



# 篮 球



教师：李 斌

BASKETBALL



# 内容提要

篮球课程单元设计 体育 II





# 篮球课程单元教学设计

## 篮球 I (4-5)





## 课程内容：学习行进间投篮技术



教学目标

教学组织与实施

本节课的教学评价





# 1、教学目标

## 能力目标

- 熟练掌握行进间运球技术；能够完成行进间单手肩上投篮的基本动作技能，提高学生对篮球技术的分析能力，力争使80%以上的同学能规范做出所学动作。

## 知识目标

- 初步掌握所学的行进间单手投篮的动作要领，领会各个动作之间协调配合的原理，形成较为系统的技术理论。

## 素质目标

- 激发学生学习兴趣，增强学生求知欲望，培养学生团队协作意识。





## 2、教学组织与实施

### 教学流程

#### 开始部分

3分钟

- 1、课堂常规
- 2、安全要求

#### 准备部分

12分钟

- 1、热身跑
- 2、专项徒手操
- 3、游戏

#### 基本部分

65分钟

- 1、学习行进间单手上篮

#### 结束部分

5分钟

- 1、放松活动
- 2、课程小结
- 3、布置作业
- 4、整理器材





## 开始部分:

### 课堂常规

- (1) 整队集合、师生问好、  
检查服装、清点人数。
- (2) 宣布课的内容和目标。
- (3) 安排见习生。
- (4) 提出安全要求。



组织方法：集合快静齐，动作认真、积极，注意自身动作安全。





## 准备部分:

1、绕场地慢跑（具体活动量根据环境而定）

2、专项徒手操（4×8拍）

①扩胸运动

②转体运动

③腹背运动

④弓步压腿

⑤侧压腿

⑥膝部绕环

⑦压指、手腕、踝关节

⑧原地高抬腿



组织方法：成两路纵队绕4个篮球场边线慢跑。



要求：热身充分、徒手操动作到位、有力、幅度大，注意力集中，提高兴奋性。





### 3、游戏：竞赛法直线运球

**设计意图：**通过竞赛法运球，提高学生的积极性与兴奋性，使学生熟练掌握运球的动作方法，熟悉篮球的球性，提高对球的支配能力。



**组织：**把学生分成均等的四组。

**要求：**练习认真、动作规范，及时纠正错误动作。





## 基本部分:

### 3、学习行进间投篮技术

动作方法：以右手投篮为例，右脚向前跨一大步的同时接球，接着迅速用左脚蹬地起跳，右脚屈膝上抬，双手举球于右肩前上方，腾空后，上体稍后仰，当身体跳到最高点时，右臂向前上方伸展，手腕前屈，食、中指用力拨球，通过指端将球投出。

#### 教师讲解示范动作技术



要求：结合老师的讲解，认真领会示范动作。



动作的重点及难点：

动作的重点：节奏清楚，起跳充分，举球、伸臂、屈腕、拨球动作连贯，用力适度。

动作的难点：起跳接球的衔接及最后投篮动作



图一：



图二：



同样是三步上篮，图一的好球，图二的是违例。为什么呢？因为从规则“移动时，传球或投篮，队员可跳起中枢脚并一脚落地，但一脚抬起后在球出手之前任一脚不得落回地面。”可知三步上篮时，在球出手前只能有“中枢脚”和“一脚”可以着地，共2次，而图二的已经着地3次。



## 分组练习:

### 1、行进间单手肩上投篮脚步动作练习

(1) 小碎步走，徒手体会跨步接球起跳举球动作

(2) 慢跑中练习跨步，起跳动作

(3) 自己抛接球，练习跨步接球后起跳举球

(4) 慢速中运球完成跨步、起跳和举球投篮动作

练习要求：初步学会行进间单手肩上投篮脚步动作。

### 2、行进间单手肩上投篮手法练习

(1) 徒手模仿投篮练习

(2) 持球距篮3米，上左脚起跳举球投篮

(3) 慢跑徒手模仿行进间单手肩上投篮动作  
练习要求：体会行进间单手肩上投篮的动作方法

(4) 接固定球上篮

练习要求：跨步接球和举球的动作正确



要求：学生模仿动作，徒手、分解、动作串联完成，并个别展示，老师点评。

**设计意图：**熟练掌握脚步动作、跨步接球的时机以及起跳举球动作的规范和完整性。



## 教师纠正错误动作：

要求：针对自身存在的错误动作，认真听老师讲解，在练习中及时纠正。

### 易犯错误及纠正方法：

- 1、跨步接球不稳定，易走步 → 徒手体会跨步接球起跳举球动作
- 2、举球上篮动作不到位 → 接固定球上篮





## 分层教学:

根据个体差异, 学生自主选择练习小组:

- 1、慢跑中练习跨步, 起跳动作
- 2、自己抛接球, 练习跨步接球后起跳举球
- 3、慢速中运球完成跨步、起跳和举球投篮动作

**设计意图:** 注重学生的个体差异, 学生根据自己的实际水平更有效的掌握行进间投篮的基本动作。

**要求:** 每组人数最多占班级人数 $1/3$ 。  
小组长按顺序组织好练习, 每组30回合, 循环练习。并按三组、二组、一组的组织顺序到场地四经行本节课目标完成情况测试。





## 结束部分:

1. 放松操（拉伸放松、意念放松）
2. 本课小结（对本节课的学习内容、学习过程和学习效果进行总结）
3. 布置作业（课余时间重复性动作练习，提高动作协调能力，通过多媒体观看篮球动作，加强动作记忆）
4. 整理器材，师生再见。





### 3、本节课的教学评价

1、通过对行进间单手肩上投篮的教学，进一步增加学生对篮球基本技术的掌握程度，力争使80%以上学生能够掌握行进间单手投篮的技术动作。

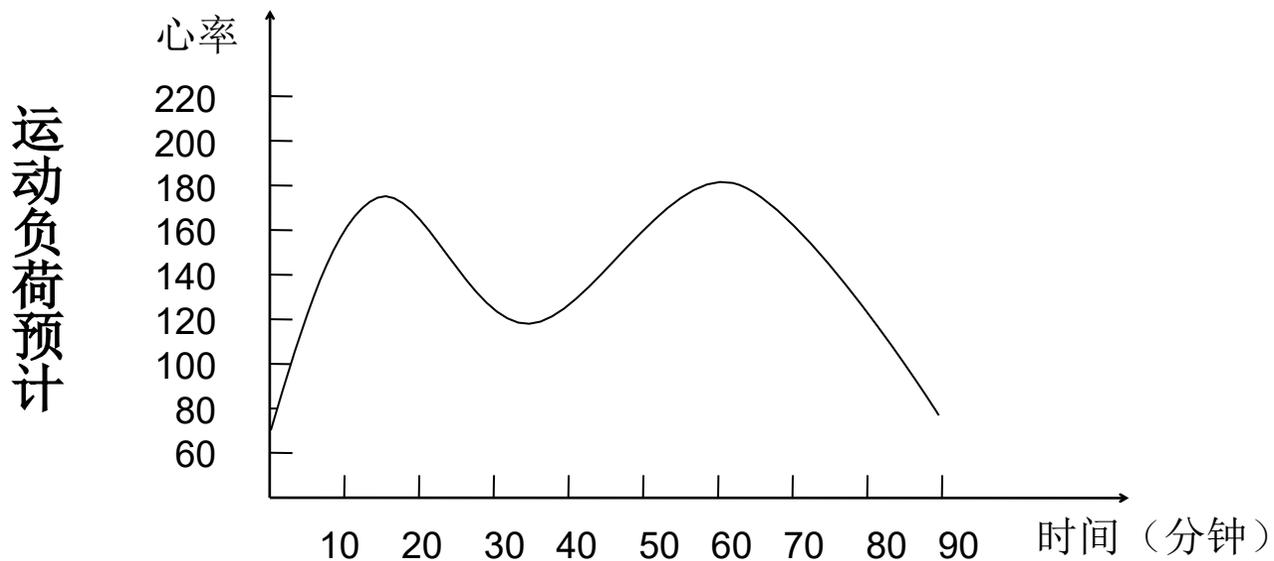
2、预计课的练习密度达50%左右，运动强度中等，学生的身体素质得到一定提高。

3、对课堂的设计，我始终从实际情况出发，贯彻以教师主导学生主体的思想，遵循教学原则和学生心理、生理的特点，学生的认知规律以及动作技能形成规律，预计会顺利达到本节课制定的教学目标，学生能够在教师的指导下认真参与各项练习，课堂气氛活跃，师生情感融洽。





4、按本节课的设计，学生的平均心率都应在100次/分钟以上，尤其是准备活动5—15分钟阶段和课程进行到75—85分钟阶段心率最高。因此符合体育课程运动负荷标准。





# 任务布置

- 1、每天至少参加一小时的体育运动。
- 2、观看一场篮球比赛（现场或者通过多媒体）。

