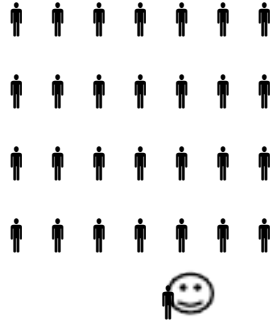
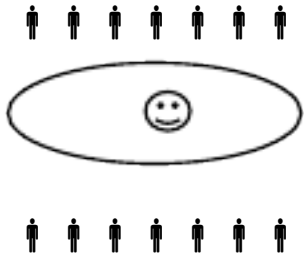
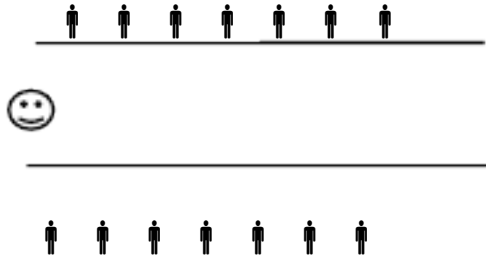
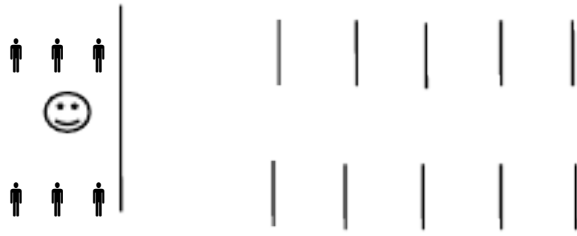


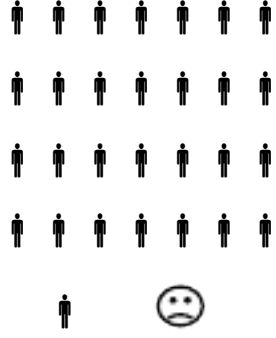
校园足球教案

1

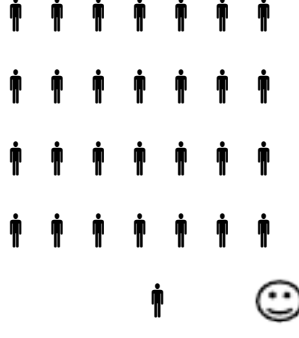
教学内容	脚弓、脚背正面、外脚背传球	教学重点：支撑脚站位 教学难点：发力方法			
教学目标	1、学习脚弓、脚背正面、外脚背传球的基本知识和技术，学习支撑脚站位、如何用力 and 触球部位。 2、发展下肢力量和身体协调性。 3、培养学生自主学习、探究学习的能力和团结协作、勇敢果断、勇于展示自我等优良品质。				
内容结构	教学内容	教法与学法	运动负荷		教学组织与要求
			次数	时间	
开始部分	1、集合整队 2、报告人数，师生问好 3、教师宣布本课任务及要求 4、检查服装 5、安排见习生 6、安全教育	1、体委组织学生集合 2、教师宣布本课任务 ①足球踢球 ②素质练习 3、见习生随班上课，参与适量运动	1	1-2'	集合队形： <div style="text-align: center;">  </div> 要求： 1、集合快静齐。 2、学练结合多思考。 3、顽强拼搏，认真积极参与课堂练习。
准备部分	1、热身跑 400 米 2、徒手操 (1) 头部运动 (2) 扩胸运动 (3) 体转运动 (4) 腹背运动 (5) 压腿 (6) 全蹲起	1、教师讲解练习方法与要求 2、教师组织学生参与练习 3、学生根据教师口令迅速按要求做动作 教学步骤： 1、教师强调重点活动开膝、踝关节 2、体委带领全班同学完成 3、教师个别辅导	5	6-8'	练习队形： 1、两路纵队 2、绕操场慢跑 2 圈 要求： 1、速度均匀、队形整齐 2、体会呼吸与节奏 组织队形：体操队形 要求： 1、体委带领完成 2、重视，认真对待准备活动 3、动作有力到位，充分活动开各个关节及韧带，避免受伤

