



篮球

篮球不仅能帮助小朋友更好的成长，强壮体格，而且还能教会他们合作，决策，自律以及更多。打篮球的人通常反应思考速度都会比较快，不单是在球场上，在生活工作中也能胜人一筹。通过篮球产生的友谊无论在场上还是场下总是那么的牢不可破，这也是为什么篮球深受众人喜爱的缘故。

授课教师介绍：

吴晨曦教练，国家A级篮球教练证，国家一级社会体育指导员，深圳篮球协会会员，10年少儿篮球指教经验。

基本信息概述

年级	P3 - P4
师资	易趣篮球俱乐部
课程总数	每周1次课，第2学期共计17次课
授课语言	中文
教学场地	学校篮球场
授课时间	周三，下午3:45--4:45

课程概述

报名要求：

对学生的要求：未患有先天性心脏病和风湿性心脏病等不宜运动疾病

互动和评估：

在课程后的前几周，教师们将主要练习学生的带球训练，以协调灵敏素质和球性运球为主，结合实战运球、上篮及投篮等个人进攻技术，以及脚步的训练，逐渐完成对球的基本控制，建立起初步的球感。让孩子掌握正确带运球姿势、投篮技术，以及正确上篮的方法与技巧。课后，老师们和孩子们将通过小游戏认识彼此，建立起浓厚的师生情谊，以及培养团队意识。

探索和发展：

课程过半，学生们将继续强化控球和球感，继续提升投篮命中率，在此基础上结合传球等一系列衔接技术，主要练习胯下运球，背后运球，跳投，撤步投篮，合球上篮，左右手上篮等几个动作，并且将几个动作结合在一次，形成更加高难度的组合动作，使孩子快速掌握传球、控球、运球、投篮、上篮的合理性和习惯性。并且教练会引导学生们反思个人进度是否与预期目标一致，让孩子们通过自身的训练寻找自身的补足，并且由教练们增对学生的不足调整个别学生的训练计划和强度。

提升和展示：

课程接近尾声，学生们应当能够完成：传球、控球、投篮、上篮等技术，此阶段的主要内容是在第一二阶段的基础上，增加半场技术演练以及3V3、4V4、5V5的基础对抗，让学生们将所学技能充分运用到实战中去，并且通过团队之间的对抗，增强孩子们团队合作的意识。

家校互动：

家长将受邀参加：欢迎家长与老师沟通并获取学习反馈，家长也将受邀观看孩子们的学习过程；学期结束，家长们将收到一份孩子的体能及篮球结束成绩单和易趣篮球俱乐部毕业证书。

其他：

需要学生准备的物品携带篮球、水壶（报名课程时便可购买篮球，也可借用教练带的篮球。）

