**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 | | | 1  1 | 2  3 | | 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：  ★★★★★★★★★★  ★★★★★★★★★★  ☆  ◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎  ◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎ | | | 1  1  2  2  2  1  1 | 2  3  2  2  3  4  2 | | 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% | | |