**高中体育与健康实践课教案**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 水平段 | 水平五 | 上课时间 | 5月12号 | 授课教师 | 秦淮中学刘哲 |
| 年级 | 高一 | 班级 | 4班 | 模块名称 | 足球训练课 |
| 教学内容 | 足球脚内侧踢球 | 单元位置 | 足球练习第一次课 | 人数 | 53 |
| 教学目标 | 1. 认知目标：初步了解足球脚内侧踢球动作技术
2. 技能目标：大部分同学能够掌握足球脚内侧踢球技术，通过练习发展学生奔跑、协调、反应能力
3. 情感目标：培养同学们敢于尝试勇于挑战的拼搏精神，学会合作学习，增强团队意识
 |
| 重点难点 | 重点：支撑脚的选位、踢球腿的摆动和触球部位难点：动作连贯性和全身协调用力的配合 |
| 教学过程设计（内容安排与要求、组织形式、时间分配） |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师指导 | 学生活动 | 组织与要求 | 运动负荷 |
| 次数 | 时间 | 强度 |
| 开始部分 | 一、课堂常规 | 1. 集合整队，检查人数。
2. 向学生问好
3. 宣布教学内容及要求
4. 安排见习生见习
 | 1. 体委整队，报告人数
2. 向老师问好
3. 保持纪律，认真听讲，明确本课任务
4. 见习生随堂听讲，力所能及模仿学习
 | ★★★★★★★★★★  ★★★★★★★★★★  ◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎ ◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎☆ 要求：快、静、齐 |  |  |  |
| 准备部分 | 1. 准备活动

1、绕四角标志盘慢跑热身2、专项热身活动 | 一、教师带领学生慢跑热身 1. 带领学生进行专项热身练习

1、扩胸运动2、弓步压腿 3、侧压腿4、交叉拉伸5、活动踝腕关节 | 1. 积极热身，调整状态

2、充分活动各个关节，做好准备活动 | 组织：要求：精神面貌良好，队伍整齐有序组织：★★★★★★★★★★   ★★★★★★★★★★☆      ◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎ ◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎要求：1、动作有力，幅度大。 2、认真完成每一个动作 | 11  | 23 | 中中 |
| 基本部分 | 一、教师讲解示范1. 教师讲解并示范

2、熟悉球性（交替踩球、交替左右脚拨球）二、学习脚内侧踢球1、踢固定球2、两人一组相距2-3米踢球3、4球快速传球4、踢球接力5、多人围圈抢球五、补偿素质练习（俯撑击掌） | 1、教法：教师示范讲解2、教师示范一遍1、教师指导示范，并提醒学生踢固定球的脚型2、教师组织学生进行两人一组相对踢球3、教师组织学生按上组练习形式用4球进行快速对传球4、让学生在游戏中尝试教师示范动作，提高学生的积极性5、教师组织分4组进行抢球，触球位置用脚内侧1、教师讲解补偿素质练习的要求并示范 | 1. 学生模仿老师动作并积极练习

2、学生跟着教师口令练习1、学生模仿教师动作，并认真练习2、把握好触球部位，减少失误3、认真练习，做到动作准确、快速4、学生在游戏中尝试动作并积极参与5、积极挑战，突破自己1. 按照老师的要求积极练习
 | 1、组织：★★★★★★★★★★ ★★★★★★★★★★☆        ◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎2、（同上）**1**、组织：★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★☆        ◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎2、组织：★★★★★★★★★★     ★★★★★★★★★★☆         ◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎ ◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎3、（同上）4、组织：□★★★★★★★★★★  □★★★★★★★★★★☆ □◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎□◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎5、 ☆五、组织：★★★★★★★★★★   ★★★★★★★★★★☆      ◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎ ◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎ |   1122211 | 2322342 | 小中中中高高大 |
| 结束部分 | 1. 放松活动
2. 总结评价
 | 1. 集合整队
2. 放松活动
3. 组织学生回收器材
4. 师生再见
 | 1. 主动参与，放松身心，恢复心律
2. 学生自评
3. 收回器材

师生再见 | 组织：全班成体操队形。教法与步骤：1、听老师的口令节奏练习2、学生练习时，提示学生放松。 要求： 1、集中时队伍整齐；2、课后复习。 3、师生再见。 | 1 | 1 | 小 |
| 场地和器材 | 足球场、足球和标志盘若干 |
|  | 生理负荷预测 | 课后记 |  |
| 平均心率 | 125~130次/分 |
| 练习密度 | 运动密度40~45% |