

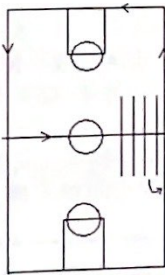
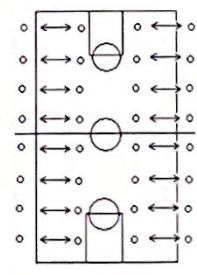
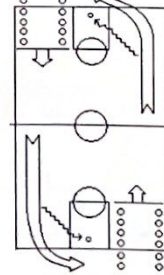
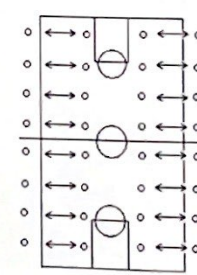
## 《篮球：行进间双手胸前传接球练习方法》单元计划

|                |  |   |                                      |  |   |
|----------------|--|---|--------------------------------------|--|---|
| 单元<br>教学<br>目标 | 1. 能简要描述传、接球技术动作的名称及运用时机。<br>2. 在行进间传接球等难度不断递增的环境中, 能根据来球与环境特征, 做出跳起接球、跨步接球、侧身跑动接球等主动接球后快速将球传出、接球后运球、接球后投篮等, 表现出动作衔接的快速合理以及判断准确、反应灵敏、跑动积极。<br>3. 在学练中表现出热爱篮球、积极探究、乐于合作的品质。 |   |                                      | 课<br>时<br>数  | 6 |
| 课时             | 教学<br>内容   | 教学目标  | 教学重难点                                | 教学策略   |   |
| 第一<br>课时       | 行进间双手胸前传接球的技术方法<br>1   | 1. 能说出行进间双手胸前传接球技术中脚步和传接的衔接要领。<br>2. 能在较长距离、快跑运球中做出行进间双手传球动作及接球动作, 发展协调性。<br>3. 培养队员之间的配合意识以及合作学习的习惯。                       | 重点: 行进间传球的手法。<br>难点: 传球与跑动的结合时机。     | 1. 复习原地双手胸前传接球练习<br>2. 两人对传, 一定一动, 动者左右移动。<br>3. 四人对传, 一定一动, 动者前后移动。   |   |
| 第二<br>课时       | 行进间双手胸前传接球的练习方法<br>1   | 1. 能说出不同的行进间双手传接球的练习方法。<br>2. 在行进间传接球练习中做出连续 10 次传接组合练习并成功 4 次以上, 并发展学生的灵敏、协调等素质。<br>3. 培养学生积极主动的学习态度, 学会互帮互助, 坚毅果断和团队合作精神。 | 重点: 传接球动作连贯。<br>难点: 全身协调用力。          | 1. 传接球练习、侧身跑传接球<br>2. 侧身跑传接球+投篮、绕“8”字传接球+投篮+防守+抢篮板<br>3. 体能拓展  |   |
| 第三<br>课时       | 行进间双手胸前传接球的练习方法<br>2   | 1. 能说出不同的行进间双手传接球的练习方法。<br>2. 在各种传接球练习方法下, 能根据多种接球方法接运球, 并发展灵敏、协调等体能。<br>3. 培养勇敢进取、自主学习的能力。                                 | 重点: 传接球的手型。<br>难点: 连贯性和稳定性。          | 1. 两人一组连续传接球练习、两传一防。<br>2. 运球+传球+侧身跑动接球+投篮+运球。<br>3. 游戏: 远近距离击地打准游戏。   |   |
| 第四<br>课时       | 行进间双手胸前传接球的运用方法<br>1   | 1. 能简要地说出双手胸前传接球的运用及价值。<br>2. 在多种运、传、接的练习方法下, 能在行进间运球中结合变向运球, 合理、准确地传球, 并发展体能。<br>3. 敢于挑战更高的难度, 充分发挥团队精神。                   | 重点: 行进间运球与传球的衔接。<br>难点: 行进间运球与传球的时机。 | 1. 运球过障碍+传接球、运球急停急起+传接球。<br>2. 全场综合变向运球+传接球+投篮。<br>3. 游戏: 四角传接球游戏。(多球运行, 在游戏中贯穿各种传球, 看哪一组连续的个数多)             |   |
| 第五<br>课时       | 行进间双手胸前传接球的运用方法<br>2   | 1. 能简要地说出攻防时运传的方法。<br>2. 在攻防练习中能做出多种传球技术动作过人, 传球准确, 发展灵敏、速度等体能。<br>3. 培养配合意识和合作学习习惯。  | 重点: 传抢时机。<br>难点: 运球、传球、防守衔接连贯。       | 1. 行进间二攻一防+投篮。<br>2. 行进间二攻一防: 运球急停急起过障碍+传接球+低手上篮。<br>3. 比赛: “二打一”快攻比赛。运用多种运球技术(变速、变向、跨下等)结合行进间单手肩上传接球技术进行比赛。 |   |
| 第六<br>课时       | 综合活动<br>1  | 1. 能简要地说攻防时运传的方法。<br>2. 在攻防练习中能做出掩护跑动接球动作, 并利用多种传球技术过人, 传球准确, 发展灵敏、速度等体能。<br>3. 互帮、互学、互练, 克服恐惧心理, 树立信心。                     | 重点: 掩护的位置。<br>难点: 传球的力量和时机。          | 1. 运球+掩护+传球+接球投篮。<br>2. 运球过移动的人+传球+掩护+跑动接球+投篮。<br>3. 比赛: 半场“二打一”比赛。运用运球+掩护+反弹传接球进行比赛。                        |   |




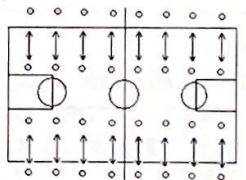
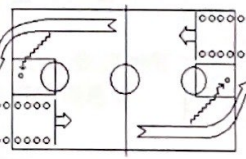
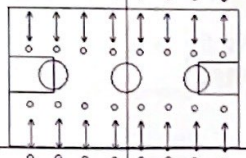
# 《篮球：行进间双手胸前传接球的练习方法 1》

## 教学设计

|  |   |  |  |  |         |               |  |   |                       |                  |              |         |               |                        |          |             |                  |  |  |     |          |           |
|--|---|--|--|--|---------|---------------|--|---|-----------------------|------------------|--------------|---------|---------------|------------------------|----------|-------------|------------------|--|--|-----|----------|-----------|
| 指导思想   | <p>本课以《体育与健康课程标准》提出“健康第一”的指导思想及省《纲要》提出“技术、体能、运用”三维构建单元的教学思想为指导下设计行进间双手胸前传接球的练习方法为主要教学内容，遵循以生为本、有效学习的教学原则，设计多样化的游戏活动，本课确保学生对传接球的练习兴趣，以最大限度地满足每个学生的需求及掌握适合自己的运动技能，促使全体学生养成自我锻炼的习惯。</p>  |  |  |  |         |               |  |   |                       |                  |              |         |               |                        |          |             |                  |  |  |     |          |           |
| 教材分析   | <p>本教材选自浙教版《体育与健康》教材水平四中的八年级《篮球》教材中的行进间双手胸前传接球的练习方法。篮球运动是深受广大学生喜爱的球类运动项目，它具有对抗性、集体性、观赏性、趣味性、健身性的特点，而传接球技术则是进攻队员在场上相互联系和组织进攻的纽带，是比赛中运用最多的技术。传、接球技术的好坏直接影响进攻战术配合质量，也反映了一个队的进攻战术水平，因此必须重视传、接球技术的学习。行进间传接球以原地传接球为基础，是原地传接球的深化。学好行进间传接球能为以后学习篮球的战术与比赛打下基础，因此，行进间传接球在篮球体系中处于非常重要的地位。本次课在教学中重点解决侧身跑中跨步接球、迈大步传球及全身协调用力能力。本课主教材共为6课时，本课次为第2课时。</p>   |  |  |  |         |               |  |   |                       |                  |              |         |               |                        |          |             |                  |  |  |     |          |           |
| 学情分析   | <p>本课教学对象是八年级男生，身体生长发育的高峰期，也正值“身心聚变”时期，他们好奇、好胜心强，能努力去争取与维护集体荣誉感，并且希望自己在集体活动中得到信任、尊重，特别表现自己的才能和成就。这也为本课的顺利进行奠定了心理基础。而此前，学生已经学过原地双手胸前传接球，这也为本次课的学习奠定了基础，但学生的篮球基本技术差异较大，因此在教学中要贯彻循序渐进的原则，力求让每一个学生都能体会到学习的快乐。</p>   |  |  |  |         |               |  |   |                       |                  |              |         |               |                        |          |             |                  |  |  |     |          |           |
| 教学流程   | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; text-align: center; vertical-align: middle;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; border: 1px solid black; padding: 2px;">篮球：行进间双手胸前传接球练习方法</div> </td> <td style="width: 15%; text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">准备部分</div> </td> <td style="width: 70%;"> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">抢断球游戏</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">球性练习</td> </tr> </table> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">基本部分</div> </td> <td> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">1. 篮球：行进间双手胸前传接球的练习方法</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">1.1 传接球练习</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">1.2 侧身跑传接球练习</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">2. 组合练习</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">2.1 侧身跑传接球+投篮</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">2.2 绕“8”字传接球+投篮+防守+抢篮板</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">3. 体能拓展：</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">3.1 单手支撑+传球</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">3.2 单手支撑+石头、剪刀、布</td> </tr> </table> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">结束部分</div> </td> <td> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">放松操</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">小结学生课堂表现</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">宣布下课，回收器材</td> </tr> </table> </td> </tr> </table> | <div style="writing-mode: vertical-rl; border: 1px solid black; padding: 2px;">篮球：行进间双手胸前传接球练习方法</div>   | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">准备部分</div> | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">抢断球游戏</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">球性练习</td> </tr> </table> | 抢断球游戏   | 球性练习          | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">基本部分</div> | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">1. 