全国青少年校园足球专家委员会审定

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

REIGNWOOD
BEIJING REIGNWOOD CULTURE FOUNDATION
北京华彬文化基金会

全国青少年校园足球教学指导手册

小学六年级

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、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。根据小学六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 小学六年级校园足球教学基本要求（以40课时为例）

<table>
<tr><th rowspan="2">学习目标</th><th colspan="2">学习内容</th><th rowspan="2">比例</th><th rowspan="2">备注</th></tr>
<tr><th>类别</th><th>内容</th></tr>
<tr><td rowspan="11">1.进一步发展耐力，发展全面的身体素质；
2.熟练掌握足球基本技术，巩固组合技术的运用，进一步发展足球技能；
3.掌握个人攻防战术，并在比赛中运用；
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。</td><td>身体活动</td><td>灵敏、速度、耐力、力量</td><td>15%</td><td>游戏性的身体活动</td></tr>
<tr><td rowspan="4">技术</td><td>运控球</td><td rowspan="4">20%</td><td rowspan="4">以合作性、竞争性的足球游戏为主</td></tr>
<tr><td>传球、接球</td></tr>
<tr><td>射门（头部、运射、接射）</td></tr>
<tr><td>抢球技术</td></tr>
<tr><td rowspan="3">战术</td><td>个人进攻战术</td><td rowspan="3">20%</td><td></td></tr>
<tr><td>个人防守战术</td><td></td></tr>
<tr><td>专门性比赛</td><td></td></tr>
<tr><td>心理</td><td>意志、态度、规则、协作</td><td>10%</td><td></td></tr>
<tr><td>比赛</td><td>小型比赛</td><td>30%</td><td></td></tr>
<tr><td>理论知识</td><td>足球规则、足球故事</td><td>5%</td><td></td></tr>
</table>

《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》提出的小学六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 小学六年级教学课次内容示例

小学六年级上学期		小学六年级下学期	
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	巩固运控球技术
第 2 课	提高接控球技术	第 2 课	提高运控球技术
第 3 课	巩固接控球技术	第 3 课	巩固接控球技术
第 4 课	提高接传球技术	第 4 课	提高传接球技术
第 5 课	巩固接传球技术	第 5 课	巩固传球接应能力
第 6 课	比赛课	第 6 课	比赛课
第 7 课	提高接传球技术（长传球）	第 7 课	巩固传球技术（长传球）
第 8 课	学习头顶球射门技术	第 8 课	提高头顶球射门技术
第 9 课	复习头顶球射门技术	第 9 课	巩固头顶球射门技术
第 10 课	提高运球射门技术	第 10 课	提高快速射门技术
第 11 课	提高接球射门技术	第 11 课	巩固快速射门技术
第 12 课	比赛课	第 12 课	比赛课
第 13 课	提高 1v1 进攻能力	第 13 课	提高 1v1 进攻能力
第 14 课	巩固 1v1 进攻能力	第 14 课	巩固 1v1 进攻能力
第 15 课	提高个人抢球技术	第 15 课	提高个人断球能力
第 16 课	提高 1v1 防守能力	第 16 课	提高 1v1 防守能力
第 17 课	巩固 1v1 防守能力	第 17 课	巩固 1v1 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。

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

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。小学六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，进一步完善足球基本技术，巩固组合技术，掌握个人攻防战术，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

小学六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、接控球技术、接传球技术、长传球技术、头顶球技术、运球射门技术、接球射门、1v1 进攻技术、1v1 防守技术等内容；理论课教学应包含足球基本知识、足球精彩视频、认识足球重要赛事等内容，如表 2.1 所示。

表 2.1 小学六年级主要教学内容

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
	1V1 进攻战术	1V1 防守战术
理论课	足球运动基本知识	
	足球精彩视频	认识足球重要赛事

（三）教学进度

依据小学六年级教学内容要求，小学六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 小学六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	★																			
提高接控球能力		★																		
巩固接控球能力			★																	
提高接传球能力				★																
巩固接传球能力					★															
比赛课						★						★						★		
提高接传球能力（长传球）							★													
学习头顶球射门技术								★												
复习头顶球射门技术									★											
提高运球射门能力										★										
提高接球射门能力											★									
提高1v1进攻能力													★							
巩固1v1进攻能力														★						
提高个人抢球能力															★					
提高1v1防守能力																★				
巩固1v1防守能力																	★			
第一学期理论课																			★	
微型足球节—个人排位赛																				★

表 2.3 小学六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
巩固运控球能力	★																			
提高接控球能力		★																		
巩固接控球能力			★																	
提高传接球能力				★																
巩固学生的传球接应能力					★															
比赛课						★						★						★		
巩固传接球能力（长传球）							★													
提高头顶球射门能力								★												
巩固头顶球射门能力									★											
提高快速射门能力										★										
巩固快速射门能力											★									
提高1v1进攻能力													★							
巩固1v1进攻能力														★						
提高个人断球能力															★					
提高1v1防守能力																★				
巩固1v1防守能力																	★			
第二学期理论课																			★	
微型足球节—个人排位赛																				★

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

（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。

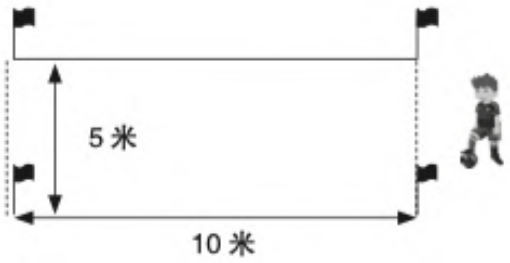


图 2.1 行进颠球测试场地

◆ 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。

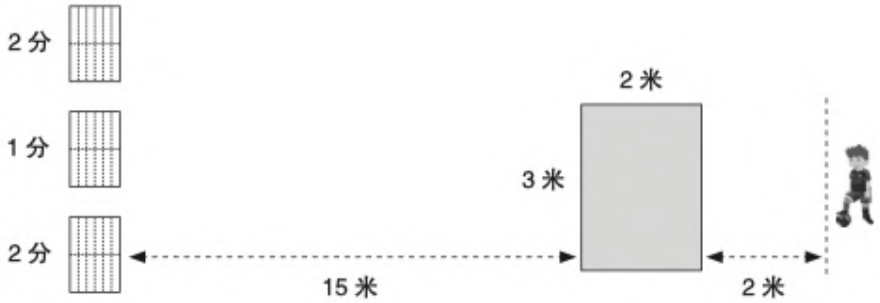


图 2.3 运球踢准测试场地

◆ 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

小学六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

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

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×0.15+小场地比赛得分×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 校园足球小学六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

对小学六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

对小学六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。

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

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。

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

（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，让学生亲自体会存在的问题。
- 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

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

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》，小学六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。

附录

全国青少年校园足球示范课教案

（小学六年级）

目录
contents

第一篇　小学六年级第一学期 …… 1

小学六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　提高接控球能力 …… 6
第三节课　巩固接控球能力 …… 8
第四节课　提高接传球能力 …… 10
第五节课　巩固接传球能力 …… 12
第六节课　比赛课 …… 14
第七节课　提高接传球能力（长传球） …… 16
第八节课　学习头顶球射门技术 …… 18
第九节课　复习头顶球射门技术 …… 20
第十节课　提高运球射门能力 …… 22
第十一节课　提高接球射门能力 …… 24
第十二节课　比赛课 …… 26
第十三节课　提高1v1 进攻能力 …… 28
第十四节课　巩固1v1 进攻能力 …… 30
第十五节课　提高个人抢球能力 …… 32
第十六节课　提高1v1 防守能力 …… 34
第十七节课　巩固1v1 防守能力 …… 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　微型足球节－个人排位赛 …… 41

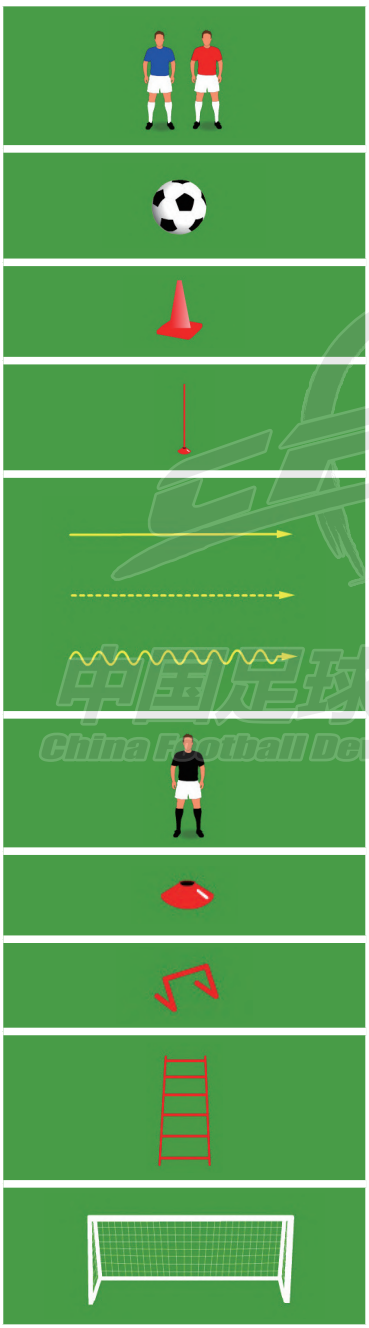
中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

第二篇　小学六年级第二学期 …… 43

小学六年级第二学期教学目标 …… 43
第一节课　巩固运控球能力 …… 46
第二节课　提高接控球能力 …… 48
第三节课　巩固接控球能力 …… 50
第四节课　提高传接球能力 …… 52
第五节课　巩固学生的传球接应能力 …… 54
第六节课　比赛课 …… 56
第七节课　巩固传接球能力（长传球） …… 58
第八节课　提高头顶球射门能力 …… 60
第九节课　巩固头顶球射门能力 …… 62
第十节课　提高快速射门能力 …… 64
第十一节课　巩固快速射门能力 …… 66
第十二节课　比赛课 …… 68
第十三节课　提高1v1进攻能力 …… 70
第十四节课　巩固1v1进攻能力 …… 72
第十五节课　提高个人断球能力 …… 74
第十六节课　提高1v1防守能力 …… 76
第十七节课　巩固1v1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　微型足球节－个人排位赛 …… 83

附：小学六年级新增知识要点 …… 85

图例说明



人　物

足　球

标志桶

标志杆

路　线

教练员

标志物

栏　架

绳　梯

球　门

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

校园足球小学六年级上学期教学目标

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

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

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，并能够做出简单评价。

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。

2. 提高学生的控球能力。
3. 强化运球、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：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有针对性地处理。

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. 着重发展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、勇敢地意志品质。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。

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

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% 的学生熟练掌握运球转身的技术。

情感目标： 培养学生在运动中自我保护的意识，提高学生在运动中自我保护的能力。

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： “抢西瓜”游戏

器材： 标志物、标志服、足球若干。

人数： 约 10 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地： 约 15mx15m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 共分为 3 组，每组 3–4 人在区域内做好准备。
- 2. 比赛开始后，每组有一名学生快速带球至中间处取得标志物，再带球快速回到起点，下一名学生再继续快速带球至中间处，再返回，如此循环，哪个队先取得 4 个标志物算胜。

指导要点：
1. 控制好身体与球的距离。
2. 转身动作要快速协调。

变化：
带球至中间处可以破坏对手的球。

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 10 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

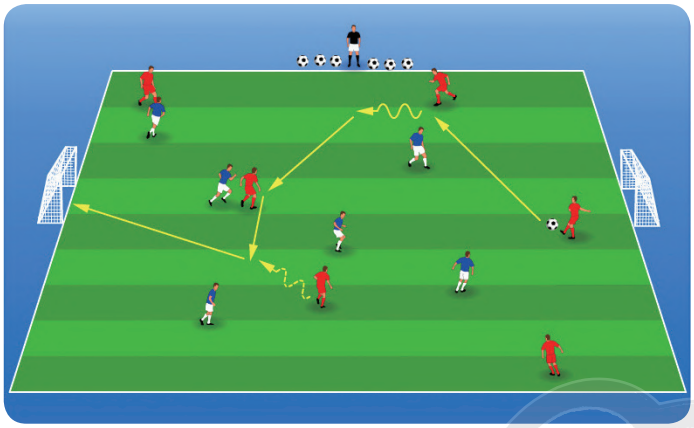
方法： 3–4 人一组，每小组间隔 15m，在中间处放置一标志物，两边同时带球出发，带至标志物处做转身动作，再回到起点将球交给队友。轮流练习。

练习动作：

- 1. 利用脚外侧转身（左、右脚）。
- 2. 利用脚内侧转身（左、右脚）。
- 3. 向后拉球转身（左右脚）一标志物，两边同时带球出发，带至标志物处做转身动作，再回到起点将球交给队友。轮流练习。

指导要点：
1. 利用脚踝关节的转动，带动身体的转动。
2. 转身时要有速度变化。
3. 转身与运球的衔接要快速。

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。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：25mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

在区域内进行6v6练习。

指导要点：

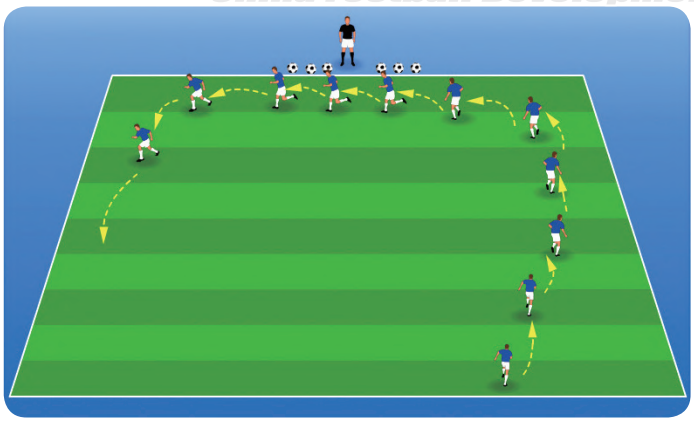
1. 学会通过不断地跑动摆脱防守人。
2. 脚步需移动接应，不要站死。
3. 在比赛中大胆运用运控球技术。
4. 防守学生积极。

变化：

改变场地大小。

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

结束部分　时间：5 分钟



放松活动：

- 1. 教师带着所有学生绕球场慢跑。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 控制慢跑速度，达到放松效果。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

第 2 节

教学主题： 提高接控球能力

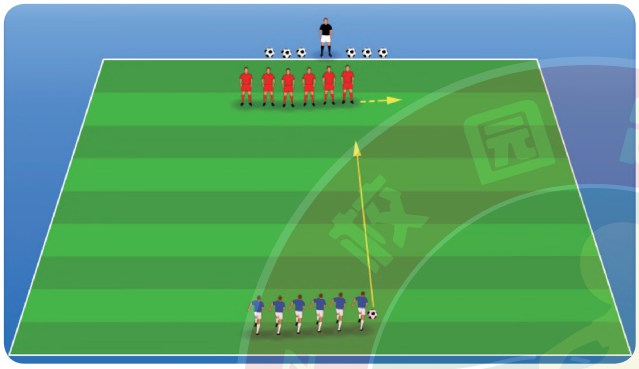
技能目标： 让 70% 的学生可以熟练地接控球。

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： “移动长城”游戏

器材： 标志物、足球、标志服若干。

人数： 约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地： 约 15mx15m 为一组，可视实际略作调整。

方法： 手拉手脚传球游戏，不要让球越过自己的防线。

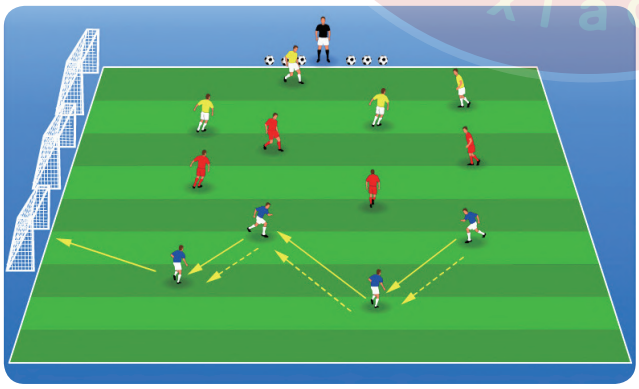
指导要点：

1. 注意力高度集中。
2. 队员之间要移动迅速。
3. 每支队伍团结协作，共同完成游戏。

变化：

1. 两队同时传球。
2. 变化练习区域的大小。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 传球接龙

器材： 足球、标志物、球门若干。

人数： 约 12 人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 约 10mx10m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 将学生分成若干小组，每组成“Z”字形排列。
- 2. 第一名学生传球给第二名，然后走到第二名学生位置，第二名学生传球给第三名学生，走到第三名队员位置，依次进行下去。最后一名学生接球后射门。

胜负方式： 射进得一分。哪一队得分多哪一队获胜。

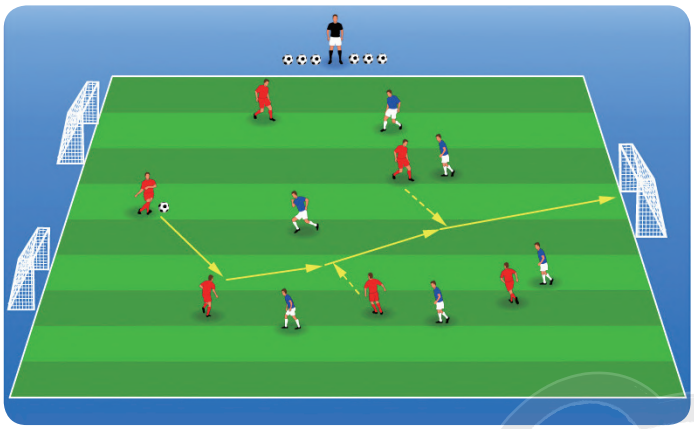
指导要点：

1. 接球时，脚下移动，迎着来球方向进行接球。
2. 接球动作完成后立即随球移动，紧密衔接下一动作。

变化：

1.改变球门大小。
2.改变传球方式。

基本部分（二）　时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服、球门若干。

人数：约 12 人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：约 20mx30m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

将学生分成两队进行比赛，根据小场比赛规则进行。

指导要点：

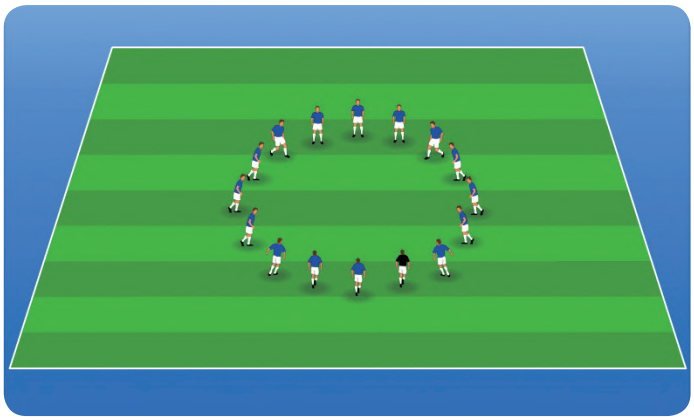
1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 所有队学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励学生在对抗、比赛中合理运用接控球技术。

变化：

1. 增加人数。
2. 限制触球次数。

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

结束部分　时间：5 分钟



放松活动（1）：

学生在区域内自由颠球。

放松活动（2）：

- 1. 学生围圈集合进行放松活动
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 以慢节奏颠球的形式达到身心放松效果。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

第 3 节

教学主题： 巩固接控球能力

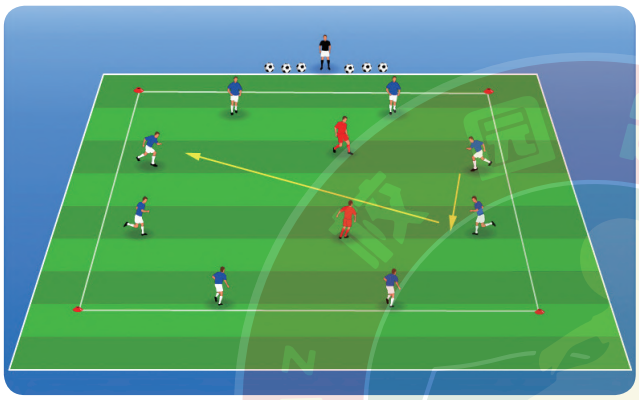
技能目标： 让 70% 的学生可以熟练地接控球。

情感目标： 培养学生保护队友的意识，同时提高自我保护的能力。

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： “遛猴”游戏

器材： 标志物、标志服、足球若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 约6mx6m为一组，可视实际情况略作调整。

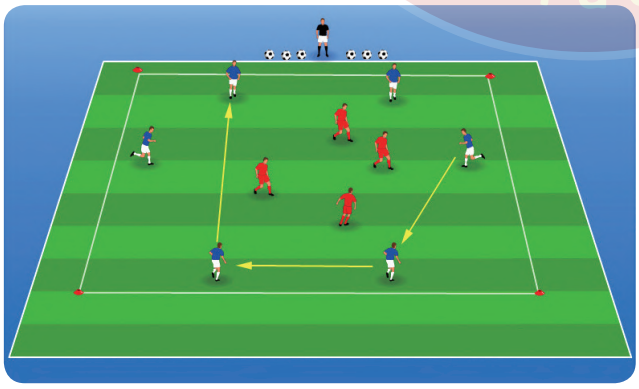
方法：

- 1. 每组 8 名学生在规定的范围外相互脚传球，另外两名学生在范围内抢球。
- 2 抢球学生抢到球或者传球学生将球传丢则更换抢球学生。

指导要点：

1. 注意观察抢球人的位置。
2. 接球人利用移动来获得接球空间。
3. 接球人及时呼应。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 接控球练习

器材： 标志物、标志服、足球若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 约15m×15m，可视实际情况略作调整。

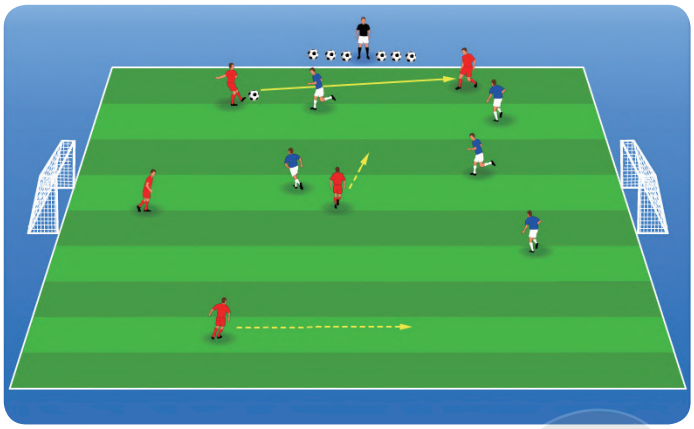
方法：

- 1. 在场地内进行 6v4 传接对抗。
- 2. 六名学生通过传接球来进行控球，避免让另外 4 名防守人抢到球。
- 3. 防守人抢到球后，与丢球学生员交换角色。
- 4. 球若出界，离球近的两名学生交换角色。

指导要点：

1. 接球人要随时观察防守人的位置。
2. 接球人不断保持移动，寻找空当。
3. 队员之间及时交流，呼应。
4. 接球前要做好准备并紧密衔接下一动作。

基本部分（二）　时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服、移动球门若干。

人数：约 10 人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：约 25mx15m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

将学生分成两队进行比赛，根据小场比赛规则进行。

指导要点：

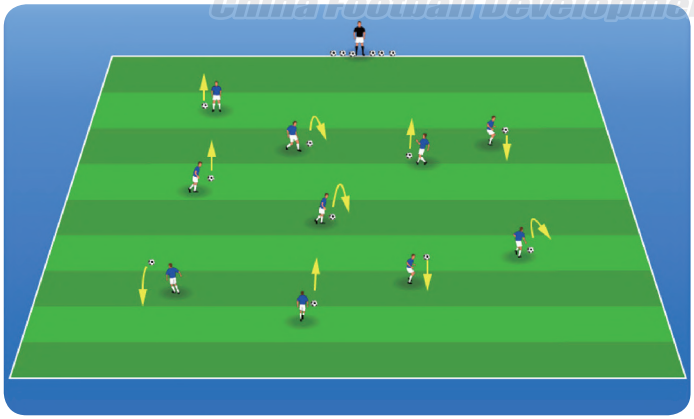
1. 给学生提示比赛时尝试使用本节课学习的技术动作（以提示为主，不做过多要求）。
2. 调动小学生参与比赛，讲明攻与守的方向。
3. 教师用言语上的鼓励提高比赛的积极性。
4. 尽量避免扎堆。
5. 初步教授学生一些基本的比赛规则。

变化：

根据比赛进行的顺畅程度变化人数、增加球门或减少球门。

结束部分　时间：5 分钟

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



放松活动（1）：

抛接球游戏：队员在区域里慢走，同时手抛球接球。教练可要求队员拍手接球，转身接球，做前滚翻后接球。

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. 在游戏中让学生体会乐趣，达到心理放松的效果，引导学生正确看待游戏的胜负。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

第 4 节

教学主题：提高接传球能力

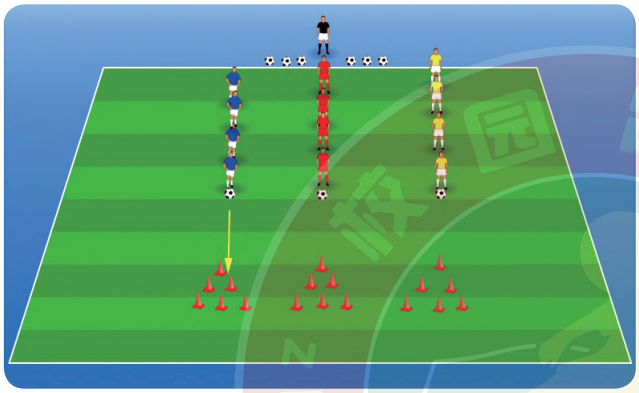
技能目标：让 70% 的学生熟练掌握接传球技术。

情感目标：让学生理解合作的重要性，培养团队协作的意识。

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：“足球保龄”游戏

器材：标志物、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10mx10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 每组分成 4 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。哪组率先把标志桶全部踢倒即为获胜；
- 3. 前一名学生踢完球后，第二名学生可开始练习，每人两脚球机会。

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。

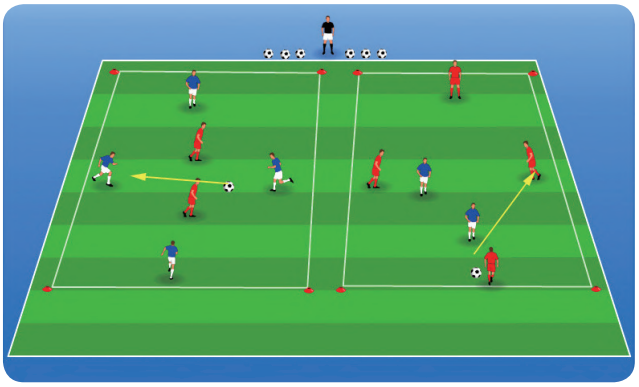
指导要点：

1. 队员之间衔接要快。
2. 体会击球的力度。
3. 体会击球的方向。

变化：

带球中完成踢球。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称：传抢练习

器材：标志服、标志物、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：

在区域内进行4v2传抢练习。

指导要点：

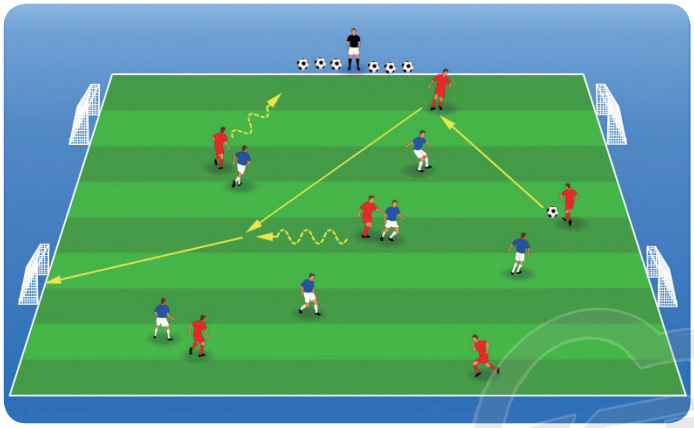
1. 观察同伴与对手的位置。
2. 相互呼应，掌握好传球时机。
3. 传球的力量要适中。
4. 向接球队员远离防守队员那一侧的脚传球。

变化：

1. 增加防守的学生
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：

- 1. 两队进行 6v6 的比赛。
- 2. 比赛时间为7分钟，进行2轮比赛。
- 3. 根据各个比赛的结果给学生加分，胜+10分，平+5分，输+0分。
- 4. 学生在比赛中进球加分，进一个球 +1 分。
- 5. 哪支队伍传球次数超过 15 个该队每个学生 +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. 多鼓励学生在对抗、比赛中敢于运用接传球技术。
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。

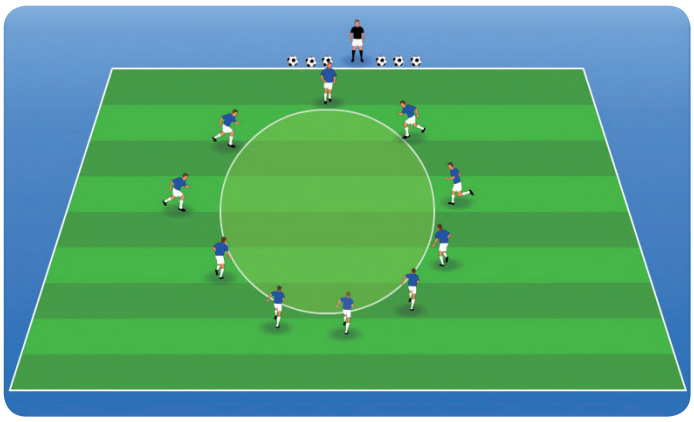
变化：

限制触球次数，改变场区大小。

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

结束部分

时间：5 分钟



放松游戏（1）：

所有的学生手拉手围圈蹲到地上，教练员去用手推每一个学生，如果有一个学生被推倒，所有的人都要受到惩罚。教练员控制游戏时间，以达到放松目的。

放松活动（2）：

圆圈面对面拉伸放松：静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 重点拉伸本节课较疲劳的肌肉群。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

第 5 节

教学主题： 巩固接传球能力

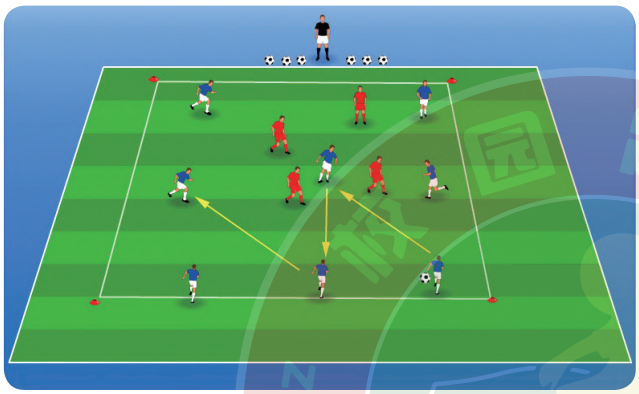
技能目标： 让 70% 的学生熟练掌握接传球的能力。

情感目标： 培养学生的集体荣誉感，培养学生合作解决问题的能力。

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： “传抢练习”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： 12人一组，三人抢球，其余8人平均围绕场地站立1人在场地内，相互传球，抢到球的人与被抢到球的人交换角色。

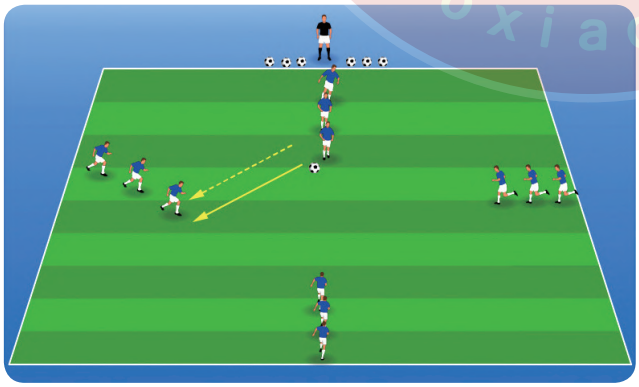
指导要点：

1. 接球与传球的动作衔接要紧密。
2. 接球之前要提前观察。
3. 可尝试一脚出球。

变化：

缩小场地或增加抢球人数以增加游戏难度。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 传球游戏

器材： 足球、标志物若干。

人数： 约12人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 约10mx10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法： 逆时针方向传球，传球人传球后跑向传球方向队尾排队。

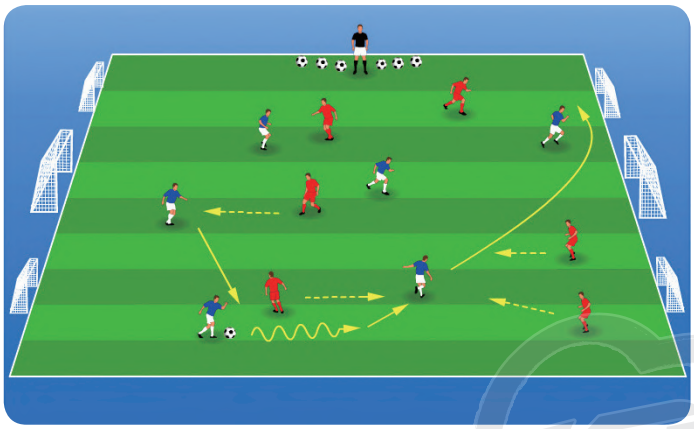
指导要点：

1. 接球前身体姿势的准备，脚下移动。
2. 接球前要提前观察。
3. 停球的方向要与传球的方向一致。
4. 停球时球与身体的距离要适中。
5. 接传球的动作衔接要紧密。

变化：

1. 变换跑动传球方向。
2. 增加一个球，两个球同时进行。

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：

- 1. 两队进行 6v6 的比赛。
- 2. 比赛时间为 7 分钟，进行 2 轮比赛。
- 3. 根据各个比赛的结果给学生加分，胜 +10 分，平 +5 分，输 +0 分。
- 4. 学生在比赛中进球加分，进一个球 +1 分。
- 5. 哪支队伍传球次数超过 15 个该队每个学生 +1 分。

指导要点：

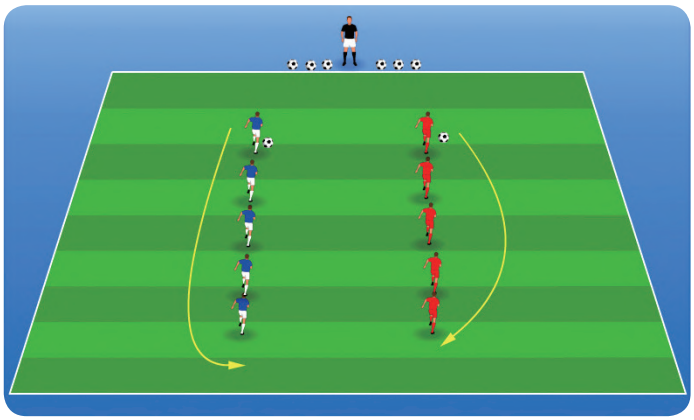
1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励学生在对抗、比赛中敢于运用接传球技术。
4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

改变场区大小。

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

结束部分　时间：5 分钟



放松活动（1）：

5 人一组，手传球接力，最后一个人拿到球后跑到队首，教师控制时间，以达到放松目的。

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. 在游戏中让学生体会乐趣，达到心理放松的效果。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

第 6 节

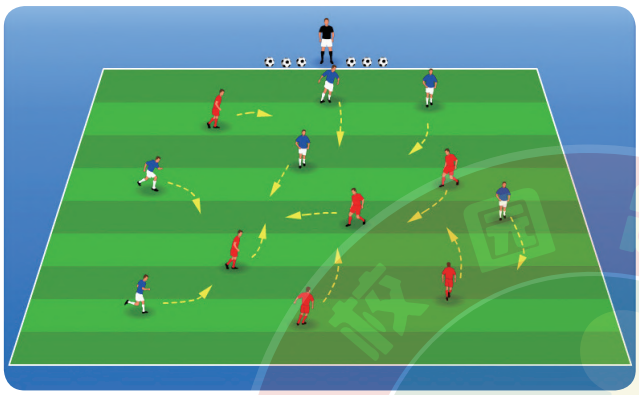
教学主题： 比赛课

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： 培养学生的在比赛中的协作意识，提高在比赛中的协作能力。

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：

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。

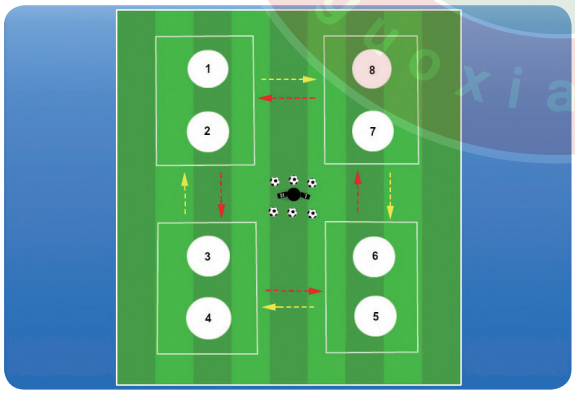
方法： 学生在规定场地内进行自由跑动。然后进行以下活动。

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，动作到位。
2. 牵拉时要充分，同时调整呼吸。
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. 引导队员多参与进攻，多射门。
2. 引导队员多传球，多跑动接应。
3. 鼓励队员团结协作。
4. 注意安全。
5. 比赛中引导队员相互尊重。

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：

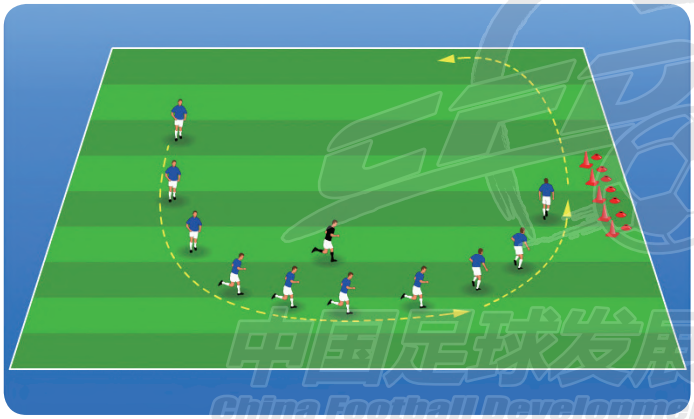
最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；最佳顽强拼搏奖；

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. 教师带着所有学生绕球场慢跑。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

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

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： 提高接传球能力（长传球）

技能目标： 让 70% 的学生掌握长传球的技术，熟练掌握接传球的能力。

情感目标： 培养学生的团结协作，共同解决问题的能力。

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： “黄金小矿工”游戏

器材： 标志物、足球、标志服若干。

人数： 约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 约15mx15m为一组，可视实际略作调整。

方法：

- 1. 将 12 名学生分成两个小组，每组人数相同。
- 2. 将 25 个标志物放在两小组所在区域的中间位置。
- 3. 两队学生依次运球按规定路线绕过标志物来中间区域拿标志物，每次只能拿 1 个，统计最后哪一队拿到的标志物最多。

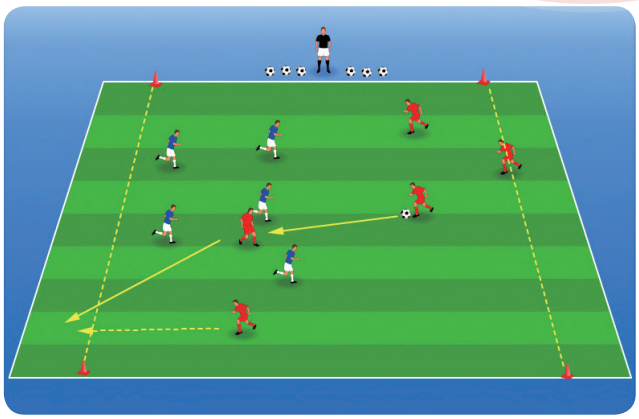
指导要点：

1. 运球时球与身体的距离要适中。
2. 注意控制球速，节省时间。
3. 转身要迅速。
4. 队员之间的衔接要迅速。

变化：

扩大和缩小场地。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 传接球小比赛

器材： 标志服、标志物、足球。

人数： 约12 人为一组，每组设置1名小组长。

场地： 25mx20m，可视实际情况略作调整。

方法：

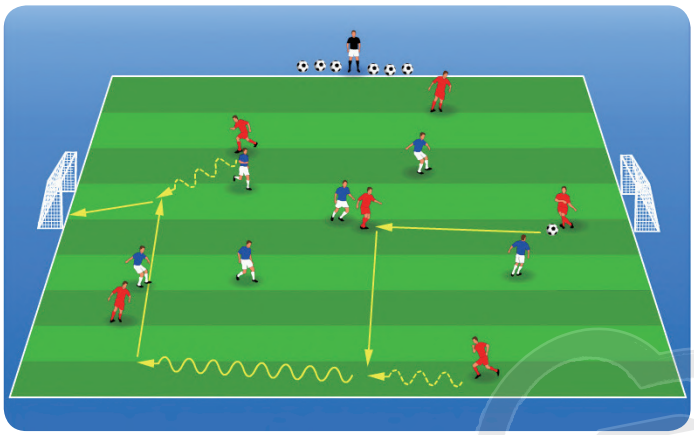
在区域里分成两组，每组6v6，得分方式是传球到对手底线区域，同时接应人要在底线区域接到球。

指导要点：

1. 观察队友跑动路线和方式。
2. 观察防守队员的位置。
3. 队员之间要相互呼应。
4. 呼应要迅速。

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：

- 1. 两队进行 6v6 的比赛。
- 2. 比赛时间为7分钟，进行2轮比赛。
- 3. 根据各个比赛的结果给学生加分，胜 +10 分，平 +5 分，输 +0 分。
- 4. 学生在比赛中进球加分，进一个球 +1 分。
- 5. 哪支队伍传球次数超过 15 个该队每个学生 +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. 鼓励学生在对抗中大胆的使用长传球技术。
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。

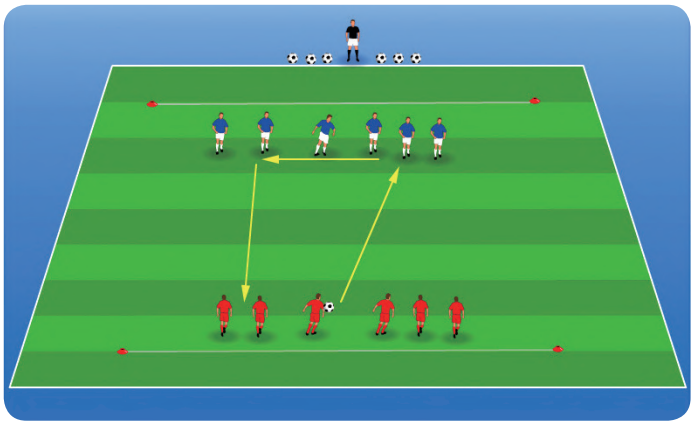
变化：

限制脚数，改变场区大小。

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

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

团队手拉手游戏：间隔7米画两条平行线，线长6米，蓝队向红队踢球，红队接球，如果球出了线，就由对方得分，如果没有，则由红队向蓝队踢球。

放松活动（2）：

- 1. 统一围圈进行放松活动。
- 2. 运用静力牵拉的形式牵拉主要部位的关节和韧带。

指导要点：

1. 在游戏中让学生体会乐趣，达到心理放松的效果。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

第 8 节

教学主题： 学习头顶球射门技术

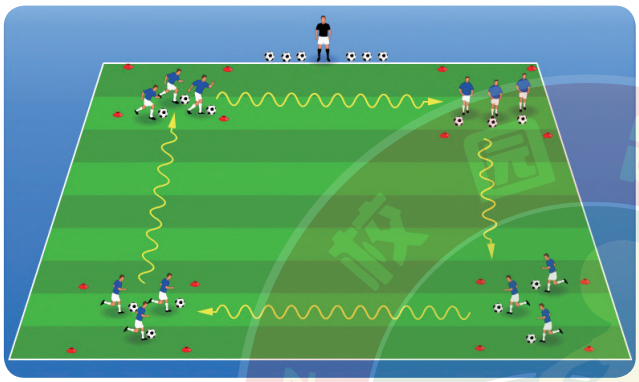
技能目标： 让 70% 的学生了解头顶球技术的要领，掌握头顶球技术。

情感目标： 培养学生直面困难的勇气和能力，提高学生的抗压能力。

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： “抢占地盘”游戏

器材： 足球、标志盘若干。

人数： 约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 约15mx15m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

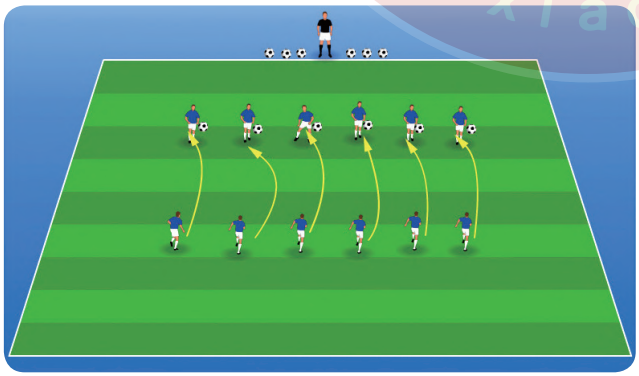
- 1. 在场区四角分出四个区域，把学生分成 4 组，每组在一个区域，每人一球。
- 2. 按照教师指示，学生在自己的区域中运控球，当听到教师命令后，快速向指定区域运球。
- 3. 指令清晰：喊“单数”为顺时针，“双数”逆时针。

胜负方式： 看哪组最先到达区域。

指导要点：

1. 注意力集中。
2. 运控球抬头观察。
3. 反应迅速，行动迅速。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 头顶球练习

器材： 足球、标志物若干。

人数： 约12人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 约15mx10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 两人一组一球，相对站立，间距 5m。
- 2. 两人轮流抛球、头顶球进行练习。

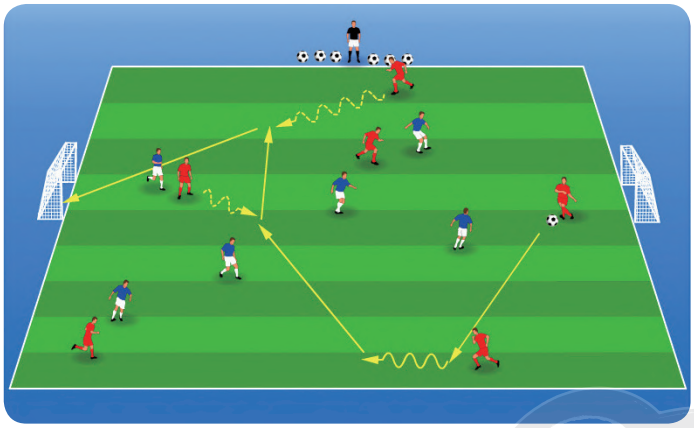
指导要点：

1. 身体正对来球方向，眼睛注视移动中的球。
2. 两脚左右或前后开立，膝关节微屈，重心置于两脚间的支撑面（或后脚）上，两臂自然张开。
3. 当球运行到垂直于地面的垂线时，两脚用力蹬地，迅速向前摆体，微收下颌，在触球瞬间颈部做爆发式振摆。
4. 用前额正面击球中上部，顶反弹球，上体随球前摆。

