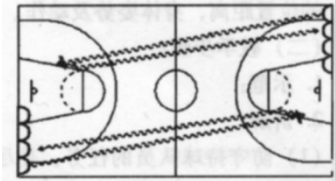
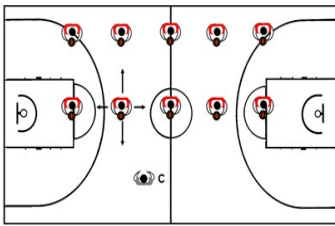
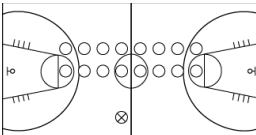
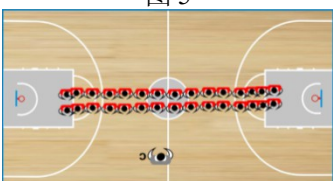
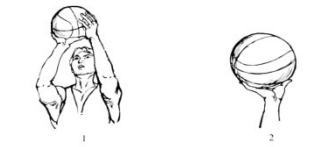
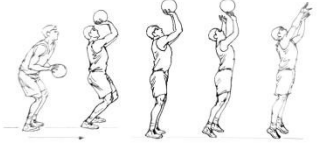
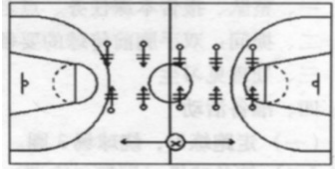
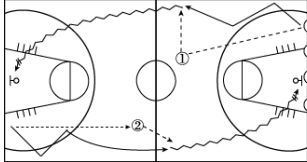
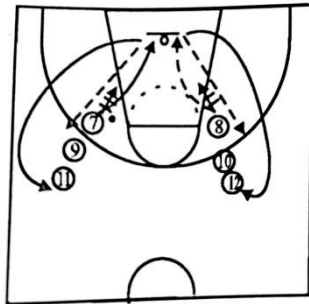


广东工程职业技术学院篮球（课程思政）教案

教学内容	原地单手肩上投篮	任课教师		授课时间	____年 ____月 ____日	人数	
重点难点	1.原地单手肩上投篮的基本动作及教学方法； 2.持球的姿势与手型，蹬、伸、屈、拨向上投篮的协调动作。						
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 进一步掌握熟悉球性、控制球的练习方法。 2 使学生初步掌握原地单手肩上投篮的技术动作。 3 教学中贯穿思政教育，培养学生自主锻炼，增强体质的意识，通过学练体验来增强实际感受，促进学生德智体美劳全面发展。 4 培养学生的组织纪律性，集体荣誉感，团结合作精神，磨砺学生意志，完善学生人格。						
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	
准备部分 20'	一 课堂常规： 1.体育委员集合整队，报告人数，登记考勤（见图1）。 2.师生相互问好 3.宣布本次课的内容任务 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） 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。	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，互相配合； 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：（见图2） 1 热身跑 达成目标：通过热身跑达到激发身体热量，使身体处于比较放松，提高兴奋点，增强学习兴趣	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。	 图2（慢跑队形） 要求： （1）两队速度一致、步伐整齐。 （2）口号整齐、声音洪亮。 （3）速度由慢到快。	二慢跑队列： 传授科学锻炼知识点；发扬集体主义和团结协作精神。		2'	
	2 游戏法导入： 运球投篮接力赛（见图3）。 目标： 增强趣味性和集体	游戏方法： 如图3所示，学生分成人数相等的两组分别站于两端线外，比赛开始各组排头运球至对侧球篮做行进间投篮，投中		游戏导入： 1 增强学生的学习	2组	10'	

	荣誉感，集中注意力，激活运动前身体机能。 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	后运球返回中把球传递给下一个同学练习，先做完者为胜。 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。	 图3（游戏队形） 要求： (1)行进间运球不能违例。 (2)其他同学加油助威。  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。	乐趣，活跃课堂气氛；2 关联本次肩上投篮技能学习，塑造积极向上的人生观。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、熟悉球性、控制球练习（见图5） (1)胸前指拨球 (2)单、双手抛接球 (3)腰、膝绕环 (4)胯下抛接球 (5)胯下绕8字 (6)前踢腿腿下交接球 达成目标：进一步掌握熟悉球性、控制球的练习方法。 二、学习原地单手肩上投篮 1.示范与讲解（以右手投篮为例，如图6所示） 目标：	练习：原地体操队形，一人一球进行练习 练习要求： 1、学生双手持球站立，按照教师的示范，认真进行练习 2、努力控制好球，减少失误球的次数 动作要领： (1)投篮持球姿势：双脚原地开立，右手曲肘、手腕后屈，持球于肩上，左手扶球，手臂	(1)教师示范各种熟悉球性的练习方法 (2)教师示范、讲解新练习方法 (3)组织练习、纠正错误。  图5  图6（讲解示范队形）	综合熟悉球性练习： 磨砺学生吃苦耐劳、脚踏实地、顽强拼搏的意志。 学习原地单手肩上投篮练习：	2 组	10'

基 本 部 分 65'	讲解投篮技术的重要性以及用途。 2. 动作分解练习 （如图 7 队形所示）： （1）原地徒手投篮练习。 （2）不同距离投篮练习。 目标： 分解练习，重点解决技术动作的难点。 3. 纠错练习（如图 8 队形）： 目标： 解决学生容易出现的问题，规范动作。 4. 半场运球投篮练习 （如图 9 所示）：	形成持球“三角形”对准球篮。 （2）投篮时：下肢蹬地、伸腰展腹、抬肘伸臂、压腕屈指拨球。 （3）投篮后：右臂应自然跟进动作。 要点： （1）示范位置规范。 （2）讲解语言精炼。 （3）指出易犯错误。 分组练习法： （1）分两队面对面，两人一组对投练习，如图所示。 （2）口令指示，引导学生练习徒手投篮动作。 （3）增大原地投篮距离。 纠正错误动作。 （1）易犯错误：持球时肘关节外展，出球时成推球动作。纠正方法可让学生上体稍向左转以保证肘关节对准球篮也可站在学生持球臂一侧，限制其肘外展。 （2）纠正方法：强调手腕下压，食指、中指拨球，还可令其做不对篮的投篮以体会投篮动作。 练习方法： （1）两路纵队从半场 45°角分别进行运球急停投篮。 （2）投篮后自抢篮板球传给队伍后面的同	 持球“三角形”及手型  原地单手肩上投篮侧面示范 要求：学生认真观察老师示范，建立原地单手肩上投篮动作的初步印象。  图 7 （1）徒手模仿投篮动作。 （2）成两列体操队形，根据教师口令“预备”、“投”做模仿投篮动作。 要求： （1）蹬地、抬肘、压腕、拨球的动作连贯。 （2）练习时精神要集中。 （3）全身要协调用力。  图 8 要求：练习中认真体会投篮技术动作，勤于思考。	提高学生对球的感知能力，塑造完美人格，身体协调能力和团队协作的精神。 讲解与示范： 求真务实、刻苦钻研，提升学习能力。 原地单手肩上投篮练习： 刻苦训练、顽强拼搏、团结合作，增强本领，勇于担当。 纠错练习： 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。	6 组 3 组 5 组	10' 10' 15'
---	---	---	--	---	--	--

	三、学习攻守转换及投篮技术 传球-滑步-接球-运球-投篮 达成目标：基本掌握攻守组织技术。	学。 (3) 依次练习 (1) 教师面向学生示范攻守转换中常用的传球滑步、运球、接球、投篮等技术动作练习方法 (2) 要求学生按照示范动作认真练习 (3) 组织练习、纠正错误。  图 10	 图 9 要求： (1) 注意投篮动作要领。 (2) 提高投篮命中率。 练习方法：如图 10 所示。把学生分成两组，每人一球，从两端线开始做，将球传给①或②(由见习生或学生轮流担任)后，做滑步到中场接①或②球，运球上篮。投篮后抢篮板球，然后排在另一队尾(依次进行) 练习要求：注意组合技术之间要协调，连贯，步法清楚。	半场行进间单手上投篮练习：培养勤学好问、刻苦训练，相互配合、团结协作，提升个人能力和团队竞争力。 情境教学： 学习交流、相互促进，集思广益、开阔思维，培养创新思维。 素质练习： 磨砺意志，相互帮助，增强体质，全面发展。	4 组	10'
结束部分 5'	一 放松练习（见图 10）。 (1) 手臂放松 (2) 腿部放松 (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。	放松方法： (1) 两人一组，面对面。 (2) 互相放松，力量适当。 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 10（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。	放松练习： 发扬团队合作精神，营造团结友爱氛围。 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。	1 组	2' 2' 1'
运动量和	运动量：练习密度是 70%-80%。					

运动强度		运动强度：平均心律 150～170 次/分。
伤病处理		
课后反思		