授课班级:1 级 2 班

学校:大连市经济贸易学校

授课时间:12年4月 授课教师: 王锐 教材 篮球:原地单手肩上投篮 课型 新授 课次 1 内容 通过本次课学习使学生了解原地单手肩上投篮的要领和实战中的演练 认知目标 教学 使 8 0% 企的同学学会原地单手肩上投篮 能力目标 目标 情感目标 培养学生间的互帮互助、自我展示、相互评价能力。 课的 次 时 课的内容(重点、难点) 组织教法与要求 部分 数间 组织形式 一 课堂常规 1体委整队 0 2报告人数 0 0 3 师生问好 0 0 4宣布本课内容 5安排见习生 要求:1.快,静,齐 2.学生必须听从老师口令站好 二准备活动 1 绕操场慢跑两圈 组织形式 开 2活动各关节 7 始 1 头部运动 O O O O O 0 0 2 肩部运动 分 X 3 扩胸运动 O 0 0 O 0 4体转运动 0 O O 5腰部运动 6 弓步压腿 要求:1.学生按要求做 2.对做的不到位的同学进行指导 7侧压腿 3 成体操队形散开 , 做到快、静、齐 8 踢腿运动 4看教师的动作示范,认真的做准备活动 9手腕脚踝运动 5 学生积极配合, 动作迅速 1 0两人相互压肩

#### 三 原地单手肩上投篮

1 动作方法:两脚前后或左右开立,膝关节微屈,五指自然分开,指根以上持球,肘关节朝前,屈肘翻腕置球于右肩前。投篮时,蹬地展体,右臂向前上方抬肘伸臂,压腕拨球。

3一个篮球架一排男生,左边是前半部,右边是 <u>后半部,投篮次序先左</u>-右-左,以此类 2动作要点:持球正确,上 下肢协调用力,伸臂、抬肘、 4 学生留意听老师的提示, 改正错误动作 基 3 0 屈腕、拨指柔和有力。 本 组织队形:学生围绕老师站立 3 易犯错误: 5 学生自由练习 3分钟(强调:纠正错误动作) 分 肘关节外张 纠正:做徒手动作练习 手指手腕无下压拨球动作 纠正:原地拿球做手腕下压 拨指动作 四人一组,互相握手相对两人轮流抖动双手, 1 整理放松 10 其他两人闭眼、手臂松弛, 放松身心。。 2课后小结 束 3 师生再见 4回收器材 预计负荷 一 篮球场一块 练习平均 场地 二 篮球 2 0个 密度 80 % 器材 心率 13次分 课后 学生很努力的学习技术动作,但还有部分学生学习吃力 小结

1 认真观看教师的动作示范,根据示范动作思

2 学生两人一球,前后排学生面对面站立,一人

做投篮练习,一人看队友的动作,指出错误

怎样能做好该动作

并接球。

授课班级:1级 2班

学校:大连市经济贸易学校

授课时间:12年4月4日 授课教师: 王锐 教材 篮球:学习双手胸前传接球 课型 新授 课次 1 内容 认知目标 通过本次课学习使学生了解双手胸前传球的要领和实战中的演练 教学 能力目标 使 9 0%上的同学学会双手胸前传球 目标 情感目标 培养学生们吃苦耐劳,团结合作的精神 课的 次 时 课的内容(重点、难点) 组织教法与要求 部分 数间 组织形式 一 课堂常规 1体委整队 2报告人数 O O 0 3 师生问好 0 4 宣布本课内容 5 安排见习生 X 要求:1.快,静,齐 2.学生必须听从老师口令站好 二、准备活动 组织形式 1 绕操场慢跑两圈 始 2活动各关节 部 O 0 O O O 1 头部运动 O O 0 0 分 2 肩部运动 X 3 扩胸运动 0 O O 0 O 4 体转运动 0 0 0 O 5腰部运动 要求:1.学生按要求做 6 号步压腿 2.对做的不到位的同学进行指导 7侧压腿 8 踢腿运动 9手腕脚踝运动 1 0两人相互压庸

