

《篮球一行进间运球》

师：全体都有，听我的口令，立正···向右看齐···向前看···稍息···立正···同学们好（鞠躬）。体育委员出列，汇报出勤情况。

师：都到齐了，非常好，老师也看了下，大家穿的衣服也很符合规范没希望大家在以后的课堂上能够继续保持。这节课的任务：一，学习篮球一行进间运球，二，游戏。首先，做下热身活动。有没有见习生，没有，很好。

师：全体都有，向右转（走到队伍前面），第一排跟随老师，二三四排依次跟上，跑步走。一二一，一二一，交叉步···一二一···再来一次，交叉步，一二一···滑步，一二一···前踢腿···后踢腿···环形跑···还原···

师：立定，向右看齐，向前看。以这名同学为基准，前排两臂侧平举后排两臂前平举散开。

师：首先，调整下呼吸。吸气···呼气···接下来，跟随音乐一起做下球操。

师：头上拨球···腰间转球···胯下环球···原地运球···

师：停。接下来，球放一边，做下徒手操。四指运动···体转运动···膝关节运动···手腕脚踝关节运动···

师：好，准备活动到此结束现在开始第一部分的学习。

师：全体都有，以这位同学为集中，相中看齐···向前看···立正···稍息。

师：说到姚明大家想到了什么？那么今天我们就来学习篮球的行进间运球。首先看老师做下示范。

师：全体都有，立正。一二排蹲下，第四排插空站。大家仔细看我的动作方法：两腿深屈，降低重心，上体前倾，用上体和腿保护球。同时手短促地按拍球，球的反弹高度在膝关节以下，以便控制球和摆脱防守继续运球。行进间低运球拍球的部位在球的后上方或后侧方。好看完了老师的动作示范，大家现在想一想篮球的行进间运球的动作要点是什么？老师这里有四张挂图，现在每排为一小组，请排头的同学来我这里领挂图。

师：现在各小组都领到了挂图，那大家分组到指定地点探讨动作要领。

师：你们这个小组探讨的怎么样了？嗯，你们分析出身体重心要降低。非常不错，继续。那你们这边这个小组又看出了什么？你们看出了什么要领，噢，你们说身体上体要前倾，说的很好。

师：好，大家停一下，老师刚才看大家都讨论的很激烈。想必也得到一样收获。谁来给大家来分享一下。好的，这边这组来派个代表说一下，嗯，你说球的反弹高度在膝关节以下，看的非常仔细认真。好这边一个小组你们也派个代表来说一下，行进间低运球拍球的部位在球的后上方或后侧方。回答的太棒了。

师：好的，现在大家再看老师来做一遍完整的示范。运球时两腿深屈，降低重心，上体前倾，用上体和腿保护球。同时手短促地按拍球，球的反弹高度在膝关节以下，以便控制球和摆脱防守继续运球。行进间低运球拍球的部位在球的后上方或后侧方。

师：好的，大家看清楚了吗，好的，那么现在大家开始练习吧，我们现在分成四组，每位同学为一排，开始练习运球，顺次轮回。大家在运球时结合老师刚才的示范和挂图中的动作要领开始练习。

师：好，大家停一下。刚才老师看到有同学身体姿势不够正确，老师给大家示范一下。大家指出有什么问题？对，运球时两腿要深屈，不能直立，重心要降低，球的反弹高度不要太高，要在膝关节以下。好的，大家再继续练习。

师：好的，现在大家都表现不错，那么我们现在来增加难度，我们四个小组现在运球折回跑比赛，看那个小组在快速运球中变换动作和控制球的能力更好。好的，加油加油。

师：刚才，老师转的看了一下，有几位同学做的非常到位，我们请他给大家做个示范。体育委员出列，给大家做个示范。

师：好，大家也都看到了，体育委员的动作做得很到位，那么大家发现他做得好在哪里吗？

师：。降低重心，上体前倾，用上体和腿保护球。同时手短促地按拍球，球的反弹高度在膝关节以下，以便控制球和摆脱防守继续运球。好，大家观察的很仔细，都是有心人。

师：对这里我们的第一部分就结束了，接下来开始第二部分的学习，也就是游戏。咱们这个游戏的名字叫贴贴站游戏。

师：老师先说下这个游戏的玩法。首先。大家全部围着我跑圈，我喊出几个字，大家就近贴成几个人数的小圈，不对人数的淘汰，看那些同学能坚持到最后。（教师边讲解边示范）

师：接下来，各组听老师口令，全班环圈慢跑，来，听老师口令，预备，三个字。

学生游戏

师：游戏结束，大家都在游戏中表现出了胜不骄败不馁的优良品质，同时能做到互相帮助，顽强拼搏，希望大家在今后的生活和学习中都能做到这样。

师：接下来，大家原地站立，跟随老师一起坐下放松练习：吸气……吐气……加手臂，吸气……吐气……下蹲，吸气……吐气……

师：以这位同学为基准，相中看齐，向前看。本节课，学习了篮球行进间运球，大家都表现得很积极，有些人动作做得很漂亮，其他人下去之后多练习，练习的时候一定要注意安全，不要受伤。

师：好，全体都有，立正，向右看齐，向前看。体育委员，带领值日生归还器材，其他人下课，同学们再见！

