

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

初中三年级



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

序言

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

回顾校园足球的七年发展，可以用三个关键词概括：体系、机制、动力。

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

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

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

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

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

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

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

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

从机制来讲，形成了一套完整校园足球工作推进机制。

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

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

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

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

校园足球虽然经过7年的发展取得了巨大成效，但依然存在问题。

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

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

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

强和改进。另外，在调动各方积极性的动力机制方面，还需要进一步完善。

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

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

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

发展路径要更加清晰。首先从领导小组的角度来讲，要进一步发挥主导作用，统筹协调校园足球各项工作的发展，同时要对各项工作的推进进行督导和检查。其次，要协同搭建完整的校园足球支撑体系，包括师资队伍建设和培养、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。根据初中三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 初中三年级校园足球教学基本要求（以40课时为例）

| 学习目标 | 学习内容 | | 比例 | 备注 |
|---|--------|--------------|-----|----|
| | 类别 | 内容 | | |
| 1.在全面发展身体素质的同时，进一步提高专项身体素质； 2.提高在比赛压力下运用足球单个及组合技术的合理性及稳定性； 3.在比赛中熟练运用个人及双人战术，掌握三人战术； 4.强化团队合作能力，具备良好的心理品质。 | 身体活动 | 速度、力量、耐力 | 15% | |
| | 技术 | 运控球（压力下） | 15% | |
| | | 传球、接球（压力下） | | |
| | | 射门（运射、接射） | | |
| | 战术 | 个人进攻/防守战术 | 25% | |
| | | 2-3 人进攻/防守战术 | | |
| | | 专门性比赛 | | |
| | 心理 | 团队合作、注意力、决策 | 10% | |
| | 比赛 | 小型比赛 | 25% | |
| 理论知识 | 战术基础知识 | 5% | | |
| 中考内容 | 中考项目练习 | 5% | | |

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

（二）教学课次内容示例

《指南》提出的初中三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 初中三年级教学课次内容示例

| 初中三年级上学期 | | 初中三年级下学期 | |
|----------|------------------|----------|----------------|
| 课次 | 主要内容 | 课次 | 主要内容 |
| 第 1 课 | 巩固运控球能力 | 第 1 课 | 提高运控球能力 |
| 第 2 课 | 提高 1v1 进攻能力 | 第 2 课 | 学习 1v2 进攻战术 |
| 第 3 课 | 强化 1v1 进攻能力 | 第 3 课 | 提高 1v2 进攻战术 |
| 第 4 课 | 中考足球练习课 | 第 4 课 | 中考足球练习课 |
| 第 5 课 | 巩固传接球能力 | 第 5 课 | 提高传接球能力 |
| 第 6 课 | 比赛课 | 第 6 课 | 比赛课 |
| 第 7 课 | 巩固运球射门能力 | 第 7 课 | 提高运球射门能力 |
| 第 8 课 | 巩固接球射门能力 | 第 8 课 | 提高接球射门能力 |
| 第 9 课 | 熟悉 2 人墙式配合战术 | 第 9 课 | 掌握 2 人墙式配合战术 |
| 第 10 课 | 学习 3 人间接墙式配合战术 | 第 10 课 | 学习 3 人间接后套配合战术 |
| 第 11 课 | 巩固 3 人间接墙式配合战术 | 第 11 课 | 巩固 3 人间接后套配合战术 |
| 第 12 课 | 比赛课 | 第 12 课 | 比赛课 |
| 第 13 课 | 提高 2v2 压迫保护战术 | 第 13 课 | 巩固 2v2 压迫保护战术 |
| 第 14 课 | 中考足球练习课 | 第 14 课 | 中考足球练习课 |
| 第 15 课 | 学习 3 人压迫、保护、平衡战术 | 第 15 课 | 学习 3 人呼应协防战术 |
| 第 16 课 | 巩固 3 人压迫、保护、平衡战术 | 第 16 课 | 巩固 3 人呼应协防战术 |
| 第 17 课 | 中考足球练习课 | 第 17 课 | 中考足球练习课 |
| 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 | 比赛课 | 第 20 课 | 比赛课 |

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

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

二、教学大纲

（一）教学目标

教学目标是编制课程教案的主要依据，也是检查和评定学生学习效果、衡量教师教学质量的重要标准。初中三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，完善个人攻防战术，巩固小组攻防战术，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

初中三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、1v1 进攻/防守技术、传接球技术、运球射门技术、接球射门技术、小组进攻战术、小组防守战术等内容；理论课教学应包含足球竞赛规则、足球动作或战术术语、足球比赛阵型等内容，如表 2.1 所示。

表 2.1 初中三年级主要教学内容

| 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 | 接球射门技术 |
| | 个人进攻/防守技术 | 小组进攻/防守战术 |
| 理论课 | 足球竞赛规则 | |
| | 足球动作或战术术语 | 足球比赛阵型 |

（三）教学进度

依据初中三年级教学内容要求，初中三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 初中三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 |
|-----------------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 巩固运控球能力 | | ★ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 提高1v1进攻能力 | | | ★ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 强化1v1进攻能力 | | | | ★ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中考足球项目练习课(运球绕杆) | | | | | ★ | | | | | | | | | | ★ | | | | ★ | | |
| 巩固传球能力 | | | | | | ★ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 比赛课 | | | | | | | ★ | | | | | | ★ | | | | | | | ★ | ★ |
| 巩固运球射门能力 | | | | | | | | ★ | | | | | | | | | | | | | |
| 巩固接球射门能力 | | | | | | | | | ★ | | | | | | | | | | | | |
| 熟练2人墙式配合战术 | | | | | | | | | | ★ | | | | | | | | | | | |
| 学习3人间接墙式配合战术 | | | | | | | | | | | ★ | | | | | | | | | | |
| 巩固3人间接墙式配合战术 | | | | | | | | | | | | ★ | | | | | | | | | |
| 提高2v2压迫与保护技术 | | | | | | | | | | | | | | ★ | | | | | | | |
| 学习3人压迫、保护、平衡战术 | | | | | | | | | | | | | | | | ★ | | | | | |
| 巩固3人压迫、保护、平衡战术 | | | | | | | | | | | | | | | | | ★ | | | | |
| 第一学期理论课 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ★ |

表 2.3 初中三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1v1进攻能力 | | | ★ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 强化1v1进攻能力 | | | | ★ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中考足球项目练习课(运球绕杆) | | | | | ★ | | | | | | | | | | ★ | | | | ★ | | |
| 巩固传球能力 | | | | | | ★ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 比赛课 | | | | | | | ★ | | | | | | ★ | | | | | | | ★ | ★ |
| 巩固运球射门能力 | | | | | | | | ★ | | | | | | | | | | | | | |
| 巩固接球射门能力 | | | | | | | | | ★ | | | | | | | | | | | | |
| 熟练2人墙式配合战术 | | | | | | | | | | ★ | | | | | | | | | | | |
| 学习3人间接墙式配合战术 | | | | | | | | | | | ★ | | | | | | | | | | |
| 巩固3人间接墙式配合战术 | | | | | | | | | | | | ★ | | | | | | | | | |
| 提高2v2压迫与保护技术 | | | | | | | | | | | | | | ★ | | | | | | | |
| 学习3人压迫、保护、平衡战术 | | | | | | | | | | | | | | | | ★ | | | | | |
| 巩固3人压迫、保护、平衡战术 | | | | | | | | | | | | | | | | | ★ | | | | |
| 第一学期理论课 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ★ |

(四) 教学评价

1. 评价内容

(1) 多部位颠球

◆ 测试场地

平整的人工草或天然草足球场，划定 5 米×5 米区域。

◆ 测试方法

在 5 米×5 米场区内，用身体 7 个有效部位（左右脚背正面、左右脚内侧、左右大腿正面、头部）依次完成连续颠球动作。

◆ 评分方法

测评员计算完整使用 7 个部位连续颠球的次数，球落地、颠出区域或用其他部位调整则结束。对照评分标准给予相应成绩。测试 2 次，记录最佳成绩。

(2) 折线运球

◆ 测试场地

平整的人工草或天然草足球场，划定 22 米×5 米区域。起点距终点 20 米，标志杆之间的宽间距 4 米、长间距 8 米，如图 2.1 所示。

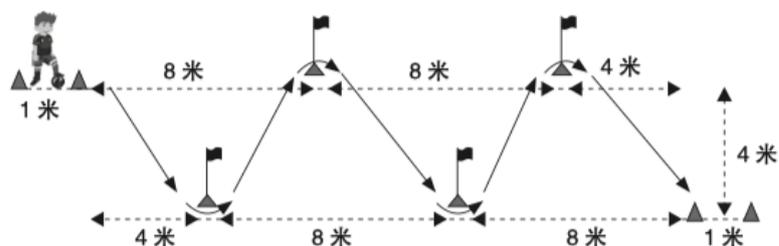


图 2.1 折线运球测试场地

◆ 测试方法

听到测评员口令后，从起始线开始运球，分别绕过标志杆外侧，冲过终点线。运球启动开始计时，运球冲过终点停止计时。

◆ 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。

(3) 运球射门

◆ 测试场地

平整的人工草或天然草足球场的罚球区或足球墙。射门区距球门或足球墙 16.8 米，起点距射门区 2 米，射门区面积为 3 米×2 米，如图 2.2 所示。

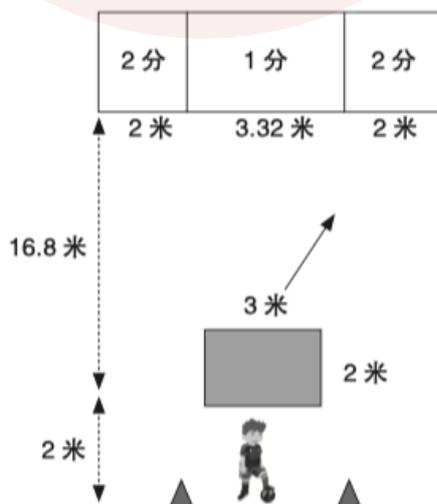


图 2.2 运球射门测试场地

◆ 测试方法

听到测评员口令后，从起始线运球进入射门区后射门。每人踢 5 个球。

◆ 评分方法

测评员按球射中各区域的分值记录得分。射入球门中间区域每球得 1 分，射入球门两侧区域每球得 2 分，其余情况均不得分。5 个成绩相加为射门最后成绩，对照评分标准给予相应成绩。测试 2 次，记录最佳成绩。

(4) 折返跑

◆ 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。中间区域标志桶间距为 5 米，如图 2.3 所示。

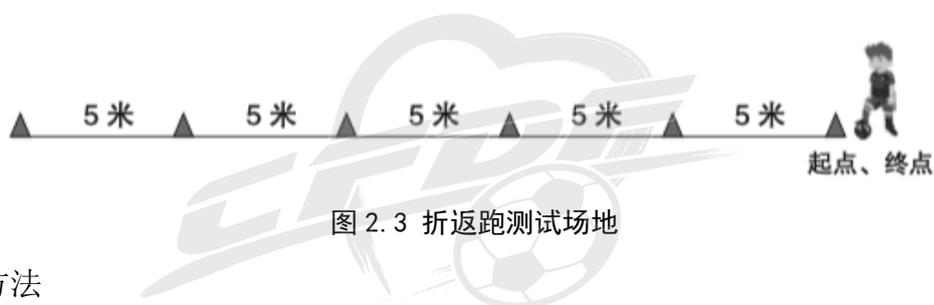


图 2.3 折返跑测试场地

◆ 测试方法

听到测评员口令后，从起始点采用站立式起跑，按照规定路线进行折返跑。必须按由近及远的顺序依次用手触碰每个标志桶，最终跑回终点。

◆ 评分方法

测评员记录其所用时间。漏桶或者没有按照既定路线则没有成绩。测试 2 次，记录最佳成绩。

(5) 十一人制比赛

◆ 比赛形式

十一人制足球比赛，使用 5 号球，比赛时间 20 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

初中三年级的足球比赛实战评价和技能评价标准分别如表 2.4 和表 2.5 所示。每名学生的计分方法如下： $\text{综合得分} = \text{头颠球得分} \times 0.1 + \text{折线运球得分} \times 0.2 + \text{定位球踢准得分} \times 0.2 + \text{多向绕杆}$

跑得分×0.1+十一人制比赛得分×0.4，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 校园足球初中三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 |
| 多部位颠球 | - | 个 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 折线运球 | 男 | 秒 | ≤9.8 | 9.9~10.5 | 10.6~11.3 | 11.4~11.7 | 11.8~11.9 | 12.0~12.4 | 12.5~13.0 | 13.1~13.6 | 13.7~14.8 | 14.9~15.5 |
| | 女 | | ≤10.6 | 10.7~11.5 | 11.6~11.8 | 11.9~12.3 | 12.4~12.8 | 12.9~13.8 | 13.9~14.4 | 14.5~15.1 | 15.2~15.9 | 16.0~16.8 |
| 运球射门 | - | 分 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 折返跑 | 男 | 秒 | ≤33 | 33.1~33.3 | 33.4~33.6 | 33.7~33.8 | 33.9~34.2 | 34.3~34.6 | 34.7~35.5 | 35.6~36.6 | 36.7~37.7 | 37.8~38.5 |
| | 女 | | ≤36 | 36.1~36.6 | 36.7~37.2 | 37.3~37.8 | 37.9~38.4 | 38.5~39 | 39.1~39.6 | 39.7~40.2 | 40.3~40.8 | 40.9~41.5 |

3. 评价要求

(1) 足球场地

对初中三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

对初中三年级学生进行足球技能测试时，需要使用的器材包括：皮尺、足球、标志杆（桶、盘）、秒表、口哨、成绩记录表等。使用 5 号足球进行测试；标志桶不高于 20 厘米；标志杆不高于 1.2 米；小型球门高 1 米、宽 1.5 米。

(3) 学生装备

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

(4) 评价流程

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

(5) 其他要求

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

三、教学方法

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

(一) 足球课的设计

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

1. 足球技术课设计考虑因素

在设计足球技术课时，需要考虑到如下因素：

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

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

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

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

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

(6) 技术练习的个性化：不同学生的生理发育和心理特点不同，技术动作完成度也会存

在差异。教师要尊重学生间的个体差异，鼓励学生敢于表现个性化技术，形成鲜明的个人特征技术。

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

2. 足球战术课设计考虑因素

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

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

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

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

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

3. 足球课的练习负荷

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

（二）足球课的组织

1. 足球课的结构

通常一节足球课的结构由准备部分、基本部分和结束部分组成。

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

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

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

2. 足球课的准备

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

进入实际练习环节前，根据教案的设计需要确定以下内容：

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

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

（三）足球课的实施与指导

1. 足球课的实施

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

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

足球课结束后要首先进行恢复性练习，比如慢跑、牵拉肌肉、按摩等。其次，教师通过提问的方式复习所学内容，对本节课进行总结并给予反馈，可通过语言或非语言手段，加以鼓励

或表扬，提醒或批评，注意反馈的时机、次数与效果。最后，教师布置课后作业，组织学生整理场地和器材，师生道别。

2. 足球课的指导

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

（1）指导流程

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

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

（2）指导方法

指导方法主要包括封冻指导与个别指导。

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

（3）指导注意事项

在足球课的指导过程中，需要注意的事项主要包括以下内容：

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

（四）足球课中注意的问题

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

很难取得良好的教学效果。

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

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

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

四、教学计划

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》，初中三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

(初中三年级)





目录

contents

| | |
|-----------------------------|----|
| 第一篇 初中三年级第一学期 | 1 |
| 初中三年级第一学期教学目标 | 1 |
| 第一节课 巩固运控球能力 | 4 |
| 第二节课 提高1v1进攻能力 | 6 |
| 第三节课 强化1v1进攻能力 | 8 |
| 第四节课 中考足球项目练习课(运球绕杆) | 10 |
| 第五节课 巩固传接球能力 | 12 |
| 第六节课 比赛课 | 14 |
| 第七节课 巩固运球射门能力 | 16 |
| 第八节课 巩固接球射门能力 | 18 |
| 第九节课 熟练2人墙式配合战术 | 20 |
| 第十节课 学习3人间接墙式配合战术 | 22 |
| 第十一节课 巩固3人间接墙式配合战术 | 24 |
| 第十二节课 比赛课 | 26 |
| 第十三节课 提高2v2压迫与保护技术 | 28 |
| 第十四节课 中考足球项目练习课(运球绕杆) | 30 |
| 第十五节课 学习3人压迫、保护、平衡战术 | 32 |
| 第十六节课 巩固3人压迫、保护、平衡战术 | 34 |
| 第十七节课 中考足球项目练习课(运球绕杆) | 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 比赛课 | 41 |

第二篇 初中三年级第二学期 43

初中三年级第二学期教学目标 43

第一节课 提高运控球能力 46

第二节课 学习1v2进攻战术 48

第三节课 提高1v2进攻能力 50

第四节课 中考足球项目练习课(运球绕杆) 52

第五节课 提高传接球能力 54

第六节课 比赛课 56

第七节课 提高运球射门能力 58

第八节课 提高接球射门能力 60

第九节课 掌握2人墙式配合战术 62

第十节课 学习3人间接后套战术 64

第十一节课 巩固3人间接后套战术 66

第十二节课 比赛课 68

第十三节课 掌握2v2压迫与保护战术 70

第十四节课 中考足球项目练习课(运球绕杆) 72

第十五节课 学习3人呼应协防战术 74

第十六节课 巩固3人呼应协防战术 76

第十七节课 中考足球项目练习课(运球绕杆) 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 比赛课 83

附：初中三年级新增知识要点 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 |

初中三年级第一学期教学目标

一 运动参与

参与足球学习与锻炼

学习目标：能够形成足球运动习惯，每周有较为固定的次数与时间参与足球活动。

第一学期达成目标的表现：

有参与足球运动的锻炼习惯，每周有较为固定的次数与时间参与足球活动，并能够合理安排，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：通过体验足球活动初步形成积极向上的体育态度。

第一学期达成目标的表现：

通过体验多种多样的足球活动，获得运动乐趣，并认识到足球运动等体育锻炼与学习的重要意义，初步形成积极向上的体育态度。

二 运动技能

学习足球运动知识

学习目标 1：进一步丰富足球运动知识。

第一学期达成目标的表现：

对足球运动中的现象与问题有较深的认识，并深入了解足球比赛规则。

学习目标 2：掌握足球战术的基本术语与方法。

第一学期达成目标的表现：

能够理解并应用足球运动中常用的动作术语或战术术语，并具备运动中简单的自我调节和改进的能力。

学习目标 3：能够简单分析足球比赛。

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，并能够简要分析足球比赛。



掌握简单的足球运动技术和方法

学习目标 1：掌握并能运用多种足球技术及技术组合。

第一学期达成目标的表现：

1. 进一步强化运控球、传接球、射门等基本技术技能并能够在运动与对抗中进行运用。
2. 注重学生在比赛中技术的规范性与灵活运用。
3. 强调左右脚全面发展，注重学生技术衔接能力的连贯性和协调性。
4. 注重培养学生的个人特长技术。

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：

1. 掌握简单的配合，具备基本的战术协同意识，初步了解十一人制的常用阵型并能在比赛中运用。
2. 战术练习中强调主动观察以及跑位的合理性与实效性，注重协作能力培养。
3. 注重学生在不同位置上的角色轮换，避免过早给学生位置定型。

增强安全意识和防范能力

学习目标：掌握足球运动中有关安全避险的知识和简单处理方法，学会保护自己 and 他人。

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，学会在对抗中保护自己 and 他人。
3. 注意足球运动中的安全避险知识与方法，并将安全运动的意识迁移到日常生活中。

