附件7

**篮球兴趣小组活动实施方案**

为激发学员学习篮球的兴趣，提高篮球技术，提供学生学习篮球，发展特长的平台，特制定如下计划：

**一、教学目标**

1.了解篮球运动的起源，知道一些简单的篮球规则。

2.对篮球运动产生兴趣，发展跑、运、传、接、投、防等基本动作技能。

3.在学习中充分展现自我，强身健体。

**二、教学要点**

熟悉篮球的各项基本动作技能，进一步熟悉球性和控球能力。

**三、教学教法**

1.知道一些简单规则，学习基本站立、移动的方法。

2.采取方法：现代教学技术法;情景教学法;裁判法;直观法；思考法;动作模仿法;观察法;分析、讨论法。

3.掌握移动、持球、运球的方法，发展协调性和控制球的能力。

重点：运球时臂带手腕、指按。

难点：手和脚的协作配合。 动眼、动耳、动口、动脑、动手。

采取方法：比较、分析、练习、提点。

4.掌握原地传、接球的方法、单手肩上投篮基本动作技能。

单手肩上投篮：

重点：手腕前屈，手法正确。

难点：脚蹬、臂伸腕外翻，上、下肢协调。

采取方法：教师讲解、示范，学生模仿投篮练习，体会投篮要领。徒手练习，以一球模仿 投篮，体会用力顺序。

5.进一步掌握综合运用基本技能的能力。

重点：熟悉篮球的基本技能，弘扬个性。

难点：各种活动的科学创想。

采取方法：教师引领、师生互动、引导体验、创想练习。发表看法，互观、互帮、互学、评价。

**四、教学安排：**

1.第一节：A了解篮球运动、B熟悉球性。

2.第二节：A学习移动技术、B双手胸前传接球。

3.第三节：A复习移动技术、B复习原地双手胸前传接球技术、C学习原地运球技术。

4.第四节：A学习行进间运球技术、B学习移动技术。

5.第五节：A复习原地双手胸前传接球技术、B学习单手肩上投篮。

6.第六节：A学习行进间运球技术、运球急停急起技术、B学习行进间双手胸前传接球技术。

7.第七节：A复习行进间运球和运球急停急起技术、B复习行进间双手胸前传接球技术、C复习单手肩上投篮。

8.第八节：A复习行进间运球、B学习行进间低手上篮、C罚球比赛。

9.第九节：A学习行进间变向运球和运球急停急起技术、B复习原地双手胸前传接球技术。

10.第十节：A复习行进间变向运球和运球急停急起技术。

11.第十一节：A原地跳起投篮技术。

12.第十二节：行进间投篮技术。