

# 上海交通大学体育课教案

第一周第 1 课次	课的类型	中级足球侧重课	性别	男	年级	本科一年级	
教学内容	1. 学习脚背外侧踢球 2. 简介足球游戏及比赛 3. 耐力训练						
课的任务	1. 熟悉并了解足球知识及发展趋势 2. 初学脚背外侧踢球,提高学生个人技战术 3. 通过耐力训练, 发展身体素质.						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	1. 课堂常规 ①. 体育委员整队, 并报告上课人数。 ②. 师生问好, 宣布本课教学内容。 ③. 教师点名注册, 检查人数与服装。 ④. 安排见习生。  2. 组织形式: 以二列横队形式, 全体集合。 <div style="text-align: center;">                     X X X X X X X X                      X X X X X X X X                      ▲                 </div> 3. 教学要求: 集合时做到快、静、齐。					5分钟	
准备部分	1. 热身活动 ①练习队形: 二路纵队形式, 绕场慢跑。 ②组织形式: 环绕 400 米跑道区域奔跑 ③教学要求: ★适应场地,思想要投入。 2. 伸展活动: ①上肢运动 ②体侧运动 ③体转运动 ④踢腿运动 ⑤腹背运动 ⑥活动关节、韧带、肌肉的足球专项辅助练习。(图表略)  组织形式: 以二列横队形式练习 <div style="text-align: center;">                     X X X X X X X X                      X X X X X X X X                      ▲                 </div> 组织教法: 教师领操 教学要求: ★动作有力、伸展到位、精神放松。					15分钟	

基本部分

一、学习足球

1. 脚背外侧踢球

①练习队形:

X X X X X X X X ↑

X X X X X X X X ↓



②组织教法:

教师讲解和提问。

③教法步骤:

- 两人一组/一球，模仿练习。
- 两人一组/一球，一人挡球，一人踢球。
- 两人一组/一球，双人踢球。

④教学要求:

★助跑摆腿正确，身体重点要跟上。

2. 技战术

①练习队形:

→                      ←  
X X X X X X                      X X X X X X  
▲

②组织教法:

教师讲解和提问。

③教法步骤:

- 两人一组/一球，迎球跑动踢球
- 两人一组/一球，后退中踢球

④教学要求:

★脚法正确，动作协调。

3. 技巧

①练习队形:

全班分成四个组，二组对二组对抗。

②组织教法:

教师讲解和提问。

③教法步骤:

7对7教学对抗赛

④教学要求:

★依组对抗，10分钟内输一只球，就淘汰方法。

60分钟

	<p>二、身体素质</p> <p>1. 12 分钟体能跑</p> <p>①练习队形： 全班分成四个组，依组练习。</p> <p>②组织教法： 教师讲解和提问。</p> <p>③教法步骤： 每人完成 2000—2600 米。</p> <p>④教学要求： ★思想重视，人人跑完，最低距离 2200 米。</p> <p>⑤提示与纠正方法： 分段慢跑时仍要保持状态。</p>		
<p>结 束 部 分</p>	<p>1. 慢速跑和放松体操</p> <p>组织形式： 以二列横队形式练习</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>2.收集好运动器材 3.点评本课完成情况 4.布置课后作业 5.师生再见</p>	<p>10 分 钟</p>	
<p>场地：人工草坪足球场 器材：足球 14 只、秒表 1 只、标志盘 10 只。</p>			
<p>课 后 小 结</p>			

# 上海交通大学体育课教案

第二周第 2 课次	课的类型	中级足球侧重课	性别	男	年级	本科一年级	
教学内容	1. 复习脚背外侧踢球 2. 学习脚内侧停球 3. 力量训练						
课的任务	1.通过复习, 进一步提高脚背外侧踢球技术。 2.初步掌握足球脚内侧停球技术。 3.通过专项身体素质练习, 提高学生力量。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	<p>1.课堂常规</p> <p>①. 体育委员整队, 并报告上课人数。 ②. 师生问好, 宣布本课教学内容。 ③. 教师点名注册, 检查人数与服装。 ④. 安排好见习生活动。</p> <p>2.组织形式:</p> <p style="text-align: center;">以二列横队形式, 全体集合。</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>3.教学要求: 集合时做到快、静、齐。</p>					5分钟	
准备部分	<p>2. 热身活动</p> <p>①练习队形: 二路纵队形式, 绕场慢跑。 ②组织形式: 环绕 400 米跑道区域奔跑 ③教学要求: ★适应场地,思想要投入。</p> <p>2.伸展活动:</p> <p>①上肢运动 ②体侧运动 ③体转运动 ④踢腿运动 ⑤腹背运动 ⑥活动关节、韧带、肌肉的足球专项辅助练习。(图表略)</p> <p style="text-align: center;">组织形式: 以二列横队形式练习</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>组织教法: 教师领操 教学要求: ★动作有力、伸展到位、精神放松。</p>					15分钟	

基本部分

## 一、学习足球

### 1. 复习脚背外侧踢球

#### ①练习队形:

X X X X X X X X ↓

X X X X X X X X ↑ ▲

#### ②组织教法:

教师讲解和提问。

#### ③教法步骤:

- 两人一组/一球，后退中踢球。
- 两人一组/一球，双人踢球，迎球跑动踢球。
- 两人一组/一人用脚背外侧射门，一人守门。

#### ④教学要求:

★助跑摆腿正确，身体重点要跟上，脚绷紧。

### 2. 学习脚内侧停球

#### ①练习队形:

X X X X X X X X ↓

X X X X X X X X ↑ ▲

#### ②组织教法:

教师讲解和提问。

#### ③教法步骤:

- 停球动作的模仿练习。
- 两人一组/一球，停迎面来的地滚球。
- 两人一组/一球，跑上去停迎面来的地滚球。
- 二组/一球，循环踢地滚球，停迎面来的地滚球。

#### ④教学要求:

- ★学生做到一迎、二缓、三停球。
- ★脚法正确，动作协调。

### 3. 技巧

#### ①练习队形:

全班分成四个组，二对二对抗。

#### ②组织教法:

教师讲解和提问。

#### ③教法步骤:

7对7教学对抗赛

#### ④教学要求:

★遵守比赛规则，熟练而又机智。

#### ⑤提示与纠正方法:

站位置或跑位模糊。

60分钟

二、身体素质

1. 力量练习

①练习队形:

全班分成四个组，依组练习。

②组织教法:

教师讲解和提问

③教法步骤:

● 俯卧撑 20 次\*4

● 立卧撑 20 次\*4

● 引体向上 8—12 次\*3

④教学要求:

★动作有力，精神饱满。

1.慢速跑和放松体操

组织形式: 以二列横队形式练习

X X X X X X X X

X X X X X X X X



2.收集好运动器材

3.点评本课完成情况

4.布置课后作业

5.师生再见

10  
分  
钟

# 上海交通大学体育课教案

第三周第 3 课次	课的类型	中级足球侧重课	性别	男	年级	本科一年级	
教学内容	1. 复习脚内侧停球 2. 学习脚背内侧运球 3. 速度训练						
课的任务	1.通过复习课, 进一步提高学生足球个人技术。 2. 学习脚背内侧运球。 3.通过专项身体素质练习, 提高起动速度能力及速度耐力。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	<p>1.课堂常规</p> <p>①. 体育委员整队, 并报告上课人数。 ②. 师生问好, 宣布本课教学内容。 ③. 点名注册, 检查人数与服装。 ④. 安排见习生。</p> <p>2.组织形式:</p> <p style="text-align: center;">以二列横队形式, 全体集合。</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>3.教学要求: ★集合时做到快、静、齐。</p>					5分钟	
准备部分	<p>1. 热身: 以二路纵队形式, 绕场慢跑。 组织形式: 环绕 400 米跑道区域奔跑</p> <p>2. 伸展:</p> <p>①上肢运动 ②体侧运动 ③体转运动 ④踢腿运动 ⑤腹背运动</p> <p>3.活动关节、韧带、肌肉的足球专项辅助练习。(图表略)</p> <p style="text-align: center;">组织形式:</p> <p style="text-align: center;">以二列横队形式。</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p style="text-align: center;">组织教法: 教师领操</p> <p style="text-align: center;">教学要求: ★动作有力、伸展到位、精神放松。</p>					15分钟	

基本部分

### 三、学习足球

#### 1. 复习脚内侧停球

##### ①练习队形:

X X X X X X X X ↓

X X X X X X X X ↑

##### ②组织教法:

教师讲解和提问。

##### ③教法步骤:

- 停迎面来的地滚球，两人相距 6-8 米相对站立，一人踢或掷地滚球，另一人跑上停球。
- 全班分成甲乙两组，相距 20 米迎面站列成“一”字纵队，两队第一人相互踢停球后，交叉跑位到对方排尾，依次循环练习。
- 两人一组/一球，相距约 15 米，一人向另一人侧方或侧前方踢或抛有高度下落球，另一人跑上停反弹球。
- 二人一组/一球，互相踢高球和停高空下落球。

##### ④教学要求: ★做到一迎、二停、三缓球。

##### ⑤提示与纠正方法:

提示脚离地勿高，踝关节要放松。

#### 2. 学习脚背内侧运球

##### ①练习队形:

X X X X X X X X ↓

X X X X X X X X ↑

##### ②组织教法:

教师讲解和提问。

##### ③教法步骤:

- 每人一球在慢速中用单脚推或拨球直线运球。
- 两组/一球，迎面相距约 20 米，相互直线运球至对方第一人，依次循环。
- 学生排成一路纵队，由排头从起点运球绕间距 5 米标杆，共长 30 米。
- 学生排成一路纵队，在球场中圈线上运球。

##### ④教学要求: ★学生做到运球跑动要自然，重心低，步幅小而短促。

★脚法正确，动作协调。

##### ⑤提示与纠正方法:

推球和触球时用力过大，身体重心移动不够快。

### 四、身体素质

#### 1. 快速跑

##### ①练习队形:

全班分成四个组，二对二依组练习。

##### ②组织教法:

教师讲解和提问

##### ③教法步骤: ● 20 米折返跑接力

60分钟



●每人跑三次为一组，共四组 12 次。

④教学要求：

★奔跑有力，起动要快。

⑤提示与纠正方法：

身体重心低与接力时交接紧张。

### 五. 技巧

①练习队形：

全班分成四个组，二对二对抗。

②组织教法：

教师讲解和提问。

③教法步骤：

7 对 7 教学对抗赛

④教学要求：

★遵守比赛规则，熟练而又机智。

⑤提示与纠正方法：

站位置或跑位模糊，任务不明确的毛病。

结  
束  
部  
分

### 1.慢速跑和放松体操

组织形式：以二列横队形式练习

X X X X X X X X  
X X X X X X X X



2.收集好运动器材

3.点评本课完成情况

4.布置课后作业

5.师生再见

课后小结：

10  
分  
钟

# 上海交通大学体育课教案

第四周第 4 课次	课的类型	中级足球侧重课	性别	男	年级	本科一年级	
教学内容	1. 复习脚内侧停球 2. 复习脚背内侧运球 3. 学习足球四对四综合练习						
课的任务	1. 通过复习课, 进一步提高学生足球个人技术。 2. 初步学习足球四对四综合练习方法。 3. 加强学生思想教育, 发扬顽强拼搏和团结协作之精神。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	<p>1. 课堂常规</p> <p>①. 体育委员整队, 并报告上课人数。 ②. 师生问好, 宣布本课教学内容。 ③. 教师点名注册, 检查人数与服装。 ④. 安排见习生。</p> <p>2. 组织形式: 以二列横队形式, 全体集合。</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X ▲</p> <p>3. 教学要求: 集合时做到快、静、齐。</p>					5分钟	
准备部分	<p>3. 热身: 二路纵队形式, 绕场慢跑。</p> <p style="text-align: center;">组织形式: 环绕 400 米跑道区域奔跑</p> <p>2. 伸展:</p> <p>① 上肢运动 ② 体侧运动 ③ 体转运动 ④ 踢腿运动 ⑤ 腹背运动 ⑥ 活动关节、韧带、肌肉的足球专项辅助练习。(图表略)</p> <p style="text-align: center;">组织形式: 以二列横队形式练习</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X ▲</p> <p>组织教法: 教师领操</p> <p>教学要求: ★ 动作有力、伸展到位、精神放松。</p>					15分钟	

<p>1. 复习脚背内侧运球—脚内侧停球组合</p> <p>①练习队形:</p> <p>②组织教法: 教师讲解和提问。</p> <p>③教法步骤:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 奔跑和运球练习, 教师发出变换速度、改变方向、停运球等指令。</li> <li>● 射门练习, 从中圈开始, 学生经短暂运球后将球传给老师, 通过老师再短传给学生, 此学生完成射门。</li> </ul> <p>④教学要求: ★停球后快速跟移身体, 有利下完成射门动作。</p> <p>⑤提示与纠正方法: 提示脚离地勿高, 踝关节要放松。</p> <p>2. 个人技巧练习</p> <p>①练习队形: 在足球场中圈内, 分组练习。</p> <p>②组织教法: 教师讲解和提问。</p> <p>③教法步骤:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 在中圈内, 一组四人为控球方, 另一组四人为防守方; 进行运球和抢截球练习。</li> </ul> <p>④教学要求: ★防守方抢球成功后, 主动带出圈外, 方可改为控球方。</p> <p>⑤提示与纠正方法: 攻防转换不及时。</p> <p>3. 教学比赛</p> <p>①练习队形: 全班分成四个组, 二对二对抗。</p> <p>②组织教法: 教师讲解和提问。</p> <p>③教法步骤: 7对7教学对抗赛</p> <p>④教学要求: ★遵守比赛规则, 熟练而又机智。</p> <p>⑤提示与纠正方法: 站位置或跑位模糊, 任务不明确的毛病。</p>	60 分 钟	
---	--------------	--

<p>结 束 部 分</p>	<p>1.慢速跑和放松体操 组织形式: 以二列横队形式练习</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>1. 收集好运动器材 2. 点评本课完成情况 3. 布置课后作业 师生再见</p>	<p>10 分 钟</p>	
<p>场地: 人工草坪足球场      器材: 足球 14 只、秒表 1 只、标志盘 10 只。</p>			
<p>课 后 小 结</p>			

# 上海交通大学体育课教案

第五周第 5 课次	课的类型	中级足球侧重课	性别	男	年级	本科一年级	
教学内容	1. 复习脚背外侧踢球 2. 学习足球四对四综合练习 3. 教学比赛						
课的任务	1.通过复习课, 进一步提高学生足球个人技术。 2.继续学习足球四对四综合练习方法。 3.发扬学生顽强拼搏和团结协作之精神。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	<p>1.课堂常规</p> <p>①. 体育委员整队, 并报告上课人数。 ②. 师生问好, 宣布本课教学内容。 ③. 教师点名注册, 检查人数与服装。 ④. 安排见习生。</p> <p>2.组织形式: 以二列横队形式, 全体集合。</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X ▲</p> <p>3.教学要求: 集合时做到快、静、齐。</p>					5分钟	
准备部分	<p>4. 热身: 二路纵队形式, 绕场慢跑。</p> <p style="text-align: center;">组织形式: 环绕 400 米跑道区域奔跑</p> <p>2.伸展:</p> <p>①上肢运动 ②体侧运动 ③体转运动 ④踢腿运动 ⑤腹背运动 ⑥活动关节、韧带、肌肉的足球专项辅助练习。(图表略)</p> <p>组织形式: 以二列横队形式练习</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X ▲</p> <p>讲解示范: 教师领操 教学要求: ★动作有力、伸展到位、精神放松。</p>					15分钟	

基本部分	<p>五、学习足球</p> <p>1. 复习脚背外侧踢球</p> <p>①练习队形：                   在规定区域内</p> <p>②组织教法：                   教师讲解和提问。</p> <p>③教法步骤：  <ul style="list-style-type: none"> <li>● 三人一组/一球在开阔球场上交叉配合踢球。球按顺序传递：1号给2号，2号给3号，3号再传1号。距离保持20—30米。</li> <li>● 八人一组/两球，在大禁区内交叉跑踢球。</li> <li>● 八人一组/一球，六人用脚背内外侧传接球和射门，两人射门。</li> </ul> </p> <p>④教学要求：  <ul style="list-style-type: none"> <li>★用缓慢的准备活动速度</li> <li>★突然快速冲刺（摆脱）后要接球</li> <li>★两次触球后快速传球</li> </ul> </p> <p>2. 学习足球四对四综合练习</p> <p>①练习队形：在25长15宽场中内，两组对抗练习。</p> <p>②组织教法：                   教师讲解和提问。</p> <p>③教法步骤：  <ul style="list-style-type: none"> <li>● 在区域内，一组四人为控球方，另一组四人为防守方；进行运球和抢截球练习。</li> </ul> </p> <p>④教学要求：  <ul style="list-style-type: none"> <li>★脚法正确，动作协调。</li> <li>★控球方队员来回一次传接成功，得一分。</li> <li>★防守方抢截球成功后，主动带出区域外，也得半分。</li> <li>★以得分多少胜负淘汰。</li> </ul> </p> <p>3. 技巧和教学比赛</p> <p>①练习队形：                   全班分成四个组，二对二对抗。</p> <p>②组织教法：                   教师讲解和提问。</p> <p>③教法步骤：                   7对7教学对抗赛</p> <p>④教学要求：  <ul style="list-style-type: none"> <li>★遵守比赛规则，熟练而又机智</li> </ul> </p>	60分钟	
------	---	------	--

<p>结束部分</p>	<p>1.慢速跑和放松体操  组织形式: 以二列横队形式练习</p> <pre> X X X X X X X X X X X X X X X X </pre> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>2.收集好运动器材  3.点评本课完成情况  4.布置课后作业  5.师生再见</p>	<p>10分钟</p>	
<p>场地: 人工草坪足球场  器材: 足球 14 只、秒表 1 只、标志盘 12 只。</p>			
<p>课后小结</p>			

# 上海交通大学体育课教案

第六周第 6 课次	课的类型	中级足球侧重课	性别	男	年级	本科一年级	
教学内容	1. 学习脚背正面踢球 2. 教学比赛 3. 速度耐力训练						
课的任务	1. 学习脚背正面踢球。 2. 通过足球实战练习，提高个人技战术水平。 3. 提高学生速度耐力，培养快速奔跑的能力。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	1. 课堂常规 ①. 体育委员整队，并报告上课人数。 ②. 师生问好，宣布本课教学内容。 ③. 教师点名注册，检查人数与服装。 ④. 安排见习生。 2. 组织形式：以二列横队形式，全体集合。 X X X X X X X X X X X X X X X X ▲ 3. 教学要求：集合时做到快、静、齐。					5分钟	
准备部分	5. 热身：二路纵队形式，绕场慢跑。 组织形式：环绕 400 米跑道区域奔跑 2. 伸展： ① 上肢运动 ② 体侧运动 ③ 体转运动 ④ 踢腿运动 ⑤ 腹背运动 ⑥ 活动关节、韧带、肌肉的足球专项辅助练习。（图表略） 组织形式：以二列横队形式练习 X X X X X X X X X X X X X X X X ▲ 讲解示范： 教师领操 教学要求： ★动作有力、伸展到位、精神放松。					15分钟	



三、学习足球

1. 学习脚背正面踢球

①练习队形:

X X X X X X X X ↑

X X X X X X X X ↓



②讲解示范:

教师讲解和提问。

③教法步骤:

- 两人一组/一球，模仿练习。
- 两人一组/一球，一人用脚挡球，一人助跑踢球。
- 两人一组/一球，交替对足球墙踢球。

④教学要求:

★助跑摆腿正确，脚尖正对出球方向。

⑤提示与纠正方法:

支撑脚位置靠后，摆腿方向不正。

2. 技战术

①练习队形:

在规定范围内

②讲解示范:

教师讲解和提问

③教法步骤:

用脚背正面射门

- 两人一组/一球，甲射门，乙守门。每射完 10 次轮换。
- 三人一组/一球，甲、乙分别于球门两面交替射门，第三人守门，每射完 10 次轮换守门员。

④教学与要求:

★站在球的旁边，脚必须绷直而有力。

⑤提示与纠正方法:

踢平球或高球时上身不同位置。

四、身体素质

1. 冲刺速度

①练习队形:

全班分成四个组，依组练习。

②讲解与示范:

教师讲解和提问。

- ③教法与步骤:
- 队员给站在 15 米外的守门员传球，然后以最快速度跑向守门员踢出球的方向将球控制住。
  - 两人一组排列于中线，教师将球传或抛向罚球区时，两名队员快速争抢球。（平传球或高空球）

	<p>④教学与要求： ★奔跑有力，控球要好，跑位积极。</p> <p>⑤提示与纠正方法： 跑位不够快。</p> <p>3. 技巧</p> <p>①练习队形： 全班分成四个组，二对二对抗。</p> <p>②讲解示范： 教师讲解、示范和提问。</p> <p>③教法步骤： 7对7教学对抗赛</p> <p>④教学要求： ★站位要好，跑位积极。</p> <p>⑤提示与纠正方法： 站位区域不明。</p>		
<p>结束部分</p>	<p>1.慢速跑和放松体操 组织形式：以二列横队形式练习</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>4. 收集好运动器材 5. 点评本课完成情况 6. 布置课后作业 师生再见</p>	<p>10分钟</p>	
<p>场地：人工草坪足球场      器材：足球 14 只、秒表 1 只、标志盘 10 只。</p>			
<p>课后小结</p>			

# 上海交通大学体育课教案

第七周第 7 课次	课的类型	中级足球侧重课	性别	男	年级	本科一年级	
教学内容	1.学习大腿停球 2.复习脚背正面踢球 3.耐力训练：12 分钟跑						
课的任务	1.复习脚背正面踢球，进一步提高足球技术。 2. 学习大腿停球。 3.通过专项身体素质练习，提高耐力。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	<p>1.课堂常规</p> <p>①. 体育委员整队，并报告上课人数。 ②. 师生问好，宣布本课教学内容。 ③. 教师点名注册，检查人数与服装。 ④. 安排见习生。</p> <p>2.组织形式：以二列横队形式，全体集合。</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X ▲</p> <p>3.教学要求： 集合时做到快、静、齐。</p>					5分钟	
准备部分	<p>6. 热身：二路纵队形式，绕场慢跑。</p> <p style="text-align: center;">组织形式：环绕 400 米跑道区域奔跑</p> <p>2.伸展：</p> <p>①上肢运动 ②体侧运动 ③体转运动 ④踢腿运动 ⑤腹背运动 ⑥活动关节、韧带、肌肉的足球专项辅助练习。</p> <p style="text-align: center;">组织形式：以二列横队形式练习</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X ▲</p> <p>讲解示范： 教师领操 教学要求： ★动作有力、伸展到位、精神放松。</p>					10分钟	

基本部分	<p>五、学习足球</p> <p>1. 复习脚背正面踢球</p> <p>①练习队形：</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X ↑</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X ↓ ▲</p> <p>②讲解示范： 教师讲解和提问。</p> <p>③教法步骤： ● 两人一组/一球，一人用脚挡球，一人助跑踢球。 ● 两人一组/一球，交替对足球墙踢球。</p> <p>④教学要求： ★脚尖正对出球方向，身体重点要跟上。</p> <p>⑤提示与纠正方法： 支撑脚位置靠后，摆腿方向不正。</p> <p>2. 学习大腿停球</p> <p>①练习队形：</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X ↑</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X ↓ ▲</p> <p>②讲解示范： 教师讲解和提问</p> <p>③教法步骤： ● 两人一组/一球，自抛自停球。 ● 两人一组/一球，一人高抛球，另一人停高空下落球或低平球。</p> <p>④教学要求： ★停球要做到一迎、二缓、三停球； ★及时身体移动到位，面对来球，肌肉适当放松。</p> <p>⑤提示与纠正方法： 移动到位不及时。</p> <p>3. 技巧</p> <p>①练习队形： 全班分成四个组，二对二对抗。</p> <p>②讲解示范： 教师讲解和提问。</p> <p>③教法与步骤： 7对7教学对抗赛</p> <p>④教学要求： ★站位要好，跑动积极。</p> <p>⑤提示与纠正方法： 站位区域不明</p>	60分钟	
------	--	------	--

基本部分	<p>六、身体素质</p> <p>1.</p> <p>①练习队形： 全班分成四个组，依组练习。</p> <p>②讲解与示范： 教师讲解和提问。</p> <p>③教法与步骤： 12分钟体能跑，每人完成2000—2600米。</p> <p>④教学与要求： ★思想重视，人人跑完。</p>		
结束部分	<p>1.慢速跑和放松体操 组织形式：以二列横队形式练习</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>2.收集好运动器材 3.点评本课完成情况 4.布置课后作业 5.师生再见</p>	10分钟	
<p>场地：人工草坪足球场 器材：足球14只、秒表1只、标志盘10只。</p>			
<p>课后小结：</p>			

# 上海交通大学体育课教案

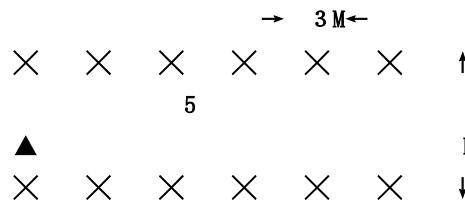
第八周第 8 课次	课的类型	中级足球侧重课	性别	男	年级	本科一年级	
教学内容	1.复习大腿停球 2.学习脚背内侧踢球 3.专项素质：听哨音起动跑；下肢力量						
课的任务	1.通过复习，进一步提高足球大腿停球技术。 2.初步掌握足球脚背内侧踢球技术。 3.通过专项身体素质练习，提高起动速度能力及增强下肢力量。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	<p>1.课堂常规</p> <p>①. 体育委员整队，并报告上课人数。 ②. 师生问好，宣布本课教学内容。 ③. 点名注册，检查人数与服装。 ④. 安排见习生。</p> <p>2.组织形式：以二列横队形式，全体集合。</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>3.教学要求： 集合时做到快、静、齐。</p>					5分钟	
准备部分	<p>1. 热身： 以二路纵队形式，绕场慢跑。 组织形式：环绕 400 米跑道区域奔跑</p> <p>2. 伸展：</p> <p>①上肢运动 ②体侧运动 ③体转运动 ④踢腿运动 ⑤腹背运动</p> <p>3.活动关节、韧带、肌肉的足球专项辅助练习。 组织形式：以二列横队形式。</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>教学要求： ★动作有力、伸展到位、精神放松。</p>					15分钟	

基本部分

### 一、足球

#### 1.复习大腿停球:

##### (1)练习队形



##### (2)教法步骤:

两人一组一球, 相对而立, 一人抛球, 一人停球

##### (3)教学要求:

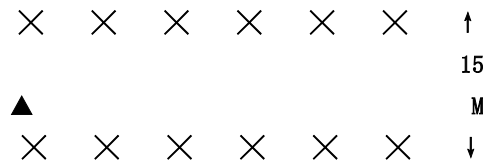
- ★抛球队员将球抛准, 使停球队员较合理完成停球技术动作
- ★停球队员注意判断好落点, 主动迎球。

##### (4)提示及纠正方法:

- ①落点判断不准确, 球没有停在大腿中部。
- ②球触大腿中部刹那, 后撤时机掌握不好。

#### 2. 学习脚背内侧踢球:

##### (1)练习队形



##### (2)教法步骤:

- ☺两人一组一球, 原地体会触球部位
- ☺上前一步体会踢球技术
- ☺慢跑上步体会行进间踢球技术
- ☺两人间距 1 5 米练习脚背内侧踢球的完整技术

##### (3)组织教法: 学生示范和教师纠正错误动作

##### (4)提示及纠正方法:

- ①助跑的斜线角度过小, 触球点偏外, 击球不准
- ②支撑腿的位置偏后, 踢球时上体后仰, 击球过高
- ③脚背外转不够, 接触部位不正确

#### 3. 技巧

##### ①练习队形:

全班分成四个组, 二对二对抗。

##### ②组织教法:

教师讲解和提问。

##### ③教法步骤:

7 对 7 教学对抗赛

##### ④教学要求:

★遵守比赛规则, 熟练而又机智。

##### ⑤提示与纠正方法:

站位置或跑位模糊, 任务不明确的毛病。

60分钟

基本部分	<p>二、专项素质</p> <p>①练习队形：</p> <pre style="text-align: center;">       ××××××       ××××××       →   20M   ←       ▲     </pre> <p>②教法步骤：        起动速度素质练习        (1)原地站立听哨音快速起动跑        (2)原地跳起顶球，听哨音快速起动跑        (3)背向跑动方向站立，听哨音快速返身跑        (4)俯卧撑听哨音快速起身跑</p> <p>力量素质练习：</p> <p>①练习队形</p> <pre style="text-align: center;">       ××××××       ××××××       ▲     </pre> <p>(1)两人一组背靠背深蹲        练习方法：        两人背靠背、手挽手，同时蹲下，同时站起</p> <p>(2)两人一组手拉手蹲跳        练习方法：        两人相对手拉手深蹲，蹲跳时，同时击右腿或左腿</p>		
结束部分	<p>7. 慢速跑和放松体操</p> <p>组织形式：</p> <pre style="text-align: center;">       以二列横队形式练习       X X X X X X X X       X X X X X X X X       ▲     </pre> <p>8. 收集好运动器材        9. 点评本课完成情况        10. 布置课后作业        5. 师生再见</p>	10分钟	
<p>场地：人工草坪足球场        器材：足球 14 只、秒表 1 只、标志盘 10 只。</p>			
<p>课后小结：</p>			



# 上海交通大学体育课教案

第九周第 9 课次	课的类型	中级足球侧重课	性别	男	年级	本科一年级	
教学内容	1. 复习脚背内外侧运球 2. 复习脚背内侧踢球 3. 教学比赛						
课的任务	1. 复习脚背内\外侧传接球，了解学生掌握技术动作的程度。 2. 提高学生足球技术水平,进行实战教学训练，。 3. 加强学生在足球比赛中运用能力的锻炼。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	1. 课堂常规 ①. 体育委员整队，并报告上课人数。 ②. 师生问好，宣布本课教学内容。 ③. 教师点名注册，检查人数与服装。 ④. 安排见习生。 2. 组织形式: 以二列横队形式，全体集合。 <div style="text-align: center;">                     X X X X X X X X                      X X X X X X X X                      ▲                 </div> 3. 教学要求: 集合时做到快、静、齐。					5分钟	
准备部分	二、热身运动 二路纵队形式，绕场慢跑。 组织形式: 环绕 400 米跑道区域奔跑。 教学要求: 队伍整齐，由体育委员带队。  三、技巧练习 组织形式: 在 25 米长，20 米宽范围内。 教学步骤: 1. 四人一组/每人一球，进行运球追捕游戏。（指定一组为追捕手，另两组在场内自由运球并躲避，被击中的人出局离场，在场外颠球。） 2. 四对四/一球对抗综合练习 组织教法: 教师讲解与提问 教学要求: 1. 在带球时要尽可能抬头观察周围 2. 控球及跑位要积极、防守要灵巧与轻捷。					20分钟	

基本部分	<p>七、足球</p> <p>1. 复习脚背内外侧运球</p> <p>①练习队形： 在球架门前，用小禁区线为起点线，向中场运球至中场线折返点。</p> <p>②讲解示范： 听教师信号，和提问。</p> <p>③教法步骤：  <ul style="list-style-type: none"> <li>● 四人一组/一球，运球接力。</li> <li>● 四人一组/一球，运球过杆。</li> <li>● 两人一组/一球，一人自由运球，另一人用中速慢跑，听到信号后，交叉掩护转换运球。</li> </ul> </p> <p>④教学要求：  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 处理好运球速度和控球距离。</li> <li>2. 提高运球速度和控制球能力。</li> <li>3. 假想有人逼抢，用远离防守一侧的脚控制球。</li> </ol> </p> <p>2. 复习脚背内侧踢球-射门</p> <p>①练习队形： 在半场内放置若干只小门。</p> <p>②讲解与示范： 教师讲解与提问</p> <p>③教法与步骤：  <ul style="list-style-type: none"> <li>● 两人一组/一球，甲掷或踢高球给乙，乙奔跑迎上去用右脚内侧向左侧接、运低平球，再传给甲。</li> <li>● 四人一组/一球，甲乙多次传接、运球后，由丙人防守下，攻丁人把守的门。</li> </ul> </p> <p>④教学与要求：  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 始终站在球的侧前方。</li> <li>2. 踢球脚的脚尖要高翘。</li> </ol> </p> <p>⑤提示与纠正方法： 要围绕球门进行配合</p> <p>3. 技巧</p> <p>①练习队形： 全班分成四个组，二对二对抗。</p> <p>②讲解示范： 教师讲解与提问</p> <p>③教法步骤： 7对7教学对抗赛</p> <p>④教学要求： 随时观察，无球跑动要积极</p> <p>⑤提示与纠正方法： 在攻防替换时位置的功能要明确。</p>	55分钟	
------	---	------	--

