三月份研修活动记录

|  |
| --- |
| 体育课篮球行进间运球研修活动记录   活动主题  篮球行进间运球技能提升与教学方法研讨   活动时间  2025年3月28日   活动地点  羽毛球馆   参与人员  体育教研组全体教师  记录人：郑上兴  活动目标  1. 掌握篮球行进间运球的技术要领与教学方法。  2. 探讨如何针对不同水平学生设计分层训练方案。  3. 提升教师自身示范能力及课堂组织效率。  ---   活动流程记录   1. 前期理论学习与问题梳理 2. 1. 技术要点回顾      - 行进间运球的姿势：重心降低、抬头观察、手指手腕控球。     - 常见错误：运球过高、身体僵硬、护球意识不足。  2. 教学难点讨论     - 如何协调运球与跑动的节奏？     - 如何帮助学生克服“低头看球”的习惯？   1. 教学展示   1. 基础动作示范     - 特邀教练演示行进间高低运球、体前变向、胯下运球等技巧。     - 强调“运球手跟随脚步节奏”的同步性。  94787e47d7debf5946c276f1dfa3f561  2. 分组练习与互评     - 教师分组练习，互相观察并记录问题（如护球手位置、身体平衡等）。     - 通过慢动作回放视频分析动作细节。  5298ab9766aece1a442380f405f8ec99   三、教学方法研讨  1. 分层教学设计     - 初级：直线运球+障碍物绕行（强调控球稳定性）。     - 进阶：结合急停急起、变向突破（融入实战情境）。  2. 游戏化教学案例分享     - “运球接力赛”：通过团队竞赛提升练习趣味性。     - “听信号变向”：训练学生反应与控球能力。   1. 教学设计   8519E244-14B7-44f3-9436-AD063F7F9501   五、课堂组织优化建议  1. 安全事项     - 场地布置：确保练习区域无杂物，分组间隔合理。     - 器材准备：备用篮球、标志桶、护具等。  2. 评价策略     - 过程性评价：关注学生进步而非单一技术达标。     - 学生互评：通过观察同伴动作加深理解。   活动总结与反思  1. 成果亮点     - 教师掌握了多种行进间运球的教学技巧。     - 提出“分阶段、重细节”的教学框架（如先慢后快、先徒手后持球）。  2. 改进方向     - 需加强教师对错误动作的即时纠正能力。     - 可引入更多信息化手段（如运动分析APP辅助教学）。   后续计划  1. 教师撰写个人教学案例，融入本次研修成果。  2. 组织校级篮球运球技能挑战赛，检验学生训练效果。  3. 定期开展“同课异构”教研活动，优化教学策略。 |