



揭阳职业技术学院

艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第二学期)

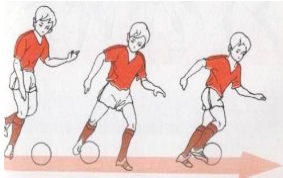
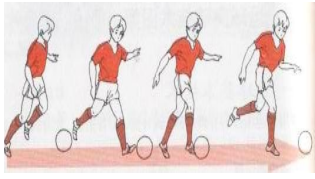
专业 体育教育
班级 体教 2025 级
课程 足球
学时 72
任课教师 张翼、邓耀明

揭阳职业技术学院体育教育教研室

揭阳职业技术学院体育专业足球课教案

教师：张翼	班级：体育教育	周次：1	时间： 年 月 日
-------	---------	------	-----------

课 的 内 容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习脚背正面颠球技术：介绍 大腿颠球、脚内侧颠球； 2. 学习脚背内、外侧运球； 3. 介绍《足球竞赛规则》第一章 场地面积； 4. 身体素质练习。 			
课 的 目 的 和 任 务	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过学习脚背正面颠球技术，使学生对足球的球性有初步的了解； 2. 通过学习脚背内、外侧运球使学生基本了解足球基本运球方法； 3. 通过介绍足球场地使学生了解足球场地的大小、标准，从而达到能够正确画场地的目的； 4. 通过身体素质的练习，以增强学生的专项素质。 			
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	2 分 钟	<ol style="list-style-type: none"> 一、集合整队 二、报告人数，师生问好 三、介绍本课内容及要求 四、点名，安排见习生 	<p>*****</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：服装整齐，集合快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。</p>	
时 间	内 容	组 织 教 法	备 注	

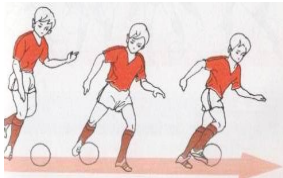
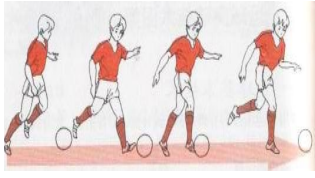

<p style="text-align: center;">准 备 部 分</p>	<p style="text-align: center;">18 分 钟</p>	<p>准备活动</p> <p>1、慢跑 400 米</p> <p>2、足球跑跳操</p> <p>1) 扩胸运动</p> <p>2) 振臂运动</p> <p>3) 体转运动</p> <p>4) 外侧提髋运动</p> <p>5) 内侧提髋运动</p> <p>6) 提膝运动</p> <p>7) 踢腿运动</p> <p>8) 交叉步运动</p> <p>3、综合跑</p> <p>垫步跑</p> <p>后退跑</p> <p>侧身跑</p> <p>高抬腿跑</p> <p>后踢腿跑</p> <p>旋转跑</p> <p>坐地起身跑</p>	<p>队形:</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p>教法: 先做示范动作, 然后让学生做, 队员成二列纵队, 按教师口令进行, 往返距离 20 米左右。</p> <p>要求: 听从口令, 动作整齐幅度大, 每个动作做两遍。</p> <p>教法: 两人一组, 听从口令</p>	
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p style="text-align: center;">55 分 钟</p>	<p>一、 (15 分钟)</p> <p>1. 学习脚背正面颠球</p> <p>2. 介绍大腿正面和脚内侧颠球</p> <p>二、学习脚背内、外侧运球 (15 分钟)</p> <p>1. 脚背内侧运球</p>  <p>2. 脚背外侧运球</p> 	<p>教法: 每人一球, 按技术要领颠球</p> <p>要求: 尽可能的多接触球</p> <p>队形:</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p style="text-align: center;">↑↑↑</p> <p style="text-align: center;">↓↓↓</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p>△</p> <p>教法: 1、教师讲解技术要点及练习方法并示范。</p> <p>2、二人一组, 分组轮换练习。</p> <p>要求: 运球速度逐步提高, 加强对球的控能力。</p>	

		<p>三. 介绍足球场 (15 分钟)</p> <p>四. 身体素质练习 (10 分钟)</p> <p>1、蛙跳 30 米</p> <p>2、单腿跳 30 米</p>	<p>队形: *****</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>教法: 教师向学生讲解</p> <p>组织: 将学生分为二组。</p> <p>要求: 练习时要认真, 尽全力。单腿跳左、右腿各一组</p>	
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
结 束 部 分	5 分 钟	<p>一、集合整队</p> <p>二、放松练习</p> <p>三、教师小结</p> <p>四、收拾器材</p> <p>五、师生再见</p>	<p>队形:</p> <p>*****</p> <p>*****</p> <p>1. 课的完成情况</p> <p>2. 本次课存在的问题和下次课应注意的问题</p>	

揭阳职业技术学院体育专业足球课教案

教师：张翼	班级：	周次：2	时间： 年 月 日
-------	-----	------	-----------

课 的 内 容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习脚内侧、外侧运球技术； 2. 学习脚内侧踢球、停球技术；介绍主要踢球方法及踢球脚的部位； 3. 介绍《足球竞赛规则》第二章 球。 			
课 的 目 的 和 任 务	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过学习脚内侧踢球、停球技术，使学生初步掌握脚内侧踢球停球技术； 2. 通过复习脚背内、外侧运球使学生加深足球基本运球技术； 3. 通过身体素质的练习，以增强学生的专项素质。 			
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	2 分 钟	一、集合整队 二、报告人数，师生问好 三、介绍本课内容及要求 四、点名，安排见习生	***** ***** △ 要求： 服装整齐，集合快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。	

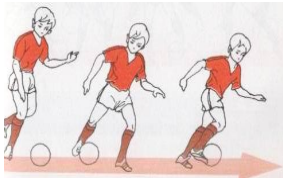
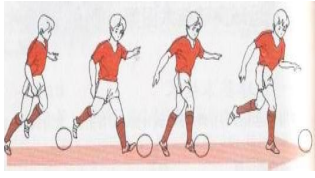

	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准备部分	18分钟	<p>准备活动</p> <p>1、慢跑 400 米</p> <p>2、足球跑跳操</p> <p>1) 扩胸运动</p> <p>2) 振臂运动</p> <p>3) 体转运动</p> <p>4) 外侧提髌运动</p> <p>5) 内侧提髌运动</p> <p>6) 提膝运动</p> <p>7) 踢腿运动</p> <p>8) 交叉步运动</p> <p>3、各种球性练习</p> <p>1. 脚背正面颠球</p> <p>2. 各种部位颠球</p>	<p>队形:</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>*****</p> <p>教法: 先做示范动作, 然后让学生做, 队员成二列纵队, 按教师口令进行, 往返距离 20 米左右。</p> <p>要求: 听从口令, 动作整齐幅度大, 每个动作做两遍。</p> <p>教法: 每人一球, 尽可能的多接触球</p>	
基本部分	55分钟	<p>二、 (15分钟)</p> <p>复习脚背内、外侧运球</p> <p>1. 脚背内侧运球</p>  <p>2. 脚背外侧运球</p>  <p>二. 学习脚内侧踢停球技术 (15分钟)</p> 	<p>教法: 每人一球, 按技术要领颠球</p> <p>要求: 尽可能的多接触球</p> <p>队形:</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>*****</p> <p>教法: 1、教师讲解技术要点及练习方法并示范。</p> <p>2、二人一组, 分组轮换练习。</p> <p>要求: 运球速度逐步提高, 加强对球的能力。</p> <p>队形: *****</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>教法: 教师向学生讲解</p>	备注

		<p>要点:</p> <p>1、五个技术环节要注意：助跑、支撑脚站位、踢球腿摆动、脚触球、随摆。</p> <p>重点是踢球脚外展</p> <p>三. 介绍球的大小，标准（10分钟）</p> <p>四. 素质练习（15分钟）</p> <p>1. 仰卧起坐</p> <p>2. 收腹举腿</p>	<p>要求: 动作准确到位，传球是地滚球。</p>	
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
结 束 部 分	5 分 钟	<p>一、集合整队</p> <p>二、放松练习</p> <p>三、教师小结</p> <p>四、收拾器材</p> <p>五、师生再见</p>	<p>队形:</p> <p>*****</p> <p>*****</p> <p>1. 课的完成情况</p> <p>2. 本次课存在的问题和下次课应注意的问题</p>	

揭阳职业技术学院体育专业足球课教案

教师：张翼	班级：	周次：3	时间： 年 月 日
-------	-----	------	-----------

课 的 内 容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习脚内侧、外侧运球技术； 2. 复习脚内侧踢球、停球技术；介绍主要踢球方法及踢球脚的部位； 3. 3对3小比赛 			
课 的 目 的 和 任 务	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过复习脚内侧踢球、停球技术，使学生加深掌握脚内侧踢球停球技术； 2. 通过复习脚背内、外侧运球使学生加深足球基本运球技术； 3. 通过3对3小比赛，使学生增强各种运球和脚内侧踢停球技术的运用。 			
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	2 分 钟	<ol style="list-style-type: none"> 一、集合整队 二、报告人数，师生问好 三、介绍本课内容及要求 四、点名，安排见习生 	<p>*****</p> <p>*****</p> <p style="font-size: 2em;">△</p> <p>要求：服装整齐，集合快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。</p>	

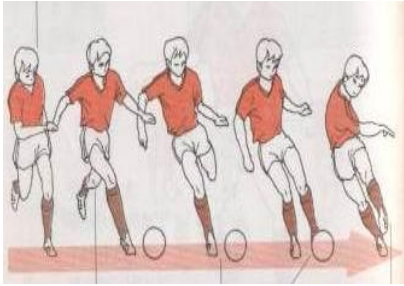
	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准备部分	18分钟	准备活动 1、慢跑 400 米 2、足球跑跳操 1) 扩胸运动 2) 振臂运动 3) 体转运动 4) 外侧提髋运动 5) 内侧提髋运动 6) 提膝运动 7) 踢腿运动 8) 交叉步运动 3、各种球性练习 1. 脚背正面颠球 2. 各种部位颠球	队形: ***** △ ***** 教法: 先做示范动作, 然后让学生做, 队员成二列纵队, 按教师口令进行, 往返距离 20 米左右。 要求: 听从口令, 动作整齐幅度大, 每个动作做两遍。 教法: 每人一球, 尽可能的多接触球	
基本部分	55分钟	三、 (15分钟) 复习脚背内、外侧运球 1. 脚背内侧运球  2. 脚背外侧运球  二. 复习脚内侧踢停球技术 (15分钟) 	教法: 每人一球, 按技术要领颠球 要求: 尽可能的多接触球 队形: ***** ↑↑↑ △ ↓↓↓ ***** 教法: 1、教师讲解技术要点及练习方法并示范。 2、二人一组, 分组轮换练习。 要求: 运球速度逐步提高, 加强对球的能力。 队形: ***** ***** △ 教法: 教师向学生讲解	备注

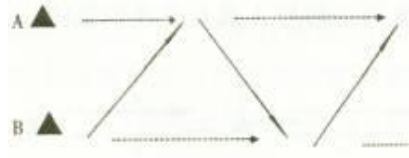
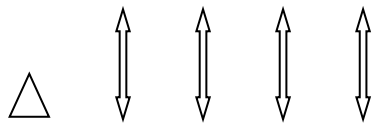
		<p>要点: 2、五个技术环节要注意：助跑、支撑脚站位、踢球腿摆动、脚触球、随摆。 重点是踢球脚外展</p> <p>三. 3对3小比赛（25分钟）</p>	<p>要求: 动作准确到位，传球是地滚球。</p> <p>要求: 每个人积极投入比赛，合理运用学过的各种技术进行比赛。</p>	
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
结 束 部 分	5 分 钟	<p>一、集合整队 二、放松练习 三、教师小结 四、收拾器材 五、师生再见</p>	<p>队形:</p> <p>*****</p> <p>*****</p> <p>1. 课的完成情况 2. 本次课存在的问题和下次课应注意的问题</p>	

揭阳职业技术学院体育专业足球课教案

教师：张翼	班级：	周次：4	时间： 年 月 日
-------	-----	------	-----------

课 的 内 容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习脚背内、外侧运控球； 2. 学习脚背内侧踢球技术； 3. 脚内侧活动中踢、停球； 4. 介绍《足球竞赛规则》第四章 			
课 的 目 的 和 任 务	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过复习脚背内、外侧运球技术，使学生熟练掌握运球技术； 2. 通过学习脚背内侧踢球技术使学生基本了解足球传球方法； 3. 通过学习脚内侧活动中踢停球技术，使学生加深对脚内侧踢停球技术的掌握； 4. 通过介绍《足球竞赛规则》第四章，让学生对足球规则有进一步了解。 			
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	2 分 钟	<ol style="list-style-type: none"> 一、集合整队 二、报告人数，师生问好 三、介绍本课内容及要求 四、点名，安排见习生 	<p>*****</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：服装整齐，集合快、静、齐， 严肃认真，一切行动听指挥。</p>	
时 间	内 容	组 织 教 法	备 注	

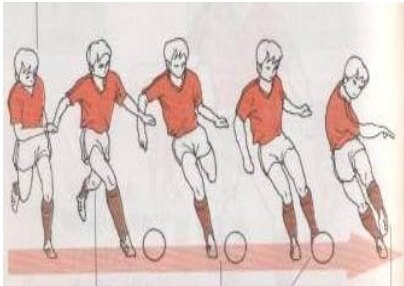
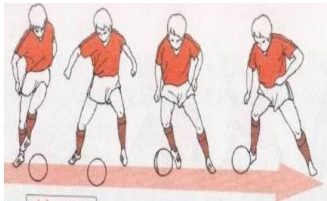
<p style="text-align: center;">准 备 部 分</p>	<p style="text-align: center;">18 分 钟</p>	<p>准备活动</p> <p>1、慢跑 400 米</p> <p>2、足球跑跳操</p> <p>1) 扩胸运动</p> <p>2) 振臂运动</p> <p>3) 体转运动</p> <p>4) 外侧提髋运动</p> <p>5) 内侧提髋运动</p> <p>6) 提膝运动</p> <p>7) 踢腿运动</p> <p>8) 交叉步运动</p> <p>3、综合跑</p> <p>垫步跑</p> <p>后退跑</p> <p>侧身跑</p> <p>高抬腿跑</p> <p>后踢腿跑</p> <p>旋转跑</p> <p>坐地起身跑</p>	<p>队形:</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p>教法: 先做示范动作, 然后让学生做, 队员成二列纵队, 按教师口令进行, 往返距离 20 米左右。</p> <p>要求: 听从口令, 动作整齐幅度大, 每个动作做两遍。</p> <p>教法: 两人一组, 听从口令</p>	
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p style="text-align: center;">55 分 钟</p>	<p>四、 (15 分钟)</p> <p>1. 复习脚背内、外侧运球技术</p> <p>二、学习脚背侧踢球技术(15 分钟)</p> <p>脚内侧踢停球技术</p>  <p>要点:</p> <p>3、五个技术环节要注意: 助跑、支撑脚站位、踢球腿摆动、脚触球、随摆。</p> <p>重点是踢球脚外展。</p>	<p>队形:</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p>教法: 1、教师讲解示范, 强调技术要点。</p> <p>2、二人一组, 分组轮换练习。</p> <p>要求: 动作准确到位, 传球是地滚球。</p>	

