

高中足球教案全集 高中足球脚背正面运球教案(模板5篇)

教师在编写初二教案时需要考虑学生的学习特点和教学目标。下面是一些适用于大班教学的教案范例，供大家参考和借鉴。

高中足球教案全集篇一

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。（借助游戏既让学生生活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。

高中足球教案全集篇二

颠球技术是足球运动中用来熟悉球性的最实用的方法，可以很好的锻炼双脚对足球的本体感觉，加强对足球的控制能力，为以后的足球技术学习打下坚实的基础。，熟悉球性是一个长期的过程，须经常练习才能熟而生巧。常用颠球的方法有脚背正面颠球、脚内、外侧颠球、头部颠球、大腿颠球。

教学内容：双脚脚背颠球

教学目标：初步掌握双脚脚背颠球的基本技术动作和要领。

发展学生的速度、灵敏、协调等身体素质，增强体质。

培养学生团结友爱，合作互助的优良品质和勇敢顽强、机智果断等精神。

动作方法：

- 1) 身体放松，踝关节自然弯曲，利用小腿的摆动力量击球。
- 2) 击球应在脚背的正面，击球时应保证脚背向上。

动作重难点：重点：颠球部位准确

难点：颠球时动作协调、自然

教法：无球模仿——辅助练习 ——结合球练习 ——竞赛与游戏

- 1) 、在教师示范下，做无球模仿练习，体会颠球动作
- 2) 、用脚颠带绳的球或装在网袋里的球，这样可以增加颠球机会，减少拾球次数，提高练习趣味，增强自信心。

- 3)、一抛一颠到抛球一次，连续颠多次。反复体验，熟悉球性，提高控球能力。
- 4)、颠球比赛，增强练习的兴趣。
- 5)、两人或多人合作颠球，培养合作意识和与人交往的能力。
- 6)、在一定范围内（圆内或方阵中）几个人同时颠球，不许互撞。

易犯错误：

- 1) 颠球脚部位不准确
- 2) 颠球用力不均，颠球高度过高，超过髌关节，不易控制球

在足球比赛中，为了摆脱对方或战术配合的需要，常常运用运球技术。运球的方法很多，脚背正面运球是常用的一种方法，适用于直线的快速突破。

教学内容：脚背正面运球

发展学生速度、灵敏、协调等身体素质，增强体质。

培养学生团结友爱，合作互助等优良品质和勇敢顽强、机智果断等精神。

动作方法：

- 1) 直线正面助跑，脚尖正对出球方向，触球时脚背要绷直
- 2) 膝关节微屈，两臂自然张开，用小腿的加速前摆带动球向前运行。

- 1)、徒手模仿脚背正面运球，体会动作要领和节奏。

- 2)、原地做运球（固定球）动作，体会脚与球的接触部位。
- 3)、采用实心球（不超过2斤）做运球辅助练习，进一步体会脚与球的接触部位和用力方法。
- 4) 在走和慢跑中练习有节奏的匀速运球，逐步过渡到快速跑运球。要将球控制在身体前面约1米左右的距离。
- 5)、运直线球比赛
- 6)、运球绕过各种障碍物，增加练习难度，提高控球能力和练习兴趣。
- 7)、在一定范围内（圆内或方阵中）几个人同时运球，不许互撞。
- 8)、做运球与抢截对抗练习或运球接力赛，进一步提高运球能力。
- 9)、综合练习：运球与传球结合，运球过人射门等。易犯错误：

- 1) 触球部位不准，造成运球方向不正
- 2) 运球力量过大，造成球远跑，不易控制

踢球是足球技术中最重要的技术，在比赛中运用得最多，主要用于传球和射门。脚内侧踢球（定位球和地滚球）、脚背正面踢球和脚背内侧踢球是一些比较实用的踢法。学习踢球要贯彻“循序渐进”的教学原则。

教学内容：脚背内侧踢球

教学目标：初步掌握脚背内侧踢球的基本技术动作和要领，激发学生参与热情和兴趣。

发展学生灵敏、协调等身体素质，增强体质。

培养学生团结友爱，合作互助等优良品质和勇敢顽强、机智果断等精神。

动作方法：

- 1) 站在球的侧后方，一般和球成45度角斜线助跑，支撑脚踏在球的侧后方，离球约20厘米左右，脚尖正对出球方向。
- 2) 触球瞬间脚背应充分绷直
- 3) 摆腿以小腿的加速前摆为主，方向要正
- 4) 踢球后，随球前进

动作重难点：重点：踢球时要踢准、踢远

难点：踢球动作自然、协调

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) 、对墙踢球或用长凳作挡板向长凳踢球。
- 3) 、原地踢球，两人一组，一人踩球，（或实心球），一人原地或上一步踢球模仿练习。
- 4) 、两人一组相距6——8米，互相踢球练习。
- 5) 、距墙6——8米，在墙上1米高处画一横线，要求踢出的球击在横线以上。

6)、两人面对面站立，相距8——10米，踢活动球，一人抛球，另一人踢球或两人对踢。

7)、踢球比准游戏。

8)、踢球比远游戏。

9)、三人三角传球。三人战成三角形，彼此相距5——10米，做接球后再踢出和不经接球，直接踢出。

10)、四人站成正方形，边长5——10米，使用各种脚法踢球。

易犯错误：

1) 支撑脚踏放的位置和方向不准确

2) 踢球脚与球接触的位置不准确，踢成斜线球

3) 触球时脚绷不直、无力

传球是足球的基本技术之一，目的是为了摆脱防守并传球给他人，在小学最常用的传球技术有脚内侧传球和脚背外侧传球。

教学内容：脚内侧传球

教学目标：初步掌握传球的基本动作技能，会跑动中传球。

发展学生的身体灵敏、协调等身体素质，发展基本的活动能力。

培养学生合作与竞争意识和勇敢顽强、机智果断等精神，提高社会适应能力。

难点：传球的动作自然、协调

教法：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)、对墙传球或用长凳作挡板向长凳传球。
- 3)、原地传球，两人一组，一人踩球，（或实心球），一人原地或上一步传球模仿练习。
- 4)、两人一组相距6——8米，互相传球练习。
- 5)、距墙6——8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)、传球比准游戏。
- 7)、传球比远游戏。
- 8)、三人三角传球。三人站成三角形，彼此相距5——10米，做接球后再传出和不经接球，直接传出。
- 9)、四人站成正方形，边长5——10米，使用各种脚法传球。

易犯错误：

- 1) 支撑脚踏放的位置和方向不准确
- 2) 传球脚与球接触的位置不准确
- 3) 传球时脚绷不直、无力

高中足球教案全集篇三

- 1、练习踢球的技能，锻炼身体。

2、学生能根据指令做动作，培养身体协调性。

3、学生能积极参与足球的学习与游戏活动，培养学生对足球运动的兴趣。

将若干小足球四散放在足球场，球门两个、圆形障碍物若干（学生绕s型路线绕行）。

（一）开始部分

1、教师出示足球，引入本节课。

2、教师带领学生做身体的拉伸练习。

（二）基本部分

1、根据指令做动作（接力赛）

教师：小朋友已经上过几节课了，这一节我们把所学的内容复习一下。

要求：男女分组，每一队的第一位小朋友手抱一个足球，当教师出发哨声响起，小朋友抱足球向老师方向跑去，教师会不断发出指令，游戏中的小朋友根据指令做动作，到达指定地点后，抱球快速返回，把球传递给第二位小朋友。游戏依次进行。

（1）教师示范。

（2）学生练习。

（3）学生分组比赛。

2、身体协调性游戏。

(1) 教师示范。

(2) 学生练习。

(3) 学生分组比赛。

(三) 游戏：足球对抗赛

(1) 学生男女各挑5个人分成红蓝两队，进行小规模足球比赛。进球多的队获胜。

(2) 小结比赛情况，总结经验，再次进行比赛。

(四) 放松运动：学生坐在场地上，轻轻敲打肩、背、手、脚等部位，以达到放松的目的。

高中足球教案全集篇四

提高动作的掌握程度与准确性。

我所授课的班级是六年级（2）班，该班的班风正，学习态度端正，组织纪律较强，有集体荣誉感，特别喜欢上体育课，更喜欢上足球课。由于刚刚接触足球，学生的动作不够规范，容易出现很多问题，比如说：1. 脚内侧触球部位不准确。2. 原地踢球、无球模仿较易掌握，但脚外传、脚内侧对准踢球方向掌握起来较难。因此，我把本课的教学目标定位在初步学习脚内侧传球的动作方法，让学生体验脚触球的基本部位。

本课贯彻和执行直观性原则、循序渐进与区别对待的教学原则。主要采用四类教法：

1. 讲解与示范。2. 练习法。3. 比赛法。4. 评价学习法。

1. 通过学习脚内侧传球的动作方法，使学生初步体验踢球时

脚触球部位的动作，并在练习中运用。

2. 通过教师的讲解、示范，同学之间的相互协作，发展学生的协调性和灵敏性，提高学生的综合素质。

3. 通过教学培养学生同伴间的互帮互助的伙伴关系，培养学生的团队精神和集体荣誉感。

开始部分：

1. 课堂常规。

2. 队列队形练习：（二列横队变四列横队，四列横队变二列横队）

准备部分：

1. 自编足球操。（上肢运动、肩部运动、踢腿运动、体侧运动、体转运动、全身运动）

2. 辅助练习：活动踝关节、膝关节、髋关节）

基本部分：

2. 出示图片及动作要领，学生观察，朗读口诀。

3. 教师示范、讲解动作方法。

4. 教师带领学生进行无球模仿，强调动作要领。

5. 学生两人一组组合踢固定球，反复练习。

6. 分组进行练习脚内侧传球。

7. 分组协作进行踢带绳球，组间同学互相指导，互相评价。

8. 五人一组做不同距离“踢矮墙”传球练习。
9. 展示动作比较好的成果。
10. 表扬与鼓励。

结束部分：

1. 集体放松：拍手舞
2. 表扬与鼓励
3. 小结
4. 收还器材、师生再见

高中足球教案全集篇五

- 1、简介足球运动的发展概况及锻炼价值
- 2、学习脚内侧踢、停球技术。(第一课时)
- 3、教学比赛(第二课时)

1、认知目标：进一步建立脚内侧踢、停球技术球动作概念。

2、技能目标：巩固提高脚内侧踢、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：脚内侧踢、停球——准确的脚型及触球的部位、力量。

难点：脚内侧踢、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。七、教学过程：

1、课堂常规

2、本课的教学内容目标及要求

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。

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

1. 讲解脚内侧正面传地滚球

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，做脚内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，另一人做脚内侧摆腿练习

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。

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，脚内侧迎球。

组织：全班两人一组，每组一球，两列横队，相距五米

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

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内侧踢、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。

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