“十城市”体育研究会资料丛书

体育教学展示大会

优秀教学论文、现场课解析集(2016)

“十城市”学校体育研究会资料编辑委员会　主编

中国人民大学出版社

“十城市”体育研究会资料丛书

体育教学展示大会
优秀教学论文、现场课解析集（2016）

“十城市”学校体育研究会资料编辑委员会　主编

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目（CIP）数据

体育教学展示大会优秀教学论文、现场课解析集. 2016/“十城市”学校体育研究会资料编辑委员会主编. —北京：中国人民大学出版社，2016.11
ISBN 978-7-300-23560-8

Ⅰ.①体… Ⅱ.①十… Ⅲ.①学校育-体育教学-教学研究-中国-文集 Ⅳ.①G807.01-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 263958 号

“十城市”体育研究会资料丛书

体育教学展示大会优秀教学论文、现场课解析集（2016）

“十城市”学校体育研究会资料编辑委员会　主编

Tiyu Jiaoxue Zhanshi Dahui Youxiu Jiaoxue Lunwen Xianchangke Jiexi Ji

出版发行　中国人民大学出版社

社　　址　北京中关村大街 31 号　　**邮政编码**　100080

电　　话　010-62511242（总编室）　010-62511770（质管部）

010-82501766（邮购部）　010-62514148（门市部）

010-62515195（发行公司）　010-62515275（盗版举报）

网　　址　http://www.crup.com.cn

http://www.ttrnet.com（人大教研网）

经　　销　新华书店

印　　刷　北京东方圣雅印刷有限公司

规　　格　185 mm×260 mm　16 开本　　**版　　次**　2016 年 11 月第 1 版

印　　张　14.75　　**印　　次**　2016 年 11 月第 1 次印刷

字　　数　535 000　　**定　　价**　25.00 元

版权所有　侵权必究　　印装差错　负责调换

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

“十城市”学校体育学术组织丛书编委会

编委会主任： 刘端文

编委会副主任： 韩书印　张钟铸　裴绍志　宋超美

编委会委员： 马国庆　韦　佳　朱　煦　刘保谦　李玉荣
张晓虹　钟卫东　贾建生　黄　庆　崔兰芹

责任编辑： 郭志莉

前　言

本书收录现场课解析13节、论文36篇。

第一部分是现场课解析。本次大会现场课采用EP教学模式呈现，EP即根据本课特点和需求用基本部分或一节完整课进行行为上的教学演示验证，上课教师与评委共同评课。所以，对教师在课案文字书写上主要做了以下要求：

一、教学指导思想：要求言简意赅。

二、学生情况分析：要有生理、心理的表述。

三、教材情况分析：要突出价值、功能和其他特色分析。

四、本课教学与教材目标如何设定，依据是什么。

五、主要教法的选择与分析。

（一）为什么要运用此教学方法？

（二）教法适用的传承与创新体现在何处？

（三）学习方式采用说明。

（四）场地与器材的使用说明，突出有无创新。

六、教学过程的详述。

（一）全课的课程构架介绍。

（二）每个环节的阐述与依据讲解。

从实际课案文字书写情况来看，质量仍然不理想。尤其是第五方面还远远没有达到要求，这是今后应继续强化和改进的。评课分值按以下规定执行：说课（E部分）占20%；验课（P部分）占80%，两项得分相加为全课得分。

第二部分收录的论文是我会十三家会员城市近一年来在教科研专题研究方面的成果展示，其中有多篇论文在“2016年广州中国教育学会科研论文科报会”上获奖，这是我们十三家会员城市的一大进步。

