

# 足球脚内侧传球教案(模板5篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 足球脚内侧传球教案篇一

小学四年级的学生，学生身体练习时容易被新颖内容所吸引，活泼、好动、模仿能力强，有较强的表现欲望，并且对游戏很感兴趣，因此，我将游戏与竞赛贯穿本课，让孩子们在玩耍竞争中得到锻炼，学到知识，并且游戏与竞赛的过程中孩子们会养成团结、合作的意识，还会培养孩子的集体荣誉感。

足球是学生很喜欢的一项体育运动，有很强的集体性和趣味性，通过足球活动能发展学生的多项身体素质，还可以充分激发学生参与活动的积极性和主动性，提高学生综合素质。本课属于小学水平二的内容，主要强调游戏与足球相结合的特点，同时脚内侧传球在足球场上的实用性和应用性都非常的强，在培养学生对足球运动的兴趣爱好的同时初步形成动作技能。

（一）认知目标：初步学习脚内侧传球的基本技术并了解一些足球的基本知识，使90%以上学生掌握支撑脚与球一脚距离，支撑脚尖指向出球方向，踢球腿以髋关节为轴由后向前摆动，屈膝外转，脚尖稍翘起，脚掌与地面平行，踝关节紧张且脚型固定，用脚内侧击球的后中部的传球方法。

（二）技能目标：发展学生灵敏，协调等身体素，提高传球能力，促进下肢力量的发展。

（三）情感态度与价值观：激发学生对足球运动的兴趣，培养学生活泼，开朗的性格和勇敢顽强以及交往与合作的意识

和行为。

重点：传球时脚接触球的部位（脚内侧）

难点：传球时支撑脚的位置和踢球腿外展

以学生为主体，教师为主导进行教学，这就要求我们应以学生为中心，围绕着学生展开教学。本课我不是采用传统的教与学的模式进行教学，而是发挥学生的探究能力，让学生带着问题去实践、去探究，通过相互合作探讨，大胆实践得出技术的动作重难点，然后，教师引导、总结出技术的动作要领。这样既让学生掌握了知识，又锻炼了学生解决问题、归纳总结等能力。

在教学过程中，我让学生不单单局限在本课的教学内容上，在各个环节的衔接上，我都设计了素质练习及小游戏，这样，不单单是让各个环节衔接自然，同时，还让学生得到全面锻炼，体现了全面发展的原则。

## 足球脚内侧传球教案篇二

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

(1) 两人一球相距5米踢、停球练习。

(2) 拓展与延伸练习。

#### 3、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

# 足球脚内侧传球教案篇三

足球

运动参与、运动技能

- 1、乐于学习脚内侧踢球的动作方法，并对练习表现出勇敢顽强的挑战精神
- 2、能积极主动参与各种活动，学会交流和合作并能充分展示自我
- 3、能有克服困难、勇往直前的品质

脚内侧踢球

- 1、酝酿情绪，激发兴趣阶段

教师活动：

组织学生整队，由讲解足球明星引出课题，带领学生徒手操热身活动

学生活动：体委整队，与教师亲切问好

积极参与对体育明星的交流，明确学习内容认真做好准备活动

- 2、合作探究、完成动作学习

教师活动：

组织学生进行正确动作练习

学生活动：

能发挥集体的智慧进行动作的研究和学习，

对练习中出现的问题进行探讨，或向其他小组请教

### 3、努力拼搏，敢于挑战(8人传球游戏)

教师活动：

讲解8人传球游戏的方法、规则和比赛的记分办法：

把学生分成8人一组，在指定的场地上进行试练，解答学生的问题并给予积极的指导和帮助组织学生分组比赛，挑战记录！

## 足球脚内侧传球教案篇四

1、讲明课堂纪律和注意事项。

2、熟悉和了解学生的足球基础和水平。

3、使学生熟悉控球、传球、射门等基本教学内容和思路。

4、教授简单的足球知识。

1、纠正学生错误的踢球动作和习惯。

2、讲解控球、传球和射门的正确方法，尤其是脚型和身体的协调。

3、使学生通过长期训练，养成良好的球感。

1、至少每5人使用1个足球

2、学生必须穿着宽松的运动服和较为专业的足球运动鞋

3、足球场地必须干净、平整、松软

- 1、个人结合球训练，主要是控球
- 2、分小组传接球训练和抢圈训练
- 3、分队比赛
- 4、教师口授足球知识
- 5、师生及学生之间讨论

## 第一课时

一、师生初次见面，互相介绍问候。

二、老师讲明足球课堂的注意事项。

(1) 衣着方面，要求每次上课必须身穿宽松运动服，运动鞋。

(2) 上课期间，注意安全，运动前要做好热身，运动时不宜过猛，运动后要做放松运动，身体不适要及时向老师说明。

(3) 师生和同学之间要互相尊重，学生不得无故旷课，有事需请假。

三、课前热身运动主要有手腕脚腕运动、膝关节运动、扩胸运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、冲刺跑。

四、课堂练习

(1) 了解学生的足球基础。

(2) 示范正确的控球、传球、射门动作。

## 第二课时

一、练习练习上一课时的教学内容，使学生基本掌握控球、传球、射门的基本动作。

二、足球知识教学：本周介绍当今国际足坛的两大球星

(1) 克里斯蒂亚诺·罗纳尔多〔cristiano ronaldo〕生于1985年2月5日，身高185cm〔简称“c罗”或“小小罗”，是一名葡萄牙足球运动员，现效力于西甲俱乐部皇家马德里，同时身兼葡萄牙国家队的队长。

(2) 梅西〔messi〕生于1987年6月24日，是一名阿根廷足球运动员，司职前锋同时可以兼任攻击型中场，现效力于巴塞罗那，他被大众称为“新马拉多纳”〔20xx年12月22日，梅西凭借着08—09赛季带领巴萨取得西甲、国王杯、欧洲冠军联赛三冠王。

课后作业：

1、复习本节课所学内容。

2、通过报刊、网络等了解足球球星和球队知识。

## 足球脚内侧传球教案篇五

依据新课标的要求，新的体育与健康课程在教育方式，教学内容，教学评价等方面都有了新的发展和侧重点，以促进学 生身心全面发展为目标，以“健康第一”为指导思想。对于义务教育阶段小学生来说，更要关注其运动的快乐感，激发学生的运动兴趣，培养他们良好的体育锻炼的习惯。

本课教学内容为脚内侧踢球基本动作：它是脚内侧部位（距趾关节、舟骨、跟骨等所形成的平面）踢球的一种方法。其特点是脚弓与球接触面积大，出球准确平稳，且易于掌握。但由于踢球时要求大腿前摆到一定程度时需要外展且屈膝，



故大腿与小腿的摆动都受到限制，因此出球力量相对较小。

本课教学对象是小学五年级学生。学生身体运动能力整体偏差，运动中身体平衡与动作协调能力不佳。且不喜欢表现自己，所以在练习中需要多鼓励，评价标准要根据实际情况而定。但需要同学之间相互协作，同学之间团结互助，要有较强的凝聚力。

（二）技能目标：初步学会脚内侧踢球合理的技术动作，基本上学生能独立完成动作。发展学生速度、灵敏、柔韧、协调等素质，培养自主锻炼习惯与他人合作能力。

（三）情感目标：通过脚内侧踢球的教学和练习，培养学生对足球运动的兴趣，以及良好的纪律性；以游戏和比赛的方式培养学生团结协作精神和克服困难的意志品质；通过学习，学生能主动参与练习，培养学生自主、合作、探究学习的良好习惯。

重点：腿的摆动与触球的`部位。

难点：支撑脚与摆动脚的位置、方向准确。

（一）首先要学习下脚可以用那些部位踢球。

（二）动作要领

1、脚内侧踢定位球：

直线助跑，支撑前的最后一步要稍大些，支撑脚站在球的侧面约15厘米处，脚尖正对出球方向，支撑腿膝关节微屈。在支撑脚着地时，踢球腿大腿带动小腿由后向前摆动，在前摆的过程中大腿外展，当膝关节的摆动接近球的正上方时小腿做爆发式摆动，在触球前将脚跟送出使得脚内侧部位所形成的平面与出球方向垂直，踢球脚脚底与地面平行，脚尖微微

翘起，踝关节功能性地紧张使脚型固定，触球后身体跟随移动，髋关节向前送。

2、完整的分解动作包括五个部分。

1) 助跑：小步跑或者上一步，脚尖指向出球方向。

3) 摆腿：以髋关节为轴，大腿带动小腿，由后向前摆动；

4) 击球：大腿外展，小腿加速向前摆，同时脚后跟前顶，脚尖勾起，击球的后中部；

5) 随前：利用击球的惯性，击球腿自然向前摆动；

3、脚内侧踢球有三种方式：

1) 脚内侧踢地滚球

2) 脚内侧踢空中球

3) 脚内侧踢反弹球