

交叉步持球突破教学设计

教学主题	篮球-交叉步持球突破				
学科	高中体育	年级	高一	时长	20 分钟
支持材料	1、钉钉 钉钉线上网络平台能够基本满足在线师生教学的全套功能。在线课堂功能支持建立线上班级组，保证师生之间的线上教学、连麦互动，视频课程还可以供学生课后进行反复回看；打卡任务，能够掌握学生动态，发布任务，让学生在家也能锻炼身体，进行运动打卡；家校本功能，可以布置作业或者锻炼任务，并支持在线批改。最大程度上保证了停课不停学，实现了在线教学的便捷和高效。				
	2、线上教学支撑材料列表				
	材料	文件名			
	材料 1	……教学课件			
	材料 2	……教学用视频			
	材料 3	……学习指导			
背景分析	1、课标分析 本课贯彻《普通高中体育与健康课程标准（2017 年版）》，坚持“立德树人，健康第一”的指导思想，以新课标倡导的“改革课程内容与教学方式，提高学生的综合能力和优良品格”这一理念为理论依据，根据疫情期间居家学习环境的变化，倡导多样化的教学方式，重视与信息技术的深度融合。在本课篮球交叉步持球突破技术的线上教学中，教师发挥主导作用，重视学生的主体地位，引导、帮助学生进行自主、合作学习的同时，关注学生个体差异和不同需求，结合线下作业和体能锻炼的方式，共同达到培养创新精神与实践能力和提高学生体育核心素养的目的。				
	2、教材分析 本课选自新版人教版《体育与健康》（全一册）教师用书。篮球模块共 18 次课，本课是篮球模块中篮球基本技术单元持球突破技术的第一次课。				
	持球突破技术是篮球运动中以合理的运球技术和脚步动作为基础的快速超越对手的一项具有较强攻击性的进攻技术，分为交叉步持球突破和同侧步持球突破两种。交叉步持球突破由支配球、假动作吸引、脚步动作、转体探肩、推放球加速五个环节构成，是完成个人攻击，破坏和打乱防守的重要手段之一，常与投篮、传球				

等技术相结合。交叉步持球突破方法简单实用，熟练掌握后能够提升比赛中支配球与快速得分的能力，是比赛中运用最广泛与实用的技术之一。同时由于其脚步的移动与快速启动，对发展学生的速度、力量、灵敏和协调素质有很好的促进作用。

持球突破技术在篮球基本技术单元中共3次课，本课为第1次课——交叉步持球突破。经过之前的教学，学生对运、传、投等技术基本掌握，对学习突破技术与组合技术的兴趣不断提升，因此，确定本节课的教学重点为中枢脚的确定、假动作吸引与转体探肩；教学难点为以交叉步持球突破技术为主的组合技术的合理运用。

持球突破技术单元计划：

课次	教学内容	教学目标	教学重难点
一	交叉步持球突破	1. 学生知道交叉步持球突破技术的运用时机，能说出交叉步持球突破的动作要点。 2. 全体的学生能完成无防守下交叉步持球突破的脚步动作；95%左右的学生能在障碍物或家长的消极防守配合下完成交叉步持球突破的完整动作。 3. 通过线上教学，学生逐步养成自律、自主，勇于探索、实践的能力，以及良好的体育锻炼习惯。	重点：中枢脚的确定，假动作吸引与转体探肩； 难点：以交叉步持球突破技术为主的组合技术的合理运用。
二	同侧步持球突破	1. 学生能说出同侧步持球突破的动作要点。 2. 全体的学生能完成无防守下同侧步持球突破的脚步动作；95%左右的学生在障碍物或家长的消极防守配合下完成同侧步持球突破的完整动作。 3. 通过线上教学，学生逐步养成自律、自主，勇于探索、实践的能力，	重点：启动突然，跨步、推放球快速连贯； 难点：灵活选择持球突破方法做组合动作练习。

		以及良好的体育锻炼习惯。	
三	持球突破 室外有球 练习	1. 学生完成室外 10min 慢跑及准备活动。 2. 全体学生完成原地球性及两种持球突破的原地脚步练习；90% 学生完成交叉步持球突破与同侧步持球突破的有球完整动作练习；70% 学生完成以交叉步持球突破与同侧步持球突破技术为主的组合动作练习。 3. 培养学生良好的运动习惯和勇于拼搏的体育精神。	重点：蹬跨有力，动作连贯、协调。 难点：以持球突破为主的组合技术的合理运用。

