

足球单元教学课时教案（第 1 课时）

单位：吴川市浅水中学 年级：八年级 人数：男 32 人 女 16 人 执教者：柯育海

教 学 内 容	1. 脚内侧传接球 2. 脚内侧传接球游戏		教学重点:支撑脚的站位和击球瞬间脚型的控制 教学难点:脚内侧传球时对球的传球路线以及力量的控制		
教 学 目 标	认知目标: 通过教师引导, 学生在合作、分组的练习和游戏中了解脚内侧传球的动作要领以及练习方法。 技能目标: 通过尝试练习、游戏比赛等教学手段相结合, 使学生积极主动的学习和练习, 并能在学练过程中掌握技术改进技术, 同时能积极主动参与比赛, 让其身心得到锻炼。 情感目标: 通过教与学, 学生能在和谐、愉快的气氛中, 发展互帮互学, 充分发扬团队协作的精神, 并体验成功的喜悦。				
教 学 程 序	教 学 内 容	教 师 活 动	学 生 活 动	教 学 组 织	时 间
开 始 部 分	一. 课堂常规	1. 指定集合地。 2. 向学生问好。 3. 宣布本课内容和目标。 4. 提出全课学生安全意识。	1. 体委整队, 报告 人数。 2. 齐声向老师问好。 3. 了解课的内容及安排。	○ △ ☆	3 分钟
准 备 部 分	二. 准备活动: 1. 慢跑田径场一圈 2. 徒手操: 第一节 扩胸运动 第二节 腰部运动 第三节 弓部、侧压腿 第四节 膝部运动 第五节 手、踝运动	1. 教师语音要清晰。 2. 教师喊口令, 边讲解边示范, 指挥学生练习。	1. 队形队列整齐, 注意调节呼吸节奏。 2. 随口令练习, 动作到位、有力, 节奏强。	○ △ ☆	7 分钟

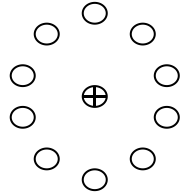
教学程序	教学内容	教师活动	学生活动	教学组织	时间
基 本 部 分	1、脚内侧传接球 动作方法：支撑脚站在球的侧面约 15CM 处，脚尖正对出球方向，膝关节微屈。踢球腿大腿带动小腿由后向前摆动，触球前脚内侧部位与平面与出球方向垂直，脚底与地面平行，踝关节紧张使脚型固定，触（击）球后身体跟随移动，髋关节向前送 2、两队球员相距 2—3 米相对站立。其中一队的排头将球传给另一队排头后，立即跑到自己队列队尾。同时要完成传接球练习。 3、五人一组，四个有球队员站成正方形，一无球队员在正方形中间，第一名球员向中间无球队员传球，后者控好球之后再将球传回去，然后再转向第二名球员去接其传球。一轮之后交换。	1、教师示范讲解完整的脚内侧踢球动作，练习要求 2. 教师语言激励学生，及时表扬优秀示范者。 3. 教师巡回指导学生传球练习 4. 矫正错误动作。	1. 学生认真听讲。 2. 学生体验脚内侧传接球练习。 3. 学生分组练习。 4. 学生展示所学的成果。 5. 练习过程中注意安全。	组织队形： ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ☆ 1. 每两人一组轮流练习。 2. 要求：正确掌握脚内侧踢球的部位。 2—3 米相对站立练习 ○ ○ ○ ○ ☆ ○ ○ ○ ○ 五人一组练习： ○ ○ ○ ○ ○	20 分钟

教学程序	教学内容	教师活动	学生活动	教学组织	时间
基本部分	四. 游戏 比赛规则: 1、必须用脚内侧传地滚球, 尽可能使球不高于腰要求: 1、清楚比赛规则并自觉遵守。 2、由组长带队, 分组进行。 3、注重合作配合, 提高个人技能。	1、教师讲解比赛方法, 组织比赛, 巡回辅导。 2、参与互动, 及时给予鼓励肯定。 3. 教师正确评定胜负	1. 学生听游戏的方法和规则。 2. 学生比赛	分三组进行比赛: **** ↔ **** **** ↔ **** **** ↔ ****	10分钟
结束部分	六. 放松与总结	1. 教师指导学生放松。 2. 总结本课情况。互动评价, 表扬优秀, 布置课后任务 3、师生再见, 收还器材	1. 积极与教师一起放松。 2. 听取总结, 并积极自我评价。 3. 与老师再见。	○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○ △ ☆	5分钟
场地与器材		场地: 足球场 器械: 足球		各项生理指标 平均心率: 125 次/分 练习密度: 45%--50% 强度指数: 约 1.7	

足球单元教学课时教案（第 2 课时）

单位：吴川市浅水中学 年级：八年级 人数：男 32 人 女 16 人 执教者：柯育海

教材内容	1. 复习脚背内侧传接球，检查学生掌握的情况。 2 .脚背内侧和外侧运球		重点：脚内侧传接球的动作技术，对球的控制和支配能力。 难点：脚内侧运球动作的姿势，传球的反向性和力量。		
教学目标	1. 认知目标：学生能基本了解脚内侧运球的感念。 2. 技能目标：让 70%学生提高脚内侧运球、对球的控制和支配能力。 3. 情感目标：使学生在练习过程中体验成功带来的收获，提高学生展示自己的意识和信心。				
教学程序	教学内容	教师活动	学生活动	教学组织	时间
开始部分	一. 课堂常规	1. 指定集合地。 2. 向学生问好。 3. 宣布本课内容和目标及注意事项。 要求：快、静、齐。	1. 整队，报告人数。 2. 齐声向老师问好！ 3. 了解课的内容及安排	000000000 0000000000000000 000000000000000 △ ☆	5 分钟

准 备 部 分	二. 准备活动: 小游戏: 抢球 围成一个圈做抢球游戏, 10 个学生为一组, 中间一个抢球的队员。 要求: 抢到传球者的球要互换位置, 传球者成为抢球者。	1. 教师指挥学生围成圈 2. 教师喊口令开始。 3. 教师场面巡视, 调动学生积极性。	1. 听老师讲解规则。 2. 积极参与。	游戏队形: 	10 分 钟
教 学 程 序	教学内容	教师活动	学生活动	教学组织	时间
基 本 部 分	1. 脚背内侧和外侧运球: 脚背内侧运球时, 由于脚和脚接触面积较大, 因此容易控制, 并便于做转变方向的曲线运球, 也便于用身体掩护。脚接触球的部位同脚弓踢球。运球时, 支撑脚向前跨出一步, 落在球的侧前方, 膝稍屈, 重心放在支撑脚上, 同时上体向运球方向前倾, 运球脚提起后用脚弓推拨球的后中部。脚背外侧运球对跑的速度影响较小, 多用于直线快速运球。这种运球方法容易改变方向, 隐蔽性强, 便于传球或射门。脚触球的部位和外脚背踢球相同。运球时, 上体要稍前倾, 运球脚的脚尖和髌关节	1. 老师讲解。 2. 安排练习。 3. 教师提示: 分配场地, 讲解 6 人一球如何练习 4. 练习要求: 6 人一球, 综合相关的信息和教师的讲解、示范大胆探索, 鼓励提出问题。 5. 教师分组检查, 分组示范和讲解。 6. 教师个别指导。 7. 巡回纠正错误动作。找动作表现优秀者作示范。	1. 学生认真听讲。 2. 学生按要求去进行练习。 3. 学生要解决的问题: 脚背内侧和外侧运球动作正确 4 学生按要求练习, 相互观摩分析技术 (集体纠正错误动作	0 0 0 A 组 0 B 组 0 0 学生从 A 组运球到 B 组交给 B 组的同学, 再由 B 组运球回 A 组交给 A 组的同学然后排在 B 组后面, 以此类推。	5 分 钟 10 分 钟

教学程序	稍向里转，膝微屈，脚腕放松。在向前迈步将要落地前，用外脚背推拨球的后下部	教学内容	学生活动	教学组织	10分钟
结束部分	六、放松与总结	1. 老师带领学生放松活动(以体操练习为主，进行全身放松)。 2. 本次课小结(总结优点,提出不足)。 3. 宣布下课，师生	1、积极与教师一起放松。 2、听取总结，并积极自我评价。 3、与老师再见。	0000000000000000 0000 0000000000000000 0000 △ ☆	5分钟
场地与器材	场地：足球场 器械：足球	各项生理指标	平均心率：125次/分	练习密度：45%—50%	强度指数：约 1.7

足球单元教学课时教案（第3课时）

单位：吴川市浅水中学 年级：八年级 人数：男 32 人 女 16 人 执教者：柯育海

教材内容	1、学习脚背内侧踢定位球技术 2、螃蟹赛跑游戏	1、提高学生球性 2、掌握运球突破技术 3、学习脚背内侧踢定位球技术 4、学习通过“二抢五”练习，提高传接球技术准确性
------	----------------------------	--

教 学 目 标	1. 认知目标：通过本次课的学习使大部分学生初步掌握脚背外侧运球技术动作 2. 技能目标：提高学生下肢力量，发展学生肌肉爆发力 3. 情感目标：培养学生勇敢顽强的意志品格，培养学生遵守纪律、热爱集体的道德品质				
教 学 程 序	教 学 内 容	教 师 活 动	学 生 活 动	教 学 组 织	时 间
开 始 部 分	一．课堂常规	1. 向学生问好，教师接受该班体育委员报告。 2. 教师宣布课的内容与要求。 3. 检查服饰。 5. 安排见习生。 6. 强调安全问题。	1. 体育委员整队。 2. 向教师问好。 3. 体育委员报告人数。 4. 认真听本课内容。	0000000000000000 000 0000000000000000 000 △ ☆	3 分 钟

准 备 部 分	二. 准备活动: 1. 慢跑田径场一圈 2. 徒手操 第一节 扩胸运动 第二节 扭转运动 第三节 腹背运动 第四节 压腿运动 第五节 腕踝关节运动 第六节 原地纵跳	1. 带领学生绕田径场慢跑一圈。 2. 叫口令带领学生做徒手操。	1. 听从教师调动。 2. 随教师充分做好热身准备，全身心投入课堂。 要求： 注意力集中，听教师口令。	0000000000000000 000 0000000000000000 000 △ ☆	7 分 钟
教 学 程 序	教 学 内 容	教 师 活 动	学 生 活 动	教 学 组 织	时 间
基 本 部 分	1、复习运球技术 1) 两人一组运球突破练习； 2) 运球突破接脚内侧射门练习。 要求：1) 假动作要做得逼真。2) 真动作要衔接快。3) 突破动作完成后马上控好球抬头观	1 组织教学： 教师提问同学动作结构和注意事项 2. 注意观察学生练习并提示要求	1) 一人消极防守，另一人运球上前做运球突破练习，每做一次后两人转换。 2) 教师作防守者，全班学生每人轮流做 2——3 次练习，见图 2，	***** ***** ***** *****	20 分 钟

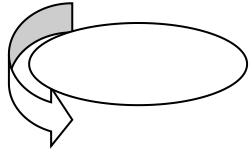
	察。 2、学习脚背内侧踢定位球技术 1) 作用：比赛中，经常用脚背内侧踢定位球，远距离球。 2) 动作要领：(略) 要求：1) 踏好支撑脚，离球距离适当；2) 脚尖斜指地面，接触部位正确、脚面绷紧；3) 动作协调放松。 五．游戏 螃蟹赛跑 方法： 1. 两对球员背对背夹球； 2. 以接力形式交接球进行比赛； 3. 先完成比赛为胜。 规则： 1. 球不能落地； 2. 在落球地点重新开始比赛。	1、安排学生成两列横队相距10M站立，教师在队伍中间进行示范讲解 2、教师先进行示范后指导学生进行练习 3、可根据学生情况先教授分解动作后连贯示范 × × × × × × 0 × × × × × ×	 1.练习方法： (1) 模仿练习：每人一球，先做分解动作，后做连贯动作 (2) 分成两组，相距20米对传练习	***** ***** ***** *****	10分钟
教学程序	教学内容	教师活动	学生活动	教学组织	时间

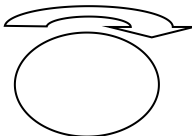
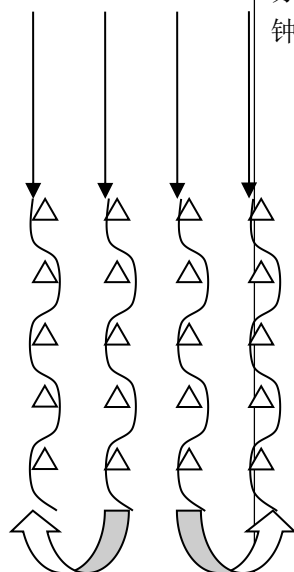
结 束 部 分	五. 结束与放松	1. 老师带领学生放松活动（以体操练习为主，进行全身放松）。 2. 本次课小结（总结优点，提出不足）。 3. 宣布下课，师生再见。	1. 积极与教师一起放松。 2. 听取总结，并积极自我评价。 3. 与老师再见。	0000000000000000 000 0000000000000000 000 △ ☆	5 分 钟
场地、器材	场地：足球场		各项生理指标	平均心率：130 次/分	
	器械：足球			练习密度：45%--50%	
				强度指数：约 1.8	

足球单元教学课时教案（第 4 课时）

单位：吴川市浅水中学 年级：八年级 人数：男 32 人 女 16 人 执教者：柯育海

教材内容	1. 熟悉球性和复习颠球。 2. 复习脚背外侧运球。 3. 学习脚背内侧运球。		重点：1.运球绕杆的连贯性 难点：1.运球时的速度和力量的控制。		
教学目标	1、80%的同学能掌握足球运球绕杆跑的动作要领及技术。 2、65%的同学能够掌握足球绕杆跑技术。 3、培养学生对足球运动的兴趣 4、提高学生的协调能力及灵活性。				
教学程序	教学内容	教师活动	学生活动	教学组织	时间

开始部分	一. 课堂常规	1. 提前到场准备。 2. 向学生问好，教师接受该班体育委员报告。 3. 宣布课的内容与要求 4. 安排见习生。 5. 强调安全问题。	1. 体育委员整队。 2. 向教师问好。 3. 体育委员报告人数。 4. 认真听本课内容。	0000000 0000000 0000000 0000000 △ ☆	3分钟
准备部分	二. 一般准备活动 1. 各种走与跑的练习: A 慢跑—快走—慢跑 (200 米) B 慢跑—快跑—急停与转身 (200 米) 2. 熟悉球性的练习 A 两脚内侧交替扣球 B 复习颠球	1. 教师以口哨声的次数指示学生慢跑、快走、快跑和急停与转身。 2. 教师先示范动作后讲解要领。 3. 练习过程中注意学生的动作，必要时可再示范。	1. 听从教师哨声调动。 2. 随教师，充分做好热身准备，全身心投入课堂。		10分钟
教学程序	教学内容	教师活动	学生活动	教学组织	时间

基 本 部 分	使球从右脚脚背内侧到左脚脚背内侧，膝关节深屈到几乎要触到球的程度。②用左脚的前脚掌将球向横拨动，膝深屈的同时，用右脚脚背外侧将球向前推出。③用左脚脚掌将球停住，停球的一只脚向球的侧面尽可能地跨出一大步，然后用右脚脚背外侧向右方运球。④用右脚脚背外侧使球向斜前方滚动，然后用左脚练习，反复练习。⑤走或慢跑中用单脚或双脚交替进行各种技术运球。 五. 把学生分为4组进行过杆练习	1. 教师示范直线运球动作，由单足过渡到双足，三步一推到一步一推； 2. 教师示范和讲解圆球运球的技术； 3. 教师巡视，不停提示学生注意步幅小，重心降低，推后抬头。 1. 教师示范完整动作，使学生建立完整的动作概念； 2. 教师分步进行示范并讲解； 3. 强调脚背内侧与脚背正面侧运球不同之处，使学生加深对技术要领的印象； 4. 教师进行集体、个别指导，及时纠正错误动作。 1. 学生认真听讲。 2. 按要求进行练习。 3. 多向老师请教动作技术，改进不足。 1. 学生认真听讲。 2. 学生相互检查互相学习，提出建议。 ***** ***** ***** *****  (一) 练习队形: X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X  8 分 钟 2 1 分 钟
------------------	--	---

