**体育与健康教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容：足球—脚内侧传接球 | | | | | | | | 授课时间：2017年11月28日 | | | | | | 星期二 | | | | | | |
| 学校 | | 洛阳初级中学 | | 任教 | | 孙旭 | | 班级 | | 八（1） | 人数 | | 48 | 水平 | | 水平四 | | | | |
| 学  习  目  标 | | 1. 学习和了解脚内侧踢球的技术原理及其在足球运动中的作用，建立脚内侧传接球的动作概念，培养学生对足球的兴趣，创设健身手段。 2. 通过本课的学习使80%以上的学生能正确掌握脚内侧传接球的动作。 3. 发展学生的灵敏、速度等身体素质，提高其动作的协调性。   4、培养学生积极进取、机智、灵活、勇敢顽强的竞争意识和团结协作的优良品质。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 教学重、难点 | | | 重点：支撑脚的选位和动作要领  难点：支撑与击球动作的衔接 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 课的  部分 | 教学内容 | | 教师指导  策略与要求 | | | | | | 学生学法指导 | | | 组织形式 | | | 运动负荷 | | | | | |
| 时间 | | 次数 | | 强度 | |
| 准  备  部  分  基  本  部  分  基  本  部  分 | 一、课堂常规：  1、体育委员整队，报告人数  2、师生问好  3、宣布本课内容 和教学任务  4、检查服装 安排见习生  二、准备活动：  1、绕布置足球场地成蛇形慢跑   1. 足球操   一、学习脚内侧传接球技术  ①脚内侧踢球：直线助跑，支撑脚落在球的侧后方，膝关节微曲，踢球腿脚尖外展呈“一”字形，以髋关节为轴、由后向前摆动，同时屈膝外展，脚尖稍翘起，脚底与地面平行，用脚内侧对准球的后中部，小腿加速前摆用力击球，使球沿地面向前滚动。  ②脚内侧停球：面对来球，脚型同踢球动作，触球的中上部，做引球后拉动作。  重点：支撑脚的选位和动作要领。  难点：支撑与击球动作的衔接。  教学内容：  1、老师讲解示范脚内侧传接球动作技术。  2、学生脚内侧踢球徒手模仿练习。  3、踢固定球练习。  4、两人一组脚内侧传接球练习。  5、八人一组进行迎面传接球练习。   1. 优秀生展示练习成果。   7、传球入门。  二、游戏：复合接力  方法:听到开始哨音，第一个同学钻过障碍做3个俯卧撑，接着跑到按放足球处做原地4次脚内侧左右拨球，完成后跑到对面圆圈跳绳8次，然后快速跑回，击掌后下一个同学跑出，先完成的组获胜。 | | 教法：  1、教师动作规范，口令响亮、精神饱满。  2、师生谈话式导入教学内容。  3、安排见习生。   1. 安全教育。 2. 教师讲解跑动要求。   2、教师语言提示。  一、教学方法  1、通过提问学生喜欢的球星以及自己所了解脚的哪个部位踢球更容易控制球导入学习内容。  2、讲解示范脚内侧踢球方法、停球方法及易犯错误。  3、带领学生进行徒手动作模仿练习。  4、组织分解动作练习。  采用分解动作练习的方法，降低动作难度，使学生容易掌握技术动作。同时也增强了学生完成整个动作的信心，让学生循序渐进地掌握技术动作。  5、组织学习完整技术动作练习。  6、教师巡视对个别学生不正确动作加以指导。  7、找学生自我展示并加以点评。  8、巩固练习。  9、教师讲解传球入门练习方法，学生按要求练习。  1、讲解游戏方法及规则。  2、教师组织学生游戏。 | | | | | | 1、体委整队，检查出勤情况并作汇报。  2、学生向老师问好并认真听讲，记住本课内容及目标要求。  3、见习生做力所能及的活动。  4、关注自身安全和他人安全。   1. 学生由排头带领跑动。 2. 听音乐伴奏愉快跑动。 3. 学生听音乐完成足球操练习。 4. 要求：学生精神饱满 注意力集中。   一、  1、学生思考教师提问并积极回答。  2、学生认真听、看讲解示范。  3、在老师的带领下进行徒手动作练习。  4、踢固定球练习：  学生原地一对一体会动作。一人踩住球，另一人助跑踢球练习。（图1）  5、一对一相距3-4米踢球练习。（图2）  6、八人一组进行迎面传接球练习。（图3）  7、学生展示踢球动作。  8、学生继续练习。  9、传球入门练习。（图4）  通过传球入门练习，进一步提高动作质量，突破难点。  1、学生仔细听教师讲解游戏方法及规则。   1. 学生听从教师的组织安排，积极练习。 2. 注意自身安全和他人安全。 | | | 组织：六列横队  ××××××××  ××××××××  ××××××××  ○○○○○○○○  ○○○○○○○○  ○○○○○○○○  ★  要求：快、静、齐  组织：  学生成一路纵队绕布置足球场地慢跑。  组织：六列横队成体操队形散开  × × × × × ×  × × × × × ×  × × × × × ×  ○ ○ ○ ○ ○ ○  ○ ○ ○ ○ ○ ○  ○ ○ ○ ○ ○ ○  ★  组织：  脚内侧踢球动作  111111111111111  脚内侧停球动作  222222222222  讲解时队形：  ××××××××  ××××××××  ××××××××  ○○○○○○○○  ○○○○○○○○  ○○○○○○○○  ★  练习时队形：    （图1）  \* \* \* \* \*      \* \* \* \* \*  （图2）  \*\* \*\*    \*\* \*\*  （图3）  传球入门队形：  🚺🚺 →∏←🚹🚺  🚺🚺 →∏←🚹🚺  🚺🚺 →∏←🚹🚺  🚺🚺 →∏←🚹🚺  （图4）  组织：  讲解时队形（同上）  游戏时队形： | | | 2’  2’  ｜  3’  6’  ｜  7’  2’  ｜  3’  1’  2’  ｜  3’  4’  ｜  5’  4’  ｜  5’  5’  ｜  6’  4’  ｜  5’ | | 1  1  1  5次  10  次  反复  1 | | 小  中  中  小  小  中  中  大 | |
| 课的部分 | 教学内容 | | 教师指导  策略与要求 | | | | | | 学生学法指导 | | | 组织形式 | | | 运动负荷 | | | | | |
| 时间 | | | 次数 | | 强度 |
| 结  束  部  分 | 1、放松整理：  放松操  2、小结。  3、布置作业。   1. 归还器材。   5、下课。 | | 1、以慢节奏口令带领学生进行放松练习。  2、组织、引导学生交流本课学习感受；提议交流内容围绕自我在学习时遇到的问题与不足，以及改进方法进行交流。  3、结合学生交流的内容，进行总结。  4、制定课后锻炼作业。  5、组织收还器材。  6、宣布下课。 | | | | | | 1、跟随教师口令轻松完成放松操。  2、控制好动作幅度，注意呼吸节奏。  3、根据自我练习情况，相互交流感受，并对老师课堂教学提出建议。  4、明确课后锻炼作业，自觉认真实施。  5、收回器材。 | | | 组织：  放松操队形：  成体操队形散开  讲解时队形：  ××××××××  ××××××××  ××××××××  ○○○○○○○○  ○○○○○○○○  ○○○○○○○○  ★ | | | 2’  ｜  3’  2’  1’ | | | 1  1 | | 中  小 |
| 课程资源 | 足球场、足球50个、音箱1只、栏架6个、绳6根、挂图架4个。 | | | | 安全措施 | | 1. 强化学生行为规范。 2. 提醒学生自我保护，安全学练。 3. 强化游戏比赛规则。 | | | | | 练习密度预计 | | | 50-55% | | | | | |
| 平均心率预计 | | | 130-140次  /分 | | | | | |
| 课后反思 |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |