足球教案（第十五节课），复习课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学校 | 中大附中 | 人数 | | 37 | | 班级 | | 初二 | | | 单元课次 | 第3次 | 执教教师 | |  | | | |
| 学习目标 | 技能目标：学生复习巩固上学年的技术动作，运球方法；  体能目标：提高学生速度，耐力，灵活性等体能；  心理、社会适应：使学生迅速找回对足球运动的感觉，从运球和传接球方面。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 学习内容 | 1. 复习球性练习（颠球） 2. 复习不同传接球和运球的方法 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 重点 | 传接球和运球 | | | | | | 难点 | | 运球的节奏很难找到。 | | | | | | | | | |
| 场地器材 | 足球每人一个，标志杆12个，标志碟24个。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 安全措施 | 1. 对学生进行安全教育，加强学生组织纪律性，遵守课堂纪律。 2. 引导学生充分做好准备活动，在组织教学的过程中活动空间适当。 3. 课前检查场地器材，时刻关注学生身体状况，有情况马上送医务室，视情况告知班主任，家长。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 教学  流程 | 1. 集合整队→动态热身活动→球性练习（颠球）→复习各种不同的运球和传接球方法→静态拉伸放松和小结。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 课的结构 | 达成  目标 | 学习  内容 | 学生  活动 | | | | | | | 组织  方式 | | 教师  活动 | | | | 运动负荷 | | |
| 时间 | 次数 | 强度 |
| 课  堂  常  规 | 1、引导学生集中精神，培养集体主义精神和团队纪律。 | 1、体育委员集合，报告人数。  2、师生问好。 | 1、集合：快，静，齐，精神饱满。  2、足球是世界第一运动，也是一项非常有激情，年轻的运动项目。 | | | | | | | ●●●●●  ●●●●●  ★★★★★  ★★★★★  ▲  四列横队。 | | 1. 师生问好，教师口令清晰，准确响亮，精神饱满。 2. 讲一个故事（关于体育）   本节课将“霍金”和日心说。   1. 宣布课的内容，提出课的要求，重点提出注意安全，安排见习生。 | | | | 1 | 4 | 小 |
| 课的结构 | 达成  目标 | 学习  内容 | 学生  活动 | | | | | | | 组织  方式 | | 教师  活动 | | | | 运动负荷 | | |
| 时间 | 次数 | 强度 |
| 热  身  运  动 | 达到热身效果，避免运动损伤。 | 1 由学校跑步去足球场；  2足球专项热身操。 | 1 从学校跑步去足球场；  2 跟随老师进行热身准备活动。 | | | | | | | 1551607025(1)  学生成两路纵队跑。 | | 1 将器材和工具全部准备好；  2 带领学生进行热身准备活动。 | | | | 6分钟 | 1 | 中 |
| 技  能  学  习 | 1.提高学生的球性（颠球）  2.使学生迅速熟悉各种方式的传接球，射门和运球方法感觉。 | 1. 颠球练习 2. 原地踩球和原地脚内侧捣球。   3.球性练习  （V字拉球，踩单车，马赛回旋等）  2.复习用各种方式的传接球，射门和运球的方法，比如：脚内侧传接球，脚背传接球，正脚背运球等等。 | 1.积极观看老师的球性练习动作，以及模仿，思考和询问。  2.经过不断的练习达到老师所提出的目标。  3.两人一球，相隔3米一传一接。  4.两人相隔5米，一个传球，一人接球  5.每两米运一次求，共20次。 | | | | | | | ●●●●●  ●●●●●  ★★★★★  ★★★★★  ▲  四路纵队  两人配合  3476611347661134766113476611  3476611347661134766113476611 | | 1. 示范和讲解 2. 纠正和找典型进行学生示范。 3. 组织学生颠球练习。   3.一对一进行纠正，特别要关照女生在多次失败的情况下容易放弃。 | | | | 2  5  分  钟 | 1 | 中 |
| 课的结构 | 达成  目标 | 学习  内容 | 学生  活动 | | | | | | | 组织  方式 | | 教师  活动 | | | | 运动负荷 | | |
| 时间 | 次数 | 强度 |
| 放  松  活  动 | 快，静，齐。身心放松。 | 1、静态放松操。  2、小结。  3、师生再见。  4、回收器材。 | 1. 学生随教师做静态放松操。 2. 认真听讲。 3. 师生再见。 4. 值日生收器材。 | | | | | | | ★★★★★  ★★★★★  ●●●●●  ●●●●●  ▲ | | 1、教师引领学生做静态放松操。  2、教师小结。  3、师生再见。  4、安排学生回收器材。 | | | | 5分钟 | 2次 | 小 |
| 平均心率预计 | | 120±5次/分 | | | 强度指数预计 | | | | | 1.4-1.6 | | 练习密度预计 | | 65%±5% | | | | |
| 运动心率曲线图预计 | 分钟  脉搏（次\分钟） | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 课后反思 |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |