



# 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 公共体育

班级 2025 级

课程 体育二


学时 36

任课教师 张翼、邓耀明、程新年、巫会朋

揭阳职业技术学院公共体育教研室

# 教 案

第   1   次课

本 课 内 容	1、本学期足球课程介绍                      4、身体素质 2、熟悉球性练习， 3、复习脚内侧踢定位球，	
本 课 任 务	一、使学生全面了解本学期足球课的任务、内容、要求及考核方法。 二、使学生尽快熟悉球性，为掌握技战术打好基础。 三、使学生初步掌握脚内侧传球和接球技术。 四、发展学生柔韧素质。	
课程思政 元素	1、通过分组练习，培养学生的集体主义精神。 2、通过身体素质训练健全学生的体魄，培养学生坚持不懈、吃苦耐劳的精神。	
教学重点	1、熟悉球性 2、脚内侧踢球	
课的 部分	时 间	教 学 内 容 与 组 织 教 法
开 始 部 分	2 分 钟	<p>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>组织：  <div style="text-align: center;">               ★★★★★★★★              ★★★★★★★★              △           </div> </p> <p><b>要求：</b>服装整齐，集合快、静、齐。</p>
		备 注

准备部分	8 分 钟	<p>1、慢跑 200 米</p> <p>2、柔韧性练习</p> 	<p>组织：★★★★★★★ ★★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p><b>要求：</b>听从口令，动作整齐幅度大，节奏慢。</p> <p><b>教法：</b>先做示范动作，然后让学生做</p>
		<p>3、走--跑综合练习</p> <p>垫脚尖走</p> <p>垫脚跟走</p> <p>后退跑</p> <p>侧身交叉跑</p> <p>高抬腿跑</p> <p>后踢腿跑</p>	<p>组织：★★★★★★★ ★★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△ 22222</p> <p><b>教法：</b></p> <p>队员成二列横队</p> <p>按教师口令进行</p> <p>往返距离 20 米左右</p> <p><b>要求：</b></p> <p>1、强度逐步提高</p> <p>2、加强口令的反应</p>

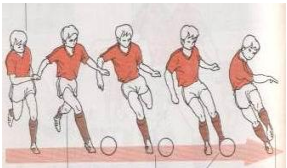
课的部分	时间	教 学 内 容 与 组 织 教 法	备注
------	----	-------------------	----

<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p style="text-align: center;">65 分 钟</p>	<p>一 本学期足球课程介绍</p> <p>1、介绍我校足球课的目的和意义。</p> <p>2、讲解本学期足球专项课的内容、任务与要求。</p> <p>3、考核方法及内容的介绍。</p> <p>4、课堂常规的要求。</p> <p>二、熟悉球性练习，</p> <p>1、两脚内侧交替扣球</p> <p>2、右内推右拉，左内推左拉</p> <p>3、右外推右拉，左外推左拉</p> <p>4、右拉左内推，左拉右内推</p> <p>5、两脚交替拉：横拉、后拉</p> <p>6、颠球</p> <p>①无球的模仿性颠球动作练习②一抛一颠（两脚轮流）③球落地反弹后再颠④两脚连续交替颠</p> <p>三、脚内侧踢定位球，</p>  <p><b>要点：</b>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>2、重点是踢球脚外展。</p> <p>3、难点：摆腿击球</p> <p>四、身体素质</p> <p>1、蛙跳 30 米 X2</p> <p>2、俯卧撑 15X2</p>	<p>组织：两列横队</p> <p>要求：认真听讲、明确任务</p> <p>组织：两列横队、集体练习</p> <p>要求：动作轻、重心低、换脚快</p> <p><b>组织：</b>集体原地练习</p> <p><b>要求：</b>上体放松，踝紧张、摆小腿、击球低、触球时机好。</p> <p><b>教法：</b>1、教师讲解示范、强调重点、易犯错误提示。</p> <p>2、学生集体练习。</p> <p><b>组织：</b> ★★★★★★★ △ EEEEE ★★★★★★★</p> <p><b>教法：</b>1 原地与上一步的模仿练习</p> <p>2 一人踩球，一人做原地与上一步的触球练习</p> <p>3 两人一组，相距 5 米传球练习</p> <p><b>要求：</b>直线助跑、支撑脚微屈、踢球腿直线摆动、脚和触球部位准。</p> <p><b>组织：</b>集体练习</p> <p><b>组织：</b> ★★★★★★★ ★★★★★★★ △</p> <p><b>教法：</b></p> <p>1. 教师带领学生做放松练习</p> <p>2. 教师做总结，介绍下节课内容</p>	
<p>场地 器材</p>	<p>场地：校足球场 器材：30 个足球</p>	<p>课后 小结</p>		

# 教 案

## 第 2 次课

本 课 内 容	一、复习脚内侧传接地滚球      四、规则介绍和教学比赛 二、脚底和脚内侧停反弹球      五、身体素质练习 三、复习脚背内侧踢定位球		
本 课 任 务	一、使学生掌握停反弹球技术和里脚背踢球技术 二、进一步巩固提高已学技术 三、发展学生比赛能力和上肢力量素质。		
课程思政 元素	1、通过传球配合，培养学生的团队精神和集体主义精神。 2、通过身体素质练习培养学生吃苦耐劳的精神。		
课程重点	脚底和脚内侧停反弹球		
课的 部分	时 间	教 学 内 容 与 组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	2 分 钟	一、体育委员集合整队 二、报告人数，师生问好 三、介绍本课内容、任务及要求 四、点名考勤，安排见习生	组织： ★★★★★★★ ★★★★★★★ △ 要求：服装整齐，集合快、静、齐。

