

《小足球》

大单元教学设计



四年级
驻马店市第二十八小学
魏亚平

《小足球》大单元教学设计

内容剖析

足球项目是集灵敏、协调、速度、耐力、力量等全身身体素质的一项运动，它不仅要求学生要掌握足够多的单个技术动作，还要求学生必须将每个单个技术动作组合起来并在比赛中特定的情境中合理的使用。小足球是采用小足球与游戏相结合的形式，在小场地上进行的球类活动，它深受孩子们的喜爱。

设计思想

本大单元教学计划遵循体育与健康课程标准的基本理念，以落实立德树人根本任务，坚持“健康第一”教育理念为指导思想，以发展学生核心素养为引领，引导学生形成健康与安全的意识及良好的生活方式，促进学生身心健康、体魄强健、全面发展。在关注学生动作技术差异及不同层次的练习需求上，以学生为主体，以游戏与比赛为主线，利用多媒体信息技术创设不同情境来启发学生积极思考问题，让学生在玩中学，学中玩，边学边用；同时发挥学生主观能动性，在师生、生生互动中培养学生的合作意识和人际交往能力。

学情分析

技能方面：本次授课对象是小学四年级学生，经过几年的体育课堂学习以及课外体育锻炼，他们具备了一定的足球基础，球性球感较好，能够在课堂中进行游戏、比赛，小部分学生偶尔也能打出配合完成得分；但绝大部分的孩子无法很好的参与到比赛中去，或者参与到比

赛中也无法与队友形成配合。

学习能力方面：另由于四年级的学生此时他们好奇心强，创新思维活跃，自我约束能力较差，根据这些特点，本单元教学充分发挥学生的主体作用，教师主导作用，采用游戏比赛和情景教学充分调动他们的学习积极性，让他们积极开动思维、主动练习、敢于对抗、敢于创新，从而达到预期教学目标。

单元主题选择

小足球的教材内容，融合了球类活动的趣味性、游戏性、竞争性和集体性等特点。通过小足球教学有利于学生逐步了解和掌握一些足球基础知识、基本技术和技能，发展速度、灵敏、力量等身体素质，促进身体机能的健康发展，激发孩子们对小足球进行体育锻炼的兴趣。培养孩子们的顽强机敏、果敢等心理品质及团结协作精神和良好的体育道德意识，提高抗挫折能力和调节情绪能力。本单元根据学生的个性创造与之相应的教学环境，采取个别化的教学对策，结合小学体育与健身——小球类教材特点，将足球元素引进课堂。让学生在游戏中学习、在学习中合作、在合作中成长，使不同类型的孩子都得到最佳的发展。

单元目标

1. 能够说出小足球的动作名称及术语。
2. 初步学习颠球、盘球、拖球、拨球的动作方法，体验用脚内侧踢球、接球、运球脚背正面踢球的基本动作。
3. 发展速度、力量、灵敏和协调素质，促进身体机能水平提高。

4. 培养学生对小足球活动的兴趣，培养勇敢顽强、机智果断、遵守规则、互敬友爱优秀的品质。

单元教学思路

四年级足球教材是在水平一阶段足球游戏的基础上，学习和掌握足球踢球、运球和传球的一些基本动作技术。教学的重点为熟悉球性和基本动作技术的综合应用，以提高学生的实战能力。

单元课时内容结构与分配

内容分类	内容要点	课时安排	
		小计	合计
足球背景	1. 足球起源 2. 现代足球起源 3. 球星介绍	1	
裁判知识	1. 足球场地知识 2. 5人制足球比赛规则	1	
基础知识与 基本技术	1. 脚内侧踢球 2. 脚背正面踢球 3. 脚内侧传接球学练 4. 脚底接地滚球 5. 脚背正面运球 6. 发展足球活动能力的练习与游戏	6	10
体能	1. 折返跑 2. 脚下步频训练 3. 快速反应性练习 4. 柔韧练习	1	
考核	技能展示或比赛	1	

大单元教学计划

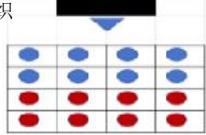
四年级《小足球》主题大单元教学计划

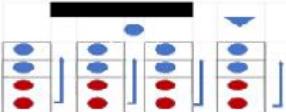
单元 主题	小足球大单元教学内容						
课次	学习主题	学习目标	基本部分				多媒体 运用
			学习活动	练习活动	比赛活动		
1	足球的起源	1. 能说出足球的起源过程，了解足球国际比赛、足球明星等相关知识。 2. 善于分享自己所了解的足球知识，发展能表述、善交流的个性能力、培养个人临场分享能力及保持良好心态方法。 3. 在观看视频、了解知识的过程中培养学生遵守规则、文明礼貌的优秀品质；通过分组竞赛增强团队凝聚力。	1. 了解足球知识 2. 运用和分享足球知识	1. 观看足球起源视频介绍 2. 足球小知识分享	1. 分组竞答 2. 足球知识连连看		希沃白板、画笔
2	足球裁判基本知识	1. 了解足球裁判知识，并能运用。 2. 懂得规则的重要性，知道规则对比赛促进作用，养成积极的比赛态度。 3. 遵守规则享受比赛乐趣，懂得互相尊重。	1. 足球裁判知识的掌握 2. 裁判执法的准确性	1. 观看5人制足球裁判知识讲解视频 2. “小老师”讲足球规则	1. 足球规则连连看 2. 分组足球规则竞答		希沃白板、画笔功能
3	脚内侧传接球技术	1. 通过传球游戏的学练，能掌握传球的方法，发展学生跑动中传球能力。 2. 能够顺利完成跑动中的传接球。 3. 培养学生面对防守压力时，可以冷静处理球，提升抗压能力。	1. 知道脚内侧传接球的概念。 2. 掌握脚内侧传接球的动作方法	根据脚内侧传接球的动作方法进行练习		分组比赛	希沃白板
4	脚背正面踢球	1. 知道足球中脚背正面踢球动作方法及要领。 2. 能做出脚背正面踢球动作，并且动作自然协调。 3. 培养学生群体合作的精神，学会尊重同学、热爱集体，增进友谊交往。	1. 知道脚背正面踢球的概念。 2. 掌握脚背正面踢球的动作方法	根据脚背正面踢球的动作方法进行练习		分组比赛	希沃白板
5	脚底接地滚球	1. 掌握脚底接地滚球的动作方法 2. 间隔5米距离原地接球练习能够传准接稳 3. 通过变向、加速跑练习发展学生灵敏、速度等身体素质。	1. 学习脚底接球技术 2. 掌握正确的接球部位	1. 原地两人间隔5米传接球 2. 横向移动后传接球	1. 消极防守的抢圈游戏 2. 课课练比赛		希沃白板、同屏技术

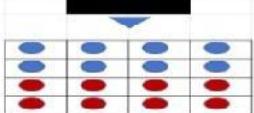
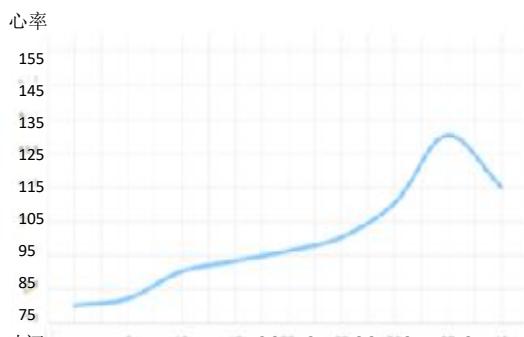
6	脚内侧运球	<p>1. 学习基本的脚内侧运球方法，足球意识的养成，德育教育。</p> <p>2. 学生积极参加脚内侧运球的游戏中，发展学生灵敏性、协调性、速度等素质。</p> <p>3. 通过小游戏激发学生的学习兴趣，在整个过程中情绪饱满保持高昂的情绪，培养学生奋力拼搏的竞争精神和吃苦耐劳的意志品质。</p>	<p>1. 知道脚内侧运球的概念。</p> <p>2. 掌握脚内侧运球的动作方法</p>	<p>根据脚内侧运球的动作方法进行练习</p>	分组比赛	希沃白板
7	脚背正面运球	<p>1. 通过运球游戏的学练明确游戏与方法并能运用运球技术。</p> <p>2. 快速完成直线运球并能急停急起。</p> <p>3. 练习过程中能克服失败情绪。</p>	<p>1. 学习脚背正面运球技术</p> <p>2. 掌握运球时一步一触球技术</p>	<p>1. 脚背正面沿直线运球</p> <p>2. 2V1 闯关游戏；</p> <p>3. 固定区域争抢游戏</p>	<p>1. 沿边线运球猜拳游戏</p> <p>2. 5V5 消极防守比赛</p> <p>3. 课课练比赛。</p>	沃白板同屏、拍照上传技术
8	发展足球活动能力的练习与游戏	<p>1. 熟悉足球的特性。</p> <p>2. 在游戏中玩足球。</p> <p>3. 体验足球带给我们的欢乐。</p>	参与足球游戏的活动	从游戏中巩固学过的运动技能	分组游戏	
9	专项体能	<p>1. 懂得身体素质练习的方法，知道设计体能训练方法</p> <p>2. 通过反应、短距离冲刺跑学练，发展学生比赛与得分能力。</p> <p>3. 养成良好科学的锻炼习惯。</p>	<p>1. 掌握正确的专项体能练习方法</p> <p>2. 了解运动放松原理，懂得进行自我恢复。</p>	<p>1. 折返跑</p> <p>2. 双人折返跑追逐比赛</p>	<p>1. 冲刺跑要位接发球</p> <p>1V1 比赛</p> <p>2. 补偿课练习</p>	心率测试专用手环
10	考核	<p>1. 能够在考核中将所学的技术动作展示出来</p> <p>2. 懂得测试的重要性，能够正确对待考核测试。</p> <p>3. 发展学生心理承压能力，面对考核学会自我调节和暗示。</p>		<p>1. 个人技术挑战赛(15米绕桩计时、颠球、射门得分等)</p> <p>2. 1V1 斗牛比赛(多球门、移动球门等)</p> <p>3. 改变分值的5V5比赛(个人突破算2分、团队配合算5分、女队员射门算5分等)</p>		考核