变化：

两人距离拉大，抛球人适当把球抛高，增加顶球难度。

基本部分（二）　时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服、球门若干。

人数：约12人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：约30mx20m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

将学生分成两队进行比赛，根据小场比赛规则进行。

指导要点：

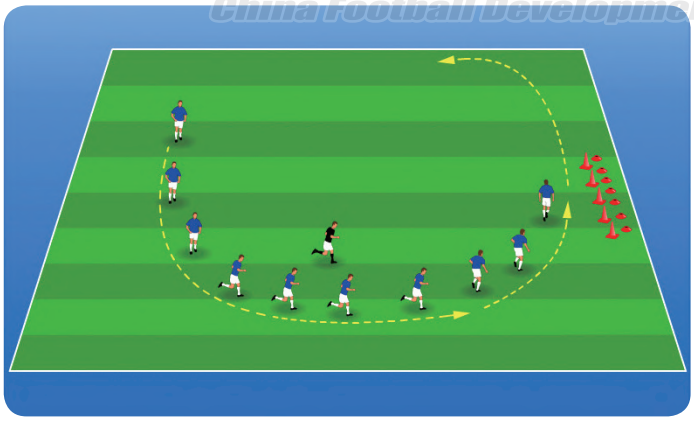
1. 鼓励学生在对抗中使用头顶球射门技术。
2. 教师用言语上的鼓励提高比赛的积极性。
3. 鼓励队员散开站位。
4. 初步教授学生一些基本的比赛规则。

变化：

根据比赛进行的顺畅程度变化人数、增加球门或减少球门。

结束部分　时间：5 分钟

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



放松活动：

- 1. 教师带着所有学生绕球场慢跑。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 控制慢跑速度，达到放松效果。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

第 9 节

教学主题： 复习头顶球射门技术

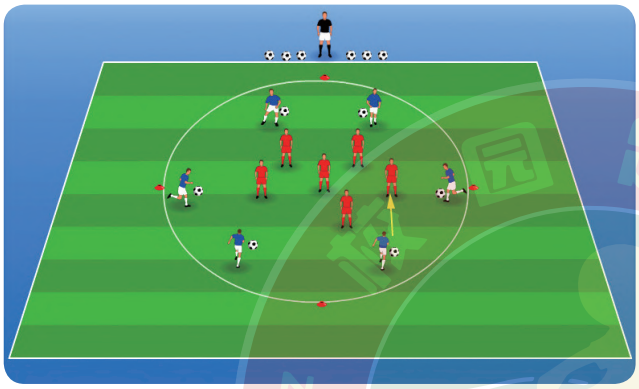
技能目标： 让 70% 的学生熟练掌握头顶球技术。

情感目标： 培养学生直面困难的勇气，提高学生独立解决问题的能力。

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： 标志服、标志物、足球若干。

人数： 约12 人为一组，每组设置1名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法： 在限定的区域内进行头顶球游戏，5 名学生在区域内自由跑动，当听到教师的哨声以后，迅速找外围的1名持球学生，持球学生将球抛给要球的学生，然后其头顶球再回传给持球学生。

指导要点：

1. 身体正对来球方向，眼睛注视移动中的球。
2. 两脚左右或前后开立，膝关节微屈，重心置于两脚间的支撑面（或后脚）上，两臂自然张开。
3. 当球运行到垂直于地面的垂线时，两脚用力蹬地，迅速向前摆体，在触球瞬间颈部做爆发式振摆。
4. 用前额正面击球中上部，反弹球，上体随球前摆。

基本部分（一）　　时间：10 分钟

名称： 三人头顶球练习

器材： 标志物、标志服、足球若干。

人数： 约12 人为一组，每组设置1名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

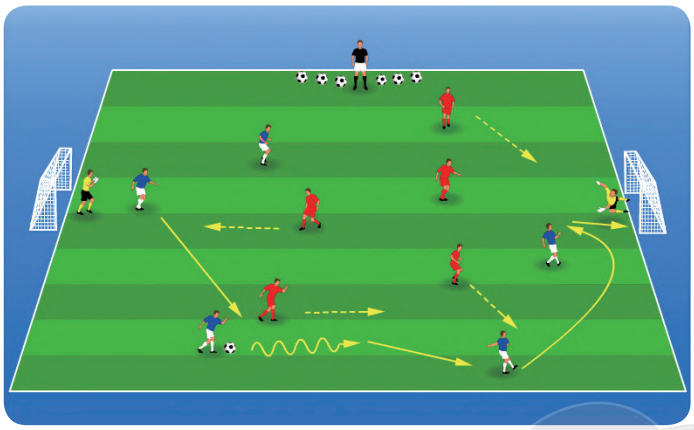
- 1. 3 人一组 2 个球，1 名学生先练习，其他 2 名学生平行站位各拿 1 个球，侧向移动的头顶球练习。
- 2. 左右各 10 次以后换 1 个人练习。

指导要点：

1. 眼睛始终注视来球。
2. 两膝屈，重心下降。
3. 两脚用力蹬地起跳，同时两臂屈肘上摆。
4. 身体上升阶段展腹挺胸，两臂自然张开，身体自然成背弓。
5. 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式振摆，用前额正面将球顶出。
6. 同时两腿向前振摆，球顶出后两腿屈膝屈踝落地。

基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服、移动球门若干。

人数：约12人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：约30mx20m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：将学生分成两队进行比赛，根据小场比赛规则进行。

指导要点：

1. 在比赛中敢于运用头球射门技术。
2. 教师用言语上的鼓励提高比赛的积极性。
3. 鼓励学生散开站位。
4. 初步教授学生一些基本的比赛规则。

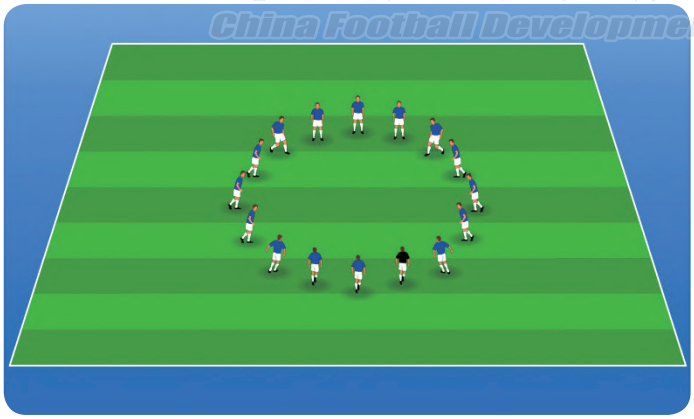
变化：

根据比赛进行的顺畅程度变化人数、增加球门或减少球门。

结束部分

时间：5 分钟

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



放松活动（1）：

所有的学生手拉手围圈蹲到地上，教练员去用手推每一个学生，如果有一个学生被推倒，所有的人都要受到惩罚，从而让队员体会团队的力量。

放松活动（2）：

圆圈面对面拉伸放松：静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 重点拉伸本节课较疲劳的肌肉群。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

第 10 节

教学主题： 提高运球射门能力

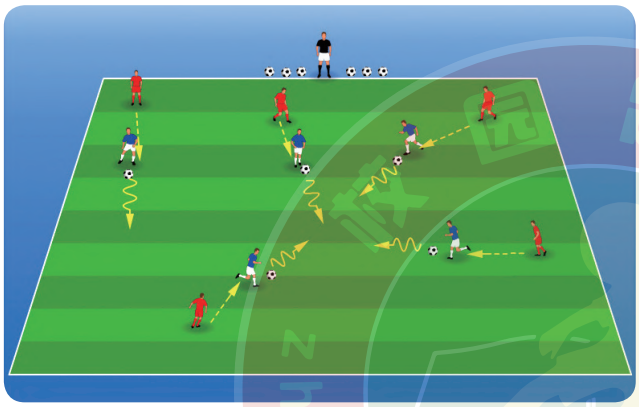
技能目标： 让 70% 的学生熟练掌握运球射门的技术。

情感目标： 培养学生独立思考，解决问题的能力。

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： “大灰狼抓兔子”游戏

器材： 标志物、足球若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 约 10mx10m 为一组，可视实际略作调整。

方法： 将学生分成两个小组，每人1球在规定区域内运球。一组学生作为兔子将标志服塞进训练裤后边，露出一半标志服。另一组学生作为大灰狼，在运球的同时，游戏开始后狼想办法在区域内抓到兔子的标志服。规定时间内狼抓到一个兔子得一分。

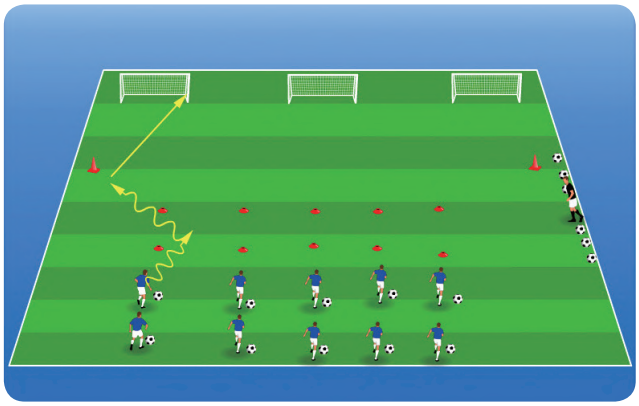
指导要点：

1. 球与身体的距离要适中。
2. 注意观察对方的位置。
3. 充分利用场区，向场内无对手的更大空间运球。

变化：

不分狼和兔子进行游戏，相互之间抓对方的标志服。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 运球射门练习

器材： 足球、标志物若干。

人数： 约10人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 约10mx10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

在区域里分组进行运球射门练习，按图示运球到指定区域射门。

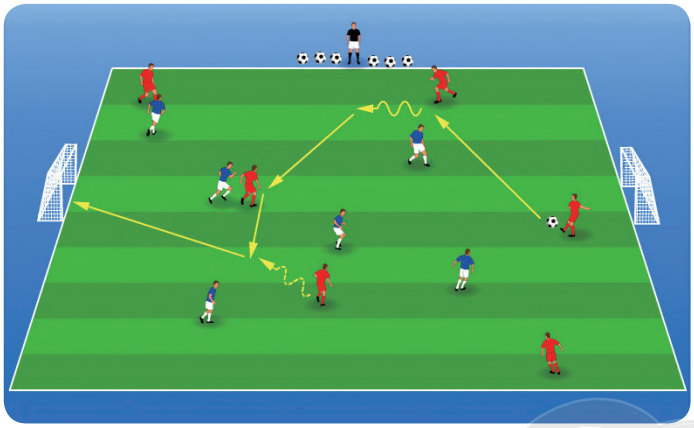
指导要点：

1. 降低重心，一步一运。
2. 注意支撑脚的方向，同时与球保持合理的距离。
3. 大腿带动小腿，脚背正面完全接触球。
4. 击球后身体完成随前动作。

变化：

1. 改变射门距离。
2. 射门前要求做一个假动作。

基本部分（二）　时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服、移动球门若干。

人数：约12人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：约25mx15m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

将学生分成两队进行比赛，根据小场比赛规则进行。

指导要点：

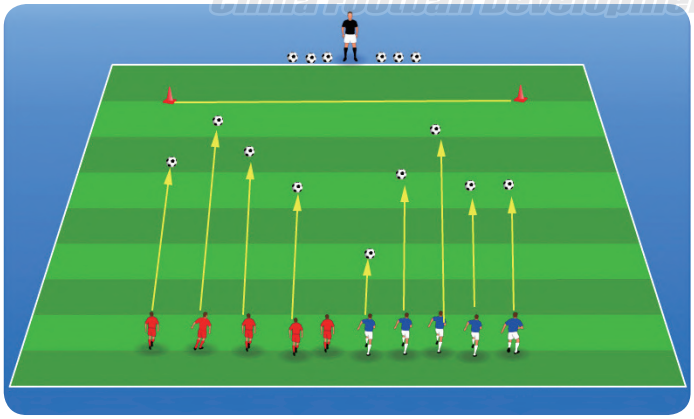
1. 要求学生在比赛中大胆、合理的运用运球射门技术。
2. 调动小学生参与比赛，讲明攻与守的方向。
3. 教师用言语上的鼓励提高学生比赛的积极性。
4. 鼓励学生散开站位。
5. 初步教授学生一些基本的比赛规则。

变化：

根据比赛进行的顺畅程度变化人数、增加球门或减少球门。

结束部分　时间：5 分钟

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



放松活动（1）：

踢准比赛：学生向标志线踢球，比谁将球踢出后离标志线最近。

放松活动（2）：

- 1. 所有学生围圈进行整理活动。
- 2. 采用静力牵拉的方式放松主要部位的肌肉。

指导要点：

1. 在游戏中让学生体会乐趣，达到心理放松的效果。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

第 11 节

教学主题： 提高接球射门能力

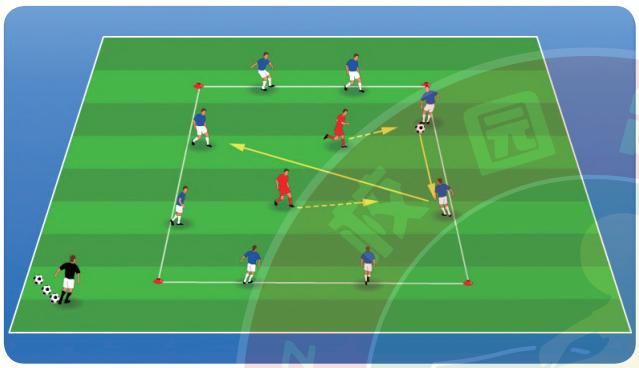
技能目标： 让 70% 的学生熟练掌握接球射门的技术。

情感目标： 培养学生的判断能力，提高配合解决问题的能力。

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： “溜猴”游戏

器材： 足球、标志物若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 约6mx6m为一组，可视实际情况略作调整。

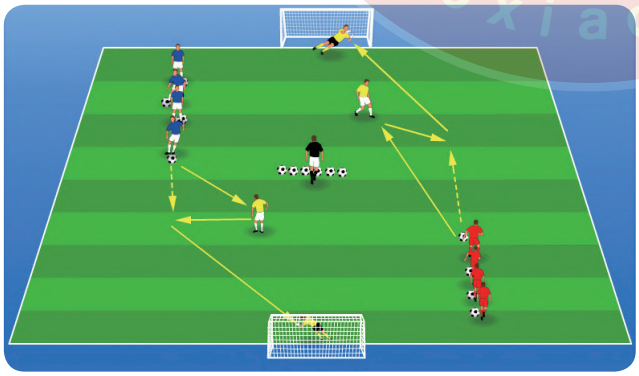
方法：

- 1. 每组 8 名学生在规定的范围外相互传球，另外两名学生在范围内抢球。
- 2 抢球学生抢到球或者传球学生将球传丢则交换抢球人。

指导要点：

1. 注意观察抢球人的位置变化。
2. 通过移动来获得接球空间。
3. 注意相互之间的呼应。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 射门练习

器材： 标志服、标志物、足球。

人数： 约12人为一组，每组设置1名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法： 拿球队员传球给黄队队员，黄队队员回传后，红队和蓝队队员射门。规定时间内换传球人的位置。

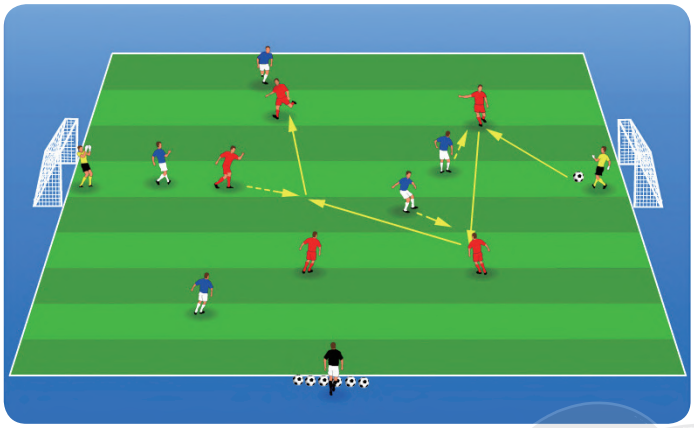
指导要点：

1. 停球的方向与射门的方向一致。
2. 支撑脚站在球的侧后方，脚尖指向射门方向。
3. 脚尖指向地面，脚腕收紧，脚背绷直，充分摆腿。
4. 触球的中部或中下部。
5. 击球后身体随前。

变化：

回做后，拿球运球射门。

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。

人数：约12 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：40mx30m，可视实际情况略作调整。

方法：

在区域内进行6v6比赛。

指导要点：

1. 比赛中鼓励射门，选择合理的射门时机和脚法。
2. 移动接应。
3. 传球的力量与方向。
4. 防守队员要积极防守。

变化：

控制出球次数。

远射进球得 2 分。

结束部分　时间：5 分钟

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

放松活动（1）：

慢跑放松。

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. 控制慢跑速度，达到放松效果。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

第 12 节

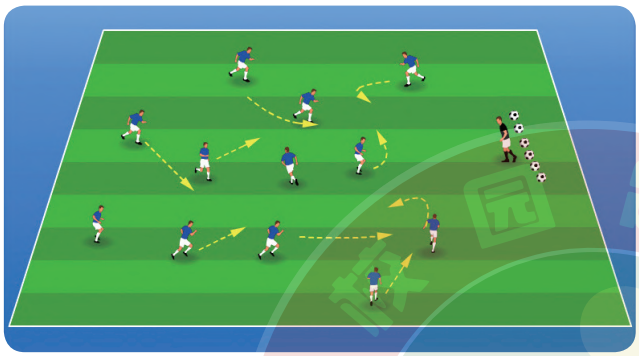
教学主题： 比赛课

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： 培养学生的在比赛中的合作意识，培养学生的集体荣誉感。

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： 动态牵拉

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。

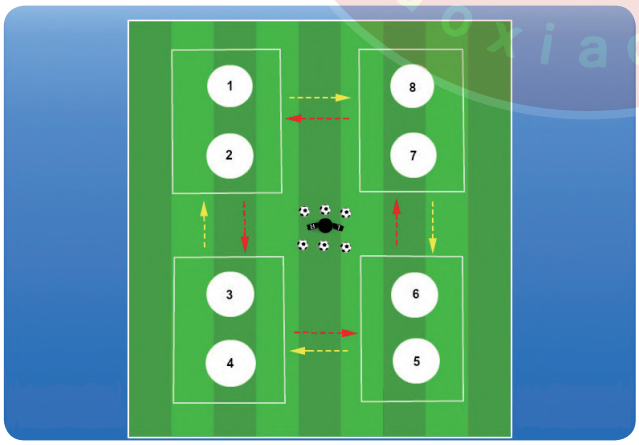
方法： 学生在规定场地内进行自由跑动。然后进行以下活动。

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，动作到位。
2. 牵拉充分，同时调整呼吸。
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. 引导队员多参与进攻，多射门。
2. 引导队员多传球，多跑动接应。
3. 鼓励队员团结协作。
4. 注意安全。
5. 鼓励学生在比赛中多沟通，交流。

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：

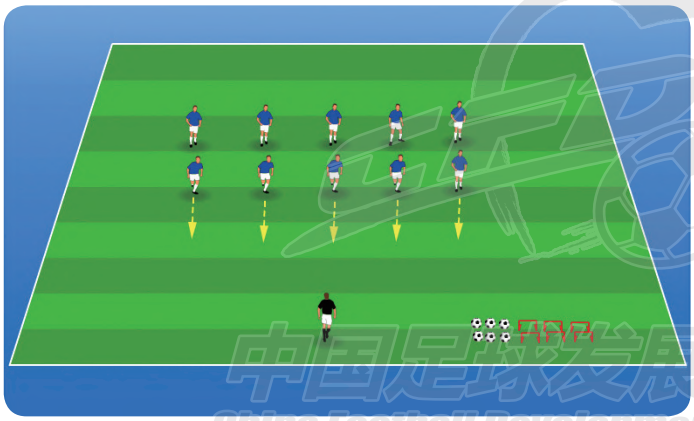
最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；最佳顽强拼搏奖；

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。

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

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 1v1 进攻能力

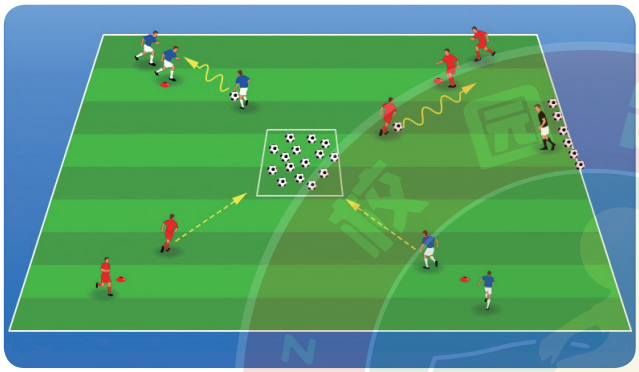
技能目标： 让 80% 的学生熟练掌握 1v1 突破的要领，熟练完成 1v1 突破。

情感目标： 培养学生的坚持性，提高学生在训练中的专注度。

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、绳梯、小栏架、足球若干。

人数： 约10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：

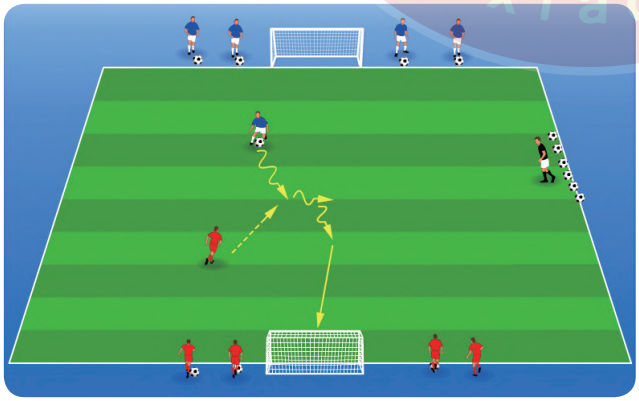
- 1. 10 名学生分两组，在场地中央摆出 3m x 3m 的区域，放置 15 个球， 在规定时间内，每组球员尽可能多地收集足球。
- 2. 看到教练员手势后，第一名学生出发，跑到场地中央取一个球，然后运球回来。
- 3. 在前一名学生将球停稳在本方区域后，下一名学生出发，依次进行下去。

胜负方式： 取得足球多的小组获胜。

指导要点：

1. 反应要迅速。
2. 快速运球，同时保持好球与身体的距离。
3. 多人衔接迅速，配合要默契。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 1v1进攻练习

器材： 足球、标志物、标志服、移动球门若干。

人数： 约10人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 约10mx10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 两个球门处分别站立 5 人，发球方直接带球进攻
- 2. 轮流进攻、防守进行练习

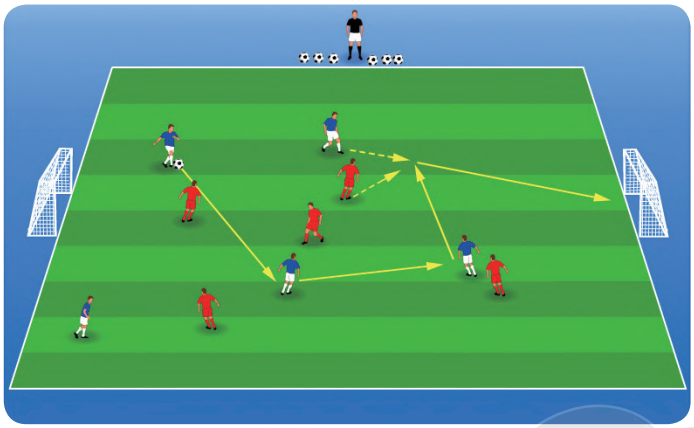
指导要点：

1. 接近对手时速度降低。
2. 做动作时距离对手的距离 1.5m–2m。
3. 做假动作时动作速率要快，动作要逼真。
4. 改变方向后要有速度的变化。
5. 球要始终在身体的控制范围之内。

变化：

防守学生先传球给进攻学生，然后快速压上防守，进攻学生接球后开始进攻。

基本部分（二）　时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服、移动球门若干。

人数：约10人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：约30mx20m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

将学生分成两队进行5v5比赛，根据小场比赛规则进行。

指导要点：

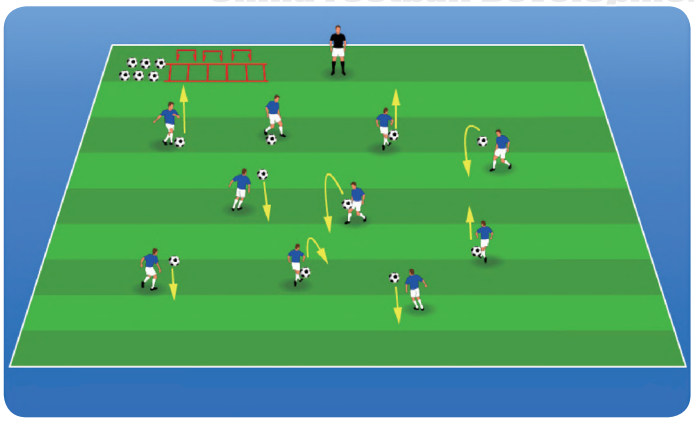
1. 鼓励学生在比赛中大胆的进行 1v1 进攻。
2. 调动小学生参与比赛，讲明攻与守的方向。
3. 教师用言语上的鼓励提高比赛的积极性。
4. 鼓励学生散开站位。

变化：

根据比赛进行的顺畅程度变化人数、增加球门或减少球门。

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

结束部分　时间：5 分钟



放松活动（1）：

学生在区域内自由慢节奏颠球。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动
- 2. 采用静力牵拉的形式放松主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 以慢节奏颠球的形式达到身心放松效果。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

第 14 节

教学主题： 巩固 1v1 进攻能力

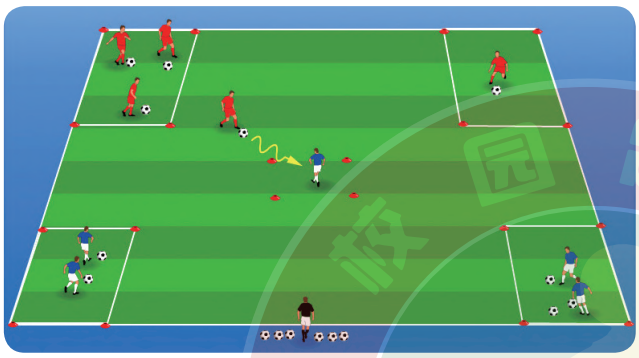
技能目标： 让 80% 的学生熟练掌握 1v1 的要领，完成 1v1 攻防练习。

情感目标： 培养学生控制情绪的能力，提高学生在训练中的毅力。

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： “穿越火线”游戏

器材： 标志物、标志服、足球若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 约35mx35m为一组，可视实际情况略作调整。

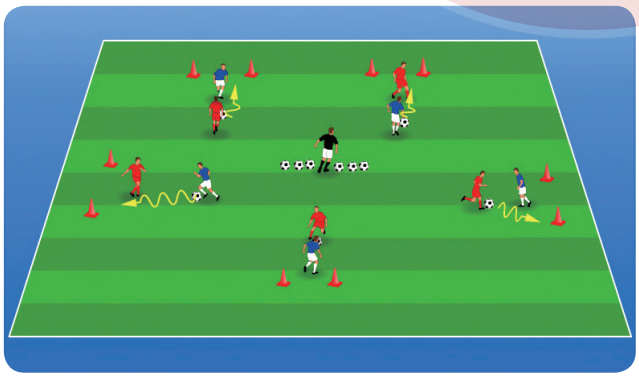
方法：

- 1. 将学生分为两队，每队占据一个区域，并设置一名防守学生占据中间区域。
- 2. 两队学生分别向对角区域带球，要求必须穿过中间防守学生的区域。一队一名学生练习结束后，第二队第一名学生开始练习。
- 3. 如果持球学生球被破坏则返回到队尾排队。

指导要点：

1. 突破时速度、方向的变化。
2. 突破的时机要恰当。
3. 晃开防守学生后要加速带球。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： “单枪匹马”游戏

器材： 标志物、足球若干。

人数： 约10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。

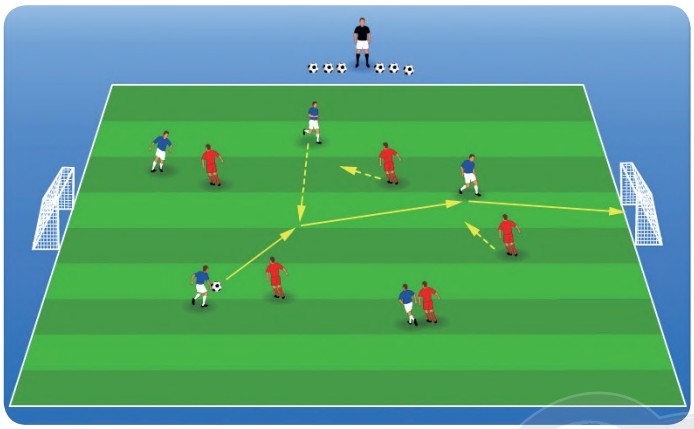
方法：

- 1. 将伍分为两组，一组在区域内自由运球，一组防守球门
- 2. 开始后，持球人迅速将球带向球门并与防守人 1v1，规定时间内穿越球门。
- 3. 两组交替进行。

指导要点：

1. 接近对手时速度降低。
2. 做动作时距离对手的距离 1.5m–2m。
3. 做假动作时动作速率要快，动作要逼真。
4. 改变方向后要有速度的变化。
5. 球要始终在身体的控制范围之内。

基本部分（二）　时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服、移动球门若干。

人数：约10人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：约25mx15m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

将学生分成两队进行比赛，根据小场比赛规则进行。

指导要点：

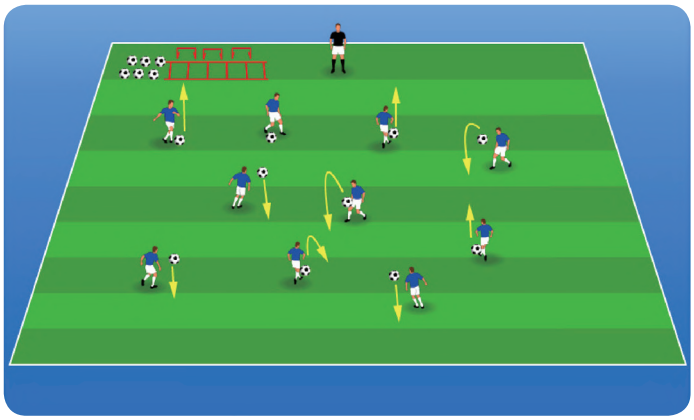
1. 在比赛中大胆进行 1v1，并且合理地运用 1v1 进攻技术。
2. 调动小学生参与比赛，讲明攻与守的方向。
3. 教师用言语上的鼓励提高比赛的积极性。
4. 鼓励学生散开站位。
5. 要求学生严格按照比赛规则。

变化：

根据比赛进行的顺畅程度变化人数、增加球门或减少球门。

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

结束部分　时间：5 分钟



放松活动（1）：

抛接球游戏：队员在区域里慢走，同时手抛球接球。教练可要求队员拍手接球，转身接球，做前滚翻后接球。

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. 在游戏中让学生体会乐趣，达到心理放松的效果，引导学生正确看待游戏的胜负。
2. 教师引导学生总结交流本节课态度和行为优秀和不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和礼仪的良好习惯。

第 15 节

教学主题： 提高个人抢球能力

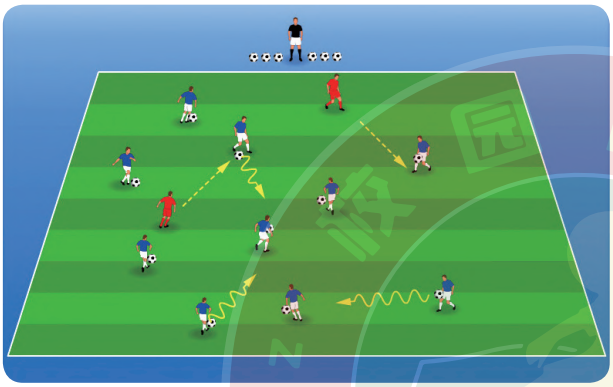
技能目标： 让 80% 的学生掌握个人正面抢球技术要领。

情感目标： 培养学生的观察能力，提高学生的主动思考能力。

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： “猎人追缉”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. 学生在场地内活动，十名学生持球，两名学生作为猎人。
- 2. 其余学生规定区域内自由活动。游戏开始后猎人开始破坏持球人的足球。持球人的球被破坏出界，自动变成猎人。

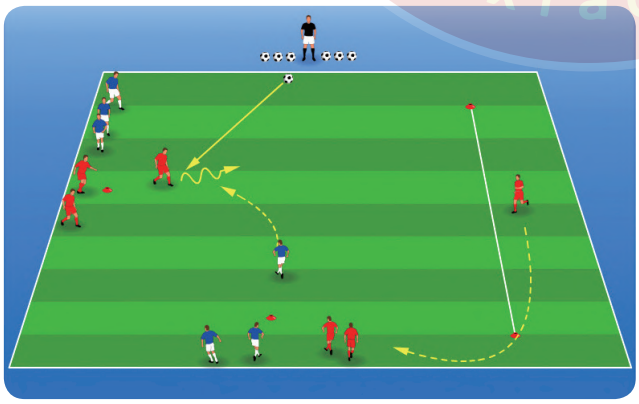
指导要点：

1. 球与身体保持合理的距离。
2. 学会利用场区，有意识向场内更大空间进行跑动。
3. 注意观察猎人的位置。

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： 个人抢球练习

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. 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两标志物线（中心），蓝队学生要快速靠近，阻止其行动。

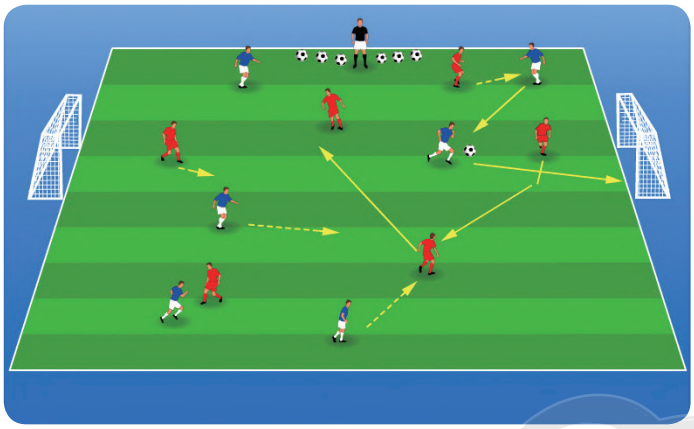
指导要点：

1. 快速靠近进攻人（缩小防守面积）。
2. 距离进攻人 2m 时减速。
3. 与进攻人保持合理的距离。
4. 两脚前后开立，膝盖弯曲，重心降低，滑步移动，转身迅速，时刻将进攻队员放在身前。
5. 当进攻队员变向，球脱离身体控制范围时抢球。

变化：

改变得分方式。

基本部分（二）　时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服、球门若干。

人数：约 12 人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：约 25mx15m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

将学生分成两队进行比赛，根据小场比赛规则进行。

指导要点：

1. 鼓励学生在比赛中大胆运用个人抢球技术。
2. 教师用言语上的鼓励提高队员比赛的积极性。
3. 鼓励学生散开站位。
4. 初步教授学生一些基本的比赛规则。

变化：

根据比赛进行的顺畅程度变化人数、增加球门或减少球门。

结束部分　时间：5 分钟

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

放松活动（1）：

6 人一组，手传球接力，最后一个人拿到球后跑到队首，依次进行，教师控制练习时间，以达到放松目的。

放松活动（2）：

- 1. 统一围圈进行放松整理活动。
- 2. 采用静力牵拉的形式放松主要部位的关节和韧带。

指导要点：

1. 在游戏中让学生体会乐趣，达到心理放松的效果。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

第 16 节

教学主题： 提高 1v1 防守能力

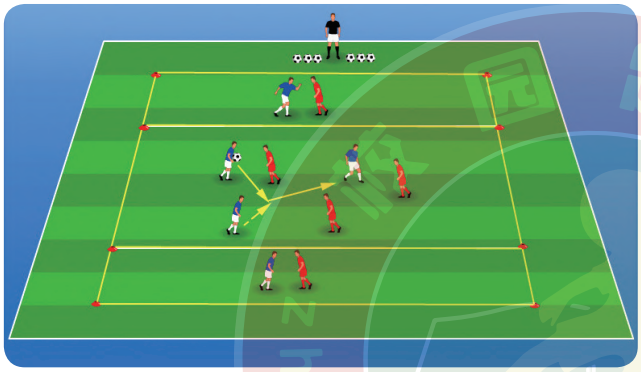
技能目标： 让 80% 的学生掌握应用个人正面抢球技术要领，熟练完成 1v1 正面防守。

情感目标： 培养学生快速判断，快速决策的能力。

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： “手抛球”游戏

器材： 标志物、标志服、足球若干。

人数： 约10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. 只能待在自己的区域，中间区域的人3v3，边路区域的人只能传球。
- 2. 只能抱人不能推人，注意安全。
- 3. 持球人不能持球跑动超过 5 步。

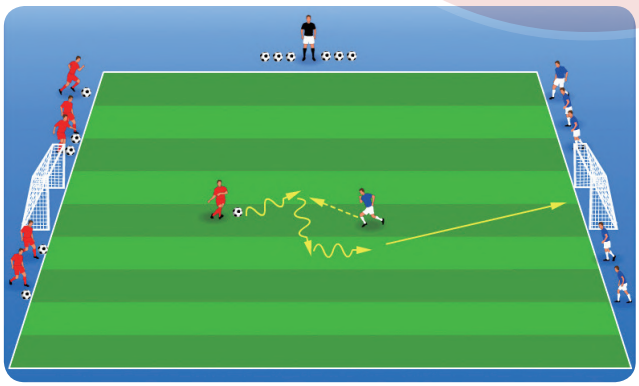
指导要点：

1. 充分利用场地宽度。
2. 积极呼应，积极跑动。

变化：

持球人不能跑动超过 3 步。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 1v1练习

器材： 足球、标志物、标志服、球门若干。

人数： 约12人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 约10mx10m为一组，可视实际情况略作调整

方法：

- 1.12 人一组。
- 2. 两个球门处分别站立 6 人，发球方直接进攻，防守方防守。
- 3. 轮流进攻、防守进行练习。

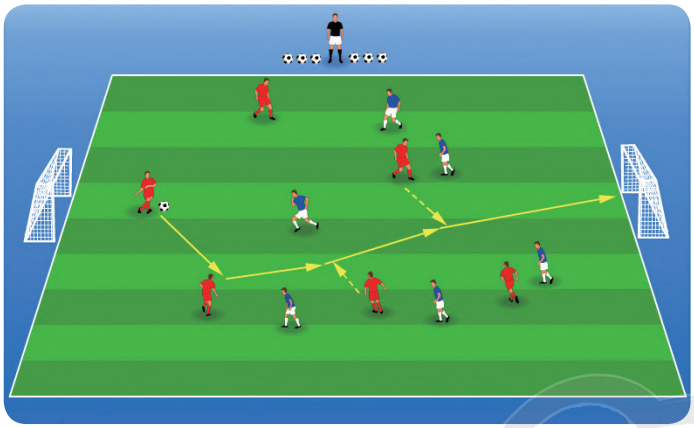
指导要点：

1. 快速靠近进攻人（缩小防守面积）。
2. 距离进攻人 2m 时减速。
3. 与进攻人保持合理的距离。
4. 两脚前后开立，膝盖弯曲，重心降低，滑步移动，转身迅速，时刻将进攻队员放在身前。
5. 当进攻队员变向，球脱离身体控制范围时抢球。

变化：

增大场地以增加防守难度。

基本部分（二）　时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服、移动球门若干。

人数：约12人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：约25mx15m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

将学生分成两队进行比赛，根据小场比赛规则进行。

指导要点：

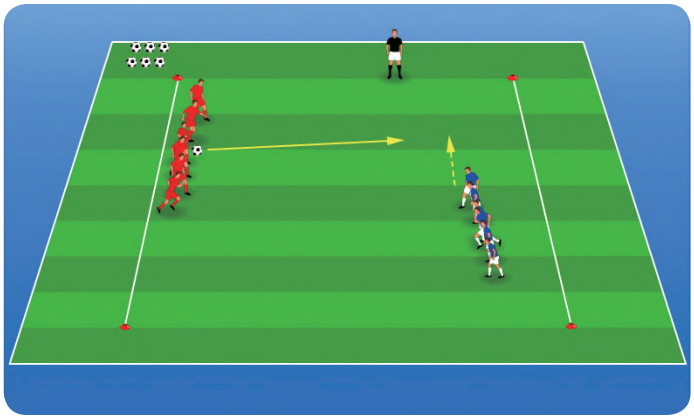
1. 鼓励学生在比赛中大胆运用 1v1 防守技术。
2. 教师用言语上的鼓励提高比赛的积极性。
3. 鼓励学生散开站位。
4. 要求学生严格遵守比赛规则。

变化：

根据比赛进行的顺畅程度变化人数、增加球门或减少球门。

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

结束部分　时间：5 分钟



放松活动（1）：

团队手拉手游戏：间隔7米画两条平行线，线长6米，蓝队向红队踢球，红队接球，如果球出了线，就由对方得分，如果没有，则由红队向蓝队踢球。

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. 在游戏中让学生体会乐趣，达到心理放松的效果。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

第 17 节

教学主题： 巩固 1v1 防守能力

技能目标： 让 80% 的学生熟练掌握 1v1 防守的基本技术。

情感目标： 向学生灌输礼仪意识，培养学生在球场上的道德观念。

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： “猎人追逐”游戏

器材： 标志服、标志物、足球。

人数： 约 12 人为一组，每组设置 1 名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在规定区域内 11 名队员持球，1 名队员作为猎人，其余队员在规定的区域内自由活动。
- 2. 游戏开始后猎人开始破坏持球人的足球。
- 3. 持球人的球被破坏出界，自动变成猎人。

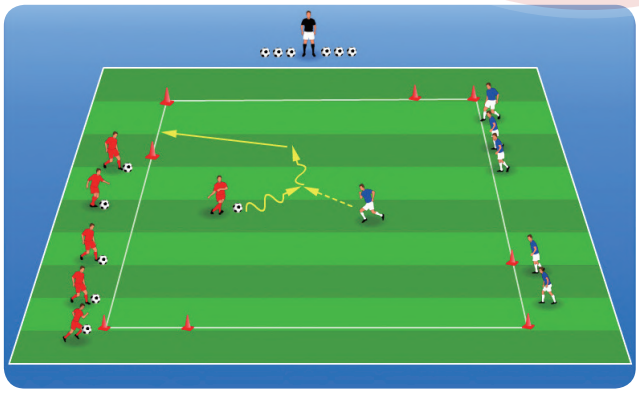
指导要点：

1. 球与身体保持合理的距离。
2. 学会利用场区，有意识向场内更大的空间进行跑动。
3. 注意观察猎人的位置。

变化：

连续进行两轮或多轮游戏后，教练作为猎人进行抓捕，增加游戏趣味性。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 1v1 比赛

器材： 标志服、标志物、球。

人数： 约 12 人为一组，每组设置 1 名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

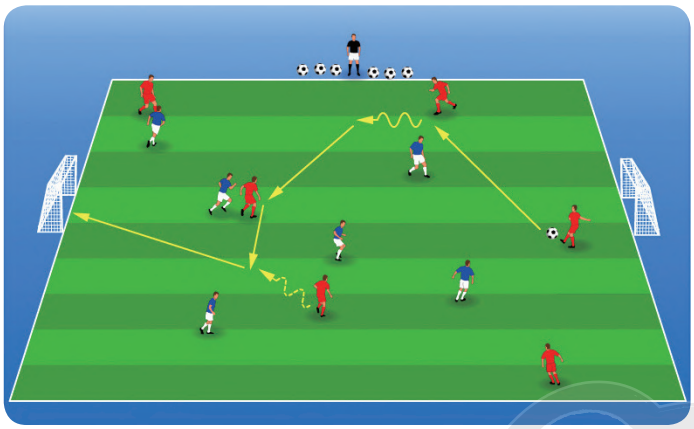
- 1. 在规定区域内，设立 4 个球门，进行 1 对 1 练习。
- 2. 进攻者需全力完成进球，防守者则全力完成抢断或者破坏，球出规定区域即换下一组队员进行练习。
- 3. 如进攻者把球打进，防守者则需继续留在场上防守下一个进攻者，直到成功防守才可换下一名防守队员。

指导要点：

1. 快速靠近进攻人（缩小防守面积）。
2. 距离进攻人 2m 时减速。
3. 与进攻人保持合理的距离。
4. 两脚前后开立，膝盖弯曲，重心降低，滑步移动，转身迅速，时刻将进攻队员放在身前。
5. 当进攻队员变向，球脱离身体控制范围时抢球。

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。

人数： 约 12 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 40mx30m，可视实际情况略作调整。

方法：

在区域内进行 6v6 比赛。

指导要点：

1. 防守时重心要稳，眼睛始终盯着球。
2. 脚下一直要保持移动。
3. 防守队员积极。

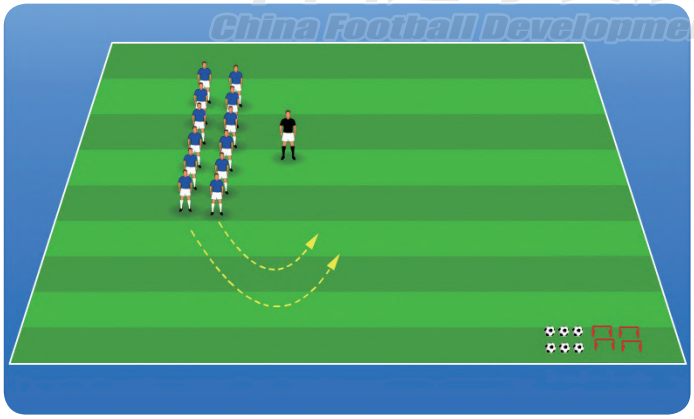
变化：

控制触球次数。

结束部分

时间：5 分钟

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



放松活动：

- 1. 教师带着所有学生绕球场慢跑。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 控制慢跑速度，达到放松效果。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