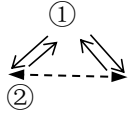
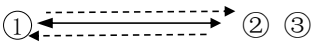
准备部分	8分钟	<p>一、慢跑 200 米。</p> <p>二、原地徒手操 4X8 拍</p> <p>1、头部运动</p> <p>2、扩胸运动</p> <p>3、体转运动</p> <p>4、腹背运动</p> <p>5、弓步压腿</p> <p>6、仆步压腿</p> <p>7、活动踝关节</p> <p>三、颠球</p>	<p><b>组织：</b> 两路纵队绕足球场跑进</p> <p><b>组织：</b> ★★★★★★★★ ★★★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p><b>要求：</b> 听从口令，动作整齐，动作整齐幅度大。</p> <p><b>教法：</b> 先做示范动作，然后让学生做。</p> <p><b>组织：</b> 集体练习</p> <p><b>要求：</b> 踝关节紧张，自然摆小腿，不能勾脚或直腿摆，击球点要低。</p>	
课的部分	时间	教 学 内 容 与 组 织 教 法		备注
基本部分	65分	<p>一、复习脚内侧传接地滚球</p> <p>二、脚底和脚内侧停反弹球</p> <p>三、脚背内侧踢定位球</p> <p>重点：助跑站位</p> <p>难点：摆腿击球</p> 	<p><b>组织：</b> ★★★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△ 22222</p> <p style="text-align: center;">★★★★★★★★</p> <p><b>组织：</b> 同上</p> <p><b>教法：</b> 1、教师示范、讲解</p> <p>2、学生练习</p> <p>3、纠正错误</p> <p><b>要求：</b> 1、提前判断，预先选位</p> <p>2、抬脚不能过高，在球弹起瞬间用前脚掌轻压球</p> <p>3、重心在支撑脚</p> <p><b>组织：</b> 两人一组，30 米距离对传</p> <p><b>教法：</b> 同上</p> <p><b>要求：</b> 斜线助跑，后摆大，前摆自然，脚绷直稍内转，部位准确，力量适中。</p>	

<p>结束部分</p>	<p>5分钟</p>	<p>四、规则介绍和教学比赛 规则：掷界外球及其比赛意义</p> <p>五、身体素质练习 原地俯卧撑 15X2</p> <p>1. 集合整队 2. 松练习 3. 教师小结 4. 收拾器材 5. 师生再见</p>	<p>组织：分组轮换</p> <p>组织：集体练习</p> <p>组织：★★★★★★ ★★★★★★ △</p> <p>教法： 1. 教师带领学生做放松练习 2. 教师做总结，介绍下节课内容</p>	
<p>场地器材</p>	<p>学校足球场 足球 30 个</p>	<p>课后小结</p>		

# 教 案

## 第 3 次课

本 课 内 容	一、行进间脚内侧传球练习                      四、规则介绍和教学比赛 二、接—运—传球综合练习                      五、身体素质练习 三、复习脚背内侧踢定位球		
本 课 任 务	一、进一步巩固提高已学技术 二、提高学生对组合技术的运用能力 三、发展学生比赛能力和耐力素质。		
课程思政 元素	1、通过传球配合，培养学生的团队精神和集体主义精神。 2、通过身体素质练习培养学生吃苦耐劳的精神。		
课程重点	行进间脚内侧传球		
课 的 部 分	时 间	教 学 内 容 与 组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	2 分 钟	一、体育委员集合整队 二、报告人数，师生问好 三、介绍本课内容、任务及要求 四、点名考勤，安排见习生	组织： ★★★★★★★ ★★★★★★★ △ 要求：服装整齐，集合快、静、齐。


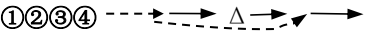
准备部分	8分钟	<p>一、慢跑 200 米。</p> <p>二、原地徒手操 4X8 拍</p> <p>1、头部运动</p> <p>2、扩胸运动</p> <p>3、体转运动</p> <p>4、腹背运动</p> <p>5、弓步压腿</p> <p>6、仆步压腿</p> <p>7、活动踝关节</p> <p>三、颠球</p>	<p><b>组织：</b> 两路纵队绕足球场跑进</p> <p><b>组织：</b> ★★★★★★★★ ★★★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p><b>要求：</b> 听从口令，动作整齐，动作整齐幅度大。</p> <p><b>教法：</b> 先做示范动作，然后让学生做。</p> <p><b>组织：</b> 集体练习</p> <p><b>要求：</b> 踝关节紧张，自然摆小腿，不能勾脚或直腿摆，击球点要低。</p>	
课的部分	时间	教 学 内 容 与 组 织 教 法		备注
基 本 部 分	65分	<p>一、行进间脚内侧传球练习</p> <p>1. </p> <p>①位置不动，回传②从左右传来的球</p> <p>2. ① ↔ ②</p> <p>两人传球，①进，②退，传 20 米后换方向</p> <p>二、接—运—传球综合练习</p> <p></p> <p>②传球给①后，跑到①的位置，①主动上前接球，并运球然后传给③，③重复②的动作，以此类推。</p> <p>三、复习脚背内侧踢定位球</p>	<p><b>组织：</b> 两人一组</p> <p><b>要求：</b> 1、提前判断，支撑脚到位</p> <p>2、动作放松，力量适中</p> <p>3、重心平稳</p> <p><b>组织：</b> 三人一组，距离 10 米</p> <p><b>要求：</b> 传、接、运球动作规范，力量适中，练习流畅。</p> <p><b>组织：</b> 两人一组，30 米距离对传</p> <p><b>教法：</b> 同上</p> <p><b>要求：</b> 斜线助跑，后摆大，前摆自</p>	

<p>结束部分</p>	<p>5分钟</p>	<p>四、规则介绍和教学比赛 规则：犯规与不正当行为</p> <p>五、身体素质练习 折返跑 25X2</p> <p>1. 集合整队 2. 松练习 3. 教师小结 4. 收拾器材 5. 师生再见</p>	<p>然，脚绷直稍内转，部位准确，力量适中。</p> <p><b>组织：</b> 分组轮换</p> <p><b>组织：</b> 集体练习 <b>要求：</b> 态度端正，认真练习，不得偷惰。</p> <p><b>组织：</b> ★★★★★★★★ ★★★★★★★ △</p> <p><b>教法：</b> 1. 教师带领学生做放松练习 2. 教师做总结，介绍下节课内容</p>	
<p>场地器材</p>	<p>学校足球场 足球 30 个</p>	<p>课后小结</p>		