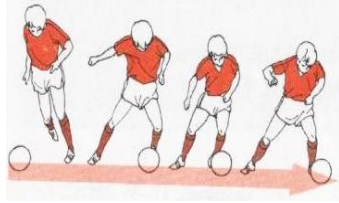
		<p>三. 学习脚内侧活动中踢停球技术 (10 分钟)</p>  <p>要点：1、五个技术环节：助跑、支撑脚站位、踢球腿摆动、脚触球随摆</p> <p>四. 介绍《足球竞赛规则》第四章 (15 分钟)</p>	<p>队形： *****</p>  <p>*****</p> <p>教法：1、教师讲解示范，强调技术要点。 2、二人一组练习。</p> <p>要求： 1、跑动积极、准确、到位。 2、传球准确、不要将球传到跑位队员的身后。</p> <p>教法：1、教师讲解示范，强调技术要点。 2、二人一组分组轮换练习。 3、教师观察练习进行指导</p>	
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
结 束 部 分	5 分钟	<p>一、集合整队 二、放松练习 三、教师小结 四、收拾器材 五、师生再见</p>	<p>队形： *****</p> <p>*****</p> <p>1. 课的完成情况 2. 本次课存在的问题和下次课应注意的问题</p>	

揭阳职业技术学院体育专业足球课教案

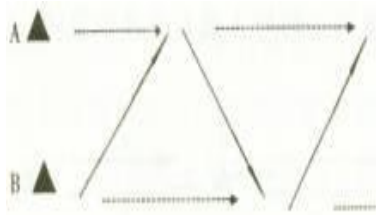
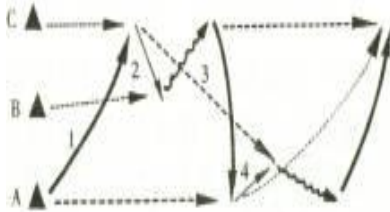
教师：张翼	班级：	周次：5	时间： 年 月 日
-------	-----	------	-----------

课 的 内 容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习脚背内侧踢球技术 2. 学习运球过人技术； 3. 学习传切配合 4. 4 对 4 小场地比赛 			
课 的 目 的 和 任 务	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过复习脚背内侧踢球技术，使学生熟练掌握踢球技术； 2. 通过学习运球过人技术，使学生基本了解运球过人技术； 3. 通过学习传切配合，使学生掌握基本的传切配合技术； 4. 通过 4 对 4 小场地比赛，使学生通过比赛，在实践中掌握提高各项技术。 			
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	2 分 钟	<ol style="list-style-type: none"> 一、集合整队 二、报告人数，师生问好 三、介绍本课内容及要求 四、点名，安排见习生 	<p>*****</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：服装整齐，集合快、静、齐， 严肃认真，一切行动听指挥。</p>	
时 间	内 容	组 织 教 法	备 注	

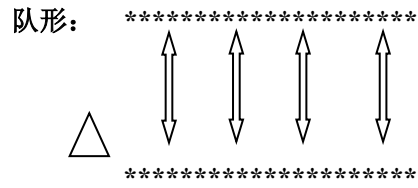
<p style="text-align: center;">准 备 部 分</p>	<p style="text-align: center;">18 分 钟</p>	<p>准备活动</p> <p>1、慢跑 400 米</p> <p>2、足球跑跳操</p> <p>1) 扩胸运动</p> <p>2) 振臂运动</p> <p>3) 体转运动</p> <p>4) 外侧提髋运动</p> <p>5) 内侧提髋运动</p> <p>6) 提膝运动</p> <p>7) 踢腿运动</p> <p>8) 交叉步运动</p> <p>3、综合跑</p> <p>垫步跑</p> <p>后退跑</p> <p>侧身跑</p> <p>高抬腿跑</p> <p>后踢腿跑</p> <p>旋转跑</p> <p>坐地起身跑</p>	<p>队形:</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p>教法: 先做示范动作, 然后让学生做, 队员成二列纵队, 按教师口令进行, 往返距离 20 米左右。</p> <p>要求: 听从口令, 动作整齐幅度大, 每个动作做两遍。</p> <p>教法: 两人一组, 听从口令</p>	
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p style="text-align: center;">55 分 钟</p>	<p>五、 (10 分钟)</p> <p style="text-align: center;">复习脚背内侧踢球技术</p>  <p>要点:</p> <p>五个技术环节要注意: 助跑、支撑脚站位、踢球腿摆动、脚触球、随摆。</p> <p>重点是踢球脚外展。</p> <p>二. 学习运球过人技术 (10 分钟)</p> 	<p>队形:</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p>教法: 1、教师讲解示范, 强调技术要点。</p> <p>2、二人一组, 分组轮换练习。</p> <p>要求: 动作准确到位。</p> <p>教法: 1、教师讲解示范, 强调技术要点。</p> <p>2、二人一组分组轮换练习。</p> <p>要求: 1、运球速度逐步提高, 加强对球的控制能力。</p> <p>2、动作幅度大, 连接快</p>	



三. 学习传切配合 (10 分钟)



四. 4 对 4 小场地比赛 (25 分钟)



要求: 1、练习时要认真, 尽全力。
2、互相配合

教法: 1、教师讲解示范, 强调技术要点。
2、二人一组练习, 三人一组练习
3、教师随时纠正跑动错误

要求: 1、跑动积极、准确、到位。
2、传球准确、不要将球传到跑位队员的身后。
3、互相呼应, 加强配合

队形: 见内容


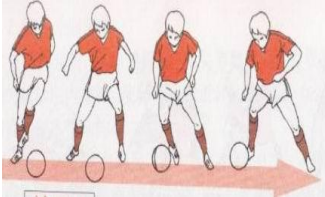
要求: 比赛要积极认真

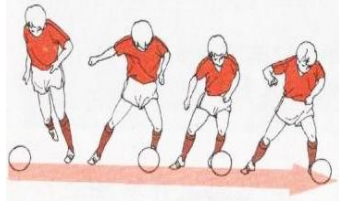
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
结 束 部 分	5 分钟	一、集合整队 二、放松练习 三、教师小结 四、收拾器材 五、师生再见	<p>队形:</p> <p>*****</p> <p>*****</p> <p>1. 课的完成情况 2. 本次课存在的问题和下次课应注意的问题</p>	

揭阳职业技术学院体育专业足球课教案

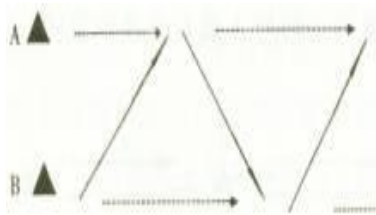
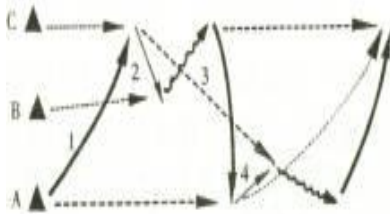
教师：张翼	班级：	周次：6	时间： 年 月 日
-------	-----	------	-----------

