

《足球》课程实施大纲

基本信息

课程代码:

课程名称: 足球专选

学 分: 16

总 学 时: 240

学 期: 第 5、6、7 学期

上课时间: 周一、三、五上午 3,4 节

上课地点: 汇东足球场

答疑时间和方式: qq 群、电话、现场答疑。

答疑地点: 现场、家中网络

授课对象: 体教 2014 足球专选班

任课教师: 林闯

学 院: 体育学院

邮 箱: 710389937@qq.com

联系电话: 13990012106

1. 教学理念

培养刻苦学习, 遵纪守法, 团结友爱, 热爱集体, 顽强拼搏, 乐于奉献的新世纪教育人才。建立准确概念, 规范动作。并相当于二级运动员水平, 达到二级裁判员。认真学习大纲规定理论知识, 对足球全方位理论进一步深入理解, 尤其是技、战术理论、规则裁判法等方面。培养、锻炼学生组织足球竞赛, 担任各级的裁判工作, 担任业余少儿足球训练等能力。培养学生撰写科研论文, 如何选题, 制定科研计划, 收集资料, 整理资料, 论文初稿, 完成论文工作。

2. 课程描述

2.1 课程的性质

专业必修课，第五、六学期为考查，第七学期为考试

2.2 课程在学科专业结构中的地位、作用

专业核心课程，专业必修课

2.3 课程的前沿及发展趋势

现今足球运动员的技术发展趋势，归纳起来大体有四个方面：

(1)技术既全面又有**特长**。(2)技术与速度融为一体。(3)技术熟练且技巧性高。(4)技术表现了高度的合理性、准确性、力量性和实用性。

战术发展的主要趋势：

(1)严密的快速整体的攻守战术在兴起。(2)攻守转换战术倍受重视，且快速。(3)位置排列尚未消失，但阵形更加灵活。(4)二、三线队员进攻战术发展迅速。(5)定位球进攻战术日显威力。

2.4 学习本课程的必要性

1、中、小学体育教育的需要；

2、社会体育大众化的需要；

3、竞技体育的需要；

4、体育教育专业学生的需要；体现在：

第一，足球具有吸引力，更受学生的青睐；

第二，足球运动有助于培养学生的心理素质；

第三，足球运动有利于学生学会建立人际关系，培养团队意识；

第四，有利于学生更好的就业。

3. 教师简介

林闯，教授，本科，1994年毕业于成都体育学院体育教育专业，有二十多年的教学经历，研究方向为体育教学与训练，体育社会学。足球一级裁判员，多次担当四川省足球比赛的裁判工作。

4. 先修课程

足球普修

5. 课程目标

1、通过足球专选教学，培养学生刻苦学习，遵纪守法，团结友爱，热爱集体，顽强拼搏，乐于奉献的新世纪教育人才。

2、对大纲规定的主要教材内容、技术动作、理论部分都应建立准确概念，规范动作。并相当于二级运动员水平，达到二级裁判员。

3、通过足球专选教学，认真学习大纲规定理论知识，对足球全方位理论进一步深入理解，尤其是技、战术理论、规则裁判法等方面。

4、通过专选足球教学，培养、锻炼学生组织足球竞赛，担任各级的裁判工作，担任业余少儿足球训练等能力。

5、通过专选足球培养学生撰写科研论文，如何选题，制定科研计划，收集资料，整理资料，论文初稿，完成论文工作。

6. 课程内容

6.1 课程的内容概要

第五学期：

课 程 名 称	足球专选	时 间 分 配	上课周数	15 周
			学时数	90 学时
专业、年级、 班级	体育教育 14 级本科		讲课时数	90 学时
			每周上课时数	6 学时
课次	教 学 内 容			
	讲 课 内 容			考点、难点

1周	1、熟悉球性（颠球、拉拨球为主） 2、行进间传球 3、脚背外侧传球	身体素质
2周	4、运球练习（结合假动作）5、身体素质练习不少与40分钟 6、教学比赛（40分钟）	脚背外侧传球
3周	1、传抢练习 2、运球突破 3、停球技术（胸部，脚背，大腿，脚弓为主）	运球突破
4周	4、行进间传球 5、身体素质练习不少与40分钟 6、教学比赛（40分钟）	停球技术
5周	7、颠球	传切配合
6周	1、传切配合 2、射门练习 3、传抢练习 4、运球练习（结合假动作）	攻防战术
7周	5、教学比赛（40分钟） 6、行进间传球	下底传中战术
8周	1、传抢练习 2、停球技术 3、运球突破 4、二、三人局部攻防战术	运球绕杆
9周	5、耐力素质 6、射门练习 7、教学比赛（40分钟） 8、颠球	教学比赛
10周	1. 运球绕杆 2、下底传中战术 3、传接球练习 4、短传球练习	抢截球技术
11周	5、力量素质 6、教学比赛（40分钟）	整体攻防
12周	1、传接球练习 2、二、三人局部攻防战术 3、教学比赛（60分钟）	局部攻防战术
13周	4、传抢练习 5、力量素质 6、运球突破 7、抢截球技术	传抢练习
14周	1、整体攻防练习 2、射门练习 3、下底传中战术 4、颠球	运球绕杆
15周	5、运球绕杆 6、耐力素质 7、传切配合	传接球
	1、整体攻防练习 2、射门练习 3、下底传中战术 4、运球练习	运球绕杆
	5、运球绕杆 6、力量素质 7、传切配合 8、传接球练习 9、教学比赛（60分钟）	传接球
	1、整体攻防练习 2、局部攻防战术 3、颠球 4、运球练习	运球绕杆
	5、头顶球技术 6、速度素质 7、教学比赛（40分钟）	传接球
	1、传切配合 2、传接球练习 3、传抢练习 4、运球突破	运球绕杆
	5、抢截球技术 6、力量素质 7、教学比赛（40分钟）	传接球
	1、运球绕杆 2、颠球 3、传接球练习 4、射门练习	运球绕杆
	5、整体攻防练习 6、教学比赛（60分钟） 7、耐力素质	传接球
	1、运球绕杆 2、颠球 3、传接球练习 4、传切配合	运球绕杆
	5、局部攻防战术 6、教学比赛（60分钟） 7、运球突破	传接球
	1、运球绕杆 2、颠球 3、长传球练习 4、射门练习	颠球
	5、教学比赛（60分钟） 6、整体攻防练习 7、下底传中战术 8、力量素质	
	观看足球技、战术录像	
	1、竞赛规则与裁判法 2、足球运动概述 3、足球技术分析 4、足球战术分析	
	足球术科考试	

第六学期:

课程名称	足球专选	时间分配	上课周数	15周
			学时数	90学时
专业、年级、班级	体育教育14级本科	时间分配	讲课时数	90学时
			每周上课时数	6学时
课次	教 学 内 容			考点、难点
	讲 课 内 容			

1周	1、熟悉球性（运球，原地短传、长传球，停球，颠球为主） 2、传抢练习	身体素质
2周	3、射门练习 4、身体素质练习不少与90分钟（速度耐力、力量练习为主）	二、三人局部攻防战术
3周	1、传抢练习 2、运球突破 3、停球技术（胸部，脚背，大腿，脚弓为主）	下底传中战术
4周	4、行进间传球 5、身体素质练习不少与40分钟 6、教学比赛（60分钟）	教学比赛
5周	7、二、三人局部攻防战术	保护与补位
6周	1、传抢练习 2、停球技术 3、运球突破 4、二、三人局部攻防战术	整体攻防
7周	5、耐力素质 6、射门练习 7、教学比赛（60分钟）	整体攻防
8周	1、下底传中战术 2、传接球练习 3、短传球练习 5、力量素质	局部攻防战术
9周	6、教学比赛（90分钟）	传抢练习
10周	1. 运球绕杆 2、下底传中战术 3、头球射门练习 4、保护与补位	教学比赛
11周	5、传切配合 6、教学比赛（60分钟） 7、速度素质	整体攻防
12周	1、传接球练习 2、二、三人局部攻防战术 3、教学比赛（60分钟）	整体攻防
13周	4、传抢练习 5、力量素质 6、运球突破 7、拦截球技术	局部攻防战术
14周	1、整体攻防练习 2、头球射门练习 3、下底传中战术 4、耐力素质	传抢练习
15周	5、传切配合 6、保护与补位	教学比赛
	1、整体攻防练习 2、射门练习 3、下底传中战术 4、运球练习	整体攻防
	5、传接球练习 6、力量素质 7、传切配合 8、教学比赛（60分钟）	局部攻防战术
	1、整体攻防练习 2、局部攻防战术 3、颠球 4、运球练习	定位球踢准
	5、教学比赛（60分钟） 6、速度素质	
	1、传切配合 2、传接球练习 3、传抢练习 4、运球突破	
	5、拦截球技术 6、力量素质 7、教学比赛（90分钟）	
	1、二、三人局部攻防战术 2、头球射门练习 3、传接球练习	
	4、整体攻防练习 5、教学比赛（60分钟） 6、耐力素质	
	1、传接球练习 2、传切配合 3、局部攻防战术 4、运球突破	
	5、教学比赛（90分钟）	
	1、定位球踢准 2、头球射门练习 3、下底传中战术 4、整体攻防练习	
	5、教学比赛（120分钟） 6、力量素质	
	观看足球技、战术录象	
	1、足球教学文件的制定	
	2、足球竞赛组织	
	3、青少年足球训练	

第七学期:

课程名称	足球专选	时间分配	上课周数	15周
			学时数	60学时
专业、年级、班级	体育教育14级本科		讲课学时数	60学时
			每周上课学时数	4学时
课次	教 学 内 容			考点、难点
	讲 课 内 容			

1周	2、熟悉球性（运球，原地短传、长传球，停球，颠球为主） 2、传抢练习 3、射门练习 4、身体素质练习不少与90分钟（速度耐力、力量练习为主）	身体素质
2周	1、行进间传球 2、二、三人局部攻防战术 3、教学比赛 4、身体素质练习不少与40分钟	二、三人局部 攻防战术 教学比赛
3周	1、传抢练习 2、运球突破 3、二、三人局部攻防战术	攻防战术
4周	4、行进间传球 5、身体素质练习不少与40分钟 6、教学比赛（60分钟） 1、传切配合 2、射门练习 3、传抢练习 4、运球练习（结合假动作）	二、三人局部 攻防战术 教学比赛
5周	5、教学比赛（90分钟） 6、行进间传球 7、二、三人局部攻防战术 1、传抢练习 2、射门练习 3、运球突破 4、二、三人局部攻防战术	二、三人局部 攻防战术 教学比赛
6周	5、耐力素质 6、教学比赛（60分钟）	二、三人局部 攻防战术 教学比赛
7周	1、短传球练习 2、传接球练习 3、力量素质 4、教学比赛（90分钟） 1. 传切配合 2、下底传中战术 3、速度素质 4、保护与补位	二、三人局部 攻防战术 整体攻防
8周	5、教学比赛（60分钟） 1、整体攻防练习 2、头球射门练习 3、下底传中战术 4、耐力素质	局部攻防战 术 教学比赛
9周	5、传切配合 6、保护与补位 1、整体攻防练习 2、射门练习 3、下底传中战术 4、运球练习	整体攻防 教学比赛
10周	5、传接球练习 6、力量素质 7、传切配合 8、教学比赛（60分钟） 1、传接球练习 2、二、三人局部攻防战术 3、教学比赛（60分钟）	整体攻防 教学比赛
11周	4、传抢练习 5、力量素质 6、运球突破 7、抢截球技术 1、整体攻防练习 2、射门练习 3、下底传中战术 4、耐力素质	教学比赛
12周	5、传切配合 6、保护与补位 1、传切配合 2、传接球练习 3、传抢练习 4、运球突破	
13周	5、抢截球技术 6、力量素质 7、教学比赛（90分钟） 1、足球技、战术分析 2、足球论文撰写方法	
14周	3、足球保健知识 4、观看足球技、战术录像	
15周	1、足球教学与训练的基本理论与方法 2、中学足球教学 足球术科考试	

6.2 教学重点、难点

- 1、足球基本技术、战术
- 2、足球教学训练
- 3、青少年足球训练
- 4、竞赛组织
- 5、竞赛规则与裁判法

6.3 学时安排

内容	学期			合计	百分比	
	学时	五	六			七
理论		8	6	8	22	15%
技、战术比赛实践		78	80	48	206	82%
考试、考查		4	4	4	12	3%
合计		90	90	60	240	100%

7. 课程教学实施

足球教案

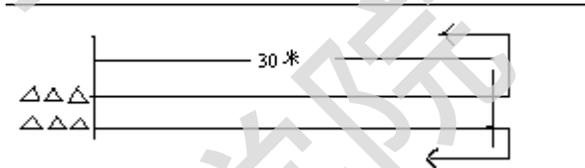
教师:	第1次课	年级:	人数:	课的内容: 概述、引导、基本部位 (足球概述)
任务要求: 1. 足球运动概述。 2. 讲解本学期足球专项课的内容、任务与要求。 3. 介绍踢球的基本部位。				
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法	
	次数	时间		
一、准备部分 1. 体委整队集合, 报告人数。 2. 师生问好。 3. 宣布本次课内容, 安排见习生。	5		一. 组织队形: <div style="text-align: center;"> △△△△△△ △△△△△△ ★ </div> 要求: 静、齐、快, 背光、背干扰。	

<p>二、基本部分</p> <p>1. 足球运动概述。</p> <p>1. 1足球运动的起源与发展。</p> <p>1. 2高校足球运动的发展。</p> <p>2. 讲解本学期足球专项课的内容、任务与要求。</p> <p>2. 1本学期足球专项课的内容、任务与要求。</p> <p>2. 2考核：技术、理论、专项素质。</p> <p>2. 3注意事项。</p> <p>3. 介绍踢球的基本部位。</p> <p>3. 1脚内侧</p> <p>3. 2脚背内侧</p> <p>3. 3脚背外侧</p> <p>3. 4脚背正面</p> <p>3. 5足尖、足跟、足底</p> <p>3. 6头及其他部位</p>	<p>80</p>	<p>二. 组织队形</p> <p style="text-align: center;">△△△△△△ △△△△△△ ★</p> <p>1、2:</p> <p>要求： 第一、二部分组织队形相同，要求学生认真听讲。</p> <p>3. 组织队形：</p> <p style="text-align: center;">△△△△△△ ★ △△△△△△</p> <p>教法： 1、教师讲解各踢球的部位及特点。 2、教师示范</p> <p>要求： 各部位表述清晰，学生准确认知。</p>
--	-----------	--

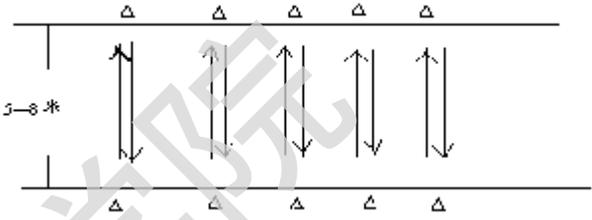
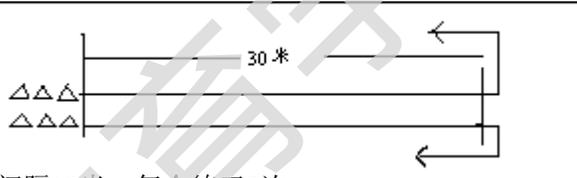
三、结束部分 1. 整队集合，放松练习 2. 课的小结 3. 宣布下节课内容； 4. 师生再见		5	三. 组织队形： <div style="text-align: center;"> △△△△△△ △△△△△△ ★ </div>
器材及设备	足球30只		
课后小结			

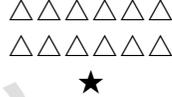
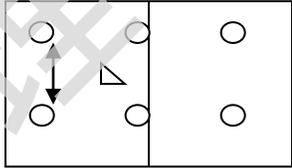
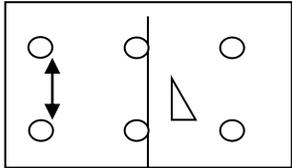
教师：	第2次课	年级：	人数：	课的内容：颠球、运球
任务要求： 1. 通过颠球的学习，初步掌握颠球技术并使学生的球性得到提高。 2. 学习脚背正面、脚背外侧运球的方法和手段，掌握基本的运球方法和能力。				

课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法
	次数	时间	
<p>一、准备部分</p> <p>(一) 课堂常规</p> <p>1. 1体委整队集合，报告人数。</p> <p>1. 2师生问好。</p> <p>1. 3宣布本次课内容，安排见习生。</p> <p>(二) 准备活动</p> <p>2. 1 1/2足球场慢跑</p> <p>2. 2徒手操（八节）</p> <p>2. 3各关节活动</p>	2	10	<p>一. 1. 组织队形：</p> <p style="text-align: center;">△△△△△△ △△△△△△ ★</p> <p>要求： 静、齐、快，背光、背干扰。</p> <p>2. 组织与教法</p> <p>2. 1二路纵队进行。要求：轻松、整齐。</p> <p>2. 2体操队型进行。要求：动作认真、充分伸展，听口令。教师领做</p> <p>2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。</p>
<p>二、基本部分</p> <p>1. 学习颠球技术：</p> <p>1. 1双足正面颠球为主动作要点：</p> <p>a.大腿带小腿至足腕运动</p> <p>b.身体放松协调</p> <p>c.以脚背正面触球中下部</p> <p>d.双脚交替进行</p> <p>1. 2大腿颠球的学习</p> <p>动作要点：</p> <p>a.身体放松协调并保持正直</p> <p>b.大腿上抬击球中下部</p> <p>c.双腿交替进行</p> <p>1. 3脚内侧颠球</p> <p>动作要点：</p>	4*8	75	<p>二. 1. 组织队形：</p> <p style="text-align: center;">△△△△△△ ★ △△△△△△</p> <p>教法：</p> <p>1. 教师先讲解示范</p> <p>2. 学生模仿练习</p> <p>3. 纠正错误、练习</p> <p>4. 积极提问，解决问题</p> <p>练习方法：每人一球，独立练习</p> <p>易犯错误：</p> <p>1. 身体姿势紧张，不协调</p> <p>2. 双膝紧张，直腿颠球</p> <p>3. 触球点过高或球远离身体</p> <p>4. 力量、时机控制不好</p> <p>5. 部位不够准确</p> <p>组织、教法、练习方法同上</p> <p>易犯错误：</p> <p>1. 身体姿势紧张，后仰</p> <p>2. 大腿上抬不够或过高</p> <p>3. 力量、时机控制不好</p>

