# 足球课教案通用5篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2024-04-01

*有创意的教案可以激发学生的创造力和想象力，教师所写的教案要与实际的教学进度相符，确保教学内容的有序推进，职场范文网小编今天就为您带来了足球课教案通用5篇，相信一定会对你有所帮助。足球课教案篇1活动目标：1、初步探索绕障碍物运球、射门，发展走*

有创意的教案可以激发学生的创造力和想象力，教师所写的教案要与实际的教学进度相符，确保教学内容的有序推进，职场范文网小编今天就为您带来了足球课教案通用5篇，相信一定会对你有所帮助。

足球课教案篇1

活动目标：

1、初步探索绕障碍物运球、射门，发展走、跑动作的协调性。

2、体验足球运动的快乐并养成遵守规则的习惯。

活动准备：

足球6个、长短不同的纸棍若干，球网2个，障碍物（小树10棵、饮料瓶15个）。

活动过程：

一、导入活动（扮演角色活动身体）

1、热身运动：上肢运动体转运动扩胸运动腹背运动跳跃运动放松运动。

2、幼儿扮演小运动员，在教练员（教师）的带领下，做热身运动

3、过渡语：小运动员选择一个足球，进行游戏，（足球数量是幼儿人数的一半）活动的方式幼儿自由选择。（小运动员探索练习教师观察指导）

二、小运动员示范（幼儿自由练习，教师指导。）

1、过渡语：我们在电视里看的足球运动员是用什么来玩球的呀？（脚）

2、教师请个别幼儿进行展示交流。

3、小结：讨论规则：那么我们的规则就是不能用手来玩它；有裁判指挥；分两组；有两个球门等等。

三、游戏：运动员“射门”（探索绕障碍物运球、射门，体验足球运动的快乐并养成遵守规则的习惯。）

1、过渡语：我们先来练练小脚的本领。（运动员练习脚的本领）

2、教师可和幼儿一起用脚踢球，带球跑，过障碍和幼儿探索球怎么才能听小脚的话。

3、根据教师和幼儿的讨论，幼儿再次尝试。

4、游戏：运动员“射门”

过渡语：和幼儿商量一起怎样拼搭游戏场地。（设置障碍：雪碧瓶，用纸棒来做球门）

规则：一定要用脚绕过障碍把球射进“球门”（天桥）下和足球门里才算赢。

四、结束活动（放松运动）

1、过渡语：幼儿以小组为单位协商分工收拾器械，规定一个休息场地。

2、请出汗的幼儿主动来和老师的毛巾做朋友，擦汗，有自我保护意识。

足球课教案篇2

目标：

1、练习左右脚交替运球，锻炼协调能力。

2、学习与同伴合作踢球，感受与同伴合作游戏的快乐。

准备：

球门两个，小足球人手一只。

过程：

一、热身运动

1、幼儿每人抱一个小足球当方向盘玩开汽车游戏，绕场地慢跑一圈。

2、幼儿把球夹于两腿之中，做修车、洗车、停车等动作，舒展身体关节。

二、赶着球儿跑

1、教师示范用左右脚交替向前运球，注意脚部用力要适中，控制好球的方向。

2、幼儿分散边念儿歌“小足球，真听话，轻轻踢，朝前跑，左一下，右一下……”，边练习左右脚交替向前运球。

三、游戏：运球回家

1、幼儿分成人数相等的两队，站在草地一端，另一端放置两个球门。

2、玩法：哨声响起，每队第一位幼儿双脚交替向球门方向运球，直到把球运入球门，然后往回跑，拍第二个幼儿的手。第二个幼儿继续双脚交替向前运球，依次接力，先运完的队为胜。游戏反复进行2至3次。

四、亲亲小足球

幼儿每人抱一个小足球，用球轻拍同伴的肩、背、手、脚等部位，达到放松的目的。

（评：孩子们用儿歌配合运球练习，不仅容易记住运球要点，也为运球活动增添了趣味。而“运球回家”则让幼儿在合作竞赛与游戏情景中体验了踢球的乐趣。最后的“亲亲小足球”放松动作，更使孩子们觉得小足球是他们的朋友。）

