

义务教育

新课标体育与健康教案

足球大单元
(水平二)

目录

新课标水平二《怎样预防运动损伤事故》教案.....	1
新课标水平二《健康常识：饮食卫生》教案.....	3
新课标水平二《双脚交替踩球》教案.....	5
新课标水平二《双脚内侧拨球》教案.....	7
新课标水平二《身后双脚拉球》教案.....	9
新课标水平二《原地“V”字拉拨球》教案.....	11
新课标水平二《单脚扣拨运球》教案.....	13
新课标水平二《双脚扣拨运球》教案.....	15
新课标水平二《双脚内扣运球》教案.....	17
新课标水平二《双脚外拨运球》教案.....	19
新课标水平二《脚背正面运球》教案.....	21
新课标水平二《脚内侧传接球(1)》教案.....	23
新课标水平二《脚内侧传接球(2)》教案.....	25
新课标水平二《传接球游戏(1)》教案.....	27
新课标水平二《传接球游戏(2)》教案.....	29
新课标水平二《脚背正面踢球》教案.....	31
新课标水平二《足球脚内侧踢球》教案.....	33
新课标水平二《足球教学比赛》教案.....	35

水平二《快乐足球》大单元教学计

教学顺序	教学内容	课时
1	怎样预防运动损伤	1
2	健康知识：饮食卫生	1
3	双脚交替踩球	1
4	双脚内侧拨球	1
5	身后双脚拉球	1
6	原地“V”字拉拨球	1
7	单脚扣拨运球	1
8	双脚扣拨运球	1
9	双脚内扣运球	1
10	双脚外拨运球	1
11	脚背正面运球	1
12	脚内侧传接球（1）	1
13	脚内侧传接球（2）	1
14	传接球游戏（1）	1
15	传接球游戏（2）	1
16	脚内侧踢球	1
17	脚背正面踢球	1
18	教学比赛	1

新课标水平二《怎样预防运动损伤事故》教案

年 级		周 次		课 次		授 课 教 师	
教 学 内 容	安全常识：怎样预防运动损伤事故						
教 学 目 标	<p>1.了解怎样预防运动损伤事故。</p> <p>2.了解预防运动损伤及事故的要求，学会科学锻炼身体的方法和自我保护的技能。对科学锻炼身体有初步的认识，增强自我保护意识。</p> <p>3.知道动物模仿操的名称、动作方法，能随音乐节拍进行练习，发挥自己创编动作体会乐。</p>						
教 学 重 点	掌握体育课伤害事故发生的注意点			教 学 难 点	安全意识在脑海里得到深化，并能在今后的学习中自发的运用		
教 学 过 程	教 学 内 容						
	<p>一、安定课堂秩序，检查坐姿。</p> <p>二、师生问好，宣布本课内容，板书课题。</p> <p>三、导入本课，结合录像进行讲解、教育。</p> <p>1、揭示课题。①出示杂技图片，思考问题。学生大胆猜想，各叙己见。②教师归纳出示课题。</p> <p>2、播放故事录象，引导学生认真观看。</p> <p>揭示问题：天鹅有危险吗？学生举例说明。教师归纳知识点：听从指挥有秩序。</p> <p>3、教师提问：上体育课前对于身体不舒服的同学应采用什么方法？学生口答，教师加以说明。出示第二个知识点：身体不适停运动。</p> <p>4、引导学生自己想象：体育课上还有那些安全知识？学生讨论，各自发表见解。</p>						

5、验证与思考: 电脑聪聪带了几个动画故事, 里面讲的也是一些安全知识, 想知道是什么吗? 让学生自己选择看的顺序, 出示解答、评比、总结。出示三个知识点: **做好准备防扭伤, 相互帮助学保护, 检查器械再运动。**

6、学生自己小结, 想一想, 通过本课的学习, 学到什么知识?

教法与学法:

1、采用让学生自主探索、尝试、发现寻求答案。将学习的内容直接提供给学生, 让他们去发挥, 去探索, 去想象。

2、采用启发、诱导学生进入教学情景, 通过电化教学, 增强直观性和趣味性, 并渗透集体主义和团结合作能力的教学。以学生为主体, 通过学生尝试与猜想和学生实际参与突出教学的重点和难点

四、韵律活动: 动物模仿操

1、播放教学录像, 组织学生观看、模仿, 初步感知动作。

2、跟着录像逐节分解练习。

3、随音乐将全套动作连接起立完整练习。

4、学生分组讨论、自由创编动作, 选出代表进行表演。

5、同学之间互评各自的表现, 再次尝试记忆学到的知识。

五、总结本课情况, 引导学生交流发言, 谈体会, 表决心。

六、宣布下课, 师生话别。

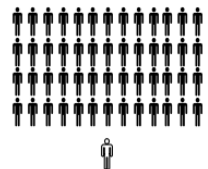
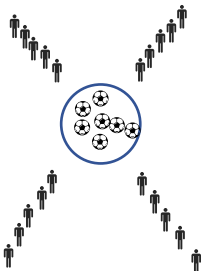
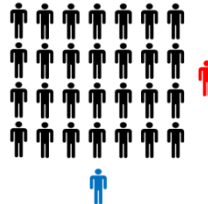
教学
反思

