

篮球持球交叉步突破技术及运用单元教学计划表

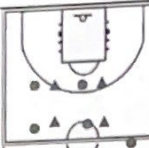
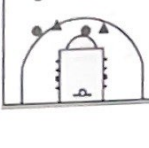


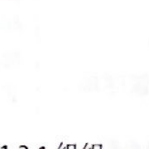
教学内容	八年级：篮球：持球交叉步突破技术及运用			课时数	5=A1+B2+C2
单元教学目标	1、能简要地说出持球交叉步突破的动作结构、练习方法及运用方法，让学生体会到持球突破练习的系统性和多样性，让学生认识到该技术在篮球实战中的实用性和重要性。 2、40%的学生能结合瞄篮、假动作等技术完成持球交叉步突破，并与运球、投篮、传球等技术相衔接，在实战中灵活运用；60%的学生能掌握持球交叉步突破并与运球、传球、投篮相结合，逐步提高成功率。发展灵活性、协调性等。 3、学生敢于突破自我，敢于运球，敢于做突破动作，渴望提高自身的运球突破水平，在课堂学练中体验获得知识和技能的快乐，在课外体育活动中敢于实践，在三五成群的友谊赛中，同伴友好相处，协同配合，自觉形成团队精神和培养篮球团队意识。				
单元教学重点	正确做出持球交叉步突破且不走步	单元教学难点	结合假动作、行进间运球、传球、投篮等技术且衔接自然。		
安全策略	讲解明了、组织合理				
课时(次)	教学内容	教学目标	教学重点与难点	教学策略（重点内容）	
1	篮球持球交叉步突破技术方法	1. 能简要说出交叉步突破的技术动作要领和在比赛中运用价值。 2. 能在消极防守的情况下做出交叉步突破技术，并且与接球和运球、投篮相衔接。发展灵敏、力量、速度、协调、柔韧等身体素质。 3. 培养学生积极进取、力争胜利的竞争意识同时培养学生建立自信、战胜自我、主动学习、勇敢顽强的精神。	重点：重心降低，转体探肩，不走步。 难点：动作连贯且协调，加速突破。	1. 单一练习： 1.1. 自抛球跳步接球+蹬地转体探肩触地练习。 1.2. 自抛球跳步接球+蹬地转体探肩放球触地练习。 1.3. 蹬地转体探肩放球触地突破练习。 1.4. 两人一组，一抛一接（跳步接球）+交叉步触地突破。 2. 组合练习 2.1. 自抛自接+交叉步突破过垫子+上篮（投篮） 3. 比赛： 比一比：一传一抛一接+在消极防守下交叉步突破+上篮（投篮）	
2	篮球持球交叉步突破练习方法1	1. 能简单说出交叉步持球突破的练习方法。 2. 能将瞄篮、假动作、脚步变化结合进去完成交叉步突破过障碍且完成得分或传球，发展体能。 3. 培养学生积极进取，善于探究，团结协作，吃苦耐劳的优良品质，发展个性。	重点：结合瞄篮、假动作、脚步完成突破。 难点：动作连贯、抓准突破时机。	1. 单一练习： 1.1 复习跳步接球+蹬地转体探肩放球触地练习 1.2. 复习跳步接球+蹬地转体探肩放球出的突破练习。 1.3. 结合瞄篮，假动作进行交叉步持球突破 1.4. 两人一组，全场一抛一跳步接球交叉步突破 2. 组合练习： 2.1. 消极防守下，结合瞄篮、假动作完成交叉步突破，最后完成投篮或上篮	

