

足球说课稿(通用7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

足球说课稿篇一

本文介绍了足球运动的起源、演变、和发展的过程。课文富有体育文化内涵和时代气息，既能使学生提高语文素养，有能让他们是到情感熏陶，活动思想启迪，培养审美情趣。通过学习丰富学生的知识，开阔学生的视野，家学生的文化底蕴，培养他们独立阅读的能力。进一步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，联系学生的生活实际，结合学生的生活经验叔叔对足球精神的理解。

1. 抓住表示时间的词，把握足球发展的脉络。
 2. 丰富知识，开阔视野增加文化底蕴，领悟足球精神的魅力。
1. 激发兴趣，导入课文。
 2. 检查预习。
 3. 理清脉络。
 4. 默读第2段结合本段内容完成发给你们的表1。
 5. 指名汇报交流。
 6. 自由度第3段，四人小组完成表2。

7. 指名汇报交流。

8. 教师小结。

9. 探讨为什么中国发明足球而英国却是现代足球运动的起源国家。

10. 总结全文，拓展延伸。

说板书设计

足球史话

中国发明足球 进行足球比赛

现代足球：起源，演变，发展。 世界第一运动。

在教学中，学生能积极参与到学习过程中来，通过洋思教学的学习，培养学生自主，合作，探究的能力。把学生的理解与体会逐步引向深入。在学习的过程中，学生读的较少，自主的学习时间少了一些。

足球说课稿篇二

依据《体育课程标准》的要求，我安排了以脚内侧传接球为主的游戏（主教材）和尝试性的小足球比赛。通过游戏和比赛，使学生初步掌握脚内侧传接小足球的动作技术，提高学生踢小足球的能力，让学生在玩中学。初三学生正处于生长发育时期，他们的骨骼肌肉以及内脏器官的发育尚不完善，在安排搭配教材时应有计划地让上、下肢交替练习，所以这一单元我还安排了相对上肢运动比较多的内容为副教材。如：上肢的投准和投远练习、跳绳和软式排球等。

球类是学生最喜欢的体育活动之一，其活动特点是集体性和

竞争性强，锻炼身体的综合效果好。是树立群体意识，培养应变能力、团结合作精神，充分发挥集体力量，以及促进思维的灵活性和创造性的教学内容。初中的足球教学属于第一层次，其教学要求是：采用游戏的形势和方法培养学生学习的兴趣，充分体现小足球的集体性，趣味性强的特点。在游戏和比赛中学习和掌握一些简单的技术动作和技能，提高身体的基本活动能力，使学生体验参与的乐趣，为今后的学习打下基础。

游戏在初中体育中占有重要位置，其内容丰富，形势活泼，符合初中学生的年龄特点，深受学生喜爱。他对全面锻炼学生身体帮助学生认识客观事物，充分发展自我、表现自我及树立群体意识，发展人体基本活动能力，培养同伴间良好的关系以及团结合作、遵守纪律、活泼乐观、勇于进取、敢于创新等优良品质都有重要的作用。

脚内侧传球动作重点：踢球脚脚型和踢球部位

脚内侧接球动作重点：判断来球方向，并对准方向接球

二、说学生

本次课的授课对象是初三学生。这个年龄段是学生身体生长发育时期，肌肉弹性较差，小肌肉群比大肌肉群发育较晚，他们的动作不够准确，下肢动作灵活性、协调性较差思维能力逐渐加强。因此在课堂上留给学生一定的活动天地，让学生由观察思考中得到启示，得到锻炼。由于学生知识程度的深入和参加各种课外辅导班，大量的时间被主科所占用，用来运动和娱乐的时间太少，因此他们对体育课和体育活动非常喜欢。加之这些孩子大多数是独生子女，意志较为脆弱，有时怕苦、怕脏、怕累，吃苦耐劳的精神还需培养和磨炼。

好动是学生的天性，他们对体育活动有广泛的自豪和兴趣，喜欢学习别人的运动技巧，自信心强，有时过高的估计自己的

能力。但他们还存在着任性，娇气、依赖性强、缺乏合作精神等不良心理倾向，在教学中我有意识的设计教学内容和教学方法，多表扬，少批评和指责。使学生在参与活动中得到成功感，给学生带来：学会了的愉快，成功了的喜悦，获胜了的开心和自豪，正确引导学生，弱化、扭转不良的心理倾向。

初中时期的学生正兴奋占优势，注意力不集中。对于恐惧时的情绪较能控制，情绪的表现多以言语或表情表示，极少的行为来发泄，思维开始有抽象性现象，也具简单的推理能力。他们团体意识逐渐加深，除对个人的竞争有兴趣外，对团体竞争也发生浓厚兴趣。开始注意教师和同学们对自己的态度，对善恶观念也有显著的进步。

因此在教学中针对学生的心理生理特点和学生向高年级过度的特点，力求体现由易到难，由简到繁的循序渐进的原则，注意用新异的刺激和有趣的活动来和音乐吸引学生的注意力，控制注意力的集中和分散的节奏。选用恰当的教学方法和手段，为学生创设公平竞争的气氛，同时让学生自由组合，有效的激发团队精神、合作精神，有益于个层次学生得到提高，让学生更好的. 得到发展。

足球说课稿篇三

足球运动是世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目，被誉为“世界第一运动”。具有参加比赛人数多、集体性强；争夺激烈、战术多样、趣味浓厚、容易开展的特点，所以他受到人们普遍的喜爱，尤其是广大青少年学生。通过足球运动，能全面发展人的身体素质，提高人体各器官系统的功能、增强人的体质；能改善人的心理素质，提高人的心理健康水平；培养和锻炼勇敢顽强、机智果断、坚忍不拔、团结协作的优良品质。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脚内侧传接球。脚内侧传接球

是足球运动中最基本的技术，在比赛中运用得最多，主要用于传球和射门。这部分内容是足球基本技术中的重点教学内容，是在初中教学的基础上提高了动作的难度和要求，这部分内容的学习和掌握，对于综合运用技术的能力，体验足球比赛中攻防对抗的特点十分重要，是足球技术的基础。

本次课的授课为七年级150班，共36人。学生体育的运动技能虽然有差异，但初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，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. 认知目标：理解脚内侧传接球动作概念。
2. 技能目标：巩固提高运球、脚内侧传接球、对球的. 控制和支配能力，发展灵敏、速度、协调等身体素质。
3. 情感目标：培养学生勇敢果断、坚韧不拔的意志品质。

五、本课的重、难点确定：

重点：脚内侧传接球技术动作、对球的控制和支配能力。

难点：脚内侧传接球动作的正确性、传球的方向性和力量。

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。

全课的组织形式为整体教学。不拘泥于过分的统一规整，而以练习与教学为目标，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，引起学生学习兴趣，又陶冶了学生情操。

(一)开始部分(1')

1、课堂常规

2、本课的教学内容目标及要求

(二)准备部分(7')

(三)基本部分(32')

1、讲解示范踢球的脚上部位，并提出脚踢球的五个环节。(6')：

为了充分发挥学生的主体作用，采用教师启发指导，布置练习思考：各种脚部位踢球如何运用，助跑方向和支撑脚位置的练习体会提问。给学生一定的时间自主体验，提高学生的学习兴趣。

2、2人一组，一人踩球，另一人做跨步踢球和助跑踢球练习(交换进行)(7')：

体会脚触球部位，同时自主体会助跑方向和支撑脚位置。

3、2人一组，相距5米，用脚内侧互相踢球练习(7')

组织学生分散练习，体会助跑的方向，摆腿的路线、方法及两脚的配合。

4、总结讨论各种脚法的运用(2')

集合学生进行总结讨论：助跑方向，支撑脚的位置。

脚触球的部位是否准确，是踢球质量的关键，踝关节的紧张

程度和脚形控制是极为重要的。三种脚背踢球时，踝关节要绷直，要紧张固定。这样踢球才能有力、准确触球及防止踝关节受伤。

5、定位球踢准练习球(4’)

学生在集合队形基础上成圆形散开，运用各种脚法对准圆心踢准练习。

6、游戏：“逗猴”(6’)

通过游戏，进一步巩固和提高脚踢球技术，同时培养学生勇敢顽强、机智果断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、放松(3’) 2、对本课进行小结 3、布置收回器材(2’)

1、场地：足球场；2、足球15只

预计平均心率为：125--135次/分，

足球说课稿篇四

本课以健康第一为指导思想，以阳光体育为主，注重学生对足球基本技术的掌握与实践应用。教师要充分强调学生的主体地位，关注学生的个体差异，全面提高学生的身体素质和心理素质水平，为学生的终身体育奠定基础。兴趣教学，使学生养成积极自觉锻炼的习惯和对足球的兴趣。

本次教学对象是八年级的学生，他们身体差异不同，有少数同学对足球有一定的反感。也不明白什么叫足球脚内侧传球。在本课教学中，教师要充分强调学生的主体地位，关注学生

的个体差异，通过教师引导，师生互动，同学间的合作探究，努力促进学生达到教学目标。

本课教学内容是足球脚内侧传球，脚内侧传球是足球运动的基本技术，男生由于学习兴趣较高，掌握较快。而女生基础较弱且没有对足球的兴趣，所以先激发学生兴趣，然后采用课堂游戏、了解自己自身的不足和团队精神，练习、巩固三个教学方式，充分挖掘学生的学习能力。

1、认知目标:通过教学，使学生进一步理解脚内侧传球的动作概念。

2、技能目标：发展学生的身体素质，使75%的学生掌握足球脚内侧传球技术。

3、情感目标：培养学生相互合作，激发同学对足球的兴趣。

多数同学对足球知识较为薄弱，不理解什么叫做脚内侧传球，因此没有足够的兴趣学习和了解它。

(1) 讲解示范法：

(2) 程序教学法：将动作分解为几步逐一进行最后完整练习。

(3) 兴趣教学法：如在游戏比赛中先让学生自己尝试，比赛时遇到困难后再启发引导学生运用正确方法。

根据以上教材分析，教学的重点与难点，以及教法与学法的确定。我把整个教学过程分成四个阶段组织实施。

1、课堂常规、准备活动：

(1) 绕操场半圈跑两圈。

(2) 体委领队做好准备活动。

2、学习脚内侧传球，转化兴趣。

(1) 原地脚内侧传接球。

两人用脚内侧夹球（让学生体会脚击球位置）脚内侧传接球。

(2) 转换方向练习脚内侧传球：

学生接球后停球传给另外一侧的同学。先用4个球，学生熟练后加球进去。

(3) 移动传接球

6人一个大组，两人间隔3米向前跑动传接球。到对面后将球传给另外两人以此循环。

评价在本堂课的练习中最有价值的动作，以肯定的态度给同学们一些赞扬，引导学生平时多注意观察，多动脑思考，培养自己的创新意识。

足球说课稿篇五

足球：头顶球 主教材：原地正面头顶球 辅助教材：原地跳起头顶球

头顶球技术作为足球基本技术之一，在比赛中得到广泛应用。它是高空进攻和防守高空球的主要手段，良好的头顶球技术不仅可以提高和改善防守质量，还可以丰富进攻套路，提高整体战术效果。而对高一学生来讲，由于是初学头顶球，可能会出现恐惧心理（尤其是不怎么踢足球的女同学）：闭眼、缩脖，不敢主动迎球，甚至低头等球落在头上，所以在教学上教师应注意解决 4 个问题：1、学生对头顶球恐惧感的消除，敢主动顶球并且敢睁着眼睛主动顶球；2、学生能用正确的部位顶球；3、学生对来球方向的及时判断与选位（时机的

掌握)；4、学生对蹬地和上体摆动技术的使用。

由于是初次上课，本次课的重点是：1、用前额正面主动顶球；2、顶球时机的把握；3、蹬地和上体摆动协调发力。难点是：用正确的部位（额头正面）在合适的时机顶球。

1. 运动参与：学生能积极参与到本次课的练习中来，初步了解足球头顶球动作的基本原理，并能在平时参与足球运动时使用这一技术。

2. 运动技能：学生通过本次课的学习，所有的学生都能做到敢顶球，绝大部分男生和一半以上的女生每次都能顶得到并且能顶出一定距离，大部分男生和部分女生顶球部位准确，并且能主动利用腰腹或脚蹬地发力。少部分同学，头顶球动作优美协调，时机掌握准确，还能偶尔跳起顶球或行进间顶球。

3. 身体健康：通过不同形式的练习，提高全身协调用力能力，提高身体各系统的代谢水平，促进身体健康发展。

4. 心理健康：学生对头顶球不恐惧，在练习过程中产生颈部酸痛等问题时能努力克服，在教师安排的练习和游戏中能体验到足球运动的快乐。

5. 社会适应：二人练习时注重二人的默契配合，队间竞赛时，合理安排队员，全队通力配合，争取胜利。同学之间建立和谐的人际关系，培养学生养成良好合作精神和体育道德。

根据新课程的要求，在教学中以学生的发展为中心，重视学生的主体地位，体现主体性教育思想，从多层面、多功能角度发展学生的主体性，增强学生的主体意识，使其具有主动学习和主动创造能力。那就是给学生多一些权利，让他们自己选择；给学生多一些机会，让他们自己去体验；给学生多一些困难，让他们自己去解决。在体育教学中，以主体性教

育为依据，构建学生主体地位，体现学生为主体的新教学理念，真正使学生成为学习的主体，认识的主体，发展的主体。

导入内容提出问题 带着问题自主探索练习（两人一组“抛——顶”练习，摸索头顶球的有效、高效方法） 师生探讨解决问题（根据刚刚的练习情况总结归纳正确有效的方法） 教师指导下自主进行完善练习（两人一组“抛——顶”练习，把刚刚总结的动作方法运用起来，并在练习中体会时机的把握） 教师指导下自主进行进阶练习（跪顶球，体会身体后仰发力和腰腹用力） 教师指导下进行巩固提高练习（头顶球小游戏，在轻松愉快的环境下巩固学到的知识） 教师指导下进行分队竞赛（团队合作，队员配合）

本次课采用学生为主体的教学法，教学过程中注重对学生自学能力的引导和带动，师生互动教学，并且用设疑、启发、引导、示范等手段，努力使每一位学生都能在思考中学习，而不是单纯的接受灌输。学生采用自主学习、合作学习、探究学习等方法进行学习。练习的方法形式多样，避免了枯燥的练习形式容易使学生失去学习和练习的兴趣。练习评价注重男女生的评价差异，不同身体条件和运动技能的学生的评价差异，对不同的学生提出不同的学习目标，使每一名学生都能找到适合自己的学习起点和展示空间。

心理预计：使学生感觉到学习过程轻松有趣，愿意参与到练习中来，练习时以学生自己为主，体现个性教学，避免抵制情绪，在轻松愉快的气氛中完成学习内容。

足球说课稿篇六

我今天说课的内容是《足球脚内侧踢停地滚球》，主要从下面八大部分说课。1、指导思想2、教材分析3、学情分析4、教学教法5、教学目标6、教学过程7、场地器材8、预计课的效果。

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。

足球是普通高中体育与健康课程中球类教材的主要内容之一，是整个高中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，符合高中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，对于高中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。而在高中教育阶段，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，接球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。

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。

高中学生精力充沛，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。学生善于表现自我，参与意识较强，能够坚持锻炼，持之以恒地毅力较差。因此，在教学中教师采用合理的教学方法与手段，正确引导学生学会学习、学会生活、学会认识他人。从而能够增强学生的自信力与自尊心的养成，从运动中获得成功的体验，进而激发学生的学习兴趣，达到锻炼身体目的。

新课程标准要求分析：足球技术是新课程标准中的运动技术项目，符合身体健康领域中发展体能的目标要求，是高中阶段的重要学习内容。

(一)教法设想：

1、情景教学：创设情境，激发学生小足球的兴趣；

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：利用小组游戏的教学，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、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，采用了足球操和跨下传球的的游戏，使学生在身体和心理达到预期的目的。

2、基本部分：

(1)进入情景：在教学中，老师通过场地的布置，给学生一个足球领域的空间。

(2)游戏作用：通过游戏来调动学生的积极性，发挥学生的主观能动性，激发他们学习的热情。

(游戏;逗瓜) (3)激情释放：通过快速运球，把学生的激情充分的释放出来，满足他们的表现欲望。

(4)学习探究：快速和曲线运球的转变练习，体会他们技术的不同点和要求。同时，由学生小结本课学习的体会，教师补充。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。

足球说课稿篇七

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。

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：无球模仿训练——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

(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。