教学程序	教学内容	教师活动	学生活动	教学组织	时间
结束部分	五. 放松与总结	1. 教师指挥学生放松。 2. 小结本课。 3. 宣布下课, 师生道别再见。	1. 按教师指挥放松。 2. 认真听小结, 学会自评和互评。 3. 师生道别再见, 收拾器材。	* △	3 分钟
场地、器材	场地: 田径场 器械: 足球、杆	各项生理指标		平均心率: 130 次/分	
				练习密度: 45%—50%	
				强度指数: 约 1.8	

足球单元教学课时教案（第 5 课时）

单位: 吴川市浅水中学 年级: 八年级 人数: 男 32 人 女 16 人 执教者: 柯育海

教材内容	1. 复习: 脚内侧传接球和脚背内、外侧运球、运球过杆、脚背内侧踢定位球。 2. 达标测试。	重点: 考核学生掌握各项动作技术。 难点: 学生心理的稳定性。
教学目标	1. 通过考核时同学认识自己的掌握多少基本技术, 总结不足, 寻找技术不足之处。 2. 培养学生竞争意识及拼搏精神。	

教学程序	教学内容	教师活动	学生活动	教学组织	时间
开始部分	一. 课堂常规	1. 指定集合地。 2. 向学生问好。 3. 宣布本课内容和目标。 4. 提出全课学生安全意识。	1. 体委整队, 报告人数。 2. 齐声向老师问好。 3. 了解课的内容及安排。	0000000 0000000 0000000 0000000 △ ☆ 要求: 快、静、齐。	5分钟
准备部分	二. 准备活动: 1. 慢跑田径场一圈。 2. 徒手操: 第一节 头部运动 第二节 扩胸运动 第三节 腰部运动 第四节 弓部压腿 第五节 侧压腿 第六节 膝部运动 第七节 手、踝运动	1. 带领学生进行慢跑。 2. 教师喊口令, 边讲解边示范, 指挥学生练习。	1、队形队列整齐, 注意调节呼吸节奏。 2. 随口令练习, 动作到位、有力, 节奏强。	0000000 0000000 0000000 0000000 △ ☆	10分钟
教学程序	教学内容	教师活动	学生活动	教学组织	时间

准 备 部 分	三. 达标测试: 方法: 1. 颠球 (每人 2 次机会) 2. 传接球 3. 脚背外侧运球 (运球 10 米)、脚背内侧运球 (运球 10 米) 4. 脚背内侧踢定位球 达标标准: 优秀、良好和及格	: 1. 教师讲解规则和考试要求 3. 宣布达标成绩, 并根据达标时的同学技术状况提出下次课技评时的注意事项和技术练习建议。	1. 学生认真听讲考试要求 2. 每人二次机会, 最好一次成绩为最终达标成绩。	0000000 0000000 0000000 0000000 △ ☆	30 分钟
结 束 部 分	五. 放松与总结	1. 教师指挥学生放松。 2. 小结本课 3. 宣布下课, 师生道别再见。	1. 按教师指挥放松。 2. 认真听小结, 学会自评和互评。 3. 师生道别再见, 收拾器材。	0000000 0000000 0000000 0000000 △ ☆	5 分钟
场地、器材		场地: 田径场 器械: 足球、皮尺	各项生理指标	平均心率: 120 次/分 练习密度: 40%--45% 强度指数: 约 1.7	