**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 | | |  | | |