

足球头顶球

课型：综合课

课时：1 课时

教学目标：

1. 知识与技能目标

即进一步了解足球跳起头顶球技术的动作要领，能够在日常的练习和实际的比赛中运用此动作。

2. 过程与方法目标

通过合作练习与比赛，培养学生合作情谊发展下肢协调能力及爆发力。

3. 情感、态度价值观目标

培养积极进取、顽强拼搏、团结协作的优良精神。

教学重点：

展腹挺胸、身体自然成背弓。

教学难点：

头顶球的时机和击球力量。

教学方法

教法：讲解法、示范法、纠错法

学法：小组合作探究法、观察法、练习法

教学过程

一、开始部分（2 分钟）

课堂常规。包括：集合整队、师生问好、清点人数、教师宣布本节课的学习内容和注意事项、检查学生穿着和安排见习生。

二、准备部分：

（一）围绕 400 米一圈的操场慢跑两圈。

（二）自编足球韵律操，4 个 8 拍。

三、基本部分：

（一）通过提问互动的形式引导学生表述出足球原地头顶球的动作要领并请部分学生展示相关动作。

（二）组织学生两人一组相距 5 米进行原地跳起头顶球练习，教师巡场指导。

(三) 引导、要求学生扩大相隔距离，传球学生要求尽量空中顶球，接球学生要求尽量去判断第一落点来球，教师巡场指导。

(四) 组织学生进行三人一组 30 米行进间边路进攻，跳起头顶球练习。比一比哪一组的三人完成的最好最快。

(五) 组织学生分成男女各两组在足球的两个半场内进行小比赛。要求比赛过程中，角球定位球战术，尽量用头顶球结束进攻

四、结束部分：

(一) 带领学生在音乐的伴奏下放松。

(二) 引导学生总结本节课的收获。

(三) 安排值日生回收体育器材，宣布下课，师生再见。

五、场地器材

足球 20 个、足球场一个

六、课堂预计

80%的学生都能够掌握足球原地跳起头顶球技术动作，练习的密度在 60%左右，平均心率 125-130 次/分，最高心率 135 次/分左右。整个课堂学练氛围浓厚。

