

新北区小学体育孙建顺优秀教师  
师培育室研讨活动

材 料 集

地 点：常州市华润小学

时 间：2026年4月10日

## 关于新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室第58次活动的通知

各有关单位：

按照新北区教育局第二轮“三名”培育工程实施意见和新北区教师发展中心培育室管理规定，依据《新北区第六批小学体育教学孙建顺培育室工作方案》和学期研讨工作计划，经研究，决定近期与常州市小学体育孙建顺名师工作室联合召开研讨活动。具体事项如下：

一、**活动时间**：2026年4月10日（周五）

二、**活动地点**：天宁区华润小学

三、**参加对象**：常州市小学体育孙建顺名师工作室、新北区小学体育培育室全体成员，天宁区小学体育骨干教师、欢迎其它体育骨干教师参与。

四、**活动主题**：小学足球结构化教学

五、**活动安排**

时间	形式	内容	主讲 (主持)
8:20-9:00	公开课	水平一小足球与游戏	韩勤
9:15-9:55	公开课	水平三足球脚内侧变向运球	汤祥
10:00-11:30	讲座	小学足球教材编排与教法	张勇卫
12:30-14:00	讲座	新课标与足球育人策略	刘成兵
14:00-17:00	讲座	2.15 背景下体育教师的育人与担当	孙建顺

六、**活动要求**

1. 活动时间与地点如有变化，另行通知。
2. 提前10分钟到达现场并实名签到。
3. 认真记录，书写端正，及时反思研修心得与体会。

新北区小学体育孙建顺优秀教师培育室  
常州市新北区教师发展中心

2026年4月3日

## 水平一基本运动技能：足球单元教学计划表

<b>学习目标</b>	<p><b>1. 运动能力：</b>学生能够认识小足球，了解足球的基本外形特征；初步掌握脚内侧、脚背正面运球等部位的触球感觉，能在游戏中尝试简单的控球和踢球动作；发展身体的协调性和灵敏性。</p> <p><b>2. 健康行为：</b>养成课前检查装备、课后整理器材的良好习惯；在情境中遵守游戏规则，保持安全距离，学会自我保护；乐于参与体育活动，体验运动的乐趣。</p> <p><b>3. 体育品德：</b>在游戏中培养团队合作意识，懂得尊重对手、听从裁判；遇到困难不气馁勇于挑战自我；树立公平竞争的意识。</p>													
<b>主要教学内容</b>	<p><b>1. 基础知识与基本技能：</b>足球脚内侧运球、脚背正面运球、部分球性练习（3种），融入简单的踢球技术，能在班级课堂学习展示、自主参与班级内小组联赛。</p> <p><b>2. 一般体能与专项体能：</b>一般体能：协调、灵敏、柔韧；专项体能：速度，核心力量。通过其他多种辅助练习来提高及对足球控制能力，发展身体动作的协调性。</p> <p><b>3. 技战术运用：</b>根据所学的足球基本运动技能，能自主参加班级内小组联赛，并通过小组、班级、竞赛来展示足球技术。</p> <p><b>4. 规则与裁判方法：</b>团队能够进行人员的分工，明确守门员、运动员的角色职责和工作方法。知晓技术动作的评判标准，能对明显的犯规情况做出判罚。</p> <p><b>5. 展示或比赛：</b>观看1次的足球比赛视频，了解简单的比赛规则与裁判方法。积极参与课堂自我展示及小组展示，在小组赛中并能相互评价、观赏与评价。</p> <p><b>6. 观赏与评价：</b>观看1次的足球比赛视频，学习足球比赛简单的规则与裁判方法学生能够乐于体验足球比赛中守门员、运动员、小裁判员的工作方法，享受各个岗位的乐趣。</p>													
<b>教学重难点</b>	<p><b>1. 学习重难点：</b>加强对足球的控制能力，能将所学技能运用到比赛中，对足球技术的连贯性、准确性进一步加强。</p> <p><b>2. 教学内容重难点：</b>每个足球的技术动作的准确性，触球部位的连贯性，养成良好的赛中规范性。</p> <p><b>3. 教学组织重难点：</b>个人练习、双人练习、小组合作练习时教师讲解示范的位置要更合理，场地器材的布置要有利于课堂教学。</p> <p><b>4. 教学方法重难点：</b>示范讲解、游戏法、合作学习、自主学习等方法的有效组合运用来更好的帮助学生掌握学习内容。</p>													
<b>设计思路</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>基本知识</b></td> <td style="text-align: center;">第1课</td> <td style="text-align: center;">第5课</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>基本技能</b></td> <td style="text-align: center;">第2课</td> <td style="text-align: center;">第3课</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>展示比赛</b></td> <td style="text-align: center;">第4课</td> <td style="text-align: center;">第6课</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>观赏评价</b></td> <td style="text-align: center;">第7课</td> <td style="text-align: center;">第8课</td> </tr> </table>	<b>基本知识</b>	第1课	第5课	<b>基本技能</b>	第2课	第3课	<b>展示比赛</b>	第4课	第6课	<b>观赏评价</b>	第7课	第8课	
<b>基本知识</b>	第1课	第5课												
<b>基本技能</b>	第2课	第3课												
<b>展示比赛</b>	第4课	第6课												
<b>观赏评价</b>	第7课	第8课												

