

2023年足球运球教案高中(汇总5篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

足球运球教案高中篇一

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

足球运球教案高中篇二

《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。

足球运球教案高中篇三

依据《义务教育体育与健康课程标准》的精神要求，坚持“健康第一”的指导思想。在课堂上以学生发展为中心，帮助学生学会学习和锻炼，努力培养学生的观察、思考、探究的能力，使学生养成自主学习的习惯。通过教师讲解、示范正确的脚背正面运球动作，使同学学会并掌握脚背正面运球的完整技术，激发学生的学习兴趣、培养学生的协作意识，让每一位同学感受到运动的乐趣和成功的快乐，从而了解和喜欢足球运动，亲身体验运动所带来的快乐。

脚背正面运球是足球技术中最基本的技术动作，在比赛中运用得较多，主要用于直线的快速突破。脚背正面运球不仅可以提高学生的控制球能力，发展学生的奔跑素质，同时对提

高学生的协调、灵敏、力量等身体素质也有促进作用，并且对学生终身体育的意识有积极的影响。本课为新授课，采用由易到难、循序渐进的方法，让学生认识体验脚背正面运球技术动作的基础上，运用了游戏、比赛等方式大大增加了组织形式的多样性，提高学生兴趣。在教学过程中，把教学的重点放在掌握脚背正面运球的技术上，把蹬，摆，推，拨用力一致确定为本课的难点。要求学生髌、膝、踝等关节要放松，要以髌、膝、踝三关节为轴，用脚背正面去推拨球。

本节课的授课对象是初一年级学生，他们特别喜欢足球，教师在教学中要尽可能地创造条件让学生多接触球，熟悉球性。他们在小学虽然接触过足球，但基本上没有基础，有些同学在运球时，脚触球位置掌握不是很好，造成踢球后人追球现象。为了解决这一问题，本节课着重解决同学们脚触球位置不准确这个问题，在教学过程中重点讲解脚触球的位置。通过循序渐进，层层深入，充分挖掘每一名同学的潜在能力，并通过游戏的练习方式进行练习，从而更好地促进学生达到教学目标。

- 1、知道脚背正面运球的动作方法，初步掌握脚背正面运球动作技能，会在跑动中运球。
- 2、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，培养学生对足球运动的兴趣。

教学重点：推拨球的部位，方向。

教学难点：推拨球的力量，速度

在准备部分中，以脚尖写字代替了徒手操，增加了学生的练习积极性。在加上球性练习和争球游戏，使学生的身体机能得到较好的发挥，既起到了热身的效果，又提高了学生对足球的学习兴趣。

基本部分中，根据由浅入深，由易到难的原则，循序渐进的从无球到有球，从慢走到慢跑，从单脚到两脚交替，最后进行运球接力教学。使学生一步步掌握了脚背正面运球的方法，通过各种方式的教学，提高了学生对足球学习的积极性。

结束部分通过拍打两腿肌肉，使腿部肌肉得到快速的放松，并加上意念放松，使学生的身心得到快速的恢复。

平整场地一块

足球40个

标志物四个

足球运球教案高中篇四

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和满足自己的欲望，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学习兴趣”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”

足球运球教案高中篇五

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学习兴趣”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”