

原地单手肩上投篮

各位评委老师：

大家好，我是高中体育组的 5 号考生，今天我抽到的试讲题目是“原地单手肩上投篮”下面开始我的试讲。

同学们，上课，立正——向右看齐，向前看，各排依次报数，同学们好，今天同学们各个神经气爽，都很开心啊。好，我们在学习新内容之前先进行热身慢跑。全体都有，像左转，女生在前，男生在后，绕篮球场慢跑三圈，第一圈侧身跑，第二圈踏步跑，第三圈慢跑，跑步走。注意安全。立定，向右转。同学们，做的非常好，跑的都很整齐。接下来，我们做徒手操，以中间这名同学为基准，成体操队形散开。第一节头部运动，第二节扩胸运动，依次从腰部，大腿内侧和膝关节，踝关节等关节活动开。以中间这名同学为基准，向中看齐，向前看。同学们徒手操做的很好，很整齐。

在学习新内容前，我先问下大家一个问题，““同学们，你们知道怎样才能更好的投中篮圈呢？”那个穿红色衣服的同学说，瞄准篮筐。还有知道的同学，那位戴眼镜的同学说，动作要标注动作要领要正确。恩，刚刚两位同学说的都非常好，那我们今天就来探究下要怎样投篮会更准些。

第一第二排向前三步走，向后转，先看老师示范一遍动作，原地的单手肩上投篮的持球动作，五指自然张开，掌心空出，手腕后屈，抬肘，将球持于肩上右耳旁，左手扶球侧。前两排向前三步走。先集体练习原地徒手练习，成体操队形散开，练习 10 次，开始。集合，刚刚练习了徒手练习，大家掌握的还不错。下面开始讲解站姿和出手动作，两脚前后站立，右脚在前，中心在两脚之间，投篮时，腿部后蹬，展腰，手臂前伸的同时手腕前屈食指与中指用力将球拨出，目视篮圈。还是按照刚刚那样先徒手练习，把刚学过的手型一起加起来练，练习 2 分钟。你要注意重心在下蹲点，这样可以更好的的蹬地，对，就是这样做。你要注意眼睛目视前方，这样才能看到篮筐。集合，下面我们将分组进行单手肩上投篮动作定点练习，距离由近至远，先到 1.5 米处投篮三次，在到 2 米处投篮三次，最后到罚球线上投篮五次，要注意投篮时眼睛目视篮筐，食指和中指柔和拨球，下肢蹬地的顺序。立定，1 至 4 报数，报 1 的在这半边场地，2 在对面场地，3 的在旁边

的场地，4在3的对面，各自到自己的领域去。来，过来看下，你这样投篮虽然进了，但是动作有点僵硬，注意放松点。对，就是这种感觉。你在重心低点，下肢用力蹬伸，对。集合，同学们，刚刚我看了大家练习，有几个问题需要注意下，我们在投篮的时候不能因为投中篮圈而忽视动作，一定要注意动作的细节投篮时，重心地点，下肢顺速蹬地。在把没练完的继续练完。好，集合，下面老师为了检验下同学们到底学的有多好，我们进行一个三对三的篮球比赛，分成两大组。一组叫鄱阳湖队，一组叫婺源队，每组选出三名同学进行小组比赛，用时一分钟，每小组得分相加高者队胜出，输者队归还器材，听清楚了吗，我当裁判，开始比赛。不错哦，好厉害啊，做的很好。注意安全，游戏结束。鄱阳队赢了，鼓掌。大家都给自己奖励下。集合，下面跟着音乐做下啦啦操放松，成体操队形散开，开始。集合，不错，很好。我问下大家，今天学习了单手原地肩上投篮，哪位同学知道他的动作要领，第一排排头说脚前后站，重心要低，恩，还有补充的吗，最后一排第三个同学说投篮时，眼睛目视篮筐，食指和中指拨球要柔和用力。恩，不错，都说的很好，今天我们学的前滚翻动作要领以上几位同学说的都非常好，大家要记住今天学的动作要领。今天的课就上到这里，记得还器材，同学们再见！