

教案一：原地运球技术

一、教学分析

授课信息			
课程名称	篮球	授课对象	大学一年级学生
教学单元名称	原地运球技术	教学场所	校本部篮球场
授课形式	面授	授课学时	2
教材	1. 贾书申.《高职体育立体化教程》[M].北京体育大学出版社。 2. 中国篮球协会审定.《篮球规则》[M].北京:北京体育大学出版社, 2018年1月第一版.	课程标准	《篮球》课程标准(附件)
单元分析			
<p>运球技术是篮球运动中重要的基本技术之一。可分为原地运球技术和行进间运球技术两大内容。原地运球技术是行进间运球技术的基础,只有把原地运球技术练好才能更好的掌握行进间运球技术。原地运球技术又分为:原地单手运球技术和原地双手换手运球技术。教学内容的选取应当结合学生的实际情况和技术的难易程度来做合理的选择。教学应以“示范讲解”“游戏法”“比赛法”为主要教学方法,相辅相成。从而激发学生的学习和练习兴趣,达到熟练掌握基本的运球技术,同时体会团队意识,自主学习意识的重要性。</p>			
学情分析			
知识基础	本班学生对篮球基本功掌握程度不均衡;男生好于女生;对篮球规则理解较为薄弱。		
认知能力	少部分同学对此技术有较好的理解,但大部分没有掌握这项技术,但均愿意接受指导。由于是大一学生新授课,大部分同学缺乏 相互沟通表达交际能力 ,同时 团队意识薄弱,相互配合合作能力不够 。		
学习特点	大多性格偏外向;好胜心较强;普遍具有较高的学习兴趣;求知欲较为强烈;但是对于同一内容的反复练习容易缺乏耐心,专注度不够。		
教学目标			
知识目标	通过原地单手运球到原地双手换手运球技术的教学,正确理解运球的手型以及发力的顺序,同时对于单手运球还是换手运球在实际比赛中如何合理运用有正确认知了解。		
能力目标	通过原地运球学习,使学生掌握不同的原地运球方法,同时提高学生原地运球能力。		
素质目标	通过学习使学生提高学习意识、竞争意识、团队意识以及坚持到底的意志品质。		
教学内容			
1.深入挖掘课程思政元素,有机融入课程教学,及时反映相关领域产业升级的新技术、新工艺、新规范,结合课程特点有机融入劳动教育内容,开展劳动精神、劳模精神、工匠精神专题教育。针对基于职业工作过程建设模块化课程的需求,优化教学内容。			

2.教学内容有效支撑教学目标的实现，选择科学严谨、容量适度，安排合理、衔接有序、结构清晰。实训教学内容源于真实工作任务、项目或工作流程、过程等。

主要内容是学习原地单手和原地双手换手运球技术。内容由“球性练习”向“原地单手运球技术”——“原地双手换手运球技术”练习，由简单到复杂，复习内容到新授内容的学习过程。中间穿插“纠错”情境教学开发独立思考能力，掌握正确的原地运球技术，来激发学生的学习兴趣；安排折返跑、开合跳等素质练习内容，体现了准备活动、复习、新授、纠错、练习、素质、放松的科学训练方式，来体现授课内容的育人目标：“主动学习意识、竞争意识、团队意识”的篮球精神和体育素养。

教学重点和难点

教学重点	各种运球方式过程中手对篮球的控制能力（做到戴眼罩的情况下还能完成各种练习）
处理方法	1、预览教师在群里发《篮球运球技术》视频建立正确的运球技术概念。 2、“纠错”环节中的“对”、“错”比较，来加深对正确技术动作的理解。 3、同时通过游戏PK环节来激发学生练习兴趣和练习效率。
教学难点	各种运球方式过程上下肢协调配合用力
处理方法	1、预览教师在群里发《篮球运球技术》视频建立正确的运球技术概念。 2、“纠错”环节中的“对”、“错”比较问答，独立思考等环节，来加深对正确技术动作的理解。 3、同时通过游戏PK环节来激发学生练习兴趣和练习效率。

二、教学策略

设计理念

本课是以学生为主体，充分调动学生学习的积极性、主动性，在学生感同身受的同时加入“竞争意识、团队意识”素养、品质的引导，通过不同的练习内容，由简到繁、由原地到行进间。整个教学过程是“练习——纠错反思——思政延伸——再练习”这样一个不断优化循环过程，体现出通过知识教技术；围绕提高技术显精神的理念。

教学方法与手段

1 运用教学方法和手段的理念

(1) 发挥教师的主导作用

授课教师要成为思政建设的教育者，必须先更新教育理念，提高教师师德素养，全身心的投入并融入课堂教学。

(2) 正确方法和典型事例的预习来培养自主学习能力

授课教师做好备课，利用先进的信息资源和有关内容的数字资源，提前发到授课班级，用典型的事例的新授内容来吸引学生观看，达到预习的目的和培养自主学习能力。

(3) 调动学生学习的主动性和积极性

授课教师要加强学习，乐于研究，获取新知识点的能力。不但拥有高超的技能，还得拥有交流、沟通能力、搜集和分析学生心理的能力，来培养学生学习的主动性和积极性。

(4) 积极开展实践课融合

授课教师要积极开展多种形式的实践活动，常规课程、课外、校外活动、学生社团指导等，来实现德智体美劳“五育”的发展。本次课的实施方法是采用常规体育课的传授方式。从准备活动——基本部分——结束部分（90分钟）的内容中，贯穿思政教育的方式进行。

2 具体方法和手段

本课隶属于室外的实践教学。通过讲解、示范、重复练习、游戏pk、互动评价、纠正错误等教学方法；运用多媒体网络技术预习，教师口头讲解和肢体示范，学生持教学器材（篮球）练习等手段等直观教具，应用于教学内容的各环节中，体现出以“体”育人，其体育精神等元素融入整个课堂。

教学资源

本课利用多媒体信息技术，从图像、声音和视频等辅助工具，提前给学生做出预习，为学生建立正确的动作概念；课中利用纠错和问答等手段，直观的确立正确的原地运球技术，来达到较理想的教学预期效果。

教学评价

- 1.从集合整队开始，教师对人数、整队的速度、服装做出评价，重点是体现体育精神、团队合作等风貌。
- 2.课中对动作的掌握程度、失误率等，在纠错环节中强调动作的正确与否，普遍存在的问题做出评价，重点强调自主学习和相互配合的理念。
- 3.结束部分教师对整体上课情况做出总结，对表现优异的同学给予表扬，对出现不和谐、不完美之处予以批评和指正；在归还器材时强调的是打扫场地，收还器材等行为来培养良好的劳动教育。

3、教学过程

课前预学			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
课前预习： （1）篮球基本技术教学视频（原地运球技术，时间30分钟左右）。	教师提前把预习视频内容发到本班微信群	学生按照教师安排，观看视频内容；并提出1-2个问题，体育委员帮助统计，希望每位同学均能完成任务。	利用多媒体平台和教学资源，培养学生自主学习的能力
课中内化			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
准备部分：1 集合整队； 2 师生问好；3 清点出勤人数；4 宣布本课内容； 5 安排见习生。（3分钟）	1 提前到达上课地点； 2 巡视场地情况；3 消除安全隐患。	1 集合迅速；2 队伍整齐 3 出勤率高（遇事请假）； 4 服装整洁。	1 增强组织纪律性； 2 培养个人服从集体； 3 培养相互尊重的品德。
准备活动：1 慢跑（围篮球场3圈）； 2 徒手操（头部运动、扩胸运动等8节操，4x8拍）（7分钟）	教师带跑、带操，要求动作标准，口令清晰	1 按队列秩序进行，跑动中队伍整齐，精神饱满； 2 徒手操按教师口令进行。	1 正确处理个人和集体的关系； 2 锻炼柔韧性、准确性和协调性，达到团队的统一性。
复习内容：球性练习（5分钟）	教师强调正确的球性练习方法和动作要领。	1、认真复习球性练习的每一个练习内容 2、不断提升手对篮球的感知能力。	磨砺学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志。
新授内容： 1、原地运球练习（65分钟） 1、原地起球练习：利用手腕的抽打篮球动作，让篮球弹起来，然后快速拍打篮球。 要求：手腕放松，手指用力。 2、单手前后（左右）	1 讲解与示范 对技术的讲解和示范。 2 通过问答环节加强对运球技术的理解。 3.相互讨论、加强练习。	1 认真听讲，明确正确的传接球方法； 2 按正确的理解进行原地传接球练习； 3 仔细观察纠错环节中正确动作和错误的原因，积极提问。 1 认真听讲，明确正	1 刻苦训练，磨练意志，增强本领。 2 细心观察、善于思考，虚心学习、提高发现、解决问题能力。

<p>推拉运球练习</p> <p>要求：大臂带动小臂用力，球离手瞬间，手腕手指用力拨球。运球幅度由小到大。</p> <p>3、体前换手运球练习</p> <p>要求：大臂带动小臂用力，球离手瞬间，手腕手指用力拨球。左右手配合协调，运球幅度由小到大。</p> <p>4、胯下左右换手运球练习</p> <p>要求：整个身体重心降低，运球时大臂带动小臂用力，球离手瞬间，手腕手指用力拨球。左右手配合协调，运球幅度由小到大。</p> <p>5、背后左右换手运球练习</p> <p>要求：整个身体重心降低，运球时大臂带动小臂用力，球离手瞬间，手腕手指用力拨球。左右手背后交换运球时候接应到位。</p>	<p>4. 教师巡视指导。</p> <p>1 讲解与示范 对技术的讲解和示范。</p> <p>2 通过问答环节加强对运球技术的理解。</p> <p>3.相互讨论、加强练习。</p> <p>4. 教师巡视指导。</p> <p>1 讲解与示范 对技术的讲解和示范。</p> <p>2 通过问答环节加强对运球技术的理解。</p> <p>3.相互讨论、加强练习。</p> <p>4. 教师巡视指导。</p> <p>1 讲解与示范 对技术的讲解和示范。</p> <p>2 通过问答环节加强对运球技术的理</p>	<p>确的传接球方法；</p> <p>2 按正确的理解进行原地传接球练习；</p> <p>3 仔细观察纠错环节中正确动作和错误的原因，积极提问。</p> <p>1 认真听讲，明确正确的传接球方法；</p> <p>2 按正确的理解进行原地传接球练习；</p> <p>3 仔细观察纠错环节中正确动作和错误的原因，积极提问。</p> <p>1 认真听讲，明确正确的传接球方法；</p> <p>2 按正确的理解进行原地传接球练习；</p> <p>3 仔细观察纠错环节中正确动作和错误的原因，积极提问。</p> <p>1 认真听讲，明确正确的传接球方法；</p> <p>2 按正确的理解进行原地传接球练习；</p> <p>3 仔细观察纠错环节中正确动作和错误的原因，积极提问。</p>	<p>1 刻苦训练，磨练意志，增强本领。</p> <p>2 细心观察、善于思考，虚心学习、提高发现、解决问题能力。</p> <p>1 刻苦训练，磨练意志，增强本领。</p> <p>2 细心观察、善于思考，虚心学习、提高发现、解决问题能力。</p> <p>1 刻苦训练，磨练意志，增强本领。</p> <p>2 细心观察、善于思考，虚心学习、提高发现、解决问题能力。</p> <p>1 刻苦训练，磨练意志，增强本领。</p> <p>2 细心观察、善于思考，虚心学习、提高发现、解决问题能力。</p>
--	--	---	---

	解。 3.相互讨论、加强练习。 4. 教师巡视指导。		学习、提高发现、解决问题能力。
课后提升			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
2、放松练习：1 两人一组，面对压肩；2 两人一组，背对互背。（7分钟）	讲解放松练习的必要性和此课放松练习正确方法	1 就近找放松对象；2 按照老师安排练习；3 每项练习不少于30秒。	1 掌握科学的放松方法；2 体验相互帮助的快乐。
3、课程小结：1 总结本课情况；2 安排课后作业（3分钟）	对本课情况给予总结，表扬和批评恰当、到位；明确课后作业内容。	1 对教师的表扬和批评之处要明确；2 对教师布置的课后作业要明确；3 体育委员帮助教师监督。	1 弘扬刻苦锻炼的体育精神；2 批评部分培养学生的挫败能力。
归还器材：1 值日生收器材；2 清理教学场地；3 师生再见；4 归还器材。	教师安排好清理教学场地和值日生	1 每位上课同学积极参与；2 值日生做好归还器材工作。	1 培养学生爱护公物的习惯；2 培养学生热爱劳动的热情。

4、教学反思

不足	1、部分学生在练习原地运球的时候，上肢力量稍差，跟不上练习强度。 2、部分学生在练习讨论的时候，语言组织表达能力稍差，有待提高。
改进策略	1、引导学生课后加强上肢力量的锻炼，最简单的方法是每天100个俯卧撑。 2、鼓励学生敢于表达自己的观点，引导学生提升沟通表达能力。

注：原则上每份教案的教学内容不超过2学时，实践性教学环节的教学内容可以不超过4学时。

教案二：行进间运球技术

一、教学分析

授课信息			
课程名称	篮球	授课对象	大学一年级学生
教学单元名称	行进间运球技术	教学场所	校本部篮球场
授课形式	面授	授课学时	2
教材	1. 贾书申.《高职体育立体化教程》[M].北京体育大学出版社。 2. 中国篮球协会审定.《篮球规则》[M].北京:北京体育大学出版社, 2018年1月第一版.	课程标准	《篮球》课程标准(附件)
单元分析			
<p>运球技术是篮球运动中重要的基本技术之一。可分为原地运球技术和行进间运球技术两大内容。行进间运球技术又分为：行进间直线高速运球、行进间曲线运球、行进间变向运球。教学内容的选取应当结合学生的实际情况和技术的难易程度来做合理的选择。教学应以“示范讲解”“游戏法”“比赛法”为主要教学方法，相辅相成。从而激发学生的学习和练习兴趣，达到熟练掌握基本的运球技术，同时体会团队意识，自主学习意识的重要性。</p>			
学情分析			
知识基础	本班学生对篮球基本功掌握程度不均衡；男生好于女生；对篮球规则理解较为薄弱。		
认知能力	少部分同学对此技术有较好的理解，但大部分没有掌握这项技术，但均愿意接受指导。由于是大一学生新授课，大部分同学缺乏 相互沟通表达交际能力 ，同时 团队意识薄弱，相互配合合作能力不够 。		
学习特点	大多性格偏外向；好胜心较强；普遍具有较高的学习兴趣；求知欲较为强烈；但是对于同一内容的反复练习容易缺乏耐心，专注度不够。		
教学目标			
知识目标	通过行进间运球技术的教学，正确理解运球的手型以及上下肢配合发力的顺序，同时对于不同运球方式在实际比赛中如何合理运用有正确认知了解。		
能力目标	通过行进间运球的学习，使学生掌握不同的行进间运球方法，同时提高学生各种行进间运球的运球能力。		

素质目标	通过学习使学生提高学习意识、竞争意识、团队意识以及坚持到底的意志品质。
教学内容	
<p>1.深入挖掘课程思政元素，有机融入课程教学，及时反映相关领域产业升级的新技术、新工艺、新规范，结合课程特点有机融入劳动教育内容，开展劳动精神、劳模精神、工匠精神专题教育。针对基于职业工作过程建设模块化课程的需求，优化教学内容。</p> <p>2.教学内容有效支撑教学目标的实现，选择科学严谨、容量适度，安排合理、衔接有序、结构清晰。实训教学内容源于真实工作任务、项目或工作流程、过程等。</p>	
<p>主要内容是学习行进间直线运球、行进间曲线运球和行进间变向运球技术。内容由“原地运球技术”向“行进间运球技术”练习递进，由简单到复杂，复习内容到新授内容的学习过程。中间穿插“纠错”情境教学开发独立思考能力，掌握正确的运球技术，来激发学生的学习兴趣；安排折返跑、开合跳等素质练习内容，体现了准备活动、复习、新授、纠错、练习、素质、放松的科学训练方式，来体现授课内容的育人目标：“主动学习意识、竞争意识、团队意识”的篮球精神和体育素养。</p>	
教学重点和难点	
教学重点	各种运球方式过程中手对篮球的控制能力（做到戴眼罩的情况下还能完成各种练习）
处理方法	<p>3、预览教师在群里发《篮球运球技术》视频建立正确的运球技术概念。</p> <p>4、“纠错”环节中的“对”、“错”比较，来加深对正确技术动作的理解。</p> <p>3、同时通过游戏PK环节来激发学生练习兴趣和练习效率。</p>
教学难点	运球方式过程上下肢协调配合用力
处理方法	<p>1、预览教师在群里发《篮球运球技术》视频建立正确的运球技术概念。</p> <p>2、“纠错”环节中的“对”、“错”比较问答，独立思考等环节，来加深对正确技术动作的理解。</p> <p>3、同时通过游戏PK环节来激发学生练习兴趣和练习效率。</p>

二、教学策略

设计理念
<p>本课是以学生为主体，充分调动学生学习的积极性、主动性，在学生感同身受的同时加入“竞争意识、团队意识”素养、品质的引导，通过不同的练习内容，由简到繁、由原地到行进间。整个教学过程是“练习——纠错反思——思政延伸——再练习”这样一个不断优化循环过程，体现出通过知识教技术；围绕提高技术显精神的理念。</p>
教学方法与手段

1 运用教学方法和手段的理念

(1) 发挥教师的主导作用

授课教师要成为思政建设的教育者，必须先更新教育理念，提高教师师德素养，全身心的投入并融入课堂教学。

(2) 正确方法和典型事例的预习来培养自主学习能力

授课教师做好备课，利用先进的信息资源和有关内容的数字资源，提前发到授课班级，用典型的事例的新授内容来吸引学生观看，达到预习的目的和培养自主学习能力。

(3) 调动学生学习的主动性和积极性

授课教师要加强学习，乐于研究，获取新知识点的能力。不但拥有高超的技能，还得拥有交流、沟通能力、搜集和分析学生心理的能力，来培养学生学习的主动性和积极性。

(4) 积极开展实践课融合

授课教师要积极开展多种形式的实践活动，常规课程、课外、校外活动、学生社团指导等，来实现德智体美劳“五育”的发展。本次课的实施方法是采用常规体育课的传授方式。从准备活动——基本部分——结束部分（90分钟）的内容中，贯穿思政教育的方式进行。

2 具体方法和手段

本课隶属于室外的实践教学。通过讲解、示范、重复练习、游戏pk、互动评价、纠正错误等教学方法；运用多媒体网络技术预习，教师口头讲解和肢体示范，学生持教学器材（篮球）练习等手段等直观教具，应用于教学内容的各环节中，体现出以“体”育人，其体育精神等元素融入整个课堂。

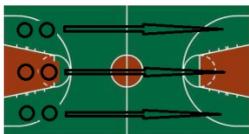
教学资源

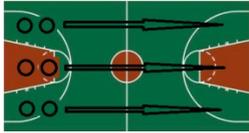
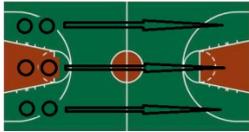
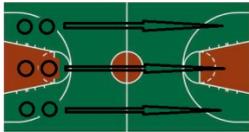
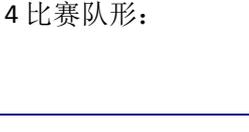
本课利用多媒体信息技术，从图像、声音和视频等辅助工具，提前给学生做出预习，为学生建立正确的动作概念；课中利用纠错和问答等手段，直观的确立正确的传接球技术（原地和行进间），来达到较理想的教学预期效果。

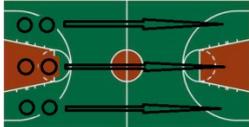
教学评价

- 1.从集合整队开始，教师对人数、整队的速度、服装做出评价，重点是体现体育精神、团队合作等风貌。
- 2.课中对动作的掌握程度、失误率等，在纠错环节中强调动作的正确与否，普遍存在的问题做出评价，重点强调自主学习和相互配合的理念。
- 3.结束部分教师对整体上课情况做出总结，对表现优异的同学给予表扬，对出现不和谐、不完美之处予以批评和指正；在归还器材时强调的是打扫场地，收还器材等行为来培养良好的劳动教育。

