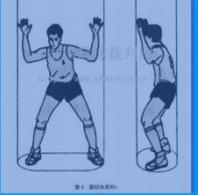
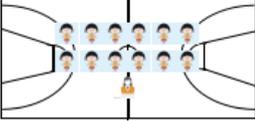
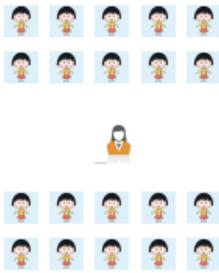




<p>基本部分 65'</p>	<p>一、介绍篮球移动技术课程教学内容与考核          教学内容：篮球基本技术（移动、运球、传接球、投篮等）；身体素质练习          考核要求：平时（10%）、体能（30%）和专项技能（60%）          2.教学常规要求          服装（鞋）、课堂礼仪考勤与请假、借还器材等</p> <p>二、移动技术          1.基本站立姿势</p>  <p>动作方法：两脚开立与肩同宽          两膝微屈，上体稍前倾，身体重心位于两脚之间，两臂自然弯屈于体侧，两眼注视全场。</p> <p>2.起动          动作方法：从基本站立姿势开始，向前起动时以后脚、向侧起动时以异侧脚的前脚掌短促有力地蹬地，同时上体迅速前倾或侧转，向跑的方向移动重心，手臂快速摆动，充分利用蹬地的反作用力，迅速向跑的方向迈出。</p> <p>3.变向跑</p>	<p>教法：          教师：讲授；示范；提问；安排讨论</p> <p>教师：讲解；提出要求          组织课堂礼仪实践练习</p> <p>教师：示范讲解动作方法；          带领学生模仿练习；纠错</p> <p>教师：示范讲解动作方法；          带领学生模仿练习；组织学生听口令练习；纠错</p> <p>教师：示范讲解动作方</p>	<p>学法：          学生：认真听讲；师生互动</p> <p>组织队形：  </p> <p>学生：全面了解课程学习与考核要求；牢记常规要求；课堂礼仪实践</p> <p>学生：观察与理解动作；模仿练习；改进动作</p> <p>组织队形：  </p> <p>学生：观察与理解动作；模仿练习；改进动作</p> <p>组织队形：  </p> <p>学生：观察与理解动作          模仿练习；在组织下练习；改进动作；讨论与交流</p>	<p>对中华优秀传统文化的认同和坚持，规定上下课礼仪规范，强化学生对中华优秀传统文化的认同和坚持</p> <p>通过各种移动技术的学习，使学生们理解到，移动技术是篮球运动的基础技能，是完成其他技术的前提，必须具有“打好基础，方能提高”的意识，才能圆满的完成其它技术动作。</p> <p>提升个人基本技术能力，磨砺意志，完善健全人格深刻理解“局</p>	<p>5'</p> <p>1组 10'</p> <p>1组 5'</p> <p>1组 10'</p>
---------------------	--	--	---	---	--

	 <p>动作方法 顺步变向跑时，左脚落地制动，屈膝降低身体重心用前脚掌内侧蹬地，同时扭腰转胯，右脚迅速向右跨步加速。交叉步变向跑时，左脚落地制动，腰胯向右转动，同时，左脚前脚掌内侧蹬地向右跨步，继续加速跑动前进。</p> <p>4.侧身跑 动作方法：向前跑时，脚尖对着跑动方向，头和上体转向球的方向</p>	<p>法： 带领学生模仿练习；组织学生集体练习；指导纠错</p> <p>教师与学生活动同上一内容</p>	<p>教师与学生活动同上一内容</p>	<p>部”与“整体”的哲学含义。打造吃苦耐劳、勇于拼搏的精神，千锤百炼成精钢的精神，把基础技术夯实。</p>		
<p>结束部分 5'</p>	<p>一、集合整队，放松练习。</p> <p>二、总结内容 1.总结本课情况。 2.宣布下节内容。 3.布置课后练习内容。</p> <p>三、师生再见</p> <p>四、归还器材</p>	<p>教法： 1.放松内容：两人一组相互放松手臂、肩部及腿部。 2.总结内容： （1）本次课的优缺点。 （2）好人好事。 （3）表现优异的同学。 3.再见内容：击掌并鞠躬再见！</p>	<p>学法： 1.放松队形：  要求： （1）认真，互助。 （2）力量由轻到重 （3）幅度由小到大。 2.击掌、鞠躬再见！ 3.值日生回收、清点并归还器材。</p>	<p>放松练习展示：相互帮助、互敬互爱的优良品质。</p> <p>总结展示：表扬体现出的团结、拼搏的集体主义精神；弘扬真善美的人文精神。</p> <p>归还器材展现：热爱劳动、爱护公物及甘于奉献的品德和境界。</p>	<p>1组</p>	<p>2' 3'</p>
<p>运动量和运动强度</p>					<p>运动量：练习密度是 70%-80%。</p> <p>运动强度：平均心律 150~170 次/分。</p>	
<p>伤病处理</p>						
<p>课后反思</p>						