

# 最新篮球运球教程视频 篮球运球教学设计 (优质8篇)

范文范本是一种可以帮助我们更好地理解写作要求和规范的参考资料。以下是小编为大家精心挑选的范文范本，供大家参考和学习。

## 篮球运球教程视频篇一

本课遵循新课程理念，以学生的发展为中心，在全面推进素质教育的形势下，深化教学改革，全面提高学生的身体素质和心理素质水平、发展学生的学习能力为学生的终身体育打下基础。通过篮球运动，可以发展学生跑、跳、投等基本活动能力，提高灵敏、速度、力量、耐力等身体素质和动作的准确性、协调性，增加内脏器官的功能。同时还能培养学生勇敢不怕苦、勤学好动等优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。

本次课的授课为高一汽修专业全体男同学共50人。高中阶段的学生无论生理上还是心理上都在青春期向成年人过渡阶段。在生理特点上，学生的身体形态、身体机能等方面都基本完善；在心理特点上，学生体育锻炼动机已经有一些明确，在技术上要求比较高，活力充沛，爱拼搏竞争。

本课教学内容是篮球运动中的低运球。运球是篮球运动中的重要进攻技术，是个人摆脱防守，创造传球、突破、投篮得分机会的重要进攻手段，也是进攻队员发动快攻、组织全队进攻配合的纽带，瓦解防守阵型的重要手段。低运球是进攻队员在受到对手紧逼或抢阻时，常采用低运球以保护球或摆脱防守。因此，本课着重解决学生控制球的能力，巩固提高运球的熟练性，为以后的教学竞赛和学生终身体育打下良好基础。

- 1、认知目标：建立低运球的动作概念，了解它们的作用。
- 2、技能目标：60%的学生初步掌握低运球的动作技术。
- 3、情感目标：培养学生不怕苦、勤学好动、胜不骄、败不馁的优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。

重点：低运球重心降低，上体前倾，按拍球短促有力。

难点：拍球的部位和力度，控制球的方向和反弹高度。

根据教学目标以及重难点的确定，结合学生生理、心理特点，在总体教学中多以身体练习的教学方式为主、以循环练习为手段，使学生在课堂中多多练习技术动作，达到基本掌握技术的要求，是学生对学习的内容产生兴奋感和自信心，激发学习的内在动机；在重、难点的处理上，我采用完整示范和纠正错误动作的方法，把低运球中各种运球姿势完整的动作依次示范给学生看，然后将各种常见的错误动作做给学生看，让同学进行对比。另外要根据学生基础的不同来因材施教，在游戏过程中观察学生的球性熟悉情况，可以把基础好的同学放在一组，把基础一般的同学放在一组，而基础差的一部分同学放在另一组，对他们的要求要不一样，多鼓励基础差的同学，多纠正基础一般的学生的错误动作，严格要求基础好的学生。

普通水泥篮球场一个，篮球12个。

### (一)开始部分

- a.集合整队，检查人数。
- b.师生问好。
- c.宣布本节课内容、任务、要求以及注意事。

d.安排见习生。

设计意图：课堂常规是每节课必不可少的，要把学生集中起来，能为本节课打下良好的基础。

## 2、热身运动(4×8)

### a.慢跑

成两列纵队，绕篮球场线圈跑3圈。

### b.徒手操

1. 头部运动

2. 扩胸运动

3. 体侧运动

4. 四肢运动

5. 膝关节运动

6. 手腕、踝关节运动

7. 跳跃运动

设计意图：其作用是人为地通过肌肉的活动，克服各种机能(特别是植物神经系统的机能)活动的惰性，提高中枢神经系统的兴奋性，提高人体的体温，减小肌肉与韧带的粘滞性增加弹性，并促使关节囊分泌更多的滑液，减小关节的摩擦力，增大关节的灵活性。

## 3、小游戏：抢运球

方法：在场内做游戏的同学每人一个球，在场地内运球，互相抢球，球出界者自动离场，不得有推拉等犯规动作，不能运球违例。其他同学在场外当裁判。一组完后接着下一组。

设计意图：利用学生的原有的控球能力，充分调节活跃课堂气氛，缩短学生间的距离，在此安排这个游戏的目的是，为课堂后半部分的教学打下基础。教师及时的观察学生的控球能力并将学生分成三个组，从而为后来的练习和比赛打下基础，分完组后可在每组选一负责人，以便后来的组织。做这个游戏既可以达到愉悦学生的身心，有可以起到做热身的作用，还达到了分组的目的。

