|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教师: 詹红旗 | 项目: 足球提高 | 周次： | 时间: 年 月 日— 月 日 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | 1. 让学生复习足球运动基本特点； 2. 熟悉足球竞赛规则及裁判法； 3. 强调课堂常规; 4. 介绍足球主要技战术 | | 教学任务 | 1. 学生对足球运动有进一步的认识。 2. 使学生加深足球课的课堂常规，基本要求。   3、教学比赛。 | |
| 部分 | 时间 | 内 容 | 组 织 教 法 | | 备注 |
| 开始部分 | 5  分钟 | 1、向学生讲解足球课的基本课堂常规，及教学要求。  2、明确学期要求，目的及任务。  3、讲解足球运动基本的知识，让学生进一步掌握规则和裁判法。 | 一、组织：队形（如下图）  二、要求：精神饱满  三、教法：口头讲解 | |  |
| 准备部分 | 5 分钟 | 一、准备活动  ①绕场慢跑2圈  1、足球专项徒手操的练习。    （1）、伸展运动  （2）、扩胸运动  （3）、振臂运动  （4）、体转运动  （5）、外跨运动  （6）、内跨运动  （7）、踢腿运动  2、三十米冲刺两组  上肢练习。 | 一、组织    要求：安静，整齐  组织    教法：1、教师先讲解示范，学生再练习，由教师发出口令（四个八拍）。  （1）、有站立姿势开始，双脚有节奏地跨步跳向前行进，两臂经体侧上、下挥振，在头顶及身后各击掌一次，充分拉开肩背关节和韧带。  （2）、准备及脚下步伐同上，两臂手屈后振，两拍。再转为平直后振两次，通过双臂振动的离心力牵拉肩，臂韧带，充分活动肩部关节和肌肉。  （3）、双臂上、下交替后振，通过尽可能大的振动力来牵拉肩、背部的肌肉韧带，使之充分活动。  （4）、每两拍以髋为轴，腰发力转动上体。通过腰的扭转使肩轴和髋轴形成“十”字扭转后打开，从而活动髋、腰。  （5）、以单脚支撑，摆动腿提膝外转后成弓步跨出，通过髋、膝、踝三个关节的连续用力来活动下肢。  （6）、以单脚支撑、摆动腿提膝内转达成肩轴与髋轴的扭转。  （7）、以髋为轴，屈膝提膝一次，再直膝提腿一次，交臂用力活动下肢各关节、肌肉及韧带。  教法2：两人一组。  要求：1、学习徒手操认真，有节奏。  2、加速跑全力以赴，跑完全程。 | |  |
| 部分 | 时间 | 内 容 | 组 织 教 法 | | 备注 |
| 基本部分 | 20分钟 | 3、脚背正面颠球，控球技术练习  4、教学比赛 | 组织：    教法：教师先讲解示范，学生再练习。  要求:复习内容认真做练习，加强球感。  组织： 全班分组,每组9人.半场比赛。  要求:1、认真比赛,全力以赴。  2、每队失一球做10个收腹跳。 | |  |
| 部分 | 时间 | 内 容 | 组 织 教 法 | | 备注 |
| 结束部分 | 5  分钟 | 一、放松练习  绕场慢跑放松一圈  二、总结本节课  表扬好的方面，对不足提出批评。  三、清点、归还器材 | 一、组织    要求  1．呼吸均匀  2．肌肉放松 | |  |
| 课  后  小结 |  | | | | |