《足球—脚内侧踢球》教案

班级：二年级4班 人数：22人

|  |  |
| --- | --- |
| 教学内容 | 1.足球：脚内侧踢球 2.游戏：“赶小猪”接力  |
| 教学目标 | 1. 学生了解脚内侧踢球的动作方法。
2. 学生能够基本掌握用脚内侧踢球的方法，并能在距3米距离能准确踢到同伴脚下；发展腿部力量，提高灵活，协调，平衡的能力。
3. 能够积极主动的参与体育练习，体验小足球运动的乐趣。
 |
| 结构 | 教学内容 | 时间 | 次数 | 组织教法与措施 |
| 开始部分 | 1. 常规
2. 体委整队
3. 报告人数
4. 师生问好
5. 宣布上课内容与要求
6. 安排见习生
7. 队列练习

向左、向右转、原地踏步走—立定 | 3分钟 | 2 | 组织队形：ⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹΔ要求：集合迅速、精神饱满教法：听教师口令，集体练习向左（右）转要求：方向正确，动作整齐一致 |
| 准备部分 | 一、.热身跑两圈二：徒手操1.头部运动2.扩胸运动3.单臂后振4.转腰运动5.膝关节运动6.腕、踝关节8二．专项准备活动足球专项热身活动 | 6分钟2分钟 | 4\*8拍2-3 | 组织队形： 教法：ⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹΔ1. 教师示范，带领学生练习

要求:动作协调用力、活动充分 |
| 基本部分基本部分 | 一、足球：脚内侧踢球动作方法：支撑脚位置，据球10-15厘米，支撑腿微曲，踢球腿大腿带动小腿摆动，用脚内侧踢球中下部或中部。注意脚踝用力，脚尖勾起重点：脚内侧踢球的中后部难点：找准脚内侧位置 二．游戏：“赶小猪”接力游戏方法：两个学生一组，共同手拿体操垫按一定线路将小足球从起点赶向另一端的呼啦圈内，并快速返回，下一组同学再出发。看哪一组在规定时间内赶得次数多。游戏规则：1.哨音响起后方可出发。2.行进间必须完全控制足球。3.前一组人回到起点线后下一组人才可出发。 | 16分钟12分钟 | 110-2020202-5111112-3 | 组织队形： ⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹ* □ □ □ □ □

ⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹ教法：1.教师讲解示范（出示展板）要求：认真听，直观了解动作方法与触球部位。2分组无球踢垫练习（分解动作教学） 要求：认真体会无球练习动作3.一米五的距离踢体操垫 要求：方向正确，能反弹回来。4.两米距离对垫踢球 （对垫）要求：动作正确，控制力量。5.检测：3米距离直线穿越小通道 要求： 控制力量、准度。6.教师进行小结组织队形：ⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹⅹ教法：1. 教师讲解游戏方法规则

要求：认真听，注意力集中1. 教师示范一次

要求：认真观察1. 组织学生进行游戏2-3次

要求：知道游戏路线，明确规则要求1. 分组进行游戏比赛

要求：遵守规则，注意安全 |
| 结束部分 | 1. 放松
2. 教师小结
3. 安排收器材

四. 宣布下课 | 3分钟 |  | 组织队形：♀---♀ ♀---♀ ♀---♀ ♀---♀ ♀---♀ ♀---♀ ♀---♀ ♀---♀ 教法：1. 教师带学生一起进行放松

要求：身心放松，积极参与1. 教师针对本节课学习情况小结
2. 教师安排小组收器材
 |
| 预计生理负荷曲线 |  | 器材准备：小体操垫23块，标志杆6个，呼啦圈6个、 小足球23颗。展板. |
| 平均心率预计：120次/分左右 | 密度预计：30%左右 |
| 安全措施 | 1.课前检查足球是否充气。2.课前清扫场地，做到平整、无杂物。3.课前检查学生服装、鞋，做到身上不携带与上课无关的物品。4.充分做好准备活动。5.游戏时，反复提示学生注意跑在自己的线路内，防止发生碰撞。 |