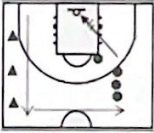

3	篮球持球交叉步突破练习方法2	<p>1. 能简单地说出交叉步持球突破过障碍的方法。</p> <p>2. 在持球突破之前做瞄篮、假动作等然后进行判断，可以从左右两个方向进行突破，发展灵敏、体能等身体素质。</p> <p>3. 培养学生争强好胜，敢于尝试，吃苦耐劳的品质。</p>	<p>重点：结合瞄篮、假动作、可以完成左右两边突破。</p> <p>难点：动作连贯、抓准突破时机。</p>	<p>1. 单一练习：</p> <p>1.1 结合瞄篮、假动作进行左右两边持球交叉步突破。</p> <p>1.2. 结合瞄篮、假动作全场自抛自接持球交叉步突破(左右两边依次练习)。</p> <p>1.3. 两人一组，全场一抛一跳步接球交叉步突破(结合瞄篮、假动作，选择左右其中一边突破)</p> <p>2. 组合练习：</p> <p>2.1. 消极防守下，结合瞄篮、假动作选择一边完成交叉步突破，最后完成投篮或上篮</p>
4	篮球持球交叉步突破运用方法1	<p>1. 能简单地描述交叉步持球突破面对障碍时的运用方法。</p> <p>2. 在摆脱防守后跑动接球，结合瞄篮、假动作以及脚步选择突破方向，运用交叉步突破过障碍并传准，发展手脚协调等多种体能。</p> <p>3. 积极主动参与活动，友善对待同伴，表现出良好的合作精神。</p>	<p>重点：动作衔接。</p> <p>难点：身体协调配合。</p>	<p>1. 单一练习：</p> <p>1.1. 跳步接球+持球交叉步突破(左右两边)</p> <p>2. 组合练习：</p> <p>2.1 交叉步突破+传准</p> <p>3. 比赛：</p> <p>3.1 半场2对2攻防转换，先得分为胜。</p>
5	篮球持球交叉步突破运用方法2	<p>1. 能简单地描述出交叉步持球突破在面对防守队员时的运用。</p> <p>2. 能在实战中灵活运用持球交叉步突破过掉防守队员并得分，发展眼手协调及手脚协调能力。</p> <p>3. 互相激励，培养合作交流精神。</p>	<p>重点：动作衔接。</p> <p>难点：身体协调配合。</p>	<p>1. 单一练习：</p> <p>1.1 复习跳步接球+持球交叉步(左右两边)</p> <p>2. 组合练习：</p> <p>2.1 全场“Z”字型持球交叉步突破+投篮(上篮)</p> <p>3. 比赛：</p> <p>3.1 半场3对3</p>

篮球持球交叉步突破技术教学设计

指导思想	<p>本课根据“以学生发展为中心”的课程理念，以“健康第一”为指导思想，针对八年级持球交叉步突破的教材特点，结合学生现有的技术水平，制定教学目标和教学内容，设计与学的策略和方法。力求激发学生的练习兴趣，学练中充分发挥学生的主观能动性，使他们快乐学习，享受体育带来的乐趣，从而发展学生的身体素质，为终身体育奠定基础。</p>
教材分析	<p>篮球运动是人类日常生活中最常见和经常参与的一种体育运动，是现代奥林匹克体育运动中一项重要的比赛项目之一。社会普及性比较高，尤其是在中小学的教学中占有重要的地位，对增强学生体质、提高学生的体能、运动技巧、愉悦身心都起到很好的作用。</p> <p>持球交叉步突破是脚步技术和运球等技术相结合，快速超越对手的一项攻击性很强的技术，突破技术若巧妙与运球、投篮、传球、假动作等技术有机结合，更能显示其攻击性。是比赛得分的重要前提条件。在教学比赛中，有同学无意识的应用突破技术，但对持球突破技术缺乏正确的学习和练习。在掌握体前变向运球的基础上，学习持球交叉步突破技术关键要把握重难点突破时的变向和加速推放球的结合，通过学习学生能掌握持球交叉步突破技术，并应用到比赛中，增强篮球技术的实用性，在实战对抗中，提高了学生对篮球的兴趣。</p>
学情分析	<p>本次授课对象是八年级学生，他们已经掌握了篮球的基本技术，但是还没有还没有形成正确的技术动作，由于身体素质，男女性别，掌握的基本技术动作的差异等因素的影响，上课内容过于简单对于基础好的，丧失了学习练习兴趣，过于复杂，对于基础差领悟能力弱的学生，又接受不来，学不会，因此在教学过程中，我首先从原地持球突破开始练习，采用教师语言激励鼓励，学生比赛等教学方法，调动他们学习的积极性，完成本节课的教学目标。</p>
教学流程	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: flex-start;"> <div style="margin-bottom: 20px;"> <p>准备部分</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-left: 40px;"> <div style="margin-right: 10px;">→</div> <div style="margin-right: 10px;">↓</div> <div style="margin-right: 10px;">→</div> <div style="margin-right: 10px;">↓</div> <div style="margin-right: 10px;">→</div> </div> <div style="margin-left: 40px; margin-top: 10px;"> <p>集合 → 集合、整队</p> <p>热身活动 → 运球慢跑、球性练习</p> </div> </div> <div style="margin-bottom: 20px;"> <p>基本部分</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-left: 40px;"> <div style="margin-right: 10px;">→</div> <div style="margin-right: 10px;">↓</div> <div style="margin-right: 10px;">→</div> <div style="margin-right: 10px;">↓</div> <div style="margin-right: 10px;">→</div> </div> <div style="margin-left: 40px; margin-top: 10px;"> <p>篮球：交叉步突破 →</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 篮球：持球交叉步突破技术 1.1 篮球：持球交叉步突破技术 1.1.1 自抛球跳步接球+蹬地转体探肩触地练习。 1.1.2 自抛球跳步接球+蹬地转体探肩放球手触地练习。 1.1.3 自抛球跳步接球+蹬地转体探肩放球手触地突破。 1.1.4 两人一组，一抛一接（跳步接球）+交叉步手触地突破。 1.2 组合练习 1.2.1 自抛自接+交叉步突破一个障碍物+上篮+交叉步突破归队 1.2.2 比一比 2. 素质练习 </div> </div> <div> <p>结束部分</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-left: 40px;"> <div style="margin-right: 10px;">→</div> <div style="margin-right: 10px;">↓</div> <div style="margin-right: 10px;">→</div> <div style="margin-right: 10px;">↓</div> <div style="margin-right: 10px;">→</div> </div> <div style="margin-left: 40px; margin-top: 10px;"> <p>放松 → 放松操：拉伸操</p> <p>总结 → 教师总结、回收器材、课后反思</p> </div> </div> </div>

<p>场地布置</p>	
<p>安全防范</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 课前了解学生的健康状况，合理安排见习生，认真检查场地、器材、合理布置。 2. 课上准备充分，并在课末阶段放松充分。 3. 课堂中关注学生的练习情况，练习时注意间隔，避免相互碰撞；发生问题及时调整，并提醒安全问题。 4. 严格要求课堂纪律，加强安全教育，遵守纪律，尊重同伴，养成良好的习惯。

基本部分	地转体探肩触地练习。(改变垫子的形状来提高蹬地转体探肩感觉)	球成三威胁状态,然后蹬地转体探肩,重心降低,左脚交叉跨过右前方标志线同时左手触地,要求成功完成6次以上。		≥6	1' 30"
	1.1.2 自抛球跳步接球+蹬地转体探肩放球手触地练习。	1.1.2.学生自抛球,跳步接球成三威胁状态,然后蹬地转体探肩,重心降低,左脚交叉跨过右前方标志线的同时左手触底,右手快速放球,右脚不离地,要求成功完成6次以上。		≥6	1'
	1.1.3 自抛球跳步接球+蹬地转体探肩放球手触地突破。	1.1.3.自抛球跳步接球成三威胁状态,然后完成持球交叉步突破的瞬间左手触一下地面,突破后快速运球至边线,然后转身运球至障碍物前,再做一次交叉步突破,完成以上练习的前提是不走步,要求成功完成8次以上。		≥8	1' 30"
	1.1.4 两人一组,一抛一接(跳步接球)+交叉步手触地突破。	1.1.4.前后两人一组,一个球,面的面相距2米,一人抛球一人跳步接球,抛球者抛完球之后两臂侧平举,接球者交叉步从对方腋下突破,然后交换练习,以此类推,重复练习。要求成功完成10次以上。		≥16	1' 30"
	1.2.组合练习 1.2.1 自抛自接+交叉步突破过垫子+上篮(投篮)+交叉步突破归队	1.2.1 三分线外学生面朝篮筐右侧45度角位置一路纵队排于障碍物前一米左右距离,自抛球跳步接球,交叉步突破过障碍,然后进行投篮或者上篮,拿下篮板球后运球到左侧边线,再连续做自抛球跳步接球交叉步突破,最后运球归队(注:		≥4	1'

结束部分	<p>1.2.2 比一比：一传一抛一接+在消极防守下交叉步突破+上篮（投篮）+交叉步突破归队 规则：跳步接球得 1 分，正确交叉步突破得 2 分，上篮（投篮）进球得 2 分。</p> <p>2.Tabata 素质练习 2.1 跪姿俯卧撑 2.2 交叉步蹬触地 2.3 简易俄罗斯转体 2.4 跳步深蹲</p> <p>1. 放松操：拉伸操 2. 课堂小结 3. 布置课后作业 4. 宣布下课，回收器材</p>	<p>前一位同学抢下篮板运球离开后，下一位同学再出发，等待的同学原地运球。）要求成功完成 4 次以上。</p> <p>1.2.2 同 1.2.1 一样列队于三分线外，每队选出一位队长作为防守队员进行消极防守，身体站直，两手侧平举，并对队里的每位同学进行打分，每位同学自抛球跳步接球于防守队员前 50 公分左右，交叉步突破从防守队员腋下通过进行投篮（上篮），拿到篮板后沿边线做连续自抛球跳步接球交叉步突破归队，防守队员对进攻队员的自抛球跳步接球与交叉步突破进行打分并大声报出，最后投篮（上篮）的分数由进攻队员自己报出（前一位同学抢下篮板运球离开后，下一位同学再出发，等待的同学原地运球。）要求：拿到 15 分以上。</p> <p>2.跟随音乐和老师一起进行素质练习，要求不停下，尽量跟着老师的节奏。</p> <p>1. 跟随老师放松。 2. 及时反思不足之处。 3. 自觉完成课后作业。 4. 学生积极回收器材。</p>	<p>1.2.2 组织</p>  <p>2.组织</p>  <p>1.组织同 2</p>	<p>≥4</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>1'</p> <p>4'</p> <p>3'</p>		
	场地器材	垫子 21 个，篮球 25 个，标志桶 4 个，4 个呼啦圈	平均心率	135-140 次/分	整体练习密度	50% 左右	
	课后作业	尝试半场 3vs3，运用交叉步持球突破					
教学反思							