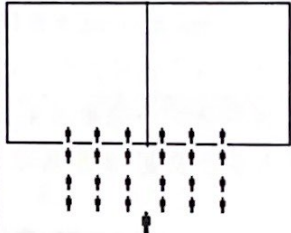
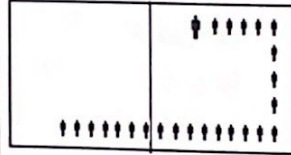
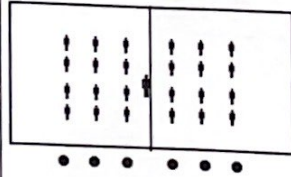
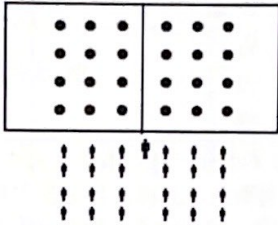


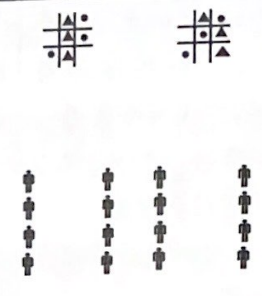
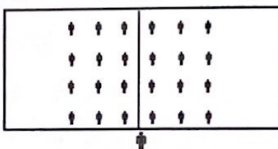
## 八年级《篮球：运球急停急起的动作方法》教学设计

指导思想	<p>在教学中树立“健康第一，以生为本”的指导思想，以《浙江省中小学体育与健康课程指导纲要》为理论依据，以发展学生篮球运球技术为重点，抓住初中学生好胜、好表现的心理特点，以鼓励为主，分层设计学练标准，促使学练篮球技能的“真实学习”发生。</p>
教材分析	<p>运球急停急起是篮球运动中一种常见的过人技术，本课是整个单元(6课时)中的第2课时，在掌握行进间高低运球变换的技术基础上，衍生对急停急起学习的技术要求，重点要解决急停方法与蹬地快速启动运球技术衔接，同时增加传球等技术动作组合，确保学生技术运用的连贯性，教学中强调合作与对抗，培养学生竞争意识，发展学生快速反应等身体素质。</p>
学情分析	<p>初二学生处在青春期，极易受到外界环境的影响。平等，自由的学习环境是他们所渴望的。他们善于接受新事物，学习能力较强，基本具备篮球运动的身体素质要求，喜欢篮球，但水平参差不齐，表现在基本功不扎实，或运球不稳或者球性不好，因此需要区别对待和异质分组合作完成任务。培养团体合作、责任担当良好的习惯。</p>
教学流程	<p>热身活动→原地高低运球→运球折返→参照标志物急停急起→互为防守人急停急起+击地传球→游戏→放松活动→结束</p>
或场地布置	<p>以标准篮球场为基础</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 画线圆圈</li> <li>2. 标志盘</li> <li>3. 标志桶</li> </ol>
安全防范	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 课前检查场地与器材，安排见习生。</li> <li>2. 热身活动充分到位，避免运动受伤。</li> <li>3. 练习过程中观察学生练习情况，及时阻止危险动作。</li> </ol>

## 八年级《篮球：运球急停急起的动作方法》学案

对象	八年级男女生	人数	24	执教人	厉晨鸣	时间	45 分钟		
教学内容	篮球：运球急停急起的动作方法					课次	6-2		
教学目标	<p>1. 能简单说出运球急停急起的动作要领，懂得在比赛中运用技术。</p> <p>2. 在两种不同防守情形下，学生能做出跨步急停降重心，后蹬急起快速运球的动作，并熟练运用，成功率达到 80% 以上。</p> <p>3. 积极练习，体会合作与对抗的乐趣，磨练意志，培养团队精神和规则意识。</p>								
重难点	<p>重点：急停时重心低，急起时蹬地有力，启动迅速。</p> <p>难点：启动时快速，动作协调。</p>								
过程	学练内容	学练标准	组织形式 与安全措施	次数	时间				
准备 部分 8'	1. 体育委员集合，整队报数，师生问好，安排见习生，宣布课内容，鼓励学生。	1. 安静，快速，整齐，细心听讲，精神饱满。	1、2、3.1 组织形式 	3	2'				
	2. 热身活动 2.1 高低运球热身跑：跑动时高运球；原地低运球。	2.1 跑动积极，听清楚老师口令，并作出护球动作。	2.2 组织形式 			若干	3'		
	2.2 教师带领学生球性练习。 2.2.1 手指压球 2.2.2 手背运球 2.2.3 左右手运球	2.2 动作标准，手指、手腕、手臂、肩膀等部位活动到位。	2.3—2.4 组织形式：学生站在标志盘上。 					6	2'
2.3 运球对跳：两位同学右手运球，左手互握，听口令同时向对方的位置跳去。	2.3 互相配合，认真听老师口令，膝盖和脚踝等部位活动到位。								

