

# 广州科技职业技术大学

## 篮球教案



层次： 本科

年级： 2022 级

教研室： 体育教研室

部门： 基础部

# 目录

教案 2	.....	1
教案 3	.....	5
教案 4	.....	9
教案 5	.....	12
教案 6	.....	15
教案 7	.....	18

# 教案 2

课程：大学体育（篮球）  
授课对象：22 级本科

课次：2/16  
地点：东区篮球场

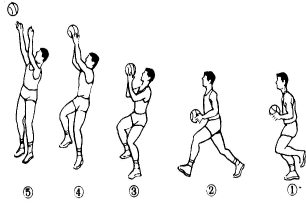
课的性质：必修选项课  
授课教师：×××

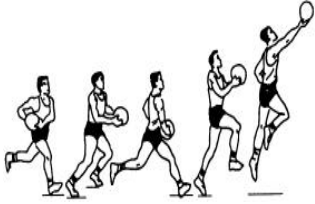
**学情分析：**本次课对象是 22 级本科篮球选项课学生，大部分学生已掌握了基本的运球和投篮技术，在此基础上将运球与投篮结合起来，学习行进间高、低手上篮动作。


**教学内容：**1. 滑步；行进间高（低）手上篮、单肩肩上投篮。  
2. 综合素质练习

**教学目标：**1. 通过教学使学生初步掌握滑步；行进间高（低）手上篮、单肩肩上投篮的基本技术。  
2. 激发学生对篮球的兴趣，提高学生的综合素质。  
3. 培养学生合作、拚搏、竞争意识，勇于挑战自我。

时间	课的内容 (技术重点难点)	教学过程 (教师教法、学生学法)	效果目标
准备部分 15 分钟	<p><b>课堂常规：</b></p> <p>1. 体委整队报告人数，师生问好。</p> <p>2. 教师宣布本课内容。</p> <p>3. 安排见习生。</p>	<p><b>组织：</b></p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p>♀</p>	<p>注意力要集中，间距适当，姿态端正。</p>
基本部分 70 分	<p><b>一、热身活动</b></p> <p>1. 沿两个篮球场慢跑三圈。</p> <p>2. 做各种步伐练习</p> <p>3. 徒手操</p> <p>4. 踩对方同学的脚尖</p> <p><b>二、篮球基本技术</b></p> <p><b>1. 滑步</b></p> <p><b>重点：</b>滑步时，蹬地脚前脚掌内侧蹬地，跨步脚向移动方向跨出，在落地的同时蹬地脚紧随滑动，向跨步脚靠近，同时跨步脚继续向移动方向跨出。</p>	<p><b>教学步骤：</b></p> <p>1. 解答一周在体育锻炼中所遇到的问题。</p> <p>2. 提问：体育锻炼要注意的事项。</p> <p>3. 师生共同探讨问题并总结评价。</p> <p><b>要求：</b>学生模仿教师的动作做各关节的练习活动。</p> <p><b>目的：</b>发展学生的灵活性。</p> <p><b>方法：</b>分成两组，面对面站立。互相踩对方同学的脚尖，两人身体不要接触。</p> <p><b>组织：</b>两列横队</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p>♀</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p><b>教师教法：</b></p> <p>1. (示范法) 教师示范完整的技术动作。</p> <p>2. (讲解法) 教师分解动作讲解。</p> <p>3. (观察法) 让学生观看完整动作及分解，给学生最直观的视觉效果。</p> <p>4. (纠错法) 教师在学生练习过程中巡视并帮助个别学生纠正错误动作。</p>	<p>调动学生的积极性，为进入基础部分做好身体上的准备。</p> <p>认真观察、思考掌握动作技术关键。</p>

时间	课的内容 (技术重点难点)	教学过程 (教师教法、学生学法)	效果目标
基本部分 70分	<p><b>难点：</b>在滑步时，蹬地脚与跨步脚的动作要协调连贯，保持屈膝地重心的姿势，身体不要上下起伏，重心始终保持在两脚之间。</p> <p><b>2. 行进间高手上篮</b></p> <p><b>重点：</b>第一步要大，第二步要小，第二步着地的同时应迅速用力蹬地，使身体向上跳起。</p>  <p><b>难点：</b>身体在跳起过程中，双手向上举，当身体腾空到接近最高点时，向上前上方伸臂、屈腕，将球投出。</p>	<p><b>学生学法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生听哨声慢速做横滑步、斜侧滑步、前滑步、后滑步。</li> <li>2. 学生面向场地围绕篮球场的半场进行中速横滑步，滑至场脚时后转身 270 度继续横滑步，直至完成一圈。</li> <li>3. 学生在篮球场的两边处做斜侧滑步。</li> <li>4. 学生沿着三分线做快速滑步，左、右两边都要练习。</li> <li>5. 两人一组一球，持球者做投篮、突破的模仿练习，防守者按进攻者的动作做出前滑步、撤步、斜侧滑步和上步动作。</li> </ol> <p><b>教师教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. (示范法) 教师示范完整的技术动作。</li> <li>2. (讲解法) 教师分解动作讲解。</li> <li>3. (观察法) 让学生观看完整动作及分解，给学生最直观的视觉效果。</li> <li>4. (纠错法) 教师在学生练习过程中巡视并帮助个别学生纠正错误动作。</li> </ol> <p><b>学生学法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 徒手在慢跑中做接球、跨步、踏跳和空中投篮出手的练习。</li> <li>2. 学生在距离球篮 3 米处原地持球，上左脚起跳举球投篮。</li> <li>3. 学生站在中线脚处做慢速运球投篮练习。</li> <li>4. 学生在一半场快速运球上篮，然后抢篮板球到另一半场排队练习。</li> </ol> <p><b>分组练习：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 男、女生分组。</li> <li>2. A 组：具备较好的身体素质，篮球技术熟练。 B 组：具备一般的身体素质，篮球技术一般。 C 组：身体素质较差，无篮球基础。</li> </ol> <p><b>学练提示：</b>行进间高手上篮把球送到最高点时，屈腕。</p>	<p>认真听讲 掌握要领 灵活运用 于实践中</p> <p>树立信心 、启发积 极思维。 提高动作 质量。</p> <p>让不同层 次的学生 都能在已 有水平上 有所进 步。</p>

时间	课的结构程序： (技术重点难点)	教学过程 (教师活动、学生活动)	效果目标
基本部分 70分	<p><b>3. 行进间低手上篮</b></p> <p><b>重点：</b>右手投篮，当球在空中运行时，右脚向投篮方向跨出一大步的同时双手拿球。</p>  <p><b>难点：</b>掌心向上托球，并充分向球篮的上方伸直，当身体接近最高点时，屈腕，食、中指拨球。</p> <p><b>4. 单手肩上投篮</b></p> <p><b>重点：</b>下肢蹬地，右臂向前上方伸直，手腕前屈，通过指端将球投出。球出手时，身体随投篮动作向上伸展，脚跟为提起。</p>	<p><b>教师教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. (示范法) 教师示范完整的技术动作。</li> <li>2. (讲解法) 教师分解动作讲解。</li> <li>3. (观察法) 让学生观看完整动作及分解，给学生最直观的视觉效果。</li> <li>4. (纠错法) 教师在学生练习过程中巡视并帮助个别学生纠正错误动作。</li> </ol> <p><b>学生学法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生每人一球反复作将球上举—提肘—手指上挑球—单手接球练习。</li> <li>2. 将学生分成两排面对面站立，相距2—2.5米。一排学生每人手持一球，另一排学生双臂高举头上，持球学生将球柔和地投入举臂学生的手中。一次轮换练习。</li> <li>3. 学生分成两组，一组持球，持球学生将球传出后向篮下接回传球用单手低手投篮。投篮的学生到传球的一组队尾，传球的学生抢篮板球后到另一组队尾。</li> <li>4. 学生每人一球，运球到篮下进行单手提肘抢篮板球，然后到队尾，如此循环练习。</li> </ol> <p><b>分组练习：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 男、女生分组。</li> <li>2. A组：具备较好的身体素质，篮球技术熟练。 B组：具备一般的身体素质，篮球技术一般。 C组：身体素质较差，无篮球基础。</li> </ol> <p><b>学练提示：</b> 行进间低手上篮腾空后，将球送到最高点时，将球拨出。</p> <p><b>教师教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. (示范法) 教师示范完整的技术动作。</li> <li>2. (讲解法) 教师分解动作讲解。</li> <li>3. (观察法) 让学生观看完整动作及分解，给学生最直观的视觉效果。</li> <li>4. (纠错法) 教师在学生练习过程中巡视并帮助个别学生纠正错误动作。</li> </ol>	学会掌握学习方法 勤观察、多思考、互相帮助。

时间	课的结构程序： (技术重点难点)	教学过程 (教师活动、学生活动)	效果目标
结束部分 5分钟	 <p><b>难点：</b>投篮时臂肩放松，要自然抬起伸出，用手扣腕和手指力量柔和把球投出。</p>	<p><b>学生学法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不持球做投篮模仿动作，体会动作方法。</li> <li>2. 两人一组一球，相距 3-5 米，互相对投，体会投篮的手法和用力过程。</li> <li>3. 正面定点投篮。学生每人一球，自投自抢，依次练习。</li> <li>4. 五点单手肩上投篮练习。</li> </ol> <p><b>分组练习：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 男、女生分组。</li> <li>2. A 组：具备较好的身体素质，篮球技术熟练。 B 组：具备一般的身体素质，篮球技术一般。 C 组：身体素质较差，无篮球基础。</li> </ol> <p><b>学练提示：</b>手臂要适度放松，用力顺序注意协调。</p>	<p>掌握学习方法、观察思考总结实践。</p>
	<p><b>三、综合素质练习：</b></p> <p><b>四、放松小结</b></p>	<p><b>学生学法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 两人一组做侧身跑 (30×2)</li> <li>2. 连续跳起摸篮板 (10×3)</li> <li>3. 单杠斜身引体 (10×3)</li> </ol> <p><b>组织：</b>体操队形</p> <p><b>要求：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 充分放松全身肌肉，抖动手臂和腿部，使之放松。</li> <li>2. 小结本课的完成情况，宣布下节课的内容。</li> <li>3. 布置课后作业</li> <li>4. 送器材</li> </ol>	<p>提高自身的综合身体素质。</p> <p>消除疲劳 恢复体力 放松身心</p>
<p>课后小结： 本次教学，让学生掌握投篮技术和技能，特别是高、低手投篮的协调性，灵活性较差，这可能跟个人身体素质有很大关系，要加强协调性和灵活性的练习。</p>			

# 教案 3

课程：大学体育（篮球）

课次：3/16

课的性质：必修选项课

授课对象：22 级本科

地点：东区篮球场

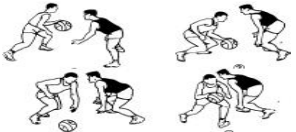
授课教师：×××

**学情分析：**本次课对象是 22 级本科篮球选项课学生，大部分学生具备一定的篮球运动水平，已掌握原地双手胸前传球，可进行行进间双手胸前传球的学习。

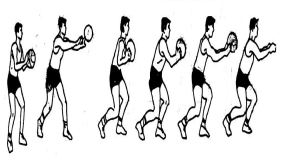
**教学内容：**1. 急停；体前变向换手运球；原地、行进间双手胸前传接球  
2. 休闲体育：三人篮球  
3. 素质练习：专项素质练习和基本素质练习

**本课任务：**1. 使学生初步掌握急停；体前变向换手运球；原地、行进间双手胸前传、接球。  
2. 激发学生对篮球的兴趣，并运用于实践。  
3. 培养学生合作、拚搏、竞争意识，勇于挑战自我的精神。

时间	课的内容 (技术重点难点)	教学过程 (教师教法、学生学法)	效果目标
准备部分 15 分钟	<p><b>课堂常规：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>体委整队报告人数，师生问好。</li> <li>教师宣布本课内容。</li> <li>安排见习生。</li> </ol> <p><b>一、热身活动</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>沿两个篮球场慢跑三圈</li> <li>做各种步伐练习</li> <li>徒手操</li> <li>踩对方同学的头影</li> </ol>	<p><b>组织：</b></p> <p>♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀</p> <p><b>要求：</b>学生模仿教师的动作做各关节的练习活动。 <b>目的：</b>发展学生的灵活性。 <b>方法：</b>分成两组，面对面站立。互相踩对方同学的头影，两人身体不要接触。</p> <p><b>组织：</b>二列横队 ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀</p>	<p>注意力要集中，间距适当，姿态端正。</p> <p>调动学生的积极性为进入基础部分做好身体上的准备。</p>
基本部分 70 分钟	<p><b>二、篮球基本技术</b></p> <p><b>1. 急停</b></p> <p><b>跨步急停重点：</b>第一步先向前迈出一大步，屈膝后移，重心后移。第二步脚尖向内，脚内侧蹬地，两膝弯曲，重心移至两脚之间。</p> <p><b>难点：</b>屈膝降低重心，第二步脚尖内转，脚前掌内侧蹬地。</p>	<p><b>教师教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>（示范法）教师示范完整的技术动作。</li> <li>（分解法）教师分解动作讲解。</li> <li>（讲解法）讲解技术动作要领。</li> </ol>	<p>认真观察、思考掌握动作技术关键。</p>

时间	课的内容 (技术重点难点)	教学过程 (教师教法、学生学法)	效果目标
	<p><b>跳步急停重点:</b> 奔跑中双脚轻跳离地, 两脚同时落地稍宽肩, 重心下降。</p> <p><b>难点:</b> 重心下降, 身体平稳</p> <p><b>2. 体前换手变向运球</b></p> <p><b>重点:</b> 右侧变向突破时, 右手拍按球的右后上方, 把球从自己的右侧拍按到左侧前方。右脚要向左前方跨出, 同时上体左转, 换手运球。</p>  <p><b>难点:</b> 手拍球的侧方, 运球变向时手脚要协调配合变向的同时脚要向侧前方跨出, 转体用肩保护球, 然后换手运球, 加速前进。</p> <p><b>3. 原地、行进间双手胸前传、接球</b></p> <p><b>重点:</b> 两手自然分开, 拇指相对呈“八”字形, 用</p>	<p><b>学生学法:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生围绕场地慢走中做跨步、跳步急停。</li> <li>2. 学生围绕场地慢跑中做跨步、跳步急停。</li> <li>3. 学生围绕场地自己向前抛球, 突然起跳接球做接球跳步急停。</li> <li>4. 学生传球给教师, 然后向教师跑去接球, 跨步、跳步急停后做突破上篮。</li> </ol> <p><b>学练提示:</b> 单脚或双脚蹬地脚离地不要太高屈膝下降重心, 并用脚趾用力扣地。</p> <p><b>教师教法:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. (示范法) 教师示范完整的技术动作。</li> <li>2. (讲解法) 教师分解动作讲解。</li> <li>3. (观察法) 让学生观看完整动作及分解, 给学生最直观的视觉效果。</li> <li>4. (纠错法) 教师在学生练习过程中巡视并帮助个别学生纠正错误动作。</li> </ol> <p><b>学生学法:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 围绕篮球场的三个圆圈做运球, 当运球在拐弯处时变向运球。</li> <li>2. 学生从中线向发球线处运球, 在罚球线遇到障碍物做体前换手变向运球过人动作。</li> <li>3. 全场设几个障碍物, 运球到障碍前做体前换手变向运球。</li> <li>4. 半场运球一攻一守, 防守人背着手, 跟随滑步, 不抢球。</li> </ol> <p><b>分组练习:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 男、女生分组。</li> <li>2. 两两分组, 两人均为同一组别。</li> </ol> <p><b>学练提示:</b> 体前换手变向过人时的距离, 按球的部位和变向的速度。</p> <p><b>教师教法:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. (示范法) 教师示范完整的技术动作。</li> <li>2. (讲解法) 教师分解动作讲解。</li> <li>3. (观察法) 让学生观看完整动作及分解, 给学生最</li> </ol>	<p>实践中应用体验所学技术。</p> <p>树立信心、启发积极思维。提高动作质量。</p>



时间	课的内容 (技术重点难点)	教学过程 (教师教法、学生学法)	效果目标
	<p>指根以上部位握球的两侧后下方，屈肘下垂，置球于胸前。手腕急促地由下而上转动，再由内向外翻转，同时，拇趾下压，食指将球传出。</p>  <p><b>难点：</b>伸臂——翻腕——拨球。</p> <p><b>三、休闲体育</b></p> <p><b>三人制篮球竞赛规则简介：</b> 三人制篮球赛也称三打三、三对三，得到广大学生的喜爱，他的比赛规则有很多的地方与五人制规则不同。</p>	<p>直观的视觉效果。</p> <p>4. (纠错法) 教师在学生练习过程中巡视并帮助个别学生纠正错误动作。</p> <p><b>学生学法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 原地徒手模仿传接球手法练习。</li> <li>2. 双人推球练习，体会传球与接球各个环节技术动作要领。</li> <li>3. 近距离(3米)传接球练习，体会传球时的翻腕、拨球动作及接球的曲臂缓冲。</li> <li>4. 远距离(5米)传接球练习。</li> <li>5. 行进间(侧滑步)胸前传接球练习。</li> </ol> <p><b>分组练习：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 男、女生分组。</li> <li>2. 两两分组，两人均为同一组别。</li> </ol> <p><b>学练提示：</b>前臂内旋和手腕的抖动。</p> <p><b>一、场地和器材</b></p> <p>(一) 场地：半个标准的篮球场(14米×15米)，地面坚实、平整。</p> <p>(二) 球篮：距地面3.05米的球篮提供给男女成年初中(含初中)以上青年组，距地面2.8米的球篮提供给男子小学组、女子初中和小学组。</p> <p><b>二、规则</b></p> <p>(一) 运动员人数：比赛双方可报名4—5人，上场队员为3人。</p> <p>(二) 比赛时间：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 初赛、复赛不分上下半时，全场比赛时间为10分钟(组织者可根据参赛队数多少修订时间为12或15分钟)。比赛进行到5分钟和9分钟时，记录员各宣布一次时间。如果只有10分钟比赛时间，则双方队都不得暂停(遇有队员受伤，裁判员有权暂停比赛1分钟)。如比赛安排为12或15分钟，则分别允许请求一次或两次暂停，每次暂停时间为30秒。</li> </ol>	<p>思想高度统一体验与人配合默契而获得成功的情感喜悦。</p> <p>理解三人制篮球比赛规则，并实际运用。</p>

时间	课的结构程序： (技术重点难点)	教学过程 (教师活动、学生活动)	效果目标
结束部分 5分钟	<p>四、素质练习：</p> <p>五、放松小结</p>	<p>2. 决赛分上下两个半时，每半时 8 分钟，上半时与下半时之间休息 3 分钟。</p> <p>3. 比赛中除在罚球、暂停、球员受伤及比赛结束等情况下停止计时表外，其余情况均不停表。</p> <p><b>分组：</b>三人自愿结组后进行分组教学比赛。</p> <p><b>学生学法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 双脚连续向上跳（20 次 ×2 组）</li> <li>2. 左、右脚单脚向前跳（20 次×2 组）</li> <li>3. 三角形的 6 米处放标志物，每人滑两个往返。</li> </ol> <p><b>组织：</b>体操队形</p> <p><b>要求：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 充分放松全身肌肉，抖动手臂和腿部，使之放松。</li> <li>2. 小结本课的完成情况，宣布下节课的内容。</li> <li>3. 布置课后作业。</li> <li>4. 送器材。</li> </ol>	<p>提高自身的综合身体素质。</p> <p>消除疲劳 恢复体力 放松身心</p>
<p>课后小结：</p> <p>本次课教学，内容较多，学生练习积极性也很高，但是学生体前变向换手运球掌握得不够好，应重视多加强身体素质的练习。</p>			

# 教案 4

课程：大学体育（篮球）

课次：4/16

课的性质：必修选项课

授课对象：22 级本科

地点：东区篮球场

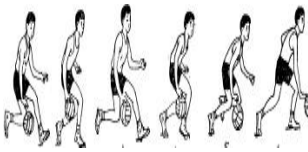
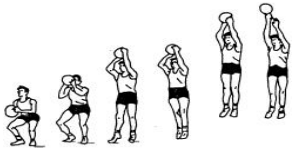
授课教师：×××

**学情分析：**本次课对象是 22 级本科篮球选项课学生，大部分学生有一定的篮球基础，在已掌握单手肩上投篮动作的基础上，继续学习原地跳起单手上投篮，达到巩固、提高的目的。

**教学内容：**1. 体前变向不换手运球；原地跳起单手肩上投篮  
2. 休闲体育：三人篮球  
3. 素质练习：专项素质练习和基本素质练习

**本课任务：**1. 使学生初步掌握体前不换手变向运球；原地跳起单手肩上投篮基本技术。  
2. 激发学生对篮球的兴趣，并运用于实践。  
3. 培养学生合作、拚搏、竞争意识，勇于挑战自我的精神。

时间	课的内容 (技术重点难点)	教学过程 (教师教法、学生学法)	效果目标
准备部分 15 分钟	<p><b>课堂常规：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>体委整队报告人数，师生问好。</li> <li>教师宣布本课内容。</li> <li>安排见习生。</li> </ol> <p><b>一、热身活动</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>沿两个篮球场慢跑三圈</li> <li>做各种步伐练习</li> <li>徒手操</li> <li>踩对方同学的脚尖</li> </ol>	<p><b>组织：</b></p> <pre> ♀                     </pre> <p><b>要求：</b>学生模仿教师的动作做各关节的练习活动。 <b>目的：</b>发展学生的灵活性。 <b>方法：</b>分成两组，面对面站立。互相踩对方同学的脚尖，两人身体不要接触。</p> <p><b>组织：</b>二列横队</p> <pre> ♀                     </pre>	<p>注意力要集中，间距适当，姿态端正。</p> <p>调动学生的积极性为进入基础部分做好身体上的准备。</p>
基本部分 70 分钟	<p><b>二、篮球基本技术</b></p> <p><b>1. 体前变向不换手运球：</b></p> <p><b>重点：</b>以右手为例，将球从身体的右侧拨到前中间位置，当防守队员重心向右移动时，突然将球拨回右侧，左脚向右脚前跨出，借以摆脱防守，继续运球前进。</p>	<p><b>教师教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>（示范法）教师示范完整的技术动作。</li> <li>（讲解法）教师分解动作讲解。</li> <li>（观察法）让学生观看完整动作及分解，给学生最直观的视觉效果。</li> <li>（纠错法）教师在学生练习过程中巡视并帮助个别学生纠正错误动作。</li> </ol> <p><b>学生学法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>学生站成三排，3 个人 1 组，第 2 排学生先做行进间侧身体不换手变向运球练习，运至第 3 排队员身前时把球交到其手中并站到第 3 排位置，第 3 排学生接着运球至第 1 排学生身前交站第 1 排位置。</li> </ol>	<p>认真观察、思考掌握动作技术关键。</p>

时间	课的内容 (技术重点难点)	教学过程 (教师教法、学生学法)	效果目标
	 <p><b>难点：</b>身体重心转移速度，按拍球部位正确、熟练。</p> <p><b>2. 原地跳起单手肩上投篮：</b></p> <p><b>重点：</b>两脚用力蹬地向上起跳的同时，上体向上伸展，双手举球直投篮手同侧肩上方。身体接进最高点时向上提肘伸臂，接着手腕前屈，用食、中指拨球将球投出。落地时，双腿要屈膝缓冲。</p>  <p><b>难点：</b>球出手时机应还身体最高点时出手，腾空时腰腹背等肌肉群应保持一定的紧张度，身体在空中应有一个短时间的停顿动作。</p> <p><b>三、休闲体育</b></p> <p>三人制篮球竞赛规则简介：</p>	<p>2. 听信号后围绕场上三个障碍物运球，在障碍物前做体前变向不换手运球，绕过第三个障碍物后到端线后往回做练习，然后站到排尾位置。</p> <p>分组练习：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 男、女生分组。</li> <li>2. 按篮球基础分组成 A、B、C 组。</li> </ol> <p><b>学练提示：</b>身体重心转移要迅速，按压球部位要正确。</p> <p><b>教师教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. (示范法) 教师示范完整的技术动作。</li> <li>2. (讲解法) 教师分解动作讲解。</li> <li>3. (观察法) 让学生观看完整动作及分解，给学生最直观的视觉效果。</li> <li>4. (纠错法) 教师在学生练习过程中巡视并帮助个别学生纠正错误动作。</li> </ol> <p><b>学生学法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 学生体操队形做双手持球的基本姿势的徒手练习。</li> <li>2. 每人一球对空跳起投篮练习。</li> <li>3. 学生分成两排，面对面站立，相距 3 米以不持球同伴按动作方法互相对头。</li> <li>4. 每人一球，在罚球线后面站成一路纵队依次轮流投篮，自投自练球，排到队伍后面。</li> <li>5. 学生分成 5 组。每组一个球，沿三分线内侧，距离 3-4 米，从前到后依次投篮。投篮后，学生按顺时针方向换位，自投自练球。</li> </ol> <p><b>学练提示：</b>学生举球时手腕后屈，投篮时用腕前屈和食指拨球将球投出。</p> <p><b>四、比赛</b></p> <p>(一) 比赛开始：双方一掷硬币的形式决定发球权，然后罚球区掷界外球开始比赛。决赛阶段，上半时获发球权的队，下半时不再获发球权，由对方队在罚球区掷界外球开始比赛。</p> <p>(二) 罚球区：中圈不在场地中的半圆叫做发球区，罚球区的地面(包括线)算界外。</p> <p>(三) 发球：在罚球区掷界外球算作发球。</p>	<p>认真听讲 掌握要领 灵活运用于实践中</p> <p>树立信心 、启发积极思维。 提高动作质量。</p>
时	课的结构程序：	教学过程	效果目标

间	(技术重点难点)	(教师活动、学生活动)	
结束部分5分钟	<p>四、素质练习：</p> <p>五、放松小结</p>	<p><b>五、攻守转换</b></p> <p>(一) 每次投篮命中后，都由对方发球。</p> <p>(二) 所有交换发球权的情况（如违例、界外球及投篮命中后）均为死球，在罚球区掷界外球继续比赛。</p> <p>所有不交换发球权的情况（如不执行发球的犯规）都在就近的三分线外发球。在这种情况下，发球前，必须有裁判员递交球。</p> <p>(三) 守方队员断球或抢到篮板球后，必须将球(传出三分线外（持球队员必须双脚踏在三分线外）才可以组织进攻，否则判进攻违例。</p> <p>(四) 争球时在罚球圈跳球，任何一方得球都必须将球运（传）出三分线（持球队员必须双脚踏在三分线外）才可以组织进攻，否则判进攻违例。</p> <p>跳球中的意外投中无效，重新跳球。</p> <p><b>分组：</b>三人自愿结组后进行分组教学比赛。</p> <p><b>教师教法：</b></p> <p>1.（示范讲解法）边示范边讲解</p> <p>2. 提出动作的要求。</p> <p><b>学生学法：</b></p> <p>1. 听不同信号做起跑、转身、跳跃等动作。</p> <p>2. 看手势做急起、急停、跳跃、下蹲等动作。</p> <p>3. 听信号追人跑（两排相距1米左右，背站立）。</p> <p><b>组织：</b>体操队形</p> <p><b>要求：</b></p> <p>1. 充分放松全身肌肉，抖动手臂和腿部，使之放松。</p> <p>2. 小结本课的完成情况，宣布下节课的内容。</p> <p>3. 布置课后作业。</p> <p>4. 送器材。</p>	<p>思想高度统一体验与人配合默契而获得成功的情感喜悦。</p> <p>提高自身的综合身体素质。</p> <p>消除疲劳恢复体力放松心情</p>
<p>课后小结：</p> <p>原地跳起单手上投篮，学生掌握不好须加大练习，对变相运球掌握得还可以。另外在教学中应注意和关心体育的弱势群体，提高他们的自信心和积极参与的热情。</p>			

# 教案 5

课程：大学体育（篮球）

课次：5/16

课的性质：必修选项课

授课对象：22 级本科

地点：东区篮球场

授课教师：×××

**学情分析：**本次课对象是 22 级本科篮球选项课学生，绝大部分已经掌握篮球运球的基本技术，在此基础上继续学习运球后转身，及抢、断球防守基本技术。

**教学内容：**1. 运球后转身； 抢、打、断球  
2. 休闲体育：三人篮球  
3. 素质练习：专项素质练习和基本素质练习

**本课任务：**1. 使学生初步掌握运球后转身； 抢、打、断球基本技术。  
2. 激发学生对篮球的兴趣，并运用于实践。  
3. 培养学生合作、拚搏、竞争意识，勇于挑战自我的精神。

时间	课的内容 (技术重点难点)	教学过程 (教师教法、学生学法)	效果目标
准备部分 15 分钟	<p><b>课堂常规：</b></p> <p>1. 体委整队报告人数，师生问好。</p> <p>2. 教师宣布本课内容。</p> <p>3. 安排见习生。</p>	<p>组织：</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p>♀</p>	<p>注意力要集中，间距适当，姿态端正。</p>
基本部分 70 分	<p><b>一、热身活动</b></p> <p>1. 沿两个篮球场慢跑三圈</p> <p>2. 做各种步伐练习</p> <p>3. 徒手操</p> <p>4. 踩对方同学的头影</p> <p><b>二、篮球基本技术</b></p> <p>1. 运球后转身：</p> <p><b>重点：</b>要降低重心，不要上下起伏和身体后仰，右手运球时，应左脚在前为轴，左后的同时右手带拉球至身体的左侧前方，然后换手运球，加速前进。</p>	<p>要求：学生模仿教师的动作做各关节的练习活动。</p> <p>目的：发展学生的灵活性。</p> <p>方法：分成两组，面对面站立。互相踩对方同学的头影，两人身体不要接触。</p> <p><b>组织：</b>二列横队</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p>♀</p> <p>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p><b>教师教法：</b></p> <p>1.（示范法）教师示范完整的技术动作。</p> <p>2.（讲解法）教师分解动作讲解。</p> <p>3.（观察法）让学生观看完整动作及分解，给学生最直观的视觉效果。</p> <p>4.（纠错法）教师在学生练习过程中巡视并帮助个别学生纠正错误动作。</p>	<p>调动学生的积极性为进入基础部分做好身体上的准备。</p> <p>认真观察、思考掌握动作技术关键。</p>

