**足球教案（技能）**

|  |
| --- |
| 教学课时安排： 10 学时（每课时1.5小时） |
| **课程介绍**（项目功能及相关要求、注意事项）足球运动是激烈对抗而富有魅力的世界第一运动，足球运动是以脚支配球为主，两个队在同一场地内进行攻守的体育运动项目。具有高速度、快节奏、强对抗、高技巧、多变化、蕴含美、创造美、洋溢美及趣味性、健身性等特点，深受广大群众的喜爱。本课程在培养学员掌握足球的基本知识、基本技术、基本战术、基本技能，掌握科学锻炼身体的方式、方法，接受终身体育的思想，形成终生锻炼身体的习惯，提高运动技术、运动技能、审美能力及培养良好的体育道德和合作精神，正确处理竞争与合作的关系等方面会起到重要的作用。适合年龄：5-40岁场地要求：足球场（人工草皮，自然草皮都可以） 设施要求：足球、服装自备 |
| **教学目的**（预期达到的教学效果）通过配送平台让热爱足球让学员握足球的基本知识、基本技术、基本战术，掌握科学锻炼身体的方式、方法，接受终身体育的思想，形成终生锻炼身体的习惯。同时提高学员对足球竞赛的欣赏水平。1课时：让学员初步了解足球起源和发展、基本规则、足球的练习方法，并进行基本体能训练。2-8课时：学习足球基本技术、基本战术、足球专项身体素质的练习，以及技战术在比赛中的运用。9-10课时：复习足球基本技术考核，对内或对外组织对抗赛，检验教学成果。 |
| **教学方法**对教学内容进行现场演示，一边示范，一边讲解，强调[关键步骤](https://baike.baidu.com/item/%E5%85%B3%E9%94%AE%E6%AD%A5%E9%AA%A4)和注意事项，使学员边做边学，理论与技能并重，较好地实现师生互动，提高学生的学习兴趣和学习效率。 |
| **教学内容**（具体到每课时教学内容）

|  |
| --- |
| 教 学 要 求 和 内 容 |
| 教学要求：通过足球这门课程，实现让广大学员达到体育项目共有的锻炼身体、增强体质的目标，接受终身体育的思想，形成终生锻炼身体的习惯，提高学员对足球竞赛的欣赏水平，同时培养良好的体育道德和团队合作精神。 |
| 课时 | 教 学 内 容 |
| 1 | 1、导言； 2、足球运动概述 3、分组比赛 |
| 2 | 1、球性练习：颠球、拨球 2、足球身体素质练习  |
| 3 | 1、复习球性练习：颠球、拨球熟悉球性；2、学习脚背内侧传球, 脚内侧停球； |
| 4 | 1、复习脚背内侧传球, 脚内侧停球；2、球性练习：拉球、挑球 |
| 5 | 1、学习脚背内侧传球，脚背内侧停球空中；2、灵敏素质练习；3、教学比赛； |
| 6 | 1、射门练习；2、学习胸部停球技术；3、弹跳力、柔韧练习；4、教学比赛； |
| 7 | 1、复习射门；2、学习胸部停球技术；3、学习大腿停球、运球技术； |
| 8 | 1、学习头顶球技术；2、运球过杆射门练习；3、教学比赛： |
| 9 | 1、学习守门员技术：掷界外球、2、运球过杆射门练习；3、教学比赛 |
| 10 | 总复习、考核 |

 |
| **其他** |