**体育与健康教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **授课时间** | 2016年06月13日 | **授课年级** | 8年级 | **授课人数** | 32 | **授课教师** | 热阿哈提 |
| **教学内容** | 1. 飞盘

2. | **重点、难点** | 1. 准确的手型及快速准确的传接球。
2. 动作连贯和手对球的控制。
 |
| **教学目标** | 1. **知识目标：**学生了解篮球双手胸前传接球的相关知识与运用价值。
2. **技能目标：**学生掌握.篮球双手胸前传接球相关技术并能做出正确的动作与发力顺序。
3. **情感目标：**通过练习培养学生积极向上团结合作的精神。
 |
| **课序** | **教学内容** | **教师活动** | **学生活动** | **组织形式** | **练习量** |
| **时间** | **强度** |
| **准备部分10分钟** | 一、课堂导入。 | 1.清点人数。2.师生见面。3.安排见习。 4.宣布课任务。要求：1.教师声音洪亮。 2.教师精神饱满。安全提示：学生注意安 全。 | 1. 学生向老师问好。
2. 见习生听老师安排。
3. 听本课任务。

要求：1学生做到快、静、齐。1. 学生精神饱满。
2. 注意力集中
 |  四列横队XXXXXXXXXXXXOOOOOOOOOOA | **2’** |  **小** |
| 1. 准备活动
2. 慢跑热身：绕篮球场跑步。
3. 徒手操
4. 伸臂压腕
5. 拉伸三角肌
6. 腹背运动
7. 正压腿
8. 拉伸小腿
 | 1. 教师下口令提示学生跑步。
2. 教师提示学生做拉伸。
3. 教师讲解示范。
4. 教师及时纠正错误。

要求：1.教师口令清晰。 2.声音洪亮有节奏。 | 1学生积极参与跑步。1. 学生根据教师口令进行拉伸。
2. 积极配合老师。

要求：1.学生积极拉伸。2.动作到位连贯协调。 | 20140421_f550d6833e69212298edou48gobnctx2_284 四列横队XXXXXXXXXXXXOOOOOOOOOOA | **3’****5**’ | **中****中小** |
| **课序** | **教学内容** | **教师活动** | **学生活动** | **组织形式** | **练习量** |
| **时间** | **强度** |
| **基本部分25分钟** | 1. 双手胸前传接球

A.传球动作要领：1. 持球：五指自然分开、持球的后方、双肘自然下垂、持球与胸腹之间。
2. 身体成基本站立姿势、眼睛目视传球方向。
3. 登地，重心前移，伸臂，翻腕，拇指下压食指中指发力拨球。

B.接球动作要领:1. 注视来球方向
2. 伸臂迎球
3. 五指分开、拇指成八字
4. 接触时握住球、双臂顺势曲肘缓冲来球力量
5. 两手持球与胸前，成基本站立姿势。
 | 1. 原地无球练习

1教师讲解示范1. 提示学生练习
2. 评价与纠错
3. 有球练习
4. 教师提示持球方法
5. 教师讲解示范
6. 提示学生练习
7. 评价与纠错
8. 设防练习

1教师讲解示范1. 进行分组
2. 提示学生练习
3. 传球比赛游戏：

教师将学生分成四组，分别站在端线四个角落沿着端线到中线的边线上站成一排，排头端线开始把球传给第二个同学，依次传到最后一个同学，接球的人运球跑到端线，传给第二个同学依次进行，直到传完为止。教师扮演裁判的角色。要求：调动学生积极性。 讲解清晰 |  1. 学生听讲解看示范
2. 进行无球练习
3. 及时提出问题

 1.学生听讲解看示范2.进行无球练习3.及时提出问题1. 学生认真听讲
2. 分组练习
3. 相互交流
4. 学生及时分组
5. 认真参与比赛
6. 感受比赛的乐趣

要求：动作连贯协调，方向准确，用力均匀。 |   X X X X X X X X  X X X X X X X X X X X X X X X X XXX XXX X | **5’****6’****7’****7’** | **小****小****小****小** |
| **结束部分5分钟** | 1. 放松。
2. 归还器材。
3. 教师做评价。

4.师生再见。 | 1. 教师带领学生进行放松练习。

2.教师做课后评价。1. 师生再见。

要求：感受身心放松。 | 1. 学生根据教师口令做放松。
2. 积极参与讨论。
3. 与老师告别

要求：1积极向上1. 感受运动带来的快乐。
2. 身心放松愉快。
 | XXXXXXXXXXXXOOOOOOOOOOA | **5’** | **小** |
| **场地器材** | 篮球馆、篮球若干、标志杆 |
| **心率预计** | 110-120次/分 | **密度预计** | 34%-36% | **运动负荷** | 中等 |