篮球：行进间双手胸前传接球的练习方法</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">1.1 传接球练习</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">1.2 侧身跑传接球练习</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">2. 组合练习</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">2.1 侧身跑传接球+投篮</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">2.2 绕“8”字传接球+投篮+防守+抢篮板</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">3. 体能拓展：</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">3.1 单手支撑+传球</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">3.2 单手支撑+石头、剪刀、布</td> </tr> </table> | 1. 篮球：行进间双手胸前传接球的练习方法 | 1.1 传接球练习        | 1.2 侧身跑传接球练习 | 2. 组合练习 | 2.1 侧身跑传接球+投篮 | 2.2 绕“8”字传接球+投篮+防守+抢篮板 | 3. 体能拓展： | 3.1 单手支撑+传球 | 3.2 单手支撑+石头、剪刀、布 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">结束部分</div> | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">放松操</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">小结学生课堂表现</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">宣布下课，回收器材</td> </tr> </table> | 放松操 | 小结学生课堂表现 | 宣布下课，回收器材 |
| <div style="writing-mode: vertical-rl; border: 1px solid black; padding: 2px;">篮球：行进间双手胸前传接球练习方法</div> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">准备部分</div>  | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">抢断球游戏</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">球性练习</td> </tr> </table> | 抢断球游戏  | 球性练习   |         |               |  |   |                       |                  |              |         |               |                        |          |             |                  |  |  |     |          |           |
| 抢断球游戏  |   |  |  |  |         |               |  |   |                       |                  |              |         |               |                        |          |             |                  |  |  |     |          |           |
| 球性练习   |   |  |  |  |         |               |  |   |                       |                  |              |         |               |                        |          |             |                  |  |  |     |          |           |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">基本部分</div>   | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">1. 篮球：行进间双手胸前传接球的练习方法</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">1.1 传接球练习</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">1.2 侧身跑传接球练习</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">2. 组合练习</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">2.1 侧身跑传接球+投篮</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">2.2 绕“8”字传接球+投篮+防守+抢篮板</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">3. 体能拓展：</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">3.1 单手支撑+传球</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">3.2 单手支撑+石头、剪刀、布</td> </tr> </table>   | 1. 篮球：行进间双手胸前传接球的练习方法  | 1.1 传接球练习  | 1.2 侧身跑传接球练习   | 2. 组合练习 | 2.1 侧身跑传接球+投篮 | 2.2 绕“8”字传接球+投篮+防守+抢篮板   | 3. 体能拓展：  | 3.1 单手支撑+传球           | 3.2 单手支撑+石头、剪刀、布 |              |         |               |                        |          |             |                  |  |  |     |          |           |
| 1. 篮球：行进间双手胸前传接球的练习方法  |   |  |  |  |         |               |  |   |                       |                  |              |         |               |                        |          |             |                  |  |  |     |          |           |
| 1.1 传接球练习  |   |  |  |  |         |               |  |   |                       |                  |              |         |               |                        |          |             |                  |  |  |     |          |           |
| 1.2 侧身跑传接球练习   |   |  |  |  |         |               |  |   |                       |                  |              |         |               |                        |          |             |                  |  |  |     |          |           |
| 2. 组合练习  |   |  |  |  |         |               |  |   |                       |                  |              |         |               |                        |          |             |                  |  |  |     |          |           |
| 2.1 侧身跑传接球+投篮  |   |  |  |  |         |               |  |   |                       |                  |              |         |               |                        |          |             |                  |  |  |     |          |           |
| 2.2 绕“8”字传接球+投篮+防守+抢篮板   |   |  |  |  |         |               |  |   |                       |                  |              |         |               |                        |          |             |                  |  |  |     |          |           |
| 3. 体能拓展：   |   |  |  |  |         |               |  |   |                       |                  |              |         |               |                        |          |             |                  |  |  |     |          |           |
| 3.1 单手支撑+传球  |   |  |  |  |         |               |  |   |                       |                  |              |         |               |                        |          |             |                  |  |  |     |          |           |
| 3.2 单手支撑+石头、剪刀、布   |   |  |  |  |         |               |  |   |                       |                  |              |         |               |                        |          |             |                  |  |  |     |          |           |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">结束部分</div>   | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">放松操</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">小结学生课堂表现</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">宣布下课，回收器材</td> </tr> </table>  | 放松操  | 小结学生课堂表现   | 宣布下课，回收器材  |         |               |  |   |                       |                  |              |         |               |                        |          |             |                  |  |  |     |          |           |
| 放松操  |   |  |  |  |         |               |  |   |                       |                  |              |         |               |                        |          |             |                  |  |  |     |          |           |
| 小结学生课堂表现   |   |  |  |  |         |               |  |   |                       |                  |              |         |               |                        |          |             |                  |  |  |     |          |           |
| 宣布下课，回收器材  |   |  |  |  |         |               |  |   |                       |                  |              |         |               |                        |          |             |                  |  |  |     |          |           |
| 场地布置   | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  <p>图 1</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>图 2</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>图 3</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>图 4</p> </div> </div>  |  |  |  |         |               |  |   |                       |                  |              |         |               |                        |          |             |                  |  |  |     |          |           |
| 安全防范   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 充分做好准备活动，避免运动损伤。</li> <li>2. 在练习过程中要提醒学生集中注意力，避免被他人或来球碰到。</li> <li>3. 前后左右距离控制好，避免不必要的碰撞。</li> </ol>  |  |  |  |         |               |  |   |                       |                  |              |         |               |                        |          |             |                  |  |  |     |          |           |

