

雏鹰集

——高中专项化体育课程单元教学文本设计汇编

主编 李 荔



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

雏 鹰 集

——高中专项化体育课程单元教学文本设计汇编

主编 李 荔

图书在版编目(CIP)数据

雏鹰集：高中专项化体育课程单元教学文本设计汇编 / 李荔主编. 上海：同济大学出版社，2019.9
ISBN 978-7-5608-8557-5
I. ①雏… II. ①李… III. ①体育课—课程设计—高中 IV. ①G633.962
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 194010 号

雏鹰集——高中专项化体育课程单元教学文本设计汇编

主 编 李 荔

责任编辑 朱 勇 责任校对 徐春莲 封面设计 陈益平

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn
(地址：上海市四平路 1239 号 邮编：200092 电话：021-65985622)
经 销 全国各地新华书店
印 刷 当纳利(上海)信息技术有限公司
开 本 787 mm×1092 mm 1/16
印 张 15.75
字 数 393 000
版 次 2019 年 9 月第 1 版 2019 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5608-8557-5

定 价 68.00 元

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

编 委 会

主 编 李 荔

副主编 沈备兰 蔡长秀

编 委 (按姓氏笔画排列)

王黎敏 支晓春 李正华

杨 广 陈 好 饶海清

卷首语

2018年,教育部颁布了《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》,将“立德树人”作为体育学科健身育人的根本任务,确立了“运动能力、健康行为、体育品德”的学科核心素养,它既是课程改革的目标和初心,更是一种新的课程观。同年,上海市教育委员会教研室基于学科核心素养培育,聚焦单元教学设计,编制出版了《中小学体育与健身单元教学设计指南》(简称“单元教学设计指南”),引导一线教师在课程实施时要立足单元视角,注重结构化设计,倡导丰富学生的学习经历。

在课程改革理念逐步深化的过程中,如何在课堂教学中将课程标准理论内涵转化为真实的课堂教学行为,实现学科核心素养的培育,对一线教师来说是一个新的挑战。因此,根据国家课程标准和“单元教学设计指南”的要求,需要引导教师从单元视角出发,聚焦单元目标,结合教材特点和学生学情,结构化处理教学内容来设计单元教学文本。

2018年5月,杨浦区教育局、教育学院启动了为期三年的“杨浦区高中体育教师专业能力提升工程”,将“青年教师专业发展”作为重要板块之一。为此,杨浦区教育学院中学教研室组织了“杨浦区青年教师专业能力展评活动”,展评内容主要为“单元教学文本设计”和“模拟上课”。参与本次活动的均是杨浦区三十五周岁以下的青年教师,他们本着“学习、交流、提高”的原则,缜密构思,精心设计,在展评活动中展现了智慧,演绎了精彩。

以高中专项化九大项目为主,在专项教学中落实“立德树人”的根本任务和学科核心素养培育,杨浦青年教师在实践中思考着、探索着……将课程目标进行分解、传递和落实,形成了多个内容多样、设计巧妙、凸显专项特色的教学文本,每个教学文本包含内容有“单元教学流程”“单元评价设计”“课的设计”“课时计划”“课的流程图”。我们将这些青年教师的教学文本设计汇编成册,既展现了青年教师朝气蓬勃、谦虚好学的精神风貌以及日益扎实的教学设计能力,又是杨浦区体育教师在上海市高中专项化体育课程改革实践探索中的阶段性成果,更是对国家课程标准和“单元教学设计指南”的主动

呼应。

青年教师是杨浦体育的希望,《雏鹰集——高中专项化体育课程单元教学文本设计汇编》一书的出版,既是杨浦青年教师在教师专业发展道路上的一次收获,更是新的起点。小荷才露尖尖角,雏鹰展翅向天飞。也许今天的他们还不够成熟,但相信他们通过自身努力,一定会不断完善自我,在为上海市“三化”体育课程改革作出贡献的同时,实现自身专业素养的提升,为学生健康、快乐地成长奉献应有的力量!

