



义务教育教科书  
(五·四学制)

# 体育与健康

教师用书 足球运动 全一册



上海教育出版社

义务教育教科书  
(五·四学制)

# 体育与健康

教师用书  
足球运动

全一册

主编 汪晓赞

上海教育出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

义务教育教科书 (五·四学制) 体育与健康教师用书。  
足球运动 全一册 / 汪晓赞主编. — 上海：上海教育出版社，  
2024.8. — ISBN 978-7-5720-2994-3

I. G633.963；G637.9

中国国家版本馆CIP数据核字第2024E9M838号

主 编：汪晓赞

副 主 编：王 晖

本册主编：金 民

本册编写人员：袁 春 干懿洁 徐 辉 苏新全 孙日升 章文军 兰跃伟 李兴盈

责任编辑：姚欢远 李千里 梁乐天

特约审读：朱 彦

装帧设计：金一哲 蒋 好

本教科书中的图片来自壹图网、图虫、汉华易美视觉科技有限公司等图片网站及出版社组织绘制

**义务教育教科书 (五·四学制) 体育与健康 (教师用书) 足球运动 全一册**

---

出 版 上海教育出版社 (上海市闵行区号景路159弄C座)

发 行 上海新华书店

印 刷 上海昌鑫龙印务有限公司

版 次 2024年8月第1版

印 次 2024年12月第2次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 9

字 数 275 千字

书 号 ISBN 978-7-5720-2994-3/G·2656

定 价 47.00 元

---

版权所有 · 未经许可不得采用任何方式擅自复制或使用本产品任何部分 · 违者必究

如发现内容质量问题，请拨打 021-64319241；

如发现印、装问题，请拨打 021-64373213，我社负责调换。

**声明** 按照《中华人民共和国著作权法》第二十五条有关规定，我们已尽量寻找著作权人支付稿酬。著作  
权人若有关于支付稿酬事宜可及时与出版社联系。

# 前　　言

《义务教育教科书(五·四学制)体育与健康(教师用书)》以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”教育理念,以中国学生发展核心素养为引领,是根据教育部于2022年4月颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(以下简称《课程标准(2022年版)》)精神,结合《健康中国行动(2019—2030年)》《综合防控儿童青少年近视实施方案》《体育强国建设纲要》等相关文件的要求,结合近年来体育与健康课程改革的经验和教师用书编写与使用情况反馈而编写的。

本套教师用书编写的目的是帮助广大教师加深对《课程标准(2022年版)》的理解,指导教师按照《课程标准(2022年版)》精神与要求有效设计和实施基本运动技能、体能、专项运动技能和跨学科主题学习的教学,不断提高体育与健康课堂教学质量,从而让学生能在体育与健康课的学习中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,获得全面发展。

需要说明的是,《课程标准(2022年版)》强调,针对水平二、水平三和水平四目标,设置了专项运动技能课程内容。此处的“水平”是指学生核心素养发展水平,而非某个年级或某个学段。在课程实施中,教师要根据学生的身心发展规律、运动技能形成规律和课程的育人特点设计课程内容,并针对学有余力或基础薄弱的学生,个性化地选择与之能力水平匹配的课程内容,以便更好地落实“关注学生个体差异”的课程理念。根据我们前期对五·四学制学生的身心发展特点和现有能力水平的调研结果,建议水平一基本运动技能教学对应一年级、水平二体能和专项运动技能教学对应二年级和三年级、水平三体能和专项运动技能教学对应四年级和五年级、水平四体能和专项运动技能教学对应六至九年级,跨学科主题学习贯穿水平一至水平四。其中,水平四的专项运动技能分为两个大单元开展教学,即六至八年级一个大单元教学和九年级一个大单元教学。

本套教师用书中所有内容和体例的设计均以帮助教师更好地促进义务教育五·四学制学生发展核心素养为出发点。首先,在每册教师用书第一章的运

动项目概述部分，详细阐述该运动项目对于培养学生运动能力、健康行为和体育品德的价值。其次，在后续章节，将核心素养贯穿于具体运动项目的学习目标设置、内容体系设计、教学实施与评价，通过具体示例，帮助教师理解基于核心素养的教学设计理念与方法。这种方式有利于帮助教师适应新形势下的教学新要求，帮助其培养学生分析问题和解决问题的能力。

本教科书足球运动是本套教师用书中的分册之一，提供了义务教育阶段水平二至水平四的足球运动课程内容。本教科书从促进学生核心素养发展，坚持目标导向、坚持问题导向和坚持创新导向的角度分析、选择和设计结构化的足球运动教学内容，加强课程内容的整体设计，通过引导学生了解并运用足球运动的规则与裁判方法，经常观看足球比赛，简要分析足球比赛中的现象与问题；积极学练足球技战术、参加各类足球比赛；在足球运动的学、练、赛中不断强化体能，加深对足球运动完整的体验和理解，掌握足球运动技能的课程目标。

本套教师用书适用于义务教育五·四学制体育与健康课程的教学。我们希望，广大教师在认真阅读本教科书后，能真正领会《课程标准（2022年版）》的精神，组织好体育与健康课程的教学，为促进学生坚持体育锻炼，培养学生运动能力、健康行为和体育品德，提高学生的健康水平作出自己的贡献。需要注意的是，教师用书不是教学大纲，所提供的学期、单元和课时教学设计与示例仅供参考。教师应该根据《课程标准（2022年版）》的精神和本书的内容，结合实际情况，从培养学生核心素养的角度出发，切实制订适宜的教学实施方案和教学计划。教师在教学计划的安排、学习目标的设置、教学内容的设计和教学方法的运用等方面，应充分发挥主观能动性，不断提升和优化教学效果。我们鼓励所有教师都成为体育与健康课程的设计者、建设者和实践者。

# 目 录

<b>第一章 基于课程标准的足球运动教学 .....</b>	<b>1</b>
第一节 足球运动的特点和育人价值 .....	1
第二节 足球运动学习目标的设置 .....	3
第三节 足球运动教学内容的设计 .....	6
第四节 足球运动教学策略的选择 .....	12
第五节 足球运动主要技战术要点和易犯错误 .....	18
<b>第二章 水平二足球运动教学设计与实施 .....</b>	<b>25</b>
第一节 水平二足球运动大单元教学设计 .....	25
第二节 水平二足球运动课时教学设计 .....	38
第三节 水平二足球运动大单元学习评价 .....	47
第四节 水平二足球运动跨学科主题学习的教学设计 .....	53
<b>第三章 水平三足球运动教学设计与实施 .....</b>	<b>57</b>
第一节 水平三足球运动大单元教学设计 .....	57
第二节 水平三足球运动课时教学设计 .....	67
第三节 水平三足球运动大单元学习评价 .....	74
第四节 水平三足球运动跨学科主题学习的教学设计 .....	81
<b>第四章 水平四足球运动教学设计与实施 .....</b>	<b>84</b>
第一节 六至八年级足球运动大单元教学设计 .....	84

第二节	九年级足球运动大单元教学设计	100
第三节	水平四足球运动课时教学设计	122
第四节	水平四足球运动大单元学习评价	129
第五节	水平四足球运动跨学科主题学习的教学设计	135

# 第一章 基于课程标准的足球运动教学

足球运动起源于中国古代的“蹴鞠”运动,是一种娱乐活动和练兵形式,在民间和军队中广为流传。1863年,英格兰成立了足球协会,并确定了比赛规程,代表着现代足球运动新纪元的开始。现代足球运动迎来了蓬勃的发展,并风靡世界。据不完全统计,全球经常参加比赛的足球队约80万支,登记注册的球员约4000万人,其中职业球员约10万人,从事足球产业的人数达1亿人,球迷人数约为8亿人,世界杯观看人数更是高达20亿人次,影响遍及全球。足球运动是一项以脚支配球为主,两队攻防对抗,以成功射门进球多少判定胜负的球类运动,是世界上最具影响力的体育项目之一。当前世界上有影响力的足球赛事主要有世界杯、奥运会足球赛、各大洲杯赛、欧洲五大联赛、欧洲冠军杯等。随着足球战术与规则的变化,现今足球比赛的场面壮观,竞争激烈,充满魅力,吸引着数以亿计的球迷和参与者,有着“世界第一大运动”的美誉。学生经常参加足球运动,不仅有利于增强体质、促进健康、健全人格,培养良好的意志品质,还有利于提高社会适应能力,形成终身体育意识与健康的生活习惯。

## 第一节 足球运动的特点和育人价值

足球运动是一项高强度的集体运动项目,经常参加足球运动对学生身体和心理健康有着积极的作用。足球比赛时,双方激烈对抗,攻防转换频繁,对运动员的感知力、观察力、记忆力、想象力、思维能力和创造力的培养都有重要意义。一名优秀的足球运动员不仅要有充沛的体能和精湛的技术,还要有很强的思维活动能力。同时,足球运动作为一个集体项目,又要求队员具有团结协作、密切配合、拥有集体荣誉感等优良品质。所以,足球运动有着鲜明的特点与价值。

### 一、足球运动的特点

足球运动之所以成为“世界第一大运动”,除了有源远流长的历史之外,还与其整体性、对抗性、复杂性等特点有关,可以满足不同年龄段学生对足球运动的参与需求。具体特点如下:

### (一) 整体性

足球运动是一个讲究团队配合的运动项目,队员之间整体作战与合作互助是取得比赛胜利的关键。在不同赛制的比赛中,每队上场的队员少则5人,多则11人。各个队员处于不同的攻防位置,有着不同的职责和分工。在技战术的统筹安排下,队员只有各司其职、相互协作、全员参战、形成整体,才能彰显团队最大的战斗力,取得比赛的最终胜利。同时,在正式的足球比赛中,因为场地较大,比赛时间较长,所以只有适当轮换队员,才能适应高强度的比赛需求。

### (二) 对抗性

足球运动是一个集技术、战术、身体、心理等多重能力素质于一体的运动项目。据统计,一场高水平职业足球比赛,双方因激烈的对抗而倒地的次数可多达200次以上。比赛中,队员需要通过身体和技术的完美协作来抢夺球权;通过合理的防守战术瓦解对方的进攻,并组织本方进行有效的反攻;必须展示出绝对的自信和果敢,在心理上震慑对方,从而帮助球队取得优势,并最终获得胜利。足球比赛中,这种全方位的对抗既营造了紧张、刺激和激烈的比赛氛围,又为队员展示他们精湛的技能和坚强的意志品质提供了平台,凸显了足球运动的魅力和价值。

### (三) 复杂性

足球运动是一个集技术与战术、进攻与防守于一体的复杂性运动项目。参与足球运动不仅需要技术和体能,更需要“足球智慧”。球场上的每名队员在球队的攻防中都必须发挥作用,不仅需要具有有效且精湛的个人技术,还需要掌握复杂多变的团队战术。足球战术运用受对方的干扰、限制和抵抗等多种因素影响,临场灵活机动调整战术变得更加复杂和重要。足球比赛的胜负不仅受运动员的体能、心理素质、技战术运用水平等主观因素影响,还受天气状况、比赛现场氛围等客观因素影响,甚至还有攻防失误、队员反应等不确定的偶发性因素也会影响比赛的最终结果。这种比赛结果的不确定性正是足球运动的魅力所在。

## 二、足球运动的育人价值

足球运动是一个全身性、综合性的集体运动项目,普及程度高,深受不同年龄段学生的喜爱。经常参与足球运动,对全面培养学生运动能力、健康行为和体育品德三方面核心素养具有重要的现实价值。

### (一) 对培养运动能力的价值

足球运动是一项间歇性的高强度运动,学生在参与时需要进行各种变向、跳跃、加

速与减速跑等动作,有助于促进肌肉力量、心肺耐力、位移速度、反应能力、爆发力、灵敏性、柔韧性等体能的全面协调发展。同时,参与足球运动时,学生需要了解足球历史文化,掌握足球运动的相关原理等;在面对复杂变化的情境时,需要果断做出判断和决策。这些都有利于提升学生的认知能力和思维能力。足球运动是一项技战术复杂的运动,需要精湛的个人技术和团队战术素养。经常参与足球运动不仅可以提高学生的足球技战术水平、规则意识、团队合作意识、坚忍不拔的精神和品质,还可以提高比赛组织能力、裁判能力以及欣赏与评价能力,培养对足球运动的兴趣和爱好。

## (二) 对培养健康行为的价值

学生在课内和课外、校内和校外经常参与足球训练和比赛,能消耗大量的热量,有效控制体重,预防肥胖及其并发症。足球运动强调攻防对抗,有不同形式的挑战与比赛,场面瞬息万变,学生需要经常面对成功的喜悦和失败的遗憾。定期参与足球运动,可以让学生释放压力,减轻焦虑和抑郁情绪,有助于提升自信心和积极态度,培养良好的情绪管理能力。长期参与足球运动,可以培养学生坚持锻炼的好习惯,养成终身体育锻炼意识,形成良好的生活方式。不管是风和日丽还是刮风下雨,都可以进行训练与比赛,变化的外界环境为培养学生的环境适应能力提供了机会。同时,足球运动是一项团队运动,学生可以结识新朋友,建立良好的人际关系,有效提升社会交往能力。

## (三) 对培养体育品德的价值

足球运动是团队运动,讲究规则和公平竞争。参与足球运动的学生需要关注规则和礼仪,遵守比赛规则,尊重裁判和对手,理解公平竞争的意义,不使用欺骗或不公正的手段获取胜利,不能因为获胜而看低对手。通过参与足球比赛,学生可以培养团队合作精神,学会倾听、理解和尊重他人,培养责任感和自律性,在团队中发挥个人的作用,并学会为集体利益而努力。足球运动是一项激烈的对抗性运动,比赛中面临挑战和困难是不可避免的,学生在比赛中会经历胜利、失败、伤病等各种局面。经常参与足球运动,还可以培养学生顽强拼搏、不怕苦、不怕累、不怕脏、不服输的精神。学生在足球比赛中能学会勇敢地赢,同时也要学会有尊严地输。

# 第二节 足球运动学习目标的设置

体育与健康课程围绕核心素养确立课程目标,包括运动能力、健康行为和体育品德三个方面。体育与健康课程依据核心素养的达成度,分不同水平对足球运动课程目标进行

细化,每个水平对应一两个大单元。其中,水平二和水平三各设计了一个大单元;水平四阶段因跨度较大,故针对六至八年级学生设置了一个大单元,针对九年级学生也设置了一个大单元。不同水平大单元学习目标应以培养学生体育与健康课程核心素养为出发点,秉承循序渐进的原则,关注学生发展,不断提升学生运动能力、健康行为和体育品德。

## 一、运动能力学习目标及其衔接

运动能力是指学生在参与体育运动过程中所表现出来的综合能力。运动能力包括体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛三个维度。因此,足球运动不同水平运动能力学习目标应该围绕以上三个维度进行设计(见表 1-1)。

表 1-1 足球运动不同水平运动能力学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
运动能力	积极参与足球游戏,感受足球运动的乐趣;体能水平有所提高;知道足球运动的相关动作术语;学练足球运动的基本动作和简单组合动作,并能在简化规则与要求的游戏或比赛中运用;能指出违反规则的行为,并尝试进行判罚;能运用所学足球知识观看足球比赛。	积极参与足球运动学练,形成对足球运动的兴趣;体能水平显著提高,初步体验足球运动专项体能学练方法;了解足球运动的基本动作技术要领与规则;加强基本动作技术和组合动作技术的熟练程度,并在展示或比赛中运用;能观看足球比赛并进行简要评价;熟悉比赛规则,参与裁判工作。	形成对足球运动的兴趣和爱好;加强专项体能练习,体能获得全面协调发展;能描述足球运动的技战术原理、历史文化;能运用足球运动知识与技能解决足球比赛中遇到的问题;经常观看国内外重大足球比赛并能做出分析与评价;能承担赛事的组织与裁判工作。

水平二运动能力学习目标要求学生知道足球运动是一项以脚控球为主要技能的运动,能在形式多样的足球游戏或比赛中运用足球的基本动作和简单组合动作,体验并享受足球运动的乐趣;积极参与多样性、趣味性、补偿性和整合性体能学练,重点发展柔韧性、协调性、灵敏性、平衡能力、反应能力、位移速度等体能;观看不少于 8 次足球比赛;注重发展学生的身体活动能力,激发学生对足球运动的兴趣,为不断提升足球运动技能水平和体能发展水平奠定良好的基础。

水平三运动能力学习目标要求学生在水平二的基础上,继续加强足球基本动作技术和组合动作技术的学练,激发学习足球运动的兴趣,提高对已学动作技术的熟练程度,关注足球技战术学习的进阶性和连贯性;在关注提高体能练习强度和密度的同时,开始逐步增加专项体能的学练,提升足球运动表现水平;了解足球运动的游戏方法和简单的足球比赛规则;能运用足球知识承担部分裁判工作,观看足球比赛,并能简要分析与评价足球比赛;注重学生足球基本动作技术和组合动作技术的熟练掌握和运用,同时强化体能练习,体能水平显著提高。

水平四运动能力学习目标要求学生在水平三的基础上,积极参与足球运动结构化技能学练和比赛,以赛促练,养成对足球运动的兴趣和爱好,形成运动习惯;丰富体能练习形式,体能水平在足球学练与比赛中协调发展,比赛中体能较为充沛;掌握基本动作技术、组合动作技术和战术配合,具备一定的战术素养,能在展示或比赛中学习并运用所学技战术;理解足球比赛规则与裁判方法,能承担班级内的裁判工作,并能对某场高水平足球比赛做出客观的分析与评价;利用足球思维与技战术解决在比赛中的真实问题。

## 二、健康行为学习目标及其衔接

健康行为是指学生增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现。健康行为包括体育锻炼意识与习惯、健康知识与技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应四个维度。因此,针对不同水平的足球教学,学生的健康行为学习目标应该围绕以上四个维度进行设计(见表 1-2),以促进学生在足球运动中形成健康意识与行为习惯。

表 1-2 足球运动不同水平健康行为学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
健康行为	感受足球运动对健康的重要性;乐于参与校内外体育锻炼;知道安全参与足球运动的知识与方法;关注自己的情绪变化;积极与他人沟通与交流,适应足球游戏或比赛环境。	了解足球运动对健康的重要性;主动参与校内外体育锻炼;将足球运动常见的预防运动损伤的知识与方法运用于体育锻炼中;遭遇挫折和失败时能保持情绪稳定;在学练和比赛中与同伴交流合作,适应足球游戏或比赛环境的变化。	能运用足球运动知识与技能,制订并实施锻炼计划,有规律地参与校内外体育锻炼;能运用足球运动的相关安全知识与技能进行运动防护,在发生伤害事故时能进行简单处理;在足球比赛中能保持良好、稳定的情绪,心态良好,充满活力;善于沟通与交流,适应多种运动环境。

水平二健康行为学习目标要求学生能感受足球运动对身体健康的重要性,乐于参与各种形式的足球运动,并延伸到课外体育锻炼中;知道参与足球运动的安全要求,并安全地参与足球运动;在运动中能与同伴一起参与游戏或比赛,并能积极与同伴沟通与交流,关注自己的情绪变化,适应足球游戏或比赛环境。

水平三健康行为学习目标要求学生在水平二的基础上,进一步了解足球运动对健康的重要性,能主动地参与足球运动,并将运动习惯迁移到课外体育锻炼中;学习一些常见的预防足球运动损伤的知识与处理方法,在参与各种体育锻炼中关注运动安全;在各种游戏或比赛中不断提高情绪控制能力,在面对挫折和失败时能保持情绪稳定;不断加强与同伴的沟通与交流,在游戏或比赛中能进行一定的团队合作,适应环境的变化。

水平四健康行为学习目标要求学生在水平三的基础上,能有计划、有规律地参与校

内外体育锻炼,运用足球运动的相关知识与方法制订和实施日常锻炼计划;突出安全运动的实践性,不仅要学会安全地参与运动,还要在发生伤害事故时能进行简单处理;进一步强调在足球比赛中,要保持较为稳定的情绪,心态良好,充满活力;显著提高交流与合作能力,能与同伴进行较为默契的配合,适应不同环境。

### 三、体育品德学习目标及其衔接

体育品德是指学生在体育运动中应当遵循的行为规范和体育伦理,形成的价值追求和精神风貌。体育品德包括体育精神、体育道德和体育品格三个维度。因此,体育品德学习目标应该围绕以上三个维度进行设计(见表 1-3)。

表 1-3 足球运动不同水平体育品德学习目标

核心素养	水平二	水平三	水平四
体育品德	在足球游戏或比赛中表现出勇敢顽强、不怕困难的意志品质;能按照足球运动规则和要求参与游戏或比赛;在足球游戏或比赛中表现出文明礼貌、乐于助人的行为。	在有挑战性的足球游戏或比赛中能迎难而上,表现出自信和抗挫折能力;遵守足球游戏或比赛的规范和规则,尊重裁判、对手,履行自己的职责,表现出公平竞争意识;具有团队精神和集体意识,能接受比赛的结果。	积极应对足球游戏或比赛中遇到的困难,表现出吃苦耐劳、敢于拼搏、勇于争先的精神;在足球比赛中能做到诚信自律、公平公正,规则意识强;具有责任意识和集体荣誉感,能正确看待比赛的胜负。

水平二体育品德学习目标要求学生在参与有一定难度的足球游戏或比赛时,能表现出勇敢顽强、克服困难的意志品质;能按照游戏或比赛要求参与足球运动,在足球游戏或比赛前后表现出文明礼貌行为。

水平三体育品德学习目标要求学生在水平二的基础上,在有挑战性的足球游戏或比赛中能迎难而上,表现出自信和抗挫折能力;能遵守足球游戏或比赛规则,履行自己的职责;具有团队精神和集体意识。

水平四体育品德学习目标要求学生在水平三的基础上,积极应对在足球游戏或比赛中遇到的困难,表现出不畏强敌、勇于争胜的精神;在参与足球比赛时,做到遵守规则,尊重裁判,尊重对手,具有公平竞争的道德意识;在体育品质上,不仅要学习如何争取胜利,更应该学会如何体面且有尊严地接受失败。

## 第三节 足球运动教学内容的设计

足球运动是一个集技术、战术、身体、心理等多重因素于一体的复杂性运动项目。在设计足球运动教学内容时,要坚持目标引领,根据学生运动技能形成规律、身心发展规律

与特点进行整体设计,体现同一水平的系统性,即包含基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个方面的足球运动教学内容。在设计足球运动教学内容时,要注重教学内容的纵向衔接和横向整合。

## 一、基础知识与基本技能教学内容及其衔接

基础知识与基本技能是学生足球能力发展的重要基石。基础知识包括足球竞赛规则、裁判方法、足球运动相关术语、历史文化、动作技术及学练原理、安全知识、常见运动损伤处理方法、锻炼价值等。基本技能包括传球、接球、运球、射门等基本动作技术和运球传球、接球运球、运球射门等组合动作技术(见图 1-1)。

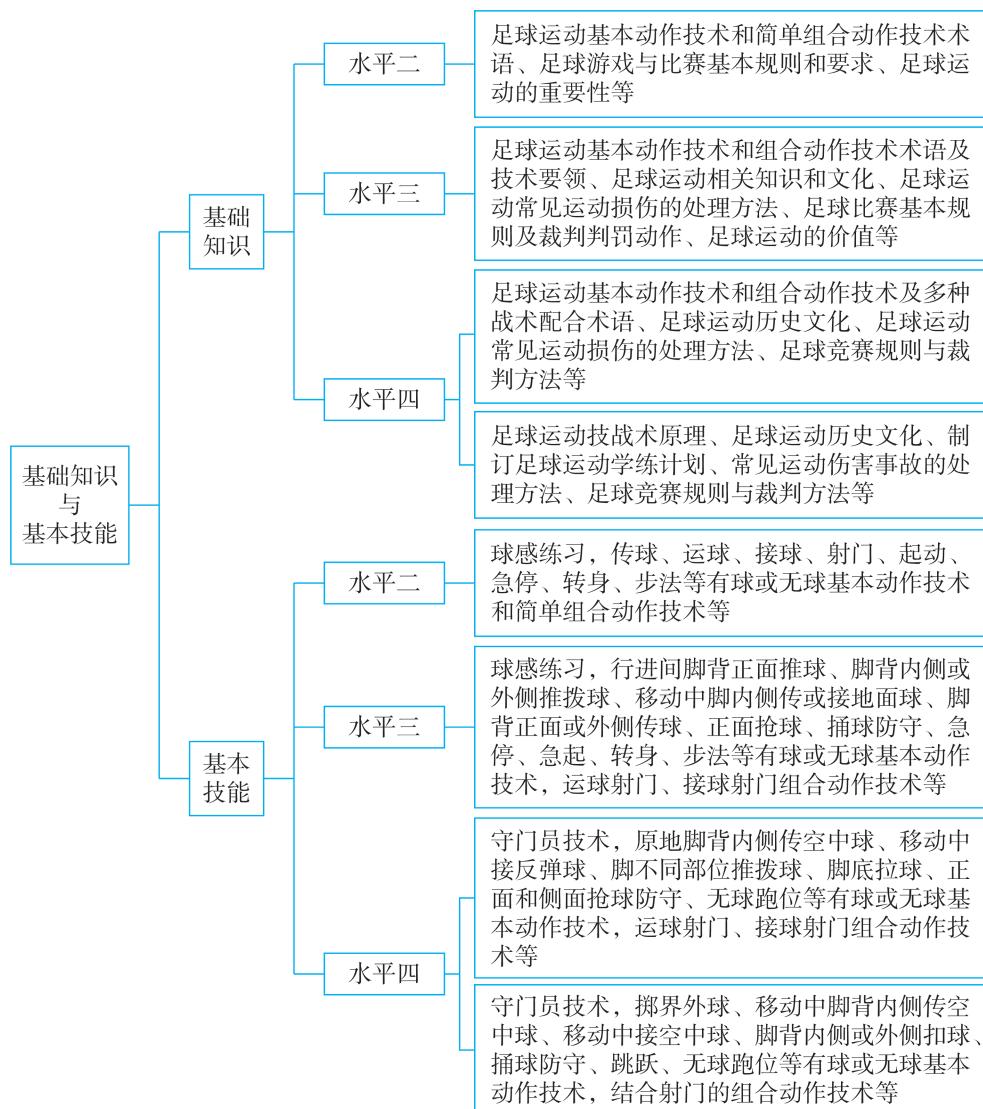


图 1-1 足球运动基础知识与基本技能的教学内容

水平二基础知识与基本技能教学设置了足球运动基本动作技术和简单组合动作技术术语、足球游戏或比赛基本规则和要求、足球运动的重要性等基础知识以及球感练习,传球、运球、接球、射门、起动、急停、转身、步法等有球或无球基本动作技术和简单组合动作技术,帮助学生初步了解足球运动,更好地参与和体验足球游戏或比赛,感受足球运动的乐趣。

水平三基础知识与基本技能教学在水平二的基础上,引导学生进一步了解足球运动的知识和文化,接触足球运动中的常见运动损伤及处理方法,在参与足球运动时做好安全防护。水平三阶段进一步让学生学练运球、传接球、射门、转身、步法等有球或无球基本动作技术,提高学生控球能力,为学生更好地参与足球游戏或比赛奠定扎实的基础。

水平四基础知识与基本技能教学在水平三的基础上,引导学生从理解、运用的角度掌握足球运动基本动作技术、组合动作技术、多种战术配合术语以及足球竞赛规则与裁判方法等相关知识。在掌握足球运动基础知识、历史文化发展相关知识的基础上,重点关注足球运动技战术原理的分析,制订足球运动学练计划,并迁移到日常的体育锻炼中,在运动中学会对常见运动伤害事故的处理方法。

## 二、技战术运用教学内容及其衔接

足球运动是一项技术和战术相结合的运动。学生只有熟练合理地掌握并运用技战术,才能在对抗比赛中取得优势。足球运动的技战术运用可分为有球或无球基本动作技术的运用、进攻战术(个人战术、局部战术、整体战术和定位球战术)、防守战术(个人战术、局部战术、整体战术和定位球战术)以及比赛阵型等(见图 1-2)。

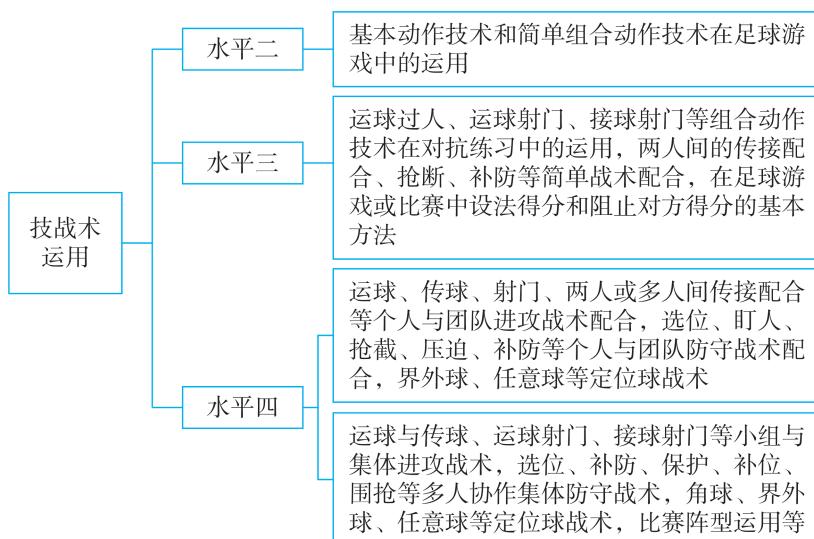


图 1-2 足球运动技战术运用的教学内容

水平二技战术运用教学以激发学生学习兴趣为主要目的,让学生在足球游戏中学练,引导学生主动思考,并解决游戏学练过程中遇到的问题,提高学生合作学习的意识及解决问题的能力。

水平三技战术运用教学在水平二的基础上,关注在游戏或比赛中学练正确的技战术动作,引导学生用脚的不同部位运球过人、接球射门等,进行个人进攻战术学练。

水平四技战术运用教学在水平三的基础上,进一步强调在对抗情境下学练基本动作技术和组合动作技术,引导学生体验技术之间的有机联系,重视战术思维的培养,加强攻防对抗,强化基础配合,逐步进行全队整体配合教学。

### 三、体能教学内容及其衔接

体能是一切运动的基础,是良好运动表现的保障。在开展足球运动体能教学时,要重视体能练习的多样性、趣味性、补偿性和整合性,促进学生体能的全面协调发展。此外,还要结合体能发展敏感期,有针对性地开展体能教学,并根据足球运动的特点,有意识地开展专项的足球体能训练。这样的教学方法可以更好地满足学生的体能需求,提高学生在足球比赛中的整体水平(见图 1-3)。

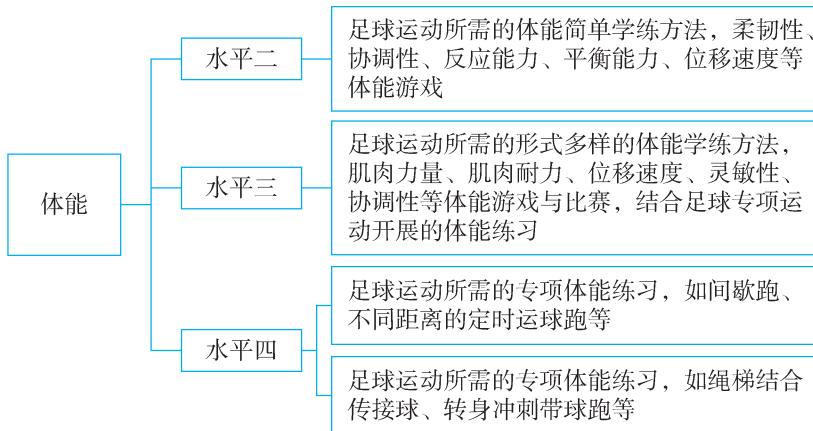


图 1-3 足球运动体能的教学内容

水平二体能教学旨在激发学生的足球兴趣,通过游戏化的体能训练,促进学生全面发展体能,在此基础上,注重敏感期体能的培养。此阶段的教学内容应重视柔韧性、协调性、反应能力、平衡能力和位移速度等方面的体能训练。

水平三体能教学对学生的体能提出了更高的要求,不仅要开展一般体能学练,而且要增加专门针对足球运动需要的专项体能练习。此外,还要重点关注敏感期体能的培养。

水平四体能教学根据足球运动项目特点,更加注重足球运动需要的专项体能练习,以进一步提升学生足球运动表现,为足球比赛提供充沛的体能支持。

## 四、展示或比赛教学内容及其衔接

展示或比赛是足球运动教学内容中学生最为喜欢、最为向往的内容之一,也是落实体育与健康学科教学中“常赛”要求的关键。它分为技能展示和实际比赛两个方面。其中,技能展示是在游戏中根据不同要求进行运球、传球和射门等基本动作技术或组合动作技术的展示。足球比赛包括多种形式的正式比赛和非正式比赛,如三对三、三对三加自由人、四对四、五对五、七对七等教学比赛。这不仅能激励学生参与足球运动的热情,而且通过实践中的展示或比赛进一步巩固和提升学生的足球技能水平(见图1-4)。

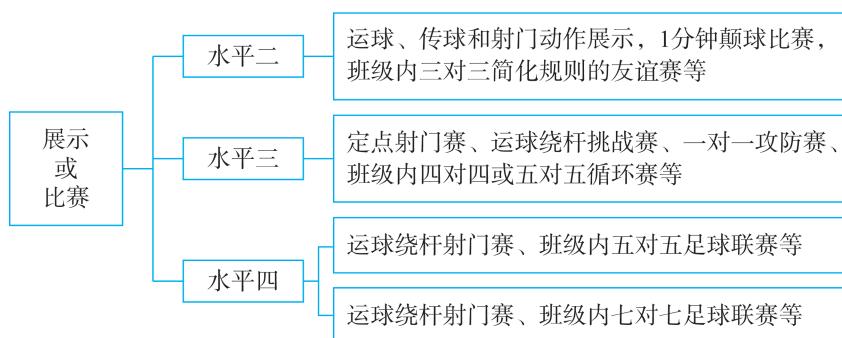


图1-4 足球运动展示或比赛的教学内容

水平二展示或比赛教学以激发学生学习兴趣为目的,开展简单、易行、有一定变化的展示或比赛,引导学生在足球展示或比赛中体验成就感,学会按照运动规则和要求参与学练,培养学生的规则意识和团队合作意识。

水平三更加强调组合动作技术的展示或比赛以及对抗情境的创设,通过赛季比赛,以赛促练,在对抗情境下学练基本动作技术和组合动作技术,培养学生的进攻与防守意识和能力。

水平四开展运球绕杆射门挑战赛,在完整赛季的比赛学练中提高学生的实践能力,培养学生的战术思维,从而促进学生对足球运动的整体体验和深刻感悟。

## 五、规则与裁判方法教学内容及其衔接

足球运动的规则与裁判方法不仅可以保证足球比赛的顺畅性,增加足球比赛的观赏性,更重要的是,还可以培养学生的公平竞争意识和规则意识。足球运动的规则与裁判方法可以分为竞赛规则与裁判方法两个方面。其中,竞赛规则包括足球游戏或比赛的基本规则和要求,裁判方法包括裁判方法和要求等(见图1-5)。教师可以参考足球竞赛规则,根据教学需求,适当地变通使用。

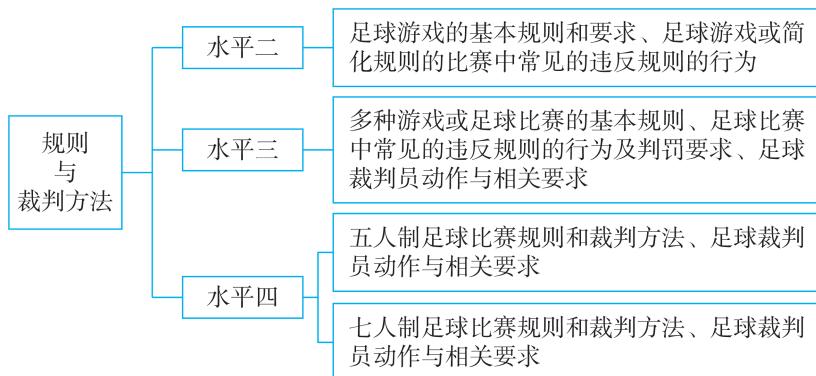


图 1-5 足球运动规则与裁判方法的教学内容

水平二规则与裁判方法教学要求学生知道足球运动是一项以脚支配球为主的体育运动,能识别明显违反规则的不当行为,引导学生尝试按照规则和要求参与学习和比赛,培养学生的规则意识。

水平三规则与裁判方法教学需要引导学生了解在游戏、特定规则比赛或正常比赛中学习足球运动基本规则及常见的违反规则的行为,学习足球裁判员的判罚要求和基本判罚手势动作,能在实践中不断熟悉规则、了解规则。

水平四规则与裁判方法教学需要引导学生理解和运用各种足球比赛规则和裁判方法、裁判员的判罚动作及对裁判员的相关要求,具备一定的赛事组织与裁判执裁能力。

## 六、观赏与评价教学内容及其衔接

足球运动的观赏与评价分为比赛赏析与比赛评价两个方面。其中,比赛赏析包括了解足球比赛关键信息、通过现场或电视媒体等途径观看足球比赛等;比赛评价包括赛前对比赛阵型和上场队员等信息进行分析,对比赛中的相关数据以及队员、教练员或团队的表现做简要评价等(见图 1-6)。

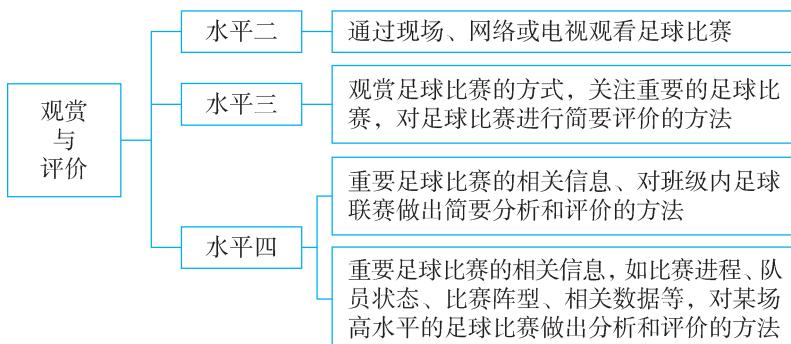


图 1-6 足球运动观赏与评价的教学内容

水平二观赏与评价教学要求学生知道足球比赛可以通过现场、网络或电视等途径观看,每学期观看足球比赛不少于8次,能对班级内开展的足球游戏或比赛进行简单描述,激发学生对足球运动的兴趣。

水平三观赏与评价教学要求学生学习观赏足球比赛的方式,能对足球比赛中双方的实力水平、技术风格进行简要分析和评价,了解一些高水平足球赛事和足球运动员,培养学生爱观赛、会观赛、能评赛的体育文化行为。

水平四观赏与评价教学需要引导学生通过多种途径关注重要足球比赛的相关信息,学会对赛事进行客观分析和评价,从而提升学生的足球运动综合素养。

综上,足球运动教学内容体系构建是基于《课程标准(2022年版)》,从球类运动教学内容的六个方面对不同水平的教学内容进行的进一步解读。需要注意的是,在实际教学时,不能割裂地仅针对某一方面内容进行教学,而应该以核心素养为引领,注重教学内容设计的结构化以及“学、练、赛”一体化教学,认真落实课程育人实效,从而促进学生全面协调发展。

## 第四节 足球运动教学策略的选择

教学方法是教学活动的实施方式,是为了达成学习目标而开展教学活动的途径和手段。《课程标准(2022年版)》要求体育教师“采用多样化教学方法,指导学生在面对问题、解决问题的真实情境中形成核心素养”。体育教师要以学习目标为引领,围绕足球运动教学内容,选择高效的教学方法,创设真实有效的教学情境,巧妙地运用教育信息技术,合理地融入跨学科主题知识,指导学生将足球运动学习从课内向课外延伸,帮助学生形成对足球运动的兴趣与爱好,并积极参与各种形式的展示或比赛,最终掌握足球运动技能。

### 一、教学方法的选择

高质量的体育与健康教学源于体育教师精心的教学设计和对教学方法的创新。常见的教学方法有讲解法、示范法、纠错法、分解法、完整法、游戏法、竞赛法、情境法、自主法、合作法、启发教学法、问题探究法等。随着信息技术的发展,越来越多的教学方法应运而生。体育教师如何选择恰当的教学方法,已成为学校体育实践教学需要重点关注的课题。

### (一) 以学生发展为中心

《课程标准(2022年版)》强调体育与健康课程教学要从传统的“课程中心论”向“学生中心论”转变,这种转变意味着将学生置于教育活动的核心地位和建构知识的主体地位,将学生的需求、兴趣、能力和个性化特征作为教育设计与实施的关键考虑因素,重点激励学生自主学习和主动参与。课程内容设计也从“以知识与技能为本”向“以学生发展为本”转变。因此,体育教师在开展足球运动课堂教学时,要将教师动作示范、重难点讲解与学生自主学习、合作学习、探究学习等有机结合,将集体学练、小组学练与个人学练有机结合,注重在合作探究和实践中开展足球运动教学和跨学科理论知识讲授,激发学生对足球运动的学习热情,帮助学生理解和掌握足球运动的结构化知识与技能,提高学生在足球比赛中解决复杂问题的综合能力。

### (二) 以教师素养为主导

以学生为主体、以教师为主导的有效课堂教学对体育教师提出了更高的要求。体育教师不仅要具备扎实的足球专业知识与技能,更要具有适应时代发展的足球运动教学方法。为有效落实“授人以鱼,不如授人以渔”的教学诉求,体育教师要改变低效被动的课堂学习状况,突出学生的主体地位,创新任务驱动,改变教学态度,引导学生参与讨论和实践,鼓励学生担任助理教练、裁判员、领队等角色,协助教师指导同伴进行学练,提高学生的课堂主人翁意识,发展学生的综合能力;体育教师要选择游戏化、情境式、“翻转课堂”等合适的教学方法为学生创造浓厚的学习氛围;体育教师要与时俱进,坚持教研结合,根据自身优势选择恰当的教学方法,如实践能力突出、动作准确到位的体育教师可多采用示范法开展教学。

### (三) 以学习目标为引领

学习目标为学生指明了“学什么”“学到什么程度”,是学生能力与素养发展的启明灯。体育教师在开展课堂教学时,要有强烈的目标意识。《课程标准(2022年版)》强调体育与健康课程围绕核心素养,确立课程目标。在开展足球运动教学前,教师要以学习目标为引领,设计培养学生核心素养的教学内容;在教学过程中,要围绕学习目标开展教学,提高学生学练兴趣和综合能力;在教学结束时,要围绕学习目标布置体育作业,促进学生运动习惯的养成。如开展水平二足球运动教学时,运动能力的目标之一是培养学生积极参与多种足球游戏,感受足球乐趣。教师在进行教学设计时,要巧妙运用游戏法,设计有趣好玩的足球运动游戏教学内容;在开展教学时,要突出演示法和情境法的运用,引导学生在游戏中沉浸式体验足球运动的快乐;在布置体育

作业时,可以采用任务教学法,布置制作“指尖足球”器材,让学生在家里与父母共同开展“指尖足球”比赛。

#### (四) 以教学内容为抓手

教学内容是指在教学过程中教师教授的具体知识、技能或概念等,是教学过程中的核心,直接关系到学生的学习效果和教学质量。根据《课程标准(2022年版)》的要求,足球运动教学内容分为基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个方面。体育教师应针对不同的足球教学内容,选择不同的教学方法。同时,教师要善于提炼和总结各个方面更为有效的教学方法并开展教学。如针对展示或比赛,教师要深入挖掘竞赛教学法的内涵,在赛前、赛中、赛后为学生安排不同的任务。教师可以采用启发式教学法、任务驱动教学法、竞赛法等,引导学生多元发展,提高学生的学习效果。

#### (五) 以教学资源为基础

教学资源是为教学的有效开展提供素材或各种可被利用的条件,是教学方法选择的基础。如拥有虚拟现实、增强现实设备的学校,在开展足球运动教学时,体育教师可以采用演示教学法,既可以引导学生进行模仿学练,又可以通过慢镜头回放,引导学生纠正自身的动作,甚至还可以给学生进行即时评价与反馈,指导学生开展足球竞赛活动等。体育教师要因地制宜,结合学校实际教学场地、器材、师资等,尽量创造条件加以运用,做到“教学有法,教无定法,贵在得法”。

### 二、教学情境的创设

根据《课程标准(2022年版)》,体育教师要依据学生的学习需求和兴趣爱好,落实“教会、勤练、常赛”要求,注重教学方式创新,根据体育学习的实践性,加强课程内容的整体设计,创设丰富多彩、生动有趣的教学情境。复杂的运动情境是动态变化、结果难以预测的情境。足球运动教学和比赛中具有丰富的复杂情境,学生通过团队配合、个人努力,尝试解决复杂情境下的具体问题,获得成功体验,提升个人自信和自强的精神品质。

#### (一) 还原生活场景,创设游戏情境

体育源于生产劳动,归于日常生活。情境的创设要强调生活性,其实质是要解决生活中遇到的真实问题。现实生活是教学的源泉,是教学的基础和前提。创设游戏情境,需要符合学生的生活经历和认知理解。还原生活场景,创设游戏情境,是为了便于学生理解和学习,更适用于低年龄段学生。如针对足球运球技术开展教学设计时,教师可以

创设日常生活中过马路时常见的红绿灯情境,让学生根据交通信号灯的要求进行运球、停球练习,帮助学生体验足球运动的乐趣。

## (二) 还原比赛需要,创设对抗情境

足球运动是一种对抗性集体运动。开展足球运动教学的目的在于在比赛中灵活运用所学技战术,所以创设的教学情境要符合足球比赛的真实情境。如在开展足球传接球练习时,要从无防守队员参与的传接球练习进阶到有防守队员参与的二打一练习,2人进攻,1人防守,创设模拟比赛情境,持球学生尝试运球突破,在遇到防守时通过传球寻求同伴帮助,完成二过一配合并形成射门,进行完整的传接球技战术体验。只有按照比赛的真实情境进行教学,才能在比赛中更好地运用技战术。

## (三) 还原真实赛场,创设比赛情境

真实比赛情境是检验学生核心素养发展的实践平台。在教学过程中,教师要重视创设不同形式的比赛情境,将学生习得的知识与技能、技战术认知、体能表现等运用到真实比赛中,并对其进行实践与评估;通过以赛促练的方式,激发学生对足球运动的学习兴趣,促进学生综合能力的发展。体育教师要善于挖掘真实比赛中的育人资源进行教学,如引导学生组建球队并讨论分工协作,让每个人都担任不同的角色,都为球队发挥作用,培养学生的团队合作能力;在比赛中遇到运动伤害事故时,引导学生现场进行初步的处理与急救,提升学生对知识与技能的实践能力。

## 三、信息技术的运用

信息技术在现代教育中扮演着重要角色。在足球运动教学中,运用信息技术可以将抽象的内容具体化,不仅有助于激发学生参与足球运动的兴趣,还有利于帮助学生通过足球运动学习达成核心素养培养的目标。

### (一) 提升课堂教学有效性

体育教师可以利用教育信息技术,辅助足球运动课堂教学,突出足球运动技战术的重难点,帮助学生更快、更全面地建立正确的足球动作概念。如视频教学可以让学生更加直观地了解足球动作技术和比赛策略;三维模拟技术可以让学生在虚拟环境中体验不同的比赛情境,深入掌握足球战术知识;虚拟现实技术模拟真实比赛情境,可以让学生身临其境地感受足球比赛过程,提升足球技术和比赛能力。正确的信息技术运用可以帮助学生突破原有视觉局限,对当前足球运动情境做出预判与决策,加深对空间广度与深度的理解,减少教师讲解的时间,增加学生练习与比赛的时间,有效提高教学效率。

## (二) 加强课堂教学安全性

体育教师可以借助教育信息技术,及时观测课堂中学生的运动情况,采集运动数据并分析结果,及时反馈和评估学习效果,对学生的运动负荷进行实时反馈。如在足球运动体能学练过程中,体育教师可以将学生穿戴的运动手表、心率监测器等设备与平板电脑进行“云端”互联,实时掌握学生的身体活动数据,了解其运动强度和运动密度,据此对足球运动教学策略进行适当的调整,从而提升足球运动教学效果。

## (三) 助力教学资源共享性

体育教师可以借助教育信息技术,将各类数字化教学资源按照一定的标准进行有序、规范、科学的汇总,形成数字化足球运动教学资源库。这样,不仅可以满足学生自主学习的需求,拓宽学生学习足球运动知识与技能的视野,也可以实现信息资源共享,拓宽学生学习的时间和空间场域,提升足球运动教学效果。

# 四、跨学科知识的融入

《课程标准(2022年版)》指出:“体育与健康课程应融合多门课程,充分发挥育人功能,促进学生全面发展。体育与健康课程的跨学科主题学习部分主要立足于核心素养,结合课程的目标体系,设置有助于实现体育与德育、智育、美育、劳动教育和国防教育相结合的多学科交叉融合的教学内容。”体育与健康课程中的跨学科主题学习是让学生通过已有的其他学科的知识,解决体育与健康学科学习过程中遇到的问题。跨学科知识的融入是实现培养学生运动能力、健康行为和体育品德三方面核心素养的应有之需,也是改进体育与健康课程内容和学习方法的必要之举。

## (一) 融入生活情境,提升综合育人实效

跨学科学习活动应与学生当前和未来的生活发生关联、进行融合,拓展学生对知识的多维感受,增强学生对体育与生活的联系的体会。教师应使学生融入真实的生活世界,引领学生快乐学习、品味生活。如在“品味足球世界杯”情境中,教师以精彩进球为切入点,引导学生学习角球、任意球、边线球、点球等足球专业知识;以欣赏足球世界杯主题曲为抓手,感受不同地域的音乐风格,培养学生的乐感、想象力和创造力;以世界杯各支足球队队服为观察点,组织足球队队服设计大赛,引导学生发挥想象力,设计出心中最酷的队服样式。通过跨学科知识融合,给予学生丰富的生活体验,将足球运动、音乐欣赏和美术设计等有机结合,充分发挥跨学科主题学习的育人价值,引导学生感受足球运动的快乐,提升对足球运动的学习兴趣。

## (二) 融入多学科知识,促进核心素养提升

在体育与健康课程中融入跨学科知识,需要与学生既有经验相关联,将足球运动技术学习与其他学科知识进行交叉融合,激发学生的跨学科学习思维。如体育教师进行足球定位球教学时,常常会让学生学习“弧旋球”技术,讲解其动作技术,背后的原理是什么,如何踢出“弧旋球”等。为此,教师要指导学生借助物理学相关知识解决足球技术教学中的具体问题,为掌握足球动作技术打下基础。融入跨学科知识的设计,将足球技术学习与其他学科知识学习进行统整,引发学生思考,促进学生综合能力的发展。

## 五、课内向课外的延伸

《课程标准(2022年版)》提出落实“学生每天校内锻炼1小时、校外锻炼1小时”的要求,体育教师要在提高课内教学质量的基础上,积极组织、指导学生参与课外体育活动,促使学生经常锻炼,逐步培养学生的体育锻炼意识与习惯。

### (一) 学以致用,理论指导实践

教师要重视结构化的知识与技能教学,引导学生学以致用,将学习的知识与技能运用到足球比赛的实践中;要培养学生的探究与创新能力,引导学生主动学、用心学、在反复的实践中学;要善于运用现代信息技术等手段,引导学生进行足球基础知识的拓展和补充,开展足球理论、裁判规则等方面的学习,引导学生学会欣赏高水平的足球比赛,能对高水平的足球比赛做出简要的分析与评价,和同学经常分享与交流观赛感受等,让足球运动走进学生的日常生活中。

### (二) 勤练常赛,促进意志品质培养

为贯彻落实《课程标准(2022年版)》的课程理念要求,进行“学、练、赛”一体化教学,进一步完善足球竞赛教学体系,教师在不断提高体育与健康课程教学质量的同时,要组织开展校内、校外不同场域的足球运动比赛活动,尤其是要关注更容易组织开展且所有学生可以共同参与的班级内联赛活动,如在每节课中开展的足球教学比赛活动、一定课时的班级联赛活动以及校内同一年级间开展的班级友谊赛活动等,引导学生以赛促练、以赛促学,在各级各类比赛中团结协作、奋力拼搏、勤学善思、勇争胜利。

### (三) 布置作业,助力体育习惯养成

体育作业是引导学生从课内走向课外的有效途径,也是培养学生自主参与体育锻炼习惯的重要抓手。在课堂教学中,教师要布置课内向课外延伸的足球运动作业,引导学生将课内所学练的知识与技能向课外延伸。该作业可以由学生独立完成,也可以与

同伴或家长合作完成;可以是身体实践类作业,也可以是与跨学科知识相结合的作业。它可以丰富学生的课余文化生活,促进学生养成良好的体育锻炼习惯。

## 第五节 足球运动主要技战术要点和易犯错误

要掌握精湛的技术,提升足球战术素养,必须对基本技能与技战术运用进行深入的学练。本节主要介绍义务教育阶段涉及的足球运动基本技能与战术及其运用,为体育教师进行足球运动教学设计提供参考。

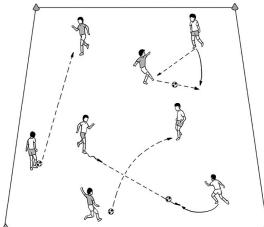
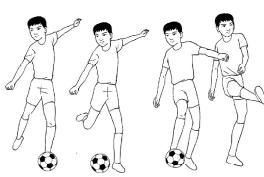
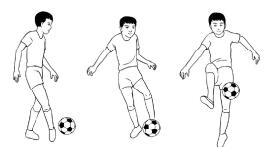
### 一、基本技能练习要点与方法

足球运动基本技能往往由多个基本动作组成,如运球可分为脚背正面推球、拨球、外脚背运球等。在真实的足球比赛中,需要将多个基本动作进行组合并灵活运用,才能形成战斗力。因此,在开展足球运动基本技能教学时,不仅要规范地开展单个动作技术学练,还要关注多个技术的组合学练,更要突出与真实情境的结合。如进行足球运球教学时,只有结合防守队员进行运球过人练习,才能在比赛中完成运球突破。以下呈现的是足球运动基本技能练习方法、易犯错误和纠正方法(见表 1-4),供教师们参考学习。

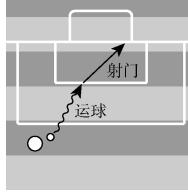
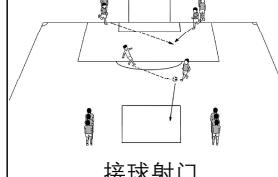
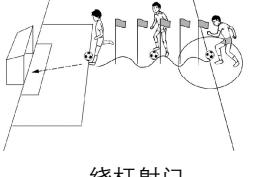
表 1-4 基本技能练习方法、易犯错误和纠正方法

技能	技术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
运球	推球	运球跑动时,身体自然放松,上体稍前倾,步幅稍小,两臂屈肘自然摆动。支撑脚脚尖指向运球方向,运球腿膝关节微屈,脚跟提起,脚背绷紧,脚尖向下,在迈步前伸着地前,用脚背正面推拨球的中部前进。	1. 脚触球部位不准确,力量、方向控制不好。 2. 身体重心偏前或偏后,导致人球分离。 3. 支撑脚脚尖方向不正确,导致推球方向偏移。	1. 运球时,固定脚型,用脚背正面推球的后中部。 2. 支撑脚尽量接近球,上体自然前倾,控制出球力度。
	拨球	运球时,支撑脚稍向前跨,踏在球的前侧方,膝关节稍弯曲,上体前倾并向里转。随着身体的向前移动,运球脚提起,用脚内侧向支撑脚方向拨球的后中部。	1. 支撑脚站不稳,拨球脚着地。 2. 拨球时,脚触球部位不准确,控制不好球。	1. 慢运球,体会支撑脚位置、重心转移、脚型等问题。 2. 控制运球速度,固定脚型,突出推拨的动作顺序。

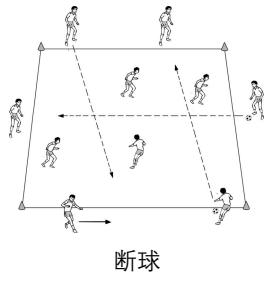
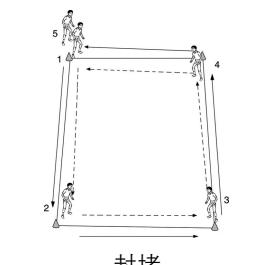
(续表)

技能	技术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
运球	 运球过人	当运球逼近防守方时，重心下降，步幅收小，球在身体控制范围内，利用节奏变化或假动作突破防守队员。	1. 低头看球，不观察场上情况。 2. 身体重心过高或臀部后坐，脚尖不内转，脚触球的部位不准确。	1. 运球要抬头观察。 2. 反复体会推拨球的动作要领，掌握用力的大小。 3. 由走到慢跑，再到各种节奏变化的运球，体会推拨球的动作。
传球	  移动中传球	在移动的过程中，直线助跑，支撑脚跨步支撑，距球 10~15 厘米，支撑腿脚尖指向出球方向，膝关节微屈，两臂自然张开。摆动腿右腿膝盖微屈向后摆动，接着由后向前以髋关节为轴摆动。在前摆中，脚内侧迅速向外旋转 90 度，以大腿带动小腿快摆踢球，脚掌与地面平行，用脚内侧击球中后部或中下部。	1. 支撑脚位置偏前或偏后，影响发力，出球乏力，容易失误。 2. 出球时，支撑脚未对准出球方向，影响出球准确性。 3. 出球时，后摆较小，摆动速率不够，造成出球力量不够。 4. 出球时，脚内侧向外旋转不够，造成击球部位位置错误。	1. 结合固定球进行定位练习。 2. 强调支撑脚最后一步与出球方向的一致性，固定脚型。 3. 踢球腿的后摆充分伸展，前摆踢球时摆动呈爆发式。 4. 触球时，脚内侧旋转充分，触球部位准确。
	 移动中接地面球	在移动的过程中，接球腿提膝，大腿外展，脚尖微翘，脚底基本与地面平行，脚内侧正对来球并迎接。支撑脚在球侧面，距球 10~15 厘米，在脚内侧与球后中部接触的一刹那，迅速后撤，把球接在脚下。	1. 判断来球时机不准，造成停球不准。 2. 未能主动迎球，达不到缓冲来球力量的目的。 3. 接球后不能迅速后撤，球偏离自己的控制区域。	1. 多次接同伴传球，准确判断来球。 2. 判断来球后主动迎球，强调时机。 3. 判断支撑脚站位，体验接球一刹那的迅速后撤，把球接在脚下。

(续表)

技能	技术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
射门	踢球	 <p>支撑脚踏在球的侧后方10~12厘米处,脚尖正对出球方向,膝关节微屈。踢球腿在支撑脚跨出时顺势后摆,大小腿折叠,以髋关节为轴,大腿带动小腿由后向前摆,触球的中后部或中下部,脚背绷直,小腿快速前摆,踢球腿随球继续提膝前摆。</p>	1. 支撑脚位置偏后或偏前,造成身体前倾或后仰,导致臀部后坐。 2. 脚触球的后下部,身体后仰,出球偏高。 3. 触球时,小腿爆发式摆动过早。	1. 用线标出支撑脚的位置,反复练习。 2. 一人脚底挡球,另一人进行正脚背踢球练习。 3. 距离墙5米左右进行正脚背踢球技术练习。
	运球射门	 <p>利用运球技术,最后一步支撑脚微屈,指向射门方向,踢球腿大腿带动小腿,由后前摆。射门时对门前球、对手、同伴动向等方面有正确预判,远射时需要突然、有力,近射时动作简练、快速。</p>	1. 运球时,不抬头,球离开自己的控制范围,支撑脚未落在球的侧面。 2. 运球射门时,脚踝松弛,身体太靠后,步点不准。	1. 练习时,注意抬头观察,不让球离开自己的控制范围。 2. 多次练习,注意运球后射门的时机,锁住脚踝,紧绷脚面,上半身在射门时在球的上方。
	接球射门	 <p>移动中,同伴传球时,注意对球落点的判断,选择合适部位接球并射门。</p>	1. 接球射门时,支撑脚未有力踏地,双臂没有张开控制平衡。 2. 踢球脚在晃动,没有迅速击球,时机判断不准确。	1. 无球状态下多次练习支撑脚最后一步的有力踏地与张开双臂动作。 2. 设计情境中的技术练习,加强对技术的运用。
	绕杆射门	 <p>起点线至第一支杆:推拨球的力度要适中,移动速度与运球速度要协调一致,同时在接近第一支杆前的移动速度与运球速度要适当放缓。运球过杆:运球速度不宜过快,掌握运球节奏,速度应由慢至快,重心降低并结合杆距、运球速度进行移动,同时运球脚推拨球的力度要适中。射门:采用熟练的射门脚法,射门要准,球速要快。</p>	1. 触球时,身体重心过高,造成蹬伸无力,没用脚内侧触球,而用脚尖和脚背正面触球,导致无法跟住球。 2. 绕杆时,速度过快,球与杆距离太近,动作不熟练,造成失误。 3. 射门未能打进球门。	1. 多次推球,掌握在第一支杆位置需要的推球力量。 2. 控制绕杆时的速度,合理利用两脚轮换控制球绕杆。 3. 利用自己熟练的脚法,脚尖指向射门方向,球速与力量要控制住。

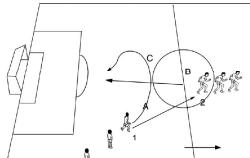
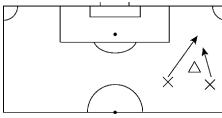
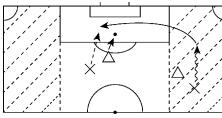
(续表)

技能	技术名称	动作方法	易犯错误	纠正方法
防守	抢球	 <p>两脚前后开立，膝盖微屈，身体重心下降并落在两脚间，面向对手。对手运球前进，当脚触球即将着地或刚着地时，支撑脚立即用力蹬地，抢球脚以脚内侧对正球并屈膝向球跨出，挡住球的正面，支撑脚立即前跨，上体前倾，保持身体平衡，把球控制住。两眼注视对手脚下的球，球不动，人不动，不要受对手假动作的影响，在对手推拨球的一瞬间，突然快速出脚抢球。</p>	1. 身体重心不能及时移到抢球脚上，抢球脚的踝关节不够紧张，抢球无力而徒劳。 2. 支撑脚无法迅速跟上，影响衔接下一个动作。 3. 上抢时机把握不准，导致失误。 4. 抢球时，身体重心不能及时移动到抢球脚上，影响衔接下一个动作。 5. 乱伸脚或抢断球动作不合理，造成犯规。	1. 原地模仿练习，体会双脚的站位。 2. 原地模仿出脚练习，观察模仿出脚时机。 3. 原地上步抢球，掌握上前时机，快速、专注、正确地做出动作。 4. 一对一配合练习，体会出脚的时机。 5. 一对三传抢球练习，判断传球的时机、突然出击的时机，发展动作灵敏性。
	捅球	 <p>两脚一前一后，保持侧身站位。两膝弯曲，降低重心。快速靠近并与对手保持两臂距离时，前后脚站住，在对手触球的一瞬间用小腿向前弹出，脚尖将球捅掉。</p>	1. 上抢时，两脚平行站位，身体重心太高。 2. 没有准确地判断对手动机，贸然出脚。	1. 个人无球练习，可模仿击剑运动的“丁字步”动作。 2. 判断出脚时机，如果第一次失败，应该快速跟抢。
	断球	 <p>断球时，屈膝降重心，随时准备起动，用脚蹬地跃出，身体展开，将球截获。站位可稍远一些，让传球者和接球者都能在自己的视野范围内，隐藏自己的意图，让自己的神态、眼神、站位距离等带有欺骗性。</p>	1. 选位距离太近，对接球者盯得太紧，意图暴露，没有机会断球。 2. 断球时，动作缓慢，缺乏突然性、爆发性，断不到球。	1. 两人固定距离传球、一人断球配合练习，体会站位距离和角度以及适当的时机。 2. 二对四传抢、球练习，判断传球的时机、突然出击的时机。
	封堵	 <p>一对一封堵时，要稳步移动迎上，不可速度太快，以防失去身体控制，让对手突破或者射门。当对手进入本方防守密集区域或进入本人擅长抢夺的区域时，时机成熟，利用优势抢球。</p>	1. 站位角度不正确，对手可以轻易传球。 2. 站位距离过近或过远，造成对手突破。 3. 背身封堵时，对对手紧盯不够，造成对手轻易转身面对进攻方向。	1. 一对一攻防射门，发展防守者封堵角度、距离等选位能力。 2. 二对一进攻射门，发展防守者延缓对手进攻速度的能力。

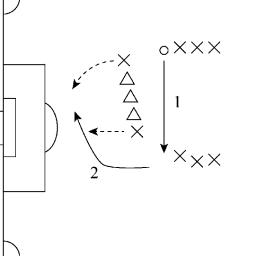
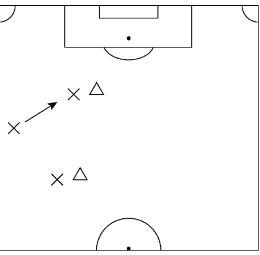
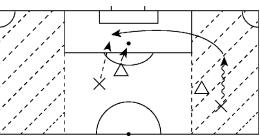
## 二、简单战术练习要点与方法

足球战术就是比赛中为了战胜对手,根据主客观情况采取的个人和集体配合的综合策略。比赛实践证明,熟练而巧妙地运用战术配合是取得胜利的重要因素。因此,在比赛中,当两支实力相当的球队相遇时,合理的足球战术往往是取胜的关键。

表1-5 简单战术练习方法、易犯错误和纠正方法

战术	战术名称	方法与运用	易犯错误	纠正方法
个人进攻战术	 跑位	决策跑位时,必须突然性地摆脱、起动,以捕捉有利的空间。跑位尽可能做到向前、向防守方身后跑动,能插、一拉多插、一插再插。两人同时跑位接球时,前者反切、反插,让后者接球。中、后卫得球后必须有接应,有保护。要养成射门包抄、跟进的习惯。能牵制对手,拉开空当。	1. 跑动中缺乏跑位意识,不了解场上发生的情况。 2. 跑动中容易往防守队员密集的地方跑位,导致无法进攻,容易造成丢球。	1. 学会观察比赛,提高阅读比赛的能力。 2. 比赛中,要创造局部区域的优势,需通过个人摆脱与跑动为同伴或者自己创造并利用空间。 3. 跑位要以球为中心,以球的动向而动,以离持球队员近者而动,以身前同伴队员动而动。
局部进攻战术	 两人间配合	两人的进攻配合要利用场地横向宽度和纵向深度,两人之间要保持一定的距离,创造传接球的空间,通过积极的跑动和呼应创造二打一“直传斜插”“斜传直插”“斜插斜传”“背套”等配合,快速向前。	1. 没有横向宽度与纵向深度。 2. 不积极接应,配合不默契,跑动太少。 3. 接应人员位置固定,无法创造配合空间。 4. 传接配合明显,造成失误。	1. 观察传球和跑动是否有空间,传球的时机要判断好。 2. 要不断地跑动,创造传接配合的空间。
	 边路进攻	边路进攻的发起、推进通常有两种渠道:一是进攻过程中始终沿边路而行,二是通过中路转移至边路。边路进攻打法的主要目的在于充分利用“宽度”原则,拉开防守面,削弱中路的防守力量,创造中路破门得分的有利战机。	1. 边路下底后的传中球的到位率不高。 2. 边路进攻的多样性不够。 3. 传球成功率不高。 4. 边路向前不够坚决,缺乏默契,配合失误。	1. 进行边路传中的练习,感知在不同位置、以不同速度传球的脚型与力量。 2. 多观察,利用空间拉开对方防守,可突破传中,也可边路斜向突破后射门。

(续表)

战术	战术名称	方法与运用	易犯错误	纠正方法
定位球战术	 任意球战术	任意球可分为两种,分别是间接任意球和直接任意球。在比赛中,射门得分非常有效的方法是前场任意球进攻。在罚任意球前,进攻队员通过跑位摆脱防守队员,通过阻挡防守队员为同伴创造接球射门的机会。	1. 任意球进攻时,传球、跑位步调不一致,配合不默契。 2. 任意球进攻时,出球无技战术配合素养,比较随意。	1. 加强传球跑位的配合练习。 2. 提高战术素养,增加配合度。 3. 通过掩护配合,达到战术意图,为同伴创造机会。
防守战术	 盯人与协防战术	盯人是指在正确选位的基础上,对防守的对手实施监控,或严密控制其进攻行动。协防是指比赛中同队队员离开了原定位置,周边其他队员填补因该名队员离开而暴露出的有威胁的位置。	1. 盯人时,注意力不集中。盯防时,没有保持身体前倾,放低重心,前后脚站立的身体姿态。 2. 协防时,未能观察到比赛发展的进程,没有主动协防负责逼抢的队友。 3. 队友之间缺乏默契,导致配合失误,防守不成功。	1. 观察自己防守位置上的对方队员的意图,积极跟进防守,限制其进攻的行动。 2. 多在比赛中观察自己和队友的站位,对可能出现的危险情况有预判能力。
	 中前场逼迫式防守	当对方守门员发球或进攻队员面对本方球门接控球、回传球时,当局部区域形成以多防少时,全队迅速向前、向有球区域移动压上。在压缩了的防区内,实行人盯人防守,不给对方任何喘息的机会。三条线要压扁,注意相互之间不能脱节。	1. 队员之间思想不统一,导致空当过大,造成防守失利的局面。 2. 贸然犯规,出球线路受限,就地逼抢的成功率较低。	1. 要有压倒对手的气势,给对手极大的压力,迫使对方出现失误。 2. 以中前场控球队员丢球后堵截开始为信号,防守队员的行动要协调一致,同时行动。

### 参考文献

- 中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[S].北京:北京师范大学出版社,2022.
- 季浏,钟秉枢.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M].北京:高等教育出版社,2022.

3. 刘秉国,赵明奇.中国古代足球[M].济南:齐鲁书社,2008.
4. 龚智敏.关于足球运动起源之新论[J].体育与科学,2007,(01):19 - 21.
5. 王树振.世界杯时话足球:现代足球运动的起源[J].世界文化,2018,(07):4 - 9.
6. 大卫·戈德布拉特,约翰尼·阿克顿.足球百科[M].刘品捷,等,译.北京:中国地图出版社,2016.
7. 中国足球协会.足球竞赛规则 2023/2024[M].北京:人民体育出版社,2024.

## 第二章 水平二足球运动教学设计与实施

为了落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”教育理念,以发展学生核心素养为目标,本章对水平二足球运动进行教学设计与实施,主要包含水平二足球运动大单元教学设计、课时教学设计、大单元学习评价、跨学科主题学习的教学设计四个板块,旨在为体育教师提供参考和借鉴,从而引导学生更好地参与足球运动,享受足球运动的乐趣。

### 第一节 水平二足球运动大单元教学设计

水平二足球运动大单元教学紧扣《课程标准(2022年版)》的学习目标要求,充分考虑水平二学生的身心发展规律及学习发展需求,注重结构化知识与技能、跨学科融合及“学、练、赛”一体化教学设计,创设丰富多彩、生动有趣的足球运动游戏或比赛。在教学中,教师要关注学生的个体差异,重视评价的多元性与多样性,以评促学,指导学生在足球运动游戏或比赛中,学习、巩固和运用足球运动基础知识与基本技能,加强体能练习,参与形式多样的展示或比赛,发展核心素养。

#### 一、水平二足球运动大单元教学设计分析

##### (一) 学情分析

###### 1. 身心特点

水平二阶段的学生正处于身体形态与各项体能快速发展的萌芽时期,是柔韧性、协调性、灵敏性、位移速度、反应能力等体能发展敏感期。同时,该阶段学生普遍活泼开朗,乐于参与体育运动,对新事物充满好奇和探究欲望,但也容易受到不确定因素的干扰,注意力和自控能力略显不足,个体之间的接受能力和理解能力存在明显差异;愿意与人交流,愿意评价他人和自己,期待受到教师的关注和表扬,而且乐于参加校内和校外的足球运动,但持久的体育学习兴趣和良好的运动习惯有待培养。

## 2. 学习基础

通过水平一基本运动技能的学习,进入水平二阶段的学生已经具有开启足球运动学习的体能基础,并初步具备进行足球运动学习的安全运动意识和习惯,能在足球运动学习中与同伴进行简单的沟通与配合,适合进行足球运球、传接球、射门等基本技能和简单的技战术运用。但是,他们首次正式接触足球运动,对足球运动认知不够,不清楚足球运动的基础知识、比赛规则、裁判方法,不了解如何参与足球展示或比赛,需要在实践中不断丰富体验和进行学练。

## 3. 能力水平

水平二足球运动大单元设计是基于学生实际的能力水平,结合“最近发展区”理论以及学生身心发展规律与特点而设计的。水平二学生已具备一定的用脚操控物体的能力,并具有一定的体育运动安全意识,同时能与同伴配合,完成简单的学习任务,但在复杂的游戏或比赛中灵活操控球的能力不足,身体的协调性、位移速度、心肺耐力等仍需要提升。因此,水平二足球运动大单元教学应重点关注学生通过大量的足球游戏,丰富运球、传接球与射门等基本动作和简单组合动作的体验,并引导学生在复杂游戏与真实比赛中灵活运用基本动作和简单组合动作,提升学生脚控球的能力,帮助学生了解足球运动的简单规则,使学生学会按照足球运动规则和要求参与学练,能进行简化规则的三对三足球比赛,同时提升学生的规则意识和团队合作精神,激发学生学练足球的积极性,提高学生参与体育运动的兴趣。

## (二) 设计思路

足球运动大单元教学以学习目标为引领,设计“与足球做朋友”“控制球权”“协助同伴进攻与参与防守”“赢得比赛”四个任务,以任务为导向,设计结构化的教学内容,创设生动有趣、丰富多彩的运动情境,并通过形式多样、有针对性的足球比赛与多样性、趣味性、补偿性和整合性的体能练习,让学生在玩中乐、乐中学,促进学生核心素养的全面发展(见图 2-1)。

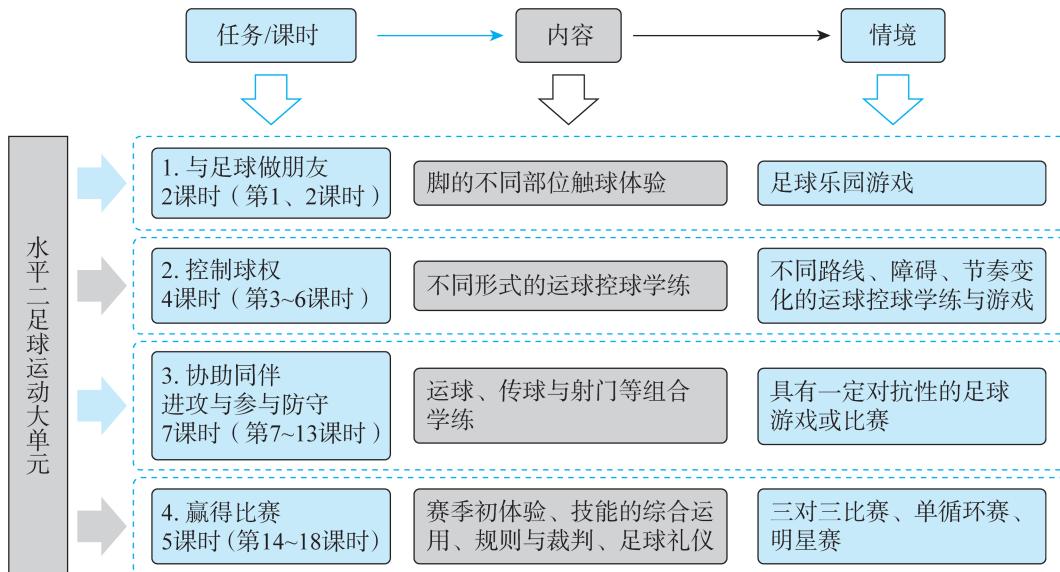


图 2-1 水平二足球运动大单元教学设计框架图

## 二、水平二足球运动大单元教学计划示例

水平二足球运动大单元教学是以学习目标为引领,以任务为导向,关注学生核心素养发展,采用“学、练、赛”一体化课堂教学模式,提高学生参与足球运动、健康行为和体育品德的综合能力发展(见表 2-1)。

表 2-1 水平二足球运动大单元教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:积极参与足球游戏,感受足球运动的乐趣;体能水平有所提高;了解足球运动的相关动作术语;学练足球运动基本动作和简单组合动作,并能在简化规则与要求的游戏或比赛中运用;能指出违反规则的行为,并尝试进行判罚;能运用所学足球知识观看足球比赛。 2. 健康行为:感受足球运动对健康的重要性;乐于参与校内外体育锻炼;知道安全参与足球运动的知识与方法;关注自己的情绪变化;积极与他人沟通和交流,适应足球游戏或比赛环境。 3. 体育品德:在足球游戏或比赛中表现出勇敢顽强、不怕困难的意志品质;能按照足球运动规则和要求参与游戏或比赛;在足球游戏或比赛中表现出文明礼貌、乐于助人的行为。
主要教学内容	1. 基础知识和基本技能:足球运动的基础知识、足球运动基本动作和简单组合动作。 2. 技战术运用:运用足球的基本动作和简单组合动作,如 2~3 人简单传接球摆脱防守、2~3 人简单战术配合,完成射门、个人防守等。 3. 体能:灵敏性、位移速度、协调性、反应能力、平衡能力等。 4. 展示或比赛:不同方向、路线运球、传球和简单射门动作展示,局部 2~3 人传控球比赛、三对三简单比赛等。 5. 规则与裁判方法:足球游戏的基本规则与要求、足球比赛常见竞赛规则与违规的行为及简单裁判方法。 6. 观赏与评价:通过现场或网络、电视等观看足球比赛。

(续表)

<b>重难点</b>	学生学习	适应不同足球运动游戏或比赛的复杂环境变化。	
	教学内容	足球基本动作和组合动作在复杂游戏或真实比赛中的灵活运用。	
	教学组织	有效分组,提高学练效率;合理利用场地与器械进行教学,避免安全隐患。	
	教学方法	创设复杂游戏与情境,提高解决问题的能力;精讲多练,关注实践体验。	
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:积极参与球性游戏与挑战;能指出脚触球的常见部位,说出脚背正面运球、脚内侧运球等术语;在二对二踢跳跳球的比赛中尝试运用所学的技能;发展柔韧性、灵敏性、位移速度、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:认真参加准备活动与放松活动,课后懂得及时洗手,乐于参与控球游戏或比赛,保持安全距离,不做推、拉同伴等危险动作,主动与同伴交流,能适应各种游戏或比赛活动。</p> <p>3. 体育品德:摔倒后能勇敢站起来,继续投入比赛,展现不怕困难、坚持到底的体育精神;按照游戏或比赛规则进行活动;比赛前主动与对手握手,在游戏和体能训练中乐于助人。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 运球游戏体验。 (1) 足球乐园——各种球性体验; (2) 木头人——运球。</p> <p>2. 展示或比赛: 二对二踢跳跳球(大型皮球)。</p> <p>3. 体能练习: (1) 节奏小碎步+加速跑; (2) 蚂蚁爬行; (3) 深蹲跳; (4) 左右移动折返跑。</p>	<p>1. 创设足球乐园游戏情境,引导学生带球游览足球乐园,并用脚的各个部位进行球性练习,如在“大摆锤”区域用脚内侧进行左右推球练习、在“过山车”区域用脚尖进行挑球过标志盘练习等。所有人横队排列在球场边,运球出发。教师喊“木头人定”时,所有人踩停球,保持静止;喊“木头人走”时,所有人运球前进,比比看谁先抵达球场对面边线。拓展:变化口令形式,如用手势指挥或数学加减法发令;变化运球要求,如指定以某个部位触球。</p> <p>2. 教师示范讲解二对二踢跳跳球,引导学生2人一组,在小场地区域进行组与组之间的比赛。</p> <p>3. 教师示范讲解体能学练动作。在音乐伴奏下,学生模仿教师动作,依次开展学练:(节奏小碎步10米/组+加速跑10米/组)×3组;蚂蚁爬行10米/组×3组;深蹲跳20个/组×3组;左右移动折返跑3×20米/组×2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:积极参与“节奏大师”与运球转移游戏;能说出不同的球性练习方法;尝试用脚的不同部位进行运控球学练,能跟随音乐节奏的变化触球与运球,将球控制在自己的脚下,将触球与运球运用在二对二踢跳跳球的比赛中;发展柔韧性、灵敏性、位移速度、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于参与各项足球练习,在学练过程中能与同伴保持适当的空间距离,不推拉同学;能尝试与不同的伙伴合作进行学练,分享足球运动的快乐。</p> <p>3. 体育品德:在游戏或比赛中不轻言放弃,勇敢顽强;按照游戏或比赛规则参与活动;与同伴互帮互助;遇到困难或游戏失败时能接受与面对。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:不同节奏的运球体验。            (1) 节奏大师——触球与运球;            (2) 运球转移游戏。</p> <p>2. 展示或比赛:            二对二踢跳跳球(大型皮球)。</p> <p>3. 体能练习:            (1) 节奏小碎步;            (2) 蚂蚁爬行;            (3) 深蹲跳;            (4) “小鱼与黑鱼”游戏。</p>	<p>1. 创设“节奏大师”游戏情境,引导学生跟随音乐的节奏,用脚的不同部位触球与控球,如脚内侧、脚外侧、脚底、脚背正面等;尝试进行揉球、踩球、推拨球、跨球等球性练习,当节奏快时加快运球速度,当节奏慢时降低运球速度,当听到防守警报时尝试保护球;组织运球转移游戏,学生根据教师的信息提示,将球转移到不同的区域,做不同的触控球动作,如听到“地震了”快速运球到开阔的区域,听到“下雨了”将球运到小山洞附近。拓展:变化运球的方式以及提高游戏的要求,如每个开阔区域最多只能有3名学生等。</p> <p>2. 教师示范讲解二对二踢跳跳球,引导学生2人一组,进行组与组的小场地比赛。</p> <p>3. 教师示范讲解体能学练动作,在音乐伴奏下,引导学生依次开展学练:节奏小碎步15米/组×3组;蚂蚁爬行15米/组×3组;深蹲跳25次/组×3组;“小鱼与黑鱼”的追逐游戏,3分钟。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:积极参与足球运动的游戏或比赛;能说出各种练习的名称;在不同信号与条件引导下,加深了解足球运动中用脚的不同部位触球的动作,尝试用脚的不同部位运球并传给伙伴,在比赛中予以运用;发展位移速度、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能感受学练空间的变化,与同伴进行沟通,共同完成学练任务;学练中能保持安全距离,避免碰撞。</p> <p>3. 体育品德:积极参与游戏或比赛,遇到困难时不气馁,坚持到底;遵守游戏或比赛规则,尊重裁判和同伴;正确看待游戏或比赛中同伴的失误,及时给予鼓励。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 不同难度的运控球体验。 (1)“红灯绿灯”运球游戏; (2)“穿越大森林”游戏; (3)“传球穿越火线”游戏。</p> <p>2. 展示或比赛: 4个球门二对二比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 绕障碍爬; (2) 绕障碍跑; (3) 绕障碍弓步走; (4) 绕障碍支撑跳。</p>	<p>1. 教师创设“红灯停、绿灯行”的情境,示范讲解踩球、推拨球、跨球、拉球,引导学生在“红灯绿灯”运球游戏中融入足球运动技能的学习,当红灯出现时停止运控球,当绿灯亮起时继续运控球;引导学生进行“穿越大森林”游戏,在信号灯与口令的引导下,迅速运球到不同的区域;体验用脚的不同部位传球通过中间地段给对面伙伴,传球时注意力量控制,判断脚的那个接触部位传球较容易。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则与方法,引导各小组选出小队长,尝试让队长带领小组同伴,在各自的区域内进行比赛。</p> <p>3. 在音乐伴奏下,教师引导学生进入指定区域,依次进行绕障碍爬10米/组×3组、绕障碍跑10米/组×2组、绕障碍弓步走10米/组×3组、绕障碍支撑跳10米/组×3组。</p>
4	<p>1. 运动能力:积极参与足球运动的游戏或比赛;尝试直线运球与变向运球相结合的学练,能在比赛中予以运用;发展灵敏性、协调性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:感受不同环境下的学练差异,能与不同的伙伴进行配合;遇到困难时能感受情绪的变化,并主动寻求帮助。</p> <p>3. 体育品德:积极参与游戏或比赛,能克服困难,坚持完成学练与比赛;遵守游戏或比赛规则;了解学练与比赛中自身的角色分工,与同伴团结一致,参与学练。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 体验以不同速度与用脚的不同部位运控球游戏。 (1)运球接力赛; (2)运球过线游戏; (3)传球过线游戏。</p> <p>2. 展示或比赛: 4个球门二对二比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1)并脚跳; (2)支撑跳跃; (3)蚂蚁爬行; (4)蚂蚁仰卧爬行。</p>	<p>1. 创设足球乐园的学练情境,引导学生进行推拨球、跨球、拉球、挑球、颠球的学练;采用3米快速接力比赛的方式,提高学生运控球的能力;4人一组,3人运球,1人防守,进行运球和传球过线的游戏。拓展:缩小运球的区域,或增加防守的条件,加大传球距离,提高过线的难度。</p> <p>2. 教师强调比赛方法与规则,各小组在组长的带领下,在各自的区域内进行比赛。</p> <p>3. 在音乐伴奏下,教师示范讲解各种体能练习,引导学生依次进行并脚跳30次/组×4组、支撑跳跃10米/组×3组、蚂蚁爬行10米/组×3组、蚂蚁仰卧爬行10米/组×4组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:积极参与“运球取物”游戏、“运球大突围”游戏以及3个球门二对二比赛;能说出变向、变速运球的动作要点;初步掌握直线运球与变向、变速运球的节奏,在足球比赛中积极运用所学的运控球技能;发展灵敏性、协调性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:快速熟悉不同学练环境,在游戏或比赛中保持安全的练习间距,不出现推、拉同伴等危险动作。</p> <p>3. 体育品德:面对学练困难时,能坚持而不轻易放弃;遵守游戏或比赛规则;与同伴互相帮助、团结协作,积极拼抢。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:直线、变向、变速运球与传球游戏。</p> <p>(1) “运球取物”游戏;</p> <p>(2) “运球大突围”游戏;</p> <p>(3) 运球后传球比准比赛。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>3个球门二对二比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 蚂蚁俯爬运球;</p> <p>(2) 蚂蚁仰爬运球;</p> <p>(3) 夹球跳;</p> <p>(4) 双人仰卧抛球。</p>	<p>1. 创设“运球大突围”游戏学练情境,引导学生运球突破防守,抵达安全地带。场地上设置两个安全区,中间再设置一个危险区,多名学生同时出发,试图运球从安全区穿越数名防守者所在的危险区,并拿去一个标志桶后返回,比比看谁能成功;所有人一起出发,往返3个区域,比一比突围成功的次数;2人一组,1人运球突围后,传回给原来安全区的同伴。</p> <p>2. 教师讲解比赛的方法与规则,将4个球门改为3个球门,组织学生进行二对二比赛,并尝试引入小裁判维持比赛秩序。</p> <p>3. 教师示范讲解各种体能练习,在音乐伴奏下,引导学生进入指定区域进行学练,依次进行蚂蚁俯爬运球10米/组×3组、蚂蚁仰爬运球10米/组×3组、夹球跳10米/组×3组、双人仰卧抛球40次/组×3组。</p>
6	<p>1. 运动能力:积极参与“运球突围保卫战”游戏、运球后传球挑战赛以及3个球门三对三比赛;能说出各种学练活动的名称;进一步提高足球直线运球、变向与变速运球的衔接与转换,并在3个球门三对三比赛中积极使用所学的运球技能;发展位移速度、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:快速熟悉不同学练环境,积极参与学练与展示;做到与同伴主动交流、合作学练;能关注自身情绪的变化,并在游戏或比赛中注意保持安全距离。</p> <p>3. 体育品德:与同伴共同努力,积极拼抢;遵守游戏或比赛规则,争取比赛的胜利;具有团队意识与集体荣誉感,能在游戏或比赛中表现出文明礼貌、与同伴友爱互助的行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:直线、变向、变速运球挑战。</p> <p>(1) “运球突围保卫战”游戏;</p> <p>(2) 运球后传球挑战赛。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>3个球门三对三比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 持球砸脚;</p> <p>(2) 单脚直立手传球;</p> <p>(3) 运球接力跑;</p> <p>(4) 双人传球。</p>	<p>1. 教师结合多媒体示范讲解足球乐园中的球性练习,并组织学生在音乐伴奏下开展推拨球、拉球、挑球、颠球、扣球等球性练习;创设运球突围的学练情境,2人运球,1人防守,过线后得分,防守转进攻;进行“防守保卫战”游戏,学生在场地内运球,听到“破坏”口令后,尝试破坏其他对手的球,并保护好自己的球;在规定时间内,分组进行运球后传球挑战赛。</p> <p>2. 教师引导组长与裁判,将各小组带入指定的场地,进行3个球门三对三比赛。</p> <p>3. 教师示范讲解各种体能练习,在音乐伴奏下,引导学生进入指定区域进行学练,依次进行2分钟持球砸脚、2分钟单脚直立手传球、2分钟运球接力跑、2分钟双人传球。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:积极参与运球比多与运、传、接球比多的游戏以及单球门的比赛;知晓传球的各种术语,了解不同传球脚的接触部位,能用脚的不同部位将球传给队友,并在比赛中予以运用;发展位移速度、灵敏性、协调性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:面对新的学练内容,敢于积极尝试,主动与同伴进行交流配合;能乐观面对游戏或比赛中的失误。</p> <p>3. 体育品德:积极参与拼抢,不放弃任何得分机会;懂得并遵守游戏或比赛规则;面对同伴传球失误时不抱怨,及时鼓励同伴,互帮互助。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 传、接球与运、传球的简单组合学练。 (1) 运球比多游戏; (2) 运、传、接球比多游戏。</p> <p>2. 展示或比赛: 单个球门二对二比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 3 向折返跑; (2) 两人抛接球接力; (3) 头推球接力爬; (4) 快速爬。</p>	<p>1. 教师结合多媒体示范讲解,引导学生体验运球穿过球门得分游戏,运球通过由两个标志盘组成的球门即可得 1 分,比比看谁得分更多。拓展:安排防守队员干扰或抢球。引导学生 2 人一组,体验传接球得分游戏,传球通过由两个标志盘组成的球门即可得 1 分,比比看哪组得分更多。拓展:合并相邻两组,安排其中 1 人抢球。</p> <p>2. 教师讲解比赛的规则与方法。单球门比赛时,分配好比赛的场地,球门在小场地边上,由小队长与裁判带领各自的小组进行比赛。</p> <p>3. 在音乐伴奏下,教师引导学生依次进行 3 向折返跑 5 米/组 × 10 组、两人抛接球接力 5 米/组 × 10 组、头推球接力爬 5 米/组 × 6 组、快速爬 5 米/组 × 10 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:积极参与足球游戏或比赛;知晓足球运动中起动、急停与转身等动作名称;能在无球、运球、传接球等情境下起动、急停与转身并在比赛中进行简单运用;发展位移速度、灵敏性、协调性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:面对新的学练内容,敢于积极尝试,与同伴交流合作;能初步感知自身情绪的变化,保持乐观,互相鼓励。</p> <p>3. 体育品德:积极参与游戏或比赛,在比赛中积极拼抢、勇敢顽强;明确游戏或比赛规则,并能按要求进行活动;与同伴共同努力,互相鼓励,互帮互助。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 起动、急停与转身等足球基本技能游戏。 (1) “起动与急停小达人”游戏; (2) 听声转身抢球游戏。</p> <p>2. 展示或比赛: 二对二小场地比赛(2个球门)。</p> <p>3. 体能练习: (1) “步步为营”游戏; (2) 2人你追我赶; (3) 4人你追我赶; (4) 头推球过标志点。</p>	<p>1. 教师结合多媒体示范讲解“起动与急停小达人”游戏,学生4人一组,1人为发令员,3人根据提示快速起动、迅速制动,进入指定区域,比一比谁最快。每组获胜选手成为下一组的发令员,依次类推。拓展:到指定区域后折返运球。教师示范讲解听声辨位规则,学生4人一组,1人为发球者,抛球到对面的3人身后,球落地后迅速转身抢球,抢到球者换为发球者。拓展:半蹲、俯身等形式的转身抢球。</p> <p>2. 教师引导学生进行二对二小场地比赛,请学生思考自己在场地上角色,鼓励多传球,为队友创造得分机会。</p> <p>3. 教师引导学生进行“步步为营”游戏,学生4人一组,每边各2人,开始时将球传给同伴后迅速跑向接球者身后,依次类推,比一比哪组传球次数最多。2人一组,在规定小圈外进行运球追逐的体能游戏。4人一组,2人在圈外运球追逐,2人在圈内追逐。4人一组,头推球过标志点,比一比规定时间内哪组过标志点次数最多。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 运动能力:积极参与足球游戏或比赛;能说出起动、急停与转身等适用的场合;基本掌握在无球与有球状态下起动、急停与转身等足球基本技术,并在游戏或比赛中简单运用;发展灵敏性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与课堂学练,学练后洗手;感受情绪的变化,乐观面对比赛胜负,认真投入学练。</p> <p>3. 体育品德:积极参与游戏或比赛,在面对不同的挑战内容时,勇敢顽强,不怕困难;遵守游戏或比赛规则;在赛前赛后主动与对手握手,表现出良好的文明礼仪;在学练中与同伴互相帮助。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 运球起动、急停与转身等游戏。 (1) 起动追球游戏; (2) 起动摆脱游戏; (3) “老狼”游戏。</p> <p>2. 展示或比赛: 二对二小场地比赛(2个球门)。</p> <p>3. 体能练习: (1) 2人你追我赶; (2) 4人你追我赶; (3) 头推球过标志点; (4) 仰卧与俯卧交替游戏。</p>	<p>1. 教师结合多媒体示范讲解,开展追球游戏,学生4人一组,其中1人侧面传球,3人快速起动抢球。在起动摆脱游戏中,4人一组,1人在规定区域横向移动,3人试图穿越防守者所在区域。拓展:3人运球快速起动,突破防守者。8人一组,1人为“老狼”,其他7人快速靠近“老狼”,询问几点了,当“老狼”说12点时,快速转身逃跑。拓展:集体运球前进与摆脱。</p> <p>2. 教师引导学生进行二对二小场地比赛,比赛过程中不能推拉同伴,要合理运用起动、急停与转身等基本动作技术。</p> <p>3. 在音乐伴奏下,教师引导学生依次进行2人你追我赶、4人你追我赶、头推球过标志点。教师示范讲解仰卧与俯卧交替游戏,其中男生做俯撑与仰卧,女生采用跨与爬的方式通过。每当女生通过,男生都要改变身体的形态,依次类推。1分钟后,男女生角色转换。</p>
10	<p>1. 运动能力:积极参与足球游戏或比赛;能说出多人传接球的动作要点;尝试多人不同脚部位置的传接球,能在恰当的时候将球传给同伴,并在比赛中予以运用;发展灵敏性、协调性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与多人传接球游戏;了解伤病原因,能安全避险;关注情绪变化;在学练与比赛中积极与他人沟通和交流。</p> <p>3. 体育品德:积极参与游戏或比赛,顽强拼搏,超越自我;按规则和要求参与体育活动;在学练中积极帮助同伴。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 多人传接球的配合与运、传球的组合游戏。 (1) 3人传球接力游戏; (2) 3人运、传球接力游戏; (3) 传接球跑空位游戏。</p> <p>2. 展示或比赛: 二对二加一小场地比赛(2个球门)。</p> <p>3. 体能练习: (1) 4人你追我赶; (2) 头推球过标志点; (3) 仰卧与俯卧交替游戏; (4) 挑战开合跳。</p>	<p>1. 教师采用多媒体示范讲解3人传球接力和3人运、传球接力游戏的方法,引导学生用脚的不同部位传球与接球。3人一组,形成四边形传球的路线,传球者准确将球传递给跑空位的同伴,比一比3分钟内哪组失误最少且传球最多。拓展:增加1名防守者等。</p> <p>2. 教师引导学生进行二对二加一小场地比赛,其中“一”为场地内的中间队员,哪队传球给他,他就将球反馈给传球者。</p> <p>3. 在音乐伴奏下,教师引导学生依次进行4人你追我赶、头推球过标志点、仰卧与俯卧交替游戏、挑战开合跳,各进行2分钟。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 运动能力:积极参与足球运动的游戏或比赛;能说出传接球跑空位与多人传接球的要点;初步掌握1~2种用不同脚部位置传接球的方法,并在比赛中合理运用;发展灵敏性、协调性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在游戏或比赛中避免出现危险动作;出现失误时,主动调整自己的情绪并继续参与活动;能主动与同伴交流合作。</p> <p>3. 体育品德:积极参与游戏或比赛,不怕困难;按照游戏或比赛规则参与活动;在学练中乐于助人,在赛前和赛后主动与对手握手。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 多人传接球与运、传组合游戏。 (1) 传接球跑空位游戏; (2) 圆形传接球游戏; (3) 人墙运、传球游戏。</p> <p>2. 展示或比赛: 二对二加一小场地比赛(2球门)。</p> <p>3. 体能练习: (1) 头推球过标志点; (2) 仰卧与俯卧交替游戏; (3) 挑战开合跳; (4) “石头剪刀布”游戏。</p>	<p>1. 复习传接球跑空位游戏,拉长传球的距离;创设多人学练的情境,组织内外两圈的传球学练,从原地传球逐步过渡到运球朝同一个方向传球。采用两队两列人墙运、传球的方式,依次运、传球到达指定位置。拓展:传球一次与多次的组合等。</p> <p>2. 教师进一步强调中间人在比赛中的作用,引导学生通过传球为队友创造得分机会。</p> <p>3. 在音乐伴奏下,学生依次进行头推球过标志点、仰卧与俯卧交替游戏、挑战开合跳、“石头剪刀布”游戏,各进行2分钟。</p>
12	<p>1. 运动能力:积极参与足球射门游戏与足球比赛;知晓不同脚部位置射门的名称;初步体验用脚的不同部位射门的方法并在比赛中运用;发展灵敏性、协调性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:能适应不同同伴的合作差异,在活动中主动与同伴进行学习分享;与同伴一起面对困难、克服困难,遇到困难时能关注自己情绪的变化。</p> <p>3. 体育品德:积极参与游戏或比赛,勇敢顽强;遵守游戏或比赛规则;在学练中文明礼貌,乐于帮助同学。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 运、传、射的简单组合游戏。 (1) 大球射门游戏; (2) 两人运、传、射标志物游戏。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三小场地比赛(2球门)。</p> <p>3. 体能练习: (1) 仰卧与俯卧交替游戏; (2) 挑战开合跳; (3) “石头剪刀布”游戏; (4) 快速反应游戏。</p>	<p>1. 3人一组,尝试用脚的不同部位完成大球的射门学练。在学生前方5米处布置一个大球,进行踢准比赛,比一比谁得分多。</p> <p>3人一组,进行运、传、射标志物的简单组合学练,1人运球到离射门同学侧面4米处,将球传给队友,队友接球进行踢准比赛,传球者迅速到达接球者处,准备接下一位同学的传球,完成踢准,比一比哪组踢准目标次数最多。</p> <p>2. 教师引导学生进行三对三小场地比赛,尝试用脚的不同部位完成射门。</p> <p>3. 在音乐伴奏下,学生依次进行仰卧与俯卧交替游戏、挑战开合跳、“石头剪刀布”游戏、快速反应游戏,各进行2分钟。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
13	<p>1. 运动能力:积极参与足球游戏或比赛;能说出所参与活动的名称;体验用脚部的不同位置射门的方法;发展灵敏性、协调性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在活动中积极与同伴交流沟通,适应自然环境的变化;在学练中能避免危险动作。</p> <p>3. 体育品德:在传接球配合学练中表现出不惧困难、勇于克服困难的意志品质;按照规则参与三对三比赛;在学练和比赛中表现出乐于助人、文明礼貌的行为。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 传接球配合与踢准游戏。 (1) 两人运、传、射标志物游戏; (2) 3人运、传、射门游戏。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三小场地比赛(2球门)。</p> <p>3. 体能练习: (1) 绳梯一格一步跑; (2) 绳梯一格两步跑; (3) 绳梯一步两步交替跑; (4) 绳梯侧向爬行。</p>	<p>1. 2人一组,进行运、传、射标志物游戏,1人运球,另外1人快速跑动到达指定位置接球射门,完成射门后,角色交换。自由设计交叉跑动的路线,进行3人运、传、射门游戏,比一比3分钟内哪组得分最多。</p> <p>2. 教师引导学生进行三对三小场地比赛,鼓励学生用脚的不同部位完成射门。</p> <p>3. 在音乐伴奏下,教师引导学生依次进行绳梯一格一步跑7米/组×4组、绳梯一格两步跑7米/组×4组、绳梯一步两步交替跑7米/组×4组、绳梯侧向爬行7米/组×3组。</p>
赛季初体验			
14	<p>1. 运动能力:积极参与足球比赛,能说出比赛的方法;尝试进行班级比赛分组,确定队名;明确队长与裁判的职责;会选用合适的任务单进行比赛学练。</p> <p>2. 健康行为:比赛中与同伴及时沟通和交流,关注运动过程中动作的安全性,关注自己的情绪;比赛前积极主动进行热身活动,预防运动损伤;比赛后积极放松。</p> <p>3. 体育品德:积极参与游戏或比赛,积极进取,坚持到底;按赛季要求和比赛规则进行活动,尊重裁判与对手,有责任感;乐于助人,友善待人。</p>	<p>1. 介绍新赛季,组建球队,确定队名,选出队长与裁判,明确队长与裁判的职责。</p> <p>2. 班级内各队在教师的引导下,由队长选择合适的任务单,组织队员进行赛季技能的学练,做好比赛的准备。</p> <p>3. 体能练习: (1) 两人绳梯俯卧前行; (2) 两人绳梯侧向进出步; (3) 两人绳梯侧向交叉步; (4) 两人绳梯侧向小跳步。</p>	<p>1. 介绍赛季比赛方法,引导学生组建球队。5人一组,其中至少包含1名女生,确定队名,选出队长、裁判等,明确职责。</p> <p>2. 在队长的带领下,选择合适的足球技能任务单,进行技能学练,为赛季做好准备。</p> <p>3. 教师示范讲解各种绳梯练习,引导学生进行两人绳梯俯卧前行7米/组×4组、两人绳梯侧向进出步7米/组×4组、两人绳梯侧向交叉步7米/组×4组、两人绳梯侧向小跳步7米/组×4组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法																																		
15~17	<p>1. 运动能力:主动参与班级分组积分赛;能说出常见的比赛犯规名称;能将所学的运球、传球和射门等足球基本动作和简单组合动作运用于比赛中;能做到协助同伴进攻和参与防守,并在比赛中合理运用;在比赛中呈现出良好的体能水平。</p> <p>2. 健康行为:能在比赛中主动与同伴交流讨论,为同伴加油助威,与同伴互爱互助;能合理调控自己的情绪,关注动作的安全性,乐于参与足球比赛并能享受其中。</p> <p>3. 体育品德:积极参与游戏或比赛,遇到困难时努力克服;不怕苦、不怕累;遵守规则,按要求进行学练和比赛;在赛季中表现出文明礼貌、乐于助人的行为。</p>	<p><b>“友谊杯”班级分组积分赛</b></p> <p><b>一、比赛场地</b> 设置4块长20米、宽14米的三人制足球比赛场地,可根据实际情况进行调整。</p> <p><b>二、比赛方法</b> 班级组内赛,采用三人制比赛方式,共分两个大区,每个区分4大组,每组5人,每组包含1名队长与裁判。比赛采用区内单循环的形式进行,各组与其他组均进行1次比赛。每场比赛半场均为8分钟,中间休息2分钟,采用小场地进行比赛。每节课进行1轮比赛,共计进行3轮比赛。比赛时,8组分区,同时进行比赛,裁判分别执裁区内其他组比赛,队长负责人员的调换。每场比赛至少包含1名女生。如第一区,A组与B组进行比赛时,同区C组与D组派1位成员做主裁,1位成员做边裁,依次类推。</p> <p><b>三、计分方式</b> 每场比赛,胜利积3分,平局积1分,失败积0分,积分多者为胜。</p> <p><b>四、比赛组织</b></p> <p>1. 赛前,由队长带领队员进行热身,并分配好队员和位置;教师指导裁判快速进入各自场地,有序组织比赛;主裁记录好胜负得分情况。</p> <p>2. 赛中,由队长带领各自队伍,列队进入场地,双方相互致敬,掷币决定进攻方向。</p> <p>3. 赛后,由队长组织队员列队与对手握手,并由队长带领队员根据体能任务单,组织进行趣味体能的锻炼。最后,教师进行比赛的分析与总结,并带领学生进行放松。</p> <p><b>比赛分组表</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">轮次</th> <th colspan="4">比赛队伍</th> </tr> <tr> <th colspan="2">第一区</th> <th colspan="2">第二区</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第一轮</td> <td>A组—B组</td> <td>C组—D组</td> <td>E组—F组</td> <td>G组—H组</td> </tr> <tr> <td>第二轮</td> <td>A组—C组</td> <td>B组—D组</td> <td>E组—G组</td> <td>F组—H组</td> </tr> <tr> <td>第三轮</td> <td>A组—D组</td> <td>B组—C组</td> <td>E组—H组</td> <td>F组—G组</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>趣味体能任务单</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>序号</th> <th>具体内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>任务单1</td> <td>节奏小碎步、夹球跳、蚂蚁爬行、纵横叉</td> </tr> <tr> <td>任务单2</td> <td>绕障碍跑、绕障碍支撑跳、蚂蚁仰卧爬行、坐位体前屈</td> </tr> <tr> <td>任务单3</td> <td>蚂蚁俯爬运球、双人仰卧抛球、手搬球接力跑、直体摸地</td> </tr> <tr> <td>任务单4</td> <td>5米三向折返跑、头推球接力爬、挑战开合跳、双人坐位体前屈</td> </tr> </tbody> </table>	轮次	比赛队伍				第一区		第二区		第一轮	A组—B组	C组—D组	E组—F组	G组—H组	第二轮	A组—C组	B组—D组	E组—G组	F组—H组	第三轮	A组—D组	B组—C组	E组—H组	F组—G组	序号	具体内容	任务单1	节奏小碎步、夹球跳、蚂蚁爬行、纵横叉	任务单2	绕障碍跑、绕障碍支撑跳、蚂蚁仰卧爬行、坐位体前屈	任务单3	蚂蚁俯爬运球、双人仰卧抛球、手搬球接力跑、直体摸地	任务单4	5米三向折返跑、头推球接力爬、挑战开合跳、双人坐位体前屈	
轮次	比赛队伍																																				
	第一区		第二区																																		
第一轮	A组—B组	C组—D组	E组—F组	G组—H组																																	
第二轮	A组—C组	B组—D组	E组—G组	F组—H组																																	
第三轮	A组—D组	B组—C组	E组—H组	F组—G组																																	
序号	具体内容																																				
任务单1	节奏小碎步、夹球跳、蚂蚁爬行、纵横叉																																				
任务单2	绕障碍跑、绕障碍支撑跳、蚂蚁仰卧爬行、坐位体前屈																																				
任务单3	蚂蚁俯爬运球、双人仰卧抛球、手搬球接力跑、直体摸地																																				
任务单4	5米三向折返跑、头推球接力爬、挑战开合跳、双人坐位体前屈																																				