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的处理。

全面发展体能和健身能力

学习目标：在足球运动中提高灵敏性、速度、力量、心肺耐力和健身能力。

第一学期达成目标的表现：

1. 发展多种与足球运动相关的灵敏、速度、力量、心肺耐力能力。
2. 通过足球运动培养学生的一般健身能力。

四 心理健康与社会适应

培养坚强的意志品质

学习目标：主动克服困难，具有坚决果断的决策能力。

第一学期达成目标的表现：

1. 主动完成有一定困难的足球活动，在足球活动中能够表现出坚强、勇敢的意志品质。
2. 对自己充满自信，有自己的主见，并能在足球活动中果断决策。

学会调控情绪的方法

学习目标：积极应对在足球活动中的挫折并保持积极稳定的情绪。

第一学期达成目标的表现：

1. 在逆境中能够保持乐观积极的心态。
2. 能够良好地控制自己的情绪，进行自我激励与调节。

形成合作意识和能力

学习目标：在足球活动中树立集体荣誉感。

第一学期达成目标的表现：

- 充分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：遵守足球运动规则和自我规范体育行为，并迁移到日常生活中。

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、尊重对手。
3. 学会尊重较弱者，并有帮助的意识。
4. 爱护场地、器材。
5. 弘扬足球运动公平竞赛的精神。
6. 在学生中树立学习与体育模范与榜样，加强引导。



第1节

教学主题：巩固运控球能力

技能目标：让70%的学生掌握运控球能力。

情感目标：在足球活动中保持高昂的情绪；鼓励学生，让学生对自己充满信心。

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：运球接力游戏

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：20m×15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 每组1球，由第一名同学在标志物处持球，其他同学在其身后排队等待。
- 2. 老师示意后，每组持球同学运球至各自前方标志物后往返，返回起点后将球交接给下一名同学。

胜负方式：每组每人进行一次，最快完成小组为胜利。

指导要点：

1. 注意力集中，注意老师的示意，培养视觉听觉反应能力。
2. 把球控制在身前，不可离球太远，避免触碰标志物。

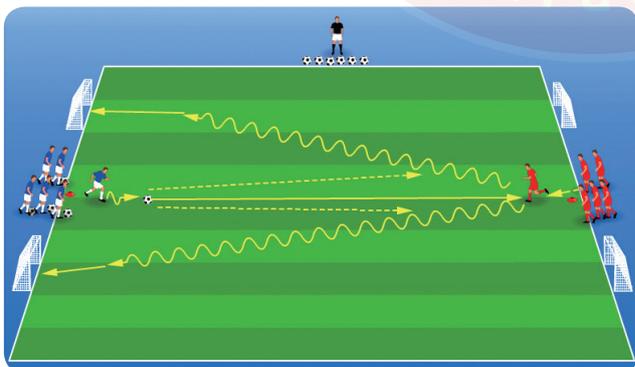
- 3. 将球安全的交接给下一名同学。

变化：

开始阶段用手持球，熟悉规则后用脚持球。

基本部分(一)

时间：15分钟



名称：1v1 对抗练习

器材：足球、标志物、标志服、球门若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约20m×15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 两人一组，在各自标志物处对面而站，分别为攻守两方。
- 2. 防守方持球，将球传给对面同学，然后上前防守。进攻方得球后攻击对面两个球门的任意一个；如防守者成功抢得足球，攻击相反方向两个球门的任意一个。
- 3. 每回合结束后双方攻守交换。

指导要点：

1. 将球控于身前，不可离球太远。
2. 在控制好球的同时，提高运球的速度。
3. 要敢于利用变向、变速、假动作、身体姿势变化来摆脱对手。

得分方式：运球进入对方球门。



基本部分 (二)

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服、球门若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 40m x 30m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 场地两边分别设置两个球门（可用标志物代替），共四个球门，每队进攻两个球门及防守两个球门。
- 2. 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. 自信的控球，敢于在比赛中运控球。
2. 将球控于身前，不要太远或失控。
3. 要敢于利用变向、变速、假动作、身体姿势变化来摆脱对手。

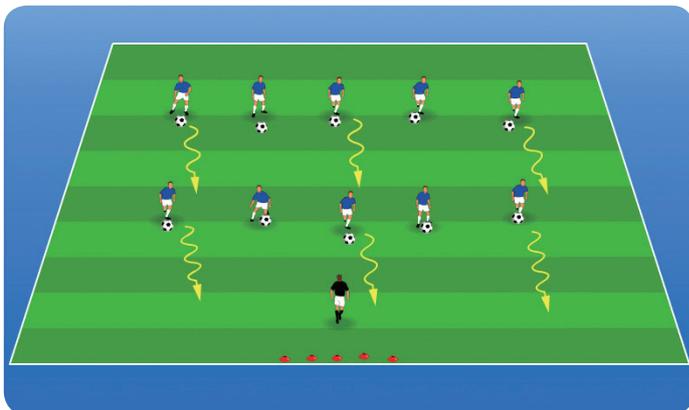
4. 充分利用场区，学会向场内更大的空间跑动、运控球。

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)：

两人一组，后面的同学模仿前面的队员进行运球练习。

放松活动 (2)：

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

指导要点：

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

4. 培养爱护器材，球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第2节

教学主题：提高 1v1 进攻能力

技能目标：让 70% 的学生掌握 1v1 突破技术。

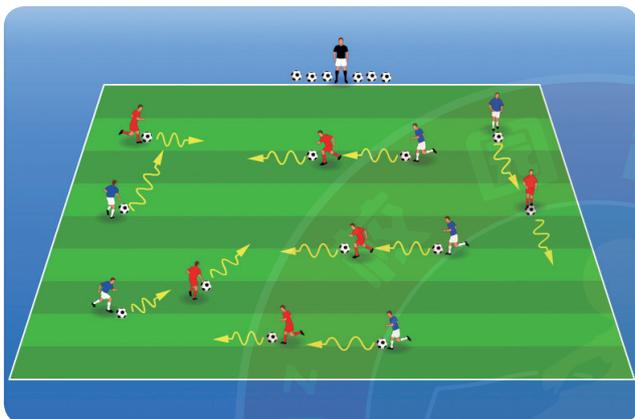
情感目标：对自己充满信心，敢于创新尝试和展示自我。

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：“捕捉”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 15m×10m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 将所有学生分成两个组，在规定的区域内运球。
- 2. 教师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。

胜负方式：看哪个组最短时间抓住另一个组。

指导要点：

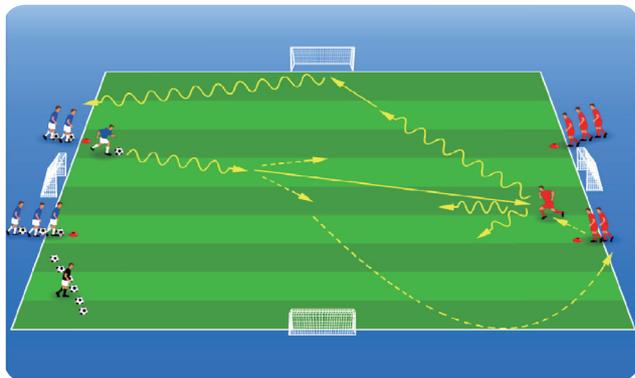
1. 学会利用场区，有意识向场内更大的空间进行跑动、控制球。
2. 注意力集中动作速度要快，脚下始终保持动起来的状态。

变化：

1. 缩小场地增加难度。
2. 增加捕手的数量。

基本部分（一）

 时间：15 分钟



名称：1v1 对抗练习

器材：足球、标志物、标志服、球门若干。

人数：每组两人，分组练习，可视实际情况略作调整。

场地：约 20m×20m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 两人一组，在各自标志物处对面而站，分别为攻守两方。
- 2. 防守方持球，将球传给对面同学，然后上前防守。进攻方得球后攻击左右两个球门的任意一个；如防守者成功抢得足球，攻击另外两个球门的任意一个。

- 3. 每回合结束后双方攻守交换。

得分方式：运球进入对方球门。

指导要点：

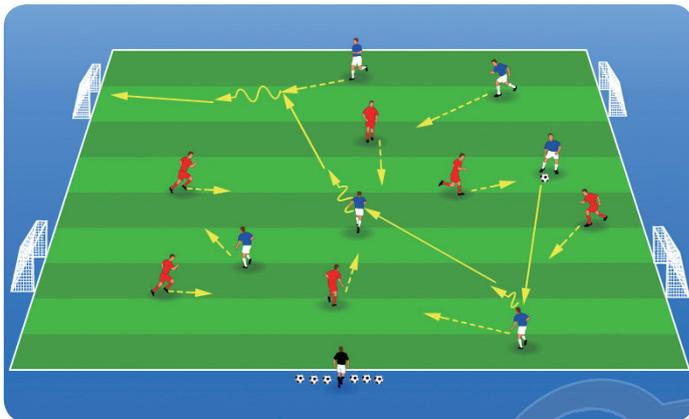
1. 将球控制在身前，不可离球太远。
2. 在控制好球的同时，提高结合球的速度。

- 3. 要敢于利用变向、变速、假动作、身体姿势变化来摆脱对手。



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 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 35m x 35m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 场地两边分别设置两个球门（可用标志物代替），共四个球门，每队进攻两个球门及防守两个球门。
- 2. 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. 在控制好球的同时，抬头观察周围情况。
2. 鼓励学生在比赛中进行 1V1 突破。
3. 要敢于利用变向、变速、假动作、身体姿势变化来摆脱对手。

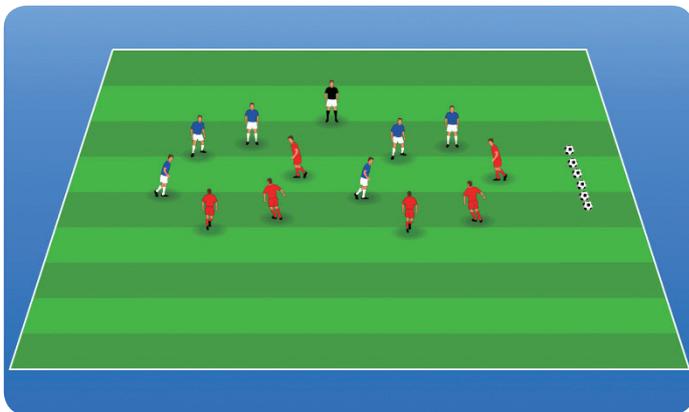
变化：

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

结束部分

China Football Development Foundation 时间：5 分钟



放松活动：

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

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生，对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材，球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第3节

教学主题：强化 1v1 进攻能力**技能目标：**让 80% 的学生掌握 1v1 突破技术。**情感目标：**对自己充满信心，敢于创新尝试和展示自我。

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：**运球变向练习**器材：**标志物、标志服、足球若干。**人数：**约 6 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。**场地：**约 15mx10m，可视实际情况略作调整。**方法：**

- 1. 每组同学平均分开，每一侧只需第一名同学持球，其他同学依次排队等候，两侧持球同学同时开始进行练习。
- 2. 持球同学首先向前直线运球，遇到标志物后，在标志物前改变方向到右侧，再次遇到标志物后改变方向，向对面同学运球，完成交接。

指导要点：

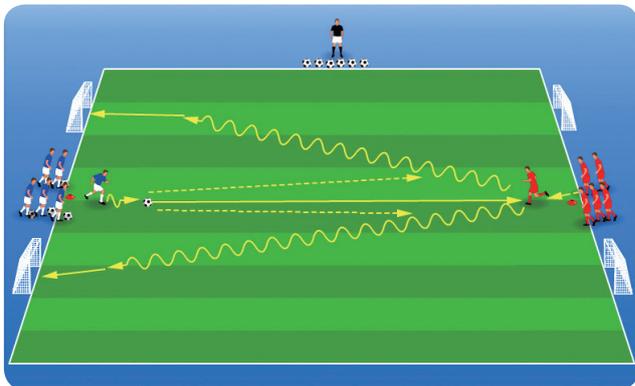
1. 注意力集中，动作速度要快。
2. 运球时抬头观察，避免碰触标志物。
3. 双脚并用，将球控制在身前不可离球太远。

变化：

可考虑多个运球、变向的技术动作，每人练习 3-5 次后改变技术动作。

基本部分（一）

时间：15 分钟

**名称：**1v1 对抗练习**器材：**足球、标志物、标志服、球门若干。**人数：**约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。**场地：**约 20mx15m，可视实际情况略作调整。**方法：**

- 1. 两人一组，在各自标志物处对面而站，分别为攻守两方。
- 2. 防守方持球，将球传给对面同学，然后上前防守。进攻方得球后攻击对面两个球门的任意一个；如防守者成功抢得足球，攻击相反方向两个球门的任意一个。

- 3. 每回合结束后双方攻守交换。

得分方式：运球进入对方球门。**指导要点：**

1. 将球控制在身前，不可离球太远。
2. 在控制好球的同时，提高结合球的速度。

3. 要敢于利用变向、变速、假动作、身体姿势变化来摆脱对手。



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 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 40m x 30m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 场地两边分别设置两个球门（可用标志物代替），共四个球门，每队进攻两个球门及防守两个球门。
- 2. 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：

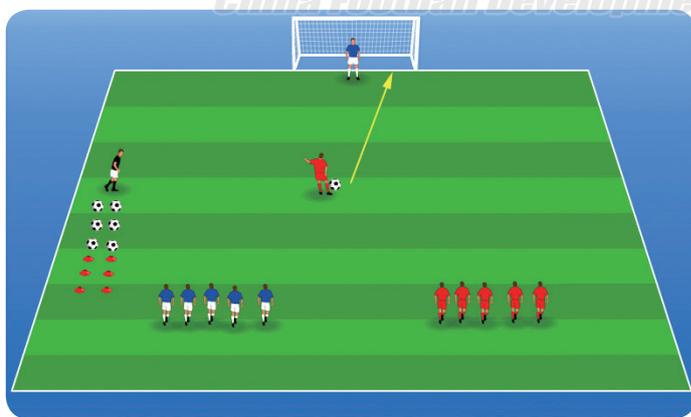
1. 将球控制在身前，不可离球太远。
2. 在控制好球的同时，提高结合球的速度。
3. 要敢于利用变向、变速、假动作、身体姿势变化来摆脱对手。

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）：

两队进行点球大战。

放松活动（2）：

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

指导要点：

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

4. 培养爱护器材，球场的习惯

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第4节

教学主题：中考足球项目练习课（运球绕杆）

技能目标：80%的学生掌握运球变向的技术要点，70%的学生可以了解中考考试要求。

情感目标：在练习中，培养学生坚持不懈与不惧困难的优良品质。

准备部分

时间：10分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

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



热身（2）：

名称：“追人”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10m×10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

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

- 3. 当教师喊号后，相对同号的两人相向运球比赛到对方的标志点。

指导要点：

1. 运球技术与运球速度（双脚不同部位控制球，脚背外侧的快速带球）。
2. 抬头观察。
3. 注意力集中，动作速度要快。

- 4. 相对运球及时变向躲闪（掌握好距离）。

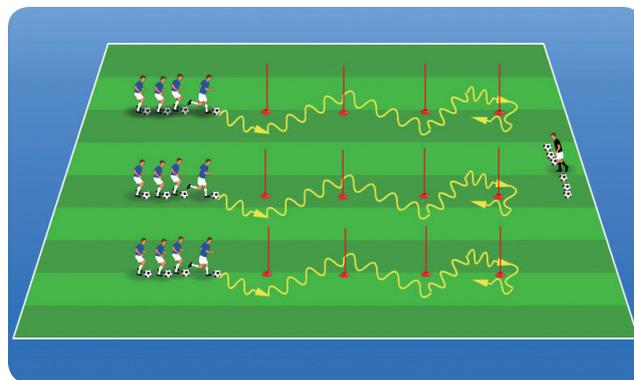
- 5. 结合简单的假动作运球。

变化：

可把直线运球改为绕圈运球，同样回到起点。

基本部分（一）

时间：20分钟



名称：运球绕杆练习

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：30m×10m，可视实际情况略作调整。

方法：

5米为间距摆放标志盘。

- 1. 分成三组进行运球绕杆练习。
- 2. 单脚的内侧、脚外侧运球。
- 3. 双脚的内侧扣球绕杆。
- 4. 双脚的外侧扣球绕杆。

指导要点：

1. 在控制好球的基础上，让学生由慢向快逐渐提高运球速度。
2. 运球时重心降低，注意触球的力量。
3. 尝试双脚并用，而不只用惯用脚。

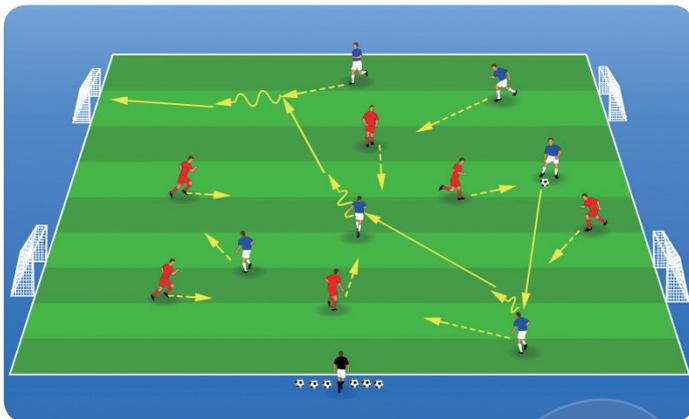
变化：

1. 增加或缩短标志物的距离。
2. 进行接力比赛。
3. 增加射门环节。



基本部分 (二)

时间：10 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服、球门若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 40m x 30m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 场地两边分别设置两个球门（可用标志物代替），共四个球门，每队进攻两个球门及防守两个球门。
- 2. 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：

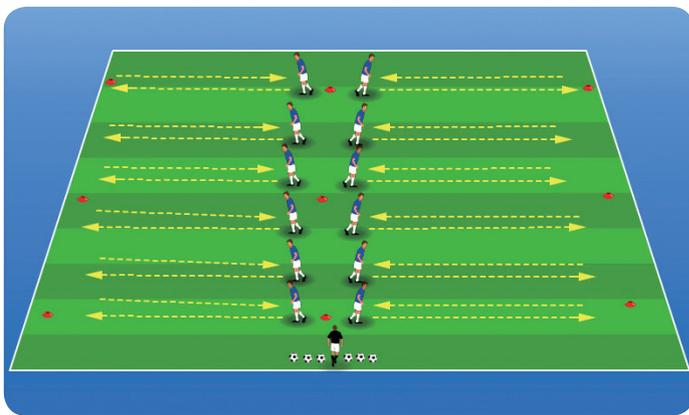
1. 抬头观察周围情况，充分利用场区。
2. 根据防守人的位置选择控球的方向和第一次触球的技术动作。
3. 双脚并用，敢于利用变向、变速、假动作的变化来摆脱对方。

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

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

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



第5节

教学主题：巩固传接球能力

技能目标：让80%的学生掌握传接球能力。

情感目标：培养团队协作精神，有责任心的完成自己的任务。

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：短传球练习

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10m x 10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 每组同学平均分开，每组需1球，其他同学依次排队等候。
- 2. 持球同学传球给对面第一个接球同学，然后跑到对面处排队等待。
- 3. 无球同学接球后，重复循环练习。

指导要点：

1. 注意力集中，脚下始终处于动的状态。
2. 使用脚内侧传球。
3. 控制传球方向与力量。

4. 双脚并用，进行交替练习。

变化：

可限制触球次数。

基本部分(一)

时间：15分钟



名称：

传抢练习

器材：足球、标志物、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10m x 10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 进攻方在外围移动、接球、传球，防守者在正方形内防守。
- 2. 当防守者触碰皮球后，造成失误的攻方同学进入正方形内防守。
- 3. 每次防守成功后，正方形内的防守者依次轮换为进攻者。