3、学情分析

本次授课对象为高一年级 1-2 班男生，共 36 人。

(1) 从心理层面分析

高中学生探索和求知欲强，具备一定的抽象思维能力，能够主动探索、分析和解决问题。经过一段时间的网课学习，学生们已经适应线上体育课的教学。线上体育课虽具有一定的空间局限性，但其独特的轻松氛围深受同学们的喜爱，同学们将线上体育课视为轻松的“减压课”，在轻松愉快的氛围中锻炼身体，学习技能。

(2) 从身体素质层面分析

高中阶段男生处于青春期，速度、力量与爆发力水平较高；同时“疫情”期间，学生每天坚持在班级体育群中运动打卡，而且养成了自律、持之以恒的运动习惯。同时，线上的体育课也会进行居家健身、户外跑等活动。

(3) 从篮球技术层面分析

学生已对篮球基本技术中体前变向换手运球、双手胸前与反弹传球、原地单肩上投篮、行进间单手投篮进行了学习，具有一定的基础，具备本次学习交叉步持球突破技术的条件。对于篮球基础一般的同学，能够在课上掌握交叉步持球突破的使用时机及脚步动作即可；对于篮球基础好的同学，在掌握脚步动作以外，能在教师的指导下将交叉步持球突破技术与其他基本技术进行组合运用。

	4、教学环境分析 线上体育课虽然有一定的空间局限性，但其形式新颖、内容丰富等特点保证了线上体育课的顺利开展。为做到不扰民又达到学习技能的目的，本次课以居家环境下的脚步动作为主，充分利用家里可运用的家具作为教具，同时可邀请家长进行辅助练习，既保证了技能的学习又使教学具有一定的趣味性。 5、教学重、难点 教学重点：中枢脚的确定、假动作吸引与转体探肩。 教学难点：以交叉步持球突破技术为主的组合技术的合理运用。
教学目标	知识目标：学生知道交叉步持球突破技术的运用时机，能说出交叉步持球突破的动作要点。 技能目标：全体的学生能完成无防守下交叉步持球突破的脚步动作；95%左右的学生能在障碍物或家长的消极防守配合下完成交叉步持球突破的完整动作。 情感目标：通过线上教学，学生逐步养成自律、自主，勇于探索、实践的能力，以及良好的体育锻炼习惯。
教学方法与策略	1、教学方法 教法：视听引导法；分解与完整法；讲解法；游戏法；分层教学法。 学法：观察模仿法；自主练习与探究法。 2、教学手段 （1）学生在居家的环境中，充分利用居家资源，用自制“篮球”，避免扰民。 （2）将知识要点创编成口诀，帮助学生理解；以游戏的形式进行复习巩固。 （3）邀请家庭成员充当防守者或利用家具，从实战出发，提高趣味性。 （4）以连麦的形式与学生互动，及时了解学生对所学知识掌握情况。 （5）教师引导学生练习以交叉步持球突破为主的组合技术，促进学生学以致用以及提高其发散思维的能力。 （6）利用学生视频展示、家庭成员评价以及视频作业反馈等对学生本节课学习情况进行综合评定，对优秀作业进行展评，达到互助互学的目的。 3、教学资源 自制“篮球”、家庭成员、障碍物

线上教学过程	活动内容		活动意图	时间分配
	活动 1:	提出问题，视频导入 ①向学生提出问题。 ②播放高水平篮球比赛中运用“交叉步持球突破”的视频，学生带问题观看。 ③以连麦的形式与学生进行问答。	①观看视频前提出问题，学生带着问题，有针对性地观看视频。 ②通过连麦问答的形式与学生进行互动，并导入本节课的学习内容。	2' 30"
	活动 2:	视频示范，深度讲解 ①学生带着问题观看分解教学视频。 ②以视频连线的形式与学生进行问答，通过学生示范，视频讲解两种确定中枢脚的方法。 ③结合动态图，进一步讲解确定中枢脚的相关要点。 ④教师讲解交叉步持球突破的动作方法自创口诀： 假突破，对手感； 左蹬地，右跨一； 转体探肩肘碰膝； 右手推球，脚离地； 加速突破重心低。	①学生带着问题观看分解示范，有针对性地学习动作。 ②视频连线学生，对预设问题进行提问并讲解确定中枢脚的两种方法，突破重点。 ③文字、图片、教师讲解相结合，学生深入学习交叉步持球突破的动作要点并通过自创口诀辅助学习。	4' 30"
	活动 3:	徒手脚步练习 ①教师播放练习视频，学	①学生跟随示范视频练习，教师通过口	2'

