

原地跳起投篮

课型：新授课

课时：1 课时

教学目标：

1. 知识与技能目标

了解篮球原地跳起投篮的技术动作，能够在实际的比赛和日常的练习中运用此技术动作。

2. 过程与方法目标

通过分小组合作探究以及无球模仿到有球练习等方式，培养自主学习能力和身体协调发力能力。

3. 情感态度价值观目标

培养积极进取的良好精神和认真钻研的良好态度。

教学重点：

投篮出手时，屈腕和手指的用力拨球。

教学难点：

身体连贯协调的发力。

教学方法：

教法：讲解法、示范法、纠错法

学法：小组合作探究法、观察法、练习法

教学过程

一、开始部分（2 分钟）

课堂常规。包括：集合整队、师生问好、清点人数、教师宣布本节课的学习内容和注意事项、检查学生穿着和安排见习生。

二、准备部分：

（一）围绕 400 米一圈的操场慢跑两圈。

（二）徒手操。

三、开始部分：

（一）学生分四组由组长带领通过挂图展板来探究所学技术动作。

（二）每组依次在组长带领下展示所探究的技术动作。

（三）教师示范技术动作，并分环节边讲解边示范。

(四) 组织学生两人一组练习无球动作，教师巡场指导。

(五) 组织学生进行原地自投自接练习，教师巡场指导。

(六) 组织学生两人一组，一人模仿投篮另一人相距一定距离的投篮轮换练习。

(七) 组织学生进行比赛：比比谁投的准、谁是投篮冠军。

四、结束部分：

(一) 带领学生在音乐的伴奏下放松。

(二) 引导学生总结本节课的收获。

(三) 安排值日生回收体育器材，宣布下课，师生再见。

五、场地器材

篮球 20 个、哨子等

六、课堂预计

95%的学生都能够掌握原地跳起投篮的技术动作，练习的密度在 40%左右，平均心率 120-130 次/分，最高心率 135 次/分左右。整个课堂学练氛围浓厚。