足球课教案篇3

教学目标：

1、学会本课的13个生字。能正确读写下列词语：警惕、膝盖、磕破、手套、前倾、腆着、拼抢、探着、索性、搂着、全神贯注、激烈等。

2、正确、流利、有感情地朗读课文。

3、学习抓住人物的神态、动作观察图画，理解课文内容，并展开想象感受球赛的激烈、精彩，激发学生热爱生活的情感。

4、学习作者抓住人物的神态、动作来描述的方法。

思想教育：激发学生热爱生活的情感。

教学重点、难点：

1、运用图文结合的学习方法，抓重点句、段，理解课文内容，培养和提高观察、理解能力。

2、了解小守门员和观众的外貌、动作、神态，学习借助神态、动作描写人物的方法。

教学准备：足球比赛的照片、课文动画朗读课件

教学时间：

二课时

教学过程：

第一课时

（一）板书课题，介绍教材中出现的油画，明确看图学文的目的。初读课文，借助工具书，联系上下文理解生字词。

1、教师介绍油画作品：教材中出现的这幅油画，是前苏联一位著名画家的作品。它生动地表现了一群孩子在紧张的学习生活结束之后的一场小足球赛。

2、明确看图学文的目的：

学习看图学文这类课文，要求同学们把看图和学习课文相结合。通过看图，进一步培养我们按一定顺序观察图画的能力；通过学文，培养同学们理解课文内容的能力。借助短文明确观察的顺序和重点，借助图画帮助同学们在头脑中浮现文字所描写的画面。

3、初读课文，纠正生字读音，解释课文中出现的生词。

（二）初步看图，借助图画，再认真读课文，理清课文的层次结构，正确给课文划分结构段。

1、初步看图，提出问题，引导学生一边看图，一边思考：从画面上看，这是一幅以景物为主，还是以人物为主的图画？（从画面上看，这是一幅以人物为主的图画。）画面上画了一些什么样的人物？（图画中画了一群孩子，还有一位叔叔。）

2、他们在干什么？你从画面上哪些地方观察到的？

（图画上的人物在看一场足球比赛。从画面上用书包和帽子堆起来做的球门和站在球门当中的小守门员，以及坐在一边的观众一致的目光里可以判断出画面上的人物在看比赛。）

（三）初读课文，看看课文是怎样叙述这场小足球赛的。引导学生理清课文的层次结构，正确给课文分段。老师可以提出以下问题：

这篇课文叙述的是图画中的场景。是放学以后的一场小足球赛。读一遍课文，想想课文一共几个自然段，哪个自然段是讲守门员的，哪些自然段是讲观众的。

（这篇课文一共5个自然段。第2自然段是讲守门员的，第3～5自然段是讲观众的。）那么，课文第1自然段讲什么？

（第1自然段介绍了环境场地、时间放学以后、人物孩子们和小弟弟小妹妹以及大个子叔叔、干什么赛足球）

你想一想，这篇文章应该如何划分结构段呢？

（这篇文章应该分三大段：第一段是课文的第1自然段，讲放学以后，一群孩子在空地上赛足球，吸引了不少观众；第2段是第2自然段，介绍了小守门员；第三段是第3～5自然段，介绍了观众）

（三）小结。

这一课是看图学文。我们在初步观察图画的基础上，又初读了课文。从画面中观察到了时间、地点、人物和一件什么事。在初读课文以后，我们给课文划分了三大段。这三段，先讲放学以后，一群孩子在空地上赛足球，吸引了不少观众；接着介绍小守门员，之后重点介绍了观众的表现。这个写作顺序就是作者的观察顺序。

第二课时

一、导入新课：

课文内容入手，引导学生借助课文明确作者观察的顺序和重点，进一步培养学生按一定顺序观察图画的能力。

1、《小足球赛》这篇课文分了三大段来写的，回忆一下上节课我们是怎样划分的。

（因为这是作者观察图画的顺序。作者是按照观察图画的顺序来安排他的写作顺序的。）

2、按照作者的观察顺序，仔细看图画，然后自由读课文，结合课文，想一想作者观察的重点落在了哪儿？大家一起议一议。

（课文是按照作者的观察顺序来安排层次结构的，我们又知道作者的写作顺序（层次结构）就是作者的观察顺序。

3、课文详细地向我们介绍、描述了小守门员的表现，以及不同的观众的不同表现，因此，作者观察的重点应该落在小守门员和观众的表现上。）

4、强调观察的顺序和重点：

我们常常提到写文章要讲顺序，要抓住重点写具体。其实，观察图画也要讲顺序，要能从画面中观察到作者所要的.重要内容。这样，才能理解图意，体会作者所要表达的思想感情。《小足球赛》这篇课文，就是作者在有顺序地观察图画的基础上，抓住了画家所要表现的重点，用语言文字生动具体地给我们进行了描述。