<p>a.基本同脚背正面 b.击球时脚向内侧摆动 c.以脚内侧击球中下部</p> <p>2. 学习脚背正面运球技术 动作要点：运球时脚面绷直立起触球的后中部，使球直线运行</p> <p>3. 学习脚背外侧运球技术 动作要点：运球时脚背绷直并脚尖内转，以脚背外侧触击球的后中部，使球直线运行 (斜线暂不做)</p>	75	<p>易犯错误： 1. 身体姿势紧张，后仰 2. 向内摆动不够或过高 3. 力量、时机控制不好</p> <p>2. 组织队型： △△△△△△ ★ △△△△△△</p> <p>教法： 1. 教师先讲解要点 2. 分解和完整示范</p> <p>3. 学生模仿练习 易犯错误： 1. 脚面立直不够，部位不准或足尖捅球 2. 身体姿势后仰或前倾 3. 力量和节奏不适当</p> <p>练习方法：如图： </p> <p>要求： 1. 一步一运，连续运球 2. 左右脚交换各做一次 3. 组织队型、教法同上</p> <p>易犯错误： 1. 部位不准使球运行偏差 2. 身体紧张，动作不协调 3. 力量和节奏不适当</p> <p>练习方法：同上图 要求： 1. 一步一运，连续运球 2. 左右脚交换各做一次</p>
<p>三、结束部分</p> <p>1. 整队集合，放松练习 2. 课的小结 3. 宣布下节课内容； 4. 师生再见</p>	5	<p>组织队形： △△△△△△ △△△△△△ ★</p> <p>教法： 1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松</p>
<p>器材及设备</p>	<p>足球30只</p>	
<p>课后小结</p>		

教师:	第3次课	年级:	人数:	课的内容: 熟悉球性、脚内侧技术
任务要求: 1. 通过颠球和各脚法直线运球的练习, 使学生的球性得到进一步的熟悉和提高 2. 学习脚内侧踢球和停球技术 3. 加强组织纪律性, 完善教学秩序, 提高教学效果				
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法	
	次数	时间		
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合, 报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3宣布本次课内容, 安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操 (八节) 2. 3. 各关节活动		10	一. 1. 组织队形: <div style="text-align: right;"> △△△△△△ △△△△△△ ★ </div> 要求: 静、齐、快, 背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求: 轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求: 动作认真、充分伸展, 听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。	
二、基本部分 1. 复习颠球技术: 1. 1双足正面颠球为主 动作要点: a. 大腿带小腿至足腕运动 b. 身体放松协调 c. 以脚背正面触球中下部 d. 双脚交替进行 1. 2脚内侧和大腿颠球 2. 学习脚内侧踢停球技术 2. 1踢球动作要点: 重点在五个环节: a. 助跑 (直线)		75	二. 1. 组织队形: <div style="text-align: right;"> △△△△△△ ★ △△△△△△ </div> 教法: 1. 教师先讲解示范, 强调重点, 易犯错误提示 2. 学生模仿练习 3. 纠正错误、练习 4. 积极提问, 解决问题 练习方法: 每人一球, 独立练习 易犯错误: 1. 身体姿势紧张, 不协调 2. 双膝紧张, 直腿颠球 3. 触球点过高或球远离身体 4. 力量、时机控制不好 5. 部位不够准确 组织、教法、练习方法同上 易犯错误 (大腿颠球): 1. 身体姿势紧张, 后仰 2. 大腿上抬不够或过高 3. 力量、时机控制不好 易犯错误 (脚内侧颠球): 1. 身体姿势紧张, 后仰 2. 向内摆动不够或过高 3. 力量、时机控制不好 2. 组织队形: <div style="text-align: right;"> △△△△△△ ★ △△△△△△ </div>	

<p>b.支撑腿支撑 c.摆动腿摆动（大腿带小腿） d.以脚内侧触球后中部 e.随前运动</p> <p>2. 2学习脚内侧停球技术 动作要点：在触球的刹那进行收缩和推压</p> <p>3. 运球练习： 3. 1脚背正面直线 3. 2脚内（外）侧直线运球 3. 3快速直线运球</p>	75	<p>教法： 1. 教师先讲解示范 2. 学生徒手模仿练习 3. 一人踩球，一人做踢踩球练习 4. 二人一组，5-8米传接球练习</p> <p>练习方法：如图</p>  <p>易犯错误： 1. 支撑脚位置不准 2. 摆动腿外旋不够，触球部位不准</p> <p>组织、教法、练习方法同上</p> <p>易犯错误： 1. 触球时机不当，停球质量不高 2. 部位不准，产生偏移 3. 重心移动不好，不协调</p> <p>3. 组织和练习方法：如图</p>  <p>每人一球，间隔10米，每个练习2次</p> <p>教法：1. 教师示范，强调重点 2. 学生练习 3. 纠错，指正不足</p> <p>易犯错误：1. 运球时脚腕僵，动作不好 2. 身体运动不协调，重心移动不够 3. 运球力量控制不好</p>
<p>三、结束部分 1. 整队集合，放松练习 2. 课的小结 3. 宣布下节课内容； 4. 师生再见</p>	5	<p>三. 组织队形：</p> <p style="text-align: center;">△△△△△△ △△△△△△ ★</p> <p>教法：1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松</p>
器材及设备	足球30只。	
课后小结		

教师:	第4次课	年级:	人数:	课的内容: 脚内侧、脚背内侧踢球及变向运球
任务要求: 1、让学生清楚的了解脚内侧、脚背内侧踢球的部位, 和踢球的五个环节 2、基本上掌握脚内侧、脚背内侧踢球技术				
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法	
	次数	时间		
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合, 报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3布本次课内容, 安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操 (八节) 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2	10	一. 1. 组织队形:  要求: 静、齐、快, 背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求: 轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求: 动作认真、充分伸展, 听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球, 可多部位进行。	
二. 基本部分: 1、学习脚内侧踢球技术 1. 1、要领: 直线助跑, 支撑脚的最后一步稍大, 支撑脚站在球的侧面约15厘米处, 脚尖正对出球方向, 支撑脚膝关节微屈 1. 2、在原地.进行脚内侧踢球练习: 两人一组, 一人用脚底踩球, 一人加助跑上去踢球, 不要太大力, 但动作要作到位, 纠正存在的错误动作 2. 3.相隔 5~10 米进行练习 相隔的距离不要太远, 保持在 5~10 米之间, 动作尽量不要变形, 只能用脚内侧踢球, 不能用其他的踢球方式	4*8	75	二. 1. 1组织:  教法: 1. 教师先讲解示范 2. 学生模仿练习 3. 纠正错误、练习 4. 积极提问, 解决问题 2. 2组织:  教法: 学生自己练习 要求: 两人一组, 体会脚内侧踢球的部位。 2. 3.组织:  教法: 学生自己练习 要求: 动作到位, 出球尽量准确	

2.学习脚背内侧踢球技术

2.1 要领：斜线助跑，助跑方向与出球方向约成45度，最后一步稍大，以支撑脚底积极着地，脚尖指向出球方向，距离球内侧后方约20~25厘米，膝关节微屈

2.2 在原地进行练习
两人一组，一人用脚底踩球，一人加助跑上去踢球，不要太大力，但动作要作到位，纠正存在的错误动作

2.3 相隔10—15米进行练习

相隔的距离不要太远，保持在10—15米之间，动作尽量不要变形，只能用脚背内侧踢球，不能用其它的踢球方式

3. 学习脚背内外侧直线，变向运球技术

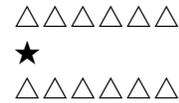
3.1 练习脚内外侧直线运球技术

尽量带球走直线，速度不要太快，把球尽量始终控制在自己范围之内

3.2 学习脚背内外侧变向运球

带球变向时尽量能一脚触球，能掌握好触球的力量和方向，身体重心要积极跟上

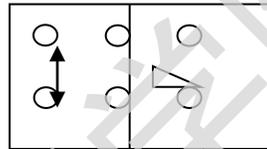
2、组织：



教法：

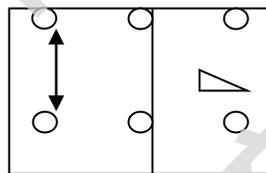
1. 教师先讲解示范
2. 学生模仿练习
3. 纠正错误、练习
4. 积极提问，解决问题

2.2 组织：



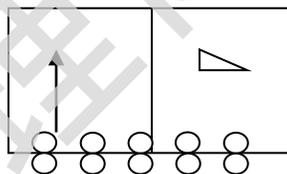
教法：学生自己练习
要求：两人一组体会动作

2.3 组织：



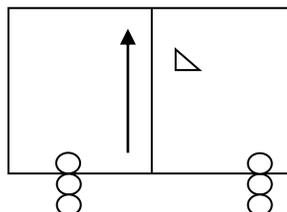
教法：学生自己练习
要求：尽量传准球，动作到位

3.1 组织：



教法：学生自己练习
要求：尽量次数多的接触

3.2 组织：



教法：学生自己练习
要求：动作到位

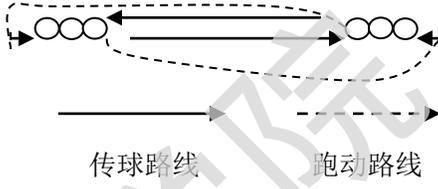
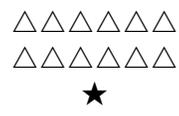
<p>三、结束部分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合，宣告成绩 2. 小结 3. 下节课内容； 4. 再见 		5	<p>三. 组织队形：</p> <div style="text-align: center;"> <p>△△△△△△</p> <p>△△△△△△</p> <p>★</p> </div> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松
器材及设备	足球30只，标志杆9根。		
课后小结			

教师:	第5次课	年级:	人数:	课的内容: 脚背内侧踢定位球、传球跑动练习
-----	------	-----	-----	-----------------------

任务要求:

- 1、通过学习脚背内侧踢定位球基本技术, 使学生初步掌握这项基本技术
- 2、通过传球跑动的练习, 培养学生传后即跑的意识及提高一次出球的能力
- 3、通过课堂的常规贯彻, 提高学生对足球运动学习的积极性

课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法
	次数	时间	
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合, 报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3布本次课内容, 安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操 (八节) 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2	10	一. 1. 组织队形: <div style="text-align: center;"> △△△△△△ △△△△△△ ★ </div> 要求: 静、齐、快, 背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求: 轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求: 动作认真、充分伸展, 听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球, 可多部位进行。
二. 基本部分: 1、学习脚背内侧踢定位球基本技术 斜线助跑, 助跑方向与出球方向约成 45 度, 最后一步稍大, 以支撑脚脚底积极着地, 脚尖指向出球方向, 距球内侧后方约 20—25 厘米, 膝关节微屈。在支撑同时, 踢球腿已完成前摆, 并开始以髋关节为轴大腿带动小腿由后向前摆动, 当大腿摆至与支撑腿接近同一平面时, 小腿做爆发式摆动, 此时脚尖外转、脚背绷直, 以脚内侧部位触击球, 击球后踢球腿及身体继续随球向前	4*8	75	二. 1组织: <div style="text-align: center;"> △△△△△△ ★ △△△△△△ </div> 教法: 1、踢球技术动作模仿练习: 把球摆在自己的面前, 跨步上前做脚背内侧踢球动作, 然后过渡到几步慢速助跑的踢球模仿动作练习, 最后可做快速助跑踢球的模仿动作练习 2、利用足球墙进行踢球技术练习: 一人一球, 距足球墙 5~8 米左右, 进行脚背内侧踢定位球技术练习 <div style="text-align: center;"> </div> 要求: 1、牢记组成踢球动作的五个环节: 助跑—支撑脚的站位—踢球腿的摆动—脚触球—踢球后的随前动作 2、在做踢球技术动作模仿练习时应注意要有设想球, 尤其注意设想触球一瞬间踢球脚踝关节的固定和脚背绷紧 3、踢球时支撑脚位置不要偏后, 身体也不要后仰, 避免踢出的球偏高 4、踢球腿的后摆不要过小, 避免仅是将球踢出以至前摆过分, 造成踢

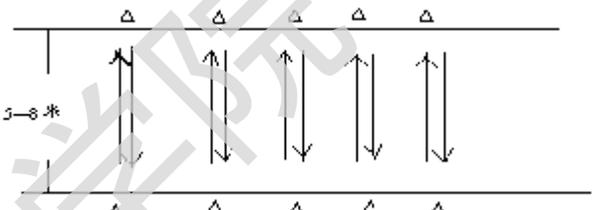
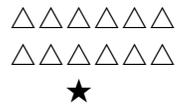
<p>2、传球跑动练习：</p>		<p>球无力或是出球较高</p> <p>5、踢球腿摆动方向要正，避免造成踢球施力方向没有通过球的重心，踢出的球出现旋转</p> <p>组织： 六个人一组用一个球，两边各站三个人，不停球用脚弓一脚出球，传完球后即跑向传球方向那一边队伍的末尾，按顺序排好队，次序不要打乱</p>  <p>75</p> <p>教学步骤： 1、示范练习时的传球动作及跑动路线 2、详细讲解技术动作要领 3、学生练习，老师纠正错误</p> <p>要求： 1、传球时机要把握好，不要无目的的传球 2、掌握好传球的方向和力量 3、传球后随即跑动要快 4、要向同伴的脚上传，踢球部位要准确，不要将球踢起</p>
<p>三、结束部分</p> <p>1. 集合，宣告成绩</p> <p>2. 小结</p> <p>3. 下节课内容；</p> <p>4. 再见</p>	<p>5</p>	<p>三. 组织队形：</p>  <p>教法： 1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松</p>
<p>器材及设备</p>	<p>足球30只，标志杆9根。</p>	
<p>课后小结</p>		

教师:	第6次课	年级:	人数:	课的内容: 脚背内侧踢定位球、前额正面头顶球 (理论)
-----	------	-----	-----	-----------------------------

任务要求:

- 1、通过复习脚背内侧踢定位球基本技术,使学生初步掌握这项基本技术
- 2、通过学习前额正面原地头顶球基本技术,使学生初步掌握这项基本技术,培养学生头顶球过程中注视来球的习惯
- 3、通过课堂的常规贯彻,培养学生学习技术动作的思维方法

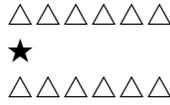
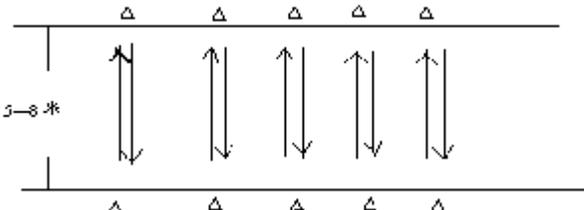
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法
	次数	时间	
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合,报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3布本次课内容,安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操(八节) 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2	10	一. 1. 组织队形: △△△△△△ △△△△△△ ★ 要求: 静、齐、快, 背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求: 轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求: 动作认真、充分伸展, 听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球, 可多部位进行。
二. 基本部分: 1、复习脚背内侧踢定位球基本技术: 斜线助跑, 助跑方向与出球方向约成45度, 最后一步稍大, 以支撑脚脚底积极着地, 脚尖指向出球方向, 距球内侧后方约20—25厘米, 膝关节微屈。在支撑同时, 踢球腿已完成后摆, 并开始以髋关节为轴大腿带动小腿由后向前摆动, 当大腿摆至与支撑腿接近同一平面时, 小腿做爆发式摆动, 此时脚尖外转、脚背绷直, 以脚内侧部位触击球, 击球后踢球腿及身体继续随球向前	4*8	75	二. 1组织: △△△△△△ ★ △△△△△△ 利用足球墙进行踢球技术练习, 一人一球, 距足球墙5米左右, 进行脚背内侧踢定位球技术练习; 练习一段时间后可将距离加大, 教学进行中上等力量的练习 教法: 1、完整示范技术动作 2、详细讲解技术动作要领 3、学生练习, 老师纠正错误 4、注意先纠正学生们的普遍错误, 然后再纠正个别学生的个别错误 要求: 1、牢记组成踢球动作的五个环节: 助跑—支撑脚的站位—踢球腿的摆动—脚触球—踢球后的随前动作 2、在做踢球技术动作模仿练习时应注意要有设想球, 尤其注意设想触球一瞬间踢球脚踝关节的固定和脚背绷紧 3、踢球时支撑脚位置不要偏后, 身体也不要后仰, 避免踢出的球偏高

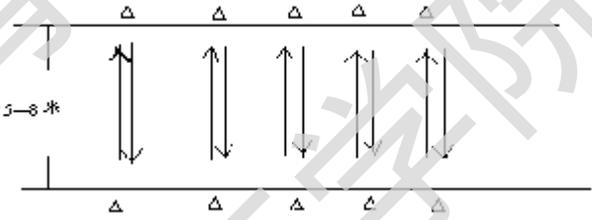
<p>2、学习前额正面原地头顶球基本技术： 身体正对来球方向，眼睛注视运动中的球，两脚左右开立或前后开立，膝关节微屈，重心至于两脚尖的支持面上或后脚上，两臂自然张开。当球运行到将垂直于地面的垂线时，两腿用力蹬地，迅速向前摆体，微收下颌，在触球瞬间颈部做爆发式振动，用前额正面击球中部，上体随球前摆</p>		<p>4、踢球腿的后摆不要过小，避免仅是将球踢出以至前摆过分，造成踢球无力或是出球较高 5、踢球腿摆动方向要正，避免造成踢球施力方向没有通过球的重心，踢出的球出现旋转</p> <p>2、组织： 1、两人一组，一人双手举起球，另一人用前额正面做头顶球的模仿动作，体会触球部位 2、两人一组，面对面站立 5~8 米左右，一人用手抛平行球，另一人练习前额正面头顶球技术</p>  <p>75</p> <p>教法： 1、完整示范技术动作 2、详细讲解技术动作要领 3、学生练习，老师纠正错误 4、注意先纠正学生们的普遍错误，然后再纠正个别学生的个别错误</p> <p>要求： 1、顶头时不要有害怕心理，不要闭眼睛 2、顶球时对运行中的球的速度、运行轨迹要判断准确 3、顶球时身体摆动环节要协调有力地进行，保证顶出的球的力量头触球部位要正确，避免影响出球准确性</p>
<p>三、结束部分 1. 集合，宣告成绩 2. 小结 3. 下节课内容； 4. 再见</p>	<p>5</p>	<p>三. 组织队形：</p>  <p>教法： 1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松</p>
<p>器材及设备</p>	<p>足球30只，标志杆9根。</p>	
<p>课后小结</p>		

教师:	第7次课	年级:	人数:	课的内容: 复习前额正面原地头顶球学习前额正面原地跳起头顶球基本技术
-----	------	-----	-----	------------------------------------

任务要求:

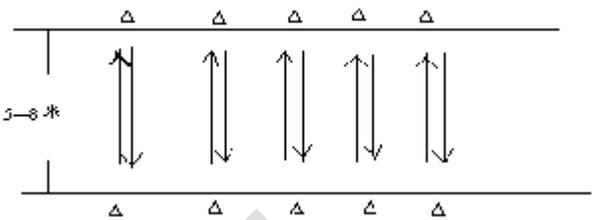
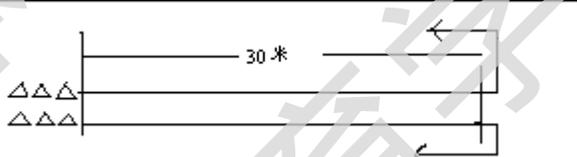
- 1、通过复习前额正面原地头顶球基本技术, 使学生初步掌握这项基本技术
- 2、通过学习前额正面原地跳起头顶球基本技术, 使学生初步掌握这项基本技术, 并培养学生头顶球过程中注视来球的习惯
- 3、通过四对四传抢练习, 提高学生传接球及抢断的能力
- 4、通过课堂的常规贯彻, 培养学生学习技术动作的思维方法

