

全国青少年校园足球专家委员会审定



全国青少年校园足球 教学指导手册

小学五年级



全国青少年校园足球工作领导小组办公室 编写
中国足球发展基金会 北京华彬文化基金会 资助

序言

校园足球的发展，寄托了党和国家领导人、全国人民的殷切期望。习近平总书记多次对青少年校园足球工作进行指示、批示。在党和国家的关怀下，在全国校园足球人的努力下，校园足球得到了高质量发展。

回顾校园足球的七年发展，可以用三个关键词概括：体系、机制、动力。

从体系来讲，按照总书记提出的“足球从娃娃抓起”，扩大足球人口的要求，提高国民的健康素质，弘扬爱国主义、集体主义精神和顽强拼搏的意志品质，同时还要提高中国足球竞技水平的目标，经过七年的努力，校园足球在推广普及和提升水平方面形成了“三位一体、一体两面”的完整体系。

在学校体育方面，按照总书记提出的让广大青少年通过体育锻炼、体育竞赛享受乐趣、增强体质、健全人格和锤炼意志的目标。校园足球在推广普及体系方面，秉承“教学是基础，竞赛是关键，体制机制是保障，育人是根本”四个方面的核心理念，同时围绕核心理念分别进行了载体建设。

第一个方面是构建了科学的教学体系。按照校园足球推广普及的模式，要提升中国足球的发展水平，首先要扩大足球人口，在推广普及方面，构建了校园足球特色校的新模式。到目前为止，已经建成了全国校园足球特色校 3 万余所，近 3000 万人接受足球教学和训练，同时参与足球竞赛活动。

第二个方面是构建了完整的竞赛体系。为了实现总书记提出的学校体育“四位一体”目标，落实体教融合文件关于选拔优秀竞技人才的要求，建立真正检验教、练、赛效果的重要平台。经过 7 年的努力，搭建起了从班级内部、年级、县、市、省和全国的六层校园足球的联赛，同时还组织了小学、初中、高中和大学四级联赛，再加上精英联赛（校园足球夏令营活动）。

第三个方面是构建起校园足球发展的支撑体系。主要包括教师和教练的培训，场地的改建、扩建、新建，还有校园足球特色校中足球特长生的升学通道。在校园足球特色校的布局中，安排了三所小学对应一所初中，两所初中对应一所高中的校园足球特色校布局，基本上解决了足球特长生的升学通道问题。

第四个方面是构建起完整的训练体系。通过六级联赛，分别可以产生班队和校队以及县、

市、省和全国的最佳阵容，再对精英队伍利用周末和节假日进行额外的训练，就成为了满天星训练营的训练模式。

第五个方面是构筑了宣传教育体系。校园足球通过官方公众号、年度总结活动、赛事直播、校园足球人物宣传和赛风赛纪宣传教育，逐步形成了完整的校园足球宣传和教育体系。

从机制来讲，形成了一套完整校园足球工作推进机制。

第一个方面是领导小组坚决贯彻落实习近平总书记和党中央国务院的战略部署，制定校园足球的相关政策文件，审议重大改革事项，同时协同推进工作。

第二个方面是部门的协调。通过教体融合的机制，统一赛力、统一组织开展青超联赛、女乙联赛，同时跟中国足协的职业俱乐部展开合作。在经费场地建设方面，各部门齐心协力，共同支持校园足球的工作，包括中央财政设立专项扶持经费、制定场地建设相关的规划和谋划、学生意外伤害保险基金，形成了一个完整的协同推进机制。

从逐步完善内生动力机制来讲，通过推广普及体系和良好完善的推进机制，调动所有参与方的积极性，也就是构筑内生动力。

第一个方面是校园足球在过去七年里，逐渐构建起了参与校园足球工作的荣誉体系，包括优秀特色校、优秀试点县试验区、优秀夏令营、优秀教练、优秀教师和优秀运动员。第二个方面是进一步完善了学生运动员等级的认定。在校园足球选拔性竞赛中，开辟了一条全新的全方位、公开、公正、透明的足球后备人才选拔和运动员等级认证方式。最后就是要畅通运动员的入学通道，使具备足球特长的学生顺利升学。

校园足球虽然经过7年的发展取得了巨大成效，但依然存在问题。

一是校园足球的发展还不充分。构建教会、勤练、常赛三位一体的教学改革模式，同时面向全体学生和少数精英的“一体两面”模式，在部分地方还没有完全做到位，这也是下一步要重点解决的问题。

二是校园足球发展不平衡，主要体现在校与校之间、地区与地区之间还存在校园足球推进力度和成效上的差异。另外，在推广普及和提升竞技水平两个方面上的发展也存在不平衡，在推广普及方面做得更多一些，而在提高竞技水平方面做得相对较少。

三是校园足球发展不完善。既包括推进机制的不完善，整个宣传推广体系也需要进一步加

强和改进。另外，在调动各方积极性的动力机制方面，还需要进一步完善。

总结过去是为了更好地展望未来，关于下一步的工作考虑，可以用四个关键词概括：理念、融合、路径、改革。

理念推进要更加坚定。要坚持贯彻落实总书记的殷殷嘱托和高瞻远瞩的谋划，按照“三位一体、一体两面”的模式，进一步夯实校园足球的推广普及体系。同时，学校体育的生态乃至整个教育生态的变革，也会随着校园足球以及由校园足球所引领的整个校园体育项目的改革和发展产生重大变化。真正落实“教会、勤练、常赛”，不仅在足球项目方面，在其他运动项目方面也要按照“三位一体”和“一体两面”的模式坚定不移地走下去。因为只有教会、勤练、常赛，才能实现总书记对学校体育提出的享受乐趣，增强体质、健全人格、锤炼意志的目标要求。总书记在讲到校园足球时说到：“我们还要久久为功”。这既是总书记对我们现在工作理念的充分肯定，也是对我们宣传推广普及校园足球工作的肯定，也是总书记对未来的期许。我们还要继续久久为功，坚持不懈地做下去，要更加坚定这个理念。

融合要更加深入。体教融合如何深入？从校园足球工作来讲，第一个方面要在“三位一体”的教学改革方面有更进一步的融合。“三位一体”也就是教会、勤练、常赛，这是学校体育的新格局，也是落实总书记五育并举，对教育总体要求非常重要的环节。要培养健全人格、实现教育立德树人的根本任务，学校体育必须要做到三位一体。从学校体育的新使命来讲，教会、勤练、常赛三位一体的整个教学改革模式，也是培养优秀竞技人才的重要制度安排。从对学生的全面发展来讲，只有学生的全面发展才能够培养专业化的领军人物。而竞技体育的后备人才也不例外，要培养优秀的竞技人才，也需要在全面发展的背景下去培养。同时，关于“一体两面”的逻辑，在校园足球的具体推进过程中，我们坚持通过做大分母来推广普及，通过层层选拔和竞赛来做强分子，选拔优秀的后备人才。通过对选拔出来的优秀后备人才强化训练，构建完整的训练体系，让更多优秀的人才脱颖而出，这是“三位一体”的融合。另外，在“一体两面”方面的融合，全面发展和专才的成长是一体两面的。没有全面的发展，就没有专才。所以，只有面向广大青少年广泛开展足球教学训练和竞赛活动，才能够源源不断产生和输送优秀后备人才。所以，需要构建新的机制来保证所有学生和少数精英的协同发展，在体教融合方面做得更加深入。

发展路径要更加清晰。首先从领导小组的角度来讲，要进一步发挥主导作用，统筹协调校园足球各项工作的发展，同时要对各项工作的推进进行督导和检查。其次，要协同搭建完整的校园足球支撑体系，包括师资队伍建设和师资培养和培训、场地规划和建设、经费保障，尽快完善学生体育运动意外伤害风险防控和保险制度。最后，还要合力构建评价体系。既包括教、练、赛的评价，也包括面向全体和少数精英工作的评价以及师德师风的评价。我们的教师和教练员不仅要提高执教水平，还要提高师德师风、赛风赛纪的规范，这是学校体育立德树人的重要标志。同时，在运动员等级和升学方面也要有全新的、更深入的路径设计。

改革要更加高效。首先是三位一体和一体两面的综合改革，包括教会、勤练和常赛的融合。第二个方面是竞赛体系的改革与完善。要与国家体育总局和中国足协联合制定中国青少年足球联赛方案，同时伴随着中国青少年足球联赛的开展，还要跟进推动青训体系的改革，实现校园足球现有的满天星训练营模式和国家体育总局中国足协的中国足球青训体系更深入地融合，进而实现两者的融通。第三个方面是评价体系的改革。主要包括运动员的等级认定，要最大限度调动各方积极性，既体现体育立德树人的导向，也要跟快出优秀人才相结合。第四个方面是宣传教育工作的改革。要通过切实、高效、亲民的宣传活动，进一步体现校园足球在立德树人方面和优秀竞技人才成长方面的价值，体现校园足球在中国学校体育改革发展中先行先试的示范作用。

“校园足球工作要按照中国足球改革发展总体方案的要求，一步一个脚印，不能走急功近利的老路，更不能允许出现各种形式的形式主义。要教学就老老实实教，认认真真地教，要训练就本本分分地练，要搞竞赛就规规矩矩地赛。唯有脚踏实地，久久为功，方能推动校园足球高质量发展。”

全国青少年校园足球工作领导小组

王登峰

目录

一、教学指南	1
(一) 教学基本要求.....	1
(二) 教学课次内容示例.....	2
二、教学大纲	3
(一) 教学目标.....	3
(二) 教学内容.....	3
(三) 教学进度.....	3
(四) 教学评价.....	4
1.评价内容.....	4
2.评价标准.....	6
3.评价要求.....	7
三、教学方法	8
(一) 足球课的设计.....	8
1.足球技术课设计考虑因素.....	8
2.足球战术课设计考虑因素.....	9
3.足球课的练习负荷.....	9
(二) 足球课的组织.....	9
1.足球课的结构.....	9
2.足球课的准备.....	10
(三) 足球课的实施与指导.....	10
1.足球课的实施.....	10
2.足球课的指导.....	11
(四) 足球课中注意的问题.....	11
四、教学计划	12
附录：全国青少年校园足球示范课教案.....	13

一、教学指南

为贯彻落实《中国足球改革发展总体方案》和《中国足球中长期发展规划（2016-2050年）》对发展校园足球的总体要求，指导各地中小学深化足球教学改革，积极推进校园足球普及，特此制定《全国青少年校园足球教学指南（试行）》（以下简称《指南》）。

《指南》坚持立德树人理念，以普及校园足球、培养学生综合素质和促进青少年健康成长为目标，是指导和规范校园足球教学活动开展的基础性文件，是《体育与健康课程标准》在足球运动项目上的具体落实，适用于全国开展校园足球教学工作的中小学。

（一）教学基本要求

校园足球教学的基本要求包括学习目标、学习内容、内容比例。根据小学五年级青少年的身心发育特点，提出教学基本要求如表 1.1 所示。

表 1.1 小学五年级校园足球教学基本要求（以40课时为例）

学习目标	学习内容		比例	备注
	类别	内容		
1. 巩固基本运动能力，进一步发展速度素质，开发心肺耐力； 2. 强化足球基本技术，进一步在比赛中运用技术的能力； 3. 初步培养个人攻防战术意识； 4. 在足球活动中进一步培养意志品质，使学生养成积极认真的态度，进一步发展小组协作能力。	身体活动	灵敏、速度、心肺耐力	15%	游戏性的身体活动
	技术	运控球、带球跑	25%	以合作性、竞争性的足球游戏为主
		传球、接球		
		射门		
	战术	抢球、头顶球	15%	
		个人进攻战术		
		个人防守战术		
	心理	意志、态度、规则、协作	10%	
	比赛	游戏性活动，小型比赛	30%	
	理论知识	足球规则、足球故事	5%	

《指南》要求，各学校要以目标引领内容，注重学生身体素质、技战术能力、足球意识、交流和协作能力的培养，不断增强体质，逐步掌握较为全面的足球知识，促进学生综合素质的提升。各地要依据《指南》精神，参考教学计划，制订符合本地方和学校实际情况的足球课程实施方案，注重校园足球教学方法和组织形式的改革，做好学生学习评价、教师教学评价以及课程建设评价，因地制宜，开发利用各种课程资源，体现课程弹性和地方特色。

（二）教学课次内容示例

《指南》提出的小学五年级教学课次内容示例如表 1.2 所示。在教学课次内容示例安排中，强调了主要内容，但并不是唯一内容，在教学过程中要注意各课次内容的衔接，注意足球教学的系统性和完整性。《指南》按照每学年 40 课时设计，略超实际课时，供教师制订教学计划时进行参考。

表 1.2 小学五年级教学课次内容示例

小学五年级上学期		小学五年级下学期	
课次	主要内容	课次	主要内容
第 1 课	提高运控球技术	第 1 课	进一步提高运控球技术
第 2 课	提高带球跑技术	第 2 课	学习突破过人技术
第 3 课	学习接控球技术	第 3 课	提高突破过人技术
第 4 课	复习接控球技术	第 4 课	进一步提高接控球技术
第 5 课	学习接传球技术	第 5 课	提高传接球技术
第 6 课	比赛课	第 6 课	比赛课
第 7 课	复习接传球技术	第 7 课	进一步提高传接球技术
第 8 课	学习头顶球技术	第 8 课	提高头顶球技术
第 9 课	复习头顶球技术	第 9 课	进一步提高提高头顶球技术
第 10 课	学习带球射门技术	第 10 课	学习接球射门技术
第 11 课	复习带球射门技术	第 11 课	复习接球射门技术
第 12 课	比赛课	第 12 课	比赛课
第 13 课	学习个人进攻战术	第 13 课	提高个人进攻能力
第 14 课	复习个人进攻战术	第 14 课	进一步提高个人进攻能力
第 15 课	学习个人抢球技术	第 15 课	学习个人断球技术
第 16 课	学习个人防守技术	第 16 课	提高个人防守能力
第 17 课	复习个人防守技术	第 17 课	进一步提高个人防守能力
第 18 课	比赛课	第 18 课	比赛课
第 19 课	理论课	第 19 课	理论课
第 20 课	足球节	第 20 课	足球节

在校园足球教学过程中，教师应注重游戏教学法和比赛教学法的合理运用。在此基础上，倡导教师以《指南》为依据，充分发挥主观能动性，不断丰富完善教学方法和手段，增强足球教学的吸引力，培养学生的足球兴趣，进一步提高校园足球教学质量。

针对现阶段校园足球青少年参与足球的起点不一，部分学生从“零”开始接触足球的现状，各地可因地制宜、因校制宜，根据实际情况选择《指南》中的教学内容。教师应在教学实施前充分了解学生的足球水平，选择难度适宜的内容进行教学，做到因材施教。例如，若授课班级的大部分学生参与足球时间较短，可以选择低 1 或 2 个年级的教学内容或仅挑选所处年级中的部分内容进行教学，降低学习难度、循序渐进，通过一段时间的规范教学，逐步过渡到能够完成《指南》中对相应年级所规定的教学内容。

二、教学大纲

（一）教学目标

教学目标是编制课程教案的主要依据，也是检查和评定学生学习效果、衡量教师教学质量的重要标准。小学五年级的足球教学目标旨在通过足球课程的学习，使学生体验足球运动的乐趣，进一步巩固足球基本技术，掌握组合技术，发展身体素质，促进身心全面发展，充分发挥足球的育人功能。

（二）教学内容

小学五年级的主要教学内容分为实践课与理论课两个模块，实践课教学应包含不同方式的运控球技术、带球跑技术、接控球技术、接传球技术、头顶球技术、运球射门技术、个人进攻战术、个人抢球战术、个人防守技术、个人断球技术等内容；理论课教学应包含足球运动基本知识、足球精彩视频、认识家乡球队等内容，如表 2.1 所示。

表 2.1 小学五年级主要教学内容

课程类型	教学内容	
实践课	运控球技术	传接球技术
	运球射门技术	头顶球技术
	个人进攻战术	个人防守战术
理论课	足球运动基本知识	
	足球精彩视频	认识家乡球队

（三）教学进度

依据小学五年级教学内容要求，小学五年级上学期和下学期的教学进度安排分别如表 2.2 和表 2.3 所示。

表 2.2 小学五年级第一学期教学进度表

主题	课次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
提高运控球能力		★																			
提高带球跑能力			★																		
学习接控球技术				★																	
复习接控球技术					★																
学习接传球技术						★															
比赛课							★						★						★		
复习接传球技术								★													
学习头顶球技术									★												
复习头顶球技术										★											
学习带球射门技术											★										
复习带球射门技术												★									
学习个人进攻战术														★							
复习个人进攻战术															★						
学习个人抢球技术																★					
学习个人防守技术																	★				
复习个人防守技术																		★			
第一学期理论课																				★	
五年级微型足球节																					★

表 2.3 小学五年级第二学期教学进度表

主题	课次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
进一步提高运控球能力		★																			
学习突破过人技术			★																		
提高接控球技术能力				★																	
进一步提高接控球技术能力					★																
提高传球技术能力						★															
比赛课							★						★						★		
进一步提高传球能力								★													
提高头顶球技术能力									★												
进一步提高头顶球技术能力										★											
学习接球射门技术											★										
复习接球射门技术												★									
提高个人进攻能力														★							
进一步提高个人进攻能力															★						
学习个人断球技术																★					
提高个人防守能力																	★				
进一步提高个人防守能力																		★			
第二学期理论课																				★	
五年级微型足球节																					★

（四）教学评价

1. 评价内容

（1）行进颠球

◆ 测试场地

平整的人工草或天然草足球场，划定 10 米×5 米区域，如图 2.1 所示。



图 2.1 行进颠球测试场地

◆ 测试方法

听到测评员口令后，把足球用脚踢起或用手抛起，用身体的有效部位行进间走颠球。从起始线出发，到达 10 米线后折返回到起始线结束。球落地则在最后触球地点重新开始颠球，球颠出规定区域则停止测试。

◆ 评分方法

测评员记录学生掉球次数，并根据评分标准进行评分。测试 2 次，记录最佳成绩。

(2) 绕杆运球

◆ 测试场地

平整的人工草或天然草足球场，划定 25 米×5 米区域。起点距第一个杆距离 4 米，其余杆距依次为 1 米、3 米，起点距终点 20 米，如图 2.2 所示。



图 2.2 绕杆运球测试场地

◆ 测试方法

听到测评员口令后，从起始线开始运球出发，依次绕过间隔不等的标志杆，以球踩终点线为结束。

◆ 评分方法

测评员计时，对照评分标准给予相应成绩。测试 2 次，记录最佳成绩，漏杆则成绩无效。

(3) 运球踢准

◆ 测试场地

平整的人工草或天然草足球场，划定 20 米×6 米区域。球门距起始线 15 米；传球区 3 米×2 米，距起始线 2 米；球门 1.5 米×1 米，球门和球门之间相距 0.5 米，如图 2.3 所示。

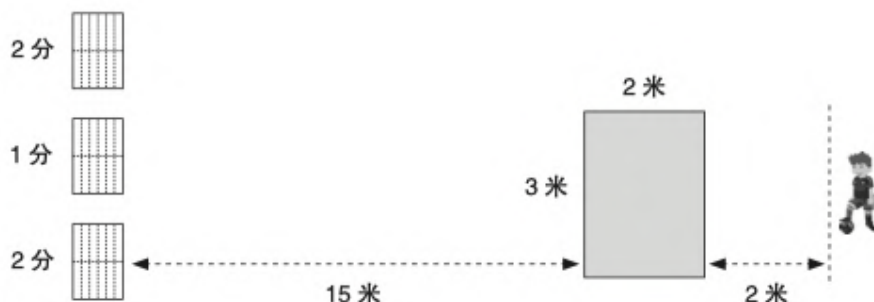


图 2.3 运球踢准测试场地

◆ 测试方法

听到测评员口令后，在起始线上运球，进入传球区内，用脚内侧踢地滚球的方式将球踢进距起始线 15 米处的 3 个球门，每人 5 球。

◆ 评分方法

测评员计分，在传球区内进行传球得分有效，踢进中间球门得 1 分，踢进两侧球门得 2 分，累计相加得出最后分数。测试 2 次，记录最佳成绩。

（4）无球绕杆跑

◆ 测试场地

平整的人工草或天然足球场，划定 20 米×5 米区域，起点距第一个标志杆 4 米，其余杆距 2 米，起点距终点 20 米，如图 2.4 所示。



图 2.4 无球绕杆跑测试场地

◆ 测试方法

听到测评员口令后，以站立式起跑姿势从起始线开始加速跑，依次绕过间隔 2 米排列的标志杆，冲过终点线为结束。

◆ 评分方法

测评员计时，对照评分标准给予相应成绩。测试 2 次，记录最佳成绩，碰倒杆或漏杆则成绩无效。

（5）小场地比赛

◆ 比赛形式

八人制足球比赛，使用 5 号球，比赛时间 15 分钟，比赛场地和竞赛规则参照国际足联最新审定的《足球竞赛规则》。

◆ 比赛评分

三名测评员对测试学生进行比赛评分，满分为 10 分，以三人的平均分作为该学生的最终比赛评分。

2. 评价标准

小学五年级的足球比赛实战评价和技能评价标准分别如表 2.4 和表 2.5 所示。每名学生的计分方法如下：综合得分=行进颠球得分×0.1+不等距绕杆运球得分×0.2+运球踢准得分×0.2+无

球绕杆跑得分 $\times 0.15$ +小场地比赛得分 $\times 0.35$ ，达标分值为 7.5 分。

表 2.4 校园足球青少年比赛实战评价标准

分值	比赛实战评价标准
10~9 分	比赛中技术动作运用合理规范；攻防意识突出，善于和同伴配合；跑动积极，比赛作风优良，心理状态稳定，充满比赛热情。
8~7 分	比赛中技术动作运用较为合理；攻防意识表现较好，能够和同伴配合；跑动较为积极，比赛作风良好，心理状态稳定。
6~5 分	比赛中技术动作运用基本合理；攻防意识一般，和同伴协作较少；比赛作风一般，心理状态较为稳定。
5 分以下	比赛中技术动作运用不合理，完成动作不规范；攻防意识较差，协作能力较差；跑动不积极，比赛作风较差，心理状态不稳定。

表 2.5 校园足球小学五年级技能测试评价标准

测评内容	性别	单位	单项得分									
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
行进颠球	-	个	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
绕杆运球	男	秒	≤ 8.5	8.6~9.3	9.4~9.8	9.9~10.7	10.8~11.4	11.5~12.4	12.5~13.1	13.2~14.0	14.1~14.8	14.9~15.6
	女		≤ 9.0	9.1~10.2	10.3~11.1	11.2~12.3	12.4~13.1	13.2~13.9	14.0~14.9	15.0~16.3	16.4~17.6	17.7~18.6
运球踢准	-	分	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
无球绕杆跑	男	秒	≤ 4.9	5.0~5.5	5.6~6.0	6.1~6.3	6.4~6.5	6.6~6.7	6.8~6.9	7.0~7.1	7.2~7.4	7.5~7.9
	女		≤ 5.8	5.9~6.2	6.3~6.4	6.5~6.6	6.7~6.8	6.9~7.0	7.1~7.2	7.3~7.4	7.5~7.7	7.8~8.5

3. 评价要求

(1) 足球场地

对小学五年级学生进行足球技能测试时，要求在天然草或人工草场地进行。测试场地平整、软硬度适中，场地的大小以可容纳五项不同测试内容同时进行为基本条件。

(2) 足球器材

对小学五年级学生进行足球技能测试时，需要使用的器材包括：皮尺、足球、标志杆（桶、盘）、秒表、口哨、成绩记录表等。使用 5 号足球进行测试；标志桶不高于 20 厘米；标志杆不高于 1.2 米；小型球门高 1 米、宽 1.5 米。

(3) 学生装备

学生进行测试时，应穿着较为宽松轻便的运动服，夏天可穿运动短袖和短裤，穿胶底碎钉足球鞋。进行小场地比赛时应严格按照《足球竞赛规则》的要求检查装备，禁止佩戴首饰和配饰，必须佩戴护腿板。

(4) 评价流程

学生在测试前应进行不少于 15 分钟的热身活动并熟悉测试内容。在此基础上，按照编号依次进行单项测试，比赛为最后一项测试内容。全部测试内容完成后，由测试人员记录最终测试成绩并上报主管部门。

（5）其他要求

参加测评的学生必须具有不少于一年的足球课学习或课余训练经历。测试应在较为适宜的天气条件下进行，避免恶劣天气条件。

三、教学方法

足球教师在足球课教学过程中，面对不同年龄段、不同水平的学生，需采用正确、适宜、有效的教学方法，进行规范的教学指导，从而提高教学质量。因此，本部分重点围绕足球课的教学过程，分别介绍足球课的设计、组织与实施的方法以及教学过程中应注意的问题。

（一）足球课的设计

按照逻辑顺序，足球课可依次分为：足球课的准备、足球课的组织、足球课的实施、足球课中指导、足球课结束、足球课评价等环节；按照练习内容，足球课可分为足球技术课和足球战术课等类型。下文将从足球技术课和足球战术课角度，介绍在设计足球课时需要考虑的因素。

1. 足球技术课设计考虑因素

在设计足球技术课时，需要考虑到如下因素：

（1）足球技术课的目的性：可以学习新的技术或复习已经学过的技术，也可以提高单个技术或组合技术能力，同时提高应用技术的能力。

（2）足球技术课的规范性：学习正确的技术动作，进一步了解技术动作的细节和原理。

（3）技术练习的适宜性：需考虑学生的年龄、能力水平，合理设定并根据实际情况及时调整难度。结合身体练习时，需考虑学生所处的身心发展阶段和敏感期等因素。

（4）技术练习的重复性：根据参加练习的人数进行合理分组，科学分配练习和间歇时间，使每名学生注意力保持集中。另外，需要注意练习总时间、每项练习时间、完成技术动作的速度和准确性以及技术动作完成的总次数。

（5）技术练习的熟练性：无论是单一技术动作还是组合技术动作，都要通过多次重复和有效的练习，才能逐步提高技术动作完成的熟练程度。

（6）技术练习的个性化：不同学生的生理发育和心理特点不同，技术动作完成度也会存在差异。教师要尊重学生间的个体差异，鼓励学生敢于表现个性化技术，形成鲜明的个人特征

技术。

(7) 技术练习的注意力：由于青少年球员身心发育尚未成熟，无法长时间保持注意力集中，不能随心控制注意力分配，因此要选用合适的技术练习方法和手段，使青少年球员在练习过程中保持注意力集中。另外，技术动作在重复练习后需要增加对抗和限制，提高学生在面对压力的情况下运用技术的能力。

2. 足球战术课设计考虑因素

在设计足球战术课时，需要考虑的因素主要包括：人数分配、是否在对抗压力下完成、方向、自由人、有无球门、练习规则、练习时间（持续/间歇）、练习场区（大小/区域/形状）等。

另外，在设计足球战术课时，应根据不同目的、不同需求、不同规模、不同难度、不同形式的需要，精心编制符合比赛实际的内容，主要包括：

(1) 个人因素：考虑是否需要结合球，考虑涉及到的练习器材。开始练习时，教师要考虑对信号的选择（有无方向）、对速度练习的要求、技术动作练习的数量、练习的趣味性、练习技术的实用性等因素。

(2) 小组因素：考虑小组人数（2-5 人），设置练习的方向、流程和要求，从无对抗到弱对抗再到强对抗逐渐过渡，循序渐进地安排带有决策的练习（球门的设置、机动人员的安排）。

(3) 比赛因素：合理分组，选定适宜场区，重点结合主题，设定特殊规则，设置球门位置，安排练习和间歇等因素。

3. 足球课的练习负荷

在设计足球课时，需要根据学生的年龄阶段特点、课的主题、不同练习环节等方面考虑适宜的负荷，影响练习负荷的主要因素有：练习次数、练习时间、练习速度或频率、练习组数、间歇时间、间歇方式、间歇地点、转移练习场区的速度及方式等。

（二）足球课的组织

1. 足球课的结构

通常一节足球课的结构由准备部分、基本部分和结束部分组成。

准备部分包括场地布置、课前讲解以及热身活动。教师课前要清点人数，确认实际参加人数，并讲解本次课的目的、任务、内容和要求，然后根据课的计划进行热身活动。为了防止受伤以及更好地进入基本部分学习，热身时要结合主题做好基本的身体活动，在有限的时间内使身体和心理都做好参加激烈活动的准备。

基本部分可以根据练习主题的需要，分为技术练习、技能练习和比赛练习等形式。技术练

习作为引导性部分，包括复习与学习，是本节课的基础部分。技能练习是指在有一定的干扰和限制的条件下，通过决策完成技术动作的练习；在技能练习时，可增加更具挑战性的对抗练习，提高在更接近于比赛场景条件下运用技术的能力。比赛部分通过组织不同形式、不同条件的比赛，进一步锻炼并检验所学技术，提高在比赛中运用技术的能力。

结束部分是指在完成课程主要任务后，学生达到了一定程度的疲劳状态，通过积极的低负荷活动和肌肉牵拉等放松活动加快疲劳消除。放松活动后，教师要进行课后小结，巩固所学和所练内容，安排预习下次课程内容。

2. 足球课的准备

足球课的准备需要考虑以下主要因素：课的目的（主题）、上课区域、上课时间、上课人数、所需要的装备和器材、学生水平、年龄特点、练习方法、教学助理以及其他相关因素。

进入实际练习环节前，根据教案的设计需要确定以下内容：

- （1）练习器材，例如：球、标志服、标志盘、标志桶、球门、旗杆、人墙等。
- （2）练习场地、区域、大小、方向、球门设置以及各练习之间的衔接性。
- （3）小组人数，练习任务，辅助人员，守门员等。

确定好上述基本内容后，要向学生讲解练习的步骤，可以采用口述、战术板和肢体动作等多种方式来进行说明，必要时加以慢速的示范配合讲解，更加形象地描述主题内容。讲解和说明练习内容和步骤后，依次进入其他后续练习。

（三）足球课的实施与指导

1. 足球课的实施

教师在组织实施足球课时，首先要通过讲解让学生了解如何进行练习；然后，发出信号开始练习，练习实施的步骤通常由易到难、由简入繁、循序渐进。例如，可先在没有防守压力下慢速重复练习，然后逐渐增加防守队员，向进攻队员施加不同程度的压力，使其在不同难度和压力下合理运用更加有效的技术动作。

另外，部分练习可以通过增加或减少练习人数来突出练习重点，然后在接近比赛实战的条件下进行练习，最后阶段可进行不同形式的比赛，在比赛过程中关注学生在不同压力下运用技术的效果。

足球课结束后要首先进行恢复性练习，比如慢跑、牵拉肌肉、按摩等。其次，教师通过提问的方式复习所学内容，对本节课进行总结并给予反馈，可通过语言或非语言手段，加以鼓励或表扬，提醒或批评，注意反馈的时机、次数与效果。最后，教师布置课后作业，组织学生整

理场地和器材，师生道别。

2. 足球课的指导

足球教师需要掌握指导的流程、选择合适的指导方法、了解指导的注意事项，才能在足球课中进行有效指导。

（1）指导流程

指导流程主要包括以下环节：组织练习、讲解示范、实施练习、观察指导以及指导后练习。

教师在组织和讲解练习后，需要对练习进行实施。在实施练习的过程中，需要观察整个练习的过程，选择适宜的位置和角度观察练习效果，并依据自身知识判断练习中存在的问题；在确定问题后，要及时暂停练习进行指导；指导结束后，恢复到暂停练习时的场景和站位，按照指导后的要求继续进行练习。

（2）指导方法

指导方法主要包括封冻指导与个别指导。

教师在练习过程中要对出现问题的类型进行分析。若发现是普遍存在的共性问题，教师需要及时封冻练习；若发现是个别球员单独存在的个性问题，可以在继续保持正常练习的同时，对出现问题的学生进行个别指导。

（3）指导注意事项

在足球课的指导过程中，需要注意的事项主要包括以下内容：

- ◆ 观察练习时，选择的位置和角度要既能观察全局动态，又能观察与主题相关的内容。
- ◆ 在暂停练习进行指导前，首先要辨认问题的关键点、确定示范的内容，选择合适的示范位置和角度，让学生能够清晰地看到示范内容。
- ◆ 在进行指导时，教师除亲自示范外，也可以采取替代示范的方式，让学生亲身体会存在的问题。
- ◆ 在进行指导时，教师不要直接给出答案，而是通过启发式提问的方法引导学生进行思考，逐步寻找解决问题的答案。若多次回答不准确，教师可以通过讲解和示范，让学生理解错误的地方和正确的做法，再重新恢复练习，逐步达到熟练的程度。

（四）足球课中注意的问题

教师在组织和安排足球课时，一定要注意练习内容的趣味性、目的性、多样性、重复性、适宜性、应用性、实效性和个体性问题。教师在设计和组织足球课时如果不考虑上述注意内容，很难取得良好的教学效果。

教师在足球课的实施过程中，可以通过趣味性练习吸引学生积极参与。另外，教师应具备教学热情和投入感，通过自身感染力带动学生，同时观察学生的表现，及时给予支持及鼓励。

国际足联对于青少年足球提出了 11 条建议，教师在进行足球课程教学时可进行参考：

- 1.青少年足球就是让孩子们快乐地游戏。
- 2.伙伴们在一起干什么对于孩子们来说很重要。
- 3.孩子们要尽可能地多参加活动。
- 4.要让孩子们学会面对成功和失败。
- 5.逐渐进行比赛。
- 6.将孩子们吸引到足球中来。
- 7.要尊重裁判、伙伴和对手。
- 8.游戏是孩子们的专利，而不是大人的专利。
- 9.准备适用于孩子的器材。
- 10.为孩子们创造“快乐足球”。
- 11.握手。

四、教学计划

教学计划是指根据学年和学期教学目标，将教学内容提前分配到每次课的教学中，在整体上把握教学节奏，帮助学生更好地学习足球知识、掌握足球技能。

为使校园足球的教学计划更具科学性、实效性和连贯性，在教育部组织牵头下，由全国校园足球办公室组织专家组编写了覆盖小学和初中学段的《全国青少年校园足球示范课教案》，小学五年级示范课教案详见附录。各地方在设计校园足球教学计划时，可参考相应年级的示范课教案，结合各地实际情况，制定符合自身需求的教学计划。

全国青少年校园足球 示范课教案

(小学五年级)





目录

contents

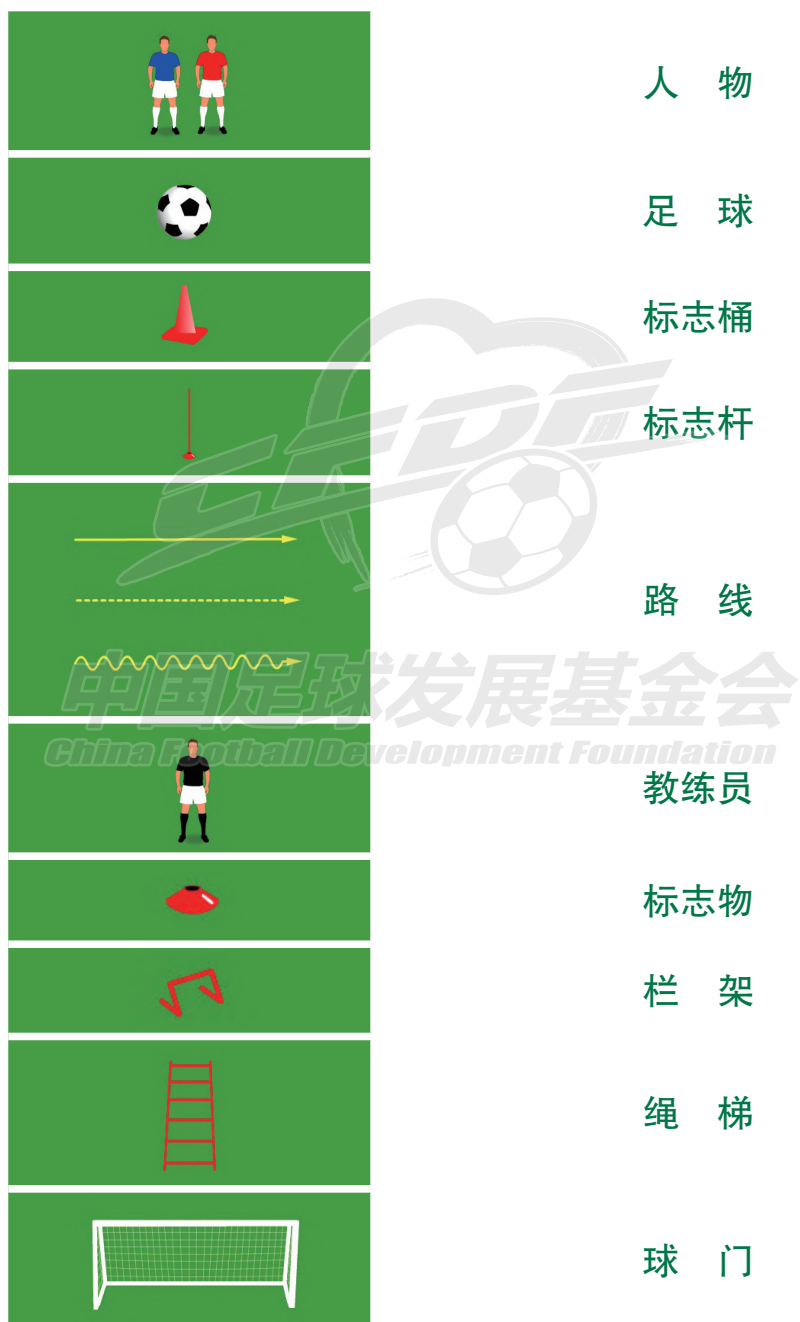
第一篇 小学五年级第一学期	1
小学五年级第一学期教学目标	1
第一节课 提高运控球能力	4
第二节课 提高带球跑能力	6
第三节课 学习接控球技术	8
第四节课 复习接控球技术	10
第五节课 学习接传球技术	12
第六节课 比赛课	14
第七节课 复习接传球技术	16
第八节课 学习头顶球技术	18
第九节课 复习头顶球技术	20
第十节课 学习带球射门技术	22
第十一节课 复习带球射门技术	24
第十二节课 比赛课	26
第十三节课 学习个人进攻战术	28
第十四节课 复习个人进攻战术	30
第十五节课 学习个人抢球技术	32
第十六节课 学习个人防守技术	34
第十七节课 复习个人防守技术	36
第十八节课 比赛课	38
第十九节课 第一学期理论课	40
第二十节课 五年级微型足球节	41

第二篇 小学五年级第二学期 43

小学五年级第二学期教学目标	43
第一节课 进一步提高运控球能力	46
第二节课 学习突破过人技术	48
第三节课 提高接控球技术能力	50
第四节课 进一步提高接控球技术能力	52
第五节课 提高传接球技术能力	54
第六节课 比赛课	56
第七节课 进一步提高传接球能力	58
第八节课 提高头顶球技术能力	60
第九节课 进一步提高头顶球技术能力	62
第十节课 学习接球射门技术	64
第十一节课 复习接球射门技术	66
第十二节课 比赛课	68
第十三节课 提高个人进攻能力	70
第十四节课 进一步提高个人进攻能力	72
第十五节课 学习个人断球技术	74
第十六节课 提高个人防守能力	76
第十七节课 进一步提高个人防守能力	78
第十八节课 比赛课	80
第十九节课 第二学期理论课	82
第二十节课 五年级微型足球节	83

附：小学五年级新增知识要点 85

图例说明



校园足球小学五年级第一学期教学目标

一 运动参与

参与足球学习与锻炼

学习目标：学会通过足球活动进行积极性休息。

第一学期达成目标的表现：

有参与足球运动的锻炼习惯，学会通过足球运动进行积极性休息，调节生理与心理机能状态。

体验足球运动乐趣与成功

学习目标：感受多种足球活动和比赛乐趣。

第一学期达成目标的表现：

感受足球活动比赛的乐趣，获得成功的体验，不断提高参与足球运动的动机。

二 运动技能

学习足球运动知识

学习目标 1：丰富足球运动知识。

第一学期达成目标的表现：

对足球运动知识有更多的了解，了解基本的足球比赛规则。

学习目标 2：理解基本的足球术语。

第一学期达成目标的表现：

能够理解并表达足球运动中常用的动作术语或简单的战术术语，并初步掌握运动中简单的自我调节和改进的能力。

学习目标 3：经常观看足球比赛。

第一学期达成目标的表现：

能够观看现场或电视实况转播的足球比赛。

掌握简单的足球运动技术和方法

学习目标 1：掌握与运用多种足球基本技术。

第一学期达成目标的表现：

1. 能够完成有一定难度的技术动作与动作组合。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation



2. 提高学生的控球能力。
3. 强化带球、传接球、射门等基本技术并能够在运动与对抗中进行运用。
4. 强调左右脚全面发展。

学习目标 2：初步掌握足球的基础战术。

第一学期达成目标的表现：

了解并初步掌握简单的配合，具备基本的战术协同意识，了解五人制、七人制的常用阵型并能在比赛中运用。

增强安全意识和防范能力

学习目标：初步掌握足球运动中有关安全避险的知识和简单处理方法。

第一学期达成目标的表现：

1. 强化自我保护意识。
2. 提高自我运动保护能力，如不同条件下的缓冲动作及多种保护动作。
3. 熟知足球运动中的安全避险知识与方法。如护腿板等护具的基本使用。

三 身体健康

掌握基本的足球运动保健知识与方法

学习目标：建立基础的卫生保健意识，并初步养成良好的卫生、伤病预防等习惯。

第一学期达成目标的表现：

1. 提高基础的卫生保健意识。
2. 不断养成卫生、伤病预防等良好习惯。
3. 体育教师应树立榜样作用，加强自身的素养。
4. 注意根据学生的青春期发育特点进行针对性地处理。

塑造良好体型和身体姿态

学习目标：注意在足球运动中保持正确的身体姿态。

第一学期达成目标的表现：

在足球运动中注意保持正确的身体姿态，避免学生学习到错误的足球运动动作及姿态，影响正常身体发育。

全面发展体能和健身能力

学习目标：发展足球所需要的灵敏性，速度和心肺耐力，加强克服自身体重的力量练习。

第一学期达成目标的表现：

1. 着重进行多种与足球运动相关的灵敏与协调练习。
2. 发展学生的速度能力，并进行一定比重的克服自身体重的力量练习，避免静力性力量练习。

提高适应自然环境的能力

学习目标：增强适应气候变化的能力。

第一学期达成目标的表现：

1. 提高学生对多种活动环境的适应能力。
2. 能够在不同环境下享受足球的快乐。

四 心理健康与社会适应

培养坚强的意志品质

学习目标：坚持完成有一定困难的足球活动。

第一学期达成目标的表现：

完成有一定难度的足球活动，在足球活动中能够表现出坚强、勇敢的意志品质。正确认识和对待身体条件和运动能力的差异，充满自信。

学会调控情绪的方法

学习目标：在足球活动中保持积极稳定的情绪。

第一学期达成目标的表现：

1. 树立正确的胜负观。
2. 学会在逆境中保持乐观积极的心态。
3. 学会控制自己的情绪，并通过足球运动调节情绪。
4. 正确对待生长发育和运动技能弱可能带来的心理问题。

形成合作意识和能力

学习目标：在足球活动中乐于交流与合作。

第一学期达成目标的表现：

认识到团队协作对足球运动的重要性，能够在比赛活动中表现出良好的合作意识和行为。

具有良好的足球道德

学习目标：遵守足球运动规则并初步自我规范体育行为。

第一学期达成目标的表现：

1. 遵守运动规则。
2. 学会尊重裁判。
3. 学会尊重对手。
4. 关心爱护同伴。
5. 爱护场地、器材。
6. 学会尊重相对较弱者，并有互相帮助的意识。
7. 弘扬足球运动公平竞赛的精神。



第1节

教学主题：提高运控球能力

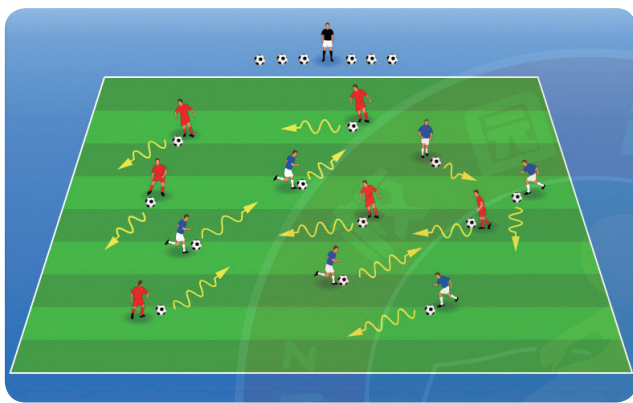
技能目标：让 70% 的学生提高运控球能力。

情感目标：完成有一定难度的足球活动，在足球活动中能够表现出坚强、勇敢的意志品质。

准备部分

时间：10 分钟

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：“捕捉”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 15mx10m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 将所有学生分成两个组，在规定的区域内带球。
- 2. 教师指定一组为抓捕组，该组需迅速带球抓捕另一组。另一组学生在带球的同时躲避抓捕。

胜负方式：看哪个组用最短时间抓住另一个组。

指导要点：

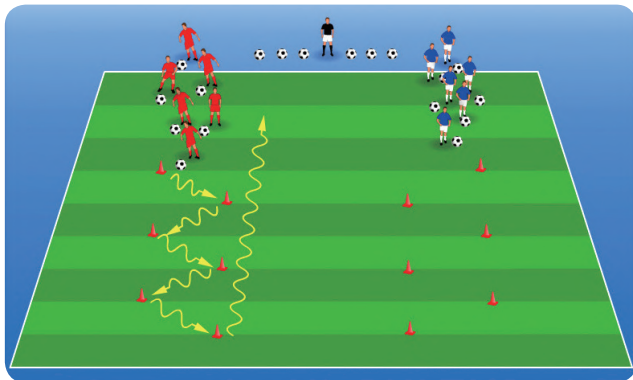
1. 带球时将球保持在身前，不可离球太远。
2. 学会利用场区，有意识向场内更大的空间进行跑动、控制球。

3. 注意力集中，脚下始终保持动起来的状态。

- 变化：
1. 缩小场地增加难度。
 2. 增加捕手的数量。

基本部分（一）

时间：10 分钟



名称：运控球练习

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 15mx10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 按照标志物方向及指示带球。
- 2. 教师进行示范，用脚的不同部位触球，做不同方式的带球。

指导要点：

1. 带球基本姿势（身体协调跑动、重心、观察的视野）。
2. 脚对球的控制（触球部位，向前及两侧的推球）。
3. 左右脚同时练习，多触球。

4. 始终使球保持移动状态。
5. 扣球、改变身体方向等技术要领。



基本部分（二）



时间：15 分钟

名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、4 个小球门

人数：约12人为一组分2队，可考虑每队指定1名小队长

场地：约35m×25m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2队进行6v6 的比赛

规则：比赛时间为 7 分钟，进行 2 轮比赛。

得分方式：

- 1. 根据各个比赛的结果给学生加分，胜 +10 分，平 +5 分，输 +0 分。
- 2. 学生在比赛中进球加分，进一个球 +1 分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励在对抗、比赛中敢于运用个人技术突破、过人、摆脱防守的学生。

4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

踩线得分，改变场区大小。

结束部分



时间：5 分钟

放松活动（1）：

两人一组，同学在平板支撑的状态下进行抗阻力练习（同学可相互推、拉）最后保持平衡者获胜。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 平板支撑身体尽量保持身体在一个平面。
2. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

3. 培养爱护器材、球场的习惯。
4. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第2节

教学主题：提高带球跑能力

技能目标：让 80% 的学生提高带球跑能力。

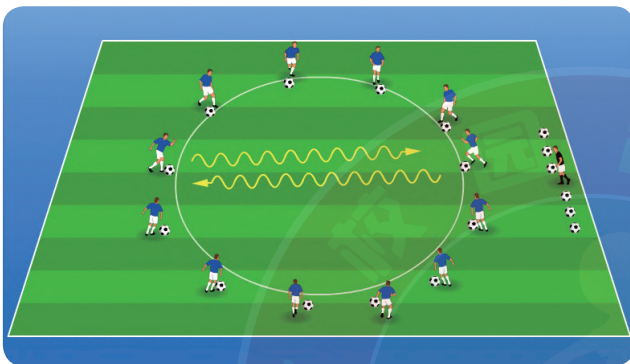
情感目标：正确认识和对待身体条件和运动能力的差异，充满自信。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：“追人”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 10m×10m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 用标志物摆出圆形区域，每人一球，站到标志物处。
- 2. 教师将每名学生编上号，相对两人同号，如图。

3. 当教师喊号后，相对同号的两人相向带球比赛谁先到达对方的标志点。

指导要点：

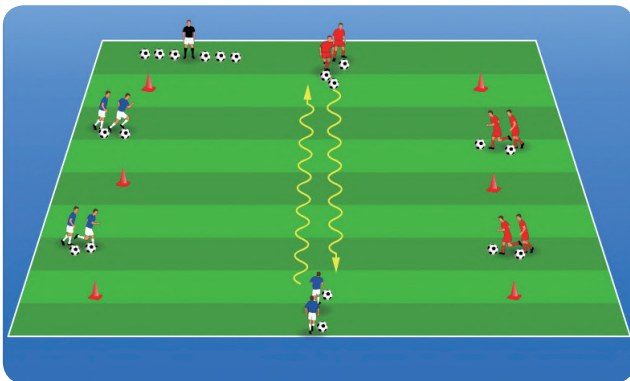
1. 带球技术与带球速度（双脚不同部位控制球，脚背外侧的快速带球）。
2. 抬头观察。
3. 快速做出反应—行动。

- 4. 相向带球及时变向躲闪（掌握好距离）。
- 5. 结合简单的假动作带球。

变化：可把直线带球改为绕圈带球，同样到达对方的标志点。

基本部分（一）

时间：10 分钟



图：相对两人带球，相遇时向两侧变向摆脱同伴，带球到对面。

名称：运带球跑练习

器材：标志桶、标志服、足球若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 15m×10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 把学生分成 6 组，分别站在区域标志线上，组组相对。
- 2. 每人一球，与对面组学生相向带球，完成扣球转身与变向摆脱的练习。
- 3. 之后带球回到相应点上
- 4. 一组完成后，另两组相对学生进行练习，不断交替。

指导要点：

1. 抬头观察。
2. 用脚背或外侧触球。
3. 在控制球权的情况下，减少触球次数。

4. 注意触球力度。

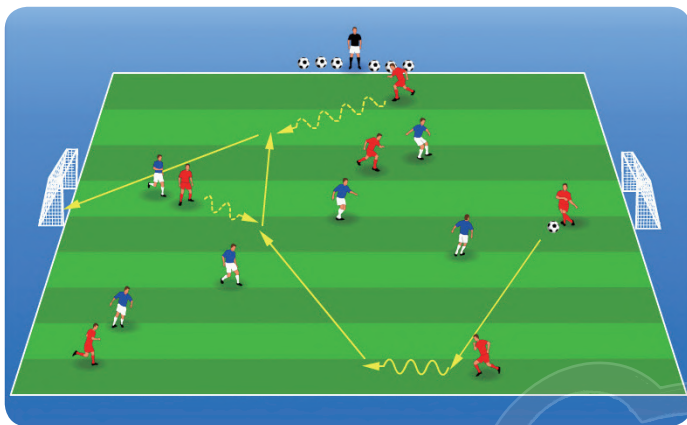
5. 对准目标，直线带球跑。

变化：教师可以使用手势或标志物给指示。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、2 个小球门。

人数：约 12 人为一组分 2 队，可考虑每队指定 1 名小队长。

场地：约 35mx25m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2 队进行 6v6 的比赛。

规则：比赛时间为 7 分钟，进行 2 轮比赛。

得分方式：进一球得 1 分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励在对抗、比赛中敢于运用个人技术突破、过人、摆脱防守的学生，大胆运用带球跑技术。

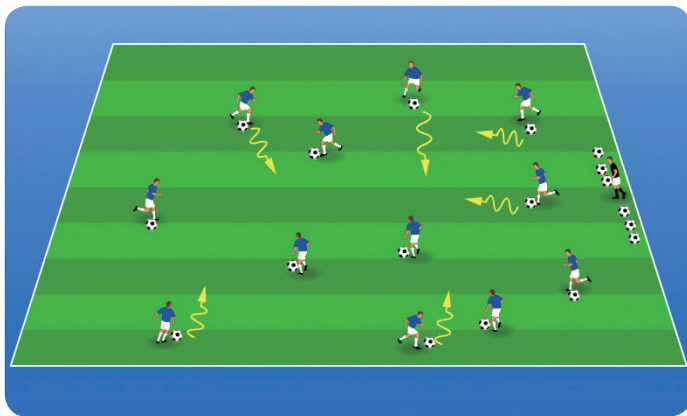
4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

限制脚数，改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

所有队员每人一球，蹲下来进行“鸭子步”带球。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 通过活动，充分放松学生身心。
2. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

3. 培养爱护器材、球场的习惯。

4. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第3节

教学主题：学习接控球技术**技能目标：**让 70% 的学生掌握接控球技术。**情感目标：**在足球活动中保持积极稳定的情绪，学会在逆境中保持乐观积极的心态。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**热身（1）：**教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。**热身（2）：****名称：**“抢地瓜”游戏**器材：**标志物、标志服、足球若干。**人数：**约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。**场地：**约10m×10m为一组，可视实际情况略作调整。**方法：**15 个标志物放在中间位置的区域。**规则：**两队学生依次带球来中间区域拿标志物，每次只能拿一个，回来击掌后下一个学生出发。**得分方式：**哪一队拿到的标志物最多哪个队获胜。**指导要点：**

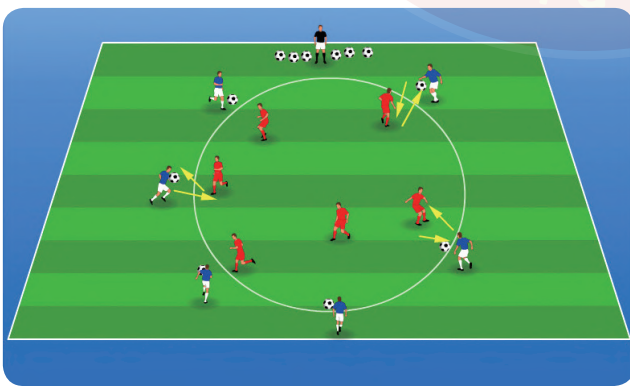
1. 把球保持在身前，不可离球太远。
2. 注意合理加速和减速。

3. 注意控制带球速度，节省时间。

变化：扩大和缩小到标志物区域的距离。

基本部分（一）

时间：10 分钟

**名称：**接空中球练习**器材：**标志物、标志服、足球若干。**人数：**约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。**场地：**约 10m×10m，可视实际情况略作调整。**方法：**

- 1. 一组每人拿 1 球站于区域外，另一组在区域内做各部位接球练习：脚内侧、脚外侧、脚底、大腿、胸部。（可进行不同部位的组合，如：胸部 + 脚内侧）。
- 2. 接球后回传给传球给自己的学生。
- 3. 接球后改变方向传给其他抛球的学生。

指导要点：

1. 观察向谁要球。
2. 呼应要球（如果接球学生没呼应，区域外持球的学生不要传球）。
3. 站位（来球的路线上）。
4. 选择合理的接球部位。

5. 接球方式（是选择后撤延缓接球，还是迎上去停，或者连停带推等）。

6. 停球方向（原地 / 身前 / 身侧）。

7. 停球距离（停球后球与身体的距离）。

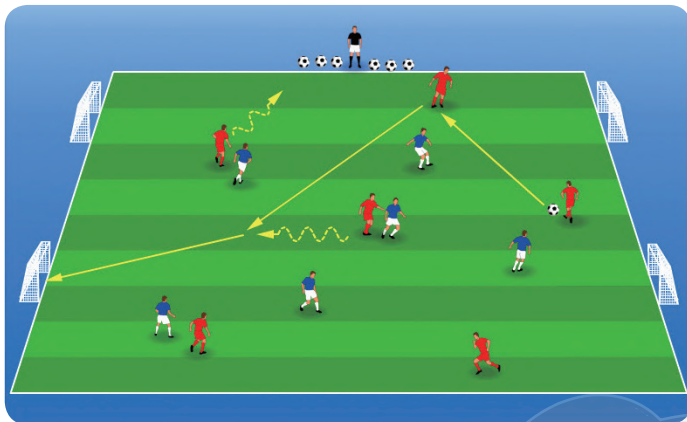
变化：

增加防守学生。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干，4 个小球门。

人数：约 12 人为一组分 2 队，可考虑每队指定 1 名小队长。

场地：约 35m×25m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2 队进行 6v6 的比赛。

规则：比赛时间为 7 分钟，进行 2 轮比赛。

得分方式：进一个球得 1 分。

指导要点：

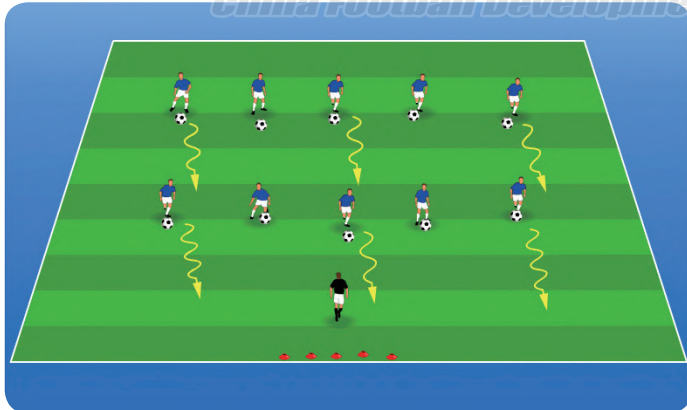
1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励学生在接球前提前观察，控制好球。

4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。
变化：

限制脚数，改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

两人一组，后面的同学模仿前面的队员进行带球练习。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第4节

教学主题：复习接控球技术

技能目标：让80%的学生掌握接控球技术。

情感目标：让学生有兴趣和积极性上好足球课，在足球活动中乐于交流与合作。



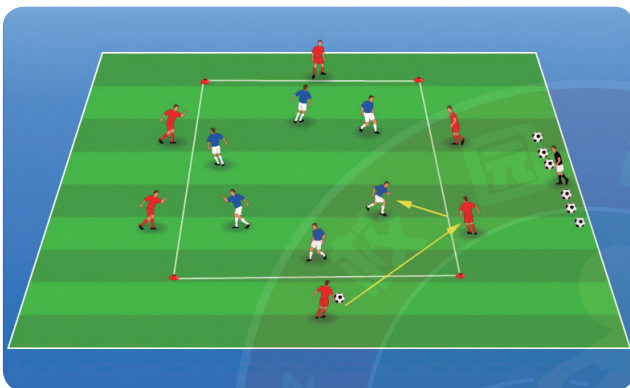
准备部分



时间：10分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



规则：

- 1. 掷球方朝腰下部位投掷球。
- 2. 在规定时间内，双方轮换，掷球碰到对手身体次数多者为获胜者。

指导要点：

1. 注意力集中，需保持移动的状态。
2. 学会抬头观察前方及周围的情况。
3. 充分利用变向、变速、假动作躲避其他学生。

热身（2）：

名称：“扔炸弹”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15m×10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 六名掷球学生分别站在规定的边线上掷球，掷球学生只可以在边线上活动，向区域内学生掷球。区域内的学生可以自由躲避。
- 2. 掷球学生可随便选择区域内学生进行投掷，被投掷到的学生即出局。

