

足球运球教案D级 提高足球运球训练教案 (大全5篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

足球运球教案D级篇一

丰富知识，开阔视野，增加文化底蕴，引领学生去思考足球精神的魅力；把握足球发展的脉络；培养学生独立阅读能力。

抓住表示时间的词，把握足球发展的脉络。

引领学生理解为什么中国最早发明足球而英国却是现代足球运动的起源国家。

一、导语：

人类能够战胜大自然，靠的是这样的精神——协作，持之以恒。而这种精神在足球场上体现得淋漓尽致。今天我们来学习《足球史话》。

二、读课文，扫除字词障碍：

易读错的字板书并注音：

临淄体魄提供填充侵略咒骂

禁不住乌拉圭诞生磨练鬃毛

三、指名朗读课文。

四、分析课文：

1、请概括文章内容。

（本文介绍了足球运动的起源、演变、发展的过程。）

2、文章分为几个部分。

分三个部分：

第一部分（1自然段）总写了现代足球的特性。

第二部分（2—3自然段）介绍中国是最早发明足球和进行足球比赛的国家。

第三部分（4—10自然段）介绍现代足球的起源、演变和发展的过程。

3、根据文章的第二部分，填如下表格：

时间	足球质地	足球起源和发展情况
战国时期		西汉汉武帝时
唐代		宋朝

4、根据文章的第三部分，填如下表格：

时间	国家	足球的起源和发展
1042年前后		1863年
1900年		1904年
1930年		

5、同学探讨交流：

为什么中国发明足球最早，而英国却是现代足球运动的起源？

（宋朝统治者奢华颓废，致使世风日下，足球逐渐从军中退出。对抗性渐弱，表演性增强，常作为宫廷宴会的助兴演出。元、明、清三代，社会“重文轻武”以及官府种种禁令，使

我国古代足球逐渐绝迹了。)

6、课外延伸。

谈谈你对中国国足球队近期的重要活动有哪些了解。

足球运球教案D级篇二

1、简介足球运动的发展概况及锻炼价值

2、学习脚外侧踢、停球技术。

3、教学比赛

足球是趣味性与竞技性强，体能技能与团队意识要求高的集体性运动项目，具有集体性、竞争性强、趣味性浓等特点，足球运动对学生的身体素质训练和思想品质教育具有重要的作用，足球是初中体育教学的选修教材。足球运动由于技术动作多样，攻防频繁，使之富有吸引力深受广大中学生喜爱。通过足球运动，可以发展学生身体基本活动能力，提高灵敏、速度、力量、耐力等身体素质和动作的准确性、协调性，增加内脏器官的功能。同时还能培养学生勇敢顽强、机智、果断、胜不骄、败不馁等优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。是一项有很高锻炼价值的运动项目。

本课教学内容是足球运动中的学习脚外侧踢、停球技术。脚外侧踢、停球技术是足球运动中最主要的基本技术，是初中足球教学重要组成部分，所以我们必须高度重视学习和掌握这一技术。因此，本课着重解决在各种情况下学生控制并支配球的能力，巩固脚外侧踢、停球技术同时加强准确性、熟练性，为以后的教学竞赛和学生终身体育打下良好基础。

九年级2班，男生25人，女生20人；学生运动意识较强，在课间体育活动中对足球的兴趣很高，大部分喜欢参与，个别学

生足球基础较好，大部分学生都需要加以指导、提高足球动作技术。

1、认知目标：进一步建立脚外侧踢、停球技术球动作概念。

2、技能目标：巩固提高脚外侧踢、停球技术动作和对球的控制能力、支配能力，发展灵敏、速度耐力等身体素质。

3、情感目标：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：脚外侧踢、停球——准确的脚型及触球的部位、力量。

难点：脚外侧踢、停球技术——协调配合和脚对球的控制掌握能力。停球时伸脚提前量和及时后撤的掌握。

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。

(一)开始部分(2')

1、课堂常规

2、本课的教学内容目标及要求

(二)准备部分(8')

2、熟悉球性(5')

教师先进行各种方法练习和讲解，然后学生自由模仿创新练

习。组织形式为散点。学生通过各种练习，培养学生的球感和对球的兴趣，改善脚对球的控制能力，进一步热身，同时活跃课堂气氛，为基本部分做充分的准备。

(三) 基本部分(30')

