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。   94787e47d7debf5946c276f1dfa3f5612. 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。    |