



**全国高等职业院校首届体育课程思政教学设计大赛
(案例与教案设计, A 类)**

汇

编

主办单位：教育部高等学校体育教学指导委员会

中国大学生体育协会

执行单位：中国大学生体育协会职业教育学校体育工作委员会

承办单位：浙江金融职业学院

支持单位：北京厚德宥马网络科技有限公司

二〇二〇年十月

目 录

A 类（大球类）

序	案例选题名称	案例载体
1	君子好“球” 学之有“道”	足球
2	“女排精神”，原来一直离我们那么近	排球
3	篮框下的力量	篮球
4	团结一心，其利断金	篮球
5	学女排精神，树诚毅品格	排球
6	舍得精神造就出彩团队	篮球
7	以体载德动必有道	篮球
8	在篮框下践行“命运共同体”	篮球
9	女排精神——以球为击·永不言弃	排球
10	“疫”路团队弘扬女排精神	排球
11	团队协作“你漏我补”	篮球
12	精“益”球“精”，“将”德传承	篮球
13	传承女排精神，弘扬时代先锋	排球
14	团结协作炼品质	排球
15	学工匠精神 展排球风采	排球
16	自强不息 厚德载物	篮球
17	争高求准 以球育人	篮球
18	齐心协力 顶出未来	足球
19	篮球传递德与艺	篮球
20	不负韶华 中国加油！	足球
21	合作学练 敢于展示	篮球
22	思政大灌篮	篮球
23	千里之行 思于足下	足球

24	匠心之弧，跃入光环	篮球
25	弘扬女排精神，共筑职业梦想	排球
26	“绿水青山”勇担当	篮球
27	传出责任相信团队	篮球
28	困境中的自我突破	篮球
29	女排精神校园传承	排球
30	强体“趣”显精神“魂”	篮球
31	敬竞相和修身吾德	和球

序号	1	参评单位	浙江交通职业技术学院
案例选题名称	君子好“球” 学之有“道”		
案例载体	足球：脚背正面、脚背外侧运球技术		
授课对象与学情分析	授课对象：本次课授课对象为我校大一第二学期足球选项班学生。该班级学生人数 20 名（男生 16 人，女生 4 人） 学情分析： 一、思政基础： 1、学生中存在散漫自由的情况，缺乏规矩、规则意识。 2、学生来自不同专业班级，相互交流沟通不多，缺乏团队协作精神。 3、个别学生意志品质较差，缺少顽强拼搏、坚韧勇敢的精神。 二、知识技能基础： 大学生身体心理日趋成熟，认知、学习能力强，身体素质较好（大一第一学期体侧优秀率达 35%，及格率 100%）。该课程为大一学年第二学期课程，所有同学都有一个学期的足球基础学习经历（大一第一学期体育课程足球为考试项目之一，足球考核及格率达 100%）。本次课为该学期期中阶段课程，学生已接受了前期几次技术课程学习，有一定的技术基础。大学生个性特征明显，乐于表现自己，学习积极性高，对足球本身兴趣较高（选项课学生自主选择体育项目）。 与此同时，受身体素质、性别、个性、心理差异影响，学生技术水平存在一定差异。		
教学目标	一、 课程思政目标 1、树立学生规则意识，养成规矩习惯。 2、培养学生团结协作，齐心协力的团队精神。 3、磨砺学生坚强勇敢，不畏艰辛的意志品质。 二、知识与技能目标 1、了解脚背正面、外侧运球技术动作要领和在足球运动中的应用。 2、建立完整运球动作概念，掌握并运用运球技术，完成技术练习。 3、能够在足球活动中运用脚背正面、外侧运球技术。 三、素质目标 1、多个运球练习提升学生耐力素质。 2、标志物辅助练习提升学生敏捷性。		

	3、绳梯训练增强学生协调性。 四、能力目标： 1、培养学生组织领导能力。 2、提高学生团结协作能力。 3、加强学生自主学习水平
设计理念	君子好“球”，学之有“道”。坚持以体育人、以球养德的教学理念。以身体练习为基本手段，将课程思政要求全面融入课堂教学环节。在教学中培养学生积极向上的意志品质。注重学生课堂获得感，在教学设计中，注重课程思政建设，在有形无意间培养学生以团队精神、规则意识为主体的思政理念。以学生为主体设计教学内容。根据高职学生职业发展需要，全面发展学生综合素质，助力学生成才。

设计内容

- 脚背正面、外侧运球技术学习
- 1、课前：通过微课，微信群等线上方式，促进学生自主探究、模仿学习
- (1) 教师通过微信群发布教学视频。
- (2) 学生自主学习发布练习视频，并体会技术动作要领。

(一)知识导入（课前）

课的内容

一、脚背正面运球

1、概念：运动员在跑动中有目的地用脚背正面连续推拨球的动作。脚背正面运球的特点是直线推拨，速度快，但路线单一，多在前方纵深距离较长的情况下运用。

2、动作要领：运球跑动时身体自然放松，上体稍前倾，步幅稍小，两臂屈肘自然摆动。在运球脚提起时，膝关节微屈，脚跟提起，脚背绷紧，脚尖向下，在迈步前伸着地前，用脚背正面推拨球前进。



3、易犯错误

(1) 运球时，脚触球部位不准，难以控制运球的方向。

(2) 运球时用力过大，使球失控。

(3) 支撑脚离球过远，推球后重心滞后，人球分离。

二、脚背外侧运球



1、概念：指连续用脚背外侧推拨球的技术动作。脚背外侧运球技术易于变化运球方向和发挥奔跑速度，具有掩护球的作用，运用时灵活性、可变性强，运球形式可分为直线运球、弧线运球和转换方向运球。

2、动作要领：运球跑动时身体自然放松，上体稍前倾，两臂屈肘自然摆动，步幅稍小。运球脚提起，膝关节微屈，脚跟提起，脚尖稍内转。在迈步前伸着地前，用脚背外侧推拨球。

3、易犯错误

(1) 运球脚直腿前摆，难以控制推拨力量。

(2) 膝、踝关节僵硬影响控球效果。

(3) 身体重心偏高或后坐，影响重心跟进。

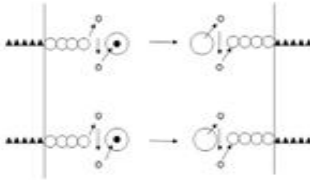
2、课中：身体练习、准备活动为先导，集中讲解、示范纠错为主要教法，分组练习、游戏比赛为巩固手段，身体素质练习为技术学习提供支撑。

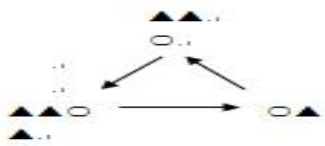
(1) 开始部分：课堂常规、规则意识。

(二) 欲成方圆，规矩先行（开始部分）5'			
内容	时间	要求	思政目标
课堂常规： 1、集合整队 2、师生问好 3、教师考勤 4、准备器材 5、安排见习生	5'	1、队伍整齐做到齐、静、快 2、严格手机上交制度（探究教学后） 3、轮流值日准备器材	1、着重强调规矩意识（无手机课堂，严格考勤制度） 2、轮流值日准备器材，培养奉献精神

(2) 准备部分：足球操，球性练习。

(三)练球先练功(准备活动) 10'			
内容	时间	强度、预期效果	思政目标
1、足球操结合球性练习 (1) 脚底拉球 (2) 脚背正面推拉球	5' 5	足球操 5x2	向学生灌输规则意识, 培养学生团
(3) 脚背正面颠球 2、游戏“齐心协力”		身体微汗, 心率提升	结协作精神
教学步骤与方法		设计意图及教学手段	
教师活动	学生活动		
1、强调运动安全注意事项。 2、指导学生热身, 讲解足球操动作要领及作用, 完成球性练习。 3、讲解“齐心协力”游戏规则, 组织学生活动。 规则: 分两队, 每队成一路纵队, 前面的队员抱住后面队员右腿, 后面队员左手搭前面队员肩膀, 大家齐心协力跳到终点。	1、认真听讲、及时提问 2、集中模范学习, 自主模范练习   3、依照规则, 团结协作完成游戏 	1、集中讲解示范准备活动。使学生懂得运动前热身的重要性, 避免运动损伤。 2、集中讲解示范球性练习。提升球感熟练球性为技术学习打基础。 3、游戏比赛法。设置游戏规则强调团结协作, 构建学生团队意识。	
(3) 基本部分: 讲解示范, 无球模仿练习, 分组固定球练习, 直线往返运球练习, 分组接力比赛, 身体素质练习。			

	5、评估学生掌握情况，提出改进要求。 6、“我为队友抢时间”以赛促练。教师讲解示范游戏规则，提出规则、团队要求。	  6、规则:将队伍分成两组，每边5名队员进行接力比赛，教师鸣哨开始，学生依次完成①快速跑过4个敏捷圈；②左右移动手触标志盘；③将圆圈中的球用正脚背运球至对面圆圈中；④左右移动手触标志盘；⑤快速跑过4个圆圈与同伴击掌后，同伴再启动重复动作。 	练习身体协调移动。 4、完整体会脚背正面运球技术，在身体协调下连贯运球技术，控制拨球的力量。 讲解示范，纠错帮助法 5、巩固提高运球能力，在比赛环境下强化运球教学效果。 游戏法	3、分组游戏比赛激发学生团队精神和合作意识。同时在规矩约束下培养学生的规则意识。
--	--	--	---	---

(六) 宝剑锋从磨砺出 (基本部分) 30'			
内容	时间	强度, 预期效果	思政目标
技术讲解: 脚背外侧运球技术动作要领。 技术练习: 以游戏比赛运用技术。 纠正错误: 针对错误动作及时纠正。	5' 25'	运动心率达到峰值。基本掌握脚背	
教学步骤与方法		外侧运球技术。	1、反复练习培养学生坚持不懈的意志品质
教师活动	学生活动	设计意图及教学手段	
1、根据自学视频, 选择两个学生 (一好一坏) 展示, 引导学生思考为什么好, 错误在哪里。 2、总结技术要领并示范运球动作。	1、努力展示, 仔细观察, 积极思考, 认真回答。 2、领会并体验脚背外侧运球动作要领。 3、两人一组, 一人踩球, 一人用外脚背拨球。	1、帮助学生认识动作规律, 建立完整动作概念。 讲解示范法	2、分组练习培养学生团结协作的团队精神
3、讲解练习方法, 组织学生练习。 4、观察汇总错误动作开展集中或个别讲解纠错。	4、绕球脚背外侧曲线运球 	2、帮助学生体会正确的触球部位及拨球动作。 合作教学法	3、练习设置路线有硬性要求, 强化规则观念
5、评估学生掌握情况, 提出要求。 6、以赛促练。讲解绕圈运球接力比赛游戏规则, 分组组织比赛。	5、五人一组相距 10 米三角运球。  6、拍摄练习视频, 讨论技术动作。 7、分两队绕足球场中间运球接力比赛。 	3、帮助学生体会脚背外侧运球技术动作, 练习身体协调移动。 4、完整体会脚背外侧运球技术, 在身体协调下连贯运球技术, 控制拨球的力量, 讲解示范, 纠错帮助法。 5、帮助学生了解自身技术动作并改进。 6、提高学生快速运球能力。 讲解法、游戏法。	4、以赛代练激发学生的竞争意识。

教学步骤与方法		设计意图及 教学手段	身体素质练习 培养学生 坚韧不拔的 意志品质 和善始善终 的做事 态度。
教师活动	学生活动		
1、绳梯练习  2、讲解示范布置课后 “每日一练”。 	1、协调完成步伐移动。 快速小步跑 快速侧向跑 横条交叉步 2、认真观摩听讲，随时提 问。	1、提高学 生身体协调 性。 讲解示范 2、提升学 生敏捷素质 和身体协调 性。	
3、总结评价本次课程。	3、放松、认真听讲，随时 提问。	3、反馈本 次课情况。	

(4) 结束部分：身体素质练习

3、课后：作业布置巩固学习成果，线上监控督促学生学习。

(1) 运球练习

	(2) 身体素质练习 <table><tr><th colspan="4">(八) 功在不舍，巩固提高(课后)</th></tr><tr><th>内容</th><th>时间</th><th>强度</th><th>思政目标</th></tr><tr><td>1、脚背正面、外侧运球技术动作复习。 2、监督指导“每日一练”。</td><td>课外活动</td><td>30 米/天 各 5 组 左、右脚各 5 组//天</td><td rowspan="4">每日一练，积跬步至千里，培养学生坚持不懈持之以恒的学习态度。</td></tr><tr><th colspan="2">教学步骤与方法</th><th>设计意图及教学手段</th></tr><tr><th>教师活动</th><th>学生活动</th><th></th></tr><tr><td>1、发布脚背正面、外侧运球训练任务。 2、监督“每日一练”任务。 3、线上指导评价。</td><td>1、完成每日一练练习内容并提交训练视频。 2、完成“每日一练”任务：左、右单脚各完成 5 组连续收腿跳。 3、交流心得体会。</td><td>1、“熟能生巧”巩固技术动作。 2、提高腿部力量及单腿支撑的身体平衡协调能力，有助运球技术动作的掌握。 3、答疑解惑。</td></tr></table>	(八) 功在不舍，巩固提高(课后)				内容	时间	强度	思政目标	1、脚背正面、外侧运球技术动作复习。 2、监督指导“每日一练”。	课外活动	30 米/天 各 5 组 左、右脚各 5 组//天	每日一练，积跬步至千里，培养学生坚持不懈持之以恒的学习态度。	教学步骤与方法		设计意图及教学手段	教师活动	学生活动		1、发布脚背正面、外侧运球训练任务。 2、监督“每日一练”任务。 3、线上指导评价。	1、完成每日一练练习内容并提交训练视频。 2、完成“每日一练”任务：左、右单脚各完成 5 组连续收腿跳。 3、交流心得体会。	1、“熟能生巧”巩固技术动作。 2、提高腿部力量及单腿支撑的身体平衡协调能力，有助运球技术动作的掌握。 3、答疑解惑。
(八) 功在不舍，巩固提高(课后)																						
内容	时间	强度	思政目标																			
1、脚背正面、外侧运球技术动作复习。 2、监督指导“每日一练”。	课外活动	30 米/天 各 5 组 左、右脚各 5 组//天	每日一练，积跬步至千里，培养学生坚持不懈持之以恒的学习态度。																			
教学步骤与方法		设计意图及教学手段																				
教师活动	学生活动																					
1、发布脚背正面、外侧运球训练任务。 2、监督“每日一练”任务。 3、线上指导评价。	1、完成每日一练练习内容并提交训练视频。 2、完成“每日一练”任务：左、右单脚各完成 5 组连续收腿跳。 3、交流心得体会。	1、“熟能生巧”巩固技术动作。 2、提高腿部力量及单腿支撑的身体平衡协调能力，有助运球技术动作的掌握。 3、答疑解惑。																				
实施路径与方法	组织形式：探究式、混合式教学。 教法：课前、课下线上教学（视频演示法、集中纠错法）；课中教学（引导启发教学法、示范法、纠错法、分组教学法、比赛法）。 学法：自主学习法、模仿学习法、分组练习法、巩固提高法。																					

效果预期	课程思政预期：多数学生领悟团队精神和规则意识，树立团队观念和规则精神（通过游戏练习课前课后对比，验证思政效果） 技术预期：80%以上同学基本掌握脚背正面、外侧运球技术（以直线运球、绕杆运球比赛测试为依据） 素质预期：90%以上同学协调性素质提升（绳梯练习情况为依据） 能力预期：学生团队协作、组织领导能力得到提升
创新点	1、课程思政整体融入和重点内容强化相结合：整堂课各环节从开始部分集合整队到课后作业巩固积累，全程强调融入规则意识、团队协作等思政元素。真正做到以体育人，以球养德。与此同时突出某个练习环节重点实施团队精神、规则意识的思政实施。 2、线上教学辅助：微课、微信群聊等信息化教学手段具有较好的辅助作用，实现课前、课中、课后随时可教可学。先导入技术动作概念，后分解体会技术动作，通过多样的方式反复练习，反馈过程中及时纠错，有助于学生尽快掌握技术动作。
教学反思	君子好“球”，学之有“道”。以体修德，以球修身。足球教学应始终坚持以学生为主体。在全面提升学生足球水平、身体素质的同时，应更加注重课程思政的融入和对其精神品质的培养。 存在不足： 1、教学条件有限，辅助器材和练习方法不够丰富。 2、一师多生，线上监控和辅导很难全面兼顾。
备注	1. 教学设计内容中插图、用表一律采用截图形式。文字一律采用宋体小四，行间距固定值 20 磅。 2. 请将设计好的案例于 2020 年 5 月 30 日前以电子稿形式发送至 953823575qq.com 和 237546014@qq.com 邮箱，统一以“单位全称+案例选题名称”进行命名。 3. 参赛教案附后。

(一)知识导入（课前）

课的内容

一、脚背正面运球

1、概念：运动员在跑动中有目的地用脚背正面连续推拨球的动作。脚背正面运球的特点是直线推拨，速度快，但路线单一。多在前方纵深距离较长的情况下运用。

2、动作要领：运球跑动时身体自然放松，上体稍前倾，步幅稍小，两臂屈肘自然摆动。在运球脚提起时，膝关节微屈，脚跟提起，脚背绷紧，脚尖向下，在迈步前伸着地前，用脚背正面推拨球前进。



3、易犯错误

- (1) 运球时，脚触球部位不准，难以控制运球的方向。
- (2) 运球时用力过大，使球失控。
- (3) 支撑脚离球过远，推球后重心滞后，人球分离。

二、脚背外侧运球

1、概念：指连续用脚背外侧推拨球的技术动作。脚背外侧运球技术易于变化运球方向和发挥奔跑速度，具有掩护球的作用，运用时灵活性、可变性强，运球形式可分为直线运球、弧线运球和转换方向运球。

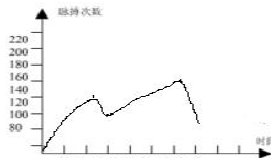
2、动作要领：运球跑动时身体自然放松，上体稍前倾，两臂屈肘自然摆动，步幅稍小。运球脚提起，膝关节微屈，脚跟提起，脚尖稍内转。在迈步前伸着地前，用脚背外侧推拨球。



3、易犯错误：

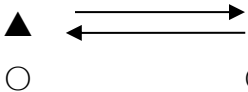
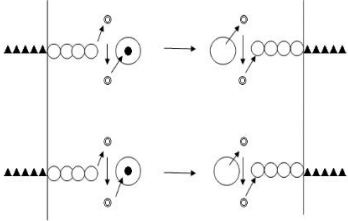
- (1) 运球脚直腿前摆，难以控制推拨力量。
- (2) 膝、踝关节僵硬影响控球效果。
- (3) 身体重心偏高或后坐，影响重心跟进。

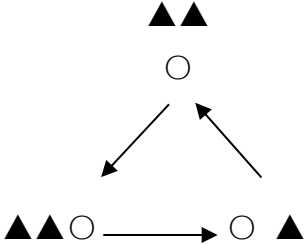
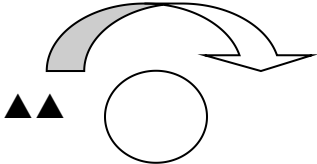
学情分析			
一、思政基础 1、学生中存在追求个性，散漫自我，缺乏规矩规则意识的情况。 2、一部分学生知难而退、畏惧挑战，缺乏顽强的意志和拼搏精神。 3、学生中有自我意识较强，缺乏团队协作的情况。 二、技能基础 1、所有学生均接受一个学期的足球基本技术学习，有一定的踢球经历和基础。 2、学生整体身体素质良好具备技术学习条件，但也存在个体差异，受此影响接受能力也有差异。 3、学生中有少数足球队同学，技术基础较好，作为骨干力量辅助教学开展。 三、认知基础 大学生具备较强的自主学习独立思考能力，一般认知水平较高。但对足球只是足球意识的认知，受自身经历影响存在差异。			
教学目标			
一、课程思政目标 1、树立学生规则意识，养成规矩习惯。 2、培养学生团结协作，齐心协力的团队精神。 3、铸造学生坚持不懈，持之以恒的做事态度。 4、磨砺学生坚强勇敢，不畏艰辛的意志品质。 二、知识与技能目标 1、了解健康、安全知识，树立正确的健康观、安全观。 2、知晓脚背正面、外侧运球技术动作要领和在足球运动中的应用。 3、建立完整运球动作概念，掌握并运用运球技术完成技术练习。 4、能够在足球活动中运用脚背正面、外侧运球技术。 三、素质目标 1、连续运球练习提升学生耐力素质。 2、标志物辅助练习提升学生敏捷性。 3、绳梯训练增强学生协调性。 四、能力目标 1、培养学生自主学习思考能力。 2、培养学生领导决策能力。 3、提高学生团结协作能力。			
教学重难点			
	课程思政内容	技术内容	拟解决方案

重点	规则意识、团队精神，坚韧意志	脚背正面、外侧运球触球部位，移动脚步	设置针对性练习方法和游戏规则，灌输思政理念。讲解、示范、纠错，循序渐进。		
难点	学生自身意志品质薄弱	动作流畅、运球协调、身体重心的变化	重复练习次数，建立技术定型。		
场地	足球场	器材	足球 20，绳梯 2，敏捷圈 10，标志杆 4		
预计练习密度和心律曲线	平均心率 110—120/分 最高心率 160/分 练习密度 60%	学生人数	20 人（男 16，女 4）		
教		生	设计意图与教学手段	思政目标	
		课前准备			
1、发布脚背正面、外侧运球技术视频资源。（包括球星运球视频） 2、检查学生上传视频，给出反馈。		1、自学脚背正面、外侧运球视频，了解技术动作要领。 2、自行体会并上传练习视频到班级群。 3、提出困难与问题。		1、领会脚背正面、外侧运球动作概念 2、偶像力量提升学习积极性 3 网络微课、微信班级群聊	
触发学生自主学习积极性，培养其独立自主能力。					
(二) 欲成方圆，规矩先行（开始部分）5’					
内容	时间	要求	思政目标		
课堂常规： 1、集合整队 2、师生问好 3、教师考勤 4、准备器材	5’	1、队伍整齐做到齐、静、快 2、严格手机上交制度（探	1、着重强调规矩意识（无手机课堂，严格考勤制度） 2、轮流值日准备器材，培养奉献精神		

5、安排见习生		究教学后) 3、轮流值日准备器材	
(三)练球先练功(准备活动) 10'			
内容	时间	强度、预期效果	思政目标
1、足球操结合球性练习 (1) 脚底拉球 (2) 脚背正面推拉球 (3) 脚背正面颠球 2、游戏“齐心协力”	5' 5'	足球操 5x2 身体微汗, 心率提升	向学生灌输规则意识, 培养学生团结协作精神
教学步骤与方法		设计意图及教学手段	
教师活动	学生活动		
1、强调运动安全注意事项。 2、指导学生热身, 讲解足球操动作要领及作用, 完成球性练习。 3、讲解“齐心协力”游戏规则, 组织学生活活动。 规则: 分两队, 每队成一路纵队, 前面的队员抱住后面队员右腿, 后面队员左手搭前面队员肩膀, 大家齐心协力跳到终点。	1、认真听讲、及时提问 2、集中模范学习, 自主模范练习   3、依照规则, 团结协作完成游戏 	1、集中讲解示范准备活动。使学生懂得运动前热身的重要性, 避免运动损伤。 2、集中讲解示范球性练习。提升球感熟练球性为技术学习打基础。 3、游戏比赛法。设置游戏规则强调团结协作, 构建学生团队意识。	

(四) 宝剑锋从磨砺出（基本部分）30'			思政目标
教学内容	时间	强度、预期效果	1、检验学生自学成果培养自主学习能力，培养学生自主判断和认知能力。
1、学生展示自学成果教师讲评 2、脚正面运球技术教学 3、无球模仿练习 4、分组协作踩球运球练习 5、直线往返运球练习 6、我为队友抢时间接力比赛	5' 25'	运动心率达到峰值。基本掌握脚背正面运球技术	
教学步骤与方法		设计意图及教学手段	
教师活动	学生活动		2、分组练习培养学生团结协作的团队精神。
1、根据自学视频，选择两个学生（一好一坏）展示，引导学生思考为什么好，错误在哪里。 2、总结技术要领并示范运球动作。 3、讲解练习方法，组织学生练习。 4、观察汇总错误动作开展集中或个别讲解纠错。	1、努力展示，仔细观察，积极思考，认真回答。 2、领会并体验正脚背运球动作要领。 3、两人一组，一人踩球，一人用正脚背拨球原地运球。  4、无球模仿脚背正面运球技术。 5、10米一人一球脚背正面直线运球。 （右脚去，左脚回） 	1、帮助学生认识动作规律，建立完整动作概念。 讲解示范法 2、帮助学生体会正确的触球部位及拨球动作。 分组合作教学法 3、帮助学生体会脚背正面运球技术动作，练习	

5、评估学生掌握情况，提出改进要求。 6、“我为队友抢时间”以赛促练。教师讲解示范游戏规则，提出规则、团队要求。	 6、规则：将队伍分成两组，每边5名队员进行接力比赛，教师鸣哨开始，学生依次完成①快速跑过4个敏捷圈；②左右移动手触标志盘；③将圆圈中的球用正脚背运球至对面圆圈中；④左右移动手触标志盘；⑤快速跑过4个圆圈与同伴击掌后，同伴再启动重复动作。 	身体协调移动。 4、完整体会脚背正面运球技术，在身体协调下连贯运球技术，控制拨球的力量。 讲解示范，纠错帮助法 5、巩固提高运球能力，在比赛环境下强化运球教学效果。 游戏法	3、分组游戏比赛激发学生团队精神和合作意识。同时在规矩约束下培养学生的规则意识。
(五) 身体加油站（课间休息学生补水）5’			
(六) 宝剑锋从磨砺出（基本部分）30’			
内容	时间	强度，预期效果	思政目标
技术讲解：脚背外侧运球技术动作要领。 技术练习：以游戏比赛运用技术。 纠正错误：针对错误动作及时纠正。	5’ 25’	运动心率达到峰值。基本掌握脚背外侧运球技术。	
教学步骤与方法		设计意图及教学手段	1、反复练习
教师活动	学生活动		
			培养学生坚

1、根据自学视频，选择两个学生（一好一坏）展示，引导学生思考为什么好，错误在哪里。 2、总结技术要领并示范运球动作。 3、讲解练习方法，组织学生练习。 4、观察汇总错误动作开展集中或个别讲解纠错。 5、评估学生掌握情况，提出要求。 6、以赛促练：讲解绕圈运球接力比赛游戏规则，分组组织比赛。	1、努力展示，仔细观察，积极思考，认真回答。 2、领会并体验脚背外侧运球动作要领。 3、两人一组，一人踩球，一人用外脚背拨球。 4、绕球脚背外侧曲线运球  5、五人一组相距 10 米三角运球。  6、拍摄练习视频，讨论技术动作。 7、分两队绕足球场中圈运球接力比赛。 	1、帮助学生认识动作规律，建立完整动作概念。 讲解示范法 2、帮助学生体会正确的触球部位及拨球动作。 合作教学法 3、帮助学生体会脚背外侧运球技术动作，练习身体协调移动。 4、完整体会脚背外侧运球技术，在身体协调下连贯运球技术，控制拨球的力量。 讲解示范，纠错帮助法 5、帮助学生了解自身技术动作并改进。 6、提高学生快速运球能力。 讲解法、游戏法	持不懈坚韧不拔的意志品质 2、分组练习培养学生团结协作的团队精神 3、练习设置路线有硬性要求，强化规则观念 4、以赛代练激发学生的竞争意识
（七）练球先练功，善始要善终（结束部分）10’			

内容	时间	强度、预期效果	思政目标
1、绳梯协调性练习。 2、慢跑、拉伸放松。 3、总结评价反馈本次课。 讲解示范布置课后“每日一练”。	5’ 3’ 2’	掌握三种绳梯练习方法、协调性提升。	身体素质练习培养学生坚韧不拔的意志品质和善始善终的做事态度。
教学步骤与方法		设计意图及教	
教师活动	学生活动	学手段	
1、绳梯练习 	1、协调完成步伐移动。 快速小步跑 快速侧向跑 横条交叉步	1、提高学生身体协调性。 讲解示范	
2、讲解示范布置课后“每日一练”。 	2、认真观摩听讲，随时提问。	2、提升学生敏捷素质和身体协调性。	
3、总结评价本次课程。	3、放松、认真听讲，随时提问。	3、反馈本次课情况。	
(八) 功在不舍，巩固提高（课后）			
内容	时间	强度	思政目标
1、脚背正面、外侧运球技术动作复习。 2、监督指导“每日一练”。	课外活动	30 米/天 各 5 组 左、右脚各 5 组/天	每日一练，积跬步至千里，
教学步骤与方法		设计意图及	
教师活动	学生活动	教学手段	

1、发布脚背正面、外侧运球。 训练任务 2、监督“每日一练”任务。 3、线上指导评价。	1、完成每日练习内容并提交训练视频。 2、完成“每日一练”任务：左、右单脚各完成5组连续收腿跳。 3、交流心得体会。	1、“熟能生巧”巩固技术动作。 2、提高腿部力量及单腿支撑的身体平衡协调能力,有助运球技术动作的掌握。 3、答疑解惑。	培养学生坚持不懈持之以恒的学习态度。
--	--	---	--------------------

序号	2	参评单位	武汉软件工程职业学院
案例选题名称	“女排精神”，原来一直离我们那么近		
案例载体	排球——专项下肢力量与协调性练习		
授课对象与学情分析	本节课授课对象主要为2019级排球选项班学生,本学期是他们进入大学后的第二个学期,根据我校原教学计划安排,本学期应采取选项分班教学,但由于武汉疫情的影响,根据政府发布的关于疫情防控有关要求,目前体育课主要是采取线上教学与居家锻炼相结合的形式进行。 通过前几周的教学我发现,疫情生活里的学生们在以下三个问题上尤为凸显:一是同学们对于体育锻炼的积极性异常消极,二是同学们之间的情感交流异常淡漠,三是对当下乃至今后的学习、生活表现出了一种茫然无措的情绪。 为了帮助学生们逐步重新燃起对生活的激情,找回		

	以往校园生活中，与小伙伴们喧闹嬉戏，你追我赶的回忆，我们教学小组开展了一次基于线上体育课的思政教学设计——“女排精神”，原来一直离我们那么近。
教学目标	知识目标：通过视频学习和教师讲解，使学生了解中国女排的发展史和“女排精神”的主要内涵；了解“女排精神”是如何激励着一代又一代国人自强不息，团结协作，顽强拼搏，逐步走向中华民族伟大复兴。 技能目标：通过线上竞赛，使学生基本掌握适合于居家环境下提升下肢力量与身体协调能力的锻炼方法与动作要领。 情感目标：通过赛前小组讨论和赛后小结，激发学生的主动思考和沟通交流能力，树立团结协作、不离不弃和责任担当的人生价值观，结合对“女排精神”的感悟，充分认识到当前疫情下，我们需要的不是消极，不是迷茫，而是面对困境，永不放弃的信念。
设计理念	本节课的设计理念，就是针对目前的学情状况，以解读“女排精神”为主方向，并将侧重点放在“自强不息，团结协作，顽强拼搏”这三个方面，同时设计一套既适合线下居家锻炼，又能体现线上团队协作，顽强拼搏精神的线上竞赛项目，进而引导学生从“女排精神”的角度来正视当前的现实环境，使学生认识到即使处于疫情隔离期的生活，仍需要自己在生活中通过一点一滴，日复一日的积累，即使条件受限，仍需要互帮互助，竭尽全力，以最好的心态迎接任何一种可能性，在付出的过程中感受收获。
设计内容	一、准备部分 1、教师清点人数 2、教师点评上周课后作业完成情况 视频分享上周较典型的作业，强调作业中存在的问题。 3、教师布置本次课的内容 4、视频学习

	(1) 《中国女排 8 连胜央视新闻的秒拍视频》 (2) 《像中国女排一样去拼搏》 二、基本部分 1、线上分组竞赛（HIIT 接力） 竞赛项目：箱式深蹲 25 次、开合跳 40 次、简易波比 30 次、简易波比开合跳 20 次 竞赛方法： (1) 根据班级人数，分为 3—4 人一组，每组至少一名女生； (2) 各小组开展内部讨论，根据成员的体能特点与项目的难易程度商定分配项目； (3) 以小组为单位，各组成员依次按商定的分配方案，以接力的形式完成竞赛项目，完成最后一项的学生负责计时并向老师展示计时成绩； (4) 某一名队员在练习时，其他队员可采用喊麦的形式为本组加油助威； (5) 完成所有项目耗时少的小组名次列前。 三、结束部分 1、整理放松 2、赛后小结，代表发言 各组派一名学生代表进行赛后小结，畅谈对这次线上体育课的感受，吐槽同伴们在比赛过程中花絮，分享自己对“女排精神”的感悟。 3、教师布置本周课后作业 4、宣布下课
实施 路径 与方 法	本节课为达到既定教学目标，并结合线上教学特点，主要采取了一下几种教学方法： 1. 语言讲授教学法 2. 视频影像教学法 3. 分组竞赛教学法 4. 项目变换练习法 5. 小组讨论教学法

	线上直播教学重在合理运用各类网络通讯软件，达到高效有序地开展教学练习目的，本节课将主要运用以下软件功能： 1. 运用班级 QQ 群打卡签到功能，进行课堂人数清点； 2. 采用“腾讯会议”PC 版与手机版相结合，开展线上直播教学及线上讨论； 3. 运用“腾讯会议”中的屏幕分享功能，向学生展示视频课件及其他教学资料； 4. 运用 QQ 群聊及屏幕录制功能，组织各小组开展赛前内部讨论。
效果预期	“女排精神”所诠释的是一种奋发向上的精神品质，包含了顽强拼搏、爱国主义、团结互助以及为梦想而努力等很多方面。 本节课的预期效果主要是： 在准备部分通过通过观看视频资料以及理论讲解形式的导入课的内容，让学生对“女排精神”的涵义形成一个初步认识。 在基本部分，通过让学生开展分组讨论，促进学生语言与情感的交流，营造出为了团队荣誉相互协作，勇于担当，勇于拼搏的氛围，并在团队竞赛环节，能将这种氛围推向高潮，使学生感受到即使面对困难也要竭尽全力，永不放弃，体会到团队荣誉高于个人利益的集体主义精神。 在结束部分，让学生们通过赛后小结，引导学生主动思考，结合对“女排精神”的感悟，充分认识到当前疫情下，我们需要的不是消极，不是迷茫，而是面对困境，永不放弃的信念。
创新点	我国女排运动员们在奥运会上所体现出来的不怕吃苦、顽强拼搏、互助团结、笃定追梦及爱国主义等精神，是社会主义核心价值观的直接体现。 以“女排精神”为切入点，将大学思想政治教育融入到体育课程的线上教学中，使学生在观看视频资料、开展线上团队体育竞赛和彼此交流心得中开拓学生视

			野，激发学习热情。 尤其是在竞赛环节加入了小组内部讨论元素，使学生之间的情感得到了交流的平台，责任担当的情绪得到了施展，集体荣誉带来的成就感得到了充分的体现，进而引导学生树立正确的价值观、人生观和世界观，并亲身践行体育精神和社会主义核心价值观等科学理论，在实践中不断完善自己。
教学反思			体育课教学与其他学科在教学形式上有着特殊的优势，它更趋向于实践操作，更注重身心感受，这也是为什么很多团建项目，意识形态教育项目经常是依托体育拓展的活动来开展的原因。作为体育教育工作者一定要将体育课的教学理念由基本的强身健体向立德树人方向转变，在教学设计上合理的融入思政教学元素，为培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人做出应有贡献。 也许学生一生中不可能有女排姑娘们那种艰苦训练，世界大赛的经历，但这次新冠疫情充分让学生们认识到只有在中华民族这个大家庭里，只有在中国共产党的正确领导下，在每一名国人的团结一心、顽强拼搏、无私奉献的过程中，才能战胜疫情，完成中华民族伟大复兴的宏伟目标。 将女排精神以思政课的形式融入到体育课堂上，能够得到学生的情感共鸣、增强其教育的实效性，对大学生体育教学改革具有积极的推动作用。
备注			
教材内容	排球 专项下肢力量与协调性	教学目标	知识目标：通过视频学习和教师讲解，使学生了解中国女排的发展史和“女排精神”的主要内涵；了解“女排精神”是如何激励着一代又一代国人自强不息，团结协作，顽强拼搏，逐步走向中华民族伟大复兴。 技能目标：通过线上竞赛，使学生基本掌握适合于居家环境下提升下肢力量与身体协调能力的锻炼方法与动作要领。 情感目标：通过赛前小组讨论和赛后小结，激发学生的主动思考和沟通交流能力，树立团结协作、不离不弃和责任担当的人生价值观，结合对“女排精神”的感悟，充分认识到当前疫情下，我们需要的不是消极，不是迷茫，而是面对困境，永不放弃的信念。
	课的内容	教学主体、组织教法与要求	练习时 阶

部分 与 时间		教师活动	学生活动	间	段 目 标
准 备 部 分 15'	1. 教师清点人数。 2. 教师点评上周课后作业完成情况。 3. 教师布置本次课的内容。 4. 女排精神相关视频学习（腾讯视频资料）： 1) 《中国女排 8 连胜央视新闻的秒拍视频》 2) 《像中国女排一样去拼搏》	1. 提前打开腾讯会议和班级 QQ 群，在群内发布会议号码，准备教学视频与课件资料。 2. 视频分享上周较典型的作业，强调作业中存在的问题。 3. 宣布本课内容与目标，以及各项目的具体要求。 4. 教师通过腾讯会议屏幕分享功能组织学生集中观看视频资料，边播放边讲解，强调重难点。	1. 学生按时进入线上会议，并在班级群内打卡签到。 2. 认真观看作业分享，听取教师点评。 3. 认真听取本节课的内容及要求。 4. 认真观看视频资料，体会“女排精神”的内涵。	3' 3' 2' 7'	准 时 到 课 回 顾 总 结 思 考 理 解
部分 与 时间	课的内容	教学主体、组织教法与要求		练习时间	阶段 目 标
		教师活动	学生活动		
基 本 部 分	1. 线上竞赛（HIIT 接力） 竞赛项目： 箱式深蹲 25 次 开合跳 40 次 简易波比 30 次	1. 讲解竞赛内容及规则 2. 视频展示并讲解竞赛项目的规范动作。	1. 认真听讲，了解竞赛项目和竞赛规则。	5' 5'	积 极 认 真

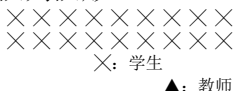
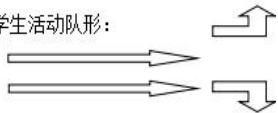
55'	简易波比开合跳 20次、 竞赛规则： 1）学生自由组合，3-4人一组，每组至少有一名女生； 2）每组利用QQ群聊开展小组内部讨论，时间5分钟，商定每人负责完成的项目及出场顺序； 2）每人完成一个项目（三人组可一人完成两个项目），依次完成全部项目； 3）每组负责最后一项的同学负责利用手机计时，完成练习后必须面对摄像头展示本组的用时； 4）按用时长短判定小组名次，用时少的小组名次列前； 重点：下肢力量的练习和团结协作能力的培养 难点：各练习动作的规范性和准确性	 箱式深蹲  开合跳  简易波比跳  波比开合跳 3. 维护比赛秩序及课堂练习氛围。 4. 强调项目练习的重、难点，并纠错。	2. 熟悉项目动作要领，以及练习动作独规范性。 3. 开展小组讨论，结合自身的素质特点和项目的难易程度，商定每个人需要完成的竞赛项目。 4. 确定比赛出场顺序，负责最后一项的同学提前准备计时工具。 5. 比赛时，为队友加油助威，营造欢快热烈的课堂氛围。	10'	团结协作 顽强拼搏 主动担当
				35'	
部分 与 时间	课的内容	教学主体、组织教法与要求		练习 时间	阶段 目标
		教师活动	学生活动		

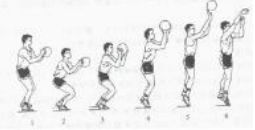
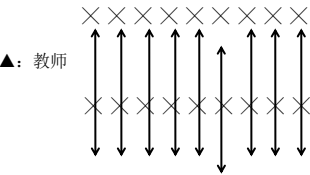
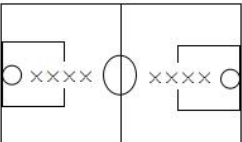
序号	3	参赛单位	广东生态工程职业学院
案例选题名称	篮框下的力量		
案例载体	篮 球——原地单手肩上投篮		
授课对象与学情分析	授课对象：普通教学班 36 名学生 学情：1) 优势：1、掌握篮球的基本动作和学习方法 2、具备理解能力，模仿能力较强 3、兴趣浓厚乐于探究 2) 不足：1、缺乏自信心、学习基础、身体素质不同 2、运动参与能力、知识接受能力存在差异 3、缺乏耐心和持久性		
教学目标	1、认知目标：学生知道原地单手肩上投篮的动作要领，通过主观努力与客观实践，自觉将高尚的体育思想、文化、道德认知上升为体育思想道德情感，在自身实际情况的基础上，努力将体育运动认知与自身体育运动相结合，实现“内化”与“外化”相统一。 2、技能目标：85%左右的学生掌握原地单手肩上投篮动作技术，35%左右学生在投篮时上下肢协调配合用力。在学习过程中，做到不断超越自我，挑战自我，获得自信和成就感。从而“运用身体之活动，以教育我之人格”，彰显出体育文化魅力，为课程注入新的活力。通过体育游戏培养学生法律规则意识。“不以规矩，不能成方圆”，体育竞赛就是保证着竞赛活动的公平有序地进行。在规则中约束言行，团结协作，提高心理水平，培养出坚强的意志品质，形成独立、正确的自我意识，塑造完善的个体人格，树立自觉的社会规范意识，养成良好的道德行为。 3、情感目标：学生练习积极，并乐意接受老师和同学指导，培养学生间的互帮互助、自我展示、相互评价能力，提升爱国主义、集体主义、竞争、坚毅等品质，从而，使学生将自己健康体魄的塑造、良好身体素养的形成与国家富强、民族复兴的历史责任和使命联系起来，与实现“体育强国梦”和“中华民族伟大复兴中国梦”联系起来。		
设计理念	毛泽东在《体育之研究》一文中指出：“体者，载知识之车而寓道德之舍也”，蔡元培先生也说“完全人格，首在体育”；习近平总书记指出，各个学科领域的教师都要成为塑造学生品格、品行、品位的“大先生”。 所以，以做好体育学科的“大先生”，指导学生成为有品格、有品行、有品味的身心健康的社会主义建设者，实现“体育强国梦”和“中华民族伟大复兴中国梦”为设计理念。		

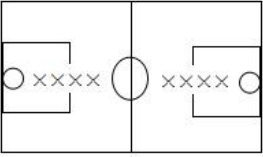
设计内容	篮球原地单手肩上投篮
实施路径与方 法	一、准备部分（激情引趣） 1) 引起注意——课堂常规（集合整队，并报告人数；师生问好；宣布本节课内容，任务及要求；检查服装，安排见习生）。 2) 激发兴趣——热身慢跑、复习变向运球。 二、基本部分（运动参与体验） 1) 教师讲解、示范——激发学生的求知欲 2) 分步讲解动作要领——培养同学们认真，专注的做事态度 3) 学生参与体验——徒手模仿练习、原地自投自接练习、两人互投练习、出手弧度练习、投篮练习 4) 游戏——投篮比赛 三、结束部分（恢复身心） 1) 放松运动——慢跑、拉伸 2) 点评——教师点评、学生间互评 3) 收还器材，整理场地
效果预期	1、体育技能：85%左右的学生掌握原地单手肩上投篮动作技术，35%左右学生在投篮时上下肢协调配合用力。 2、思想变化：80%左右的学生在自身实际情况的基础上，努力将体育运动认知与自身体育运动相结合，实现“内化”与“外化”相统一。 3、法律规则意识：85%的学生能自觉遵守社会规范意识，养成良好的道德行为，在规则中约束言行。 4、团队竞争意识：80%左右的学生能在比赛中不断超越自己，具有良好的竞争意识和奋斗精神和自我奉献的精神。与同伴共同享受成功的喜悦，共同承担失败的责任，具有良好的团队精神和团队意识。
创新点	1、将游戏融入课堂：“不以规矩，不能成方圆”，培养法律规则意识，达到真正教育人、锻炼人的目的。让学生树立规则意识、安全意识，培养团结协作、竞争的精神。 2、重过程、轻结果：“投中”鼓掌鼓励，“投不中”加油助威，公平合理，实事求是，取得真实的成绩，诚信赢得天下。正如蔡元培先生曾说过“体育应造就体格健壮的勇士，并且使健全的精神寓于健全的体格”。
教学反思	多以“润物无声”形式滋养学生的心灵，涵育其道德品行，把培育和践行社会主义核心价值观融入教育教学全过程，让体育课程成为高校落实立德树人根本任务的重要载体。 体育课程思政的价值，要以学生最核心的运动能力的形成为基础。正如洛克说过，“健康之心智予以健康之体魄之中”，毛泽东指出：“德智皆寄于体，无体便是无德智也”。
备注	1 教学设计内容中插图、用表一律采用截图形式。文字一律采用宋体小四，行间距固定值 20 磅。

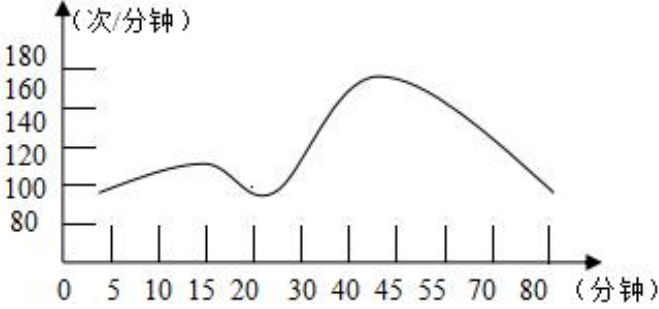
	2 请将设计好的案例于 2020 年 5 月 30 日前以电子稿形式发送至 953823575@qq.com 和 237546014@qq.com 邮箱，统一以“单位全称+案例选题名称”进行命名。 3 参赛教案附后。
--	--

课次	篮球第十次课	任课教师		授课时间	年 月 日	人 数	36人	男：20 人	
									女：16 人
内容	1、复习变向运球 2、学习原地单手肩上投篮技术 3、投篮比赛					场 地	篮球馆		
目标	1、 认知目标： 学生知道原地单手肩上投篮的动作要领。通过主观努力与客观实践，自觉将高尚的体育思想、文化、道德认知上升为体育思想道德情感，在自身实际情况的基础上，努力将体育运动认知与自身体育运动相结合，实现“内化”与“外化”相统一。 2、 技能目标： 85%左右的学生掌握原地单手肩上投篮动作技术，35%左右学生在投篮时上下肢协调配合用力。在学习过程中，做到不断超越自我，挑战自我，获得自信和成就感。从而“运用身体之活动，以教育我之人格”，彰显出体育文化魅力，为课程注入新的活力。通过体育游戏培养学生法律规则意识。“不以规矩，不能成方圆”，体育竞赛就是保证着竞赛活动的公平有序地进行。在规则中约束言行，团结协作，提高心理水平，培养出坚强的意志品质，形成独立、正确的自我意识，塑造完善的个体人格，树立自觉的社会规范意识，养成良好的道德行为。 3、 情感目标： 学生练习积极，并乐意接受老师和同学指导，培养学生间的互帮互助、自我展示、相互评价能力，提升爱国主义、集体主义、竞争、坚毅等品质。从而，使学生将自己健康体魄的塑造、良好身体素养的形成与国家富强、民族复兴的历史责任和使命联系起来，与实现“体育强国梦”和“中华民族伟大复兴中国梦”联系起来。					器 材	36 个篮球、12 个雪糕筒		
要求	1、遵守纪律，认真听讲。2、刻苦训练，保证完成教学任务。3、爱护器械，注意安全，严防受伤。								
重点 难点	重点：双手持球手臂的形态，出手时手臂和肘关节的动作。 难点：上下肢协调配合用力及手对球的控制掌握能力。								
部分 时间	教学内容及目标	教学组织及学习方				德育关键词	练习		
		教师教法	学生学法				次数	时间	

准 备 部 分 15'	一、课堂常规： 1、值日生集合整队，向教师报告出席人数。 2、师生问好，教师检查人数并宣布本次课的内容及任务。 3、安排见习生。 二、准备活动： 1、慢跑、徒手操。	教法： 1、讲述课堂教学的常规及课中要求 2、简述本课教学内容及过程 要求： (1)教师服装整洁。 (2)精神饱满。 (3)语言精练。 方法： 两队从中路向两边分开沿边线跑动，在篮下汇合后击掌沿中路跑。篮下汇合是相互击掌。	1、队列队形  ▲：教师 要求： (1)队伍快、静、齐。 (2)服装整洁、精神饱满。	1、集合整队体现组织纪律性和朝气蓬勃的精神面貌。 2、相互问候体现相互尊重的价值观 3、安排见习生体现出师生之间关爱、相互理解的精神。	1次	3'
					1次	6'
	2、复习变向运球	教法： 1、示范变向运球动作 2、再次强调动作要领 要求： (1)教师服装整洁。 (2)精神饱满。 (3)语言精练。	1、队列队形  ▲：教师 要求：两队速度一致、队伍整齐。	体会统一行动，相互击掌鼓励，树立信心和集体主义的意识。	6次	6'
		教法： 1、示范变向运球动作 2、再次强调动作要领 要求： (1)教师服装整洁。 (2)精神饱满。 (3)语言精练。	1、队列队形  ▲：教师 要求：注意变向运球的间距、注意安全。	体现出提高他们反映速度、动作准确和协调一致的能力和 精神。		

基 本 部 分 65'	一、篮球——原地单手肩上投篮 1、动作方法： （如图 1，以右手为例）两脚前后开立，膝关节微屈，五指自然分开，指根以上持球，肘关节朝前，屈肘翻腕置球于右肩前。投篮时，蹬地展体，右臂向前上方抬肘伸臂，压腕拨球。  图 1 达成目标： 基本掌握原地单手肩上投篮技术。 2、动作要点： 持球正确，上下肢协调用力，伸臂、抬肘、屈腕、拨指柔和有力，食指、中指控制方向。 3、易犯错误： ①肘关节外张 纠正：做徒手动作练习 ②手指手腕无下压拨球动作 纠正：原地拿球做手腕下压拨指动作	教法： 1、示范：完整示范动作 2、讲解：教师讲解、示范原地单手肩上投篮动作及注意点。 3、组织学生进行练习 ①徒手原地模仿练习 ②持球原地投篮模仿练习： 两人一组一球，相距 4—5 米模仿练习。 ③每人一球，篮下近距离投篮练习。	1、练习要求： (1)认真观察模仿教师动作，根据示范动作思考怎样能做好该动作，按照教师要求认真练习。 (2)动作扎实，重心稳定。 2、学生按照要求跟随教师进行集体模仿练习 组织队形：  3、学生两人一球，前后排学生面对面站立，一人做投篮练习，一人看队友的动作，指出错误，并接球。  4、一个篮球架一排学生，按顺序投篮，投中大家鼓掌鼓励，不中大家喊加油。  5、学生留意听老师的提示，改正错误动作 组织队形： 学生围绕老师站立 6、学生自由练习 3 分钟（强调：纠正错误动作）	培养同学们认真，专注的态度。 纠错过程中培养同学主动观察和思考，发现问题解决问题的能力。 两人一组，团结配合完成，取长补短，相互学习彼此的优点。 自我奉献，共同享受投中篮框的喜悦，共同承担投不中篮框	5 次 20 次左右 20 次左右 25 次左右 10 次左右	5' 10' 10' 15' 10'
---	--	--	--	---	--	---

	二、游戏——投篮比赛 游戏方法： 将学生分为人数相等的 2 组，每组以半个篮球场为场地，从排头开始依次投篮，每人一次，直到最后一名同学投完。 裁判统计每组投进的总数。投进数多的小组获胜。输的全队做 5 个俯卧撑。	4、教师组织队伍，纠正错误动作 5、教师语言提示易犯错误，监督练习 6、教师循环指导，纠正错误 教法： 1、将学生平均分 2 组 2、讲解游戏的方法及规则并组织学生进行游戏示范 3、组织学生进行比赛 4、教师与见习的同学参与裁判工作，比赛过程中强调比赛纪律 5、宣布比赛结果	1、按要求迅速分组 2、学生认真听讲游戏方法，规则 3、学生积极比赛，全力以赴 4、严格遵守比赛规则 	的责任，而不是推卸责任。进一步养成团队精神和团队意识。 “不以规矩，不能成方圆”，培养法律规则意识，达到真正教育人、锻炼人的目的。让学生树立规则意识、安全意识，培养团结协作、竞争的精神。	2 次	15'
--	--	---	---	---	------------	------------

结束部分 10'	一、放松活动 (1) 手臂放松 (2) 腿部放松 (3) 腰部放松 二、点评(教师点评、学生互评)，布置课下作业，宣布下次课任务。 三、收还器材，整理场地。	教法： 1、在教师的带领下做放松运动。 2、对本次课的具体情况做总结，包括学生掌握程度和学生学习态度等方面，并提出要求和希望。 3、提出下节课的内容 要求：点评中对于表现好、刻苦认真的方面应给予表扬，表现突出的同学给予肯定。	××××××××× ××××××××× ▲：教师 要求： 1、学生做好放松运动。 2、学生在旁认真听教师总结本次课的情况，明确自己的不足，多加练习。 3、预习下节课的内容	1、展现的团结、拼搏、集体主义精神；树立表现好的同学为榜样，激励学生；培养同学们阳光、自信的面貌。 2、培养同学们热爱集体和公益劳动及爱护公物的良好品质。树立强烈的道德感、义务感、使命感和责任感。	1次	10'
运动负荷预计						
作业和参考文献推荐	《高职体育与健康》北京体育大学出版社，2015年8月版第1版					
病弱处理	见习生认真做好笔记，配合教师认真完成教学任务。					
课后小结						

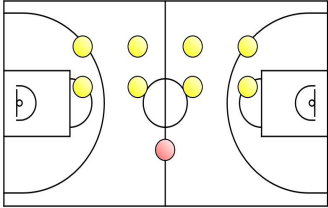
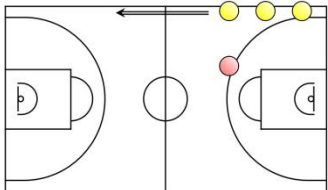
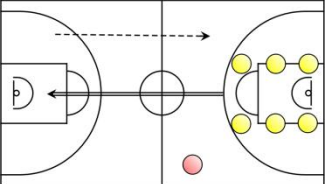
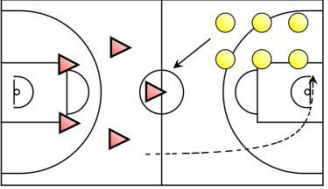
练习密度约43.7%

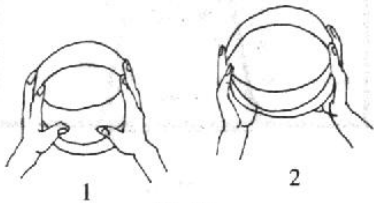
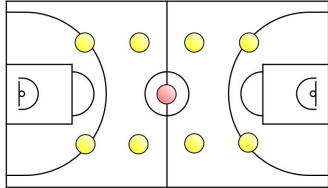
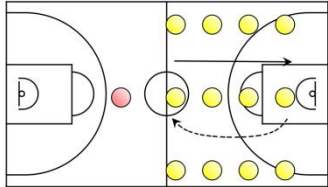
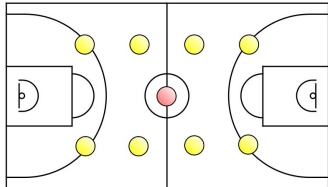
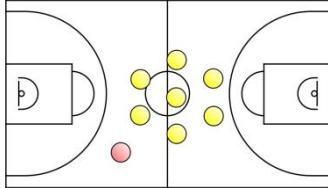
序号	4	参赛单位	义乌工商职业技术学院
案例选题名称	团结一心，其利断金		
案例载体	体育选项课、篮球、学习篮球接球和原地双手胸前传接球		
授课对象与学情分析	授课对象：大一全体学生 学情分析：大一新生比较好动，具有较强的模仿能力和创造潜能，同时对篮球这项体育运动有着较高的兴趣，因此有利于学生自主性、创造性的学习，但是对于之前没有接触过篮球的初学者具有一定的难度，特别是在学习基本技术动作时，一部分学生传接球的技术动作没有熟练掌握，传球发力不准确，接球判断力差，造成球传不到位或者接不住球，再加上有的新生在陌生的环境中容易使自己独立，不去和其他同学一起交流、学习，容易导致学生失去篮球学习的积极性。		
教学目标	通过本次课的学习使学生理解接球和双手胸前传接球的概念，了解其在篮球运动中的作用，能够学会双手胸前传接球并能轻松完成技术动作，同时提高学生的身体素质，通过教师的引导，课上的比赛和游戏，培养团结协作精神，进行爱国主义教育，提升学生爱国主义精神。		

设计理念	以学生发展为中心，重视学生主体地位，以主体性教育理论为依据，构建学生的主体地位，同时将思想政治教育融入到体育课程里，使学生成为学习的主体、认识的主体、发展的主体。
设计内容	一、开始部分（5 分钟） 1. 集合整队；2. 宣布上课、师生问好；3. 点名考勤；4. 安排本课内容与教学要求；5. 安排见习生 二、准备部分（25 分钟） 1. 慢跑热身；2. 身体素质练习；3. 游戏 三、基本部分（50 分钟） 1. 熟悉球性练习：①持球动作；②球性练习；③游戏 2. 学习接球和原地双手胸前传接球：①接球技术；②原地双手胸前传接球技术；③游戏 3. 教学比赛：游戏 4. 教学游戏名称命名的原因 四、结束部分（10 分钟） 1. 牵拉放松操；2. 小结并宣布下课。
实施路径与方法	实施路径：教师和学生的互动，学生游戏的参与 方法：1、讲解法；2、示范法；3、指导法；4、练习法。
效果预期	在教师的指导下学生认真参与各项练习，课堂气氛活跃，在教学比赛中学生们积极投身游戏中，顺利的达到本次课制定的教学目标。

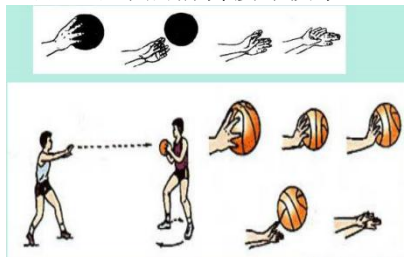
创新点	将技术动作的练习和提高融入到游戏中，运用游戏和比赛激发学生参与的积极性，在参与游戏中潜移默化的培养学生团结协作精神，同时，在游戏过程中讲述抗疫精神，对学生进行爱国主义教育，提升学生的爱国思想。
教学反思	1. 教学内容符合学生身心发展可以有效的提高体育教学； 2. 课堂中运用符合对象的教学方法可以提高教学效果； 3. 评价体系的多元化需要完善。
备注	1. 教学设计内容中插图、用表一律采用截图形式。文字一律采用宋体小四， 行间距固定值 20 磅。 2. 请将设计好的案例于 2020 年 5 月 30 日前以电子稿形式发送至 953823575qq.com 和 237546014@qq.com 邮箱，统一以“单位全称+案例选题名称”进行命名。 3. 参赛教案附后。

教学内容	学习篮球接球和原地双手胸前传接球	课次	2
教学目标	知识与技能目标： 全面学习接球动作方法和原地双手胸前传接球动作方法。通过学习，80%的学生基本掌握接球动作方法和原地双手胸前传接球技术。 过程与方法目标： 通过身体素质和动作技术练习，锻炼学生的心肺功能，发展学生协调、灵敏等身体素质。 情感态度与价值观目标： 培养学生的团结协作精神，进行爱国主义教育，提升学生爱国主义精神。		
思政目标	1. 强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养。 2. 培养团结协作精神，提高协作学练能力，进行爱国主义教育，提升爱国主义精神。		

重点 难点	重点： 原地双手胸前传接球动作方法； 难点： 传接球时全身协调配合和手对球的控制。			
课的部分	教 学 内 容	师 生 活 动	教 学 组 织	时 间
开 始 部 分	一. 集合整队 二. 宣布上课，师生问好 三. 点名考勤 四. 宣布本课内容与教学要求 五. 安排见习生	教师：鸣哨集合、口令整队；宣布上课、师生问好；点名考勤；宣布本课内容，提出教学要求；安排见习生。 学生：整队快静齐；师生问好；点名答到；认真听讲。 要求：精神饱满。	组织：横队密集队形 	5 分 钟
准 备 部 分	一. 慢跑热身 绕大场地慢跑 4 圈	教师：提出纪律要求；口令指挥；跟跑；语言提示呼吸节奏；观察与指导 学生：听口令指挥；保持队形；保持安静；调整呼吸	组织：两路纵队绕场 	5 分 钟
	二. 身体素质练习 1. 前踢腿跑 20M×1 组 2. 后踢腿跑 20M×1 组 3. 内摆腿跑 20M×1 组 4. 外摆腿跑 20M×1 组 5. 高抬腿跑 20M×2 组 6. 加速跑 20M×2 组 7. 后退跑 20M×2 组 （以上练习组间间隔 30 秒）	教师：示范讲解动作方法；提出练习要求；组织练习；口令指挥；观察指导 学生：理解动作方法；听讲练习要求；听口令完成练习；观察或提问，改进与提高动作质量 思政点：学生切身体会到体能的强化，通过引导，使学生重视健康、重视身体、重视生命，不仅对自己负责，也对家人负责。	组织：纵队往返  注：做练习 20 米，两侧返回途中放松调整	10 分 钟
	三. 游戏：命运与共 	规则：①分成两队，每队两人一组，并排站立，一人左腿与另一人右腿的膝盖以下，脚踝以上部分用绳子绑上；②在起点处开始出发，路线不重复形成一个五角星之后，返回至起点处，绳子交给下一组队员；③依次进行。 思政点：通过游戏引导学生明白团结协作的重要性。	组织： 	10 分 钟

课的部分	教 学 内 容	师 生 活 动	教 学 组 织	时 间
基 本 部 分	一、熟悉球性练习 1. 持球动作  图 31 动作方法：身体成基本姿势站立。两手五指自然张开，两大拇指成八字形，用指根以上部位握球的两侧后下方，手心空出。两肘自然弯曲于体侧，置球于胸腹部位。 2. 球性练习 左右手指拨球 腰侧绕球 跨下绕球	教师： 示范讲解动作方法；带领一模仿练习；组织学生集体练习，巡回指导；小结，纠正错误动作 学生： 观察与理解动作；在老师带领下模仿练习；观察、思考和改进动作 要求： 体会手指、手腕对球的控制；体会利用惯性和持球方向的变化控制球 游戏：生命至上 规则：①学生分成三路纵队，学生前后相距半米；②每队的第一名学生拿球向后手对手传球，传球期间学生不能往后看，直至球传到队伍最后一名学生，排尾学生拿球跑到队伍前面再继续向后传球，直到每名学生位置都变化过为止；③传球位置包括头顶、身体左侧、身体右侧、两腿之间。	组织：横队体操队形  组织形式： 	10分钟
	二、学习接球和原地双手胸前传接球 1. 接球技术 ①单手接球 动作方法：接球时，眼睛要注视来球，手臂迎球伸出，手指自然分开，手掌对球。当球接触手指时，屈肘，手臂后引缓冲来球力量。另一手立即握球，双手将球置于胸腹之间。 ②双手接球  双手接球 动作方法：注视来球，两臂伸出迎球，五指自然张开。当球接触手指时，手腕内收，手臂随球后引，缓冲球的冲力，把球接住。	练习： 1. 单手接抛传球； 2. 双手接抛传球。 教师：示范讲解动作方法；组织学生分组练习；巡回指导、纠正错误；小结 学生：观察与理解动作；模仿练习；两人一组练习；观察、思考与改进动作。 注意：手触球后的缓冲 游戏：举国同心 规则：①学生分成三队各组成一个圆，从某一同学开始顺时针报数，并且各自记住自己所报的数；②由1号同学在圈中间开始。其他同学逆时针(或顺时针)保持同间距绕此圆慢跑，由圈中间的1号同学将篮球向空中抛出，同时教师随机喊出任意位	组织：横队体操队形  组织形式： 	20分钟

2. 原地双手胸前传接球技术



动作方法：两脚前后开立稍屈膝，球置于胸腹之间。后脚蹬地，身体重心前移的同时，前臂迅速前伸，用翻腕和手指拨球的力量将球传出。

同学的编号，被点到的同学立即在篮球落地前接住；③然后重复此方法。

练习：1. 一人对多人传接球
2. 一人对多人距离渐远传接球

教师：示范讲解动作方法；带领学生无球模仿练习；组织学生有球练习；巡回指导、纠正错误；小结

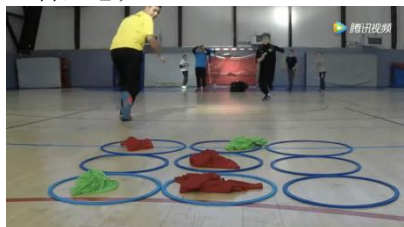
学生：观察与理解动作；模仿练习；观察、思考与改进动作。

易犯错误：双手胸前传球时两肘外展过大，两臂用力不一，形成挤球，出手后两手上下交叉。

思政点：
通过传接球练习和游戏，让学生知道在团队中，一个人的力量渺小，要在竞争中获胜需要团结，使学生懂的团结协作的重要性

三、教学比赛

1. 舍生忘死



游戏：

1. 舍生忘死

规则：①学生分为四支队伍，相邻两支队伍为一组相距 4 米，两组各有红蓝三条毛巾和一个篮球；②每组两支队伍排头的两名学生快速执行双手胸前传接球 10 次，完成之后其中一名学生拿毛巾向前跑向相距 15 米的九宫格放置好，再跑回队伍的排尾，然后重复此方法；③传接球期间出现失误将球捡回继续，九宫格的三条毛巾成为一条连续的线为获胜的一方。

2. 尊重科学

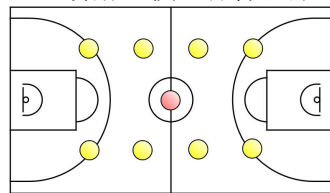


2. 尊重科学

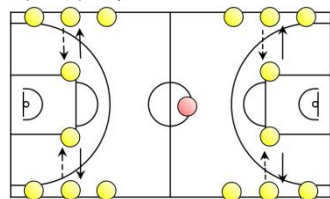
规则：①学生分为三支队伍，每支队伍与得分牌相距 5 米成纵队排列；②每名学生连续三次向得分牌用双手胸前传球方法进行击点，依次进行，球传失误的算 0 分；③每支队伍所有人的总得分多的获胜。

要求：学生积极参与游戏，有团队精神。

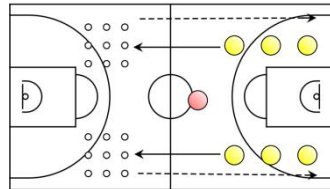
组织讲解：横队体操队形



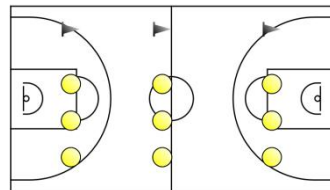
练习形式：



练习形式：

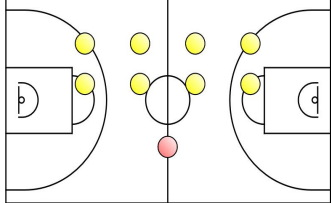
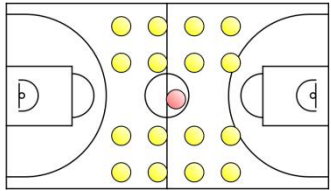


练习形式：



组织形式：

15 分钟

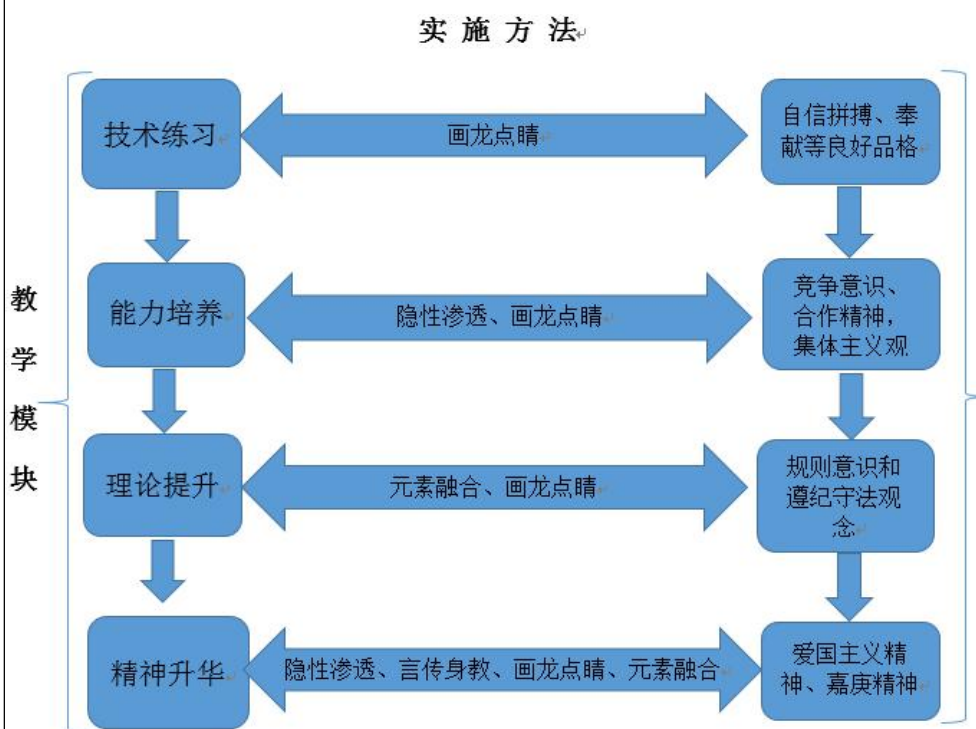
	四、教学游戏名称命名的原因	教师：说明游戏名称命名的原因，并讲述抗疫精神。 学生：保持队形；保持安静；调整呼吸。 思政点：教师由游戏名称引出抗疫精神，讲述抗疫精神，进行爱国主义教育，同时将游戏用抗疫精神命名，加深学生印象，提升学生的爱国主义精神。		5分钟
课的部分	教 学 内 容	师 生 活 动	教 学 组 织	时 间
结 束 部 分	一、牵拉放松操 1. 站姿脚筋伸展 20 秒  左脚向前脚跟着地，勾脚尖，膝盖伸直； 双手放在右大腿上，臀部后坐，身体前倾，拔腰挺背； 逐步加大体前屈幅度。 重复 20 秒，换右腿。 2. 站姿四头肌伸展 20 秒  单腿站立，缓慢将另一侧脚后跟拉至臀部； 臀部前倾，膝盖朝下，保持。 重复 20 秒，换右腿。 3. 跪式接前后伸展 20 秒 	教师： 1. 讲解牵拉放松的作用，灌输“动后牵拉放松”的理念 2. 边讲解动作方法，边示范领做 3. 动作过程中，语言提示学生平稳呼吸和动作强度适中。 4. 观察学生动作，及时纠正错误。 学生： 1. 了解牵拉放松的作用，树立“动后牵拉放松”意识 2. 观察老师示范动作，按动作方法与要求跟做 3. 动作过程中，保持专注，平稳呼吸 要求：趁热拉伸，左右对称；强度适中，止于无痛；平稳呼吸，勿做转身。 作用：缓解肌肉疲劳，防止运动损伤。 思政点：通过讲授运动后放松的作用和学生的亲身体会，提高学生的健康理念，培养科学锻炼习惯。	组织：横队体操队形（教师居中，两侧向内）： 	7分钟

序号	5	参赛单位	厦门海洋职业技术学院
案例选题名称	学女排精神，树诚毅品格		
案例载体	排球		
授课对象与学情分析	授课对象：体育（3）大二排球公共选修课学生。 学情分析： 技能方面：这一阶段学生大多数有学习或接触过排球运动，有一定排球基础，但整体上基本技术较差，各项技术能力不稳定，比赛竞争经验较少，且不同个体在身体素质、技术技能学习能力等方面存在差异。 认知方面：学生通过体育（1）、体育（2）的学习，已经积累了一定的运动健身知识，掌握了一些锻炼方法，但关于排球运动的专门知识，概念，及锻炼和比赛方法还比较欠缺 情感方面：个性活泼且张扬，好奇心强、敢于尝试，但自我管理能力偏弱，个人品格、职业精神、社会认知、人生观、价值观均处于塑造关键期。排球运动具有的刻苦训练、团队配合、遵守规则、文明竞技、得失转换的运动特点，与高职学生未来工作生活中面对的辛勤工作、团队协作、法治观念、职业精神、事业起伏的人生前景不谋而合。 本门课结合学生心理发展特点，充分考虑男女身体素质及基础技术水平差异，采用多样教学方法，提高学生排球运动知识技能，增进学生健康。发掘、融合思政元素，提升课程思政育人效果。		
教学目标	认知目标：学生能够掌握排球运动的基本知识，了解排球比赛规则及裁判法；掌握自主、协作的学练方法，安全适度地进行体育活动； 技能目标：提高力量、柔韧、协调、灵活等各项身体素质，增强体质，增进健康，提高学生排球运动的基本技术和技能。 情感目标：陶冶情操，缓解心理压力，培养乐观、热情、向上、自信等良好的个人品质，增进学生身心健康。激发学生对排球运动的兴趣并主动参与锻炼，为进一步养成终身体育的锻炼习惯打好基础。 思政育人目标：体会“女排精神”“嘉庚精神”及“诚毅校训”的深刻内涵，培养学生不怕困难，吃苦耐劳，不怕失败，顽强拼搏，团结协作的进取精神；培养学生“诚以待人，毅以处事”良好品格；帮助学生树立爱校、爱乡、爱国的家国情怀。		

设计 理念	本课程贯彻“以人为本，健康第一”的指导思想，以促进学生身体健康、发展学生职业能力和“以体育德”为设计理念。结合排球运动趣味性强、练习手段丰富等特点，把竞争性、趣味性、育人性融入基本练习，通过理论联系实际，将思政育人理念融入体育健康教育中，以体练人，以体育人，帮助学生将课程中的思政内涵，外化于行、内化于心。本课程围绕排球运动这一课程载体，以本阶段排球选项课学生身心特点为依据，以学生发展为中心，根据高职院校学生能力培养要求，坚持课程教学目标与学生职业能力相结合，发掘排球课程中与学生职业能力有关教育元素，同时以学校“一校一品”(龙舟运动)示范基地为依托，将海洋特色文化育人元素融入课程的学习，在发扬艰苦奋斗、与时俱进、努力拼搏的女排精神的同时，弘扬以嘉庚精神为核心的校园文化，秉承诚毅校训，培养体质健康、意志坚强、顽强拼搏，拥有海洋情怀的高素质技术技能人才。
设计 内容	高职排球课具有很广阔的课程思政教育空间：排球课程培养的女排精神与立德树人的育人目标相吻合；排球比赛所倡导的规则意识与社会公德教育相契合；排球运动所要求的刻苦训练、顽强拼搏精神与高职教育所提倡的艰苦奋斗、勇于创新的职业精神相吻合。通过充分挖掘排球运动项目本身所蕴含的德育教育元素，充分发挥德育教育功能，以润物细无声的方式将课程思政融入高职排球课教学设计中，对培养具备大国工匠精神的实用技能型人才，促进学生在运动中丰富思想、提升职业精神具有良好的推动作用。 本课程设计重点将整学期 36 学时的排球的基本技术教学、理论教学、比赛和考试各教学模块的内容与思政教育、校园特色育人实践内容有机结合，建立起德育与体育的共通桥梁。下图列举了排球公共选项课中各教学内容所蕴含的思政育人元素，便于授课时直观把握。

课程教学模块	课程教学内容	思政育人内容	课时
基本技术	发球技术	比赛的开始，唯一不受对手制约的进攻技术 自信：心理健康的重要标志之一，也是一个人取得成功必须要具备的一项心理特质	20
	垫球技术	基本技术，组织进攻的基础，由被动转为主动的重要手段 工匠精神：终身学习理念，刻苦钻研的工作态度，精益求精精神	
	传球技术	组织进攻，为队友进攻创造条件 奉献：在团队中贡献自己的力量和智慧，提升团队工作能力和效率	
	扣球技术	最主要进攻手段，摆脱被动、争取主动的主要途径 拼搏进取：不怕困难，顽强拼搏，结果可能不是最好，但过程一定精彩	
	拦网技术	防守第一道防线，是反攻的重要环节 挫折教育：挫折也是人生的一部分，冷静分析，坦然对待	
理论知识	比赛规则和裁判法	保证竞赛公平、顺利开展的制度保障 遵纪守法意识：树立规则意识，培养法治观念，做懂法、守法的好公民	4
	赛事欣赏	观看女排夺冠视频，讲述女排精神内涵 榜样教育：发扬女排精神，培养集体主义观念，激发爱国主义情怀。	
	校本特色育人实践	以“一校一品”（龙舟运动）为载体，体验海洋特色文化 校本文化育人：将海洋特色文化育人元素融入课程，体会嘉庚精神内涵，秉承“诚毅”校训，树立校园文化自信。	
综合技能	基本战术	各项技术的合理搭配，强调团队配合，体现学生各项基本技术掌握情况和团队配合能力 合作、共赢：团队合作能也是一项基本职业能力，取长补短，实现共赢。	8
	竞赛实践	各项技术、战术的实际运用，根据赛场情况，强调灵活运用。 竞争与合作：竞争与合作是动态的过程，两者互相依存。	
考试	检验教学成效	诚信：是公民基本道德规范，也是“诚毅”校训的内在要求	4

如下图展示，根据不同教学内容，发掘、融合不同育人元素，采用灵活多样的方法，设计适宜有效的实施路径，达到更好育人效果。

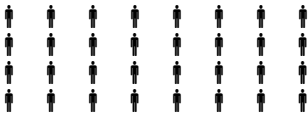
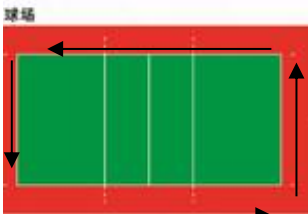
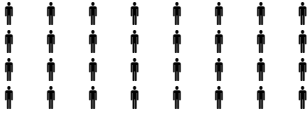


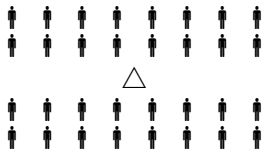
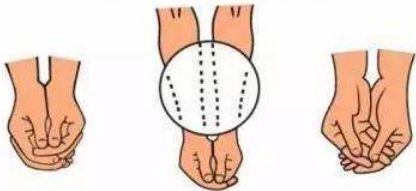
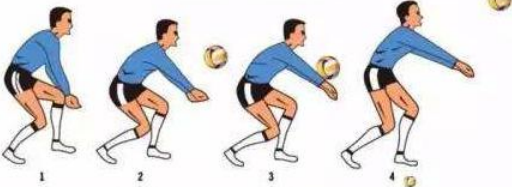
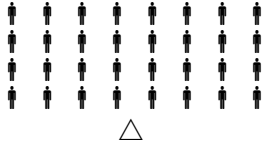
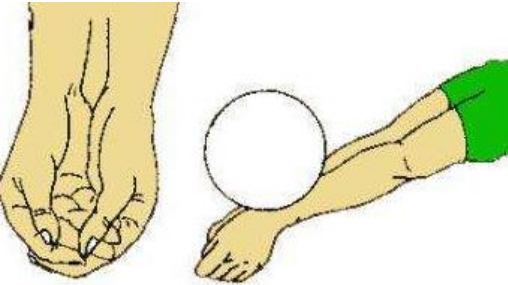
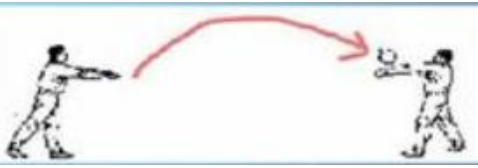
**实施
路径
和方
法**

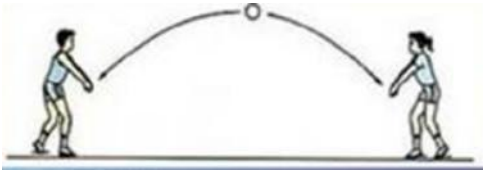
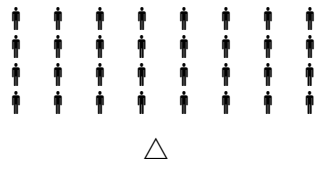
- 1、“画龙点睛”法：在排球基本知识点和技能点的讲授中，主要运用“画龙点睛”法，适时点出技术练习时蕴含的思政育人元素。例如：在教授扣球技术时，既要讲解扣球练习需要克服的技术难点，也要在学生出现畏难情绪时，适时给同学讲解中国女排的“竹棚”精神，中国女排五连冠及近几年取得的优异成绩，向学生讲解中国女排队员比赛中不怕困难、迎难而上、顽强拼搏的进取精神，发挥中国女排队员的榜样作用，让学生在训练中体会女排精神，提升育人效果。
- 2、元素融合法：就是将专业知识、专业技能、思政要点等不同的教学元素，进行有机融合。例如：在比赛规则和裁判法的教学中，融入法治精神、规则意识，让学生在比赛中尊重裁判、尊重规则，进而养成遵纪守法的良好习惯。
- 3、言传身教法：教师为人师表、以身作则，潜移默化地影响学生行为和职业素养的养成。高职院校学生职业能力和道德素养的培育，是他们成才的关键。教师在教学和生活中要以良好师德师风，带动良好学风，要求学生做到的，自己一定要先做到，可以和学生互相监督，例如要求学生不要迟到，首先要保证自己不能迟到。

	4、隐性育人法：竞争是体育运动的特征之一，在排球运动过程中，既有对自己运动能力的挑战，也有与他人的争胜；既有人与人之间的竞争，也有团体之间的合作。通过教学比赛和游戏练习潜移默化的培养学生的竞争意识和合作能力，达到隐性育人的效果。
效果预期	1、大部分学生能够掌握排球各项基本技术的动作概念和动作要点，初步掌握排球比赛方法，能够自主、协作的进行排球运动锻炼，参与排球运动的兴趣得到提高。 2、学生的灵敏性与协调性等身体素质得的发展和锻炼，身体健康得到促进，学习能力、组织能力得到更好发展， 3、学生对中国女排精神有更深刻、直观认识和体会，使学生规则意识得到强化，不畏困难、顽强拼搏、团结协作的能力得到提高，学生的爱国主义精神更加牢固。 4、对以嘉庚精神为核心的校园文化认同感得到提升，坚定学生的校园主人翁意识，促进校园文化弘扬发展。
创新点	1、将校本嘉庚文化、排球精神有机融入体育课程思政教育当中，以实践体验让学生真实感受到校园文化的内涵和精髓，增加校园文化认同感和思政育人成效。 2、充分发掘各技术动作、教学模块中蕴含的思政元素，丰富实施路径，探索“画龙点睛”、元素融合、言传身教、隐性育人等多种方法，把育人过程贯穿至每节课中，把课堂教学能力培养与高职学生的职业能力融合。
教学反思	本门课还存在一些难点需要解决：首先，在学生组织自主练习过程中，还要多加引导、指正。其次，思政课程如何更好融入课堂教学，还需继续探索
备注	教案见附件

教 学 内 容	一、排球正面垫球 (新授课) 二、垫球比赛	重 点	1、正确击球手型和击球部位； 2、体会插、夹、蹬、抬、送的动作要领
		难 点	1、正确的击球部位和击球时机 2、击球全身协调用力

教学 目标	1、知识目标：通过本次课的学习，学生能够正确认识排球正面双手垫球的动作概念，理解记忆正面双手垫球的动作要领。 2、技能目标：通过练习，学生能够初步掌握排球正面双手垫球的基本技术动作。 3、情感目标：通过积极引导，学生参与排球锻炼，培养学生对排球运动的兴趣爱好。 4、思政育人目标：培养学生互相配合、团结协作的能力，树立正确的集体主义观念。		
课序 时间	教学内容	组织教法	时间
准 备 部 分 20 分 钟	一、课堂常规 1、集合整队，检查人数。 2、师生问好，检查服装。 3、宣布课的内容、任务及要求。 4、安排见习生。（见组织1）	组织 1：四列横队  △ 要求：站队快、静、齐 思政育人目标：培养学生执行力和规则意识	5'
	二、准备活动 1、专项热身 滑步、交叉跑 （见组织 2） 2、徒手操（4*8 拍） ①头部运动 ②扩胸运动 ③肩部运动 ④振臂运动 ⑤腹背运动 ⑥ 手腕脚踝关节运动 课堂导入： 介绍中国女排在女排世界杯上 11 连胜夺冠，献礼祖国的事迹， 感受中国女排的拼搏精神，激发 学生学习兴趣	组织 2：  要求：认真练习，拉开距离、注意安全 思政育人目标：培养学生吃苦耐劳、刻苦训练精神 组织 3：徒手操队形  △ 要求：动作到位、整齐 思政育人目标：培养学生执行力和团队意识	15'

基本部分 65分钟	一、正面双手垫球 动作要领（见组织1）： 1. 准备姿势，上体稍前倾，两脚开立，两脚间的距离稍宽于肩，两臂微屈置于腹前。 2. 垫击手型：叠掌式 3. 击球点、击球部位： 击球点，应尽量保持在腹前约一臂距离。 击球部位，用腕上10厘米左右的两小臂桡骨内侧所构成平面击球。 4. 垫球的动作要领：插、夹、蹬、抬、送。（如图1） 1. 徒手模仿练习 组织学生做原地徒手模仿垫球动作练习。 教师巡回指导和纠错（见组织2） 2. 击固定球练习：两人一组，一人持球于腹前，另一人做正面双手垫球的练习，体会击球感觉，明确击球部位。（见组织3） 教师巡回指导和纠错 3. 一抛一垫练习：学生两人一组，一人抛球，一人垫球，主要体会正确击球点和身体协调用力。（见组织4） 教师巡回指导和纠错 4. 分层提高练习： （1）对于触球部位不准确的同学继续进行垫固定球练习（见组织3）； （2）一抛一垫技术还不熟练的同学继续进行一抛一垫练习（见	组织1：  要求：集中注意力，认真理解动作要领。 思政育人目标：培养学生观察、理解能力。 垫球的手型和部位  双手正面垫球  图1 组织2：  要求：注意模仿垫球动作时插、夹、蹬、抬、送的动作要领 思政育人目标：培养学生观察、模仿能力 组织3：  要求：互相观察、模仿，认真练习。 思政育人目标：培养学生互相学习能力 组织4：  要求：两人要互相配合，控制抛球和回球落点	10' 5' 5'
-------------------------	---	--	--------------------------------

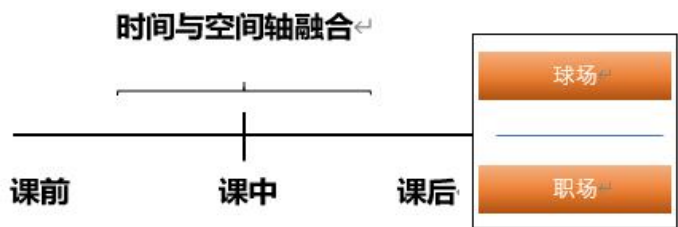
	组织 4)： (3) 技术相对熟练的同学尝试进行两人对垫练习。(见组织 5) (3) 教师巡回指导和纠错。 二、垫球比赛 方法：学生随机分成 4 组，每组选一人抛球，一人持框接球，其他人距抛球人 4 米位置，一路纵队，依次将球垫回框里，垫进框里多的队获胜	思政育人目标：使学生进一步体会合作练习、互相协作的重要性 组织：5  要求：合理评价自身垫球水平，选择适练习方法，与同伴互助练习。 思政育人目标：提高学生自我评价能力，培养学生刻苦训练，积极进取意识。 组织 6：  要求：队员互相配合、互相鼓励，敢于拼搏 思政育人目标：培养学生团队合作能力和集体主义观念	10' 20' 15'
结束部分 5 分钟	1. 集合整队 2. 整理放松 3. 学练总结（肯定学生课堂表现，点出互相协作重要性） 4. 宣布下次课内容 5. 归还器材 6. 师生再见	组织 1：  要求：充分放松。	5'
场地器材	排球场 2 片，排球 30 个，小框 4 个		
课后反思	学生课堂练习认真，基本掌握教学内容，垫球比赛参与度高，气氛活跃，对女排精神高度认同，思政育人效果佳。存在不足：个别同学学习时参与度需要继续提高。		

序号	6	参赛单位	浙江工商职业技术学院
案例选题名称	舍得精神造就出彩团队		
案例载体	篮球传切配合		
授课对象与学情分析	1. 专业年级：大一年级，电商 1923 男篮专选班，共 30 名男生。 2. 技术基础：在之前的课程中，已学过篮球运球技术、传球技术、投篮技术等内容，具备完成篮球传切配合战术的基础。 3. 学习特点： 优点：具有扎实的传球技术与行进间上篮技术，为传切配合学习奠定了基础。 缺点：个人持球进攻欲望强烈，缺乏团队配合意识。 缺点解决方案： 结合信息化教学反馈，将“舍得精神”引入传切配合教学，让学生通过主观体验个人主义进攻与团队战术进攻，形成主观正反馈，培养团队合作的集体主义精神。		
教学目标	1. 认知目标：掌握传切配合的技术原理，增强篮球进攻战术意识，感悟团队合作的集体主义精神。 2. 技能目标：掌握传切配合技术动作要领，在消极防守的情况下能够完成一传一切配合。 3. 情感目标：积极把握传球、摆脱时机，敢于进行身体对抗，增强竞争意识。与同伴做好进攻配合，提升团队协作意识，发扬集体主义精神。 4. 思政目标：传切配合“一传一切”的技术环节，引导学生体会、认识“一舍一得”的舍得精神，体验团队进球后的成功，增强团队合作意识。		
设计理念	1. 课程思政设计理念——知体合一，技德相长 （1）知体合一理念，即双合双化。将课堂划分为课前、课中、课后合一的教学时间轴，球场、职场合一的教学空间轴。时间轴的一贯化整合，空间轴的全域化整合，实现全程、全方位育人的“双合”。 在教学时间轴上，在课前布置教学视频，让学生在自身经验基础上，对传切配合教学视频进行在线观摩学习，深化认“知”。 在课中，进行小组模拟与教师示范督导的双向教学，融合信息技术与课程思政，在“知”的基础上“体”，由体而悟，进行技术层面、规则层面、精神层面的认同。 在课后，学生进行反复练习、切磋，完成知体融合，实现学生由“知”		

到“体”，由“体”到“知”的双向转化。



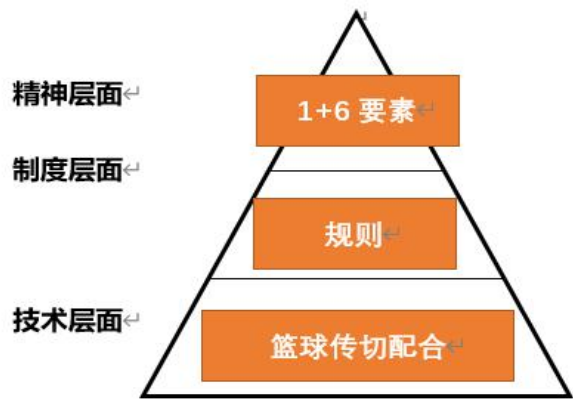
图示 1：知-体双化模型



图示 2：双合模型

（2）技
德相长理念，即技术——德育。从细分篮球传切配合技术的角度出发，深挖每一个技术环节的价值内涵，由技术延伸向规则，由规则延伸向精神，进行德育要素的升华。

本课程将篮球传切技术进行解构，提炼出“舍得精神”，融知体合一的模式，使学生在篮球传切配合技术的学习中，深刻体悟团队合作的集体主义精神。



图示 3：技德进阶金字塔

设计内容

1. 课程思政模式——1+6 模式

(1) 1 显，即显性思政元素——**舍得精神**

1) 舍得精神分析：

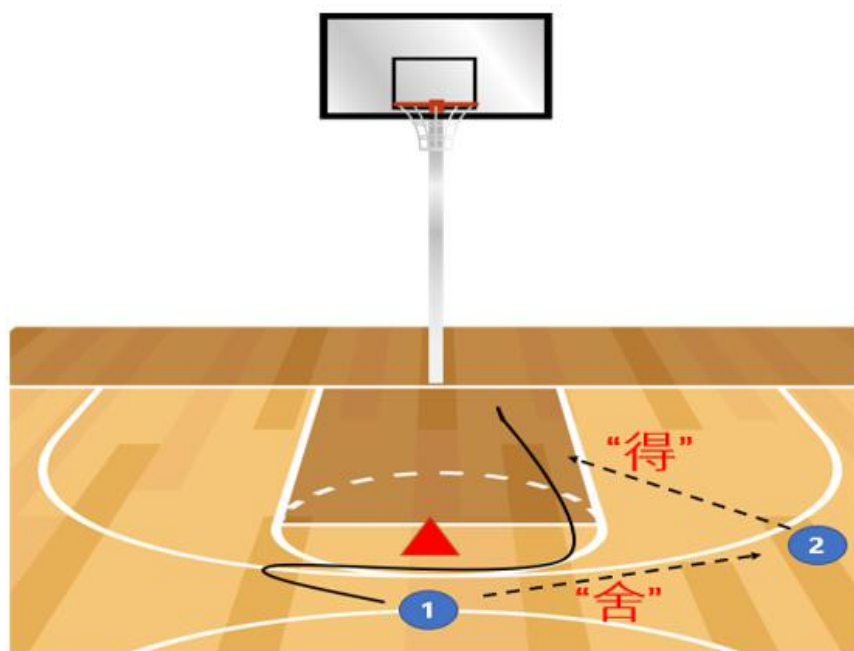
舍得释义：舍，有放弃、施舍、布施、发射，通“赦”的含义；得，有取得、获得、贪得、得意、中意、合适、完成，能“德”，感恩之意的含义。

“舍得精神”已融入到当今社会的方方面面，因此要引导学生树立健康正确的人生观，看清“舍”与“得”显得尤为重要。

本次课程将教学内容**篮球传切配合技术**与“**舍得精神**”相结合。借助思政教学手段指引学生体会、认识舍与得的机理和尺度，进一步领悟人生的真谛。在教学中让学生感悟：舍得，是一种精神；舍得，是一种领悟；舍得，是一种成熟；舍得，是一种智慧；舍得，更是一种人生的境界。

2) 技术融入——篮球传切配合的**技德相长模式**分析：

篮球传切配合技术：篮球传切配合双方，注定是由一方“放弃”个人进攻，“布施”发出篮球交予队友，队友获得球后，选择合适时机，回传球“完成”进攻。持球人将球传给队友，体现了“舍”，通过自身努力摆脱防守人，创造进攻机会再接队友回传球得分，体现了团队的“得”。



图示 4：舍得精神融合传切配合技术示意图

技德相长模式原理——刺激与唤醒：传切配合的双方必须具备无球



图示 5：技德相长模式原理

摆脱防守，创造进攻机会的能力和团队配合传球意识。每一次传切配合的**技术刺激**都会唤醒队员间整体战术的**团队意识**。技术动作的施展与重复，体现了人体内在机能对身体和心智的调控，通过**环境——身体、外在——内在**所施加于人的神经弧刺激，人逐渐**强化**整体战术“传球—摆脱防守—接回传球—投篮命中”的**团队意识**。

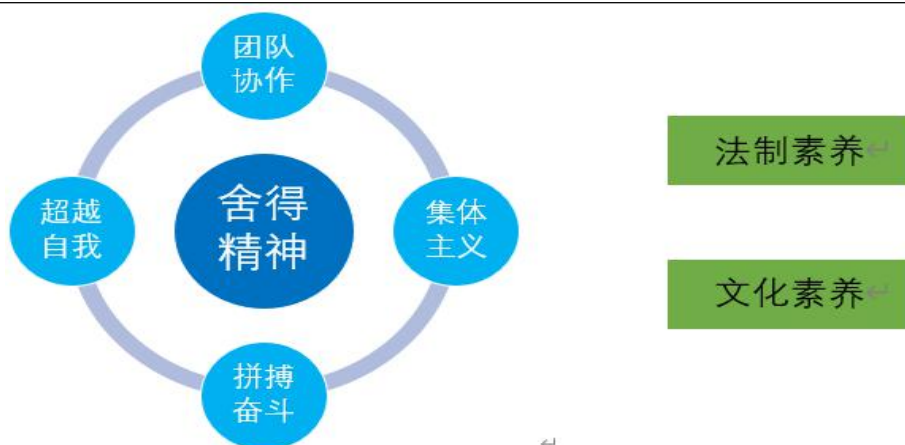
在人持续保持团队意识的过程中，由于觉解和顿悟，技术保持者逐步完成内在精神的升华，并进一步将**保持团队意识**内化为**道德品质**。道德品质外显为稳定的行为模式，进一步推进整体控球与投篮命中技术的提升，形成**知行强化**，完成技德相长的循环。

“舍”与“得”随赛场环境的转换而转换，最终是要保证球在己方的动态平衡，直到完成本回合进攻为止。传切配合双方保持动态平衡，队员间球的转移需要建立在两者的技术、认知以及决策水平上。其中，对于舍得的认知是发起传切配合技术的关键。

百年的人生，也不过是一舍一得的重复。篮球运动也是如此，犹如传切配合技术的“一传一切”，在一个团队中成员往往会扮演不同的角色，有人在台前光鲜照人，有人在幕后运筹帷幄；有人在球场中上演精彩得分，那么一定有人助攻队友协助得分。

舍得精神的教学总结案例：

- 1) 中国男篮——由舍得，爱国情
- 2) 习近平：我将无我，不负人民——舍得是一种人民至上的天下情怀



图示 6:1+6 课程思政德育图谱

(2) 6 隐，即隐性思政元素。

舍得精神作为课程思政的主体，由此延伸出**团队协作精神**、**集体主义精神**、**拼搏奋斗精神**、**超越自我精神**等 4 项隐性精神，以及**法制素养**、**传统文化素养** 2 项素养。

团队协作精神&集体主义精神: 在学生模拟练习中，通过一次次配合，“舍——助攻”与“得——得分”两种进攻表达方式将感恩、信任、协作等精神内涵充分反馈给予团队，锤炼队员团队协作精神、集体主义精神。学生体验到团队配合进球之后的成功，也进一步提升了自信心及主动参与团队活动的积极性。

拼搏奋斗精神&超越自我精神: 篮球是一项对抗性较强的运动，在本次课传切配合教学中为了贴近实战，加入了攻守对抗练习，使学生充分体会篮球运动的竞争性、对抗性及团队合作性，培养学生在竞争对抗中不畏艰难、拼搏奋斗精神，增强学生的意志品质。通过团队的进攻配合，激发了学生的信念、拼搏、意志等精神原动力，促进队员拼搏奋斗精神、超越自我精神的强化。

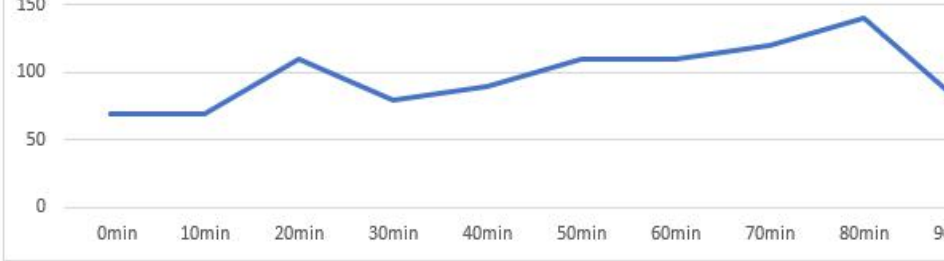
法制素养&文化素养: 在遵循篮球规则的前提下，反复锤炼舍得技术，可以进一步增强队员法制素养。法制素养表现始终保持在规则范围内发挥个人技术与团队配合，形成规则至上、文明体育、友谊第一、公平竞争等法制素养。

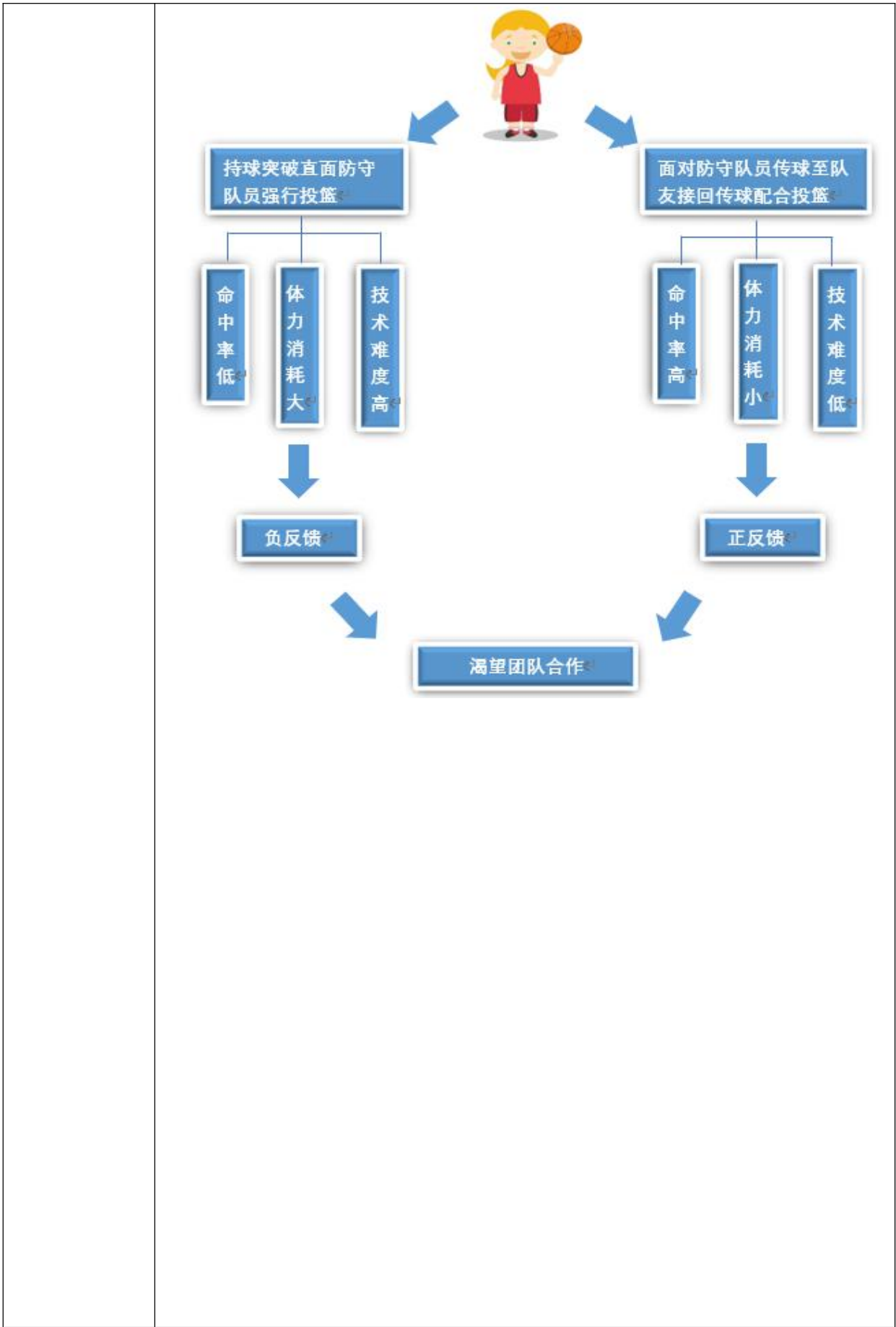
在课的结束部分采用**数字太极操**进行放松，让学生体会**民族传统文化**的魅力，增强学生爱国主义精神意识，传承中华优秀传统文化。

(3) 思政元素的电商职业延伸

	电子商务团队成员在具体分工中往往会扮演不同的角色，有人在线下做市场推广，有人在幕后做文案策划、产品布局。正如篮球运动中，结合场上位置的不同，有人投篮得分，有人传球助攻。依据电商专业学生未来工作需要，借助“技德相长”的教学手段，进一步指引学生体悟舍与得的机理和尺度，将舍得精神延伸向整体人生，使得学生能够正确看待得失，完善职业生涯规划。
实施路径与方法	课 前 准 备 课 堂 教 学 讲 解 学 生 分 组 练 习 素 质 练 习 放 松 练 习 课 堂 总 结 设计思政元素 思政元素融入传切配合教学 任务引入：思政教学理念“舍得精神”融入传切配合教学 学生体验：学生分组体验持球突破面对防守，传球至队友无球摆脱切入接回传球，分别完成持球突破与传球，感悟个人主义与舍得精神集体主义价值观 任务解析：舍得精神导入传切配合战术解析 小组合作练习：培养团队协作能力 实战对抗练习：树立竞争意识 组合练习：练习反馈强化感悟舍得精神的机理与尺度 四线折返跑：增强意志品质 数字太极操：传承传统文化，培养爱国情怀 师生信息反馈：总结强调学生对于传切配合技术以及以“舍得精神”为代表的思政元素的理解，强化信息反馈。

效果预期	学生能在教师指导下认真参与各个练习，课堂气氛活跃，师生感情融洽。完成率在 85%左右，学生能基本掌握正确传切配合技术动作要领，能够在消极防守下完成篮球传切配合。 同学间团结协助、相互信任。在学习中感受“舍得”精神的团队合作方式，利用配合制造进攻机会。学生通过“舍——助攻”与“得——得分”将感恩、信任、协作等精神反馈给团队，初步具备团队协作和集体主义精神。 预计本次课的练习密度为 50%左右，最高心率为 140 次/分，平均心率达到 90--110 次/分。

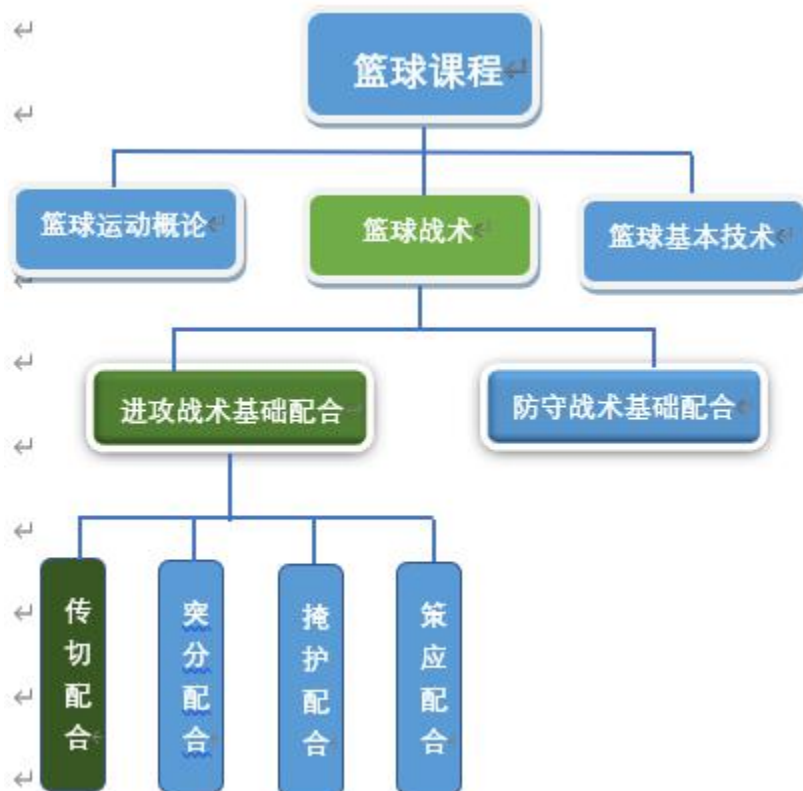
	学生心率变化折线图  <table border="1"> <caption>学生心率变化数据表</caption> <thead> <tr> <th>时间 (min)</th> <th>心率</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0min</td><td>70</td></tr> <tr><td>10min</td><td>70</td></tr> <tr><td>20min</td><td>110</td></tr> <tr><td>30min</td><td>80</td></tr> <tr><td>40min</td><td>90</td></tr> <tr><td>50min</td><td>110</td></tr> <tr><td>60min</td><td>110</td></tr> <tr><td>70min</td><td>120</td></tr> <tr><td>80min</td><td>140</td></tr> <tr><td>90min</td><td>90</td></tr> </tbody> </table>	时间 (min)	心率	0min	70	10min	70	20min	110	30min	80	40min	90	50min	110	60min	110	70min	120	80min	140	90min	90
时间 (min)	心率																						
0min	70																						
10min	70																						
20min	110																						
30min	80																						
40min	90																						
50min	110																						
60min	110																						
70min	120																						
80min	140																						
90min	90																						
创新点	1. 课程思政设计理念创新——知体合一，技德相长 该理念将课堂划分为课前、课中、课后教学时间轴，球场、职场为教学空间轴。对篮球传切技术进行解构，提炼出“舍得精神”，融合知体合一的模式。 2. 课程思政模式创新——1+6 模式 1+6 模式包括 1 个显性思政元素舍得精神，6 个隐性思政元素 (1) 1 显，即显性思政元素——舍得精神， 本次课程通过篮球传切配合训练——即持球人传球给队友，体现“舍”；通过自身努力摆脱防守人，创造进攻机会再接队友回传球得分，体现“得”，引导学生体会舍得精神。 (2) 6 隐，即隐性思政元素 1) 团队协作精神&集体主义精神 学生通过“舍——助攻”与“得——得分”将感恩、信任、协作等精神反馈给团队，培养了团队协作和集体主义精神。 2) 拼搏奋斗精神&超越自我精神 本次课传切配合加入了贴近实战的攻守对抗练习，促进队员拼搏奋斗和超越自我的精神。 3) 法制素养&文化素养 篮球规则范围内的训练培养了学生的规则意识和法制素养。数字太极操环节，增强学生对传统文化的体悟和爱国主义精神。 3. 课程思政教学实施路径创新 在篮球传切配合技术教学讲解前，学生分别实践体验个人主义进攻与团队合作进攻，两种进攻感受通过组内讨论、师生讨论形成直观信息反馈，使学生由被动变为主动，在实际体验中感悟舍得精神的集体主义价值观。																						



教学反思	思政层面： 当下大学生多为“00后”，他们中大部分是独生子女、家庭中的宠儿，缺乏吃苦耐劳精神，而篮球教学训练过程本身较为艰苦，需要有顽强的意志品质。应注意继续加强思想教育和针对性练习，培养勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质，培养大局观与协作意识的团队精神。 技术层面： 应继续加强学生对篮球基本传接球技术的重视程度，如：传球方式、传球时机、提前量的把握等。虽然教师反复强调，传切配合的传接球环节对于战术路线衔接与完成有十分重要的作用，但学生忽视篮球基本传球技术的现状没有从根本上发生改变。需要在今后课程中继续加入传球接球练习，夯实传接球基本功。

一、基本信息			
课程名称	篮球	总课时数	56
作品名称	舍得精神造就出彩团队——篮球传切配合	参赛学时	2
授课地点	体育馆篮球场	场地器材	电子白板、30个篮球、10个标志桶
		大一年级，电商1923男篮专选班，共30	

授课对象	专业年级	名男生。他们热爱篮球运动且乐于表现自己，适当给与鼓励，可帮助学生树立“终身体育”的理念。
	技术基础	在之前的课程中，已学过篮球运球技术、传球技术、投篮技术等内容，具备完成篮球传切配合战术的基础。
	学习特点	优点： 具有扎实的传球技术与行进间上篮技术，为传切配合学习奠定了基础。 缺点： 个人持球进攻欲望强烈，缺乏团队配合意识。 缺点解决方案： 结合信息化教学反馈，将“舍得精神”引入传切配合教学，让学生通过主观体验个人主义进攻与团队战术进攻，形成主观正反馈，培养团队合作的集体主义精神。
教材	篮球传切配合选自《篮球运动教程》，普通高等教育“十一五” 国家级 规划教材，人民体育出版社。 职业教育教材：《高职体育与健康》，普通高等学校“ 互联网+ ”立体化示范教材，北京体育大学出版社。	
课程信息	篮球课程为高职院校学生公共课。篮球运动涵盖了跑、跳、投、躲闪等多种身体运动形式，可以有效促进身体综合素质和人体机能的全面发展。 篮球课程内容分类：	



篮球传切配合是进攻基础战术配合之一，具有简洁、突然、攻击性强的特点，也是现代篮球比赛中经常使用的配合方法。传切配合在本学期安排了 2 课时教学，为下次课突分配合的学习做铺垫。

二、教学目标

教学目标	认知目标	掌握传切配合的技术原理，增强篮球进攻战术意识，感悟团队合作的集体主义精神。
	技能目标	掌握传切配合技术动作要领，在消极防守的情况下能够完成一传一切配合。
	情感目标	积极把握传球、摆脱时机，敢于进行身体对抗，增强竞争意识。与同伴做好进攻配合，提升团队协作意识，发扬集体主义精神。
	思政目标	通过学习传切配合“一传一切”的技术环节，引导学生体会、认识“舍得精神”，体验团队进球后的成功，增强团队合作意识。

三、重难点	内容	解决方案
教学重点	摆脱防守和侧身跑切入	从直线变向跑、弧线侧身跑、变向后立即侧身加速跑三个练习进行强化，增强学生变向、变速能力。
教学难点	摆脱反跑时机和传球的提前量	强调观察防守球员的位置、重心及注意力，提高学生的观察和灵活应变能力。复习前一个教学单元学习的行进间双手胸前传接球技术，引导学生体会、把握传球的提前量。

四、教学方法

教学方法	实际使用	所解决问题
程序教学法	1.多媒体引入 2.小步子原则 3.信息反馈原则	1.提升学习传切配合兴趣和直观感受 2.简化传切配合技术动作难度 3.增强师生信息反馈
讲解示范法	1.技术动作讲解示范 2.练习方法讲解示范 3.个别指导讲解示范	1.直观掌握传切配合技术动作要领 2.掌握传切配合练习方法 3.帮助认识正确的传切配合技术要领
纠正错误与帮助法	1.教师巡回纠错 2.同学间相互纠错	1.纠错错误的传切配合技术动作 2.加深传切配合重、难点学习印象
合作练习法	1.以小组为单位合作练习 2.小组讨论练习完成情况	1.提升传切配合战术练习效率 2.采用传切配合模拟攻防实战

五、课程思政

1.课程思政设计理念——知体合一，技德相长

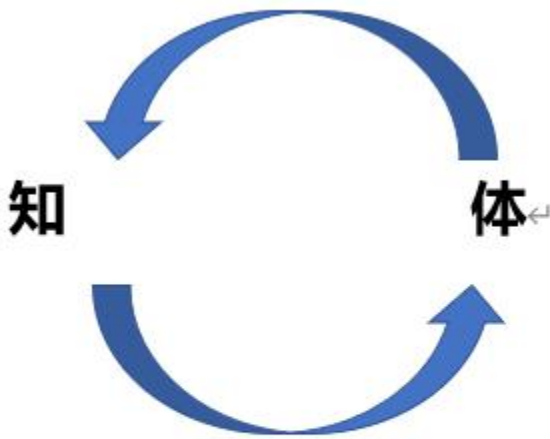
知体合一理念，即**双合双化**。将课堂划分为**课前、课中、课后**合一的教学时间轴，**球场、职场**合一的教学空间轴。时间轴的**一贯化**整合，空间轴的**全域化**整合，实现全程、全方位育

人的“双合”。

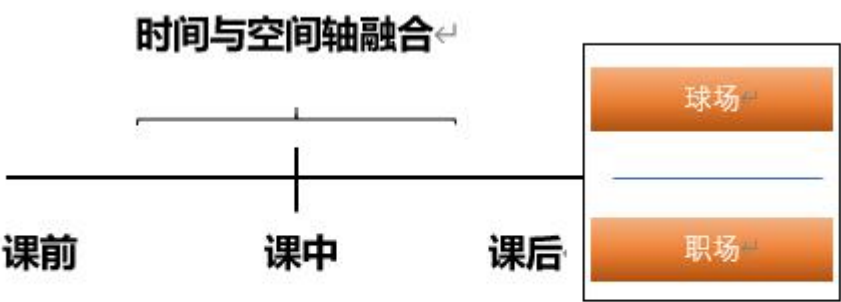
在教学时间轴上，在课前布置教学视频，让学生在自身经验基础上，对传切配合教学视频进行在线观摩学习，深化认“知”。

在课中，进行小组模拟传切配合与教师示范督导的双向教学，融合信息技术与课程思政，在“知”的基础上“体”，由体而悟，进行技术层面、规则层面、精神层面的认同。

在课后，学生进行反复练习，将传切配合融入到半场对抗，完成知体融合，实现学生由“知”到“体”，由“体”到“知”的双向转化。



图示 1：知-体双化模型

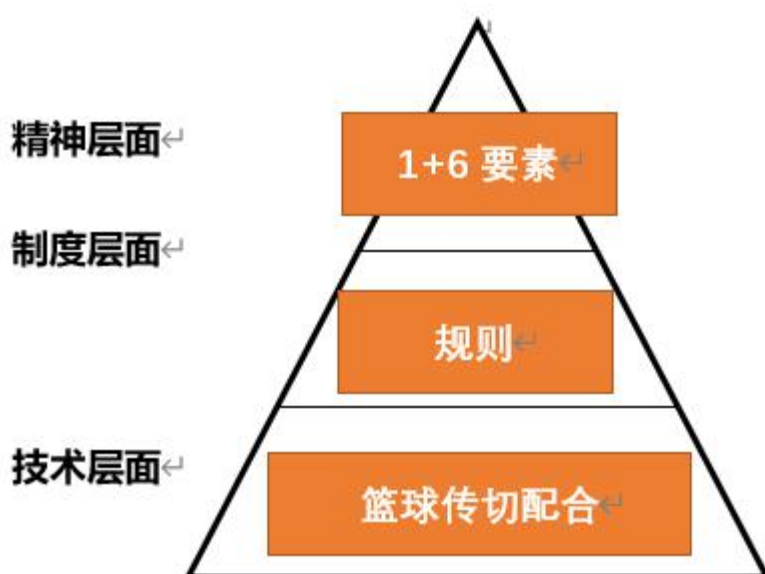


图示 2：双合模型

技德相长理念，即**技术——德育**。从细分篮球传切配合技术的角度出发，深挖每一个技

术环节的价值内涵，由技术延伸向规则，由规则延伸向精神，进行德育要素的升华。

本课程将篮球传切技术进行解构，提炼出“**舍得精神**”，融知体合一的模式，使学生在篮球传切配合技术的学习中，深刻体悟团队合作的集体主义精神。



图示 3：技德进阶金字塔

2.课程思政模式——1+6 模式

(1) 1 显，即显性思政元素——**舍得精神**

1) 舍得精神分析：

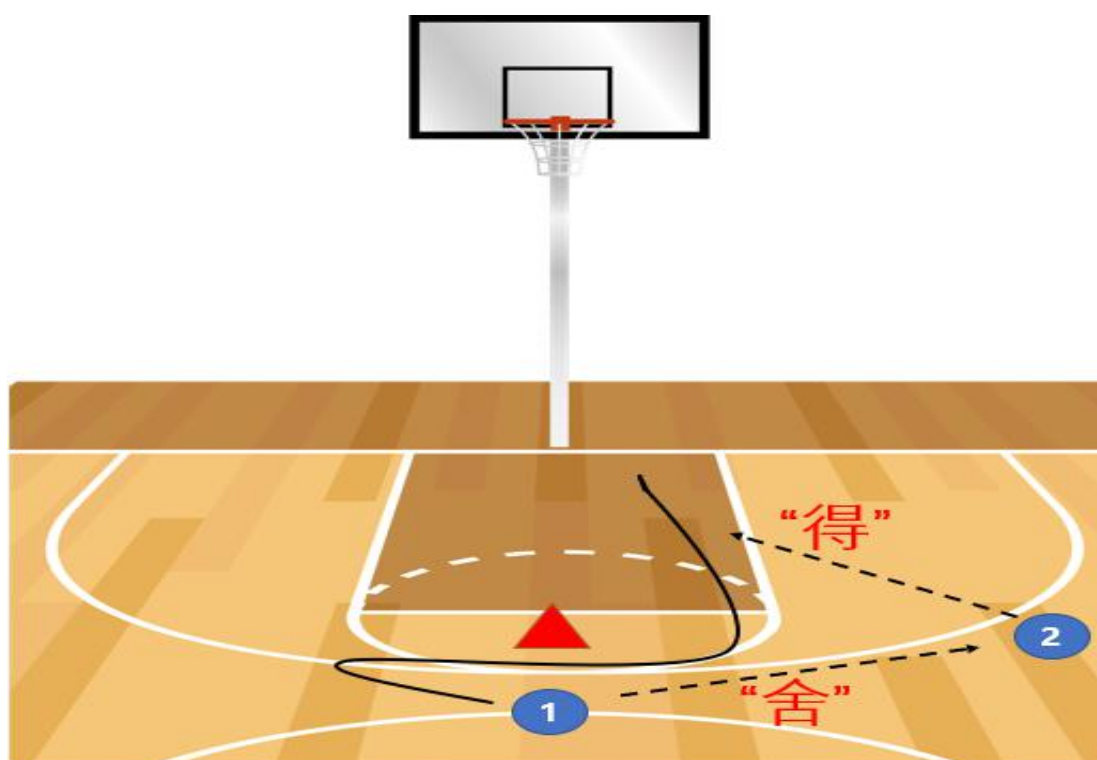
舍得释义：舍，有放弃、施舍、布施、发射，通“赦”的含义；得，有取得、获得、贪得、得意、中意、合适、完成，能“德”，感恩之意的含义。

“舍得精神”已融入到当今社会的方方面面，因此要引导学生树立健康正确的人生观，看清“舍”与“得”显得尤为重要。

本次课程将教学内容**篮球传切配合技术**与“**舍得精神**”相结合。借助思政教学手段指引学生体会、认识舍与得的机理和尺度，进一步领悟人生的真谛。在教学中让学生感悟：舍得，是一种精神；舍得，是一种领悟；舍得，是一种成熟；舍得，是一种智慧；舍得，更是一种人生的境界。

2) 技术融入——篮球传切配合的**技德相长模式**分析：

篮球传切配合技术：篮球传切配合双方，注定是由一方“放弃”个人进攻，“布施”发出篮球交予队友，队友获得球后，选择合适时机，回传球“完成”进攻。**持球人将球传给队友，体现了“舍”，通过自身努力摆脱防守人，创造进攻机会再接队友回传球得分，体现了团队的“得”。**



图示 4：舍得精神融合传切配合技术示意图

技德相长模式原理——刺激与唤醒：传切配合的双方必须具备无球摆脱防守，创造进攻机会的能力和团队配合传球意识。每一次传切配合的**技术刺激**都会唤醒队员间整体战术的**团**

队意识。技术动作的施展与重复，体现了人体机能对身体和心智的调控，通过**环境——身体、外在——内在**所施加于人的神经弧刺激，人逐渐**强化**整体战术“传球—摆脱防守—接回传球—投篮命中”的**团队意识**。

在人持续保持团队意识的过程中，由于觉解和顿悟，技术保持者逐步完成内在精神的升华，并进一步将**保持团队意识**内化为**道德品质**。道德品质外显为稳定的行为模式，进一步推进整体控球与投篮命中技术的提升，形成**知行强化**，完成技德相长的循环。



图示 5: 技德相长模式原理

“舍”与“得”随赛场环境的转换而转换，最终是要保证球在己方的动态平衡，直到完成本回合进攻为止。传切配合双方保持动态平衡，队员间球的转移需要建立在两者的技术、认知以及决策水平上。其中，对于舍得的认知是发起传切配合技术的关键。

百年的人生，也不过是一舍一得的重复。篮球运动也是如此，犹如传切配合技术的“一传一切”，在一个团队中成员往往会扮演不同的角色，有人在台前光鲜照人，有人在幕后运筹帷幄；有人在球场中上演精彩得分，那么一定有人助攻队友协助得分。

舍得精神的教学总结案例：

3) 中国男篮——由舍得，爱国情

4) 习近平：我将无我，不负人民——舍得是一种人民至上的天下情怀

(2) 6 隐，即隐性思政元素。

舍得精神作为课程思政的主体，由此延伸出**团队协作精神、集体主义精神、拼搏奋斗精神、超越自我精神**等 4 项隐性精神，以及**法制素养、传统文化素养** 2 项素养。

以“舍得精神”为引领，从体育运动的体悟中，引导学生树立正确的人生观、世界观、价值观。

团队协作精神&集体主义精神：在学生模拟练习中，通过一次次配合，“舍——助攻”与“得——得分”两种进攻表达方式将感恩、信任、协作等精神内涵充分反馈给予团队，锤炼队员**团队协作精神、集体主义精神**。学生体验到团队配合进球之后的成功，也进一步提升了自信心及主动参与团队活动的积极性。



图示 6:1+6 课程思政德育图谱

拼搏奋斗精神&超越自我精神：篮球是一项对抗性较强的运动，在本次课传切配合教学中为了贴近实战，加入了攻守对抗练习，使学生充分体会篮球运动的竞争性、对抗性及团队合作性，培养学生在竞争对抗中不畏艰难、拼搏奋斗精神，增强学生的意志品质。通过团队的进攻配合，激发了学生的信念、拼搏、意志等精神原动力，促进队员**拼搏奋斗精神、超越自我精神**的强化。

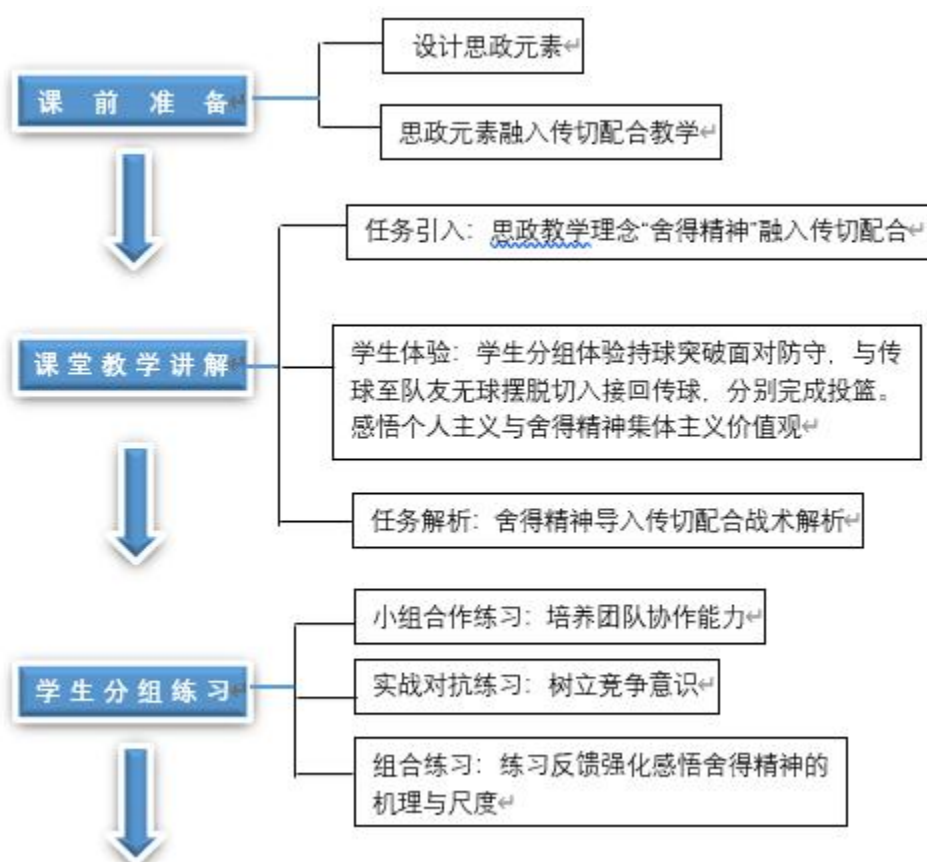
法制素养&文化素养：在遵循篮球规则的前提下，反复的锤炼舍得技术，可以进一步增强队员法制素养。法制素养表现始终保持在规则范围内发挥个人技术与团队配合，形成规则至上、文明体育、友谊第一、公平竞争等**法制素养**。

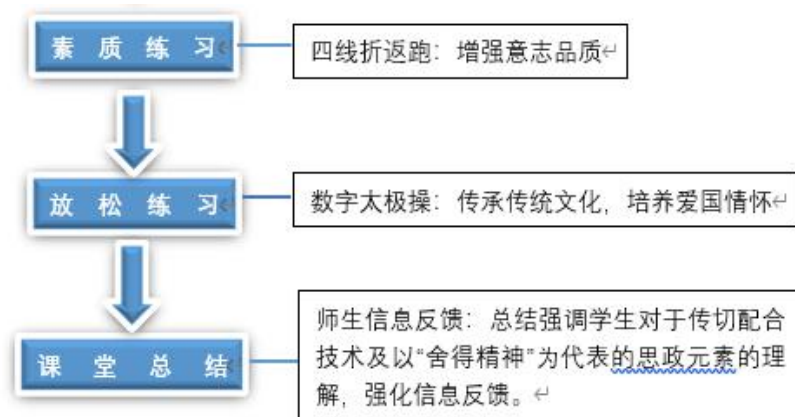
在课的结束部分采用**数字太极操**进行放松，让学生体会**民族传统文化**的魅力，增强学生爱国主义精神意识，传承中华优秀传统文化。

(3) 思政元素的职业延伸

电子商务团队成员在具体分工中往往会扮演不同的角色，有人在线下做市场推广，有人在幕后做文案策划、产品布局。正如篮球运动中，结合场上位置的不同，有人投篮得分，有人传球助攻。依据电商专业学生未来工作需要，借助“技德相长”的教学手段，进一步指引学生体悟舍与得的机理和尺度，将舍得精神延伸向整体人生，使得学生能够正确看待得失，完善职业生涯规划。

3.思政教学实施路径

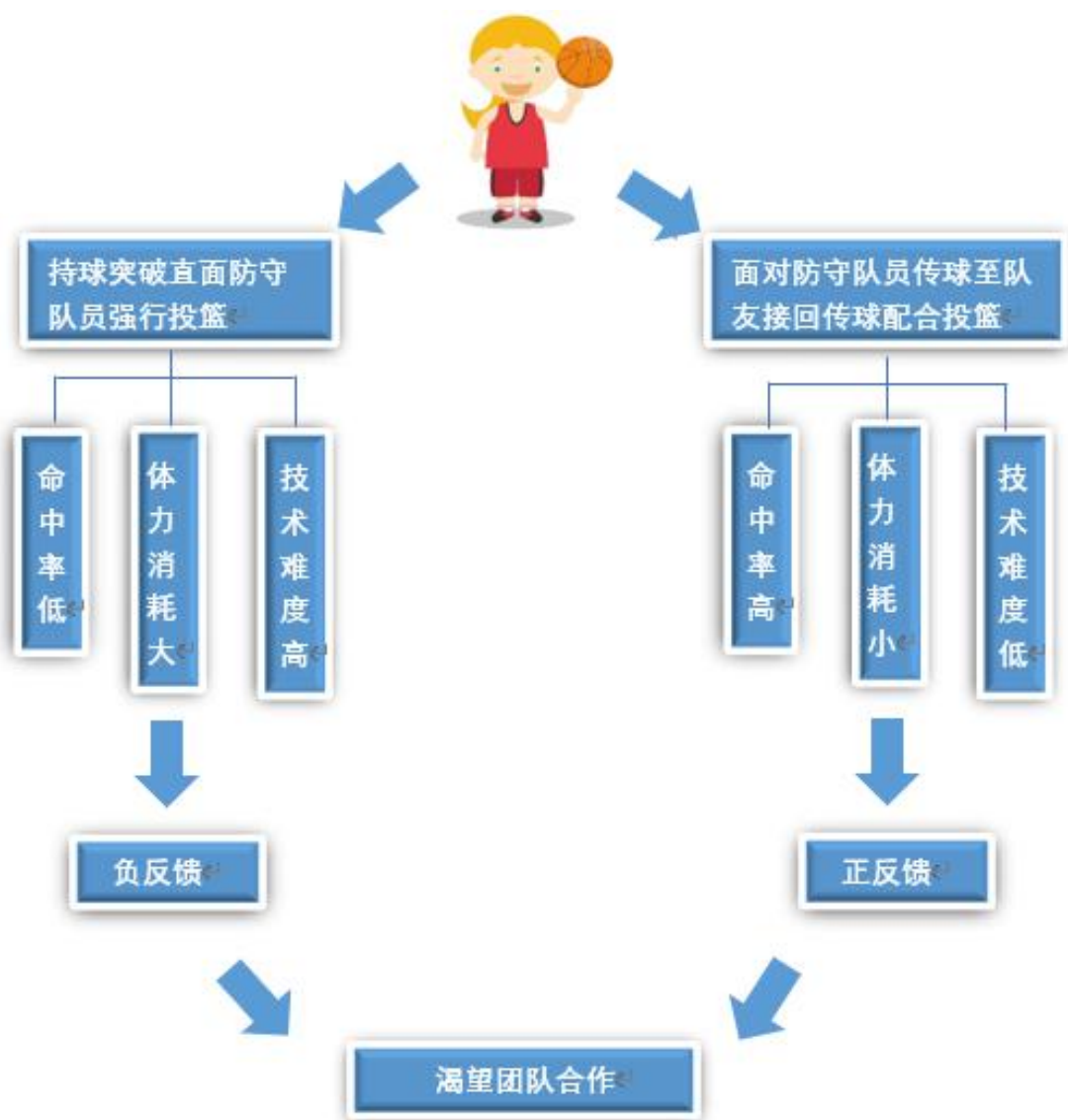




图示 7:教学实施路径

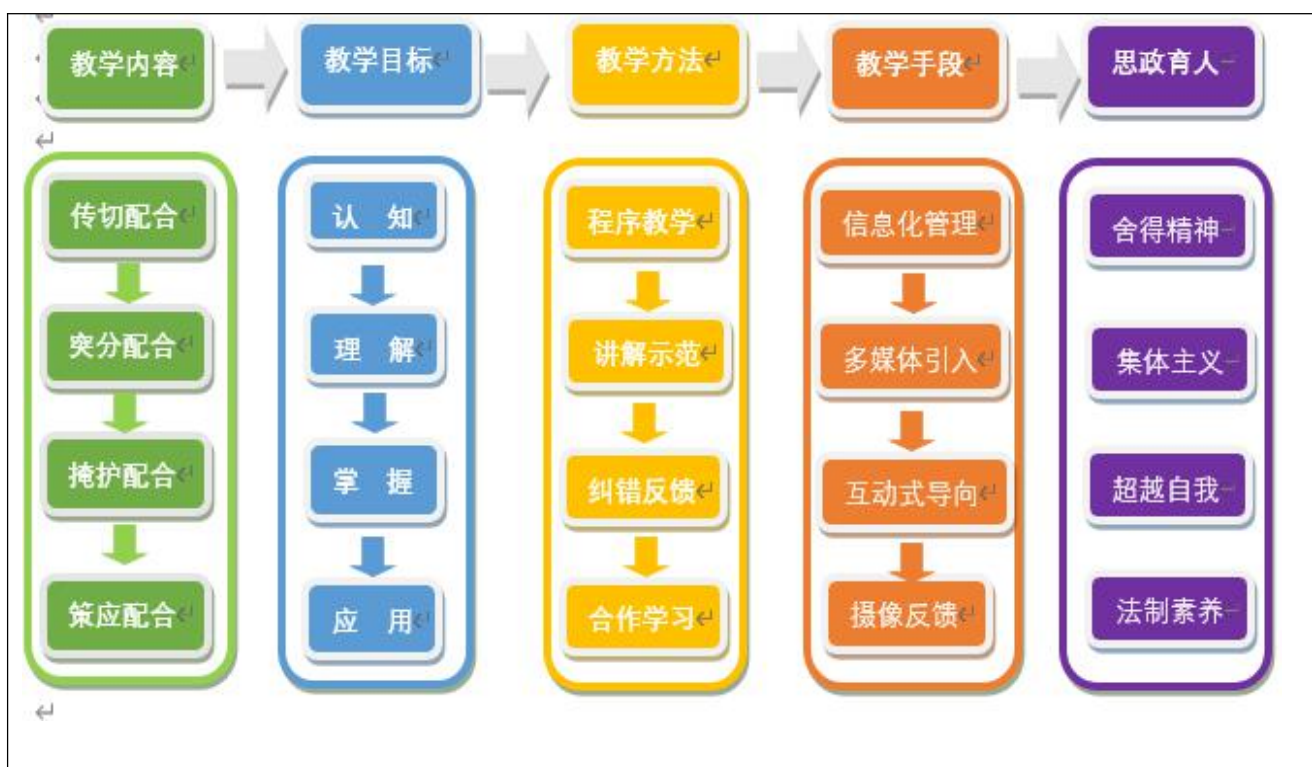
4.实施路径创新

在篮球传切配合技术教学讲解前，学生分别实践体验个人主义进攻与团队合作进攻，两种进攻感受通过组内讨论、师生讨论形成直观信息反馈，使学生由被动变为主动，在实际体验中感悟舍得精神的集体主义价值观。



图示 8：实施路径创新

六、教学过程整体设计



七、信息化教学资源与教学手段介绍

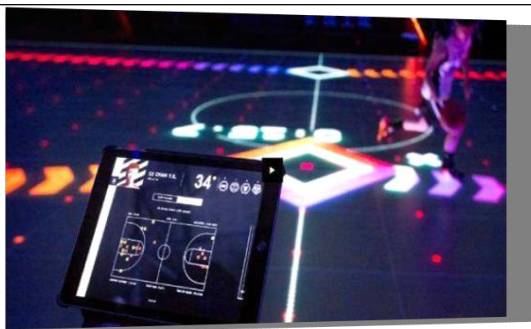
1. 体育信息化管理系统：课前手机端预习、平板电脑刷卡签到、教学评价评分



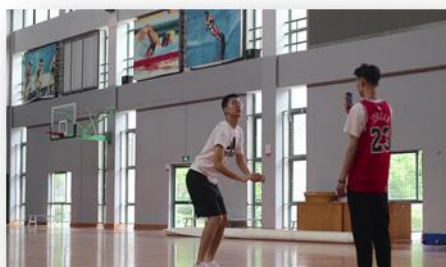
2. 多媒体触控演示白板：传切配合战术运用示例、多角度模拟战术套路



3. 互动式导向地胶：直观导向战术路线，明确战术流程、目标



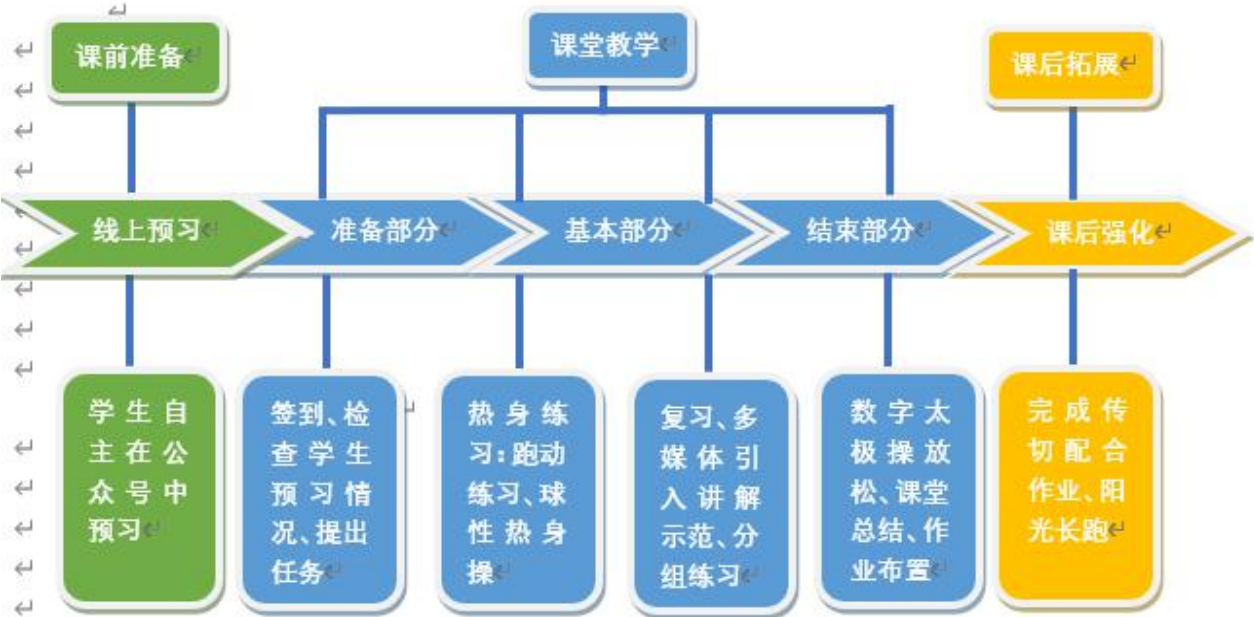
4. 智能手机：小组成员间摄录所展现技术动作，组内讨论学习



传统教学的劣势	信息化教学手段	信息化教学的优势
预习效果无法监控；人工点名签到、评价	信息化管理系统	线上预习课前完成；课前签到省时、便利；教学评价评分实时可见
仅讲授，对技术动作理解不够	多媒体白板演示	直观的认识传切配合战术套路，加深理解
示范后，传切战术路线、场地感不明确	互动式导向地胶	练习中直观导向传切配合战术路线
师生、生生互动不够	手机摄像反馈	师生组内讨论、纠错自主学习

八、教学组织与实施

1、教学组织

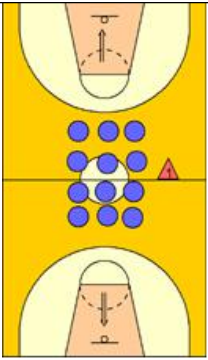
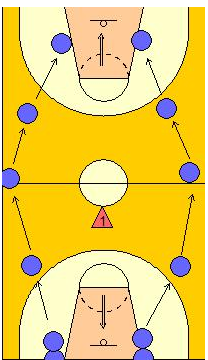


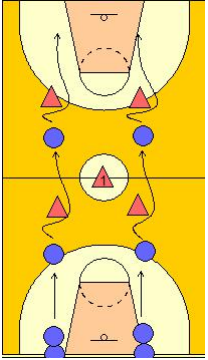
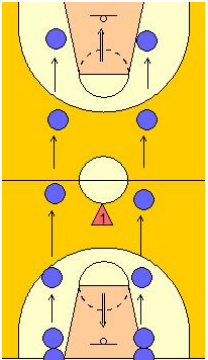
2、教学实施路径



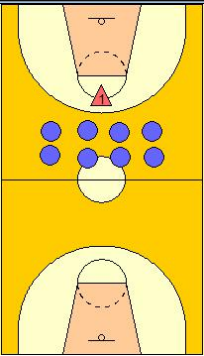
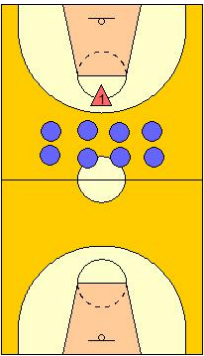
九、传切配合教案

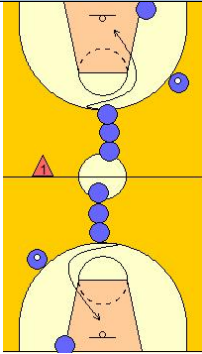
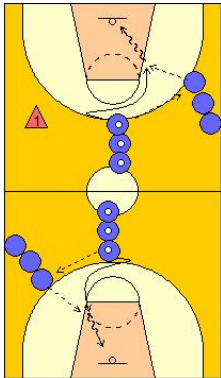


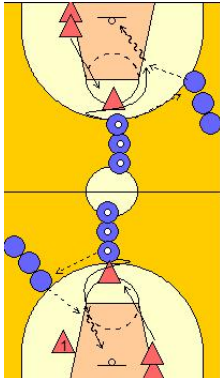
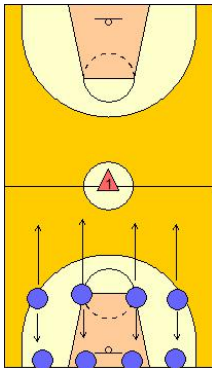
课的部分	教学内容	教法	学法	组织措施	负荷		各项内容时间
					时间	次数	
开始部分 5 min	课堂常规 1. 整队集合 采用信息化体育教学系统检查预习情况与签到。 2. 师生问好。 3. 宣布本次课的任务、目的及要求。 4. 安排见习生随堂见习。	1. 整队 2. 师生问好，检查服装，安排见习生。 3. 采用提问的方式进行课堂导入。提问的方式有助于培养、提升学生的自信心，树立“参与无错”的思想，激发学生的参与意识。 4. 安排见习生，布置任务工作。	1. 体育委员帮助教师整队。 2. 师生问好。 3. 积极回答教师所提的问题。敢于表达个人观点意见，增强个人自信心，培养乐于参与、敢于参与的心态。 4. 见习生认真完成教师的安排，积极参与。	 要求： 成四列横队集合			5min
准备部分 15 min	1.热身跑 底线站成两路纵队，进行侧身跑、变速跑（通过侧身跑与变速跑，达到热身效果，为传切配合的学习做铺垫。跑动的组织队形要求学生精力集中投入到集体练习中，培养学生组织纪律观念和守法的自觉性） (1) 侧身跑： 头部与上体侧转向球的方向，脚尖朝向跑动的前进方向	1. 教师组织学生练习，达到热身跑的效果。 2. 教师在中间发令及动作提示。要求学生精力集中保持跑动队形，引导学生树立纪律意识，团队合作精神。 1. 教师观察学生所展现出的侧身跑技术，巡回指导。 2. 要求学生精力集中保持跑	1. 排头根据教师要求带领学生侧身跑与变向跑。 2. 学生在跑动中全神贯注，保持秩序。树立纪律意识，在集体练习中发扬团队精神。 1. 学生采用正确的侧身跑跑动技术依次热身练习。 2. 注意力集中，把握前后	 侧身跑要求： 1. 在底线站成两路纵队，依次模拟快攻全场画弧侧身跑。 2. 注意前后两人间距，前一名同学跑过罚球线延长线后下一名同学出发。		2	3min

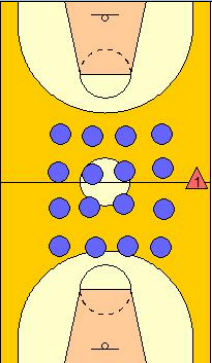
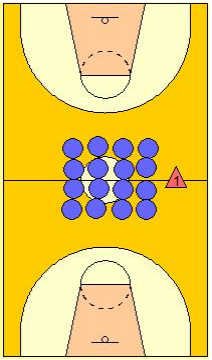
准 备 部 分 15min	(2) 变向跑: 从右向左变向时, 最后一步用右脚前脚掌内侧用力蹬地, 同时脚尖稍加内扣, 迅速屈膝降重心, 腰部随之左转, 上体向左前倾, 移动重心, 左脚向左前方跨出, 加速前进。 2. 行进间球性热身操 (1) 行进间的体前左右手拨球 (注意掌心空出, 指根及以上部位触球) (2) 行进间的球腰绕环 (强调交接球时的手型) (3) 行进间的高抬腿球绕环 (4) 行进间的弓步胯下球绕 成行进间队形练习, 队形的组织要求学生整齐划一, 发扬纪律观念、团队精神。	动队形, 引导学生树立纪律意识, 团队合作精神。 1. 教师观察学生所展现出的变向跑技术, 巡回指导。 2. 要求学生精力集中保持跑动队形, 引导学生树立纪律意识, 团队合作精神。 1. 教师口令提示, 采用正面示范法。 2. 强调手触球部位。 3. 对于行进间高抬腿运动及弓步压腿, 放慢口令, 给学生足够的时间活动。 4. 要求学生精力集中保持行进间队形, 引导学生树立纪律意识, 团队合作精神。	间距, 保持秩序, 发扬团队精神。 1. 学生采用正确的变向跑跑动技术依次热身练习。 2. 注意力集中, 把握前后间距, 保持秩序, 发扬团队精神。 1. 根据教师口令提示, 以及示范, 认真完成动作。 2. 注意力集中, 把握前后间距, 保持秩序, 发扬纪律观念、团队精神。	 变向跑要求: 1. 在底线站成两路纵队, 依次面对标志桶做变向摆脱加速。 2. 注意前后两人间距, 前一名同学跑过第一个标志桶后下一名同学出发。  要求: 1. 在热身跑练习的基础上拿球, 在底线站成两路纵队依次进行行进间球性练习。 2. 注意前后两人间距, 前一名同学过罚球线延长线后下一名同学出发。从外侧做回。	2	3min	4	9min
---	--	---	---	---	----------	-------------	----------	-------------

基本部分 60 min	1.复习 上一个教学单元所学习的行进间双手胸前传接球。（提醒学生在跑动中保持手型正确，跑动中脚尖朝向跑动方向而上身面朝来球，两臂置于体侧随时准备接球，注意观察同伴的跑动速度把握好传球时机。同组 2 名同学需要步调一致团队协作完成练习，培养学生团队协作能力，增强团队向心力） 3.传切配合技术学习 （1）学生主观体验个人主义进攻与团队合作进攻 ①个人持球突破直面防守行进间投篮 ②持球面对防守，传球给无球队友，通过摆脱防守，接队友回传球行进间投篮配合完成投篮。 （感悟个人主义与舍得精神集体主义价值观） （2）多媒体引入	1.教师组织学生分组练习。 2.巡回纠正指导,提醒学生体会传球提前量,为传切配合的学习做铺垫。 3.引导学生通过加强团队协作完成练习,培养学生团队协作能力,建立在信任基础上互补互助,共同进步。 1.组织学生尝试个人面对防守投篮和通过队友配合投篮。 2.引导学生体会个人主义与团队合作的区别	1.学生回顾行进间双手胸前传接球动作要领。 2.认真参与练习,注意力集中,保持好队形。 3.同组同学互相信任、互补互助,增强协同配合能力。 1.尝试两种进攻方式,体会个人主义与团队合作的区别 2.积极配合教师,表达个人想法	要求： 组织学生在篮架右侧底线站成两路纵队，做二分之一全场行进间传接球练习。 要求： 示范学生依次体验并表达观点	2	5min 6min 3min
------------------------	--	--	---	--	----------	-------------------------------------

基本部分 60 min	引入 播放学生喜闻乐见的中国男篮传切配合运用的示例进行课堂导入。 (将榜样教育引入课堂,用榜样的力量影响、激励学生高标准要求自己,不断攀登新高度,超越自我。) (3)传切配合技术分析讲解: 一传一切配合,是队员传球后,立即切入接回传球进攻。发起人交球至队友,体现了“舍”通过自身努力摆脱创造机会再接回传球得分,体现了“得”。将“舍得精神”体现的淋漓尽致。 3.分组练习 (1)摆脱“防守”切入徒手模仿动作。 面对标志桶做假动作摆脱,摆脱后加速侧身跑,45度同学佯装传球,切入同学模拟接球后行进间低手上篮。(切	1.教师根据示例进行讲解。包括技术动作要领、技术运用时机。 2.教师结合示例提出要求,引导学生以高标准要求自己,榜样教育激发学生模仿,学成标准技术动作。 1.教师详细讲解传切配合技术要领及重、难点。 2.教师正面示范传切配合完整技术动作。 3.教师将“舍得”精神结合传切配合讲解,引导学生树立正确的人生观。 1.教师邀请学生正面示范传切配合,提醒学生切入时的突然性要强,侧身跑时注意观察有球方向。 2.组织学生分	1.结合自身体会,认真聆听教师所讲解的技术动作及运用时机。 2.结合男篮国家队榜样示范,模仿学成规范技术动作。 1.学生仔细观察教师动作,总结要点。 2.体会“舍得”精神,体会、认识舍与得的机理和尺度。 1.认真听教师讲解 2.同伴使用手机通过摄像反馈的方式将所展现的技术动作录下来,	 要求: 学生站成四路横队,前两排蹲下,认真观看视频,听教师讲解。  要求: 学生站成四路横队,前两排蹲下,认真观看电子白板,听教师讲解。	10	6min 10min
------------------------	---	---	---	---	-----------	--------------------------

	入时的突然性要强，侧身跑时注意观察有球方向。采用合作学习的方法，组内同学运用摄像反馈、组内讨论等多种信息反馈方式，培养学生团队合作的集体主义精神） （2）无防守的一传一切配合。 弧顶有球同学采用双手胸前传接球交球给 45 度同学，其次面对标志桶做假动作，最后加速侧身跑切入接 45 度同学回传球行进间低手上篮。 （通过一传一切配合的练习，指引学生体会、认识舍与得的机理和尺度，在练习中领悟“舍得精神”）	为前后两人一组，采用摄像反馈方式开始练习。 3. 使用多种信息反馈方式，增进师生、同学间的信任，学会感恩，培养学生团队合作的集体主义精神。	使练习者直观地认识到问题所在，并进行小组讨论。 3. 在练习中体会信任、感恩同学，发扬团队精神。	 要求： 组织无球学生在三分线弧顶位置站成一路纵队，一名同学在三分线 45 度位置持球。	10	12min
		1.教师正面示范无防守的一传一切配合。 2.教师组织学生进行无防守的一传一切配合。 3.教师巡回指导，并对典型错误进行集中讲解。 4. 教师将“舍得”精神结合传切配合讲解，引导学生树立正确的人生观。	1.认真听教师讲解动作要领，练习时注意动作要领，模仿教师动作。 2. 同组同学组内讨论传切配合的完成情况，寻找问题、解决问题 3. 将感恩、信任等通过一次次配合正反馈信息给予团队，强调信息的刺激对团队意识、精神的促成。	 要求： 组织持球学生在三分线弧顶位置站成一路纵队，无球学生在三分线 45 度站成一路纵队。		
结构 与 时间	教学内容	教法	学法	组织措施	负荷 时间 次数	各项 内容 时间

基本部分 60 min	(3) 消极防守的一传一切配合。 弧顶进攻队员面对防守队员交球给 45 度传球队员，其次做假动作摆脱防守队员，最后加速侧身跑切入接传球队员回传球行进间低手上篮。(在练习中加入防守，使学生体会篮球运动的竞争性、对抗性及团队合作性，培养学生在竞争对抗中不畏艰难，勇于拼搏的精神，增强学生的意志品质。	1. 教师正面示范消极防守的一传一切配合。 2. 教师组织学生进行消极防守的一传一切配合。 3. 教师在篮下及侧面使用手机通过摄像反馈的方式将所展现的技术动作录下来，对学生讲解技术动作存在的问题，加强师生间的信息反馈。 4. 引导学生增强在竞争对抗中，不畏艰难，信任队友、勇于拼搏的精神。	1. 认真听教师讲解动作要领，练习时注意动作要领，模仿教师动作。 2. 同组同学组内讨论传切配合的完成情况，寻找问题、解决问题。 3. 虚心接纳教师意见，纠正问题。 4. 体验进球后团队的成功，提升自信心及主动参与团队活动的积极性。	 要求： 组织持球学生在三分线弧顶位置站成一路纵队作为切入进攻队员，面对弧顶位置成一路纵队作为防守队员，无球学生在三分线 45 度站成一路纵队作为传球队员。	10	15min
	4.素质练习 四线折返跑 1 组。 (分别在两条罚球线、中线、底线之间进行折返) 通过训练耐力素质，培养学生吃苦耐劳精神、勇敢顽强的意志品质。	1. 教师组织学生进行折返跑练习。 2. 鼓励学生在做耐力素质时克服困难、顽强拼搏。	1. 学生在到终点时注意缓冲。 2. 树立信心，在跑动中克服阻力，不畏艰难，勇于面对挑战。		1	3min

结束部分 10 min	一、 放松练习 数字太极操： 让学生体会民族传统文化的魅力，增强学生爱国主义精神意识,传承中华优秀传统文化。 2.课堂总结与布置课外作业 师生信息反馈互动、强调“舍得精神”及隐性思政元素，增强学生的理解。在课下观看篮球比赛中传切配合的视频，总结体会在实战中如何完成传切配合转化为得分。 3.师生道别 4.收拾器材	1 教师示范、带领学生做数字太极操放松。 2.评价和总结本课的学习情况,强调“舍得精神”及隐性思政元素,增强学生的理解。布置课外作业.	1.认真听讲解,在教师的引导下积极参与放松练习。 2.认真听教师点评并思考,感悟“舍得精神”。 体育委员安排值日生整理器材，归还器材。	 要求： 四列横队成体操队形集合。  要求： 成四列横队集合。	1	5min	5min
------------------------	--	---	--	---	----------	-------------	-------------

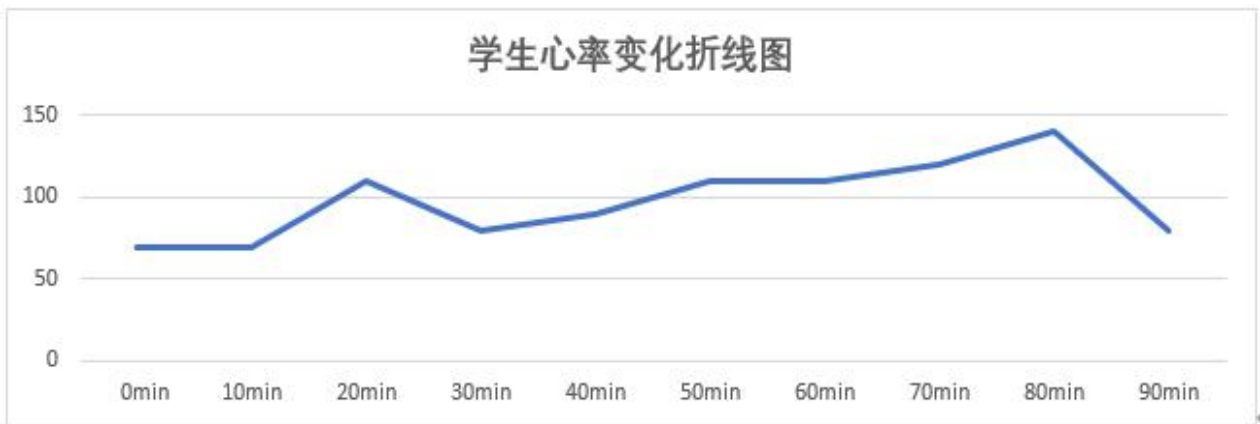
十、预计教学效果

学生能在教师指导下认真参与各个练习，课堂气氛活跃，师生感情融洽。完成率在 85% 左右，学生能基本掌握正确传切配合技术动作要领，能够在消极防守下完成篮球传切配合。

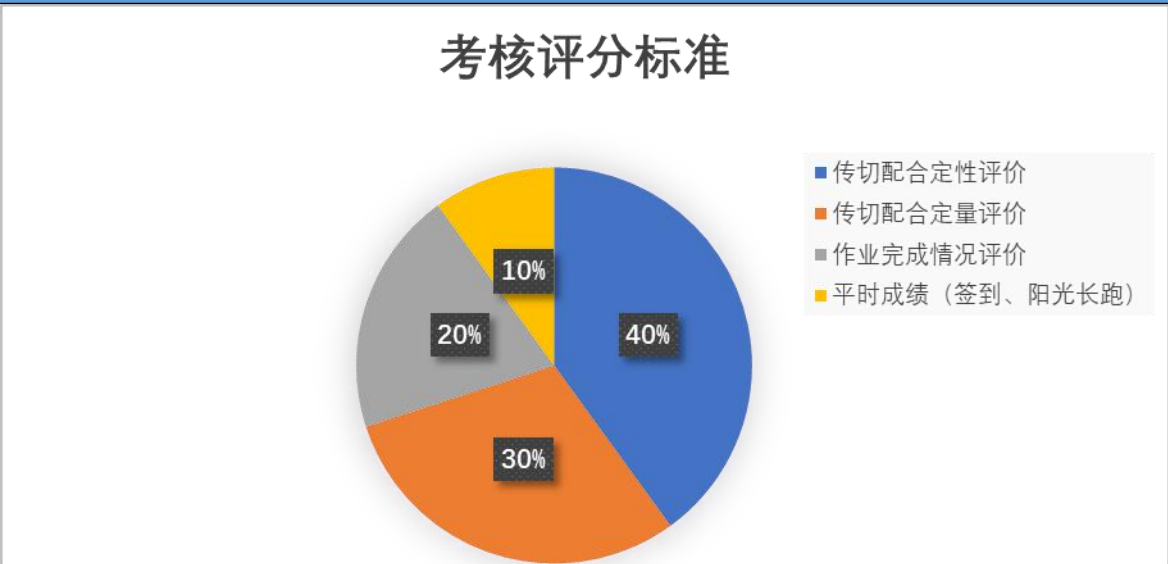
同学间团结协助、相互信任。在学习中感受“舍得”精神的团队合作方式，利用配合制造进攻机会。学生通过“舍——助攻”与“得——得分”将感恩、信任、协作等精神反馈给

团队，初步具备团队协作和集体主义精神。

预计本次课的练习密度为 50%左右，最高心率为 140 次/分，平均心率达到 90--110 次/分。



十一、教学评价



测试指标的选择：消极防守下两人传切配合所展示出技术动作的规范性。

数据采集方法：由本人担任评委，分别根据传球、摆脱、行进间上篮三个技术环节的规范性与完成进攻的成功率分别进行定性、定量评价。

十二、教学反思

思政层面：

当下大学生多为“00后”，他们中大部分是独生子女、家庭中的宠儿，缺乏吃苦耐劳精神，而篮球教学训练过程本身较为艰苦，需要有顽强的意志品质。应注意继续加强思想教育

和针对性练习，培养勇敢顽强、坚韧不拔的意志品质，培养大局观与协作意识的团队精神。

技术层面：

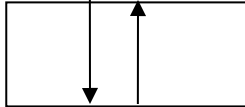
应继续加强学生对篮球基本传接球技术的重视程度，如：传球方式、传球时机、提前量的把握等。虽然教师反复强调，传切配合的传接球环节对于战术路线衔接与完成有十分重要的作用，但学生忽视篮球基本传球技术的现状没有从根本上发生改变。需要在今后课程中继续加入传球接球练习，夯实传接球基本功。

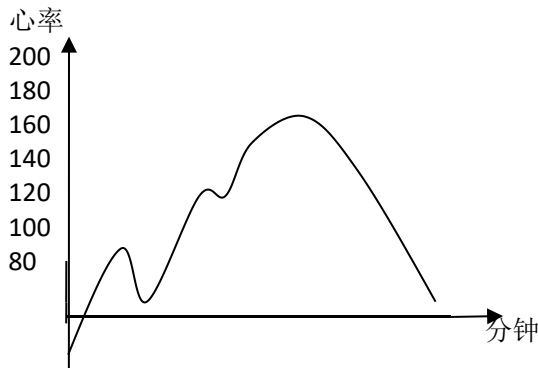
序号	7	参赛单位	天津渤海职业技术
案例选题名称	以体载德，动必有道		
案例载体	大学篮球——行进间运球技术		
授课对象与学情分析	授课对象：非体育专业大学一年级的学生 学情分析：身心基本成熟有一定的身体素质，学习兴趣较高，但篮球技术动作不规范，身体素质发展不平衡		
教学目标	1. 通过本节课的学习，学生能够正确掌握篮球运球的基本方法并了解比赛规则 2. 发展学生的反应速度、协调性和灵敏性；使95%的学生初步掌握行进间运球技术；80%的学生能将运球技术运用到比赛当中 3. 通过学习和教学比赛，培养学生实践能力；同时培养学生团结协作、积极进取的精神		
设计理念	习近平在“教育文化卫生体育领域专家代表座谈会”上提出，体育是提高人民健康水平的重要途径。 “文明其精神，野蛮其体魄”。体育是撬动素质教育的重要杠杆，理应在校园文化建设中发挥更为积极的作用。从强健个体到塑造人格，从掌握运动技能到有机会成为竞技体育后备人才。 面对国家目前正在积极推动体育强国、健康中国建设，从教育的角度来说，就是强调全面发展，用健康第一的思想，指导学生体育教育的开展。面对学生的身心健康、抗压能力及团队精神的培养，体育恰恰是培养这些意志品质的最好途径。 “体育强则国强”，体育课中蕴含的德育功能与思政课具有高度的一致性。因此，本节课基于以上理论将体育思政进行深度的融合，有利于培养学生获得健康的体魄和健全的人格，帮助大学生实现“健康中国梦”。		
设计内容	本节课选自《高职体育与健康》第五章，第二节，一共两学时。篮球具有激烈的对抗性、高度的观赏性。其中行进间运球是篮球运动中趣味性强的一节内容。 本节课以“健康第一”为指导思想，以“立德树人”为根本任务，以学生为主体，提高学生篮球基本技术和身体素质，培养学生勇于挑战，团结协作的精神，引导学生树立正确的人生观、价值观，世界观。		
实施路径与方法	1. 通过课堂常规的练习，强化学生课堂礼仪，师生相互尊重； 2. 通过准备活动及练习中的安全提示，为学生灌输健康安全运动的方法		

	式； 3. 通过讲解示范法，让学生初步了解篮球行进间运球技术。引导学生主动思考，提高解决问题的能力； 4. 通过多种形式的分组练习，让学生掌握行进间运球的技术。在分组练习中让学生体会从“主动学习”到“合作学习”，体会社会核心价值观“和谐”“友善”； 5. 通过5 V5对抗赛，加强学生实践能力。通过比赛让学生，从了解规则到遵守规则，增强竞争意识，提高团队合作的能力及集体主义精神，深层次体会社会主义核心价值观“公正”“平等”； 6. 通过放松活动及总结，提高学生思考问题，及时总结的能力并培养学生科学锻炼的习惯。
效果预期	1. 通过对预设问题的回答，90%以上的学生可以正确的说出所学技能以及相关比赛规则； 2. 通过对学生参与行为的观察，95%以上的学生可以基本掌握行进间运球技术，80%以上可以将该技术运用到比赛当中； 3. 通过与学生的交流及练习活动的观察，对学生思政融合程度有大致的把控，进行定性的评价。
创新点	1. 本节课将思政教育通过“润物细无声”的方式，巧妙的融入到课堂教学当中，将“教授”与“育人”有机的结合在一起； 2. 本节课在分组上大胆的采用了“2+2+1”的模式，增进学生之间的交流与互动，强化“合作学习”的实践； 3. 本节课利用“5V5”比赛作为突破重难点的手段，极大的激发学生的学习兴趣，落实理论与实践的统一性。
教学反思	1、德育是学校教育的灵魂、归宿和价值取向。高校思政以培养社会主义核心价值观为教学目标，帮助学生树立正确的人生观、价值观。但养成良好的行为习惯，不仅需要“教”，更需要“育”，不仅需要严格教学和纪律约束，更需要动态的品德践行，才能达到育人的目的。 2、“体育，载知识之车而寓道德之舍也”，体育强则国强，体育课中蕴含的德育功能与高校思政课具有高度的一致性。因此，体育课与思政的融合，有利于培养学生获得健康的体魄和健全的人格。 3、同时，在今后的教学中，我将不断的提升思政修养，更新教学理念，从整体育人的角度，发掘课程融合的潜能，为体育思政课程融合发展而努力。

备注	1. 教学设计内容中插图、用表一律采用截图形式。文字一律采用宋体小四，行间距固定值 20 磅。 2. 请将设计好的案例于 2020 年 5 月 30 日前以电子稿形式发送至 953823575qq.com 和 237546014@qq.com 邮箱，统一以“单位全称+案例选题名称”进行命名。 3. 参赛教案附后。
----	--

内容	1、复习篮球原地运球技术 2、学习篮球行进间运球 3、教学比赛 4、体能训练				
教学目标	1、认知目标：通过教学，学生能够了解篮球运球的基本方法和比赛规则； 2、技能目标：通过练习，发展学生的反应速度、协调性和灵敏性；使 95% 的学生初步掌握行进间运球的基本技术，80% 学生能将运球技术运用到比赛当中； 3、情感目标：通过学习和比赛，培养学生的实践能力和团结协作、积极进取的精神。				
重难点	重点：运球时手对球的控制力 难点：行进间运球的节奏和上下肢的协调配合				
部分	课的内容	教师活动	学生活动	思政元素	时间
开始部分	1、体育委员整队集合 2、检查着装、考勤 3、师生问好 4、宣布本节课的内容 5、安排见习生	到位观察学生站队的情况 师生相互问好 内容：运球、传球的基本技术，教学比赛，体能； 提示学生教学安全	一、队形： X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X △ 由体育委员执行 二、要求：快、静、齐，精神饱满，动作一致。	加强学生体育课的常规教育； 增强学生仪式感； 让学生懂得尊重他人，礼貌待人的好品质。	5 分
准备部分	一、准备活动 1、队列队形练习 2、活动各关节（颈部、肩部、四肢等） 3、篮球移动练习：滑步、防守移动、跳步、跳投 4、熟悉球性练习 自己做各种熟悉球性的练习或模仿教师的动作 重点：培养球感 难点：动作的协调性 1、双手弹拨球 2、环绕腰部交接球	一、组织：四列横队、集体练习 二、教法： 1、教师讲解示范 2、口令诱导 3、语言提醒 4、及时评价 一、组织方法：每人一球做熟悉球性练习 二、教法： 1、讲解并示范动作； 2、语言提醒； 3、个别纠正，个别指导； 4、及时的进行表扬和鼓励；	一、队形： ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ △ 二、练习方法及步骤：听口令练习、看示范模仿练习 三、要求：动作认真到位、幅度由小到大。 一、队形： ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ▲ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ 二、学习方法及步骤：听讲解、看示范、自主练习、模	培养学生良好的组织纪律性。 培养学生的想象力、创造力及模仿力。 发挥学生自主性，培养学生主观能动性。	10 分

	3、环绕双腿交接球 4、学生自主选择做熟悉球性的练习	5、找优秀学生作示范，其他人模仿。 6、提示学生练习安全	仿练习。 三、要求： 1、精神集中、开动脑筋、积极练习、认真模仿； 2、善于创新新动作，动作舒展、大方。	提高自我保护意识。树立“健康第一”观念。	
基 本 部 分	一、复习原地运球： 1、高低运球 2、体前变向运球 3、跨下运球 重点：手腕指压 难点：运球的节奏 二、行进间运球 1、向前运球 2、急起急停运球 3、体前连续变向换手运球 4、综合运球 5、运球接力赛 动作要领：腕动指压 重点：手对球的控制能力 难点：运球时的节奏及上下肢的协调用力	一、组织方法： 1、每人一球，集体进行练习 2、分组合作练习 二、教法： 1、讲解示范动作； 2、教师强调动作要点； 3、个别纠正指导； 4、及时表扬。 三、练习（不同难度练习） 1、高低运球（各2组，30-50次/组）； 2、体前变向运球（各2组，30-50次/组）； 3、跨下运球（各2组，30-50次/组）。 提示学生教学安全 一、组织方法： 1、集体练习 2、分组练习 二、教法： 1、教师讲解示范动作 2、学生练习时巡回观察； 3、个别纠正； 4、及时表扬，语言鼓励； 5、找优秀学生做示范。 三、练习： 1、向前运球 2组 2、急起急停运球 2组 3、体前连续变向换手运球 2组 4、综合运球 2组 5、运球接力赛 2组（分成四组进行比赛，做好奖罚措施） 提示学生教学安全	一、队形： 1、同上一队形 2、自由分组 三、学习方法及步骤： 1、听讲解、看示范、模仿练习、听口令练习。 2、分组合作，自主学习，选择自己的难度练习 三、要求： 1、运球时尽量抬头平视往前看，不低头看球； 2、认真模仿，相互学习，勇于创新。 一、练习方法图示： * * * * * * * * * *  二、练习方法及步骤：观察教师示范，领会动作要领；根据老师安排、语言提示，完成规定练习内容。 三、要求： 1、开动脑筋，认真模仿； 2、运球行进中不能碰别人的球； 3、善于创新动作，敢于自我展示。 4、小组比赛，加强合作练习	主观能动性和内驱力 提高学生的观察能力，挑战自我的精神 培养学生互相帮助团结协作品质	25分

	三、教学比赛	一、组织方法： 分组同时进行 二、方法： 1、教师讲解比赛方法及规则； 2、学生按规则比赛； 3、教师对学生比赛进行监督和评比。 提示学生教学安全	一、利用篮球场地 二、学练法及步骤：理解规则，完成比赛。 三、要求： 1、精神集中，全力以赴； 2、按规则比赛； 3、团结一致，互相鼓励	集体主义 团结协作 公平、公正 顽强拼搏、永不言弃的额体育精神 友善、诚信、敬业	15分
基本部分	四、体能训练 平板支撑、波比跳	一、组织方法： 分组进行 五、教法： 1、讲解示范动作； 2、教师强调动作要点； 3、教师口令引导。 四、练习： 1、平板支撑 2 组，1 分/组 2、波比跳 3 组，15 个/组	一、利用垫子 二、要求： 1、按老师要求进行练习； 2、精神集中，全力以赴； 3、互相鼓励	培养学生吃苦耐劳，坚韧不拔的精神	20分
结束部分	一、集体放松 两人一组做放松练习 二、讲评本节课学习和完成情况 三、还器材 四、师生再见	一、组织：集体进行放松练习 二、教法： 1、教师统一指挥，引导学生做放松练习 2、教师语言诱导学生做放松 3、做好本节课总结和评价	队形：四列横队成体操队形散开 方法：在教师引导下做放松	培养学生养成运动后放松的良好习惯	5分
教 具	篮球 40 个 标志物 8 个 垫子 8 块	运 动 曲 线		练 习 密 度	
				75±5%	

序号	8	参赛单位	山东工业职业学院
案例选题名称	在篮筐下践行“命运共同体”		
案例载体	篮球教学		
授课对象与学情分析	授课对象：一年级所有专业学生 适合授课人数：20-120 人 学情分析：本课程教学进行至该设计内容时，大部分学生基本掌握篮球的运、传、投及防守技术，并完成技术考核；战术方面，完成掩护、快攻、区域联合防守、人盯人防守等基本篮球战术的学练；完成篮球竞赛规则有关比赛通则、犯规、一般规定部分的理论教学，所学知识均缺乏实践。新生体质健康测试合格率达到国家的规定标准，残病弱学生约占比不超过 10%。		
教学目标	1、认知：学生通过角色模拟能理解并描述篮球比赛中球员、教练、裁判的岗位职责和工作任务，懂得三者之间的密切联系与相互作用。 2、技能：通过竞赛，80%以上学生流畅运用基本技术完成团队进攻，20%以上学生可全面运用篮球技术完成进攻；70%学生可按部署完成基本的攻防战术；30%学生能较好担任场上裁判执法比赛，记录台可规范完成记录、计时、宣告。 3、情感：通过模拟比赛增强学生交流、协作能力，体验团结信任、诚实守信、友善互助的比赛氛围，能树立正确的竞争观、价值观，通过完成角色任务培养对他人的责任感和岗位意识。		
设计理念	以培养学生全面的体育文化素养、高度的人文素养为最终目标，在模拟教学情景中，将球类职业联赛中的多个角色岗位化，使学生肩负岗位职责与共同使命，在篮筐下筑起“命运共同体”，并以命运共同体为主线贯穿整个教学过程，使学生在公平和谐的竞赛环境中各司其职、通力合作最终完成学习目标，从而深刻理解团队协作、文明友善、爱岗敬业、和谐竞争、公平公正、顽强拼搏等政治品质与价值准则的含义和要求，提升职业素养和岗位意识，完成“以体载德、立德树人”的教育使命。		
设计内容	教学情景：以一场职业篮球比赛创设教学情景，以众志成城、不		

	忘使命、团结互助、勇于担当为思想指引，使学生以不同角色岗位参与并完成教学比赛。 角色设定：将构成篮球竞赛的球员（技战术实施）、教练（技战术安排）、裁判（篮球竞赛规则）三个要素角色相应设定为球员岗、教练岗、裁判岗。通过课前自学使学生明确各岗位的具体职责，课上教学赛中由学生轮流担任相应角色并完成各自任务。 岗位任务卡： 1、球员岗：公平竞争、文明参赛、尊重对手、信任队友；服从裁判判罚，贯彻执行教练组战术安排；根据自己场上位置与队友团结合作争取比赛胜利。 2、教练岗：完成赛前球队登记，部署球员赛前准备和比赛入场；巧妙运用并规范申请比赛暂停，按规则组织替换球员进退场；根据场上形势及时做出有利于球队的战术安排和人员调整，与助理教练、队员有效交流为球队营造良好氛围争取比赛胜利。 3、裁判岗：场上裁判严格按照竞赛规则规范执法、密切合作，确保判罚公正、准确、统一，及时排除可能造成球员伤害的主客观因素；记录台记录员、宣告员、计时员职责明确、操作规范，配合并协助主裁判和助理裁判使比赛顺利进行。 分组策略：每 6 人一组，每场比赛由 4 组共 24 人组成，其中 2 组为球员岗分别扮演参赛的主队和客队共 12 名球员；1 组为教练岗分别指导主客两队，每队配置主教练 1 人、助理教练 2 人，两队共 6 名教练；1 组为裁判岗，其中场上执法裁判 3 人，记录台裁判 3 人，共 6 人。 场地器材：每个篮球场地（全场）进行一场模拟比赛，配置 4 组学生，4 个篮球，1 套记录台示意牌，2 块秒表；每组学生需自备裁判哨并自行绘制或打印一份篮球比赛记录单。 教学内容： 1、准备阶段：课堂常规、导入、热身活动、分组讨论担任各角色时的组内具体分工与任务完成策略，共 15 分钟。 2、基本阶段：各组按各自角色与分工就位协作完成模拟比赛，每场 15 分钟（准备 3 分钟、比赛 12 分钟），教师巡视；比赛结束各小组轮换角色，各组按新角色分工就位进行下一场比赛，直至轮换完成 4 场模拟比赛，每组学生分别担当主客场球员、教练、裁判各一场，共 60 分钟。
--	---

	3、总结评价：由组内自评、组间互评、教师评价三方结合岗位任务完成情况给予每个小组全面客观的评价等级，教师点评榜样组，总结本课情况，用时 10 分钟。 4、整理放松：奖惩实施（心理负荷）和放松活动，用时 5 分钟。 教学重点：顺利完成球员、教练、裁判组的工作任务。 教学难点：各岗位角色工作相互协调使比赛顺利进行。 教学方法：任务驱动法、情景模拟法、分组探究法 奖惩措施：奖惩依据三方评价结果，每方评价 1-5 颗星，每组满星可得 15 颗，星数最少的小组谦虚的向高星级小组致赞美词；高星小组指定低星小组为篮球帮扶组进行课外指导帮扶。 课后作业：以篮球比赛为主题，比赛角色为主分支绘制思维导图，复述课上所学知识，上传至网络教学平台，积极组织并参与校园篮球活动。
实施路径与方法	课前：在网络教学平台发布课堂教学内容和自学素材，公示分组情况、通过自学任务做好知识与体能储备。 课中：1、导入：提问——激发兴趣、引起学习动机； 问题：一场篮球职业联赛除参赛球员还有哪些角色组成？他们在比赛中的职责和任务是什么？ 2、创设情景：模拟比赛情景——设定岗位角色——分发岗位任务卡——分组讨论具体分工和团队计划，以公平公正、团结互助、爱岗敬业等思政元素引导学生融入教学情景； 3、任务设置：根据角色具体职责设置工作任务，使角色间的任务产生关联，给学生提供一个有机互联的教学场景，完成“命运共同体”的初步构建； 4、学生探究：学生在教学情景中独立思考、自主探究，作为教学主体相互协作，完成教学任务，践行“命运共同体”； 5、评价反思：通过组内自评、组间互评、教师评价三方评价，结合教学过程引导学生进行反思，分化错误与不足，构思改进措施。 课后：鼓励学生将所学篮球知识通过多途径参与实践，形成的思想理念、价值准则在生活中向外辐射对周围的人产生积极影响。
效果预期	1、通过本课教学增强学生的个人使命感、岗位责任感、团队荣誉感，形成良好的协作能力和健康的竞争意识，培养团结信任、

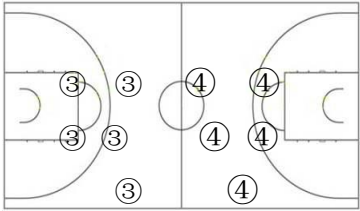
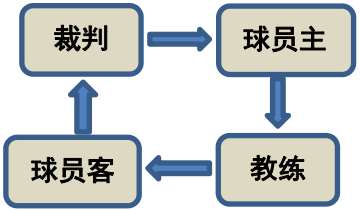
	友善关爱、诚实守信的基本道德素养； 2、使学生已掌握的碎片化的篮球理论、技战术知识、技能、竞赛规则得到有机整合，形成知识系统，对篮球运动具有更全面深入的认识，同时极大的提升对篮球竞赛的赏析能力； 3、通过教学模拟赛将单纯技能进行综合应用，完成理论向实践的最终转化； 4、学生全方位参与篮球竞赛，可以以不同角色参与课外篮球活动与业余体育锻炼，极大的促进运动参与。
创新点	1、以“命运共同体”理念承载德育教育，作为教学主线，同时融合诸多思政元素，使学生通过完成或协助他人完成角色任务，充分体会构建人类命运共同体的重要意义； 2、岗位化设计：将教学情景中的角色进行岗位化设计，培养学生岗位意识和岗位责任感，提升职业素养； 3、多岗位轮换模拟实现多通道激发兴趣、多元化促进运动参与； 4、学习任务“云”处理：使任务间互联互通，学生在完成个人分工任务时要顾及小组任务的整体进展，而小组任务的实施情况又影响着整个竞赛的稳定运行，在这样的环境中学生以局部到整体展开思考进而产生由个人行为到集体行为的转变，培养大局观； 5、引导学生以不同角色的视角参与篮球知识的学练，能让学生更加立体的感知所学知识，最终形成有机的知识体系。
教学反思	若学生完成本课学习时体验较差、教学效果不佳等，可将方案设计为 4-6 学时，延长模拟比赛的轮换练习时间或轮换次数，并设计增加评价互动环节； 男女比例不同的专业班级，应视女生比例灵活调整分组和轮换策略； 该设计也可作为篮球课中的教学单元采用项目教学法实施教学，授课时数 6-8 学时，授课人数：30-120 人；亦可用于其他团队竞技类项目的教学，大小班均可实施，具有较高的泛用性。

授课课题	在篮筐下践行“命运共同体”	授课班级	各专业一年级学生
------	---------------	------	----------

课程名称	《篮球》	授课课时	2 学时（90 分钟）
授课地点	篮球场	授课方式	模拟竞赛、知识技能综合实践
内容分析	本课内容是本学期篮球课的实践阶段，以篮球教学赛为主要授课内容，使学生通过联合扮演球员、教练、裁判三个角色，将本学期所学篮球理论知识、技战术技能、竞赛规则与比赛组织等，在仿真竞赛的教学情境下综合实践，计划 2 学时。		
教学任务	实践中巩固提高学生的篮球知识与技能；使学生对篮球运动全面了解和深入认识；熟悉球员、教练、裁判的赛场职责与工作任务，培养敬业精神，提升职业素养；培养团结信任、合作共赢的团队精神；树立公平竞争、诚实互信的价值准则。		
教学重点	协作完成球员、教练、裁判组的工作任务		
教学难点	各组角色间工作的相互协调，顺利完成教学比赛		
教学方法	项目教学法、任务驱动教学法、模拟教学法。		

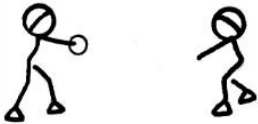
课				
时间	教学环节	教的活动	学的活动	策略
课前	发布课前任务	1、公示教学赛分组信息和轮换办法 2、发布网络教学平台资源的自学知识拓展任务和必要的体能储备	1、查看分组信息并与本组成员进行课前交流 2、根据小组分工备好课上所需道具 3、登陆网络教学平台自学篮球技战术、竞赛规则、竞赛组织等相关知识	课前通过信息化手段使学生对本课内容进行必要的准备，可使 90 分钟的课堂时间得到最大化利用，提高教学效率、提升教学效果
课上				
准备部分				

时间	教学环节	教的活动	学的活动	组织策略
2分钟	课堂常规	1、集合队伍检查出勤、着装 2、师生问好 3、宣布本课学练内容 4、安排见习生、安全强调	1、按要求着装按指定队形集合 2、师生问好 3、认真听取教师讲解 4、提高安全意识、见习生入见习区	遵循背风背光背干扰原则 按练习小组组织列队，为基本部分做好分组准备 队形：四列横队集合队形 ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○ ◎
5分钟	热身活动	1、绕场地（篮球）慢跑2周 2、各部位拉伸： （1）肩、胸、背部拉伸 （2）上臂肌群拉伸 （3）小臂、腕、指关节活动 （4）髋关节活动 （5）下肢肌群拉伸	1、解除随身佩戴物及其他与练习无关物品，参加慢跑练习，注意呼吸节奏 2、认真做好各部位拉伸，动作准确、到位，明确拉伸部位，学会各部位的拉伸方法	慢跑队形：四路纵队、排头在前 ○○○○○○ ←○○○○○○ ←○○○○○○ ○○○○○○ 原地拉伸队形：成体操队形，教师在队前中央带做 ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○ ◎
		1、提问导入本课内容 问题一：一场篮球职业联赛除场上球员外还有哪些重要组成部分组成？ 导入本课内容：教学比赛中轮流扮演裁判、教练、队员	1、回答问题，结合教师讲解积极思考知识联系； 仔细阅读教练、球员、裁判的工作任务卡，结合课前自学所得知识记录相关职责、规范与要求；	导入部分：成讲解队形： ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○

	环 节			
15 分 钟	教 学 比 赛 1 轮	1、组织各小组按角色就位做好赛前准备； 2、安全警示强调； 3、宣布练习开始； 4、巡回指导纠错并辅助解决突发事件：如导致比赛中断的争议性判罚，有可能导致学生受伤的安全隐患，比赛中没有被学生发现的错误操作进行及时纠正等； 5、问题点评； 6、组织小组轮换。	1、做好赛前准备： 助理教练的指导赛前热身； 主教练做好赛前登记； 场上裁判检查比赛用球分工站位； 记录台检查比赛记录单、秒表宣告牌是否正常； 2、各小组各司其职，按工作计划投入模拟赛，独立完成本职工作任务； 3、从比赛全局出发观察及思考与其他角色的任务关联，形成任务共同体，与各组合作使比赛顺利进行； 4、认真听教师点评，认真反思，取长补短，将反思收获带入下一场模拟赛进行实践	组次顺序：1 组裁判组、2 组教练组、3 组主队球员、4 组客队球员： 裁判组 ①①①①①① ②②② 记录台 ②②② 教练组 教练组 ③ ④  策略：学生在模拟的竞赛环境中将所学知识技能进行整合应用，在完成各自任务过程中获得积极地思想体会。
45 分 钟	教 学 比 赛 2 4 轮	1、安排各小组按新的轮换角色就位做好赛前准备； 2、安全警示强调； 3、宣布练习开始； 4、巡回指导纠错并辅助解决突发事件：如导致比赛中断的争议性判罚，有可能导致学生受伤的安全隐患，比赛中没有被学生发现的错误操作进行及时纠正等； 5、点评整体情况； 6、组织小组轮换。	1、做好赛前准备： 助理教练的指导赛前热身； 主教练做好赛前登记； 场上裁判检查比赛用球分工站位； 记录台检查比赛记录单、秒表宣告牌是否正常； 2、各小组各司其职，按工作计划投入模拟赛，独立完成本职工作任务； 3、从比赛全局出发观察及思考与其他角色的任务关联，形成任务共同体，与各组合作使比赛顺利进行；	2-4 轮比赛的轮换策略：  4 轮比赛结束后每组均担任教练、裁判、主客队球员各一场； 设计思路：学生以全新角色重新投入练习，以不同角度、不同任务参与并完成比赛，这是践行“命运

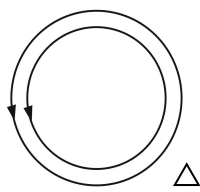
			4、认真听教师点评，认真反思，取长补短。	共同体”的重要过程。
10分钟	总结评价	1、教师公布项目成绩； 2、小组反思汇报项目完成情况； 3、小组间相互评价； 4、教师总结评级项目过程； 5、布置课后拓展任务，强调终身体育概念。	1、选出小组代表根据本组角色的任务完成情况进行汇报并自我评价； 2、对其他小组进行客观评价； 3、听教师评价，明确自身优缺点。	小组自评、组间评价和教师评价多种评价方式更客观、全面的说明项目的完成情况。
结束部分				
时间	教学环节	教的活动	学的活动	组织策略
5分钟	整理放松	1、抛球接力放松走； 2、深呼吸屈膝体前屈； 3、总结本次课整体情况，提出改进措施，布置课外作业； 4、师生告别。	1、思想放松按要求完成放松活动； 2、结合教师讲解反思本节课的学习过程，按要求完成课后练习任务，对所学知识进一步巩固提高。	设计思路： 整理运动以低强度身体活动结合呼吸法降低学生身心负荷； 结合学练过程整体情况有针对性的安排课后练习任务的内容，帮助学生在课外进一步实践相关知识技能、拓展篮球运动参与途径，丰富校园体育活动。

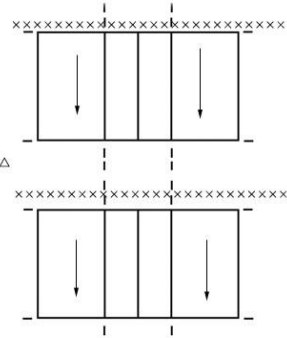
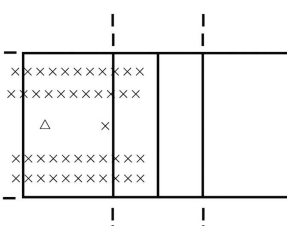
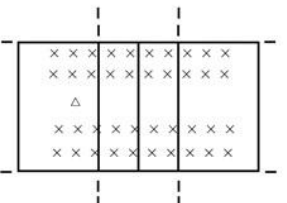
序号	9	参评单位	苏州工艺美术职业技术学院
案例选题名称	女排精神——以球为击·永不放弃		
案例载体	体育与健康、气排球正面双手垫球、（课程名称、术科项目、基础理论知识点）		
授课对象与学情分析	1. 课程背景：以“健康第一”为指导思想，体现健康课程的性质，以学生身体练习为主要手段，注重激发学生对垫球技术的学习兴趣，巧用多种教学手段与方法达到发展学生的垫球技能，促进学生多方面协调发展的新教学思想，充分体现学生的主体地位，确保每个学生都能体验成功并享受快乐。 2. 教学内容背景：排球是三大球类项目之一，排球运动是通过发、垫、传、扣、拦等动作组成的，具有集体性、竞争性强、趣味性浓等特点，是一项适合高年级学生的年龄、生理、心理特点的很好的运动项目，对全面发展学生身体，促进呼吸和血液循环系统的功能都有着十分重要的作用。正面双手垫球技术是排球运动的最基本技术之一，主要用于衔接防守与进攻，学好垫球是今后学习排球各种技术和战术的基础，所以具有重要保障。		
教学目标	1. 能力（技能）目标 技能目标：通过练习，使大多数的学生基本能掌握气排球正面双手传球的正确手型和击球点，少数同学能较协调的运用全身力量将球稳定传出，提高学生的灵敏性和协调能力。 2. 知识目标 使学生能够懂得气排球正面双手垫球的正确准备姿势及垫球时的翻腕、蹬地送球技术要点，形成正确的技术动作概念。		
设计理念	1、课程内容设置从大学生求知需求出发，遵循学生成长规律，注重“术道结合”，深度拓展体育教学内容，丰富教学形式，在体育教学中引入情景模拟、角色体验、团队竞争等新式教学方法，提升课堂话语和知识传播的有效性，促进大学生在体育活动中体会和学习，参与和思考，实现认知、情感、理性和行为认同，以“课程思政”教育方式，在潜移默化中实现“德”的提升。		
设计内容	1、在体育教学中引入情景模拟、角色体验、团队竞争等新式教学方法，提升课堂话语和知识传播的有效性，促进大学生在体育活动中体会和学习。		
实施路径	1、气排球垫球准备姿势：通过正面示范和侧面示范，让学生建立动		

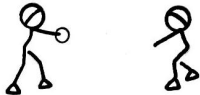
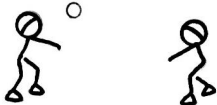
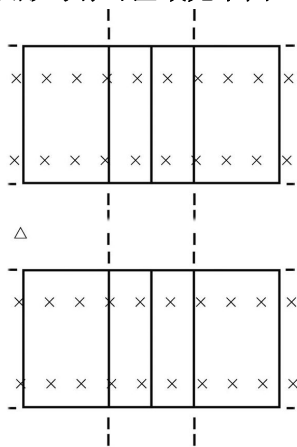
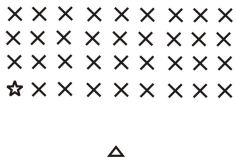
与方法	作表象，结合讲解要领，启发式教学。  2、垫固定球练习：让学生掌握击球位置为正确掌握正面双手垫球技术打下基础。  3、抛垫球练习：体会正确的击球点，手型手臂用力时肌肉感觉。  4、对垫球练习：两人一组进行对垫球练习，距离视具体情况而定。以球为击、永不放弃 
效果预期	思想政治教育要充分体现在体育课程的教学组织和方法中，反映在教师的教和学生学的活动方式中，充分调动学生的学习主动性和积极性，用多样化的教学方法提高教学的应用性、趣味性、有效性，对学生起到教育、陶冶、感染、影响的作用。在体育教学理论中介绍中国女排爱国、拼搏、将压力转变为动力等体现体育精神的思政元素； 大多数学生能够明白正面双手垫球的动作要领并能做出正面双手垫球的正确动作，明白人与球的位置关系，并能够学会全身协调发力；学生能注意安全，积极参与练习与展示，在练习中相互学习、相互帮助、相互交流，共同探讨，且具有良好的组织纪律性。
创新点	加入信息化教学资源与动画效果课堂在运用讲解、示范等基本的教学方法的基础上，更加注重自主学习、探究学习和合作学习等教学

	方法和组织形式的运用，以着力营造民主、平等、轻松、和谐地课堂氛围，从而激发学生学练排球的兴趣。
教学反思	学生很难系统地学习气排球的基本技术，所以他们的基础都很差，这就给组织教学，以及学生技能的掌握带来了很大的困难。
备注	1. 教学设计内容中插图、用表一律采用截图形式。文字一律采用宋体小四，行间距固定值 20 磅。 2. 请将设计好的案例于 2020 年 5 月 30 日前以电子稿形式发送至 953823575qq.com 和 237546014@qq.com 邮箱，统一以“单位全称+案例选题名称”进行命名。 3. 参赛教案附后。

学习目标	1 大多数学生能够明白正面双手垫球的动作要领并能做出正面双手垫球的正确动作。 2 大多数学生能够明白人与球的位置关系，并能够学会全身协调发力。 3 学生能注意安全，积极参与练习与展示，在练习中相互学习、相互帮助、相互交流，共同探讨，且具有良好的组织纪律性。			
学习内容	正面双手垫球			
重点	击球位置，人与球的位置关系。		难点	全身协调发力
教学顺序	教学内容	教师活动	学生活动	组织与要求
导入新课(5分钟)	一、教学常规	1 师生问好 2 导入本课 3 宣布本堂课的学习内容及目标 4 安全性教育 5 安排见习生	1 集合队伍 2 师生问好 3 认真听讲，积极回答教。 4 表现出强烈学习热情	四列横队站立 ×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ☆ △
	二、队列练习	1 口令清楚、准确。	1 动作规范、注意力集	

	1 立正、稍息。 2 原地三面转法。 3 行进间三面转法。	2 提出要求并纠正学生出现的错误。	中。 2 队伍整齐,步调一致。	为体育委员, 为学生, 为教师。 四列横队 <pre> ×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ☆××××××××× </pre> △
热身 (8 分钟)	一、慢跑 1 绕 400m 田径场慢跑一圈。 2 距离目的区域 10m 处变跑为走。 二、徒手操 (二八拍) a 手腕踝关节活动  b 挥臂绕环  c 腹背运动	1 发出变化队型口令, 进入走跑练习状态。 2 要求在慢跑时, 全班同学发出“加油”的口号, 以调动学生的情绪。 1 讲解并示范徒手操的动作。 2 教师口令带操。 a 提出要求。 b 手臂摆动动作。 c 督促学生。	1 由四列横队变两列纵队。 2 慢跑过程中, 体育委员大声呼喊“加油”, 其他同学跟着呼应喊: “噢”。 1 认真听讲。 2 力求达到热身的效果。 3 在教师的启示下进行练习。 a 积极转动, 充分活动。 b 直臂摆动, 幅度大。 c 积极下压, 手掌触地。	慢跑区域为气排球场地周边无障碍区。  △ 四列横队 <pre> ×××××××××× ×××××××××× ×××××××××× ☆××××××××× </pre> △ 队形间距保持在两臂间隔。
	d 弓步压腿  e 膝关节转动 	d 改正学生错误动作。 e 口令逐步加快。	d 重心下降, 两脚尖向前。 e 动作由慢到快。	

学习新知（70分钟）	f 跳起落地  三、游戏 双人拍球（3种） 1  2  3  正面双手垫球  垫球的动作要领 a 准备姿势：正对来球成半蹲站立，两脚可左右分开也可前后分开，重心适当靠前，两肘自然弯曲并下垂，双手位于腹前，两眼注视来球 b 手型：抱拳式，叠掌式 c 击球点：保持在腹部 d 击球部位：腕关节向上10厘米左右 e 用力顺序：插，夹，提，移，蹬，跟。 1 准备姿势 	f 强调起跳落地方式。 游戏中两人配合及拍球的协调性，并强调安全。 左右搭肩 左右互握勾腿 前后互握腿脚 示范 通过正面示范和侧面示范，让学生建立动作表象，结合讲解要领，启发式教学。 练习过程 准备姿势练习 徒手模仿练习 垫固定球练习 重点：学生掌握击球位置为正确掌	f 注意落地缓冲动作。 游戏中体现合作的精神，不追求一次就合作的圆满，可以不断尝试，并在标志物设定区域。 步调一致 握力适中不要过紧 有难度者可原地做认真观看小卡片上的图示，建立动作表现并认真听讲。 认真观看教师的示范建立动作表象。 看教师的手势和口令 在教师的口令下集体徒手模仿原地动作。 两人一组，一个人持球于腹前，另一个人做双手正面垫球动作听教	游戏队形见下图  游戏时注意安全（重点）。 讲解示范队形  要求：重心要低动作要，四列横队。  队形变为两人一组的，密集型练习形式，并可以穿插
-------------------	--	---	--	---

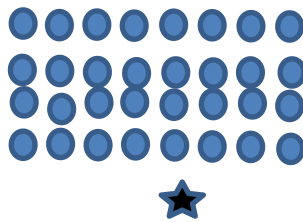
	2 徒手模仿练习  3 垫固定球练习  4 抛垫球练习  5 对垫球练习 	握正面双手垫球技术打下基础。 抛垫球练习 重点：体会正确的击球点，手型手臂用力时肌肉感觉。 对垫球练习	师的口令开始练习。 两人一组，相距三到四米，一人抛球，一个人垫球 两人一组进行对垫球练习，距离视具体情况而定	插合作学习，探究式学习。 队形与练习区域见下图。  要求：正对垫球方向垫球，上下肢要协调。
恢复（7分钟）	1 整理放松： 2 小结本课 3 收还器材 4 师生道别	1 语言提示学生如何放松 2 对本课进行评价 3 组织收器材	1 在教师的提示下，调整呼吸，充分放松身心。 2 自我评价 3 相互交流运动后的体会与感受 4 同老师再见 5 归还器材	组织：四列横队  要求：尽情放松身心
场地器材	气排球场地两片。 气排球 20 只。			

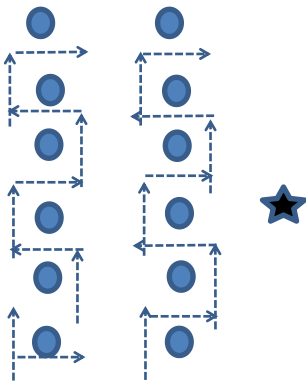
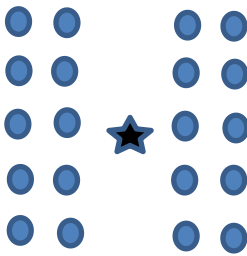
序号	10	参赛单位	山西财贸职业技术学院
案例选题名称	“疫”路团结，弘扬女排精神		
案例载体	排球（正面双手垫球学与练）		
授课对象与学情分析	授课对象:高职二年级公共体育自选课学生 学情分析: 1、我院二年级学生 1786 人，其中女生 1482 人，约占全年级人数的 83%。 2、通过第一学年体育课程的学习以及体质健康测试，学生已具备一定的体育基本知识、基本技能、基本能力，由于新冠疫情影响，学院采取线上教学的模式进行网络授课，学生参与体育活动的次数和时间相对减少。 3、对体育活动有一定的兴趣，喜欢学习运动技能、技巧。学生自己也具有一定的自我组织、管理能力，好奇心强，模仿能力一般。 针对上述的特点，开设排球自选课程。		
教学目标	思政与情感目标:培养学生团结进取和合作交往能力，感受集体力量、互帮互助、共同进步，弘扬女排精神。 知识与技能目标:在学生已有的学习知识经验的基础上，通过尝试练习，学习双手正面垫球的动作技术，同时学习和掌握排球的基础知识、基本技术。 心理与健康目标:精神愉悦，拥有获得感。实现自己的价值，保持良好的心态，对自己和社会产生更好的影响。提高身体的协调性和稳定性以及柔韧性。		
设计理念	学习贯彻习近平在全国教育大会和高校思政课程中的重要讲话精神，将课程思政很好地融入体育教学中去，在教学中有目的、有计划、有组织地实施课程思政，实现“立德树人”“三全育人”的根本任务。旗帜鲜明的讲正气、正能量，弘扬社会主义核心价值观，并以一种隐性的教学方式将思政元素渗透于教学的各个环节，达到以体育人、以体载德的目的。 体育教学要有多项选择的设计，体现以学生为主体，教师为主导。体育教学设计应该是在动态中生成，不再是课前一锤定音，而是在课前不断改进，课后日趋完善，知易难行，需要我们在教学实践中不断努力、探索、改进。 1、在课堂常规中，体育教师以饱满的精神和洪亮的口令展示健康、向上、阳光的精神面貌和严肃认真的组织		

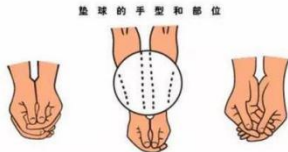
	能力，并贯穿到体育课堂教学的全过程，起到示范和表率作用。 2、在热身练习、徒手活动中，以集体配合、团结协作的方式，提升热身活动的趣味性和有效性，让学生感知相互配合，互帮互助，共同进步的体育精神。 3、在游戏环节中，激发学生体育参与兴趣，提升学生运动乐趣，增强规则意识。 4、在复习内容中，讲解中国女排历史、中国女排精神以及社会主义核心价值观。学生通过了解中国女排发展历史，学习中国女排精神，树立正确的“三观”。 5、通过了解中国女排历史，熟知排球技术的规则、排球技术的分类、垫球技术的分类及重要性，进一步学习排球正面垫球技术；通过技术的学习，真正学习贯彻中国女排团结协作、拼搏进取、勤学苦练，无所畏惧，顽强拼搏，同甘共苦刻苦钻研，勇攀高峰的集体主义精神。 6、在整理放松活动中，同学之间相互关爱，增进友谊。教师引导学生将思政内容正向迁移到学习、工作和生活中。
设计内容	一：以团队协作的形式设计热身活动、徒手练习和游戏环节。 二、在教学基本部分设计中,将集体协作渗入到排球技术的学习与练习中,以女排精神启发、感染、激励学习热情。 三、在结束部分整理活动设计中以和谐、愉悦、相互配合的方式进行放松整理活动。

实施路径 与方法	教学主线：通过历史教知识 通过知识学技术 通过技术悟精神 实施路径： 课前导学：教学任务书——观看视频资料——提出疑问——在线谈论——关注重难点 课中学练：多为讲解——任务驱动——集中与分组练习——集中纠错与个别指导——总结与评价 课后拓展：课后作业——多元评价——迁移拓展 以促进学生健康为指导思想，遵循“健康第一”的基本理念，以《体育与健康标准》为理论依据，重视培养学生的运动兴趣，关注学生兴趣爱好，尽可能丰富教学内容，让学生在教师有效的调控下积极参与体育活动，达到预定的教学目标，获得最佳教学效果。 教学方法：依托职教云平台线上教学，利用微信群提前发布教学任务书，试图通过教师引导，学生的观看、讨论，头脑风暴、答疑解惑等方式，学会排球正面双手垫球技术，引导学生学会线上学习，以此提高学生自学、自练的能力，让学生了解历史、增长知识、学会技术、领悟精神。 学习方法：学生采用以观看、思考，徒手模仿，提出问题的形式，同时观看课件，从而调动学生的积极性和主动性。
效果预期 创新点	预期效果： 1、通过学习排球技术，弘扬女排精神，以达到向生活、学科、能力、心理和德育方面的拓展效果。 2、提高健康水平，达到强身健体的目的。 3、学习并掌握排球正面双手垫球技术。 创新点 1、充分利用现代信息技术，线上线下相结合的新型教学模式，提高教学效果和学习效率。 2、以隐蔽的方式将德育元素渗透于体育教学的各个环节，润物细无声。 3、引导学生将思政内容正向迁移到学习、工作和生活中。高职体育教师在进行体育教学时可与互联网线上、线下相结合，利用教学资源库来设计教学内容（必须形成团队来制作），为学生提供更多的学习资源，巧用社交平台与学生沟通感情，引导学生进行日常体育锻炼，加强体育锻炼认知，提升自身身体素养，以达到学生锻炼和“三全育人”的目的。同时利用互联网平台线上针对体育教师上课状态、课程内容、课程时间安排、感兴趣程度、建议等鼓励学生进行线上填写，及时将结果反馈给体育教师，方便于体育教师及时了解学生对自己课程的满意情况，及时对课

	程计划作出调整，这是以往传统体育课不好操作的环节。
教学反思	1、采用分层教学方法，根据学生技能水平将学生分为基础组、提高组、竞赛组，因人而异、因材施教； 2、合理、时时监控学生练习密度和强度； 3、采用多种方式对教师与学生相互评价。
备注	

授课教师	***	授课时间 地点	***	授课对象	高职二年级自选课
器材	排球 20 只	授课 人数	20-40 人	项目课次	4
教材 内容	排球双手正面垫球				
教学 目 标	思政与情感目标：培养学生团结进取和合作交往能力，感受集体力量、互帮互助、共同进步，弘扬女排精神。 知识与技能目标：在学生已有的学习知识经验的基础上，通过尝试练习，学习双手正面垫球的动作技术，同时学习和掌握排球的基础知识、基本技术。 心理与健康目标：精神愉悦，拥有获得感。实现自己的价值，保持良好的心态，对自己和社会产生更好的影响。提高身体的协调性和稳定性以及柔韧性。				
教学 重 点	重点：1、击球手形和击球部位 2、以课堂教学为载体，实施以体载德、以体育人的内容。 难点：击球点的掌握				
部分	教学内容		组织与教法		思政内容
准 备 部 分 (	一、课堂常规 1、集合整队、师生问好、点名（课前安排好场地和器材） 2、教师检查学生服装 3、宣布本次课的内容和任务 4、安排见习生		 要求：整队快、静、齐 安排见习生的活动。		体育教师的形象和洪亮的口令展示健康、向上、阳光的精神面貌，体现严肃认真的组织能力，并使

20分钟)	二、热身活动 1、队间“蛇”形热身慢跑（2组） 2、徒手练习（4*8拍） （1）手指、手腕屈伸 （2）肘部活动 （3）弓步压腿 （4）双人上肢弓步屈伸对推 （5）双人互助压肩 （6）双人背对转体击掌 （7）双人拉手体侧屈 （8）膝踝关节 三、游戏活动 1、“齐心协力”（2*20米） 2、背靠背夹球接力（2*20米）	 教师组织学生参与体育游戏，讲解游戏规则。 学生认真听讲，努力完成游戏活动。 通过较好的集体配合完成游戏内容，获得团队的胜利。	其贯穿在课堂教学的全过程中，起到示范和表率作用。 以集体配合、团结协作的方式，提升热身活动的趣味性和有效性，让学生感知相互配合，互帮互助，共同进步的体育精神。 激发学生体育参与兴趣；提升学生运动乐趣；增强规则意识。让学生感知到团队配合的力量，从而达到德育、体育的互动性和联动性。
基本部	一、复习准备姿势和移动。 1、旗帜鲜明地讲解女排历史、女排精神以及社会主义核心价值观。（5分钟） 2、复习垫球的准备姿势和移动技术，提高学生对准备姿势和移动技术重要性的认识。（10分钟） （1）准备姿势动作要点。两脚稍分前后开立比肩宽，脚尖稍内扣朝前。重心下降并前倾，脚后跟稍提起，重心落在前脚掌，膝关节适当弯曲。两臂放松置于腹前，两眼注视前方。	 准备姿势和移动 教师强调准备姿势与移动的重点，并对其作出示范讲解。 学生按照教师要求完成复习内容。	通过了解中国女排发展历史，学习中国女排精神，树立正确的“三观”。 同学之间互帮互助，共同进步，体现团结友爱。

分 (60 分钟) 基本部分 (60 分钟)	(2) 移动动作要点。正确判断来球，使身体快速启动并保持重心倾向来球方向，移动中重心相对稳定。 二、学习正面双手垫球。（45 分钟） 垫球的特点与作用 ★垫球的特点 1、动作简单易学，便于初学者掌握 2、便于接离身体远、速度快、弧度低的球垫球的准确性不及双手传球高。 ★垫球的作用 垫球在比赛中主要用于接发球、接扣球、接拦回球以及防守和处理各种困难球。 正面双手垫球的动作规格与要领 ★击球手型、击球点和击球部位 垫击手型 目前常用的方法有两种 叠指法两手手指上下相叠，两拇指对齐平行相靠压在上面一手的中指第二指节上，掌根紧靠，两臂伸直相夹。注意手掌部分不能相叠。 包拳法两手抱拳互握，两拇指平行放于上面，两掌根和两小臂外旋紧靠，手腕下压，使前臂形成一个垫击平面  击球点、击球部位 正面双手垫球的击球点，一般应尽量保持在腹前约一臂距离的位置。用腕上 10 厘米左右的两小臂挠骨内侧所构成平面击球 ★垫球的动作要领及重点 插—及时移动取位，降低重心，两臂前伸插至球下，使两前臂的垫击面对准来球，并初步取好手	教法： 1、教师通过职教云平台、微信群等方式发布教学任务书及排球正面双手垫球技术的视屏，让学生了解正面双手垫球的动作要领 2、教师讲解、示范正面双手垫球技术动作、并利用有节奏的口令指挥学生练习，反复强调重难点及正确动作的重要性。 3、巡视指导，帮助学生建立正确的动作示范，并纠正错误动作，因人而异，个别指导。 学法： 1、在学生学法上，学生采用以观看、思考，徒手模仿，提出问题的形式，同时观看课件，从而调动学生的积极性和主动性。 要求： 2、学生通过教师的讲解、示范，能够在头脑中有一个正确的动作定型，从而在练习中给予加深和巩固，最终基本掌握。 教学组织： 1、通过集体讲解、示范使学生头脑中形成正确的动作定型。 2、采用徒手、触球、	通过了解中国女排历史，学习排球的规则、垫球技术及重要性。通过技术的学习，真正认识中国女排团结协作、拼搏进取、勤学苦练，无所畏惧，同甘共苦刻苦钻研，勇攀高峰的集体主义精神。使其激发学生体育参与的热情和顽强拼搏的毅力，使思政促体育，体育载德育。 历史知识 (女排故事) 技术动作 弘扬精神
--	--	--	---

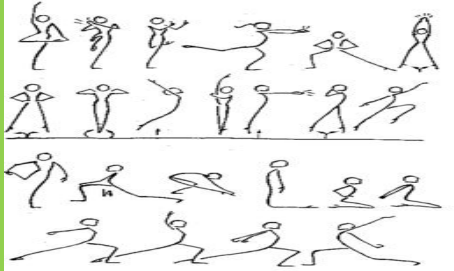
	臂的角度。 夹—是指两手掌根紧靠，手臂夹紧，手腕下压，用平整而稳定的击球面去迎击球。 提—由下肢蹬地，提肩、顶肘、压腕的动作去迎击来球，身体重心要随球前移，两臂在全身协调动作的配合下伴送球。 移—移动到位，正面对准来球 蹬—手臂击球时，下肢伸腿蹬地 跟—重心随球向前	比赛游戏等多种形式的练习方式。	
结束部分（10分钟）	1、集合队伍，进行放松练习 双人坐位前屈拉伸 双人跨栏坐拉伸 冥想放松 2、总结本次课教与学的完成情况 2、布置下节课的学习内容（安排课后拓展内容） 4、收还器材 5、宣布下课	1、集合队伍 2、对本次课进行总结，评价 3、布置下节课的内容 组织学生归还器	相互关爱，增进友谊。 引导学生将思政内容正向迁移到学习、工作和生活中。 课后向生活、学科、能力、心里等方面拓展。
小结			

序号	11	参赛单位	黑龙江农业工程职业学院
案例选课名称	团结协作“你漏我补”		
案例载体	体育与健康 篮球选项课 学习 1 对 1 防守、2 对 2 防守		
教学对象与学情分析	教学对象：高职大一学生 学情分析：根据大一学生第一学期《大学生体质健康测试》数据显示，2019 级学生普遍存在体质较弱、运动技术较差的现象。根据学生第一学期课堂表现，学生一般具有依赖性强、模仿力强、好奇心强且自我约束能力差、精神不易集中的年龄特征，对于相对直观、易模仿的体育课兴趣较高。学生的运动能力差异很大，男生活泼好动，运动能力强，但是学习技巧类动作时男生表现出柔韧性、协调性差。而女生文静而不愿意多动，却在球类运动中表现出积极、顽强的一面。综合来看大一学生身体素质较差、心理承受能力差的问题仍然比较突出。		
教学目标	1、运动参与目标：通过篮球课程的引导，使学生明确学习目的，积极参与到体育运动中去，培养终身体育的意识。 2、运动技能目标：使学生进一步掌握横滑步、侧滑步以及防守身体对抗能力的技术和获得协调运用动作的能力。 3、身体健康目标：通过篮球运动的跑、跳、投等练习，提高学生身体素质，提升学生心肺功能。 4、社会适应目标：通过学习二对二协防练习，培养学生良好的合作精神，在对抗练习中享受成功和感受失败。从而达到提高学生的团队意识和合作精神的目的。 5、心理素质目标：通过教学比赛，使学生获得自信、自律、承受挫折，接受失败，调控情绪，控制行为的心理能力。		
设计理念	1、本次课以学习防守为主要切入点，结合学生的个体情况，树立信心，培养勇于拼搏，敢于争胜的体育精神。 2、三全育人、五育并举。课程团队在课程设计和教学实施过程中，全员、全过程、全方位的培养学生奋勇争先的优秀品质。 3、挖掘体育内涵，传承体育精神。通过教学，感染学生健康向上，不懈奋斗，改变个人的体育精神		
设计内容	1、常规集合整队快静齐。引入规则意识，法治意识 2、学习防守技术。引入团结协作，乐于奉献的集体意识和大局意识 3、身体素质练习。引入学生顽强拼搏，突破自我的意志品质		
实施路径与方法	1、通过线上教学资源，让学生了解到防守的基本动作。 2、通过课堂上的指导，让学生规范防守技术。 3、通过课后作业，使学生深入理解防守的重要性。理解防守赢得冠军的含义。		

	1. 启发式教学法 通过语言、动作激发学生的学习兴趣，启发学生积极思考。教学中利用学生想获胜的心态，启发学生积极思维，利用篮球项目特点和本组学生特长，充分发挥集体的智慧和能力。重点在于研究本组的特长及对方的情况，发挥集体的力量获取胜利，体会胜利的快乐。 2. 讲解示范法 通过精炼适度讲解和优美的示范，使学生获得正确的动作技术概念。 3. 纠正错误法 由于学生间的个体差异，完成练习的情况各有不同，通过教师的纠正获得正确技术动作，提高学习的信心。 4. 循序渐进法 在教学过程中，做到由浅入深，由易到难，使学生更容易掌握动作。 5. 创设情景法（比赛法） 通过分组对抗比赛形式，进一步激发学生的学习兴趣，学生在对抗的情境中，能始终保持高昂的情绪，既寓教于乐，同时又能把团队意识和合作精神融入在教学中，学生在教学中体会团队的力量和个人和团队的关系。
效果预期	通过一系列的引导和讲解，可以使学生更加清晰认识自我，使学生在道德行为规范，意志品质、集体主义精神等方面有更深刻体会，树立积极健康向上的体育精神，为培养高素质技能性人才打下基础。
创新点	此次课的创新点在于将课堂常规延伸到规则意识和法治意识，培养学生自觉遵守社会道德。以及在防守学习过程中，培养学生团结协作、无私奉献的集体主义精神。以此延伸到社会责任不同的分工，既要做好自己的工作，同时也要从集体从大局出发。在身体素质耐力练习中，锻炼学生不屈不挠，顽强拼搏的意志品质。
教学反思	课堂思政不等于思政课，需要将思政内容与专业内容深度融合在一起。形式上不宜太过生硬，需尽量做到润物细无声的输出给学生。要想上好一门课，更需要教师本人不断加强综合素质，了解时事政治，通过专业学习，给学生讲好中国故事，传递中国声音。
备注	

授课周次：5	授课日期：2020年9月14日
--------	-----------------

教学内容： 1、复习单手肩上投篮 2、学习 1 对 1 防守和 2 对 2 防守	重点：1 对 1 防守的动作要点 难点：2 对 2 防守协防补防的意识	课的任务： 使学生掌握居家锻炼方法，提高身体素质，增强免疫力，培养良好的运动习惯。
教学目标： 1、运动参与目标 通过居家锻炼的引导，使学生明确学习目的，积极参与到体育运动中去，培养终身体育的意识。 2、运动技能目标 使学生进一步掌握横滑步、侧滑步以及防守身体对抗能力的技术和获得协调运用动作的能力。 3、身体健康目标 通过篮球专项居家练习，提高学生身体素质，提升学生心肺功能。 4、社会适应目标 通过居家练习，培养学生吃苦耐劳的意志品质以及不畏困难，努力完成练习任务的精神。 5、心理素质目标 通过教学比赛，使学生获得自信、自律、承受挫折，接受失败，争取成功，调控情绪，控制行为的心理能力。		
教材分析： 本课教学内容，《体育与健康》篮球战术基础配合中最基本的动作，出现在本学期进度的第五周，是学院篮球选项课教学重要组成部分，是篮球防守技术的基础。基本动作方法并不复杂，但要做到熟练完整完成技术动作，就比较困难。因此，教学重点是基本动作的掌握。难点是学生练习之间配合和默契。		
学情分析： 根据大一学生第一学期《大学生体质健康测试》数据显示，2019 级学生普遍存在体质较弱、运动技术较差的现象。根据学生第一学期课堂表现，学生一般具有依赖性强、模仿力强、好奇心强且自我约束能力差、精神不易集中的年龄特征，对于相对直观、易模仿的体育课兴趣较高。学生的运动能力差异很大，男生活泼好动，运动能力强，但是学习技巧类动作时男生表现出柔韧性、协调性差。而女生文静而不愿意多动，却在球类运动中表现出积极、顽强的一面。综合来看大一学生身体素质较差、心理承受能力差的问题仍然比较突出。		

课的部分	时间	课的内容及组织教法	
准备部分	15	一、准备部分 1、课堂常规 体委整队 师生问好 宣布课的内容和目标 点名，检查出勤人数 检查服装，安排见习生 2、准备活动 慢跑 绕臂跑 原地高抬腿 侧身跑 侧身跑和转体跑 徒手操： 颈部运动 肩部运动 伸展运动 体侧运动 体转运动 弓步压腿 侧压腿 3、思政导入： 引导学生树立规则意识。 主要方式：对不遵守的课堂要求的学生进行全班示范（惩罚如高抬腿 1 分钟等），以此为切入点，从课堂要求延伸至社会法规，明确不遵守规则就会受到惩罚。以此引导学生树立规	组织： 1、鸣哨集合 2、向学生问好 3、宣布本节课的内容 4、点名 要求： 动作快、静、齐 精神饱满，穿运动服装和运动鞋 1、讲解活动内容和线路 2、组织带领学生进行各种跑动 3、注意语言提示 要求： 跑动积极，跟上节奏  1、整理队形 2、讲解，示范动作 3、口令、领做 要求：注意力集中、动作幅度要大，活动充分。  1、讲授

		则意识和法制意识。	
基本部分	65	二、基本部分 1、复习单手肩上投篮技术  2、学习一对一防守技术 滑步：在篮球比赛中滑步用于抢占和堵截进攻球员的线路和位置，它是防守移动的一种主要步法。滑步主要分为横滑步、侧滑步、前滑步。 (1) 横滑步  (2) 侧滑步	组织： 1、示范动作 要求：准确到位。 根据学生情况，确定动作动作标准。 2、讲解防守技术在篮球比赛中的重要作用。 3、讲解并示范技术动作 4、提出动作的重点和难点 5、提出要求： 重心要低，滑动平稳，侧身跑速率要快。 认真观察老师示范动作。 1、讲解横滑步、侧滑步、侧身跑都解决什么问题。 2、讲解示范动作 3、组织学生练习 5、纠正错误动作 5、找动作完成较好的学生，进行示范和总结。



(3) 侧身跑



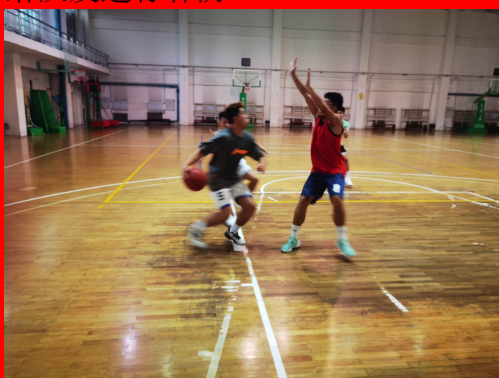
(4) 一对一实战

利用前面学习的滑步和侧身跑封堵进攻队员的线路。



3、学习二对二防守（协防）

培养补位意识，无球队员要时刻移动给队友进行补防。



1、讲解一对一防守的重要性。

2、讲解示范动作

3、组织学生练习

6、纠正错误动作

7、找动作完成较好的学生，进行示范和总结。

1、讲解二对二两人防守的基本技术

2、讲解示范动作

3、组织学生练习

8、纠正错误动作

5、找动作完成较好的学生，进行示范和总结。

		重点：动作规范准确，保持节奏快速 难点：协防意识的养成 要求：全力以赴，干预身体对抗，主观上愿意积极防守。 思政导入： 通过一对一防守练习，培养学生顽强拼搏的作风 通过二对二防守练习，培养学生团结协作，乐于奉献的集体主义精神 主要方式：表现优异的学生进行示范，延展到社会责任分工，明确个人要完成的任务，同时协助同伴做好集体的任务。 4、身体素质练习 四线折返跑 3组 思政导入： 鼓励学生努力完成，锻炼学生突破自我，顽强拼搏的意志品质	
结束部分	10	二、结束部分 1、集合整队 2、放松。拉伸肌肉，活动各关节 3、布置课后练习 4、宣布下课，师生再见，回收器材	

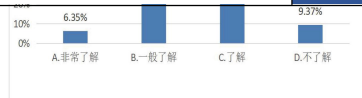
序号	12	参评单位	长沙航空职业技术学院
案例选题名称	精“义”“球”精，“将”德传承		
案例载体	篮 球		
授课对象与学情分析	授课对象：飞行器维修技术专业定向培养士官 学情分析：通过线上问卷调查的方法对学员的人员构成、知识结构、关注点、对篮球运动的认识、参与频率、基本功等问题进行了统计，该班级学员全部为男生，其学情可总结为“四强四弱”： 1. 知识基础：爱且偏。超过 92%的学员喜欢参加篮球活动并对篮球运动的基本知识和比赛规则有一定了解，但没有经过系统学习，认知有偏差。 2. 技能基础：能且糙。73.8%的学员能够完成基本技术动作，但动作规范性差，效果不稳定，实际运用能力有待提高。 3. 素质基础：好且缺。为对接部队的要求，学员每天坚持体育训练，体能比较好，但其他素质不突出，特别是身体协调性和上肢力量比较差。 4. 思想基础：求且惘。大部分学员在思想上有进步的意识与追求，但目标不明确，自我意识强烈，团队协作精神和社会责任意识缺乏，对待具体事情得过且过，缺乏精益求精的工匠精神。		
教学目标	1、知识目标 （1）了解篮球运动的发展现状和比赛规则； （2）了解篮球基本技术的动作原理和使用方法； 2、技能目标 （1）基本掌握篮球基本技术的动作要领； （2）能正确运用篮球基本技术开展篮球活动强身健体； 3、素质目标 （1）能积极参与篮球活动，树立终身锻炼的意识； （2）全面发展各项身体素质； （3）具备一定的组训能力。 4、思政目标 （1）树立远大理想、培养爱国情怀； （2）提高团结协作、创新应变的能力； （3）培养勤学苦练，精益求精的工匠精神； （4）树立不畏强敌、顽强拼搏的“亮剑”精神；		

	(5) 强化服务人民、回馈社会的意识。
设计理念	篮球运动在我国开展广泛，深受大学生喜爱。作为一项集体性很强的运动项目，它不仅要求运动员具有一定的技战术能力，以及在比赛中表现出的智慧、胆略、意志、活力与创造力，更为重要的是，运动员必须具备勇敢顽强的斗志和团结协作的精神。大学生通过参与篮球运动，不仅可以强身健体，而且可以使个性、自信心、审美情趣、意志力、进取心、自我约束等能力都有很好的发展，也有利于培养团结合作、尊重对手、公平竞争的道德品质。 飞行器维修技术专业定向培养士官作为准“技术应用型士官骨干人才”，要求具有“在政治上非常过硬，在军事技术上非常过硬，在作风纪律上非常过硬，在遂行任务上非常过硬”的优秀品质，与中国传统文化中对于完美军人的素养要求（“将”德）“将者，智、信、仁、勇、严”十分契合。 本课程将中国传统文化中的“将”德与飞行器维修技术专业定向培养士官的素养要求相结合，融入整个篮球教学过程中，深度挖掘篮球课程的思政意“义”，培养勤学苦练，勤于钻研、精益求精的工匠精神；强化规则意识、团结协作、果断坚韧、勇于拼搏的优良品质；牢固树立社会主义核心价值观和当代革命军人核心价值观，以及爱国为民、献身国防的理想信念。 将者，智信仁 勇严  - 在政治上非常过硬， - 在军事技术上非常过硬， - 在作风纪律上非常过硬， - 在遂行任务上非常过硬
	篮球课是飞行器维修技术专业定向培养士官军事体育课程的重要内容，在第三学期开设，共有 16 次课，32 个学时。我们将教材内容优化整合为三个单元：篮球规则与裁判法教学、篮球基本技术教学、篮球基本战术教学，旨在提高学员篮球基本功的同时，加强学生的思政教育，感受传统文化中的“将”德，激发学员的爱国情怀与军人自豪感，培养学员相互信任、团结协作的意识和精益求精、攻坚克难的精神。 1、通过分享“八一篮球”典型事例，介绍篮球史上杰出人物等，让学生认知优秀篮球运动员的杰出品质及人格魅力，感受“将”德之

设计内容	“仁”与“智”，以篮球精神和文化中的爱国情怀、社会责任、文化自信实现对学生的价值引领，树立爱国为民、献身国防的理想信念。 2、通过对篮球规则和裁判法的学习，以及多元评价方法的介绍，强化学生尊重规则、尊重对手、公平竞争的意识，感受“将”德之“严”与“信”。 3、通过对篮球“运、传、投”等基本技术的学习，培养学生勤学苦练，严谨细致、精益求精的工匠精神，感受“将”德之“智”、“严”与“信”等。 4、通过对篮球“传切、掩护、策应”等基本战术的学习，锻炼学生分工合作、互信互助、创新应变的能力，感受“将”德之“智”与“信”。 5、通过篮球教学比赛、拓展训练等形式培养学员荣辱与共、团结协作的意识，树立不畏强敌、顽强拼搏的“亮剑”精神，感受“将”德之“信”与“勇”，。 6、通过鼓励学生参与学校或社区篮球赛事的组织和服务工作，强化学员服务人民、回馈社会的意识，感受“将”德之“仁”。 <table><tr><td> • 篮球文化 • 篮球战术配合 </td><td>智</td><td> • 智慧，针对部署、创新应变 </td></tr><tr><td> • 传球技术 • 篮球战术配合 • 篮球规则和裁判法 </td><td>信</td><td> • 信任，分工合作、互信互助 </td></tr><tr><td> • 篮球文化 • 运球技术 • 篮球赛事服务 </td><td>仁</td><td> • 仁爱，爱国为民、回馈社会 </td></tr><tr><td> • 行进间单手低手投篮 • 篮球比赛 </td><td>勇</td><td> • 勇敢，勇往直前、敢于亮剑 </td></tr><tr><td> • 基本技术 • 篮球规则和裁判法 </td><td>严</td><td> • 严明，严谨细致、精益求精 </td></tr><tr><td> • 篮球战术配合 • 篮球比赛 </td><td>智 信 严 勇 仁</td><td> • 勤学苦练、公平竞争 • 团结协作、顽强拼搏 </td></tr></table>	• 篮球文化 • 篮球战术配合	智	• 智慧，针对部署、创新应变	• 传球技术 • 篮球战术配合 • 篮球规则和裁判法	信	• 信任，分工合作、互信互助	• 篮球文化 • 运球技术 • 篮球赛事服务	仁	• 仁爱，爱国为民、回馈社会	• 行进间单手低手投篮 • 篮球比赛	勇	• 勇敢，勇往直前、敢于亮剑	• 基本技术 • 篮球规则和裁判法	严	• 严明，严谨细致、精益求精	• 篮球战术配合 • 篮球比赛	智 信 严 勇 仁	• 勤学苦练、公平竞争 • 团结协作、顽强拼搏
• 篮球文化 • 篮球战术配合	智	• 智慧，针对部署、创新应变																	
• 传球技术 • 篮球战术配合 • 篮球规则和裁判法	信	• 信任，分工合作、互信互助																	
• 篮球文化 • 运球技术 • 篮球赛事服务	仁	• 仁爱，爱国为民、回馈社会																	
• 行进间单手低手投篮 • 篮球比赛	勇	• 勇敢，勇往直前、敢于亮剑																	
• 基本技术 • 篮球规则和裁判法	严	• 严明，严谨细致、精益求精																	
• 篮球战术配合 • 篮球比赛	智 信 严 勇 仁	• 勤学苦练、公平竞争 • 团结协作、顽强拼搏																	
	利用信息化教学平台和网络资源串联课前导入学习、课中探究学习、课后分组练习和课外社会服务，打造一个紧密联系、互相支持“以学习者为中心”的课内外一体化教学环境。 1、课前导入学习 教师将任务单、视频、微课、测试题等上传至“微知库”平台；学员登录“微知库”平台进行复习和预习。 学习要求：学员按时按质在课前自主学习并完成问卷，积极体会、思考思政内容。 2、课中探究学习 课中主要包含顾前情、教知识、练技术、再提升四个环节，教师根据所学内容的特点结合传统文化开展课堂思政教育。																		

实施路径 与方法	在“顾前情”、“教知识”环节使用讲述、提问、分组讨论等方法引导学习进行思考，例如通过“八一”男篮刻苦训练、敢打敢拼、为国争光的故事激发学员的爱国情怀和献身国防的理想。 在“练技术”环节通过针对性技术练习手段，帮助学员在练习中领会传统文化的精髓，例如利用“精确制导”传球练习培养学员严谨细致、精益求精的工匠精神。 在“再提升”环节通过巧妙设计训练内容，例如通过“信任与被信任”传球投篮训练，让学员从中感受队友间的互信互爱，培养学员荣辱与共、团结协作的意识，树立不畏强敌、顽强拼搏的“亮剑”精神。 3、课后分组练习 教师在课后通过“微知库”、“运动世界校园”对学员课外训练进行监督、指导、记录和答疑等工作，将课堂拓展到课外，打造课内外一体化教学环境，有效提高了学习效果。课后学员登录“微知库”平台随时观看视频、文字资料进行复习。课外训练由各位队员轮流担任队长，负责一周学习、训练的组织、记录及与沟通工作，锻炼了学员的组织能力、培养了团队协作、诚信公正的意识。 4、课外社会服务 鼓励学生参与学校或社区篮球赛事的组织和服务工作，强化学员服务人民、回馈社会的意识。 讲 - 讲篮球文化 学 - 学习基本技术 - 学习基本战术 - 学习比赛规则与裁判法 赛 - 篮球比赛 课内 练 - 组团队 - 练技术 - 强体能 服 - 篮球赛事的组织与服务 课外
效果预期	通过将中国传统文化中“将”德的素养要求融合于整个篮球教学过程中，达到“以体载德”的课程思政育人目标，培养“在政治上非常过硬，在军事技术上非常过硬，在作风纪律上非常过硬，在遂行任务上非常过硬”的优秀士官学员。

创新点	1、理念创新：结合飞行器维修技术专业定向培养士官的专业特点，引入中国传统文化中对于完美军人的素养要求（“将”德）“将者，智、信、仁、勇、严”的理念，将其融合于整个篮球教学过程中，培养学员智慧、信任、爱人、勇敢和严明等优秀品德。 2、方法创新：充分利用信息化教学平台和网络资源串联课内、课外，打造一个紧密联系、互相支持“以学习者为中心”的课内外一体化教学环境；利用学校和社区篮球赛事的组织和服务工作，锻炼了学员的专业能力，强化了学员服务人民、回馈社会的意识。
教学反思	1、士官学员课后体能训练安排过多，技能练习的时间不足； 2、还需探索更多的方法，提高学生的传统文化素养，提高思政教学效果。
备注	1. 教学设计内容中插图、用表一律采用截图形式。文字一律采用宋体小四，行间距固定值 20 磅。 2. 请将设计好的案例于 2020 年 9 月 30 日前以电子稿形式发送至 953823575qq.com 和 237546014@qq.com 邮箱，统一以“单位全称+案例选题名称”进行命名。 3. 参赛教案附后。

课程项目	讲篮球文化		教学学时	2 学时
授课对象	飞行器维修技术二年级学生		授课地点	多媒体教室
内容分析	1、篮球运动文化与鉴赏； 2、学习篮球理论知识与比赛规则。			
学情分析	知识基础	学习特点		
	通过前期问卷调查的方法对学员的人员构成、篮球基本功、参与度和关注点进行了统计，学员知识基础体现为：爱且偏。超 92%的学员喜欢参加篮球活动并对篮球运动的基本知识和比赛规则有一定了解，但没有过系统学习，认知有一些偏差。	学员喜欢篮球运动，但不太愿意学习枯燥的理论和比赛规则。		
教学目标	知识目标	了解篮球运动的发展现状和比赛规则。		

目 标	能力目标	能正确鉴赏篮球运动、感受篮球文化。			
	素质目标	通过教师的引导，加强学员对中国传统文化军人品德的理解与养成；使其养成良好的锻炼习惯和终生体育的意识。			
教学重难点	教学重点	了解篮球运动的发展现状和比赛规则，感受篮球文化			
	教学难点	理解篮球精神，树立终生体育的意识			
教学策略	教法	任务驱动法、典型案例法		学法	自主学习法、合作探究法、小组讨论法
	信息技术	资源名称	解决问题		实际效果
		微知库	教学资源推送、收集与展示；互动讨论；反馈课前、课中、课后学员学习情况。		及时反馈了学员的学习情况，便于教师有针对性地开展教学与评价反馈。
		教学质量管理平台	通过设置问卷（专题），学员反馈数据，教师掌握学员对本门课程的掌握程度，为分成教学奠定基础。		以问卷（专题）的形式进行设置，掌握学员的学习动态。提供了教学样本。
		运动世界校园	学员课后在平台进行分组练习，打卡上传任务，掌握学员的练习效果。		教师对学员课外训练进行跟踪指导、记录和答疑等工作，将课堂拓展到课外，打造课内外一体化教学动态，有效提高了学习效果。
教学流程	课前准备		学员在微知库平台自主了解学习任务，了解本课学习的篮球理论知识并按六至七人一队分好小队。		
	准备部分		观看篮球视频，感受篮球文化。		
	基本部分	项目导入	教师提出问题并讲述篮球故事，学生分组讨论并讲述自己的篮球故事。		
		内容学习	学习篮球理论知识与比赛规则。		
		拓展训练	利用比赛视频分析、讨论篮球技战术与比赛规则。		
		效果评价	通过课堂自评、互评、师评等评价方式，反馈学员课堂的学习效果。		
	结束部分		教师解答提问，同时总结本堂课的学习情况。		

	课后拓展	学员课后分队预习双手胸前传接球，并在“运动世界校园”平台上传学习情况。			
教学过程（课前）					
教学环节	教学内容	教师主导活动	学生主体活动	设计意图	组织与要求
课前准备	自主在“微知库”平台上学习教学 PPT、视频和微课，并完成课前问卷调查。	1、在“微知库”平台上传微课视频。 2、根据学员课前学习问卷结果确定本节课教学侧重点，及时调整教学策略。	登录“微知库”平台，自主教学 PPT、视频和微课，完成课前问卷调查。	学员通过微课学习初步了解本节课要学习的内容，为课堂学习打下基础。 教师可以根据学员课前学习的情况与问题，及时调整教学策略，采用与之相适宜的教学方法	学员按时按质在课前自主学习并完成问卷。
教学过程（准备部分—10 分钟）					
教学环节	教学内容	教师主导活动	学生主体活动	设计意图	组织与要求
准备部分	1、师生问好 2、检查课前准备 3、请同学们看一组图画然后问答   提问、互动 1、以上运动员是 CBA 哪个队？ 2、指出图片里篮球运动员的名字？	1、清查人数； 2、师生问好； 3、宣布本次课的任务要求； 4、检查着装、安排见习生； 5、课程介绍。 6、播放图片，导入学习场景，使学生进入学习情境 7、布置分小组讨论	1、观看视频、图片。 2、分小队讨论	引导学员思考篮球运动在意志品质和精神层面的要求。	组织： 分四个小组各自围坐 要求： 1、认真听故事； 2、按要求完成并主动思考问题； 3、积极互动，互相学习提高。

	3、篮球运动员要具备那些素质？ 能带给你什么快乐？				
教学过程（基本部分—75 分钟）					
教学环节	教学内容	教师主导活动	学生主体活动	设计意图	组织与要求
项目导入 20 分钟	一、说篮球故事切入 1、教师说篮球故事 我认识的一位平常但又有着不平凡的老爷爷。说他平常，他就是我们学校的一位退休教师，今年 70 岁了，没有什么特别的优秀事迹，也没获得什么大荣誉、大奖励。说他不平凡，因为有两件事他都坚持了一辈子，一件是他的事业—教书育人，一件是他的爱好—打篮球。我进入学校后经常跟他切磋篮球，跟他谈论过篮球，也听别的球友谈论过他。他说坚持这么久了，早已不是当时的喜欢篮球了，现在篮球已经成为他生命的一部分，篮球带给他的是快乐，是健康，是坚持，是陪伴，更是人生。 2、下面由同学们来讲自己的篮球故事 （1）讲自己喜欢的篮球故事； （2）分组讨论中国男篮和“八一”男篮的篮球故事； （3）教师点评并开展课堂思政教学 强调在篮球学习过程中要具备持之以恒的精神，勤学苦练，勤于钻研、干一行爱一行，形成具备机务士官的精益求精的工匠精神。 “八一”男篮是实际上是中国人名解放军体工大队男子篮球队，自建队以来，发扬解放军的优良传统和作风，本着为国争光，为军队争光的高度荣誉感和使命感，严格治队，严格训练，形成勇猛顽强，敢打敢拼，团结协作的战斗作风。 3、了解学校篮球的特色 学校通过篮球校本课程、篮球大课间活动和篮球社团竞技训练	1、教师讲自己的篮球故事，提起学员的兴趣和积极性； 2、教师点评学员代表的篮球故事； 3、教师提炼篮球文化与篮球精神； 4、教师讲学校的篮球发展事迹。	1、学员倾听教师讲故事； 2、学员分组讨论自己喜欢的篮球故事； 3、各队派代表上台演讲篮球故事； 4、学员思考篮球文化，提炼篮球精神。	引导学员思考篮球文化，提炼篮球精神。	组织： 分四个小组各自围坐 要求： 1、认真听故事； 2、按要求完成并主动思考问题； 3、积极互动，互相学习提高。

	等途径打造篮球特色学校，人人爱篮球，生生会篮球，传承“以球养德、以球启智、以球会友、以球健体”的篮球文化，篮球元素融入了多姿多彩的校园生活。				
内容学习 30分钟	二、说篮球知识 1、篮球运动的起源 篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市（春田市），基督教青年会干部训练学校，在加拿大出生的体育教师詹姆士·奈·史密斯 1891 年发明的。他受启发于当地青年摘桃仍入桃筐的活动性游戏，即在一块场地的两端设置两个竹制桃筐，展开投篮比赛，这是篮球运动的雏形。 2、现代篮球运动的特点 （1）空间对抗特点。篮圈固定在离地 3.05 米的篮板上，篮球向篮圈内投射，因此瞬时主动拼争控制球与控制空间， （2）内容多元特点。专门的基本功、专项技术动作与战术配合方法体系及其实战能力等，从而使篮球运动内容结构更趋科学化、独特化、多元化。 （3）启示、教育特点。它对提高社会成员的道德、精神、人格素质、集体主义精神和活跃社会生活、促进社会交往，以及增进国家与民族自尊、自强都有自身的社会综合素质教育价值。 3、教师点评并开展课堂思政教学 篮球知识我们可以引申到课堂思政教学，以精神和文化中的爱国情怀、社会责任、文化自信实现对学员的价值观引领。 三、篮球基本规则 1、篮球规则指篮球比赛中应用的各种规则。 2、球员底线发球不能超 5 秒，半场进攻不能超 24 秒，拍球不能用双手，不能二次拍球，禁区外不能带球撞人。篮球比赛每队场上五人。	教师结合视频、图文资料进行讲解。	学员认真听教师讲解并主动思考问题。	通过教师讲解，帮助学员加深对篮球理论与比赛规则的理解。	组织： 分四个小组各自围坐 要求： 1、认真观看比赛视频； 2、积极思考问题并参与讨论

	3、比赛分上下半场，每半场各 20 分钟，中场休息 10 分钟。比赛结束两队积分相同时，则进行延长赛 5 分钟，若 5 分钟後比数仍相同，则再次进行 5 分钟延长赛，直至比出胜负为止。比赛开始由两队各挑出一名跳球员在中央跳球区跳球开赛。常用规则如下：  4、教师点评并开展课堂思政教学 通过篮球规则介绍与学习形式培养学员守规则意识、具备士官学员无规矩不成方圆的意识；团结协作、果断、坚韧、勇于拼搏的优良品质。				
拓展训练 20 分钟	一、结合篮球运动的规则观看篮球赛视频 二、互动 1、请同学说说刚才看了篮球比赛后的感想。 2、请同学讲一讲刚才篮球赛视频中出现的违例和犯规。	1、教师播放视频。 2、教师与学生讨论篮球理论与比赛规则。	1、学员观看比赛视频。 2、学员与教师讨论篮球理论与比赛规则。	通过观看比赛视频与师生互动，帮助学员加深对篮球理论与比赛规则的理解。	组织： 分四个小组各自围坐 要求： 1、认真观看比赛视频； 2、积极思考问题并参与讨论

效果评价 5分钟	查看学员的课堂评分	小结学员课堂评价的情况，有针对性地进行点评。	登录学习平台，查看课堂各环节通过自评、互评、师评等方式获得的评价汇总成的课堂总评得分。	通过课堂评价，反馈学生课堂的学习效果。	组织： 分四个小组各自围坐 要求： 学员自评、互评结果要根据自身提高情况客观、公正的进行评价。
教学过程（结束部分—5分钟）					
教学环节	教学内容	教师主导活动	学生主体活动	设计意图	组织与要求
结束部分	1、总结本堂课的总体情况。 师生交流心得，让学员自己体会在本节课的学习过程中学到了什么？教师对课堂学习情况进行讲评，并对表现优异的小队给予表扬。 2、布置课后作业。 3、宣布下课，师生再见。	讲评总结	积极思考、认真总结	课前课后首尾呼应，梳理知识点，总结提炼。	组织： 分四个小组各自围坐 要求： 学员认真思考课堂得失。
教学过程（课后）					
教学环节	教学内容	教师主导活动	学生主体活动	设计意图	组织与要求
课后拓展	以小队为单位，4个队伍在本周内每天下午的课外训练时间由队长组织进行传球练习及篮球基本技术动作练习。	1、在“运动世界校园”平台上发布任务。 2、教师登录平台，查看学员完成情况，进行评分。	1、登录“运动世界校园”学习平台，查看课后任务。 2、以小队为单位，由队长拍摄、上传练习视频在“运动世界校园平台”完成每天的打卡任务。	依托“运动世界校园”教学平台，学员完成课堂拓展作业，打造课内外一体化教学。	组织： 分四个小组各自围坐 要求： 学员积极配合队长的安排，按时按质完成练习。
教师侧重	理论与课堂思政 [100%]				

预计 负荷	无
场地 器材	多媒体教室一间
授课 对象	飞行器维修 1801 班
实施 时间	2019 年 9 月
教学 反思	1、大量利用视频、图片取代文字讲解，学员学习积极性更高； 2、采用讲故事的形式引导学员展开讨论，课堂思政教学效果良好。

序号	13	参评单位	长江职业学院
案例选题名称	传承女排精神，弘扬时代先锋		
案例载体	大学体育、排球、排球正面双手垫球		
授课对象与学 情分析	授课对象：大一年级学生（学前教育专业） 学情分析：本课教学对象为大一年级刚入校的学前教育专业的学生。学前教育专业女生居多，作为未来幼儿启蒙教育的老师，学生素质整体良好，技能掌握丰富，拥有良好的学习能力。在对课程认识方面，基于学生中小学阶段接触排球的认识不同，整体参差不齐。有些学生在学习之前没有接触过排球，所以本次课选用正面双手垫球作为主要教材内容是想多数学生能够基本的掌握其技术动作，同时更要培养同学们对排球的兴趣和快乐排球。同时在排球的知识学习当中弘扬历史元素，传承女排精神所蕴含的		

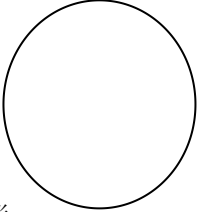
	为国争光的爱国主义精神以及严谨扎实的奋斗精神。该班的学生比较喜欢体育活动，身体素质较好，在排球上节课的认识与学习中，大多数的学生已经喜欢上了排球，但大多数学生相对还是比较陌生，所以本课结合了图片进行讲解示范，让学生更直观，有一个感性的认识。个别的学生学习能力较强，有一定的基础，在课上他们能起到小老师的作用。
教学目标	1. 认识目标：通过排球正面双手垫球的示范和讲解，学生正确知道排球正面双手垫球的方法。 2. 技能目标：80%以上的学生掌握和学会排球正面双手垫球的动作，60%以上的学生能将球垫到指定位置。 3. 情感目标：认真练习，同学相互之间相互帮助的次数超过3次。 4. 素养目标：通过课程学习，学生正确了解女排精神的内涵，在学习和训练当中发扬团队精神，敢于拼搏，吃苦耐劳。 5. 思政目标：通过排球的知识学习，学生能够传承女排精神所蕴含的为国争光的爱国主义精神以及严谨扎实的奋斗精神。
设计理念	1. 贯彻健康为第一的指导思想。以发挥学生的认识能力为核心，以培养学生的基本活动为目的，充分发挥教师的主导作用，突出学生的主体地位，始终在师生的共同活动中愉快、轻松、活泼地进行教学。 2. 建立团队合作学习理念，树立学生敢于拼搏，吃苦耐劳的运动精神。 3. 课程教学环节当中融入思政元素，通过显性教育与隐性教育相统一的方法加强学生思想政治教育。
设计内容	1. 围绕排球课程，对女排发展历史进行讲解。凝练女排精神，将女排精神融入课堂教学。 2. 结合排球正面双手垫球技术，确立团队教学模式。从教学内容上内化德育教育，培养学生爱国主义教育、团体合作能力、克服困难和顽强拼搏精神。
实施路径与方法	1. 准备部分 （1）课堂常规 （2）本节课的内容，目标及要求 （3）围圈慢跑接球 学生依次报数，每个学生用报的数字代表自己。围成一个圈进行慢跑，中间一名同学进行喊数同时将手中的排球垂直抛向

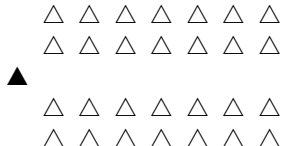
	空中，喊到数字的同学迅速跑到中间来接球，接到后按照之前的同学的方法继续将球传递给下一名同学。接不到的同学做三个仰卧起坐。 这样做的目的是为了使学生精神振奋，采取游戏比赛的方法，培养学生公平竞争能力，并达到热身效果。 （4）球操 ①扩胸运动②持球转体③俯背运动④抛球击掌 ⑤持球拉伸⑥持球跳跃⑦活动手腕脚踝⑧整理运动 从中贯穿一些排球的基本步法和手法编织成球操，这样做的目的是为了培养学生参加体育活动的兴趣，活动各种关节，为下面做准备。 2. 基础部分 （1）理论部分：对女排发展历史进行讲解 该部分首先通过图片演示的方法，对 2019 年中国女排压轴亮相建国 70 周年国庆庆典的花车图片进行展示，通过直观展示的方法，对女排背后的故事进行讲解，让学生了解女排历史，让学生了解女排精神是对中国女子排球队顽强战斗、勇敢拼搏精神的总概括，并从时代发展需要出发，培养学生健康体魄的同时更加注重爱国情怀、拼搏精神的培养，引导学生把个人理想与国家命运紧密相连，成长为担当民族复兴大任的时代新人。 （2）学习排球正面双手垫球 ①自主学与练 学生每人持一球，任意位置，通过自己的想象力进行自由的垫球练习，体会球感。结束后要求同学们积极发言，根据自己的想做表达垫球的动作方法。 这样是为了让同学们善于思考，动脑，发挥想象力。通过诱导模式教学方法，培养学生兴趣和探索精神。 ②图片演示 教师要及时讲解排球的正面双手垫球技术是实施战术和组织进攻的基础，也是奉献、共赢精神的体现，教导学生在团队中付出个人智慧与能力，得到的是团队的共同成长和进步。然后对排球正面双手垫球技术进行图片展示。同时这样做的目的是为了使认识排球正面双手垫球，让学生有了一个感性和直观的认识，建立良好的动作概念。
--	---

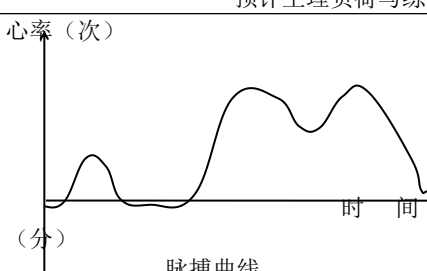
	③学习与发 a. 徒手练习。原地散开，徒手做垫球动作姿势。为了使同学把理性的认识化为动作。学生散点站开。看老师示范的动作做模仿练习。做出正确的垫球姿势，手型正确。 b. 垫固定球练习。两人一组，一人持球于腹前，另一人做垫球练习。连续 10 次进行交换。练习的时候注意击球的部位，注意强化提肩，抬臂、压手腕动作。这样做的目的是让学生体会全身协调用力和正确的击球位置。加深学生对垫球技术的理解。 c. 一对一的垫球练习。两人一组，一抛一垫，两人相距 4-5 米，每人垫 10 次互相交换。要求抛球由到位向不到位变化，垫球由近向远变化。安排这练习是让学生体会垫球动作的插和蹬送动作。 d. 相互对垫练习。两人一组，两人相距 4-5 米，将对方垫好的球垫给对方，依次进行练习。要求学生随时要做好垫球前的准备姿势，并快速起动和移动，保持好合理的位置进行垫球。先可以是练习原地对垫球。再练习移动的对垫。 bcd 练习的过程当中，教师要通过讲解，让学生之间相互请教、相互配合，提醒学生注重团队配合的重要性。 e. 教师集体纠正错误动作，鼓励学生出来表演，学生来进行评价。这样做的目的是给学生一定的空间和时间让学生展示一下自己的练习成果，充分体现学生主动参与和自主学习要义。同时讲解的过程当中要树立学生正面错误，顽强拼搏，克服困难的精神。 ④接力游戏 （接力赛） 方法：将学生分成人数相等的四组，成纵队站于端线处，每组一球。双手平举把球放在腕关节以上 10 厘米处，不能夹球，快速跑到指定标志点，垫球三次后再跑回队伍把球交给下一位同学。从排头开始游戏，最先完成为胜。 要求：必须通过标志物；必须把球放在规定处，球掉了须回原地捡起；通过标志杆必须垫球三次。目的是根据本课的内容安排这个游戏，培养学生公平竞争能力。同时游戏使得学生上下肢都得到了锻炼，而且将始终排球正面双手垫球贯穿这节课中。也培养学生的协作配合，团结合作能力。 3. 结束部分
--	--

	(1) 整队集合 (2) 教师组织做放松操： 目的是促使学生消除肌肉的疲劳，身心得到恢复。 (3) 对本课进行小结，学生参与自我评价，小组评价和综合评价，目的是促使学生提高观察动作能力和自我评价能力。 (4) 回收器材，师生再见
效果预期	1. 学生了解女排发展奋斗史。对女排精神有了更加深入的了解。 2. 学生之前的凝聚力进一步加强，顽强拼搏意识得到进一步的提升。 3. 在课程内容学习当中，课的教学目标基本实现，预计课的平均心率 130-140 次 / 分。运动密度 35—40%.
创新点	1. 理论创新：突破单一的思想政治教育理论视角，结合“女排精神”对学生德育教育进行提高，并渗透于教育教学之中，以此有效提升思想政治教育工作的针对性和实效性。 2. 实践创新：从培养目标、教学方法、教学内容方面引导学生们在排球课程教学中感悟爱国、合作、奉献等精神，能够有效健全人格、塑造品质、提升素养。 3. 方法创新：课程从自主探究法、图片演示法、讲解示范法、游戏法、分层教学法、团队合作方法、评价法对课堂教学进行了实施，挖掘课程思政元素，让思政教育融入全过程。
教学反思	1. 如何将当前因事而化的“抗疫精神”这一鲜活教材与“女排精神”相融合，是教学当中进一步探究的实际问题。 2. 如何在教学评价考核中融入思政元素仍需进一步探究。
备注	

教材内容	排球正面双手垫球		
教学目标	1.认识目标：通过排球正面双手垫球的示范和讲解，学生正确知道排球正面双手垫球的方法。 2.技能目标：80%以上的学生掌握和学会排球正面双手垫球的动作，60%以上的学生能将球垫到指定位置。 3.情感目标：认真练习，同学相互之间相互帮助的次数超过3次。 4.素养目标：通过课程学习，学生正确了解女排精神的内涵，在学习和训练当中发扬团队精神，敢于拼搏，吃苦耐劳。 5.思政目标：通过排球的知识学习，学生能够传承女排精神所蕴含的为国争光的爱国主义精神以及严谨扎实的奋斗精神。		
课的部分	课的内容、组织教法与学练法	次	阶段

与时间	课的内容	教师活动	学生活动	数	目标
准备部分 (16')	一、上课 1.体委集合，整队，报告人数。 2.师生问好。 二、热身 1.围圈慢跑接球 学生依次进行报数，每个学生用报的数字代表自己。围成一个圈进行慢跑，中间一名同学进行喊数同时将手中的排球垂直抛向空中，喊到数字的同学迅速跑到中间来接球，接到后按照之前的同学的方法继续将球传递给下一名同学。接不到的同学做三个仰卧起做。 2.球操 (1) 扩胸运动 (2) 持球转体 (3) 俯背运动 (4) 抛球击掌 (5) 持球拉伸 (6) 持球跳跃 (7) 活动手腕脚踝 (8) 整理运动	1. 宣布本节课的教学内容目标 要求：简洁、明确，语言和蔼。 2. 检查服装，安排见习生 3. 提出要求： (1)学生要听指挥围圈按逆时针或顺时针慢跑，要保持队形、 (2)中间同学抛球后要迅速回到队伍中间。 4.球操 (1) 口令指挥 (2) 动作示范 (3) 检查评价 提出要求：动作整齐、到位。	1 队伍集合，体委整队。 2.师生问好。 ▲ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ 慢跑接球 要求：听从指挥  体操队形 听从指挥，动作整齐。 △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ ▲ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △		快、静、齐，队形整齐 激发兴趣，培养学生公平竞争能力，防止受伤。

准备部分 (64')	三、理论部分：对女排发展历史进行讲解 首先通过图片演示的方法，对 2019 年中国女排压轴亮相建国 70 周年国庆庆典的花车图片进行展示，对女排背后的故事进行讲解，让学生了解女排历史，让学生了解女排精神是对中国女子排球队顽强战斗、勇敢拼搏精神的总概括，并从时代发展需要出发，培养学生健康体魄的同时更加注重爱国情怀、拼搏精神的培养，引导学生把个人理想与国家命运紧密相连，成长为担当民族复兴大任的时代新人。 四、排球正面双手垫球 教学重点：正确的击球点 教学难点：身体的协调用力 动作要领 1.手型：抱拳式、叠掌式、互靠式。 2.击球部位：膝关节以上十厘米左右处的桡骨内侧面。 击球点：球的中下部 3.身体姿势：半蹲，准备姿势和身体快速移动。 击球时的两臂伸直加紧，提肩，前伸至球下。 体会用力顺序：插、夹、提、移、蹬、跟。 4.上下肢协调用力	1.对 2019 年中国女排压轴亮相建国 70 周年国庆庆典的花车图片进行展示 2.讲解女排发展历史 3.阐述女排精神的时代内涵 要求：思路清晰、明确，语言和蔼。 1.采用图片演示的方法，对学生进行正面双手垫球的讲解示范。 2.指导学生做徒手联系。重点掌握击球位置和移动垫球的动作要领，为学生掌握正面双手垫球打下基础。 要求：身体重心要低，移动击球动作连贯。 3.检查学生身体姿势。 4.组织学生做定位击固定球的练习。重点体会正确的击球点，手型手臂用力时肌肉感觉。 4. 组织学生击抛来的球老师做讲解示范 要求：（1）注意击球的部位 （2）抛球的同学球速要缓慢，位置要准确。 （3）身体协调用力，注意垫球动作顺序。 5. 组织学生对垫。老师做讲解示范 要求：（1）身体协调用力 （2）把握来球方向，控制落点。 6.检查学生做指导联系，选出每排最好的一对，进行垫球展示。	 要求：认真聆听 1.集体模仿 5 分钟 要求：听口令指挥。 2.垫固定球，两位同学合作。 要求： （1）一人持球固定在小腹前高度，另人从准备姿势开始，做垫击模仿动作，体会击球部位。 （2）连续 10 次进行交换 △△△△△△△ △△△△△△△ （3） 3.一对一的垫球练习。两位同学合作。 要求：两人一组，相距 4-5 米，一抛一垫。 连续 10 次进行交换 △△△△△△△ △△△△△ △△ △△△△△△△ △△△△△ △△ 4.对垫，两位同学合作。 要求：两人一组，两人相距 4-5 米，体会击球时机，体会落点。 连续 10 次进行交换。 △△△△△△△ △△△△△ △△ △△△△△△△ △△△△△ △△ 5.每排选出最好的一对，进行展示。	注重爱国情怀、拼搏精神的培养 注重团队合作，移动迅速，重心平稳，协用力。 培养团体协作精神，注重拼搏意识养成。及时判断来球，提高动作质量。
-----------------------	--	---	--	--

	游戏：《接力赛》 方法：将学生分成人数相等的四组，成纵队站于端线处。每组一球。双手平举把球放在腕关节以上10厘米处，不能夹球，快速跑到指定标志点，垫球三次后再跑回队伍把球交给下一位同学。从排头开始游戏，最先完成为胜。	1.教师讲解示范 （1）必须通过标志物 （2）必须把球放在规定处，球掉了须回原地捡起。 （3）通过标志杆必须垫球三次 2.提出要求 3.指挥学生练习 总结评价	队形站位 △ △ △ △ △ △ △ ★ △ △ △ △ △ △ △ ★ △ △ △ △ △ △ △ ★ △ △ △ △ △ △ △ ★		活 跃 课 堂 气 氛， 培 养 公 平 正 义， 巩 固 学 习 技 术								
结 束 部 分 (10')	1. 整队集合 2. 放松连续 3. 总结上课情况 4. 师生再见 5. 回收器材	二、 教师进行讲解 三、 做放松操 四、 对本次课做总结、评价 4.布置学生回收器材	体委整队集合 体操队形 收器材		消 除 疲 劳								
预计生理负荷与练习密度			场地器材	课后小结									
心率（次）  脉搏曲线		<table><tr><td>全课平均心率</td><td>130-140 次/分</td></tr><tr><td>课中最高心率</td><td>148 次/分</td></tr><tr><td>全课练习密度</td><td>35%-40%</td></tr><tr><td>基本部分练习密度</td><td>45%</td></tr></table>	全课平均心率	130-140 次/分	课中最高心率	148 次/分	全课练习密度	35%-40%	基本部分练习密度	45%	图片 10 副 排球 50 个 标志物 4 个		
全课平均心率	130-140 次/分												
课中最高心率	148 次/分												
全课练习密度	35%-40%												
基本部分练习密度	45%												

序号	14	参赛单位	重庆青年职业技术学院
案例选题名称	团结协作炼品质		
案例载体	课程名称：大学体育III（排球） 案例载体：排球 技术内容：正面双手垫球技术 基础理论知识：排球运动是通过发、垫、传、扣、拦等动作组成的具有技巧性、对抗性、攻防两重性等特点的隔网对抗类集体运动，它能够提高学生灵敏、速度、力量和耐力等身体素质和动作的准确性、协调性。双手正面垫球技术是排球运动中最主要的基本技术，是连接攻防转换的“桥梁”性技术，是组织进攻的开始，垫球质量的好坏决定了整体技战术的发挥以及战术配合的质量。		
授课对象与学情分析	本课教学对象为高职院校大二学生，该阶段学生有一定运动基础和较强的认知能力，学习动作技术较快，但动作掌握性差，对排球运动理论知识有一定了解，但排球运动技能和运动水平较低，运动动机较差，且男女混合教学，表现为运动素质差异化明显，学生灵敏、协调素质普遍发展成熟，但速度素质明显缺乏，奔跑能力弱，情绪容易受外界影响而波动，对不擅长和反复练习内容不愿意积极主动参与练习，缺乏主动性，容易出现消极、抵触等负面情绪，欠缺刻苦训练、持之以恒的品质。		
教学目标	1、知识目标：掌握正面双手垫球基本技术原理和锻炼的目的。 2、能力目标：85%以上的学生基本掌握正面双手垫球技术动作。 3、健康目标：发展学生速度、灵敏、协调等身体素质。 4、情感目标：培养学生学会自我负面情绪调控，表现胜不骄、败不馁的品质。 5、思政目标：通过中国女排案例讲述，增强学生民族自豪感，厚植家国情怀，加强爱国主义教育；培养学生良好的团队合作意识，建立和谐的人际关系；增强学生诚信意识和安全运动意识；传承尊师重道的中国优秀传统文化、热爱劳动和爱护集体财产等优良品质。 教学重点：选择正确的击球点和正面双手垫球的技术动作。 教学难点：身体与手臂动作的协调。		
设计理念	首先通过课堂常规检查着装、安排见习生等环节牢固树立学生安全运动的意识，其次通过中国女排的案例增强学生民族自豪感，厚植家国情怀，加强爱国主义教育，再次通过教师讲解与示范、		

	学生练习等教学方式,使学生能说出三种垫球手型,能够理解“插、夹、抬、蹬”的动作技术要领,能知道正确的垫球部位,能分析归纳不同来球角度,采用不同垫球手臂与地面夹角来控制来球的方向、弧度以及落点,然后通过的游戏竞赛培养学生良好团队合作意识,建立和谐人际关系,最后师生道别、收还器材,传承尊师重道的中国优秀传统文化以及热爱劳动、爱护集体财产的优秀品质。最终将文明、和谐、公正、敬业、诚信、友善的社会主义核心价值观贯穿于整个教学过程,从而在体育课程教学中实现知识传授,技能培养与价值引领相统一,达到体育课程与思政课程同频共振,实现思想政治教育贯穿教育教学全过程。
设计内容	本次教学分为四个教学环节:开始部分、准备部分、基本部分以及结束部分。 (一)开始部分(5分钟): 1、课堂常规:集合整队、清点人数、报告应到人数与实到人数、师生问好、检查着装、安排见习生。 课程思政切入点:加强学生诚信教育。  (图一) (二)准备部分(15分钟): 1、慢跑3圈,强度中等,要求保持队形整齐,保持一定速度。 2、一般热身练习,要求动作准确到位。 3、专项热身练习:动态拉伸及身体功能性练习,要求动作准确,动作幅度根据自身身体状态执行。 目的:专项性热身准备活动,能够尽快唤醒学生从事该运动的生理机能或运动能力,使人体快速进入运动状态做好生理和心理上的准备,并能有效预防和减少运动损伤,提高运动表现力。



● (图二)

(三) 基本部分 (60 分钟):

新课导入环节: 通过提前观看 2019 年女排世界杯颁奖仪式 (翻转课堂), 学生简谈心得体会, 教师点评, 加强爱国主义教育并导入新课 (5 分钟)。

教师讲解环节: 正面双手垫球技术 (45 分钟)

1、通过云课堂观看 2019 年女排世界杯决赛 (片段剪辑), 学生归纳总结成功因素, 根据教学内容设计提问, 教师归纳点评 (5 分钟)。



2、讲解和示范正面双手垫球技术, 通过完整示范和分解示范让学生对垫球技术有更加直观的认识, 建立良好的动作技术概念 (10 分钟)。



图 (三)

学生练习环节:

1、成散点后在教师的口令下进行原地徒手垫球动作练习，体会动作结构和肌肉用力（5 分钟）。

2、分组有球原地练习，一人持球于小腹前，另一人做原地正面双手垫球，让学生体会全身协调用力和正确的击球位置，加深学生对垫球技术的理解（5 分钟）。

3、自垫练习，一人一球连续向上垫球，提高学生对球的控制力和支配力，处理好人与球之间的位置关系，提高学生的学习兴趣（15 分钟）。



4、一抛一垫，两人相距 2—3 米（可适当延长），一人抛球，另一人垫球，要求抛球位置准确，力量适中，学生体会垫球动作的插和蹬动作（10 分钟）。

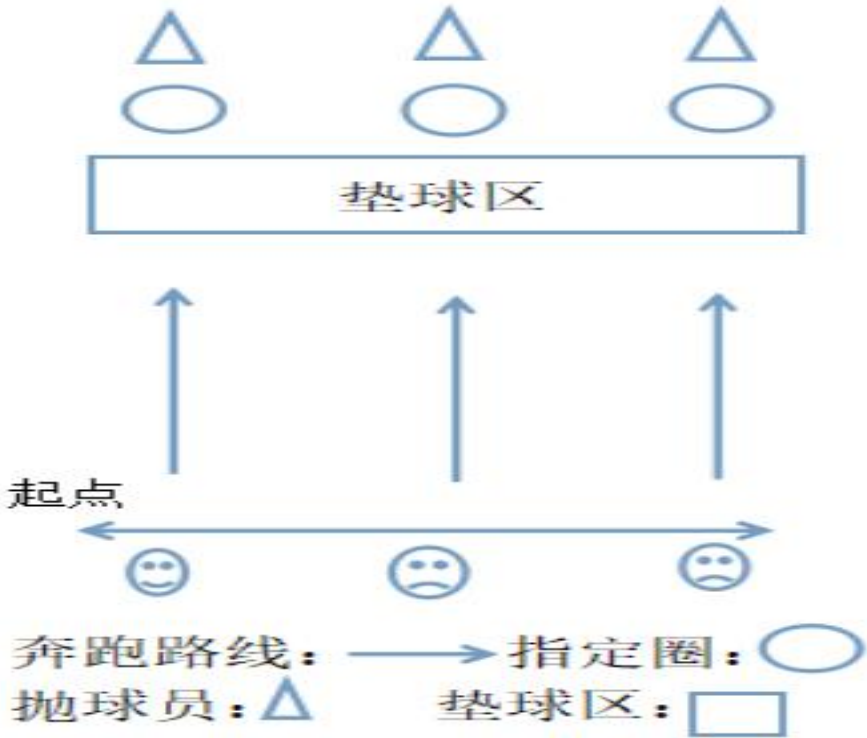


课程思政切入点：通过女排精神，增强学生民族自豪感，厚植家国情怀，加强爱国主义教育。

为解决教学内容的重、难点，学生更好地掌握正面双手垫球技术，设计以下教学步骤：

1、教师采用完整示范和分解示范，让学生在头脑里初步形成完整的动作技术框架，讲解法帮助学生了解各个动作技术环节过程，

	并按照循序渐进的原则进行动作技术的教学。 2、针对集中出现的错误进行集中讲解和分析，个别错误分别指导，充分利用动作技术掌握良好的学生协助指导，提高教学效率和效率，体现友善、互助的核心价值观。 3、学生根据自身练习的情况，结合教师讲评，相互评价和总结优劣之处，采用针对性练习进行巩固和加强。 4、教师在教学过程中要适时引导“胜不骄、败不馁”的阳光心态，积极引导与归因，分析出现错误的原因，帮助学生正确认识成败。 5、教师在教学过程中要充分体现爱岗敬业的工作作风，公正公平对待每一名学生，尽可能使每一名学生在课堂中有所获、有所悟、有所感。 6、教师时刻关注学生在教学练习过程中出现的懈怠、消极等负面情绪，采用讲述中国女排精神进行正面引导、设定不同任务目标、交换练习同伴以及师生互助等方式帮助学生克服畏难等不良情绪，营造积极向上的课堂氛围。 游戏竞赛环节（10 分钟）： 方法：将学生分为人数相等 2-3 个小组，其中每一组派 1 名队员在指定地点进行抛球，其余队员要求按照既定设计的行进路线和要求最快来到垫球区将来自队友的球垫入设定的圈中（直到垫入圈中方可离开），然后快速回到队伍击掌换下一名队员，以此类推，直到最后一名队员到达终点，用时最少的队伍成绩列前。 目的：采用竞赛的形式激发学生练习兴趣，提高学习效果，进一步巩固动作技术，同时培养学生团队意识和合作意识，在游戏过程中遵守规则、尊重对手，诚实守信。 课程思政切入点：通过游戏竞赛活动，培养学生良好的团队合作意识，建立和谐的人际关系，提高学生安全运动意识。
--	--

	 (四) 结束部分 (10 分钟)： 1、在教师的带领下进行放松练习，在放松时要注重生理和心理的双重放松。 2、课堂小结：指出教学练习过程中的优点与不足，帮助学生再次理解正面双手垫球动作技术与纠错方法，安排器材收回，培养学生劳动观念和爱护集体财产的习惯。 3、师生道别：传承尊师重道的中国传统文化。 ☆☆☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆☆☆ ● (图一)
实施路径与方法	根据动作技能形成规律，结合学生实际情况，遵循循序渐进原则， (一) 本课主要教法： 1、影像资料法：通过观看中国女排颁奖典礼和竞赛，增强学生民族自豪感，厚植家国情怀，加强爱国主义教育。 2、启发式教学法：通过语言、动作激发学生的学习兴趣，启发学生积极思考。教学中利用学生获取成功的心态，启发学生积极思维，充分利用大学生认知力，发挥集体智慧和能力，重点在于找出并解决同伴正面双手垫球出现的问题，发挥互帮互助的力量，

	体会和谐人际关系带来的身心愉悦。 3、讲解示范法：通过精炼适度讲解和正确的动作示范，使学生建立正确的动作技术概念和框架。 4、纠正错误法：学生运动技能掌握程度的不同，完成情况各不相同，教师对共同出现的问题进行集中讲解，对个别错误进行单独辅导，以纠正错误动作获得正确技术动作，提高学习的自信心和参与积极性，同时充分利用动作技术掌握良好的同学协助教师进行个别指导，提高教学的效率。 5、循序渐进法：在教学过程中，动作技术的练习方式从简单到复杂，由浅入深，使学生更容易掌握动作技术。 6、游戏竞赛法：通过分组对抗游戏的比赛形式，进一步激发学生的学习兴趣，学生在对抗的情境中，能始终保持高昂的情绪，既能把团队意识和合作精神融入在教学中，也能在游戏竞赛中体会团队的力量，还能将以团队胜利而付出的大局意识、以团队利益为重的核心意识、以团队信念为本的看齐意识以及遵守规则、诚实守信、尊重对手等的社会主义核心价值观淋漓体现。 （二）本课主要学法 在本课学法中，学生采用“听、看、想、练、赛”的学习方法，发挥学生的主体地位，培养合作意识，活跃课堂气氛，给学生相互学习的空间，通过自主尝试、观察，评价、师生互动等方式培养学生独立思考能力，观察能力和实践能力，调动学生学习的兴趣，在游戏竞赛中进一步激发学生练习兴趣，巩固技术。
效果预期	学生能在教师指导下认真参与各个教学环节的练习，课堂气氛活跃，师生感情融洽。85%以上的学生能够基本正确掌握双手正面垫球的动作技术要领。预计课的练习密度为45%左右，最高心率为140-160次/分，平均心率达到110-120次/分。
创新点	一方面通过案例式教学引入“中国女排”精神培养学生勤学苦练，团结协作的品质，在教学过程中师生同行同向践行社会主义核心价值观，要求教师公平公正对待每一名学习者，耐心讲解，爱岗敬业，建立和谐积极的课堂氛围；学生文明礼貌遵守课堂教学秩序和课堂教学环节，在友善的互帮互助下建立和谐的人际关系，在教学任务的执行上体现诚实守信。另一方面在身体素质练习上结合排球运动特点，实行身体功能性教学内容，将排球运动所需的快速反应力以及快速移动的能力在课堂上进行练习，促进学生

	身体素质的发展。
教学反思	本次正面双手垫球技术学习练习难度由简及难，循序渐进。在教学练习初期，较多学生出现身体与垫球技术动作不协调，只有手臂垫球动作，没有下肢蹬地动作，此外学生在进行一抛一垫练习时，容易出现曲臂的错误动作，导致球飞行路线改变，分析原因一是动作概念不清晰，肌肉紧张程度不够，需要多做徒手练习或更近距离一抛一垫，建立不同刺激巩固动作技术，二是抛球同学对力度和准确度掌握不足，导致垫球学生对来球心理紧张，形成自我保护机制，出现曲臂动作。在自抛自垫练习中容易出现高重心，直膝垫球的现象，以及球与人空间位置判断不够，需要多强化基本动作概念，多练习自抛自垫，提高对球的控制和支配。此外课程思政的融入需日积月累，非一日之功，贵在坚持，需课程思政与思政课程协同并进；学生素养的提升需教师循序渐进，贵在教师自身素养的提升，正所谓“学高为师、身正为范”。
备注	1. 教学设计内容中插图、用表一律采用截图形式。文字一律采用宋体小四，行间距固定值 20 磅。 2. 请将设计好的案例于 2020 年 5 月 30 日前以电子稿形式发送至 953823575qq.com 和 237546014@qq.com 邮箱，统一以“单位全称+案例选题名称”进行命名。 3. 参赛教案附后。

时 间		___年___月___日	课 次	第__1__次	人 数	30
教学内容		1、排球正面双手垫球技术动作； 2、排球专项身体素质练习。				
教 学 目 标		6、知识目标：掌握正面双手垫球基本技术原理和锻炼的目的。 7、能力目标：85%以上的学生基本掌握正面双手垫球技术动作。 8、健康目标：发展学生速度、灵敏、协调等身体素质。 9、情感目标：培养学生学会自我负面情绪调控，表现胜不骄、败不馁的品质。 10、思政目标：通过中国女排案例讲述，增强学生民族自豪感，加强爱国主义教育；培养学生良好的团队合作意识，建立和谐的人际关系；增强学生诚信意识和安全运动意识；传承尊师重道的中国优秀传统文化、热爱劳动和爱护集体财产等优良品质。				
教学重点		选择正确的击球点和正面双手垫球的技术动作	教学难点	身体与手臂动作的协调	课型	新授课
场地器材		田径场 1 块、气排球 30 个				
结 构	时间或 次数	课 的 内 容	教与学活动		教学组织与要求	
		思政切入点				

开始及准备部分	共 20 分钟	教学常规： 1、在集合地点观察学生，并检查学生服装。 2、全体学生集合，接受体育委员汇报。 3、师生问好。 4、宣布本课主要任务和要求。 5、安排见习生。	1、体育委员集合队伍，报告人数。 2、师生问好。 3、教师宣布教学内容及学习目标并简单介绍软式排球的运动特点。 4、在老师的引导下积极思考，明确软式排球的特点。 5、安排见习生。	全班学生呈四列横队站立。形式如图一所示： ☆☆☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆☆☆ ● （图一） 注：“☆”为学生，“●”教师 要求：1、预备铃响后，体育委员要迅速组织全班学生集合。 2、学生站队时要做到快、静、齐。 3、全班学生成两路纵队绕操场慢跑。	1、集中学生注意力，培养全体同学的组织纪律性及上课积极性。 2、加强学生诚信教育。 3、增强学生安全意识和自我保护意识。
		一、热身活动 1、慢跑：绕操场慢跑 3 圈。 2、准备活动 （1）一般热身 （2）专项热身：动态拉伸、身体功能性练习	1、教师讲明练习内容、要求。 2、组织学生进行慢跑。 3、学生听清老师所讲内容，并按老师要求积极练习。	☆☆☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆☆☆ ● （图二） 要求： 1、安静、整齐，呼吸节奏配合好。 2、控制好慢跑的速度,间距适当。 3、动作正确，整齐、有力、到位。	
结构	时间或次数	课的内容	教与学活动	教学组织与要求	思政切入点

共 60 分钟

一、提前观看 2019 年女排世界杯颁奖仪式，学生谈心得，教师点评。

二、通过云课堂观看 2019 年女排世界杯（片段剪辑），学生归纳总结成功因素，根据教学内容设计提问，教师归纳点评。

三、排球正面双手垫球动作要领：

1、准备姿势：两脚自然开立，两脚适当屈膝，收腹，重心前移、放松，身体微动。

2、基本手型。

3、跨步：一脚蹬地，另一脚向移动方向跨一大步，蹬地脚随后跟上半步或一小步，身体重心随即移到跨步脚上。

4、正面双手垫球：移动，对准来球成半蹲姿势，两手互握成一平面，击球时，做到“一插、二夹、三抬、四蹬”。

四、游戏竞赛：

1、方法及要求：将学生分为人数相等 3—4 个小组，其中每一组派 1 名队员在指定地点进行抛球，其余队员要求按照既定设计的行进路线和要求最快来到垫球区将来自队友的球垫入设定的圈中（直到垫入圈中方可离开），然后快速回到队伍击掌换下一名队员，以此类推，直到最后一名队员到达终点，用时最少的队伍获胜。

教的活动：

- 1、教师示范讲解动作要领。
- 2、教师提出练习要求。
- 3、教师组织学生进行练习。

学生练习内容：

- ①学生徒手模仿做原地垫球动作。
- ②两人一球，一人持球于腹前，另一人做垫固定球练习（着重体会手臂触球部位和用力）。
- ③一人一球，自抛自垫（体会击球点和控制球能力）。
- ④两人一球，一抛一垫。距离可逐渐增远（主要体会抬臂动作和用力）。

4、教师巡回指导，并针对学生练习过程中出现的错误，及时纠正。

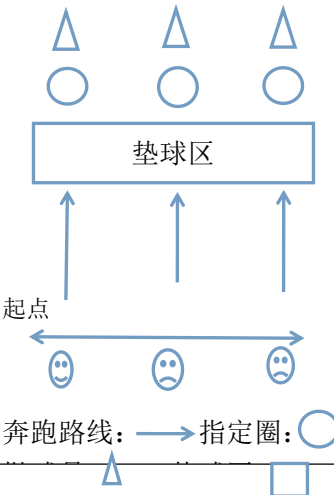
5、全体同学如图三站立听讲、观看老师示范动作。

6、学生学法：

- （1）认真观看示范。
- （2）学生跟练。
- （3）学生自练自评。
- （4）学生互练互评。
- （5）集体练习。

7、教师选择优秀学生进行示范，并进行表扬鼓励。

- 1、组织学生进行游戏。
- 2、学生认真听讲，明白游戏方法。
- 3、学生按游戏方法进行竞赛



1、全班如图（三）站立听讲、观看老师示范动作。

☆☆☆☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆☆☆☆

●
☆☆☆☆☆☆☆☆
☆☆☆☆☆☆☆☆

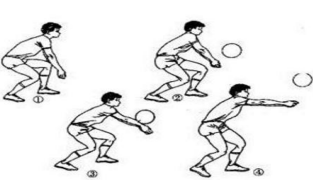
图（三）

2、准备姿势：

3、手型：



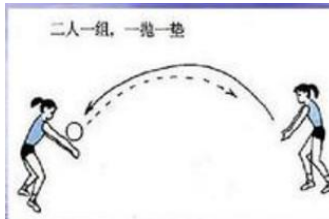
4、动作方法：



5、一人一球，自抛自垫：



6、两人一球，一抛一垫：



要求：

- 1、同学们要按照老师的具体布置来完成。
- 2、在完成过程中，充分体会动作的要领，让自己有所提高。
- 3、在练习过程中动作要迅速，不允许拖沓现象的发生。

1、增强学生民族自豪感，厚植家国情怀，加强爱国主义教育。

2、培养积极探究，勇于实践的精神。

3、培养学生竞争意识和集体荣誉感。

4、通过游戏竞赛活动，培养学生良好的团队合作意识，建立和谐的人际关系，提高学生安全运动意识。

结 束 部 分	共 10 分钟	1、迅速集合队伍。 2、集体放松。 3、总结本课。	1、在教师的带领下进行放松练习，在放松时要注意生理和心理的双重放松。 2、指出教学练习过程中的优点与不足，帮助学生再次理解正面双手垫球动作技术与纠错方法 3、安排学生收拾器材。 4、师生再见。	☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ●（图一）	1、培养学生劳动观念和爱护集体财产的习惯。 2、传承尊师重道的中国传统文化。
课 后 小 结	1、在课堂常规中，体委的整队的时间应该紧凑，加强同学们的常规练习。 2、同学们能很好的和同伴配合，完成游戏，并知道合作的重要性。通过游戏的成功体验更能激发学生对练习的投入。 3、整堂课的内容按照课的设计思路来进行练习，师生之间的配合非常融合，同学们认真完成老师交给的各项任务整堂课上学生练习的效果很好，课堂气氛比较活跃。				

序号	15	参赛单位	海南职业技术学院																				
案例选题名称	学工匠精神 展排球风采																						
案例载体	排球选项课——传球、垫球动作转换技术																						
授课对象与学情分析	一、授课班级基本信息： <table border="1"> <tr> <td>所属课程</td><td>体育</td><td>单元课次</td><td>第5次课</td></tr> <tr> <td>课程性质</td><td>公共基础课</td><td>授课形式</td><td>混合式教学</td></tr> <tr> <td>授课班级</td><td colspan="3">2019年汽车维修、土木工程班30人</td></tr> <tr> <td>授课地点</td><td>排球场</td><td>授课学时</td><td>2</td></tr> <tr> <td>预计联系密度</td><td>50%</td><td>场地器材</td><td>20个排球、2块场地</td></tr> </table> 二、学情分析： 1. 知识基础： （1）100%学生缺乏排球基本概念； （2）不了解工匠精神的内涵。 2. 能力基础： 50%学生接触过排球运动，但动作不标准。 3. 素质基础： （1）60%学生认同吃苦耐劳的精神，但缺乏练球的耐心，不注重细节、精益求精的精神； （2）学生缺乏良好的运动习惯；			所属课程	体育	单元课次	第5次课	课程性质	公共基础课	授课形式	混合式教学	授课班级	2019年汽车维修、土木工程班30人			授课地点	排球场	授课学时	2	预计联系密度	50%	场地器材	20个排球、2块场地
所属课程	体育	单元课次	第5次课																				
课程性质	公共基础课	授课形式	混合式教学																				
授课班级	2019年汽车维修、土木工程班30人																						
授课地点	排球场	授课学时	2																				
预计联系密度	50%	场地器材	20个排球、2块场地																				
教学目标	1. 知识目标： （1）建立排球传、垫球转换的技术动作概念； （2）认识工匠精神的深刻内涵。 2. 能力目标 （1）90%以上学生做出正确的手型动作，熟练掌握、灵活运用排球传、垫球转换的技术动作； 3. 素质目标：																						

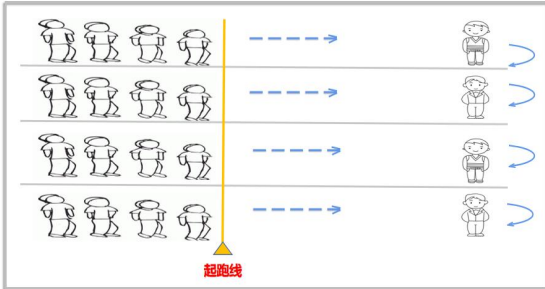
	(1) 通过传垫球转换技术细节的完善，培养学生精益求精、注重细节，严谨求实、一丝不苟、耐心、专注坚持，专业、敬业的工匠精神，让学生对工匠精神充满敬仰之情，把工匠精神用在每一次实操训练中，为养成良好的学习工作态度。 (2) 培养学生的运动兴趣，养成运用科学方法参与运动的良好运动习惯。																
设计理念	贯彻党的教育方针落实“立德树人”根本任务，确定“健康第一”的指导思想，以思想政治教育、身体健康教育、排球技术教育、职业能力教育为一体的“四育一体”的教学理念，以排球传垫球转换技能与健康锻炼为主要内容，以榜样示范，导入思政，在反复的刻苦训练中培养学生工匠精神。																
设计内容	课程设计 <table><thead><tr><th></th><th>课前 教学任务</th><th>课中 实施过程</th><th>课后 教学评价</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td>在职教云平台发布中国女排、我校国赛女排冠军刻苦训练视频，要求学生联系视频内容，了解排球、思考什么是工匠精神。</td><td>以排球学习为载体，采取讲解法、示范法、合作练习法、纠错与帮助法、比赛法、冠军榜样法等，来突破教学重、难点。</td><td>使90%以上的学生能对来球做出正确的判断，基本完成传、垫球技术动作转换击球。</td></tr><tr><td>教学目标</td><td>了解学生对排球的认知</td><td>掌握传垫球动作转换击球的运用</td><td>灵活运用传垫球动作转换击球技术</td></tr><tr><td>思政目标</td><td>了解学生对工匠精神内涵的理解情况</td><td>培养学生工匠精神</td><td>学生自觉践行工匠精神</td></tr></tbody></table>		课前 教学任务	课中 实施过程	课后 教学评价		在职教云平台发布中国女排、我校国赛女排冠军刻苦训练视频，要求学生联系视频内容，了解排球、思考什么是工匠精神。	以排球学习为载体，采取讲解法、示范法、合作练习法、纠错与帮助法、比赛法、冠军榜样法等，来突破教学重、难点。	使90%以上的学生能对来球做出正确的判断，基本完成传、垫球技术动作转换击球。	教学目标	了解学生对排球的认知	掌握传垫球动作转换击球的运用	灵活运用传垫球动作转换击球技术	思政目标	了解学生对工匠精神内涵的理解情况	培养学生工匠精神	学生自觉践行工匠精神
	课前 教学任务	课中 实施过程	课后 教学评价														
	在职教云平台发布中国女排、我校国赛女排冠军刻苦训练视频，要求学生联系视频内容，了解排球、思考什么是工匠精神。	以排球学习为载体，采取讲解法、示范法、合作练习法、纠错与帮助法、比赛法、冠军榜样法等，来突破教学重、难点。	使90%以上的学生能对来球做出正确的判断，基本完成传、垫球技术动作转换击球。														
教学目标	了解学生对排球的认知	掌握传垫球动作转换击球的运用	灵活运用传垫球动作转换击球技术														
思政目标	了解学生对工匠精神内涵的理解情况	培养学生工匠精神	学生自觉践行工匠精神														

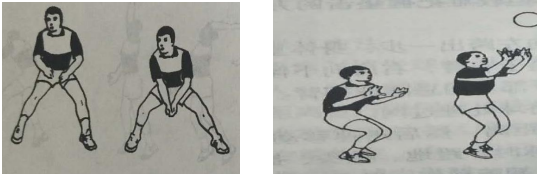
创新点	虚—实，理实—体 提升教学效果 一 线上：利用职教云平台和运动世界校园跑步软件，为学生自主学习与锻炼提供条件； 线下：强化传球与垫球技术动作转换的实践练习；虚实结合，理实一体，提升教学效果。 高—低，成果导向 实现教学目标 二 教师与我校获得全国阳光组沙滩排球赛冠军队员共同指导。 指导学生在懂原理、明规范、会操作、有成果、可测评的学习过程中，实现教学目标。 明—暗，双线融合 强化素能并进 三 明线：以建立排球传球与垫球技术动作转换作用为目标，以排球练习为载体来设计与组织教学。 暗线：培养学生的职业素养，教学全程潜移默化、润物无声地渗透着工匠精神的培养。
教学反思	优势： 教学理念： 我们认真研究了大量的高职教学理论知识，认为高职排球选项课程，应遵循两个基本原则，一是教学立足现实，在真实的问题情境中展开教学；二是提倡教学中心以学生为主体，通过“做中学，学中做”，鼓励学生自由探索。学习依据学情实际， 教学方法： 本节课采用混合式教学法，紧紧围绕技术知识与素质目标，在教学设计中由在线课程“我校全国阳光组沙滩排球赛冠军训练视频”在课前由职教云平台课前发布的教学任务实现，课程的迁移任务由课后应用“运动世界校园软件”、每日提交提交练习视频分段实现，混合式教学大大提高了教学效果。 学法： 学生通过混合式教学方式，实现自主学习、榜样学习等，学生能够直接与冠军对练，体验高水平排球技术，感受什么是工匠精神。 教学过程： 知识传授和巩固注重师生互动、生生互动，经验分享、心得分享，巩固教学成果。实现全过程的体育课程思政教育。 案例来源：教学案例“冠军经验分享、冠军动作示范”取自学生身边的实际，非常接地气，在教学过程中引起学生极大的共鸣。 教学融入生活：通过提交练习视频督促学生每日练习，既起到教学迁

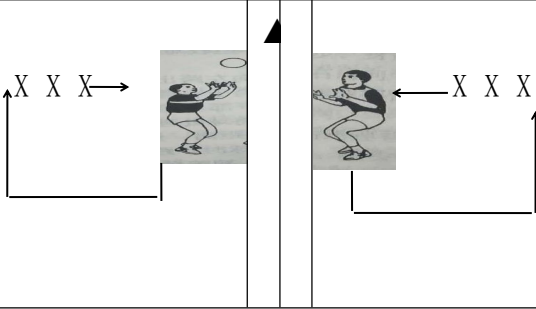
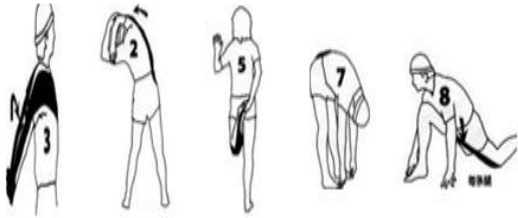
	移作用，解决了传统排球课学科本位、实用性不强的问题，通过“运动世界校园软件”，监督学生加强身体健康锻炼，培养运动健康意识。 课程思政：有机融入工匠精神教育，培养工匠意识，增强自我管理，树立终身体育理念，养成良好的运动习惯。 不足： 1. 学生水平强弱差距大，教师指导无法全面顾及； 解决办法：今后实行初、中、高级班教学，保证水平基本一致； 2. 学生普遍不重视运动前热身运动，容易造成运动损伤。 解决办法：在今后的体育课堂中加强运动损伤理论知识教育。
备注	

一、教学内容：		第 5 课时
1. 排球传、垫球动作转换技术学习； 2. 体育课程思政。		
二、教学目标		
知识目标	1. 建立排球传、垫球转换的技术动作概念； 2. 认识工匠精神的深刻内涵。	
能力目标	90%以上学生做出正确的手型动作，熟练掌握、灵活运用排球传、垫球转换的技术动作。	
素质目标	1. 通过传垫球转换技术细节的完善，培养学生精益求精、注重细节，严谨求实、一丝不苟、耐心、专注坚持，专业、敬业的工匠精神，让学生对工匠精神充满敬仰之情，把工匠精神用在每一次实操训练中，为养成良好的学习工作态度； 2. 培养学生的运动兴趣，养成运用科学方法参与运动的良好运动习惯。	
知识基础	1. 100%学生缺乏排球基本概念； 2. 不了解工匠精神的内涵。	
能力基础	50%学生接触过排球运动，但动作不标准。	
素质基础	1. 60%学生认同吃苦耐劳的精神，但缺乏练球的耐心，不注重细节、精益求精的精神； 2. 学生缺乏良好的运动习惯； 3. 全部学生对排球感兴趣，但缺乏排球技术规范的良好学习态度。	

三、教学重难点			
	内容	依据	解决方案
重点	正确判断的弧度、落点与取位	判断与取位时机把握差	加强训练和指导，提高学生的灵敏度与主动意识
难点	1. 传、垫球动作转换 2. 引入思政、培养学生工匠精神	1. 50%学生接触过排球运动，但动作不标准，50%没有排球运动基础； 2. 课前问卷统计	1. 加强训练和指导，组织小组接力比赛、提高学生的技术熟练度； 2. 以“冠军”榜样引导学生认识和践行工匠精神。
四、教学活动安排			
课前安排任务，在职教云平台发布“我校全国阳光组沙滩排球赛冠军训练视频”，要求学生观看，自学思考，同时填写调查问卷。			
第一环节：履行课堂常规，培养学生运动安全意识			
教学步骤		内容安排	方法运用
1. 集合整队；2. 师生问好；3. 考勤纪录及检查服装；4. 安排见习生。（5 分钟）			
1. 慢跑：（听口令：采用多种步伐） （4 分钟）		绕 3 块排球场慢跑 3 圈	
2. 双人操（4×8 拍） （5 分钟）		第一节：肩颈运动；第二节：压肩运动； 第三节：体侧运动；第四节：腰腹运动； 第五节：压腿运动；第六节：膝部运动；	1. 讲解法 2. 示范法

3. 游戏：鸭子赛跑接力。 (6 分钟)	1. 讲解：游戏规则 全班分成人数相等的四路纵队，各排头每人大腿夹一球，腋窝两边各夹一球，比赛开始后，各队排头开始往目的地跑并绕标志桩跑回，将球交给下一位队员，以此类推，最先跑完的第一； 2. 学生专注遵守比赛规则。 	
第二环节：创设情境——认识工匠精神		
“冠军经验分享”，以身边的榜样引导，让同学们感受严谨求实、专注敬业、注重细节、一丝不苟、精益求精等工匠精神。（5 分钟）		
第三环节：教师讲解动作要领，冠军队员动作示范，学生分组进行练习，并相互纠错，达到共同提高的目标。		
教师活动	学生活动	方法运用
练一练 (10 分钟)	1. 教师讲解动作要领； 2. 我校获得全国阳光组沙滩排球赛第一名的排球组合队员示范正面上手传、正面双手垫球转换动作； 3. 学生分组开展正面上手传球、正面双手垫球技术动作转换练习。教师从旁指导。指出练习中怕累、怕辛苦、偷懒，会导致动作不合格，请同学们讨论并反思自己练习过程中的错误思想，提醒抓住机会。	讲解法、正面演示法、活动体验法
纠一纠 (10 分钟)	分别请出我校获得全国阳光组沙滩排球赛第一名的排球组合队员和本班几组学生作对比示范。教师适时讲解并及时纠正。 根据以上三个环节，学生初步学习	示范法、任务导向法、比赛法同伴激励法测评法、

	了传垫球转换技术，理解与弘扬工匠精神。	
红红脸 (约 10 分钟)	学生分组进行传垫球练习，在练习过程互相挑毛病。 	
施施肥 (约 10 分钟)	1. 展示本班动作优秀同学示范。 2. 每位学生根据自己的技能掌握情况制定目标，通过思考做出对应的学习计划和调整学习态度。 用身边优秀学生的榜样力量，增加学生学习兴趣和信心。把学习的主动权交给学生，让学生积极参与课堂。学生们活泼好动，但表达能力欠缺，此小环节可以锻炼学生的团结协作能力和表达能力。	
用用心 (约 10 分钟)	1. 学生分组再次开展传、垫球转换练习。 既可以让学生趁热打铁巩固传垫球转换技术，又能够促进专业规范和工匠精神契合的实现。	
第四环节：合作探究、技能比拼——践行工匠精神		
分小组进行技能比拼：通过合作探究，相互点评等方式，提高传垫球技术的同事达到培养团队合作精神的目标。		
教学步骤	内容安排	方法运用

1、老师讲解比赛规则 2、学生分组比赛 3、学生谈感想 4、教师做点评（约 10 分钟）		任务导向法、比赛法
结束部分：静力拉伸（5 分钟）	通过放松运动，树立运动后放松理念与意识。 	教师以语言提示学生平稳呼吸，以便于身体疲劳的恢复。
第五环节：学生进行学习体验分享，检验教学效果。		
抽查学生谈谈上课练习感想，教师进行课堂点评总结，引导学生在今后的工作学习生活中践行工匠精神，巩固课堂授课效果。		
五、强体质(课后)		
课后作业：要求学生提交每日练习视频，定“运动世界校园软件”跑步任务。		
六、教学评价与反思		

优势：

教学理念：

我们认真研究了大量的高职教学理论知识，认为高职排球选项课程，应遵循两个基本原则，一是教学立足现实，在真实的问题情境中展开教学；二是提倡教学中心以学生为主体，通过“做中学，学中做”，鼓励学生自由探索。学习依据学情实际，

教学方法：

本节课采用混合式教学法，紧紧围绕技术知识与素质目标，在教学设计中由在线课程“我校全国阳光组沙滩排球赛冠军训练视频”在课前由职教云平台课前发布的教学任务实现，课程的迁移任务由课后应用“运动世界校园软件”、每日提交提交练习视频分段实现，混合式教学大大提高了教学效果。

学法：

学生通过混合式教学方式，实现自主学习、榜样学习等，学生能够直接与冠军对练，体验高水平排球技术，感受什么是工匠精神。

教学过程：

知识传授和巩固注重师生互动、生生互动，经验分享、心得分享，巩固教学成果。实现全过程的体育课程思政教育。

案例来源：教学案例“冠军经验分享、冠军动作示范”取自学生身边的实际，非常接地气，在教学过程中引起学生极大的共鸣。

教学融入生活：通过提交练习视频督促学生每日练习，既起到教学迁移作用，解决了传统排球课学科本位、实用性不强的问题，通过“运动世界校园软件”，监督学生加强身体健康锻炼，培养运动健康意识。

课程思政：有机融入工匠精神教育，培养工匠意识，增强自我管理，树立终身体育理念，养成良好的运动习惯。

不足：

1. 学生水平强弱差距大，教师指导无法全面顾及；

解决办法：今后实行初、中、高级班教学，保证水平基本一致；

2. 学生普遍不重视运动前热身运动，容易造成运动损伤。

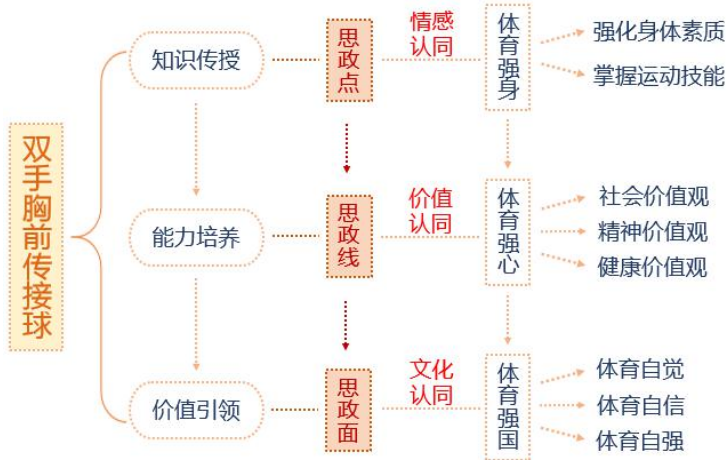
解决办法：在今后的体育课堂中加强运动损伤理论知识教育。

序号	16	参赛单位	湖南环境生物职业技术学院																									
案例选题名称	自强不息 厚德载物																											
案例载体	篮 球																											
授课对象与学情分析	<table><tr><th colspan="4">1. 授课对象</th></tr><tr><td>课程性质</td><td>选修课</td><td>单元课次</td><td>第 2 次</td></tr><tr><td>授课专业</td><td>园林技术（工程）</td><td>授课人数</td><td>12 人</td></tr><tr><td>授课地点</td><td>体育馆</td><td>授课学时</td><td>2</td></tr><tr><td>预计练习密度</td><td>60%</td><td>场地器材</td><td>篮球 14 个、标志桶 20 个、音响、战术板</td></tr></table> <table><tr><th colspan="2">2. 学情分析</th></tr><tr><td colspan="2"> ❶技术基础：有基础；身体素质比较好；灵活性一般。 ❷方法基础：不太擅长合作学习。 ❸心理基础：对健康概念认识不够全面，爱好打篮球，具有胆汁质气质特点。 ❹思政基础：大多数学生未关注过“健康中国”战略。 </td></tr></table>				1. 授课对象				课程性质	选修课	单元课次	第 2 次	授课专业	园林技术（工程）	授课人数	12 人	授课地点	体育馆	授课学时	2	预计练习密度	60%	场地器材	篮球 14 个、标志桶 20 个、音响、战术板	2. 学情分析		❶技术基础：有基础；身体素质比较好；灵活性一般。 ❷方法基础：不太擅长合作学习。 ❸心理基础：对健康概念认识不够全面，爱好打篮球，具有胆汁质气质特点。 ❹思政基础：大多数学生未关注过“健康中国”战略。	
1. 授课对象																												
课程性质	选修课	单元课次	第 2 次																									
授课专业	园林技术（工程）	授课人数	12 人																									
授课地点	体育馆	授课学时	2																									
预计练习密度	60%	场地器材	篮球 14 个、标志桶 20 个、音响、战术板																									
2. 学情分析																												
❶技术基础：有基础；身体素质比较好；灵活性一般。 ❷方法基础：不太擅长合作学习。 ❸心理基础：对健康概念认识不够全面，爱好打篮球，具有胆汁质气质特点。 ❹思政基础：大多数学生未关注过“健康中国”战略。																												
教学目标	<table><tr><th colspan="2">1、知识与技能目标：</th></tr><tr><td colspan="2"> ❶发展协调性、灵敏性和体能。 ❷通过课前、课中复习原地、滑步、行进间双手胸前传接球技术，100%的学生能够正确掌握该技术。 ❸通过任务驱动和翻转课堂法，学生能够清楚三线快攻战术的概念、目的以及各要素及其关系，能概述和完成三线快攻战术配合。 ❹培养合作与竞争意识，发展学生个性。 </td></tr></table> <table><tr><th colspan="2">2、过程与方法目标：</th></tr><tr><td colspan="2"> ❶练习密度在 60%以上，预计热量消耗：1000cal/人； ❷课后完成“每日一练”计划及技术练习任务； ❸掌握自主学习方法和合作练习法，提高战术意识，培养综合运用技术和战术的能力。 </td></tr></table>				1、知识与技能目标：		❶发展协调性、灵敏性和体能。 ❷通过课前、课中复习原地、滑步、行进间双手胸前传接球技术，100%的学生能够正确掌握该技术。 ❸通过任务驱动和翻转课堂法，学生能够清楚三线快攻战术的概念、目的以及各要素及其关系，能概述和完成三线快攻战术配合。 ❹培养合作与竞争意识，发展学生个性。		2、过程与方法目标：		❶练习密度在 60%以上，预计热量消耗：1000cal/人； ❷课后完成“每日一练”计划及技术练习任务； ❸掌握自主学习方法和合作练习法，提高战术意识，培养综合运用技术和战术的能力。																	
1、知识与技能目标：																												
❶发展协调性、灵敏性和体能。 ❷通过课前、课中复习原地、滑步、行进间双手胸前传接球技术，100%的学生能够正确掌握该技术。 ❸通过任务驱动和翻转课堂法，学生能够清楚三线快攻战术的概念、目的以及各要素及其关系，能概述和完成三线快攻战术配合。 ❹培养合作与竞争意识，发展学生个性。																												
2、过程与方法目标：																												
❶练习密度在 60%以上，预计热量消耗：1000cal/人； ❷课后完成“每日一练”计划及技术练习任务； ❸掌握自主学习方法和合作练习法，提高战术意识，培养综合运用技术和战术的能力。																												

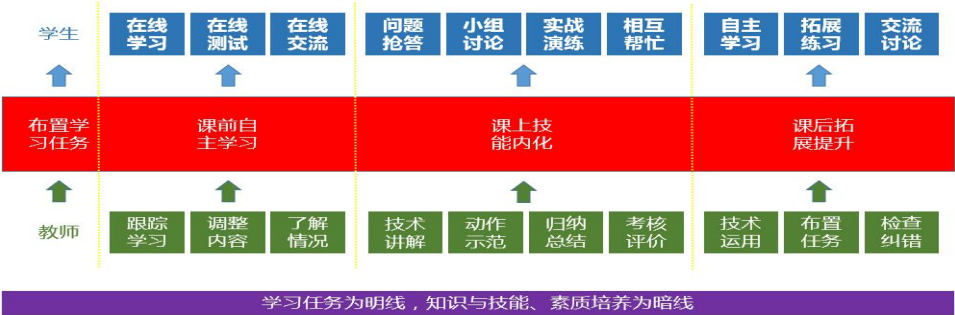
	3、情感态度与价值观目标： ❶树立正确的健康观； ❷提高学生学习兴趣，养成运用科学方法参与运动的良好运动习惯； ❸锻炼学生坚持训练、克服困难的意志力和心理调适能力； ❹通过技术细节的完善和灵活运用培养学生吃苦耐劳、谨慎细致、精益求精和审美意识的匠心精神； ❺培养学生在学习过程中自主、合作、探究和遵守规则的诚信程度。
设计理念	贯彻党的教育方针落实立德树人根本任务，响应国家的“健康中国”战略，坚持以“就业为导向”的宗旨和“健康第一”的指导思想，以发展学生的主动性、创造性为目的，以“任务驱动，五育一体”为教学理念，确定“三维一体”的思政目标，并融入到各教学环节，构建“技能+素质+能力”的新型高职体育课程体系，激发学生运动兴趣，“帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志。”以期达到“体育强身、体育强心、体育强国”的终极目标。 “三维”：知识传授、能力培养、价值引领三个维度。 “一体”：思政点、思政线、思政面构成的一个整体。 图一 “五育一体” 教育理念 图二 “三维一体” 课程思政目标

针对“园林技术”职业能力及未来岗位需求，将“五育一体”教学理念、“三维一体”思政目标融入到每个教学环节，构建“技能+素质+能力”的新型高职体育课程体系，具体设计内容如下（图表三）：

篮球技术教育	身体健康教育	心理健康教育	职业能力教育	思想政治教育（思政点）
精益求精 巩固双手胸前传接球技术	提高身体素质	消除身体疲劳 改善情绪状态	个人能力	严谨认真 精益求精
学以致用 双手胸前传接球三线快攻练习（重难点）	提高身体素质 提高运动能力	帮助提高智力 控制应激水平 强化自我概念与自尊 协调人际关系 提高社会适应能力	个人能力 工作能力 创新思维能力	学而不厌 定目标、高标准 提升自信心
以赛促练 教学比赛	提高身体素质 提高运动能力 养成运动习惯	强化自我概念与自尊 培养意志和良好的品德 协调人际关系 提高社会适应能力	个人能力 工作能力 创新思维能力	公平竞争 顽强拼搏 集体荣誉感 傲不可长、欲不可纵 志不可满、乐不可极
超越自我 素质训练	提高身体素质 养成运动习惯	强化自我概念与自尊 培养意志和良好的品德	个人能力	吃苦耐劳 坚持不懈 超越自我



内容	思政“点”	思政“线”	思政“面”
双手胸前传接球	严谨认真 精益求精 学而不厌 定目标、高标准 提升自信心 公平竞争 顽强拼搏 集体荣誉感 傲不可长、欲不可纵 志不可满、乐不可极 吃苦耐劳 坚持不懈 超越自我	1、树立正确的健康观，养成良好的运动习惯，形成终身体育的 健康价值观 ； 2、培养顽强意志，竞争创新意识，协作精神，奋进拼搏精神，责任心，使命感和爱国心的 社会价值观 ； 3、引领学生感受体育给人们带来的精神享受和创造辉煌人生的 精神价值观 。	1、从永不言败、团结一心的篮球精神中，体验篮球运动的文化价值和意义，拥有现代人文化观念和文化追求的 体育文化自觉 ； 2、拥有不以“他者”之长来量自己之短的 体育文化自信 ； 3、以精益求精的匠心精神提升自身的能力，为国家做出贡献的 体育文化自强 。

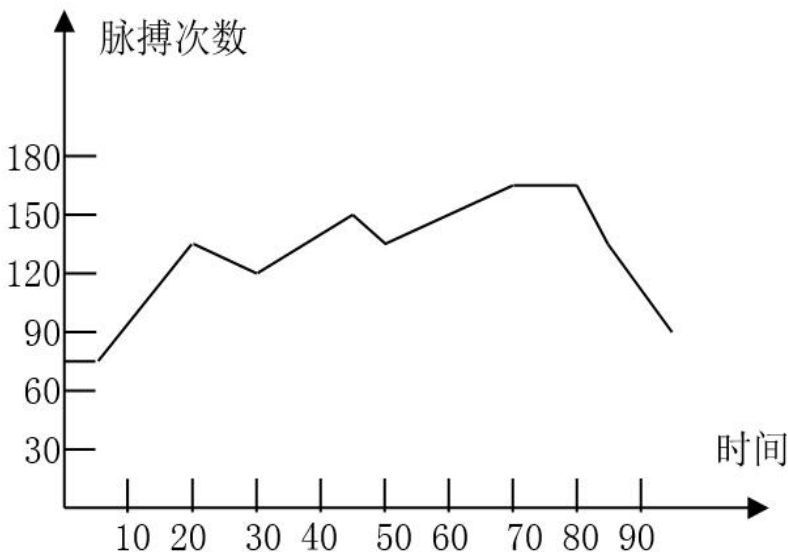


教学环节	教学内容与意图	教学方法	时长
课前学习	学生在微信学习群进行课前自主学习和讨论交流。	任务驱动 翻转课堂	课前
课前活动	1、准备教学环境及教学素材； 2、进行学习评估，了解学生课前自学情况，检查学生课前任务完成情况。使学生能够学会搜集信息、探究问题、辨析规则等思维方法	讲授法	5
任务引入	设问：怎么将双手胸前传接球技术运用到实战中？并且提示学生在练习时观察体会。	问题导入	5
任务分析	传球的准确性和位置感。	任务驱动 活动教学	10
任务实施	进行分组竞争性教学，在分组教学过程中，引导学生以爱国、敬业、文明、和谐等用语为自己的队伍命名，帮助学生感受 敢于竞争、顽强拼搏、坚持不懈、团结协作的篮球精神 。	任务驱动 活动教学 分组讨论 合作练习	35
任务评价	1、学生分组展示学习效果，同时分享练习过程中要注意的细节和技巧，并进行自评和互评； 2、教师进行点评与总结，对学生可能出错和已经出错的知识技能点进行重点评析，加深印象，强化记忆；并提出让学生在重复训练、循环训练中举一反三的 严格要求，对技术动作精进的要求等，培养学生精益求精、超越自我的工匠精神 。 3、学生提问，师生互答。	活动教学 分组讨论 翻转课堂	15
任务优化	1、学生进一步完善技术动作。 2、学生分组进行互评，培养综合运用技术和战术的能力。	分组讨论 实战演练	15
任务拓展	分组观看篮球教学、比赛视频，画出三线快攻的不同线路图，培养学生 细心观察、审美意识 。	任务驱动 合作学习	3+课后
课堂小结	1、总结重难点、梳理教学中的注意事项； 2、要求学生完成自我评价及小组评价； 3、课后自学的安全教育； 4、强调终身体育。	任务驱动 翻转课堂	2

效果预期	1、学生能在教师指导下认真积极地参与练习，课堂气氛活跃，师生情感融洽。 1、在比赛和游戏过程中使学生充分了解和掌握篮球双手胸前传接； 2、调动学生的积极性与情绪； 3、达成人人参与、小组合作、竞争的良好氛围； 4、整堂课练习密度为 60%以上，练习强度中等偏上，教学比赛时强度达到最高峰。
创新点	1、坚持“任务驱动，五育一体”教学理念 针对“园林技术”职业能力及未来岗位需求，设定观看视频、绘制路线图、小组协作练习的任务，以培养学生篮球双手胸前传接球技术为轴线，奠定身心健康理念的同时，培养学生吃苦耐劳、细心观察、审美意识的匠心精神。 2、“三维一体”的思政目标 由一个知识-能力-思政点，到多个思政点；由多个思政点形成一条思政线；由多条思政线，形成一个思政面。在课程中注入文化强国的筋骨和血肉。 3、利用翻转课堂法、任务驱动法来培养学生自主学习能力，提升学生归纳总结、综合理解、合作学习的思维方法。 4、根据课程思政目标有目的、计划的来设计教学活动，将课程与思政同向同行，努力形成协同效应；以“课程育人”的思维方法来“推动”培养德智体美劳全面发展的社会主义接班人的培养目标。
教学反思	1、学生认真积极地参与练习，课堂气氛活跃，师生情感融洽，但是基本技术训练环节学生个别同学出现应付现象；学生基本能掌握基本技术动作，但是在实战中的运用意识和效果还有待加强。下次设计可以再丰富练习方式，以视频的方式记录不同时期学生练习效果，从而形成直观教学对比分析。 2、课前课后都能有协作练习意识，教学比赛中竞争氛围良好，整堂课练习密度和强度基本达到；教学比赛环节学生有集体荣誉感，知团队协作的重要性，但是情急之下容易出现单打硬闯的情况；小组讨论的战术以及双手胸前传接球技术没有很好的发挥出来。

案例选题名称：自强不息 厚德载物

案例载体：篮球 ——双手胸前传接球

1. 授课对象基本信息																											
课程性质	选修课	单元课次	第 2 次																								
授课专业	园林技术（工程）	授课人数	12 人																								
授课地点	体育馆	授课学时	2																								
预计练习密度	60%	场地器材	篮球 14 个、标志桶 20 个、音响、战术板																								
预计心率曲线	<table><caption>预计心率曲线数据表</caption><thead><tr><th>时间 (分钟)</th><th>脉搏次数 (bpm)</th></tr></thead><tbody><tr><td>0</td><td>75</td></tr><tr><td>10</td><td>105</td></tr><tr><td>20</td><td>135</td></tr><tr><td>30</td><td>120</td></tr><tr><td>40</td><td>145</td></tr><tr><td>45</td><td>150</td></tr><tr><td>50</td><td>135</td></tr><tr><td>60</td><td>155</td></tr><tr><td>70</td><td>165</td></tr><tr><td>80</td><td>165</td></tr><tr><td>90</td><td>90</td></tr></tbody></table>			时间 (分钟)	脉搏次数 (bpm)	0	75	10	105	20	135	30	120	40	145	45	150	50	135	60	155	70	165	80	165	90	90
时间 (分钟)	脉搏次数 (bpm)																										
0	75																										
10	105																										
20	135																										
30	120																										
40	145																										
45	150																										
50	135																										
60	155																										
70	165																										
80	165																										
90	90																										

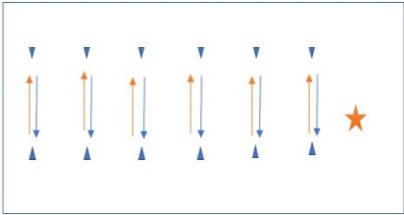
2. 学情分析	
技术基础：	有基础；身体素质比较好；灵活性一般。
方法基础：	不太擅长合作学习。
心理基础：	对健康概念认识不够全面，爱好打篮球，具有胆汁质气质特点。
思政基础：	大多数学生未关注过“健康中国”战略。

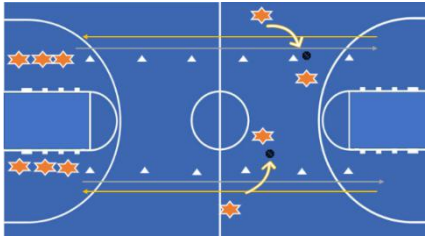
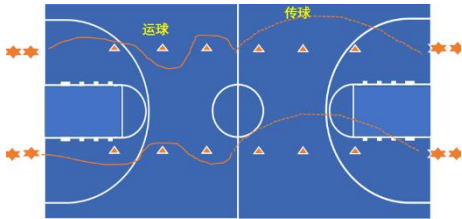
3. 教学目标	
3.1 知识与技能目标：	
发展协调性、灵敏性和体能。	
通过课前、课中复习原地、滑步、行进间双手胸前传接球技术，100%的学	

生能够正确掌握该技术。	
通过任务驱动和翻转课堂法，学生能够清楚三线快攻战术的概念、目的以及各要素及其关系，能概述和完成三线快攻战术配合。	
培养合作与竞争意识，发展学生个性。	
3.2 过程与方法目标：	
练习密度在 60%以上，预计热量消耗：1000cal/人；	
课后完成“每日一练”计划及技术练习任务；	
掌握自主学习方法和合作练习法，提高战术意识，培养综合运用技术和战术的能力。	
3.3 情感态度与价值观目标：	
树立正确的健康观；	
提高学生学习兴趣，养成运用科学方法参与运动的良好运动习惯；	
锻炼学生坚持训练、克服困难的意志力和心理调适能力；	
通过技术细节的完善和灵活运用培养学生吃苦耐劳、谨慎细致、精益求精和审美意识的 匠心精神 ；	
培养学生在学习过程中自主、合作、探究和遵守规则的诚信程度。	
4. 教学过程	
一、倾耳注目 心无旁骛	
教学内容与目标	教学方法与组织形式
一、课堂常规（5'）	
1、集合整队，检查人数、着装	组织形式： （如下图）

2、宣布本次课的内容 3、安全教育 4、安排见习生随堂听课 5、反馈线上学习情况	教学方法： 任务驱动：课前布置学习任务并要求学生完成作业，教师及时检查和点评。课堂总结线上学习出现的问题，针对的进行纠错和巩固训练。
二、球操热身（10'）	
1、手指拨球； 2、肩绕环； 3、扩胸； 4、背后绕环； 5、胯下。 方法： 在音乐伴奏下进行球性热身练习，侧滑步从两侧面返回。 要求： 动作正确、幅度大，把握节奏。	组织形式：（如下图）

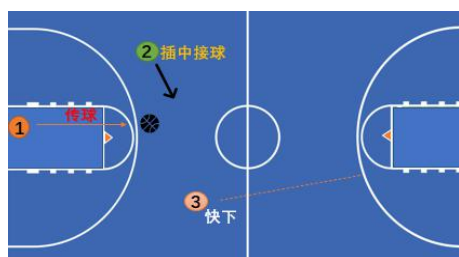
		
教学目标：		教学方法：
1、集中注意力，专心致志做好上课准备。 2、加强球感、球性，让身体更快适应后续运动状态，提高运动效果，预防运动损伤。		1、讲解法：动作要领、练习方法。 2、示范法：练习动作示范。 3、帮助纠错法：通过语言或者动作进行提示和强调。
教师活动：		学生活动：
1、讲解本次课目标、任务、要求 2、总结线上预习反馈情况 3、讲解和热身动作要领、练习方法 4、组织、监督练习并及时纠错		1、集中注意力，听取老师的讲解，明确练习动作要求。 2、结合音乐节奏练习。 3、及时改正错误动作。
思政目标：		
1、课前任务驱动教学培养学生自主学习能力，提升学生归纳总结、综合理解、合作学习的思维方法。 2、培养学生良好的行为规范，注重学生体育面貌、体育心度、体育期望等，树立“健康向上”的体育精神。		
二、精益求精 追求卓越		
教学内容与目标		教学方法与组织形式
通过课前线上学习情况反馈，双手胸前传接球技术主要存在两个问题：1、传接球的角度和位置 2、传、接球队员易出现走步。针对这两个问题进行以下训练：		

一、复习原地双手胸前传接球（8'）	
方法：	组织形式（如下图）
两人一组在固定标志物位置进行双手胸前传接球练习。	 
动作要领口诀： 蹬地伸臂手腕翻 手指拨动把球传 身体随球前移动 动作协调要还原	
要求：	教学方法：
传球动作要正确，传球节奏、力度和准确性。	1、任务驱动法：针对双手胸前传接球的两个问题进行训练。 2、讲解、示范法：针对问题进行讲解和示范。 3、合作练习法：团队协作完成游戏。 4、纠错法：通过语言或者动作进行提示和强调。
  	
教学目标： 1、 巩固双手胸前传接球技术，每位同学都要完全掌握动作要领； 2、 加强传球速度与准确性。	
二、滑步双手胸前传接球游戏（7'）	
方法：	组织形式：（如下图）
以标志物固定比赛路线，学生分成两组做滑步胸前传接球接力游戏，先完成的胜利，输了的进行素质	

练习“惩罚”。	
	
要求：	教学方法：
滑步时保持屈膝降低重心姿势，注意身体不要上下起伏，两脚不要交叉；传球精准。	1、讲解示范法：边示范边讲解要领和要求。 2、游戏法：以游戏的方式提升课堂氛围和练习的积极性和趣味性。
教学目标： 1、巩固提高双手胸前传接球技术 2、丰富练习方法，增加娱乐性和趣味性，促进学生练习的积极性和主动性，提升课堂氛围。	
三、行进间运球双手胸前传接球（10'）	
方法：	组织形式：（如下图）
底线面对面站立，运球过标志物到半场双手胸前传球，交替轮换。	
要求：	
运球要稳、速度快，传球要准确。	
 	 

	
教学目标: 1、结合原地传球的基础动作练习, 提高难度, 增加运球的双手胸前传接球。 2、培养学生精益求精的学习习惯。	
教师活动 1、集中讲解示范动作要领, 布置每项练习任务, 提出要求。 2、观察学生练习中出现的问題, 引导学生自评和互评, 相互进行学习和纠错。 3、组织进行游戏, 提高学生练习积极性、趣味性, 帮助学生巩固技术同时多给予学生肯定和鼓励。	学生活动 1、认真听讲解, 观摩示范。 2、主动参与试练, 仔细观摩思考。 3、及时纠正错误动作。 4、两两配合练习, 善沟通, 互学习, 互评价, 互纠错。 5、小组团队协作, 沟通讨论, 积极竞争, 相互鼓励。
思政目标: 1、传承中华民族严谨认真、精益求精的优良传统美德。 2、以理想为基础, 坚守与专注, 学习匠心精神, 培养学生敬业、精益、专注的行为表现和价值取向。 3、在学习和练习过程中认识自我、完善自我, 培养学生自觉与主动的学习习惯。	
四、同心合力 攻坚克难	
教学内容与目标	教学方法与组织形式
一、双手胸前传接球快攻（三线快攻）(15')	
方法:	组织形式:（如下图）

全场罚球线各放一个标志物，三人一组，底线站位，中间球员拿球，两个球员左右两侧站罚球线延长线，左侧球员插上，接中间球员双手胸前传球，右侧球员快速快下接换，上篮球员换到左侧，传球上篮的球员抢篮板，中间传球的到右侧，相互交替轮换。



重难点：空切插中的位置感、传球位置的准确性；传球的连贯性以及掌握球速的力量控制。

教学目标：

教学方法：

1、 学生能够清楚三线快攻战术的概念、目的以及各要素及其关系，能说快攻战术配合要领并做出配合。 2、 通过学习篮球三线快攻战术，发展协调性、体能、灵敏性等身体素质。 3、 培养合作与竞争意识，发展学生个性。	1、任务驱动法：以呈现快攻路线、发现问题的方式作为驱动问题，要求学生协作解决。 2、讲解示范法：讲解和示范战术落位阵型、移动路线、配合方法和顺序等。 3、合作练习法：小组配合学习和练习。 4、活动法：分组展示三线快攻战术，学生互评、教师点评。 5、纠正错误与帮助法：通过自评和互评相互学习、帮助彼此更正和进步。
二、双手胸前传接球快攻教学比赛(15')	
方法： 1、将学生分成 2 队，进行双手胸前传接球快攻教学比赛，布、使学生掌握双手胸前传接球技术在战术中的运用、快攻战术在比赛中的运用。 2、各组成员讨论队员位置分配、战术的特点、落位阵型、移动路线、配合方法等。	组织形式：（如下图）  小组讨论  团结协作
要求： 1、清楚战术概念、特点、运用的目的，在比赛中大胆尝试运用。 2、团队配合默契，整体流畅，突破自我，争取最好的成绩。	
教学目标：	

1、 理解良好快攻意识使战术成功的关键,在教学比赛中要有战术意识。 2、 巩固和提高双手胸前传接球技术和三线快攻战术,培养综合运用技术和战术的能力。 在对战中磨练意志,培养良好的心理素质和勇敢、顽强、团结协作的优良品质以及敢于创新、勇于实践的精神。	1、 集中听、观摩教师讲解双手胸前传接球快攻分析,领会运用的重难点。 2、 合作练习法:团队协作完成练习。 3、 活动法:通过小组讨论制定战术并在实战中加以运用。
教师活动	学生活动
1、检阅自主学习三线快攻战术情况,进行评价和纠错。 2、结合战术板进讲解、示范、分析战术要领。 3、以任务驱动的方式让学生准备比赛,思考、讨论和制定快攻战术,并在比赛中有意识的运用。	1、集中听、观摩教师讲解双手胸前传接球快攻分析,领会运用的重难点。 2、组队配合、展示自主学习情况,进行自评、互评。 3、小组讨论快攻战术并在比赛中灵活运用,积极竞赛。 4、及时沟通,进行战术分析和调整。
思政目标: 1、帮扶合作,互相学习和纠错,培养宽容、尊重、礼让、帮助、欣赏的体育道德品质。 2、和谐的人际关系、良好的沟通能力,贯彻和谐、友善、文明的社会主义核心价值观。 3、在规则中约束言行,贯彻诚信、公正社会主义核心价值观。 4、唤醒竞争意识;正确的对待挫折与失败,从而认识自我、挑战自我、提升自我。 5、团结协作,培养奉献、坚韧品质和团结向上的体育精神,塑造完善人格。	

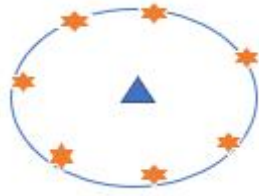
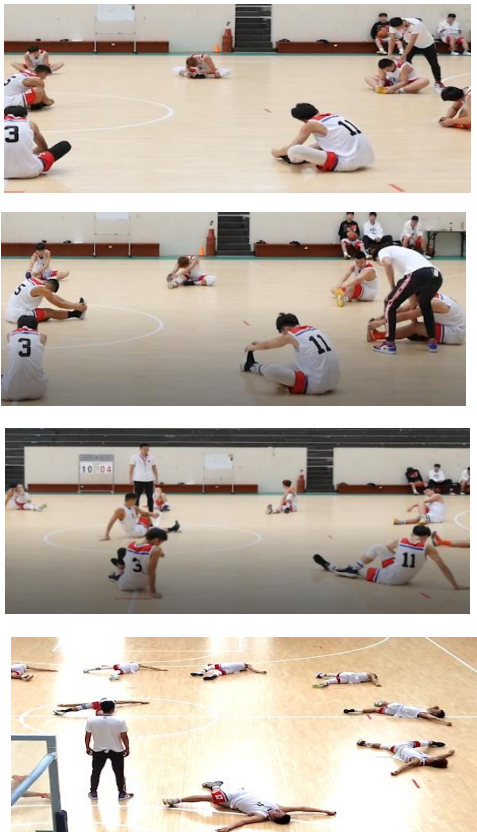
五、自强不息 超越自我

教学内容与目标	教学方法与组织形式
素质训练(10')	
	教学方法: 1、 讲解示范法:讲解示范练习方式和要领。 2、 引领练习法:带领学生一起练习。 3、 纠错法:针对不规范练习行为及时纠错指正。 4、 激励教学法:师生之间、学生之间相互加油打气,教师多给予学生鼓励、肯定,帮助学生突破自我。
方法: 结合篮球基本步伐进行间歇性反复训练。  	
教学目标: 1、 学生的协调性、灵敏性和耐力,为适应大负荷训练储备体能。 2、 培养学生坚持不懈、挑战自我、超越自我的信心和能力	
教师活动	学生活动
1、 布置任务,说明要求。 2、 督促练习,及时指正。 3、 掌握节奏,及时给予鼓励和表扬。	1、 按要求尽力完成练习。 2、 相互加油打气。

思政目标:

- 1、明确良好的体能是学习和掌握技术的保障，树立明确的体育目标，做到体育运动的自觉。
- 2、在身体和心理都进入疲惫状态下，从困境中磨砺坚强意志，体会体育运动中“克服困难、顽强拼搏”的意志品质和进取精神对形成正确的世界观和人生观的意义。
- 3、一点一滴的坚持、突破，从而超越自我、完善自我、肯定自我，从而达到体育运动自信。

六、张弛有度 浮沉于心

教学内容与目标	教学方法与组织形式
一、拉伸放松练习(10')	
方法: 在音乐的伴奏下进行静力性韧带拉伸和肌肉放松练习。	组织形式: (如下图) 
	教学方法: 1、讲解示范法 2、引领练习法 3、纠错帮助法
教学目标: 运动后拉伸练习，让肌肉得到放松休息，可以更好的刺激肌肉生长，从而帮助达到超量恢复的目的。	组织形式: 课后作业线上学习相关技战术理论知识，观摩相关竞赛；坚持每天一练；在学习群完成作业和打卡练习。
二、课后小结	

1、整队集合，教师总体评价 2、布置课后线上和线下作业：观摩相关球赛，记录和绘制快攻战术运用图。 3、收拾器材，宣布下课	
教师活动	学生活动
1、讲解示范拉伸放松的动作和要求 2、引导和组织学生拉伸放松 3、辅助学生练习，并及时纠错	1、平心静气，按要求进行拉伸放松 2、配合完成练习 3、感受肌肉拉伸的刺激感，结合呼吸调整拉伸的幅度和力度
思政目标：	
1、正确认识和对待运动后的拉伸放松，养成良好的运动习惯。 2、坚持体育锻炼，观摩相关体育竞赛，感受拼搏进取、协同作战的团队精神，感受体育运动带给大家的自尊、自信、自强的信念，培养学生学勇敢、坚强、担当、坚持不懈的品质。	
5. 教学评价与反思	
5.1 教学评价	
1、学生认真积极地参与练习，课堂气氛活跃，师生情感融洽。 2、在技术训练和运用的过程中使学生充分了解和掌握篮球双手胸前传接，学生基本能掌握基本技术动作，但是在实战中的运用意识和效果还有待加强。 3、课前课后都能有协作练习意识，教学比赛中竞争氛围良好；整堂课练习密度和强度基本达到。	
5.2 教学反思	
一、教学创新	
1、坚持“任务驱动，五育一体”教学理念 针对“园林技术”职业能力及未来岗位需求，设定观看视频、绘制路线图、小组协作练习的任务，以培养学生篮球双手胸前传接球技术为轴线，奠定身心健康理念的同时，培养学生吃苦耐劳、细心观察、审美意识的匠心精神。 2、“三维一体”的思政目标 由一个知识-能力-思政点，到多个思政点；由多个思政点形成一条思政线；由多条思政线，形成一个思政面。在课程中注入文化强国的筋骨和血肉。 3、利用翻转课堂法、任务驱动法来培养学生自主学习能力，提升学生归纳总结、综合理解、合作学习的思维方法。 4、根据课程思政目标有目的、计划的来设计教学活动，将课程与思政同向同行，努力形成协同效应；以“课程育人”的思维方法来“推动”培养德智体美劳全面发展的社会主义接班人的培养目标。	
二、存在不足	
1、基本技术训练环节学生出现应付现象，下次设计可以再丰富练习方式，以视频的方式记录不同时期学生练习效果，从而形成直观教学对比分析。 2、教学比赛环节学生有集体荣誉感，知团队协作的重要性，但是情急之下容易出现单打硬闯的情况；小组讨论的战术以及双手胸前传接球技术没有很好的发挥出来。	

序号	17	参赛单位	东莞职业技术学院
案例 选题 名称	争高求准 以球育人		
案例 载体	高职体育；篮球；篮球通则、运球、传球、投篮、基础配合		
授 课 对 象 与 学 情 分 析	授课对象：公共体育篮球选项课一年级学生（男生）		
	学情分析 1. 学生学习基础： 广东篮球有深厚的底蕴，从城市到农村都盛行篮球，各种城市联赛，村赛、镇赛、厂赛让篮球运动拥有非常好的群众基础，很多学生在初高中阶段已初步拥有篮球运动的基本技术及实战经验。经过前期对篮球运动的初步积累，学生具备较好的身体素质和学习能力，为后续动作掌握和技能学习奠定了基础。基于整个地区的篮球氛围和众多实战机会，学生拥有进一步提升技术的需求和自主学习的动力。 2. 学生个性特点： 00 代学生群体在更加开放和自主的家庭环境中成长起来，不仅拥有更加平等的话语权，而且思想更加独立。互联网原住民的他们生活安逸，缺乏磨炼，有参与体育锻炼的意识但缺少持久性，在团队合作、勇于拼搏、抗压能力、奉献精神等方面还需要积极引导。 3. 学生学习习惯： 学生喜欢观看视频及观摩比赛。通过教学示范、自主练习、实战比赛等途径提升篮球技能。学生在练习、对抗比赛后能独立思考，反思薄弱环节并有意识改正与提高。		



图 1 广东篮球赛事实况

教学 目 标	知识目标 1. 正确掌握篮球运动的起源、¹发展、篮球竞赛规则等理论知识。 2. 正确掌握篮球运传投基本技术和基础配合。 3. 正确掌握篮球训练提升、团队合作技巧等内容和方法。
	能力目标 1. 能够在篮球比赛实践中，正确运用篮球基本理论知识与技术技能。 2. 通过课堂探究活动，引导学生分析、观察和处理问题的能力，提升积极进取，勇于拼搏的团队精神。 3. 正确理解对运动前动态热身、运动后静态牵引的理念，培养学生科学锻炼、健康生活的习惯。
	育人目标 1. 通过课前、课中和课后三个阶段，结合理论知识学习和技术技能练习两个环节，融入团队合作意识、拼搏精神、不怕苦怕累精神、敢于担当精神，培养学生善于思考和勇于创新的工作品质，树立学生诚信和友善的社会主义核心价值观。 2. 能在不断练习和反思中学会坚持、坚定和坚强，培养坚毅的意志品质和良好的心理素质，开拓创新的职业品格和行为习惯。
设计 理念	本课程通过“以体载德，以球育人”的思政改革创新教学理念，围绕“以学生发展为中心”的教学指导思想，通过专任教师、兼职教师、学生队长的三方合力，“精讲示范导技-勤于思考拟中学-勤练苦练涨技艺-教学能力践中求”的四步分层驱动的教学模式，使学生掌握篮球运动

技能，探讨在课程（篮球）教学中如何发展学生自主、合作、探讨的学习方式。育人模式如图 1 所示。

1. 课程总体设计方面：根据社会需求和篮球技、战术的特点，在理论上要求学生学习和了解篮球运动的发展和篮球竞赛规则，在技术上以基本技术、基础配合和教学比赛实践为重点进行教学，在教学中充分发挥教师组织、指导作用的同时，充分发挥学生的主体地位，挖掘学生的潜能，启发学生积极思考、主动探究的能力。

2. 教学组织方法方面：采用小组合作学习，自行尝试各种练习方法，让学生通过参与体验，掌握篮球课技术的设计和练习的方法。整个课程的教学设计，让学生在实践中体会到团队合作的重要性。

在能力方面根据我校各专业的特点重点培养学生的观察能力、思维能力、实践能力、创新能力和评价能力；在育人方面重点培养学生公平竞争、参与意识、团结协作、信任与责任意识等；在技能掌握方面，对教材中的战术教学因素做淡化处理，突出由传统的“教师教，学生学”变为“学生主动学”，整个课程设置服务于学生健康成长的需要。

3. 培养学生创新素质方面：

（1）充分发挥体育骨干或篮球特长生的带头作用。在日常教学中，让其配合教师做动作示范。

（2）激发学生潜在能力，发挥自主能动性。在课程中让学生轮流带准备活动，同时要求每次准备活动的动作略有不同或创新。

（3）增强篮球基础差学生的参与度。通过教师引导、体育骨干帮扶与带动，初始以多看为主，渐渐过渡去尝试，再到多练、精炼，从而产生兴趣。



图2 “以体载德，以球育人”三合力、四驱动育人模式

设计
内容

本课程是面向全校各院系专业设置的公共必修课程，总 108 学时：
开设年限：2 学年；总课程教学内容安排如表 1 所示。

表 1 教学内容一览表

学期	学时	教学内容
第一学期	24	学习篮球通则、运球、传球、投篮、基础配合
第二学期	28	巩固学习篮球运传投等组合技术，少量半场教学比赛
第三学期	28	巩固篮球基本技术，以半场比赛为主
第四学期	28	巩固篮球投篮等核心技术，以全场比赛为主
合计	108	循序渐进，“教-练-赛一体化”科学实施

表 2 为第 1 学年第 1 学期的教学内容总体设计和安排：

教学内容设计与安排					
序	授课要点	思政映射与融入点	教学方式	预期教学成效	学时分配
1	篮球运动概述, 篮球竞赛规则	通过第一堂课的点名映射出“ 守时、诚信 ”的工作态度。	课堂面授	1. 了解篮球运动历史及发展现状。 2. 普及篮球竞赛规则。 3. 端正“ 守时、诚信 ”的工作态度	2
2	学习原地运球技术	通过动作讲解示范后, 采取反复运球练习法, 小组运球比赛团队练习, 映射出“ 吃苦耐劳 ”工作精神和“ 坚持 ”的意志品质。	面授实操	1. 掌握原地高、低运球、体前变向运球、胯下运球等基本技术。 2. 培养出学生吃苦耐劳工作精神和坚持的意志品质。	2
3	学习原地双手胸前传接球技术	通过将学生两人或三人分组练习技术动作, 在练习的过程中仔细关系, 注重细节的学习, 映射出“ 严谨 ”的工作态度。	面授实操	1. 初步掌握原地双手胸前传接球的基本技术。 2. 培养学生“ 严谨 ”的工作态度。	2
4	学习原地单手肩上投篮技术	通过优秀同学参与教学, 小组投球接力团队练习, 团队共同提升, 培养学生互帮互助的优良品质, 映射出“ 友善 ”。	面授实操	1. 初步掌握原地单手肩上投篮的技术要点及动作。 2. 促进学生发扬“ 友善 ”的精神。	2
5	学习行进间单手低手上篮技术	通过标准动作示范时, 采取互动教学法引导学生进行思考与讨论, 发挥学生的主观能动性和创造力, 锻炼学生的思维, 让学生探索适合自身的练习方法, 映射出“ 善于思考、勇于创新 ”的工作品质。	面授实操	1. 初步掌握行进间单手低手上篮基本技术。 2. 鼓励发挥“ 善于思考、勇于创新 ”的工作品质。	2
6	学习篮球技术基础配合: 掩护配合	通过比赛教学法, 对输了比赛的队伍, 进行 抗挫折能力 教育, 引导学生不断战胜困难和超越自我, 在练习过程中提醒学生加强 沟通 意识。	面授实操	1. 初步掌握篮球技术掩护配合的要点, 能在篮球实践比赛运用。 2. 培养学生“ 抗挫折能力 ”的职业素养和沟通意识。	4
7	学习篮球技术基础配合: 传切配合	运用篮球运动攻、守对抗与集体性的特点, 组织学生开展篮球比赛, 映射出“ 永不言败的意志和勇敢顽强的品质 ”, 在训练的过程中提升 协作 能力。	面授实操	1. 初步掌握篮球技术传切配合的要点, 能在篮球实践比赛运用。 2. 锻炼学生“ 永不言败的意志和勇敢顽强的品质 ”, 并提升协作能力。	4
8	机动课堂	风雨课程、课内补考、教学比赛等			2
9	期末考核	篮球基本技术和身体素质测试			4
合计: 24 学时					

实施路径

1. 课堂教学:

(1) 课前准备:

教师通过超星公司的“乐学在线”教学平台提前布置本次课程的预习任务, 引导学生养成课前预习的良好习惯, 通过预习激发学生对课程内容的兴趣, 并在讨论区设置“话题”, 对教学点开展讨论。

(2) 课中实施: 主要由四个部分组成。

实施 路径 与 方法	常规部分（5 分钟），包括集合整队、清点人数等。 准备部分（10 分钟），包括徒手操和热身游戏。 基本部分（65 分钟），包括复习、学习新内容、专项身体素质练习等。 结束部分（10 分钟），包括拉伸放松、课后总结和布置课后作业等。 （3）课后拓展：以学生自主学习为导向，在学习通提交任务视频或实操图片，并将预习作业发布在“乐学在线”平台。 <pre> graph TD subgraph PreClass [课前准备] A[发布预习任务] --> P1(()) P1 --> B[乐学在线预习发布、超星学习通讨论、微信互动] end subgraph InClass [课中实施] C[教师主导，学生主体，精讲多练] --> P2(()) P2 --> D[教师精讲、学生多练、总结与布置] end subgraph PostClass [课后拓展] E[自主学习为导向] --> P3(()) P3 --> F[检查作业，指导答疑，师生交流讨论] end P1 --> P2 P2 --> P3 </pre> 图 2 教学流程图 2. 学生分享： （1）线上分享：学生通过“乐学在线”平台学习篮球基本技术、篮球赛事等视频，在任务讨论区留下自己的学习心得和体会，全班师生进行讨论、交流和学习。 （2）线下分享：教师通过每堂课的结束部分邀请部分学生对本堂课的学习情况及感受进行课后分享，提出优点和不足，不断优化教学内容改进方案。 3. 比赛观摩： 在风雨课程中组织安排学生观看中国队参加篮球世界杯、奥运会篮球比赛等国际大型赛事经典录像，学习篮球基本技术在比赛实践中的运用，同时在总结归纳环节融入“中国篮球精神”，以篮球健儿事迹为榜样，发扬勇往直前，永不言败的精神。加强学生爱国主义教育与民族自豪感，感染并激发学生学习热情，强调职业道德、职业能力、职业品质、敬业、精益、专注、创新能力，潜移默化的向学生灌输“工匠精神”。
	学生受益方面

效果预期	1. 在学生篮球技能、技术提升方面，比如理论与技能学习扎实地学生以后在工作单位可以发挥篮球运动特长来参加或组织篮球比赛，体现个人竞技能力与组织能力。 2. 在学生身体素质提升方面，以篮球项目为载体，运用多种教学手段，使学生的力量、速度、耐力和柔韧等身体素质方面得到全面发展，从而在学生体质健康测试中，全班优良率达到五成以上，为将来“健康工作五十年”的目标垫下基础。 3. 在学生意志品质提升方面，将篮球运动之核心——“团队合作”精神融入到自己以后的职业生涯中，潜移默化地向学生灌输爱国主义、集体主义、社会主义核心价值观，使其受到教育并健康成长，使学生名副其实地成为中国特色社会主义的建设者和接班人。 教师职业能力提升方面 1. 教师的信息化教学能力提升方面，通过课程建设，能够将最新发展的信息技术与篮球教学相结合，并能在教学实施过程中融入思政元素。 2. 教师教育教学能力提升方面，持续改进教学方法，打破传统“教师教、学生学”的教学方法，以专任教师、兼职教师、学生助理形成专兼结合教学团队，专任教师负责课程的总体设计，兼职教师发挥各自教学能力与技术水平等优势，与专任教师形成合力，将创新教学思维融入到实践教学当中。学生助教多人担任课程组长，积极配合老师布置的各项训练任务，对本小组成员进行指导与督学。 课程建设方面 1. 课程资源开发方面，在学院立项课题基础上，建立一套行之有效的课程体系，开发融入思政元素的教学大纲及课程标准。结合篮球课程特点，利用新媒体技术打造一批微课视频和示范教学视频。 2. 课程师资建设方面，打造一支以篮球专业教师为主，思政兼职教师为辅的结构化课程团队。
	改：以学生为主体，三合力持续改进教学方法与内容。 1. 运用合作、探究教学模式，让学生在篮球教学课程中，自主、合作学习，直接体验篮球技、战术的设计和练习方法，有助于培养学生观察能力、思维能力、实践能力、创新能力等，对学生的综合素质发展起着积极地促进作用。 2. 采用互动教学法、分组练习法、集体练习法、比赛法、榜样教学法等多种方法，润物细无声地对学生进行德育教育，从而培养了学生认真观察、善于思考、勇于创新、规则意识、团结协作精神、永不言败等

创新点	优良品质。 3. 课堂教学中多给予学生展示机会与多方位评价。在学生完成教学任务的过程中，不仅对学生在掌握技术、战术方法上给予肯定，同时多给予学生展示自我，并对学生表现出的参与热情、协作精神等多方面给予及时肯定，让学生及时了解到他们的学习情况，感受到学习的快乐。 融：以内容为核心，以篮球与思政、课内与课外、线上与线下三方面融合凸显“以体载德 以球育人”课程理念。 1. 以学为主，以教为辅，思政与篮球技术深度融合，将思政元素融入体育公共课程就是创新的充分体现，创新教学理念与模式，坚持立德树人，德育为先，培养学生职业道德、职业能力、职业素养，弘扬爱国主义精神，这是本门公共体育课程的宗旨与目标。 2. 将篮球课堂基本技术的学习与课外训练、比赛的有机结合，可以激发学生的学习兴趣与运动欲望，培养其组织能力和创新能力，从而丰富了校园体育文化生活。通过课内外教学还能改善和提高教学质量，使学生健康水平和运动能力逐步提高，陶冶学生道德情操，培养学生坚韧不拔、顽强拼搏、勇往直前的意志品质，在完善人格方面发挥重要作用，从而达到育人目的。 3. 本课程采用线上线下相结合的混合式教学模式，以“乐学在线”平台为媒介，学生使用学习通软件可以轻松完成课前预习与课后作业。利用互联网平台和微信群等方式与学生加强沟通交流，把一些优秀的教学资源建设于平台上，学生可以通过“乐学在线”平台进行专项技术的预习，篮球经典赛事的欣赏。对于理论与技术方面有不清楚的地方也可以随时在讨论区留言，任课教师根据学生提问进行逐一解答。利用学生喜欢分享和点评的模式，在讨论区发表打卡视频或照片，相互点评、点赞增强师生、生生之间的交互性。
教学反思	通过本课程的教学，严格遵守以“以体载德，以球育人”的课程理念，落实以学生为主体，教师为主导的教学方法，充分发挥教师精讲和学生多练的中心思想，课堂内容及活动安排能激发学生学习热情，在实操场景中学生能很好的融入教学环境开展学习。 在信息化教学方面，通过“乐学在线”平台完成提交作业、讨论区点赞评论等活动开展互动交流，不仅可以实现课前预习，课中巩固、课后复习，同时对知识的运用实践老师可以得到数据反馈，了解学生理解与掌握水平。高频互动也增进了师生、生生之前的情谊，为打造团队及篮球精神奠定了基础。

	在课程思政融入方面，每节课堂的教学设计都围绕思政融入点，在教学的过程中充分体现学生主体地位，关注学生的个性发展。课堂中提出问题让学生自主解决问题，让学生发挥自主能动性成为了课堂主人。课程设置重视对学生创造精神和合作能力的培养，激发学生的创新意识，培养学生在课堂中的主体地位，参与到设计练习项目的每个环节，达到了思政育人的效果。 但是，在教学的过程中还存在很多不足，例如教师的思政基本素质不足，需要加强理论学习和提炼；运用现代教育技术在篮球课堂教学过程中的能力不足，需要丰富教学手段，与社会同步发展；篮球教学资源发掘和整合不足，需要进一步加强校校之间和校企之间的联系和交流；教师结构化课程团队不够完善，需要加强师资的建设。如何让同学们“走出寝室，走向操场”进成为常态化、在课外活动时如何有资源、设备等与学生需求匹配，体育课程教学内容如何有效衔接等方面内容，还有待广大体育教师进一步完善和改进。
--	---

一、学情及内容分析

授课单元	行进间单手低手上篮技术	授课班级	20级公共体育 篮球选项课班级
课程名称	高职体育	授课学时	第 7-8 学时
授课地点	篮球场	授课形式	理实一体化

教学背景	篮球运动具有对抗激烈、竞争性强，技、战术运用千变万化的特点，在高校中有着较为广泛的群众基础，深受青年学生喜爱，它对培养学生的集体荣誉感、积极拼搏精神和增强学生体质等方面使之终身受益有着重要的作用。 通过本课程学习，激发学生学习篮球的兴趣，使学生进一步掌握篮球运动的基本技术、基本技术以及基本理论知识，培养学生利用篮球运动健身的意识，培养学生养成终身锻炼身体的良好习惯，提高终身体育能力和团结协作意识，为促进学生体质健康以及今后进一步的学习和社会生活服务。
内容分析	上一次课我们学习了篮球原地单手肩上投篮技术，通过视频学习了中国篮球运动的发展史和中国篮球一代又一代国家精英们奋勇进取，为国争光的榜样精神，课上还掌握了单手肩上投篮的技术练习方法。课后视频欣赏作业大家提交的观后感写的都非常好，大家对后续学好课程都充满了期望和动力。本教学单元我们开始学习行进间单手低手上篮技术，此技术在启蒙和初级教学中不可或缺的重点环节，通过行进间单手低手上篮技术的训练为该技术在比赛中运用奠定了基础。

学情分析

教学年级：高职公共体育篮球选项课学生（男生）

学生学习基础：广东篮球有深厚的底蕴，从城市到农村都盛行篮球，各种城市联赛，村赛、镇赛、厂赛让篮球运动拥有非常好的群众基础，很多学生在初高中阶段已初步拥有篮球运动的基本技术及实战经验。经过前期对篮球运动的初步积累，学生具备较好的身体素质和劳动能力，为后续动作掌握和技能学习奠定了基础。基于整个地区的篮球氛围和众多实战机会，学生拥有进一步提升技术的需求和自主学习的动力。

学生个性特点：00代学生群体在更加开放和自主的家庭环境中成长起来，不仅拥有更加平等的话语权，而且思想更加独立。互联网原住民的他们生活安逸，缺乏磨炼，有参与体育锻炼的意识但缺少持久性，在团队合作、勇于拼搏、抗压能力、奉献精神等方面还需要积极引导。

学生学习习惯：学生喜欢观看视频及观摩比赛。通过教学示范、自主练习、实战比赛等途径提升篮球技能。学生在练习、对抗比赛后能独立思考，反思薄弱环节并有意识改正与提高。

参考教材

教材选用北京体育大学出版社贾书申、刘海元编著《高职体育立体化教程》2010.01，适用于高职院校公共体育的教学与训练。

教学资源平台



图1 乐学在线平台



图2 NBA中国官方网站

教学重难点	重点：1. 调整好步伐，控制好速度，节奏的控制 2. 掌握好起跳的时机 难点：上下肢配合不协调，控制球的能力差
教学资源	  图3：乐学在线布置预习内容 图 学生使用超星学习通手机端进行学习
评价方法	1. 学生课前预习成绩（观看视频的时间和次数，在线测试的成绩，讨论区的回复情况）； 2. 课堂考勤与课堂练习情况（考勤记录表评定）； 3. 课后作业（将自拍练习球性与球感视频发至教师邮箱）；

二. 教学目标

	知识目标	技能目标	素养目标
教学目标	1. 学习行进间单手低手上篮技术在篮球比赛中的运用。 2. 初步掌握行进间单手低手上篮技术的动作方法。	1. 掌握行进间单手低手上篮技术的练方法。 2. 掌握规范动作，体会身体动作内在力量与节奏的控制，能总结出学习规律。	1. 学习篮球精神； 2. 培养团队意识； 3. 加强专注思考； 4. 锻炼意志品质。
	课程思政元素：爱国，诚信，友善。		

三、教学方法与手段

教学方法	1. 任务驱动教学法：教师通过“乐学在线”平台提前布置课前任务，任务驱动学生预习及复习。 2. 示范讲解法：以清晰的完整与分解示范动作使学生从正面、侧面、背面等各个角度观察模拟教师所示范动作，讲解与示范动作相结合，讲解过程清晰精炼，语言表达和术语运用准确。 3. 纠错指导法：在学生集中模拟练习时发现学生技术动作出现问题 and 错误及时进行指导与纠错，此教学法也用于学生分组练习时教师进行巡回纠错，单独对学生进行一对一手把手纠错指导。 4. 分组教学法：根据学情与学生练习需求进行合理化的分组。在课堂教学过程中围绕学生主体，把水平较高且责任心强的学生安排为小组长。组长担任任课教师的助教，负责该小组的训练任务及目标的达成，带领组员积极认真完成课堂学习任务，课下要向任课老师提交本次课训练情况说明。 5. 情景引入法：在教学中通过游戏和教师特定的情节中引入思政元素，激发学生吃苦耐劳的精神和爱国主义的情怀。
教学设计	首先，“思政促创新”，思政元素融入体育公共课程就是创新的充分体现。创新教学理念与模式，坚持立德树人，德育为先，培养学生职业道德、职业能力、职业素养，弘扬爱国主义精神，这是设计一门专业课程的宗旨与目标。 其次，“三管助学情”，以专任教师、兼职教师、学生助理形成专兼结合教学团队，专任教师负责课程的总体设计，兼职教师发挥各自教学能力与技术水平等优势，与专任教师形成合力，将创新

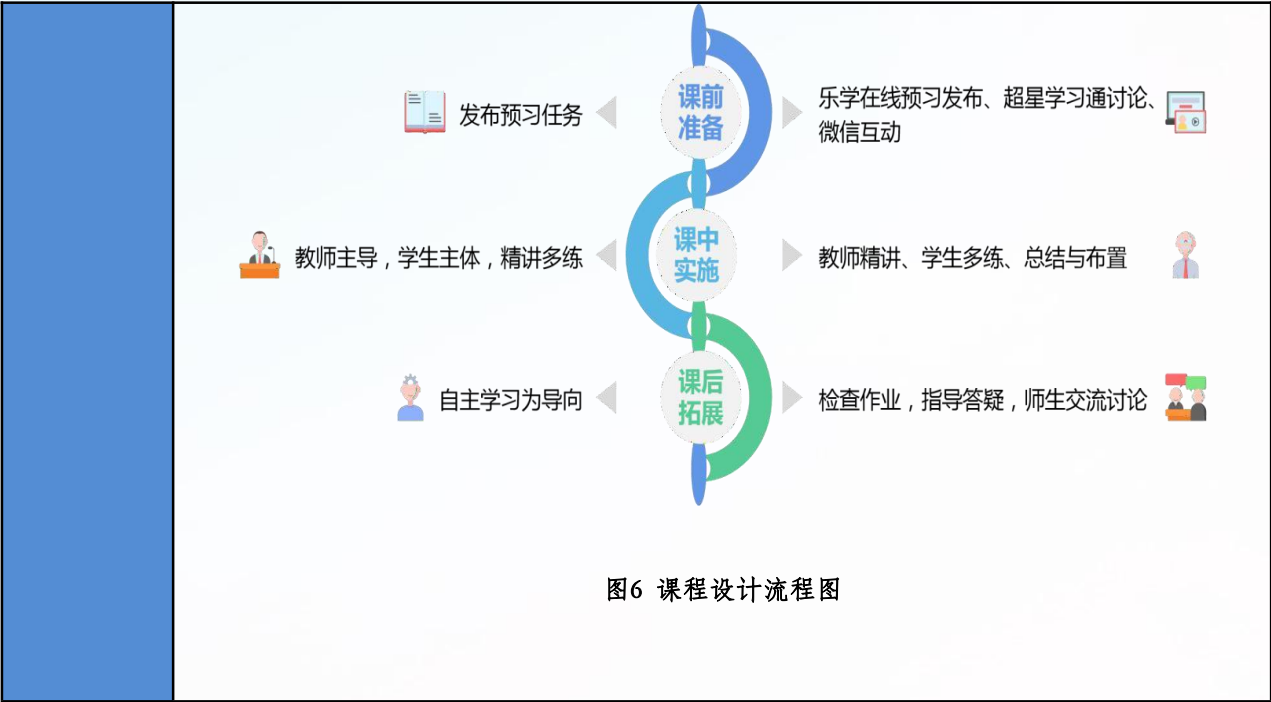
思维融入到实践教学当中。学生助教是由课堂上各组小组长组成，积极配合老师布置的各项训练任务，对本小组成员进行指导与督学

最后，“四步为驱动”的教学模式，精讲示范导技能，教师精讲示范主导学生掌握篮球核心技能。勤于思考拟中学，学生为主体勤于思考并善于模仿教师教学方法与技术动作示范。勤练苦练涨技艺，学生不止要勤练、苦练、善练，还要在练中求教法，练中求创新。技能掌握践中求，学生对技能掌握能力的提升必须要通过实践来证明，课堂上让学生转换角色成为“老师”来实践教法与训练法。



图5：教学设计思路

基于翻转课堂教学理念，以乐学在线平台为媒介，学生使用学习通软件可以轻松利用课余时间在乐学在线上完成课前预习与课后作业。利用乐学在线和微信群方式与学生加强沟通交流，把一些优秀的教学资源建设于平台上，学生可以通过乐学在线平台进行专项技术的预习，篮球经典赛事的欣赏，对于理论与技术方面有不清楚的地方也可以随时在讨论区留言，任课教师根据学生提问进行逐一解答。布置课后徒手或持拍动作练习作业，学生自拍视频后发到教师邮箱，教师根据学生上传视频作业分析总体技术动作掌握情况。