第 18 节

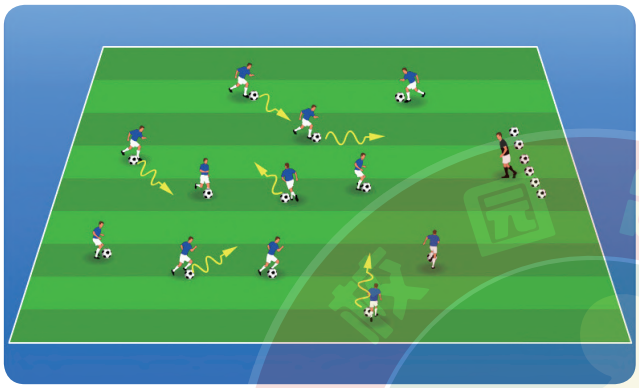
教学主题： 比赛课

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： 培养学生的在比赛中的集体荣誉感，同时锻炼学生的抗压能力。

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（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： 将学生在规定场地内进行自由运球。然后进行以下活动：

①身体各部位牵拉　②向前，向后绕手

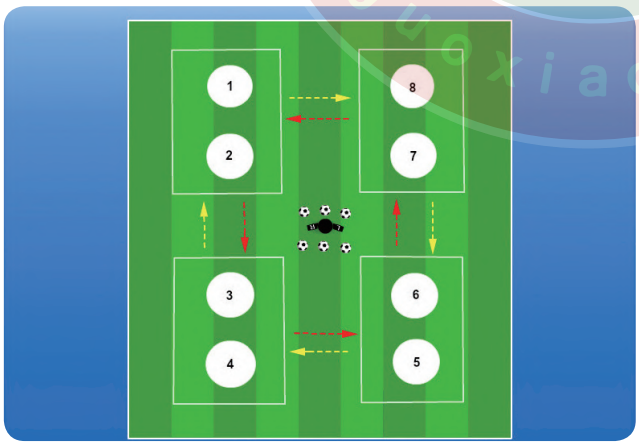
③扩胸运动　④体转运动

⑤快速运球跑　⑥前滚翻

得分方式：

1. 认真完成，动作到位。
2. 牵拉充分，同时调整呼吸。
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



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。

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。

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。

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

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. 学习足球竞赛规则

2. FIFA“公平竞赛”精神

（二）足球精彩视频 – 进球集锦

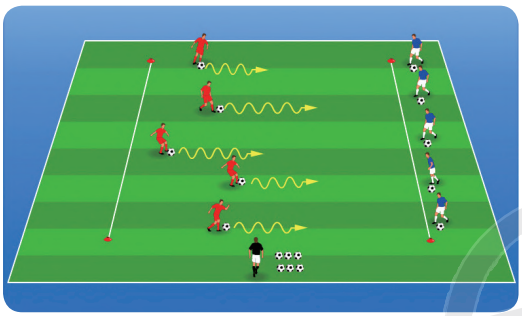
（三）认识“世界杯”／“亚洲杯”／“亚冠”等世界赛事

第 20 节 微型足球节－个人排位赛

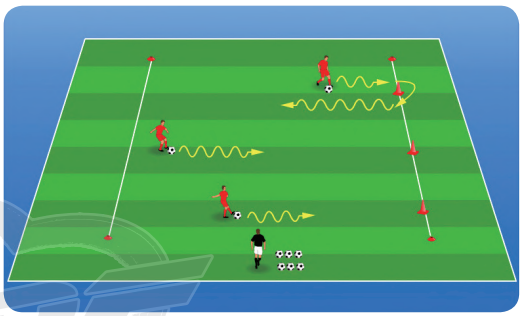
准备部分　时间：10 分钟

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



10 米直线—左右脚脚内侧连续敲球



10 米 U 型绕标志物—左右脚脚内侧连续敲球

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）

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

青少年运动员学习过程中的训练和发展

学习的连续性

第一阶段	→	第二阶段	→	第三阶段	→	第四阶段
教育	→	早期训练	→	训练	→	后期训练
7～11 岁	→	12～15 岁	→	16-19 岁	→	19～21 岁
身心愉悦体验	→	技术／心智方面	→	战术／心智方面	→	身体训练 技术和心智方面
← 身体条件基础				运动体格的建立 →		

引自《国际足联草根足球培训手册》

校园足球六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

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

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，并能够做出简单评价。

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。

2. 提高学生的控球能力。
3. 强化运球、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有针对性地处理。

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. 着重发展多种与足球运动相关的灵敏与协调能力。
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、勇敢地意志品质。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。

中国足球发展基金会
Development Foundation

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

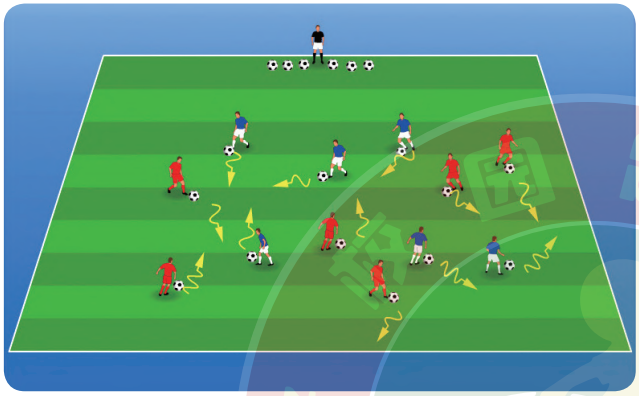
教学主题： 巩固运控球能力

技能目标： 让 80% 的学生熟练掌握运控球的基本技术。

情感目标： 让学生通过足球训练建立自信，提高自信。

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： “开车追匪”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. 蓝衣球员跟随模仿红衣球员带球；
- 2. 运球结合假动作；
- 3. 尝试内跨球、外跨球、扣球、两脚触球等假动作与变向。

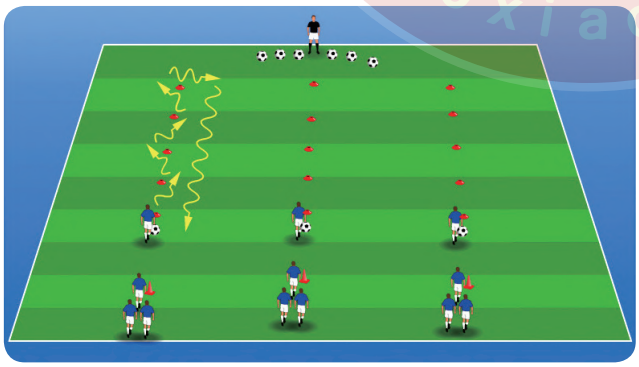
指导要点：

1. 球与身体保持合理的距离。
2. 学会利用场区，有意识向场内更大的空间进行跑动。
3. 注意力集中，脚下始终保持移动。

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： 运球变向练习

器材： 标志服、标志物、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： 带球依次绕过标志物，到达终点后，快速直线带球跑回起点，将球交给下一学生。

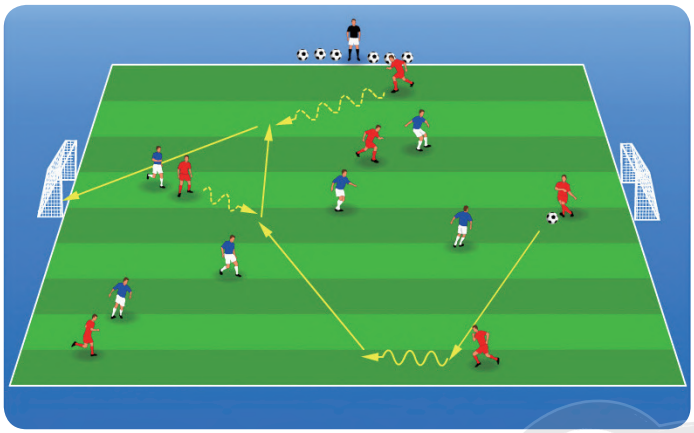
指导要点：

1. 跑动时身体放松，上体稍前倾，两臂自然摆动，步幅小。
2. 球与身体保持合理的距离。
3. 注意节奏的变化。
4. 注意动作的准确性。

变化：

变化标志物之间的距离。

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：

- 1. 两队进行 6v6 的比赛。
- 2. 比赛时间为 7 分钟，进行 2 轮比赛。
- 3. 进一个球得 1 分。

指导要点：

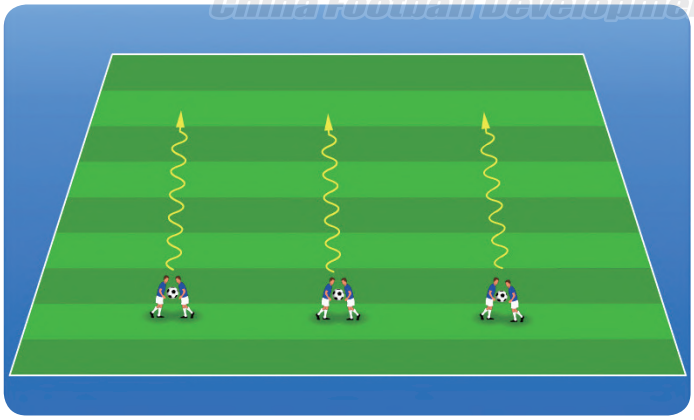
1. 充分利用场区，学会散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励学生在对抗、比赛中敢于运用个人技术突破、过人，大胆控球。
4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

变化：

限制脚数，改变场区大小。

结束部分　时间：5 分钟

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



放松活动（1）：

两人人一组，用胸夹球，背夹球的形式进行运球比赛，教练员控制时间，达到放松的目的。

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： 提高接控球能力

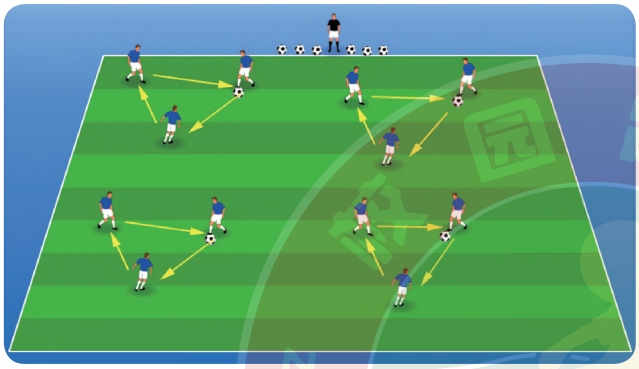
技能目标： 让 80% 的学生熟练掌握应用接控球的技术。

情感目标： 培养学生的礼仪意识，灌输球场上的道德观念。

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： “移动三角形”游戏

器材： 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。

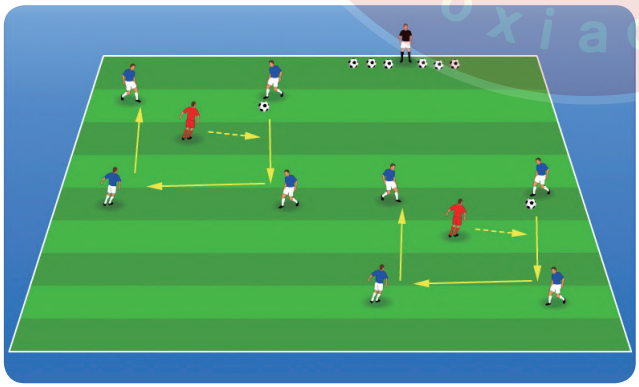
场地： 约 18m x18m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 三人一组，在区域内自由传球（地滚球），不限传球方式。
- 2. 每进行 2 分钟暂停半分钟，活动一下主要的关节，韧带等部位。

指导要点：
1. 学生不断移动。
2. 停球传球衔接要迅速。
3. 保持学生注意力集中。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 快速短传

器材： 足球、标志盘、标志服若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 约20mx15m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

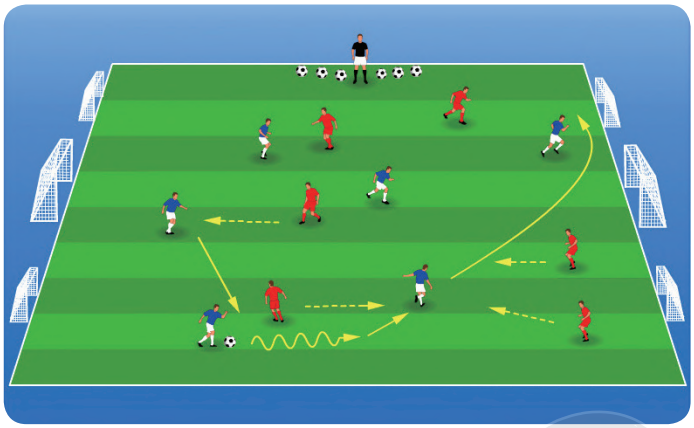
- 1. 将一个大区域分为两个小区域，两组分别在两个区域内练习。
- 2. 当一区域进行传抢时，另外一区域防守人站在两区域中间防守。
- 3. 每个区域连续传球到规定次数后，将球短传穿越中间防守人，传至另一区域继续进行传抢。

指导要点：
1. 学生要不断移动。
2. 向前迎球停球。
3. 停球传球衔接要迅速。

变化：
减少触球次数。
增加抢球人。

基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服、移动球门若干。

人数：约 12 人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：约 25mx15m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

将学生分成两队进行 6v6 比赛，根据小场比赛规则进行。

指导要点：

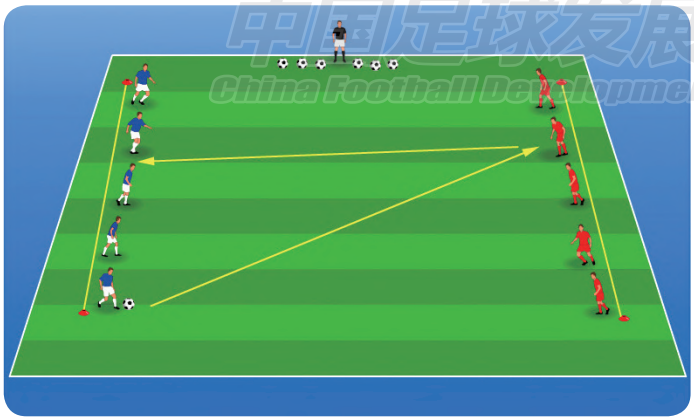
1. 鼓励学生在对抗中合理地运用接控球技术。
2. 教师用言语上的鼓励提高球员比赛的积极性。
3. 鼓励学生散开站位。

变化：

根据比赛进行的顺畅程度变化人数、增加球门或减少球门。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

团队手拉手游戏：间隔 7 米画两条平行线，线长 6 米，蓝队向红队踢球，红队接球，如果球出了线，就由对方得分，如果没有，则由红队向蓝队踢球。

放松活动（2）：

- 1. 统一围圈进行放松整理活动。
- 2. 采用静力牵拉的形式对主要部位的肌肉和韧带进行放松。

指导要点：

1. 在游戏中让学生体会乐趣，达到心理放松的效果。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

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

第 3 节

教学主题：巩固接控球能力

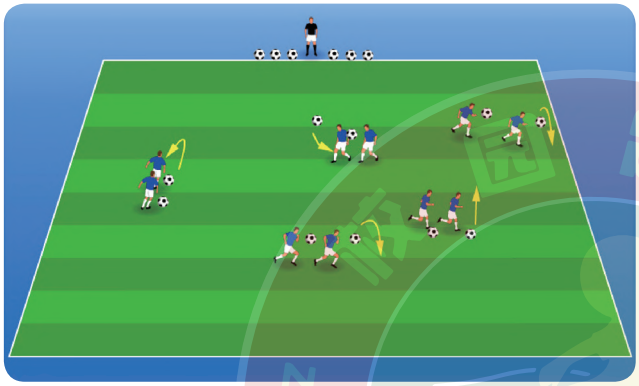
技能目标：让 80% 的学生熟练掌握接控球的技术。

情感目标：培养学生集中注意力的能力，提高在训练中的专注度。

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：“与足球做朋友”游戏

器材：标志服、足球若干。

人数：约 10 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. 两人一组前后站，相距 2m 左右，每人 1 个球，自抛自接。
- 2. 后边的人模仿前一个人做各种停球方法，如大腿停球，胸部停球等等。
- 3. 两分钟交换一下角色。

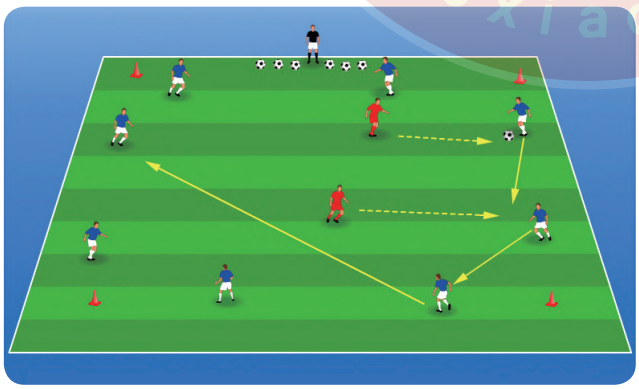
指导要点：

1. 始终盯着球，判断球的路线及落点。
2. 模仿的学生要抬头观察。

变化：

由自抛自接变为一人抛球，一人接球。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称：传抢练习

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约 10 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 6mx6m 为一组，可视实际情况略作调整。

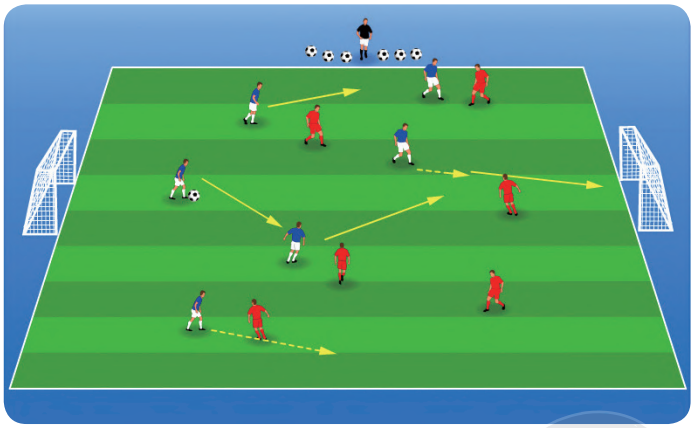
方法：

- 1. 每组 8 名学生在规定的范围外相互传球，另外两名学生在范围内抢球。
- 2 抢球学生抢到球或者传球学生将球传丢则更换抢球学生。

指导要点：

1. 学生要不断移动。
2. 向前迎球停球。
3. 接球前要提前决策好出球方向。
4. 停球传球衔接要迅速。

基本部分（二）　时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服、移动球门若干。

人数：约12人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：约30mx20m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

将学生分成两队进行6v6比赛，根据小场比赛规则进行。

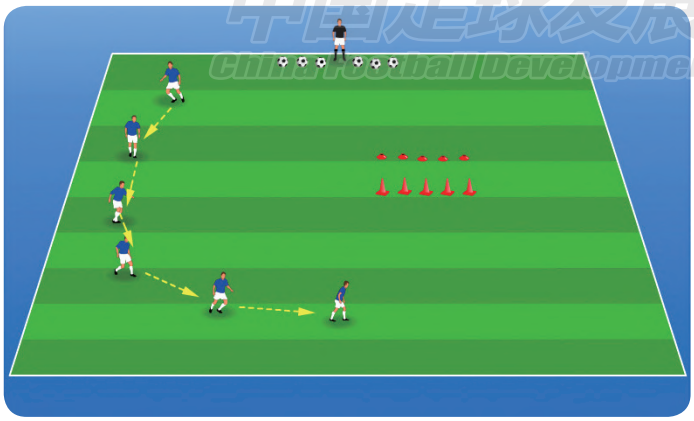
指导要点：

1. 提醒学生在比赛中合理地运用接控球技术。
2. 教师用言语上的鼓励提高比赛的积极性。
3. 鼓励学生散开站位。
4. 教授学生一些基本的比赛规则。

变化：

根据比赛进行的顺畅程度变化人数、增加球门或减少球门。

结束部分　时间：5 分钟



放松活动：

- 1. 教师带着所有学生绕球场慢跑。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 控制慢跑速度，达到放松效果。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

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

第 4 节

教学主题：提高传接球能力

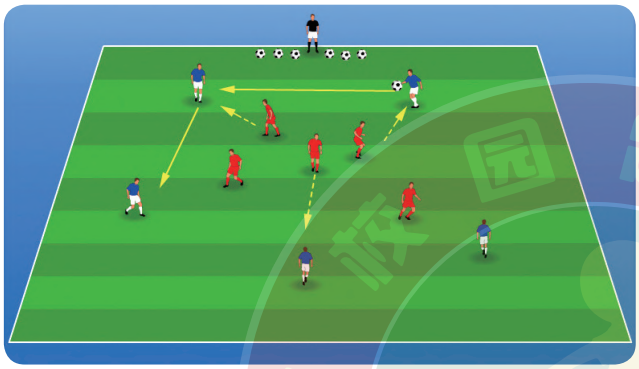
技能目标：让 80% 的学生熟练掌握传接球技术。

情感目标：培养学生在训练中的自控能力，同时锻炼学生的坚持性。

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10 人为一组，每组设置1名小组长。

场地：25mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 将学生分成两组，身穿两种颜色训练服，同队学生区域内进行手传球，另一队积极防守，抢断后可进行传球。
- 2. 传球次数达到 15 次得 1 分。

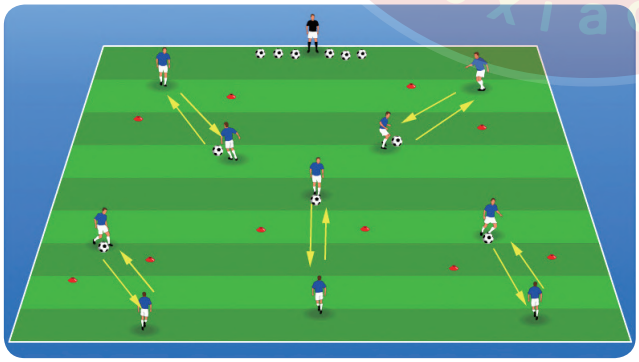
指导要点：

1. 接应学生要不断向无人区域跑动。
2. 队友之间要大声呼应。
3. 注意接应的距离和角度。
4. 持球学生要观察队友的移动。

变化：

调整场地大小来改变练习的难易度。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称: 传球练习

器材: 足球、标志物若干。

人数: 约10人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地: 约15mx15m为一组，可视实际情况略作调整。

方法:

- 1. 两人一组脚内侧传球。
- 2. 传球穿过小门。

指导要点：

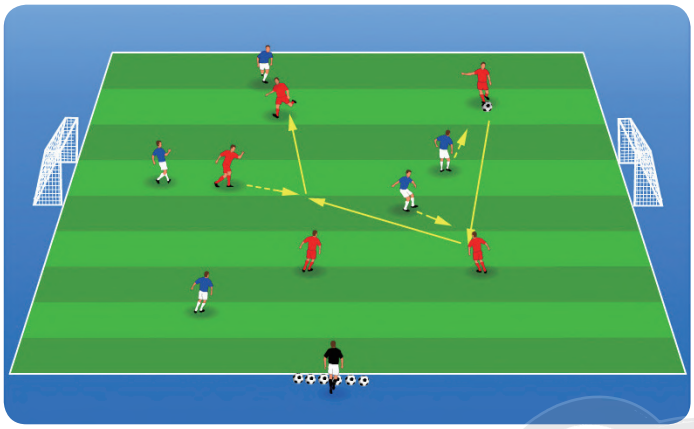
1. 注意传球的力量，角度，方向。
2. 注意动作规范，完整。
3. 观察，呼应

变化：

原地传球变为移动中传球，注意传球过程不要碰到标志物。

基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服、移动球门若干。

人数：约 10 人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：约 30mx20m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