指导要点：

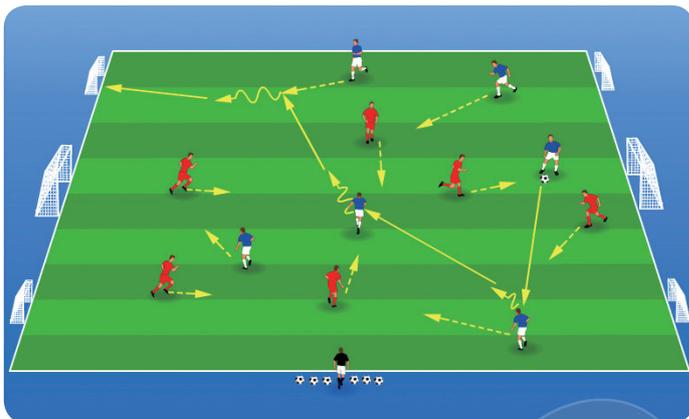
1. 注意抬头观察同伴的位置，找准时机进行传球。
2. 加强对传球的方向、力量的控制。

3. 在传球之后，注意移动，寻找空当进行接球，支援同伴做出更好的选择。



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 25m x 35m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：两队进行 6v6 比赛。

规则：比赛时间为 7 分钟，进行 2 轮比赛。

得分方式：大球门进一个球 +2 分，小球门进一个球 +1 分。

指导要点：

1. 充分利用场区，散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 注意抬头观察同伴的位置，找准时机进行传球。
4. 加强对传球的方向、力量的控制。

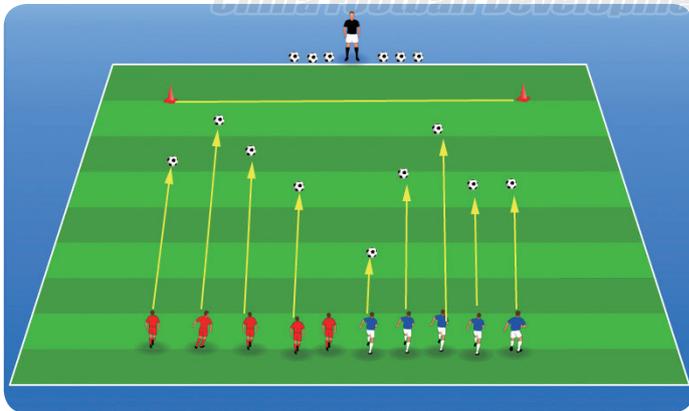
3. 在传球之后，注意移动，寻找空当进行接球，支援同伴做出更好的选择。

变化：

限制脚数，改变场区大小。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动 (1)：

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6节

教学主题：比赛课

技能目标：70% 的学生了解比赛规则，70% 的学生可以熟练运用比赛中的组合技术。

情感目标：在足球活动中主动与同伴交流，积极，关心和帮助他人，有责任心地完成自己的练习任务。



准备部分



时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

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



热身（2）：

名称：“计数橄榄球”游戏

器材：标志物、标志服、足球。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15m x 10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

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

得分方式：同组内传递5次得1分

指导要点：

1. 培养相互间的合作意识。
2. 注意观察周围的情况。

3. 脚下时刻保持移动的状态。

4. 注意力集中，同伴间进行呼应。

变化：增加得分的传递次数。



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10人为一组分2队，可考虑每队指定1名小队长。

场地：约25m x 15m为一组，可视实际情况略作调整。

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，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. 注意安全与自我保护。



基本部分

名称：比赛场次

示例一队员得分与比赛轮次表

| 轮次 | 比赛比分 | 队员得分 |
|--------|------|-------------------|
| 第一轮 | | |
| A vs B | 3-2 | A 10+3=13 B 0+2=2 |
| C vs D | 1-1 | C 5+1=6 D 5+1=6 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |
| 第二轮 | | |
| A vs B | 1-5 | A 0+1=1 B 10+5=15 |
| C vs D | 3-2 | C 10+3=13 D 0+2=2 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |
| 第三轮 | | |
| A vs B | 3-2 | A 10+3=13 B 0+2=2 |
| C vs D | 8-1 | C 10+8=18 D 0+1=1 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |
| 第四轮 | | |
| A vs B | 1-1 | A 5+1=6 B 5+1=6 |
| C vs D | 2-0 | C 10+2=12 D 0+0=0 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |
| 第五轮 | | |
| A vs B | 2-2 | A 5+2=7 B 5+2=7 |
| C vs D | 2-0 | C 10+2=12 D 0+0=0 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |

名称：学生得分表

示例一队员得分与比赛轮次表

| 队员 | 第一轮 | 第二轮 | 第三轮 | 第四轮 | 第五轮 | 总得分 | 排名 |
|-------|------|------|------|------|------|-----|----|
| 1.浩然 | A 13 | C 13 | B 2 | D 0 | C 12 | 40 | 5 |
| 2.文峰 | D 6 | B 15 | A 13 | B 6 | D 0 | 40 | 5 |
| 3.敏浩 | C 6 | C 13 | B 2 | C 12 | A 7 | 40 | 5 |
| 4.宇轩 | B 2 | A 1 | C 18 | D 6 | C 12 | 39 | 6 |
| 5.文晨 | A 13 | D 2 | D 1 | C 12 | B 7 | 35 | 9 |
| 6.一凡 | D 6 | B 15 | A 13 | B 6 | C 12 | 52 | 2 |
| 7.晨雨 | C 6 | A 1 | B 2 | A 6 | D 0 | 15 | 13 |
| 8.浩然 | D 6 | B 15 | C 18 | D 0 | C 7 | 46 | 3 |
| 9.文松 | A 13 | C 13 | D 1 | B 6 | D 0 | 33 | 10 |
| 10.子轩 | B 2 | A 1 | D 1 | A 6 | B 7 | 17 | 12 |
| 11.壮壮 | C 6 | D 2 | A 13 | B 6 | C 12 | 39 | 5 |
| 12.宝俊 | B 2 | B 15 | D 1 | C 12 | A 7 | 37 | 7 |
| 13.俊杰 | D 6 | C 13 | A 13 | A 6 | B 7 | 45 | 4 |
| 14.子辰 | A 13 | D 2 | C 18 | D 0 | D 0 | 33 | 10 |
| 15.存春 | C 6 | A 1 | B 2 | A 6 | C 12 | 27 | 11 |
| 16.浩强 | B 2 | D 2 | A 13 | C 12 | B 7 | 36 | 8 |
| 17.琛宇 | A 13 | B 15 | C 18 | D 0 | A 7 | 53 | 1 |
| 18.文强 | C 6 | A 1 | B 2 | B 6 | D 0 | 15 | 13 |
| 19.小龙 | B 2 | C 13 | D 1 | C 12 | B 7 | 35 | 9 |
| 20.科文 | D 6 | D 2 | C 18 | D 0 | A 7 | 33 | 10 |

结束部分

时间：5分钟



放松活动：

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

指导要点：

(在放松时同步进行)

1. 简单总结今天比赛。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

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



第7节

教学主题：巩固运球射门能力

技能目标：80% 的学生可以基本完成运球射门练习。

情感目标：在足球活动中保持高昂的情绪，学习如何保持专注。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

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



热身（2）：

名称：“抢地瓜”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10m×10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

12个标志物放在中间位置的区域。

规则：两队学生依次运球来中间区域拿标志物，每次只能拿一个，回来击掌后下一个学生出发。

得分方式：获得的标志物最多的队伍获胜。

指导要点：

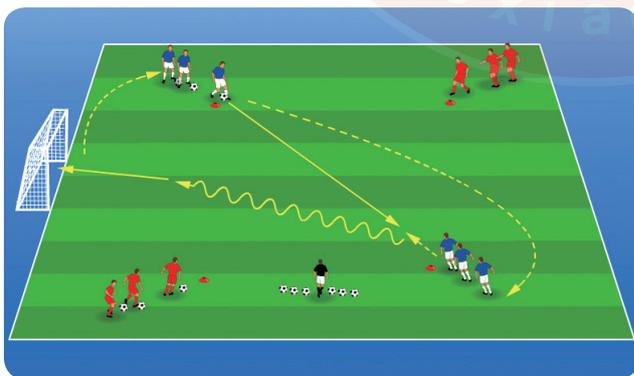
1. 把球保持在身前，不可离球太远。
2. 注意合理加速和减速。

变化：

扩大和缩小到标志物区域的距离。

基本部分（一）

时间：15 分钟



名称：射门练习

器材：标志物、标志服、足球若干、1个球门。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约20m×20m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 两人1球，两人如图对角线站立，其余同学在其身后排队等待。
- 2. 靠近球门的同学将球踢半高球传给对面同伴，停反弹球后完成射门，随后两人交换位置。
- 3. 前组同学离开球门区域后，下一组方可进行练习。

- 4. 左右两组可同时进行。练习一段时间后左右位置互换。

指导要点：

1. 合理运控球，注意射门前的步点调整。
2. 注意射门的角度的选择。
3. 双脚交替进行练习。

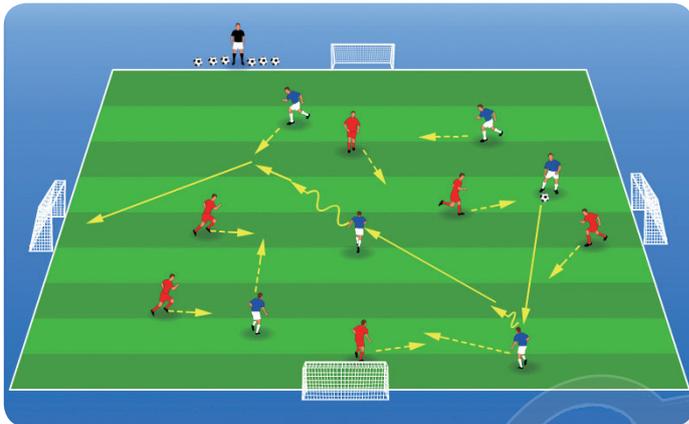
变化：

增加守门员。



基本部分 (二)

时间：20 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服、球门若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 35m x 35m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 场地四边分别设置一个球门（可用标志物代替），共四个球门，每队进攻两个球门及防守两个球门。
- 2. 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：

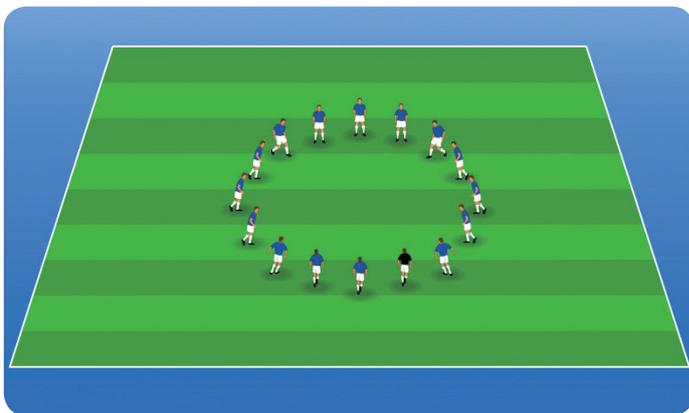
1. 运球时抬头观察周围情况。
2. 射门前注意观察防守队员站位，注意射门角度的选择。
3. 鼓励学生敢于射门，激发学生在比赛中射门得分的欲望。

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)：

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8节

教学主题：巩固接球射门能力

技能目标：80% 的学生可以基本完成接球射门练习。

情感目标：在足球活动中保持高昂的情绪，学习如何保持专注。



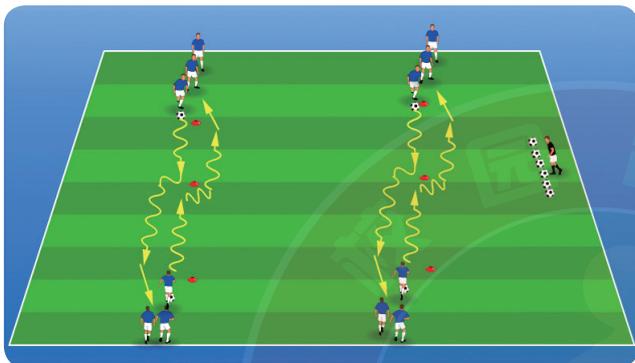
准备部分



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：假动作技术练习

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. 每组学生平均分开，每一侧只需第一名同学持球，其他学生依次排队等候，两侧持球学生同时开始进行练习。

- 2. 持球学生首先向前直线运球，遇到标志物后，在标志物前改变方向到右侧，然后向对面学生运球，完成交接。

指导要点：

1. 一步一运球，避免追球跑。
2. 降低重心，膝盖弯曲。
3. 运球时抬头观察，避免碰触标志物。

4. 双脚练习。

变化：

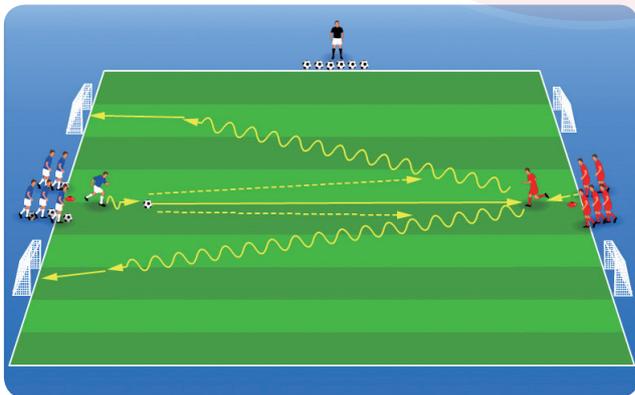
- 可考虑多个假动作技术动作，每人练习3-5次后改变技术动作。



基本部分（一）



时间：15 分钟



名称：接球射门练习

器材：足球、标志物、标志服、球门若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 两人一组，在各自标志物处对面而站，分别为攻守两方。
- 2. 防守方持球，将球传给对面学生，然后上前防守。进攻方得球后攻击对面两个球门的任意一个；如防守者成功抢得足球，攻击相反方向两个球门的任意一个。
- 3. 每回合结束后双方攻守交换。

得分方式：将球打进对方球门。

指导要点：

1. 注意准备控球的部分与接球的方向。
2. 根据防守球员的位置选择第一次触球的基础动作。

3. 提高接球与射门动作的结合速度。

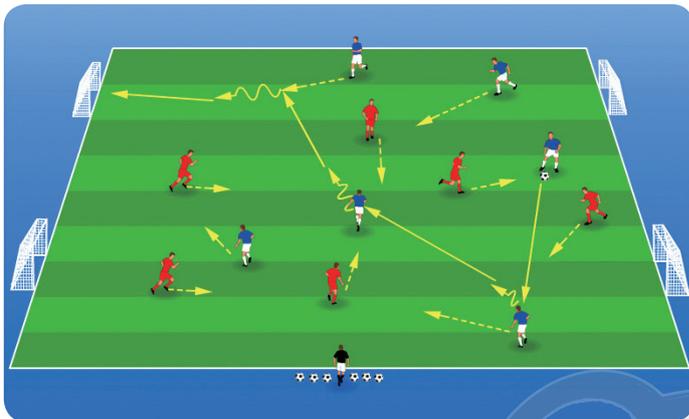
变化：

- 压缩场地空间。



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 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 40m x 30m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 场地两边分别设置两个球门（可用标志物代替），共四个球门，每队进攻两个球门及防守两个球门。
- 2. 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. 同伴间进行积极地呼应。
2. 接球时注意第一次触球的技术动作与接球方向。

3. 提高接球射门的结合速度，敢于尝试射门。

变化：压缩场地空间，换标准大球门。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动：

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

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材，球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第9节

教学主题：熟练2人墙式配合战术

技能目标：70%的学生可以基本掌握墙式配合战术。

情感目标：理解合作对足球的重要性，善于与同伴团结协作。



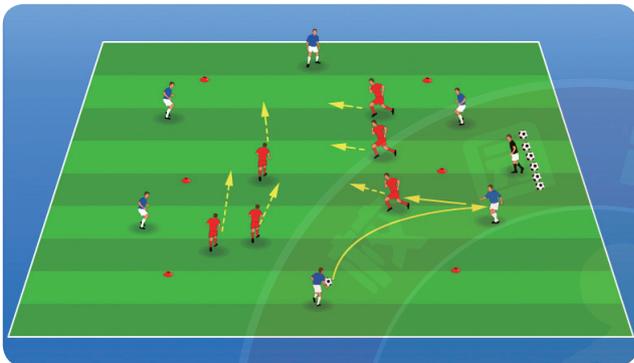
准备部分



时间：10分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

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



热身(2)：

名称：“扔炸弹”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15m×10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 六名掷球学生分别站在规定的边线上掷球，掷球学生只可以在边线上活动，向区域内学生掷球。区域内的学生可以自由躲球。

- 2. 掷球学生可随便选择区域内学生进行投掷，被投掷到的学生即出局。

指导要点：

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

变化：

1. 缩小场地增加难度。
2. 用手抛改成用脚踢。



基本部分(一)



时间：15分钟



名称：墙式配合练习

器材：足球、标志物、标志服若干、球门2个。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约30m×15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 将场地分为三个区域，每个区域攻守各一人。
- 2. 老师发球至1号区域，进攻方同学可向3号区域寻求墙式配合，传球后可进入该区域接应，完成射门；防守方抢下皮球后，也可按照该方法进攻相反方向球门。

- 3. 中间区域同学只能传球后进入两端区域接应，不能运球进入。两端区域同学不得离开该区域。
- 4. 中间区域同学一攻一防后，三个区域同学依次轮换。

得分方式：1v1射门进球得1分，墙式配合进球得2分。

指导要点：

1. 无球者积极跑动接应。
2. 传球后积极进行再次要球。

- 3. 学会与同伴之间利用各种方式进行沟通，寻求合作。

变化：可限制两端区域无球接应者的触球次数。



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 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 40m x 30m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 场地两边分别设置两个球门（可用标志物代替），共四个球门，每队进攻两个球门及防守两个球门。
- 2. 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：

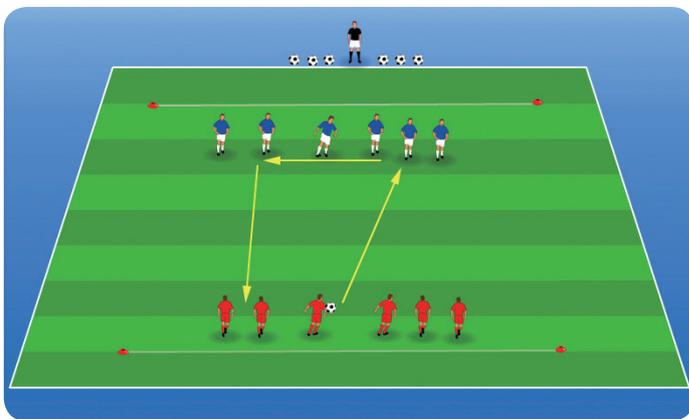
1. 抬头观察同伴、对方的位置，找准时机进行传球及配合。
2. 在比赛中尝试墙式配合。
3. 持续不断地给同伴提供合作的机会，包括传完球之后的再次接应。

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，如果球穿越过线，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 10 节

教学主题：学习 3 人间接墙式配合战术

技能目标：80% 的学生可以基本掌握 3 人配合战术。

情感目标：善于与同伴团结协作，并保持良好积极的合作环境。



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

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 10m x 10m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 设置一块半径 4 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，传球出区域或被抢到球均为失误，传球失误的学生与抢球学生互换角色。