	(7) 高抬腿	4、教师做必要补充			
--	---------	-----------	--	--	--

基 本 部 分	一、脚弓推球	1、教师讲解演示支撑脚站位。 2、教师演示并解说脚弓推球动作。 3、学生测量距离并模仿脚弓推球动作。 4、分组练习、纠正指导。	6-8'	一 1、  2、密集队形讲解演示，学生实际测量支撑脚位置。 3、先近后远距离练习脚弓推球。
	二、脚内侧踢球	1、教师演示讲解脚触球的位置、发力方法。 2、分组练习巡视指导。 3、引导学生如何发力踢出弧旋球。	6-8'	二、  1、学生 2 人一组相对练习。 2、练习、体会、演示、讨论。 3、遵守秩序、练习认真。
	三、正脚面踢球	1、方法同上。 2、注意支撑脚距离和踢球脚触球位置力量的变化。 3、观察足球运动路线的变化。	6-8'	三、队形及组织练习方法同上。
	四、外脚背踢球	1、方法同上。 2、注意支撑脚距离和踢球脚触球位置力量的变化。 3、观察足球运动路线的变化。	6-8'	四、队形及组织练习方法同上。
	五、素质练习 “穿梭接力” 分为 2 组手持接力棒，S 型绕杆去和回，经过起点将接力棒交给下一名同学，依次类推。排尾最先经过终点为胜。	1、讲解游戏方法和规则。 2、强调安全 3、组织或参与。	4 6-8'	五、  1、遵守规则、注意安全。 2、体会身体过杆感觉，提高灵活性。 3、团结一心、互相鼓励。

结束部分	一、集合整队 二、放松小结 三、师生再见 四、收还器材	1、教师对学生课上表现多鼓励，多表扬 2、提问、答疑、行礼、解散	1	2-3'	组织队形：  要求： 1、积极放松 2、认真听讲评，做好自评和互评
	场地器材	足球 18 只、标志杆 12 根、接力棒 2 根	练习密度预计	38 %	

2

教学内容	颠球		教学重点：触球位置 教学难点：发力方法		
教学目标	1、学习足球颠球方法，熟悉球性，提高踢球的稳定性。 2、发展学生的灵活性、协调性等身体素质。 3、培养学生自主学习，团结互助，刻苦锻炼的优良品质。				
内容 结构	教学内容	教法与学法	运动负荷		教学组织与要求
			次数	时间	
开始部分	1、集合整队 2、报告人数，师生问好 3、教师宣布本课任务及要求 4、检查服装 5、安排见习生 6、安全教育	1、体委组织学生集合 2、教师宣布本课任务 ①足球颠球 ②素质练习 3、见习生随班上课，参与适量运动	1	1-2'	集合队形：  要求： 1、集合快静齐。 2、学练结合多思考。 3、顽强拼搏，认真积极参与课堂练习。
准备	1、热身跑 400 米 2、徒手操	1、教师讲解练习方法与要求 2、教师组织学生参			练习队形：

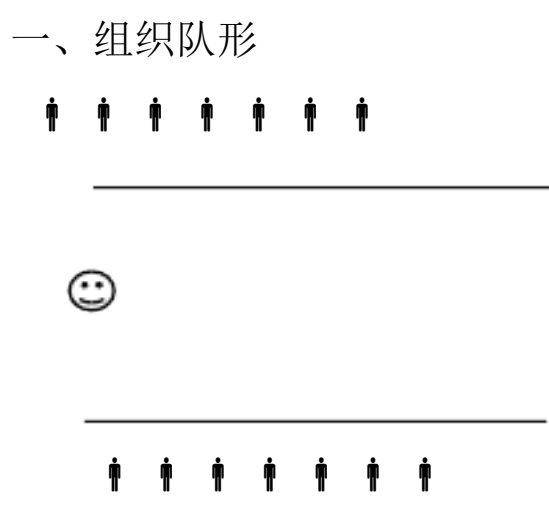
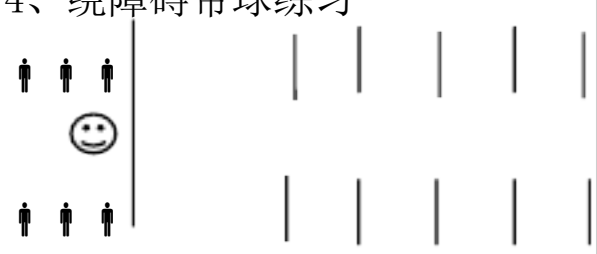
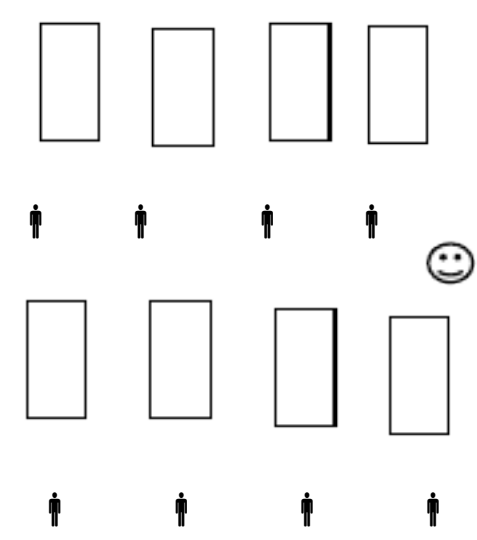
<p>部 分</p> <p>基本部分</p>	<p>(1) 头部运动 (2) 扩胸运动 (3) 体转运动 (4) 腹背运动 (5) 压腿 (6) 全蹲起 (7) 高抬腿</p> <p>一、足球颠球</p>	<p>与练习</p> <p>3、学生根据教师口令迅速按要求做动作</p> <p>教学步骤： 1、教师强调节重点活动开膝、踝关节 2、体委带领全班同学完成 3、教师个别辅导 4、教师做必要补充</p> <p>教师演示颠球技术动作，重点强调脚的触球位置和发力方法。。</p> <p>1、讲解单脚、双脚颠球方法。</p> <p>2、组织、指导学生练习。</p> <p>3、组织学生演示、讨论，进行个别辅导和纠正错误动作。</p> <p>4、单人和双人练习相结合，穿插讲解、纠正、讨论和演示。</p> <p>5、注意激发兴趣和鼓励。</p> <p>1、教师对学生课上表现多鼓励，多表扬 2、提问、答疑、行</p>		<p>1、两路纵队</p> <p>2、绕操场慢跑 2 圈</p> <p>要求： 1、速度均匀、队形整齐 2、体会呼吸与节奏</p> <p>组织队形：体操队形</p> <p>要求： 1、体委带领完成 2、重视，认真对待准备活动 3、动作有力到位，充分活动开各个关节及韧带，避免受伤</p> <p>一、组织</p>  <p>1、密集队形听教师讲解、看演示动作。 2、两人一组自由练习单脚颠球动作。 3、两人互助练习单脚颠球动作，并及时进行讨论和指正。 4、根据教师指挥集中听讲解和练习。 5、练习一段时间后分成 6 组，每组推荐一人演示，全部熟练的组给与表扬。</p>
----------------------------	---	--	--	---

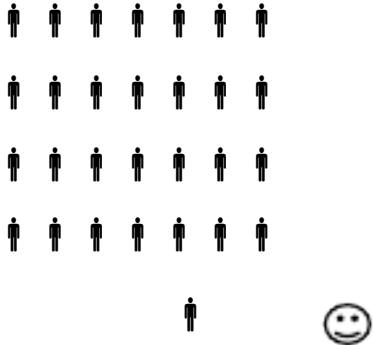
结束部分	四、收还器材	礼、解散 足球 18 只小垫 18 块			
------	--------	----------------------------	--	--	--

3

教学内容	盘带		教学重点：脚的不同部位控球 教学难点：控球能力		
教学目标	1、基本掌握 脚的不同部位控球跑，绕过静止障碍提高运球能力。 2、提高学生的速度、力量、灵敏、协调等身体素质。 3、培养学生严肃认真、沉着冷静、互帮互助等优良品质。				
内容 结构	教学内容	教法与学法	运动负荷		教学组织与要求
			次数	时间	
开始部分	1、集合整队 2、报告人数，师生问好 3、教师宣布本课任务及要求 4、检查服装 5、安排见习生 6、安全教育	1、体委组织学生集合 2、教师宣布本课任务 ①足球盘带 ②素质练习 3、见习生随班上课，参与适量运动	1	1-2'	集合队形：  要求： 1、集合快静齐。 2、学练结合多思考。 3、顽强拼搏，认真积极参与课堂练习。
准备部分	1、热身跑 400 米 2、徒手操 (1) 头部运动 (2) 扩胸运动 (3) 体转运动 (4) 腹背运动	1、教师讲解练习方法与要求 2、教师组织学生参与练习 3、学生根据教师口令迅速按要求做动作 教学步骤： 1、教师强调节重点活动开膝、踝关节 2、体委带领全班同学完成	5 4×8	6-8'	练习队形： 1、两路纵队 2、绕操场慢跑 2 圈 要求： 1、速度均匀、队形整齐 2、体会呼吸与节奏 组织队形：体操队形 要求： 1、体委带领完成 2、重视，认真对待准备活动

	(5) 压腿 (6) 全蹲起 (7) 高抬腿	3、教师个别辅导 4、教师做必要补充	2×8 20×2		3、动作有力到位，充分活动开各个关节及韧带，避免受伤
--	------------------------------	-----------------------	-------------	--	----------------------------

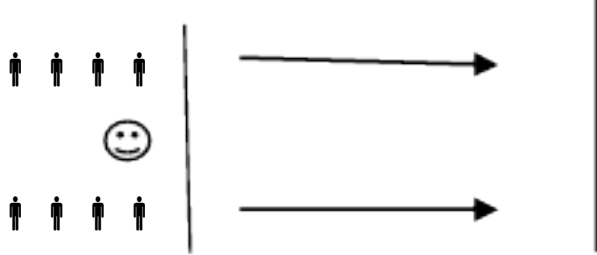
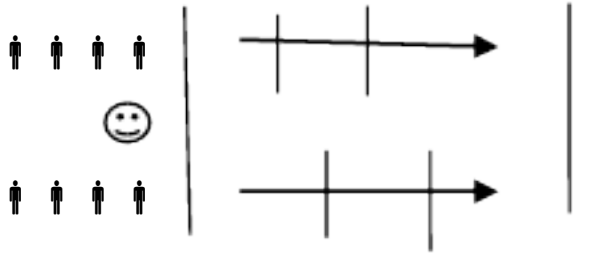
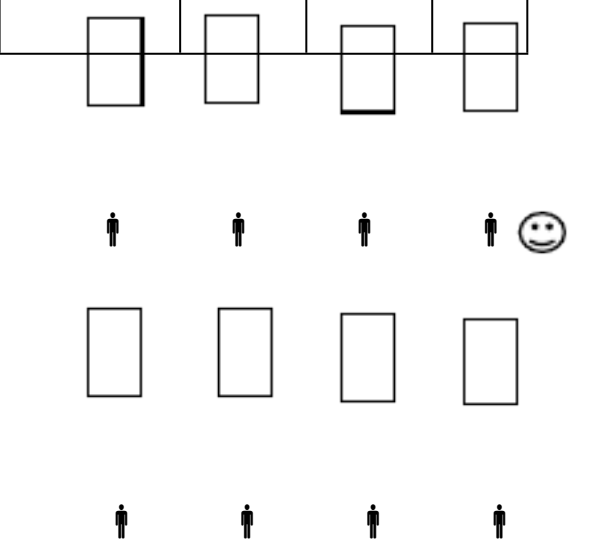
基 本 部 分	一、足球 盘带	<p>1、教师演示足球盘带技术动作，重点强调脚的触球位置。</p> <p>2、讲解脚内侧、脚面、外脚背控球方法。</p> <p>3、组织、指导学生练习。</p> <p>4、组织学生演示、讨论，进行个别辅导和纠正错误动作。</p> <p>5、单人和双人练习相结合，穿插讲解、纠正、讨论和演示。</p> <p>6、注意激发兴趣和鼓励。</p>	20	25- 28'	<p>一、组织队形</p>  <p>1、学生 2 人一组相对练习。</p> <p>2、练习、体会、演示、讨论。</p> <p>3、遵守秩序、练习认真。</p> <p>4、绕障碍带球练习</p>  <p>5、绕障碍带球接力比赛，队形同上。</p>
	二、素质练习 柔韧性练习	<p>1、教师示范动作，提出练习方法和要求。</p> <p>2、带领学生练习并提示动作标准。</p> <p>3、安排见习生</p>	4×8	3'	<p>二、队形组织</p>  <p>1、注意观察模仿教师演示动作。</p> <p>2、体会动作要领和重点，强调动作到位。</p>

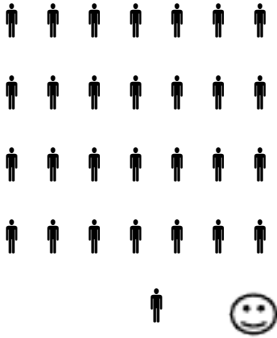
结束部分	一、集合整队 二、放松小结 三、师生再见 四、收还器材	1、教师对学生课上表现多鼓励，多表扬 2、提问、答疑、行礼、解散	1	2-3'	组织队形：  要求： 1、积极放松 2、认真听讲评，做好自评和互评
	场地器材	足球 18 只、标志杆 12 根、小垫子 37 块	练习密度预计		37%

5

教学内容	传接球		教学重点：传球准确性 教学难点：力量控制		
教学目标	1、较熟练地掌握原地传接球和带球，尝试跑动中传接球。 2、进一步提高学生的协调性、速度、力量等身体素质。 3、建立学生之间团结协作，相互帮助的和谐人际关系。				
内容结构	教学内容	教法与学法	运动负荷		教学组织与要求
			次数	时间	
开始部分	1、集合整队 2、报告人数，师生问好 3、教师宣布本课任务及要求 4、检查服装 5、安排见习生 6、安全教育	1、体委组织学生集合 2、教师宣布本课任务 ①足球传接球 ②素质练习 3、见习生随班上课，参与适量运动	1	1-2'	集合队形：  要求： 1、集合快静齐。 2、学练结合多思考。 3、顽强拼搏，认真积极参与课堂练习。
准备	1、热身跑 400 米	1、教师讲解练习方法与要求	5	6-8'	练习队形：

