

篮球行进间运球

连江职专 杨晨露

教师姓名：杨晨露

职称：外聘教师 科目：体育

上课时间：5月12日

课题：篮球运球 运球游戏

开课班级：15烹饪（2）班

教学目标：

- 1. 培养学生对篮球的兴趣，努力使学生掌握行进间运球的基本技术要领。
- 2. 增强学生体质，发展上下肢力量。
- 3. 培养学生良好的心理素质和较强的集体感，促进学生全面发展。

重点难点

重点：运球部位，落点及对球的控制能力。

难点：运球与脚步相协调，人球同速。

教学方法：讲解示范，启发诱导

开始部分 一、集合，检查人数着装
二、问好，安排见习生
三、宣布本课内容任务，注意事项，导入教学

组织教法与要求 组织：4列横队
教法：教师整队
检查人数，教师宣布内容目标，注意事项

准备部分：

一. 慢跑三圈

组织：体操队形

二. 篮球热身操

4列横队

1.头部运动

2.扩胸运动

3.腹背运动

4.膝部运动

5.弓步压腿

6.踢腿运动

7.手腕踝关节运动

教法：

1.教师领操，示范，
引导学生练习。

2.教师参与学生活动中。



LOREM IPSUM DOLOR

基本部分：

（一）原地运球

动作要领：

1.身体姿势：

两脚前后开立，两膝盖微屈，约于肩宽，非运球手臂屈肘平抬，肩向前，用以保护球。

2.手臂动作：

五指自然分开尽量扩大控制球面但必须手心空出用手指和指根部位控制球。低运球时，主要以腕关节为轴，用手腕手指的力量运球；高运球时，主要以肘关节为轴，用前臂和手指力量运球。

3.球的落点：

无人防守或者消极防守的时候，球的落点在运球手同侧前外侧，，速度越快落点越靠前，离自身越远。积极防守时，球的落点在体侧或者侧后方，以便保护球。

组织：两列横队

× × × × × × ×

△

× × × × × × ×

教法：

1. 教师讲解示范。
2. 组织学生进行练习。
3. 观察纠正学生错误动作。
4. 强调动作的要领。
5. 巡视学生练习情况，给予提示与鼓励。
6. 3分钟一组，
总数3组。

要求：注意力集中，认真练习，护球尽量眼睛注意前方。
教师发信号，引导学生进行高低运球练习。



LOREM IPSUM DOLOR

（二）学习行进间运球：

动作要领：

篮球行进间运球的手法手型——手指分开，掌心空出。运球时按拍球的后上方，球的落地点在身体的侧前方，注意上下肢协调用力。

（三）教学比赛：运球折返跑

游戏开始，从排头开始，依次运球到前场端线上，再折返，运回底线，然后把球双手交给第二位同学运球经过上述所有的线然后再交于下面个同学。如此循环直到全队每人轮完一次，先轮完的队获胜。

失败队伍惩罚

素质练习：

全场折反跑两组，全场冲刺跑一组。

失败队伍加一组全场冲刺跑

组织：

四列横队

教法：

边线出发，运球到对面底线后返回，将球交给下一列队伍的同学，熟悉，找感觉。每位同学往返三次。

要求：

1.分四列纵队。

1.底线出发，必须运球到对面底线后才可返回。

2.运球到下个同伴面前时必须用手递交方式把球交给下一个队员。

3.运球中出现失误时，必须从失误处重新开始。

4.所有被盼“无效”的运球都必须重跑一次。

5.最后一名接受相应惩罚。



LOREM IPSUM DOLOR

结束部分：

一、放松

二、小结。

三、宣布下节课内容

收器材下课。

教学器材：篮球场，篮球。

课后小结

组织：广播操队形

要求：放松，自然。

平均心率：130-140次/分

练习密度：35%-45%