

## 《原地跳起投篮》第1课时

《原地跳起投篮》选自人教版高中体育教材

师：全体集合！稍息！立正！向右看齐！向前看！第一排从右至左依次报数。稍息，同学们好！（鞠躬）

生：老师好。

师：今天我们一起来学习一下原地跳起投篮，希望同学们在学习中认真观察老师的示范动作，积极地练习。

师：同学们相互之间检查一下穿着符不符合上课的要求，口袋里有携带钥匙、金属等尖锐异物的请放到老师旁边的收纳盒里，下课之后自行取回。

师：有没有身体不适需要见习的同学举手示意老师。

生：没有。

师：好，看来大家对今天的学习项目都跃跃欲试。下面先跟随我在操场上慢跑两圈，跑动过程中要求排头压紧步伐，排尾跟紧队伍。2-4步一呼，2-4步一吸。同学们听明白没有？

生：听明白了。

师：好，全体都有，向右转！跑步走！121.121！立定！（1234）向左转！以中间这位同学为基准呈体操队形散开。

师：下面同学们跟随我一起来做一下徒手操的热身。注意两脚开立与肩同宽，第一节扩胸运动预备开始！1234567 停。第二节振臂运动预备开始！1234567 停。……

师：以中间这位同学为基准向中看齐！

师：在学习前啊，老师在操场四周都摆了一个展板。上面有 NBA 球星的跳起投篮动作，下面咱们按既定的小组由各组长带领去指定的展板探讨学习。

师：好，开始探讨！

师：好，停！各组依次进行展示你们自己学习的这种投篮动作。

师：开始展示！

师：好，同学们展示的真是各有千秋。下面看老师做一下示范动作。（示范）

师：看清楚没有？

生：看清楚了。

生：没看清楚。

师：没有看清楚不要紧，这次老师边示范边讲解。同学们要仔细观察、认真听讲。

师：一分钟的时间同学们每人去拿一个篮球并回到原位。

师：同学们都拿好自己的球，在跳起投篮时，首先双脚同时发力，空中跳起双手举起球进行投篮，当在空中最高点时，手指手腕拨球，将球投出，以右手投篮为例，右手在这里有 3 个 90 度。

师：第一个是小臂与大臂 90 度，第二个是大臂与身体 90 度。还有一个 90 度是整个手臂与躯干呈 90 度。

师：好，注意！1.2.3！3 的时候这个力量是从下往上传递过来的。

师：跟老师练一遍。下面我们来做一些徒手练习。1！准备；2！跳起投篮；3！还原

师：好，非常好。下面咱们按既定的两人一组开始练习无球动作。练习中各小组另一位同学要针对投篮同学错误的动作进行指正。好，开始练习！（巡场指导）

师：对，呈 90 度。尽量身体在空中最高点时出手。

师：要压腕拨指。对，非常好。

师：表现不错，加油继续。

师：好，停！下面我们进行有球练习。这次增加难度，进行自投自接。体会一下空中跳起，在最高点时，手指拨球时出手的感觉。再次进行练习！（巡场指导）

师：非常好，手指是食指和中指进行拨球。

师：非常漂亮。表现的非常不错，特别是这个力量的传递，老师能看出这个力量就像一条电流一样传上来了。

师：好，停。下面啊，我们还是两人一组一个球，进行相互跳起投篮练习，注意要相互观察是否在空中有滞空，在最高点时出手投篮。

师：好，停。下面咱们按既定的 4 个组由组长带领到 4 个篮球半场的罚球线附近。咱们每组同学按顺序依次从罚球线投 5 个球。看谁投进的个数最多，谁投的最准。每组都要选出 1 名本组的投篮冠军。

师：好，开始！加油！没有投篮的同学要及时将投篮同学投丢的球捡回。

师：好，每组的第一名已出列。下面咱们这四位同学再比一轮看谁投的准。其余同学给他们加油。咱们看一下他们在罚球线连续跳起投篮 10 次谁投的最准。好，第一名、第二名、并列第三名。第一名这位同学只投丢了一个球。真是太准了！大家向他鼓掌祝贺。

师：好，下面我们就伴着一首舒缓的音乐一起进行一下放松。同学们散点站立，慢慢举起你们的双手，闭上双眼。深呼吸，原地踏步，慢慢地抖动你们的双肩，用一只手轻轻地拍打拍打另一只的上臂、小臂。好，交换。慢慢睁开你们的双眼，停！

师：以中间这位同学为基准向中看齐！稍息！同学们咱们这节课都学习了什么啊？

生：篮球原地跳起投篮。

师：在学习过程中，大家都认真地观察，积极地练习。但是还是有一些同学投篮时用力不协调，投出的球不够准。下课后，希望大家在平常的活动中多进行这个动作的练习，可以向咱们投篮比较准比较好的这几位同学请教。

师：下课后值日生跟老师一起回收一下体育器材。咱们今天的课就上到这里。下课！同学们再见！（鞠躬击掌）

生：老师再见！（鞠躬击掌）