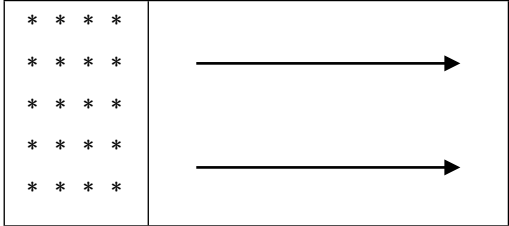
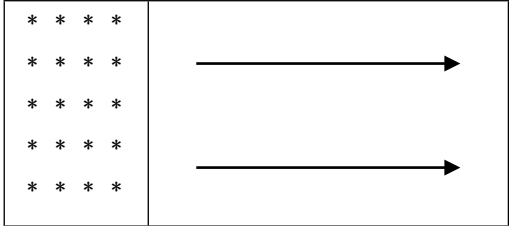


足球 第 1 次课 教案

教材		1 熟悉球性练习，发展身体基本活动能力	任	1、养成用脚踢球而不用手触球的意识和习惯，熟悉球性
内容		2 游戏	务	2、培养足球运动兴趣，提高竞争意识
部	时	课 的 内 容		练
分	间			习
分	分			量
开	1'	一. 集合整队，报告人数		组织：学生四列横队集合，由体委整队，并向教师报告人数
始		二. 师生问好		要求：集合“快”“静”“齐”
部		三. 宣布课的内容		* * * * *
分		四. 安排见习生		* * * * *
				* * * * *
				* * * * *
				△
				要求：1 师生问好声音洪亮，严肃认真
				2 教师宣布课的内容声音洪亮
				3 安排见习生做一些力所能及的运动
准		一. 慢跑 400 米		组织：学生两路纵队绕操场慢跑
备				* * * * *
部				* * * * *
分				△
				要求：1 保持队的整齐、安静
				2 速度中速

	<p>二. 徒手操练习 (4×8 拍)</p> <p>1. 扩胸振臂</p> <p>2 肩部运动</p> <p>3 俯背运动</p> <p>4 正侧压腿</p> <p>5 跳跃运动</p>	<p>教法: 1. 教师示范领学生做操 2. 喊口令声音洪亮有节奏 3. 教师镜面示范</p> <p>要求: 学生认真观察教师动作, 充分活动身体</p>
<p>基本部分</p>	<p>一: 球性练习</p> <p>★原地颠球自己手坠的下落球。</p> <p>★原地拉挑球练习。</p> <p>★原地拉挑球接着进行颠球。</p> <p>★原地拉挑球接着两只脚交替颠球。</p>	<p>组织: 如图:</p> <div data-bbox="890 1603 1401 1832" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>*****</p> <p>↑ ↑ ↑</p> <p>↓ ↓ ↓</p> <p>*****</p> </div> <p>教法: 1 学生每人一个球, 进行球性练习 2 教师巡视观察, 对动作错误的同学进行指导</p> <p>要求: 1、学生注意认真观察。 2、练习时注意及时改正不良的动作。</p>

	<p>二. 脚背正面运球练习 动作要领: 跑动中运球脚提起时踝关节弯曲, 脚跟提起, 再迈步前伸着地前, 用脚背正面推拨球前进</p> <p>三. 游戏: 抱球跑 游戏方法: 排成人数相同的纵队, 在排头前各放三个球, 听到信号后马上将球抱起跑至预定的目标将球放下, 然后跑回原处。下个同学在快跑将球抱回交给下一个同学, 依次进行, 先完成的小组获胜</p>	<p>组织: 如图:</p>  <p>教学步骤: 1 教师讲解并示范, 重点指出易犯的错误动作 2 将全班分成若干组, 带球跑 20 米在运回来</p> <p>要求: 一步一触球, 增加脚触球次数, 注意动作的协调性</p> <p>组织: 如图</p>  <p>教法: 教师讲解游戏方法和规则 要求: 必须将球一次全放到指定位置</p>
<p>结束部分</p>	<p>一. 放松活动 二. 小结本课 三. 宣布下课</p>	<p>1 成四列横队体操队型 要求: 呼吸放松 2 总结本课情况 3 安排见习生送还器械</p>
<p>运动负荷</p>		
<p>课后小结</p>	<p>3 / 6</p>	

足球 第 2 次课 教案

教材		1 熟悉球性练习，发展身体基本活动能力 2 学习胸部停球技术 3 游戏	任务	1、养成用脚踢球而不用手触球的意识和习惯，熟悉球性 2、初步掌握胸部停球的动作方法 3、培养足球运动兴趣，提高竞争意识
部分	时间	课 的 内 容	练习量	组 织 教 法
开始部分	1'	一. 集合整队，报告人数 二. 师生问好 三. 宣布课的内容 四. 安排见习生		组织：学生四列横队集合，由体委整队，并向教师报告人数 要求：集合“快”“静”“齐” * △ 要求：1 师生问好声音洪亮，严肃认真 2 教师宣布课的内容声音洪亮 3 安排见习生做一些力所能及的运动
准备部分		四. 慢跑 400 米		组织：学生两路纵队绕操场慢跑 * * * * * * * * * * △ 要求：1 保持队的整齐、安静 2 速度中速

	<p>二. 徒手操练习 (4×8 拍)</p> <p>1. 扩胸振臂</p> <p>2 肩部运动</p> <p>3 俯背运动</p> <p>4 正侧压腿</p> <p>5 跳跃运动</p>	<p>教法: 1. 教师示范领学生做操 2. 喊口令声音洪亮有节奏 3. 教师镜面示范</p> <p>要求: 学生认真观察教师动作, 充分活动身体</p>
<p>基本部分</p>	<p>一: 球性练习</p> <p>★原地颠球自己手坠的下落球。</p> <p>★原地拉挑球练习。</p> <p>★原地拉挑球接着进行颠球。</p> <p>★原地拉挑球接着两只脚交替颠球。</p>	<p>组织: 如图:</p> <div data-bbox="890 1603 1401 1832" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>*****</p> <p>↑ ↑ ↑</p> <p>↓ ↓ ↓</p> <p>*****</p> </div> <p>教法: 1 学生每人一个球, 进行球性练习 2 教师巡视观察, 对动作错误的同学进行指导</p> <p>要求: 1、学生注意认真观察。 2、练习时注意及时改正不良的动作。</p>
	<p>5 / 6</p>	

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/708014053113006073>