

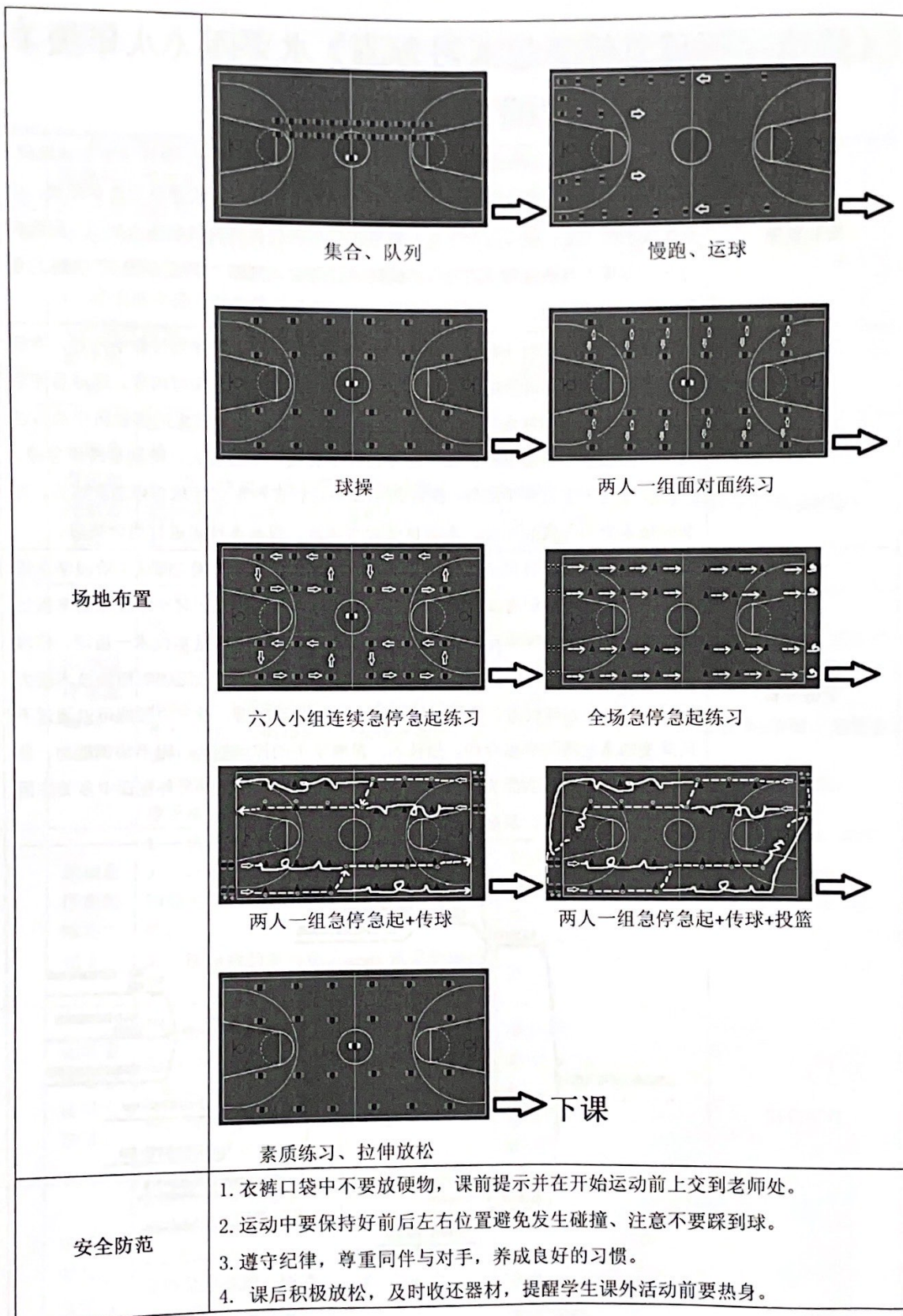
水平四（八年级）《篮球——运球急停急起练习方法》

单元计划

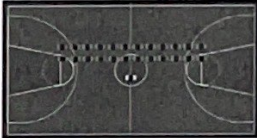
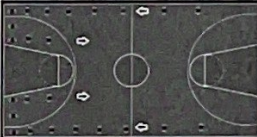
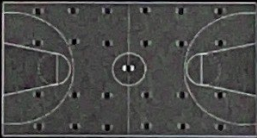
单元 教学 目标	1. 知道篮球运球急停急起动作并能简要描述急停急起练习、比赛的练习方法，了解急停急起是摆脱防守的技术及在比赛中的运用价值，明白在练习中要高低结合、快慢变化。 2. 在组合练习、面对障碍、比赛等难度不断递增的环境中，能根据自己与障碍物、防守人、同伴、区域的时间、空间关系，合理选择运球急停急起运球技术获得突破，并能根据需要衔接下一个动作，利用异侧臂及身体姿势有效护球。 3. 在学练中提升学生热爱篮球运动，表现出团队协作、不惧困难、敢于挑战、积极向上的精神面貌。			课时	5
课时	教学内容	教学目标	教学重、难点	教学策略	
1	运球急停急起技术方法。	1. 能简单说出运球急停急起的动作要领。 2. 学习体会运球急停急起时降重心、启动快速重心前移，球在体侧的动作。 3. 发展学生的协调、速度、反应能力等综合素质。	重点：手触球的部位 难点：眼睛看前方	1. 原地高低运球。 2. 听口令运球急停急起练习。 3. 运“三线”急停急起。	
2	运球急停急起练习方法 1。	1. 能简单地说出 2 种运球急停急起的方法。 2. 通过练习，80% 的学生初步展示出急停急起技术动作，并能与传球、上篮相衔接，20% 的学生能较好展示急停急起技术动作与传球、上篮相衔接；发展灵敏性、协调性和体能。 3. 增强探究意识和创新意识，提高自主学习能力，体验成功的乐趣。	重点：跨步急停、快速启动。 难点：重心和球的控制。	1. 原地左右手高低运球，跨步急停，绕标志桶急停急起，行进间急停急起。 2. 急停急起运球+传球，急停急起+投篮。 3. 游戏：比比哪组的进球多。	
3	运球急停急起练习方法 2。	1. 能简要说出急停急起过障碍的方法。 2. 在运球急停急起的练习中，能做出过障碍的技术动作，并发展灵敏协调等体能。 3. 能积极的参与练习，获得成功的信心。	重点：快速启动。 难点：重心和球的控制。	1. 行进间运球急停急起过障碍、行进间高低运球推倒、扶起标志桶。 2. 10 米滑步+运球急停急起过障碍。 3. 游戏：连续急停急起+扣低篮。	
4	运球急停急起运用方法 3。	1. 能简要地说出运球急停急起过防守队员的方法。 2. 在运球急停急起练习中能做出移动障碍的技术动作，发展多种体能。 3. 能积极的参与练习，获得成功的信心。	重点：重心和球的控制。 难点：人球结合。	1. 行进间高低运球急停急起；左右手行进间运球急停急起过防守人。 2. 追地滚球+行进间运球急停急起过防守人。 3. 比赛：左右手换手急停急起过障碍接力。	
5	运球急停急起运用方法 4。	1. 能简要地描述急停急起运球在面对障碍物时的运用方法。 2. 在运球过障碍练习中，能做出多种方法急停急起运球过障碍并传准，发展手协调及手脚协调等多种体能。 3. 积极主动参与活动，友善对待同伴，表现出良好的合作精神。	重点：动作衔接。 难点：身体的协调配合。	1. 运球急停急起过障碍+传准、运球急停急起+转身过障碍运球 2. 高低运球+运球急停急起过障碍+传准。 3. 比赛：全场一对一攻防转换先进球为胜。	

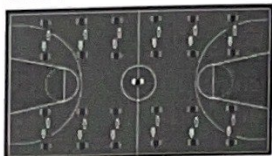
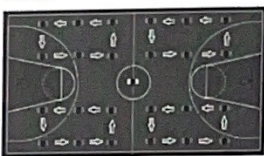
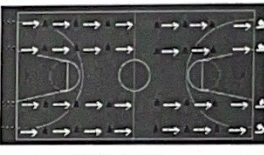
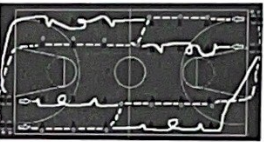
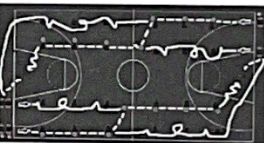
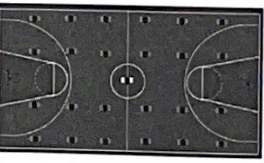
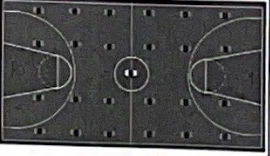
《篮球--运球急停急起练习方法》水平四（八年级） 教学设计分析

<p style="text-align: center;">指导思想</p>	<p>本课依据新课标的要求，坚持“健康第一”的指导思想，重视学生主体地位，依据《浙江省义务教育体育与健康课程指导纲要》精神，构建单元教学模块，以学生发展为中心，融合与学生身心发展密切相关的体育与健康基本知识、技能和方法，体现“方法是教学内容”的课时设计理念，把握“学练三个一”重练习逻辑结构，循序渐进。</p>
<p style="text-align: center;">教材分析</p>	<p>浙江省义务教育《体育与健康》（水平四）八年级篮球项目教学内容，本册共5课时，本课《篮球运球急停急起练习方法》单元第二课时内容。运球急停急起的动作基础是高低运球和变速运球，又是篮球运动中最常见的摆脱防守的方法之一，需要学生尽量掌握。由于急停急起本身技术难度较大，特别是跨步急停，学生在快速中非常难于把握，因此在本课中进行多种形式运球急停急起练习，为兼顾技术学习与实际结合，本课也结合篮球传、投基本技术进行组合练习。</p>
<p style="text-align: center;">学情分析</p>	<p>八年级学生是发展身体素质、学习运动技能的重要时期，而这个阶段学生的天性就是好动，他们喜欢学习别人的运动技巧，自信心强，对动作技术的掌握日趋完善。在之前篮球单元学习中，学生已基本掌握篮球的基本技术—运球、传球等单项技术，但是学生的球性还不是特别好，导致在组合练习中的衔接技术能力较弱，另外个别球性差，容易导致运球急停急起速度慢。教学中教师可以通过不同难度的重复练习和结合传、投技术，发展学生的控球能力、眼手协调能力、急停急起动作时的平衡能力等，提高练习的趣味性和挑战性。另外在课中多关注困难学生，正确引导，及时鼓励。</p>
<p style="text-align: center;">教学流程</p>	