三、教学过程

课前预学			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
课前预习： （1）篮球基本技术教学视频（行进间运球技术，时间 30 分钟左右）。	教师提前把预习视频内容发到本班微信群	学生按照教师安排，观看视频内容；并提出 1-2 个问题，体育委员帮助统计，希望每位同学均能完成任务。	利用多媒体平台和教学资源，培养学生自主学习的能力
课中内化			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
准备部分： 1 集合整队； 2 师生问好； 3 清点出勤人数； 4 宣布本课内容； 5 安排见习生。（3 分钟）	1 提前到达上课地点； 2 巡视场地情况； 3 消除安全隐患。	1 集合迅速； 2 队伍整齐 3 出勤率高（遇事请假）； 4 服装整洁。	1 增强组织纪律性； 2 培养个人服从集体； 3 培养相互尊重的品德。
准备活动： 1 慢跑（围篮球场 3 圈）； 2 徒手操（头部运动、扩胸运动等 8 节操， 4x8 拍）（7 分钟）	教师带跑、带操，要求动作标准，口令清晰	1 按队列秩序进行，跑动中队伍整齐，精神饱满； 2 徒手操按教师口令进行。	1 正确处理个人和集体的关系； 2 锻炼柔韧性、准确性和协调性，达到团队的统一性。
复习内容： 原地运球技术（5 分钟）	教师强调正确的球性练习方法和动作要领。	2、认真复习球性练习的每一个练习内容 2、不断提升手对篮球的控制能力。	磨砺学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志。
4、行进间运球练习（65 分钟） 1、直线快速高运球练习 要求：从运球一次球跑 2 到 3 步慢慢过渡到运一次球跑 5 到 6 步。注意运球的过程中手腕不能上翻，增加篮球接触手的时间来达到手对球的控制能力。	1 讲解与示范 对技术的讲解和示范。 2 把学生分为三各小组，通过游戏 PK 来激发学生的学习兴趣 3 小组讨论，练习。 教师巡视指导。 4 组织比赛 5 赛后总结分享 1 讲解与示范	1.队长组织团队队员讨论并认真练习。 2.相互激励团队成员认真练习，奋勇争先。 3.各队成员刻苦练习，正确掌握技术。 4 比赛队形：  5.所有同学认真总结、反思。 1.队长组织团队队员讨论	分组、讨论练习展示：主动沟通，积极探索的学习精神。 比赛展现：积极努力、勇于争先的集体主义精神。 反思分享展现：积极主动的学习意识和虚心求教的学习态度。

<p>2、直线变速运球练习</p> <p>要求：运球的速度快慢要很明显。注意运球的过程中手腕不能上翻，运球的节奏要根据速度的快慢有变化。</p>	<p>对技术的讲解和示范。</p> <p>2 把学生分为三各小组，通过游戏 PK 来激发学生的学习兴趣</p> <p>3 小组讨论，练习。</p> <p>教师巡视指导。</p> <p>4 组织比赛</p> <p>5 赛后总结分享</p>	<p>并认真练习。</p> <p>2.相互激励团队成员认真练习，奋勇争先。</p> <p>3. 各队成员刻苦练习，正确掌握技术。</p> <p>4 比赛队形：</p> 	<p>分组、讨论练习展示：主动沟通，积极探索的学习精神。</p> <p>比赛展现：积极努力、勇于争先的集体主义精神。</p> <p>反思分享展现积极主动的学习意识和虚心求教的学习态度。</p>
<p>3、启动、急停运球练习</p> <p>要求：运球过程启动要快和急停要稳。注意运球的过程中手腕不能上翻，运球的节奏要根据速度的快慢有变化。</p>	<p>1 讲解与示范</p> <p>对技术的讲解和示范。</p> <p>2 把学生分为三各小组，通过游戏 PK 来激发学生的学习兴趣</p> <p>3 小组讨论，练习。</p> <p>教师巡视指导。</p> <p>4 组织比赛</p> <p>5 赛后总结分享</p>	<p>5.所有同学认真总结、反思。</p> <p>1.队长组织团队队员讨论并认真练习。</p> <p>2.相互激励团队成员认真练习，奋勇争先。</p> <p>3. 各队成员刻苦练习，正确掌握技术。</p> <p>4 比赛队形：</p> 	<p>分组、讨论练习展示：主动沟通，积极探索的学习精神。</p> <p>比赛展现：积极努力、勇于争先的集体主义精神。</p> <p>反思分享展现积极主动的学习意识和虚心求教的学习态度。</p>
<p>4、三环（曲线）运球练习</p> <p>要求：根据运球前进的方向正确的选择左手或者右手运球，同时注意对篮球的保护。</p>	<p>1 讲解与示范</p> <p>对技术的讲解和示范。</p> <p>2 把学生分为三各小组，通过游戏 PK 来激发学生的学习兴趣</p> <p>3 小组讨论，练习。</p> <p>教师巡视指导。</p> <p>4 组织比赛</p> <p>5 赛后总结分享</p>	<p>5.所有同学认真总结、反思。</p> <p>1.队长组织团队队员讨论并认真练习。</p> <p>2.相互激励团队成员认真练习，奋勇争先。</p> <p>3. 各队成员刻苦练习，正确掌握技术。</p> <p>4 比赛队形：</p> 	<p>分组、讨论练习展示：主动沟通，积极探索的学习精神。</p> <p>比赛展现：积极努力、勇于争先的集体主义精神。</p> <p>反思分享展现积极主动的学习意识和虚心求教的学习态度。</p>
<p>5、体前高变向运球练习</p> <p>要求：高变向运球的时机一定是在防守队</p>	<p>1 讲解与示范</p> <p>对技术的讲解和示范。</p> <p>2 把学生分为三各小组，通过游戏 PK 来激发学生的学习兴趣</p> <p>3 小组讨论，练习。</p> <p>教师巡视指导。</p> <p>4 组织比赛</p>	<p>5.所有同学认真总结、反思。</p> <p>1.队长组织团队队员讨论并认真练习。</p> <p>2.相互激励团队成员认真练习，奋勇争先。</p> <p>3. 各队成员刻苦练习，正确掌握技术。</p> <p>4 比赛队形：</p> 	<p>分组、讨论练习展示：主动沟通，积极探索的学习精神。</p> <p>比赛展现：积极</p> <p>反思分享展现积极主动的学习意识和虚心求教的学习态度。</p>

员两米左右的位置，同时手控制篮球变向的幅度一定要大。	5 赛后总结分享	 5.所有同学认真总结、反思。	努力、勇于争先的集体主义精神。 反思分享展现积极主动的学习意识和虚心求教的学习态度。
课后提升			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
放松练习：1 两人一组，面对压肩；2 两人一组，背对互背。（7分钟）	讲解放松练习的必要性和此课放松练习正确方法	1 就近找放松对象；2 按照老师安排练习；3 每项练习不少于 30 秒。	1 掌握科学的放松方法；2 体验相互帮助的快乐。
课程小结：1 总结本课情况；2 安排课后作业（3分钟）	对本课情况给予总结，表扬和批评恰当、到位；明确课后作业内容。	1 对教师的表扬和批评之处要明确；2 对教师布置的课后作业要明确；3 体育委员帮助教师监督。	1 弘扬刻苦锻炼的体育精神；2 批评部分培养学生的挫败能力。
归还器材：1 值日生收器材；2 清理教学场地；3 师生再见；4 归还器材。	教师安排好清理教学场地和值日生。	1 每位上课同学积极参与；2 值日生做好归还器材工作。	1 培养学生爱护公物的习惯；2 培养学生热爱劳动的热情。

四、教学反思

不足	3、部分学生在练习行进间运球的时候体能稍差，跟不上练习强度。 4、部分学生在练习讨论的时候，语言组织表达能力稍差，有待提高。
改进策略	1、引导学生课后加强体能锻炼，每周最少跑 3 个 1 公里。 2、鼓励学生敢于表达自己的观点，引导学生提升沟通表达能力。

注：原则上每份教案的教学内容不超过 2 学时，实践性教学环节的教学内容可以不超过 4 学时。

教案三：原地双手胸前传接球技术

一、教学分析

授课信息			
课程名称	篮球	授课对象	大学一年级学生
教学单元名称	双手胸前传接球技术	教学场所	校本部篮球场
授课形式	面授	授课学时	2
教材	1. 贾书申.《高职体育立体化教程》[M].北京体育大学出版社。 2. 中国篮球协会审定.《篮球规则》[M].北京:北京体育大学出版社, 2018年1月第一版。	课程标准	《篮球》课程标准(附件)
单元分析			
<p>传接球技术是篮球运动中重要的基本技术之一。可分为原地传接球、行进间传接球、双手胸前传接球和单手传接球等。双手胸前传接球技术是最基本的传接球动作,分为“传”和“接”两个动作相辅相成,不能分割教学。教学应以“体验式”教学为出发点,在“体验”中把握传球的准确性和配合的流畅性。顺序为:先“原地”向“行进间”渐进。学习中倡导相互配合、积极合作、不埋怨、不气馁、相互鼓励的协作精神。</p>			
学情分析			
知识基础	本班学生对篮球基本功掌握程度不均衡;男生好于女生;对篮球规则理解较为薄弱。		
认知能力	少部分同学对此技术有较好的理解,但大部分没有掌握这项技术,但均愿意接受指导。		
学习特点	大多性格偏外向;好胜心较强;普遍具有较高的学习兴趣;求知欲较为强烈。		
教学目标			
知识目标	通过原地到行进间的教学,学习掌握正确的技术,传球的准确性和接球的技术。		
能力目标	通过双手胸前传接球教学能掌握:蹬-伸-翻-拨的传球技术和迎-缓-接-收的接球要领。		
素质目标	通过学习使学生理解相互配合、积极合作、相互鼓励、相互指导的团结协作精神。		
教学内容			
<p>主要内容是学习双手传接球技术。内容由“原地运球练习”——“行进间运球练习”的球性练习向“原地双手胸前传接球”——“行进间双手传接球”练习,由简单到复杂,复习内容到新授内容的学习过程。中间穿插“纠错”情境教学开发独立思考能力,掌握正确的技术,来激发学生的学习兴趣;安排专项身体素质练习“推小车”等素质练习内容,体现了准备活动、复习、新授、纠错、练习、素质、放松的科学训练方式,来体现授课内容的育人目标:“相互信任,协同配合”的篮球精神和体育素养。</p>			

教学重点和难点	
教学重点	传球力量把握和准确性
处理方法	预览教师在群里发《篮球传接球技术》视频和“纠错”环节中的“对”、“错”比较。
教学难点	全身协调用力
处理方法	预览教师在群里发《篮球传接球技术》视频和“纠错”教学环节中的问答和独立思考。