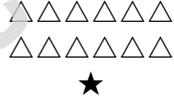
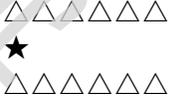
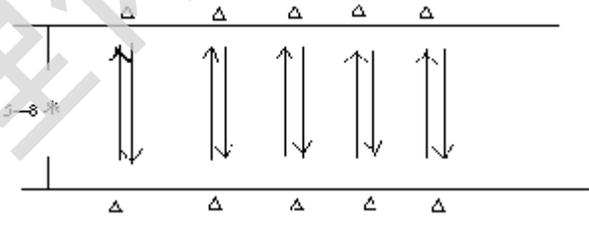
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法
	次数	时间	
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合, 报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3布本次课内容, 安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操 (八节) 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2	10	一. 1. 组织队形: <div style="text-align: center;">  </div> 要求: 静、齐、快, 背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求: 轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求: 动作认真、充分伸展, 听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球, 可多部位进行。
二. 基本部分: 1、复习前额正面原地头顶球基本技术: 身体正对来球方向, 眼睛注视运动中的球, 两脚左右开立或前后开立, 膝关节微屈, 重心至于两脚尖的支持面上或后脚上, 两臂自然张开。当球运行到将垂直于地面的垂线时, 两腿用力蹬地, 迅速向前摆体, 微收下颌, 在触球瞬间颈部做爆发式振动, 用前额正面击球中部, 上体随球前摆	4*8	75	二. <div style="text-align: center;">  </div> 1、组织: 1、两人一组, 一人双手将球高高举起, 另一人跳起用前额正面做头顶球的模仿动作, 体会触球部位 2、两人一组, 面对面站立7米左右, 一人用手抛高球, 另一人练习跳起用前额正面头顶球技术 <div style="text-align: center;">  </div> 教学步骤: 1、完整示范技术动作 2、详细讲解技术动作要领

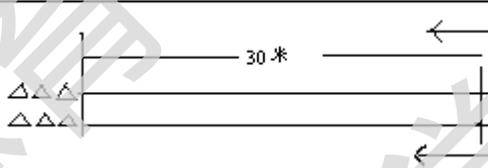
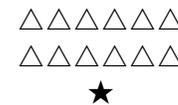
<p>2、学习前额正面原地跳起头顶球基本技术： 两膝屈，重心下降，然后两脚用力蹬地起跳，同时两臂屈肘上摆，在身体上升阶段展腹挺胸，两臂自然张开，眼睛注视来球，身体自然成背弓。当球运行至身体额状面时，迅速收腹，上体前摆，触球瞬间颈部做爆发式振动，用前额正面将球顶出。同时两腿向前做振动，球顶出后两腿屈膝、屈踝落地</p> <p>3、4对 4传抢练习</p>	<p>75</p>	<p>3、学生练习，老师纠正错误 4、注意先纠正学生们的普遍错误，然后再纠正个别学生的个别错误</p> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、要掌握好起跳时机，起跳过早或过晚会造成顶不着球或顶球无力 2、顶头时不要有害怕心理，不要闭眼睛 3、顶球时对运行中的球的速度、运行轨迹要判断准确 4、跳起头顶球时，要控制好身体协调的摆动，以保证出球的力量及出球的准确性 <p>2、组织：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 两人一组，一人双手将球高高举起，另一人跳起用前额正面做头顶球的模仿动作，体会触球部位 3、两人一组，面对面站立 7 米左右，一人用手抛高球，另一人练习跳起用前额正面头顶球技术  <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、完整示范技术动作 2、详细讲解技术动作要领 3、学生练习，老师纠正错误 4、注意先纠正学生们的普遍错误，然后再纠正个别学生的个别错误 <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、要掌握好起跳时机，起跳过早或过晚会造成顶不着球或顶球无力 2、顶头时不要有害怕心理，不要闭眼睛 3、顶球时对运行中的球的速度、运行轨迹要判断准确 4、跳起头顶球时，要控制好身体协调的摆动，以保证出球的力量及出球的准确性 <p>3、组织：</p> <p>在四分之一的足球场，进行无球门的攻防练习</p> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、一个人对上一个人，在练习中要把自己的人看住 2、控球者要注意多传球，尽量少带球，同时要观察在远处接应自己的同伴，多打长传转移球 3、接应的同学，要进行更多的无球跑动，以扯出空挡好让自己的同伴传出球 4、防守者要紧跟住自己盯的人，选择适当的断球时机，不要盲目出脚 防守者紧贴控球者时，要减少手上的动作，以身体靠住对方
---	-----------	---

<p>三、结束部分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合，宣告成绩 2. 小结 3. 下节课内容： 4. 再见 	<p>5</p>	<p>三. 组织队形：</p> <div style="text-align: center;"> <p>△△△△△△</p> <p>△△△△△△</p> <p>★</p> </div> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松
<p>器材及设备</p>	<p>足球30只，标志杆9根。</p>	
<p>课后小结</p>		

教师:	第8次课	年级:	人数:	课的内容: 前额正面原地跳起头顶球胸部接球(挺胸式接球)拉球练习(战术理论)
任务要求: 1、通过复习前额正面原地跳起头顶球基本技术,使学生初步掌握这项基本技术 2、通过学习胸部接球基本技术,使学生初步掌握这项基本技术 3、通过学习拉球基本技术,提高学生在运球过程中变向的能力 4、通过课堂的常规贯彻,培养学生学习技术动作的思维方法				
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法	
	次数	时间		
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合,报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3布本次课内容,安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操(八节) 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2	10	一. 1. 组织队形: <div style="text-align: center;"> △△△△△△ △△△△△△ ★ </div> 要求: 静、齐、快,背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求:轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求:动作认真、充分伸展,听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球,可多部位进行。	
二. 基本部分: 1、复习前额正面原地跳起头顶球基本技术: 两膝屈,重心下降,然后两脚用力蹬地起跳,同时两臂屈肘上摆,在身体上升阶段展腹挺胸,两臂自然张开,眼睛注视来球,身体自然成背弓。当球运行至身体额状面时,迅速收腹,上体前摆,触球瞬间颈部做爆发式振动,用前额正面将球顶出。同时两腿向前做振动,球顶出后两腿屈膝、屈踝落地	4*8	75	二. 1组织: <div style="text-align: center;"> △△△△△△ ★ △△△△△△ </div> 教法: 1、完整示范技术动作 2、详细讲解技术动作要领 3、学生练习,老师纠正错误 4、注意先纠正学生们的普遍错误,然后再纠正个别学生的个别错误 要求: 1、要掌握好起跳时机,起跳过早或过晚会造成顶不着球或顶球无力 2、顶头时不要有害怕心理,不要闭眼睛 3、顶球时对运行中的球的速度、运行轨迹要判断准确 4、跳起头顶球时,要控制好身体协调的摆动,以保证出球的力量及出球的准确性	

<p>2、学习胸部接球基本技术： 挺胸式接球：面对来球两脚左右或前后站立，两膝微屈，重心置于支撑面内，上体后仰，下颌微收，两臂自然张开，维持身体平衡。接触球瞬间，两脚蹬地，膝关节伸直，用胸部轻托球的下部，使球微微弹起于胸前上方，然后等球落下后用脚将球控制住</p> <p>3 学习拉球基本技术： 将前脚掌放在球的上部或侧上部，另一只脚在球的侧后方支撑，然后触球脚向后下方用力将球拉回</p>		<p>75</p>	<p>2 组织： 两人一组，相距 5~8 米左右，一人用手抛高球，一人迎上去做挺胸式接球</p>  <p>教法： 1、完整示范技术动作 2、详细讲解技术动作要领 3、学生练习，老师纠正错误 4、注意先纠正学生们的普遍错误，然后再纠正个别学生的个别错误</p> <p>要求： 1、接球时注意，对球在空中的运行速度和运行轨迹要判断准确，不要过迟，也不要过早 2、胸部将球接下后，脚的衔接动作要快，将球控制住</p> <p>3、组织： 在半场内进行自由运球，听哨音后用一只脚支撑，另一只脚拉球至身后，沿拉球脚一方转体 180 度继续运球</p>  <p>教法： 1、完整示范技术动作 2、详细讲解技术动作要领 3、学生练习，老师纠正错误 4、注意先纠正学生们的普遍错误，然后再纠正个别学生的个别错误</p> <p>要求： 1、听哨音后反应要快，动作迅速，要有变向启动速度 2、拉球时触球部位要正确，抬脚不要过低，避免脚尖捅到球 3、运球动作协调自如 眼睛不要只盯着球，变向启动时注意观察周围情况，不要撞到其他同学</p>
<p>三、结束部分 1. 集合，宣告成绩 2. 小结 3. 下节课内容； 4. 再见</p>		<p>5</p>	<p>三. 组织队形：</p> <p style="text-align: center;">△△△△△△ △△△△△△ ★</p> <p>教法： 1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松</p>
<p>器材及设备</p>	<p>足球30只，标志杆9根。</p>		
<p>课后小结</p>			

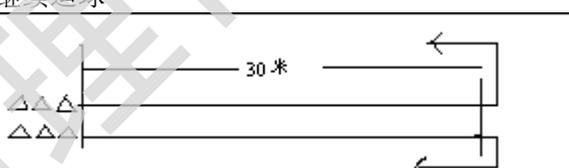
教师:	第9次课	年级:	人数:	课的内容: 复习挺胸式接球、学习收胸式接球、扣球
任务要求: 1、通过复习挺胸式胸部接球基本技术, 使学生初步掌握这项基本技术 2、通过学习收胸式胸部接球基本技术, 使学生初步掌握这项基本技术 3、通过学习扣球基本技术, 提高学生在运球过程中变向的能力 4、通过课堂的常规贯彻, 培养学生学习技术动作的思维方法				
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法	
	次数	时间		
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合, 报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3布本次课内容, 安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操 (八节) 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2	10	一. 1. 组织队形:  要求: 静、齐、快, 背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求: 轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求: 动作认真、充分伸展, 听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球, 可多部位进行。	
二. 基本部分: 1、复习胸部接球基本技术: 挺胸式接球: 面对来球两脚左右或前后站立, 两膝微屈, 重心置于支撑面内, 上体后仰, 下颌微收, 两臂自然张开, 维持身体平衡。接触球瞬间, 两脚踏地, 膝关节伸直, 用胸部轻托球的下部, 使球微微弹起于胸前上方, 然后等球落下后用脚将球控制住	4*8	75	二. 1组织:  两人一组, 相距 5 米左右, 一人用手抛高球, 一人迎上去做挺胸式接球  教法: 1、完整示范技术动作 2、详细讲解技术动作要领 3、学生练习, 老师纠正错误 4、注意先纠正学生们的普遍错误, 然后再纠正个别学生的个别错误 要求: 1、接球时注意, 对球在空中的运行速度和运行轨迹要判断准确, 不要过迟, 也不要过早 2、胸部将球接下后, 脚的衔接动作要快, 将球控制住	

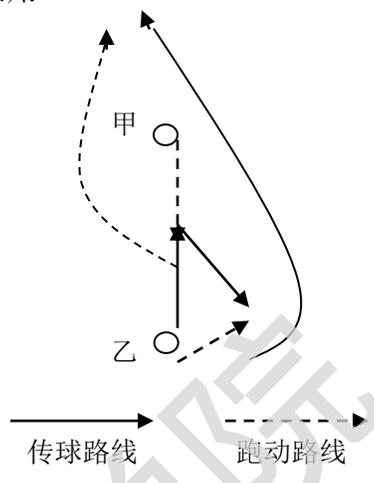
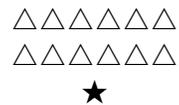
<p>2、学习胸部接球基本技术： 收胸式接球：多用于接齐胸高的平直球。面对来球两脚左右或前后开立，两臂自然张开，挺胸迎球，触球瞬间收胸、收腹、臀部后移将球接在体前。若需将球接在体侧时，则触球瞬间转体将球接在转体后相应的一侧</p> <p>3、学习扣球基本技术： 这种方法与拨球相同，不同的是它的用力是突然的并伴随着突然转身或急停，使对手在来不及调整重心的瞬间，突然从反方向推送球越过对手的防守</p>		75	<p>2、组织： 两人一组，相距 5 米左右，一人用手抛齐胸高的平直球，一人做收胸式接球（如上图） 教法： 1、完整示范技术动作 2、详细讲解技术动作要领 3、学生练习，老师纠正错误 4、注意先纠正学生们的普遍错误，然后再纠正个别学生的个别错误 要求： 1、接球时注意对球在空中的运行速度，和运行轨迹要判断准确，不要过迟，也不要过早 2、胸部将球接下后，脚的衔接动作要快，将球控制住</p> <p>3 组织： 在半场内进行自由运球，听哨音后用一只脚支撑，另一只脚用脚背内侧做扣球，使球改变方向在 90 度以上，身体随其转动，沿改变后的方向继续运球</p>  <p>教法： 1、完整示范技术动作 2、详细讲解技术动作要领 3、学生练习，老师纠正错误 4、注意先纠正学生们的普遍错误，然后再纠正个别学生的个别错误 要求： 1、听哨音后反应要快，动作迅速，要有变向启动速度 2、扣球时脚背绷直，重心下降 3、运球动作协调自如 4、眼睛不要只盯着球，变向启动时注意观察周围情况，不要撞到其他同学。</p>
<p>三、结束部分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合，宣告成绩 2. 小结 3. 下节课内容； 4. 再见 		5	<p>三. 组织队形：</p>  <p>教法： 1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松</p>
<p>器材及设备</p>	<p>足球30只，标志杆9根。</p>		
<p>课后小结</p>			

教师:	第10次课	年级:	人数:	课的内容: 复习拉、扣球基本技术、学习回传反切二过一配合
-----	-------	-----	-----	------------------------------

任务要求:

- 1、通过复习拉、扣球基本技术, 进一步提高学生的球性
- 2、通过学习回传反切二过一配合, 使学生初步掌握这项二过一配合技术
- 3、通过课堂的常规贯彻, 培养学生学习技术动作的思维方法

课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法
	次数	时间	
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合, 报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3布本次课内容, 安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操 (八节) 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2	10	一. 1. 组织队形: △△△△△△ △△△△△△ ★ 要求: 静、齐、快, 背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求: 轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求: 动作认真、充分伸展, 听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球, 可多部位进行。
二. 基本部分: 1、复习拉、扣球基本技术	4*3	75	二. 1组织: △△△△△△ ★ △△△△△△ 在半场内进行自由运球, 听哨音后用一只脚支撑, 另一只脚用脚背内侧做扣球, 使球改变方向在 90 度以上, 身体随其转动, 沿改变后的方向继续运球  教法: 1、完整示范技术动作 2、详细讲解技术动作要领 3、学生练习, 老师纠正错误 4、注意先纠正学生们的普遍错误, 然后再纠正个别学生的个别错误 要求: 1、听哨音后反应要快, 动作迅速, 要有变向启动速度 2、扣球时脚背绷直, 重心下降 3、运球动作协调自如 4、眼睛不要只盯着球, 变向启动时注意观察周围情况, 不要撞到其他同学。

<p>2、学习回传反切二过一配合： 甲乙两同学相距10米左右，乙传地滚球给甲，甲回传给乙后，迅速转身朝传球相反的方向跑，乙接球后，立即长传球给正在跑动的甲，甲在跑动中将球停稳</p>	75	<p>2、组织：</p>  <p>教法： 1、详细讲解技术动作要领 2、找明白的同学和自己配合完整示范技术动作 3、学生练习，老师纠正错误 4、注意先纠正学生们的普遍错误，然后再纠正个别学生的个别错误</p> <p>要求： 1、反切者的回传球力量要大，转身跑动要迅速、隐蔽 2、反切者在转身跑动时，眼睛要是始终盯着传球者，以便观察传球路线 3、传球者传球力量稍大些、落点要准，要在跑动者的前面 传球者传出的球一定要是高球，在正式比赛中就能越过防守者的头顶</p>
<p>三、结束部分 1. 集合，宣告成绩 2. 小结 3. 下节课内容； 4. 再见</p>	5	<p>三. 组织队形：</p>  <p>教法： 1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松</p>
器材及设备	足球30只，标志杆9根。	
课后小结		

教师:	第11次课	年级:	人数:	课的内容: 复习颠球、回传反切二过一配合, 学习正面跨步堵抢球基本技术
任务要求: 1、通过复习颠球基本技术, 进一步提高学生的球性 2、通过复习回传反切二过一配合, 使学生初步掌握这项二过一配合技术 3、通过学习正面跨步堵抢球基本技术, 使学生初步掌握这项基本技术 4、通过课堂的常规贯彻, 培养学生学习技术动作的思维方法				
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法	
	次数	时间		
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合, 报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3布本次课内容, 安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操 (八节) 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2 4*8	10	一. 1. 组织队形: <div style="text-align: center;"> △△△△△△ △△△△△△ ★ </div> 要求: 静、齐、快, 背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求: 轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求: 动作认真、充分伸展, 听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球, 可多部位进行。	
二. 基本部分: 1、复习颠球基本技术		75	二. 1组织: <div style="text-align: center;"> △△△△△△ ★ △△△△△△ </div> 一人一球, 用各部位连续颠球 教法: 1、完整示范技术动作 2、详细讲解技术动作要领 3、学生练习, 老师纠正错误 4、注意先纠正学生们的普遍错误, 然后再纠正个别学生的个别错误 要求: 1、体会触球的时间、触球的部位、出球的力量 2、颠球的部位依次为脚背、脚内侧、脚外侧、大腿、头部及胸部, 以上每个部位只能触球一次 3、颠球时整个身体放松, 颠球动作要协调配合的进行	

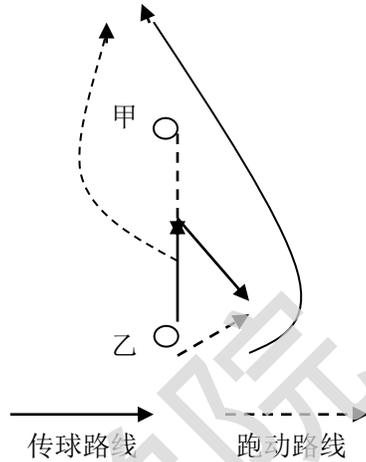
2、复习回传反切二过一配合：

甲乙两同学相距 10 米左右，乙传地滚球给甲，甲回传给乙后，迅速转身朝传球相反的方向跑，乙接球后，立即长传球给正在跑动的甲，甲在跑动中将球停稳

3、学习正面跨步堵抢球基本技术：

抢球者两脚前后开立，迎着运球者而站，两膝微屈，身体重心下降并置于两脚间，当运球者与抢球者之间的距离缩小到抢球者上前跨一大步即可触击球时，运球者脚触球后即将落地或刚刚落地时，抢球者后脚用力蹬地并跨步向前，以脚内侧去堵截球，当已堵住球时，另一只脚应迅速上步；若两人都同时堵住球时，抢球者应将另一只脚迅速前移做支撑脚，抢球脚在不脱离球的情况下迅速向上提拉，使球从对手脚面滚过，身体重心也迅速跟上并将球控制好

组织：



教法：

- 1、详细讲解技术动作要领
- 2、找明白的同学和自己配合完整示范技术动作
- 3、学生练习，老师纠正错误
- 4、注意先纠正学生们的普遍错误，然后再纠正个别学生的个别错误

要求：

- 1、反切者的回传球力量要大，转身跑动要迅速、隐蔽
- 2、反切者在转身跑动时，眼睛要是始终盯着传球者，以便观察传球路线
- 3、传球者传球力量稍大些、落点要准，要在跑动者的前面
- 4、传球者传出的球一定要是高球，在正式比赛中就能越过防守者的头顶

组织：

两人一球练习，面对面站立，一人朝着另一人直线慢速运球，另一人上前做正面脚内侧堵抢练习；当抢球者脚触球时，运球者脚也同时触球，让抢球者体会触球部位，两人轮换练习抢球

教法：

- 1、完整示范技术动作
- 2、详细讲解技术动作要领
- 3、学生练习，老师纠正错误
- 4、注意先纠正学生们的普遍错误，然后再纠正个别学生的个别错误

要求：

- 1、牢记组成抢截球技术的三个环节：
选位—看准时机果断实施动作—实施抢截动作后的衔接技术
- 2、正面堵抢时触球部位要正确，以免造成失误
- 3、当双方同时接触球时要及时提拉球，防止被对方抢先，而造成堵抢失误
- 4、要选择好堵抢时出脚的时机，提高抢球的成功率

<p>三、结束部分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合，宣告成绩 2. 小结 3. 下节课内容； 4. 再见 		5	<p>三. 组织队形：</p> <p style="text-align: center;">△△△△△△ △△△△△△ ★</p> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松
器材及设备	足球30只，标志杆9根。		
课后小结			

教师:	第12次课	年级:	人数:	课的内容: 复习正面跨步堵抢球、学习脚背外侧踢定位球以及一对一攻防练习
-----	-------	-----	-----	-------------------------------------

任务要求:

- 1、通过复习正面跨步堵抢球基本技术,使学生初步掌握这项基本技术,提高学生拦截球的能力
- 2、通过学习脚背外侧踢定位球基本技术,使学生初步掌握这项基本技术
- 3、通过一对一攻防练习,提高学生个人的单兵作战能力
- 4、通过课堂的常规贯彻,培养学生学习技术动作的思维方法

课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法
	次数	时间	
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合,报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3布本次课内容,安排见习生。		10	一. 1. 组织队形: <div style="text-align: center;"> △△△△△△ △△△△△△ ★ </div> 要求: 静、齐、快, 背光、背干扰。
2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操(八节) 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2	4*8	2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求: 轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求: 动作认真、充分伸展, 听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球, 可多部位进行。

二. 基本部分:

1、复习正面跨步堵抢球基本技术:

抢球者两脚前后开立,迎着运球者而站,两膝微屈,身体重心下降并置于两脚间,当运球者与抢球者之间的距离缩小到抢球者上前跨一大步即可触击球时,运球者脚触球后即将落地或刚刚落地时,抢球者后脚用力蹬地并跨步向前,以脚内侧去堵截球,当已堵住球时,另一只脚应迅速上步;若两人都同时堵住球时,抢球者应将另一只脚迅速前移做支撑脚,抢球脚在不脱离球的情况下迅速向上提拉,使球从对手脚面滚过,身体重心也迅速跟上并将球控制好

2、学习脚背外侧踢定位球基本技术:

助跑、支撑脚站位及踢球腿摆动均与脚背正面踢球技术的三个环节相同,脚触球是用脚背外侧部位;此时要求膝关节和脚尖内转,脚背绷紧,脚趾紧屈并提膝,触球后身体随踢球腿的摆动前移

75

二.

1组织:

△△△△△△

★

△△△△△△

两人一球练习,面对面站立,一人朝着另一人直线运球,另一人上前做正面脚内侧堵抢练习;当抢球者脚触球时,运球者脚也同时触球,让抢球者体会触球部位,两人轮换练习抢球,运球者可加快运球速度,给抢球者判断抢球时机增加难度

教法:

- 1、完整示范技术动作
- 2、详细讲解技术动作要领
- 3、学生练习,老师纠正错误
- 4、注意先纠正学生们的普遍错误,然后再纠正个别学生的个别错误

要求:

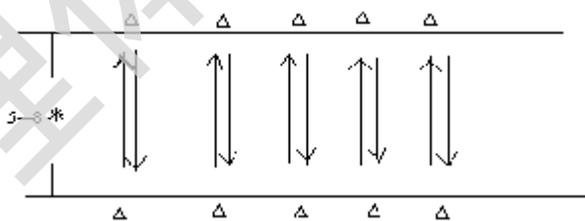
- 1、牢记组成抢截球技术的三个环节:
- 2、选位一看准时机果断实施动作—实施抢截动作后的衔接技术
- 3、正面堵抢时触球部位要正确,以免造成失误
- 4、当双方同时接触球时要及时提拉球,防止被对方抢先,而造成堵抢失误
- 5、要选择好堵抢时出脚的时机,提高抢球的成功率

2、组织:

1、踢球技术动作模仿练习:

把球摆在自己的面前,跨步上前做脚背外侧踢球动作,然后过渡到几步慢速助跑脚背外侧踢球模仿动作练习,最后可做快速助跑脚背外侧踢球的模仿动作练习

2、两人一球,距离 5~8 米左右进行脚背外侧踢定位球技术练习



教法:

- 1、完整示范技术动作
- 2、详细讲解技术动作要领
- 3、学生练习,老师纠正错误
- 4、注意先纠正学生们的普遍错误,然后再纠正个别学生的个别错误

要求:

牢记组成踢球动作的五个环节:

- 1、助跑—支撑脚的站位—踢球腿的摆动—脚触球—踢球后的随前动作
- 2、在做踢球技术动作模仿练习时应注意要有设想球,尤其注意设想触

3、1对1攻防练习

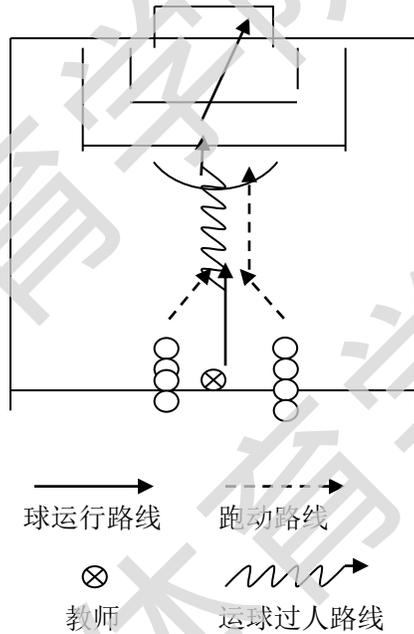
75

球一瞬间踢球脚踝关节的固定和脚背绷紧

- 踢球时支撑脚位置不要偏后，身体也不要后仰，避免踢出的球偏高
- 踢球腿的后摆不要过小，避免仅是将球踢出以至前摆过分，造成踢球无力或是出球较高
- 踢球腿摆动方向要正确，因为触球部位是脚背外侧，所以踢出的球应是向外侧旋转的

3、组织：

在老师左右两侧分别排成两路纵队，两人一组平行面对进攻方向，由老师将球传至二人中间前方，两人立刻启动去争抢球；抢到球者为进攻者，另一个则为防守者；进攻者突破射门，防守者一旦把球断下来，立刻变为进攻者



教法：

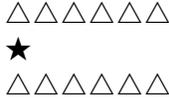
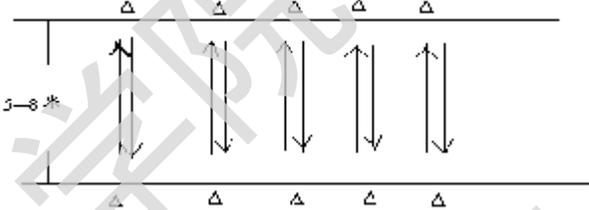
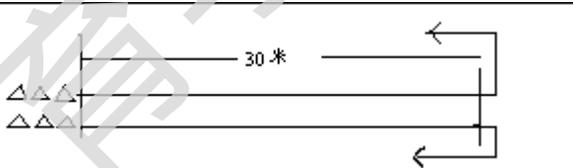
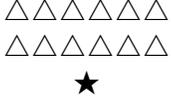
- 详细讲解练习动作要领
- 学生练习，老师纠正错误
- 注意先纠正学生们的普遍错误，然后再纠正个别学生的个别错误

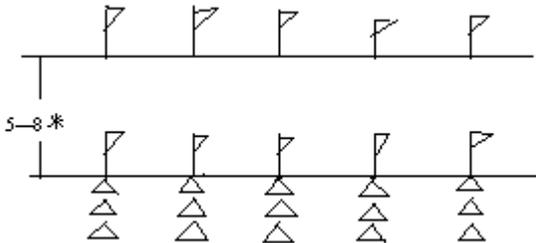
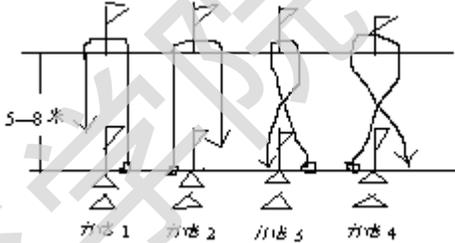
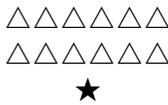
要求：

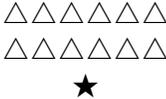
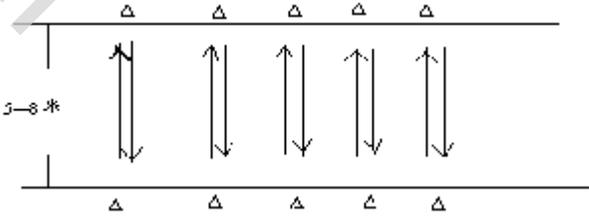
- 争夺球时要注意用身体靠人，护住球
- 得球后保护球，并有意识地盘带过人
- 进攻者盘带晃出空挡后，瞄准时机就可以射门，不要过人过到底
- 进攻者被断球后应立即展开反抢
- 防守者要主动迎上断球，延缓封堵，选择好断球时机
防守者被过后要紧追不放，在背后干扰对方，力争不让对方有射门机会

<p>三、结束部分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合，宣告成绩 2. 小结 3. 下节课内容： 4. 再见 		5	<p>三. 组织队形：</p> <div style="text-align: center;"> <p>△△△△△△</p> <p>△△△△△△</p> <p>★</p> </div> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松
器材及设备	足球30只，标志杆9根。		
课后小结			

教师：秦勇	第13次课	年级： 06	人数：	课的内容：颠球、运球、脚外侧技术（足球竞赛组织工作）
任务要求： 1. 通过颠球和运球的练习，进一步提高球性以及运控球的能力 2. 学习脚背正面踢停球技术				
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法	
	次数	时间		
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合，报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3宣布本次课内容，安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 双人徒手操（八节） 2. 3. 各关节活动	2	10	一. 1. 组织队形： <div style="text-align: right;"> △△△△△△ △△△△△△ ★ </div> 要求：静、齐、快，背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求：轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求：动作认真、充分伸展、协调，听口令。教师领做。 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。	
二、基本部分 1. 复习颠球技术： 1. 1双足正面颠球为主 动作要点： a.大腿带小腿至足腕运动 b.身体放松协调 c.以脚背正面触球中下部 d.双脚交替进行 1. 2脚内侧和大腿颠球	4*8	75	二. 1. 组织队形： <div style="text-align: right;"> △△△△△△ ★ △△△△△△ </div> 教法：1. 教师先讲解示范，强调重点，易犯错误提示 2. 学生模仿练习 3. 纠正错误、练习 4. 积极提问，解决问题 练习方法：每人一球，独立练习 易犯错误：1. 身体姿势紧张，不协调 2. 双膝紧张，直腿颠球 3. 触球点过高或球远离身体 4. 力量、时机控制不好 5. 部位不够准确 组织、教法、练习方法同上 易犯错误（大腿颠球）：1. 身体姿势紧张，后仰 2. 大腿上抬不够或过高 3. 力量、时机控制不好 易犯错误（脚内侧颠球）：1. 身体姿势紧张，后仰 2. 向内摆动不够或过高 3. 力量、时机控制不好	

<p>2. 学习脚背正面踢停球技术</p> <p>2. 1踢球动作要点：重点在五个环节： a.助跑（直线） b.支撑腿支撑 c.摆动腿摆动（大腿带小腿） d.脚背绷直立直，触球时以脚背外侧触球后中部 e.随前运动</p> <p>2. 2学习脚背正面停球技术 动作要点：在触球的刹那进行收缩和推压，体会停垂直高球</p> <p>3. 运球练习： 3. 1脚背正面直线 3. 2脚背外侧直线 3. 3脚内侧直线运球 3. 4快速运球</p>	75	<p>2. 组织队形： </p> <p>教法：1. 教师先讲解示范 2. 学生徒手模仿练习 3. 一人踩球，一人做踢踩球练习 4. 二人一组，5-8米传接球练习 练习方法：如图 </p> <p>易犯错误：1. 支撑脚位置不准，不稳 2. 脚背绷直不够，触球部位不准 3. 身体姿势不正（侧倒或后仰） 组织、教法、练习方法同上 易犯错误：1. 触球时机不当，停球质量不高 2. 部位不准，产生偏移 3. 停垂直球时勾脚</p> <p>3. 组织和练习方法：如图 </p> <p>每人一球，间隔10米，每个练习2次 教法：1. 教师示范，强调重点 2. 学生练习 3. 纠错，指正不足 易犯错误：1. 运球时脚腕僵，动作不好 2. 身体运动不协调，重心移动不够 3. 运球力量控制不好</p>
<p>三、结束部分 1. 整队集合，放松练习 2. 课的小结 3. 宣布下节课内容； 4. 师生再见</p>	5	<p>三. 组织队形： </p> <p>教法：1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松</p>
器材及设备	足球30只。	
课后小结		

		<div style="text-align: center;">  </div> <p>教法：1. 先讲解并示范所做技术动作 2. 易犯错误提示 3. 听口令练习</p> <p>练习方法：如图</p> <hr/> <div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. 方法1如图 2. 方法2如图 3. 方法3如图 4. 方法4如图 5. 以上方法每组练习左右脚各练习2次 6. 每人一球，分组练习 <p>要求：1. 运球时重心要低，利于变向 2. 重心移动要合理 3. 及早变向 4. 运球部位要合理、正确 5. 运球时可由慢到快 6. 运球力量适中</p> <p>3. 组织：2人一组进行</p> <p>教法：1. 教师讲解并示范 2. 学生练习</p>
<p>3. 变速跑： 10米*4折返跑</p>	75	<p>三、结束部分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 整队集合，放松练习 2. 课的小结 3. 宣布下节课内容； 4. 师生再见
器材及设备	5	<p>三. 组织队形：</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>教法：1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松</p>
课后小结	足球12只	

教师：秦勇	第15次课	年级： 06	人数：	课的内容：传接球、绕杆射门
任务要求： 1. 通过所学传接球技术的练习，使学生的传接球技术得以提高。 2. 学习运球绕杆射门技术。				
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法	
	次数	时间		
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合，报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3宣布本次课内容，安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操（八节） 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2	10	一. 1. 组织队形：  要求：静、齐、快，背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求：轻松、整齐。 2. 2体操队型。要求：动作认真、充分伸展，听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球，可多部位进行。	4*8
二. 基本部分： 1. 复习所学传接球技术 1. 1脚内侧传接球技术 1. 2脚背外侧传接球技术 1. 3脚背正面传接球技术 动作要点： a. 传接技术的运用 b. 传接球的连接 练习内容： a. 踢静止球 b. 行进间传接球		75	二. 1. 组织：  教法：1. 教师先讲解要点及示范 2. 学生练习 3. 练习时由脚内侧、脚外侧至脚背正面 4. 练习过程中可个别或集中辅导 练习方法：1. 如图： 	

2. 学习运球绕杆射门技术
2. 1复习两杆行进间运球

2. 如图:



要点: 向对面传球后跑向对面学生后排队, 依次交替

2. 教法: 1. 先讲解并示范所做技术动作
2. 易犯错误提示
3. 听口令练习

组织、练习方法: 如图

1. 方法1如图
2. 方法2如图
3. 方法3如图
4. 方法4如图
5. 以上方法每组练习左右脚各练习2次
6. 每人一球, 分组练习

75

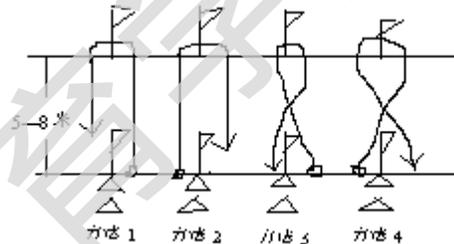
2. 2运球绕杆射门

a.蛇行运球

要点: 变向、节奏

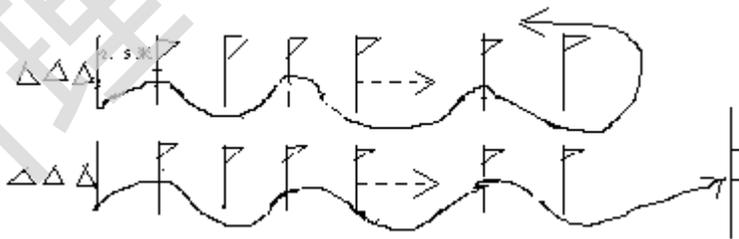
b.运球绕杆射门

要点: 运球脚法的合理运用、重心的移动、连接、射门



2. 2教法: 1. 教师讲解要点、运球的法则、示范
2. 学生练习

组织与练习方法: 如图



要求:

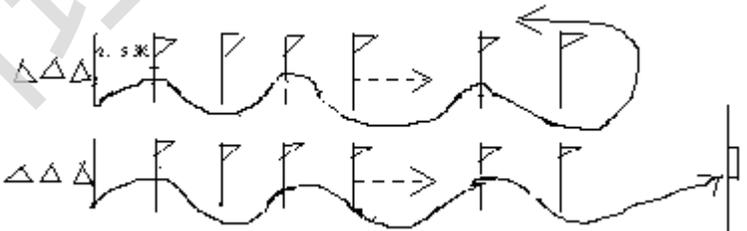
1. 变向时重心要跟上
2. 脚法运用要合理
3. 每人一球, 依次进行, 间隔3个杆距

易犯错误: 1. 变向不及时, 快拐快变导致失误

2. 重心滞后, 影响下一杆的运球

3. 运球的连接以及运球和射门间的连接不好

<p>三、结束部分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 整队集合，放松练习 2. 课的小结 3. 宣布下节课内容； 4. 再见 		5	<p>三. 组织队形:</p> <div style="text-align: right;"> <p>△△△△△△</p> <p>△△△△△△</p> <p>★</p> </div> <p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松
器材及设备	足球12，标志杆10根		
课后小结			

教师：秦勇	第16次课	年级： 06	人数：	课的内容：绕杆射门、模拟测试
<p>任务要求：</p> <p>1. 通过运球绕杆射门技术的完整练习，使学生此项技术得以提高。</p> <p>2. 通过对运球绕杆射门技术的模拟测试，使学生能够对自己掌握此技术有所了解</p>				
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法	
	次数	时间		
<p>一、准备部分</p> <p>1. 课堂常规</p> <p>1. 1体委整队集合，报告人数。</p> <p>1. 2师生问好。</p> <p>1. 3布本次课内容，安排见习生。</p> <p>2. 准备活动</p> <p>2. 1. 1/2足球场慢跑</p> <p>2. 2. 徒手操（八节）</p> <p>2. 3. 各关节活动</p> <p>2. 4. 各部位颠球练习</p>	2	10	<p>一. 1. 组织队形：</p> <p style="text-align: center;">△△△△△△ △△△△△△ ★</p> <p>要求：静、齐、快，背光、背干扰。</p> <p>2. 组织与教法</p> <p>2. 1二路纵队进行。要求：轻松、整齐。</p> <p>2. 2体操队型进行。要求：动作认真、充分伸展，听口令。教师领做</p> <p>2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。</p> <p>2. 4每人一球，可多部位进行。</p>	
<p>二. 基本部分：</p> <p>1. 运球绕杆射门完整练习</p> <p>要点：运球脚法的合理运用、重心的移动、连接、射门</p>	4*8	75	<p>二.</p> <p>1. 教法：1. 教师讲解要点、运球的法则、示范</p> <p>2. 学生练习</p> <p>3. 个别问题个别辅导，集中的问题集中进行</p> <p>4. 先运球绕杆后作运球绕杆射门完整练习</p> <p>组织与练习方法：如图（9根杆，8个空。起始线到第一根杆以及每杆间距均为2.5米）</p>  <p>要求：1. 变向时重心要跟上</p> <p>2. 脚法运用要合理，球须射入球门</p> <p>3. 每人一球，依次进行，间隔4个杆距</p> <p>4. 射门后尽快离开门前</p> <p>易犯错误：1. 变向不及时，快拐快变导致失误</p> <p>2. 重心滞后，影响下一杆的运球</p> <p>3. 运球的连接以及运球和射门间的连接不好</p>	

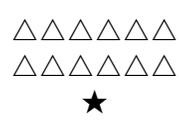
<p>2. 运球绕杆射门模拟测试</p>		<p>75</p>	<p>2. 组织：如上图 教法： 1. 教师讲解测试方法，示范 2. 学生依次测试 3. 每人测试2次 要求： 1. 测试时球由静止开始。 2. 测试时受测试者先伸直手臂示意，教师回应后方可开始 3. 每次测试后教师告知成绩</p>
<p>三、结束部分 1. 集合，放松练习 2. 小结 3. 下节课内容； 4. 再见</p>		<p>5</p>	<p>三. 组织队形： <div style="text-align: right;"> △△△△△△ △△△△△△ ★ </div> 教法：1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松</p>
<p>器材及设备</p>	<p>足球12只，标志杆9根。</p>		
<p>课后小结</p>			

教师：秦勇	第17次课	年级：06	人数：	课的内容：停球、运球绕杆射门
-------	-------	-------	-----	----------------

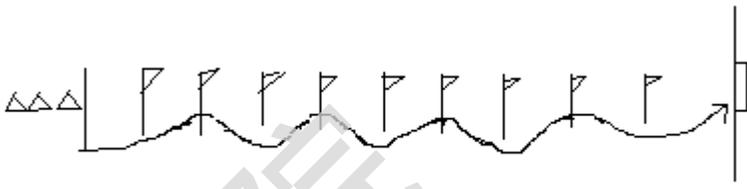
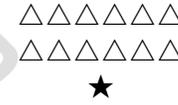
任务要求：

1. 通过停球技术的学习，使学生对各部位的停球有所了解和掌握。
2. 运球绕杆射门的复习。

课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法
	次数	时间	
<p>一、准备部分</p> <p>1. 课堂常规</p> <p>1. 1体委整队集合，报告人数。</p> <p>1. 2师生问好。</p> <p>1. 3布本次课内容，安排见习生。</p> <p>2. 准备活动</p> <p>2. 1. 1/2足球场慢跑</p> <p>2. 2. 双人徒手操（八节）</p> <p>2. 3. 各关节活动</p> <p>2. 4. 各部位颠球练习</p>	2	10	<p>一. 1. 组织队形：</p> <div style="text-align: right;"> △△△△△△ △△△△△△ ★ </div> <p>要求：静、齐、快，背光、背干扰。</p> <p>2. 组织与教法</p> <p>2. 1二路纵队进行。要求：轻松、整齐。</p> <p>2. 2体操队型进行。要求：动作认真、充分伸展、协调，听口令。教师领做。</p> <p>2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。</p> <p>2. 4每人一球，可多部位进行。</p>
<p>二. 基本部分：</p> <p>1. 学习个部位停球技术</p> <p>停球是指运动员有目的地用身体的合理部位，将运行中的球停挡在所需要控制的范围内。</p> <p>停球的主要方法有：脚底停球、脚内侧停球、脚背正面停球、脚背外侧停球、胸部停球等。</p> <p>类型有停地滚球、停空中球、停反弹球等</p> <p>要点：移动、支撑脚站位、停球动作、随移动作四个环节</p>	4*8	75	<p>二.</p> <p>1. 组织：</p> <div style="text-align: right;"> △△△△△△ ★ △△△△△△ </div> <p>教法：1. 教师先讲解示范</p> <p>2. 学生先做模仿停球动作</p> <p>3. 在基本掌握动作要领后，可与停运球、停传球、停球射门等技术结合起来练习</p> <p>练习方法：如图：</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>学生2人一组，自抛自停，互抛互停</p> <p>易犯错误：1. 对停球的时机掌握不好</p> <p>2. 停球时腿或脚紧张使球停的过远</p> <p>3. 脚离地过高，出现漏球现象</p>

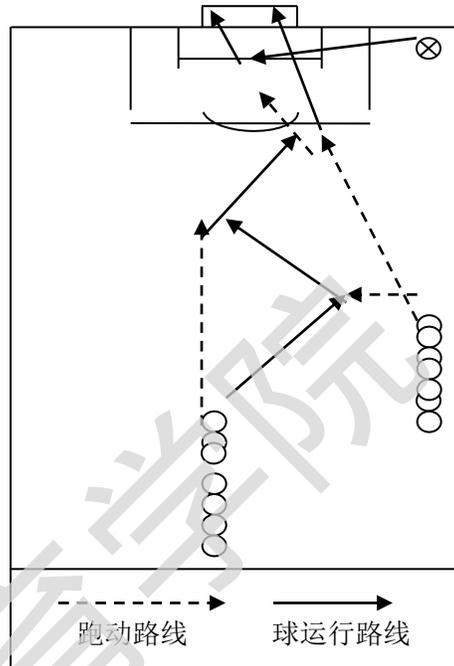
<p>2. 运球绕杆射门复习 要点：运球脚法的合理运用、重心的移动、连接、射门</p> <p>3. 变速跑： 10米*4折返跑</p>	<p>3</p>	<p>2. 教法：1. 教师讲解要点、运球的法则、示范 2. 学生练习 3. 个别问题个别辅导，集中的问题集中进行</p> <p>组织与练习方法：如图（9根杆，8个空。起始线到第一根杆以及每杆间距均为2.5米）</p>  <p>75</p> <p>要求：1. 变向时重心要跟上 2. 脚法运用要合理，球须射入球门 3. 每人一球，依次进行，间隔4个杆距 4. 射门后尽快离开门前</p> <p>易犯错误：1. 变向不及时，快拐快变导致失误 2. 重心滞后，影响下一杆的运球 3. 运球的连接以及运球和射门间的连接不好</p> <p>3. 组织：2人一组进行</p> <p>教法：1. 教师讲解要点并示范 2. 学生练习</p>
<p>三、结束部分</p> <p>1. 集合，放松练习 2. 小结 3. 下节课内容； 4. 再见</p>	<p>5</p>	<p>三. 组织队形：</p>  <p>教法： 1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松</p>
<p>器材及设备</p>		<p>足球12只，标志杆9根。</p>
<p>课后小结</p>		

教师：秦勇	第18次课	年级：06	人数：	课的内容：头顶球技术、运球绕杆射门（足球竞赛规则）
任务要求： 1. 通过原地头顶球技术的学习，使学生对头顶球技术有所了解和掌握。 2. 运球绕杆射门的复习。				
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法	
	次数	时间		
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合，报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3宣布本次课内容，安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 双人徒手操（八节） 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2 4*8	10	一. 1. 组织队形： <div style="text-align: right;"> △△△△△△ △△△△△△ ★ </div> 要求：静、齐、快，背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求：轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求：动作认真、充分伸展、协调，听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球，可多部位进行。	
二. 基本部分： 1. 学习原地头顶球技术 头顶球是指运动员有目的地用前额将球击向预定目标的技术动作。在比赛中主要用于传球、射门和阻截、抢断，破坏对方进攻。 头顶球的方法主要有：原地前额正面顶球、原地前额侧面顶球、跳起前额正面顶球、跳起前额侧面顶球等。 原地头顶球技术： 要点：判断选位、身体摆动、头击球和随前动作四个环节组成		75	二. 1. 组织： <div style="text-align: right;"> △△△△△△ ★ △△△△△△ </div> 教法：1. 教师先讲解示范 2. 学生先做模仿顶球动作 3. 在基本掌握动作要领后，可与传球、射门等技术结合起来练习 练习方法：如图： <div style="text-align: center;"> </div> 方法：1. 原地顶同伴手托球 2. 2人一组，互抛互顶 易犯错误：1. 不主动甩头顶球，而是低头、闭眼等球碰头。 2. 顶球时没有用腰腹和蹬地的力量。 3. 蹬地、摆体、甩头不协调。	

<p>2. 运球绕杆射门复习 要点：运球脚法的合理运用、重心的移动、连接、射门</p> <p>3. 变速跑： 10米*4折返跑</p>	<p>3</p>	<p>75</p> <p>2. 教法：1. 教师讲解要点、运球的法则、示范 2. 学生练习 3. 个别问题个别辅导，集中的问题集中进行 组织与练习方法：如图</p>  <p>要求：1. 变向时重心要跟上 2. 脚法运用要合理，球须射入球门 3. 每人一球，依次进行，间隔4个杆距 4. 射门后尽快离开门前</p> <p>易犯错误：1. 变向不及时，快拐快变导致失误 2. 重心滞后，影响下一杆的运球 3. 射门间的连接不好</p> <p>3. 组织：2人一组进行 教法：1. 教师讲解要点并示范 2. 学生练习</p>
<p>三、结束部分</p> <p>1. 集合，放松练习</p> <p>2. 小结</p> <p>3. 下节课内容；</p> <p>4. 再见</p>	<p>5</p>	<p>三. 组织队形：</p>  <p>教法：</p> <p>1. 教师带领学生做放松练习</p> <p>2. 学生自我整理放松</p>
<p>器材及设备</p>	<p>足球12只，标志杆9根。</p>	
<p>课后小结</p>		

教师：秦勇	第19次课	年级：06	人数：	课的内容：颠球练习、射门练习、对抗练习
任务要求： 1、通过颠球的练习，使学生进一步掌握这项技术 2、通过射门练习，提高学生在快速跑动中射门与包抄射门的意识和能力 3、通过对抗练习，提高学生的综合能力 4、通过课堂的常规贯彻，培养学生学习技术动作的思维方法				
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法	
	次数	时间		
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合，报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3布本次课内容，安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操（八节） 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2	10	一. 1. 组织队形： <div style="text-align: center;"> △△△△△△ △△△△△△ ★ </div> 要求：静、齐、快，背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求：轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求：动作认真、充分伸展，听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球，可多部位进行。	
二. 基本部分： 1、颠球练习：	4*3	75	二. 1组织： <div style="text-align: center;"> △△△△△△ ★ △△△△△△ </div> 两人一组对颠球，不规定颠球部位 教法： 1、完整示范技术动作 2、详细讲解技术动作要领 3、学生练习，老师纠正错误 4、注意先纠正学生们的普遍错误，然后再纠正个别学生的个别错误 要求： 1、颠球时要用力均匀，使球始终控制在自己的身体周围 2、颠球时脚尖不要向下或向上勾，避免造成球受力后向前或向后触碰身体，使球难以控制 3、颠球时踝关节不要松弛，避免造成用力不稳定 4、颠球时身体其他部位要放松，避免造成动作僵硬 5、可以一次触球颠给对方，也可以多次触球后再颠给对方 2、组织： 两人一组，从中场开始，边锋拉出来接前卫传球，与前卫做一个二过一	
2、射门练习：				

配合后，在大禁区外起脚射门；然后快速包抄禁区内接老师的传球射门



75

教法:

- 1、宣布射门练习要求
- 2、学生进行射门练习，老师纠正错误动作

要求:

- 1、传、接、射技术运用正确，保证练习质量
- 2、掌握好传、接和跑的时间
- 3、射门突然且准确有力
- 4、包抄射门要快速、突然，并尽量要抢第一点射门

3、组织:

分成两组，八对八，分别在二分之一的足球场，进行对抗练习赛，控球时主要练习转移技术

教法:

- 1、宣布对抗练习赛要求
- 2、学生进行对抗练习，老师可以随时叫停，纠正对抗中的错误意识或错误动作等

要求:

- 1、输一球后，原地做俯卧撑 10 个
- 一个人对上一个人，在比赛中要把自己的人看住
- 2、控球者要注意多传球，尽量少带球，同时要观察在远处接应自己的同伴，多打长传转移球
- 3、接应的同学，要进行更多的无球跑动，以扯出空挡好让自己的同伴传出球
- 4、防守者要紧跟住自己盯的人，选择适当的断球时机，不要盲目出脚
- 5、防守者紧贴控球者时，要减少手上的动作，以身体靠住对方
- 6、有机会就射门，可以适当增加远射

断球后反击速度要快，多打成功率

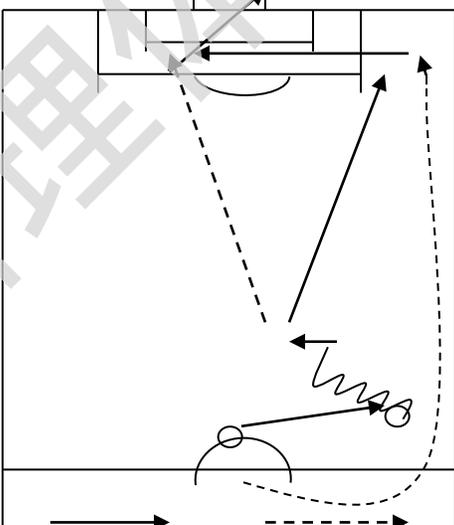
3、对抗练习:

<p>三、结束部分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合，宣告成绩 2. 小结 3. 下节课内容； 4. 再见 		5	<p>三. 组织队形：</p> <div style="text-align: center;"> <p>△△△△△△</p> <p>△△△△△△</p> <p>★</p> </div> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松
器材及设备	足球12只，标志杆9根。		
课后小结			

教师：秦勇	第20次课	年级：06	人数：	课的内容：两人配合下底传中射门练习、运球绕杆射门练习
-------	-------	-------	-----	----------------------------

任务要求：

- 1、通过两人局部配合练习，提高学生们在高速跑动中运用技术动作的能力，并培养学生的局部配合意识
- 2、通过运球绕杆射门练习，提高学生运、过、射的能力
- 3、通过八对八攻防练习，提高学生的综合能力

课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法
	次数	时间	
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合，报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3布本次课内容，安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操（八节） 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2	10	一. 1. 组织队形： △△△△△△ △△△△△△ ★ 要求：静、齐、快，背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求：轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求：动作认真、充分伸展，听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球，可多部位进行。
二. 基本部分： 1、两人配合下底传中射门	4*8	75	二. 1、组织： △△△△△△ ★ △△△△△△ 两人一组，拿球人在中圈，接应人在边路，从中场出发，拿球人将球传地滚球给接应人，然后快速跑向接应人身后，从他身后快速下底，接应人接球后向中场慢速带球，然后突然长传球给下底的拿球人，并自己快速跑向球门前接拿球人的下底传中球射门  <p>传球路线</p> <p>跑动路线</p> <p>运球路线</p>

2、运球过杆射门练习

教法:

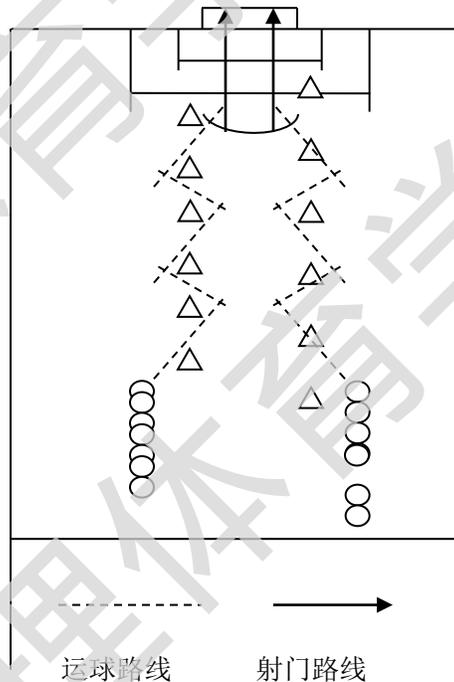
- 1、完整示范整个练习过程
- 2、详细讲解技术动作要领
- 3、学生练习，老师纠正错误
- 4、注意先纠正学生们的普遍错误，然后再纠正个别学生的个别错误

要求:

- 1、将球传出后跑向底线的人，一定要突出一个“快”字，尽自己的最大速度
- 2、给包抄下底的人传的球一定要是高球，传过防守者的头顶即可，同时传球动作要具有隐蔽性，传球准确
- 3、下底传中球不要过高或过低，最好是半高球，球速要快且落点准确
- 4、抢点射门的人，要根据球速及运行轨迹，选择最有效的射门方法，并且一定要抢第一点射门

2、组织:

在大禁区弧顶外，用标志桶分别摆成两路竖排，各竖排标志桶之间间隔2米左右；分成两队，分别从两边同时开始，做运球过杆射门练习



教法:

- 1、完整示范技术动作
- 2、详细讲解技术动作要领
- 3、学生练习，老师纠正错误
- 4、注意先纠正学生们的普遍错误，然后再纠正个别学生的个别错误

要求:

- 1、运球时重心降低，一步一推球，触球力量适当
- 2、运球过杆先开始速度可以慢些，等熟练后逐渐加快速度
- 3、在绕杆时不要只用一只脚，要双脚齐用，脚下移动要快
- 4、要求在大禁区线之前射门，所以过完最后一个标志桶，以最快的速度调整好，在球未过大禁区线之前快速起脚射门
- 5、射门要有力，不管能不能进球门，首先保证球速要快，不要用脚弓推球射门，左右脚射门都要练

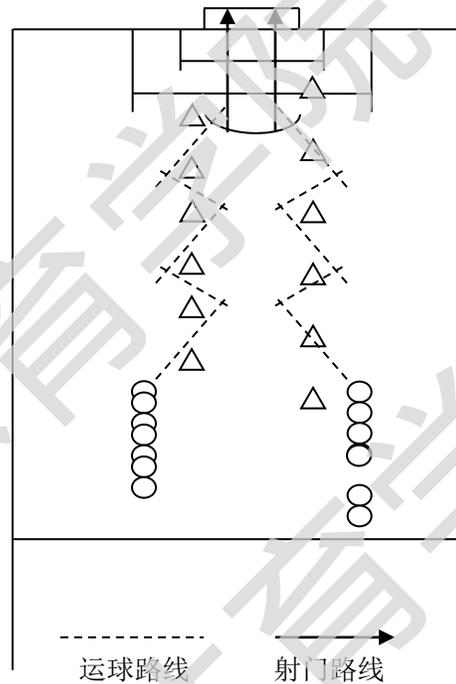
<p>3、8对8攻防练习</p>		<p>75</p> <p>组织： 分成两组，分别在二分之一的足球场內，进行无球门的攻防练习，控球时主要练习转移技术</p> <p>教法： 1、宣布对抗练习要求 2、学生进行对抗练习，老师可以随时叫停，纠正对抗中的错误意识或错误动作等</p> <p>要求： 1、一个人对上一个人，在练习中要把自己的人看住 2、控球者要注意多传球，尽量少带球，同时要观察在远处接应自己的同伴，多打长传转移球 3、接应的同学，要进行更多的无球跑动，以扯出空挡好让自己的同伴传出球 4、防守者要紧跟住自己盯的人，选择适当的断球时机，不要盲目出脚 防守者紧贴控球者时，要减少手上的动作，以身体靠住对方</p>
<p>三、结束部分</p> <p>1. 集合，宣告成绩</p> <p>2. 小结</p> <p>3. 下节课内容；</p> <p>4. 再见</p>	<p>5</p>	<p>三. 组织队形：</p> <p style="text-align: right;">△△△△△△△ △△△△△△△ ★</p> <p>教法： 1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松</p>
<p>器材及设备</p>	<p>足球12只，标志杆9根。</p>	
<p>课后小结</p>		

教师：秦勇	第21次课	年级：06	人数：	课的内容：颠球练习、运球绕杆射门练习 两人配合下底传中射门练习
任务要求： 1、通过颠球的练习，使学生进一步掌握这项技术 2、通过运球绕杆射门练习，提高学生运、过、射的能力 通过两人局部配合练习，提高学生们在高速跑动中运用技术动作的能力，并培养学生的局部配合意识				
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法	
	次数	时间		
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合，报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3布本次课内容，安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操（八节） 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2	10	一. 1. 组织队形： <div style="text-align: center;"> △△△△△△ △△△△△△ ★ </div> 要求：静、齐、快，背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求：轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求：动作认真、充分伸展，听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球，可多部位进行。	
二. 基本部分： 1、颠球练习：	4*8	75	二. 1组织： <div style="text-align: center;"> △△△△△△ ★ △△△△△△ </div> 整个场地分散开，一人一球自由颠球 教法： 1、完整示范技术动作 2、详细讲解技术动作要领 3、学生练习，老师纠正错误 要求： 1、颠球时要用力均匀，使球始终控制在自己的身体周围 2、颠球时脚尖不要向下或向上勾，避免造成球受力后向前或向后触碰身体，使球难以控制 3、颠球时踝关节不要松弛，避免造成用力不稳定 4、颠球时身体其他部位要放松，避免造成动作僵硬	

2、运球过杆射门练习：

组织：

在大禁区弧顶外，用标志桶分别摆成两路竖排，各竖排标志桶之间间隔2米左右；分成两队，分别从两边同时开始，做运球过杆射门练习



教法：

- 1、完整示范技术动作
- 2、详细讲解技术动作要领
- 3、学生练习，老师纠正错误

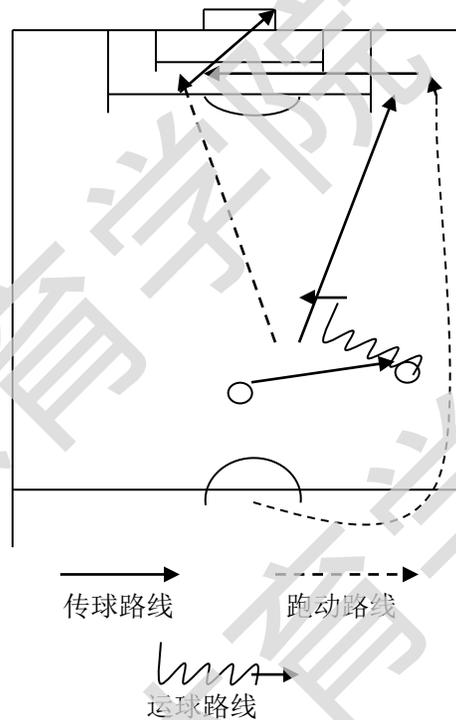
要求：

- 1、运球时重心降低，一步一推球，触球力量适当
- 2、运球过杆先开始速度可以慢些，等熟练后逐渐加快速度
- 3、在绕杆时不要只用一只脚，要双脚齐用，脚下移动要快
- 4、要求在大禁区线之前射门，所以过完最后一个标志桶，以最快的速度调整好，在球未过大禁区线之前快速起脚射门
- 5、射门要有力，不管能不能进球门，首先保证球速要快，不要用脚弓推球射门，左右脚射门都要练

3、两人配合下底传中射门练习：

教学组织：

两人一组，前卫在中圈，边锋在边路，从中场出发，前卫将球传地滚球给边锋，然后快速跑向边锋身后，从他身后快速下底，边锋接球后向中场慢速带球，然后突然长传球给下底的前卫，并自己快速跑向球门前接前卫的下底传中球射门



教法：

- 1、完整示范整个练习过程
- 2、详细讲解技术动作要领
- 3、学生练习，老师纠正错误

要求：

- 1、将球传出后跑向底线的人，一定要突出一个“快”字，尽自己的最大速度
- 2、给包抄下底的人传的球一定要是高球，传过防守者的头顶即可，同时传球动作要具有隐蔽性，传球准确
- 3、下底传中球不要过高或过低，最好是半高球，球速要快且落点准确抢点射门的人，要根据球速及运行轨迹，选择最有效的射门方法，并且一定要抢第一点射门

<p>三、结束部分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合，宣告成绩 2. 小结 3. 下节课内容； 4. 再见 		5	<p>三. 组织队形：</p> <div style="text-align: center;"> <p>△△△△△△</p> <p>△△△△△△</p> <p>★</p> </div> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松
器材及设备	足球12只，标志杆9根。		
课后小结			

教师：秦勇	第22次课	年级：06	人数：	课的内容：颠球、运球绕杆射门以及七对七传抢练习
-------	-------	-------	-----	-------------------------

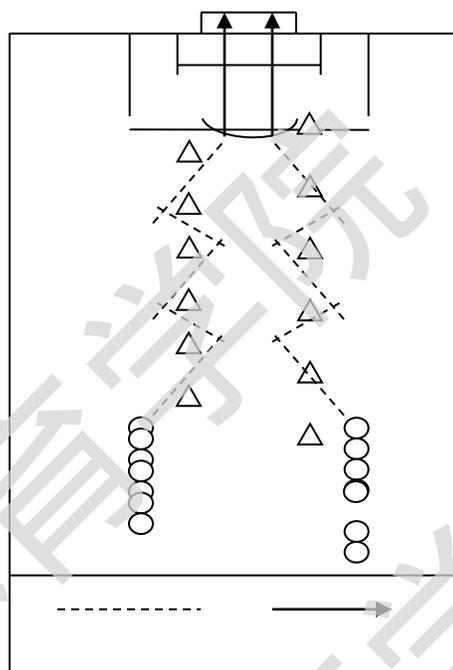
任务要求：
 3、通过颠球的练习，使学生进一步掌握这项技术
 4、通过运球绕杆射门练习，提高学生运、过、射的能力
 5、通过七对七传抢练习，提高学生的综合能力
 通过课堂的常规贯彻，培养学生学习技术动作的思维方法

课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法
	次数	时间	
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合，报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3布本次课内容，安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操（八节） 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2	10	一. 1. 组织队形： △△△△△△ △△△△△△ ★ 要求：静、齐、快，背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求：轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求：动作认真、充分伸展，听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球，可多部位进行。
二. 基本部分： 1、颠球练习：	4*8	75	二. 1组织： △△△△△△ ★ △△△△△△ 整个场地分散开，一人一球自由颠球 教法： 1、完整示范技术动作 2、详细讲解技术动作要领 3、学生练习，老师纠正错误 4、注意先纠正学生们的普遍错误，然后再纠正个别学生的个别错误 5、 要求： 1、颠球时要用力均匀，使球始终控制在自己的身体周围 2、颠球时脚尖不要向下或向上勾，避免造成球受力后向前或向后触碰身体，使球难以控制 3、颠球时踝关节不要松弛，避免造成用力不稳定 4、颠球时身体其他部位要放松，避免造成动作僵硬

2、运球过杆射门练习：

组织：

在大禁区弧顶外，用标志桶分别摆成两路竖排，各竖排标志桶之间间隔2米左右；分成两队，分别从两边同时开始，做运球过杆射门练习



75

运球路线

射门路线

教法：

- 1、完整示范技术动作
- 2、详细讲解技术动作要领
- 3、学生练习，老师纠正错误
- 4、注意先纠正学生们的普遍错误，然后再纠正个别学生的个别错误

要求：

- 1、运球时重心降低，一步一推球，触球力量适当
- 2、运球过杆先开始速度可以慢些，等熟练后逐渐加快速度
- 3、在绕杆时不要只用一只脚，要双脚齐用，脚下移动要快
- 4、要求在大禁区线之前射门，所以过完最后一个标志桶，以最快的速度调整好，在球未过大禁区线之前快速起脚射门
- 5、射门要有力，不管能不能进球门，首先保证球速要快，不要用脚弓推球射门，左右脚射门都要练

三、7对7传抢练习：

组织：

分成两组，分别在二分之一的足球场，进行无球门的攻防练习，控球时主要练习转移技术

教法：

- 1、宣布对抗练习要求
- 2、学生进行对抗练习，老师可以随时叫停，纠正对抗中的错误意识或错误动作等

要求：

- 1、一个人对上一个人，在练习中要把自己的人看住

		75	<p>1、控球者要注意多传球，尽量少带球，同时要观察在远处接应自己的同伴，多打长传转移球</p> <p>2、接应的同学，要进行更多的无球跑动，以扯出空挡好让自己的同伴传出球</p> <p>3、防守者要紧跟住自己盯的人，选择适当的断球时机，不要盲目出脚</p> <p>防守者紧贴控球者时，要减少手上的动作，以身体靠住对方</p>
<p>三、结束部分</p> <p>1. 集合，宣告成绩</p> <p>2. 小结</p> <p>3. 下节课内容；</p> <p>4. 再见</p>		5	<p>三. 组织队形：</p> <div style="text-align: right;"> <p>△△△△△△</p> <p>△△△△△△</p> <p style="text-align: center;">★</p> </div> <p>教法：</p> <p>1. 教师带领学生做放松练习</p> <p>2. 学生自我整理放松</p>
器材及设备	足球12只，标志杆9根。		
课后小结			

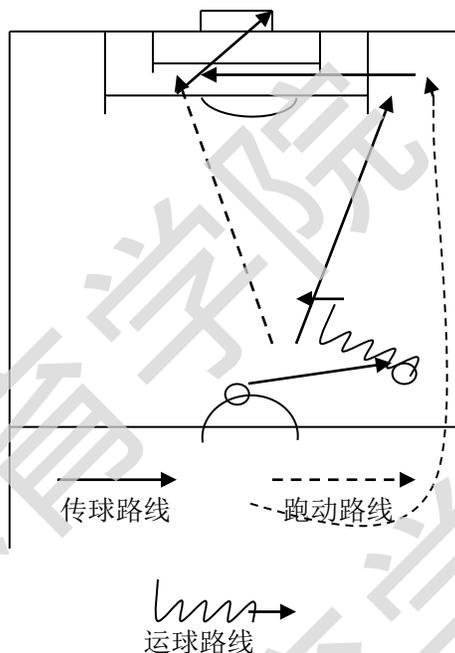
教师：秦勇	第23次课	年级：06	人数：	课的内容：长传球练习、局部配合练习（两人配合下底传中射门）、身体训练（4*25米折返跑）
任务要求： 1、通过长传球练习，使学生进一步掌握这项基本技术 2、通过两人局部配合练习，提高学生们在高速跑动中运用技术动作的能力，并培养学生的局部配合意识 3、通过身体训练，提高学生的转身速度及身体素质水平				
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法	
	次数	时间		
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合，报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3布本次课内容，安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操（八节） 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2	10	一. 1. 组织队形： <div style="text-align: center;"> △△△△△△ △△△△△△ ★ </div> 要求：静、齐、快，背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求：轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求：动作认真、充分伸展，听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球，可多部位进行。	
二. 基本部分： 1、长传球练习：	4*3	75	二. 1、组织： <div style="text-align: center;"> △△△△△△ ★ △△△△△△ </div> 两人一组，相距 25 米左右，进行长传球练习 教法： 1、详细讲解技术动作要领 2、完整示范技术动作 3、学生练习，老师纠正错误 要求： 1、技术动作运用正确 2、传球要准确，力量到位 3、触球部位及出球方向正确	

2、局部配合练习（两人配合下底传中射门）：

75

2、组织：

两人一组，拿球人在中圈，接应人在边路，从中场出发，拿球人将球传给接应人，然后快速跑向接应人背后，从他身后快速下底，接应人接球后慢速带球，然后突然长传球给下底的拿球人，并自己快速跑向球门前人的下底传中球射门



教法：

- 1、完整示范整个练习过程
- 2、详细讲解技术动作要领
- 3、学生练习，老师纠正错误
- 4、注意先纠正学生们的普遍错误，然后再纠正个别学生的个别错误

要求：

- 1、将球传出后跑向底线的人，一定要突出一个“快”字，尽自己的最大速度
- 2、给包抄下底的人传的球一定要是高球，传过防守者的头顶即可，同时传球动作要具有隐蔽性，传球准确
- 3、下底传中球不要过高或过低，最好是半高球，球速要快且落点准确
- 4、抢点射门的人，要根据球速及运行轨迹，选择最有效的射门方法，并且一定要抢第一点射门

组织：

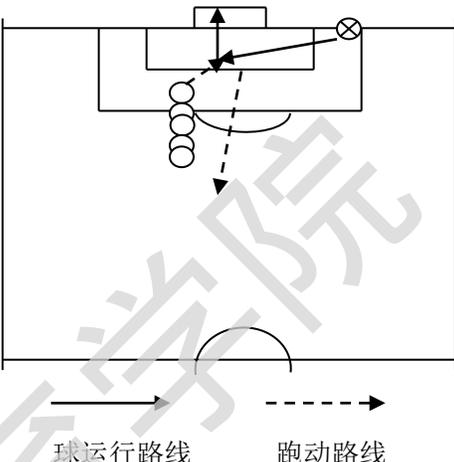
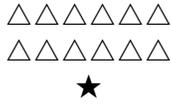
每隔 5 米放插个标志棋，全长 25 米，从出发依次到每个标志棋都要折回跑一次；
四个人一组同时出发

3、身体训练（4*25米折返跑）

教师：秦勇	第24次课	年级：06	人数：	1、课的内容：学习异侧脚铲球技术、分队比赛
任务要求： 1、通过学习异侧脚铲球技术，提高学生的个人防守能力 2、通过分队比赛，提高学生的综合能力 3、通过课堂的常规贯彻，培养学生学习技术动作的思维方法				
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法	
	次数	时间		
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合，报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3布本次课内容，安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操（八节） 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2	10	一. 1. 组织队形： <div style="text-align: center;"> △△△△△△ △△△△△△ ★ </div> 要求：静、齐、快，背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求：轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求：动作认真、充分伸展，听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球，可多部位进行。	4*8
二. 基本部分： 学习异侧脚铲球技术： 在跑动中当双方不能用正常的动作触球时，防守者应根据与球的距离，同侧脚用力蹬地使身体跃出，异侧脚向前沿地面对球滑出，脚底将球铲出，然后小腿外侧、大腿外侧、手依次着地；或铲出球后身体向铲球腿一侧翻转，手掌撑地后立即起身，使身体恢复到与下一动作衔接的状态和位置 2、分队比赛		75	二. 1、组织： <div style="text-align: center;"> △△△△△△ ★ △△△△△△ </div> 一人一球，将球放在自己面前某一位置，原地蹬出做铲球动作练习。当基本掌握铲球动作后，可将球沿地面缓慢抛出，自己追球将球铲掉 教法： 1、完整示范技术动作 2、详细讲解技术动作要领 3、学生练习，老师纠正错误 4、注意先纠正学生们的普遍错误，然后再纠正个别学生的个别错误 要求： 1、体会如何对滚动的球实施铲球动作 2、铲球脚离地面的高度不要超过球，避免伤害对手造成犯规 3、铲球时机要选择准确，时机与实施铲球动作的配合要恰当 4、铲球动作要正确、协调，避免造成失误 5、铲球后的着地动作更要正确，防止使自己受伤 2、组织： 分成三组，一组 11 人，利用整个球场打练习赛。先有一组休息，进一	

		<p>球后丢球的一方将被换下</p> <p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、讲述比赛要求 2、学生进行比赛, 老师担任裁判工作 3、 <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、运球者要多传球, 先看远, 后看近, 多传对方身后球及空挡球 2、接应者要有更多的无球跑动, 多插身后及空挡位置 3、防守者要积极拼抢, 要把自己防守区域内的人看死, 不要漏人 4、在本方门前处理球一定要果断 5、进攻者丢球或防守者被晃过时, 一定要立刻反抢
<p>三、结束部分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合, 宣告成绩 2. 小结 3. 下节课内容; 4. 再见 	5	<p>三. 组织队形:</p> <p style="text-align: center;">△△△△△△ △△△△△△ ★</p> <p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松
器材及设备	足球12只, 标志杆9根。	
课后小结		