课时	学习主题	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	认识小足球： 森林里的神秘球 1. 足球的认识 2. 足球玩法初探 3. 趣味滚球游戏	能准确说出足球的名称；能区分足球与其他球类；敢于尝试用脚接触足球；活动中注意安全，不踢人。	1. 情境导入：森林探险队出发，寻找神秘的“黑金宝石”：足球 2. 探索发现：观察足球形状、花纹，触摸感受软硬。 3. 基础练习：手抱球跑、脚底踩球、脚内侧推球。 4. 游戏互动：“给小动物送食物”（运球过障碍）。	<b>教学组织：</b> 个人练习、两人一组练习 <b>教学方法：</b> 示范讲解、游戏法、合作学习、自主学习法
2	踩球与拨球： 足球小伙伴 1. 原地踩球练习 2. 左右拨球练习 3. 旋转拨球	能做出正确的踩球动作；能控制球不跑出指定区域；手脚配合较协调。	1. 情境：小足球在森林里调皮乱跑，我们要让它成为“我们的朋友”。 2. 动作教学：前脚掌轻踩球顶，控制球不动；左右脚交替拨动球体。 3. 游戏：“听口令踩球”。 4. 进阶：双脚快速左右拨球。	<b>教学组织：</b> 个人练习、两人一组练习 <b>教学方法：</b> 示范讲解、游戏法、合作学习、自主学习法
3	脚背正面运球 1. 脚背正面触球部位 2. 运球接力赛 3. 双人合作运球	知晓脚背正面运球的基本动作，能在慢速行进中尝试用脚背正面运球，在练习过程中发展学生的下肢力量、身体协调性和灵敏素质。	1. 情境：“小小足球驾驶员”，需要开得又快又稳。 2. 动作要点：轻踩油门脚背正，平稳向前把球推。 3. 游戏：“红绿灯”运球。	<b>教学组织：</b> 个人练习、两人一组练习 <b>教学方法：</b> 示范讲解、游戏法、合作学习、自主学习法
4	脚内侧运球 1. 脚内侧触球部位识别 2. 直线慢速运球 3. 变向运球入门	能正确找到脚内侧触球点；运球时身体重心降低；球基本控制在脚下。	1. 情境：穿越“独木桥”（直线运球），躲避“大灰狼”（变向）。 2. 分解练习：先徒手模仿，再持球走步找位置，最后慢速运球。 3. 重点：支撑脚在球侧前方，运球脚内扣。	<b>教学组织：</b> 分组练习 示范讲解、比赛
5	探索：脚的各部位运球 1. 复习脚内侧、脚背正面运球 2. 学习脚背外侧运球	能准确说出三种运球部位的名称，学生能在慢速下完成指定动作；练习中主动避让，能坚持完成所有练习内容；	1. 情境：足球运动会 2. 教学练习：蚂蚁、犀牛、企鹅的3种不同运球部位。 3. 游戏：运球接力赛	<b>教学组织：</b> 个人练习、小组合作学习 <b>教学方法：</b> 示范讲解、游戏法、合作学习、自主学习法
6	花样运球秀 1. 多种部位组合运球 2. 曲线运球 3. 双人配合运球	能灵活切换脚的不同部位运球；与同伴保持默契配合；动作富有节奏感。	1. 情境：森林运动会开幕式，展示个人绝技。 2. 综合练习：脚内侧+脚背正面组合；画圆运球。 3. 合作：两人一组，一前一后同步运球。	<b>教学组织：</b> 个人练习、小组合作学习 <b>教学方法：</b> 示范讲解、游戏法、合作学习、自主学习法

