

《篮球》 第一课时

《篮球》选自人教版小学体育七年级下册

师：集合，全体都有，立正，向右看齐，向前看，稍息，立正，稍息，各排从右至左报数。体育委员检查一下人数，到齐了吗？齐了，很好，大家上体育课的积极性很高，现在我们来做一个热身活动，全体都有啊，向右转，跑步走。接下来我们做一下准备活动，呈体操队形散开，头部-颈部-肩部-腰部-踝腕。

（生练习）

师：集合。好，大家今天的精神很饱满，希望大家都能把这股劲头放到今天的课程中来，今天呢，我们要学习的内容是篮球传接球。大家平时应该都打过篮球吧，接下来呢，我们请两位同学出列，像平常一样，相互将球传给对方好吗？

（生练习）

师：真棒，大家说他们传得好不好啊？好，这位同学，你来说说你是怎么做到的？

生：把球抓稳，扔出去

师：很棒，是的，篮球传接球首先要把球抓稳，那么怎么抓才能稳，怎么扔才能准呢，下面大家跟老师一起来学习。首先老师给大家演示一下，体育委员，上来和老师一起演示。

（师生演示）

师：怎么样？大家看清楚了吗，各位同学说一下，这个动作难不难？

生：……

师：哦，女孩子说难，男孩子说不难，那么我们进行分解练习，一起来学习这个动作吧。来，我们先练习持球的手型，五指自然分开，双手拇指相对呈八字形，掌心空出。对，很好，大家都做得很棒。接下来大家相互看一下，帮助旁边的同学纠正一下动作，然后自己继续练习体会一下。

（生练习）

师：接下来呢，我们每人拿一个篮球，用刚才学习的手型来抓稳抓住，嗯，不错，大家体会一下，持球的时候，正确的手型就是这样的。

好，现在我们来学习一下传球的动作要领，两臂前伸，手腕翻转，手指弹拨。大家跟老师来进行一下徒手练习。

（练习）

师：现在我们两人一组，每组一个篮球，按照刚才学习的动作将球扔给我们的同伴，体会一下持球的手型和发力的感觉。

（练习）

师：刚才呢，我们练习了持球的手型以及出球的动作，接下来，大家跟着老师来完整做一遍徒手全身动作，注意两腿是一前一后自然张开与肩同宽。大家再来看老师示范一遍，大家看一下，看好了啊，待会要自己做的。

（师示范）

师：好，现在开始做五组练习。

(生练习)

师：对，很棒，有几位同学做得很好，找一位同学给大家做示范，哪位同学愿意到前面来？

(生示范)

师：大家都很棒，现在大家和刚才一样，两人一组一个球，我们按照完整的动作将球传到队友那里，同时对方把球接住，大家要按照刚才学习的动作来。五分钟之后，我们大家来点评一下。

(练习)

师：时间到，大家练习的怎么样呢？我们小组里面的同学相互说一下你们小伙伴做得怎么样？

生：……

师：好，那么我们现在来进行一下移动传接球的练习，每组两个同学，以篮球场半场线为界，从底线开始移动传球，大家认真练习，等会我们进行比赛，看看哪个小组做得最好。做好动作就能投的很远。下面自由练习，大家一定要认真体会我们学习的技术动作。

(自由练习)

师：好了，时间差不多了，大家集合，成体操队形散开，做一下放松动作！好，你来说一下，这次课学习了什么内容？

生：学到了接运球

师：以后大家打篮球的时候可以运用这个动作了吧？动作那么标准一定很酷，那么我们这节课呢，主要学习了传接球的手型和动作并做了练习，大家都做得很棒，有几位同学表现得很好，大家在练习的时候要注意老师讲过的几个要点，回去好好体会。

生：好

师：那我们对今天的课程就到这里，下课

生：老师再见

师：同学们再见