	传球要领:后脚登地,身体重心前倾,同时前臂向传球方向伸出、当球离手霎时用力下压手腕前屈、指、中指用力拨球。接球要领:两眼注视来球,两臂迎球伸出,双手自然张开,两手成一个半圆形。		2-传-接练习 两个同学为一组拿一个球练习,相互间相距约四米 二.练习与思考: 1.除了传直线球,你还能怎样传球? 2什么时候传弧线球和反弹球?
基 本 部 分	2 带领学生分组集体练习 3 观察、辅导、鼓励学生进行传接球的尝试性练习 4 设疑并提示学生在练习时观察体会 5 集中纠正,个别辅导 6 师生互动的讲解、示范	3 0	三.在教师指导下分组练 1一传一接练习 2 男生增加难度,可变换传球线路,女生可 只采用直线传球。
结 束 部 分	1 整理放松 2 课后小结 3 师生再见 4 回收器材 - 篮球场一块	1 0	四人一组,互相握手相对两人轮流抖动双手,其他两人闭眼、手臂松弛,放松身心。。
场地 器材 一	二 .篮球 2 M 学生很努力的学习技术动作,	但还有	第3平均 密度 80 % 心率 13次 /分 部分学生学习吃力

一.学习双手胸前传接球的动作

1 .徒手练习

1、讲解正确的双手胸前传

接球,示范练习动作

授课班级: 1 级 2班

学校:大连市经济贸易学校

授课时间: 12年 4月 授课教师: 王锐 教材 篮球:学习抢防守篮板球技术 课型 新授 课次 1 内容 认知目标 通过本次课学习使学生了解抢防守篮板球技术要领和实战中的演练 教学 能力目标 使 9 0% 止的同学学会抢防守篮板球技术 目标 情感目标 培养学生们吃苦耐劳,团结合作的精神 课的 次 时 课的内容(重点、难点) 组织教法与要求 数间 部分 组织形式 一 课堂常规 1体委整队 2报告人数 O 0 3 师生问好 0 4 宣布本课内容 5 安排见习生 X 要求:1.快,静,齐 2.学生必须听从老师口令站好 二、准备活动 7 组织形式 1 绕操场慢跑两圈 始 2活动各关节 部 O 0 O O O 1 头部运动 O O 0 分 2 肩部运动 X 3 扩胸运动 0 O O 0 O 4 体转运动 0 0 0 O 5腰部运动 要求:1.学生按要求做 6 号步压腿 2.对做的不到位的同学进行指导 7侧压腿 8 踢腿运动 9手腕脚踝运动 1 0两人相互压庸

### 三 抢篮板球技术

动作方法:当同伴或自己投 篮时,处在近篮的队员首先 应判断球的反弹方向,然后 先向相反的则前方跨步,利 用身体虚幌的假动作,诱开 身前的防守队员,绕跨挤到 对手的前面或侧前方,抢占 有利位置,借助跨步或助跑 起跳, 跳至最高点补篮或抢

篮板球。落地时,两膝弯屈, 重心放在两脚之间,将球持 于胸腹之间。

本

部

分

课后

小结

动作要点:判断球向,站位 挡抢,及时起跳,迅速完成 第一传。

#### 徒手模仿练习

- 1 徒手原地双脚起跳模仿单 双手抢篮板球动
- 2 结合上步、跨步、转身、滑步等脚步动作,做单,双脚起跳抢篮板球的模仿动作。
- 3抢篮板球的判断,起跳,抢球练习
- 4 每人一球,自己向头上方抛球后,上步起跳, 用双手或单手在空中抢球。
- 5 每人一球。向篮板或墙上抛球后,上步起跳, 用双手或单手在空中抢反弹回来的球。
- 6 每人一球。自己向侧上方抛球后,上步起跳, 用双手或单手在空中抢球。
  - 7两人一组,一人向上抛球,一人抢球。
  - 8.两人一组,一人罚球(尽量不投中或封闭篮圈)一人在篮下抢球(规定练习次数轮换)。

1 整理放松 结 2课后小结 束 3 师生再见 0 4回收器材 一. 篮球场一块 场地 二 .篮球 2 介 器材

学生很努力的学习技术动作,但还有部分学生学习吃力

四人一组,互相握手相对两人轮流抖动双手, 其他两人闭眼、手臂松弛,放松身心。。

预计负荷

练习平均

密度 80% 心率 13次 分

授课班级: 1 级 2 0班

学校:大连市经济贸易学校

授课时间: 12年 4月 1日 授课教师: 王锐 教材 篮球防守移动技术—滑步 课型 新授 课次 1 内容 通过本次课学习使学生了解滑步的要领和实战中的演练 认知目标 教学 能力目标 使 8 0%上的同学学会滑步 目标 培养学生提高学生身体的灵活性和柔韧性。 情感目标 课的 次 时 课的内容(重点、难点) 组织教法与要求 部分 数间 组织形式 一 课堂常规 1体委整队 O 2报告人数 0 0 3 师生问好 0 0 4宣布本课内容 O 5安排见习生 要求:1.快,静,齐 2.学生必须听从老师口令站好 二.准备活动 1 绕操场慢跑两圈 组织形式 开 2活动各关节 7 始 1 头部运动 O O O O O 0 0 2 肩部运动 分 X 3 扩胸运动 0 0 0 0 0 4体转运动 0 O O 5腰部运动 6 弓步压腿 要求:1.学生按要求做 2.对做的不到位的同学进行指导 7侧压腿 3 成体操队形散开 , 做到快、静、齐 8 踢腿运动 4看教师的动作示范,认真的做准备活动 9手腕脚踝运动 5 学生积极配合, 动作迅速 1 0两人相互压肩

