

体育大单元教案

(第 1 课)

课的主题		足球的起源	场地器材	一体机、教室	
教学方式	学	了解足球知识、国际比赛、认识足球明星			
	练	观看足球起源视频介绍、足球小经验分享			
	赛	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			
	评	教师对学生相关足球知识储备的评价			
教学目标	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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；通过分组竞赛增强团队凝聚力。</p>				
重点难点	<p>重点：了解足球相关知识</p> <p>难点：积极分享，竞赛积极</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. 师生问好，清点人数 2. 宣布本节课内容 3. 强调课堂要求 	<p>组织：学生按座位就坐；</p> <p>教法：教师司口令；强调课堂要求；</p> <p>要求：快、静、齐；精神饱满；</p>	3'	小	
准备部分	<p>一、调试一体机、课件</p> <p>二、学生思考足球知识</p>	<p>组织 1:</p>  <p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 调试一体机、课件； 2. 引导学生思考足球相关知识； <p>要求：积极思考、做好记录；</p>	5'	小	
基本部分	<p>一、导入</p> <p>1.展示足球比赛视频激发学生兴趣；</p> <p>二、介绍足球知识</p> <p>1.古代足球运动的萌芽与发展</p> <p>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”</p>	<p>组织：同上</p> <p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放足球运动视频； 2. 提醒学生认真观看； <p>要求：认真观赏，保持安静</p>	2'	小	
		<p>组织：同组织 1</p> <p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解相关内容； 2. 提问，引导学生； <p>要求：积极思考，认真听讲解</p>	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.现代足球运动的诞生 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>3.国际足球联合会的成立 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誕生日。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，第一界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>4.赛事 世界杯-世界上最受欢迎的体育赛事。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>5.认识球星 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>二、比赛</p> <p>“足球知识宣讲赛” 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，并发表自己的见解。</p>	<p>组织：同组织 1</p> <p>教法： 1.教师讲解相关内容； 2.提问，引导学生；</p> <p>要求：积极思考，认真听讲解</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；</p> <p>要求：积极思考，认真听讲解</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；</p> <p>要求：积极思考，认真听讲解</p> <p>组织 1： </p> <p>教法： 1. 讲解参赛要求； 2. 引导学生积极展示；</p> <p>要求：表述清晰，逻辑清楚；</p>	<p>3'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>小</p> <p>小</p> <p>小</p> <p>小</p> <p>小</p>
---	--	---	--

--	--	--	--	--


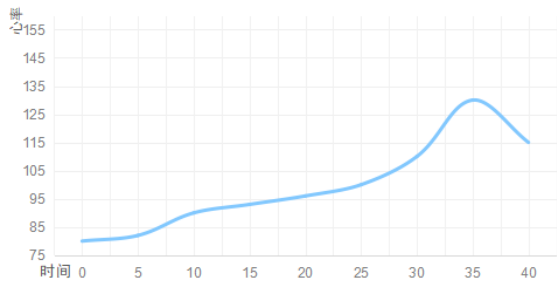
课的结构	学习内容	组织教法与要求	时间	强度
基本部分	<p>“足球知识知多少”分组抢答赛</p> <p>(1) 世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目是_____。</p> <p>(2) 世界上水平最高的足球大赛是_____每_____年举行一次，采用_____人赛制，比赛全场_____分钟。</p> <p>(3) 世界上最重大的足球比赛是_____。</p> <p>(4) 你所了解的五人制足球比赛全场_____分钟，分为_____两个半场，各_____分钟，中间休息_____分钟。</p> <p>(5) 足球比赛以_____判定胜负。</p> <p>(6) 你知道我们国家的足球明星有哪些_____。</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>组织：同组织 1</p> <p>教法： 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>	3'	小
	<p>三、课课练</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</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'	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. 放松操：静态拉伸</p> <p>2. 回顾课堂内容</p> <p>3. 总结 教师点评、学生自评互评；</p> <p>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		<p>运动负荷曲线图</p> 		

体育大单元教案

(第二课)



课的主题		足球裁判基本知识	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	<p>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；</p> <p>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；</p> <p>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；</p>				
重点难点	<p>重点：规则中犯规与不正当行为的理解</p> <p>难点：在场景中合理执行规则</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> <p>1.师生问好，清点人数</p> <p>2.宣布本节课内容</p> <p>3.强调课堂要求</p>	<p>组织 1:</p>  <p>教法：教师司口令；强调课堂要求；</p> <p>要求：快、静、齐；精神饱满；</p>		3'	小
准备部分	<p>一、调试一体机、课件；</p> <p>二、学生思考自己所掌握的足球方面裁判规则；</p>	<p>组织：同组织 1</p> <p>教法：</p> <p>1.调试一体机、课件；</p> <p>2.引导学生思考足球相关裁判知识；</p> <p>要求：积极思考、做好记录；</p>		3'	小
基本部分	<p>一、导入</p> <p>1. 观看足球比赛执法记录片（亚足联专访马宁视频）</p> <p>2. 观看“熊猫说球”规则讲解宣传片；</p> <p>二、介绍足球规则</p> <p>1.比赛场地</p> <p>一般比赛场地大小、球门大小；</p> <p>2.裁判员</p> <p>（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；</p> <p>3.重点：犯规与不正当行为</p> <p>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；</p>	<p>组织：同组织 1</p> <p>教法：</p> <p>1.播放专访马宁视频；</p> <p>2.提醒学生认真观看；</p> <p>要求：认真观赏，保持安静</p> <p>组织：同组织 1 教法：</p> <p>1.教师讲解足球规则；</p> <p>2.引导学生积极思考；</p> <p>要求：仔细看、认真听；</p> <p>积极思考；</p>		5'	小

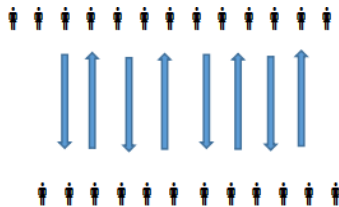
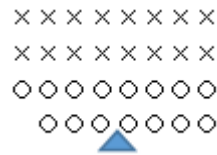
<p>(一) 直接任意球：如果裁判员认为，一名场上队员草率的、鲁莽地或使用过分力量对对方队员实施如下犯规，则判罚直接任意球：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.冲撞 2.跳向 3.踢或企图踢 4.打或企图打 5.推搡 6.绊或企图绊 7.用脚或其他部位拦截 8.手球犯规 <p>草率是指队员在争抢时没有预防措施，缺乏注意力或考虑，这种情况不必给予纪律处罚；</p> <p>鲁莽是指队员的行为没有顾及到可能对对方造成的危险或后果，这种情况下必须对队员予以警告（黄牌警告）；</p> <p>使用过分力量是指队员使用了超出自身所需要的力量，危及了对方的安全，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. 以危险方式进行比赛； 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. 以危险方式进行比赛； 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> <p>1. 直接任意球 单手侧平举，五指并拢，指向进攻方向；</p> <div data-bbox="229 1317 504 1429" data-label="Image"> </div> <p>2. 间接任意球 单手上举，五指并拢</p> <div data-bbox="229 1518 504 1644" data-label="Image"> </div> <p>3. 球点球 手指指向罚球区罚球点；</p> <div data-bbox="229 1738 504 1841" data-label="Image"> </div> <p>4. 黄牌警告 单手持黄牌，面向受罚队员；</p> <div data-bbox="229 1917 504 2036" data-label="Image"> </div>	<p>组织：学生按座位就坐；</p> <p>教法： 1.教师讲解足球规则； 2.引导学生积极思考；</p> <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： 1.教师讲解足球规则； 2.引导学生积极思考；</p> <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： 1.讲解裁判手势动作要领； 2.教师示范，动作标准；</p> <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： 1.讲解裁判手势动作要领； 2.教师示范，动作标准；</p> <p>要求：积极参与，认真观看 模仿教师完成动作</p>	8'	小
		5'	小

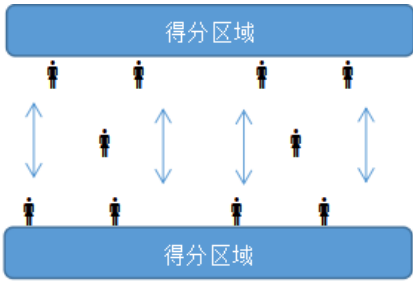
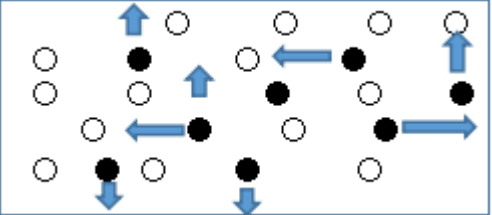
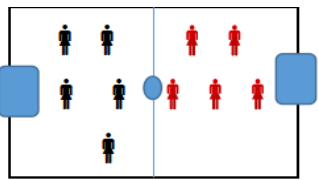
课的结构	学习内容	组织教法与要求	时间	强度
基本部分	<p>5.红牌罚令出场 单手持红牌，面向受罚队员；</p>  <p>四、“小老师”讲规则 学生以小组为单位上台宣讲自己所掌握的足球规则知识；</p> <p>五、分组足球竞赛规则抢答</p> <p>1.比赛中可以被判罚直接任意球的犯规有哪些_____、_____、_____、_____、_____、_____、_____、_____；</p> <p>2.当犯有可判罚直接任意球的犯规时，裁判员做什么动作_____；</p> <p>3.当犯有可判罚间接任意球的犯规时，裁判员做什么动作_____；</p> <p>4.足球比赛中，需要警告队员时如何进行_____；</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：</p> <p>1.教师引导，适当提醒；</p> <p>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：</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>	5'	小
结束部分	<p>1. 放松操：静态拉伸</p> <p>2. 回顾课堂内容</p> <p>3. 总结 教师点评、学生自评互评；</p> <p>4. 宣布下课</p>	<p>组织：同组织 1</p> <p>教法：教师点评，总结课堂情况；</p> <p>要求：积极认真、正确评价；</p>	3'	小
课后小结	运动负荷曲线图			

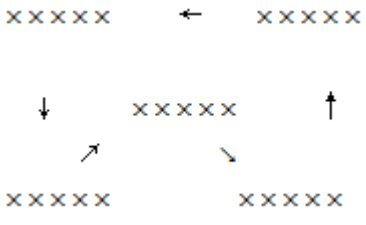
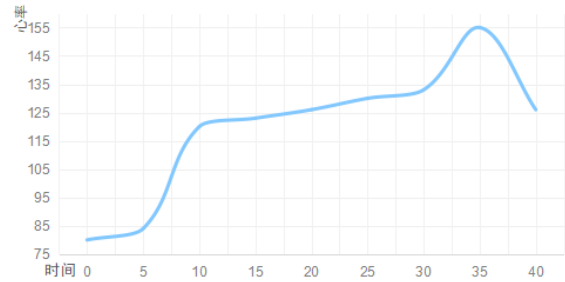
体育大单元教案

(第 3 课)

课的主题		足球-正脚背直线运球游戏与比赛	场地器材	足球场、标志桶
教学方式	学	1.学习掌握足球正脚背直线运球		
	练	1.直线运球竞速 2.2V1 闯关		
	赛	5V5 比赛，弱化防守		
	评	学生对脚背正面运球运直线进行评价		
教学目标	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。 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。 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。			
重点难点	重点：触球后重心前移 难点：运直运稳。			
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	一、热身 1.游戏“灵魂的音乐” 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。	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。 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	4	中

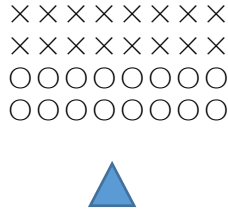
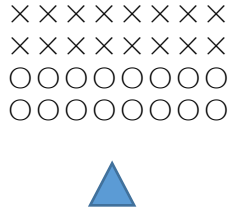
	<p>2.球性练习:</p> <p> 跳踩球 30 次</p> <p> 脚内侧拨球 30 次</p> <p> 拉推球 30 次</p>	<p>组织: 足球场散点进行</p> <p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.讲解游戏规则 2.强调游戏纪律与安全 3.引导学生积极参与 <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 遵守游戏规则 2. 运球抬头, 避免相撞 3. 积极参与游戏 	3	中
基本部分	<p>1.自主尝试 足球猜拳运球游戏</p> <p> 男女生各一组, 猜拳获胜者将足球从起点(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

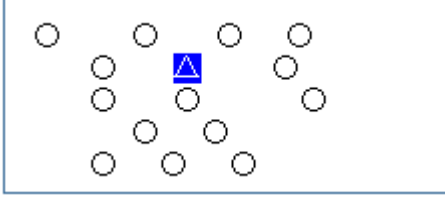
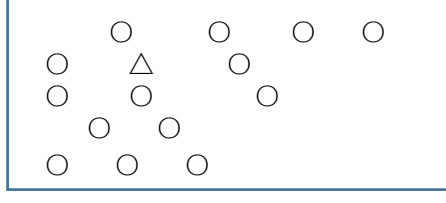
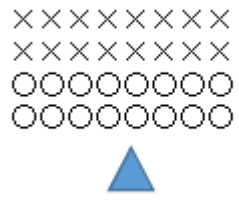
课的结构	学习内容	组织教法与要求	时间	强度
基本部分	<p>3.学练 1： 2V1 闯关</p> <p>所有同学分成男女生各两路，两路中间有一名防守队员进行消极防守。闯关同学利用正脚背运球方式，突破闯过防守者防守区域。</p>	<p>组织：分组进行</p>  <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解游戏规则。 2. 组织学生游戏并巡回指导学生选择不同的运球方式。 3. 个别纠错 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 认真参与游戏。 2. 运球时抬头观察，选择合理的运球方式。 	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> <p>教师讲解比赛规则、要求、分组。</p> <p>巡回指导学生比赛。</p> <p>选取得分前 20 名同学给予奖励。</p> <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> <p>积极进攻，不畏挑战。</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"> 1. 教师讲解比赛规则、要求、分组。 2. 巡回指导学生比赛。 3. 获胜的四组同学给予奖励。 <p>要求：</p>	6	大

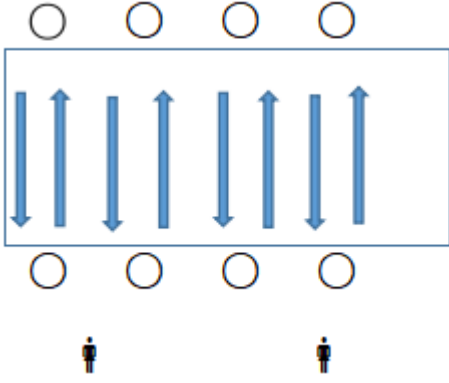
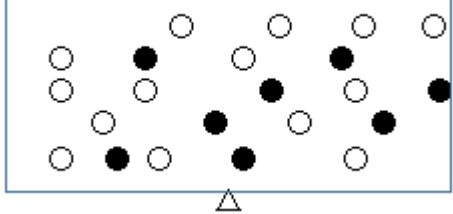
	<p>6.课课练</p> <p>将学生分成人数均等的5个小组，各小组在小组长的带领下分别在场地的四个角落以及场地最中间利用足球进行场地布置，将足球摆放成均匀间隔的长条，学生在足球的一段排队，分别进行“螃蟹爬”、“双脚跳”、“前滚翻”、“登山步”、单脚跳的体能练习，当听到教师指令所有同学轮转一次。</p>	<p>1. 认真参与比赛，根据场上形势选择不同的运球方式。</p> <p>2. 积极进取，不畏挑战。</p> <p>组织：</p>  <p>教法：组织学生分组进行体能练习，讲解练习要求。</p> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 积极参与体能练习，充分发展体能 2. 排队有序，不拥挤打闹 	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	<ol style="list-style-type: none"> 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</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
课后小结	<p>运动负荷曲线图</p> 			

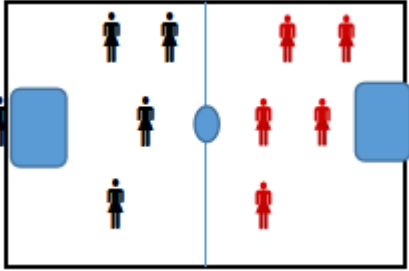
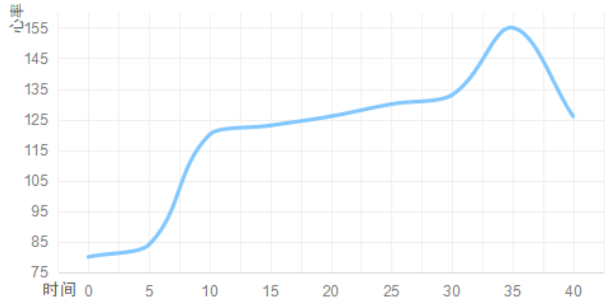
体育大单元教案

(第 4 课)

课的主题		足球-外脚背运球游戏与比赛	场地器材	足球场、标志桶	
教学方式	学	1.学习掌握足球外脚背运球			
	练	1.外脚背运球护球游戏 2.2V1 闯关			
	赛	1.5V5 比赛，弱化防守			
	评	学生对外脚背运球连贯性进行评价			
教学目标	运动技能目标：能说出脚的各个部位、外脚背运球动作要领，能在游戏、比赛比赛中运用。 健康行为目标：能正确使用外脚背运球动作，通过学练让体会足球的乐趣，让学生乐参加足球运动。 体育品德目标：通过比赛与游戏，遵守规则，克服突破失败的不良情绪。				
重点难点	重点：触球后重心前移 难点：运直运稳。				
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	一、常规热身 1.慢跑热身 跑操队形绕足球场慢跑 2 圈热身 2.关节操 头部运动 肩部运动 4*8 拍 膝关节运动 手腕踝关节 3. 动作练习的重点与难点： (1) 重点：注意身体姿态的规范性。 (2) 难点：充分拉伸；与节奏动作的协调配合。	组织：跑操队形慢跑热身 教法： 3. 教师领跑，强调步伐一致 4. 口哨提示 要求： 队伍整齐、步伐一致。 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		4	中


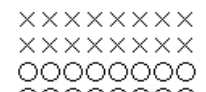
	<p>二、专项准备活动</p> <p>学生在足球场散点进行个人运球，听到教师口稍后分别进行以下动作练习：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.跳踩球 30s 2.推波球 30s 3.脚底拉球 30s 4.脚多部位触球（脚内侧、前脚掌、后脚跟等） <p>动作练习的重点与难点：</p> <p>（1）重点：注意身体动作准确</p> <p>（2）难点：充分热身</p>	<p>组织：足球场散点进行</p>  <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.讲解游戏规则 2.强调游戏纪律与安全 3.引导学生积极参与 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 遵守游戏规则 5. 运球抬头，避免相撞 6. 积极参与游戏 	3	中
基本部分	<p>一、自主尝试：运球护球游戏</p> <p>动作要领：学生每人一球在规定场地内自由运球练习，躲避障碍物的同时躲避教师的追逐。触碰到障碍物或被教师触碰到则“奖励”5次深蹲</p> <p>动作练习的重点与难点：</p> <p>（1）重点：运球同时注意观察；</p> <p>（2）难点：运球时上下肢协调连贯。</p> <p>二、学习外脚背运球</p> <p>老师点评很多同学运球撞到同学或同学的球，也有很多控制不住球将球运出界外。引出本节课主教材外脚背运球，并讲解外脚背运球的运用，同时进行示范动作讲解：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 支撑脚踏球一侧 2. 触球脚脚尖斜下压，用脚背外侧触球中后部或侧后部 3. 触球后身体向触球方向改变重心，触球脚将球推出。 4. 左右脚完成一次交替前进 <p>（1）重点：外脚背触球准确；</p> <p>（2）（2）难点：击球部位准确，力量适中。</p> <p>进行原地模仿练习</p>	<p>1.组织：散点练习</p>  <p>2.教法：学生成散点练习→教师讲解要求→学生与教师一起游戏。</p> <p>3.要求：跑动过程中禁止嬉戏打闹；遵守游戏规则。</p> <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>三、外脚背直线运球竞速</p> <p>四人一组,第一排同学听到老师口令声,快速将球运至终点处并返回。四队同学依次进行。</p> <p>要求:运用外脚背直线运球,右脚去左脚回</p>	<p>组织:</p>  <p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解示范 2.老师下达口令,维持比赛秩序 3.教师点评,师生互评 <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.积极比赛,遵守规则 2.排队有序 3.积极回答教师提问 	3	大
	<p>四、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。</p> <p>1分钟内脚下有球的同学获胜共3组。</p> <p>要求:运用外脚背运球方式:抬头观察</p>	<p>组织:足球场散点进行</p> <p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. 遵守游戏规则 8. 运球抬头,避免相撞 <p>积极参与游戏</p> 	3	大
	五、5V5 比赛			