杨浦区教育局副处级调研员

窦忠霞

目 录

卷首语

足球——脚背内外侧运球	同济大学第一附属中学	彭剑超 / 1
足球——脚内侧传接球	复旦大学附属中学	陆龚超 / 14
足球——脚内侧传球	上海市市东实验学校	陈 镒 / 24
篮球——持球交叉步突破	上海市杨浦高级中学	王黎敏 / 35
篮球——侧掩护配合	上海市控江中学	郭曙光 / 49
篮球——快攻战术配合	复旦大学附属中学	袁大威 / 59
排球——垫传配合	上海市中原中学	许 静 / 70
排球——正面双手垫球	上海市杨浦高级中学	徐玥颖 / 82
排球——正面双手传球	上海交通大学附属中学	徐洋洋 / 94
羽毛球——正手挑高球	上海理工大学附属中学	张晴宇 / 108
板球——前跨击球	同济大学第一附属中学	王 媛 / 120
网球——正手击定位球	上海理工大学附属中学	陈 希 / 131
网球——底线正手击球	上海财经大学附属中学	富 涛 / 143
武术——新编长拳	上海交通大学附属中学	曾 腾 / 155
健美操——协调组合队形创编	上海交通大学附属中学	张邱萍 / 166
健美操——协调组合	上海外国语大学附属双语学校	吕效华 / 181
健美操——踏板操	上海市现代音乐职业学校	李丹丹 / 194
健美操——有氧踏板操	上海市民星中学	许 莹 / 207
健美操——步伐组合	上海市控江中学	姚莹莹 / 221
健美操——步伐组合	同济大学第一附属中学	韩 余 / 232

足球——脚背内外侧运球

同济大学第一附属中学 彭剑超

一、单元教学流程

年级	高一	学期	第二学期	课时	5	执教者	彭剑超
单元学习目标	1. 在弱对抗的不同情境下能用脚背内外侧连续推拨球,掌握运球时变向、变速等技术动作,在实战中不断运用并尝试摆脱防守。 2. 发展速度、灵敏、耐力、协调等体能。 3. 培养果断、不惧怕困难的优良品质,尝试学会自我评价,以及能正确评价同伴在不同情境下脚背内外侧运球技能的运用情况,在学练过程中获得成功的体验				教学重点	1. 推拨球脚触球部位的准确性。 2. 推拨球时的变向和变速。 3. 摆脱防守后对球的控制。 4. 弱对抗下实战运用能力	
课时	教学内容	学习目标		重点、难点	活动与评价		
1	1. 球性练习。 2. 看运球小结要领。 3. 原地拨球练习(运低气压小球)。 4. 一步一推球;左、右脚推球;听信号不同方向、不同条件下的情境练习。 5. 运球接力(在规定距离的区域内触球不少于10次)。 6. 看信号指令脚背外侧推拨球练习	1. 懂得脚背外侧运球的方法,能用脚背外侧推球,将球控制在1~2步范围内;基本学会抬头观察、不看球能运球。 2. 通过多种练习,发展协调、灵敏、速度等体能。 3. 养成合作互动、积极交流的习惯,培养自主学习的能力		重点: 推球时触球的部位 难点: 推球时的方向和用力	根据单元教学重点“变向、变速摆脱防守,弱对抗下对球的控制”确定基本问题“如何做到推拨球触球部位准确,并变向和变速,完成摆脱防守的动作”。为解决基本问题,设计单元的主要活动。 【主要活动一】 1. 解决问题: (1) 为什么要学习脚背内外侧运球? (2) 为什么推拨球触球部位要准确? (3) 如何变换推拨球方向和用力? 2. 活动实施: (1) 球性练习。利用简单球操进行学练,用脚的几个部位原地推拨球、踩球、拉球、控球,体验关节的用力、脚步的移动、身体重心的控制等。 (2) 通过观察教师和同伴示范运球,了解脚背内外侧运球中脚触球的动作要领:提脚跟,踝内转;绷住脚尖向下,推准球。相互讨论并交流单脚起跳和撑摆的先后,学习一步一拨球,熟悉惯用脚触球的部位和位置		
2	1. 球性练习。 2. 行进间拨球练习(运低气压小球)。 3. 听信号运球转身(脚背内侧拨球)。 4. 一步一推球、一步一拨球;左、右脚脚背内外侧连续推拨球,S形运球,不同条件下的情境练习	1. 进一步理解脚背内外侧运球的方法,学会推拨球的动作方法,积极、快速跑动中将球控制在合理范围内。 2. 发展协调、灵敏、速度等体能。 3. 养成合作、互动习惯,提高学生间沟通能力,培养个人学习分析能力		重点: 推拨球时触球的部位 难点: 推拨球时的方向和用力			

