|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **授课**  **内容** | | **1学习直线运球**  **2讲解踢球过程，学习脚内侧踢、停地滚技术；**  **3发展身体素质的练习：下肢力量** | | | |
| **教学目标** | | **1通过学习直线运球的基本技术使学生基本掌握踢直线运球技术**  **2通过各种类型的下肢力量练习发展学生的下肢力量及身体素质**  **3通过比赛让学生合理运用所学到的基本技术，培养学生的比赛意识** | | | |
| **程序** | **时　间** | **内　　容** | **组　　织　　教　　法　　与　　要　　求** | | |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 5’  15’ | 1. 体育委员整队   报告人数   1. 师生问好 2. 宣布本课内容   和教学任务  四、检查服装  安排见习生   1. 绕半场慢跑   六、球操  1颈部运动  2扩胸运动  3腰部运动  4全身运动  5正压侧压腿  6各种韧带的静力性拉伸练习  7各种加速跑练习  七、游戏  “胯下传球游戏” | 要求：声音洪亮，精神饱满       1. 服装要求 2. 认真听讲 3. 注意安全   组织：学生成两路纵队绕  半场慢跑两圈  一、组织：全班集体进行  二、教法  1．边讲解边示范  2．用口令指挥练习  组织：全班分成两组练习，各组第一名同学将球从胯下传至后面的同学，传至最后一名同学后，该同学迅速将球抱至队伍前面，然后在依次传球，看哪队先传至终点。 | 组织：两列横队  🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺🚺  🚺  要求：慢跑时速度均匀  精神饱满，队列步调  一致  一、练习队形：两列横队  二、学练法：认真观察动作  听口令练习   * 🚺 * 🚺   🚺 🚺  🚺 🚺 | |
| **基**  **本**  **部**  **分** | 10’  10’  15’  25’ | **一、学习直线运球基本技术**  **１**脚背正面直线运球  动作要求：跑动中上体稍向前倾，步幅稍加大．运球脚提起，脚尖下指，在向前迈步的过程中，以脚背正面推拨球的后部前行。  重点：运球人重心  难点：运球人与球的位置  **２**脚内侧直线运球  动作要求：支撑脚踏在球的前侧方，膝关节稍弯曲，上体前倾重心向里，随着身体的向前移动，运球脚提起，用脚内侧推球的后中部或后侧部。  **二、下肢力量素质**  **练习**  1蛙跳 15m×3组  2高抬腿 30＇＇×２  **三、教学比赛** | 一、组织：全班分成两组，每组一球，同时进行练习  二、教法  1．讲解直线运球要领  2．给学生做正确示范动作  3．学生练习时，纠正错误动作    组织：集体进行，要求队伍整齐，认真完成练习。  组织：分成两对进行比赛 | 一、要求：认真听讲解，仔细观察教师示范，明确动作要领。  练习队型：   * 🚺 * 🚺 * 🚺 * 🚺   20m  练习队型：   * 🚺 * 🚺   🚺 🚺  🚺 🚺    要求：认真练习，完成任务  要求：合理运用所学到的技术 | |
| **结束部分** | 10’ | 1. 放松练习 2. 小结本课 3. 回收器材 4. 宣布下课 | 组织：全班集体进行  教法：口令指挥练习 | | 练习队形：成两列队形散开  学法：听教师口令  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺 🚺  🚺  要求：归还器材 |
| **场地与器材** | | | **课后小结** | | |
| 足球场半块  足球18个  标志物10个 | | |  | | |