基 本 部 分 27'	1.1 复习快速运球折返	1.1.1 踩到标志点时快速降低重心，强调“急停”的要点——一踩二降	1.1 组织形式： 	3	3'
	1.1.1 折返运球练习。学生自主折返运球练习。接力时重心降低启动迅速。	1.1.2 认真比赛，做出转身蹬地折返动作		3	2'
	1.1.2 折返运球接力比赛。	2. 认真关注老师的示范：急停时降重心，急起时快速蹬地启动。	2.1 组织形式：学生站在标志桶后，按标志盘位子起停，前面的同学到第二个标志盘的时候后面的同学出发	3	2'
	2. 运球急停急起动作练习。	2.1 仔细观察，认真练习，出发前做有节奏进行原地练习，蹬地快速启动至下一个标志物。	2.2 快速跑动，急停急起动作做到位，接触时迅速做出护球动作。	4	3'
2.1 根据标志物位置急停急起。自主练习，到达标志物时，完成低运球 2-3 次，快速启动至下一个标志物。	2.2 相向跑动，原地低运球 2-3 次，快速启动。	3.1 运球急停急起+传球动作连贯，练习完成率达 80%。	4	3'	
2.2 根据标志物位置急停急起。自主练习，到达标志物时，完成低运球 2-3 次，快速启动至下一个标志物。	3.1 急停急起+击地传球。自主练习，熟悉组合动作，为接下来的游戏做准备。	3.2 停、起连贯，传球到位，接球与运球连贯，不违例。	4	3'	
3. 组合练习：	3.2 急停急起+击地传球比赛；两两比赛，三局两胜，各组决出 1、2 名。	4. 运用所学技能，互相激励。明显做出降重心，蹬地有力，启动迅速，急停急起时动作流畅连贯。	4	3'	
3.1 急停急起+击地传球。自主练习，熟悉组合动作，为接下来的游戏做准备。			2	4'	
3.2 急停急起+击地传球比赛；两两比赛，三局两胜，各组决出 1、2 名。					
4. 游戏：下“井”字棋。相邻两队比赛。每队利用三个标志物当棋子，棋子下完之后可以挪动本队					

	的棋子。获胜后保护好棋盘。				
结束部分 5'	1、篮球放松活动操。 (拉肩, 阔背, 俯身)  2、教师总结, 养成教育体育委员收拾器材, 下课。	1、调整呼吸, 全身放松, 拉伸充分。  2、认真听讲, 自我总结, 帮忙收拾器材。	1、2 组织形式  	1	3'
场地器材	篮球场*1 篮球*24 标志盘*24 标志桶*6				
作业布置	思考: 以运球急停急起为例, 想出其它多种摆脱防守人的方法。 体能: 1. 俯卧撑 20*3 2. 在家长的帮助下完成背弓练习(10分钟)				
教学反思	本节课上完后, 学生比较关注自己的运球速度, 能否彻底摆脱防守人, 而忽视了自身的动作标准性, 特别容易忽视 <u>护球手</u> 的作用, 虽然急停急起对速度要求较高, 但保护好球和掌握好运球节奏才是根本。如何在引导学生更关注自身 <u>基本功</u> 和掌握练习方法是接下去所面临的主要问题。				