运球及运球过人单元计划

|  |  |
| --- | --- |
| 单元学习目标 | 1.知道脚内侧运球、脚背正面运球、脚背内外侧运球的动作区别，知道变向、变速是运球过人的基本技术特点；了解左晃右拨运球过人、假踢真扣过人的使用方法。2.掌握脚内侧运球、脚背正面运球、脚背内外侧运球的技术动作要领，能够完成运球过程中的左晃右拨和假踢真扣过人，并在比赛中运用。3.发展奔跑能力、速度、力量、灵敏、协调等素质。4.能积极主动完成学习任务，分组练习中培养合作和自主学习的意识；体验成功的喜悦。 |
| 单元教学内容 | 足球：脚内侧运球、脚背正面运球、脚背内外侧运球、左晃右拨运球过人、假踢真扣过人、足球游戏和比赛体能：上肢力量练习、下肢力量练习、灵敏练习、步伐练习 |
| 学时 | 学习目标 | 教学内容 | 教学方法 |
| 1 | 1.了解脚内侧、脚背正面运球的方法、要点2.能运用脚内侧运球及变向，能运用脚背正面运球，发展协调、灵敏等素质。3.善于观察，积极决策，对自己有信心。 | 1.熟悉球性2.脚内侧、脚背正面运球3.体能练习：发展上肢力量，俯卧撑 | 1.两人一组，运球过桩2.运球变向过标志桶3.分组直线运球接力比赛 |
| 2 | 1.了解脚背内外侧运球的方法、要点2.能运用.脚背内外侧运球，发展协调、灵敏等素质。3.提高探究学习和团结合作的能力，体验成功的喜悦 | 1.熟悉球性2.脚背内外侧运球3.体能：绳梯练习 | 1.分小组运球绕杆2.绕杆比赛激励学习，巩固动作 |
| 3 | 1.知道脚的不同部位运球及变向的动作方法和不同点。2.能在不同情况下选择不同方式运球、变向。3.提高观察、分析能力。 | 1.熟悉球性2.运球的综合练习3.体能：“S”形接力跑 | 1.分小组区域自由运球2.分组直线快速运球比赛3.分组运球绕杆速度比赛 |
| 4 | 1.学生能建立对运球过人技术的正确认识，了解左晃右拨运球过人技术的基本方法。2.通过学练，学生能基本做出左晃右拨突破动作，并能连贯射门动作。发展学生协调性，爆发力。3.学生在分组练习中培养合作和自主学习的意识；体验成功的喜悦。 | 1.左晃右拨运球过人2.体能：侧向横移,平板+仰卧起坐 | 1.原地跨步，外拨球2.两人一组运球左晃右拨过人练习3.运球过人射门练习 |
| 5 | 1.通过学习，学生能了解左假踢真扣运球过人技术的基本方法。2.通过学练，学生能基本做出假踢真扣突破动作，并能连贯射门动作。发展学生协调性，爆发力。3.学生在分组练习中培养合作和自主学习的意识；体验成功的喜悦。 | 1.假踢真扣过人。2.体能：平板支撑 | 1.原地假动作练习2.两人一组运球假踢真扣过人练习。3.运球过人射门练习。 |
| 6 | 1.知道运球绕杆射门的考核标准2.运用合理的脚法快速运球绕过5个杆，将球射球门。3.考核中冷静，敢于挑战，有信心。 | 运球绕杆射门（考核） | 1.分组自主练习“8”字型运球，左右脚轮流练习。2.组织考核。 |