## (二) 基本部分

### 1、语言导入

教师先用一至两个篮坛明星的技术特点引入篮球的运球，逐渐转入低运球，然后在结合明星的技术说出低运球是进攻队员在受到对手紧逼或抢阻时，常采用低运球以保护球或摆脱防守。

设计意图：俗话说：“兴趣是最好的老师。”教师的语言应使学生为之一振，低运球能有这么大作用，以此激发起习武的兴趣和欲望。使学生的求学兴趣到达最高点。

### 2、学习低运球

(1) 教师朝前左右3个面的学生做示范，同时讲解动作方法和要领。

组织形式：学生围成一个大弧形边观看边听讲解边模仿老师的动作，然后叫口令进行徒手练习。

设计意图：学生围成一个大弧形能使学生更好的观察老师的

示范动作，模仿教师的动作很重要。先模仿上肢，再模仿下肢，最后整体模仿。在这个过程中教师随时用语言提示，以强化学生的模仿更加逼真。徒手练习使学生对动作初步认识。

## (2) 将学生两两分组练习

组织形式：让学生(2人)自由结合组成学习小组，依次进行练习，每组一个在练习中发现自身动作的问题所在，两个同学也要互相指正动作。

设计意图：在学生慢速体会时，学生之间可用口令控制练习，用老师所说的标准纠正对方动作，在这个过程中教师巡回指导，鼓励学生的练习积极性。这个环节可多次重复。

上面的过程是在高低运球的学习中各用一次。

## 3. 多种形式的练习低运球

### a. 互相纠正错误的练习

组织形式：学生两两一组，不运球的同学叫口令练习，让学生自己在充裕的时间里进行练习，教师巡视指导，学生互相评价，学生有问题可问老师。教师可中途可集中学生纠正普遍存在的问题。

设计意图：课堂上应给学生一个较大的自由学习空间，自己琢磨动作、看动作学习动作、与同伴互相学习、与教师商讨动作等。

### b. 改变运球路线的练习

组织形式：(1)将学生分为3个组(按游戏时分组的分)

(2)将篮球场分为三部分(两端和中间)，每一部分有一条路

线(中间的路线稍长)。基础一般和差的学生在两端的路线，基础好的学生在中间的路线。

设计意图：

(1)根据学生个体差异，重点辅导差的学生。鼓励他们建立自信心，使全班学生均衡发展。从练习活动中培养学生团结协作，谦虚好学的学习习惯。

(2)通过多连使学生达到掌握技术的水平。

### c.运球比赛

比赛方法：(1)先选出两个学生和老师一起当裁判，把比赛者分成人数相等的3个组。(分组方法：将原来的3组每组都1—3报数)

(2)比赛路线：端线(起点)——中线——端线——终点(起点)，起点到中线应用高运球，中线到端线应用低运球，端线到终点不受运球种类的限制。

(3)教师发出“预备”的口令后，三方做好准备，第一人个跑完把球给第二个人，直至最后一个完成。

比赛规则：(1)按照要求运球

(2)到端线时要到点才能返回。

(3)先到为胜利者。

设计意图：调节学生身心，发展学生的素质，巩固学习的运动技能，使学生有表现自己的机会，提高学习兴趣，激发学生的内在动机。

### (三)、结束

1、放松活动：在音乐的伴奏下，教师带领学生跳简单放松操进行放松。

2、老师总结，宣布下课。

设计意图：放松学生的身心使学生在轻松愉快的气氛中结束本课。

## 篮球运球教程视频篇二

原地运球是水平一篮球教材的必学内容之一，这项教材内容在整个小学阶段到中学阶段的教材中都有出现，但动作技术的学习目标在各水平阶段有不同的要求。水平一阶段要求学生在学习中体验正确的触球部位和力度，培养学生的学习兴趣，养成良好的运球身体姿势，为熟练掌握运球技术打下良好的基础。

二年级的学生注意力集中时间短，活泼好动，但模仿能力强。为了让学生积极投入到课堂中来，本节课的设计思路是以“快乐为主题”，让学生在玩中学，学中乐。结合本节课教材内容创设情境，围绕“篮球嘉年华”的各种活动展开，将情景教学贯穿在整个课堂之中，让学生在充满快乐和欢笑的课堂氛围中学习与体验原地运球的动作技术，激发他们的学习兴趣，让他们积极主动地参与到学习中。

在本节课后我进行了反思，这节课中出现了很多的不足之处。我总结有以下几点：

1、对于课堂的掌控能力和组织教学能力还有待提高。

2、对于教材的理解和分析能力还不够透彻。

3、课堂中的教学语言和讲解还没有达到精讲多练的要求，口头禅较多，这样就直接影响到了学生学习兴趣的提高和教学目标的达成。

今后我要加强学习，不断地提高自己的业务能力和教育教学水平，使自己早日成为一名教育教学能力精湛的合格教师而不断努力。

## 篮球运球教程视频篇三

坚持“健康第一”的指导思想，“一切为了学生的发展”以人为本，充分发挥教师主导和学生主体的作用，促进学生身心健康成长。关注学生全体差异，进行差异性教学，确保每一位学生受益。注重学生终身体育意识的培养。

篮球运动已经深得青少年朋友喜爱，从小让学生熟悉篮球球性，掌握一定的篮球运动技能，培养他们的篮球兴趣，对他们未来参与篮球运动，进行体育锻炼能起到决定性的作用。

1、让学生初步掌握原地运球接上步持球动作技术和正确的运球接上步持球动作方法，提高运球和接球质量。使90%的同学知道运球上步持球的动作方法。并能进行较顺利的完成动作。进一步熟悉球感。

2、在学习过程中发展学生的上肢力量，促进大肌肉的发展，提高学生身体协调能力。培养学生对篮球的运动兴趣。

3、通过游戏“红灯、绿灯”和“运球接力”学习，让学生体验篮球运动的乐趣，知道与同学紧密合作的快乐以及集体的力量，懂得团队的胜利要靠全体队员的通力合作。

三年级同学刚刚进行篮球教学，对篮球的兴趣高涨，他们在水平一时已经学习了原地拍球和轻物抛接的动作，本节课之前，本人已经进行了原地运球，行进间滑步运球的学习，所



以有了一定的基础。有个别同学因喜好篮球，对篮球运动有了一定的了解，并在课余有进行动作学习，因而有能较好地进行原地运球动作，特别是男同学由于大肌肉发展较好，动作比较到位。但对正确的篮球接球动作还比较生疏，动作生硬。特别是女同学对动作的理解比较慢，大肌肉水平低于同龄的男同学，因而动作质量不如男同学，这是课中要加强指导的方向。本课是运球的一个延伸衔接动作，在上步与持握球的时机上，要求同步，这有一定的难度。

小篮球运球是《体育与健康课程标准》水平二的学习内容，篮球技术中最基本的动作之一，这个动作学习的好坏直接影响其他篮球技术的学习质量，然而对于初学者来说动作生硬不协调。根据水平二学生的生理、心理特点，用生动形象的讲解，简化动作，从易到难的方法帮助他们解决新学动作的困难。让他们自己找到掌握篮球技术动作方法，必然能激起他们的学习篮球欲望。在篮球教学实践中，在学习“运球急停”“运球上篮”等连贯动作时，学生往往难以在运球中转换到急停或上篮动作。为突破这一难点，本人根据多年的篮球教学经验，在运球教学中，创立“运球接上步持球”这节课，为学生学习“运球急停”和“行进间上篮作”铺垫。因为这一动作是“篮球运球跨步急停”和“行进间运球上篮”的衔接及分解动作，学好了这一动作，大大降低“运球跨步急停”和“行进间上篮”的学习难度。而教学中这一环节，往往容易被大多数老师所忽视。这节课本人设计了“分解动作学习”、“个别指导”“学生展示”“游戏练习”几个教学环节，把技术动作细化让学生从游戏中去发现、去体会动作要领，激发学生的求知欲，让学生在“玩中学”、“趣中练”“乐中寻”从而掌握动作技术。