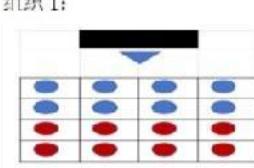
体育大单元教学设计

体育大单元教学设计

课的主题		足球的起源（第一课时）	场地 器材	一体机、教室			
教学 方式	学 练 赛 评	了解足球知识、国际比赛、认识足球明星 观看足球起源视频介绍、足球小知识分享					
		分享自己了解的足球知识与今天所学习到的足球知识、分组竞赛 教师对学生相关足球知识储备的评价					
教学 目标	运动技能目标：能说出足球的起源过程，知道足球国际比赛、足球明星等相关知识。 健康行为目标：善于分享自己所了解的足球知识，发展能表述、善交流的个性能力、培养个人临场 分享能力及保持良好心态方法。 体育品德目标：在观看视频、了解知识的过程中培养学生遵守规则、文明礼貌的优秀品质。						
重点 难点	重点：积极分享 难点：竞赛积极						
课的 结构	学习内容		组织教法与要求		时间 强度		
开始 部分	一、课堂常规 1. 师生问好，清点人数 2. 宣布本节课内容 3. 强调课堂要求		组织：学生按座位就坐； 教法：教师司口令；强调课堂要求； 要求：快、静、齐；精神饱满		3' 小		
准备 部分	一、调试一体机、课件 二、学生思考足球知识		组织  教法： 1. 调试一体机、课件； 2. 引导学生思考足球相关知识； 要求：积极思考、做好记录；		5' 小		
基本 部分	一、导入 1. 展示足球比赛视频激发学生兴趣； 二、介绍足球知识 1. 古代足球运动的萌芽与发展 足球运动是一项古老的体育活动，源远流长。据说，希腊人和罗马人在中世纪 以前就已经从事一种足球游戏了。 然而众多的资料表明，中国古代足球的 出现比欧洲更早，历史更为悠久。我国 古代足球称为“蹴鞠”或“蹋鞠”。		组织课的主题：同上 教法： 1. 播放足球运动视频 2. 提醒学生认真观看； 要求：认真观赏，保持安静 组织：同组织 1 教法： 1. 教师讲解相关内容		2' 小 3' 小		

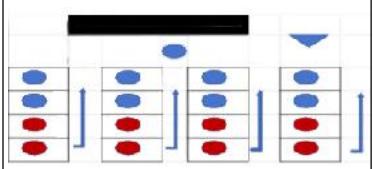
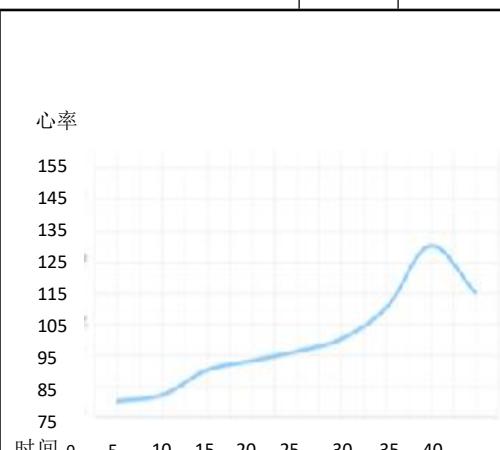
	<p>1958 年 7 月，国际足联现任主席阿维兰热博士来中国时曾表示：足球起源于中国。早在三千五百年前的殷代，就有了“足球舞”。这是古代足球游戏的雏形。战国时代民间已盛行集体的“蹴鞠”游戏。及至西汉，足球已进一步发展成为竞赛性的运动。</p>	<p>2. 提问，引导学生； 要求：积极思考，认真听讲解</p>		
基 本 部 分	<p>2. 现代足球运动的诞生</p> <p>从 17 世纪中后期开始，足球运动逐步从欧美传入世界各国，尤其是在一些文化发达的国家更为盛行。1863 年 10 月 26 日，英国人在伦敦皇后大街弗里马森旅馆成立了世界第一个足球协会—英格兰足球协会。会上除了宣布英格兰足协正式成立之外，制定和通过了世界第一部较为统一的足球竞赛规则，并以文字形式记载下来。英格兰足球协会的诞生，标志着足球运动的发展进入了一个崭新的阶段。</p>	<p>组织：同组织 1 教法： 1. 教师讲解相关内容； 2. 提问，引导学生； 要求：积极思考，认真听讲解</p>	3 ,	小
	<p>3. 国际足球联合会的成立</p> <p>人们公认 1863 年 10 月 26 日，即英格兰足球协会成立之日为现代足球的诞生日。国际足联的宗旨是促进国际足球运动的发展，发展各足球协会之间的友好联系。我国 1931 年加入国际足联。1896 年，第一届现代奥运会在希腊举行时，足球就列为正式比赛项目，1928 年奥运会结束后，国际足联召开代表会议，一致通过决议，举办四年一次的世界足球锦标赛。1956 年，国际足联在卢森堡召开的会议上，决定易名为“雷米特杯赛”。这就是我们现在所称的“世界杯”。</p>	<p>组织：同组织 1 教法： 1. 教师讲解相关内容； 2. 提问，引导学生； 要求：积极思考，认真听讲解</p>	3 ,	小
	<p>4. 赛事</p> <p>世界杯—世界上最受欢迎的体育赛事。</p> <p>1930 年，首届世界杯足球锦标赛在乌拉圭举行，以后每隔 4 年举办一次，最近举办的就是大家都知道的卡塔尔世界杯。当今世界的足球运动发展迅速，除世界杯外，还有众多有名的联赛(如英超、西甲、法甲、德甲、意甲等等)和众多的杯赛(如美洲杯、南美解放者杯、亚洲杯、非洲杯、女足世界杯等等)。</p>	<p>组织：同组织 1 教法： 1. 教师讲解相关内容； 2. 提问，引导学生； 要求：积极思考，认真听讲解</p>	3 ,	小
	<p>5. 认识球星</p> <p>观看球星讲解视频，初步认识梅西、C 罗、内马尔、姆巴佩、武磊等球星。</p>	<p>组织 1:</p> 	3 ,	小
	<p>二、比赛</p> <p>“足球知识宣讲赛”</p> <p>学生上台讲述课前自己对足球运动的了解及认识与经过学习之后对足球运动相关内容的认识，并发</p>	<p>教法： 1. 讲解参赛要求； 2. 引导学生积极展示；</p>	5 ,	小

	表自己的见解。	要求：表述清晰，逻辑清楚；		
课的结构	学习内容	组织教法与要求	时间	强度
基本部分	<p>“足球知识知多少”分组抢答赛</p> <p>(1) 世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目是</p> <p>(2) 世界上水平最高的足球大赛是_____每_____年举行一次，采用_____人赛制，比赛全场_____分钟。</p> <p>(3) 世界上最重大的足球比赛是</p> <p>(4) 你所了解的五人制足球比赛全场_____分钟，分为两个半场，各_____分钟，中间休息_____分钟。</p> <p>(5) 足球比赛以_____判定胜负。</p> <p>(6) 你知道我们国家的足球明星有哪些</p> <p>(7) 梅西来自于哪个国家，现在效力于哪个职业俱乐部</p> <p>(8) 2022年(国家)获得了世界杯冠军；</p> <p>三、课堂练习</p> <p>跟随课件中马里奥跑酷视频进行原地体能练习；</p>	<p>组织：同组织 1 教法：</p> <p>1. 教师提问，讲解比赛规则； 2. 担任裁判员；</p> <p>要求：仔细看，认真听； 积极思考；</p> <p>组织：同组织 1 教法：</p> <p>教师播放视频，提醒学生动作规范</p> <p>要求：认真参与，增强体能；</p>	3， 5，	小 大
结束部分	<p>1. 放松操：静态拉伸 2. 回顾课堂内容 3. 总结 教师点评、学生自评互评； 4. 宣布下课</p>	<p>组织：</p>  <p>教法：教师点评，总结课堂情况； 要求：积极认真、正确评价；</p>	2，	小
课后小结		运动负荷曲线图		

课的主题		足球裁判基本知识（第二课时）	场地器材	一体机、课件					
教学方式	学	学习足球竞赛规则、观看“熊猫说球”规则讲解							
	练	教师进行足球竞赛规则宣讲、学习基本动作、“小老师”讲规则							
	赛	分组足球竞赛规则抢答							
	评	足球裁判知识储备评价							
教学目标	运动技能目标：提高学生对足球运动的兴趣，知道基本场地规格以规则的具体内容；知道基本裁判 知识，并能尝试运用到实践当中； 健康行为目标：通过学习使学生知道规则的重要性，知道遵守规则对比赛的促进作用，养成健康的 比赛态度； 体育品德目标： 通过学习强化学生的规则意识，尊重规则，培养学生遵守规则的习惯；								
重点	重点：规则中犯规与不正当行为的理解								
难点	难点：在场景中合理执行规则								
课的结构	学习内容		组织教法要求	时间	强度				
开始部分	一、课堂常规 1.师生问好，清点人数 2.宣布本节课内容 3.强调课堂要求		组织 1:  教法：教师司口令；强调课堂要求 要求：快、静、齐；精神饱满；	3'	小				
准备部分	一、调试一体机、课件； 二、学生思考自己所掌握的足球方 面裁判规则；		组织：同组织 1 教法： 1.调试一体机、课件； 2.引导学生思考足球相关裁判知识； 要求：积极思考、做好记录；	3'	小				
基本部分	一、导入 1.观看足球比赛执法记录片(亚足联专访马宁视频) 2.观看“熊猫说球”规则讲解宣传片； 二、介绍足球规则 1.比赛场地 一般比赛场地大小、球门大小； 2.裁判员 (一)裁判员的权利、裁判员的决定、 权力与职责以及裁判员装备等等； 3.重点：犯规与不正当行为 犯规可以分为被判罚直接任意球的犯规 以及被判罚间接任意球的犯规；		组织：同组织 1 教法： 1.播放专访马宁视频； 2.提醒学生认真观看； 要求：认真观赏，保持安静 组织：同组织 1 教法： 1.教师讲解足球规则 2.引导学生积极思考； 要求：仔细看、认真听； 积极思考；	5'	小				

