

# 足球运球技术动作教案设计(优秀8篇)

编写初二教案要注重培养学生的综合素养，包括思维能力、创新能力和合作能力等方面的培养。以下是一份系统全面的安全教案范文，希望能够引起大家的重视和关注。

## 足球运球技术动作教案设计篇一

- 1、简介足球运动的发展概况及锻炼价值
- 2、学习脚外侧踢、停球技术。
- 3、教学比赛

足球是趣味性与竞技性强，体能技能与团队意识要求高的集体性运动项目，具有集体性、竞争性强、趣味性浓等特点，足球运动对学生的身体素质训练和思想品质教育具有重要的作用，足球是初中体育教学的选修教材。足球运动由于技术动作多样，攻防频繁，使之富有吸引力深受广大中学生喜爱。通过足球运动，可以发展学生身体基本活动能力，提高灵敏、速度、力量、耐力等身体素质和动作的准确性、协调性，增加内脏器官的功能。同时还能培养学生勇敢顽强、机智、果断、胜不骄、败不馁等优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。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学习脚外侧踢、停球技术。脚外侧踢、停球技术是足球运动中最主要的基本技术，是初中足球教学重要组成部分，所以我们必须高度重视学习和掌握这一技术。因此，本课着重解决在各种情况下学生控制并支配球的能力，巩固脚外侧踢、停球技术同时加强准确性、熟练性，为以后的教学竞赛和学生终身体育打下良好基础。

九年级2班，男生25人，女生20人；学生运动意识较强，在课间体育活动中对足球的兴趣很高，大部分喜欢参与，个别学

生足球基础较好，大部分学生都需要加以指导、提高足球动作技术。

1、认知目标：进一步建立脚外侧踢、停球技术球动作概念。

2、技能目标：巩固提高脚外侧踢、停球技术动作和对球的控制能力、支配能力，发展灵敏、速度耐力等身体素质。

3、情感目标：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：脚外侧踢、停球——准确的脚型及触球的部位、力量。

难点：脚外侧踢、停球技术——协调配合和脚对球的控制掌握能力。停球时伸脚提前量和及时后撤的掌握。

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。

### (一)开始部分(2' )

1、课堂常规

2、本课的教学内容目标及要求

### (二)准备部分(8' )

2、熟悉球性(5' )

教师先进行各种方法练习和讲解，然后学生自由模仿创新练

习。组织形式为散点。学生通过各种练习，培养学生的球感和对球的兴趣，改善脚对球的控制能力，进一步热身，同时活跃课堂气氛，为基本部分做充分的准备。

### (三) 基本部分(30' )

#### 一、学习脚外侧踢地滚球技术

动作要求：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，用脚外侧击球的后中部，同推送或敲击的方法将球击出。

重点：支撑脚站位

难点：脚型固定

组织：全班两人一组，每组一球，同时进行练习

教法：

1. 讲解脚外侧正面传地滚球
2. 给学生做正确示范动作
3. 学生练习时，巡回辅导，纠正错误动作

要求：认真听讲解，仔细观察教师示范，明确支撑脚站位。

(1) 踢固定球，做脚外侧踢球支撑腿战位及踢球部位模仿练习

(2) 两人一球，一人用脚底挡球，另一人做脚外侧摆腿练习

为了进一步建立运球的动作概念，使学生能正确掌握踢球动作，采用了学生散点看教师示范模仿练习，同时教师发现问

题及时解决问题，特别是身体的姿势、脚型、脚法要正确。着重解决脚对球接触力量、方向、掌握和眼视前方，同时给学生一定的时间自主创新，提高学生的学习兴趣，进一步提高控制球和支配球的能力。

## 二、学习脚外侧接地滚球

动作要点：支撑脚脚尖正对来球，接球腿大腿外展，脚尖微翘，脚底与地面平行，脚外侧迎球。

组织：全班两人一组，每组一球，两列横队，相距五米

## 三、教法：

1. 讲解脚外侧接地滚球。
2. 教师示范。
3. 两人一组，队形相距五米，练习传球。

## 四、教学比赛

组织：分成两对进行比赛

目的是培养良好的观察能力，进攻意识和协作配合能力，善于隐藏自己的传球意图，以及运球假动作新式单个战术行动与提高传接球技术相结合。要求：无球队员跑动、接应要积极，防守队员要密切注意传球队员的行动，抢断、封堵要积极。

通过比赛，进一步巩固和提高脚外侧踢、接球技术，提高传接球的准确性、熟练性以及快速传接的能力。同时培养学生机智果断、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。

#### (四) 结束部分(5' )

##### 1、配乐伸展放松操(3' )

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(2' )

1、场地：足球场一块；

2、足球20只， ， 录音机1台

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

90%学生能够掌握并协调完成足球一脚背外侧踢球动作；绝大多数能够体验到运动的乐趣、体验到成功的喜悦。

教师作为促进者，能够帮助学生确定适当的学习目标，指导学生养成良好的锻炼身体的习惯，掌握和发展学习能力；创设丰富的教学环境，学生能够在轻松活跃的气氛中，积极主动的认知、练习运动技术；通过教学练习使学生达到锻炼身体的目的，并能够预防、处理运动伤害；分层次教学，使不同的学生都感受到成功的心理体验，发展个性；培养学生形成健康的心理，顽强的意志，互帮互助的团队精神。

## 足球运球技术动作教案设计篇二

1、会用脚运球的. 各种技能，提高他们的运球能力。

2、体验和小朋友共同游戏的快乐。

- 1、用报纸卷成的小棍与幼儿人数相等。
- 2、刺猬胸饰一个，小旗2面，红，黄，蓝，绿丝带若干。
- 3、足球人手一个。

#### 一、开始部分

- 1、〈秋游〉歌曲，与幼儿边唱边拉圆圈进入场地。“今天的天气真好，妈妈带宝宝一起出来玩吧。”
- 2、热身运动。下蹲运动——侧身运动——上肢运动——跳跃运动——整理运动
- 3、搓球动作。

二、学习用小棍运球“宝宝们真棒，今天妈妈给宝宝带来了许多小棍，请宝宝们用小棍把球运到家里去。”

- 1、教师示范用小棍运球动作。
- 2、幼儿自由练习。

三、新授用脚运球“刚才我们学会了用小棍运球，现在我们不用小棍了，请宝宝们自己动脑怎样把球运回家。”

- 1、幼儿自由探索运球。
- 2、请个别能力强的幼儿来示范。
- 3、教师示范正确运球动作：用脚内侧轻轻地运球。
- 4、师幼一起学习脚内侧运球动作。

#### 四、比赛“小刺猬运球”

- 1、幼儿分四队纵队站好。（红、黄、蓝、绿队）教师交代游戏规则。
- 2、示范讲解游戏玩法。规则是：幼儿必须用脚运球，不能用手。运到家后，跑回来拍后面一个幼儿手，继开始。
- 3、幼儿集体游戏2至3次。
- 4、给胜利的一组奖一面红旗。
- 5、放松运动后。结束活动。

## 足球运球技术动作教案设计篇三

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

- 1、足够的皮球或足球。
- 2、竖立的障碍物两排、每排五个。

### 1、整理队形

将小朋友分成两组、站在起点处适当做一些放松运动。

### 2、讲解规则

提问：在我们前面有许多的障碍物、我们要怎么绕过这些障碍物到那边去呢？

### 3、教师示范

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

障碍物中绕过后沿直线返回，并站到队伍的最后）

#### 4、幼儿练习

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

#### 5、带球练习

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

#### 6、幼儿带球练习

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

#### 7、结束部分

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

## 足球运球技术动作教案设计篇四

发展身体的控制和平衡能力，感受体育游戏的快乐。

1、垫子若干，椅子四张，球、纸圈每人一份（用硬纸板做，大小适合幼儿）。



## 2、场地布置：

### 1、谈话，回忆经验，引出游戏

提问：小朋友看过海狮表演吗？海狮会表演什么节目？

出示球，幼儿尝试用头顶球。

### 2、海狮玩球。

（1）教师边讲解边示范顶球方法。将纸圈放在头上，再把球放入纸圈内，双手张开，保持平衡。

（2）幼儿四散练习，教师重点指导头部的平衡控制。

### 3、顶球比赛。

（1）布置场地（如图）。

（2）比赛方法：幼儿分成四队，听指令依次从起点出发，走过曲线，绕过椅子原路返回，先走完的队获胜。

### 4、海狮传球。

（1）启发幼儿想出传球的各种方法。

（2）幼儿尝试各种传球方法。

（3）教师引导幼儿重点练习滚球与抛接球。

## **足球运球技术动作教案设计篇五**

名称：“占领地盘”游戏。

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约10人一组，可考虑指定一名小组长。

场地：约10米x10米，可视实际情况略作调整。

1. 每人1球，在场地内进行自由（手或脚）运球，场地内标志物比运球人数少一个。

2. 当教师举手示意，每名学生迅速靠近地面上的标志物，将球放置在标志物上，视为占领，标志物不能改变原有位置。

胜负方式：没有占领到标志物的学生，任务失败。

1. 提前观察标志物的位置

2. 注意力集中，注意教师的哨声，培养视觉听觉能力。

3. 避免提前站在标志物旁边不动。

可进行组间变化游戏场地，也可减少标志物数量。

名称：球感练习

器材：标志物足球若干

人数：约十人一组，可考虑指定一名小组长

场地：约15米x10米，可是实际情况略作调整

方法：每组两人，两人一球相距三米，面对面，持球学生先在原地用双脚交替踩球、用脚内侧来回推球、单脚踩在球上、横向和纵向来回滚动球、每个动作持续30秒，然后交换轮流练习。

1. 使用前脚掌踩球，避免用脚后跟踩球，降低重心，触球腿应该做到放松自如。

2. 触球速度不宜过快，开始学习时保持缓慢节奏即可。

3. 重点：降低重心、触球部位准确。难点：控制触球节奏。

比赛形式完成以上球感练习，比较规定时间内完成的次数。

名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服、球门若干。

人数：约十人一组，可考虑指定一名小组长。

场地：约35米x20米，可视实际情况略作调整。

方法：将学生分成两队进行比赛，根据小场比赛规则进行。

1. 引导学生攻防正确的球门方向。

2. 避免学生扎堆（教师可充当自由人）协助学生引导跑位和传球。

3. 教师多鼓励，提高比赛的积极性。

4. 初步教授学生一些基本的比赛规则。

变化：根据比赛进行的顺畅程度变化人数、增加球门。

1. 教师带着所有学生绕球场慢跑。

2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

1. 控制慢跑速度，达到放松效果。

2. 教师引导学生总结交流本节课态度和行为优秀和不足之处，给学生发言的机会。

3. 总结球感练习的技术要点。
4. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
5. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

## 足球运球技术动作教案设计篇六

《纲要》中指出：“幼儿园应开展多种有趣的体育活动，尤其是户外的活动，从而培养幼儿参加体育锻炼的积极性”。而足球是幼儿园孩子非常喜欢的一项体育运动，足球运动发展幼儿的灵敏性、力量、速度等身体素质。而脚外侧运球又是足球最基本的技能之一，因此本次活动着重学习脚外侧运球，从易到难，层层递进，让幼儿在玩中学习，在学习中快乐成长。

1. 在游戏的过程中探索脚外侧运球方法，并在过程中提高脚外侧运球能力。
2. 乐意参加足球活动，体验玩球的乐趣。

在游戏的过程中学会脚外侧运球的方法。

能够用脚外侧运球的方式过障碍。

人手一只足球、音乐、标志锥

### 一、开始部分

教师带领幼儿跟随音乐用球做热身活动。

师：今天我们要去学习一些与足球有关的本领，在活动开始前，我们一起来活动活动我们的身体。

带球做基本的四肢舒展活动，带球跳，绕球跑等。

## 二、基本部分

1. 自由探索师：刚刚我们已经带球热身完了，现在请你试一试用脚的各个部位来运球。

幼儿自由探索运球的方法。

师：你是怎么运球的？你是用脚的哪一个部位运球的？怎样才能让我们的球跑的很稳？

教师示范脚外侧运球的方法。

师：今天我们要来学习脚外侧运球，在用脚外侧运球时要控制好我们自己的力度，这样才能让球跑的更稳。

2. 运球练习师：现在请你用脚外侧运球的方法再去试一试吧。

幼儿尝试脚外侧运球。

3. 运球过障碍教师在幼儿活动过程中增加障碍物，请幼儿用脚外侧运球的方法运球过障碍。

4. 游戏：“你追我赶”师：刚刚小朋友用脚外侧运球过障碍物可表现的真棒，老师相信你们很好的掌握了脚外侧运球的方法，现在我们要来玩一个“你追我赶”的游戏。

规则：音乐开始时小朋友出发，在绕过两个标志锥时，下一个小朋友马上出发去追前一个人。追上的小朋友淘汰，同时，必须绕过每一个障碍，没有绕过的会受到黄牌警告，两次黄牌警告后也淘汰出局。

音乐停止后没有被追上的小朋友将获得一枚足球勋章。

幼儿听音乐做游戏。

### 三、结束部分

教师带领幼儿做活动后放松运动师：今天我们学会了脚外侧运球的方法，还知道在运球过程中一定要控制好力度，这样足球才能跑的又稳又快。现在让我们跟随我们的音乐放松我们的身体。

## 足球运球技术动作教案设计篇七

难点：足球比赛的基本规则

教学过程：

开始部分约7分

- 1、体委整队、师生问好、报告人数、检查服装。
- 2、宣布课的内容和任务

基础部分约27分

（一）慢跑100米

（二）徒手体操（4节）

2、振臂运动

3、俯背运动

4、体前屈运动

（三）请一名学生配合，教师示范、讲解如何发界外球。

(四) 请每一位学生依次练习，体会。

(五) 请一名学生配合，教师示范，讲解如何发任意球、角球。

(六) 学生依次练习。

(七) 教师图板讲解手球、推人、抬腿过高、越位等规则，学生细心聆听。

(八) 500米放松跑。

学生慢跑，学生按教师要求守成体操运动。学生认真听讲，并模仿

学生练习，学生认真听讲，学生放松跑

结束部分约5分

小结，下课

## 足球运球技术动作教案设计篇八

根据《体育与健康》课程标准，突出“健康第一”的指导思想，与“人本主义”教育理念接轨，使学生在运动参与、运动技能、身心健康、心理健康和社会适应等各个方面得到全面的锻炼和发展。在教学过程中坚持以学生为本，充分发挥教师的主动作用，通过各种趣味小游戏，培养学生体育意识，以教材难点与趣味点的结合设计练习内容。让学生在愉快的合作、探讨、竞争中逐步达到教学目标。

1、运动参与：在练习与游戏活动中，提高足球射门的能力，发展学生奔跑、跳跃、灵敏、反应、协调等身体素质。

2、运动技能：通过小足球射门与游戏的教学，向学生传授脚

内侧射门技术。

- 3、身体健康：能利用足球进行运球和射门。
- 4、心理健康：充分促进个性的发展，体验足球射门的乐趣。
- 5、社会适应：培养交往能力和团结协作的意识。

我校地处城郊结合部，学生比较喜欢参与体育活动，特别是足球运动。但由于学生的生源差异较大，特别是外来流动人口，收入低，生活环境较差，课余时间基本没能参与到足球活动中，只有利用课堂的学习和练习来提高自己的欲望，体验到足球运动的乐趣。因此，在课堂上，我尽量让学生参与练习，提高足球技术；课余时间，对部分有兴趣的学生进行免费的辅导，让他们更加喜欢足球运动。

足球是学生特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。还可以充分激发小学生参与活动的积极性和主动性。提高少年儿童的综合素质，培养竞争意识和团结合作的精神。

但如何进一步提高足球技能，需要教师加以引导。本课中就是让学生在教师的指导下初步学会足球的简单运动动作，知道简单足球动作术语。在教学中主要强调突出“游戏”二字，在游戏中熟悉球性，培养学生对足球运动的兴趣和爱好，初步养成不用手而用脚触球的意识和习惯。

难点：脚内侧部位对学生来讲不是很清楚，教师采取的方法是在这一位置贴上标注物，通过多种游戏强化，让学生在兴趣高昂的状态下，体验脚内侧射门技术。

趣味点：

- 1、用人体设置门，培养了学生的想象力，同时也调动了学生



学习的积极性。

2、让学生进行小足球比赛游戏，让学生展示自我，符合儿童心理。

本课以“在活动中提高学生的兴趣”为主线，时时把学生的主体地位放在第一线，教学中启发学生大胆想象，鼓励学生主动体验，在关注学生主体地位的同时，层层深入地让学生体验合作交往，教师及时的鼓励和引导，把学生的学习兴趣充分调动，从而贯彻“健康第一”的指导思想。

本课采用主体式教学法。在课前师生谈话阶段—教师既以趣引情，调动了学生的积极性，使学生有良好的情绪，为上课做好准备。

群龙戏珠——学生排好队，在组长的带领下，模仿教师动作，进行小游戏。银珠滚滚——学生运用特制的足球练习脚射门，激发学生对足球的兴趣，在教学中教师设计安排多种练习方法，让学生在合作中学习，使学生在乐中求学，在学中取乐。

飞跃龙门——引导学生设置各种“人体门”，参与射门练习。在练习中能与他人合作探究，共同完成任务。

比赛游戏——通过比赛小游戏，相互协作，共同完成任务，体验成功的乐趣，培养学生相互合作的团队精神。

一片足球场 小足球（纸球）40个 跨栏架6个

1、心理效果预计：根据本课特点，学生将会积极参与活动，并能在活动中体会到集体的力量，给自己带来集体的归属感。

1、课标指出开发和利用各种体育生活资源是激发学生运动情感的重要手段。课上运用了生活中的废纸，在学生手中变成了一个足球，为足球走进生活游戏打开了绿色通道。

2、体育源于生活，更应贴近生活。传统的足球运动具有强烈的对抗性。现在越来越远离学生的生活。学生只是在心中虚拟的喜爱，根据这一情况，本课将足球运动换成儿童话、娱乐话的体育活动，让学生亲近足球，亲身享受足球运动带来的愉悦，张扬了学生的个性。

备注：本主题单元计划共5节课，比赛课为第3课时—“快乐的小足球”