新课标水平二《健康常识：饮食卫生》教案

年 级		周 次		课 次		授 课 教 师	
教 学 内 容	健康常识：饮食卫生						
教 学 目 标	<p>1. 了解饮食方面的卫生知识，记住饮食方面的营养要求，能针对本人的饮食习惯，提出改进意见。</p> <p>2. 记住游戏名称及游戏方法，能熟练地完成“开火车”的游戏，并能有所创新，积极参与游戏活动，乐于自我表现。</p>						
教 学 重 点	饮食方面的卫生知识			教 学 难 点	养成良好的饮食卫生习惯		
教 学 过 程	教 学 内 容						
<p>一、安定课堂秩序，检查坐姿。</p> <p>二、师生问好，宣布本课内容，板书课题。</p> <p>三、导入本课，讲解健康常识：饮食卫生。</p> <p>教法：1、出示挂图并板书说明，启发学生联系实际</p> <p>2、指导学生讨论并回答问题。</p> <p>3、总结性讲解饮食卫生的重要性和如何做到饮食卫生。</p> <p>饮食卫生的重要性：食物是维持生命不可缺少的物质，特别是处在生长发育关键时期的少年儿童，需要各种营养，来满足身体健康成长，但如果不讲究饮食卫生，就困难因此生病，健康受到威胁，因此把好“病从口入”关，饮食卫生是关键。</p> <p>小学生应养成的饮食卫生习惯：①饭前洗手，把好“病从口入”关。②吃饭要定时定量，不可暴饮暴食。③吃饭要细嚼慢咽，不能狼吞虎咽。④吃饭专心，不看书、说笑。⑤要广食，不要偏食、挑食。⑥不吃污染不洁或腐烂变质的食物。</p> <p>学法：</p> <p>1、观看挂图，说一说，读一读，议一议。</p> <p>2、分小组讨论，指定代表发言。</p> <p>3、听一听老师的讲解，结合自己情况谈一谈改进意见。</p> <p>四、室内游戏：开火车</p>							

	<p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、讲解、示范游戏方法，并请部分学生试做，加深印象。 2、先指导学生说地名再练习“开火车”，等游戏方法掌握后，开始比赛。 3、结合司机开火车，启发学生创编意识。这样既形象，又可使学生的身体得到活动。 <p>学法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、细听讲解，观察同学示范。 2、在老师指导下练习“开火车”游戏，看谁反应迅速，口齿伶俐。 3、自我表现司机开火车的动作，同时互侧互评“最佳火车手”。 <p>五、总结、点评本课情况。布置课后思考题：1、应注意哪些饮食卫生？2、想一想，自己是否有偏食、挑食的习惯？</p> <p>六、宣布下课，师生道别。</p>
<p>教学 反思</p>	


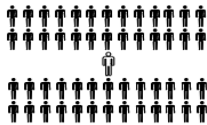


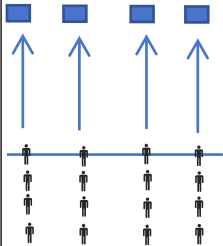
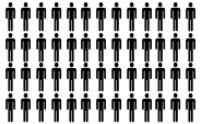
新课标水平二《双脚交替踩球》教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过教学，学生能够知道双脚交替踩球的方法，初步掌握双脚交替踩球的动作要领。 2. 锻炼学生的下肢力量，发展学生的速度、力量、灵敏性和协调性等身体素质。 3. 通过练习、游戏和比赛，激发学生对足球活动的兴趣，培养学生积极进取、遵守规则的优秀作品。					
教学内容	足球：双脚交替踩球					
教学重点	跳球交替踩球的连贯性。		教学难点	跳起交替踩球的稳定性。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	足球场 足球、体操垫、音响等。		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		课堂常规 1. 集合整队、清点人数。 2. 师生问好、检查服装。 3. 宣布本次课内容及求。 4. 安排见习生。 5. 强调课堂安全及注意事项。	1. 教师指定集合地点。 2. 检查学生服装。 3. 教师展示变向运球，宣布本课内容。 4. 安排见习生。 5. 提醒学生课堂纪律及安全。	1. 到指定地点集合。 2. 体委整队、清点人数。 3. 师生问好。 4. 明确教学内容。 5. 见习生出列旁听。 6. 牢记安全问题，遵守课堂纪律。	组织队形：  要求：快静齐	
准备部分		（一）热身游戏：蚂蚁搬家 【方法】 学生分为4组，每组成员跑到放球地点将球抱回本组大本营，规定时间内抱回球多的小组获胜。 目的：发展学生的速度素质，培养团队协作能力。 （二）徒手操（4*8拍） 扩胸运动振臂运动 肩绕环腹背运动 体转运动绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动	1. 教师讲解游戏规则并示范。 2. 组织学生练习一次。 3. 组织学生进行游戏。 4. 提醒学生在追逐过程中注意安全。 1. 口令指挥学生进行徒手操练习。 2. 口令清晰，有节奏，声音洪亮。 3. 及时纠正错误动作。	1. 学生认真听教师讲解游戏方法。 2. 练习一次后进行游戏。 3. 游戏过程中注意安全。 1. 有节奏地进行徒手操练习。 2. 充分活动各关避免运动损伤	 	

结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求	强度
基本部分		<p>(一) 学习：双脚交替踩球 【动作方法】开始时，小臂抬起，一只脚踩到球上，支撑腿用力往上跳起，踩球脚落地，同时支撑脚踩球。</p> <p>(二) 练习 1. 双脚交替踩体操垫练习。 在体操垫上进行双脚交替踩垫子练习。 1. 双脚交替踩足球练习 每名同学一个足球，在上个来练习的基础上，在足球上做双脚交替踩球练习。 2. 提高练习，加快动作幅度。</p> <p>(三) 组织竞赛：“蚂蚁搬家”游戏 【游戏方法】学生分为4组，每组学生用双脚交替踩球的方式将球场中心的足球运回自己的大本营，在规定时间内运回球数多的小组获胜。</p> <p>(四) 体能游戏：坚守到底 【游戏方法】学生在规定区域内脚控球运球，同时可以任意破坏其他同学的球，球被踢出界就出局，看谁坚持到最后。</p>	<p>1. 教师讲解双脚交替踩球的动作方法，并做示范。</p> <p>1. 教师讲解练习方法，体操垫上练习时，通过集体叫停和单独辅导的形式纠正错误动作。 2. 有球练习时，教师做巡回指导，纠正错误动作。 3. 教师可组织计时比赛，加大难度。</p> <p>1. 教师讲解游戏方法与规则。 2. 指定学生进行游戏示范，并组织其他学生在合适位置观看示范。 3. 组织学生合理分组进行练习。</p>	<p>1. 认真听教师讲解，明确动作方法 2. 认真观察教师示范。</p> <p>1. 学生明确练习方法。 2. 练习过程中注意观察同伴动作，结束后进行自评互评。 3. 练习中可根据自身掌握情况，加大练习难度。 【注意】身体保持直立，踩球部位准确，上肢和下肢协调用力。</p> <p>1. 根据教师讲解的游戏规则进行游戏。 2. 游戏中与同学进行配合。 3. 积极思考，争取获得游戏胜利。 4. 游戏中注意安全。</p>	<p>组织队形：</p>   	
	结束部分	<p>1. 集合整队。 2. 放松练习。 3. 课堂总结。 4. 收还器材 5. 师生再见</p>	<p>1. 教师整队。 2. 教师播音乐，放松拉伸练习。 3. 课堂总结。 4. 安排学生收还器材。 5. 师生再见。</p>	<p>1. 学生集合。 2. 身心放松。 3. 认真听教师总结。 4. 收还器材。 5. 师生再见。</p>		
教学反思				<p>预计 负荷</p> <p>平均心率 110~140 次/分</p> <p>运动密度 65~70%</p>		

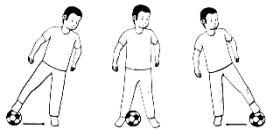
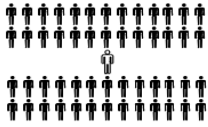
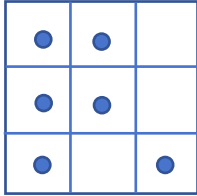
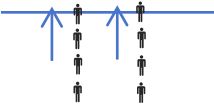
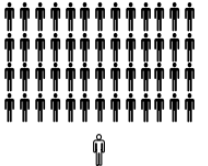
新课标水平二《双脚内侧拨球》教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过学习，学生能够知道双脚内侧拨球的方法，初步掌握双脚内侧拨球的动作要领。 2. 锻炼学生的下肢力量，发展学生的速度、力量、灵敏度和协调性等身体素质。 3. 通过游戏和练习，激发学生对足球活动的兴趣，培养学生坚持不懈、团结又爱的优秀品质。					
教学内容	足球：双脚内侧拨球					
教学重点	准确使用双内侧拨球。		教学难点	保持拨球的连续性。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	足球场 足球、小黑板、粉笔、秒表、音响等。		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		课堂常规 1. 集合整队、清点人数。 2. 师生问好、检查服装。 3. 宣布本次课内容及求。 4. 安排见习生。 5. 强调课堂安全及注意事项。	1. 教师指定集合地点。 2. 检查学生服装。 3. 教师展示变向运球，宣布本课内容。 4. 安排见习生。 5. 提醒学生课堂纪律及安全。	1. 到指定地点集合。 2. 体委整队、清点人数。 3. 师生问好。 4. 明确教学内容。 5. 见习生出列旁听。 6. 牢记安全问题，遵守课堂纪律。	组织队形：  要求：快静齐	
准备部分		（一）行进间热身练习 前踢、侧踢、上下拍手、转身、外摆、内摆、后踢腿、高抬腿。 （二）徒手操（4*8拍） 扩胸运动振臂运动 肩绕环腹背运动 体转运动绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动	1. 教师带领学生进行行进间热身活动。 2. 提醒学生在练习中注意安全。 1. 口令指挥学生进行徒手操练习。 2. 口令清晰，有节奏，声音洪亮。 3. 及时纠正错误动作。	1. 跟随教师做热身练习。 3. 练习过程中注意安全。 1. 有节奏地进行徒手操练习。 2. 充分活动各关避免运动损伤		

