

西北师范大学体育学院大学体育课教案

二 年 级 班 组 男 30 人 女 人 共 计 人
第 7 周 第 7 次课 上课时间 2014 年 4 月 10 日

教 学 内 容		1. 复习基本技术。 2. 学习原地持球突破。	教 学 目 标	1. 使学生初步掌握持球突破的技术动作。 2. 提高学生的反应速度，发展学生协调、灵敏、力量等身体素质。 3. 培养学生团结协作，积极参与、积极思考的学习主动性；增强学生自信心和终身体育锻炼的意识。	
部 分	时 间	组 织 教 学 与 方 法	运 动 负 荷		
			时 间	次 数	强 度
	2 分	一. 开始部分： 1. 组长整队集合，清点人数。 2. 师生互相问好。 3. 宣布本次课的教学内容及任务与要求。 4. 安排见习的同学。（上课队形如图） <div style="text-align: center;"> X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X ○ 要求：快、齐、静。 </div>			
	10 分	二. 准备部分： 1. 学生绕篮球场运球练习。 2. 热身操： 1) 扩胸运动； 2) 体转运动； 3) 腹背运动 4) 弓步压腿； 5) 活动膝关节； 6) 活动手腕、踝关节。	4 分	6 分	中

30	<p>三. 基本部分:</p> <p>1、复习单手肩上投篮。</p> <p>目的: 规范学生单手肩上投篮的技术动作。</p> <p>要求: 加强蹬地、抬肘、压腕、拨球的协调用力。</p> <p>组织方法: 学生沿边线两手侧平举, 成体操队形站立。</p> <p>2、全场三人绕“∞”字传接球。</p> <p>目的: 提高行进间传接球的技术动作。</p> <p>要求: 不能走步, 掌握好传球落点。</p> <p>组织方法: 学生 3 人一组, 从篮球场一端传接球至另一端接行进间投篮, 再传接球回至起始位置, 各组间循环进行。</p> <p>3. 学习原地持球突破。</p> <p>教学方法:</p> <p>(1) 讲解:</p> <p>(2) 示范:</p> <p>(3) 教师语言提示, 个别指导, 集体纠正。</p> <p>(4) 学生之间互相观察学习。</p> <p>重点: 使蹬跨、侧身探肩、推放球和加速技术环节之间互相衔接, 互相促进。</p> <p>难点: 充分蹬跨以提高移动的水平速度, 上体前移与侧身探肩的同步性。</p> <p>组织练习:</p> <p>练习 A: 原地持球突破的徒手练习。</p> <p>目的: 初步熟悉原地同侧步和原地交叉步持球突破的技术动作。</p> <p>要求: 模仿教师的动作做练习, 体会动作要领。</p> <p>组织方法:</p> <p>学生站三列横队, 成体操队形, 教师在前面带领学生一起练习</p> <p>练习 B: 结合运球练习持球突破。</p> <p>目的: 进一步加强练习持球突破的技术动作。</p> <p>要求: 突破时向前下方推放球, 要做到球领人。</p> <p>组织方法: 同练习 A。</p>	6分	6分	3分	6分	小	中	中	中
----	---	----	----	----	----	---	---	---	---

