《小篮球：投球进框》学习指南

**一、学习目标**

1.通过小篮球投球进框的游戏，使学生体验小篮球的运动乐趣。

2.发展身体协调能力和上肢力量，在游戏中体验竞争与学会合作。

**二、学习步骤**

活动1：观看视频，初步了解篮球运动的起源

活动2：跟随视频中教师一起进行热身活动，球性练习

1. 全身运动
2. 手腕脚踝运动
3. 原地运球
4. 抛接球练习
5. 手指拨球练习
6. 简易版胯下运球练习

活动3：跟随视频中教师进行投球进框小游戏

1. 由下向上抛投球进框练习
2. 单手投球进框练习
3. 双手投球进框练习

活动4：跟随视频中教师一起进行拉伸放松

1. 上肢放松
2. 下肢放松

**三、锻炼要求及注意事项**

1.锻炼前，做好热身活动，防止伤害事故的发生。

2.选择一个宽阔、平整、安全的运动场地进行练习。

3.练习结束后，进行放松整理活动。