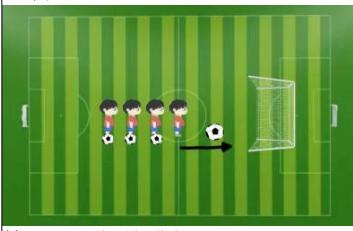
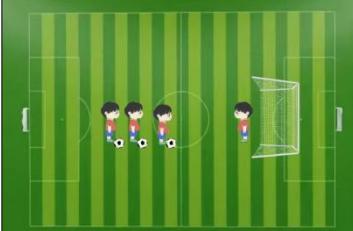
基本部分	<p>(一) 直接任意球：如果裁判员认为一名场上队员草率的、鲁莽地或使用过分力量对对方队员实施如下犯规，则判罚直接任意球：</p> <table border="0"> <tr> <td>1. 冲撞</td><td>2. 跳向</td><td>3. 踢或企图踢</td></tr> <tr> <td>4. 打或企图打</td><td>5. 推搡</td><td>6. 绊或企图绊</td></tr> <tr> <td>7. 用脚或其他部位拦截</td><td>8. 手球犯规</td><td></td></tr> </table> <p>草率是指队员在争抢时没有预防措施，缺乏注意力或考虑，这种情况不必给予纪律处罚</p> <p>鲁莽是指队员的行为没有顾及到可能对对方造成的危险或后果，这种情况下必须对队员予以警告（黄牌警告）；</p> <p>使用过分力量是指队员使用了超出自身所需要的力量，危及了对方的安全，这种情况必须将队员罚令出场（红牌罚下）；</p> <p>(二) 间接任意球：</p> <p>如果一名场上队员犯有如下行为时，则判罚间接任意球：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以危险方式比赛； 2. 在没有身体接触的情况下阻碍对方行进； 3. 以语言表示不满，使用攻击性、侮辱性或辱骂性的语言或动作； 4. 在守门员发球过程中，阻止守门员从手中发球、踢或准备踢球 5. 以危险方式比赛； 6. 在没有身体接触的情况下阻碍对方行进； <p>三、学习足球裁判手势</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 直接任意球 单手侧平举，五指并拢，指向进攻方向； 2. 间接任意球 单手上举，五指并拢 3. 球点球 手指指向罚球区罚球点； 4. 黄牌警告 单手持黄牌，面向受罚队员； 5. 红牌罚令出场 单手持红牌，面向受罚队员； 	1. 冲撞	2. 跳向	3. 踢或企图踢	4. 打或企图打	5. 推搡	6. 绊或企图绊	7. 用脚或其他部位拦截	8. 手球犯规		<p>组织：学生按座位就坐；</p> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解足球规则； 2. 引导学生积极思考； <p>要求：仔细看、认真听 积极思考；</p> <p>组织：学生按座位就坐；</p> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解足球规则； 2. 引导学生积极思考 <p>要求：仔细看、认真听 积极思考；</p> <p>组织：同组织 1</p> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解裁判手势动作要领； 2. 教师示范，动作标准； <p>要求：积极参与，认真观看 模仿教师完成动作</p> <p>组织：学生站立于座椅后面；</p> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解裁判手势动作要领； 2. 教师示范，动作标准； <p>要求：积极参与，认真观看 模仿教师完成动作</p>	8， 小	5， 小
1. 冲撞	2. 跳向	3. 踢或企图踢											
4. 打或企图打	5. 推搡	6. 绊或企图绊											
7. 用脚或其他部位拦截	8. 手球犯规												

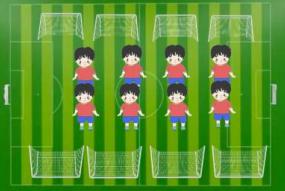
课的
结构结
束
部
分

基本部分	<p>四、“小老师”讲规则 学生以小组为单位上台宣讲自己所掌握的足球规则知识；</p> <p>五、分组足球竞赛规则抢答</p> <p>1. 比赛中可以被判罚直接任意球的犯规有哪些_____、_____、_____、_____、_____、_____、_____、_____。</p> <p>2. 当犯有可判罚直接任意球的犯规时，裁判员做什么动作_____；</p> <p>3. 当犯有可判罚间接任意球的犯规时，裁判员做什么动作_____；</p> <p>4. 足球比赛中，需要警告队员时如何进行_____。</p> <p>5. 队员使用了超出自身所需要的力量，危及了对方的安全，这种情况必须_____；</p> <p>6. 场上队员以语言表示不满，使用攻击性、侮辱性或辱骂性的语言或动作，裁判员判罚_____。</p> <p>六、课课练 跟随课件中趣味跑酷视频进行原地体能练习</p>	<p>组织： </p> <p>教法： 1. 教师引导，适当提醒； 2. 组织小组挑选代表</p> <p>要求：自尊自信，敢于展示</p> <p>组织：同组织 1</p> <p>教法： 教师播放视频，提醒学生动作规范；</p> <p>要求：认真参与，增强体能；</p>	5， 3， 5，	小 小 大																				
	<p>学习内容</p> <p>1. 放松操：静态拉伸 2. 回顾课堂内容 3. 总结 教师点评、学生自评互评； 4. 宣布下课</p>	<p>组织教法与要求</p> <p>组织：同组织 1</p> <p>教法：教师点评，总结课堂情况； 要求：积极认真、正确评价；</p>	时间 3，	强度 小																				
课后小结		<p>运动负荷曲线图</p>  <table border="1"> <caption>心率数据表</caption> <thead> <tr> <th>时间 (分钟)</th> <th>心率 (BPM)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>5</td><td>78</td></tr> <tr><td>10</td><td>85</td></tr> <tr><td>15</td><td>90</td></tr> <tr><td>20</td><td>95</td></tr> <tr><td>25</td><td>100</td></tr> <tr><td>30</td><td>110</td></tr> <tr><td>35</td><td>120</td></tr> <tr><td>40</td><td>135</td></tr> <tr><td>45</td><td>125</td></tr> </tbody> </table>	时间 (分钟)	心率 (BPM)	5	78	10	85	15	90	20	95	25	100	30	110	35	120	40	135	45	125		
时间 (分钟)	心率 (BPM)																							
5	78																							
10	85																							
15	90																							
20	95																							
25	100																							
30	110																							
35	120																							
40	135																							
45	125																							

大单元名称	小足球	课次	第三课时	班级	四年级	人数	总 55 人 (男 27 女 28)
学情分析	本节课的教学对象为四年级八班学生，了解到四年级学生身体素质较之前有大幅提高，尤其表现在速度、耐力上，但根据数据显示，其腰腹力量需提升，尤其灵敏素质待加强。根据实际观察调查发现，学生整体水平一般，大部分同学无足球基础，但学生对足球兴趣高，对足球踢球动作的学习具有较强的欲望，“学、练、赛”各环节都愿意积极参与，喜欢表现自己。学习兴趣广，求知欲和好奇心强，有一定独立思考、自主探索和自主学习的能力。由于学生运动参与能力、性格爱好都具有较大的差异。因此，在教学中设置一些带有模仿性、游戏性的练习内容及形式，能很好的激起学生的学习兴趣，既能表现出学生的活泼好动，又能激发学生积极思考，学习的内容由易到难，这样既能提高他们的注意力，又能让运动能力有待提高的学生也能树立信心。						
学习目标	<p>运动能力：通过学练赛，学生知道脚内侧踢球的名称和动作方法</p> <p>健康行为：培养学生的动作协调性、节奏感和模仿能力培养良好的身体姿态和坚持锻炼的生活习惯</p> <p>体育品德：在学练赛的过程中培养学生积极进取、互帮互助、团结协作、永争第一的体育品德</p> <p>教学重点：摆动腿膝部外展，用脚内侧推送或敲击球</p> <p>教学难点：摆动腿外展，踢球时髋关节前送</p>						
学习内容	小足球----脚内侧踢球						
教材分析	本课选自人教版《体育与健康》，水平二（四年级）“脚内侧踢球”，本单元共拟定了 18 课时。要执行授课的课次为第七课次。教材中的教学技能目标为：通过练习，能用简单的技术组合动作进行足球活动，体验用脚内侧踢球的基本动作。足球是深受学生欢迎和喜爱的体育运动项目之一。不仅能发展下肢力量，奔跑能力、以及灵敏、协调等身体素质，还能促进内脏器官机能的发展，培养学生认真学习刻苦锻炼，合作交往的习惯和意识，进一步提升学生的集体主义精神。足球运动具有较强的趣味性、对抗性、竞争性，是小学体育课的主要教材且综合效果好，教学组织也有一定的规律。根据学生现有认知水平，采取多种形式的锻炼方法和游戏练习，让学生掌握脚内侧踢球的技术。为进一步参加足球运动打下良好的基础。						
注意事项	安全组织 有效练习			场地器材设备	足球场 足球 音响 分队背心		
课的部分	学习内容	教学策略				学习评价	
		教师组织与指导	学生学练赛	运动负荷			
准备部分	一、课堂常规 2分钟	①集合整队，清点人数 ②课堂导入，引出学习内容 ③安全及其他事项强调 	①学生集合快静齐 ②学生认真听讲，明白课堂要求，遵守课堂纪律	90次/分			
	二、活力热身 8分钟	①无球热身操 教师自编热身操，热身的同时能有效提高学生的身体协调性 ②球性练习，教师带领学生进行足球球性练习，学生带球在足球场地内根据老师提示，进行练习，教师做好动作提示与示范	①学生在老师的带领下伴随音乐热身，注意模仿老师的热身动作 ②学生进行足球球性动作练习，善于观察和模仿	130次/分			
	三、探索尝试 2分钟	探索尝试阶段 ①观看教学视频（根据实地情况，决定是否观看教学视频）学生两人一组，相对站立，用脚内侧踢球的方式将球踢给队友。 ②各抒己见，积极探索。师生共同总结脚内侧踢球动作方法。	①学生两人一组进行脚内侧踢球尝试练习 ②通过尝试练习以及观看教学视频，明白脚内侧踢球在实战中的运用以及重要性，总结出脚内侧踢球的动作要领	110次/分			
	四、脚内侧踢球 动作学、练、赛 23分钟	动作要领： 支撑脚踏在球的侧后方15厘米左右处，膝盖稍弯曲，踢球脚稍向后提起，膝关节外转，脚尖稍翘起，前摆时小腿加速，脚迅速外转90度，脚掌与地面平行，脚踝用力，用脚					

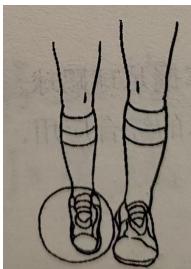
基本部分	<p>内侧触球的后中部，将球向正前方踢出</p> <p>练习一</p> <p>①支撑脚站位 身体正对踢球方向，支撑脚在球的侧方，脚尖指向出球方向，支撑脚离球15厘米左右距离。 支撑脚站位练习10次</p>  <p>②找准击球部位以及击球点</p>  <p>③学生两人一组，一人踩球另一人做脚内侧触球，并停顿两秒，每人10次 (注意提醒学生左右脚都应该进行触球练习)</p>  <p>④强调踢球腿动作 踢球腿在摆动中膝关节外展，脚掌绷紧与地面平行，用脚内侧击球的后中部，采用推送或敲打的方法将球踢出</p>  	<p>①支撑脚站位练习 学生在老师的口令提示下，进行支撑脚站位练习</p> <p>②学生原地体验脚内侧击球部位以及击球点</p> <p>③踢固定球 学生两人一组，一人踩球，一人做脚内侧踢球动作 易错：击球脚部位不对，击球脚踝关节松散 纠正：用标志贴贴于脚内侧，足弓位置，同时提醒踢球腿与地面平行，脚尖微翘起</p> <p>130-140次/分</p>		
	<p>练习二：</p> <p>学生两人一组，相距四米做脚内侧踢球练习 (根据练习的情况以及学生的差异，调整学生脚内侧踢球的练习距离 组织：</p>	<p>①两人一组相对站立，进行脚内侧踢球练习，可引导学生在面对来球时用脚内侧或者脚底接球(练习时可两人互相纠错学习)</p>		

	 <p>练习三： 在小组指定区域，六人一组围成圆圈，同时使用两颗足球进行脚内侧踢球练习（强调踢球动作的连贯性，同时注意观察队友的位置，把握时机） 组织：</p>  <p>练习四： “脚内侧踢准” 学生分成人相等的8个小队，在距离球门3-4米的位置成一路纵队站立，依次进行脚内侧踢球练习。提醒排队等候的同学可以进行球性练习 组织：</p>  <p>练习五：挑战升级 在练习四的基础上增加一定难度，由同学1担任防守队员，同学2进行射门，动作完成后，同学1带球到队伍后排队，同学2成为防守球员，依次进行</p>  <p>课课练 学生两人一组，根据游戏规则，在教师的提示以及音乐节奏中进行体能练习。</p> 	<p>②学生根据要求积极参与脚内侧踢球练习，能够将所学习的脚内侧踢球得以运用，同时培养学生的配合协作意识</p> <p>③学生依次完成脚内侧踢球射门的练习，大胆做出脚内侧踢球动作。并在练习同时观察组员动作，互助纠错。</p> <p>④有防守队员，难度有所增加，需要学生积极思考把握打门的时机。</p> <p>⑤课课练 学生在老师的提示以及音乐的节奏中完成体能练习，集体能练习、球性练习、专注力练习为一体。</p>	130次/分钟	
五、身心放松与小结5分钟	教师对本堂课的学练赛过程进行总结评价，对表现优秀的学生提出表扬，对需要我总结与评价	学生认真听讲，并进行自我总结与评价		

		改进的学生提出希望																																				
结束部分		<p>①师生一起跟随音乐进行身心放松组织:</p>  <p>②教师根据学生本堂课学习情况布置课后练习作业 ③安排值日生收拾场地器材 ④师生再见</p>	<p>①学生跟随音乐积极放松 ②根据自身学习情况按要求完成课后练习 ③值日生收还器材 ④师生再见</p>	90次/分钟																																		
预计负荷	运动强度		<p style="text-align: center;">体育课心率曲线图</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>课堂时间 (分钟)</th> <th>心率 (次/分)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>5</td><td>80</td></tr> <tr><td>8</td><td>85</td></tr> <tr><td>10</td><td>90</td></tr> <tr><td>12</td><td>95</td></tr> <tr><td>15</td><td>100</td></tr> <tr><td>18</td><td>120</td></tr> <tr><td>20</td><td>115</td></tr> <tr><td>23</td><td>95</td></tr> <tr><td>25</td><td>110</td></tr> <tr><td>30</td><td>122</td></tr> <tr><td>33</td><td>125</td></tr> <tr><td>35</td><td>135</td></tr> <tr><td>38</td><td>125</td></tr> <tr><td>40</td><td>115</td></tr> <tr><td>45</td><td>110</td></tr> <tr><td></td><td>100</td></tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">平均心率 125—135 次/分钟</p>	课堂时间 (分钟)	心率 (次/分)	5	80	8	85	10	90	12	95	15	100	18	120	20	115	23	95	25	110	30	122	33	125	35	135	38	125	40	115	45	110		100	
课堂时间 (分钟)	心率 (次/分)																																					
5	80																																					
8	85																																					
10	90																																					
12	95																																					
15	100																																					
18	120																																					
20	115																																					
23	95																																					
25	110																																					
30	122																																					
33	125																																					
35	135																																					
38	125																																					
40	115																																					
45	110																																					
	100																																					
	运动密度		75%																																			
	练习密度		55%-60%																																			
课后练习		1. 和爸爸妈妈一起观看 CCTV5 足球比赛、天下足球等足球赛事 2. 每日一练:熟悉球性练习:揉球、踩球、盘球、拉球等球性练习 3. 脚内侧踢球对墙练习(左右脚各30次) 4. 录制练习视频发钉钉群微信群,相互纠正学习。																																				
课后反思																																						
其他		安全因素分析与预设 : 本课教学前要对学生进行安全教育,严格限制携带尖锐、硬物进行练习,以避免伤害事故发生,充分做好热身准备活动。足球运球尤其注意踝关节和膝关节的活动。练习过程中老师时刻留意学生情况,提醒安全注意事项。在行课过程中,注意观察学生的精神状态,发现异常及时叫停。在规定的时间有组织进行活动,互相谦让、谅解、宽容同时保管好自己的足球不要乱踢。运动过程中学生学习兴趣积极性高,往往会忽视安全问题,课前教师将强调运动过程中应注意的安全事项,练习过程中学生一切练习听从教师指挥。																																				

大单元名称	小足球	课次	第四课时	班级	四年级	人数	总 55 人 (男 27 女 28)
学习目标	运动能力: 学生能知道足球中正脚背踢球动作和方法及要领, 能做出正脚背踢球动作, 并且动作自然协调。。 健康行为: 培养学生的动作协调性、节奏感和模仿能力培养良好的身体姿态和坚持锻炼的生活习惯。 体育品德: 培养学生群体合作的精神, 学会尊重同学、热爱集体, 增进友谊交往。 教学重点: 脚背绷紧, 利用脚背正面击球中部。 教学难点: 控制好身体重心和支撑腿的位置, 摆动腿一大腿带动小腿加速前摆。						

学习内容	足球的脚背正面踢球				
注意事项	安全组织 有效练习		场地器材设备	足球场 足球 音响	
课的部分	学习内容	教学策略			学习评价
准备部分	二、课堂常规 2分钟	①集合整队，清点人数 ②课堂导入，引出学习内容 ③安全及其他事项强调 		①学生集合快静齐 ②学生认真听讲，明白课堂要求，遵守课堂纪律	90次/分
	二、活力热身 8分钟	①无球热身操 教师自编热身操，热身的同时能有效提高学生的身体协调性 ②球性练习，教师带领学生进行足球球性练习，学生带球在足球场地内根据老师提示，进行练习，教师做好动作提示与示范		①学生在老师的带领下伴随音乐热身，注意模仿老师的热身动作 ②学生进行足球球性动作练习，善于观察和模仿	130次/分
	三、探索尝试 2分钟	探索尝试阶段 ①观看教学视频（根据实地情况，决定是否观看教学视频）学生两人一组，相对站立，用脚背正面踢球的方式将球踢给队友。 ②各抒己见，积极探索。师生共同总结脚内侧踢球动作方法。		①学生两人一组进行脚背正面踢球尝试练习 ②通过尝试练习以及观看教学视频，明白脚背正面踢球在实战中的运用以及重要性，总结出脚内侧踢球的动作要领	110次/分
实施部分	四、脚背正面踢球动作学、练、赛 23分钟	动作要领： 正面直线助跑，支撑脚踏在球侧10-15厘米处，膝关节微屈，脚尖正对球的方向。踢球腿以髋为轴，大腿带动小腿，由后向前摆动，脚面绷直，小腿用力弹出，用脚背正面击球的后中部将球踢出		①支撑脚站位练习 身体正对踢球方向，支撑脚在球的侧方，脚尖指向出球方向，支撑脚离球15厘米左右距离。 支撑脚站位练习10次	

<p>基本部分</p>	 <p>②找准击球部位以及击球点（脚背正面击球的后中部）</p> 	<p>②学生原地体验脚背正面击球部位以及击球点</p>	<p>130-140次/分</p>	
	<p>③学生两人一组，一人踩球另一人做脚背正面触球，并停顿两秒，每人10次 (注意提醒学生左右脚都应该进行触球练习)</p> <p>④强调踢球腿动作 摆动腿大腿带动小腿，用脚背正面击球。小腿加速，踢球后身体随球移动。</p> 	<p>③踢固定球 学生两人一组，一人踩球，一人做脚背正面踢球动作 易错：击球脚部位不对，击球脚踝关节松散 纠正：用标志贴贴于脚背正面位置。</p>		
	<p>练习二： 学生两人一组，相距四米做脚背正面踢球练习（根据练习的情况以及学生的差异，调整学生脚背正面踢球的练习距离 组织：</p>  <p>练习三： 在小组指定区域，六人一组围成圆圈，同时使用两颗足球进行脚背正面踢球练习（强调踢球动作的连贯性，同时注意观察队友的位置，把握时机） 组织：</p>	<p>①两人一组相对站立，进行脚背正面踢球练习，可引导学生在面对来球时用脚内侧或者脚底接球（练习时可两人互相纠错学习）</p> <p>②学生根据要求积极参与脚背正面踢球练习，能够将所学习的脚背正面踢球得以运用，同时培养学生的配合协作意识</p>	<p>130次/分钟</p>	

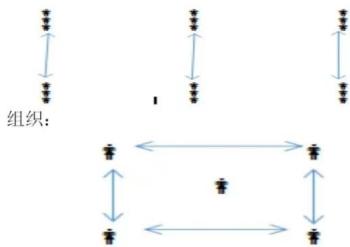
	 <p>练习四： “脚背正面踢准”学生分成人相等的8个小队，在距离球门3-4米的位置成一路纵队站立，依次进行脚背正面踢球练习。提醒排队等候的同学可以进行球性练习组织：</p> 	<p>③学生依次完成脚背正面踢球射门的练习，大胆做出脚背正面踢球动作。并在练习同时观察组员动作，互助纠错。</p> <p>④有防守队员，难度有所增加，需要学生积极思考把握打门的时机。</p> <p>⑤课课练 学生在老师的提示以及音乐的节奏中完成体能练习，集体能练习、球性练习、专注力练习为一体。</p>	140次/分钟	
结束部分	五、身心放松与小结5分钟	教师对本堂课的学练赛过程进行总结评价，对表现优秀的学生提出表扬，对需要改进的学生提出希望	学生认真听讲，并进行自我总结与评价	
	<p>①师生一起跟随音乐进行身心放心组织：</p>  <p>②教师根据学生本堂课学习情况布置课后练习作业</p> <p>③安排值日生收拾场地器材</p> <p>④师生再见</p>	<p>①学生跟随音乐积极放松</p> <p>②根据自身学习情况按要求完成课后练习</p> <p>③值日生收还器材</p> <p>④师生再见</p>	90次/分钟	

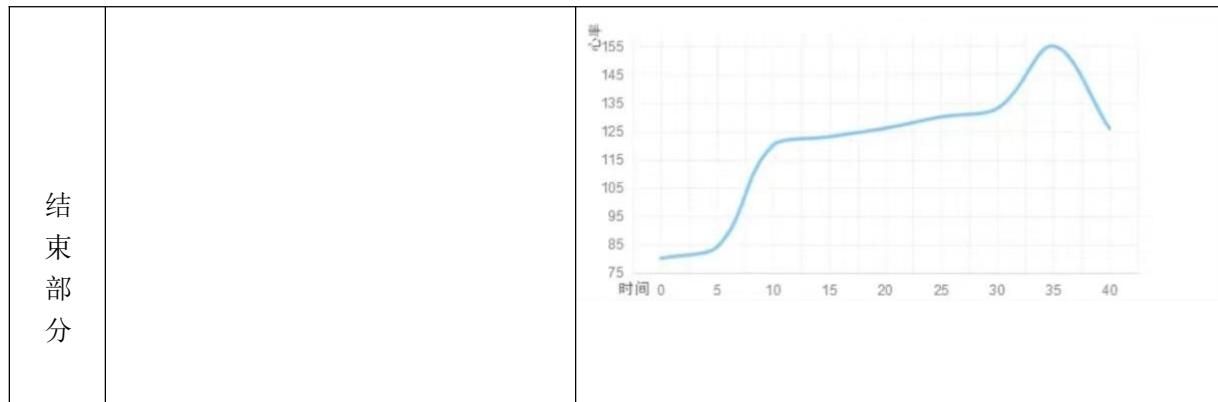
预计 负荷	运动强度	<p>体育课心率曲线图</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>课堂时间</th> <th>心率(次/分)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>5</td><td>80</td></tr> <tr><td>8</td><td>85</td></tr> <tr><td>10</td><td>90</td></tr> <tr><td>12</td><td>95</td></tr> <tr><td>15</td><td>100</td></tr> <tr><td>18</td><td>120</td></tr> <tr><td>20</td><td>115</td></tr> <tr><td>23</td><td>95</td></tr> <tr><td>25</td><td>110</td></tr> <tr><td>30</td><td>122</td></tr> <tr><td>33</td><td>125</td></tr> <tr><td>35</td><td>135</td></tr> <tr><td>38</td><td>125</td></tr> <tr><td>40</td><td>115</td></tr> <tr><td>45</td><td>110</td></tr> <tr><td>48</td><td>100</td></tr> </tbody> </table> <p>平均心率 125—135 次分钟</p>	课堂时间	心率(次/分)	5	80	8	85	10	90	12	95	15	100	18	120	20	115	23	95	25	110	30	122	33	125	35	135	38	125	40	115	45	110	48	100
课堂时间	心率(次/分)																																			
5	80																																			
8	85																																			
10	90																																			
12	95																																			
15	100																																			
18	120																																			
20	115																																			
23	95																																			
25	110																																			
30	122																																			
33	125																																			
35	135																																			
38	125																																			
40	115																																			
45	110																																			
48	100																																			
运动密度	75%																																			
练习密度	55%-60%																																			
课后 练习	1. 和爸爸妈妈一起观看 CCTV5 足球比赛、天下足球等足球赛事 2. 每日一练:熟悉球性练习:揉球、踩球、盘球、拉球等球性练习 3. 脚背正面踢球对墙练习 (左右脚各30次) 4. 录制练习视频发钉钉群微信群, 相互纠正学习。																																			
课后 反思																																				
其他	安全因素分析与预设: 本课教学前要对学生进行安全教育, 严格限制携带尖锐、硬物进行练习, 以避免伤害事故发生, 充分做好热身准备活动。足球运球尤其注意踝关节和膝关节的活动。练习过程中老师时刻留意学生情况, 提醒安全注意事项。在行课过程中, 注意观察学生的精神状态, 发现异常及时叫停。在规定的时间有组织进行活动, 互相谦让、谅解、宽容同时保管好自己的足球不要乱踢。运动过程中学生学习兴趣积极性高, 往往会忽视安全问题, 课前教师将强调运动过程中应注意的安全事项, 练习过程中学生一切练习听从教师指挥。																																			

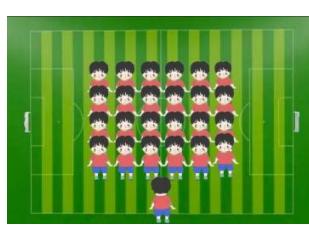
课的主题	脚内侧传接球学练 (第五课时)	场地器材	足球场、标志桶
教学 方式	学	1 学习脚内侧传接球技术	
	练	1. 原地两人间隔 5 米传接球	2. 两人 “z” 字传接球
	赛	1. 小组传接球比赛	
	评	学生对脚内侧传接球稳定性进行评价	
教学 目标	运动技能目标: 间隔 5 米距离原地传接球练习能够传准接稳 健康行为目标: 通过变向、加速跑练习发展学生灵敏、速度等身体素质。 体育品德目标: 通过降低防守难度, 提高传球成功率, 让学生感受足球运动的乐趣, 为终身体育奠定基础。		
	重点: 脚内侧传接球技术动作, 对球的控制和支配能力 难点: 脚内侧传接球动作的正确性, 传球的方向性和力量		

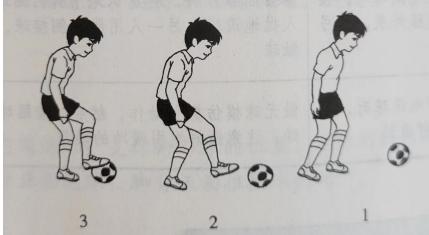
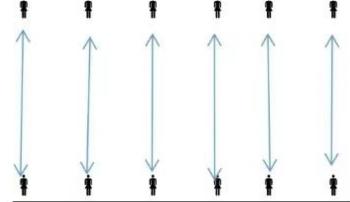
课的结构	学习内容	组织教法与要求	时间	强度
开始部分	<p>一、课堂常规</p> <p>1.体育委员整队报告人数</p> <p>2.师生问好</p> <p>3.宣布本节课内容</p> <p>4.安排见习生，强调安全</p>	<p>组织：四列横队</p>  <p>要求：快、静、齐，精神饱满</p>	2	小
准备部分	<p>一、常规热身</p> <p>1.慢跑热身</p> <p>a 跑操队形绕足球场慢跑 2 圈热身</p> <p>2.关节操</p> <p>a 头部运动</p> <p>b 肩部运动 4*8 拍</p> <p>c 膝关节运动</p> <p>d 手腕踝关节</p>	<p>组织：跑操队形慢跑热身 教法： 1.教师领跑，强调步伐一致 2.口哨提示 要求： 队伍整齐、步伐一致。</p> <p>组织：四列横队</p>  <p>教法： 跟随音乐，学生一起进行热身 要求： 模仿教师动作，听音乐节奏，充分活动各关节</p>	4	中
	<p>二、专项准备活动</p> <p>学生自由在足球场进行个人运球，运球方式不限，听到教师口哨后找一个同交换球，再接着进行运球，每次交换球，不能是重复的人</p>	<p>组织：足球场散点进行 教法： 1.讲解游戏规则 2.强调游戏纪律与安全 3.引导学生积极参与 要求： 1.遵守游戏规则 2.运球抬头，避免相撞 3.积极参与游戏</p>	3	中
	<p>一、学习脚内侧传球技术</p> <p>动作要求：直线助跑，脚尖正对出球方向，支撑脚踏在球的侧方距球 15cm</p>	组织：		

<p>左右，大腿外展，脚底与地面平行，脚尖微翘，踝关节紧张，用脚内侧击球的后中部，同时推送或敲击的方法将球击出</p> <p>二、学习脚内侧接球技术</p> <p>动作要领：支撑脚脚尖正对来球，接球腿大腿外展，脚尖微翘，脚底与地面平行，脚内侧迎球</p>  <p>助跑 -- 支撑脚站位 -- 踢球腿摆动 -- 脚踢球 -- 踢球后的随前动作</p> <p>1. 踢固定球，做脚内侧踢球支撑腿站位及踢球部位模仿练习</p> <p>2. 两人一球，球一大用脚底挡球另一人做脚内侧摆腿练习</p> <p>3. 两人一组，队形相距 5m 练习传接球 用脚内侧接球</p> <p>4. 两人一组“z”字传接球</p>		<p>5</p>	<p>中</p> <p>中</p>
--	--	----------	-------------------

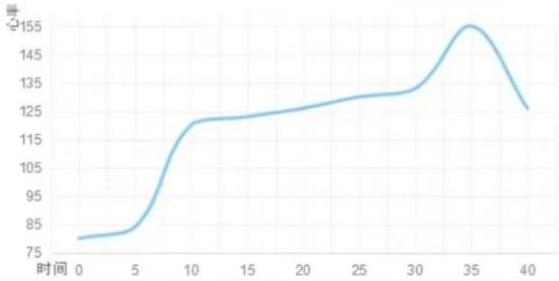
课的 结构	学习内容	组织教法与要求	时间	强度
	<p>三、小组原地传接球比赛</p> <p>规则：分小组相距 5m 传接球，传出对面直接接住得分，传出没接住则没得分归零，规定 时间内得分多的获胜</p> <p>四、消极防守的抢圈游戏</p> <p>规则：在规定范围内五人一组，四人传接球，一人消极防守，规定时间后交换人消极防守。</p> <p>五、课课练</p> <p>(1) 协调性练习</p> <p>(2) 20 米蛙跳 5 组</p>	<p>1. 教师讲解示范 2. 巡视指鼎：企别纠错连贯 3. 教师点评，师生互评</p> <p>要求：</p> <p>1. 积极思考，认真观看示范 2. 按要求进行练习 3. 积极回答教师提问</p>  <p>组织：</p>  <p>组织：8 路纵队</p> <p>教法：</p> <p>1. 教师讲解比赛规则 2. 巡视指导，担任裁判工作 3. 教师点评，师生互评</p> <p>要求：</p> <p>1. 认真比赛，遵守比赛规则 2. 合理利用组合动作 3. 加强与同伴之间的沟通协作</p>	3 5 8	中 大 大
	<p>1. 放松练习 自编姿态放松操</p> <p>2. 集合小结 教师点评 学生自评互评</p> <p>3. 宣布下课，回收器材</p>	<p>组织：四列横队</p> <p>教法：教师示范领做，学生模仿跟随练习</p> <p>要求：动作到位，充分拉升</p>	5	小