### 三.滑步

滑步是防守移动的一种 主要方法。它易于保持身体 平衡,可以向任何方向移动。 1.动作方法

两脚平行站立,两膝较深弯曲,上体略前倾两臂侧伸。

向左滑步时,左脚向左迈出同时,右脚蹬地滑动,向 左脚靠近,两脚保持一定的 距离,左脚继续跨出。向后

滑步时,一只脚向店扯步的同时,前脚紧随着向后滑动,保持前后开立姿势。向前滑步,前脚向前迈出一步,着地同时后脚紧随着前脚滑动,保持前后开立姿势。2.动作要点

滑步时,保持屈膝,降低重心,身体不要上下起伏,两腿不要交叉,重心保持在两脚之间,两臂伸展,两眼注视对

练习一、学生跟随教师进行滑步站立姿势的模仿 练习

要求:动作准确

1、学生成四路纵队站立

易犯错误:身体重心偏高,两膝弯曲不够

练习二、学生跟随老师进行各个方向滑步的模仿 练习(前、后、左、右)

要求:动作准确

3 0

练习三、分组练习,男生一组,女生一组

要求:男生练习,女生观看后提出错误的地方;

女生练习时男生观看后提出错误的地方。

易犯错误:滑步时,两脚并步,身体重心上下起

伏。

纠正方法:老师用正确的方法引导学生练习,在

联系中经常用语言提醒。

四人一组,互相握手相对两人轮流抖动双手,10其他两人闭眼、手臂松弛,放松身心。。

预计负荷

练习平均

密度 80 %

心率 13次分

3 师生再见

4 回收器材

1 整理放松

2课后小结

场地 器材 篮球场一块

课后

小结

结

束

学生很努力的学习技术动作,但还有部分学生学习吃力

	`F.	ıı⊢
	` <b>=</b>	<u>'                                    </u>
•	<i>/</i> E	ענו

滑步是防守移动的一种 主要方法。它易于保持身体 平衡,可以向任何方向移动。 1.动作方法

两脚平行站立,两膝较深 弯曲,上体略前倾两臂侧伸。

向左滑步时,左脚向左迈 出同时,右脚蹬地滑动,向 左脚靠近,两脚保持一定的 距离,左脚继续跨出。向后 滑步时,一只脚向后扯步的 同时,前脚紧随着向后滑动, 保持前后开立姿势。向前滑

地同时后脚紧随着前脚滑

部 步,前脚向前迈出一步,着

<del>动,保持前后开立姿势。</del>

练习一、学生跟随教师进行滑步站立姿势的模仿 练习

要求:动作准确

1、学生成四路纵队站立

易犯错误:身体重心偏高,两膝弯曲不够

练习二、学生跟随老师进行各个方向滑步的模仿 练习(前、后、左、右)

