

# 高中足球【左扣右拨变向运球过人】教案设计

水平五 高二年级 足球选项课 模块一 第三次课

## 一、指导思想

本次课贯彻落实立德树人的教育根本任务，以《体育与健康》课程标准为依据，树立“健康第一”的指导思想。在教学中注重激发不同层面的学生对足球运动的爱好和兴趣，让学生掌握从事终身足球运动所需要的体育知识和技能，提高学生身体素质，并发挥其主体地位及创新精神，培养自我锻炼的能力，养成终身体育锻炼的习惯。在体验式教学中培养学生自主、互帮、互学、互评的意识，增强学生主动自主学习的能力。

## 二、学情分析

本课时教学对象是水平五高二年级的学生，全班 40 人，男女生各 20 人。处在该年龄段的学生身体素质较好，接受新事物能力强，反应敏捷，参与体育运动的热情比较强烈并具备了一定的运动基础和自我保护能力，这为教学目标的达成提供必要的前提。但是这一阶段的学生学习稳定能力一般，很容易反复出现错误动作，所以应该多做些强化练习。

## 三、教材分析

本课的教学以《普通高中体育与健康课程标准》（2017 版）为依据。教学内容是 足球项目 中的 左扣右拨变向运球过人技术，是人教版水平五重点学习内容。扣拨球 是高中体育教学中重要组成部分，是足球课程中最基本的技术动作，它既发展学生的 灵敏和协调 素质，又有良好的综合健身作用，本课为 左扣右拨变向运球过人第一课时。

## 四、学习目标

1. 认知目标：通过学习，学生领会足球左扣右拨变向过人技术在实战中的运用时机
2. 技能目标：通过练习，学生巩固提高足球左扣右拨变向过人技术动作
3. 体能目标：发展学生专项力量，及身体协调性。
4. 情意目标：学生在课堂中体验足球的乐趣，培养团队意识，增强自信心。

## 五、重点难点

本次课重点是变向运球时重心的移动。

难点是扣拨球的连贯性。

## 六、教法学法

（**教法**）本课结合学生的实际情况，采取了启发式教学法、讲解示范法、纠正错误法以及评价法等教学方法，注重学生的差异性，进行分层教学。

（**学法**）本课注重发挥学生的主体地位，通过学生自主尝试，自主学习，分组练习，互相评价，教学比赛赛等方式培养学生思考能力和实践能力。

## 七、教案

足球【左扣右拨变向过人】教案

班级：水平五 高二年级 人数：40 人（20 男、20 女） 课次：第 3 次课 地点： 任课教师：徐路生

|      |   |  |  |  |  |     |    |    |
|------|---|--|--|--|--|-----|----|----|
| 学习目标 | 1. 认知目标：通过学习，学生领会足球左扣右拨变向过人技术在实战中的运用时机<br>2. 技能目标：通过练习，学生巩固提高足球左扣右拨变向过人技术动作<br>3. 体能目标：发展学生专项力量，及身体协调性。<br>4. 情意目标： 学生在课堂中体验足球的乐趣，培养团队意识，增强自信心。 |  |  |  |  |     |    |    |
| 学习内容 | 左扣右拨变向运球过人技术  |  |  | 重点、难点  | 重点是变向运球时重心的移动。<br>难点是扣拨球的连贯性。  |     |    |    |
| 教学流程 | 课程常规—热身导入—学生自主探究学习—巩固提高练习—完整动作练习—实战模拟练习—发展健康体能—拉伸放松和总结—回收器材   |  |  |  |  |     |    |    |
| 阶段   | 阶段目标  | 阶段内容                                     | 学生活动   | 教师活动   | 组织教学   | 时间  | 强度 | 次数 |
| 课堂常规 | 1. 培养学生良好的组织纪律性和行为规范。<br>2. 明确本节课内容，了解课程目标。   | 1. 整理队伍，师生问好，强调安全。<br>2. 宣布本节课的内容，安排见习生。 | 1. 体委集合整队检查人数，报告情况。<br>2. 师生问好<br>3. 认真听讲，跟随老师进行热身 | 1. 检查服装、器材，记录考勤，师生问好，安排见习生，强调安全问题<br>2. 宣布本课的学习内容、目标、要求和注意事项，并带领学生热身 | 1. 组织：成四列横队<br>☆☆☆☆☆☆☆<br>☆☆☆☆☆☆☆<br>★★★★★★★<br>★★★★★★★<br>Δ<br>☆男生<br>★女生<br>Δ 教师 | 2分钟 | 小  | 1  |

|      |  |  |  |  |   |      |   |   |
|------|--|--|--|--|---|------|---|---|
| 热身导入 | <p>1. 充分热身,提高注意力,活跃课堂气氛</p> <p>2. 培养学生自主合作互助精神-</p>  | <p>足球步伐练习</p> <p>1) 行进间后踢腿</p> <p>2) 左扣右拨无球练习</p> <p>3) 垫部摆腿</p> | <p>1. 认真跟随老师做热身练习。</p> <p>2. 练习时集中注意力,自主思考,大胆尝试。</p>       | <p>1. 带领学生做热身练习。</p> <p>2. 提醒注意事项,纠正错误动作。</p>  | <p>练习队形: 老师带领学生</p> <p>↓</p> <pre> ★★★★★★★☆☆ ★                ☆ ★                ☆ ★                ☆ ☆  ☆  ☆  △  ☆ ↑ </pre> <p>☆: 见习学生</p> | 5分钟  | 中 | 1 |
| 尝试体验 | <p>1. 通过练习让学生进一步领会动作。</p> <p>2. 培养学生自主学习与合作精神</p>    | <p>1. 组织学生利用扣拨球技术过障碍物练习</p>                                      | <p>1. 认真听教师讲练习内容,积极参与各项模拟练习</p> <p>2. 进一步领会左扣右拨变过人技术动作</p> | <p>1. 讲解练习内容,组织学生练习</p> <p>2. 鼓励学生互相探讨学习</p> <p>3. 巡回指导提醒学生注意事项,</p> <p>4. 强调安全</p>                                      | <p>练习队形: 教师提前做好标志碟,自由选择位置练习绕标志碟练习。</p> <pre> ☆  ☆  ☆ ⊗ ⊗ ⊗           △ ⊗ ⊗ ⊗ ★  ★  ★           ⊗ 标志碟 </pre>                                 | 6分钟  | 中 | 3 |
| 练习提高 | <p>1. 培养学生对左扣右拨变过人技术的掌握和运用</p> <p>2. 培养敢于表现自我的精神</p> | <p>1. 组织学生利用足球左扣右拨变过人技术进行1V1练习,一人做动作,一人做消极防守</p>                 | <p>1. 自主思考,大胆尝试积极参与练习</p> <p>2. 展示学习成果,回答老师的提问,认真总结</p>    | <p>1. 示范并讲解练习内容和注意事项。组织学生进行练习,巡回指导,纠正错误,提示动作,鼓励学生练习。</p> <p>2. 请学生进行示范,并提问点评。</p> <p>3. 教师巡回指导并强调注意事项</p> <p>4. 强调安全</p> | <p>练习队形: 学生两人一组进行1V1的练习</p> <pre> ★★★★ ○ ○ ○ ○ ★ ★ ★ ★ ☆ ☆ ☆ ☆ ○ ○ ○ ○ ☆ ☆ ☆ ☆ </pre> <p>○: 足球</p>  | 10分钟 | 中 | 5 |



|      |              |    |   |     |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|------|--------------|----|---|-----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| 运动负荷 | 145--150 次/分 |    | <table border="1"> <tr><td>190</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>170</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>150</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>130</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>110</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>90</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>70</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>50</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>o</td><td>5</td><td>10</td><td>15</td><td>20</td><td>25</td><td>30</td><td>35</td><td>40</td><td>45</td><td></td></tr> </table> | 190 |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | o | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |  |
| 190  |              |    |   |     |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 170  |              |    |   |     |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 150  |              |    |   |     |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 130  |              |    |   |     |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 110  |              |    |   |     |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 90   |              |    |   |     |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 70   |              |    |   |     |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 50   |              |    |   |     |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| o    | 5            | 10 | 15  | 20  | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 练习密度 | 50%-55%      |    |   |     |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 课后小结 |              |    |   |     |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |