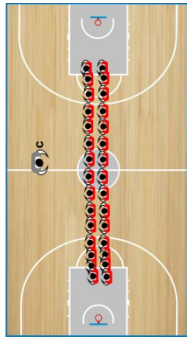
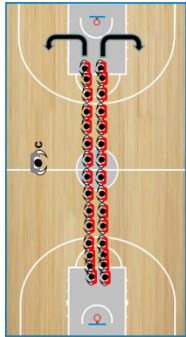
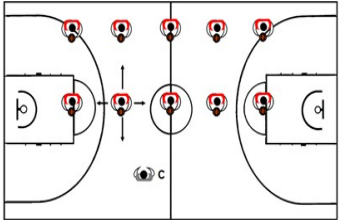
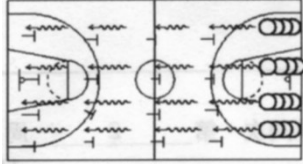
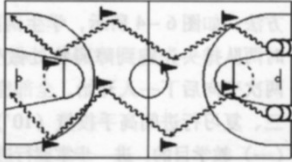
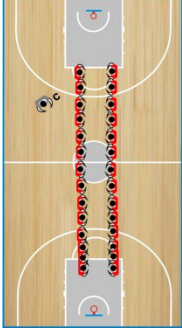


广东工程职业技术学院篮球（课程思政）教案

教学内容	1. 复习行进间高低运球技术 2. 学习体前变向运球技术	任课教师		授课时间	____年 ____月 ____日	人 数	
重点难点	重点：运球技术。 难点：运球手法、身体协调；移动重心的控制。						
要求	1 遵守纪律，认真听讲。2 刻苦训练，保质保量完成教学任务。3 爱护场地、器材。4 注意安全，严防受伤。						
教学目标	1、使学生明确运球技术的基本原理。 2、70%的学生初步掌握运球手法及体前变向运球的技术动作。 3、帮助学生在篮球运动中享受乐趣，培养学生相互交流、反复练习的学习习惯。						
部分时间	教学内容及目标	教学组织及学习方法		教学思政点	练习		
		教师教法	学生学法		次数	时间	
准 部 分 20'	一 课堂常规： 1. 值日生集合整队（见图1）。 2. 师生相互问好 3. 宣布本课内容 4. 安排见习生	课堂常规教法：1. 讲述课堂教学的常规及课中要求。 2. 简述本课教学内容及过程。 教师要求： （1）服装整洁。 （2）精神饱满。 （3）面带微笑。 （4）语言精练。	 图1（集合队形）	一集合整队： 1 教师的榜样作用，以身作则，师生和谐，相互尊重； 2 增强组织纪律性。快：以大局为重，个人服从集体。静：严格遵守组织纪律。齐：彰显朝气蓬勃的团队精神面貌。 3 相互问候：体现文明礼貌、尊重他人的品德。 4 安排见习生：坚持教师主导地位，发挥学生主体作用。	3 圈	3'	
	二 准备活动： 1 围篮球场慢跑（见图2）。 目标： 激活身体机能，提高兴奋点和学习的兴趣性。	慢跑方法： （1）队列向右转后往端线慢跑。 （2）到端线后分左右延边线慢跑。 （3）到对面端线中间相互击掌。 （4）速度由慢到快。 要求： （1）声音洪亮、有力。 （2）口令节奏感强。	要求学生： （1）服装整洁、精神饱满。 （2）快：队伍集合要求30秒内完成。 （3）静：集合的队伍严禁声音嘈杂。 （4）齐：队伍整齐有序。  图2（慢跑队形）	二慢跑队列： 传授科学锻炼知识点；发扬集体主义精神。		2'	
	2 游戏法导入： “运球追逐”（见图3）。 目标：	游戏方法： （1）不允许出界。 （2）不允许弃球逃跑。弃球	要求： （1）两队速度一致、步伐整齐。 （2）口号整齐、声音洪亮。	游戏导入： 1 增强篮球学习兴趣，活跃课堂气氛； 2 关联本次运球技		10'	

