

# 2023年高中足球教案脚内侧传球 高中足球教学教案(汇总8篇)

教学目标清晰明确，能够准确把握学生的学习需求和能力水平。随后是一系列经典的二年级教案，希望对教育工作者们有所帮助。

## 高中足球教案脚内侧传球篇一

深化教育改革，全面提高学生的身体素质和心理素质水平。发展学生的学习能力，培养学生的创新精神，为学生的终身体育奠定基础。对现有的教学模式进行探索，通过课程教学，培养学生的体育兴趣，使其养成积极自觉锻炼的习惯，培养终生体育。让学生对一至二项运动技术知识，技能技巧以及理论知识进行专门和深入的学习，并使其熟练掌握一些运动技术、技能。

足球运动的特点是：趣味性、集体性强、竞争激烈、锻炼身体效果明显，是学生特别喜爱的运动项目之一。初中学生在小学阶段已经初步接触了足球，有了一定的足球基础，根据本阶段学生的生理和心理的发展特点，我选择“脚内侧踢球，脚内侧停地滚球”作为本节课的主教材。

本次课的授课班级为高二年级，共40名男生。学生对足球有过接触，有一定的技术基础。学生总体身体素质都比较好，组织纪律性和集体荣誉感很强，有比较强的思维能力、创造能力，善于学习，加上高中学生有较强的创造能力和自学能力，本课采用了讲解、示范、启发、模仿、创新、竞赛等教学方法，以及各种新颖的练习方法。循序渐进、层层深入、层层剖析，充分挖掘每个学生的潜在能力，充分发挥学生的主体作用，更好地促进学生努力达到教学目标。

1、知识目标：90%的学生掌握脚内侧踢、停球的要领及要求。

2、技术技能目标：70%的学生能较熟练掌握、运用脚内侧踢、停球技术。

3、情感目标：利用游戏培养学生勇敢、机智、果断、胜不骄、败不馁的优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。

重点：支撑脚的位置和脚触球的部位。

难点：支撑腿的弯曲，主动迎球后撤时间的掌握。

本课的教学指导思想主要采用教师启发指导，学生反复练习的教学策略，发展学生的个性，充分发挥学生的主体作用，运用灵活多变手段，做到身心结合，努力达到教学目标。全课的组织结构不拘泥于过分的统一规整，而以服务练习与教学为目标，力求合理、紧凑、流畅、新颖。

全课教学的内容及手段，用循序渐进、分解和组合的方式进行教学，同时创设情景教育等，既引起学生学习兴趣，又陶冶了学生情操。

### （一）导入与热身阶段（10'）

1、课堂常规

2、本课的教学内容目标及要求

### （二）实践与提高阶段（15' +15'）

1、尝试性踢、停球练习

2、脚内侧踢、停球

3、（1）两人一球相距5米踢、停球练习。

（2）拓展与延伸练习。

#### 4、游戏（点球射门）

##### （三）结束与评价阶段（5'）

1、放松操。在教师带领下学生通过模仿练习，促使学生消除肌肉的疲劳，身心得到恢复。

2、对本课进行小结，布置收回器材。

运动密度约为50%，运动负荷为中等。

足球40个

足球场

训练背心

标志盘若干

## 高中足球教案脚内侧传球篇二

1、会用脚运球的各种技能，提高他们的运球能力。

2、体验和小朋友共同游戏的快乐。

1、用报纸卷成的小棍与学生人数相等。

2、刺猬胸饰一个，小旗2面，红，黄，蓝，绿丝带若干。

3、足球人手一个。

### 一、开始部分

1、〈秋游〉歌曲，与学生边唱边拉圆圈进入场地。“今天的天气真好，妈妈带宝宝一起出来玩吧。”

2、热身运动。下蹲运动——侧身运动——上肢运动——跳跃运动——整理运动

3、搓球动作。

二、学习用小棍运球“宝宝们真棒，今天妈妈给宝宝带来了许多小棍，请宝宝们用小棍把球运到家里去。”

