**足球**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学  内容 | 脚弓、脚背正面、外脚背传球 | | | 教学重点：支撑脚站位  教学难点：发力方法 | | | |
| 教  学  目  标 | 1、认识目标：学习脚弓、脚背正面、外脚背传球的基本知识和技术，学习支撑脚站位、如何用力和触球部位。  2、技能目标：发展下肢力量和身体协调性。  3、情感目标：培养学生自主学习、探究学习的能力和团结协作、勇敢果断、勇于展示自我等优良品质。 | | | | | | |
| 内容  结构 | 教学内容 | | 教法与学法 | | 运动负荷 | | 教学组织与要求 |
| 次数 | 时间 |
| 开  始  部  分 | 1、集合整队  2、报告人数，师生问好  3、教师宣布本课任务及要求  4、检查服装  5、安排见习生  6、安全教育 | | 1、体委组织学生集合  2、教师宣布本课任务  ①足球踢球  ②素质练习  3、见习生随班上课，参与适量运动 | | **1** | **1-2′** | 集合队形：  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  要求：  1、集合快静齐。  2、学练结合多思考。  3、顽强拼搏，认真积极参与课堂练习。 |
| 准  备  部  分 | 1、热身跑400米  2、徒手操  （1）头部运动  （2）扩胸运动  （3）体转运动  （4）腹背运动  （5）压腿  （6）全蹲起  （7）高抬腿 | | 1、教师讲解练习方法与要求  2、教师组织学生参与练习  3、学生根据教师口令迅速按要求做动作  教学步骤：  1、教师强调节重点活动开膝、踝关节  2、体委带领全班同学完成  3、教师个别辅导  4、教师做必要补充 | | **5**  **4×8**  **2×8**  **20×2** | **6-8′** | 练习队形：  1、两路纵队  2、绕操场慢跑2圈  要求：   1. 速度均匀、队形整齐 2. 体会呼吸与节奏   组织队形：体操队形  要求：  1、体委带领完成  2、重视，认真对待准备活动  3、动作有力到位，充分活动开各个关节及韧带，避免受伤 |
| 基  本  部  分 | 一、脚弓推球  二、脚内侧踢球  三、正脚面踢球  四、外脚背踢球   1. 素质练习   “穿梭接力”  分为2组手持接力棒，S型绕杆去和回，经过起点将接力棒交给下一名同学，依次类推。排尾最先经过终点为胜。 | | 1. 教师讲解演示支撑脚站位。 2. 教师演示并解说脚弓推球动作。 3. 学生测量距离并模仿脚弓推球动作。 4. 分组练习、纠正指导。 5. 教师演示讲解脚触球的位置、发力方法。 6. 分组练习巡视指导。 7. 引导学生如何发力踢出弧旋球。 8. 方法同上。 9. 注意支撑脚距离和踢球脚触球位置力量的变化。 10. 观察足球运动路线的变化。   1、方法同上。  2、注意支撑脚距离和踢球脚触球位置力量的变化。  3、观察足球运动路线的变化。   1. 讲解游戏方法和规则。 2. 强调安全 3. 组织或参与。 | | **2** | **6-8′**  **6-8′**  **6-8′**  **6-8′**  **6-8′** | 一  1、 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  2、密集队形讲解演示，学生实际测量支撑脚位置。  3、先近后远距离练习脚弓推球。  二、 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   1. 学生2人一组相对练习。 2. 练习、体会、演示、讨论。 3. 遵守秩序、练习认真。 4. 队形及组织练习方法同上。 5. 队形及组织练习方法同上。   五、  🚹🚹🚹    🚹🚹🚹   1. 遵守规则、注意安全。 2. 体会身体过杆感觉，提高灵活性。 3. 团结一心、互相鼓励。 |
| 结  束  部  分 | 一、集合整队  二、放松小结  三、师生再见  四、收还器材 | | 1、教师对学生课上表现多鼓励，多表扬  2、提问、答疑、行礼、解散 | | **1** | **2-3′** | 组织队形：  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  要求：  1、积极放松  2、认真听讲评，做好自评和互评 |
| 场地器材 | | 足球18只、标志杆12根、接力棒2根 | | | 练习密度  预 计 | | **40 %** |
| 运动负荷预计 | | | | | 课后小结 | | |
| 脉搏（次/分）  220  200  180  160  140  120  100  80  60  0 05 10 15 20 25 30 35 40 45 | | | | |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学  内容 | 颠球 | | | 教学重点：触球位置  教学难点：发力方法 | | | |
| 教 学  目 标 | 1、认知目标：学习足球颠球方法，熟悉球性，提高踢球的稳定性。   1. 技能目标：发展学生的灵活性、协调性等身体素质。   3、情感目标：培养学生自主学习，团结互助，刻苦锻炼的优良品质。 | | | | | | |
| 内容  结构 | 教学内容 | | 教法与学法 | | 运动负荷 | | 教学组织与要求 |
| 次数 | 时间 |
| 开  始  部  分 | 1、集合整队  2、报告人数，师生问好  3、教师宣布本课任务及要求  4、检查服装  5、安排见习生  6、安全教育 | | 1、体委组织学生集合  2、教师宣布本课任务  ①足球颠球  ②素质练习  3、见习生随班上课，参与适量运动 | | **1** | **1-2′** | 集合队形：  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 |
| 准  备  部  分 | 1、热身跑400米  2、徒手操  （1）头部运动  （2）扩胸运动  （3）体转运动  （4）腹背运动  （5）压腿  （6）全蹲起  （7）高抬腿 | | 1、教师讲解练习方法与要求  2、教师组织学生参与练习  3、学生根据教师口令迅速按要求做动作  教学步骤：  1、教师强调节重点活动开膝、踝关节  2、体委带领全班同学完成  3、教师个别辅导  4、教师做必要补充 | | **5**  **4×8**  **2×8**  **20×2** | **6-8′** | 练习队形：  1、两路纵队  2、绕操场慢跑2圈  要求：  1、速度均匀、队形整齐  2、体会呼吸与节奏  组织队形：体操队形  要求：  1、体委带领完成  2、重视，认真对待准备活动  3、动作有力到位，充分活动开各个关节及韧带，避免受伤 |
| 基  本  部  分 | 1. 足球颠球 2. 素质练习   仰卧起坐 | | 1. 教师演示颠球技术动作，重点强调脚的触球位置和发力方法。。 2. 讲解单脚、双脚颠球方法。 3. 组织、指导学生练习。 4. 组织学生演示、讨论，进行个别辅导和纠正错误动作。 5. 单人和双人练习相结合，穿插讲解、纠正、讨论和演示。 6. 注意激发兴趣和鼓励。 7. 教师进行分组，提出练习方法和要求。 8. 监督练习并提示动作标准。 9. 安排见习生 | | **30x2** | **25-30′**  **3′** | 一、组织  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   1. 密集队形听教师讲解、看演示动作。 2. 两人一组自由练习单脚颠球动作。 3. 两人互助练习单脚颠球动作，并及时进行讨论和指正。 4. 根据教师指挥集中听讲解和练习。 5. 练习一段时间后分成6组，每组推荐一人演示，全部熟练的组给与表扬。 6. 组织队形       🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹   1. 两人一组 2. 轮换练习 3. 遵守动作标准 4. 安排见习生 |
| 结  束  部  分 | 一、集合整队  二、放松小结  三、师生再见  四、收还器材 | | 1、教师对学生课上表现多鼓励，多表扬  2、提问、答疑、行礼、解散 | | **1** | **2-3′** | 组织队形：  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  要求：  1、积极放松  2、认真听讲评，做好自评和互评 |
| 场地器材 | | 足球18只，小垫子18块 | | | 练习密度  预 计 | | **41 %** |
| 运动负荷预计 | | | | | 课后小结 | | |
| 脉搏（次/分）  220  200  180  160  140  120  100  80  60  0 05 10 15 20 25 30 35 40 45 | | | | |  | | |

授课年级： 人数： 课次：3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学  内容 | 盘带 | | | 教学重点：脚的不同部位控球  教学难点：控球能力 | | | | |
| 教 学  目 标 | 1. 认知目标：基本掌握 脚的不同部位控球跑，绕过静止障碍提高运球能力。   2、技能目标：提高学生的速度、力量、灵敏、协调等身体素质。  3、情感目标：培养学生严肃认真、沉着冷静、互帮互助等优良品质。 | | | | | | | |
| 内容  结构 | 教学内容 | | 教法与学法 | | 运动负荷 | | 教学组织与要求 | |
| 次数 | 时间 |
| 开  始  部  分 | 1、集合整队  2、报告人数，师生问好  3、教师宣布本课任务及要求  4、检查服装  5、安排见习生  6、安全教育 | | 1、体委组织学生集合  2、教师宣布本课任务  ①足球盘带  ②素质练习  3、见习生随班上课，参与适量运动 | | **1** | **1-2′** | 集合队形：  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  要求：  1、集合快静齐。  2、学练结合多思考。  3、顽强拼搏，认真积极参与课堂练习。 | |
| 准  备  部  分 | 1、热身跑400米  2、徒手操  （1）头部运动  （2）扩胸运动  （3）体转运动  （4）腹背运动  （5）压腿  （6）全蹲起  （7）高抬腿 | | 1、教师讲解练习方法与要求  2、教师组织学生参与练习  3、学生根据教师口令迅速按要求做动作  教学步骤：  1、教师强调节重点活动开膝、踝关节  2、体委带领全班同学完成  3、教师个别辅导  4、教师做必要补充 | | **5**  **4×8**  **2×8**  **20×2** | **6-8′** | 练习队形：  1、两路纵队  2、绕操场慢跑2圈  要求：  1、速度均匀、队形整齐  2、体会呼吸与节奏    组织队形：体操队形  要求：  1、体委带领完成  2、重视，认真对待准备活动  3、动作有力到位，充分活动开各个关节及韧带，避免受伤 | |
| 基  本  部  分 | 1. 足球   盘带   1. 素质练习   柔韧性练习 | | 1、教师演示足球盘带技术动作，重点强调脚的触球位置。  2、讲解脚内侧、脚面、外脚背控球方法。  3、组织、指导学生练习。  4、组织学生演示、讨论，进行个别辅导和纠正错误动作。  5、单人和双人练习相结合，穿插讲解、纠正、讨论和演示。  6、注意激发兴趣和鼓励。  1、教师示范动作，提出练习方法和要求。  2、带领学生练习并提示动作标准。  3、安排见习生 | | **20**  **4×8** | **25-28′**  **3′** | 一、组织队形  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹    🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  1、学生2人一组相对练习。  2、练习、体会、演示、讨论。  3、遵守秩序、练习认真。  4、绕障碍带球练习  🚹🚹🚹  🚹🚹🚹   1. 绕障碍带球接力比赛，队形同上。 2. 队形组织     🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹   1. 注意观察模仿教师演示动作。 2. 体会动作要领和重点，强调动作到位。 | |
| 结  束  部  分 | 一、集合整队  二、放松小结  三、师生再见  四、收还器材 | | 1、教师对学生课上表现多鼓励，多表扬  2、提问、答疑、行礼、解散 | | **1** | **2-3′** | 组织队形：  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  要求：  1、积极放松  2、认真听讲评，做好自评和互评 | |
| 场地器材 | | 足球18只、标志杆12根、小垫子37块 | | | 练习密度  预 计 | | | **38%** |
| 运动负荷预计 | | | | | 课后小结 | | | |
| 脉搏（次/分）  220  200  180  160  140  120  100  80  60  0 05 10 15 20 25 30 35 40 45 | | | | |  | | | |

课次：4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学  内容 | 传接球 | | | 教学重点：传球准确性  教学难点：力量控制 | | | |
| 教 学  目 标 | 1、认知目标：较熟练地掌握原地传接球和带球，尝试跑动中传接球。  2、技能目标：进一步提高学生的协调性、速度、力量等身体素质。  3、情感目标：建立学生之间团结协作，相互帮助的和谐人际关系。 | | | | | | |
| 内容  结构 | 教学内容 | | 教法与学法 | | 运动负荷 | | 教学组织与要求 |
| 次数 | 时间 |
| 开  始  部  分 | 1、集合整队  2、报告人数，师生问好  3、教师宣布本课任务及要求  4、检查服装  5、安排见习生  6、安全教育 | | 1、体委组织学生集合  2、教师宣布本课任务  ①足球传接球  ②素质练习  3、见习生随班上课，参与适量运动 | | **1** | **1-2′** | 集合队形：  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  要求：  1、集合快静齐。  2、学练结合多思考。 |
| 准  备  部  分 | 1、热身跑400米  2、徒手操  （1）头部运动  （2）扩胸运动  （3）体转运动  （4）腹背运动  （5）压腿  （6）全蹲起  （7）高抬腿 | | 1、教师讲解练习方法与要求  2、教师组织学生参与练习  3、学生根据教师口令迅速按要求做动作  教学步骤：  1、教师强调节重点活动开膝、踝关节  2、体委带领全班同学完成  3、教师个别辅导  4、教师做必要补充 | | **5**  **4×8**  **2×8**  **20×2** | **6-8′** | 练习队形：  1、两路纵队   1. 绕操场慢跑2圈   要求：  1、速度均匀、队形整齐  2、体会呼吸与节奏    组织队形：体操队形  要求：  1、体委带领完成  2、重视，认真对待准备活动  3、动作有力到位，充分活动开各个关节及韧带，避免受伤 |
| 基  本  部  分 | 1. 足球   传接球   1. 素质练习   仰卧起坐 | | 1、教师演示足球传接球技术动作，重点强调跑动中传球的方向和力量。  2、讲解脚内侧、脚面、外脚背不同传球方法。  3、组织、指导学生盘带球过障碍后传球练习。  4、组织学生演示、讨论，进行个别辅导和纠正错误动作。  5、双人练习注意相互配合，穿插讲解、纠正、讨论和演示。  6、注意激发兴趣和鼓励。  1、教师进行分组，提出练习方法和要求。  2、监督练习并提示动作标准。  3、安排见习生 | | **4**  **4**  **30X2** | **12-15′**  **12-15′**  **3′** | 1. 组织队形   🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹   1. 两人一组由起点到终点盘带当中互相传接球。 2. 注意左右脚和脚的不同位置全面练习。 3. 细心观察示范认真体会动作。 4. 盘带绕障碍后传球。   🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹   1. 接到传球后绕标志杆一圈再传球。 2. 经过终点后从场地两侧返回起点。 3. 重点练习传球准确性，强调配合意识。       🚹 🚹 🚹 🚹    🚹 🚹 🚹 🚹  1、两人一组  2、轮换练习  3、遵守动作标准  4、安排见习生 |
| 结  束  部  分 | 一、集合整队  二、放松小结  三、师生再见  四、收还器材 | | 1、教师对学生课上表现多鼓励，多表扬  2、提问、答疑、行礼、解散 | | **1** | **2-3′** | 组织队形：  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  要求：  1、积极放松  2、认真听讲评，做好自评和互评 |
| 场地器材 | | 足球18只、标志杆8根、小垫子18块。 | | | 练习密度  预 计 | | **40%** |
| 运动负荷预计 | | | | | 课后小结 | | |
| 脉搏（次/分）  220  200  180  160  140  120  100  80  60  0 05 10 15 20 25 30 35 40 45 | | | | |  | | |

课次：5

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学  内容 | 足球射门 | | | 教学重点：动作协调准确  教学难点：角度和力量控制 | | | |
| 教 学  目 标 | 1、认识目标：学习脚弓、脚内侧、正脚背、外脚背射门技术。  2、技能目标：发展学生的速度、力量素质，提高学生的协调性。  3、情感目标：培养学生自主学习、探究学习的能力和团结协作、勇敢果断、勇于展示自我等优良品质。 | | | | | | |
| 内容  结构 | 教学内容 | | 教法与学法 | | 运动负荷 | | 教学组织与要求 |
| 次数 | 时间 |
| 开  始  部  分 | 1、集合整队  2、报告人数，师生问好  3、教师宣布本课任务及要求  4、检查服装  5、安排见习生  6、安全教育 | | 1、体委组织学生集合  2、教师宣布本课任务  ①足球射门  ②素质练习  3、见习生随班上课，参与适量运动 | | **1** | **1-2′** | 集合队形：  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  要求：  1、集合快静齐。  2、学练结合多思考。  3、顽强拼搏，认真积极参与课堂练习。 |
| 准  备  部  分 | 1、热身跑400米  2、徒手操  （1）头部运动  （2）扩胸运动  （3）体转运动  （4）腹背运动  （5）压腿  （6）全蹲起  （7）高抬腿 | | 1、教师讲解练习方法与要求  2、教师组织学生参与练习  3、学生根据教师口令迅速按要求做动作  教学步骤：  1、教师强调节重点活动开膝、踝关节  2、体委带领全班同学完成  3、教师个别辅导  4、教师做必要补充 | | **5**  **4×8**  **2×8**  **20×2** | **6-8′** | 练习队形：  1、两路纵队  2、绕操场慢跑2圈  要求：  1、速度均匀、队形整齐  2、体会呼吸与节奏    组织队形：体操队形  要求：  1、体委带领完成  2、重视，认真对待准备活动  3、动作有力到位，充分活动开各个关节及韧带，避免受伤 |
| 基  本  部  分 | 1. 足球   1、原地射门  2、跑动中射门   1. 素质练习   折返跑 | | 1、教师演示足球射门技术动作，重点强调射门角度、方向和力量。  2、讲解脚内侧、脚面、外脚背不同部位射门方法。  3、组织、指导学生反复进行射门练习，尝试跑动中射门练习。  4、组织学生演示、讨论，进行个别辅导和纠正错误动作。  5、练习中注意相互配合，穿插讲解、纠正、讨论和演示。  6、注意激发兴趣和鼓励。  二、教师组织  1、教师进行分组，提出练习方法和要求。  2、学生分为2组，4米和8米各折返30秒。  3、监督练习并提示动作标准。  4、安排见习生 | | **2** | **8-10′**  **8-10′**  **3-4′** | 一、组织队形  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹  10米  🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹 🚹   1. 练习时分为4组对面练习，小球门放中间。 2. 体会脚的不同部位射门，力量要小，控制射门角度。 3. 仔细听讲，认真观察示范，细心练习体会。 4. 遵守教师要求，深入体会讨论，互相帮助。 5. 跑动中射门两侧同学各增加5米助跑距离。 6. 重点掌握起脚时机，提高控球和射门的稳定性。 7. 稳扎稳打，循序渐进，逐步提高射门的稳定性和准确性。 8. 组织队形   🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  8米   1. 听清教师讲解方法，练习认真奔跑积极。 2. 体会转身技巧和速度，提高身体灵活性。 3. 不怕苦、不怕累，互相鼓励。 |
| 结  束  部  分 | 一、集合整队  二、放松小结  三、师生再见  四、收还器材 | | 1、教师对学生课上表现多鼓励，多表扬  2、提问、答疑、行礼、解散 | | **1** | **2-3′** | 组织队形：  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  要求：  1、积极放松  2、认真听讲评，做好自评和互评 |
| 场地器材 | | 足球4只，小球门4个 | | | 练习密度  预 计 | | **41 %** |
| 运动负荷预计 | | | | | 课后小结 | | |
| 脉搏（次/分）  220  200  180  160  140  120  100  80  60  0 05 10 15 20 25 30 35 40 45 | | | | |  | | |

课次：6

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学  内容 | 跑动中传接球射门 | | | 教学重点：动作协调  教学难点：迅速发力 | | | |
| 教 学  目  标 | 1、认知目标：反复练习跑动中传接球，学习 跑动中传接球射门技术动作，提高连贯性、协调性。  2、技能目标：发展学生的速度、力量、灵敏等身体素质。  3、情感目标：培养学生竞争进取、坚强不屈的精神品质。 | | | | | | |
| 内容  结构 | 教学内容 | | 教法与学法 | | 运动负荷 | | 教学组织与要求 |
| 次数 | 时间 |
| 开  始  部  分 | 1、集合整队  2、报告人数，师生问好  3、教师宣布本课任务及要求  4、检查服装  5、安排见习生  6、安全教育 | | 1、体委组织学生集合  2、教师宣布本课任务  ①足球射门  ②素质练习  3、见习生随班上课，参与适量运动 | | **1** | **1-2′** | 集合队形：  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 🚹  要求：  1、集合快静齐。  2、学练结合多思考。  3、顽强拼搏，认真积极参与课堂练习。 |
| 准  备  部  分 | 1、热身跑400米  2、徒手操  （1）头部运动  （2）扩胸运动  （3）体转运动  （4）腹背运动  （5）压腿  （6）全蹲起  （7）高抬腿 | | 1、教师讲解练习方法与要求  2、教师组织学生参与练习  3、学生根据教师口令迅速按要求做动作  教学步骤：  1、教师强调节重点活动开膝、踝关节  2、体委带领全班同学完成  3、教师个别辅导  4、教师做必要补充 | | **5**  **4×8**  **2×8**  **20×2** | **6-8′** | 练习队形：  1、两路纵队  2、绕操场慢跑2圈  要求：  1、速度均匀、队形整齐  2、体会呼吸与节奏    组织队形：体操队形  要求：  1、体委带领完成  2、重视，认真对待准备活动  3、动作有力到位，充分活动开各个关节及韧带，避免受伤 |
| 基  本  部  分 | 1. 足球 2. 复习跑动中传接球 3. 复习跑动中射门 4. 学习跑动中接传球射门 5. 素质练习   仰卧起坐 | | 1、教师在复习传接球中重点强调传球的方向和力量。  2、提高传接球的稳定性与配合意识。  3、复习巩固跑动中射门技术，提高射门的准确性与连贯性。   1. 讲解、演示跑动中接传球射门技术，接球后先控球、调整再射门。   5、组织学生练习、演示、讨论，进行个别辅导和纠正错误动作。  6、练习中注意相互配合，穿插讲解、纠正、讨论和演示。  7、注意激发兴趣和鼓励。   1. 教师组织   1、教师进行分组，提出练习方法、标准和要求。  2、监督练习并提示动作标准。  3、安排见习生 | | **2-3**  **2-3**  **5-6**  **30X2** | **6-8′**  **6-8′**  **12-15′**  **3-4′** | 一、队形组织  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹   1. 听清教师要求，提高传接球和跑动中射门技术的熟练性。 2. 体会传球配合意识，传接球、射门动作连贯、流畅。 3. 认真观察、仔细体会、刻苦练习、积极讨论提问。 4. 遵守教师要求，练习过程高效、高质。 5. 接传球射门由近距离、小力量—远距离、大力量循序渐进，重点掌握接传球后控球、调整再射门的动作连贯性。 6. 同学之间互相帮助、鼓励与合作。 7. 组织队形     🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  1、两人一组  2、轮换练习  3、遵守动作标准  4、安排见习生 |
| 结  束  部  分 | 一、集合整队  二、放松小结  三、师生再见  四、收还器材 | | 1、教师对学生课上表现多鼓励，多表扬  2、提问、答疑、行礼、解散 | | **1** | **2-3′** | 组织队形：  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  要求：  1、积极放松  2、认真听讲评，做好自评和互评 |
| 场地器材 | | 足球5只、小球门2个、小垫子18块 | | | 练习密度  预 计 | | **34 %** |
| 运动负荷预计 | | | | | 课后小结 | | |
| 脉搏（次/分）  220  200  180  160  140  120  100  80  60  0 05 10 15 20 25 30 35 40 45 | | | | |  | | |

课次：7

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学  内容 | 跑动中传接球射门  （选择性考试） | | | 教学重点：提高连贯  教学难点：熟练度 | | | |
| 教 学  目 标 | 1、认知目标：反复练习跑动中传接球，学习 跑动中传接球射门技术动作，提高连贯性、协调性。  2、技能目标：发展学生的速度、力量、灵敏等身体素质。  3、情感目标：培养学生竞争进取、坚强不屈的精神品质。 | | | | | | |