结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求	强度
基本部分		<p>(一) 学习: 双脚内侧拨球 【动作方法】两腿分开, 自然站立, 将球放在两脚之间, 双脚触地, 身体轻轻垫起, 同时双脚内侧交替拨动足球。</p> <p>(二) 练习 1. 原地无球的双脚内侧拨球练习。 2. 在足球上做双脚内侧拨球练习。 3. 提高练习。</p> <p>(三) 竞赛游戏: 画画大师 【游戏方法】学生分成 8 组, 每组学生用双脚内侧拨球的方式将球运到小黑板处。运到后每人在黑板上画一笔, 画完后运球回自己队伍进行接力, 然后排到队尾。在规定时间内看哪个小组画得最好看。</p> <p>(四) 体能发展: 夹球逃生游戏 【游戏方法】学生在规定区域内双脚夹球跳动, 由一个学生扮演大熊, 他的任务是将其他学生的球破坏出去, 夹球的学生想办法保护好球, 规定时间内看谁坚持到最后。</p>	<p>1. 教师讲解双脚交替踩球的动作方法, 并做示范。</p>  <p>1. 教师讲解练习方法, 通过集体叫停和单独辅导的形式纠正错误动作。 2. 有球练习时, 教师做巡回指导, 纠正错误动作。 3. 教师可组织计时比赛, 加大难度。</p> <p>1. 教师讲解游戏方法与规则。 2. 指定学生进行游戏示范, 并组织其他学生在合适位置观看示范。 3. 组织学生合理分组进行练习。 4. 教师可根据时间增加游戏次数。</p>	<p>1. 认真听教师讲解, 明确动作方法 2. 认真观察教师示范。</p> <p>1. 学生明确练习方法。 2. 练习过程中注意观察同伴动作, 结束后进行自评互评。 3. 练习中可根据自身掌握情况, 加大练习难度。 【注意】重心降低, 拨球部位准确, 上下肢协调用力。</p> <p>1. 根据教师讲解的游戏规则进行游戏。 2. 游戏中与同学进行配合。 3. 积极思考, 争取获得游戏胜利。在游戏中培养团队合作能力, 发展耐力和快速反应能力。 4. 游戏中注意安全。</p>	<p>组织队形:</p>    	
		结束部分	<p>1. 集合整队。 2. 放松练习。 3. 课堂总结。 4. 收还器材 5. 师生再见</p>	<p>1. 教师整队。 2. 教师播音乐, 放松拉伸练习。 3. 课堂总结。 4. 安排学生收还器材。 5. 师生再见。</p>	<p>1. 学生集合。 2. 身心放松。 3. 认真听教师总结。 4. 收还器材。 5. 师生再见。</p>	
教学反思				<p>预计 负荷</p> <p>平均心率 110~140 次/分</p> <p>运动密度 65~70%</p>		