课 的 内 容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习脚背正面踢球技术 2. 复习运球过人技术； 3. 复习传切配合 4. 4 对 4 小场地比赛 5. 介绍《足球比赛规则》 			
课 的 目 的 和 任 务	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过学习脚背正面踢球技术，使学生基本掌握踢球技术； 2. 通过复习运球过人技术，使学生熟练掌握运球过人技术； 3. 通过复习传切配合，使学生熟练掌握基本的传切配合技术； 4. 通过 4 对 4 小场地比赛，使学生通过比赛，在实践中掌握提高各项技术。 			
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	2 分 钟	<ol style="list-style-type: none"> 一、集合整队 二、报告人数，师生问好 三、介绍本课内容及要求 四、点名，安排见习生 	<p>*****</p> <p>*****</p> <p style="font-size: 2em;">△</p> <p>要求：服装整齐，集合快、静、齐， 严肃认真，一切行动听指 挥。</p>	

	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准备部分	18分钟	<p>准备活动</p> <p>1、慢跑 400 米</p> <p>2、足球跑跳操</p> <p>1) 扩胸运动</p> <p>2) 振臂运动</p> <p>3) 体转运动</p> <p>4) 外侧提髋运动</p> <p>5) 内侧提髋运动</p> <p>6) 提漆运动</p> <p>7) 踢腿运动</p> <p>8) 交叉步运动</p> <p>3、综合跑</p> <p>垫步跑</p> <p>后退跑</p> <p>侧身跑</p> <p>高抬腿跑</p> <p>后踢腿跑</p> <p>旋转跑</p> <p>坐地起身跑</p>	<p>队形:</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>*****</p> <p>教法: 先做示范动作, 然后让学生做, 队员成二列纵队, 按教师口令进行, 往返距离 20 米左右。</p> <p>要求: 听从口令, 动作整齐幅度大, 每个动作做两遍。</p> <p>教法: 两人一组, 听从口令</p>	
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基本部分	55分钟	<p>六、 (15 分钟)</p> <p>学习脚背正面踢球技术</p>  <p>随前动作 - 击球 - 踢球腿后摆 - 支撑脚站位 - 助跑</p> <p>要点:</p> <p>五个技术环节要注意: 助跑、支撑脚站位、踢球腿摆动、脚触球、随摆。</p> <p>重点是脚背绷直。</p> <p>二. 复习运球过人技术 (5 分钟)</p> 	<p>队形: *****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p style="text-align: center;">↑↑↑↑</p> <p>*****</p> <p>要求: 练习时要认真, 尽全力</p> <p>教法: 1、教师讲解示范, 强调技术要点。</p> <p>2、二人一组分组轮换练习。</p> <p>要求: 1、运球速度逐步提高, 加强对球的控制能力。</p>	



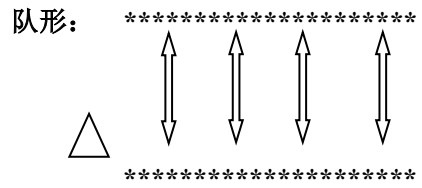
三. 复习传切配合 (5 分钟)



四. 4 对 4 小场地比赛 (20 分钟)

五. 介绍足球竞赛规则 (10 分钟)

2、动作幅度大，连接快



要求: 1、练习时要认真，尽全力。
2、互相配合

教法: 1、教师讲解示范，强调技术要点。
2、二人一组练习，三人一组练习
3、教师随时纠正跑动错误

要求: 1、跑动积极、准确、到位。
2、传球准确、不要将球传到跑位队员的身后。
3、互相呼应，加强配合

队形: 见内容

要求: 比赛要积极认真


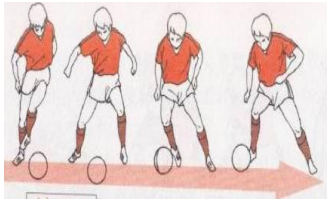
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
----	----	-----	---------	-----

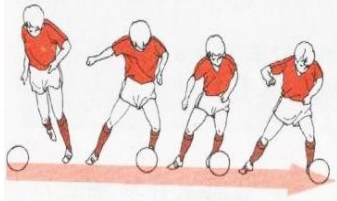
结束部分	5分钟	一、集合整队 二、放松练习 三、教师小结 四、收拾器材 五、师生再见	队形： ***** ***** 1. 课的完成情况 2. 本次课存在的问题和下次课应注意的问题	
------	-----	--	---	--

揭阳职业技术学院体育专业足球课教案

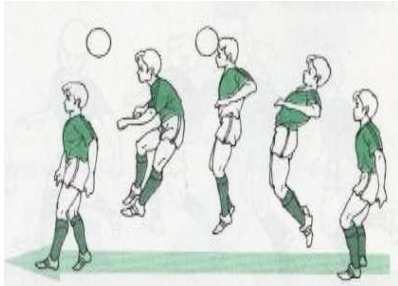
教师：张翼	班级：	周次：7	时间： 年 月 日
-------	-----	------	-----------

课 的 内 容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习运球过人技术； 2. 复习脚背正面踢球技术； 3. 学习原地头顶球技术 4. 介绍裁判员手势。 			
课 的 目 的 和 任 务	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过复习脚背正面踢球技术，使学生熟练掌握踢球技术； 2. 通过复习运球过人技术，使学生熟练掌握运球过人技术； 3. 通过学习原地头顶球技术，使学生基本掌握该技术； 4. 通过介绍裁判员手势，使学生基本了解足球比赛中裁判员的各种手势。 			
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	2 分 钟	<ol style="list-style-type: none"> 一、集合整队 二、报告人数，师生问好 三、介绍本课内容及要求 四、点名，安排见习生 	<p>*****</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：服装整齐，集合快、静、齐， 严肃认真，一切行动听指 挥。</p>	

	时间	内 容	组 织 教 法	备注
准备部分	18分钟	<p>准备活动</p> <p>1、慢跑 400 米</p> <p>2、足球跑跳操</p> <p>1) 扩胸运动</p> <p>2) 振臂运动</p> <p>3) 体转运动</p> <p>4) 外侧提髋运动</p> <p>5) 内侧提髋运动</p> <p>6) 提漆运动</p> <p>7) 踢腿运动</p> <p>8) 交叉步运动</p> <p>3、综合跑</p> <p>垫步跑</p> <p>后退跑</p> <p>侧身跑</p> <p>高抬腿跑</p> <p>后踢腿跑</p> <p>旋转跑</p> <p>坐地起身跑</p>	<p>队形:</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>*****</p> <p>教法: 先做示范动作, 然后让学生做, 队员成二列纵队, 按教师口令进行, 往返距离 20 米左右。</p> <p>要求: 听从口令, 动作整齐幅度大, 每个动作做两遍。</p> <p>教法: 两人一组, 听从口令</p>	
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基本部分	55分钟	<p>七、 (10 分钟)</p> <p>复习脚背正面踢球技术</p>  <p>随前动作 - 击球 - 踢球腿后摆 - 支撑脚站位 - 助跑</p> <p>要点:</p> <p>五个技术环节要注意: 助跑、支撑脚站位、踢球腿摆动、脚触球、随摆。</p> <p>重点是脚背绷直。</p> <p>二. 复习运球过人技术 (10 分钟)</p> 	<p>队形: *****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p style="text-align: center;">↑↑ ↑↑ ↑↑ ↑↑</p> <p>*****</p> <p>要求: 练习时要认真, 尽全力</p> <p>教法: 1、教师讲解示范, 强调技术要点。</p> <p>2、二人一组分组轮换练习。</p> <p>要求: 1、运球速度逐步提高, 加强对球的控制能力。</p> <p>2、动作幅度大, 连接快</p>	



三. 学习原地头顶球技术 (20 分钟)



要点:

- 1、判断落点
- 2、顶球前准备
- 3、用力、摆体
- 4、顶球部位

四. 介绍裁判员手势 (15 分钟)

队形:



教法: 1、教师讲解练习方法, 强调技术要点。

- 2、二人一组, 分组轮换练习

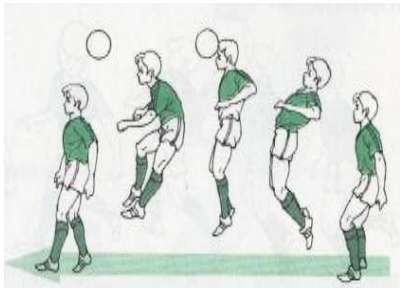
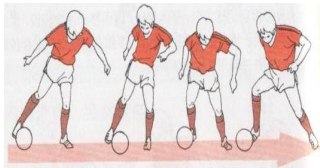
要求: 准确掌握顶球时机, 顶球部位准确有力

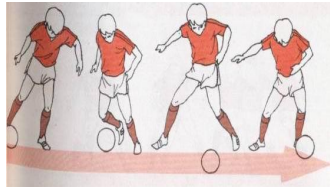
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
结 束 部 分	5 分钟	一、集合整队 二、放松练习 三、教师小结 四、收拾器材 五、师生再见	队形: ***** ***** 1. 课的完成情况 2. 本次课存在的问题和下次课应注意的问题	

揭阳职业技术学院体育专业足球课教案

教师：张翼	班级：	周次：8	时间： 年 月 日
-------	-----	------	-----------

课 的 内 容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习原地头顶球技术 2. 学习运球过人假动作； 3. 学习正面跨步抢球技术； 4. 介绍助理裁判员旗示。 			
课 的 目 的 和 任 务	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过复习原地头顶球技术，使学生熟练掌握该技术； 2. 通过学习运球过人假动作，使学生基本掌握运球过人假动作； 3. 通过学习正面跨步抢球球技术，使学生基本掌握防守技术； 4. 通过介绍助理裁判员旗示，使学生基本了解足球比赛中助理裁判员的各种旗示。 			
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	2 分 钟	<ol style="list-style-type: none"> 一、集合整队 二、报告人数，师生问好 三、介绍本课内容及要求 四、点名，安排见习生 	<p>*****</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：服装整齐，集合快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。</p>	
时 间	内 容	组 织 教 法	备 注	

<p style="text-align: center;">准 备 部 分</p>	<p style="text-align: center;">18 分 钟</p>	<p>准备活动</p> <p>1、慢跑 400 米</p> <p>2、足球跑跳操</p> <p>1) 扩胸运动</p> <p>2) 振臂运动</p> <p>3) 体转运动</p> <p>4) 外侧提髋运动</p> <p>5) 内侧提髋运动</p> <p>6) 提膝运动</p> <p>7) 踢腿运动</p> <p>8) 交叉步运动</p> <p>3、综合跑</p> <p>垫步跑</p> <p>后退跑</p> <p>侧身跑</p> <p>高抬腿跑</p> <p>后踢腿跑</p> <p>旋转跑</p> <p>坐地起身跑</p>	<p>队形:</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p>教法: 先做示范动作, 然后让学生做, 队员成二列纵队, 按教师口令进行, 往返距离 20 米左右。</p> <p>要求: 听从口令, 动作整齐幅度大, 每个动作做两遍。</p> <p>教法: 两人一组, 听从口令</p>	
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p style="text-align: center;">55 分 钟</p>	<p>一. 复习原地头顶球技术 (15 分钟)</p>  <p>二. 学习运球过人假动作 (15 分钟)</p> 	<p>队形:</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p>教法: 1、教师讲解练习方法, 强调技术要点。</p> <p>2、二人一组, 分组轮换练习</p> <p>要求: 准确掌握顶球时机, 顶球部位准确有力</p> <p>讲解示范:</p> <p>队形:</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p style="text-align: center;">*****</p>	



三. 学习正面跨步抢球技术 (15 分钟)

要点: 注意出脚要准确, 不要过快盲目出脚。

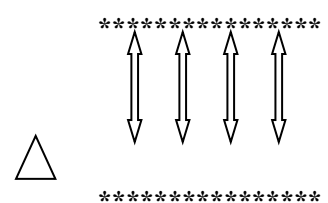
四. 介绍助理裁判员旗示 (10 分钟)

教法: 1、教师讲解练习方法, 强调技术要点。

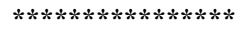
2、二人一组分组轮换练习。

要求: 动作准确、到位。

队形:



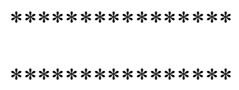
队形:



教法: 1、教师讲解练习方法, 强调技术要点。

2、二人一组分组轮换练习。

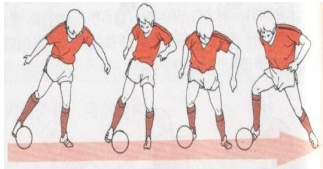
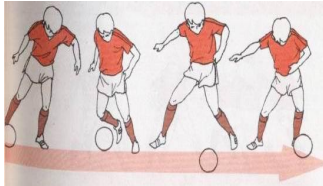
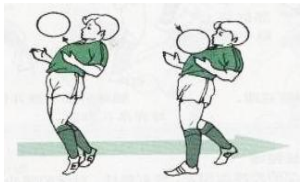
要求: 动作准确、到位。

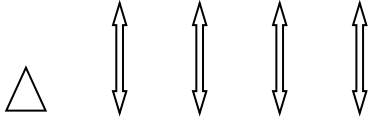
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
结 束 部 分	5 分钟	一、集合整队 二、放松练习 三、教师小结 四、收拾器材 五、师生再见	<p>队形:</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. 课的完成情况 2. 本次课存在的问题和下次课应注意的问题 	

揭阳职业技术学院体育专业足球课教案

教师：张翼	班级：	周次：9	时间： 年 月 日
-------	-----	------	-----------

课 的 内 容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 复习运球过人假动作； 2. 学习挺身式胸部停球技术； 3. 介绍 大腿接球、脚底接地滚球、脚内侧接空中球。 			
课 的 目 的 和 任 务	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过复习运球过人假动作，使学生熟练掌握该技术； 2. 通过学习挺身式胸部挺球技术，使学生基本掌握该技术； 3. 通过介绍 大腿接球、脚底接地滚球、脚内侧接空中球技术，使学生基本掌握各种停球技术。 			
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	2 分 钟	<ol style="list-style-type: none"> 一、集合整队 二、报告人数，师生问好 三、介绍本课内容及要求 四、点名，安排见习生 	<p>*****</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：服装整齐，集合快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。</p>	
时 间	内 容	组 织 教 法	备 注	

准备部分	18分钟	<p>准备活动</p> <p>1、慢跑 400 米</p> <p>2、足球跑跳操</p> <p>1) 扩胸运动</p> <p>2) 振臂运动</p> <p>3) 体转运动</p> <p>4) 外侧提髋运动</p> <p>5) 内侧提髋运动</p> <p>6) 提膝运动</p> <p>7) 踢腿运动</p> <p>8) 交叉步运动</p> <p>3、综合跑</p> <p>垫步跑</p> <p>后退跑</p> <p>侧身跑</p> <p>高抬腿跑</p> <p>后踢腿跑</p> <p>旋转跑</p> <p>坐地起身跑</p>	<p>队形:</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>*****</p> <p>教法: 先做示范动作, 然后让学生做, 队员成二列纵队, 按教师口令进行, 往返距离 20 米左右。</p> <p>要求: 听从口令, 动作整齐幅度大, 每个动作做两遍。</p> <p>教法: 两人一组, 听从口令</p>	
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基本部分	55分钟	<p>一. 复习运球过人假动作 (15分钟)</p>   <p>二. 学习挺身式胸部停球技术 (20分钟)</p>  <p>要点: 迎球后仰, 挺胸轻托球下部</p>	<p>队形:</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>*****</p> <p>教法: 1、教师讲解练习方法, 强调技术要点。</p> <p>2、二人一组分组轮换练习。</p> <p>要求: 动作准确、到位。</p> <p>队形: *****</p> <p style="text-align: center;">△ ↑↑ ↑↑ ↑↑ ↑↑</p> <p>*****</p> <p>教法: 1、教师讲解示范, 强调技术要点。</p> <p>2、二人一组分组轮换练习。</p>	

