

A stylized white line drawing of a soccer field on a green background. The field includes a goal at the top, a goal at the bottom, a center circle, a center spot, and a horizontal midline. The text is centered on the field.

2020 年职业院校教学大赛

教案

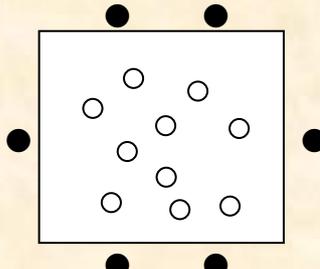
课程：体育与健康

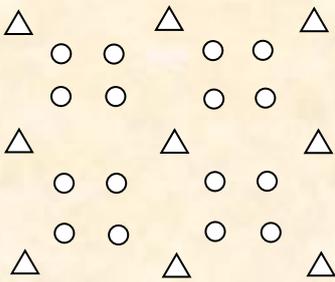
组别：公共基础课

目 录

室外（一）球性练习	3
室外（二）脚内侧运球	5
室外（三）脚背外侧运球	7
室外（四）运球变向	9
室外（五）脚内侧传、停球	11
室外（六）脚内侧传接地滚球	13
室外（七）脚背内侧传球	15
室外（八）脚背外侧停地滚球	17
室外（九）掷界外球	19
室外（十）头顶球	21
室外（十一）行进间掷界外球	23
室外（十二）复习掷界外球、头顶球	25

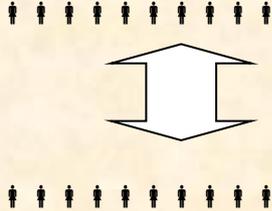
室外（一）球性练习

课次	1	授 课 内 容	1、足球——球性练习 2、绳梯练习——前进小碎步
教 学 目 标	1、95%以上的同学能掌握熟悉球性的方法，90%的同学通过练习对足球有一定的控制能力。 2、通过绳梯练习提高学生的速度和灵敏性等身体素质。 3、培养学生的互帮探究、互相竞争的精神。加强学生的劳动观念，帮助他们树立正确做人的态度。		
重 点 难 点	教学重点：各种熟悉球性的方法 教学难点：如何提高传脚对球的控制能力		
学 情 分 析	部分同学刚开始接触足球，学习足球的热情高涨，理论知识比较缺乏，学生模仿能力较强，学习效率较高。		
课 的 部 分	教学内容及手段	组 织 教 法	时 间
开 始 部 分	<p>1、课堂常规</p> <p>2、慢跑</p> <p>3、主要关节活动和肌肉伸展性活动。</p> <p>4、“扔炸弹”游戏</p> <p>要求：</p> <p>1.注意力集中，保持移动的状态。</p> <p>2.学会抬头观察</p> <p>3.充分利用变速、变向、假动作躲避其他学生。</p>	<p>1、要求：静、快、齐</p> <p>2、要求： 1.速度均匀、适中 2.保持队形</p> <p>3、组织： 1.四列横队 2.听口令练习</p> <p>4、方法：</p> <p>1.六名掷球队员分别站在规定的边线上掷球，掷球学生只可以在边线上活动，向区域内学生掷球，区域内学生可以自由躲球。</p> <p>2.掷球学生可随便选择区域内学生进行掷球，被掷到的学生即出局。</p> <p>变化：</p> <p>1.缩小场地增加难度 2.用手抛改成用脚踢</p> <div style="text-align: center;">  </div>	10'

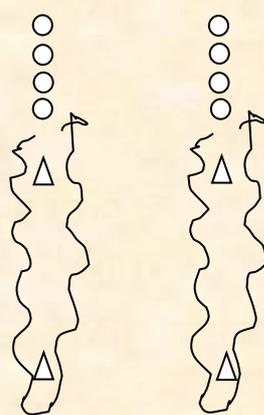
<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p>(一) 各小组按照课前布置的任务自行练习。</p> <p>(二) 小组长示范, 集中纠错, 提出各动作的重点和难点。</p> <p>(三) 分组练习</p> <p>(四) 各小组长分别到各小组传授练习方法。</p> <p>(五) 球性组合游戏。 全班分 4 个小组没人荡球 10 次, 然后拉球到对面边线, 双脚踩球 20 次后拉球回原地, 时间用时最少的为获胜队。</p> <p>(六) 绳梯练习 前进小碎步×4 组 前脚掌着地, 每步落在小方格以内</p> <p>(七) 心率测试 (预计在 140—160 之间)</p>	<p>练习队形: 分四个小组进行</p>  <p>组织: 全班集中进行</p> <p>练习队形: 分四个小组进行</p> <p>要求: 同学们听讲解时候可以提问。</p> <p>要求: 同学们可以互相提问</p> <p>组织: 分小组进行比赛</p> <p>要求: 左右脚进行, 同学们互相加油鼓劲。</p> <p>组织: 1、分组练习。 2、学生练习时相互学习、改进、提高。动作掌握快的同学适当帮助其他同学共同提高。</p> <p>组织: 分四组进行比赛</p> <p>(六) 组织: 分 4 组练习</p> <p>要求: 轻松、节奏感强, 脚踝有弹性。</p>	30'
<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p>1、放松练习、教师、学生小结本课体验。</p> <p>2、课后作业: (1) 如何进行拉球变向 (2) 预习脚内侧传停球。回收器材、宣布下课</p>	<p>要求:</p> <p>1、小组把器械收归到器材室。</p> <p>2、小组同学清理足球场杂物</p>	5'
<p>课后反思: 学生积极性高, 很好地完成教学目标, 突出重难点, 课堂氛围好, 在同学们的互相帮助下 90%的同学能够合理运用技术完成练习。在以后的教学中关注学生的主体性, 多给学生自主学习的时间, 提高学生的积极性, 培养学生对运动的兴趣。</p>			

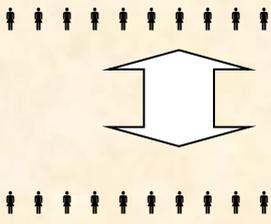
室外（二）脚内侧运球

课次	2	授课内容	1、足球——脚内侧运球 2、绳梯练习——快速垫步步伐	
教学目标	1、通过学习脚内侧运球的基本技术使学生基本掌握直线运球技术。 2、通过绳梯练习发展学生的灵敏、速度素质。 3、完成一定难度的足球活动，在足球活动中表现出坚强、勇敢的意志品质。			
重点难点	教学重点：保持重心稍下沉、躯体略前倾的状态，推拨球稳定。 教学难点：运球时的接触位置和支撑位置的特点，易于转动。			
学情分析	学生酷爱足球运动项目，有着吃苦耐劳的精神，有一定的运球基本功，但是技术不够标准，理论意识淡薄，被动学习，需要老师指导才能有提高			
课的部分	教学内容及手段		组 织 教 法	时间
开 始 部 分	1、课堂常规 2、慢跑 3、主要关节活动和肌肉伸展性活动。 4、“捕捉”游戏 方法： 1. 将学生分组两组，在规定的区域内带球。 2. 教师喊到一组作为抓捕组，该组迅速带球抓捕另一组。另一组在带球的同时躲避抓捕。		1、要求：静、快、齐 2、要求：1. 速度均匀、适中 2. 保持队形 3、组织：1. 四列横队 2. 听口令练习 4、要求： 1. 带球时将球保持在身前，不可离球太远。 2. 学会利用场地，有意识向场内更大的空间进行跑动、控制球。 3. 注意力集中，脚下始终保持动起来的状态。	10'

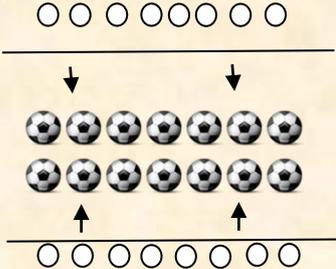
<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p>(一) 脚内侧运球练习</p> <p>动作要领: 脚背内侧运球时身体稍侧转并自然协调放松, 步幅小, 上体前倾。运球脚提起外展, 膝微屈外传, 脚跟提起, 脚尖外传, 使脚背内侧正对运球方向, 在运球脚落地前用脚背内侧推拨球, 使球随身体前进。</p> <p>1、讲解练习的动作要领。 2、给学生做正确示范动作 3、学生徒手练习时, 巡回辅导, 纠正错误动作 4、组织: 全班两人一组, 每组一球, 两列横队, 相距 5--8 米</p> <p>(二) 绳梯练习</p> <p>快速垫步步伐×4 组</p> <p>方法: 身体正对着梯子, 前脚掌着地, 重心在前, 在每个框里踩两次, 每前进一步摆臂一次。</p> <p>(三) 心率测试(预计在 140--160 之间)</p>	<p>要求: 认真听讲解, 仔细观察教师示范, 明确触球位置。</p> <p>1. 两人一组, 队形相距 5--8 米, 练习脚背内侧运球</p> <p style="text-align: center;">  </p> <p>练习方法: 两人一组, 每组一球, 看哪个组完成质量高。</p> <p>2、跑动带球练习。10--15 米</p> <p>组织: 1、分组练习、听口令练习。2、学生练习时相互学习、改进、提高。动作掌握快的同学适当帮助其他同学共同提高。</p> <p>(二) 组织: 分 4 组练习</p> <p>要求: 轻快、流畅, 控制脚步节奏, 保持前脚掌落地。</p>	30'
<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p>1、放松练习、教师、学生小结本课体验。 2、复习本课内容, 预习脚背外侧运球。回收器材宣布下课</p>	<p>要求:</p> <p>1、小组把器械收归到器械室。 2、小组同学清理足球场杂物</p>	5'
<p>课后反思: 本节课通过热身游戏活跃了课堂气氛, 调动了学生的积极性, 让学生在愉快的氛围中学习, 有利于发挥学生的主动性。在练习中教师的巡回指导, 缩短了师生间的距离, 使课堂气氛更为活跃。课中有学生反映腿的酸疼。在以后的教学安排中注意训练量的安排。</p>			

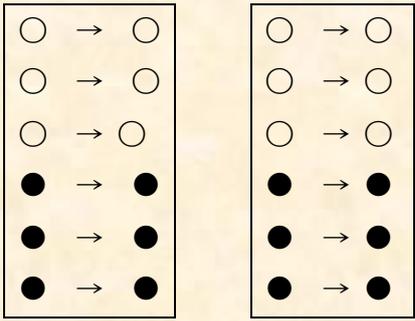
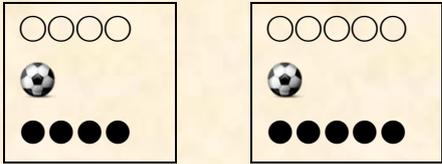
室外（三）脚背外侧运球

课次	3	授 课 内 容	1、足球——脚背外侧运球 2、绳梯练习——滑冰步伐
教 学 目 标	1、通过学习脚背外侧运球的基本技术使 80% 学生基本掌握运球技术 2、通过绳梯练习发展学生的平衡、灵敏素质 3、在足球活动中保持积极稳定的情绪，学会在逆境中保持乐观积极的态度。		
重 点 难 点	教学重点：保持重心稍下沉、躯体略前倾的状态，推拨球稳定。 教学难点：运球时的接触位置和支撑位置的特点，易于转动。		
学 情 分 析	部分学生有基本功，但是运球力量控制不好，运球部位吃不准，运球变向后重心跟不上，动作不够连贯。		
课 的 分 部	教 学 内 容 及 手 段	组 织 教 法	时 间
开 始 部 分	<p>1、课堂常规</p> <p>2、慢跑</p> <p>3、主要关节活动和肌肉伸展性活动。</p> <p>4、运球接力游戏</p> <p>方法：</p> <p>1. 每组 1 组，由第一名同学在标志物处持球，其他同学身后排队等待。</p> <p>2. 老师示意后每组持球同学运球至各自前方标志物后往返，返回后将球交给下一个同学。</p>	<p>1、要求：静、快、齐</p> <p>2、要求：1. 速度均匀、适中 2. 保持队形</p> <p>3、组织：1. 四列横队 2. 听口令练习</p> <p>4、要求：</p> <p>1. 注意力集中，注意老师的示意，培养视觉、听觉反应能力。</p> <p>2. 把球控制在身前，不可离球太远，避免触碰标志物。</p> <p>3. 将球安全的交给下一名同学。</p> <div style="text-align: center;">  </div>	10'

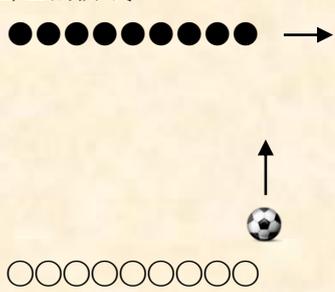
<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p>(一) 脚背外侧运球练习</p> <p>动作要领：脚背外侧运球时身体保持正常跑动姿势，上体稍前倾，步幅不宜过大，运球腿提起，膝关节微屈，髋关节前送，脚跟提起，脚尖向内旋转，使脚背外侧正对运球方向，在运球脚落地前用脚背外侧推拨球的中后部。</p> <p>1、讲解练习的动作要领。</p> <p>2、给学生做正确示范动作</p> <p>3、学生徒手练习时，巡回辅导，纠正错误动作</p> <p>4、组织：全班两人一组，每组一球，两列横队，相距 5--8 米</p> <p>(二) 绳梯练习</p> <p>滑冰步伐×4 组</p> <p>方法：站在第一格侧方约 1 米处，两脚从左向右横向依次进方格内，再跳出侧方一米外，然后依次跳进第二个方格内，循环。</p> <p>(三) 心率测试（预计在 140--160 之间）</p>	<p>一、要求：认真听讲解，仔细观察教师示范，明确触球位置。</p> <p>1. 两人一组，队形相距 5--8 米，练习脚背内侧运球</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>练习方法：两人一组，每组一球，看哪个组完成质量高。</p> <p>2、跑动带球练习。10--15 米</p> <p>组织：1、分组练习、听口令练习。2、学生练习时相互学习、改进、提高。动作掌握快的同学适当帮助其他同学共同提高。</p> <p>(二) 组织：分 4 组练习</p> <p>要求：身体协调用力，轻快、流畅，控制脚步节奏，保持前脚掌落地。</p>	30'
<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p>1、放松练习、教师、学生小结本课体验。</p> <p>2、复习本课内容，预习运球变向。回收器材、宣布下课</p>	<p>要求：</p> <p>1、小组把器械收归到器械室。</p> <p>2、小组同学清理足球场杂物</p>	5'
<p>课后反思：90%的同学能够选择合理位置运球，在脚触球的时机，力量大小方面需要进一步的练习去体会运球的动作要领。下肢爆发力需要进一步提高。</p>			

室外（四）运球变向

课次	4	授 课 内 容	1、足球——运球变向 2、绳梯练习——侧分双腿跳
教 学 目 标	1、通过运球变向练习使学生熟练掌握脚内侧、脚背外侧运球技术。 2、通过绳梯练习，发展学生灵敏、速度、协调等身体素质。 3、让学生有兴趣和积极性上好足球课，在足球活动中乐于交流与合作。		
重 点 难 点	教学重点：变向运球时支撑脚的选择与站位 教学难点：变向运球时身体重心的改变与协调用力的能力		
学 情 分 析	通过前两次课脚内侧运球、脚背外侧运球学生已经基本掌握了运球技术，通过课前利用多媒体设备自主观看该技术集锦，学生对运球变向技术的学习充满兴趣。		
课 的 部 分	教 学 内 容 及 手 段	组 织 教 法	时 间
开 始 部 分	1、课堂常规 2、慢跑 3、主要关节活动和肌肉伸展性活动。 4、“抢萝卜”游戏 要求： 1. 脚下保持动起来的状态。 2. 学会抬头观察前方及周围的情况。 3. 充分利用变向、变速躲避其他学生。	1、要求：静、快、齐 2、要求：1. 速度均匀、适中 2. 保持队形 3、组织：1. 四列横队 2. 听口令练习 4、方法： 1. 将学生分成两组站在各自的边线上。 2. 足球（比学生少两个）放在场地中间。吹哨开始，两组冲进去抢球，然后迅速运回自己的起跑线。 3. 没有抢到球的学生淘汰。 	10'

<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p>(一) 复习已学技能，形成动作的迁移</p> <p>(二) 规定区域内自由运球（图示 1）</p> <p>(三) 通过场地的设置，调整练习的人数和难度（图示 2）</p> <p>(四) 技能学习，尝试运用技术绕过防守人和标志物</p> <p>(五) 技能拓展，运球突破后射门练习</p> <p>(六) 绳梯练习</p> <p>侧分双腿跳×4 组</p> <p>方法：双腿同时起跳，分开跳到绳梯两侧，合并同时跳进下一个格子。保持这样的双进双出。</p> <p>(七) 心率测试（预计在 140—160 之间）</p>	<p>练习队形：</p>  <p>指定学生分发练习用球，同时摆放锥桶。</p>  <p>组织：1、分组练习、听口令练习。2、学生练习时相互学习、改进、提高。动作掌握快的同学适当帮助其他同学共同提高。</p> <p>(六) 确保每次跳进时 双脚不会相互碰撞。双臂要保持在身体两侧前后摆动。</p>	30'
<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p>1、放松练习、教师、学生小结本课体验。</p> <p>2、复习本课内容，预习下课程内容。</p> <p>回收器材、宣布下课</p>	<p>要求：</p> <p>1、小组把器械收归到器械室。</p> <p>2、小组同学清理足球场杂物</p>	5'
<p>课后反思：本次课学生积极性高，很好地完成教学目标，突出重难点，90%的同学能够选择合理位置运球，在脚触球的时机，力量大小方面需要进一步的练习去体会运球的动作要领。下肢爆发力需要进一步提高。</p>			

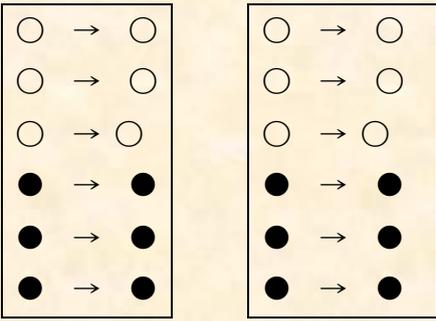
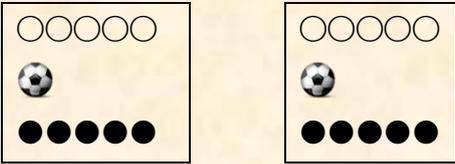
室外（五）脚内侧传、停球

课次	5	授 课 内 容	1、足球——脚内侧传、停球 2、绳梯练习——前前后后步伐
教 学 目 标	1、90%学生基本掌握脚内侧踢、停球技术，50%能熟练掌握该技术。 2、通过绳梯提高学生的协调和灵敏等身体素质。 3、培养学生的互帮互助、团结合作的精神。加强学生的劳动观念，帮助他们树立正确做人的态度。		
重 点 难 点	教学重点： 1、将球停在合适的范围内，做好衔接工作，以便于快速进行传球 2、支撑脚站位准确，摆动腿外转及摆腿协调 教学难点： 1、击球部位的准确及摆腿方向与出球方向保持一致 2、迎球与引球的连贯性		
学 情 分 析	大部分学生有一定的基本功，但是踢、停球技术不标准，踢球质量较差，停球不到位。少数同学耐力较差，需要进一步提高。		
课 的 分 部 分	教 学 内 容 及 手 段	组 织 教 法	时 间
开始部分	1、课堂常规 2、慢跑 3、主要关节活动和肌肉伸展性活动。 4、“移动长城”游戏 要求： 1. 注意力高度集中。 2. 学生之间要移动迅速。 3. 每支队伍团结协作，共同完成游戏。	1、要求：静、快、齐 2、要求：1. 速度均匀、适中 2. 保持队形 3、组织：1. 四列横队 2. 听口令练习 4、方法： 手拉手脚传球游戏，不要让球越过自己的防线。 	10'

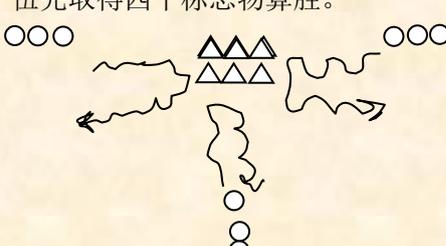
<p>基 本 部 分</p>	<p>(一) 学习脚内侧踢球技术 动作要求: 直线助跑, 脚尖正对出球方向, 支撑脚踏在球的侧方距球 15cm 左右, 大腿外展, 脚底与地面平行, 脚尖微翘, 踝关节紧张, 用脚内侧击球的后中部, 同推送或敲击的方法将球击出。 重点: 支撑脚站位 难点: 击球部位的准确及摆腿方向与出球方向保持一致</p> <p>(二) 学习脚内侧接地滚球 动作要点: 支撑脚脚尖正对来球, 接球腿大腿外展, 脚尖微翘, 脚底与地面平行, 脚内侧迎球</p> <p>(三) 绳梯练习 前前后后步伐×4 组 方法: 身体横向站立开始, 两脚依次踏入小方格内, 再依次踏出小方格外。</p> <p>(四) 心率测试(预计在 140—160 之间)</p>	<p>一、要求: 认真听讲解, 仔细观察教师示范, 明确支撑脚站位。</p> <p>1. 两人一球, 一人用脚底挡球, 另一人做脚内侧摆腿练习</p> <p>2. 踢固定球 : 一人传球, 另外一人停球</p> <p>3. 两人一组, 队形相距五米, 练习传球</p> <p>练习方法: 1、两人一组, 每组一球, 一人用脚内侧传地滚球, 另一人用脚内侧接球, 然后再用脚内侧接球, 然后再用脚内侧传球, 两人反复练习</p> <p>2、学生练习时相互学习、改进、提高。动作掌握快的同学适当帮助其他同学共同提高。</p> <p>(三) 组织: 分 4 组练习</p> <p>要求: 控制好身体平衡, 保持前脚掌落地。</p>	<p>30'</p>
<p>结 束 部 分</p>	<p>1、放松练习、教师、学生小结本课体验。 2、复习本课内容, 预习脚内侧传地滚球。回收器材、宣布下课。</p>	<p>要求:</p> <p>1、小组把器械收归到器械室。 2、小组同学清理足球场杂物</p>	<p>5'</p>
<p>课后反思: 本次课 95% 的同学能够合理运用技术完成传接球。30% 同学能够一脚传接球, 85% 的同学能掌握停球动作。极少数同学停球经常出现漏球的现象, 技术有待提高。</p>			

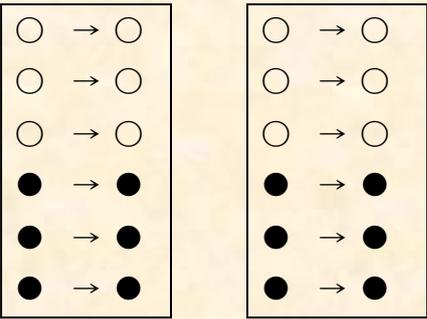
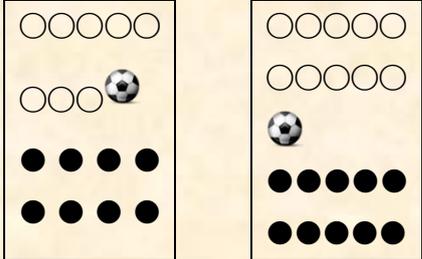
室外（六）脚内侧传接地滚球

次	6	授 课 内 容	1、足球——脚内侧传接地滚球 2、绳梯练习——进进出出步伐
教 学 目 标	1、95%同学能掌握脚内侧踢地滚球动作，60%以上的同学能熟练掌握该动作 2、85%以上的同学能熟练掌握停球动作，且停球质量较高 3、在足球活动中保持高昂的情绪；鼓励学生，让学生对自己充满信心。		
重 点 难 点	<p>教学重点：</p> <p>1、将球停在合适的范围内，做好衔接工作，以便于快速进行传球。 2、支撑脚站位准确，摆动腿外转及摆腿协调</p> <p>教学难点：</p> <p>1、击球部位的准确及摆腿方向与出球方向保持一致 2、迎球与引球的连贯性</p>		
学 情 分 析	经过上次课的教学，学生有一定的基本功，但是熟练程度不够，部分同学协调性较差，技术掌握有些困难。		
课 的 部 分	教 学 内 容 及 手 段	组 织 教 法	时 间
开 始 部 分	<p>1、课堂常规</p> <p>2、慢跑</p> <p>3、主要关节活动和肌肉伸展性活动。</p> <p>4、“小猴抢球”游戏</p> <p>要求：</p> <p>1. 注意观察抢球人的位置变化。</p> <p>2. 要利用假动作和身体姿势变化来获取传球空间。</p> <p>3. 注意相互之间的沟通。</p>	<p>1、要求：静、快、齐</p> <p>2、要求：1. 速度均匀、适中 2. 保持队形</p> <p>3、组织：1. 四列横队 2. 听口令练习</p> <p>4、方法：</p> <p>1. 四名学生在规定区域的边线上，两名学生在规定区域内作为猴子抢球。</p> <p>2. 外围的学生不能移动，只能用手相互传球，高度不超过膝盖，中间队员没有限制。被抢到球后学生互换位置。</p> <div style="text-align: center;"> </div>	10'

<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p>(一) 复习脚内侧踢球技术</p> <p>1、分组练习</p> <p>2、纠正错误</p> <p>3、自行练习，老师巡回辅导</p> <p>(二) 学习脚内侧接地滚球</p> <p>动作要点：支撑脚脚尖正对来球，接球腿大腿外展，脚尖微翘，脚底与地面平行，脚内侧迎球</p> <p>重点：</p> <p>1、支撑脚站位要准确</p> <p>2、击球点要进过球心</p> <p>3、摆腿方向与出球方向保持一致</p> <p>(三) 绳梯练习</p> <p>进进出出步伐×4 组</p> <p>方法：一脚先进，另一脚再进。接着，一脚先出，另一脚再出。</p> <p>(四) 心率测试(预计在 140—160 之间)</p>	<p>练习队形：</p>  <p>指定学生分发练习用球，同时摆放锥桶。</p>  <p>组织：1、分组练习、听口令练习。2、学生练习时相互学习、改进、提高。动作掌握快的同学适当帮助其他同学共同提高。</p> <p>(三) 组织：分 4 组练习</p> <p>要求：轻快、流畅，控制好节奏，保持前脚掌落地。</p>	30'
<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p>1、放松练习、教师、学生小结本课体验。</p> <p>2、复习本课内容，预习脚背外侧停地滚球。回收器材、宣布下课</p>	<p>要求：</p> <p>1、小组把器械收归到器械室。</p> <p>2、小组同学清理足球场杂物</p>	5'
<p>课后反思：在有一定基本功的基础上本次课效果很好，大部分同学经过练习能提高工作的规范及踢球的效果，准确性大大提高，动作娴熟连贯，部分协调性较差的学生在同学们的帮助下能有大幅度的提高，教学效果很好。</p>			

室外（七）脚背内侧传球

课次	7	授 课 内 容	1、足球——脚背内侧传球 2、绳梯练习——横向小滑步
教 学 目 标	1、90%的同学能初步掌握脚背内侧传球的技术 30%的同学传球的准确性达到预期效果。 2、通过绳梯练习发展学生的速率及爆发力。 3、培养学生的互帮互助、团结合作的精神。加强学生的劳动观念，帮助他们树立正确做人的态度。		
重 点 难 点	教学重点： 1、支撑脚站位要准确 2、摆动腿的直线摆动 3、踢球点得准确性 教学难点： 1、摆动腿的摆腿方向与出球方向保持一致 2、如何提高传球的准确性		
学 情 分 析	部分同学刚开始接触足球，学生水平参差不齐。学生学习足球热情高涨，理论知识比较缺乏，学生模仿能力较强。		
课 的 部 分	教 学 内 容 及 手 段	组 织 教 法	时 间
开 始 部 分	1、课堂常规 2、慢跑 3、主要关节活动和肌肉伸展性活动。 4、“抢西瓜”游戏 要求： 1.控制好身体与球的距离。 2.转身动作要迅速协调。	1、要求：静、快、齐 2、要求：1.速度均匀、适中 2.保持队形 3、组织：1.四列横队 2.听口令练习 4、方法： 1.分三组，每组4-6人做好准备。 2.比赛开始后，每组一个学生迅速带球至中间处取得标志物，再带球回到起点交给下一位，如此循环，哪个队伍先取得四个标志物算胜。 	10'

<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p>(一) 组织学生观看视频, 教师讲解、示范脚背内侧传球动作要领 要求: 教师精讲多练, 示范标准; 学生模仿练习。</p> <p>(二) 学习脚背内侧传球技术 动作要求: 斜线助跑, 助跑方向与出球方向约成 45 度, 最后一步稍大, 以支撑脚底积极着地, 脚尖指向出球方向, 距球内侧后方约 20—25cm, 膝关节微屈, 在支撑的同时, 踢球腿已完成后摆, 并开始以髋关节为轴带动小腿由后向前摆动, 当大腿摆至与支撑脚同一平面时, 小腿做爆发式摆动。</p> <p>(三) 绳梯练习 横向小滑步×4 组 方法: 身体横向站立开始, 两脚平行滑动, 依次落入小方格内。</p> <p>(四) 心率测试 (预计在 140—160 之间)</p>	<p>练习队形:</p>  <p style="text-align: center;">指定学生分发练习用球, 同时摆放锥桶。</p>  <p>组织: 1、分组练习、听口令练习。2、学生练习时相互学习、改进、提高。动作掌握快的同学适当帮助其他同学共同提高。</p> <p>(三) 组织: 分 4 组练习 要求: 轻盈、快速, 保持前脚掌落地。</p>	30'
<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p>1、放松练习、教师、学生小结本课体验。</p> <p>2、复习本课内容, 预习脚内侧传停球。回收器材、宣布下课</p>	<p>要求:</p> <p>1、小组把器械收归到器械室。</p> <p>2、小组同学清理足球场杂物</p>	5'
<p>课后反思: 学生积极性高, 很好地完成教学目标, 突出重难点, 课堂氛围好, 在同学们的互相帮助下 90%的同学能够合理运用技术完成传球。在以后的教学中关注学生的主体性, 多给学生自主学习的时间, 提高学生的积极性, 培养学生对运动的兴趣。</p>			

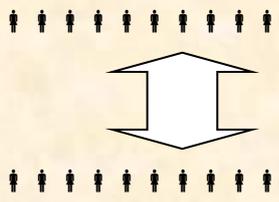
室外（八）脚背外侧停地滚球

课次	8	授 课 内 容	1、足球——脚背外侧停地滚球 2、绳梯练习——两进两出步伐
教学目标	1、进一步巩固提高脚内侧传、接地滚球，学习脚背外侧停球技术。 2、通过绳梯练习提高下肢的协调性和爆发力。 3、培养学生的耐心及互相帮助共同提高的精神。		
重点难点	教学重点：支撑脚站位要准确 教学难点：对球路线的判断及停球部位的把握		
学情分析	学生脚背外侧控球能力较弱，特别是左脚的协调性较差，对球路线判断能力一般。体力有保障，可塑性较强。		
课的部分	教学内容及手段	组 织 教 法	时间
开 始 部 分	1、课堂常规 2、慢跑 3、主要关节活动和肌肉伸展性活动。 4、“冲出重围”游戏 要求： 1. 接应学生要不断向无人区域跑动。 2. 学生之间要大声呼应。 3. 注意接应的距离和角度。 4. 持球学生要观察队员的移动。	1、要求：静、快、齐 2、要求：1. 速度均匀、适中 2. 保持队形 3、组织：1. 四列横队 2. 听口令练习 4、方法： 1. 分成两组，身穿两种颜色训练服，同队学生区域内手传球，另一队积极防守，抢断后可进行传球。 2. 传球次数达到15次得一分。 变化：调整场地大小，改变练习的难易度。	10'

<p>基 本 部 分</p>	<p>(一) 复习脚内侧传、接球技术</p> <p>1、提出重点、难点</p> <p>2、分组练习</p> <p>3、教师巡回辅导</p> <p>(二) 各组自行练习如何进行变向传球</p> <p>(三) 学习提高脚背外侧停球</p> <p>动作要求: 首先判断来球, 身体重心移向支撑脚, 膝稍弯曲, 同时停球脚稍提起靠向支撑脚, 当球运行到支撑脚前侧时, 用脚背的外侧推拨球的后侧部, 重心随之外移, 把球停在侧方。</p> <p>(四) 绳梯练习</p> <p>两进两出步伐×4组</p> <p>方法: 一脚先进, 另一脚再进, 同时横向滑动一格。接着一脚先出, 另一脚再出, 同时在外横向滑动一格。</p> <p>(五) 心率测试(预计在 140—160 之间)</p>	<p>(一) 分组原地传接球练习</p> <p>要求: 传球动作合理到位, 停球同学运用合理动作将球停住, 调整, 再传出。熟练掌握的同学可以不调整, 直接一脚传球</p> <p>组织: 各小组根据各组的设计自行调整队伍练习</p> <p>(二) 跑动中传接球练习。</p> <p>要求: 在练习的时候找到目标队友, 合理运用脚内侧, 外侧, 脚底等技术接到对方来球, 经过调整再传给队友, 两次传接球后迅速跑到下一位队友那里进行下一轮练习。</p> <p>(三) 组织: 1、分组练习、听口令练习。 2、学生练习时相互学习、改进、提高。动作掌握快的同学适当帮助其他同学共同提高。</p> <p>(四) 组织: 分4组练习</p> <p>要求: 轻快、流畅, 控制好节奏, 保持前脚掌落地。发展脚步控制力, 身体的平衡力。</p>	<p>30'</p>
<p>结 束 部 分</p>	<p>1、放松练习、教师、学生小结本课体验。</p> <p>2、复习本课内容, 预习掷界外球。</p> <p>回收器材、宣布下课</p>	<p>要求:</p> <p>1、小组把器械收归到器械室。</p> <p>2、小组同学清理足球场杂物</p>	<p>5'</p>
<p>课后反思: 经过本次课的复习, 大部分同学能熟练掌握传球技术, 传球的力量能控制好, 传球的成功率大幅提高。85%脚外侧停球技术能掌握。学生控制球的能力有所加强。</p>			

室外（九）掷界外球

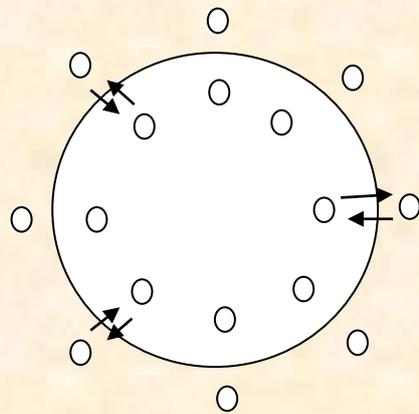
课次	9	授 课 内 容	1、足球——掷界外球 2、绳梯练习——并步小跳接小碎步		
教 学 目 标	1、95%的同学掌握掷界外球的动作要领 2、通过耐力训练提高学生的心肺功能 3、培养学生的互帮互助、团结合作的精神。加强学生的劳动观念，帮助他们树立正确做人的态度。				
重 点 难 点	教学重点： 1、支撑脚站位要准确 2 将球通过合理发力，以便于快速将球抛出去。 教学难点： 在正确应用下肢、腰腹、挥臂、力量的合理运用将球掷远				
学 情 分 析	一年级的学生普遍上肢力量较弱，腰腹力量也不够，抛球往往远度不够，平时运动的缺乏导致学生的耐力欠缺，需要通过课堂教学提高学生的技术和身体素质				
课 的 分 部	教 学 内 容 及 手 段	组 织 教 法	时 间		
开 始 部 分	1、 课堂常规 2、 慢跑 3、 主要关节活动和肌肉伸展性活动。 4、 “打靶”游戏 要求： 1. 将球控制在身前，不要离球太远。 2. 在控制球的同时抬头观察。 3. 充分利用假动作和变向来躲避和破坏球。	1、要求：静、快、齐 2、要求：1. 速度均匀、适中 2. 保持队形 3、组织：1. 四列横队 2. 听口令练习 4、方法： 1. 学生分成两组，蓝队为“移动靶”。红队为破坏队，分站于两侧。 2. 蓝队带球跑，带球过程中红队学生使用足球队中间的学生进行打击 3. 蓝队带球穿越了该区域之后，自动站到队尾。 变化：增加两侧学生破坏人数。	10'		

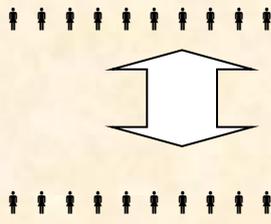
<p>基 本 部 分</p> <p>结 束 部 分</p>	<p>(一) 学习原地掷界外球技术 动作要求: 面向出球方向, 两脚前后开立或左右开立, 膝关节微屈, 上体后仰成背弓, 重心移至后脚上, 两手自然张开, 持球的后侧部, 屈肘上举将球置于头后, 掷球时后脚用力蹬地, 两腿快速伸膝, 同时摆体, 身体重心由后脚移向前脚, 同时两臂急速前摆, 当持球摆到头上时, 用力甩腕将球掷入场内, 掷球后后脚可沿地面向前滑动, 但两脚均不得离地或踏入场内</p> <p>1、讲解掷界外球动作要领。 2、给学生做正确示范动作 3、学生徒手 4、持球练习 5、教师巡回辅导, 纠正错误动作</p> <p>(二) 绳梯练习 并步小跳接小碎步×4 组 方法: 连续五个并步小跳再接小碎步跑。</p> <p>(三) 心率测试(预计在 140—160 之间)</p> <p>1、放松练习、教师、学生小结本课体验。 2、复习本课内容, 预习头顶球。 回收器材、宣布下课</p>	<p>一、要求: 认真听讲解, 仔细观察教师示范, 明确支撑脚站位。</p> <p>1. 两人一组, 队形相距两米, 练习掷界外球</p>  <p>练习方法: 两人一组, 每组一球, 来回掷界外球 组织: 全班两人一组, 每组一球, 两列横队, 相距五米 要求: 注意呼吸方法 组织: 1、分组练习、听口令练习。 2、学生练习时相互学习、改进、提高。动作掌握快的同学适当帮助其他同学共同提高。</p> <p>(二) 组织: 分 4 组练习 要求: 轻快、流畅, 控制好节奏, 保持前脚掌落地。发展膝关节、脚踝小肌肉控制能力。</p> <p>要求: 1、小组把器械收归到器械室。 2、小组同学清理足球场杂物</p>	<p>30'</p> <p>5'</p>
---	--	--	----------------------

课后反思: 90%的同学能够合理运用合理发力完成掷界外球。少数同学出球的时机把握不太好, 只见高度不见远, 需要进一步强化动作要领, 多做模仿练习, 同时还要注意身体素质的提高。

室外（十）头顶球

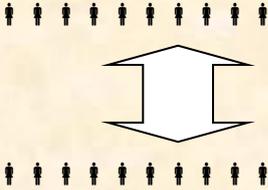
课次	10	授 课 内 容	1、足球——头顶球 2、绳梯练习——内外内步伐
教 学 目 标	1、90%的同学能掌握头球技术,25%左右的学生能顶出高质量的球。 2、通过绳梯练习提高学生的速度和灵敏等身体素质。 3、培养学生不怕困难的精神和良好的身体素质。加强学生的劳动观念，帮助他们树立正确做人的态度。		
重 点 难 点	教学重点：准确判断球的速度和轨迹，掌握起跳时机 教学难点：蹬地摆体与甩头动作协调有力。		
学 情 分 析	学生基本无头球基本功，初次学习有点畏惧，对球的落点判断不准，顶球的部位难以控制，在学习的时候需要鼓励。		
课 的 部 分	教 学 内 容 及 手 段	组 织 教 法	时 间
开 始 部 分	<p>1、课堂常规</p> <p>2、慢跑</p> <p>3、主要关节活动和肌肉伸展性活动。</p> <p>4、游戏：“鹰击长空”</p> <p>方法：1. 分两组，抛球学生每人一球。</p> <p>2. 抛球学生柔和地向中间学生一次抛空中球，抛球同时大声喊“头球”或“抱球”的口令，接球学生根据口令做出动作。</p> <p>得胜方式：外围学生统计分数，错误最少的学生胜利</p>	<p>1、要求：静、快、齐</p> <p>2、要求：1. 速度均匀、适中 2. 保持队形</p> <p>3、组织：1. 四列横队 2. 听口令练习</p> <p>4、要点： 1. 注意力集中，观察来球方向 2. 保持移动。</p>	10'



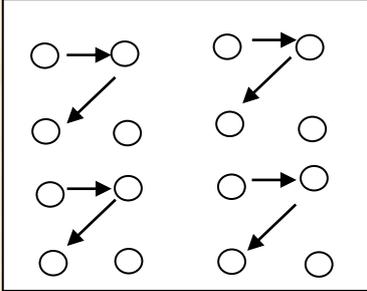
<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p>(一) 学习原地前额正面顶球 动作要求：身体正对来球方向，眼睛注视运动中的球，两脚左右开立或前后开立，膝关节微屈，重心置于两脚间的支撑面上，两臂自然张开。当球运行到将垂直于地面的垂直线时，两腿用力蹬地，迅速向前摆体，微收下颚，在触球瞬间颈部做爆发式振摆，用前额正面击球中部，上体随球前摆。</p> <p>教法：1、讲解原地前额正面顶球动作要领。 2、给学生做正确示范动作 3、学生徒手时，巡回辅导，纠正错误动作</p> <p>(二) 绳梯练习 内外内步伐×4 组 方法：双脚从绳梯外开始，两脚从左向右横向进入方格内，再依次出方格。反向同理。</p> <p>(三) 心率测试(预计在 140—160 之间)</p>	<p>1、要求：认真听讲解，仔细观察教师示范，明确支撑脚站位。</p> <p>1. 两人一组，队形相距两米，练习掷界外球</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>练习方法：两人一组，每组一球，来回掷界外球</p> <p>2、组织：分小组进行接力比赛 3、组织：分组练习、听口令练习。</p> <p>学生练习时相互学习、改进、提高。动作掌握快的同学适当帮助其他同学共同提高。</p> <p>(二) 组织：分 4 组练习</p> <p>要求：轻快、流畅，控制好节奏，保持前脚掌落地。培养不同方向的脚步步频</p>	30'
<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p>1、放松练习、教师、学生小结本课体验。 2、复习本课内容，预习掷界外球。回收器材、宣布下课</p>	<p>要求：</p> <p>1、小组把器械收归到器械室。 2、小组同学清理足球场杂物</p>	5'
<p>课后反思：90%的同学能够合理跑位找到最佳位置完成头顶球技术。少数同学头顶球位置不够准确，需要进一步加强练习，寻找最佳跑位。极少部分同学由于胆小，学习比较困难，需要老师跟同学们多鼓励。</p>			

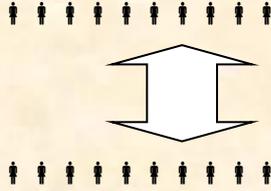
室外（十一）行进间掷界外球

课次	11	授 课 内 容	1、足球——行进间掷界外球 2、绳梯练习——前后交叉步
教 学 目 标	1、95%以上的同学能熟练掌握上一步掷界外球技术 2、通过绳梯练习提高学生的协调能力 3、让学生学会控制自己的情绪，并通过足球运动调节情绪。		
重 点 难 点	教学重点：支撑脚站位要准确 教学难点：在正确应用下肢、腰腹、挥臂、力量的合理运用将球掷远		
学 情 分 析	学生对本次课的内容有一定的基础，同学们对技术比较感兴趣，可塑性很强，好胜心比较强烈。		
课 的 部 分	教 学 内 容 及 手 段	组 织 教 法	时 间
开 始 部 分	1、课堂常规 2、慢跑 3、主要关节活动和肌肉伸展性活动。 4、游戏：“围场打狼” 方法：1. 学生分两组，一组 10 人在区域内当“狼”，一组 6 人在区域外当“猎人”，场外学生用一只足球当“猎枪” 2. 场内学生在区域内自由奔跑躲避足球，场外学生通过传球击打区域内的“狼”	1、要求：静、快、齐 2、要求：1. 速度均匀、适中 2. 保持队形 3、组织：1. 四列横队 2. 听口令练习 4、要求： 1. 提高传球的准确性和速度。 2. 踢球的高度不超过膝盖。 得胜方式：击中的“狼”最多的一组获胜。	10'

<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p>(一) 学习上一步掷界外球技术动作要求: 面向出球方向, 两脚前后开立或左右开立, 膝关节微屈, 上体后仰成背弓, 重心移至后脚上, 两手自然张开, 持球的后侧部, 屈肘上举将球置于头后, 掷球时后脚用力蹬地, 两腿快速伸膝, 同时摆体, 身体重心由后脚移向前脚, 同时两臂急速前摆, 当持球摆到头上时, 用力甩腕将球掷入场内, 掷球后后脚可沿地面向前滑动, 但两脚均不得离地或踏入场内</p> <p>教法</p> <p>1、讲解掷界外球动作要领。 2、给学生做正确示范动作 3、学生徒手时, 巡回辅导, 纠正错误动作 4、组织: 全班两人一组, 每组一球, 两列横队, 相距 5—8 米</p> <p>(二) 绳梯练习 前后交叉步×4 组 方法: 一前一后交叉, 步伐准确</p> <p>(三) 心率测试(预计在 140—160 之间)</p>	<p>一、要求: 认真听讲解, 仔细观察教师示范, 明确支撑脚站位。</p> <p>1. 两人一组, 队形相距 5—8 米, 练习掷界外球</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>练习方法: 两人一组, 每组一球, 来回掷界外球</p> <p>要求: 1、抛球要准确 2、抛球的弧线要适中</p> <p>组织: 全班集体进行</p> <p>要求: 1、注意体力分配 2、调整呼吸方法</p> <p>组织: 1、分组练习、听口令练习。2、学生练习时相互学习、改进、提高。动作掌握快的同学适当帮助其他同学共同提高。</p> <p>(二) 组织: 分 4 组练习</p> <p>要求: 轻快、流畅, 控制好节奏, 保持前脚掌落地。发展脚步控制力, 身体的平衡力。</p>	30'
<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p>1、放松练习、教师、学生小结本课体验。 2、复习本课内容, 预习头顶球。 回收器材、宣布下课</p>	<p>要求:</p> <p>1、小组把器械收归到器械室。 2、小组同学清理足球场杂物</p>	5'
<p>课后反思: 本次课学生积极性高, 很好地完成教学目标, 突出重难点, 课堂氛围好, 95%的同学能够合理运用合理发力完成掷界外球。少数同学出球的时机把握不太好, 通过观察其他同学的动作反复练习, 基本都能合理发力掷界外球, 取得很大的进步。</p>			

室外（十二）复习掷界外球、头顶球

课次	12	授 课 内 容	1、足球——复习掷界外球、头顶球 2、绳梯练习——蝎子摆尾步伐
教 学 目 标	1、通过复习熟练掌握本课内容 2、通过绳梯练习发展学生的速度素质及灵敏、协调、平衡等身体素质。 3、培养学生的耐心以及积极向上的精神		
重 点 难 点	教学重点：身体的协调用力 教学难点：准确有效寻找到最佳头顶球的落点		
学 情 分 析	学生基本掌握动作要领，但是熟练程度不够，需要进一步提高，学生积极性比较高，部分胆小的同学需要鼓励		
课 的 分 部	教 学 内 容 及 手 段	组 织 教 法	时 间
开 始 部 分	<p>1、课堂常规</p> <p>2、慢跑</p> <p>3、主要关节活动和肌肉伸展性活动。</p> <p>4、游戏：“头球接力”</p> <p>方法：1. 4名学生一组，成正方形站立练习头顶球技术，依次循环练习。</p> <p>2. 变化抛球高度，学生可以在原地头顶球，也可以跳起头顶球。</p> <p>变化：向对角方向顶球，接球队员可以在空中抱球。</p>	<p>1、要求：静、快、齐</p> <p>2、要求：1. 速度均匀、适中 2. 保持队形</p> <p>3、组织：1. 四列横队 2. 听口令练习</p> <p>4、要求：</p> <p>1. 双眼注视来球，用前额顶球的中部或中上部。</p> <p>2. 顶球时身体协调用力。</p>	10'
			

<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p>一、复习移动中掷界外球技术</p> <p>1、强调重点、难点</p> <p>2、教师巡回辅导</p> <p>(二) 复习头顶球技术</p> <p>1、提出要求练习</p> <p>2、学生练习</p> <p>3、优秀学生示范, 指出优缺点</p> <p>组织: 全班两人一组, 每组一球, 两列横队, 相距 5—8 米</p> <p>(三) 掷界外球结合头顶球练习</p> <p>组织: 1、两人一组一抛一顶</p> <p style="padding-left: 40px;">2、互相头球</p> <p>(四) 绳梯练习</p> <p>蝎子摆尾步伐×4 组</p> <p>方法: 后脚向前踏进方格, 前脚跟进则横向甩出方格侧后方。</p>	<p>(一) 组织: 按老师的要求练习</p> <p>1. 两人一组, 队形相距 5—8 米, 练习掷界外球</p>  <p>练习方法: 两人一组, 每组一球, 一组掷球, 一组同学头顶球比赛。看哪个组完成质量高。</p> <p>组织: 按要求统一练习</p> <p>组织: 全班集体进行</p> <p>要求: 1、注意体力分配</p> <p style="padding-left: 40px;">2、调整呼吸方法</p> <p>组织: 1、分组练习、听口令练习。</p> <p>2、学生练习时相互学习、改进、提高。动作掌握快的同学适当帮助其他同学共同提高。</p> <p>(四) 组织: 分 4 组练习</p> <p>要求: 轻快、流畅, 控制脚步节奏, 保持前脚掌落地。</p>	<p>30'</p>
<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p>1、放松练习、教师、学生小结本课体验。</p> <p>2、复习本课内容, 预习脚内侧运球。回收器材、宣布下课</p>	<p>要求:</p> <p>1、小组把器械收归到器械室。</p> <p>2、小组同学清理足球场杂物</p>	<p>5'</p>
<p>课后反思: 通过本次的复习 95%的同学能够合理跑位找到最佳位置完成头顶球技术。通过两个技术的合练, 既复习了掷界外球和头顶球的练习, 又让技术的合理运用在游戏中体现了出来, 达到很好地教学效果。</p>			