足球教案（第十六节课），教学比赛课

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学校 | 中大附中 | 人数 | | 37 | | 班级 | | 初二 | | | 单元课次 | 第4次 | 执教教师 | |  | | | |
| 学习目标 | 技能目标：使学生了解足球五人制比赛的规则和战术；  体能目标：锻炼学生的无氧耐力和有氧耐力相结合的能力；  心理、社会适应：增强学生在练习足球球性的时候面对一次次失败后坚持的能力以及相互帮助的品德 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 学习内容 | 1. 球性练习 2. 五人制足球教学比赛 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 重点 | 五人制足球教学比赛 | | | | | | 难点 | | 对战术和站位不够理解。 | | | | | | | | | |
| 场地器材 | 足球每人一个，标志杆12个，标志碟24个，小球门（由两个标志杆组成）6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）→脚背停不同高度的球→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.使学生理解足球的比赛规则和战术，站位的方法。 | 1. 颠球练习   2.五人制足球教学比赛。 | 1.积极观看老师的球性练习动作，以及模仿，思考和询问。  2.6人一队，每队5个首发队员，一个替补队员，进行五人制足球教学比赛。  3.听从老师的指导和安排，认真参与比赛。 | | | | | | | ●●●●●  ●●●●●  ★★★★★  ★★★★★  ▲  四路纵队 | | 1. 示范和讲解 2. 组织学生颠球练习。 3. 组织学生认真进行足球比赛， 4. 安排好站位和战术配合，让学生认识到自己在这方面还缺少那些东西。 | | | | 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 |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |