**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  XXXXXX  XXXXXX  OOOOO  OOOOO  A | | **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  XXXXXX  XXXXXX  OOOOO  OOOOO  A | | **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  X  X  X  X  X  X 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。 | | | XXXXXX  XXXXXX  OOOOO  OOOOO  A | | **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 | | | |