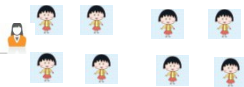
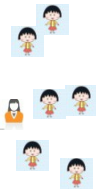
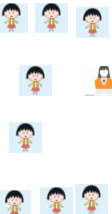
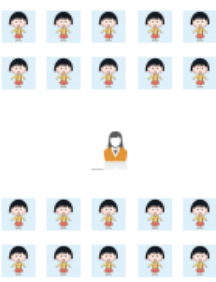


广东工程职业技术学院篮球（课程思政）教案

[illegible]

基 本 部 分 65'	一、介绍篮板球技术课程教学内容与考核 教学内容：抢篮板球基本技术（抢进攻篮板球和抢防守篮板球）；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	教法： 教师：讲授；示范；提问；安排讨论	学法： 学生：认真听讲；师生互动	学会理论先行，扎实的理论基础是提高技术的前提，搞清楚规则，要求才能规范动作、技术。同时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	1 组	5'
	二、抢篮板球技术简析 无论是抢进攻还是防守篮板球都是由判断与抢占位置、起跳动作、空中抢球动作和获得球后动作组成。抢篮板球技术首要是要有篮板球意识，无论是冲抢，还是挡抢都要提前做好思想准备。	教师：讲解；提出要求 组织课堂礼仪实践练习	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		1 组	5'
	三、抢篮板球专项技术练习 1 徒手模仿练习 方法：学生成两列横队站立，根据教师口令做徒手原地双脚起跳，模仿单、双手抢篮板球动作进行练习。 要求：起跳有力身体充分伸展，抢球动作迅速有力，获球落地稳。 2 前后转身抢位练习 方法：两人一组，面对面站立，进攻队员组和防守队员组相距 1 米，防守组队员先统一做前	教师：示范讲解动作方法； 带领学生模仿练习；纠错	学生：观察与理解动作；模仿练习；改进动作 练习队形： 		1 组	10'

	转身挡人抢位练习，一分钟后改为后转身挡人抢位练习，10组后攻防互换练习。 要求：进攻方先原地站立，再消极移动配合防守方练习。防守方及时挡住进攻队员后，眼睛应立即转向篮球。 3 抢进攻篮板球练习 方法：队员两人一组，教师投篮，队员在限制区内做相应的滑步防守动作，当教师投篮后，两队员立即转身抢篮板球，抢到篮板球后传球给教师，然后分跑到对组的队尾，下组继续练习。 要求：两队员站位合理投篮瞬间转身及时，挡人动作姿势要明显。	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 教师：示范讲解动作方法；带领学生模仿练习；组织学生集体练习；指导纠错	学生：观察与理解动作；模仿练习；改进动作 组织队形： 练习队形：  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 练习队形： 	教学过程中贯穿“攻守转换、预先判断、抢占卡位”等战术素养教育，加深篮板球重要性认知，深刻体会篮板球是攻守转换的重要节点，是发动进攻反击的前提。		
结束部分 5'	一、集合整队，放松练习。 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。 三、师生再见 四、归还器材	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	学法： 1.放松队形：  要求：	放松练习展示：相互帮助、互敬互爱的优良品质。 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。	1 组	2' 3'

		躬再见！	(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。	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。		
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						