将学生分成两队进行 5v5 比赛，根据小场比赛规则进行。

指导要点：

1. 要求学生在比赛中合理地进行传接球技术。
2. 教师用言语上的鼓励提高比赛的积极性。
3. 鼓励队员散开站位。
4. 要求学生严格遵守比赛规则。

变化：

根据比赛进行的顺畅程度变化人数、增加球门或减少球门。

结束部分

时间：5 分钟

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

放松活动（1）：

踢准比赛：学生向标志线踢球，比谁将球踢出后离标志线最近。

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. 在游戏中让学生体会乐趣，达到心理放松的效果。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

第 5 节

教学主题：巩固学生的传球接应能力

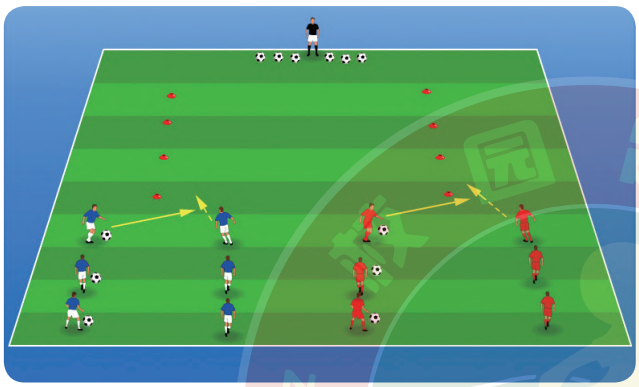
技能目标：让 80% 的学生熟练掌握传球接应的要领，提高传球接应能力。

情感目标：提高学生在训练中的组织纪律性，同时培养学生的协作能力。

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：“踢墙”游戏

器材：标志服、标志物、足球若干。

人数：约12 人为一组，每组设置1名小组长。

场地：30mx20m，可视实际情况略作调整。

方法：

两人一组行进进行各种传球。队员必须将球从两个标志物之间传给同伴。

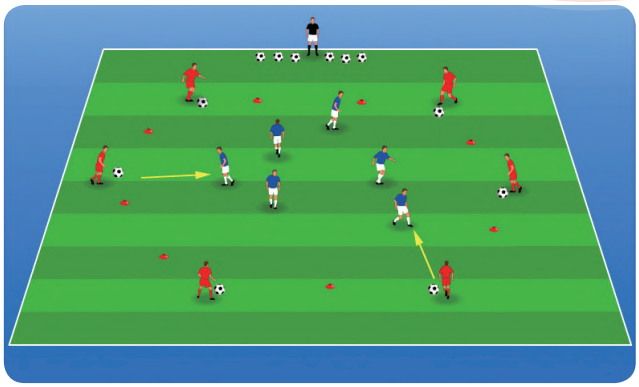
指导要点：

1. 运球时方便下一步动作的衔接。
2. 接球要考虑跑动时机，传球要有提前量。
3. 减少接球和传球之间的控球时间，提高整体的行进速度。

变化：

1. 行进间，脚弓相互传球。
2. 行进间，1 人抛球 1 人脚弓空中传球。
3. 行进间，1 人抛球 1 人头顶球传球。
4. 游戏—二三组所对应的队伍进行比赛：哪组更快并按照要求完成练习。

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，每组设置1名小组长。

场地：20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

6个人站在圆形场线上传球，其余6人在圆形场区内接外围队员的传球并回传，随后接应其他外围人员的传球。

指导要点：

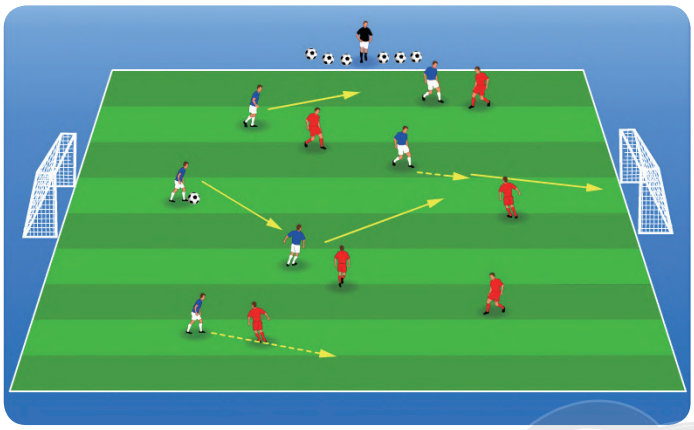
1. 接球前抬头观察，避免与其他接球队员相撞。
2. 使用一脚传球，提高传球速度和质量。
3. 外围队员和接应队员必须相互交流、呼应。

变化：

1. 外围队员与接应队员用脚弓的方式回传。
2. 外围队员手抛球，接应队员可以用头顶球回传、正脚背回传、脚弓回传的方式。
3. 外围队员手抛球，接应队员可以用脚弓停球、正脚背停球、大腿停球、胸部停球再回传。

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。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：40mx30m，可视实际情况略作调整。

方法：

在区域内进行6v6比赛。

指导要点：

1. 传接球意识要增强，注意传球的选择。
2. 脚步需移动接应。
3. 注意传球的力量与方向。
4. 防守队员积极。

变化：

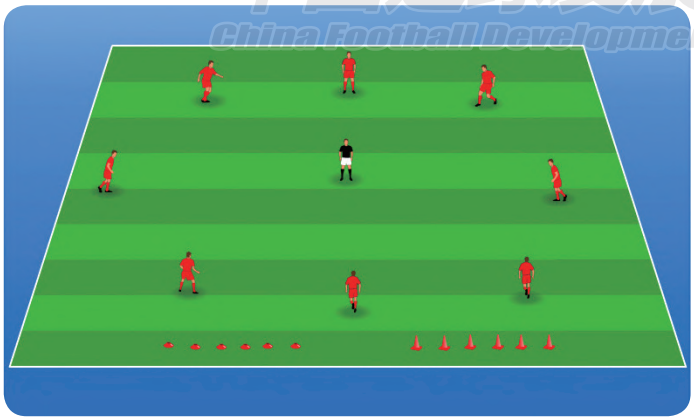
控制出球次数。

传够规定次数得分。

结束部分

时间：5 分钟

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



放松活动（1）：

所有的学生手拉手围圈蹲到地上，教练员去用手推每一个学生，如果有一个学生被推倒，所有的人都要受到惩罚，从而让队员体会团队的力量。

放松活动（2）：

圆圈面对面拉伸放松：静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 重点拉伸本节课较疲劳的肌肉群。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

第 6 节

教学主题： 比赛课

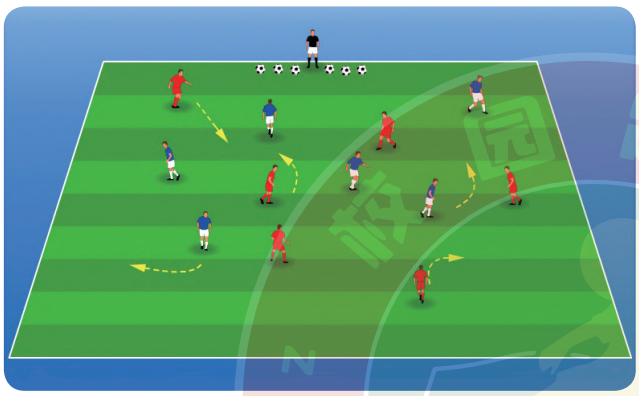
技能目标： 让学生将技术动作变为实践运用的能力。

情感目标： 提高学生在比赛中的抗压能力，同时培养学生控制情绪的能力。

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）： 通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本的热身目的。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。

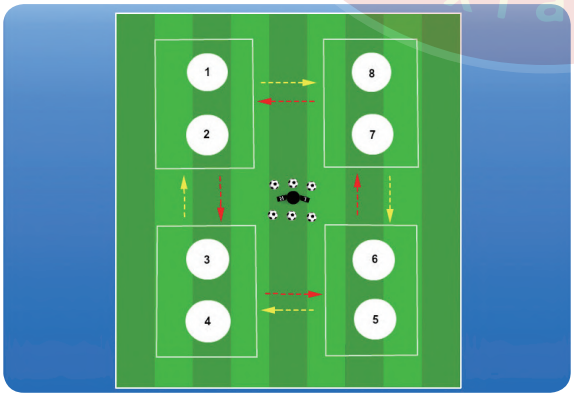
方法： 学生在规定场地内进行自由跑动。然后进行以下活动。

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，动作到位。
2. 牵拉充分，同时调整呼吸。
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：

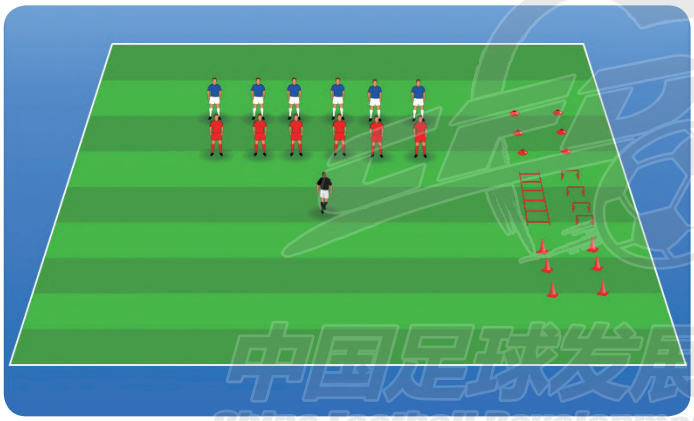
最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；最佳顽强拼搏奖；

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



组织：

- 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。

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

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。

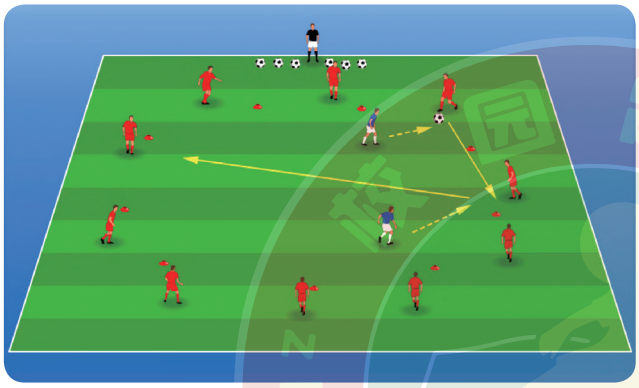
第 7 节

教学主题： 巩固传接球能力（长传球）
技能目标： 让 80% 的学生掌握长传球的技术。
情感目标： 培养学生独立解决问题的能力，同时发展学生的创造性思维。

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。



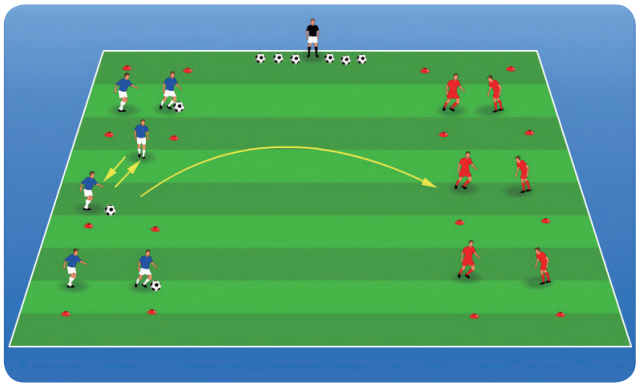
热身（2）：
名称： “遛猴抢桃”游戏
器材： 标志物、标志服、足球若干。
人数： 约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。
场地： 约10mx10m为一组，可视实际情况略作调整。
方法：
- 1. 设置一块半径 8 m 的圆形区域，区域内有十名传球学生和两名抢球学生。
- 2. 两名抢球学生开始抢球，十名学生相互传球，抢球学生触到球或传球出区域均为失误，传球失误的学生与抢球学生互换角色。

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。脚下动起来，准备控球的部位和接球的方向。
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. 所有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



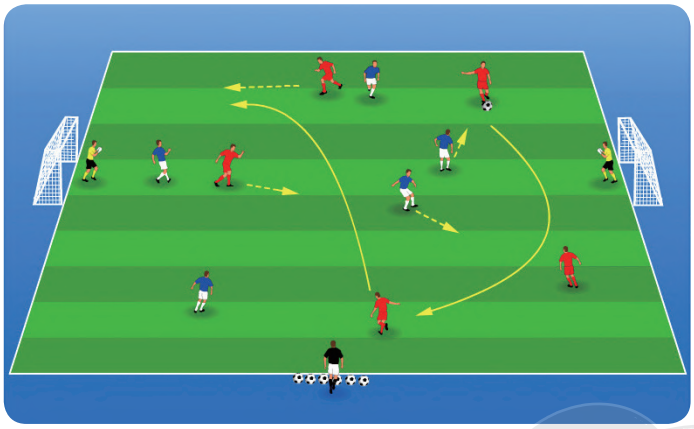
名称： 跑动中长传练习
器材： 标志物、标志服、足球若干。
人数： 约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。
场地： 约 15mx10m，可视实际情况略作调整。
方法： 先短传给中间的学生，中间学生拿球回做，传球人接其回传球后再长传球至同伴区域，传球人交换练习。

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便于下一步动作范围内。
4. 选好传球位置。
5. 抬头观察目标。

变化：
减少触球次数。

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。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：40mx30m，可视实际情况略作调整。

方法：

在区域内进行6v6比赛。

指导要点：

1. 学会长传球转移，选择长传的脚法，控制长传的力量。
2. 脚步需移动接应，不要站死。
3. 传球的力量与方向。
4. 防守队员积极。

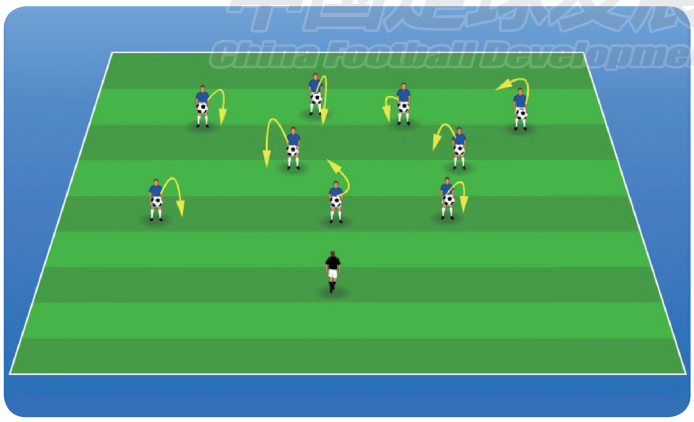
变化：

控制出球次数。

结束部分

时间：5 分钟

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



放松活动（1）：

抛接球游戏：队员在区域里慢走，同时手抛球接球。教练可要求队员拍手接球，转身接球，做前滚翻后接球。

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. 在游戏中让学生体会乐趣，达到心理放松的效果，引导学生正确看待游戏的胜负。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

第 8 节

教学主题： 提高头顶球射门能力

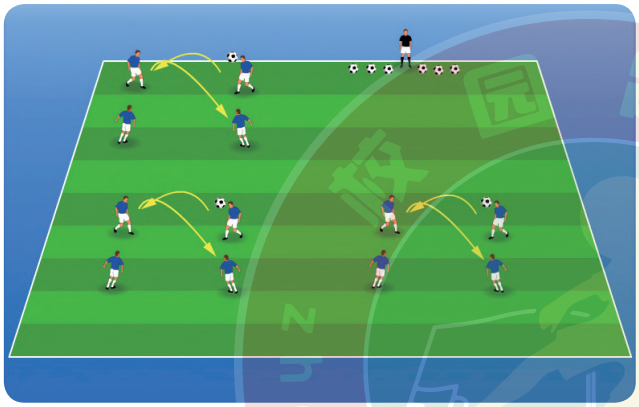
技能目标： 让 80% 的学生掌握头顶球射门技术。

情感目标： 提高学生直面困难的能力，同时提高学生的抗压能力。

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： “头球接力”游戏

器材： 标志服、标志物、球。

人数： 约12人为一组，每组设置1名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 四名队员一组，成正方形站位练习头顶球技术。
- 2. 第一名队员抛球给第二名队员，第二名队员向侧面顶球，传给第三个人，第三个人抱球后抛给第四个人，第四个人再头顶球传给第一个人，循环练习。
- 3. 变化抛球的高度，头顶球队员可以原地头顶球，也可以跳起头顶球，四个人的位置可以改变，运行方式也可以改变。

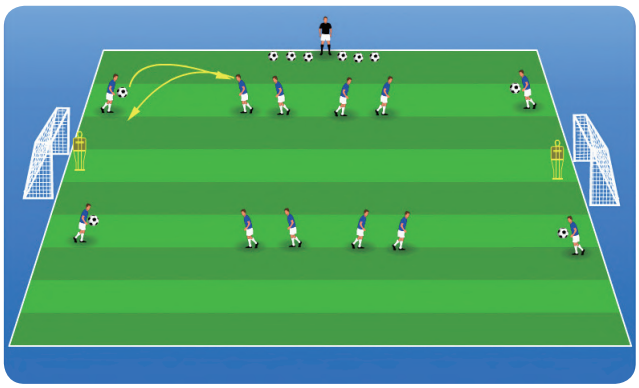
指导要点：

1. 双眼注视来球，用前额顶球中部，中上部。
2. 顶球用力蹬地，两腿迅速伸直，上体由后 向前快速摆动，借腰腹及颈部力量，用前额正面将球顶出。
3. 双臂合理摆动，以保持身体平衡。

变化：

向对角方向顶球，接球队员在空中抱球。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 头顶球射门练习

器材： 标志物、标志服、足球若干。

人数： 约12人为一组，每组设置1名小组长。

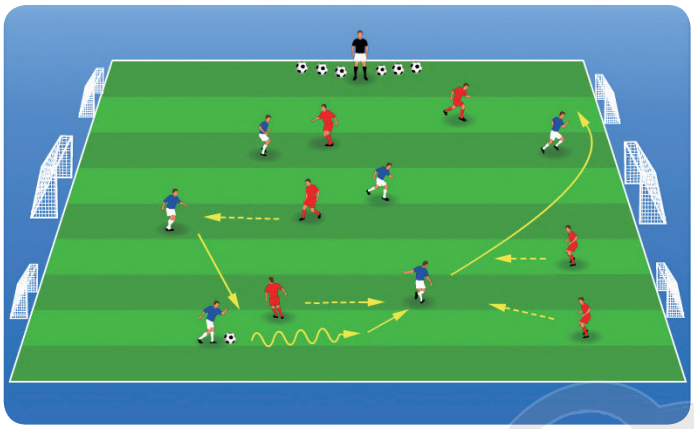
场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法： 在区域里6人一组，共有2个球门，球门区域分别有2人扔球，其余队员准备头顶球抢点攻门（①左边学生抛球左边的学生上抢头球；②左边学生抛球右边的学生上抢头球）。

指导要点：

1. 双眼注视来球，用前额顶球中部，中上部。
2. 顶球用力蹬地，两腿迅速伸直，上体由后 向前快速摆动，借腰腹及颈部力量，用前额正面将球顶出。
3. 双臂合理摆动，以保持身体平衡。

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

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：40mx30m，可视实际情况略作调整。

方法：

在区域内进行 6v6 比赛。

指导要点：

1. 注意顶球时的触球部位和发力方向。
2. 脚步需移动接应，不要站死。
3. 传球的力量与方向。
4. 防守队员积极。

变化：

1. 控制出球次数。
2. 头顶球进球算 2 分。

结束部分　时间：5 分钟

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

放松活动（1）：

两人一组，同时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. 教师带着所有学生绕球场慢跑。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 控制慢跑速度，达到放松效果。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

第 9 节

教学主题： 巩固头顶球射门能力

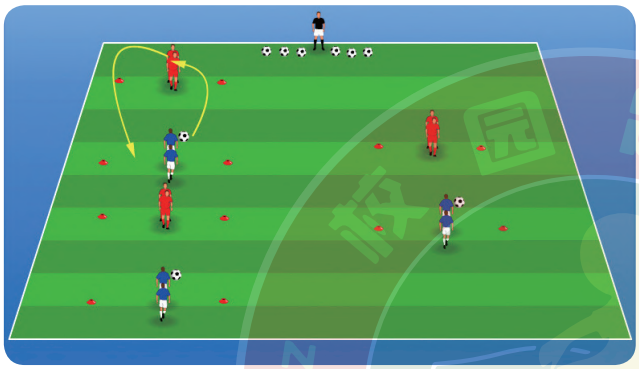
技能目标： 让 80% 的学生熟练掌握头顶球射门技术。

情感目标： 培养学生独立解决问题的能力，同时发展创造性思维。

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，每组设置1名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

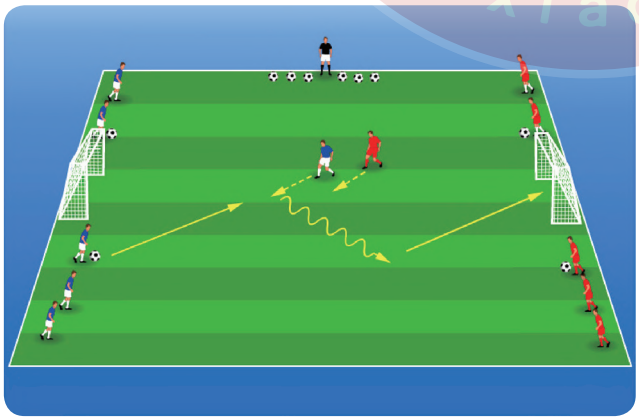
- 1. 将 12 名队员分为三组进行头球练习。
- 2. 每两名队员防守一个球门，一人为抛球队员，一人为顶球队员，将球顶入对方防守球门得一分。

得分方式： 在规定时间内得分最多的队员获胜。

指导要点：

1. 提醒队员头顶球技术动作的要领。
2. 根据来球选择合适的站位。
3. 注意触球的部位。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 1v1对抗练习

器材： 足球、标志物、标志服若干、球门 2 个。

人数： 约12人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 约 15mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 两人一组，在规定区域内进行 1v1 对抗练习，分别为攻守两方。
- 2. 老师发球后，持球同学摆脱防守者射门得分；防守者抢下皮球后相反方向进攻。
- 3. 当进攻方完成射门后，可从进攻方向球门旁的任意同伴要球，接同伴手抛球头顶球射门。
- 4. 每回合后，攻防两名同学与球门旁同伴依次轮换。

胜负方式：

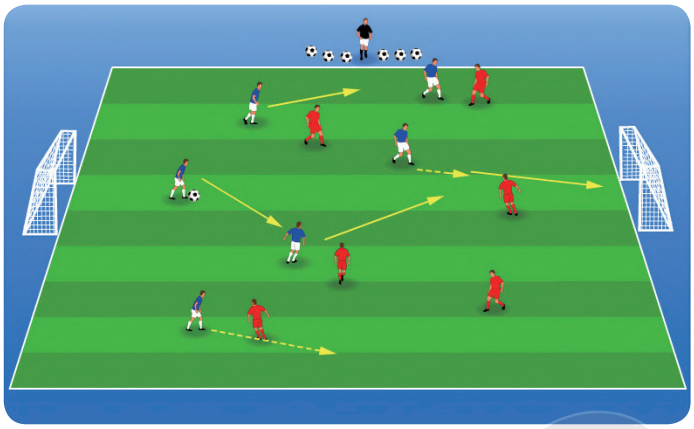
射门进球得分。

指导要点：

1. 射门后快速反应，到底线要球。
2. 接球前利用变向、变速摆脱防守人。

基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服若干、球门2个。

人数：约12人一组，可视实际情况略作调整。

场地：约40mx30m，可视实际情况略作调整。

方法：

将学生分成两队进行比赛，根据比赛规则进行。

指导要点：

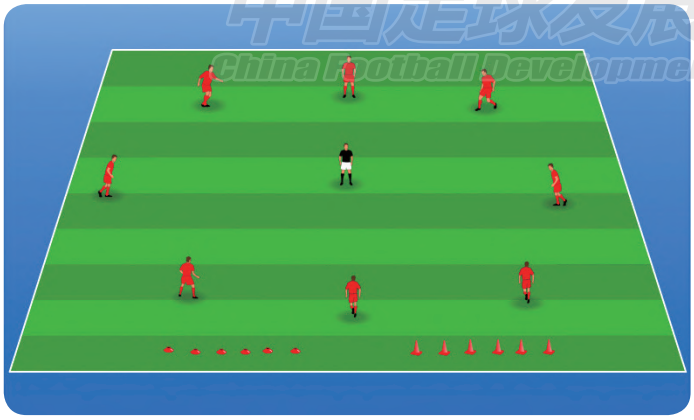
1. 抬头观察周围情况。
2. 头顶球的中部或中上部。
3. 观察守门员的位置。