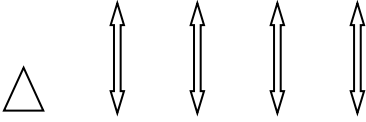
		<p>三. 介绍大腿接球、脚底接地滚球、脚内侧接空中球（20分钟）</p> <p>要点：看准来球，主动迎球。</p>	<p>要求： 1、练习时要认真 2、注意练习队型 3、互相配合</p> <p>队形： *****</p>  <p>*****</p> <p>教法： 1、教师讲解示范，强调技术要点。 2、二人一组练习。</p> <p>要求： 动作积极、准确、到位。</p>	
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
结 束 部 分	5 分钟	<p>一、集合整队 二、放松练习 三、教师小结 四、收拾器材 五、师生再见</p>	<p>队形：</p> <p>*****</p> <p>*****</p> <p>1. 课的完成情况 2. 本次课存在的问题和下次课应注意的问题</p>	

揭阳职业技术学院体育专业足球课教案

教师：张翼	班级：	周次：10	时间： 年 月 日
-------	-----	-------	-----------

课 的 内 容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习合理冲撞抢球技术 2. 介绍脚背外侧踢球 3. 速度素质练习 			
课 的 目 的 和 任 务	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过学习合理冲撞技术，使学生基本掌握该抢截技术； 2. 通过介绍脚背外侧踢球，使学生基本了解该技术 			
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	2 分 钟	<ol style="list-style-type: none"> 一、集合整队 二、报告人数，师生问好 三、介绍本课内容及要求 四、点名，安排见习生 	<p>*****</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：服装整齐，集合快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。</p>	
	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注

<p style="text-align: center;">准 备 部 分</p>	<p style="text-align: center;">18 分 钟</p>	<p>准备活动</p> <p>1、慢跑 400 米</p> <p>2、足球跑跳操</p> <p>1) 扩胸运动</p> <p>2) 振臂运动</p> <p>3) 体转运动</p> <p>4) 外侧提髋运动</p> <p>5) 内侧提髋运动</p> <p>6) 提膝运动</p> <p>7) 踢腿运动</p> <p>8) 交叉步运动</p> <p>3、综合跑</p> <p>垫步跑</p> <p>后退跑</p> <p>侧身跑</p> <p>高抬腿跑</p> <p>后踢腿跑</p> <p>旋转跑</p> <p>坐地起身跑</p>	<p>队形:</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p>教法: 先做示范动作, 然后让学生做, 队员成二列纵队, 按教师口令进行, 往返距离 20 米左右。</p> <p>要求: 听从口令, 动作整齐幅度大, 每个动作做两遍。</p> <p>教法: 两人一组, 听从口令</p>	
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p style="text-align: center;">55 分 钟</p>	<p>一. 学习合理冲撞抢球技术 (15 分钟)</p> <p>二. 介绍脚背外侧踢球技术 (20 分钟)</p> <p>要点: 支撑脚站位, 踢球部位</p>	<p>队形:</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p>教法: 1、教师讲解练习方法, 强调技术要点。</p> <p>2、二人一组分组轮换练习。</p> <p>要求: 动作准确、到位。</p> <p>队形: *****</p> <p style="text-align: center;">△ ↑↑ ↑↑ ↑↑ ↑↑</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p>教法: 1、教师讲解示范, 强调技术要点。</p> <p>2、二人一组练习。</p>	

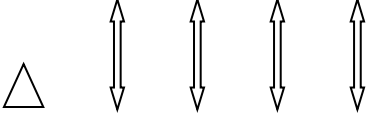
		<p>三. 速度素质练习 (20 分钟)</p> <p>要点：听口令，尽全力。</p>	<p>要求： 1、练习时要认真 2、注意练习队型</p> <p>队形： *****</p>  <p>*****</p> <p>教法： 1、教师讲解，强调要点。</p> <p>2、4 人一组练习。</p> <p>要求： 尽全力。</p>	
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
结 束 部 分	5 分钟	<p>一、集合整队 二、放松练习 三、教师小结 四、收拾器材 五、师生再见</p>	<p>队形：</p> <p>*****</p> <p>*****</p> <p>1. 课的完成情况 2. 本次课存在的问题和下次课应注意的问题</p>	

揭阳职业技术学院体育专业足球课教案

教师：张翼	班级：	周次：11	时间： 年 月 日
-------	-----	-------	-----------

课 的 内 容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习原地掷界外球技术 2. 学习踢墙式二过一 3. 柔韧练习 			
课 的 目 的 和 任 务	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过学习掷界外球技术，使学生基本掌握该技术； 2. 通过学习踢墙式二过一，使学生基本了解该战术 			
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	2 分 钟	<ol style="list-style-type: none"> 一、集合整队 二、报告人数，师生问好 三、介绍本课内容及要求 四、点名，安排见习生 	<p>*****</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：服装整齐，集合快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。</p>	
	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注

<p style="text-align: center;">准 备 部 分</p>	<p style="text-align: center;">18 分 钟</p>	<p>准备活动</p> <p>1、慢跑 400 米</p> <p>2、足球跑跳操</p> <p>1) 扩胸运动</p> <p>2) 振臂运动</p> <p>3) 体转运动</p> <p>4) 外侧提髋运动</p> <p>5) 内侧提髋运动</p> <p>6) 提膝运动</p> <p>7) 踢腿运动</p> <p>8) 交叉步运动</p> <p>3、综合跑</p> <p>垫步跑</p> <p>后退跑</p> <p>侧身跑</p> <p>高抬腿跑</p> <p>后踢腿跑</p> <p>旋转跑</p> <p>坐地起身跑</p>	<p>队形:</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p>教法: 先做示范动作, 然后让学生做, 队员成二列纵队, 按教师口令进行, 往返距离 20 米左右。</p> <p>要求: 听从口令, 动作整齐幅度大, 每个动作做两遍。</p> <p>教法: 两人一组, 听从口令</p>	
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p style="text-align: center;">55 分 钟</p>	<p>一. 学习原地掷界外球技术 (20 分钟)</p> <p>二. 学习踢墙式二过一 (25 分钟)</p> <p>要点: 跑位积极, 主动</p>	<p>队形:</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p>教法: 1、教师讲解练习方法, 强调技术要点。</p> <p>2、二人一组分组轮换练习。</p> <p>要求: 动作准确、到位。</p> <p>队形: *****</p> <p style="text-align: center;">△ ↑↑ ↑↑ ↑↑ ↑↑</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p>教法: 1、教师讲解示范, 强调技术要点。</p> <p>2、二人一组练习。</p>	

		<p>三. 速度素质练习 (10分钟)</p> <p>要点: 听口令, 尽全力。</p>	<p>要求: 1、练习时要认真 2、互相配合</p> <p>队形: *****</p>  <p>*****</p> <p>教法: 1、教师讲解, 强调要点。 2、2人一组练习。</p> <p>要求: 尽全力。</p>	
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
结 束 部 分	5 分 钟	<p>一、集合整队 二、放松练习 三、教师小结 四、收拾器材 五、师生再见</p>	<p>队形:</p> <p>*****</p> <p>*****</p> <p>2. 课的完成情况 2. 本次课存在的问题和下次课应注意的问题</p>	

揭阳职业技术学院体育专业足球课教案

教师：张翼	班级：	周次：12	时间： 年 月 日
-------	-----	-------	-----------

课 的 内 容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习斜传直插二过一 2. 直传斜插二过一 3. 3对3小比赛 			
课 的 目 的 和 任 务	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过学习斜传直插二过一，使学生基本掌握该技术 2. 通过学习直传斜插二过一，使学生基本掌握该技术 			
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	2 分 钟	<ol style="list-style-type: none"> 一、集合整队 二、报告人数，师生问好 三、介绍本课内容及要求 四、点名，安排见习生 	<p>*****</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：服装整齐，集合快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。</p>	
	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注

		<p>三.</p> <p>3对3小比赛（25分钟）</p> <p>要点：尽量多控制球。</p>	<p>要求： 1、练习时要认真 2、互相配合</p> <p>要求： 多控球，都运用各种技术</p>	
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
结 束 部 分	5分钟	<p>一、集合整队</p> <p>二、放松练习</p> <p>三、教师小结</p> <p>四、收拾器材</p> <p>五、师生再见</p>	<p>队形：</p> <p>*****</p> <p>*****</p> <p>1. 课的完成情况</p> <p>2. 本次课存在的问题和下次课应注意的问题</p>	

揭阳职业技术学院体育专业足球课教案

教师：张翼	班级：	周次：13	时间： 年 月 日
-------	-----	-------	-----------

课 的 内 容	1. 学习守门员技术 2. 5人制比赛			
课 的 目 的 和 任 务	1. 通过学习守门员，学生基本了解该技术 2. 5人制比赛，使学生巩固所学技术			
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	2 分 钟	一、集合整队 二、报告人数，师生问好 三、介绍本课内容及要求 四、点名，安排见习生	***** ***** △ 要求： 服装整齐，集合快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。	
	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注

准备部分	18分钟	<p>准备活动</p> <p>1、慢跑 400 米</p> <p>2、足球跑跳操</p> <p>1) 扩胸运动</p> <p>2) 振臂运动</p> <p>3) 体转运动</p> <p>4) 外侧提髋运动</p> <p>5) 内侧提髋运动</p> <p>6) 提膝运动</p> <p>7) 踢腿运动</p> <p>8) 交叉步运动</p> <p>3、综合跑</p> <p>垫步跑</p> <p>后退跑</p> <p>侧身跑</p> <p>高抬腿跑</p> <p>后踢腿跑</p> <p>旋转跑</p> <p>坐地起身跑</p>	<p>队形:</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>*****</p> <p>教法: 先做示范动作, 然后让学生做, 队员成二列纵队, 按教师口令进行, 往返距离 20 米左右。</p> <p>要求: 听从口令, 动作整齐幅度大, 每个动作做两遍。</p> <p>教法: 两人一组, 听从口令</p>	
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备注
基本部分	55分钟	<p>一. 学习守门员技术 (20 分钟)</p> <p>二. 5 人制比赛 (35 分钟)</p> <p>要点:</p> <p>比赛投入, 积极对抗, 合理运用所学技术</p>	<p>队形:</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>*****</p> <p>教法: 1、教师讲解练习方法, 强调技术要点。</p> <p>2、二人一组分组轮换练习。</p> <p>要求: 动作准确、到位。</p>	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
结 束 部 分	5 分 钟	一、集合整队 二、放松练习 三、教师小结 四、收拾器材 五、师生再见	队形： ***** ***** 1. 课的完成情况 2. 本次课存在的问题和下次课应注意的问题	

揭阳职业技术学院体育专业足球课教案

教师：张翼	班级：	周次：14	时间： 年 月 日
-------	-----	-------	-----------

课 的 内 容	1. 学习选位与盯人、跑位与摆脱 2. 5人制比赛			
课 的 目 的 和 任 务	1. 通过学习选位与盯人、跑位与摆脱，使学生掌握比赛个人战术 2. 5人制比赛，使学生巩固所学技术			
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	2 分 钟	一、集合整队 二、报告人数，师生问好 三、介绍本课内容及要求 四、点名，安排见习生	***** ***** △ 要求： 服装整齐，集合快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。	
时 间	内 容	组 织 教 法	备 注	

准备部分	18分钟	<p>准备活动</p> <p>1、慢跑 400 米</p> <p>2、足球跑跳操</p> <p>1) 扩胸运动</p> <p>2) 振臂运动</p> <p>3) 体转运动</p> <p>4) 外侧提髋运动</p> <p>5) 内侧提髋运动</p> <p>6) 提膝运动</p> <p>7) 踢腿运动</p> <p>8) 交叉步运动</p> <p>3、综合跑</p> <p>垫步跑</p> <p>后退跑</p> <p>侧身跑</p> <p>高抬腿跑</p> <p>后踢腿跑</p> <p>旋转跑</p> <p>坐地起身跑</p>	<p>队形:</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>*****</p> <p>教法: 先做示范动作, 然后让学生做, 队员成二列纵队, 按教师口令进行, 往返距离 20 米左右。</p> <p>要求: 听从口令, 动作整齐幅度大, 每个动作做两遍。</p> <p>教法: 两人一组, 听从口令</p>	
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
基本部分	55分钟	<p>一. 学习选位与盯人、跑位与摆脱 (20 分钟)</p> <p>二. 5 制比赛 (35 分钟)</p> <p>要点:</p> <p>比赛投入, 积极对抗, 合理运用所学技术</p>	<p>队形:</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>*****</p> <p>教法: 1、教师讲解练习方法, 强调技术要点。</p> <p>2、二人一组分组轮换练习。</p> <p>要求: 动作准确、到位。</p>	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
结 束 部 分	5 分 钟	一、集合整队 二、放松练习 三、教师小结 四、收拾器材 五、师生再见	队形： ***** ***** 1. 课的完成情况 2. 本次课存在的问题和下次课应注意的问题	

揭阳职业技术学院体育专业足球课教案

教师：张翼	班级：	周次：15	时间： 年 月 日
-------	-----	-------	-----------

课 的 内 容	1、 学习中路进攻；保护与补位 2、 5人制比赛			
课 的 目 的 和 任 务	1. 通过学习学习中路进攻；保护与补位，使学生掌握全队战术 2. 5人制比赛，使学生巩固所学技术			
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	2 分 钟	一、集合整队 二、报告人数，师生问好 三、介绍本课内容及要求 四、点名，安排见习生	***** ***** △ 要求： 服装整齐，集合快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。	
	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注


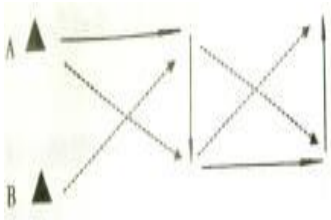
准备部分	18分钟	<p>准备活动</p> <p>1、慢跑 400 米</p> <p>2、足球跑跳操</p> <p>1) 扩胸运动</p> <p>2) 振臂运动</p> <p>3) 体转运动</p> <p>4) 外侧提髋运动</p> <p>5) 内侧提髋运动</p> <p>6) 提膝运动</p> <p>7) 踢腿运动</p> <p>8) 交叉步运动</p> <p>3、综合跑</p> <p>垫步跑</p> <p>后退跑</p> <p>侧身跑</p> <p>高抬腿跑</p> <p>后踢腿跑</p> <p>旋转跑</p> <p>坐地起身跑</p>	<p>队形:</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>*****</p> <p>教法: 先做示范动作, 然后让学生做, 队员成二列纵队, 按教师口令进行, 往返距离 20 米左右。</p> <p>要求: 听从口令, 动作整齐幅度大, 每个动作做两遍。</p> <p>教法: 两人一组, 听从口令</p>	
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
基本部分	55分钟	<p>一. 学习学习中路进攻; 保护与补位 (20 分钟)</p> <p>二. 5 制比赛 (35 分钟)</p> <p>要点:</p> <p>比赛投入, 积极对抗, 合理运用所学技术</p>	<p>队形:</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>*****</p> <p>教法: 1、教师讲解练习方法, 强调技术要点。</p> <p>2、4 人一组分组轮换练习。</p> <p>要求: 动作准确、到位。</p>	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
结 束 部 分	5 分 钟	一、集合整队 二、放松练习 三、教师小结 四、收拾器材 五、师生再见	队形： ***** ***** 1. 课的完成情况 2. 本次课存在的问题和下次课应注意的问题	

揭阳职业技术学院体育专业足球课教案

教师：张翼	班级：	周次：16	时间： 年 月 日
-------	-----	-------	-----------

课 的 内 容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学习边路进攻；斜折线防守； 2. 介绍任意球、角球攻守战术。 			
课 的 目 的 和 任 务	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过学习边路进攻，使学生基本了解足球进攻战术； 2. 通过学习斜折线防守，使学生基本了解足球防守战术； 3. 通过介绍任意球、角球攻守战术，使学生基本了解任意球、角球的攻受战术。 			
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	2 分 钟	<ol style="list-style-type: none"> 一、集合整队 二、报告人数，师生问好 三、介绍本课内容及要求 四、点名，安排见习生 	<p>*****</p> <p>*****</p> <p style="font-size: 2em;">△</p> <p>要求：服装整齐，集合快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。</p>	

	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
准 备 部 分	18 分 钟	准备活动 1、慢跑 400 米 2、足球跑跳操 1) 扩胸运动 2) 振臂运动 3) 体转运动 4) 外侧提髋运动 5) 内侧提髋运动 6) 提膝运动 7) 踢腿运动 8) 交叉步运动 3、各种球性练习 1. 脚背正面颠球 2. 各种部位颠球	队形: ***** △ ***** 教法: 先做示范动作, 然后让学生做, 队员成二列纵队, 按教师口令进行, 往返距离 20 米左右。 要求: 听从口令, 动作整齐幅度大, 每个动作做两遍。 教法: 每人一球, 尽可能的多接触球	
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
基 本 部 分	55 分 钟	一. 学习基本战术 1. 斜传直插  2. 直传斜插  难点: 传跑要结合, 不要过早启动, 传球准确, 力量适中。	教法: 1、教师讲解示范, 强调技术要点。 2、二人一组练习。 3、教师随时纠正跑动错误。 要求: 1、跑动积极、准确、到位。 2、传球准确、不要将球传到跑位队员的身后。 3、 互相呼应, 加强配合	

		二. 介绍任意球、角球攻 受战术。	教法：听老师讲解任意球、角球攻守基 本战术。 要求：10 人一组，5 对 5 攻防，积极投 入防守进攻。	
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
结 束 部 分	5 分 钟	一、集合整队 二、放松练习 三、教师小结 四、收拾器材 五、师生再见	队形： ***** ***** 1. 课的完成情况 2. 本次课存在的问题和下次课应注意 的问题	

揭阳职业技术学院体育专业足球课教案

教师：张翼	班级：	周次：17	时间： 年 月 日
-------	-----	-------	-----------

课 的 内 容	1、学习十一人制比赛阵型；介绍七人制、九人制比赛阵型 2、7人制比赛			
课 的 目 的 和 任 务	1. 通过学习十一人制比赛阵型；介绍七人制、九人制比赛阵型，使学生掌握基本足球阵型 2. 7人制比赛，使学生巩固所学技术			
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	2 分 钟	一、集合整队 二、报告人数，师生问好 三、介绍本课内容及要求 四、点名，安排见习生	***** ***** △ 要求： 服装整齐，集合快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。	
	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注

准备部分	18分钟	<p>准备活动</p> <p>1、慢跑 400 米</p> <p>2、足球跑跳操</p> <p>1) 扩胸运动</p> <p>2) 振臂运动</p> <p>3) 体转运动</p> <p>4) 外侧提髋运动</p> <p>5) 内侧提髋运动</p> <p>6) 提膝运动</p> <p>7) 踢腿运动</p> <p>8) 交叉步运动</p> <p>3、综合跑</p> <p>垫步跑</p> <p>后退跑</p> <p>侧身跑</p> <p>高抬腿跑</p> <p>后踢腿跑</p> <p>旋转跑</p> <p>坐地起身跑</p>	<p>队形:</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>*****</p> <p>教法: 先做示范动作, 然后让学生做, 队员成二列纵队, 按教师口令进行, 往返距离 20 米左右。</p> <p>要求: 听从口令, 动作整齐幅度大, 每个动作做两遍。</p> <p>教法: 两人一组, 听从口令</p>	
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
基本部分	55分钟	<p>一. 学习十一人制比赛阵型; 介绍七人制、九人制比赛阵型 (20 分钟)</p> <p>二. 7 人制比赛 (35 分钟)</p> <p>要点: 比赛投入, 积极对抗, 合理运用所学技术</p>	<p>队形:</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>*****</p> <p>教法: 教师讲解</p> <p>要求: 认真听讲</p>	

部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
结 束 部 分	5 分 钟	一、集合整队 二、放松练习 三、教师小结 四、收拾器材 五、师生再见	队形： ***** ***** 2. 课的完成情况 2. 本次课存在的问题和下次课应注意的问题	

揭阳职业技术学院体育专业足球课教案

教师：张翼	班级：	周次：18	时间： 年 月 日
-------	-----	-------	-----------

课 的 内 容	考试			
课 的 目 的 和 任 务	通过考试考察学生掌握本课程掌握情况			
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	2 分 钟	一、集合整队 二、报告人数，师生问好 三、介绍本课内容及要求 四、点名，安排见习生	***** ***** △ 要求： 服装整齐，集合快、静、齐，严肃认真，一切行动听指挥。	

	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
准 备 部 分	18 分 钟	准备活动 1、慢跑 400 米 2、足球跑跳操 1) 扩胸运动 2) 振臂运动 3) 体转运动 4) 外侧提髋运动 5) 内侧提髋运动 6) 提膝运动 7) 踢腿运动 8) 交叉步运动 3、综合跑 垫步跑 后退跑 侧身跑 高抬腿跑 后踢腿跑 旋转跑 坐地起身跑	队形: ***** △ ***** 教法: 先做示范动作, 然后让学生做, 队员成二列纵队, 按教师口令进行, 往返距离 20 米左右。 要求: 听从口令, 动作整齐幅度大, 每个动作做两遍。 教法: 两人一组, 听从口令	
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注
基 本 部 分	55 分 钟	考试		
部 分	时 间	内 容	组 织 教 法	备 注

<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p style="text-align: center;">5 分 钟</p>	<p>一、集合整队 二、放松练习 三、教师小结 四、收拾器材 五、师生再见</p>	<p>队形：</p> <p style="text-align: center;">***** *****</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 课的完成情况 2. 本次课存在的问题和下次课应注意的问题 	
--	--	---	---	--