变化：

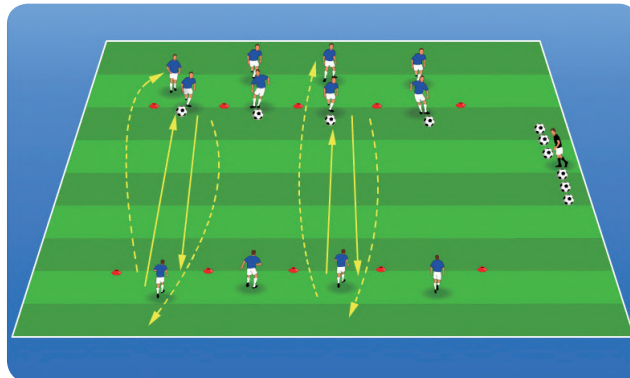
1. 缩小场地增加难度。
2. 用手抛改成用脚踢。



基本部分（一）



时间：10分钟



名称：跑动接控球练习

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15m×10m，可视实际情况略作调整。

方法：

三人一小组。

- 1. 一停一传，接力传球。
- 2. 墙式配合传球。
- 3. 连续墙式配合传球。

指导要点：

1. 观察同伴位置。
2. 踢球时支撑脚朝向踢球方向。
3. 用脚内侧触球。

4. 踢球后，踢球腿向前随摆。

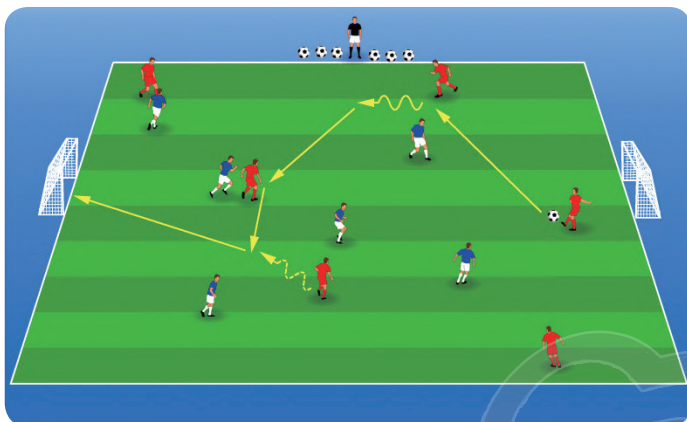
变化：

要求交替使用左右脚进行练习。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、2 个小球门

人数：约 12 人为一组分 2 队，可考虑每队指定 1 名小队长。

场地：约 35m×25m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2 队进行 6v6 的比赛。

规则：比赛时间为 7 分钟，进行 2 轮比赛。

得分方式：

- 1. 根据各个比赛的结果给学生加分，胜 +10 分，平 +5 分，输 +0 分。
- 2. 学生在比赛中进球加分，进一个球 +1 分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 注意提高接控球质量。

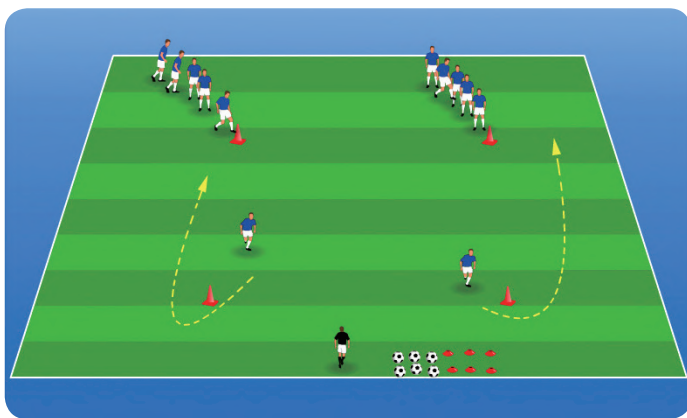
4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

限制脚数，改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

两队进行放松慢跑接力游戏。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第5节

教学主题：学习接传球技术

技能目标：让70%的学生掌握接传球技术。

情感目标：认识到团队协作对足球运动的重要性，能够在比赛活动中表现出良好的合作意识和行为。



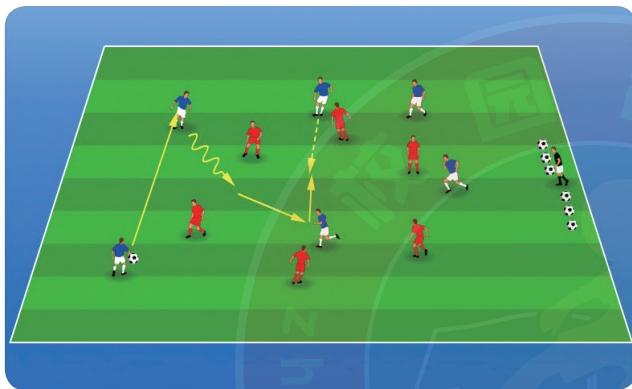
准备部分



时间：10分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：“计数橄榄球”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15m×15m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 将学生分为两组在规定场地内进行传抢。
- 2. 双方将球用手在同组内传递，必须传地滚球，另一组抢球或者拦截球，同组内传递记录传球次数，被抢到球或者拦截到球后转化球权重新计数。

得分方式：同组内传递5次得1分。

指导要点：

1. 培养相互间的合作意识。
2. 注意观察周围的情况。

- 3. 脚下时刻保持移动的状态。

变化：

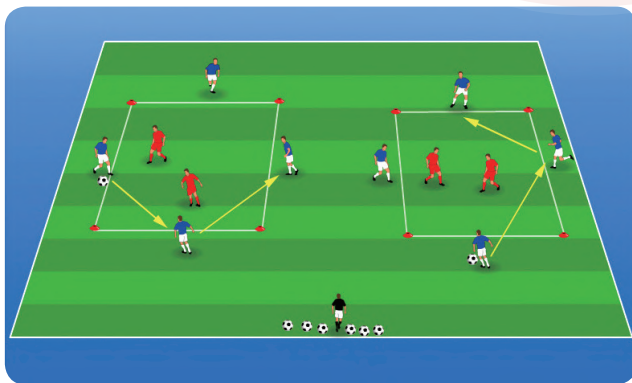
增加得分的传递次数。



基本部分（一）



时间：10分钟



名称：接传球练习

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10m×10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在10m×10m区域内进行4v2传抢练习。
- 2. 每一分钟更换一次防守学生。

指导要点：

1. 选择合理的接球部位。
2. 观察同伴与对手的位置。
3. 相互呼应，注意传球时机。

- 4. 注意传球准确性。

- 5. 注意传球力度。

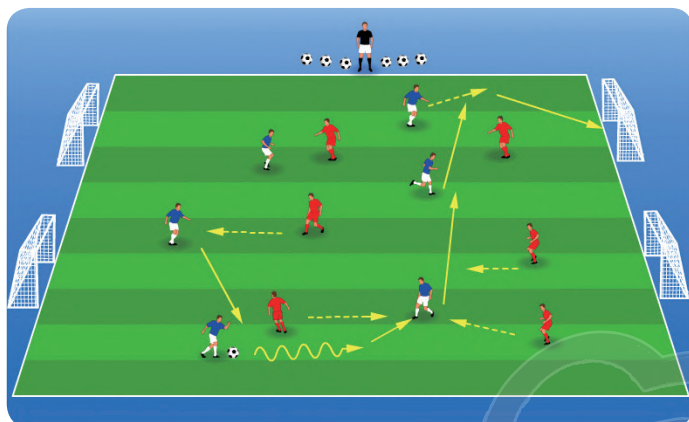
变化：

限制触球次数。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、4 个小球门。

人数：约 12 人为一组分 2 队，可考虑每队指定 1 名小队长。

场地：约 35m×25m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2 队进行 6v6 的比赛。

规则：比赛时间为 7 分钟，进行 2 轮比赛。

得分方式：

- 1. 根据各轮比赛的结果给学生加分，胜 +10 分，平 +5 分，输 +0 分。
- 2. 学生在比赛中进球加分，进一个球 +1 分。
- 3. 出现墙式配合传球该学生 +1 分。

指导要点：

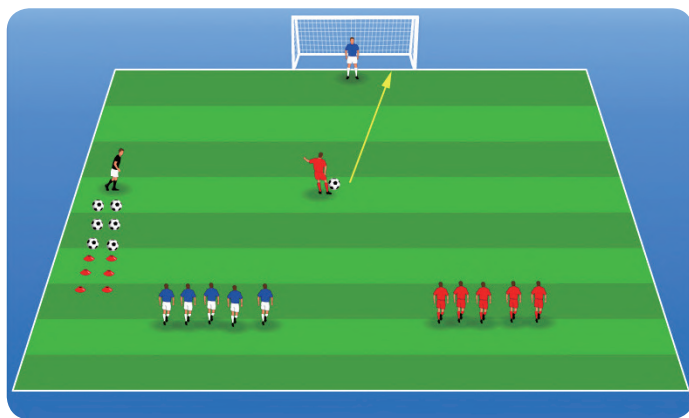
1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 注意接球前提前观察，提高传球成功率。

4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。
- 变化：**

限制脚数，改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

两队进行点球大战。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第6节

教学主题：比赛课**技能目标：**让学生将技术动作变为实践运用的能力。**情感目标：**让学生在足球比赛中树立正确的胜负观。

准备部分



时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**热身（1）：**教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。**热身（2）：****名称：**准备活动**器材：**标志物、标志服、足球若干。**人数：**约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。**场地：**约25mx15m为一组，可视实际情况略作调整。**方法：**学生在规定场地内进行自由跑动。然后进行以下活动。

- ①身体各部位牵拉 ②后蹬腿 ③高抬腿
- ④扩胸运动 ⑤体转运动 ⑥向前，向后绕手
- ⑦加速跑 ⑧前滚翻

指导要点：

1. 认真完成动作，动作正确。
2. 充分牵拉肌肉，调整呼吸。

3. 注意力集中，不要发生碰撞。

4. 防止受伤，注意安全。



基本部分



时间：25 分钟

**名称：**比赛**器材：**标志物、标志服、足球若干、小球门。**人数：**约6人为一队分成8队，可考虑每队指定1名小队长。**场地：**约25mx15m为一组分4个区域，可视实际情况略作调整。**方法：**

- 1. 依据图示将场地分为4个区域。
- 2. 每个区域进行6v6 的比赛。
- 3. 每个区域内比赛的队伍为1, 2, 3, 4等。
- 4. 每轮结束后奇数队伍顺时针转到下一个场地，偶数队伍不动。

规则：比赛时间为 5分钟，进行4轮比赛。每轮比赛结束后休息1分钟。**得分方式：**

1. 根据各轮比赛的结果给队伍加分，胜+3分，平+1分，输+0分。
2. 进行4轮比赛，计算每球队得分，计算排名。

指导要点：

1. 引导学生多参与进攻，多射门。
2. 引导学生多传球，多跑动接应。
3. 鼓励学生的团结协作精神。
4. 注意安全。



🏆 队伍表彰

🕒 时间：4 分钟

队伍表彰：

冠军球队
亚军球队

其他队伍奖励：

最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；
最佳顽强拼搏奖；
最佳进步奖；最佳道德风尚奖；最佳表现奖。

* 由班主任或家长对获奖球队进行表彰。 *

🏆 结束部分

🕒 时间：5 分钟



放松活动：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
- 3. 组织学生回收训练器材及场地垃圾。

指导要点：

1. 简单总结比赛。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第7节

教学主题：复习接传球技术

技能目标：让80%的学生熟练应用接传球技术。

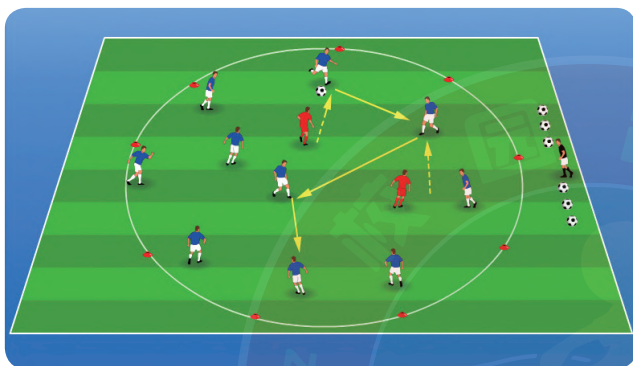
情感目标：让学生学会在逆境中保持乐观积极的心态。

准备部分

时间：10分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：“逗猴抢桃”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10m×10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 设置一块半径4m的圆形区域，区域内有十名传球学生和两名抢球学生。
- 2. 两名抢球学生开始抢球，十名学生相互传球，传球出区域或被抢到球均为失误，传球失误的学生与抢球学生互换角色。

得分方式：传球学生传够十脚球为胜。

指导要点：

- 1. 接球时，做好观察和准备姿势，脚下保持移动。
- 2. 选择防守薄弱的地方传球，如两名抢球学生的中间位置。

- 3. 无球学生应移动起来以制造空当，不应在原地等球。

变化：

- 1. 缩小场地增加难度。
- 2. 增加抢球人。

基本部分（一）

时间：10分钟



名称：长传球练习

器材：标志桶、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15m×10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 2人1组长传球至对应同伴的区域。
- 2. 接同伴传球后将球向前或横向推出后再长传回给同伴（体会球在滚动中长传球）。
- 3. 停球到身体侧前方后直接长传。

指导要点：

- 1. 支撑脚放于球的斜后侧。
- 2. 踢球的中下部。
- 3. 用脚背内侧触球。
- 4. 传球时保持身体平衡。

- 5. 连贯、协调发力。

- 6. 接球和传球用尽量少的触球次数完成。

- 7. 第一脚触球应便于传球。

变化：

- 增加防守学生。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、4 个小球门。

人数：约12人为一组分2队，可考虑每队指定1名小队长。

场地：约35mx25m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2队进行6v6 的比赛。

规则：比赛时间为 7 分钟，进行 2 轮比赛。

得分方式：进一个球得1分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 接球前观察场上局势，提高传球成功率。

4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

限制脚数，改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
- 3. 组织学生回收训练器材及场地垃圾。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。

对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第8节

教学主题：学习头顶球技术

技能目标：让70%的学生学习掌握头顶球技术动作。

情感目标：让学生学会控制自己的情绪，并通过足球运动调节情绪。



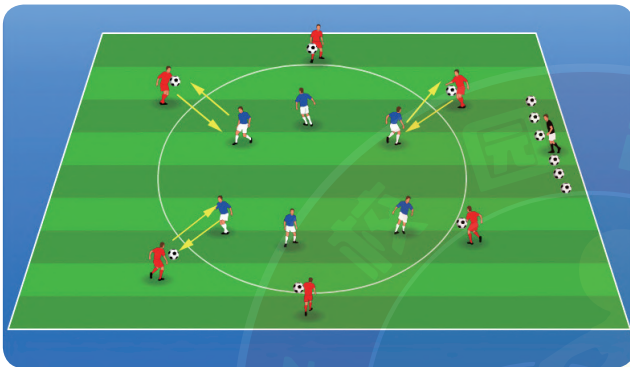
准备部分



时间：10分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身(1)：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身(2)：

名称：“鹰击长空”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10m×10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 分为两队，抛球学生每人一球。
- 2. 抛球学生柔和地向中间学生依次抛空中球，抛球同时大声喊“头球”或“抱球”的口令，接球学生根据口令头球回传，或抱球后抛回。接球学生不能连续接同一人传球。

得分方式：外围学生统计分数，错误最少的学生胜利。

指导要点：

1. 注意力集中，观察来球方向。
2. 保持移动。

变化：

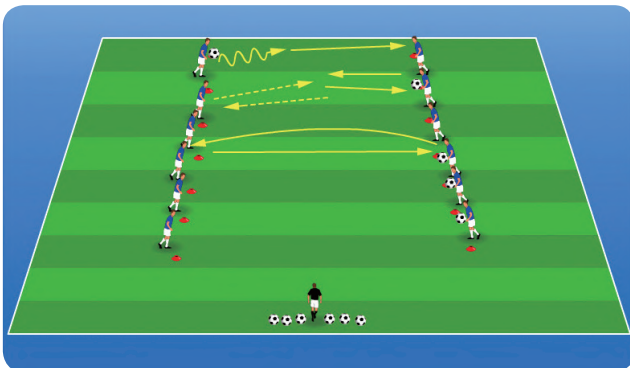
改变指令。



基本部分(一)



时间：10分钟



名称：

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15m×10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 自己抛球，头球顶给同伴。
- 2. 同伴手抛球，头球回给同伴。
- 3. 同伴手抛球，侧向移动中头球回给同伴。
- 4. 同伴手抛球，前后移动中头球回给同伴。
- 5. 同伴手抛球，跳起头球回给同伴。

指导要点：

1. 选择合理的击球部位。
2. 顶球时眼睛要注视来球。

3. 上肢要自然张开。

4. 保持身体平衡。

变化：拉大距离，增加干扰。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、2 个小球门。

人数：约12人为一组分2队，可考虑每队指定1名小队长。

场地：约35mx25m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2队进行6v6 的比赛

规则：比赛时间为 7分钟，进行2轮比赛。

得分方式：进一球得1分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励学生在对抗、比赛中敢于运用头球技术。

4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

界外球用手抛，增加头球机会。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

两人一组，同学在平板支撑的状态下进行抗阻力练习（同学可相互推、拉）最后保持平衡者获胜。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 简单总结今日要点。
2. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

3. 培养爱护器材、球场的习惯。
4. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第9节

教学主题：复习头顶球技术

技能目标：让80%的学生巩固应用头顶球技术动作。

情感目标：让学生认识到团队协作对足球运动的重要性，能够在比赛活动中表现出良好的合作意识和行为。



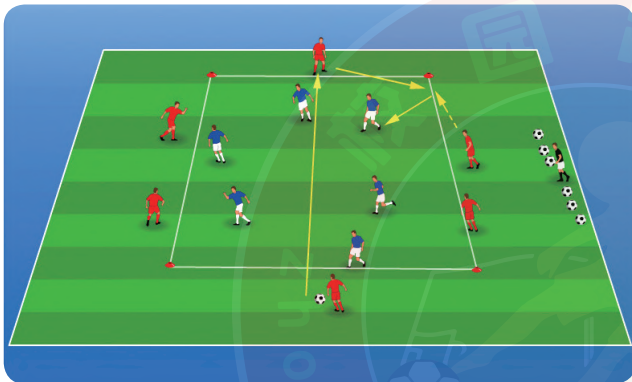
准备部分



时间：10分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：“围场打狼”游戏

器材：标志物、标志、足球服若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10m×10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 将学生分为两组，一组十人在区域内当“狼”，一组五人在区域外当“猎人”，场外学生用一只足球当“猎枪”。
- 2. 场内学生在区域内自由奔跑躲避足球，场外学生通过传球来击打区域内的“狼”被击中的队员下场，要求踢球的高度不得超过膝盖，规定时间之后与区域内五名学生交换角色。

得分方式：击中“狼”最多的一组获胜。

指导要点：

1. 提高传球的准确性与速度。
2. 除规则外并不限制传球的脚法。

变化：

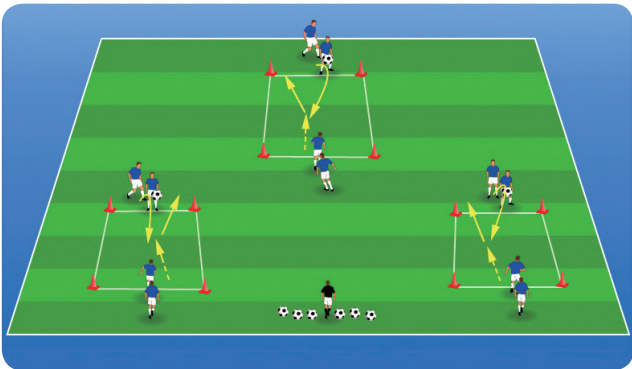
改变场地大小。



基本部分（一）



时间：10分钟



名称：头顶球练习

器材：标志服、标志物、球若干。

人数：约12人为一组，每组设置1名小组长。

场地：20m×15m，可视实际情况略作调整。

方法：将12名学生分为三组进行头顶球练习。

规则：两名学生每人防守一个球门，一人为抛球，一人为顶球，将球顶入对方防守球门得一分。

得分方式：在规定时间内得分最多的学生获胜。

指导要点：

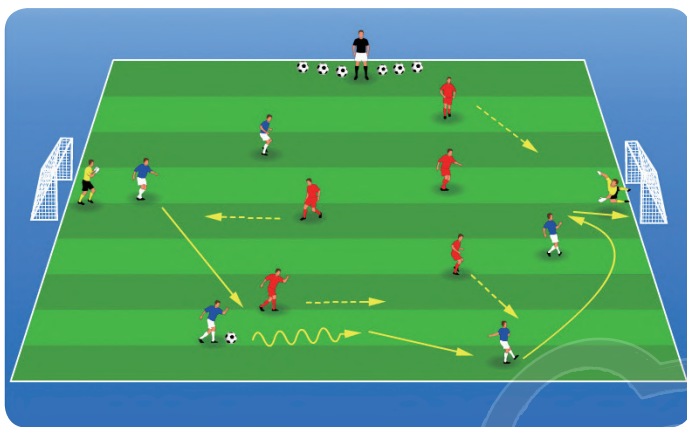
1. 提醒学生头顶球技术的动作要领。
2. 根据来球选择合适的站位。

3. 注意触球的部位。

连续进行多轮，可以通过调整场地和球门的大小来增减游戏的难度。



基本部分（二）



时间：15 分钟

名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、2 个球门。

人数：约12人为一组分2队，可考虑每队指定1名小队长。

场地：约35mx25m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2队进行6v6 的比赛

规则：比赛时间为 7 分钟，进行 2 轮比赛。

得分方式：

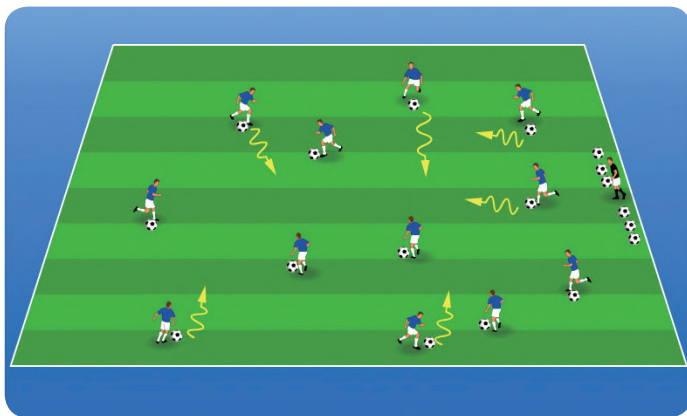
- 1. 根据各个比赛的结果给学生加分，胜 +10 分，平 +5 分，输 +0 分。
- 2. 学生在比赛中进球加分，进一个球 +1 分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励学生在对抗、比赛中敢于使用头球技术。

4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。
- 变化：
- 限制脚数，改变场区大小。

结束部分



时间：5 分钟

放松活动（1）：

所有队员每人一球，蹲下来进行“鸭子步”带球。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第10节

教学主题：学习带球射门技术

技能目标：让70%的学生掌握带球射门技术。

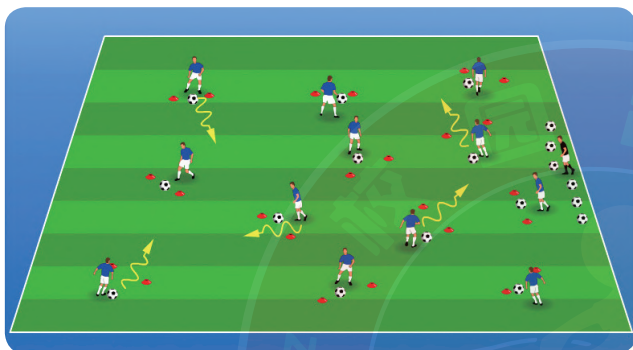
情感目标：让学生坚持完成有一定困难的足球活动。

准备部分

时间：10分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：“穿针引线”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10m×10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 学生带球通过任意小门得1分，在指定的时间内，快速通过多个小门得分。
- 2. 不可在同一个球门重复得分。

指导要点：

1. 熟练带球基本技术，注意身体协调跑动，与球结合好。
2. 抬头观察。

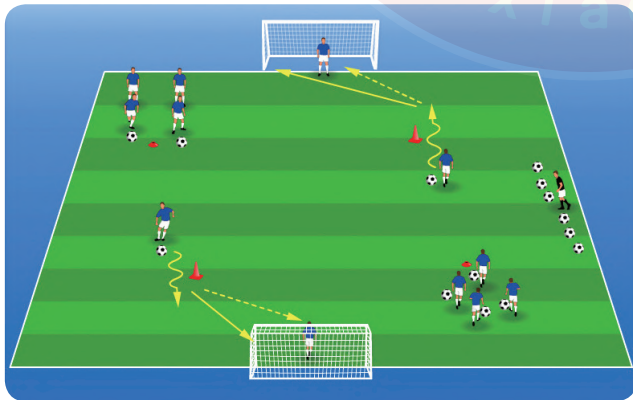
3. 双脚灵活地触球与控制球。

变化：

1. 缩小场地增加难度。
2. 增加防守人数。

基本部分（一）

时间：10分钟



名称：带球射门练习

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10m×10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 把学生分两大组，每人一个球，分别站在球门边上。
- 2. 依图所示，学生带球后完成射门。
- 3. 每人完成射门后，充当一次守门员。

指导要点：

1. 脚背外侧带球（身体协调跑动，重心前倾）。
2. 抬头（观察、视野）。
3. 对带球节奏的掌握，推球的力量与方向。
4. 带球过渡到射门（射门前把球调整到更好的位置）。

5. 射门技术（射门前观察守门员位置，正确的部位击球）。

6. 跟进补射意识。

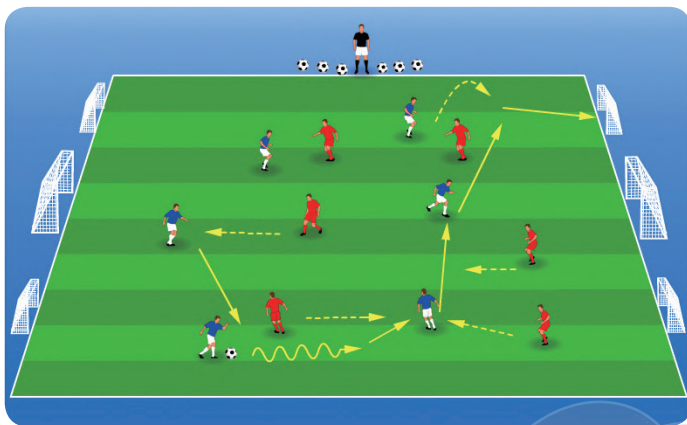
变化：

增加障碍。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、2个球门和4个小球门。

人数：约12人为一组分2队，可考虑每队指定1名小队长。

场地：约35m×25m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2队进行6v6的比赛

规则：比赛时间为7分钟，进行2轮比赛。

得分方式：大球门进一个球+2分，小球门进一个球+1分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励学生在对抗、比赛中敢于运用个人带球射门得分。

4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

限制脚数，改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

两人一组，后面的同学模仿前面的同学进行带球练习。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第11节

教学主题：复习带球射门技术

技能目标：让80%的学生巩固运用带球射门技术。

情感目标：让学生学会控制自己的情绪，并通过足球运动调节情绪。



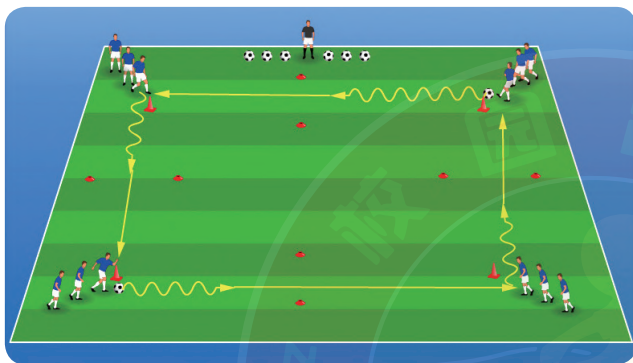
准备部分



时间：10分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：“输送弹药”游戏

器材：标志物、标志服、标志桶、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10m x 10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 站在四个标志物处，每组一个球。
- 2. 按照一个方向带球，之后用脚内侧或脚背内侧把球传过小门，传到同伴脚下。
- 3. 依次顺序循环练习，传完球跑到下一点。