课的主题		脚底接地滚球（第六课时）	场地器材	足球场、标志桶							
教学方式	学	1 学习脚底接地滚球技术									
	练	1. 原地两人间隔 5 米传接球 2. 分组练习									
	赛	1. 小组传接球比赛									
	评	学生对脚底接地滚球稳定性进行评价									
教学目标	运动技能目标：懂得脚底接球的基本技术，养成接球合理，快速地传接球和连接其他技术的意识。 健康行为目标：通过变向、加速跑练习发展学生灵敏、速度等身体素质。 体育品德目标：培养学生的团队精神、奉献精神、刻苦精神，增强学生的责任意识、规划意识和配合意识，磨炼学生坚强的意志品质，养成良好的行为习惯。										
	重点：正确的触球部位 难点：两腿动作协调										
课的结构	学习内容		组织教法与要求	时间	强度						
开始部分	一、课堂常规 1. 体育委员整队报告人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课内容 4. 安排见习生，强调安全		组织：四列横队  要求：快、静、齐，精神饱满	2	小						

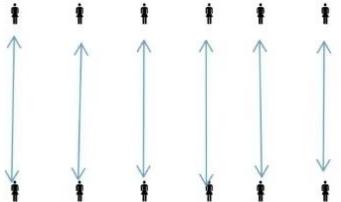
准备部分	<p>一、常规热身</p> <p>1. 慢跑热身 a 跑操队形绕足球场慢跑 2 圈热身</p> <p>2. 关节操 a 头部运动 b 肩部运动 4*8 拍 c 膝关节运动 d 手腕踝关节</p> <p>二、专项准备活动 学生自由在足球场进行个人运球，运球方式不限，听到教师口哨后找一个同交换球，再接着进行运球，每次交换球，不能是重复的人</p>	<p>组织：跑操队形慢跑热身 教法： 1. 教师领跑，强调步伐一致 2. 口哨提示 要求： 队伍整齐、步伐一致。</p> <p>组织：四列横队</p>  <p>教法： 跟随音乐，学生一起进行热身 要求： 模仿教师动作，听音乐节奏，充分活动各关节</p> <p>组织：足球场散点进行 教法： 1. 讲解游戏规则 2. 强调游戏纪律与安全 3. 引导学生积极参与 要求： 1. 遵守游戏规则 2. 运球抬头，避免相撞 3. 积极参与游戏</p>	4	中
基本部分	<p>一、学习脚底接地滚球技术</p> <p>动作要求： 支撑脚脚尖正对来球方向，膝关节稍屈；接球腿屈膝抬起，脚尖翘起，用脚掌前部位接停来球。</p> 	<p>组织：</p>  <p>要求： 练习积极，虚心接受建议，认真改进动作 教法： 教师语言导入，带动学生学习兴趣 教师示范讲解基本动作要领</p>		中

课的 结构	学习内容	组织教法与要求	时间	强度
	<p>1. 重点：正确的触球部位。</p> <p>2. 难点：两腿动作协调。</p> <p>3. 教师讲解并示范脚底接地滚球的方法，建立正确动作表象。</p> <p>4. 无球动作模仿。</p> <p>5. 有球动作练习。</p> <p>6. 迎球助跑脚底接地滚球练习。</p> <p>二、小组原地脚底接地滚球比赛</p> <p>规则：分小组相距 5m 传接球，传出对面直接接住得分，传出没接住则没得分归零，规定时间内得分多的获胜</p> <p>四、消极防守的抢圈游戏</p> <p>规则：在规定范围内五人一组，四人传接球，一人消极防守，规定时间后交换人消极防守。</p> <p>五、课堂练习</p> <p>(1) 协调性练习</p> <p>(2) 20 米蛙跳 5 组</p>	<p>教师找一名学生进行示范，并纠错。 分组练习，巡回指导 小组展示，互相评价</p> <p>组织： 教法：</p> <p>1. 教师讲解示范 2. 巡视指正：个别纠错连贯 3. 教师点评，师生互评</p> <p>要求：</p> <p>1. 积极思考，认真观看示范 2. 按要求进行练习 3. 积极回答教师提问</p> <p>组织：</p> <p>组织：8路纵队 教法：</p> <p>1. 教师讲解比赛规则 2. 巡视指导，担任裁判工作 3. 教师点评，师生互评</p> <p>要求：</p> <p>1. 认真比赛，遵守比赛规则 2. 合理利用组合动作 3. 加强与同伴之间的沟通协作</p>	20	中

结束部分	1. 放松练习 自编姿态放松操 2. 集合小结 教师点评 学生自评互评 3. 宣布下课，回收器材	组织：四列横队 教法：教师示范领做，学生模仿跟随练习 要求：动作到位，充分拉升	3	小小																				
课后小结		 <table border="1"> <caption>Data points estimated from the heart rate graph</caption> <thead> <tr> <th>Time (分钟)</th> <th>Heart Rate (脉搏) (bpm)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0</td><td>75</td></tr> <tr><td>5</td><td>75</td></tr> <tr><td>10</td><td>145</td></tr> <tr><td>15</td><td>125</td></tr> <tr><td>20</td><td>125</td></tr> <tr><td>25</td><td>125</td></tr> <tr><td>30</td><td>125</td></tr> <tr><td>35</td><td>145</td></tr> <tr><td>40</td><td>105</td></tr> </tbody> </table>			Time (分钟)	Heart Rate (脉搏) (bpm)	0	75	5	75	10	145	15	125	20	125	25	125	30	125	35	145	40	105
Time (分钟)	Heart Rate (脉搏) (bpm)																							
0	75																							
5	75																							
10	145																							
15	125																							
20	125																							
25	125																							
30	125																							
35	145																							
40	105																							

课的 主题	正脚背直线运球游戏与比赛（第七课时）	场地器材	足球场、标志桶
教学 方式	学 练 赛 评 1. 学习掌握足球正脚背直线运球 1. 直线运球竞速 2. 2V1 闯关 5V5 比赛，弱化防守 学生对脚背正面运球运直线进行评价		

教学目标	<p>运动技能目标：能说出脚的各个部位、正脚背直线运球动作要领，能在比赛中合理运用。</p> <p>健康行为目标：积极参与游戏，在游戏与比赛中能积极参与，抬头观察，注重安全意识的培养。知道体能练习的要求，并清楚体能练习的重要性。</p> <p>体育品德目标：遵守游戏规则，积极参与挑战，与队友协作完成好的游戏；在评价环节能公平公正的做出正确的评价。</p>			
重点 难点	<p>重 点：触球后重心前移</p> <p>难 点：运直运稳</p>			
课的结构	学习内容	组织教法与要求	时间	强度
开始部分	<p>一、课堂常规</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 体育委员整队报告人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课内容 4. 安排见习生，强调安全 	<p>组织：四列横队</p>  <p>要求：快、静、齐，精神饱满</p>	2	小
准备部分	<p>一、热身</p> <p>1. 游戏“灵魂的音乐”</p> <p>学生听到音乐后在场地内随意走，当音乐停止时所有人站立不动；完成两次后将随意走换为侧滑步，完成侧滑步之后再加大难度，完成运球，在中途音乐停的间隙进行球操。</p>	<p>组织：跑操队形慢跑热身 教法： 1. 教师领跑，强调步伐一致 2. 口哨提示 要求： 队伍整齐、步伐一致。</p> <p>组织：四列横队 教法 跟随音乐，学生一起进行热身 要求： 模仿教师动作，听音乐节奏，充分活动各关节</p> 	4	中
	<p>2. 球性练习：</p> <p>跳踩球 30 次</p> <p>脚内侧拨球 30 次</p> <p>拉推球 30 次</p>	<p>组织：足球场散点进行 教法： 1. 讲解游戏规则 2. 强调游戏纪律与安全 3. 引导学生积极参与 要求： 1. 遵守游戏规则 2. 运球抬头，避免相撞 3. 积极参与游戏</p>	3	中

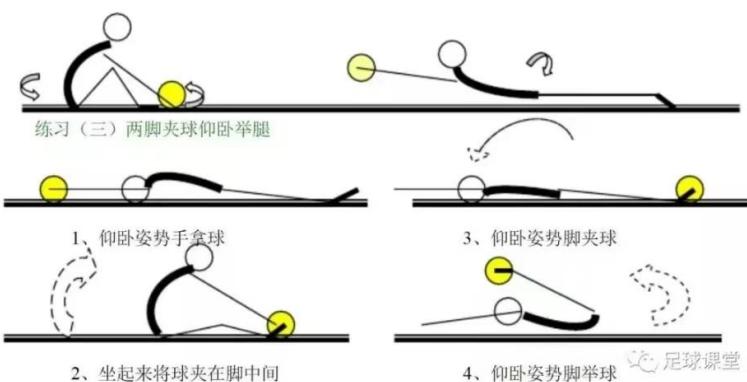
基本部分	<p>1. 自主尝试 足球猜拳运球游戏</p> <p>男女生各一组，猜拳获胜者将足球从起点(重点)用自己所见所了解的运球方式将球运至终点(起点)，然后进行下一轮猜拳。最快完成8轮猜拳的同学获得比赛胜利。</p> <p>【交流讨论、示范】</p> <p>老师看到在刚才游戏中几位同学运球特别快速准确，一下就完成了老师的目标。不过大部分同学很难将球运直，比如说脚找不着球或者一脚把球踢跑了</p> <p>当你面前没有防守队员的情况下我们用什么办法可以快速的将球运到对方门前射门</p> <p>教师示范正脚背直线运球</p> <p>2. 学习正脚背直线运球</p> <p>四列横队展开，观看老师示范讲解，并进行原地模仿</p>	<p>组织：</p>  <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解游戏规则 2. 组织学生游戏并引导学生快速运球。 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 积极思考，认真观看示范 2. 按要求进行练习 3. 积极回答教师提问 <p>组织：四列横队</p>  <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解示范 2. 巡视指导，个别纠错 3. 教师点评，师生互评 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 积极思考，认真观看示范 2. 按要求进行练习 3. 积极回答教师提问 	3	中

