**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平三第四周课程**

**小足球：脚背正面射门**

**学习指南**

**一、学习目标**

1.知道小足球脚背正面射门的动作方法，可以独立完成脚背正面射门技术动作，发展身

体协调性、下肢力量。培养认真观察、积极思考的良好品质。

2.该教学内容共分4次课，本次课为第一课次，主要目的是养成正确的动作方法，在接下来的课时中，将逐渐增加难度，尤其是让球移动起来进行该技术练习，体会面对不同路线移动的足球支撑脚位置的变化以及摆腿时机的选择。

**二、学习步骤**

1.活动1：了解本课学习内容，明确学习目标以及本课注意事项。

2.活动2：跟随视频进行热身活动与球性练习。

（1）慢跑

（2）高抬腿；

（3）后踢腿；

（4）球性练习：原地脚踩球

（5）球性练习：双脚脚内侧拨球；

（6）球性练习：脚背正面拉踢球练习。

（7）脚背正面压球弓步蹲；

3.活动3：跟随视频进行脚背正面射门练习。

（1）观看脚背正面射门示范与讲解。

（2）练习1：无球模仿练习。

（3）练习2：有球模仿练习 。

（4）练习3：一人踩球，一人进行脚背正面射门练习。

（5）练习4：对着一面墙进行练习。

（6）练习5：脚背正面射门踢固定球练习。

4.活动4：跟随视频进行放松拉伸

（1）双腿打开拉伸；

（2）站立单腿拉伸。

（3）压脚面

**三、锻炼要求及注意事项**

1.课前活动：确保自身健康情况无异常。

练习前一小时内不要进食。

穿运动服运动鞋，在家中或户外的平整场地上进行；

检查足球标志物是否完好。

2.课上活动：充分热身，防止运动损伤。

 练习时不要急于求成，动作由慢到快。

 练习结束后进行拉伸放松，防止肌肉过渡疲劳。

3.课后活动：课后最好30分钟后再进食。

 课后自己进行巩固练习。