7	踢球技术： 脚内侧踢球： 1. 助跑与支撑脚站位 2. 摆腿与击球部位 3. 近距离对墙/目标踢球	能做出正确的踢球姿势；击球部位准确；力量控制得当。	1. 情境：把“火种”（球）踢进远处的“篝火堆”（目标）。 2. 动作拆解：支撑脚指向目标，踢球腿外展，脚内侧击球中部。 3. 练习：近距离固定球踢球，逐步增加距离。	<b>教学组织：</b> 分组练习 示范讲解、比赛法
8	趣味比赛：森林足球大赛季 1. 简化规则介绍 2. 分组对抗赛 3. 颁奖仪式	遵守比赛规则；团结队友，互相鼓励；享受比赛过程，胜不骄败不馁。	1. 情境：森林足球超级联赛总决赛 2. 规则简化：无越位，人数均等，小场地，多用脚法。 3. 战术引导：传球配合，积极跑位。	<b>教学组织：</b> 个人练习、小组合作学习（多人） <b>教学方法：</b> 示范讲解、比赛法、合作学习自主学习法

单元学习评价			
等级	运动能力	健康行为	体育品德
合格	能在教师提示或同伴帮助下，基本完成原地踩球、左右脚拨球、直线运球等2-3项基础足球动作，动作较生硬、控球稳定性一般；能遵守简单的足球游戏规则，对他人动作能做出简单评价。	愿意参与足球游戏与练习，能慢慢适应课堂运动节奏；能做到基本的自我状态调节，不抵触运动，愿意尝试新动作。	能在引导下与同伴合作练习，做到基本的互帮互助；在足球小游戏中能基本遵守规则，尊重裁判，体现基础的体育道德。
良好	能独立完成原地踩球、拨球、直线运球、简单脚内侧传球等2-3项技术组合动作，技术动作相对规范，控球方向控制较好，偶有失误；灵敏协调性较好，对足球规则理解较多，能公平评价同伴动作。	乐于参与足球运动与练习，适应课堂环境较快，自我状态调节节奏快；能主动参与热身、放松环节，养成基础的运动习惯。	乐于与同伴合作开展传球、运球游戏，能主动互帮互助、互评互学；在比赛中自觉尊重裁判、遵守规则、尊重对手，体现良好的体育道德。
优秀	能独立熟练完成踩球、拨球、运球、脚内侧传球等技巧组合动作，动作规范连贯、控球精准，表现力强；灵敏协调性突出，身体素质优秀；熟练掌握足球游戏规则，能公平公正评价他人动作。	已养成主动参与足球运动的习惯，能积极自觉参与练习，快速适应不同运动场景，自我状态调节快速；性格乐观开朗自信，运动中能主动克服困难。	积极主动与他人合作，主动帮助同伴提升技能，积极评价、听取他人意见；在比赛中自觉尊重裁判、对手，主动遵守规则，体现优秀的体育道德品质。
单元教学反思			
1.优点： 2.不足： 3.改进：			

# 水平一（二年级）基本运动技能教学设计

## 一、指导思想

本课以“健康第一”为指导思想，针对水平一（二年级）学生活泼好动、模仿能力强但注意力集中时间短的特点，采用情境教学法，将足球基本运动技能的学习融入到“小小足球驾驶员”的故事情境中。通过扮演角色认知，让学生在玩中学、学中玩，激发学生对足球运动的兴趣，培养终身体育意识。同时，注重培养学生的运动能力、健康行为和体育品德，促进其身心健康发展。

## 二、学情分析

二年级学生正处于身心发展的关键时期，他们好奇心强，喜欢模仿，乐于参与游戏，但身体协调性、平衡能力和控球能力相对较弱。他们的注意力容易分散，对单一的技术动作练习容易产生厌倦情绪。因此，在教学设计中，必须充分利用情境创设和游戏化教学手段，将抽象的技术动作转化为具体、生动的形象，降低学习难度，提高学习兴趣。此外，二年级学生安全意识相对薄弱，需要在教学中不断强化安全教育，培养良好的运动习惯。

## 三、教材分析

《小足球：脚的各部位运球》是人教版《基本运动技能》教材中的重要内容之一。足球是一项深受学生喜爱的运动项目，运球是足球运动中最基本的技术动作，也是培养学生球感和控球能力的基础。本课主要教授脚背正面运球方法。这种运球方法特点：脚背正面运球速度快，适合长距离推进。通过学习这些动作，不仅可以提高学生的足球技能，还能增强他们的下肢力量、协调性和灵敏素质，为今后的足球学习打下坚实基础。

## 四、教法学法

### 教法：

- 1.情境教学法：创设“小小足球驾驶员”情境，让学生扮演不同角色，激发学习兴趣。
- 2.示范讲解法：教师通过规范动作示范和生动的语言讲解，帮助学生建立正确的动作表象。
- 3.游戏竞赛法：通过设计有趣的足球游戏和竞赛，让学生在轻松愉快的氛围中掌握技能。
- 4.分层教学法：针对不同水平的学生提出不同的要求，因材施教让每个学生都能得到发展。

### 学法：

- 1.模仿练习法：学生通过观察教师的示范，模仿动作，反复练习，形成肌肉记忆。
- 2.合作学习法：在小组练习和游戏中，学生互相观察、互相纠正，共同提高。
- 3.自主探究法：鼓励学生大胆尝试，探索不同的运球方法，培养创新思维。
- 4.自我评价法：引导学生对自己的学习情况进行反思和评价，促进自我完善。

## 五、教学重难点

重点：明确脚背正面运球时的触球位置，做到脚尖下压，轻推球前进。

难点：在行进间运球过程中，控制运球速度，做到“人球同步”。

## 六、设计亮点

**1.创设真实的运动情境。**创设真实、复杂的运动情境中，指导学生学习和运用结构化的知识与技能，引导学生在不同情境中、充分动起来的过程中获得丰富、深刻的运动体验，在做中思，学中思，思中得，让学生尝试足球运球学练体验，在比赛中丰富角色体验。

**2.教学内容结构化设计。**新课标要求要加强课程内容整体设计，本课为避免运球技术的简单重复，以脚背正面运球为核心，增加双人合作运球动作，加强足球技术之间的关联，注重足球运动项目的结构化技能学练，增强对足球项目的完整体验。

**3.落实“教会、勤练、常赛”的课程理念。**以小组为单位一起进行球性练习和运球简单组合动作，并在班级内比赛中进行运用，通过这样的学练赛活动培养学生对足球运动项目的兴趣，培养他们的团队合作精神、拼搏精神以及坚持精神。

**4.巧用小旗子。**通过利用小旗子，让学生在红绿灯游戏中体验脚背正面运球的练习方式，丰富学练方式，尝试探究解决问题，鼓励学生根据自身能力挑战运球速度，激发学练兴趣的同时，巧妙充分的利用旗子帮助学生降低运球速度、眼不看球等足球运球中常见错误动作。

**5.关注学生个体差异。**新课标要求在对所有学生进行激励与指导的基础上，评价方式多样，针对不同身体条件、运动基础的学生进行因材施教。本课充分关注学生个体差异，利用各项辅助教学，允许学生慢速中完成练习任务，促进每一位学生产生良好的学练体验，增强学生的自信心，在原有的基础上获得更好的发展。

# 水平一：二年级《基本运动技能：足球》课时设计

教学内容	小足球：脚背正面运球	单元课次	8—3	地点：足球场	日期	2026. 4. 10
学习目标	<p>1. <b>运动能力</b>：90%以上的学生能够知晓脚背正面运球的基本动作，能在慢速行进中尝试用脚背正面运球，在练习过程中发展学生的下肢力量、身体协调性和灵敏素质，提高对足球的控制能力和空间感知能力。</p> <p>2. <b>健康行为</b>：积极参与游戏体验运动带来的乐趣，在练习中主动保持安全距离不推搡。</p> <p>3. <b>体育品德</b>：在小组合作游戏中，能够听从指挥，遵守游戏规则，培养勇敢顽强、团结互助的意志品质。</p>					
教学重难点	<p>重点：明确脚背正面运球时的触球位置，做到脚尖下压，轻推球前进。</p> <p>难点：在行进间运球过程中，控制运球速度，做到“人球同步”。</p>					
<b>教学过程</b>						
教学部分	内容与要求	组织与实施		练习时间	个体运动密度	
热身部分	<p><b>一、课堂常规</b></p> <p>1. 整队检查人数。</p> <p>2. 师生问好，宣布本课内容。</p> <p>3. 检查服装，强调安全事项。</p> <p><b>二、情境导入：小小足球驾驶员</b></p> <p>热身：跟随老师绕场地运球，途中看到绿灯运球慢跑，红灯进行球性练习。</p>	<p><b>组织队形</b>：四列横队，成体操队形散开。</p> <p><b>提醒</b>：交警吹哨要停下。</p> 		5分钟	40%	
<p>设计意图：通过将准备活动融入“小小足球驾驶员”等充满童趣的游戏场景，让学生在模拟情境中自然地接触足球、熟悉球性。在绕场慢跑过程中，不仅完成了身体的预热，更在轻松愉快的氛围中消除了对足球的陌生感，有效激发学生对足球运动的好奇心与探索欲。</p>						
学练部分	<p><b>一、新授：探寻驾驶秘密</b></p> <p><b>1. 脚背正面运球</b></p> <p>动作学习：轻踩油门脚背正，平稳向前把球推。</p> <p>动作模仿：口诀牢记</p> <p><b>二、运球挑战：油门的控制</b></p> <p>规则：脚背正面运球至标志线，规定学生触球次数：来回不少于10次。</p> <p><b>三、综合游戏：红绿灯游戏</b></p> <p>游戏规则：学生脚背正面运球时，见到绿灯向前运球，见到红灯立即将球停住。3秒内未将球停住的学生领取奖励。</p> <p><b>四、展示：驾驶汽车我最稳</b></p>	<p><b>组织队形</b>：分组轮换练习，采用循环练习法。</p> <p><b>教师活动</b>：巡回指导，纠正错误动作，及时表扬鼓励，组织游戏环节。</p> <p><b>学生活动</b>：认真听讲，积极模仿，大胆尝试，互相纠错，快乐游戏。</p> 		17分钟	65%~70%	
<p>设计意图：在“运球接力”“红绿灯”等集体游戏中，学生能够逐渐理解规则的重要性，养成自觉遵守规则的良好习惯。同时，许多游戏需要学生相互配合、协同完成，这就要求他们学会倾听他人意见、与同伴沟通协作，在实践中提升团队协作能力。</p>						

<p><b>比赛与体能部分</b></p>	<p><b>一、趣味竞赛：足球赛车手</b> <b>足球运球接力赛</b> 规则：利用脚背正面运球方式接力赛。</p> <p><b>三、身体素质练习：驾驶拉力赛</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 脚底传球</li> <li>2. 膝盖带球</li> <li>3. 头部顶球</li> <li>4. 手部守球</li> </ol> <p>要求：动作标准，努力坚持，互相加油。</p>	<p><b>组织队形：</b>分四组依次进行接力；体能部分分组循环。</p> <p><b>教师活动：</b>担任裁判，维持秩序，计时计分，鼓励落后组。</p> <p><b>学生活动：</b>全力以赴，团结协作，遵守规则，享受竞技乐趣。</p>	<p><b>8分钟</b></p>	<p><b>70%</b></p>
<p>设计意图：通过趣味竞赛与体能练习的有机融合，学生在真实情境中内化规则意识与协作精神。教师适时点拨动作要领与配合策略，引导学生反思“为何守规则才能赢”“怎样沟通更高效”，将运动体验升华为行为自觉与思维习惯。</p>				
<p><b>放松部分</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舒缓放松</li> <li>2. 拉伸活动</li> <li>3. 总结讲评</li> <li>4. 布置课后小任务：回家教爸爸妈妈一个运球动作。</li> </ol>		<p><b>1分钟</b></p>	<p><b>30%</b></p>
<p><b>学习评价</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.运动能力：</b>能准确说出三种运球部位的名称，90%以上学生能在慢速下完成指定动作，部分学生能较熟练地变换运球方式。</li> <li><b>2.健康行为：</b>课前准备充分，练习中主动避让，情绪高涨，能坚持完成所有练习内容。</li> <li><b>3.体育品德：</b>在游戏中遵守规则，尊重队友，乐于助人，表现出良好的团队合作精神。</li> </ol>			
<p><b>课后作业</b></p>	<p>向家人、同学自信大胆的展示足球运球技术动作，观看关于足球视频15分钟。</p>			
<p><b>教学资源</b></p>	<p>足球、标志桶、小贴纸（奖励用）。</p>			
<p><b>安全保障</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 检查鞋带是否系紧，穿着适合运动的服装和球鞋；</li> <li>2. 练习前充分热身，特别是踝关节和膝关节；</li> <li>3. 强调运球时保持安全距离，严禁推搡、打闹；</li> <li>4. 教师全程巡视，及时发现并纠正危险动作；</li> <li>5.游戏环节明确规则，防止碰撞和摔倒。</li> </ol>			
<p><b>心率预估</b></p>	<p>平均心率：<b>145左右次/分</b>，最高心率：<b>160-170次/分</b></p>			
<p><b>课后小结</b></p>	<p>本次课“以小小足球驾驶员”为情境主线，将枯燥的运球技术融入生动的角色扮演中，激发了水平一（二年级）学生的学习兴趣。通过形象比喻，学生能够快速理解并模仿脚背正面运球动作。大部分学生能够积极参与，课堂气氛活跃，练习密度达到了新课标要求。但在教学中发现，部分学生在快速变换运球部位时，容易出现动作变形或丢球现象，这主要是由于下肢力量和协调性尚不足所致。在今后的教学中，应加强基础体能训练，并通过更多样化的游戏巩固动作技能。同时，要注意关注个别体质较弱或胆小的学生，给予更多的鼓励和耐心指导，确保每位学生都能在运动中收获快乐和成长。</p>			