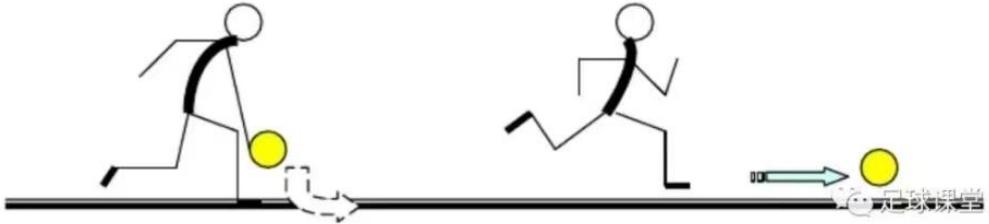
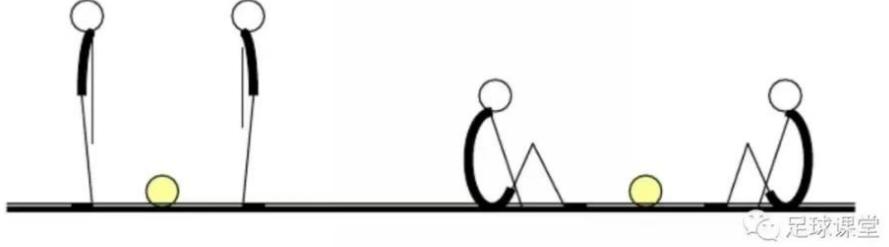
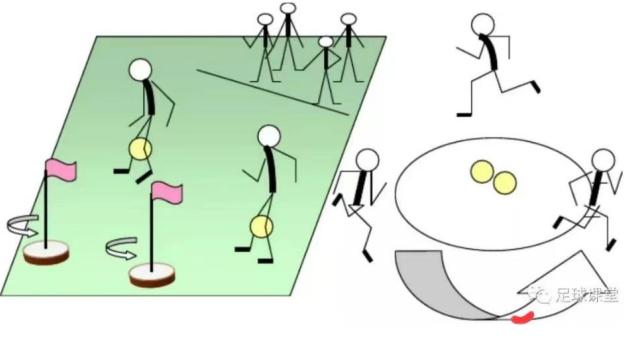
课的结构	学习内容	组织教法与要求	时间	强度
------	------	---------	----	----

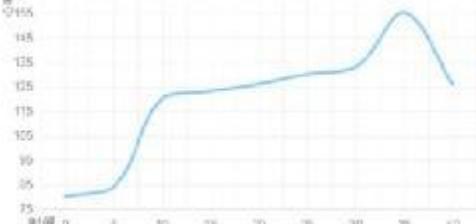
基本部分	<p>3. 学练 1: 2V1 闯关</p> <p>所有同学分成男女生各两路，两路中间有一名防守队员进行消极防守。闯关同学利用正脚背运球方式，突破闯过防守者防守区域。</p>	<p>组织: 分组进行</p> <p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 教师讲解游戏规则。 组织学生游戏并巡回指导学生选择不同的运球方式。 个别纠错 <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 认真参与游戏。 运球时抬头观察，选择合理的运球方式。 	3	中
	<p>4. 学练 2: 运球抢球游戏</p> <p>规则: 男女生分为四组，分两块区域。一组男(女)生运用外脚背运球、护球、变向。另一组男(女)生无球进行逼抢防守将足球抢下并运球至边线或底线。规定时间内运球得分多的同学获得比赛胜利。</p> <p>共 3 轮。</p> <p>要求: 运用正脚背运球方式直线加速；抬头观察，躲避他人</p>	<p>组织: 散点练习</p> <p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 教师讲解比赛规则、要求、分组。 巡回指导学生比赛。 选取得分前 20 名同学给予奖励。 <p>要求:</p> <p>认真参与比赛，根据场上形势选择不同的运球方式。 积极进取，不畏挑战。</p> <p>组织:</p>	3	大
	<p>5. 5V5 比赛</p> <p>所有同学分为 8 组，5 人一组。在各自区域进行 5V5 比赛。防守方要求两两牵手防守。出界、犯规、进球球权转化。规定时间内得分较多的组获得比赛胜利。</p> <p>要求: 摆脱对手之后运用真脚背运球快速至球门处射门；合理利用比赛场地，多多进行跑动；团队之间加强配合。</p>	<p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 教师讲解比赛规则、要求、分组。 巡回指导学生比赛。 获胜的四组同学给予奖励。 <p>要求:</p> <p>认真参与比赛，根据场上形势选择不同的运球方式。</p>	6	大

	<p>6. 课课练</p> <p>将学生分成人数均等的 5 个小组，各小组在小组长的带领下分别在场地的四个角落以及场地最中间利用足球进行场地布置，将足球摆放成均匀间隔的长条，学生在足球的一段排队，分别进行“螃蟹爬”、“双脚跳”、“前滚翻”、“登山步”、单脚跳的体能练习，当听到教师指令所有同学轮转一次。</p>	<p>组织：</p> <p>教法：组织学生分组进行体能练习，讲解练习要求。 要求： 1. 积极参与体能练习，充分发展体能 2. 排队有序，不拥挤打闹</p>	8	大
课的结构	学习内容	组织教法与要求	时间	强度
结束部分	<p>1. 放松练习 自编姿态放松操</p> <p>2. 集合小结 教师点评 学生自评互评</p> <p>2. 宣布下课，回收器材</p>	<p>组织：四列横队 教法：教师示范领做，学生模仿跟随练习 要求：动作到位，充分拉升</p>	5	小

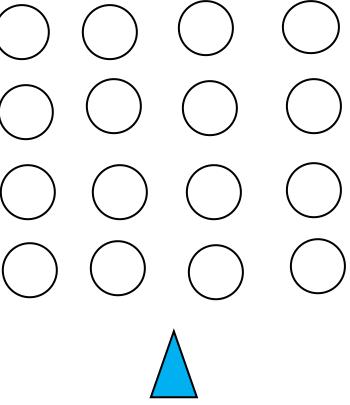
课的	发展足球活动能力的练习与游戏	场地器材	足球场、垫子
----	----------------	------	--------

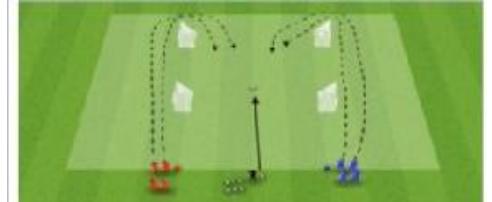
主题	(第八课时)			
教学目标	运动技能目标：熟悉足球的特性，学会在游戏中玩足球。 健康行为目标：通过竞争，体验足球乐趣，享受成功的喜悦。 体育品德目标：通过比赛与游戏培养团结协作精神，通过游戏建立良好人际关系。			
课的结构	学习内容	组织教法与要求	时间	强度
开始部分	一、课堂常规 1. 体育委员整队报告人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课内容 4. 安排见习生，强调安全	组织：四列横队  要求：快、静、齐，精神饱满	2	小
准备部分	常规热身 1. 慢跑热身 a 跑操队形绕足球场慢跑 2 圈热身 2. 关节操 a 头部运动 b 肩部运动 4*8 拍 c 膝关节运动 d 手腕踝关节	组织：  教法： 1.教师领跑，强调步伐一致 2.口哨提示 要求： 队伍整齐、步伐一致。	4	中
	一、个人练习（身心的准备） 1. 每人一个球，做几个个人动作，通过对球的触摸，产生对球的兴趣。		10	中
	2. 滚球与追球（能量的释放） 给孩子们一个尽情奔跑的时间与空间，各自尝试一下追逐球的乐趣。			

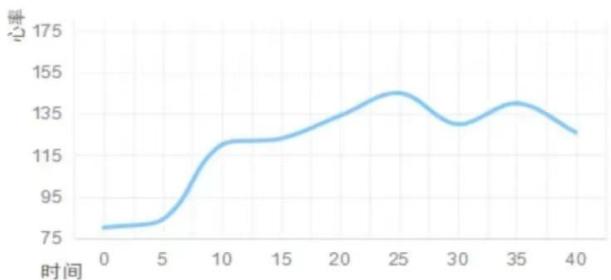
基本部分	 <p>二、双人练习（敏捷与对抗）</p> <p>双人练习时要注意安全，练习（一）要保持适当的距离，练习（二）要避免用力过度。</p>	10 中
	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>练习（一）听信号，两人抢球（背向站立、面向坐立、仰卧姿势、俯撑姿势等）</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>练习（二）碰撞游戏，手背在背后，用身体相互碰撞，让对方球落地为胜。</p>  </div>	
三、集体游戏（竞争与灵巧）	练习（一）夹球接力跑，练习（二）三人抢二球（或五人抢四球）	10 大
结束部	 <p>1. 放松练习 自编姿态放松操 2. 集合小结</p>	<p>组织：四列横队 教法：教师示范领做，学生模仿跟随练习 要求：动作到位，充分拉伸</p> <p>4 中</p>

分	教师点评 学生自评互评 3. 宣布下课，回收器材			
课的结构	学习内容	组织教法与要求	时间	强度
课后小结		运动负荷曲线图 		

课的 主题	足 球 专 项 体 能 (第九课时)		场 地 器 材	足 球 场 、 标 志 桶 、 心 率 测 试 专 用 手 环
教 学 方 式	学 练 运球追逐跑接力比赛 赛 冲刺跑要位接发球 1V1 比赛 评 教师对学生体能状况进行评价		1. 掌握正确的专项体能练习方法 2. 了解运动放松原理，懂得进行自我恢复。	
教 学 目 标	运动技能目标：通过反应、短距离冲刺跑学练，发展学生比赛与得分能力。 健康行为目标：通过竞争，体验足球乐趣，享受成功的喜悦。 体育品德目标：通过比赛与游戏培养团结协作精神，通过游戏建立良好人际关系。			
课的 结构	学习内容	组织教法与要求	时间	强度
开始部分	一、课堂常规 1. 体育委员整队报告人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课内容 4. 安排见习生，强调安全	组织：四列横队  要求：快、静、齐，精神饱满	2	小
	一、常规热身	组织：	4	中

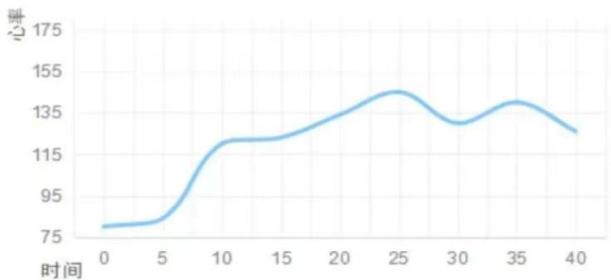
准备部分	<p>1. 慢跑热身 a 跑操队形绕足球场慢跑 2 圈热身</p> <p>2. 关节操 a 头部运动 b 肩部运动 4*8 拍 c 膝关节运动 d 手腕踝关节</p> <p>二、专项准备活动 学生分为四列横队，听到教师口哨 后分别进行以下动作练习：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小步跑 30s 2. 高抬腿 30s 3. 后踢跑 30s 4. 直腿跑 30s 5. 抬腿垫步跑 30s 6. 车轮跑 30s 	 <p>教法： 1. 教师领跑，强调步伐一致 2. 口哨提示 要求： 队伍整齐、步伐一致。</p> <p>组织：四列横队</p>  <p>教法： 1. 讲解动作要求 2. 强调纪律与安全 3. 引导学生积极参与 要求： 1. 按照要求完成 2. 做完在对面排队，避免相撞 3. 积极参与</p>		
基本部分	<p>一、折返跑</p> <p>1. 讲解要领： 折返跑技术可以分为五个部分：起跑、加速跑、放松跑（减速跑）、触及标志与折返（一般是右手触及标志左转）、终点冲刺。</p> <p>2. 重点 ①. 转身前速度稍微降低，降低速度过程中必须降低重心。 ②. 完成转身前右脚落地后左脚与右脚 同时分别左转 135° 和 45° 上体再左 90°，同时右手前臂由外向内划幅，轻轻碰触标志，收前臂，上臂前摆。</p> <p>3. 转身后立即发力蹬地。</p> <p>4. 即将转身时跑至折返线时可有轻微的弧度。</p> <p>5. 组织练习</p>	<p>组织：</p>  <p>教法： 1. 教师讲解示范 2. 巡视指导，个别纠错 3. 教师点评，师生互评 要求：</p>	10	中

	<p>分解练习</p> <p>①转身跑练习，在折返线前迅速完成转身触及标志物后加速跑。</p> <p>②转身接蹬地的练习。</p> <p>③蹬地摆臂的加速跑练习。</p> <p>6. 完整练习</p> <p>充分体会完整动作。</p> <p>7. 纠错</p> <p>重新讲解重难点，并让做好的学生示范。</p>	<p>1. 积极思考，认真观看示范</p> <p>2. 按要求进行练习</p> <p>3. 积极回答教师提问</p>		
基本部分	<p>二、折返跑双人追逐比赛</p> <p>①两名学生面对面相隔九米的距离，在被追逐学生前三米的距离设一个标志桶，当被追逐学生开始起跑时，追逐学生立刻进行冲刺跑追逐，而被追逐学生在最短时间内完成绕桩冲刺，如果被抓到就会判定为输。</p> <p>②将跑改为快频率的单脚跳。</p> <p>③将单脚跳改为带球跑。</p>	<p>组织：</p>  <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解比赛规则 2. 巡视指导，担任裁判工作 3. 教师点评，师生互评 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 认真比赛，遵守比赛规则 2. 合理利用组合动作 3. 加强与同伴之间的沟通协作 	10	中
	<p>三、冲刺跑要位接发球 1V1 比赛</p> <p>学生两人一组，同一起跑线。当球被踢出去后，两人同时冲刺跑绕过障碍物后争取球权后再 1V1 射门得分。</p>	<p>组织：</p> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解比赛规则 2. 巡视指导，担任裁判工作 3. 教师点评，师生互评 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 认真比赛，遵守比赛规则 2. 合理利用组合动作 	10	大
结	1. 放松练习	组织：四列横队	4	中

束 部 分	自编姿态放松操 2. 集合小结 教师点评 学生自评互评 3. 宣布下课，回收器材	教法：教师示范领做，学生模仿跟随练习 要求：动作到位，充分拉伸																						
课的结构	学习内容	组织教法与要求		时间 强度																				
课后小结		运动负荷曲线图	 A line graph showing heart rate (脉搏) in beats per minute (bpm) over time in minutes. The y-axis ranges from 75 to 175 in increments of 20. The x-axis ranges from 0 to 40 in increments of 5. The curve starts at approximately 75 bpm at 0 minutes, remains flat until about 5 minutes, then rises sharply to around 120 bpm by 10 minutes. It continues to rise slowly, reaching a peak of about 140 bpm at 25 minutes, then dips slightly to 130 bpm at 30 minutes, rises again to 140 bpm at 35 minutes, and finally ends at approximately 130 bpm at 40 minutes. <table border="1"> <caption>运动负荷曲线图数据估算表</caption> <thead> <tr> <th>时间 (分钟)</th> <th>心率 (bpm)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0</td><td>75</td></tr> <tr><td>5</td><td>75</td></tr> <tr><td>10</td><td>120</td></tr> <tr><td>15</td><td>125</td></tr> <tr><td>20</td><td>130</td></tr> <tr><td>25</td><td>140</td></tr> <tr><td>30</td><td>130</td></tr> <tr><td>35</td><td>140</td></tr> <tr><td>40</td><td>130</td></tr> </tbody> </table>	时间 (分钟)	心率 (bpm)	0	75	5	75	10	120	15	125	20	130	25	140	30	130	35	140	40	130	
时间 (分钟)	心率 (bpm)																							
0	75																							
5	75																							
10	120																							
15	125																							
20	130																							
25	140																							
30	130																							
35	140																							
40	130																							

课的 主题	考核课（第十课时）		场地器材	足球场、标志桶、小球门					
教学 方式	学 练 赛 评	1. 巩固复习足球运球、传球、射门组合动作运球追逐跑接力比赛 1. 颠球 2. 快速绕标志桶 1. 1V1 比赛，多球门射门 考核评价							
教 学 目 标	运动技能目标：能说出运球、传球、射门组合动作的动作要领和练习方法，能在比赛中合理运用。 健康行为目标：能正确使用组合技术动作，和同伴进行足球比赛，享受足球乐趣，愉悦心情。 体育品德目标：通过比赛与游戏培养竞争意识，团结合作精神。								
重 点 难 点	重点：运球、射门技术动作的流畅和连贯 难点：在对抗的前提下合理使用组合动作								
课的 结构	学习内容		组织教法与要求		时间 强度				
开始 部 分	一、课堂常规 1. 体育委员整队报告人数 2. 师生问好 3. 宣布本节课内容 4. 安排见习生，强调安全		组织：四列横队 		2 小				

		要求：快、静、齐，精神饱满	
准备部分	<p>一、常规热身</p> <p>1. 慢跑热身 a 跑操队形绕足球场慢跑 2 圈热身</p> <p>2. 关节操</p> <p>a 头部运动 b 肩部运动 4*8 拍 c 膝关节运动 d 手腕踝关节</p> <p>二、专项准备活动</p> <p>学生自由在足球场进行个人运球，听到教师口哨后分别进行以下动作练习：</p> <p>1. 跳跃球 30s 2. 推波球 30s 3. 脚底拉球 30s 4. 身体多部位触球(如头、臀部、胸口等)</p>	<p>组织： </p>  <p>教法： 跟随音乐，学生一起进行热身 要求： 模仿教师动作，听音乐节奏，充分活动各关节</p> <p>组织：足球场散点进行 教法： 1.讲解游戏规则 2.强调游戏纪律与安全 3.引导学生积极参与 要求： 1.遵守游戏规则 2.运球抬头，避免相撞 3.积极参与游戏</p>	4 中
基本部分	<p>一、个人技术挑战赛</p> <p>1. 颠球小能手</p> <p>将学生分成 5 个小组，在规定时间内看谁颠球颠的最多，每组选出 2 名“颠球小能手”。</p> <p>2. 在每组的小能手当中再选出颠球最多的两名“颠球高手”。</p> <p>2. 十五米绕桩计时比赛</p> <p>动作要领：学生分成 4 组进行绕桩比赛，运用自己所学的技术完成 5 个绕桩，用时最短的获胜。 动作重难点： 重点：运球绕桶的时候注意观察</p>	<p>组织：整个足球场 教法： 1.讲解游戏规则 2.强调游戏纪律与安全 3.引导学生积极参与 要求：各小组和各个成员分散开避免撞到。</p> <p>教法： 1.讲解游戏规则 2.强调游戏纪律与安全 3.引导学生积极参与 要求： 1.遵守游戏规则</p>	4 中 7 中 7 大

基本部分	<p>难点：运球绕桶时上下肢的协调连贯 优生示范： 集合讲解，优生示范，学生评价，教师总结。</p> <p>二、1V1 斗牛比赛 学生 4 人一组，利用所学技能进行一对一的对抗赛。当两人在进行对抗时，另外两人做小裁判。比赛场地每边设有 2 个小球门，将球射进门才算得一分。</p> <p>三、课课练 4*10 折返练习 25 米加速跑</p>	<p>2. 积极参与游戏</p> <p>组织： 教法： 1. 教师讲解比赛规则 2. 巡视指导 3. 教师点评，师生互评 要求： 1. 认真比赛，遵守比赛规则 2. 合理利用组合动作 3. 注意安全</p>	8	大																				
	1. 放松练习 自编姿态放松操 2. 集合小结 教师点评 学生自评互评 3. 宣布下课，回收器材	<p>组织：四列横队 教法：教师示范领做，学生模仿跟随练习 要求：动作到位，充分拉伸</p>																						
课的结构	学习内容	组织教法与要求		时间 强度																				
课后小结		运动负荷曲线图	 <table border="1"> <caption>运动负荷数据表</caption> <thead> <tr> <th>时间</th> <th>心率</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0</td><td>75</td></tr> <tr><td>5</td><td>85</td></tr> <tr><td>10</td><td>115</td></tr> <tr><td>15</td><td>120</td></tr> <tr><td>20</td><td>125</td></tr> <tr><td>25</td><td>135</td></tr> <tr><td>30</td><td>130</td></tr> <tr><td>35</td><td>135</td></tr> <tr><td>40</td><td>125</td></tr> </tbody> </table>		时间	心率	0	75	5	85	10	115	15	120	20	125	25	135	30	130	35	135	40	125
时间	心率																							
0	75																							
5	85																							
10	115																							
15	120																							
20	125																							
25	135																							
30	130																							
35	135																							
40	125																							