身体各部位停球单元计划

|  |  |
| --- | --- |
| 单元学习目标 | 1.知道脚内侧停球、脚背正面停球、胸部球、大腿正面停球的动作区别。 2.掌握脚内侧停球、脚背正面停球、胸部球、大腿正面停球的技术动作要领，能够完成，并在比赛中运用。3.发展奔跑能力、速度、力量、灵敏、协调等素质。4.能积极主动完成学习任务，分组练习中培养合作和自主学习的意识；体验成功的喜悦。 |
| 单元教学内容 | 足球：脚内侧停球、脚背正面停球、胸部球、大腿正面停球、足球游戏和比赛体能：上肢力量练习、下肢力量练习、灵敏练习、步伐练习 |
| 学时 | 学习目标 | 教学内容 | 教学方法 |
| 1 | 1.了解脚内侧停球、脚背正面停球的方法、要点2.能运用脚内侧停球、脚背正面停球，发展协调、灵敏等素质。3.善于观察，积极决策，对自己有信心。 | 1.熟悉球性2.脚内侧停球、脚背正面停球3.体能练习：发展上肢力量，俯卧撑 | 1.两人一组，传球、接球2.短传、长传脚内侧停球、脚背正面停球3.分组直线运球接力比赛 |
| 2 | 1.了解胸部球、大腿正面停球的方法、要点2.能运用胸部球、大腿正面停球，发展协调、灵敏等素质。3.提高探究学习和团结合作的能力，体验成功的喜悦 | 1.熟悉球性2.胸部球、大腿正面停球3.体能：绳梯练习 | 1.两人一组抛球，传球、接球2.两人一组传球运用胸部球、大腿正面停球 |
| 3 | 1.知道脚的不同部位停球的动作方法和不同点。2.能在不同情况下选择不同方式接球。3.提高观察、分析能力。 | 1.熟悉球性2.停球接球的综合练习3.体能：“S”形接力跑 | 1.分小组区域自由运球停球2.抢圈游戏3.分组游戏、比赛 |
| 4 | 1.学生能建立对停球接过人技术的正确认识，了解接球过人技术的基本方法。2.通过学练，学生能基本做出停球接过人技术动作。发展学生协调性，爆发力。3.学生在分组练习中培养合作和自主学习的意识；体验成功的喜悦。 | 1.接球衔接过人2.体能：侧向横移,平板+仰卧起坐 | 1.两人一组练习停球+过人2.停球过人射门练习3.比赛 |
| 5 | 1.通过学习，学生能了解胸部大腿接球过人技术的基本方法。2.通过学练，学生能基本做出胸部大腿接球过人，并能连贯射门动作。发展学生协调性，爆发力。3.学生在分组练习中培养合作和自主学习的意识；体验成功的喜悦。 | 1.胸部大腿接球过人2.体能：平板支撑 | 1.原地练习2.两人一组胸部大腿接球过人练习。3.胸部大腿接球过人射门练习。 |
| 6 | 1.知道胸部大腿接球过人射门的考核标准2.运用合理的胸部大腿接球过人，将球射球门。3.考核中冷静，敢于挑战，有信心。 | 胸部大腿接球过人（考核：计评） | 1.分组自主练习胸部大腿接球过人练习。2.组织考核。 |