变化：

可在底线附近设立自由人，创造头顶球射门机会。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动：

圆圈面对面拉伸放松：静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 重点拉伸本节课较疲劳的肌肉群。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

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

第 10 节

教学主题： 提高快速射门能力

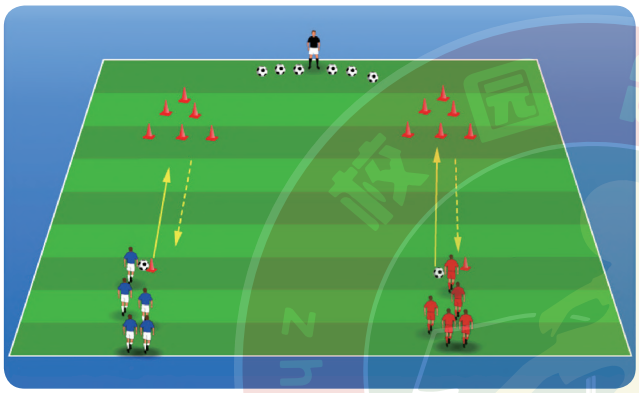
技能目标： 让 80% 的学生熟练掌握快速射门的技术。

情感目标： 提高学生在训练中的专注度，提高学生集中注意力的能力。

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： “足球保龄球”游戏

器材： 标志物、标志桶、标志服，足球若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 约10m x8m，可视实际情况略作调整。

方法：

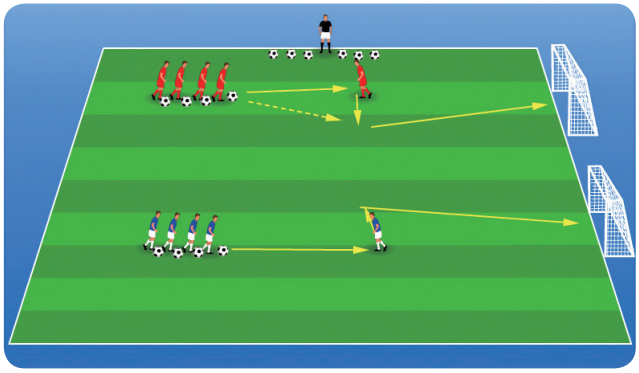
- 1. 五名学生一组 1 个足球，每组一路纵队排列。
- 2. 持球队员用脚内侧踢距离自己 8 米远的标志桶，计算踢倒的标志桶数量，然后迅速将标志桶扶起，并将球抱回放在起点处，依次进行。

胜负方式： 踢倒标志桶多的小组获胜。

指导要点：

1. 脚内侧触球。
2. 击球的中部或中下部。
3. 踢球时动作要连贯。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 快速射门练习

器材： 标志物、标志服、足球若干

人数： 约 10 人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 约25mx20m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 射门学生将球传给中间做墙的学生，然后接中间做墙人传球后运球向前或横向拨球后射门。
- 2. 射门学生接中间做墙人回传球后迎球射门。
- 3. 射门学生成为做墙人，循环进行。

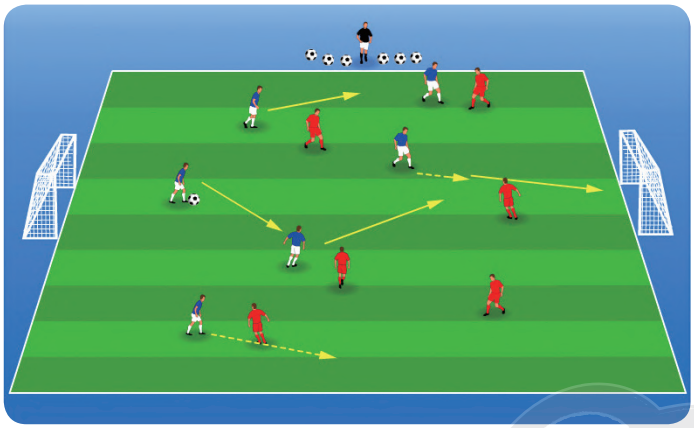
指导要点：

1. 射门技术动作（助跑、支撑脚选位、摆动腿摆动、击球部位和随前动作）。
2. 观察守门员的站位。
3. 停球的方向与距离，快速连接射门

变化：

用弱势脚射门。

基本部分（二）　时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服、移动球门若干。

人数：约12人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：约25mx15m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

将学生分成两队进行6v6比赛，根据小场比赛规则进行。

指导要点：

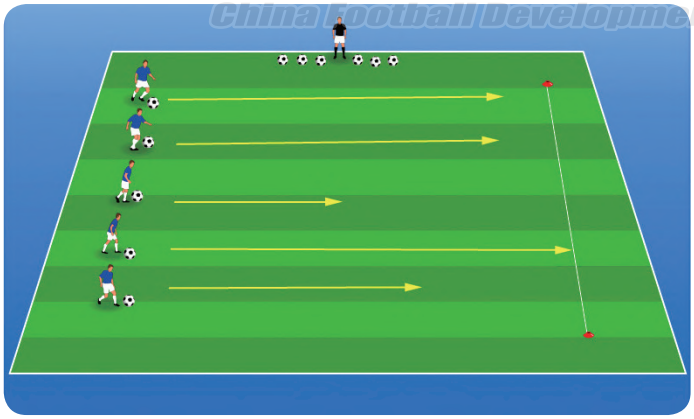
1. 鼓励学生在比赛中快速射门。
2. 教师用言语上的鼓励提高球员比赛的积极性。
3. 鼓励学生散开站位。
4. 要求学生严格遵守比赛规则。

变化：

根据比赛的顺畅程度变化人数、增加球门或减少球门。

结束部分　时间：5 分钟

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



放松活动（1）：

踢准比赛：学生向标志线踢球，比谁将球踢出后离标志线最近。

放松活动（2）：

- 1. 统一围圈进行放松整理活动。
- 2. 采用静力牵拉的方式放松身体主要部位的肌肉。

指导要点：

1. 在游戏中让学生体会乐趣，达到心理放松的效果。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

第 11 节

教学主题： 巩固快速射门能力

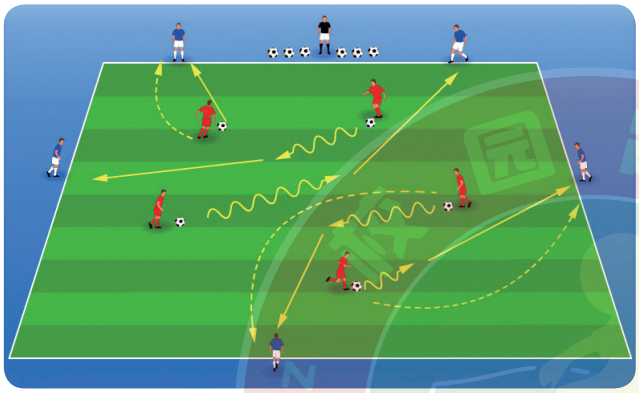
技能目标： 让80%的学生掌握运球快速射门的技术要领。

情感目标： 提高学生在训练中的坚持性，同时培养学生快速反应的能力。

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： “交换朋友”游戏

器材： 标志服、足球若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 约30mx30m为一组，可视实际情况略作调整。

方法： 每个区域10个人，5个人在场地内持球，学生在区域里自由带球，听到教师的提示后，将球传给在场地外围的学生，然后与外围的学生交换位置，循环练习。

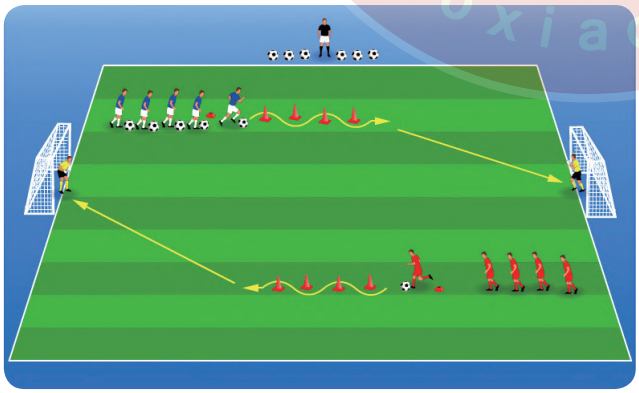
指导要点：

1. 带球时节奏的变化（快慢结合）。
2. 行进间传球时，合理的判断球的速度与方向。
3. 行进间传球时，支撑脚的位置。

变化：

要求使用弱势脚。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 运球射门练习

器材： 足球、标志物若干。

人数： 约10人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 约30mx25m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 学生分成两队，每一次对角的两名学生开始带球绕标志物，过完标志物以后射门。
- 2. 5 分钟后，两队位置交换。

指导要点：

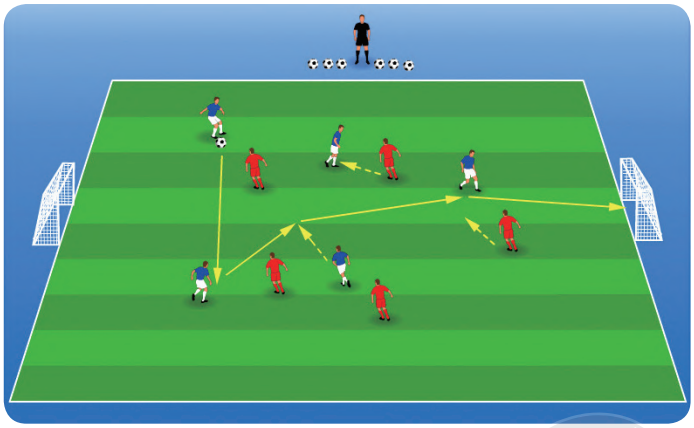
1. 带球时重心要低。
2. 变向时身体重心的移动与球运行的方向一致。
3. 观察守门员位置。
4. 射门时眼睛看着球。

变化：

改变射门方向。

基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服、球门若干。

人数：约10人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：约25mx15m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：将学生分成两队进行比赛，根据小场比赛规则进行。

指导要点：

1. 在比赛中要求大胆运用快速射门技术。
2. 教师用言语上的鼓励提高比赛的积极性。
3. 鼓励学生散开站位。

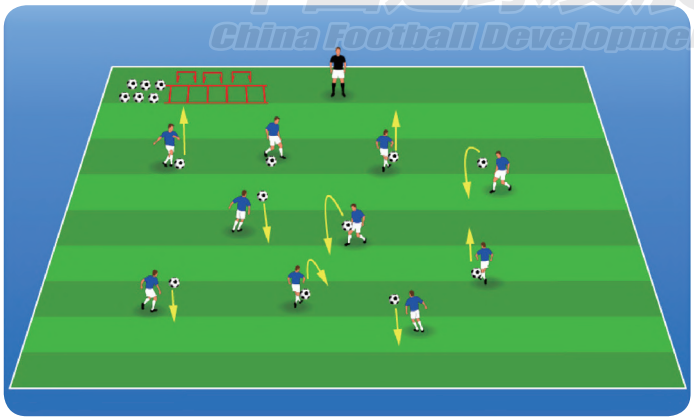
变化：

根据比赛进行的顺畅程度变化人数、增加球门或减少球门。

结束部分

时间：5 分钟

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



放松活动（1）：

抛接球游戏：队员在区域里慢走，同时手抛球接球。教练可要求队员拍手接球，转身接球，做前滚翻后接球。

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. 在游戏中让学生体会乐趣，达到心理放松的效果，引导学生正确看待游戏的胜负。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

第 12 节

教学主题： 比赛课

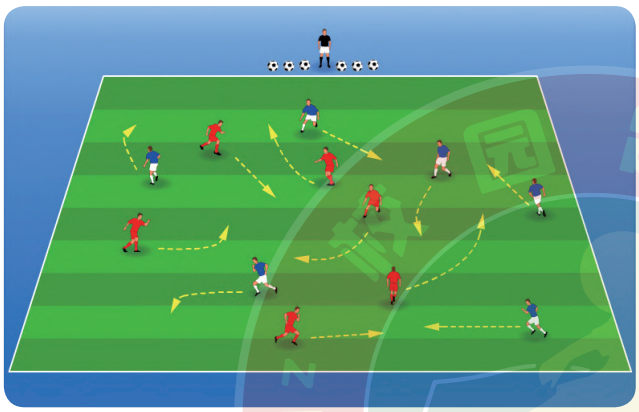
技能目标： 让学生将技术动作变为实践运用的能力。

情感目标： 培养学生的在比赛中的协作能力，合作解决问题的能力。

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。

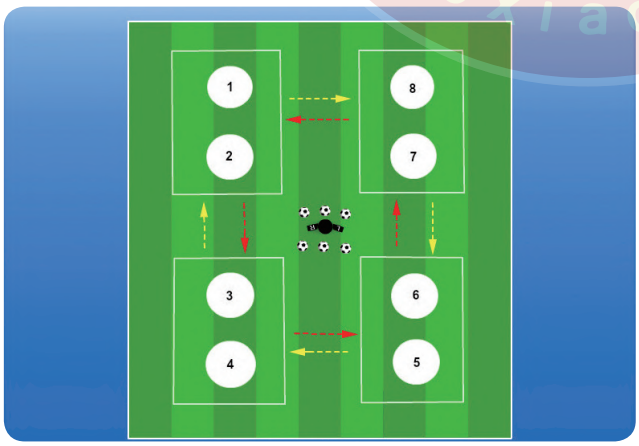
方法： 学生在规定场地内进行自由跑动。然后进行以下活动。

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

得分方式：

1. 认真完成动作，动作到位。
2. 牵拉充分，同时调整呼吸。
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



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。

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。

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. 引导队员多参与进攻，多射门。
2. 引导队员多传球，多跑动接应。
3. 鼓励队员团结协作。
4. 在比赛中设置规则培养学生的抗压能力。

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：

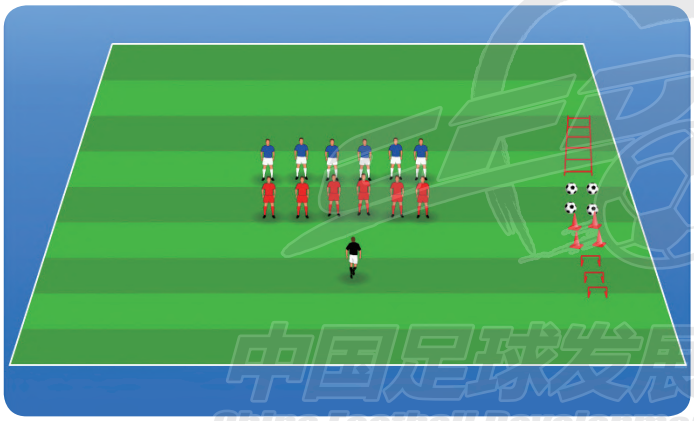
最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；最佳顽强拼搏奖；

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。

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

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1v1进攻能力

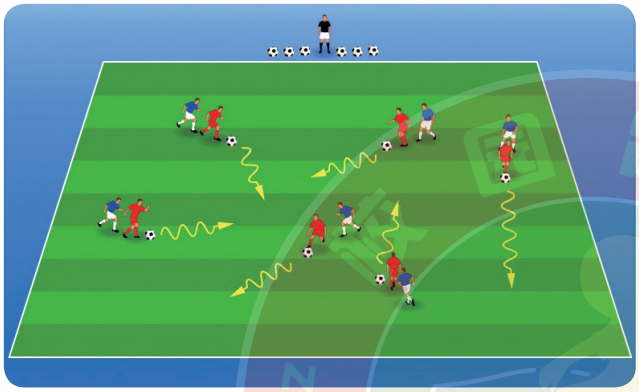
技能目标：让80%的学生熟练掌握1v1进攻的技术。

情感目标：提高学生独立思考的能力，同时发展学生的创造性思维。

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：“模仿达人秀”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干

人数：约12人为一组，每组设置1名小组长。

场地：20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：2人一组使用一个球在场区内自由运球，无球队员紧紧跟随并模仿带球人的动作。根据教练员口令进行交换。

指导要点：

1. 观察，模仿，反应快速。
2. 带球时多做动作。
3. 带球时距离适中，变向迅速。

变化：

无球的人根据教练员指示去抢球。

基本部分（一）　　时间：10 分钟

名称：1v1比赛

器材：标志物、标志服、足球若干

人数：约12人为一组，每组设置1名小组长。

场地：20mx15m，可视实际情况略作调整。

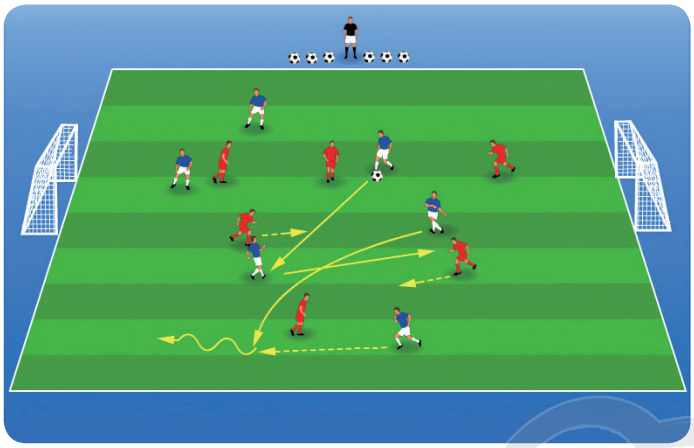
方法：

- 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队员进行练习。
- 3. 如进攻者把球打进，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队员。

指导要点：

1. 与防守人保持合理地距离。
2. 变向、变速创造射门空间。
3. 快速射门。

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。

人数：约12 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：40mx30m，可视实际情况略作调整。

方法：

在区域内进行6v6比赛。

指导要点：

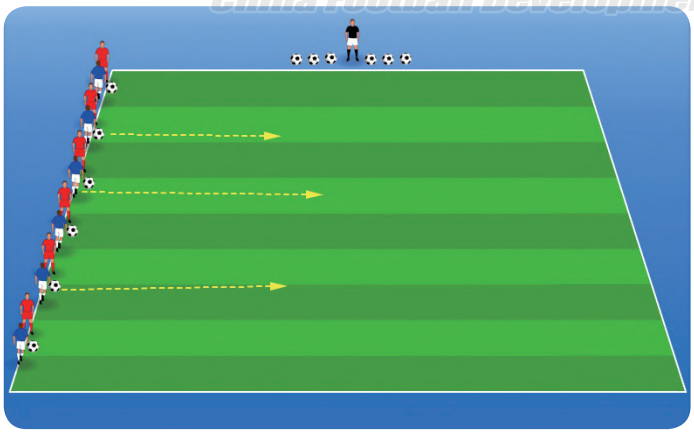
1. 学会通过不断地跑动摆脱防守人。
2. 移动接应。
3. 大胆地进行 1v1。
4. 防守学生积极。

变化：

控制触球次数。

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

结束部分　时间：5 分钟



放松活动（1）：

两人人一组，用胸夹球，背夹球的形式进行运球比赛。教师控制时间，以达到放松目的。

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. 在游戏中让学生体会乐趣，达到心理放松的效果。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

第 14 节

教学主题： 巩固1v1进攻能力

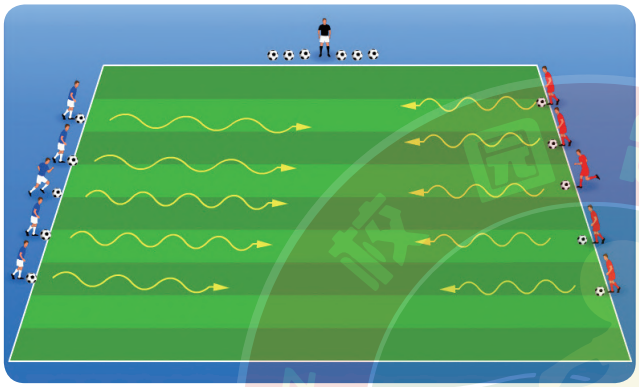
情感目标： 提高学生在训练中的专注度，同时提高学生直面困难的能力。

技能目标： 让80%的学生熟练掌握1v1进攻的要领，强化1v1进攻的能力。

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： “狭路相逢”游戏

器材： 足球、标志物若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 约15mx15m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 将学生分成两队，站在两条边线上，每人一球。
- 2. 听到口令后，立刻运球出发，每个学生需要运球到对面的边线上。

胜负方式： 最先全部运球到达对面边线上的组获胜。

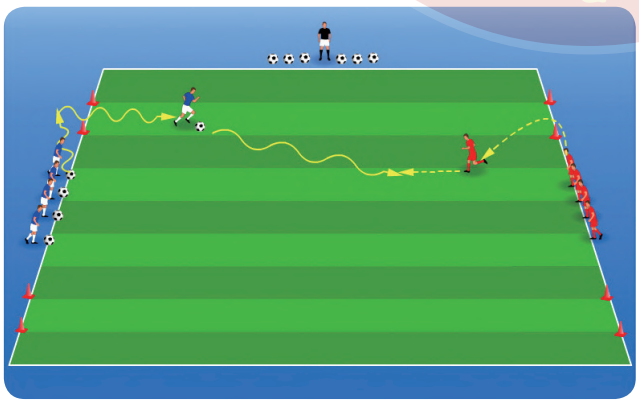
指导要点：

1. 球与身体保持合理的距离。
2. 学会抬头观察前方及周围的情况。
3. 充分利用变向、变速、假动作躲避其它学生。

变化：

连续进行多轮比赛后，可以破坏对方的足球。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 1 对 1 攻防练习

器材： 足球、标志物、标志服若干。

人数： 约 10 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地： 约 20mx15m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 用标志物在两条端线上各摆两个 2 米宽的小球门，每组学生分成两队，站到本方底线处。
- 2. 持球学生运球穿越本方的一个小门后进入场地，防守学生穿越同侧球门进入场地，开始 1v1。
- 3. 持球学生需将球射进对方的任意球门，防守学生进行防守，若防守学生抢到球，则攻防角色转换。

胜负方式： 打进球门得一分，每轮全部学生完成后，统计得分数。

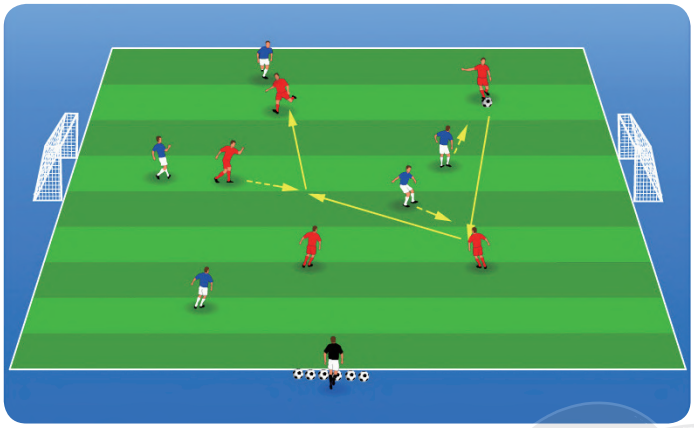
指导要点：

1. 利用变向、变速、假动作摆脱对方的防守。
2. 射门要准确，果断。
3. 及时并合理的改变进攻方向。
4. 进攻学生丢球后要及时防守。

变化：

每一轮后更换持球学生。

基本部分（二）　时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服、移动球门若干。

人数：约10人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：约25mx15m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