# 《水平三（五年级）足球脚背内侧变向运球》教学设计

常州市实验小学 汤 祥

## 一、设计思路

本课以《义务教育体育与健康课程课标（2022年版）》为指导，通过足球脚背内侧变向运球的学习，培育学生运动能力、健康行为和体育品德学科核心素养。教学过程中，一是通过学练赛一体化的教学，帮助学生掌握和运用该项技术，形成在比赛中灵活运用的运动能力；二是注重激发学生的学习兴趣，营造快乐和谐的学习氛围，让每一位学生都积极主动参与足球运动学习过程；三是通过渗透足球规则和鼓励积极思考与敢于尝试，培养学生规则意识、乐于思考和勇于挑战的品质。

## 二、教材分析

本课选自“人教版水平三足球大单元”。脚背内侧变向运球是通过改变方向获取过人、传球、射门空间的一项重要运控球技术。教学过程中，一方面要注重身体重心与触球力度和方向的控制，做到“人球合一”，提高技术动作的准确性和熟练性；另一方面，需要引导学生抬头观察习惯，提高学生依据实际情况灵活运用意识和能力。此外，教学中还需要注重对学生反应速度和动作速度等专项体能的训练。本节课通过脚背内侧变向运球的动作教学，重点让学生循序渐进掌握双脚脚背内侧运球的技术，并能与传球技术进行组合运用。本节课内容对学生的身体协调性和规则意识有一定的要求，需要传授给学生在观察中使用脚背内侧变向运球的方法并用多种手段激励学生学习兴趣。

## 三、学情分析

小学五年级的学生活泼好动，学习兴趣浓厚，勇于接受挑战，他们正处在协调性、速度等身体素质的发展敏感期，该学段学生在三、四年级时已经体验过简单的脚背内、外侧运球动作，但多是初步体验移动中的运球技术动作，技术的熟练层度和运用能力，还未能达到在对抗中运用能力，这就需要通过进一步循序渐进增加对抗强度，帮组学生丰富对抗中运用该技术的经验，逐步提高学生实战中灵活运用脚背内侧变向变向运球技术的意识和能力。本课为单元第2课时，在第1课时学生学习脚背内、外侧运控球的基础上，进一步通过学习脚背内侧变向运球来摆脱防守，为后续的1VS1对抗比赛打下基础。

## 四、教学目标

1. 初步了解脚背内侧变向运球动作方法及本课所涉及的游戏方法和规则，体验足球运动的快乐。
2. 通过练习，能初步做出脚背内侧连续变向运球以及衔接传球技术，提高学生的运控球和传接球能力，发展学生协调、灵敏、力量和平衡等素质。

3. 学习过程中学生表现出良好的规则意识，乐于思考，敢于尝试和勇于挑战的精神品质。

## 五、教学重难点

1. 重点：脚背内侧变向的动作方法
2. 难点：运用脚背内侧变向技术获取并把握传球空间和时机。

## 六、教学流程

1准备部分：自由运球、十二部位触球、脚底揉搓球、脚底点触球、脚背内侧来回磕球使学生充分热身同时为下一阶段学习做好技能铺垫。

2基本部分：

- a. 护球绕标志桶转圈练习和游戏复习脚背内侧运球
  - b. 横向运球急停、横向变向运球踩停由慢到快的体验脚背内侧变向运球的动作方法，不断提高运球动作的协调性和重心控制力，
  - c. 脚内侧变向+传接球、直线运球+脚背内侧+传接球练习。
  - d. 2对2对抗小游戏
  - e. 素质练习：结合过不同形状的小门练习
3. 结束部分：主要通过儿歌和拉伸使得学生身心得到放松。

## 七、教学特色

1. 场地器材要求低，便于实施：目前绝大多数小学尤其是老城区的小学，运动场地小班级多。场地小是制约足球进校园主要原因之一。本课通过巧妙设计，场地仅需一片篮球场大小的区域。虽然条件的差异仅靠设计无法改变，但是可以通过对内容的设计来弥补。此外，器材简单到只有标志桶和足球。

2. 巧用标志桶和点，提高负荷：首先，本课采用每人一个标志桶，使得每个学生或每两位学生拥有一片独立的练习区域，使得个体练习密度不低于50%。群体练习密度不低于75%。

3. 趣味化教学实施，进阶提高：将脚背内侧变向运球技术改造成一个个游戏或趣味练习，以比赛情景为表现形式，进行运动技术的学习，这些游戏最大特点，它是脚背内侧变向运球的有机一环，是该技术教学不可缺少的组成部分。学生练习这些游戏不仅仅是单纯的激发兴趣，而在于降低技术学习的难度，帮助学生更好的学习。

## 八、场地器材

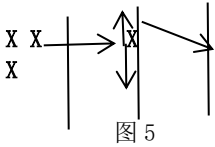
标志盘40个、足球40只、足球场地半片、便携式录音机一台

## 九、安全措施

1. 课前整理好衣物，安排见习生。
2. 课上做好热身活动，防止运动损伤。
3. 关注学生练习安全距离，分组人数，提醒学生管理好器材。

# 《体育与健康》课时教学计划

教学内容	脚背内侧变向运球	单元课次	2	时间	2026. 4. 10		
学校	华润小学	任课教师	汤 祥	年 级	五	人 数	40 人
学习目标	1. 初步了解脚背内侧变向运球动作方法及本课所涉及的游戏方法和规则, 体验足球运动的快乐。 2. 通过练习, 能初步做出脚背内侧连续变向运球及衔接传球技术, 提高学生的运控球和传接球能力, 发展学生协调、灵敏、力量和平衡等素质。 3. 学习过程中学生表现出良好的规则意识, 乐于思考, 敢于尝试和勇于挑战的精神品质。						
教学重、难点	重点: 脚背内侧变向的动作方法 难点: 触球方向力度和重心随球移动的把控。						
课的部分	教学内容	教师指导策略与要求	学生学法指导	组织形式	运动负荷		
					时间	次数	强度
开始部分 1'	一、集合队伍 二、师生问好 三、宣布本课内容及目标	1. 教师要求快、静、齐 2. 教师安排见习生 3. 教师通过语言描述让学生明确学习要求, 激发学生的参与乐情	1. 学生整队做到快、静、齐。 2. 见习生在指定位置见习。 3. 明确本课学习任务。	四列横队 × ▲ 图 1 要求: 快、静、齐	1	1	小
准备部分 6'	一、自由运控球  二、热身及球性练习 1. 12 部位触球 2. 揉搓球 3. 脚底点触球 4. 脚背内侧磕球	1. 讲解方法及要求。 2. 带领并口令指挥, 巡回观察。  1. 讲解方法及要求 2. 领做, 示范由慢到快, 语言激励。	1. 明确方法及要求。 2. 按要求在教师指导下跟教师练习。  1. 积极参与练习, 体会不同部位触球的感觉。 2. 体验不同方法的练习	穿场地中间的自由运球  图 2 组织方法: 如图 2 要求: 控制好球, 找空的位置, 避免碰撞	3	反复	中
	一、复习左右脚背内侧运球 1. 绕单桶 2. 绕双桶	1. 教师提示脚背内侧运球绕单桶的方法及要领 2. 组织学生分别练习左右脚 3. 教师讲解脚背内侧连续绕多个不同桶游戏 4. 组织学生练习	1. 认真看教师示范, 明确练习要求 2. 自主练习, 注意带着对抗意识降重心。 3. 听教师讲解示范。 4. 积极绕多桶练习, 争做“得分王”。	 图 3 提示: 学生要有对抗意识, 抬头观察	2	反复	中上
	二、学: 脚背内侧变向 A 横向运球急停 B 横向变向运球踩停	1. 教师讲解示范横向运球急停, 引导学生认识到降重心和跟重心的重要性。 2. 组织学生练习尝试 3. 组织比快  1. 教师讲解示范横向变向运球急停。重点提示扣球	1. 认真看教师示范, 明确练习要求 2. 集体练习。 3. 自主练习 4. 积极参与比快  1. 认真看教师示范明确方法及要求	组织: 同图 1 要求: 控好触球力度和方向, 重心脚步随球快速移动。  重点提示支撑脚跟上降重心、变方向突然迅速。	2	反复	中上
					3		中

基本部分 31'	<p>的力与方向把控和重心脚步跟上。</p> <p>2. 组织集体练习</p> <p>3. 组织自主练习</p> <p>4. 选 2—3 人示范，教师点评。</p> <p>5. 组织比快练习</p> <p>1. 教师讲解示范“脚内侧变向+传接球”练习的动作方法。重点提示动作斜街</p> <p>2. 组织学生 2 人一组分组练习练习，一次变向和两次变向斜街传接球，巡回指导并动态调整分组</p> <p>3. 选 2—3 组示范，师生点评</p> <p>4. 组织学生继续进阶挑战</p>	<p>2. 在教师带领下集体练习</p> <p>3. 自主练习</p> <p>4 认真看同伴示范仔细听教师点评。</p> <p>5. 积极参与比快</p>	 <p>图 4</p> <p>要求：斜街传球迅速</p>	3	反复	上	
	<p><b>二、练：组合技术</b></p> <p><b>1. 脚内侧变向+传接球</b></p> <p>A 一次变向传接</p> <p>B 两次变向传接</p> <p><b>2. 直线运球+脚背内侧+传接球</b></p> <p>A 过木头人</p> <p>B 过小螃蟹</p> <p>C 过守关人</p>	<p>1. 教师讲解摆脱“直线运球+脚背内侧+传接球”练习方法及规则</p> <p>2. 组织学生分组进阶练习：挑战难度成功三次可以进阶</p> <p>3. 选 2-3 人示范。</p> <p>4. 组织学继续闯关挑战。</p>	<p>1. 明确练习方法及要求</p> <p>2. 按要求练习</p> <p>3. 认真看示范，积极思考参与点评</p> <p>4. 结合师生点评继续改进提高</p>	 <p>图 5</p> <p>要求：防守队员遵守规则；进攻队员积极运用</p>	5	反复	中上
	<p><b>三、赛：2 对 2 比赛</b></p>	<p>1. 教师讲解 2 对 2 比赛方法和规则</p> <p>2. 组织学生分组练习</p> <p>3. 巡回点评，鼓励运用所学技术</p> <p>4. 依据学生水平动态调整分组</p>	<p>1. 明确练习方法及规则</p> <p>2. 学生按要求练习，积极尝试本课所学技术。根据自身情况进阶挑战不同难度的练习</p> <p>3. 认知看同伴示范，积极参与评议</p> <p>4. 组织学生继续挑战</p>	 <p>图 6</p>	6	反复	中上
	<p><b>四、素质练习</b></p> <p>1. 过开合门</p> <p>2. 过俯卧门</p> <p>3. 过仰卧门</p> <p>4. 过爬行门</p>	<p>1. 教师讲解练习方法</p> <p>2. 组织学生 2 人一组练习</p> <p>3. 组织学生分组进行比赛</p>	<p>1, 学生明确练习方法和要求</p> <p>2. 按要求积极参与比赛</p>		10	1	大
结束部分 2'	<p>一、放松与韧带静拉伸</p> <p>二、总结与评价本节课</p> <p>三、回收器材</p> <p>四师生再见</p>	<p>1. 教师简单介绍方法</p> <p>2. 带领学生小结本课</p> <p>3. 安排回收器材</p> <p>4. 师生再见</p>	<p>1. 集体边唱边练和韧带静拉伸</p> <p>2. 和教师一起小结本节课</p> <p>3. 值日生回收器材</p> <p>4. 与教师再见</p>	组织方法同图 1	2	1	小
课程资源	标志桶 90 只 足球 46 只	安全措施	保持安全间距，提示注意安全.	练习密度预计	53%		
				平均心率预计	145 次/分		
家庭作业	<p>知识探索：除了脚背内侧变向运球，还有哪些变向方法。</p> <p>技能练习：运球绕 3 个及以上障碍物练习，挑战触球 3 次完成，刷新完成速度（需家长陪同）15 分钟</p> <p>体能练习：小螃蟹练习 1 分钟 1 组；小钟摆练习左右 15-20 次 1 组 各完成 4-6 组</p> <p>比赛欣赏：寻找高水平足球比赛中的脚背内侧变向运球</p> <p>规则判罚：这些球出界了吗？和爸爸妈妈一起观看老师提供的 5 个学习视频。</p>						