



揭阳职业技术学院

艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第一学期)

专业 2025 级
班级 公体足球 2、4、5、9 班
课程 体育一（足球）
学时 32
任课教师 张翼、巫会朋、邓耀明

揭阳职业技术学院公共体育教研室

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、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		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>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>要求：听从口令，动作整齐幅度大，节奏慢。</p> <p>教法：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>教法：</p> <p>队员成二列横队 按教师口令进行 往返距离 20 米左右</p> <p>要求：</p> <p>1、强度逐步提高 2、加强口令的反应</p>

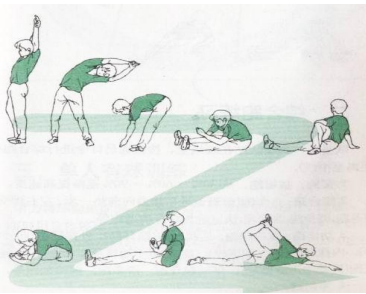
课的部分	时间	教学内容与组织教法	备注
------	----	-----------	----

<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>要点：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>组织：集体原地练习</p> <p>要求：上体放松，踝紧张、摆小腿、击球低、触球时机好。</p> <p>教法：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>组织： ★★★★★★★ △ EEEEE ★★★★★★★</p> <p>教法：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>要求：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>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>场地：校足球场</p> <p>器材：30 个足球</p>	<p>课后小结</p>		

教 案

第 2 次课

本 课 内 容	一、本学年足球课程介绍 四、身体素质练习 二、熟悉球性练习 三、脚内侧踢地滚球		
本 课 任 务	一、使学生全面了解本学年我校足球课程的任务、内容、要求、课堂纪律和考核标准等。 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定位球技术。 四、发展学生柔韧素质。		
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	脚内侧踢球		
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： ★★★★★★★★ ★★★★★★★★ △ 要求： 服装整齐，集合快、静、齐。

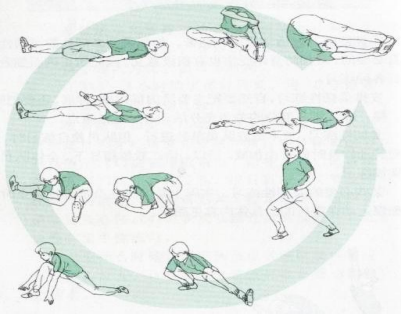
<p style="text-align: center;">准 备 部 分</p>	<p style="text-align: center;">8 分 钟</p>	<p>一、慢跑 200 米</p> <p>二、原地徒手操 4X8 拍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、头部运动 2、扩胸运动 3、体转运动 4、腹背运动 5、弓步压腿 6、仆步压腿 7、活动踝关节 <p>三、足球专项柔韧性练习</p> 	<p>组织: ★★★★★★★★ ★★★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求: 听从口令, 动作整齐幅度大, 节奏慢。</p> <p>教法: 先做示范动作, 然后让学生练习</p> <p>组织: ★★★★★★★★ ★★★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>教法: 教师领操</p> <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、强度逐步提高 2、加强口令的反应 	
<p>课的部分</p>	<p>时间</p>	<p>教 学 内 容 与 组 织 教 法</p>		<p>备注</p>
<p style="text-align: center;">基 本 部 分</p>	<p style="text-align: center;">65 分</p>	<p>一、本学年足球课程介绍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 足球课的目的、任务和意义 2. 足球课的内容及要求 3. 足球课堂纪律 4. 足球课考核标准及要求 <p>二、熟悉球性练习</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地两脚交替踩球 2. 两脚内侧原地拨球 3. 原地双脚向内左右拉球 4. 原地双脚向外左右拉球 5. 原地单脚拉球转身 <p>三、学习脚内侧踢球</p> <p>重点: 踝关节紧张外转</p> <p>难点: 摆腿击球</p>	<p>组织: 两列横队, 集体讲授</p> <p>组织:</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>教法: 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>组织: 集体原地练习</p> <p>要求: 助跑平衡, 注意后摆、踝紧张、直线摆腿击球、部位准确。</p> <p>教法: 1、教师讲解示范、强调重点、易犯错误提示。</p>	