结 束 部 分	<p>1.慢速跑和放松体操</p> <p>组织形式: 以二列横队形式练习</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>11. 收集好运动器材 12. 点评本课完成情况 13. 布置课后作业 师生再见</p>	10 分 钟	
场地: 人工草坪足球场      器材: 足球 14 只、秒表 1 只、标志盘 10 只。			
课 后 小 结			

# 上海交通大学体育课课时计划

第十周第 10 课次	课的类型	中级足球侧重课	性别	男	年级	本科一年级	
教学内容	1. 复习脚背正面踢球 2. 复习脚背内外侧运球 3. 教学比赛 4. 专项素质训练						
课的任务	1.通过足球复习课练习，了解学生掌握技术动作的程度。 2.提高学生足球技术水平,进行实战教学训练，。 3.加强学生在足球比赛中运用能力的锻炼.						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	<p>一、课堂常规</p> <p>①. 体育委员整队，并报告上课人数。 ②. 师生问好，宣布本课教学内容。 ③. 教师点名注册，检查人数与服装。 ④. 安排好见习生活动。</p> <p style="text-align: center;">组织形式: 以二列横队形式，全体集合。</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X ▲</p> <p style="text-align: center;">教学要求: 集合时做到快、静、齐。</p>					5分钟	
准备部分	<p>二、热身运动</p> <p style="padding-left: 20px;">二路纵队形式，绕场慢跑。</p> <p>组织形式: 环绕 400 米跑道区域奔跑。 教学要求: 队伍整齐，由体育委员带队。</p> <p>三、技巧练习</p> <p>组织形式: 在 25 米长，20 米宽的范围内。</p> <p>教学步骤: 1.两人一组/一球的&lt;穿裆比赛&gt;游戏 2.四对四对抗综合练习</p> <p>组织教法: 教师讲解与提问</p> <p>教学要求: 1.在带球时要尽可能抬头观察周围 2.控球及跑位要积极、防守要灵巧与轻捷。</p>					20分钟	

基本部分	<p>八、学习足球</p> <p>1. 复习脚背正面踢球和射门</p> <p>①练习队形:</p> <p>②组织教法: 教师讲解和提问。</p> <p>③教法步骤:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 两人一组/一球，双人踢球。</li> <li>● 由一人守小门前后各 10--15 米，另两人交替射门。</li> <li>● 两人交替守小门前后各 10--15 米，另两人交替射门。</li> </ul> <p>④教学要求: 用脚背的准确的轻、重力点踢球，配合射门。</p> <p>2. 复习脚背内外侧运球射门</p> <p>①练习队形-1: 迎面间距 20 米</p> <p>练习队形-2: 迎面间距 20 米，前后 40 米。</p> <p>②组织教法: 教师讲解和提问。</p> <p>③教法步骤:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 两人一组/一球，迎面间距 20 米来回跑动运球。</li> <li>● 六人一组/一球，两人交替守门，另四人前后交替运球射门。</li> </ul> <p>④教学要求: 运球到射门线时从不同的点用脚背内外侧完成射门。</p> <p>⑤提示与纠正方法: 全速奔跑中离球半步时射门。</p> <p>3. 技巧</p> <p>①练习队形: 全班分成四个组，二对二对抗。</p> <p>②组织教法: 教师讲解和提问。</p> <p>③教法步骤: 7 对 7 教学对抗赛</p> <p>④教学要求: 在 10 分钟内一球胜负，依组进行。</p> <p>九、身体素质</p> <p>1. 速度素质</p> <p>①练习队形: 全班分成四个组练习。</p> <p>②组织教法: 教师讲解和提问。</p> <p>③教法步骤:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 25 米折返跑 * 6 次</li> <li>● 30 米迎面穿梭接力 * 2 次</li> </ul> <p>④教学要求:</p>	55 分钟	
------	---	-------	--

结合无球状态下，发展爆发力和行动速度。

⑤提示与纠正方法：

改变漫不经心和犹豫的跑动。

1.慢速跑和放松体操

组织形式：

以二列横队形式练习

X X X X X X X X

X X X X X X X X



2.收集好运动器材

3.点评本课完成情况

4.布置课后作业

5.师生再见

场地：人工草坪足球场

器材：足球 14 只、秒表 1 只、标志盘 10 只、角旗 6 面。

课后小结：

# 上海交通大学体育课课时计划

第十一周第 11 课次	课的类型	中级足球侧重课	性别	男	年级	本科一年级	
教学内容	1. 复习脚背正面踢球 2. 复习脚背内外侧运球 3. 教学比赛						
课的任务	1. 通过足球复习课练习, 了解学生掌握技术动作的程度。 2. 提高学生足球技术水平, 进行实战教学训练。 3. 培养学生顽强拼搏的作风。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	一、课堂常规 ①. 体育委员整队, 并报告上课人数。 ②. 师生问好, 宣布本课教学内容。 ③. 教师点名注册, 检查人数与服装。 ④. 安排好见习生活动。 组织形式: 以二列横队形式, 全体集合。 X X X X X X X X X X X X X X X X ▲ 教学要求: 集合时做到快、静、齐。					5分钟	
准备部分	二、热身运动 二路纵队形式, 绕场慢跑。 组织形式: 环绕 400 米跑道区域奔跑。 教学要求: 队伍整齐, 由体育委员带队。  三、技巧 组织形式: 在 25 米长, 15 米宽范围内。 教学步骤: 1. 在球场中圈练习<抢占空间>游戏 2. 四对四对抗综合练习 组织教法: 教师讲解\信号 教学要求: 1. 反应快捷, 占位积极; 2. 控球及跑位要积极、防守要灵巧与轻捷。					20分钟	

