

# 高中足球运球教案 高中体育足球教案(精选5篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

## 高中足球运球教案篇一

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，其中一个队为追铺方，另一队为逃跑方，开始运球时可以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；选择好射门的角度的；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。

练习密度：35%—40%；平均心率：125—135次/分；运动强度：中等偏上。

## 高中足球运球教案篇二

知识与技能：

能够完成脚背正面踢球的技术，90%踢球比较准确。

过程与方法：

通过分组法、游戏法、探究的学习方法进行教学和练习，发展学生奔跑、跳跃的能力，提高速度、耐力、灵敏、协调身体素质。

情感态度价值观：

提高合作能力，培养互帮互学、团结协作的优良品质，增强学生团队意识。

重点：

脚踢球的部位，身体正对来球，脚背正面触球。

难点：

判断来球的路线与速度，膝、踝关节放松以增强缓冲效果，

踢球时全身的协调配合。

### （一）开始部分：

教学组织：四列横队；要求：快速、安静、整齐

### （二）准备部分：

1. 一般准备活动：伸展运动；体转运动；踢腿运动；踝腕关节运动；

2. 专项准备活动：小步跑、车轮跑、后蹬跑、高抬腿跑；

教学组织：两列纵队；要求：动作充分、规范，防止受伤。

### （三）基本部分：

导入：学生复习脚内侧踢球以及脚背内侧踢球等技术动作，通过以上技术动作的练习为接下来的新技术的学习奠定基础。

#### 1、技术动作的示范讲解。

“同学们，我们已经学习了两种踢球的方式，接下来我们将再学习一种踢球的方式一脚背正面踢球，大家仔细看老师的动作，老师的助跑路线、支撑脚的位置、摆动腿的动作、击球部位都是怎么样的呢？”

学生对技术动作要点总结教师进行补充：直线助跑，最后一步稍大，支撑脚积极的以脚跟着地，踏在球的后侧方10—15厘米处，膝关节微曲，足尖正对出球方向；摆动腿以膝关节为轴，大腿带动小腿屈膝积极向前摆动，当膝关节摆置接近球的垂直方上方时，小腿做爆发式的前摆，使膝关节处在球的正上方时用脚背正面击球的后中部。击球时脚面绷直，踝关节紧张，上体稍前倾，两臂配合协调摆动。

教学组织：四列横队，第一、二蹲下，三、四列稍息。

要求：仔细观察教师的技术动作。

2、学生两人一组做踢固定球练习。

两名学生一组一名学生脚踩足球的上部，另一名学生原地练习模仿踢球姿势，感受脚背正面踢球的部位，踩球同学对踢球同学的技术动作进行点评。

教学组织：两人一组轮换。

要求：体会踢球的部位及击球点。

3、学生两人一组做互踢练习。

两名学生距离大约15—20米，面对面站着，球固定到面前，助跑用脚背正面踢球，将球踢给另一名学生，另一名学生再将球踢回。

教学组织：两人一组。

要求：注意踢球的准确性。

4、教师巡视指导，纠正错误动作。

5。游戏：中区射桶。

全场使用一个球，在中圈内分布10个标志桶，两队均在中圈以外，其中一队控制球为进攻方，另一队为防守方，进攻方距中圈不得少于15米，防守方防止进攻方射中中圈内的标志桶。射击必须用脚背正面，射击球穿过中圈可以被再次控制，停留在中圈则成为“死球”，原控制球队失去控球权。防守一方获得控球权后必须从中圈15米以外开始进攻。比赛进行到全部标志桶被击倒后为一回合，击倒一个标志桶得一分，

积分多的队为胜。

教学组织：分为人数相等的两队。

要求：采用脚背正面踢球的方式。

（四）结束部分。

1、老师针对今天上课的情况进行简单总结。

2、伴随着舒缓、优美的音乐进行放松操。

3、值日生归还器材，教师宣布下课。

场地器材：足球场、标志物、足球。

练习密度：50%；练习强度：中等；平均心率：120—130次/分钟。

## 高中足球运球教案篇三

足球基本规则

初步学习足球比赛的'基本规则，并能有所体会

重点：学习足球比赛的基本规则

难点：足球比赛的基本规则

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)

1、振臂运动

2、俯背运动

3、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

## 高中足球运球教案篇四

：足球20只，标志物40个，小球门4个。

学生在老师的组织下积极参与练习，课堂气氛活跃。预计绝大部分学能初步掌握本节课所学的知识。练习密度在40%左右，最高心率140次/分左右，平均心率110次/分左右。