水平四（八年级）《篮球--运球急停急起练习方法1》教案

教学内容	1. 篮球：运球急停急起练习方法 1 2. 体能：核心力量练习			课次	5-2
教学目标	1. 能简单地说出 2 种运球急停急起的方法。 2. 通过练习，80% 的学生初步展示出急停急起技术动作，并能与传球、上篮相衔接，20% 的学生能较好展示急停急起技术动作与传球、上篮相衔接；发展灵敏性、协调性和体能。 3. 增强探究意识和创新意识，提高自主学习能力，体验成功的乐趣。				
重点难点	重点：跨步急停、快速启动 难点：重心和球的控制				
教学过程	教学内容	学练标准	组织形式 与安全措施	次数	练习时间
准备部分 10'	1. 课堂常规	1. 精神饱满，口令清晰响亮，学生注意力集中，做到静、快、齐。	1、2. 二列横队 	1	30"
	2. 队列队形：				
	2.1 报数、四面转法	2.1 报数短促、有力。方向正确口令动作统一		1	1'
	2.2 二列变四列、还原	2.2 队列整齐，踏步有力。		1	1'
	3. 准备活动：				
	3.1 运球慢跑				
3.1.1 慢跑+滑步动作	3.1.1 跑进中余光关注老师，根据要求跟做。	3.1 两路纵队跑进 	≥4	1' 30"	
3.1.2 运球+高低运球 方法：教师指示下按一定路线跑进，注意动作变化。	3.1.2 跟随教师指令练习，运球节奏感强	(安全提示：相互保持前后安全距离)	≥4	2'	
3.2 球性练习					
3.2.1 球性练习	3.2.1 模仿练习，动作尽量到位，音乐节奏尽量跟上。	3.2 球性练习、高低运球 	4 × 8 拍	2'	
3.2.2 高低运球	3.2.2 听老师哨音或口令变化高低运球，认真体会重心变化。	(安全提示：注意周边同学两臂间距，避免相互碰撞)	≥8	2'	

基本部分 30'	<p>1. 篮球：运球急停急起练习方法 1。</p> <p>1.1. 急停急起练习</p> <p>1.1.1 两人一组面对面运球跨步急停急起</p> <p>1.1.2 六人小组连续运球急停急起 方法：相邻六人为一小组，按逆时针方向连续练习。</p> <p>1.1.3 全场急停急起 方法：4 路纵队底线运球跑进，遇标志桶做急停急起。</p> <p>1.2. 组合练习</p> <p>1.2.1 急停急起运球+传球 方法：两人一组，一人运球急停急起，一人无球摆脱防守跟进，到半场后传球交换练习方式。</p> <p>1.2.2 急停急起运球+传球+上篮 方法：同上+投篮</p> <p>1.3 游戏比赛： 比比谁的进球多</p> <p>2 素质练习：TABATA</p> <p>①抱球俄罗斯转体 ②坐姿胯下绕球 ③撑球平板撑 ④持球碰脚尖</p>	<p>1.1 制动明显，启动快速</p> <p>1.1.1 低运球动作开始，听哨音快速启动，到对方标志桶时做跨步急停</p> <p>1.1.2—1.1.3 动作正确流畅，制动要明显，控制住球 端线出发右边出左边回来</p> <p>1.2 动作流畅，注意传球和上篮手型</p> <p>1.2.1 无球队员跟进做防守摆脱练习</p> <p>1.2.2 同上+投篮</p> <p>1.3 遵守规则，完成规定动作，规定时间内完成进球</p> <p>2 运用多种核心力量的练习方法完成各个动作，要求每个练习完成两组，每组 30 个。</p>	<p>(安全提示：右侧出发)</p> <p>1.1.1 </p> <p>1.1.2 </p> <p>1.1.3 </p> <p>1.2.1 四路纵队 </p> <p>1.2.2—1.2.3 四路纵队 </p> <p>2.TABATA </p>	<p>≥8</p> <p>≥15</p> <p>≥4</p> <p>≥4</p> <p>≥4</p> <p>≥2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>1' 30</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>1'</p>
	<p>1. 放松操：拉伸</p> <p>2. 小结、回收器材</p> <p>3. 下课</p>	<p>1. 听教师口令指挥并模仿教师动作，动作舒展到位，身心放松</p> <p>2. 学生积极收还器材</p>	<p>1. 四列横队 </p>	<p>≥1</p> <p>1</p>	<p>3'</p> <p>1'</p>
场地器材	篮球场一片，篮球 24 个，标志桶 24 个，音响 1 个		负荷预计	练习密度：55%左右	
作业布置	课余时间反复练习急停急起，并在课间或周末半场比赛中体验。能在练习中提炼急停急起结合其它过人动作的要领。				