| 内容  结构 | 教学内容 | | 教法与学法 | | 运动负荷 | | 教学组织与要求 |
| 次数 | 时间 |
| 开  始  部  分 | 1、集合整队  2、报告人数，师生问好  3、教师宣布本课任务及要求  4、检查服装  5、安排见习生  6、安全教育 | | 1、体委组织学生集合  2、教师宣布本课任务  ①足球射门  ②放松  3、见习生随班上课，参与适量运动 | | **1** | **1-2′** | 集合队形：  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  要求：  1、集合快静齐。  2、学练结合多思考。  3、顽强拼搏，认真积极参与课堂练习。 |
| 准  备  部  分 | 1、热身跑400米  2、徒手操  （1）头部运动  （2）扩胸运动  （3）体转运动  （4）腹背运动  （5）压腿  （6）全蹲起 | | 1、教师讲解练习方法与要求  2、教师组织学生参与练习  3、学生根据教师口令迅速按要求做动作教学步骤：  1、教师强调节重点活动开膝、踝关节  2、体委带领全班同学完成  3、教师个别辅导  4、教师做必要补充 | | **5**  **4×8**  **2×8** | **6-8′** | 练习队形：  1、两路纵队  2、绕操场慢跑2圈  要求：  1、速度均匀、队形整齐  2、体会呼吸与节奏  组织队形：体操队形  要求：  1、体委带领完成  2、重视，认真对待准备活动  3、动作有力到位，充分活动开各个关节及韧带，避免受伤 |
| 基  本  部  分 | 1. 足球（练习同时考试）   接传球射门   1. 放松   小场地足球赛 | | 1. 教师组织 2. 教师向同学说明考试的流程、标准、方法及要求。 3. 说明：同学可以根据动作完成情况自主选择是否记录成绩。 4. 再次强调动作要领，练习中不断指导提示动作技术难点。 5. 安排考核结果较好同学辅助其他同学练习。 6. 教师组织 7. 教师提出活动要求，重点强调安全。 8. 鼓励倡导优秀同学参与辅导任务。   3、发挥好军体委员的职能作用。 | |  | **30-32′** | 一、学生组织队形  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹    🚹  🚹   1. 安排2块练习场地和1块考试场地。 2. 积极自觉练习，认真体会动作技术难点。 3. 克服紧张心理，大胆参加并认真对待考试。 4. 自由活动时遵守纪律注意安全。 5. 组织   🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹     1. 由军体组织考试合格同学进行小场地足球赛。 2. 考核完成质量较好同学可以帮助其他同学进行练习、提高。 3. 活动中注意安全，保持团结友谊。 |
| 结  束  部  分 | 一、集合整队  二、放松小结  三、师生再见  四、收还器材 | | 1、教师对学生课上表现多鼓励，多表扬  2、提问、答疑、行礼、解散 | | **1** | **2-3′** | 组织队形：  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  要求：  1、积极放松  2、认真听讲评，做好自评和互评 |
| 场地器材 | | 足球6只，小球门5个 | | | 练习密度  预 计 | | **32 %** |
| 运动负荷预计 | | | | | 课后小结 | | |
| 脉搏（次/分）  220  200  180  160  140  120  100  80  60  0 05 10 15 20 25 30 35 40 45 | | | | |  | | |

课次：8

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学  内容 | 跑动中传接球射门  （选择性考试） | | | 教学重点：提高连贯  教学难点：熟练程度 | | | |
| 教  学  目  标 | 1、认知目标：进一步提高跑动中传接球射门技术动作的熟练程度，增强协调能力。  2、技能目标：提高学生的爆发力、灵敏、协调等身体素质。  3、情感目标：培养学生自主练习、相互合作交流的学习习惯，建立和谐的人际关系。 | | | | | | |
| 内容  结构 | 教学内容 | | 教法与学法 | | 运动负荷 | | 教学组织与要求 |
| 次数 | 时间 |
| 开  始  部  分 | 1、集合整队  2、报告人数，师生问好  3、教师宣布本课任务及要求  4、检查服装  5、安排见习生  6、安全教育 | | 1、体委组织学生集合  2、教师宣布本课任务  ①足球射门  ②放松  3、见习生随班上课，参与适量运动 | | **1** | **1-2′** | 集合队形：  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 🚹  要求：  1、集合快静齐。  2、学练结合多思考。  3、顽强拼搏，认真积极参与课堂练习。 |
| 准  备  部  分 | 1、热身跑400米  2、徒手操  （1）头部运动  （2）扩胸运动  （3）体转运动  （4）腹背运动  （5）压腿  （6）全蹲起  （7）高抬腿 | | 1、教师讲解练习方法与要求  2、教师组织学生参与练习  3、学生根据教师口令迅速按要求做动作  教学步骤：  1、教师强调节重点活动开膝、踝关节  2、体委带领全班同学完成  3、教师个别辅导  4、教师做必要补充 | | **5**  **4×8**  **2×8**  **20×2** | **6-8′** | 练习队形：  1、两路纵队  2、绕操场慢跑2圈  要求：  1、速度均匀、队形整齐  2、体会呼吸与节奏      组织队形：体操队形  要求：  1、体委带领完成  2、重视，认真对待准备活动  3、动作有力到位，充分活动开各个关节及韧带，避免受伤 |
| 基  本  部  分 | 一、足球（练习同时考试）  接传球射门  二、放松  小场地足球赛 | | 一、教师组织  1、教师向同学说明考试的流程、标准、方法及要求。  2、说明：同学可以根据动作完成情况自主选择是否记录成绩。  3、再次强调动作要领，练习中不断指导提示动作技术难点。  4、安排考核结果较好同学辅助其他同学练习。  二、教师组织  1、教师提出活动要求，重点强调安全。  2、鼓励倡导优秀同学参与辅导任务。  3、发挥好军体委员的职能作用。 | |  | **30-32′** | 一、学生组织队形  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹    🚹  🚹  1、安排2块练习场地和1块考试场地。  2、积极自觉练习，认真体会动作技术难点。  3、克服紧张心理，大胆参加并认真对待考试。  4、自由活动时遵守纪律注意安全。  二、组织  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹    1、由军体组织考试合格同学进行小场地足球赛。  2、考核完成质量较好同学可以帮助其他同学进行练习、提高。  3、活动中注意安全，保持团结友谊。 |
| 结  束  部  分 | 一、集合整队  二、放松小结  三、师生再见  四、收还器材 | | 1、教师对学生课上表现多鼓励，多表扬  2、提问、答疑、行礼、解散 | | **1** | **2-3′** | 组织队形：  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  要求：  1、积极放松  2、认真听讲评，做好自评和互评 |
| 场地器材 | | 足球6只，小球门5个 | | | 练习密度  预 计 | | **32 %** |
| 运动负荷预计 | | | | | 课后小结 | | |
| 脉搏（次/分）  220  200  180  160  140  120  100  80  60  0 05 10 15 20 25 30 35 40 45 | | | | |  | | |

课次：9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学  内容 | 跑动中传接球射门  （最后考试） | | | 教学重点：动作连贯准确  教学难点：心理适应 | | | | |
| 教  学  目  标 | 1、认知目标：进一步提高跑动中传接球射门技术动作的熟练程度，增强协调能力。  2、技能目标：提高学生的爆发力、灵敏、协调等身体素质。  3、情感目标：培养学生自主练习、相互合作交流的学习习惯，建立和谐的人际关系。 | | | | | | | |
| 内容  结构 | 教学内容 | | 教法与学法 | | 运动负荷 | | | 教学组织与要求 |
| 次数 | | 时间 |
| 开  始  部  分 | 1、集合整队  2、报告人数，师生问好  3、教师宣布本课任务及要求  4、检查服装  5、安排见习生  6、安全教育 | | 1、体委组织学生集合  2、教师宣布本课任务  ①足球射门  ②放松  3、见习生随班上课，参与适量运动 | | **1** | | **1-2′** | 集合队形：  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 🚹  要求：  1、集合快静齐。  2、学练结合多思考。  3、顽强拼搏，认真积极参与课堂练习。 |
| 准  备  部  分 | 1、热身跑400米  2、徒手操  （1）头部运动  （2）扩胸运动  （3）体转运动  （4）腹背运动  （5）压腿  （6）全蹲起  （7）高抬腿 | | 1、教师讲解练习方法与要求  2、教师组织学生参与练习  3、学生根据教师口令迅速按要求做动作  教学步骤：  1、教师强调节重点活动开膝、踝关节  2、体委带领全班同学完成  3、教师个别辅导  4、教师做必要补充 | | **5**  **4×8**  **2×8**  **20×2** | | **6-8′** | 练习队形：  1、两路纵队  2、绕操场慢跑2圈  要求：  1、速度均匀、队形整齐  2、体会呼吸与节奏    组织队形：体操队形  要求：  1、体委带领完成  2、重视，认真对待准备活动  3、动作有力到位，充分活动开各个关节及韧带，避免受伤 |
| 基  本  部  分 | 一、足球（练习同时考试）  接传球射门  二、放松  小场地足球赛 | | 一、教师组织  1、教师向同学说明考试的流程、标准、方法及要求。  2、说明：同学可以根据动作完成情况自主选择是否记录成绩。  3、再次强调动作要领，练习中不断指导提示动作技术难点。  4、安排考核结果较好同学辅助其他同学练习。  二、教师组织  1、教师提出活动要求，重点强调安全。  2、鼓励倡导优秀同学参与辅导任务。  3、发挥好军体委员的职能作用。 | |  | **30-32′** | | 一、学生组织队形  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹    🚹  🚹  1、安排2块练习场地和1块考试场地。  2、积极自觉练习，认真体会动作技术难点。  3、克服紧张心理，大胆参加并认真对待考试。  4、自由活动时遵守纪律注意安全。  二、组织  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹    1、由军体组织考试合格同学进行小场地足球赛。  2、考核完成质量较好同学可以帮助其他同学进行练习、提高。  3、活动中注意安全，保持团结友谊。 |
