



2019年上海市（徐汇区）全国青少年校园足球
“满天星”训练营足球教师公开课



培训手册

主办单位：上海市校园足球发展中心

协办单位：上海市徐汇区青少年活动中心

上海市徐汇区教育局

承办单位：上海市徐汇区校园足球精英训练营办公室

上海市徐汇区华泾小学

二〇一九年十月



目 录

徐汇区校园足球“满天星”训练营体育教师培训的通知.....	1
关于加快推进我市青少年校园足球“满天星”训练营建设工作的通知.....	4
“满天星”训练营基本要求的通知.....	6
公开课教师教案.....	12

关于举行徐汇区青少年校园足球“满天星”训练营 暨徐汇区足球精英训练营系列活动的通知

各相关学校：

根据全国青少年校园足球工作领导小组办公室《全国青少年校园足球“满天星”训练营基本要求（试行）》（2019年2月）和上海市青少年校园足球发展中心的工作要求，结合徐汇区校园足球开展的具体情况，现就近期系列活动的内容和要求通知如下。

系列活动一：徐汇“满天星”训练营足球教学展示交流活动

- 1、时间：10月31日（周四）上午9点
- 2、地点：华泾小学（华发路175号）
- 3、出席对象：
 - 1) 中、小学校园足球联盟校体育教师
 - 2) 小学体育中心组成员、骨干教师
 - 3) 小学第五学区体育教研组长
- 4、活动内容：
 - 1) 公开课：四年级足球——脚背正面运球（执教：周春敏）
 - 2) 评课环节

系列活动二：徐汇区足球精英训练营工作讨论交流会

- 1、时间：10月31日上午10点
- 2、地点：华泾小学（华发路175号）

3、出席对象：区精英训练营各组别队伍的主教练及助理教练员

4、内容：

- 1) 十月份各支队伍训练情况汇总
- 2) 反馈传达市精英训练营工作要求及精神
- 3) 2019-2020 市青少年校园足球精英赛
- 4) 冬令营活动计划与安排

系列活动三：徐汇区校园足球教练员培训

1、时间：11月6日8：30—14：30

2、地点：南洋中学（龙华中路200号）

3、出席对象：

1) 区中小学校园足球联盟校至少两位教师参加（其中学校教练员必须参加，含外聘教练员）

2) 各中小学自愿报名参加的体育教师

4、培训具体安排

8:30- 8:45 开班仪式

8:45-10:00 董众鸣教授：“青少年足球训练特点”

10:00-11:30 卢健教授：“青少年足球运动员体能训练”

11:30-12:30 午餐

12:30-14:30 “提升青少年校园足球的训练手段和方法”

主讲：亚足联职业级教练/上海足协青训中心

总教练/中国足协D级讲师 刘军

请于10月30日（中午）前将系列活动报名表发青中心杨咏老师（微信或消息收发）均可。

联系人：徐皓琛、杨咏 联系电话：54322165

注：

- 1、以上活动场地均不提供停车位，请参加人员绿色出行。
- 2、参加活动三的老师请着运动装及足球鞋。

徐汇区青少年活动中心
徐汇区校园足球精英训练营办公室
2019年10月28日



关于加快推进我市青少年校园足球“满天星”训练营 建设工作的通知

杨浦、徐汇、闵行区精英训练营办公室：

你们三区自被全国青少年校园足球工作领导小组办公室命名为全国青少年校园足球“满天星”训练营以来，能够紧紧围绕全国青少年校园足球工作领导小组办公室关于“满天星”训练营的相关要求，在我中心的指导下，积极开展工作，践行自己的承诺，取得了一批重大成果，得到了各级领导的充分肯定。

今年2月25日，全国青少年校园足球工作领导小组办公室下发了《全国青少年校园足球“满天星”训练营基本要求（试行）》的通知，进一步明确了建设要求。8月，在全国青少年校园足球改革试验区经验交流会上，王登峰司长明确指出，“满天星”训练营建设必须坚持“教学是基础，竞赛是关键，体制机制是保障，育人是根本”的发展思路，切实起到满天星训练营的示范引领作用。

根据全国青少年校园足球工作领导小组办公室的总体要求，结合我市“满天星”训练营建设现状，为加快推进我市“满天星”训练营建设工作，建议你们三区本年度重点做好以下三项工作：

一、举办“满天星”训练营教练员培训班

邀请高水平足球教练员讲师或教练员举办“满天星”训练营教练员培训班。针对各区青少年“满天星”训练营在训练、比赛过程中暴露出的突出问题，进行专题培训，组织区内“满天星”训练营全体教练员参加学习，并以此为契机，形成“满天星”训练营教练员培训机

制。

二、举行“满天星”训练营足球教师公开课

选拔本区1名校园足球教师，举行“满天星”训练营足球教学公开课。邀请本区体育教研员或高水平教师进行点评，组织区内校园足球教师参与观摩、讨论，并以此为契机，形成“满天星”训练营教练员培训机制。

三、开展“满天星”训练营科技服务工作

为本区“满天星”训练营的各支球队提供科技服务工作。利用正式比赛机会，采集球员的各类数据，包括最高心率、最大摄氧量、高速冲刺距离、最快带球速度等个人数据以及控球率、传球次数、阻截成功率等技战术数据，以便实现科技助力足球的目的，帮助球队改进训练手段，提高训练质量。

望各区精英训练营办公室认真组织，积极筹备作，在规定的时间内，保质保量完成各项工作，扎实有效推进“满天星”训练营建设工作，并将相关材料及时报送我中心。中心将于年底，对本次工作进行总结表彰。

特此通知。

上海市青少年校园足球发展中心

2019年9月30日

教育部司局函件

全国青少年校园足球工作领导小组办公室关于印发 《全国青少年校园足球“满天星”训练营 基本要求（试行）》的通知

各省、自治区、直辖市教育厅（教委），新疆生产建设兵团教育局：

为进一步规范全国青少年校园足球“满天星”训练营遴选和建设工作的，着力构建教体融合的青少年足球发展新体系，加快推进中国特色青少年足球训练竞赛体系和足球后备人才培养体系建设，现将《全国青少年校园足球“满天星”训练营基本要求（试行）》印发给你们，请遵照执行。

请各省级教育行政部门扎实推进青少年校园足球“满天星”训练营遴选和建设工作的，认真总结经验，及时将工作开展情况报全国青少年校园足球工作领导小组办公室。

联系人：朱红松，电话：010-66097180，电子邮箱：
zhuhongsong@moe.edu.cn。

全国青少年校园足球工作领导小组办公室
(教育部体育卫生与艺术教育司代章)

2019年2月25日

全国青少年校园足球“满天星”训练营基本要求 (试行)

为贯彻落实《国务院办公厅关于印发〈中国足球改革发展总体方案〉的通知》(国办发〔2015〕11号)和《教育部等6部门关于加快发展青少年校园足球的实施意见》(教体艺〔2015〕6号)等有关文件精神,遵循教育教学规律、足球运动规律、足球人才培养和成长规律,着力构建教体融合的青少年足球发展新体系,加快推进中国特色青少年足球训练竞赛体系和足球后备人才培养体系建设,确保校园足球“满天星”训练营(以下简称训练营)遴选和建设工作有序开展,制定本要求。

一、配备高水平教练

(一)选聘外籍教练。根据全国青少年校园足球外籍教师支持项目有关要求,选聘具有欧足联A级以上教练证或同类水平级别证书的高水平外籍教练作为训练营的首席专家,组建高水平的教练团队,带动区域内所有的校园足球教师和教练员组建校园足球技战术体系。

(二)选拔本土教练。根据教育部关于印发《学校体育美育兼职教师管理办法》的通知(教体艺〔2017〕7号)有关要求,加强教体资源共享,加大与足协、职业足球俱乐部的合作力度,拓宽渠道让优秀教练员、运动员、退役运动员参与训练营工作。通过政府购买服务等方式,鼓励支持社会力量参与训练营的组织运营。

(三) 加强培训力度。强化体育教师足球专项技能培养培训，加强体育教师和足球教练员交流。行政区域内的校园足球教练员和教师配合外籍教练员在训练营内为有潜质的学员提供高水平教学和训练指导，并做好相关保障工作。

二、实施高水平教学

(一) 树立健康第一的教育理念。深化学校体育教学改革，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，实现校园足球立德树人的目标。

(二) 落实校园足球课时要求。要在区域内学校全面落实国家体育与健康课程标准规定的体育与健康课时要求，在区域内所有全国和各级校园足球特色学校落实每周面向全体学生开设1节足球课的基本要求，条件具备的学校可以每周开设2节足球课。

(三) 健全校园足球教学体系。要深入实施《全国青少年校园足球教学指南（试行）》《全国青少年校园足球示范课教案》和《学生足球运动技能等级评定标准（试行）》，组织训练营高水平教练与区域内校园足球教师、教练员共同备课，共同组织教学，形成传帮带机制，提高区域内校园足球教学水平，搭建科学规范、衔接有序的教学体系，做到最大限度的普及。加强校园足球学生运动员文化教育，努力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

三、开展高水平训练

(一) 定期训练。打造高水平的训练平台，完善区域内校园足球高水平学生运动员课余训练体系，利用训练营组织

区域内有潜质的校园足球学生运动员在课余、周末和节假日进行高水平的足球训练。

(二) 分级训练。不断完善校园足球多层次、立体化的课余训练体系，鼓励和引导有条件的地区参照全国训练营的组织模式，筹建并形成省级、地市级、县区级、学区级等五级训练营建设体系，切实提高校园足球学生运动员的运动技能和竞技水平。

(三) 科学训练。引进先进的训练方法，着重加强足球队团组织、配合接应、技战术意识的训练。注重因材施教，根据校园足球学生运动员年龄、性别和运动技能水平科学安排训练内容。

四、组织高水平竞赛

深化建设“校内竞赛——校际联赛——选拔性竞赛”为一体的竞赛体系，以赛促训、以赛提质。

(一) 指导校内竞赛。小学一、二年级要开展以兴趣培养为主、丰富多彩的足球活动和趣味性足球技能竞赛，三年级以上建立班级足球代表队，开展5人制或8人制校内足球竞赛。初中、高中应建立班级、年级、学校足球代表队，初中开展8人制或11人制校内足球竞赛，高中开展11人制校内足球竞赛。确保区域内校园足球特色学校班级联赛扎实开展，做到班班有球队、周周有比赛，并通过年级联赛组建各个年龄组的学校代表队。

(二) 组织校际联赛。校际联赛以训练营所在地学校为参赛单位，分别开展小学、初中、高中联赛。要在全面开展

区域内校园足球特色学校校内班级和年级联赛的基础上，利用训练营组织区域内的校际比赛，选拔本区域最佳阵容，做到每周“两练一赛”，实现最大程度的提高，让学生踢得好。

（三）开展选拔性竞赛。在校内竞赛和校际联赛基础上，进一步搭建高水平校园足球竞赛平台，开展选拔性竞赛，培养和选拔优秀青少年校园足球运动员进入中国足协各级青训中心队伍、各地体育部门足球专业队和足球职业俱乐部后备梯队参加训练。

五、落实高水平保障

（一）科学布局建设。科学规划布局建设训练营，训练营营址既可选在条件较好的一所或几所学校，也可选在体育部门、地方足协所属的青训基地等。还可根据实际条件，选择规划改建或新建新址推进训练营建设。整合资源，推动区域内足球场地建设力度，盘活现有足球场地设施资源，着力实现教育系统、体育系统足球场地资源共建共享。

（二）推进教体融合。建立健全训练营与足协、职业俱乐部合作机制，充分利用足协、职业俱乐部的专业技术力量和资源并投入到训练营所辖所有校园足球特色学校的日常教学、训练、竞赛和培训中。训练营培养的所有学段优秀运动员，在不脱离学制和校园足球注册体系的基础上，培养出来的优秀学生足球运动员直接向体育部门和足协输送，实现教育部门享有优质资源、体育部门扩大选材范围、足球教师和学生共同受益的教体融合多赢局面。

（三）加大支持力度。全国青少年校园足球工作领导小

组办公室统筹协调提供经费支持，并为每个训练营配备1名高水平外籍教练员。积极鼓励校园足球改革试验区、试点县（区）所在地方为训练营建设工作提供相应的经费、政策等多方面支持，确保训练营正常运转。区域内的体育教师开展体育教学、足球训练和比赛等工作计入工作量。保证学校体育教师在评优评先、工资待遇、职务评聘等方面与其他学科教师享受同等待遇。

六、强化高水平管理

（一）加强组织领导。训练营由全国青少年校园足球工作领导小组办公室统一组织领导，具体由当地青少年校园足球工作领导小组及其办公室协调教育、体育、足协、学校等部门和单位统筹，整合资源，合力推进建设。训练营内设机构由训练营根据工作需要自行设置。

（二）强化绩效考核。制定训练营短期和中长期规划，明确训练营建设目标，强化考核督导，夯实工作责任。严格依据财政管理规定，研制训练营建设经费使用管理办法，从投入、过程、产出和效果等四个方面进行量化考核，提高资金使用效益。

（三）营造足球文化。加强校园足球文化建设，大力开展足球普及教育活动，设立试点县（区）校园足球文化节，加强足球知识宣传和足球文化教育，提升学生体质健康水平，培育发展学生核心素养。宣传推广本地区各级校园足球比赛，提高全社会的关注度和参与度，营造浓厚的校园足球文化氛围。搭建青少年足球对外交流、竞技和展示平台，树立训练

营校园足球品牌形象。积极推动区域内的全国和各级校园足球特色学校经常开展以足球为主题的摄影、绘画、征文、演讲等校园文化活动。

指向核心素养培育的区域性教学改进研究
-----“满天星”足球训练营教学展示活动



课题：四年级足球——脚背正面运球（3-2）

执教者：周春敏

地点：华泾小学足球场

日期：2019年10月31日



乐在足下，梦在球中

——四年级脚背正面运球单元设计

一、指导思想

本着新课标理念“健康第一”为指导思想，以学生核心素养培育为精神指引，注重心理健康与身体健康的协调发展；探索课堂学转型和改进，在教学过程中，充分调动学生的积极性，培养学生的创新意识；创设开放性的课堂教学氛围，让学生在轻松愉快的环境下提高运动技能和身体素质水平。

二、相关分析

1、教材分析

动作结构	相关体能	理论依据
<p>动作过程：</p> <p>跑动时，身体自然放松，上体稍前倾，两臂自然摆动，步幅不宜过大。运球脚提起时，膝关节弯屈，脚跟提起，脚尖下指，在迈步前伸脚着地前。用脚背正面向前推拨球前进。</p> <p>动作要点：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、运球成直线 2、触球部位准确 3、控制脚与球之间的距离 <p>关键环节：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、动作协调 2、运球时方向性以及力量的控制 3、运球节奏的控制 	<p>足球需要较好的下肢力量，协调能力以及良好的平衡感。</p>	<p>依据：足球是小学《体育与健身》课程基础内容II小球类教材中的一项主要教学内容。通过长期的足球运动可以提高学生的力量、速度、灵敏、耐力、柔韧、协调等身体素质，并能使人的高级神经活动得到改善，尤其能增强人体的心血管系统、呼吸系统等内脏器官的功能。脚背正面运球时身体持正常跑动姿势，故可以发挥出较快的速度，因而这种技术多用在长距离运球无障碍的情况下。</p>

2、学情分析

教学对象	认知水平	身心特点	能力水平
华泾小学四年级学生	足球脚背正面运球是小学四年级足球的教学重点	四年级学生处于生长发育关键时期，他们模仿能力较强，好问，好动，对什么都好奇，自我约束能力较差，对于重复的教学方法他们是很不任意配合和练习的，因此我在本单元的设计上以游戏和竞赛为主，从易到难，循序渐进，通过不同的教学手段，激发学生的学习兴趣，让学生在玩中学，自然而然的体会教学内容，理解本节课的重点，对于技术难度高的部分，给予孩子足够的关注度，帮助他们提升课堂学习效果。	四年级学生在经过一年级外教足球课，二年级外聘教练足球兴趣课,三年级校本课程，对于足球有基本的认识，对足球的传、控、接球等技术有了一定程度的掌握。

三、学习目标

- 1、通过主题式的竞赛活动，体验脚背正面运球的动作,掌握正确的触球部位的动作要领,尝试运球时方向性以及力量的控制，控制脚与球之间的距离,树立安全活动的意识和建立安全活动规范。
- 2、积极参与学练,通过脚背正面运球和综合活动练习,增强上下肢力量和柔韧素质。
- 3、通过主题式的游戏，使学生喜欢并乐于投入游戏活动，增强学生学习体育的兴趣，养成乐于锻炼的好习惯。培养学生勇于克服困难、不断战胜自我超越自我的良好品质，并能在活动中注意安全关爱他人。

四、教学策略

1、激发兴趣 自主学练、

第一课次教师通过不同部位触球和运球，让学生体验两种不同形式的运球——脚内侧运球和脚背正面运球。先给学生一个完整动作的概念，为今后动作技能的分层教学打下基础。遵循循序渐进，由易到难的生理学教学原则，首先原地动作教学，通过增加运球路线、无球练习过渡到有球练习等方式，让学生体验足球的乐趣，为后续教学打下基础。在学生自主尝试后，教师示范正确动作，再次练习，合作练习，增加学练效果；最后师生共同交流小结。通过综合活动在运动量上和主教材形成互补。

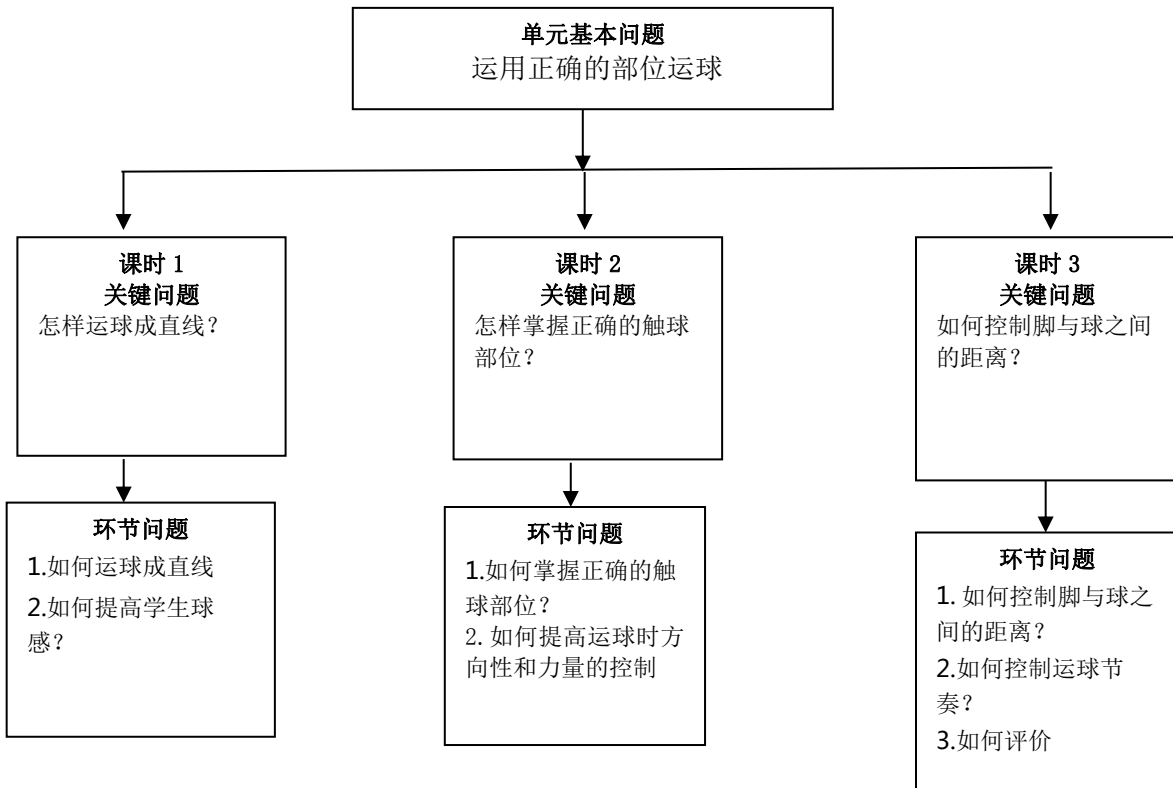
2、预设问题 实践探索

第二课次，我先用热身活动“我说，你做”，让学生自主运球，感受不同方式运球的不同，再让学生带着“两种运球有什么不同？”这个问题练习，引导学生通过实践思考学习，而不是教师填鸭式灌输教学，给学生建立一个可以自主探索的空间。并通过两种不同形式的运球小竞赛，让学生充分体会脚背正面运球的触球部位，以及运球时方向性和力量的控制。最后通过“狼”抓“羊”的综合活动，让学生对运球的动作要领体会更深，同时增加学生兴趣和积极性，使学生在游戏中更加熟练掌握脚背正面运球。

3、乐于展现 正确评价

第三次课首先复习巩固脚背正面运球，要求做到流畅连贯，体现身体表现力，接着通过示范讲解，使学生明确正确的运球节奏。通过攻防演练，让学生明白控制脚与球之间距离的重要意义，使每个学生都可以享受到足球的乐趣。最后通过综合活动在运动量上和主教材形成互补。