		生回顾口诀，跟随练习。 ②视频连线学生，指导练习。	诀引导，规范动作，为接下来完整练习打下脚步动作基础。 ②视频连线学生，及时了解练习效果并对练习进行指导。	
活动 4:	学生根据“练习菜单”选择进阶练习方法。 菜单 A:①家庭成员充当静态防守者时，两臂侧平举，学生使用跨步急停后，轮流以左、右脚为中枢脚做交叉步持球突破练习；②家庭成员积极防守，学生以跳步急停后，自选中枢脚，通过假动作吸引，突破防守。 菜单 B:①利用椅子等障碍物做防守者，学生跨步急停后，轮流以左、右脚为中枢脚做交叉步持球突破练习；②学生以跳步急停后，自选中枢脚，做假动作吸引后突破防守。 练习中视频连线，评价练习。	①以“练习菜单”的形式，学生根据自身情况选择练习内容。 ②练习中分别以两种急停方式确定中枢脚，强化学生灵活选择中枢脚的能力。 ③通过钻手臂练习，强化“转体探肩”与“降低重心”；通过家庭成员积极防守，学生跳步急停自行选择中枢脚，锻炼学生灵活选择的能力与提高练习的实战性。 ④以视频连线的方式及时对学生练习做出评价。	4' 30"	
活动 5:	依据“练习菜单”进行组合动作的练习，或复习巩	①根据学生水平制	4' 30"	

		固 ①练习菜单 菜单 A: 学生将交叉步持球突破技术与其他篮球技术相结合, 做组合动作的练习。 菜单 B: 学生继续对本节课的交叉步持球突破技术进行复习巩固。 ②视频连线学生, 进行动作组合展示, 教师做指导。	分层教学。 ②学生自主探究动作组合, 促进学以致用以及提高学生的发散思维能力。 ③视频连线学生进行动作组合展示, 及时对学生练习做出反馈与评价。	
活动 6:	通过答题游戏巩固要点; 布置课后作业。 ①答题游戏, 巩固要点 ②布置课后作业 A: 将动作组合与练习视频发送至体育群。 B: 体能练习 C: 创设多种情境进行室外有球的技术组合练习	①以答题游戏的方式引导复习, 强化动作要点。 ②将练习内容上传打卡, 教师进行评价与反馈。 ③课后进行专项体能练习, 发展学生体能。条件允许下到室外进行有球练习, 从实战出发, 学以致用。	2'	
问题框架	核心问题: 学生如何利用有限的空间和资源进行知识与技能的学习?	问题链: 1. 以何种形式与学生沟通互动? 2. 如何以简洁明了的形式让学生接受本节课技术动作的要点?		

			3. 居家情况下练习篮球技术，如何做到不“扰民”？ 4. 如何选择自制“篮球”？ 5. 针对不同基础的学生，如何做到“因材施教”？ 6. 以什么样的方式对本节课的教学效果进行评价？
信息技术应用分析	教学中用到的信息技术		信息技术对教学支持的分析
	钉钉		在线视频教学，课程回放等。
	PPT		课件制作
	格式工厂		视频格式转换
	爱剪辑		视频编辑
	GIF 转换器		将视频转换为 GIF 图
教学反思	线上教学以其新颖的形式以及丰富的授课内容弥补了其在空间上的局限性。经过几个月的线上教学，深刻感受到了网络飞速发展的信息时代线上教学资源的重要性，同时也跨越空间拉近了与学生的距离。本节课在备课过程中，首先考虑到的是学生能否在居家环境有限的空间中进行技能的学习。通过脚步练习、自制“篮球”、利用家具等方法，学生基本满足练习需求，但教师讲解与学生练习的时间把控尚需改进；在教学过程中，每次只能与一名同学进行视频连线指导，不能对所有学生进行及时指导，沟通只停留在教学方面的交流，缺少对学生学习感受的交流；在线上教学调动学生积极性方面仍需提升，学生每天要进行多节网课，长时间面对电脑屏幕会产生视觉疲劳与注意力的分散，在教学过程中需更巧妙地通过信息技术与教师的引导来帮助学生学习知识；授课过程中教师的语气、以及对语言的组织需优化。		