指导要点：

- 1. 带球抬头观察。
- 2. 注意带球的技术动作和节奏。
- 3. 传球的力度、准确性，正确的传球技术要领。

- 4. 移动中接应，大声呼应，把球停向传球目标方向。

变化：

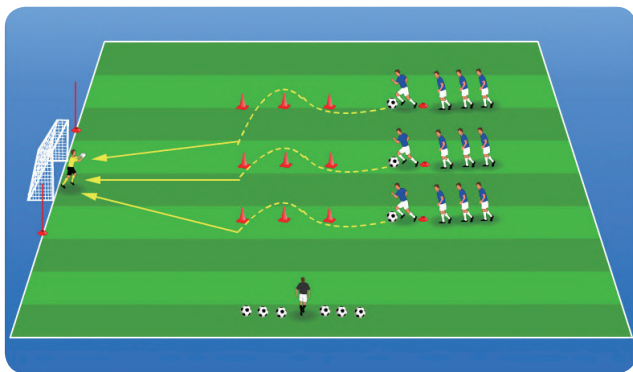
缩小场地增加难度。



基本部分（一）



时间：10分钟



名称：带球射门练习

器材：标志物、标志服、标志杆、足球。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15m x 10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在场地左侧、中间、右侧分别摆放3列标志物，学生需过完标志桶后完成射门。
- 2. 同时在离左右侧球门柱1m的距离各插一个标志杆，鼓励学生以球门左右两侧为射门目标。
- 3. 左侧学生射完后需换到中间进行下次练习，以此类推。

指导要点：

- 1. 快速的反应。
- 2. 快速向球跑动。
- 3. 预判能否直接射门或调整后射门。
- 4. 向着球门方向移动和控制球。

- 5. 射门技术要领。

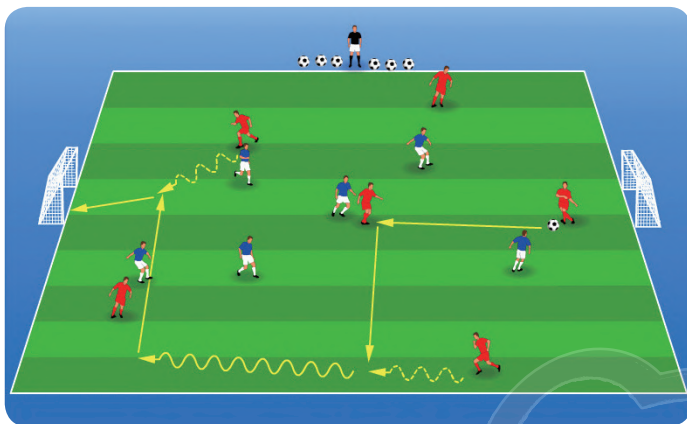
变化：

- 1. 限制完成练习的时间。
- 2. 增加守门员。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、2 个小球门。

人数：约12人为一组分2队，可考虑每队指定1名小队长。

场地：约35mx25m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2队进行6v6 的比赛

规则：比赛时间为7分钟，进行2轮比赛。

得分方式：

- 1. 根据各个比赛的结果给学生加分，胜 +10 分，平 +5 分，输 +0 分。
- 2. 学生在比赛中进球加分，进一个球 +1 分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励学生在对抗、比赛中敢于运用个人技术带球射门。

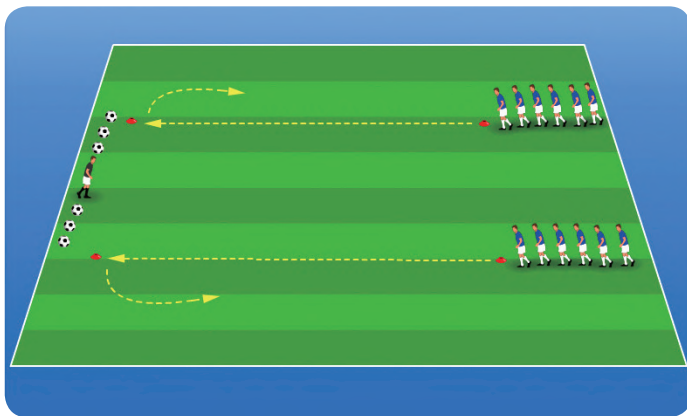
4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

两队进行放松慢跑接力游戏。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第12节

教学主题：比赛课

技能目标：让学生将技术动作变为实践运用的能力。

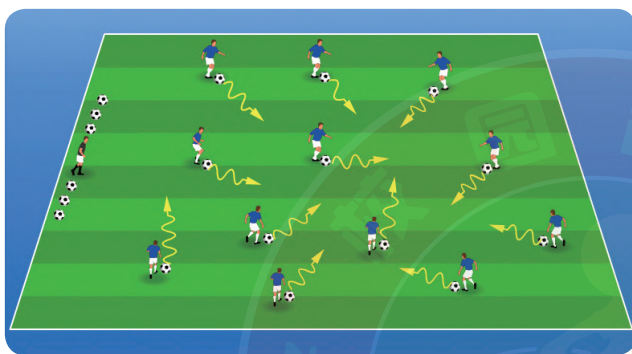
情感目标：让学生具有良好的足球道德，学会尊重裁判，学会尊重对手。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：准备活动

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约25mx15m为一组（在比赛场地内），可视实际情况略作调整。

方法：将学生在规定场地内进行自由带球，然后进行以下活动：

- ①身体各部位牵拉
- ②向前，向后绕手
- ③扩胸运动
- ④体转运动
- ⑤快速带球跑
- ⑥前滚翻

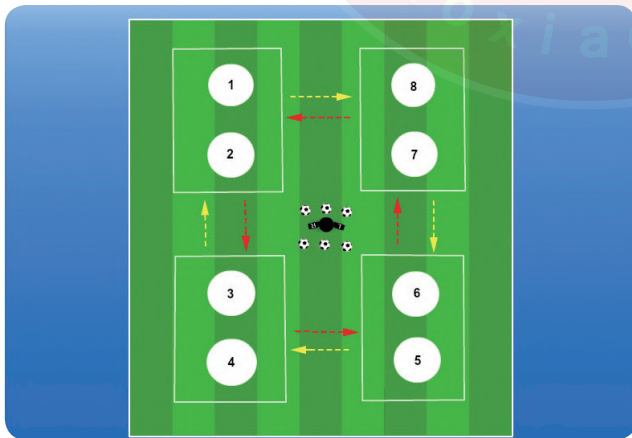
指导要点：

1. 认真完成动作，动作正确。
2. 充分牵拉肌肉，调整呼吸。

3. 注意力集中，不要发生碰撞。
4. 防止受伤，注意安全。

基本部分

时间：25 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、小球门。

人数：约6人为一队分成8队，可考虑每队指定1名小队长。

场地：约25mx15m为一组分4个区域，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 依据图示将场地分为4个区域。
- 2. 每个区域进行6v6的比赛。
- 3. 每个区域内比赛的队伍为1, 2, 3, 4等。
- 4. 每轮结束后奇数队伍顺时针转到下一个场地，偶数队伍不动。

规则：比赛时间为5分钟，进行4轮比赛。每轮比赛结束后休息1分钟。

得分方式：

1. 根据各个比赛的结果给队伍加分，胜+3分，平+1分，输+0分。
2. 进行4轮比赛，计算每球队得分，计算排名。

指导要点：

1. 引导学生多参与进攻，多射门。
2. 引导学生多传球，多跑动接应。
3. 鼓励学生的团结协作精神。
4. 注意安全。



🏆 队伍表彰

🕒 时间：4 分钟

队伍表彰：

冠军球队
亚军球队

其他队伍奖励：

最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；
最佳顽强拼搏奖；
最佳进步奖；最佳道德风尚奖；最佳表现奖。

* 由班主任或家长对获奖球队进行表彰。 *

🏆 结束部分

🕒 时间：5 分钟



放松活动：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
- 3. 组织学生回收训练器材及场地垃圾。

指导要点：

1. 简单总结今天比赛。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

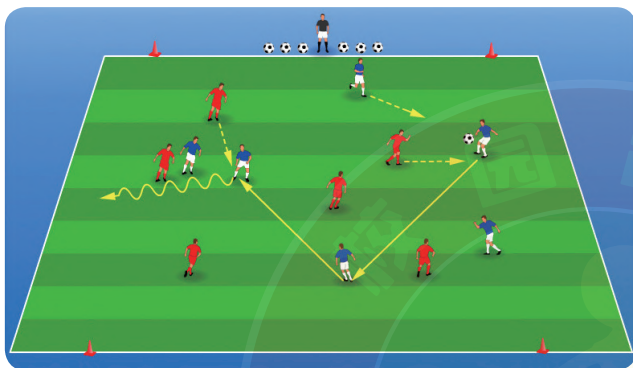


第13节

教学主题：学习个人进攻战术**技能目标：**让70%的学生掌握个人进攻的战术。**情感目标：**让学生有兴趣和积极性上好足球课，关心爱护同伴。

准备部分

时间：10分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**热身（1）：**教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。**热身（2）：****名称：**“达阵风暴”游戏**器材：**标志物、标志服、足球若干。**人数：**约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。**场地：**约15m×10m为一组，可视实际情况略作调整。**方法：**

- 1. 将所有学生分成两组站在各自的边线外。
- 2. 猜拳决定哪一组发球，只可以用手抱着球往前跑，可以在学生之间相互传球，可以抱住对方进攻学生。

得分方式：抱球冲过对方边线得一分。**指导要点：**

1. 注意力集中，需要对周围的环境进行观察，寻找有利接应点。
2. 所有学生要相互进行沟通，主动寻求合作或者支持。

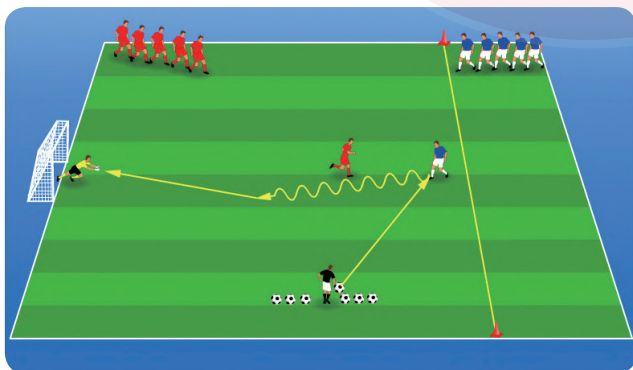
3. 无人防守时敢于突破，鼓励通过变向与假动作摆脱对手。

变化：

缩小场地增加难度。

基本部分（一）

时间：10分钟

**名称：**个人进攻能力练习**器材：**标志物、标志服、足球若干。**人数：**约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。**场地：**约15m×10m，可视实际情况略作调整。**方法：**

- 1. 在指定的区域内，一队进攻，另一队防守，设置1个小球门，进攻方可带球突破后射门得分。
- 2. 每次练习由教师发球，一旦发球后，防守学生快速靠近，开始1v1攻防。
- 3. 防守断球后，快速带球通过对面标志线得分。

- 4. 每次练习后，攻防两人交换角色。

指导要点：

1. 带球速度要有变化。
2. 用身体的眼睛、头部、肩部、髋、膝盖、脚踝等部位迷惑对手。
3. 做动作要掌握好同对手的距离。

4. 触球时行动迅速。

5. 摆脱后快速带球。

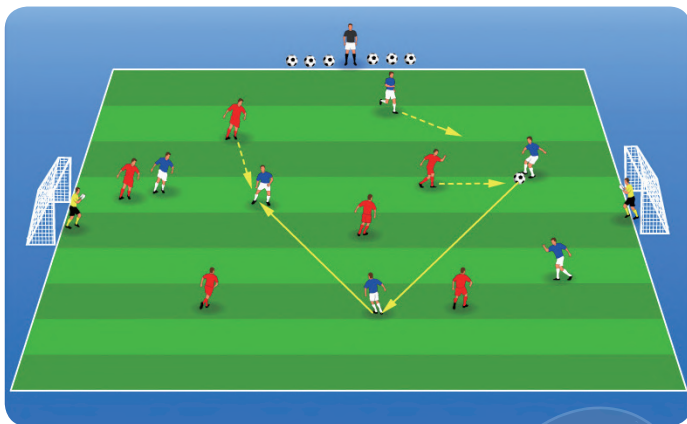
变化：

限制进攻时间。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、2 个球门。

人数：约 12 人为一组分 2 队，可考虑每队指定 1 名小队长。

场地：约 35mx25m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2 队进行 6v6 的比赛。

规则：比赛时间为 7 分钟，进行 2 轮比赛。

得分方式：进一个球得 1 分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位，始终试图找到无防守队员的区域。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励学生在对抗、比赛中敢于运用个人技术突破、摆脱防守。

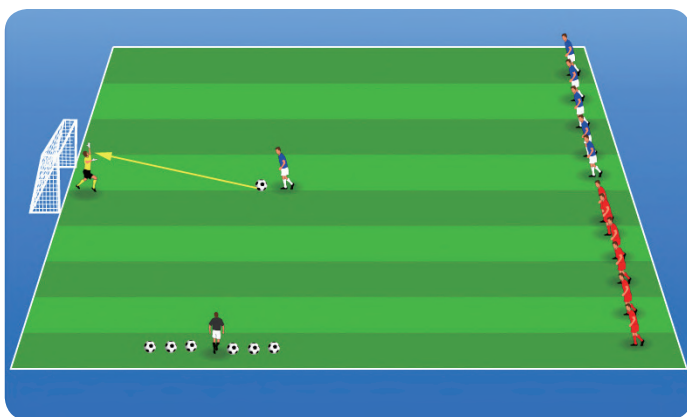
4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

两队进行点球大战。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第14节

教学主题：复习个人进攻战术

技能目标：让80%的学生巩固提高个人进攻的战术。

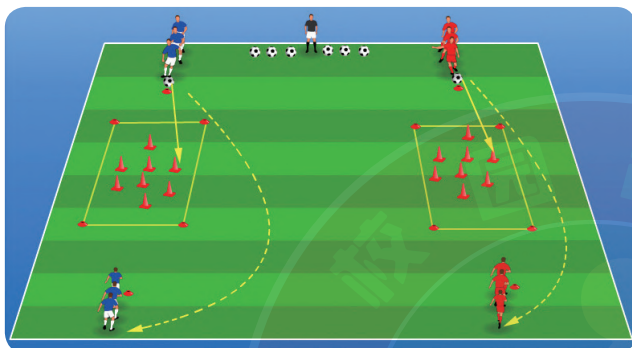
情感目标：让学生学会尊重相对较弱者，并有帮助的意识。

准备部分

时间：10分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：“百发百中”游戏

器材：标志物、标志服、标志桶、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10m×10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 将十二名学生分为两队，每队两组，相对站立，每组中间放置十个标志桶。

- 2. 第一名学生从起点处传球并尽量通过标志桶之间的缝隙，传完球后跑至对面组队尾。对面学生在起点处接到球后以同样的方法将球传给对面组第二名学生，同时试图穿过标志桶之间的缝隙，以此类推。

得分方式：计算传球成功的次数，多的一组为获胜组。

指导要点：

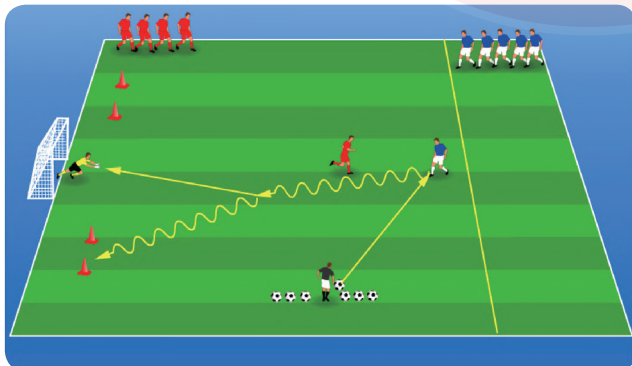
1. 用脚内侧准确的传球。
2. 注意控球的部位和接球的方向。

变化：

增加减少标志桶数量。

基本部分（一）

时间：10分钟



名称：个人进攻能力练习

器材：标志物、标志服、足球若干、1个球门。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15m×10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在指定的区域内，一队进攻，另一队防守，设置1个球门和两个小球门，进攻方可带球突破后射门。
- 2. 每次练习由教师发球，一旦发球后，防守学生快速靠近，开始1v1攻防。
- 3. 防守断球后，快速带球通过对面标志线得分。
- 4. 每次练习后，攻防两人交换角色。

指导要点：

1. 带球速度要有变化。
2. 用身体的眼睛、头部、肩部、髋、膝盖、脚踝等部位迷惑对手。
3. 做动作要掌握好同对手的距离。

4. 触球时行动迅速。

5. 摆脱后快速带球。

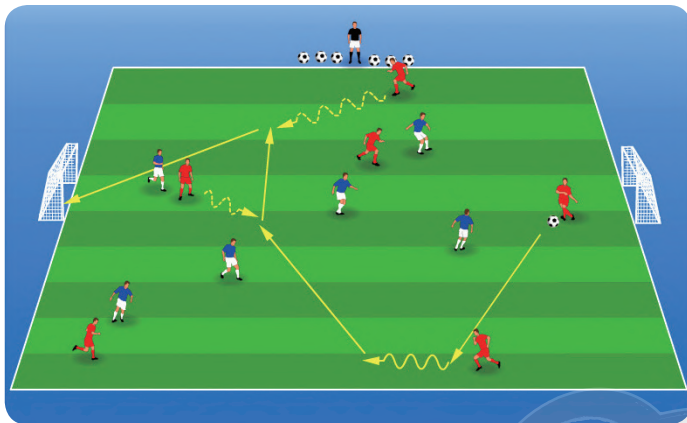
变化：

限制时间。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、2 个小球门。

人数：约12人为一组分2队，可考虑每队指定1名小队长。

场地：约35mx25m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2队进行6v6 的比赛

规则：比赛时间为 7 分钟，进行2轮比赛。

得分方式：进一个球得1分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励学生在对抗、比赛中敢于运用个人技术突破、摆脱防守。

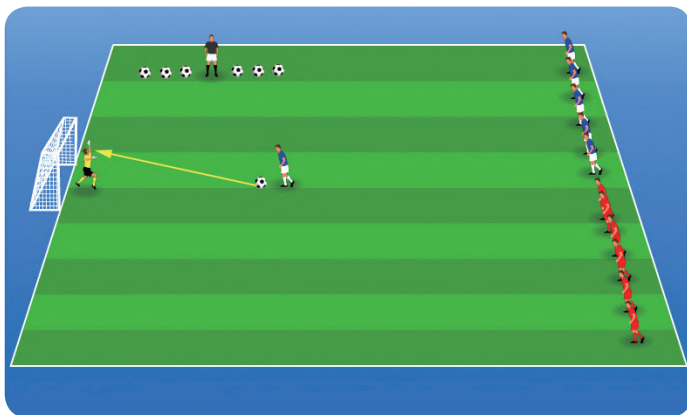
4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

限制脚数，改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

两队进行点球大战。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第15节

教学主题：学习个人抢球技术

技能目标：让70%的学生掌握抢球的技术动作。

情感目标：正确认识和对待身体条件和运动能力的差异，充满自信。



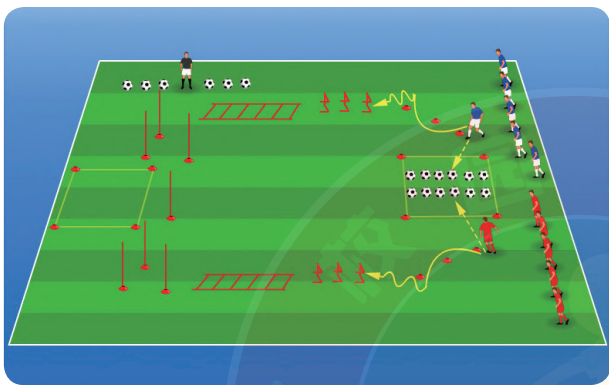
准备部分



时间：10分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身(1)：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身(2)：

名称：“送宝宝回家”游戏

器材：绳梯、栏架、标志杆、标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15mx10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：游戏开始，足球宝宝都在外面玩，找不到家了。需要学生们把他们送回家，按照指定的路线，最后看看谁送的最多。

指导要点：

1. 注意观察。
2. 可以在路途中设置障碍，让孩子们努力克服障碍，体会到帮助别人的快乐。

3. 强调注意力的高度集中。

4. 注意安全。

变化：

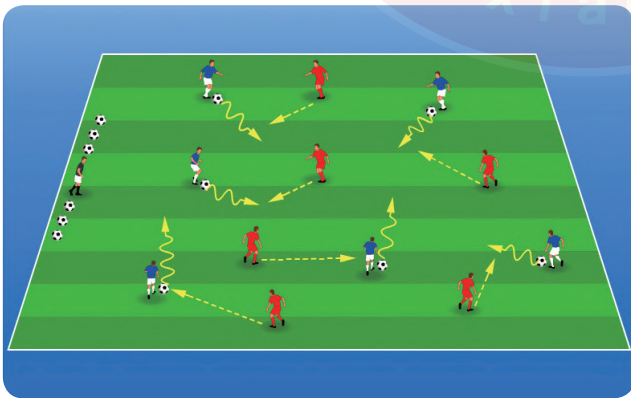
孩子们自己设计路线。



基本部分(一)



时间：10分钟



名称：个人抢球能力练习

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15mx10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在一定区域内进行6名学生带球，6名学生进行抢球。
- 2. 进行几轮以后带球和抢球学生互换。

指导要点：

1. 抢球学生迅速寻找目标进行抢断。
2. 抢球时注意下降重心，双脚前后站位，跟着对方移动，伺机抢断。
3. 注意配合身边抢球同伴。

4. 丢球以后迅速反抢，给学生灌输丢球快速反抢的意识。

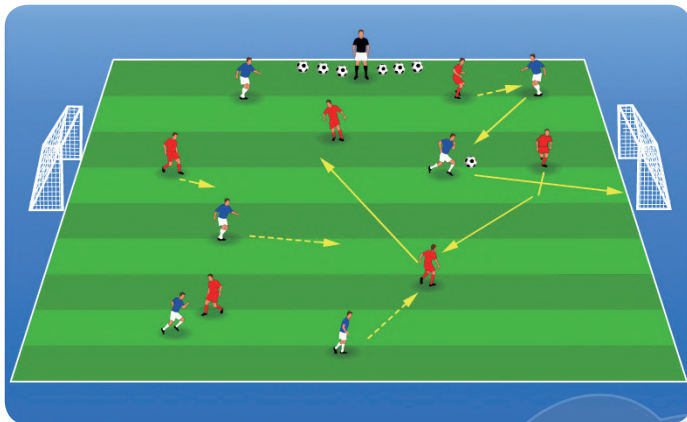
变化：

增加防守的学生。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、2 个球门。

人数：约 12 人为一组分 2 队，可考虑每队指定 1 名小队长。

场地：约 35m×25m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2 队进行 6v6 的比赛。

规则：比赛时间为 7 分钟，进行 2 轮比赛。

得分方式：进一个球得 1 分。

指导要点：

1. 当持球队员变换重心时设法抢球。
2. 防守队员之间要积极交流沟通、呼应。
3. 强调个人防守中的技术。

4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

限制脚数，改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

两人一组，同学在平板支撑的状态下进行抗阻力练习（同学可相互推、拉）最后保持平衡者获胜。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 平板支撑时身体保持稳定，头/臀/脚踝处在同一平面。
2. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

3. 培养爱护器材、球场的习惯。

4. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第 16 节

教学主题：学习个人防守技术

技能目标：让 70% 的学生掌握个人防守的技术动作。

情感目标：在足球活动中能够表现出坚强、勇敢的意志品质。



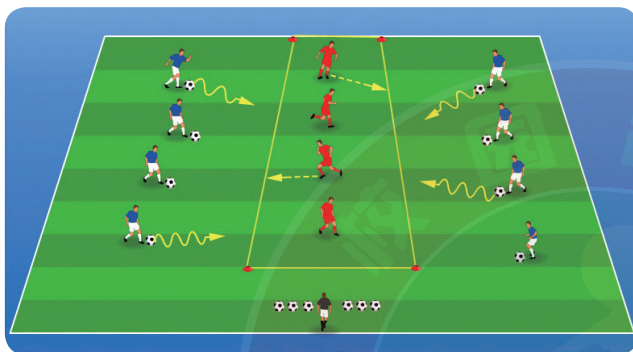
准备部分



时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



得分方式：在规定时间内如果持球学生全部变为抢球学生则防守方胜，否则持球方胜。

指导要点：

1. 防守后撤步时降低重心，一脚在前，一脚在后，快速转换身体姿势。
2. 注意力集中，快速反应。

热身（2）：

名称：“野牛过河”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 15m x 10m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 选择四名学生在防守区内进行防守。
- 2. 其余学生在教练给出信号后带球穿过防守区并试图不被抢球，被抢到球的学生转换角色变为防守学生。

3. 找准时机抓捕进攻者。

变化：

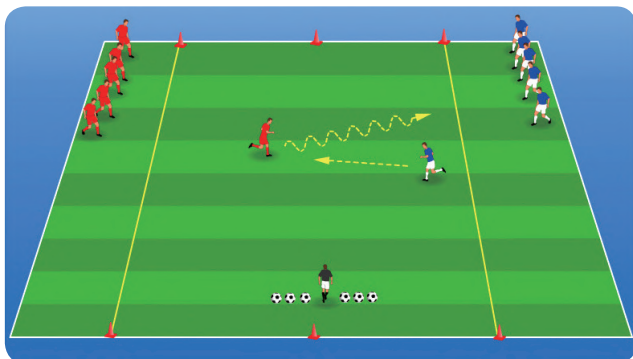
1. 缩小场地增加难度。
2. 增加捕手的数量。



基本部分（一）



时间：10 分钟



名称：个人防守能力练习

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 15m x 10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 把学生分成两组，红队进攻，蓝队防守。
- 2. 听到信号后，红队学生尝试快速跑过蓝队标志线，蓝队学生要快速靠近，阻止其行动。

指导要点：

1. 快速靠近进攻人（缩小防守面积）。
2. 与进攻人保持良好距离。
3. 后退步伐（重心、姿势、变向移动）。

4. 找准时机抓捕进攻者。

变化：

增加得分方式。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、4 个小球门。

人数：约12人为一组分2队，可考虑每队指定1名小队长。

场地：约35mx25m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2队进行6v6 的比赛

规则：比赛时间为 7 分钟,进行 2 轮比赛。

得分方式：

- 1. 根据各个比赛的结果给学生加分，胜 +10 分，平 +5 分，输 +0 分。
- 2. 学生在比赛中进球加分，进一个球 +1 分。

指导要点：

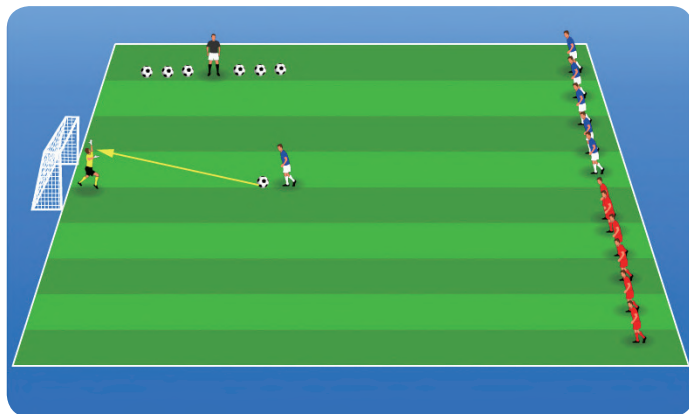
1. 避免无效抢球，不要轻易猛扑上抢持球队员。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 强调个人防守的要点。

4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。
- 变化：

限制脚数，改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

学生分成两组进行点球大战，经过5轮后计算得分，如果未分出胜负，进行1加1决胜。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。
4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

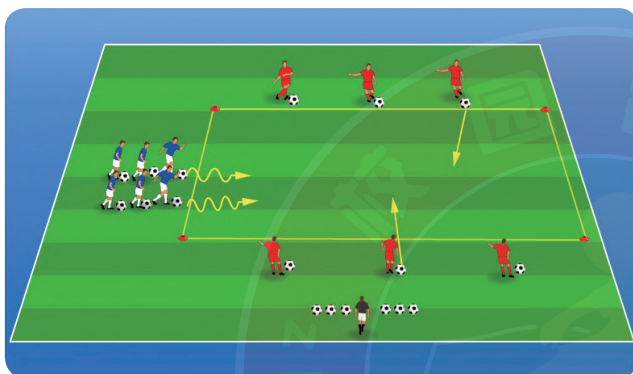


第 17 节

教学主题：复习个人防守技术**技能目标：**让 80% 的学生巩固应用个人防守技术。**情感目标：**让学生完成有一定难度的足球活动，在足球活动中能够表现出坚强、勇敢的意志品质。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**热身（1）：**教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。**热身（2）：****名称：**“打靶”游戏**器材：**标志物、标志服、足球若干。**人数：**约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。**场地：**约 15m×10m 为一组，可视实际情况略作调整。**方法：**