(续表)

课时	教学内容	学习目标	重点、难点	活动与评价
2	5. 推球加速追球后脚背内侧拨球。 6. 看信号指令脚背内外侧推拨球练习			(3) 学生在小组长带领下尝试用脚背外侧推球并体验要领,引导学生分组自主学习图解动作和动作要领,体验踝关节固定用力、用脚背内外侧推拨球。 (4) 学习一步一推球;左、右脚推球;不同方向、不同条件下情境练习,通过脚步移动,重心快速跟上、运用脚背外侧推球。做好推 2 次,拨 1 次球,推出球的距离快速跑 4~5 步后追赶上;随后学生根据不同情况做出推拨球练习。 (5) 思考:怎样才能学好脚背内外侧推拨球? 3. 评价要点: (1) 运球时脚背内外侧触球的部位准确。 (2) 推拨球时的变换方向和用力合理。 【主要活动二】 1. 解决问题: (1) 怎样才能完成连续脚背内外侧运球? (2) 推拨球变向、变速需要哪些要素? (3) 如何摆脱防守时对球合理的控制? 2. 活动实施: (1) 球性练习。听不同信号下用脚的不同部位左右脚推拨球、踩球、拉球、控球(Z 形、变向、S 形、变速运球)分组练习。 (2) 观察教师或同伴示范动作,思考连续推拨球怎样更好地控制方向和用力? 运球变向、变速摆脱防守时关键要做到哪几步? (3) 从直接推球后追球到一推一拨、二推一拨、三推一拨,再进行连续的推拨结合,学生在规定的区域内完成连续推拨球的练习。 (4) 按要求听到颜色信号指令后,完成连续推拨球,并且完成无球跑动并接到球,选择时机正确运球、快速摆脱并射门的练习。 (5) 2 人一组,运球者一侧方向弱对抗下运球练习
3	1. 球性练习(区域内听信号)。 2. 一推一拨球、二推一拨球、三推一拨球,交替练习。 3. 看信号指令运球。 4. 推球加速追球后脚背内外侧连续拨球。 5. 规定区域内连续完成推拨球。 6. 侧方弱对抗防守下运控球	1. 复习脚背内外侧运球技术,学习控球技术,在不同条件下做出变向或变速运控球;学会抬头观察,寻找在弱对抗下运球摆脱的时机,尝试突破。 2. 通过不同情境形式的练习,发展速度、协调、灵敏等体能。 3. 善于交流、观察、探讨和分析,学会自我及相互评价,建立自信心,培养团队协作意识	重点: 连续推拨球 难点: 控制推拨球的方向和用力	
4	1. 导入性练习(Z 形、变向、S 形、变速运球分组练习)。 2. 听信号运球+射门(无防守)。 3. 听信号运球摆脱+射门练习(配合防守)。 4. “一对一”运球+射门攻守练习(弱防守)。 5. “一对一”小组间对抗赛	1. 复习脚背内外侧运球技术,在不同条件下做出变向或变速;在观察对手防守站位的基础上运控球,合理将球运控在自己脚下并尝试运球摆脱。 2. 在运球情境中发展速度、协调、灵敏等体能。 3. 在小组学练中学会自我及相互评价,建立自信心,培养团队协作意识	重点: 推拨球时的变向、变速 难点: 变向摆脱时对球的控制	

(续表)

课时	教学内容	学习目标	重点、难点	活动与评价
5	脚背内外侧运球： (1) 情境下学练分析。 (2) 弱对抗下实战运用的小比赛。 (3) 结对练习和比赛	1. 提高弱对抗下的运控球能力,并能在实战中运用。 2. 发展协调、灵敏、速度等体能,提高核心肌肉群力量。 3. 形成认真学习、相互交流、勇于挑战和克服困难的意志品质,增强竞争意识	重点: 弱对抗下运用的方法 难点: 时机判断和动作的结合	(6) “一对一”攻防,左右两侧交替进行。增加练习的竞技性,两队一定时间后攻防互换。 (7) 分组提问、讨论并动作纠错。 (8) 小组间进行“一对一”攻守+射门比赛。在规定时间内,进攻时摆脱防守得1分,摆脱防守后并射进球门得2分。由每组学生助教计分。 3. 评价要点: (1) 学会在抬头观察下脚背内外侧运球技术。 (2) 在不同条件下做出变向或变速运控球。 (3) 摆脱防守时机选择正确。 【主要活动三】 1. 解决问题: (1) 弱对抗下怎样才能更好地控制好球? (2) 运球摆脱防守时需要哪些技术和意识的保证? 2. 活动实施: (1) 利用重点重复讲解动作关键点,以及重复运用实战学练模式,教师讲解比赛规则,进行分组。 (2) 以晋级赛的形式,让每名学生都勇于挑战强者,突出竞争力,体验成功乐趣。 (3) 教师组织学生共同参与讨论交流,自我完成实战弱对抗下推拨球运用的体会。 (4) 巡视指导,重点关心有困难的学生。 (5) 学生展示,师生共同评价。 3. 评价要点: 能连续完成推拨球,在抬头观察下触球部位准确,能控制好推拨球方向和用力,在弱对抗防守下具有实战运用能力
安全保障	1. 练习密度、负荷适中。 2. 给予学生补水。 3. 检查场地平整度。 4. 场区大小适当控制。 5. 检查器材数量和质量		评价与方法	1. 终结性评价(等级评价):优秀、良好、合格、有待提高。 2. 过程性评价(社会适应):互动积极、配合默契、遵守规则、相互信任

二、单元评价设计

(一) 单元终结性评价

根据动作技术标准检测学习的达成情况,采用自评、师评、互评的方式。

班级：	姓名：	评价者：	日期：	请在相应等级 中打“√”
单元主题	足球——脚背内外侧运球			
等级评价	评价标准			
优秀	能连续完成推拨球,在抬头观察下触球部位准确,能控制好推拨球方向和用力,在弱对抗防守下具有实战运用能力			
良好	能连续完成推拨球,在抬头观察下触球部位准确,控制推拨球的方向和用力有待提高,在弱对抗下有一定实战运用能力			
合格	能连续完成推拨球,在抬头观察下触球部位基本准确,推拨球方向和用力的控制有待提高,在弱对抗下实战运用能力不足			
有待提高	不能连续完成推拨球,在抬头观察下触球部位不准确,不能控制球的方向和球速,在弱对抗下没有实战运用能力			

(二) 单元过程性评价

从评价的三个维度“运动认知”“健身实践”“社会适应”,选择针对性的观测点。本单元根据内容主题在培养学生合作交流、互相信任、配合默契等方面的教育价值,侧重对“社会适应”做评价。

评价维度	核心要素	观测点	评价标准	相应打“√”
社会适应	人际交往	互动积极	主动回答教师和同伴的问题,与同伴积极探讨,说出本单元关键技术要领,并能演示动作,会评价	☐ 积极 ☐ 一般 ☐ 不积极
		配合默契	在练习中主动交流,相互激励。能较好完成两人之间的配合	☐ 默契 ☐ 一般 ☐ 不默契
		遵守规则	在练习中遵守足球规则,不违例、犯规。按照教师要求,完成相应练习	☐ 遵守 ☐ 一般 ☐ 不遵守
	心理调节	相互信任	在练习中信任同伴,同伴之间和谐互助,共同面对挫折,战胜困难	☐ 信任 ☐ 一般 ☐ 不信任

三、课的设计

(一) 指导思想

本课注重教师的主导作用和学生的主体作用,着力体现“优化教学策略,尝试在教学方

法中加以变化的改革措施,努力改善学习方式”,激发学生自主学习的潜能,通过问题引领促使学生在思考中学练,再以技能学习为载体,同时增强学生专项体能,促进学生个性发展,培养团队合作意识。课堂中积极探索“尝试体验—交流互动—自主学练”的教学策略,并且做到“关注每一名学生的发展”,通过异质分组、同质分组的教学手段,为学生创设合作学习的环境,让学生在不同的基础上都能有所提高和收获。

(二) 相关分析

1. 教材分析

足球项目是《上海市高中体育专项化课程大纲》中规定的九大专项内容之一,脚背内外侧运球则是高一年级第二学期的教学内容之一。它能有效地增强学生的速度、协调、灵敏等体能。脚背内外侧运球是由推拨球动作和脚步的移动组成,首先脚触球的位置、用力方法、快速且协调的脚步移动等是技术动作的关键。然而,能抬头观察,变向、变速的判断与选择,在弱对抗实战中合理运用并形成突破摆脱更为重要,这也是本课学练的主要内容。脚背内外侧运球单元的教学内容,对学生在掌握和运用上提出更高的要求。

根据学生实际情况,教学中主要内容为复习巩固脚背内外侧运球基本技术;从情境下菜单式教学的多种练习手段开始,循序渐进,变化中体验难易度,其目的是为了更好地了解推拨球时如何变向、变速,从而提高学生判断和选择好弱对抗下摆脱防守的方向并尝试突破。

2. 学情分析

本次课的授课对象是高一年级6—11班男生足球专项班,共24人。其中有2名学生因个人身体状况免修体育课程,另2名学生还处于骨折受伤后恢复期,4人都已无法上足球专项课,安排其做教学小助手。本专项班授课中绝大部分学生初中时期并没有学习过足球技术,对一些常规的足球基本技术缺乏认识,并且对技术练习兴趣不高,容易敷衍,精神不集中。因此,在本课中设计听、看颜色信号后快速反应结合运球的练习来巩固他们的基本技术,并加入配合防守和积极防守的情境练习与比赛,并配合相关专项体能练习。运用合理恰当的教学策略,采用有变化的教学手段,是体现专项化教学的关键。

(三) 学习目标

(1) 复习脚背内外侧运球技术,在不同条件下做出变向或变速;在观察对手防守站位的基础上运控球,合理地将球运控在自己脚下并尝试运球摆脱。

(2) 在运球情境中,发展速度、协调、灵敏等体能。

(3) 在小组学练中学会自我及相互评价,建立自信心,培养团队协作意识。

(四) 教学重难点

教学重点:推拨球时的变向、变速。

教学难点:变向摆脱时对球的控制。

(五) 主要教学环节

1. 围绕足球,激发兴趣

本课大部分时间是让学生结合球学练,尽可能让学生保持学练的热情。因此,本课从热身活动中采用无球和有球游戏开始,通过多种快速跑动、移动中运球练习,逐步提高学生跑动、运球变向和变速的意识与能力。结合不同颜色信号下运球后射球门,巩固技术动作与提

高反应速度、选择判断力相结合;采用弱对抗情境下的综合学练形式,让学生理解和掌握合理、快速运用脚背内外侧运球的动作技术。

在专项体能部分,采用符合足球运动特征的核心力量与速度、灵敏相结合,并且还配以富有激情的音乐,在活跃的氛围中,既激发学练兴趣又提高身体素质。

2. 问题引领,思练结合

足球专项化教学中情境教学目标就是要让学生在掌握技术的基础上运用与实战。特别是对于技术动作,运球变向、变速的技术动作是怎样的?对于战术运用,推拨球变向、变速的目的是什么?摆脱的时机在哪里?在无对抗和弱对抗下运球时脚背内外侧运球分别要注意哪些要点?用问题的形式在情境下的教学过程中层层递进,让学生明确每个环节的目的与具体要求,使学生清楚领会要做什么、怎么做、为什么这么做。需要学生在实践运用时不断提高意识和反应,并通过在反复的实践发现问题、解决问题,最终服务于实战,逐步正确掌握运动技能。

3. 挑战极限,战胜自我

专项体能训练与课的主题内容的运动特征紧密联系起来,有效地服务于主教材。借助绳梯、高低栏架等设置速度、灵敏练习,以及结合球的核心肌肉群力量练习交替组合,增强学生核心力量及身体协调、灵敏性。既有教师引导学练,也有学生自主学练。不间断地鼓励学生挑战生理极限,挑战自我。

4. 学而会用,菜单式学练

关注学生的技能差异性,提供适合学生的学练方式。在弱对抗的情境练习中设计了适合现有基础学生的难易情境练习:①Z形、变向、S形、变速循环分组练习;②听信号运球+射门(无防守);③听信号变向运球摆脱+射门(配合防守);④“一对一”运球攻守+射门(弱防守);⑤“一对一”小组间对抗赛等,供学生菜单式学练,层层递进,加大难度。整个练习过程中始终关注学生的个性差异和需求,对学生在练习中出现的問題及时给予指导;努力增强学生自信心,同时也营造学生间相互信任鼓励、相互配合学练的氛围,获得弱对抗下学练的乐趣,尽可能地使不同基础的学生都体验到成功、有所进步和发展,并在课堂中建立正确的评价标准。