四、教学实施过程

课前预习			
教学环节	教师活动	学生活动	设计意图
课前预习	教师通过“乐学在线”平台提前布置本次课预习驱动任务，引导学生养成课前预习的良好习惯通过预习激发学生对课程内容的兴趣，让新课内容印刻在学生脑海当中，这对新课的学习是非常有帮助的。在任务讨论区及时回答学生提问并 与学生加强沟通交流	学生通过超星学习通手机端登录后明确预习作业任务并及时观看教学视频进行学习，在讨论区提问，与任课老师交流	基于翻转课堂教学理念，以乐学在线平台为媒介，学生使用学习通软件可以轻松利用课余时间完成课前预习作业。加强师生间沟通交流
组织形式			

前预习			
教学环节	教师活动	学生活动	设计意图
课 堂 常 规 (5 分钟)	1. 集合整队，清点人数并登记考勤 2. 师生相互问好 3. 宣布本次课内容、目标及要求等 4. 检查着装，安排见习生	1、按照教师口令指挥 2、快静齐站成四排	1、常规的集合整队,使学生养成良好的时间观念和快速的执行任务意识 2、认识到考勤的重要性并明确本次课学习任务与目标
组织形式			
集合队形： X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 ☆			

课中实施			
教学环节	教师活动	学生活动	设计意图
准备活动 (15 分钟)	1、指挥学生呈体操队形 2、口令与动作带领学生做徒手操运动热身	1、快静齐呈体操队形散开 2、跟老师口令完成热身运动	1、通过徒手操充分使学生全身各处关节、肌肉韧带活动开 2、避免运动损伤的发生
组织形式			

热身运动队形：



课中实施			
教学环节	教师活动	学生活动	设计意图
新 课 导 入 (5 分钟)	1、教师简单总结上次课所学内容及效果 2、通过上次课课后作业关于“中国篮球精神”的讨论在课堂上进行重温，加强学生爱国主义教育 3、点评本次课课前预习情况并宣布本课所学内容	1、学生呈体操队形整齐站好 2、认真听讲	1、新课导入能使学生明确前课与本次课内容之间的关系与衔接，清晰了解本次课教学任务与目标 2、在每次课的导入部分融入课程思政元素，加强学生思想教育
组织形式			

课中实施			
教学环节	教师活动	学生活动	设计意图
教师示范讲解（15分钟）	讲解示范： 1、行进间单手低手上篮完整动作 2、行进间单手低手上篮分解动作	1、认真听，仔细看老师对本课内容的讲解与示范 2、按照体操队形跟老师做模仿练习	1、教师通过正面、侧面、背面示范和精炼的讲解引导，引导学生多思考多模拟技术动作 2、体现以教师主导，以学生主体的教学思路
组织形式			

教师行进间单手低手上篮完整动作示范：



教师行进间单手低手上篮分解动作示范：

步骤一：以右手投篮为例,跑动中接球的同时跨出右脚一大步。

步骤二：接着左脚跨出一小步。

步骤三：起跳抬臂举球。



步骤四：身体接近最高点时,右手持球向前伸臂,五指张开托住球。

步骤五：屈手腕,拨手指,将球投出。



课中实施			
教学环节	教师活动	学生活动	设计意图
学生练习 (30 分钟)	口令指挥和观察学生练习情况并及时纠错 练习任务1: 原地持球手指拨球(两分钟) 练习任务2: 行进间跨步起跳(五组) 练习任务3: 自抛球, 跨步接球起跳举球(五组) 练习任务 4: 接固定球上篮(五组) 练习任务 5: 慢速中运球完成跨步、起跳和举球投篮动作(十组) 练习任务 6: 运球上篮(二十组)	根据老师口令 指 挥认真高效完成 本课 6 项基本技术练习课堂教学任务	通过合理的课堂 练习设计与时间 分配, 使学生初步掌握 行进间单手低手上篮技术
组织形式			
学生练习形式:			
 练习一 原地持球手指拨球 体会手指拨球的感觉, 手腕的发力。 1、集体练习 2分钟 师生同步练习 2、分组练习 教师分组指导 组队: 8人环绕一圈 时间: 3分钟			

学生练习形式：



练习二

行进间脚步动作

1 慢跑中练习跨步，起跳动作

形式：分小组依序进行

数量：4个往返

时间：5分钟

练习要求：跨步清晰，起跳充分



练习二

行进间脚步动作

2 自己抛接球，练习跨步接球
后起跳举球

形式：分小组依序进行

数量：4个往返

时间：5分钟

练习要求：

体会跨步接球举球的连贯性



练习二

行进间脚步动作

3 接固定球上篮

形式：分小组依序进行

数量：4个往返

时间：5分钟

练习要求：

跨步接球和举球的动作正确



练习二

行进间脚步动作

4 慢速中运球完成跨步、起

跳和举球投篮动作

形式：分小组依序进行

数量：4个往返

时间：5分钟

练习要求：

初步学会行进间单手上投篮脚步动作。



练习二

行进间脚步动作

5 运球上篮

形式：分小组依序进行

数量：4个往返

时间：5分钟

练习要求：

运好球，不走步，初步掌握动作方法

课中实施

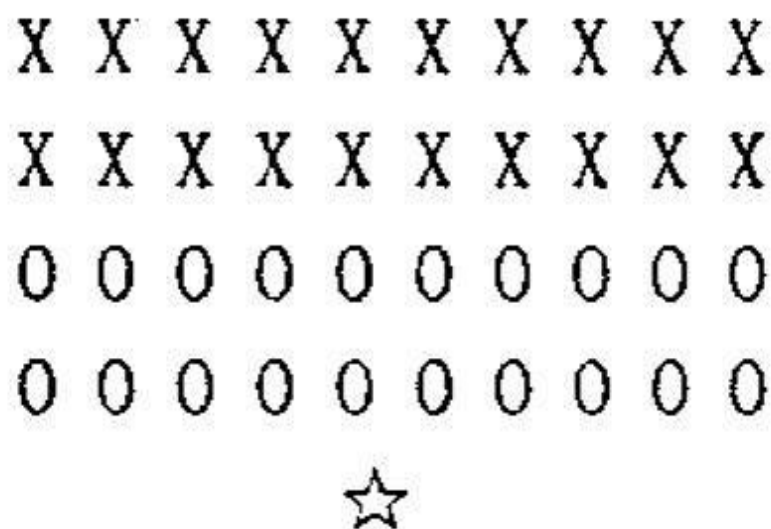
教学环节	教师活动	学生活动	设计意图
身体素质练习（10分钟）	讲解示范： 1、站姿体前屈的动作要领 2、燕式平衡的动作要领 3、原地高抬腿的动作要领	1、按照教师口令指挥，快静齐站成四排； 2、认真观看示范动作，按老师布置，完成任务练习1； 3、每组动作按照30秒运动休息15秒进行3组。	发展学生的柔韧性、平衡性和下肢力量，为国家体质健康测试垫下基础。

组织形式

教师示范动作：



学生练习形式（集体练习）：



课中实施			
教学环节	教师活动	学生活动	设计意图
总结归纳 (5 分钟)	教师围绕本次课的知识点、技能点、素质点，总结本课教学目标达成情况	1、学生呈体操队形整齐站好 2、认真听讲	每一次课的总结归纳部分都是一次教与学情的分析,它有助于检验课堂教学目标达成的效果，特别是能与新课导入部分相互呼应

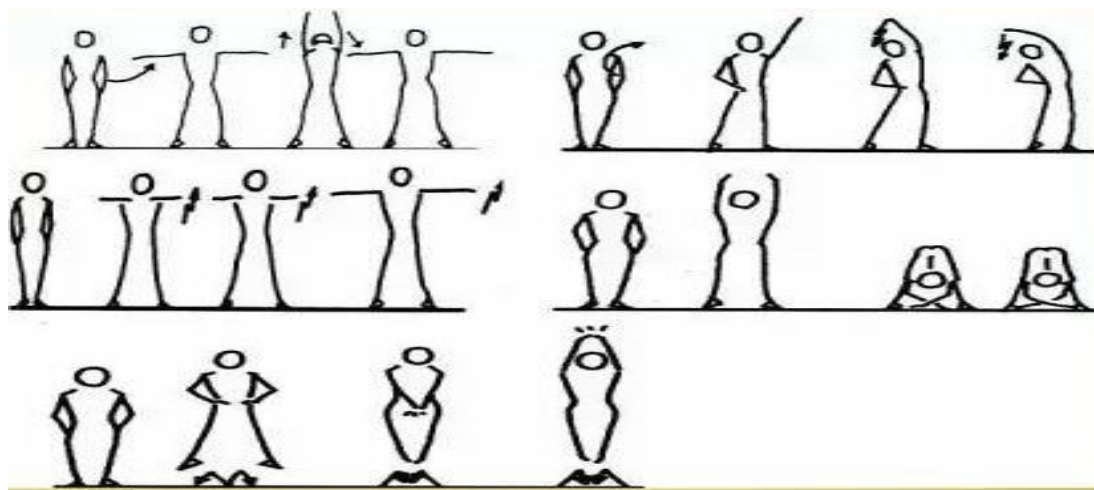
组织形式

组织队形：



课中实施			
教学环节	教师活动	学生活动	设计意图
放 松 运 动 与 布 置 作 业5 分钟	1、教师带领学生做 4X8 拍放 松运动,要求学生动作自然舒 缓,充分起到放松效果 2、布置作业	1、认真跟老师 完成放松运动 2、明确课后作业 内容	

教师带领学生做放松运动：



组织形式

课后作业			
教学环节	教师活动	学生活动	设计意图
督促、检查与发布作业	1、班级微信群通知学生在指定时间将自拍行进间单手低手上篮技术动作视频,通过电子邮件发至老师邮箱并检查作业情况 2、将预习作业发布在“乐学在线”平台	1、及时按要求完成自拍行进间单手低手上篮技术动作的练习视频作业发至老师邮箱 2、通过超星学习通手机 APP 查看预习作业	1、课后通过督促检查、发布预习作业很好的巩固与检验了学生掌握知识技能的情况师与学生沟通交流的良好平台

五、教学反思

信息化 教学 手段效果	1、通过乐学在线平台布置的预习作业以及班级微信群交流与讨论都取得了良好的效果，学生通过预习对本课内容已经有了初步的了解，在学习过程中上手很快。 2、与学生在班级微信群和乐学在线平台交流与讨论过程中，能看出我们的学生是很善于思考，同时也愿意主动与老师交流并提问。整个环节都在一种和谐愉快的信息化教学当中得到实现。
--------------------------------	---

教学预期 效果达成	1、以学生为主体，教师为主导的教学模式充分发挥教师精讲和学生多练的中心思想，课堂上激发学生学习热情，使学生把注意力集中在整个教学环境当中。 2、本次课完成了6项行进间单手低手上篮技术的练习与身体素质内容，学生掌握情况良好，达到了教学预期效果。 3、通过预设问题的问答，对学生认知程度有了一定认识。
教学重点 的解决	1、学生在脚上的步法与起跳的高度、上篮的角度上掌握的情况良好。特别是能够由易到难，脚步动作清晰，上篮命中率逐渐提高。 2、上篮的节奏把握逐渐提高，但是把握起跳的时机方面还需在后续课中进行加强。
教学难点 的解决	1、在上下肢不协调方面，通过动作分解练习，慢慢在收球时先前跨步方面的得到了改善。 2、在调整步伐和调整速度方面，通过本课练习后学生动作步伐没有刚开始练习时那么混乱了，上篮速度的控制也逐渐得到控制，整体动作的连贯性得到了提高。

六、特色创新

1、举一反三，设计行进间单手低手上篮技术的练习法

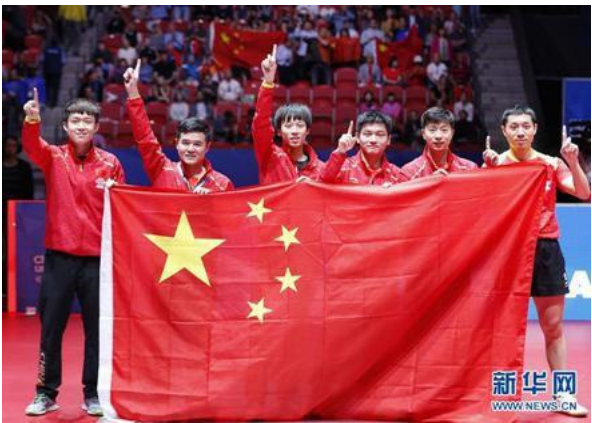
技术掌握方面特别强调学生不止是学习这 6 种投篮练习法，还要举一反三设计出适合在初级篮球训练当中适用于初学者的上篮练习方法。

2、融入“中国篮球精神”，加强思想教育

在新课导入和总结归纳环节融入“中国篮球精神”，以中国篮球健儿事迹为榜样，发扬勇往直前，永不言败的精神。加强学生爱国主义教育与民族自豪感，感染学生并激发学生的学习热情，强调职业道德、职业能力、职业品质、敬业、精益、专注、创新能力，潜移默化的向学生灌输“工匠精神”。



贯彻落实习总书记关于“立德树人”根本任务，
从上好每一堂课开始



发扬“中国篮球精神”

序号	18	参赛单位	重庆电子工程职业学院
案例选题名称	齐心协力 顶出未来		
案例载体	1、课程名称：原地前额正面头顶球 2、术科项目：足球 3、基础理论知识点：现阶段我国足球运动的发展已经提升到国家战略层面，校园足球的蓬勃开展也必将进一步推动足球运动的普及和提高。头顶球作为足球基本技术之一，在实战中经常会运用，但在教学中却经常被忽视。因为头部在体育教学中极少用到，因此通过头顶球技术的学习还可以解决学生体育运动中恐惧等心理障碍，有助身心全面发展。		
授课对象与学情分析	本次授课对象是我校足球选修课数字媒体专业大一学生，他们具有活泼好动、乐于展示的特点，经过之前的学习，对足球已经产生了一定的兴趣，但是仍有少部分学生对于体育课不太感兴趣；另外头部在体育教学中是很少会用到的身体部位，学生尤其是女生对于头顶球会有一定的心理排斥和恐惧。		
教学目标	1、认知目标：理解头顶球技术动作要领。 2、技能目标：通过学习能够基本掌握前额正面头顶球技术，发展身体素质尤其是腰腹力量和身体协调性。 3、情感目标：通过合作学习、探究学习等激发学习的主动性，通过互帮互助、小组比赛等培养迎难而上的拼搏精神以及团队精神。		
设计理念	坚持“健康第一”的教育理念，注重课程思政渗透，突出教师主导作用和学生的主体地位，引导学生探究合作、主动学习，最终使学生学会新动作，通过课堂锻炼增强体质健全人格。		
设计内容	1、课堂常规-集合整队安排见习生 2、手抛球接力游戏-调动学生积极性完成热身 3、课程导入-介绍足球起源增强民族自豪感 4、头顶悬球-学生互帮互助培养协作意识 5、自抛自顶-增加难度鼓励学生克服恐惧 6、互抛互顶-难度递增互帮互助培养抛球者的责任感 7、头顶球接力比赛-增强趣味性和竞争性，培养学生的合作意识和诚实守信 8、身体素质练习-增强体质树立正确的审美观		

9、放松-放松身心进行感恩教育

10、评价与总结-提炼升华课程思政并进行爱国主义教育

实施路径与方法 教师把学生以小组为单位，分大组再组内结对的方式，同时把技术练习融入组间的比赛中，让学生既能提高技术，又能体会到合作、参与、竞争的乐趣，寓教于乐完成教学任务

效果预期 1、所有同学都敢于完成头顶球，基本掌握了动作要领完成了教学目标
2、充分调动学生的积极性，课堂气氛活跃达到预期效果

创新点 1、蹴鞠起源导入本课增强民族自豪感，足球使用效率最大化贯穿课堂教学所有环节
2、巧用贴纸明确顶球部位、提供适当保护、落实课堂评价、鼓舞激励学生
3、每个教学环节都有效渗透课程思政，教师总结和点评进一步升华课程思政
4、布置收集李惠堂资料制作视频的课后作业，实现了学生专业和足球的有效融合

教学反思 问题：学生在课后练习时由于本能反应，在头接触球的一瞬间仍然会闭眼导致找不准击球点
解决办法：用贴纸在足球上随机标注数字，顶球发力的瞬间喊出所看到的数字，帮助学生找准触球部位

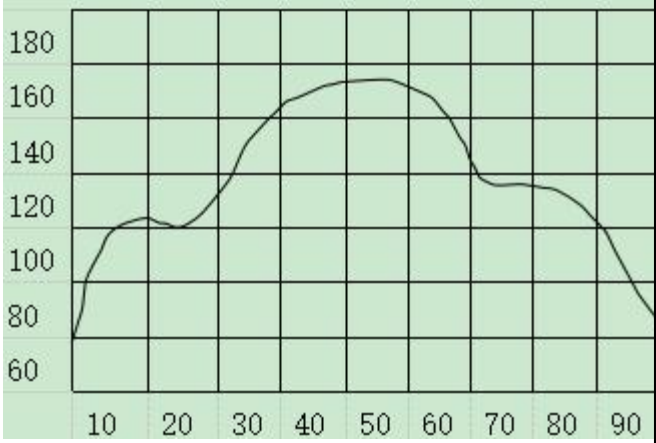
体 育 课 时 计 划

大 一 年 级 第 周 课 次 1 授 课 时 间： 年 月 日

教 材 内 容	足球原地前额正面头顶球	教 材 重 难 点	重点：触球部位、发力部位的准确 由下肢经腰腹积极主动完成发力 难点：恐惧心理的克服		
本 课 教 学 目 标	1、通过学习使 80%以上的学生初步掌握足球原地前额正面头顶球的基本技术，能够相互合作完成头顶球。 2、通过练习发展学生身体协调性以及腰腹力量等身体素质。 3、通过合作学习、探究学习等激发学习的主动性，通过互帮互助、小组比赛等培养迎难而上、勇敢顽强的拼搏精神以及团队精神。	本 课 重 点 领 域	运动参与	√	参与足球运动，克服心理障碍，通过学习和练习，完成头顶球技术动作
			运动技能		
			身体素质		
			心理健康	√	两人练习时，通过互相纠正，借助贴纸，帮对方更好掌握头顶球技术
			社会适应		

时 间	教学内容与要求	教与学的方法、措施	次 数	预计问题与处理方法	组织形式、场地布置
5 分	课堂常规 1、体育委员集合整队并报告人数 2、师生问好 3、检查服装、器材，安排见习生			预计问题:可能学生兴趣不高的情况下 处理手段:用简短、精炼的语言迅速进入下一个环节	☆☆☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆☆☆ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ △
5 分	手抛球接力 1、讲解游戏规则，要求双手上抛过绳，球尽量不旋转，方便队友接，为后面头顶球时候的抛球做准备（对初学者抛球质量很关键） 2、把所有同学分为两组，完成规定抛球后跑到队伍尾端才算结束，为下一项练习的队形做准备 3、徒手操、头部运动、腰腹拉伸、下肢牵拉		一次	预计问题: 1、学生为了追求速度,不采用双手上抛 处理手段:提高绳子高度到传球越不过的高度 预计问题: 2、球的旋转强，队友不好接 处理手段:要求学生尽量做到不抛旋转球	1、队形为各排迎面接力队形站立，距绳 2 米左右。 2、徒手操队形。 ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ○○○○ ○○○○
10 分	课程导入 1、介绍足球起源，激发学生兴趣，增强民族自豪感 2、讲解示范足球原地前额正面头顶球技术：双脚前后站立，膝关节微屈、目视前方、下颚收紧，顶球瞬间蹬地展腹、上体摆动、前额击球、目光跟随 3、学生跟随教师模仿练习		二十次	预计问题:学生会在动作结束后低头 处理手段:在练习时要求学生数出来老师手指的数字	☆☆☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆☆☆ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ △
15 分	头顶悬球 1、教师讲解示范，学生互帮互助，合作学习，培养协作意识 2、两人一组，相对站立，交替练习 3、一人用球兜装球后举球至头部高度，另一人顶，先让球保持静止，然后调整距离，最后顶出 4、额头正面（贴纸位置）顶球的中部 5、互相提示发力点和击球点及动作 6、教师巡回指导并鼓励		多次	预计问题 1: 部分学生不敢顶 处理手段: 1、告诉学生球的气压已经很低（球的气压 0.3） 2、告诉学生贴纸可以起到保护自己的作用，加强心理暗示鼓励自己 预计问题 2: 学生顶后	两 分 人 散 一 练 组 习

			低头 处理手段：语言提示， 目光跟球走，不然会被球打到	
20分	自抛自顶 1、教师讲解示范，增加头顶球难度，鼓励学生大胆完成，进一步克服恐惧心理 2、抛球竖直上抛，高度适中 3、两人一组，相距三米左右 4、主动蹬地通过腰腹发力 5、同伴互相提醒动作及击球点 6、自我感知触球点 7、提醒注意安全 互抛互顶 1、教师讲解示范，难度递增，进一步协作互助，同时培养抛球者的责任感 2、双手稳定上抛球，高度、速度适宜 3、两人一组，相距三米左右 4、主动蹬地通过腰腹发力 5、同伴互相提醒动作及击球点 6、自我感知触球点 7、提醒注意安全	多次	预计问题： 学生害怕，不敢顶同伴抛来的球，出现缩头、闭眼 处理手段： 1、语言提醒与激励学生 2、举例说明主动发力的好处 3、提示闭眼看不到球有可能会被打到脸	两人一组 分散练习
15分	头顶球接力比赛 1、巩固提高，增强趣味性和竞争性，培养学生的团队意识、竞争意识、规则意识、合作意识和诚实守信 2、所有同学分为两组，一人负责抛球，其余同学一路纵队 3、顶球距离约 2 米 4、完成头顶球计数 5、1 分钟内完成次数多者获胜	两次	预计问题：学生不遵守规定距离 处理手段：提前设好场地并用标志盘摆出	○ ☆ ○ ☆ ○ ☆ ○ ☆ ○ ☆ ○ ☆
10分	身体素质练习：仰卧传（顶）球 1、教师讲解示范，增强体质，培养审美能力，树立正确的审美观	每人两	预计问题：学生传接球出现失误，影响练习效果	两人一组 分散练习

	2、学生两人一组，一人站立，另一人仰卧 3、仰卧起坐姿势进行传球（有能力可以尝试头球） 4、交替进行，每人两次，一次一分钟 5、教师巡回指导，提醒注意安全	次	处理手段:提醒学生注意传球的速度和力量	组 习
10分	放松活动、课堂小结、宣布下课 1、两人一组，以足球代替按摩棒进行背部和腰腹部放松 2、同伴间互评并评级，将级别写在额头贴上，选代表点评 3、级别分为四级：球王、球星、球员、球迷 4、教师点评并布置课后视频作业、宣布下课、收还器材		预计问题:放松不够积极主动 处理手段：用语言提示、引导	☆☆☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆☆☆ ○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○ △
场地器材	足球场，足球、球兜各 20 个，垫子 20 块，油性笔 10 支，跳高架 1 副，长绳 1 根，标志盘、贴纸若干	负荷预计	平均心率	110 次/分
			练习密度	40%
			心理负荷	较高
课后小结	1、所有同学都敢于完成头顶球，并且基本掌握了动作要领，完成了教学目标。 2、学生的积极性被充分调动，课堂气氛积极活跃，达到了预期的效果。 3、练习时学生因本能反应会闭眼找不准触球部位，用贴纸在足球上随机标注数字，顶球瞬间喊出数字帮助学生找准触球部位。	负荷曲线预计		

序号	19	参评单位	重庆城市管理职业学院
案例选题名称	篮球传递德与艺		
案例载体	篮球（双手胸前传球）		
授课对象与学情分析	授课对象：公共体育课篮球选项班的学生。 学情分析：篮球选项班学生为高职学校普通学生中，有一定篮球基础，对篮球比较感兴趣的大二学生。他们选择篮球选项的目的就是想进一步提高篮球技术水平，对篮球课的教学内容有所期待。这部分学生由于都是 90 后、00 后，大多都是独生子女，以自我为中心突出，责任心不够强，加上在成长过程中承受了沉重的学习和考试压力，极少有时间参加集体活动，在篮球课程中学生缺乏积极进取、团队协作精神和责任担当意识的现象尤为明显，这极大的影响了训练效果。		
教学目标	认知目标：加强学生对双手胸前传球技术动作的理解；全面学习四角传球和三人直线传球，提高传接球的意识。 技能目标：通过学习，使 80%的同学熟练掌握四角传球、三人直线传球技术，20%的同学初步掌握。 身体目标：通过技术动作的学习，锻炼学生的心肺功能，发展协调、灵敏等身体素质。 思政目标：强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养；培养团队协作精神，提高合作学练能力；培养学生的责任意识与担当精神。		
设计理念	坚持以学生为主体的教学理念，从学生的视角设计课程，结合 90 后、00 后大学生的心理行为特征，把抽象的说教用游戏的方式呈现出来，关注学生的认知能力与接受能力。在理论逻辑与生活逻辑的统一下，引导学生掌握四角传球、三人直线传球的技能，培育学生团结协作、积极进取的拼搏精神，提升学生责任担当意识。		
设计内容	本次课是学习篮球双手胸前传球的第二次课 主要学习：四角传球、三人直线传球上篮和分享一个篮球比赛的案例。		

实施路径与方 法	采用现场教学法、团队式教学法和讨论法，以游戏、案例、身体练习为载体，让学生在自主探索、积极思考中掌握四角传球、三人直线传球的技术，感悟到团队协作、积极进取的重要性，责任担当的必要性。从而到达课程思政“润物细无声”的育人效果。
效果预期	通过课程的学习，学生熟练掌握四角传球、三人直线传球技术，激发学生对篮球运动的兴趣，培育学生团结协作、积极进取的精神和责任担当意识。
创新点	整个教学过程采用理论讲解+技术实践+引导学生自我觉察的教学模式，促使学生在练习中思考、表达、行动，从而实现课程教学和思政育人双重目标的实现。
教学反思	团队协作，责任担当，拼搏进取的精神因人而异，其培养也不能一蹴而就，如何在后续的课程中加强，并在课程考核中体现，是需要进一步思考的。
备注	1. 教学设计内容中插图、用表一律采用截图形式。文字一律采用宋体小四，行间距固定值 20 磅。 2. 请将设计好的案例于 2020 年 9 月 30 日前以电子稿形式发送至 953823575qq.com 和 237546014@qq.com 邮箱，统一以“单位全称+案例选题名称”进行命名。 3. 参赛教案附后。

公共体育-篮球选项课教案

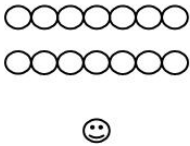
第 9 次课

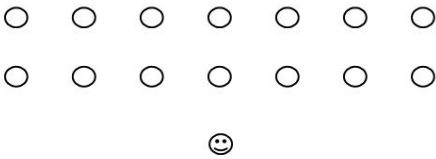
项目：篮球

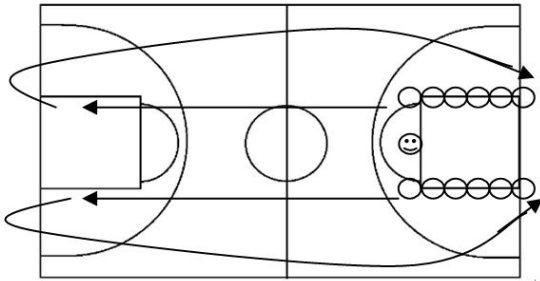
班级：合班 36xx

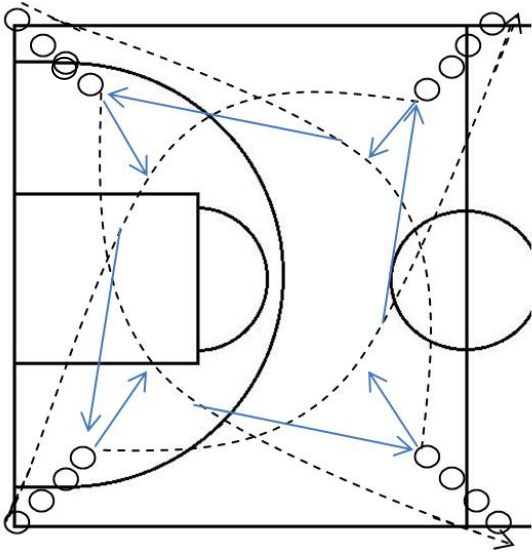
任课老师：

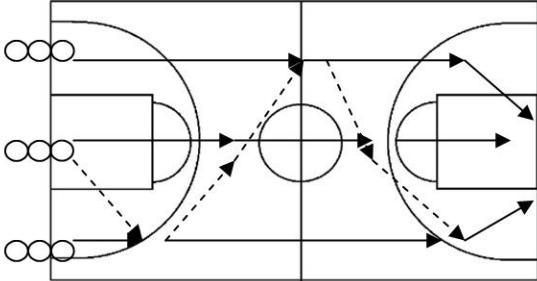
教学 内容	1. 重温经典：2004 年雅典奥运会中国男篮战胜塞黑进八强的经典比赛； 2. 学习和演练四角传球技术； 3. 实战演练三人直线传球技术。
----------	--

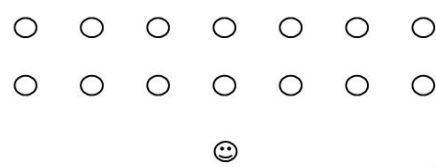
教学目标		认知目标：加强学生对双手胸前传球技术动作的理解；全面学习四角传球和三人直线传球，提高传接球的意识。 技能目标：通过学习，使 80%的同学熟练掌握、20%的同学初步掌握四角传球、三人直线传球技术。 身体目标：通过技术动作的学习，锻炼学生的心肺功能，发展协调、灵敏等身体素质。 思政目标：强化学生体能及运动健康意识，提高学生体质健康水平和健康素养；培养团队协作精神，提高合作学练能力；培养学生的责任意识与担当精神。	
重点难点		重点：四角传球和三人直线传球的跑动路线与传接球时机的掌握。 难点：四角传球 4 个球时的所有人的协作意识，三人直线传球时跑动速度与传接球效率。	
结构	时间	课的内容	组织教法与教学要求
开始部分	5 分钟	1. 体育委员集合整队，清点人数； 2. 宣布上课，师生问好； 3. 教师宣布本堂课教学内容与教学要求； 4. 检查服装，安排见习生。	1. 组织： ① 教师鸣哨集合； ② 体育委员整队，清点人数，向老师报告； ③ 师生问好； ④ 教师宣布本节课内容与教学要求。 ⑤ 集合队型：  2. 要求： ① 声音哄亮，精神饱满； ② 学生集合过程要快、静、齐； ③ 学生服装合格，精神饱满； ④ 见习生在旁听课，并作好笔记。

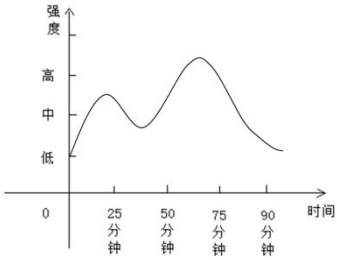
准备部	15 分钟	1. 热身运动： 绕篮球场慢跑 4 圈。 2. 徒手操： ① 头部运动； ② 扩胸运动； ③ 体侧运动；	1. 组织： ① 以中间同学为准，成体操队型散开； ② 队型图示：  2. 教法： ① 讲解并正面示范动作；
-----	-------	--	--

分		④腹背运动 ⑤体绕环运动; ⑥髋关节运动; ⑦正压腿运动; ⑧侧压腿运动; ⑨活动手腕、脚踝。	②口令指挥（4x8拍）; ③纠正学生错误动作。 3. 要求: ①老师口令清晰、响亮; ②学生听清口令,跟上节奏,将动作做到位;动作要有力,要体现出青年人的青春活力。 1. 组织: ①讲解示范动作,提出动作要求; ②听老师口令一组一组出发; ③练习队形图示: 
		3. 专项准备活动: ①高抬腿跑 20 米 x2 组 ②后踢腿跑 20 米 x2 组 ③箭步蹲 20 米 x2 组 ④急停跳起 20 米 x2 组 ⑤侧向滑步 20 米 x2 组 ⑥加速跑 20 米 x2 组	2. 要求: ①间歇休息时间为 30 至 60 秒; ②要求提供动作质量,不断改进; ③活动过程中,不能嬉戏打闹。
思政元素: 内容:强化学生体能及运动健康意识,养成运动前热身和伸展的习惯,提高学生体质健康水平和健康素养。 实施:通过身体素质练习内容的学练,切实强化学生的体能,并在学练中养成。			
基 本 部	20 分 钟	1. 学习四角传球 篮球场半场四个角分别站人数相对的学生,每个人的跑位是弧线跑向对角,然后站到该队最后;而每人在一次跑动中传接球两次,第一次是	1. 讲解示范: ①讲解跑动路线和传接球时机; ②四角站位后,老师带领同学们慢动作演示一轮; ③在练习至 3 个球时,失误增多是,导入中国男篮战塞黑男篮的经典案例。 2. 组织: ①将学生平均分配至篮球场半场的四个

分	在一角最前面，原地接球，再将球传出给相邻角跑出的同学，之后弧线跑出在跑动的中途再次接球，再传球给对角的同学，跑至该队最后站立，等待下次机会。	角； ② 先从无球跑位开始，熟悉跑动路线，再逐步从 1 个球开始练习，使同学们熟悉传接球时机和路线。 ③ 1 个球的传接熟练后，逐步增加同时传球的个数，直至同时传接 4 个球。 ④ 跑动路线图：  3. 要求 ① 认真听讲，按照正确的动作路线进行练习； ② 所有同学要团结协作，有高度的责任感，注意力集中，思路清晰，明确传接球的时机和跑动路线，在保证自己传球技术正确的同时，提高传接球意识。 案例导入： 在四角传球，同时传 3 个球时，失误增多，此时集合学生总结原因，学生在体验式学习中发现传球失败的原因（注意力不够集中，团队协作、责任担当精神缺乏等），老师导入该案例，并引导学生提出相应的解决办法，最后，老师总结，激励同学们要具有团结协作、责任担当的精神，要注意力集中，保持传接球的节奏。再进行四角传球，逐步从 1 个球，到同时传 4 个球。
5 分钟	2. 故事导入 2004 年雅典奥运会上，中国男篮爆冷击败世界冠军塞黑队，全场比赛大部分时间处于落后的中国队，在姚明等中国球员的努力下，最后一节打出一个小小	

	20分钟	高潮，最后 67：66，以 1 分的优势挺进八强。 3. 学习三人直线传球： 将学生分成三人一组，三人站位如图，中间同学拿球，两侧同学先起跑，同时中间同学传球给左侧同学，左侧同学接球后，再传球给中间同学，中间同学再将球传给右侧同学，依次进行，最后，一侧接球行进间投篮，其他两人抢篮板球。	1. 讲解示范： ① 讲解跑动路线和传球路线； ② 找位两位同学和老师一起示范； ③ 找三位同学再示范一次，同时老师讲解整个跑动路线和传球路线。 2. 组织： ① 将学生分成三人一组，首先自己思考，然后三个人体验动作； ② 三人一组开始练习，其他同学观摩学习，学习优点，纠正自己的不足。 ③ 跑动路线图： 
	15分钟	4. 教学比赛	3. 要求： ① 认真听讲，按照技术要求开展练习； ② 在场下的同学，要保持安静，想自己的不足，思考改进方法等。 组织要求： ① 开展半场篮球 4v4，多运用双手胸前传球技术； ② 教学比赛过程中，严格遵守篮球规则； ③ 注意安全，文明打球。
		思政元素： 内容：责任担当，团结协作，顽强拼搏的精神 实施：采用试误教学法，针对篮球四角传球练习过程中屡次出现失败的情况，导入中国男篮经典比赛的故事，教师引导学生集中注意力，注重传球节奏和协调配合，加强责任担当精神，逐步熟练掌握和理解动作技术的过程。	
结	10分钟	1. 整队集合； 2. 静态拉伸放松：	1.组织 ①讲解示范

束 部 分	①两人压肩 ②两人扶持拉伸股四头肌 ③拉伸腘绳肌 ④两人扶持拉伸臀大肌 ⑤弓步拉伸小腿三头肌 3. 集合，小结本次课和布置课后作业； 4. 清点器材； 5. 下课——解散	②静态拉伸队形：  ③每个动作每侧静态拉伸 20 至 30 秒，拉伸两组 2. 要求 ①趁热拉伸，左右对称； ②拉伸至有牵拉感就保持静力性伸展； ③正常呼吸，不憋气 ④时纠正错误动作

场地器材	预计负荷	课后小结
篮球场 2 个； 篮球 10 个。		

序号	20	参评单位	黑龙江生物科技职业学院
案例选课名称	不负韶华 中国加油！		
案例载体	课程名称：《脚背内侧踢球》 载体项目：足 球 课 时：2 课时 基础理论知识点：脚背内、中外侧楔骨与第一跖骨末端击球，特点是踢球腿摆大、摆速快、踢球力量大、技术运用广泛。		
教学对象与学情分析	本节课授课对象均为高职高专室内设计专业的学生，大部分为 95 年后出生，个性鲜明、思维活跃、善于思考、活泼好动、动手能力强、乐于接受新鲜事物。学生已经通过上堂课学习脚内侧踢球技术，掌握了足球基础踢球原理，能够运用脚部正确关节完成训练，通过问卷调查得知学生对脚背内侧踢球技术基础薄弱，大部分属于“零基础”。		
教学目标	知识目标：学会脚背内侧踢球技术动作要领及练习方法，了解脚背踢球技术的运用条件； 技能目标：体验脚背内侧踢球技术，能正确做出脚背踢球技术动作，能运用技术动作完成中远距离传球； 素质目标：增强自信心，提升集体荣誉感和团队合作力，形成主动学习和积极竞争意识，塑造爱国主义情怀；发扬奥运精神； 负荷目标：平均心跳 120-150 次/分钟，课的密度 40-50%。		
设计理念	本节课参照《全国高等职业院校体育课程教学指导纲要》及《关于深化教育体制机制改革的意见》，结合《关于职业院校专业人才培养方案指导意见》，贯彻《青年要自觉践行社会主义核心价值观》，融合《关于积极推进“互联网+”行动的指导意见》，依照《国家学生体质健康测试标准》，明确“培养什么人，怎样培养人，为谁培养人”，努力打造“健康第一，实践为主”的体育课，始终倡导“文明其精神，野蛮其体魄”。 根据课程思政的指导理念，确定立德树人为思想品德教育方向，将社会主义核心价值观融入课程中，努力实现“内化于心、外化于行”，深入开展理想信念教育，引导学生坚定拥护中国共产党领导，树立中国特色社会主义共同理想，增强中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信；通过奥运会知识情景导入，发扬“公平竞争、互相理解、友谊团结”的奥运精神。 授课内容选自新世纪高职高专规划教材《体育与健康》第十一章第三节《足球运动》，通过信息化线上教学和线下实践课程相结合，达到扩展学习空间和时间，提高自主学习能力及兴趣，学会制定体育运动处方，拥有体育文化知识素养，掌握运动技能和体育观赏力，养成体育锻炼的习惯，达到终身体育的目的，形成健康的		

心理品质，塑造良好的人格特征，锻炼积极的竞争意识，提升团队合作能力。根据专业人才培养方案，培养学生良好的职业素养和职业精神，制定并执行多元化综合评价标准，最终实现全员育人、全过程育人、全方位育人的体制机制，为“两个一百年”奋斗目标培养优秀的高职人才。

本节课选自《体育与健康》课程中足球运动章节，是高职高专一年级学生的必修公共基础课。

一、信息化课前准备

1. 教师在班级微信群中发布准备任务，预习材料发布在智慧树 APP 学习资源板块，预习练习题发布在智慧树习题板块；

2. 组织学生微信群答疑互动。

设计意图：（1）扩展学生学习空间维度；（2）提前预习可以提高见面课学习效果；（3）提供准确的学习资料以及思想品德教育题材资料；（4）学生养成体育赏析能力；（5）培养学生学习兴趣。

二、思政导入和热身训练（23 分钟）

1. 组织学生迅速列队；

2. 智慧树 APP 签到点名；

3. 宣读本堂课教学内容及目标；

4. 面向国旗高唱《义勇军进行曲》：



设计意图：塑造学生爱国主义情怀，通过点评讲述抗击新冠疫情始末，融入社会主义核心价值观。

5. 队形操练；



设计意图：体现班集体精神面貌，是学生组织纪律性的表现，学习良好的身体姿态和集体动作，同时还能吸引和集中学生的注意力，调节情绪，振奋精神。

6. 热身游戏《戴帽子游戏》、《运球接力》；



设计意图:在快节奏的音乐配合下,舒缓课上紧张心理,快速预热肌肉和集中注意力,提高多种身体素质,通过教师点评,鼓励团队协作,让学生善于总结创新,通过榜样力量提升学生学习动力。

7. 专项拉伸;

练习强度:中 ; 脉搏:110-130 次/分钟。

三、课堂活动发展环节（60 分钟）

1. 《4 打 2 传球》，复习上堂课内容《脚内侧踢球》；



设计意图：通过复习让学生巩固上节课知识内容的同时熟悉球性，将思政元素融入活动设计，目的是养成团队合作精神，形成集体主义观念，养成冷静思考，随

机应变能力，通过设定目标锻炼积极竞争意识；

2. 通过问题导入讲解新课内容《脚背内侧踢球》并答疑解惑；

情景：模拟中国队对巴西队比赛，引导学生大胆尝试将足球由中圈踢向球门。

教学方法：情景导入法、体验法、讲授法、分解法。

3. 两人 15 米长传练习新课内容；

教学方法：预防错误纠正法。

学习方法：反复练习法、行动学习法。

4. 《区域长传比赛》对新学内容采取比赛练习法；

通过比赛的方式，培养学生拼抢意识，冷静判断、合理处理问题的能力，提高团队合作能力。

5. 身体素质练习。

《跳跃接力》 15M 往返跳，接拓展游戏《过山洞 1 和 2》。



设计意图：结合《国家学生体质健康测试标准》中立定跳远项目，设计了《跳跃接力》游戏，通过 15 米往返跳跃训练让学生达到腿部力量的锻炼，后期加入拓展训练《过山洞》，课程思政目标是养成集体意识，锻炼坚持到底，永不服输的品质，提高协同合作能力，培养人际沟通能力。

练习强度：中；脉搏：120-150 次/分钟。

四、课堂结束环节（7 分钟）

1. 整理活动；

2. 点评本课内容；

目的：将课上录制的视频与学生在微信群中分享，观看录像回放，针对技术动作开展自评、互评，请学生代表进行课堂小结，教师根据课堂表现进行综合评价，肯定学生付出的努力，确定改进方向，对表现优秀学生提出表扬。

3. 布置课后延伸作业；

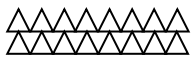
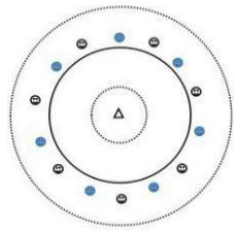
4. 安排学生收、送教学器材；

5. 点名；

	6. 宣布下课。 练习强度：轻； 脉搏：90-100 次/分钟
实施路径 与方法	一、思想品德教育实施 1. 原地三转和队型转换 体现班集体精神面貌，学生组织纪律性的表现，通过点评融入法制观念、服从意识、集体生活意识来增强制度自信。 2. 合唱《义勇军进行曲》 在实际行动中融入爱国主义教育，通过点评引导学生坚定拥护中国共产党领导，树立中国特色社会主义共同理想，增强道路和文化自信。 3. 专项热身： 培养职业能力，引导学生适应社会需求，预防职业性劳损疾病，树立爱岗敬业精神。 4. 复习 4 打 2 抢球游戏及长传球比赛 通过模拟竞争状态培养团队合作精神，学会与他人合作，形成积极竞争的意识。 5. 课中教学环节 鼓励学生勇于尝试，勇于探索的精神，培养学生面对问题通过实践寻找解决方法的能力。 6. 身体素质练习：跳跃接力、过桥洞 1 和 2 养成团队合作意识，提高协同合作能力，锻炼刚毅不屈的意志品质，塑造不屈不挠的进取精神。 本堂课思想政治教育元素的融入主要源于教师的教学语言鼓励、行为指导及项目小结和评价。 二、教学方法与实施路径 本节课运用传统的传授式教学策略，运用以下教学方法进行教学： 1. 信息化辅助教学法； 课前环节与课后环节通过网络学习资料扩展学生上课时间，课前预习，课中提高学习效率，培养自学能力； 2. 完整和分解法、预防错误纠正法； 3. 游戏教学法； 准备环节：《戴帽子游戏》、《运球接力》，复习环节：《4 打 2》，身体素质练习环节：《跳跃接力》《过山洞 1 和 2》。
效果预期	通过本节课的学习，预计运动强度为中等，练习密度在 40%-50%，平均心跳在 120-150 次/分钟。约 80%的学生学会正确的技术动作及要领，能正确运用踢球技术做出高质量动作完成练习，其余约 20%的学生基本掌握技术动作完成练习，但是有错误需要改正。本节课让学生掌握一项体育技术与技能锻炼方法，培养学生体育兴趣，锻炼身体素质，养成体育锻炼行为习惯，提高终身体育能力，促进体育素养与健全

	人格养成，提高社会主义核心价值观的认识，传承民族体育精神，塑造爱国主义情怀，提高职业准备水平，锻炼积极的竞争意识，提升团队合作能力，了解常见职业性疾病的预防方法。
创新点	1. 信息化辅助教学法：从传统教学向信息化转变，通过运用互联网+教育模式，利用学生善于运用网络，达到线上教学和线下实践课程结合，实现课前多预习，课中多实践，课后多延伸的教学目的； 2. 合唱《义勇军进行曲》：实际行动中融入爱国主义教育，在略显浮躁的现代生活中，要增加实际行动来取代纸上谈兵，通过点评引导学生坚定拥护中国共产党领导，树立中国特色社会主义共同理想，增强道路和文化自信； 3. 动感音乐热身：运用足球趣味游戏匹配动感音乐展开热身运动，快节奏音乐起到振奋精神、提高兴奋性，达到预热肌肉、集中学习注意力的作用，使热身效果加倍，并有效复习学习内容。
教学反思	本节课运用灵活的教学方法和教学手段，激发了学生学习的积极性和主动性，学生参与度很高，多数同学能够完成课堂预期成果，始终以学生为主体，学生在做中学，教师在做中教，学生体验着足球运动的乐趣，提升了体育锻炼的信心。 信息化教学资源的大量使用打破了传统教学模式在知识传递和效果反馈上时间和空间的限制，增进了师生间、生生间的互动，极大提高课堂讨论质量。通过信息化教学的辅助，学生学习参与度、听课率、教学目标达成度得到提升，90%以上的学生都能完成教学任务要求，使得课堂实践教学效果显著提高。 个别学生学习能力较差，在小组活动中存在合作水平不够，反馈问题较少，如何培养这部分学生的学习能力是教师需进一步关注的问题。 运动负荷：课程密度 40%-50% 平均心率：120-150 次/分钟

项目	足球：《脚背内侧踢球》
载体	身体素质：《立定跳远》
教学	知识目标：学会脚背内侧踢球技术动作要领及练习方法，了解脚背踢球技术的运用条件；
目标	技能目标：体验脚背内侧踢球技术，能正确做出脚背踢球技术动作，能运用技术动作完成中远距离传球；
	素质目标：增强自信心，提升集体荣誉感和团队合作力，形成主动学习和积极竞争意识，塑造爱国主义情怀；发扬奥运精神；
	负荷目标：平均心跳 120-150 次/分钟，课的密度 40-50%。
教学	教学 脚背内侧踢球从助跑到踢球的身体
内容	重点 动作连贯性
安全	教学 准备活动要充分；避免运动拉伤；
	教学 脚背内侧踢球时脚与球接触部位的关系
	难点
	教学 足球场地；

器材	安全	练习时加强监控；强调课堂纪律；合理安排见习生旁听学习。		器材	足球 20 个，标志碟 60 个，锥柱 9 个，高低跨栏 4 个。
程序	教学内容	教师活动	学生活动	组织要求及预估	时间
开始部分 5'	●集合整队； ●师生问好，检查服装； ●点名； ●队列变换	●师生问好； ●点名； ●口令清晰	●快、静、齐； ●集中注意力；	 二列横队 队列变化体现班集体精神风貌，学生组织纪律性的表现；	3分钟
	●带领学生面向国旗歌合唱《义勇军进行曲》；	●情景：奥运会开幕式升旗仪式；	●严肃庄严； ●声音嘹亮；	塑造爱国主义情怀；	1分钟
	●明确本课内容及学习目标； ●安排见习生；	●宣布本节课内容； ●安排见习生任务	●集中注意力；		1分钟
准备活动 18'	●热身游戏《戴帽子游戏》、《运球接力》	●情景：准备奥运会，积极健身； ●介绍游戏的玩法； ●师生互动； ●优秀学生点评，鼓励；	●足球场中圈穿站好； ●完成游戏目标； ●积极参与；	1. 圆形站队 图示： 	15分钟
	●专项热身 颈部拉伸、体转运动、髋关节绕环、弓步压腿、膝关节活动、	●组织学生做专项准备活动； ●讲解专项拉伸作用；	●充分活动各关节、拉伸肌肉；	在快节奏的音乐配合下，亢奋精神，快速预热肌肉和集中注意力，提高多种身体素质，通过教师点评，鼓励团队协作，让学生善于总结； 预估： ●拉近师生距离； ●预热肌肉； ●集中注意力； ●圆形站队 ●4×8拍 4组 ●预估：	3分钟

踝关节活动;

(1) 关节活动充分;

(2) 了解常见职业性疾病的成因与预防与体育康复的方法;

复习脚内侧踢:

●训练游戏《4打2》传球与抢断练习:

复习上节课脚内侧踢球;

●归纳要领: 支撑脚站位, 身体动作, 腿、脚配合, 击球部位;

●运用4打2传球与抢断游戏复习上节课脚内侧踢球, 创造局域性多打少竞争环境;

●游戏后半段提出探究问题内容, 如何踢球能让球过顶飞跃防守者, 可以又高又远;

●情景: 了解奥运会历史;

●讲解方法及要求;

●提示: 采取哪些方法传球不容易被抢断, 采取哪些方法增加抢断球成功率;

●积极鼓励提高课堂学习气氛;

●动员学生积极参与;

●教师巡回指导, 纠正错误;

●目标训练法: 成功完成15次传球;

●组织学生小结点评本次复习;

●手机录像, 以备评学;

●脚背内侧踢球练习:

练习要领: 踢定位球时, 45度斜线助跑-支撑脚脚掌外沿先着地-平行站于球侧25厘米处-支撑腿屈膝脚尖指向踢球

方向-重心向支撑腿倾斜-踢球腿以髋关节为轴-大腿带动由后向前

●情景: 苦练本领, 立志参加奥运会;

●体验: 中圈踢球入门;

●设疑问: 球为什么踢的又高又远?

●讲解重点难点

●认真听教师讲解方法和要求;

●认真练习并思考;

●在练习中探索;

●纠正错误动作, 认真改正;

●积极努力完成目标;

●积极归纳, 总结复习中的优点

和错误, 善于反思, 勇敢说出自己的好点子;

●体验过程;

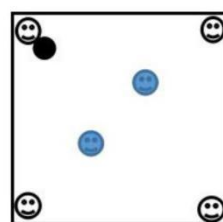
●认真听教师讲解, 观看教师示范动作, 结合翻转课视频提出问题;

●无球徒手

●传球队员间距8米左右, 呈正方形, 可以左右移动1-2米;

●自由组合;

图示:



预估:

●培养团队合作精神;

●巩固技术动作;

●形成积极竞争的意识;

●养成团队合作精神;

●培养冷静思考, 合理处理问题的能力;

●通过目标比赛形式, 提升积极竞争意识;

●自由组队两列横队; 如有需要可以灵活掌握队形;

●练习中探索;

●引入最佳学习状态;

●培养观察分析能力;

●体会动作要领解决重点、难点;

●视野开阔;

●步法灵活;

基
本
部
分

60'

摆-膝盖在接近球上方时小腿爆发式前摆-脚尖稍外转-脚面绷直-脚趾扣紧-脚尖指向斜下方,双臂打开自然随摆,完成动作后身体重心随之向前保持平衡;

●重点:

动作连贯性;

踢球脚触球的部位;

●难点:

小腿爆发式摆动的时机;

●易犯错误:重心后仰;

●反弹球停球要领:支撑脚踏在落点侧方-膝关节弯曲-上体前倾-停球腿提起踝关节放松,脚内侧对准来球反弹路线-球弹起时推球中上部;

●停球易犯错误: (1) 停球脚肌肉紧张;

●进阶学习练习: 自拨自踢移动球练习;

●行动学习方法: 生生授课;

●《长传球比赛》

脚背内侧踢球

比赛训练法:

红队和绿队争夺球权,通过配合成功向对角区域白色接应队员长传球;

●比赛目标:

及易犯错误;

(1) 讲授法;

(2) 分解示范法;

●教师巡回指导;

(1) 因材施教;

(2) 纠正错误;

(3) 陪练;

(4) 鼓励学生;

(5) 通过单独辅导解决提犯错误;

(6) 小结点评;

●探究学习踢固定球和活动球;

●设定目标: 传球准确性(误差2米内)、距离由15米扩展到20米;

●行动学习法: 小组生生互相授课,“做中学”“思考中学”;

●手机录像,以备评学;

●情景: 奥运会足球比赛;

●教师示范讲解练习内容及要求;

●教师巡回指导,纠正错误;

●鼓励学生提高

模仿练习;

●徒手3步-5步助跑;

●徒手转髋-摆腿-出脚-重心移动;

●有球练习

●典型学生示范;

●反思归纳;

●探究练习踢移动球;

●学生之间互教,互相指导,加深印象并结合自身问题提出问题;

●学生互评,相互学习,认真听教师评价,改正自身错误动作;

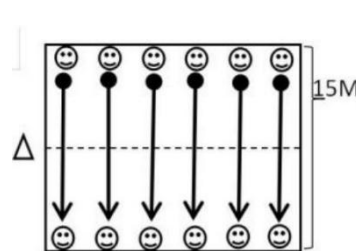
●认真听教师布置游戏内容;

●遵守规则;

●学生分为红、绿、白3支队伍各自

●客观评价;

图示:



预估目标:

新内容训练环节85%以上的学生能正确使用技术用惯脚背内侧完成,至少65%的学生能运用正确技术用非惯用脚完成动作;

结合教学方法和学习方法,让学生养成自主学习的能力,总结归纳知识的能力,形成开朗自信的性格,发扬团队互助的精神;

●要求:

(1) 脚背内侧踢球;
(2) 抬头观察寻找接球队友;

●场地:

一块场地由四块15米*15米场地组成;

图示:

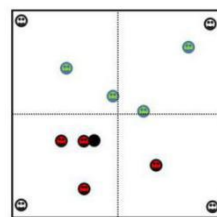
10

分
钟

(1)成功传接球得1分；
 (2)获得3分为胜利；
 (3)失败队伍与白色队伍互换角色。

课堂学习气氛；
 组织学生积极参与；
 ●组织学生总结本次练习；
 ●客观点评；

站位；
 ●小组讨论战术并认真积极参与完成比赛；
 ●新知识点实践运用；
 ●胜负时双方队员互勉互励；
 ●反思归纳；



预估：
 (1)提升长传球能力，养成传球时抬头观察目标能力；
 (2)团结合作顽强拼搏努力获胜的体育精神；
 (3)养成学生善于总结，在实践中学习，在学习中实践；
 (4)勇于创新；

●身体素质练习游戏；
 ●《跳跃接力》：
 结合《国家学生体质健康测试标准》锻炼立定跳远项目；
 动作要领：预备-起跳-腾空-落地；
 ●拓展训练《过桥洞1和2》环节；

●情景：奥运会举办项目；
 ●布置练习内容及要求；
 ●教师积极鼓励动员组织所有学生积极参与；
 ●教师巡回指导，纠正错误；
 ●组织学生小结；

●认真听教师布置游戏内容；
 ●小组讨论方案并认真积极参与完成游戏；
 ●学生互相鼓励加油；
 ●反思归纳；

组织：10分钟
 ●5-7人组队，中线一列站队；
 ●方法：
 (1)15米往返；
 (1)连续跳跃；
 (2)众人合力助人过河；
 (3)见习生当临时裁判员在各队起点做好准备，保证游戏的公平性、公正性；
 ●预估：
 锻炼腿部力量；
 加强团队精神；
 提高合作能力；

●组织放松拉伸；

●教师按放松要求组织体操队形进行放松拉伸；

●迅速按教师要求集合并跟随教师进行放松拉伸；

●成体操队形站好；

7分钟

●总结本节课程学习情况；
 ●布置课后练习内容及

●多维评价学生本堂课学习情况；
 ●布置课后练习

●认真领会教师总结存在的问题并积极改进；
 ●按老师要

●面向老师站好，认真听讲；
 ●北京奥运会精彩时刻；

分 7'	要求；	内容及要求；	求完成课后 练习内容；
	●安排生生收、送教学器材；	●安排学生收、送教学器材；	●体委组织收、送器材；
	●点名；	●点名；	●带走随身物品及垃圾。
	●宣布下课。	●宣布下课。	

教学反思：

一、优点：

1. 本节课充分利用了智慧树信息化资源平台、微视频、微信群互动，由传统教学向参与度更高、自主思考更多的信息化教学模式转变；
2. 通过多种教学手段的灵活运用，提高学生体育运动能力，锻炼了学生体魄，磨炼了意志，完成健康第一，实践为主的教学目标；
3. 综合考查学生的体育精神和品德素养，从社会适应能力等多方面进行评学，充分发挥了自评、互评、师评的多元化评量作用；
4. 本节课要求学生参与课堂小结，充分体现了以学生为主体，以学定教的指导思想。

二、不足：

1. 有时会忽略小组活动中的个别学生，教师要努力关注到每个学生参与课堂的情况；
2. 辅导教学还显不足，应在以后课程中加强学生助理教练员的培养。

运动负荷：课程密度 40%-50%

平均心率：120-150 次/分钟

序号	21	参评单位	抚州职业技术学院
案例选题名称	合作学练 敢于展示		
案例载体	篮球基本技术		
授课对象与学情分析	1、授课对象：2019 级高职学前教育专业学生，每班为 45 人，且都是女生。 2、学情分析： （1）由于在中小学时期各地学校对体育教学要求不同，导致学生体育能力程度有所不同； （2）通过课前预测发现有 80%以上的女生篮球基本技术水平比较低； （3）女生体育锻炼的主观能动性相对差，缺乏学习兴趣与动力。		

教学目标

1、认知目标

- (1) 建立篮球移动技术、运球、投篮、传接球基本动作概念，70%的学生能够简要陈述各动作要领；
- (2) 80%的学生了解比赛规则并能在练习时运用规则。
- (3) 90%的学生能说出各项基本技术在篮球运动中的不同作用。

2、能力目标

- (1) 90%以上的学生能掌握移动技术的动作方法；80%的学生能运用移动技术进行练习。
- (2) 85%的学生在 20 米的距离内不失误并能流畅的完成行进间直线运球。
- (3) 80%的学生在 10—15 米的距离内能较流畅的完成运球急停急起技术。
- (4) 85%的学生能流畅的绕 8-10 个标志蹲完成体前变向换手运球。
- (5) 70%的学生能熟练协调地做出原地单手肩上投篮及行进间上篮动作，投中率在 60%以上（无距离限制）。
- (6) 90%的学生能熟练掌握双手胸前传接球技术。
- (7) 提高对球的控制与支配能力，发展灵敏、速度协调等身体素质。

3、思政目标

- (1) 提出课堂礼仪要求，强化学生对优秀传统文化的认同和传承。通过体育课堂礼仪（个人礼仪、上课礼仪、下课礼仪、致意礼仪等），培养学生理解、宽容、谦让、诚实的待人态度和庄重大方、热情友好、礼貌待人的文明举止。
- (2) 树立学生运动前动态热身、运动后静态牵拉放松的运动理念，培养学生科学锻炼习惯，防止运动损伤。
- (3) 培养学生参与篮球运动的热情，养成坚持体育锻炼的良好习惯和健康的生活方式。
- (4) 通过篮球规则的渗透，增强学生的规则意识，培养遵纪守法、诚实守信的社会意识；
- (5) 通过团队协作学习，培养学生不惧困难、敢于展示自我，学会与他人合作的良好社会适应能力及团结协作的集体主义精神。
- (6) 通过任务驱动培养学生勇于担当的责任感和创新意识。

设计理念	篮球运动从根本上讲是一种活动性游戏，它的特点主要包括：对抗性、观赏性、趣味性、健身性、集体性、竞争性等。 篮球运动可以体现的精神风貌有：爱国主义、集体主义、团结协作意识、职业道德意识、奋发图强、吃苦耐劳、勇攀高峰、乐观向上、坚韧不拔、法制观念、礼仪意识、创新意识和诚信意识等，这也是对中国文化、中国智慧、中国精神的传承与弘扬。 在充分分析篮球运动特色的基础上，运用 BCL（Blended Collaborative Learning）混合式协作学习教育理念，将思政元素融入篮球教学，通过多种形式引导，培养篮球运动精神、传承篮球运动文化，在“润物细无声”中完成对学生的思想政治教育，实现立德树人的教育目标。
------	--

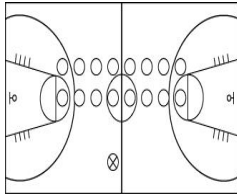
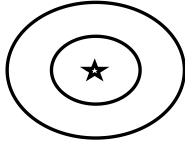
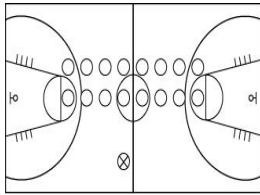
设计内容

设计内容为篮球课程整体融合设计，基本部分内容主要包括：移动技术、篮球运球、投篮、篮球传接球、行进间上篮。本次设计内容按照要求选取基本部分中的篮球运球进行设计。 篮球运球是篮球比赛中突破防守、组织进攻、调整位置、寻找有利时机进行投篮和传球所必须的技术，需要通过反复练习才能掌握，反复练习如果不创新练习方式，不充分运用篮球团队协作精髓，那必定是枯燥的，练习效果就会有影响。因此，在第二次课基本部分一复习运球环节，学练的组织过程采用合作学练进行，通过小组合作学练，创新练法，能让个体快速理解动作方法、小组相互指导，同时在合作中培养团队意识和创新意识，最终达到共同提高的目标。				
过程	教学内容	教师活动	学生活动	思政元素
基本部分 环节一 激发兴趣	一、复习原地运球技术（约 10 分钟） 1、教学任务：进一步掌握原地运球技术，提高原地控制球的能力。 2、教学重点：学生展示原地运球趣味练习。 3、教学方法：原地运球游戏练习 （1）游戏：干扰运球 （2）游戏：谁是运球高手 （3）游戏：移形换位 （4）游戏：最佳伙	一、教师提问复习：原地高低运球的不同之处。 二、组织学生进行原地运球练习 三、引导学生进行各组原地运球趣味练习。 四、组织各组展示课前讨论练习过的原地趣味运球。 五、教师引导学生总结原地运球趣味练习方法。 1、示范两人一组在干扰下运球 2、示范双手同时运双球 3、请一同学生配合示范换位运球练习 4、请一名同学生配合示范最佳伙伴运球练习 六、提出新任务：学生尝试创新原地运球新玩法。 七、教师小结。	一、认真思考并积极回答教师的提问。 二、全体进行原地高低运球复习，体会高运球与低运球的不同之处。 三、各组练习课前探讨好并练习过的原地趣味运球技术。 四、各组积极展示课前探讨练习的原地趣味运球技术。 五、观察各组展示，总结趣味练习方法。 1、相互干扰下原地运球比多 2、敢于突破，提高难度尝试双手的运双球练习（同步、不同步） 3、提高难度，尝试多人人一组换位运球练习 4、尝试多人手牵手运球 六、继续尝试创新原地运球新玩法。 七、学生代表谈合作学练体会与感受，增强学生对团队协作精神的理解。	一、内容： 1、使学生对合作学练有深刻认知，并能够在实践中激发自身潜能，相互帮助，相互交流，共同提高。 2、培养学生创新意识。 二、实施： 在原地运球学练游戏过程中，引导学生积极思考，充分发挥团队协作精神，创新游戏方法，更好地控制球，并在练习过程中体验团队精神及检验创新能力。

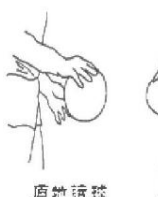
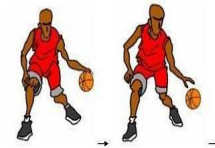
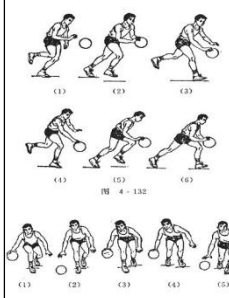
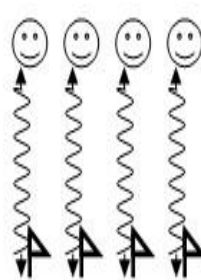
实施路径 与方法	1、完善篮球课教学文件思政元素融入的设计。教材中新增“思政育人”模块；教学大纲从教学目标、教学内容及时数分配与教学内容纲要等方面,加强对思政元素融入；教学进度整合教学法和教学策略，对教学内容进行科学地融入；教案对教学任务、教学方法、运动负荷、场地器材和课后小结等方面进行设计。 2、坚持将思政教育融入到篮球技术教学的全过程。充分挖掘思政元素，全方位的将思政内容融入到准备部分、基本部分、结束部分课堂教学过程当中；通过运用发挥骨干带头、团队合作、教师引导等方式，。 3、在考核内容中，改变传统的“技术考试+平时成绩”，采用“思想品德+团队合作+课程学习+技能展示+讲解示范”等多维度综合评价，在评定方式上，由教师为主的评价方式，改为教师评价、学生自评、学生互评等多角度的评价方式。
预期效果	1、对于教师而言，可以加强师德师风建设，提升育人理念和意识； 2、对于学前教育专业学生而言，在课堂教学中，不仅注重学生的知识和能力的培养，还注重学生思想引领和价值观的塑造工作，把知识导向和价值引领结合，使课堂教学过程真正成为引导学生学习知识、锤炼心志及养成品性的过程，有效实现价值引领、知识教育、能力培养的有机统一。
创新点	1、BCL 混合式协作学习教育理念有效地兼容线上和线下协作学习的优势，使学生获得更为有效的学习体验，在培养团队精神等多方面有其优势。 2、设计中，既考虑学生基本技术技能的学习，又关注综合职业素质养成，为学生的可持续发展奠定良好的基础。 3、突出体育课程的基础性、实践性和拓展性。按照课前任务驱动——课中激发学习兴趣——展示预习成果——实施解决问题——及时检查评价——课后完成练习的过程来组织教学，在以“练”促学，边“练”边学中达到课程思政育人目标。

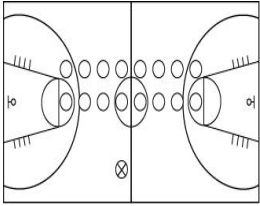
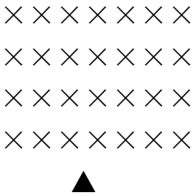
教学反思	本次教学设计为篮球课程整体融合设计，有优点也有不足。		
	1、进行课程思政实践，坚持将思政教育融入到实践教学的全过程。充分挖掘思政元素，全方位的将思政内容融入准备部分、基本部分、结束部分课堂教学过程当中。		
	2、教师在技术内容教学过程中，不仅让学生得到知识技术技能的提升，也注重对学生的思政价值引导。在技能讲解的同时，培养学生对自身技能精益求精、注重细节的要求，对待新授和复习内容的学习态度要端正，延伸到学习生活中也是如此，从点滴出发，从细节做起。		
	3、在教师的组织教法中，通过讲解，培养学生在技能练习中吃苦耐劳、先苦后甜的思想，在团队配合的练习中，培养学生集体主义、团结友爱的精神，重视学生对篮球运动的兴趣培养，以达到终身体育的目标。		
	不足之处：主要为篮球基本技术实践教学，缺少篮球理论课，还没做到课程的知识传授、能力培养与价值引领的无缝衔接。因此，后期应增加篮球理论方面的知识，让学生更好的感受体育文化和体育精神。		
课程名称：大学体育		任课教师（职称）：	
授课对象：2019 级学前教育专业学生			
授课题目（章节）：篮球基本技术（篮球球性、移动技术、运球技术）			教具：篮球
基本教材：现代教育出版社《大学生体育与健康》			课时安排：2
教学资源	教材、超星学习通平台、课堂实录、PPT 课件、网络资源如体育教师大本营、篮球技巧教学等。		
指导思想	本课以《全国高等职业（专科）院校体育课程教学指导纲要（试行）》为依据，以学生身体练习为主要手段，以小组协作为主要学练方式，坚持“健康第一”的指导思想，注重集体主义教育，培养学生顽强拼搏、奋斗有我的信念及团结协作的集体主义精神，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、锻炼人格、锤炼意志。		
教材分析	篮球运动是体育教学的基本内容之一，包含了跑、跳、投等基本素质，它既能培养学生顽强的意志品质和团队的协作精神，又能发展学生全面的身体素质。运球篮球基本技术之一，是比赛中突破防守、组织进攻、调整位置、寻找有利时机进行投篮和传球所必须的技术。本堂课选择篮球运球作为主教材，通过学习运球能够使学生更好、更快地熟悉球性。学生在一两次课内可以掌握高低运球技术，但要达到一定的控制水平，必须通过反复练习才能够提高控制球的能力。		

学情分析	本次授课的班级为 2019 级学前教育专业，每班为 45 人，且基本上都是女生。由于在中小学时期各地学校对体育教学要求不同，导致学生体育能力程度有所不同；通过课前预测发现有 80% 以上的女生篮球基本技术水平比较低；女生体育锻炼的主观能动性相对差，缺乏学习兴趣与动力。因此篮球教学从基本技术开始，以课前任务驱动——课中激发学习兴趣——展示预习成果——实施解决问题——及时检查评价——课后完成练习为主线，从而达成教学目标。					
授课内容	1、移动技术(起动、变速跑)、球性练习 2、学习原地高运球、低运球 3、学习行进间直线运球					
教学目标	1、知识目标 (1) 学生能用语言简要陈述动作要领； (2) 了解移动技术及高低运球技术、行进间运球技术在篮球运动中的作用及运球相关规则；					
	2、能力目标 (1) 通过专项移动技术的练习，90%以上的学生能基本掌握移动技术(起动、变速跑)的动作方法； (2) 通过高低运球的学习，90%的学生能不间断的进行原地高低运球； (3) 通过行进间直线运球的学习，75%的学生在 20 米的距离内不失误并能比较流畅的完成行进间直线运球； (4) 通过技术学习，提高对球的控制与支配能力，发展灵敏、速度、协调等身体素质。 (5) 通过课前线上线下混合式协作学习，培养学生运用信息技术查找资料并使用资料分析问题、解决问题、自学新知识的能力。					
	3、思政目标 (1) 提出课堂礼仪要求，强化学生对中华优秀传统文化的认同和坚持。 (2) 树立学生运动前动态热身、运动后静态牵拉放松的运动理念，培养学生科学锻炼习惯，防止运动损伤。 (3) 培养学生参与篮球运动的热情，养成坚持体育锻炼的良好习惯和好的生活方式。 (4) 通过篮球规则的渗透，增强学生的规则意识，培养遵纪守法、诚实守信的职业道德感。 (5) 通过团队协作学习，培养学生不惧困难、敢于展示自我，学会与他人合作的良好社会适应能力，增强学习的主动性和自信心。					
重点	篮球各移动技术动作方法； 以小臂手腕的力量运球，以手指、手掌控制球，以及随球按压、提拉		难点	移动各动作学练中，对身体重心和平衡的控制； 以手臂动作护球以及人球协调		
过程	教学内容	教师活动	学生活动	教学组织	思政元素	练习次数
课前导学	明确任务与资讯	一、教师做好学习资源上传到学习通，包括：原地高低运球、行进间直线运球的微视频、本课的教案、运球相关规则，发布作业等相关资料； 发布作业： 1、高、低运球在篮球运动中的作用。	一、学生分组：学生在老师的指导下组成六到八人一组为学习小组。 二、了解本课学习任务，观看运球微视频等学习资源并思考问题： 1、高、低运球在篮球运动中的作用。 2、两种运球常见的错误动作，如何改正？ 3、运球涉及的规则有哪	一、网络学习可自主个人，也可团队学习。 二、学生在预习时，围绕任务通过网络、教学平台、微信公众号等信息化手段，查找相关知识点，尤其是运球相关规则。 三、对于反映较多的	一、内容 1、培养团结协作精神，提高协作学练能力。 2、培养学生观察、思考能力。 二、实施 1、通过课前线上线	自主

			2、两种运球常见的错误动作，如何改正？ 3、运球涉及的规则有哪些？ 二、指导学生分组：根据上堂课学生的表现，适当调整各小组成员 三、提出课前学生学习要求。	些？ 三、合作探究：以小组为单位进行课前原地高低运球及行进间直线运球练习，探究学习内容。 四、分析任务：对课前练习中出现的问题利用网络学习平台展开讨论，尤其是查找运球相关规则。	问题小组可在课堂内讨论，带着问题进入课堂。	下混合式协作学练，培养团结协作精神。 2、通过学习微视频等资料，培养学生观察思考力。
课堂教学开始部分	常规准备2'	教学常规： 一、体育委员集合整队，报告出勤人数（利用学习通签到点名）。 二、师生互相问好，登记考勤。 三、提出篮球实践课学习要求。 四、宣布本次课的内容和任务。 五、检查服装，安排见习生。	一、教师打开学习通课堂签到。 二、与学生互相问好。 三、宣布课的内容与目标。 四、检查服装，安排见习生。 要求： 仪表端庄，声音洪亮，讲解清晰。	一、体育委员学生整队。 1、站队要快、静、齐。 2、要服从体育委员指挥。 3、学生必须穿便于运动的服装。 二、学生问好。 三、熟悉课的内容、目标与要求。 四、申请见习：见习生随堂见习上课，做见习笔记，并协助教师教学。	组织队形 	一、内容： 对中华优秀传统文化的认同和坚持。 二、实施： 通过规定上下课礼仪规范，强化学生对中华优秀传统文化的认同和坚持。
课堂教学准备部分	预热身心18'	一、热身跑 二、活动各关节 1、颈部运动 2、肩关节运动 3、腰部运动 4、正压腿 5、侧压腿 6、膝关节运动 7、踝腕关节运动 三、移动技术专项练习 1、基本站立姿势	一、教师讲解练习方式和要求。 二、带领学生绕场慢跑。 三、组织学生进行集体活动各关节，并在练习过程中用语言和行动给学生以提示。 四、教师组织学生进行移动技术专项练习。 1、基本站立姿势练习。	一、学生观看教师示范讲解。 二、学生跟随组长慢跑热身。 练习要求：各组自主选择慢跑方式，3分钟，但各组之间相互配合，注意安全。 三、学生根据要求集体进行练习。 练习要求：依次活动颈、肩、腰、腕、膝、踝、等身体各关节。充分活动开身体的各关节。 四、学生根据要求进行练习。	一、学生分组自主选择慢跑热身方式进行，时间不少于3分钟。  二、活动各关节原地体操队形  三、移动技术组织队形 1、基本站立姿势练习	一、内容 1、培养“动前热身”的科学锻炼习惯； 2、强化学生体能及运动健康意识。 二、实施 1、通过讲授“动前热身”的原因及作用让学生知其然知其所以然从而

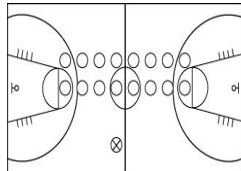
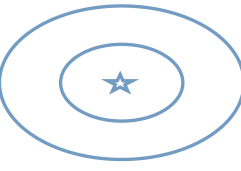
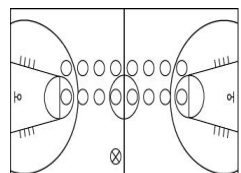
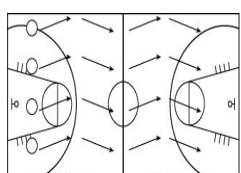
		二、原地熟悉球性、控制球练习 1、胸前指拨球 2、单双手抛接球 3、腰、膝绕环 4、胯下抛接球 5、胯下绕8字 6、前踢腿腿下交接球	击到对方队员的身体为胜，否则视为失败（如图所示） 五、球性练习时教师组织学生两人一组合作进行练习，及时纠正学生的动作。	1、学生积极的参与练习，注意安全。 2、拿球要有秩序，练习过程中要严谨。 3、注意练习时的间隔。	两组互相轮换练习。	出反应。	
课堂教学基本部分	环节二 成果展示15'	课前成果展示（15分钟） 一、原地运球 二、行进间直线运球	一、教师组织学生展示课前预习成果。 二、观察各组展示动作 三、引导总结问题： 1、高低运球在篮球运动中的不同作用。 2、两种运球常见的错误动作，如何改正？ 3、运球涉及的规则有哪些？	一、展示课前预习成果：学生进行活动成果展示，展示人可推选或各个成员均参与。 （1）原地运球 （2）行进间直线运球 二、展示组提出需要解决的问题。 三、学生思考问题。 要求：各组积极主动展示，认真思考问题。	一、组织练习队形： × × × × × × × × × × ▲ × × × × × × 1 2 3 4	一、内容： 1、培养学生规则意识。 2、培养学生不惧困难、敢于展示的精神。 二、实施： 1、在动作展示过程中，引导学生遵守篮球规则，培养规则意识。 2、通过原地运球及行进间运球预习成果展示，培养学生不惧困难敢于展示自我的精神。	1-2轮
	环节	学习运球技术（25分钟） 一、原地运球 1、原地高运球	一、根据问题重点示范并简要讲解，进一步加深学生对运球的理解。 二、组织学生两人一组面对面练习。 三、引导学生分组练	一、学生观看教师示范讲解后思考自己的技术动作不足之处。 二、学生两人一组自主练习，注意运球时手的触球部位。 三、分组进行原地运球练	一、原地运球组织队形： × × × × × × × × × × ▲ × × × × × × 1 2 3 4 1和2两组，3和4	一、内容 1、培养团结协作精神，提高协作学练能力。 2、培养学生规则意识。	4*

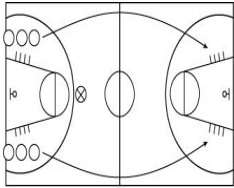
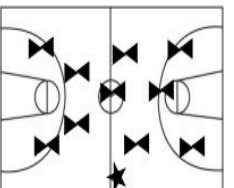
三 解决问题 2 5	 重点：手按拍球的部位正确。 难点：手脚配合协调。 2、原地低运球  重点：重心降低，上体前倾。 难点：按拍球短促有力。 二、学习行进间直线运球 重点：手触球的后上方、球落在侧前方。 难点：按拍球的力量与身体协调配合，跑动时的脚步与运球的协调配合。 	习原地运球。 四、组织学生分组运球往返跑。 引导学生总结球的落点对运球的影响。 五、教师语言鼓励，积极引导。在充分尊重组长的情况下随时根据学生练习和掌握动作的情况，针对易出现的错误结合学生基础巡回指导各组学生练习。	习，进一步明确各种原地运球动作技术的异同点。 1、听教师口令原地运球。 2、看教师手势原地运球。 要求：充满自信的自学。充分掌握高低运球的姿势，自如地控制球的高度。 四、学生根据要求进行往返跑直线运球练习。 要求：加强左手运球； 运球时注意抬头，眼睛看前方。遵守运球规则。 五、虚心接受教师和同学的指导，纠正错误动作，在练习中相互帮助和评价自己的同伴并指导。	两组互相轮换练习。 1 和 3 两组，2 和 4 两组互相轮换练习。 二、行进间直线运球组织队形： 	二、实施 1、要求学生协作完成运球练习。 2、通过语言引导与实例讲解使学生在学练过程中加强团结协作。 3、通过强调运球规则并应用，培养学生规则意识。	8 3 — 5 轮
--	--	---	---	--	--	--

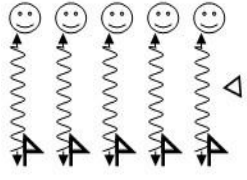
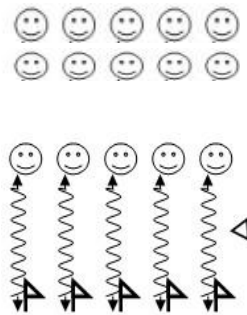
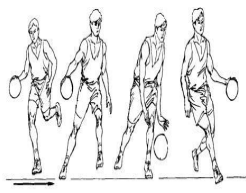
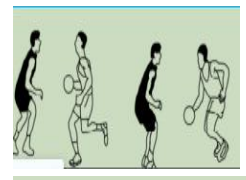
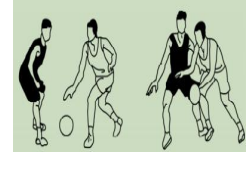
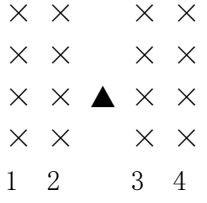
	环节四 检查评价 10'	检查评价（15分） 原地高低运球 行进间直线运球	一、组织学生进行动作展示 二、检查学生掌握情况。 三、指导小组自查。 四、指导小组互查。	一、小组展示，各组相互观摩。 积极参与展示，认真观察同学动作。 二、各组相互间进行评价。 1、学会自我评价和相互评价。 2、认真听老师及同学对自己的评价。	一、检查评价组织队形： 	一、内容： 帮助学生摒弃优柔寡断，培养果断和自信。 二、实施： 动作展示及评价练习过程中，引导学生摒弃优柔寡断的作风，培养在机会面前的果断和自信。	1 ~ 2组
课堂教学结束部分	放松总结 5'	一、集合放松 1、腰背部拉伸 2、腹股沟拉伸 3、四头肌拉伸 4、小腿肚拉伸 5、跟腱拉伸 二、小结点评本课，指出学生存在的问题，提出解决方案。 三、布置课后作业。 四、布置收回器材，师生再见。	一、组织放松 1、讲解牵拉放松的作用缓解肌肉疲劳，防止运动损伤，灌输“动后牵拉放松”的理念。 要求：趁热拉伸，左右对称；强度适中，止于无痛；平稳呼吸。 2、边讲解动作方法，边示范领做。 3、动作过程中，语言提示学生平稳呼吸和动作强度适中。 4、观察学生动作，及时纠正错误。 二、教师总结本课，指出存在的问题提出方案。 三、布置课后作业。 四、指导学生收器材。	一、学生进行放松 1、了解牵拉放松的作用，树立“动后牵拉放松”意识。 2、观察老师示范动作，按动作方法与要求跟做。 3、动作过程中，保持专注，平稳呼吸。 二、听取老师的总结。 三、听取教师布置课后作业。 1、课后组长组织各组的同学进行运球练习。 2、积极尝试、大胆运用各种运球方式进行运球突破。 3、预习下次课的主要内容：体前变相运球及运球急停急起技术。 四、收回器材。	放松总结组织队形  要求： 1、学生积极放松。 2、听清楚老师的总结。 3、课后积极练习。 4、相互协助收拾器材。	一、内容 1、培养“动后牵拉放松”的科学锻炼习惯。 2、培养学生对中华优秀传统文化的认同和坚持。 二、实施 1、通过讲授“动后牵拉放松”的作用来树立理念； 2、通过学练体验来增强实际感受； 3、通过要求课余运动后牵拉放松来培养习惯。 4、体育课的器材收发是必不可少而又比较辛苦的事情，让学生学会	4 * 8

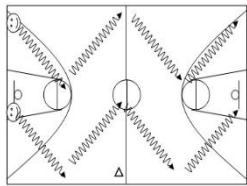
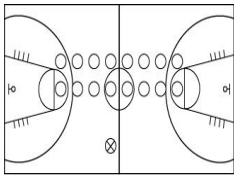
						积极主动协助老师完成器材的收发,可以培养学生互帮互助的中华优秀传统文化的认同及坚持。
器材	场地:篮球场 1 块 器材:篮球若干个			密度: 65%~75% 负荷: 大		
课后作业	1、组长组织各组的同学进行练习,积极尝试行进间高低运球、大胆运用各种运球方式进行运球突破。 2、课后小组探讨原地运球游戏。 3、预习下次课的主要内容:体前变向运球及运球急停急起技术。					
教学反思	1、在课前任务驱动环节,明确学生该做什么,需要学习的资料具体在哪;在课堂组织方面教师作为引导,将练习的编排形式安排给学生,这样学生知道练习什么能提高自己的技术,又能体现课堂的主导地位。学生在本次课中得到充分的锻炼,技术得到较大提高。 2、在练习中关注学生个体差异强调重难点。教师利用分组指导解决每组的突出问题,可使教师的注意范围缩小,更精确地注意到每个学生身上易出现的错误。					
课程名称:大学体育				任课教师(职称):		
授课对象:2019 级学前教育专业学生						
授课题目(章节):篮球基本技术(篮球球性、移动技术、运球技术)					教具:	
基本教材:现代教育出版社《大学生体育与健康》					课时安排:2	
教学资源	教材、超星学习通平台、课堂实录、PPT 课件、网络资源如体育教师大本营、篮球技巧教学等					
指导思想	本课以《全国高等职业(专科)院校体育课程教学指导纲要(试行)》为依据,以学生身体练习为主要手段,以小组协作为主要学练方式,坚持“健康第一”的指导思想,注重集体主义教育,培养学生顽强拼搏、奋斗有我的信念及团结协作的集体主义精神,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、锻炼人格、锤炼意志。					
教材分析	篮球运动是体育教学的基本内容之一,包含了跑、跳、投等基本素质,它既能培养学生顽强的意志品质和团队的协作精神,又能发展学生全面的身体素质。运球是篮球比赛中突破防守、组织进攻、调整位置、寻找有利时机进行投篮和传球所必须的技术。在上一次课中学生已经掌握了一些球性练习的方法和原地运球及行进间直线运球的基本动作,为这节课的体前变向运球及运球急停急起奠定了基础。					
学情	本次授课的班级为 2019 级学前教育专业,每班为 45 人,且基本上都是女生。由于在中小学时期各地学校对体育教学要求不同,导致学生体育能力程度有所不同;通过课前预测发现有 80%					

分析	以上的女生篮球基本技术水平比较低；女生体育锻炼的主观能动性相对差，缺乏学习兴趣与动力。因此篮球教学从基本技术开始，以课前任务驱动——课中激发学习兴趣——展示预习成果——实施解决问题——及时检查评价——课后完成练习为主线，从而达成教学目标。					
授课内容	1、移动技术变向跑、侧身跑；球性、控制球练习。 2、复习运球技术：原地运球、行进间直线运球。 3、学习运球技术：体前变向运球、运球急停急起。					
教学目标	1、知识目标：建立体前变向换手运球和运球急停急起动作概念，了解两者在篮球运动中的不同作用。					
	2、能力目标 （1）通过移动技术学习，90%以上学生掌握移动技术(变向跑、侧身跑)的动作方法 （2）通过行进间直线运球复习，85%的学生在20米的距离内不失误并能流畅的完成行进间直线运球； （3）通过体前变向运球学习，70%的学生能较为流畅的绕3-5个标志蹲完成体前变向换手运球， （4）通过运球急停急起学习，80%的学生在10—15米的距离内能较流畅的完成运球急停急起技术。 （5）通过运球练习，提高对球的控制与支配能力，发展灵敏、速度、协调等身体素质。 （6）通过课前线上线下混合式协作学习，培养学生运用信息技术查找资料并使用资料分析问题、解决问题、自学新知识的能力。					
思政目标	3、思政目标 （1）提出课堂礼仪要求，强化学生对中华优秀传统文化的认同和坚持。 （2）树立学生运动前动态热身、运动后静态牵拉放松的运动理念，培养学生科学锻炼习惯，防止运动损伤。 （3）培养学生参与篮球运动的热情，养成坚持体育锻炼的良好习惯和良好的生活方式。 （4）通过篮球规则的渗透，增强学生的规则意识，培养遵纪守法、诚实守信的职业道德感。 （5）通过团队协作学习，培养学生不惧困难、敢于展示自我，学会与他人合作的良好社会适应能力，增强学习的主动性和自信心。					
重点	进间变向-侧身探肩快、加速突然；手与球的按拍位置和脚步动作。		难点	上下肢协调和控制支配球；身体协调和对重心的控制能力。		
过程	教学内容	教师活动	学生活动	组织	思政元素	次数
课前导学	明确任务与资讯	一、教师做好学习资源上传到学习通，包括变向跑、侧身跑、变向换手运球、运球急停急起微视频；本课教案；设计的题目和综合作业等相关资料； 二、指导学生分组：根据上堂课学生的表现，适当调整各小组成员 三、提出课前学生学习要求。 1、带着问题观看变向跑、侧身跑、变向	一、学生分组：学生在老师的指导下组成六到八人一组为学习小组 二、学生学习变向跑、侧身跑、变向换手运球、运球急停急起微视频等学习资源并思考： （1）两种运球法在篮球运动中的不同作用，与上堂课的直线运球有什么区别？ （2）两种运球常见的错误动作，如何改正？ 三、合作探究：以小	一、网络学习可自主个人，也可团队学习。 二、学生在预习时，围绕任务通过网络、教学平台、微信公众号等信息化手段，查找相关知识点，尤其是运球规则的应用情况。 三、分析任务过程可通过学习通群聊或班级群等方式进行。	一、内容 1、培养团结协作精神，提高协作学练能力。 2. 培养学生观察、思考能力。 二、实施 1、通过课前线上线下混合式协作学练，培养团结协作精神。 2、通过学习微视频等资源培养学生	

			换手运球、运球急停急起微视频。 2、微视频学习后自主及分组协作练习。	组为单位进行课前练习，探究学习内容。 四、分析任务：对课前练习中出现的问题利用网络学习平台展开讨论。	四、对于反映较多的问题小组可在课堂内讨论，带着问题进入课堂。	主动观察思考的能力。	
课堂 教学 开始 部分	常 规 准 备 2	教学常规 一、体育委员集合整队，报告出勤人数（利用学习通签到点名）。 二、师生互相问好，登记考勤 三、提出篮球实践课学习要求 四、宣布本次课的内容和任务 五、检查服装，安排见习生	一、教师打开学习通课堂签到。 二、与学生互相问好。 三、宣布课的内容与目标。 四、检查服装，安排见习生。 要求： 仪表端庄，声音洪亮，讲解清晰。	一、体育委员学生整队。 1、站队要快、静、齐。 2、要服从体育委员指挥。 3、学生必须穿便于运动的服装。 二、学生问好。 三、熟悉课的内容、目标与要求。 四、申请见习：见习生随堂见习上课，做见习笔记，并协助教师教学。		一、内容：对中华优秀传统文化的认同和坚持。 二、实施：通过规定上下课礼仪规范，强化学生对中华优秀传统文化的认同和坚持。	1
课堂 教学 准备 部分	预 热 身 心 1 8	一、热身跑 二、活动各关节 1、颈部运动 2、肩关节运动 3、腰部运动 4、正压腿 5、侧压腿 6、膝关节运动 7、踝腕关节运动 三、移动技术专项练习 1、变向跑 动作要点：变向时，前脚掌内侧用力蹬地，另一脚步迅速朝变向方向迈出第一步。 2、侧身跑 动作要点：上体自然侧转，脚尖朝跑动方向，眼睛平视，随时准备接	一、教师讲解练习方式和要求。 二、各组长带领本组同学慢跑。 三、组织学生进行集体活动各关节，并在练习过程中用语言和行动给学生以提示。 四、教师组织学生进行移动技术专项练习 (1) 变向跑 (2) 侧身跑 (3) 变向跑、侧身跑衔接练习	一、学生听教师讲解练习方式和要求。 二、学生跟随组长慢跑热身。 练习要求：各组自主选择慢跑方式，3分钟，但各组之间相互配合，注意安全。 三、活动各关节学生根据要求集体进行练习。 练习要求：充分活动开身体的各关节，依次活动颈、肩、腰、腕、膝、踝、等身体各关节。 四、移动技术学生根据要求进行练习。 1、在端线后成二列横队站好，分两组练习	 二、活动各关节组织队形  三、变向跑练习队形  侧身跑练习队形	一、内容 1、培养“动前热身”的科学锻炼习惯； 2、强化学生体能及运动健康意识。 二、实施 1、通过讲授“动前热身”的原因及作用让学生知其然知其所以然从而更好的来树立理念； 2、通过学练体验来增强实际感受； 3、通过要求课余运动前	4 × 8 3 0 ~ 4 0

		球。 四、原地熟悉球性、控制球练习 1、胸前指拨球 2、单双手抛接球 3、腰、膝绕环 4、胯下抛接球 5、胯下绕8字 6、前踢腿腿下交接球		变向跑。 练习要求：变向突然，蹬地跨步快。 2、在端线后成二路纵队，二人一组沿两边线练习侧身跑。 练习要求：自然向前侧身跑动；注意观察场上情况。 五、球性、控制球练习：学生邻近组成两人一组一球轮换合作自主球性练习，相互指导。 1、学生积极的参与练习，注意安全。 2、拿球要有秩序，练习过程中要严谨。 3、注意练习时的间隔。	 四、讲解练习队形 × × × × × × × × × × ▲ × × × × × × 1 2 3 4	热身来培养习惯。 4、通过专项练习来强化学生体能，并在过程中树立运动健康理念。	次
课堂教学基本部分	环节一 激发学生兴趣	一、复习原地运球技术（约10分钟） 1、教学任务：进一步掌握原地运球技术，提高原地控制球的能力。 2、教学重点：学生展示原地运球趣味练习。 3、教学方法：原地运球游戏练习 （1）游戏：干扰运球 （2）游戏：谁是运球高手 （3）游戏：移形换位 （4）游戏：最佳伙伴	一、教师提问复习：原地高低运球的不同之处。 二、组织学生进行原地运球练习 三、引导学生进行各组原地运球趣味练习。 四、组织各组展示课前讨论练习过的原地趣味运球。 五、教师引导学生总结原地运球趣味练习方法。 1、示范两人一组在干扰下运球 2、示范双手同时运双球 3、请一同学生配合示范换位运球练习 4、请一名同学生配合示范最佳伙伴运	一、认真思考并积极回答教师的提问。 二、全体进行原地高低运球复习，体会高低运球与低运球的不同之处。 三、各组练习课前探讨好并练习过的原地趣味运球技术。 四、各组积极展示课前探讨练习的原地趣味运球技术。 五、观察各组展示，总结趣味练习方法。 1、相互干扰下原地运球比多 2、敢于突破，提高难度尝试双手的运双球练习（同步、不同步） 3、提高难度，尝试多人一组换位运球练习	一、原地运球组织队形 	一、内容： 1、使学生对合作学练有深刻认知，并能够在实践中激发自身潜能，相互帮助，相互交流，共同提高。 2、培养学生创新精神。 二、实施： 在原地运球学练游戏过程中，引导学生积极思考，充分发挥团队协作精神，创新游戏方法，更好地控制球，并	10-15次

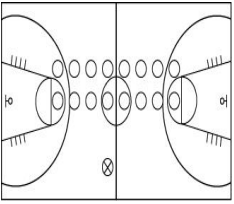
		二、复习行进间运球技术（10分钟） 1、直线运球练习 2、直线运球接力比赛 比赛分成四个小组进行，每个小组第一名同学运球绕过标志物，然后在控稳球的情况通过终点，第二名马上出发，后面依此类推，最先完成的队伍为胜。	球练习 六、提出新任务：学生尝试创新原地运球新玩法。 七、教师小结。 一、教师提出要求，组织行进间运球练习 二、讲解比赛方法 强调运球接力跑球的落点和运球的高度要适当。 三、组织分组：根据班级人数分成若干组。 四、组织比赛	4、尝试多人手牵手运球 六、继续尝试创新原地运球新玩法。 七、学生代表谈合作学练体会与感受，增强学生对团队协作精神的理解。 一、学生按要求进行行进间运球练习。 二、听教师讲解比赛方法及要求 三、分组讨论比赛最佳方案 四、积极参与运球接力比赛 练习要求：动作规范，遵守练习及游戏规则。	二、复习行进间运球技术 1、行进间直线运球组织队形：  2、行进间直线运球接力组织队形： 	在练习过程中体验团队精神及检验创新能力。	3轮
课堂 教学 基本 部分	环节二 成果展示10'	展示课前成果（10分钟） 一、行进间体前变向换手运球二、运球急停疾起   	一、教师组织学生展示课前预习成果。 二、观察各组展示动作 三、引导总结问题： 1、两种运球法在篮球运动中的不同作用。 2、两种运球常见的错误动作，如何改正？	一、展示课前预习成果：学生进行活动成果展示，展示人可推选或各个成员均参与。 （1）体前变向运球 （2）运球急停疾起 二、展示组提出需要解决的问题。 三、学生思考问题。 要求：各组积极主动展示，认真思考问题。	一、组织队形： 	一、内容： 1、培养学生规则意识。 2、不惧困难、敢于展示。 二、实施： 1、在动作展示过程中，引导学生遵守篮球规则，培养规则意识。 2、通过预习成果展示，培养学生不惧困难，敢于展示自我的精神。	1-2轮
		一、行进间运球技术（25分钟）	一、根据问题重点示范并简要讲解，进一	一、学生观看教师示范讲解后积极回答问	一、组织队形：	一、内容：培养学生积极	

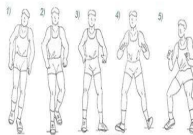
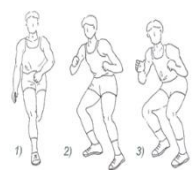
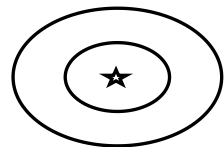
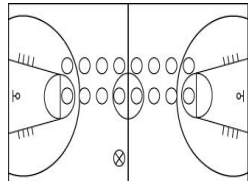
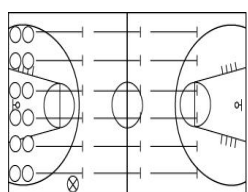
环节三 解决问题 25	(一) 体前变向运球 要领： 右手拍球右侧方，球从体前变方向；上体换手体压肩，变向前进推后方。 重点：侧身压肩快，加速突然。 难点：上下肢协调配合和眼视前方，把球控制好，着重体会手按球的位置发生变化。 (二) 运球急停疾起 运球急停时，迅速降低重心，重心后移，跨步急停，手按拍球的前上方。运球急起时，重心前移，蹬地短促有力、手拍球的后上方。 重点：手与球的按拍位置和脚步动作。 难点：身体协调和对重心的控制能力。	步加深学生对两种运球的理解。 体前变向运球是当对手堵截运球前进的路线时，突然向左或右改变运球方向，借以摆脱防守的一种运球方法。 二、组织学生两人一组面对面练习。 三、引导学生分组练习两种运球。 四、教师语言鼓励，积极引导。在充分尊重组长的情况下随时根据学生练习和掌握动作的情况，针对易出现的错误结合学生基础巡回指导各组学生练习。	题。 二、体前变向运球：学生二人一组，面对面进行一人运球一人防守的练习。 要求：左、右手交替练习(弱势手先行，弱势手练习的时间要长于强势手)模仿教师动作，想一想动作要领，用心体验。 三、运球急停疾起：“照镜子”，即2名学生1组，学生A起动，学生B则跟动，学生A停，学生B则停，然后交换角色进行练习。 四、组长带队到指定地点练习 要求：学生围绕标志物，根据自身基础慢走或慢跑快跑体会运球技术。 五、虚心接受教师和同学的指导，纠正错误动作，在练习中相互帮助和评价自己的同伴并指导。		进取、刻苦钻研的学练态度。 二、实施： 1、运球技术动作的演练过程中，引导学生设定学练目标，并为实现目标不懈努力，养成积极进取、刻苦钻研的学练态度。 2、练习中结合对实用场景的想象，提高对技术动作的理解。	10-15组
环节四 检查评价 10	检查评价 (10分钟) 体前变向运球 运球急停疾起	一、组织并鼓励学生进行体前变向运球及运球急停疾起展示。 二、检查学生掌握情况。 三、指导小组自查。 四、指导小组互查。	一、小组展示，各组相互观摩。 二、各组相互间进行评价。 三、学会自我评价和相互评价。 四、认真听老师及同学对自己的评价。		一、内容：帮助学生摒弃优柔寡断，培养果断和自信。 二、实施：动作展示及评价练习过程中，引导学生摒弃优柔寡断的作风，培	2-3组

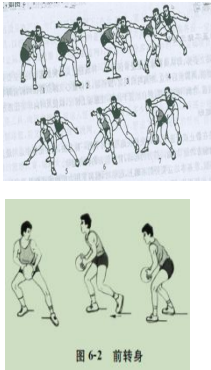
						养在机会面前的果断和自信。	
课堂教学结束部分	放松总结5'	一、集合放松 1、腰背部拉伸 2、腹股沟拉伸 3、四头肌拉伸 4、小腿肚拉伸 5、跟腱拉伸	一、组织放松 1、讲解牵拉放松的作用缓解肌肉疲劳，防止运动损伤，灌输“动后牵拉放松”的理念。 要求：趁热拉伸，左右对称；强度适中，止于无痛；平稳呼吸。 2、边讲解动作方法，边示范领做。 3、动作过程中，语言提示学生平稳呼吸和动作强度适中。 4、观察学生动作，及时纠正错误。	一、学生进行放松 1、了解牵拉放松的作用，树立“动后牵拉放松”意识。 2、观察老师示范动作，按动作方法与要求跟做。 3、动作过程中，保持专注，平稳呼吸。	组织队形 ×××××××× ×××××××× ×××××××× ×××××××× ▲ 要求： 1、学生积极放松。 2、听清楚老师的总结。 3、课后积极练习。 4、相互协助收拾器材。	一、内容 1、培养“动后牵拉放松”的科学锻炼习惯。 2、培养学生对中华优秀传统文化的认同和坚持。 二、实施： 1、通过讲授“动后牵拉放松”的作用来树立理念； 2、通过学练体验来增强实际感受； 3、通过要求课余运动后牵拉放松来培养习惯。 4、体育课的器材收发是必不可少而又比较辛苦的，让学生学会积极主动协助老师完成器材的收发，培养学生互帮互助的中华优秀传统文化的认同及坚持。	4*8
器材		场地：篮球场1块 器材：篮球若干个		密度：65%~75% 负荷：大			

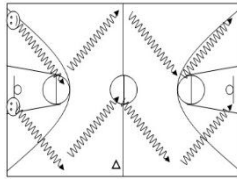
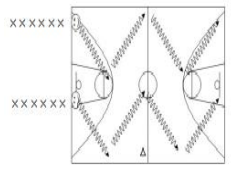
课后作业	1、课后小组讨论总结几种不同变向运球的方法；积极尝试、大胆运用各种运球方式进行运球突破。 2、预习下次课的主要内容：单手肩上投篮技术。	
教学反思	1、准备部分采用简单的球操来活动身心，继而通过复习原地运球来给予充分的准备活动，并通过原地运球趣味练习展示充分调动课堂氛围。学生在这个阶段需要更好的表现自我和发展创新精神。 2、在技术动作教学中首先应注意第一印象的教学，在此基础上引导学生更深入的学习。在他们掌握基本技术动作以后尝试不同形式的学习，在此基础上进行改进创新，找到自己的不足。 3、在教学中讲究因材施教，女生的篮球技术相对于男生来说会比较差，在分组中要注意男女生的配合，让好的带动不好的争取共同进步。遵循循序渐进的过程，对于学困生要有更好的耐心。另外，要将队列的练习潜移默化的贯穿其中，让学生养成良好的行为习惯，这部分需要老师加以强化和组织。	
课程名称：大学体育		任课教师（职称）：
授课对象：2019 级学前教育专业学生		
授课题目（章节）：篮球基本技术（篮球球性、移动技术、运球技术、单手肩上投篮）		教具：篮球
基本教材：现代教育出版社《大学体育与健康》		课时安排：2
教学资源	教材、超星学习通平台、课堂实录、PPT 课件、网络资源如体育教师大本营、篮球技巧教学等。	
指导思想	本课以《全国高等职业（专科）院校体育课程教学指导纲要（试行）》为依据，以学生身体练习为主要手段，以小组协作为主要学练方式，坚持“健康第一”的指导思想，注重集体主义教育，培养学生顽强拼搏、奋斗有我的信念及团结协作的集体主义精神，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、锻炼人格、锤炼意志。	
教材分析	单手肩上投篮是篮球运动中最基本的投篮技术之一，也是现代篮球比赛中应用比较广泛的一种投篮方法，是行进间和跳起投篮的基础它具有出手点高、便于结合其他动作、不易被防守等优点，并能在不同位置和距离上应用。	
学情分析	本次授课的班级为 2019 级学前教育专业，每班为 45 人，且基本上都是女生。由于在中小学时期各地学校对体育教学要求不同，导致学生体育能力程度有所不同；通过课前预测发现有 80% 以上的女生篮球基本技术水平比较低；女生体育锻炼的主观能动性相对差，缺乏学习兴趣与动力。因此篮球教学从基本技术开始，以课前任务驱动——课中激发学习兴趣——展示预习成果——实施解决问题——及时检查评价——课后完成练习为主线，从而达成教学目标。	
课	1、移动技术急停、转身；球性、控制球练习 2、复习运球技术：体前变向运球	

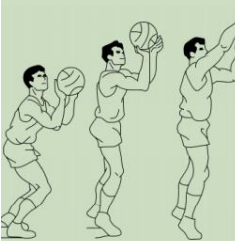
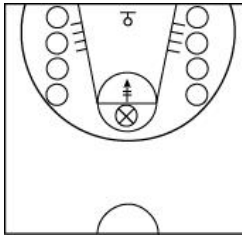
的内容	3、学习单手肩上投篮					
教学目标	1、知识目标：建立单手肩上投篮动作技术概念，80%的学生能够陈述出原地单手肩上投篮的动作要领。					
	2、能力目标 (1) 通过专项移动技术练习，90%以上的学生掌握移动技术急停、转身动作方法； (2) 通过复习体前变向运球，85%的学生能流畅的绕 8-10 个标志蹲完成体前变向换手运球； (3) 通过学习单手肩上投篮技术，75%的学生比较熟练协调地做出原地单手肩上投篮动作，不定距离的投中率在 60%以上。 (4) 提高对球的控制与支配能力，发展灵敏、速度、协调等身体素质。 (5) 通过课前线上线下混合式协作学习，培养学生运用信息技术查找资料并使用资料分析问题、解决问题、自学新知识的能力。					
	3、思政目标 (1) 提出课堂礼仪要求，强化学生对中华优秀传统文化的认同和坚持。 (2) 树立学生运动前动态热身、运动后静态牵拉放松的运动理念，培养学生科学锻炼习惯，防止运动损伤。 (3) 培养学生参与篮球运动的热情，养成坚持体育锻炼的良好习惯和良好的生活方式。 (4) 通过篮球规则的渗透，增强学生的规则意识，培养遵纪守法、诚实守信的职业道德感。 (5) 培养学生胜不骄、败不馁的良好品质。					
重点	双手持球手臂的形态，出手时手臂和肘关节的动作即抬肘、压腕、拨指		难点	投篮时蹬地、伸臂、屈腕协调柔和用力与手指用力拨球		
过程	教学内容	教师活动	学生活动	组织及要求	思政元素	次数

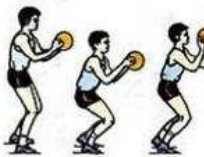
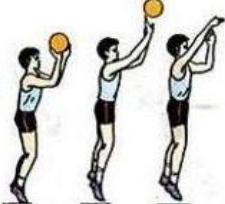
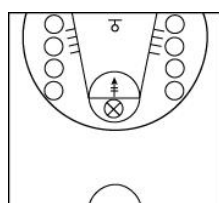
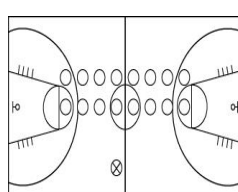
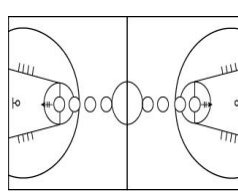
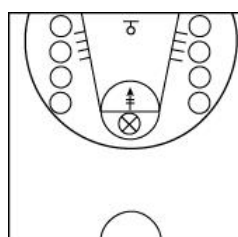
课 前 导 学	明确任务与 资讯	一、教师做好学习资源上传到学习通，包括急停、转身、单手肩上投篮微视频；设计的题目和综合作业等相关资料； 二、指导学生分组：根据上堂课学生的表现，适当调整各小组成员 三、提出课前学生学习要求。 1、带着问题观看急停、转身、单手肩上投篮微视频。 2、微视频学习后自主及分组协作练习。	一、学生分组：学生在老师的指导下组成六到八人一组为学习小组。 二、学生学习相关学习资源： 1、观看急停、转身、单手肩上投篮微视频。 2、思考：单后肩上投篮的重点是什么？ （1）脚怎么站立（2）如何持球（3）投篮力量来源 三、合作探究：以小组为单位进行课前练习，探究学习内容并思考： （1）单手肩上投篮常见的错误动作，如何改正？ （2）投篮防守犯规有哪些？ 四、分析任务：对课前练习中出现的问题利用网络学习平台展开讨论。	一、网络学习可自主个人，也可团队学习。 二、学生在预习时，围绕任务通过网络、教学平台、微信公众号等信息化手段，查找相关知识点，尤其是投篮防守犯规规则的了解。 三、分析任务过程可通过学习通群聊或班级群等方式进行。 四、对于反映较多的问题小组可在课堂内讨论，带着问题进入课堂。	一、内容 1、培养团结协作精神，提高协作学练能力。 2、培养学生观察、思考能力。 二、实施 1、通过课前线上线下混合式协作学练，培养团结协作精神。 2、通过学习微视频等资料，培养学生自主思考力。	
课 堂 教 学 开 始 部 分	教学常规 一、体育委员集合整队，报告出勤人数（利用学习通签到点名）。 二、师生互相问好，登记考勤。 三、提出篮球实践课学习要求。 四、宣布本次课的内容和任务。 五、检查服装，安排见习生。	一、教师打开学习通课堂签到。 二、与学生互相问好。 三、宣布课的内容与目标。 四、检查服装，安排见习生。 五、提出要求：仪表端庄，声音洪亮，讲解清晰。	一、体育委员学生整队。 1、站队要快、静、齐。 2、要服从体育委员指挥。 3、学生必须穿便于运动的服装。 二、学生问好。 三、熟悉课的内容、目标与要求。 四、申请见习：见习生随堂见习上课，做见习笔记，并协助教师教学。	一、集合组织队形 	一、内容：对中华优秀传统文化的认同和坚持。 二、实施：通过规定上下课礼仪规范，强化学生对中华优秀传统文化的认同和坚持。	1

课堂 教学 准备 部分	预 热 身 心 1 8 ，	一、热身跑 二、活动各关节 1、颈部运动 2、肩关节运动 3、腰部运动 4、正压腿 5、侧压腿 6、膝关节运动 7、踝腕关节运动 三、专项移动技术 1、跳步急停 动作方法：跑动中用单脚或双脚起跳，使双脚稍有腾空。上体稍后  仰，两脚平行或前后落地（略宽于肩）形成进攻基本站立姿势。 2、跨步急停  动作要点：第一步要用脚步外侧着地，微屈。第二步落地同时用前脚掌内侧蹬地制动前冲速度，屈膝降低重心，腰胯用力。 3、前转身 动作方法：移动脚向中枢脚脚尖方向跨出改变身体方向为前转身。转身时，中枢	一、教师讲解练习方式和要求。 二、观察引导学生慢跑。 三、组织学生进行集体活动各关节，并在练习过程中用语言和行动给学生以提示。 四、教师组织学生进行移动技术专项练习。 1、跳步急停动作练习。 2、跨步急停动作练习。 3、前转身练习。 4、跳步、跨步、前转身衔接练习。 5、教师对学生的动作进行评价指导。	一、学生听取教师讲解。 二、学生跟随组长慢跑热身。 练习要求：各组自主选择慢跑方式，3分钟，但各组之间相互配合，注意安全。 三、学生根据要求集体进行练习。 练习要求：依次活动颈、肩、腰、腕、膝、踝、等身体各关节，充分活动开身体的各关节。 四、学生根据要求进行专项移动技术练习。 1、学生两排成体操队形站立于端线，慢跑中练习跳步急停到另一端线返回。 练习要求：动作正确，控制好身体重心停稳。 2、学生两排成体操队形站立于端线，慢跑中练习跨步急停到另一端线返回。 练习要求：动作正确，控制好身体重心停稳。 3、学生两排成体操队形，练习原地前、后转身。 练习要求：蹬跨有力，转身时保持重心平衡。	一、学生分组自主选择慢跑热身方式进行，时间不少于3分钟。  二、活动各关节组织队形  三、移动技术讲解示范队形 ×××××× ×××××× ▲ ×××××× ×××××× 1、急停组织练习队形  2、转身组织练习队形： ×× × × × × ×× × × × × ▲ ×× × × × × ×× × × × × 四、球性控球讲解练习队形 × × × × × × ▲ × × × × × × × × × ×	一、内容 1、培养“动前热身”的科学锻炼习惯； 2、强化学生体能及运动健康意识。 二、实施 1、通过讲授“动前热身”的原因及作用让学生知其然知其所以然从而更好的来树立理念； 2、通过学练体验来增强实际感受； 3、通过要求课余运动前热身来培养习惯。 4、通过专项练习来强化学生体能，并在过程中树立运动健康理念。	4 × 8 3 0 ~ 4 0 次

	脚前掌用力碾地，移动脚蹬地并迅速跨步，同时转腰转肩并保持身体平衡。  图 6-2 前转身 四、原地熟悉球性、控制球练习 1、胸前指拨球 2、单双手抛接球 3、腰、膝绕环 4、胯下抛接球 5、胯下绕 8 字 6、前踢腿腿下交接球	五、球性练习时教师组织学生两人一组合作进行练习，及时纠正学生的动作。	五、球性、控制球练习：学生邻近组成两人一组一球轮换合作自主球性练习，相互指导。 1、学生积极的参与练习，注意安全。 3、拿球要有秩序，练习过程中要严谨。 3、注意练习时的间隔。	1 2 3 4 1 和 2 两组，3 和 4 两组互相轮换练习。 	
--	---	---	--	---	--

课堂教学基本部分	环节一 激发学生兴趣 20'	一、复习行进间变向运球技术(15分钟) 1、教学任务：进一步掌握变向运球技术，提高控制球的能力；活跃课堂氛围，激发学生学习兴趣。 2、教学重难点：拍按球的部位和身体的协调配合。 重点：侧身压肩快，加速突然。 难点：上下肢协调配合和眼视前方，把球控制好，着重体会手按球的位置发生变化。 3、教学方式：运球比赛接力 重点：运球动作正确 难点：对球的控制及队员之间的配合。	一、教师提出要求，组织行进间运球练习 二、讲解比赛方法。 比赛分成四个小组进行，每个小组第一名同学运球绕过标志物，然后在控稳球的情况通过终点，第二名马上出发，后面依此类推，最先完成的队伍为胜。 运球接力跑，强调球的落点和运球的高度要适当。 三、组织分组：根据班级人数分成若干组。 四、组织比赛	一、学生根据要求进行练习。 练习要求：动作规范，积极练习。 二、听教师讲解比赛方法及要求。 三、分组讨论比赛最佳方案。 四、积极参与行进间变向运球接力比赛。 要求：积极参与、遵守比赛规则。	一、行进间体前变向运球组织队形：  二、行进间体前变向运球比赛组织队形： 	一、内容：培养学生规则意识。 二、实施： 在运球接力比赛过程中，引导学生遵守游戏规则，培养规则意识。	1 0 1 5 次 2 - 3 轮
----------	----------------------	---	--	--	---	---	---

课堂 教学 基本 部分	环节二 成果展示10'	课前新授内容成果展示（10分钟） 原地单手肩上投篮  图 6-9 原地单手肩上投篮	一、教师组织学生展示课前预习成果。 三、观察各组展示动作 三、引导总结问题： 常见的错误动作，如何改正？ 投篮防守犯规有哪些？	一、展示课前预习成果：学生进行活动成果展示，展示人可推选或各个成员均参与。 二、展示组提出需要解决的问题。 三、学生思考问题。 要求：各组积极主动展示，认真思考问题。	一、组织队形： 	一、内容： 1、培养学生规则意识。 2、不惧困难、敢于展示。 二、实施： 1、在动作展示过程中，引导学生遵守篮球规则，培养规则意识。 2、通过预习成果展示，培养学生不惧困难的精神。	1-2轮
--------------------------------	------------------------	--	--	--	--	--	-------------

环节三 解决问题25'	一、原地单手肩上投篮（25分钟） 1、动作方法：以右手投篮为例，   2、重难点 重点：抬肘伸臂充分，手腕前屈和手指柔和的拨球将球投出，中、食指控制方向。 难点：投篮时蹬地、伸臂、屈腕协调柔和用力与手指用力拨球	一、根据问题重点示范并简要讲解，进一步加深学生对投篮动作的理解。 1、脚怎么站立 2、如何持球 3、投篮力量来源 二、教师组织学生进行徒手投篮练习： 1、投篮准备姿势下肢动作练习。 2、投篮准备姿势上肢动作练习。 3、徒手做投篮动作模仿练习。 三、教师组织学生一对一持球无篮筐投篮动作练习。 四、分组指导学生持球投篮练习。 1、提出练习要求； 2、引导学生设定命中率目标	一、学生观看教师示范讲解后积极回答问题。 二、学生根据要求徒手进行练习。 1、投篮准备姿势下肢动作练习。 2、投篮准备姿势上肢动作练习。 3、徒手做投篮动作模仿练习。 三、集体无篮筐投篮练习 1、持球做投篮准备姿势练习。 2、持球原地向上轻投练习。 3、2人对投练习： （1）相距 2.5m 左右近距离对投练习。 （2）相距 4m 左右远距离对投练习 四、组长带队到指定地点对篮筐持球练习：根据自身基础选择投篮距离。虚心接受老师和同学的指导，纠正错误动作，在练习中相互帮助和评价自己的同伴并指导。 1、设定命中率目标； 2、自主练习，小组对比	一、示范讲解徒手练习组织队形  二、集体无筐投篮练习组织队形  三、分组对篮筐投篮练习组织队形 	一、内容 1、培养团结协作精神，提高协作学练能力。 2、养成制定小目标的习惯，并为完成目标而坚持不懈的努力。 二、实施 1、要求学生协作完成对投练习。通过语言引导与实例讲解使学生在学练过程中加强团结协作。 2、引导学生依据自身动作掌握情况制定投篮练习的命中率目标，并鼓励学生坚持不懈地努力实现目标。	10-15组	40-50个
环节四 检查评	检查评价（10分钟） 原地单手肩上投篮动作展示及	一、组织并鼓励学生进行原地单手肩上投篮动作展示。 二、检查学生掌握情况。	一、小组展示，各组相互观摩。 二、各组相互间进行评价。 三、学会自我评价和	一、检查评价及展示组织队形： 	一、内容：培养学生胜不骄、败不馁的良好品质。 二、实施：投篮练习过程中，引导学生树立练习目标和任务，并在	3-	

	价 1 0 ,	评价	三、指导小组自查。 四、指导小组互查。	相互评价。 四、认真听老师及同学对自己的评价。	二、要求：学生积极展示并进行评价。	过程中做到胜不骄、败不馁，保持稳定性。	5 个
课堂 教学 结 束 部 分	放 松 总 结 5 ,	一、集合放松 1、腰背部拉伸 2、腹股沟拉伸 3、四头肌拉伸 4、小腿肚拉伸 5、跟腱拉伸 二、小结点评本课，指出学生存在的问题，提出解决方案。 三、布置课后作业。 四、布置收回器材，师生再见。	一、组织放松 1、讲解牵拉放松的作用缓解肌肉疲劳，防止运动损伤，灌输“动后牵拉放松”的理念。 要求：趁热拉伸，左右对称；强度适中，止于无痛；平稳呼吸。 2、边讲解动作方法，边示范领做。 3、动作过程中，语言提示学生平稳呼吸和动作强度适中。 4、观察学生动作，及时纠正错误。 二、教师总结本课，指出存在的问题提出方案。 三、布置课后作业。 四、指导学生收器材。	一、学生进行放松 1、了解牵拉放松的作用，树立“动后牵拉放松”意识。 2、观察老师示范动作，按动作方法与要求跟做。 3、动作过程中，保持专注，平稳呼吸。 二、听取老师的总结。 三、听取教师布置课后作业。 1、课后组长组织各组的同学进行运球练习。 2、积极尝试、大胆运用各种运球方式进行运球突破。 3、预习下次课的主要内容：体前变相运球及运球急停急起技术。 四、收回器材。	一、集合放松总结 组织队形 ××××××× ××××××× ××××××× ××××××× ▲ 要求： 1、学生积极放松。 2、听清楚老师的总结。 3、课后积极练习。 4、相互协助收拾器材。	一、内容 1、培养“动后牵拉放松”的科学锻炼习惯。 2、培养学生对中华优秀传统文化的认同和坚持。 二、实施 1、通过讲授“动后牵拉放松”的作用来树立理念； 2、通过学练体验来增强实际感受； 3、通过要求课余运动后牵拉放松来培养习惯。 4、体育课的器材收发是必不可少而又比较辛苦的，让学生学会积极主动协助老师完成器材的收发，培养学生互帮互助的中华优秀传统文化的认同及坚持。	4 * 8
器 材		场地：篮球场 1 块 个	器材：篮球若干	密度：65%~75%	负荷：大		
课后 作业		1、组长组织各组的同学进行篮球练习。 2、积极尝试、大胆尝试不同角度投篮练习。 3、探索学习下堂课学习传接球内容。					

教学反思	1、本节课整个过程设计得循序渐进，条理分明，教学手段新颖、有趣，符合学生心理，激发学习兴趣，使学生积极主动参与练习。 2、在教师的引导启发下，学生模仿、探究、合作练习，促进学生初步掌握了单手肩上投篮基本动作方法，同时培养了学生合作意识和良好的人际交往能力。 3、在练习中关注学生个体差异强调重难点。教师利用分组指导解决每组的突出问题，可使教师的注意范围缩小，更精确地注意到每个学生身上易出现的错误。 4、鼓励不同水平的学生尝试变动投篮距离和投篮的角度练习投篮。
------	--

序号	22		参评单位	浙江经济职业技术学院
案例选题名称	思政大灌篮		授课时数	2 学时
案例载体	篮球		授课时间	2020 年 9 月
授课教材	《新编高职高专体育教程》		出版单位	高等教育出版社
授课地点	体育馆		授课形式	实践课
教学内容	1、掩护、挡拆配合 2、教学比赛 3、核心力量训练			
学情分析	授课对象为一年级选项班男生，大部分学生学习兴趣浓厚，对篮球活动积极性高，同时他们有想法、爱挑战，个人表现欲望强烈，对网络、智能终端等信息平台很感兴趣且使用熟练；通过前期课程的学习，基本掌握运球、传球、投篮、行进间运球上篮等基本技术，了解了相关的技战术知识，但同学们配合意识和实战运用能力不够强。			
教学目标	知识与技能目标	 掌握篮球掩护、挡拆配合技术的动作要领，发展灵敏与协调能力。  学生积极掩护、配合技术的学习和练习，能在课堂教学活动中，相互合作，自主探究学习。  大部分学生掌握技战术配合的知识与方法，并能在教学比赛中简单运用。		
	过程与方法目标	 通过视频解析、直观导入、反复练习、教学比赛、案例分析达到教学目的。  通过软件与硬件的虚实结合的方法来完成教学目标。		
	情感与价值目标	 激发学生对篮球运动产生浓厚的兴趣，为终身体育锻炼打下坚实的基础；  培养学生认识自身的价值与能力，学会欣赏他人，增强个人对集体的责任感；  培养学生敢于拼搏、乐于奉献、积极合作的精神品质。		
设计理念	1、健康第一、育体育心同步。着眼于学生的学习方式，注重学生的实践体悟，同步发展学生的人格和体魄，课程思政贯穿教育教学全过程。 2、线上线下相结合，打造高效课堂。充分运用信息化手段，构建教、学、思、做四位一体的高效课堂。 3、以生为本，灵活教学方法，因材施教。以学生为主体，考虑个体差异，动作设计由易到难；			

	由个体到合作。	
教学重点	🏀 让学生掌握运球和三步上篮的动作方法、要领。 🏀 比赛规则。	
教学难点	🏀 提高学生的控球能力和三步上篮的节奏。 🏀 教学比赛技战术配合。	
参考资料	参考教材	“十二五”职业教育国家规划教材《新编高职高专体育教程(第四版)》； 总主编：胡振浩 出版社：高等教育出版社
	教学标准	高职体育《篮球》子课程能力标准
	网络资源	宥马运动 虎扑篮球 中国篮球裁判网
思政元素		
思政元素	植入环节	植入形式
礼节教育	准备部分	问好仪式
责任与合作	准备活动	实践与比赛
互帮互助、自我认知、精益求精、工匠精神、配合能力	技术教学	讲解、实践
规则意识、团队意识、创新意识、集体荣誉、竞争意识、文化自信、终身体育	教学比赛	讲解、实践、视频解析、故事分享
能吃苦，敢拼搏 定目标，强合作	体能训练	讲解、练习要求
信息化资源		
	宥马系统EV 录屏手机朋友圈	
	线上学习与拓展课堂实录实时直播/录像健身打卡	
教 学 过 程		

课前——网络平台合作学习环节

教学环节	教师活动	学生活动	设计意图	思政要点
课前准备	【任务分析】 1、甬马平台上传相关资料和视频： 1) 裁判规则； 2) 掩护视频解析 3) 赛事欣赏（掩护技术在比赛中的运用） 2、发布任务书	1、按教师发布的任务书完成相关知识学习； 2、以小组为单位，通过视频分享软件演示并上传掩护技术要点。	设计意图： 1、根据学生掌握情况，科学地设计课堂教学流程。 2、帮助学生建立动作认知，有助于解决本课重难点问题。 3、激发学习兴趣，	自主学习能力 （与学生分享自主学习能力与成长成才的关系） 合作意识
	学生激励： 通过学生作业完成情况，给予一定的分数奖励。		教学方法： 自主学练法、小组探究法	

课中——面对面课堂教学环节

导入热身 约15 min	【任务分析】 1、集合整队、师生问好，安排见习生、宣布课堂内容； 2、球性热身→团队拉伸→篮球运球、传球接力。	1、师生问好。 2、准备活动。	设计意图： 1、通过球性练习达到热身及技术练习；团队拉提高协作性；通过篮球游戏，激发学生学习兴趣，提高球性； 2、 教学方法： 游戏竞赛法。	知礼、懂礼 团队合作 责任意识
---------------------	--	------------------------	--	--

以讲 以练 以赛 以促 学学学学学	学 一 学 约 8min	【任务解决】 (一) 1、教师回顾同学们平台学习掩护技术的疑问并讲解； 2、教师直观演示；	1、学生回顾，了解掩护技术要领，重难点技术。 2、认真观看教师示范，并思考体会动作模式。	设计意图： 1、回顾、讲解与示范：对知识点进行梳理与融会贯通，强调重难点技术，提高学习效率。 2、反复练习：加强肌肉记忆，掌握动作技能。 3、分层教学：面向全体学生的发展，关注学生的个体差异，落实因材施教，区别对待的教学原则，使每个学生学有所得，学有所乐，学有所获。 4、展示与点评：树立榜样效应，学习优秀； 5、教学比赛：形成良好的竞争氛围，激发学生学习兴趣，培养团队合作意识。 6、视频拍摄与点评：能够在第一时间给予学生最直观的反馈，有利于学生在互动中共同学习，符合学生的认知规律。 7、赛事案例分析：加深认识，总结反思，学以致用。 教学方法：	互帮互助（责任感）； 认同自己、欣赏他人； 克服困难，迎难而上； 精益求精（工匠精神） 规则意识 （引申到校纪校规、公司规章制度、国家法及法规） 团队意识 （个人与团队的关系，在未来职场中，对于同伴之间需要相互迁就，相互包容，善于取长补短；案例分析NBA、国际篮联赛事） 竞争意识 文化自信 （分享校男篮女篮在国赛、省赛的拼搏与荣誉故事，激发同学们的校园篮球文化自信，引申到校园文化自信、中国文化自信） 创新意识 终身体育，让运动成为习惯 （论锻炼习惯与生活质量的关系）
	练 一 练 约 25 min	(二) 3、组织学生练习。 （1）掩护基本姿势 （2）有球掩护配合 （3）消极防守配合有球掩护练习 （4）2V2 攻防掩护挡拆练习 4、教师巡回指导，集体与个别指导相结合，易错动作详细讲解、示范； 5、及时表扬鼓励，请动作优秀的出列示范。	3、认真反复练习，不断挑战难度动作； 4、同学间互帮互助； 5、学生出列示范、相互点评。		
	比 一 比 约 30 min	(三) 6、提问竞赛规则，再次关键要点； 7、随机分组，强调注意事项，安全问题； 8、组织比赛； 9、比赛总结；	6、学生根据课前预习，积极回应教师提问。 7、小组讨论简单的技战术，积极参与比赛； 8、比赛时，各队录制视频； 9、小组总结		

体能保障				启发诱导法、自主探究法、练习法、小组合作法、表扬激励法、案例分析法。	
	力量素质 10 min	10、教师强调核心力量与篮球的关系； 11、讲解示范力量素质练习的方法，强调注意事项； 1) 集体仰卧起坐 2) 集体纵跳 3) 集体俯卧爬行 12、组织练习，巡回指导。	11、学生按要求练习 12、同学间相互鼓励	设计意图： 1、让学生了解体能与技术的关系，重视力量素质的训练； 2、掌握腰部、腿部力量练习的方式，为日后锻炼储备方法。 3、集体练习的方式可以提高运动的趣味性，提升练习效果。 教学方法： 比赛法、练习法。	能吃苦，敢拼搏 定目标，强合作 (个人目标与团队目标，个人理想信念与国家民族命运)
课后——总结反思拓展环节					

调整评价 课后作业	拉伸 7min	1、带领学生各肌群拉伸；	1、按要求不折不扣完成各肌群拉伸；		
	点评与布置作业 5 min	2、总结评价本次课，针对学生不同能力，分享提高相应技术的练习方法； 3、根据平台作业完成情况及时给予奖励分数。1、本课掩护技术重难点解析和课堂教学比赛视频分享到微信群，组织同学们再次回顾和学习。 4、在宿马平台发布本周运动打卡任务。	2、认真听讲、反思总结 3、观摩教学比赛视频，发现、总结问题。 3、在宿马平台上传“每周运动”打卡。 4、带动身边学生加入运动。	设计意图： 1、微信群增加了课堂的趣味性和实时互动性。 2、学生在自评中建立自我认知，在互评中，看到别人眼中的自己，对自己有正确的认知。 教学方法： 练习法、讨论法、视频法、自主学习法。	社会责任感 (养成锻炼习惯，并能带动家庭或周边的人一起参与运动，健康是对社会最大的责任，分享钟南山故事)
教学效果	1、本次课精讲多练，练习密度强度适中，平均心率 120-150； 2、线上线下教学，将信息化技术与课程教学相融合，创造实践条件和环境，学生从被动学习转变为 主动学习 ，从完成课堂转变为 享受课堂 ； 3、充分挖掘体育教学中思政要素，并在不同环节潜移默化地融入 思政教育 的内容，做到了融知识教育、习惯养成、体能提高、技能掌握和素养养成的一体化教学，有效地提升了教学质量； 4、采用学生访谈形式，通过学生谈谈本次课的体会，加深学生对本次课涉及 思政教育 内容的认识，以及对自己今后学习、甚至工作上有的启发； 5、通过课后满意度调查，了解学生对本次课的学习情况，同时反馈不足，改进教学过程中的问题。				
教学反思 诊改	1、如何提高学生线上学习效率？ 2、如何让每位学生学有所成，获得成功的体验？ 3、如何保持课堂教学效果的延续性？ 4、实践感悟如何迁移到日后学习、生活和工作中，这些都是值得进一步思考的问题？				

序号	23	参赛单位	三明医学科技职业学院
案例选题名称	千里之行 思于足下		
案例载体	足球		
授课对象与学情分析	本门课程作为一门公共选修课，教学对象是全校普通的足球爱好者，个别学生甚至是零基础。足球教学和思政教学看似属于两个不同的方向，但在实际教学中，两者之间却有着密切联系。在足球教学中合理运用思政教学，不仅能促使学生身心素质得到提升，同时还会针对学生遵守规则、思想道德意志品质培养等多个方面，起到潜移默化的促进作用，从而实现高职院校体育教学功能的改革。由此可见，高职院校足球教学中的思政教育功能显得尤为突出。要想在高职院校的足球教学中合理运用思政教育，首要条件就是要在高职院校中明确思政功能的重要性，并充分了解足球教学对学生身心健康发展的重要性。只有全面了解足球教学对学生身心健康发展的意义，才能促使高职院校教师及学生对足球课程给予高度重视。此外，还应当在此基础上，秉承“认真负责”的态度，在足球教学中充分渗透思想政治教育内容。		
教学目标	本课程的教学目标是在“课程思政”的教育理念下，结合具体的环境和足球发展条件，在课堂教学中以学生为主体，学习足球运动的基本技术与战术，发展学生个性，在增强体质、增进健康的同时，培养学生顽强拼搏、坚忍不拔的意志品质，团结协作的团队精神，坚定的爱国主义情怀，使学生逐渐形成良好的终生体育锻炼意识和思想道德意志品质。足球基础知识的传授和价值观传导为主的德育教育，使足球课程承载了思政教学的功能，对学生的价值观形成具有潜移默化的作用。		
设计理念	本门课程作为一门公共选修课，教学对象是全校普通的足球爱好者，课程的设计思路是在足球知识讲授、技战术训练和实战比赛中，每堂课融入一个思政元素的主题，借助理论与实践相结合的课程思政模式，培养学生爱国、敬业、诚信、友善等社会主义核心价值观。		

设计内容	1、课程安排						
	周次	课次	教学内容	教学时数	教学方式	课外作业	备注
	1	1	足球场上的爱国主义精神案例讲座	2	讲授	讨论作业	
	2	1	关于足球场上爱国主义精神的课堂讨论	2	课堂讨论		
	3	1	带球训练——足球场上团结精神的实践教学	2	户外实践	讨论作业	
	4	1	传球训练——足球场协作精神的实践教学	2	户外实践		
	5	1	射门训练——培养足球场上的善良、乐观等精神实践教学	2	户外实践		
	6	1	进攻战术训练——培养足球场上献身精神的实践教学	2	户外实践		
	7	1	定位球战术训练——培养秩序意识的实践教学	2	户外实践		
	8	1	防守战术训练——培养足球场的公平竞争意识的实践教学	2	户外实践		
	9	1	球场犯规认知——培养诚信意识的实践教学	2	户外实践		
	10	1	裁判手势认知——培养规则意识的实践教学	2	户外实践		
	11	1	体能训练1——足球场拼搏精神的实践教学	2	户外实践		
	12	1	体能训练2——足球场奋斗精神的实践教学	2	户外实践		
	13	1	教学比赛1——培养团结协作精神的实践教学	2	户外实践		
	14	1	设条件比赛——足球场上永不放弃的实践教学	2	户外实践		
	15	1	关于足球场上公平竞赛精神的讨论	2	课堂讨论		学生演讲
	16	1	期末考试	2	户外实践		
2、成绩构成							
平时成绩占 50%（出勤率 30%，课堂讨论 20%）；期末考试成绩 50%（实践 30%，小论文 20%）。							
实施路径与方法	1、注重实践，在实战中融入思政内容 首先是在训练环节的课程思政。每节课我们通过一个足球的基本技术或战术训练，以游戏等方式，进行一个主题的思想政治教育，例如，可以在防守训练时，通过小游戏等形式，设计个人抢球和集体抢球游戏的环节，通过效果的对比，融入团结力量大的思政元素。						

	其次是比赛环节的课程思政。比赛是足球教学必不可少的一部分，也是思想政治开展的重要渠道。例如，在比赛的时候，设置条件，规定在一定时间内一方落后，鼓励落后方逆转取胜，培养学生的永不放弃的精神。 2、联系实际，以具体案例来施行教育 足球训练过程中难免发生言语摩擦和肢体接触。这个时候，足球教师就需要察言观色，及时发现学生情绪方面的问题，找出原因，并在解决问题的过程中，对学生进行思想政治教育。例如，在足球训练或比赛中，一些动作过大的犯规行为出现，很容易激起被犯规一方的怒火。面对这种情况，教师应该着重强调犯规行为的恶劣性，让他们知道，通过这种不正当的手段获取的比赛胜利是不足取的，剑走偏锋、投机取巧和恶意犯规，除了不能赢得对手的尊重外，更是和社会核心价值观和奥运精神格格不入！通过教育，让学生知道遵纪守法，文明比赛的重要性。。 3、以身作则，用行动来教育学生 教师对于学生的意义不光在于知识技能的传授，还在于言传身教的耳濡目染。教师应该先用正确的思想政治观念来约束自己，再来对学生施行思想政治教育。足球教学和语文、 数学等其他传统科目教学不一样的地方，就在于足球教学基本都是在绿茵草地上进行，教师和学生是一种“零距离”的相处，教师有时还会亲自下场和学生一起踢球，一起比赛。而这一过程中，教师自身行为的道德体现就变得尤为重要，比赛犯规等行为是绝对不能出现的。 所以说，足球教师想要在教学过程中实施思想政治教育，就必须提升自己的思想素质水平， 建立起高尚的道德情操，对学生体现言传身教。
效果预期	本课程不仅能增强大学生体育锻炼的功能，使其达到身心素质提升的效果，还能利用足球团体类项目的优势，向学生传播正能量，对大学生遵守规则、努力拼搏、意志力、德育、集体主义精神等非智力因素起到潜移默化的促进作用，培养大学生树立社会主义核心价值观具有积极的促进作用。
创新点	1、理论与实践相结合 课程的理论部分，我们结合当前足球界的热点问题，通过视频播放、实时讲解、课堂互动、主题讨论等教学手段，使学生感受到其中爱国主义情怀等思政内容。在技术、战术训练的课堂实践教学部分，通过游戏、设条件比赛等方式，潜移默化的培养学生的合作

	竞争意识、顽强拼搏的精神等。 2、一课一思政主题模式 课程在每节课精选一个与思政相关的足球知识和技战术训练主题，并在训练中突出主题，将思想性、知识性与学生的可接受性结合起来，真正达到入脑入心的效果。
教学反思	1、要提高足球教师的思政教学能力 要想提高足球教学中思政教育功能，足球教师首先要提高自身的思政教育能力，通过课程思政内容讲座或者培训，理解课程思政的内涵以及开发体育课程中思政功能的能力，才能够帮助学生认识到足球运动中所蕴含的各种体育精神，通过积极引导，才能让大学生更好的体验足球运动中所蕴含的思政教育内容。 2、教师要积极探索更多足球的思政元素 每个运动项目都有自己的标准，足球也不例外。但随着要求在每个学科都要发掘思政教育的背景下，教师们积极探索足球课程中蕴含的思政教育因素并通过量化的标准评价对学生的思政教育作用是亟待解决的事。 3、加强高职院校校园足球文化建设 加强高职院校足球文化建设是提升足球课程思政的有效补充。除了课程，学校还需要在全校范围内开展各种足球活动，以吸引更多师生参与进来，还可以通过举办足球比赛等方式加强足球文化建设。通过不同形式足球活动的开展，可以有效地提高学生体育活动的参与度，从而在学生的参与的过程中更好的提升思政教育的渗透力。
备注	1. 教学设计内容中插图、用表一律采用截图形式。文字一律采用宋体小四，行间距固定值 20 磅。 2. 请将设计好的案例于 2020 年 5 月 30 日前以电子稿形式发送至 953823575qq.com 和 237546014@qq.com 邮箱，统一以“单位全称+案例选题名称”进行命名。 3. 参赛教案附后。

◎ 教案一 ◎

足球场上的爱国主义精神			
课程性质	理论课	课时	2 课时
一、教学目标：培养学生爱国主义精神			

体育本身就蕴含着爱国主义教育。国际上各种以国家代表队形式参赛的比赛，比如说奥运会、世界杯等，不仅精彩绝伦、扣人心弦，而且也向世人充分展示了运动员们的爱国情怀。运动员身披的战袍上印有国名，意味着代表国家出战；赢得的荣誉首先属于国家，如果胜利就能奏国歌、升国旗，带给国民狂热的喜悦和强烈的自豪感，这一切都能够充分激发运动员们的爱国热情，促使他们努力拼搏为国争光。

足球比赛同样如此，但由于足球运动和世界杯的巨大影响力，足球相比其他运动项目，有着更大的吸引力。因此，如能在高校的足球教学中进行爱国主义教育，其教育效果应该较为显著。

二、教学对象：全体学生

本课程的面授对象是我校全体公选学生，课程采取自编教材及参考书籍《智慧足球》为辅助教材进行教学。

足球作为世界第一运动深受青年学生的喜爱，通过足球专项课的学习，不仅可以增强学生的身体素质、培养学生的意志品质，最重要的是可以通过足球的育人功能来塑造学生的道德品质，因此设计一门足球专项思政课程就显得尤为重要。

● 本课程选取世界足球发展史上发生的典型案例进行讲解和剖析，对学生起到思想教育的作用，换句话说就是通过足球运动的真实案例的学习，培养学生以爱国主义为核心，包括诚实、善良、乐观、公平、无私、刻苦、永不言弃、团结协作等优良品质。

三、课题导入

教学环节	教学内容
播放塞黑队在 2006 年世界杯上溃败的视频	案例一：“塞黑队在世界杯上的绝唱” 塞黑队在世界杯上的绝唱，开头嘹亮，结尾低回。塞黑国家足球队在零六年世界杯欧洲区预选赛中力压欧洲老牌劲旅西班牙队，显示出其较强的实力，以只失一球的钢筋混凝土般防线，夺得小组头名，最早出线，直接进军德国。然而，几天后，国内传来消息，黑山共和国独立，国家解体。 这一结果意味着塞黑国家足球队在参加完本届世界杯后将宣告解散。无论能否小组出线，无论能走多远，“塞黑”这个名字不会再出现在下届世界杯的名单上——而在足球之外，这个“名字”也将成为历史。塞黑足球在失意中感受最后的世界杯，塞黑彻底崩溃，崩溃的没有任何征兆，崩溃之快甚至让你没有任何心理准备，从欧洲区预赛小组第一，到世界杯小组赛小组全败垫底，

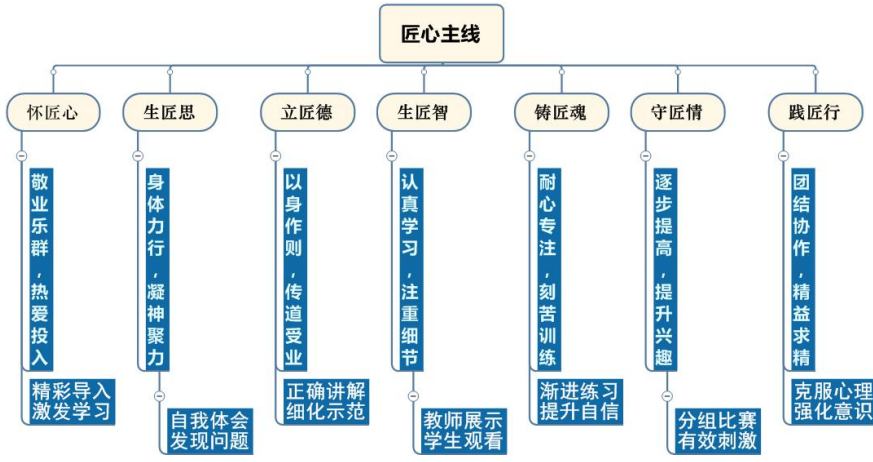
	短短几个月为什么变化如此之快？ 
教师导向性 提出问题	学生集体回答，教师注意倾听并对不同观点加以适当明晰。 问题：塞黑队在国家解体前后有着截然不同的比赛表现，大家谈谈内在的主要原因。
教师点评	没有人会在自己国家出现动荡的时候，还能竭尽全力、奋勇拼搏，或者兴高采烈去享受足球的乐趣，足球远远不是全部。从国家对于个人的社会本性意义，国家强弱对于个人职业成就的意义，以及从国家与个人的关系进一步思考出国家与民族的意义。自古以来，在地球上诞生了许多民族和国家，大多数都随时间在历史的长河中逐渐衰败没落了，而中华民族却能历经数千年沧海桑田而依然熠熠生辉，彪炳世界史册，就是靠伟大的爱国主义精神这一内在的精神支柱。引出课题——足球与爱国！
四、主题讨论	
案例二：近代德国足球发展迅猛，体现出的不仅是在世界大赛的成绩，德国人更将足球升华为爱国主义的一部分。历史并不久远的德国，曾经是多民族、多国家各自为政，尤其是经历了第二次世界大战之后，其民族主义一度招致严重怀疑。但之后，德国人通过足球寻找到了抒发爱国情感的途径，尤其是世界杯、欧洲杯举办期间即便不是在德国本土举办，昔日鲜有国旗悬挂的小城镇会在一夜之间被德国国旗元素装点，历史原因曾让无数德国人怀疑，但通过足球，他们找到了民族自信和凝聚。	
教学环节	教学内容
播放视频	播放德国队集锦
教师导向性 提出问题	为什么德国队国家队的球员踢各项比赛时精神状态始终很好？

教师点评	而爱国教育必须从娃娃抓起，青训时期也正好是孩子形成世界观的关键时期，在这一时期就要加强对青少年球员的思想政治教育，从点点滴滴培养爱国精神。也是在 12 月 13 日国家公祭日当天，正在梅州、北海、昆明等各地冬训的鲁能足校小球员也都召开了爱国主义主题教育班会，梅州富力基地的全体队员还参观了叶剑英纪念馆和纪念园，通过追溯伟人生活，缅怀革命先烈，接受红色教育。 武磊拒绝为球迷在国旗上签字，丁俊晖因为广告遮住国旗而撕掉广告，孙杨要求重新举行升国旗仪式……我们在为他们点赞的同时，也要从学习、生活和工作的点点滴滴、方方面面做起，从我做起，维护和热爱自己的国家。
案例三：12 月 13 日是南京大屠杀死难者国家公祭日，这一天恰好是“一带一路·七彩云南”国际足球邀请赛比赛日——中国 U20 国青对阵来自塞尔维亚的贝尔格莱德红星二队。赛前，U20 国足塞尔维亚籍主教练扬科维奇主动要求组委会安排赛前默哀环节，他说：“塞尔维亚人民与中国人民有共通的感情，我们不能忘记那段历史。” 	
教学环节	教学内容
教师导向性 提出问题	目前国足的水平相对落后，是否与球员的爱国主义精神有关？
教师点评 1	在日常管理与训练中，扬科维奇把爱国主义摆在非常重要的位置。在诠释自己的建队理念时，就对自己的球员提出了三点准入要求——爱国、相互尊重、有牺牲精神，而其中最重要的就是“国字号队员必须爱国。”而且，他要求自己的球员不能只把‘爱国’挂嘴边，要渗透到点滴言行中，不只是上场穿上国家队队服，奋勇为国效力，还包括在酒店、餐厅、训练场的言行举止，都得表现出爱国精神。并不难理解扬科维奇为什么要把爱国作为准入要求。足球与爱国，看似两个不同维度的名词，但不可否认的是只有怀揣代表国家的那份荣誉感，才能让球员因为穿上国家队战袍而倍感自豪；也是因为这份爱国激情，才能使球员在比赛场上爆发出更强的

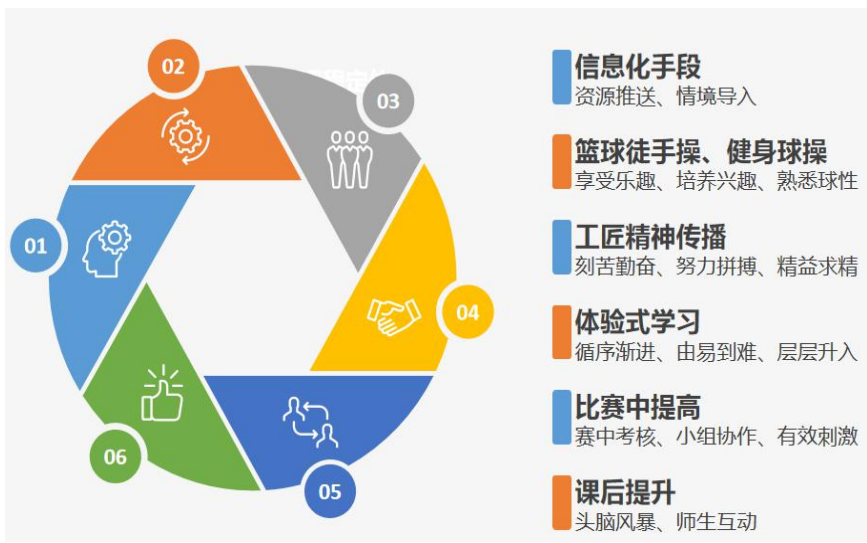
	战斗力和拼搏精神。 所以，我们会看到泪流满面的郑大世，会看到将国歌发自心底呐喊出来的意大利队，会看到创造奇迹的伊拉克队，更会想到那支曾经在山河破碎时四处募捐的华人足球队！ 
教师点评 2	当爱国情感上升到足球上，中国足球也曾给予了我们无数感动。2017 年的世预赛十二强赛，中国以弱胜强击败实力强大的韩国，主场长沙在那一夜变成了歌的海洋，现场球迷眼含热泪高唱国歌，场外自发举行游行活动，高举国旗，高唱爱国歌曲直至深夜。这便是爱国主义与足球的结合。 
教师点评 3	不久前，足协主席陈戌源前往山东鲁能泰山俱乐部调研时，就提到必须将爱国教育贯彻到每一位球员。他指出：“目前国内存在部分球员不太愿意参加国家队比赛，主要原因有三方面： ● 一是联赛刚结束，队员们迎来间歇期，个别球员已排好旅游计划； ● 二是到国家队，不仅没有额外收入，而且受伤了还影响球员在俱乐部的上场； ● 三是个别球员认为参加国家队比赛对自身没有帮助。 综上三方面原因，尽管很多人到国家队报到参加比赛，但在场上不会竭尽全力为国家争光。”此外，大家可能还记得，在去年里皮执掌国家队时，就曾因为部分球员以伤病或备战联赛等借口迟

到甚至缺席集训而大发雷霆。想要杜绝此类现象，除了完善激励机制和加大保险力度外，还必须加强爱国主义教育力度。

序号	24	参评单位	兰州石化职业技术学院
案例选题名称	匠心之弧，跃入光环		
案例载体	篮球单手肩上投篮		
授课对象与学情分析	学生特点	本次课的教学主体为电气自动化专业二年级学生，通过之前课程学习，学生整体思维活跃，好胜心强，勇于克服困难，对学习篮球单手肩上投篮有浓厚的兴趣，渴望了解与掌握更多的篮球技术，男同学技术学习能力和球性普遍娴熟于女同学。	
	已学技术	之前课程已学习了篮球双手胸前传接球、运球的技术，能进行行进间传接球和全场运球练习。	
	学习能力	随着年龄的增长，学生接受能力不断提高，能够比较系统、全面地观察动作，并具有一定的自学能力和创新能力，但对于技术学习过于急躁，缺乏持之以恒、刻苦钻研，精益求精的意志品质。	
教学目标	1. 认知目标：通过本课教、学、练的过程，使学生初步掌握原地单手肩上投篮技术，并能在实践中应用。 2. 技能目标：通过技能学习使学生基本掌握单手肩上投篮动作方法，同时发展学生力量、灵敏、协调等能力。 3. 情感目标：培养学生勇敢、果断、顽强、自信的意志品质，追求卓越、精益求精的工匠精神，以及正确处理竞争与合作的关系，提高学生分析问题和解决问题的能力。 4. 思政目标：让学生在单手上投篮技术中接受工匠精神的熏陶，使学生懂得掌握一项技术，必须经过身体力行、精益求精、追求卓越、顽强拼搏，才能把技术动作做到完美和极致。教师要做到以身作则，为学生树立良好的榜样，耐心细致的纠正学生的错误动作，培养学生严谨科学的运动理念和职业精神。 5. 参与目标：在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。		

设计理念	课程教学设计以“匠心”为主线，教学过程以享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志为指导，围绕“怀匠心—生匠思—立匠德—生匠智—铸匠魂—守匠情—践匠行”7个主题开展体育活动，将体育教学过程与高职院校学生职业素养的“工匠精神”精密联系、贯穿始终。课堂采用任务驱动、情景教学等教学方法和先体验再学习技术的教学模式，同时结合线上线下混合式教学手段激发学生学习兴趣，通过精彩导入，学生体验，教师示范、讲解，学生分组练习，游戏、比赛等形式引导学生自主学习、共同提高，实现教学目标。  <pre> graph TD A[匠心主线] --> B[怀匠心] A --> C[生匠思] A --> D[立匠德] A --> E[生匠智] A --> F[铸匠魂] A --> G[守匠情] A --> H[践匠行] B --> B1[敬业乐群，热爱投入] B1 --> B2[精彩导入，激发学习] C --> C1[身体力行，凝神聚力] C1 --> C2[自我体会，发现问题] D --> D1[以身作则，传递受业] D1 --> D2[正确讲解，细化示范] E --> E1[认真学习，注重细节] E1 --> E2[教师展示，学生观看] F --> F1[耐心专注，刻苦训练] F1 --> F2[渐进练习，提升自信] G --> G1[逐步提高，提升兴趣] G1 --> G2[分组比赛，有效刺激] H --> H1[团结协作，精益求精] H1 --> H2[克服心理，强化意识] </pre>
设计内容	一、课前 课前利用学习通平台推送教学资源： 2008年北京奥运会中国男篮顽强拼搏战胜德国队闯进8强的精彩集锦，2008年奥运会中国男子篮球队在小组赛最后一场中与诺维斯基领衔的世界强队德国队交锋，在姚明、王治郅的带领下，新老队员相互信任、顽强拼搏，通过精湛的技艺和过硬的素质最终战胜德国队，从而挺进8强。（4分钟） - 姚明刻苦训练投篮的视频：姚明初到美国，不被看好，通过刻苦训练一鸣惊人。（3分钟） 《体育与健康》精品在线开放课程投篮动作讲解教学资源。（1分钟） 二、课中 （一）准备部分：20分钟 - 课堂常规 - 集合整队报告人数、师生问好、介绍内容。 - 有球热身（享受乐趣、增强体质） - 持球热身：双手抱球绕篮球场慢跑1圈，双手抱球转体慢

设计内容	跑 1 圈，两人共持 2 球侧身并步跳跑 1 圈，单手各持 1 球慢跑一圈，调动身体的兴奋性和运动热情，持器械热身项目代替了传统慢跑热身枯燥性，两人共持 2 球跑培养学生合作意识。 3.持球徒手操（享受乐趣、增强体质） 篮球操（健身球操）：篮球操与徒手操相结合，替代枯燥的徒手操练习，新颖的篮球操激发学生的参与热情，充分的利用课堂教学器材，针对性的活动各个关节，建立学生继续专注学习的兴趣，为实现教学目标提供有效的安全保障。 （二）基本部分：60 分钟 1.精彩导入、激发学习（怀匠心：敬业乐群、热爱投入） 与学生分享课前推送资源，从中国男篮顽强拼搏闯入奥运会 8 强，到姚明刻苦训练追求精益求精的投篮训练和单手肩上投篮技术教学资源，以及精雕细琢的工匠视频，提高学生学习兴趣，激发学生学习主观能动性，引出本节课主要学习内容。 2.自我体会、发现问题（生匠思：身体力行、凝神聚力） 视频观赏后组织学生进行自学技术动作，通过学生视频观看、自主学习、初次尝试、模仿练习，教师仔细观察发现学生易犯错误动作如：动作不协调、发力不流畅、出手不拨球等，并引导学生体会动作的同时认真思考。 3.正确讲解、细化示范（立匠德：以身作则、传到授业） 教师讲解与示范相结合，学生同步模仿，徒手模仿、持球模仿，采用循序渐进、由易到难、层层深入的方法逐渐由分解向完整动作示范。 4.教师展示、学生观看（生匠智：认真学习、注重细节） 教师现场进行单手肩上投篮演示，更加直观地将技术动作呈现在学生眼前，使学生深刻的认识正确的动作方法。 5.渐进练习、提升自信（铸匠魂：耐心专注、刻苦训练） 由近至远练习，强调动作方法，减少注重发力导致动作错误，引导学生反复耐心练习，通过练习提升学生自信心，逐渐提高。 6.分组比赛、有效刺激（守匠情：逐步提高、提升兴趣） 学生分组，进行每人一次投篮，统计进球情况，教师个别点评突出动作重点，提出心理因素：把比赛当练习、把练习当比赛，激发学生竞争意识，培养学生团队意识，提高学生兴趣。 7.克服心理、强化意识（践匠行：团结协作、精益求精）
------	--

设计内容	再次练习学生之间相互学习，而后比赛加深记忆，强化学生竞争意识、心理素质，使学生知晓技能的良好发挥需要正确地动作方法和稳定地心理素质。将课程考核设在此处，以团队为考核单位，让学生相互帮助，共同提高，追求精益求精的技术动作。 （三）结束部分：10 分钟 1.放松活动 学生肌肉拉伸放松，使学生从兴奋过渡到稳定状态。 2.小结本课，布置作业。 3.分享体育技术学习与专业学习有着共同的“匠心”，学生讲述学习心得。 4.师生再见 三、课后 1.以宿舍为单位上传投篮练习视频到学习通； 2.利用学习通平台开展头脑风暴：如何理解技术学习与“匠心”精神的关系，如何应用到专业学习中？																		
实施路径 与方法	<table><tr><th>01</th><th>02</th><th>03</th><th>04</th><th>05</th><th>06</th></tr><tr><td>信息化手段</td><td>篮球徒手操、健身球操</td><td>工匠精神传播</td><td>体验式学习</td><td>比赛中提高</td><td>课后提升</td></tr><tr><td>资源推送、情境导入</td><td>享受乐趣、培养兴趣、熟悉球性</td><td>刻苦勤奋、努力拼搏、精益求精</td><td>循序渐进、由易到难、层层升入</td><td>赛中考核、小组协作、有效刺激</td><td>头脑风暴、师生互动</td></tr></table> 1. 利用信息化手段激发学生学习兴趣，提高教学效率，拉近师距离，实现翻转课堂；首先课前推送学习资源，课中巩固加深，课后上传作业视频、开展头脑风暴、师生互动等； 2. 准备部分加以改进和强化，将篮球与徒手操、健身球操相结合，既摆脱了枯燥乏味的传统热身，又可以提高学生球感。 3. 教师带着“玉不琢不成器”的教学理念，将“匠心”思政元素贯穿始终，提高职业院校学生“精益求精追求极致和完美”的职业技能素养，最终实现体育思政的实效性；通过篮球名人	01	02	03	04	05	06	信息化手段	篮球徒手操、健身球操	工匠精神传播	体验式学习	比赛中提高	课后提升	资源推送、情境导入	享受乐趣、培养兴趣、熟悉球性	刻苦勤奋、努力拼搏、精益求精	循序渐进、由易到难、层层升入	赛中考核、小组协作、有效刺激	头脑风暴、师生互动
01	02	03	04	05	06														
信息化手段	篮球徒手操、健身球操	工匠精神传播	体验式学习	比赛中提高	课后提升														
资源推送、情境导入	享受乐趣、培养兴趣、熟悉球性	刻苦勤奋、努力拼搏、精益求精	循序渐进、由易到难、层层升入	赛中考核、小组协作、有效刺激	头脑风暴、师生互动														

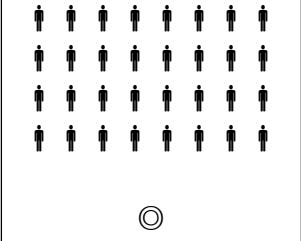
	成长案例的精彩导入、让学生全身心投入篮球课堂，倡导学生在体育技术和职业技能学习过程中，眼中要有标杆、心中要有榜样，要成为追寻大师、德技双修的人；教师通过循序渐进、由易到难、层层深入的讲解，做到以身作则，为学生树立良好的榜样，坚定良好的职业道德是成为“工匠”的前提。教师引导学生先体验再讲解示范的学习，渐进的投篮练习方法使学生初步建立了学习的自信心，分组比赛提升学生竞争意识，促使学生心理发生波动，引入心理稳定的重要性，把练习当比赛、把比赛当练习，提升学生心理素质，使学生知晓技能稳定性发挥需要正确地动作方法和稳定地心理素质。再次练习学生之间相互学习、相互促进，使学生具有针对性的提升；提倡自学钻研，发现问题的能力，培养学生持之以恒的锻炼理念。 4. 学生在练习中遇到动作不协调、发力不流畅，出手不拨球等问题之间进行讨论，教师要细致的纠正错误动作，不断完善，引导学生反复耐心练习，提升学生自信心。通过设置分组投篮比赛不断激发学生的潜力，倡导学生只要坚守工匠情怀，才能脚踏实地践行新时代的职业精神，也才能以更积极饱满的热情参与到学习和体育锻炼中。 5. 课后利用学习通教学平台进行以技术学习和“匠心”为主题的头脑风暴，学生上传小组练习视频作业，与教师互动。
效果预期	本次教学过程循序渐进、条理分明、设计合理，教学方法、手段新颖有趣，有效激发学生主观能动性，使学生积极主动参与学、练。在整个教学过程中将“工匠精神”和原地单手肩上投篮技术这一过程巧妙融合，使学生懂得要有专注投入、持之以恒、刻苦钻研和精益求精的“匠心”去学习技术动作，在潜移默化中提升学生的职业精神和道德素养。 教学过程以“匠心”为主线，以享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志为指导，以刻苦训练、顽强拼搏的篮球名人名事为激励，三线融合从思想上、精神上、行动上共同推进学生学习、练习，实现了教学目标的良好完成。

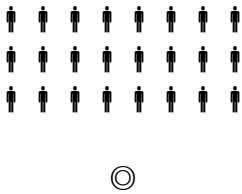
创新点 创新点	1.运用丰富恰当的线上线下混合式教学手段 课前借助教学平台推送团队自建的《体育与健康——让有效运动更简单》省级精品在线开放课程资源和篮球精彩集锦、投篮训练视频等；课中利用资源情景式教学，激发学生学习兴趣和主观能动性；课后教学平台开展课后头脑风暴，与学生积极互动，收集教学信息，总结教学经验，从而提高教学水平。 2. 教学设计融入职业院校学生应具备的“匠心”理念 将思政元素自然地、顺理成章地融入在体育教学中，丰富了体育教学的内容，使学生懂得想要掌握一项技术，必须付出艰苦的努力，反复练习，精益求精，由浅到深，由简单到复杂，循序渐进的才能把技术动作做到完美，学生才能产生兴趣主动参与到体育教学中。“匠心”和奥林匹克口号更高、更快、更强的理念也有异曲同工之妙，都在倡导学生不断学习，不断进步，不断提升自己的能力在日复一日的学习中实现自己人生理想和人生价值。 3. 任务驱动层层递进，环环相扣 本课通过一条主线 7 项任务,循序渐进建立学习的自信心,采用学生先体验自学，后讲解示范等方法，让学生带着疑问主动学习技术；分组比赛引导学生融入“资源”中的大赛情景，提升学生竞争意识。 4. 考核融入比赛，课后平台监控 课堂考核与小组比赛相结合，促进学生相互协作，共同提高，达到课堂教学实效性；鼓励以宿舍为小组利用课余时间参与体育运动并上传体育锻炼视频，培养学生终身体育理念。
教学反思	1. 部分学生有一定的篮球投篮基础，但动作不够规范且已经定型，课堂练习时间不足以完全纠正错误动作； 2. 将进一步在分层教学，差异化教学上累积经验，提高女生在

	篮球课堂的积极性。
备注	附：教学设计、教案

体育与健康课程课时教案

教学内容		匠心之弧、跃入光环 ——原地单手肩上投篮				
教 学 目 标	1. 认知目标：通过本课教、学、练的过程，使学生初步掌握原地单手肩上投篮技术，并能在实践中应用。					
	2. 技能目标：通过技能学习、练习使学生基本掌握单手肩上投篮动作方法，同时发展学生力量、灵敏、协调等能力。					
	3. 情感目标：培养学生勇敢、果断、顽强自信的意志品质，追求卓越，精益求精的工匠精神，以及正确处理竞争与合作的关系，提高分析问题和解决问题的能力。					
	4. 思政目标：让学生在练习单手肩上投篮技术中接受工匠精神的熏陶，使学生从学习单手肩上投篮技术懂得掌握一项技术，必须经过身体力行，精益求精，追求卓越，才能把技术动作做到完美和极致。教师要做到以身作则，为学生树立良好的榜样，耐心细致的纠正学生的错误动作，培养学生严谨科学的运动理念。					
	5. 参与目标：在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。					
重 点	单手肩上投篮动作方法		难 点	动作正确协调及命中率的提升		
顺	教学内容	教与学的活动			时	次

序		教师活动	学生活动	间	数	核心素养渗透
课前准备	1. “工匠精神”视频; 2. 中国男篮比赛、投篮视频。 	通过蓝墨云教学平台、微信群发布本次课学习任务,并整理学生上传内容,时时监督课前预习情况。 	通过手机接收学习任务,并及时将答案发送到教学平台(工匠精神内涵、投篮动作方法)。 			为学生自主学习创造环境,激发学生学习兴趣,理解“工匠精神”的内涵。
设计意图: 教师通过教学平台发放单手肩上投篮的微课、“工匠精神”以及 NBA 球星技艺超群的投篮视频,让学生了解“工匠精神”内涵和单手肩上投篮的动作方法,以便学生课前自主学习,激发学习兴趣,以“匠心态度、精益求精、技艺精湛”专注投入的匠心态度,正确严谨的技术要求,精益求精的工匠追求,投入到本次课的学习。						
开始部分	1. 集合整队,报告人数; 2. 借取器材; 3. 师生问好; 4. 宣布本次课的内容; 5. 安排见习生。 	1. 讲述单手肩上投篮在比赛中的运用及重要性; 2. 讲述“工匠精神”内涵(严谨、专注、坚持、执着、注重细节、技艺超群,追求完美),以工匠精神为指引学习本次课的内容。 	组织:  要求: 1. 集合快、静、齐; 2. 精神饱满认真听讲。	3	1	激发学生主观能动性,要求学生以“专注投入的匠心态度,正确严谨的技术要求,精益求精的工匠追求”开展学习、练习,践行“工匠精神”,发挥高职教育技能主导优势。
准备	1. 有球热身 享受乐趣 增强体质 2. 持球徒手操 享受乐趣	1. 持球热身: 双手抱球慢跑 1 圈,双手抱球转体慢跑 1 圈,两人共持 2 球侧身并步跳跑 1 圈,单手各持 1 球慢跑一圈;  2. 篮球操 (健身球操):	组织:  要求: 1. 跑动积极、整齐化一 2. 步调一致、步伐轻盈 组织: 	7	4	有球热身调动身体的兴奋性和运动热情,持器械热身项目代替了传统慢跑热身枯燥性,两人共持 2 球跑培养学生合作意识。 篮球操与徒手操相结合,替代枯燥的徒

部 分	增强体质	振臂运动 体转运动 体侧运动 腹背运动 踢腿运动		10 min	节 4 × 8 拍	手操，新颖的篮球操激发学生的参与热情，充分的利用课堂教学器材，针对性活动各个关节，建立学生继续专注学习的兴趣，为实现教学目标提供有效的安全保障。
			要求： 1. 学生成体操队形行进； 2. 动作整齐、正确、到位。			

设计意图：此设计首先是将课堂引入部分加以改革，利用信息化手段（**创新点**）以工匠精神和技艺超群的投篮视频充分激发学生主观能动性，**突出高职教育技能主导特色**其次是将准备部分加以强化，充分的利用课堂所需器材篮球，篮球与健身球操运动相结合（**创新点**），遵循“健康第一”的指导思想，摆脱了传统热身的枯燥乏味，使学生**享受乐趣、增强体质**。

案例选题名称	弘扬女排精神，共筑职业梦想
案例载体	排球

授课对象与学情分析

授课对象：大二年级学生

学情分析：授课对象为轨道工程专业大二学生，此专业要求学生有良好的敬业精神和团队协作能力。

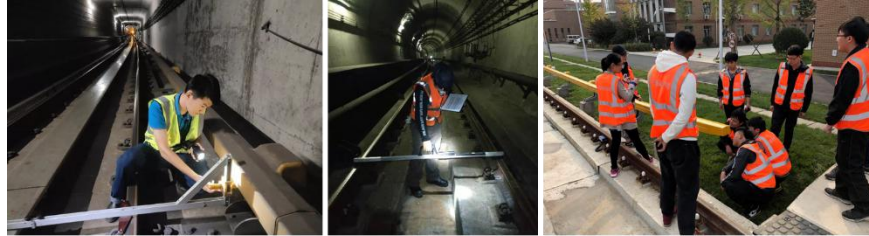


图1 专业要求

学生性格特点：有吃苦耐劳精神，但普遍性格比较内向，缺乏沟通合作的意愿，能力待提高。

学生学习现状：学生已经学习了正面双手垫球技术，整体掌握程度较好，学习态度端正，学习兴趣有提升空间。



图2 基本掌握正面双手垫球

学生思想现状：学生课后通过信息搜集和海报的制作，对“女排精神”有初步了解和基本认识，但缺乏深入理解和发自内心的认同感。

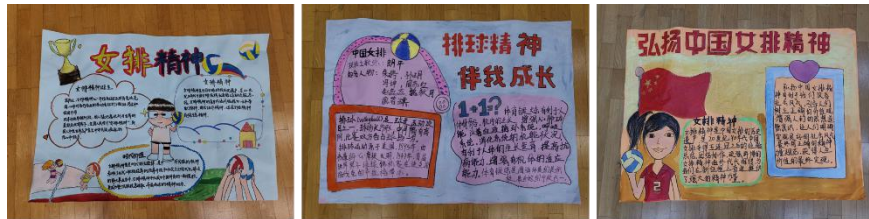


图3 制作海报初步了解女排精神

教学目标

知识目标：

- 1、学生明确正面下手发球动作概念，能够正确表述排球正面下手发球技术动作要领。
- 2、学生能够区分正确与错误动作，知晓易犯错误和纠正方法。

能力目标：

- 1、80%左右的学生能够基本掌握排球正面下手发球技术动作。
- 2、进一步掌握正面双手垫球技术，提高身体协调性和灵活性。
- 3、提高学生的身体素质，发展学生沟通合作能力、手眼协调能力、临场应变能力。

德育目标：

- 1、激发学生对体育的兴趣，养成积极参与体育活动的习惯。
- 2、学生体会并深刻理解勤学苦练，顽强拼搏，团结协作的“女排精神”。

3、培养学生爱国主义、集体主义和永不言弃的精神。

教学重点

准备姿势、手型（掌根）、抛球稳定、击球的徒手动作



教学难点

抛球与击球的时机（击球点），全身协调用力



设计理念



依据高等学校课程思政建设指导纲要和学校《体育与健康教学大纲》，以立德树人，快乐体育为指导思想。结合学生身心发展需要和职业岗位的实际要求，制定教学内容。把“女排精神”作为排球课程思政的主题，将体育育人与职业素养有机结合。

设计内容

开始部分：贯彻课堂常规，明确教学及课程思政内容。

准备部分：设置超音速团队游戏，引出女排精神，让学生建立初步印象。

基本部分：

（1）垫球复习：提高垫球技术，通过合力垫球，检验复习效果，同时使学生感知团结、沟通重要性。

（2）正面下手发球：通过完整的教学过程使学生掌握技术动作，培养学生踏实勤奋，互帮互助的品质。

（3）发球比赛：提高学生发、垫球技术临场运用能力，激发学生顽强拼搏，永不放弃的精神。

结束部分：教师总结，鼓励学生不断学习和弘扬女排精神。



准备活动

引入女排精神
建立初步印象

复习环节

检验复习效果
感知团结沟通重要性

教学环节

掌握技术要领
培养踏实勤奋品质

发球比赛

顽强拼搏
永不言弃

体育课程思政采用总、分、总的方式实现，先整体感知女排精神，然后通过教学过程的各个环节重点突出相应的德育要素，学生参与体验、小组讨论，标签自评。最后，教师对学生和小组行进评价，并总结升华。

实施路径与方法



- 1、80%左右学生基本掌握正面下手发球技术。
- 2、学生能够直观感受并深刻理解并团结合作、勤学苦练、顽强拼搏、永不言弃的女排精神。
- 3、练习密度：学生平均心率达到 130 次/分钟。

效果预期



- 1、自制小组海报，建立初步认识



创新点

- 2、采用团队教学，激发学生兴趣



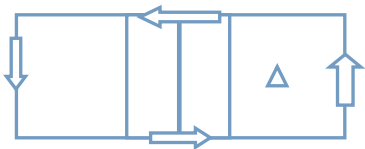
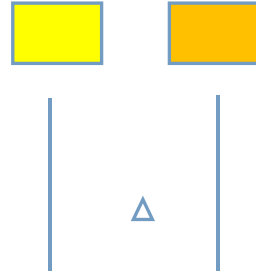
- 3、结合信息手段，提高教学效率

	扫描二维码观看发球微课 4、展示自制标签，突出德育要点 5、利用女排精神，实现立德树人
教学反思	1、学生心率水平的把握以教师的主观判断为主，缺少数据支撑，今后可以采用量化手段进行监控，更好地开展教学活动。 2、更新时代要素，让体育教学与课程思政与时俱进！

体 育 课 教 案（ 实 践 课 ）

课程项目	排球	教 师	杨建灵	课 次	排球第 5 次课
				课 型	新授课
授课对象	大二学生	时 间	2020.9	地 点	排球场
教 学 内 容	正面下手发球技术教学				

教 学 任 务	知识目标：1、学生明确正面下手发球动作概念，能够正确表述排球正面下手发球技术动作要领。 2、学生能够区分正确与错误动作，知晓易犯错误和纠正方法。 能力目标：1、80%左右的学生能够基本掌握排球正面下手发球技术动作。 2、进一步掌握正面双手垫球技术，提高身体协调性和灵活性。 3、提高学生的身体素质，发展学生沟通合作能力、手眼协调能力、临场应变能力。 德育目标：1、激发学生对体育的兴趣，养成积极参与体育活动的习惯。 2、学生体会并深刻理解勤学苦练，顽强拼搏，团结协作的“女排精神”。 3、培养学生爱国主义、集体主义和永不言弃的精神。		
开始部分[5’]			
课 的 内 容		组 织 与 要 求	
1、集合整队，报告人数。 2、师生问好！ 3、宣布本次课教学内容：正面下手发球。 4、提出课堂要求： 态度端正，注意力集中。 认真练习，积极互动，及时纠错。 安全第一，重视准备活动，预防运动损伤发生。 5、明确分组，检查学生服装，安排见习生： 见习生随班见习，参与可行性练习。		队形： 要求：1、集合快、静、齐 2、学生认真听讲，精神饱满。	
准 备 部 分 [15’]			
课 的 内 容		运 动 量	组 织 与 要 求

1、慢跑、脚步练习（3'） 沿排球场对角线慢跑四圈，跑步过程中进行脚步动作练习：跨步、侧滑步、交叉步。 2、徒手操（4'） 1）头部运动 2）肩部运动 3）扩胸运动 4）体转练习 5）俯背运动 6）跳跃运动 7）正侧压腿 8）踝腕及膝关节 3、游戏：（8'）超音速团队（思政点） 规则：每组一路纵队，从第一名队员出发跑向15米外平铺的牌堆并翻牌，每次翻一张，要求按照既定顺序翻牌。翻错，将牌扣回原处；翻对，将牌翻开正面向上，一次只能翻一张牌，翻完后，跑回本队队尾，并与下一名队员击掌出发，按照接龙顺序依次进行。先将所有牌正确翻出的队伍获胜。 奖惩： 输的队伍男生做15次俯卧撑，女生15次深蹲。 A队翻牌顺序：扎扎实实，勤学苦练，顽强拼搏 B队翻牌顺序：同甘共苦，团结协作，万众一心	每个脚步动作完成6次。 心率： 100~120次/分钟 4×8拍 心率： 100~120次/分钟 心率： 110~130次/分	组织形式：两路纵队，沿排球场边线逆时针慢跑。 队形： 要求：队形保持整齐，每名学生之间保持适当间距，保证安全。 组织形式： 教师发出口令，带领学生做徒手操及脚步动作练习，保证学生充分热身。 队形： 要求： 1、注意节奏，与口令一致。 2、脚步动作做到位，行动迅速，注意间距及安全。 组织形式： 1、教师讲解规则，学生小组讨论并进行比赛。 2、每队派一名学生进行小结。 队形： 要求：1、认真理解规则。 2、小组充分沟通，制定计划。 3、比赛中注意安全。	
基 本 部 分 [65']			
课 的 内 容	教 学 步 骤	运 动 量	组 织 与 要 求

1、复习正面双手垫球：（12’）

（1）自垫球练习（6’）

垫球动作要领：

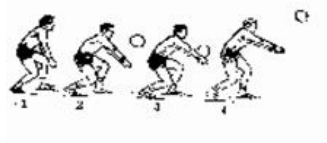
插：移动取位，降低重心，两臂前伸插至球下，垫击面对准来球。

夹：两手掌根紧靠，手臂夹紧。

压：手腕下压，用平整而稳定的击球面去迎击球。

蹬：由下肢蹬地，提肩、顶肘、压腕的动作去迎击来球。

送：身体重心要随球前移，两臂在全身协调动作的配合下送球。



（2）合力垫球（6’）（思政点）

方法：学生分成人数相等的两队，位于排球场地两侧，每名队员间隔约一米，成圆形站立。教师发出信号后，组间学生开始进行相互垫击球。要求：在不违反规则的提前下，全队合力连续垫击排球二十次为达标。

2、排球下手发球技术教学（30’）

（1）技术动作教学（20’）

准备姿势：面对网两脚前后开立，左脚在前，右脚在后，两

1、教师复习动作要点，并对上次课出现的易犯错误进行强调说明。

2、学生带领做徒手动作练习。

3、学生每人一球进行排球自垫练习。

1、规则讲解：

1）排球必须被连续垫起，落地后需从头开始计数。

2）只允许使用垫球技术触球，不得持球。

3）每位组员至少垫球一次且不得连续垫球。

2、组织学生进行合力垫球练习。

3、教师复习部分小结。

1）集合整队，学生收球

2）每队队长带领讨论合力垫球的体会、感想，选择大家都认可的点写在标签上。

3）每队选一人展示标签并简单说明原因。

1、课程引入：扫码观看视频，体现发球重要性与学生互动。

2、教师进行完整的动作

练习目标：连续垫球30次。
心率：100~120次/分

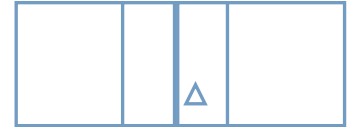
心率：110~130次/分

心率：100~120次/分

组织形式：

学生按照队伍分组分布于排球场地两侧进行自主练习，小组长负责制。教师巡场指导。

队形：



要求：

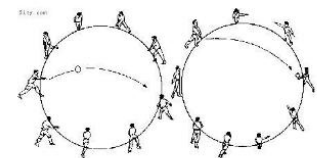
1、仔细听讲、认真练习，力争在上次课的练习基础上有所进步。

组织形式：

1、教师讲解游戏规则，明确要求。

2、两组置于排球场地两侧，各站成一个圆圈，每人间隔60公分左右。

队形：



要求：

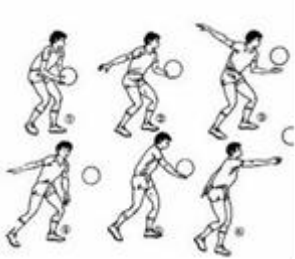
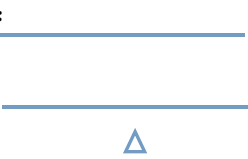
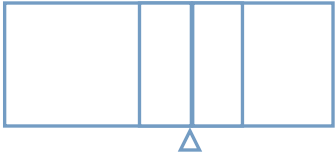
1、认真遵守规则。

