**《小篮球：原地各种姿势拍球》学习指南**

**一、学习目标：**

1.了解小篮球原地各种姿势拍球的动作要领与方法，并能够在游戏或比赛中运用。

2.学习原地各种姿势拍球的动作方法，学习练习方法与形式。

3.发展上下肢协调性与对球体的感知能力，激发学生参加篮球锻炼的兴趣，提高篮球活动能力。

学习重点：手指张开，按拍球正上方。

学习难点：上、下肢协调用力

**二、学习步骤：**

**活动1：**跟随视频进行热身活动。

（1）肩关节绕环；

（2）腕关节绕环；

（3）指关节屈伸；

**活动2：**观看原地各种姿势拍球教学视频并跟随教师进行模仿练习。

1. 双手同时拍球练习
2. 体侧拍球练习
3. 体侧连续拍球练习
4. 优生展示环节练习
5. 蹲姿拍球练习
6. 坐姿拍球练习
7. 坐姿连续拍球练习
8. 原地各种姿势拍球练习

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服和运动鞋，进行练习时要注意周围环境，有无易碎易掉落物品或易磕碰的障碍，尽量在正规篮球场进行学练。

2.在开始学练前一定充分活动身体。