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
18	<p>1. 运动能力:积极参与足球比赛;能灵活运用各项基本技能;能阅读比赛,具有整体攻防意识并在比赛中合理运用;在比赛中表现出充沛的体能。</p> <p>2. 健康行为:比赛中能较好地关注自身的情绪变化,与同伴友好相处、合作学练;注重动作幅度,关注运动安全。</p> <p>3. 体育品德:积极参与游戏或比赛,互帮互助;尊重裁判,遵守规则;能服从安排,胜任各个角色,敢拼敢抢,乐于为团队做出自己应有的贡献。</p>	<p>“友谊杯”嘉年华</p> <p>一、比赛场地 设置4块长20米、宽14米的三人制足球比赛场地,可根据实际情况进行调整。</p> <p>二、比赛方法 组织第一区与第二区进行同名次组比赛,比赛分上、下半场,半场时间为8分钟,中场休息2分钟。同时进行8组比赛,如第一区积分第一名与第二区积分第一名比赛。比赛执裁方法同积分赛。</p> <p>三、比赛结果 根据分区同名赛胜负,依次决出冠军、亚军、季军与优胜组。</p> <p>四、活动流程</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分区同名赛。</li> <li>2. 由主持人宣布各奖项并进行颁奖。</li> <li>3. 代表(队员代表、裁判代表、队长代表)发表获奖感言。</li> <li>4. 教师总结赛季活动。</li> </ol>	

## 第二节 水平二足球运动课时教学设计

水平二足球运动课时计划设计紧扣《课程标准(2022年版)》的要求,落实立德树人根本任务,坚持“健康第一”教育理念,关注足球球性练习以及运球、传接球与射门等基本动作和简单组合练习,以目标为引领,以问题为导向,创设有趣、复杂、真实的游戏或比赛情境,开展“学、练、赛”一体化课堂教学,注重因材施教,帮助学生体验足球运动的乐趣,促进核心素养的发展。

### 一、水平二足球运动课时教学设计

#### (一) 学习目标分析

本节课以大单元学习目标为引领,以“控制球权”任务为导向,以解决“在变速、变向的带球跑中如何不丢球”这一问题为落脚点,开展教学设计。要围绕核心素养的三个方面对学习目标进行分析,具体如下:

##### 1. 运动能力目标分析

本节课的运动能力目标从运动认知与技战术运用、体育展示或比赛、体能状况三个维度进行设定。本节课旨在引导学生进一步了解运球的基础知识,学会灵活运用运球技能,在通过前几节课学练了用脚的不同部位触球的基础上,能根据直线、变速、变向等变化,及时调整触球力度、频率和改变运球路线,使球始终在自己的身体控制范围内,并

形成运球突破;同时,能将运球技能在攻防不对称的3个球门比赛中积极运用,争取获得更多的运球突破得分机会。此外,本节课关注体能发展敏感期,让学生通过多样性、趣味性、补偿性和整合性的体能练习,发展平衡能力、位移速度和协调性。

## 2. 健康行为目标分析

要关注良好运动习惯的养成,在课堂的开始和结束部分引导学生认真参加准备活动与放松活动;有针对性地培养骨干学生(如各个球队的队长、裁判员等),引导骨干学生做好表率,带领同伴高效学练;在游戏或比赛过程中,提醒学生抬头观察,避免安全事故的发生;将掌握的健康知识运用于实际生活中,如下课后要及时洗手等;引导学生积极参与有挑战性的游戏或比赛,及时关心和鼓励同伴,乐观面对比赛的结果,提高情绪控制能力;在比赛中,引导学生大声交流,互相加油。

## 3. 体育品德目标分析

在足球比赛中,要引导学生积极拼抢,努力帮助团队取得胜利,特别是在落后时,更要奋起直追;通过以评促学,规范课堂常规,培养游戏或比赛中的规则意识,引导学生非必要不用手去抱球、捡球;通过比赛前的礼仪、比赛中的相互交流,引导学生感悟足球运动角色,培养团队意识和集体荣誉感。

## (二) 教学内容分析

本节课是水平二足球运动大单元中的第6课时,主要围绕运球技术开展教学。运球是水平二足球运动教学内容中教授的最基本的动作技术,把球控制在身体的可控范围之内是参与足球游戏或比赛的基础。

在结构化知识与技能方面,本节课围绕足球直线运球与变向、变速运球的衔接转换展开学练,通过创设一定的对抗情境,开展“运球突围保卫战”游戏,激发学生学习兴趣,提升学生运控球技能水平。

在展示或比赛方面,本节课创设3个球门三对三比赛,引导学生在比赛情境中灵活运用运球和传控球技能,体验足球对抗比赛的乐趣。

在体能练习方面,本节课的设计富有趣味性与合作性,教师组织持球砸脚、单脚直立手传球、运球接力跑和双人传球等练习,引导学生在小组共同学练的氛围下提升体能水平,培养合作意识。

本节课内容以游戏贯穿整个课堂,通过“学、练、赛”一体化设计,由易到难,逐步推进,帮助学生体验足球的魅力与快乐,发展学生的核心素养。

### (三) 学情分析

本节课的授课对象为二(1)班学生,男、女生各18人,共36人。大部分学生正式接触足球运动的时间短,对足球运动的基础知识、动作术语、技战术学练要求等不太了解,对足球游戏或比赛中的角色理解不深刻,容易违反规则,需要不断积累经验,在体验中逐渐形成规则意识;没有接触过足球运动中常见的运动损伤,需要教师及时提醒,避免运动损伤。此阶段学生的身体协调性一般,脚控球还存在较大困难,容易出现丢球现象;传球的稳定性一般,虽具备一定的直线运球能力,但对直线运球与变向、变速运球后如何传球不熟悉;对足球游戏充满期待和好奇,有强烈的表现欲,但注意力容易分散,还未形成专注学练的习惯;情绪较为激动,容易为一点成功而高兴,也容易为一点挫折而难过;愿意与熟悉的伙伴主动交流,乐于评价自己和他人,渴望得到同伴与教师的认可,但部分学生比较自我,还未形成团队配合的意识。

### (四) 教学策略分析

#### 1. 创设适切的运动情境

本节课关注水平二学生身心发展特点,创设适切的运动情境,帮助学生在游戏中进行学习。本节课设计了“运球突围保卫战”游戏与运球后传球挑战赛,由易到难,让学生在游戏中体验足球运球的节奏与速度变化;同时,在比赛环节设计3个球门比赛,增加得分机会,让学生体验足球比赛的乐趣。

#### 2. 注重问题导向

本节课坚持问题导向,以“在变速、变向的带球跑中如何不丢球”为核心问题,结合教学内容和学情特点,围绕教学重难点设计问题,在解决问题中实现学生综合能力的提升。用语言或手势提示学生,运球时不要一直低头,而是要注意抬头观察;当运球学生快速变向的时机不准时,采用语言提示以及有效的模拟防守,让学生能根据实际情况把握变向和传球的时机。

#### 3. 关注教学资源的合理运用

首先,充分运用信息技术,对关键技术要点的学习进行局部放大,通过慢动作回放等手段帮助学生进行观察。其次,合理利用各类器材,营造贴近真实情境的比赛场景,为学生提供运用所学运动技能的机会。最后,合理运用信息技术,创设可视化的评价手段,帮助学生及时了解自身学习情况,培养自我评估的能力。

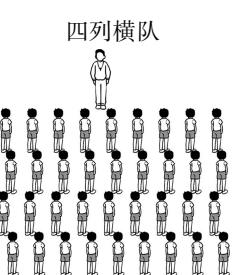
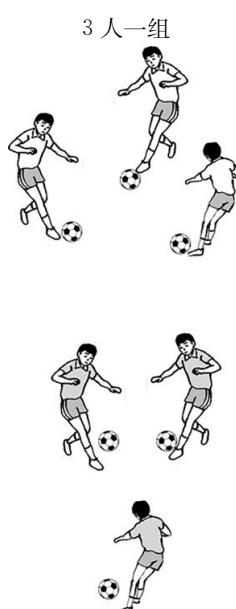
## 二、水平二足球运动课时教学计划示例

依据水平二足球运动大单元教学设计与示例,基于对单元学习目标、教学内容、学情和教学策略的分析,进行课时教学设计(见表 2-2)。

表 2-2 水平二足球运动课时教学计划示例

主题	控制球权	课时	18-6	班级	二(1)班	人数	男生 18 人 女生 18 人
学习目标	1. 运动能力:积极参与“运球突围保卫战”游戏、运球后传球挑战赛以及 3 个球门比赛;能说出各种学练活动的名称;进一步提高足球直线运球、变向与变速运球的衔接与转换,在 3 个球门比赛中积极运用所学的运球技能;发展位移速度、灵敏性与协调性等体能。 2. 健康行为:快速熟悉不同学练环境,参与学练与展示;做到与同伴主动交流,合作学练;能关注自身情绪的变化,并在游戏或比赛中注意保持安全距离。 3. 体育品德:与同伴共同努力,积极拼抢;遵守游戏或比赛规则,争取比赛的胜利;具有团队意识与集体荣誉感,能在游戏或比赛中表现出文明礼貌、关爱同伴的行为。						
主要教学内容	1. 结构化知识与技能:足球直线、变向、变速组合式运球技术与运球后传球结合(“运球突围保卫战”游戏、运球后传球挑战赛)。 2. 展示或比赛:3 个球门三对三比赛。 3. 体能练习:持球砸脚、单脚直立手传球、运球接力跑、双人传球。						
重难点	学生学习	适应足球运球游戏或比赛的情境变化。					
	教学内容	根据速度、方向等变化,选择脚的合适部位运球,逐步掌握直线运球与变向运球之间的衔接。					
	教学组织	合理利用场地的空间,增加运球的时间,提高运动负荷。					
	教学方法	创设运球学习情境,设计合理的游戏,引导学生快乐地进行运球学练。					
安全保障	1. 检查器材与场地的安全性。 2. 充分热身和放松,运动中注意安全。 3. 合理地组织与摆放器材。	场地器材	足球 36 个、标志盘 36 个、音响 1 套。				

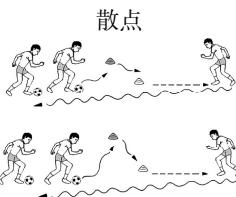
(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
激趣导学 (2分钟)	课堂常规： (1) 集合整队, 师生问好; (2) 检查体育家庭作业; (3) 宣布本节课内容及要求; (4) 出勤及着装检查, 安排见习生; (5) 安全教育。	教师： 1. 师生问好; 陈述课的主要内容与学习的重难点, 激发学生学练兴趣。 2. 提示学练的要求, 强调安全学练。 学生： 1. 认真听讲, 明确任务要求。 2. 积极做好学习准备。	四列横队 			80 ~ 100
增趣促学 (5分钟)	足球乐园： 各种球性练习(推拨球、拉球、挑球、颠球、扣球等)。	教师： 1. 结合多媒体示范讲解, 并采用大屏显示方式, 引导学生在各自区域内进行推拨球、拉球、挑球、颠球、扣球等内容的学习。 2. 语言提示脚触球的位置以及抬头观察屏幕, 及时变换练习的内容, 巡视、指导, 帮助学生做好抬头观察以及关注脚触球位置的变化。 3. 表扬抬头观察的学生, 给予小红花奖励。 学生： 1. 观察教师示范, 在多媒体与教师提示下, 进行各种球性练习的体验。 2. 感受不同球性练习, 体会脚触球位置的变化。 3. 按要求认真参与练习。	3人一组 	3~4	3.5~4	145 ~ 150

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
素养提升 (30分钟)	1.“运球突围保卫战”游戏： (1)二对一突围； (2)二对一突防。	<p>教师：</p> <p>1. 结合多媒体示范讲解“运球突围保卫战”游戏的规则与方法。</p> <p>2. 组织学生带着问题练习：“如何在保护自己的球不被破坏的同时，尝试去破坏别人的球？”“如何运用节奏、变向、假动作突破防守？”</p> <p>3. 组织学生分成3人一组开展学练，3人均运球，1人做横向运球，2人从区域一端将球运至区域另一端，相遇时尝试破坏对方的球，若球被破坏，转换进攻与防守角色，到达对方端线者得分；组织2人运球突破，防守者做无球防守，防守成功，交换角色，过线得分，到达端线后重新开始比赛。</p> <p>拓展：缩小活动范围。</p> <p>4. 语言提示观察突破的位置与时机，合理用脚的不同部位触球，变换方向。</p> <p>学生：</p> <p>1. 认真听讲并观看教师示范。</p> <p>2. 分成3人一组，其中1人为防守者，进行“运球突围保卫战”游戏。</p> <p>3. 按照规则积极参与游戏，互相鼓励。</p> <p>4. 尝试用脚的不同部位运球与变向。</p>	 	2~3	5.5~6	155~160

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>2. 运球后传球挑战赛：</p> <p>(1) 3人小组运球后传球挑战赛；</p> <p>(2) 6人大组运球后传球挑战赛。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>结合多媒体示范讲解运球后传球挑战赛的规则与方法。</li> <li>组织学生带着问题进行运球后传球挑战赛：“如何在规定时间内完成运球与传球的组数？”“如何利用场地布局，直线、变节奏、变向进行小组运球后传球挑战赛？”</li> <li>提示学生注意游戏规则，结合要求进行比赛，抬头观察场地上布置的情况，合理运用运、传球技术进行比赛。</li> <li>巡视，适时参与，并对学生在运动中的表现、遵守规则及与同伴交流互助情况及时进行评价。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>认真听讲，迅速分成一大组、两小组，每小组3人，按要求进行3人小组运球后传球挑战赛与6人大组运球后传球挑战赛。</li> <li>尝试用脚的不同部位运球与变向。</li> <li>积极参与，遵守规则。</li> </ol>	 <p>散点</p>	2~3	5.5~6	155 ~ 160

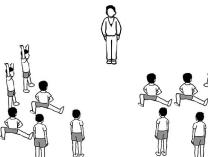
(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	3. 3个球门三对三比赛。	<p>教师：</p> <p>1. 讲解比赛规则和要求，布置场地，两边各3个小球门；组织各小组组长带领组员做好比赛前的准备，引导学生在组长的带领下快速开展比赛，进对方任意球门得1分。</p> <p>2. 巡视、指导，适时参与并鼓励。</p> <p>3. 对快速组织、遵守规则、积极拼抢的小组和学生及时进行表扬。</p> <p>学生：</p> <p>1. 理解比赛的规则与各自的角色，在组长的带领下快速布置场地。</p> <p>2. 有序比赛，合理进行轮换。</p> <p>3. 坚持不懈，敢于挑战，争取比赛胜利。</p>		1	7.5~8	155 ~ 160

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>4. 体能练习：</p> <p>(1) 持球砸脚；          (2) 单脚直立手传球；          (3) 运球接力跑；          (4) 双人传球。</p>	<p>教师：</p> <p>1. 结合多媒体示范讲解各种体能锻炼方法。</p> <p>2. 组织学生在各自区域内进行体能练习：</p> <p>(1) 持球砸脚：2人一组，面对面，1人持球，砸向原地站立同伴的脚面，三局两胜，比比看谁最会躲避；</p> <p>(2) 单脚直立手传球：2人一组，面对面，单脚直立，2人相互用手将球抛给对方，比比看谁站得更稳，传球失误不计入比赛结果；</p> <p>(3) 运球接力跑：2人一组，纵队排列，1人运球进行3米+5米+8米折返跑，2人轮流进行，比比看哪组更快完成；</p> <p>(4) 双人传球：2人一组，背对背站立，开展相互侧转体传球、后仰传球、俯身传球等练习。</p> <p>3. 及时表扬学生的综合表现，鼓励学生坚持到底。</p> <p>学生：</p> <p>1. 认真听讲，积极模仿，参与体能学练。          2. 敢于挑战自我。</p>		1	8.5~9	160 ~ 165

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)				
放松恢复 (3分钟)	放松操与总结： (1) 放松拉伸； (2) 师生小结； (3) 布置体育家庭作业。	教师： 1. 结合多媒体引导学生进行放松。 2. 总结本课的学习情况。 学生： 1. 认真听讲，积极进行放松。 2. 积极思考。	每个区域 6 人 	1	1.5~2	130~140				
预计负荷	平均心率	154~159 次/分								
	群体运动密度	80%~87%	个体运动密度		60%~65%					
体育家庭作业	1. 用废旧报纸或其他轻质物体制作 4 个小足球，并在足球上绘制自己小组的球队标识或所喜爱足球运动员的姓名。 2. 和爸爸或者妈妈来一场运球对抗赛，每人 2 个球，分别放在相距 3 米的位置，每次只能运对方 1 个球回到自己区域，比比看 1 分钟后谁的球更多，共计进行 5 次比赛。									
课后反思	可以从本节课/大单元教学的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写。									
课堂资源	音乐：(1)增趣促学： <i>Friendships</i> ；(2)素养提升： <i>Link</i> ；(3)放松拉伸：《雪绒花》。									

注：“时间”一列为该项学练活动耗时的估计值，在教学中教师可根据实际情况进行适当调整。

### 第三节 水平二足球运动大单元学习评价

为了解水平二学生参与足球运动大单元学习的效果，同时对水平二学生的足球学习情况进行综合评价，从而更有效地促进学生积极地参与足球运动学练，依据《课程标准(2022年版)》中的球类运动学业质量标准，结合水平二学生学情，制定水平二足球运动大单元学业质量等级标准，从而更好地对学生的学习行为进行观察、诊断、反馈和激励。

#### 一、水平二足球运动大单元学业质量等级标准

依据水平二学生身心发展的特点以及足球运动基础，在培养学生参与足球运动学练兴趣的基础上，围绕培养学生核心素养，发挥评价的正向引导作用，将水平二足球运动大单元学业质量等级标准设立优秀、良好、合格三个等级(见表 2-3)。

表 2-3 水平二足球运动大单元学业质量等级标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> <li>能熟练做出足球运动的基本动作和简单组合动作,并在竞赛性游戏中积极运用,参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛;能熟练说出与足球运动项目相关的动作术语。</li> <li>能在教师指导下参与体能练习,体质健康水平达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平,并自觉进行锻炼。</li> <li>能做到每学期通过现场或其他媒介观看不少于10次足球比赛。</li> <li>乐于与同伴一起参与足球运动项目活动,能适应新的合作环境,做到互爱互助,表现出良好的情绪。</li> <li>能熟练说出足球运动项目的一些安全知识,注意防范运动中的安全隐患,并能在游戏或比赛中运用。</li> <li>能按照要求积极参与足球运动项目游戏和学练,在挑战自身身体极限且保证安全的情况下坚持锻炼,表现出克服困难、勇敢坚毅的意志品质。</li> <li>能做到每周运用所学足球运动技能进行5次及以上(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。</li> </ul>
良好	<ul style="list-style-type: none"> <li>能较熟练做出足球运动的基本动作和简单组合动作,并在竞赛性游戏中运用,参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛;能较熟练说出与足球运动项目相关的动作术语。</li> <li>能在教师指导下参与体能练习,体质健康水平达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平,尝试课外自主进行锻炼。</li> <li>能做到每学期通过现场或其他媒介观看不少于9次足球比赛。</li> <li>乐于与同伴一起参与足球运动项目活动,能适应新的合作环境,做到互爱互助,表现出稳定的情绪。</li> <li>能说出足球运动项目的一些安全知识,并注意防范运动中的安全隐患。</li> <li>能按照要求参与足球运动项目游戏和学练,在挑战自身身体极限且保证安全的情况下持续坚持,表现出克服困难、勇敢坚毅的意志品质。</li> <li>能做到每周运用所学足球运动技能进行4次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。</li> </ul>
合格	<ul style="list-style-type: none"> <li>能做出足球运动的基本动作和简单组合动作,并在竞赛性游戏中运用,参与班级内对抗性游戏和简化规则要求的教学比赛;能说出与足球运动项目相关的动作术语。</li> <li>能在教师指导下参与体能练习,体质健康水平达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平,较能参与自主锻炼。</li> <li>能做到每学期通过现场或其他媒介观看不少于8次足球比赛。</li> <li>乐于与同伴一起参与足球运动项目活动,能适应新的合作环境,做到互爱互助,表现出良好的情绪。</li> <li>能说出足球运动项目的一些安全知识,并较能注意防范运动中的安全隐患。</li> <li>能按照要求参与足球运动项目游戏和学练,在挑战自身身体极限且保证安全的情况下继续坚持,表现出克服困难、勇敢坚毅的意志品质。</li> <li>能做到每周运用所学足球运动技能进行3次(每次至少0.5小时)课外体育锻炼。</li> </ul>

## 二、水平二足球运动大单元学习评价的内容与方法

### (一) 评价内容选择

评价的目的在于帮助学生有效掌握学练的程度,及时调整学习方法与策略,从而达到更好的学习效果。水平二足球运动大单元的评价围绕运动能力、健康行为与体育品德三方面核心素养,结合课堂学习评价与大单元学习评价展开。

### 1. 运动能力的发展

包括球性、运球、传接球、射门等基本运球技能的掌握程度以及位移速度、灵敏性与协调性等体能发展的程度,运用知识与技能进行简单的组合学练以及在展示或比赛中的表现。

### 2. 健康行为的形成

包括能积极参与校内外足球运动;了解足球运动安全知识,并将其运用到日常生活中;在足球游戏中感受自己的情绪变化,积极与他人沟通,适应自然环境,热爱生活。

### 3. 体育品德的养成

包括学练赛中表现出来的体育精神、体育道德和体育品格,如遵守规则和要求,积极鼓励同伴;遇到困难时,敢于坚持,勇敢顽强。

## (二) 评价方法选择

结合水平二学生实际学练情况,有效使用终结性评价、过程性评价、定性评价与定量评价,并注重三者的有机结合。以下是过程性评价及其与终结性评价的有效结合。

### 1. 关注过程性评价

教师运用制订的课堂表现评价表,对学生课堂学习情况进行记录,并及时反馈给学生,以评促学,提高课堂教学效果。同时,注重课外学习评价和体质测试的过程性评价,帮助学生及时了解自己学习的情况,以促进其不断取得进步。

### 2. 过程性评价与终结性评价的有效结合

在关注过程性评价的基础上,有效结合终结性评价,能起到更好的激励与督促作用。结合大单元中的足球赛事,开展终结性评价,检验大单元的学习成效。

## 三、水平二足球运动大单元学习评价示例

### (一) 课堂表现评价示例

针对大单元教学中的第6课时,坚持多元评价,以评促学,促进学生综合能力的发展。坚持评价主体的多元化,既有学生自评,也有同伴互评。坚持评价指标的多元化,既有针对运动能力的评价,也有针对健康行为和体育品德的评价(见表2-4)。

表 2-4 水平二足球运动大单元(18~6)课堂表现评价表

评价指标	学生表现	自评		互评		总评
基础知识	能说出直线、变向、变速运球的要求	非常符合 ○10 分 比较符合 ○8 分 一般 ○6 分 不符合 ○4 分 非常不符合 ○2 分		非常符合 ○10 分 比较符合 ○8 分 一般 ○6 分 不符合 ○4 分 非常不符合 ○2 分		
技战术运用	在游戏中遇到防守时,能及时做出变向动作,避免被对手抢球	非常符合 ○10 分 比较符合 ○8 分 一般 ○6 分 不符合 ○4 分 非常不符合 ○2 分		非常符合 ○10 分 比较符合 ○8 分 一般 ○6 分 不符合 ○4 分 非常不符合 ○2 分		
体能表现	在“学、练、赛”中呈现出较充沛的体能,能持续参与学练,乐在其中	非常符合 ○10 分 比较符合 ○8 分 一般 ○6 分 不符合 ○4 分 非常不符合 ○2 分		非常符合 ○10 分 比较符合 ○8 分 一般 ○6 分 不符合 ○4 分 非常不符合 ○2 分		<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力
情绪控制	开心地参与足球游戏,主动与同伴分享喜悦	非常符合 ○10 分 比较符合 ○8 分 一般 ○6 分 不符合 ○4 分 非常不符合 ○2 分		非常符合 ○10 分 比较符合 ○8 分 一般 ○6 分 不符合 ○4 分 非常不符合 ○2 分		
规则意识	当停止哨音响起或球出界时,能及时停止运动;防守时不用手拉扯或故意冲撞对手	非常符合 ○10 分 比较符合 ○8 分 一般 ○6 分 不符合 ○4 分 非常不符合 ○2 分		非常符合 ○10 分 比较符合 ○8 分 一般 ○6 分 不符合 ○4 分 非常不符合 ○2 分		
备注:优秀为 85~100 分,良好为 75~84 分,合格为 60~74 分,需努力为 0~59 分。						

## (二) 过程性评价示例

水平二足球运动大单元过程性评价结合每节课学习过程进行课内和课外评价,从运动能力、健康行为、体育品德三方面核心素养进行课堂评价,从参与次数和参与范围等方面进行课外评价,采用自评、互评等评价方式,帮助学生了解自身学练的情况,及时修正学练的方法与策略,实现水平二的单元目标(见表 2-5)。

表 2-5 水平二足球运动大单元过程性评价表

评价维度	核心要素	评价要点	评价结果			
课堂评价 (60 分)	运动能力	知道简单的足球比赛规则,在各种足球游戏与简单比赛中能用脚的不同部位触碰球,练习简单传接球配合摆脱防守,有较充沛的体能完成学练。	非常符合 比较符合 一般 不符合 非常不符合	<input type="radio"/> 20 分 <input type="radio"/> 16 分 <input type="radio"/> 12 分 <input type="radio"/> 8 分 <input type="radio"/> 4 分		
	健康行为	了解足球运动安全知识,在游戏或比赛中能简单运用安全知识,积极与他人进行沟通,能适应新的合作学练环境。	非常符合 比较符合 一般 不符合 非常不符合	<input type="radio"/> 20 分 <input type="radio"/> 16 分 <input type="radio"/> 12 分 <input type="radio"/> 8 分 <input type="radio"/> 4 分		
	体育品德	在游戏或比赛中遇到困难时能坚持,敢于挑战,遵守规则,乐于与团队成员合作。	非常符合 比较符合 一般 不符合 非常不符合	<input type="radio"/> 20 分 <input type="radio"/> 16 分 <input type="radio"/> 12 分 <input type="radio"/> 8 分 <input type="radio"/> 4 分		
课外评价 (20 分)	参与次数	本学期经常通过电视、网络或现场观看足球比赛(8 次及以上)。	非常符合 比较符合 一般 不符合 非常不符合	<input type="radio"/> 10 分 <input type="radio"/> 8 分 <input type="radio"/> 6 分 <input type="radio"/> 4 分 <input type="radio"/> 2 分		
	参与范围	能运用所学的足球运动技能,经常参与校级、区级及以上比赛,俱乐部比赛,社区活动,家庭体育活动等。	非常符合 比较符合 一般 不符合 非常不符合	<input type="radio"/> 10 分 <input type="radio"/> 8 分 <input type="radio"/> 6 分 <input type="radio"/> 4 分 <input type="radio"/> 2 分		
备注:						
1. 课堂表现评价需要结合学生在整个大单元课时的课堂表现进行。 2. 课外学习评价需要结合学生本人和家长的评价进行。其中,观看足球比赛:8 次及以上 10 分、6~7 次 8 分、4~5 次 6 分、2~3 次 4 分、1 次 2 分;参加体育活动:区级及以上的比赛 10 分、校级比赛 8 分、俱乐部比赛 6 分、社区活动 4 分、家庭体育活动 2 分。						
体测评价 (20 分)	成绩项目	50 米跑	坐位体前屈	跳短绳	.....	体测结果
	学期初成绩					
	学期末成绩					
备注:						
1. 体测评价根据体测结果给予评分,取学期初与学期末的平均成绩:优秀得 20 分,良好得 16 分,合格得 12 分,需努力得 8 分。 2. 优秀为 85~100 分,良好为 75~84 分,合格为 60~74 分,需努力为 0~59 分。						
总评		等第	<input type="checkbox"/> 优秀	<input type="checkbox"/> 良好	<input type="checkbox"/> 合格	<input type="checkbox"/> 需努力

### (三) 终结性评价示例

在完成水平二足球运动整个单元学练的情况下,围绕运动能力、健康行为和体育品德三方面核心素养,采用自评、互评与师评的方式,进行水平二大单元学习的评价;依据《课程标准(2022年版)》,制订评价内容权重表(见表2-6),并根据水平二足球运动大单元考察的内容,结合水平二足球运动大单元第18课时的“友谊杯”嘉年华,开展终结性评价(见表2-7),了解学生在整个足球运动单元学习的基本状况,为后续学习打下基础。

#### 1. 评价权重

表2-6 水平二足球:大单元终结性分值权重表

核心素养	运动能力(60%)			健康行为 (20%)	体育品德 (20%)
	体能	技战术运用	展示或比赛		
分值	20分	30分	10分	20分	20分

#### 2. 评分方法

表2-7 水平二足球运动大单元终结性评价表

核心素养	具体表现	分值	打分
运动能力 (60分)	能说出运球、传球以及用不同脚部位置射门等足球运动术语	0~10分	
	在足球游戏或比赛中能熟练用脚的不同部位触球,完成运球、传球、射门等基本动作和组合动作	0~10分	
	在2~3人简单传接球摆脱防守等组合练习中,做到协助同伴参与防守	0~10分	
	能说出相关的体能术语,体能良好,轻松完成跳跃、折返跑等基本动作	0~20分	
	运用所学足球基本动作和简单组合动作,参与足球游戏或比赛,并能指出违反规则的行为	0~10分	
健康行为 (20分)	赛前认真参与准备活动,赛后积极放松	0~5分	
	在对抗性游戏中主动和同伴交流,关心同伴,鼓励同伴	0~5分	
	能适应不同对抗性游戏的变化	0~5分	
	在足球游戏或比赛中关注自身情绪的变化,乐于与同伴分享	0~5分	

(续表)

核心素养	具体表现	分值	打分
体育品德 (20 分)	学练中能克服困难,遇到挫折时不放弃	0~5 分	
	在三对三简单比赛中能听从裁判指挥	0~5 分	
	能做到遵守比赛规则,不出现推、拉、拽等犯规动作	0~5 分	
	能做到文明礼貌,主动为同伴提供帮助	0~5 分	
总分		等第 <input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力	
注:优秀为 85~100 分,良好为 75~84 分,合格为 60~74 分,需努力为 0~59 分。			

#### (四) 综合评定示例

采取过程性评价与终结性评价相结合的评定方式作为水平二足球运动大单元综合评定。过程性评价由课堂评价(60 分)、课外评价(20 分)和体测评价(20 分)组成,终结性评价由运动能力(60 分)、健康行为(20 分)、体育品德(20 分)组成。过程性评价与终结性评价可以按照一定的权重进行综合评定(见表 2-8)。

表 2-8 水平二足球运动大单元综合评定表

赋分方法	权重	评价	综评
过程性评价	30%		
终结性评价	70%		

### 第四节 水平二足球运动跨学科主题学习的教学设计

水平二足球运动跨学科主题学习的教学设计以“破解运动的‘密码’”为主题,开展活动设计。本节跨学科主题学习的教学设计结合科学、劳动、信息科技等多学科知识,激发学生学习驱动力,提高学生对足球运动技能的掌握与运用,引导学生了解并体验在不同地形、环境下运球的感受,促进学生运控球能力的提升,进而发展学生解决问题的综合能力。

#### 一、水平二足球运动跨学科主题学习的教学设计

##### (一) 学情分析

水平二阶段的学生对新事物充满好奇,乐于了解新知识,但自主探究的能力还较弱,注意力及思考能力还需要逐步提高;同时,个体之间的学习能力存在一定的差异。

学生接触足球运动的时间普遍较短,掌握和运用足球运动知识与技能的水平还处在初级阶段,灵活运用能力较差。通过水平一的学习,学生初步了解了气候、地形、环境等相关知识,具备一定的绘画与动手制作能力,在跨学科主题学习中可以利用其他学科的知识与技能,解决足球运动学习中遇到的问题。

## (二) 设计思路

水平二跨学科主题学习活动以“破解运动的‘密码’”为主题,以足球运球与射门得分技能练习为主线,巧妙融入科学、劳动、信息科技等学科知识,在教师的引导下,进行跨学科知识与技能学练。首先,采用图片、视频及实地体验的方式,让学生感受不同自然场地的差异,如草地、沙地与泥地等不同学练环境,激发学生学练的兴趣。其次,让学生感受在不同场地上进行球性、运球、传接球与射门等简单组合动作学练的差异,思考在不同场地情况下该如何进行足球运动。最后,通过巧妙布置各类场地,并在场地上进行足球比赛,帮助学生在复杂多变的环境变化中尝试不同的足球基本技能的简单运用,提升学生的思维品质,主动应对不同的学练环境,实现从模仿到自主探究的转变,积极探索足球运动奥秘。

## 二、水平二足球运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

表 2-9 水平二足球运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:通过科学、劳动、信息科技学科和体育与健康学科的跨学科学习,在不同场地上尝试球性、运球、传接球与射门等组合技能的学练,体验不同场地上球速的差异,感受控球节奏的差异,运用现有的学习经验,在教师的帮助下,尝试解决遇到的问题;提高在不同场地上运控球的能力,发展位移速度、协调性与灵敏性等体能,并提升跨学科学习的能力。 2. 健康行为:能积极适应不同场地的学练要求,积极做出调整,并能感受不同场地学练所带来的差异,调整好情绪;能积极面对困难,并将学到的情绪调控方法与积极面对困难的心态融入日常的学习与生活。 3. 体育品德:通过适应不同的学练环境,培养敢于面对困难、积极试错与改错以及坚持到底的体育精神,做到遵守规则,尊重他人。	
	1. 了解不同场地的特征以及在不同场地运控球的差异。 2. 探索在不同场地运、传球的差异。 3. 运用自制多球门在不同场地开展练习。	
	学生学习	体验在不同的场地环境中学练各种足球组合动作的差异。
重难点	教学内容	尝试不同体验的球性、运球、传接球与射门的组合学练,并能在比赛中尝试运用所学的技能。
	教学组织	在不同场地体验学习中的速度转换以及器材的简单组合。
	教学方法	针对学生不同的学练反馈,合理运用不同的教学方法,包含示范讲解、纠错指导、合作探究等方法。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:通过科学、劳动学科和体育与健康学科的融合,开展跨学科主题学习,能说出不同场地的外貌与特征,并能用脚的合适部位,以适宜的触球力量运控球;积极参与各项体能学练;体验在不同场地进行足球比赛的差异,发展柔韧性、灵敏性、位移速度、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:乐于在不同场地参与控球游戏或比赛,能根据场地情况,尝试调整身体的幅度,安全进行运动,不推拉同伴。</p> <p>3. 体育品德:积极面对不同场地运动带来的挑战,敢于尝试;遵守游戏或比赛规则;尊重同伴与对手,比赛前主动与对手握手。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能: 体验不同场地的特征以及在不同场地运控球的差异。 (1) 分享在不同场地运球的体验; (2) 不同场地运球游戏与挑战; (3) 运球穿越游戏。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三踢跳跳球(大型皮球)。</p> <p>3. 体能练习: (1) 仰卧蚂蚁爬行; (2) 俯卧蚂蚁爬行; (3) 节奏小碎步跑; (4) 左右移动折返跑。</p>	<p>1. 采用视频、图片与实地体验的方式,了解草地、沙地、土地、泥地以及人工木地板的特征,引导学生在布置好的草地、沙地、土地以及人工地板上进行各种球性练习,充分热身。带着问题“四种场地练习,球速的差异在哪里?”进行运球比快的游戏,3人一组。每类场地上,3组同时开展比赛,并用劳动课堂上自制的计分表,记录2分钟内各自运球的次数。提问:“为什么各个场地运球比快的次数差异会那么明显?”引发学生思考:各个场地运球的难易程度不一。轮换学练,体验在不同场地学练的差异,并在各自场地开展运球追逐与运球过线的游戏。思考:在不同场地运球时,脚对球力量的控制有何不同?学生感受在不同场地运球时球速的不同,逐步掌握运球要领。</p> <p>2. 教师示范讲解三对三踢跳跳球,引导学生3人一组,在小场地区域进行比赛。</p> <p>3. 教师示范讲解体能学练动作要求。在音乐伴奏下,学生模仿教师动作,依次进入不同场地开展学练:仰卧蚂蚁爬行10米/组×4组;俯卧蚂蚁爬行10米/组×4组;(节奏小碎步5米/组+加速跑5米/组)×3组;左右移动折返跑10×3米/组×2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:通过科学、劳动、信息技术学科和体育与健康学科的融合,开展跨学科主题学习,能说出物体在不同场地表面运行时的节奏变化,并能用脚的合适部位以适宜的触球力气传球;积极参与各项体能学练;体验在不同场地进行足球比赛的差异,发展柔韧性、灵敏性、位移速度、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:面对不同场地的差异,能积极调整自己学练的情绪,并保持乐观的心态。</p> <p>3. 体育品德:遵守游戏或比赛规则,勇于面对困难,挑战不同的学练难度。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能: 探索在不同场地运、传球的差异。 (1) 运、传比快; (2) 运、传过线。</p> <p>2. 展示或比赛: 二对二加一小场地比赛(2个球门)。</p> <p>3. 体能练习: (1) 节奏小碎步跑; (2) 支撑跳跃; (3) 仰卧蚂蚁爬行运球接力; (4) 双人夹球运球接力。</p>	<p>1. 采用视频、图片与实地体验的方式,了解草地、沙地、土地、泥地以及人工木地板的不同成分以及物体在其表面运行的差异,引导学生在布置好的草地、沙地、土地以及人工地板上进行各种球性练习,充分热身。引导学生讨论“不同场地开展的足球比赛有何差异”,组织学生进行运、传比快的游戏,3人一组。每类场地上,3组同时开展比赛,并用劳动课堂上自制的计分表,记录2分钟内各队运、传的次数。思考:不同的场地更适合用哪种传球方式?引导学生进行轮换,体验在不同场地传球的差异,并开展运、传过线的游戏,进一步帮助学生调控传球时踢球的力量,加深在不同场地上的足球学练体验。</p> <p>2. 教师示范讲解二对二加一小场地比赛(2球门),引导学生3人一组,运用传球技术,帮助同伴获得进攻机会。</p> <p>3. 教师示范讲解体能学练动作要求。在音乐伴奏下,学生模仿教师动作,依次到达不同场地进行学练:节奏小碎步跑10米/组×2组;支撑跳跃10米/组×2组;仰卧蚂蚁爬行运球接力10米/组×2组;双人夹球运球接力10米/组×2组。每组做完四类场地后有序轮换。</p>
3	<p>1. 运动能力:巧妙运用劳动课堂上制作的小球门,进行不同形式的运、传、踢游戏,能适应不同场地与不同球门的踢球变化,用适宜的力量与脚的适宜部位开展踢球练习,积极参与各项体能学练与足球比赛;体验在不同场地进行足球比赛的差异,发展柔韧性、灵敏性、位移速度、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极面对不同的学练环境,及时调整心态进行学练,能与伙伴合作完成任务。</p> <p>3. 体育品德:在不同的学练环境中敢于面对各种困难,勇于克服各种学练障碍,发展勇敢顽强的意志品质。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能: 运用自制多球门在不同场地开展练习。 (1) 运球踢大门; (2) 运、传球踢2个门; (3) 运、传球踢4个门。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三小场地比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 支撑跳跃; (2) 蚂蚁爬行; (3) 侧向滑动; (4) 冲刺跑。</p>	<p>1. 组织学生用劳动课堂上自制的足球门,在不同场地上进行踢球学练。同时,引导学生思考“物体落在不同场地上反弹的差异”,带着问题进行后续的学练。在不同场地进行运控球的热身活动,结合视频进行不同组合球性的练习。同时,根据视频提示,快速将自制的足球门摆放在指定的位置,3人一组,进行运球踢大门的游戏。进行场地学练的轮换,体验在不同场地足球弹地的变化。根据提示,将自制器材摆成两个足球小门,进行运、传球踢2个门的游戏;动手将器材摆成4个门,进行运、传球踢4个门的游戏。</p> <p>2. 教师示范讲解三对三小场地比赛,并通过场地轮换,经历不同的对手与场地。</p> <p>3. 教师示范讲解体能学练动作要求。在音乐伴奏下,学生模仿教师动作,依次进入不同场地开展学练:支撑跳跃10米/组×2组;蚂蚁爬行10米/组×2组;侧向滑动10米/组×2组;冲刺跑30米/组×2组。每组做完四类场地后有序轮换。</p>

## 第三章 水平三足球运动教学设计与实施

水平三足球运动大单元教学是在水平二兴趣引导的基础上进行的系统化学习，是技能从泛化到分化衔接的重要阶段，是从游戏体验到结构化组合动作应用的阶段。本章依据水平三学生的身心发展规律、运动技能形成规律等，制订学习目标，并以此目标为导向，进行水平三足球运动大单元教学设计与示例、课时教学设计与示例、大单元学习评价与示例、跨学科主题学习教学设计与示例的整体构建，供教师教学参考。

### 第一节 水平三足球运动大单元教学设计

水平三足球运动大单元遵循《课程标准(2022版)》提出的落实立德树人根本任务，坚持“健康第一”教育理念，以发展学生核心素养为引领，设计自主学习、合作学习、探究学习等方式，促进学生结构化知识与技能的学习，以足球运球、传接球、射门、进攻与防守转换为主要内容，结合真实比赛情境，利用班级联赛，促进学生掌握与运用技能，落实“学、练、赛”一体化教学。水平三在发展学生一般体能的基础上向足球运动专项体能过渡，旨在提高学生在足球比赛中身体的控制能力和核心力量水平，促进学生良好体育品德的形成，通过多样性、趣味性、补偿性和整合性的体能练习，发展学生的多项体能，为技能学习打下身体基础，促进终身体育习惯的养成。

#### 一、水平三足球运动大单元教学设计分析

##### (一) 学情分析

###### 1. 身心特点

水平三学生正处于身心快速发展期，具有好动、爱玩、爱参与的特性，对周围的新鲜事物充满了好奇与想象，有一定的逻辑思维能力，能思考和探究问题，注意力集中的时间比以前更长。同时，该水平段的学生正处于肌肉力量、肌肉耐力、位移速度、协调性、灵敏性等体能发展敏感期。

## 2. 学习基础

经过水平二足球运动大单元的学习,学生通过游戏或比赛对运球、传接球、射门等基本动作技术有了初步体验和尝试,并能完成简单的运、传、接、射等基本动作和组合动作;初步了解简单的体能学练方法,体能水平有所提高;对足球运动文化有了初步的认识,建立以小组为单位的足球队,并通过足球游戏或比赛适应了新的合作环境,具备基本社会交往能力,对简单的足球游戏或比赛规则有了一定了解,形成了勇敢坚毅、与同伴互帮互助的优良品质。但是,水平三学生对相对复杂的运、传、接、射等基本动作和组合动作的完成能力还有待提高,而且对相对复杂的体能学练方法的认识仍然不足。

## 3. 能力水平

水平三大单元教学设计是从学生的实际能力水平和综合能力水平出发进行设计的,对水平目标的设计既符合学生的发展实际,也具有一定的挑战性。水平三要进一步加强学生对足球基础知识的认知和简单战术配合的培养,巩固和提高对足球基本技术的熟练程度,逐步在身体对抗的比赛情境下运用,感受体能对技战术发挥的重要性;引导学生积极参与班级比赛和裁判任务,遵守基本比赛礼仪,形成运动习惯,培养体育品德。

## (二) 设计思路

通过多样化、游戏化、情境化的教学手段,让学生的技能掌握熟练度进一步提升,对动作技术的应用时机与情境有更加全面的理解,能在游戏或比赛中熟练运用,进而能在局部战术中完成运球过人、运球射门、两人间传切配合、防守补位等简单战术。设立“创建球队,裁判培训”“提升个人控球质量”“合理运用技术,完成个人(小组)进攻与防守”“比赛检验学练效果”四个任务,创设比赛情境,增加学生的比赛机会,以赛代练,扎实落实“学、练、赛”一体化模式,让学生在真实情境中掌握技能、运用技能,逐渐养成参与足球锻炼的意识,培养尊重对手、遵守规则、不怕困难、自尊自信、团结协作的体育品德。

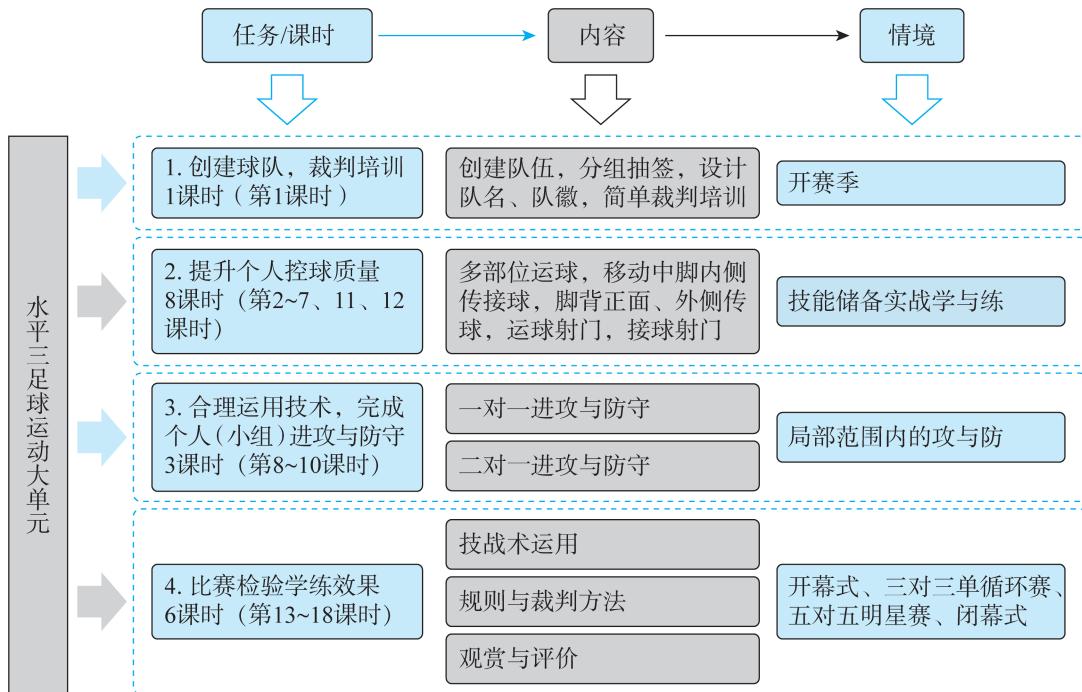


图 3-1 水平三足球运动大单元教学设计框架图

## 二、水平三足球运动大单元教学计划示例

表 3-1 水平三足球运动大单元教学计划示例

学习目标	1. 运动能力: 积极参与足球运动学练, 形成对足球运动的兴趣; 体能水平显著提高, 初步体验足球运动专项体能学练方法; 知道足球运动的基本动作技术要领与规则; 加强基本动作技术和组合动作技术的熟练程度, 并能在展示或比赛中运用; 能观看足球比赛并进行简要评价; 能运用比赛规则参与裁判工作。 2. 健康行为: 理解足球运动对健康的重要性, 主动参与校内外体育锻炼; 将足球运动中简单地预防运动损伤的知识与方法运用于体育锻炼中; 遭遇挫折和失败时能合理调控情绪; 在学练和比赛中与同伴交流合作, 适应游戏或比赛环境的变化。 3. 体育品德: 在有挑战性的足球游戏或比赛中能迎难而上, 表现出自信和抗挫折能力; 遵守足球游戏或比赛的规范和规则, 尊重裁判和对手, 履行自己的职责, 表现出公平竞争意识; 具有团队精神和集体意识, 能接受比赛的结果。
主要教学内容	1. 基础知识与基本技能: 足球运动中的常见运动损伤及处理方法、比赛的简单规则、行进间脚背正面推球、脚背内侧和外侧推拨球、移动中脚内侧传球、接地面球、脚背正面和外侧传球、脚背正面抢球、捅球防守、运球射门、接球射门等组合动作技术。 2. 技战术应用: 灵活运用运球过人、运球射门、接球射门等组合动作技术以及两人间的传接球配合、补防等简单战术。 3. 体能: 一般体能和足球运动所需要的专项体能。 4. 展示或比赛: 传接球比赛、射门比赛、一对一、三对三、五对五、个人技术展示、小组技战术展示。 5. 规则与裁判方法: 五人制比赛的简单规则。 6. 观赏与评价: 观看不少于 8 次比赛, 并对比赛中的技战术、犯规等进行评价; 知道观看比赛的途径以及如何文明观赛。

(续表)

<b>重难点</b>	学生学习	在不同情境下运用所学的足球运动技战术,在游戏或比赛中发现存在的问题并尝试解决。		
	教学内容	学练运、传、射等组合动作技术,合理选择基本战术运用的时机。		
	教学组织	班级联赛的策划与组织,引导学生结合情境,共同参与不同角色的学练赛。		
	教学方法	创设足球运动游戏或比赛应用情境,设计班级联赛等。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法	
1	<p>1. 运动能力:了解赛季的组成,明确球队分工,学会简单裁判方法,了解裁判知识;积极参与体能练习,发展心肺耐力、肌肉力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解足球运动的锻炼价值,积极参与讨论,适应球队环境,主动与同伴交流。</p> <p>3. 体育品德:展现不怕困难、坚持到底的体育精神;勇于承担责任,具有角色意识与职责担当的体育品格。</p>	<p>1. 建立球队,各负其责:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 选取队员,组建球队;</li> <li>(2) 设计队名、队徽;</li> <li>(3) 队内分工。</li> </ol> <p>2. 安排赛程,裁判培训:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 抽签决定赛程;</li> <li>(2) 裁判员培训。</li> </ol> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) “W”形快速跑;</li> <li>(2) 弓箭步交换跳;</li> <li>(3) 仰卧起坐;</li> <li>(4) 双脚起跳单脚支撑。</li> </ol>	<p>1. 教师讲解球队建立规则,并随机抽取队长,开始组队。组队后进行小组讨论,提出队名,设计球队队徽,并按照比赛需要进行队内分工。</p> <p>2. 根据赛季赛制,组织抽签,并公布赛程。对全体学生进行裁判员工作相关内容的培训。</p> <p>3. 将学生分为4组进行体能练习,第一组进行“W”形快速跑,第二组进行弓箭步交换跳,第三组进行仰卧起坐,第四组进行双脚起跳单脚支撑。每组30秒,休息15秒,做完后进入下一个内容的练习,循环2组。</p>	
2	<p>1. 运动能力:进一步提升球感,尝试运球,提高足球运动兴趣,能说出球感练习的动作方法和要领;发展肌肉力量、反应能力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:知道准备活动的重要性和预防运动损伤的方法,积极参与热身活动;在练习出现失误时,能保持良好的情绪。</p> <p>3. 体育品德:表现出积极进取、不怕困难的体育精神;在练习和比赛中遵守规则,不推人,不拉拽对手,能正确看待运动中正常的碰撞与摔倒。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:球感+运球射门组合练习。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) “争分夺秒”球感比赛;</li> <li>(2) 运球突破射门游戏与挑战。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛:运球射门比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 原地小步跑;</li> <li>(2) 原地高抬腿;</li> <li>(3) 听口令做动作;</li> <li>(4) 听口令做反动作。</li> </ol>	<p>1. 将学生分为4组,每人1球,站于正方形场地四角(<math>5\times 5</math>米区域),在区域内分别进行踩球、左右脚荡球、左右脚拨扣球、跨球;在区域内完成上述动作10次后,按顺时针方向运球到下一区域进行练习。从指定位置开始运球,在前方用标志盘设置障碍区域,运球通过障碍区域后完成射门。</p> <p>2. 讲解比赛基本规则和要求,以球队为单位,在规定场地设置障碍,进行运球射门比赛,成功一次得1分,以单位时间内累计得分最多者为胜。在小组区域内,进行运球射门比赛。</p> <p>3. 指导学生在音乐伴奏下依次开展学练:原地小步跑20秒/组×3组;原地高抬腿20秒/组×3组;听口令做动作10次;听口令做反动作10次。</p>	

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:积极参与推球射门组合的游戏或比赛;能说出脚背正面推球技术的动作方法和要领,学会脚背正面推球技术;在游戏或比赛情境中提高对足球的控制能力,发展肌肉力量、反应能力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:能主动与同伴进行交流,调节自身情绪;能将脚背正面推拨球技术运用于日常锻炼;逐步养成良好的足球运动锻炼意识。</p> <p>3. 体育品德:展现勇敢顽强、坚持完成比赛的体育精神;遵守规则,树立诚信自律的体育道德;展现文明礼貌的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 脚背正面推球与射门组合练习。 (1) “多多少少”——脚背正面推球接力游戏; (2) “你追我赶”——脚背正面推球追逐游戏; (3) “快速突破手”——脚背正面推球+射门挑战。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三加二(自由人)对抗比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 1分钟10米运球折返跑; (2) 纵跳; (3) 平板支撑; (4) 燕式平衡。</p>	<p>1. 设置若干个正方形场地,每组4人,每人1球,站于场地四角,用脚背正面推球至邻角,依次循环,每边触球次数要求由少到多;4名同学沿边线同时运球,以追到前方同学或先回到起始位置为胜;每人1球,从底线出发,快速行进间脚背正面推球,在离球门5米处射门,依次往返。</p> <p>2. 以队为单位,2人作为自由人,只进攻,不防守,跟随进攻方为一队。在规定区域内进行比赛,强调不要扎堆抢球,注意无球跑空位接应,遵守比赛规则。</p> <p>3. 教师示范讲解体能学练动作要求。在音乐伴奏下,学生模仿教师动作,依次开展学练:10米运球折返跑1分钟/组×2组;纵跳30次/组×2组;平板支撑30秒/组×2组;燕式平衡15秒/组×3组。</p>
4	<p>1. 运动能力:能说出脚背外侧运球的动作方法和技术要领,学会脚背外侧运球技术,并在不同情境中运用多部位运球,提升射门技术;发展肌肉力量、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与热身与放松活动;保持安全学练距离,避免碰撞;提高比赛中情绪的稳定性;进一步适应游戏或比赛环境的变化,主动与同伴进行交流沟通。</p> <p>3. 体育品德:表现出克服困难、勇敢顽强的体育精神;能正确看待自身与同伴失误;遵守规则,尊重对手,能将足球运动中的良好体育品德迁移至日常生活与生活中。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 脚背内、外侧推拨球变向与射门。 (1) “你快我快”——脚背内、外侧推拨球游戏; (2) “你变我变”——脚背内、外侧变向运球接力游戏; (3) 突破后变向射门比赛。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三加二(自由人)对抗比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 深蹲跳; (2) 原地高抬腿跑; (3) 抛接球; (4) 平板支撑接运球接力。</p>	<p>1. 设置正方形场地,创设比赛情境,学生站于四角,场地中心摆放一个标志盘。第一名同学运球至标志盘后转身运球,将球让给下一名同学,依次进行,先完成的小组为胜;每组第一名同学运球到标志盘后顺(逆)时针变向运球到另一队起点后传球给第二名同学,第二名同学开始运球,依次进行;创设突破后变向射门场景,利用脚背内侧辅助运球,脚背外侧突然变向,完成射门。</p> <p>2. 以队为单位,2人作为自由人,只进攻,不防守;设置4个球门,每队2个,球门之间相距6~8米;比赛中不要扎堆,拉开距离,通过变化进攻方向攻击不同球门。</p> <p>3. 教师示范讲解体能学练动作要求。在音乐伴奏下,学生模仿教师动作,依次开展学练:深蹲跳20秒/组×3组;原地高抬腿跑20秒/组×3组;抛接球20秒/组×3组;平板支撑接运球接力20秒/组×3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
5	<p>1. 运动能力:积极参与用脚的多部位运球的游戏或比赛,知道躲避障碍物,躲避防守,保持安全距离;了解运动损伤的简单处理方法;明确足球比赛的相关规则;发展肌肉力量、协调性、灵敏性、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:主动参与足球热身和放松活动,提高安全意识;在比赛中具备控制情绪的能力,能与同伴积极沟通与交流;逐渐养成课外锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德:在练习或比赛中勇于挑战自我、不怕困难;在运动中关注同伴与对手,能与同伴公平竞争;明确自身所担当的角色,并能认真履行职责。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:综合用多部位运球。            (1) 运球“穿越森林”游戏;            (2) 运球躲避防守;            (3) “小小神射手”比赛。</p> <p>2. 展示或比赛:            三对三加二(自由人)对抗比赛。</p> <p>3. 体能练习:            (1) 快速起动;            (2) 俯卧撑推球;            (3) 运球追逐跑;            (4) “斗鸡”。</p>	<p>1. 在场地中摆放若干标志盘,运球过程中不能触碰标志盘,保持运球的安全距离,不要相互碰撞;部分同学扮演“捕鱼者”,破坏其他同学的运球;在场边设置若干球门,同学在场地内运球并完成射门,看谁最先射进所有球门。</p> <p>2. 以队为单位,2人作为自由人,只进攻,不防守;在场地的4个方向各设置一个球门;强调比赛的连续性,控制好球,多观察,多跑动。</p> <p>3. 教师示范讲解体能学练动作要求。在音乐伴奏下,学生模仿教师动作,2人一组开展学练:1人持球并让其自由落下,另1人快速起动接球10次/组×2组;2人面对面俯卧撑推球10次/组×2组;2人前后相距2米,进行20米运球追逐跑5次/组×2组;“斗鸡”30秒/组×3组。</p>
6	<p>1. 运动能力:知道正面防守的时机选择和身体姿态,学会正面防守技术;能在一对一防守中合理运用“捅球”技术,提高一对一突破能力,并在比赛中运用;发展心肺耐力、肌肉力量、爆发力等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解一对一正面防守的重要性;能在运动中学着调控自己的情绪,并以积极进取的态度和行为参与锻炼,逐步养成良好的锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德:积极面对体育活动中遇到的困难,展现吃苦耐劳、敢于拼搏、勇于争先的体育精神;在学练和比赛中表现出良好的礼仪。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:            一对突破与射门。            (1) “穿越火线”突破游戏(无球与有球);            (2) “红蓝对抗”一对一突破射门。</p> <p>2. 展示或比赛:            三对三加一(自由人)对抗比赛。</p> <p>3. 体能练习:            (1) 提踵;            (2) 双臂屈伸;            (3) 立卧撑;            (4) 1分钟15米折返运球。</p>	<p>1. 将学生分为2组,面对面站立,相距8米,每组第一名同学同时出发,1人通过变速、变向突破另1人的防守,跑至对面,依次进行,防守队员看准时机可以“捅球”破坏;1人运球进行突破,另1人防守,有球同学运球突破成功后射门,抢断成功后也可以射门。</p> <p>2. 以队为单位,1名自由人,1名裁判,在规定场地内进行比赛;强调传接球的合理性,传球有提前量,敢于进行一对一突破,无球者要多跑位。</p> <p>3. 教师示范讲解体能学练动作要求。在音乐伴奏下,学生模仿教师动作,依次开展学练:提踵20次/组×2组;双臂屈伸(举球)20次/组×2组;立卧撑10次/组×2组;15米折返运球1分钟/组×2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
7	<p>1. 运动能力:积极参与足球游戏或比赛;提高背身护球能力和转身突破能力,并在三对三比赛中运用;发展肌肉力量、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解背身护球和背身防守的价值;能适应不同的环境变化,保持积极乐观的情绪;在学练中学会与同伴积极交流合作。</p> <p>3. 体育品德:表现出积极进取、顽强拼搏的体育精神;在比赛中表现出尊重对手、尊重裁判的体育道德,提升规则意识;在比赛失利时不气馁,保持乐观向上的态度。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 背身护球和转身突破,运用“捅球”技术。 (1) “保卫足球”一对一护球游戏; (2) “足球角斗士”一对一突破游戏; (3) “你追我赶”快速突破射门挑战。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三加一(自由人)对抗比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 正反口令; (2) 原地快速跑; (3) 蹲起接快速运球折返; (4) 站立体前屈。</p>	<p>1. 2人一组,1人(背身)护球,1人从背后尝试进行捅球,捅球成功后,角色互换;2人一组,成功护球5秒后,尝试进行转身突破;2人一组,前后站立,前面学生两腿分开,约与肩同宽,后面学生将球从前面同学两腿间传过,前面学生拿球后突破防守并完成射门。</p> <p>2. 将学生分为8人一组,1名自由人,1名裁判,在规定场地内进行比赛。鼓励学生大胆尝试,团结协作,观察判断,多无球跑动、空位接应。</p> <p>3. 教师示范讲解体能学练动作要求。在音乐伴奏下,学生模仿教师动作,依次开展学练:正反口令10次/组×2组;原地快速跑20秒/组×3组;蹲起15次接10米快速运球折返×3组;站立体前屈20秒/组×3组。</p>
8	<p>1. 运动能力:能说出脚内侧传接球动作技术要点,掌握传接球技术;传接球时能观察场上情况,形成传球后跑动接应的意识,并能在游戏或比赛中运用;发展肌肉力量、位移速度、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:知道如何避免运动损伤,养成做准备活动的习惯,练习中能与同伴保持安全距离;积极参与练习和比赛,能适应不同环境,大胆与同伴进行交流;在面对困难时,能控制自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在练习和比赛中不怕困难,团结协作,努力坚持完成任务;遵守比赛规则,尊重对手,保持乐观态度。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 移动中传接球与无球接应射门。 (1) “长方形的奥秘”游戏; (2) 运、传组合挑战赛。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 扎马步+高抬腿; (2) 蹲起+仰卧起坐; (3) 双人俯卧击掌; (4) 1分钟15米折返运球。</p>	<p>1. 将学生分为4人一组,2个球,在长方形场地内进行“长方形的奥秘”游戏,体验不同距离的脚内侧传接球练习;在正方形区域内,4人一组,2人控球,2人接应跑动。拓展:1人防守,3人控球。</p> <p>2. 以队为单位,安排好裁判,在小组区域内进行比赛;强调传球的准确性,鼓励学生多观察、多配合、多无球跑动、多射门。</p> <p>3. 教师示范讲解体能学练动作要求。在音乐伴奏下,学生2人一组,模仿教师动作,依次开展学练:(扎马步+高抬腿)20秒/组×2组;(蹲起+仰卧起坐)20秒/组×2组;双人俯卧击掌20秒/组×2组;1分钟15米折返运球×2组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
9	<p>1. 运动能力:知道直传斜插的路线和跑动接应、传球时机,能完成无防守状态下的配合,并能在三对三对抗比赛中运用;发展心肺耐力、协调性、平衡能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解二过一配合的价值,积极参与;控制活动距离,树立安全意识;主动与同伴交流,相互配合,体验成功和进步的快乐。</p> <p>3. 体育品德:展现敢于拼搏、勇于争先的体育精神;养成诚信自律、遵守规则、公平公正的体育道德;表现出在比赛获胜时不骄傲自满,保持谦虚的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 直传斜插二过一配合与接球射门。 (1) “按图索骥”路线跑动练习; (2) 二过一配合练习; (3) “瞒天过海”接球射门练习。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三对抗比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 侧滑步+加速跑; (2) “Z”形跑+加速跑; (3) 单脚跳跃小栏架+运球射门; (4) 双脚跳跃小栏架+运球射门。</p>	<p>1. 2人一组,按照挂图或电子设备图示所描绘的传球和跑动路线,进行手控球状态下二过一配合;2人一组,1球,进行直传斜插练习(不限制触球次数);创设边路进攻情境下的直传斜插配合后传中并完成射门,2人一组,进行1次直传斜插配合后,传球人迅速中路包抄,准备射门,接球人完成传中。拓展:限制触球次数(2次或1次)练习。</p> <p>2. 以队为单位,1人做裁判,在小组区域内进行比赛,设置4个球门,每队2个球门相距8~10米;强调转移球的速度、防守补位的速度以及无球跑空位。</p> <p>3. 教师示范讲解体能学练动作要求。在音乐伴奏下,学生模仿教师动作,依次开展侧滑步+加速跑、“Z”形跑+加速跑、单脚跳跃小栏架+运球射门、双脚跳跃小栏架+运球射门等学练。</p>
10	<p>1. 运动能力:积极参与足球游戏或比赛,提高二过一配合的战术能力,知道补防的时机和要领,并能在五对五对抗比赛中运用;发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:理解防守中补位的重要性,在练习和比赛中主动、大胆地呼喊和提醒同伴,主动与同伴配合;提高学练和比赛中的情绪控制能力,享受比赛乐趣。</p> <p>3. 体育品德:表现出积极进取、勇敢顽强的体育精神;在比赛中遵守规则,尊重对手,公平竞争;在比赛中展现出与同伴相互激励、文明礼貌的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 直传斜插二过一配合与接球射门。 (1) “你攻我防”挑战游戏; (2) 二对一加一进攻与防守。</p> <p>2. 展示或比赛: 五对五对抗比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 绳梯+加速跑; (2) 绳梯+运球过杆; (3) 绳梯+传接球; (4) 绳梯+接球射门。</p>	<p>1. 将学生分为3人一组,2人进攻,1人防守,进攻队员必须通过传接球完成二对一进攻射门;将学生分为4人一组,2人进攻,1人防守,1人准备防守。在进攻队员传球通过规定区域后,准备防守队员参与防守,即形成二对二进攻情况。</p> <p>2. 以队为单位,1人做裁判,在小组区域内进行比赛,设置射门区域,只有进入射门区域射门得分才有效;强调传接球的准确性和时机、转移球的速度以及无球队员的跑位与接应。</p> <p>3. 教师示范讲解体能学练动作要求。在音乐伴奏下,学生模仿教师动作,依次开展学练:绳梯+加速跑2分钟;绳梯+运球过杆2分钟;绳梯+传接球2分钟;绳梯+接球射门2分钟。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
11	<p>1. 运动能力：积极参与足球游戏或比赛；知道脚背正面传球或射门的动作要领，能连贯、协调地完成传球；能在比赛中与同伴配合完成射门；发展位移速度、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为：理解脚背正面传球或射门的价值；提高适应外界环境变化的能力；主动与同伴交流；敢于直面自己在比赛中的表现，加强比赛中的情绪控制能力。</p> <p>3. 体育品德：积极进取，展现出不怕困难、勇敢顽强的体育精神；规则意识逐步形成，展现尊重队友、尊重对手、公平竞争的体育道德；养成乐于助人、充满自信的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：脚背正面传球或射门。            (1) 原地脚背正面传准游戏；            (2) “踢墙式二过一”配合后脚背正面射门挑战。</p> <p>2. 展示或比赛：            五对五对抗比赛。</p> <p>3. 体能练习：            (1) 运球“抓尾巴”；            (2) 间歇跑；            (3) 平板支撑十加速跑；            (4) 弓步跳十加速跑。</p>	<p>1. 将学生分为4人一组，距离“保龄球”8~10米，用脚背正面传球击打“保龄球”；2人一组，甲同学运球突破后传球给乙同学，做“踢墙式二过一”配合，甲同学再次接球后用脚背正面射门；将球门划分为射中后获得不同分值的3个小球门，累计得分高者获胜。</p> <p>2. 以队为单位，1人做裁判，在规定区域内进行五对五比赛；强调攻防转换的快速性，充分把握脚背正面传球的距离与射门的力度，注意攻防的整体性。</p> <p>3. 教师示范讲解体能学练动作要求。在音乐伴奏下，学生模仿教师动作，依次开展学练：将学生分为10人一组，在规定区域内进行运球“抓尾巴”游戏，2分钟；将学生分为相距20米的两组，听哨音后加速跑向对方区域，在区域内进行20秒慢跑，听哨音后加速跑，共2分钟；30秒平板支撑，听哨音后迅速加速跑20米，休息20秒，2组；弓箭步跳10次后迅速加速跑20米，3组。</p>
12	<p>1. 运动能力：知道脚背外侧传球的价值，能通过脚背外侧传球完成近距离二过一配合，观察和分辨传球时机，并在学练和比赛中灵活运用；发展肌肉力量、反应能力、位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为：理解增加传球隐蔽性的意义，积极参与足球学练赛，综合运用传接球技能；积极与同伴沟通，能与同伴默契配合；养成良好的情绪控制能力。</p> <p>3. 体育品德：按照运动规范和比赛规则，积极参与体育学练和比赛；面对失误时能主动承担责任；保持乐观向上的态度。</p>	<p>1. 结构化知识与技能：用脚背外侧增加传球隐蔽性。            (1) “礼尚往来”传球、脚背外侧传球在二过一中的运用；            (2) 二过一配合后射门。</p> <p>2. 展示或比赛：            五对五对抗比赛。</p> <p>3. 体能练习：            (1) 运球追逐跑；            (2) 半蹲起；            (3) 托举足球；            (4) 运球折返跑。</p>	<p>1. 2人一组每人一球，相距8米，面对面站立，同时运球向前，当距离2~3米相遇时，利用脚背外侧将球传给对方，接球后继续运球；2人一组1球，1人运球，1人无球跑动，当距离2~3米相遇时，1人脚背外侧传球，与另1人做二过一配合，接球后继续运球；同时练习接球后完成射门。</p> <p>2. 将学生分为5人一组，在规定区域内进行比赛；强调攻防转换的快速性，判断脚背外侧传球的弧线走向，并做好接球动作。</p> <p>3. 在音乐伴奏下，学生模仿教师动作，依次开展学练：2人一组，前后相距3米，听哨音进行15米运球追逐跑，6次；双手持球，直臂平举于身前，两腿分开，约与肩同宽，做半蹲起，15次，2组；屈臂，双手持球于胸前，两脚分开，约与肩同宽，直臂托举足球于头上，20次，2组；运球折返跑5×25米，1组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法																																																														
13~18	<p>1. 运动能力:运用所学技战术积极参加班级联赛,在比赛中展现出良好的技术能力和战术素养,表现出良好的体能,能承担比赛组织和裁判工作,做文明观众。</p> <p>2. 健康行为:理解比赛与观赏,赛前做好准备活动,赛后做好放松活动,预防运动损伤;在比赛中能控制情绪,主动与同伴交流。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中能展现出顽强拼搏、积极进取的体育精神;能与同伴团结协作,努力为团体做出自己的贡献,表现出尊重队友、尊重裁判的体育道德;关注队友,履行自己的职责,正确看待比赛中的正常碰撞与摔倒。</p>	<p>“成长杯”班级四人制足球比赛</p> <p><b>一、比赛场地</b> 设置两块长 25 米、宽 15 米的比赛场地。</p> <p><b>二、比赛方法</b> 采用赛会制比赛方式,两块场地同时开赛。每组前 2 名球队小组出线,进入半决赛,胜者进入决赛,负者争夺 3~4 名;每组后 2 名球队进行排位赛,胜者争夺 5~6 名,负者争夺 7~8 名。</p> <p><b>三、比赛时间</b> 每场比赛分为上、下半场,各 6 分钟,中场休息时间不超过 3 分钟。在排位赛阶段,常规比赛时间内未分胜负的,直接踢点球(5+X)决定胜负。</p> <p><b>四、比赛组织</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>赛前,各比赛球队热身,布置战术(无比赛任务的球队作为赛事组织者,担任裁判员、记录员等,有序组织比赛)。</li> <li>赛中,裁判员组织比赛球队有序开展比赛。</li> <li>赛后,记录员登记成绩,签名确认。各球队体能师组织队员从“自助体能菜单”5 类体能中选择 4 项体能进行练习。</li> </ol> <p><b>“成长杯”班级四人制足球比赛对阵表</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>课次</th> <th>轮次</th> <th>场序</th> <th>对阵队伍</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4">13</td> <td rowspan="4">第一轮</td> <td>1</td> <td>A1—A2</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>A3—A4</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>B1—B3</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>B3—B4</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">14</td> <td rowspan="4">第二轮</td> <td>5</td> <td>A1—A3</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>A2—A4</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>B1—B3</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>B2—B4</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">15</td> <td rowspan="4">第三轮</td> <td>9</td> <td>A1—A4</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>A2—A3</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>B1—B4</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>B2—B3</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">16</td> <td rowspan="2">5~8 排名</td> <td>13</td> <td>A(三)—B(四)</td> </tr> <tr> <td>14</td> <td>A(四)—B(三)</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">1~4 排名</td> <td>15</td> <td>A(一)—B(二)</td> </tr> <tr> <td>16</td> <td>A(二)—B(一)</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">17</td> <td>7、8 名</td> <td>17</td> <td>13(负)—14(负)</td> </tr> <tr> <td>5、6 名</td> <td>18</td> <td>13(胜)—14(胜)</td> </tr> <tr> <td>3、4 名</td> <td>19</td> <td>15(负)—16(负)</td> </tr> <tr> <td>冠亚军</td> <td>20</td> <td>15(胜)—16(胜)</td> </tr> <tr> <td>18</td> <td colspan="3"> <b>闭幕式</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>全明星赛。</li> <li>宣布赛季成绩并颁奖(最佳表现球员、金靴奖、金手套奖、最佳裁判等)。</li> <li>赛季总结。</li> </ol> </td> </tr> </tbody> </table> <p><b>五、自助体能菜单</b></p> <p>灵敏性:运球躲闪、运球“抓尾巴”、十字象限跳等。</p> <p>柔韧性:体前屈、跨栏坐、横叉和竖叉等。</p> <p>协调性:跑绳梯、运球翻转标志桶、短距离折返跑等。</p> <p>位移速度:牵引跑、25 米加速跑、追逐跑等。</p> <p>肌肉力量:深蹲、鳄鱼爬、仰卧转体等。</p> <p>肌肉耐力:平板支撑、卷腹、立卧撑、深蹲跳等。</p>	课次	轮次	场序	对阵队伍	13	第一轮	1	A1—A2	2	A3—A4	3	B1—B3	4	B3—B4	14	第二轮	5	A1—A3	6	A2—A4	7	B1—B3	8	B2—B4	15	第三轮	9	A1—A4	10	A2—A3	11	B1—B4	12	B2—B3	16	5~8 排名	13	A(三)—B(四)	14	A(四)—B(三)	1~4 排名	15	A(一)—B(二)	16	A(二)—B(一)	17	7、8 名	17	13(负)—14(负)	5、6 名	18	13(胜)—14(胜)	3、4 名	19	15(负)—16(负)	冠亚军	20	15(胜)—16(胜)	18	<b>闭幕式</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>全明星赛。</li> <li>宣布赛季成绩并颁奖(最佳表现球员、金靴奖、金手套奖、最佳裁判等)。</li> <li>赛季总结。</li> </ol>			
课次	轮次	场序	对阵队伍																																																														
13	第一轮	1	A1—A2																																																														
		2	A3—A4																																																														
		3	B1—B3																																																														
		4	B3—B4																																																														
14	第二轮	5	A1—A3																																																														
		6	A2—A4																																																														
		7	B1—B3																																																														
		8	B2—B4																																																														
15	第三轮	9	A1—A4																																																														
		10	A2—A3																																																														
		11	B1—B4																																																														
		12	B2—B3																																																														
16	5~8 排名	13	A(三)—B(四)																																																														
		14	A(四)—B(三)																																																														
	1~4 排名	15	A(一)—B(二)																																																														
		16	A(二)—B(一)																																																														
17	7、8 名	17	13(负)—14(负)																																																														
	5、6 名	18	13(胜)—14(胜)																																																														
	3、4 名	19	15(负)—16(负)																																																														
	冠亚军	20	15(胜)—16(胜)																																																														
18	<b>闭幕式</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>全明星赛。</li> <li>宣布赛季成绩并颁奖(最佳表现球员、金靴奖、金手套奖、最佳裁判等)。</li> <li>赛季总结。</li> </ol>																																																																

## 第二节 水平三足球运动课时教学设计

本节课以《课程标准(2022版)》为依据,坚持“健康第一”教育理念,面向全体学生,关注学生主体地位和个体差异,结合学生兴趣以及身心特点,以全面提高学生运动能力、健康行为和体育品德三方面核心素养为主要目标,以足球比赛中真实情境创设为切入点,坚持采用灵活多样的教学方法,全面落实“学、练、赛”一体化教学。在本节课的教学设计中,通过数学中长方形线条长短的比较,引导学生在传球时选择最短、最优路线,同时利用合作伙伴变换练习,发展学生的适应能力和交流能力。在射门和比赛中,检验学生的技能掌握情况和情绪控制能力,促进学生学会团结合作、公平竞争,树立正确的胜负观,为培养学生的终身体育意识奠定良好基础。

### 一、水平三足球运动课时教学设计

#### (一) 学习目标分析

本节课以水平三足球运动大单元学习目标为引领,以“合理运用技术,完成个人(小组)进攻与防守”为任务驱动,以解决“如何将球传得准、同伴接得好”这一问题为落脚点,结合学情分析,基于目标引领内容的理念,围绕运动能力、健康行为和体育品德三个维度,对学习目标进行设计。

##### 1. 运动能力目标分析

本节课的运动能力目标注重结构化知识与技能的学练,注重促进传球后跑位接应的习惯养成,提高对传球路线、传球时机、传球力度的认识;在练习与比赛中,进一步提高脚内侧传接球动作的正确性、连贯性,在完成移动中脚内侧传接球时,能做到动作协调连贯、传球准确、接球后连接动作迅速,并能在比赛中完成高质量的近距离传接球;发展肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。

##### 2. 健康行为目标分析

养成运动前做准备活动、运动后做放松活动的习惯,提高运动时保持安全距离的认知,知道如何避免运动损伤;在小组练习和对抗比赛中,合作学习、探究学习,培养人际沟通交往能力,提高情绪控制能力和抗挫折能力。

##### 3. 体育品德目标分析

积极参与游戏或比赛,不怕困难,勇于拼搏;提升规则意识,在比赛中尊重裁判、尊重队友、公平竞争;具备正确的胜负观,努力拼搏,团结协作,培养责任感和担当意识。

## (二) 教学内容分析

传接球是足球运动中的基本技术,选择正确的传球路线,将球传得位置准确、力量合适,是进攻取得成功的关键。本节课是水平三足球运动大单元的第8课时。在结构化知识与技能方面,本节课围绕移动中传接球与无球接应射门展开学练,通过复习和巩固原地脚内侧传接球动作,融合数学知识,教会学生选择正确的传球路线,进而通过移动中传接球和传接球配合后完成射门练习,引导学生形成传球后跑动接应的意识,并体验射门成功的乐趣。在展示或比赛方面,本节课结合学生学情,积极落实“教会、勤练、常赛”要求,组织比赛,以赛促练,促使学生在体验比赛乐趣的同时,提升技能水平。体能是学生增强体质健康和学练足球运动技能的基础。本节课结合学生实际情况,遵循多样性、趣味性、补偿性和整合性的特点,设计了扎马步+高抬腿、蹲起+仰卧起坐、双人俯卧击掌、1分钟15米折返运球等内容,发展学生肌肉力量、协调性等体能。

## (三) 学情分析

本节课的授课对象为四(1)班学生,共40人,男、女生各20人。经历了水平二足球运动大单元以及本单元前几节课的学习,学生已学习和体验足球基本动作和简单组合动作,具有一定的足球技能基础,对移动中传接球技术与无球跑动接应有了初步了解。但是,学生对移动中传接球还不够熟练,无球跑位意识还比较差;在组合动作技术运用中,传球的时机与射门技术等还有待提升。学生乐于参与足球运动的学、练、赛,求知欲强,对新事物的接受能力强。但是,学生情绪不稳定,容易享受成功的喜悦,也容易受到波折的困扰。针对这些问题,本节课在教学中设计了形式多样的小组练习和比赛,引导学生积极参与学练,与同伴积极配合,提升学生对足球技能的掌握水平和在比赛中的运用能力,体验小组配合成功的喜悦。

## (四) 教学策略分析

### 1. 创设情境,激发兴趣

本节课基于水平三学生学情,积极创设足球学练情境,激发学生学练兴趣。在足球运动教学中,利用线路长短、音乐变化,带领学生进入形式多样的练习情境,从“长方形的奥秘”游戏到运、传组合挑战赛,让学生在情境中提高传接球技术的运用机会,提升足球技能的实际运用能力。

### 2. 问题导向,进阶思维

本节课在技能教学过程中,紧紧围绕“如何将球传得准、同伴接得好”这一问题,结

合传球成功的要求以及学生的学情特点设计活动环节。教师通过引导,利用不同环节的设问,让学生思考支撑脚的指向、踢球脚击球部位和脚型、力量大小以及传球时机等,引导学生主动学练传接球技术,并运用到游戏或比赛中,促使学生积极思考,主动探究,并主动在学、练、赛中运用。

### 3. 团队意识,共同进步

足球运动是团队协作的运动,本节课让学生通过学练,体验在攻防转换中的不同角色,感受踢不同位置的要求,培养学生的团队意识,学习简单的比赛规则,并公平、公正执法。

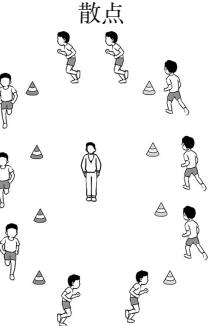
## 二、水平三足球运动课时教学计划示例

依据水平三足球运动大单元教学设计内容,基于足球运动学习目标、教学内容、学情等方面分析,进行水平三足球运动大单元课时设计(见表 3-2)。

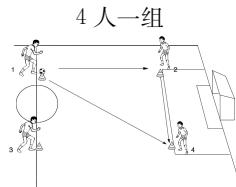
表 3-2 水平三足球运动课时教学计划示例

主题	移动中传接球与无球接应射门	课时	18-8	班级	四(1)班	人数	男生 20 人 女生 20 人
学习目标	1. 运动能力:能说出脚内侧传接球动作技术要点,掌握传接球技术,传接球时能观察场上情况,形成传球后跑动接应的意识,并能在游戏或比赛中运用;发展肌肉力量、位移速度、灵敏性、协调性等体能。 2. 健康行为:知道如何避免运动损伤,养成做准备活动的习惯,练习中能与同伴保持安全距离;积极参与练习和比赛,能适应不同环境,大胆与同伴进行交流;在面对困难时能控制自己的情绪。 3. 体育品德:在练习和比赛中不怕困难,团结协作,努力坚持完成任务;遵守比赛规则,尊重对手,保持乐观态度。						
主要教学内容	1. 结构化知识与技能:复习脚内侧传接球,完成移动中传接球与无球接应射门(脚内侧传接球、移动中脚内侧传接球、传接球配合后接球完成射门)。 2. 展示或比赛:三对三比赛。 3. 体能练习:扎马步+高抬腿、蹲起+仰卧起坐、双人俯卧击掌、1分钟 15 米折返运球。						
重难点	学生学习	在不同的情境中参与游戏或比赛,做到积极跑位,找到最佳时机,完成传接球或射门。					
	教学内容	引导学生发现传球的最优路线,控制传球的力度,提高传球的准确性。					
	教学组织	合理利用场地,增加学生练习密度,各环节之间紧密衔接。					
	教学方法	运用形式多样的教学方法,设计合理的练习方式,提高学生的学习效率。					
安全保障	1. 课前检查场地器材,保障活动空间。 2. 课中语言提示每个环节的安全事项。 3. 课后回收检查器材,确保物品无遗漏。	场地器材	足球 40 个、标志盘 40 个、标志桶 40 个、标志服 40 件、音响、智能屏。				

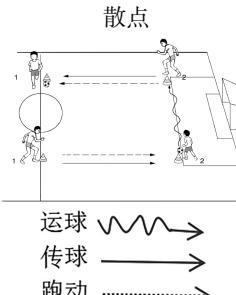
(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
激趣导学 (2分钟)	课堂常规： (1) 集合整队，师生问好； (2) 检查体育家庭作业，宣布本节课内容及要求； (3) 出勤及着装检查，安排见习生； (4) 安全教育。	教师： 1. 向学生问好，宣布本节课主要内容与学习的重难点，激发学生学习热情，挑战并完成任务。 2. 提出本节课要求和注意事项。  学生： 1. 到达指定上课地点，向教师问好。 2. 认真听讲，积极思考，关注安全运动。	四列横队 		80 ~ 100	
增趣促学 (6分钟)	1. 足球专项热身活动： (1) 慢跑。 (2) 徒手操： ① 摆臂； ② 体转； ③ 外展髋； ④ 内展髋； ⑤ 踢腿； ⑥ 加速跑。 2. 球感练习： (1) 原地左、右脚拨球； (2) 左、右脚背正面推球、脚底拉球； (3) 左、右脚原地拨、扣球； (4) 左、右脚“V”字拉球。	教师： 1. 组织学生在慢跑中进行练习。 2. 带领学生做行进间徒手操，语言提示学生动作舒展有力，充分热身。 3. 提醒学生保持安全距离，带领学生进行球性球感练习。  学生： 1. 队伍整齐，间距统一，伴随音乐，慢跑热身。 2. 跟随教师做热身操，充分热身。 3. 按要求进行球性球感练习，体验身体平衡及脚下触球的感觉。	散点 	1 1	2~2.5 2~2.5	130 ~ 135 135 ~ 140

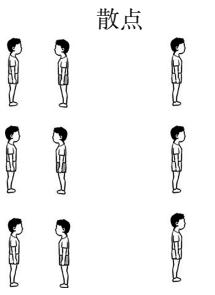
(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
素养提升 (29分钟)	1. “长方形的奥秘”游戏： (1) 最短路线传接球； (2) 中长路线传接球； (3) 最长路线传接球。	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>组织学生观看智能屏，讲解练习方法和要求。</li> <li>将学生分为4人一组，两人之间面对面站立，组成长方形，进行不同距离脚内侧传接球游戏，挑战传接球速度与次数。</li> <li>组织学生练习，巡回指导，录制视频，集中讲解优、缺点，并对学生练习时的态度、意识、合作及时进行评价。</li> <li>恢复练习，鼓励学生积极大胆尝试，互相配合。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>认真听教师讲解练习方法和要求。</li> <li>积极主动参加练习。</li> <li>观察判断线路，采用正确方法进行传接球游戏。</li> <li>积极配合同伴，为同伴传好球，相互配合，完成练习。</li> </ol>	 <p>4人一组</p>	5~8	5~5.5	140~145

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>2. 运、传组合挑战赛：            (1) 逆时针传跑；            (2) 顺时针传跑；            (3) “抢圈儿”。</p> <p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>观看智能屏，讲解比赛方法和要求。在 <math>10 \times 10</math> 米的正方形内，学生 1 和学生 3 控球，学生 2 和学生 4 无球接应跑动。所有学生按逆时针方向运动，运球队员换位时传球，依次进行，要求最少的失误、最快的速度。拓展：顺时针完成练习；在正方形内，3 人进行运传练习，另 1 人抢球，防守者碰触到球后，和失误者交换角色。</li> <li>组织学生练习，巡回指导，进行针对性评价。</li> <li>引导学生呼应交流，在比赛间隙纠正易犯错误。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>认真聆听并观看教师讲解比赛方法和要求。</li> <li>根据教师要求，认真参加比赛，判断怎样跑动与传接配合才能赢得比赛。</li> <li>小组内进行讨论，分析比赛要求，在学练中积极呼应要球。</li> </ol>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>观看智能屏，讲解比赛方法和要求。在 <math>10 \times 10</math> 米的正方形内，学生 1 和学生 3 控球，学生 2 和学生 4 无球接应跑动。所有学生按逆时针方向运动，运球队员换位时传球，依次进行，要求最少的失误、最快的速度。拓展：顺时针完成练习；在正方形内，3 人进行运传练习，另 1 人抢球，防守者碰触到球后，和失误者交换角色。</li> <li>组织学生练习，巡回指导，进行针对性评价。</li> <li>引导学生呼应交流，在比赛间隙纠正易犯错误。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>认真聆听并观看教师讲解比赛方法和要求。</li> <li>根据教师要求，认真参加比赛，判断怎样跑动与传接配合才能赢得比赛。</li> <li>小组内进行讨论，分析比赛要求，在学练中积极呼应要球。</li> </ol>		5~8	6~6.5	140 ~ 145

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	3. 三对三比赛。	<p>教师：</p> <p>1. 讲解比赛方法、规则和要求。采用组内竞争形式，总共8分钟，分2节在指定区域内进行三对三比赛。其余同学作为裁判与记分员并可轮换。</p> <p>2. 巡回指导，引导学生将所学技术运用在比赛中，及时表扬学生，并鼓励未成功的学生大胆尝试，动脑思考。</p> <p>3. 结合足球礼仪、规则意识、情绪表现，进行评价，引导学生正确对待碰撞与摔倒。</p> <p>学生：</p> <p>1. 认真听讲，明确比赛方法和要求。</p> <p>2. 积极参加比赛，互相合作，大胆交流，遵守规则。</p> <p>3. 自我总结比赛得失，正确面对胜负。</p>		1	7~7.5	160 ~ 165
	4. 体能练习： (1) 扎马步+高抬腿； (2) 蹲起+仰卧起坐； (3) 双人俯卧击掌； (4) 1分钟15米折返运球。	<p>教师：</p> <p>1. 示范讲解。将学生分为2人一组，在音乐伴奏下进行练习，练习20秒，休息10秒，循环2组。</p> <p>2. 巡回指导，言语激励，鼓励学生动作舒展、用力。</p> <p>3. 及时评价、表扬。</p> <p>学生：</p> <p>1. 积极参与体能练习。</p> <p>2. 按要求高质量完成动作，愿意展示。</p> <p>3. 努力坚持，不放弃。</p>		2	7~7.5	170 ~ 175

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)			
放松恢复 (3分钟)	放松恢复： (1) 放松拉伸； (2) 师生小结； (3) 布置体育家庭作业。	教师： 1. 引导学生在音乐伴奏下进行放松。 2. 请学生谈学习感受，评价同伴表现。 3. 表扬进步学生，小结并布置作业。 4. 安排回收器材，师生再见。 学生： 1. 融入情境，进行拉伸放松。 2. 积极参与，大胆发言。 3. 听取作业。 4. 回收器材，师生再见。	四列横队 	1	2~2.5	100~110			
预计负荷	平均心率	147~153 次/分							
	群体运动密度	76%~86%	个体运动密度	60%~65%					
体育家庭作业	1. 观看一场足球比赛，了解除了脚内侧传接球，还有哪些传接球的方式。 2. 与父母进行一场“保龄球比赛”，家中没有足球的同学可以用纸团、线团等代替。试试看，你和父母谁打倒的保龄球数量多？								
课后反思	可以从本节课/大单元教学的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写。								
课堂资源	音乐：(1)增趣促学：《一起向未来》；(2)素养提升：《大梦想家》；(3)放松拉伸：《茉莉花》。								

注：“时间”一列为该项学练活动耗时的估计值，在教学中教师可根据实际情况进行适当调整。

### 第三节 水平三足球运动大单元学习评价

大单元学习评价是在经过了一个完整的大单元学习之后，对学生应该达到的或展现的核心素养的全面、具体、客观评价。评价过程中要注意终结性评价与过程性评价相结合。以水平三学业质量为依据，通过确定评价目的、选择评价内容、选择合适的评价方式，对学生学习情况进行评价。最后，合理地运用评价结果进行反馈，改进课堂教学。

## 一、水平三足球运动大单元学业质量等级标准

基于《课程标准(2022版)》中对球类运动学业质量的描述,结合水平三学生学情,同时根据教学实际,为鼓励学生更积极主动地学练,掌握并灵活运用所学,将水平三足球运动大单元学业质量等级标准设立优秀、良好、合格三个等级(见表3-3)。

表3-3 水平三足球运动大单元学业质量等级标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> <li>能熟练掌握行进间脚背正面推球,脚背内、外侧推拨球,移动中脚内侧传、接地面球,脚背正面、外侧传球,正面抢球、捅球等技术动作以及运、传、接、射等组合动作,并能熟练地在比赛中正确运用;能与同伴一起完成简单的技战术配合,熟练说出足球运动的相关术语和五人制比赛的相关规则。</li> <li>能独立完成体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平,并自觉进行锻炼。</li> <li>能做到每学期通过现场或其他媒介观看不少于10次足球比赛。</li> <li>能在学练和比赛中做到积极参与、情绪饱满,主动与同伴进行交流。</li> <li>知道足球运动的相关安全知识,并能安全地进行足球运动,面对常见运动损伤能进行简单处理。</li> <li>能遵守足球运动规则,积极参与足球比赛;在比赛中做到关注同伴、尊重对手,履行自己的职责;表现出自信;比赛中发生碰撞、摔倒时能坚持不懈,能接受比赛结果。</li> <li>能做到每周运用所学足球运动技能进行5次及以上(每次至少1小时)课外体育锻炼。</li> </ul>
良好	<ul style="list-style-type: none"> <li>能掌握行进间脚背正面推球,脚背内、外侧推拨球,移动中脚内侧传、接地面球,脚背正面、外侧传球,正面抢球、捅球等技术动作以及运、传、接、射等组合动作,并能在比赛中运用;能完成简单的技战术配合,说出足球运动的相关术语和五人制比赛的相关规则。</li> <li>基本能独立完成体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平,并尝试课外自主进行锻炼。</li> <li>能做到每学期通过现场或其他媒介观看不少于9次足球比赛。</li> <li>能在学练和比赛中做到积极参与、情绪饱满,经常与同伴进行交流。</li> <li>了解足球运动的相关安全知识,并能安全进行足球运动,面对常见运动损伤能进行简单处理。</li> <li>能遵守足球运动规则,积极参与足球比赛;在比赛中基本能做到关注同伴、尊重对手,履行自己的职责;表现出自信;比赛中发生碰撞、摔倒时能坚持不懈,能接受比赛结果。</li> <li>能做到每周运用所学足球运动技能进行4次(每次至少1小时)课外体育锻炼。</li> </ul>
合格	<ul style="list-style-type: none"> <li>能做出行进间脚背正面推球,脚背内、外侧推拨球,移动中脚内侧传、接地面球,脚背正面、外侧传球,正面抢球、捅球等技术动作以及运、传、接、射等组合动作,并能在比赛中运用;能完成简单的个人技战术配合,说出足球运动的相关术语和五人制比赛的相关规则。</li> <li>能在教师指导下参与体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。</li> <li>能做到每学期通过现场或其他媒介观看不少于8次足球比赛。</li> <li>能在学练与比赛中做到积极参与、精神饱满,与同伴交流。</li> <li>能安全进行足球运动,面对常见运动损伤能做到不慌张。</li> <li>能基本遵守足球运动规则,参与足球比赛;在比赛中基本能做到关注同伴、尊重对手,履行自己的职责;表现出自信;比赛中发生碰撞、摔倒时能继续比赛,基本能接受比赛结果。</li> <li>能做到每周运用所学足球运动技能进行3次(每次至少1小时)课外体育锻炼。</li> </ul>

## 二、水平三足球运动大单元学习评价的内容与方法

### (一) 评价内容选择

学习评价是课堂教学的重要组成部分,是对学生学习过程和学习结果的客观、真实反映,是以促进课堂教学质量和学生学习水平为目的的课堂活动。大单元学习评价要基于核心素养,紧扣学业质量等级标准,坚持科学有效,健全综合评价,明确学生“学什么”“学到了什么程度”,以评促教,以评促学。

#### 1. 运动能力的发展

包括足球运球、传球、射门等基本动作技术以及简单组合动作技术和简单战术配合的掌握水平,体能发展水平以及足球运动知识与技战术在展示或比赛中的运用能力和表现情况等。

#### 2. 健康行为的形成

包括学生参与日常足球锻炼的情况、足球运动健康知识和足球技能的掌握情况以及在游戏或比赛情境中的运用情况、情绪调控能力、适应环境的能力等。

#### 3. 体育品德的养成

包括在练习和比赛中展现出不怕困难、积极进取、顽强拼搏的体育精神,在比赛中尊重对手、尊重裁判、公平竞争的体育道德以及自尊自信、文明礼貌,正确对待比赛中发生的碰撞与摔倒的体育品格。

### (二) 评价方法选择

评价方式多样化,应当注重过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价、相对性评价与绝对性评价、教师评价与学生评价相结合,进行教师评价与学生自评、学生互评。无论采取哪种评价方式,都要真实、准确地反映学生学习情况,并进行分析和改进。

#### 1. 持续关注学生发展,采用多样化评价手段进行过程性评价

过程性评价需要对学生进行持续性关注。如对学生的课堂表现,通过成长档案袋的形式进行记录,对学生的学期初成绩和学期末成绩进行对比,发现学生的进步幅度,分析学生的学习状况;对学生的课外锻炼情况,可以通过填写锻炼日志的形式记录,对学生的锻炼次数、锻炼时间进行定量评价。

#### 2. 结合赛季表现进行终结性评价

赛季作为大单元中的重要组成部分,是学生在真实、复杂情境中,运用所学技战术解决实际问题的能力的体现。评价的观测点应该涵盖比赛的所有组成部分,既有赛前

的准备工作,也有赛场上的表现,还有赛后的延续;既有对技战术能力的评价,也有对足球文化价值的考察。

### 三、水平三足球运动大单元学习评价示例

#### (一)课堂表现评价示例

水平三足球运动大单元课堂表现评价结合大单元教学中第8课时传接球的内容,坚持评价方法多样化,充分发挥评价的反馈、激励和导向作用,促进学生核心素养发展。评价方式既有学生自评,也有学生互评。评价内容既有对运动能力发展情况的评价,也有对健康行为、体育品德发展情况的评价(见表3-4)。

表3-4 水平三足球运动大单元(18~8)课堂表现评价表

评价指标	学生表现	自评		互评		总评
基础知识	能说出脚内侧传接球的要点	非常符合 ○10分 比较符合 ○8分 一般 ○6分 不符合 ○4分 非常不符合 ○2分		非常符合 ○10分 比较符合 ○8分 一般 ○6分 不符合 ○4分 非常不符合 ○2分		
技战术运用	传球准,接球稳,传球后形成跑动接应的意识,并能在游戏或比赛中灵活运用	非常符合 ○10分 比较符合 ○8分 一般 ○6分 不符合 ○4分 非常不符合 ○2分		非常符合 ○10分 比较符合 ○8分 一般 ○6分 不符合 ○4分 非常不符合 ○2分		
体能表现	能描述体能练习方法,并能高质量完成动作,在三对三比赛中呈现出良好的位移速度、灵敏性和协调性等	非常符合 ○10分 比较符合 ○8分 一般 ○6分 不符合 ○4分 非常不符合 ○2分		非常符合 ○10分 比较符合 ○8分 一般 ○6分 不符合 ○4分 非常不符合 ○2分		<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力
情绪控制	在学练和比赛中与同伴交流合作,积极呼应要球	非常符合 ○10分 比较符合 ○8分 一般 ○6分 不符合 ○4分 非常不符合 ○2分		非常符合 ○10分 比较符合 ○8分 一般 ○6分 不符合 ○4分 非常不符合 ○2分		
规则意识	遵守三对三比赛规则,不做推拉对方或手触球等违反比赛规则的行为,正确对待碰撞与摔倒	非常符合 ○10分 比较符合 ○8分 一般 ○6分 不符合 ○4分 非常不符合 ○2分		非常符合 ○10分 比较符合 ○8分 一般 ○6分 不符合 ○4分 非常不符合 ○2分		
注:优秀为85~100分,良好为75~84分,合格为60~74分,需努力为0~59分。						

## (二) 过程性评价示例

水平三足球运动大单元过程性评价结合每节课的学习过程进行,从运动能力、健康行为、体育品德、参与次数和参与范围等方面,采用自评、互评等评价方式,帮助学生了解自身学练的情况,及时修正学练的方法与策略,实现水平三的单元目标(见表 3-5)。

表 3-5 水平三足球运动大单元过程性评价表

评价维度	核心要素	评价要点	评价结果
课堂评价 (60 分)	运动能力	在练习和比赛中展现出良好的体能,了解足球比赛基本规则,并能在比赛中承担相应的裁判或组织任务;在对抗情境下,运用运、传、接、射等基本技术,敢于尝试并完成一对一进攻与防守,能完成两人间传接配合,采取简单的补防战术。	非常符合 ○20 分 比较符合 ○16 分 一般 ○12 分 不符合 ○8 分 非常不符合 ○4 分
	健康行为	知道预防运动损伤的重要性,逐渐形成参与体育锻炼的习惯;能适应不同的环境,与不同的同伴进行合作与交流;能保持情绪稳定,积极参与课堂练习和比赛。	非常符合 ○20 分 比较符合 ○16 分 一般 ○12 分 不符合 ○8 分 非常不符合 ○4 分
	体育品德	在练习和比赛中表现出不怕困难、积极进取、互帮互助的体育精神,遵守规则,尊重裁判,尊重对手,具有责任意识,能正确看待比赛胜负。	非常符合 ○20 分 比较符合 ○16 分 一般 ○12 分 不符合 ○8 分 非常不符合 ○4 分
课外评价 (20 分)	参与次数	本学期经常通过电视、网络或现场观看足球比赛(8 次及以上)。	非常符合 ○10 分 比较符合 ○8 分 一般 ○6 分 不符合 ○4 分 非常不符合 ○2 分
	参与范围	能运用足球运动技能,经常参与校级、区级及以上的比赛,俱乐部比赛,社区活动,家庭体育活动等。	非常符合 ○10 分 比较符合 ○8 分 一般 ○6 分 不符合 ○4 分 非常不符合 ○2 分

(续表)

<p>注：</p> <p>1. 课堂表现评价需要结合学生在整个大单元课时的课堂表现进行。</p> <p>2. 课外学习评价需要结合学生本人和家长的评价进行。其中，观看足球比赛：8次及以上10分、6~7次8分、4~5次6分、2~3次4分、1次2分；参加体育活动：区级及以上的比赛10分、校级比赛8分、俱乐部比赛6分、社区活动4分、家庭体育活动2分。</p>						
体测评价 (20分)	成绩项目	坐位体前屈	跳短绳	仰卧起坐	.....	体测结果
	学期初成绩					
	学期末成绩					
<p>注：</p> <p>1. 体测评价根据体测结果给予评分，取学期初与学期末的平均成绩：优秀得20分，良好得16分，合格得12分，需努力得8分。</p> <p>2. 优秀为85~100分，良好为75~84分，合格为60~74分，需努力为0~59分。</p>						
总评		等第	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力			

### (三) 终结性评价示例

终结性评价是学生在完成水平三足球运动整个大单元的学习后，教师对他们运动能力、健康行为、体育品德做出的全面客观的评价。结合《课程标准(2022版)》提出的“以结构化的知识与技能为主要命题内容”的要求，确定评价内容，制订评价内容权重表(见表3-6)；选取水平三足球运动大单元的赛季排位赛情境中的表现情况为主要观测点，结合具体表现，对学生大单元学习情况展开终结性评价(见表3-7)。

#### 1. 评价权重

表3-6 水平三足球:大单元终结性分值权重表

核心素养	运动能力(60%)			健康行为(20%)	体育品德(20%)
	体能	技战术运用	展示或比赛		
分值	20分	30分	10分	20分	20分

## 2. 评价方法

表 3-7 水平三足球运动大单元终结性评价表

核心素养	具体表现	分值	打分
运动能力 (60 分)	在赛季比赛中能完成一对一进攻,并能与队友进行二对一配合	0~10 分	
	在赛季比赛中能完成一对一防守,能进行补位防守	0~10 分	
	在赛季比赛中能较好地控制球,高质量地完成传接球,完成准确、有力的射门,无球跑动合理	0~10 分	
	在赛季比赛中表现出良好的体能,能完成加速跑、变向、跳跃等基本动作	0~20 分	
	在赛季比赛中能完成赛事组织和裁判员等相关任务	0~10 分	
健康行为 (20 分)	积极、认真地参与准备活动,在比赛中反应迅速,行动果断	0~5 分	
	在赛季比赛中能大声呼喊队友,场上、场下主动与队友交流	0~5 分	
	在赛季比赛中情绪稳定,胜不喜、败不哀	0~5 分	
	在赛季比赛中敢于表现自己,敢于做动作,敢于配合	0~5 分	
体育品德 (20 分)	在赛季比赛中遵守比赛规则,不恶意犯规,服从裁判判罚	0~5 分	
	在赛季比赛中与同伴互相鼓励,比分落后时不放弃,拥有坚定的信心	0~5 分	
	在赛季比赛中尊重对手,尊重裁判,尊重比赛	0~5 分	
	在赛季比赛中积极与同伴协作、配合,表现出良好的团队精神	0~5 分	
总分	等第	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力	
注:优秀为 85~100 分,良好为 75~84 分,合格为 60~74 分,需努力为 0~59 分。			

### (四) 综合评定示例

水平三足球运动大单元采取过程性评价与终结性评价相结合的评定方式,其中过程性评价由课堂评价(60 分)、课外评价(20 分)、体测评价(20 分)组成,终结性评价由运动能力(60 分)、健康行为(20 分)、体育品德(20 分)组成,根据过程性评价与终结性评价权重进行综合评定(见表 3-8)。

表 3-8 水平三足球运动大单元综合评定表

赋分方法	权重	评价	综评
过程性评价	30%		
终结性评价	70%		

## 第四节 水平三足球运动跨学科主题学习的教学设计

跨学科主题学习旨在融合其他学科的知识,解决体育与健康学科的问题。进行跨学科主题学习有利于学生更加直观、形象地理解体育与健康学科的问题,能提升学生的多学科综合运用能力,有利于学生知识能力的迁移和提升。水平三足球运动跨学科主题学习的教学设计将融入数学、美术、音乐、信息技术等学科的知识并进行整合,发挥各学科的协同作用,提高学生在足球运动中解决实际问题的能力,培养学生的深度学习能力。

### 一、水平三足球运动跨学科主题学习教学设计

#### (一) 学情分析

水平三学生正处于身心快速发展期,学习能力、模仿能力强,善于观察,但是注意力集中时间较短,且个体能力水平、身心发展水平存在差异。该阶段的学生已经具备一些其他学科的知识与经验。经过水平一和水平二的跨学科主题学习,学生积累了一些利用其他学科知识来解决体育与健康学科学习过程中所遇到问题的经验。在水平三阶段,根据学生的发展需求,可以通过布置开放性的任务,激发学生主动思考和合作探究的兴趣,提高学生将本学科新旧知识和技能与其他学科知识融会贯通的能力。

#### (二) 设计思路

水平三跨学科主题学习活动以“探索足球场的奥秘”为主题,以足球技战术练习为主线,融入数学、音乐、美术、信息技术等学科知识,通过多媒体智能屏观看《图形的奥秘》,观看一条直线变为曲线,再变成无数种美丽的图形的过程,帮助学生构建图形的概念和对空间的想象。通过运球找图形、运球绘制圆形、切割重组图形等学练,提高学生运球及传接球技术,同时促进学生对足球场的场地轮廓及各种图形区域形成新的认识,逐渐形成足球进攻“三角形”的概念。通过利用《小白船》《田野在召唤》音乐旋律的快慢变化,引导学生变换运球节奏,提升运球能力。通过组织学生描述二过一的技术和应用情境,帮助学生明确战术意图,并在真实比赛情境中进行二过一(直传斜插)练习与应用,促使学生在比赛中选择合适的传球时机和传球路线,形成战术思维,提升比赛中的应变能力。学生还可以通过心率监测了解自己在安静状态下的心率与运动时不同阶段的心率变化,根据教师建议的心率范围,进行自我调节,注重体育健身和运动负荷的合理性。

## 二、水平三足球运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

表 3-9 “探索足球场的奥秘”跨学科主题学习单元的教学计划示例

学习目标	1. 运动能力:积极参与足球运球、传接球练习和教学比赛,进一步提升运球、传接球能力,提升足球运动表现,发展位移速度、协调性、灵敏性等体能,提高观察能力和快速选择能力;运用数学、语文、音乐等学科知识去认识和探索足球场上的图形,并能绘制简单图形或重组图形,同时找到图形中的最优路线。 2. 健康行为:能在变化的情境中综合运用所学的基本技术,在小组练习中主动与同伴交流,适应不同的环境,控制自己的情绪,逐渐养成课后参与足球锻炼的习惯。 3. 体育品德:在练习和比赛中团结协作、不怕困难、尊重对手、遵守规则、公平竞争。		
主要教学内容	1. 运球中寻找图形,找到不同图形并重组图形。 2. 根据音乐节奏,在不同图形中进行变速、变向运球,运球后传球。 3. 通过节奏与线路,在比赛中运用技术。		
重难点	学生学习	在无对抗的情况下,加强对足球的控制,完成高质量的运、传、接、射等动作。	
	教学内容	采用探究学习、合作学习的方式,形成图形概念,找到最短路线。在比赛中快速找到运球突破、传球的最优路线。	
	教学组织	各个教学组织内容的转换衔接,队形的转换衔接。	
	教学方法	任务驱动,合作学习法、探究学习法、自主学习法的运用。	
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	1. 运动能力:提高足球控球能力和传球准确性,运用多学科知识探寻足球场上的图形,并在图形内积极参与学练;发展位移速度、灵敏性、协调性等体能。 2. 健康行为:理解足球运动对身体健康的促进作用,练习时保持安全距离,主动与同伴进行交流,增强环境适应能力。 3. 体育品德:在练习中团结协作、不怕困难、尊重他人、遵守规则。	1. 结构化的跨学科知识与技能: 图形分割与重组。 (1) 运球找图形; (2) 运球绘制图形; (3) 运球与传接球分割组合图形。 2. 展示或比赛: 二对一比赛。 3. 体能练习: (1) 弓箭步跳; (2) 登山跑; (3) 托举足球; (4) 站位体前屈。	1. 教师利用智能屏,播放《图形的奥秘》,启发学生,学生每人 1 球,在足球场内进行自由运球,引导学生观察并找出足球场内存在的不同图形;以 2 人一组为单位,启发学生通过运球绘制不同的图形,如正方形、圆形、三角形等;利用标志盘组成任意图形,通过运球、传球将图形分割并组成不同的图形。 2. 教师组织学生进行二对一比赛,学生主动交流,相互配合,适应不同区域。 3. 教师示范讲解体能学练动作要求。在音乐伴奏下,学生模仿教师动作,依次开展学练:弓箭步跳 10 次/组 × 3 组;登山跑 20 次/组 × 3 组;托举足球 15 次/组 × 3 组;站位体前屈 20 秒/组 × 3 组。

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:能在不同的音乐节奏下变换运球节奏,提高控球能力,做到变向速度快、传球准确;发展心肺耐力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:能在不同环境中综合运用运、传、射等技术,调控自身情绪,逐渐形成课后参与足球运动的锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德:在练习中遵守规则、公平竞争、文明礼貌,能正确看待胜负。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能: 根据音乐节奏变化,引导运球速度变化(在不同图形中进行变速、变向运球,运球后传球)。</p> <p>2. 展示或比赛: 二对二比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 跳跃障碍; (2) 跳跃后单脚支撑; (3) 蹲起; (4) 折返跑。</p>	<p>1. 每人1球,在场地中设置不同图形,如三角形、正方形、圆形等,利用多媒体,在音乐伴奏下进行练习,当音乐速度变快时,运球速度随之变快,反之亦然;在图形中运球,在音乐节奏变化后,迅速进行变向运球;2人1球,在图形中运球,在音乐节奏变化后传球,在运球到图形顶点时传球。</p> <p>2. 以队为单位,队内分工,进行二对二比赛,合作交流,体验节奏与无球跑动线路。</p> <p>3. 教师示范讲解体能学练动作要求。在音乐伴奏下,学生模仿教师动作,依次开展学练:跳跃障碍10次/组×2组;跳跃后单脚支撑10次/组×2组;蹲起20次/组×2组;折返跑5米/次×25次。</p>
3	<p>1. 运动能力:了解运动手环测试方法及价值;创设局部进攻情境,掌握二过一直传斜插的技术,通过节奏与路线在比赛中运用技术,并能控制好传球力量和传球时机;发展位移能力、反应能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能在比赛中运用二过一技术,在小组练习中积极与别人沟通,在日常生活中积极参与体育锻炼。</p> <p>3. 体育品德:在练习和比赛中团结协作、遵守规则、自尊自信。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能: 练习并讲解二过一配合的应用(进行直传斜插二过一练习,讲解如何应用及注意事项,二过一配合后射门)。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 深蹲跳; (2) 原地高抬腿跑; (3) 抛接球; (4) 平板支撑。</p>	<p>1. 教师讲解运动手环使用方法以及学生运动安全的心率范围,引导学生佩戴运动手环并测试安静状态下的心率。利用智能屏讲解要求与规则,2人一组1球,进行直传斜插二过一练习;学生充当教师,讲解二过一配合的跑动、传球路线和时机、应用情境、注意事项;2人一组1球,进行无防守状态下二过一配合后射门。拓展:增加防守队员,熟练后变二对二。</p> <p>2. 以队为单位,队内分工,进行三对三比赛,合作交流。教师适时参与,指导、鼓励。</p> <p>3. 教师示范讲解体能学练动作要求。在音乐伴奏下,学生模仿教师动作,依次开展学练:深蹲跳20秒/组×3组;原地高抬腿跑20秒/组×3组;抛接球20秒/组×3组;平板支撑20秒/组×3组。</p>

## 第四章 水平四足球运动教学设计与实施

为培养有理想、有本领、有担当的时代新人,本章遵循水平四学生身心发展规律和运动技能形成规律,积极响应《课程标准(2022年版)》的精神和要求,以水平四的学习目标为引领,开展水平四足球运动大单元教学设计、课时教学设计、大单元学习评价、跨学科主题教学设计整体建构,帮助教师明确水平四足球运动教学思路,引领学生感受足球运动给自身带来的变化和提升,为学生的人格塑造和社会适应能力打下良好基础,切实提高学生的核心素养,培养终身体育意识。

### 第一节 六至八年级足球运动大单元教学设计

本单元以落实立德树人为根本任务,坚持“健康第一”教育理念,积极落实“教会、勤练、常赛”要求,深入推进“学、练、赛”一体化教学,关注学生核心素养的发展,重视结构化知识与技能的掌握与灵活运用;通过创设足球游戏或比赛情境,让学生在沉浸式体验和实践中逐渐掌握组合式运动技能,并将其运用于各种比赛;通过各种体能练习,不断提升学生的运动表现能力;通过启发式的问题以及小组讨论、分析与探究,不断培养学生善于思考、团结协作的优良品质;引导学生在比赛中不断磨炼意志、健全人格。

#### 一、六至八年级足球运动大单元教学设计分析

##### (一) 学情分析

###### 1. 身心特点

六至八年级学生的身体正处在生长发育期,骨骼和肌肉逐渐成熟,协调能力和灵活性也明显增强,处于肌肉力量和心肺耐力等体能发展敏感期。该阶段学生活泼好动,模仿能力强,喜欢足球运动。学生的观察力变得更加细致和全面,开始能发现事物之间的联系和特征,并运用自己的想象力来弥补缺失的信息,已初步具备一定的判断能力和决策能力,能在学习过程中进行自主探索与实践。但是,学生的情绪控制能力较差,表现欲和胜负欲较强,个人喜好占据主体地位,与他人合作的意识比较薄弱。

## 2. 学习基础

通过水平二和水平三足球运动大单元的学习,学生已基本了解足球运动的起源与发展、常见足球运动损伤的处理方法等知识;掌握了行进间脚背正面推球,脚背内、外侧推拨球,移动中脚内侧传、接地面球,脚背正面、外侧传球,正面抢球、捅球防守等基本动作技术以及运球射门、接球射门等组合动作技术;通过传接配合完成二对二、三对三等小型比赛,初步培养了合作意识;反应能力、位移速度、柔韧性等体能已得到一定的发展和提升。

## 3. 能力水平

学生经历水平三的学习后,已掌握足球运动基础知识,但对足球运动历史文化的了解和掌握还需提升。学生学练的足球个人技术和组合动作技术能在展示或比赛中运用,但在真实对抗情境下的基本动作技术和组合动作技术的熟练程度及内化上还需进一步强化。同时,需引导学生重视开展基础配合,提升初级的比赛阅读能力;基于已有的裁判经验,引导学生展现比赛组织能力;在不同的学练情境下和班级联赛中,引导学生提升情绪调控能力,加强学生之间主动交流、沟通,展现出不怕吃苦、勇于拼搏等精神,促进核心素养的养成。

## (二) 设计思路

基于水平四足球运动大单元教学的学习目标,以任务为导向,结合教学内容和学情分析,运用赛季模式,设计 36 课时的足球运动大单元教学(见图 4-1)。围绕“球队文化建设”任务,开始赛季准备,在组建球队的同时(球队数和队员数可根据班级人数自行调整,本单元设计为 8 支球队,每队 6 人),让学生了解和掌握足球运动的历史文化。围绕“技能储备”和“阅读对手”,主要对原地脚背内侧传空中球、移动中接反弹球、用脚的不同部位推拨球、脚底拉球等技术和盯人、拦截、压迫区域防守、边路进攻等战术进行结构化知识与技能的学练,初步培养学生阅读比赛的能力,同时开展体能的学练,为班级联赛做准备。在“班级联赛提升自我”中,让学生获得更多的机会融入所学知识与技能、规则与裁判方法,并提升比赛所需的体能,遵守规则,尊重裁判、同伴和对手,养成吃苦耐劳等优良品德,学会观赏与评价比赛,树立正确的胜负观,从而全面提升学生的核心素养。

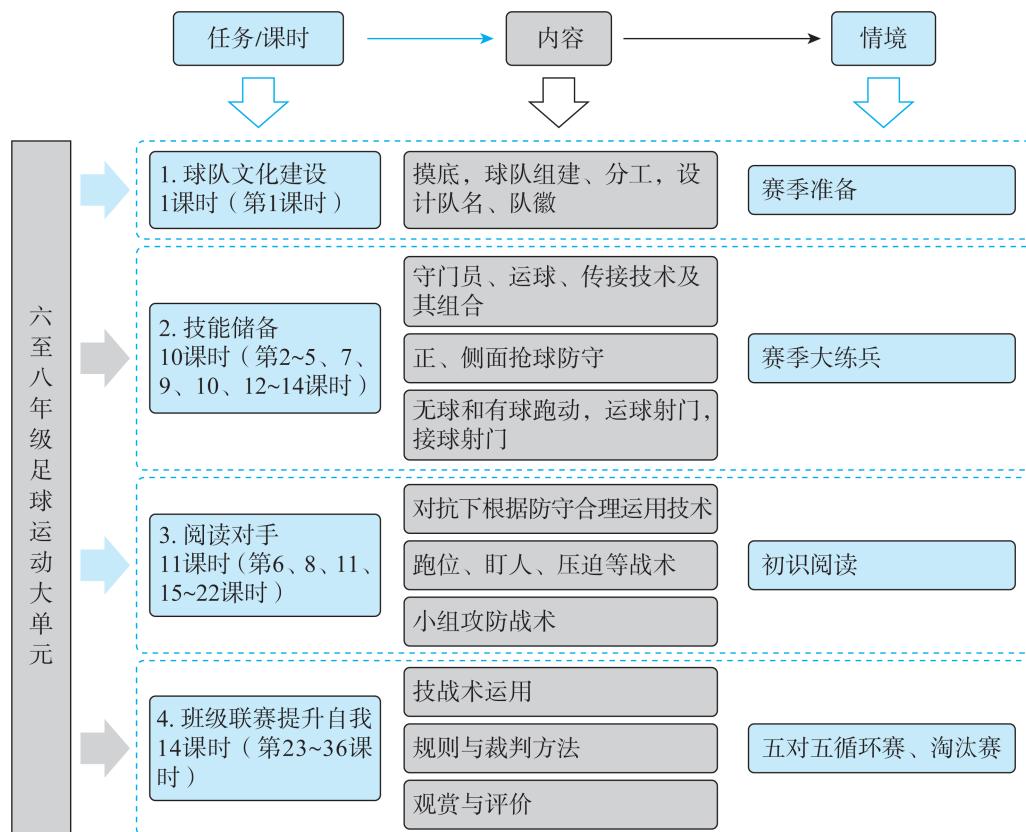


图 4-1 六至八年级足球运动大单元教学设计框架图

## 二、六至八年级足球运动大单元教学计划示例

表 4-1 六至八年级足球运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力: 积极参与足球比赛, 形成对足球运动的兴趣和爱好; 参与专项体能学练, 体能水平全面发展; 能描述足球运动的历史文化; 掌握足球运动的基本动作技术、组合动作技术和基础配合; 强化足球运动的基础配合; 经常观看高水平足球比赛, 能运用知识与技能、规则与裁判方法分析足球比赛中的简单问题; 能承担赛事的组织与裁判工作。</p> <p>2. 健康行为: 有规律地参与校内外体育锻炼; 学会安全地参与运动, 能进行简单运动损伤的处理; 增强在足球运动训练和比赛中的情绪调控能力, 心态良好; 主动与同伴沟通交流, 具有适应运动环境变化的能力。</p> <p>3. 体育品德: 积极应对足球运动中遇到的困难, 表现出吃苦耐劳、勇于争先的体育精神; 在比赛中能遵守规则, 尊重裁判, 尊重对手, 公平竞争; 具有责任意识, 能正确地看待比赛胜负。</p>
------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基础知识和基本技能：足球运动的历史文化、常见运动损伤的处理方法、竞赛规则与裁判方法；守门员技术，原地脚背内侧传空中球、移动中接反弹球、用脚的不同部位推拨球、脚底拉球、正面和侧面抢球防守、无球跑位等有球或无球基本动作技术，运球射门、接球射门组合。</p> <p>2. 技战术运用：运球、传球、射门、两人或多个人传接配合等个人与小组进攻战术配合，选位、盯人、抢截、压迫、补防等个人与小组防守战术配合。</p> <p>3. 体能：反应能力、位移速度、肌肉力量等一般体能和足球运动所需要的肌肉耐力、柔韧性等专项体能。</p> <p>4. 展示或比赛：接近比赛条件下的对抗比赛、运球绕杆射门赛及班级内五对五联赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法：足球的场地、器材、场上位置、五人制比赛规则、裁判方法。</p> <p>6. 观赏与评价：观看不少于8次足球比赛，并对比赛做出简要分析与评价。</p>		
重难点	学生学习 掌握足球的基本运动技能及其原理和相关足球文化，能在接近实战条件下灵活使用，并能根据所学知识进行锻炼。		
	教学内容 学练足球运、传、射等组合动作技术，在学练赛中转换攻防意识；防守技术及边路进攻战术的运用，团结协作；学练赛中保持良好的情绪，正确看待比赛胜负。		
	教学组织 根据学生的特点和兴趣，引导学生扮演不同角色参与学练；合理利用场地、器材；赛季的策划与组织。		
	教学方法 设计班级联赛，创设多种较复杂的比赛情境，如多球门比赛、非对称比赛、局部攻防比赛等。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力：积极参与足球的赛季准备；了解赛季、球队、队员角色与职责，明确不同的角色分工；复习巩固运、传、射技能；发展肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为：在球队建设中积极与同伴交流、讨论，保持良好的心态。</p> <p>3. 体育品德：在足球技能比赛中表现出敢于拼搏、勇于争先的体育精神；做到自信、自律；有突出成绩时不骄傲自满，有集体荣誉感。</p>	<p>1. 赛季准备：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 赛季介绍；</li> <li>(2) 角色讲解；</li> <li>(3) 分工和职责。</li> </ol> <p>2. 足球技能教学分组摸底测试：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 10米移动中连续传接球；</li> <li>(2) 接球传准；</li> <li>(3) 运球绕杆射门。</li> </ol> <p>3. 体能练习：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 支撑移动；</li> <li>(2) 立卧撑；</li> <li>(3) 收腹跳；</li> <li>(4) 固定区域3分钟运球。</li> </ol>	<p>1. 利用PPT介绍赛季情况，宣布球队创建要求，讲解角色分工和职责（教练、队长、记录员、裁判、观众等）。</p> <p>2. 组织学生开展足球技能教学分组摸底测试。通过摸底测试成绩，把学生分成实力相当的8支球队（每队6人），并进行角色分工，设计队名、队徽。</p> <p>3. 在音乐伴奏下，组织学生进行体能学练；支撑移动10次/组×3组；立卧撑30秒/组×2组；收腹跳20次/组×3组；固定区域3分钟运球。每组之间休息10~15秒。通过体能与技能的考查，对学生进行分组微调。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:积极参与足球的守门员挑战学练;学习并掌握守门员单双拳击球、跪地扑地滚球的技术,在比赛中能准确判断来球并采用正确动作技术击球或接球;发展反应能力、位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在中路射门的挑战学练中感知足球的快乐;能自觉主动地参与体育锻炼,使用正确动作技术预防运动损伤;在挑战赛中面对失败能合理调控情绪。</p> <p>3. 体育品德:在2个球门射门挑战中展现出顽强拼搏、积极进取的体育精神;遵守学练要求和规则;敢于为团队争取胜利,有责任意识和集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 守门员直面中路射门的挑战。 (1) 防守中路半高球、高球射门挑战赛; (2) 防守中路地滚球射门挑战赛; (3) 中路挑战赛。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三2个球门射门挑战。</p> <p>3. 体能练习: (1) 追逐跑; (2) 听信号跑位; (3) 持球坐地屈腿转体; (4) 15米运球绕障碍接力赛。</p>	<p>1. 教师通过微课展示单双拳击球、跪地扑地滚球动作的方法及要领;球队教练及队长组织队员分组进行中路射门挑战的学练;教师巡视、指导、纠错,提示面对不同来球使用的动作技术要合理。</p> <p>2. 球队教练及队长协助布置场地,设守门员2名,组织三对三在场地内随机传、射;若射门队员射门被防守成功,与守门员互换角色。</p> <p>3. 组织学生在固定区域进行追逐跑1分钟、听信号跑位1分钟、持球坐地屈腿转体30个/组×3组、15米运球绕障碍接力赛等体能练习。教师巡视、鼓励、表扬。</p>
3	<p>1. 运动能力:积极参与足球的守门员挑战学练;进一步学练守门员技术,掌握移动扑地滚球、接高球的技术;在比赛中能根据来球使用正确的扑、接球技术;发展灵敏性、反应能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:知道守门员使用正确动作技术对身体的保护作用;在点球大赛中能保持良好的心态,适应比赛环境。</p> <p>3. 体育品德:在横向移动扑球中展现出勇于挑战、超越自我的体育精神;在3个球门比赛中遵守规则,尊重裁判;关心、帮助同伴,正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 守门员面对小禁区外射门的挑战。 (1) 守门员步法反应游戏; (2) 横向移动扑地滚球、接高球比赛; (3) 点球大赛。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三传、射3个球门比赛。</p> <p>3. 体能练习 (1) 绳梯单进单出练习; (2) 两人听信号抢球射门; (3) 开合跳; (4) 提膝跨下击掌。</p>	<p>1. 教师以多媒体展示步法反应游戏的方法,学生跟随多媒体视频进行步法反应游戏。教师巡视,强调准备时脚跟不落地;示范移动中扑接球动作并讲解学练方法和要求。各球队助教和队长协助教师组织学练。教师巡视、集中讲解、纠错,提示步法运用的合理性。</p> <p>2. 设守门员3名,组织三对三在场内传、射,防守成功后守门员与射门队员互换角色,在规定时间内防守成功次数多的队伍获胜。球队教练协助开展比赛,学生裁判执裁,学生记录员做好比赛记录。</p> <p>3. 组织学生进行绳梯单进单出练习、两人听信号抢球射门、开合跳、提膝跨下击掌等体能练习。教师巡视、鼓励。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力:积极参与足球运球游戏学练;知道各种运球的动作名称和使用情境,能在接力和运球绕杆抢灭灯等游戏或比赛中熟练运球;在比赛中能根据实际需求灵活运用运球技术;发展心肺耐力、肌肉耐力、协调性等专项体能。</p> <p>2. 健康行为:在运球游戏体验学练中对控好球勤于思考;面对运球失误有稳定的情绪;积极参与各项比赛。</p> <p>3. 体育品德:在固定区域内运球、射门比赛中不畏困难,积极进取;在比赛中公平公正、诚信自律;在体能学练中能以身作则,鼓励、帮助同伴。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 不同情境中的运球游戏体验。 (1) 运球奔跑绿茵场; (2) 快速运球接力比赛; (3) 运球绕杆抢灭灯比赛。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三固定区域内抢、运、射比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 绳梯侧向移动; (2) 开合跳; (3) 夹球直腿两头起; (4) 10米运球折返。</p>	<p>1. 教师引导学生回忆学过的运球动作名称,以 PPT 展示运球的动作方法和要领;球队教练和队长组织队员学练。教师巡视、指导球队、集中纠错,强调在不同情境中合理使用运球技术。</p> <p>2. 教师讲解比赛方法、规则以及出界后的处理,球队推选的教练和队长布置场地。小组各出 4 人,在 <math>10 \times 10</math> 米的区域内进行抢、运、射门比赛,进球多的队伍获胜;球队裁判进行执裁。教师巡视、参与、鼓励、表扬。</p> <p>3. 教师组织学生进行心肺耐力、协调性等体能练习,强调要求,学生积极参与。</p>
5	<p>1. 运动能力:积极参与足球游戏及比赛;知道自己在场上所处位置,根据所处位置能采用合理的运、护球技术;在比赛中能根据场上情况控好球;发展肌肉力量、肌肉耐力、协调性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:经过运、护球游戏体验,提高学练足球的积极性和兴趣;在身体对抗中基本掌握如何预防运动损伤;保持良好的比赛状态。</p> <p>3. 体育品德:在运、射 3 个球门比赛中展现出无畏困难、自尊自信的体育精神;遵守规则,尊重对手;正确对待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 简单情境中的运、护球游戏体验。 (1) 安全护送; (2) 个人场地快速转换; (3) 运球转换场地夺球游戏。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三运、射 3 个球门比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 收腹跳; (2) 立卧撑; (3) 15米固定时间运球绕杆; (4) 10米冲刺跑。</p>	<p>1. 教师创设情境,以 PPT 展示学练方法;指定运球路线,并在路线上设置自由人进行抢断球,抢断成功,替换运球队员运球,被断球队员原地换下一个路过的队员;设置 <math>5 \times 5</math> 米学练区域,中间设一个抢球队员,听到信号后,站于四角的有球队员按要求转换场地,如被抢断,则交换位置。球队教练协助开展球队间的夺球游戏学练。教师巡视、指导、个别纠错,讲解合理冲撞。</p> <p>2. 教师讲解比赛方法和要求,设置 <math>10 \times 10</math> 米比赛区域;球队教练和队长协助布置场地并组织比赛,进球多的队伍获胜。教师巡视、参与,提示抬头看、合理运用运球技术,鼓励、表扬。</p> <p>3. 教师示范讲解体能练习动作要求,组织学生开展学练:收腹跳 15 次/组 <math>\times 3</math> 组;立卧撑 20 次/组 <math>\times 3</math> 组;15 米固定时间运球绕杆 3 分钟;10 米冲刺跑 2 次/组 <math>\times 3</math> 组。教师巡视,强调要求。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
6	<p>1. 运动能力:积极参与足球的挑战学练;在对抗情境中能根据场上实际情况,运用所学运球技术快速推进或过防守队员后完成射门,被抢断后有反抢意识;发展协调性、反应能力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:充分做好热身活动和放松活动,在对抗和攻防转换中正确看待身体接触,能较好地与同伴配合,能有计划地参与锻炼。</p> <p>3. 体育品德:在2个球门比赛中展现出勇于担当、积极进取、敢于拼搏的体育精神;能利用规则进行比赛,诚信自律;同伴间互帮互助;面对成功不骄傲自满。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 前场对抗情境中的运、射挑战。 (1) 运球过障碍计时赛; (2) 运球火线突破射门挑战; (3) 二对一运、传、射攻防转换。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三2个球门比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 车轮跑; (2) 5米—10米—5米跑练习; (3) 听信号跑位; (4) 不同姿势起跑。</p>	<p>1. 教师示范讲解学练方法,设置学练场地,引导学生根据自己的角色进行学练比赛。教师巡视、个别指导,提示二对一无球同伴应积极跑动吸引防守,或选择合理位置等待接传球,纠错,表扬。</p> <p>2. 设置比赛场地,球队教练组织队员进行比赛,利用配合完成进球得2分,个人直接射门进球得1分,得分多的队伍获胜。教师巡视、鼓励,提示抬头看人、积极跑动。</p> <p>3. 教师示范讲解体能练习内容和要求。在音乐伴奏下,学生模仿教师动作,依次开展车轮跑、5米—10米—5米跑练习、听信号跑位、不同姿势起跑练习。每个练习坚持1分钟,间隔休息30秒,循环2组。</p>
7	<p>1. 运动能力:积极参与足球的中场长传球挑战学练;学习并掌握原地脚背内侧传空中球技术,在游戏体验和挑战中能传出有一定质量的空中球,在比赛对抗中能合理运用;发展肌肉力量、协调性、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在中场长传球挑战中具有一定的洞察力,能与同伴形成一定的默契;在比赛中具有较强的自我情绪管理能力;提高课外锻炼能力。</p> <p>3. 体育品德:在挑战学练中展现自信、不怕困难、追求卓越的体育精神;在传、运、射比赛中尊重对手和同伴,遵守规则;正确看待所获得的成绩。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 中场长传挑战。 (1) 远投物资对练; (2) 精准投送射门挑战; (3) 突破封锁定点投送挑战。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三传、运、射比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 俯卧撑; (2) 绳梯交替进出; (3) 听信号抢球; (4) 25米连续折返跑。</p>	<p>1. 教师示范原地脚背内侧传空中球,组织学生两人相隔10米进行传空中球的远投物资对练;组织精准投送射门挑战,学生利用传空中球技术将球传至同伴脚下,同伴接球后射进小球门得分;组织对抗下将球准确传到同伴身前的挑战。教师巡视、指导、提示、纠错。</p> <p>2. 教师引导球队教练和队长组织三对三传、运、射门对抗,利用空中球技术进行配合射门得2分,短传、射门得1分,直接射门不得分。教师提示无球队员选择合理位置跑动。</p> <p>3. 教师组织学生进行俯卧撑20次/组×2组、绳梯交替进出20次/组×2组、听信号抢球5次/组×3组、连续折返跑25米/组×3组等体能练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:积极参与足球的快速进攻挑战学练;巩固和提高原地脚背内侧传空中球技术,在体验与挑战中能根据实际情况,准确运用传、停、接组织进攻;能简单评价配合成功的原因,并在比赛中灵活运用;发展反应能力、位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在两人进攻挑战中建立良好的合作关系,与同伴有较高的默契度;具有较强的安全意识,能较好地处理意外事件。</p> <p>3. 体育品德:在快速攻防转换和3个球门传、射挑战中展现出无畏困难、勇于挑战的体育精神;比赛中诚信自律,尊重裁判、同伴与对手;在体能学练中能相互鼓励,共同完成。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 中场发起的快速进攻挑战。 (1) 无防守中场,两人快速推进体验; (2) 有防守中场,两人快速推进射门挑战; (3) 二对二快速攻防转换。</p> <p>2. 展示或比赛: 3个球门传、射挑战赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 听口令踩碟; (2) 10米运球快速跑; (3) 15米运球折返; (4) 固定区域连续运球。</p>	<p>1. 教师提问如何快攻,学生尝试并回答。教师以多媒体展示学练方法,球队教练和队长协助开展学练。球队在<math>15\times 15</math>米区域内进行2人配合学练,逐步过渡到有防守射门和攻防转换。教师巡视、指导、纠错、鼓励,组织小组展示。</p> <p>2. 教师引导球队按角色进行3个球门传、射挑战赛,利用传空中球完成快速推进取得进球获1分,其他不得分,积分多者获胜。教师巡视、指导,对能准确使用技术的动作的学生加以表扬,提示球出界时需用脚发界外球。</p> <p>3. 教师通过视频展示体能学练的方法,组织学生进行学练:听口令踩碟<math>\times 3</math>组;运球快速跑10米/组<math>\times 3</math>组;运球折返15米/组<math>\times 3</math>组;固定区域连续运球30次/组<math>\times 2</math>组。教师巡视、激励。</p>
9	<p>1. 运动能力:积极参与足球的游戏挑战;学习并掌握大腿接高空球、低平球的动作技术,能将球停在控制范围内并完成传或射等后续动作;在比赛中根据来球合理运用技术;发展灵敏性、反应能力、肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在接球学练中进一步提高情绪的自我控制能力,适应环境;在比赛对抗中提高安全意识。</p> <p>3. 体育品德:在接传、射门比赛中展现出不怕苦、不怕累、勇于拼搏的体育精神;能按要求与规则参与运动,强化规则意识;在四对四比赛中具有较强的团队意识,正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 大腿接球游戏挑战。 (1) 大腿接高空球传准挑战; (2) 大腿接低平球落标志线射门挑战; (3) 消极防守下大腿接球射门挑战。</p> <p>2. 展示或比赛: 四对四接、传、射门比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 双脚十字跳; (2) 10米起动跑; (3) 深蹲跳; (4) 30米区域连续运球。</p>	<p>1. 教师示范讲解大腿接不同高度来球的方法,组织学生进行大腿接球游戏挑战,引导学生利用大腿接高空球和低平球;球队记录员记录队员所学情况,并与教练沟通;队员进行纠正。教师巡视、指导,强调要求,提示接球要在控制范围内。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,球队教练和队长协助组织四对四接、传、射门比赛,学生4人一组,从大腿接球开始比赛,进球多的队伍获胜。教师巡视,提示合理抢位,鼓励、表扬。</p> <p>3. 教师通过视频展示体能学练方法,带领学生进行学练:双脚十字跳20次/组<math>\times 2</math>组;10米起动跑<math>\times 2</math>组;深蹲跳30次/组<math>\times 2</math>组;30米区域连续运球3分钟。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 运动能力:学习并掌握胸部接下落球和平直球的动作方法,探究、总结学练中接球稳的方法和原理;在比赛中能根据场上实际情况灵活运用,并能衔接传、射等技术动作;发展肌肉力量、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在接球传、射挑战中与同伴积极交流沟通,配合默契;积极参与课内外锻炼。</p> <p>3. 体育品德:在学练中较好地展现自信、追求卓越的体育精神;在比赛中严守纪律,有规则意识;面对比赛失利时不气馁,保持乐观向上。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 胸部接球诀窍的探索。 (1) 胸部接下落球射门挑战; (2) 胸部接平直球停稳传准; (3) 消极防守下胸部接球传、射挑战。</p> <p>2. 展示或比赛: 四对四接传、射门比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 俯卧撑; (2) 平板支撑; (3) 快速追球; (4) 侧向带球移动。</p>	<p>1. 教师创设情境,模拟比赛中下落球和长传平直球的场景。球队教练和队长组织学生开展“如何将球接在可控范围内”的探究学练。教师指导,强调学练要求,提示接球稳的关键,鼓励、表扬。</p> <p>2. 教师以 PPT 展示比赛方法和要求,组织学生从胸部接球开始比赛,进球多的队伍获胜。教师巡视、鼓励,提示注意卡位,无球队员注意接应。</p> <p>3. 教师示范讲解体能练习要求,学生依次开展学练:俯卧撑 20 次/组×3 组;平板支撑 1 分钟;快速追球 2 分钟;侧向带球移动 10 米/组×4 组。教师鼓励、参与。</p>
11	<p>1. 运动能力:积极参与足球对抗下的挑战学练;在对抗情境下,能灵活运用大腿接球和胸部接球技术,将球控制在有效范围内;在比赛中能根据同伴位置和防守队员位置完成接、传、射;发展位移速度、反应能力、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在接球后传、射挑战赛的学练中主动与同伴沟通交流,配合默契;在挑战和比赛中情绪稳定,保持良好心态,提升运动氛围。</p> <p>3. 体育品德:在 2 个球门限制比赛中展现出吃苦耐劳、勇于拼搏的体育精神;尊重伙伴与对手,在对抗中主动保护对手;有一定的抗挫折能力;正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 对抗下接球的合理决策。 (1) 对抗下接球后传准比赛; (2) 对抗下接球后射门挑战赛; (3) 防守下接球后传、射挑战赛(二对二)。</p> <p>2. 展示或比赛: 四对四 2 个球门限制比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 小步跑; (2) 小步跑接加速跑; (3) 15 米运球绕杆; (4) 绳梯侧向移动。</p>	<p>1. 教师通过视频展示对抗下接球后传准比赛,对抗下接球后射门挑战赛以及防守下接球后传、射挑战赛(二对二)的学练方法。教师组织学生进行练习,巡视、指导、集中讲解,提示防守队员积极抢断,及时评价。</p> <p>2. 教师组织学生 4 人一组,从争抢接球开始比赛,通过接、射或接、传、射取得进球。教师讲解手球及判罚,提示可根据同伴位置快发界外球。学生执裁,球队记录员做好比赛记录。</p> <p>3. 教师示范讲解学练动作要求。在音乐伴奏下,学生依次开展学练:小步跑 50 米/组×3 组;小步跑接加速跑×3 组;15 米运球绕杆×3 组;绳梯侧向移动×3 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力:积极参与足球的游戏挑战;学习并掌握移动中接反弹球技术,能在游戏挑战中及时跑到位、接稳球,并在比赛中灵活运用,比较熟练地掌握动作要领;发展心肺耐力、肌肉力量、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在接反弹球游戏挑战中积极展示自我;有较好的锻炼习惯;能保持情绪稳定;有较强的运动安全意识。</p> <p>3. 体育品德:在争球传、射比赛中勇于挑战自我、超越自我;尊重裁判,遵守规则;有较强的规则意识;能胜任自己的角色,有责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 对抗及无对抗情境下的跑接反弹球游戏挑战。 (1) 欢乐大丰收; (2) 果实争夺战; (3) 二对二争球传、射。</p> <p>2. 展示或比赛: 四对四限制比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 开合跳; (2) 提膝击掌; (3) 15米运球折返; (4) 两人30米传球折返。</p>	<p>1. 教师创设游戏情境,组织队员间隔5米一人抛球,其余队员在起点见球抛出后依次从起点出发,接落地反弹球后运回起点(第一个出发队员返回后,第二个队员出发),在规定时间内运回球最多的队伍获胜。教师组织各球队在起点见球抛出后同时出发,争夺接落地反弹球。球队教练和队长协助组织队内二对二学练。教师巡视、指导、纠错,提示移动中反弹球技术的要领及要求,适时参与比赛。</p> <p>2. 教师讲解比赛方法和要求,设置限制要求(不允许运球),通过接、传取得进球获2分,通过接球直接射门获1分,积分多者为获胜队;球队教练和队长协助开展比赛;学生裁判执裁。</p> <p>3. 教师讲解体能练习要求,组织学生进行开合跳10次/组×2组、提膝击掌10次/组×2组、15米运球折返×3组、两人30米传球折返×3组。</p>
13	<p>1. 运动能力:理解脚背内、外侧推拨球对运球变向的目的与意义;在探究学练中掌握单脚脚背内、外侧拨球技术,并在比赛中熟练运用该技术变向过人射门;发展肌肉力量、肌肉耐力、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在探究学练中能主动沟通、积极合作;能预防和及时处理运动伤害;积极、有计划地参与体育锻炼。</p> <p>3. 体育品德:在障碍和小球门比赛中表现出自信、拼搏、不服输的体育精神;遵守比赛规则,诚信自律;能积极帮助同伴克服困难;敢于面对失败。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 变向秘密的探究。 (1) “我是控球小王子”; (2) 运球听信号变向体验; (3) 运球连续过障碍比赛。</p> <p>2. 展示或比赛: 四对四小球门比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 多级蛙跳; (2) 绳梯侧向跑; (3) 开合跳; (4) 标志盘波浪练习。</p>	<p>1. 教师示范讲解单脚脚背内、外侧推拨球动作方法;球队教练和队长协助开展“我是控球小王子”、运球听信号变向体验、运球连续过障碍比赛等学练;球队记录员记录相关学练情况。教师巡视、指导、纠错。</p> <p>2. 球队共同布置比赛场地,教师组织四对四的过人射小球门比赛,学生裁判执裁,记录员记录比赛胜负。教师巡视、指导,提示需根据对手位置寻找变向时机。</p> <p>3. 教师结合PPT示范讲解体能学练动作要求。在音乐伴奏下,学生依次开展学练:多级蛙跳10个,绳梯侧向跑10节,开合跳10个,标志盘波浪练习,依次循环1组,共4组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14	<p>1. 运动能力:积极参与足球的对抗挑战;熟练掌握脚内侧推拨球技术,在比赛情境中能结合该技术完成小型配合;发展心肺耐力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:充分做好热身活动和放松活动,能与同学较默契地配合完成练习,能简单处理学练和比赛中突发的伤害事故。</p> <p>3. 体育品德:在运、传、射的决策中展现出自信、勇敢顽强的体育精神;在3个球门比赛中遵守规则,尊重裁判;关心和帮助同伴,乐观向上。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 对抗下的运、传、射决策选择。 (1) 一对一脚内侧推拨球过人挑战; (2) 二对一脚内侧推拨球过人传、射挑战; (3) 三对三脚内侧推拨球过人。</p> <p>2. 展示或比赛: 四对四3个球门比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 弓步跳; (2) 多级蛙跳; (3) 深蹲跳; (4) 固定时间快速运球。</p>	<p>1. 教师以多媒体展示学练方法和要求,引导球队教练和队长组织队员学练;队员结伴练习,相互交流。教师巡视,提示无球队员注意跑位及选位,集中讲解,及时评价。</p> <p>2. 教师讲解比赛方法和要求,组织学生在小场地进行四对四3个球门比赛;学生裁判执裁。教师巡视,提示比赛中注意协防,积极跑动。</p> <p>3. 教师示范讲解体能学练内容。学生分为4组,在听到口令后分别开展弓步跳、多级蛙跳、深蹲跳、固定时间快速运球练习,1分钟后顺时针轮转练习。</p>
15	<p>1. 运动能力:积极参与足球的挑战学练;学习并掌握脚底左右拉球技术,在无防守和对抗下能熟练运用拉球技术,在对抗比赛中能根据防守人位置合理运用该技术过人并完成射门取得进球;发展肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在对抗学练中能对身体状态进行自我观察和调控,及时防止运动意外的发生,出现运动损伤能进行一定的处理;有较强的环境适应能力。</p> <p>3. 体育品德:在拉球过人射3个球门比赛中展现出勇敢顽强、坚持到底的体育精神;尊重裁判、对手,诚信自律;有抗挫折能力,正确对待比赛结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 背对防守时的过人体验。 (1) 脚底右拉球过障碍体验; (2) 脚底左(右)拉球过消极防守人挑战; (3) 对抗下拉球过人挑战。</p> <p>2. 展示或比赛: 四对四拉球过人射3个球门比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 平板支撑左右手推拨球; (2) 持球卷腹; (3) 小腿夹球快速两头起; (4) 15米往返运球绕杆。</p>	<p>1. 教师以PPT展示学练方法及要领,引导球队教练开展队内的2人对练;球队记录员观察、记录取队内学练情况,对有困难的学生,及时申请球队教练帮助或教师协助。教师巡视、指导,讲解合理卡位及犯规判罚,鼓励、表扬。</p> <p>2. 教师引导球队按角色组织开展四对四拉球过人射3球门比赛,通过拉球过人后射门得分获2分,通过其他方式进球不得分,得分多的队伍获胜。教师巡视、参与、鼓励、表扬。</p> <p>3. 教师示范讲解体能练习内容和要求。学生分为4组,在听到口令后分别开展平板支撑左右手推拨球、持球卷腹、小腿夹球快速两头起、15米往返运球绕杆练习,1分钟后顺时针轮转练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
16	<p>1. 运动能力:积极参与足球的挑战学练;进一步提高前脚掌左右拉球技术;在比赛中利用拉球技术过人后,能根据自己所处位置及另一对手和同伴位置,灵活运用传球或射门技术;发展心肺耐力、位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在足球合理决策学练中与同伴形成默契,积极沟通,主动交流,有良好的心态和情绪;能经常有计划地参与课内外体育锻炼。</p> <p>3. 体育品德:在足球对抗挑战学练和限制比赛中表现出自信、果敢、积极进取;能正确对待身体接触,在比赛中具有规则意识和集体主义精神;正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:背对防守时的合理决策。</p> <p>(1) 拉球过人后传球挑战;</p> <p>(2) 拉球过人后射门比赛;</p> <p>(2) 拉球过人后传、射门挑战(二对二)。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>四对四条件限制比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 10米冲刺跑;</p> <p>(2) 标志盘“T”形练习;</p> <p>(3) 30米绕杆;</p> <p>(4) 固定时间快速运球。</p>	<p>1. 教师创设前场进攻学练情境,引导球队队员按照自己的角色组织开展拉球过人后传球挑战、拉球过人后射门比赛以及拉球过人后传、射门挑战;教师巡视、指导,讲解越位及判罚。</p> <p>2. 教师设定只能拉球过人后传、射限制,通过拉球过人后直接取得进球得1分,通过拉球过人后配合取得进球得2分。各球队教练组织四对四比赛,学生执裁。教师巡视、鼓励、指导,提示正确对待身体对抗。</p> <p>3. 教师示范讲解体能练习内容和要求,组织学生在音乐伴奏下开展10米冲刺跑、标志盘“T”形练习、30米绕杆、固定时间快速运球练习,每个练习坚持1分钟,间隔休息30秒,循环2组。</p>
17	<p>1. 运动能力:积极参与足球的游戏体验学练;掌握正面、侧面抢球技术,能在游戏、挑战中根据对手位置和动作成功抢断球,并初步形成攻防转换意识;在比赛中能正确运用技术,避免犯规;发展肌肉力量、肌肉耐力、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在正、侧面抢球游戏体验学练中提高自我保护能力,能及时处理简单的运动伤害,保持良好、稳定的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在多人对抗比赛中表现出积极进取、自尊自信;能做到公平公正,遵守纪律和规则;帮助同伴,具有责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:正、侧面抢球游戏体验。</p> <p>(1) 二对一抢球游戏;</p> <p>(2) 三对二抢运过球门;</p> <p>(3) 五对三抢、传、射比赛。</p> <p>2. 展示或比赛:</p> <p>五对五抢球射门比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 俯卧撑;</p> <p>(2) 连续跳过低障碍;</p> <p>(3) 夹球收腹跳;</p> <p>(4) 15米运球冲刺。</p>	<p>1. 教师通过微课展示正、侧面抢球防守技术的动作方法及要领,组织不同情境下的尝试;组织学生进行5×5米区域内二对一抢球游戏和三对二抢运过球门与10×10米区域内五对三抢传、射比赛。教师巡视、个别辅导、纠错。</p> <p>2. 教师讲解练习要求,创设情境,组织学生进行五对五抢球射门比赛,进球多的球队获胜。教师讲解铲球犯规及判罚。</p> <p>3. 教师以PPT展示体能学练内容和要求,组织学生集体练习:俯卧撑30次/组×2组;连续跳过低障碍10次/组×3组;夹球收腹跳20次/组×3组;15米运球冲刺×3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
18	<p>1. 运动能力:积极参与足球的无球跑动、接应进攻学练;掌握摆脱防守跑位,寻找合理的传、跑路线的方法,能说出无球跑动的作用;在比赛中能根据对手位置与同伴形成配合,取得进球;发展协调性、位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在赛场点将等学练中通过眼神、手势等交流方式加强沟通,形成默契;在对抗学练和比赛中能主动判断自我身体状态,及时预防和处理运动损伤;课内外能积极参与足球锻炼。</p> <p>3. 体育品德:在多人对抗情境和比赛中展现出不怕困难、乐学上进的体育精神;在比赛中遵守纪律和规则,尊重同伴和对手;正确面对游戏和挑战中的失败与成功。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 无球跑位接应进攻。 (1) 赛场点将; (2) 突破防线进攻射门挑战。</p> <p>2. 展示或比赛: 五对五比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 快速高抬腿; (2) 快速绳梯跑; (3) 带球“Z”字折返跑; (4) 1分钟30米运球绕杆。</p>	<p>1. 教师以问题导入,结合PPT演示,将学生分成5人一组,在<math>15\times 15</math>米的区域内进行掷界外球局部攻防对抗游戏;创设以多打少情境,开展六对四和四对四十二不对称攻防练习,提示无球学生积极跑位接应。</p> <p>2. 教师组织五对五比赛,巡视,提示迅速摆脱,引导学生观赏和评价。</p> <p>3. 教师组织学生进行快速高抬腿30次/组<math>\times 4</math>组、快速绳梯跑12米/组<math>\times 4</math>组、带球“Z”字折返跑<math>\times 4</math>组、1分钟30米运球绕杆<math>\times 4</math>组等体能练习,听信号轮换,并参与、激励。</p>
19	<p>1. 运动能力:积极参与足球的游戏体验学练;学习并掌握套边跑、身后跑、斜线跑三种基本的跑位方法;在对抗情境中能隐蔽跑位接球,形成一定的进攻威胁;发展位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在跑位游戏体验中与同学积极沟通、主动交流,形成一定的默契,进一步提高自身的情绪调控能力。</p> <p>3. 体育品德:在跑位争夺战和跑、接、射比赛中展现出勇敢顽强、不怕困难、追求卓越的体育精神;诚信自律,尊重裁判、对手;正确看待失误和成功,勇于改正。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 跑位游戏体验。 (1) 奇袭; (2) 支援火线; (3) 二对二跑位争夺战。</p> <p>2. 展示或比赛: 五对五跑、接、射比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 10米冲刺跑; (2) 追球跑射门; (3) 15米固定时间运球绕杆; (4) 10米折返跑。</p>	<p>1. 教师以微视频展示学练方法,组织4人循环练习,在<math>10\times 10</math>米的区域内1人防守,2人传球,1人在边路伺机快速前插,2个传球队员迅速传球给边路跑的队员;组织<math>15\times 15</math>米的区域内身后跑、斜线跑学练;提示无球队员根据有球队员位置和防守队员位置进行合理的跑位,跑动积极、隐蔽。</p> <p>2. 教师创设比赛情境,讲解比赛规则和要求。各球队教练组织球队间五对五跑、接、射比赛,学生裁判执裁,记录员记录比赛胜负。教师巡视、指导,提示传球及时、有提前量。</p> <p>3. 教师组织学生进行体能练习:10米冲刺跑<math>\times 3</math>组;追球跑射门15米场地<math>\times 3</math>组;15米固定时间运球绕杆<math>\times 3</math>组;10米折返跑<math>\times 3</math>组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
20	<p>1. 运动能力:积极参与足球的游戏挑战学练;初步学习盯人防守的要领,理解其意义,明确其作用及犯规动作,强化攻防转换意识,并能在五对五比赛中能成功运用;发展反应能力、灵敏性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在盯人游戏学练中合理运用规则,初步养成运动中对身体状态的自我观察习惯,避免伤害事故的发生;在对抗中能及时调整不良情绪,保持良好心态。</p> <p>3. 体育品德:在足球多人对抗和五对五比赛中展现出积极进取、挑战自我、追求卓越的体育精神;尊重对手和裁判,形成良好的规则意识;同伴间互相帮助,正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:局部盯人游戏挑战。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 如影随形挑战;</li> <li>(2) 二对二盯人防守战术比赛;</li> <li>(3) 三对三盯人防守战术挑战赛。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛: 五对五比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 听信号抢球;</li> <li>(2) 绳梯快速垫步向前跑;</li> <li>(3) 持球仰卧起坐;</li> <li>(4) 立卧撑。</li> </ol>	<p>1. 教师通过视频展示盯人防守,创设情境,组织学生在 <math>10 \times 10</math> 米的区域内分两组进行模拟挑战;组织学生在 <math>15 \times 15</math> 米区域内进行二对二、三对三盯人防守战术比赛。教师巡视、指导、集中讲解。</p> <p>2. 各球队教练组织球队间五对五比赛,学生裁判执裁,进球多的队伍获胜。教师巡视,引导学生进行观赏和评价。</p> <p>3. 教师组织反应能力、灵敏性、肌肉力量等体能练习,强调要求。学生积极参与,依次开始学练:听信号抢球 10 次/组 <math>\times 2</math> 组;绳梯快速垫步向前跑 10 米/组 <math>\times 2</math> 组;持球仰卧起坐 50 个/组 <math>\times 2</math> 组;立卧撑 20 个/组 <math>\times 2</math> 组。</p>
21	<p>1. 运动能力:积极参与无球跑动、接应进攻学练;学习并掌握压迫技术,在游戏和有对抗及无对抗的学练中能通过合理运用导致对方失误;发展位移速度、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在无形压力下的学练中体验健康安全知识的重要性;在比赛中能较好地控制情绪;与同伴友好相处、合作学练。</p> <p>3. 体育品德:在对抗学练和五对五比赛中展现出勇敢顽强的体育精神、遵守规则的体育道德、文明礼貌的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:无形压力的探究。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) “贴饼子”游戏;</li> <li>(2) 无对抗的压迫跑动;</li> <li>(3) 有对抗的压迫跑动。</li> </ol> <p>2. 展示或比赛: 五对五比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 10 米快速运球折返;</li> <li>(2) 开合跳;</li> <li>(3) 提膝胯下绕球;</li> <li>(4) 听信号跑格射门。</li> </ol>	<p>1. 教师讲解“贴饼子”游戏、无对抗的压迫跑动、有对抗的压迫跑动的学练方法和要求,组织学生分组练习。教师巡视、指导、纠错。</p> <p>2. 各球队教练组织球队间比赛,学生执裁,记录员记录比赛胜负。教师巡视、参与,提示压迫时机,鼓励、表扬。</p> <p>3. 教师示范讲解学练动作要求,学生模仿,轮换进行体能练习:10 米快速运球折返 3 次/组 <math>\times 2</math> 组;开合跳 1 分钟/组 <math>\times 2</math> 组;提膝胯下绕球 1 分钟/组 <math>\times 2</math> 组;听信号跑格射门 1 分钟/组 <math>\times 2</math> 组。教师巡视、鼓励。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
22	<p>1. 运动能力:积极参与足球的防守战术学练;学习任意球防守站位,知道直接、间接任意球的判罚,在比赛中能合理运用;发展位移速度、协调性、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在任意球的挑战体验中,面对失利,保持良好的情绪调控能力;在配合中,善于沟通和主动交流,建立和谐稳定的人际关系。</p> <p>3. 体育品德:展现出不怕困难和挫折、超越自我的体育精神;遵守纪律和规则;正确看待比赛结果,有担当。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:任意球的挑战体验。</p> <p>(1) 任意球防守站位;</p> <p>(2) 直接任意球(积极防守);</p> <p>(3) 间接任意球(积极防守)。</p> <p>2. 展示或比赛: 五对五比赛。</p> <p>3. 体能练习:</p> <p>(1) 15米快速运球;</p> <p>(2) 50米跑;</p> <p>(3) 开合跳;</p> <p>(4) 追球跑。</p>	<p>1. 教师创设情境,讲解任意球防守站位及判罚,组织直接任意球(积极防守)、间接任意球(积极防守)的学练。教师巡视、指导、个别纠错,强调要求。</p> <p>2. 教师组织学生五对五比赛,球队教练安排战术并协助完成比赛,学生裁判执裁,通过任意球取得进球的计双倍进球数,进球多的球队获胜。</p> <p>3. 教师示范讲解体能学练动作要求,学生模仿教师动作,进行体能练习:15米快速运球、50米跑、开合跳、追球跑。教师巡视,强调要求。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法																																							
23~36	<p>1. 运动能力:积极参加班级联赛;能通过阅读对手将所学动作技术及其组合在比赛中灵活运用;球队在班级联赛中能实施一定的战术,有一定的攻防转换意识;掌握足球运动的基本规则和裁判方法,能承担裁判工作;能对比赛进行简要的评价和分析;在比赛中表现出良好的体能。</p> <p>2. 健康行为:理解与观赏比赛,在比赛中与同伴交流合作,能调控情绪,熟练掌握并运用预防运动损伤的简单方法。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中自尊自信,勇于拼搏;关注同伴,遵守规则,尊重对手,履行自己的职责,有集体荣誉感;正确看待比赛胜负。</p>	<p>“校长杯”班级五人制足球联赛竞赛规程</p> <p><b>一、比赛场地</b> 设置两块长 30 米、宽 20 米的比赛场地。场地大小可按实际情况进行调整。</p> <p><b>二、比赛用球</b> 比赛用球为 5 号球。比赛进行中,未经裁判员允许,不得更换用球。在比赛中发生球破裂或损坏时,裁判员根据规则换球,重新开始比赛。</p> <p><b>三、队员人数</b> 一场比赛由两队参加,每队最多可有 5 名场上队员,其中 1 名必须为守门员。如果任何一队场上队员少于 3 人,则比赛不得开始或继续。比赛中,机动替换次数不限;如果替换守门员,无须在死球时进行。充当守门员的队员服装颜色要区别于其他运动员,并有原号码,被替换下场的队员可以重新上场替补其他队员。</p> <p><b>四、比赛时间</b> 全场比赛时间为 16 分钟,上、下半场各 8 分钟。在此期间,各队可申请暂停 1 分钟,进行战术调整。</p> <p><b>五、确定比赛结果</b> 联赛采用双循环赛制,单场比赛以进球数多的队伍为获胜者。每场比赛胜利得 3 分,平局得 1 分,失败得 0 分,按比赛积分决出联赛冠军。</p> <p><b>六、裁判执法</b> 参照《国际足联五人制足球比赛竞赛规则》。</p> <p><b>七、比赛组织</b> 一节课进行一轮比赛,两个场地同时开球。当 A 队—H 队、B 队—G 队进行比赛时(未上场队员做场下指导和替补),C、D、E、F 队队员扮演裁判员、记录员、医务人员、摄影师等角色并完成相应任务。两组比赛结束后,互换角色(1 分钟)。</p> <p>1. 赛前,各队教练带领队员进行热身并加强运球、传控能力的练习。对在比赛中具有大范围转移,传控能力突出的球队,给予 1~3 分的附加分,计入球队总积分;对在比赛中能明确自身场上位置,合理使用技术,跑动积极的队员,给予 1~3 分的个人奖励分,计入最佳表现队员积分。</p> <p>2. 赛中,由队长带领各自队伍,列队进入场地,掷币决定开球先后顺序。</p> <p>3. 赛后,各队教练加强球队体能练习,队员对比赛和所担任角色进行自评和互评。两轮比赛过后,开启“转会”模式,球队根据自身需求,通过协商,有一次互换一名队员的机会。</p> <p>“校长杯”班级五人制足球联赛对阵表</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>轮次</th> <th colspan="4">第一循环对阵表</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第一轮</td> <td>A 队—H 队</td> <td>B 队—G 队</td> <td>C 队—F 队</td> <td>D 队—E 队</td> </tr> <tr> <td>第二轮</td> <td>A 队—G 队</td> <td>H 队—F 队</td> <td>B 队—E 队</td> <td>C 队—D 队</td> </tr> <tr> <td>第三轮</td> <td>A 队—F 队</td> <td>G 队—E 队</td> <td>H 队—D 队</td> <td>B 队—C 队</td> </tr> <tr> <td>第四轮</td> <td>A 队—E 队</td> <td>F 队—D 队</td> <td>G 队—C 队</td> <td>H 队—B 队</td> </tr> <tr> <td>第五轮</td> <td>A 队—D 队</td> <td>E 队—C 队</td> <td>F 队—B 队</td> <td>G 队—H 队</td> </tr> <tr> <td>第六轮</td> <td>A 队—C 队</td> <td>D 队—B 队</td> <td>E 队—H 队</td> <td>F 队—G 队</td> </tr> <tr> <td>第七轮</td> <td>A 队—B 队</td> <td>C 队—H 队</td> <td>D 队—G 队</td> <td>E 队—F 队</td> </tr> </tbody> </table> <p>第二循环对阵表同第一循环对阵表</p> <p><b>八、赛季庆祝</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 精彩瞬间回顾。</li> <li>2. 宣布取得赛季冠军的球队并颁奖。</li> <li>3. 宣布金靴奖、最佳表现队员、最佳球队、最佳裁判等奖项,并颁奖。</li> <li>4. 校长对赛季活动进行总结。</li> </ol>	轮次	第一循环对阵表				第一轮	A 队—H 队	B 队—G 队	C 队—F 队	D 队—E 队	第二轮	A 队—G 队	H 队—F 队	B 队—E 队	C 队—D 队	第三轮	A 队—F 队	G 队—E 队	H 队—D 队	B 队—C 队	第四轮	A 队—E 队	F 队—D 队	G 队—C 队	H 队—B 队	第五轮	A 队—D 队	E 队—C 队	F 队—B 队	G 队—H 队	第六轮	A 队—C 队	D 队—B 队	E 队—H 队	F 队—G 队	第七轮	A 队—B 队	C 队—H 队	D 队—G 队	E 队—F 队
轮次	第一循环对阵表																																									
第一轮	A 队—H 队	B 队—G 队	C 队—F 队	D 队—E 队																																						
第二轮	A 队—G 队	H 队—F 队	B 队—E 队	C 队—D 队																																						
第三轮	A 队—F 队	G 队—E 队	H 队—D 队	B 队—C 队																																						
第四轮	A 队—E 队	F 队—D 队	G 队—C 队	H 队—B 队																																						
第五轮	A 队—D 队	E 队—C 队	F 队—B 队	G 队—H 队																																						
第六轮	A 队—C 队	D 队—B 队	E 队—H 队	F 队—G 队																																						
第七轮	A 队—B 队	C 队—H 队	D 队—G 队	E 队—F 队																																						

## 第二节 九年级足球运动大单元教学设计

本单元以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导思想,坚持“健康第一”教育理念,以全面发展和提高学生核心素养为目标,设计掷界外球、移动中脚背内侧传空中球、移动中接空中球等基本动作技术,小组与集体的攻防战术以及角球、界外球、任意球等定位球战术,比赛阵型等教学内容,注重简单和复杂实战情境的创设,积极开展“学、练、赛”一体化教学,关注学生个体差异,提升学生在足球运动学习中的主动性和积极性。通过联赛设计和教师讲解,让学生掌握足球历史文化、竞赛规则和裁判方法等内容,并在联赛实战中让学生学会调控自己的情绪,积极与同伴交流、沟通与合作。通过联赛中的角色扮演,提高学生的社会适应能力,培养学生的责任意识和自信心,使学生基本掌握足球运动技能,能适应环境,养成自觉参与体育锻炼的习惯。

### 一、九年级足球运动大单元教学设计分析

#### (一) 学情分析

##### 1. 身心特点

九年级的学生柔韧性、协调性、位移速度、反应能力等体能有了较大提升。随着体能发展高峰的到来,学生的骨骼、肌肉、心肺功能等快速发育,处于心肺耐力、位移速度、肌肉力量、肌肉耐力等体能发展的黄金时期。该阶段学生的逻辑思维能力迅速提高,具有一定的分析和解决问题的能力,独立性进一步得到发展,学习能力有了很大提高,喜欢自由独立地组织、开展一些活动。他们的心理品质逐步向初步成熟和稳定方向发展,但仍处于情绪的不稳定期,需要教师加强引导。

##### 2. 学习基础

经过水平四足球大单元 36 课时的学习,学生已经掌握足球运动的历史文化、常见运动损伤的处理方法、竞赛规则与裁判方法等基础知识,并学会了原地脚背内侧传空中球、移动中接反弹球、用脚的不同部位推拨球、脚底拉球、无球跑位等有球或无球基本动作技术及其组合,初步体验了两人或多人传接配合等个人与小组进攻战术配合和选位、盯人、抢截、压迫、补防等个人与小组防守战术配合。

##### 3. 能力水平

九年级足球大单元的设计是基于学生实际能力水平展开的,根据“最近发展

区”理论,找寻学生发展的潜能,促进学生的全面发展。九年级学生已经熟练掌握足球运动的基本动作技术、组合动作技术和一些基础配合,并在小型比赛中相对灵活地运用。但是,他们在激烈对抗的复杂情境中,融入球队进行整体攻防和阅读比赛的能力较弱,参加比赛所需的专项体能也需进一步提升。九年级足球大单元的学习应关注学生在复杂情境中对运、传、射等技术及其组合的使用决策;在技战术方面,通过二过一、跑位与接应、角球等战术的学练,培养学生的局部和整体配合意识;能运用相关知识分析和解决比赛中遇到的问题;保持良好、稳定的情绪,心态良好;培养学生善于沟通的能力,与同伴默契配合;表现出不畏强手、乐于拼搏、勇于争胜的体育精神。

## (二) 设计思路

九年级学生可根据自己的运动兴趣选择1~2项运动技能,进行为期1年的学习。九年级足球运动大单元的上课模式设计为走班制,共72课时。比赛设计为七人制足球联赛和冠军赛,共8支球队,每队8人(具体比赛队伍数和队员人数可根据学生人数进行调整)。通过“技能提升”“合理决策”“提升阅读比赛能力”“冠军季”四个任务,进行单元整体设计(见图4-2)。“技能提升”中,通过掷界外球、移动中脚背内侧传空中球、移动中接空中球,脚背内/外侧扣球、捅球防守等动作技术的学练,提升学生在比赛中帮助团队获得胜利的能力。“合理决策”中,通过创设不同的对抗情境,发展学生的快速思维和合理使用动作技术的行动决策能力。“提升阅读比赛能力”中,通过创设接近实战的战术学练情境,培养学生阅读比赛的能力,建立良好的整体攻防意识。“冠军季”让学生能在实战中不断巩固和灵活运用技战术,通过角色扮演,让学生充分了解足球历史文化、规则与裁判方法,全面培养学生的文化素养。

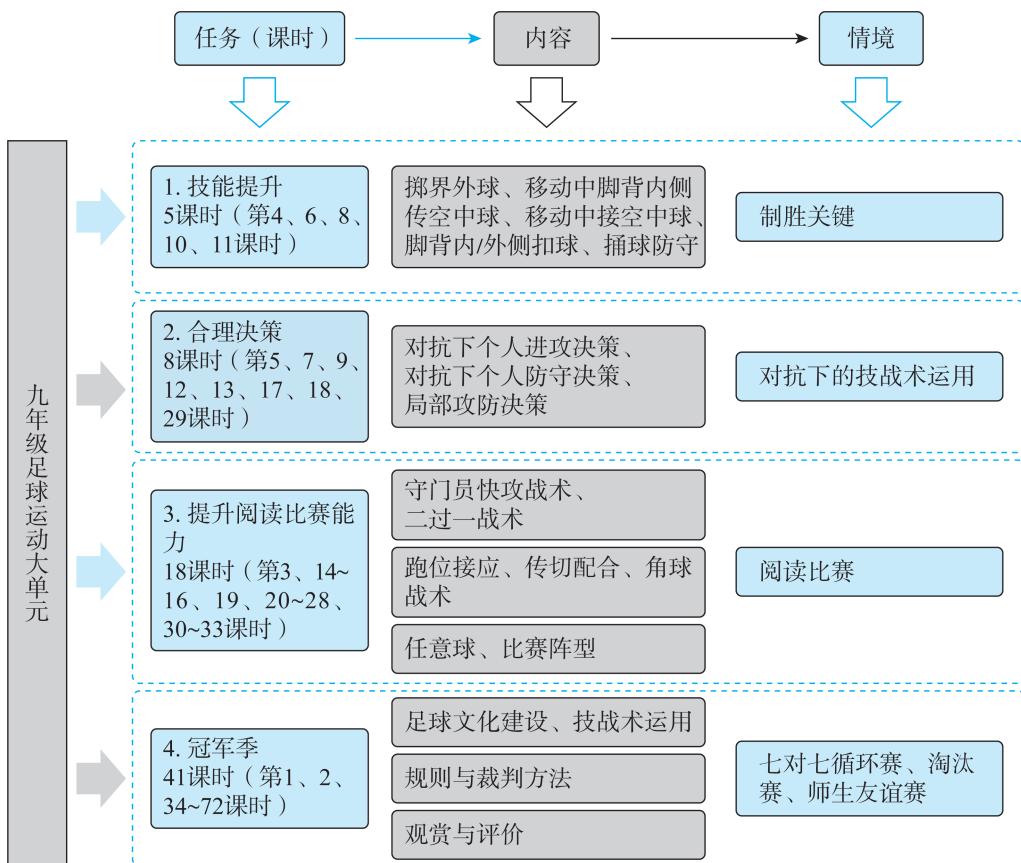


图 4-2 九年级足球运动大单元教学设计框架图

## 二、九年级足球运动大单元教学计划示例

表 4-2 九年级足球运动大单元教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:积极参与足球比赛,形成对足球运动的兴趣和爱好;加强专项体能练习,体能水平获得全面协调发展;能描述足球运动的技战术原理、历史文化;强化基础配合,学练局部和整体配合战术;经常观看国内外重大足球比赛并能做出分析与评价;能运用相关知识分析和解决比赛中遇到的问题;能承担赛事的组织与裁判工作。</p> <p>2. 健康行为:能运用足球运动项目知识与技能,制订并实施锻炼计划,有计划地参与校内外体育锻炼;能运用与足球相关的安全知识与技能进行运动,在发生伤害事故时能进行简单处理;在足球比赛中能保持良好、稳定的情绪,心态良好,充满活力;善于沟通与交流,适应多种环境。</p> <p>3. 体育品德:积极应对在足球比赛中遇到的困难,表现出不畏强手、乐于拼搏、勇于争胜的体育精神;在足球比赛中能做到诚信自律、公平公正,规则意识强;具有责任意识和集体荣誉感,正确看待比赛胜负。</p>
------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

(续表)

主要教学内容	<p>1. 基础知识和基本技能：制订足球运动学练计划，常见运动伤害事故的处理方法，守门员技术，掷界外球、移动中脚背内侧传空中球、移动中接空中球、脚背内/外侧扣球、捅球防守、跳跃、无球跑位等有球或无球基本动作技术，结合射门的组合动作技术等。</p> <p>2. 技战术运用：运球与传球、运球射门、接球射门等小组与集体进攻战术，选位、补防、保护与补位、围抢等多人协作集体防守战术，角球、界外球、任意球等定位球战术及比赛阵型等。</p> <p>3. 体能：反应能力、位移速度、灵敏性、协调性、肌肉力量等一般体能和专项体能。</p> <p>4. 展示或比赛：四对四、五对五教学比赛，七对七联赛。</p> <p>5. 规则与裁判方法：七人制足球比赛规则和裁判方法、足球裁判员手势与相关要求。</p> <p>6. 观赏与评价：观看不少于8次足球比赛，对重要比赛做出分析与评价。</p>		
重难点	学生学习 掌握足球的基本攻防组合技术和多种战术配合，能在实战中运用，并能根据所学足球知识进行锻炼。		
	教学内容 足球基本技术及其组合技术，学练中有战术配合意识；能在对抗情境和比赛情境中运用技战术并争取赢得比赛；能简单分析比赛，并了解一定的裁判知识。		
	教学组织 集体学练与分组学练相结合，进行教学比赛，突出足球运动的攻防对抗，强调简便有效和衔接顺畅的跑动配合。		
	教学方法 多媒体信息化视频展示，示范讲解，合理运用合作学习和探究学习，采用游戏法、比赛法、情境法、纠错法、指导法等方法。		
课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力：积极参与足球的球队创建；了解中超球队文化，明确角色分工及职责；进一步提升运、射组合技能，在比赛中能灵活运用；发展肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为：在球队创建中积极思考，与同伴交流、讨论，保持良好的心态。</p> <p>3. 体育品德：在摸底测试中展现出自信、果敢、积极进取等优良品质；在比赛中表现出规则意识，有责任感；敢于正视自我，有集体荣誉感。</p>	<p>1. 球队创建：</p> <p>(1) 中超球队文化和球队角色分工及职责介绍；</p> <p>(2) 运、射组合摸底测试；</p> <p>(3) 创建队伍，队名、队徽展示。</p> <p>2. 展示或比赛：</p> <p>三对三、四对四比赛。</p> <p>3. 体能练习：</p> <p>(1) 支撑移动；</p> <p>(2) 立卧撑；</p> <p>(3) 夹球收腹跳；</p> <p>(4) YOYO 间歇跑。</p>	<p>1. 教师以 PPT 展示中超球队文化，宣布球队创建要求，讲解角色分工及职责（教练、队长、记录员、裁判等）；组织摸底测试，根据成绩分成实力相当的 8 支队伍（每队 8 人），并设计新中超队名、队徽。</p> <p>2. 教师组织开展三对三、四对四比赛，并巡视、观察、表扬、鼓励。</p> <p>3. 教师讲解体能练习方法，组织学生练习，通过体能与技能的考查，对球队队员进行分组微调。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
2	<p>1. 运动能力:积极参与足球裁判方法的学练;掌握足球裁判基本手势及简单的判罚规则,在比赛中能准确做出相应手势;了解制订足球个人训练计划的要求,能制订出契合自身的个人足球训练计划;发展位移速度、协调性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:能认真听讲,乐于参与体能训练,主动与同伴交流。</p> <p>3. 体育品德:养成顽强拼搏、持之以恒的体育精神,具有公平竞争意识,建立和谐的人际关系。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 裁判手势规则挑战赛。 (1) 裁判手势; (2) 精准判罚; (3) 足球个人训练计划的制订。</p> <p>2. 展示或比赛: 裁判手势抢答展示。</p> <p>3. 体能练习: (1) 听看信号踩标志碟; (2) 10米冲刺跑; (3) 十字跳; (4) 变速变向运球。</p>	<p>1. 教师组织学生观看教学视频,了解裁判手势并集体学练;组织学生进行裁判实战演练。教师巡视、个别指导、纠错。教师讲解制订足球个人训练计划的要求,指导学生制订个人计划,激励学生积极主动完成。</p> <p>2. 教师讲解抢答比赛规则,组织学生进行比赛,并适时评价、纠正。</p> <p>3. 在音乐伴奏下,学生模仿教师动作,依次开展学练:听看信号踩标志碟 10 次/组×2 组;10 米冲刺跑 × 3 组;十字跳 1 分钟;变速变向运球 1 分钟。</p>
3	<p>1. 运动能力:积极参与足球的进攻体验学练;进一步学习守门员技术,掌握由守门员发起进攻的方法;在比赛中能根据场上实际情况组织发起具有威胁的直接进攻;发展肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在成功得球后,能发起有效反击;善于思考场上问题,积极参与课堂学练;有一定的自我保护意识。</p> <p>3. 体育品德:在守门员反应游戏和快攻体验中展现出果敢、自信、吃苦耐劳的体育精神;在四对四教学比赛中做到诚信自律、遵守规则;敢于面对失败,不骄不躁。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 由守门员组织的进攻体验。 (1) 守门员手抛球比远比准比赛; (2) 守门员快速反应游戏; (3) 压迫下守门员手抛球快攻组织体验。</p> <p>2. 展示或比赛: 四对四教学比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 夹球深蹲跳; (2) 持球仰卧起坐; (3) 脚夹球两头起; (4) YOYO 间歇跑。</p>	<p>1. 教师以 PPT 展示守门员手抛球比远比准比赛;守门员快速反应游戏:2 人一组,相距 5 米,一人从不同角度推射,一人守门,接球后迅速手抛球给该名队员,循环进行,练习 10 次后互换角色。球队教练和队长协助教师开展学练。教师提示守门员接球后需观察场上态势,寻找快攻机会,无球队员要积极跑动和换位,引导学生评价。</p> <p>2. 围绕守门员手抛球快攻展开四对四教学比赛,接手抛球直接射门进球得 2 分,其他途径进球得 1 分,得分多的球队获胜。教师适时指导、评价。</p> <p>3. 学生跟随视频进行体能学练,教师巡视、个别辅导、鼓励。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
4	<p>1. 运动能力:积极参与足球界外球掷远的挑战学练,知道界外球的判罚以及掷界外球的要求,掌握两种不同的掷界外球方法,并能在比赛中运用,将球准确掷给接球队员;发展肌肉力量、肌肉耐力、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在界外球掷远和掷准中善于观察、判断界外球投掷的角度、方向、力度;在比赛中与同伴积极交流、沟通,有默契;能按计划进行足球锻炼。</p> <p>3. 体育品德:在界外球攻防赛中展示出积极进取、不怕苦、不怕累、不轻言放弃的体育精神;加强规则意识,具有责任意识、团队精神;具有正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 不同形式的界外球掷远挑战。 (1) 原地掷界外球比远挑战; (2) 跑动中界外球掷远比赛; (3) 掷界外球精准送达挑战。</p> <p>2. 展示或比赛: 四对四攻防赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 连续掷球; (2) 转体接球; (3) 10米固定时间快速运球; (4) 15米折返跑。</p>	<p>1. 学生进行原地掷界外球比远挑战。教师示范,学生观察、比较、相互交流和讨论。教师引导各球队开展队内和队伍之间的跑动中和对抗下的掷界外球学练,巡视、指导,提示双脚不能离地,引导学生评价。</p> <p>2. 教师创设情境,设置比赛场地,以 PPT 展示比赛方法。学生从掷界外球开始,争夺球权,进球多的球队获胜。教师巡视、鼓励、参与。</p> <p>3. 教师组织学生进行发展上肢力量、核心力量、心肺耐力等的体能学练,鼓励学生积极参与:连续掷球 10 次/组×2 组;转体接球 10 次/组×2 组;10 米固定时间快速运球×3 组;15 米折返跑×3 组。</p>
5	<p>1. 运动能力:积极参与足球掷界外球的学练;在体验和挑战学练中巩固掷界外球技术,初学界外球战术,能较熟练地进行掷、接、传、跑;在教学比赛中初步形成完整的配合;发展位移速度、灵敏性、协调性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在足球配合学练中主动交流、合作,保持良好的情绪;根据制订的足球训练计划进行锻炼,养成良好的锻炼习惯。</p> <p>3. 体育品德:在接、跑、射的学练中表现出顽强拼搏、坚忍不拔的体育精神;在教学比赛中较强的规则意识;在合作中信任自己的同伴,勇于正视自己的缺点和问题,不骄傲自满。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 掷界外球的决策挑战。 (1) 掷界外球接球回传体验; (2) 掷界外球接跑传、射挑战; (3) 掷界外球战术体验。</p> <p>2. 展示或比赛: 四对四教学比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 躲避球; (2) 10米起动跑; (3) 开合跳; (4) 立卧撑。</p>	<p>1. 教师以 PPT 展示学练方法、要领及要求,引导球队教练协助完成界外球决策的学练,球队记录员记录球队训练情况并及时反馈。教师巡视,师生交流、讨论。教师提示掷球队员及时观察场上情况;无球队员积极跑动,合理选位。</p> <p>2. 球队教练组织四对四教学比赛,通过界外球配合取得进球的获 2 分,通过其他配合取得进球的获 1 分,积分多的队伍获胜。学生执裁。教师巡视、鼓励、参与、及时评价。</p> <p>3. 在音乐伴奏下,学生依次开展体能练习:躲避球×3 组;10 米起动跑×3 组;开合跳 1 分钟/组×3 组;立卧撑 1 分钟/组×3 组。教师巡视、鼓励。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
6	<p>1. 运动能力:积极参与进攻转移学练;在体验中学习并掌握移动中脚背内侧传空中球技术;在比赛中能传出有一定质量的空中球,形成有效的进攻转移;发展肌肉力量、协调性、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在转移中具有一定的洞察力,有较强的自我情绪管理能力,有运动安全意识,加强足球训练计划的执行力度。</p> <p>3. 体育品德:在3个球门传、射比赛中果敢、积极进取、顽强拼搏;尊重对手和同伴,遵守规则;勇于担当,有较强的责任感和集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 大范围进攻转移体验。 (1) 2人运、传接体验; (2) 2人消极防守下运、传体验; (3) 防守下运、传、射挑战。</p> <p>2. 展示或比赛: 四对四3个球门传、射比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 绳梯交替进出; (2) 绳梯跑接传球; (3) 持球两头起; (4) 转身运球冲刺比赛。</p>	<p>1. 教师以PPT展示移动中脚背内侧传空中球技术的动作方法和要求,并与学生合作,示范学练方法:设置15×15米的学练场地,球队2人一组,进行循环学练。教师巡视、指导,提示无球队员在持球队员运球时积极跑动,对学生的学练情况及时进行评价,并引导学生自评、互评。</p> <p>2. 组织四对四3个球门传、射比赛,利用传空中球技术配合取得进球的获1分,其他不得分。教师提示无球队员选择合理位置跑动,避免碰撞。</p> <p>3. 学生跟随视频进行绳梯交替进出、绳梯跑接传球、持球两头起、转身运球冲刺比赛等体能学练。教师激励、表扬。</p>
7	<p>1. 运动能力:积极参与进攻转移的体验;在对抗情境下巩固和提高移动中脚背内侧传空中球的动作;在五对五教学比赛中能根据实际情况,准确运用传、接完成进攻,能简单评价配合成功的原因;发展反应能力、位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在两人及多人合作学练中建立良好的合作关系,与同伴有较高的默契度;具有较强的安全意识,能较好地处理意外事件。</p> <p>3. 体育品德:在五对五教学比赛和体能学练中表现出积极进取、勇敢顽强的体育精神;在比赛中有规则意识,尊重裁判;正确面对比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 不同区域的进攻转移挑战体验。 (1) 二对一中场传、射体验; (2) 二对二边中路传、射挑战; (3) 三对三快速攻防转换体验。</p> <p>2. 展示或比赛: 五对五教学比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 深蹲跳; (2) 听口令踩碟; (3) 转身10米冲刺跑; (4) 固定区域连续运球。</p>	<p>1. 教师以多媒体展示二对一中场传、射体验,二对二边中路传、射挑战,三对三快速攻防转换体验的学练方法。教师引导教练开展队内学练,并巡视、指导、纠错,提示无球队员正确跑位,鼓励队员,组织小组展示。</p> <p>2. 球队教练和队长协助开展五对五比赛,记录员记录比赛胜负。教师巡视、指导,对能准确使用技术动作的学生加以表扬,提示防守队员保护与补位。</p> <p>3. 教师通过视频展示体能比赛的方法,组织学生进行深蹲跳30次/组×3组、听口令踩碟1分钟/组×2组、转身10米冲刺跑×4组、固定区域连续运球4分钟等体能学练。教师巡视、激励。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
8	<p>1. 运动能力:积极参与跑动中接空中球的学练;学习并掌握移动中接空中球技术,能快速摆脱防守,完成动作,将球控制在有效范围内;在比赛中运用相关技术射门,取得进球;发展灵敏性、协调性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:充分做好课前的准备活动和课后的放松活动,积极参与学练;在接空中球学练中大胆展示自己的技术;能调控情绪,保持良好的心态。</p> <p>3. 体育品德:在学练和二对二争球射门中展现出积极进取、勇于拼搏的体育精神;遵守比赛规则,尊重对手和裁判;关心、帮助同伴,能用积极心态面对比赛结果。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 探秘跑动中接空中球。 (1) 看信号踩灯挑战; (2) 看信号跑动接空中球挑战; (3) 看信号摆脱防守跑动接空中球挑战。</p> <p>2. 展示或比赛: 二对二争球射门。</p> <p>3. 体能练习: (1) 5米—10米—5米标志盘练习; (2) 交叉步前进或后退; (3) 头球仰卧起坐; (4) 持球交换两头起。</p>	<p>1. 教师讲解移动中接空中球的动作方法、要领和要求,组织学生在5米距离外看信号踩灭光电球;2人一组,相距5米,光电球亮,1人迅速抛球,1人跑过去接空中球;组织3人循环看信号摆脱防守跑动稳接空中球挑战。教师巡视、指导、集中讲解、鼓励。</p> <p>2. 教师以PPT展示比赛方法和要求,球队教练和队长布置学练场地。设置自由人传空中球,学生进行二对二争球射门,进球多者获胜。教师巡视、指导、鼓励。</p> <p>3. 教师结合视频讲解练习方法和要求。在音乐伴奏下,学生进行5米—10米—5米标志盘练习、交叉步前进或后退、头球仰卧起坐、持球交换两头起等练习,每个练习1分钟,中间休息30秒。</p>
9	<p>1. 运动能力:积极参与足球对抗下移动接球的学练;巩固移动中接空中球、反弹球技术;在比赛中能根据来球使用合理的接球技术,同时观察防守人位置,完成过人射门;发展位移速度、协调性、肌肉耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:充分做好课前的准备活动和课后的放松活动;能在比赛过程中进行自我保护,并能将所学知识运用到生活中;面对比赛具有良好、稳定的心理状态。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中表现出果敢、自信的状态,敢于挑战自己的体能极限;遵守比赛规则,尊重裁判和对手;能正视自己对技术的掌握程度,正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 对抗下移动中接球决策。 (1) 移动中接空中球后运球过人射门挑战; (2) 移动中接反弹球后运球过人射门挑战; (3) 移动中接球过人射门挑战。</p> <p>2. 展示或比赛: 五对五教学比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 追球射门; (2) 绳梯侧向移动; (3) 平板支撑; (4) 立卧撑。</p>	<p>1. 教师结合视频,示范讲解学练方法和要求,设置自由人一名和防守人若干名,在10×10的区域内,引导球队教练、队长组织完成队内学练和展示。教师巡视、指导,提示队员根据不同来球使用技术。</p> <p>2. 教师讲解比赛方法和要求,引导球队队员按角色从接空中球开始展开对抗比赛;学生裁判执裁;记录员记录比赛胜负。</p> <p>3. 教师示范讲解体能练习内容和要求。学生分成4组,在听到教师的口令后,分别进行追球射门、绳梯侧向移动、平板支撑、立卧撑等体能练习,1分钟后分组轮转练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
10	<p>1. 运动能力:积极参与运控球的学练;在对抗下掌握脚背内/外侧扣球技术;能在比赛中通过对手位置选择合理的动作过人;发展肌肉力量、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在控球对抗中懂得自我保护,会处理简单的运动损伤;积极参与学练,在校外坚持实施自己的足球训练计划。</p> <p>3. 体育品德:在控球射门比赛中发扬敢打敢拼、吃苦耐劳的体育精神;具有公平竞争意识,诚信自律;正确看待比赛中的成功和失败。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 对抗下运控球的挑战。 (1) 控球连续过障碍比赛; (2) 消极防守下运球转身; (3) 一对一控球过人挑战。</p> <p>2. 展示或比赛: 三对三控球射门比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 头球仰卧起坐; (2) 持球提膝胯下绕球; (3) 平板支撑接运球转身; (4) 10米冲刺跑。</p>	<p>1. 学生进行控球连续过障碍比赛,相互交流,发现问题。教师以PPT展示脚背内/外侧扣球技术的方法和要领,并示范学练方法。教师组织学生就消极防守下运球转身、一对一控球过人挑战等进行学练。教师巡视、个别指导、再示范,提示学生注意观察防守人位置和技术使用的时间,引导学生自评、互评。</p> <p>2. 教师以PPT展示比赛的要求和方法,引导球队教练组织队内比赛。教师巡视、指导,提示无球队员积极跑动。</p> <p>3. 教师组织学生分组进行肌肉力量和位移速度等体能练习,并巡视、指导、鼓励、参与。</p>
11	<p>1. 运动能力:积极参与足球的捅球防守学练;在不同人数的对抗中学习并掌握捅球防守技术;在比赛中根据预判成功抢断球并组织反攻;发展灵敏性、位移速度、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在足球多人对抗学练中能保持良好的心态,适应环境变化,积极主动与同伴交流,能发现问题、解决问题。</p> <p>3. 体育品德:在3个球门比赛中能应对困难,坚持到底;尊重对手和同伴;有团队合作意识和责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 不同人数的捅球防守比赛。 (1) 一对一区域内循环抢球; (2) 二对二夺固定球射门; (3) 三对三抢传球攻防射门。</p> <p>2. 展示或比赛: 固定区域内五对五3个球门比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 绳梯交替进出传球; (2) 开合跳; (3) 追球射门; (4) 运球转身。</p>	<p>1. 教师讲解学练方法和要求,以PPT展示评价标准,引导球队教练和队长开展一对一5×5米、10×10米区域内循环抢球、二对二夺固定球射门、三对三抢传球攻防射门的学练。记录员记录并及时反馈学练情况。教师巡视、指导,提示选位、保护与补位,集中纠错,引导学生根据评价标准自评、互评。</p> <p>2. 教师在15×15米比赛区域内引导球队教练和队长开展3个球门比赛。教师巡视、参与,讲解防守犯规及判罚。</p> <p>3. 学生跟随视频进行体能练习:绳梯交替进出传球3次/组×3组;开合跳1分钟/组×3组;追球射门3次/组×3组;运球转身3次/组×3组。教师巡视、鼓励、表扬。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
12	<p>1. 运动能力:积极参与围抢学练;在不同人数的对抗下学习并掌握围抢的动作、方法;在比赛中能根据进攻对手信息,集体协作抢断球;发展反应性、敏捷性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在围抢体验中加强安全意识,能将所学知识与安全知识用于日常生活,保持良好、稳定的心态。</p> <p>3. 体育品德:在多人对抗中展现出不怕困难、勇于拼搏的体育精神;在教学比赛中懂得尊重对手,尊重裁判,遵守规则;有正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 固定区域不同人数的围抢体验。 (1) 固定区域二对一围抢; (2) 四对二围抢反攻挑战; (3) 四对四围抢传、射攻防转换。</p> <p>2. 展示或比赛: 五对五教学比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 听信号追球跑; (2) 十字跑; (3) 10米冲刺; (4) 15米运球冲刺。</p>	<p>1. 教师创设学练情境,以 PPT 展示学练方法和要求,引导球队教练组织开展队内的学练,队长协助。教师巡视、示范,提示压迫、协防、保护,引导学生评价。</p> <p>2. 教师引导球队教练协助开展球队间的教学比赛。球队队员按角色进行比赛,进球多者获胜。教师巡视,提示学生把握抢逼围时机,讲解相应犯规及裁判判罚。</p> <p>3. 在音乐伴奏下,学生依次学练:听信号追球跑 10 次/组 × 3 组;十字跑 1 分钟/组 × 3 组;10 米冲刺 3 次/组 × 3 组;15 米运球冲刺 3 次/组 × 3 组。教师巡视、指导、鼓励。</p>
13	<p>1. 运动能力:在多人对抗中学习除补位的方法;在比赛中能准确判断进攻方向,及时补位,初步形成补位意识;发展位移速度、反应能力、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在足球补位和对抗挑战中善于观察,果断决策;与同伴积极沟通交流,形成默契。</p> <p>3. 体育品德:在五对五比赛中展现出自信、积极进取、追求卓越的体育精神;有规则意识,尊重裁判和对手;关爱同伴,表现出良好的文明礼仪,有集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 补位游戏和对抗挑战赛。 (1) 3 个球门三对三补位; (2) 菱形 2 个球门补位; (3) 三对四十门将实战对抗。</p> <p>2. 展示或比赛: 五对五教学比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 追球跑; (2) 十字跳; (3) 标志盘“T”形练习; (4) 5 米—10 米—5 米运球标志盘练习。</p>	<p>1. 教师创设局部防守情境,讲解 3 个球门三对三补位、菱形 2 个球门补位、三对四十门将实战对抗的学练方法,组织学生学练,球队教练协助完成。教师巡视,提示要求,强调补位要领,个别辅导、纠错。</p> <p>2. 教师引导各球队间按角色开展五对五比赛。教师巡视,提示界外球战术,强调无球跑动和及时落位,引导学生评价。</p> <p>3. 教师示范讲解学练动作要求,学生模仿,进行追球跑、十字跳、标志盘“T”形练习、5 米—10 米—5 米运球标志盘练习等体能轮换练习。教师巡视、鼓励、表扬。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
14	<p>1. 运动能力:积极参与足球的决策学练;在不同对抗情境下提高运球过人技术;能在比赛对抗中通过阅读对手选择合理的过人技术并完成射门;发展反应能力、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:经过决策学练,提高足球素养,能积极参与课内外的足球锻炼;比赛失利时能控制情绪并及时调整心态;能适应赛场上的各种变化。</p> <p>3. 体育品德:在运射小球门比赛和体能练习中展现出积极进取、超越自我、追求卓越的体育精神;遵守规则,尊重裁判和对手;在比赛中具有集体荣誉感;有正确的胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 对抗下的运、过、射决策。 (1) 固定场地一对一过射小球门; (2) 一对二运球过人射门挑战; (3) 二对三运、过、传、射攻防转换。</p> <p>2. 展示或比赛: 五对五运射3个球门比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 听看信号踩标志碟; (2) 标志盘“T”形练习; (3) 开合跳; (4) 提膝跨下击掌。</p>	<p>1. 教师布置<math>15\times 15</math>米的学练场地,球队教练和队长组织场内一对一、一对二、二对三的对抗学练,记录员记录学练情况并及时寻求教师个别辅导与纠错。教师巡视,观察球队训练,并提出学练建议,提示学生在对抗中保持心态稳定,判断准确。</p> <p>2. 教师通过视频展示比赛方法和要求,组织学生进行比赛,引导球队教练开展五对五运射3个球门比赛,进球多的队伍获胜。教师巡视、指导、参与,提示防守压迫、积极逼抢。</p> <p>3. 教师组织学生进行听看信号踩标志碟5次/组×3组、标志盘“T”形练习×3组、开合跳×3组、提膝跨下击掌1分钟/组×3组等体能练习,并巡视、鼓励、表扬。</p>
15	<p>1. 运动能力:积极参与足球的阅读比赛的学练;在对抗下提高运、传、射技术,在进攻中能通过阅读场上对手,合理使用运、传、射技术及其组合动作技术;发展位移速度、协调性、肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在多人对抗中发生运动损伤时能及时进行应急处理;在比赛中保持稳定的情绪,善于沟通与合作。</p> <p>3. 体育品德:在攻防学练和比赛中展现出不怕困难、坚持到底的体育精神;遵守足球规则,诚信自律;树立团队意识和责任意识。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 多人配合下的阅读体验。 (1) 二对一攻防转换; (2) 四对三攻防转换; (3) 五对五攻防转换。</p> <p>2. 展示或比赛: 五对五比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 10米冲刺跑; (2) 绳梯侧向移动; (3) 卷腹; (4) 15米绕杆折返。</p>	<p>1. 教师以PPT展示学练方法和要求,组织球队分组学练与合练。教师巡视、个别辅导、纠错,提示场上队员积极跑位,合理使用动作技术。</p> <p>2. 教师讲解五对五比赛,球队教练协助完成组内比赛。教师巡视、鼓励、表扬。</p> <p>3. 教师示范讲解体能练习动作要求。学生模仿教师动作,开展学练,依次进行10米冲刺跑×3组、绳梯侧向移动1分钟/组×3组、卷腹30个/组×3组、15米绕杆折返1分钟/组×3组等体能练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
16	<p>1. 运动能力:积极参与足球的抢传体验;学练固定区域3人抢传球、正方形抢传球、环状抢传球,巩固已学的抢传球技术;在比赛中能根据对手位置抢断球并传出质量较高的球;发展位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在抢传学练中善于观察和判断,与同伴有默契,安全运动,按计划进行足球锻炼。</p> <p>3. 体育品德:在抢、传、射比赛中展现出不怕苦、不怕累、勇于拼搏的体育精神;具有较强的规则意识,做到诚信自律;有责任意识,关爱同伴,不骄傲自满。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:不同场景的抢传体验。            (1) 固定区域3人抢传球;            (2) 正方形抢传球;            (3) 环状抢传球。</p> <p>2. 展示或比赛:            五对五抢、传、射比赛。</p> <p>3. 体能练习:            (1) 10米冲刺跑;            (2) 追球跑射门;            (3) 15米固定时间运球绕杆;            (4) 带球标志盘“T”形练习。</p>	<p>1. 教师组织学生2人一组对传,传球距离由近到远,讲解比赛规则及动作要求;组织学生进行正方形抢传球比赛和环状抢传球比赛。教师巡视、参与,提示要领及要求,个别辅导、纠错。</p> <p>2. 教师组织五对五抢、传、射比赛,引导球队开展比赛,进球多的球队获胜。教师巡视,提示高位压迫,引导学生观赏与评价。</p> <p>3. 教师示范讲解体能练习动作及要求,学生开展10米冲刺跑×5组、追球跑射门×5组、15米固定时间运球绕杆×5组、带球标志盘“T”形练习×5组等体能练习。教师巡视、鼓励。</p>
17	<p>1. 运动能力:积极参与足球的头球学练;学习并掌握头球射门的动作技术,并在有限制条件的比赛情境中熟练使用该技术;发展肌肉力量、肌肉耐力、反应能力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在对抗下的头球射门中体验到健康安全知识的重要性;在比赛中能较好地控制情绪;与同伴友好相处、合作学练。</p> <p>3. 体育品德:在头球射门挑战中展现出勇敢顽强的体育精神,遵守规则、尊重裁判和对手的体育道德,文明礼貌、乐于助人的体育品格。</p>	<p>1. 结构化知识与技能:            对抗下的头球射门挑战。            (1) 对抗下原地头球射门攻防转换;            (2) 围抢下跃起头球射门攻防转换;            (3) 人墙外助跑跃起抢点头球射门攻防转换。</p> <p>2. 展示或比赛:            有限制条件的五对五比赛。</p> <p>3. 体能练习:            (1) 10米运球冲刺;            (2) 听信号运球到指定区域;            (3) 仰卧蹬车轮;            (4) 十字跳。</p>	<p>1. 教师以多媒体展示原地头球射门、原地跃起头球射门、助跑跃起头球射门等练习方法。教师讲解要求,球队教练协助完成球队内的学练。教师巡视、参与,提示头球射门的动作方法及要领,个别纠错,提示防守队员注意盯人。</p> <p>2. 教师讲解有限制条件的五对五比赛规则,只允许头球射门,进球多的球队获胜。在组织比赛活动时,教师提醒学生遵守比赛规则,培养规则意识,强调安全的重要性。</p> <p>3. 球队教练伴随视频组织队员开展10米运球冲刺、听信号运球到指定区域、仰卧蹬车轮、十字跳等体能练习。教师巡视、激励、鼓励。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
18	<p>1. 运动能力:积极参与足球的射门学练;在对抗下初步学会凌空射门的技术动作,并能在比赛中根据来球合理使用凌空射门技术;发展肌肉力量、反应能力、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在足球对抗学练中善于观察,积极与同伴沟通交流,形成默契,保持良好、稳定的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在挑战和限制比赛中勇于拼搏,超越自我;自律习练,有公平竞争意识;正确面对自我,认识自身的不足,积极解决自身存在的问题。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 对抗下的凌空射门体验。 (1) 防守下接球凌空射门挑战; (2) 一对二传、射攻防转换; (3) 小禁区外二对三传、射攻防转换。</p> <p>2. 展示或比赛: 有限制条件的五对五比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 连续蛙跳; (2) 夹球深蹲跳; (3) 追球跑; (4) 固定区域持续快速运球。</p>	<p>1. 教师结合视频,示范讲解学练方法和要求,引导球队在不同的情境下开展学练。教师巡视、个别指导,提示注重传球质量,把握凌空射门的时机。</p> <p>2. 设置限制,只允许凌空射门。球队教练和队长协助布置场地并开展比赛。教师巡视、参与,提示防守队员及时围抢,注意补位和保护。</p> <p>3. 教师布置场地,示范讲解肌肉力量、反应能力、心肺耐力等体能练习的方法及要求,引导球队队长开展体能学练。教师巡视、指导、鼓励。</p>
19	<p>1. 运动能力:积极参与足球射门决策的学练;在对抗中提高头球和凌空射门技术;在比赛中能根据来球正确运用合理的射门技术;发展位移速度、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能自觉主动地参与体育锻炼,继续完成个人足球训练计划;树立预防伤病的安全意识;提升自我情绪调控能力。</p> <p>3. 体育品德:在决策学练和体能练习中能展现出顽强拼搏、勇于争先的体育精神;在比赛中能遵守规则,鼓励队友,团结协作;有责任意识和集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 小禁区附近接来球射门的决策。 (1) 防守下接横向不同高度来球射门挑战; (2) 对抗下运、传、射攻防转换; (3) 大禁区内三对三运、传、射攻防。</p> <p>2. 展示或比赛: 五对五比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 15米运球冲刺; (2) 绕障碍运球接力; (3) 绳梯小步快速运球; (4) 十字跳。</p>	<p>1. 教师以 PPT 展示学练方法、要求及评价标准,组织学生分组学练。教师巡视、纠错,提示落点判断准确、射门动作合理。</p> <p>2. 设置五对五比赛区域,讲解比赛方法和要求,引导球队按角色开展比赛。教师参与、鼓励,提示选位合理、无球跑动积极,讲解底线出界规则。</p> <p>3. 学生分成 4 组,轮换进行 15 米运球冲刺、绕障碍运球接力、绳梯小步快速运球、十字跳等体能练习。教师巡视、激励、表扬。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
20	<p>1. 运动能力:积极参与足球战术的学练;明确跑动路线和传球方向,了解斜传直插二过一战术的运用情境;在比赛中能简单运用战术,初步形成战术意识;发展灵敏性、移动速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:在足球战术配合学练中保持良好的防守态度和进攻欲望,善于观察、判断;保证活动安全;主动与同伴交流,积极面对比赛。</p> <p>3. 体育品德:在二过一战术攻防比赛中积极进取,追求卓越;遵守规则,公平竞争,尊重裁判和对手;关爱同伴,正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 斜传直插二过一战术体验。 (1) 无球跑动; (2) 一跑一传; (3) 有防守下传、跑一射门。</p> <p>2. 展示或比赛: 五对五二过一战术攻防比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 带球 5 米—10 米—5 米练习; (2) “Z”字带球跑; (3) 听信号两人踩标志碟对抗; (4) 15 米折返跑。</p>	<p>1. 教师通过视频展示斜传直插二过一战术,组织学生学练无球跑动,一跑一传,有防守下传、跑一射门,引导球队教练对队员进行学练指导。教师巡视、适时指导、提示要点。</p> <p>2. 设置比赛区域。各球队教练和队长组织开展球队间比赛,采用斜传直插取得进球多的队伍获胜。学生裁判执裁,记录员记录比赛胜负。教师巡视、指导、鼓励。</p> <p>3. 在音乐伴奏下,根据 PPT 提示,学生依次开展学练:带球 5 米—10 米—5 米练习×3 组;“Z”字带球跑 3 次/组×2 组;听信号两人踩标志碟对抗 5 次/组×2 组;15 米折返跑×3 组。</p>
21	<p>1. 运动能力:积极参与足球的战术体验;学习掌握直传斜插二过一战术,能在中路和边路与队友配合;在比赛中能熟练运用并获得射门机会和进球;发展位移速度、肌肉力量、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在战术对抗学练中避免受伤,保持安全距离;掌握运动损伤知识,能给有运动损伤的同伴提出建议;能及时调控自己的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在足球学练过程中不怕失败,追求卓越,顽强拼搏;在攻防比赛中诚信自律,公平竞争;履行角色职责,关心、帮助同学,有集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 直传斜插二过一战术体验。 (1) 运球中直传斜插过防守; (2) 中路二过一传接球射门; (3) 边路二过一传接球射门。</p> <p>2. 展示或比赛: 五对五直传斜插攻防比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 交叉步前进射门; (2) 平板支撑; (3) 平板推撑; (4) 30 米快速绕杆接力。</p>	<p>1. 教师组织学生 3 人一组,两人相互协作,在运球过程中尝试摆脱防守,一人斜插跑动,一人直传,另一人积极防守,尝试断球;组织学生在中路和边路进行二过一传接球射门练习。教师巡视、指导,提示传、接球的准确、稳定及动作的连贯流畅。</p> <p>2. 教师讲解比赛的方法及规则,引导球队教练和队长组织开展球队间的比赛,采用直传斜插战术进球多的球队获胜。教师巡视、指导,提示运用时机。</p> <p>3. 教师示范讲解学练动作要求。在音乐伴奏下,学生模仿教师动作,依次开展学练:交叉步前进射门×3 组;平板支撑 1 分钟/组×3 组;平板推撑×3 组;30 米快速绕杆接力×2 组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
22	<p>1. 运动能力:积极参与足球战术的探究学练;学习并掌握踢墙式二过一战术,能做到提前预判球路,快速做出反应,明确战术要领,在比赛中能有效运用;发展位移速度、反应能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在战术探究学练中善于观察,果断判断,主动思考,积极与队友交流,不断提升自己和队友的默契程度;严格执行个人训练计划。</p> <p>3. 体育品德:在五对五战术比赛中展现出自信、果敢、吃苦耐劳、积极上进的体育精神;赛前、赛后主动与对手握手,遵守规则;正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 踢墙式二过一战术探究。 (1) 原地踢墙式二过一; (2) 移动中踢墙式二过一; (3) 有防守下踢墙式二过一。</p> <p>2. 展示或比赛: 五对五踢墙式二过一攻防比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 20米追球跑; (2) 听信号抢球; (3) 交叉步后退转身触球; (4) 绳梯侧向移动。</p>	<p>1. 在二过一战术的基础上,教师引导学生进行踢墙式二过一战术探究;球队记录员记录探究学练过程,将学练情况反馈给教师。教师巡视,适时提示使用时机。</p> <p>2. 教师讲解比赛规则及要求,采用踢墙式二过一战术进球得2分,其他进球得1分,没有通过该战术获得进球的球队自动判输。球队间组织开展对抗比赛,记录员记录比赛胜负。教师巡视、指导,引导学生评价。</p> <p>3. 在音乐伴奏下,学生模仿教师动作,依次开展学练:20米追球跑×3组;听信号抢球×4组;交叉步后退转身触球×3组;绳梯侧向移动×3组。</p>
23	<p>1. 运动能力:积极参与足球的战术体验;学习掌握回传反切二过一战术,了解战术要领,明确原理和要求;在比赛中能运用动作技术摆脱防守;发展位移速度、反应能力、灵敏性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在回传反切战术学练中注重各种跑动锻炼,跑动过程中注意同伴和对手位置;保持情绪稳定;养成课后体育锻炼意识。</p> <p>3. 体育品德:在比赛与体能学练中展现出不怕困难、积极进取的体育精神;在比赛中有公平竞争意识;鼓励、帮助同伴,有责任意识;正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 回传反切二过一尝试体验。 (1) 原地回传反切二过一; (2) 移动中回传反切二过一; (3) 有防守回传反切二过一。</p> <p>2. 展示或比赛: 五对五回传反切二过一比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 5米—10米—5米标志盘练习; (2) 听看信号触球; (3) 10米快速运球; (4) 50米间歇跑。</p>	<p>1. 教师通过视频展示回传反切二过一战术,组织学生进行原地回传反切二过一、移动中回传反切二过一、有防守回传反切二过一学练。教师巡视、适时指导与纠错。</p> <p>2. 教师讲解回传反切二过一比赛规则,各球队教练协助开展比赛。教师巡视,提示无球队员跑位。</p> <p>3. 教师示范讲解学练动作要求。在音乐伴奏下,学生模仿教师动作,依次开展学练:5米—10米—5米标志盘练习×3组;听看信号触球10次/组×4组;10米快速运球×4组;50米间歇跑×3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
24	<p>1. 运动能力:积极参与足球战术决策的学练;能在不同防守情况下利用不同的二过一方式过人;在比赛中能阅读场上防守情况,并伺机运用二过一战术完成进攻,取得进球;发展协调性、位移速度、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:认真参加准备活动与放松活动,积极练习,主动尝试,有运动安全意识;保持稳定、良好的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在决策学练和教学比赛中展现出自尊自信、勇敢顽强的体育精神;有规则意识,尊重裁判和对手;正确看待自我。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 合理的二过一决策。 (1) 有防守踢墙式二过一射门; (2) 有防守回传反切二过一射门; (3) 运球二过一传接射门。</p> <p>2. 展示或比赛: 七对七比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 绳梯交叉步; (2) 听声变向跑; (3) 躲避球; (4) 10米快速运球。</p>	<p>1. 教师组织学生学练有防守踢墙式二过一射门和有防守回传反攻二过一射门;创设防守情境,尝试运球二过一传接射门。教师巡视,针对球队提出学练意见,集中讲解,引导学生评价。</p> <p>2. 教师讲解七对七比赛规则,各球队教练协助开展球队间的教学比赛,学生裁判执裁。教师巡视、指导,引导学生欣赏与评价。</p> <p>3. 在音乐伴奏下,学生模仿教师动作,依次开展学练:绳梯交叉步×3组;听声变向跑×3组;躲避球×2组;10米快速运球×3组。</p>
25	<p>1. 运动能力:积极参与足球的游戏体验学练;学习跑位与接应技术,明确动作要求;在比赛中能积极跑动、正确选位、及时接应;发展位移速度、反应能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在足球对抗学练中进一步提高情绪的自我控制能力,适应学练环境,有学练安全意识,持续完成个人训练计划。</p> <p>3. 体育品德:在五对五教学比赛和体能学练中不怕苦、不怕累,勇于拼搏;按要求与规则参与活动,诚信自律;具有责任意识和集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 跑位与接应的游戏体验。 (1) 传球跑位过标志后接球; (2) 四传一抢; (3) 四过二射门(积极防守)。</p> <p>2. 展示或比赛: 五对五教学比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 10米追球跑; (2) 听信号踩标志盘; (3) 标志盘“T”形练习; (4) 立卧撑。</p>	<p>1. 学生自主尝试跑位与接应。教师示范动作,讲解要领及要求,组织学生进行传球跑位过标志后接球、四传一抢、四过二射门等练习。教师巡视、纠错。</p> <p>2. 教师以PPT展示比赛方法和要求,组织比赛;球队教练协助按角色开展比赛。教师巡视、鼓励、激励,提示跑动积极、选位合理、接应及时。</p> <p>3. 教师示范讲解体能练习动作要求,组织学生开展学练:10米追球跑、听信号踩标志盘、标志盘“T”形练习、立卧撑。教师巡视、鼓励。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
26	<p>1. 运动能力:积极参与足球的决策学练;巩固和提高跑位与接应技术,学习菱形跑位接应技术;在比赛中能根据防守情况进行合理的技术运用,帮助球队取得进球;发展反应能力、灵敏性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在多人对抗学练中积极主动交流、沟通,与同伴配合默契,有良好、稳定的情绪,对运动伤害事故有预防意识。</p> <p>3. 体育品德:在半场比赛和体能学练中展现出好学、自信、超越自我的体育精神;尊重同伴、对手和裁判,遵守规则和要求;面对比赛胜负,有正确的价值观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 对抗下跑位与接应的决策。 (1) 菱形跑位接应; (2) 四过二射门(积极防守); (3) 五过三射门(积极防守)。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场七对七比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 听信号跑位; (2) 绳梯练习; (3) 15米折返; (4) 30米运球绕杆接力。</p>	<p>1. 教师创设跑位与接应学练情境,讲解方法和要求,引导球队组织开展菱形跑位接应、四过二射门(积极防守)、五过三射门(积极防守)的练习。教师巡视,强调跑位与接应意识。</p> <p>2. 教师讲解比赛方法和要求,各球队按角色开展比赛,进球多的球队获胜。教师巡视,提示保护与补位、无球跑动积极,讲解越位规则及判罚,引导学生观赏与评价。</p> <p>3. 教师布置场地,讲解体能练习动作要求,组织学生进行练习:听信号跑位 10 次/组 × 3 组;绳梯练习 2 次/组 × 3 组;15 米折返 2 次/组 × 2 组;30 米运球绕杆接力 × 1 组。</p>
27	<p>1. 运动能力:积极参与足球的传切配合学练;学习一传一切、空切等传切配合技术,明确其原理;能在比赛中通过阅读场上防守情况,形成有效进攻;发展反应能力、位移速度、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:积极参与课内学练,掌握如何预防运动损伤,保持良好的比赛状态,在比赛中情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德:在七对七半场比赛和体能学练中展现出自信、无畏挑战、超越自我的体育精神;遵守规则,尊重对手;有正确的比赛胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 传切配合体验。 (1) 一传一切; (2) 空切; (3) 掩护后切入传接球。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场七对七比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 夹球十字跳; (2) 10米带球起动跑; (3) 夹球深蹲跳; (4) 30米绕杆射门。</p>	<p>1. 教师以 PPT 展示传切配合学练方法和要求,组织学生在 15 × 15 米的学练场地进行一传一切、空切、掩护后切入传接球的练习。教师巡视,提示无球队员跑动积极、隐蔽,强调要领,个别辅导、纠错。</p> <p>2. 教师讲解规则和裁判要求,球队教练按角色组织比赛,利用传切配合进球得 2 分,其他得 1 分,积分多者获胜。教师引导学生观赏与评价。</p> <p>3. 教师示范讲解体能学练动作要求,组织学生进行学练:夹球十字跳、10 米带球起动跑、夹球深蹲跳、30 米绕杆射门。教师巡视、鼓励、表扬。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
28	<p>1. 运动能力:巩固和提高传切配合,学习二过一传切配合动作;能在比赛中灵活运用传切配合,帮助球队取得进球;发展反应能力、协调性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:在禁区前沿的配合学练中具有一定的洞察力和较强的自我情绪管理能力,注重运动安全,强化个人训练计划的执行力度。</p> <p>3. 体育品德:展现出果敢、积极进取、追求卓越的体育精神,在比赛中尊重对手和同伴,具有责任意识和集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 大禁区前沿的传切配合挑战。 (1) 传切二过一; (2) 禁区前配合得分; (3) 五对四比赛。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场七对七比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 追逐跑; (2) 听信号带球跑位; (3) 开合跳; (4) 30米快速运球绕杆接力。</p>	<p>1. 教师示范讲解学练方法,创设学练情境,组织学生分组进行传切二过一、禁区前配合得分等传切配合练习。教师巡视、参与,提示动作方法及要领,引导学生进行自我评价。</p> <p>2. 教师讲解比赛方法和要求,引导各球队开展比赛,采用传切配合取得进球多的球队获胜。教师巡视,提示越位犯规等规则,引导学生评价。</p> <p>3. 教师讲解体能练习动作要求,组织学生练习:追逐跑、听信号带球跑位、开合跳、30米快速运球绕杆接力。教师巡视、指导、鼓励。</p>
29	<p>1. 运动能力:积极参与足球的防守学练;学习并掌握混合防守战术的方法,明确要领;在比赛中能成功使用战术进行防守;发展上肢肌肉力量、反应能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能自觉主动地参与体育锻炼;树立预防伤病的安全意识;提升自我情绪调控能力,保持良好、稳定的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在防守学练和比赛中展现出顽强拼搏、勇于争先的体育精神;诚信自律,遵守规则;能正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 混合防守。 (1) 人盯人防守战术; (2) 区域联防; (3) 混合防守战术。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场七对七比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 标志盘波浪练习; (2) 5米—10米—5米标志盘练习; (3) 标志盘“T”形练习; (4) 开合跳。</p>	<p>1. 教师讲解混合防守战术的方法及要领,创设半场防守情境,组织学生合作进行混合防守学练。教师巡视、指导,提示防守时落位及时,引导学生评价。</p> <p>2. 教师以 PPT 展示比赛方法和要求,引导各球队按角色开展比赛。教师巡视、鼓励、激励。</p> <p>3. 教师示范讲解学练动作及要求,学生模仿练习,轮换进行体能练习:标志盘波浪练习×3组;5米—10米—5米标志盘×3组;标志盘“T”形练习×3组;开合跳1分钟/组×3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
30	<p>1. 运动能力:积极参与足球角球的体验学练;学习角球战术,明确动作要领;在比赛中根据防守,采用合理的短传角球战术,形成有效进攻;发展反应能力、协调性、位移速度等体能。</p> <p>2. 健康行为:经过短传战术角球学练,提升学习足球的兴趣;逐步养成体育锻炼的意识与习惯,在学练中体验健康安全知识的重要性;在比赛中能较好地调控情绪,与同伴友好相处、合作学练。</p> <p>3. 体育品德:展现出积极进取、敢于拼搏的体育精神,养成遵守规则、尊重对手的体育品德,具有责任意识和集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 短传战术角球体验。 (1) 短传配合前点进攻; (2) 短传配合中路包抄; (3) 七对五(消极防守)。</p> <p>2. 展示或比赛: 前场七对七角球战术攻防比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 10 级蛙跳; (2) 绳梯侧向跑; (3) 10 米运球冲刺跑; (4) 标志盘波浪练习。</p>	<p>1. 教师创设角球学练情境,引导球队开展短传配合前点进攻、短传配合中路包抄、七对五(消极防守)等战术角球的学练。教师巡视,强调要领及要求,集中讲解,鼓励、表扬。</p> <p>2. 教师组织前场七对七角球战术攻防比赛,球队教练协助完成,学生裁判执裁。教师巡视、指导,讲解角球判罚。</p> <p>3. 教师示范讲解 10 级蛙跳、绳梯侧向跑、10 米运球冲刺跑、标志盘波浪等体能学练的方法和要求,组织学生依次进行学练。教师巡视、鼓励,提示要求,激励学生克服困难,积极完成。</p>
31	<p>1. 运动能力:积极参与足球的决策学练;进一步提高角球战术;能通过阅读比赛,在比赛中做出合理的战术决策,取得进球;发展协调性、位移速度、灵敏性、心肺耐力等体能。</p> <p>2. 健康行为:认真参加足球决策的学练活动,在活动中积极主动交流、沟通,提升与同伴的默契度,养成按计划进行足球锻炼的良好习惯。</p> <p>3. 体育品德:在七人制比赛和体能学练中展现出吃苦耐劳、敢于拼搏的体育精神;尊重伙伴、对手和裁判,遵守规则和练习要求;有正确的比赛胜负观。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 合理的角球战术决策。 (1) 防守下长传+中路包抄; (2) 反防守下近点掩护+中路包抄; (3) 防守下中路配合近点插入。</p> <p>2. 展示或比赛: 七对七比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 开合跳; (2) 追球跑; (3) 标志碟“T”形练习; (4) 30 米运球折返跑。</p>	<p>1. 教师创设前场角球情境,示范讲解长传+中路包抄、近点掩护+中路包抄等动作方法和要求,讲解五对五、七对七角球进攻的练习方法和要求,组织学生学练。教师巡视、指导、个别纠错,强调要求。</p> <p>2. 教师以 PPT 展示比赛规则和要求,组织学生比赛,场下学生担任裁判。教师巡视、鼓励,提示防守补位、抢断积极,引导学生阅读比赛。</p> <p>3. 教师示范讲解体能学练动作要求,组织学生依次开展学练:开合跳、追球跑、标志碟“T”形练习、30 米运球折返跑。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法
32	<p>1. 运动能力:积极参与足球任意球的学练;学习踢地滚球射门、踢球门远角射门等任意球战术动作,明确要求;在比赛中能根据对手站位选择合理的任意球射门;发展位移速度、协调性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在足球任意球学练中进一步提高情绪控制能力,能始终保持良好的情绪,适应学练环境,有较强的运动安全意识。</p> <p>3. 体育品德:在半场比赛和体能学练中不怕苦、不怕累,勇于拼搏;能按要求与规则参与运动;正确看待比赛胜负。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 漂亮的弧线球。 (1) 踢地滚球射门; (2) 踢球门远角射门; (3) 掩护后直接任意球射门。</p> <p>2. 展示或比赛: 半场七对七比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 标志碟波浪练习; (2) 10米运球冲刺; (3) 5米—10米—5米标志碟练习; (4) 30米运球绕杆射门。</p>	<p>1. 教师讲解直接任意球的学练方法和要求,组织学生分组进行踢地滚球射门、踢球门远角射门、掩护后直接任意球射门的练习。教师巡视、指导、纠错。</p> <p>2. 教师讲解比赛方法和要求,球队教练和队长按角色协助开展比赛。教师巡视、指导,提示任意球的判罚要求,引导学生评价。</p> <p>3. 教师示范讲解体能学练动作要求,组织学生轮换进行体能练习:标志碟波浪练习×3组;10米运球冲刺×3组;5米—10米—5米标志碟练习×3组;30米运球绕杆射门×2组。教师巡视、鼓励。</p>
33	<p>1. 运动能力:积极参与足球比赛阵型的体验学练;学习并掌握足球比赛阵型,明确场上位置和要求,明确原理;在比赛中能保持阵型,成功防守,为联赛做准备;发展位移速度、协调性、肌肉力量等体能。</p> <p>2. 健康行为:在防守阵型学练中通过手势、眼神等方式主动与同伴沟通、交流,形成默契,保持良好、稳定的情绪。</p> <p>3. 体育品德:在七人制比赛和体能练习中展现出坚持不懈、勇于拼搏的体育精神;不骄不躁,公平竞赛,诚信自律;对失误和功能能正确看待,勇于改正错误。</p>	<p>1. 结构化知识与技能: 防守比赛阵型体验。 (1) 3—2—1阵型站位; (2) 中边路进攻; (3) 区域防守。</p> <p>2. 展示或比赛: 全场七对七比赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 追球射门; (2) 绳梯侧向移动接转身射门; (3) 平板推撑; (4) 30米运球绕杆折返。</p>	<p>1. 教师讲解足球比赛阵型排列方法和要求,组织学生分组进行3—2—1阵型站位、中边路进攻、区域防守的练习,球队教练协助队员学练。教师巡视、指导、纠错,提示阵形保持。</p> <p>2. 教师以PPT展示比赛方法和要求,组织进行5分钟的教学比赛,进球多的一方获胜;若双方无进球,进入点球大战。教师巡视、指导、激励。</p> <p>3. 教师示范讲解体能练习动作要求,在音乐伴奏下,组织学生轮换进行体能练习:追球射门×3组;绳梯侧向移动接转身射门×3组;平板推撑×3组;30米运球绕杆折返×3组。</p>