二、教学策略

设计理念
<p>本课是以学生为主体，充分调动学生学习的积极性、主动性，在学生感同身受的同时加入“相互信任，协同配合”素养、品质的引导，通过不同的练习内容，由简到繁、由慢到快。整个教学过程是“练习——纠错反思——延伸——再练习”这样一个不断优化循环过程，体现出通过知识教技术；围绕提高技术显精神的理念。</p>
教学方法与手段
<p>1 运用教学方法和手段的理念</p> <p>(1) 发挥教师的主导作用</p> <p>授课教师要成为思政建设的教育者，必须先更新教育理念，提高教师师德素养，全身心的投入并融入课堂教学。</p> <p>(2) 正确方法和典型事例的预习来培养自主学习能力</p> <p>授课教师做好备课，利用先进的信息资源和有关内容的数字资源，提前发到授课班级，用典型的事例的新授内容来吸引学生观看，达到预习的目的和培养自主学习能力。</p> <p>(3) 调动学生学习的主动性和积极性</p> <p>授课教师要加强学习，乐于研究，获取新知识点的能力。不但拥有高超的技能，还得拥有交流、沟通能力、搜集和分析学生心理的能力，来培养学生学习的主动性和积极性。</p> <p>(4) 积极开展实践课融合</p> <p>授课教师要积极开展多种形式的实践活动，常规课程、课外、校外活动、学生社团指导等，来实现德智体美劳“五育”的发展。本次课的实施方法是采用常规体育课的传授方式。从准备活动——基本部分——结束部分（90分钟）的内容中，贯穿思政教育的方式进行。</p> <p>2 具体方法和手段</p> <p>本课隶属于室外的实践教学。通过讲解、示范、重复练习、情景教学、课前预习。互动评价、纠正错误等方法；运用多媒体网络技术预习，教师口头讲解和肢体示范，学生持教学器材（篮球）练习等手段等直观教具，应用于教学内容的各环节中，体现出以“体”育人，其体育精神等元素融入整个课堂。</p>
教学资源

本课利用多媒体信息技术，从图像、声音和视频等辅助工具，提前给学生做出预习，为学生建立正确的动作概念；课中利用纠错和问答等手段，直观的确立正确的传接球技术（原地和行进间），来达到较理想的教学预期效果。

教学评价

1.从集合整队开始，教师对人数、整队的速度、服装做出评价，重点是体现体育精神、团队合作等风貌。

2.课中对动作的掌握程度、失误率等，在纠错环节中强调动作的正确与否，普遍存在的问题做出评价，重点强调自主学习和相互配合的理念。

3.结束部分教师对整体上课情况做出总结，对表现优异的同学给予表扬，对出现不和谐、不完美之处予以批评和指正；在归还器材时强调的是打扫场地，收还器材等行为来培养良好的劳动教育。

三、教学过程

课前预习			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
课前预习： （1）篮球基本技术教学视频（教视网：传接球练习，时间5分钟左右）。 （2）2014年篮球世界杯决赛视频（美国 VS 塞尔维亚，10分钟剪辑）	教师提前把预习视频内容发到本班微信群	学生按照教师安排，观看视频内容；决赛视频主要看传球的方法和流畅性；并提出1-2个问题，体育委员帮助统计，希望每位同学均能完成任务。	利用多媒体平台和教学资源，培养学生自主学习的能力
课中内化			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
准备部分：1 集合整队； 2 师生问好；3 清点出勤人数；4 宣布本课内容； 5 安排见习生。	1 提前到达上课地点； 2 巡视场地情况；3 消除安全隐患。	1 集合迅速；2 队伍整齐 3 出勤率高（遇事请假）； 4 服装整洁。	1 增强组织纪律性； 2 培养个人服从集体； 3 培养相互尊重的品德。
准备活动：1 慢跑（围篮球场3圈）； 2 徒手操（头部运动、扩胸运动等8节操，4x8拍）	教师带跑、带操，要求动作标准，口令清晰	1 按队列秩序进行，跑动中队伍整齐，精神饱满； 2 徒手操按教师口令进行。	1 正确处理个人和集体的关系； 2 锻炼柔韧性、准确性和协调性，达到团队的统一性。

复习内容：1 原地运球练习；2 行进间运球练习	教师强调正确的运球方法和动作要领。	1 先原地运球练习；2 后进行行进间运球练习来练习球感。	磨砺学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志。
新授内容：1 讲解示范；2 原地双手胸前传接球；3 纠错环节。	1 教师用正确的传接球技术进行示范；2 重点和难点之处予以重点提示；3 安排原地传接球练习；4 组织纠错互动。	1 认真听讲，明确正确的传接球方法；2 按正确的理解进行原地传接球练习；3 仔细观察纠错环节中正确动作和错误的原因，积极提问。	1 刻苦训练、顽强拼搏、团结合作，增强本领。2 细心观察、善于思考，虚心学习、提高发现、解决问题能力。
新授内容：1 行进间传接球练习；2 专项素质练习	教师安排好练习队形，对练习中出现的失误及时给予指正。	1 按教师要求认真、刻苦练习，增强传接球的默契度和流畅性；2 素质练习积极合作。	1 刻苦训练，相互配合、团结协作，提升个人能力和团队竞争力。2 磨砺意志，相互帮助，增强体质，全面发展。
放松练习：1 两人一组，面对压肩；2 两人一组，背对互背。	讲解放松练习的必要性和此课放松练习正确方法。	1 就近找放松对象；2 按照老师安排练习；3 每项练习不少于 30 秒。	1 掌握科学的放松方法；2 体验相互帮助的快乐。
课程小结：1 总结本课情况；2 安排课后作业	对本课情况给予总结，表扬和批评恰当、到位；明确课后作业内容。	1 对教师的表扬和批评之处要明确；2 对教师布置的课后作业要明确；3 体育委员帮助教师监督。	1 弘扬刻苦锻炼的体育精神；2 批评部分培养学生的挫败能力。
归还器材：1 值日生收器材；2 清理教学场地；3 师生再见；4 归还器材。	教师安排好清理教学场地和值日生	1 每位上课同学积极参与；2 值日生做好归还器材工作。	1 培养学生爱护公物的习惯；2 培养学生热爱劳动的热情。
课后提升			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
根据教师安排的课后作业内容，重温所发授课视频内容。	教师要强调视频内容中的重点和难点。	学生按照教师强调的视频内容仔细观看，争取做到具有记忆表象。	利用信息平台，培养学生自主学习和独立思考能力。
在课余时间，利用篮球协会登途径，组织学生课后进行练习，主要遵循是以授课内容为主的原则。	教师作为课后指导老师。或者指点协会体育指导员进行辅导练习。	学生根据自身情况，自己练习或者参加协会辅导进行巩固练习，来掌握课堂内容的技术，	培养团队协作和相互帮助的精神，达到预期的目标、

四、教学反思

不足	行进间传球配合失误率较高
改进策略	1 加强原地传接球练习，巩固传接球基本功。 2 行进间传球由慢到快；增加练习次数。

注：原则上每份教案的教学内容不超过 2 学时，实践性教学环节的教学内容可以不超过 4 学时。

教案四：双手胸前传接球技术

一、教学分析

授课信息			
课程名称	篮球	授课对象	大学一年级学生
教学单元名称	双手胸前传接球技术	教学场所	校本部篮球场
授课形式	面授	授课学时	2
教材	1. 贾书申.《高职体育立体化教程》[M].北京体育大学出版社。 2. 中国篮球协会审定.《篮球规则》[M].北京:北京体育大学出版社, 2018 年 1 月第一版。	课程标准	《篮球》课程标准（附件）
单元分析			
<p>传接球技术是篮球运动中重要的基本技术之一。可分为原地传接球、行进间传接球、双手胸前传接球和单手传接球等。双手胸前传接球技术是最基本的传接球动作，分为“传”和“接”两个动作相辅相成，不能分割教学。教学应以“体验式”教学为出发点，在“体验”中把握传球的准确性和配合的流畅性。顺序为：先“原地”向“行进间”渐进。学习中倡导相互配合、积极合作、不埋怨、不气馁、相互鼓励的协作精神。</p>			
学情分析			
知识基础	本班学生对篮球基本功掌握程度不均衡，男生好于女生，行进间传接球技术准确性掌握不到 30%。		
认知能力	1. 20%的同学对此技术有较好的理解，源于之前参加过篮球相关培训和训练。80%同学对行进间传接球技术标准没有概念，但均愿意接受指导。 2. 篮球选项课：学生来自不同二级学院，彼此较为生疏，缺乏相互沟通，同时团队意识薄弱，相互配合合作能力不够。		
学习特点	普遍具有较高的学习兴趣、同学们好胜心较强，但是对于同一内容的反复练习容易缺乏耐心，专注度不够。		

教学目标	
知识目标	经过课前预习（通过篮球基本技术教学视频和 2014 年篮球世界杯决赛 10 分钟剪辑视频观看），课中原地双手胸前传接球技术到行进间双手胸前传接球技术的教学，学习掌握正确的传球技术，提高传球的准确性和接球的技术。
能力目标	通过 2 种胸前传接球技术动作的学习，70% 学生掌握蹬-伸-翻-拨的传球技术和迎-缓-接-收的接球要领。课后通过自我练习巩固技术要领、提高传接球的准确率，提升学生的自我身体协调性以及专项身体素质。
素质目标	通过学习使学生理解相互配合、积极合作、相互鼓励、相互指导的团结协作精神，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。
教学内容	
<p>主要内容是学习双手传接球技术。内容由“原地运球练习”——“行进间运球练习”的球性练习向“原地双手胸前传接球”——“行进间双手传接球”练习，由简单到复杂，复习内容到新授内容的学习过程。中间穿插“纠错”情境教学开发独立思考能力，掌握正确的技术，来激发学生的学习兴趣；安排专项身体素质练习“推小车”等素质练习内容，体现了准备活动、复习、新授、纠错、练习、素质、放松的科学训练方式，来体现授课内容的育人目标：“相互信任，协同配合”的篮球精神和体育素养。</p>	
教学重点和难点	
教学重点	传球力量把握和准确性
处理方法	预览教师在群里发《篮球传接球技术》视频和“纠错”环节中的“对”、“错”比较。
教学难点	全身协调用力
处理方法	预览教师在群里发《篮球传接球技术》视频和“纠错”教学环节中的问答和独立思考。

二、教学策略

设计理念
<p>本课是以学生为主体，充分调动学生学习的积极性、主动性，在学生感同身受的同时加入“相互信任，协同配合”素养、品质的引导，通过不同的练习内容，由简到繁、由慢到快。整个教学过程是“练习——纠错反思——延伸——再练习”这样一个不断优化循环过程，体现出通过知识教技术；围绕提高技术显精神的理念。</p>
教学方法与手段