<p>结束部分</p>	<p>5分钟</p>	 <p>四、身体素质练习 50米 X2</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>2、学生集体练习。 组织：★★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△ 22222 ★★★★★★★</p> <p>组织：三人一组</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、足球运动简介 二、熟悉球性练习 三、脚内侧和脚掌停地滚球 四、复习脚内侧踢球， 五、身体素质练习			
本 课 任 务	一、使学生初步了解足球运动的概念、特点、意义、起源与发展。 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和脚掌停地滚球技术。 四、发展学生速度素质。			
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	脚内侧踢停球			
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、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。	

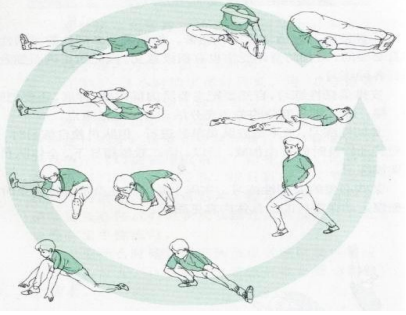
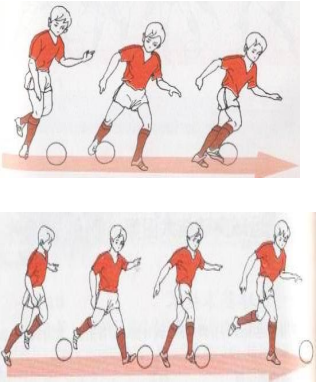
准备部分	8分钟	<p>1、慢跑 200 米 2、柔韧性练习</p>  <p>3、走--跑综合练习 垫脚尖走 垫脚跟走 后退跑 侧身交叉跑 高抬腿跑 后踢腿跑 侧踢腿跑</p>	<p>组织：★★★★★★ ★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：听从口令，动作整齐幅度大，节奏慢。 教法：先做示范动作，然后让学生做</p> <p>组织：★★★★★★ ★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△ 22222</p> <p>教法： 队员成二列横队 按教师口令进行 往返距离 20 米左右</p> <p>要求： 1、强度逐步提高 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
基 本 部 分	65分	<p>一、足球运动简介 1. 足球运动的特点与价值 2. 古代足球运动发展概况 3. 现代足球运动发展概况 4. 中国足球运动发展概况</p> <p>二、熟悉球性练习 1. 两脚内侧原地拨球 2. 行进间侧身单脚拉球 3. 行进间脚掌拉球后退走 4. 行进间脚掌推球走 5. 颠球</p> <p>三、复习脚内侧踢球</p> <p>四、脚内侧和脚掌停地滚球</p>	<p>组织：两列横队，集体讲授</p> <p>组织：两列横队、集体练习 要求：动作轻、重心低、换脚快</p> <p>组织：集体原地练习 要求：上体放松，踝紧张、摆小腿、击球低、触球时机好。 教法：1、教师讲解示范、强调重点、易犯错误提示。 2、学生集体练习。</p> <p>组织：★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△ 22222</p> <p style="text-align: center;">★★★★★★</p> <p>组织：同上 要求：提前选位，前迎后撤时机好，切挡部位准确。脚掌停球时抬脚不能过高，重心在后脚，轻压球</p>	

<p>结束部分</p>	<div data-bbox="422 199 710 392" data-label="Image"> </div> <p>1. 迎撤停球 2. 切挡停球 重点：选位 难点：停球时机 五、身体素质练习 50米 X2</p> <p>5分钟</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：两人一组</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 4 次课

本 课 内 容	一、运球练习：脚背内外侧、脚背正面运球 四、身体素质练习 二、脚内侧传地滚球 三、复习脚内侧传接地滚球		
本 课 任 务	一、使学生初步掌握运球技术和脚内侧传地滚球技术 二、进一步巩固提高已学技术 三、发展学生耐力素质。		
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	脚背内外侧运球		
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： ★★★★★★★★ ★★★★★★★★ △ 要求： 服装整齐，集合快、静、齐。

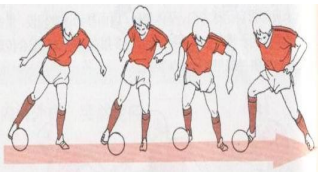
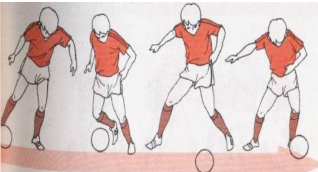
<p>准备部分</p>	<p>8分钟</p>	<p>一、慢跑 200 米</p> <p>二、柔韧性练习</p>  <p>三、20 米冲刺</p>	<p>组织：★★★★★★ ★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：听从口令，动作整齐幅度大，节奏慢。</p> <p>教法：先做示范动作，然后让学生做</p> <p>组织：★★★★★★ ★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p>	
<p>课的部分</p>	<p>时间</p>	<p>教 学 内 容 与 组 织 教 法</p>		<p>备注</p>
<p>基本部分</p>	<p>65分</p>	<p>一、运球练习：脚背内外侧、脚背正面运球并介绍这三种方式运球的应用意义</p>  <p>重点：推送球 难点：触球力量和部位</p> <p>二、脚内侧传地滚球</p>	<p>组织：★★★★★★ ★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">22222</p> <p>要求： 1、步子小，频率快，力量轻 2、一步一触球，不要踢球跑</p> <p>教法：1、教师示范、讲解 2、学生练习 3、纠正错误</p> <p>组织：★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△ 22222</p> <p style="text-align: center;">★★★★★★</p> <p>要求： 1、选位及时准确 2、击球脚一定要预先后摆</p>	

<p>结束部分</p>	<p>5分钟</p>	<p>三、复习脚内侧传接球</p> <p>四、身体素质练习 折返跑一组</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>3、踝关节紧张 组织：同上 要求： 1、及时选位，直线摆腿 2、踝要紧张，部位准确 3、前迎后撤，时机恰当 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 5 次课

本 课 内 容		一、运控球：行进间拉扣拨 二、复习脚内侧传接地滚球 三、脚内侧传接空中球 四、规则介绍和教学比赛 五、身体素质练习	
本 课 任 务		一、使学生初步掌握运控球技术和脚内侧传空中球技术 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		行进间运球	
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： ★★★★★★★★ ★★★★★★★★ △ 要求：服装整齐，集合快、静、齐。

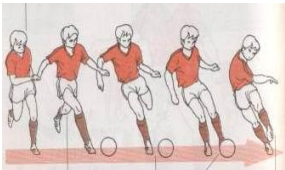
准备部分	8分钟	<p>一、慢跑 200 米。</p> <p>二、原地徒手操 4X8 拍</p> <p>1、头部运动</p> <p>2、扩胸运动</p> <p>3、体转运动</p> <p>4、腹背运动</p> <p>5、弓步压腿</p> <p>6、仆步压腿</p> <p>7、活动踝关节</p> <p>三、颠球</p>	<p>组织：两路纵队绕足球场跑进</p> <p>组织：★★★★★★ ★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：听从口令，动作整齐，动作整齐幅度大。</p> <p>教法：先做示范动作，然后让学生做。</p> <p>组织：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、运控球：行进间拉、扣、拨球</p>   <p>二、复习脚内侧传接地滚球</p> <p>三、脚内侧传接空中球</p> <p>四、规则介绍和教学比赛</p>	<p>组织：★★★★★★ ★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">22222</p> <p>要求：重心低，步频快，力量小。转向起动快。</p> <p>教法：1、教师示范、讲解</p> <p>2、学生练习</p> <p>4、纠正错误</p> <p>组织：两人一组，5 米距离对传</p> <p>组织：同上</p> <p>要求：</p> <p>1、提前判断，预先选位</p> <p>2、脚要前迎，后撤时机准</p> <p>3、重心在支撑脚</p> <p>组织：分组轮换</p>	

<p>结束部分</p>	<p>5分钟</p>	<p>规则：场地和球</p> <p>五、身体素质练习</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：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 6 次课

本 课 内 容		一、复习脚内侧传接地滚球 二、脚底和脚内侧停反弹球 三、脚背内侧踢定位球	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。	

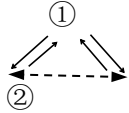
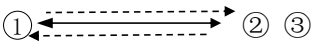
准备部分	8分钟	<p>一、慢跑 200 米。</p> <p>二、原地徒手操 4X8 拍</p> <p>1、头部运动</p> <p>2、扩胸运动</p> <p>3、体转运动</p> <p>4、腹背运动</p> <p>5、弓步压腿</p> <p>6、仆步压腿</p> <p>7、活动踝关节</p> <p>三、颠球</p>	<p>组织： 两路纵队绕足球场跑进</p> <p>组织： ★★★★★★★★ ★★★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求： 听从口令，动作整齐，动作整齐幅度大。</p> <p>教法： 先做示范动作，然后让学生做。</p> <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、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>组织： ★★★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△ 22222</p> <p style="text-align: center;">★★★★★★★★</p> <p>组织： 同上</p> <p>教法： 1、教师示范、讲解</p> <p>2、学生练习</p> <p>3、纠正错误</p> <p>要求： 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>组织： 两人一组，30米距离对传</p> <p>教法： 同上</p> <p>要求： 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 7 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。

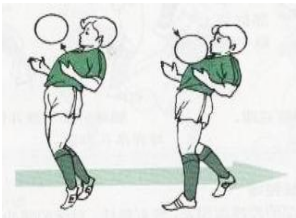
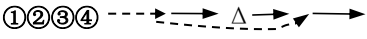
准备部分	8分钟	<p>一、慢跑 200 米。</p> <p>二、原地徒手操 4X8 拍</p> <p>1、头部运动</p> <p>2、扩胸运动</p> <p>3、体转运动</p> <p>4、腹背运动</p> <p>5、弓步压腿</p> <p>6、仆步压腿</p> <p>7、活动踝关节</p> <p>三、颠球</p>	<p>组织：两路纵队绕足球场跑进</p> <p>组织：★★★★★★ ★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：听从口令，动作整齐，动作整齐幅度大。</p> <p>教法：先做示范动作，然后让学生做。</p> <p>组织：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、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>组织：两人一组</p> <p>要求：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>组织：三人一组，距离 10 米</p> <p>要求：传、接、运球动作规范，力量适中，练习流畅。</p> <p>组织：两人一组，30 米距离对传</p> <p>教法：同上</p> <p>要求：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> <ol style="list-style-type: none"> 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>然，脚绷直稍内转，部位准确，力量适中。</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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>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、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>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、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>组织：两人一组，距离 30 米</p> <p>要求：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>组织：两人一组，距离 5 米</p> <p>教法：</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>要求： 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>组织：集体轮流练习</p> <p>要求：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>组织： 分组轮换</p> <p>组织： 集体练习</p> <p>要求： 态度端正，认真练习，不得偷惰。</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 9 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>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、原地传抢游戏</p> <p style="text-align: center;">① ②</p> <p style="text-align: center;"> ⑥</p> <p style="text-align: center;"> ⑤</p> <p style="text-align: center;">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>组织：六人一组，</p> <p>要求：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>组织：两人一组，5 米距离</p> <p>要求：提前选位，脚背伸直，迎球后撤</p> <p>组织：两人一组</p> <p>教法：</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>要求：</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>组织：集体讲解 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 10 次课

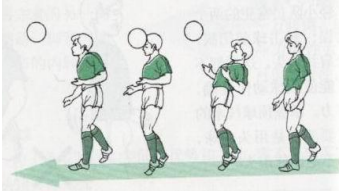
本 课 内 容		一、复习脚背正面传球 二、学习抢截球技术 三、学习掷界外球技术	四、教学比赛 五、身体素质练习	
本 课 任 务		一、使学生初步掌握抢断球和掷界外球技术。 二、进一步巩固提高已学技术，提高学生的运用能力。 三、发展学生比赛能力和耐力素质。		
课程思政 元素		1、通过传球配合，培养学生的团队精神和集体主义精神。 2、通过身体素质练习培养学生吃苦耐劳的精神。		
课程重点		抢截球， 掷界外球		
课的部分	时 间	教 学 内 容 与 组 织 教 法		备 注
开 始 部 分	2 分 钟	一、体育委员集合整队 二、报告人数，师生问好 三、介绍本课内容、任务及要求 四、点名考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

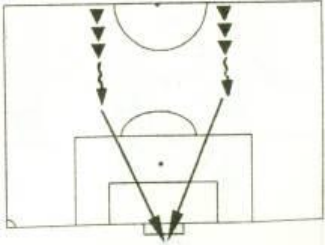
准备部分	8分钟	<p>一、慢跑 200 米。</p> <p>二、行进间徒手操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、上肢运动 2、扩胸运动 3、体转运动 4、踢腿运动 5、转髋运动 6、后踢腿跑 7、侧踢腿跑 8、交叉步跑 <p>三、颠球</p>	<p>组织：两路纵队绕足球场跑进</p> <p>组织：★★★★★★ ★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：听从口令，动作整齐，动作整齐幅度大。</p> <p>教法：先做示范动作，然后让学生做。</p> <p>组织：集体练习 要求：踝关节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