二、引导学生仔细观察图画，借助图画帮助学生在头脑中浮现课文所描写的画面。从而，进一步理解课文内容，体会作者所要表达的感情，激发学生热爱生活的情感。

1.指名读课文第一段，然后仔细观察图画，图文结合，边读边想：课文中哪一句话介绍了足球赛的环境，也就是地点？（这块空地真是赛足球的好地方）好地方，好在哪里？看图画，想一想。

（空字说明来往行人不多，没有车辆通过，从画面上看，附近没有大的建筑物妨碍踢球，这样的地方正是比较理想的简易足球场，所以，说它是赛足球的好地方。）

2、他们分成两拨儿，把书包和帽子堆起来做球门，就拉开阵势赛起来。你在画面上看到的是哪一拨儿？（画面上只反映了其中一拨儿的一个守门员、一个候补守门员。）

拉开阵势赛起来中的拉开阵势是什么意思？看看图画，从画面中的哪一个人物的动作和神态可以看出来？

（阵势，原是指军队作战时布置的局势，课文中，是双方相互对峙的紧张的场面的意思。拉开阵势就是紧张的小足球赛已经开始。从画面中小守门员叉开的两腿，手扶膝盖和专注的一双眼睛，可以看出足球赛已经拉开阵势，比赛将非常紧张。）

3、看图，再读课文，从画面上看，都有哪些人来观看比赛？从文章中的哪几个词可以看出这场足球比赛很精彩？

（有小弟弟小妹妹，还有大个子叔叔。）（小弟弟小妹妹是被吸引来了，大个子叔叔也坐到场边欣赏。）

4、看图，学习课文第二段。

课文第二段（第2自然段）是作者重点观察守门员的一段。课文中，作者具体介绍了小守门员和后补守门员；图画里，守门员也是画家重点表现的画面中心人物。作者在重点观察的基础上，用语言文字是怎样表现的。读读这一段，看看作者抓住守门员和候补守门员的什么特点来突出这两个人物，表现球赛激烈的程度的？

（作者抓住守门员外貌、神态、动作和姿态等特点来突出这个人物的。）默读这一段，在文章里画出表现守门员外貌、神态、动作和姿态的词句。从这些词句中，我们能看出什么？

（课文先讲他的外貌和神态。留平头显得格外精神。警惕地注视，表现他对对手严加防备，十分专注的神态。分腿弯腰，上身前倾，表现他随时准备扑救险球的姿势。）

课文介绍了守门员外貌、神态、动作和姿态以后，为什么说真正的守门员都是这样的？这是作者对画面中守门员的一种肯定吗？还是赞扬？怎么理解？

（真正的守门员都是这样的说明小守门员很称职，是作者对他的肯定和称赞。）

课文接着介绍候补守门员。看看图画，作者怎么知道他是候补守门员？他一心想着快点儿让他上场，好显一显身手，是作者根据画面上候补守门员的什么想象出来的？

（作者从他的衣着、神态和站在守门员背后可以看出他是个候补守门员。作者根据他腆着肚子的动作，那急不可待、跃跃欲试的神情想象出来的。）

5、小结这一段：

作者用精练的笔墨，把全场唯一的两个队员的天真可爱、忠于职守的形象，通过人物的外貌、神情、动作和姿态展现在我们面前。

6、看图，学习第三段，看看图画，再读读这一段课文，看看作者是按什么顺序对观众作了具体描写的？具体描述了几位观众的表现？他们分别是谁？每一位观众的表情和形象一样吗？作者又抓住他们各自的什么特点来写的？这些观众的表现从侧面说明了什么？

（头一句先总说观众的眼神：都望着远处的场地。接着，按照由中间到两边、从小孩到大人的顺序对观众作了具体描写。课文一共描述了七个孩子和一个大人（大个子叔叔），还附带讲了一条白狗的样子。所描写的人物表情和形象都不一样，分别抓住这些人物的特点写得既简明又具体。）搂着小弟弟的红领巾可能来迟了，他坐在最边上，也全神贯注地注视着局势的发展。局势的发展指的是什么？全神贯注是什么意思？其他观众全神贯注地看比赛，你是怎么知道的？

（局势的发展指的是足球场上，比赛变化的情况。全神贯注是全部精神集中的意思。从作者对其他观众的动作和表情的描写中看出其他观众也在全神贯注的观看比赛。）在所有描写的观众里，哪一个观众最引人注目？（大个子叔叔）

他面带笑容，看得津津有味。津津有味是什么意思？从孩子们踢得太精彩了，也许引起了他小时候的回忆结尾的这一句话，精彩是什么意思？可以知道大个子叔叔曾经是个足球行家，能把足球行家吸引，说明什么？从哪些地方可以看出这场小足球赛十分精彩？

津津有味是有兴致、极感兴趣的意思。精彩是（表演、展览、言论、文章、等）优美、出色的意思。课文里形容小足球赛紧张、激烈、吸引人，能把大个子叔叔吸引，说明小足球赛水平很高，踢得精彩。全篇文章没有一词一句是对比赛场面的描写，贯穿全文的内容除了对守门员的动作和神态的描写，就是描写观众观看比赛时的动作和表情。可是，全篇文章却使读者经历了一场紧张激烈、精彩的小足球赛。

（三）总结课文：

这篇看图学文小足球赛，反映的是一群孩子在空地上赛足球，小守门员警惕地注视着对方的场地，一些小观众和一位大个子叔叔正在出神地观看这场比赛。配合本课的图画是一幅著名的油画作品。画面角度新颖，人物形象逼真。作者按照观察顺序来安排写作顺序，把看到画面上的内容生动形象地用语言文字描述出来。使我们借助课文，明确了作者的观察顺序和观察重点；又凭借图画帮助我们在头脑中浮现出文字所描写的画面，从而产生联想，加深对图画和课文内容的理解。

四、作业布置：

?板书设计】

2、小足球赛

运动员：

守门员、候补守门员（全神贯注）

小足球赛

观众：

戴红帽的、红领巾、扎蝴蝶结的女孩、

精彩

搂着弟弟的红领巾、大个子叔叔（全神贯注）

课后小记：

足球课教案篇4

一、指导思想：

根据《体育与健康》课程标准，突出“健康第一”的指导思想，与“人本主义”教育理念接轨，使学生在运动参与、运动技能、身心健康、心里健康和社会适应等各个方面得到全面的锻炼和发展。在教学过程中坚持以学生为本，充分发挥教师的主动作用，通过各种趣味小游戏，培养学生体育意识，以教材难点与趣味点的结合设计练习内容。让学生在愉快的合作、探讨、竞争中逐步达到教学目标。

二、教学目标

1、运动参与：在练习与游戏活动中，提高足球射门的能力，发展学生奔跑、跳跃、灵敏、反应、协调等身体素质。

2、运动技能：通过小足球射门与游戏的教学，向学生传授脚内侧射门技术。

3、身体健康：能利用足球进行运球和射门。

4、心理健康：充分促进个性的发展，体验足球射门的乐趣。

5、社会适应：培养交往能力和团结协作的意识。

三、学生分析

我校地处城郊结合部，学生比较喜欢参与体育活动，特别是足球运动。但由于学生的生源差异较大，特别是外来流动人口，收入低，生活环境较差，课余时间基本没能参与到足球活动中，只有利用课堂的学习和练习来提高自己和满足自己的欲望，体验到足球运动的乐趣。因此，在课堂上，我尽量让学生参与练习，提高足球技术；课余时间，对部分有兴趣的学生进行免费的辅导，让他们更加喜欢足球运动。

四、教材分析

足球是学生特喜欢的一项体育运动，有很强的集体性和趣味性，通过足球活动能发展学生的多项身体素质。还可以充分激发小学生参与活动的积极性和主动性。提高少年儿童的综合素质，培养竞争意识和团结合作的精神。

但如何进一步提高足球技能，需要教师加以引导。本课中就是让学生在教师的指导下初步学会足球的简单运动动作，知道简单足球动作术语。在教学中主要强调突出“游戏”二字，在游戏中熟悉球性，培养学生对足球运动的兴趣和爱好，初步养成不用手而用脚触球的意识和习惯。