要求:动作准确

3 0

练习三、分组练习,男生一组,女生一组 要求:男生练习,女生观看后提出错误的地方; 女生练习时男生观看后提出错误的地方。

<del>易犯错误:滑步时,两脚并</del>步,身体重心上下起

<u>纠正方法:老师用正确的</u>方法引导学生练习,在 联系中经常用语言提醒。

两腿不要交叉,重心保持在 两脚之间,两臂伸展,两眼

低重心,身体不要上下起伏,

<u>滑步时,保持屈膝,降</u>

注视对

2.动作要点

本

四人一组,互相握手相对两人轮流抖动双手,

10 其他两人闭眼、手臂松弛, 放松身心。。

1 整理放松

2课后小结

3 师生再见

4回收器材

篮球场一块

预计负荷

练习平均

密度 80%

心率 13次分

课后

场地

器材

结

束

学生很努力的学习技术动作,但还有部分学生学习吃力

	同上。 2.行进间运球(低手)	4 集体纠错,调动好练习的秩序)	
	(1)动作方法:两腿降低重心,上体前倾体和腿保护球。同时	,用上	
基本部分	地按拍球,球的反弹流 膝关节以下,以便控制 摆脱防守继续运球。不 低运球拍球的部位在现 上方或后侧方。 (2)动作要点:重心 上体前倾,按拍球短低	高度在 同学出发,练习完把球交给下组同学手制球和 到后面接着下一组练习 行进间 30 球的后	里然后排
	教法:完整示范,讲解察练习,个别指导 学法:观看教师示范 学法:观看教师示范 尝试练习,与同学比较	, 努力	
结束部	1 整理放松 2 课后小结 3 师生再见	四人一组,互相握手相对两人轮流抖动10其他两人闭眼、手臂松弛,放松身心。。	双手,
分	4 回收器材	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	计负荷
场地 器材	篮球场一块	练习 <sup>3</sup> 密度 心率	_
<del>课后</del> 小结	学生很努力的学习技术	术动作,但还有部分学生学习吃力	

组织形式:

重点总结

1口令组织练习

2集体纠正练习,练习中要体会到运球。

3 行进间运球练习的注意点讲解个别指导 ,集合

三. 球性练习

1.原地单手运球练习(右手)

一组学生拿球,另外三组学

生做徒手练习,熟悉动作。

原地单手运球练习(左手)

	学校:大连市经济贸易学校 受课教师: 王锐		授课班级:1 1级 2 0班 授课时间:1 2年 4 月 1日8
教材 内容	篮球:学习持球(交叉步)	) 突破	课型 新授 课次 1
教学目标	能力日标 体 8 小蛇 的同情	学学会:	上了解持球(交叉步)突破要领和实战中的演练 注持球(交叉步)突破 划新能力
课的 部分		欠 时 数 间	组织教法与要求
	一 .课堂常规	3	组织形式
	1 体委整队		
	2报告人数		
	3 师生问好		
	4 宣布本课内容		0 0 0 0
	5 安排见习生		
开始部分	二、准备活动 1 绕操场 2 活动 两圈 2 活动 1 绕操场 1 头肩的 1 公司 3 计体 腰 弓侧 踢 手 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下	7	要求: 1.快,静,齐 2.学生必须听从老师口令站好  组织形式  OOOOX OOOO X OOOOO X OOOOOO

授课班级: 1 级 2 班

ŧ	受课教师: 王锐			授	そうせい ほうしゅう ほうしゅう ほうしゅう ほうしゅう はいし いいし はいし はい	间:	1 2年	4月	1∄
教材 内容		交叉步)突破	ì	果型		新授		课次	1
教学 目标	能力目标 使 8 03	次课学习使学生 处的同学学会 生积极思考的仓	;持球(交)	` .			要领和	和实战中	中的演练
课的 部分		点) 次 时 数 间			组织	只教法	与要	求	
	一 .课堂常规 1 体委整队	3	组织形式						
				0	0	0 (	Φ (	0 0	
	2 报告人数			0	0	0 (	<b>)</b> (	0 0	
	3 师生问好			0	0	0 (	<b>)</b> (	0 0	
	4 宣布本课内容			O	0	0 (	<b>)</b> (	0 0	
	5 安排见习生					X			
			要求:1.′					⋋⊹⊦ォフ	
			2	子土』	少沙叭	[从石]	<b>炉口さ</b>	〉站好	
	二、准备活动								
_	1 绕操场慢跑两圈		组织形式						
开	2 活动各关节	7							
始 部	1 头部运动			Ο	0	0 (	<b>)</b> (	0 0	
分	2 肩部运动			0	0	0 (	<b>)</b> (	0	
	3 扩胸运动				•	X			
	4 体转运动					O (		0 0	
	5 腰部运动			O	O				
	6 弓步压腿		要求:1.	学生挂	安要求	さは			
	7 侧压腿		2.5	对做自	匀不到	位的	同学进	性行指导	<u> </u>
	8 踢腿运动						1	到快、	
	9手腕脚踝运	动				_		_	放准备活动
	1 0两人相互原	玉肩	5	字生	<b></b>	合,	动作证	<b>土</b> 速	
		l							

授课班级: 1 级 2 0班

;	授课教师: 王锐	授课时间:1 <i>2</i> 年 4月 2日 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
教材 内容		课型 新授 课次 1
教学 目标	: 能力日标 - 体 8 小炒上的同学学会双目	
课的 部分	、 保的内容(里点、难点 <i>)</i> 数 间	组织教法与要求
	一 .课堂常规 <sub>3</sub> 组 1 体委整队	l织形式
		Φ Ο Ο Φ Ο Ο
	2 报告人数 3 师生问好	
	4 宣布本课内容	00000
	5 安排见习生	0 0 0 0
	5 女作见刁王	X
开始部分	二、准备活动 1 绕操场慢跑两圈 2 活动各关节 1 头部运动 2 肩部运动 3 扩胸运动 4 体转运动 5 腰部运动	求:1.快,静,齐 2.学生必须听从老师口令站好 织形式 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

授课班级: 1 级 2 0班

	受课教师: 王锐			授课	时间:	: 12	年 4.	月 2	<b>:   3</b>
教材 内容			课型		新护	受	课	次	1
教学 目标	能力目标 使多小%上的同学学会	会双手正	面垫球				战中的	的演练	
课的 部分				组	织教	法与	要求		
	一 .课堂常规 3	组织形	式						
	1 体委整队 		0	0	0	0	0	0	
	2报告人数		0	0	0	þ	0	0	
	3 师生问好		0	0	Ο	ф	0	0	
	4 宣布本课内容		0	Ο	Ο	ф	Ο	0	
	5 安排见习生				V	,			
					X				
		要求:1.快,静,齐							
		2.学生必须听从老师口令站好							
	二.准备活动								
	1 绕操场慢跑两圈	组织形	<b>%</b> #*						
开	2活动各关节 7	> <u>D</u> >/\//,	<b>/ 1 0</b>						
始 部	1 头部运动		0	Ο	0	ф	0	0	
分	2 肩部运动		0	0	0	ф	Ο	Ο	
	3 扩胸运动			0	X		0		
	4 体转运动		0	0	0	ψ	0	0	
	5 腰部运动		O	O	O		O	O	
	6 弓步压腿	要求:	1.学生	按要	求做				
	7 侧压腿		2.对做			1			
	8 踢腿运动		3 成体			I			
	9 手腕脚踝运动		4 <b>有</b> 教 5 学生			- 1			准备活动
	1 0两人相互压肩		3 <del>↑</del> ±	<b>= 1777, 177</b> >		, [3]	11-111	丕	
				l					

	学校:大连市经济贸易学校 授课教师: 王锐	授课班级:1 1级 2 0班 授课时间:1 2年 4 月 2日
教材 内容	排球:正面双手传球技术	课型 新授 课次 1 E了解正面双手传球技术要领和实战中的演练
教学 目标	: 能力日标 储 Q 小处上的同学学会	正面双手传球技术
课的 部分	、	组织教法与要求组织形式
	一 .课堂常规 3 1 体委整队	シロシバルノエリ
	2报告人数	Φ Ο Ο Ο Ο
	3 师生问好	
	4 宣布本课内容	0 0 0 0
	5 安排见习生	
开始部分	二 准备活动 1 绕操场慢跑两圈 2 活动各关	要求: 1.快,静,齐 2.学生必须听从老师口令站好  组织形式  OOOOO X OOOO X OOOO  要求: 1.学生按要求做 2.对做的不到位的同学进行指导 3.成体操队形散开,做到快、静、齐 4.看教师的动作示范,认真的做准备活动 5.学生积极配合,动作迅速

本

三. 学习上手传球

动作做法:

1 准备姿势

以稍蹲姿势站好,上体稍挺 起,仰头看球,两手自然屈 肘放于额前。

2 迎球动作:

来球到额前时,开始蹬地, 伸膝伸臂,五指张开,在额 前迎球

3 手型

手触球时,十指自然张开成 半球状,手腕稍后仰,两拇 指接近成一字型

4 用力方法:

在手指刚刚接触到球时,各 个关节应该继续展开,最后 用手指个手腕的力量将球击 出,最后手型掌心向外

5 击球点:约在额前正前上 方一球处

易犯错误:

- 1形成篮球手
- 2 只靠上肢力量击球
- 3 拇指被创
- 4球向一侧飞行

1 整理放松

结 束

2课后小结

部

3 师生再见

4回收器材

教师先示范

一、徒手模仿练习:

学生原地徒手做模仿练习

教师逐个纠正,

要求:动作要正确无误,在额前迎球

二、持球练习

学生持球在原地做上手传球练习

要求:蹬地和伸臂动作衔接紧密协调

三、双人对传

改正方法:

1、做原地徒手传球练习,传球后掌心向外

2 强调用力顺序,做持球练习,要求球弹起高度

30 3 拇指相近成一字型,而不是平行向前的

4 左右手均匀用力

四人一组,互相握手相对两人轮流抖动双手,

10 其他两人闭眼、手臂松弛,放松身心。。

预计负荷

篮球场一块

练习平均 密度 80% 心率 13次 分

课后 小结

学生很努力的学习技术动作,但还有部分学生学习吃力

场地

器材