

关于足球理论教案【九篇】

【篇一】足球理论教案

第1次课教学整体设计

教学过程

步骤1：组织教学（5分钟）

一、课堂常规：

- （一）师生问候；
- （二）学生出勤；
- （三）自我介绍。

二、运用问题导入课程：

- （一）你们了解足球运动的产生与发展吗？
- （二）你所知道的足球运动规则与裁判法？

步骤2：课程介绍（10分钟）

一、课程性质——公共必修课

二、课程课时：

128学时，各选项课每学期为32学时，4个学期共128学时

三、课程考核方案：

总成绩，100分，平时成绩100分占总成绩的50%，期末成绩100分占总成绩的50%，平时成绩，出勤40分，测试20分，早操40分。期末成绩100分。

四、教学内容

- （一）理论部分——足球专项理论；
- （二）实践部分：

基本技术——基本战术——力量、灵敏和协调性训练——规则与裁判法

五、教学要求：
（一）严格遵守课堂纪律，听从指挥，服从领导，必须在教师指定的范围内活动，严禁在体育课堂上打闹。

- （二）必须穿运动鞋，穿适合体育项目要求的服装。

(三) 严禁在上课期间佩戴各种饰品、手表、钥匙等易造成伤害的物品。

(四) 进出体育场馆需要认真阅读场馆要求，违反规定，禁止入内，记为旷课。

(五) 平时成绩考核（迟到、早退、溜号、病、事假、旷课）。1、缺课：缺课包含病假、事假及旷课，缺课打总学时的三分之一，取消考试资格。

2、迟到、早退：一次扣 5 分，超过 15 分钟按旷课处理。

3、病事假：一次 5 分。必须持学院规定的统一假条，由系学生科盖章及班主任签字，并于上课前交到任课教师手中，否则视为无效假条，按旷课处理。由他人代假后补假一律无效，按旷课处理。

4、溜号：一经发现视为旷课。

5、旷课：无故旷课者，第一次 10 分，第二次加倍，并向系学生科通报。

6、见习：因身体不适，不能参加正常体育课练习的学生，应穿运动服装，在老师指定的区域内看课。

步骤 3：讲授足球运动的概述（5 分钟）

足球的起源和发展

一、古代足球运动的萌芽与发展

二、现代足球运动的诞生

三、中国的足球运动

十年来中国足球水平总是不尽如人意，实现足球强国的愿望是要走一条艰难曲折的道路，甚至是几代人的努力才能达到，“前途光明、道路曲折”。步骤 4：学生展开讨论（5 分钟）

一、首先教师提出问题，引导学生进行讨论

根据现阶段中国足球运动发展的现状和问题，提出相应的对策。教师启发，学生分组进行讨论，小组长汇报讨论结果。

二、教师对学生讨论的结果进行点评及总结

步骤 5：讲授足球运动的场地、球、队员人数（20 分钟）

一、场地

尺寸

(一) 比赛场地必须是长方形，边线的长度必须长于球门线的长度 (二) 场地标记及要求

(三) 球门区

(四) 罚球区

(五) 旗杆

(六) 角球弧

(七) 球门

二、比赛用球

(一) 质量和重量

(二) 坏球的更换

1、如果球在比赛过程中破裂或损坏；停止比赛；用更换的球在原球破漏时所在地点以坠球方式重新开始比赛。

2、如果球在开球、球门球、角球、任意球、罚球点球或掷界外球等成死球时破裂或损坏：按照相应的规定重新开始比赛。在比赛中未经裁判员许可不得更换球。

三、队员人数

(一) 队员

(二) 替补程序

1、替补队员时必须遵守以下规定：

2、更换守门员

3、违规及判罚

4、如果队员与守门员互换位置前未得到裁判员许可：

5、对于任何其他违反此规则的：有关队员将被警告并出示黄牌。

(三) 重新开始比赛

(四) 队员和替补队员被罚令出场：队员在开球前被罚令出场，只可从被提名的替补队

员中选一人替换。凡被提名的替补队员被罚令出场，无论是在开球前或在比赛开始后，均不得替换。

步骤 6：讲授越位与不正当行为（30 分钟）

一、越位

越位位置：队员处于越位位置本身并不是犯规。

（一）队员处于越位位置的条件：队员较球和最后第二名对方队员更接近于对方球门线。

（二）队员不处于越位位置：他在本方半场内；他齐平于最后第二名对方队员；他齐平于最后两名对方队员。

（三）越位犯规

处于越位位置的队员，在同队队员踢或触及球的一瞬间，裁判员认为其就下列情况而言“卷入”了现实比赛中时才被判为越位犯规：干扰比赛；干扰对方队员；利用越位位置获得利益。

（四）没有犯规

如果队员直接从下列情况下接到球，则没有越位犯规：球门球；掷界外球；角球。

（五）判罚

对于任何越位犯规，裁判员应判给对方在犯规发生地点踢间接任意球。

二、犯规与不正当行为

下列情况将被判罚犯规或不正当行为：

（一）直接任意球

裁判员认为，如果队员草率地、鲁莽地或使用过分的力量违反下列六种犯规中的任何一种，将判给对方踢直接任意球：

1、踢或企图踢对方队员；

【篇二】足球理论教案

一、教材内容：

体育锻炼重在参与

二、教材分析：

本课属于七-九年级教科书第二章《积极地自觉地参与身体锻炼》，这章节共3学时，本课是第1学时，这一章节内容与其它章节内容有密切的联系，因为运动参与是促进学生增强体能，增进健康，掌握体育知识和运动技能，缓解紧张的学习压力形成乐观、开朗的生活态度的重要途径，同时它还能使学生养成良好的锻炼习惯，为终身体育奠定基础，故本课又是本章节学习内容的前提和基础，本课对于学生树立正确的体育意识有重要的指导意义。

三、学情分析：

他们的生理特点是比较易兴奋，又易抑制，精神不易集中；对于说教过多，抽象性强的知识因其理性思维还不完善而不易接受，也不感兴趣，初中学生对于体育锻炼的价值已经有一定的了解，但是了解的不全面。本课在此基础上通过问题和直观性动画进行启发学生，通过小团队相互间的合作讨论、探究，使学生由易到难，从浅入深地掌握全课内容。

四、教学目标：

1、认知目标：使学生理解参加体育锻炼的意义；

2、能力目标：树立自觉积极参加体育活动的意识；了解自己参与体育活动的状况；

3、情感目标：根据实际自觉积极地参加课内外体育活动。

五、教学手段：

引导、演示、启发、讲授法、讨论法、自我评价法等

六、教学重、难点：

引导学生树立积极参与体育的意识，学会科学地参加体育活动。

七、教学过程：

（一）导入新课

各位同学们：大家好

今天我们在这里上一节体育课，首先我们一起重温一下“全国亿万青少年学生阳光体育运动”：启动仪式（4分钟）插入视频图象。为什么要大力提倡参与体育运动，体育锻炼对我们有哪些好处呢？，那么就让我们带着这些疑问走进今天的课堂-----体育锻炼

重在参与

(二) 讲授新课

1、首先让我们一起看下面的两个实验，边看请同学们开动脑筋思考，然后谈一谈自己的想法，你认为会出现什么样的结果？为什么会出现这样的结果？想一想？

(1) 如果把小兔子、小鸽子从小关起来喂养而不让他们运动，他们长大后会出现怎样的情况了？

(2) “运动剥夺”实验：将 20—30 岁的健康男子分成两组，要求第一组在实验期内（20 天）一直躺着，不许起坐，站立；第 2 组也做同样的规定，不同的是允许该组每天躺着时可以在专门的器械上锻炼 4 次。

2、学生分组讨论（3—5 分钟）并将讨论结果用笔写在纸条上展示给全班学生观看。

3、在学生谈感想的基础上教师加以简要的总结，实验表明：如果没有运动，人的健康就会受到很大的影响，生命就会受到威胁，运动的少，生命力就脆弱。→得出生命在于运动。

4、生命在于运动。

(1) 这句体育格言出自（法国启蒙思想家伏尔泰）。

(2)、中国先秦时期《吕氏春秋》—“流水不腐，户枢不蠹，动也”（3）、古希腊人：如果你想强壮，跑步吧；如果你想健美，跑步吧；如果你想聪明，跑步吧。（游戏）

5、今天我们虽然不能到户外沐浴阳光，我们同样可以体验到运动带给我们的愉悦！

（体育欣赏——音乐背景下的体育图片欣赏）请大家边欣赏画面，小组讨论“体育锻炼究竟有什么好处？”（讨论时间 5 分钟）

6、在学生回答的基础上由教师总结得出参加体育锻炼的好处：x。古今中外有很多名人对此问题有精辟的见解（展示幻灯片）既然体育运动有这么多好处，我们就应该主动参与到运动中来，从小养成锻炼的习惯，为终身体育奠定良好的基础。→体育锻炼重在参

与，它可以让我们终身受益。7、学生自测体育参与意识并统计得分情况：x，教师点评。

8、学生要根据自身的实际情况，积极的有针对性的创设一些实用的体育锻炼方法。

(三) 结束部分：

1、教师总结本次的要点部分；

2、师生在音乐的伴奏声(《健康快乐歌》)中边唱边做动作 3、布置作业，宣布下课。

八、板书设计：①“生命在于运动”；②参加体育锻炼的益处；③体育锻炼重在参与；④了解自我的体育参与情况；⑤创设体育锻炼的方法。

九、教具安排：数码投影仪 1 台；笔(转载于：)×1000；同学们在阅读完之后，可以依据自己的实际情况求出自己的克托莱指数并和第五页的有关全国均值进行对比。

C. 描述身体形态的指标：身高、体重、胸围和坐高；

D. 学生对身体形态发育的评价：分组、讨论和评价(10—12 人一组，各小组对身体形态进行讨论和评价，并写出两条促进身体形态发展的锻炼方法。并在课堂上进行全班同学交流，老师点评指导)。

2、掌握体育锻炼对身体形态的影响

A. 初中阶段身体形态发育的特点：

(1) 身高的增长。

(2) 体重的增长。

(3) 胸围的增长。

B. 体育锻炼对身体形态发育影响的原因分析：经常参加体育锻炼可以改善人体的血液循环，增强身体对营养物质的吸收，使骨细胞生长更旺盛，并能使骨骼变得更加粗壮坚实，可使软骨的细胞正常增殖，促进骨骼的生长速度，从而使身体长高。体育活动加速了新陈代谢，使肌纤维增粗，体积增大，肌肉变得粗壮、结实发达有力。

3、初中生正处于发育阶段，所以在形体练习中要注意

A. 让学生养成正确的站、行、跑、跳的身体姿势；(通过体育锻炼使人做出来的动作更

加灵活、协调、舒展、大方)

B. 使学生明白在形体练习中不宜做过重的'负重练习;

C. 在练习中要变换体位, 使形体均衡发展; 注意养成正确身体姿势和全面发展。

三、课堂小结:

1、什么是身体形态?

2、你的身体形态和全国均值相比如何?

3、为什么体育锻炼能促进身体形态的发展?

4、形体练习中就注意的事项有哪几方面? 【篇三】足球理论教案

一、指导思想

根据新课标的要求, 本着“学生为主、健康第一”的原则, 安排教学内容, 在课的教学过程中注重学生学习简单运动技能的培养; 通过学生自觉、自律、互学、互练、自创、互评等教学手段提高小足球的脚内侧传球动作; 课的设计富有趣味性、多样性、情景性、实效性. 在课堂教学比赛中, 提高学生的比赛意识, 增强学生的集体荣誉感, 增进友谊。培养学生用于拚搏的精神。

二、教材选择及教材分析

本课选用新课程标高年级学习水平三要求, 进行小足球的脚内侧传球和脚背运球练习; 在课堂教学中, 培养学生对运动动作的创造性。

小足球是一项小学生非常喜欢的运动项目, 也是小学生体育教材的重要组成部分, 本单元难度较中, 适合高年级学生练习学习, 教学的重点是要学生熟悉球性, 对球的控制要恰到好处, 传球、运球都要力量适中, 动作规范。因此, 教学应着重解决以下几个问题:

1、学生对球性的练习, 为以后的传球和运球打下坚实的基础。

2、正确掌握传球运球的方法, 运用正确的踢球姿势。

3、培养学生安全地参加体育活动的意识，提高自我保护的能力。所以，我把本单元分为4课时完成，让学生从熟悉球性、传球、运球循序渐进的学习，有助于他们足球水平的提高。

三、学生分析

三年级学生经过几年的体育锻炼，已经能规范自己的动作，而小足球是小学生较喜欢的体育项目，如果以规范的足球动作技能施教，正好符合这个年龄段学生的心理特点，可以促进学生足球水平质的提高。

四、教学流程

1、目标导入部分：我根据学生的爱好，创设了很多的情景，让学生能一下子进入到课堂教学气氛中来，这样既提高了学生的积极性，又使学生对自身的艺术性有了一定的提高。

2、目标实施：从当代足球的发展出发，使学生从内心对足球运动有一个渴求的态度，同时进行一些与足球有关联的热身运动，让学生切身体验到足球运动的快乐，为目标的实施奠定了良好的基础。

3、寓教于乐：以各种游戏及自主活动为主，使学生在学习之余能够能到充分的娱乐，并把所学运用到游戏当中，达到寓教于乐的效果。

4、目标的反馈及身心放松：注意学生的目标反馈，随着音乐做放松运动。

【篇四】足球理论教案

活动目标：

1. 探索足球的多种玩法，提高身体的敏捷性，发展体能。
2. 熟悉球性，尝试用脚掌停球，锻炼脚部的控球能力。
3. 能积极主动参与足球运动，体验玩球的乐趣。
4. 发展走、跑、跳等基本动作及动作的灵敏性、协调性。

5. 喜欢与同伴合作，体验运动的挑战与快乐。

活动准备：

1. 人手一个足球, 自制音乐
2. 女宝宝美羊羊，男宝宝喜羊羊，老师慢羊羊村长
3. 贴有草地的圆形，两条贴有点子的线

活动重点难点：

活动重点：探索足球的多种玩法

活动难点：尝试用脚掌停球，锻炼脚部的控球能力

活动过程：

一、开始部分

1. 走跑交替成圆形

教师：小羊们，你们好！今天村长要带你们去青青草地玩，你们高兴吗？那带好你们的足球宝宝我们出发吧！（踏步—跑步—围圈）

2. 热身操

教师：请你找好一块草地站好，我们跟足球宝宝一起来做个热身操。

（上肢、踏步、跳跃、下蹲等）

二、基本部分

1. 探索足球的多种玩法

教师：今天村长给你们带来了足球宝宝，请你说说足球可以怎么玩？（拍球、滚球、抛接球、踢足球等）那我们一起来玩一玩，看谁玩法不一样。

5. 学习用脚停球

教师：足球宝宝跑出去了，我们怎样可以让它停下来呢？用小脚停球你会吗？我们试试看。（原地停球）

示范讲解：用脚掌停球，人要站稳，停球的脚要放松。（原地左右脚交替停球）

教师：足球宝宝真听话，但它跑起来后是不是也这么听你的话呢？看你能不能停住它，我们一起来试一试好吗？（自由练习行进停球）

6. 村长检验部分幼儿停球本领

教师：刚才小羊们练得怎么样，村长要来检查一下。（随意把球踢向羊羊，根据情况进

行点评和练习)

7. 游戏：快乐停球

教师：现在请一队小羊把足球放到边上，两队面对面进行传球、停球（可以是用手也可以用脚）

玩法：先练习再比赛，停住球多的一队得奖励。

三、结束部分

1. 评价本次活动.

教师：时间过得真快，足球宝宝们都玩累了，我们一起来放松一下吧。

（用足球敲打身体部位、互相用球帮助同伴敲打放松）2. 把球送回家整队，结束。

活动反思：

和幼儿随意的自由交流对足球的认识，参与踢球，满足幼儿好奇好动的天性。

【篇五】足球理论教案

三年级小学体育教案—足球

学习目标

- 1、在活动中学习足球动作技术，灵活地在游戏过程中运用，发展兴趣、自信。
- 2、在练习中关爱同伴、严守安全常规和游戏规则。合作学习与竞争能力有提高。
- 3、了解球类运动和体操运动动作，初步掌握足球基本技能 4、发展灵敏性和速度体能。

学情分析

- 1、学生从没上过足球课，（但是经常在电视上看）对足球游戏非常感兴趣和喜爱；有很浓的学习兴趣。
- 2、绝大多数学生不懂足球，不会足球的技术动作。
- 3、学生足球运动水平区别不是很明显。

教学内容

足球运球、足球游戏、追逐足球、颠球、软式足球 5 对 5 比赛。

教学过程

一、准备

游戏：手运球脚运球

1、师导问：我们班是，有些学生喜爱篮球，有些同学喜爱足球？今天，我们就来做一个试验，看看篮球用手运球快还是足球用脚运球快？想不想试一下呀？

2、游戏分组游戏

3、师小结：踢得比好是因为我们现在脚运球还不熟，这说明我们的足球基本功还不到位，那么今天我们就来学习足球基本功，好不好？

二、游戏：停球—传球—停球

1、师：我们首先学习传球或停球技术，请同学们尝试。

2、分小组进行地滚球和空中球停球方法的尝试；3、小组展示停球方法；（轻踩、减力等）

4、分组传球尝试练习；

5、游戏：传停球接力

三、追逐足球、颠球、软式足球 5 对 5 比赛。

1、师：光学会传球是不够的，我们还要学习和运球颠球的方法。

2、教师讲解运球和颠球的方法，提示要点 3、学生分小组自主尝试几次，体验动作要领。

4、优生表演，师鼓励。

5、师问：在比赛场上，往往会受到阻截，我们进行 5 对 5 分组比赛。6、学生分组。

7、分组对抗。

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/998033075075006077>