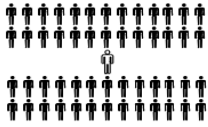




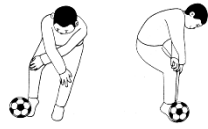
新课标水平二《身后双脚拉球》教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过教学，学生能够知道身后双脚拉球的方法，初步掌握身后双脚拉球的动作要领。 2. 锻炼学生的上下肢力量，发展学生的速度、力量、灵敏度和协调性等身体素质。 3. 通过练习、游戏和比赛，激发学生对足球活动的兴趣，培养学生克服困难、团结协作的优秀品质。					
教学内容	足球：身后双脚拉球					
教学重点	身后双脚拉球时脚腕的控制。		教学难点	控制住球速和方向。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	足球场 足球、小黑板、粉笔、秒表、音响等。		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		课堂常规 1. 集合整队、清点人数。 2. 师生问好、检查服装。 3. 宣布本次课内容及求。 4. 安排见习生。 5. 强调课堂安全及注意事项。	1. 教师指定集合地点。 2. 检查学生服装。 3. 教师展示变向运球，宣布本课内容。 4. 安排见习生。 5. 提醒学生课堂纪律及安全。	1. 到指定地点集合。 2. 体委整队、清点人数。 3. 师生问好。 4. 明确教学内容。 5. 见习生出列旁听。 6. 牢记安全问题，遵守课堂纪律。	组织队形：  要求：快静齐	
准备部分		（一）热身游戏：“拉网捕鱼” 【游戏方法】 男生和女生分两个场地，分开玩，一个学生扮演移动“渔网”，随意抓场地内的其他同学，被抓的学生与“渔网”手拉手组成新的“渔网”，直至将所有学生都抓住。 （二）徒手操（4*8拍） 扩胸运动振臂运动 肩绕环腹背运动 体转运动绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动	1. 教师带领学生进行热身游戏。 2. 提醒学生在练习中注意安全。 1. 口令指挥学生进行徒手操练习。 2. 口令清晰，有节奏，声音洪亮。 3. 及时纠正错误动作。	1. 跟随教师做热身练习。 3. 练习过程中注意安全。 1. 有节奏地进行徒手操练习。 2. 充分活动各关避免运动损伤		

结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求	强度
基本部分		<p>(一) 学习：身后双脚拉球 【动作方法】两腿分开自然站立，将球放在右脚后，上身略微前倾，用右脚前脚掌将球拉向左脚，接着抬左脚将球拉向右脚，双脚交替进行。</p> <p>(二) 练习 1. 做无球的身后双脚拉球练习。 2. 墙根练习：在墙根处做有球身后双脚拉球练习。 3. 基础练习：在空地上做练习。</p> <p>(三) 组织竞赛：九宫格游戏 【游戏方法】学生分为6组，每组3个同色标志盘，每两组一个场地。学生用任意运球方式将球运到九宫格处放下标志盘，每个学生可以调整一次本组标志盘的位置，直至本组的标志盘能连城一条直线。</p> <p>(三) 体能游戏：“抱球接力” 【游戏方法】学生分成8组，抱球跑30米来回接力，依次进行。用时最短的小组获胜。</p>	<p>1. 教师讲解示范身后双脚拉球的技术动作。</p>  <p>1. 教师讲解练习方法，通过集体叫停和单独辅导的形式纠正错误动作。 2. 有球练习时，教师做巡回指导，纠正错误动作。 3. 教师可组织计时比赛，加大难度。</p> <p>1. 教师讲解游戏方法与规则。 2. 指定学生进行游戏示范，并组织其他学生在合适位置观看示范。 3. 组织学生合理分组进行练习。 4. 教师可根据时间增加游戏次数。</p>	<p>1. 认真听教师讲解，明确动作方法 2. 认真观察教师示范。</p> <p>1. 学生明确练习方法。 2. 练习过程中注意观察同伴动作，结束后进行自评互评。 3. 练习中可根据自身掌握情况，加大练习难度。</p> <p>1. 根据教师讲解的游戏规则进行游戏。 2. 游戏中与同学进行配合。 3. 积极思考，争取获得游戏胜利。在游戏中培养团队合作能力，发展耐力和快速反应能力。 4. 游戏中注意安全。</p>	<p>组织队形：</p>   	
	结束部分		<p>1. 集合整队。 2. 放松练习。 3. 课堂总结。 4. 收还器材 5. 师生再见</p>	<p>1. 教师整队。 2. 教师播音乐，放松拉伸练习。 3. 课堂总结。 4. 安排学生收还器材。 5. 师生再见。</p>	<p>1. 学生集合。 2. 身心放松。 3. 认真听教师总结。 4. 收还器材。 5. 师生再见。</p>	
教学反思				<p>预计 负荷</p> <p>平均心率</p> <p>运动密度</p>	<p>110~140 次/分</p> <p>65~70%</p>	

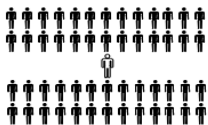

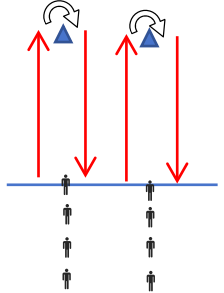
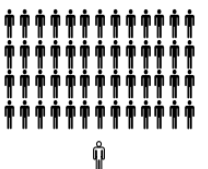
新课标水平二《原地“V”字拉拨球》教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过教学，学生能够知道原地“v”字拉拨球的方法，初步掌握原地“v”字拉拨球的动作要领。 2. 锻炼学生的下肢力量，发展学生的速度、力量、灵敏度和协调性等身体素质。 3. 通过练习、游戏和比赛，激发学生对足球活动的兴趣，培养学生不怕困难、坚持到底的优秀品质。					
教学内容	足球：原地“v”字拉拨球					
教学重点	拉球和拨球的触球部位准确。			教学难点	拉球后转身幅度的把握。	
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。			场地器材	足球场 足球、标志盘、秒表、音响等。	
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		课堂常规 1. 集合整队、清点人数。 2. 师生问好、检查服装。 3. 宣布本次课内容及求。 4. 安排见习生。 5. 强调课堂安全及注意事项。	1. 教师指定集合地点。 2. 检查学生服装。 3. 教师展示变向运球，宣布本课内容。 4. 安排见习生。 5. 提醒学生课堂纪律及安全。	1. 到指定地点集合。 2. 体委整队、清点人数。 3. 师生问好。 4. 明确教学内容。 5. 见习生出列旁听。 6. 牢记安全问题，遵守课堂纪律。	组织队形：  要求：快静齐	
准备部分		（一）热身活动：绳梯热身练习 （二）徒手操（4*8拍） 扩胸运动振臂运动 肩绕环腹背运动 体转运动绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动	1. 教师带领学生进行热身练习。 2. 提醒学生在练习中注意安全。 1. 口令指挥学生进行徒手操练习。 2. 口令清晰，有节奏，声音洪亮。 3. 及时纠正错误动作。	1. 跟随教师做热身练习。 3. 练习过程中注意安全。 1. 有节奏地进行徒手操练习。 2. 充分活动各关避免运动损伤		

结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求	强度
基本部分		<p>(一) 学习：原地“v”字拉拨球 【动作方法】身体自然站立，将球放在脚左前方；右脚脚掌踩球上部，将球拉回后脚不落地并转身用脚弓将球推向右前方；接着左脚脚掌踩球上部，将球拉回后脚不落地并转身用脚弓将球推向左前方。</p> <p>(二) 练习 1. 原地直线拉拨球练习。 2. 原地“v”字拉拨球练习。 3. 提高练习，增加练习难度。</p> <p>(三) 竞赛游戏：风火轮护球 【游戏方法】学生分成5人一组，4人围城圆圈运一个球，另1人在圈外抢球，定时轮换抢球队员。 【目的】培养学生团结协作的精神，提高学生快速移动的能力。</p> <p>(四) 体能练习：螃蟹运球游戏 【方法】学生平均分组成组，每组成员双手扶异侧腿膝盖，运球跑30米来回接力，最短时间内完成比赛的小组获胜，可根据时间增加游戏次数。</p>	<p>1. 教师讲解原地“v”字拉拨球的动作要领，并做示范。</p>  <p>1. 教师讲解练习方法，通过集体叫停和单独辅导的形式纠正错误动作。 2. 有球练习时，教师做巡回指导，纠正错误动作。 3. 教师可组织计时比赛，加大难度。</p> <p>1. 教师讲解游戏方法与规则。 2. 指定学生进行游戏示范，并组织其他学生在合适位置观看示范。 3. 组织学生合理分组进行练习。 4. 教师可根据时间增加游戏次数。</p>	<p>1. 认真听教师讲解，明确动作方法 2. 认真观察教师示范。</p> <p>1. 学生明确练习方法。 2. 练习过程中注意观察同伴动作，结束后进行自评互评。 3. 练习中可根据自身掌握情况，加大练习难度。</p> <p>1. 根据教师讲解的游戏规则进行游戏。 2. 游戏中与同学进行配合。 3. 积极思考，争取获得游戏胜利。在游戏中培养团队合作能力，发展耐力和快速反应能力。 4. 游戏中注意安全。</p>	<p>组织队形：</p>      	
		结束部分		<p>1. 集合整队。 2. 放松练习。 3. 课堂总结。 4. 收还器材 5 师生再见</p>	<p>1. 教师整队。 2. 教师播音乐，放松拉伸练习。 3. 课堂总结。 4. 安排学生收还器材。 5. 师生再见。</p>	<p>1. 学生集合。 2. 身心放松。 3. 认真听教师总结。 4. 收还器材。 5. 师生再见。</p>
教学反思				<p>预计负荷</p> <p>平均心率</p> <p>110~140 次/分</p> <p>运动密度</p> <p>65~70%</p>		


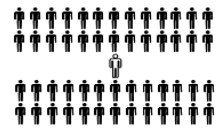

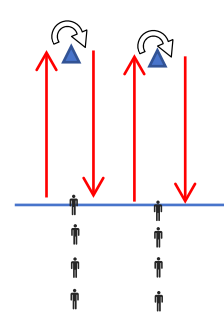
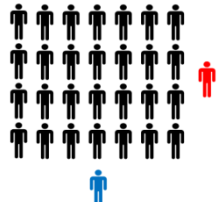
新课标水平二《单脚扣拨运球》教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过教学，学生能够知道单脚扣拨运球的方法，初步掌握单脚扣拨运球的动作要领。 2. 锻炼学生的下肢力量，发展学生的速度、力量、灵敏度和协调性等身体素质。 3. 通过练习、游戏和比赛，激发学生对足球活动的兴趣，培养学生敢于竞争、团结合作的优秀品质。					
教学内容	足球：单脚扣拨运球					
教学重点	扣球和拨球的连贯性		教学难点	扣球运球力度的把控		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	足球场 足球、标志盘、标志桶、秒表、音响等。		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		课堂常规 1. 集合整队、清点人数。 2. 师生问好、检查服装。 3. 宣布本次课内容及求。 4. 安排见习生。 5. 强调课堂安全及注意事项。	1. 教师指定集合地点。 2. 检查学生服装。 3. 教师展示变向运球，宣布本课内容。 4. 安排见习生。 5. 提醒学生课堂纪律及安全。	1. 到指定地点集合。 2. 体委整队、清点人数。 3. 师生问好。 4. 明确教学内容。 5. 见习生出列旁听。 6. 牢记安全问题，遵守课堂纪律。	组织队形：  要求：快静齐	
准备部分		（一）行进间足球热身活动 前踢、侧踢、上下拍手、转身、外摆、内摆、后踢腿、高抬腿。 （二）徒手操（4*8拍） 扩胸运动振臂运动 肩绕环腹背运动 体转运动绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动	1. 教师带领学生进行热身练习。 2. 提醒学生在练习中注意安全。 1. 口令指挥学生进行徒手操练习。 2. 口令清晰，有节奏，声音洪亮。 3. 及时纠正错误动作。	1. 跟随教师做热身练习。 3. 练习过程中注意安全。 1. 有节奏地进行徒手操练习。 2. 充分活动各关避免运动损伤		

结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求	强度
基本部分		<p>(一) 学习单脚扣拨运球 【动作方法】单脚扣拨运球时，支撑脚膝盖微屈，重心降低；触球脚用脚内侧扣球和脚外侧拨球交替进行运球。</p> <p>(二) 练习 1.原地单脚扣拨球练习。 2.行进间单脚扣拨球练习。 3.绕标志盘单脚扣拨运球练习。</p> <p>(三) 组织竞赛：运球接力比赛 【方法】学生分成5—8组，每组学生用单脚扣拨球的方式在30米长的场地上绕标志桶进行接力比赛，用时最短的小组获胜。</p> <p>(四) 体能游戏：抓螃蟹 【游戏方法】选5名学生扮演“猎人”，其他人双手交叉扶异侧腿膝盖扮演“螃蟹”，在规定的区域内由“猎人”运球抓“螃蟹”，只要碰到即为抓住，“猎人”抓到全部“螃蟹”后游戏结束；可根据实际情况调整“猎人”数量。</p>	<p>1.教师讲解动作方法进行示范。 2.强调动作要点。</p> <p>1.教师讲解并示范练习方法。 2.教师通过集体叫停和单独辅导的形式纠正错误动作。 3.行进间练习时，教师做巡回指导，纠正错误动作。 4.根据学生的掌握情况进行优生展示。</p> <p>1.教师讲解游戏方法与规则。 2.指定学生进行游戏示范，并组织其他学生在合适位置观看示范。 3.组织学生合理分组进行练习。 4.教师可根据时间增加游戏次数。</p>	<p>1.认真听教师讲解，明确动作方法 2.认真观察教师示范。</p> <p>1.学生明确练习方法。 2.练习过程中注意观察同伴动作，结束后进行自评互评。 3.练习中可根据自身掌握情况，加大练习难度。</p> <p>1.根据教师讲解的游戏规则进行游戏。 2.游戏中与同学进行配合。 3.积极思考，争取获得游戏胜利。在游戏中培养团队合作能力，提高控球能力，激发学习的兴趣。 4.游戏中注意安全。</p>	<p>组织队形：</p>  <p></p> 	
	结束部分	<p>1.集合整队。 2.放松练习。 3.课堂总结。 4.收还器材 5.师生再见</p>	<p>1.教师整队。 2.教师播音乐，放松拉伸练习。 3.课堂总结。 4.安排学生收还器材。 5.师生再见。</p>	<p>1.学生集合。 2.身心放松。 3.认真听教师总结。 4.收还器材。 5.师生再见。</p>		
教学反思				<p>预计 负荷</p> <p>平均心率 110~140次/分</p> <p>运动密度 65~70%</p>		

