

# 2023年初中足球教案(汇总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。那么教案应该怎么制定才合适呢？以下是小编收集整理教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 初中足球教案篇一

- 1、观察画面，鼓励幼儿根据自己的理解描述画面内容。
- 2、引导孩子理解儿歌内容，知道足球的形状特征和用途。

### 1、《足球》画面

#### 2、足球一个

#### 一、好玩的足球

- 1、出示足球、：小朋友看看这是什么？
- 2、足球和别的球有什么不一样？
- 3、足球怎么玩呢？
- 4、今天又一群人正在玩足球，我们一起去看看。

#### 二、观察画面

- 1、你看到了什么？
- 2、还有谁看见了和他不一样的？
- 3、足球是什么形状的？像什么？

5、抢到了球的人是抱着它吗？

6、为什么又人会睡到地上？

7、踢足球一个队友几个人，主要规则有哪些？（教师向幼儿简单介绍足球规则：球场为长方形，每队不得多于11名球员，最少亦要有7名球员，其中之一为守门员，必须穿着不同于两队球员颜色之球衣。踢球的时候，大家要抢到球用脚把球踢到对方的球门里，站在门口的守门员可以用手，用头把球顶出来。除了守门员其他球员不可以故意用手抱球，接球，否则就是犯规……）

### 三、欣赏儿歌

1、今天老师还为小朋友带来一首关于足球的儿歌，儿歌的名字就叫《足球》，请小朋友听一听儿歌里说了些什么。

2、教师完整朗读儿歌：儿歌的名字叫什么？儿歌里说了些什么？

1、再次欣赏儿歌，提问：圆圆的足球像什么？大家喜欢足球吗？喜欢

有时还可以怎么说？踢球的时候大家都在干什么？抢到了球要干什么？

### 四、我们也爱踢足球

1、你们觉得踢足球好玩吗

2、踢足球可以锻炼身体，还可以为国争光。以后小朋友可以去玩踢足球的游戏。

## 初中足球教案篇二

我今天说课的题目是《足球——脚背内侧运球》，今天我将从指导思想、教材分析、学情分析、教学目标、教学过程和预计效果等六个方面进行说课。

### 一指导思想

依据新课标的要求，以促进学生的身心全面发展为目标，以“健康第一”为指导思想。在授课过程中，遵循“以学生为主体，教师为主导”的教学原则，充分调动学生的积极性，培养学生的创新意识。教学中除了传授学生的基本技能外，还创设开放性的课堂教学氛围，让学生在学练过程中既掌握知识技能又得到情操的陶冶，智力的开发和能力的培养。同时也注重培养学生的组织能力，吃苦耐劳的意志品质及团结互助的集体主义思想。

### 二教材分析

本次课的教材主要内容是《脚背内侧运球》。足球运动具有集体性，竞争性强，趣味性浓等特点。它既能发展学生的全身的协调能力，又有良好的综合健身作用。能够培养学生的团结协作，积极进取和拼搏精神。

### 三学情分析

本次课的教学对象是初中八年级的学生，他们的年龄均在15~16岁左右，正处于青春初期，朝气蓬勃，富于想象和挑战，好胜心强，爱表现自己。因此，对本科表现出较强的求知欲。但是由于他们的神经系统兴奋性占优势，并极易扩散。所以注意力集中时间不长。个别学生学习能力较强，有一定的基础，但是大多数学生掌握技术较差。

### 四教学目标

1、认知目标：通过足球的练习，使学生初步掌握足球运动的基本技术概念。

2、技能目标：使学生掌握运球的基本技术，发展学生的灵敏性和协调能力，使90%以上的学生能够提高控制球的能力。

3、情感目标：学生能积极主动地参与练习，培养学生良好的体育道德品质及合作精神。

## 五教学过程

### （一）重点、难点：

重点：正确的身体运球姿势。

难点：身体的协调用力。

### （二）准备部分：

分为三个内容，安排时间8分钟。一是课堂常规，二是热身活动（猎人打老虎），使学生对运球有一个初步的认识。达到热身的效果。三是热身操，使学生的生理机能活动能力从相对较低水平逐渐调动起来，为人体活动状态做好生理和心理上的准备，并预防和减少运动损伤的发生。

### （三）基本部分：

方法再次体验，看能否像教师一样把球控制好。时间为3分钟。这一安排的目的是激发学生学习运球的欲望。四是学习和发展，时间为20分钟。

1、熟悉球性，原地散点撒开，每人一球，将球置于两脚之间做来回滚动的练习，为了使学生把理性的认识转化为动作，看教师的示范动作并模仿练习。同时教师发现问题及时解决，特别是运球的姿势和身体的协调性。

2、两人一组相距3米，用脚背内侧传球。练习时注意击球的部位，传球时球不得离开地面，并且互相纠正错误。

3、学习脚背内侧运直线球，学生分为两组，教师示范学生模仿，绕标志物进行运球练习。

4、学习脚背内侧运曲线球，学生分为两组，教师示范学生模仿，绕标志物进行运球练习。在学生练习的同时，教师口令提示学生练习时应注意的问题，使学生能够及时改正错误的运球方法。在基本部分，我采用了由易到难，循序渐进的原则，让学生更好地掌握脚背内侧运球。

#### （四）结束部分：

分为五个内容，安排时间为7分钟。

1、接力游戏：是让学生在学脚背内侧运球的基础上做的一个巩固练习，使学生的运球技术在比赛当中得到提高。

2、放松练习：在教师的带领下放松，促使学生消除肌肉的疲劳，身心得到恢复。

3、师生总结：对本节课进行小结，学生参与自我评价，小组评价和综合评价。

4、师生再见。

5、送还器材。使学生养成爱护公共器材的良好习惯。

#### 六预计效果

学生在教师的指导下认真参与各个练习，课堂气氛活跃，师生感情融洽。90%以上的学生能够掌握正确的动作要领。预计课的练习密度为45%~50%，平均心率为130~140分/次。本次课效果良好。

谢谢大家，我的说课完毕！

## 初中足球教案篇三

赛中获得好的成绩，同时为校初建的足球队打好基础。

科学进行训练，贯彻从小打好基础，系统训练，积极提高原则，抓好身体素质、球技。

力争市比赛踢出好成绩，让更多人喜欢上足球运动！

(一)提高队员的训练比赛作风。

训练作风方面：

- 1、严格的组织纪律性
- 2、严格的训练自觉性

比赛作风方面：

- 1、培养良好的体育道德作风
- 2、培养勇猛顽强的踢球作风
- 3、严格的比赛纪律

(二)全面提高队员的基本技术

为迎接比赛加强训练，重点：体力方面的训练，提高射门的准确性，熟悉战术的运用，队友之间的配合. 培养团结，坚强的意志.

- 1、提高队员的传接球的速度。

- 2、提高队员的防守能力。
- 3、提高队员运控球的保险系数。
- 4、提高队员战术，重点是个人与局部的战术配合。
- 5、明确个人的攻守职能，进攻防守原则。
- 6、提高个人战术意识和局部二打一，三打二结合射门能力。

### (三) 主要训练手段：

身体训练手段：克服自身体重的各种跳跃、后退跑、曲线跑等。

技术训练手段：各种个人垫、运、控练习，各种一对一攻守，二三人跑动中传接球配合。

### (四) 训练主要技术：

踢球：以脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球为主，脚背外侧踢球、脚尖踢球为辅。停球：以脚内侧停球、脚底停球为主，脚背外侧、脚背正面、胸部大腿停球为辅。头顶球：以前额正面、前额侧面顶球为主，介绍鱼跃头顶球。运球：以脚背正面、脚背内侧运球为主，脚背外侧、脚内侧为辅。

### (五) 战术：

二过一配合：横传直插二过一、横传斜插二过一、踢墙式二过一、回传反切二过一等。

备战期(4--5)月：

第1：认真挖掘有潜力的新队员，建设好球队，壮大球队，保

证球队的持续发展。

第2：加强思想工作，让其明白锻炼的必要性以及为校争光的荣誉感，使之有意主动投入。

第3：注重球队作风建设，严抓纪律，认真做好考勤工作，建立奖罚机制，调动学生训练的积极性。

第4：本学期的训练工作主要是围绕着培养足球技术，基本功，提高身体素质，提高足球的整体水平。

断提高，取得优异成绩，为学校社会培养更多的足球人才。

比赛期(5、6月份)：

选择合适的对手进行各类比赛。

参加市中小小学生足球比赛，打出好的成绩。

进一步巩固和提高训练水平，改进技战术上存在的主要弱点。

加强思想教育和心理训练，保证充分发挥身体、技战术训练水平。

休整期(7—8月份)：

积极性休息，消除疲劳，积蓄力量更好地迎接下一年的训练。

1、进行积极性休息。

2、保持一定的训练水平，安排强度不大的技术练习。

3、总结经验，准备好队伍调整工作，做好新的训练准备工作。

冬训期(9—12月份)：



1: 提高队员训练作风, 比赛作风, 严格纪律性. 培养良好体育道德作风, 严格训练质量.

2: 提高队员的全面身体素质, 重点发展速度灵敏. 协调. 爆发力等素质.

a. 学习掌握跑的正确技术.

b. 提高速度所需要的肌肉力量.

c. 提高完成各种技术动作所需要的灵敏协调能力.

3: 全面提高学生的基本技术(重点传, 接技术)逐步发展学生个人技术特长.

a. 提高活动中控球能力.

b. 正确掌握传接球技术.

c. 提高技术运用能力.

d. 注意发现学生特点加以培养.

4: 提高队员的战术能力. 重点是个人战术和局部战术.

a. 明确个人攻守的职能, 进攻和防守原则.

b. 提高个人战术意识和局部2对1, 3对2能力.

c. 确定基本阵容, 初步形成

3-2-1全攻全守的基本打法.

5: 主要训练手段.

- a.身体训练：各种快速跑，耐久跑，负重柔韧等练习.
- b.技术训练：各种个人颠，控球练习，1对1攻守2-3跑动中传接配合，抢截球等.
- c.战术训练：2对1，2对2，3对2对抗攻守，半场攻守练习比赛.

备注：

- 1、此次训练均为学生自愿参与，自愿报名参加训练。
- 2、每堂训练课都必须奉着“安全第一、健康第一、全面发展”的原则进行，严格球队作风，纪律严明，认真刻苦训练。
- 3、训练本着“以人为本”，以适合同龄队员心理，生理接受能力为提前，积极推行“快乐体育”和“健康体育”让学生积极主动的投入到训练中。

五、训练分段：

- a□进一步提高学生对足球运动的兴趣和爱好；
- b□继续熟悉球性和控运球基本技术；
- c□学习与掌握比赛相关的技术：运、传、接、射、抢和头顶球技术；

技巧转化，逐步培养能在对抗局面下控制球和运用攻守的能力

(10月份参加比赛)

训练时间为：

每天下午：上午6：40-7：30

下午3：40-4：30

## 初中足球教案篇四

- 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。

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。

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。

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。

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。

# 初中足球教案篇五

大家好！我是xxx今天我要说的课题是脚内侧传接球，该内容是七年级足球单元的第一次课，具体流程是：1、教材分析，2、学情分析，3、学习目标、重难点的确立和突破策略，4、学法、教法策略，5、教学过程及场地设置，6、效果预计。

## 单元目标

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、游戏和比赛以及专项素质练习，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。

## 教材分析

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。

## 学情分析

本班有学生44名，男女各占一半。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：了解足球脚内侧传接球动作技术结构，并能用自己的语言陈述动作要领。

技能目标：学生初步掌握脚内侧传接球技术，模仿的动作具有一定的规范定型。

情感目标：培养学生团结协作、互帮互助的精神。

重点：支撑脚的位置和踢球的部位

难点：支撑腿的弯曲、主动迎球、后撤时间的掌握

教法策略

教法：无球模仿练习——有球练习（单人、双人、多人）——竞赛、游戏练习

1)、老师示范，学生先无球模仿动作，领会动作要领。

2)、对墙传球。

3)、原地传球，两人一组，一人踩球，一人上一步传球模仿练习。

4)、两人一组相距5米，互相传球练习。

5)、距墙5米，在墙上0.5米高处画一横线，要求传出的球击在横线以下。

6)、足球高尔夫游戏。

7)、三人三角传球。三人站成三角形，彼此相距5—7米，做接球后再传出和不经接球，直接传出。

8)、四人站成正方形，边长5——7米，使用脚内侧传球法传

球

## 教学过程

(1) 课前身体活动、游戏导入明确目标阶段：大约7分钟

体育委员整队，师生亲切问好、宣布上课内容，用精炼的激励性语言使学生情绪高涨

游戏“抢传球”：6人一组，一人中间抢，其余5人传球

(2) 诱导准备活动阶段：大约4分钟

学生按教师提示的传球方法与要求，两人一球自主分组练习。教师进行“脚内侧传球”的技术诱导，引导学生模仿学练，教师再诱导过程中，注意观察并找出练习中传球技术较好的学生。

(3) 自学自练、互帮互学和自由分组的学练阶段：大约10分钟

请传球比较好的4个同学示范脚内侧传球球，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。传出后，随球跟进。由这四名学生各自带领同学进行分组学习、教师轮流检查辅导。

(4) 师生互动，提高技术阶段：大约5分钟

请学生讲要点做示范，教师纠正补充动作，从层次上强调动作的重点和主要环节，让学生们明确正确规范的动作技术及

练习要求，教师提出学练要求，用竞赛评比看哪个小组学生传球技术好、传球准。

(5) 竞赛法强化巩固提高阶段：大约8分钟

足球“打靶”比赛：分小组进行比赛。设置不同分值的标准物，击中瓶子，就得瓶子上标注的1、2、3分，每人三次机会，得分高者赢。

(6) 课课练：带球快速跑30米2组7分钟

(6) 整理放松舒缓身心阶段：大约2分钟

跟教师一起轻挑抖动大小腿放松

(7) 评价阶段：大约2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。

场地器材：足球22只，旧矿泉水瓶（装满水）12只

效果预计

学生在老师的组织下积极参与练习，课堂气氛活跃。预计绝大部分学能初步掌握本节课所学的知识。练习密度在40%左右，最高心率140次/分左右，平均心率110次/分左右。