- 1. 将学生分成两个队，蓝队为“移动靶”。红队为破坏队，分立于两侧。

- 2. 蓝队带球跑，带球过程中红队学生使用足球对中间的持球人进行打击（膝盖以下）。
- 3. 蓝队带球穿越了该区域之后，自动站到队尾。

指导要点：

1. 将球控制在身前，不要离球太远。
2. 在控制好球的同时，抬头观察。

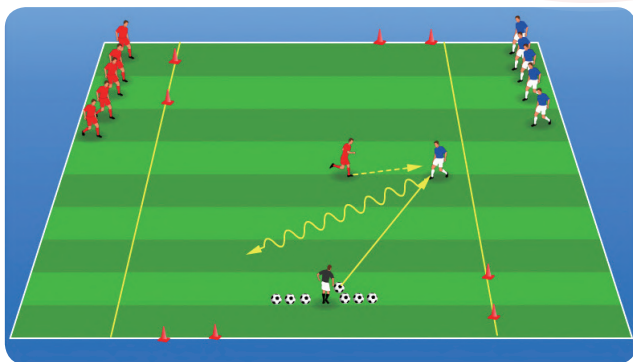
- 3. 充分利用假动作和变向来躲避破坏球。

变化：

增减两侧破坏学生人数。

基本部分（一）

时间：10 分钟

**名称：**个人防守练习**器材：**标志服、标志桶、球若干。**人数：**约 12 人为一组，每组设置 1 名小组长。**场地：**20m×15m，可视实际情况略作调整。**方法：**

- 1. 在规定区域内，共立 4 个球门，进行 1 对 1 对抗练习。
- 2. 进攻者需全力完成进球，防守者则全力完成抢断或者破坏，球一旦出规定区域即换下一组进行练习。

- 3. 如果进攻者把球打进，防守者则需继续留在场上防守下一个进攻者，直到成功防守才可换下一名防守学生。

指导要点：

1. 防守学生要迅速靠近进攻学生，并与他保持一定的安全距离。
2. 要始终把进攻学生放在外线。
3. 面对对方进攻时，选择正确的时机伸脚抢断。如：

对方与球距离过远，无法及时衔接下一个动作时；对方控球失去重心时等等。

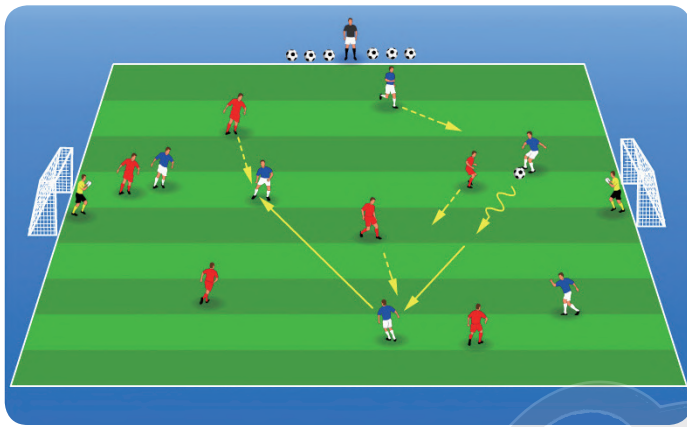
4. 等待时机成熟，抢断的动作要快速、坚决，不要拖泥带水。

变化：改变场区大小。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、2 个球门。

人数：约 12 人为一组分 2 队，可考虑每队指定 1 名小队长。

场地：约 35m×25m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2 队进行 6v6 的比赛

规则：比赛时间为 7 分钟，进行 2 轮比赛。

得分方式：进一个球得 1 分。

指导要点：

1. 尽可能通过盯防破坏对方的进攻组织策动。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 强调比赛中个人防守中的要点。

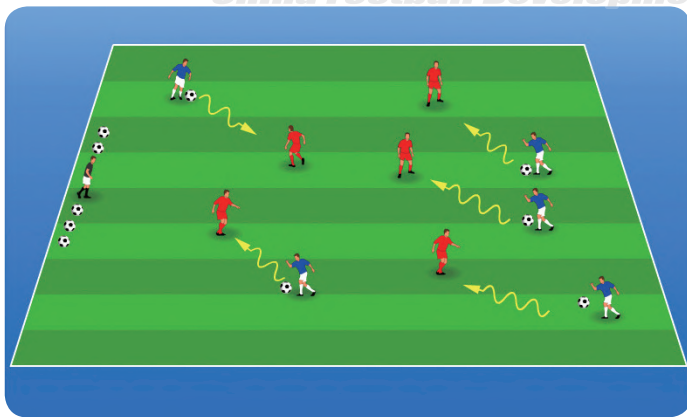
4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

限制脚数，改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

分成两组，红队每人一球，蓝队分腿站立形成 1 个小球门。当哨声响起，红队带球寻找小球门穿过，规定时间后停止练习，两组队员交换角色。

放松活动（2）：

1. 统一进行放松整理活动。
2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第 18 节

教学主题：比赛课

技能目标：让学生将技术动作变为实践运用的能力。

情感目标：让学生遵守足球运动规则并初步自我规范体育行为。



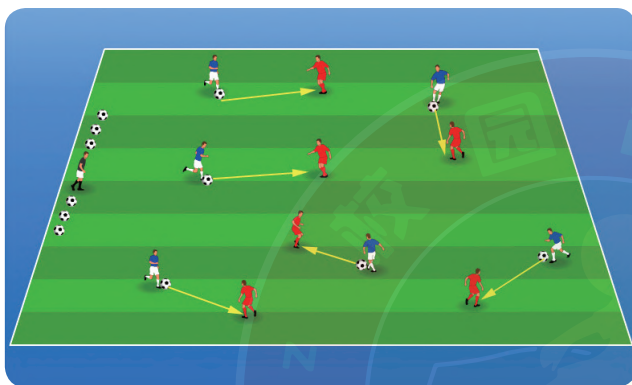
准备部分



时间：6 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：准备活动

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约25mx15m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：学生两人一组在规定场地内自由带球和传球。传完球以后进行以下活动：

- | | |
|----------|----------|
| ①身体各部位牵拉 | ②后蹬腿 |
| ③高抬腿 | ④扩胸运动 |
| ⑤体转运动 | ⑥向前，向后绕手 |
| ⑦加速跑 | ⑧前滚翻 |

得分方式：

1. 认真完成动作，动作正确。
2. 充分牵拉肌肉，调整呼吸。

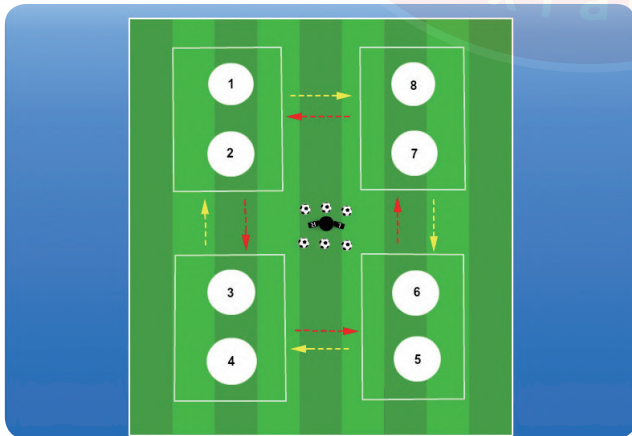
3. 注意力集中，不要发生碰撞。
4. 防止受伤，注意安全。



基本部分



时间：30 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、小球门。

人数：约6人为一队分成8队，可考虑每队指定1名小队长。

场地：约25mx15m为一组分4个区域，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 依据图示将场地分为 4 个区域。
- 2. 每个区域进行 6v6 的比赛。
- 3. 每个区域内比赛的队伍为 1, 2, 3, 4 等。
- 4. 每轮结束后奇数队伍顺时针转到下一个场地，偶数队伍不动。

规则：比赛时间为 5 分钟，进行4轮比赛。每轮比赛结束后休息1分钟。

得分方式：

1. 根据各个比赛的结果给队伍加分，胜 +3 分，平 +1 分，输 +0 分。
2. 进行 4 轮比赛，计算每球队得分，计算排名。

指导要点：

1. 引导学生多参与进攻，多射门。
2. 引导学生多传球，多跑动接应。
3. 鼓励学生的团结协作精神。
4. 注意安全。



🏆 队伍表彰

🕒 时间：4 分钟

队伍表彰：

冠军球队
亚军球队

其他队伍奖励：

最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；最佳顽强拼搏奖；最佳进步奖；最佳道德风尚奖；最佳表现奖。

* 由班主任或家长对获奖球队进行表彰。 *

🏆 结束部分

🕒 时间：5 分钟



放松活动：

1. 统一进行放松整理活动。
2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
3. 组织学生回收训练器材及场地垃圾。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天比赛。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。
4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第 19 节

第一学期理论课

* 推荐内容：

（一）足球运动基本知识

1. 了解足球竞赛规则
2. 足球运动保健知识
3. 足球场上的礼仪

（二）足球精彩视频－进球集锦

（三）认识我的家乡球队（了解所在省份及相邻地区的职业俱乐部）





第 20 节

五年级微型足球节

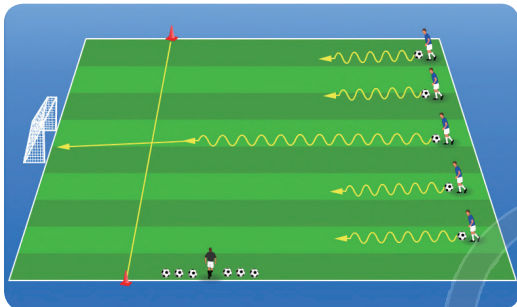
准备部分

时间：10 分钟

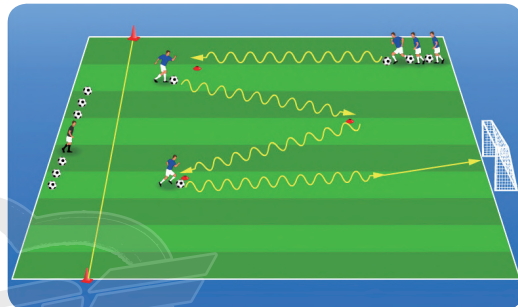
热身准备环节（请自行组织安排）

基本部分（一）专项小测试

时间：20 分钟



左右脚拨球扣球直线+射门



左右脚拨球扣球 W 型+障碍+射门

基本部分（二）个人排位赛

时间：40 分钟



区域：标准足球场

人员：将40名学生分为8人一组，在不同场地内进行4v4的比赛。

器材：标志桶、标志服、足球。

方法：

- 1. 依据图示将场地分为 5 个区域；
- 2. 每个区域内比赛的队伍名称固定，如：A，B，C，D，E 等；
- 3. 学生不在固定的球队内，每名学生的每场比赛和不同的对手以及队友进行，比赛 6 分钟一场，具体可参考图示；
- 4. 按图示计算每名学生得分，计算排名，胜一场得 10 分，平局得 5 分，输球不得分，进一球该组学生每人加 1 分；
- 5. 其余规则同正式足球比赛。

指导要点：

1. 引导学生多参与进攻，多射门。
2. 引导学生多传球，多跑动接应。
3. 鼓励学生的团结协作精神；注意安全。

变化：

1. 改变得分的标准以提高队员的积极性。
2. 改变场地长宽形式以强调不同的进攻方式。
3. 改变球门大小以增减练习难度。

结束部分

时间：10 分钟

整理环节（请自行组织安排）

足球执教成功的五个基本原理

- (1) 安全感
- (2) 受到尊重与欢迎
- (3) 是一名好学生的感觉
- (4) 团队归属感
- (5) 自我价值感

引自《国际足联草根足球培训手册》



校园足球五年级第二学期教学目标

一 运动参与

参与足球学习与锻炼

学习目标：学会通过足球活动进行积极性休息。

第二学期达成目标的表现：

有参与足球运动的锻炼习惯，学会通过足球运动进行积极性休息，调节生理与心理机能状态。

体验足球运动乐趣与成功

学习目标：感受多种足球活动和比赛乐趣。

第二学期达成目标的表现：

感受足球活动比赛的乐趣，获得成功的体验，不断提高参与足球运动的动机。

二 运动技能

学习足球运动知识

学习目标 1：丰富足球运动知识。

第二学期达成目标的表现：

对足球运动知识有更多的了解，了解基本的足球比赛规则。

学习目标 2：理解基本的足球术语。

第二学期达成目标的表现：

能够理解并表达足球运动中常用的动作术语或简单的战术术语，并初步掌握运动中简单的自我调节和改进的能力。

学习目标 3：经常观看足球比赛。

第二学期达成目标的表现：

能够观看现场或电视实况转播的足球比赛。

掌握简单的足球运动技术和方法

学习目标 1：掌握与运用多种足球基本技术。

第二学期达成目标的表现：

1. 能够完成有一定难度的技术动作与动作组合。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation



2. 提高学生的控球能力。
3. 强化带球、传接球、射门等基本技术并能够在运动与对抗中进行运用。
4. 强调左右脚全面发展。

学习目标 2：初步掌握足球的基础战术。

第二学期达成目标的表现：

了解并初步掌握简单的配合，具备基本的战术协同意识，了解五人制、七人制的常用阵型并能在比赛中运用。

增强安全意识和防范能力

学习目标：初步掌握足球运动中有关安全避险的知识和简单处理方法。

第二学期达成目标的表现：

1. 强化自我保护意识。
2. 提高自我运动保护能力，如不同条件下的缓冲动作及多种保护动作。
3. 熟知足球运动中的安全避险知识与方法。如护腿板等护具的基本使用。

三 身体健康

掌握基本的足球运动保健知识与方法

学习目标：初步了解人体运动系统，并初步养成良好的饮食健康与卫生、伤病预防等习惯。

第二学期达成目标的表现：

1. 提高基础的卫生保健意识。
2. 不断养成卫生、伤病预防等良好习惯。
3. 体育教师应树立榜样作用，加强自身的素养。
4. 注意根据学生的青春期发育特点进行针对性地处理。

塑造良好体型和身体姿态

学习目标：注意在足球运动中保持正确的身体姿态。

第二学期达成目标的表现：

在足球运动中注意保持正确的身体姿态，避免学生学习到错误的足球运动动作及姿态，影响正常身体发育。

全面发展体能和健身能力

学习目标：发展足球所需要的灵敏性，速度和心肺耐力，加强克服自身体重的力量练习。

第二学期达成目标的表现：

1. 着重进行多种与足球运动相关的灵敏与协调练习。
2. 发展学生的速度能力，并进行一定比重的克服自身体重的力量练习，避免静力性力量练习。

提高适应自然环境的能力

学习目标：增强适应气候变化的能力。

第二学期达成目标的表现：

1. 提高学生对多种活动环境的适应能力。
2. 能够在不同环境下享受足球的快乐。

四 心理健康与社会适应

培养坚强的意志品质

学习目标：坚持完成有一定困难的足球活动。

第二学期达成目标的表现：

完成有一定难度的足球活动，在足球活动中能够表现出坚强、勇敢的意志品质。正确认识和对待身体条件和运动能力的差异，充满自信。

学会调控情绪的方法

学习目标：在足球活动中保持积极稳定的情绪。

第二学期达成目标的表现：

1. 树立正确的胜负观。
2. 学会在逆境中保持乐观积极的心态。
3. 学会控制自己的情绪，并通过足球运动调节情绪。
4. 正确对待生长发育和运动技能弱可能带来的心理问题。

形成合作意识和能力

学习目标：在足球活动中乐于交流与合作。

第二学期达成目标的表现：

认识到团队协作对足球运动的重要性，能够在比赛活动中表现出良好的合作意识和行为。

具有良好的足球道德

学习目标：遵守足球运动规则并初步自我规范体育行为。

第二学期达成目标的表现：

1. 遵守运动规则。
2. 学会尊重裁判。
3. 学会尊重对手。
4. 关心爱护同伴。
5. 爱护场地、器材。
6. 学会尊重相对较弱者，并有互相帮助的意识。
7. 弘扬足球运动公平竞赛的精神。



第1节

教学主题：进一步提高运控球能力

技能目标：让80%的学生掌握应用运控球的技术动作。

情感目标：完成有一定难度的足球活动，在足球活动中能够表现出坚强、勇敢的意志品质。



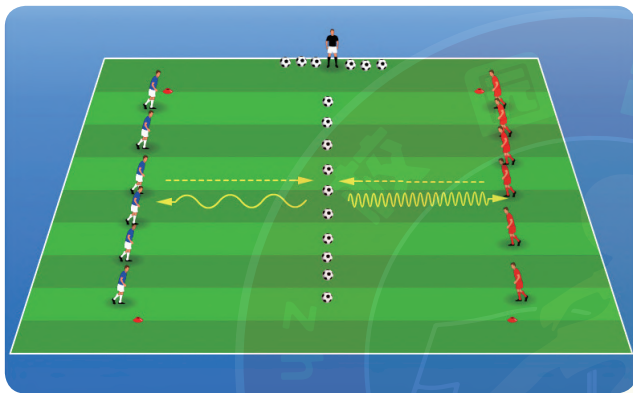
准备部分



时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：“抢萝卜”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 10m×10m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 将学生分成两组站在各自的边线上。
- 2. 将比学生人数少两个的足球数量放在球场中间。吹哨开始后两队冲进场内抢夺皮球，然后迅速运回自己的起跑线。
- 3. 没有抢到球的两名学生被淘汰。

指导要点：

1. 脚下保持动起来的状态，选择最为快速的持球转身动作。
2. 学会抬头观察前方及周围的情况。

3. 充分利用变向、变速、假动作躲避其他学生。

变化：

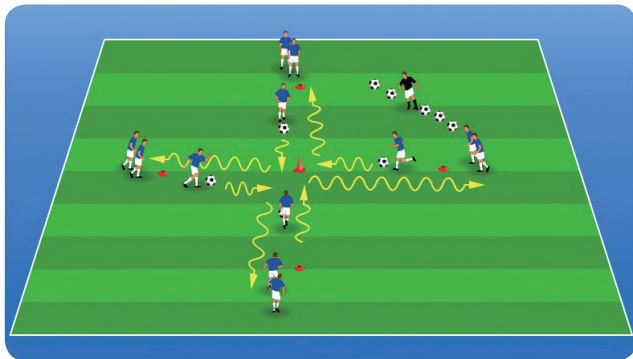
改变出发姿势。



基本部分（一）



时间：10 分钟



名称：带球变向练习

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 10m×10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 带球 90 度转身：内侧扣球、外侧扣球。
- 2. 左右脚均衡练习。

指导要点：

1. 跑动时身体自然放松，上体稍前倾，两臂自然摆动，步幅要小些。
2. 带球脚提起时，膝关节弯屈，脚跟提起，脚尖稍内转，当脚迈步前伸至球时，球正好在膝关节下方，用脚背外侧向前推拨球。

3. 快速变向，变向后快速起动。

4. 把球保持在身前，不可离球太远。

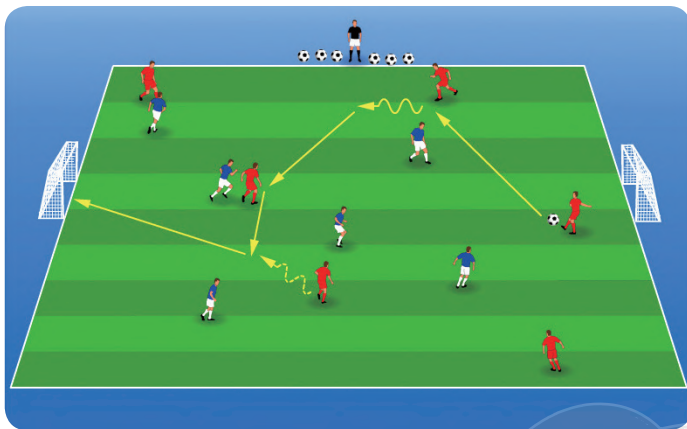
变化：

教师可以使用手势或标志物给指示。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、2个球门。

人数：约 12 人为一组分 2 队，可考虑每队指定 1 名小队长。

场地：约 35m×25m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2 队进行 6v6 的比赛

规则：比赛时间为 7 分钟，进行 2 轮比赛。

得分方式：进一个球得 1 分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励学生在对抗、比赛中敢于运用个人技术突破、摆脱防守。

4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

两人一组，同学在平板支撑的状态下进行抗阻力练习（同学可相互推、拉）最后保持平衡者获胜。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第2节

教学主题：学习突破过人技术

技能目标：让70%的学生掌握突破过人的技术。

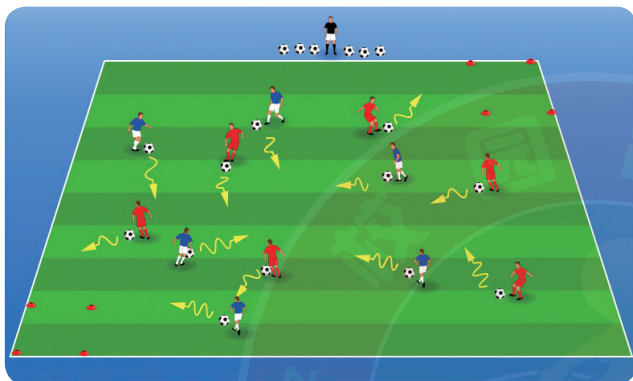
情感目标：正确对待生长发育和运动技能弱可能带来的心理问题。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：“冲出重围”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在规定的场地内设置两个 2mx2m 的安全区。
- 2. 将所有学生分成两组，每队取一个队名，在规定的场地内两组同时带球。

- 3. 在带球过程中教师喊出其中任意一组的队名，被喊到一组作为抓捕组，该组需迅速带球抓捕另一组，另一组学生在带球的同时躲避抓捕，进入安全区。

胜负方式：被抓捕组带球逃跑，进入安全区则算胜利。

指导要点：

1. 集中注意力，提前观察，培养视觉听觉能力。
2. 控球时抬头观察相互之间的位置。

3. 充分利用场区，避免守在安全区附近不移动。

变化：设置四个安全区。

基本部分（一）

时间：10 分钟



名称：个人突破练习

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 进攻学生直线带球，带球至防守学生处后突破过人，再直线带球至另一个防守学生处再次突破过人。
- 2. 到对面把球给另一个进攻的学生。
- 3. 训练几次后防守和进攻轮换。

指导要点：

1. 带球速度要有变化。
2. 用身体的眼睛、头部、肩部、髋、膝盖、脚踝等部位迷惑对手。
3. 做动作要掌握好同对手的距离。

4. 触球时行动迅速。

5. 摆脱后快速带球。

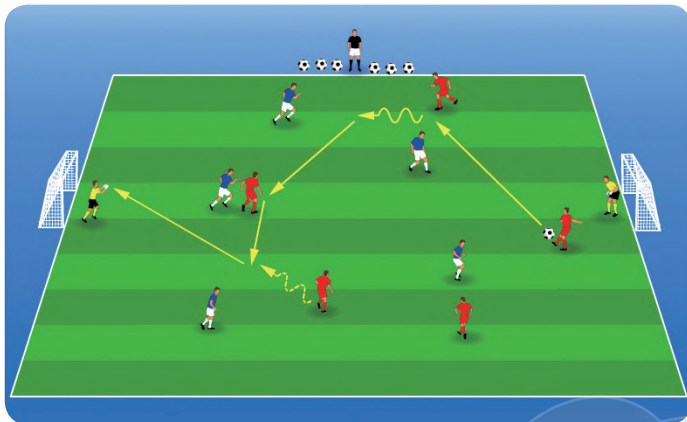
变化：

改变防守区域。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、2 个小球门。

人数：约 12 人为一组分 2 队，可考虑每队指定 1 名小队长。

场地：约 35m×25m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2 队进行 6v6 的比赛。

规则：比赛时间为 7 分钟，进行 2 轮比赛。

得分方式：进一个球得 1 分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 通过突然加速，假动作以及突然变向摆脱对手。

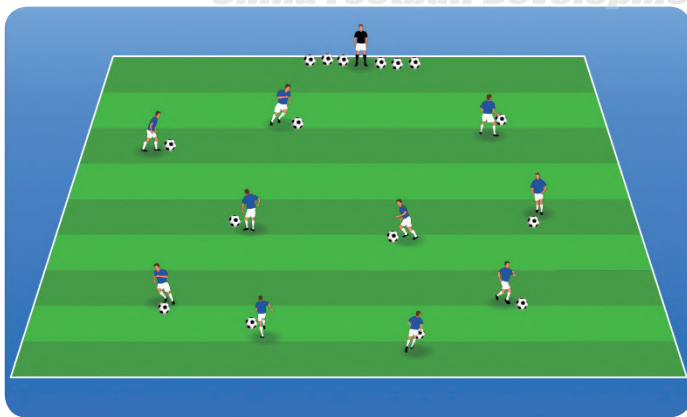
4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

限制脚数，改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

所有队员每人一球，蹲下来进行“鸭子步”带球。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



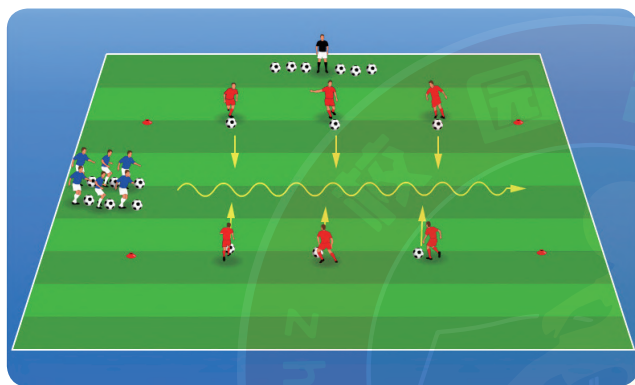
第3节

教学主题：提高接控球技术能力**技能目标：**让80%的学生掌握接控球的技术动作。**情感目标：**让学生通过足球运动学会控制调节自己的情绪。

准备部分



时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**热身（1）：**教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。**热身（2）：****名称：**“打靶”游戏**器材：**标志物、标志服、足球若干。**人数：**约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。**场地：**约15mx10m为一组，可视实际情况略作调整。**方法：**

- 1. 将学生分成两个队，蓝队为“移动靶”。红队为破坏队，分站于两侧。
- 2. 蓝队带球跑，带球过程中红队学生使用足球对中间的持球人进行打击（膝盖以下）。
- 3. 蓝队带球穿越了该区域之后，自动站到队尾。

指导要点：

1. 将球控制在身前，不要离球太远。
2. 在控制好球的同时，抬头观察。

- 3. 充分利用假动作和变向来躲避破坏球。

变化：

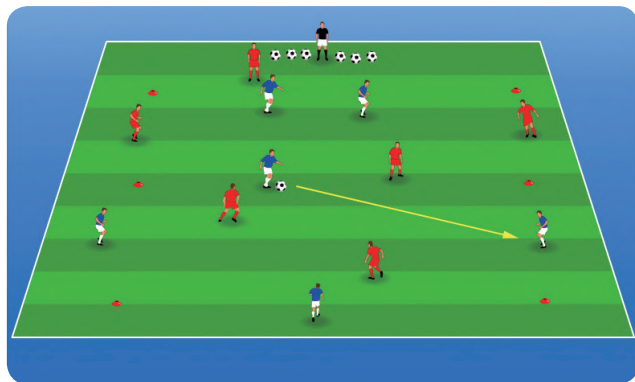
增减两侧破坏学生人数。



基本部分（一）



时间：10 分钟

**名称：**接控球练习**器材：**标志服、标志桶、足球若干。**人数：**约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。**场地：**约10mx10m，可视实际情况略作调整。**方法：**

- 1. 在10m x 10m分2个区域内进行4v2传抢练习。。
- 2. 断球后把球传给自己学生的区域。

指导要点：

1. 观察同伴与对手的位置。
2. 相互呼应，注意传球时机。
3. 注意传球准确性。

- 4. 注意传球力度。

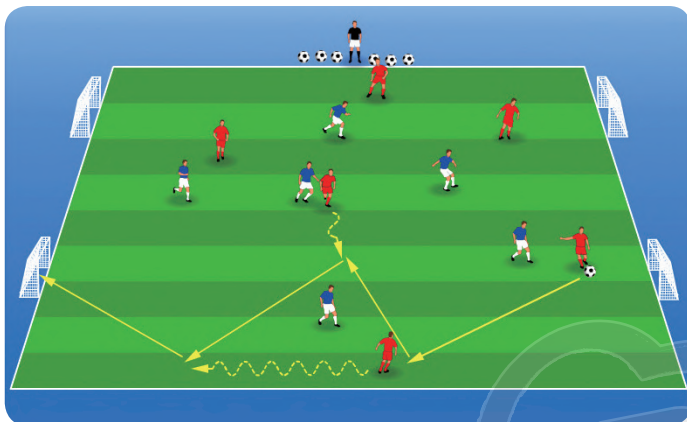
变化：

1. 增加防守学生。
2. 限制触球次数。



基本部分（二）

🕒 时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、4 个小球门。

人数：约12人为一组分2队，可考虑每队指定1名小队长。

场地：约35mx25m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2队进行6v6 的比赛

规则：比赛时间为7分钟，进行2轮比赛。

得分方式：

- 1. 根据各个比赛的结果给学生加分，胜 +10 分，平 +5 分，输 +0 分。
- 2. 学生在比赛中进球加分，进一个球 +1 分。
- 3. 哪支队伍传球次数超过 15 次该队每个学生 +1 分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 鼓励学生在接球前提前观察，提高传球成功率。

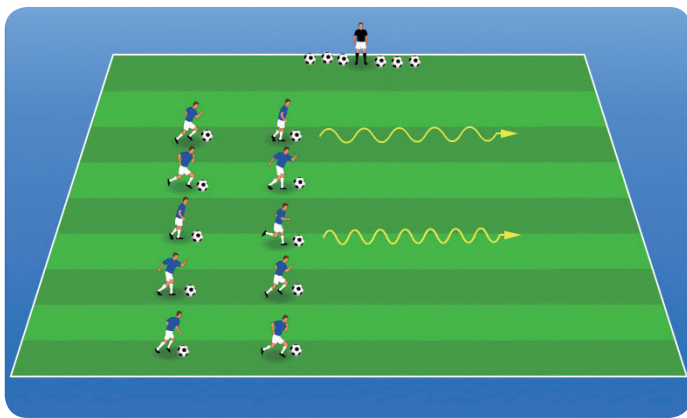
4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