得分方式：传球学生传够十脚球为胜。

指导要点：

1. 注意力集中脚下处于动的状态。
2. 接球时，做好观察和准备姿势，脚下保持移动。
3. 选择防守薄弱的地方传球，如两名抢球学生的中间位置。

4. 无球学生应移动起来以制造空当，不应在原地等球。

变化：

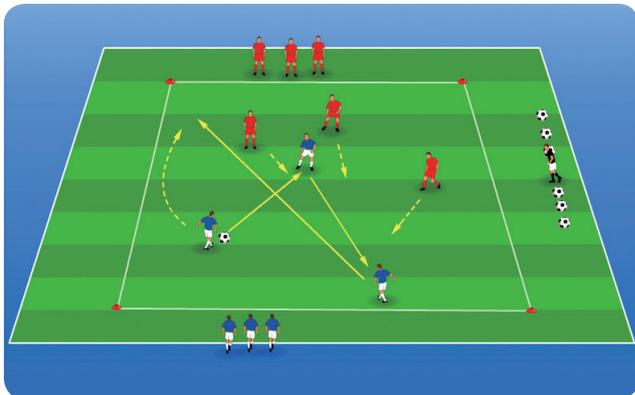
1. 缩小场地增加难度。
2. 增加抢球人。



基本部分（一）



时间：15 分钟



名称：3 人间接墙式配合练习

器材：足球、标志物、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 15m x 10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 三人一组，在各自标志物处对面而站。
- 2. 进攻方持球，将球传给队友，然后快速向前跑动，队友回给第三个队友，第三队友接球后传给向前插的队友，完成间接墙式配合。如防守者成功抢得足球，向相反方向进攻。
- 3. 两分钟后换组进行。

指导要点：

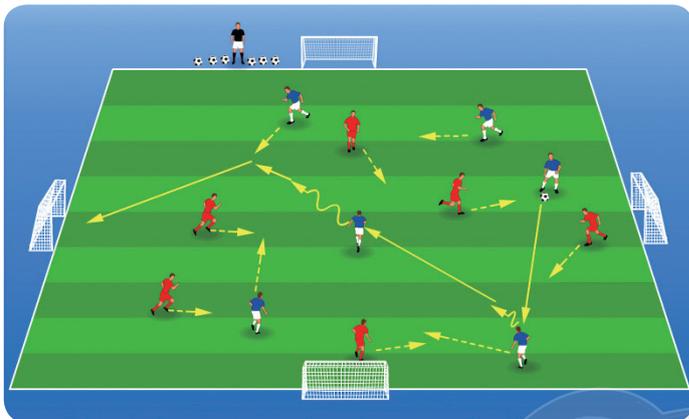
1. 抬头观察同伴位置，相互交流。
2. 积极无球跑动，为同伴创造空间。
3. 拉开空间进行接应，加强场上的交流。

4. 注意传球的时机，准确性，力度与隐蔽性。
5. 传球后立即进行跑动要球，通过跑动换位摆脱防守人。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服、球门若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 35m x 35m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 场地四边分别设置一个球门（可用标志物代替），共四个球门，每队进攻两个球门及防守两个球门。
- 2. 将学生分成两队进行比赛，根据小场比赛规则进行。

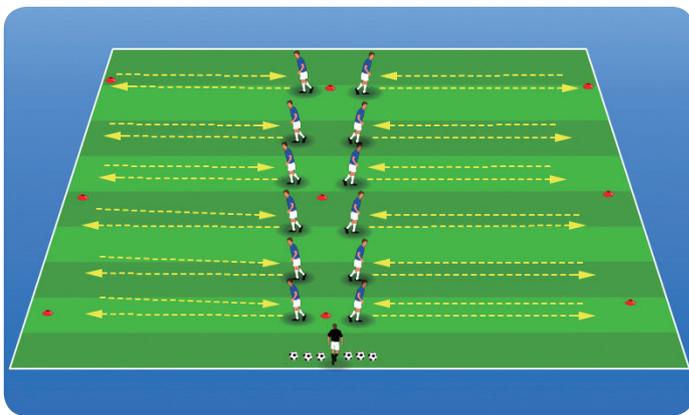
指导要点：

1. 抬头观察周围情况，积极进行交流沟通。
2. 积极无球跑动，为同伴创造传球空间。
3. 持续不断的给同伴提供合作的机会，包括传完球后的再次支援。

4. 在比赛中尝试墙式配合与间接墙式配合。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动：

- 1. 统一进行放松慢跑。
- 2. 动态牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
- 3. 组织学生回收训练器材及场地垃圾。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

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



第11节

教学主题：巩固3人间接墙式配合战术

技能目标：80%的学生可以基本掌握3人间接墙式配合战术。

情感目标：善于与同伴团结协作，并保持良好积极的合作环境。

 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：“接炸弹”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10m×10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 分为两队，抛球学生每人一球。

- 2. 抛球学生柔和地向中间学生依次抛空中球，抛球同时大声喊“头球”或“抱球”的口令，接球学生根据口令或头球回传，或抱球后抛回。接球学生不能接同一人传球。

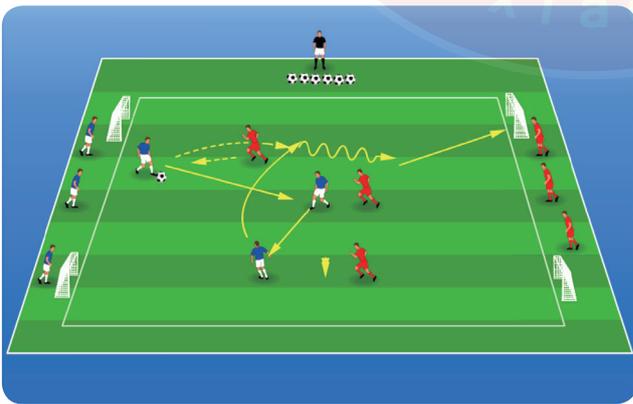
指导要点：

1. 注意力集中，观察来球方向，快速进行反应。
2. 保持移动的状态。

变化：

教师改变指令。

 基本部分(一)

 时间：15分钟


名称：3人间接墙式配合练习

器材：标志物、标志服、足球若干、4个小球门。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15m×10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 三人一组，分别守2个小球门。
- 2. 进攻方持球，将球传给队友，然后快速向前跑动，队友回给第三个队友，第三队友接球后传给向前插的队友，完成间接墙式配合。如防守者成功抢得足球，向相反方向进攻。
- 3. 两分钟后换组进行。

得分方式：

1. 射门进球得1分。
2. 出现墙式配合+1分。

指导要点：

1. 抬头观察同伴位置，相互交流。

2. 无球跑动，为同伴创造空间。

3. 积极接应，传球后快速跑动。

4. 注意传球的时机，准确性，力度。

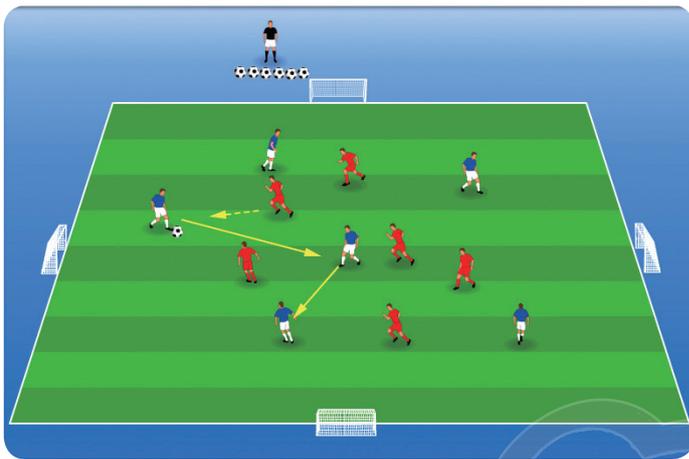
5. 传球的隐蔽性，不可盲目失球。

6. 在控制球权的情况下，不断尝试墙式配合。



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 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 35m×35m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 场地四边分别设置一个球门（可用标志物代替），共四个球门，每队进攻两个球门及防守两个球门。
- 2. 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：

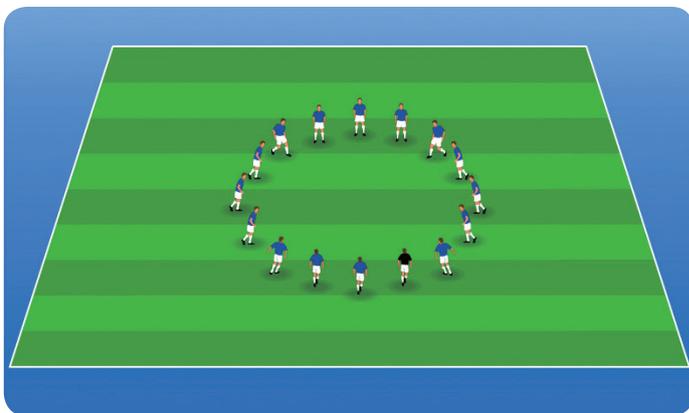
1. 抬头观察周围情况，积极进行交流沟通。
2. 积极无球跑动，为同伴创造传球空间。
3. 持续不断的给同伴提供合作的机会，包括传完球后的再次支援。

4. 在比赛中尝试墙式配合与间接墙式配合。
5. 注意传球的隐蔽性，提高配合的成功率。

变化：扩大场区，增加空间。

结束部分

时间：5 分钟



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 12 节

教学主题： 比赛课

技能目标： 80% 的学生了解比赛规则，80% 的学生可以在比赛中熟练运用组合技术。

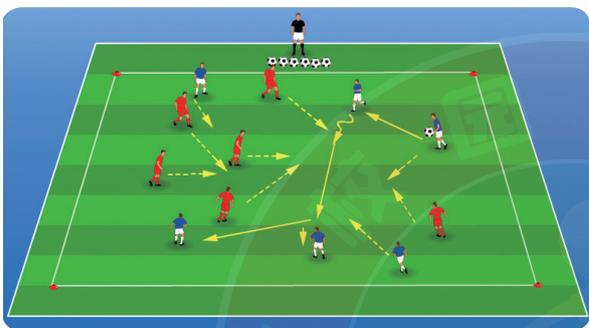
情感目标： 在足球活动中主动与同伴交流，积极，关心和帮助他人，以正确态度对待比赛胜负。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习： 复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

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



热身（2）：

名称： “计数橄榄球”游戏

器材： 标志物、标志服、足球若干。

人数： 约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 约15m×10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

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

得分方式： 同组内传递5次得1分。

指导要点：

1. 培养相互间的合作意识。
2. 注意观察周围的情况。

3. 脚下时刻保持移动的状态。

变化：

增加得分的传递次数。

基本部分

时间：30 分钟



名称： 比赛

器材： 标志物、标志服、足球、球门若干。

人数： 约10人为一组分2队，可考虑每队指定1名小队长

场地： 约25m×15m为一组，可视实际情况略作调整。

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 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，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. 注意安全与自我保护。



基本部分

名称：比赛场次

示例一队员得分与比赛轮次表

| 轮次 | 比赛比分 | 队员得分 |
|--------|------|-------------------|
| 第一轮 | | |
| A vs B | 3—2 | A 10+3=13 B 0+2=2 |
| C vs D | 1—1 | C 5+1=6 D 5+1=6 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |
| 第二轮 | | |
| A vs B | 1—5 | A 0+1=1 B 10+5=15 |
| C vs D | 3—2 | C 10+3=13 D 0+2=2 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |
| 第三轮 | | |
| A vs B | 3—2 | A 10+3=13 B 0+2=2 |
| C vs D | 8—1 | C 10+8=18 D 0+1=1 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |
| 第四轮 | | |
| A vs B | 1—1 | A 5+1=6 B 5+1=6 |
| C vs D | 2—0 | C 10+2=12 D 0+0=0 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |
| 第五轮 | | |
| A vs B | 2—2 | A 5+2=7 B 5+2=7 |
| C vs D | 2—0 | C 10+2=12 D 0+0=0 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |

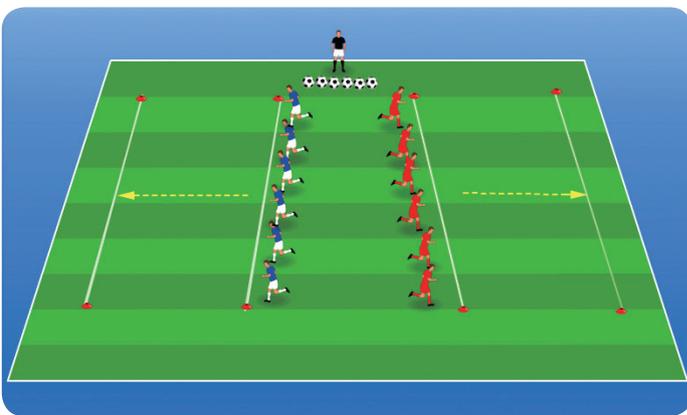
名称：学生得分表

示例一队员得分与比赛轮次表

| 队员 | 第一轮 | 第二轮 | 第三轮 | 第四轮 | 第五轮 | 总得分 | 排名 |
|-------|------|------|------|------|------|-----|----|
| 1.浩然 | A 13 | C 13 | B 2 | D 0 | C 12 | 40 | 5 |
| 2.文峰 | D 6 | B 15 | A 13 | B 6 | D 0 | 40 | 5 |
| 3.敏浩 | C 6 | C 13 | B 2 | C 12 | A 7 | 40 | 5 |
| 4.宇轩 | B 2 | A 1 | C 18 | D 6 | C 12 | 39 | 6 |
| 5.文晨 | A 13 | D 2 | D 1 | C 12 | B 7 | 35 | 9 |
| 6.一凡 | D 6 | B 15 | A 13 | B 6 | C 12 | 52 | 2 |
| 7.晨雨 | C 6 | A 1 | B 2 | A 6 | D 0 | 15 | 13 |
| 8.浩辰 | D 6 | B 15 | C 18 | D 0 | C 7 | 46 | 3 |
| 9.文松 | A 13 | C 13 | D 1 | B 6 | D 0 | 33 | 10 |
| 10.子轩 | B 2 | A 1 | D 1 | A 6 | B 7 | 17 | 12 |
| 11.壮壮 | C 6 | D 2 | A 13 | B 6 | C 12 | 39 | 5 |
| 12.宝俊 | B 2 | B 15 | D 1 | C 12 | A 7 | 37 | 7 |
| 13.俊杰 | D 6 | C 13 | A 13 | A 6 | B 7 | 45 | 4 |
| 14.子辰 | A 13 | D 2 | C 18 | D 0 | D 0 | 33 | 10 |
| 15.春春 | C 6 | A 1 | B 2 | A 6 | C 12 | 27 | 11 |
| 16.浩强 | B 2 | D 2 | A 13 | C 12 | B 7 | 36 | 8 |
| 17.琛宇 | A 13 | B 15 | C 18 | D 0 | A 7 | 53 | 1 |
| 18.文强 | C 6 | A 1 | B 2 | B 6 | D 0 | 15 | 13 |
| 19.小龙 | B 2 | C 13 | D 1 | C 12 | B 7 | 35 | 9 |
| 20.科文 | D 6 | D 2 | C 18 | D 0 | A 7 | 33 | 10 |

结束部分

时间：5分钟



放松活动：

1. 慢跑。
2. 动态牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
3. 组织学生回收训练器材及场地垃圾。

指导要点：

(在放松时同步进行)

1. 简单总结今天比赛。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。
4. 培养爱护器材，球场的习惯
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第 13 节

教学主题：提高 2v2 压迫与保护技术

技能目标：80% 的学生可以基本掌握 2vs2 压迫与保护战术。

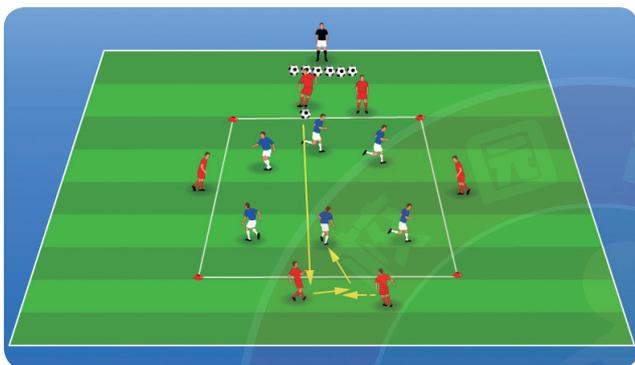
情感目标：理解合作对足球的重要性，善于与同伴团结协作。

准备部分

 时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

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



热身（2）：

名称：“围场打狼”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 10m×10m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 将学生分为两组，一组十人在区域内当“狼”，一组五人在区域外当“猎人”，场外学生用一个足球当“猎枪”。

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

得分方式：击中的“狼”最多的一组获胜。

指导要点：

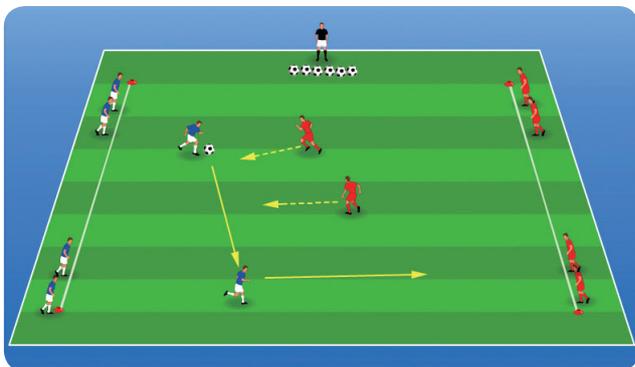
1. 提高传球的准确性与速度。
2. 除规则外并不限制传球的脚法。

变化：

改变场地大小。

基本部分（一）

 时间：15 分钟



名称：2v2 压迫与保护练习

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：15m×10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在区域内进行 2v2，进攻学生拿球，最近的防守学生快速压迫，另一个学生进行保护。
- 2. 每 1 分钟进行换组。

得分方式：踩线得分。

指导要点：

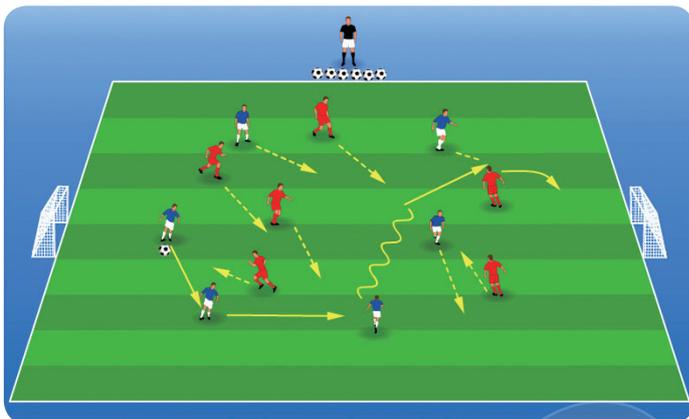
1. 离球近的防守人对持球人快速压迫。
2. 第二防守人进行保护。

3. 压迫人封堵传球路线，重心降低，不轻易伸脚。
4. 保护队友注意位置，封堵传球路线。



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 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 40m x 30m，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. 积极参与防守，尤其是丢球后的快速反抢。
2. 第二防守人进行保护。
3. 压迫人封堵传球路线，重心降低，不轻易伸脚。

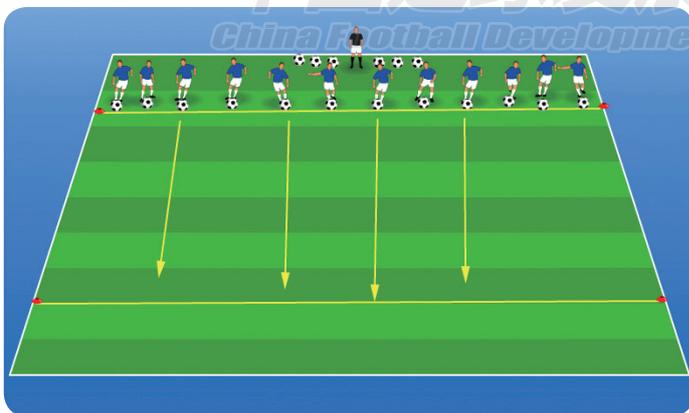
4. 保护队友注意位置，封堵传球路线。

变化：

可设立自由人，以创造射门机会。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动 (1)