各脚法踢球单元计划

|  |  |
| --- | --- |
| 单元学习目标 | 1.知道脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧球、脚背外侧球的动作区别。 2.掌握脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧球、脚背外侧球的技术动作要领，能够完成，并在比赛中运用。3.发展奔跑能力、速度、力量、灵敏、协调等素质。4.能积极主动完成学习任务，分组练习中培养合作和自主学习的意识；体验成功的喜悦。 |
| 单元教学内容 | 足球：脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球、脚背外侧踢球、足球游戏和比赛体能：上肢力量练习、下肢力量练习、灵敏练习、步伐练习 |
| 学时 | 学习目标 | 教学内容 | 教学方法 |
| 1 | 1.了解脚内侧踢球的方法、要点2.能运用脚内侧停球、脚背正面停球，发展协调、灵敏等素质。3.善于观察，积极决策，对自己有信心。 | 1.熟悉球性2.脚内侧踢球3.体能练习：发展上肢力量，俯卧撑 | 1.两人一组，固定球2.两人一组，对传3.分组直线传球接力比赛 |
| 2 | 1.了解脚背正面踢球的方法、要点2.能运用脚背正面踢球，发展协调、灵敏等素质。3.提高探究学习和团结合作的能力，体验成功的喜悦 | 1.熟悉球性2.脚背正面踢球3.体能：绳梯练习 | 1.两人一组，固定球2.两人一组，对传3.分组直线传球接力比赛 |
| 3 | 1.知道脚背内侧踢球的动作方法和不同点。2.能运用脚背内侧踢球，发展协调、灵敏等素质。3.提高探究学习和团结合作的能力，体验成功的喜悦。 | 1.熟悉球性2.脚背正面踢球3.体能：“S”形接力跑 | 1.两人一组，固定球2.两人一组，对传3.分组直线传球接力比赛 |
| 4 | 1.知道脚背外侧踢球的动作方法和不同点。2.能运用脚背外侧踢球，发展协调、灵敏等素质。3.提高探究学习和团结合作的能力，体验成功的喜悦。 | 1.熟悉球性2.脚背外侧踢球3.体能：侧向横移,平板+仰卧起坐 | 1.两人一组，固定球2.两人一组，对传3.分组直线传球接力比赛 |
| 5 | 1.通过学习，学生能了解脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球、脚背外侧踢球的基本方法。2.通过学练，学生能根据实际情况选择合适部位踢球。发展学生协调性，爆发力。3.学生在分组练习中培养合作和自主学习的意识；体验成功的喜悦。 | 1.各部位踢球综合练习2.体能：平板支撑 | 1.两人一组，自由综合练习2.手抛、脚踢交换3.教学比赛 |
| 6 | 1.知道各部位踢球的考核标准2.考核中冷静，敢于挑战，有信心。 | 各部位踢球的考核（考核：计评） | 1.分组自主练习各部位踢球的考核。2.组织考核。3.其他学生自主练习 |

综合性的带球绕杆练习单元计划

|  |  |
| --- | --- |
| 单元学习目标 | 1.知道脚内侧运球、脚背正面运球、脚背内外侧运球的动作区别，知道变向、变速是运球过人的基本技术特点；了解左晃右拨运球过人、假踢真扣过人的使用方法。2.掌握脚内侧运球、脚背正面运球、脚背内外侧运球的技术动作要领，能够完成运球过程中的左晃右拨和假踢真扣过人，并在比赛中运用。3.发展奔跑能力、速度、力量、灵敏、协调等素质。4.能积极主动完成学习任务，分组练习中培养合作和自主学习的意识；体验成功的喜悦。 |
| 单元教学内容 | 足球：脚内侧运球、脚背正面运球、脚背内外侧运球、左晃右拨运球过人、假踢真扣过人、足球游戏和比赛体能：上肢力量练习、下肢力量练习、灵敏练习、步伐练习 |
| 学时 | 学习目标 | 教学内容 | 教学方法 |
| 1 | 1.了解脚内侧、脚背正面运球的方法、要点2.能运用脚内侧运球及变向，能运用脚背正面运球，发展协调、灵敏等素质。3.善于观察，积极决策，对自己有信心。 | 1.熟悉球性2.脚内侧、脚背正面运球3.体能练习：发展上肢力量，俯卧撑 | 1.两人一组，运球过桩2.运球变向过标志桶3.分组直线运球接力比赛 |
| 2 | 1.了解脚背内外侧运球的方法、要点2.能运用.脚背内外侧运球，发展协调、灵敏等素质。3.提高探究学习和团结合作的能力，体验成功的喜悦 | 1.熟悉球性2.脚背内外侧运球3.体能：绳梯练习 | 1.分小组运球绕杆2.绕杆比赛激励学习，巩固动作 |
| 3 | 1.知道脚的不同部位运球及变向的动作方法和不同点。2.能在不同情况下选择不同方式运球、变向。3.提高观察、分析能力。 | 1.熟悉球性2.运球的综合练习3.体能：“S”形接力跑 | 1.分小组区域自由运球2.分组直线快速运球比赛3.分组运球绕杆速度比赛 |
| 4 | 1.学生能建立对运球过人技术的正确认识，了解左晃右拨运球过人技术的基本方法。2.通过学练，学生能基本做出左晃右拨突破动作，并能连贯射门动作。发展学生协调性，爆发力。3.学生在分组练习中培养合作和自主学习的意识；体验成功的喜悦。 | 1.左晃右拨运球过人2.体能：侧向横移,平板+仰卧起坐 | 1.原地跨步，外拨球2.两人一组运球左晃右拨过人练习3.运球过人射门练习 |
| 5 | 1.通过学习，学生能了解左假踢真扣运球过人技术的基本方法。2.通过学练，学生能基本做出假踢真扣突破动作，并能连贯射门动作。发展学生协调性，爆发力。3.学生在分组练习中培养合作和自主学习的意识；体验成功的喜悦。 | 1.假踢真扣过人。2.体能：平板支撑 | 1.原地假动作练习2.两人一组运球假踢真扣过人练习。3.运球过人射门练习。 |
| 6 | 1.知道运球绕杆射门的考核标准2.运用合理的脚法快速运球绕过5个杆，将球射球门。3.考核中冷静，敢于挑战，有信心。 | 运球绕杆射门（考核） | 1.分组自主练习“8”字型运球，左右脚轮流练习。2.组织考核。 |

.

头顶球、界外球、定位球单元计划

|  |  |
| --- | --- |
| 单元学习目标 | 1.知道头顶球和界外球、定位球的基本技术特点及规则；了解头顶球和界外球、定位球的使用方法。2.掌握头顶球和界外球、定位球的技术动作要领，能够完成头顶球和界外球、定位球，并在比赛中运用。3.发展奔跑能力、速度、力量、灵敏、协调等素质。4.能积极主动完成学习任务，分组练习中培养合作和自主学习的意识；体验成功的喜悦。 |
| 单元教学内容 | 足球：头顶球和界外球、定位球、足球游戏和比赛体能：上肢力量练习、下肢力量练习、灵敏练习、步伐练习 |
| 学时 | 学习目标 | 教学内容 | 教学方法 |
| 1 | 1.了解头顶球的方法、要点2.能运用头顶球解决场上的高空球，发展协调、灵敏等素质。3.善于观察，积极决策，对自己有信心。 | 1.熟悉球性2.头顶球练习3.体能练习：发展上肢力量，俯卧撑 | 1.两人一组，固定球2.自抛自顶3.两人一组，一抛一顶 |
| 2 | 1.了解界外球方法、要点2.能知道掷界外球的技术动作和要领，掌握双手掷界外球。3.提高探究学习和团结合作的能力，体验成功的喜悦 | 1.熟悉球性2.讲解掷界外球的动作和规则3.体能：绳梯练习 | 1.两人一组，交换练习2.教学比赛 |
| 3 | 1.了解各种定位球方法、要点2.能知道各种定位球的技术动作和要领，掌握双手掷界外球。3.提高探究学习和团结合作的能力，体验成功的喜悦 | 1.熟悉球性2.讲解各种各种定位球的动作和规则3.体能：俯卧撑 | 1.两人一组，交换练习2.教学比赛中练习各种各种定位球 |
| 4 | 1.知道头顶球和界外球、定位球的基本技术特点及规则；了解头顶球和界外球、定位球的使用方法。2.掌握头顶球和界外球、定位球的技术动作要领，能够完成头顶球和界外球、定位球，并在比赛中运用。3.发展奔跑能力、速度、力量、灵敏、协调等素质。 | 1.综合练习2.安排裁判员和比赛队员分组练习 | 1.综合练习2.裁判员掌握基本的裁判法3.队员运用本单元学习的技术内容 |
| 5 | 1.知道考核方式方法，标准2.在分组比赛中，展现本单元学习的内容，合理运用3.考核中冷静，敢于挑战，有信心。 | 分组比赛（计评考核） | 1.分组教学比赛考核2.组织考核其他同学自主练习 |
|  |  |  |  |