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法																																													
34~61	<p>1. 运动能力:积极参与足球比赛;能描述足球运动的技战术原理、历史文化;通过阅读比赛,能有效使用个人技术和战术,能根据场上实际情况进行战术调整,并能对联赛中的比赛做出分析与评价;能运用相关知识分析和解决比赛中遇到的问题;能承担赛事的组织与裁判工作;在比赛中体能充沛。</p> <p>2. 健康行为:理解与观赏比赛;在比赛中能与同伴交流合作,调控情绪;能运用预防运动损伤的简单方法。</p> <p>3. 体育品德:在比赛中自尊自信,坚持不懈,勇于拼搏;关注同伴,遵守规则,尊重对手;履行自己的角色职责,有集体荣誉感;能正确看待比赛胜负。</p>	<p>“校长杯”九年级七人制足球联赛规程</p> <p>一、比赛场地和用球 两块均为<math>45 \times 28</math>米的场地。比赛用球为5号球。</p> <p>二、竞赛办法 比赛采用双循环赛制,每场比赛胜利得3分,平局得1分,失败得0分,最后按积分排列名次。</p> <p>三、队员人数 一场比赛由两队参加,每队上场队员不得多于7人,其中必须有1人为守门员。如果比赛前任何一队队员少于5人,或在比赛中队员被罚出场,致使场内一队队员少于5人,则该队视为弃权,对方<math>3:0</math>胜;如果对方净胜球超过2个,则按实际比分计。每队每场比赛有3个换人名额。</p> <p>四、比赛时间 比赛由两个半场组成,上、下半场各12分钟,中场休息2分钟。</p> <p>五、裁判执法 参照《国际足联足球竞赛规则》。</p> <p>六、比赛组织 一节课完成两场比赛,两场比赛同时开球。</p> <p>1. 赛前,各队教练带领球队进行热身活动并做好战术安排。教师对比赛中采用合理决策和具有整体攻防意识的球队,可给予1~3分的附加分,计入球队总积分;对具有阅读比赛能力且帮助球队获胜的学生,给予1~3分个人附加分,计入最佳表现队员积分。</p> <p>2. 赛中,由队长带领各自队伍,列队进入场地,掷币决定开球先后顺序。无比赛任务的球队队员分别扮演裁判、记录员、医务人员、观众、摄影师等角色并完成角色任务。</p> <p>3. 赛后,各队教练加强一般体能和专项体能训练,队员对场上表现和角色扮演进行自评和互评。</p> <p>“校长杯”九年级七人制足球联赛对阵表</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>轮次</th> <th colspan="2">第一循环对阵表</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第一轮</td> <td>A队—H队</td> <td>B队—G队</td> </tr> <tr> <td>第二轮</td> <td>C队—F队</td> <td>D队—E队</td> </tr> <tr> <td>第三轮</td> <td>A队—G队</td> <td>H队—F队</td> </tr> <tr> <td>第四轮</td> <td>B队—E队</td> <td>C队—D队</td> </tr> <tr> <td>第五轮</td> <td>A队—F队</td> <td>G队—E队</td> </tr> <tr> <td>第六轮</td> <td>H队—D队</td> <td>B队—C队</td> </tr> <tr> <td>第七轮</td> <td>A队—E队</td> <td>F队—D队</td> </tr> <tr> <td>第八轮</td> <td>G队—C队</td> <td>H队—B队</td> </tr> <tr> <td>第九轮</td> <td>A队—D队</td> <td>E队—C队</td> </tr> <tr> <td>第十轮</td> <td>F队—B队</td> <td>G队—H队</td> </tr> <tr> <td>第十一轮</td> <td>A队—C队</td> <td>D队—B队</td> </tr> <tr> <td>第十二轮</td> <td>E队—H队</td> <td>F队—G队</td> </tr> <tr> <td>第十三轮</td> <td>A队—B队</td> <td>C队—H队</td> </tr> <tr> <td>第十四轮</td> <td>D队—G队</td> <td>E队—F队</td> </tr> </tbody> </table> <p>第二循环对阵表同第一循环对阵表</p>	轮次	第一循环对阵表		第一轮	A队—H队	B队—G队	第二轮	C队—F队	D队—E队	第三轮	A队—G队	H队—F队	第四轮	B队—E队	C队—D队	第五轮	A队—F队	G队—E队	第六轮	H队—D队	B队—C队	第七轮	A队—E队	F队—D队	第八轮	G队—C队	H队—B队	第九轮	A队—D队	E队—C队	第十轮	F队—B队	G队—H队	第十一轮	A队—C队	D队—B队	第十二轮	E队—H队	F队—G队	第十三轮	A队—B队	C队—H队	第十四轮	D队—G队	E队—F队	
轮次	第一循环对阵表																																															
第一轮	A队—H队	B队—G队																																														
第二轮	C队—F队	D队—E队																																														
第三轮	A队—G队	H队—F队																																														
第四轮	B队—E队	C队—D队																																														
第五轮	A队—F队	G队—E队																																														
第六轮	H队—D队	B队—C队																																														
第七轮	A队—E队	F队—D队																																														
第八轮	G队—C队	H队—B队																																														
第九轮	A队—D队	E队—C队																																														
第十轮	F队—B队	G队—H队																																														
第十一轮	A队—C队	D队—B队																																														
第十二轮	E队—H队	F队—G队																																														
第十三轮	A队—B队	C队—H队																																														
第十四轮	D队—G队	E队—F队																																														

(续表)

课时	学习目标	主要教学内容	教学组织与方法																																																							
62~72		<p>“校长杯”九年级七人制冠军赛规程</p> <p><b>一、竞赛办法</b> 根据七人制足球联赛成绩分组,进行单循环小组赛,决出小组前两名出线,进入争夺冠军的淘汰赛,未出线球队争夺5~8名。</p> <p><b>二、比赛场地和用球</b> 场地为45×28米,并设有两个带有网的小型球门。比赛用球为5号球。</p> <p><b>三、队员人数</b> 一场比赛由两队参加,每队上场队员不得多于7人,其中必须有1人为守门员。每队至少有1名替补队员,每场比赛准许换3个人。</p> <p><b>四、比赛时间</b> 比赛分上、下半场,各15分钟,中场休息3分钟。</p> <p><b>五、裁判执法</b> 参照《国际足联足球竞赛规则》。</p> <p><b>六、比赛方法</b> 一节课完成两场比赛,两场比赛同时开球。</p> <p>1. 赛前,比赛队伍进行热身,各队教练安排上场队员并做出战术安排(未上场队员作为场下指导和替补)。 2. 赛中,由队长带领各自队伍,列队进入场地,掷币决定进攻方向。无比赛队员按角色做好赛前各项准备(包括比赛场地及器材的布置、裁判安排、医务保障、后勤保障等),确保比赛顺利开始。 3. 赛后,各队自我总结和相互评价,并完成相应的体能测试。</p> <p style="text-align: center;"><b>冠军季赛程表</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>场序</th> <th>组别</th> <th>比赛队</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td rowspan="2">一组</td><td>A队—G队</td></tr> <tr><td>2</td><td>C队—E队</td></tr> <tr><td>3</td><td rowspan="2">二组</td><td>B队—H队</td></tr> <tr><td>4</td><td>D队—F队</td></tr> <tr><td>5</td><td rowspan="2">一组</td><td>A队—E队</td></tr> <tr><td>6</td><td>C队—G队</td></tr> <tr><td>7</td><td rowspan="2">二组</td><td>B队—F队</td></tr> <tr><td>8</td><td>D队—H队</td></tr> <tr><td>9</td><td rowspan="2">一组</td><td>A队—C队</td></tr> <tr><td>10</td><td>E队—G队</td></tr> <tr><td>11</td><td rowspan="2">二组</td><td>B队—D队</td></tr> <tr><td>12</td><td>F队—H队</td></tr> <tr><td>13</td><td rowspan="2">5~8名</td><td>一组3队—二组4队</td></tr> <tr><td>14</td><td>二组3队—一组4队</td></tr> <tr><td>15</td><td rowspan="2">1~4名</td><td>一组1队—二组2队</td></tr> <tr><td>16</td><td>二组1队—一组2队</td></tr> <tr><td>17</td><td>决7~8名</td><td>13负—14负</td></tr> <tr><td>18</td><td>决5~6名</td><td>13胜—14胜</td></tr> <tr><td>19</td><td>决3~4名</td><td>15负—16负</td></tr> <tr><td>20</td><td>决1~2名</td><td>15胜—16胜</td></tr> </tbody> </table> <p><b>七、庆祝</b></p> <p>1. 展示各队制作的比赛集锦。 2. 校长宣布冠军、最佳表现队员、最佳球队、最佳裁判等奖项并颁奖。 3. 校长对赛季活动进行总结。</p>	场序	组别	比赛队	1	一组	A队—G队	2	C队—E队	3	二组	B队—H队	4	D队—F队	5	一组	A队—E队	6	C队—G队	7	二组	B队—F队	8	D队—H队	9	一组	A队—C队	10	E队—G队	11	二组	B队—D队	12	F队—H队	13	5~8名	一组3队—二组4队	14	二组3队—一组4队	15	1~4名	一组1队—二组2队	16	二组1队—一组2队	17	决7~8名	13负—14负	18	决5~6名	13胜—14胜	19	决3~4名	15负—16负	20	决1~2名	15胜—16胜	
场序	组别	比赛队																																																								
1	一组	A队—G队																																																								
2		C队—E队																																																								
3	二组	B队—H队																																																								
4		D队—F队																																																								
5	一组	A队—E队																																																								
6		C队—G队																																																								
7	二组	B队—F队																																																								
8		D队—H队																																																								
9	一组	A队—C队																																																								
10		E队—G队																																																								
11	二组	B队—D队																																																								
12		F队—H队																																																								
13	5~8名	一组3队—二组4队																																																								
14		二组3队—一组4队																																																								
15	1~4名	一组1队—二组2队																																																								
16		二组1队—一组2队																																																								
17	决7~8名	13负—14负																																																								
18	决5~6名	13胜—14胜																																																								
19	决3~4名	15负—16负																																																								
20	决1~2名	15胜—16胜																																																								

## 第三节 水平四足球运动课时教学设计

本节课全面贯彻“健康第一”教育理念,落实立德树人根本任务,坚持以学生发展为本,积极落实“教会、勤练、常赛”要求,进一步推动“学、练、赛”一体化教学。结合教育信息技术,以问题为导向,创设不同的学练情境和比赛情境,通过思考与探索、探讨与交流,切实提高学生在足球运动中的阅读比赛能力和决策能力,让学生真正理解足球并热爱足球,引导学生积极参与足球锻炼,形成良好的体育锻炼意识。

### 一、水平四足球运动课时教学设计

#### (一) 学习目标分析

本节课以大单元学习目标为引领,以“控制球权、无球接应”任务为驱使,以解决“学生传完球后不跑动到空位去接应”这一问题为落脚点,结合学情分析,进行学习目标设计。本节课的学习目标从运动能力、健康行为和体育品德三个方面进行设计,旨在提高学生学习足球运动的主动性。

##### 1. 运动能力目标分析

本节课关注无球状态下的跑动问题,通过赛场点将游戏,引导学生学会有目的地跑动,培养无球跑动意识。运用一对一学练挑战,提升学生控球技能。通过多人对抗的学练,提高跑出空位接球射门能力,让学生明确无球跑动的作用,培养出根据对手和同伴位置做出合理决策的能力,形成控制球权下跑位接应连续进攻的样态。通过学练,学生全面发展协调性、位移速度、肌肉力量等体能,在足球比赛中积极使用所学的运球技能。

##### 2. 健康行为目标分析

本节课引导学生在与同伴合作挑战时通过不同的途径积极交流、沟通,形成默契;在对抗情境下及时判断自己的身体状态,避免出现伤害事故,一旦出现,能及时进行简单处理;结合体育作业,提升课外参与足球练习的自主性,养成良好的锻炼习惯。

##### 3. 体育品德目标分析

在对抗的足球运动学练中,培养学生自信自律、乐学上进、不怕困难的意志品质;在课中每个游戏和挑战比赛中渗透规则,分工明确,球队教练能规范队员的学练,使他们能遵守纪律,尊重同伴和对手,并正确看待比赛中的失败与成功;培养角色意识和责任意识,促进体育品德的提升。

## (二) 教学内容分析

在足球比赛中,通过不停地跑动来传、接球,可以对球队的进攻和防守起到支点作用。在无球状态下,以摆脱防守或创造进攻空间为目的的跑位,是足球比赛中一种实用技能。本节课是水平四足球运动大单元计划(36课时)的第18课时。在结构化知识与技能方面,本节课通过设计赛场点将、突破防线进攻射门挑战等学练,让学生在真实情境和真实问题下,明确无球跑动以及传球后及时摆脱跑动的重要性,并掌握正确的跑动路线和摆脱方法;在五对五的教学比赛中,通过积极主动地传、跑,促进知识与技能的内化,在赛场上引导学生进行比赛阅读,提高学生的实战能力,培养学生主动沟通、交流的能力,展现出团队意识和责任意识;通过体能的补偿性学练,进一步提高学生的协调性、位移速度和上肢肌肉力量等体能,让学生得到全方位发展。

## (三) 学情分析

本节课的授课对象为八(1)、八(2)班男生,共40人。学生已基本具备一定的足球基础,但是掌握情况差异较大,且缺少较好的配合意识,需要教师在课堂中引导学练。学生对足球的基本规则和裁判要求了解得不透彻,他们喜欢足球,但是对足球的理解还不太深入,需要教师不断地在课堂中进行足球规则和裁判方法的渗透,提高他们对足球运动的认识程度。学生虽然掌握了一定的运动损伤知识,但是及时处理的能力还有所欠缺,需要在课前和课中加强安全教育。学生已具有一定的力量和空间感,但是在传球的准确度和力量把握上还有所欠缺。学生正处于青春期,有较强的求知欲和表现欲,观察模仿力强,敢于大胆尝试。但是,个别学生的情绪控制能力较差,往往因一些小问题而产生不良情绪。教师需要在课堂中重点关注这部分学生并帮助他们进行情绪调控。正处青春期的他们开始具备一定的协作能力和合作意识,自我表达和表现能力不断得到提升,但是过强的自我意识也导致他们忽视足球运动中最重要的团队意识。

## (四) 教学策略分析

### 1. 基于情境,问题引导

创设游戏和学练情境,以“如何顺利接球”“无球跑动的目的是什么”等问题为导向,引导学生在学练中思考和探索,通过游戏和挑战学练中的成功体验,经过相互交流和自我总结,得到无球跑动的真意,逐步建立无球跑动意识,全面培养学生的足球意识。

### 2. 由易到难,层层递进

本节课通过设计赛场点将、突破防线进攻射门挑战等由易到难的学练方法,让学生

在不同情境下逐步掌握技术并明确其作用和意义,同时培养学生在不同场景中对同伴和对手的阅读能力。

### 3. 分层学练,实战运用

重视学生学练时的个体水平差异,针对部分球性较差、体能较弱的学生,采用异质分组,提倡小组内的合作与互助,培养学生团结协作、互助学习的意识和能力。基础较弱的学生可以在比赛中积极跑动摆脱防守,或充当裁判角色,完成比赛执裁工作。通过师生间、学生间的合作交流,优化学习氛围,提高学习效果,增强学生敢于挑战自我、表现自我的自信心。

## 二、水平四足球运动课时教学计划示例

依据水平四足球运动大单元教学设计思路,基于以上学情、目标、内容等方面的分析,进行八年级课时教学计划设计(见表 4-3)。

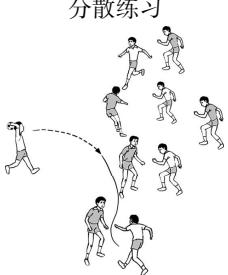
表 4-3 水平四足球运动课时教学计划示例

主题	无球跑位接应进攻	课时	36-18	班级	八(1)、八(2)班男生	人数	40人	
学习目标	1. 运动能力:积极参与无球跑动、接应进攻学练;掌握摆脱防守跑位,寻找合理的传、跑路线的方法,能说出无球跑动的作用;在比赛中能根据对手位置与同伴形成配合,取得进球;发展协调性、位移速度、心肺耐力等体能。 2. 健康行为:在赛地点将等学练中通过眼神、手势等交流方式加强沟通,形成默契;在对抗学练和比赛中能主动判断自我身体状态,及时预防和处理运动损伤;在课内外能积极参与足球锻炼。 3. 体育品德:在多人对抗情境和比赛中展现出不怕困难、乐学上进的体育精神;在比赛中遵守纪律和规则,尊重同伴和对手;正确面对游戏和挑战中的失败与成功。							
主要教学内容	1. 结构化知识与技能:赛地点将、突破防线进攻射门挑战。 2. 展示或比赛:五对五比赛。 3. 体能:协调性、位移速度、心肺耐力等。							
重难点	学生学习	了解无球跑动的作用和意义,初步学习传、跑、接配合,能在实战中尝试使用。						
	教学内容	摆脱迅速,传球及时,把握传球与接球的时机。						
	教学组织	以结伴合作学练为主,辅以分组比赛,教师点拨引导,在规定范围内保持活动间距。						
	教学方法	采用自主探究学习法、游戏法、比赛法,提高学生的无球跑动意识。						

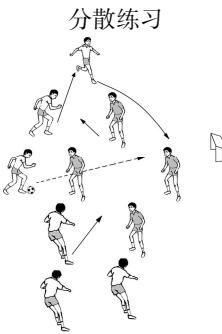
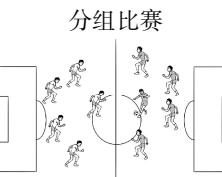
(续表)

安全保障	1. 科学设计教学组织形式与游戏方法。 2. 检查场地设备,提醒学生注意安全。 3. 注意不要踩到滚动的足球。	场地 器材	足球场 1 块、足球 40 只、绳梯 2 套、标志杆若干、标志盘若干、球门 4 个。			
课时 结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间 (分)	强度 (次/分)
激趣 导学 (2 分钟)	课堂常规： (1) 集合整队,师生问好; (2) 检查体育家庭作业,宣布本节课内容及要求; (3) 出勤及着装检查,安排见习生; (4) 安全教育。	教师： 1. 师生问好;以多媒体展示无球跑动后接球射门的精彩集锦,提问：“取得进球的关键是什么?” 2. 作业展示,引导学生评价。根据回答,引出本课教学内容,宣布要求。 3. 提醒安全事项,强调纪律。 学生： 1. 认真观看,仔细思考。 2. 积极评价,小组讨论后回答教师提问。 3. 明确要求,记住安全事项和纪律要求。	 <p>“U”形排列</p>			80 ~ 100
增趣 促学 (5 分钟)	球性练习： (1) 胯下左右脚传球; (2) 左右脚交替踩球; (3) 左右脚交替向后拉球; (4) 侧身用脚底滑球向前滚动; (5) 虚晃接脚背拨球。	教师： 1. 以多媒体展示球性练习的方法和要求。 2. 引导球队教练组织开展练习。 3. 巡视,提出要求,提示要领及要求。 学生： 1. 集体观看,认真听讲,积极思考。 2. 各球队教练在音乐伴奏下带领队员跟随视频提示与要求一起学练。 3. 充分学练,互帮互助。	 <p>三面排列</p>	1	4~4.5	120 ~ 125

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
素养提升 (31分钟)	1. 赛场点将。	<p>教师：</p> <p>1. 提问：“如何顺利接球？”以 PPT 展示学练方法和要求。在 <math>15 \times 15</math> 米的区域内，队员 5 人一组，分两组进行游戏，在指定位置设点将手一名。点将手点同伴名时将球手抛给同伴，同伴摆脱对手接球后迅速将球传回给点将手，得 1 分。比赛时，交替点将，不得连续点同一同伴。另一队断球后，互换角色。</p> <p>2. 引导球队教练和队长组织小组成员开展学练。教师巡视、指导，对跑动积极、迅速反应、做假动作摆脱对手、与点将手通过眼神及手势等进行交流后成功拿到球权的同学以及相互提醒、互帮互助的学生进行表扬。</p> <p>3. 关注个别学生并进行个性化指导，关注传球时机与跑位选择。</p> <p>学生：</p> <p>1. 球队教练和队长布置场地，组织队员进行练习。</p> <p>2. 队员带着问题学练，积极参与。</p> <p>3. 队内讨论后，积极回答教师提出的问题。</p>		7~8	4~4.5	125~130

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	<p>2. 突破防线进攻射门挑战：            (1) 六对四攻防；            (2) 四对四十二攻防。</p> <p>3. 五对五比赛。</p>	<p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>提问：“无球跑动的目的是什么？”组织学生在 <math>15 \times 15</math> 米的区域内进行六对四和四对四十二攻防尝试。</li> <li>组织球队分组体验，并回答学生提问。以 PPT 的形式进行小结：“无球跑动可以吸引防守，创造进攻空间，直接取得射门机会。”</li> <li>引导球队教练按小结再次学练。</li> <li>巡视、指导，对传、接、射配合流畅，有无球跑动意识，学练体能充分的学生进行表扬。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>勇于尝试，积极思考。</li> <li>队内交流讨论，积极回答教师提出的问题。</li> <li>球队教练与队长协助开展学练，帮助纠错，相互合作，形成默契。</li> <li>明确要点，相互鼓励。</li> </ol> <p>教师：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讲解比赛方法、规则和要求。</li> <li>引导学生按角色分组并开展比赛。</li> </ol> <p>学生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>明确规则和要求。</li> <li>进行角色扮演，积极参与。</li> </ol>	 	5~6	7~7.5	145 ~ 150

(续表)

课时结构	具体教学内容	教与学的方法	组织形式	次数	时间(分)	强度(次/分)
	4. 体能练习： (1) 快速高抬腿跑； (2) 快速绳梯跑； (3) 带球“Z”字折返跑； (4) 1分钟30米运球绕杆。	教师： 1. 通过讲解,告知学生在4个不同的活动区域进行相应的活动。 2. 分配好在4个区域活动的小组。在活动中提示学生,听信号顺时针或逆时针交换区域继续练习。 3. 明确轮转方法,注意衔接活动运动量的调整。 学生： 1. 明确练习形式与方法后进行练习。 2. 小组合作,相互轮换。 3. 听信号轮转区域,4种练习至少轮转一次。	区域散点 	4	8~8.5	165 ~ 170
放松恢复 (2分钟)	放松操与总结： 1. 拉伸放松:纵(横)叉+上体和上肢拉伸； 2. 师生小结； 3. 布置体育家庭作业。	教师： 1. 组织学生模仿练习。 2. 播放舒缓的音乐伴奏。 3. 布置体育家庭作业。 学生： 1. 跟着教师模仿练习。 2. 动作舒展、优美。 3. 认真听讲。	“U”形排列 	1	1~1.5	135 ~ 140
预计 负荷	平均心率	146~151次/分				
	群体运动密度	80%~87%	个体运动密度		65%~70%	
体育 家庭 作业	结合课堂所学,选择观赏一场比赛,统计自己喜爱的队员在比赛中无球跑动的时间、主要区域及跑动意图,并与同伴分享。					
课后 反思	可以从本节课教学的亮点、存在的问题和改进措施等角度撰写。					
课堂 资源	(1)激趣导学:比赛集锦;(2)增趣促学音乐:2010年南非世界杯主题曲Waka Waka;(3)素养提升:PPT演示文稿、微视频;(4)放松恢复音乐:小提琴曲《珍爱》。					

注:“时间”一列为该项学练活动耗时的估计值,在教学中教师可根据实际情况进行适当调整。

## 第四节 水平四足球运动大单元学习评价

大单元学习评价是依据学业质量标准对学生进行综合判断和评估的活动,是教师不断完善、改进课堂教学和学生学习自我诊断的重要环节和途径。基于《课程标准(2022版)》中球类运动学业质量合格标准的要求,制定水平四足球运动大单元学业质量评价标准。水平四足球运动大单元学习评价从运动技能、健康行为、体育品德三个方面进行多角度的综合评价,采用过程性评价与终结性评价相结合,教师评价、学生自我评价与学生互评相结合的方式,通过多元化的学习评价设计,注重发挥评价的反馈、导向、激励和改进作用,帮助学生进一步端正学习态度,促进学生核心素养的发展。

### 一、水平四足球运动大单元学业质量等级标准

依据水平四学生身心发展的特点以及学习需求,在培养学生积极参与足球运动学练、比赛的基础上,发挥评价的正向引导作用,既要关注运动能力的发展,也要关注健康行为的养成和体育品德的培育。为此,根据教学实际,为鼓励水平四学生更积极主动地学练,掌握并灵活运用所学,将学业质量设立优秀、良好、合格三个等级。

表4-4 水平四足球运动大单元学业质量等级标准

等级	学业质量描述
优秀	<ul style="list-style-type: none"> <li>熟练掌握并灵活运用原地脚背内侧传空中球、移动中接反弹球、用脚的不同部位推拨球、正面和侧面抢球防守等基本动作技术,运球与传球、运球射门、接球射门等组合动作技术以及二过一、角球、任意球等战术配合,参与校际正式比赛,灵活运用整体攻防基本战术;能在比赛中合理运用比赛规则,承担校际比赛的裁判工作。</li> <li>能独立组织与开展体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的优秀水平。</li> <li>能做到每学期通过现场或其他媒介观看不少于10次足球比赛,并能对某场高水平比赛做出分析与评价。</li> <li>在运动学练和对抗中有安全意识,会进行自我保护,能及时避免伤害事故发生;发生伤害事故时能及时进行处理,或帮助同学处理;有很强的情绪调控能力,善于沟通与合作。</li> <li>熟练使用所学足球运动项目的礼仪向教师、裁判、同伴行礼,在足球游戏活动中意志坚定、斗志昂扬、不怕困难,遵守规则,尊重对手和裁判。</li> <li>能做到每周运用所学足球运动技能进行不少于5次(每次3小时左右)课外体育锻炼。</li> </ul>

(续表)

等级	学业质量描述
良好	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 基本掌握并运用原地脚背内侧传空中球、移动中接反弹球、用脚的不同部位推拨球、正面和侧面抢球防守等基本动作技术,运球与传球、运球射门、接球射门等组合动作技术以及二过一、角球、任意球等战术配合,参与校内的联赛,并能运用攻防基本战术;能在比赛中合理运用主要比赛规则,承担校内比赛的裁判工作。</li> <li>• 能独立组织与开展体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的良好水平。</li> <li>• 能做到每学期通过现场或其他媒介观看不少于9次足球比赛,并能对某场高水平比赛做出分析与评价。</li> <li>• 在运动学练和对抗中会进行自我保护,发生伤害事故时能及时进行处理;有较强的情绪调控能力,积极沟通与合作。</li> <li>• 在比赛中做到关心同伴、遵守规则、尊重裁判和对手,有公平竞争意识,能正确看待比赛胜负;表现出团结奋进、勇于拼搏的精神。</li> <li>• 能做到每周运用所学足球运动技能进行4次(每次2小时左右)课外体育锻炼。</li> </ul>
合格	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 学会并能使用原地脚背内侧传空中球、移动中接反弹球、用脚的不同部位推拨球、正面和侧面抢球防守等基本动作技术,运球与传球、运球射门、接球射门等组合动作技术以及二过一、角球、任意球等战术配合,参与班级内的教学比赛,并能运用攻防基本战术;能在比赛中合理运用主要比赛规则,承担班级内比赛的裁判工作。</li> <li>• 能独立组织与开展体能练习,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。</li> <li>• 能做到每学期通过现场或其他媒介观看不少于8次足球比赛,并能对某场高水平比赛做出分析与评价。</li> <li>• 在运动学练和对抗中能做出自我保护的动作,发生伤害事故时能及时进行处理;能调控情绪,表现出沟通能力与合作精神。</li> <li>• 在比赛中做到关心同伴、遵守规则、尊重裁判和对手,具有公平竞争意识,能正确看待比赛胜负;表现出团结奋进、勇于拼搏的精神。</li> <li>• 能做到每周运用所学足球运动技能进行3次(每次1小时左右)课外体育锻炼。</li> </ul>

## 二、水平四足球运动大单元学习评价的内容与方法

学习评价主要是对学生在课堂中的学习行为进行引导、诊断、反馈、改进和激励,以判断课程目标的达成度。它为学生提供了有效、即时的信息,帮助学生不断改进、完善运动能力、健康行为、体育品德等核心素养的发展,也为教师今后完善、提高教学质量提供可支撑的依据。因此,在选择评价内容与方法时,要体现多样化,适合所授单元和课时。

### (一) 评价内容选择

水平四足球运动大单元学习评价内容围绕核心素养,紧扣学业质量等级标准,结合教学内容,评估学生的核心素养发展水平。

### 1. 运动能力的发展

包括足球运动的基本动作技术和组合动作技术及战术配合,运用所学技战术和配合,参与班级内的教学比赛,在比赛中体能充沛,合理运用比赛规则,并能承担裁判工作。

### 2. 健康行为的形成

包括在足球学练和比赛中学会调控自己的情绪,主动与同伴交流合作,积极应对挫折和失败,运用所学足球运动技能参与课外体育锻炼,并能使用预防运动损伤的简单方法。

### 3. 体育品德的养成

包括在学练和比赛中自尊、自信,关心同伴,遵守规则,尊重对手,履行自己的职责,能正确看待运动中的正常碰撞与摔倒,正确看待比赛胜负,表现出团结奋进、勇于拼搏的精神。

## (二) 评价方法选择

为了使评价更客观、真实、有效,教师在进行评价时可采取过程性评价与终结性评价、定性评价与定量评价、教师评价与学生评价相结合的方式,开展多元化的评价,进一步提高学生学练足球的积极性和自主性,让学生在评价过程中及时准确地了解自我学习情况,树立自信,发展核心素养。

### 1. 关注成长,开展过程性评价

为切实有效地培养学生的文化素养,教师应记录学生课内外的实际表现和进步,如将每节课中开展的定性课堂评价结合课外体育活动的过程性评价,记录在学生的个人成长档案中,以定性与定量相结合的方式,由学生和家长共同进行评价;结合国家体质健康测试,开展过程性评价,比对测试成绩,突出进步幅度等。

### 2. 创设情境,开展终结性评价

教师要结合大单元,创设一节或几节具有复杂的比赛情境的课,在学生参与时,围绕核心素养进行综合评价。评价时,要全程关注学生的具体表现,如有的学生服装不符合比赛要求,有的学生在赛前未做热身就要参加比赛,有的学生在赛后不能正确面对比赛胜负等。对这些细小的行为表现,都要进行观测并记录。

## 三、水平四足球运动大单元学习评价示例

### (一) 课堂表现评价示例

课堂表现评价示例选择水平四足球运动大单元 36 课时中的第 18 课时。为了确保评价的客观性、有效性,以评促学,在设计时采用学生自评和互评的方式(见表 4-5)。该学习评价由学生在课余时间完成。

表 4-5 水平四足球运动大单元(36~18)课堂表现评价表

评价指标	学生表现	自评	互评	总评
基础知识	知道并能说出无球跑动的作用和意义	非常符合 ○10 分 比较符合 ○8 分 一般 ○6 分 不符合 ○4 分 非常不符合 ○2 分	非常符合 ○10 分 比较符合 ○8 分 一般 ○6 分 不符合 ○4 分 非常不符合 ○2 分	
技战术运用	摆脱迅速,跑位合理,传、接及时,在展示或比赛中根据实际情况运用	非常符合 ○10 分 比较符合 ○8 分 一般 ○6 分 不符合 ○4 分 非常不符合 ○2 分	非常符合 ○10 分 比较符合 ○8 分 一般 ○6 分 不符合 ○4 分 非常不符合 ○2 分	
体能表现	积极跑动与接应,有充沛的体能完成学练赛	非常符合 ○10 分 比较符合 ○8 分 一般 ○6 分 不符合 ○4 分 非常不符合 ○2 分	非常符合 ○10 分 比较符合 ○8 分 一般 ○6 分 不符合 ○4 分 非常不符合 ○2 分	□优秀 □良好 □合格 □需努力
情绪控制	在学练和比赛中出现传球失误、跑位不及时等情况时,调控自己的情绪,心态保持良好;不抱怨同伴	非常符合 ○10 分 比较符合 ○8 分 一般 ○6 分 不符合 ○4 分 非常不符合 ○2 分	非常符合 ○10 分 比较符合 ○8 分 一般 ○6 分 不符合 ○4 分 非常不符合 ○2 分	
角色理解	能理解并胜任角色,出色完成角色任务	非常符合 ○10 分 比较符合 ○8 分 一般 ○6 分 不符合 ○4 分 非常不符合 ○2 分	非常符合 ○10 分 比较符合 ○8 分 一般 ○6 分 不符合 ○4 分 非常不符合 ○2 分	

备注:优秀为 85~100 分,良好为 75~84 分,合格为 60~74 分,需努力为 0~59 分。

## (二) 过程性评价示例

水平四足球运动大单元过程性评价结合每节课的学习过程进行,从运动能力、健康行为、体育品德、参与次数和参与范围等方面,采用自评、互评等评价方式,帮助学生了解自身学练的情况,及时修正学练的方法与策略,实现水平四的单元目标(见表 4-6)。

表 4-6 水平四足球运动大单元过程性评价表

评价维度	核心要素	评价要点	评价结果	
课堂评价 (60 分)	运动能力	掌握脚内侧踢空中球、移动中接空中球和反弹球等动作技术,实战中灵活运用,并进行简单战术配合,能制订并实施足球学练计划,掌握裁判方法并进行执法,积极参与课中的体能学练,在比赛中有充沛体能;在赛季比赛中能胜任所担任角色并出色完成各项角色任务。	非常符合 比较符合 一般 不符合 非常不符合	○20 分 ○16 分 ○12 分 ○8 分 ○4 分
	健康行为	积极参与学校内的各项体育活动,在运动中具有安全意识,注意防范安全隐患,有强烈的自我保护意识;在参与足球学练和比赛过程中,具备良好的情绪调控能力,能正确看待比赛胜负,具备阅读比赛的能力。	非常符合 比较符合 一般 不符合 非常不符合	○20 分 ○16 分 ○12 分 ○8 分 ○4 分
	体育品德	在学练和比赛中吃苦耐劳,勇于拼搏,勇于争先,遵守比赛规则,服从裁判,尊重对手。	非常符合 比较符合 一般 不符合 非常不符合	○20 分 ○16 分 ○12 分 ○8 分 ○4 分
课外评价 (20 分)	参与次数	本学期通过现场或多种媒介观看不少于 10 次足球比赛,每周参与课外锻炼不少于 3 次。	非常符合 比较符合 一般 不符合 非常不符合	○10 分 ○8 分 ○6 分 ○4 分 ○2 分
	参与范围	运用足球运动技能,经常参加校级、区级及以上的比赛,俱乐部比赛,社区活动,家庭体育活动,等等。	非常符合 比较符合 一般 不符合 非常不符合	○10 分 ○8 分 ○6 分 ○4 分 ○2 分

备注:

1. 课堂表现评价需要结合学生在整个大单元课时的课堂表现进行。
2. 课外学习评价需要结合学生本人和家长的评价进行。其中,观看足球比赛:10 次及以上 10 分、8~9 次 8 分、6~7 次 6 分、4~5 次 4 分、1~3 次 2 分;参加体育活动:区级及以上的比赛 10 分、校级比赛 8 分、俱乐部比赛 6 分、社区活动 4 分、家庭体育活动 2 分。

体测评价 (20 分)	成绩项目	实心球	50 米跑	引体向上	.....	体测结果
	学期初成绩					
	学期末成绩					

备注:

1. 体测评价根据体测结果给予评分,取学期初与学期末的平均成绩:优秀得 20 分,良好得 16 分,合格得 12 分,需努力得 8 分。
2. 优秀为 85~100 分,良好为 75~84 分,合格为 60~74 分,需努力为 0~59 分。

总评		等第	<input type="checkbox"/> 优秀	<input type="checkbox"/> 良好	<input type="checkbox"/> 合格	<input type="checkbox"/> 需努力
----	--	----	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------------

### (三) 终结性评价示例

大单元终结性评价是在相对完整的足球运动单元学习后,对整个大单元学习目标实现程度做出的评价。水平四足球运动大单元终结性评价以学习目标为指向,考查学生达成目标的程度。考查的内容主要围绕运动能力、健康行为和体育品德在情境中的具体表现,并结合《课程标准(2022年版)》制订评价内容权重表(见表4-7)。结合水平四足球运动大单元最后的淘汰赛,开展终结性评价(见表4-8)。

#### 1. 评价权重

表4-7 水平四足球:大单元终结性分值权重表

核心素养	运动能力(60%)			健康行为 (20%)	体育品德 (20%)
	体能	技战术运用	展示或比赛		
分值	20分	30分	10分	20分	20分

#### 2. 评分方法

表4-8 水平四足球运动大单元终结性评价表

核心素养	具体表现	分值	打分
运动能力 (60分)	控球能力强,灵活运用整体攻防基本战术	0~10分	
	合理选位,积极抢断,及时补位	0~10分	
	积极运用正面和侧面抢球防守等,做到与同伴主动合作,有阅读对手的意识	0~10分	
	体能充沛,无球跑动积极,能轻松完成比赛	0~20分	
	能做出合理决策,能阅读比赛	0~10分	
健康行为 (20分)	在比赛前认真做好准备活动,在比赛结束后积极放松	0~5分	
	主动交流,相互鼓励,团结协作,关心同伴	0~5分	
	积极应对挫折和失败	0~5分	
	情绪稳定,在比赛对抗中能及时调整,保持平稳的心态	0~5分	
体育品德 (20分)	能做到顽强拼搏,意志坚定,坚持到底	0~5分	
	能做到遵守规则,具有公平竞争意识	0~5分	
	充满自信,积极与同伴交流合作	0~5分	
	具有责任意识和集体荣誉感	0~5分	
总分	等第	<input type="checkbox"/> 优秀 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 需努力	
备注:优秀为85~100分,良好为75~84分,合格为60~74分,需努力为0~59分。			

#### (四) 综合评定示例

采取过程性评价与终结性评价相结合的评定方式,即为水平四足球运动大单元综合评定。过程性评价由课堂评价(60分)、课外评价(20分)、体测评价(20分)组成,终结性评价由运动能力(60分)、健康行为(20分)、体育品德(20分)组成。过程性评价与终结性评价可以按照一定的权重进行综合评定(见表4-9)。

表4-9 水平四足球运动大单元综合评定表

赋分方法	权重	评价	综评
过程性评价	30%		
终结性评价	70%		

### 第五节 水平四足球运动跨学科主题学习的教学设计

足球是一项古老而受欢迎的体育运动,随着科技的进步,与科技的结合给这项运动带来了新的机遇和变革。数据分析、虚拟现实、智能装备和视频回放等技术的运用,使足球学练和比赛变得更加科学、刺激和公平。水平四足球运动跨学科主题学习围绕“玩转智慧足球”进行教学设计与示例,将信息技术、物理、数学等学科知识进行整合,让学生感受多学科交叉融合对足球学练的促进作用,感悟新时代智慧足球的乐趣和魅力。

#### 一、水平四足球运动跨学科主题学习的教学设计

##### (一) 学情分析

水平四阶段的学生经过水平二和水平三足球运动大单元的学习,已经初步掌握与足球运动相关的基础知识和基本技能以及简单的技战术运用。同时,他们结合信息科技、数学、物理等多门学科知识与技能储备,初步具有视频录制、剪辑和分析等信息技术能力,还掌握了数学学科中对数据的统计与分析等基础知识,可以更深入地了解足球比赛数据的特点,并对足球战术进行复盘,以便在比赛中结合具体需求选择合适的足球战术。

##### (二) 设计思路

水平四跨学科主题学习以“玩转智慧足球”为主题,以二过一战术为主线,巧妙融入信息科技、物理、数学等学科知识,以“智慧足球”贯穿始终。教师给学生提供开放性学习任

务,让学生探寻足球运动中的科技力量,与同伴分享信息技术是如何助力足球运动发展的,在拓宽学生足球运动视野的同时,发现智慧足球的精彩;引导学生利用足球挡板、移动设备、心率带等设备进行足球二过一战术分析,通过多种信息技术手段和物理学知识,了解足球运动中的心率变化,学会进行足球战术分析,培养足球战术意识,进一步让学生感悟智慧足球的魅力。在教师的引导下,学生利用信息技术设备和可穿戴移动设备等进行分组,自主模拟演练技战术配合,增强足球运动意识,巩固足球运动技战术水平,享受智慧足球的乐趣,真正在足球运动中挥动“智慧的翅膀”。

## 二、水平四足球运动跨学科主题学习的单元教学计划示例

表 4-10 “玩转智慧足球”跨学科主题学习单元的教学计划示例

学习目标	<p>1. 运动能力:积极参与足球二过一战术学练和教学比赛,提高足球运、传球技术水平,增强二过一战术意识,并能在比赛情境中灵活运用;综合运用信息科技、物理、数学等学科知识,了解自己和同伴在学练和比赛中的足球表现;能运用移动设备和信息技术进行数据分析和影像分析,提升战术分析能力,理解信息技术对足球运动技能学习的重要性,提高发现问题、分析问题和解决问题的能力;发展肌肉力量、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:能基于信息技术融入足球学练课堂所呈现出的数据和视频分析结果,分析自身及同伴的技战术掌握情况和体能水平,并在后续的学练中及时进行调整,提高与同伴的沟通协调能力和情绪调控能力;能在今后的学习与生活中积极参与足球锻炼,养成积极参与足球运动的习惯。</p> <p>3. 体育品德:在足球二过一战术学练和教学比赛中表现出勇敢顽强、积极进取、遵守规则、尊重同伴的精神,具有公平竞争意识,展现出文明有礼、乐于助人的品格,并能正确对待比赛胜负。</p>
主要教学内容	<p>1. 探索足球学练中的智慧色彩。</p> <p>2. 体验足球技战术学练中的智慧力量。</p> <p>3. 精准分析并在比赛中积极实践。</p>
重难点	学生学习 利用信息技术分析自身的技战术掌握情况并进行针对性学练,能在比赛情境中灵活运用二过一战术。
	教学内容 信息技术与二过一战术教学的融合、物理原理与二过一战术运用的融合。
	教学组织 在二过一战术教学和比赛中合理运用移动设备、心率带等。
	教学方法 任务驱动,探究学习法、自主学习法、合作学习法的运用。

(续表)

课时	学习目标	具体教学内容	教学组织与方法
1	<p>1. 运动能力:探寻足球运动的智慧色彩,更好地理解足球运动,培养积极思考和解决问题的能力,提高参与足球运动的学练兴趣;发展肌肉力量、协调性、灵敏性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在搜集资料的过程中培养善于沟通与合作的能力,有效调控情绪,并能将课内所学延伸到课后学习与生活中。</p> <p>3. 体育品德:带着责任意识和集体荣誉感投入探寻活动,在小组内表现出充满自信、积极主动、文明有礼的品德。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能: 发现智慧足球的精彩。 (1) 观看足球比赛集锦; (2) 探寻足球运动中的科技力量。</p> <p>2. 展示或比赛: (1) 交流分享:足球运动中信息技术的运用场景; (2) 五对五对抗赛。</p> <p>3. 体能练习: (1) 俯撑拨球; (2) 跳球绕圈; (3) 听令运球追逐跑; (4) 3人一组运球折返跑。</p>	<p>1. 教师播放视频,组织学生带着问题集体观看足球比赛集锦,问题如:足球比赛中有哪些情境运用了信息技术?信息技术对足球比赛有什么价值?</p> <p>2. 引导学生分组交流分享观看集锦后的感受,结合自己的理解,畅想现实中在缺少信息技术的情况下,如何通过合作更好地开展足球比赛;组织学生开展五对五对抗赛,成立模拟信息技术团队,对比赛进行监督和判罚。</p> <p>3. 教师示范讲解体能学练动作要求,利用前期制作的抽奖系统,让各组选择体能练习内容,记录1分30秒内学生体能练习的次数。教师组织5次体能抽奖,激励学生积极参与学练。</p>
2	<p>1. 运动能力:通过信息技术、物理等学科知识的融入,发展足球二过一基本技术和战术能力;发展心肺耐力、肌肉力量、反应能力、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:利用信息技术设备提高足球运动的学练兴趣,体会团队合作、团队交流的乐趣,感悟足球运动的魅力。</p> <p>3. 体育品德:在三对二足球比赛中展现出顽强拼搏、积极向上的体育精神,提升团结协作意识,提高语言表达及社会交往能力。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能: 感悟智慧足球的魅力。 (1) 利用足球挡板进行二过一练习; (2) 视频分析跑位、传球的时机和方向等; (3) 小组探讨:配合队员跑动速度和距离不同,传球的力度和方向有何不同?</p> <p>2. 展示或比赛: 三对二比赛(穿戴移动设备,运用二过一战术)。</p> <p>3. 体能练习: 利用平板电脑上的体能练习资源库,进行预设内容的专项体能练习。</p>	<p>1. 教师将学生分成6~8人一组,一共6组。每个学生利用足球挡板练习二过一,结合信息科技的慢镜头回放,探究二过一技术中运动与力、速度与加速度的关系,跑动速度、距离与传球力度、方向的关系,以达到出球力量、时间控制与接应跑动配合的合理性。教师巡视,适时地指导和鼓励。</p> <p>2. 教师引导学生带着问题参与三对二比赛:在防守队员上抢不积极的情况下,进攻方应如何完成二过一技战术配合?在防守队员上抢积极的情况下,进攻方应如何完成二过一技战术配合?教师通过传感技术监测的运动中的心率、步数、运动姿态与幅度,组织学生以小组为单位再次进行探讨,给予指导并解惑。</p> <p>3. 教师组织学生分组,学生在小组长带领下,利用平板电脑上的体能练习资源库,进行预先设计的专项体能练习。</p>

(续表)

课时	学习目标	具体教学内容	教学组织与方法
3	<p>1. 运动能力:运用信息科技、物理等学科知识与方法分析和解决体育比赛中的问题,提升足球战术意识,能对比赛结果做出分析与评价;发展肌肉力量、位移速度、灵敏性、协调性等体能。</p> <p>2. 健康行为:在足球五对五对抗赛中提高情绪调控能力,保持良好的心态;善于在比赛中与同伴沟通与合作;培养观看比赛、欣赏比赛的能力。</p> <p>3. 体育品德:能公平公正地参与足球对抗赛,尊重同伴和对手,规则意识强;能正确看待比赛胜负,具有集体荣誉感。</p>	<p>1. 结构化的跨学科知识与技能: 享受智慧足球的乐趣。 (1) 结合数据分析和影像分析,科学选择合适的队员位置; (2) 运用物理相关知识,分析二过一战术的位置选择和实施; (3) 利用移动设备进行抽签,确定比赛对阵表。</p> <p>2. 展示或比赛: 五对五对抗赛(穿戴含智能足球技能测评系统的移动设备,利用无人机高空拍摄)。</p> <p>3. 体能练习: 根据比赛名次,利用平板电脑上的体能练习资源库,完成相对应的体能练习。</p>	<p>1. 教师组织学生结合上节课的影像数据,整理、分析运动数据,引导学生运用物理原理,理解足球二过一战术,学会选择合适的位置。</p> <p>2. 各小组根据前两次课的大数据分析,对个人与小组的表现进行跑动轨迹与战术选择的分析,找到失败原因,并在本次比赛中优化战术。各小组进行赛前热身,穿戴移动设备,讲解比赛要求与规则,按照分析后最新安排的阵型进行比赛。教师鼓励各小组积极展示,敢于挑战,组织小组间和小组内的交流。</p> <p>3. 教师组织学生采用散点的形式,根据比赛名次,自行利用平板电脑上的体能练习资源库,开展体能练习。</p>

# 后记

本教科书根据教育部颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》编写。

编写过程中，上海市课程教育教学研究基地(中小学课程方案基地)、上海市心理教育教学研究基地、上海基础教育教材建设重点研究基地、上海市体育教育教学研究基地等上海高校“立德树人”人文社会科学重点研究基地给予了大力支持。周珂、李有强、何耀慧、沈斌、张亿、孙丰鑫、赵俊、周春俞、杨燕国、郭富强、梁夫生、李菲菲、吴世军、陈君、喻鑫、金燕、孔琳、刘伟俊、姜斌在编写审读过程中提出很多宝贵意见。在此表示感谢！

欢迎广大师生来电来函指出教科书中的差错和不足，提出宝贵意见。

联系方式：

联系电话：021-64319241（内容） 021-64373213（印刷或装订）

电子邮箱：[jcjy@seph.com.cn](mailto:jcjy@seph.com.cn)

地 址：上海市闵行区号景路159弄C座上海教育出版社(201101)





TIYU YU JIANKANG  
JIAOSHI YONGSHU

体育与健康  
教师用书

足球运动  
全一册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5720-2994-3

9 787572 029943 >

定 价： 47.00 元