12 名学生从底线将球踢出，踢出的球距离对面底线最近的学生获胜并奖励前三名。

放松活动 (2)：

- 1. 统一进行整理放松活动。
- 2. 静力性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. 在放松的同时由教师引导学生回忆今天所学到的技术要点。

2. 对放松小游戏进行鼓励与点评，提出要学会控制踢球的力度。
3. 表扬积极参与的学生，鼓励其他学生。
4. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第14节

教学主题：中考足球项目练习课（运球绕杆）

技能目标：80% 的学生掌握运球变向的技术要点，80% 的学生可以了解中考考试要求。

情感目标：在练习中，培养学生坚持不懈与不惧困难的优良品质。



准备部分



时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

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



热身（2）：

名称：“穿针引线”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10m×10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

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

指导要点：

1. 熟练运球基本技术，注意身体协调跑动，与球结合好。
2. 抬头观察。

3. 双脚灵活的触球与控制球。

变化：

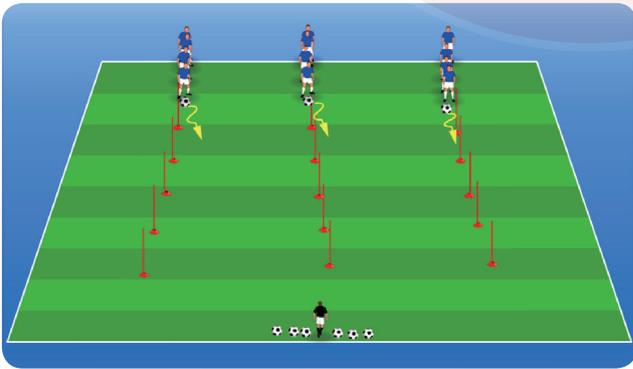
1. 缩小场地增加难度。
2. 加防守的学生。



基本部分（一）



时间：20 分钟



名称：运球绕杆练习

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：30m×10m，可视实际情况略作调整。

方法：

5米为间距摆放标志盘。

- 1. 分成三组进行运球绕杆练习。
- 2. 一只脚内外侧运球。
- 3. 两只脚内侧扣球。
- 4. 两只脚外侧扣球。

指导要点：

1. 认真向学生示范每一个动作环节。
2. 让学生由慢向快逐渐过渡。
3. 运球时重心降低，注意触球的力量。

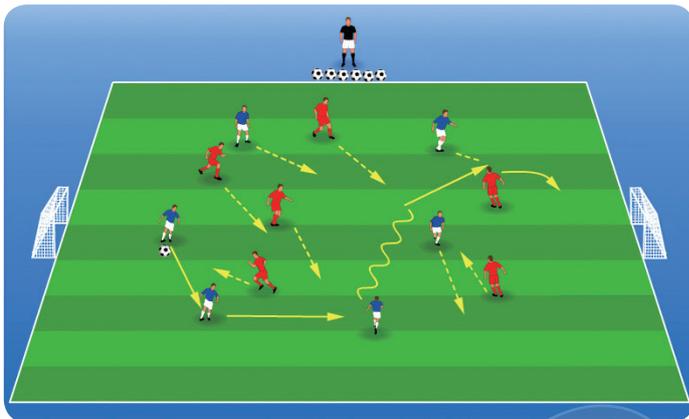
变化：

1. 增加或缩短标志物的距离。
2. 要求学生以不同的速度和姿势通过。
3. 进行接力比赛。



基本部分（二）

时间：10 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 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 40m x 30m，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. 抬头观察周围情况，注意防守人的站位。
2. 在控制球的情况下，利用变向、变速、假动作的变化来摆脱对方。

3. 积极跑动，充分利用场区空间。

变化：
运球踩线得分。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动：

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

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材，球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第 15 节

教学主题：学习 3 人压迫、保护、平衡战术

技能目标：70% 的学生可以基本掌握 2v2 防守战术。

情感目标：善于与同伴团结协作，培养学生不怕困难、敢于挑战的精神。

准备部分

 时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

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



热身（2）：

名称：“输送弹药”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 10m x 10m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

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

指导要点：

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

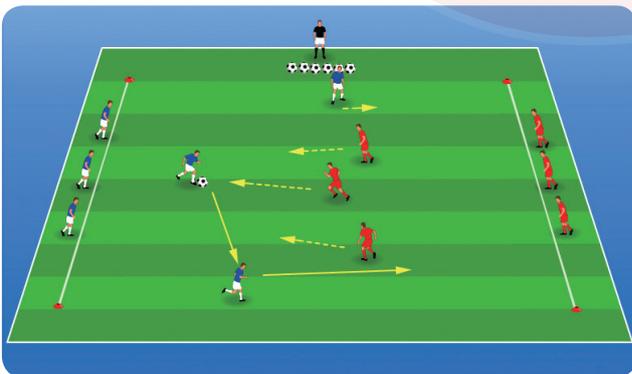
4. 移动中接应，大声呼应，把球停向传球目标方向。

变化：

缩小场地增加难度。

基本部分（一）

 时间：10 分钟



名称：3 人压迫、保护、平衡练习

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：15m x 10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在区域内进行 3v3，进攻学生拿球，最近的防守学生快速压迫，另一个学生进行保护，离球远的学生进行平衡（盯人和盯位）。
- 2. 每 2 分钟进行换组。

得分方式：踩线得分。

指导要点：

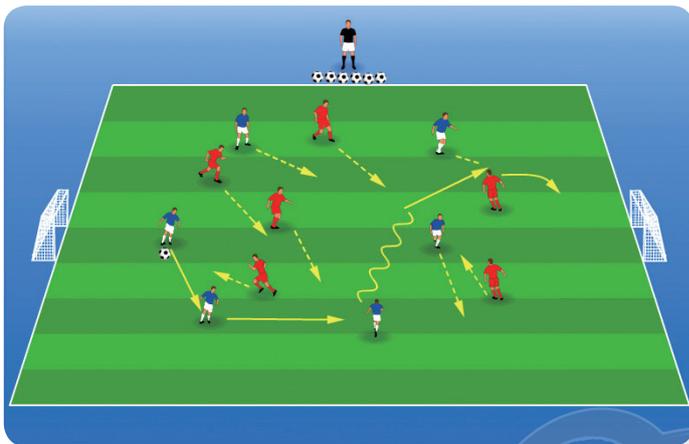
1. 离球近的防守人对持球人快速压迫。
2. 第二防守人进行保护，第三防守人进行平衡。
3. 压迫人封堵传球路线，重心降低，不轻易伸脚。

4. 保护队友注意位置，封堵传球路线。
5. 平衡队友集中注意，注意观察，盯人和盯位。



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 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 40m x 30m，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：

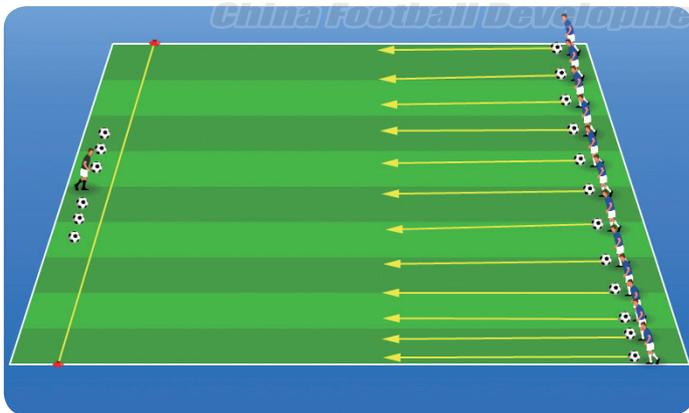
1. 积极参与防守，尤其是丢球后的快速反抢。
2. 离球近的防守人对持球人快速压迫。
3. 第二防守人进行保护，第三防守人进行平衡。
4. 压迫人封堵传球路线，重心降低，不轻易伸脚。

5. 保护队友注意位置，封堵传球路线。

6. 平衡队友集中注意，注意观察，盯人和盯位。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动 (1)：

12 名学生从底线将球踢出，踢出的球距离对面底线最近的学生获胜并奖励前三名。

放松活动 (2)：

- 1. 统一进行整理放松活动。
- 2. 静力性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. 在放松的同时由教师引导学生回忆今天所学到的技术要点。
2. 对放松小游戏进行鼓励与点评，提出要学会控制踢球的力度。

3. 表扬积极参与的学生，鼓励其他学生。

4. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第 16 节

教学主题：巩固 3 人压迫、保护、平衡战术

技能目标：80% 的学生可以基本掌握 3 人压迫、保护、平衡战术。

情感目标：注重团队合作，培养学生有责任的、坚毅的完成自己的练习任务。

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：4v2 传抢练习

器材：标志服、标志物、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：20m×15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 分成 2 组进行 4v2 传抢练习。
- 2. 规定时间结束后改变防守队员。

指导要点：

1. 离球近的防守人对持球人压迫。
2. 第二防守人进行保护。

3. 压迫人封堵传球路线，重心降低，不轻易伸脚。
4. 保护队友注意位置。

基本部分（一）

时间：15 分钟



名称：3 人压迫、保护、平衡练习

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：15m×10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在区域内进行 3v3，进攻学生拿球，最近的防守学生快速压迫，另一个学生进行保护，离球远的学生进行平衡（盯人和盯位）。
- 2. 每 2 分钟进行换组。

得分方式：射门得分。

指导要点：

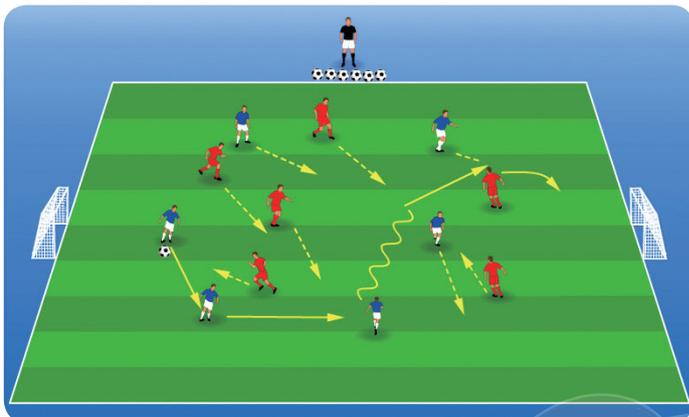
1. 离球近的防守人对持球人快速压迫。
2. 第二防守人进行保护，第三防守人进行平衡。
3. 压迫人封堵传球路线，重心降低，不轻易伸脚。

4. 保护队友注意位置，封堵传球路线。
5. 平衡队友集中注意，注意观察，盯人和盯位。



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 人为一组, 可考虑每组指定 1 名小组长。

场地: 约 40m×30m, 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. 积极参与防守, 尤其是丢球后的快速反抢。
2. 离球近的防守人对持球人快速压迫。
3. 第二防守人进行保护, 第三防守人进行平衡。
4. 压迫人封堵传球路线, 重心降低, 不轻易伸脚。

5. 保护队友注意位置, 封堵传球路线。
6. 平衡队友集中注意, 注意观察, 盯人和盯位。

结束部分

时间: 5 分钟



放松活动:

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

指导要点:

(在放松时同步进行)

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

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



第 17 节

教学主题：中考足球项目练习课（运球绕杆）

技能目标：80% 的学生掌握运球变向的技术要点，90% 的学生可以了解中考考试要求。

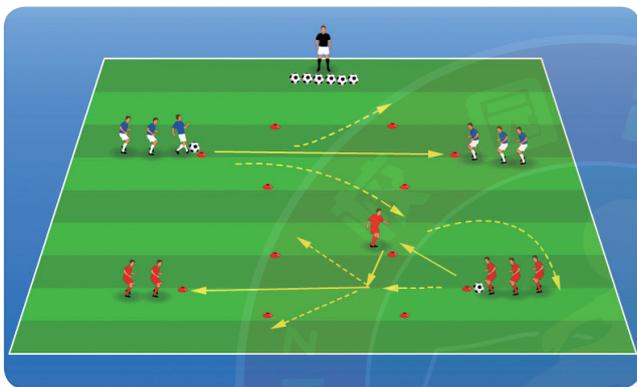
情感目标：在练习中培养学生坚持不懈与不惧困难的优良品质。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

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



热身（2）：

名称：墙式配合技术练习

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：20m×20m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 每组同学平均分开，每组需 1 球，其他同学依次排队等候。
- 2. 持球人将球从中间标志物内传给对面同学，然后向该同学移动，并在靠近远端标志物时向左或向右接球，与对面同学形成墙式配合。
- 3. 完成配合后到临近队尾排队等候，依次循环练习。

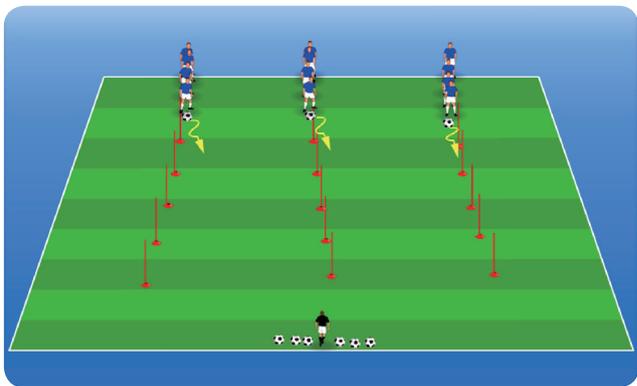
指导要点：

1. 短传的力量、方向和轨迹。
2. 接球前的准备动作。
3. 接球的速度和角度。
4. 双脚练习。

变化：可限制触球次数。

基本部分（一）

时间：20 分钟



名称：运球绕杆练习

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：30m×10m，可视实际情况略作调整。

方法：

5 米为间距摆放标志盘。

- 1. 分成三组进行运球绕杆练习。
- 2. 单脚的内侧、脚外侧运球。
- 3. 双脚的内侧扣球绕杆。
- 4. 双脚的外侧扣球绕杆。

指导要点：

1. 认真向学生示范每一个动作环节。
2. 让学生由慢向快逐渐过渡。
3. 运球时重心降低，注意触球的力量。

变化：

1. 增加或缩短标志物的距离。
2. 要求学生以不同的速度和姿势通过。
3. 进行接力比赛。



基本部分 (二)

时间：20 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 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 40m x 30m，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. 积极参与防守，尤其是丢球后的快速反抢。
2. 第二防守人进行保护。
3. 压迫人封堵传球路线，重心降低，不轻易伸脚。

4. 保护队友注意位置，封堵传球路线。

变化：

可设立自由人，以创造射门机会。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动：

- 1. 学生 2 人一组结合球进行放松。
- 2. 由教师示范，2 名学生背靠背分别以不同方式（例如左侧、右侧、头顶、胯下接到同伴递来的足球）。
- 3. 结束后组织学生回收场地器材。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 放松活动应当做的慢一点，不要求学生完成的频率。
2. 学生在传递足球的同时应当主动伸展关节。

3. 教师向学生询问本节课所学的技术要点。

4. 2 人要进行沟通，培养学生之间默契程度。



第 18 节

教学主题：比赛课

技能目标：80% 的学生了解比赛规则，90% 的学生可以熟练运用比赛中的组合技术。

情感目标：在合作环境中与同伴友好相处；让学生自己说出是否和同伴积极合作。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

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



热身（2）：

名称：运球练习

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25m×15m为一组（在比赛场地内），可视实际情况略作调整。

方法：将学生在规定场地内进行自由运球，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

指导要点：

1. 运球时需要抬头观察。
2. 控制好触球力量。

3. 注意变速变向。

4. 保护队友注意位置。

基本部分

时间：30 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球、球门若干。

人数：约10人为一组分2队，可考虑每队指定1名小队长。

场地：约25m×15m为一组，可视实际情况略作调整。

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 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，具体可参考图示。
- 4. 按图示计算每名同学得分，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。



基本部分

名称：比赛场次

示例一队员得分与比赛轮次表

| 轮次 | 比赛比分 | 队员得分 |
|--------|------|-------------------|
| 第一轮 | | |
| A vs B | 3-2 | A 10+3=13 B 0+2=2 |
| C vs D | 1-1 | C 5+1=6 D 5+1=6 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |
| 第二轮 | | |
| A vs B | 1-5 | A 0+1=1 B 10+5=15 |
| C vs D | 3-2 | C 10+3=13 D 0+2=2 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |
| 第三轮 | | |
| A vs B | 3-2 | A 10+3=13 B 0+2=2 |
| C vs D | 8-1 | C 10+8=18 D 0+1=1 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |
| 第四轮 | | |
| A vs B | 1-1 | A 5+1=6 B 5+1=6 |
| C vs D | 2-0 | C 10+2=12 D 0+0=0 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |
| 第五轮 | | |
| A vs B | 2-2 | A 5+2=7 B 5+2=7 |
| C vs D | 2-0 | C 10+2=12 D 0+0=0 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |

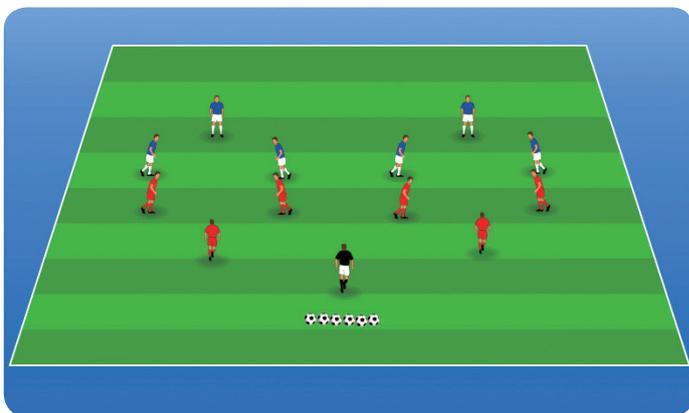
名称：学生得分表

示例一队员得分与比赛轮次表

| 队员 | 第一轮 | 第二轮 | 第三轮 | 第四轮 | 第五轮 | 总得分 | 排名 |
|-------|------|------|------|------|------|-----|----|
| 1.浩然 | A 13 | C 13 | B 2 | D 0 | C 12 | 40 | 5 |
| 2.文峰 | D 6 | B 15 | A 13 | B 6 | D 0 | 40 | 5 |
| 3.敏浩 | C 6 | C 13 | B 2 | C 12 | A 7 | 40 | 5 |
| 4.宇轩 | B 2 | A 1 | C 18 | D 6 | C 12 | 39 | 6 |
| 5.文晨 | A 13 | D 2 | D 1 | C 12 | B 7 | 35 | 9 |
| 6.一凡 | D 6 | B 15 | A 13 | B 6 | C 12 | 52 | 2 |
| 7.晨雨 | C 6 | A 1 | B 2 | A 6 | D 0 | 15 | 13 |
| 8.浩辰 | D 6 | B 15 | C 18 | D 0 | C 7 | 46 | 3 |
| 9.文松 | A 13 | C 13 | D 1 | B 6 | D 0 | 33 | 10 |
| 10.子轩 | B 2 | A 1 | D 1 | A 6 | B 7 | 17 | 12 |
| 11.壮壮 | C 6 | D 2 | A 13 | B 6 | C 12 | 39 | 5 |
| 12.宝俊 | B 2 | B 15 | D 1 | C 12 | A 7 | 37 | 7 |
| 13.俊杰 | D 6 | C 13 | A 13 | A 6 | B 7 | 45 | 4 |
| 14.子辰 | A 13 | D 2 | C 18 | D 0 | D 0 | 33 | 10 |
| 15.春春 | C 6 | A 1 | B 2 | A 6 | C 12 | 27 | 11 |
| 16.浩强 | B 2 | D 2 | A 13 | C 12 | B 7 | 36 | 8 |
| 17.琛宇 | A 13 | B 15 | C 18 | D 0 | A 7 | 53 | 1 |
| 18.文强 | C 6 | A 1 | B 2 | B 6 | D 0 | 15 | 13 |
| 19.小龙 | B 2 | C 13 | D 1 | C 12 | B 7 | 35 | 9 |
| 20.科文 | D 6 | D 2 | C 18 | D 0 | A 7 | 33 | 10 |

结束部分

时间：5分钟



放松活动：

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

指导要点：

(在放松时同步进行)

1. 简单总结今天比赛。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

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



第 19 节

第一学期理论课

* 推荐内容：

- (一) 进一步学习竞赛规则。
- (二) 学习足球运动中常用的动作术语或战术术语。
- (三) 介绍足球比赛中常用的阵型，如 442，433，352 等。





第 20 节

教学主题：比赛课

技能目标：90% 的学生了解比赛规则，90% 的学生可以熟练运用比赛中的组合技术。

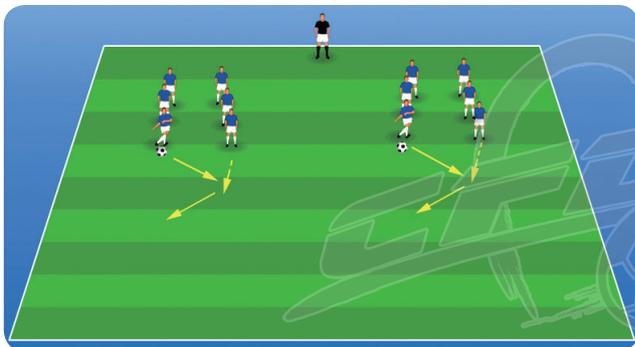
情感目标：锻炼学生自我思考问题的能力，给予学生充分的想象空间，活跃学生思维意识。

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：2人行进间传球练习

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：20m x 15m，可视实际情况略作调整。

方法：

2人行进间配合传球，墙式配合。

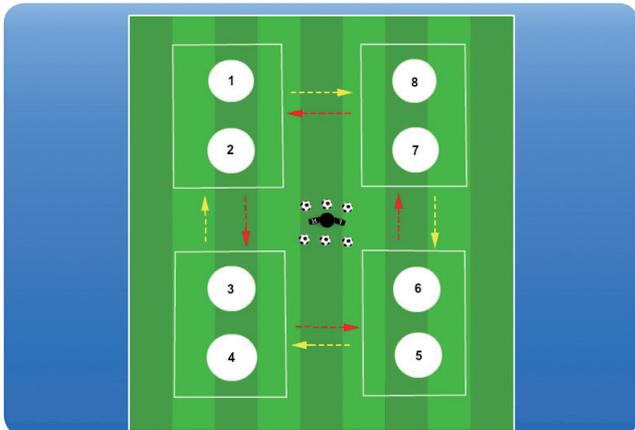
指导要点：

1. 要有眼神和言语交流，无球人靠近接应。
2. 传球人控制传球力量，传到接球人的外侧脚。

3. 接球人做球力量和角度控制好。
4. 前插学生注意速度的变化。

基本部分

时间：25 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球、球门若干。

人数：约12人为一队分成8队，可考虑每队指定1名小队长

场地：约25m x 15m为一组分4个区域，可视实际情况略作调整。

方法：

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

规则：比赛时间为5分钟，进行4轮比赛。每轮比赛结束后休息1分钟。

得分方式：

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

指导要点：

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



队伍表彰

时间：5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. 统一进行放松慢跑。
- 2. 动态牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
- 3. 组织学生回收训练器材及场地垃圾。

指导要点：

(在放松时同步进行)

1. 简单总结今天比赛。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。
4. 培养爱护器材，球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

初中三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：能够形成足球运动习惯，每周有较为固定的次数与时间参与足球活动。

第二学期达成目标的表现：

有参与足球运动的锻炼习惯，每周有较为固定的次数与时间参与足球活动，并能够合理安排，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：通过体验足球活动初步形成积极向上的体育态度。

第二学期达成目标的表现：

通过体验多种多样的足球活动，获得运动乐趣，并认识到足球运动等体育锻炼与学习的重要意义，初步形成积极向上的体育态度。

二 运动技能

学习足球运动知识

学习目标 1：进一步丰富足球运动知识。

第二学期达成目标的表现：

对足球运动中的现象与问题有较深的认识，并深入了解足球比赛规则。

学习目标 2：掌握足球战术的基本术语与方法。

第二学期达成目标的表现：

能够理解并应用足球运动中常用的动作术语或战术术语，并掌握运动中简单的自我调节和改进的能力。

学习目标 3：能够简单分析足球比赛。

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，并能够简要分析足球比赛。



掌握简单的足球运动技术和方法

学习目标 1：掌握并能运用多种足球技术及技术组合。

第二学期达成目标的表现：

1. 进一步强化运控球、传接球、射门等基本技术技能并能够在运动与对抗中进行运用。
2. 注重学生在比赛中技术的规范性与灵活运用。
3. 强调左右脚全面发展，注重学生技术衔接能力的连贯性和协调性。
4. 注重培养学生的个人特长技术。

学习目标 2：掌握足球的基础战术。

第二学期达成目标的表现：

1. 掌握简单的配合，具备基本的战术协同意识，初步了解十一人制的常用阵型并能在比赛中运用。
2. 战术练习中强调主动观察以及跑位的合理性与实效性，注重协作能力培养。
3. 注重学生在不同位置上的角色轮换，避免过早给学生定型位置。

增强安全意识和防范能力

学习目标：掌握足球运动中有关安全避险的知识和简单处理方法，学会保护自己 and 他人。

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，学会在对抗中保护自己 and 他人。
3. 注意足球运动中的安全避险知识与方法，并将安全运动的意识迁移到日常生活中。

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：通过足球运动初步了解生活方式与健康的关系。

第二学期达成目标的表现：

1. 了解营养、睡眠、吸烟、饮酒等与健康的关系。
2. 建立运动保健意识，养成良好的生活习惯。
3. 注意根据学生的青春期发育特点进行有针对性的处理。

全面发展体能和健身能力

学习目标：在足球运动中提高灵敏性、速度、力量、心肺耐力和健身能力。

第二学期达成目标的表现：

1. 发展多种与足球运动相关的灵敏、速度、力量、心肺耐力能力。
2. 通过足球运动培养学生的一般健身能力。

四 心理健康与社会适应

培养坚强的意志品质

学习目标：主动克服困难，具有坚决果断的决策能力。

第二学期达成目标的表现：

1. 主动完成有一定困难的足球活动，在足球活动中能够表现出坚强、勇敢的志品质。
2. 对自己充满自信，有自己的主见，并能在足球活动中果断决策。

学会调控情绪的方法

学习目标：积极应对在足球活动中的挫折并保持积极稳定的情绪。

第二学期达成目标的表现：

1. 在逆境中能够保持乐观积极的心态。
2. 能够良好地控制自己的情绪，进行自我激励与调节。

形成合作意识和能力

学习目标：在足球活动中树立集体荣誉感。

第二学期达成目标的表现：

充分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：遵守足球运动规则和自我规范体育行为，并迁移到日常生活中。

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、尊重对手。
3. 学会尊重较弱者，并有帮助的意识。
4. 爱护场地、器材。
5. 弘扬足球运动公平竞赛的精神。
6. 在学生中树立学习与体育模范与榜样，加强引导。



第1节

教学主题：提高运控球能力

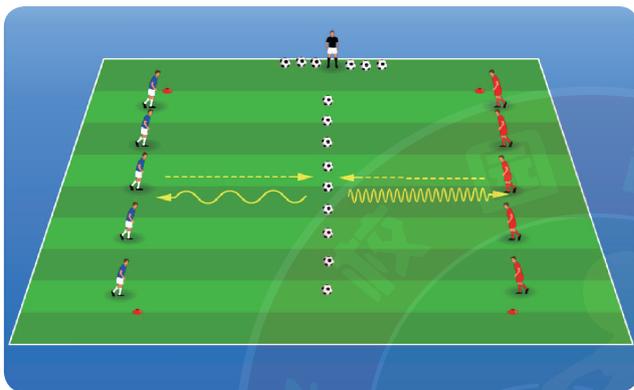
技能目标：让80%的学生掌握运控球技术。

情感目标：学习如何调整心态，用平和的心态面对周围的变化。

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：“抢萝卜”游戏

器材：标志物、标志服、标志桶、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10m×10m，可视实际情况略作调整。

方法：

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

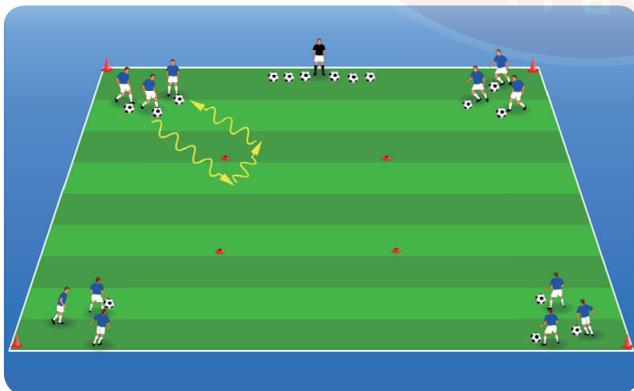
指导要点：

1. 脚下保持动起来的状态，选择最为快速的持球转身动作。

2. 学会抬头观察前方及周围的情况。
3. 运球时控制好触球力量。

基本部分(一)

时间：15分钟



名称：运球变向练习

器材：足球、标志物、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10m×10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 四名同学同时向中心运球，遇到标志物向逆时针方向变向运球。
- 2. 回到原点后，下一名同学重复相同的动作。
- 3. 左右脚都进行。

指导要点：

1. 注意力集中，注意教师的指令。
2. 一步一运，将球保持在身前合理位置。
3. 把球保持在身前可控位置。

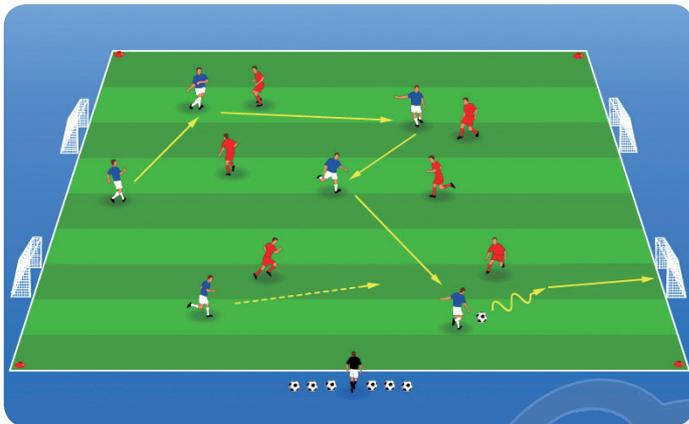
变化：

结合假动作。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服、球门若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 40m×30m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 场地两边分别设置两个球门（可用标志物代替），共四个球门，每队进攻两个球门及防守两个球门。
- 2. 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：

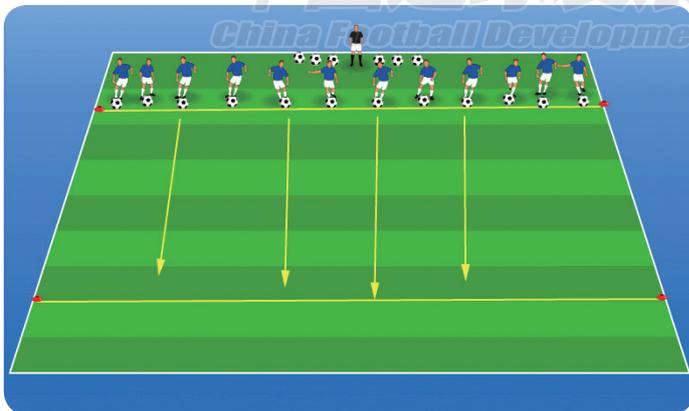
1. 运球时抬头观察周围情况。
2. 充分利用场区，学会向场内更大的空间跑动运控球。

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）

12 名学生从底线将球踢出，踢出的球距离对面底线最近的学生获胜并奖励前三名。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行整理放松活动。
- 2. 静力性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. 在放松的同时由教师引导学生回忆今天所学到的技术要点。

2. 对放松小游戏进行鼓励与点评，提出要学会控制踢球的力度。
3. 表扬积极参与的学生，鼓励其他学生。
4. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第2节

教学主题：学习 1v2 进攻战术

技能目标：让 80% 的学生掌握 1v2 进攻战术。

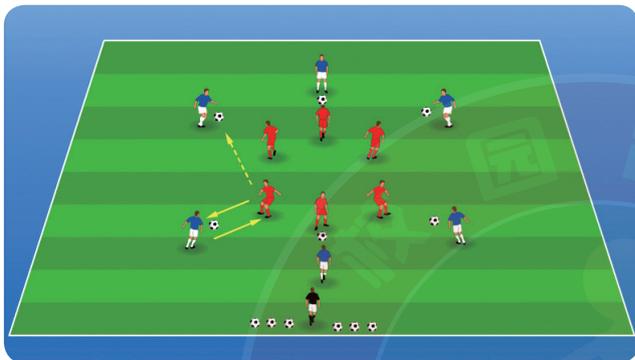
情感目标：努力完成足球游戏中任务；让学生自己反省并说出完成的情况。

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：脚弓停半高球练习

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 10m x 10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 第一组同学手持球围成圆圈，每人 1 球。第二组在圆圈内，每人对应不同的持球同学。
- 2. 老师示意开始后，无球同学接持球同学手抛球，用脚弓将球停好，然后回传。

- 3. 完成后，无球同学离开自己的位置，慢跑寻找其他持球同学做相同练习。

指导要点：

1. 无球同学接球前的准备。
2. 髋关节外展，使用脚内侧停球。

3. 双脚练习。

- 变化：
每人约 10 次练习后，两组交换位置。

基本部分（一）

时间：15 分钟



名称：1v2 进攻练习

器材：足球、标志物、标志服若干、球门 1 个。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 15m x 10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 三人一组，一个人进攻两个人防守，其余学生在其身后排队等待。
- 2. 进攻的学生突破后射门得分。防守学生断球后踩线得分。
- 3. 前组同学离开球门区域后，下一组方可进行练习。

得分方式：

进攻：射门得分。

防守：踩线得分。

指导要点：

1. 快速的突破防守队员。

2. 抬头观察，充分利用空间。

3. 设法从防守学生弱侧脚一侧突破。

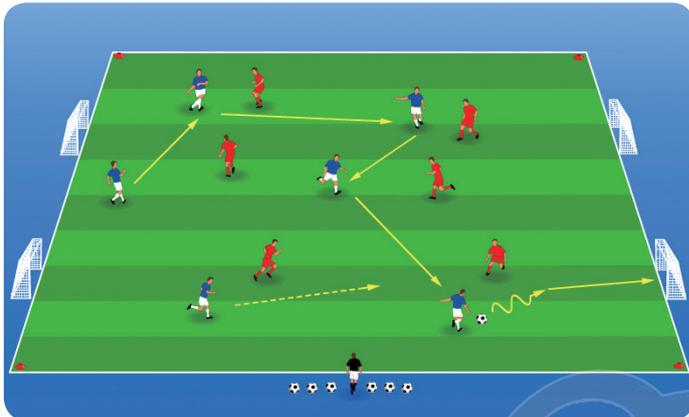
4. 敢于利用变向、变速、假动作来摆脱对方。

5. 提高技术动作的速度，形成快速突破。



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 人为一组, 可考虑每组指定 1 名小组长。

场地: 约 40m x 30m, 可视实际情况略作调整。

方法:

- 1. 场地两边分别设置两个球门 (可用标志物代替), 共四个球门, 每队进攻两个球门及防守两个球门。
- 2. 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. 抬头观察周围情况, 进行散开站位。
2. 积极呼应, 快速转移方向, 瞬间形成人数优势或 1v1 突破情景。
3. 快速利用变向、变速、假动作来摆脱对方。

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

指导要点:

(在放松时同步进行)

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

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



第3节

教学主题：提高 1v2 进攻能力

技能目标：让 90% 的学生掌握 1v2 进攻战术。

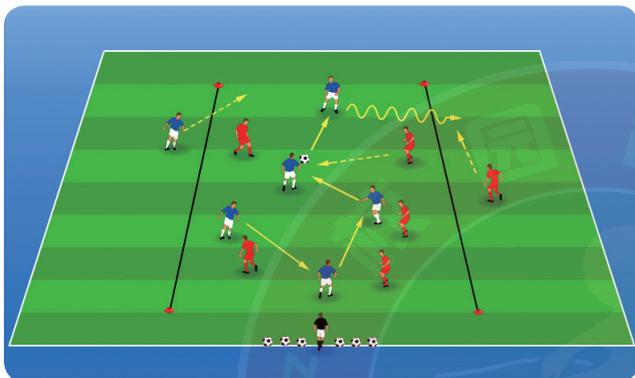
情感目标：对自己充满信心，勇于创新尝试和展示自我。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

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



热身（2）：

名称：“达阵风暴”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 15mx10m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

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

指导要点：

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

3. 无人防守时敢于突破，鼓励通过变向与假动作摆脱对手。

变化：

缩小场地增加难度。

基本部分（一）

时间：15 分钟



名称：1v2 进攻练习

器材：足球、标志物、标志服若干、球门 1 个。

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. 三人一组，一个人进攻两个人防守，其余学生在其身后排队等待。
- 2. 进攻的学生突破后射门得分。防守学生断球后射门得分
- 3. 前组学生离开球门区域后，下一组方可进行练习。

得分方式：射门得分

得分方式：

进攻：射门得分。

防守：踩线得分。

指导要点：

1. 快速的突破防守队员。

2. 抬头观察，充分利用空间。

3. 设法从防守学生弱侧脚一侧突破。

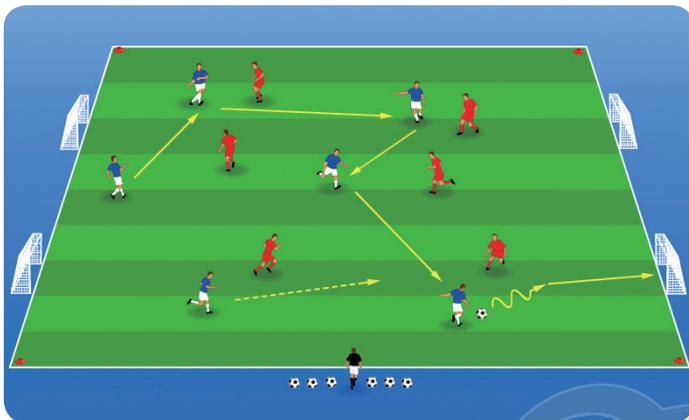
4. 敢于利用变向、变速、假动作来摆脱对方。

5. 提高技术动作的速度，形成快速突破。



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 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 40m x 30m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 场地两边分别设置两个球门（可用标志物代替），共四个球门，每队进攻两个球门及防守两个球门。
- 2. 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：