这36篇论文涵盖了九年义务教育阶段体育教学的方方面面，尤其是在体育教育中对学生核心素养的培养方面，取得了认识层面上的提高及具体实践方面的实践体验，可以说这是一个初始实践阶段的成果奉献。我们都清楚，对于学生核心素养的培养无论是在认识层面还是在具体操作上都是一个较长的、不断渐进的过程。我们从技术教学观到育人教育观的转变，是一个需要通过实践来不断完善的过程，也只有这样才能真正达到运动技术技能、健康行为规范和体育品德三者的辩证统一，才能真正实现三方面在不同条件、不同情景和背景下的紧密联系、相互促进、互为基础和互相补充。

目前，我们虽然在研究方面取得了一些进步，但大多数还只是局限在纸面上的认识，在具体操作方面与手段方面还应加大力度，从实践中去提高。

对本书的不足之处，恳请读者批评指正。

编者

2016年9月于海南陵水

目　录

第一部分　现场课解析

小学二年级“足球课”现场课解析 …… 3
“水平四技巧——肩肘倒立”现场课解析 …… 11
高一年级“跨栏跑——过栏技术”现场课解析 …… 17
小学四年级“足球乐园”现场课解析 …… 22
小学四年级“耐久跑”现场课解析 …… 29
初中七年级“篮球基本运球”技术解析 …… 33
小学五年级“定向越野”现场课解析 …… 41
“牛仔舞基本步法”现场课解析 …… 45
小学二年级“发展跳跃能力——合作跳”现场课解析 …… 48
小学五年级“蹲踞式跳远”教学解析 …… 52
八年级“排球——正面双手垫球”现场课解析 …… 58
水平二四年级“彝族别尔、丢包”现场课解析 …… 64
高中二年级“中国武术软器械——双节棍”现场课解析 …… 72

第二部分　论　文

长春

高中体育教学中培养学生终身体育意识的对策研究 …… 79
长春市重点高中排球后备人才培养现状和对策研究 …… 81

重庆

“体育教与学”——学习随笔 …… 85
体育教学中的内隐学习实践与探索 …… 86

成都

成都市中小学生运动伤害现状调查与分析 …… 89
崇州市初级中学校园足球开展的现状及对策研究 …… 96
浅析我校足球运动常见损伤的调查与分析 …… 101

广州

基于儿童视角的体育教学设计与实践 …… 106
动作符号学习在高中女生篮球选项教学中的运用研究 …… 109
提高我校外地随迁学生运动参与有效性的研究 …… 114

哈尔滨

发挥教研员的指导、引领工作职能，提高体育课堂教学的内涵 …… 118
绳梯的多种练习方法在小学体育课上的应用 …… 120
中小学开展“阳光体育运动”点滴之我谈 …… 124

昆明

昆明市体育中考对于初中体育教学的影响研究 …… 127
论体育课程文化自觉的价值取向与实现 …… 131
新课标下体育中考的思考与分析 …… 135

兰州

××地区初中学生篮球运动推广现状调查研究 …… 138

对我市五所小学乒乓球活动发展的调研 …… 143
小学课外体育锻炼现状分析、研究 …… 148

沈阳

学校体育档案建设、管理模式研究 …… 152
差异教学在小学体育教学中的实施策略探究 …… 158
浑南区中小学运动会现状调查与分析 …… 161

石家庄

3～11 岁儿童视—动协调能力发展特征研究 …… 165
足球中流动进攻战术运用情况的研究 …… 174
对部分石家庄市青少年足球教练员的现状分析 …… 178

太原

小学足球运动开展现状调查与分析 …… 181
技能式与情景式教学模式在小学立定跳远中应用的比较研究 …… 186

天津

小学体育课程资源开发与应用的实践与思考 …… 190
对体育课教学质量评价体系的认识与探究 …… 195
初中九年级学生运动能力现状与分析 …… 201

厦门

新课程背景下小学排球训练存在的问题及优化策略 …… 206
高中女生耐久跑“团队学练”教学模式的实验研究 …… 209
××市体育中考项目——篮球运球（过障碍）教法的实践研究 …… 214

郑州

小学体育俱乐部对学校体育的影响 …… 218
运动处方教学模式促进体育课优化改革的教学研究 …… 221
国家课程校本化整合与实施的研究 …… 224

第一部分

现场课解析

小学二年级“足球课”现场课解析

授课单位：四川双流棠湖中学外语实验学校
授课教师：蔡　熙
指导教师：张晓虹

一、学校简介

四川双流棠湖中学外语实验学校（简称“棠中外语学校”或“棠外”）是经四川省教育厅批准，于2003年建成的一所全寄宿现代化股份制学校。校园被四川大学、西南民族大学、成都信息工程学院等高校和中科院产业园区环抱，被誉为“大学怀抱中的学校”。学校学段涵盖幼儿园、小学，初中、高中，拥有循序渐进的德育系统：幼儿园“养善益智”，小学“明礼好学”，初中“厚德持义”，高中“育贤培元”。学校恪守“仁、德、志、諴”的校训，坚持“六会一长”（会做人，会求知，会生活，会审美，会健体，会创造，有特长）的育人目标，大力实施素质教育，为培养学生兴趣特长搭建平台；努力提高教育质量，拓宽学生的升学渠道，走多元化办学之路。学校先进的办学理念、独特的办学特色及卓越的办学业绩，赢得了家长的认同和社会的赞誉。学校先后荣获“全国十大知名品牌学校”“全国先进民办学校”“全国首批示范性外语特色学校”“全国关心成长模范学校”“全国基础教育改革示范学校”“中国西部十大中小学品牌学校”“全国青少年道德培养实验基地”“最具口碑魅力学校”“全国特色建设先进学校”“成都市文明单位”等众多荣誉称号。

自建校始，棠外就高度重视校园体育工作。构建了“一课（1＋N模式合班分项体育课）、两操（课间操、眼保健操）、十三队（男足队、男篮队、女篮队、中国象棋队、围棋队、国际象棋队、国际跳棋队、健美操队、啦啦操队、体育舞蹈队、乒乓球队、网球队、无线电测向和定向越野队）、一活动（课外体育活动）、两班（男足班、啦啦操班）”的体育教育模式。历年来，有38人获“国家一级运动员”称号、235人获“国家二级运动员”称号；110多人次获国家级比赛奖、310多人次获省级比赛奖、480多人次获市级比赛奖、170多人次获县级比赛奖；健美操队获四川省健美操比赛冠军，啦啦操队获国际健美操比赛冠军；棋艺队110多人获省级比赛奖，2010年、2011年获中国象棋高中成人组团体第一名。

2005年，棠外与成都市足协签订了联合培养协议，以“把握入口、解决出口”为合作契合点，以“为全国重点体育大学、国家运动队输送高素质专业人才，为全国重点综合型大学输送全面发展的综合性人才”为培养目标，充分利用棠外在文化学习、品德教育、管理等方面的优势，以及足协在专业、特长培养方面的优势，通力合作，探索“优势互补、体教结合”的足球教育模式，深度实施交互式管理。目前，棠外八届足球班共计培养出178名优秀的足球特长生，其中国家级运动健将6人，一级运动员113人。特长生100%升入职业球队或大学。其中，2人入选国奥队，5人入选国青队，7人入选国少队，23人赴法国梅斯足球俱乐部学习，5人效力于中超俱乐部，12人效力于中甲俱乐部，1人效力于法甲里昂队。近期，4名在读学生又赴法国

