**体育与健康优质课教案**

**足球———脚内侧运球**

 **洛阳市孟津区实验中学**

**授课教师： 魏 春 霞**

**辅导教师： 张 伟 力**

**2022.5**

**足球脚内侧运球教案**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 授课教师 | 魏春霞 | 授课年级 | 七年级 |
| 教材内容 | 足球——脚内侧运球 |
| 教学重点 | 触球的部位以及推球力量 |
| 教学难点 | 用力大小与跑速的协调配合 |
| 教学目标 | 1. 认知目标：逐步建立正确动作概念，体会动作要领，明确学习的目的与作用。

2、技能目标：80%以上学生能正确顺利完成脚内侧运球，发展其灵敏、速度、协调能力以及对球的控制支配能力。3、情感目标：培养学生自主探究，互学、互练、互评的能力，树立团结协作精神。 |
| 教学顺序 | 课的内容 | 组织、教法、学法与要求 | 运动量 |
| 教师活动 | 学生活动 | 大小 | 时间 |
| 开始部分 | 1. 课堂常规内容

1、体育委员整队，报告人数。2、师生问好3、教师宣布本课内容检查服装，安排见习生。 | 指挥、口令要求： 服装整洁 精神饱满 声音洪亮 | 组织和练习队形：要求：快、静、齐 | 小 | 2’ |
| 准备部分 | 1. 热身活动

1、游戏：“游龙戏珠” | 教法与步骤：1、教师讲解游戏方法，宣布规则。 | 组织和练习队形： |  | 5’ |
| **准****备****部****分** | 2、球性练习：充分热身，避免损伤；熟悉球性，为后续练习打好基础。1）脚底踩球（原地、向前后） 2）脚跳踩球练习3）脚内侧双脚交替拨球（原地、向前后）4）绕标志桶画圆要求：动作到位 | 2、调整队伍，组织带领练习。要求：展示精神风貌，调动学生积极性，充分热身、为基本部分打好基础。 | 221、学生积极参与比赛，情绪高涨。2、组织：广播体操队形**╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳****╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳****╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳****╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳**△1. 按照要求完成动作。

2、认真完成球操热身活动。要求：展示精神风貌，服从指挥、熟悉球性、充分热身、避免损伤。 | 中4\*8 | 3’ |
| **基****本** **部****分** | 学习脚内侧运球技术要领：跑动时身体自然放松，支撑脚踏在球的左前侧方，稍屈膝，上体前倾，运球脚提起，用脚内侧推球的后中部。1. 自主探究：分小组自主学习脚内侧运球练习。

二、讲解示范： 深入分析技术动作，展示正确动作。三、检测学习状况：每组学生进行脚内侧运球练习展示。 四、分组分层练习：以小组间比赛形式，学生根据自身水平特点，选择性进行运球练习。五、上肢力量素质练习一锤定音（躲闪游戏）方法：学生面对面直臂支撑。允许移动手脚的位置，但膝盖不得撑地，每触碰对方的手背一次得一分。 | 一、组织指挥二、教法与步骤1、小组自主探究，尝试练习。规定区域，组织练习，观察巡视。2、运球要领口诀：盯住球，快追赶，变向准，换脚推。1. 一问一答，纠正评价，动作展示。

4、组织比赛，巡回指导，言语激励，及时纠错，参与练习。要求：口令清晰、巡回指导、及时点评、有问必答、控制密度，从而达成预设教学目标。5、教师讲解游戏规则，示范参与互动。 | 组织和练习形式221、自主探究相互学习目的：初步建立正确动作表象。1. 根据教师讲解示范和自身水平特点，选择性练习。

3、认真完成练习，优秀生动作展示。4、认真听讲，全力以赴完成比赛。5、根据要求完成练习。目的：达成预设技能目标，培养自主探究的能力，身体与球协调能力，对球的控制支配能力。要求：认真努力、自主探究，提高互学、互练、互评的能力。 | 大 3-4次 | 27’ |
| 结束部分 | 一、放松活动。二、课堂小结，总结评价。三、收拾器材，师生再见。 | 一、组织指导二、教法与步骤1、组织实施，师生一起做。2、讲评本节课的收获。3、集合整队、收拾器材、师生再见。 | 1. 全身心放松

2、仔细听讲、认真总结。3、收拾器材、师生再见。 | 小 | 3’ |
| 场地器材 | 足球41个标志桶若干 | 安全措施1. 保持场地平整
2. 准备活动充分

3.注意练习时的位置间隙 |
| 预计运动负荷 | 练习平均密度60% 心率115-130次/分 |

