次传接球后进行同侧步突破练习，练习10次后交换练习</p> <p>3 面对假人进行同侧步突破后进行上篮或投篮练习</p>	<p>1. 讲清练习的目的与方法，教师带领学生一起练习</p> <p>2. 组织学生根据要求进行练习，教师实时提醒</p> <p>3. 提醒学生运球的落点在脚的外侧</p> <p>1教师示范同侧步突破时探肩护球的技术要点</p> <p>2提示进攻队员不要走步，动作协调</p>	<p>1. 根据教师的讲解与要求，进行学习，保证动作的正确性</p> <p>2. 注意观察防守队员。</p> <p>3. 避免走步</p> <p>1 面对防守时，不要紧张，依旧要观察防守人</p> <p>2 敢于身体对抗</p>	<p>组织：</p> <p>⊕ ⊕ ⊕ ⊕</p> <p>⊕ ⊕ ⊕ ⊕</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀</p> <p>要求：认真练习，相互观察动作。</p>	5	10	中
					5	10	大
	设计意图：提高动作的要求，加强突破时的护球能力，提高同侧步突破的成功率						

	<p>二、模拟比赛场景进行练习</p> <p>1 面对真人防守下进行同侧步突破练习，弱化防守练习</p> <p>2 进行 3v3, 2v2 比赛</p>	<p>1. 教师用哨音发出指令</p> <p>2. 学生认真完成练习。</p> <p>3. 教师巡回指导</p> <p>4. 提醒学生，动作技术的运用，主动身体对抗</p>	<p>1. 明确要求，学生积极参与练习。</p> <p>2. 在练习过程中注意间隔以及动作要求。</p> <p>3. 遵守教师指令，快速反应。</p>	<p>组织：同上</p>	5	10	大
	设计意图：检验之前所学的成果，并且模拟比赛场景，提升学生对技术的运用，考验学生灵活运用技术的能力						
	<p>四、核心力量及腿部力量组合练习</p> <p>1. 俯卧推球</p> <p>2 仰卧换球</p> <p>3 深蹲纵跳</p> <p>4 单腿稳定性练习</p>	<p>1. 教师组织学生呈体操队行的形势。</p> <p>2. 讲解练习的要求与方式。</p> <p>3. 语言鼓励学生战胜困难，认真完成。</p>	<p>1. 学生认真听、看练习的方式和要求。</p> <p>2. 相互比一比，看谁做得好。</p> <p>3. 认真听老师讲评。</p>	<p>组织：</p> <p>⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕</p> <p>⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p>Δ</p> <p>要求：克服疲劳，认真完成规定动作。</p>	3	3	中
	设计意图：根据急停急起运球的技术特点，针对性的发展身体核心力量，帮助学生更好的完成动作						
结束部分 3'	<p>1 放松拉伸坐位体前屈，同时手向不同方向滚球</p> <p>2. 讲评与小结</p> <p>3. 布置作业与归还器材</p> <p>4. 师生再见</p>	<p>1. 教师领学生进行放松，放松身心。</p> <p>2. 小结本课，布置作业。</p> <p>3. 组织归还器材。</p>	<p>1. 学习本课的放松方法，按要求进行。</p> <p>2. 能自我总结本课感受。</p> <p>3. 听清课后作业要求。</p> <p>4. 归还器材。</p>	<p>组织：四列横队</p> <p>⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕</p> <p>⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p>Δ</p> <p>要求：认真放松。</p>	2	1	小
	设计意图：老师带领学生进行放松，有助于学生的恢复，同时回忆本节课的学习内容，让学生能更加记忆深刻。						
负荷预计	平均心率	140 次 /分	练习密度	75%左右			
场地器材	篮球 45 个 音箱一个 呼啦圈 6 个		措施	<p>1. 清理场地</p> <p>2. 充分做好准备、放松活动</p>			
课后反思							