一、设计理念

本课积极贯彻“健康第一”指导思想，依据“课程标准”水平三的目标和内容来设计、实施整个教学过程。关注五年级学生身心特点，尊重学生的基础能力与需求，结合正脚背运球教学内容的特点，采用趣味化、游戏化的教学方法，激发学生的学习兴趣和运动情感，设置多种练习手段和辅助措施，强调同伴之间的合作与竞争。同时，通过活泼的练习形式、竞赛活动与评价方法，提高课堂教学的实效性。

二、学情分析

五年级学生大多好胜心强、想象力丰富，在学习中表现出好奇、好新、好问，同时独特性突出，逆反心理也较强，喜欢在集体中标新立异，在争辩中显示自己的能力，不喜欢机械的统一要求与墨守成规。他们随着生活常识与文化知识的积累，已具有一定的独特的分析、思考能力。

这个年龄段的儿童是心理健康成长的关键时刻，已经具有一定的动手动脑的能力。而且大部分学生平衡能力和动手能力较强。所以，本课从提高技能入手，让学生在学练中充分展示自我，彰显个性。

三、教材分析

正脚背运球是足球运球技术中最基础的方式，一般运用在直线运球上，对于初学者有一定的难度，尽管推拨球的动作方法比较容易掌握，但力度很难控制，需要反复练习才能找到感觉。因此，需要将正脚背运球的技术动作进行教材化的处理，并符合小学生的身心特点，易懂、易学、易记忆。运用口诀化的讲解和教师的示范解决正脚背运球技术中的几个要点，即：提膝立踝推拨球，紧紧跟上小足球。再是运用“夺宝”游戏解决学生趟球过大的错误动作。

四、教学目标

结合新课程标准和学生的实际情况，我设置了以下教学目标：

1、认知目标：学习与了解脚背正面直线运球的技术原理及其在足球运动中的作用，建立脚背正面直线运球的动作概念，培养学生对足球的兴趣。

2、技能目标：通过本课学习脚背正面运球技术，让90%的学生掌握脚背正面运球的技术和要点。

3、情感目标：培养学生主动参与体育学习的兴趣和刻苦锻炼的意志品质。

五、教学内容

1、足球脚背正面直线运球

2、足球专项趣味练习：“夺宝”

六、教学重点、难点

重点：提膝立踝推拨球。

难点：紧紧跟上小足球。

七、教学流程

1、准备部分：以球性练习游戏与徒手操相结合的形式，既活动了身体又培养了学生球性。

2、基本部分：讲解与示范正脚背运球的动作→无球动作→一人踩球后上部，另一个练习推拨球动作→推拨球练习→慢走到慢跑的正脚背运球技术动作练习→夺宝游戏

3、结束部分：放松活动→师生交流→教师总结→宣布下课→收放器材

八、主要特色

1、准备部分运用以球性练习游戏与徒手操相结合的形式，提高了准备活动的趣味性，激发了学生的学练兴趣，学生非常乐意参与到游戏的学练中。

2、“夺宝”游戏的运用使学生分组更高效地练习，提高了学生对课堂的新鲜感，得到了与不同的同学合作的机会。

3、课中每一个环节中都能渗透足球基本技能和足球文化，层层推进，为主教材的高效教学、趣味教学提供了有力保障。

总之，本课一是能贯彻技术动作游戏化教学构想。注重将传统游戏进行改编，织入正脚背运球技术要素，使正脚背运球学习与游戏活动融为一体，变枯燥的运球学习为生动而有趣的游戏活动。二是能采取问题化引领教学过程的设计。全课通过将目标问题转化为层层深入的过程性问题，有效将思维活动与技术学练紧密联系起来，不断引发学生对提膝蹦脚轻轻推运球动作的探究、对紧紧跟上小足球的反复体验，对抬头观察护好球的思考和尝试。培养同学们学中思、思中辩、辩中创的能力。

九、安全与措施

课前检查场地是否有杂物，并对学生进行安全教育；课中做好充分的准备活动、放松活动，提醒学生注意安全，安排适宜的运动负荷。正确引导竞赛行为，防止恶意竞争。

十、教学效果预计

1、心理效果预计：（1）通过教师的引导，学生能认真参与各个内容的练习，课堂气氛活跃，师生之间情感融洽。（2）预计通过游戏法教学能激发学生的学习热情，体验体育运动带来的快乐。

2、生理效果预计：预计课的平均心率130±5 次/分，运动密度75%--80%，练习密度50％--55%，运动强度1.5--1.7。

**《体育与健康》课程课时教学计划**

**第 1 课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容：足球   1.熟悉球性练习  2.足球——脚背正面运球 | | | | 授课时间：11 月 30 日 | | | | 授课教师：李杰 | | | |
| 学  习  目  标 | | 1.明确脚背正面运球技术动作，90%以上学生掌握简单的慢速脚背正面运球方法和要领。  2.发展身体的协调能力和灵敏性，提高身体控制能力。  3.提高对足球运动的兴趣，培养团结协作意识和终身体育锻炼的意识。 | | | | | | | | | |
| 重、难点 | | **教学重点：**脚背正面运球的动作技术  **教学难点：**双脚协调配合，推球力度的掌握 | | | | | | | | | |
| 课的  部分 | 教学内容 | | 教师指导策略与要求 | | 学生学法与组织形式 | | | | 运动负荷 | | |
| 时间 | 次数 | 强度 |
| **开**        **始**        **部**        **分**  **基**      **本**      **部**      **分**  **结**    **束**  **部**    **分** | 一、教学常规    二、绕大禁区线慢跑  三、准备活动  1扩胸运动  2体转运动  3腹背运动  4弓步压腿  5侧压腿  一、熟悉球性的练习  1.脚踩球，由慢到快，熟练以后可以尝试向前和向后移动。  2.脚拨球：两脚中间，由慢到快   1. 脚背正面运球 2. 无球练习动作。 3. 两人合作练习，一人踩一人原地踢，感受触球部位。   3.退后上一步触球，触球部位准确。  4.运球练习，缩小距离，增加触球次数。  三、游戏和比赛：运球射门  一、放松整理活动  二、总结，评价，提出要求  三、宣布下课，师生再见，收拾器材。 | | 一、1.体委整队，报数，师生问好，宣布本课内容，提出要求，学生明确本节课的内容和目标  2.检查服装，安排见习生  3.口令指挥，学生整体练习   1. 学生一路纵队绕线慢跑   三、 教师领做运动，学生跟教师一起做。  一、1.教师讲解,示范动作方法,组织学生统一练习。  2.教师提示，学生动作由慢到快。教师提示动作要领,和学生一起做。  3.讲解错误动作带来的伤害，强调活动中注意安全。  4.教师组织学生讨论。  二、1.观看教师动作示范。学生分组模仿，教师的动作进行练习,2组.  2.教师介绍动作名称和在比赛中的作用,练习3至4组。  3.组织学生讨论，共同发现问题，示范脚背正面运球，增加学生的练习兴趣。  4.教师发现还有的同学动作不够准确，组织学生合作练习，2人一组,讲解示范方法。  5.组织练习，并规定距离和触球次数，2组。  三、组织进行游戏和比赛。讲解比赛规则。学生以小组为单位进行活动，看哪一组进球最多。  一、学生进行放松活动  二、总结所学内容，复习口诀，对优秀的学生提出表扬，并提出要求。强调在校外练习时要注意安全。  三、宣布下课，师生再见，组织  学生收拾器材。 | | 组织：四列横队  ▲          组织：两列横队成一路纵队  练习认真，动作准确  ▲    ▲          组织;四列横队        3m▲        组织:四列横队        3m▲      重点：推球节奏  难点：推球力度  要求：提膝向前，脚尖向下      组织：四列横队       ▲          放松要充分 | | | | **3**  **7**  **10**  **15**  **5** | **1**  **1**  **1**  **1**  **1**  **2**  **2**  **1**  **1** |  |
|  |  | | | | | 平均心率预计 | 110—120 | | | | |