难点：脚内侧部位对学生来讲不是很清楚，教师采取的方法是在这一位置贴上标注物，通过多种游戏强化，让学生在兴趣高昂的状态下，体验脚内侧射门技术。

趣味点：

1、用人体设置门，培养了学生的想象力，同时也调动了学生学习的积极性。

2、让学生进行小足球比赛游戏，让学生展示自我，符合儿童心理。

五、设计思路

本课以“在活动中提高学生的学习兴趣”为主线，时时把学生的主体地位放在第一线，教学中启发学生大胆想象，鼓励学生主动体验，在关注学生主体地位的同时，层层深入地让学生体验合作交往，教师及时的鼓励和引导，把学生的学习兴趣充分调动，从而贯彻“健康第一”的指导思想。

本课采用主体式教学法。在课前师生谈话阶段—教师既以趣引情，调动了学生的积极性，使学生有良好的情绪，为上课做好准备。

群龙戏珠—－学生排好队，在组长的带领下，模仿教师动作，进行小游戏。银珠滚滚——学生运用特制的足球练习脚射门，激发学生对足球的兴趣，在教学中教师设计安排多种练习方法，让学生在合作中学习，使学生在乐中求学，在学中取乐。

飞跃龙门——引导学生设置各种“人体门”，参与射门练习。在练习中能与他人合作探究，共同完成任务。

比赛游戏——通过比赛小游戏，相互协作，共同完成任务，体验成功的乐趣，培养学生相互合作的团队精神。

六、场地器材设置

一片足球场小足球（纸球）40个跨栏架6个

七、教学效果预计：

1、心理效果预计：根据本课特点，学生将会积极参与活动，并能在活动中体会到集体的力量，给自己带来集体的归属感。

2、生理效果预计：由于本课是新课，负荷适中，但练习密度较大。平均心率为110－120次/分

八、本课特色

1、课标指出开发和利用各种体育生活资源是激发学生运动情感的重要手段。课上运用了生活中的废纸，在学生手中变成了一个一个足球，为足球走进生活游戏打开了绿色通道。

2、体育源于生活，更应贴近生活。传统的足球运动具有强烈的对抗性。现在越来越远离学生的生活。学生只是在心中虚拟的喜爱，根据这一情况，本课将足球运动换成儿童话、娱乐话的体育活动，让学生亲近足球，亲身享受足球运动带来的愉悦，张扬了学生的个性。

备注：本主题单元计划共5节课，比赛课为第3课时—“快乐的小足球”

足球课教案篇5

一、教学内容

1.足球脚背内侧传球

2.游戏数数抱团

二、教学目标

知识与技能目标：学生能描述出脚背内侧传球的基本动作要领，并能正确区分脚背内侧传球和脚内侧传球动作的区别，并在学习过程中增强人的身体素质以及全身协调能力。

过程与方法目标：80%的学生能够掌握足球脚背内侧传球的.基本技术要领，在一定的助跑中能够正确的运用篮球脚内侧传球的技术，并提高脚对足球的控制能力。

情感态度价值观目标：通过情境模拟和游戏竞赛过程，培养学生积极进取、顽强拼搏、团结协作等优良品质。

三、教学重难点

重点：斜线助跑，支撑脚的位置以及支撑脚脚尖指向出球方向。

难点：踢球腿和摆动腿脚的击球部位。

四、教学方法

讲解法、示范法、情境模拟法、纠正错误法

五、教学过程

(一)开始部分(2分钟)

1.集合整队

2.师生问好，清点人数

3.检查服装

4.宣布本堂课教学内容与目标

5.安排见习生

教学组织：学生成四列横队，教师口令指挥，学生集体练习。

要求：快、静、齐。

(二)准备部分

1.热身游戏——数数抱团。

教学组织：学生围着老师站成一个圆圈，并按顺时针方向慢跑。老师语言提示“桃花桃花朵朵开”，学生问开开几朵，老师喊出数字，学生几个人抱在一起”。没有抱在一起的同学表演节目，唱歌或则跳舞。

要求：(1)学生站在队列前听老师讲游戏规则;

(2)在讲解完成后快速进行游戏;

(3)学生在游戏过程中遵守游戏规则，并注意安全

专项准备运动

弓步压腿(4×8拍)侧压腿(4×8拍)体前屈(4×8拍)膝关节运动(4×8拍)