重点：运球接上步持球的动作方法

难点：上步与持球的时机把握。

小篮球36个，篮球场一块。

## （一）开始准备部分（准备热身）

- 1、引入新课
- 2、热身操（自编篮球操）

## （二）基本部分（篮球技能学习）

### 学习运球上步持球的动作方法

1、复习原地运球动作：两脚前后开立，持球于腰侧，眼看前方，右手拍球，左手屈肘掩护球。（注意左手掩护球，眼看前方）

2、讲解原地运球接上步持球的动作方法：

运球接上步持球：两脚前后开立成弓步，运球于体侧，然后拍击球上后部，使球击地反弹至右前方，同时右腿前迈，双手伸出把球持握于手中。

3、师生共同学习原地运球接上步持球动作

4、学生自由练习，师巡视进行个别指导（注意加强女生的动作指导）

5、不同水平学生展示动作，师生共同评价。

6、学生继续练习

7、游戏“红灯停，绿灯行”（行进间滑步运球接上步持球（跨步急停）练习）

方法：学生从端线出发，行进间滑步运球，听到“红灯”口令立即做上步持球急停，直到听到口令“绿灯”后继续滑步运球行进。

## 运球往返接力

1、讲解游戏方法：分四组站于篮球场端线后，听到哨声后立即运球前进，到达对面端线脚踩端线后运球往回，并在传球线做出“运球接上步持球（跨步急停）”动作，然后把球传给队友。然后跑回队伍后面。第二位同学接球后重复前一位同学的动作，直至球回到第一位同学手中止。先完成的队胜出。（传球线）

2、学生进行游戏。

### （三）结束部分

1、课小结，布置课后练习

2、放松操（自编）

宣布下课，布置学生收拾器材。

## 篮球运球教程视频篇四

高中生已具备一定的篮球基础。运球、行进间运球，作为篮球的基本功，在篮球比赛中也是重要的基础环节。针对不同层次的学生对技巧的掌握程度不同，在教学中安排复习内容，让同学们更好掌握，旨在让同学们领会篮球的乐趣，培养学生的运动热情，让90%的学生达到基本熟练的水平，并有一部分篮球底子好的学生在篮球课上有更大的提高。

1. 培养兴趣：让所有同学参与其中，并给每位同学创造成功的机会，培养学生对篮球的兴趣。

2. 身心健康：培养学生自信心，与同伴、队友的合作能力；锻炼学生的运动协调性、灵敏性、耐力等身体素质。

3. 提高技能：不要求所有学生达到高水平，但要基本熟练掌握正确动作，对于篮球底子好的学生，再进一步提高其技能。

## 课时1. 原地运球

1. 体委组织集合，报数，检查服装，宣布课程内容

2. 准备活动：慢跑2圈+热身操+活动手腕、脚踝、肩脖+拉伸运动

3. 复习上节课内容——正确持球、拨球

4. 熟悉球性5min

双手弹拨球+环绕腹背交接球

5. 动作演示（前两排蹲，后两排站）

动作要领：两脚前后开立，脚尖向前，双腿弯曲身体前倾；五指自然分开，用手指和指根部位击打篮球正上方，空出手心，大臂带动小臂运动，以肘关节为轴，上下运动击打球的正上方。

6. 学生自己练习+教师纠正动作

7. 游戏时间：篮球砸人游戏

8. 放松，整理运动，小结，器材归还下课

## 课时2. 行进间运球

1. 体委组织集合，报数，检查服装，宣布课程内容

2. 准备活动：慢跑2圈+热身操+活动手腕、脚踝、肩脖+拉伸运动

3. 复习上节课内容——原地运球

4. 熟悉球性5min

双手弹拨球+环绕腹背交接球+运球

5. 动作演示（前两排蹲，后两排站）

动作要领：击打球的后上方使得球向前走，而不是原地运球时的正上方，注意，球的落点应该在与手同侧的脚的侧前方。

难点：跑动频率与拍球频率一致，球的落点在脚侧前方（不要打脚面上）

6. 学生自己练习+教师纠正动作

7. 游戏时间：篮球接力比赛

8. 放松，整理运动，小结，器材归还下课。

## 篮球运球教程视频篇五

篮球运动是广大青少年喜爱的球类项目，主要发展学生跑、跳、投等基本活动能力，提高灵敏、速度、耐力等素质以及动作的准确性、协调性，同时可以增强呼吸、循环、消化等系统的机能，以及培养学生勇敢顽强、机智果断、胜不骄、败不馁的优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。