2、通过团队配合，力争达到目标。

3、练习中注意加强沟通和团队配合。

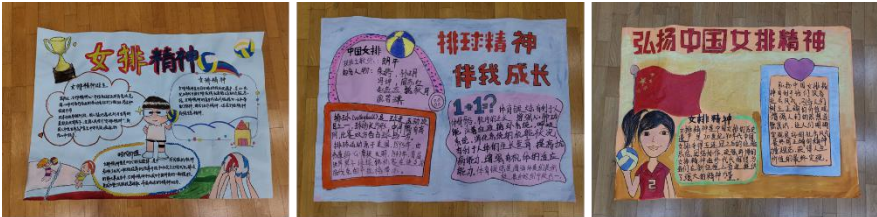
组织形式：

学生成2排，手机扫码观看女排视频。学生跟随教师示范、

膝弯屈，上体前倾，左手持球于腹前。 抛球：左手将球垂直上抛在右肩的前下方，离手约 20-30cm 高度，右臂伸直后摆，身体重心适当后移。 击球：以肩为轴，直臂由后经下方向前摆动，身体重心也随时之前移，在右肩的前下方腹前高度用掌根击球后下方。 1) 距离要固定。 2) 抛球固定。 3) 挥臂轨迹固定。 4) 手型固定。  动作要领讲解口诀： 左手抛球低出手， 右臂摆动肩为轴， 击球一刹不屈肘， 虎口部位击准球。 教学重点：准备姿势、手形、抛球稳定、击球的徒手动作。 教学难点：抛球于击球的时机（击球点），全身协调用力。 易犯错误及纠正方法（10'） （1）曲肘击球 原因：动作要领不清。 纠正方法：多做徒手模仿练习，发球距离网近一些。 （2）抛球不到位 原因：手指给力过多用力不匀。	示范，学生初步建立动作观念。 3、教师讲解技术动作要领、记口诀，强调重难点。 4、分解练习： （1）徒手模仿练习： 学生模仿体会发球用力顺序和挥臂动作轨迹，掌握正确挥臂方向。 （2）有球练习 1) 抛球练习 2) 抛球挥臂配合练习 3) 击固定球练习 学生两人一组体会击球部位和手法。 5、完整练习 （1）两个人一组近距离发球练习 （2）升级发球练习（思政点） 1) 设置两条发球线，学生在过渡线连续三次发到对方半场，可升级至标准线。 2) 一段时间后，已经掌握的同学帮助其他同学。 3) 教师巡场，对技术好或者乐于助人的同学进行鼓励并发棒棒。 6、纠错练习 （1）集合整队，找几组学生进行展示，同学相互评价，找出优缺点。 （2）教师点评，结合学生表现对练习中出现的共性错误进行分析，纠正 （3）组织学生，继续分组练习。	钟 8-10 次/人 10 次 / 人 10-20 次/人 心率： 120~140 次/分钟	讲解领会动作要领。 队形：  要求： 认真听讲，观看视频。积极参与互动。 组织形式： 学生成 2 排，教师位中间，学生两人一组进行练习。 队形：  要求： 两人互相配合、帮助体会正确动作。 组织形式： 学生分 2 组成排站分布在排球场上，教师站中间发放口令，小组长负责本组秩序。 队形：  要求： 1、认真练习，互相帮助，掌握正确动作，控制力量、方向，发球发至对方区域内，注意发球点和挥臂曲线。 组织形式： 教师统一总结出现的共性错误及易犯错误进行统一纠错，学生分组练习，教师巡回指导。 队形： 
--	--	---	---

纠正方法：进一步明确动作概念和作用，抛球和摆臂结合的练习，抛轻的实心球。 （3）发球过高 原因：击球部位掌握不好。 纠正方法：往网带上发。 3、发球比赛（15'）（思政点） （1）每队派 4 人，分散于排球场地两侧。 （2）两队轮流发球，本队任一队员用垫球的方法接到对侧来球得分。 （3）每名队员发三个球后轮动至下一名队员发球，一侧发完后交换。 （4）接到过渡线发来的球得 1 分，接到标准线发来的球得 2 分。 （5）计算团队总分，分数高的队伍获胜。 4、身体素质及放松（8'） （1）交替提膝跳（击掌）  （2）深蹲吸腿  （3）放松练习：拉伸，调整呼吸。	（4）利用自制教学，帮助学生纠正错误动作。 1、教师讲解比赛规则。 2、学生按要求进行比赛。 3、根据得分进行奖惩。 4、教师对发球教学进行小结。 1、教师示范 2、学生分组练习 3、教师临场指导。	比赛进行两轮 心率： 120~140 次/分钟 每个动作 30 秒，共四组。 心率： 140~150 次/分钟	要求： 1、认真听讲，结合自身动作反思，寻找不足。 2、端正态度，加强练习，注意错误动作纠正。 组织形式：组织学生按照之前的分组进行排球发球比赛。 队形：  要求： 1、端正态度，按照规则认真比赛。 2、比赛中注意沟通和团结协作，展现顽强拼搏，永不言弃等女排精神。 组织形式： 学生站 2 排，教师站中间进行示范讲解。组织学生分组练习。组间间隙一分钟。 队形：  要求： 1、学生认真看示范、听讲解。 2、素质练习动作做到位。 3、注意上下肢协调配合，根据自身情况注意练习安全。
结 束 部 分 [5']			
课 的 内 容	运 动 量		组 织 与 要 求

1、集合站队，教师总结。 2、强调教学及课程思政要点。 3、宣布课后作业。 4、回收器材，师生再见！			心率： 80~100 次/分钟	组织形式：教师指挥，统一进行。 队形：  要求： 1、集合快、静、齐。 2、学生认真听讲，认真完成课后练习。 3、回收器材及时。
本 课 重 点	教学重点：准备姿势、手形、抛球稳定、击球的徒手动作。 弘扬女排精神，立德树人。 教学难点：抛球、击球的时机（击球点），全身协调用力。		教 师 侧 重	1、新授动作教学 [√] 2、增加运动负荷 [] 3、复习动作纠正错误 [] 4、落实课程思政 [√] 5、组织测试 []
场 地 与 器 材		1. 排球场地一块。2、排球 20 个。 3、白板一块。		预计课负荷 大 [] 中 [√] 小 []
授 课 对 象 与 实 施 日 期	19 轨工 1301			
	2020.9.16 3-4 节			
课 后 小 结	本次课中，学生表现出较高的积极性和较好的练习效果。通过练习，80%左右学生基本掌握排球正面下手发球技术动作，学生体会并理解了团结协作、顽强拼搏、永不言弃的“女排精神”，提高了身体素质，培养了勤学苦练、克服困难的意志品质，课后学生根据课堂体会继续完善本组海报制作，为学习并弘扬女排精神打下坚实基础。			

序号	25	参赛单位	北京交通运输职业学院
案例选题名称	弘扬女排精神，共筑职业梦想		
案例载体	排球		
授课对象与学情分析	授课对象：大二年级学生 学情分析：授课对象为轨道工程专业大二学生，此专业要求学生有良好的敬业精神和团队协作能力。		
			
	图1 专业要求 学生性格特点：有吃苦耐劳精神，但普遍性格比较内向，缺乏沟通合作的意愿，能力待提高。 学生学习现状：学生已经学习了正面双手垫球技术，整体掌握程度较好，学习态度端正，学习兴趣有提升空间。		
			
教学目标	图2 基本掌握正面双手垫球 学生思想现状：学生课后通过信息搜集和海报的制作，对“女排精神”有初步了解和基本认识，但缺乏深入理解和发自内心的认同感。		
			
	图3 制作海报初步了解女排精神 知识目标： 1、学生明确正面下手发球动作概念，能够正确表述排球正面下手发球技术动作要领。 2、学生能够区分正确与错误动作，知晓易犯错误和纠正方法。 能力目标： 1、80%左右的学生能够基本掌握排球正面下手发球技术动作。 2、进一步掌握正面双手垫球技术，提高身体协调性和灵活性。		

3、提高学生的身体素质，发展学生沟通合作能力、手眼协调能力、临场应变能力。

德育目标：

1、激发学生对体育的兴趣，养成积极参与体育活动的习惯。

2、学生体会并深刻理解勤学苦练，顽强拼搏，团结协作的“女排精神”。

3、培养学生爱国主义、集体主义和永不言弃的精神。

教学重点

准备姿势、手型（掌根）、抛球稳定、击球的徒手动作



教学难点

抛球与击球的时机（击球点），全身协调用力



设计理念

课程思政建设指导纲要

+

学院体育教学大纲

+

立德树人 快乐体育

指导思想

学生身心发展需要

轨道交通专业的岗位要求

教学内容

女排精神

课程思政的主题

依据高等学校课程思政建设指导纲要和学校《体育与健康教学大纲》，以立德树人，快乐体育为指导思想。结合学生身心发展需要和职业岗位的实际要求，制定教学内容。把“女排精神”作为排球课程思政的主题，将体育育人与职业素养有机结合。

设计内容

开始部分：贯彻课堂常规，明确教学及课程思政内容。

准备部分：设置超音速团队游戏，引出女排精神，让学生建立初步印象。

基本部分：

（1）垫球复习：提高垫球技术，通过合力垫球，检验复习效果，同时使学生感知团结、沟通重要性。

（2）正面下手发球：通过完整的教学过程使学生掌握技术动作，培养学生踏实勤奋，互帮互助的品质。

（3）发球比赛：提高学生发、垫球技术临场运用能力，激发学生顽强拼搏，永不放弃的精神。

结束部分：教师总结，鼓励学生不断学习和弘扬女排精神。



实施路径与方法

体育课程思政采用总、分、总的方式实现，先整体感知女排精神，然后通过教学过程的各个环节重点突出相应的德育要素，学生参与体验、小组讨论，标签自评。最后，教师对学生和小组行进评价，并总结升华。



先整体感知女排精神

总



分别突出不同的德育要素

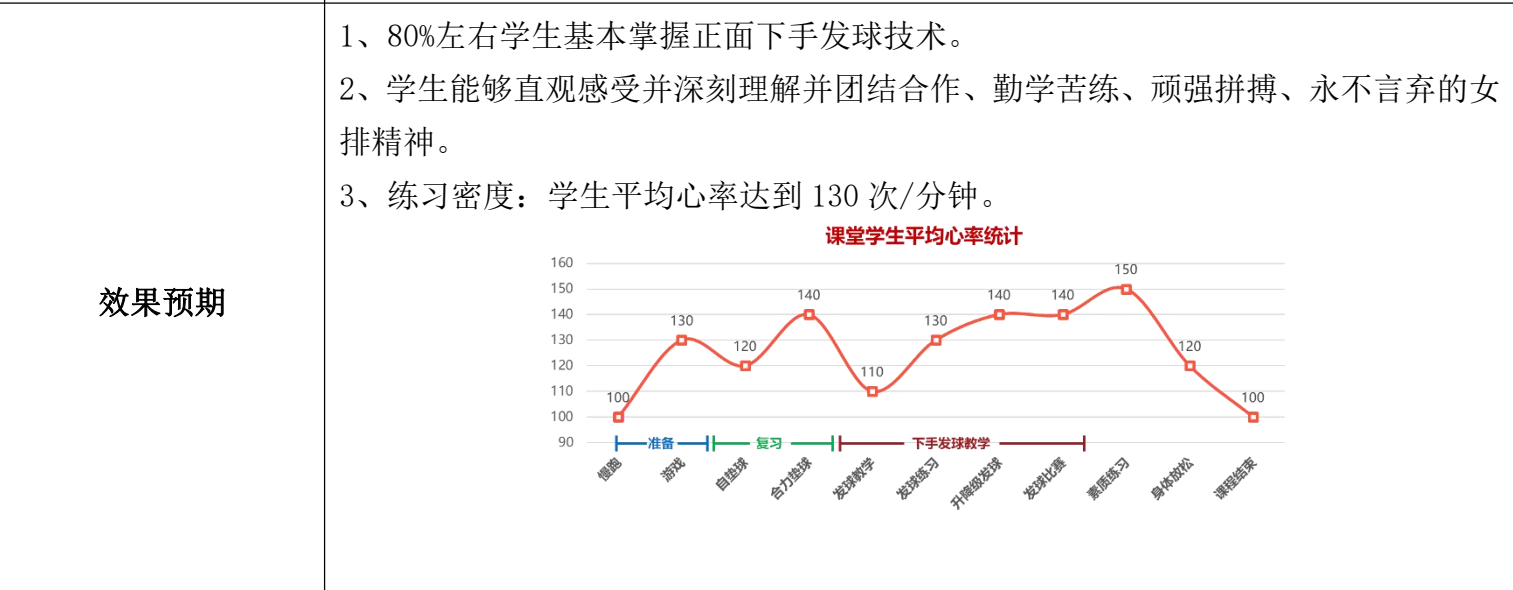
分



学生贴标签自评

教师总结升华

总



创新点

2、自制小组海报，建立初步认识



2、采用团队教学，激发学生兴趣



发球比赛

合力垫球

3、结合信息手段，提高教学效率



扫描二维码观看发球微课

4、展示自制标签，突出德育要点



5、利用女排精神，实现立德树人



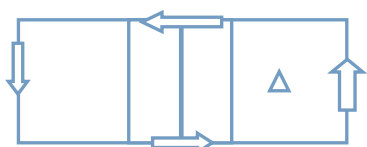
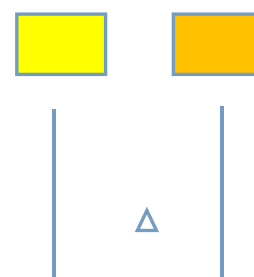
教学反思

- 1、学生心率水平的把握以教师的主观判断为主，缺少数据支撑，今后可以采用量化手段进行监控，更好地开展教学活动。
- 2、更新时代要素，让体育教学与课程思政与时俱进！

体育课教案（实践课）

课程项目	排球	教 师	杨建灵	课 次	排球第 5 次课
				课 型	新授课
授课对象	大二学生	时 间	2020.9	地 点	排球场

教 学 内 容	正面下手发球技术教学	
教 学 任 务	知识目标：1、学生明确正面下手发球动作概念，能够正确表述排球正面下手发球技术动作要领。 2、学生能够区分正确与错误动作，知晓易犯错误和纠正方法。 能力目标：1、80%左右的学生能够基本掌握排球正面下手发球技术动作。 2、进一步掌握正面双手垫球技术，提高身体协调性和灵活性。 3、提高学生的身体素质，发展学生沟通合作能力、手眼协调能力、临场应变能力。 德育目标：1、激发学生对体育的兴趣，养成积极参与体育活动的习惯。 2、学生体会并深刻理解勤学苦练，顽强拼搏，团结协作的“女排精神”。 3、培养学生爱国主义、集体主义和永不言弃的精神。	
开始部分[5’]		
课 的 内 容	组 织 与 要 求	
1、集合整队，报告人数。 2、师生问好！ 3、宣布本次课教学内容：正面下手发球。 4、提出课堂要求： 态度端正，注意力集中。 认真练习，积极互动，及时纠错。 安全第一，重视准备活动，预防运动损伤发生。 5、明确分组，检查学生服装，安排见习生： 见习生随班见习，参与可行性练习。	队形： 要求：1、集合快、静、齐 2、学生认真听讲，精神饱满。	
准 备 部 分 [15’]		
课 的 内 容	运 动 量	组 织 与 要 求

3、慢跑、脚步练习（3'） 沿排球场对角线慢跑四圈，跑步过程中进行脚步动作练习：跨步、侧滑步、交叉步。 2、徒手操（4'） 1）头部运动 2）肩部运动 3）扩胸运动 4）体转练习 5）俯背运动 6）跳跃运动 7）正侧压腿 8）踝腕及膝关节 5、游戏：（8'）超音速团队（思政点） 规则：每组一路纵队，从第一名队员出发跑向15米外平铺的牌堆并翻牌，每次翻一张，要求按照既定顺序翻牌。翻错，将牌扣回原处；翻对，将牌翻开正面向上，一次只能翻一张牌，翻完后，跑回本队队尾，并与下一名队员击掌出发，按照接龙顺序依次进行。先将所有牌正确翻出的队伍获胜。 奖惩： 输的队伍男生做 15 次俯卧撑，女生 15 次深蹲。 A 队翻牌顺序：扎扎实实，勤学苦练，顽强拼搏 B 队翻牌顺序：同甘共苦，团结协作，万众一心	每个脚步动作完成6次。 心率： 100~120次/分钟 4×8拍 心率： 100~120次/分钟 心率： 110~130次/分	组织形式：两路纵队，沿排球场边线逆时针慢跑。 队形： 要求：队形保持整齐，每名学生之间保持适当间距，保证安全。 组织形式： 教师发出口令，带领学生做徒手操及脚步动作练习，保证学生充分热身。 队形： 要求： 1、注意节奏，与口令一致。 2、脚步动作做到位，行动迅速，注意间距及安全。 组织形式： 3、教师讲解规则，学生小组讨论并进行比赛。 4、每队派一名学生进行小结。 队形： 要求：1、认真理解规则。 2、小组充分沟通，制定计划。 3、比赛中注意安全。	
基 本 部 分 [65']			
课 的 内 容	教 学 步 骤	运 动 量	组 织 与 要 求

1、复习正面双手垫球：（12’）

（1）自垫球练习（6’）

垫球动作要领：

插：移动取位，降低重心，两臂前伸插至球下，垫击面对准来球。

夹：两手掌根紧靠，手臂夹紧。

压：手腕下压，用平整而稳定的击球面去迎击球。

蹬：由下肢蹬地，提肩、顶肘、压腕的动作去迎击来球。

送：身体重心要随球前移，两臂在全身协调动作的配合下送球。



（2）合力垫球（6’）（思政点）

方法：学生分成人数相等的两队，位于排球场地两侧，每名队员间隔约一米，成圆形站立。教师发出信号后，组间学生开始进行相互垫击球。要求：在不违反规则的提前下，全队合力连续垫击排球二十次为达标。

2、排球下手发球技术教学（30’）

（1）技术动作教学（20’）

准备姿势：面对网两脚前后开立，左脚在前，右脚在后，两

1、教师复习动作要点，并对上次课出现的易犯错误进行强调说明。

2、学生带领做徒手动作练习。

3、学生每人一球进行排球自垫练习。

1、规则讲解：

1）排球必须被连续垫起，落地后需从头开始计数。

2）只允许使用垫球技术触球，不得持球。

3）每位组员至少垫球一次且不得连续垫球。

4、组织学生进行合力垫球练习。

3、教师复习部分小结。

1）集合整队，学生收球

2）每队队长带领讨论合力垫球的体会、感想，选择大家都认可的点写在标签上。

3）每队选一人展示标签并简单说明原因。

1、课程引入：扫码观看视频，体现发球重要性与学生互动。

2、教师进行完整的动作

练习目标：连续垫球

30次。

心率：

100~120次/分

心率：

110~130次/分

心率：

100~120次/分

组织形式：

学生按照队伍分组分布于排球场地两侧进行自主练习，小组长负责制。教师巡场指导。

队形：



要求：

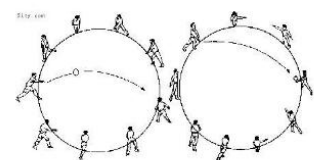
2、仔细听讲、认真练习，力争在上次课的练习基础上有所进步。

组织形式：

3、教师讲解游戏规则，明确要求。

4、两组置于排球场地两侧，各组站成一个圆圈，每人间隔60公分左右。

队形：



要求：

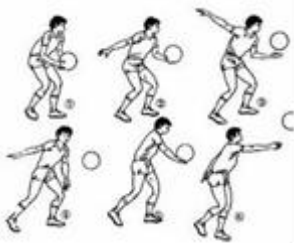
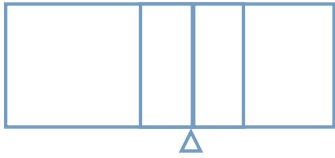
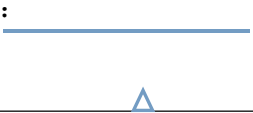
1、认真遵守规则。

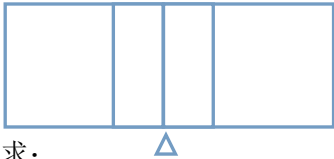
2、通过团队配合，力争达到目标。

3、练习中注意加强沟通和团队配合。

组织形式：

学生成2排，手机扫码观看女排视频。学生跟随教师示范、

膝弯屈，上体前倾，左手持球于腹前。 抛球：左手将球垂直上抛在右肩的前下方，离手约 20-30cm 高度，右臂伸直后摆，身体重心适当后移。 击球：以肩为轴，直臂由后经下方向前摆动，身体重心也随时之前移，在右肩的前下方腹前高度用掌根击球后下方。 1) 距离要固定。 2) 抛球固定。 3) 挥臂轨迹固定。 4) 手型固定。  动作要领讲解口诀： 左手抛球低出手， 右臂摆动肩为轴， 击球一刹不屈肘， 虎口部位击准球。 教学重点：准备姿势、手形、抛球稳定、击球的徒手动作。 教学难点：抛球于击球的时机（击球点），全身协调用力。 易犯错误及纠正方法（10'） (1) 曲肘击球 原因：动作要领不清。 纠正方法：多做徒手模仿练习，发球距离网近一些。 (2) 抛球不到位 原因：手指给力过多用力不匀。	示范，学生初步建立动作观念。 3、教师讲解技术动作要领、记口诀，强调重难点。 4、分解练习： (1) 徒手模仿练习： 学生模仿体会发球用力顺序和挥臂动作轨迹，掌握正确挥臂方向。 (2) 有球练习 1) 抛球练习 2) 抛球挥臂配合练习 3) 击固定球练习 学生两人一组体会击球部位和手法。 7、完整练习 (1) 两个人一组近距离发球练习 (2) 升级发球练习（思政点） 1) 设置两条发球线，学生在过渡线连续三次发到对方半场，可升级至标准线。 2) 一段时间后，已经掌握的同学帮助其他同学。 3) 教师巡场，对技术好或者乐于助人的同学进行鼓励并发棒棒。 8、纠错练习 (1) 集合整队，找几组学生进行展示，同学相互评价，找出优缺点。 (2) 教师点评，结合学生表现对练习中出现的共性错误进行分析，纠正 (3) 组织学生，继续分组练习。	钟 8-10 次/人 10 次 / 人 10-20 次/人 心率： 120~140 次/分钟	讲解领会动作要领。 队形：  要求： 认真听讲，观看视频。积极参与互动。 组织形式： 学生成 2 排，教师位中间，学生两人一组进行练习。 队形：  要求： 两人互相配合、帮助体会正确动作。 组织形式： 学生分 2 组成排站分布在排球场两侧，教师站中间发放口令，小组长负责本组秩序。 队形：  要求： 2、认真练习，互相帮助，掌握正确动作，控制力量、方向，发球发至对方区域内，注意发球点和挥臂曲线。 组织形式： 教师统一总结出出现的共性错误及易犯错误进行统一纠错，学生分组练习，教师巡回指导。 队形： 
--	---	---	---

纠正方法：进一步明确动作概念和作用，抛球和摆臂结合的练习，抛轻的实心球。 （3）发球过高 原因：击球部位掌握不好。 纠正方法：往网带上发。 3、发球比赛（15'）（思政点） （1）每队派 4 人，分散于排球场两侧。 （2）两队轮流发球，本队任一队员用垫球的方法接到对侧来球得分。 （3）每名队员发三个球后轮动至下一名队员发球，一侧发完后交换。 （4）接到过渡线发来的球得 1 分，接到标准线发来的球得 2 分。 （5）计算团队总分，分数高的队伍获胜。 6、身体素质及放松（8'） （1）交替提膝跳（击掌）  （2）深蹲吸腿  （3）放松练习：拉伸，调整呼吸。	（4）利用自制教学，帮助学生纠正错误动作。 1、教师讲解比赛规则。 2、学生按要求进行比赛。 3、根据得分进行奖惩。 4、教师对发球教学进行小结。 1、教师示范 2、学生分组练习 3、教师临场指导。	比赛进行两轮 心率： 120~140 次/分钟 每个动作 30 秒，共四组。 心率： 140~150 次/分钟	要求： 1、认真听讲，结合自身动作反思，寻找不足。 2、端正态度，加强练习，注意错误动作纠正。 组织形式：组织学生按照之前的分组进行排球发球比赛。 队形：  要求： 1、端正态度，按照规则认真比赛。 2、比赛中注意沟通和团结协作，展现顽强拼搏，永不言弃等女排精神。 组织形式： 学生站 2 排，教师站中间进行示范讲解。组织学生分组练习。组间间隙一分钟。 队形：  要求： 1、学生认真看示范、听讲解。 2、素质练习动作做到位。 3、注意上下肢协调配合，根据自身情况注意练习安全。
结 束 部 分 [5']			
课 的 内 容	运 动 量	组 织 与 要 求	

5、集合站队，教师总结。 6、强调教学及课程思政要点。 7、宣布课后作业。 8、回收器材，师生再见！			心 率： 80~100 次/分钟	组织形式：教师指挥，统一进行。 队形：  要求： 1、集合快、静、齐。 2、学生认真听讲，认真完成课后练习。 3、回收器材及时。
本 课 重 点	教学重点：准备姿势、手形、抛球稳定、击球的徒手动作。 弘扬女排精神，立德树人。 教学难点：抛球、击球的时机（击球点），全身协调用力。		教 师 侧 重	1、新授动作教学 [√] 2、增加运动负荷 [] 3、复习动作纠正错误 [] 4、落实课程思政 [√] 5、组织测试 []
场 地 与 器 材		1. 排球场地一块。2、排球 20 个。 3、白板一块。		预计课负荷 大 [] 中 [√] 小 []
授 课 对 象 与 实 施 日 期	19 轨工 1301			
	2020.9.16 3-4 节			
课 后 小 结	本次课中，学生表现出较高的积极性和较好的练习效果。通过练习，80%左右学生基本掌握排球正面下手发球技术动作，学生体会并理解了团结协作、顽强拼搏、永不言弃的“女排精神”，提高了身体素质，培养了勤学苦练、克服困难的意志品质，课后学生根据课堂体会继续完善本组海报制作，为学习并弘扬女排精神打下坚实基础。			

序号	26	参评单位	陕西国防工业职业技术学院
案例选题名称	篮球三步上篮教学设计		
案例载体	篮球		

本课坚持“健康第一”的指导思想，本课与思想政治理论课同向同行，形成协同效应，把“立德树人”作为教育的根本任务。遵循“学生为主体、教师为主导”的教学理念。教学中采用循序渐进、层层深入的教学方法；练习中尽可能地启发学生通过体验、观察去探索、思考；倡导探究、合作、自主体验的学习方式；注重学生的个体差异与分层教学，强调学生的运动体验，让学生享受、体验学以至用的成功感，并使身心及社会适应力得到健康的发展。

2、教材分析

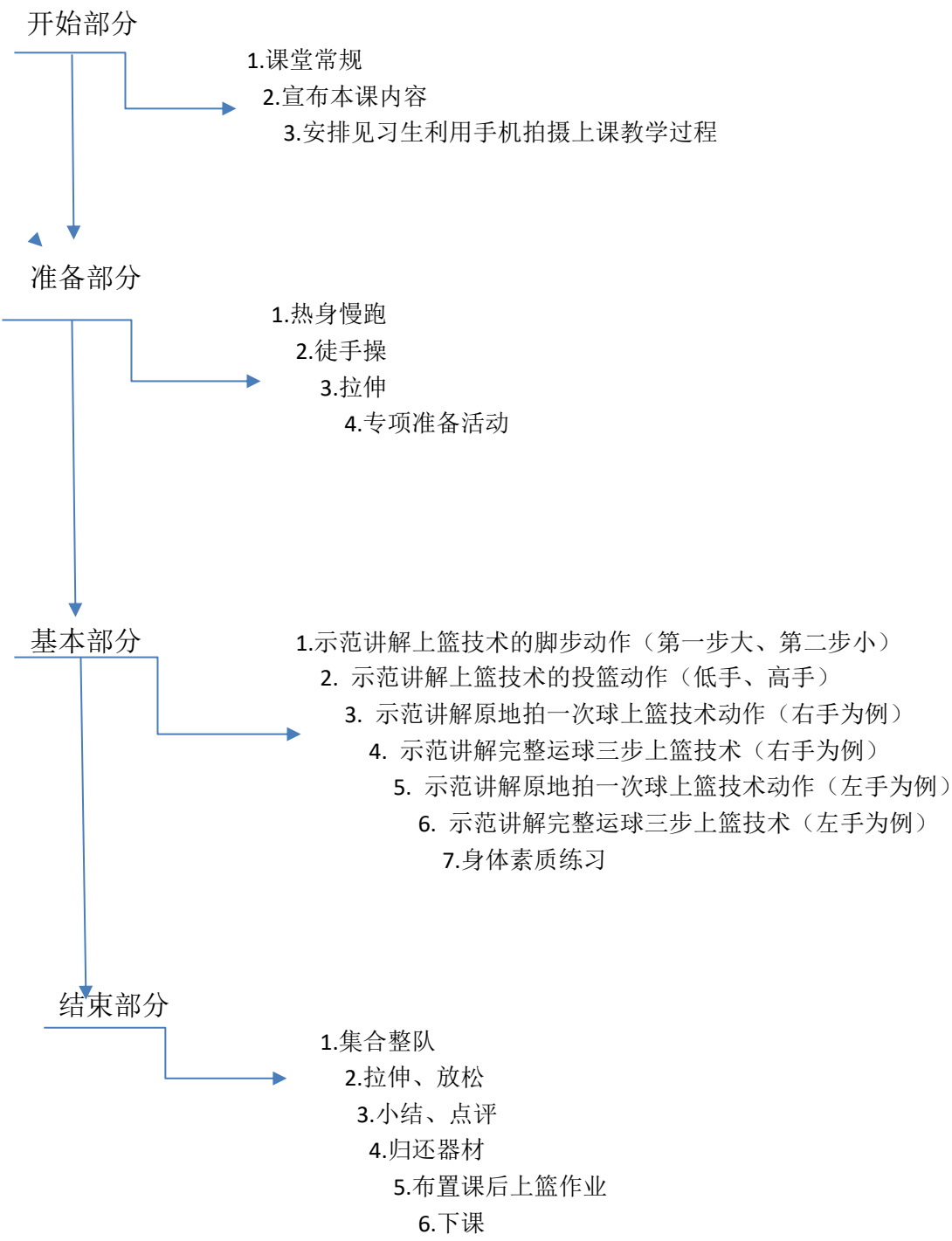
本课教学内容是篮球运球三步上篮技术，三步上篮是篮球运动中最主要的基本技术，是全队进攻的重要手段，起着组织全队相互配合的重要桥梁作用，是更好地学习各种技术和战术的基础，它们好坏直接影响到集体力量的发挥和战术的配合的质量，所以我们必须高度重视学习和掌握这一技术。运球三步上篮技术的基本方法并不复杂，但要做到准确、熟练、隐蔽、快速，同时要迅速转换衔接其它技术动作，就比较困难。因此，本课着重让学生掌握三步上篮的动作方法和要领，为以后的教学竞赛和学生终身体育打下良好基础。

3、学情分析

本次课的授课班级为 2019 级（篮球选项）班，男生 34 人，女生 6 人，共 40 人。

学生的体育运动技能虽然有差异，但学生总体身体素质都比较好，组织纪律性和集体荣誉感很强，有比较强的思维能力、创造能力，善于学习，本课采用了讲解、示范、启发、模仿、创新、竞赛等教学方法，以及各种新颖的练习方法，循序渐进、层层深入、层层剖析，充分挖掘每个学生的潜在能力，充分发挥学生的主体作用，更好地促进学生努力达到教学目标。

4、**教学流程**



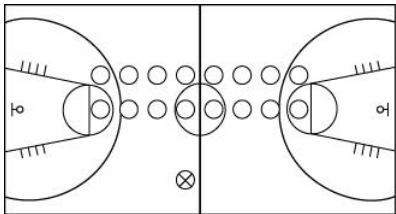
5、场地布置

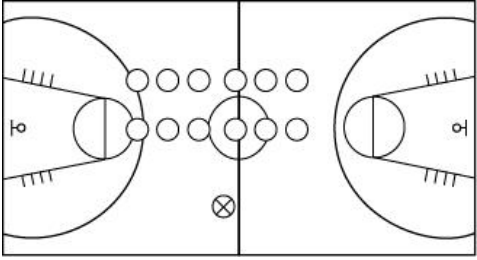
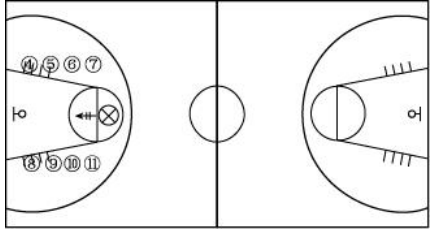
篮球场 4 个、篮球 40 个、小音箱一台

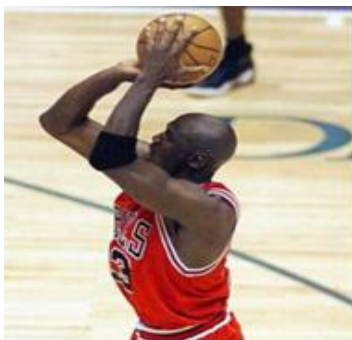
6、安全防范

上课前教师认真仔细检查场地器材，排除可能的安全隐患，在教学过程中时刻注意学生的情况，掌控课堂全局，分组练习及比赛时向学生清晰地传达要求与规则，要求学生遵守上课纪律，注意安全，做好保护与自我保护，同时充分利用和发挥号哨子的作用。

学习运球三步上篮

课的任务		1、复习第 5 次课学习内容（投篮技术、跳投） 2、学习行进间运球三步上篮技术，课堂教育 3、身体素质练习		
重点难点		1、巩固投篮技术 2、学习投篮技术（行进间单手肩上高手投篮、行进间单手肩上低手投篮）		
课的部分	时间	教学内容	组织教法	
开始部分	3 分钟	一、体育委员集合整队，报告出勤人数 二、师生互相问好，登记考勤 三、提出篮球实践课学习要求 四、宣布本次课的内容和任务 五、安排见习生	组织队形如下图  要求：整队快、静、齐；球有顺序地放在场外指定点。 见习生随堂见习上课，随堂配合教师拍摄视频，并协助教师教学。	

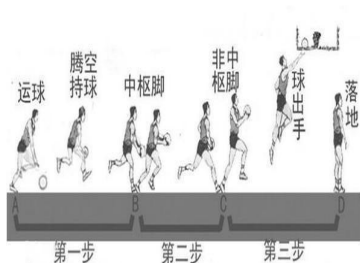
准备部分 基 本 部 分	12分钟 60分钟	二、准备活动 (一) 热身跑 (二) 活动身体各关节拉韧带 (三) 各种运球练习 1、原地高、低运球 2、原地前后推拉运球 3、原地体前换手运球 4、原地绕体运球 5、行进间高运球 6、行进间低运球 7、行进间绕圆运球 三、复习投篮技术 (一) 教学任务：巩固原地跳起单手肩上投篮动作方法。 (二) 动作方法：以右手投篮为例。两手持球于胸前，两脚左右或前后开立。两膝微屈，重心落在两脚之间。起跳时，迅速屈膝，脚掌用力蹬地向上起跳，同时双手举球到右肩上方，右手持球，左手扶球的左侧方，当身体接近最高点时，左手离球，右臂向前上方伸展，手腕前屈，食、中指拨球，通过指端将球投出。落地时屈膝缓冲。  原地单手肩上投篮 	一、准备活动 (一) 学生一路纵队绕篮球场慢跑 5 圈 (二) 原地体操队形，依次活动颈、肩、腰、腕、膝、踝、等身体各关节；拉伸韧带。 练习要求：充分活动开身体的各关节及拉伸韧带。 (三) 练习队形：体操队形  练习方法：在篮球场中间，两列横队，教师示范运球技术动作，学生观看练习，熟悉球性增强手感。 教学步骤： (一) 讲解与示范 队形：  (二) 练习方法 1、原地徒手模仿跳投动作，学生站两排体操队形练习。 练习要求：体会起跳、举球的动作。 2、两人一组一球相距 2-3 米对投 练习要求：体会跳投的手法和身体各环节的协调配合 4、完整练习分成两组在罚球线前自抛自接完成跳投。 5、完整练习分成两组在罚球线前接传球完成跳投。
---	--	---	---



四、学习行进间（低、高手）三步上篮技术

动作方法：以右手三步上篮为例，右脚向前跨一大步的同时接球，接着迅速用左脚蹬地起跳，右脚屈膝上抬，双手向前上方举球。当身体接近最好点时，左右离球，右手外旋，掌心向上托球，并充分向球篮上方伸展，接着屈腕，食、中指用力拨球，通过指端将球投出。

动作要点：节奏清楚，起跳充分，伸臂、屈腕、拨球动作连贯，用力适度。



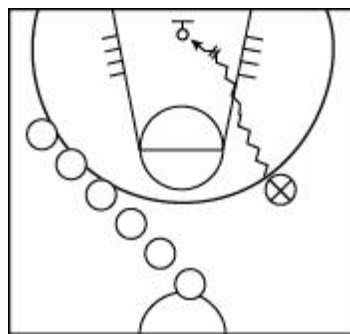
6、学生一路排好，在障碍物前做变向过人，摆脱防守降低重心持球跳起投篮自抢篮板，交给无球队员。

7、学生一路排好，在障碍物前做转身过人，摆脱防守降低重心持球跳起投篮自抢篮板，交给无球队员。

教学步骤：

（一）讲解与示范

1、讲解的基本队形



2、讲解三步上篮技术的概念、和运用

3、讲解三步上篮技术动作方法

4、完整示范三步上篮技术动作方法

5、讲解行进间三步上篮技术动作要点

（二）练习方法

1、脚步动作练习

- (1) 小碎步走，徒手体会跨步接球起跳举球动作
- (2) 慢跑中练习跨步，起跳动作
- (3) 自己抛接球，练习跨步接球后起跳举球
- (4) 慢速中运球完成跨步、起跳和举球投篮动作

练习要求：初步学会三步上篮脚步动作。

2、三步上篮手法练习

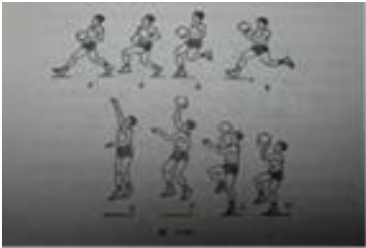
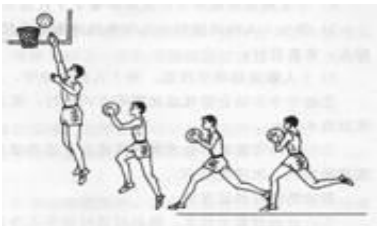
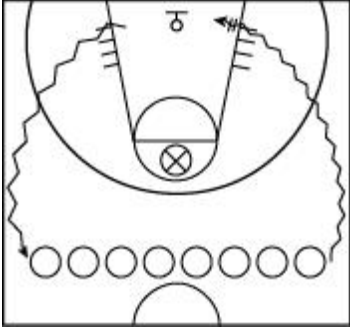
- (1) 徒手模仿投篮练习
- (2) 持球距篮 2 米左右，上左脚起跳举球投篮
- (3) 慢跑徒手模仿行进间投篮动作

练习要求：体会三步上篮投篮的动作方法

- (4) 接固定球上篮

练习要求：跨步接球和举球的动作正确

练习五：运球上篮

		  	 练习要求：运好球，不走步，初步掌握三步上篮动作方法 （三）易犯错误与纠正方法 1、易犯错误：上篮时，上下肢配合不协调，控制球能力差。 2、纠正方法：重复讲示上篮的动作要点，多做徒手和持球的练习。	
身体 素质 练习	22 分钟	素质测试及练习： 1、开合跳 36 个，共计 3 组 2、摸地跳 15 个，共计 2 组 3、28 米冲刺跑，共计 2 组 4、30 秒平板支撑，45 秒平板支撑，60 秒平板支撑 5、男生俯卧撑 20 个，2 组 女生俯卧撑 8-10 个，1 组 6、拉伸韧带，相互放松	组织：集中与分组练习相结合。 教法：教师示范，学生模仿练习。 要求：学生按要求完成规定练习次数与组数认真练习避免意外伤害。	

结束部分	3分钟	1. 课后小结 2. 检查人数 3. 收还器材 4. 宣布下课 5. 安排周内练习三步上篮练习	1、器材归还体育器材室 2、学生周内完成上篮作业，累计三步上篮进球 25 个。 （篮球选项课班级群里发上篮视频进球 3 个即可没有篮球的寝室或学生可以在器材室借球）	
场地器材	篮球场 4 篮球 40 个			

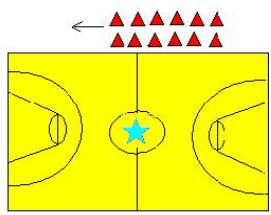
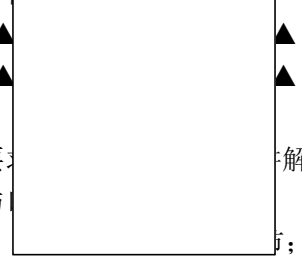
序号	27	参赛单位	湖北生态工程职业技术学院
案例选题名称	传出责任，相信团队		
案例载体	高职体育 篮球 边线发球		
授课对象与学情分析	1.授课对象：大一年级篮球项目选修班学生 2.学情分析： 学生优势：具有一定的篮球运球、传球技术基础；热衷于篮球运动，喜欢半场比赛。 学生劣势：无法准确判断合适的传球时机，边线球传出随意，效率不高，团队合作能力不强。		
教学目标	1.知识目标： ① 了解边线球发球技术的重要性； ② 学会如何判断传出时机； ③ 掌握相关竞赛规则。	2.技能目标： ① 身体素质练习； ② 掌握边线球的发球技术； ③ 在团队合作的基础上，传出高质量边线球。	3 素养(思政)目标： ① 树立责任和规矩意识； ② 具有良好的判断意识； ③ 具备团队合作能力。
设计理念	本次课堂教学依据 建构主义学习理论 和国家关于 课程思政 的要求，以学生为中心，分析篮球边线球发球技术蕴含		

	的课程思政要素，将一个真实的国际篮球比赛发球案例作为课程先行导入，采用“课堂讲授+双边互动+角色扮演+多媒体辅助”的方式让学生“自主、探究、合作”学习的同时，培养学生责任意识、规矩意识、团队合作意识，以达到兴趣培养、技能健身、课程育人的目的。
设计内容	边线球传球技术、传球时机及注意事项
实施路径与方法	1.【课前】学习平台发布学习任务 ①要求学生以学习小组为单位，网络搜索边线球发球视频并传至学习平台； ②思考问题：高质量的边线球传出需要满足什么要素？ 思政元素：<u>责任、合作</u> 融入方式：通过思考问题的方式，让学生自主探究边线球传球技术运用中所蕴含的责任意识和团队合作的重要。 2.【课中】教学实施 ①准备部分：热身活动 思政元素：<u>健康、责任</u> 融入方式：在带领学生做徒手操的时候，适当讲解相关保健知识，潜移默化中让学生知晓科学健身以及身体健康的重要，培养家庭责任和社会责任意识。 ②教学部分：案例导入——小组讨论——教师讲授——小组练习——角色扮演 案例导入：课程开始时观看视频教学：通过网络平台观看 2019 年篮球世界杯中国队和波兰队最后三分钟的比赛视频，特别是边线球发球视频。 小组讨论：讨论边线球发球的重要性、发球时机、责任意识以及团队配合的重要性。 教师讲授：讲授边线球发球技术要点、发球的正确时机、

	团队的配合以及相关竞赛规则。 小组练习：三人一组做双手头上传球和单手击地传球联系，两人传球，一人防守，教师随时发现问题随时指导。 角色扮演：学生分 A、B 组模拟 2019 年篮球世界杯中国队和波兰队最后三分钟的比赛情况，完成界外发球的教学任务。 思政元素：<u>爱国、责任、合作、竞争、规矩、准则</u> 融入方式：在案例导入环节，学生观看视频可以激发爱国主义精神；在分组讨论环节，认识到责任、规矩、准则的重要；在小组练习的环节，培养合作意识；在角色扮演的环节，培养学生责任、合作、竞争、规矩、准则意识。 ③结束部分：教师点评——小组互评——作业布置 教师点评：对学生技战术、发球时机掌握、团队配合进行点评； 学生互评：学生之间进行责任意识、团队合作进行自评和互评。 思政元素：<u>责任、合作</u> 融入方式：在学生互评的时候，让学生进一步认识到比赛的责任意识和团队合作的重要性。 3.【课后】学习平台发布作业 ①讨论作业：角色扮演比赛中，你在团队中发挥了什么作用？ ②视频作业：观看教学比赛视频，找出你认为赛场上的亮点。 思政元素：<u>责任、合作</u> 融入方式：在学生完成作业的过程中，发现其他同学身上技术、责任、合作等闪光点的同时反思自己的不足，并转化为内动力，从而完成育人教育。
--	---

效果预期	95%的学生掌握边线球传球技术，且能合理判断出手时机，有基本的战术意识和责任感，能有效传出边线球，不随意乱传、瞎传，团队整体配合意识提升，纪律规矩意识增强。
创新点	1. 教学理念上 依据建构主义学习理论和课程思政要求，提炼思政元素并进行“教、练、赛”的教学设计，力求达到课程思政与体教融合，与体赛融合，与教赛融合。 2. 教学方式上 采用“课堂讲授+双边互动+角色扮演+多媒体辅助”的多维互动案例教学方式； 3. 教学评价上 将学生课程中的思政表现纳入教学评价中，强化课程思政育人效果。
教学反思	1.体能技术方面 学生较容易掌握该项技术，但运动负荷很难达到，包括对技术运用时机的把握以及团队的配合还需要进一步提升，可以通过增加多次小组练习或是小组对抗赛方式进行提升，在提升意识的同时增加课堂运动负荷，以满足运动要求。 2.课程思政方面 本次课程的教学思政点是：责任意识、规矩意识以及团队协作，以上在相关课程内容上都得到了很好体现，但是在课程导入环节有一个思政点即：爱国主义精神体现不够充分，可以结合该点充分开展思政教学。 3.信息化技术方面 本次课在课程开始和结束都使用到了信息化教学平台进行了辅助，比较利于课程导入和课程思政教学的开展，但是

	信息化使用程度还不够充分，可以拍摄边线球发球微课视频进行补充，这样学生会更直观明了。			
课程名称	传出责任，相信团队		课程类型	实践课
授课内容	热身活动、边线球传球教学		授课形式	多维互动案例教学
授课地点	学校篮球场		授课时长	2 学时
教学目标	知识目标	技能目标	素养（思政）目标	
	1.了解边线球发球技术的重要性； 2.学会如何判断传出时机； 3.掌握相关竞赛规则。	1.身体素质练习； 2.掌握边线球发球技术； 3.在团队合作的基础上，传出高质量边线球。	1.树立责任和规矩意识； 2.具有良好的判断意识； 3.具备团队合作能力。	
教学重点	传球技术的熟练性和协调性		教学难点	传球时机的把握与团队配合
教学资源与工具	教材	王峰. 体育与健康[M]上海交通大学出版社. 2018. 7		
	教具	篮球、手机及超星 APP 教学平台		
教学过程	教学设计			
	教师活动		学生活动	组织及教学方法
课前	超星学习通学习平台发布学习任务： ①要求学生以学习小组为单位，网络搜索边线球发球视频并传至学习平台； ②思考问题：高质量的边线球传出需要满足什么要素？ ③教学平台上传 2019 年篮球世界杯中国队和波兰队最后三分钟的比賽视频。		登录平台领取学习任务： ①搜索边线球发球视频并传至学习平台； ②思考高质量的边线球传出需要满足的要素。	①提前 3 天通过班级 QQ 群和超星学习通平台发送学习任务通知； ②要求学生在课前自主完成学习任务。
	思政元素：责任、合作 融入方式：通过思考问题的方式，让学生自主探究边线球传球技术运用中所蕴含的责任意识和团队合作的重要。			

课中	准备活动 (5分钟)	1. 体委整队，报告出勤人数； 2. 师生问好； 3. 介绍本课的教学内容； 4. 安排见习生，要求随堂听课，管理器材，适当协助练习； 5. 徒手操 (1) 扩胸运动 (2) 体转运动 (3) 腹背运动 (4) 正压腿 (5) 活动膝关节 (6) 活动踝腕关节 在领操中，适当热身的保健知识。	1. 快速成二列横队结合； 2. 师生问好； 3. 成二路纵队绕篮球场慢跑； 4. 学生以集合队形成体操队形向左右散开。	1. 集合组织：  要求：集合做到快、静、齐，报数声音洪亮。 2. 慢跑组织：  3. 徒手操组织：  要求：动作规范，队形整齐； 3. 完成2×8拍。 教学方法：讲解法、示范法
思政元素：健康、责任 融入方式：在带领学生做徒手操的时候，适当讲解相关保健知识，潜移默化中让学生知晓科学健身以及身体健康的重要，培养家庭责任和社会责任意识。				
	1. 课程导入：让学	1. 观看视频：认真观看		

课中		组做双手头上传球和单手击地传球练习，两人传球，一人防守，教师随时发现问题随时指导。	4.认真练习：按照教师组织安排，完成传球练习。	要求：准确判断出手时机，球能顺利传出不被拦截，团队合作意识明显。 练习次数：每项 20 次； 练习时长：15 分钟。  要求：比赛时高度紧张，有集体荣誉感，每一次边线球发球都要有责任意识，传出的球质量高，不被拦截，团队配合默契。 比赛方式：轮换扮演； 比赛时长：10 分钟。 教学方法：讲解法、示范法、练习法、比赛法
思政元素：爱国、责任、合作、竞争、规矩、准则 融入方式：在案例导入环节，学生观看视频可以激发爱国主义精神；在分组讨论环节，认识到责任、规矩、准则的重要；在小组练习的环节，培养合作意识；在角色扮演的环节，培养学生责任、合作、竞争、规矩、准则意识。				

	结束部分 (15 分钟)	1.放松活动： 教师带领学生做下拉伸练习。 2.教师点评： 对学生技战术、发球时机掌握、团队配合进行点评；	1.学生放松： 跟随老师，一起完成放松练习。 2.学生评价： 学生之间进行责任意识、团队合作进行自评和互评。	 要求：认真听总结，积极开展评价。
思政元素：责任、合作 融入方式： 在学生互评的的时候，让学进一步认识到比赛的责任意识和团队合作的重要性。				
课后	学习平台发布作业 ①讨论作业：角色扮演比赛中，你在团队中发挥了什么作用？ ②视频作业：观看教学比赛视频，找出你认为赛场上的亮点。	登录平台完成作业： ①写出自己的角色和团队中发挥的作用； ②找出赛场上的亮点学生、亮点动作、亮点配合等等。		要求学生在课后认真完成作业。
	思政元素：责任、合作 融入方式： 在学生完成作业的过程中，发现其他同学身上技术、责任、合作等闪光点的同时反思自己的不足，并转化为内动力，从而完成育人教育。			
练习密度与负荷		练习密度 45-55%； 运动负荷平均值大约 90-110 次 / 分。		
教学反思		1.体能技术方面： 学生较容易掌握该项技术，但运动负荷很难达到，可以通过增加多次小组练习或是小组对抗赛方式进行提升，以满足运动要求。 2.课程思政方面： 在课程导入环节有一个思政点即：爱国主义精神体现不够充分，可以结合该点充分开展思政教学。 3.信息化技术方面： 可以拍摄边线球发球微课视频进行补充，这样学生会更直观明了。		

序号	28	参评单位	渤海船舶职业学院
案例选题名称	困境中的自我突破		
案例载体	篮球		
授课对象与学情分析	一、授课对象：高职二年级学生。 二、学情分析： 1. 教学诉求：随着篮球运动不断发展，特别是 NBA 比赛全球推广，使更多的学生有机会看到高水平的比赛，学生对学习篮球技术充满兴趣。高职学生好动、好学，模仿力强，兴趣广泛，学生对体育运动有良好的参与意识。同学之间团结合作，集体荣誉感较强。希望学习有趣、实用、贴合比赛的突破技术动作。 2. 知识基础：已学了急停和行进间单手低手投篮，组合动作练习较少。 3. 体能基础：具备中等偏上强度的体能储备。 4. 喜好分析：学生身体素质好，乐于思考和交流，缺乏线上线下的连贯性。		
教学目标	一、知识目标：掌握持球交叉步突破的技术动作。 二、能力目标：学会持球交叉步突破与投篮的结合，提高应用能力。 三、素养目标：通过篮球项目规则及运动特征了解多文化功能在建设民主法治、公平正义、诚信友爱、充满活力、安定有序，不同民族和谐相处的社会，在培育热爱祖国、公平竞争、吃苦耐劳、坚韧不拔、自强不息、团结协作等社会主义核心价值观方面，具有独特的价值和重要作用。同时培养学生锻炼习惯，增强团队合作意识，形成终身体育思想。		
设计理念	体育是人类社会文明进步的重要标志，是社会主义文化建设的重要组成部分，它集中展现了人类的力量、智慧、自身的美和人与自然的和谐。两千多年前，孔子就总结了礼、乐、射、御、书、数的六艺教育，证明在春秋以前已经有了德、智、体、美等各方面的教育。体育是深受学生喜爱的活动方式之一，它的育人价值是任何一个学科所不能替代的。本课以《体育与健康课程标准》为依据，牢固树立“健康第一”的指导思想，“学生为主体”的教学理念。在体育教学中渗透社会主义核心价值观，能发挥学生的主体作用，促使学生自我认识、自我激励、自我评价、自我总结。中华民族在几千年的发展过程中，创造了丰富多彩的以健身为特点的民族传统体育文化，强健了民族的体魄，铸就了民族的灵魂，塑造了民族的性格。在体育课中让学生要贯穿社会主义和谐价值观的诚信友善的良好学习氛围。同时学会在困境中勇敢突破自我，获得机会。		
设计内容	一、课前准备 利用学院网络教学平台，辅助学生移动学习，且自动统计课前作业情况，给出反馈，便于教师调整教学策略。学生课前观看微课并总结问题，课上更有针对性地		

学习，与本次课进行衔接。学生预习本次课内容，有助于更快的进入状态。查阅体育育人及核心价值观的相关资料。



二、问题启动与导入

根据网络教学平台的完成作业情况，为学生提出新的问题，学生探究原理和重点，以平台统计方式给学生的学习予以肯定，直观具体便于监测。为学生讲解体育对人的全面发展的核心价值，讲解体育与德育、智育发展之间的关系，通过导入引出体育与社会主义核心价值观之间的关系。

三、视频驱动

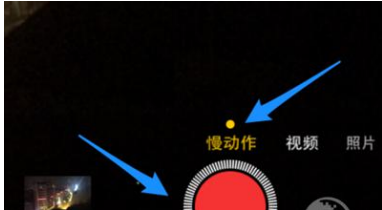
利用手机同屏器和大屏幕使学生观看视频，此微课视频来源于教师的创意制作，学生感到亲切具体，很想学习更多的微课资源，NBA 精彩突破集锦充分调动了学生学习的激情，因此很容易激发他们的兴趣和求知欲望。



四、准备活动

学生整齐有序的运球绕场地运球慢跑，调整呼吸，姿态正确，达到热身目的。在激昂音乐的调动下，快速进入学习状态；持球的准备活动能够促进学生熟悉球性，使准备活动更加生动有趣，激昂的音乐能避免枯燥乏味，同时达到手脚及全身协调性的提高，是基本技术动作学习之前的有效衔接。做徒手操，充分活动各个关节，达到热身目的。

五、复习行进间单手低手投篮

	提高投篮的稳定性。通过专项准备活动，即活跃课堂的气氛又为下一环节的学习起到铺垫。 六、学习持球交叉步突破练习测试心率 利用手机同屏器，在大屏幕上播放动作要点：假动作要逼真，后蹬有力，起动迅速突然，动作连贯。指导学生练习，发现错误及时纠正，教师利用手机对学生的练习进行现场录像，用以在练习结束后在大屏幕上播放慢动作讲解纠错。教师对第一小组心率的监测，能够有效控制学生的运动强度和运动量并在课后与上次课第二小组作对比。  七、视频连线专家教练 这个环节的设计，主要是衔接上个技术动作持球交叉步突破后行进间单手低手投篮，技术趋于完善，动作趋于规范，通过与专业篮球教练的现场视频连线，给出了更加专业的指导，同时对篮球规则做了更加深入的指导，对学生的练习起到了推波助澜的作用。学生通过篮球规则建立法则意识，培育热爱祖国、公平竞争、吃苦耐劳、坚韧不拔、自强不息、团结协作等社会主义核心价值观。 八、拉伸放松 教师采用简单的拉伸动作，示范引领，带领学生调整呼吸和身心。最后进行语言总结与评价，与学生交流心声，体验成功。
实施路径与方法	本课采用递进式教学，使学生逐步掌握教学内容。充分利用信息化手段进行线上与线下的结合，进行学习回顾，然后利用线上作业进行问题启动，接着讲解体育与德育、智育发展之间的关系，通过导入引出体育与社会主义核心价值观之间的关系。复习行进间单手低手投篮，学习持球交叉步突破，交叉步突破结合行进间单手低手投篮的练习，结合持球交叉步突破的比赛。让全体学生通过学习都由所提高。再循序渐进从走动中、慢跑中、快速推进中练习，逐渐提高练习难度，有效地完成本次课的教学目标。
预期效果	依托网络教学平台手机端“优慕课”，利用优慕课手机 APP、手机同屏器系统、优酷 APP、微信 APP、手机 QQAPP、微课资源播放器、手机画板、实时慢动作回放系统、心率监测仪、专家现场视频连线、背景音乐等信息化手段，采用“五动”环节（问题启动与导入→视频驱动→准备活动→学习行动→拉伸活动）完成教学过程，预期达到以下效果： 对学生而言，学习的兴趣更浓、资源更多、效率更高； 兴趣上，丰富的视频资源、生动的背景音乐，都能激发学生的学习欲望。而信

息化手段的应用，则吻合信息时代学生的爱好，视频、同屏、手机画板、慢动作解析等等，让学生兴趣盎然。

资源上，不再局限于教材和篮球场，网络教学平台、资源库汇集了大量的学习资源，便于不同水平的学生查阅学习。

效率上，课前微课学习，课上针对性解惑节约了时间，科学的教学设计降低了难度，平台辅助加快了学习速度，课后学生教师 QQ 群交流更加快捷等等，这一切都提高了教学效率。



另外，增强了学生的锻炼素养，注重训练自主学习能力，为学生的终身体育思想奠定了基础，强化了学生对核心价值观的认知，培养了学生吃苦耐劳，勇敢担当的品质，以及团队合作的精神理念。

创新点

1. 核心价值观的导入，符合体育课程思政的理念；

通过课程实施过程中思政内容的巧妙融入，使学生体验到篮球的核心价值观是团结拼搏、目标明确、勇敢创新。篮球是一种文化，是一种精神，是一种传统，在比赛过程中渗透公正无私、实事求是的精神，有坚忍不拔、不屈不挠的拼搏精神，相互支持、团结奋进的合作精神，有明确的得分目标，积极进取。

2. “五动教学”，层层递进，符合学生的认知规律；

问题启动衔接上次课主题，视频驱动带领学生拓宽视野，准备活动在音乐的衬托下激发学生的学习欲望，学习行动启发学生循序渐进的学习，拉伸活动使学生完全放松，层层递进、学做统一、知行一体，符合认知规律。

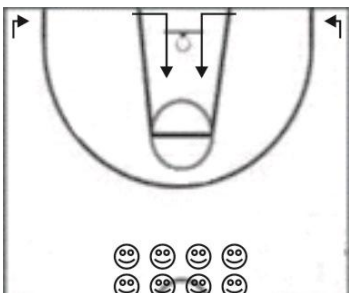
3. 网络教学平台，资源丰富，有效辅助了课堂教学。

汇集了课程导学、微课资源、问题讨论、课程作业、知识拓展栏目资源库。将课前、课中、课后的学习资料都整合到平台里，学生通过手机端也可以运行，方便学生移动学习。快捷的统计功能实时显示学生的学习状态，方便教师管理。手机同屏，适用于体育课堂的运动特性，助力了课堂学习效果。

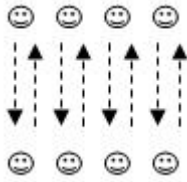
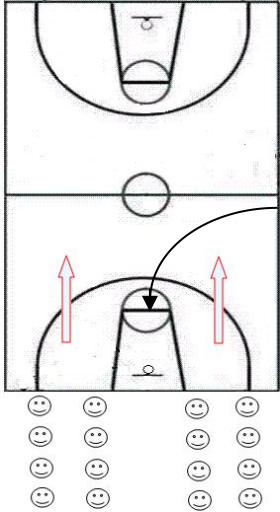
体育课堂是活跃的课堂，学生经常处于运动状态，教师的活动范围也比较大，手机同屏器的使用简化了教师操作电脑的不便，手机的灵活移动性让教学过程变得流畅，使学生的学习更加的轻松自如。符合教学做一体化混合课程的定位。

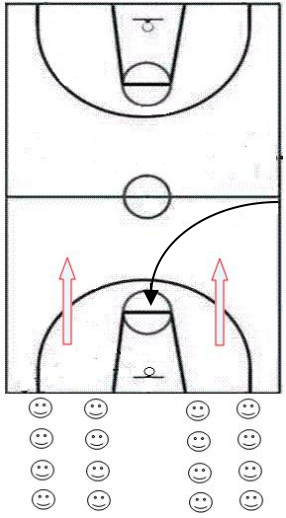
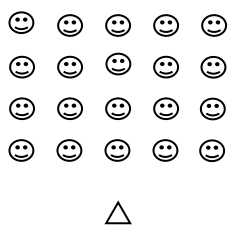
教学反思

手段上，视频、背景音乐、手机 APP 等信息化手段应用于教学中，激发了学生

	的兴趣。借助网络教学平台来管理学生，学生的作业提交、课上互动、考核评价、知识掌握等情况一目了然，方便教师管理和调整教学策略。教法上，采用呈现法、实践法、发现法、强化法，丰富的教学视频能够激发学生兴趣，分组教学容易对比效果。采用五动环节展开教学，层层递进，符合学生的认知规律。效果上，首先提高了学生的学习兴趣，学生对篮球技术动作的学习欲望更加强烈。其次形式上让学生在轻松有趣的氛围中掌握内容。在体育教学中还应该运用先进事例进行榜样教育，使学生平时锻炼和学习中，懂得公平、公正，尊重竞赛规则，从体育教学和体育比赛中的意识行为引申到日常公共行为，做人做事的态度。在教学中更要把握好德育渗透的最佳时机，提高学生们的思政水平和思想道德修养。						
授课教师		单 位		上课时间		地 点	
教学对象	高职二年级学生		人 数	16	课 次	第 10 次	
教学内容	1. 篮球持球交叉步突破。 2. 在体育课中要让学生懂得人生如赛场，要勇于突破自我，贯穿社会主义和谐价值观的诚信友善的良好学习氛围。						
重 点	假动作逼真，后蹬地有力，启动迅速突然，先放球后抬起中枢脚。		难 点	动作连贯、和谐流畅。			
教 学 目 标	1. 知识目标：掌握持球交叉步突破的技术动作。 2. 能力目标：学会持球交叉步突破与投篮的结合，提高应用能力。 3. 素养目标：通过篮球项目规则及运动特征了解多文化功能在建设民主法治、公平正义、诚信友爱、充满活力、安定有序，不同民族和谐相处的社会，在培育热爱祖国、公平竞争、吃苦耐劳、坚韧不拔、自强不息、团结协作等社会主义核心价值观方面，具有独特的价值和重要作用。同时培养学生锻炼习惯，增强团队合作意识，形成终身体育思想。并使学生懂得人生如赛场，要勇于突破自我。						
课的部分	课的内容	教师活动	学生活动	组织与要求	练习		
					次数	时间	
准 备 部 分 15'	一、问题启动与导入。 通过阐述导入社会主义核心价值观与体育的密切联系，学会持球突破技术的同时要懂得在生活中遇到困难的时候要用于突破自我。	一、接受体育委员报告，向学生问好。	一、篮球馆集合，体育委员检查人数。	组织：四列横队   组织：二路纵队开始		3'	
	二、组织学生利用手机同屏器和大屏幕观看 NBA 突破视频。	二、利用手机同屏器和大屏幕使学生观看视频。	二、观看 NBA 精彩突破集锦，充分调动了学生学习的激情，因此很容易激发他们的兴趣和求知欲望。 	3'			

	三、体育委员集合整队，报告人数。	三、宣布本课学习内容 与 目标。	三、明确本次课的内容。听清指令，跟随老师口令队列跑。			2'
	四、绕球场并列队慢跑（运球跑）。	四、设立小组长。	四、小组长带领同学绕场地运球慢跑。			3'
	五、在老师的带领下成四列横队做徒手操。 1. 活动踝腕关节 2. 肩部运动 3. 腰部运动 4. 正压腿 5. 侧压腿	五、教学过程：带领学生做徒手操。	五、练习。注意力集中并跟随教师示范进行热身练习。			4'

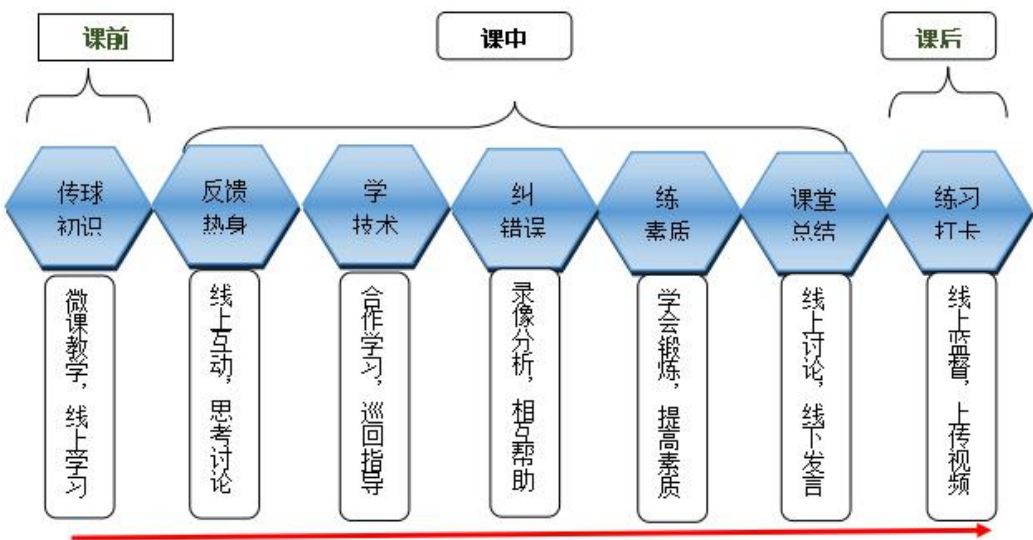
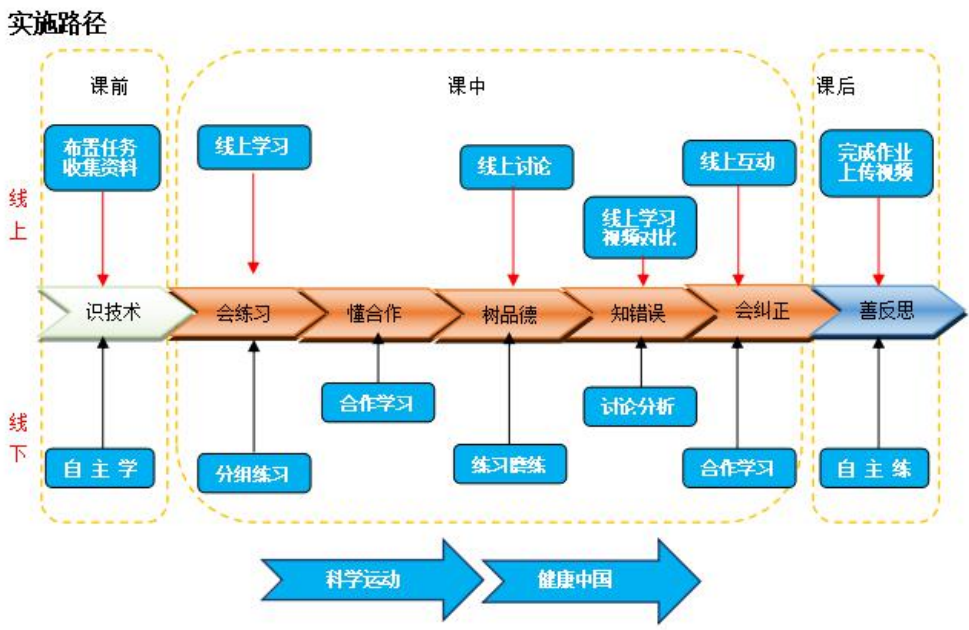
基 本 部 分	一、复习行进间单手低手投篮。 1. 运球行进间单手低手投篮。 2. 接队友传球行进间单手低手投篮。 3. 左右交替上篮。	一、教学过程 1. 组织学生进行行进间单手低手投篮练习。 2. 设疑：如何体会不同的上篮起跳地点。 小结：提高投篮的稳定性。通过专项准备活动，即活跃课堂的气氛又为下一环节的学习起到铺垫。	一、学练过程： 1. 学生每人一球相距 3 米依次练习，用正确的运球和流畅的脚步动作，尽可能想办法控制上篮的出手点。	一、组织： 四列横队分解 1  要求：认真完成练习。	8	10'
	二、持球交叉步突破。 教学手段： 1. 用手机同屏器及大屏幕为学生讲解技术动作，然后进行示范。 2. 学生两人一组进行分解动作练习（一人防守，一人突破）。 3. 结合行进间投篮的持球交叉步突破练习，监测心率。	1. 讲解示范，为学生做持球交叉步突破的示范，要求学生认真听讲。 2. 教师发出哨音指令，观察练习情况，发现问题及时纠正。 3. 组织练习并用手机录像功能对学生的技术动作进行录像，练习结束后利用同屏到大屏幕播放慢动作现场为学生讲解及纠正。检查学生的心率。易犯错误：突破中容易出现先移动后放球的走走步现象。	1. 学生结合之前的微课预习听讲解。观看示范，听教师讲解练习。 2. 二人一组合作配合中练习。 3. 学生练习，认真相互观察，相互指导，相互鼓励、共同进步。分组一路纵队教学练习，练习结束后报告心率。	组织：四列横队从球场底线开始（来回进行持球交叉步突破练习）。  要求：突破时全身协调用力，各小组合作配合，相互鼓励、共同学习。	8 8	8' 12'
基 本 部 分					8	12'

	4. 利用手机同屏器和大屏幕进行慢动作视频讲解及纠正错误。 5. 现场连线专家与学生互动，对学生进行技术动作的指导。 6. 结合接球急停的持球交叉步突破练习。 7. 利用手机画板同屏到大屏幕进行突破练习的线路分析讲解。	4. 为学生播放练习时录制的慢动作视频进行讲解和分析技术动作。 5. 利用微信视频通话专家。 6. 教师完整动作示范，学生进行多次模仿和练习。体验完整动作技术。 7. 通过手机画板讲解技术线路图。	4. 观看自己的慢动作，分析错误动作并巩固技术动作。 5. 学生在大屏幕前近距离观与专家进行互动。 6. 学生反复练习。 7. 学生结合自身练习的技术动作听讲。	如图练习：  要求：积极参与，突破身体要协调。	6	5' 3' 12' 3'
结 束 部 分 10'	五、拉伸放松。 二、课的小结、评价、布置作业。 三、回收器材。 四、师生再见。	一、带领学生进行拉伸练习。 二、教师总结与评价并布置作业。 三、安排体委收回器材。 四、宣布下课。	一、在教师引导下进行放松拉伸。 二、结合自己本课练习情况听教师小结，课后在网络教学平台上完成作业并预习下次课内容。 三、体委回收器材。 四、全体下课。	组 织：  要求：放松、愉悦、和谐。	1—2	4' 4' 2'
场地器材	篮球馆、16 只篮球、录音机、手机、同屏器、大屏幕、无线网、心率监测仪		负荷预计	练习密度： 35%左右 平均心率： 120 次/分钟		

序号	29	参评单位	江苏农林职业技术学院
案例选题名称	女排精神，校园传承		
案例载体	排球		
授课对象与学情分析	授课对象：大二排球选项班学生。 学情分析： 技术基础：班级中协调性好的学生占少数，已基本掌握垫球技术，会传球的同學有 2 人。 方法基础：会基本电脑操作和使用网络教学平台。 态度基础：缺乏终身体育意识，喜欢打球，但运动技能练习的积极性不高，对于枯燥劳累的训练难以坚持。 思政基础：学生独生子女占多数，个性强、思维活跃，但缺乏团结奉献的精神。		
教学目标	一、知识与技能目标： 学生通过学习，能理解正面双手传球动作的技术原理，掌握正面双手传球动作要领。正面双手传球能协调用力，动作准确。 二、过程与方法目标： 学生通过自主学习、合作学习和探究学习方式，认识、体会排球正面双手传球的技术，提高与人交往的能力，体验排球运动带来的快乐。 三、情感态度与价值观目标： 通过学习，学生能够提高合作意识、培养合作奉献和绝不放弃的女排精神。逐步形成科学的健康观，热爱排球运动并能经常参加锻炼。		
设计理念	认真贯彻党的教育方针，把立德、树人作为教育的根本任务，确定“以人为本，健康第一”的指导思想。以身体健康教育、职业能力教育和思想政治教育为结合点，以排球传球技术教育为主线的“三点一线”的教育理念。深入挖掘思政元素，创新课程实施方式，从时代发展需要出发，把中国“女排精神”渗透于教育教学各个环节之中，从教学目标、教学方法、教学内容以及考核评价等方面引		

	导学生在体育活动中感悟合作、奉献和绝不放弃的精神。在反复练习当中提升学生团结合作意识和沟通交流能力，培养学生吃苦耐劳的意志品质。		
设计内容	将教材中排球正面双手传球技术设计了七个教学环节，层层递进，形成一个整体的教学结构。思政教育与教学内容的融合点主要表现在： 1、课前利用碎片化时间学习 SPOC 课程：正面双手传球单元，建立正确的动作表象； 2、反馈热身：通过反馈信息了解学习情况，从而引入本次课主要内容，从而得出传球技术的作用：传球技术是实施战术和组织进攻的基础，也是奉献、共赢精神的体现，教导学生在团队中付出个人智慧与能力，得到的是团队的共同成长和进步。通过热身，做好上课准备环节； 3、学技术：根据反馈，老师进一步讲解示范动作，通过找茬游戏，提升交流沟通能力，信任队友； 4、纠错误：通过视频比对软件进一步提高技术。安排的传球接力挑战赛，能更好地增加团队意识，互相补台，学习中国女排坚持到底不放弃的精神； 5、练素质：提高身体素质、提升健康水平； 6、善总结：总结才能提高； 7、作业打卡：运动需要坚持； 以合作、奉献、共赢等女排精神作为课程思政的教学主题，在教学环节中贯穿思政教育。		
实施路径与方法	在遵循教材的基础上灵活发挥，将排球正面双手传球技术内容细化。精心设计教学环节，运用线上、线下混合式教学模式，并将思政教育融入到各个教学环节中。		
	教学方法		
	ID	教学方法	教学应用
	1	讲解法	①微课讲解动作要领
			②微课讲解练习方法
			③微课讲解纠错方法
			④总结、评价
			解决问题
			直观了解技术要领
			掌握练习方法
			避免常见错误
			回顾技术动作要领

2	示范法	①个别指导示范	针对个别技术较差的同学
		②练习方法注意事项示范	解决学生练习中场地器材使用问题
		③配合练习示范	教会学生如何配合别人练习
3	纠错法	①课前自学录像的检查反馈	指出课前自学存在的问题
		②练习环节，教师纠错误	帮助学生纠正手型技术
		③学生相互指导纠错	帮助他人, 提高自己
4	比赛法	①自传球比赛	体会手臂用力顺序
		②传球接力比赛	体会与同伴合作, 为他人着想
5	合作练习法	一抛一传练习环节	未能连续对传球时解决连续供球问题
		互相纠错练习环节	互相信任，共同提高
信息化教学资源与教学手段			
1. 网络教学平台——教学微课、作业收集、手机签到、师生与生生互动、评价评分、数据分析等平台。			
2. 网络课程——教学微课、比赛视频、训练视频。			
3. 运动健康 APP——记录心率和能耗。			
传统教学的困难		原因分析	信息化教学手段
动作细节易忽视	示范单一，易忘	网络教学平台和运动 APP	信息化教学的优势
师生互动不够	时间受限		教学微课，反复看，随时学
受人数限制	师生比不合理		线上互动，随时发言
学生发言不积极	怕人笑话		线上反馈，针对指导
教学评价难	练习效果难量化		畅所欲言
			系统监督，自动督促
在教学中灵活运用讨论法、讲解法、示范法、纠错法、合作练习法、比赛激励等方法，并运用信息化教学手段，培养学生健康体魄的同时更加注重团结协作、			

	合作奉献和绝不放弃的女排精神的养成，帮助学生成就出彩人生。 实施路径及教学策略：
	 The diagram illustrates the teaching strategy flowchart, organized into three main phases: 课前 (Before Class), 课中 (During Class), and 课后 (After Class). Each phase contains specific activities and their corresponding teaching strategies. 课前 (Before Class): - 传球初识 (Passing Introduction) - 微课教学, 线上学习 (Micro-video teaching, online learning) 课中 (During Class): - 反馈热身 (Feedback Warm-up) - 线上互动, 思考讨论 (Online interaction, thinking and discussion) - 学技术 (Learning Skills) - 合作学习, 巡回指导 (Cooperative learning,巡回 guidance) - 纠错错误 (Error Correction) - 录像分析, 相互帮助 (Video analysis, mutual assistance) - 练素质 (Training Quality) - 学会锻炼, 提高素质 (Learn to exercise, improve quality) - 课堂总结 (Class Summary) - 线上讨论, 线下发言 (Online discussion, offline speech) 课后 (After Class): - 练习打卡 (Practice Check-in) - 线上监督, 上传视频 (Online supervision, upload video) A red arrow at the bottom indicates the flow from 课前 to 课中 to 课后.
	 The diagram illustrates the implementation path, organized into three main phases: 课前 (Before Class), 课中 (During Class), and 课后 (After Class). It shows the flow of learning activities and the corresponding outcomes. 课前 (Before Class): - 线上: 布置任务, 收集资料 (Assign tasks, collect materials) - 线下: 自主学习 (Independent learning) - Outcome: 识技术 (Identify skills) 课中 (During Class): - 线上: 线上学习 (Online learning) - 线下: 分组练习 (Group practice) - Outcome: 会练习 (Can practice) 课中 (During Class): - 线上: 线上讨论 (Online discussion) - 线下: 合作学习 (Cooperative learning) - Outcome: 懂合作 (Understand cooperation) 课中 (During Class): - 线上: 线上学习, 视频对比 (Online learning, video comparison) - 线下: 练习磨练 (Practice and磨练) - Outcome: 树品德 (Cultivate character) 课中 (During Class): - 线上: 线上互动 (Online interaction) - 线下: 讨论分析 (Discussion and analysis) - Outcome: 知错误 (Know errors) 课中 (During Class): - 线上: 线上互动 (Online interaction) - 线下: 合作学习 (Cooperative learning) - Outcome: 会纠正 (Can correct) 课后 (After Class): - 线上: 完成作业, 上传视频 (Complete homework, upload video) - 线下: 自主练 (Independent practice) - Outcome: 善反思 (Good reflection) At the bottom, a large blue arrow points from 科学运动 (Scientific exercise) to 健康中国 (Healthy China).
	1. 理论知识提升明显 课前理论知识测试大部分学生不及格，根据这一情况，开设排球理论知识论坛，加强师生互动，课中加强引导，课后发布作业，经测试上课后理论知识优秀

效果预期	5 人，良好 10 人，及格 1 人，无人不及格，排球理论知识提升十分明显。 2. 排球传技术水平提高 课前一次性连续传球测试，男女生平均均达不到 5 个，课中领悟动作，平均基本达到 10 个，课后巩固练习男生平均达到 30 以上，女生接近 25 个。这说明学生课上得到了很好的领悟和突破，基本掌握了动作要领，才会通过课后的练习迅速提高，如果在此基础上继续提高巩固，一次垫球次数从 30 到过百的时间会更短。 通过动作对比 APP 进行技术对比，可以明显看出课前学生排球技术基础薄弱，课中传球技术得到大幅度提升，课后传球技术得到较好的巩固。技术的迅速提升会带给学生巨大的成就感，使学生更加喜欢排球运动，更加积极的进行练习，促使技术进一步提高，形成良性循环。 3. 学生体能显著提高 得益于线上教学平台功能强大和智能设备的应用，课堂上用于练习的时间、强度和密度较常规上课增加并可以充分利用课前课后时间练习；信息化手段的监控测评将练习数据量化，督促学生比学赶超，刻苦训练，学生体能提高较快。 4. 职业能力更进一步 (1)沟通表达意愿增多 沟通交流是当今职场必备的能力，现代的大学生自我意识较强，大多不愿主动与人沟通。根据这一特点，本课程设置多种互动方式，促进师生之间和生生之间进行沟通，学生沟通的积极性提高，学生参与讨论的次数和有效反馈次数稳步增加，不仅促进学生学习的进步，更能发展良好的人际关系。 (2)合作能力增强 现代学生合作意识不强，根据这一情况，课上特意安排游戏和比赛促使学生合作完成。通过老师固定，学生循环的对传球比赛，一名对多名学生。学生由最初的随意组合，逐步过渡到团体合作，根据个人能力进行排兵布阵并能根据队友特点改变传球节奏，为队友争取时间，传球的数量迅速增加。 5. 思政教育贯穿始终 课中将中国“女排精神”渗透于教育教学各个环节之中，课后线上讨论区：中国女排在 2019 女排世界杯 11 连胜，力克群雄，无一败绩，关于本次比赛的讨论次数高居榜首，学生受到了女排队员极大的精神鼓舞，激发了民族自豪感，点燃了爱国主义热情。
创新点	1. 合作学习：学生之间相互配合，相互帮助，有利于提高练习效率，相互监督可以及时发现动作错误，使练习更有针对性。 2. 多时空学习：利用网络、APP 软件、SPOC 课程等多元的教学资源融合，促进个性化学习；改善课前学习效果，提高课堂练习效率。

	3. 加强思政教育，巧设切入时机：春风化雨，润物无声 体育本身具备思政教育属性，运动员对为国争光的渴求，对追逐梦想的坚持、对体育道德的尊重、对社会责任的担当等正是放大的思政效应。中国女排的表现空前绝后，任何一个队员、一次训练、一场比赛都可作为闪光点，应用于各专业学生的思政教育，让女排精神在当代大学生当中得以传承和发扬。在这一点上，教师寻找时机，点到即止，不做过多讲解，留给学生更多的思考空间。 4. 引入智能评价，正视科技发展：勇于探索，大胆尝试 引入“动作对比”智能系统，协助教师进行技术评价，指导学生根据技术数据，视频解析进行自我评价，改进提高排球技术；自动评分功能让教师及时了解学生掌握其概况，做到因材施教，重点辅导；任何智能系统都会存在缺陷，对于智能系统认真研究，及时发现问题，不盲从。
教学反思	本模块的学习完成了教学目标，贯彻了“以人为本，健康第一”的指导思想，实践了“三点一线”的教学理念，引导学生多元体验运动的激情。学生通过学习，自主学习意识、职业素养、爱国情怀得到了提升。纵观整个教学过程，仍存在一些问题和不足，如部分学生对于教学平台的操作不熟悉，自建课程的资源更新相对不及时等。
备注	1. 教学设计内容中插图、用表一律采用截图形式。文字一律采用宋体小四，行间距固定值20磅。 2. 请将设计好的案例于2020年5月30日前以电子稿形式发送至953823575qq.com和237546014@qq.com邮箱，统一以“单位全称+案例选题名称”进行命名。 3. 参赛教案附后。

承上启下、穿针引线——排球正面双手传球技术

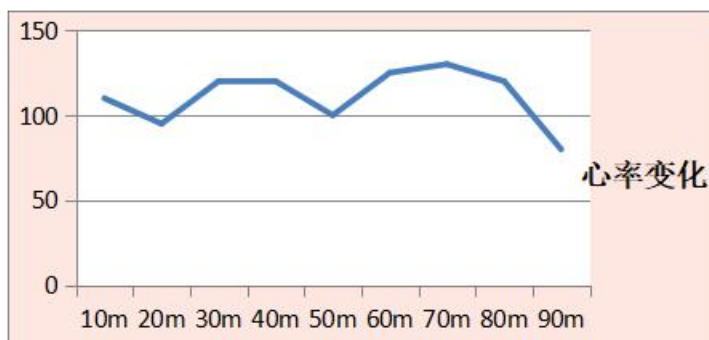
★本次课的教学分析

一、基本信息

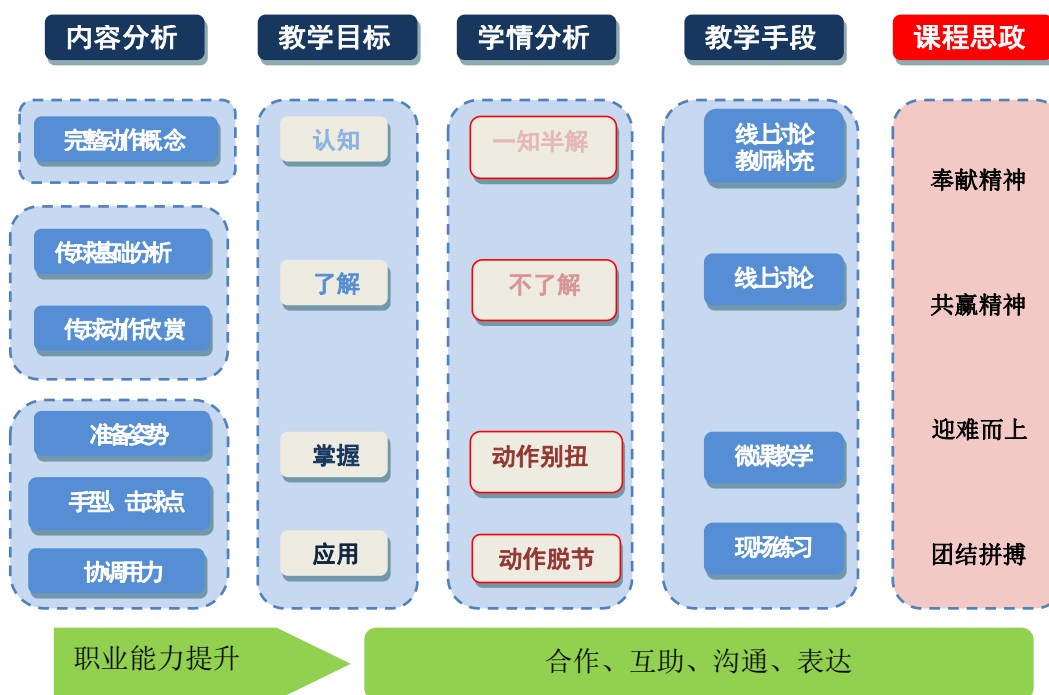
所属课程	体育	单元课次	第一次课
课程性质	公共基础课	授课形式	混合式教学
授课班级	xxx 班	授课人数	12 人

授课地点	排球馆	授课学时	2
预计练习密度	50%	场地器材	排球 12 个，大屏 2 个

预计心率曲线



二、教学分析



(一) 学情分析

(一) 学情分析

技术基础	班级学生协调性一般，传球技术只有 2 人有点基础
方法基础	会基本电脑操作和使用网络教学平台。不擅长合作学习
态度基础	缺乏终身体育意识，喜欢打球，但运动技能练习的积极性不高，对于枯燥劳累的训练难以坚持。
思政基础	学生个性强、思维活跃，但缺乏吃苦耐劳和奉献精神。

(二) 教学目标

知识与技能目标	1.了解传球的作用、技术动作的概念。 2.掌握正面双手传球准备姿势。 3.掌握正面双手传球手型、击球点和用力顺序。 4.熟练掌握正面双手传球练习方法。
过程与方法目标	1.练习密度在 60%以上，预计平均心率 120 次/分。 2.课后按时完成理论学习及技术练习任务。 3.掌握自主学习方法和合作练习法。
情感态度与价值观目标	1.培养学生的运动兴趣，养成热爱运动的好习惯。 2.培养学生健康的合作意识，互相信任，实现合作共赢。 3.通过互相纠错环节的练习，提高学生沟通和表达能力。

(三) 教学重难点

	内容	依据	解决方案
重点	正面双手传球的手型、击球点	学习正面双手传球的基础	反复练习 互相指导
难点	协调用力	击球力度难控制	徒手练习 自传球练习

(四) 教学方法

ID	教学方法	教学应用	解决问题
1	讲解法	①微课讲解动作要领 ②微课讲解练习方法 ③微课讲解纠错方法 ④总结、评价	直观了解技术要领 掌握练习方法 避免常见错误 回顾技术动作要领
2	示范法	①个别指导示范 ②练习方法注意事项示范 ③配合练习示范	针对个别技术较差的同学 解决学生练习中场地器材使用问题 教会学生如何配合别人练习

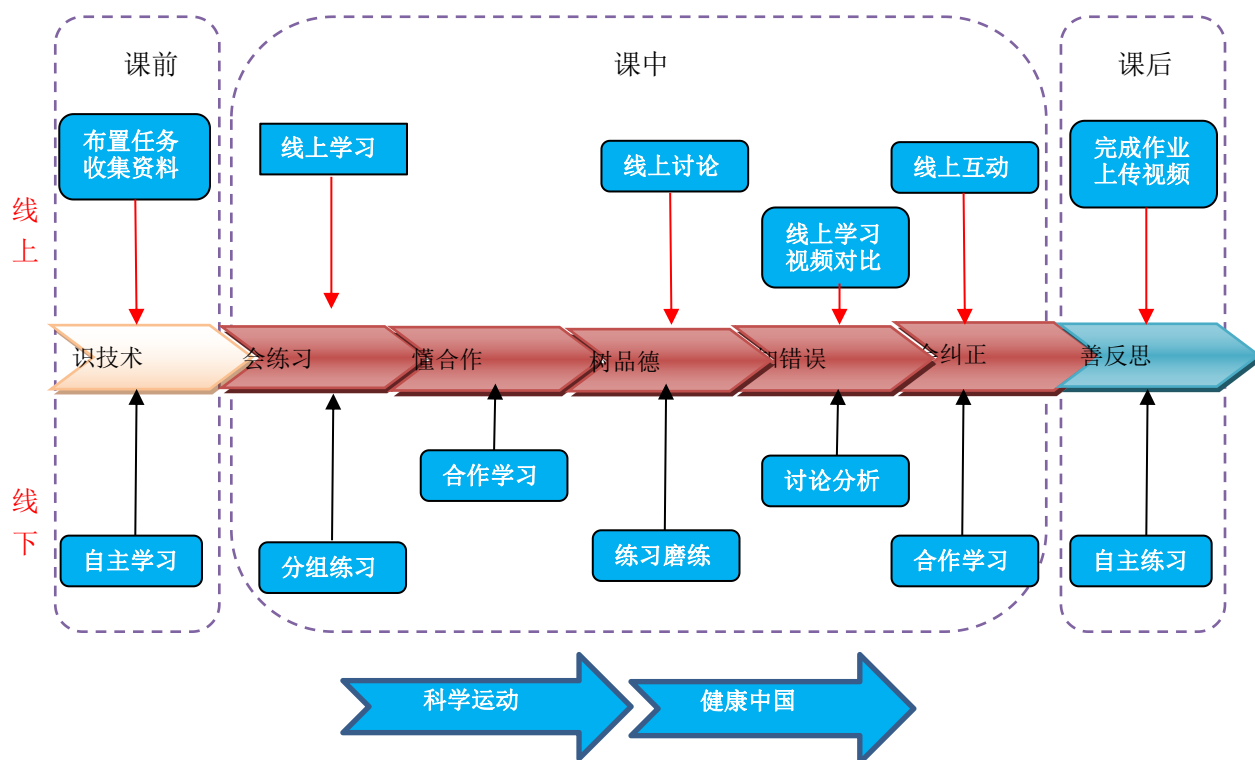
3	纠错法	①课前自学录像的检查反馈	指出课前自学存在的问题
		②练习环节, 教师纠错误	帮助学生纠正手型技术
		③学生相互指导纠错	帮助他人,提高自己
4	比赛法	①自传球比赛	体会手臂用力顺序
		②传球接力比赛	体会与同伴合作, 为他人着想
5	合作练习法	一抛一传练习环节	未能连续对传球时解决连续供球问题
		互相纠错练习环节	互相信任, 共同提高

（五）信息化教学资源与教学手段介绍

- 1.网络教学平台——教学微课、作业收集、手机签到、师生与生生互动、评价评分、数据分析等平台。
- 2.网络课程——教学微课、比赛视频、训练视频。
- 3.运动健康 APP——记录心率和能耗。

传统教学的困难		原因分析	信息化教学手段	信息化教学的优势
动作细节易忽视	示范单一, 易忘			教学微课, 反复看, 随时学
师生互动不够	时间受限		网络教学平台和	线上互动, 随时发言
受人数限制	师生比不合理		运动 APP	线上反馈, 针对指导
学生发言不积极	怕人笑话			畅所欲言
教学评价难	练习效果难量化			系统监督, 自动督促

三、教学策略——混合式教学



四、课前任务单

ID	内容	资源	任务	目标
1	传球技术要领	微课+自选	线上讨论	了解技术要领
2	传球练习方法	微课+自选	拍照上传	尝试练习方法
3	错误纠正方法	微课+自选	线上讨论	提前预防错误

★正面双手传球教案

一、教学内容

1.传球概念：什么是传球、传球的应用、传球技术的发展。

2.传球技术欣赏：传球技术在比赛中的运用、合作奉献的精神、高水平传球。

3.正面双手传球动作要领、练习方法、纠错方法。

4.身体素质：分组 30 米迎面接力赛 3 轮、10 级蛙跳 4 组、30 秒立卧撑 4 组。

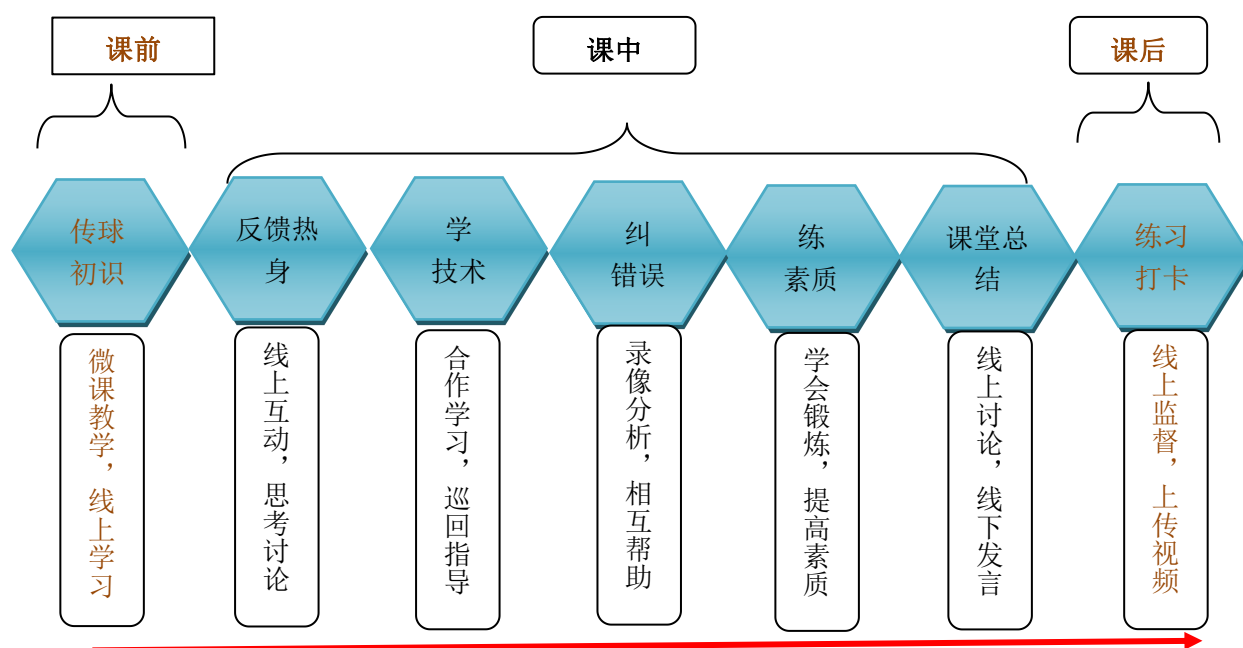
二、教学目标

知识与技能目标	1.了解传球的作用、技术动作的概念。 2.掌握传球技术基本理论知识。 3.掌握传球技术，知道练习方法，学会纠正错误。 4.掌握身体素质要求及测试项目
过程与方法目标	1. 掌握科学的热身方法。 2. 积极参与合作学习。
情感态度与价值观目标	1.培养排球学习的兴趣，提高体育学习的积极性。 2.能正确认知健康的合作意识，互相信任，通过分组比赛等练习手段，形成健康人生观。 3..通过互相纠错环节的练习，提高学生沟通和表达能力。

三、教学重难点

	内容	依据	解决方案
教学重点	传球手型 击球点	基础动作	线上了解 线下练习 重复练习
教学难点	上下肢协调用力	击球力度难控制	徒手练习，合作学习

四、教学流程



五、教学活动安排

(一) 传球初识（课前）

教学内容:了解传球的作用、概念、技术动作要领及练习方法

教学步骤与方法

设计意图及教学手段

教师活动

学生活动

1.上传正面双手传球技术教学视频

1. 学习微课
(自学正面)

课堂翻转,带任务学习
网络教学平台

2.发布学习指南:看微课,完成线上讨论

上手传球,拍视频上传)

3.统计分析,线上督促学习

2.积极参与讨论

3.查看反馈



(二) 先反馈，再热身（15min）

内容

时间(min)

强度

反馈传球知识掌握情况，探讨“传球技术的应用”

5

无

准备活动：徒手操+游戏

10

中小

教学步骤与方法

教师活动

学生活动

设计意图及教学手段

1.反馈学习、讨论情况

进一步熟悉传球技术的概念

2.组织讨论“传球技术在排球比赛中的应用及价值”从而得出：传球技术是实施战术和组织进攻的基础，也是奉献、共赢精神的体现，教导学生在团队中付出个人智慧与能力，得到的是团队的共同成长和进步。

1.小组讨论

2.认真听讲

线上互动，线下讨论、分享



1.示范领做基本准备活动和专项准备活动。

1.听口令完成练习

2.组织“长江黄河”游戏

2.认真听讲游戏规则

3.随机分组，监督完成

3. 配合完成



（三）学技术（20min）

内容

时间(min)

强度

分组徒手模仿练习

1.准备姿势：找茬游戏+合作纠错

10

中

2.手型、击球点：找茬游戏+面壁练习

10

中

3.协调用力

随挥：教师讲解

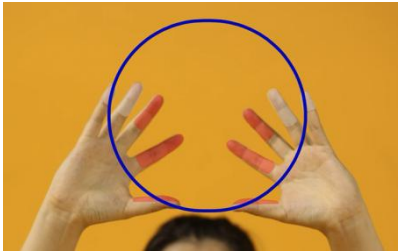
合作练习：

20

中强

1.两人一组传固定球练习、一抛一传练习

2.1 分钟不落地自传球挑战：熟练连贯完整挥拍动作 另一人看数数看动作。

教学步骤与方法		设计意图及教学手段
教师活动	学生活动	
1.组织找茬游戏，播放学生提交的照片 2.请同学展示讲解 3.教师强调动作要领： a.传球手型 	1.仔细对比图片，选出握拍不同之处在学习通的问卷上选出 2.展示讲解，标出的原因及自己动作	突出学生主体地位 锻炼学生的胆识和表达能力 促进学生积极思考 启发式教学 多媒体教学
b.触球部位 	徒手模仿练习 ★★★★★★ ▲ ★★★★★★	剪辑 插入对象 × 原位播放☒ 任务点☒ 弹幕☒ 正面双手传球技术动作过程  准姿迎球球球后
讲解重点：大拇指成一字，拇指的内侧、食指全部、中指的二三指节触球的后下部，无名指与小指在球的两侧辅助控球的方向。 c.击球点		讲解示范，通过追求动作细节，完善培养学生谨慎细致、精益求精的工匠精神 通过练习和再次讲解，突破重难点，熟练掌握正面双手传球的动作要领。



讲解重点：击球点在额前上方一球距离处，便于观察来球和传球目标，有利于控制传球的准确性，同时有利于伸臂击球

d.完整动作过程

讲解协调用力顺序，方法和要点：

蹬地、伸膝、伸臂、手指、手腕的力量以及球的反弹力。

指导练习，复述口令。

4. 布置练习任务，监督、指导学生完成练习

a.两人一组传固定球练习、一抛一传练习

b.1 分钟不落地自传球挑战：熟练连贯完整挥拍动作 另一人看数数看动作。

3.练习过程中，互相辅助，增加交流
努力完成自传球挑战

利用运动健康 APP 实时监控身体情况。

及时调整运动频次。



熟练掌握连贯完整的传球技术动作。

1.挑战激励

2.互帮互助

（四）纠错误（25min）

内容	时间(min)	强度
1.常见错误	2	小
2.判断方法	3	小
3.纠正练习	12	中
4.传球接力挑战赛	8	中

教学步骤与方法		设计意图及教学手段
教师活动	学生活动	

1.教师提问

1.学生回答

突出学生主体地位

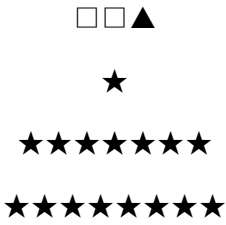
2.播放视频比对正误

2.学生找茬，分组讨论

锻炼学生的胆识和表达能力

促进学生积极思考，沟通交流

增强学生之间的协调配合



分组合作学习

视频动作解析



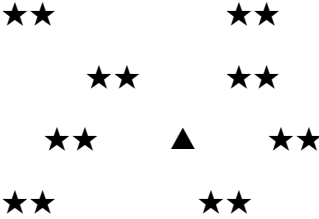
3.示范纠错方法

3.认真观察



4.认真练习

4.