教 案

第 11 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。

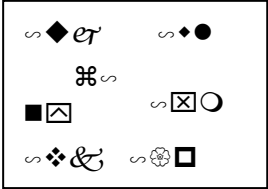
准备部分	8分钟	<p>一、慢跑 200 米。</p> <p>二、原地徒手操 4X8 拍</p> <p>1、头部运动</p> <p>2、扩胸运动</p> <p>3、体转运动</p> <p>4、腹背运动</p> <p>5、弓步压腿</p> <p>6、仆步压腿</p> <p>7、活动踝关节</p> <p>三、颠球</p>	<p>组织：两路纵队绕足球场跑进</p> <p>组织：★★★★★★ ★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：听从口令，动作整齐，动作整齐幅度大。</p> <p>教法：先做示范动作，然后让学生做。</p> <p>组织：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、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>要求：重心低，步频快，力量小。转向起动快。</p> <p>组织：两人一组，集体练习</p> <p>教法：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>要求：</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>组织：分队集体练习，左右两路交替进行练习</p> <p>要求：</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"> 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>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"> 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>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 12 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： ★★★★★★★★ ★★★★★★★★ △ 要求： 服装整齐，集合快、静、齐。

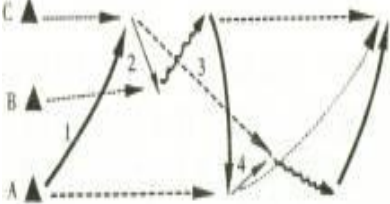
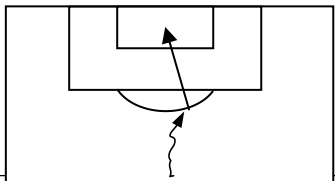
准备部分	8分钟	<p>一、慢跑 200 米。</p> <p>二、原地徒手操 4X8 拍</p> <p>1、头部运动</p> <p>2、扩胸运动</p> <p>3、体转运动</p> <p>4、腹背运动</p> <p>5、弓步压腿</p> <p>6、仆步压腿</p> <p>7、活动踝关节</p> <p>三、颠球</p>	<p>组织：两路纵队绕足球场跑进</p> <p>组织：★★★★★★ ★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：听从口令，动作整齐，动作整齐幅度大。</p> <p>教法：先做示范动作，然后让学生做。</p> <p>组织：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;">  </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 13 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： ★★★★★★★★ ★★★★★★★★ △ 要求： 服装整齐，集合快、静、齐。

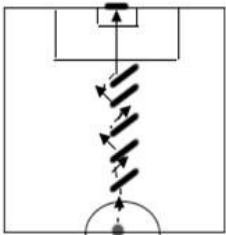
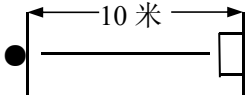
准备部分	8分钟	<p>一、慢跑 200 米。</p> <p>二、原地徒手操 4X8 拍</p> <p>1、头部运动</p> <p>2、扩胸运动</p> <p>3、体转运动</p> <p>4、腹背运动</p> <p>5、弓步压腿</p> <p>6、仆步压腿</p> <p>7、活动踝关节</p> <p>三、颠球</p>	<p>组织：两路纵队绕足球场跑进</p> <p>组织：★★★★★★ ★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：听从口令，动作整齐，动作整齐幅度大。</p> <p>教法：先做示范动作，然后让学生做。</p> <p>组织：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、复习脚内侧传空中球</p> <p>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>组织：两人一组</p> <p>要求：踝关节紧张定型，回传到位，力量适中。</p> <p>组织：三人一组，全场练习</p> <p>教法：</p> <p>1、 教师讲解示范，强调技术要点</p> <p>2、 分组轮流练习</p> <p>3、 教师观察练习进行指导</p> <p>要求：</p> <p>1、 跑动积极、准确、到位</p> <p>2、 传球准确、要有提前量</p> <p>3 、互相呼应，加强配合</p> <p>要求：</p> <p>1、 运球速度逐步提高，加强对球的制能力</p> <p>2、 射门时调整好人球位置，</p> <p>3 、注意脚法，压直脚背</p>	