部分	<p>2、徒手操</p> <p>(1) 头部运动</p> <p>(2) 扩胸运动</p> <p>(3) 体转运动</p> <p>(4) 腹背运动</p> <p>(5) 压腿</p> <p>(6) 全蹲起</p> <p>(7) 高抬腿</p>	<p>2、教师组织学生参与练习</p> <p>3、学生根据教师口令迅速按要求做动作</p> <p>教学步骤:</p> <p>1、教师强调节重点活动开膝、踝关节</p> <p>2、体委带领全班同学完成</p> <p>3、教师个别辅导</p> <p>4、教师做必要补充</p>	<p>4×8</p> <p>2×8</p> <p>20×2</p>	<p>1、两路纵队</p> <p>2、绕操场慢跑 2 圈</p> <p>要求:</p> <p>1、速度均匀、队形整齐</p> <p>2、体会呼吸与节奏</p> <p>组织队形: 体操队形</p> <p>要求:</p> <p>1、体委带领完成</p> <p>2、重视, 认真对待准备活动</p> <p>3、动作有力到位, 充分活动开各个关节及韧带, 避免受伤</p>
----	--	--	-----------------------------------	--

	<p>一、足球传接球</p>	<p>1、教师演示足球传接球技术动作，重点强调跑动中传球的方向和力量。</p> <p>2、讲解脚内侧、脚面、外脚背不同传球方法。</p> <p>3、组织、指导学生盘带球过障碍后传球练习。</p> <p>4、组织学生演示、讨论，进行个别辅导和纠正错误动作。</p> <p>5、双人练习注意相互配合，穿插讲解、纠正、讨论和演示。</p> <p>6、注意激发兴趣和鼓励。</p>	<p>4</p>	<p>12-15'</p>	<p>一、组织队形</p>  <p>1、两人一组由起点到终点盘带当中互相传接球。</p> <p>2、注意左右脚和脚的不同位置全面练习。</p> <p>3、细心观察示范认真体会动作。</p> <p>4、盘带绕障碍后传球。</p>  <p>5、接到传球后绕标志杆一圈再传球。</p> <p>6、经过终点后从场地两侧返回起点。</p> <p>7、重点练习传球准确性，强调配合意识。</p>
<p>二、素质练习</p>	<p>1、教师进行分组，</p> <p>求。</p> <p>2、监督练习并提示动作标准。</p> <p>3、安排见习生</p>	<p>30X2</p>	<p>3'</p>	 <p>1、两人一组</p> <p>2、轮换练习</p> <p>3、遵守动作标准</p> <p>4、安排见习生</p>	

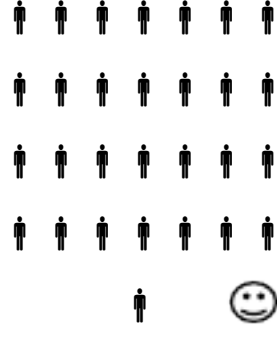
结束部分	一、集合整队 二、放松小结 三、师生再见 四、收还器材	1、教师对学生课上表现多鼓励，多表扬 2、提问、答疑、行礼、解散	1	2-3'	组织队形：  要求： 1、积极放松 2、认真听讲评，做好自评和互评
	场地器材	足球 18 只、标志杆 8 根、小垫子 18 块。	练习密度预计	36 %	

体育与健康课教案

授课班级：

人数：

日期：5

教学内容	足球射门		教学重点：动作协调准确 教学难点：角度和力量控制		
教学目标	1、学习脚弓、脚内侧、正脚背、外脚背射门技术。 2、发展学生的速度、力量素质，提高学生的协调性。 3、培养学生自主学习、探究学习的能力和团结协作、勇敢果断、勇于展示自我等优良品质。				
内容 结构	教学内容	教法与学法	运动负荷		教学组织与要求
			次数	时间	
开始部分	1、集合整队 2、报告人数，师生问好 3、教师宣布本课任务及要求 4、检查服装 5、安排见习生 6、安全教育	1、体委组织学生集合 2、教师宣布本课任务 ①足球射门 ②素质练习 3、见习生随班上课，参与适量运动	1	1-2'	集合队形：  要求： 1、集合快静齐。 2、学练结合多思考。 3、顽强拼搏，认真积极参与课堂练习。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/498122072104006116>