一、学习脚外侧踢地滚球技术

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，用脚外侧击球的后中部，同推送或敲击的方法将球击出。

重点：支撑脚站位

难点：脚型固定

组织：全班两人一组，每组一球，同时进行练习

教法：

1. 讲解脚外侧正面传地滚球
2. 给学生做正确示范动作
3. 学生练习时，巡回辅导，纠正错误动作

要求：认真听讲解，仔细观察教师示范，明确支撑脚站位。

(1) 踢固定球，做脚外侧踢球支撑腿战位及踢球部位模仿练习

(2) 两人一球，一人用脚底挡球，另一人做脚外侧摆腿练习

为了进一步建立运球的动作概念，使学生能正确掌握踢球动作，采用了学生散点看教师示范模仿练习，同时教师发现问

题及时解决问题，特别是身体的姿势、脚型、脚法要正确。着重解决脚对球接触力量、方向、掌握和眼视前方，同时给学生一定的时间自主创新，提高学生的学习兴趣，进一步提高控制球和支配球的能力。

二、学习脚外侧接地滚球

动作要点：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，脚外侧迎球。

组织：全班两人一组，每组一球，两列横队，相距五米

三、教法：

1. 讲解脚外侧接地滚球。
2. 教师示范。
3. 两人一组，队形相距五米，练习传球。

四、教学比赛

组织：分成两对进行比赛

目的是培养良好的观察能力，进攻意识和协作配合能力，善于隐藏自己的传球意图，以及运球假动作新式单个战术行动与提高传接球技术相结合。要求：无球队员跑动、接应要积极，防守队员要密切注意传球队员的行动，抢断、封堵要积极。

通过比赛，进一步巩固和提高脚外侧踢、接球技术，提高传接球的准确性、熟练性以及快速传接的能力。同时培养学生机智果断、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。

(四) 结束部分(5')

1、配乐伸展放松操(3')

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(2')

1、场地：足球场一块；

2、足球20只， ，录音机1台

预计平均心率为：130--135次/分，

最高心率为180次/分，出现在第二十、三十五分钟

90%学生能够掌握并协调完成足球一脚背外侧踢球动作；绝大多数能够体验到运动的乐趣、体验到成功的喜悦。

教师作为促进者，能够帮助学生确定适当的学习目标，指导学生形成良好的锻炼身体的习惯，掌握和发展学习能力；创设丰富的教学环境，学生能够在轻松活跃的气氛中，积极主动的认知、练习运动技术；通过教学练习使学生达到锻炼身体的目的，并能够预防、处理运动伤害；分层次教学，使不同的学生都感受到成功的心理体验，发展个性；培养学生形成健康的心理，顽强的意志，互帮互助的团队精神。

足球运球教案D级篇三

1. 足球脚背外侧传球

2. 游戏数数抱团

知识与技能目标：学生能描述出脚背外侧传球的基本动作要领，并能正确区分脚背外侧传球和脚外侧传球动作的区别，并在学习过程中增强人的身体素质以及全身协调能力。

过程与方法目标：80%的学生能够掌握足球脚背外侧传球的基本技术要领，在一定的助跑中能够正确的运用脚背外侧传球的技术，并提高脚对足球的控制能力。

情感态度价值观目标：通过情境模拟和游戏竞赛过程，培养学生积极进取、顽强拼搏、团结协作等优良品质。

重点：斜线助跑，支撑脚的位置以及支撑脚脚尖指向出球方向。

难点：踢球腿和摆动腿脚的击球部位。

讲解法、示范法、情境模拟法、纠正错误法

(一)开始部分(2分钟)

1. 集合整队
2. 师生问好，清点人数
3. 检查服装
4. 宣布本堂课教学内容与目标
5. 安排见习生

教学组织：学生成四列横队，教师口令指挥，学生集体练习。

要求：快、静、齐。

(二)准备部分

1. 热身游戏——数数抱团。

教学组织：学生围着老师站成一个圆圈，并按顺时针方向慢跑。老师语言提示“桃花桃花朵朵开”，学生问开开几朵，老师喊出数字，学生几个人抱在一起”。没有抱在一起的同学表演节目，唱歌或则跳舞。

要求：(1) 学生站在队列前听老师讲游戏规则；

(2) 在讲解完成后快速进行游戏；

(3) 学生在游戏过程中遵守游戏规则，并注意安全

专项准备运动

弓步压腿(4×8拍) 侧压腿(4×8拍) 体前屈(4×8拍) 膝关节运动(4×8拍)

手腕踝关节运动(4×8拍)

两人一组压膝、膝前弯曲

组织：学生成四列横队，两人之间相距1.5米。

要求：动作整齐规范，完成动作舒展大方并有力度。

(三) 基本部分

环节一：情境导入

1. 教师通过播放足球明星挂图并引导提问学生，知道画面上是谁，并且在干什么？学生回答。并指出这些足球明星都是经过刻苦训练，最后获得在足球上的成就的，老师今天就带领同学们到不同场地去训练，最后成为我们的足球明星，为我们国家争光。引出今天的学习内容——足球脚背外侧传球。

2. 通过挂图和播放慢镜头视屏展示排球正面双手垫球的各个技术环节的动作让同学形成初步的动作表象。

组织教法及教学要求

组织：学生四列横队(插空站立)

要求：学生认真观看，积极思考，能自己总结出排球的一些动作要领。

环节二：学生自主体验足球脚背外侧传球

1. 学生通过观看视频和挂图形成的动作表象，学生在脚背外侧传球的动作中，学生形成初步的动作体验。但并没有完整的掌握动作，并会遇到各种问题。

2. 教师引导提问：同学们，你们在两人一组传球过程中遇到了那些问题？

同学回答，教师总结。帮组学生解决问题引入足球脚背外侧传球的技术环节学习。

组织教法及教学要求：教师设问启发学生思考，让学生分小组自由讨论，并尝试总结问题。同时做一些动作的正确示范，让学生观察思考。

环节三：新课讲授足球脚背外侧传球

新课讲授：斜线助跑，支撑脚外侧积极着地在球的侧后方20—25厘米处，脚尖指向出球方向；支撑脚着地的同时，踢球腿以髋关节为轴又大腿带动小腿踢球。当快要接近球时，小腿加速前摆、脚面绷直，脚趾扣紧，用脚背击球的后中部，击球后身体继续前摆。

组织教法及教学要求：

1. 讲解与示范

1.1 教师先做示范再讲解，示范时在两排之间示范，教师面对学生边讲解边示范，既做正面示范又做侧面示范。

2. 组织练习

2.1 教师创设情境学生来到南非。

在这里学生做原地无球练习，教师巡回指导纠正错误动作。

看教师动作模仿练习，并强调动作细节。（做动作时，要斜线助跑，踢球时要以髋关节为轴以大腿带动小腿踢球。）

要求：学生练习动作时认真，动作准确到位。

2.2 教师创设情境一起来到巴西，做有球练习。

1、请体育委员到前面与老师一同做固定球练习（体育委员踩球于脚下，教师做踢固定球动作）

2、两人一组，进行练习

3. 教师巡回指导纠错，并提示动作要领（强调击球时脚面绷直，脚趾扣紧，用脚背击球的后中部）

2.3 教师创设情境，进入美洲进行两人一组传球练习

练习者相距十米进行传球，主要体会击球部位和动作的连贯性。

强调正确击球部位，合理取位，动作全身协调性。（要求传球的准确性，支撑脚脚尖指向传球方向）

环节四：教学比赛——传球进圈积分。

教师创设情境，我们通过前面的练习已经获得了一定的本领，现在我们决战巴西。

组教学组织：讲班上学生分为人数相等男女比例恰当的四组。一人一球，依次开始有每一位同学带球绕过障碍物，并将球传入指定的区域内。由见习生当裁判，没进一球的一分，累计最高的得分得队获胜。

游戏规则：学生必须绕过障碍物，球如果没有踢指定区域内不得分，在运球过程中学生如果掉球需要带球继续绕过障碍物。

环节五：师生讨论，学生展示。回顾本堂课教学内容

1. 请同学自告奋勇上台展示本节课所学内容，对其展示表示鼓励与肯定。

2. 集合讨论学生再练习过程中存在的问题，提出解决方案。师生共同回顾总结足球脚背正面传球的技术要领。斜线助跑，踢球时以髋关节带动大腿，进而带动小腿踢球；踢球时，击球的中后部；踢球后身体随球前摆。

(四) 结束部分(5分钟)

1、放松下肢练习；

2、集合讲评；

3、布置课外作业

4、安排学生送还器材

5、师生再见。

排球四十个、排球场一块、标准物四个、排球挂图一张、视

频播放器

平均心率为120——140次/分，练习密度35%——40%

足球运球教案D级篇四

根据体育和健康课程改革的要求，对于义务教育阶段来说，应该更加关注学生的健康发展和学生运动的愉悦感，从而养成良好的体育锻炼习惯，为形成终身体育锻炼的意识，打下良好的基础。本课强调学生的运动体验，突出学生学习的主体，强调学生的自主、合作、探究学习方式的形成，本次课力求靠近这些新的教学理念，大胆的将教与学融入学生的自主活动当中，寓教于练，寓教于乐。

坚持以“快乐体育”和“健康第一”为主导思想，遵循以身体练习为主要手段的体育教学原则，以学生发展为中心，使学生在宽松愉快的`练习中获得知识和技能。为了实现这一教学理念，我在教学上设计了以小小世界杯足球赛为情景带入到课堂中，激发学生的兴趣，并使学生注意力集中在课堂上。在教学环境上，充分利用场地进行合理布局。在教学手段上，利用示范给学生建立直观的概念，利用讲解讲解加深印象，利用练习体会技术动作，利用点评发现问题。在能力培养方面，安排小比赛性质的游戏，培养学生团结协作能力，增强集体凝聚力。

脚背外侧踢球是在体育与健康课程标准目标体系下所确定的小学球类教材内容之一。本人在水平二的学生已能较正确的进行脚背正面踢球的基础上，尝试进行安排脚背正面踢球练习并发展提高学生的身体素质。目的是进一步提高学生的足球能力和培养学生对体育与健康课的兴趣。让学生在欢乐的情境中自主、能动的学习。本课预计学生能积极参与活动，在游戏中掌握练习要点，在游戏中陶冶情操。

三年级男女生在身体形态和体能上还没有出现很大的差异，

生理上没有发生变化。但下肢力量不足，对动作的理解能力和动作的协调性比一、二年级时候有所提高。三年级学生在心理上具有一定的形象思维能力，能够进行判断和推理，思维水平总体来说较低，仍以具体形象思维为主。

脚背外侧踢球技术动作，由于学生整体下肢力量不足，经常出现踢球时动作不是很准确，稳定性差等问题。

足球是学生十分喜欢的一种体育活动，也是学生日常生活必须具有的基本活动能力之一。它对锻炼和发展学生下肢力量、爆发力、协调性等都有着十分重要的作用。通过教学，培养学生足球的正确姿势，发展学生的下肢力量，以及身体协调性、灵敏性，培养学生遵守纪律、听从指挥、团结合作的良好作风和勇敢、克服困难的优良品质。

（一）认知目标：通过创设教学情景，吸引学生积极参与到足球活动中来，并大胆展示自己。

（二）技能目标：知道脚背外侧踢球动作的方法，初步掌握踢球动作技能，比较准确地踢向目标。全班90%学生基本掌握脚背外侧踢球的方法。

（三）情感目标：在活动中充分表现自己，尝试运动带来的乐趣，体会成功的喜悦，增强自信。

根据本课目标，教学组织与教法的设计思想：

（一）重视体育知识和技术机能的传授，通过学习让学生有所收获。

（二）采用小组合作、分组练习的组织形式，根据学生足球能力的不同，通过学生之间比较和本课情景的代入，提高学生对本课的乐趣。

（三）重视保护帮助与安全意识的教育，在学习技术的同时，学会保护帮助和自己保护的能力。

（一）教法

- 1、启发教学法
- 2、讲解示范法
- 3、游戏法
- 4、巡回指导法
- 5、分组练习法

（二）学法

- 1、尝试法
- 2、自己评价法
- 3、游戏法
- 4、观察比较法
- 5、模仿练习法

足球运球教案D级篇五

- 1、练习左右脚交替运球，锻炼协调能力。
- 2、学习与同伴合作踢球，感受与同伴合作游戏的快乐。

球门两个，小足球人手一只。

一、热身运动

- 1、幼儿每人抱一个小足球当方向盘玩开汽车游戏，绕场地慢跑一圈。
- 2、幼儿把球夹于两腿之中，做修车、洗车、停车等动作，舒展身体关节。

二、赶着球儿跑

- 1、教师示范用左右脚交替向前运球，注意脚部用力要适中，控制好球的方向。
- 2、幼儿分散边念儿歌“小足球，真听话，轻轻踢，朝前跑，左一下，右一下……”，边练习左右脚交替向前运球。

三、游戏：运球回家

- 1、幼儿分成人数相等的两队，站在草地一端，另一端放置两个球门。
- 2、玩法：哨声响起，每队第一位幼儿双脚交替向球门方向运球，直到把球运入球门，然后往回跑，拍第二个幼儿的手。第二个幼儿继续双脚交替向前运球，依次接力，先运完的队为胜。游戏反复进行2至3次。

四、亲亲小足球

幼儿每人抱一个小足球，用球轻拍同伴的肩、背、手、脚等部位，达到放松的目的。

（评：孩子们用儿歌配合运球练习，不仅容易记住运球要点，也为运球活动增添了趣味。而“运球回家”则让幼儿在合作竞赛与游戏情景中体验了踢球的乐趣。最后的“亲亲小足球”放松动作，更使孩子们觉得小足球是他们的朋友。）