手腕踝关节运动(4×8拍)

两人一组压膝、膝前弯曲

组织：学生成四列横队，两人之间相距1.5米。

要求：动作整齐规范，完成动作舒展大方并有力度。

(三)基本部分

环节一：情境导入

1.教师通过播放足球明星挂图并引导提问学生，知道画面上是谁，并且在干什么?学生回答。并指出这些足球明星都是进过刻苦训练，最后获得在足球上的成就的，老师今天就带领同学们到不同场地去训练，最后成为我们的足球明星，为我们国家争光。引出今天的学习内容——足球脚背内侧传球。

2.通过挂图和播放慢镜头视屏展示排球正面双手垫球的各个技术环节的动作让同学形成初步的动作表象。

组织教法及教学要求

组织：学生四列横队(插空站立)

要求：学生认真观看，积极思考，能自己总结出排球的一些动作要领。

环节二：学生自主体验足球脚背内侧传球

1.学生通过观看视频和挂图形成的动作表象，学生在脚背内侧传球的动作中，学生形成初步的动作体验。但并没有完整的掌握动作，并会遇到各种问题。

2.教师引导提问：同学们，你们在两人一组传球过程中遇到了那些问题?

同学回答，教师总结。帮组学生解决问题引入足球脚背内侧传球的技术环节学习。

组织教法及教学要求：教师设问启发学生思考，让学生分小组自由讨论，并尝试总结问题。同时做一些动作的正确示范，让学生观察思考。

环节三：新课讲授足球脚背内侧传球

新课讲授：斜线助跑，支撑脚外侧积极着地在球的侧后方20—25厘米处，脚尖指向出球方向;支撑脚着地的同时，踢球腿以髋关节为轴又大腿带动小腿踢球。当快要接近球时，小腿加速前摆、脚面绷直，脚趾扣紧，用脚背击球的后中部，击球后身体继续前摆。

组织教法及教学要求：

1.讲解与示范

1.1教师先做示范再讲解，示范时在两排之间示范，教师面对学生边讲解边示范，既做正面示范又做侧面示范。

2.组织练习

2.1教师创设情境学生来到南非。

在这里学生做原地无球练习，教师巡回指导纠正错误动作。

看教师动作模仿练习，并强调动作细节。(做动作时，要斜线助跑，踢球时要以髋关节为轴以大腿带动小腿踢球。)

要求：学生练习动作时认真，动作准确到位。

2.2教师创设情境一起来到巴西，做有球练习。

1、请体育委员到前面与老师一同做固定球练习(体育委员踩球于脚下，教师做踢固定球动作)

2、两人一组，进行练习

3.教师巡回指导纠错，并提示动作要领(强调击球时脚面绷直，脚趾扣紧，用脚背击球的后中部)

2.3教师创设情境，进入美洲进行两人一组传球练习

练习者相距十米进行传球，主要体会击球部位和动作的连贯性。

强调正确击球部位，合理取位，动作全身协调性。(要求传球的准确性，支撑脚脚尖指向传球方向)

环节四：教学比赛——传球进圈积分。

教师创设情境，我们通过前面的练习已经获得了一定的本领，现在我们决战巴西。

组教学组织：讲班上学生分为人数相等男女比例恰当的四组。一人一球，依次开始有每一位同学带球绕过障碍物，并将球传入指定的区域内。由见习生当裁判，没进一球的一分，累计最高的得分得队获胜。

游戏规则：学生必须绕过绕过障碍物，球如果没有踢指定区域内不得分，在运球过程中学生如果掉球需要带球继续绕过障碍物。

环节五：师生讨论，学生展示。回顾本堂课教学内容

1.请同学自告奋勇上台展示本节课所学内容，对其展示表示鼓励与肯定。

2.集合讨论学生再练习过程中存在的问题，提出解决方案。师生共同回顾总结足球脚背正面传球的技术要领。斜线助跑，踢球时以髋关节带动大腿，进而带动小腿踢球;踢球时，击球的中后部;踢球后身体随球前摆。

(四)结束部分(5分钟)

1、放松下肢练习;

2、集合讲评;

3、布置课外作业

4、安排学生送还器材

5、师生再见。

六、场地器材

排球四十个、排球场一块、标准物四个、排球挂图一张、视频播放器

七、预计强度

平均心率为120——140次/分，练习密度35%——40%

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com