| 结  束  部  分 | 一、集合整队  二、放松小结  三、师生再见  四、收还器材 | | 1、教师对学生课上表现多鼓励，多表扬  2、提问、答疑、行礼、解散 | | **1** | | **2-3′** | 组织队形：  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  要求：  1、积极放松  2、认真听讲评，做好自评和互评 |
| 场地器材 | | 足球6只，小球门5个 | | | 练习密度  预 计 | | | **32 %** |
| 运动负荷预计 | | | | | 课后小结 | | | |
| 脉搏（次/分）  220  200  180  160  140  120  100  80  60  0 05 10 15 20 25 30 35 40 45 | | | | |  | | | |

课次：10

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学  内容 | 学习脚底停地滚球和脚内侧传球比赛 | | | 教学重点：动作连贯准确  教学难点：心理适应 | | | |
| 教  学  目 标 | 1. 认知目标：全体学生明确动作的方法及名称。 2. 技能目标：20%的学生较好掌握脚底停球技巧，60%的学生基本掌握脚底停球技巧，20%的学生掌握一定的停球能力。   3. 情感目标：培养学生团结协助和积极向上的观念。 | | | | | | |
| 内容  结构 | 教学内容 | | 教法与学法 | | 运动负荷 | | 教学组织与要求 |
| 次数 | 时间 |
| 开  始  部  分 | 1、集合整队  2、报告人数，师生问好  3、教师宣布本课任务及要求  4、检查服装  5、安排见习生  6、安全教育 | | 1、体委组织学生集合  2、教师宣布本课任务  学习脚底停地滚球和脚内侧传球比赛3、见习生随班上课，参与适量运动 | | **1** | **1-2′** | 集合队形：  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹 🚹  要求：  1、集合快静齐。  2、学练结合多思考。  3、顽强拼搏，认真积极参与课堂练习。 |
| 准  备  部  分 | 1、热身跑400米  2、徒手操  （1）头部运动  （2）扩胸运动  （3）体转运动  （4）腹背运动  （5）压腿  （6）全蹲起  （7）高抬腿 | | 1、教师讲解练习方法与要求  2、教师组织学生参与练习  3、学生根据教师口令迅速按要求做动作  教学步骤：  1、教师强调节重点活动开膝、踝关节  2、体委带领全班同学完成  3、教师个别辅导  4、教师做必要补充 | | **5**  **4×8**  **2×8**  **20×2** | **6-8′** | 练习队形：  1、两路纵队  2、绕操场慢跑2圈  要求：  1、速度均匀、队形整齐  2、体会呼吸与节奏    组织队形：体操队形  要求：  1、体委带领完成  2、重视，认真对待准备活动  3、动作有力到位，充分活动开各个关节及韧带，避免受伤 |
| 基  本  部  分 | 一、足球（练习同时考试）  接传球射门  二、放松  小场地足球赛 | | 一、教师组织  1、教师向同学说明考试的流程、标准、方法及要求。  2、说明：同学可以根据动作完成情况自主选择是否记录成绩。  3、再次强调动作要领，练习中不断指导提示动作技术难点。  4、安排考核结果较好同学辅助其他同学练习。  二、教师组织  1、教师提出活动要求，重点强调安全。  2、鼓励倡导优秀同学参与辅导任务。  3、发挥好军体委员的职能作用。 | |  | **30-32′** | 一、学生组织队形  🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹    🚹  🚹  1、安排2块练习场地和1块考试场地。  2、积极自觉练习，认真体会动作技术难点。  3、克服紧张心理，大胆参加并认真对待考试。  4、自由活动时遵守纪律注意安全。  二、组织  🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹    1、由军体组织考试合格同学进行小场地足球赛。  2、考核完成质量较好同学可以帮助其他同学进行练习、提高。  3、活动中注意安全，保持团结友谊。 |
| 结  束  部  分 | 一、集合整队  二、放松小结  三、师生再见  四、收还器材 | | 1、教师对学生课上表现多鼓励，多表扬  2、提问、答疑、行礼、解散 | | **1** | **2-3′** | 组织队形：  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹  要求：  1、积极放松  2、认真听讲评，做好自评和互评 |
| 场地器材 | | 足球6只，小球门5个 | | | 练习密度  预 计 | | **32 %** |
| 运动负荷预计 | | | | | 课后小结 | | |
| 脉搏（次/分）  220  200  180  160  140  120  100  80  60  0 05 10 15 20 25 30 35 40 45 | | | | |  | | |