将学生分成两队进行比赛，根据小场比赛规则进行。

指导要点：

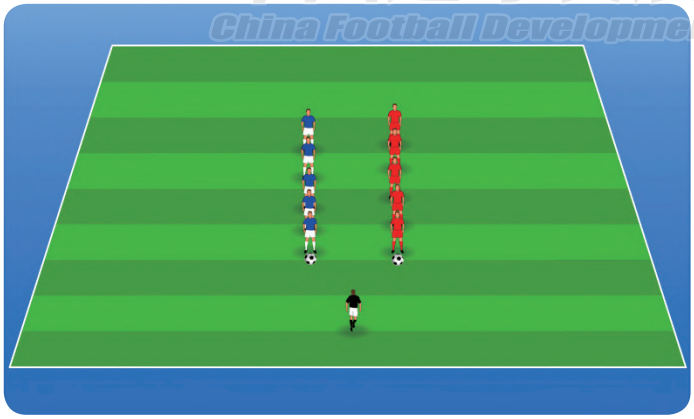
1. 鼓励学生在对抗中大胆地进行 1v1。
3. 教师用言语上的鼓励提高比赛的积极性。
4. 鼓励学生散开站位。

变化：

根据比赛进行的顺畅程度变化人数、增加球门或减少球门。

结束部分　时间：5 分钟

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



放松活动（1）：

5人一组，手传球接力，最后一个人拿到球后跑到队首，依次进行。教练员控制时间，以达到放松的目的。

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. 在游戏中让学生体会乐趣，达到心理放松的效果。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

第 15 节

教学主题： 提高个人断球能力

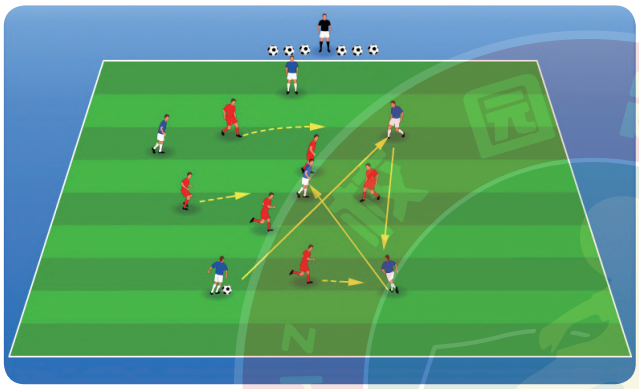
技能目标： 让80%的学生掌握个人断球的基本要领。

情感目标： 培养学生的礼仪意识，同时灌输球场上基本的道德观念。

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： 同组内传递15次得1分。

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15mx15m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练习。
- 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。

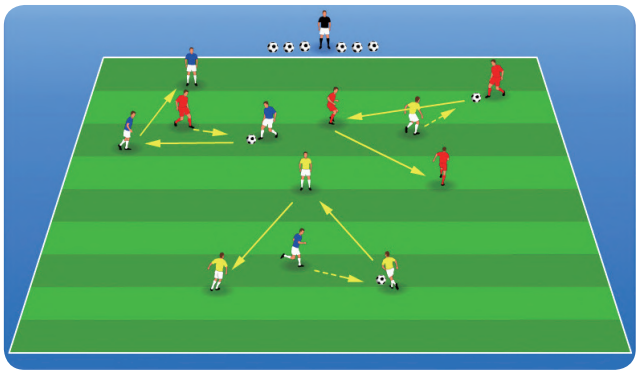
指导要点：

1. 队员之间相互呼应。
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： 3v1传抢练习

器材： 标志物、标志服、足球若干。

人数： 约4 人为一组，分3组，每组设置1名小组长。

场地： 6mx6m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 3 人在指定区域里传球，1 人抢球。
- 2. 外围学生连续传够 10 次得 1 分，连续传够 15 次得 2 分，中间学生中间抢断得一分。

指导要点：

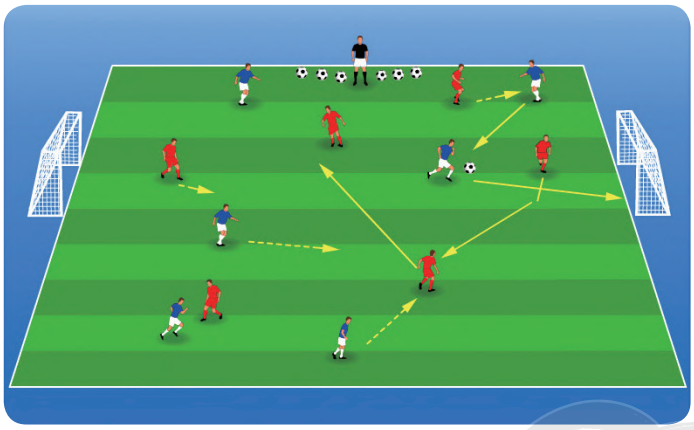
1. 抢球人观察进攻队员的位置。
2. 预判进攻队员的出球路线。
3. 断球要迅速。

变化：

根据练习情况，调整场地的宽窄，可以降低和提高防守的难度。

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

人数： 约 12 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 40mx30m，可视实际情况略作调整。

方法：

在区域内进行 6v6 比赛。

指导要点：

1. 鼓励学生散开站位。
2. 要求学生在比赛中大胆运用个人断球技术。
3. 要求学生防守积极。

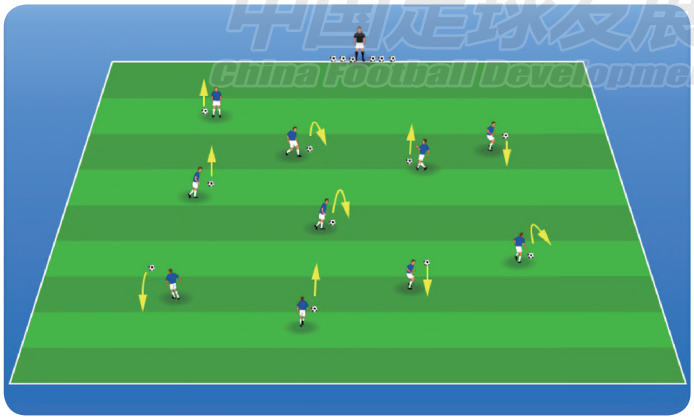
变化：

控制出球次数。

结束部分

时间：5 分钟

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



放松活动（1）：

抛接球游戏：队员在区域里慢走，同时手抛球接球。教练可要求队员拍手接球，转身接球，做前滚翻后接球。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 采用静力牵拉的形式对主要部位的肌肉和韧带进行放松。

指导要点：

1. 在游戏中让学生体会乐趣，达到心理放松的效果，引导学生正确看待游戏的胜负。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

第 16 节

教学主题：提高1v1防守能力

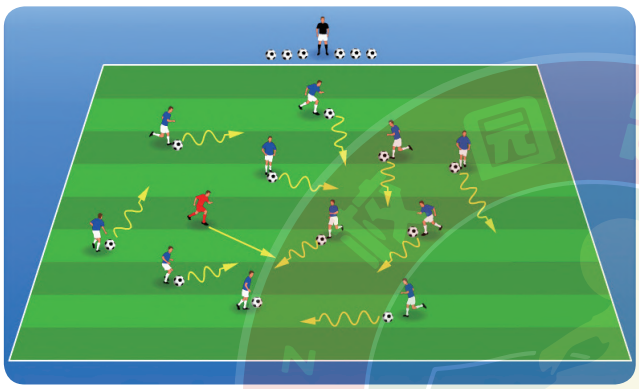
技能目标：让80%的学生熟练掌握1v1防守的要领。

情感目标：培养学生独立思考，解决问题的能力。

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：“猎人追逐”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12 人为一组，每组设置1名小组长。

场地：20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 所有人在场地内活动，11 名队员各持球，1 名队员作为猎人。其余队员规定区域内自由活动。
- 2. 游戏开始后猎人开始破坏持球人的足球。
- 3. 持球人的球被破坏出界，自动变成猎人。

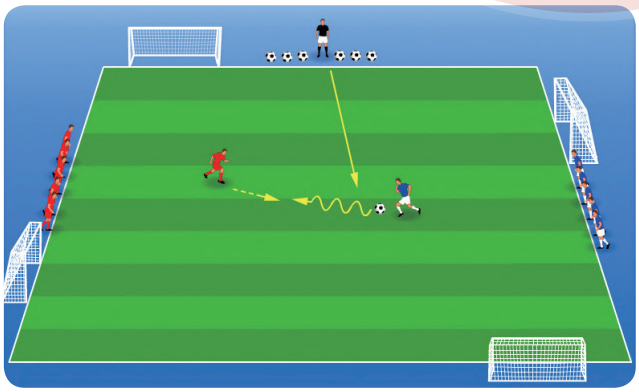
指导要点：

1. 球与身体保持合理的距离。
2. 注意观察猎人的位置。
3. 充分利用场区，向场内无对手的更大空间运球。

变化

教练可作为猎人，增加游戏趣味性。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称：1v1比赛

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12 人为一组，每组设置1名小组长。

场地：20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

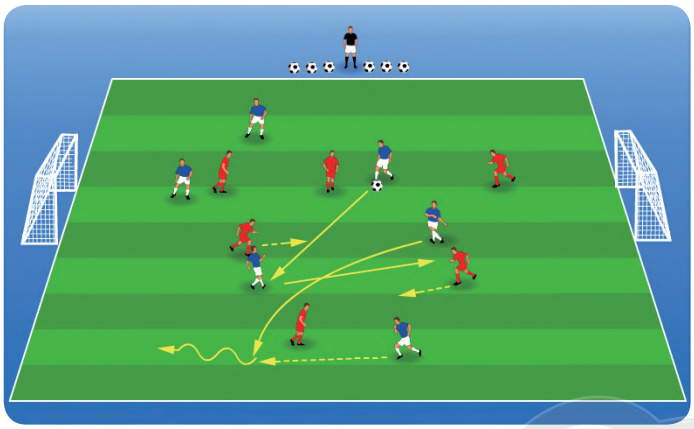
- 1. 在规定区域内，共立 4 个球门，进行 1 对 1 练习。
- 2. 进攻者需全力完成进球，防守者则全力完成抢断或者破坏，球一旦出规定区域即换下一组队员。
- 3. 如进攻者把球打进，防守者则需继续留在场上防守下一个进攻者，直到防守成功交换防守队员。

指导要点：

1. 快速靠近进攻人，并在距离进攻人 2m 时减速。
2. 与进攻人保持合理的距离。
3. 两脚前后开立，膝盖弯曲，重心降低，滑步移动，转身迅速，时刻将进攻队员放在身前。
4. 当进攻队员变向，球脱离身体控制范围时抢球。

基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志服、标志物。

人数：约12 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：40mx30m，可视实际情况略作调整。

方法：

在区域内进行6v6比赛。

指导要点：

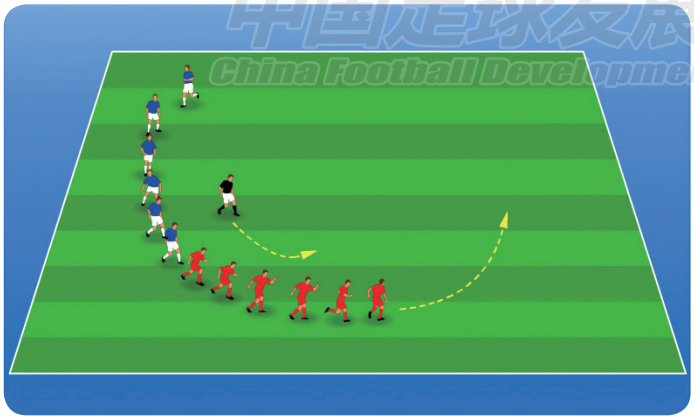
1. 防守时不要轻易被对手欺骗，盯住球，快速移动。
2. 防守队员积极。

变化：

控制触球次数。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动：

- 1. 教师带着所有学生绕球场慢跑。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 控制慢跑速度，达到放松效果。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

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

第 17 节

教学主题： 巩固1v1防守能力

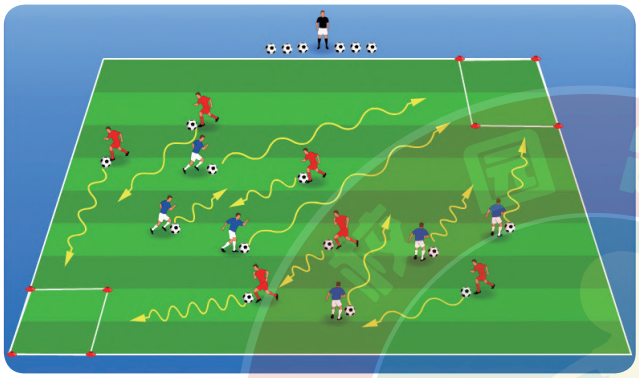
技能目标： 让80%的学生熟练掌握1v1防守的基本技术。

情感目标： 提高学生训练中的专注度，同时培养毅力。

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”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：

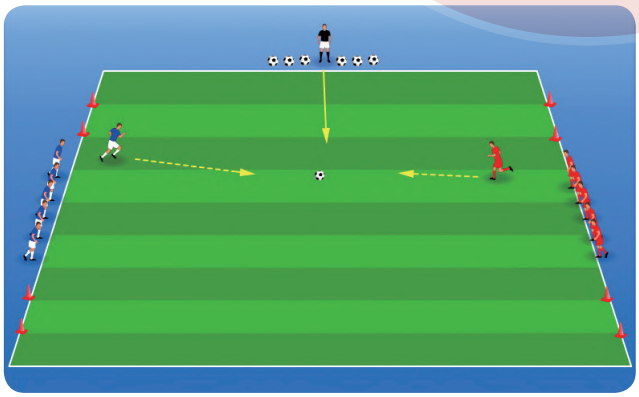
- 1. 在规定的场地内设置两个 2mx2m 的安全区。
- 2. 将学生分为两队，每队取一队名，区域内运球。
- 3. 在运球过程中教师喊出其中任意一组的队名，被喊到一组作为抓捕组，该组需迅速运球抓捕另一组，另一组学生在运球的同时躲避抓捕，进入安全区。

胜负方式： 被抓捕组运球逃跑，进入安全区为胜利。

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。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 1v1比赛

器材： 标志服、标志物、足球若干。

人数： 约 12 人为一组，每组设置 1 名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 将队员分成两队，给每队队员指定号码。
- 2. 教练将球踢进场区或抛进场区，同时叫出队员号码，被叫到队员应迅速跑进场区进攻对方球门。

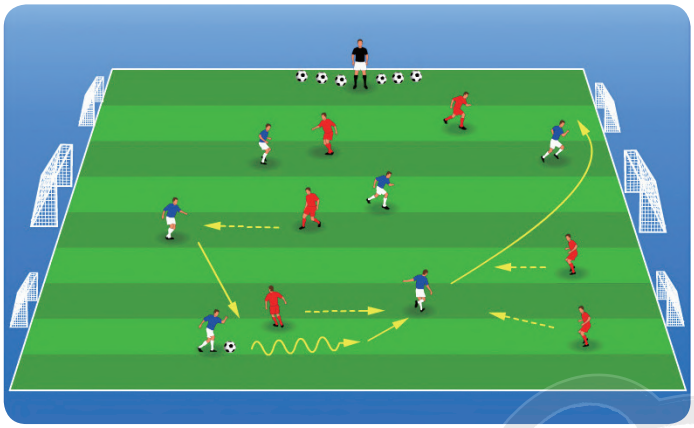
指导要点：

1. 防守队员重心降低，不轻易出脚，看准球选择抢断时机。
2. 将球控制在身前，在保证球权的情况下进行进攻。
3. 多鼓励队员在对抗、比赛中敢于运用个人技术突破、过人、摆脱防守队员。
4. 鼓励学生摆脱输赢的束缚，尽可能多的练习组织进攻得分。

变化：

进行 2v2 或者 3v3。

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。

人数： 约 12 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 40mx30m，可视实际情况略作调整。

方法：

在区域内进行 6v6 比赛。

指导要点：

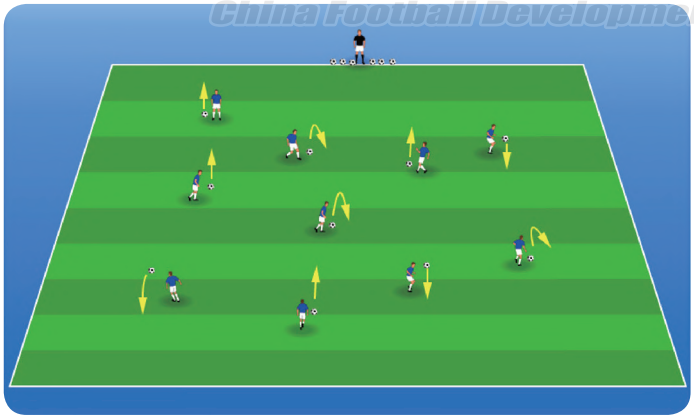
1. 防守时不要轻易被对手欺骗，盯住球，快速移动。
2. 防守队员要积极。
3. 正面 1v1 防守以断球发动进攻为目的。

变化：

改变场地大小。

结束部分　时间：5 分钟

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



放松活动（1）：

学生在区域内自由颠球。

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. 以慢节奏颠球的形式达到身心放松效果。
2. 教师引导学生总结交流本节课体会和行为优秀及不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和懂礼仪的良好习惯。

第 18 节

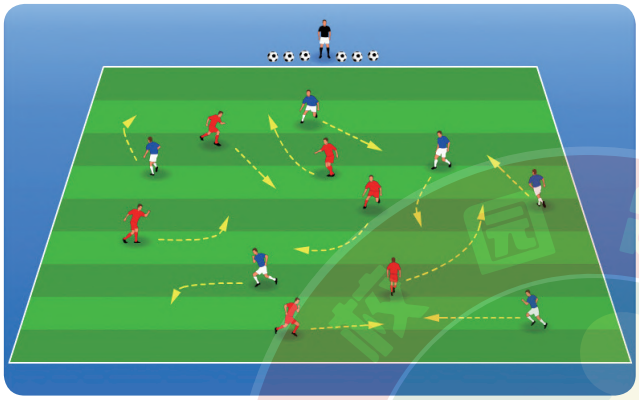
教学主题： 比赛课

技能目标： 让70%的学生在比赛中可熟练的运用技术。

情感目标： 培养学生的在比赛中的集体荣誉感，提高团队协作的能力。

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（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。

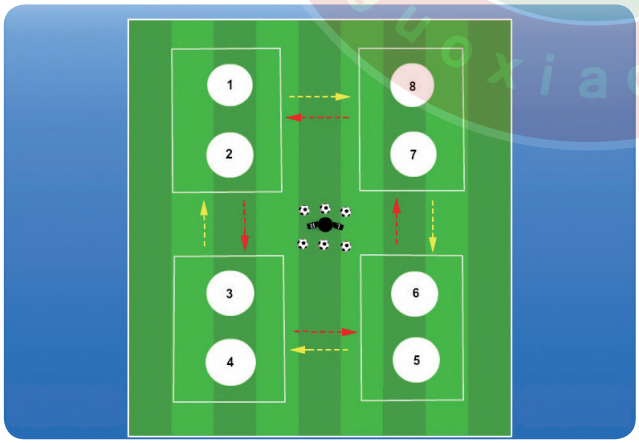
方法： 学生在规定场地内进行自由跑动。然后进行以下活动。

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，动作到位。
2. 牵拉充分，同时调整呼吸。
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. 培养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：

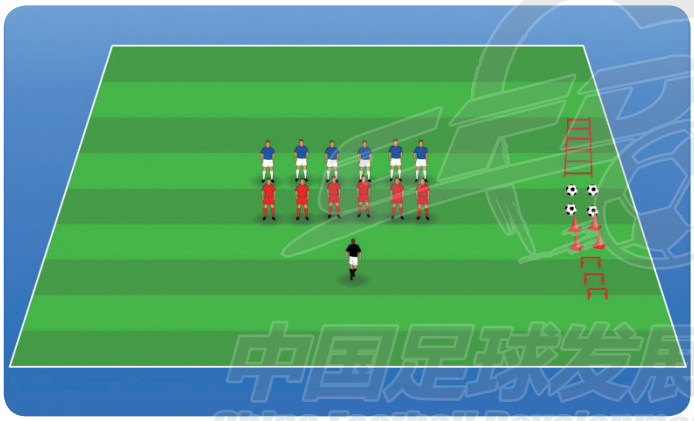
最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；最佳顽强拼搏奖；

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。

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

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. 学习足球竞赛规则

2. FIFA“公平竞赛”精神

（二）足球精彩视频 – 进球集锦

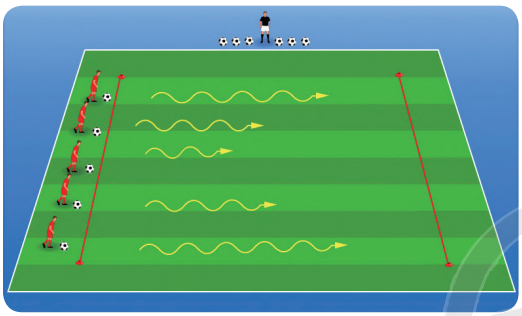
（三）认识“世界杯”／“亚洲杯”／“亚冠”等世界赛事

第 20 节 微型足球节－个人排位赛

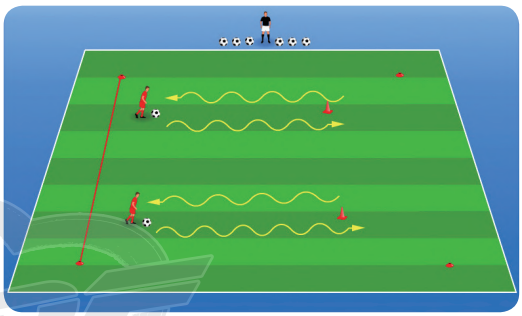
准备部分　时间：10 分钟

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



10 米直线—左右脚脚内侧连续敲球



10 米 U 型绕标志物—左右脚脚内侧连续敲球

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）

＊“微型足球节”详细内容与要求请参照《全国青少年校园足球教师指导用书》。

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

小学六年级新增知识要点

长传球

长传球是使用脚背正面与脚趾连接部位接触球的一种踢球方法，踢球腿的摆动主要依靠小腿的前摆。

1）助跑和支撑与脚背正面踢球相同，身体保持正常跑动姿势，踢球时，两眼注视足球，观察踢球目标，根据球的滚动速度适当调整支撑腿的落地位置，支撑脚应置于球的侧面（当踢迎面而来的足球时，支撑脚应置于球的侧后方），支撑脚的脚尖正直地指向出球方向，支撑腿膝关节微屈。

2）当脚插入球下步触球的一瞬间，脚背屈，小腿做急速向上提摆动作，施加给球的力量不通过球的重心，使球产生旋转。

3）踝关节功能性地紧张使脚型固定，上肢自然张开，保持身体平衡，击球后身体及踢球腿随球前移。

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

身体保持正常跑动姿势

调整支撑腿位置

小腿做向上提摆

踢球人随球前移

触球部位

中国福利彩票
CHINA WELFARE LOTTERY

中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY

彩票公益金资助——中国福利彩票和中国体育彩票

感谢关注

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。

我要捐赠

中国足球发展基金会

二〇二二年四月

[非卖品]