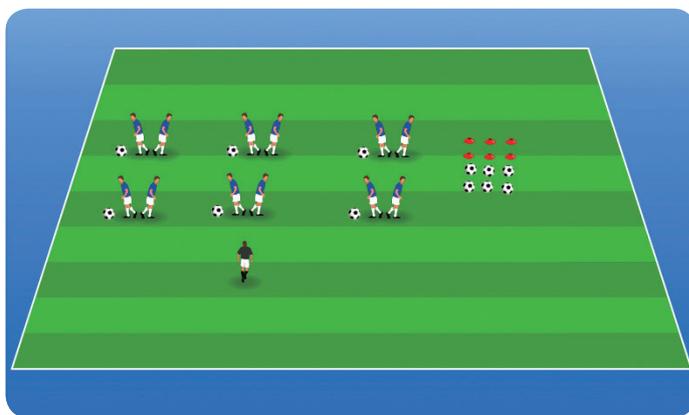
1. 抬头观察周围情况，进行散开站位。
2. 积极呼应，快速转移方向，瞬间形成人数优势或 1v1 突破情景。
3. 快速利用变向、变速、假动作来摆脱对方。

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. 学生 2 人一组结合球进行放松。
- 2. 由教师示范，2 名学生背靠背分别以不同方式（例如左侧、右侧、头顶、胯下接到同伴递来的足球）。
- 3. 结束后组织学生回收场地器材。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 放松活动应当做的慢一点，不要求学生完成的频率
2. 学生在传递足球的同时应当主动伸展关节

3. 教师向学生询问本节课所学的技术要点

4. 2 人要进行沟通，培养学生之间默契程度。



第4节

教学主题：中考足球项目练习课（运球绕杆）

技能目标：80% 的学生掌握运球变向的技术要点，70% 的学生可以了解中考考试要求。

情感目标：学习如何调整心态，用平和的心态面对周围的变化。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

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



热身（2）：

名称：“送宝宝回家”游戏

器材：绳梯、栏架、标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15m×10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

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

指导要点：

1. 注意力集中，快速做出决策。
2. 可以在路途中设置障碍，让孩子们努力克服障碍，体会到帮助别人的快乐。
3. 强调注意力的高度集中。

4. 注意安全。

变化：

1. 孩子们自己设计路线。
2. 熟悉球性后可以用脚运球。

基本部分（一）

时间：20 分钟



名称：运球绕杆练习

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：30m×10m，可视实际情况略作调整。

方法：

5 米为间距摆放标志盘。

- 1. 分成三组进行运球绕杆练习。
- 2. 单脚的内侧、脚外侧运球。
- 3. 双脚的内侧扣球绕杆。
- 4. 双脚的外侧扣球绕杆。

指导要点：

1. 在控制好球的基础上，让学生由慢向快逐渐提高运球速度。
2. 运球时重心降低，注意触球的力量。
3. 尝试双脚并用，而不只用惯用脚。

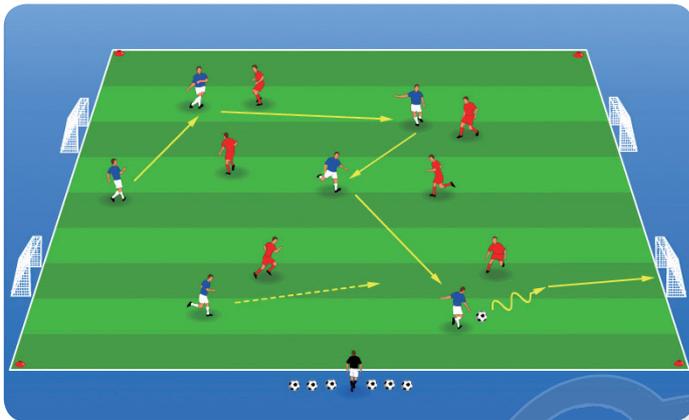
变化：

1. 增加或缩短标志物的距离。
2. 进行接力比赛。
3. 增加射门环节。



基本部分 (二)

时间: 10 分钟



名称: 比赛

器材: 足球、标志物、标志服、球门若干。

人数: 约 12 人为一组, 可考虑每组指定 1 名小组长。

场地: 约 40m x 30m, 可视实际情况略作调整。

方法:

- 1. 场地两边分别设置两个球门 (可用标志物代替), 共四个球门, 每队进攻两个球门及防守两个球门。
- 2. 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:

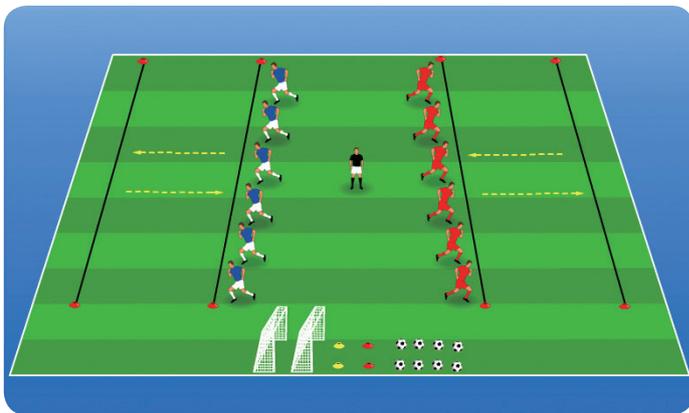
1. 抬头观察周围情况, 充分利用场区。
2. 根据防守人的位置选择控球的方向和第一次触球的技术动作。
3. 双脚并用, 敢于利用变向、变速、假动作的变化来摆脱对方。

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. 统一进行放松慢跑。
2. 动态牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
3. 组织学生回收训练器材及场地垃圾。

指导要点:

(在放松时同步进行)

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

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

中国足球发展基金会

China Football Development Foundation



第5节

教学主题：提高传接球能力

技能目标：使 90% 的学生掌握并应用传接球能力。

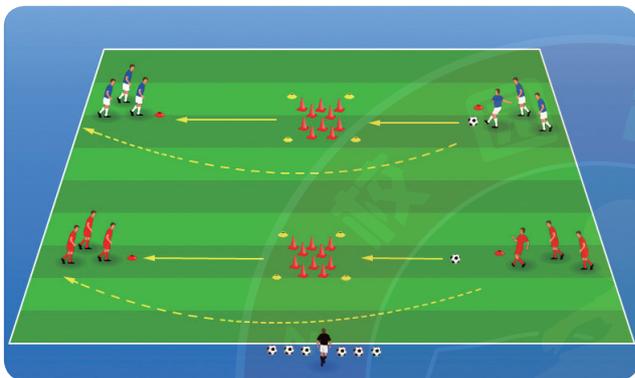
情感目标：在练习中，培养学生坚持不懈与不惧困难的优良品质。

准备部分

 时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

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



热身（2）：

名称：“百发百中”游戏

器材：标志物、标志服、标志桶、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10m×10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 将十二名学生分为两队，每队两组，相对站立，每组中间放置十个标志桶。
- 2. 第一名学生从起点传球并尽量将中间的标志桶击倒，传完球后跑至对面组队尾。对面学生在起点处接到球后以同样的方法将球传给对面组第二名学生，同时试图将标志桶击倒，以此类推。

得分方式：每队学生全部传完球后计算击倒的标志桶个数，多的一组为获胜组。

指导要点：

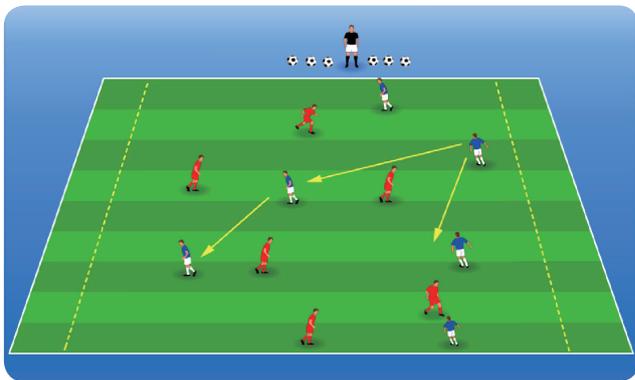
1. 用脚内侧准确的传球。
2. 注意传球方向与力量。

变化：

增加减少标志桶数量。

基本部分（一）

 时间：15 分钟



名称：传接球小比赛

器材：足球、标志物若干、球门 1 个。

人数：约 12 人一组，分为两组，可视实际情况略作调整。

场地：约 25m×20m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在区域里分成两组，每组 6v6。
- 2. 传球到对手底线区域，同时接应学生要在底线区域接到球得 1 分。

指导要点：

1. 观察队友跑动路线和方式。
2. 根据不同情况采用不同的传球脚法。
3. 观察防守位置选择合理的传球路线。

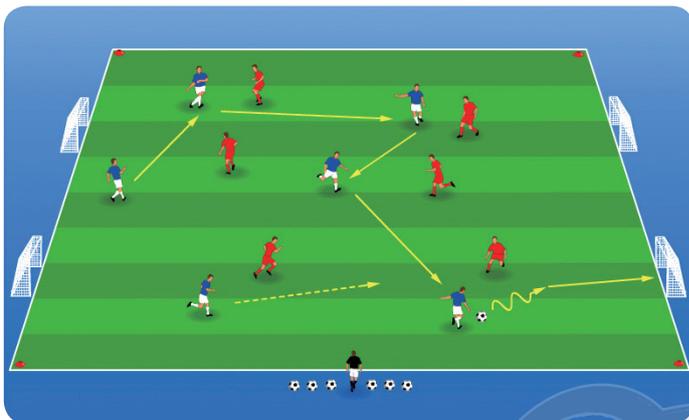
变化：

开始阶段可用手传球。



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 人为一组, 可考虑每组指定 1 名小组长。

场地: 约 40m x 30m, 可视实际情况略作调整。

方法:

- 1. 场地两边分别设置两个球门 (可用标志物代替), 共四个球门, 每队进攻两个球门及防守两个球门。
- 2. 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, 散开站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 注意抬头观察同伴的位置, 找准时机进行传球。
4. 加强对传球的方向、力量的控制。

3. 在传球之后, 注意移动, 寻找空当进行接球, 支援同伴做出更好的选择。

变化:

限制脚数, 改变场区大小。

结束部分

时间: 5 分钟



放松活动 (1):

12 名学生每人一球, 2 腿分开站立, 弯腰将球从胯下抛出并从身体前侧接住, 比一比看谁完成的好。

放松活动 (2):

- 1. 双腿分开, 持球在胯下绕 8 字牵拉。
- 2. 统一进行整理放松活动。

指导要点:

(在放松时同步进行)

1. 在放松的同时由教师引导学生回忆今天所学到的技术要点。
2. 对放松小游戏进行鼓励与点评, 培养学生的协调性。

3. 表扬积极参与的学生, 鼓励其他学生。

4. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第6节

教学主题：比赛课

技能目标：80% 的学生了解比赛规则，80% 的学生可以熟练运用比赛中的组合技术。

情感目标：在足球活动中主动与同伴交流，合作，关心和帮助他人，坚毅地完成自己的练习任务。



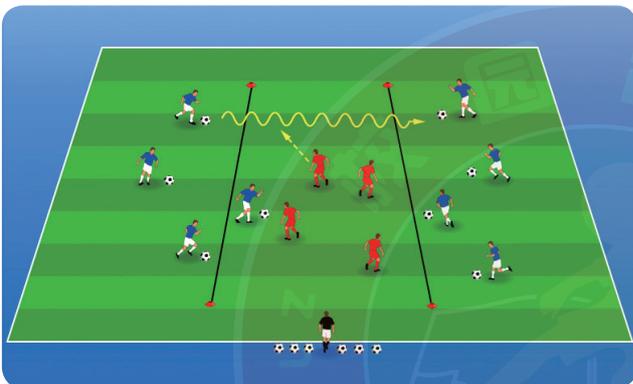
准备部分



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：“野牛过河”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 15m x 10m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

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

指导要点：

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

- 3. 找准时机抓捕进攻者。

变化：

1. 缩小场地增加难度。
2. 增加捕手的数量。



基本部分



时间：30 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球、球门若干。

人数：约 10 人为一组分 2 队，可考虑每队指定 1 名小队长

场地：约 25m x 15m 为一组，可视实际情况略作调整。

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 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，具体可参考图示。

4. 按图示计算每名学生的得分，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。



基本部分

名称：比赛场次

示例一队员得分与比赛轮次表

| 轮次 | 比赛比分 | 队员得分 |
|--------|------|-------------------|
| 第一轮 | | |
| A vs B | 3-2 | A 10+3=13 B 0+2=2 |
| C vs D | 1-1 | C 5+1=6 D 5+1=6 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |
| 第二轮 | | |
| A vs B | 1-5 | A 0+1=1 B 10+5=15 |
| C vs D | 3-2 | C 10+3=13 D 0+2=2 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |
| 第三轮 | | |
| A vs B | 3-2 | A 10+3=13 B 0+2=2 |
| C vs D | 8-1 | C 10+8=18 D 0+1=1 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |
| 第四轮 | | |
| A vs B | 1-1 | A 5+1=6 B 5+1=6 |
| C vs D | 2-0 | C 10+2=12 D 0+0=0 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |
| 第五轮 | | |
| A vs B | 2-2 | A 5+2=7 B 5+2=7 |
| C vs D | 2-0 | C 10+2=12 D 0+0=0 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |

名称：学生得分表

示例一队员得分与比赛轮次表

| 队员 | 第一轮 | 第二轮 | 第三轮 | 第四轮 | 第五轮 | 总得分 | 排名 |
|-------|------|------|------|------|------|-----|----|
| 1.浩然 | A 13 | C 13 | B 2 | D 0 | C 12 | 40 | 5 |
| 2.文峰 | D 6 | B 15 | A 13 | B 6 | D 0 | 40 | 5 |
| 3.敏浩 | C 6 | C 13 | B 2 | C 12 | A 7 | 40 | 5 |
| 4.宇轩 | B 2 | A 1 | C 18 | D 6 | C 12 | 39 | 6 |
| 5.文晨 | A 13 | D 2 | D 1 | C 12 | B 7 | 35 | 9 |
| 6.一凡 | D 6 | B 15 | A 13 | B 6 | C 12 | 52 | 2 |
| 7.晨雨 | C 6 | A 1 | B 2 | A 6 | D 0 | 15 | 13 |
| 8.浩辰 | D 6 | B 15 | C 18 | D 0 | C 7 | 46 | 3 |
| 9.文松 | A 13 | C 13 | D 1 | B 6 | D 0 | 33 | 10 |
| 10.子轩 | B 2 | A 1 | D 1 | A 6 | B 7 | 17 | 12 |
| 11.壮壮 | C 6 | D 2 | A 13 | B 6 | C 12 | 39 | 5 |
| 12.宝俊 | B 2 | B 15 | D 1 | C 12 | A 7 | 37 | 7 |
| 13.俊杰 | D 6 | C 13 | A 13 | A 6 | B 7 | 45 | 4 |
| 14.子辰 | A 13 | D 2 | C 18 | D 0 | D 0 | 33 | 10 |
| 15.春春 | C 6 | A 1 | B 2 | A 6 | C 12 | 27 | 11 |
| 16.浩强 | B 2 | D 2 | A 13 | C 12 | B 7 | 36 | 8 |
| 17.琛宇 | A 13 | B 15 | C 18 | D 0 | A 7 | 53 | 1 |
| 18.文强 | C 6 | A 1 | B 2 | B 6 | D 0 | 15 | 13 |
| 19.小龙 | B 2 | C 13 | D 1 | C 12 | B 7 | 35 | 9 |
| 20.科文 | D 6 | D 2 | C 18 | D 0 | A 7 | 33 | 10 |

结束部分

时间：5分钟



放松活动：

1. 统一进行放松慢跑。
2. 动态牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
3. 组织学生回收训练器材及场地垃圾。

指导要点：

(在放松时同步进行)

1. 简单总结今天比赛。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

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



第7节

教学主题：提高运球射门能力

技能目标：80% 的学生可以基本完成运球射门练习。

情感目标：培养团队协作意识，学会在团队中发现问题并尝试解决。



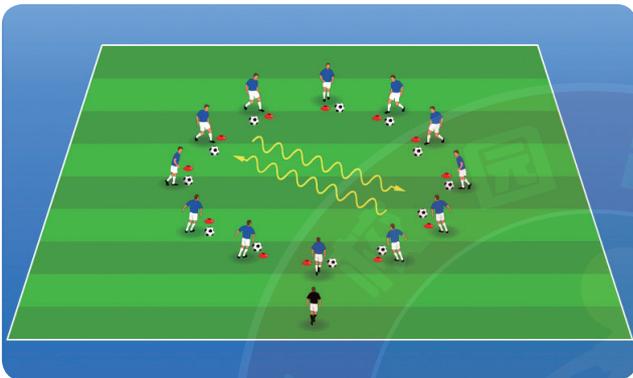
准备部分



时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

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



热身（2）：

名称：“追人”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约10m×10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

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

- 3. 当教师喊号后，相对同号的两人相向运球比赛到对方的标志物。

指导要点：

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

- 4. 相对运球及时变向躲闪（掌握好距离）。

- 5. 结合简单的假动作运球。

变化：

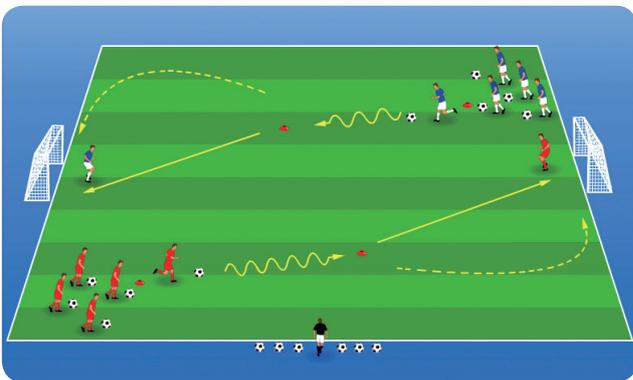
可把直线运球改为绕圈运球，同样回到起点。



基本部分（一）



时间：15 分钟



名称：运球射门练习

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约30m×15m，可视实际情况略作调整。

方法：

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

指导要点：

1. 合理运控球，注意射门前的步点调整。
2. 注意射门的角度的选择。
3. 双脚交替进行练习。

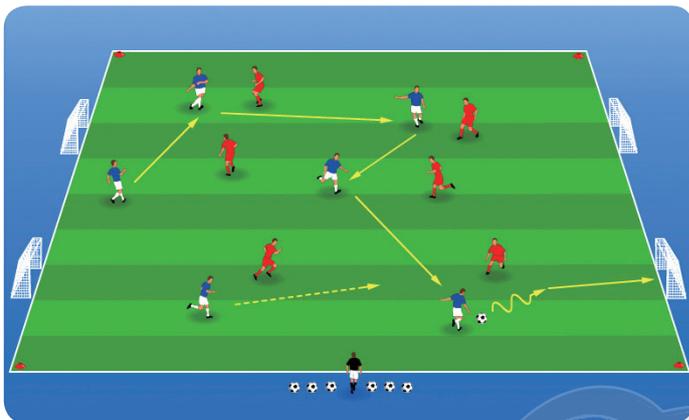
变化：

增加守门员。



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，可视实际情况略作调整。

场地：约 40m x 30m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 场地两边分别设置两个球门（可用标志物代替），共四个球门，每队进攻两个球门及防守两个球门。
- 2. 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：

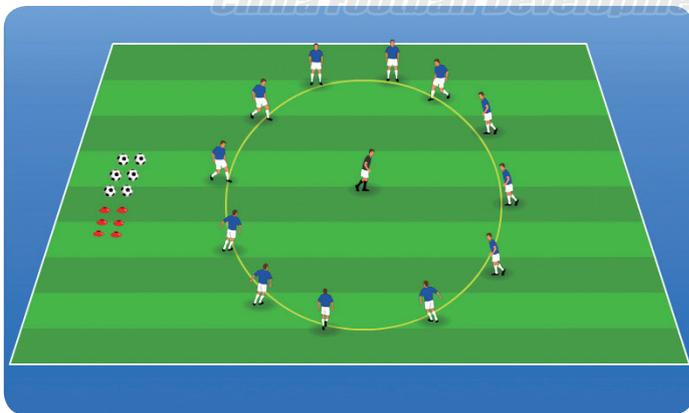
1. 运球时抬头观察周围情况。
2. 射门前注意观察防守队员站位，注意射门角度的选择。
3. 鼓励学生敢于射门，激发学生在比赛中射门得分的欲望。