	<p>比赛中防守方必须形成3人手拉手围圈，两人手拉手防守。得分与球被抢断后都交换球权。得分较多的组获胜。 要求：结合前几节课学到的足球技能进行比赛</p> <p>六、课课练 所有同学分为四组，一组进行高抬腿练习，二组进行滑步练习，三组进行后蹬跑练习，四组进行单脚跳练习。2分钟进行轮换。</p>	 <p>教法： 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： 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>	6	大
<p>课的 结构</p>	<p>学习内容</p>	<p>组织教法与要求</p>	8	大
<p>结 束 部 分</p>	<p>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>	<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
<p>课后 小结</p>	<p>运动 负 荷 曲 线 图</p>			

体育大单元教案

(第 5 课)

课的主题		脚内侧传接球学练	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。			
重点难点	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	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	一、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：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。 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	4	中
	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	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	3	中

基本部分

一、学习脚内侧传球技术

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 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

二、学习脚内侧接球技术

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



助跑 --支撑脚站位 --踢球腿摆动
--脚踢球 --踢球后的随前动作

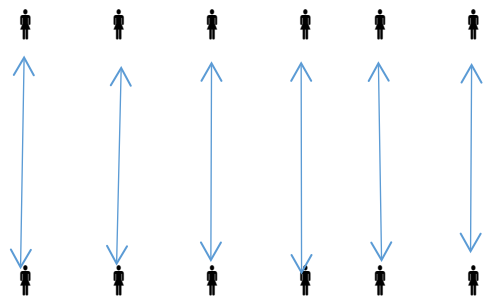
1 踢固定球，做脚内侧踢球支撑腿站位及踢球部位模仿练习

2 两人一球，一人用脚底挡球另一人做脚内侧摆腿练习

3 两人一组，队形相距 5m 练习传接球，用脚内侧接球

4.两人一组“z”字传接球

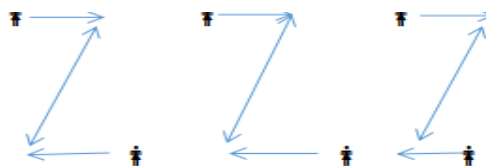
组织：



2、两人一组原地传接球练习



要求：直线助跑，动作连贯



组织：

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：

- 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

5

中

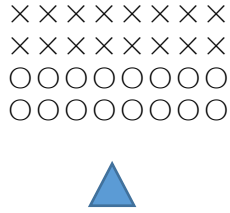
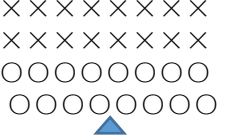
5

