

初中足球脚内侧传接球教案(精选8篇)

4. 五年级教案是教学过程的有机组成部分，它具有指导性、实施性和评价性的特点。初一语文教案范文：《五四运动》

初中足球脚内侧传接球教案篇一

活动目标：

- 1、激发孩子对球的兴趣。
- 2、增强孩子的协调能力，培养团结进取的品质。

活动准备：

- 1、足够的皮球或足球。
- 2、竖立的障碍物两排、每排五个。

活动过程：

1、整理队形

将小朋友分成两组、站在起点处适当做一些放松运动。

2、讲解规则

提问：在我们前面有许多的障碍物、我们要怎么绕过这些障碍物到那边去呢？

3、教师示范

刚才我们想了很多办法、老师觉得有一个方法很好，而且还碰不到这些障碍，来看一下老师是怎么做的吧！（老师从障

障碍物中绕过后沿直线返回，并站到队伍的最后）

4、幼儿练习

幼儿一个接着一个不带球从障碍物中绕过，然后直线返回回到队伍的最后。（注意、在绕过障碍物的时候不能碰到障碍物）

5、带球练习

师：小朋友们都做得非常棒、现在呢有一些皮球也想跟我们小朋友一起来玩这个游戏、他们也想从障碍物中绕过去，你们愿意帮助他们吗？（教师示范用脚的内侧轻轻地把球拖或拨到终点然后再带着球直线返回。）

6、幼儿带球练习

幼儿开始练习、教师在一旁指导、提醒幼儿速度不能太快，再过障碍物的时候用脚的内侧把球拨过障碍物。（重复练习两到三次、以便幼儿记住运球方法）

7、结束部分

看看我们的小球高不高兴啊？你们是不是也很高兴呢、今天我们帮助小球绕过了这些障碍物，都玩得累了，下面我们带着我们的小球回去休息一会儿吧！

初中足球脚内侧传接球教案篇二

活动目标：

- 1、初步探索绕障碍物运球，发展走、跑动作的协调性。
- 2、体验足球运动的快乐并养成遵守规则的习惯。

活动准备：

足球人手一个、大中小个5个、球门

录音机、球门

活动过程：

1、热身活动：听音乐利用足球进循环练习：绕球跑——单脚跳球——触摸球——助跑跨球。

2、基本活动：

(1)、增加障碍物，探索绕过障碍物运球的方法；幼儿分散探索；请个别幼儿示范各种运球绕障碍物的方法；幼儿各自尝试；再次练习，请个别幼儿表演。

(2)、活动讨论：练习中，怎样绕障碍运球才能又快又好。

3、区域活动：

(1)运球射门

(2)绕圈运球射门

(3)运球绕过小树林和土坡

(4)掂球

(5)2—5人互相运球

4、放松活动：幼儿和教师在轻松的音乐声放松身体。

活动建议：

场地设置中，球和圈摆放的距离有远有近。圈有大有小。每个区域有标记，幼儿每次玩过后可取下一个贴在身上。

初中足球脚内侧传球教案篇三

一、教学理念

本课以健康第一为指导思想，根据体育与健康课程标准的要求，在教学中充分发挥教师主导作用的同时，注重学生主体地位的体现。我将以学生自我练习、合作练习、游戏练习为主线，注重诱导、启发，发展学生的速度、协调、灵敏等素质，提高学生的运动能力与健康水平。

二、教材与学情分析

足球脚内侧传球是足球的基本技术之一，是小学三年级的主要教学内容，脚内侧传球能够发展学生的灵敏、协调素质。

小学三年级学生活泼好动，善于表现，对新鲜事物充满好奇心，具有一定的竞争意识，但是注意力容易分散，因此，我采用形式多样的教学方式激发学生的学习兴趣。

三、教学目标

基于对教材与学情的分析，我确定了如下教学目标，

- 1、知道足球脚内侧传球的动作要领
- 2、80%以上的学生能够做出正确的脚内侧传球动作，发展学生的灵敏、协调素质。
- 3、乐于展示自我，能够积极的参与练习与游戏

四、教学重点、难点

根据教学内容与学生实际，我确定本课的教学重点：脚触球部位。教学难点：传球的方向及力量控制。

五、教法与学法

为了达成教学目标，依据小学生身心发展的特点，结合本课学习内容，我所采用的教法为：讲解示范法、分组练习法、游戏竞赛法。采用的学法为：观察法、合作法。

六、教学过程

（一）开始部分，用时约9分钟，2分钟教学常规后为了集中学生的注意力，我选择了一个小游戏，“大西瓜与小苹果”，随后我组织学生在音乐声中跟随教师一起进行韵律球操练习，这样设计的目的在于充分激发学生的学习兴趣，在专项准备活动中，我安排了膝关节与踝关节等的绕环练习，目的是充分活动学生身体的各个关节，避免发生运动损伤。

（二）基本部分，此部分用时约26分钟，这一部分是本课教学的重中之重，依据循序渐进的教学原则将教学活动安排如下：首先，我组织学生用脚内侧脚弓部位进行触球练习，目的是让学生体验脚弓触球，明确脚弓触球的部位，随后，我进行完整的脚内侧传球的动作示范，让学生初步建立完整的动作表象，为了让学生尽快的掌握脚内侧传球的动作要领，解决本课的学习重点，脚触球的部位，我选择了三个练习手段：第一个练习，我组织学生进行丁字步练习让明确支撑脚与摆动脚的位置。第二个练习，我组织学生进行分组练习，学生两人一组，进行固定球的练习和脚内侧传球，目的是让学生体验支撑站位，脚弓后引击球的动作。在练习的过程中我将不断的提醒学生脚触球的部位，并对困难学生进行个别辅导，纠错，帮助他们尽快的掌握脚内侧传球的动作。第三个练习，我组织学生进行脚内侧传球击准练习，目的是培养学生的脚内侧传球的准度。最后，我将通过自我举荐以及各小组的推荐，邀请两名“学习能手”给大家展示、

表演，并给予积极的评价，目的是培养学生勇于表现乐于展示自我的精神。为了提高本课的练习密度与练习强度，发展学生的腿部肌肉能力，我精心选择了一个游戏，夹球跳接力比赛，学生前后四人一组进行，这个游戏我安排了五分钟，进行两次，较大强度。

（三）结束部分，此部分我安排了五分钟，我将在音乐的伴奏下，组织学生跟随教师一起做放松操，来充分的放松学生的身心。随后我对本课的学习情况进行总结，并组织学生进行自评与互评。

七、场地器材与安全措施

本节课我准备在足球场內，40个足球、40个标志盘，10个标志桶，一台录音机。在课前我做好场地器材的布置与检查工作，在准备活动中，我提醒学生充分活动身体的各个关节以免受伤，在练习中提醒学生注意安全，避免发生运动损伤。

八、教学效果预计

预计全课的练习密度：40%左右。全课的平均心率为120次每分钟，让学生既出汗又脸带微笑，身心得到全面发展。

初中足球脚内侧传接球教案篇四

训练主题：

器材：足球、标志服、标志碟（桶）

训练时间：

出席人数：

练习1（时间：10分钟）图

组织方法

练习要求、要点

热身

器材：标志盘，标志桶，足球

方法：

1. 学员先跟着教练进行慢跑，伸拉，活动踝关节等无球热身。
2. 拿4个足球进入场地进行演示，球员a用手抛给球员b，球员b用脚弓将球踢还给球员a，球员相互进行练习。
3. 练习完成后，左右两边学员各组成ab组进行小比赛，标志盘为中线，队员可以用脚弓传给队员，也可直接踢到对方半场。

练习要求：每位队员态度端正，积极互动，认真完成教练布置的热身。

要点1：遵守游戏规则

2：注意观察与互动

3：积极参与

4：达到热身效果

练习2（时间：5分钟）图

组织方法

场内球员各持一球站在侧边线，教练员背对学生站在另一个

侧边线

得分：规定时间内距离教练员最近的球员获胜

初中足球脚内侧传接球教案篇五

1. 学生能够说出脚内侧踢球动作要领，85%的学生能正确的运用该技术，动作自然、流畅。
2. 通过分组练习，学练结合，发展力量、速度、协调等身体素质。
3. 在练习过程中形成团结合作的意识，养成勇敢拼搏的优良品质。

二、教学重难点

【重点】

摆动腿膝部外展，用脚内侧推送或敲击球。

【难点】

摆动腿外展，踢球时髋关节前送。

三、教学过程

(一)开始部分

1. 课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。
2. 导入：同学们，我们学校一年一度的足球联赛马上就要开始了，去年我们班取得的第三名的好成绩，那么我们想不想百尺竿头更进一步呢？“想”。想取得每一场比赛的胜利，我

们就要有扎实的技术对不对?今天我们大家一起来学习足球比赛中最常用的踢球技术一脚内侧踢球,我们有没有信心学好?“有”!

(二)准备部分

1. 游戏——无敌风火轮

规则:以教师为中心围成两个圆,女生在内圆绕顺时针跑动,男生在外圈绕逆时针跑动,当教师说换的时候,马上向相反方向跑动,如果没反应过来就要接受惩罚。

要求:遵守游戏规则,注意安全。

组织教学:圆形站立。

2. 徒手操

头部运动、扩胸运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

组织教学:四列横队体操队形,教师边做示范,边提示动作要领,语言激励学生,及时表扬鼓励。

要求:拍节准确,动作到位,节奏感强。

3. 专项练习

足球颠球练习。

组织教学:学生四列横队练习队形站立,每人一颗小足球,做颠球练习。

要求:左右脚连续颠球,尝试用不同的部位颠球。

(三) 基本部分

1. 示范

可采用侧面示范。

2. 提问：刚才老师在做脚内侧击球动作的时候，老师的膝部是怎么运动的？(膝部外展)

3. 讲解

直线助跑，支撑脚踏在球侧15厘米处，踢球腿在摆动中膝关节外展，脚掌绷紧与地面平行，用脚内侧击球的后中部，采用推送或敲击的方法将球踢出。口诀：无论定位和地滚，膝踝外展脚尖翘，脚踝绷紧触击球，摆幅速率注意到。

4. 练习

(1) 原地模仿脚内侧踢球练习，注意动作要点的运用。

组织教学：四列横队练习队形。

(2) 两人一组，一人踩住球，一人体会用脚触球的正确部位和动作。

组织教学：四列横队，两人一组相对站立。

纠错：对于技术动作的易犯错误通过引导的方式，让学生能自己发现，自我改正，达到迅速掌握技术动作的目的。

(3) 两人一组，相隔5米，做脚内侧踢球的踢接练习。

集体纠错：对于学生普遍存在的问题采用集体纠错的方式进行。

(4) 在逐步掌握踢球动作后，可将踢球与射门结合起来，距离球门8米，射门练习，让学生体会脚踢球的部位和准确性。

组织教学：以体育小组为单位，面对球门成一路纵队。

5. 优生展示。

6. 展示肩肘倒立技术动作。

(四) 结束部分

1. 放松活动一两人一组相互放纵

要求：放松活动，身心充分放松。

2. 课堂小结：老师引导学生做自我评价和相互评价，最后老师做总结性评价，表扬表现好的学生，激励学生参与体育运动的热情。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

四、预计负荷

练习密度：30%~35%；平均心率：125~135次/分；运动强度：中等。

五、场地器材

足球40个、录音机1台、磁带2盒、足球场一块。

六、课后反思

略

初中足球脚内侧传接球教案篇六

- 1、学习脚底交叉拖拉球，提高孩子左右脚的协调能力；
- 2、体验运动的快乐，喜欢锻炼身体。

人手一只足球，大圈场地；

一、布置场景，带入情境；

1、热身活动，放音乐，准备活动操

（飞机操：找位置、系安全带、调整呼吸、起飞）

师：各位乘客小朋友们，你们好，我是本次全球旅行航班的机长。本次航班将飞往一个比较危险的地方，请各位乘客做好准备，每次遇到的危险都是不一样的。

师：现在请乘客们跟我一起进入机舱，踏步走。找位置（蹲起）系安全带（转体）；调整呼吸（手腕踝关节运动）（起飞的声音）好，起飞了。（绕场跑，队形变化）。

二、介绍游戏场景、方法、名称、幼儿体验（幼儿练习，教师指导）；

a□师：我们马上要遇到我们的第一个危险，请保护好你们的足球。

（让孩子们都把球带到大圆里，让孩子根据我的口令带着球前进后退往左往右，如果听错口令或者离开大圆的话，就淘汰）

师：孩子们，一定要保护好你们的足球哦，不能让它离开我们的“飞机”（大圈）哦，离开的话，会遇到危险的。

b□第二个挑战，增加难度，在圈里放入一些障碍物。

师：孩子们，刚刚你们都很出色的躲避了危险，现在危险升级了，看到圈里多了些什么？这些都是炸弹，你们可千万不能碰到它哦！

（让孩子们熟悉的带球，根据我的口令熟悉的调整自己方向且不碰到障碍物）

c□师：欢迎你们来到最后一个关卡，这一关的难度更大了，不是会有很多炸弹来袭击我们的“飞机”，要躲开这些“炸弹”哦！

（老师在圈外往里踢足球来撞击其他孩子的足球，让孩子在控球的同时熟练的掌握球的方向）

总结：你们可真了不起！看来你们的任务完成的非常棒哦！恭喜你们顺利的到达目的地！

三、幼儿自主游戏；

师：现在，请各位乘客找到自己的位置，安静的排好队伍，飞机就要降落了（音效，飞机降落）

师：请乘客们分组进行旅行体验，依次进行娱乐项目。

总结：

1、放松活动；

2、总结去过的地方，见过的风景动物；

四、总结课堂；

师：危险旅行体验结束了，请乘客们回到机舱内，找到自己的位置。你们累吗？

师：请跟我一起深呼吸，吸、呼；伸伸腰、摇摇头。本次航班一共遇到了三次危险，你觉得哪一次是情况最危急的时候？好了，孩子们。本次航班到此结束，欢迎乘客们下次光临。

初中足球脚内侧传接球教案篇七

当准备活动结束后，教师开始讲解运球的动作要领。

第一，支撑脚在球的一侧，距球约一拳远，脚尖指向出球方向，膝微曲，支撑脚与球平行；

第二，触球脚脚尖竖起与支撑脚脚尖成丁字形；

第三，大腿带动小腿，向球方向摆动；

第四，接触球的后中部，用轻力将球推出……

老师足足用了10分钟讲解和示范运球的动作要领，学生一开始在专注地听讲并认真观看，可当老师示范第二次时，注意力明显开始涣散，再加上烈日的炙烤，已经无法专注于老师的讲解和示范。因此，学生课堂练习中，出现了许多错误，老师则来回奔波，纠正错误，不得不重复讲解运球的动作要领。直到下课，学生对运球技术还是一知半解。

反思：

这个案例向我们呈现了当下小学体育课堂常见的教学情境，这样的`体育课堂虽然渗透了体育新课程理念，但却误入了高消耗低效能的误区。老师担心学生不知道，就滔滔不绝地讲解动作要领，全然不顾学生的学习兴趣与主动性，体育课成了老师的一言堂。满堂灌结束后，不顾学生是否理解与接受，

组织学生进行练习，这练习仍是茫然的练习。这样的课堂，老师的主导占强势，学生的主体变成弱势。

这个案例，对于教师来说，因没有准确把握自己的角色，没有准确处理生成，没有准确理解合作学习，而使课堂教学低效甚至失败；对于学生来说，或因教师漫长的讲解而无心继续学习，或因疲于完成老师布置的任务而缺少练习与运动的时间，或因随心所欲而失去了习得必须的运动技能的机会，体育课上的技术掌握不了，学生体验不到成功和运动带来的快乐，那么，在课后学生也不会去积极地参与体育运动，学生的童年也不再精彩。因此，我们的体育课堂也要回归朴实、真实、务实的课堂，让学生自身去演绎精彩的童年。

初中足球脚内侧传接球教案篇八

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。