篮球的运球，是篮球运动最基础的动作之一，在小学低中段已多次出现，但由于学生练习强度和密度以及兴趣的原因掌握的程度却并不是很理想，特别是手型和球感上。

学情分析

小学生、尤其是六年级的学生正处于身心发育的重要时期，活泼好动，对事物有一定的了解且充满好奇，有较强的模仿能力，有一定的运动能力；六年级男生喜欢上体育课，尤其喜欢上球类项目的课，但大部分女生对球类特别是对抗性较强的篮球运动却羞于出手或是心存顾虑，虽然在之前低年级时候学生对运球有一定的学习和练习，但在手型动作上还存在较大的问题，结合以上两点考虑我决定采用降低难度、采用多角度新方法的教学手段来激发学生的学习积极性，从而使得学生的运球能力有所提高，学会如何的运球练习。

## 教学目标

1. 参与认知目标：提高学生对篮球的兴趣及认识，了解篮球的部分相关知识，识记并说出行进间运球的具体方法，培养积极参加体育活动的意识。
2. 技能目标：通过各种形式的练习，提高学生的篮球运球水平，同时发展学生的上、下肢力量和协调能力。
3. 身体目标：通过练习提高学生的速度、灵敏、肌肉力量等素质。
4. 心理和社会适应：通过各种形式的练习，培养学生创新、合作精神，展现学生青春的活力，增强竞争意识、团队精神、表现意识。建立良好的人际关系，增强学生的自信心。

## 教学重点和难点

1. 重点：手腕控球、运球时手触球的部位。
2. 难点：上下肢的协调配合，全身协调发力控制球的方向

教学过程：分四个部分1、开始部分；2、准备部分；3、基本部分；4、结束部分。

## 篮球运球教程视频篇六

近年来篮球运动深受广大中学生的喜爱，加之体育中考项目也增加了篮球。根据八年级本学期的教学计划进度，本节课的教学内容是篮球原地低运球，针对八年级学生的身心特点，我也深知兴趣是学生最好的老师，学生的学习兴趣直接影响着学生的学习动机和效果。所以我采用了形式多样的教学方法，以此激发学生的学习兴趣，例如：篮球游戏导入课堂、分组自主练习、互相讨论并纠错、合作比赛等教学方法，提高了学生课堂学习的积极性，而且对篮球运动产生了浓厚的兴趣，同时又培养了学生团队合作的意识。充分体现了以学生的主体性、教师为主导的理念。

通过本节课的教学，我也发现自身还是有很多不足之处：

1. 在语言表达方面不够简洁。
2. 对学生的基本素质不够了解进而无法完全进行因材施教。

所以我以后要在提升自己的'业务能力方面狠下功夫，多与有经验的教师请教。同时一定要加强与学生的沟通，尤其是对班级里的学困生多交流。只有了解学生的问题所在，才能真正的进行因材施教。

## 篮球运球教程视频篇七

《运球接力比赛》是三年级的篮球项目。目的是使学生掌握运球和跑动中运球的方法，提高学生的奔跑、控球能力。依据《课程标准》中“健康第一”指导思想，结合学生年龄特点合理设计教学思路，运用各种竞赛的方法，激发学生学习兴趣。随着新课程改革的不断深入，教师往往只重视如何使学生玩的开心，而忽视了体育课堂常规和组织纪律的重要性，从而造成课堂组织凌乱、教学目标完不成等现象时有发生。

那么如何制止这种现象的发生呢？

## 一、激发学习兴趣，提高练习效果

兴趣是最好的老师，学生的学习是主要是根据兴趣来定的，对于他们喜欢的内容他们会乐于学习。而对于他们不喜欢的内容他们则表现得毫无兴趣，甚至置之不理，因而教师在教学中调动学生的积极性，激发他们的学习兴趣尤为重要。学生有兴趣的状态下学习和在沮丧厌恶的状态下学习，效果是极为不同的。教学中我深入钻研教材，创造性地使用教材，采用多种有趣、有效的教学手段进行练习。在进入专项准备活动后，以四人小组形式进行教学活动，比比哪一组的玩球方法多，通过同学之间互相指导、帮助，培养了合作、探究、团结、竞争的精神，有些小组运用了很多玩球的方法，有的就连教师也没有想到过。学生学习积极性较高，做到了以玩促学、以趣带学，提高了教学效率。学生是在宽松的教學环境中，愉快地、积极地练习，体验到了体育的兴趣。达到体育教育的目标。生是在宽松的教學环境中，愉快地、积极地练习，体验到了体育的兴趣。达到体育教育的目标。

## 二、利用学生求胜心理制约学生的不良行为习惯

由于学生自制力差和一些不良的行为习惯，教师往往在讲解或评价时，有的学生还在聊天甚至吵闹也时自觉是学习兴趣。所以在运球接力比赛中，采用“比赛结束先排好一组为获胜”的办法。例如：一个组最快的完成接力比赛，但是没有很好的安静等老师来点评的话，那么，第一名就要让给安静的这一组。这样一来，平时表现不太好的学生由于求胜心和组内舆论的压力也很自觉的遵守了课堂纪律。同时教师也有了一个更大的评价空间，特别是身体素质不好，但又比较遵守纪律的这些组，教师可以根据实际情况给予他们更好的名次。这样一来，各个组之间的竞争就更加激烈，学生的斗志更加旺盛，兴趣得到提高了，破坏课堂纪律的学生也减少了，一节课也就能更好的顺利完成。



### 三、合理的进行分组，

也时自觉是学习兴趣。几乎每一节室外体育课都要牵涉的分组。上好一节体育课合理的分配各个组的成员也是非常重要的。例如：在练习双手胸前传接球时，学生可以自己选择练习同伴，可以两人一组或者几个人一组，体现“以人为本，以学生发展为中心”的教学思路。但是如果在这节课让学生自己分组的话，往往是运动能力好的分在一组，而比较差的学生在一起，那么比赛的胜负就没有任何悬念和意义，学生的竞争意识和兴趣也会大打折扣。有的学生就会出现这种想法：反正我们是最后的，那我就随便玩一下好了。可想而知练习的效果就很差，同时，课堂纪律也不在遵守了。所以在运球接力比赛分组时，我采用一个自编的小游戏“抢占地盘”，让学生随意的踩在画好的圈内。这样就避免了强强联合的尴尬局面，使各个组的实力尽量保持在“平等”的范围之内。这样提升了学生特别是后进生的兴趣，然后使每一个组的实力尽可能的平均。

只有更好的遵守课堂常规，新课程下的体育教学才能顺利的完成，展开阅读全文

## 篮球运球教程视频篇八

篮球《行进间体前变向换手运球》课，本课以“健康第一、快乐体育”为指导思想，遵循“学生为主体，教师主导”的教学理念，以健康快乐为目的。本着探索和创新为设计目标，强调教学中学生的个性发展和能力培养，突出学生的主动性、自主性和创造性以及互学、互练、互评的合作意识，创设轻松愉快的课堂气氛，学生在自主、合作、探究中得到发展。

篮球教材是集体性项目，具有强烈的趣味性，能满足学生锻炼身体的愿望。篮球运动具有极高的竞技价值，具有很好的健身、娱乐和欣赏价值。经常参加篮球运动，对发展身体素质，促进青少年的生长发育，形成良好的个性和心理素质，

提高健康水平都有着重要的作用。本节课是以篮球为教育教学活动方式，以学习篮球技术为手段，使学生通过篮球运动锻炼身体，掌握更多的锻炼方法。

本课授课对象为五年级学生，本节课为新授课。学生普遍喜爱和了解篮球运动，大多数都有一定的篮球基础。五年级学生比较活跃，具有较强的模仿能力，又具有很强的学习欲望。本次课结合明星图片来激发学生学习兴趣，通过教师的讲解示范，提高学生感性认识。采用启发、模仿、自学、展示、自主、探究等教学方法，结合各种有效的辅助教学手段，从易到难，循序渐进。充分挖掘每个学生的潜在能力，更好地促进学生发展能力，努力达到教学目标。

新课程标准提出，学生要学会自主学习、合作学习和探究学习，以提高学生的学习能力，培养学生创新意识和实践能力，充分调动学生的积极性和主动性。本节课围绕着“自主探究、合作学习”的思想理念，引导学生通过提问、观察、分析、思考、自练、讨论的学习过程中应用了观察法，合作学习法和探究学习法，在自主学习和合作学习中不断改进和提高动作质量。

本节课所学内容技术成分较重，故在学习了新内容之后用游戏的方法加以巩固。学生也不会觉得厌烦。使学生在整个学习过程中始终保持高度的积极性和学习热情。针对教学目标，教学重点、难点，提出问题——回答问题——解决问题。