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

瓦纳足球俱乐部学习。38人进入北京体育大学、四川大学、西南财经大学、厦门华侨大学等高校就读。

二、教师简介

蔡熙，男，本科，2006年毕业于成都体育学院体育教育专业，专项：足球。2010年蔡熙带队获得“运动成都”成都市青少年校园足球市级联赛小学男子（乙组）特等奖；论文《建立和谐的师生关系》在成都市2010—2011年度基础教育课程改革优秀论文（报告）评选中荣获三等奖；2011年带队获得成都市青少年足球夏令营（乙、丙组）二等奖；2012年带队获得成都市足球甲级联赛（甲组）亚军；2013年带队获得全国青少年足球联赛（乙组）第八名，全国二等奖；2014年带队获得双流区第四届中小学生足球联赛（甲组、乙组、丙组）冠军，荣获一等奖；2015年带队获得成都市“运动成都”少儿足球夏令营（丙组）一等奖；2015年带队获得双流区第五届中小学生校园足球联赛男子（甲组、乙组、丙组）冠军，荣获一等奖；2015年带队获得双流区第五届中小学生校园足球联赛男子（丁组）一等奖；2015年带队获得双流区中小学生校园足球联赛（女子组）特等奖；2015年应邀为双流县体育教师培训献课；2015年被选派赴法国参加教练员指导员培训；2015年课程设计《足球》在成都市体育教师教学设计比赛中荣获一等奖；2015年被评为双流区“优秀体育教师”称号；2016年带队获得四川省达州市“体彩杯”全国少儿足球邀请赛（乙组）一等奖；2016年带队前往西班牙皇家马德里足球俱乐部进行为期11天的培训。

教学设计

一、指导思想

本堂课依据《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》的要求，以“健康第一，充分发挥学生主体性”为指导思想，将足球融入校园体育课中，激发学生的兴趣，培养学生足球技能。教师作为学生学习的指导者和伙伴，应做到精讲多练，把充足的时间留给学生自己练习，充分发挥学生的主体性和教师的主导性，通过游戏来激发学生的学习兴趣，培养学生之间相互协作、相互鼓励、你追我赶、不甘落后的思想品质，让学生充分展示自己，使每位学生都能在轻松欢快的气氛中掌握足球运动的技术、技能，并学会科学锻炼身体的方法。

二、教材分析

小足球是小学阶段学生特别喜欢的一项体育运动，有很强的集体性和趣味性。足球活动可以发展学生的多项身体素质，还可以充分激发小学生参与活动的积极性和主动性，提高学生的综合素质，培养竞争意识和团结合作的精神。课中如何进一步提高学生的足球技能，需要教师加以引导。本课中就是让学生在教师的指导下初步学会足球的脚底拉球的方法及动作要领。在教学中主要强调“游戏”二字，在游戏中熟悉球性，培养学生对足球运动的兴趣和爱好。

三、学情分析

足球运动深受孩子们的喜爱，通过本课的教学，提高学生对足球的控制能力，锻炼学生身体素质，体验足球运动的乐趣。小学二年级的孩子活泼好动，模仿能力强，也很喜欢球类活动，所以我想让孩子们尽量多地参与练习，在游戏中提高足球技术，在“玩中学、学中玩”，让他们爱上足球这项运动。

四、教学目标

根据体育课程标准的学习领域目标，以及小学二年级学生的特点，我初步预设了本节课的教学目标。通过这次课的教学，让孩子们熟悉球性，使90%左右的孩子能够基本掌握脚底拉球的方法及动作要领，提高身体的协调性和灵敏性。

1. 知识目标：通过学习使学生初步了解足球脚底拉球的动作方法，引导学生用脚把球控制在脚下。

2. 技能目标：通过教学使95%的学生能初步掌握脚底拉球的动作技术，促进学生的协调性与灵敏性的发展。

3. 情感目标：激发学生主动参与运动的兴趣，不怕与强手一起进行活动，并能在比赛中与他人合作去争取胜利。

五、教学重、难点

重点：脚底接触球的部位和身体的协调。
难点：拉球的力量、方向和连贯性的把握。

六、教法

我的教法主要有示范讲解法、游戏法和正误对比纠错法等，学法有模仿练习法和观察法。

七、教学过程

教学过程分为 3 个部分。

（一）准备部分

准备部分包括课堂常规和热身。

课堂常规有整队集合、师生问好、清点人数、介绍本课的内容、强调安全注意事项以及安排见习生。

热身以游戏的方式进行，孩子们在老师的带领下分成 4 组，在规定范围内进行“猎人的烦恼”游戏，每组由两个穿背心的“猎人”，去捉捕“猎物”，抓到的“猎物”只能原地蹲坐等待同伴的求援。为什么叫“猎人的烦恼”呢？就是因为被捕到的“猎物”总是能被救走。我将这个游戏分 3 次进行，每次 1 分钟，每次结束后由老师在中间带领学生做身体各部位的牵拉；这个游戏的目的是让孩子们在游戏中充分活动身体各部位，达到热身和避免受伤的效果。