组织练习、巡回指导并录像

4.讲解传球接力挑战赛规则、总结

5、学生按照比赛规则及要求，

分组进行传球接力赛

增加团队意识，互相信任、互相补台。

(五) 练素质(20min)

内容	时间（min）	强度
身体素质：分组 30 米迎面接力赛 3 轮、 10 级蛙跳 4 组、30 秒立卧撑 4 组、运动 健康 APP 测心率	20	强
教学步骤与方法		

设计意图及教学手段		
教师活动	学生活动	
1.组织学生练习内容	1.明确动作要领	设计意图：提高学生的身体素质，学会锻炼的手段和方法。根据监控心率，了解运动强度。 教学手段：1.示范讲解 2.模仿完成
2.制定评判标准	2.遵守训练秩序	
3.实时监控心率测试，调整练习强度	3.尽力完成练习项目	

(六) 课堂总结 (10min)

内容	时间(min)	强度
1.总结分享练习心得体会	4	无
2.放松下课	3	小

教学步骤与方法		
教师活动	学生活动	设计意图及教学手段
1.教师发起挑战，讲解规则	1.学生认真听讲	激发学生斗志，提高学生练习兴趣
2.教师一人对多人传球	2.学生排兵布阵，相互配合	促进师生交流，增进学生之间友谊 实战应用，加深学生对传球的领悟
	▲ ★ ★ ★ ★	教学比赛
3.教师抛砖引玉	★★★★	结合视频
4.指导学生放松		
	3.学生积极发言总结	
	▲	
	★★★★★★★★	
	★★★★★★★★	
	4. 认真练习	

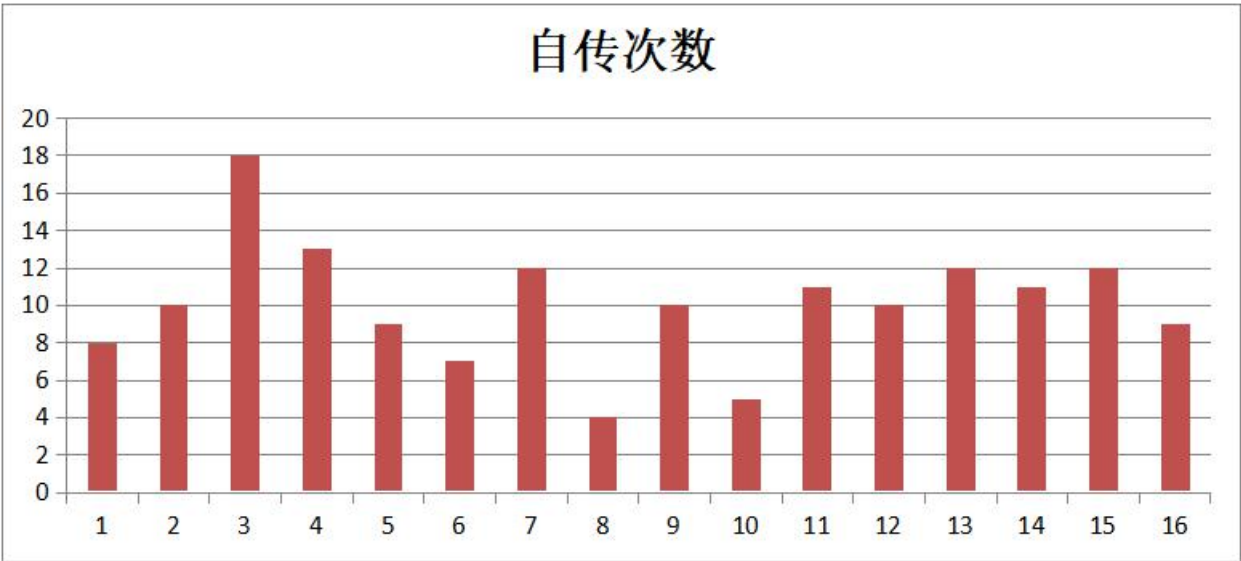
(七) 练习打卡 (15min)

教学内容：课外作业，连续 20 次自传球，中间不能失误，视频上传学习通作业平台

教学步骤与方法		设计意图及教学手段
教师活动	学生活动	
发布任务	认真完成	提高球性，巩固课堂学习成果
及时点评	及时反馈	网络教学平台

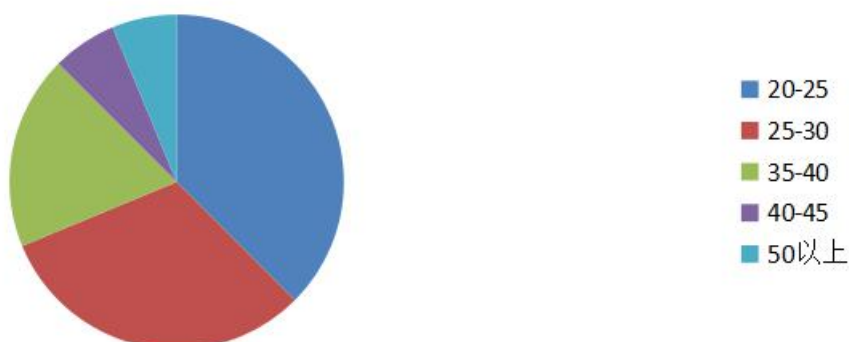
（一） 教学评价

1. 学生课堂练习自传掌握情况如图所示（学生自测报告），通过一次课的练习，大部分同学可以自垫10次左右，个别同学掌握不好，还需进一步跟进监督，加强练习。



2. 师生比赛情况（两组）：甲队 3 次尝试，2 次完成；乙队三次尝试一次完成。说明学生已经基本掌握技术动作，但是对传球的力度，角度、抛物线控制还欠火候，虽能传起球，但传球的质量没有保障。
3. 学生课后的练习效果较好，均能按要求完成任务，个别同学传球次数甚至突破 50 次。技术明显有提高，动作更加规范。下图是课中和课后传球技术掌握情况的统计。

自传次数



（二）教学创新与反思

教学创新

- 1.合作学习：学生之间相互配合，相互帮助，有利于提高练习效率，相互监督可以及时发现动作错误，使练习更有针对性。
- 2.多时空学习：利用网络、APP 软件、微课等多元的教学资源融合，促进个性化学习；改善课前学习效果，提高课后练习效率。
3. 加强思政教育，巧设切入时机：春风化雨，润物无声
体育本身具备思政教育属性，运动员对为国争光的渴求，对追逐梦想的坚持、对体育道德的尊重、对社会责任的担当等正是放大的思政效应。中国女排的表现空前绝后，任何一个队员、一次训练、一场比赛都可作为闪光点，应用于各专业学生的思政教育，让女排精神在当代大学生当中得以传承和发扬。在这一点上，教师寻找时机，点到即止，不做过多讲解，留给学生更多的思考空间。
4. 引入智能评价，正视科技发展：勇于探索，大胆尝试
引入“动作对比”智能系统，协助教师进行技术评价，指导学生根据技术数据，视频解析进行自我评价，改进提高排球技术；自动评分功能让教师及时了解学生掌握其概况，做到因材施教，重点辅导；任何智能系统都会存在缺陷，对于智能系统认真研究，及时发现问题，不盲从。

教学反思

本模块的学习完成了教学目标，贯彻了“以人为本，健康第一”的指导思想，实践了“三点一线”的教学理念，引导学生多元体验运动的激情。学生通过学习，自主学习意识、职业素养、爱国情怀得到了提升。纵观整个教学过程，仍存在一些问题和不足，如

1. 学生之间的相互评价不够准确，教师未能及时跟进。
2. 部分学生对于教学平台的操作不熟悉，自建课程的资源更新相对不及时等。
3. 个别同学资料上传有拖拉现象，还应加强纪律。

序号	30	参评单位	广东司法警官职业学院
案例选题名称	强体“趣”显精神“魂”		
案例载体	课程名称： 广东司法警官职业学院公共体育选项课。 术科项目： 公共篮球选项课（双手胸前传接球）。 基础理论知识点： （1）在教授篮球传接球技术过程中，融入思政理念，为篮球技术教学注入了新的内容和活力。 （2）从准备活动开始，激发出学生的身体机能；进入复习运球技术练习，使学生的更加有球感。 （3）通过讲解和示范，学生从原地到行进间的反复练习，纠错阶段和专项素质练习，建立更清晰的肌肉记忆，达到更好的教学效果和传球能力。 （4）每阶段的教学过程中，显示出的体育精神加以传授和指导，彰显出体“育”和德“育”的最佳效果。 授课对象：2019 级信息安全班（国控专业提前批次） 学情分析：		
授课对象与学情分析	（1）本班学生对篮球有良好的学习兴趣，但是学生所掌握的篮球基本功程度不均匀，需要加强篮球基本功练习。 （2）本班学生是大学一年级学生，大多性格偏外向，对外界事物的适应力较强，自尊心、好胜心较强，喜欢个人主义与英雄主义，团结协作精神有待提高。 （3）本班学生是提前批次录取的学生，都经过体能考核，普遍身体素质较好。		
教学目标	教学目标表现以下 3 个方面： （1）认知目标：教学过程中贯穿思政教育，增强学生体质，促进学生德智体美劳“五育”全面发展。 （2）情感目标：增强学生组织纪律性，发扬集体主义精神，提升团结合作能力，磨砺学生意志，完善健全人格。 （3）技术目标：巩固行进间综合运球技术，初步掌握原地、行进间传接球技术。		
设计理念	本课的设计理念是以学生为主体，充分调动学生学习的积极性、主动性，在学生感同身受的同时加入体育精神和思想品德的引导，通过不同的练习内容，由简到繁、由慢到快。整个教学过程是“练习——纠错反思——延伸——再练习”这样一个不断优化循环过程，体现出通过知识教技术；围绕技术显精神的理念。		
设计内容	本节课的主要内容是学习篮球技术中的传接球技术。课程练习的内容由“原地运球练习”——“行进间运球练习”开始，向“原地传接球”——“行进间传接球”这样一个由简单到复杂的一个学习过程。中间穿插“游戏”项目来激发学生的学习兴趣；安排情境教学开发独立思考能力；安排专项身体素质练习“推小车”折返等内容来提高学生的身体素质。 实施路径通过传统教学程序来完成：		
实施路径与方法	（1）快静整齐，彰显精神：通过课堂常规培养同学们遵守组织纪律，彰显团队精神，体现文明礼貌。 （2）游戏导入，赏罚分明：通过背夹球游戏提升兴趣，通过惩罚树立规则意识和安全意识，正确看待竞争与合作关系，提升团队协作能力。 （3）复习运球，刻苦认真：通过由易到难，由无防守到有防守，磨砺学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志。		

(4) 传球示范、观察模仿：通过示范讲解，培养认真的态度、求真务实、刻苦钻研，提升学习能力。

(5) 纠错分享、主动思考：抽一组出来训练，其它同学通过主动思考找出训练的同学们的动作问题，培养细心观察、善于思考，虚心学习、见贤思齐，提高发现问题、解决问题的能力。

(6) 思维创新，素质提升：学习交流、相互促进，集思广益、开阔思维，培养创新思维。通过“推小车”身体素质训练，提升运动能力，磨砺意志。

本次课的预期效果可以达到：

效果预期 (1) 通过教师对本次课授课过程各环节的引导和提示，使学生了解体育思政课的融合方式和重要性。

(2) 在保证学生掌握传接球技术的前提下，巧妙的融合思想品德教育，保持课堂的活跃性和兴趣性。

(3) 通过讲解示范——练习——纠错——再练习的方式，能保证学生迅速建立完整、正确的体育技能概念。

(4) 通过中、上等的运动量和运动强度的练习，在学生熟练的掌握篮球技能下，提高自身的身素质体验和体育精神，达到体“育”和德“育”的双丰收。

本次课创新点表现在：

创新点 (1) 充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用。

(2) 对课程教学过程中每个练习的要求，来体现思想品德教育和体育精神。

(3) 教学过程贯穿情境教学来提升学生积极思考和创新的能力，来保持课堂的兴趣性和实用性。

需要进行的教学反思：

教学反思 (1) 教师要深度挖掘课堂实施过程中的各个环节中，所蕴含的“育人育德”相关思政教育内容。

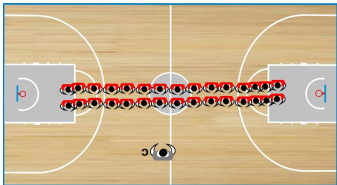
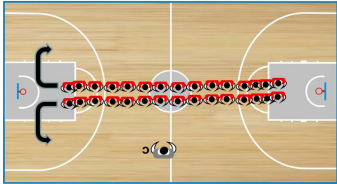
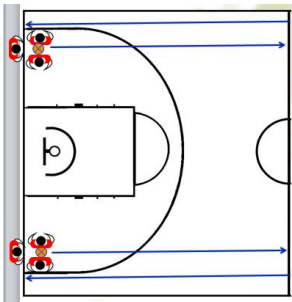
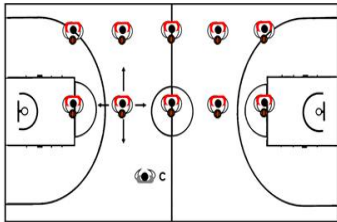
(2) 要善于观察并及时调整教学实施过程中学生的学习状态。

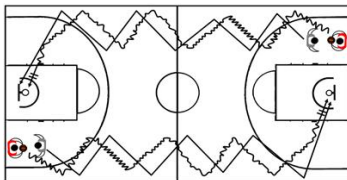
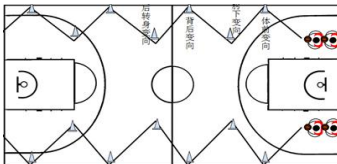
(3) 教师表扬和批评要抓节点和要点，达到师生共鸣，达到更佳的效果。

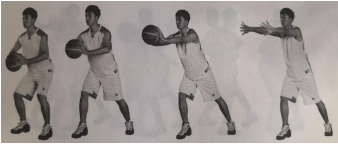
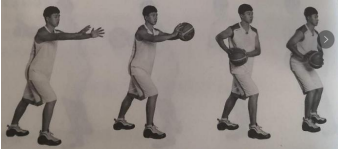
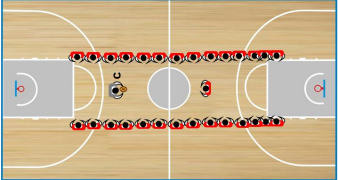
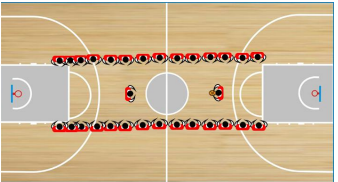
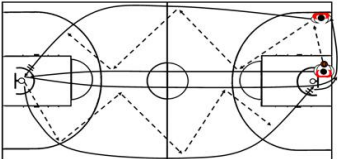
教学设计内容中插图、用表一律采用截图形式。文字一律采用宋体小四，行间距固定值 20 磅。

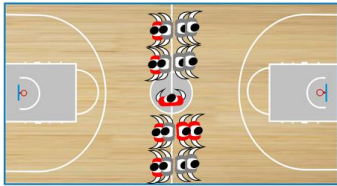
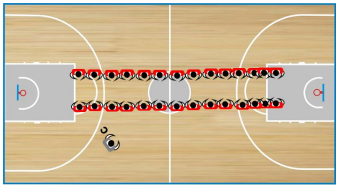
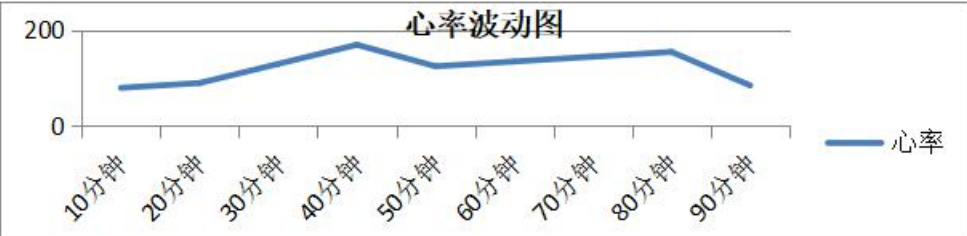
备注 2. 请将设计好的案例于 2020 年 5 月 30 日前以电子稿形式发送至 953823575qq.com 和 237546014@qq.com 邮箱，统一以“单位全称+案例选题 名称”进行命名

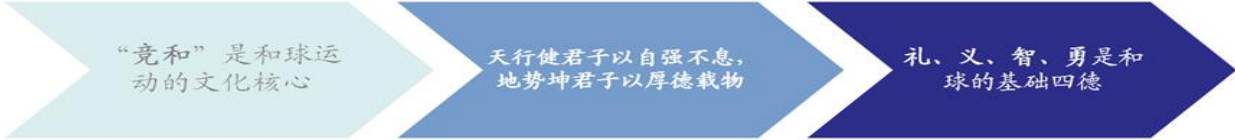
课次	篮球第五次课	任课教师	高翔	授课时间	2020 年 05 月 25 日	人 数	30 人	男：28 人 女：2 人	
内容	1 复习行进间综合运球技术。 2 学习双手胸前传、接球技术。					场 地	篮球馆		
重点 难点	重点：双手胸前传接球的手型手法。 难点：传球的抖腕，传接球动作的衔接。					器 材	31 个篮球		
要求	1 遵守纪律，认真听讲。2 刻苦训练，保质保量完成教学任务。3 爱护场地、器材。4 注意安全，严防受伤。								
目标	1 巩固行进间综合运球技术。 2 初步掌握双手胸前传、接球技术。 3 教学中贯穿思政教育，增强学生体质，促进学生德智体美劳“五育”全面发展。 4 增强学生组织纪律性，发扬集体主义精神，提升团结合作能力，磨砺学生意志，完善学生人格。								
部分 时间	教学内容及目标	教学组织及学习方法				思想品德关键点		练习	
		教师教法		学生学法				次 数	时间

准 备 部 分 20'	一 课堂常规: 1.值日生集合整队（见图1）。 2.师生相互问好 3.宣布本课内容 4.安排见习生	课堂常规教法: 1.讲述课堂教学的常规及课中要求。 2.简述本课教学内容及过程。 教师要求: (1) 服装整洁。 (2) 精神饱满。 (3) 面带微笑。 (4) 语言精练。	 图1（集合队形） 要求学生: (1) 服装整洁、精神饱满。 (2) 快: 队伍集合要求30秒内完成。 (3) 静: 集合的队伍严禁声音嘈杂。 (4) 齐: 队伍整齐有序。	集合整队: 增强组织纪律性。 快: 以大局为重, 个人服从集体。 静: 严格遵守组织纪律。 齐: 彰显朝气蓬勃的团队精神面貌。 相互问候: 体现文明礼貌、尊重他人的品德。 安排见习生: 坚持教师主导地位, 发挥学生主体作用。		3'
	二 准备活动: 1 围篮球场慢跑（见图2）。 目标: 激活身体机能, 提高兴奋点和学习的兴趣性。	慢跑方法: (1) 队列向右转后往端线慢跑。 (2) 到端线后分左右延边线慢跑。 (3) 到对面端线中间相互击掌。 (4) 速度由慢到快。 要求: (1) 声音洪亮、有力。 (2) 口令节奏感强。	 图2（慢跑队形） 要求: (1) 两队速度一致、步伐整齐。 (2) 口号整齐、声音洪亮。 (3) 速度由慢到快。	慢跑队列: 发扬集体主义精神。	3圈	2'
	2 游戏: “夹球折返比赛”（见图3）。 目标: 增强趣味性, 集中注意力, 激活运动前身体机能。	游戏方法: (1) 两人一组, 后背夹球。 (2) 端线与中线之间折返。 要求: (1) 讲解简明、清晰。 (2) 游戏中注意安全。 奖惩: (1) 先到为胜。 (2) 违例判负。 (3) 负队每人5个俯卧撑, 胜队监督。	 图3（游戏队形） 要求: (1) 不能用手触碰。 (2) 球在途中掉落, 需回到开始的地方重新开始。 (3) 其他同学加油助威。	游戏: 树立规则意识和安全意识, 正确看待竞争与合作关系, 提升团队协作能力。	2组	10'
	3 徒手操（见图4）。 (1)头部运动 (2)肩部运动 (3)扩胸运动 (4)振臂运动 (5)腰部运动	徒手操教法: (1) 按体操队形排列。 (2) 教师带操, 喊口令。 要求: (1) 口令节奏感强。		徒手操: 正确处理个人和集体的关系, 锻炼个人的柔韧性、准确性和协调性, 达到团队的统	4 * 8拍	5'

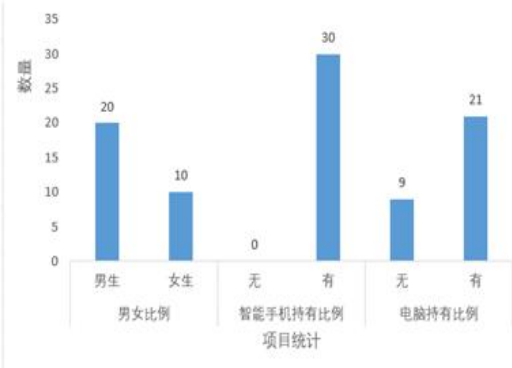
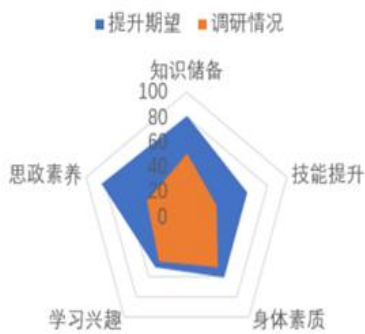
	(6)正压腿 (7)侧压腿 (8)踝腕关节	(2) 声音洪亮。 (3) 领操动作标准。	图 4（徒手操队形） 要求： (1) 动作由慢到快。 (2) 幅度由小到大。 (3) 整齐、协调、舒展。	一性和整体性。		
	一 复习行进间综合运球技术（如图 5）。 1、全场行进间综合运球练习（见图 5）。 目标： 巩固并掌握行进间各种运球技术动作。 2 全场运球一攻一防练习（见图 6）。 目标： 在全场的攻防对抗中，掌握各种运球技术动作：突破+假动作+变速变向的综合运用能力。	综合运球方法： (1) 一人一球，全场推进。 (2) 运用各种运球方法，前后间距 2-3 米。 要求： (1) 教师对练习路线和方法要讲述清楚。 (2) 要及时提醒同学在练习过程中的要领。 (3) 把握运球速度和各种动作的衔接。 一攻一防练习方法： (1) 两人一组，一攻一防。 (2) 端线开始，全场推进。 (3) 进攻者运用多种运球方法，方式动作正确。 要求： (1) 注意控制每组间的间距。 (2) 注意提醒攻防之间	 图 5（综合运球队形） 要求： (1) 运球技术正确。 (2) 抬头、护球。 (3) 保持前后间距。  图 6（一攻一防队形） 要求： (1) 先消极防守到积极防守。 (2) 进攻者范围不能过大。 (3) 攻、防技术动作正确，运用合理。	综合运球练习： 磨砺学生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志。 攻防练习练习： 提高学生个人运球技术和合作能力，增强团队竞争力。	2 组	10'
					1 组	5'

基本部分 65'	二 学习原地双手胸前传、接球技术。 1 讲解与示范(如图 9)。 目标: 在讲解正确的传接球动作中,以球星“魔术师”约翰逊的传球事例,来阐述传接球技术的重要性。 2、原地传接球练习(如图 10)。 3 纠错练习(如图 11)。 目标: 以传球擅长的 NBA 球星-基德的动作来,说明传接球技术动作规范的实用性, 4 全场行进间传球练习(如图 12)。	的范围。 (3) 把握攻防之间的速度。 动作要领: 传球(见图 7): 手腕急促地由下而上,由内向外翻,同时拇指下压,食中指用力拨球。 接球(见图 8): 手指触到球后,迅速顺势收球缓冲至胸前,成持球基本姿势,形成 3 威胁姿态。 要求: (1) 示范位置规范。 (2) 讲解语言精炼。 (3) 指出易犯错误。 原地传接球练习方法: (1) 分两队面对面,两人一组, (2) 距离 3—5 米传接球。 (3) 变换传球点和传球距离。 纠错练习方法: 抽取技术动作正确和错误的各一组进行示范。 要求: (1) 两组示范后对比分析。 (2) 积极鼓励学生思考、发言。 练习方法: (1) 两人一组,相距 3-5 米。 (2) 用胸前双手传接球技术全场推进。 (3) 推进到中场,下组开始。 (4) 到端线分左右折回。	(4) 每组间距适当。  图 7(传球图形)  图 8(接球图形)  图 9(讲解示范队形) 要求: 认真观看示范和理解讲解中的重点和难点。  图 10(原地传接球队形) 要求: 练习中认真体会、运用传接球技术动作。  图 11(纠错队形) 要求: 认真听讲,勤于思考。  图 12(行进间传球队形) 要求: (1) 速度、间距适中。	讲解与示范: 求真务实、刻苦钻研,提升学习能力。 原地传接球练习: 刻苦训练、顽强拼搏、团结合作,增强本领,勇于担当。 纠错练习: 细心观察、善于思考,虚心学习、见贤思齐,提高发现问题、解决问题的能力。 全场行进间传球练习: 勤学好问、刻苦训练,相互配合、团结协作,提升个人能力和团	5' 10' 5' 10'
--------------------------------	--	---	--	---	---

	三 情境教学 演示除双手胸前传接球的其他传球方法。 四 专项身体素质练习 “推小车”折返练习（见图 13）。	教学方法： 6 人一个小组，讨论和演练其他传球方式。 素质练习方法： （1）两人一组，一人双手撑地，另一人抬起前一人双脚。 （2）端线开始，中线结束。 （3）中线结束后互换折回。	（2）传球用力、准确。  图 13（素质练习队形） 要求： （1）不到终点不能够把脚放下。 （2）速度适中，禁止太快。 （3）注意相互保护和安全。	队竞争力。 情境教学： 学习交流、相互促进，集思广益、开阔思维，培养创新思维。 素质练习： 磨砺意志，相互帮助，增强体质，全面发展。	4 组	10'	10'	
结 束 部 分 5'	一 放松练习（见图 14）。 （1）手臂放松 （2）腿部放松 （3）腰部放松 二 总结本次课教学和学习情况。 三 布置课下作业，宣布下课。 四 收还器材，整理场地。	放松方法： （1）两人一组，面对面。 （2）互相放松，力量适当。 小结要求： （1）全面总结本课情况。 （2）表扬学习积极和表现优秀的学生。 （3）对于课间的不足指出并给予批评。	 图 14（放松练习队形） 要求： （1）集合整队速度快。 （2）按要求放松身体部位。 （3）认真、负责，力量适中。	放松练习： 发扬团队合作精神，营造团结友爱氛围。 课堂总结： 传播正能量，以榜样力量激励学生。 收还器材： 发扬集体主义和无私奉献精神，促进学生全面发展。	1 组	2'	2'	1'
运 动 量 和 运 动 强 度					运动量：练习密度是 70%-80%。 运动强度：平均心律 150~170 次/分。			
伤 病 处 理								
课 后 小 结								

序号	31	参评单位	天津铁道职业技术学院
案例 选题 名称	敬竞相和，修身吾德 		
案例 载体	高职体育（和球选项课）  课程定位：体育是高职院校学生的必修课程 和球诞生于 2008 年，是我国职业体育人历经 5 年研究，在唐代隔网蹴鞠的基础上，融入了现代竞技体育规则而发明的一项隔网对抗球类运动。  “竞和”是和球运动的文化核心 天行健君子以自强不息，地势坤君子以厚德载物 礼、义、智、勇是和球的基础四德  “竞和”是和球的文化核心，承袭了“天行健君子以自强不息，地势坤君子以厚德载物”的自然、和谐的东方文化理念。“竞”是崇尚竞争，不懈追求胜利；“和”是团结协作、驾驱胜负，提升参与者的体力、智力和心力，追求“和于身”、“和于人”、“和于自然”，最终达到“和而乐”的境界。因此，以“和球”命名这项运动。		

序号	31	参评单位	天津铁道职业技术学院
案例 选题 名称	敬竞相和，修身吾德 		
案例 载体	和球运动是一个以礼为先、以义为重的项目，礼、义、智、勇是和球的基础四德。礼之核心是“尊重”，义之核心是“担当”，智之核心是“钻研”，勇之核心是“拼搏”。“抱拳礼”是和球礼仪的代表，含义为“敬竞相和，交友天下”。  和球是一项两男两女 4 人混合的集体隔网对抗运动。球员可运用传、垫、扣、拦、发、挡、顶、踢、颠、勾、抹、吊等全身技术进行活动与比赛。具有技战术丰富、上手容易、对抗公平三大特点。通过和球运动可以培养学生全面的身体素质、规范的文明礼仪、健全的性格、果断的决策能力、良好的竞争意识、坚强的意志品质、正确的胜负观念、勤于钻研的学习习惯和善于协作的团队精神。是一项好学、好玩、好看、安全且有文化内涵的现代民族体育运动。		
授课 对象 与学 情分 析	授课对象：高职 2 年级和球选项班学生。		

序号	31	参评单位	天津铁道职业技术学院
案例 选题 名称	敬竞相和，修身吾德 		
	学生基本情况统计  学生整体学情分析 		
教学 目标	认知与技能目标 1.了解和球文化内涵和竞赛规则 2.掌握和球传、垫、扣、发、拦、挡、顶、踢、颠、勾、抹、吊等基本技术(教学难点) 3.了解和球基本的进攻和防守战术 4.发展学生的灵敏、力量、速度、柔韧、协调等素质(教学重点) 过程与方法目标 1.课前通过学习通教学平台预习课程 2.练习密度在45%以上,保证运动强度(教学难点) 3.掌握自主学习和合作练习方法 4.课后通过运动世界app完成课下练习 思政与情感目标(教学重点) 1.培养自信、坚韧、拼搏、积极进取的意志品质和团队协作精神,树立终身体育的意识。 2.弘扬我国悠久民族文化,熏陶爱国主义,彰显民族文化自信。 3.引发学生善于思考勇于创新的精神 4.培养学生善于观察,专心致志的工匠精神 认知 了解 掌握 应用		

序号	31	参评单位	天津铁道职业技术学院
案例 选题 名称	敬竞相和，修身吾德 		
设计 理念	立德树人、三全育人 坚持把立德树人作为中心环节，把思想政治工作贯穿教育教学全过程，实现全员、全程、全方位育人。 传授运动技能，培养终身体育意识 通过和球课程的学习，使学生掌握和球运动基本技能，培养学生终身体育锻炼意识。 提高身体素质，强化职业体能 通过和球课程学习，提高学生力量、速度、耐力、柔韧、灵敏五大身体素质，强化学生基于不同专业岗位需求的职业体能。 全面贯彻党的教育方针，坚持中国特色社会主义教育发展道路，以立德树人为根本任务，将思政元素结合运动项目特点融入体育教学之中，形成全员、全过程、全方位教育格局，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。		
	在一学期的和球选项课中选取三次课的内容作为本次设计案例		

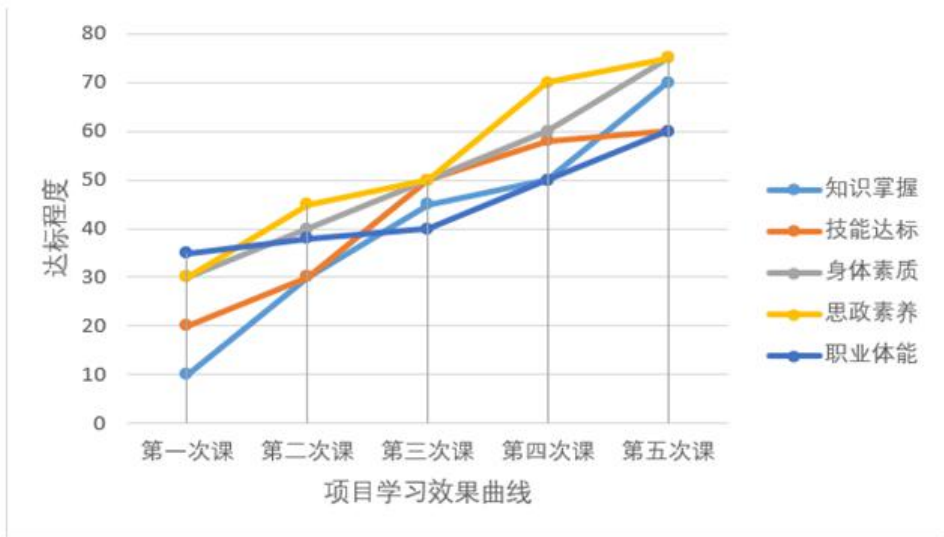
序号	31	参评单位	天津铁道职业技术学院
案例 选题 名称	敬竞相和，修身吾德 		
设计 内容	和球选项课共18次课36学时 案例一 案例二 案例三 授课内容 1.和球运动介绍 2.学习和球发球技术 3.身体素质练习 1.学习风流眼进攻技术 2.身体素质练习 1.和球综合技术练习 2.组织教学比赛 3.身体素质练习 思政要点 1.了解中华优秀传统文化，彰显民族文化文化自信。 2.健康梦，中国梦 1.引发学生善于思考勇于创新的精神 2.培养学生善于观察，专心致志的工匠精神 1.通过比赛引导学生建立规矩意识 2.培养自信、坚韧、拼搏的意志品质 3.培养团结合作顽强拼搏的精神 2课时 2课时 2课时 案例一 案例一 1.和球运动介绍 2.学习和球发球技术 3.身体素质练习 全员、全程、全方位育人 课前 课中 课后 了解中华优秀传统文化，彰显文化自信 “竞和”是和球运动的文化核心，礼、义、智、勇是和球的基础四德，承袭了“天行健君子以自强不息，地势坤君子以厚德载物”的中华优秀传统文化价值观，彰显民族文化的自信。 思政要点 线上线下相结合 健康梦，中国梦 通过身体素质练习使学生认识到身体素质是身体健康的基础，每个人的健康与健康中国息息相关，只有达到全民健康才能更好的实现中国梦。		

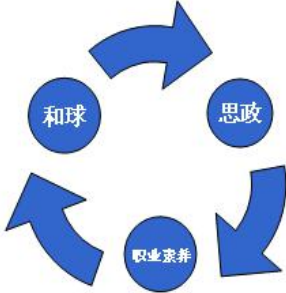
序号	31	参评单位	天津铁道职业技术学院
案例 选题 名称	敬竞相和，修身吾德 		
设计 内容	案例二 案例二 1.学习风流眼进攻技术 2.身体素质练习 全员、全程、全方位育人 • 学习通发布 学习任务学 生完成预习 课前 • 通过提问引 出思政元素 课中 • 完成运动APP使 用记录 • 思政思政讨论引 出 课后 培养创新思维 风流眼是和球极具特色的设计，是传 承和创新的完美结合，通过风流眼介 绍，启迪学生创新思维。 思政要点 线上线下相结合 工匠精神 风流眼进攻技术是一项全新的技术， 需要以精益求精的工匠精神来对待每 一次练习，只有这样才能更好的掌握 这项技术。		

案例三

序号	31	参评单位	天津铁道职业技术学院
案例 选题 名称	敬竞相和，修身吾德 		
实施 路径 与 方 法	案例三 1.和球综合技术练习 2. 组织教学比赛 3. 身体素质练习 课前 • 学习通发布 学习任务学 生完成预习 课中 • 通过提问引 出思政元素 课后 • 完成运动APP主 页布置 • 思政思政讨论引 进 思 政 点 树立规矩意识 通过讲解和球比赛规则和在比赛中对 违规行为的判罚，引导学生树立规矩 意识。 自信、坚韧、拼搏的意志品质 在比赛中需要坚韧不拔、锲而不舍，直 面竞赛的体育精神，通过竞赛全面提升 自己。 团结合作积极进取的精神 通过组织教学比赛培养和锻炼学生团 结合作意识和积极进取的精神。		

序号	31	参评单位	天津铁道职业技术学院						
案例 选题 名称	敬竞相和，修身吾德 								
	认知 了解 掌握 应用 把立德树人作为中心环节，将思政教育贯穿于教育教学全过程，实现全员、全程、全方位育人。 <table><tr><th>课前自学</th><th>课堂导学</th><th>课后拓展</th></tr><tr><td> 任务驱动 通过学习通平台发布学习内容和任务要求，学生课前完成预习和相应学习任务。 </td><td> 课中思政引导 结合和球文化和项目技术特点，将弘扬中华优秀传统文化，增强文化自信，学会团结合作共赢等思政教育元素润物细无声的融合贯穿到教学中。 </td><td> 课下巩固应用 通过和球社团活动巩固提高运动技能，磨练意志，提高团队协作能力。通过运动世界APP，巩固提高身体素质练习效果。 </td></tr></table> 运用学习通网络学习平台和运动世界APP，结合学生和球社团的课外拓展，实现了线上线下相结合的课内外一体化教学。			课前自学	课堂导学	课后拓展	任务驱动 通过学习通平台发布学习内容和任务要求，学生课前完成预习和相应学习任务。	课中思政引导 结合和球文化和项目技术特点，将弘扬中华优秀传统文化，增强文化自信，学会团结合作共赢等思政教育元素润物细无声的融合贯穿到教学中。	课下巩固应用 通过和球社团活动巩固提高运动技能，磨练意志，提高团队协作能力。通过运动世界APP，巩固提高身体素质练习效果。
课前自学	课堂导学	课后拓展							
任务驱动 通过学习通平台发布学习内容和任务要求，学生课前完成预习和相应学习任务。	课中思政引导 结合和球文化和项目技术特点，将弘扬中华优秀传统文化，增强文化自信，学会团结合作共赢等思政教育元素润物细无声的融合贯穿到教学中。	课下巩固应用 通过和球社团活动巩固提高运动技能，磨练意志，提高团队协作能力。通过运动世界APP，巩固提高身体素质练习效果。							
效果 预期									

序号	31	参评单位	天津铁道职业技术学院																																				
案例 选题 名称	敬竞相和，修身吾德 																																						
	(一) 全员、全程、全方位式学习，知识、技能、思想阶梯式提升  <table><caption>项目学习效果曲线数据表</caption><tr><th>项目</th><th>第一次课</th><th>第二次课</th><th>第三次课</th><th>第四次课</th><th>第五次课</th></tr><tr><td>知识掌握</td><td>10</td><td>30</td><td>40</td><td>50</td><td>60</td></tr><tr><td>技能达标</td><td>20</td><td>30</td><td>45</td><td>58</td><td>60</td></tr><tr><td>身体素质</td><td>35</td><td>40</td><td>50</td><td>60</td><td>70</td></tr><tr><td>思政素养</td><td>30</td><td>45</td><td>50</td><td>70</td><td>75</td></tr><tr><td>职业体能</td><td>35</td><td>38</td><td>45</td><td>50</td><td>70</td></tr></table>			项目	第一次课	第二次课	第三次课	第四次课	第五次课	知识掌握	10	30	40	50	60	技能达标	20	30	45	58	60	身体素质	35	40	50	60	70	思政素养	30	45	50	70	75	职业体能	35	38	45	50	70
项目	第一次课	第二次课	第三次课	第四次课	第五次课																																		
知识掌握	10	30	40	50	60																																		
技能达标	20	30	45	58	60																																		
身体素质	35	40	50	60	70																																		
思政素养	30	45	50	70	75																																		
职业体能	35	38	45	50	70																																		
创 新 点																																							

序号	31	参评单位	天津铁道职业技术学院
案例 选题 名称	敬竞相和，修身吾德 		
教学 反思	 载体新 和球诞生于2008年，是我国体育职业工作者姜中和先生历经5年研究而发明的一项球类运动。和球，是在我国唐代隔网蹴鞠游戏的基础上，又融入了现代竞技体育规则的球类运动。思政元素结合和球文化和项目技术特点能够如盐入汤融入到和球课堂思政中去。 教学实施方法和手段新 运用学习通网络学习平台和运动世界APP，结合学生和球社团的课外拓展，实现了线上线下相结合的课内外一体化教学。 融合点新  1. 和球作为新兴体育项目，大多数学生课程学习前从未接触过和球，因此对和球文化内涵的理解较浅，对于和球基本技术的掌握较慢。在以后的教学中应将和球文化内涵融入到基本技术练习中，提高学生对基本技术应用的理解，促进技术动作的学习。 2. 教师在今后的教学中要不断总结和积累经验，在实践中逐步完善和提升体育课程思政教学水平。 十年树木，百年树人。育人是一个长期而又细致入微的过程，需要对课程思政建设进行持之以恒的深入研究。让思政教育融入生活，贴近学生。		

案例一：认识和球初尝试

一、基本信息																													
所属课程	体育	授课顺序	第一次课																										
课程性质	公共基础课	授课形式	混合式教学																										
授课班级	2019 级各班选项课	授课人数	30 人																										
授课地点	和球场	授课学时	2 学时																										
预计练习密度	45%	场地器材	和球 30 个																										
预计心率曲线图	心率 <table><caption>预计心率数据表</caption><tr><th>时间 (min)</th><th>心率 (bpm)</th></tr><tr><td>5</td><td>75</td></tr><tr><td>10</td><td>100</td></tr><tr><td>15</td><td>110</td></tr><tr><td>20</td><td>90</td></tr><tr><td>30</td><td>80</td></tr><tr><td>40</td><td>80</td></tr><tr><td>50</td><td>100</td></tr><tr><td>60</td><td>110</td></tr><tr><td>70</td><td>120</td></tr><tr><td>80</td><td>125</td></tr><tr><td>85</td><td>120</td></tr><tr><td>90</td><td>90</td></tr></table>			时间 (min)	心率 (bpm)	5	75	10	100	15	110	20	90	30	80	40	80	50	100	60	110	70	120	80	125	85	120	90	90
时间 (min)	心率 (bpm)																												
5	75																												
10	100																												
15	110																												
20	90																												
30	80																												
40	80																												
50	100																												
60	110																												
70	120																												
80	125																												
85	120																												
90	90																												
二、教学分析																													
学情分析 ■ 提升期望 ■ 调研情况 <table><caption>学情分析数据表</caption><tr><th>维度</th><th>提升期望 (期望)</th><th>调研情况 (现状)</th></tr><tr><td>知识储备</td><td>80</td><td>20</td></tr><tr><td>技能提升</td><td>60</td><td>10</td></tr><tr><td>身体素质</td><td>40</td><td>10</td></tr><tr><td>学习兴趣</td><td>40</td><td>10</td></tr><tr><td>思政素养</td><td>40</td><td>10</td></tr></table>				维度	提升期望 (期望)	调研情况 (现状)	知识储备	80	20	技能提升	60	10	身体素质	40	10	学习兴趣	40	10	思政素养	40	10								
维度	提升期望 (期望)	调研情况 (现状)																											
知识储备	80	20																											
技能提升	60	10																											
身体素质	40	10																											
学习兴趣	40	10																											
思政素养	40	10																											

三、教学内容

- 1. 和球运动介绍
- 2. 学习和球发球技术
- 3. 身体素质练习

四、教学目标

认知与技能目标

- 1. 初步了解和球及其文化内涵
- 2. 基本掌握和球发球技术动作
- 3. 学会科学锻炼的运动方式

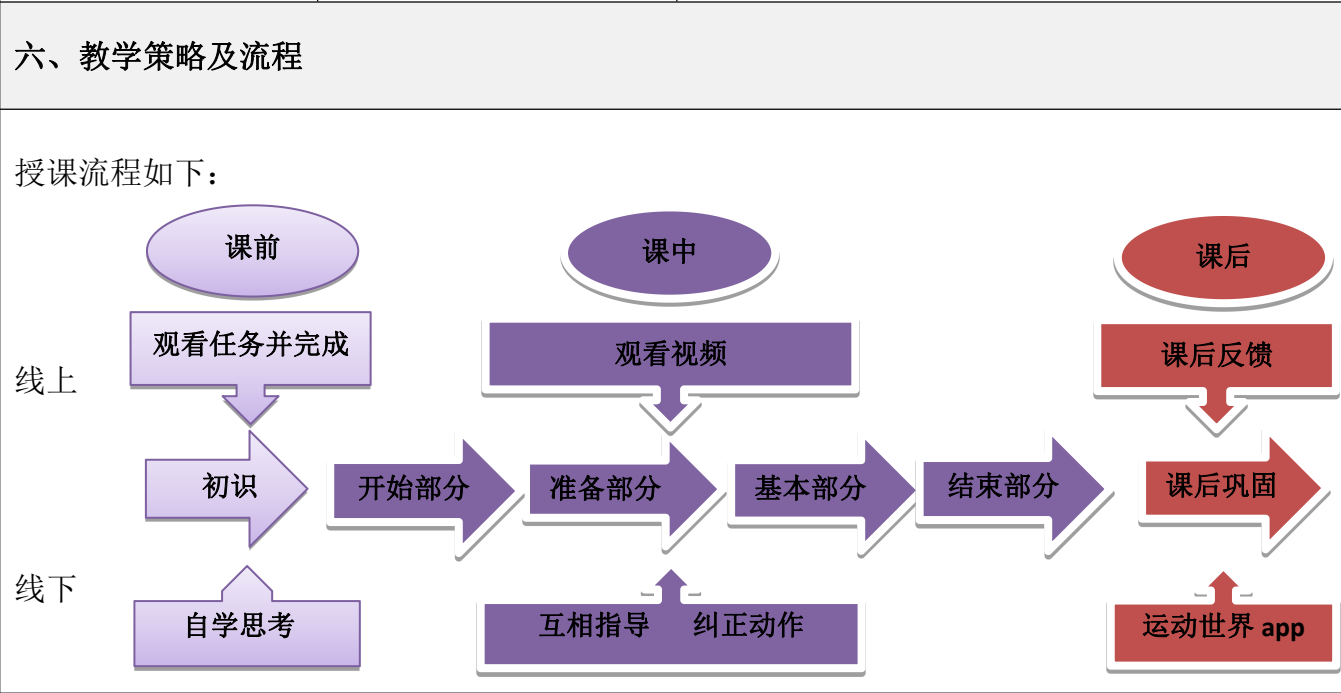
过程与方法目标

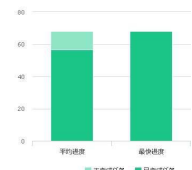
- 1. 通过网络教学平台完成课前预习
- 2. 掌握自主学习方法和合作练习方法
- 3. 练习密度在 45%以上，保证运动强度
- 4. 课后通过运动世界 app 完成课下练习

思政与情感目标

- 1. 传承和弘扬我国悠久民族文化彰显民族文化自信
- 2. 树立正确的健康观
- 3. 培养学生学习和球的兴趣

五、教学的重点与难点		
	内容	解决方法
重点	学习和球文化与礼仪	多听、多看、多学
难点	发球技术动作	视频对比，慢动作回放纠正，学生之间互相探讨



七、教学活动安排			
课前：初识			
教学步骤与方法		教学目的	教学手段
教师活动	学生活动		
1. 学习通平台上传和球相关视频 2. 发布学习指南 3. 布置任务 4. 统计分析 5. 针对性反馈	1. 观看视频，了解和球 2. 参与讨论 3. 查看反馈 	认识和了解球运动，传承中华文化，彰显民族文化自信。	学习通平台  教学微课 线上讨论

课中：（一）开始部分			
内容		时间	
1. 整队集合 2. 发布签到任务 3. 介绍本课内容		5 分钟	
教学步骤与方法		教学目的	教学手段
教师活动	学生活动		
1. 发布学习通签到 2. 讲解课堂常规和注意事项，进行安全提示。 3. 宣布本课教学内容和教学目标	1. 体委整队 2. 完成线上签到任务  3. 认真听讲	使学生了解本课内容和教学安排，进行安全教育。	讲解法
课中：（二）准备部分			
内容	时间	强度	
热身活动 1. 一般性准备活动 2. 专项准备活动	15 分钟	中等强度	
教学步骤与方法		教学目的	教学手段
教师活动	学生活动		
带领准备活动 1. 一般性准备活动—慢跑 2. 专项准备活动—身体协调性练习操	1. 学生完成跑步 2. 徒手操跟做练习	使身体充分完成热身活动，避免运动损伤，以便做好学习准备。	讲解法 示范法

课中：（三）基本部分--和球运动介绍			
内容		时间	
1. 介绍和球文化 2. 学习和球礼仪		10 分钟	
教学步骤与方法		教学目的	教学手段
教师活动	学生活动		
1. 结合课前学生观看的视频，讲解和球文化 2. 讲解示范和组织练习和球的“抱拳礼”	1. 认真听讲 2. 模仿练习 	让学生了解和球文化与礼仪，践行以礼为先、以义为重，继承和发扬中华传统美德，提升文化自信。  思政要点	讲解法 示范法
课中：（三）基本部分--和球发球技术			
内容	时间	强度	
脚弓发球技术	40 分钟	中等强度	
教学步骤与方法		教学目的	教学手段
教师活动	学生活动		
1. 讲解发球技术动作要领  2. 动作示范 3. 巡回指导，及时纠错	1. 模仿练习 2. 思考动作 3. 小组练习并讨论 4. 根据视频纠正错误 5. 练习视频上传平台，相互讨论	基本掌握和球发球技术动作，让学生学会合作学习。	讲练结合 分组练习与讨论 视频对比纠错

课中：（三）基本部分—身体素质练习			
内容	时间	强度	
身体素质练习 1. 上肢力量练习-实心球掷远 2. 脚步移动练习	15 分钟	中高强度	
教学步骤与方法		教学目的	教学手段
教师活动	学生活动		
1. 讲解素质练习要求和注意事项 2. 组织素质练习	1. 实心球掷远 10 次，4 组 2. 脚步移动练习（听教师哨声和手势进行脚步移动）5 组	增强学生体质，培养学生正确的锻炼方式，树立正确的健康观。使学生认识到个人健康与国家健康息息相关。  思政要点	讲解法 示范法 分组练习
课中：（四）结束部分--放松总结			
内容		时间	
1. 放松运动 2. 课后小结		5 分钟	
教学步骤与方法		教学目的	教学手段
教师活动	学生活动		
组织放松操	学生认真完成放松操	缓解肌肉疲劳	讲解法 示范法
课后小结	很多学生没有接触过和球，学生对和球文化内涵理解不够深入，对于脚弓发球技术球的落脚点位置掌握不好，望今后多学、多练，积极参与和球活动。		
课后：课后巩固			

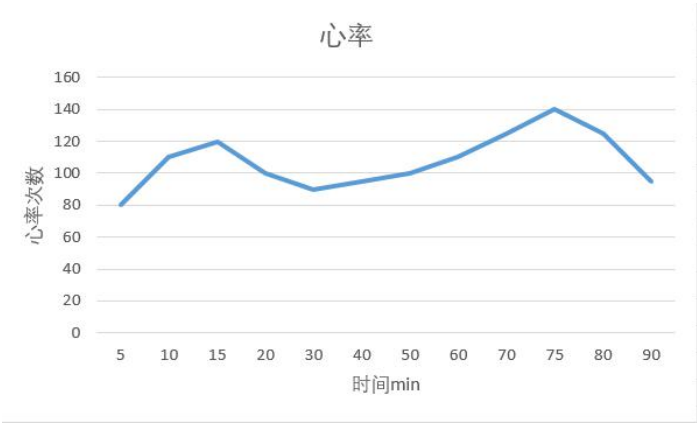
内容	时间	强度	
1. 完成运动世界 APP 课 余锻炼任务 2. 练习和球发球技术	60 分钟	中等强度	
教学步骤与方法		教学目的	教学手段
教师活动	学生活动		
布置课后作业	学生认真完成，并上传学 习平台	提高体质，培养学生 运动习惯和终身 体育意识，养成健 康的生活方式。	利用教学平台实现 师生互动 
八、教学反思			
1. 学生初次接触和球，对于新技术掌握较慢，对于和球文化的内涵理解不深。 2. 学生的协调能力有待提高。 解决方法：将和球文化内涵融入到基本技术练习中，提高学生对各项技术应用的水平。鼓励学生参与课余和球活动。			

案例二：精益求精试“风流”

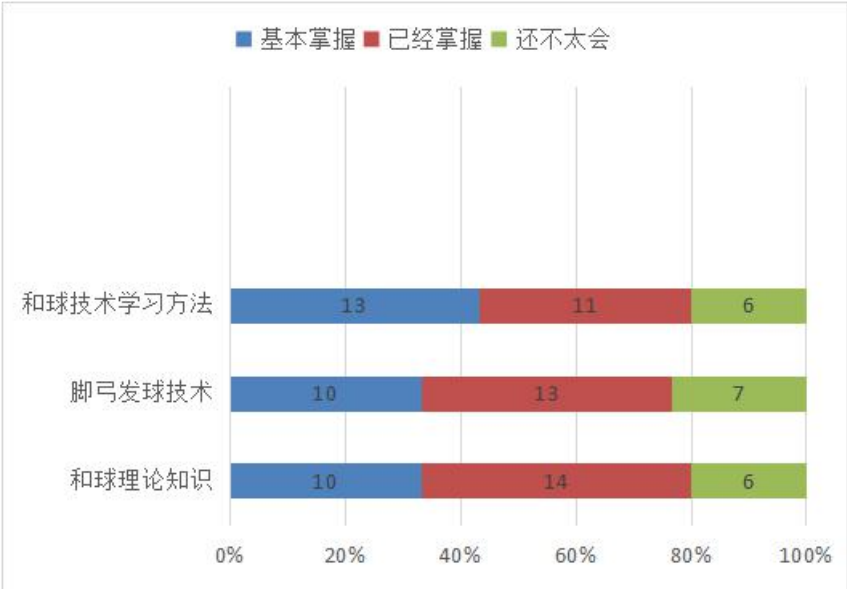
一、基本信息

所属课程	体育	授课顺序	第六次课
课程性质	公共基础课	授课形式	混合式教学
授课班级	2019 级各班 选项课	授课人数	30 人
授课地点	和球场	授课学时	2 学时
预计练习密度	50%	场地器材	和球 30 个

预计心率曲线图



二、学情分析



三、教学内容

- 1. 学习风流眼进攻技术
- 2. 身体素质练习

四、教学目标

认知与技能目标

- 1. 基本掌握和球风流眼进攻技术动作
- 2. 培养良好的运动习惯与健康方式

过程与方法目标

- 1. 通过网络教学平台完成课前预习
- 2. 掌握自主学习方法和合作练习方法
- 3. 练习密度在 50%以上，保证运动强度
- 4. 课后通过运动世界 app 完成课下练习

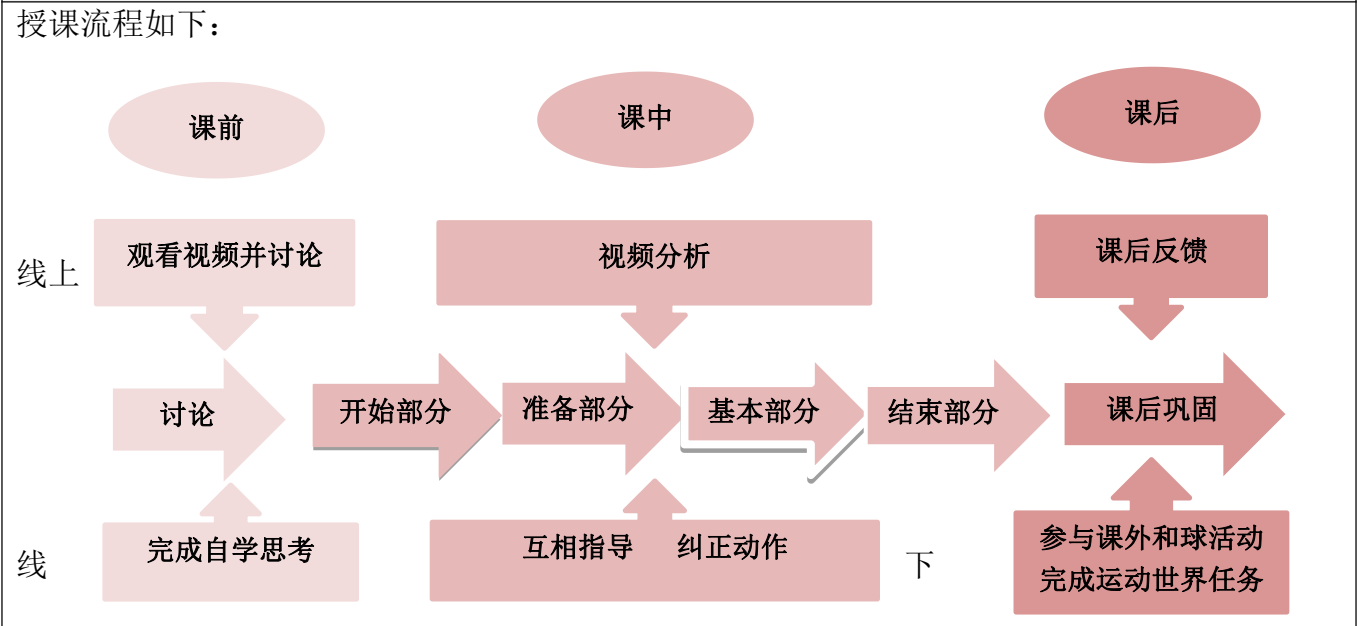
思政与情感目标

- 1. 培养创新思维
- 2. 培养精益求精的工匠精神
- 3. 培养终身体育的意识。

五、教学的重点与难点

	内容	解决方法
重点	身体素质练习	少量多次、互相鼓励
难点	风流眼进攻技术	视频对比、合作练习

六、教学策略及流程



七、教学活动安排

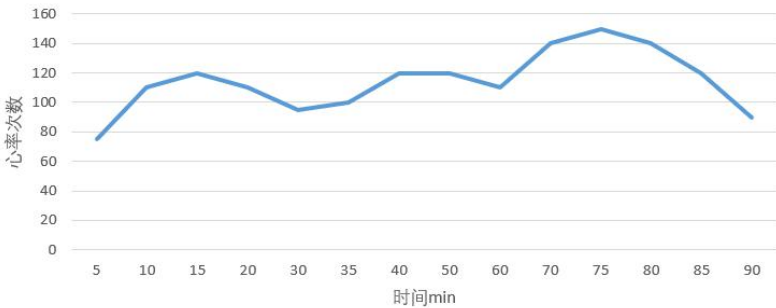
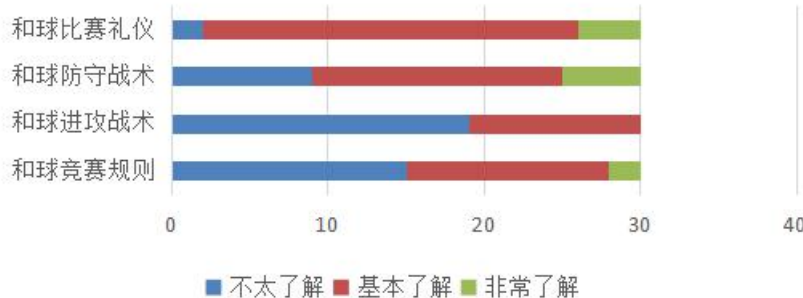
课前：讨论			
教学步骤与方法		教学目的	教学手段
教师活动	学生活动		
1. 学习通平台上传和球相关视频 2. 发布学习指南 3. 布置任务 4. 统计分析 5. 针对性反馈	 1. 观看视频，了解和球 2. 参与讨论 3. 查看反馈	提前了解和球风流眼进攻技术，为学习做准备。	学习通平台 教学微课 线上讨论 统计分析
课中：（一）开始部分			

内容		时间	
1. 整队集合 2. 发布签到任务 3. 介绍本课内容		5 分钟	
教学步骤与方法		教学目的	教学手段
教师活动	学生活动		
1. 发布学习通签到 2. 讲解课堂常规和注意事项，进行安全提示。 3. 宣布本课教学内容和教学目标	1. 体委整队 2. 完成线上签到任务 3. 认真听讲	学生了解本课内容和教学安排，进行安全教育。	讲解法
课中：（二）准备部分			
内容	时间	强度	
热身活动 1. 一般性准备活动 2. 专项准备活动	15 分钟	中等强度	
教学步骤与方法		教学目的	教学手段
教师活动	学生活动		
组织准备活动 1. 一般性准备活动—慢跑、徒手操 2. 专项准备活动—关节操	1. 认真听讲 2. 学生完成跑步 3. 关节操跟做练习	使身体充分完成热身活动，以便做好学习准备，避免运动损伤。	讲解法 示范法
课中：（三）基本部分—学习风流眼进攻技术			

内容	时间	强度	
风流眼进攻技术： 1. 头顶球进攻技术 2. 下踢进攻技术 3. 侧踢进攻技术	40 分钟	中等强度	
教学步骤与方法		教学目的	教学手段
教师活动	学生活动		
1. 讲解风流眼进攻技术动作要领 2. 慢动作示范 3. 巡回指导，对照视频及时纠错 	1. 模仿练习  2. 思考动作 3. 小组练习并讨论 4. 根据视频纠正错误 5. 练习视频上传平台，相互讨论	初步掌握和球风流眼进攻技术动作，培养创新精神和精益求精的工匠精神。  思政要点	讲练结合 分组练习与讨论 视频对比与纠错
课中：（三）基本部分—身体素质练习			
内容	时间	强度	
结合铁路专业岗位需求的职业体能练习： 1. 腰腹力量练习—仰卧自行车 2. 全身运动—波比跳 3. 反应跑	25 分钟	中高强度	
教学步骤与方法		教学目的	教学手段
教师活动	学生活动		
1. 讲解素质练习要求和注意事项 2. 发布素质练习	1. 仰卧自行车 20 次，4 组（女，3 组） 2. 波比跳 10 次，3 组（女，2 组） 3. 反应跑练习	提高学生身体素质，强化职业体能	讲解法 示范法 分组练习
课中：（四）结束部分—放松总结			

内容		时间	
1. 放松运动 2. 课后小结		5 分钟	
教学步骤与方法		教学目的	教学手段
教师活动	学生活动		
放松操	认真完成放松操	1. 缓解肌肉疲劳 2. 通过课后小结梳理所学知识，明确课后练习目标。	讲解法 示范法
课后小结	学生积极练习风流眼进攻技术，对于不明白的地方及时反馈、反复练习，解决了部分同学不会头顶球的情况。同学之间学会相互合作学习，学习气氛非常浓郁。		
课后：课后巩固			
内容	时间	强度	
1. 练习风流进攻技术 2. 完成运动世界 APP 运动任务	60 分钟	中等强度	
教学步骤与方法		教学目的	教学手段
教师活动	学生活动		
布置课后作业	学生认真完成，并上传平台	提高体质，培养学生运动习惯	平台反馈
八、教学反思			
学生在练习下踢进攻技术动作时，不能很好的精准击球，对球下落时间预判不够精准。教师应该帮助学生建立正确的空中球位判断能力。			
解决方法：练习脚拍球动作，锻炼对球的控制和脚的灵活度。			

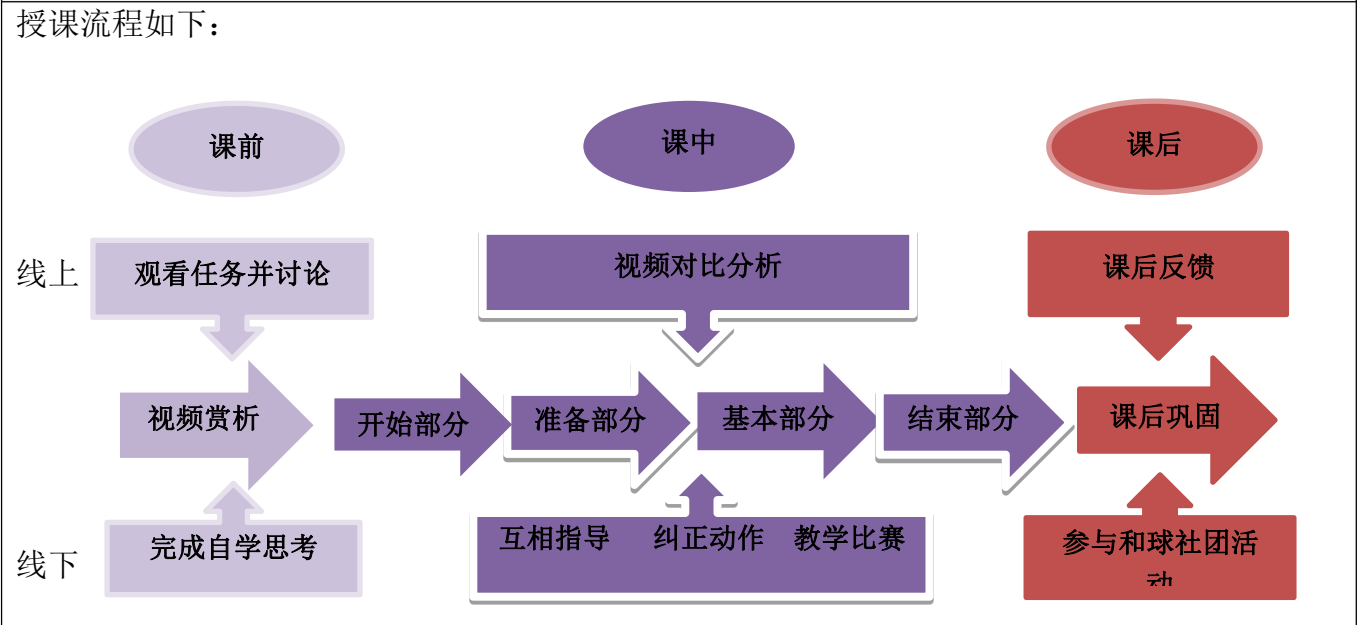
案例三：敬竞相和展风貌

一、基本信息			
所属课程	体育	授课顺序	第十一次课
课程性质	公共基础课	授课形式	混合式教学
授课班级	2019 级各班选项课	授课人数	30 人
授课地点	和球场	授课学时	2 学时
预计练习密度	45%	场地器材	和球 30 个
预计心率曲线图	心率 		
二、教学分析			
和球竞赛调研 			
三、教学内容			

1. 和球综合技术练习 2. 教学比赛 3. 身体素质练习		
四、教学目标		
认知与技能目标 1. 掌握和球比赛的战术配合和竞赛规则 2. 提高和球技术的综合运用能力		
过程与方法目标 1. 通过网络教学平台完成课前预习 2. 认真完成综合技术和身体素质练习，完成教学比赛 3. 掌握合作学习法和自主学习法 4. 练习密度在 45%以上，保证运动强度		
思政与情感目标 1. 树立正确的竞赛观、得失观和体育道德观 2. 培养坚韧不拔和努力拼搏的体育精神 3. 培养集体主义精神和团队协作能力 4. 提高体育运动鉴赏的能力		
五、教学的重点与难点		
	内容	解决方法

重点	比赛中队员之间的技战术配合	以赛促练，课后加强
难点	和球技术动作的综合运用	视频抓拍分析对比、合作练习

六、教学策略及流程



七、教学活动安排

课前：视频赏析			
教学步骤与方法		教学目的	教学手段
教师活动	学生活动		
1. 学习通平台上传和球相关视频 2. 发布学习指南  3. 布置任务 4. 统计分析 5. 针对性反馈	1. 观看视频，了解和球比赛流程，为教学比赛做准备。  2. 参与讨论 3. 查看反馈 	了解和球比赛流程，为教学比赛做准备。	学习通平台 案例教学 线上讨论
课中：（一）开始部分			
内容		时间	

1. 整队集合 2. 发布签到任务 3. 介绍本课内容		5 分钟	
教学步骤与方法		教学目的	教学手段
教师活动	学生活动		
1. 发布学习通签到 2. 讲解课堂常规和注意事项，进行安全提示。 3. 宣布本课教学内容和教学目标	1. 体委整队 2. 完成线上签到任务 3. 认真听讲	使学生了解本课内容和教学安排，进行安全教育。	讲解法
课中：（二）准备部分			
内容	时间	强度	
热身活动 1. 一般性准备活动 2. 专项准备活动	15 分钟	中等强度	
教学步骤与方法		教学目的	教学手段
教师活动	学生活动		
带领准备活动 1. 一般性准备活动—慢跑 2. 专项准备活动—身体协调性练习操	1. 学生完成跑步 2. 徒手操跟做练习	使身体充分完成热身活动，避免运动损伤，以便做好学习准备。	讲解法 示范法
课中：（三）基本部分—综合技术练习			
内容	时间	强度	

1. 发球技术练习 2. 风流眼进攻技术练习 3. 对传对垫练习	15 分钟	中等强度	
教学步骤与方法		教学目的	教学手段
教师活动	学生活动		
1. 明确练习项目 2. 组织学生练习 3. 根据学生反馈情况进行辅导	1. 认真完成练习  2. 向老师反馈练习情况	使学生熟练掌握相关技术动作,提高参与锻炼的积极性和队员之间相互配合的默契。	自主学习 师生互动
课中：（三）基本部分一教学比赛			
内容	时间	强度	
进行分组教学比赛	30 分钟	中等强度	
教学步骤与方法		教学目的	教学手段
教师活动	学生活动		
1. 讲解比赛规则 2. 制定比赛对抗表,组织比赛 3 指导比赛进行,记录比赛结果 4. 总结比赛情况,指出比赛中出现的问题,引导学生赛后思考	1. 明确竞赛规则,商定比赛策略 2. 有序参与比赛 3. 参与赛后讨论并分享感受	通过比赛培养学生规矩意识、竞争意识和锲而不舍的体育精神。发挥团队协作、勇于拼搏精神,在比赛中提高自己的技术水平。正确对待比赛结果,胜不骄,败不馁。  思政要点	以赛促练 录制比赛视频
课中：（三）基本部分一身体素质练习			
内容	时间	强度	

身体素质练习： 1. 腰腹力量练习—平板支撑 2. 俯卧撑（女生跪姿俯卧撑） 2. 耐力跑	20 分钟	中高强度	
教学步骤与方法		教学目的	教学手段
教师活动	学生活动		
1. 讲解素质练习要求和注意事项 2. 组织练习	1. 平板支撑，40 秒，3 组 2. 俯卧撑 15 次,4 组(女生跪姿俯卧撑，3 组) 3. 耐力跑练习：男生 1000 米，女生 800 米	提高学生身体素质，培养学生坚韧顽强的意志品质。	讲解法 示范法 分组练习
课中：（四）结束部分—放松总结			
内容		时间	
1. 放松运动 2. 课后小结		5 分钟	
教学步骤与方法		教学目的	教学手段
教师活动	学生活动		
放松操	认真完成放松操	缓解肌肉疲劳	讲解法 示范法
课后小结	学生参与比赛积极性高，能遵守比赛秩序和比赛规则。队员之间相互激励，展现出良好的的精神风貌。		
课后：课后巩固			
内容	时间	强度	

1. 参加和球社团活动，组织 课余比赛 2. 完成运动世界 APP 运动 任务	60 分钟	中等强度	
教学步骤与方法		教学目的	教学手段
教师活动	学生活动		
布置课后作业	1. 参与和球社团活动 2. 完成运动世界 APP 锻炼 任务	提高体质，培养学生 终身体育意识	运动世界 APP 
八. 教学反思			
学生参与和球比赛的热情很高，表现积极，集体荣誉感较强，队员之间的配合默契有待提高，和球技术掌握不够稳定。 解决方法：加强和球基本技术练习，经常组织课余和球比赛。			

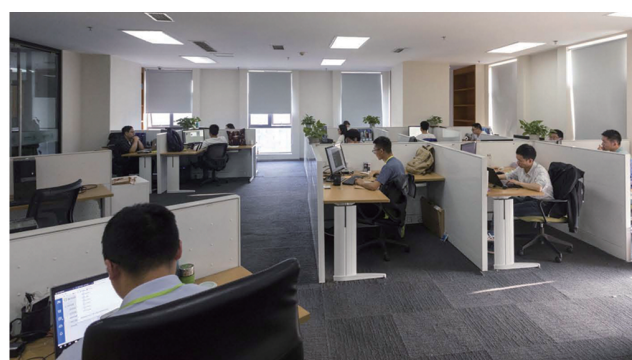
公司简介

COMPANY PROFILE

北京厚德宥马网络科技有限公司成立于2017年，是一家从事软件服务、软件开发、计算机系统集成、云计算、大数据系统建设的高新技术企业，经过几年快速发展，已成为学校体育教学、竞赛、体测、课外锻炼、教学资源、体育评价等信息化整体解决方案的领先企业。公司凭借强大的研发能力、优质的售后服务，专注于为学校、教育行政管理部门、体育社团组织提供最佳的体育信息化解决方案，提供最完善的软件开发方案，并在行业用户中树立了守承诺、重技术、重服务的良好形象。

业务覆盖软件服务、软件定制开发、实训室建设、智慧场馆等解决方案等。

我司积极贯彻落实《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《中国教育现代化2035》等文件精神，公司投入研发的高校体育管理信息化平台、宥马赛事支持服务平台、人脸识别应用、数据接口平台等项目先后在全国高等学校体育教学指导委员会、大体协、地方教育厅、体育局及高校（内蒙古民族大学、西南政法大学、内蒙古农业大学、营口理工学院、浙江经济职业技术学院、滁州职业技术学院、包头铁道职业技术学院等）投入使用，为客户的信息化建设及管理提供专业的技术服务，赢得了客户的好评与信任，同时推动新时代学校体育工作的发展。



企业资质、合作院校

ENTERPRISE QUALIFICATION.COOPERATIVE COLLEGES AND UNIVERSITIES

企业资质：

有马运动始终以客户需求为导向，精耕细作，砥砺前行，先后取得软件著作权18项，专利2项，获得ISO/IEC27001和ISO/IEC9001两项国际信息安全认证，入库教育部移动互联网等级保护备案名录（教APP备1100240号）及公安局信息系统安全等级保护备案名录。



部分合作院校：

 浙江经济职业技术学院 今日运动1768.2公里,累计运动38.00万...	 滁州职业技术学院 今日运动0.0公里,累计运动0.00公里	 西南医科大学 今日运动0.0公里,累计运动0.00公里
 包头铁道职业技术学院 今日运动2284.1公里,累计运动99.31万...	 龙岩学院 今日运动0.0公里,累计运动0.00公里	 苏州卫生职业技术学院 今日运动342.4公里,累计运动30.89万...
 浙江工贸职业技术学院 今日运动0.0公里,累计运动0.00公里	 营口理工学院 今日运动1111.0公里,累计运动94.31万...	 浙江商业职业技术学院 今日运动951.8公里,累计运动100.10万...
 江苏海事职业技术学院 今日运动0.0公里,累计运动28.15万公里	 天津滨海职业学院 今日运动0.0公里,累计运动0.00公里	 内蒙古民族大学 今日运动0.0公里,累计运动0.00公里
 包头职业技术学院 今日运动941.3公里,累计运动97.27万...	 浙江旅游职业学院 今日运动0.0公里,累计运动7.56万公里	 西南政法大学 今日运动0.0公里,累计运动0.00公里

产品和服务

PRODUCTS AND SERVICES

宥马高校体育管理信息化平台，9大系统，40多个小版本，功能覆盖学校体育业务全流程，为学校体育评价提供依据。



系统以宥马运动APP、高校体育管理信息化平台PC端、公众号、教学PAD等多产品形态为载体，满足教师、学生、管理等角色在各场景中应用。

PC端：包含流程、门户、教学管理、课外锻炼、运动会编排、体质测试、在线理论考试、场馆管理与预约、审批管理、通知、活动等多个子系统。

APP端：教师工作台和学生操作台包含教学、锻炼、径赛、场馆、体测、理论、审批、通知等子系统。另有：体育知识，教学视频、我的超级课表、笔记本、相册、健康日记、战术板等多个常用工具功能模块。

公众号：提供各项操作指南、锻炼小贴士及客服服务。

服务：

- 1、提供1V1人工客服及业务服务。
- 2、购买服务模式，开通便利，系统稳定无故障。
- 3、入库教育移动互联网应用备案和公安网信息安全备案库，师生信息安全有保障。
- 4、产品持续更新，降低学校运维成本，省时、省心、省费用，购后无忧。
- 5、可根据学校需求提供本地部署版（费用另算）。
- 6、支持个性化开发服务（费用另算）。

联系电话：010-61734973 13718407719（微信）

我们的优势

OUR STRENGTHS

平台体系完整、功能全面，全方位覆盖教师日常教学的各个环节。

创新、高效、便捷的宥马运动，让用户能够随时随地轻松办公

办公移动智能化

统一的消息中心

为学校体育教学管理精准化提供数据支撑

为提高教学服务能力，满足学生个性化、差异化、多样化、优质化教育提供便利

支持服务

个性化定制服务、数据服务、教学资源制作、赛事服务平台/在线评审平台。

高度开放性

系统具备良好的灵活性、扩展性，可兼容多家硬件厂家的产品，如智能考勤签到硬件、智能体质测试硬件、人脸识别门禁系统、远程场馆控制系统等。