- 1、运动参与目标：通过本课教学，知道足球脚内侧传接球的方法，并具有主动参与练习的态度。
- 2、运动技能目标：熟悉球性，让学生掌握足球的基本技术，初步建立对足球的兴趣爱好。
- 3、身体健康目标：在学习中充分展现自我，逐步形成自信、勇于尝试、敢于表现的良好心理素质，体验合作与交往。
- 4、心理健康目标：通过合作探究学习，培养学生团结合作的能力，提高学生学习兴趣，体验运动的快乐，创新的趣味，感受成功的喜悦，增强自信。
- 5、社会适应目标：在富有个性的、集体智慧的活动中敢于发表自己的看法与自我表现，提高学生的社会适应能力。

足球有世界第一运动的美名，对于初一学生来说，具有极强的吸引力和锻炼价值。脚内侧传接球是足球技术中的最为关键的技术，学好这一技术不仅是个人技术能力的集中体现，同时熟练的掌握和合理的传接球对控制比赛节奏、丰富战术变化都有实际意义。

本课授课班级为三班，40人，该班学生男女生比例不等男生少女生多，大多数体能较好、且活泼好动，运动参与兴趣高；这个阶段的学生由于生理及心理的特点，身体素质和运动能力普遍较差；在体育课中比较易兴奋，好表现，精神不易集

中；具有一定的辨别思维和动手能力，注意力指向性较强，并对新生事物感到好奇，认知和技能有一定的提高，学习新知识速度快模仿能力强，具备一定的探索知识自主创新的能力。本课通过游戏、练习、展示等多个环节，调动学生学习积极性，达到师生之间心理互动，增强学生对上好体育课和乐于参加各种技能学习的信心。

## 一、学生互评：

- 1、小组内同学对动作进行互相评价，指出各自的优缺点。
- 2、小组之间互相学习和欣赏，并且对各组的动作进行点评和鼓励。

## 二、教师评价：

- 1) .评价学生练习时，做到了及时、有效、语言简洁，采用诊断性的评价方式，能帮助学生学会新技术的方法，提高自己的能力，体验学习成功的乐趣，促进学生自我发展。
- 2) .评价展示时，采用激励性的评价方式，充分肯定学生学习过程的参与、互相帮助、自主性与合作性、引用竞争机制的目的性。

## 足球脚内侧传接球效果分析

- 1、通过本课教学，学生知道了足球脚内侧传接球的动作方法，并能主动参与练习的态度。
- 2、通过本课教学，学生能基本掌握足球脚内侧传接球的动作方法，能体验并感受到动作成功时带来的快乐。
- 3、通过练习和游戏发展了学生身体协调灵敏性、速度素质，促进了学生身体的'正常生长发育和足球运动的基本活动能力。

4、通过合作探究学习，培养了学生团结合作的能力，提高学生学习兴趣，，体验运动的快乐，创新的趣味，感受成功的喜悦，增强自信。

## 障碍跑教学反思

本课“德育教育”贯穿了整堂课的始终，准备部分的“快乐播种”，结束部分的“颗粒归仓”都在让学生学习动作技能的同时教育学生珍惜粮食。

### （一）注重激发学生的运动兴趣

情境的创设只有融入了参与者自己的思想和情感，才能真正起到激发学习兴趣和求知欲的目的。因此在教学中我运用了生动的语言、激动的语调来描述情境，这既让学生学会了动作，又培养了勤俭节约的精神。

### （二）强调学生的主体地位

作为一名教师应该坚信：“每一个学生都有获得成功的愿望，每一个学生都有自我实现向高层发展的需要，每一个学生都有自我发展的创造潜能”。教师在其发展过程中，是起着非常重要的作用的。这节课把学生学习能力的提高放在首位。把学习的主动权交给学生，鼓励学生进行探索，学会创造、学会想象，敢于展示才能、会积极的去体验，成为胜利者。

### （三）利用游戏比赛形式培养健康心态

通过游戏教学能培养学生的创新精神、竞争意识、团结合作、热爱集体和遵纪守法等优良品质。而这些优良品质正是一个健康心态的集中体现，从而让学生在以后生活和学习中以积极的心态迎接新的挑战。

### （四）利用小组活动的形式，培养学生的团队精神

本课活动，以小组为单位观看微课自主探究，培养了学生良好的团队精神，使学生增添信心、融入群体。这样日积月累，持这以恒，就能帮助学生培养起良好的团队精神。

## 高中足球运球教案篇五

通过本单元学习，培养学生对足球运动的兴趣，在主动参与的过程中，学习足球的基本技术，知道足球比赛的简单规则，了解和掌握一些足球基本技术，建立正确的技术概念，拓展足球运动的价值。通过练习、游戏和比赛，增强学生力量、速度、耐力与柔韧、灵敏、协调等身体素质，发展足球实践能力。

- 1、熟悉球性练习、学习脚内侧传接球技术；
- 2、复习脚内侧传接球；
- 3、脚内侧运球、正脚背运球；
- 4、正脚背踢球；
- 5、组合练习、教学比赛

足球有世界第一运动的美名，对于初一学生来说，具有极强的吸引力和锻炼价值。脚内侧传接球是足球技术中的最为关键的技术，学好这一技术不仅是个人技术能力的集中体现，同时熟练的掌握和合理的传接球对控制比赛节奏、丰富战术变化都有实际意义。

本次授课为初一学生。初一的学生活泼好动，喜欢具有挑战性的运动，注意力的指向性较弱，但是学习新知识的速度快，模仿能力强，具备一定的探索能力。因此，本课本着求实、探索、创新的思路，在教与学的过程中，教师的“教”是引导，学生的“学”是主体。

## 本课的教学目标和重难点

认识目标：通过学习，使学生了解脚内侧传接球的完整动作方法、特点以及用途。

技能目标：通过练习，使80%的学生基本掌握脚内侧传接球。发展学生的下肢力量素质。

情感目标：培养学生勇敢、果断和克服困难等优良品质以及团结协作的意识

重点：支撑脚的位置；脚内侧触球部位

难点：击球的力度和准确性教法策略

教法：示范讲解法游戏法

学法：自主探究法合作学习法观察模仿法

1、老师示范，学生先无球模仿动作，领会动作要领。

2、学生和教师一起原地模仿脚内侧传球练习。

3、小组内一人踩球一人上一步踢固定球的`练习。教师巡视指导，纠正学生易犯错误动作。

4、小组内两人一组的3-5米传球练习。教师讲解示范脚内侧停球动作方法

5、小组内传球后跟进练习

6、小组内结合传胯下球练习

一、课前师生互动、游戏导入新课阶段：大约7分钟

1) 课堂常规：由我整队集合，清点人数，处理见习生，宣布课堂内容以及教学流程。

## 2) 准备活动

(1) 慢跑熟悉场地

(2) 游戏“快乐播种”：学生分四组，看那组以最快的速度将种子（地标）播种在施肥的位置。（借助游戏既让学生活动充分又布置了场地）

(3) 做健身操（配合音乐）

## 二、合作探究，学习技能(约28分钟)

### 1、诱导准备活动阶段：

教师示范领做球性和专项练习并讲解动作要领，学生在教师的指导下做球性和专项

练习

a□左右拨球

b□转髋对脚

### 2、足球：脚内侧传、接球

(1) 自主尝试联系

学生用自己所认为正确的动作两人一组自主练习。

(2) 学生以小组为单位，观看微课。

1)、教师讲解示范脚内侧传接球。学生认真观看和听教师的

动作示范与讲解并原地徒手模仿。教师示范讲解动作方法，动作要点：传固定球时一般支撑脚踏在球侧方10——15厘米远，脚尖对准出球方向，传球时，支撑腿的膝关节微屈，重心稍下降，摆动腿髋关节外展，使脚内侧对准球，以小腿膝关节为轴，积极前摆，脚腕保持紧张，脚跟前送，用脚内侧触球的后中部，将球传出。

2) 小组内一人踩球一人上一步踢固定球的练习。

3) 小组内两人一组约3-5米传球练习

教师观察学生练习，针对学生的水平，运用水平教学的方法，因材施教，个别辅助其练习。对学生在练习过程中出现的动作错误，进行纠正讲解改正动作错误的方法与技巧。

4) 教师讲解示范脚内侧停球动作方法

5) 指定学生展示

三、游戏部分：展示强化，巩固提高（约5分钟）

足球“颗粒归仓”比赛：分小组进行比赛。以小组为单位，看那组将种子（足球）用所学动作收进仓库（小球门）的多。

四、结束部分：放松身心，小结课堂（约5分钟）

小结本课上课的优点与不足，宣布下节课内容、归还器材、师生再见下课。