

2023年足球课运球教案反思(通用8篇)

中班教案需要考虑到中班学生的身心特点，合理安排教学内容和教学方法，使学生能够更好地理解和掌握知识。教师可以将这些初一教案范文与其他教师进行交流和分享，促进共同提高。

足球课运球教案反思篇一

1. 足球脚背外侧传球

2. 游戏数数抱团

知识与技能目标：学生能描述出脚背外侧传球的基本动作要领，并能正确区分脚背外侧传球和脚外侧传球动作的区别，并在学习过程中增强人的身体素质以及全身协调能力。

过程与方法目标：80%的学生能够掌握足球脚背外侧传球的基本技术要领，在一定的助跑中能够正确的运用脚背外侧传球的技术，并提高脚对足球的控制能力。

情感态度价值观目标：通过情境模拟和游戏竞赛过程，培养学生积极进取、顽强拼搏、团结协作等优良品质。

重点：斜线助跑，支撑脚的位置以及支撑脚脚尖指向出球方向。

难点：踢球腿和摆动腿脚的击球部位。

讲解法、示范法、情境模拟法、纠正错误法

(一)开始部分(2分钟)

1. 集合整队

2. 师生问好，清点人数
3. 检查服装
4. 宣布本堂课教学内容与目标
5. 安排见习生

教学组织：学生成四列横队，教师口令指挥，学生集体练习。

要求：快、静、齐。

(二)准备部分

1. 热身游戏——数数抱团。

教学组织：学生围着老师站成一个圆圈，并按顺时针方向慢跑。老师语言提示“桃花桃花朵朵开”，学生问开开几朵，老师喊出数字，学生几个人抱在一起”。没有抱在一起的同学表演节目，唱歌或则跳舞。

要求：(1)学生站在队列前听老师讲游戏规则；

(2)在讲解完成后快速进行游戏；

(3)学生在游戏过程中遵守游戏规则，并注意安全

专项准备运动

弓步压腿(4×8拍)侧压腿(4×8拍)体前屈(4×8拍)膝关节运动(4×8拍)

手腕踝关节运动(4×8拍)

两人一组压膝、膝前弯曲

组织：学生成四列横队，两人之间相距1.5米。

要求：动作整齐规范，完成动作舒展大方并有力度。

(三) 基本部分

环节一：情境导入

1. 教师通过播放足球明星挂图并引导提问学生，知道画面上是谁，并且在干什么？学生回答。并指出这些足球明星都是经过刻苦训练，最后获得在足球上的成就的，老师今天就带领同学们到不同场地去训练，最后成为我们的足球明星，为我们国家争光。引出今天的学习内容——足球脚背外侧传球。

2. 通过挂图和播放慢镜头视屏展示排球正面双手垫球的各个技术环节的动作让同学形成初步的动作表象。

组织教法及教学要求

组织：学生四列横队(插空站立)

要求：学生认真观看，积极思考，能自己总结出排球的一些动作要领。

环节二：学生自主体验足球脚背外侧传球

1. 学生通过观看视频和挂图形成的动作表象，学生在脚背外侧传球的动作中，学生形成初步的动作体验。但并没有完整的掌握动作，并会遇到各种问题。

2. 教师引导提问：同学们，你们在两人一组传球过程中遇到了那些问题？

同学回答，教师总结。帮组学生解决问题引入足球脚背外侧传球的技术环节学习。

组织教法及教学要求：教师设问启发学生思考，让学生分小组自由讨论，并尝试总结问题。同时做一些动作的正确示范，让学生观察思考。

环节三：新课讲授足球脚背外侧传球

新课讲授：斜线助跑，支撑脚外侧积极着地在球的侧后方20—25厘米处，脚尖指向出球方向；支撑脚着地的同时，踢球腿以髋关节为轴又大腿带动小腿踢球。当快要接近球时，小腿加速前摆、脚面绷直，脚趾扣紧，用脚背击球的后中部，击球后身体继续前摆。

组织教法及教学要求：

1. 讲解与示范

1.1教师先做示范再讲解，示范时在两排之间示范，教师面对学生边讲解边示范，既做正面示范又做侧面示范。

2. 组织练习

2.1教师创设情境学生来到南非。

在这里学生做原地无球练习，教师巡回指导纠正错误动作。

看教师动作模仿练习，并强调动作细节。（做动作时，要斜线助跑，踢球时要以髋关节为轴以大腿带动小腿踢球。）

要求：学生练习动作时认真，动作准确到位。

2.2教师创设情境一起来到巴西，做有球练习。

1、请体育委员到前面与老师一同做固定球练习(体育委员踩球于脚下，教师做踢固定球动作)

2、两人一组，进行练习

3. 教师巡回指导纠错，并提示动作要领(强调击球时脚面绷直，脚趾扣紧，用脚背击球的后中部)

2.3教师创设情境，进入美洲进行两人一组传球练习

练习者相距十米进行传球，主要体会击球部位和动作的连贯性。

强调正确击球部位，合理取位，动作全身协调性。(要求传球的准确性，支撑脚脚尖指向传球方向)

环节四：教学比赛——传球进圈积分。

教师创设情境，我们通过前面的`练习已经获得了一定的本领，现在我们决战巴西。

组教学组织：讲班上学生分为人数相等男女比例恰当的四组。一人一球，依次开始有每一位同学带球绕过障碍物，并将球传入指定的区域内。由见习生当裁判，没进一球的一分，累计最高的得分得队获胜。

游戏规则：学生必须绕过障碍物，球如果没有踢指定区域内不得分，在运球过程中学生如果掉球需要带球继续绕过障碍物。

环节五：师生讨论，学生展示。回顾本堂课教学内容

1. 请同学自告奋勇上台展示本节课所学内容，对其展示表示鼓励与肯定。

2. 集合讨论学生再练习过程中存在的问题，提出解决方案。师生共同回顾总结足球脚背正面传球的技术要领。斜线助跑，踢球时以髋关节带动大腿，进而带动小腿踢球；踢球时，击球

的中后部;踢球后身体随球前摆。

(四) 结束部分(5分钟)

- 1、放松下肢练习;
- 2、集合讲评;
- 3、布置课外作业
- 4、安排学生送还器材
- 5、师生再见。

排球四十个、排球场一块、标准物四个、排球挂图一张、视频播放器

平均心率为120——140次/分，练习密度35%——40%

足球课运球教案反思篇二

- 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站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，指导学生形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。

足球课运球教案反思篇三

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。

足球课运球教案反思篇四

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

自己

3、能有克服困难、勇往直前的品质学习内容：脚内侧踢球

一、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

二、合作探究、完成动作学习教师活动：

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。

三、努力拼搏，敢于挑战（8人传球游戏）教师活动：

对学生比赛给予积极的鼓励和评议并对优胜组和动作进步最大的小组给予奖励学生活动：

在小组长带领下进行游戏的尝试练习。

积极参加比赛，大胆展示自己的动作并能挑战纪录对其他小组的比赛能做出客观的评价，正确对待成功和失败。

四、稳定情绪，恢复身心阶段教师活动：和学生一起庆祝胜利引导学生交流感受，评议总结布置课后作业。

足球课运球教案反思篇五

本课选自江苏省小学体育教师用书《课程标准》水平二小足球体验合作单元的第二课时脚外侧传球，同时也是新颁《江苏省义务教育体育与健康课程实施方案》球类项目水平二中学习的内容。脚外侧传球是一项非常重要的足球技术，它的技术特点是脚与球的接触面积大，出球平稳而且准确，是众多足球技术中最常用、也最易掌握的一种踢球方法。通过小足球活动能够发展学生的奔跑、力量、灵敏、协调等能力，在克服困难的过程中，培养勇敢顽强的意志品质，建立自尊与自信，促进心理健康。

本课教学对象为水平二年龄段的学生，这个阶段的学生正处于身心发展的关键时期。这时的学生思维敏捷，观察、分析和动手能力都比较强，竞争意识也逐渐增强，同时在体能方面也正好处于一个上升期。学习“脚外侧传球”，对只有浅显足球经验的水平二学生来说会面临相当大的难度，最主要是来自于踢球时的脚型控制、触球部位是否准确以及脚对球的力量控制等等。综上所述，教学中要尽可能地创造条件让学生多接触球，熟悉球性，提供简单易行且活泼有趣的课堂组织形式，再结合足球热身教学和游戏竞赛的方式，来满足学生的需求，活跃课堂氛围，使之能在不知不觉中达成学习目标。

本课首先通过足球热身教学来进行导入，营造气氛和调动学生热情。在一系列游戏热身后在主教材教学中根据直观性教学原则，利用语言和示范来让学生明确部位。通过讲解示范，引导学生观察体验动作方法、要点，然后分步骤进行实践练习。在各环节的练习过程中不断让学生通过体验和观察加深动作的正确性。在主教材、游戏、体能练习和放松部分，均辅以教具和游戏竞赛相结合的方式将课串联起来，达到教学、游戏、竞赛、体能、放松有效的和谐统一。本课主要采取spark教学法、直观教学法、领会教学法、谈话启发法，分层递进法、游戏竞赛法等教法来提升学生的动作技能。利用

自主练习法、合作探究法激发和调动学生的学习欲望和练习热情，引导学生相互观察、学习、分析、交流体验，共同提高。并通过用球、语言等多元评价方法来激励学生，以达成本次课的教学任务，实现本课的教学目标。

课前提示学生检查服装，有无锐尖物品。准备活动充分，尤其脚膝和踝关节等部位。

足球课运球教案反思篇六

本课以足球教学内容中应掌握的一项技术为依据，在教与学的过程中，通过教师引导，让学生了解脚外侧传球技术的必要性，按体验—认识—再体验—探究—掌握运用的过程进行足球脚外侧传球技术的学习。教学以体验传球过程为主，并结合同学之间的相互交流、相互探究，以达到锻炼身体并增长实践经验的目的。

八年级学生有一定的模仿能力，但对足球运动的基础较差，足球技术也了解较少。对于足球技术的掌握、知识的理解、学习的兴趣都存在着个体差异。学生身体素质处于生长发育阶段，力量、动作、协调等各方面都有欠缺。因此，在教学中应当关注学生的个体差异，巩固、强化基本功练习，确保每一个学生受益。

足球是中学阶段的基本教学内容，足球比赛是学生喜欢的一项球类运动。对提高学生的速度、力量、灵敏、协调、耐力等身体素质具有促进作用。本节课的脚外侧传球技术是足球运动的基本技术之一，是足球比赛中运用较多的一项技术，因此多运用于队友之间的传球配合和精准的射门。本课选自体育与健康教材人教版八年级全一册第三章，从足球基础技术的学习来看，本课在足球单元教学中起着引领作用。

初步掌握脚外侧传球的动作要领。

脚外侧传球动作协调用力的方法。

技能目标：通过学习，使学生初步掌握脚外侧传球的动作要领。

情感目标：通过练习磨练意志品质，提升集体配合意识，增强自信心。加强学生之间的交流合作，培养良好的合作意识和创新精神。

教师主要采用：

（1）讲解示范法。

（2）程序教学法：将动作分解为几步逐一进行讲解最后完整练习。

（3）启发引导法：如在讲解动作之前先让学生带着问题去尝试，尝试过程中遇到困难后再启发引导学生运用正确的方法。

（4）指导练习法等。

学生主要采用：

（1）自主学习法。

（2）观察模仿法。

（3）小团体练习评价法：如几位同学之间相互配合，通过相互之间的探讨完成老师的课堂练习的内容。

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

（一）、活跃情绪、启发兴趣教学步骤：

1、课堂常规

2、准备活动：学生慢跑2分钟后分为二路纵队围成圈进行行进间热身操。目的：加强组织纪律，明确教学任务，集中学生注意力，提高兴奋性。

3、球性练习

（二）、保持情绪、合作探究

学生带着问题进行脚外侧传球的初步探究，得出脚外侧传球的基本要领，然后老师根据学生的掌握情况补充讲解动作要领并示范动作，让学生进行练习。（目的：学习方法，掌握技能）

（三）、激发潜能、强化练习

学生练习后，老师集中学生对大家易犯的错误进行统一纠错，然后再次进行练习，老师个别指导学生的错误动作。针对传球较好的同学老师组织学生一起探讨脚外侧传球的技术。再找各个侧次的学生进行动作示范，先让学生评价老师在进行总评。游戏：“传球接力”（目的：运用技能，精益求精）

（四）、放松身心、引导总结

配合音乐老师带做放松操，让学生在和谐的音乐中尽情放松。然后老师引导学生进行本节课内容的总结。并提示学生平时多注意观察，多动脑思考，培养自己的创新意识。最后师生再见，归还器材。

足球课运球教案反思篇七

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

足球课运球教案反思篇八

【知识与技能】

学生能够说出射门动作要领，85%的学生能正确的运用该技术，运用两种射门技术能准确将球射入球门。

【过程与方法】

通过分组练习，学练结合，发展灵敏、速度、协调等身体素质。

【情感态度与价值观】

在练习过程中形成团结合作的意识，养成勇敢拼搏的优良品质。

【重点】

射门的和基本动作。

【难点】

射门力量、方向的掌握。

(一)开始部分

1. 课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。

导入：同学们，在足球比赛中，射门技术无疑是重点技术动作，因为只有取得更多的进球才能获得比赛胜利，也可以说我们在球场上一切的技战术的运用都是为了获得更多的射门机会，今天，我们大家就一起来总结学习一下足球射门技术，希望大家认真学习，提升自己的得分能力。

2. 队列队形练习：原地三面转法，齐步走立定练习。

组织教学：四列横队。

要求：队列整齐，步伐一致。

(二) 准备部分

1. 游戏：运球追捕

场地器材：标出一块30×30m的游戏区域，足球30个。

游戏方法：学生分成人数相等的两队，每人一球，其中一个队为追捕方，另一队为逃跑方，开始运球时尽量不要限制运球的方法，只要控制好运球即可。游戏开始，追捕方的学生运球并设法用手擒捉逃跑方的同学，逃跑方的学生则尽力躲避。被捕捉到的学生要离开球场，到场外练习颠球，直到本方所有同学都被捉到为止。然后互换角色再进行游戏。按照捕捉逃跑方全部学生的时间长短来决定胜负，时间短的一方获胜。

组织教学：分散站立

2. 配乐韵律操

伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

要求：节拍准确，动作到位，节奏感强。

3. 专项练习

足球颠球练习。

组织教学：学生四列横队站立，每人一个小足球，做颠球练习。

要求：左右脚连续颠球，尝试用不同的部位颠球。

(三) 基本部分

1. 示范

可采用正面示范和侧面示范。

2. 提问：同学们注意观察，老师一共用了几种射门方式？都是什么射门？（4种，脚内侧、脚背正面、脚背内侧、脚背外侧）

3. 讲解

射门技术的关键在于，敏锐的观察，果断起脚；选择好射门的角度；射门必须准确、突然、有力。

4. 练习

(1) 定位球射门，将球放在罚球区线上，用脚内侧、正脚背射门。

组织教学：体育小组为单位，每组一个球门练习射门。

(2) 学生排成一路纵队，依次运球射门。

组织教学：体育小组为单位。

(3) 运球绕杆射门，学生排成一路纵队，依次运球绕过障碍后射门。

纠错：对于技术动作的易犯错误通过引导的方式，让学生能自己发现，自我改正，达到迅速掌握技术动作的目的。

组织教学：分散站立，教师巡视指导。

(4) 接球射门，学生排成一路纵队，依次将球传给教师，接教师回传球后射门。

组织教学：四列横队练习队形。

5. 优生展示

6. 教学比赛—射门大作战，体育小组为单位，每人做运球过障碍相距球门20米射门，学生依次完成，进球得一分，小组成员全部完成后，得分最多的小组获胜。

(四) 结束部分

1. 放松活动—放松操

组织教学：四列横队体操队形

要求：放松活动，身心充分放松。

2. 课堂小结：老师引导学生做自我评价和相互评价，最后老师做总结性评价，表扬表现好的学生，激励学生参与体育运动的热情。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

足球场、小足球30个、障碍物8个、障碍竿4根、音乐播放器。