**高中体育课（足球）教案**

**王皓 2018.11.14**

|  |  |
| --- | --- |
| **授课内容** | **1体育锻炼对身体健康的影响****2球性练习、学习绕杆射门****3 发展身体素质的练习：弹跳力** |
| **教学目标** | **1**通过教授曲线运球技术使学生基本掌握该项技术**2**通过各种类型的弹跳力练习发展学生的弹跳力素质 |
| **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 “网鱼” | 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：全班集体练习，由六名同学拉手组成网子，去追捕其他同学，包同学包围在网中。 | 　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** | 25’10’25’ | **一、学习曲线运球技术、绕杆射门**动作要求：运球跑动身体自然放松，步幅稍小，上体稍前倾并向运球方向扭转，两臂屈肘自然摆动，膝关节微屈，脚跟提起，脚尖稍外转。 易犯错误：1运球只低头看球，而不能随时观察场上情况。2运球时不是推球或拨球而是击球，致使球远离自己而失去控制。**二、弹跳力素质练习**1 15m蛙跳×2组2 原地纵跳加速跑×2组**四、教学比赛** | 一、组织：全班两人一组，每组一球，同时进行练习二、教法1．讲解曲线运球2．给学生做正确示范动作3．学生练习时，巡回辅导，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。 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 |  |