**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平二第七周课程**

**小足球—传接球游戏**

**学习指南**

**一、学习目标**

1.知道小足球传接球游戏的方法和练习方法。

2.掌握传接球动作，熟练掌握传接球的游戏方法；发展下肢力量以及身体协调性。

3.培养认真观察、积极思考、团结协作的良好品质和竞争精神，增强对小足球运动的兴趣。

**二、学习步骤**

活动1：介绍传接球的动作、 部位

活动2：观看足球比赛视频

活动3: 准备活动：行进间操

活动4：球性练习1、踩球 2、荡球 3、颠球

活动5：游戏-快速传接球

活动6：游戏-单脚传接球

活动7：游戏-四桶三门

活动8：游戏-高低门

活动9：游戏-比谁射的准

活动10：游戏-两人传、跑、射

活动11：拉伸放松

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服和足球鞋，在家中或户外的平整场地上进行；

2.充分热身，防止运动损伤；

3.做练习前要检查足球、标志桶是否完好，如发现破损要及时更换；如果球性基础稍差，可将足球稍撒气,球速会慢些。

4.练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。