

科目：小学体育

考生用卷

- 要求：1. 时长不超过 8 分钟；
2. 模拟上课需要板书。

第二节 小足球

小足球是采用小足球与游戏相结合的形式,在小场地上进行的球类活动,它深受小学生喜爱。小学三、四年级以学习简单的基础动作和游戏比赛为主,提高基本活动能力,体验运动乐趣,为今后的学习奠定基础。小足球活动对场地条件要求不高,形式简便易行,实用性较强,锻炼身体的效果较好,对增进健康、愉悦身心、锻炼意志等具有重要意义。

(三) 脚内侧运球和脚背正面运球

【动作方法】

(1) 脚内侧运球。

支撑脚在球的侧前方,膝关节稍弯曲,身体前倾,运球脚屈膝提起,用脚内侧推球的后中部前进,随后运球脚自然着地(图6-2-9)。



图6-2-9

(2) 脚背正面运球。

身体保持正常跑动姿势,上体稍前倾,步幅适中;运球腿屈膝提起,髋部前送,脚背绷紧,脚尖向下,用脚背正面部位接触球的后中部,推送运行(图6-2-10)。



图6-2-10

【动作要点】

(1) 脚内侧运球: 支撑脚踏在球的侧前方,运球脚屈膝提起,用脚内侧推球的后中部。

(2) 脚背正面运球: 运球脚屈膝提起,脚尖下指,以脚背正面推拨球前进。

【教学重点】

(1) 脚内侧运球: 支撑脚与球的位置,运球时脚内侧触球的部位。

(2) 脚背正面运球: 脚背正面推拨球的动作。

【教学难点】

行进间控球的协调性。

【教学建议】

○教师通过讲解示范,引导学生先进行无球模仿练习,再利用实心球模仿,体验脚内侧和脚背正面运球的动作,体会脚触球部位和动作方法。

○运用小足球游戏,“绕球回家”(图6-2-11),使学生在游戏中运用脚内侧传球的动作,培养实践运用能力。将学生分成若干组在圈外站立。游戏开始,各组排头采用脚内侧运球方法绕过前面障碍物返回,将球交本队第二人。如此依次进行,以先到达的队为胜。

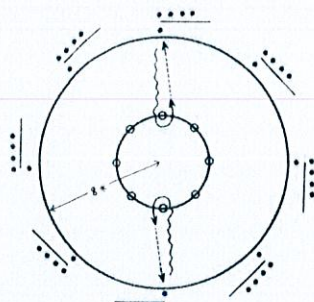


图6-2-11

还可以通过“绕过曲折通道”的游戏,培养学生运球能力,提高学习兴趣。

游戏开始,甲方队员采用脚内侧运球连续绕过通道内的障碍,将球运到乙方队员脚下,游戏依次进行,每人做一次,以先做完的队为胜(图6-2-12)。

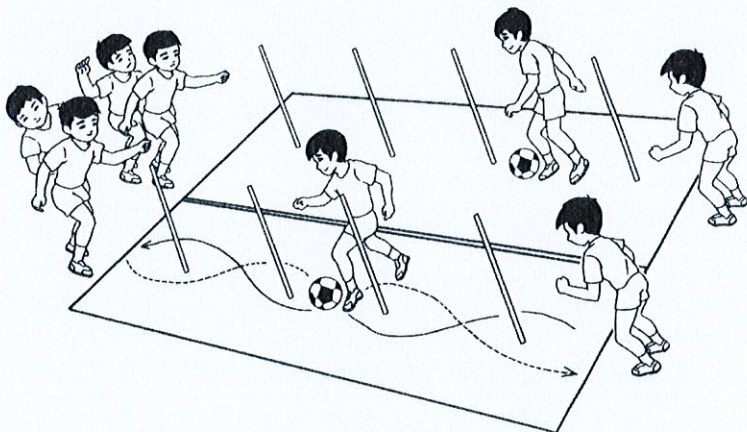


图6-2-12

○先采用一只脚的运球练习,根据学生掌握运球的实际水平,进行左右脚左右交替的运球练习。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
触球部位不当,控制不住球	明确触球的正确部位,多做走动中的单脚运球练习
低头看球,动作僵硬	教师用手势指挥,引导学生抬头运球。要求身体放松,四肢协调用力