**南京市小学体育与健康实践课教案**

|  |  |
| --- | --- |
| 学习目标 | 1. 通过教学使学生了解足球简单活动的意义，并通过足球活动认知脚的不同部位。
2. 使学生养成认真学练，遵守课堂纪律的习惯，以及积极参与、勇于表现的品质。
3. 培养不怕吃苦、敢于挑战的优良品质。
 |
| 教学内容 ：1. 足球：球性练习 2.游戏：玩控球 |
| 教学重点：学习用脚的不同部位接触球。教学难点： 触球过程中身体保持放松、协调。 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| 开始部分（5分钟） | 一、导入及准备1.师生问好，2.宣讲本课内容二、队列练习：三面转法三、热身操： | 1.集合整队，宣讲本课教学内容2.组织学生练习三面转法，提示学生动作要点3. 带领学生进行加油热身操热身 | 组织队形(一)＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊  图1要求：队形整齐 精神饱满注意力集中，注意安全 | 5 | 1 |  70-90120-130 |
| 基本部分（20分钟） | 四、足球活动1.足球踏步2.左右脚拨球3.前后左右拉动球4.动作组合 | 1. 教师讲解示范足球踏步

①上身放松，小腿前伸，脚前掌下压球②脚底轻触球后收回，换脚重复2、学生二人一组，交替练习3、动作熟练后加快，跳动中完成1、教师讲解示范左右脚拨球①上身放松，膝盖稍弯，左脚向右脚方向用脚背内侧轻轻横向踢球②右脚重复左脚动作2、学生二人一组，交替练习3、动作熟练后加快，跳动中完成1、教师讲解示范左右脚拨球①上身放松，膝盖稍弯，左脚支撑，右脚用脚前掌下部向前后左右拉动球②右脚重复左脚动作1. 学生二人一组，交替练习
2. 在练习中体会支撑脚与球的距离及位置。
3. 大胆尝试将所学动作进行组合练习
 | 组织队形（二）：散点＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊ 要求：1、认真观察教师动作，听取教师讲解，领会动作要求及要领。2、大胆练习，并在练习中逐步改进动作质量。3、在逐渐掌握及熟练动作基础上，大胆加快动作节奏。4、将所学动作大胆组合。 | 20 |  | 90-110100-120110-120115-125115-125120-130130-140120-130110-125 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| （5分钟） | 五、游戏：玩控球（听信号）两人一组一球，听哨音抢球并控制球，1分钟后听哨音结束，球在脚下及判定获胜；根据学生练习情况可提高至三人一组一球。 | 1.讲解游戏的方法，并提出练习要求2.组织学生尝试性练习，学生小组之间进行讨论 3.组织学生进行比赛，激发学生敢于挑战困难的勇气4.评价、小结 | 组织队形（三）：散点    | 5 | 2-3 | 130-140 |
| 结束部分（5分钟） | 六、素质练习：七、放松练习八、教学效果评价.  | 1.俯卧撑1.组织学生进行素质的练习2.带领学生放松身心3.师生共同总结本课，评价学生表现 4.师生再见，布置回收器材 | 组织队形（四）： 要求：主动放松身体。 | 5 | 1 | 90-11080-90 |
| 教学效果预计 | 技能 | 优 | 30% | 中 | 25% | 场地器材 | 足球40只 |
| 良 | 40% | 差 | 5% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 运动负荷设计 |  | 平均密度：35%-40%平均心率：120-140次/分 |
| 课后记 | 学生兴趣浓厚，愿意听老师指挥。有个别学生没有准守，课堂常规。已经提出要求，希望下次课能有改变。游戏环节学生很喜欢，不过是我最担心的。学生本次可到达了老师的要求，重点已经完成。 |

**南京市小学体育与健康实践课教案**

|  |  |
| --- | --- |
| 学习目标 | 1.学生能够积极参与本节课的学习，并表现很高的热情。2. 通过学习脚背外侧运球，培养学生足球运球的能力，发展学生协调及平衡的能力。3.通过学习，培养学生精益求精学习精神，发展足球学习爱好。 |
| 教学内容 ：1. 足球：脚背正、侧面踢球 2.游戏：运球接力比赛 |
| 教学重点：脚背正、外侧触球部位准确，支撑脚位置合理教学难点：上下肢的协凋，放松，自然。 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| 开始部分（5分钟） | 一、导入及准备1.师生问好，2.宣讲本课内容二、队列练习：原地踏步三、热身操： | 1.集合整队，宣讲本课教学内容2.组织学生练习原地踏步，提示学生动作要点3. 带领学生进行热身操热身 | 组织队形(一)＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊  图1要求：队形整齐 精神饱满注意力集中，注意安全 | 5 | 1 |  70-90120-130 |
| 基本部分（20分钟） | 四、足球：脚背正、侧面踢球 | 1. 引导学生：学生二人一组，交替进行踩球、拨球的球性练习。
2. 教师讲解运球的意义，并示范脚背外侧运球的动作，讲解要领。
3. 组织学生模仿练习，重点强调支撑脚位置。
4. 二人一球，折返练习脚背正面、外侧踢球。教师巡回指导纠正动作。强调脚的触球部位及发力方法。
5. 根据学生学练情况，鼓励学生加快速度及速率，组长认真组织。
6. 教师指导学生练习，请优秀小组进行展示。
7. 拓展练习：设置一个障碍的脚背外侧运球练习
 | 组织队形（二）：＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊要求：积极思考，认真练习。 在练习中感受成功乐趣，态度积极，精神饱满。 | 155 | 4446422422 | 90-110100-120110-120115-125115-125120-130130-140120-130110-125 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| （5分钟） | 五、游戏脚背外侧运球接力八组，迎面接力队形 | 1.讲解游戏的方法，并提出练习要求2.组织学生尝试性练习，学生小组之间进行讨论 3.组织学生进行比赛，激发学生敢于挑战困难的勇气4.评价、小结 | 组织队形（三）：* ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊

 ↑ ↑ ↑＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊   | 5 | 2-3 | 130-140 |
| 结束部分（5分钟） | 六、素质练习：七、放松练习八、教学效果评价.  | 1.坐位体前屈1.组织学生进行素质的练习2.带领学生放松身心3.师生共同总结本课，评价学生表现 4.宣布下课，布置回收器材 | 组织队形（四）： 要求：主动放松身体。 | 32 | 1 | 90-11080-90 |
| 教学效果预计 | 技能 | 优 | 30% | 中 | 25% | 场地器材 | 足球40只 |
| 良 | 40% | 差 | 5% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 运动负荷设计 |  | 平均密度：35%-40%平均心率：120-140次/分 |
| 课后记 |  |

**南京市小学体育与健康实践课教案**

|  |  |
| --- | --- |
| 学习目标 | 1.学生积极参与足球运球的练习，并表现出较高的参与热情。2.85%的学生知道脚背正面运球动作，能做到重心降低，脚背正面推拨球，身体前移，跑动中直线运球，发展学生奔跑素质及协调、灵敏、力量素质。3.学生在小组练习中与同伴互相合作，形成不怕吃苦，敢于挑战的优良品质。 |
| 教学内容 ：1.足球：脚背正面运球 2.游戏：运球接力 |
| 教学重点：重心降低，脚背正面推拨球，身体前移。 教学难点：控制球的力量和速度。 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| 开始部分（7分钟） | 一、导入及准备1.师生问好， 安排见习生。1. 宣布本课教学内容。

二、队列队形：三面转法三、慢跑热身四、热身操 | 1.集合整队，宣讲本课教学内容。2.组织学生进行三面转法的队列练习。3.带领学生进行慢跑，完成专项准备活动。4.组织学生集体模仿热身操。 | 组织队形(一)：＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ 图1要求：队形整齐 ，精神饱满，注意安全。 | 3 | 1 |  80-120 |
| 基本部分（21分钟） | 五、足球：脚背正面运球 | 1.示范讲解脚背正面运球的动作方法，2.组织学生集体练习。3.集中纠正学生错误动作，组织学生再次自由练习。4.根据学生掌握情况，分组练习。5.分组讲解示范动作要领。6.学生分组自由练习。7.根据小组掌握情况，指导学生练习不同形式的脚背正面运球。8.组织各小组尝试挑战更高难度的脚背正面运球。9.评价、总结。 | 组织队形（二）：＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊图2 图3（一一组队形为例）要求：积极思考，认真练习， 注意观察，敢于尝试。 | 5-6 | 336832 | 120-140110-130120-140120-140130-150140-160 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| （8分钟） | 六、游戏： 运球接力 | 1.请一组学生配合，示范讲解游戏方法，并提出练习要求。2.组织学生进行游戏。3.评价学生表现，纠正学生存在问题，再次进行游戏。4.评价、总结。 | 组织队形（三）： 如 图3 （以一组队形为例） 要求：积极参与，敢于表现自己，与同伴互相合作。 | 2 | 2-3 | 130 -150 |
| 结束部分（4分钟） | 七、素质练习：开合跳八、放松练习九、教学效果评价十、组织学生回收器材 | 1.组织学生进行开合跳素质练习。2.带领学生拍打四肢放松身心。3.师生共同总结本课，评价学生表现。 4.宣布下课，布置回收器材。 | 组织队形（四）：如图1要求：认真练习，积极放松，认真反思、总结。 | 2 | 21 | 110-13080-90 |
| 教学效果预计 | 技能 | 优 | 30% | 中 | 25% | 场地器材 | 40个足球，38个标志桶 |
| 良 | 40% | 差 | 5% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 运动负荷设计 |  | 平均密度：30%-35%平均心率：120-140次/分 |

**南京市小学体育与健康实践课教案**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 学习目标 | 1.学生积极参与足球运球的练习，并表现出较高的参与热情。2.学生知道脚背正面运球动作，85%的学生能做到重心降低，脚背正面推拨球，能在跑动中直线运球，发展学生奔跑素质及协调、灵敏、力量素质。3.学生在小组练习中与同伴互相合作，形成不怕吃苦，敢于挑战的优良品质。 | A、运球时眼观四方。B、左右脚灵活交替运球。C、绕过固定障碍运球。 |
| 教学内容 ：1.足球：脚背正面运球 2.游戏：拨球大赛 |
| 教学重点：重心降低，脚背正面推拨球，身体前移。 教学难点：控制运球的力量和方向。 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| 开始部分（7分钟） | 一、导入及准备1.师生问好， 安排见习生。1. 宣布本课教学内容。

二、队列队形：三面转法三、足球带球小游戏 | 1.集合整队，宣讲本课教学内容。2.组织学生进行三面转法的队列练习。3.组织学生进行带球小游戏，熟悉球性。 | 组织队形(一)：＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ 图1要求：队形整齐 ，精神饱满，注意安全。 | 3 | 1 |  80-120 |
| 基本部分（21分钟） | 四、足球：脚背正面运球 | 1. 组织学生进行绕球、踩球、拨球等专项准备练习，学生自由尝试其他部位触球动作。
2. 个别学生展示动作。
3. 示范脚背正面运球的动作方法，强调推拨球向前。

3.组织学生尝试性练习。4.出示讲解图解和动作要领，组织学生再次自由练习。5.根据学生掌握情况，分组练习。6.分组讲解示范动作要领。7.学生自主练习。8.分组指导学生练习。9.组织各小组尝试挑战更高难度的脚背正面运球。1. 评价、总结。
 | 组织队形（二）：＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊图2A组C组B组图3A组：眼观四方—加快速度—加长距离—同伴互动B组：左脚—左右脚交替—加快速度—加长距离C组：加快速度—即停障碍—加长距离—绕过障碍 | 5-6 | 31238-10 | 120-140110-130120-140130-150140-160 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| （8分钟） | 五、游戏： 拨球大赛 | 1.请一组学生配合，示范讲解游戏方法，并提出练习要求。2.组织学生进行游戏。3.评价学生表现，纠正学生存在问题，再次进行游戏。4.评价、总结。 | 组织队形（三）： 如图3 （以一组队形为例） 要求：积极参与，敢于表现自己，与同伴互相合作。 | 2 | 2-3 | 130 -150 |
| 结束部分（4分钟） | 六、素质练习： 开合跳七、放松练习八、教学效果评价九、组织学生回收器材 | 1.组织学生进行开合跳素质练习。2.带领学生拍打四肢放松身心。3.师生共同总结本课，评价学生表现。 4.宣布下课，布置回收器材。 | 组织队形（四）：如图3要求：认真练习，积极放松，认真反思、总结。 | 2 | 21 | 110-13080-90 |
| 教学效果预计 | 技能 | 优 | 30% | 中 | 25% | 场地器材 | 41个足球，44个标志点 |
| 良 | 40% | 差 | 5% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 运动负荷设计 |  | 平均密度：30%-35%平均心率：120-140次/分 |

**南京市小学体育与健康实践课教案**

|  |  |
| --- | --- |
| 学习目标 | 1.学生能够积极参与本节课的学习，并表现很高的热情。2. 通过学习脚背外侧运球，培养学生足球运球的能力，发展学生协调及平衡的能力。3.通过学习，培养学生精益求精学习精神，发展足球学习爱好。 |
| 教学内容 ：1. 足球：脚背内、外侧运球 2.游戏：运球接力比赛 |
| 教学重点：脚背内、外侧触球部位准确，支撑脚位置合理教学难点：上下肢的协凋，放松，自然。 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| 开始部分（5分钟） | 一、导入及准备1.师生问好，2.宣讲本课内容二、队列练习：原地踏步三、热身操： | 1.集合整队，宣讲本课教学内容2.组织学生练习原地踏步，提示学生动作要点3. 带领学生进行热身操热身 | 组织队形(一)＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊  图1要求：队形整齐 精神饱满注意力集中，注意安全 | 5 | 1 |  70-90120-130 |
| 基本部分（20分钟） | 四、足球：脚背内、外侧运球 | 1.引导学生：学生二人一组，交替进行踩球、拨球的球性练习。2.教师讲解运球的意义，并示范脚背内、外侧运球的动作，讲解要领。3.组织学生模仿练习，重点强调支撑脚位置。4.二人一球，折返练习脚背内、外侧运球。教师巡回指导纠正动作。强调脚的触球部位及发力方法。5.根据学生学练情况，鼓励学生加快速度及速率，组长认真组织。6.教师指导学生练习，请优秀小组进行展示。7.拓展练习：设置一个障碍的脚背外侧运球练习 | 组织队形（二）：＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊要求：积极思考，认真练习。 在练习中感受成功乐趣，态度积极，精神饱满。 | 155 | 4446422422 | 90-110100-120110-120115-125115-125120-130130-140120-130110-125 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| （5分钟） | 五、游戏脚背外侧运球接力八组，迎面接力队形 | 1.讲解游戏的方法，并提出练习要求2.组织学生尝试性练习，学生小组之间进行讨论 3.组织学生进行比赛，激发学生敢于挑战困难的勇气4.评价、小结 | 组织队形（三）：* ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊

 ↑ ↑ ↑＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊   | 5 | 2-3 | 130-140 |
| 结束部分（5分钟） | 六、素质练习：七、放松练习八、教学效果评价.  | 1.坐位体前屈1.组织学生进行素质的练习2.带领学生放松身心3.师生共同总结本课，评价学生表现 4.宣布下课，布置回收器材 | 组织队形（四）： 要求：主动放松身体。 | 32 | 1 | 90-11080-90 |
| 教学效果预计 | 技能 | 优 | 30% | 中 | 25% | 场地器材 | 足球40只 |
| 良 | 40% | 差 | 5% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 运动负荷设计 |  | 平均密度：35%-40%平均心率：120-140次/分 |
| 课后记 |  |

**南京市小学体育与健康实践课教案**

|  |  |
| --- | --- |
| 学习目标 | 1.学生能够积极参与本节课的学习，并表现很高的热情。2. 通过学习脚背外侧运球，培养学生足球运球的能力，发展学生协调及平衡的能力。3.通过学习，培养学生精益求精学习精神，发展足球学习爱好。 |
| 教学内容 ：1. 足球：脚内侧传接球 2.游戏：运球接力比赛 |
| 教学重点：脚内侧触球部位准确，支撑脚位置合理教学难点：上下肢的协凋，放松，自然。 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| 开始部分（5分钟） | 一、导入及准备1.师生问好，2.宣讲本课内容二、队列练习：原地踏步三、热身操： | 1.集合整队，宣讲本课教学内容2.组织学生练习原地踏步，提示学生动作要点3. 带领学生进行热身操热身 | 组织队形(一)＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊  图1要求：队形整齐 精神饱满注意力集中，注意安全 | 5 | 1 |  70-90120-130 |
| 基本部分（20分钟） | 四、足球：脚内侧传接球 | 1.引导学生：学生二人一组，交替进行踩球、拨球的球性练习。2.教师讲解传接球的意义，并示范讲解脚内侧传接球的动作，讲解要领。3.组织学生模仿练习，重点强调支撑脚位置。4.二人一球，原地练习脚内侧传接球。教师巡回指导纠正动作。强调脚的触球部位及发力方法。5.根据学生学练情况，鼓励学生加快速度和传接球距离，组长认真组织。6.教师指导学生练习，请优秀小组进行展示。7.拓展练习：设置一个障碍的脚背外侧运球练习 | 组织队形（二）：＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊要求：积极思考，认真练习。 在练习中感受成功乐趣，态度积极，精神饱满。 | 155 | 4446422422 | 90-110100-120110-120115-125115-125120-130130-140120-130110-125 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| （5分钟） | 五、游戏脚背外侧运球接力八组，迎面接力队形 | 1.讲解游戏的方法，并提出练习要求2.组织学生尝试性练习，学生小组之间进行讨论 3.组织学生进行比赛，激发学生敢于挑战困难的勇气4.评价、小结 | 组织队形（三）：* ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊

 ↑ ↑ ↑＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊   | 5 | 2-3 | 130-140 |
| 结束部分（5分钟） | 六、素质练习：七、放松练习八、教学效果评价.  | 1.坐位体前屈1.组织学生进行素质的练习2.带领学生放松身心3.师生共同总结本课，评价学生表现 4.宣布下课，布置回收器材 | 组织队形（四）： 要求：主动放松身体。 | 32 | 1 | 90-11080-90 |
| 教学效果预计 | 技能 | 优 | 30% | 中 | 25% | 场地器材 | 足球40只 |
| 良 | 40% | 差 | 5% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 运动负荷设计 |  | 平均密度：35%-40%平均心率：120-140次/分 |
| 课后记 |  |

**南京市小学体育与健康实践课教案**

|  |  |
| --- | --- |
| 学习目标 | 1.学生能够积极参与本节课的学习，并表现很高的热情。2. 通过本节课学习，学生初步学练脚背外侧侧方向折线运球技术动作要领，并能说出1、2、3等要领。3.在游戏中，培养学生团结、克服困难的意志，锻炼个人的品质。 |
| 教学内容 ：1. 足球：脚背外侧侧方向折线运球 2.游戏：鱼儿抢食 |
| 教学重点：脚背外侧触球部位准确教学难点：快速调整支撑脚位置，并合理分配重心 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| 开始部分（5分钟） | 一、导入及准备1.师生问好，2.宣讲本课内容二、队列练习：报数三、热身操： | 1.集合整队，宣讲本课教学内容2.组织学生练习报数，提示学生动作要点3. 带领学生进行加油热身操热身 | 组织队形(一)＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊  图1要求：队形整齐 精神饱满注意力集中，注意安全 | 3 | 1 |  70-90120-130 |
| 基本部分（20分钟） | 四、 足球：脚背外侧侧方向折线运球 | 1.引导学生：学生自己体验练习脚外侧运球。2.教师讲解脚外侧侧向折线运球动作意义并做示范。3.学生练习脚背外侧侧向折线运球，到达指定区域后返回，将球交给下组同学，分组轮换练习，教师巡回指导。4.根据学生学练情况，鼓励学生加快速度及速率，组长认真组织。5.教师指导学生练习，请优秀小组进行展示。6.拓展练习：设置一个障碍的脚背外侧运球练习。 | 组织队形（二）：＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊要求：积极思考，认真练习。 在练习中感受成功乐趣，态度积极，精神饱满。 | 55541 | 4446422422 | 90-110100-120110-120115-125115-125120-130130-140120-130110-125 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| （5分钟） | 五、游戏游戏：鱼儿抢食限定区域内八人一组7球，听哨音后进行带球抢球练习，1分钟后哨停，脚下有球者获胜。 | 1.讲解游戏的方法，并提出练习要求2.组织学生尝试性练习，学生小组之间进行讨论 3.组织学生进行比赛，激发学生敢于挑战困难的勇气4.根据学生练习情况，逐次减少球数，提高游戏难度。4.评价、小结 | 组织队形（三）：散点队形    | 5 | 2-3 | 130-140 |
| 结束部分（5分钟） | 六、素质练习：七、放松练习八、教学效果评价.  | 1.立卧撑1.组织学生进行素质的练习2.带领学生放松身心3.师生共同总结本课，评价学生表现 4.宣布下课，布置回收器材 | 组织队形（四）： 要求：主动放松身体。 | 32 | 1 | 90-11080-90 |
| 教学效果预计 | 技能 | 优 | 30% | 中 | 25% | 场地器材 | 足球40只 |
| 良 | 40% | 差 | 5% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 运动负荷设计 |  | 平均密度：30%-35%平均心率：120-140次/分 |
| 课后记 |  |

**南京市小学体育与健康实践课教案**

|  |  |
| --- | --- |
| 学习目标 | 1.学生能够积极参与本节课的学习，并表现很高的热情。2. 通过本节课学习，学生能够进一步熟练折线运球技术动作要领，并能说出重点-快速调整支撑脚。3.在游戏中，培养学生团结、克服困难的意志，锻炼个人的品质。 |
| 教学内容 ：1. 足球：单脚脚背内外侧折线运球 2.游戏：运球过杆迎面接力 |
| 教学重点：快速调整支撑脚教学难点： 动作协调放松 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| 开始部分（5分钟） | 一、导入及准备1.师生问好，2.宣讲本课内容二、队列练习：齐步走三、热身操： | 1.集合整队，宣讲本课教学内容2.组织学生练习齐步走，提示学生动作要点3. 带领学生进行加油热身操热身 | 组织队形(一)＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊  图1要求：队形整齐 精神饱满注意力集中，注意安全 | 32 | 1 |  70-90120-130 |
| 基本部分（20分钟） | 四、足球：单脚脚背内外侧折线运球 | 1.引入练习：踩球、拨球、外脚背轻推球的组合练习。2.教师讲解单脚脚背内外侧折线运球的技术意义，并示范完整动作，让学生感受动作。3、学生练习脚单脚内外侧折线运球，到达指定区域后返回，将球交给下组同学，分组轮换练习，教师巡回指导。4.根据学生学练情况，鼓励学生加快速度及速率，组长认真组织。5.教师指导学生练习，请优秀小组进行展示。6.拓展练习：设置若干障碍的单脚脚背外侧运球练习。 | 组织队形（二）：＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊要求：积极思考，认真练习。 与同伴互相合作练习，态度积极，精神饱满。 | 1055 | 4446422422 | 90-110100-120110-120115-125115-125120-130130-140120-130110-125 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| （5分钟） | 五、游戏游戏：运球过杆迎面接力 | 1.讲解游戏的方法，并提出练习要求2.组织学生尝试性练习，学生小组之间进行讨论 3.组织学生进行比赛，激发学生敢于挑战困难的勇气4.根据学生练习情况，适当增加障碍数量5.评价、小结 | 组织队形（三）：  ↓※↗※↖＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊   | 5 | 2-3 | 130-140 |
| 结束部分（5分钟） | 六、素质练习：七、放松练习八、教学效果评价.  | 1.二人角力1.组织学生进行素质的练习2.带领学生放松身心3.师生共同总结本课，评价学生表现 4.宣布下课，布置回收器材 | 组织队形（四）：要求：主动放松身体。 | 1-2 | 1 | 90-11080-90 |
| 教学效果预计 | 技能 | 优 | 30% | 中 | 25% | 场地器材 | 足球40只 |
| 良 | 40% | 差 | 5% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 运动负荷设计 |  | 平均密度：35%-40%平均心率：120-140次/分 |
| 课后记 |  |

**南京市小学体育与健康实践课教案**

|  |  |
| --- | --- |
| 学习目标 | 1.学生能够积极参与本节课的学习，并表现很高的热情。2. 通过本节课学习，学生能够进一步熟练足球脚背内外侧运球技术动作。3.在游戏中，培养学生团结、克服困难的意志，锻炼个人的品质。 |
| 教学内容 ：1.足球：左右脚脚背内外侧折线运球 2.游戏：捕鱼 |
| 教学重点：跑的轻松，呼吸自然，跑的持久教学难点： 动作协调自然，克服困难的良好品质 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| 开始部分（5分钟） | 一、导入及准备1.师生问好，2.宣讲本课内容二、队列练习：三面转法三、热身操： | 1.集合整队，宣讲本课教学内容2.组织学生练习三面转法，提示学生动作要点3. 带领学生进行热身操热身 | 组织队形(一)＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊  图1要求：队形整齐 精神饱满注意力集中，注意安全 | 3 | 1 |  70-90120-130 |
| 基本部分（20分钟） | 四、足球：左右脚脚背内外侧折线运球 | 1.引入练习：踩球、拨球、外脚背轻推球的组合练习。2.教师讲解左右脚脚背内外侧折线运球的技术意义，并示范完整动作，让学生感受动作。3、学生练习左右脚脚背内外侧折线运球，到达指定区域后返回，将球交给下组同学，分组轮换练习，教师巡回指导。4.根据学生学练情况，鼓励学生加快速度及速率，组长认真组织。5.教师指导学生练习，请优秀小组进行展示。6.拓展练习：设置若干障碍的单脚脚背外侧运球练习。 | 组织队形（二）：＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊要求：积极思考，认真练习。 与同伴互相合作练习，态度积极，精神饱满。 | 20 | 4446422422 | 90-110100-120110-120115-125115-125120-130130-140120-130110-125 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| （5分钟） | 五、足球游戏捕鱼限定区域八人一组7球，7人为鱼自由运球，1人无球为渔夫，听哨音后开始抢球破坏破坏，破坏成功即为捕鱼成功，1分钟后仍有球者获胜。 | 1.讲解游戏的方法，并提出练习要求2.组织学生尝试性练习，学生小组之间进行讨论 3.组织学生进行比赛，激发学生敢于挑战困难的勇气4.评价、小结 | 组织队形（三）：  散点队形   | 5 | 2-3 | 130-140 |
| 结束部分（5分钟） | 六、素质练习：七、放松练习八、教学效果评价.  | 1.坐位体前屈1.组织学生进行素质的练习2.带领学生放松身心3.师生共同总结本课，评价学生表现 4.宣布下课，布置回收器材 | 组织队形（四）： 如图1要求：主动放松身体。 | 1-2 | 1 | 90-11080-90 |
| 教学效果预计 | 技能 | 优 | 30% | 中 | 25% | 场地器材 | 足球40只 |
| 良 | 40% | 差 | 5% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 运动负荷设计 |  | 平均密度：35%-40%平均心率：120-140次/分 |
| 课后记 |  |

**南京市小学体育与健康实践课教案**

|  |  |
| --- | --- |
| 学习目标 | 1.学生能够积极参与本节课的学习，并表现很高的热情。2. 通过本节课学习，进一步熟练脚背内外侧运球，并尝试结合假动作的运球技术动作。3.在游戏中，培养学生勇于尝试、大胆创新的意志，锻炼个人的品质。 |
| 教学内容 ：1. 足球：增加跨球动作的脚背内外侧折线运球 2.游戏：捕鱼 |
| 教学重点：进一步熟练单双脚的脚背内外侧运球教学难点：在组合动作练习中合理分配重心，支撑脚快速移动 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| 开始部分（5分钟） | 一、导入及准备1.师生问好，2.宣讲本课内容二、队列练习：报数三、热身： | 1.集合整队，宣讲本课教学内容2.组织学生练习报数，提示学生动作要点3. 带领学生进行热身跑、热身操进行热身。 | 组织队形(一)＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊  图1要求：队形整齐 精神饱满注意力集中，注意安全 | 32 | 1 |  70-90120-130 |
| 基本部分（20分钟） | 四、足球：增加跨球动作的脚背内外侧折线运球  | 1.引入练习：踩球、拨球、外脚背轻推球的组合练习。2.教师讲解规范动作结合假动作的技术意义，并示范完整动作，让学生感受动作。3、学生练习左增加跨球动作的脚背内外侧折线运球，到达指定区域后返回，将球交给下组同学，分组轮换练习，教师巡回指导。4.根据学生学练情况，鼓励学生加快速度及速率，组长认真组织。5.教师指导学生练习，请优秀小组进行展示。6.拓展练习：完成规定动作后直线运球加速的练习。 | 组织队形（二）：＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊要求：积极思考，认真练习。 与同伴互相合作练习，态度积极，精神饱满。 | 5555 | 4446422422 | 90-110100-120110-120115-125115-125120-130130-140120-130110-125 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| （5分钟） | 五、足球游戏捕鱼限定区域八人一组7球，7人为鱼自由运球，1人无球为渔夫，听哨音后开始抢球破坏破坏，破坏成功即为捕鱼成功，1分钟后仍有球者获胜。 | 1.讲解游戏的方法，并提出练习要求2.组织学生尝试性练习，学生小组之间进行讨论 3.组织学生进行比赛，激发学生敢于挑战困难的勇气4.评价、小结 | 组织队形（三）：  散点队形   | 3 | 2-3 | 130-140 |
| 结束部分（5分钟） | 六、素质练习：七、放松练习八、教学效果评价.  | 1.深蹲跳1.组织学生进行素质的练习2.带领学生放松身心3.师生共同总结本课，评价学生表现 4.宣布下课，布置回收器材 | 组织队形（四）： 如图1要求：主动放松身体。 | 32 | 1 | 90-11080-90 |
| 教学效果预计 | 技能 | 优 | 30% | 中 | 25% | 场地器材 | 足球40只 |
| 良 | 40% | 差 | 5% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 运动负荷设计 |  | 平均密度：35%-40%平均心率：120-140次/分 |

|  |  |
| --- | --- |
| 课后记 |  |

**南京市小学体育与健康实践课教案**

|  |  |
| --- | --- |
| 学习目标 | 1.学生能够积极参与本节课的学习，并表现很高的热情。2. 通过本节课学习，80%的学生能够掌握多种形式跳动作要领，并能说出多种形式跳的技术动作。3.在游戏中，培养学生团结、克服困难的意志，锻炼个人的品质。 |
| 教学内容 ：1. 足球：正脚背运球射门 2.游戏：运球接力赛 |
| 教学重点：运用脚背内外侧运球技术射门，形成突破教学难点：根据防守队员位置与动作，合理运用技术动作 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| 开始部分（5分钟） | 一、导入及准备1.师生问好，2.宣讲本课内容二、队列练习：立正、稍息三、热身操： | 1.集合整队，宣讲本课教学内容2.组织学生练习立正、稍息，提示学生动作要点3. 带领学生进行热身操热身 | 组织队形(一)＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊  图1要求：队形整齐 精神饱满注意力集中，注意安全 | 5 | 1 |  70-90120-130 |
| 基本部分（20分钟） | 四、足球：正脚背运球射门 | 1.引入练习：踩球、拨球、外脚背轻推球的组合练习。2.教师讲解正脚背运球射门的技术意义，并示范完整动作，让学生感受动作。3、学生4人一组，轮流练习，分别扮演进攻和防守方（防守方不出脚），分组轮换练习，教师巡回指导。4.根据学生学练情况，鼓励学生加大射门距离和角度，组长认真组织。5.教师指导学生练习，请优秀小组进行展示。6.拓展练习：鼓励进攻方创造性地运用假动作的突破练习。 | 组织队形（二）：＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊要求：积极思考，认真练习。 与同伴互相合作练习，态度积极，精神饱满。 | 5105 | 4446422422 | 90-110100-120110-120115-125115-125120-130130-140120-130110-125 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| （5分钟） | 五、游戏运球接力 | 1.讲解游戏的方法，并提出练习要求2.组织学生尝试性练习，学生小组之间进行讨论 3.组织学生进行比赛，激发学生敢于挑战困难的勇气4.评价、小结 | 组织队形（三）： ＊＊  ＊＊ | 5 | 2-3 | 130-140 |
| 结束部分（5分钟） | 六、素质练习：七、放松练习八、教学效果评价.  | 1.仰卧起坐1.组织学生进行素质的练习2.带领学生放松身心3.师生共同总结本课，评价学生表现 4.宣布下课，布置回收器材 | 组织队形（四）： 要求：主动放松身体。 | 5 | 1 | 90-11080-90 |
| 教学效果预计 | 技能 | 优 | 30% | 中 | 25% | 场地器材 | 足球40只 |
| 良 | 40% | 差 | 5% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 运动负荷设计 |  | 平均密度：30%-35%平均心率：120-140次/分 |
| 课后记 |  |

**南京市小学体育与健康实践课教案**

|  |  |
| --- | --- |
| 学习目标 | 1.学生能够积极参与本节课的学习，并表现很高的热情。2. 通过本节课学习，80%的学生能够掌握多种形式跳动作要领，并能说出多种形式跳的技术动作。3.在游戏中，培养学生团结、克服困难的意志，锻炼个人的品质。 |
| 教学内容 ：1. 足球：正脚背运球射门 2.游戏：双人运球接力赛 |
| 教学重点：较熟练地运用脚背内外侧运球射门技术，形成突破教学难点：根据防守队员位置与动作，合理运用技术动作 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| 开始部分（5分钟） | 一、导入及准备1.师生问好，2.宣讲本课内容二、队列练习：立正、稍息三、热身操： | 1.集合整队，宣讲本课教学内容2.组织学生练习立正、稍息，提示学生动作要点3. 带领学生进行热身操热身 | 组织队形(一)＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊  图1要求：队形整齐 精神饱满注意力集中，注意安全 | 5 | 1 |  70-90120-130 |
| 基本部分（20分钟） | 四、足球：正脚背运球射门 | 1.引入练习：踩球、拨球、外脚背轻推球的组合练习。2.组织学生复习脚背正面运球动作3.教师讲解正脚背运球射门的技术意义，并示范完整动作，让学生感受动作。4、学生4人一组，轮流练习，分别扮演进攻和防守方（防守方不出脚），分组轮换练习，教师巡回指导。5.根据学生学练情况，学生加大射门距离，变换射门方向，组长认真组织。6.教师指导学生练习，请优秀小组进行展示。7.拓展练习：鼓励进攻方创造性地运用假动作的突破练习。 | 组织队形（二）：＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊要求：积极思考，认真练习。 与同伴互相合作练习，态度积极，精神饱满。 | 5105 | 4446422422 | 90-110100-120110-120115-125115-125120-130130-140120-130110-125 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| （5分钟） | 五、游戏双人运球接力 | 1.讲解游戏的方法，并提出练习要求2.组织学生尝试性练习，学生小组之间进行讨论 3.组织学生进行比赛，激发学生敢于挑战困难的勇气4.评价、小结 | 组织队形（三）： ＊＊  ＊＊ | 5 | 2-3 | 130-140 |
| 结束部分（5分钟） | 六、素质练习：七、放松练习八、教学效果评价.  | 1.仰卧起坐1.组织学生进行素质的练习2.带领学生放松身心3.师生共同总结本课，评价学生表现 4.宣布下课，布置回收器材 | 组织队形（四）： 要求：主动放松身体。 | 5 | 1 | 90-11080-90 |
| 教学效果预计 | 技能 | 优 | 30% | 中 | 25% | 场地器材 | 足球40只 |
| 良 | 40% | 差 | 5% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 运动负荷设计 |  | 平均密度：30%-35%平均心率：120-140次/分 |
| 课后记 |  |

**南京市小学体育与健康实践课教案**

|  |  |
| --- | --- |
| 学习目标 | 1.学生能够积极参与本节课的学习，并表现很高的热情。2. 通过本节课学习，80%的学生能够掌握多种形式跳动作要领，并能说出多种形式跳的技术动作。3.在游戏中，培养学生团结、克服困难的意志，锻炼个人的品质。 |
| 教学内容 ：1. 足球：一对一攻防 2.游戏：足球一对一比赛 |
| 教学重点：较熟练地运用脚背内外侧运球技术，形成突破教学难点：根据防守队员位置与动作，合理运用技术动作 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| 开始部分（5分钟） | 一、导入及准备1.师生问好，2.宣讲本课内容二、队列练习：立正、稍息三、热身操： | 1.集合整队，宣讲本课教学内容2.组织学生练习立正、稍息，提示学生动作要点3. 带领学生进行热身操热身 | 组织队形(一)＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊  图1要求：队形整齐 精神饱满注意力集中，注意安全 | 5 | 1 |  70-90120-130 |
| 基本部分（20分钟） | 四、足球：一对一攻防 | 1.引入练习：踩球、拨球、外脚背轻推球的组合练习。2.教师讲解一对一攻防的技术意义，并示范完整动作，让学生感受动作。3、学生二人一组，间隔2-3米，分别扮演攻防角色（防守方不出脚），分组轮换练习，教师巡回指导。4.根据学生学练情况，鼓励学生加快速度及速率，组长认真组织。5.教师指导学生练习，请优秀小组进行展示。6.拓展练习：鼓励进攻方创造性地运用假动作的突破练习。 | 组织队形（二）：＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊要求：积极思考，认真练习。 与同伴互相合作练习，态度积极，精神饱满。 | 5105 | 4446422422 | 90-110100-120110-120115-125115-125120-130130-140120-130110-125 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| （5分钟） | 五、游戏一对一比赛学生分站场地两侧，接教师的给球后进行攻防比赛，死球即终止比赛并交换人员。进球得分的队员获得胜利。 | 1.讲解游戏的方法，并提出练习要求2.组织学生尝试性练习，学生小组之间进行讨论 3.组织学生进行比赛，激发学生敢于挑战困难的勇气4.评价、小结 | 组织队形（三）： ＊＊  ＊＊ | 5 | 2-3 | 130-140 |
| 结束部分（5分钟） | 六、素质练习：七、放松练习八、教学效果评价.  | 1.仰卧起坐1.组织学生进行素质的练习2.带领学生放松身心3.师生共同总结本课，评价学生表现 4.宣布下课，布置回收器材 | 组织队形（四）： 要求：主动放松身体。 | 5 | 1 | 90-11080-90 |
| 教学效果预计 | 技能 | 优 | 30% | 中 | 25% | 场地器材 | 足球40只 |
| 良 | 40% | 差 | 5% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 运动负荷设计 |  | 平均密度：30%-35%平均心率：120-140次/分 |
| 课后记 |  |

**南京市小学体育与健康实践课教案**

|  |  |
| --- | --- |
| 学习目标 | 1.学生能够积极参与本节课的学习，并表现很高的热情。2. 通过本节课学习，80%的学生能够掌握多种形式跳动作要领，并能熟练做出多种形式跳的动作。3.在游戏中，培养学生团结、克服困难的意志，锻炼个人的品质。 |
| 教学内容 ：1. 足球：二对二攻防 2.游戏：足球二对二比赛 |
| 教学重点：较熟练地运用脚背内外侧运球射门技术，形成突破教学难点：根据防守队员位置与动作，合理运用技术动作 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| 开始部分（5分钟） | 一、导入及准备1.师生问好，2.宣讲本课内容二、队列练习：原地踏步走三、热身操： | 1.集合整队，宣讲本课教学内容2.组织学生练习原地踏步走，提示学生动作要点3. 带领学生进行加油热身操热身 | 组织队形(一)＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊  图1要求：队形整齐 精神饱满注意力集中，注意安全 | 3 | 1 |  70-90120-130 |
| 基本部分（20分钟） | 四、足球：二对二攻防 | 1.引入练习：踩球、拨球、外脚背轻推球的组合练习。2.教师讲解二对二攻防的技术意义，并示范完整动作，让学生感受动作。3、学生四人一组，间隔2-3米，分别扮演攻防角色（防守方不出脚），分组轮换练习，教师巡回指导。4.根据学生学练情况，鼓励学生加快速度及变换二人方位，组长认真组织。5.教师指导学生练习，请优秀小组进行展示。6.拓展练习：鼓励进攻方创造性地运用假动作的突破练习。 | 组织队形（二）：＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊要求：积极思考，认真练习。 与同伴互相合作练习，态度积极，精神饱满。 | 5105 | 4446422422 | 90-110100-120110-120115-125115-125120-130130-140120-130110-125 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| （5分钟） | 五、游戏二对二比赛学生分站场地两侧，接教师的给球后进行攻防比赛，死球即终止比赛并交换人员。进球得分的队员获得胜利。 | 1.讲解游戏的方法，并提出练习要求2.组织学生尝试性练习，学生小组之间进行讨论 3.组织学生进行比赛，激发学生敢于挑战困难的勇气4.评价、小结 | 组织队形（三）： ＊＊  ＊＊ | 3 | 2-3 | 130-140 |
| 结束部分（5分钟） | 六、素质练习：七、放松练习八、教学效果评价.  | 1.单脚跳1.组织学生进行素质的练习2.带领学生放松身心3.师生共同总结本课，评价学生表现 4.宣布下课，布置回收器材 | 组织队形（四）： 如图1要求：主动放松身体。 | 1-2 | 1 | 90-11080-90 |
| 教学效果预计 | 技能 | 优 | 30% | 中 | 25% | 场地器材 |  |
| 良 | 40% | 差 | 5% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 运动负荷设计 |  | 平均密度：30%-35%平均心率：120-140次/分 |
| 课后记 |  |

**南京市小学体育与健康实践课教案**

|  |  |
| --- | --- |
| 学习目标 | 1.学生能够积极参与本节课的学习，并表现很高的热情。2. 通过本节课学习，80%的学生能够掌握多种形式跳动作要领，并能熟练做出多种形式跳的动作。3.在游戏中，培养学生团结、克服困难的意志，锻炼个人的品质。 |
| 教学内容 ：1. 足球：五对五攻防 2.游戏：小足球赛 |
| 教学重点：较熟练地运用脚背内外侧运球技术，形成突破教学难点：根据防守队员位置与动作，合理运用技术动作 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| 开始部分（5分钟） | 一、导入及准备1.师生问好，2.宣讲本课内容二、队列练习：原地踏步走三、热身操： | 1.集合整队，宣讲本课教学内容2.组织学生练习原地踏步走，提示学生动作要点3. 带领学生进行加油热身操热身 | 组织队形(一)＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊  图1要求：队形整齐 精神饱满注意力集中，注意安全 | 3 | 1 |  70-90120-130 |
| 基本部分（20分钟） | 四、足球：五对五攻防 | 1.引入练习：踩球、拨球、外脚背轻推球的组合练习熟悉球性。2.教师讲解五对五攻防的技术意义，并引导学生完整练习，让学生感受动作。3、学生10人一组，小片场地，进行攻防练习，分组轮换练习，教师巡回指导。4.根据学生学练情况，进行规则讲解组长认真组织。5.教师指导学生练习，请优秀小组进行展示。6.拓展练习：鼓励进攻方创造性地运用假动作的突破练习。 | 组织队形（二）：＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊要求：积极思考，认真练习。 与同伴互相合作练习，态度积极，精神饱满。 | 5105 | 4446422422 | 90-110100-120110-120115-125115-125120-130130-140120-130110-125 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| （5分钟） | 五、游戏小足球赛 | 1.讲解游戏的方法，并提出练习要求2.组织学生尝试性练习，学生小组之间进行讨论 3.组织学生进行比赛，激发学生敢于挑战困难的勇气4.评价、小结 | 组织队形（三）： ＊＊  ＊＊ | 3 | 2-3 | 130-140 |
| 结束部分（5分钟） | 六、素质练习：七、放松练习八、教学效果评价.  | 1.单脚跳1.组织学生进行素质的练习2.带领学生放松身心3.师生共同总结本课，评价学生表现 4.宣布下课，布置回收器材 | 组织队形（四）： 如图1要求：主动放松身体。 | 1-2 | 1 | 90-11080-90 |
| 教学效果预计 | 技能 | 优 | 30% | 中 | 25% | 场地器材 |  |
| 良 | 40% | 差 | 5% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 运动负荷设计 |  | 平均密度：30%-35%平均心率：120-140次/分 |
| 课后记 |  |

**南京市小学体育与健康实践课教案**

|  |  |
| --- | --- |
| 学习目标 | 1.学生能够积极参与本节课的学习，并表现很高的热情。2. 通过本节课学习，80%的学生能够掌握多种形式跳动作要领，并能熟练做出多种形式跳的动作。3.在游戏中，培养学生团结、克服困难的意志，锻炼个人的品质。 |
| 教学内容 ：1. 足球：五对五攻防 2.游戏：小足球赛 |
| 教学重点：较熟练地运用脚背内外侧运球技术，形成突破教学难点：根据防守队员位置与动作，合理运用技术动作 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| 开始部分（5分钟） | 一、导入及准备1.师生问好，2.宣讲本课内容二、队列练习：原地踏步走三、热身操： | 1.集合整队，宣讲本课教学内容2.组织学生练习原地踏步走，提示学生动作要点3. 带领学生进行加油热身操热身 | 组织队形(一)＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊  图1要求：队形整齐 精神饱满注意力集中，注意安全 | 3 | 1 |  70-90120-130 |
| 基本部分（20分钟） | 四、足球：五对五攻防 | 1.引入练习：踩球、拨球、外脚背轻推球的组合练习熟悉球性。2.教师讲解五对五攻防的技术意义，并引导学生完整练习，让学生感受动作。3、学生10人一组，小片场地，进行攻防练习，分组轮换练习，教师巡回指导。4.根据学生学练情况，进行规则讲解组长认真组织。5.教师指导学生练习，请优秀小组进行展示。6.拓展练习：鼓励进攻方创造性地运用假动作的突破练习。 | 组织队形（二）：＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊要求：积极思考，认真练习。 与同伴互相合作练习，态度积极，精神饱满。 | 5105 | 4446422422 | 90-110100-120110-120115-125115-125120-130130-140120-130110-125 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| （5分钟） | 五、游戏小足球赛 | 1.讲解游戏的方法，并提出练习要求2.组织学生尝试性练习，学生小组之间进行讨论 3.组织学生进行比赛，激发学生敢于挑战困难的勇气4.评价、小结 | 组织队形（三）： ＊＊  ＊＊ | 3 | 2-3 | 130-140 |
| 结束部分（5分钟） | 六、素质练习：七、放松练习八、教学效果评价.  | 1.单脚跳1.组织学生进行素质的练习2.带领学生放松身心3.师生共同总结本课，评价学生表现 4.宣布下课，布置回收器材 | 组织队形（四）： 如图1要求：主动放松身体。 | 1-2 | 1 | 90-11080-90 |
| 教学效果预计 | 技能 | 优 | 30% | 中 | 25% | 场地器材 |  |
| 良 | 40% | 差 | 5% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 运动负荷设计 |  | 平均密度：30%-35%平均心率：120-140次/分 |
| 课后记 |  |

**南京市小学体育与健康实践课教案**

|  |  |
| --- | --- |
| 学习目标 | 1.学生能够积极参与本节课的学习，并了解有关足球世界杯的知识。2. 通过本节课学习，帮助学生发展足球学习兴趣，为足球爱好萌芽。3.在游戏中，培养学生团结、克服困难的意志，锻炼个人的品质。 |
| 教学内容 ：1. 足球常识：世界杯 2.游戏：击鼓传花 |
| 教学重点：较熟练地运用脚背内外侧运球技术，形成突破教学难点：根据防守队员位置与动作，合理运用技术动作 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| 开始部分（5分钟） | 一、导入及准备1.师生问好，2.宣讲本课内容二、室内操： | 1.师生问好，宣讲本课教学内容2.带领学生进行室内操练习 |   要求： 精神饱满，注意力集中，认真听讲 | 3 | 1 |  70-90120-130 |
| 基本部分（20分钟） | 四、足球常识：世界杯 | 1. World Cup， 始于1930年，作为单一的体育项目，是全世界最高水平的足球赛事。2.雷米特创立了世界杯大赛，1930年7月18日，首届世界杯在[乌拉圭](http://baike.baidu.com/view/19862.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)揭幕，世界足球发展进入了新的阶段，为此，雷米特也得到了“世界杯之父”的称号，最初的[世界杯奖杯](http://baike.baidu.com/subview/146948/146948.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)也以他的名字命名。3、 [FIFA世界杯](http://baike.baidu.com/subview/284248/284248.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)历史期间，曾有2个[世界杯奖杯](http://baike.baidu.com/subview/146948/146948.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)，现用奖杯是由18K纯金制作的。该奖杯的形象蕴含着“从地面上升起的螺旋型线在支撑着地球，这有力地表现了取得胜利的那一瞬间的激情”。这座奖杯高36厘米(14英寸)，重4，970克(11英镑)，归国际足联所有。获得[世界杯冠军](http://baike.baidu.com/subview/3684587/3684587.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)的球队可得到[镀金](http://baike.baidu.com/view/178079.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)的复制品。4、欧洲地区 9次,南美地区 4次，中北美地区 3次；历代世界杯主办国（13个国家）[乌拉圭](http://baike.baidu.com/view/19862.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)、意大利（2届）、法国（2届）、巴西、[瑞士](http://baike.baidu.com/view/2773.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)、[瑞典](http://baike.baidu.com/view/14445.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)、智利、 英国、墨西哥（2届）、西德、阿根廷、西班牙、美国、法国、日本韩国（合办）、德国、南非、巴西 | 5105 | 4446422422 | 90-110100-120110-120115-125115-125120-130130-140120-130110-125 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| （5分钟） | 五、游戏：击鼓传花 | 1.讲解游戏的方法，并提出练习要求2.组织学生尝试性练习，学生小组之间进行讨论 3.组织学生进行比赛，激发学生敢于挑战困难的勇气4.评价、小结 | 组织队形（三）：略 | 3 | 2-3 | 130-140 |
| 结束部分（5分钟） | 六、素质练习：七、放松练习八、教学效果评价.  | 1.单脚跳1.组织学生进行素质的练习2.带领学生放松身心3.师生共同总结本课，评价学生表现 4.宣布下课，布置回收器材 | 组织队形（四）： 如图1要求：主动放松身体。 | 1-2 | 1 | 90-11080-90 |
| 教学效果预计 | 技能 | 优 | 30% | 中 | 25% | 场地器材 |  |
| 良 | 40% | 差 | 5% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 运动负荷设计 |  |  |
| 课后记 |  |

**南京市小学体育与健康实践课教案**

|  |  |
| --- | --- |
| 学习目标 | 1.学生能够积极参与本节课的学习，并了解有关足球俱乐部的知识。2. 通过本节课学习，帮助学生发展足球学习兴趣，为足球爱好萌芽。3.在游戏中，培养学生团结、克服困难的意志，锻炼个人的品质。 |
| 教学内容 ：1. 足球常识：足球俱乐部 2.游戏：击鼓传花 |
| 教学重点：较熟练地运用脚背内外侧运球技术，形成突破教学难点：根据防守队员位置与动作，合理运用技术动作 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| 开始部分（5分钟） | 一、导入及准备1.师生问好，2.宣讲本课内容二、室内操： | 1.师生问好，宣讲本课教学内容2.带领学生进行室内操练习 |   要求： 精神饱满，注意力集中，认真听讲 | 3 | 1 |  70-90120-130 |
| 基本部分（20分钟） | 四、足球常识：足球俱乐部 | 1.足球俱乐部是足球职业化、专业化的一个标志，是足球运动员以足球谋生时，所被聘用的机构。英国[谢菲尔德足球俱乐部](http://baike.baidu.com/view/10513.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)(Sheffield FC)是[国际足联](http://baike.baidu.com/view/17314.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)和英足总公认的世界上第一个足球俱乐部，它诞生于1857年10月24日。1863年，在英国又成立了第一个足球协会。从此，有组织的、在一定规则约束下的足球运动开始从英国传遍欧洲，传遍世界。而中国历史上最早的足球为蹴鞠团。目前有据可查的中国最早的蹴鞠团体南宋时期杭州[齐云社](http://baike.baidu.com/view/1709223.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)，又称“圆社”，专事负责蹴鞠活动的比赛组织和宣传推广。这是我国最早的单项运动协会，类似于今天的足球俱乐部；也可以说，它就是世界上最早的足球俱乐部。最早的华人足球俱乐部是成立于1908年的香港南华队。[北京国安足球俱乐部](http://baike.baidu.com/view/88783.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)则是中国大陆成立最早的一家职业俱乐部，成立为1992年12月31日，是[中国足球甲级A组联赛](http://baike.baidu.com/view/5358391.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)和[中国足球超级联赛](http://baike.baidu.com/view/36116.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)的创始会员。2.世界知名俱乐部：英超：曼联、[利物浦](http://baike.baidu.com/view/2256.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)、[阿森纳](http://baike.baidu.com/view/2252.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)；西甲：[巴塞罗那](http://baike.baidu.com/subview/2222/8423461.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)、[皇家马德里](http://baike.baidu.com/subview/2220/15907144.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)；意甲：[尤文图斯](http://baike.baidu.com/view/1938.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)、[AC米兰](http://baike.baidu.com/view/1435.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)；德甲：[拜仁慕尼黑](http://baike.baidu.com/view/2262.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)、[多特蒙德](http://baike.baidu.com/view/2264.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)；法甲：[里昂](http://baike.baidu.com/view/21828.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)、[马赛](http://baike.baidu.com/view/48696.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)、[巴黎圣日尔曼](http://baike.baidu.com/view/68654.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)； 3.中国知名俱乐部：广州恒大淘宝、[广州富力](http://baike.baidu.com/view/5999878.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)、上海绿地申花、[上海申鑫](http://baike.baidu.com/view/7879606.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)、[北京国安](http://baike.baidu.com/view/3749.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)、[山东鲁能泰山](http://baike.baidu.com/view/4255.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)、天津泰达权健、[长春亚泰](http://baike.baidu.com/view/22827.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)、[辽宁宏运](http://baike.baidu.com/view/1521435.htm%22%20%5Ct%20%22_blank)、[江苏舜天](http://baike.baidu.com/view/540962.htm%22%20%5Ct%20%22_blank) | 5105 | 4446422422 | 90-110100-120110-120115-125115-125120-130130-140120-130110-125 |
| 程序 | 学练内容 | 教与学活动 | 教学组织与要求 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度（次/分） |
| （5分钟） | 五、游戏：击鼓传花 | 1.讲解游戏的方法，并提出练习要求2.组织学生尝试性练习，学生小组之间进行讨论 3.组织学生进行比赛，激发学生敢于挑战困难的勇气4.评价、小结 | 组织队形（三）：略 | 3 | 2-3 | 130-140 |
| 结束部分（5分钟） | 六、素质练习：七、放松练习八、教学效果评价.  | 1.单脚跳1.组织学生进行素质的练习2.带领学生放松身心3.师生共同总结本课，评价学生表现 4.宣布下课，布置回收器材 | 组织队形（四）： 如图1要求：主动放松身体。 | 1-2 | 1 | 90-11080-90 |
| 教学效果预计 | 技能 | 优 | 30% | 中 | 25% | 场地器材 |  |
| 良 | 40% | 差 | 5% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 运动负荷设计 |  |  |
| 课后记 |  |