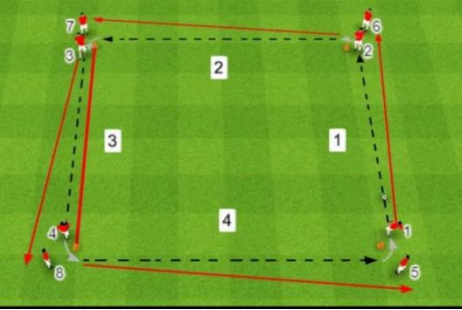
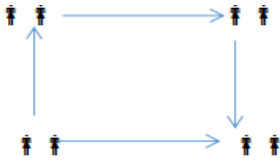
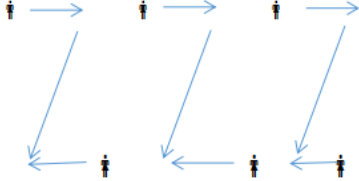
中

课的结构	学习内容	组织教法与要求	时间	强度
基本部分	<p>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>组织：</p>  <p>组织：</p> 	3	中
	<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>组织：8路纵队</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 	5	大
	<p>五、课课练</p> <p>(1) 协调性练习</p> <p>(2) 20米蛙跳5组</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	<ol style="list-style-type: none"> 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</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
课后小结		<p>运动负荷曲线图</p> 		

体育大单元教案

(第 6 课)

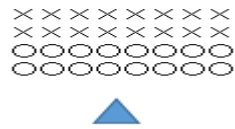

课的主题		防守情境中的脚内侧传接球学练	场地器材	足球场、标志桶	
教学方式	学	1.复习脚内侧传接球技术2.掌握跑动中传接球技术			
	练	1.方形跑动脚内侧传接球 2.两人“Z”字传接球			
	赛	1. 固定防守移动路线的 2V1 2. 2V2 多个球门比赛			
	评	学生对脚内侧传接球稳定性进行评价			
教学目标	运动技能目标：通过传球游戏的学练，能掌握传球的方法，发展学生跑动中传球能力。 健康行为目标：在没有防守的情况下能够顺利完成跑动中的传接球 体育品德目标：培养学生面对防守压力时，可以冷静处理球，提升抗压能力。				
重点难点	重点：脚内侧传接球技术动作，对球的控制和支配能力 难点：脚内侧传接球动作的准确性，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	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	一、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 c 膝关节运动 d 手腕踝关节 4*8 拍 二、专项准备活动 学生自由在足球场进行个人运球，一部分同学跟随慢跑，哨声响，有球同学将球传给没有球的同学，一个同学只能拿一个球	组织：跑操队形慢跑热身 教法： 5. 教师领跑，强调步伐一致 6. 口哨提示 要求： 队伍整齐、步伐一致。 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 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		4	中
				3	小

基本部分	<p>1. 方形跑动脚内侧接球 8人一组一个球，正方形脚内侧传球，传完球后跑向传球的位置后面</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</p> <p>要求： 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>	4	中
	<p>2. 两人“Z”字传接球 两人一组，一人带球横向移动，另外一人横向移动接球，在跑动中传接球</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</p> <p>要求： 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>	4	中
课的结构	学习内容	组织教法与要求	时间	强度


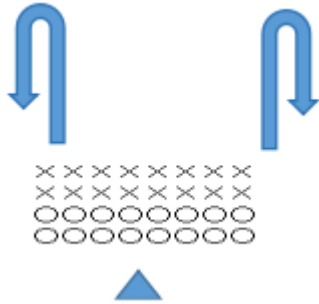
<p style="text-align: center;">基本部分</p>	<p>3. 固定防守移动路线的 2V1 规则: 规定防守队员的防守范围, 两人配合传接球 2V1, 防守者只能在范围内进行防守, 球进门则得分, 球未进门则防守方得分</p>  <p>4. 2V2 多个球门比赛 规则: 在规定的场地内, 一共四个球门。听哨声开始 2V2 比赛, 进对方四个门中任意一个则得分。</p>  <p>5. 课课练 高抬腿 30s、开合跳 30s、深蹲起跳 30s 交叉跳 30s、小碎步 30s、单脚跳 30s 各两组</p>	<p>组织:</p>  <p>组织:</p>  <p>教法:</p> <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 	5 7 7	中 大 大
<p>课的结构</p>	<p>学习内容</p>	<p>组织教法与要求</p>	<p>时间</p>	<p>强度</p>
<p style="text-align: center;">结束部分</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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</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>	4	小
<p style="text-align: center;">课后小结</p>	<p style="text-align: center;">运动负荷曲线图</p> 			

