

# 篮球运球、双手胸前传、接球 说课稿

说课者：韩志冬

# 一、教学分析



- 篮球运动是由跑、跳、投等动作组成，是在快速、激烈、对抗的情况下通过传递、抛接、运拍，最终投入球框的一项综合性的体育运动，具有集体性、竞争性强、趣味性浓等特点，篮球赛攻防频繁，技术动作多样，深受广大学生喜爱。同时还能培养学生勇敢顽强、机智、果断、胜不骄、败不馁等优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。是一项有很高锻炼价值的运动项目。

## 二、学情分析



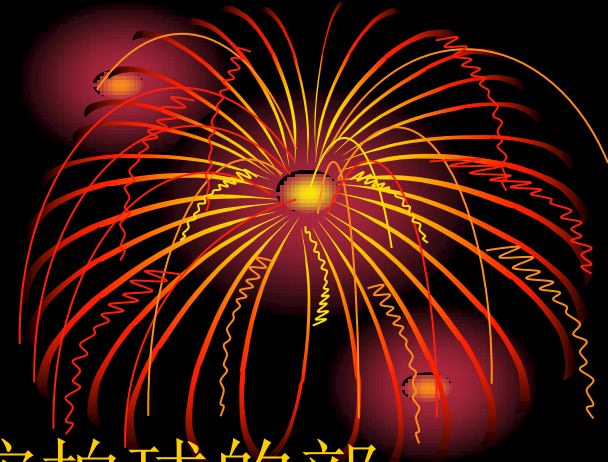
- 本次授课班级**15**计**2**，**30**人。体育的运动技能虽然有差异，但学生都很积极，组织纪律性和集体荣誉感很强，有比较强的思维能力、创造能力，善于学习，加上高中学生有较强的创造能力和自学能力，本课采用了讲解、示范、启发、模仿、创新、竞赛等教学方法，以及各种新颖的练习方法。循序渐进、层层深入、层层剖析，充分挖掘每个学生的潜在能力，充分发挥学生的主体作用，更好地促进学生努力达到教学目标

# 三、教学目标



- **1、**认知目标：进一步建立运球，双手胸前传接球动作概念。
- **2、**技能目标：巩固提高运球、传接球技术动作和对球的控制能力、支配能力，发展灵敏、速度耐力等身体素质。
- **3、**情感目标：培养学生勇敢、机智、果断、胜不骄、败不馁的优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。