1、教师示范用小棍运球动作。

2、学生自由练习。

三、新授用脚运球“刚才我们学会了用小棍运球，现在我们不用小棍了，请宝宝们自己动脑怎样把球运回家。”

1、学生自由探索运球。

2、请个别能力强的学生来示范。

3、教师示范正确运球动作：用脚内侧轻轻地运球。

4、师幼一起学习脚内侧运球动作。

四、比赛“小刺猬运球”

1、学生分四队纵队站好。（红、黄、蓝、绿队）教师交代游戏规则。

2、示范讲解游戏玩法。规则是：学生必须用脚运球，不能用手。运到家后，跑回来拍后面一个学生手，继开始。

3、学生集体游戏2至3次。

4、给胜利的一组奖一面红旗。

5、放松运动后。结束活动。

## 高中足球教案脚内侧传球篇三

1、足球传控球练习

2、趣味游戏：传递奥运火炬

3、发展身体协调性。

4、初步培养学生体育活动的兴趣。

1、学生能积极参与小足球的学习与游戏活动，培养学生对足球运动的兴趣。

2、通过对足球传控球的练习，使80%的学生能掌握足球传控球的技术。

3、通过游戏活动，培养学生的合作与竞争意识，体验与他人合作学习的心理感受。

脚内侧传球和前脚掌停球的动作方法。

传停球的力度和准确性。

### 一、引导部分

(1) 热身活动：教师组织学生进行热身运动，让学生充分活动开自己的身体。

(2) 教师介绍足球比赛的相关踢法和规则。

### 二、主体部分

(1) 踢球入门：学生分成几组，分别开展踢球入门（弓形门）

游戏。看谁踢进门的次数最多。左右脚都可练习。

## (2) 足球比赛：

a□教师把学生分成四队（红、黄、蓝、绿队）b□教师宣布比赛规则，使学生清楚比赛规则，如：过程中不能推、拉、踢其他小朋友等等。

c□比赛开始，教师组织学生有序的进行比赛，及时的提供帮助。

d□比赛结束，教师鼓励和表扬比赛胜出的学生。

对教师专业发展的反思：要注重学生的个性差异（包括体质上、性格上、协调能力上等。）

对师幼互动的环节：和学生随意的自由交流对足球的认识，参与踢球，满足学生好奇好动的天性。

## 高中足球教案脚内侧传球篇四

根据《体育与健康》课程标准，突出“健康第一”的指导思想，与“人本主义”教育理念接轨，使学生在运动参与、运动技能、身心健康、心理健康和社会适应等各个方面得到全面的锻炼和发展。在教学过程中坚持以学生为本，充分发挥教师的主动作用，通过各种趣味小游戏，培养学生体育意识，以教材难点与趣味点的结合设计练习内容。让学生在愉快的合作、探讨、竞争中逐步达到教学目标。

1、运动参与：在练习与游戏活动中，提高足球射门的能力，发展学生奔跑、跳跃、灵敏、反应、协调等身体素质。

2、运动技能：通过小足球射门与游戏的教学，向学生传授脚内侧射门技术。

- 3、身体健康：能利用足球进行运球和射门。
- 4、心理健康：充分促进个性的发展，体验足球射门的乐趣。
- 5、社会适应：培养交往能力和团结协作的意识。

我校地处城郊结合部，学生比较喜欢参与体育活动，特别是足球运动。但由于学生的生源差异较大，特别是外来流动人口，收入低，生活环境较差，课余时间基本没能参与到足球活动中，只有利用课堂的学习和练习来提高自己的和满足自己的欲望，体验到足球运动的乐趣。因此，在课堂上，我尽量让学生参与练习，提高足球技术；课余时间，对部分有兴趣的学生进行免费的辅导，让他们更加喜欢足球运动。

足球是学生特喜欢的一项体育运动，有很强的集体性和趣味性，通过足球活动能发展学生的多项身体素质。还可以充分激发小学生参与活动的积极性和主动性。提高少年儿童的综合素质，培养竞争意识和团结合作的精神。

但如何进一步提高足球技能，需要教师加以引导。本课中就是让学生在教师的指导下初步学会足球的简单运动动作，知道简单足球动作术语。在教学中主要强调突出“游戏”二字，在游戏中熟悉球性，培养学生对足球运动的兴趣和爱好，初步养成不用手而用脚触球的意识和习惯。

难点：脚内侧部位对学生来讲不是很清楚，教师采取的方法是在这一位置贴上标注物，通过多种游戏强化，让学生在兴趣高昂的状态下，体验脚内侧射门技术。

趣味点：

- 1、用人体设置门，培养了学生的想象力，同时也调动了学生学习的积极性。

2、让学生进行小足球比赛游戏，让学生展示自我，符合儿童心理。

本课以“在活动中提高学生的兴趣”为主线，时时把学生的主体地位放在第一线，教学中启发学生大胆想象，鼓励学生主动体验，在关注学生主体地位的同时，层层深入地让学生体验合作交往，教师及时的鼓励和引导，把学生的学习兴趣充分调动，从而贯彻“健康第一”的指导思想。

本课采用主体式教学法。在课前师生谈话阶段—教师既以趣引情，调动了学生的积极性，使学生有良好的情绪，为上课做好准备。

群龙戏珠——学生排好队，在组长的带领下，模仿教师动作，进行小游戏。银珠滚滚——学生运用特制的足球练习脚射门，激发学生对足球的兴趣，在教学中教师设计安排多种练习方法，让学生在合作中学习，使学生在乐中求学，在学中取乐。

飞跃龙门——引导学生设置各种“人体门”，参与射门练习。在练习中能与他人合作探究，共同完成任务。

比赛游戏——通过比赛小游戏，相互协作，共同完成任务，体验成功的乐趣，培养学生相互合作的团队精神。

一片足球场小足球（纸球）40个跨栏架6个

1. 心理效果预计：根据本课特点，学生将会积极参与活动，并能在活动中体会到集体的力量，给自己带来集体的归属感。

1. 课标指出开发和利用各种体育生活资源是激发学生运动情感的重要手段。课上运用了生活中的废纸，在学生手中变成了一个足球，为足球走进生活游戏打开了绿色通道。

2. 体育源于生活，更应贴近生活。传统的足球运动具有强烈

的对抗性。现在越来越远离学生的生活。学生只是在心中虚拟的喜爱，根据这一情况，本课将足球运动换成儿童话、娱乐话的体育活动，让学生亲近足球，亲身享受足球运动带来的愉悦，张扬了学生的个性。

备注：本主题单元计划共5节课，比赛课为第3课时——“快乐的小足球”

## 高中足球教案脚内侧传球篇五

深化教育改革，全面提高学生的身体素质和心理素质水平。发展学生的学习能力，培养学生的创新精神，为学生的终身体育奠定基础。对现有的教学模式进行探索，通过课程教学，培养学生的体育兴趣，使其养成积极自觉锻炼的习惯，培养终生体育。让学生对一至二项运动技术知识，技能技巧以及理论知识进行专门和深入的学习，并使其熟练掌握一些运动技术、技能。

足球运动的特点是：趣味性、集体性强、竞争激烈、锻炼身体效果明显，是学生特别喜爱的运动项目之一。初中学生在小学阶段已经初步接触了足球，有了一定的足球基础，根据本阶段学生的生理和心理的发展特点，我选择“脚内侧踢球，脚内侧停地滚球”作为本节课的主教材。

本次课的授课班级为高二年级，共40名男生。学生对足球有过接触，有一定的技术基础。学生总体身体素质都比较好，组织纪律性和集体荣誉感很强，有比较强的思维能力、创造能力，善于学习，加上高中学生有较强的创造能力和自学能力，本课采用了讲解、示范、启发、模仿、创新、竞赛等教学方法，以及各种新颖的练习方法。循序渐进、层层深入、层层剖析，充分挖掘每个学生的潜在能力，充分发挥学生的主体作用，更好地促进学生努力达到教学目标。

1. 知识目标：90%的学生掌握脚内侧踢、停球的要领及要求。

2. 技术技能目标：70%的学生能较熟练掌握、运用脚内侧踢、停球技术。

3. 情感目标：利用游戏培养学生勇敢、机智、果断、胜不骄、败不馁的优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。

重点：支撑脚的位置和脚触球的部位。

难点：支撑腿的弯曲，主动迎球后撤时间的掌握。

本课的教学指导思想主要采用教师启发指导，学生反复练习的教学策略，发展学生的个性，充分发挥学生的主体作用，运用灵活多变手段，做到身心结合，努力达到教学目标。全课的组织结构不拘泥于过分的统一规整，而以服务练习与教学为目标，力求合理、紧凑、流畅、新颖。

全课教学的内容及手段，用循序渐进、分解和组合的方式进行教学，同时创设情景教育等，既引起学生学习兴趣，又陶冶了学生情操。

### （一）导入与热身阶段（10'）

1、课堂常规

2、本课的教学内容目标及要求（二）实践与提高阶段（15' +15'）

1、尝试性踢、停球练习

2、脚内侧踢、停球

3、（1）两人一球相距5米踢、停球练习。（2）拓展与延伸练习。

4、游戏（点球射门）

### （三）结束与评价阶段（5'）

1、放松操。在教师带领下学生通过模仿练习，促使学生消除肌肉的疲劳，身心得到恢复。

2、对本课进行小结，布置收回器材。

运动密度约为50%，运动负荷为中等。

足球40个

足球场

训练背心

标志盘若干

小球门4个

## 高中足球教案脚内侧传球篇六

以“健康第一”为指导思想，从以终身体育为目的的角度出发，引导学生参与体育，关注体育，是本节课的重要思想。足球运动具有广泛的世界性和流行性；中学生是培养学生足球意识和发展足球技战术的重要阶段，因此，基本技术的教学将为学生以后参与足球运动打好坚实的基础，为我国未来的足球事业做出重要贡献。

### （一）、教材分析

足球是中职体育与健康课程中球类教材的主要内容之一，是整个中职阶段学生学习的主教材之一，该教材锻炼身体的综合效果好，趣味性强，具有竞争激烈、对抗性强、技战术复杂，动作难度大等特点，符合中职学生的生理和心理特征，

而本节课所要学习的内容是足球的基本技术中的单个技术，对于中职阶段学生学习和掌握单个的基本技术是十分重要的。它是掌握足球技术的基本阶段，也是完成战术要求、进行教学比赛的基础。但是足球教材技术性较强，传统的教法太单调，学生的注意力尚不集中，学习一会就会厌烦，而且忽视了它的应用价值。而在中职教育阶段，新课程强调注重学生基本的运动知识、运动技能的掌握与应用，不过分追求运动技能传授的系统 and 完整，不苛求技术动作细节。教学中采用分层次教学，集中练习、反复练习、教师精讲、学生多练、个别辅导的组织方法，进行有针对性的组合活动练习；启发、引导学生合作探究，让学生能够学以致用，培养学生的创新思维与顽强拼搏精神，提高学生的社会适应能力。

在足球运动中，是最基本的技术动作之一，停球是球员进行下一项技术动作的前提条件，在比赛中，只有先停好球才能进行下一步的技术动作。在一场足球赛中，运动员会无数次的运用此技术动作，所以在平时练习的时候打下扎实的停球基本功，对将来提高自己的足球水平有着很重要的帮助。

## （二）、学情分析

中职学生精力充沛，兴趣广泛，求知欲强。具有较强的竞争意识；但注意力集中时间不长，对体育与健康课有着浓厚的兴趣。中职学校有很多专业，班级男生都为男生，很有利于足球运动的开展，学生对足球运动也十分喜爱，但是足球的基本技术不规范，学生很容易通过正确的技术动作，来提高自己的足球技能。

### （一）教法设想：

- 1、情景教学：创设情境，激发学生学习足球的兴趣；
- 2、自主教学：给学生以自由，自主的活动和想象空间，发展学生的创新能力；

4、团体教学：发挥学生的主导地位，通过小团体比赛，互相促进提高，加强了学生的合作精神，有助于学生形成互帮互助共同提高的集体意识。

## （二）学法指导：

1、自主创新学习法：通过学生自主学习，了解不同的动作，充分调动他们的学习兴趣，更好的体现学生的主体地位。

2、合作探究法：利用小组比赛的教学，使学生明白合作的重要性。

知识目标：学生能掌握足球中脚内侧踢、停球的动作和方法及要领。技能目标：大部分学生能较熟练掌握、运用脚内侧踢、停球的技术。

情感目标：利用游戏培养学生勇敢、机智、果断、胜不骄、败不馁的优良品质与团结一致、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、踢球的重难点

教学重点：支撑脚的位置（距离球侧方15公分左右）；击球脚尖稍翘脚底与地面平行。

教学难点：支撑脚微屈、重心下降，击球脚触球部位。

### 2、停球的重难点

教学重点：主动上前迎球，触球时要及时缓冲，要有“切割”动作。教学难点：主动迎球后撤时间的掌握。

### 1、准备部分：

按照体育运动的规律，预防学生运动受伤，同时，使学生更

好的进入到情景中来，采用了抢球的游戏和足球操，使学生在身体和心理达到预期的目的。

## 2、基本部分：

(2) 巩固练习：通过分组反复学练，逐步掌握技术动作。

(3) 激情释放：通过小组比赛，把学生的激情充分的释放出来，满足他们的竞争、表现欲望。

3、放松身心部分。学生经过大运动量的练习，身心都处在较高的水平状态，

为了使学生的这种状态降下来，恢复到常态。结合足球运动，编排了足球的放松练习，使学生身心得到恢复。

脚内侧踢球的动作方法：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，同推送或敲击的方法将球击出。

脚内侧停球的动作方法：支撑脚正对来球，膝关节微屈，停球腿屈膝外转并前迎。脚尖稍翘起，当脚与球接触前的一刹那开始后撤，在后撤过程中用脚内侧接触球，把球控制在衔接下一个动作需要的位置上。

场地：足球场。

器材：足球若干个。

1、运动技能：大部分学生能较熟练掌握、运用脚内侧踢、停球的技术。

2、平均心率：130~150次/分

3、运动强度预计：中等。

## 高中足球教案脚内侧传球篇七

足球基本规则

初步学习足球比赛的'基本规则，并能有所体会

重点：学习足球比赛的基本规则

难点：足球比赛的基本规则

开始部分约7分

- 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。
- 2、宣布课的内容和任务

基础部分约27分

（一）慢跑100米

（二）徒手体操（4节）

- 1、振臂运动
- 2、俯背运动
- 3、体前屈运动

（三）请一名学生配合，教师示范、讲解如何发界外球。

（四）请每一位学生依次练习，体会。

（五）请一名学生配合，教师示范，讲解如何发任意球、角

球。

(六) 学生依次练习。

(七) 教师图板讲解手球、推人、抬腿过高、越位等规则，学生细心聆听。

(八) 500米放松跑。

学生慢跑，学生按教师要求守成体操运动。学生认真听讲，并模仿

学生练习，学生认真听讲，学生放松跑

结束部分约5分

小结，下课

## 高中足球教案脚内侧传球篇八

通过本单元学习，培养学生对足球运动的兴趣，在主动参与的过程中，学习足球的基本技术，知道足球比赛的简单规则，了解和掌握一些足球基本技术，建立正确的技术概念，拓展足球运动的价值。通过练习、游戏和比赛，增强学生力量、速度、耐力与柔韧、灵敏、协调等身体素质，发展足球实践能力。

- 1、熟悉球性练习、学习脚内侧传接球技术；
- 2、复习脚内侧传接球；
- 3、脚内侧运球、正脚背运球；
- 4、正脚背踢球；

## 5、组合练习、教学比赛

足球有世界第一运动的美名，对于初一学生来说，具有极强的吸引力和锻炼价值。脚内侧传接球是足球技术中的最为关键的技术，学好这一技术不仅是个人技术能力的集中体现，同时熟练的掌握和合理的传接球对控制比赛节奏、丰富战术变化都有实际意义。

本次授课为初一学生。初一的学生活泼好动，喜欢具有挑战性的运动，注意力的指向性较弱，但是学习新知识的速度快，模仿能力强，具备一定的探索能力。因此，本课本着求实、探索、创新的思路，在教与学的过程中，教师的“教”是引导，学生的“学”是主体。

本课的教学目标和重难点

认识目标：通过学习，使学生了解脚内侧传接球的完整动作方法、特点以及用途。

技能目标：通过练习，使80%的学生基本掌握脚内侧传接球。发展学生的下肢力量素质。

情感目标：培养学生勇敢、果断和克服困难等优良品质以及团结协作的意识

重点：支撑脚的位置；脚内侧触球部位

难点：击球的力度和准确性教法策略

教法：示范讲解法游戏法

学法：自主探究法合作学习法观察模仿法

1、老师示范，学生先无球模仿动作，领会动作要领。

- 2、学生和教师一起原地模仿脚内侧传球练习。
- 3、小组内一人踩球一人上一步踢固定球的`练习。教师巡视指导，纠正学生易犯错误动作。
- 4、小组内两人一组的3-5米传球练习。教师讲解示范脚内侧停球动作方法
- 5、小组内传球后跟进练习
- 6、小组内结合传胯下球练习

#### 一、课前师生互动、游戏导入新课阶段：大约7分钟

1) 课堂常规：由我整队集合，清点人数，处理见习生，宣布课堂内容以及教学流程。

#### 2) 准备活动

(1) 慢跑熟悉场地

(2) 游戏“快乐播种”：学生分四组，看那组以最快的速度将种子（地标）播种在施肥的位置。（借助游戏既让学生活动充分又布置了场地）

(3) 做健身操（配合音乐）

#### 二、合作探究，学习技能(约28分钟)

#### 1、诱导准备活动阶段：

教师示范领做球性和专项练习并讲解动作要领，学生在教师的指导下做球性和专项

练习

a□左右拨球

b□转髋对脚

2、足球：脚内侧传、接球

(1) 自主尝试联系

学生用自己所认为正确的动作两人一组自主练习。

(2) 学生以小组为单位，观看微课。

1)、教师讲解示范脚内侧传接球。学生认真观看和听教师的动作示范与讲解并原地徒手模仿。教师示范讲解动作方法，动作要点：传固定球时一般支撑脚踏在球侧方10——15厘米远，脚尖对准出球方向，传球时，支撑腿的膝关节微屈，重心稍下降，摆动腿髋关节外展，使脚内侧对准球，以小腿膝关节为轴，积极前摆，脚腕保持紧张，脚跟前送，用脚内侧触球的后中部，将球传出。

2) 小组内一人踩球一人上一步踢固定球的练习。

3) 小组内两人一组的约3-5米传球练习

教师观察学生练习，针对学生的水平，运用水平教学的方法，因材施教，个别辅助其练习。对学生在练习过程中出现的动作错误，进行纠正讲解改正动作错误的方法与技巧。

4) 教师讲解示范脚内侧停球动作方法

5) 指定学生展示

三、游戏部分：展示强化，巩固提高（约5分钟）

足球“颗粒归仓”比赛：分小组进行比赛。以小组为单位，看那组将种子（足球）用所学动作收进仓库（小球门）的多。

四、结束部分：放松身心，小结课堂（约5分钟）

小结本课上课的优点与不足，宣布下节课内容、归还器材、师生再见下课。