提高球性能力，发展反应能力及人球合一的协调能力。 3 徒手操（见图4）。 (1) 头部运动 (2) 肩部运动 (3) 扩胸运动 (4) 振臂运动 (5) 腰部运动 (6) 正压腿 (7) 侧压腿 (8) 踝腕关节	者视为被迫到。追逐者弃球视为追到无效。 要求： (1) 讲解简明、清晰。 (2) 游戏中注意安全。 徒手操教法： (1) 按体操队形排列。 (2) 教师带操，喊口令。 要求： (1) 口令节奏感强。 (2) 声音洪亮。 (3) 领操动作标准。	(3) 速度由慢到快。  图3（游戏队形） 要求： 队员分散在全场内，每人一球，其中一人为追逐者，运球追逐其他人，被迫到者变为追逐者。  图4（徒手操队形） 要求： (1) 动作由慢到快。 (2) 幅度由小到大。 (3) 整齐、协调、舒展。	能学习，价值点的塑造。 3 树立规则意识和安全意识，正确看待竞争与合作关系，提升团队协作能力。 徒手操： 正确处理个人和集体的关系，锻炼个人的柔韧性、准确性和协调性，达到团队的统一性和整体性。	4 * 8 拍	5'
一复习行进间高低运球技术（见图5）。 目标： 巩固并掌握运球手法及行进间高低运球的技术动作。 二学习体前变向运球（见图6） (一) 用途：是运球队员摆脱防守的一种方法。 (二) 动作方法：以右	一 教法： (一) 讲授法： 教师讲解运球的用途、动作方法和动作要领。 (二) 练习法： 教师组织学生练习，师生互动，提出练习要求。 (三) 纠正错误动作。 1、易犯错误：运球时低头；运球时重心高；运球手法不正确。 2、纠正方法：反复模仿正确动作；看教师运球手势；随时根据学生练习和掌握动作的情况针对易出现的错误，采用集体和个人纠正。 二 教师教法： (一) 演示法： 突出变向时拍按球的部位及跨步转体动作。	 图5（行进间高低运球队形） 要求： (1) 手法准确。 (2) 身体协调。 二 学生学法： 练习一：原地左右拨拍球。 目的：体会变向拍球的部	行进间高低运球技术练习： 培养学生刻苦训练、顽强拼搏、勇于挑战，增强本领。	2 组	10' 1 0 组 15'

基本部分	手运球向左变向为例。变向时右手拍球的右上方使球从体前弹向左侧同时右脚向左前方跨出上体向左转并用肩顶住防守队员，后换左手拍按球的后上方，左脚跨出，从对手右侧继续运球前进。 （三）动作要领： 1、变向时拍球的异侧后上方。 2、拍球的同时转体、跨步、换手运球、加速、保护球。 达成目标：使学生初步掌握体前变向运球	（二）讲授法： 教师讲解体前变向运球的用途、动作方法和动作要领。 （三）练习法： 教师组织学生练习，师生互动，提出练习要求。 （四）易犯错误与纠正方法。 1、易犯错误：拨球不充分，球不能改变方向 纠正方法：原地左右投球练习。 2、易犯错误：脚步运用配合不协调。 纠正方法：做徒手变方向跑练习。 3、易犯错误：直线运球过程中无法拨。球纠正方法：拨球前的一次运球使球反弹低些。	位。 练习二：原地变向运球。 方法：每人一球，原地运球，听到教师信号后拨球、上步、换手、变方向。 练习三：慢速全场变向运球练习。  图6 方法：如图6所示，队员一次慢速运球至障碍物时变向运球，继续进行。 练习要求： （1）变向时拍球的后上方。 （2）变向时降低重心。	原地左右拨拍球：求真务实、刻苦钻研，提升学习能力。 原地变向运球：刻苦训练、顽强拼搏、勇于挑战，增强本领。 慢速全场变向运球练习：细心观察、善于思考，虚心学习、见贤思齐，提高发现问题、解决问题的能力。	10组	15'
	三 专项身体素质练习 “推小车”折返练习（见图7）。	素质练习方法： （1）两人一组，一人双手撑地，另一人抬起前一人双脚。 （2）端线开始，中线结束。 （3）中线结束后互换折回。	 图7（素质练习队形） 要求： （1）不到终点不能够把脚放下。 （2）速度适中，禁止太快。 （3）注意相互保护和安全。	素质练习：磨砺意志，相互帮助，增强体质，全面发展。	4组	10'
	一 放松练习（见图8）。 （1）手臂放松 （2）腿部放松	放松方法： （1）两人一组，面对面。 （2）互相放松，力量		放松练习：发扬团队合作精神，营造团结友爱氛围。	1组	2'

5'	(3) 腰部放松 二 总结本次课教学和学习情况。 三 布置课下作业，宣布下课。 四 收还器材，整理场地。	适当。 小结要求： (1) 全面总结本课情况。 (2) 表扬学习积极和表现优秀的学生。 (3) 对于课间的不足指出并给予批评。	 图8（放松练习队形） 要求： (1) 集合整队速度快。 (2) 按要求放松身体部位。 (3) 认真、负责，力量适中。	课堂总结： 传播正能量，以榜样力量激励学生。 收还器材： 发扬集体主义和无私奉献精神，促进学生全面发展。	2' 1'
运动量和运动强度				运动量：练习密度是 70%-80%。 运动强度：平均心律 150～170 次/分。	
伤病处理					
课后反思					