新课标水平二《双脚扣拨运球》教案

年级	周次	课次	授课教师			
学习目标	1. 通过教学，学生能够知道双脚扣拨运球的方法，初步掌握双脚扣拨运球的动作要领。 2. 锻炼学生的下肢力量，发展学生的速度、力量、灵敏度和协调性等身体素质。 3. 通过练习、游戏和比赛，增强学生对足球活动的兴趣，培养学生自信、坚毅和克服困难的良好品质。					
教学内容	足球：双脚扣拨运球					
教学重点	扣球和拨球的连贯性。		教学难点	重心的及时转移。		
安全防范	学生需穿着宽松服装，运动鞋，遵守体育课堂纪律、游戏规则；教师准备好场地及所需器材。		场地器材	足球场、足球、标志盘、标志桶、秒表、音响、小跳栏、体操垫、标志杆等。		
结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织队形	强度
开始部分		课堂常规 1. 集合整队、清点人数。 2. 师生问好、检查服装。 3. 宣布本次课内容及求。 4. 安排见习生。 5. 强调课堂安全及注意事项。	1. 教师指定集合地点。 2. 检查学生服装。 3. 教师展示变向运球，宣布本课内容。 4. 安排见习生。 5. 提醒学生课堂纪律及安全。	1. 到指定地点集合。 2. 体委整队、清点人数。 3. 师生问好。 4. 明确教学内容。 5. 见习生出列旁听。 6. 牢记安全问题，遵守课堂纪律。	组织队形：  要求：快静齐	
准备部分		（一）热身练习 将4个小跨栏、2个大体操垫、4个标志杆、6个标志盘按一定顺序摆放到场地边，学生穿越过程中根据器械做跳、爬、绕、加速跑等动作。 （二）徒手操（4*8拍） 扩胸运动振臂运动 肩绕环腹背运动 体转运动绕膝运动 前后弓步压腿 手腕、踝关节运动	1. 教师带领学生进行热身练习。 2. 提醒学生在练习中注意安全。 1. 口令指挥学生进行徒手操练习。 2. 口令清晰，有节奏，声音洪亮。 3. 及时纠正错误动作。	1. 跟随教师做热身练习。 3. 练习过程中注意安全。 1. 有节奏地进行徒手操练习。 2. 充分活动各关避免运动损伤		

结构	时间	教学内容	教师教学	学生学练	组织及要求	强度
基本部分		<p>(一) 学习: 双脚扣拨运球 【动作方法】用右脚脚外侧将球向外拨后, 迅速连接用右脚内侧向内扣球, 连接用左脚外侧将球向外拨后, 迅速连接用左脚向内扣球, 交替进行运球。</p> <p>(二) 练习 1. 原地双脚扣拨球练习。 2. 行进间双脚扣拨球练习。 3. 绕标志盘双脚扣拨球练习。</p> <p>(三) 竞赛游戏: 你追我赶 【游戏方法】将学生分成 5—8 组, 每组学生用双脚外拨运球的方式在 30 米长的场地上岸标志桶进行接力比赛, 最先完成的小组获胜。</p> <p>(四) 体能发展: 平板支撑 【方法】集体做平板支撑, 可根据时间做两到三组。</p> 	<p>1. 教师讲解动作方法进行示范。 2. 强调动作要点。</p> <p>1. 教师讲解并示范练习方法。 2. 教师通过集体叫停和单独辅导的形式纠正错误动作。 3. 行进间练习时, 教师做巡回指导, 纠正错误动作。 4. 根据学生的掌握情况进行优生展示。</p> <p>1. 教师讲解游戏方法与规则。 2. 指定学生进行游戏示范, 并组织其他学生在合适位置观看示范。 3. 组织学生合理分组进行练习。 4. 教师可根据时间增加游戏次数。</p>	<p>1. 认真听教师讲解, 明确动作方法 2. 认真观察教师示范。</p> <p>1. 学生明确练习方法。 2. 练习过程中注意观察同伴动作, 结束后进行自评互评。 3. 练习中可根据自身掌握情况, 加大练习难度。</p> <p>1. 根据教师讲解的游戏规则进行游戏。 2. 游戏中与同学进行配合。 3. 积极思考, 争取获得游戏胜利。在游戏中培养团队合作能力, 提高控球能力, 激发学习的兴趣。 4. 游戏中注意安全。</p>	<p>组织队形:</p>  <p></p>  	
		结束部分		<p>1. 集合整队。 2. 放松练习。 3. 课堂总结。 4. 收还器材 5 师生再见</p>	<p>1. 教师整队。 2. 教师播音乐, 放松拉伸练习。 3. 课堂总结。 4. 安排学生收还器材。 5. 师生再见。</p>	<p>1. 学生集合。 2. 身心放松。 3. 认真听教师总结。 4. 收还器材。 5. 师生再见。</p>
教学反思				<p>预计 负荷</p> <p>平均心率 110~140 次/分</p> <p>运动密度 65~70%</p>		

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/906151131020010105>