## 四、重、难点



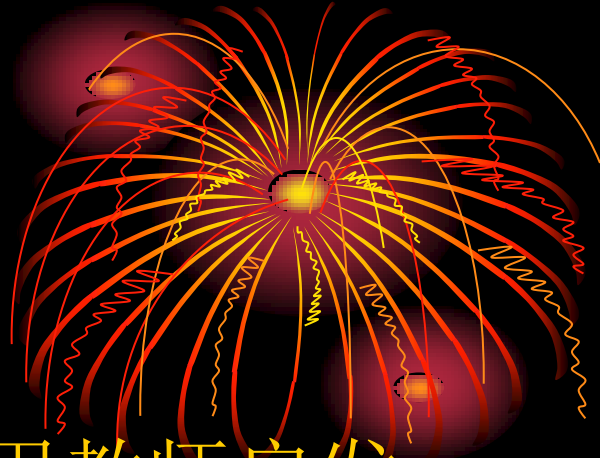
- 重点：运球--准确的手型及按拍球的部位、力量。

双手胸前传接球--准确的手型及传接球的准确性快速能力。

- 难点：运球--上下肢协调配合和手对球的控制掌握能力。

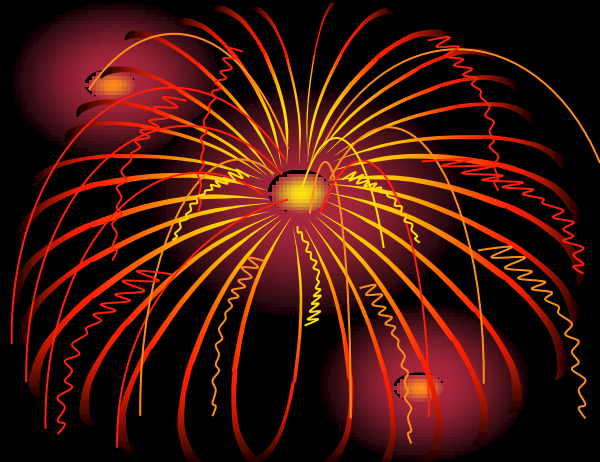
双手胸前传接球--上下肢协调配合和手对球的控制支配能力

## 五、教学策略



- 本课的教学指导思想主要采用教师启发指导，学生反复练习的教学策略，发展学生的个性，充分发挥学生的主体作用，运用灵活多变手段，做到身心结合，努力达到教学目标。

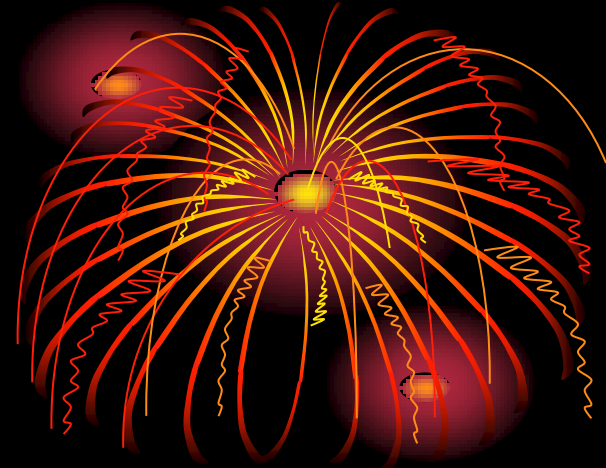
# 六、教学过程：



- 基本部分（30'）
- **1、运球（6'）**：高低交替运球，两手交替运球，体前变向运球，急停急起运球等原地和行进间的运球练习。为了进一步建立运球的动作概念，使学生在运球过程中护好球，眼视前方把球控制好，采用了学生散点看教师示范模仿练习，同时教师发现问题及时解决问题，特别是身体的姿势、手型、手法和球的运行要准确。着重解决手对球的按拍力量、方向、掌握。上下肢协调配合和眼视前方，同时给学生一定的时间自主创新，提高学生的学习兴趣，进一步提高控制球和支配球的能力。
- **2、抢运球（5'）**：要求：先进行一对一的“抢运球”对抗练习，然后进行分组“抢运球”对抗练习。为了使运球技术有一定的升华，特意安排这一练习，这一练习旨在加强学生对球的控制和支配能力，发展个性，培养学生竞争意识和创新能力，同时对学生的表现及时进行鼓励表扬，为下部分教学打下坚实的基础。
- **3、原地两人一组双手胸前传接球（3'）** 要求：前臂发力前伸，手腕急速向外翻转，肩、肘、腕关节放松，全身协调
- **4、四人一球一组，行进间运球后传球、接球后运球（4'）** 要求：运球和传球，接球和运球要相互衔接好、顺，逆方向都要练习。目的是利用运球和传接球动作有机紧密衔接，快而连贯，更进一步提高传接球和支配球的能力，使学生全面发展身体素质和水平。
- **5、三人传接球，一人抢断球（4'）** 目的是培养良好的观察能力，进攻意识和协作配合能力，善于隐藏自己的传球意图，以及运球假动作新式单个战术行动与提高传接球技术相结合。要求：无球队员跑动、接应要积极，防守队员要密切注意传球队员的行动，抢断、封堵要积极。

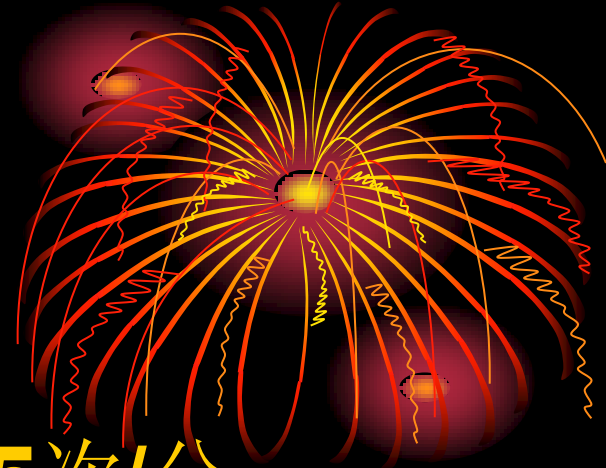
# 七、场地器材

- **1**、场地：篮球场一只；
- **2**、篮球**41**只，球筐**4**只，录音机**1**台





# 八、预计教学效果



- 预计平均心率为：**130--135**次/分，最高心率为**180**次/分，出现在第二十三、三十五分钟 运动密度约为**55%**，运动负荷为中等稍上。