（二）基本部分

基本部分分为脚底踩球和拉球，我分 5 步来进行。

1. 熟悉球性：每人 1 球，以散点的方式站位，轻松地在场地里用脚接触球，用时大概 1 分钟，表扬认真练习的孩子，目的在于激发孩子们的兴趣，体会脚和球的接触感。

2. 体会动作“双脚交替踩球”：用上楼梯的方法让孩子们体会脚底和球接触的部位和身体的协调，再进行 30 秒一组的原地踩球比赛，让孩子们更能熟练地运用技巧。

3. 学习动作“拉球转圈”：我在每个孩子的身旁摆放 1 个标志桶，让孩子们试着用脚拉球转圈，这个目的在于让孩子们找到正确的将球拉走的方法。通过这个练习来解决教学难点：拉球的力量和方向。

4. 巩固动作：脚底直线拉球，两人一组，交替练习绕过标志物，交替时必须击掌，进行 3～4 组练习。练习目的是让孩子们学会将球直线向前拉走以及身体的协调配合。

5. 比赛：比比谁的动作好，比比谁的速度快。这个练习不仅能让孩子们在比赛中更熟练掌握动作，还能让孩子们把所有的器材收归完整。通过这个比赛来解决教学难点：拉球的力量、方向和连贯性。

（三）结束部分

我用小游戏：“冲”“停”“冲”“咔擦”做放松，鸣哨冲，鸣哨停，拍照。最后评出最酷造型，让孩子们在轻松的练习中结束这节足球课。最后老师整队集合做“吸气”“吐气”等原地放松。小结本课，归还器材，宣布下课，师生道别。

八、场地器材

1. 小足球场地。
2. 小足球 41 个。
3. 标志桶/物若干。
4. 分组背心 40 件。
5. 收纳筐 4 个。

九、预计练习效果

因在教学目标的制定过程中，对教材的特点以及学生的情况等方面进行了比较透彻的分析，教法与学法的选择遵循了教学原则和学生生理、心理特点，预计会顺利地达到本课制定的教学目标，学生能在教师的指导下认真参与各项练习，课堂气氛活跃，师生情感融洽。预计平均心率为每分钟 110 次～130 次，整堂课练习密度预计为 40%～45%。

十、教学特色

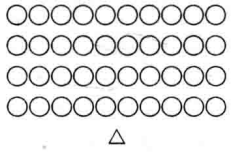
传统的足球运动具有强烈的对抗性。学生喜欢游戏，也喜欢足球，根据这一情况，本课利用游戏穿插教学在其中，让学生亲近足球，亲身享受足球运动带来的愉悦，张扬了学生的个性，学生兴趣更高，学习效果更好。