时间	课的内容 (技术重点难点)	教学过程 (教师教法、学生学法)	效果目标
	<p><b>难点：</b>最后一次运球要用力，转身迅速，重心不要起伏，按拍球的部位要正确，转、蹬、转、拍协调连贯。</p> <p><b>2. 抢球</b> <b>重点：</b>乘其不备，利用手臂和上体的移动力量，由对方手中向下将球夺回。</p> <p><b>难点：</b>抢球时，“拉抢”和“转抢”的瞬间，突然用力，加大夺球的力量。</p> <p><b>3. 打球</b> <b>重点：</b>五指并拢，利用伸小臂、屈腕、屈指的力量将球打掉。</p> <p><b>难点：</b>打球时机得及时把握及打球的准确性。</p> <p><b>4. 断球</b> <b>重点：</b>断球技术的基本姿势和步伐，以及判断球的时机。</p> <p><b>难点：</b>准确地判断、快速有力的启动以及断球技术动作。</p> <p><b>三、休闲体育</b></p> <p>三人制篮球竞赛规则简介：</p>	<p><b>学生学法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 原地运球后转身练习。</li> <li>2. 听口令运球后转身练习。</li> <li>3. 沿边线行进间运球后转身练习。</li> <li>4. 全场一攻一防运球后转身练习。</li> </ol> <p><b>学练提示：</b>运球时要注意身体的协调配合。</p> <p><b>教师教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. (示范法) 正确示范完整的抢球技术动作。</li> <li>2. (讲解法) 讲解技术动作要领。</li> </ol> <p><b>学生学法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 两人一组相距 1.5 米体会抢球动作。</li> <li>2. 队员在端线两侧站两列，面对面。抢地滚球。</li> <li>3. 3 人一组，抢地滚球。</li> <li>4. 抢接球队员手中的球。</li> <li>5. 运球停止时的抢球。</li> </ol> <p><b>学练提示：</b>抢球时时机掌握。</p> <p><b>学生学法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 抢篮板球下落时的打球。</li> <li>2. 正面打运球队员的球。</li> <li>3. 从背后抄打运球队员的球。</li> <li>4. 从后面偷袭运球队员时的打球。</li> <li>5. 打行进间上篮的球。</li> </ol> <p><b>学练提示：</b>打球时机的判断和行动的果断性。</p> <p><b>学生学法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 断球的反应练习。</li> <li>2. 断球移动练习。</li> <li>3. 断球结合反击。</li> <li>4. 在比赛中提高断球运球的练习。</li> </ol> <p><b>学练提示：</b>强调防守位置和断球时的动作要点。</p> <p><b>六、其他</b></p> <p>(一) 20 秒规则：24 秒规则改为 20 秒。</p> <p>(二) 犯规法则</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 比赛中，每个队员允许 3 次犯规，第 4 次犯规罚出场。</li> <li>2. 任何队员被判取消比赛资格的犯规，则取消该队比赛资格。</li> </ol>	<p>认真听讲 掌握要领 灵活运用 于实践中</p> <p>树立信心 、启发积 极思维。 提高动作 质量。</p> <p>学会掌握 学习方法 勤观察、 多思考、 互相帮 助。</p>

时间	课的结构程序： (技术重点难点)	教学过程 (教师活动、学生活动)	效果目标
结束部分 5分钟	<p>四、素质练习：</p> <p>五、放松小结</p>	<p>3. 每个队累积犯规达 5 次后，该队的第 6 次以后的侵入犯规由对方执行 1 次罚球。前 5 次犯规中，凡对正在做投篮动作的队员犯规：如投中，记录得分、对方个人和全队犯规次数，不追加罚球，由守方发球继续比赛；如投篮不中，则判给攻方被侵犯的队员 1 次罚球，如罚中得 1 分，并由攻防继续掷界外球，如罚不中，仍由攻防掷界外球。</p> <p>4. 在使用小篮架的比赛中，不允许队员出现扣篮动作，也不允许队员将身体的任何部位悬挂于篮圈或篮架上，否则可被判罚雷场并不能在替换上场，且该队失去球权。</p> <p><b>分组：</b>三人自愿结组后进行分组教学比赛。</p> <p><b>教师教法：</b></p> <p>1. (示范讲解法) 边示范边讲解</p> <p>2. 提出动作的要求。</p> <p><b>学生学法：</b></p> <p>1. 连续补篮：两组人数相等，每组每人连续将球拍至篮板，计数比赛。</p> <p>2. 立卧撑：共两组，男生每组 20 个；女生每组 10 个；</p> <p><b>组织：</b>体操队形</p> <p><b>要求：</b></p> <p>1. 充分放松全身肌肉，抖动手臂和腿部，使之放松。</p> <p>2. 小结本课的完成情况，宣布下节课的内容。</p> <p>3. 布置课后作业。</p> <p>4. 送器材。</p>	<p>理解三人制篮球比赛规则，并实际运用。</p> <p>提高自身的综合身体素质。</p> <p>消除疲劳 恢复体力 放松身心</p>
<p>课后小结：</p> <p>学生篮球基础较差，但学习的兴趣浓厚，而且进步较大，在三人制休闲篮球比赛中感觉熟悉球性的重要性，从而激发了练习的积极性。</p>			



# 教案 6

课程：大学体育（篮球）

课次：6/16

课的性质：必修选项课

授课对象：22 级本科

地点：东区篮球场


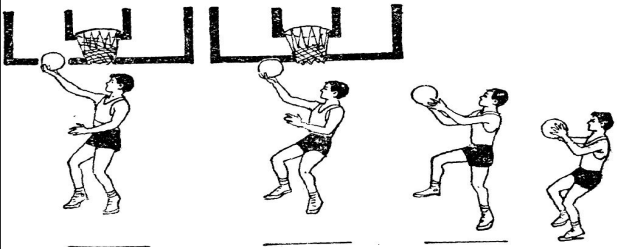
授课教师：×××

**学情分析：**本次课对象是 22 级本科篮球选项课学生，大部分同学已掌握运球上篮的基本技术，在此基础上继续来学习行进间反手上篮技术及背后运球技术。

**教学内容：**1. 背后运球；行进间反手上篮  
2. 休闲体育：三人篮球  
3. 素质练习：专项素质练习和基本素质练习

**本课任务：**1. 使学生初步掌握背后运球及行进间反手上篮基本技术。  
2. 激发学生对篮球的兴趣，并运用于实践。  
3. 培养学生合作、拚搏、竞争意识，勇于挑战自我的精神。

时间	课的内容 (技术重点难点)	教学过程 (教师教法、学生学法)	效果目标
准备部分 15 分钟	<p><b>课堂常规：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>体委整队报告人数，师生问好。</li> <li>教师宣布本课内容。</li> <li>安排见习生。</li> </ol>	<p><b>组织：</b></p> <p style="text-align: center;">♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p style="text-align: center;">♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p style="text-align: center;">♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p style="text-align: center;">♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p style="text-align: center;">♀</p>	<p>注意力要集中，间距适当，姿态端正。</p>
基本部分 70 分钟	<p><b>一、热身活动</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>沿两个篮球场慢跑三圈</li> <li>做各种步伐练习</li> <li>徒手操</li> <li>踩对方同学的头影</li> </ol> <p><b>二、篮球基本技术</b></p> <p><b>1. 背后运球</b></p> <p><b>重点：</b>当球拉到身后时，要迅速转腕，按排球的侧后方，使球从身后的一侧变向另一侧。</p> <p><b>难点：</b>右手运球向左侧变向时，右脚在前，右手将球拉到右侧身后并将球拍至身体的左侧前方，然后换左手运球。</p>	<p><b>要求：</b>学生模仿教师的动作做各关节的练习活动。</p> <p><b>目的：</b>发展学生的灵活性。</p> <p><b>方法：</b>分成两组，面对面站立。互相踩对方同学的头影，两人身体不要接触。</p> <p><b>组织：</b>二列横队</p> <p style="text-align: center;">♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p style="text-align: center;">♀</p> <p style="text-align: center;">♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀</p> <p><b>教师教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>（示范法）教师示范完整的技术动作。</li> <li>（讲解法）教师分解动作讲解。</li> <li>（观察法）让学生观看完整动作及分解，给学生最直观的视觉效果。</li> <li>（纠错法）教师在学生练习过程中巡视并帮助个别学生纠正错误动作。</li> </ol> <p><b>学生学法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>原地背后运球手、脚的配合练习。</li> <li>行进间背后运球练习。</li> <li>障碍物前做背后运球练习。</li> <li>在消极防守下背后运球练习。</li> </ol>	<p>调动学生的积极性为进入基础部分做好身体上的准备。</p> <p>认真观察、思考掌握动作技术关键。</p>

时间	课的内容 (技术重点难点)	教学过程 (教师教法、学生学法)	效果目标
	<p>2. 行进间反手上篮</p> <p><b>重点:</b> 右手投篮时, 右脚跨出一大步的同时接球, 左脚跨一小步并制动蹬地向上起跳身体向后仰。投篮时抬头看篮, 两手向上举球, 当球举过头时, 左手离球右手托球向球篮方向伸直, 前臂外旋屈腕, 使中、无名指和小拇指用力拨球将球投出, 碰板入篮。</p> <p><b>难点:</b> 行进间翻手投篮跨第二步时应该要制动蹬地向上起跳, 同时身体侧转90度。投篮手应向球篮方向伸直, 前臂外旋屈腕, 食、中、无名指和小拇指拨球。</p> <p><b>学习篮球规则: 跳球</b></p> 	<p>5. 在积极防守下背后运球练习。</p> <p><b>学练提示:</b> 背后运球手、脚的配合要一致。</p> <p><b>教师教法:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(示范法) 教师示范完整的技术动作。</li> <li>(讲解法) 教师分解动作讲解。</li> <li>(观察法) 让学生观看完整动作及分解, 给学生最直观的视觉效果。</li> <li>(纠错法) 教师在学生练习过程中巡视并帮助个别学生纠正错误动作。</li> </ol> <p><b>学生学法:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>原地持球模仿练习。</li> <li>运球反手投篮练习。</li> <li>接球翻手投篮练习。</li> <li>接球突破反手投篮练习。</li> </ol> <p><b>学练提示:</b> 起跳后要向篮板方向注视投篮的碰板点。</p>  <p>介绍篮球规则: 第 25 条 <b>跳球</b></p> <p><b>定义:</b> 裁判员在双方各一名队员之间将球抛起, 跳球即开始。球必须被一名或双方跳球队员用手拍击, 跳球才合法。每当出现下列情况时应在最近的圆圈内并在有关的两名队员之间执行跳球:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>宣判争球, 也就是双方球队各一名或数名队员用一手或双手紧紧地握着球, 以致于不采用粗野动作, 任一队员就不能获得球权时。</li> <li>球出界, 并且是双方队员同时最后触球, 或裁判员无法判定是谁最后触球, 或如果两位裁判员对是谁最后触的宣判不一致。</li> <li>自愿结组后进行分组教学比赛。</li> </ol> <p><b>要求:</b> 在教学比赛中, 应运用在课上所学的战术配合, 加强与同伴配合的意识。</p>	<p>认真听讲 掌握要领 灵活运用 于实践中</p> <p>树立信心 、启发积 极思维。 提高动作 质量。</p>

时间	课的结构程序： (技术重点难点)	教学过程 (教师活动、学生活动)	效果目标
结束部分 5分钟	<p><b>三、休闲体育</b> 三人制篮球竞赛规则简介：</p> <p><b>四、素质练习：</b></p> <p>1. 腿部力量：</p> <p>2. 6 米距离滑步：</p> <p><b>五、放松小结</b></p>	<p><b>七、替换</b> 只能在比赛计时钟停止的情况下替换，被换下的队员不能再替换上场（场上队员不足 3 人除外）</p> <p><b>八、得分相等和决胜期</b> 比赛时间终了，以得分多者为胜方。初赛及复赛阶段，比赛时间终了，如得分相等，执行一对一依次罚球，只要出现母队领先 1 分即为胜方，比赛结束在比赛阶段，比赛时间终了，如得分相等，则增加 3 分钟决胜期，发球权仍以职业组的形式决定。如果决胜期得分仍相等，执行一对一一次发球，只要出现某队领先 1 分即为胜方，比赛结束。</p> <p><b>九、队长</b> 比赛中，队长是场上唯一发言人。</p> <p><b>十、纪律</b> 比赛中应绝对服从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。除以上特殊情况外，比赛中按照最新国际篮球规则执行。</p> <p><b>分组：</b>三人自愿结组后进行分组教学比赛。</p> <p><b>教师教法：</b></p> <p>1. (示范讲解法) 边示范边讲解。</p> <p>2. 提出动作的要求。</p> <p><b>学生学法：</b></p> <p>1. 双脚连续向上跳 20 次× 2；</p> <p>2. 左、右脚单脚向前跳 2 0 米× 2；</p> <p>3. 三角形的 6 米处放标志物，每人滑两个往返。</p> <p><b>组织：</b>体操队形</p> <p><b>要求：</b></p> <p>1. 充分放松全身肌肉，抖动手臂和腿部，使之放松。</p> <p>2. 小结本课的完成情况，宣布下节课的内容。</p> <p>3. 布置课后作业。</p> <p>4. 送器材。</p>	<p>掌握学习方法、观察思考总结实践。</p> <p>提高自身的综合身体素质。</p>
<p>课后小结： 本单元行进间反手上篮，女同学大部分掌握不了，个别男同学也是如此，今后在教学中还要多采取些有效的教学教法。下课后学生还需利用课余时间反复加以练习。</p>			

# 教案 7

课程：大学体育（篮球）

课次：7/16

课的性质：必修选项课

授课对象：22 级本科

地点：东区篮球场

授课教师：×××

**学情分析：**本次课对象是 22 级本科篮球选项课学生，经过一段时间的学习，大部分学生已掌握一定的篮球技术，将已学的技术动作进行组合练习，提升技术动作的实际运用能力。

**教学内容：**1. 运球组合练习；接球急停跳投；持球突破  
2. 休闲体育：三人篮球  
3. 素质练习

**本课任务：**1. 使学生初步掌握运球组合练习；接球急停跳投；持球突破技术。  
2. 激发学生对篮球的兴趣，并运用于实践。  
3. 培养学生合作、拚搏、竞争意识，勇于挑战自我的精神。

时间	课的内容 (技术重点难点)	教学过程 (教师教法、学生学法)	效果目标
准备部分 15 分钟	<p><b>课堂常规：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>体委整队报告人数，师生问好。</li> <li>教师宣布本课内容。</li> <li>安排见习生。</li> </ol> <p><b>一、热身活动</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>沿两个篮球场慢跑三圈</li> <li>做各种步伐练习</li> <li>徒手操</li> </ol>	<p><b>组织：</b></p> <pre> ♀                     </pre> <p><b>要求：</b>学生模仿教师的动作做各关节的练习活动。 <b>目的：</b>发展学生的灵活性。</p> <p><b>方法：</b>分成四组，面对面站立。 <b>组织：</b>四列横队</p> <pre> ♀                     </pre>	<p>注意力要集中，间距适当，姿态端正。</p> <p>调动学生的积极性为进入基础部分做好身体上的准备。</p>
基本部分 70 分钟	<p><b>二、篮球</b></p> <p><b>1. 运球组合练习</b></p>	<p><b>教师教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>（示范法）教师示范完整的技术动作。</li> <li>（讲解法）教师分解动作讲解。</li> <li>（观察法）让学生观看完整动作及分解，给学生最直观的视觉效果。</li> <li>（纠错法）教师在学生练习过程中巡视并帮助个别学生纠正错误动作。</li> </ol>	<p>认真观察、思考掌握动作技术关键。</p>

时间	课的内容 (技术重点难点)	教学过程 (教师教法、学生学法)	效果目标
	<p><b>2. 接球急停跳投</b></p> <p><b>3. 持球突破</b> (1) 交叉步突破</p> <p><b>重点:</b> 蹬、转、探、拍</p> <p><b>难点:</b> 跨步、侧身探肩、推放球。和中枢脚蹬地缓解之间互相衔接。</p> <p>(2) 同侧步突破</p> <p><b>重点:</b> 从对手的左侧突破右脚跨出, 落在紧靠对手的左侧面, 脚尖向着突破方向。</p> <p><b>难点:</b> 快速有力, 第一步要用力蹬地跨出去, 然后加速。</p> <p><b>4. 介绍篮球规则:</b></p> 	<p><b>学生学法:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 原地运球练习。</li> <li>2. 直线运球练习。</li> <li>3. 运球急停急起。</li> <li>4. 体前换手变向运球练习。</li> <li>5. 运球后转身练习。</li> <li>6. 背后运球练习。</li> </ol> <p><b>学生学法:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每人一球做接球急停跳投练习。</li> <li>2. 移动接球急停跳投练习。</li> </ol> <p><b>学练提示:</b> 注意重心。</p> <p><b>学生学法:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 突破上篮练习。</li> <li>2. 原地跨步虚晃后, 交叉不突破上篮练习。</li> <li>3. 接球跳停突破上篮练习。</li> <li>4. 移动接球急停突破练习。</li> <li>5. 一对一突破练习。</li> </ol> <p><b>学练提示:</b> 突破时要注意身体重心。</p> <p><b>学生学法:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 徒手模仿练习。</li> <li>2. 跨步放球练习。</li> <li>3. 同侧步突破完整动作练习。</li> <li>4. 持球同侧步突破运球练习。</li> <li>5. 接球急停测不突破练习。</li> </ol> <p><b>学练提示:</b> 突破时身体重心不要太高。</p> <p><b>决胜期:</b> 第 21 条 比赛终了时得分相等, 要沿长 5 分钟做绝胜期比赛, 必要时可延长几个 5 分钟。直到分出胜负为止。</p> <p><b>比赛通则:</b> 第 23 条 球的状态</p> <p><b>球成活球, 当:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 跳球的时候, 球离开裁判员的手时。</li> <li>2. 罚球的时候, 裁判员将球置于罚球队员可处理时</li> <li>3. 掷界外球的时候, 掷界外球队员可处理球。</li> </ol>	<p>认真听讲 掌握要领 灵活运用于实践中。</p> <p>树立信心、启发积极思维。提高动作质量。</p> <p>思想高度统一, 体验成功的情感喜悦。</p>

时间	课的结构程序： (技术重点难点)	教学过程 (教师活动、学生活动)	效果目标
结束部分 5分钟	<p>三、休闲体育 三人制篮球教学比赛</p> <p>四、素质练习：</p> <p>五、放松小结</p>	<p><b>球成死球，当：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 任何投篮或罚球中篮时。</li> <li>2. 球呈活球状态，裁判员的哨响时。</li> <li>3. 在有随后情况的罚球中，球明显不会中篮时</li> <li>4、另一起罚球。</li> <li>5、还有罚则(罚球和 / 或掷界外球)。</li> </ol> <p><b>分组：</b> 三人自愿结组后进行分组教学比赛。</p> <p><b>教师教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. (讲解示范法) 边示范边讲解</li> <li>2. 提出动作的要求。</li> </ol> <p><b>学生学法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 半场折返跑：从端线跑至罚球线返回，再跑至中线返回，做两组。</li> <li>2. 俯卧撑：男生做两组，每组 20 次；女生做两组，每组 5 次。</li> </ol> <p><b>组织：</b> 体操队形</p> <p><b>要求：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 充分放松全身肌肉，抖动手臂和腿部，使之放松。</li> <li>2. 小结本课的完成情况，宣布下节课的内容。</li> <li>3. 布置课后作业。</li> <li>4. 送器材。</li> </ol>	<p>掌握学习方法、观察思考总结实践。</p> <p>提高自身的综合身体素质。</p> <p>消除疲劳 恢复体力 放松身心</p>
<p>课后小结：</p> <p>本单元跳投，突破的动作掌握，运用方面不恰当，掌握不好，特别是女同学。应在教学过程中还要多采取些趣味性强的教学方法，不能急于求成，应反复进行练习。</p>			