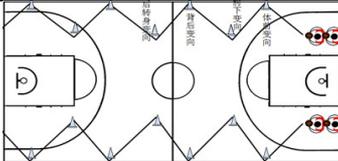


<p>65'</p> <p>部分</p>	<p>目标： 巩固并掌握行进间各种运球技术动作。</p> <p>二、复习原地双手胸前传、接球技术。</p> <p>1 全场“无运球”比赛。 回顾篮球起源，在橄榄球同篮子组合的时期，只能传接球，投篮。让学生体验篮球发展历史提升课堂活跃氛围。</p> <p>1. 讲解与示范。 目标： 在讲解正确的传接球动作中，以球星“魔术师”约翰逊的传球事例，来阐述传接球技术的重要性。</p> <p>2. 原地、行间距、侧滑步传接球练习。</p> <p>3 传接球比赛。</p> <p>三、专项身体素质练习</p>	<p>(3) 2组背后运球 (4) 2组胯下（女生高抬腿）运球。 (5) 2组胯下一背后组合运球。</p> <p>➤ 将学生分成人数相等的2组（8-10人一组），全场比赛。</p> <p>传球动作要领（图4）： 手腕急促地由下而上，由内向外翻，同时拇指下压，食中指用力拨球。 接球（图5）： 手指触到球后，迅速顺势收球缓冲至胸前成持球基本姿势，形成3威胁姿态。</p> <p>(1) 原地传接球练习方法（图6）： 两人一组，相距3-5米。 (2) 2人前进后退胸前双手传接球推进。 (3) 2人侧滑步全场传球练习 (4) 2人侧身全场传球练习 (5) 三角传球练习</p>	 <p>图3 运球路线</p> <p>➤ 只能传球接球、跑动，投篮、三步上篮。运球、拍球，违例。</p>  <p>图4</p>  <p>图5</p>  <p>图6</p> <p>要求： (1) 注意相互保护和安全。</p>	<p>学生体验篮球发展史，了解篮球文化，促进参与篮球运动的兴趣。</p> <p>刻苦训练、团结协作，增强本领，勇于担当。</p> <p>科学锻炼 责任意识 集体主义 换位思考 问题能力</p>	<p>15'</p> <p>15'</p> <p>20'</p>
<p>结束部分</p>	<p>一 放松练习（见图14）。 (1) 手臂放松 (2) 腿部放松</p>	<p>放松方法： (1) 背靠背放松</p> <p>小结要求： (1) 集合整队速度快。</p>	<p>放松练习队形</p> <p>要求： (1) 集合整队速度快。</p>	<p>自律、自我管理,以榜样力量激励学生。</p>	<p>5'</p>

5'	<p>(3) 腰部放松</p> <p>二 总结本次课教学和学习情况。</p> <p>三 布置课下作业，宣布下课。</p> <p>四 收还器材，整理场地。</p>	<p>(1) 全面总结本课情况。</p> <p>(2) 表扬学习积极和表现优秀的学生。</p> <p>(3) 对于课间的不足指出并给予批评。</p>	<p>(2) 按要求放松身体部位。</p> <p>(3) 认真、负责，力量适中。</p>		
运动量和运动强度				<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>	
伤病处理					
课后反思					