# 《篮球：行进间双手胸前传接球练习方法 1》

## 课时计划

|                     |  |  |   |   |  |
|---------------------|--|--|---|---|--|
| <b>教学内容</b>         | 1. 篮球：行进间双手胸前传接球的练习方法 1<br>2. 体能拓展   | <b>年级</b>  | 八年级   | <b>课次</b>   | 6-2  |
| <b>教学目标</b>         | 1. 能说出不同的行进间双手传接球的练习方法。<br>2. 在行进间传接球练习中，做出连续 10 次传接组合练习并成功 6 次以上，发展学生的灵敏、协调等素质。<br>3. 培养学生积极主动的学习态度，学会互帮互助，坚毅果断和团队合作精神。   |  |   |   |  |
| <b>重难点</b>          | 重点：传接球动作连贯<br>难点：全身协调用力  |  |   |   |  |
| <b>教学过程</b>         | <b>教学内容</b>  | <b>学练标准</b>  | <b>组织形式<br/>与安全措施</b>   | <b>练习<br/>次数</b>  | <b>练习<br/>时间</b>   |
| <b>准备部分<br/>8'</b>  | 1. 课堂常规<br>2. 准备活动<br>2.1 抢断球游戏<br>2.2 球性练习  | 1. 快、静、齐<br><br>2.1 遵守规则及要求<br><br>2.2 在教师口令要求下模仿跟做，动作正确到位   | 1. 四列横队<br><br>2.1 散点练习（注意观察场上情况，避免碰撞）。<br>2.2 四列横队。  | ≥1<br><br>4*8 拍   | 30''<br><br>2'<br>2'50''   |
| <b>基本部分<br/>32'</b> | 1. 篮球：行进间双手胸前传接球的练习方法 1<br>1.1. 传接球练习<br><br>1.2 侧身跑传接球练习<br><br>2 组合练习<br>2.1. 侧身跑传接球+投篮<br><br>2.2. 绕“8”字传接球+投篮+防守+抢篮板<br><br>3. 体能拓展<br>3.1 单手支撑+传球<br><br>3.2 单手支撑+石头、剪刀、布 | 1.1. 连续性完成 10 次以上，传、接协调。<br><br>1.2 在练习中做出 10 次以上连贯的传、接、跑动作，成功 6 次以上。<br><br>2.1 完成 10 次以上做出连贯的接、传、跑的组合练习，投篮命中率达 4 次以上。<br><br>2.2 组合技术衔接流畅，6 次练习中有 3 次能成功完成<br><br>3.1 两人一组，挑战 30-50 次，比一比哪一组最先完成。<br>3.2 两人一组，支撑 30-60 秒，比一比，看谁笑到最后。赢的不做俯卧撑，输的做一 | 1.1 两人一组（安全提示：在练习过程中，注意力集中，保持间距）<br><br>1.2-2.2 四路纵队（安全提示：跑动路线清晰，保持速度，保持前后间距）<br><br>3. 两人一组（安全提示：支撑时，注意调整好呼吸，不能憋气）<br> | ≥20<br><br>≥15<br><br>≥10<br><br>≥8<br><br>≥2<br><br>≥2 | 1'30''<br><br>1'50''<br><br>2'<br><br>2'30''<br><br>1'<br><br>1' |



|            |   |   |   |    |         |
|------------|---|---|---|----|---------|
|            |   | 次俯卧撑，平局的都做俯卧撑。                            |   |    |         |
| 结束部分<br>5' | 1. 放松操：静力拉伸<br>2. 小结、课堂情况<br>3. 宣布下课，收回器材 | 1. 调整呼吸，充分放松<br>2. 对照自我，表扬鼓励<br>3. 积极收还器材 | 1. 四列横队：<br><br>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀<br>♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀<br>★<br>♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂<br>♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ | ≥1 | 3' 30'' |
| 场地器材       | 场地：篮球场 1 块 器材：篮球 25 个、标志碟 24 个、音响         |   |   |    |         |
| 作业布置       | 运球+多种传接球练习+投篮*6                           |   |   |    |         |
| 教学反思       |   |   |   |    |         |