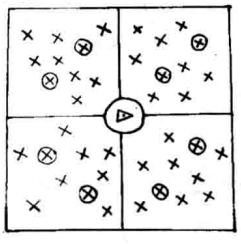
课时计划

<table>
<tr><td colspan="7">教授年级：小学二年级</td></tr>
<tr><td colspan="7">课时：第一课时</td></tr>
<tr><td>教学内容</td><td colspan="6">1. 脚底拉球。
2. 游戏：(1) 猎人的烦恼；(2) 森林乐园大本营；(3) 比一比；(4) 将快乐定格。</td></tr>
<tr><td>教学目标</td><td colspan="6">知识目标：通过学习使学生初步了解足球脚底拉球的动作方法，引导学生用脚把球控制在脚下。
技能目标：通过教学使95%的学生能初步掌握脚底拉球的动作技术，促进学生的协调性与灵敏性的发展。
情感目标：激发学生主动参与运动的兴趣，不怕与强手一起进行活动，并能在比赛中与他人合作去争取胜利。</td></tr>
<tr><td>重点难点</td><td colspan="6">重点：脚底接触球的部位和身体的协调。
难点：拉球的力量、方向和连贯性的把握。</td></tr>
<tr><td>教学阶段</td><td>教学内容</td><td>学生活动</td><td>教师活动</td><td>组织形式及要求</td><td>组数</td><td>时间安排</td></tr>
<tr><td>准备部分10分钟</td><td>1. 课堂常规：
(1) 整队集合。
(2) 师生问好。
(3) 清点人数。
(4) 宣布本节课的任务和要求。
(5) 强调安全注意事项。
(6) 安排见习同学。

2. 准备活动：
(1) 游戏：猎人的烦恼。
①每10人一组分别跑到规定区域内；
②每组中有两个穿背心的“猎人”去捕捉“猎物”，捉到的“猎物”只能原地蹲坐，等待其他同伴触碰求援后，方可继续进行游戏；
③游戏分3组，每次1分钟，中间由老师带领所有学生原地做身体各部位的牵拉。</td><td>1. 要求：队列整齐，精神饱满；
2. 认真思考教师提出的问题，踊跃发言。

1. 听老师口令，在老师的指挥下进行游戏和热身活动；
2. 学生积极投入到游戏中。</td><td>1. 教师提出本课目标，并讲明要求；
2. 口令指挥、统一动作；
3. 强调学生在足球课中要注意安全。

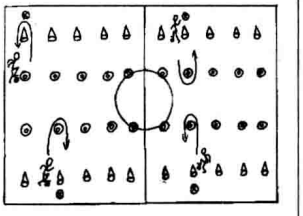
1. 教师口令指挥；
2. 随时鸣哨叫停，带领学生做专项热身活动；
3. 随时表扬与鼓励学生。</td><td>组织形式：
四列横队成体操队形
 

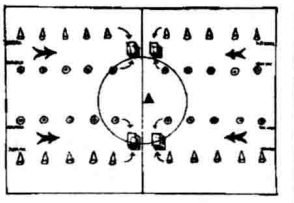
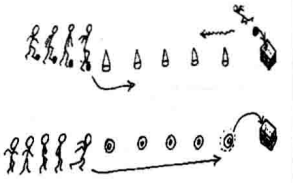
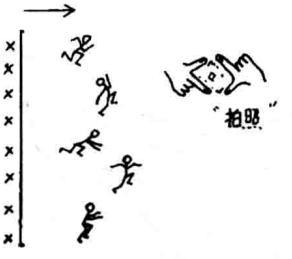
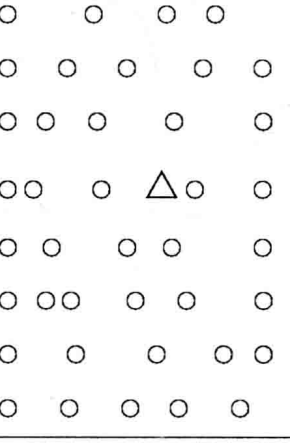
游戏：猎人的烦恼
组织形式：
 

专项热身活动
 </td><td>1

3</td><td>5分钟

5分钟</td></tr>
</table>

基本部分20分钟	1. 森林乐园大本营 脚底拉球： 要点：以左脚为支撑脚，用右脚前脚掌踩住球往前运动，一步步地拉球向前。 (1) 与球狂欢。 让球动起来，引导学生用脚把球控制在脚下；学生以散点的形式，在规定区域内自由发挥，控制足球。	1. 认真听讲解； 2. 学生在规定的区域内随心所欲地操控脚下的足球； 3. 注意安全，不要撞到其他同学。	1. 指导学生进行练习； 2. 表扬及纠正学生动作； 3. 强调学生注意安全，小心碰撞； 4. 老师观察，找出与本课内容相似的动作。	自由、轻松控球 	2	2分钟
	(2) 勇攀高峰。 双脚有节奏地交替踩球： 用前脚掌触球，力度合适，就像上楼梯一样；熟练后让学生进行30秒的原地踩球比赛，比比谁在规定时间内踩球最多；进行2～3组小比赛。	1. 认真听讲，体会动作要领； 2. 学生复习动作要领； 3. 踩球比赛时千万不要着急，以免摔倒。	1. 教师做示范动作； 2. 指导学生进行练习； 3. 表扬及纠正学生动作； 4. 强调学生注意安全； 5. 强调必须击掌后才能出发。	双脚交替踩球 	3	3分钟
	(3) 无敌风火轮拉球转圈： 在每个学生旁边摆放一个标志桶或盘，让学生侧身用脚底拉球转圈，两圈后换脚向反方向转。	1. 认真听讲，体会动作要领； 2. 不能离标志物过远。	1. 教师做示范； 2. 指导学生练习； 3. 表扬及纠正学生动作； 4. 强调必须绕标志物运动； 5. 强调学生应注意安全。	拉球转圈 	3	3分钟
	(4) 独轮车找朋友。 侧身脚底直线拉球： 两人一组，从标志桶出发，直线拉球到对面，与朋友击掌后交替练习，进行3～4组练习。要求：尽量保持直线，注意力度。	1. 认真听老师讲解动作要领； 2. 认真观察示范动作，积极练习； 3. 注意身体的协调。	1. 教师做示范； 2. 学生练习； 3. 表扬及鼓励学生； 4. 必须击掌出发； 5. 强调学生应注意安全。	侧身脚底直线拉球 	3	6分钟

	2. 比一比： (1) 疯狂拖拉机。 将学生分成4组，每5人排列在标志物的两头，每组终点放置一个收纳筐，第一轮从标志物右边拉球出发至收纳筐，将球放入框中后，冲刺回去和下一位同学击掌，依次进行，看看哪一组的动作最好，球放的最快。 (2) 超凡蜘蛛侠。 第二轮每个队员拿一个标志物放回到框中后，冲刺回去和下一位同学击掌，依次进行，看看哪一组的速度最快。	1. 清楚规则； 2. 积极参与； 3. 听从指挥； 4. 注意安全。	1. 教师做示范； 2. 学生进行比赛； 3. 表扬及鼓励学生； 4. 击掌出发； 5. 拉球、冲刺、接力游戏比赛； 6. 学生注意安全。	5. 队形及规则  	2	6分钟
结束部分10分钟	游戏：将快乐定格 全班分成4组，在10米的距离内完成，响第一声哨，学生冲刺跑；响第二声哨不管什么造型都必须保持并定格，老师拿出相机进行抓拍，依此循环； 1. 整队集合。 2. 原地做放松运动： (1) 肩颈放松； (2) 腰部放松； (3) 腿部放松； (4) 调整呼吸。 3. 小结本课。 4. 归还器材。 5. 宣布下课，师生道别。	1. 听游戏讲解； 2. 遵守游戏规则，大胆尝试； 3. 学生练习； 4. 进行4个组的比赛； 5. 注意安全。 认真放松； 积极回答； 帮助老师收拾器材。	1. 老师指挥学生到达指定的场地； 2. 仔细讲述游戏的规则； 3. 做示范动作； 4. 找学生做示范； 5. 对学生动作进行评价； 6. 评选出冠军及最美动作照片； 7. 注意安全。 1. 跟着老师做放松运动。 2. 认真总结。	1冲2停3拍照  组织形式：散点站位 	2	5分钟
场地器材	小足球场地、小足球41个、标志桶/物若干、分组背心40件、收纳筐4个。					

单元计划

单元课题	小足球：脚底拉球、脚内侧运球、运球与射门、射门与不同球门（场地、规则）的分组比赛 游戏：猎人的烦恼、比一比、冲停冲咔嚓、运球接力等				
总体目标	运动参与：学生能愉快地参加小足球活动，体验足球运动的快乐。 运动技能：培养学生做出脚底拉球、脚内侧运球、运球与射门等简单动作。 身体健康：培养学生在安全的环境中进行体育活动，促进学生协调性与灵敏性的发展，激发学生主动参与运动的兴趣。 心理健康与社会适应：体验参加小足球活动时紧张、兴奋的心理感受，不怕与强手一起进行活动，并能在比赛中与他人合作去争取胜利。				
课时	教学内容	教学重点与难点	教学目标	主要教学手段、方法	预计练习密度与强度
1	小足球：脚底拉球 游戏：踩球逛街和比一比	重点：脚底接触球的部位选择，保持身体的协调性。 难点：拉球的力量、方向和连贯性的把握。	1. 通过球性练习和脚底拉球提高学生对足球的感觉。 2. 学习脚底拉球技术动作，使95%的学生能掌握脚底拉球的技术动作。 3. 促进学生的协调性与灵敏性，激发学生主动参与运动的兴趣。 4. 培养学生团结协作的精神。	1. 球性练习。 2. 教师讲解技术动作要领。 3. 脚底踩球练习。 4. 脚底拉球练习。 5. 教师巡回指导与纠错。 6. 教学提醒学生注意安全。	1. 练习密度：40%～45%。 2. 运动负荷：每分钟130次左右。
2	小足球：脚内侧运球 游戏：迎面运球接力	重点：运球脚部位准确。 难点：脚尖外传，掌握运球力量。	1. 培养学生对足球的兴趣，提高学生对脚内侧运球的认识。 2. 使90%的学生能掌握脚内侧运球的运动技术。 3. 促进学生协调性与灵敏性的发展，激发学生主动参与运动的兴趣。 4. 培养学生团结协作的精神。	1. 球性练习。 2. 复习脚底拉球技术。 3. 教师讲解技术动作要领。 4. 绕圆练习、蛇形练习。 5. 自组创编图案曲线运球。 6. 教师巡回指导与纠错。 7. 教学提醒学生注意安全。	1. 练习密度：45%～50%。 2. 运动负荷：每分钟140次左右。
3	小足球： 1. 复习脚内侧运球。 2. 学习射门 游戏：不同距离的往返运球射门接力	重点：射门过程摆动腿击球部位准确、有力。 难点：射门支撑脚位置及动作连贯、协调。	1. 复习脚内侧运球技术动作。 2. 使90%的学生能掌握射门的运动技术。 3. 发展学生的速度、耐力、协调性与灵敏性素质。 4. 培养学生相互协作的精神。	1. 复习运球。 2. 教师讲解技术动作及要领。 3. 学习射门技术。 4. 游戏：不同距离的往返运球射门接力。 5. 教师巡回指导与纠错。 6. 教学提醒学生注意安全。	1. 练习密度：40%～45%。 2. 运动负荷：每分钟130次左右。

4	小足球：射门与不同球门（场地、规则）的分组比赛	重点：射门过程摆动腿击球部位准确、有力。 难点：射门支撑脚位置及动作连贯、协调。	1. 学生通过比赛能掌握比赛规则。 2. 发展学生的下肢力量（即爆发力），提高学生的协调性与灵敏性。 3. 提高学生相互配合、团结协作的能力。	1. 复习脚底拉球、运球及射门技术。 2. 教师讲解比赛规则。 3. 通过游戏比赛，发展学生身体素质。 4. 教师巡回指导与纠错。 5. 教学提醒学生注意安全。	1. 练习密度：45%～50%。 2. 运动负荷：每分钟145次左右。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com