# 教 案

## 第 4 次课

本 课 内 容	一、复习脚背内侧踢定位球 二、挺胸式胸部停球、大腿停空中球 三、运球—传球—脚背内侧射门 四、教学比赛 五、身体素质练习		
本 课 任 务	一、使学生初步掌握胸部和大腿停球技术。 二、进一步巩固提高已学技术，提高学生对组合技术的运用能力。 三、发展学生比赛能力和下肢力量素质。		
课程思政 元素	1、通过传球配合，培养学生的团队精神和集体主义精神。 2、通过身体素质练习培养学生吃苦耐劳的精神。		
课程重点	停球		
课的 部分	时 间	教 学 内 容 与 组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	2 分 钟	一、体育委员集合整队 二、报告人数，师生问好 三、介绍本课内容、任务及要求 四、点名考勤，安排见习生	组织： ★★★★★★★★ ★★★★★★★★ △ 要求：服装整齐，集合快、静、齐。


准备部分	8分钟	<p>一、慢跑 200 米。</p> <p>二、行进间徒手操</p> <p>1、上肢运动</p> <p>2、扩胸运动</p> <p>3、体转运动</p> <p>4、踢腿运动</p> <p>5、转髋运动</p> <p>6、后踢腿跑</p> <p>7、侧踢腿跑</p> <p>三、颠球</p>	<p><b>组织：</b>两路纵队绕足球场跑进</p> <p><b>组织：</b>★★★★★★ ★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p><b>要求：</b>听从口令，动作整齐，动作整齐幅度大。</p> <p><b>教法：</b>先做示范动作，然后让学生做。</p> <p><b>组织：</b>集体练习</p> <p><b>要求：</b>踝关节紧张，自然摆小腿，不能勾脚或直腿摆，击球点要低。</p>	
课的部分	时间	教 学 内 容 与 组 织 教 法		备注
基本部分	65分	<p>一、复习脚背内侧踢定位球</p> <p>二、挺胸式胸部停球，大腿停球</p> <p>重点：选位</p> <p>难点：后撤，挺胸</p>  <p>介绍收胸式停球</p> <p>三、运球—传球—脚背内侧射门</p>  <p>学生运球并传给教师，教师向</p>	<p><b>组织：</b>两人一组，距离 30 米</p> <p><b>要求：</b>斜线助跑，后摆大，前摆自然，脚绷直稍内转，部位准确，力量适中，并注意接第一点球。</p> <p><b>组织：</b>两人一组，距离 5 米</p> <p><b>教法：</b></p> <p>1、教师讲解要领，示范动作</p> <p>2、学生练习</p> <p>3、指出错误，纠正错误</p> <p><b>要求：</b>1、及时选位，早作准备</p> <p>2、大腿接球要前迎，胸部接球要亮胸</p> <p>3、大腿后撤时机好，胸部停球要先沉后挺。</p> <p><b>组织：</b>集体轮流练习</p> <p><b>要求：</b>传球准确、迅速调整位置，射门脚法控制好，部位正确。</p>	

<p>结束部分</p>	<p>5分钟</p>	<p>侧后方轻拨球，学生上前抢点射门。</p> <p>四、教学比赛</p> <p>五、身体素质练习 收腹跳 15X2</p> <p>1. 集合整队 2. 松练习 3. 教师小结 4. 收拾器材 5. 师生再见</p>	<p><b>组织：</b> 分组轮换</p> <p><b>组织：</b> 集体练习</p> <p><b>要求：</b> 态度端正，认真练习，不得偷惰。</p> <p><b>组织：</b> ★★★★★★★★ ★★★★★★★ △</p> <p><b>教法：</b></p> <p>1. 教师带领学生做放松练习</p> <p>2. 教师做总结，介绍下节课内容</p>	
<p>场地器材</p>	<p>学校足球场 足球 30 个</p>	<p>课后小结</p>		

# 教 案

## 第 5 次课

本 课 内 容		一、原地传抢游戏 二、学习脚背正面接空中球 三、学习脚背正面传定位球 四、规则介绍和教学比赛 五、身体素质练习	
本 课 任 务		一、使学生初步掌握正脚背传球和接球技术。 二、进一步巩固提高已学技术，提高学生的运用能力。 三、发展学生比赛能力和腰腹力量。	
课程思政元素		1、通过传球配合，培养学生的团队精神和集体主义精神。 2、通过身体素质练习培养学生吃苦耐劳的精神。	
课程重点		接空中球	
课的部分	时 间	教 学 内 容 与 组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	2 分 钟	一、体育委员集合整队 二、报告人数，师生问好 三、介绍本课内容、任务及要求 四、点名考勤，安排见习生	组织： ★★★★★★★ ★★★★★★★ △ 要求：服装整齐，集合快、静、齐。

准备部分	8分钟	<p>一、慢跑 200 米。</p> <p>二、行进间徒手操</p> <p>1、上肢运动</p> <p>2、扩胸运动</p> <p>3、体转运动</p> <p>4、踢腿运动</p> <p>5、转髋运动</p> <p>6、后踢腿跑</p> <p>7、侧踢腿跑</p> <p>8、交叉步跑</p> <p>三、颠球</p>	<p><b>组织：</b>两路纵队绕足球场跑进</p> <p><b>组织：</b>★★★★★★ ★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p><b>要求：</b>听从口令，动作整齐，动作整齐幅度大。</p> <p><b>教法：</b>先做示范动作，然后让学生做。</p> <p><b>组织：</b>集体练习</p> <p><b>要求：</b>踝关节紧张，自然摆小腿，不能勾脚或直腿摆，击球点要低。</p>	
课的部分	时间	教 学 内 容 与 组 织 教 法		备注
基 本 部 分	65分	<p>一、原地传抢游戏</p> <p style="text-align: center;">①                      ②                             ⑥                             ⑤ ③ ●                      ④</p> <p>二、学习脚背正面接空中球</p> <p>三、学习脚背正面传定位球</p> <p>重点：摆脚</p> <p>难点：击球</p>  <p style="text-align: center;">随前动作 - 击球 - 踢球腿后摆 - 支撑脚站位 - 助跑</p>	<p><b>组织：</b>六人一组，</p> <p><b>要求：</b>不能紧张，预先判断，动作合理迅速，力量适中，并注意移动。</p> <p><b>组织：</b>两人一组，5 米距离</p> <p><b>要求：</b>提前选位，脚背伸直，迎球后撤</p> <p><b>组织：</b>两人一组</p> <p><b>教法：</b></p> <p>1、教师讲解要领，示范动作</p> <p>2、学生一人踩球，一人模仿练习</p> <p>3、指出错误，纠正错误</p> <p>4、30 米长传练习</p> <p><b>要求：</b></p> <p>1、直线助跑，击球腿要折叠后摆</p> <p>2、脚绷紧，小脚打开不要太早</p> <p>3、保持身体平衡，击球腿随球前</p>	

<p>结束部分</p>	<p>5分钟</p>	<p>四、规则介绍和教学比赛 1、规则介绍：越位 2、教学比赛</p> <p>五、身体素质练习 仰卧起坐</p> <p>1. 集合整队 2. 松练习 3. 教师小结 4. 收拾器材 5. 师生再见</p>	<p>摆</p> <p><b>组织：</b>集体讲解 <b>组织：</b>分组轮换</p> <p><b>组织：</b>集体练习 <b>要求：</b>态度端正，认真练习，不得偷惰。</p> <p><b>组织：</b>★★★★★★ ★★★★★★ △</p> <p><b>教法：</b> 1. 教师带领学生做放松练习 2. 教师做总结，介绍下节课内容</p>	
<p>场地器材</p>	<p>学校足球场 足球 30 个</p>	<p>课后小结</p>		

# 教 案

## 第 6 次课

本 课 内 容	一、复习脚背正面传球 二、学习抢截球技术 三、学习掷界外球技术 四、教学比赛 五、身体素质练习		
本 课 任 务	一、使学生初步掌握抢断球和掷界外球技术。 二、进一步巩固提高已学技术，提高学生的运用能力。 三、发展学生比赛能力和耐力素质。		
课程思政 元素	1、通过传球配合，培养学生的团队精神和集体主义精神。 2、通过身体素质练习培养学生吃苦耐劳的精神。		
课程重点	抢截球， 掷界外球		
课的 部分	时 间	教 学 内 容 与 组 织 教 法	备 注
开 始 部 分	2 分 钟	一、体育委员集合整队 二、报告人数，师生问好 三、介绍本课内容、任务及要求 四、点名考勤，安排见习生	组织： ★★★★★★★★ ★★★★★★★★ △ 要求：服装整齐，集合快、静、齐。

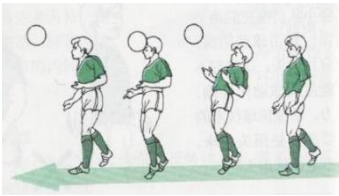
准备部分	8分钟	<p>一、慢跑 200 米。</p> <p>二、行进间徒手操</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、上肢运动</li> <li>2、扩胸运动</li> <li>3、体转运动</li> <li>4、踢腿运动</li> <li>5、转髋运动</li> <li>6、后踢腿跑</li> <li>7、侧踢腿跑</li> <li>8、交叉步跑</li> </ol> <p>三、颠球</p>	<p><b>组织：</b>两路纵队绕足球场跑进</p> <p><b>组织：</b>★★★★★★ ★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p><b>要求：</b>听从口令，动作整齐，动作整齐幅度大。</p> <p><b>教法：</b>先做示范动作，然后让学生做。</p> <p><b>组织：</b>集体练习 <b>要求：</b>踝关节紧张，自然摆小腿，不能勾脚或直腿摆，击球点要低。</p>	
课的部分	时间	教 学 内 容 与 组 织 教 法		备注
基 本 部 分	65分	<p>一、复习脚背正面传球</p> <p>二、学习抢截球技术</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正面抢截球技术</li> <li>2. 侧面抢截球技术</li> <li>3. 介绍铲球技术</li> </ol> <p>三、学习掷界外球技术</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 掷界外球技术</li> <li>2. 掷界外球的实用意义</li> </ol> <p>四、教学比赛</p>	<p><b>组织：</b>两人一组，30 米距离</p> <p><b>要求：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、直线助跑，击球腿要折叠后摆</li> <li>2、脚绷紧，小脚打开不要太早</li> <li>3、保持身体平衡，击球腿随球前摆</li> </ol> <p><b>组织：</b>两人一组</p> <p><b>要求：</b>提前选位，看准时机，对球不对人</p> <p><b>组织：</b>两人一组，10 米距离</p> <p style="text-align: center;">★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△ 22222</p> <p style="text-align: center;">★★★★★★</p> <p><b>要求：</b>动作规范，不能违例，协调用力</p> <p><b>组织：</b>分组轮换</p>	

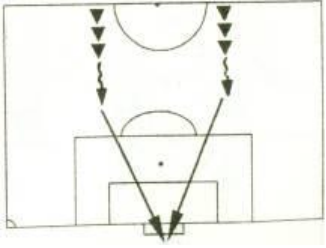


# 教 案

## 第 7 次课

本 课 内 容	一、复习运控球 二、学习原地头顶球技术 三、运球—射门练习 四、足球其他规则介绍 五、教学比赛		
本 课 任 务	一、使学生初步掌握头顶球技术和初步了解足球规则。 二、进一步巩固提高已学技术提高运用能力。 三、发展学生比赛能力和耐力素质。		
课程思政 元素	1、通过头顶球配合，培养学生的团队精神和集体主义精神。 2、通过身体素质练习培养学生吃苦耐劳的精神。		
课程重点	头顶球技术		
课 的 部 分	时 间	教 学 内 容 与 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  组织： ★★★★★★★★ ★★★★★★★★ △ 要求：服装整齐，集合快、静、齐。	

准备部分	8分钟	<p>一、慢跑 200 米。</p> <p>二、原地徒手操 4X8 拍</p> <p>1、头部运动</p> <p>2、扩胸运动</p> <p>3、体转运动</p> <p>4、腹背运动</p> <p>5、弓步压腿</p> <p>6、仆步压腿</p> <p>7、活动踝关节</p> <p>三、颠球</p>	<p>组织：两路纵队绕足球场跑进</p> <p>组织：★★★★★★ ★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p><b>要求：</b>听从口令，动作整齐，动作整齐幅度大。</p> <p><b>教法：</b>先做示范动作，然后让学生做。</p> <p>组织：集体练习</p> <p><b>要求：</b>踝关节紧张，自然摆小腿，不能勾脚或直腿摆，击球点要低。</p>	
课的部分	时间	教 学 内 容 与 组 织 教 法		备注
基本部分	65分	<p>一、复习运控球</p> <p>1、外脚背，内脚背扣球折返练习</p> <p>2、折线扣球、运球练习</p> <p>二、学习原地头顶球技术</p> <p>重点：蹬地与摆体</p> <p>难点：击球动作</p>  <p>三、运球—射门练习</p>	<p>组织：★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">22222</p> <p style="text-align: center;">★★★★★★</p> <p><b>要求：</b>重心低，步频快，力量小。转向起动快。</p> <p><b>组织：</b>两人一组，集体练习</p> <p><b>教法：</b>1、教师讲解示范，分析要领</p> <p>2、学生练习</p> <p>3、纠正错误</p> <p><b>要求：</b></p> <p>1、眼睛睁开看球，下巴内收</p> <p>2、及时选位，保持身体平衡</p> <p>3、脖子紧张，全身协调用力，不能点头。</p> <p><b>组织：</b>分队集体练习，左右两路交替进行练习</p> <p><b>要求：</b></p> <p>1、运球速度逐步提高，加强对球</p>	

<p>结束部分</p>	<p>5分钟</p>	 <p>四、足球其他规则介绍</p> <p>五、教学比赛</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 集合整队</li> <li>2. 松练习</li> <li>3. 教师小结</li> <li>4. 收拾器材</li> <li>5. 师生再见</li> </ol>	<p>的制能力</p> <p>2、 动作幅度大，连接快，迅速调整好人球位置</p> <p>3 、注意队型，射门结束自己迅速</p> <p>捡球</p> <p>组织：集体讲解</p> <p>组织：分组轮换</p> <p>组织：★★★★★★ ★★★★★★ △</p> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教师带领学生做放松练习</li> <li>2. 教师做总结，介绍下节课内容</li> </ol>	
<p>场地器材</p>	<p>学校足球场 足球 30 个</p>	<p>课后小结</p>		

# 教 案

## 第 8 次课

本 课 内 容	一、过人假动作 二、一对一攻防练习 三、绕杆射门		四、足球理论介绍和教学比赛 五、身体素质	
本 课 任 务	一、使学生初步掌握过人假动作技术及其运用。 二、进一步巩固提高已学技术提高运用能力。 三、发展学生比赛能力和耐力素质。			
课程思政 元素	1、通过传球配合，培养学生的团队精神和集体主义精神。 2、通过身体素质练习培养学生吃苦耐劳的精神。			
课程重点	攻防练习			
课的 部分	时 间	教 学 内 容 与 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	组织： ★★★★★★★★ ★★★★★★★★  △ <b>要求：</b> 服装整齐，集合快、静、齐。	

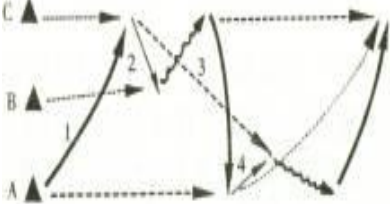
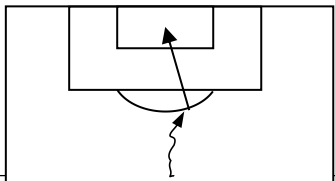
准备部分	8分钟	<p>一、慢跑 200 米。</p> <p>二、原地徒手操 4X8 拍</p> <p>1、头部运动</p> <p>2、扩胸运动</p> <p>3、体转运动</p> <p>4、腹背运动</p> <p>5、弓步压腿</p> <p>6、仆步压腿</p> <p>7、活动踝关节</p> <p>三、颠球</p>	<p>组织：两路纵队绕足球场跑进</p> <p>组织：★★★★★★ ★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：听从口令，动作整齐，动作整齐幅度大。</p> <p>教法：先做示范动作，然后让学生做。</p> <p>组织：集体练习</p> <p>要求：踝关节紧张，自然摆小腿，不能勾脚或直腿摆，击球点要低。</p>	
课的部分	时间	教 学 内 容 与 组 织 教 法		备注
基本部分	65分	<p>一、过人假动作</p> <p>1、晃动过人</p> <p>2、外脚背拨球过人</p> <p>3、扣球过人</p> <p>4、跨球过人</p> <p>二、一对一攻防练习</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>∞◆er      ∞◆●</p> <p>⌘∞</p> <p>■□      ∞☒○</p> <p>∞❖&amp;      ∞⊗□</p> </div> <p>三、绕杆射门</p>	<p>组织：★★★★★★ ★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>教法：1、教师讲解示范</p> <p>2、学生先原地模仿练习，再运球做假动作练习</p> <p>要求：</p> <p>1、要有信心，敢于过人</p> <p>2、注意过人距离适中</p> <p>3、变向要快，力量适中，控住球</p> <p>组织：两人一组，分组轮换</p> <p>要求：</p> <p>1、从球皆顾，用身体护球</p> <p>2、要敢干做动作</p> <p>3、防守积极</p> <p>组织：分队集体练习</p> <p>要求：脚下动作要快，力量要小，贴杆运球，出最后一杆后尽快射门</p>	

<p>结束部分</p>	<p>5分钟</p>	<p>四、足球理论介绍和教学比赛 1、足球意识与战术纪律的概念，意义，运用及案例分析</p> <p>五、身体素质 1000米中速跑</p> <p>1. 集合整队 2. 松练习 3. 教师小结 4. 收拾器材 5. 师生再见</p>	<p>组织：分组轮换</p> <p>组织：集体练习 要求：态度端正，认真练习，不得偷惰。</p> <p>组织：★★★★★★ ★★★★★★ △</p> <p>教法： 1. 教师带领学生做放松练习 2. 教师做总结，介绍下节课内容</p>	
<p>场地器材</p>	<p>学校足球场 足球30个</p>	<p>课后小结</p>		

# 教 案

## 第 9 次课

本 课 内 容	一、复习脚内侧传空中球 二、三人传球练习 三、足球理论与教学比赛		
本 课 任 务	一、使学生初步掌握足球基础理论，提高对足球运动的认识。 二、进一步巩固提高已学技术提高运用能力。 三、发展学生比赛能力和综合素质素质。		
课程思政 元素	1、通过传球配合，培养学生的团队精神和集体主义精神。 2、通过身体素质练习培养学生吃苦耐劳的精神。		
课程重点	三人传球		
课的 部分	时 间	教 学 内 容 与 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	组织： ★★★★★★★★ ★★★★★★★★ △ <b>要求：</b> 服装整齐，集合快、静、齐。

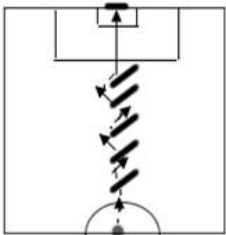
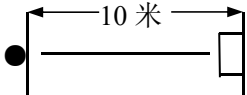
准备部分	8分钟	<p>一、慢跑 200 米。</p> <p>二、原地徒手操 4X8 拍</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、头部运动</li> <li>2、扩胸运动</li> <li>3、体转运动</li> <li>4、腹背运动</li> <li>5、弓步压腿</li> <li>6、仆步压腿</li> <li>7、活动踝关节</li> </ol> <p>三、颠球</p>	<p>组织：两路纵队绕足球场跑进</p> <p>组织：★★★★★★ ★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p><b>要求：</b>听从口令，动作整齐，动作整齐幅度大。</p> <p><b>教法：</b>先做示范动作，然后让学生做。</p> <p>组织：集体练习 <b>要求：</b>踝关节紧张，自然摆小腿，不能勾脚或直腿摆，击球点要低。</p>	
课的部分	时间	教 学 内 容 与 组 织 教 法		备注
基 本 部 分	65分	<p>一、复习脚内侧传空中球 一同学向左右抛球，另一同学用分别左右脚内侧传回给抛球同学。</p> <p>二、三人传球练习</p>  <p>三、快速运球—射门练习</p> 	<p><b>组织：</b>两人一组 <b>要求：</b>踝关节紧张定型，回传到位，力量适中。</p> <p><b>组织：</b>三人一组，全场练习 <b>教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师讲解示范，强调技术要点</li> <li>2、分组轮流练习</li> <li>3、教师观察练习进行指导</li> </ol> <p><b>要求：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、跑动积极、准确、到位</li> <li>2、传球准确、要有提前量</li> <li>3、互相呼应，加强配合</li> </ol> <p><b>要求：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、运球速度逐步提高，加强对球的制能力</li> <li>2、射门时调整好人球位置，</li> <li>3、注意脚法，压直脚背</li> </ol>	

<p>结束部分</p>	<p>5分钟</p>	<p style="text-align: center;">▲ ▲ ▲</p> <p>四、足球理论与教学比赛</p> <p>1. 理论介绍：现代足球技术发展的趋势</p> <p>2. 教学比赛</p> <p>五、身体素质</p> <p>俯卧撑 15X2</p> <p>1. 集合整队</p> <p>2. 松练习</p> <p>3. 教师小结</p> <p>4. 收拾器材</p> <p>5. 师生再见</p>	<p>组织：集体讲解</p> <p>组织：分组轮换</p> <p>组织：集体练习</p> <p>组织：★★★★★★★ ★★★★★★★ △</p> <p>教法：</p> <p>1. 教师带领学生做放松练习</p> <p>2. 教师做总结，介绍下节课内容</p>	
<p>场地器材</p>	<p>学校足球场 足球 30 个</p>	<p>课后小结</p>		

# 教 案

## 第 10 次课

本 课 内 容	一、绕杆练习 二、足球考试项目练习 三、教学比赛		
本 课 任 务	一、使学生熟悉考试项目，为考试作准备。 二、进一步巩固提高已学技术提高运用能力。 三、发展学生比赛能力和综合素质素质。		
课程思政 元素	1、通过绕杆练习，培养学生的团队精神和集体主义精神。 2、通过身体素质练习培养学生吃苦耐劳的精神。		
课程重点	绕杆练习		
课的 部分	时 间	教 学 内 容 与 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	组织： ★★★★★★★★ ★★★★★★★★  △ <b>要求：</b> 服装整齐，集合快、静、 齐。

准备部分	8分钟	<p>一、慢跑 200 米。</p> <p>二、原地徒手操 4X8 拍</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、头部运动</li> <li>2、扩胸运动</li> <li>3、体转运动</li> <li>4、腹背运动</li> <li>5、弓步压腿</li> <li>6、仆步压腿</li> <li>7、活动踝关节</li> </ol> <p>三、颠球</p>	<p>组织：两路纵队绕足球场跑进</p> <p>组织：★★★★★★ ★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：听从口令，动作整齐，动作整齐幅度大。</p> <p>教法：先做示范动作，然后让学生做。</p> <p>组织：集体练习 要求：踝关节紧张，自然摆小腿，不能勾脚或直腿摆，击球点要低。</p>	
课的部分	时间	教 学 内 容 与 组 织 教 法		备注
基本部分	65分	<p>一、绕杆练习</p>  <p>二、足球考试项目练习：射小门</p> 	<p>组织：分队集体练习</p> <p>要求：脚下动作要快，力量要小，贴杆运球，出最后一杆后尽快射门</p> <p>组织：集体练习</p> <p>方法：用脚内侧推射足球入门，</p> <p>要求：球打在球门柱上弹回来算入球</p> <p>组织：分两组进行考试，两组人对人互相记成绩，最后报告给教师</p>	

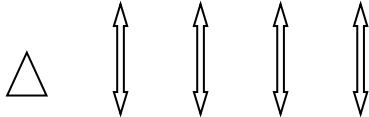
<p>结束部分</p>	<p>5分钟</p>	<p>三、教学比赛</p> <p>1. 集合整队 2. 松练习 3. 教师小结 4. 收拾器材 5. 师生再见</p>	<p><b>要求:</b></p> <p>1、态度端正， 2、注意合理分配体力 3、注意跑步节奏和呼吸节奏，坚持跑完。</p> <p><b>组织:</b> 分组比赛</p> <p>组织: ★★★★★★★★ ★★★★★★★★★ △</p> <p><b>教法:</b></p> <p>1. 教师带领学生做放松练习 2. 教师做总结，介绍下节课内容</p>
<p>场地器材</p>	<p>学校足球场 足球 30 个</p>	<p>课后小结</p>	

# 教案

## 第 11 次课

本课 内容	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			
本课 任务	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			
课程思政 元素	1、通过学习踢墙二过一，培养学生的团队精神和集体主义精神。 2、通过身体素质练习培养学生吃苦耐劳的精神。			
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	***** ***** ▲ <b>要求：</b> 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



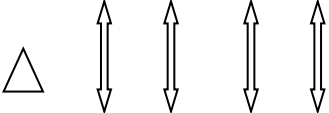
准备部分	18分钟	<p><b>准备活动</b></p> <p>1、慢跑 400 米</p> <p>2、足球跑跳操</p> <p>1) 扩胸运动</p> <p>2) 振臂运动</p> <p>3) 体转运动</p> <p>4) 外侧提髌运动</p> <p>5) 内侧提髌运动</p> <p>6) 提漆运动</p> <p>7) 踢腿运动</p> <p>8) 交叉步运动</p> <p>3、综合跑</p> <p>垫步跑</p> <p>后退跑</p> <p>侧身跑</p> <p>高抬腿跑</p> <p>后踢腿跑</p> <p>旋转跑</p> <p>坐地起身跑</p>	<p>队形：</p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>*****</p> <p><b>教法：</b>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><b>要求：</b>听从口令，动作整齐幅度大，每个动作做两遍。</p> <p><b>教法：</b>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>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>*****</p> <p><b>教法：</b>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><b>要求：</b>动作准确、到位。</p> <p><b>队形：</b> *****</p> <p style="text-align: center;">△      ↑↑    ↑↑    ↑↑    ↑↑</p> <p style="text-align: center;">*****</p> <p><b>教法：</b>1、教师讲解示范，强调技术要点。</p> <p>2、二人一组练习。</p> <p><b>要求：</b>1、练习时要认真</p> <p>2、互相配合</p> <p><b>队形：</b> *****</p>	

		<p>三. 速度素质练习 (10分钟)</p> <p>要点: 听口令, 尽全力。</p>	 <p>*****</p> <p><b>教法:</b> 1、教师讲解, 强调要点。 2、2人一组练习。</p> <p><b>要求:</b> 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</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><b>队形:</b></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>	

# 教案

## 第 12 次课

本课 内容	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			
本课 任务	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			
课程思 政元素	1、通过学习二过一，培养学生的团队精神和集体主义精神。 2、通过教学比赛培养学生顽强拼搏的精神。			
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	***** ***** ▲ <b>要求：</b> 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

<p>准备部分</p>	<p>18分钟</p>	<p><b>准备活动</b>  <b>1、慢跑 400 米</b>  <b>2、足球跑跳操</b>            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) 提漆运动            7) 踢腿运动            8) 交叉步运动  <b>3、综合跑</b>            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</p>	<p><b>队形:</b></p> <p>*****              *****</p> <p><b>教法:</b> 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。  <b>要求:</b> 听从口令, 动作整齐幅度大, 每个动作做两遍。</p> <p><b>教法:</b> 两人一组, 听从口令</p>	
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
<p>基本部分</p>	<p>55分钟</p>	<p>一. 学习学习斜传直插二过一 (15 分钟)</p> <p>二. 学习直传斜插二过一 (15 分钟)</p> <p>要点: 跑位积极, 主动, 传球时机掌握好</p>	<p><b>队形:</b></p> <p>*****              *****</p> <p><b>教法:</b> 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。  <b>要求:</b> 动作准确、到位。</p> <p><b>队形:</b> *****              *****</p> <p><b>教法:</b> 1、教师讲解示范, 强调技术要点。            2、二人一组练习。  <b>要求:</b> 1、练习时要认真            2、互相配合</p>	

		<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><b>要求:</b> 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><b>队形:</b></p> <p>*****</p> <p>*****</p> <p>2. 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>	

# 教案

## 第 13 次课

本课 内容	1. 学习守门员技术 2. 5 人制比赛			
本课 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			
课程 思政 元素	1、通过学习守门员技术，培养学生吃苦耐劳的精神； 2、通过教学比赛，培养学生顽强拼搏的精神。			
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	***** ***** ▲ <b>要求：</b> 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><b>准备活动</b></p> <p><b>1、慢跑 400 米</b></p> <p><b>2、足球跑跳操</b></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><b>3、综合跑</b></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><b>队形:</b></p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>*****</p> <p><b>教法:</b> 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><b>要求:</b> 听从口令, 动作整齐幅度大, 每个动作做两遍。</p> <p><b>教法:</b> 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><b>要点:</b></p> <p>比赛投入, 积极对抗, 合理运用所学技术</p>	<p><b>队形:</b></p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>*****</p> <p><b>教法:</b> 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><b>要求:</b> 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	<b>队形：</b>  ***** *****  3. 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	