教师：秦勇	第25次课	年级：06	人数：	课的内容：复习异侧脚铲球技术、头顶球射门练习（裁判法）
任务要求： 1、通过对异侧脚铲球技术的复习，使学生初步掌握这项技术，及提高学生的个人防守能力 2、通过头顶球射门练习，提高学生的头球能力 3、通过课堂的常规贯彻，培养学生学习技术动作的思维方法				
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法	
	次数	时间		
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合，报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3布本次课内容，安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操（八节） 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2	10	一. 1. 组织队形： <div style="text-align: center;"> △△△△△△ △△△△△△ ★ </div> 要求：静、齐、快，背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求：轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求：动作认真、充分伸展，听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球，可多部位进行。	
二. 基本部分： 1、复习异侧脚铲球技术： 在跑动中当双方不能用正常的动作触球时，防守者应根据与球的距离，同侧脚用力蹬地使身体跃出，异侧脚向前沿地面对球滑出，脚底将球铲出，然后小腿外侧、大腿外侧、手依次着地；或铲出球后身体向铲球腿一侧翻转，手掌撑地后立即起身，使身体恢复到与下一动作衔接的状态和位置	4*8	75	二. 1组织： <div style="text-align: center;"> △△△△△△ ★ △△△△△△ </div> 两人一球，一人直线运球，另一人由后赶至适当位置抓住时机进行铲球练习。要求运球者给予适当的配合，使铲球者能在对手运球过程中体会实施铲球动作 教法： 1、完整示范技术动作 2、详细讲解技术动作要领 3、学生练习，老师纠正错误 4、注意先纠正学生们的普遍错误，然后再纠正个别学生的个别错误 要求： 1、体会如何对滚动的球实施铲球动作 2、铲球脚离地面的高度不要超过球，避免伤害对手造成犯规 3、铲球时机要选择准确，时机与实施铲球动作的配合要恰当 4、铲球动作要正确、协调，避免造成失误 5、铲球后的着地动作更要正确，防止使自己受伤	

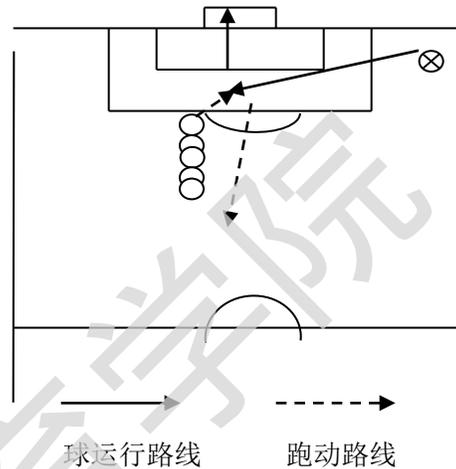
<p>2、头顶球射门练习：</p>	<p>75</p>	<p>2、组织： 分成四组，每组八人，由老师在球门附近用手抛球，队员站在大禁区线上快速冲上头球射门，然后跑回队尾，循环进行。一组练习时，其他组帮助老师捡球、递球</p>  <p>球运行路线 跑动路线</p> <p>教法： 1、完整示范技术动作 2、详细讲解技术动作要领 3、学生练习，老师纠正错误</p> <p>要求： 1、老师抛出球后快速冲刺跑，准确判断来球方向 2、抢第一点射门，射门时要有腰腹摆动，射门准确有力 3、抢点射门时快速、突然并且头触球部位要正确</p>
<p>三、结束部分 1. 集合，宣告成绩 2. 小结 3. 下节课内容： 4. 再见</p>	<p>5</p>	<p>三. 组织队形：</p>  <p>教法： 1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松</p>
<p>器材及设备</p>	<p>足球12只，标志杆9根。</p>	
<p>课后小结</p>		

教师：秦勇	第26次课	年级：06	人数：	课的内容：学习同侧脚铲球技术、抢点射门练习四对四攻防练习
任务要求： 1、通过对同侧脚铲球技术的学习，使学生初步掌握这项技术，并培养学生的防守意识 2、通过抢点射门练习，提高学生在跑动中运用射门技术的能力 3、通过四对四攻防练习，提高学生的攻防意识及身体素质水平 4、通过课堂的常规贯彻，培养学生学习技术动作的思维方法				
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法	
	次数	时间		
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合，报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3布本次课内容，安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操（八节） 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2	10	一. 1. 组织队形： <div style="text-align: center;"> △△△△△△ △△△△△△ ★ </div> 要求：静、齐、快，背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求：轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求：动作认真、充分伸展，听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球，可多部位进行。	
二. 基本部分： 1、学习同侧脚铲球技术：防守者在跑动中根据双方离球的距离作出判断，当对手不能立即触球时，用异侧脚用力蹬地，使身体向前方跃出，同侧脚沿地面向前滑出的同时向外摆踢，此时脚踝应有向外的动作，用脚背外侧将球踢出。也可用脚尖将球捅出，接着向对手一侧翻转，手掌撑地迅速恢复到下一个动作所需要的位置	4*8	75	二. 1组织： <div style="text-align: center;"> △△△△△△ ★ △△△△△△ </div> 组织： 一人一球，将球放在自己面前某一位置，原地蹬出做铲球动作练习。当基本掌握铲球动作后，可将球沿地面缓慢向自己铲球腿的外侧抛出，自己追球将球铲掉 教法： 1、完整示范技术动作 2、详细讲解技术动作要领 3、学生练习，老师纠正错误 4、注意先纠正学生们的普遍错误，然后再纠正个别学生的个别错误 要求： 1、体会如何对滚动的球实施铲球动作 2、铲球脚离地面的高度不要超过球，避免伤害对手造成犯规 3、铲球时机要选择准确，时机与实施铲球动作的配合要恰当 4、铲球动作要正确、协调，避免造成失误 5、铲球后的着地动作更要正确，防止使自己受伤	

3、抢点射门练习

2、组织：

分成四组，每组八人，由老师在边线附近长传球，队员站在大禁区线上快速冲向前抢点射门，然后跑回队尾，循环进行。一组练习时，其他组帮助老师捡球、递球



75

教法：

- 1、详细讲解练习时技术动作要领
- 2、学生练习，老师纠正错误

要求：

- 1、老师传出球后快速向前冲刺跑，准确判断来球方向
- 2、抢第一点射门，射门准确有力
- 3、抢点射门时快速、突然并且要选择合理的射门方法，高球要用头球射门，不能用头的再用脚射门

3、四对四攻防练习

3、组织：

分成四组，分别在四分之一的足球场内，进行无球门的攻防练习，控球时主要练习转移技术

教法：

学生进行对抗练习，老师可以随时叫停，纠正对抗中的错误意识或错误动作等

要求：

- 1、一个人对上一个人，在练习中要把自己的人看住
- 2、控球者要注意多传球，尽量少带球，同时要观察在远处接应自己的同伴，多打长传转移球
- 3、接应的同学，要进行更多的无球跑动，以扯出空挡好让自己的同伴传出球
- 4、防守者要紧跟住自己盯的人，选择适当的断球时机，不要盲目出脚
- 5、防守者紧贴控球者时，要减少手上的动作，以身体靠住对方

<p>三、结束部分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合，宣告成绩 2. 小结 3. 下节课内容； 4. 再见 		5	<p>三. 组织队形：</p> <div style="text-align: center;"> <p>△△△△△△</p> <p>△△△△△△</p> <p>★</p> </div> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松
器材及设备	足球12只，标志杆9根。		
课后小结			

教师：秦勇	第27次课	年级：06	人数：	课的内容：复习同侧脚铲球技术、练习二人踢墙式二过一配合以及回传反切二过一配合射门练习
-------	-------	-------	-----	--

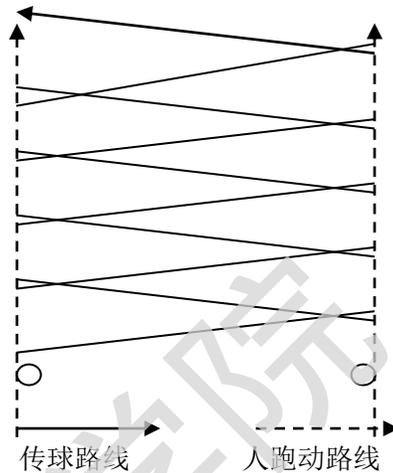
任务要求：
 1、通过对同侧脚铲球技术的复习，使学生初步掌握这项技术，并培养学生的防守意识
 2、通过二人踢墙式二过一配合的练习，提高学生在跑动中传接球的能力
 3、通过回传反切二过一配合射门练习，培养学生的传接配合意识
 4、通过课堂的常规贯彻，培养学生学习技术动作的思维方法

课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法
	次数	时间	
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合，报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3布本次课内容，安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操（八节） 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2	10	一. 1. 组织队形： △△△△△△ △△△△△△ ★ 要求：静、齐、快，背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求：轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求：动作认真、充分伸展，听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球，可多部位进行。
二. 基本部分： 1、复习同侧脚铲球技术： 防守者在跑动中根据双方离球的距离作出判断，当对手不能立即触球时，用异侧脚用力蹬地，使身体向前方跃出，同侧脚沿地面向前滑出的同时向外摆踢，此时脚踝应有向外的动作，用脚背外侧将球踢出。也可用脚尖将球捅出，接着向对手一侧翻转，手掌撑地迅速恢复到下一个动作所需要的位置	4*8	75	二. 1组织： △△△△△△ ★ △△△△△△ 一人一球，将球放在自己面前某一位置，原地蹬出做铲球动作练习。当基本掌握铲球动作后，可将球沿地面缓慢向自己铲球腿的外侧抛出，自己追球将球铲掉 教法： 1、完整示范技术动作 2、详细讲解技术动作要领 3、学生练习，老师纠正错误 4、注意先纠正学生们的普遍错误，然后再纠正个别学生的个别错误 要求： 1、体会如何对滚动的球实施铲球动作 2、铲球脚离地面的高度不要超过球，避免伤害对手造成犯规 3、铲球时机要选择准确，时机与实施铲球动作的配合要恰当 4、铲球动作要正确、协调，避免造成失误 5、铲球后的着地动作更要正确，防止使自己受伤

2、练习二人踢墙式二过一配合

2、组织：

两人一组用一个球，从球场一端底线向另一端底线来回一脚传球



教法：

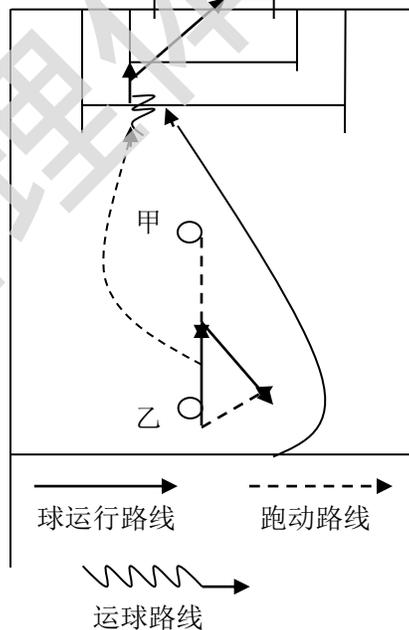
- 1、找听懂的同学配合自己示范技术动作
- 2、详细讲解技术动作要领
- 3、学生练习，老师纠正错误
- 4、注意先纠正学生们的普遍错误，然后再纠正个别学生的个别错误

要求：

- 1、练习时传球可以用外侧脚的内侧或内侧脚的外侧去完成，但首要条件是传出的球准确
- 2、不停球直接传球要掌握好触球的部位、力量等
- 3、传球时注意，因为是运行中传球，所以要注意传球的提前量

3 组织：

甲乙两同学相距 10 米左右，乙站在中场，传地滚球给甲，甲回传给乙后，迅速转身朝大禁区方向跑，乙接球后，立即长传球给正在跑动的甲，甲在跑动中将球停稳，然后射门



3、回传反切二过一配合射门练习：

甲乙两同学相距10米左右，乙传地滚球给甲，甲回传给乙后，迅速转身朝传球相反的方向跑，乙接球后，立即长传球给正在跑动的甲，甲在跑动中将球停稳

		75	<p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、详细讲解技术动作要领 2、找明白的同学和自己配合完整示范技术动作 3、学生练习，老师纠正错误 4、注意先纠正学生们的普遍错误，然后再纠正个别学生的个别错误 <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、反切者的回传球力量要大，转身跑动要迅速、隐蔽 2、反切者在转身跑动时，眼睛要是始终盯着传球者，以便观察传球路线 3、传球者传球力量稍大些、落点要准，要在跑动者的前面 4、传球者传出的球一定要是高球，在正式比赛中就能越过防守者的头顶 5、最后的运球射门，起脚要快、狠、准
<p>三、结束部分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合，宣告成绩 2. 小结 3. 下节课内容： 4. 再见 		5	<p>三. 组织队形:</p> <div style="text-align: center;"> <p>△△△△△△</p> <p>△△△△△△</p> <p>★</p> </div> <p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松
器材及设备	足球12只，标志杆9根。		
课后小结			

教师：秦勇	第28次课	年级：06	班级：	课的内容：教学比赛
-------	-------	-------	-----	-----------

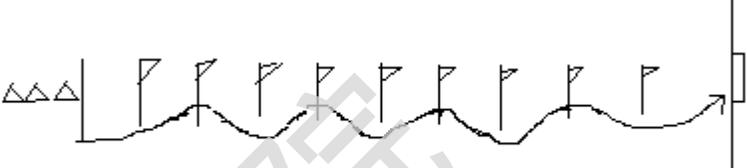
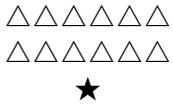
任务要求：

1. 通过教学比赛，使学生所学的技战术得到体现与提高，满足学生体育竞赛的需要。
2. 加强学生的团队精神和集体主义思想。

课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法
	次数	时间	
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合，报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3宣布本次课内容，安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操（八节） 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2	10	一. 1. 组织队形： △△△△△△ △△△△△△ ★ 要求：静、齐、快，背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求：轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求：动作认真、充分伸展，听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球，可多部位进行。
二、基本部分： 7人制教学比赛	4*8	75	二、组织： △△△△△△ △△△△△△ ★ 教法： 1. 教师讲解比赛的要求和注意事项。 2. 分队进行比赛。 方法： 1. 运用两块7人制场地。 2. 学生分为四队，a、b、c、d。 3. a与b，c与d。15分钟。 4. 胜与胜，负与负。 要求： 1. 学生应以所学技战术运用为主，充分体现自己的能力。 2. 体现足球的意识。 3. 体现团队精神。

<p>三、结束部分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 整队集合，放松练习 2. 课的小结 3. 宣布下节课内容； 4. 师生再见 		5	<p>三. 组织队形:</p> <div style="text-align: right;"> <p>△△△△△△</p> <p>△△△△△△</p> <p style="margin-left: 100px;">★</p> </div> <p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松
器材及设备	足球12只。		
课后小结			

教师：秦勇	第29次课	年级：06	人数：	课的内容：颠球、绕杆、头顶球练习
任务要求： 学生自主练习，教师指导，做好考前准备				
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法	
	次数	时间		
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合，报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3布本次课内容，安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操（八节） 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2 4*8	10	一. 1. 组织队形： <div style="text-align: center;"> △△△△△△ △△△△△△ ★ </div> 要求：静、齐、快，背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求：轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求：动作认真、充分伸展，听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球，可多部位进行。	
二. 基本部分： 1、颠球练习：		75	二. 1组织： <div style="text-align: center;"> △△△△△△ ★ △△△△△△ </div> 教法： 1、完整示范技术动作 2、详细讲解技术动作要领 3、学生练习，老师纠正错误 4、注意先纠正学生们的普遍错误，然后再纠正个别学生的个别错误 要求： 1、颠球时要用力均匀，使球始终控制在自己的身体周围 2、颠球时脚尖不要向下或向上勾，避免造成球受力后向前或向后触碰身体，使球难以控制 3、颠球时踝关节不要松弛，避免造成用力不稳定 4、颠球时身体其他部位要放松，避免造成动作僵硬 5、可以一次触球颠给对方，也可以多次触球后再颠给对方	

<p>2、绕杆射门练习</p> <p>3、原地头顶球练习： 要点：判断选位、身体摆动、头击球和随前动作四个环节组成</p>		<p>75</p> <p>教法：1. 教师讲解要点、运球的法则、示范 2. 学生练习 3. 个别问题个别辅导，集中的问题集中进行组织与练习方法：如图</p>  <p>要求：1. 变向时重心要跟上 2. 脚法运用要合理，球须射入球门 3. 每人一球，依次进行，间隔4个杆距 4. 射门后尽快离开门前</p> <p>易犯错误：1. 变向不及时，快拐快变导致失误 2. 重心滞后，影响下一杆的运球 3. 射门间的连接不好</p> <p>方法：1. 原地顶同伴手托球 2. 2人一组，互抛互顶</p> <p>易犯错误：1. 不主动甩头顶球，而是低头、闭眼等球碰头。 2. 顶球时没有用腰腹和蹬地的力量。 3. 蹬地、摆体、甩头不协调。</p>
<p>三、结束部分</p> <p>1. 集合，宣告成绩</p> <p>2. 小结</p> <p>3. 下节课内容；</p> <p>4. 再见</p>	<p>5</p>	<p>三. 组织队形：</p>  <p>教法：</p> <p>1. 教师带领学生做放松练习</p> <p>2. 学生自我整理放松</p>
<p>器材及设备</p>	<p>足球12只，标志杆9根。</p>	
<p>课后小结</p>		

教师：秦勇	第30次课	年级：06	人数：	课的内容：颠球考核（教学比赛、裁判实习）
任务要求： 1. 颠球技术考核。				
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法	
	次数	时间		
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合，报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3宣布本次课内容，安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操（八节） 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2 4*8	10	一. 1. 组织队形： <div style="text-align: center;"> △△△△△△ △△△△△△ ★ </div> 要求：静、齐、快，背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求：轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求：动作认真、充分伸展，听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球，可多部位进行。	
二. 基本部分： 1. 颠球技术考核：		75	二. 1. 组织： <div style="text-align: center;"> △△△△△△ △△△△△△ ★ </div> 教法： 1. 教师先讲解考核常规和要求、方法。 2. 学生考核。 3. 依次单独进行考核，每人2次，取最好成绩。 方法： 用正脚背连续颠球不让球落地，每人三次机会，计最好一次成绩 评分标准： 男生：每颠 5 次得 1 分，达 50 次得满分 10 分。 女生：每颠 3 次得 1 分，达 30 次得满分 10 分。	

<p>三、结束部分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合，宣告成绩 2. 小结 3. 下节课内容： 4. 再见 		5	<p>三. 组织队形：</p> <div style="text-align: center;"> <p>△△△△△△</p> <p>△△△△△△</p> <p>★</p> </div> <p>教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松
器材及设备	足球12只。		
课后小结			

