**常州市雕庄中心小学**

校本课程操作手册

课程名称：足球俱乐部

任教教师: 吕琼芳

**二0二三年二月**

**雕庄中心小学校本课程规章制度**

一、活动前

1．教师提前3分钟到达上课地点，队员准时、坚持参加每次活动。

2．教师做好每次活动的考勤，请假的队员要及时与该生的班主任联系，搞清去向。

3．教师做好课前准备，学生带好所需的学习用品。

二、活动时

1.队员要遵守纪律，按时、认真完成学习任务。

2.队员之间要团结合作、互帮互助、友好相处。

三、活动后

1．要做好教室的清洁打扫。请各校本课程再结合各自的特点，师生共同补充制定具有个性化的制度，其中校本课程岗位设置、优秀社员评选标准不可少。

2.制度定好后，请上传至校园网“学生成长——校本课程工作”栏目

常州市雕庄中心小学校本课程开发纲要

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **开发的课程名称** | **足球** | **教师姓名** | 吕琼芳 |
| **实施对象** | 三年级 | **班级规模** | 41 |
| **展示形式** | **□ 视频展示**  **□ 作品展示**  **□ 现场展示 √**  **□ 其他形式：** | | |
| **课程目标** | 激发学生学习兴趣，努力提高《国家体育锻炼标准》达标合格率和优秀率。使学生掌握科学锻炼身体的方法，养成终身锻炼的良好习惯。同时，加强特长生培养，提高我校足球运动技术水平，为参加各级比赛打下良好基础。  着重于贯彻“以学生发展为本”的教学理念，让学生“玩”中感受足球的乐趣，培养学生对足球的兴趣，挖掘学生的潜能，发展特长，促进学生身心健康发展。使学生身心健康，重在培养学生愉快、轻松创新的兴趣，使学生对足球的基本技术、基本战术、基本规则有所了解及掌握能自己组队参加比赛。  通过对足球运动技术与战术的训练，提高运动员技术水平和技战术意识身体素质，争取在市、区足球运动会上取得较好成绩。 | | |
| **课程内容**  **及实施** | 在足球社团训练内容丰富多彩，按计划进行下列内容训练：  1、足球社团成员必须准时到规定场地，每次上课点名，检在出勤情况，发现缺席情况及时向班主任反映。 2足球社团成员必须严格遵守纪律，要求学生自己自觉社团活动，注意安全，防止伤害事故。 3、在保障安全的前提下认真学习足球的基本技术、基本战术，初步掌握运球、接控球、传接球、掷界外球射门等技术，学会简单的进攻、防守战术、技术，学会自己组织足球比赛。4、要求学生爱护公物，活动结束，小队长负责把球归还器材室。 | | |
| **课程评价** | 本课程有明确的教学目标，但在评价过程中并不统一划线，而是对不同身体情况的学生设置了不同评价标准，做到让每一个学生都能学到正确的足球知识。目前足球社团内学生有35人，主要由三年级的学生组成。学生对足球的知识积累几乎都是从零开始;这些学生全凭兴趣自愿报的足球社团参加练习，没有进行身体素质的筛选，所以身体条件各不相同;训练比赛中对规则的运用和对动作使用的合理性作为评价的标准。学生自我评价，让学生通过自我评价，养成主动学习，自觉锻炼的习惯，使学生的身体素质不断得到提高。 | | |

**请同时将电子稿上传至“学生成长——校本课程工作”栏目**

**授 课 计 划**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 序号 | 周次 | 授课内容安排 |
| 1 | 二 | 进行足球社团招募、传球练习 |
| 2 | 三 | 假动作练习 |
| 3 | 四 | 运球传球练习 |
| 4 | 五 | 球性球感练习 |
| 5 | 六 | 脚背传球练习 |
| 6 | 七 | 颠球 传球练习 |
| 7 | 八 | 球性球感术练习 |
| 8 | 九 | 护球动作练习 |
| 9 | 十 | 步伐练习 |
| 10 | 十一 | 传接球练习 |
| 11 | 十二 | 配合练习 |
| 12 | 十三 | 假动作练习 |
| 13 | 十四 | 护球动作练习 |
| 14 | 十五 | 步伐训练 |
| 15 |  | 1vs1、总结、评选优秀学员 |
| 16 |  | 长传球练习 |
| 17 |  | 一对一 |
| 18 |  | 比赛 |
| 19 |  |  |
| 20 |  |  |

**请同时将电子稿上传至“学生成长——校本课程工作”栏目**

学生出勤情况统计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1 | 朱嘉琪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 2 | 邹梦茹 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 3 | 马欣妍 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 4 | 陆梓涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 5 | 王若伊 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 6 | 蒋宁 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 7 | 饶金蔓 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 8 | 沈淑晗 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 9 | 杨雨橙 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 10 | 赖茵茵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 11 | 曹梦娴 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 12 | 许乐涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 13 | 马梓芯 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 14 | 姜一琳 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 15 | 金子璇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |

注：出勤打√，缺勤打×，迟到打 ，旷课打○。

学生出勤情况统计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 16 | 刘文晴 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 17 | 王诗龄 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 18 | 许佳琪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 19 | 卢语诺 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 20 | 蒋多加 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 21 | 凌一帆 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 22 | 张智宸 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 23 | 史易然 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 24 | 杨恺睿 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 25 | 孙宗泽 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 26 | 徐星辰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 27 | 徐文森 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 28 | 王雨泽 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 29 | 刘嘉铭 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 30 | 吴奕华 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |

注：出勤打√，缺勤打×，迟到打 ，旷课打○。

学生出勤情况统计

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 31 | 朗乐乐 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 32 | 王骏祥 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 33 | 耿以轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 34 | 丁宇贺 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 35 | 张昊宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 36 | 余子轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 37 | 张子豪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 38 | 康子豪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 39 | 陈锦烁 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 40 | 张一驰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 41 | 程俞嘉 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

注：出勤打√，缺勤打×，迟到打 ，旷课打○。

教学设计

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 1 | 时间 | 2、14 | 周次 | 二 | 课题 | 宣布社团要求、速度练习 |
| 教  学  设  计 | 1、讲解社团要求  2、假动作过人技术  （1）原地模仿  （2）运球中作假动作过人  （3）有防守队员的假动作过人（假防）  3、运球过人打门（一对一）  4、小场地比赛5vs5  要求：抬头观察有一对一的机会坚决突破快速打门  5、放松 | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| 序号 | 2 | 时间 | 2、21 | 周次 | 三 | 课题 | 运球练习 |
| 教  学  设  计 | 1. 在一定的范围内运控球 2. 手运球，接触球培养感觉 3. 脚下运球，增加脚下触球次数。   教练员示范动作：  1.脚内侧敲拨球  2.脚底向后拖拉球，向前踩推球。  3.侧身踩球，换脚。  4.侧身内侧拨球，换脚。  （3）运球中听教练员喊数抱团  要求：1.明确触球部位。2.重在体会触球部位。3.注意力不要集中在脚下，要抬头观察。 | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | |

**雕庄中心小学 2022 -2023 学年第 二 学期**

**足球俱乐部 校本课程成果展示（照片形式贴于下方）**

教师： 吕琼芳

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 3 | 时间 | 3.2 | 周次 | 四 | 课题 | 传球练习 | |
| 教  学  设  计 | 1.传球练习  (1）原地传球动作模仿，一人踩住球，另外一个人踢球。  (2）尝试原地踢墙  2.尝试传球两人之间  要求：1.直线助跑 2.支撑脚站位 3.摆动腿由后至前的动作  4.触球的部位5.随前的动作 6.传球方向的控制  3.放松 | | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
| 序号 | 四 | 时间 | 3.9 | 周次 | 五 | 课题 | 球性球感 | |
| 教  学  设  计 | 1. 一定范围散开 2. 双脚交替踩球 3. 双脚盘球 4. 双脚交替踩球前进后退   要求:(1).观察，重心 （2）双脚前脚掌去触球的正上方 (3)身体协调配合 | | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | | |
| 序号 | 五 | 时间 | 3.16 | 周次 | 六 | 课题 | 假动作 | |
| 教  学  设  计 | 1. 假动作过人技术 2. 原地的模仿 3. 运球中做假动作过人 4. 有防守队员的假动作过人（假防守） 5. 运球中做假动作打门 6. 要求：抬头观察，重心，过人时上身 和下肢的配合协调。 | | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
| 序号 | 六 | 时间 | 3.16 | 周次 | 七 | 课题 | 假动作过人 | |
| 教  学  设  计 | 1.假动作过人技术  （1）原地的模仿  （2）运球中做假动作过人  （3）有防守队员的假动作过人（假防守）  2.运球中做假动作打门（1VS1假防守）  3.小场地一对一真防守打门  要求：抬头观察，重心，过人时上身 和下肢的配合协调 | | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | | |
| 序号 | 七 | 时间 | 3.23 | 周次 | 八 | 课题 | | 护球 |
| 教  学  设  计 | 1. 护球动作 2. 踩球：踩住球，迅速转体，用身体挡住对手，把球护好。 3. 180°转身:先用脚的内侧护球，再换脚的外侧护球。，左右脚分别练习。 4. 跨步假动作转身练习 5. 护球动作要点 6. 重心，快速转身 7. 触球的质量，部位 8. 完成护球后动作将球拨出左右脚和左右边都要具备护球能力。 | | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
| 序号 | 八 | 时间 | 3.30 | 周次 | 九 | 课题 | 球性球感 | |
| 教  学  设  计 | 1. 用一只脚踩在球上横向和纵向来回滚动球 2. 用脚内侧推球 3. 拨球并用脚掌回拉球，改变运球方向。 4. 用单脚或双脚内外侧运球   要点：重心，观察，支撑脚站位，触球的部位，身体协调配，触球的频率，重心的转移要快 | | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | | |
| 序号 | 九 | 时间 | 4.6 | 周次 | 十 | 课题 | 脚弓传球 | |
| 教  学  设  计 | 1. 两人一组一个球 2. 两个人先进距离复习一下脚弓传球 3. 距离拉开，脚弓传球，加力量。 4. 移动中的传球   要求：观察，支撑脚站位，传球的准确性，踢球的份量，接球的时机，传球的时机，身体协调配合。 | | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
| 序号 | 十 | 时间 | 4.13 | 周次 | 十一 | 课题 | 脚弓接球 | |
| 教  学  设  计 | 1. 脚弓停球 2. 先原地模仿停球的动作 3. 两个人一组一个人用脚弓传球，一个人用脚弓停球。 4. 逐渐拉开，加大力量练习。   要求：职支撑脚站位，脚伸出去迎球，缓冲把力量卸下来，触球的中后部，不能直直的去触球，要向海绵一样 把球卸下来。 | | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | | |
| 序号 | 十一 | 时间 | 4.20 | 周次 | 十二 | 课题 | 停反弹球 | |
| 教  学  设  计 | 1. 停反弹球 2. 原地停球动作模仿 3. 先是停地滚球，一人踢球，一个人用脚底和脚弓停球 4. 自己往上抛球自己停球 5. 两人一组对抛高球 6. 熟练后可往两侧抛球   要求：找球的落点和反弹点，身体和重心要压下去，用脚弓的内侧去压球，身体要倾斜带着球走。 | | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
| 序号 | 十二 | 时间 | 4.27 | 周次 | 十三 | 课题 | 脚背传球 | |
| 教  学  设  计 | 1. 脚背传球 2. 两人一组原地踢正脚背（一人踩球一个人 踢球） 3. 拉开距离开始传球和接球 4. 距离增加到（8--10米）开始正脚背传球（一停一传） 5. 运球正脚背打门   要求：支撑脚站位，触球的中后部，大腿带动小腿摆动，脚背绷直，触球的一瞬间发力。 | | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | | |
| 序号 | 十三 | 时间 | 5.4 | 周次 | 十四 | 课题 | 脚内侧传球 | |
| 教  学  设  计 | 1. 脚内侧传球练习 2. 原地两人一组一人踩球一个人原地模仿动作 3. 踢墙练习，距离墙五米左右，两人一组交替 4. 两人一组相聚20米对传   要求：支撑脚站球的侧面，助跑最后一步要大，用大母脚趾触球的中下部，大腿带动小腿摆动，控制球的方向，力量。 | | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | |
| 序号 | 十四 | 时间 | 5.11 | 周次 | 十五 | 课题 | 步伐训练 | |
| 教  学  设  计 | 1. 各种步伐练习 2. 灵敏协调 3. 速率练习 4. 力量练习   要求：身体协调配合，脚下的频率和速率要快，身体的协调加灵敏，手和脚的配合。 | | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | | |
| 序号 | 十五 | 时间 | 5.18 | 周次 | 十六 | 课题 | 长传球练习 | |
| 教  学  设  计 | 1. 长传球练习 2. 两人一组原地模仿动作，一个人踩球一个人模仿交换 3. 近网踢球，离网八米左右。 4. 两人一组对传球   要求：重在体会踢球的动作和踢球的部位用脚的哪一个部位去触球，而不是发大力去踢球。 | | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | |
| 序号 | 十六 | 时间 | 5.25 | 周次 | 十七 | 课题 | 一对一 | |
| 教  学  设  计 | 1. 一打一突破打门   在15\*20的中场范围里进行一打一，检验我们之前学习的过人动作运用的合理性和队员吸收了多少，还有哪些不足的地方需要在下面训练中主要解决的。  要求：观察，运  用动作的合理性，过人的距离，防守的距离。 | | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | | |
| 序号 | 十七 | 时间 | 6.8 | 周次 | 十八 | 课题 | 停反弹球 | |
| 教  学  设  计 | 1.停反弹球  （1）原地停球动作模仿  （2）先是停地滚球，一人踢球，一个人用脚底和脚弓停球  （3）自己往上抛球自己停球  （4）两人一组对抛高球  （5）熟练后可往两侧抛球  要求：找球的落点和反弹点，身体和重心要压下去，用脚弓的内侧去压球，身体要倾斜带着球走。 | | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | |
| 序号 | 十八 | 时间 | 6.15 | 周次 | 十九 | 课题 | 比赛 | |
| 教  学  设  计 | 要求：  （1）观察，配合，组织  （2）个人突破能力，对动作掌握的程度  （3）执行力，对比赛的认知力 | | | | | | | |
| 教  学  效  果 | 良好 | | | | | | | |

**请同时将电子稿上传至“学生成长——校本课程工作”栏目**

**优秀社团成员名单：合计 人**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 简 评 |
| 1 | 三2 | 杨恺睿 |  |
| 2 | 一4 | 孙兆辉 |  |
| 3 | 一五 | 梅雨豪 |  |
| 4 | 一五 | 林龙霄 |  |
| 5 | 一1 | 庄一洋 |  |
| 6 | 四2 | 刘述睿 |  |
| 7 | 三1 | 张学彦 |  |
| 8 | 四1 | 黄梓恒 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

优秀校本课程学员人数不超过总人数的30%，期末由指导教师在优秀成员学生护照上评定盖章。

**请同时将电子稿上传至“学生成长——校本课程工作”栏目。**