基本部分	<p>十、学习足球</p> <p>1. 复习脚背正面踢球和射门</p> <p>①练习队形-1:</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X ↑</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X ↓</p> <p>练习队形-2: 一人守小门前后各 10 米, 另两人交替射门。</p> <p>练习队形-3: 两人交替守小门前后各 10 米, 另两人交替射门。</p> <p>②组织教法: 教师讲解和提问。</p> <p>③教法步骤:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 两人一组/一球, 双人踢球。</li> <li>● 四人一组/一球, 两对交叉踢球。</li> <li>● 四人一组/两球, 两人守门, 两人交替射门。</li> </ul> <p>④教学要求: 用脚背的准确的轻、重传接、踢球, 配合射门。</p> <p>⑤提示与纠正方法: 配合射门时脚法动作。</p> <p>2. 复习脚背内外侧运球射门</p> <p>①练习队形-1: 迎面间距 20 米</p> <p>练习队形-2: 在中圈出发运球绕障碍物至门前射门。</p> <p>②组织教法: 教师讲解和提问。</p> <p>③教法步骤:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 两人一组/一球, 迎面间距 20 米来回跑动运球。</li> <li>● 全班依组交替运球射门。</li> </ul> <p>④教学要求: 运球到射门线时从不同的点用脚背内外侧完成射门。</p> <p>⑤提示与纠正方法: 全速奔跑中离球半步时射门。</p> <p>3. 技巧</p> <p>①练习队形: 全班分成四个组, 二对二对抗。</p> <p>②组织教法: 教师讲解和提问。</p> <p>③教法步骤: 7 对 7 教学对抗赛</p> <p>④教学要求: 在 10 分钟内一球胜负, 依组进行。</p>	55分钟	
------	---	------	--



<p>结束部分</p>	<p>1.慢速跑和放松体操 组织形式:</p> <p style="text-align: center;">以二列横队形式练习</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>2.收集好运动器材 3.点评本课完成情况 4.布置课后作业 5.师生再见</p>	<p>5分钟</p>	
<p>场地：人工草坪足球场 器材：足球 14 只、秒表 1 只、标志盘 10 只、角旗 6 面。</p>			
<p>课后小结:</p>			

# 上海交通大学体育课教案

第十二周第 12 课次	课的类型	中级足球侧重课	性别	男	年级	本科一年级	
教学内容	1. 学习中路长传突破进攻战术 2. 教学训练比赛 3. 弹跳素质考核						
课的任务	1. 学习中路长传突破进攻战术，提高学生足球技术知识。 2. 通过实战教学训练，提高学生足球技术水平。 3. 加强身体素质练习，增强弹跳力量。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	一、课堂常规 ①. 体育委员整队，并报告上课人数。 ②. 师生问好，宣布本课教学内容。 ③. 教师点名注册，检查人数与服装。 ④. 安排见习生。 组织形式：以二列横队形式，全体集合。 X X X X X X X X X X X X X X X X ▲ 教学要求：集合时做到快、静、齐。					5分钟	
准备部分	二、热身运动：二路纵队形式，绕场慢跑。 组织形式：环绕 400 米跑道区域奔跑。 教学要求：队伍整齐，由体育委员带队。  三、个人练习 教学步骤： 1. 二人足球<跳舞的双脚>练习 2. 四对四对抗综合练习 组织形式： 在 25 米长 15 米宽的范围内 组织教法： 教师讲解与提问 教学要求： 1. 完成动作,强调传球的准确性; 2. 控球及跑位要积极、防守要灵巧与轻捷。					20分钟	

基本部分	<p>十一、 学习足球</p> <p>1. 中路长传突破进攻战术</p> <p>①练习队形-1: 由中场向球门放上间隔 5 米标志。 练习队形-2: 前卫和边锋之间长传球练习</p> <p>②组织教法: 教师讲解和提问。</p> <p>③教法步骤: ●一名前卫作为组织者向两名摆脱防守的边锋长传球。 ●边锋之间传一次球后再将球传给前卫。。</p> <p>④教学与要求: 边锋要努力控制球, 摆脱防守, 再长传给前卫。</p> <p>⑤提示与纠正方法: 提示勤跑动, 向前突, 短时间内完成射门。</p> <p>2. 技巧:</p> <p>①练习队形: 全班分成四个组, 二对二对抗。</p> <p>②组织教法: 教师讲解和提示。</p> <p>③教法步骤: 全班 7 对 7 教学对抗比赛</p> <p>④教学要求: 在 10 分钟内一球胜负, 依组分别进行。</p> <p>十二、 身体素质</p> <p>1. 弹跳素质考核</p> <p>①练习队形: 全班依学号练习并考核</p> <p>②组织教法: 教师讲解和提示</p> <p>③教法步骤: ●立定跳远</p> <p>④教学要求: 人人参与, 力争好成绩。</p>	55分钟	
------	---	------	--

结束部分	<p>1.慢速跑和放松体操</p> <p>组织形式:</p> <p style="text-align: center;">以二列横队形式练习</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>2.收集好运动器材 3.点评本课完成情况 4.布置课后作业 5.师生再见</p>	10分钟	
------	---	------	--

场地：人工草坪足球场 跳远区

器材：足球 14 只、秒表 1 只、标志盘 10 只。

课后小结：

# 上海交通大学体育课教案

第十三周第 13 课次	课的类型	中级足球侧重课	性别	男	年级	本科一年级	
教学内容	1. 学习线防守战术 2. 教学比赛 3. 力量素质考核						
课的任务	1. 学习斜线防守战术，提高学生足球技术知识。 2. 通过实战教学训练，提高学生足球技术水平。 3. 加强身体素质练习，增强上肢力量。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	一、课堂常规 ①. 体育委员整队，并报告上课人数。 ②. 师生问好，宣布本课教学内容。 ③. 教师点名注册，检查人数与服装。 ④. 安排见习生。 组织形式：以二列横队形式，全体集合。 <div style="text-align: center;">                     X X X X X X X X                      X X X X X X X X                      ▲                 </div> 教学要求：集合时做到快、静、齐。					5分钟	
准备部分	二、热身运动： 二路纵队形式，绕场慢跑。 组织形式： 环绕 400 米跑道区域奔跑。 教学要求： 思想集中,精神饱满。 三、技战术 教学步骤： 1. 自由运球练习 2. 四对四对抗综合练习 组织形式： 在 25 米长 15 米宽的范围内 组织教法： 教师讲解与提问 教学要求： 控球及跑位要积极、防守要灵巧与轻捷。					20分钟	

基本部分	<p>一、学习足球</p> <p>1. 斜线防守战术</p> <p>①练习队形-1: 在无球状态下, 半场里学习一对一时的防守练习。</p> <p>练习队形-2: 在有球状态下, 半场里学习以少防多时的防守练习。</p> <p>②组织教法: 教师讲解与提问</p> <p>③教法步骤: ●学习一对一无球状态下, 选位、跑动、盯人练习 ●学习无球状态下以少防多时, 选位、跑动、盯人练习 ●简解局部的防守配合</p> <p>④教学要求: 不急于抢球, 要积极封堵、延缓进攻; 牢记远松近紧, 占据有利位置。</p> <p>⑤提示与纠正方法: 要斜线站位, 保持防守层次。</p> <p>2. 技巧</p> <p>①练习队形: 全班分成四个组, 二对二对抗。</p> <p>②组织教法: 教师讲解和提示。</p> <p>③教法步骤: 全班 7 对 7 教学对抗比赛</p> <p>④教学要求: 在对方半场失球后快速回撤至自己半场。</p> <p>⑤提示与纠正方法: 在以少防多时, 以两名球员积极围抢运球队员。</p> <p>二、身体素质</p> <p>1. 力量素质考核</p> <p>①练习队形: 全班依学号练习与考核</p> <p>②组织教法: 教师讲解和提示。</p> <p>③教法步骤: 引体向上</p> <p>④教学要求: 人人参与, 力争好成绩。</p>	55分钟	
------	--	------	--

<p>结束部分</p>	<p>1.慢速跑和放松体操 组织形式:</p> <p style="text-align: center;">以二列横队形式练习</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>2.收集好运动器材 3.点评本课完成情况 4.布置课后作业 5.师生再见</p>	<p>10分钟</p>	
<p>场地：人工草坪足球场 单杠区 器材：足球 14 只、秒表 1 只、标志盘 10 只。</p>			
<p>课后小结：</p>			

# 上海交通大学体育课课时计划

第十四周第 14 课次	课的类型	中级足球侧重课	性别	男	年级	本科一年级	
教学内容	1.足球学期考核—30 米绕杆运球 2.教学比赛						
课的任务	1. 通过考核，检验学期教学效果。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	<p>一、课堂常规</p> <p>①. 体育委员整队，并报告上课人数。</p> <p>②. 师生问好，宣布本课教学内容。</p> <p>③. 教师点名注册，检查人数与服装。</p> <p>④. 安排见习生。</p> <p style="padding-left: 2em;">组织形式：以二列横队形式，全体集合。</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p style="padding-left: 2em;">教学要求：集合时做到快、静、齐。</p>					5分钟	
准备部分	<p>二、热身运动：二路纵队形式，绕场慢跑。</p> <p style="padding-left: 2em;">组织形式：环绕 400 米跑道区域奔跑。</p> <p style="padding-left: 2em;">教学与要求：思想集中，精神饱满。</p> <p>三、技巧</p> <p style="padding-left: 2em;">教学步骤：</p> <p style="padding-left: 4em;">四对四综合练习</p> <p style="padding-left: 2em;">组织形式：</p> <p style="padding-left: 4em;">在 25 米长 15 米宽范围内</p> <p style="padding-left: 2em;">组织教法：</p> <p style="padding-left: 4em;">教师讲解与提问</p> <p style="padding-left: 2em;">教学与要求：</p> <p style="padding-left: 4em;">控球及跑位要积极、防守要灵巧与轻捷。</p>					15分钟	



基本部分	<p>四、足球考试</p> <p>1. 30 米绕杆运球</p> <p>①练习队形：在足球场底线向中场按大纲考试要求布置考场</p> <p>②组织教法： 教师讲解和提示。</p> <p>③教法步骤： ●全班分两组/若干球，30 米绕杆运球练习。 ●每人一球，依学号考试。</p> <p>④教学与要求： 人人参与，认真对待，精神放松。</p> <p>⑤提示与纠正方法： 克服考试紧张情绪。</p> <p>2. 技巧</p> <p>①练习队形： 全班分成四个组，二对二对抗。</p> <p>②组织教法： 教师讲解和提示。</p> <p>③教法步骤： 全班 7 对 7 教学对抗比赛</p> <p>④教学要求： ★遵守比赛规则，熟练而又机智。</p> <p>⑤提示与纠正方法：跑位时任务不明确。</p>	60 分钟	
	<p>1.慢速跑和放松体操</p> <p>组织形式：</p> <p style="text-align: center;">以二列横队形式练习</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>2.收集好运动器材</p> <p>3.点评本课完成情况</p> <p>4.布置课后作业</p> <p>5.师生再见</p>	15 分钟	
<p>场地：人工草坪足球场</p> <p>器材：足球 14 只、秒表 1 只、标志盘 10 只。</p>			
<p>课后小结：</p>			

# 上海交通大学体育课教案

第十五周第 15 课次	课的类型	中级足球侧重课	性别	男	年级	本科一年级	
教学内容	1. 足球学期考核—定位球射门 2. 教学比赛						
课的任务	1. 通过考核, 检验学期教学效果。						
课的部分	课的教学内容与组织教法					时间分配	练习次数
开始部分	<p>一、课堂常规</p> <p>①. 体育委员整队, 并报告上课人数。</p> <p>②. 师生问好, 宣布本课教学内容。</p> <p>③. 教师点名注册, 检查人数与服装。</p> <p>④. 安排见习生。</p> <p>2.组织形式: 以二列横队形式, 全体集合。</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>3.教学要求: 集合时做到快、静、齐。</p>					5分钟	
准备部分	<p>二、热身运动: 二路纵队形式, 绕场慢跑。</p> <p>组织形式: 环绕 400 米跑道区域奔跑。</p> <p>三、技巧练习:</p> <p style="padding-left: 2em;">教学比赛</p> <p>教学步骤:</p> <p style="padding-left: 2em;">四对四综合练习</p> <p>组织形式:</p> <p style="padding-left: 2em;">在 20 米长 15 米宽范围内</p> <p>组织教法:</p> <p style="padding-left: 2em;">教师讲解与提问</p> <p>教学要求:</p> <p style="padding-left: 2em;">控球及跑位要积极、防守要灵巧与轻捷。</p>					15分钟	

基本部分	<p>四、足球考试</p> <p>1. 定位球射门</p> <p>①练习队形：在 7 人制足球场门前按考试大纲要求布置考场</p> <p>②组织教法： 教师讲解和提示。</p> <p>③教法步骤： ● 两人一组/一球，定位球射门练习。 ● 两人一组/一球，依号考试。</p> <p>④教学要求： 人人参与，认真对待，精神放松。</p> <p>⑤提示与纠正方法： 克服考试紧张情绪。</p> <p>2. 技巧：</p> <p>①练习队形： 全班分成四个组，二对二对抗。</p> <p>②组织教法： 教师讲解和提示。</p> <p>③教法步骤： 7 对 7 教学对抗赛</p> <p>④教学要求： ★遵守比赛规则，熟练而又机智。</p> <p>⑤提示与纠正方法： 站位不明确。</p>	60分钟	
结束部分	<p>1.慢速跑和放松体操</p> <p>组织形式： 以二列横队形式练习</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>2.收集好运动器材 3.点评本课完成情况 4.布置课后作业 5.师生再见</p>	15分钟	
<p>场地：人工草坪足球场 器材：足球 14 只、标志盘 5 只。</p>			
<p>课后小结：</p>			