1 运用教学方法和手段的理念

3. 发挥教师的主导作用

授课教师要成为思政建设的教育者，必须先更新教育理念，提高教师师德素养，全身心的投入并融入课堂教学。

(2) 正确方法和典型事例的预习来培养自主学习能力

授课教师做好备课，利用先进的信息资源和有关内容的数字资源，提前发到授课班级，用典型的事例的新授内容来吸引学生观看，达到预习的目的和培养自主学习能力。

(3) 调动学生学习的主动性和积极性

授课教师要加强学习，乐于研究，获取新知识点的能力。不但拥有高超的技能，还得拥有交流、沟通能力、搜集和分析学生心理的能力，来培养学生学习的主动性和积极性。

(4) 积极开展实践课融合

授课教师要积极开展多种形式的实践活动，常规课程、课外、校外活动、学生社团指导等，来实现德智体美劳“五育”的发展。本次课的实施方法是采用常规体育课的传授方式。从准备活动——基本部分——结束部分（90分钟）的内容中，贯穿思政教育的方式进行。

2 具体方法和手段

本课隶属于室外的实践教学。通过讲解、示范、重复练习、情景教学、课前预习。互动评价、纠正错误等方法；运用多媒体网络技术预习，教师口头讲解和肢体示范，学生持教学器材（篮球）练习等手段等直观教具，应用于教学内容的各环节中，体现出以“体”育人，其体育精神等元素融入整个课堂。

教学资源

本课利用多媒体信息技术，从图像、声音和视频等辅助工具，提前给学生做出预习，为学生建立正确的动作概念；课中利用纠错和问答等手段，直观的确立正确的传接球技术（原地和行进间），来达到较理想的教学预期效果。

教学评价

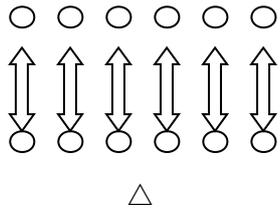
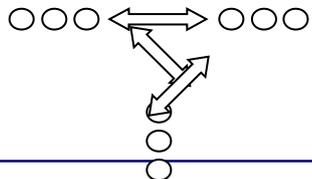
- 1.从集合整队开始，教师对人数、整队的速度、服装做出评价，重点是体现体育精神、团队合作等风貌。
- 2.课中对动作的掌握程度、失误率等，在纠错环节中强调动作的正确与否，普遍存在的问题做出评价，重点强调自主学习和相互配合的理念。
- 3.结束部分教师对整体上课情况做出总结，对表现优异的同学给予表扬，对出现不和谐、不完美之处予以批评和指正；在归还器材时强调的是打扫场地，收还器材等行为来培养良好的劳动教育。

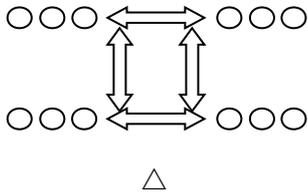
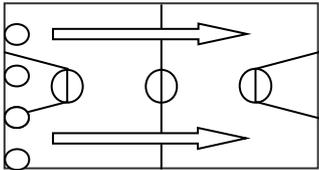
三、教学过程

课前预学			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图

课前预习: (1) 篮球基本技术教学视频 (教视网: 传接球练习, 时间5分钟左右)。 (2) 2014年篮球世界杯决赛视频 (美国 VS 塞尔维亚, 10分钟剪辑)	教师提前把预习视频内容发到本班微信群	学生按照教师安排, 观看视频内容; 决赛视频主要看传球的方法和流畅性; 并提出1-2个问题, 体育委员帮助统计, 希望每位同学均能完成任务。	利用多媒体平台和教学资源, 培养学生自主学习的能力
--	--------------------	--	---------------------------

课中内化

教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
开始部分 (3分钟) 1 集合整队; 2 师生问好; 3 清点出勤人数; 4 宣布本课内容; 5 安排见习生。	1 提前到达上课地点; 2 巡视场地情况; 3 消除安全隐患。	1 集合迅速; 2 队伍整齐 3 出勤率高 (遇事请假); 4 服装整洁。	1 增强组织纪律性; 2 培养个人服从集体; 3 培养相互尊重的品德。
准备活动 (7分钟) 1 慢跑 (围篮球场3圈); 2 徒手操 (头部运动、扩胸运动等8节操, 4x8拍)	教师带跑、带操, 要求动作标准, 口令清晰	1 按队列秩序进行, 跑动中队伍整齐, 精神饱满; 2 徒手操按教师口令进行。	1 正确处理个人和集体的关系; 2 锻炼柔韧性、准确性和协调性, 达到团队的统一性。
复习内容 (10分钟) 1 原地双手胸前传接球练习	教师强调正确的传球方法和动作要领。 教法: 先示范后讲解 要求: 手型正确, 协调用力。	学生认真观察老师示范, 初步建立原地双手胸前传接球的基本概念。 1 队列队形  两个学生一组完成50次/组*10组传球。	讲解与示范: 求真务实、刻苦钻研, 提升学习能力。 磨砺学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志。
新授内容: (50分钟) 运用双手胸前传接球技术, 学习三角传球和四角传球。 1 讲解与示范 (5分钟)	教法: 采用先讲解后示范。 要求: 1 教师用正确的传接	1 队列队形 	1 求真务实、刻苦钻研, 提升学习能力。

<p>2 三角传接球练习（15 分钟）</p> <p>3 纠错环节（5 分钟）</p> <p>4 四角传接球练习（20 分钟）</p> <p>5 纠错环节（5 分钟）</p>	<p>球技术进行示范；</p> <p>2 重点和难点之处予以重点提示；</p> <p>3 安排三角传接球练习；</p> <p>4 组织纠错互动。</p> <p>教法： 采用先讲解后示范。</p> <p>要求： 1 教师用正确的传接球技术进行示范；</p> <p>2 重点和难点之处予以重点提示；</p> <p>3 安排四角传接球练习；</p> <p>4 组织纠错互动。</p>	<p style="text-align: center;">△</p> <p>要求： 1 认真听讲，明确三角传接球正确的传接球路线；</p> <p>2 按正确的理解进行三角传接球练习；</p> <p>3 仔细观察纠错环节中正确动作和错误的原因，积极提问。</p> <p>4 队列队形</p>  <p>要求： 1 认真听讲，明确四角传接球正确的传接球路线和落位要领；</p> <p>2 按正确的理解进行四角传接球练习；</p> <p>3 仔细观察纠错环节中正确动作和错误的原因，积极提问。</p>	<p>2 刻苦训练、顽强拼搏、团结合作，增强本领，勇于担当。</p> <p>3 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。</p>
<p>专项素质练习（5 分钟）</p> <p>1. 折返跑</p> <p>2. 蛙跳</p>	<p>教法： 讲解示范，分组练习。教师安排好练习队形，对练习中出现的失误及时给予指正。</p>	<p>2 队列队形</p>  <p>要求： 1 按教师要求认真、刻苦练习；</p> <p>2 素质练习积极合作。</p>	<p>1 刻苦训练，相互配合、团结协作，提升个人能力和团队竞争力。</p> <p>2 磨砺意志，相互帮助，增强体质，全面发展。</p>
<p>放松练习：（5 分钟）</p> <p>1 两人一组，面对压肩；</p> <p>2 两人一组，背对互背。</p>	<p>讲解放松练习的必要性和此课放松练习正确方法。</p>	<p>1 就近找放松对象；</p> <p>2 按照老师安排练习；</p> <p>3 每项练习不少于 30 秒。</p>	<p>1 掌握科学的放松方法；</p> <p>2 体验相互帮助的快乐。</p>

课程小结：（5分钟） 1 总结本课情况； 2 安排课后作业	对本课情况给予总结，表扬和批评恰当、到位；明确课后作业内容。	1 对教师的表扬和批评之处要明确； 2 对教师布置的课后作业要明确； 3 体育委员帮助教师监督。	1 弘扬刻苦锻炼的体育精神； 2 批评部分培养学生的挫败能力。
归还器材：（5分钟） 1 值日生收器材；2 清理教学场地；3 师生再见； 4 归还器材。	教师安排好清理教学场地和值日生	1 每位上课同学积极参与； 2 值日生做好归还器材工作。	1 培养学生爱护公物的习惯； 2 培养学生热爱劳动的热情。
课后提升			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
根据教师安排的课后作业内容，重温所发授课视频内容。	教师要强调视频内容中的重点和难点。	学生按照教师强调的视频内容仔细观看，争取做到具有记忆表象。	利用信息平台，培养学生自主学习和独立思考能力。
在课余时间，利用篮球协会等途径，组织学生课后进行练习，主要遵循是以授课内容为主的原则。	教师作为课后指导老师，或者指导协会体育指导员进行辅导练习。	学生根据自身情况，自己练习或者参加协会辅导进行巩固练习，来掌握课堂内容的技术。	培养团结协作和相互帮助的精神，达到预期的目标。

四、教学反思

不足	1. 行进间传球配合失误率较高。 2. 过半学生在练习讨论的时候，积极性不高，语言组织表达能力稍差。
改进策略	1 加强原地传接球练习，巩固传接球基本功。 2 行进间传球由慢到快，增加练习次数。

注：原则上每份教案的教学内容不超过 2 学时，实践性教学环节的教学内容可以不超过 4 学时。

教案五：投篮技术

一、教学分析

授课信息			
课程名称	篮球	授课对象	大学一年级学生
教学单元名称	单手肩上投篮技术	教学场所	校本部篮球场
授课形式	面授	授课学时	2
教材	1. 贾书申.《高职体育立体化教程》[M].北京体育大学出版社。 2. 中国篮球协会审定.《篮球规则》[M].北京:北京体育大学出版社,2018年1月第一版。	课程标准	《篮球》课程标准(附件)
单元分析			
<p>投篮技术是篮球运动中一项关键性技术,是在篮球比赛中,运动员运用各种专门、合理的动作将球投进对方球篮的方法,是篮球赛中唯一的得分手段。当前,随着篮球技术的发展,运动员水平提高,投篮命中率不断提高。</p> <p>本单元教学内容主要为原地单手投篮技术和行进间低手投篮技术,女生侧重双手胸前投篮。课程安排在运球技术、传接球技术教学内容之后,教学内容难易程度的选取根据“课程标准”按照学生实际技术基础做合理选择,100%的同学能接受。</p>			
学情分析			
知识基础	本班学生对篮球基本功掌握程度不均衡,男生好于女生,原地投篮总体命中率不到30%。		
认知能力	1.20%的同学对此技术有较好的理解,源于之前参加过篮球相关培训和训练。80%同学对投篮技术标准没有概念,但均愿意接受指导。 2.篮球选项课:学生来自不同二级学院,彼此较为生疏,缺乏相互沟通,		

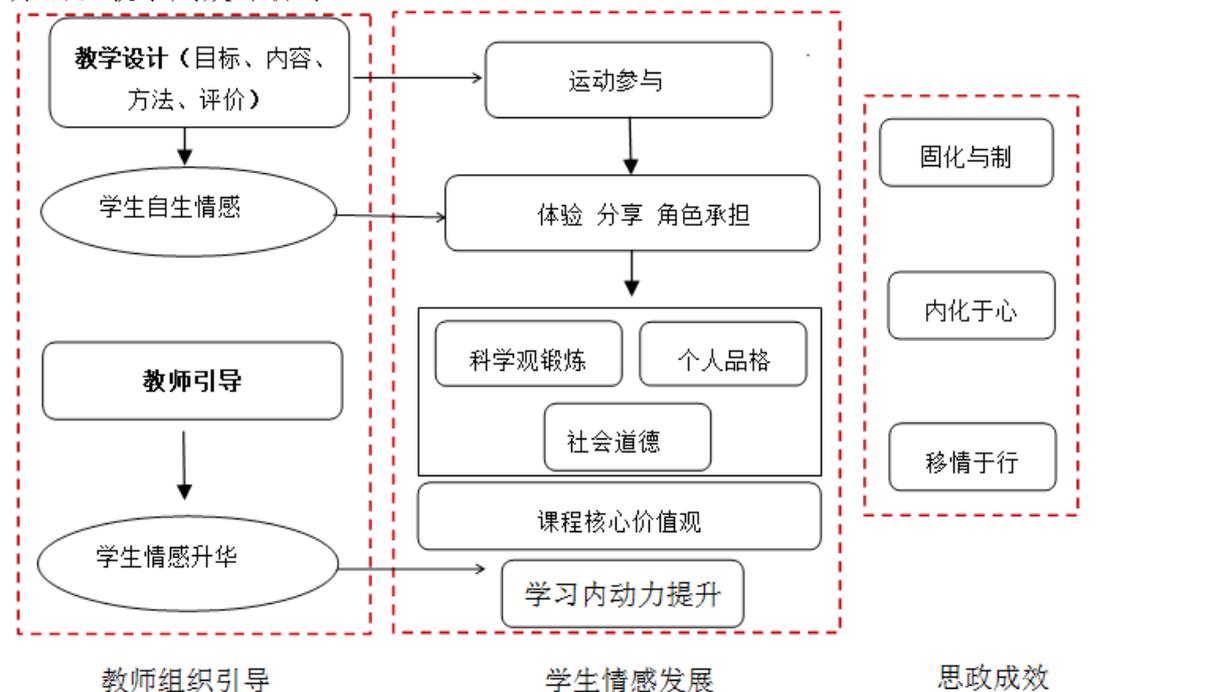
	同时团队意识薄弱，相互配合合作能力不够。
学习特点	普遍具有较高的学习兴趣、投篮练习较为强烈；同学们比胜心较强，但是对于同一内容的反复练习容易缺乏耐心，专注度不够。
教学目标	
知识目标	经过课前预习（贾巴尔（勾手投篮）、乔丹、库里（三分）等短视频观看）课中原地单手投篮技术学习、行进间低手投篮学习、双手胸前投篮技术学习正确理解这3种不同投篮的手型、上下肢协调配合，以及动作链接发力，同时对于不同投篮方式在实际比赛中如何合理运用有一定认知。
能力目标	通过3种投篮动作的学习，100%学生掌握各技术动作的90%以上。课后通过自我练习巩固技术要领、提高投篮命中率，同时针对投篮技术提高相应的自我身体协调性、专项身体素质。
素质目标	传授篮球运动文化、教授投篮技巧，“以体载德”，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、锤炼意志、健全人格。
教学内容	
本单元教学内容主要为原地单手投篮技术，女生侧重双手胸前投篮技术。课中以篮球明星投篮的短视频“启发式”教学，练中学、学中练的“探究式”教学、分组小团队“合作式”教学等，通过游戏比赛法，激发学生的学习和练习兴趣，享受篮球运动魅力，达到掌握基本的投篮技术，促进身体素质发展，培养合作与竞争意识精神；通过课中的内化、课后移情于生活学习工作中。	
教学重点和难点	
教学重点	单手肩上投篮技术的基本动作方法（女生侧重双手胸前投篮技术）。
处理方法	1. 观看教师在微信群里发布的篮球投篮技术视频，自我模拟练习，初步建立正确的投篮技术概念。 2. 课中示范讲解，“纠错”环节中的“对”、“错”比较，来加深对正确技术动作的理解。 3. 同时通过游戏PK环节来激发学生练习兴趣和效率。
教学难点	1. 原地投篮时蹬、伸、屈、拨向上投篮的协调动作。 2. 投篮动作上下肢协调配合发力的掌握。
处理方法	1、观摩教师在群里发篮球投篮技术视频，建立正确的运球技术概念。 2、“纠错”环节中的“对”、“错”比较问答，独立思考等环节，来加深对正确技术动作的理解。 3、同时通过投篮比赛环节来激发学生练习兴趣和练习效率。

二、教学策略

设计理念

本课是以学生为主体，充分调动学生学习的积极性、主动性，在学生感同身受的同时加入“竞争意识、团队意识”素养、品质的引导，通过不同的练习内容，由简到繁、由原地到行进间。整个教学过程是“练习——纠错反思——思政延伸——再练习”这样一个不断优化循环过程，体现出通过知识教技术；围绕提高技术显精神的理念。

单元教学设计思政建设内容包括：思政目标、思政元素（资源）挖掘、实施途径与方法、教学成效评价等。



教学方法与手段

1 运用教学方法和手段的理念

(1) 发挥教师的主导作用

授课教师要成为思政建设的教育者，必须先更新教育理念，提高教师师德素养，全身心的投入并融入课堂教学。

(2) 正确方法和典型事例的预习来培养自主学习能力

授课教师做好备课，利用先进的信息资源和有关内容的数字资源，提前发到授课班级，用典型的事例的新授内容来吸引学生观看，达到预习的目的和培养自主学习能力。

(3) 调动学生学习的主动性和积极性

授课教师要加强学习，乐于研究，获取新知识点的能力。不但拥有高超的技能，还得拥有交流、沟通能力、搜集和分析学生心理的能力，来培养学生学习的主动性和积极性。

(4) 积极开展实践课融合

授课教师要积极开展多种形式的实践活动，常规课程、课外、校外活动、学生社团指导等，来实现德智体美劳“五育”的发展。本次课的实施方法是采用常规体育课的传授方式。从准备活动——基本部分——结束部分（90分钟）的内容中，贯穿思政教育的

方式进行。

2 具体方法和手段

本课隶属于室外的实践教学。通过讲解、示范、重复练习、游戏pk、互动评价、纠正错误等教学方法；运用多媒体网络技术预习，教师口头讲解和肢体示范，学生持教学器材（篮球）练习等手段等直观教具，应用于教学内容的各环节中，体现出以“体”育人，其体育精神等元素融入整个课堂。

教学资源

本课利用多媒体信息技术，从图像、声音和视频等辅助工具，提前给学生做出预习为学生建立正确的动作概念；课中利用纠错和问答等手段，直观的确立正确的原地投篮技术，来达到较理想的教学预期效果。

教学评价

1. 从集合整队开始，教师对人数、整队的速度、服装做出评价，重点是体现体育精神、团队合作等风貌。（过程评价）
2. 课中对动作的掌握程度、失误率等，在纠错环节中强调动作的正确与否，普遍存在的问题做出评价，重点强调自主学习和相互配合的理念。（日常参与评价）
3. 结束部分教师对整体上课情况做出总结，对表现优异的同学给予表扬，对不和谐、不完美之处予以引导；在归还器材时强调清理场地，收还器材等行为来培养良好的劳动教育。（思想认识提高）

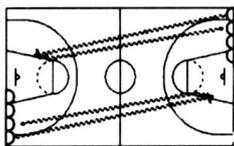
三、教学过程

课前预习

课前预习			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图

<p>(1) 篮球基本技术教学视频（原地肩上投篮技术，时间15分钟左右）。</p> <p>(2) 篮球基本技术教学视频（行进间低手投篮技术，时间15分钟左右）。</p>	<p>教师提前把预习视频内容发到本班微信群</p>	<p>学生按照教师安排，观看视频内容；并提出1-2个问题，体育委员帮助统计，希望每位同学均能完成任务。</p>	<p>利用网络平台和现代篮球赛事资源，培养学生自主学习的能力。</p>
--	---------------------------	---	-------------------------------------

课中内化

教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
<p>开始部分（3分钟）： 1 集合整队；2 师生问好；3 清点出勤人数；4 宣布本课内容；5 安排见习生。</p>	<p>1 提前到达上课地点；2 巡视场地情况；3 消除安全隐患。</p>	<p>1 集合迅速；2 队伍整齐；3 出勤率高（遇事请假）；4 服装整洁。</p>	<p>1 增强组织纪律性；2 培养个人服从集体；3 培养相互尊重的品德。</p>
<p>准备活动（7分钟）： 1 慢跑（围篮球场3圈）；2 徒手操（头部运动、扩胸运动等8节操，4x8拍）</p>	<p>教师带跑、带操，要求动作标准，口令清晰</p>	<p>1 按队列秩序进行，跑动中队伍整齐，精神饱满；2 徒手操按教师口令进行。</p>	<p>1 正确处理个人和集体的关系；2 锻炼柔韧性、准确性和协调性，达到团队的统一性。</p>
<p>体育游戏（10分钟）： 运球投篮接力赛（见图所示）。</p> 	<p>讲解示范：将学生分成人数相等的两组分别立于两端线外，比赛开始各组排头运球至对侧球篮做行进间投篮（不限制投篮动作），投中后运球返回，再投中出发点的篮圈，下一个同学接力练习，先做完者为胜。</p>	<p>1. 提升对篮球的控制能力，行进间运球不能带球跑。 2. 全场运球、投篮，注意力专注，其他同学加油助威。</p>	<p>1. 培养学生竞争意识，胜不骄败不馁意志。 2. 团队合作意识。 3. 增强课堂趣味性，集中注意力，激活运动前身体机能。</p>
<p>学习原地单手肩上投篮（45分钟） 动作要领： （以右手为例） 右手五指自然分开（手心空出），指根以上部位触球，向后屈腕、屈肘持球于肩部左右，肘内收，</p>	<p>（一）演示法： 教师示范原地单手肩上投篮的动作方法。 （二）讲授法： 教师讲解原地单手肩上投篮的用途、动作方法和动作要领。</p>	<p>练习一：徒手模仿投篮动作。 方法：成两列体操队形，根据教师口令“预备”、“投”做模仿投篮动作。 练习二：原地单手肩上持球练习。</p>	<p>讲解与示范：求真务实、刻苦钻研，提升学习能力。</p>

