

# 最新脚内侧踢球技术环节 足球脚内侧踢球说课稿(优质5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 脚内侧踢球技术环节篇一

上午好！

今天我要说课的内容是体育与健康课水平三五年级的一节体育课《足球：脚内侧踢球》，本次说课的流程是从课的设计、教材分析、学情分析、教学目标、教学重难点、教法以及学法、教学流程几个部分讲解。

首先，是这节课的设计。

新的课程理念强调体育教师在教学中要树立“健康第一”的思想，以学生发展为本，激发学生的运动兴趣，重视学生的主体地位，形成学生自我发展的个性和终身体育意识。本课重在培养和激发学生参与活动的兴趣，强调在教学中以学生为主体，改变教师灌输、学生被动接受的传习式教学模式，使学生学会学习、乐于学习、主动学习，通过亲身体验，内化为对体育的兴趣与能力。掌握一些锻炼身体的方法，深化学生对体育运动的认同与理解。下面我将从教材、学情、教学目标、重难点、设计意图等几个方面进行说课。我们常说，备课是上好课的关键，深入学习新的课程标准和教学理念，钻研好教材是备好课的前提，因此，我先对教材进行分析：

脚内侧踢球由从助跑、支撑脚站位、脚触球、踢球腿的摆动

和踢球后的随球摇动动作组成的动作技术，它是足球运动的主要特征，是足球技术中最重要的技术，是队员之间相互联系的重要途径，是整体技战术的体现，对培养学生积极进取、机智、灵活、勇敢顽强的竞争意识和团结协作的优良品质都有重要的价值和意义。同时，通过对脚内侧踢球的学习，还能发展学生速度、力量、灵敏、柔韧和协调性等身体素质。

本次授课是面对五年级学生经过几年的体育锻炼，他们已经能够规范自己的动作，而足球是小学生较喜欢的体育项目，如果以规范的足球动作技能施教，正好符合这个年龄段学生的心理特点，可以促进学生足球水平质的提高。

1、认知目标：学习与了解足球脚内侧踢球的技术原理及其在足球运动中的作用，建立脚内侧踢球的动作概念，培养学生对足球的兴趣。

2、技能目标：通过本次课的学习，使70%以上的学生能正确掌握脚内侧踢球的动作要领，巩固提高学生对球的控制能力、支配能力，发展学生快速奔跑、灵敏、协调等能力。

3、情感目标：通过足球练习，体验成功感，激发运动兴趣；培养合作精神与良好的人际关系。

重点：支撑脚位置的合理性与击球点的准确性。

难点：掌握脚内侧踢球动作的连贯与协调用力。

说教法：根据学生生理、心理特点，我采用了讲解示范性教学法、激励性教学法、观察法、探究法、指导法、比赛法、评价法等，让学生在宽松的学习氛围中愉悦的学习。

说学法：本节课采用的学法主要采用小组练习法、小组讨论法、自主学习法、合作交流法等学法调动学生积极性，让学生成为学习的主体。

下面是正堂课的教学流程，我把这节课分为六个部分，分别为：引入部分、激发兴趣、共同研究、活跃身心、调整情绪、评价小结。

## （一）引入部分分为两个部分

### 第一，创设情景

一开课打破常规的`教学模式，引入情景，为了让学生能很快的进入上课状态，抓住学生的心理，我利用提问、图片、道具、角色扮演等多种手段创设情景。

### 第二，分配角色

教师提问题：“同学们，认识哪些足球运动员？还知道有哪些著名的足球俱乐部吗？”学生积极开动脑筋，伴着提出的问，教师出示挂图，设计学生扮演职业足球运动员，老师扮演教练员，老师今天的任务就是带领一只职业球队的球员进行训练。

## （二）激发兴趣

分配角色后，开始进行下一个环节的专门性练习，在开课后设计这个环节，是为了使教学进一步情境化，让学生更快进入自己的角色开始学习，主要目的让学生积极主动地热身，活跃课堂气氛，为下面的课做好铺垫及身体、心理的准备。

### 游戏方法：

左右两人一组面对面，两手平行半屈臂互握，同侧脚轻踢，脚内侧相对，左右脚交替小跳中完成，要求大腿外展屈膝前摆，对脚时脚底与地面平行，为课上学习做铺垫。充分活动各关节。

游戏要求：

要求学生注意力集中，反应迅速，合理掌握力度，在游戏中注意安全，不能故意用过度力量踢对方。

### （三）共同研究

当学生经过上一个游戏愉悦，对学习产生兴趣的时候，马上进入本节课的主题，星球碰撞（脚内侧踢球），这个环节是本课的重点部分，在接下来的环节中我采用“思考——尝试——对比——讨论——再尝试——评价——提高”的学练流程，让学生充分领会自觉、自主、能动的学习方法和积极参与体育锻炼的乐趣。让学生在游戏中的自主学习，在玩中学，学中动，开动脑筋。

首先，教师先讲解游戏的规则，并且请学生出来配合教师做示范。（游戏规则：两人一组每人一球，分别相距2米、4米、8米的传球相撞游戏。（激发学生学习的欲望。）然后教师提出问题？学生带着问题进行游戏。

学生活动：学生积极思考问题，回答问题。

学生活动：学生积极思考问题，回答问题。

在两次游戏中，教师选出不同的学生典型做出对比，让学生很直观的发现问题，并且解决问题，最终引出本次课的内容脚内侧踢球，教师出示挂图并讲解脚内侧踢球的动作要领，动作要领：（以右脚踢球为例）直线助跑，左脚支撑在球的侧方15cm左右，脚尖指向出球方向，膝关节微曲；同时右脚顺势以髋关节为轴由后向前摆，脚尖稍翘起，用脚内侧部位击球的中后部。

### （四）活跃身心

## 1、分组练习

为了加强练习的强度，更好的让全班学生都动起来，让学生做学习的主人。将全班分成男女两队继续进行碰撞游戏，教师加入其中一对，共同游戏。

在这个环节中教师发现学生错误技术动作，给予及时纠正。

## 2、踢准游戏

为了更好的调动学生学习的积极性，把星球碰撞游戏更换成踢固定球的踢准游戏，教师和学生共同参与游戏，积极给予指导与鼓励！

### （五）巩固拓展

利用本节课所学到的知识，展开游戏，让学生巩固前面所学到的运动技能，进行星球碰撞比赛。

游戏方法：

全班分成男女四队，比赛的两个队员之间相隔4米的距离面对面踢球，再分别选出四名队员做小裁判，分别记下每对撞球的成功次数，成功最多的队伍获得比赛的胜利，游戏2次。

要求：不得故意破坏游戏规则，注意安全。

### 素质练习游戏

再进行小的上肢力量游戏（推小车游戏），平衡对本节课上肢力量练习的不足，提高本课强度。

### （六）活跃身心

游戏结束，今天的小球员都很棒！都能按照教练员的要求进

行训练，通过刻苦的训练在比赛中我们一定会取得胜利！接下来放音乐，大家和教师一起随音乐做“足球人浪”放松身心。

### （七）小结评价

评价要点：

- 1、能较好地脚内侧踢球的动作要领，踢球姿势基本正确。
- 2、学习态度积极，对课上各种踢球活动努力的完成，参与活动积极认真，踢球技术有所提高。
- 3、练习中能与同伴友好相处，尊重他人，敢于发表自己的见解，主动展示动作。

预计运动负荷：心率130次/分练习密度35%。

## 脚内侧踢球技术环节篇二

1. 锻炼幼儿的手腿脚动作的准确性、协调性及肌肉的力量与关节的柔韧性。
2. 发展幼儿单脚站立、单脚踢球、保持身体平衡的能力。

若干个足球、几个弓形门、一些细绳。

### 一、引导部分

(1)热身活动：教师组织幼儿进行热身运动，让幼儿充分活动开自己的身体。

(2)教师介绍足球的相关踢法和技巧，介绍过程中请若干幼儿做示范。

## 二、主体部分

(1) 幼儿自由结伴，两人一组，相互踢球。

(2) 踢球入门：幼儿分成几组，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。

## 三、结束部分教师组织幼儿进行放松活动。

1. 活动前教师要带领幼儿做充分的热身运动。

2. 注意行进中的路径安排，不要发生碰撞。

本次教学活动设计的目的是让幼儿对射门活动有所认识。在活动中，幼儿常常要多次才能将球射入门中，而不是一次就能射进。经过多次的练习后，幼儿能够一脚踢，虽然命中率不够高，但踢球射门的热情非常的高。但还是存在不足之处，本次活动主要以技能训练为重，在游戏化方面体现的还不够，在以后的活动设计中应多增加游戏的成分。

## 脚内侧踢球技术环节篇三

通过本次活动的各项锻炼，让我对如何提高课堂实效性有了更进一步的认识与感悟，同时也促动我及时的反思与总结，去其糟粕取其精华，使自身能更快的成长，更好的进步，下面就这节课反思如下：

《脚内侧踢球》一课选自水平三，其作用是，增强学生的体能，改善学生的心理素质，培养学生的合作精神和竞争意识。达到了解简单的足球常识；掌握脚内侧球，熟悉球性的目的；运用足球做多种练习（游戏），在游戏中体验集体运动的乐趣；增强学生热爱足球和主动参与足球运动的意识，让他们把足球作为强身健体的一种手段。

## 1、创设情境，激发兴趣

良好的情景创设犹如抛砖引玉，使学生上课伊始就兴趣盎然，让他们沉浸在愉悦的气氛中，可以大大的激发他们的求知欲。所以，我以一个纸足球、一只足球鞋，贯穿整节课，使整节课都围绕纸足球这一内容，进行练习与游戏。调动起了学生的积极性，从而激发了兴趣。

## 2、重视过程，巩固兴趣

准备部分慢跑足球热身操、既起到热身的做用同时也起到了巩固与复习的作用；介绍新朋友使学生在短时间内的得到了充分的热身，也为下一节教学活动打下了良好的基础。

基本部分，原地无球模仿（辅助练习）-有球原地（两人）-两人移动传球（男生加动作）激发了学生想要尝试与探究的热情，分组练习，两人互相交错体现了学生的主体地位；进行了男、女生分组教学，男生加大难度，分组分层教学。由于女生生理条件的影响，运动量较大、竞争较为激烈的运动项目，大部分女生不愿或不敢参加，所以由我设计了脚内侧射门练习，脚内侧踢保龄球等项目，使全体女生的积极性都被调动了起来，从而得到了锻炼，体验了快乐。掌握技术好的男生用脚内侧踢球小场地比赛。

## 3、精心总结，提高兴趣

结束部分的目的是将学生迅速地组织起来，使学生更好地由紧张的运动状态过渡到安静状态，进而轻松愉快地结束一堂课的学习；同时还是教师总结讲评，渗透德育的良好时机。本课的结束部分采用放松自我按摩与他人按摩，切西瓜等游戏方式放松。最后引出纸足球的开发与利用。（一物多用，开发学生智力提高学生思考问题的能力。）

本课达到了教学目标，初步了解了足球常识，递进式的教学

模式：原地无球模仿（辅助练习）-有球原地（两人）-两人移动传球（男生加动作）使全体学生掌握了脚内侧足球；通过游戏练习使学生积极性提高，学习兴趣也浓厚了，练习、游戏完成都较好；实行了分组、分层教学，全体女生参与游戏，并且近距离接触足球，做到“人人有事干”。

作为一名体育教师，在课堂上要关注每一名学生，而我在这方面做的还不够好，在学生练习的时候指导还有漏洞，这就需要在日后的备课中多加注意做好课前预设。

再就是在进行脚内侧踢保龄球的时候女生由于力量小纸球轻效果不是很好，我没有及时发现，我想这是课堂生成问题，这就需要老师的应变能力。老师的应变能力哪里来，这是要靠平时的积累和学习得来的。