体育大单元教案

(第 7 课)

课的主题		射门与游戏	场地器材	足球场、标志桶		
教学方式	学	1.学习掌握足球脚背内侧射门技术要领，能够用正确的部位踢球。				
	练	1.快速后运球射门 2.接传球后射门 3.正常防守 2V1 突破射门射门练习 4.消极防守 2V2 射门练习				
	赛	1.3V3 多个球门比赛，弱化防守				
	评	学生对射门力量、准度、角度进行评价				
教学目标	运动技能目标：通过射门游戏的学练，能掌握射门的要求与技巧。 健康行为目标：能运用射门技术完成得分任务 体育品德目标：积极参加练习，遵守游戏规则克服射门失败的失落，勇敢挑战自我					
重点难点	重点：掌握运球、传球、射门技术动作要领 难点：能在有对抗的前提下合理使用射门组合动作。					
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  要求：快、静、齐，精神饱满		2	小
	一、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.徒手操 a 头部运动 b 扩胸运动 c 体转运动 d 腹背运动 e 压腿 f 全蹲起 g 高抬腿 (4*8 拍) 二、专项准备活动 学生自由在足球场进行个人运球，听到教师口稍后分别进行以下动作练习： 1.跳踩球 30s 2.推波球 30s 3.v 字拉球 30s 4.运球接力		组织：跑操队形慢跑热身 教法： 7. 教师领跑，强调步伐一致 8. 口哨提示 要求： 队伍整齐、步伐一致。 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 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		4	中
				4	中	

基本部分	<p>1、探讨射门动作</p> <p>学生1.5米处自行射门尝试，探讨哪种方式进行射门更加有力量，引出脚背内侧射门技术</p>	<p>组织：</p>  <p>教法：1.教师吹哨学生有序进行射门尝试 2.鼓励学生大力射门 3.强调安全</p> <p>要求：1.积极思考，探讨 2.按要求进行练习 3.积极回答教师所提出的问题</p>	3	中
	<p>2、学习脚背内侧射门技术</p>  <p>观察球的位置，斜线助跑，重心由后向前，摆腿踢球，拿出课前老师给的贴纸找准脚背内面正确位置，然后两人一组，做脚背内侧推踢固定球的练习</p>	<p>组织：</p>  <p>教法：1.教师讲解示范 2.为学生在正确部位贴上标志物 3.引导学生进行正确部位的提踢球动作</p> <p>要求：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>	3	中
	<p>3、快速运球后射门</p> <p>所有学生分3组，利用所学运球技术，排队运球</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</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>	3	中
	<p>4、接传球后射门</p> <p>学生小组内分两组，一组传球一组接球后打门，传球后的队员排队在接球队员后，打门后队员排在传球组后</p>	<p>组织：</p> 	3	中

	<p>5、正常防守2V1突破射门射门练习</p> <p>2人进攻，1人防守。进攻队员接队友传球后，迅速运球到合适位置进行打门。进攻方进门得分获胜，防守方破坏球得分。进攻与防守角色依次变换。</p> <p>6、3V3多个球门比赛</p> <p>其中防守队员需两人手拉手进行防守。</p> <p>先获3分的队伍获胜</p> <p>7、课课练</p> <p>小碎步+冲刺跑：通过进行一系列快速短小的步伐来快速开始起跑，跑步者之后逐渐加速增加步幅来提高速度</p> <p>波比跳+冲刺跑：双脚应该离地同时着地，并尽量通过弹跳来提高跳跃高度和速度。</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</p> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 认真看老师示范仔细听老师讲解练习要求。 2. 能公平正确的对别人做出评价。 <p>组织：</p>  <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解并示范动作。 2. 组织学生练习并巡回指导。 3. 讲解并示范评价方法，帮助学生学会公平公正的评价。 <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 <p>组织：</p>  <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教师讲解比赛规则 	3	大
			5	大
			8	大

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/756153132054010105>