前臂与地面接近垂直，左手扶球的左侧，右脚稍前，左脚稍后，重心放在两脚之间，两膝微屈，目视投篮目标。投篮时，两脚前脚掌用力蹬地，伸展腰腹，抬肘，手臂上伸，即将伸直时，手腕用力前屈，手指拨球，球最后以中指和食指的指端投出。球出手后，腿、腰、臂自然伸直。

重难点提示：

1. 投篮时抬肘、伸直臂、压腕、拨球。
2. 蹬地发力，随之伸展躯干，全身动作协调连贯、用力一致。

(三) 练习法：
教师组织学生练习，师生互动，提出练习要求。

(四) 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、易犯错误：投篮手法错误。

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。

3 易犯错误：投篮弧度低。纠正方法：强调向上抬肘，练习时可在学生前面

1 米处站一个人，上举手臂，迫使其投篮向前上方伸展。

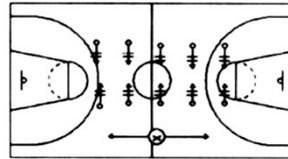
方法：每人一球置于地上，根据教师口令上步双手拾球，并成单手肩上持球姿势。

练习三：原地体会投篮手法。

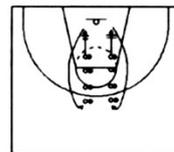
方法：每人一球，根据教师口令做蹬、伸、屈、拨向上投篮动作。

练习四：两人对投练习。

方法：两人一组，相距 3 米做投篮练习，体会投篮动作，如下图所示。



练习五：正面近距离投篮练习**方法：**成两路纵队，正对球篮，距篮 2 米，投空心篮，全班分四组在两个球篮练习，如下图所示。

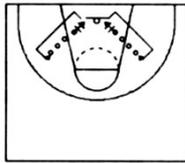
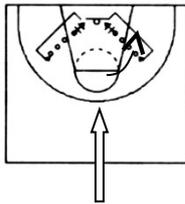


练习六：投碰板篮**方法：**在距球篮 1-2 米的 45° 投篮，全班分 4 组在两个球篮练习，如下图所示。

练习要求：（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。

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。

			
投篮接力比赛（15分钟）	讲解投篮比赛练习方法：队员中线成一队，首先排头不持球—跑动绕场地中放置的右雪糕筒位置—接中线第2名同学的传球，投篮—自投自抢—中线队尾排队。照此，第2名同学传球后，绕左雪糕筒位置—接中线第3名同学的传球，投篮—自投自抢—中线队尾排队。（如右图） 依次进行。	1. 学生进行45°限制区附近的投篮练习。 2. 投篮接力比赛20个。 	1. 降低投篮距离，提升投篮命中率。 2. 团队比赛：合作、竞争，分享乐趣、。
结束部分 1. 放松练习 (1) 手臂放松 (2) 腿部放松 (3) 腰部放松 2. 总结本次课教学和学习情况 3. 布置课下作业，宣布下课 4. 收还器材，整理场地	组织放松练习。 总结本课学习情况，提出问题让学生回答。 3. 表扬课堂表现积极的同学。	1. 放松：两人一组，面对面；互相放松，力量适当。 2. 同学们分享学习体验。 3. 值日生清点、收还器材。	科学锻炼，灌输身体练习后放松的理念方法； 以榜样力量激励学生。 促进学生自我管理，责任担当的全面发展。
课后提升			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
1. 课后巩固单手肩上投篮技术动作。 2. 自我发展单手跳投技术学习。	教师要强调视频内容中的重点和难点。	1. 学生根据自身情况，自己练习或者参加协会辅导进行巩固练习。 2. 按照视频内容观摩练习，争取做到具有	培养学生自主学习 and 自我提升的能力。

3. 观看行进间单手低手投篮技术。		记忆表象。	
-------------------	--	-------	--

四、教学反思

不足	<p>1. 游戏环节时，小部分学生对过度紧张，控球能力稍差；个别同学对比赛懈怠，影响整个队伍成绩。</p> <p>2. 过半学生在练习讨论的时候，积极性不高，语言组织表达能力稍差。</p>
改进策略	<p>1. 引导学生课后加强球性练习，课中多组织教学比赛，提升学生参赛经验，促进心理素质发展。</p> <p>2. 鼓励学生善于发现问题，敢于表达自己的认知，引导学生提升沟通表达能力。</p>

注：原则上每份教案的教学内容不超过 2 学时，实践性教学环节的教学内容可以不超过 4 学时。

教案六：投篮技术

一、教学分析

授课信息			
课程名称	篮球	授课对象	大学一年级学生
教学单元名称	行进间低手投篮技术	教学场所	校本部篮球场
授课形式	面授	授课学时	2
教材	<p>1. 贾书申.《高职体育立体化教程》[M].北京体育大学出版社。</p> <p>2. 中国篮球协会审定.《篮球规则》[M].北京:北京体育大学出版社,2018年1月第一版。</p>	课程标准	《篮球》课程标准(附件)
单元分析			

投篮技术是篮球运动中一项关键性技术，是在篮球比赛中，运动员运用各种专门、合理的动作将球投进对方球篮的方法，是篮球赛中唯一的得分手段。当前，随着篮球技术的发展，运动员水平提高，投篮命中率不断提高。

本单元教学内容主要为原地单手投篮技术和行进间低手投篮技术，女生侧重双手胸前投篮。课程安排在运球技术、传接球技术教学内容之后，教学内容难易程度的选取根据“课程标准”按照学生实际技术基础做合理选择，100%的同学能接受。

学情分析

知识基础	本班学生对篮球基本功掌握程度不均衡，男生好于女生，原地投篮总体命中率不到30%。
认知能力	1. 20%的同学对此技术有较好的理解，源于之前参加过篮球相关培训和训练。 80%同学对投篮技术标准没有概念，但均愿意接受指导。 2. 篮球选项课：学生来自不同二级学院，彼此较为生疏，缺乏相互沟通，同时团队意识薄弱，相互配合合作能力不够。
学习特点	普遍具有较高的学习兴趣、投篮练习较为强烈；同学们比胜心较强，但是对于同一内容的反复练习容易缺乏耐心，专注度不够。

教学目标

知识目标	经过课前预习（贾巴尔（勾手投篮）、乔丹、库里（三分）等短视频观看）课中原地单手投篮技术学习、行进间低手投篮学习、双手胸前投篮技术学习正确理解这3种不同投篮的手型、上下肢协调配合，以及动作链接发力，同时对于不同投篮方式在实际比赛中如何合理运用有一定认知。
能力目标	通过3种投篮动作的学习，100%学生掌握各技术动作的90%以上。课后通过自我练习巩固技术要领、提高投篮命中率，同时针对投篮技术提高相应的自我身体协调性、专项身体素质。
素质目标	传授篮球运动文化、教授投篮技巧，“以体载德”，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、锤炼意志、健全人格。

教学内容

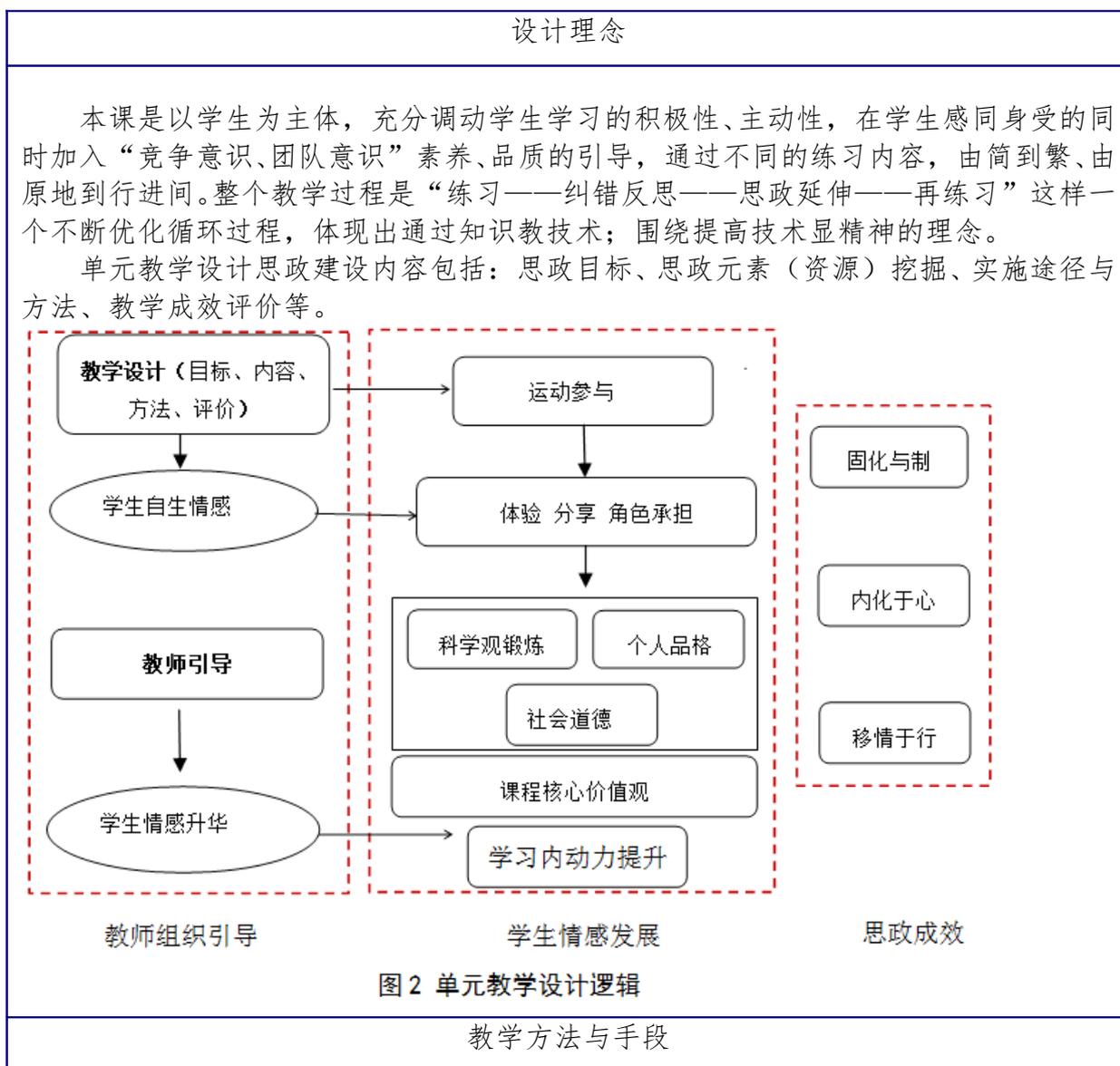
本单元教学内容主要为行进间低手投篮技术。课中以篮球明星投篮的短视频“启发式”教学，练中学、学中练的“探究式”教学、分组小团队“合作式”教学等，通过游戏比赛法，激发学生的学习和练习兴趣，享受篮球运动魅力，达到掌握基本的投篮技术，促进身体素质发展，培养合作与竞争意识精神；通过课中的内化、课后移情于生活学习工作中。

教学重点和难点

教学重点	行进间低手投篮技术的基本动作方法。
处理方法	1. 观看教师在微信群里发布的篮球投篮技术视频，自我模拟练习，初步建立正确的投篮技术概念。 2. 课中示范讲解，“纠错”环节中的“对”、“错”比较，来加深对正确技术动作的理解。

	3. 同时通过游戏PK环节来激发学生练习兴趣和效率。
教学难点	1. 行进间投篮时跨步蹬地、起跳和举球挑篮动作。 2. 投篮动作上下肢协调配合发力的掌握。
处理方法	1、观摩教师在群里篮球投篮技术视频，建立正确的运球技术概念。 2、“纠错”环节中的“对”、“错”比较问答，独立思考等环节，来加深对正确技术动作的理解。 3、同时通过投篮比赛环节来激发学生练习兴趣和练习效率。

2、教学策略



1 运用教学方法和手段的理念

(1) 发挥教师的主导作用

授课教师要成为思政建设的教育者，必须先更新教育理念，提高教师师德素养，全身心的投入并融入课堂教学。

(2) 正确方法和典型事例的预习来培养自主学习能力

授课教师做好备课，利用先进的信息资源和有关内容的数字资源，提前发到授课班级，用典型的事例的新授内容来吸引学生观看，达到预习的目的和培养自主学习能力。

(3) 调动学生学习的主动性和积极性

授课教师要加强学习，乐于研究，获取新知识点的能力。不但拥有高超的技能，还得拥有交流、沟通能力、搜集和分析学生心理的能力，来培养学生学习的主动性和积极性。

(4) 积极开展实践课融合

授课教师要积极开展多种形式的实践活动，常规课程、课外、校外活动、学生社团指导等，来实现德智体美劳“五育”的发展。本次课的实施方法是采用常规体育课的传授方式。从准备活动——基本部分——结束部分（90分钟）的内容中，贯穿思政教育的方式进行。

2 具体方法和手段

本课隶属于室外的实践教学。通过讲解、示范、重复练习、游戏pk、互动评价、纠正错误等教学方法；运用多媒体网络技术预习，教师口头讲解和肢体示范，学生持教学器材（篮球）练习等手段等直观教具，应用于教学内容的各环节中，体现出以“体”育人，其体育精神等元素融入整个课堂。

教学资源

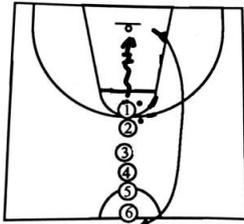
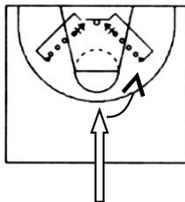
本课利用多媒体信息技术，从图像、声音和视频等辅助工具，提前给学生做出预习为学生建立正确的动作概念；课中利用纠错和问答等手段，直观的确立正确的原地投篮技术，来达到较理想的教学预期效果。

教学评价

1. 从集合整队开始，教师对人数、整队的速度、服装做出评价，重点是体现体育精神、团队合作等风貌。（过程评价）
2. 课中对动作的掌握程度、失误率等，在纠错环节中强调动作的正确与否，普遍存在的问题做出评价，重点强调自主学习和相互配合的理念。（日常参与评价）
3. 结束部分教师对整体上课情况做出总结，对表现优异的同学给予表扬，对不和谐、不完美之处予以引导；在归还器材时强调清理场地，收还器材等行为来培养良好的劳动教育。（思想认识提高）

三、教学过程

课前预习			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
<p>(1) 篮球基本技术教学视频（原地肩上投篮技术，时间15分钟左右）。</p> <p>(2) 篮球基本技术教学视频（行进间低手投篮技术，时间15分钟左右）。</p>	教师提前把预习视频内容发到本班微信群	学生按照教师安排，观看视频内容；并提出1-2个问题，体育委员帮助统计，希望每位同学均能完成任务。	利用网络平台和现代篮球赛事资源，培养学生自主学习的能力。
课中内化			
教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
开始部分（3分钟）： 1 集合整队；2 师生问好；3 清点出勤人数；4 宣布本课内容；5 安排见习生。	1 提前到达上课地点；2 巡视场地情况；3 消除安全隐患。	1 集合迅速；2 队伍整齐；3 出勤率高（遇事请假）；4 服装整洁。	1 增强组织纪律性；2 培养个人服从集体；3 培养相互尊重的品德。
准备活动（7分钟）： 1 慢跑（围篮球场3圈）；2 徒手操（头部运动、扩胸运动等8节操，4x8拍）	教师带跑、带操，要求动作标准，口令清晰	1 按队列秩序进行，跑动中队伍整齐，精神饱满；2 徒手操按教师口令进行。	1 正确处理个人和集体的关系；2 锻炼柔韧性、准确性和协调性，达到团队的统一性。
体育游戏（10分钟）： 运球追逐（见图所示）。	讲解游戏规则：	1. 提升对篮球的控制能力，行进间运球不能带球跑。 2. 全场运球、投篮，注意力专注，其他同学加油助威。	1. 培养学生竞争意识，胜不骄败不馁意志。 2. 团队合作意识。 3. 增强课堂趣味性，集中注意力，激活运动前身体机能。
学习行进间低手投篮（45分钟） 动作要领： （以右手投篮为	（一）演示法： 教师示范行进间低手投篮的动作方法。	学生认真观察老师示范，建立行低手投篮的初步印象。	讲解与示范： 求真务实、刻苦

<p>例) 右脚跨出一大步, 在落地前双手持球, 左脚紧接跨出, 步幅稍小, 不要减速, 有力蹬地向前上方起跳, 同时双手持球移至体右侧耳上举, 左手离球, 右手掌心向上托球, 向球篮方向伸出, 接着向上屈腕, 食指、中指、无名指向上拨球投出。</p> <p>重难点提示:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跨步蹬地、起跳和举球动作; 2. 蹬地发力, 随之伸展躯干, 全身动作协调连贯、用力一致。 	<p>(二) 讲授法: 教师讲解行进间低手投篮的用途、动作方法和动作要领。</p> <p>(三) 练习法: 教师组织学生练习, 师生互动, 提出练习要求。</p> <p>(四) 纠正错误动作: 1. 易犯错误: 手脚不协调。 纠正方法: 口诀—同侧原则: 右手投篮(双手持球时先跨右脚, 左脚起跳)。 2. 易犯错误: 投篮手法错误。 纠正方法: 强调向上抬大臂贴近耳朵时球再离手。</p>	 <p>分组练习队形</p> <p>练习内容:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每人徒手低手投篮动作练习 10 次/组 *3 组。 2. 每人持球练习行进间跨步动作 10 次/组 *3 组。  <ol style="list-style-type: none"> 3. 结合篮筐完成行进间低手投篮各 10 次/组, 提高投篮命中率。 	<p>钻研, 提升学习能力。</p> <p>刻苦训练、顽强拼搏、团结合作增强本领, 勇于担当。</p> <p>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。</p>
<p>投篮接力比赛 (15 分钟)</p>	<p>讲解投篮练习比赛方法: 队员中线成一队, 首先排头不持球—跑动绕场地中放置的右雪糕筒位置—接中线第 2 名同学的传球, 行进间投篮—自投自抢—中线队尾排队。照此, 第 2 名同学传球后, 绕左雪糕筒位置—接中线第 3 名同学的传球, 行进间投篮—自投自抢—中线队尾排队。(如右图)</p> <p>依次进行。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生进行 45° 限制区附近的投篮练习。 2. 投篮接力比赛 20 个。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 降低投篮距离, 提升投篮命中率。 2. 团队比赛: 合作、竞争, 分享乐趣、。

结束部分 1. 放松练习 (1) 手臂放松 (2) 腿部放松 (3) 腰部放松 2. 总结本次课教学和学习情况 3. 布置课下作业，宣布下课 4. 收还器材，整理场地	组织放松练习。 总结本课学习情况，提出问题让学生回答。 3. 表扬课堂表现积极的同学。	1. 放松：两人一组，面对面；互相放松，力量适当。 2. 同学们分享学习体验。 3. 值日生清点、收还器材。	科学锻炼，灌输身体练习后放松的理念方法； 以榜样力量激励学生。 促进学生自我管理，责任担当的全面发展。
--	---	--	---

课后提升

教学环节与内容	教师活动	学生活动	设计意图
1. 课后巩固单行进间低手投篮动作。 2. 行进间低手投篮左右手自我练习。 3. 自我发展模拟行进间上反蓝投篮技术。	教师要强调视频内容中的重点和难点。	1. 学生根据自身情况，自己练习或者参加协会辅导进行巩固练习。 2. 按照视频内容观摩练习，争取做到具有记忆表象。	培养学生自主学习 and 自我提升的能力。

四、教学反思

不足	1. 游戏环节时，小部分学生对过度紧张，控球能力稍差；个别同学对比赛懈怠，影响整个队伍成绩。 2. 过半学生在练习讨论的时候，积极性不高，语言组织表达能力稍差。
改进策略	1. 引导学生课后加强球性练习，课中多组织教学比赛，提升学生参赛经验，促进心理素质发展。 2. 鼓励学生善于发现问题，敢于表达自己的认知，引导学生提升沟通表达能力。

注：原则上每份教案的教学内容不超过 2 学时，实践性教学环节的教学内容可以不超过 4 学时。

