

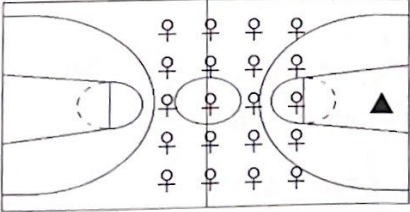
# 八年级《篮球：体前变向换手运球的练习方法》单元计划

温州市第十二中学 叶志远

单元目标	1. 能简要描述不同运球技术的特点及在比赛中的运用价值。 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，能做出在不同运球方式下体前变向换手运球过障碍物和防守人的动作，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. 在学练中表现出团队协作、不惧困难、敢于挑战、积极向上的精神面貌，乐于探究与展示。			单元课时数	4
课时	教学内容	教学目标	教学重点与难点	教学策略	
第1课时	体前换手运球练习方法1	1. 能简要说出在不同运球方式下体前换手运球过障碍的练习方法。 2. 能做出在不同运球方式下体前换手运球过障碍的动作，并发展灵敏、速度等体能。 3. 增强创新能力，提高自主学习能力。	重点：动作流畅，加速突破 难点：协调用力	1. 两人一组配合体前变向换手运球过障碍 2. 体前变向换手运球 Z 字过障碍+体前变向换手运球过消极防守+上篮 3. 游戏：半场一攻一防（体前变向换手运球过人+上篮）	
第2课时	体前换手运球练习方法2	1. 了解行进间体前变向换手运球。能简单描述提前变向换手弱侧手运球过障碍的练习方法。 2. 在体前换手运球练习中，能做出弱侧手运球过障碍的技术动作，并发展灵敏、协调等体能。 3. 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：动作衔接 难点：协调用力	1. 体前变向换手过障碍+传切配合+上篮 2. 体前变向换手过障碍+传切配合+体前变向换手运球过防守+上篮 3. 比赛：全场运用体前变向换手运球方法+其他运球方式突破+上篮	
第3课时	体前换手运球练习方法3	1. 能简要描述体前变向换手运球在面对障碍时的运用方法。 2. 在运球过障碍练习中，能做出多种方法体前变向换手运球过障碍并传准，发展眼手协调及手脚协调等体能。 3. 同伴间配合默契，积极参与篮球运动。	重点：动作衔接 难点：动作舒展	1. 体前变向换手运球过障碍+传准不同高度、体前变向换手运球过障碍运球+投篮 2. 体前变向换手运球过障碍+传准不同高度、体前变向换手运球过防守人+投篮 3. 比赛半场二打一：利用体前变向换手运球过人，战术配合上篮。	
第4课时	体前换手运球练习方法4	1. 能简要地描述体前变向换手运球在面对防守队员时的运用方法。 2. 在攻防练习中，能做出多种急停急起体前变向换手运球过防守投篮的动作，发展眼手协调及手脚协调等多种体能。 3. 引导学生相互激励，培养其合作交流的能力	重点：动作衔接 难点：动作舒展	1. 三人一组，2人在篮圈左右两侧边体前变向互相传球，传球距离由远到近，一人在两人中间进行抢断，然后到合适距离投篮。 2. 向前抛球+接球体前变向换手运球方法连续过防守队员+投篮 3. 比赛：全场三打二。运球者体前变向换手运球过人，完成进攻组合。	

# 八年级《篮球：体前变向换手运球的练习方法 1》

## 教学设计分析

<p>指导思想</p>	<p>本课以“技术、体能、运用”为核心支撑的体育课堂为导向，以运动技术为主线，结合体能，融入技术运用。通过技术运用逐渐形成运动技能。在掌握运动技能过程中，将规则和合作意识融入“以赛促学”的课堂中，强化运动技能同时注重体能发展。课堂教学设计以“体前变向”、“快速突破”为切入点，选择符合技术原理的教学手段进行针对性地练习。课堂中利用多媒体技术与教学技能的有效结合，实现学习和运用的有效衔接，从而达到初步掌握体前换手变向运球与多种组合运球的运用效果。同时关注学生差异发展，提倡团队合作，为培养学生的终身体育锻炼意识奠定坚实的基础。</p>
<p>教材分析</p>	<p>体前换手变向运球技术是运球过人技术的基础，进攻者利用突然改变运球方向来突破防守的一种运球方法，这种方法多用于对手堵截运球前进路线时。对学生的运球突破能力、控球能力和手脚协调配合能力要求很高。所以通过该项技术可以发展学生的灵活性和协调性及拓宽视野的能力。篮球运动较其他球类项目技术繁多，战术形式多样，且反映出个体作战与协同配合特点，作为一项集体性很强的运动项目，可以培养兴趣爱好，提高自信心，使学生具有良好的团队协作精神。</p>
<p>学情分析</p>	<p>本堂课的教学对象是初二段的学生，具有较强的求知欲望，对篮球有着浓厚的兴趣。经过一个学期的学习，基本掌握了急停急起等篮球基本过人技术，体前换手变向运球技术是本学期第二次课。在新授课上学生已经初步掌握了体前换手变向运球动作，部分学生可以进行过低障碍物练习，但对于转体探肩技术的掌握普遍不够理想。对于学生来说往往存在因运球重心过高使转体探肩速度慢，导致过人效果不明显，学生学习兴趣下降。初二学生缺乏对过人技术动作的认知基础，对于何时加快动作速度的认识有待提高。基于以上学情，本课从学习转体探肩的认知为重点，兼顾在变向后的加速运球进行教学，在掌握“快速变向，上步探肩”的基础上，通过过障碍物（降低重心）和过“假人”障碍物的基础上加快动作速度，逐步引导学生正确的用力顺序。并让学生尝试组合动作融入到技术运用，使技术学习和运用得以有效的结合，逐渐实现课的教学目标。</p>
<p>教学流程</p>	<p>准备部分：课堂常规—运球慢跑—球性练习—各种拉伸 基本部分：复习提高—组合练习—游戏拓展—运用实战 结束部分：放松练习—鼓励小结—师生道别—归还器材</p>
<p>场地布置</p>	
<p>安全防范</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 衣裤口袋中不要放硬物，课前提示并在开始运动前上交到老师处。</li> <li>2. 运动中要保持好前后左右位置避免发生碰撞、注意不要踩到球。</li> <li>3. 遵守纪律，尊重同伴与对手，养成良好的习惯。</li> </ol>

## 八年级《篮球：体前变向换手运球的练习方法1》学案

对象	初二	人数	20	执教人	叶志远	时间	6.17
教学内容	1. 篮球：体前变向换手运球的练习方法1					课次	4-1
教学目标	1. 能简要说出在体前换手运球过障碍的练习方法。 2. 能做出在不同情况下体前变向换手运球过障碍的动作，通过各种组合练习体前换手过障碍物、过消极防守/积极防守+上篮，以赛促学，专项体技结合，并发展协调灵敏、速度等体能。 3. 在学练中表现出不惧困难、敢于挑战，乐于探究与展示。						
重难点	重点：动作流畅，加速突破 难点：协调用力						
教学过程	学练内容	学练标准	组织形式 与安全措施	次数	时间		
准 备 部 分	1. 课堂常规 2. 说明目标和要求并进行安全教育 3. 准备活动： 3.1 运球慢跑 3.2 球性+拉伸练习 3.2.1 指间拨球 3.2.2 腰部绕环 3.2.3 提膝绕环 3.2.4 弓步胯下绕环 3.3 各种行进间换手运球练习 3.3.1 行进间左右换手运球 3.3.2 行进间运球两次+变向换手运球	1. 静齐快。 2. 精神饱满，踏步有力  3.1 跟随教师指令练习 3.2 积极练习动作规范  3.3 强化学生换手运球能力 3.3.1 左右换手持球过渡稳定 3.3.2 变向换手节奏清晰明了	1-2. 两列横队  3.1 一路纵队 3.2: 两列横队，运球中一定间距散开。 安全提示：注意间距，观察同伴位置，避免碰撞 3.3 两列横队 控制好练习的左右前后间距	≥1  ≥4 ≥4  ≥4	1'  2' 2'  4'		
	基 本 部 分	1. 篮球：体前变向换手运球的练习方法1 1.1 复习体前变向换手运球 1.1.1 两人配合面对面运球两次+变向换手运球+翻杯垫 1.2 组合练习 1.2.1 全场多次z字型体前变向换手运球过障碍物 1.2.2 体前变向换手运球过障碍+上篮 1.2.3 体前变向换手运球过障碍+体前变向换手运球过消极防守+上篮  1.3 比赛： 体前变向换手运球过障碍+体前变向换手运球过积极防守+上篮	1.1.1 两人控制距离，控制好球，加速变向换手运球，翻杯垫快速返回。  1.2.1 学生练习中，控制好变向间距，加速运球过障碍物。 1.2.1 学生练习中，动作流畅，积极上篮。 1.2.3 学生在练习中，提高体前变向换手运球的动作质量，面对防守人，及时判断变向距离，并完成有效上篮。  1.3 防守者积极迎上，学生积极采用体前变向换手运球摆脱防守人并完成有效进攻。	1.1.1 两列横队  1.2.1 两列横队  1.2.2 四路纵队  1.2.3 四路纵队  1.3 四路纵队	≥10  ≥10 ≥10 ≥10 ≥10 ≥10	1'  1' 1' 1'  1'	

结束部分	1. 放松操：音乐拉伸 2. 教师小结学生的课堂表现。 3. 布置下节课任务 4. 宣布下课，回收器材	调整呼吸，充分放松  学生积极收还器材	四列横队	1	3'
场地器材	场地：篮球一块，25个篮球，标志杆20根，音响。				
作业布置	课余时间反复练习体前变向换手运球，并在课间或周末半场比赛中体验。能在练习中提炼各种有效的运球过人技术进行组合。				
教学反思					

## 八年级《篮球：运球急停急起》单元计划

教学 目 标	1. 能简述出运球急停急起的技术特点以及在比赛中的运用价值。 2. 在组合练习，面对障碍、防守、比赛等难度不断递增的环境中能根据自己与障碍、防守人等环境因素的位置关系，学生能合理运用急停急起技术，摆脱防守人，成功率达到80%以上。 3. 在学练中表现出团队协作、不惧困难、敢于挑战、积极向上的精神面貌。			单元 总课 时量 6节
课 时	教学 内 容	教学 目 标	教学 重 点 与 难 点	教学策略
第 1 课 时	复 习 行 进 间 高 低 运 球 及 游 戏	1. 能说出行进间高低运球的动作要领，懂得如何运用。 2. 在中等速度跑动中完成高低运球转换，保持80%以上不丢球，发展灵敏、协调等体能。 3. 在互相合作中，增强自信心，勇于挑战自我，体验成功的快乐。	重点：手触球的位置要正确。 难点：控制球能力。	1. 行进间高低运球，并推到、扶起标志桶。 2. 行进间高低运球过障碍+投篮。 3. 运球接力比赛：行进间运球过障碍+高低运球接力比赛。
第 2 课 时	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，懂得在比赛中运用技术。 2. 在两种防守情形下，学生能做出跨步急停降重心，后蹬急起速运球的动作，并运用到比赛中，成功率达到80%以上。 3. 在积极参与练习中，体会合作与对抗的乐趣，磨练意志，培养团队精神和规则意识。	重点：快速蹬地、重心变化稳定。 难点：启动时快速，动作协调。	1. 行进间运球急停急起，根据标志物急停急起。 2. 急停急起过防守人+击地传球。 3. 比赛：利用急停急起完成标志物的运送接力。
第 3 课 时	运 球 急 停 急 起 练 习 方 法 1。	1. 能简单说出运球急停急起的多种练习方法的名称。 2. 在运球急停急起的练习中，学生能做出左右换手运球急停急起，成功率达到90%。 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，低头突破。 难点：重心和球的控制。	1. 行进间运球急停急起、行进间左右换手运球急停急起。 2. 接各种防守来球+运球急停急起。 3. 比赛：急停急起完成折返运球跑接力。

第4课时	运球急停急起练习方法2。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能简单说出运球急停急起过防守（障碍）的方法。</li> <li>2. 在运球急停急起的练习中，学生能做出过人的动作，成功率达到90%以上。</li> <li>3. 能积极地参与练习，获得成功的信心。</li> </ol>	<p>重点：启动快速时用力蹬地。</p> <p>难点：重心变换和球的控制。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行进间运球急停急起过障碍、行进间高低运球推到、扶起标志桶。</li> <li>2. 10滑步+运球急停急起过障碍。</li> <li>3. 游戏：连续运球急停急起+上篮。</li> </ol>
第5课时	运球急停急起运用方法1。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能说出运球急停急起的动作方法。</li> <li>2. 在运球急停急起的练习中，学生能做出不同方向的急停急起技术动作，发展多种体能。</li> <li>3. 增强探究和创新意识，体验成功的乐趣。</li> </ol>	<p>重点：上下肢协调。</p> <p>难点：重心和球的控制。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 多方向快速急停急起+左右换手运球急停急起。</li> <li>2. 5米低运球+运球多方向急停急起过障碍。</li> <li>3. 比赛：运球急停急起接力。</li> </ol>
第6课时	运球急停急起运用方法2。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能简单描述出运球急停急起过防守（障碍）的方法。</li> <li>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球，发展手眼协调等多种体能。</li> <li>3. 积极主动参与活动，培养良好合作的精神。</li> </ol>	<p>重点：重心和球的控制。</p> <p>难点：人球结合，将球控制好。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 追地滚球+行进间运球急停急起过防守人。</li> <li>3. 比赛：左右交换手运球急停急起过障碍接力。</li> </ol>