(六) 预计课堂效果

1. 运动负荷预计

预计平均心率为155~160次/分钟,最高心率为190次/分钟。运动密度约为49.6%,运动负荷为中等偏上。

2. 效果预计

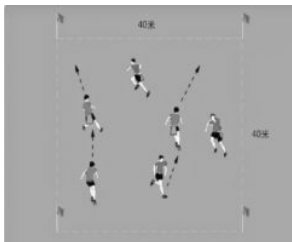
课堂的组织形式比较开放,“菜单自主式”学练模式,往往会出现生生间和小组间相互评价不公平的现象;整堂课都在高密度和中等强度的练习中实施,要适时调整练习节奏,甚至短时间暂停练习,测一下运动心率,即时反馈学生身体状态。

(七) 安全保障措施

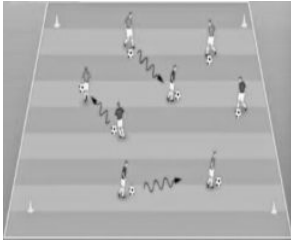
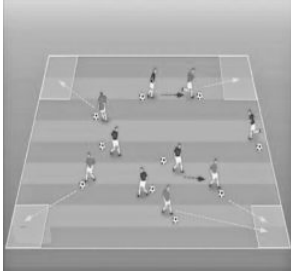
整堂课的练习密度、运动负荷是教师重点考虑的问题,教学既要在高密度、中等强度练习中实施,又要时刻注意学生的身体反应状况。5月下旬已进入初夏,白天室外气温都维持

在 26℃ 以上,要适当给予学生补水降温的时间。关注好练习场地草地的平整度,以及设定适宜的场区大小,并且检查好练习器材的数量和损耗程度。

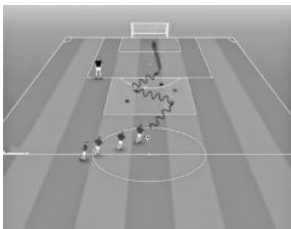
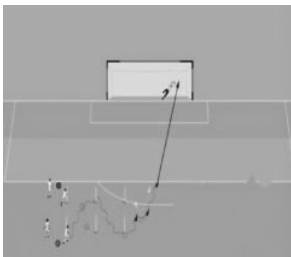
四、课时计划

年级	高一		人数	20	日期	2018. 5. 23	执教	彭剑超
班级	6—11 班		组班形式	男生	周次	14	课次	2
内容主题	足球——脚背内外侧运球(5—3,4)			重点	推拨球时的变向、变速			
				难点	变向摆脱时对球的控制			
学习目标	1. 复习脚背内外侧运球技术,在不同条件下做出变向或变速动作;在观察对手防守站位的基础上运控球,合理将球运控在自己脚下并尝试运球摆脱。 2. 在运球情境中发展速度、协调、灵敏等体能。 3. 在小组学练中学会自我及相互评价,建立自信心,培养团队协作意识							
课序	时间	教学内容	运动负荷			教与学的活动	组织与队形	
			次数	时间	强度			
准备部分	2'	1. 课堂常规 (1) 集合、整队。 (2) 师生问好,宣布本堂课的内容和任务。 (3) 检查着装,安排好见习生的活动。 (4) 每组学生将自己组颜色的分队服掖在后腰。				◎ 提出本堂课的要求,鼓励学生在练习中积极参与,敢于表现,认真练习。 ◇ 明确课的任务和要求,认真积极,投入学练。 ☆ 整队快、静、齐,精神饱满。	队形:2 列横队 	
	4'	2. 热身练习 (1) “揪尾巴”。 规则:4 组学生在后腰掖一件不同颜色的分队服,在训练区域内跑动,要去揪掉其他组同学的“尾巴”。丢“尾巴”者快速离开区域,并在区域外做原地双脚内侧拨球。游戏结束,哪组学生身上分队服最多为获胜组。 变化:1 人 1 球运控球进行	3 4 次	2' 30" 中	小	◎ 简单讲解游戏方法与规则。 ◎ 分组进行游戏,口头鼓励学生,适时参与游戏。 ◇ 听教师讲解,明确练习方法。 ◇ 在指定场地区域进行游戏。 ☆ 运球时注意抬头观察和判断应变。 ☆ 追逐时注意避免迎面冲撞。 ☆ 运好自己的球,禁止踢别人的球	队形:分 4 组同时进行,5 人一组 	

(续表)

课 序	时 间	教 学 内 容	运 动 负 荷			教与学的活动	组织与队形
			次 数	时 间	强 度		
准 备 部 分	4'	(2)“足球猎人”。 规则:4组学生1人1球在训练区域内运控球,尝试用双手同时触碰到其他组同学的背部,被碰到的学生必须立即停在原地双脚交替踩球。游戏结束,哪组正在运球人数最多为获胜组。 <u>变化:允许破坏其他人运球</u>	3 ~ 4 次	2' 30"	中	◎ 提示游戏内容及要求。 ◎ 维持场上秩序、参与游戏。 ◇ 听教师讲解,明白规则。 ◇ 遵守规则,积极游戏,快速运球,主动进攻。 ☆ 必须运好自己的球,抬头观察。 ☆ 避免迎面冲撞,注意安全。 ☆ 抢球时禁止推人或撞人动作。	队形:分4组同时进行,5人一组 
	5'	(3)“快速大逃亡”。 规则:4个角分别摆放4个安全区域,4组学生先分别在4个安全区等待“大逃亡”,当教师给出数字信号后,4组学生同时运球往另外任意3个安全区走,并且任意1个安全区必须要有数字信号相对应人数。哪组学生完成得最快则为获胜组。 <u>变化:允许干扰别人运球</u>	4 ~ 5 次	3' 30"	中	◎ 讲解规则,组织并引导集体游戏。 ◎ 及时口头提示个别违规学生。 ◎ 组织学生牵拉,活动膝关节。 ◇ 仔细听教师对练习内容的要求。 ◇ 理解游戏规则,努力实践尝试。 ◇ 模仿教师做牵拉,活动膝关节。 ☆ 注意运球时抬头观察,要运用脚背内外侧运控球,适时变向和变速。 ☆ 控制好球,不碰撞,遵守规则	队形:分4组同时进行,5人一组 
基 本 部 分	8'	1. 脚背内外侧运球 (1) 导入性循环练习。 ① Z形运球; ② 变向运球; ③ S形运球; ④ 变速运球。 方法:1人1球,在组长的引导下在区域内使用惯用脚运球练习,依次变化练习内容。 <u>变化:使用非惯用脚运球</u>	8 ~ 10 次	3' 30"	中	◎ 讲解并提出控制不好球的方向和用力问题。 ◎ 对学生的练习情况要及时做点评,多表扬多鼓励。 ◇ 组长示范,相互间认真观察,明确练习的目的。 ◇ 观察同伴学练,思考和解决自己练习中出现的問題。 ☆ 运球时重心要跟上,控制好球。 ☆ 注意变换运球的方向和速度。 ☆ 尽量不间断地触球	队形:分4组同时进行,5人一组,在指定区域内练习(各组学生布置练习区域)

(续表)

课 序	时 间	教 学 内 容	运 动 负 荷			教与学的活动	组织与队形
			次 数	时 间	强 度		
基 本 部 分	7'	(2) 听信号变向运球+射门(无防守)。 方法:按照组长给出的1个颜色信号指令,运球绕过对应颜色标志盘后形成射门。组长先为守门员角色,学生间依次交替变换角色进行练习。 变化:增加颜色信号数量	5 6 次	3'	中	◎ 提出练习内容及要求,分组并安排组长先做给信号者。 ◎ 巡视,用语言提示并点评动作。 ◎ 询问学生练习问题,帮助分析运球变向、变速技术动作。 ◎ 提示推球重心要迅速前移,加快步频,快速追赶球做变速,拨球要降低重心靠近球后踝关节角度变化触球迅速做变向。	队形:分4组同时进行,5人一组  (各组学生布置练习区域)
	8'	(3) 听信号变向运球摆脱+射门(配合防守)。 方法:按照组长给出的2个颜色信号指令,运球绕过对应颜色标志盘后形成射门。只允许配合式防守,不让其射门,组长先为防守者角色,学生间依次交替变换角色进行练习。 变化:移动1步防守拦截球	6 7 次	3' 30"	中	◇ 由本组每名学生交替给出颜色信号指令,例如“蓝”“绿—黄”并引导本组学生学练。 ◇ 听教师提出要求,在规定区域内,多尝试一推一拨、二推一拨、三推一拨的运球动作。 ◇ 相互语言提醒和交流,清楚跑动和运球的路线。 ☆ 思想集中,快速反应。 ☆ 尽量要控制好球与防守者的距离,多变换运球方向和方法。 - 思考:推拨球变向、变速目的是什么?	队形:同上,分4组同时进行,5人一组
	12'	(4) “一对一”运球攻守+射门(弱防守)。 方法:A、B两名学生同时绕杆,A学生持球绕杆1,B学生开始跑动绕杆2,然后进行“一对一”攻防。学生交替进行。每次练习后攻防互换,看A、B两名学生谁运球摆脱并形成射门的次数多,为获胜者。A学生射门,B学生只能移动1步防守拦截球,相互转换攻防角色	8 9 次	6' 30"	中	◎ 在全体学生前提出问题,分组。 ◎ 与学生示范讲解练习内容。 ◎ 汇总学生出现的问题,集合学生给予集体展示与指导。 ◎ 对不同学生的问题,个别纠错。 ◇ 思考问题后,实践中分析问题。 ◇ 运球时控制好与防守同学的位置,寻找拨球变向、推球变速时机。 ◇ 相互观察交流,大胆尝试。 ◇ 与同学积极交流,与教师集体展示,寻求有效指导。 ☆ 运球的时候要注意观察防守同学的位置和重心变化,正确选择摆脱的方向	队形:分4组同时进行,5人一组  (各组学生布置练习区域)

(续表)

课 序	时 间	教 学 内 容	运 动 负 荷			教与学的活动	组织与队形
			次 数	时 间	强 度		
基本部分	10'	变化: B 学生可移动 2 步防守拦截球, 同学间谁摆脱防守次数多为获胜者。 (5) “一对一”小组间对抗赛。 方法: 结合前面“一对一”攻守+射门的练习内容, 根据本小组内同学的学练能力, 选派 2 名同学到其他组进行“一对一”攻守+射门比赛。在规定时间内, 进攻时摆脱防守得 1 分, 摆脱防守后并射进球门得 2 分。由每组学生助教计分。 得分高的小组间进行冠军赛; 得分低的小组间进行季军赛	7 }	6'	中 大	思考: 如何在变向摆脱时更好地控制好球? ◎ 教师提出问题, 引导学生思考: 运球时不能摆脱防守应该如何做? ◎ 巡视指导, 提醒学生严格遵守比赛规则。 ◎ 对学生练习情况及时点评纠正。 ◇ 明确比赛分组, 遵守比赛规则。 ◇ 防守者主动防守, 进攻者合理选择摆脱的方向, 争取射门得分。 ◇ 在学练中, 积极交流沟通。 ☆ 推拨球技术衔接的动作紧凑。 ☆ 运球变向和变速的技术动作恰当。	队形: 同上, 分 4 组同时进行 4 组学生在各自指定区域内, 重复前面的练习队形
	9'	2. 专项体能练习 (1) “抢球接力赛”。 方法: 教师发出指令后, 4 个区域点的 2 名学生同时出发, 跑到中间拿球后与组员间接力, 中间球拿完了可以拿另外 3 组区域内的球, 游戏结束, 看哪组最后抢到的球多。 变化: 根据学生的水平可设计其他不同的动作回原点	8 }	5'	中 大	◎ 讲解游戏方法和规则。 ◎ 组织学生比赛, 适时点评。 ◇ 不断提示要领, 指导与鼓励。 ◇ 听清楚教师讲的游戏规则和方法。 ◇ 严格按照规则练习, 相互间提醒。 ☆ 抢球和接力时小心碰撞, 注意避让, 不得违规(比如每人只拿 1 个球、阻挡抢球、干扰跑动等)。 ☆ 全力投入游戏, 及时观察情况, 作出正确的选择	队形: 分 4 组同时进行, 5 人一组 