

《原地单手肩上投篮、课课练》教学设计

淮北市实验高级中学 张厚学

一、指导思想

坚持以“健康第一、学生为主体”的指导思想，以新课标理念为依据。在体育教学中，贯彻落实“课课练”，为学生体质健康水平的提高提供可操作的实践尝试。

二、教材分析

本课教学内容是篮球运动中的原地单手肩上投篮单元第1次课。原地单手肩上投篮是篮球各项基本技术中重要的一项，是高中篮球教学重要组成部分，是全队进攻的重要手段，起着组织全队相互配合的重要桥梁作用，同时也往往是被学生忽视一项技术。

投篮动作的标准与否是实战中影响投篮命率的直接因素。所以我们必须高度重视学习和掌握这一技术。要使学生在掌握动作的同时，应使学生对动作有正确的认识，培养不断自我修正动作的能力，使动作规范化，提高投篮的命中率。为以后的教学竞赛和学生终身体育打下良好基础。

三、学情分析

高中一年级的学生对篮球运动有一定了解，但这些有关知识大多数不是来自体育师的讲授，而是来自家人、朋友、电视等媒体。参与活动的时间大多是在课外活动或下课、放学后。大部分学生没有在体育课堂上接受过有关该项目的教学或体育教师的专门指导，学生有针对性练习此动作的持续时间不能得到保证。所以本次课教师是以突出学生练习的持续时间为准则，在纠正动作的环节也以巡回指导为主。目的是通过持续练习时间的保证来引导学生在较短时间内入门，较快地掌握基本动作，激发他们的学习积极性，为进一步巩固提高学生对篮球运动的能力培养对篮球运动的兴趣打下良好的基础。

四、教学目标

1. 能说出篮球原地单手肩上投篮的动作要领；
2. 能完成篮球原地单手肩上投篮的持球和发力顺序；
3. 通过课课练，培养遵守规则、诚信意识、团结协作、吃苦耐劳的品质，渗透社会主义核心价值观教育。

五、课的重难点

重点：持球动作。

难点：发力顺序。

六、教法与学法

在教学过程中主要采用：讲解示范法、完整练习法、领会教学法和循环练习法等。

七、教学流程

准备部分→徒手练习→持球原地垂直加速练习→两人5米对空投球练习→每人一球离篮球圈5米自投自抢→“丢、坐、投”练习→体能练习→结束部分

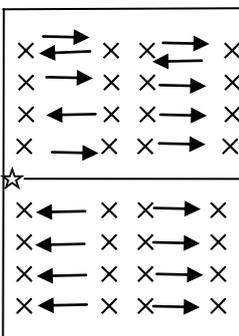
八、运动负荷预计

练习密度：70~75%

平均心率：135~140%次/分

《篮球原地单手肩上投篮、课课练》教案

地点：淮北市实验高级中学篮球场 高一篮球投篮单元第1次课 学生人数 50 教师：张厚学 时间：2015.11.16

学习目标	1. 能说出篮球原地单手肩上投篮的动作要领； 2. 能完成篮球原地单手肩上投篮的持球和发力顺序； 3. 通过课课练，培养遵守规则、诚信意识、团结协作、吃苦耐劳的品质，用自己的实际行动力行“社会主义核心价值观”。			场地器材	篮球场 2 块，篮球 51 个。	
重点难点	重点：持球动作。 难点：发力顺序。					
教学流程	准备部分→持球原地垂直加速练习→两人 5 米对空投球练习→每人一球离篮球圈 5 米自投自抢→体能练习→结束部分					
课的结构	时间	次数	学习内容	教法	学法	组织与队形
准备部分 10 分钟	1'		1. 课堂常规： ①体委整队、报告人数、师生问好。 ②安排见习生，宣布目标、内容。	1. 师生问好。 教师宣布上课。 安排见习生 宣布课的内容与任务	1. 体育委员整队。 报告人数。 学生听教师讲解。	1. 组织：成四列横队 ★★★★★★★★★★ ★★★★★★★★★★ ★★★★★★★★★★ ★★★★★★★★★★ ☆
	6'	4 × 8	2. 每人一球，跟着教师运球动作模仿运球。仰卧投篮。 3. 球操： 横叉侧压腿、仰卧侧伸腿，	2. 教师做左右体前变向、后转身、背后各种运球。 3. 教师通过口令领学生进行球操热身。	2. 注意观察教师运球动作，快速模仿变换运球动作、抬头跟随教师，避免碰撞。 3. 学生在教师的带领下进行球操练习。	2. 组织： 在 2 个篮球场地进行运球。运球完跑步集中到一个球场进行球操拉伸练习。 3. 组织： 在一个篮球场围成一个大圆圈练习球操和拉伸。
基本部分 30 分钟	3'		1. 原地单手肩投篮 口诀：伸腕持球耳眉间，垂直加速伸压腕，从下至上齐发力，趾踝膝髋肩指旋。	1. 教师对球篮讲解示范原地单手肩投篮动作要领。 重点持球。难点原地垂直加速。	1. 学生在球篮的两侧，围成半圆，自己找合适的角度观察教师的讲解示范。	组织：学生 2 人一组，在两个篮球场地进行同时练习。
	1'	15	2. 徒手练习	2. 教师和学生离开球篮，体验持球和用力发力顺序。	2. 一人一球，体验持球，学生分散，拉开一定的距离练习。	
	4'	60	3. 一人一球，体验持球和垂直加速动作。	3. 教师 and 组长示范，垂直加速，及时发现错误并纠正。	3. 两人 3 米对空投球练习。注意球的后旋	
	4'	50	4. 两人 5 米对空投球练习。	4. 教师讲解如何进行分组练习。	4. 每人一球离篮圈 5 米，球出手后，判断球的落点，快速冲抢，快速运球投篮。	
	4'	30	5. 每人一球离篮圈 5 米，快速自投自抢。 重点：持球手形、持球出手点。	5. 教师巡回指导纠错高水平的可以跳投	5. 体能练习。	
4'	20	6. 丢、坐、投练习 7. 体能练习 10 分钟 ①跪卧撑 ②俯卧抱头背屈伸 ③变换节奏模拟跳绳 ④仰卧蹬车轮 每个练习 2 分 20 秒。	要求学生坚持完成每次练习。不能停顿。	练习 2 分 30 秒换下一个练习。		
10'	150 150 150 150 秒					组织：学生分散拉开距离进行练习。
结束部分	3	4×8 4×8 4×8	放松 坐位拉伸、 仰卧侧交叉腿拉伸 抱膝团身拉伸	教师与学生一起做放松练习。选择舒缓的音乐。	要求动作柔和、舒展。身心得到充分放松。	组织：在一个篮球场成圆圈拉伸。
5 分钟	2		小结本课： ①归纳评价。	教师进行小结： ①教师总结，评价。	6 秒内快速集合。	成四列横队

		②宣布下课。 ③收拾器材。	②布置还器材，课外作业。		
易犯错误预防纠正： 手腕后翻不到位；出手点靠前或过高；掌心没有空出；垂直加速慢；过早向前伸臂加速；最后出手不是指尖拨球。					
预计心率曲线			预计练习密度	70%~75%	安全隐患 1. 衣裤口袋中不要放硬物，如眼镜，发夹等（课前提示）。 2. 热身运球注意抬头观察，速度不要过快，避免碰撞。 3. 注意不要踩到球。
学与教的课后反思	<p>本节课的教学内容是《篮球单手肩上投篮》，旨在通过篮球单手肩上投篮技术的学练、身体素质的练习等，传递以下三个方面的信息：</p> <p>1. 任何一项运动技术的学习都要依赖于持续不断的练习次数做保障，才能使学生在不断地练习中体会、掌握并提高运动技术。应尽量避免“练习等待”的出现；</p> <p>2. “课课练”是有效提高学生身体素质的有效手段，也是具体落实“学生全面发展”的重要手段之一。通过“课课练”的展示，也为广大一线体育教师利用体育课堂教学，改变目前学生体质健康水平连续30年来持续下降的现状，提供可操作性的实践指导；</p> <p>3. 培养学生的规则意识、诚信意识、团结协作、吃苦耐劳等优良品质，加强自我监督、自我管理，用自己的实际行动力行“社会主义核心价值观”</p> <p>通过听课同行的测试与统计，本次课练习密度达到73%，平均心率达到144次，从练习密度、平均心率层面基本完成预定目标。但在开始部分的准备活动环节及“丢、坐、投”环节若能再加以细化，可能收到的效果会更好。</p>				