五、单元教学问题链



四年级脚背正面运球单元教学流程

年级	四年级	学期	一	课次	3	执教	周春敏
单元学习目标	1、通过主题式的竞赛活动，体验脚背正面运球的动作，掌握正确的触球部位的动作要领，尝试运球时方向性以及力量的控制，控制脚与球之间的距离，树立安全活动的意识和建立安全活动规范。 2、积极参与学练，通过脚背正面运球和综合活动练习，增强上下肢力量和柔韧素质。 3、通过主题式的游戏，使学生喜欢并乐于投入游戏活动，增强学生学习体育的兴趣，养成乐于锻炼的好习惯。培养学生勇于克服困难、不断战胜自我超越自我的良好品质，并能在活动中注意安全关爱他人。				教学重点	运球成直线、触球部位准确、控制脚与球之间的距离	
课次	教学内容	学习目标	重点、难点	教与学的主要方法 (教法◎ 学法◇ 要求☆)			
一	脚背正面运球：球性、球感练习	1、体验不同方式的运球，提高球性、球感。 2、发展协调能力和下肢力量 3、培养参与体育与健身的兴趣和积极性，并能在活动中注意安全	重点： 运球成直线 难点： 动作协调	◎ 讲解示范 ◎ 针对性指导并参与 ◎ 评价与组织学生学练 ◇ 原地脚内侧左右连续触球 ◇ 原地脚背正面触球 ◇ 脚内侧直线运球 ◇ 脚背正面直线运球 ◇ 综合活动翻盘大作战 ☆ 积极体验，静心感受，运球成直线 体验： 点到点之间的直线运球 感受： 通过从有球到无球、原地到行进间的变化，体验不同方式运球的差异 ◎ 实践： 集体练习、分组练习			
二	脚背正面运球：正确的触球部位	1、基本掌握脚背正面运球 2、基本学会“狼”抓“羊”的游戏方法和规则，体验游戏的乐趣 3、通过练习，激发学生对足球的热情，发展下肢力量及身体协调性增强学生自信、机智、果断的优良品质以及勇于挑战困难的精神	重点： 正确的触球部位 难点： 运球的方向性和力量的控制	◎ 教师示范点到点之间的运球，引导学生感受触球部位 ◎ 教师示范讲解脚背正面运球，引导学生感受运球方向性和力量的控制 ◎ 教师讲解活动规则和注意事项 ◇ 点到点之间的脚背正面直线运球 ◇ 有选择的脚背正面运球 ◇ 综合活动“狼”抓“羊” ☆ 善于观察，主动学练 体验： 正确的触球部位 感受： 触球部位是否正确对运球的影响 ◎ 实践： 集体练习，积极参与			

三	脚背正面运球：人球结合	1、基本掌握脚背正面运球 2、基本学会保卫萝卜的游戏方法和规则，体验游戏的乐趣 3、通过练习，激发学生对足球的热情，发展下肢力量及身体协调性增强学生自信、机智、果断的优良品质以及勇于挑战困难的精神	重点： 控制脚与球之间的距离 难点： 运球节奏的控制	◎ 讲解示范 ◎ 指导学生4人一组练习，巡视纠错 ◎ 讲解综合活动规则 ◇ 学习正确的球脚距离 ◇ 感受身体重心在运球中的移动 ◇ 综合活动保卫萝卜 ☆ 认真练习，遵守规则。 体验： 正确的触球部位 感受： 触球部位是否正确对运球的影响 ③实践： 集体练习，积极参与
安全保障	1. 教师课前检查场地安全性，选择平整的场地且器材摆放合理。 2. 练习前加强安全教育，合理安排练习队形，练习中安全提醒以及练习后强调安全。 3. 器材选取的合理性。 4. 课中准备活动充分，教师讲解并示范保护与帮助的方法，防止运动损伤。 5. 注意自我保护加强相互保护的意识	评价与方法	1. 内容从教学目标四个维度进行评价；评价多元，生自评、互评、师评相结合。 2. 评价标准： 1、表现性评价： 附表现性评价表 动作完整，乐于合作 合格 动作流畅、自主学习、积极合作 良好 动作标准、姿态协调、自主学习、主动合作 优秀	

【表现性评价】：

《脚背正面运球》单元学习自我评价表

课次： 2

姓名

班级

评价内容	是	否
	√	×
1、本节课各个环节组练习中，你做到脚背正面触球？		
2、你是否做到能够大致控制球运行的方向和力量吗？		
3、你能每次在完成练习思考自己的触球部位是否正确么？		
4、在综合活动“狼”抓“羊”活动中，有被狼抓住少于5次吗？		
5、在今天的课中，你有做到认真听讲，遵守活动规则了吗？		
6、你坚持在课间或回家时，尝试直线运球10次了么？		

表 3:《脚背正面运球》单元学习互评、师评表

评价项目 评价人	合作程度	交流表达			活动参与	遵守规则	
他评 (小组评)	□高 □中 □低	□无	□有	满 意 度	<input type="checkbox"/> 很满意 <input type="checkbox"/> 较满意 <input type="checkbox"/> 一般	<input type="checkbox"/> 积极 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 不积极	<input type="checkbox"/> 守则 <input type="checkbox"/> 不守则
教师评星	动作完整度 ☆☆☆☆☆	与同学交流合作度 ☆☆☆☆☆			学习态度 ☆☆☆☆☆		
教师评语							

乐在足下 运筹帷幄

——四年级足球：脚背正面运球 3-2 教学设计

一、指导思想

本课以“小学体育兴趣化”课程改革精神为指导，以学生学科核心素养培养为引领，注重心理健康与身体健康的协调发展；在授课过程中，遵循“以学生为主体，教师为主导”的教学原则，充分调动学生的积极性，培养学生的创新意识；创设开放性的课堂教学氛围，让学生在轻松愉快的环境下掌握足球脚背正面运球。

二、相关分析

1、教材分析

足球是小学阶段一门比较受小学生喜欢的课程，他融入了球类的趣味性、游戏性、竞争性和集体性等特点。本课是单元教学 3 课次的第 2 课次，重点是掌握脚触球部位以及运球时的方向和力度控制，这是运球单元的基础性技术动作，也是运球质量高低的关键技术。通过本课内容学习，在发展学生速度、灵敏、力量等身体素质，促进身体机能的健康发展的同时，还可以提高学生对足球运动基本技术的认知水平，有利于培养学生的足球运动兴趣，帮助学生树立锻炼健身意识。

2、学生情况分析

四年级学生处于生长发育关键时期，他们模仿能力较强，好问，好动，对什么都好奇，在足球运动技能和相关体能方面已经具备了一定的基础，这非常有利于本课教学的顺利开展。但他们自我约束能力较差，对于重复的教学方法他们是很不愿意配合和练习的，同时学生之间的身心特点差异以及技能和体能等方面的差异性开始明显，这对教学都提出了一定的挑战。

四、学习目标

- 1、通过主题式情景化教学，体验脚背正面运球的动作，掌握正确的触球部位的动作要领，尝试运球时方向性以及力量的控制，树立安全活动的意识和建立安全活动规范。
- 2、积极参与“狼”抓“羊”的游戏，增强上下肢力量和柔韧素质。
- 3、通过主题式的游戏，使学生喜欢并乐于投入游戏活动，培养学生勇于克服困难、不断战胜自我超越自我的良好品质，并能在活动中注意安全关爱他人。

五、教学重、难点

教学重点：触球部位

教学难点：运球时方向性以及力量的控制

六、教学策略

(1)游戏为主，激发兴趣，感受快乐

结合学生的身心特点，本单元坚持以“游戏”为核心，紧紧吸引学生的注意力，不断激发学生的学练兴趣，使学生在游戏中学会各技术动作的动作要领，让学生乐中学、玩中学、动中学，使其在轻松的氛围中学到本领，身体素质得到提高

2)关注差异,鼓励合作,共同提高

在一个班级的学生之中,难以避免会出现一些个体上的差异,所以对于不同的个体提出不同的要求和阶段小目标,给予不同的评价,确保每个孩子都可以体验到成功带给他的喜悦和满足

(3)活化学练,关注评价,升华课堂

通过丰富的评价手段,在教学中穿插采用观察法、比较法、评价法、比赛法等多种教学手段,力图把“两纲教育”和教学过程相结合,以“趣”带“练”,让学生在游戏中,不仅使学生的身体素质得到锻炼,而且使“自主健身”这一核心素养潜移默化的在活动中植入学生的内心

(4)安全保障

本课教学内容中,教师在场中放置了多种色块的标志物与标志桶,学生在练习运球中可能出现安全隐患,并且足球也是一项竞争非常激烈的运动。因此教师在课中应时刻提醒学生关注安全,控制好练习的间隔,有区域练习的意识,避免碰撞。让学生牢记:安全警钟时刻敲,安全意识不可松。

根据教材内容的特点、运动技能形成规律,一开始主要采取的教法是讲解法、示范法、帮助学生建立完整的动作概念。随后采用分解法、纠错法,帮助学生逐步掌握动作要领。由于小学生活泼好动,但意志力不强,所以教师创设了多种情景,让学生在不同的情景下进行脚背正面运球的练习,既避免了单一的运球练习的枯燥,又大大的激发了学生的学练兴趣,有效地提高了课堂教学效率。

七、安全措施

1、注意场地凹凸不平地方以防摔伤。2、科学合理安排运动量,进行放松练习,因材施教

八、问题预设

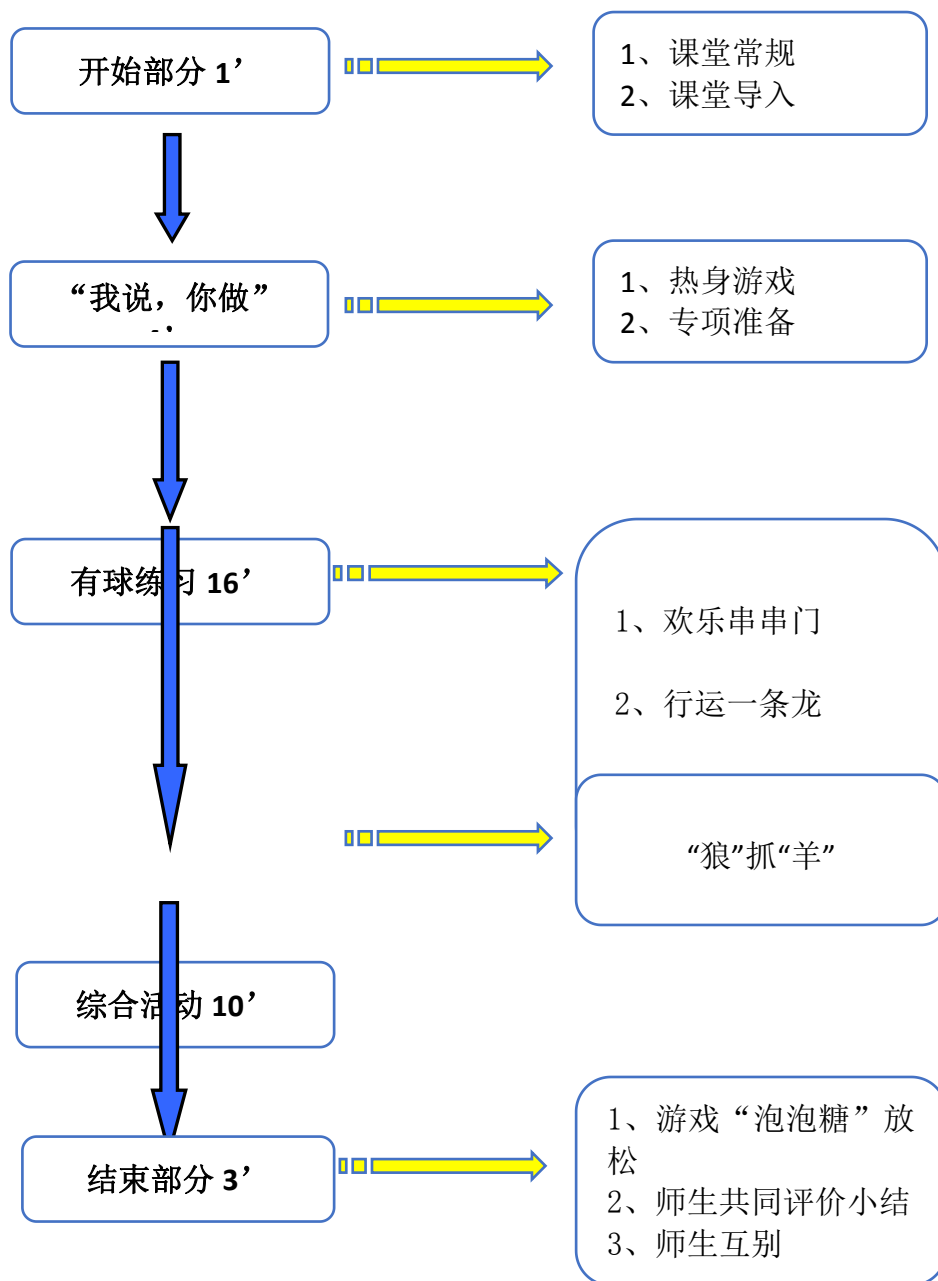
问题 1: 初练动作时,部分学生过于追求动作完成的速度,影响了学练效果。

解决对策: 强调动作标准比完成速度重要,表扬动作标准的同学,使学生静心学练。

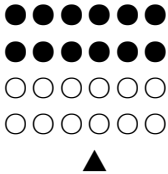
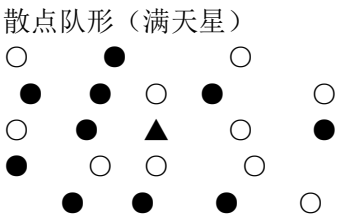
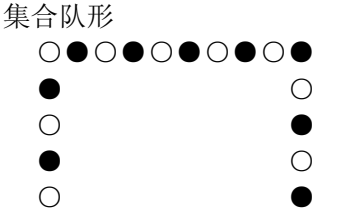
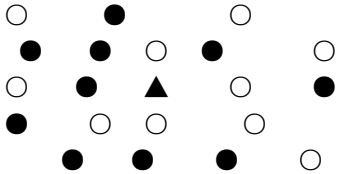
问题 2: 运球时习惯性低头

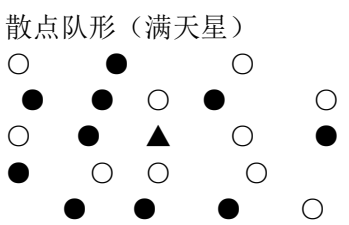
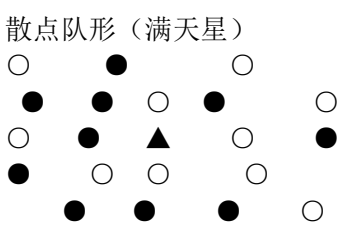
解决对策: 通过语言提醒或手势等条件作业,提醒运球过程中注意抬头观察,避免运球时发生碰撞。

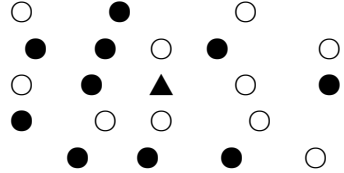
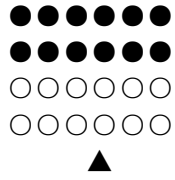
四年级足球：脚背正面运球 3-2 教学流程图



上海市徐汇区华泾小学体育与健身课时计划

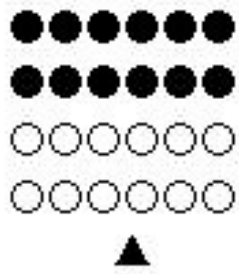
年级	四	人数	40	日期	10.31	执教	周春敏
班级	2	组班形式	自然班	周次	9	课次	35
内容主题	1. 足球：脚背正面运球（3-2）			重点	触球部位		
	2. 综合活动：“狼”抓“羊”			难点	运球时方向性以及力量的控制		
学习目标	1、通过主题式情景化教学，体验脚背正面运球的动作，掌握正确的触球部位的动作要领，尝试运球时方向性以及力量的控制，树立安全活动的意识和建立安全活动规范。 2、积极参与“狼”抓“羊”的游戏，增强上下肢力量和柔韧素质。 3、通过主题式的游戏，使学生喜欢并乐于投入游戏活动，培养学生勇于克服困难、不断战胜自我超越自我的良好品质，并能在活动中注意安全关爱他人。						
课序	时间	教学内容	运动负荷			教与学的活动 (教法◎ 学法◇ 要求☆)	组织与队形
			次数	时间	强度		
一	2'	课堂常规： 1. 体委整队 2. 检查服装 3. 师生问好 4. 激趣导入				◎：1、师生问好 2、语言导入“脚背正面运球” 3、宣布本课内容讲解场地四色标志垫的作用和课堂要求 ◇：1、问好响亮 2、激情投入 3、认真听讲 ☆：快、静、齐，思想集中，听清内容	四列横队 
二	4'	准备活动： 1. “我说，你做” 方法：学生在指定区域内自由运球，教师随意叫出身体的任何一个部位，学生就停止运球，用相应部位触球。（每次指令前应相隔15到20秒左右）	4	2'	中小	◎：1、教师讲解示范 2、语言激励，组织练习 ◇：1、认真听讲、仔细观看 2、学生激情投入，学练合一 ☆：1、充分热身 2、增强学生学习的兴趣及信心	散点队形（满天星） 
		2. 专项准备 (1) 膝关节运动 (2) 手腕踝关节 (3) 脚踝拉伸	1	1'	小	◎：1、教师组织练习 2、巡视纠错 ◇：1、学生认真练习 2、及时纠错 ☆：1、充分热身	集合队形 
三	16'	1. 欢乐串串门。 （点到点的直线运球） 方法：用脚背正面把足球运到其	4	4'	中	◎：1、讲解示范 2、组织学生练习 3、参与其中，与学生互动，巡视纠错 ◇：1、认真听讲、仔细观看 2、认真学练	散点队形（满天星） 

四	10'	<p>他位置，完成十次双脚交替踩球练习、左右拨球后移动到下一个位置，并记住自己共串过几个好朋友的门。</p> <p>2.行运一条龙。 （相同颜色到相同颜色的运球）通过合理的多次触球将球运到相同颜色的点，并做教师规定动作（顺时针、逆时针绕球等等）做完8次相同颜色的点后向教师示意已经完成。 在练习过程中我加强的诚信教育，强调运球的触球部位，并且将每组绕标志物3次改成一次，让学生更加专注在运球上面</p> <p>综合活动：“狼”抓“羊” 每个学生记住自己的颜色并在场地中任意运球，场地四周设置不同颜色安全区，当教师随机喊出其中一种颜色时，该种颜色的同学升级为“狼”其余同学则为“羊”，该种颜色的安全区则变为“狼窝”，“狼”需要捡起球拿在手中并去追逐其他的“羊”，用球轻触到“羊”则为抓到（不可以抛</p>	4次	4'	中	<p>3、与教师呼应，及时纠错 ☆：认真体会动作，积极思考 重点：正确的触球位置</p> <p>◎： 1、讲解示范 2、组织学生练习，要求学生互动 3、参与其中，与学生互动，巡视纠错</p> <p>◇：1、认真听讲、仔细观看 2、认真学练，积极互动 3、与教师呼应，及时纠错 ☆：认真学练，积极改进 重点：正确的触球位置，抬头观察</p>	<p>散点队形（满天星）</p>  <p>散点队形（满天星）</p> 
---	-----	--	----	----	---	---	---

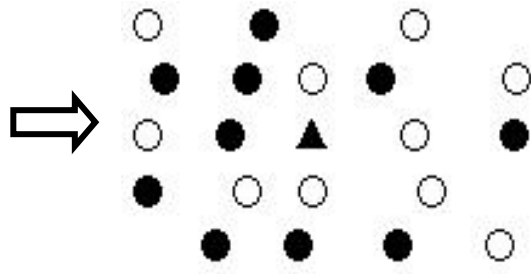
五 六	2 ,	出),“羊”需要运球至除教师喊出的颜色以外的安全区,到达即不可以被抓。 放松:泡泡糖 任意两人一组,跟随教师口令将相应的身体部位触碰在一起	1	1'	小	<p>◎: 讲解规则,引导进入放松练习。</p> <p>◇: 学生随教师口令进行放松。</p> <p>☆: 身心充分放松,自然舒展。</p> <p>◎: 教师集合学生进行总结。</p> <p>◇: 学生认真听讲,积极回答。</p> <p>☆: 对本堂课所学加深记忆,巩固知识。</p>	<p>散点队形(满天星)</p>  <p>四列横队</p> 	
							1 ,	<p>小结、下课:</p> <p>1、重温所学重点。</p> <p>2、宣布下次内容。</p> <p>3、师生互别。</p>
场地器材	标志垫 40 只、标志桶 16 只、足球 40 个、五人制足球场一片			安全保障	1、选择安全的场地 2、合理安排学生练习队形及练习路线、方向 3、做好充分的准备活动 4、加强学练安全意识			
				预计	练习密度		强度	
					全课	内容主题	中	
45%左右	46%左右							
课后反思								

场地流程图

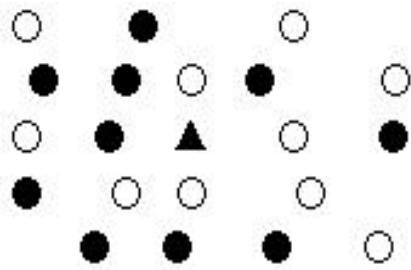
开始部分



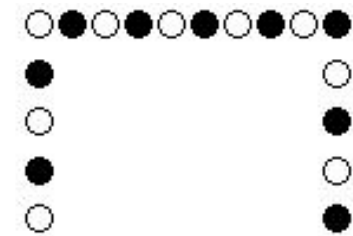
“我说，你做”



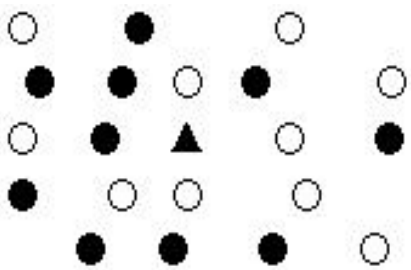
欢乐串串门



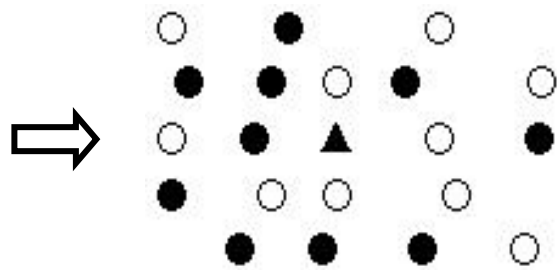
专项热身



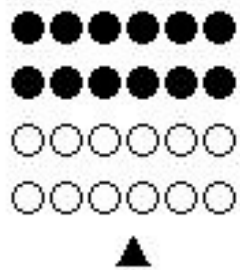
行运一条龙



“狼”抓“羊”



小结部分



“泡泡糖”