教师:	第31次课	年级:	人数:	课的内容: 运球绕杆测试
任务要求: 1. 通过运球绕杆射门技术的测试, 对学生的此项技术及本学期的学习情况进行考核。				
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法	
	次数	时间		
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合, 报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3布本次课内容, 安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操 (八节) 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2	10	一. 1. 组织队形: <div style="text-align: center;"> △△△△△△ △△△△△△ ★ </div> 要求: 静、齐、快, 背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求: 轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求: 动作认真、充分伸展, 听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球, 可多部位进行。	
二. 基本部分: 运球绕杆射门技术的考核	3	75	二. 1组织: <div style="text-align: center;"> △△△△△△ △△△△△△ ★ </div> 教法: 1. 教师先讲解考核常规和要求、方法。 2. 学生考核。 3. 依次单独进行考核, 每人3次, 取最好成绩。 技术要求: 在起始线触球开始, 向前依次蛇行绕过每一根标志杆后将球射入球门, 记录时间为考核成绩。漏杆无效, 碰杆可继续进行。射门时球击中门柱可补射, 射门不中不计成绩。考核2次, 取最好成绩。	

		75	<p>方法</p> <p>从起点线运球依次绕各障碍至射门线射球入门，每人运射三次，一次入门时间。球未进门或少绕障碍算失败和失机。</p> <p>评分标准：</p> <p>男生：15秒5得1分，每减少0.5秒增加1分，至11秒得满分10分。</p> <p>女生：19秒5得1分，每减少0.5秒增加1分，至15秒得满分10分</p>
<p>三、结束部分</p> <p>1. 集合，宣告成绩</p> <p>2. 小结</p> <p>3. 下节课内容；</p> <p>4. 再见</p>		5	<p>三. 组织队形：</p> <div style="text-align: center;"> <p>△△△△△△</p> <p>△△△△△△</p> <p>★</p> </div> <p>教法：</p> <p>1. 教师带领学生做放松练习</p> <p>2. 学生自我整理放松</p>
器材及设备	足球30只，标志杆9根。		
课后小结			

教师:	第32次课	年级:	人数:	课的内容: 定位踢远考核。
任务要求:				
1、通过定位踢远对学生的专项技术进行考核。				
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法	
	次数	时间		
<p>一、准备部分</p> <p>1. 课堂常规</p> <p>1. 1体委整队集合, 报告人数。</p> <p>1. 2师生问好。</p> <p>1. 3宣布本次课内容, 安排见习生。</p> <p>2. 准备活动</p> <p>2. 1. 1/2足球场慢跑</p> <p>2. 2. 徒手操 (八节)</p> <p>2. 3. 各关节活动</p> <p>2. 4. 各部位颠球练习</p>	2 4*8	10	<p>一. 1. 组织队形:</p> <p style="text-align: right;">△△△△△△ △△△△△△ ★</p> <p>要求: 静、齐、快, 背光、背干扰。</p> <p>2. 组织与教法</p> <p>2. 1二路纵队进行。要求: 轻松、整齐。</p> <p>2. 2体操队型进行。要求: 动作认真、充分伸展, 听口令。教师领做</p> <p>2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。</p> <p>2. 4每人一球, 可多部位进行。</p>	
2. 定位踢远	3	75	<p>2. 组织:</p> <p style="text-align: right;">△△△△△△ ★ △△△△△△</p> <p>教法: 1. 教师先讲解考核常规和要求、方法。</p> <p>2. 学生考核。</p> <p>3. 依次单独进行考核, 取最好成绩。</p> <p>方法:</p> <p>放球于起点线上, 用任意脚踢球离地在 10 米宽区域运行, 每人连续踢五球, 计最远一次起止点距离。</p> <p>评分标准:</p> <p>男生: 达 22 米得 1 分, 每增加 2 米加 1 分, 至 40 米得满分 10 分。</p> <p>女生: 达 8 米得 1 分, 每增加 2 米加 1 分, 至 26 米得满分 10 分。</p>	

<p>三、结束部分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合，宣告成绩 2. 小结 3. 下节课内容； 4. 再见 		5	<p>三. 组织队形:</p> <div style="text-align: center;"> <p>△△△△△△</p> <p>△△△△△△</p> <p>★</p> </div> <p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松
器材及设备	足球30只，标志杆9根。		
课后小结			

教师:	第33次课	年级:	人数:	课的内容: 头球顶准考核。
任务要求:				
1、通过头球顶准, 对学生的专项技术进行考核。				
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法	
	次数	时间		
<p>一、准备部分</p> <p>1. 课堂常规</p> <p>1. 1体委整队集合, 报告人数。</p> <p>1. 2师生问好。</p> <p>1. 3宣布本次课内容, 安排见习生。</p> <p>2. 准备活动</p> <p>2. 1. 1/2足球场慢跑</p> <p>2. 2. 徒手操 (八节)</p> <p>2. 3. 各关节活动</p> <p>2. 4. 各部位颠球练习</p>	2 4*8	10	<p>一. 1. 组织队形:</p> <p style="text-align: right;">△△△△△△ △△△△△△ ★</p> <p>要求: 静、齐、快, 背光、背干扰。</p> <p>2. 组织与教法</p> <p>2. 1二路纵队进行。要求: 轻松、整齐。</p> <p>2. 2体操队型进行。要求: 动作认真、充分伸展, 听口令。教师领做</p> <p>2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。</p> <p>2. 4每人一球, 可多部位进行。</p>	
1、头球顶准	3	75	<p>1. 组织:</p> <p style="text-align: right;">△△△△△△ ★ △△△△△△</p> <p>教法: 1. 教师先讲解考核常规和要求、方法。 2. 学生考核。 3. 依次单独进行考核, 每人3次, 取最好成绩。</p> <p>方法:</p> <p>站于顶球线后 (顶球线距球门线为男生 11 米, 女生 8 米), 由自选同伴抛来球连续顶五球入门, 每人顶两组, 计最多入门一组成绩。每人每组最多可有三次弃顶机会。</p> <p>评分标准:</p> <p>男生: 每顶中一球得 2 分, 顶中五球得满分 10 分。 女生: 同男生</p>	

<p>三、结束部分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合，宣告成绩 2. 小结 3. 下节课内容； 4. 再见 		5	<p>三. 组织队形:</p> <div style="text-align: center;"> <p>△△△△△△</p> <p>△△△△△△</p> <p>★</p> </div> <p>教法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师带领学生做放松练习 2. 学生自我整理放松
器材及设备	足球30只，标志杆9根。		
课后小结			

教师:	第34次课	年级:	人数:	课的内容: 理论课(竞赛规则)
任务要求:				
1. 通过对足球竞赛规则的基本理论学习, 使学生对足球竞赛规则有初步的、基本的了解和掌握。				
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法	
	次数	时间		
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合, 报告人数。 3. 2师生问好。 2. 3宣布本次课内容, 安排见习生。		5	一. 1. 组织: 联系教室 要求: 静、齐、快, 作好笔记。	
二、基本部分 足球竞赛规则: (简介) 1. 比赛场地和球的规定 2. 队员人数和队员装备的规定 3. 裁判员 4. 比赛时间和比赛开始的规定 5. 球在比赛中及死球 6. 计分方法 7. 越位的规定 8. 犯规与不正当行为的规定 9. 任意球和罚“点球”的规定 10. 掷界外球、球门球和角球的规定		80	二、 教法: 1. 教师讲解。 2. 学生听讲、笔记。 3. 学生提问, 教师答疑。	
三、结束部分 1. 小结 2. 下节课内容 3. 再见		5	三、组织如上: 教法: 1. 考核要求 2. 考核的形式	
器 材 及 设 备		投影设备、其他教学设备		
课 后 小 结				

教师:	第35次课	年级:	人数:	课的内容: 现代足球技术特征及主要的足球基本技术动作、现代足球战术特征及常见的战术配合打法裁判法
-----	-------	-----	-----	--

任务要求:

通过对足球技术、战术的学习,使学生在初步掌握足球基本规律的基础上,提高学生在实践中的运用能力,树立学生正确的足球情趣及提高对足球的欣赏能力

课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法
	次数	时间	
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合,报告人数。 3. 2师生问好。 2. 3宣布本次课内容,安排见习生。		5	一. 1. 组织: 联系教室 要求: 静、齐、快,作好笔记
二. 基本部分: 现代足球技术特征 1) 技术与目的结合 2) 技术与速度结合 3) 技术与意识结合 4) 技术与意志结合 5) 技术与位置结合 6) 技术与即兴结合 足球基本技术动作 1、有球技术动作 1) 颠球: 主要包括双脚脚背、双脚内、外侧、大腿及头部颠球技术 2) 踢球: 主要包括脚内侧、脚背正面、脚背内、外侧部位踢各种定位球、地滚球、空中球和旋转球技术 3) 接球: 主要包括脚内侧、脚背外侧、脚背正面、脚底、大腿、腹部、胸部及头部接各种定位球、地滚球、空中球和旋转球技术 4) 运球: 主要包括脚内侧、脚背正面、脚背内、外侧部位运球及拨、拉、扣球等运球技术 5) 拦截球: 主要包括正面跨步堵抢、合理冲		80	二. 教法: 1. 教师讲解。 2. 学生听讲、笔记。 3. 学生提问,教师答疑。

<p>撞抢球、正面铲球和侧面铲球技术</p> <p>6) 头顶球： 主要包括前额正面头顶球和前额侧面头顶球技术</p> <p>7) 掷界外球： 主要包括原地和助跑两种掷界外球技术</p> <p>2、无球技术动作 主要包括无球的跑位和站位两种</p> <p>现代足球战术特征</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 机械分工消失 2) 快速争夺时空主动权 3) 阵形与队形合理组合 4) 集体与球星完美结合 <p>常见的战术配合打法</p> <p>1、进攻战术：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 斜传直插二过一 2) 直传斜插二过一 3) 踢墙式二过一 4) 回传反切二过一 5) 交叉掩护二过一 6) 三人连续二过一 <p>2、防守战术：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 区域盯人防守 2) 混合盯人防守 3) 选位盯人与补位防守 4) 中前场逼迫式防守 5) 逐步回撤防守 6) 快速回收密集防守 7) 局部区域围抢防守 <p>裁判法</p> <p>1、裁判员与助理裁判员的跑位与选位</p> <p>2、裁判员与助理裁判员的配合</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 球出界 2) 越位 3) 犯规 4) 罚球区附近的任意球 5) 罚球点球 6) 进球 7) 比赛时间 8) 其他 	80	
--	----	--

<p>3、哨音与手势</p> <p>1) 比赛中必须鸣哨的五种情况</p> <p>2) 裁判员的手势</p> <p>4、助理裁判员的旗示</p> <p>5、第四官员的职责</p> <p>6、赛前准备与赛后总结工作</p> <p>7、进行加时赛的方法细则</p> <p>8、采用互踢球点球决定胜负的方法细则</p>	80	
<p>三、结束部分</p> <p>1. 集合，宣告成绩</p> <p>2. 小结</p> <p>3. 下节课内容；</p> <p>4. 再见</p>	5	<p>组织如上：</p> <p>教法：</p> <p>1. 考核要求</p> <p>2. 考核的形式</p>
器材及设备	投影设备、其他教学设备	
课后小结		

教师:	第36次课	年级:	人数:	课的内容: 教学比赛、补考
任务要求: 1. 通过教学比赛, 使学生所学的技战术得到体现与提高, 满足学生体育竞赛的需要。 2. 加强学生的团队精神和集体主义思想。 3. 因故未考核同学的考核。				
课 的 内 容	练习分量		组 织 及 教 学 法	
	次数	时间		
一、准备部分 1. 课堂常规 1. 1体委整队集合, 报告人数。 1. 2师生问好。 1. 3宣布本次课内容, 安排见习生。 2. 准备活动 2. 1. 1/2足球场慢跑 2. 2. 徒手操 (八节) 2. 3. 各关节活动 2. 4. 各部位颠球练习	2	10	一、 1. 组织队形: <div style="text-align: center;"> △△△△△△ △△△△△△ ★ </div> 要求: 静、齐、快, 背光、背干扰。 2. 组织与教法 2. 1二路纵队进行。要求: 轻松、整齐。 2. 2体操队型进行。要求: 动作认真、充分伸展, 听口令。教师领做 2. 3队型同上。注意足球运动的专门性活动。 2. 4每人一球, 可多部位进行。	4*8
二、基本部分: 1. 7人制教学比赛		75	二、1. 组织: <div style="text-align: center;"> △△△△△△ △△△△△△ ★ </div> 教法: 1. 教师讲解比赛的要求和注意事项。 2. 分队进行比赛。 方法: 1. 运用两块7人制场地。 2. 学生分为四队, a、b、c、d。 3. a与b, c与d。15分钟。 4. 胜与胜, 负与负。 要求: 1. 学生应以所学技战术运用为主, 充分体现自己的能力。 2. 体现足球的意识。	

2. 因故未考核学生的考核:		75	<p>3. 体现团队精神。</p> <p>2. 组织：单独进行考核。</p> <p>教法：1. 讲解考核要求。 2. 分项目进行考核。</p> <p>方法：1、颠球。 2、定位踢远。 3、头球顶准。 4、运球绕障碍射门。</p>
<p>三、结束部分</p> <p>1. 整队集合，放松练习</p> <p>2. 课的小结</p> <p>3. 宣布下节课内容；</p> <p>4. 师生再见</p>		5	<p>三. 组织队形：</p> <p style="text-align: center;">△△△△△△ △△△△△△ ★</p> <p>教法：</p> <p>1. 教师带领学生做放松练习</p> <p>2. 学生自我整理放松</p>
器材及设备	足球30只，标志杆9根。		
课后小结			

8. 学生课程学习要求（说明：从以下几方面提出，可包括课前预习、课后复习、读书报告等项内容）

8.1 学生自学的要求

熟悉教材、规则裁判法

8.2 课外阅读的要求

阅读足球专业、教学、训练、裁判、竞赛相关书籍；观看各级足球比赛视频。

8.3 课堂讨论的要求

足球比赛要从整体、攻防、谋约到局部、个体；场上的应变等展开讨论

8.4 课程实践的要求

每周不少于2次的课外锻炼

9. 课程考核方式及评分规程

9.1 出勤（迟到、早退等）、作业、报告作为平时成绩占20%。

9.2 成绩的构成与评分规则说明

第五学期：

(1) 绕杆射门：（满分20分）

蛇行双杆，前后杆距为2米，左右杆间距为1米，每行6根杆，起点至第一根杆为1米，最后根杆距罚球区横线为2米，共15米。球运开表，进门停表。（3次机会）

16"（100分）；16.1" — 17"（90分）；17.1" — 18" 5（80分）；18.6" — 20"（70分）；20" 1—21" 5（60分）。注：60分以下成绩为，时间每增加1" 5递减10分的方法计分。

(2) 定位球踢远：（满分20分）

在左右10米的范围内，用左、右脚进行踢远，左、右脚各三次，取双脚最好的一次成绩相加为最终成绩。90米（20分）每减9米减10分。

(3) 颠球：（满分10分）

双脚交替颠球，单脚颠球不计分，只算做调整。

60次（100分）、54次（90分）、48次（80分）、42次（70分）、36次（60分）。注：60分以下，每减少6次，递减10分的方法计分。

(4) 素质：（满分20分）

200米（32秒）、400米（1分20秒）、800米（3分）各一组。每组间隔3—5分钟。

注：计分标准200米（30分）、400米（30分）、800米（40分）

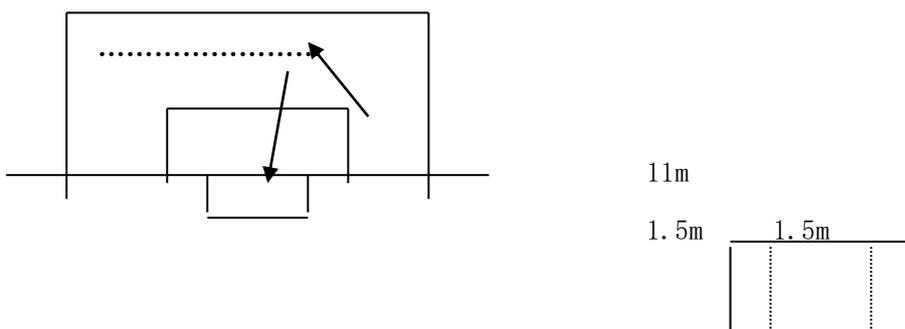
第六学期：

(1) 25米定位球踢准：（满分20分）

起点离同心圆圆心25米，大圆半径为3米，中圆为2米，小圆半径为1米。球落在小圆内记3分，落在中圆内记2分，落在大圆内记1分。（共12次计最好的10次）

(2) 头顶球射门：（满分20分）

11米处顶球空中完成，空中顶球射门，进一球2分，共顶10次。



(3)、传接球凌空射门：(满分 10 分)

二人组交换传、射，一人在左右罚球区外定位传中各五脚×2 次，另一人在罚球区前跑上迎接射门，按进一球得 1 分。

(4)、专项身体测试：(满分 20 分)

12 分钟跑：3200m20 分，50m 减 1 分。

第七学期：

1、比赛技评：(满分 40 分)

2、专项身体测试：(满分 10 分)

十组蛙跳：29m10 分，减 1m 减 1 分，满分 10 分。

要求：

专项足球考试必须是全面考试，主要包括技术、体能、战术、比赛、理论等全面评定成绩。理论考试低于 50 分，总成绩不予评定。

9.3 考试形式及说明(含补考)

术科进行教考分离，理论为闭卷考试。

10. 学术诚信规定

树立诚信品质，遵循学术道德；严肃教学伦理，弘扬道德规范；恪守规章制度，保证科学理性；

11. 课堂规范

严格遵守体操课堂纪律和相关着装要求，服从教师组织指挥与安排，不做与教学不相关事宜。

12. 课程资源

12.1 教材与参考书

体育学院专修通用教材《足球》，高等教育出版社，2009.6

最新《足球裁判规则》，人民体育出版社，2014 年

足球战术与技术，人民体育出版社，1996 年

足球手册，少年儿童出版社，1990 年

中国教练员岗位培训教材，人民体育出版社，1991 年

足球训练指南，人民体育出版社，1997 年

世界足球明星，天津学术书刊出版社，1989 年

足球词典，上海辞书出版社，1995 年

12.2 专业学术专著：教师提供相关资源，学生根据自身实际情况自由选择参阅

12.3 专业刊物：教师提供相关资源，学生根据自身实际情况自由选择参阅

12.4 网络课程资源

每周在网络上观看各级足球比赛不少于2次，并讨论。

13. 学术合作备忘录（契约）

13.1 阅读课程实施大纲，理解其内容

13.2 同意遵守课程实施大纲中阐述的标准和期望

学术合作格式化简明契约

甲方（教师）：_____

乙方（学员）：_____

为规范《体操》课程教学行为过程，实现教与学的有机统一，提升教与学的绩效，兹决定在以上表述的基础上，就未来《体操》课程实施大纲的执行，约定如下：

1、教师与学员在宣示的基础上，充分了解了课程实施大纲并理解其内容，达成意思一致；

2、教师与学员双方都同意遵守课程实施大纲中阐述的原则、标准和期望。

甲方（签字盖章）：_____

乙方（签字盖章）：_____

时间： 年 月 日