# 教案

## 第 14 次课

本课 内容	1. 学习选位与盯人、跑位与摆脱 2. 5人制比赛			
本课 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			
课程 思政 元素	通过比赛培养学生顽强拼搏的精神。			
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	***** ***** ▲ <b>要求：</b> 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><b>准备活动</b></p> <p><b>1、慢跑 400 米</b></p> <p><b>2、足球跑跳操</b></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><b>3、综合跑</b></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><b>队形:</b></p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>*****</p> <p><b>教法:</b> 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><b>要求:</b> 听从口令, 动作整齐幅度大, 每个动作做两遍。</p> <p><b>教法:</b> 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><b>要点:</b></p> <p>比赛投入, 积极对抗, 合理运用所学技术</p>	<p><b>队形:</b></p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>*****</p> <p><b>教法:</b> 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><b>要求:</b> 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	<b>队形:</b>  ***** *****  4. 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	

# 教案

## 第 15 节课

本课 内容	1、 学习中路进攻；保护与补位 2、 5 人制比赛			
本课 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			
课程 思政 元素	1. 通过学习保护与补位，培养学生团结协作意识； 2. 通过比赛培养学生吃苦耐劳、勇于拼搏的精神。			
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	***** ***** △ <b>要求：</b> 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


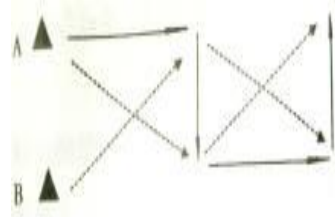
准备部分	18分钟	<p><b>准备活动</b></p> <p><b>1、慢跑 400 米</b></p> <p><b>2、足球跑跳操</b></p> <p>1) 扩胸运动</p> <p>2) 振臂运动</p> <p>3) 体转运动</p> <p>4) 外侧提髋运动</p> <p>5) 内侧提髋运动</p> <p>6) 提漆运动</p> <p>7) 踢腿运动</p> <p>8) 交叉步运动</p> <p><b>3、综合跑</b></p> <p>垫步跑</p> <p>后退跑</p> <p>侧身跑</p> <p>高抬腿跑</p> <p>后踢腿跑</p> <p>旋转跑</p> <p>坐地起身跑</p>	<p><b>队形:</b></p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>*****</p> <p><b>教法:</b> 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><b>要求:</b> 听从口令, 动作整齐幅度大, 每个动作做两遍。</p> <p><b>教法:</b> 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><b>要点:</b></p> <p>比赛投入, 积极对抗, 合理运用所学技术</p>	<p><b>队形:</b></p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>*****</p> <p><b>教法:</b> 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><b>要求:</b> 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：  ***** *****  5. 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	

# 教案

## 第 16 节课

本课 内容	1. 学习边路进攻 2. 介绍任意球、角球攻守战术。			
本 课 任务	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。			
课 程 思 政 元素	通过定位球攻防练习，培养学生团结协作的精神			
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	***** ***** △ <b>要求：</b> 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


<p>准备部分</p>	<p>18分钟</p>	<p><b>准备活动</b></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><b>3、各种球性练习</b></p> <p>1. 脚背正面颠球</p> <p>2. 各种部位颠球</p>	<p><b>队形:</b></p> <p>*****</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>*****</p> <p><b>教法:</b> 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><b>要求:</b> 听从口令, 动作整齐幅度大, 每个动作做两遍。</p> <p><b>教法:</b> 每人一球, 尽可能的多接触球</p>	
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
<p>基本部分</p>	<p>55分钟</p>	<p>一. 学习基本战术</p> <p>1. 斜传直插</p>  <p>2. 直传斜插</p>  <p><b>难点:</b> 传跑要结合, 不要过早启动, 传球准确, 力量适中。</p> <p>二. 介绍任意球、角球攻</p>	<p><b>教法:</b> 1、教师讲解示范, 强调技术要点。</p> <p>2、二人一组练习。</p> <p>3、教师随时纠正跑动错误。</p> <p><b>要求:</b> 1、跑动积极、准确、到位。</p> <p>2、传球准确、不要将球传到跑位队员的身后。</p> <p>3、互相呼应, 加强配合</p> <p><b>教法:</b> 听老师讲解任意球、角球攻守基本战术。</p>	

		受战术。	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：  ***** *****  6. 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	

# 教案

## 第 17 次课

本课 内容	考试			
本课 任务	1. 定位球踢远 2. 100M 跑、立定跳远			
课程 思政 元素	通过考试培养学生勇于突破的精神			
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	***** ***** ▲ <b>要求：</b> 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	<b>准备活动</b> <b>1、慢跑 400 米</b> <b>2、足球跑跳操</b> 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) 提漆运动 7) 踢腿运动 8) 交叉步运动 <b>3、综合跑</b> 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	<b>队形:</b> *****  ***** <b>教法:</b> 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。 <b>要求:</b> 听从口令, 动作整齐幅度大, 每个动作做两遍。  <b>教法:</b> 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	教学比赛, 裁判实习	比赛积极主动, 合理运用所学技术 裁判员实习判罚果断, 认真	
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><b>队形：</b></p> <p style="text-align: center;">***** *****</p> <p>7. 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>	
--	--	---	---	--

# 教案

## 第 18 节课

本课 内容	机动			
本课 任务				
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
开始 部分				
	时间	内 容	组 织 教 法	备 注

准备部分				
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
基本部分				
部分	时间	内 容	组 织 教 法	备 注
结束部分				