限制脚数，改变场区大小。

结束部分

🕒 时间：5 分钟



放松活动（1）：

两人一组，后面的同学模仿前面的队员进行带球练习。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第4节

教学主题：进一步提高接控球技术能力

技能目标：让80%的学生掌握应用接控球能力。

情感目标：让学生认识到团队协作对足球运动的重要性，能够在比赛活动中表现出良好的合作意识和行为。



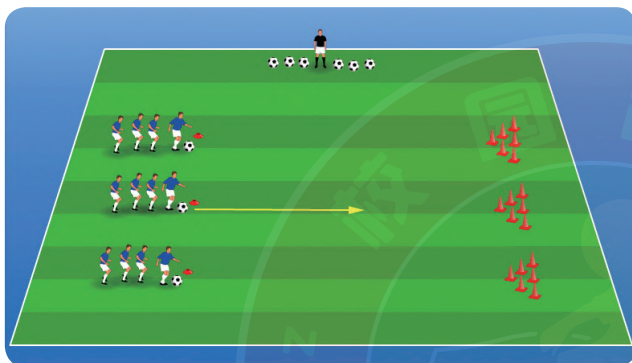
准备部分



时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：“足球保龄”游戏

器材：标志物、标志服、标志桶、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10m×10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 每组分成5人一组分别站在本组所在的区域。

- 2. 在标志线后向标志物区域内踢球，力求击倒标志桶。哪组率先将所有标志桶踢倒即为获胜。

- 3. 前一名学生踢完球后，第二名学生可开始练习，每人两次踢球机会。

得分方式：每击倒一个标志桶得一分，一轮比赛完后比较每组的得分总数。

指导要点：

1. 注重对练习的有序组织，衔接要快，让更多学生能参与到练习中。
2. 保持在移动中踢球。

3. 学习掌握脚内侧传球的基本技术要领，体验踢球的时机和力度。

变化：

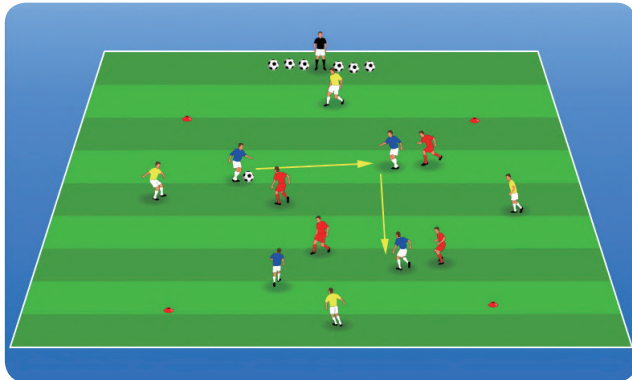
带球中完成踢球。



基本部分（一）



时间：10 分钟



名称：接控球练习

器材：标志服、标志桶、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10m×10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在10m×10m区域内进行8对4接控球练习。

- 2. 外围的学生不能进区域内并且只能在自己所在的线上移动。

- 3. 区域内进行4对4接控球练习。

指导要点：

1. 观察同伴与对手的位置。
2. 相互呼应，注意传球时机。
3. 注意接球的位置。

4. 注意接球后的下一个动作。

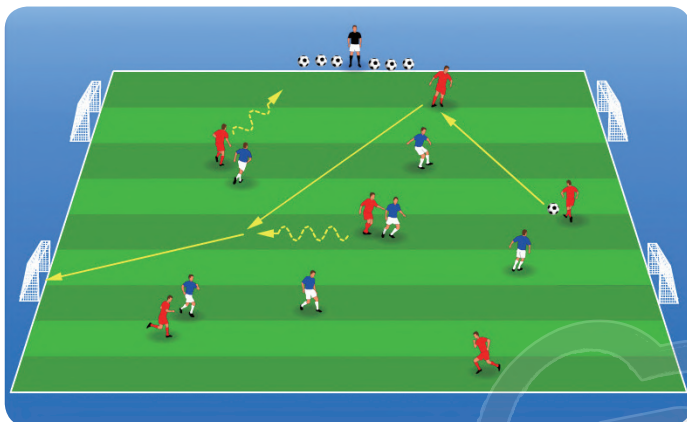
变化：

1. 增加防守学生。
2. 限制触球次数。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、4 个小球门。

人数：约 12 人为一组分 2 队，可考虑每队指定 1 名小队长。

场地：约 35m x 25m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2 队进行 6v6 的比赛

规则：比赛时间为 7 分钟，进行 2 轮比赛。

得分方式：

- 1. 根据各个比赛的结果给学生加分，胜 +10 分，平 +5 分，输 +0 分。
- 2. 学生在比赛中进球加分，进一个球 +1 分。
- 3. 出现墙式配合传球该学生 +1 分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励学生在接球前观察，提高传球成功率。

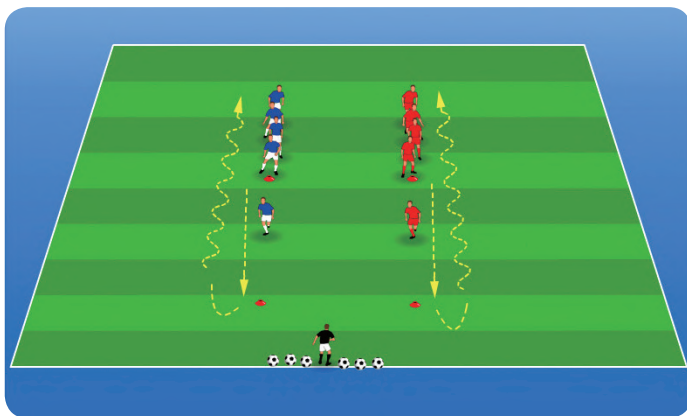
4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

两队进行放松慢跑接力游戏。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第5节

教学主题：提高传接球技术能力

技能目标：让80%的学生掌握传接球的技术动作。

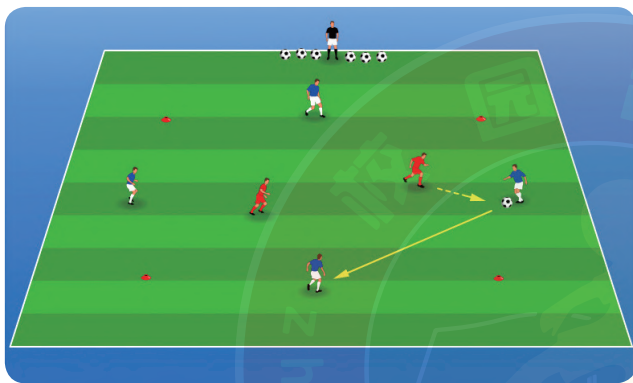
情感目标：让学生通过足球运动学会控制调节自己的情绪。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：“小猴抢球”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约6人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10m×10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 四名学生在规定区域的边线上，两名学生在规定区域内作为小猴子抢球。
- 2. 四名在外围的学生蹲在地上不能移动，只能用手相互传球，高度不能超过膝关节，中间抢球队员没有限制。被抢到的学生与抢球学生交换位置。

指导要点：

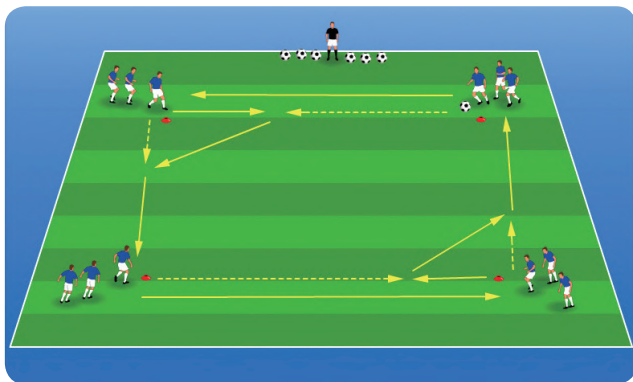
1. 注意观察抢球人的位置变化。
2. 要利用假动作和身体姿势变化来获得传球空间。
3. 注意相互之间的沟通。

变化：

1. 缩小场地增加难度。
2. 转为用脚传球。

基本部分（一）

时间：10 分钟



名称：传接球练习

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10m×10m，可视实际情况略作调整。

方法：

在正方形区域内进行多人的墙式二过一传球，进行逆时针的传球轮转。

指导要点：

1. 观察同伴位置。
2. 踢球时支撑脚朝向踢球方向。

3. 踢球后，踢球腿向前随摆。

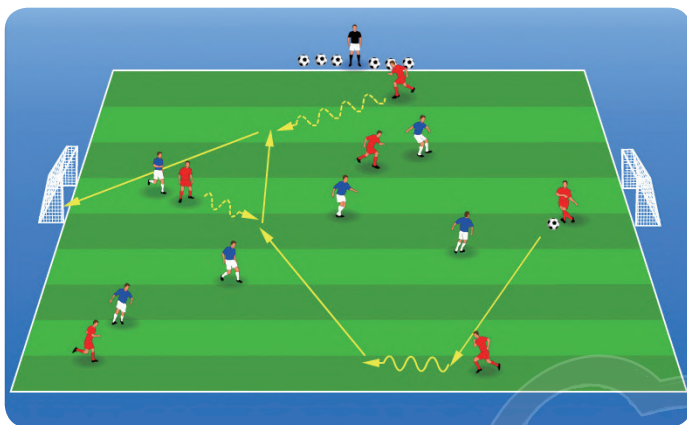
变化：

可以使用手势或标志物给指示。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、2 个小球门。

人数：约12人为一组分2队，可考虑每队指定1名小队长。

场地：约35mx25m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2队进行6v6 的比赛

规则：比赛时间为7分钟，进行2轮比赛。

得分方式：

- 1. 根据各个比赛的结果给学生加分，胜 +10 分，平 +5 分，输 +0 分。
- 2. 学生在比赛中进球加分，进一个球 +1 分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励学生在接球前提前观察，提高传球成功率。

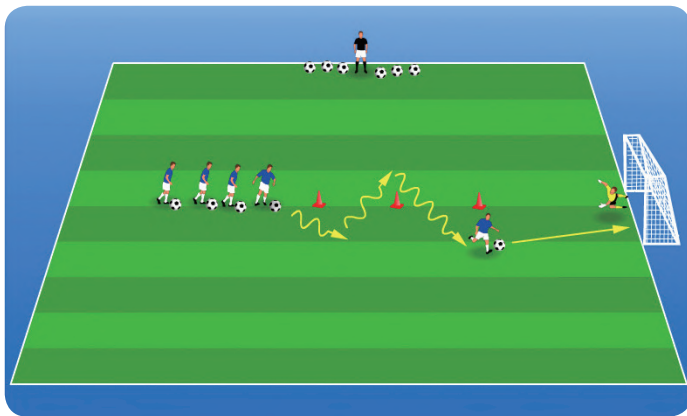
4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

限制触球次数，改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

每人一球，进行花式射门游戏。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第6节

教学主题：比赛课

技能目标：让学生将技术动作变为实践运用的能力。

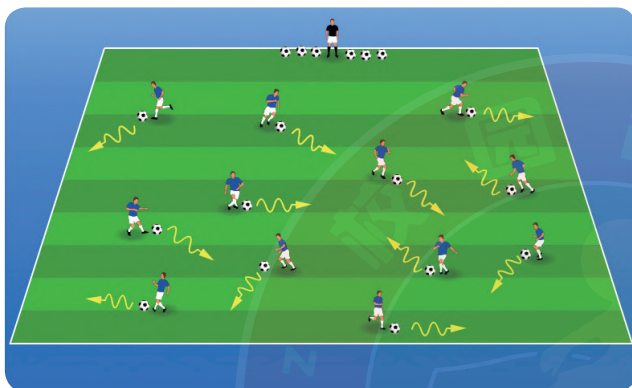
情感目标：让学生遵守运动规则，学会尊重裁判，学会尊重对手。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：准备活动

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约25m×15m为一组（在比赛场地内），可视实际情况略作调整。

方法：将学生在规定场地内进行自由带球。然后进行以下活动：

- ①身体各部位牵拉
- ②向前，向后绕手
- ③扩胸运动
- ④体转运动
- ⑤快速带球跑
- ⑥前滚翻

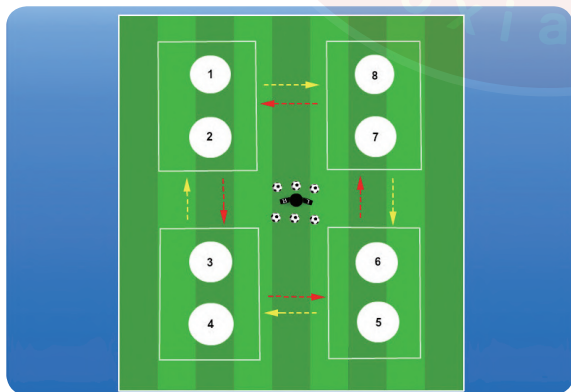
指导要点：

1. 认真完成动作，动作正确。
2. 充分牵拉肌肉，调整呼吸。

3. 注意力集中，不要发生碰撞。
4. 防止受伤，注意安全。

基本部分

时间：25 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、小球门。

人数：约6人为一队分成8队，可考虑每队指定1名小队长。

场地：约25m×15m为一组分4个区域，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 依据图示将场地分为4个区域。
- 2. 每个区域进行6v6的比赛。
- 3. 每个区域内比赛的队伍为1, 2, 3, 4等。
- 4. 每轮结束后奇数队伍顺时针转到下一个场地，偶数队伍不动。

规则：比赛时间为5分钟，进行4轮比赛。每轮比赛结束后休息1分钟。

得分方式：

1. 根据各个比赛的结果给队伍加分，胜+3分，平+1分，输+0分。
2. 进行4轮比赛，计算每球队得分，计算排名。

指导要点：

1. 引导学生多参与进攻，多射门。
2. 引导学生多传球，多跑动接应。
3. 鼓励学生的团结协作精神。
4. 注意安全。



🏆 队伍表彰

🕒 时间：4 分钟

队伍表彰：

冠军球队
亚军球队

其他队伍奖励：

最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；
最佳顽强拼搏奖；
最佳进步奖；最佳道德风尚奖；最佳表现奖。

* 由班主任或家长对获奖球队进行表彰。 *

🏆 结束部分

🕒 时间：5 分钟



放松活动：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
- 3. 组织学生回收训练器材及场地垃圾。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天比赛。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生，对其他学生进行鼓励。
4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第7节

教学主题：进一步提高传接球能力

技能目标：让80%的学生掌握应用传接球能力。

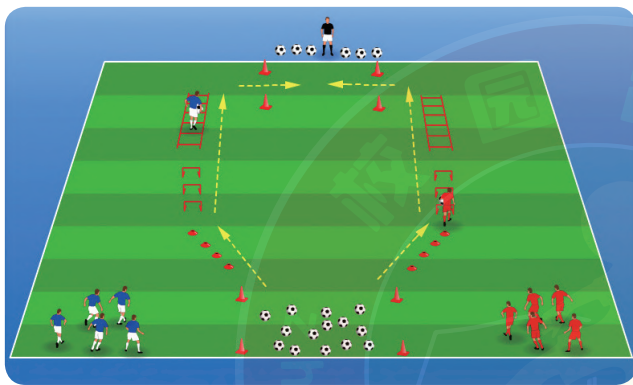
情感目标：让学生认识到团队协作对足球运动的重要性，能够在比赛活动中表现出良好的合作意识和行为。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：“送宝宝回家”游戏

器材：绳梯、栏架、标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15mx10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：游戏开始，足球宝宝都在外面玩，找不到家了。需要小朋友们把他们送回家，按照指定的路线，最后看看谁送的最多。

指导要点：

1. 注意观察。
2. 可以在路途中设置障碍，让孩子们努力克服障碍，体会到帮助别人的快乐。

3. 注意力高度集中。

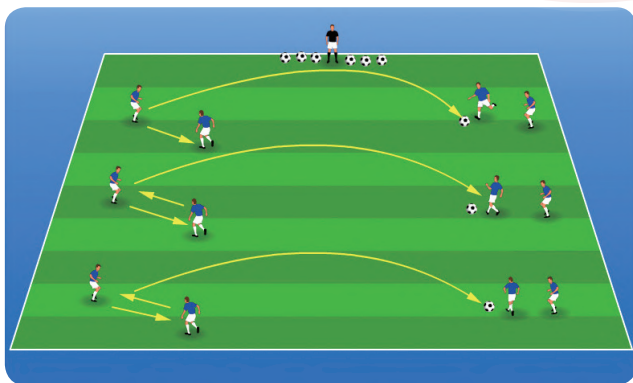
4. 注意安全。

变化：

孩子们自己设计路线。

基本部分（一）

时间：10 分钟



名称：长传球练习

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15mx10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 先短传给中间的学生，接其回传球后再长传球至同伴区域，练习可由2次触球到1次触球。
- 2. 传球人和做球学生不断换位。

指导要点：

1. 尽量采取一次触球给接球学生。
2. 接中间人传球后最好能一次长传，不行可两次触球。
3. 第一次触球要将球控制在有利于下一步长传球的空间内。

4. 选好传球位置。

5. 抬头观察目标。

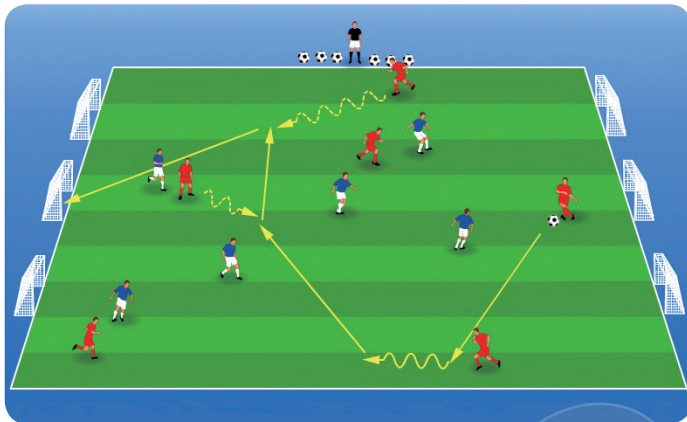
变化：

教师可以使用手势或标志物给指示。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、2个球门和4个小球门。

人数：约12人为一组分2队，可考虑每队指定1名小队长。

场地：约35m×25m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2队进行6v6 的比赛

规则：比赛时间为7分钟，进行2轮比赛。

得分方式：大球门进一个球+2分，小球门进一个球+1分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励学生在接球之前提前观察，提高传球的成功率。

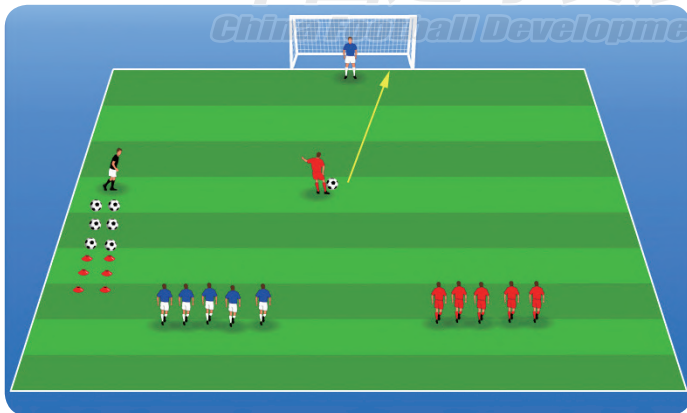
4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

限制触次数，改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

两队进行点球大战。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。

对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

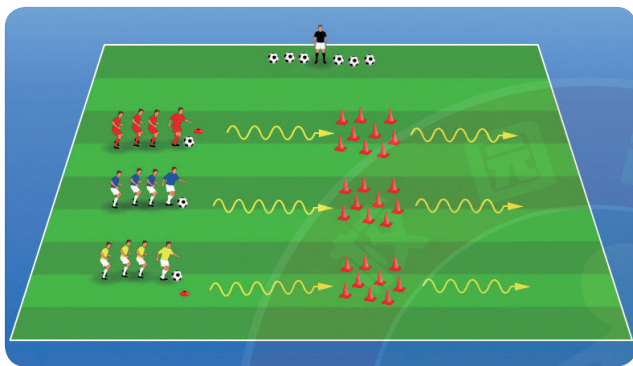


第8节

教学主题：提高头顶球技术能力**技能目标：**让80%的学生掌握应用头顶球的技术。**情感目标：**让学生学会在逆境中保持乐观积极的心态。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**热身（1）：**教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。**热身（2）：****名称：**“穿越雷区”游戏**器材：**标志物、标志服、标志桶、足球若干。**人数：**约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。**场地：**约10mx10m为一组，可视实际情况略作调整。**方法：**

- 1. 将学生分成3个小队，每队人数相同。
- 2. 根据教师喊的时间秒数从底线带球穿越前方标志桶组成的“雷阵”到达另一底线，超时或碰到地雷均算失败。

胜负方式：规定时间内穿越更多的一队获胜。**指导要点：**

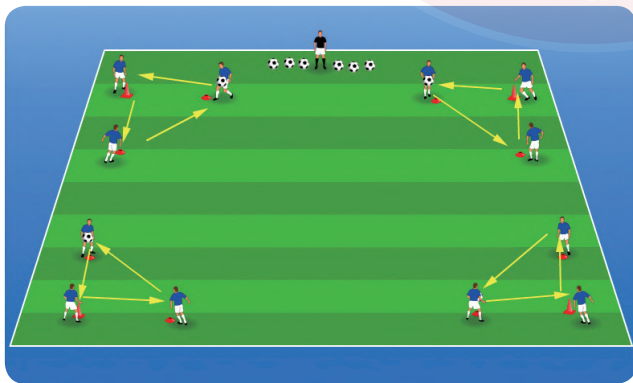
1. 用脚的各部位控制球，与同组队友沟通好带球线路，避免相互干扰。
2. 带球时合理的控制球，不要距离自己身体太远。

变化：

连续进行两轮或多轮比赛，可增加“地雷”的数目。

基本部分（一）

时间：10 分钟

**名称：**头球顶球练习**器材：**标志物、标志服、足球若干。**人数：**约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。**场地：**约10mx10m，可视实际情况略作调整。**方法：**

- 1. 自抛自顶

方法：三个人一组，A把球抛起后顶给B，B把球抛起后顶给C，然后C把球顶给A，依次循环。

- 2. 原地相互顶球

方法：三个人一组，A把球抛给B，B把球顶给C，然后C把球抛给A，依次循环练习。

指导要点：

1. 准确的选择击球点，双脚起跳两眼注视来球，上升过程中两臂自然张开。
2. 挺胸，抬头，把腰背弓的充分拉伸，在跳到最高点触球瞬间上体和头向出球方向迅速扭摆甩头，迅速收

腹顶球，眼睛要睁开。

3. 用前额侧面击球的后中部。

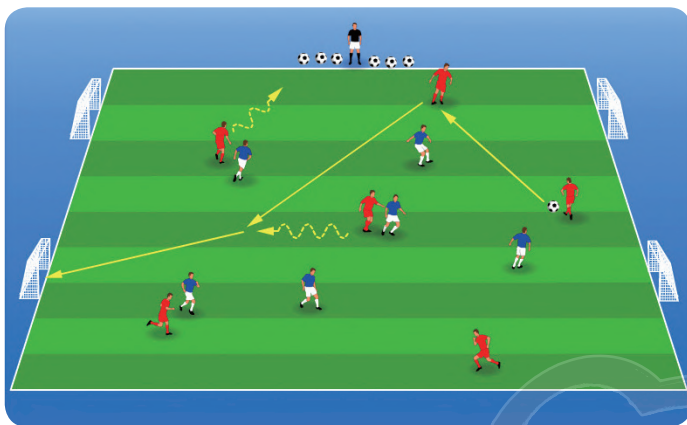
4. 落地时屈膝，屈踝。

变化：可以变成跳起顶球。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、4 个小球门。

人数：约 12 人为一组分 2 队，可考虑每队指定 1 名小队长。

场地：约 35mx25m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2 队进行 6v6 的比赛

规则：比赛时间为 7 分钟，进行 2 轮比赛。

得分方式：

- 1. 根据各个比赛的结果给学生加分，胜 +10 分，平 +5 分，输 +0 分。
- 2. 学生在比赛中进球加分，进一个球 +1 分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励学生在比赛中敢于使用头球技术。

4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

限制脚数，改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

两人一组，同学在平板支撑的状态下进行抗阻力练习（同学可相互推、拉）最后保持平衡者获胜。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。

对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第9节

教学主题：进一步提高头顶球技术能力

技能目标：让80%的学生掌握应用头顶球能力。

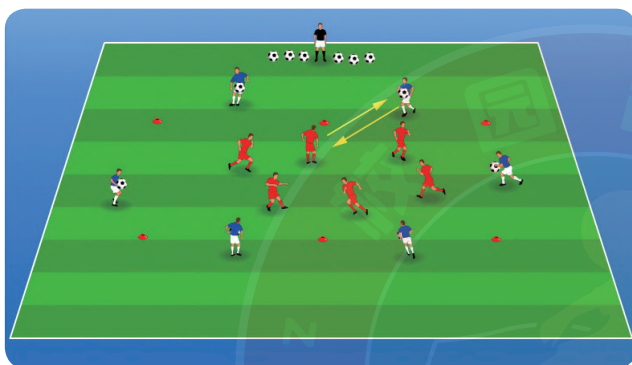
情感目标：让学生有兴趣和积极性上好足球课，并且在足球活动中乐于交流与合作。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：“头顶西瓜”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10m×10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 圈外学生绕圈慢跑，圈内学生在圈内自由慢跑；所有学生在慢跑中进行各部位动态牵拉，尤其是颈部。
- 2. 圈外学生持球，手抛球给圈内学生，圈内学生头球回传；头球回传形式有：原地头球、前后移动中头球、侧向移动中头球、跳起头球等。
- 3. 规定时间后，圈外与圈内学生互换。

指导要点：

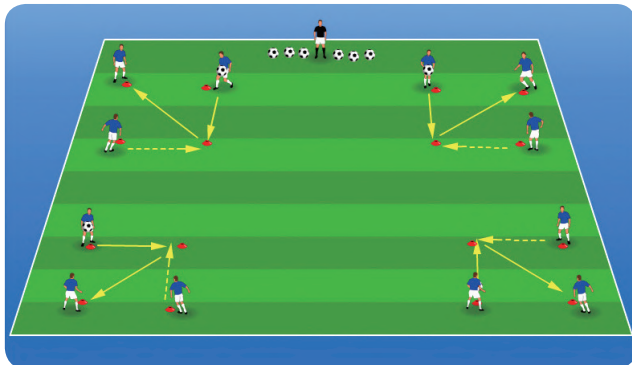
1. 前额正面、侧面顶球中上部。
2. 睁眼看球。
3. 颈部紧张，腰部发力。

变化：

1. 缩小场地增加难度。
2. 增加捕手的数量。

基本部分（一）

时间：10 分钟



名称：头顶球练习

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10m×10m，可视实际情况略作调整。

方法：三个人一组，A把球抛到空白的标志物，C跑到空白标志物跳起把球顶给B，B接到球后把球给C，然后B做跑动跳起顶球。依次循环练习。

指导要点：

1. 准确的判断落球点，单脚起跳两眼注视来球，上升过程中两臂自然张开。
2. 挺胸，抬头，腰部充分背弓，在跳到最高点触球瞬间上体和头向出球方向迅速扭摆，迅速收腹顶球，眼

睛要睁开。

3. 用前额侧面击球的后中部。
4. 两臂合理摆动，落地时屈膝，屈踝。

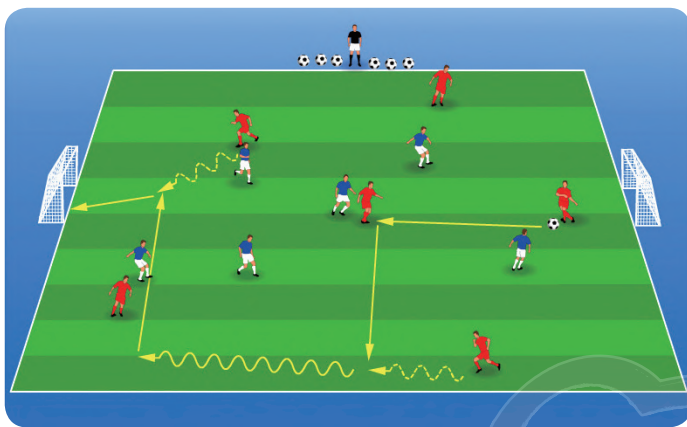
变化：

增加防守学生。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物，标志服，足球若干，4 个小球门。

人数：约12人为一组分2队，可考虑每队指定1名小队长。

场地：约35mx25m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2队进行6v6 的比赛

规则：比赛时间为7分钟，进行2轮比赛。

得分方式：

- 1. 根据各个比赛的结果给学生加分，胜 +10 分，平 +5 分，输 +0 分。
- 2. 学生在比赛中进球加分，进一个球 +1 分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励学生在比赛中敢于运用头球技术。

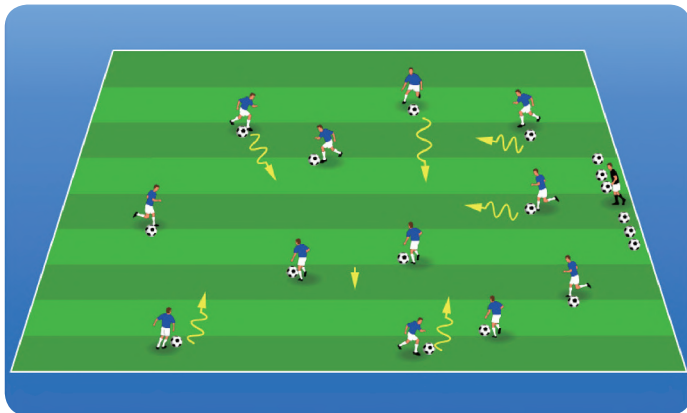
4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

限制脚数，改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

所有队员每人一球，蹲下来进行“鸭子步”带球。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第10节

教学主题：学习接球射门技术

技能目标：让70%的学生掌握接球射门的技术。

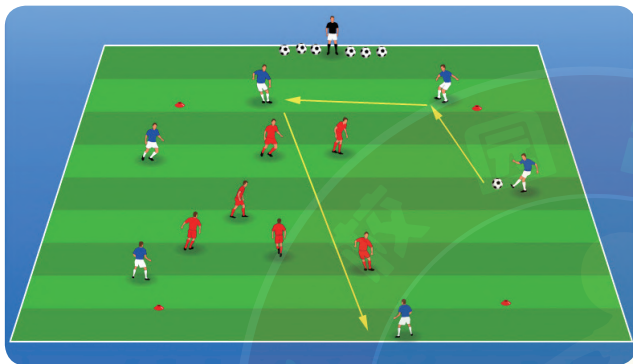
情感目标：正确认识对待身体条件和运动能力的差异，充满自信。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：“围场打狼”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10mx10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 将学生分为两组，一组6人在区域内当“狼”，另一组6人在区域外当“猎人”，场外学生用一只足球当“猎枪”。

- 2. 场内学生在区域内自由奔跑躲避足球，场外学生通过传球来击打区域内的“狼”被击中的队员下场，要求踢球的高度不得超过膝盖，规定时间之后与区域内五名学生交换角色。

得分方式：击中的“狼”最多的一组获胜。

指导要点：

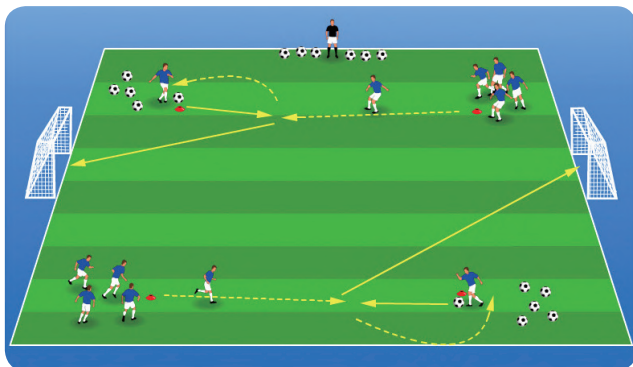
1. 提高传球的准确性与速度。
2. 除规则外并不限制传球的脚法。
3. 可引导“猎人”通过跑动与配合提高“打狼”的效率。

变化：

1. 改变场地大小。
2. 限制触球次数。

基本部分（一）

时间：10 分钟



名称：接球快速射门

器材：标志物、标志服、足球若干、2个球门。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10mx10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 按照图示方向设置这2个点。
- 2. 标志点处有一个学生传球给射门学生，后者快速接好球完成射门，或停一下射门，需要尽快完成射门。
- 3. 完成射门的学生交换到传球的位置，传球的学生去捡球。

指导要点：

1. 快速的反应。
2. 快速向球跑动。
3. 预判能否直接射门或调整后射门。

4. 向着球门方向移动和控制球。

5. 观察球门的位置，选择好的角度。

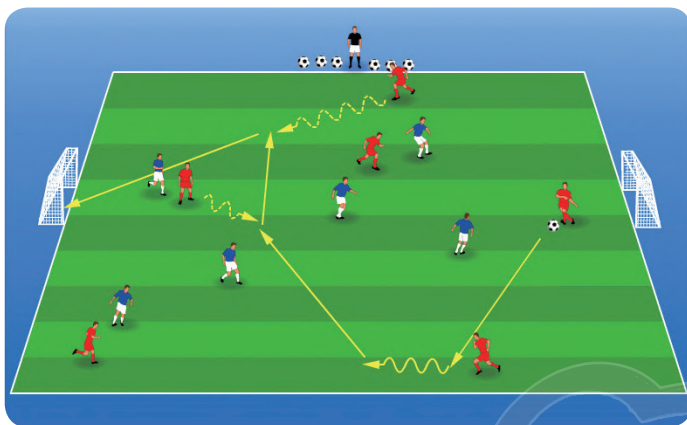
变化：

限制完成练习时间。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、2 个小球门。

人数：约12人为一组分2队，可考虑每队指定1名小队长。

场地：约35mx25m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2队进行6v6 的比赛

规则：比赛时间为7 分钟,进行2 轮比赛。

得分方式：

- 1. 根据各个比赛的结果给学生加分，胜 +10 分，平 +5 分，输 +0 分。
- 2. 学生在比赛中进球加分，进一个球 +1 分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励学生在对抗、比赛中敢于接球后立即射门。

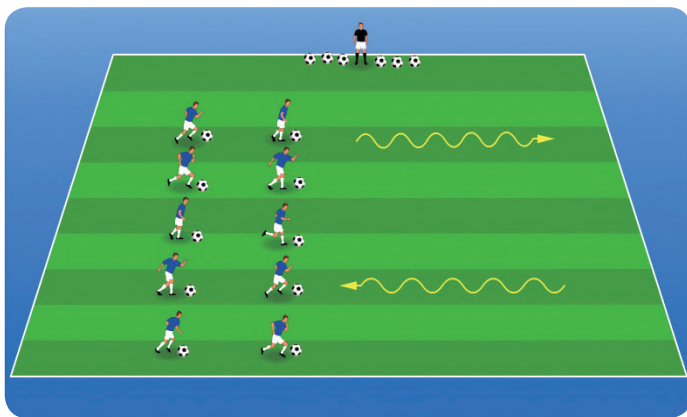
4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

限制脚数，改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

两人一组，后面的同学模仿前面的队员进行带球练习。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 注意力高度集中。
2. 做出快速的反应。

3. 培养爱护器材、球场的习惯。

4. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第11节

教学主题：复习接球射门技术

技能目标：让80%的学生掌握应用接球射门的技术。

情感目标：让学生认识到团队协作对足球运动的重要性，能够在比赛活动中表现出良好的合作意识和行为。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：“奥特曼打小怪兽”游戏

器材：标志桶、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10m x 10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在足球场中圈内均匀放置十个标志桶，将十二名学生分为两组，分别穿红色与蓝色的对抗背心。

- 2. 红队学生只能在中圈线上移动挡球，阻止蓝队学生射球击倒区域内的标志桶。

指导要点：

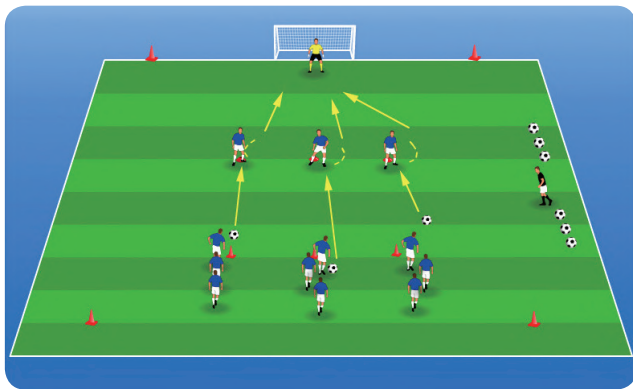
1. 善于发现空当，射标志桶时要准确、果断。
2. 可以通过不断地带球、四人之间的传球配合，迫使对方出现漏洞，从而得分。

3. 完成一次射桶后，本方学生要注意在合适的位置接球，提高游戏效率。

变化：缩小场地增加难度。

基本部分（一）

时间：10 分钟



名称：转身快速射门练习

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10m x 10m，可视实际情况略作调整。

方法：

1. 按照图示方向设置这3个点。
2. 外面标志点处传球给射门学生，后者接好球完成射门，或停一下射门，需要尽快完成射门。
3. 每次练习后传球学生和射门学生交换位置。

指导要点：

1. 接球前快速的反应。
2. 快速向球跑动。
3. 预判能否直接射门或调整后射门。

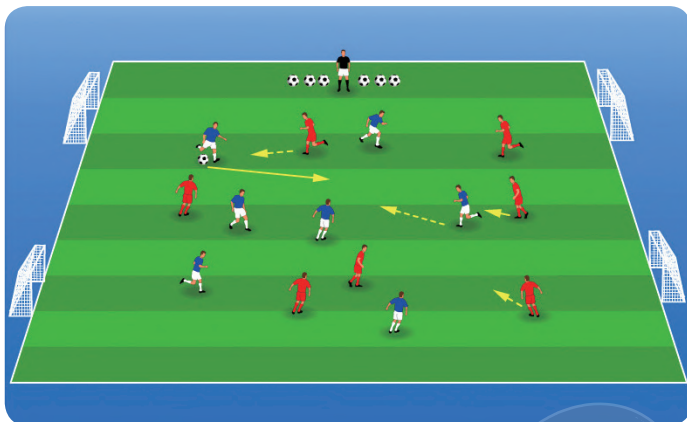
4. 向着球门方向移动和控制球。
5. 观察守门员位置，选择好的角度。
6. 射门技术要领。

变化：增加防守的学生。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、2 个小球门。

人数：约12人为一组分2队，可考虑每队指定1名小队长。

场地：约35mx25m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2队进行6v6 的比赛。

规则：比赛时间为7 分钟，进行2 轮比赛。

得分方式：进一个球得1分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励学生在对抗、比赛中敢于接球后立即射门。

4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

两队进行放松慢跑接力游戏。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第12节

教学主题：比赛课

技能目标：让学生将技术动作变为实践运用的能力。

情感目标：让学生遵守足球运动规则并初步自我规范体育行为。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：准备活动

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约25m×15m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：将学生在规定场地内进行自由跑动。然后进行以下活动：

- ①身体各部位牵拉 ②后蹬腿
- ③高抬腿 ④扩胸运动
- ⑤体转运动 ⑥向前，向后绕手
- ⑦加速跑 ⑧前滚翻

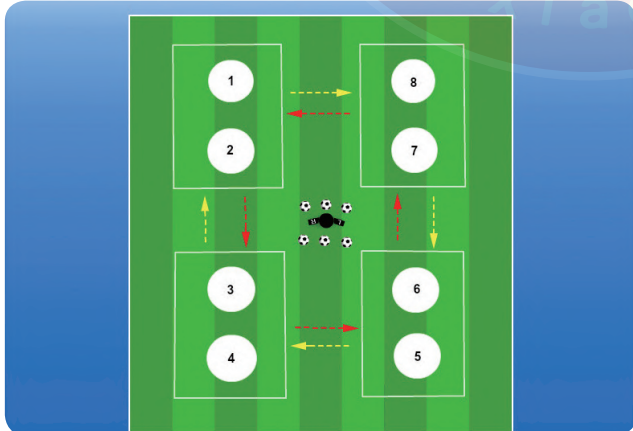
得分方式：

- 1. 认真完成动作，动作正确。
- 2. 牵拉时充分牵拉肌肉，调整呼吸。

- 3. 注意力集中，不要发生碰撞。
- 4. 防止受伤，注意安全。

基本部分

时间：25 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、小球门。

人数：约6人为一队分成8队，可考虑每队指定1名小组长。

场地：约25m×15m为一组分4个区域，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 依据图示将场地分为4个区域。
- 2. 每个区域进行6v6的比赛。
- 3. 每个区域内比赛的队伍为1, 2, 3, 4等。
- 4. 每轮结束后奇数队伍顺时针转到下一个场地，偶数队伍不动。

规则：比赛时间为5分钟，进行4轮比赛。每轮比赛结束后休息1分钟。

得分方式：

- 1. 根据各个比赛的结果给队伍加分，胜+3分，平+1分，输+0分。
- 2. 进行4轮比赛，计算每球队得分，计算排名。

指导要点：

- 1. 引导学生多参与进攻，多射门。
- 2. 引导学生多传球，多跑动接应。
- 3. 鼓励学生的团结协作精神。
- 4. 注意安全。



🏆 队伍表彰

🕒 时间：4 分钟

队伍表彰：

冠军球队
亚军球队

其他队伍奖励：

最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；
最佳顽强拼搏奖；
最佳进步奖；最佳道德风尚奖；最佳表现奖。

* 由班主任或家长对获奖球队进行表彰。 *

🏆 结束部分

🕒 时间：5 分钟



放松活动：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
- 3. 组织学生回收训练器材及场地垃圾。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天比赛。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。
4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第13节

教学主题：提高个人进攻能力

技能目标：让80%的学生掌握应用个人进攻能力。

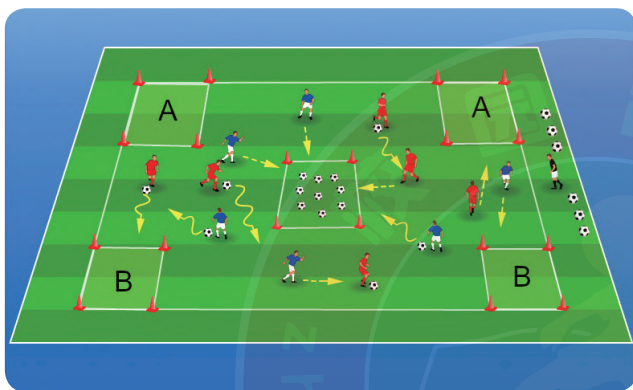
情感目标：让学生学会在逆境中保持乐观积极的心态。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：“蚂蚁搬家”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15m x 15m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 蓝色学生的区域为 A 区，红色学生的区域为 B 区。
- 2. 蓝色学生带球从中间方块或者 B 区搬运足球至 A 区，红色学生从中间方块或者 A 区搬运足球至 B 区，在规定时间内看哪一方区域球多。

指导要点：

- 1. 有目的地将球运到区域。
- 2. 观察球的位置。
- 3. 跑动时身体协调，步幅小，步频快，重心低。

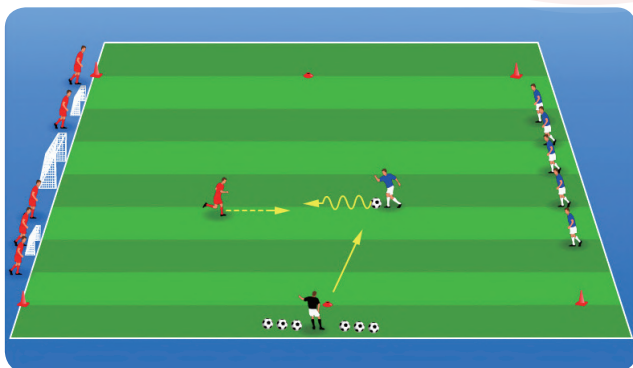
- 4. 球控制在一定范围内。

变化：

调整规定时间和场地大小。

基本部分（一）

时间：10 分钟



名称：个人进攻能力练习

器材：标志物、标志服、足球若干，1个球门和2个小球门。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15m x 10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在指定的区域内，一队进攻，另一队防守，设置 1 个大球门和 2 个小球门，进攻方可带球突破后射门得分。
- 2. 每次练习由教师发球，一旦发球后，防守学生快速靠近，开始 1v1 攻防。

指导要点：

- 1. 带球速度要有变化。
- 2. 用身体的眼睛、头部、肩部、髋、膝盖、脚踝等部位迷惑对手。
- 3. 做动作要掌握好同对手的距离。

- 4. 触球时行动迅速。

- 5. 摆脱后快速带球。

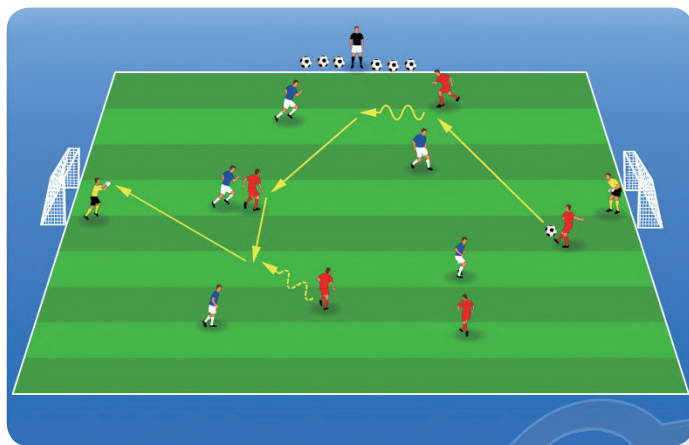
变化：

限制时间。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、2个球门。

人数：约12人为一组分2队，可考虑每队指定1名小队长。

场地：约35m×25m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2队进行6v6 的比赛

规则：比赛时间为7分钟，进行2轮比赛。

得分方式：进一个球得1分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励学生在对抗、比赛中敢于运用个人技术突破、摆脱防守。

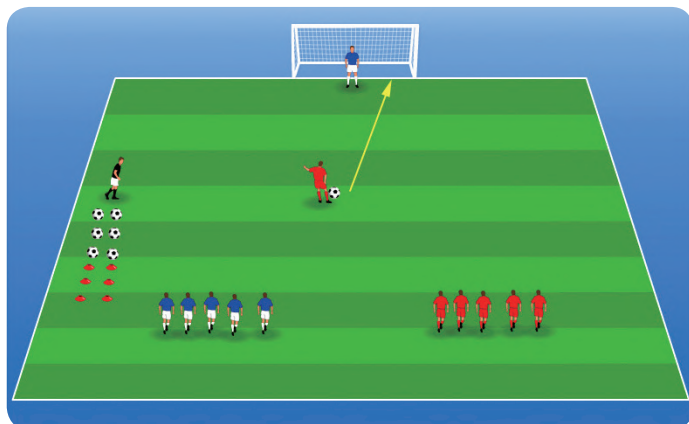
4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

限制脚数，改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

两队进行点球大战。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

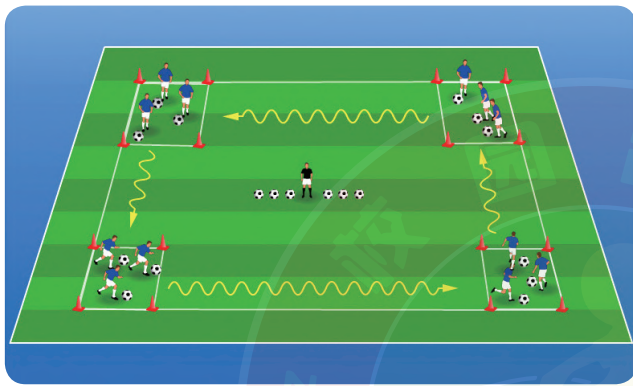


第14节

教学主题：进一步提高个人进攻能力**技能目标：**让80%的学生掌握应用个人进攻能力。**情感目标：**正确认识对待身体条件和运动能力的差异，充满自信。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**热身（1）：**教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。**热身（2）：****名称：**“环游中国”游戏**器材：**标志物、标志服、足球若干。**人数：**约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。**场地：**约15m x 15m为一组，可视实际情况略作调整。**方法：**

- 1. 区域内四个角设置四个 2m x 2m 小区域，并给四个区域编制代码：北京、天津、上海、重庆。
- 2. 十二名学生带球按规定方向如“逆时针”，按照教师的指令到达指定城市。

- 3. 到达不同城市完成不同动作练习：北京—踩球练习，天津—荡球练习，上海—推拉球练习，重庆—颠球练习。

指导要点：

1. 学生保持注意力集中。
2. 快速的带球并保持身体与球的距离。

- 3. 以合理的方式停球。

变化：

缩小场地增加难度。

基本部分（一）

时间：10 分钟

**名称：**个人进攻练习**器材：**标志物、标志服、足球若干、4个小球门。**人数：**约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。**场地：**约15m x 10m，可视实际情况略作调整。**方法：**

- 1. 在指定的区域内，一队进攻，另一队防守，各设置 2 个小球门，进攻方可带球进入任意球门得分。
- 2. 每次练习由教师发球，一旦发球后，防守学生快速靠近，开始 1v1 攻防。

- 3. 防守断球后，快速带球进攻对面球门。
- 4. 每次练习后，攻防两人交换角色。

指导要点：

1. 带球速度要有变化。
2. 用身体的眼睛、头部、肩部、髋、膝盖、脚踝等部位迷惑对手。

- 3. 做动作要掌握好同对手的距离。

- 4. 触球时行动迅速。

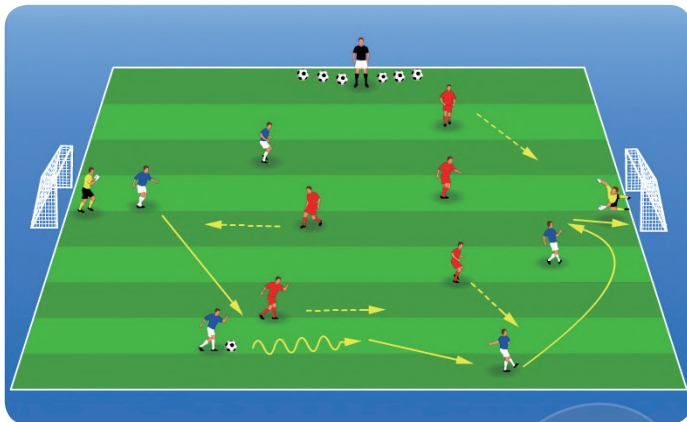
- 5. 摆脱后快速带球。

变化：限制完成练习时间。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、2个球门。

人数：约12人为一组分2队，可考虑每队指定1名小队长。

场地：约35m×25m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2队进行6v6 的比赛

规则：比赛时间为 7 分钟，进行 2 轮比赛。

得分方式：进一个球得1分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励学生在对抗、比赛中敢于运用个人技术突破、摆脱防守。

4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

限制脚数，改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

两人一组，同学在平板支撑的状态下进行对抗练习，试图将对手击败。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。
4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第15节

教学主题：学习个人断球技术

技能目标：让70%的学生掌握个人断球技术。

情感目标：让学生学会控制自己的情绪，并通过足球运动调节情绪。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：“速战伦敦城”游戏

器材：栏架、小球门、标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15m×10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 两队各1名学生站于起点，开始后绕标志物+跳过栏架+绕过标志物+拿球完成射门（中间区域1分，两边3分）+回到起点位置与下一名学生击掌，击掌后下一名学生才能开始。

- 2. 分别计算最快完成的队和射门得分最高的队。

指导要点：

1. 强调注意力的高度集中。
2. 动作快速、协调。
3. 跳栏架时要求落地瞬间快速离地。

4. 绕标志物时的步伐和步点要迅速。

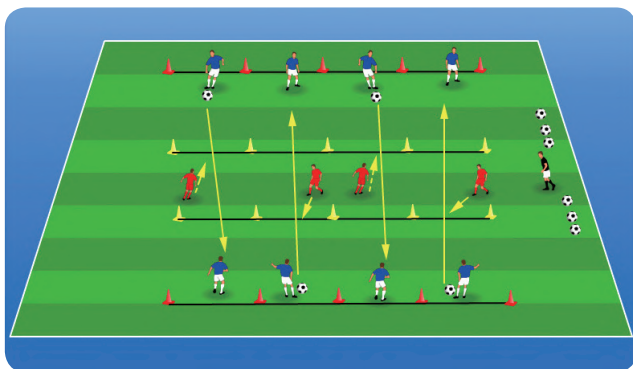
5. 注意安全。

变化：

改变障碍物的数量。

基本部分（一）

时间：10 分钟



名称：个人断球练习

器材：标志桶、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15m×10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在指定的区域内，4个学生一组。
- 2. 中间的学生进行断球。
- 3. 两边的学生进行传接球。
- 4. 一分钟后，攻防交换角色。

指导要点：

1. 观察，脚下保持移动状态。
2. 预判传球路线。

3. 注意封堵的角度和时机。

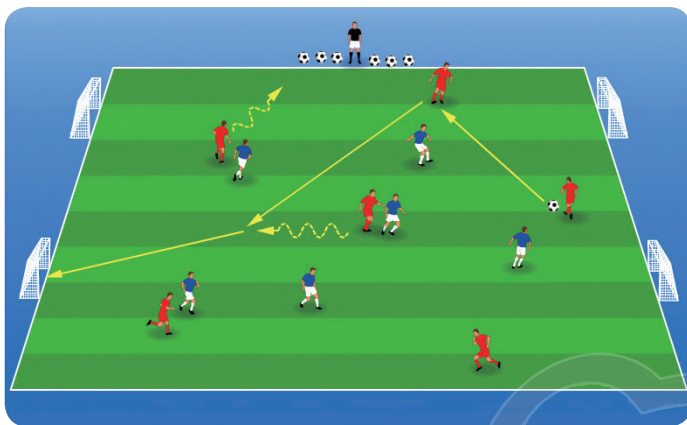
变化：

改变场地大小。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、4 个小球门。

人数：约 12 人为一组分 2 队，可考虑每队指定 1 名小队长。

场地：约 35m×25m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2 队进行 6v6 的比赛。

规则：比赛时间为 7 分钟，进行 2 轮比赛。

得分方式：

- 1. 根据各个比赛的结果给学生加分，胜 +10 分，平 +5 分，输 +0 分。
- 2. 学生在比赛中进球加分，进一个球 +1 分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 强调个人防守的要点。

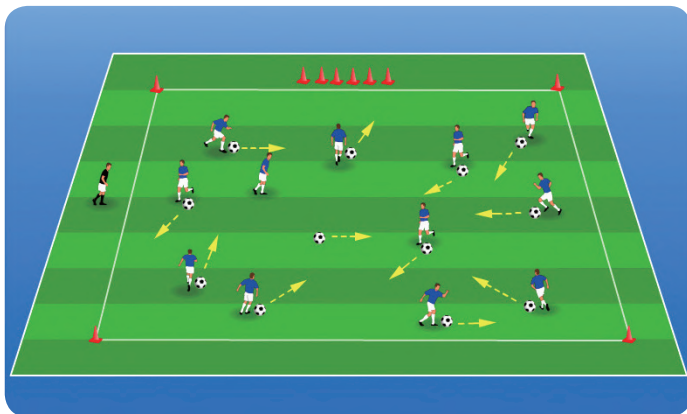
4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

限制脚数，改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

所有队员每人一球，蹲下来进行“鸭子步”带球。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

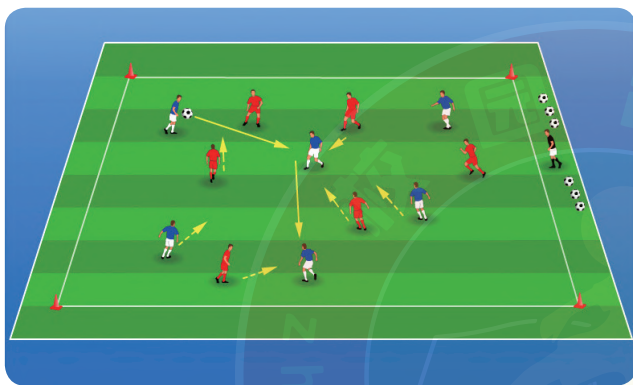


第16节

教学主题：提高个人防守能力**技能目标：**让70%的学生掌握应用个人防守能力。**情感目标：**让学生正确认识和对待身体条件和运动能力的差异，充满自信。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**热身（1）：**教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。**热身（2）：****名称：**“计数橄榄球”游戏**器材：**标志桶、标志服、足球若干。**人数：**约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。**场地：**约15m×15m为一组，可视实际情况略作调整。**方法：**

- 1. 将学生分为两组在规定场地内进行传抢。
- 2. 猜拳选出哪一组先发球，将球用手在同组内传递，必须用地滚球，另一组抢球或者拦截球，同组内传递记录传球次数，被抢到球或者拦截到球后转化球权重新计数。

得分方式：同组内传递5次得1分。**指导要点：**

1. 培养相互间的合作意识。
2. 注意观察周围的情况。

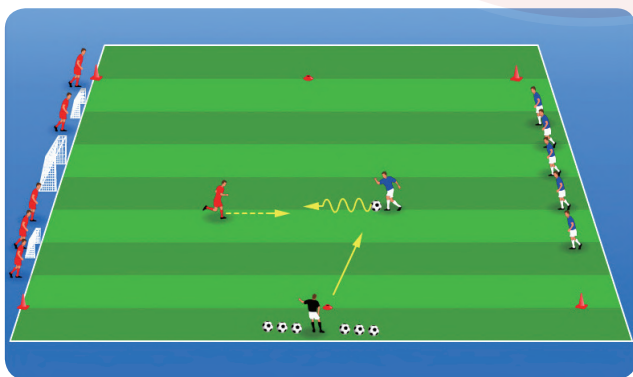
3. 脚下时刻保持移动的状态。

变化：

增加得分的传递次数。

基本部分（一）

时间：10 分钟

**名称：**1vs1防守练习**器材：**标志物，标志服，足球若干，1个球门和2个小球门。**人数：**约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。**场地：**约15m×10m，可视实际情况略作调整。**方法：**

- 1. 在指定的区域内，一队进攻，另一队防守，各设置3个小球门，进攻方可带球进入任意球门得分。
- 2. 每次练习由教师发球，一旦发球后，防守学生快速靠近，开始1v1攻防。

- 3. 防守断球后，快速带球进攻对面红线。
- 4. 每次练习后，攻防两人交换角色。

指导要点：

1. 快速靠近进攻人（缩小防守面积）。
2. 与进攻人保持良好距离。

3. 后退步伐（重心、姿势、变向移动）。

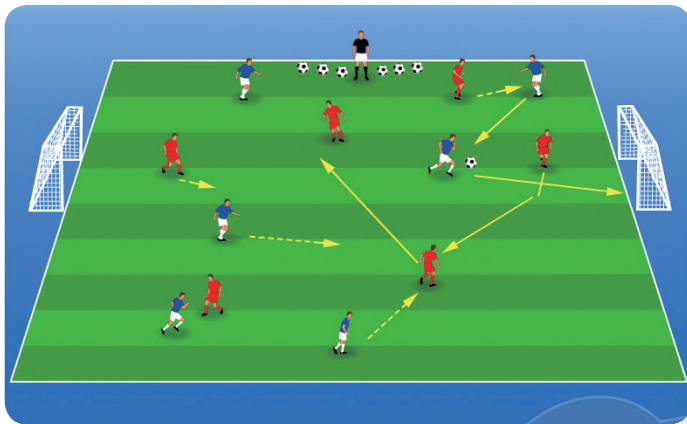
4. 找准时机抢得球权。

变化：增加防守的学生。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物，标志服，足球若干，2 个小球门。

人数：约12人为一组分2队，可考虑每队指定1名小队长。

场地：约35mx25m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2队进行6v6 的比赛。

规则：比赛时间为7分钟，进行2轮比赛。

得分方式：进一个球得1分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 在比赛中强调个人防守的要点。

4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

减少球门。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

两人一组，后面的同学模仿前面的队员进行带球练习。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第 17 节

教学主题：进一步提高个人防守能力

技能目标：让80%的学生掌握应用个人防守能力。

情感目标：让学生在足球活动中能够表现出坚强、勇敢的意志品质。



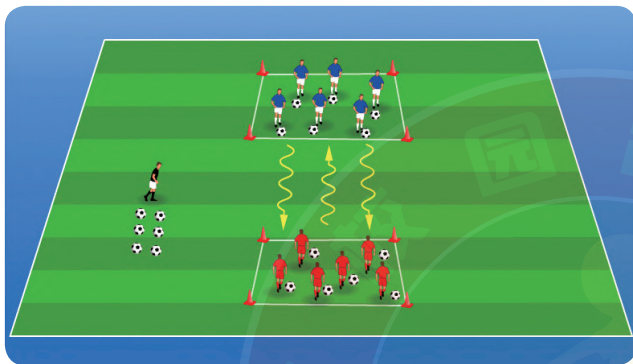
准备部分



时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



- 3. 躲避对方学生的同时要想办法破坏掉对方学生的球，保护自己的球。

指导要点：

1. 脚持球后，将球保持在身前，不可离球太远。
2. 提前观察和计划带球路线。
3. 带球抬头观察对方学生位置。

热身（2）：

名称：“抢夺战壕”游戏

器材：标志桶、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15mx10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 将学生分成两个小组，分别站在规定的区域内，每人一球。
- 2. 吹哨开始后两组对向带球，两组相遇时带球躲避对方的学生，回到另外一边规定区域。

4. 防止对方学生很容易破坏掉皮球。

变化：

1. 缩小场地增加难度。
2. 增加捕手的数量。



基本部分（一）



时间：10 分钟



- 3. 防守断球后，快速带球进入任意球门。
- 4. 每次练习后，攻防两人交换角色。

指导要点：

1. 快速靠近进攻人（缩小防守面积）。
2. 与进攻人保持良好距离。

名称：个人防守练习

器材：标志物、标志服、标志桶、足球若干、1个球门和2个小球门。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15mx10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在指定的区域内，一队进攻，另一队防守，设置3个小球门，进攻方可快速带球完成射门得分。
- 2. 每次练习由教师发球，一旦发球后，防守学生快速靠近，开始1v1攻防。

3. 后退步伐（重心、姿势、变向移动）。

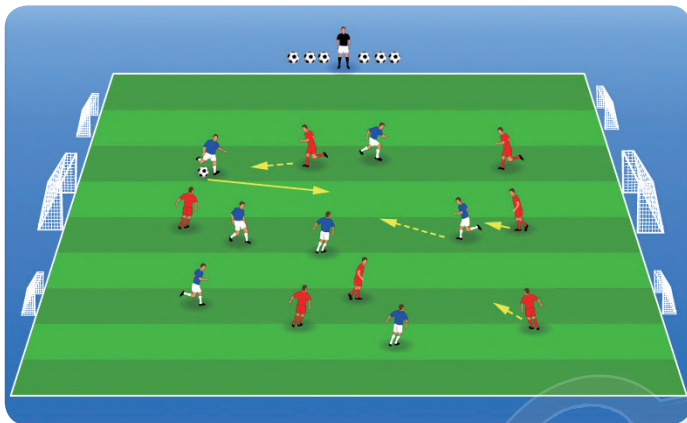
4. 找准时机抓捕进攻者。

变化：增加防守的学生。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球若干、2 个球门和 4 个小球门。

人数：约 12 人为一组分 2 队，可考虑每队指定 1 名小队长。

场地：约 35mx25m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：2 队进行 6v6 的比赛。

规则：比赛时间为 7 分钟，进行 2 轮比赛。

得分方式：大球门进一个球 +2 分，小球门进一个球 +1 分。

指导要点：

1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 强调个人防守中的要点。

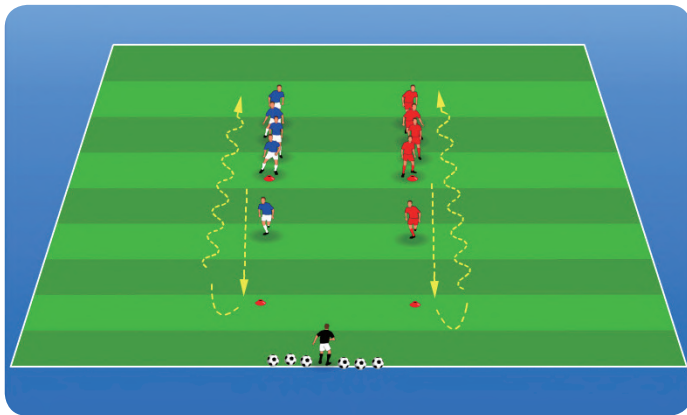
4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

两队进行放松慢跑接力游戏。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第18节

教学主题：比赛课

技能目标：让学生将技术动作变为实践运用的能力。

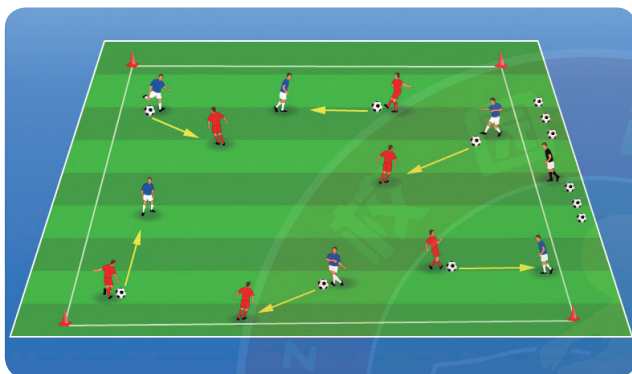
情感目标：让学生遵守运动规则，学会尊重裁判，学会尊重对手。

准备部分

时间：6 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：准备活动

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约25m×15m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：学生两人一组在规定场地内自由带球和传球。传完球以后进行以下活动：

- ①身体各部位牵拉 ②后蹬腿
- ③高抬腿 ④扩胸运动
- ⑤体转运动 ⑥向前，向后绕手
- ⑦加速跑 ⑧前滚翻

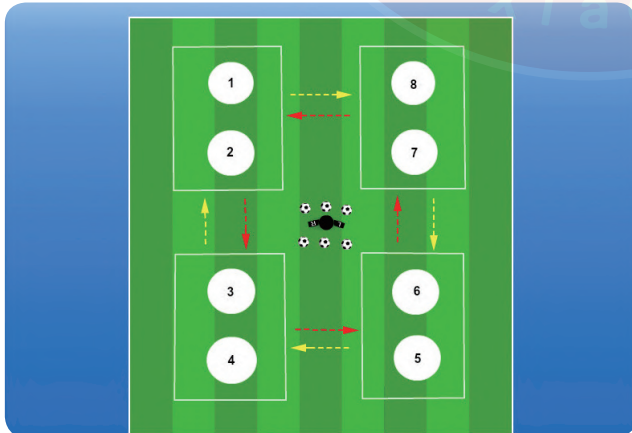
指导要点：

- 1. 认真完成动作，动作正确。
- 2. 牵拉时充分牵拉肌肉，调整呼吸。

- 3. 注意力集中，不要发生碰撞。
- 4. 防止受伤，注意安全。

基本部分

时间：30 分钟



名称：比赛

器材：标志物，标志服，足球若干，小球门。

人数：约6人为一队分成8队，可考虑每队指定1名小队长。

场地：约25m×15m为一组分4个区域，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 依据图示将场地分为4个区域。
- 2. 每个区域进行6v6的比赛。
- 3. 每个区域内比赛的队伍为1, 2, 3, 4等。
- 4. 每轮结束后奇数队伍顺时针转到下一个场地，偶数队伍不动。

规则：比赛时间为5分钟，进行4轮比赛。每轮比赛结束后休息1分钟。

得分方式：

- 1. 根据各个比赛的结果给队伍加分，胜+3分，平+1分，输+0分
- 2. 进行4轮比赛，计算每球队得分，计算排名。

指导要点：

- 1. 引导学生多参与进攻，多射门。
- 2. 引导学生多传球，多跑动接应。
- 3. 鼓励学生的团结协作精神。
- 4. 注意安全。



🏆 队伍表彰

🕒 时间：4 分钟

队伍表彰：

冠军球队
亚军球队

其他队伍奖励：

最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；最佳顽强拼搏奖；最佳进步奖；最佳道德风尚奖；最佳表现奖。

* 由班主任或家长对获奖球队进行表彰。 *

🏆 结束部分

🕒 时间：5 分钟



放松活动：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
- 3. 组织学生回收训练器材及场地垃圾。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天比赛。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。
4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第 19 节

第二学期理论课

* 推荐内容：

（一）足球运动基本知识

1. 了解足球竞赛规则
2. 足球运动保健知识
3. 足球场上的礼仪

（二）足球精彩视频－进球集锦

（三）认识我的家乡球队（了解所在省份及相邻地区的职业俱乐部）





第 20 节

五年级微型足球节

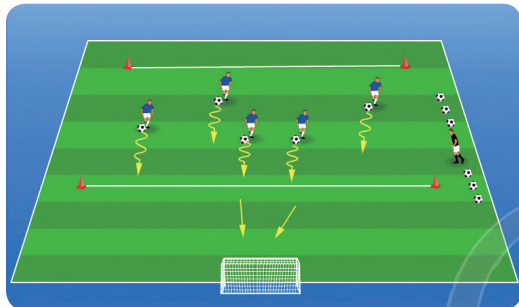
准备部分

时间：10 分钟

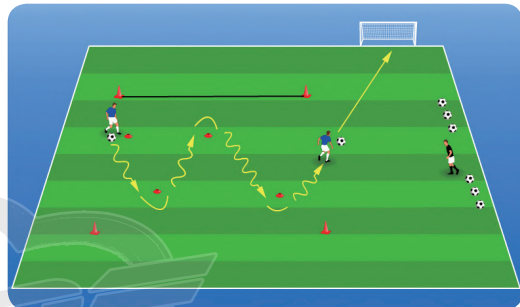
热身准备环节（请自行组织安排）

基本部分（一）专项小测试

时间：20 分钟



左右脚拨球扣球直线+射门



左右脚拨球扣球 W 型+障碍+射门

基本部分（二）个人排位赛

时间：40 分钟



区域：标准足球场

人员：将40名学生分为8人一组，在不同场地内进行4v4的比赛

器材：标志桶，标志服，足球。

方法：

1. 依据图示将场地分为 5 个区域；
2. 每个区域内比赛的队伍名称固定，如：A, B, C, D, E等；
3. 学生不在固定的球队内，每名学生的每场比赛和不同的对手以及队友进行，比赛 6 分钟一场，具体可参考图示；
4. 按图示计算每名学生得分，计算排名，胜一场得 10 分，平局得 5 分，输球不得分，进一球该组学生每人加 1 分；
5. 其余规则同正式足球比赛。

指导要点：

1. 引导学生多参与进攻，多射门。
2. 引导学生多传球，多跑动接应。
3. 鼓励学生的团结协作精神。
4. 注意安全。

变化：

1. 改变得分的标准以提高队员的积极性。
2. 改变场地长宽形式以强调不同的进攻方式。
3. 改变球门大小以增减练习难度。

结束部分

时间：10 分钟

整理环节（请自行组织安排）

小学五年级新增知识要点

一 接控球

接控球技术是现在足球比赛中综合运用的一项富有攻击性的技术。它是争夺控球权、确保比赛优势、选择进攻时机、突破对方防线和获得射门机会的重要手段。

接控能力包括技术与技巧两个方面。技术是技巧的基础，技巧是技术在场上的合理运用。

1. 技术要求

(1) 突然摆脱，迎球接球：以利于摆脱对手及时接同伴传球或接球后转身面对对手，寻找攻击机会；

(2) 富有攻击性：接控球是以进攻为目的的，要与下一个动作连接起来去威胁对手，攻击对手，不是单纯地为接控而接控。

(3) 护球挡人：接球时要尽可能地移动身体位于球的行进路线上，并置于球与对手之间。

(4) 紧紧连接传球与射门：接控球的目的就是为了更好地争取进攻的机会。因此，当接好球后，一旦出现这种时机必须及时传球或射门。

2. 技术要点

(1) 接控球要点

A. 接球时步点要踏准，步法要灵活。因为准确的步点、灵活的步法是掌握和合理运用接控球技术的前提。

B. 要移动重心，保持身体平衡。这是完成合理应变接控球技术的关键。在

迎球接球时最后一步步幅稍大，以缓冲跑速，平衡身体，使身体重心落在支撑脚上。然后运用支撑脚和接球脚的步法变换，使身体的重心落在两脚中间，支撑脚的脚尖要正对出球方向，以便接控好球后，随时准备突破对手或将球传出、射门。

C. 注意动作的连接速度。在接控球即将完成准备突破过人时，要注意连接

动作的速度和突然启动的爆发力，这是连接动作成败的关键，也是衡量个人接控球技术运用好坏的重要标准。

D. 背身接控球，置身于球和防守者之间，侧身接控球时用远侧脚护球。

(2) 接控球要领

接控球技术动作的要领可归纳为准、柔、顺、压、切（削）五个字。

准：就是对来球的落点判断要准，步法步点要踏准，动作方法和接球脚的部位要准。



柔：即动作要协调、自然、放松。也就是在接球时脚或身体的其他部位去适应球，而不是球去碰脚或其他部位。

顺：指接控球要顺球势。如接地滚球时，要顺势转向趟运方向，接高球时要顺势下撤，接平急球时，要顺势后撤。

压：接落地反弹球时，接球脚离地面不超过10厘米，与地面角度为 45° 。当脚触球的瞬间下压，在接平胸来球时，胸部微收，触球时胸要下压。

切（削）：即指用脚的内侧或外侧由上向下切击来球的外沿，达到停挡球或改变球运行路线的目的。

二 头顶球

头顶球是指运动员有目的地用前额将球击向预定的目标的动作。足球比赛中不仅要处理各种各样不同形式和不同性质的地滚球，同时也要处理各种空中球。当遇到胸以下部位不能触及或规则不允许触及的一些球时就需要用头部来处理，因为头是人体最高的一个部位，额骨的前面比较平坦，只要掌握头顶球技术，顶出的球就会有力。现代足球比赛中对时间和空间的争夺异常激烈，头顶球技术的使用不仅使运动员占据空间，又能争取时间，所以头顶球是处理高空球的重要手段。

使用头顶球技术，不仅可以进行传球、抢断球、高球射门，而且利用鱼跃头顶球可以扩大运动员的控制范围、防守时抢点。

（一）技术动作结构分析

头顶球技术的动作结构是由移动选位、身体的摆动、头触球、触球后的身体平衡四个环节组成。

1. 移动选位

由于头顶球技术都是用来处理运行的空中球的一种技术，因此要想能处理好

来球，首要条件是对来球的速度、运行轨迹作出正确判断，选好击球点，并及时到达顶球位置或起跳位置，同时还应考虑到自己的弹跳能力和比赛当时双方的情况，只有充分地估计了这些情况后的选位，才能保证完成顶球动作。

2. 身体的摆动

身体的摆动是由身体许多部位的肌肉协调用力来完成，其摆动顺序是由下而

上，这样才可以使击球部位获得最大的速度。这一环节是顶球力量的主要来源，但球所受力的的大小并不完全取决于用力的大小，还将受到头触球环节的准确与否及来球力量的大小等影响。顶出球的方向并非按照垂直碰撞的反射方向顶回，而多与垂直反射方向成一定角度，为了准确的将球击到预定目标，必须在身体摆动时就要考虑到来球方向与将球顶出方向间的关系，使身体摆动

发挥最大的作用。

3. 头触球

这一环节的主要任务是保证顶出球的准确性。它有两层含义。

一是用头的哪一部位接触球，二是用头的一定部位接触球的哪一部位。比赛中大多数情况不是将球顶回，而是与来球方向成一定角度，并将球顶到一定距离的预定目标，因此要主动用力。在头触球时，必须使身体摆动所获得的速度与由接触部位造成的反射方向一致并指向预定目标，有时由于比赛情况无法保证身体摆动所获得的速度与由接触部位造成的反射方向一致，则必须使这两个不同的力指向预定目标方向。

4. 触球后的身体平衡

顶球者在触球后维持身体平衡的主要因素包括：两臂合理摆动，脚步的移动、落地时屈膝/踝、来球的冲力。顶球者应根据不同来球和顶球方法，恰当协调四者关系，维持身体平衡。

（二）前额正面头顶球

结合教案，这里着重讲解原地头顶球、跑动头顶球、原地跳起头顶球、跑动跳起头顶球

这是由额肌覆盖着的额骨正面部分去击球的一种动作方法，接触部位如图中前额的阴影部分。

1. 原地头顶球：身体正对来球方向，眼睛注视运动中的球，两脚左右开立（或前后开立），膝关节微屈，重心置于两脚间的支撑面上（或后脚上），两臂自然张开。当球运行到将垂直于地面的垂线时，两腿用力等地，迅速向前摆体，微收下颌，在触球瞬间颈部做爆发式振摆，用前额正面击球中部，上体随球前摆。



眼睛注视来球



迅速向前摆体



前额正面击球中部

2. 跑动头顶球：顶球的动作要领与原地顶球相同，只是第一环节应正对来球跑出抢点。球顶出后，由于跑动速度较快，为保持平衡身体须随球向前移动。

3. 原地跳起头顶球：这种技术用在本方传来或对方传来高球时运用。两膝屈，重心下降，然后两脚用力蹬地起跳，同时两臂屈肘上摆，在身体上升阶段展腹挺胸，两臂自然张开，眼睛注视来球，身体自然成背弓。当球运行至身体额状面时，迅速收腹，上体前摆，触球瞬间颈部做爆发性振摆，用前额正面将球顶出。同时两腿向前做振摆，球顶出后两腿屈膝屈踝落地。



眼睛注视来球



起跳时展腹挺胸



颈部做爆发性振摆



前额正面将球顶出

4. 跑动跳起头顶球：一般助跑跳起顶球时都使用单脚起跳。根据来球的速度、运行轨迹，选好起跳位置，及时跑到起跳点，起跳前一步稍大些，起跳脚用力蹬地跳起，同时另一腿屈膝上摆，两臂屈肘自然上提。其余各环节与原地跳起头顶球相同。



判断起跳位置



用力蹬地跳起



颈部做爆发性振摆



前额正面将球顶出

三 个人进攻

个人进攻战术包括传球、跑位、射门、运球突破等。

1. 传球：传球一般可分为向脚下传球和向空当传球两种。

① 向脚下传球的力量可稍大些，用力传球不易被对方抢断，向脚下传球时应注意向远离防守队员的一侧传球。

② 向空当传球要注意力量和落点，力量要适当，向空当传球比向脚下传球的威胁更大。传球到位、传球的时机、传球的力量是传球成功与否的主要因素。



2. 跑位：跑位就是有目的地跑向有利位置或空当。跑位是创造和利用空间的过程，需要有整体配合意识，需要有宽广的视野和突然性的起动。

跑位应做到以下几点：

① 摆脱和接应：球员通过变向、变速跑动摆脱对手的防守，为自己获得有效的接球时间和空间，同时也为队友创造出一条合理的进攻路线。

② 扯动和拉开：球员通过自己与队友的换位跑动，扯乱对手的防守位置，拉开防守空当，扩大进攻区域，使队友获得更多进攻机会。

③ 插上和包抄：球员快速从后向前，从中间往边路跑，为队友所拉开空当，接球完成进攻。或从有球一侧的远端，快速包抄到位，完成进攻。

3. 射门：射门时比赛胜负的关键因素，是各种进攻战术的期望的归宿。

常见的射门方式有直接射门、运球射门、接球射门、过人射门和任意球射门。

射门技术的基本要素：

① 捕捉射门机会：一名优秀的射手能够做到球门前对球的动向。对防守队员的动向、队友的动向等方面有正确的预测和判断。

② 射门意识：对射门的意义认识不足、欲望不强烈、有机会时不射门等情况，应给予实战指导。

射门能力：步伐、步点要准确；脚法和击球部位要准确；击球一瞬间要集中力量。



4. 运球突破：运球突破不仅是维持控球权的重要手段，也是破坏对手防守组织与平衡、创造以多打少的锐利武器。它是控制比赛节奏、构成更好的传球机会和射门得分的重要方法。

① 运球突破的原则：运球突破要实现两个目的，即通过运球突破能有良好的传球机会或射门机会，否则便无战术意义。

② 有良好的传球或射门机会时，不应选择运球突破，以免贻误战机。

③ 后场运球突破意义不大，应多鼓励在前场进行突破。

运球突破时应注意：

① 注意观察防守队员的站位，再决定自己所采用的过人方法。

② 掌握好过人的时机：过人的时机要根据防守队员的情况而定。

③ 掌握好过人时的距离：过人时的球与防守队员的距离应大于球与持球队员的距离，防守队员勉强可以触到球，但不会先于持球队员触及球。



四 个人防守

防守技术是指防守队员对持球的进攻队员所运用的一系列防守技巧，主要包括：抢球、封堵、铲球等。

1. 抢球：抢球技术的动作结构是由：选位、抓住时机实施抢球动作、实施抢球动作后与下一动作紧密衔接三个环节组成。（单图）

1) 选位：观察、分析和判断对方控球情况及其意图，及时移动到实施抢球最有利的位置上。

实施抢球动作：抢球的时机分为两种，一是对方企图持球越过防守时的抢球时机；二是对方传接球过程中的抢球时机。

2) 在实施抢球动作后，应使身体迅速恢复到下一个动作所需要的状态和位置。

动作要领：抢球队员两脚前后开立，两膝微屈，身体重心下降并置于两脚间，眼睛盯着球，脚步变换要快。看准时机，在持球队员连接第二个技术动作前实施抢球动作。



判断对方意图



看准时机实施抢球



紧密衔接下一动作

2. 封堵：封堵分为正面封堵和背身封堵两种（单图）

1) 正面封堵：为了限制对方展开快攻以及为本队及时回防争取时间，既要防止对手采取二过一等传球配合，又要防止对手运球突破。

2) 背身封堵：主要用于限制对方控球队员转身面对进攻方向，减少进攻的威胁。

在运用封堵的过程中，不能轻举妄动，但必须时刻有抢断球的准备。



判断对方意图



限制对方带球转身

3. 铲球：铲球主要运用于当防守队员已无时间追赶到对手前面进行堵抢，而对手又处于威胁本方球门的情况下，从进攻队员的侧方或侧后方进行铲球。运用铲球时必须十分谨慎，一旦铲球失败，本队将会在短时间内形成以少防多的被动局面。铲球分为脚内侧铲和脚外侧铲。（单图）

铲球的基本要求：

- 1) 有足够的勇气和胆量。
- 2) 准确判断铲球距离和时机。
- 3) 倒地时应有自我保护意识和技巧。
- 4) 不要犯规或抱有伤害对手的心理。
- 5) 铲球失误后应迅速站起继续防守。

五 个人断球

断球是抢球技巧中最积极、最主动的方法，但也是难度最大的抢球手段。它要求防守队员具有丰富的经验、敏锐的观察和预判能力。

1. 断球的顺序

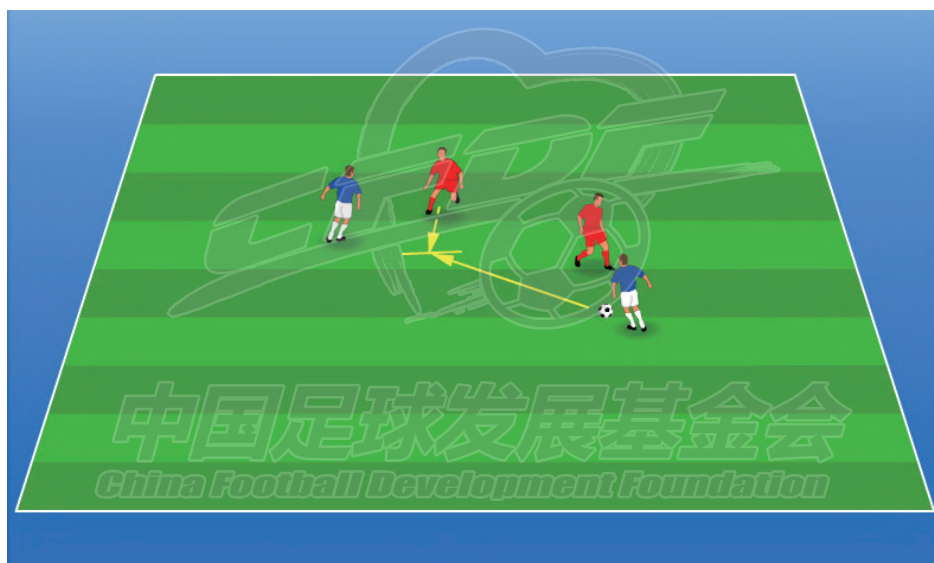
（1）预测传球：根据比赛情况（进攻队员接应、跑位和防守队员站位、盯人，特别是所盯进攻队员与持球队员相互间的具体条件），预测将要传球的路线、方向、落点都能，以判断有无断球的可能，并选择最佳的位置。对持球进攻队员的传球意图能否准确判断，是断球成功的决定性因素。

（2）判断传球的时机和球速，以决定出击的时机。

（3）选择断球点：如图，按第一个断球点迎上断球，很可能断不到球，因断球点与传球者距离太近。若断球者启动太早，易暴露自己的意图，传球者有可能突然改变决定；若断球者为了隐蔽自己断球的意图而较晚启动触及，则可能因传球距离太短，来不及赶到断球点将球截获。如果按第二条路线去断球，接球队员很有可能抢先一步拿到球。所以只有第三条断球路线是正确的、最佳的选择，既有较充分的启动出击时间，又早于接球者抢先一步断截球。

（4）选择断球时的身体部位，如脚内侧、脚外侧、脚尖、大腿、胸腹、头等。用头断球时不能达到断后控球和传球的目的。

（5）在出击断球的一瞬间，必须决定是将球破坏掉，还是将球控制在自己的脚下，或将球断传给同队队员。



果断出击断球



彩票公益金资助——中国福利彩票和中国体育彩票



感谢关注

Q 中国足球发展基金会



官方网站：www.zqjjh.org.cn

电子邮箱：zqjjh@zqjjh.org.cn

联系电话：010-67175991 010-67175771

传 真：010-87878271

中国足球发展基金会简介

中国足球发展基金会是根据国务院办公厅印发的《中国足球改革发展总体方案》统一部署，由财政部牵头，体育总局、民政部、教育部以及中国足球协会共同筹备，于2016年12月在民政部登记设立，业务主管单位为国家体育总局。

基金会宗旨是：资助足球公益活动，支持青少年足球人才培养，促进普及足球，推动足球科技进步及公益性设施建设，服务国家振兴足球战略和发展规划，不以营利为目的。

基金会业务范围包括：资助公益性青少年足球人才培养机构，推动青少年足球人才培养；资助推进青少年足球普及发展，支持特色学校足球教育事业；支持贫困地区、民族地区发展青少年足球事业；资助足球事业发展薄弱地区足球公益项目；资助青少年和行业、社区等公益性足球竞赛活动；经有关部门批准，奖励对中国足球改革发展作出特殊贡献的个人和单位；支持开展有关国际国内足球合作与交流；资助适合足球基金会开展的其他活动。



我要捐赠



中国足球发展基金会

如果您是一名体育教师或教练，想要教授好学生；
如果您的孩子喜欢足球，想要参与足球运动获得快乐；
如果您热爱足球，想要了解和学习足球教学课程；
这本书可以给您提供帮助！

为贯彻落实习近平总书记关于发展好青少年校园足球的重要指示批示精神，促进校园足球普及推广，加强基层足球教练员队伍建设，由中国足球发展基金会和北京华彬文化基金会资助，全国青少年校园足球工作领导小组办公室组织精干团队充分调研和论证，在以往教学经验基础上增加了理论、游戏、比赛等内容，编写了本指导手册，并通过全国青少年校园足球专家委员会审定。

《全国青少年校园足球教学指导手册》为校园足球教学活动的开展提供指导和统一标准，规范校园足球教学，使校园足球教学有章可依、有规可循。