<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 14 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： ★★★★★★★★ ★★★★★★★★ △ 要求： 服装整齐，集合快、静、 齐。

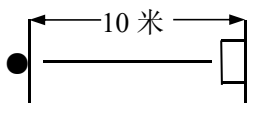
准备部分	8分钟	<p>一、慢跑 200 米。</p> <p>二、原地徒手操 4X8 拍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、头部运动 2、扩胸运动 3、体转运动 4、腹背运动 5、弓步压腿 6、仆步压腿 7、活动踝关节 <p>三、颠球</p>	<p>组织：两路纵队绕足球场跑进</p> <p>组织：★★★★★★ ★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：听从口令，动作整齐，动作整齐幅度大。</p> <p>教法：先做示范动作，然后让学生做。</p> <p>组织：集体练习 要求：踝关节紧张，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>要求:</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>组织: 分组比赛</p> <p>组织: ★★★★★★★★ ★★★★★★★★★ △</p> <p>教法:</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 15 次课

本 课 内 容	一、足球项目考试 二、教学比赛		
本 课 任 务	一、检验本学期学生对足球基本技术学习及掌握情况。		
课程思政元素	1、通过比赛，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	考试、教学比赛		
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。	

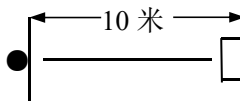
准备部分	8分钟	<p>一、慢跑 200 米。</p> <p>二、原地徒手操 4X8 拍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、头部运动 2、扩胸运动 3、体转运动 4、腹背运动 5、弓步压腿 6、仆步压腿 7、活动踝关节 	<p>组织：两路纵队绕足球场跑进</p> <p>组织：★★★★★★ ★★★★★★</p> <p style="text-align: center;">△</p> <p>要求：听从口令，动作整齐，动作整齐幅度大。</p> <p>教法：先做示范动作，然后让学生做。</p>	
课的部分	时间	教学内容与组织教法		备注
基本部分	65分	<p>一、足球考试项目练习：射小门</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>三、教学比赛</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>教法：1、教师讲解强调技术要点及考试方法和要求</p> <p style="padding-left: 2em;">2、一人十次射门机会，</p> <p>组织：考试完毕的同学分组进行比赛</p>	

<p>结束部分</p>	<p>5分钟</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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>组织：★★★★★★★ ★★★★★★★ △</p> <p>教法： <ol style="list-style-type: none"> 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 16 次课

本 课 内 容	一、教学机动课：补考、补测 二、教学比赛 三、本学期教学总结		
本 课 任 务	一、完成本学期考核足球课内容。 二、总结本学期教学情况。		
课程思政 元素	1、通过比赛，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	考核		
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> <ol style="list-style-type: none"> 1、头部运动 2、扩胸运动 3、体转运动 4、腹背运动 5、弓步压腿 6、仆步压腿 7、活动踝关节 	<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>	
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、对因故未能进行考核的学生进行补测</p> <div style="text-align: center;">  <p>The diagram shows a horizontal line representing a distance of 10 meters. On the left end of the line is a solid black circle representing a ball. On the right end of the line is a rectangular goal. A double-headed arrow above the line indicates the 10-meter distance between the ball and the goal.</p> </div> <p>二、7人制教学比赛</p> <p>三、本学期教学总结</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 本学期教学的完成情况 2. 本学期学生对技战术的掌握 	<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>教法：1、教师讲解强调技术要点及考试方法和要求</p> <p>2、一人十次射门机会，</p> <p>组织：分组轮换</p> <p>教法：教师讲解分析 7 人制和 11 人制比赛的异同，对技战术上的不同要求。</p> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 充分发挥出自己的技术水平 2. 充分发扬团队合作精神 3. 打出一些流畅的战术配合 <p>教法：教师先总结，然后鼓励学生对本学期的教学作评估与建议。</p>	

<p>结束部分</p>	<p>5分钟</p>	<p>情况 3. 本学期课堂纪律总结 4. 学生评价与建议</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：★★★★★★★ ★★★★★★★ △</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>		