最后希望自己能够在经验教训中积累和沉淀，在教学中迅速成长，能够获得长足进步！为推动小学体育教学的发展献出一份力量。

## 脚内侧踢球技术环节篇四

1、足球传控球练习

2、趣味游戏：传递奥运火炬

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。

足球是少年儿童非常喜欢的体育活动。足球运动能全面发展人的身体素质，增强人的体质。培养少年儿童的身心。抓住足球运动的特点及儿童的心理特点，开展教学，会取得良好的效果。在教学中我始终按照以下为教学流程来指导教学：兴趣导入熟悉球性合作学练放松身心评价小结。如脚内侧踢球是足球技术中最基本也是最常用的一种动作方法，根据小学生的特点，我先采用模仿练习，先是无球的模仿练习，接着是有球的练习。体会摆动腿以髋关节为轴，腿带动小腿的摆动方法。但是由于小学生有的特点，对动作的完整概念往往不能理解，这就导致不同错误的发生。如：踢球腿的膝盖和脚尖外转不够，踝关节放松，脚尖没有翘起，身体不会协调用力，脚型控制不好等等，鉴于这些错误的发生。我让学生，两人一组，一人用脚踩球，另一人做原地或上一步的踢球练习。并且踢球力量不要过猛，主要体会支撑脚的选位和摆动腿的摆动动作。而且还编了口诀“脚尖向上翘，腿往外翻，踢球踢中部，传球方向正”。让学生对技术动作的要领更加的清楚、牢记。

在教学中，我以小组为单位，对每个小组在每个教学环节的学习情况作出及时评价，有利于学生及时清楚自己的学习状态，有效的提高了学习气氛，调动了学生的学习积极性。值得我注意的是，学生具有个体差异性，不能按照个别学生的要求去要求他们，而是应该以多数学生的实际情况去要求他们，制定符合学生发展的教学目标和教学计划，这样才能因材施教，得到最好的教学效果。在学生的练习情况方面，练习的量稍微小了些，这是我在今后的课程中需要注意的。尤其是在技术性教学中，我忽略的学生的练习，过多的让学生了解技术动作的要领。我觉得对小学生的要求，不应过急，练习应循序渐进，打牢基本功，才会取得技术方面的更加进步。我相信通过教学观察思教学，这样的教学才能有所进步

和发展。

## 脚内侧踢球技术环节篇五

深化教育改革，全面提高学生的身体素质和心理素质水平。发展学生的学习能力，培养学生的创新精神，为学生的终身体育奠定基础。对现有的教学模式进行探索，通过课程教学，培养学生的体育兴趣，使其养成积极自觉锻炼的习惯，培养终生体育。让学生对一至二项运动技术知识，技能技巧以及理论知识进行专门和深入的学习，并使其熟练掌握一些运动技术、技能。

足球运动的特点是：趣味性、集体性强、竞争激烈、锻炼身体效果明显，是学生特别喜爱的运动项目之一。初中学生在小学阶段已经初步接触了足球，有了一定的足球基础，根据本阶段学生的生理和心理的发展特点，我选择“脚内侧踢球，脚内侧停地滚球”作为本节课的主教材。

本次课的授课班级为高二年级，共40名男生。学生对足球有过接触，有一定的技术基础。学生总体身体素质都比较好，组织纪律性和集体荣誉感很强，有比较强的思维能力、创造能力，善于学习，加上高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、层层剖析，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. 知识目标：90%的学生掌握脚内侧踢、停球的要领及要求。
2. 技术技能目标：70%的学生能较熟练掌握、运用脚内侧踢、停球技术。
3. 情感目标：利用游戏培养学生勇敢、机智、果断、胜不骄、败不馁的优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。

重点：支撑脚的位置和脚触球的部位。

难点：支撑腿的. 弯曲，主动迎球后撤时间的掌握。

本课的教学指导思想主要采用教师启发指导，学生反复练习的教学策略，发展学生的个性，充分发挥学生的主体作用，运用灵活多变手段，做到身心结合，努力达到教学目标。全课的组织结构不拘泥于过分的统一规整，而以服务练习与教学为目标，力求合理、紧凑、流畅、新颖。

全课教学的内容及手段，用循序渐进、分解和组合的方式进行教学，同时创设情景教育等，既引起学生学习兴趣，又陶冶了学生情操。

### （一）导入与热身阶段（10'）

1、课堂常规

2、本课的教学内容目标及要求

### （二）实践与提高阶段（15' +15'）

1、尝试性踢、停球练习2、脚内侧踢、停球

3、（1）两人一球相距5米踢、停球练习.

（2）拓展与延伸练习.

4、游戏（点球射门）

### （三）结束与评价阶段（5'）

1、放松操.

在教师带领下学生通过模仿练习，促使学生消除肌肉的疲劳，

身心得到恢复.

2、对本课进行小结，布置收回器材.

预计平均心率为：130--135次/分，

最高心率为180次/分，出现在第二十、三十五分钟运动密度约为50%，运动负荷为中等。

足球40个足球场训练背心标志盘若干小球门4个