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. 围成圆圈进行整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
- 3. 结束后组织学生回收场地器材。

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. 挑出 2 名学生分享自己今天的感受。

3. 表扬参与积极的学生，鼓励其他学生。

4. 以这种围成圆圈的形式培养学生的集体感。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第 8 节

教学主题：提高接球射门能力

技能目标：90% 的学生可以基本完成接球射门练习。

情感目标：理解合作对于足球的重要性，善于与同伴团结协作。



准备部分



时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

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



热身（2）：

名称：“扔炸弹”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15mx10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

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

规则：

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

指导要点：

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

变化：

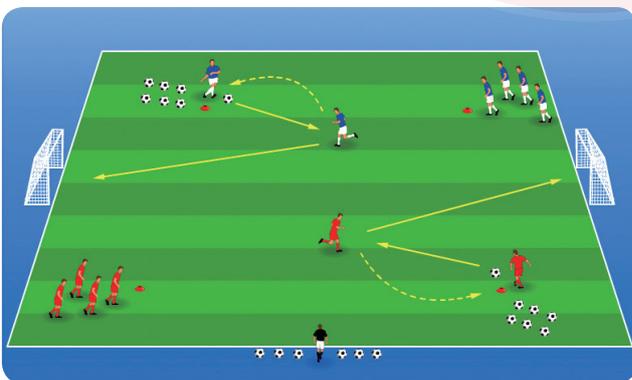
1. 缩小场地增加难度。
2. 用手抛改成用脚踢。



基本部分（一）



时间：10 分钟



名称：接球快速射门练习

器材：标志物、标志服、足球若干、4 个小球门。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约 10mx10m，可视实际情况略作调整。

方法：

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

指导要点：

1. 注意准备控球的部分与接球的方向。
2. 注意射门角度和力量。

3. 提高接球与射门动作的结合速度。

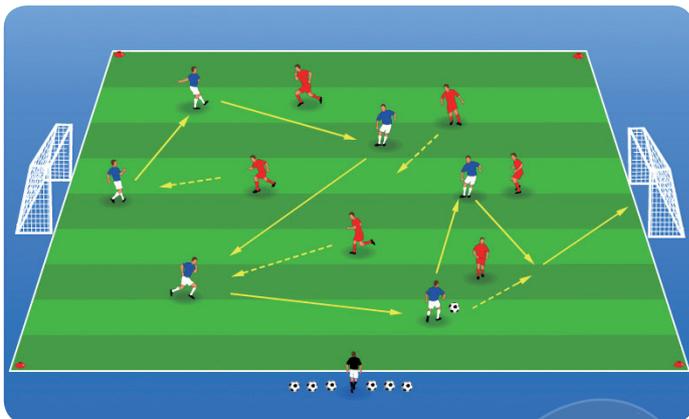
变化：

压缩场地空间。



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 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 40m x 30m，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. 同伴间进行积极地呼应。
2. 接球时注意第一次触球的技术动作与接球方向。

3. 提高接球射门的结合速度，敢于尝试射门。

变化：压缩场地空间，换标准大球门。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动：

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

指导要点：

(在放松时同步进行)

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材，球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第9节

教学主题：掌握2人墙式配合战术

技能目标：80%的学生可以基本掌握墙式配合战术。

情感目标：善于与同伴团结协作，积极配合。



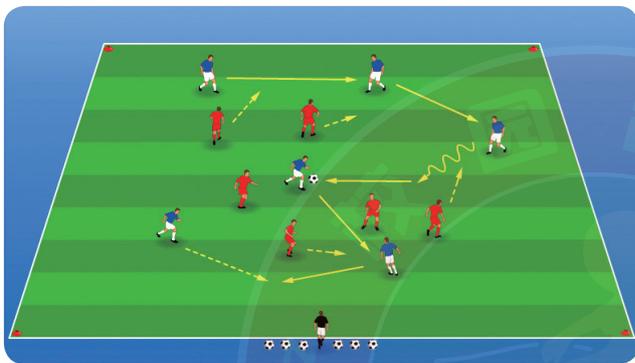
准备部分



时间：10分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

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



热身(2)：

名称：“计数橄榄球”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15m×15m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

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

得分方式：同组内传递5次得1分。

指导要点：

1. 培养相互间的合作意识。
2. 注意观察周围的情况。

3. 脚下时刻保持移动的状态。

变化：

增加得分的传递次数。



基本部分(一)



时间：15分钟



名称：墙式配合对抗练习

器材：足球、标志物、标志服若干、球门2个。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约30m×15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 将场地分为三个区域，每个区域攻守各一人。
- 2. 老师发球至1号区域，进攻方同学可向3号区域寻求墙式配合，传球后可进入该区域接应，完成射门；防守方抢下皮球后，也可按照该方法进攻相反方向球门。

- 3. 中间区域同学只能传球后进入两端区域接应，不能运球进入。两端区域同学不得离开该区域。
- 4. 中间区域同学一攻一防后，三个区域同学依次轮换。

得分方式：1v1射门进球得1分，墙式配合进球得2分。

指导要点：

1. 无球者积极跑动接应。
2. 传球后积极进行再次要球。

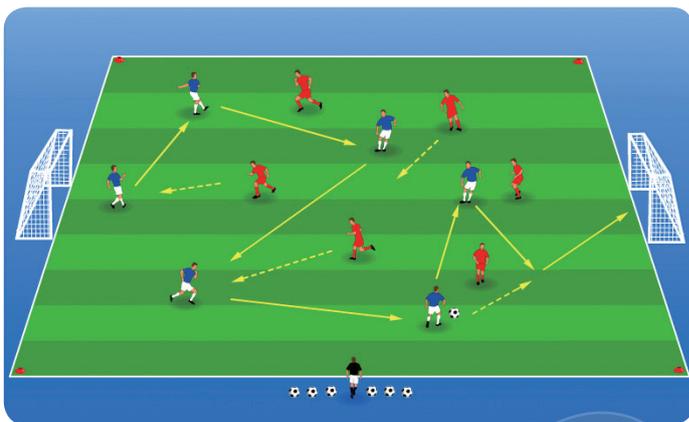
3. 学会与同伴之间利用各种方式进行沟通，寻求合作。

变化：可限制两端区域无球接应者的触球次数。



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 40m x 30m，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：

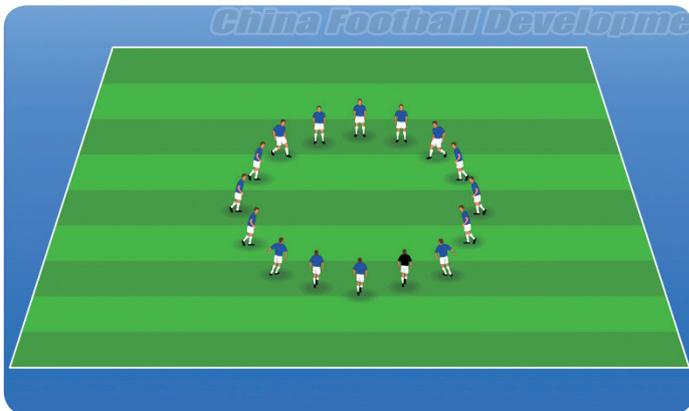
1. 抬头观察同伴、对方的位置，找准时机进行传球及配合。
2. 在比赛中尝试墙式配合。
3. 持续不断地给同伴提供合作的机会，包括传完球之后的再次接应。

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）：

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 10 节

教学主题：学习 3 人间接后套战术

技能目标：80% 的学生可以基本掌握 3 人间接后套战术。

情感目标：培养团队协作意识，学会在团队中发现问题并尝试解决。

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

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 10m x 10m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 设置一块半径 4 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，传球出区域或被抢到球均为失误，传球失误的学生与抢球学生互换角色。

得分方式：传球学生传够十脚球为胜。

指导要点：

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

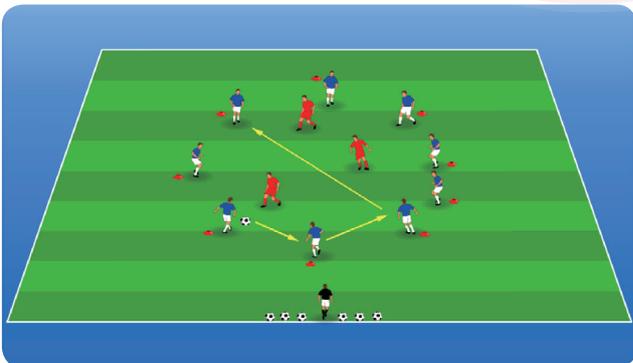
3. 无球学生应移动起来以制造空当，不应在原地等球。

变化：

1. 缩小场地增加难度。
2. 增加抢球人。

基本部分（一）

 时间：15 分钟



名称：3 人间接后套配合练习

器材：足球、标志物、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 15m x 10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 三人一组，分成两个队。
- 2. 进攻学生持球，将球传给队友，然后快速跑动后套，队友回给第三个队友，第三队友接球后传给后套的队友，完成间接后套配合。如防守者成功抢得足球，向相反方向进攻。
- 3. 两分钟后换组进行。

得分方式：

- 1. 踩线得 +1 分。
- 2. 间接后套配合出现 +1 分

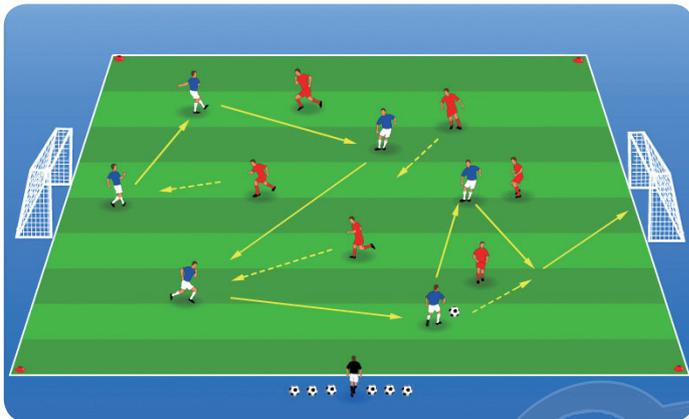
指导要点：

1. 抬头观察同伴位置，相互交流。
2. 后套学生快速果断后套，为同伴创造空间。
3. 后套后积极回应。
4. 注意传球的时机，准确性，力度。



基本部分 (二)

时间: 15 分钟



名称: 比赛

器材: 足球、标志物、标志服若干、球门 2 个。

人数: 约 12 人为一组, 可考虑每组指定 1 名小组长。

场地: 约 40m x 30m, 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. 观察守门员的位置。
2. 停球的质量。
3. 射门的角度。

变化:

可在两边设立自由人。

结束部分

时间: 5 分钟



放松活动:

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

指导要点:

(在放松时同步进行)

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

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



第11节

教学主题：巩固3人间接后套战术**技能目标：**80%的学生可以基本掌握3人间接后套战术。**情感目标：**学习如何调整心态，用平和的心态面对周围的变化。

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：**“极速接力赛”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20m×15m，可视实际情况略作调整。**方法：**

- 1. 分成两个小组，每个小组6名学生成一条直线前后间隔2m排列，最后一名学生持球。
- 2. 最后一名学生开始运球绕过前面所有学生后把球交给第二个学生继续运球，自己回到开始的位置站好，接着第二个学生开始，每个学生从哪开始就要回到原来的位置并将球交给下一个学生。直到所有学生结束。

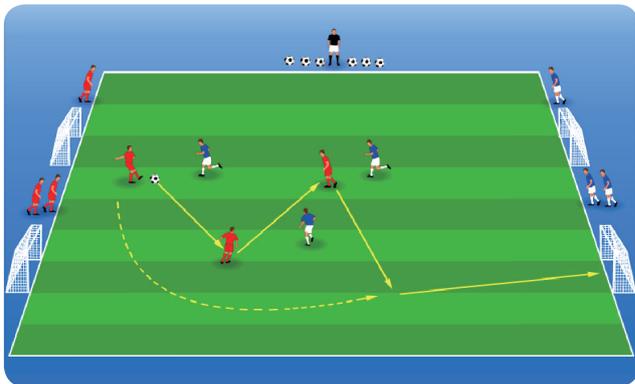
得分方式：所有学生运球结束的一组为胜利。**指导要点：**

1. 使用学习过的脚背正面和脚背外侧运球技术动作。
2. 注意与前后同伴的沟通前后间隔适当，有利于顺利完成。

变化：根据实际情况，可变化为前后手传球接力。

基本部分（一）

时间：15分钟

**名称：**3人间接后套配合**器材：**足球、标志物、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20m×15m，可视实际情况略作调整。**方法：**

- 1. 三人一组，分别守两个球门。
- 2. 进攻方持球，然后将球传给队友，同时快速向第三人身后跑动；队友拿球后传给第三人，第一人迅速从其身后后套，第三人传球，完成间接后套配合。若防守方抢到球，则向相反方向进攻。
- 3. 两分钟后换组进行。

得分方式：

1. 射门得+1分。
2. 间接后套配合出现+1分。

指导要点：

1. 抬头观察同伴位置，相互交流。

2. 后套学生快速果断后套，为同伴创造空间。

3. 后套后积极回应。

4. 注意传球的时机，准确性，力度。



基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服若干、球门 2 个。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 40m x 30m，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，积极进行交流沟通。
2. 积极无球跑动，为同伴创造传球空间。
3. 持续不断的给同伴提供合作的机会，包括传完球后的再次支援。

4. 在比赛中尝试墙式配合与间接墙式配合。

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12节

教学主题：比赛课

技能目标：90% 的学生了解比赛规则，80% 的学生可以在比赛中熟练运用组合技术。

情感目标：树立体育道德观念，并注意规范自己足球运动中的行为。



准备部分



时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

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



热身（2）：

名称：“计数橄榄球”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约15m×10m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

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

得分方式：同组内传递5次得1分。

指导要点：

1. 培养相互间的合作意识。
2. 注意观察周围的情况。

3. 脚下时刻保持移动的状态。

变化：

增加得分的传递次数。



基本部分



时间：30 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球、球门若干。

人数：约10人为一组分2队，可考虑每队指定1名小队长

场地：约25m×15m为一组，可视实际情况略作调整。

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，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。



基本部分

名称：比赛场次

示例一队员得分与比赛轮次表

| 轮次 | 比赛比分 | 队员得分 |
|--------|------|-------------------|
| 第一轮 | | |
| A vs B | 3—2 | A 10+3=13 B 0+2=2 |
| C vs D | 1—1 | C 5+1=6 D 5+1=6 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |
| 第二轮 | | |
| A vs B | 1—5 | A 0+1=1 B 10+5=15 |
| C vs D | 3—2 | C 10+3=13 D 0+2=2 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |
| 第三轮 | | |
| A vs B | 3—2 | A 10+3=13 B 0+2=2 |
| C vs D | 8—1 | C 10+8=18 D 0+1=1 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |
| 第四轮 | | |
| A vs B | 1—1 | A 5+1=6 B 5+1=6 |
| C vs D | 2—0 | C 10+2=12 D 0+0=0 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |
| 第五轮 | | |
| A vs B | 2—2 | A 5+2=7 B 5+2=7 |
| C vs D | 2—0 | C 10+2=12 D 0+0=0 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G... H... |
| I vs J | | I... J... |

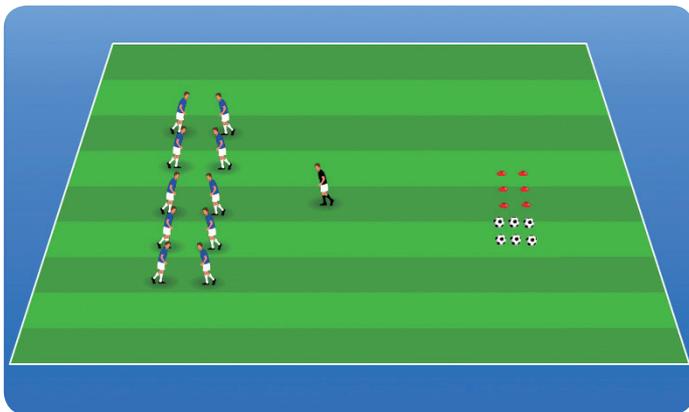
名称：学生得分表

示例一队员得分与比赛轮次表

| 队员 | 第一轮 | 第二轮 | 第三轮 | 第四轮 | 第五轮 | 总得分 | 排名 |
|-------|------|------|------|------|------|-----|----|
| 1.浩然 | A 13 | C 13 | B 2 | D 0 | C 12 | 40 | 5 |
| 2.文峰 | D 6 | B 15 | A 13 | B 6 | D 0 | 40 | 5 |
| 3.敏浩 | C 6 | C 13 | B 2 | C 12 | A 7 | 40 | 5 |
| 4.宇轩 | B 2 | A 1 | C 18 | D 6 | C 12 | 39 | 6 |
| 5.文晨 | A 13 | D 2 | D 1 | C 12 | B 7 | 35 | 9 |
| 6.一凡 | D 6 | B 15 | A 13 | B 6 | C 12 | 52 | 2 |
| 7.晨雨 | C 6 | A 1 | B 2 | A 6 | D 0 | 15 | 13 |
| 8.清辰 | D 6 | B 15 | C 18 | D 0 | C 7 | 46 | 3 |
| 9.文松 | A 13 | C 13 | D 1 | B 6 | D 0 | 33 | 10 |
| 10.子轩 | B 2 | A 1 | D 1 | A 6 | B 7 | 17 | 12 |
| 11.壮壮 | C 6 | D 2 | A 13 | B 6 | C 12 | 39 | 5 |
| 12.宝俊 | B 2 | B 15 | D 1 | C 12 | A 7 | 37 | 7 |
| 13.俊杰 | D 6 | C 13 | A 13 | A 6 | B 7 | 45 | 4 |
| 14.子辰 | A 13 | D 2 | C 18 | D 0 | D 0 | 33 | 10 |
| 15.春春 | C 6 | A 1 | B 2 | A 6 | C 12 | 27 | 11 |
| 16.浩强 | B 2 | D 2 | A 13 | C 12 | B 7 | 36 | 8 |
| 17.琛宇 | A 13 | B 15 | C 18 | D 0 | A 7 | 53 | 1 |
| 18.文强 | C 6 | A 1 | B 2 | B 6 | D 0 | 15 | 13 |
| 19.小龙 | B 2 | C 13 | D 1 | C 12 | B 7 | 35 | 9 |
| 20.科文 | D 6 | D 2 | C 18 | D 0 | A 7 | 33 | 10 |

结束部分

时间：5分钟



放松活动：

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

指导要点：

(在放松时同步进行)

1. 简单总结今天比赛。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

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



第13节

教学主题：掌握 2v2 压迫与保护战术

技能目标：80% 的学生可以基本掌握 2v2 压迫与保护战术。

情感目标：正确理解胜负关系，做到“胜不骄败不馁”。

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：盯人游戏

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：25m×15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 两人一组，面对面站，分别为攻守两方。
- 2. 攻防同学用手持球，向对面运球。守方同学利用身体移动阻挡对方到达目标。每回合结束后双方角色互换。
- 3. 当前方同学单回合结束后，下一组同学通过老师示意后同时进行。

胜负方式：攻方在规定时间内到达目的地，攻方胜；未能到达，守方胜。

指导要点：

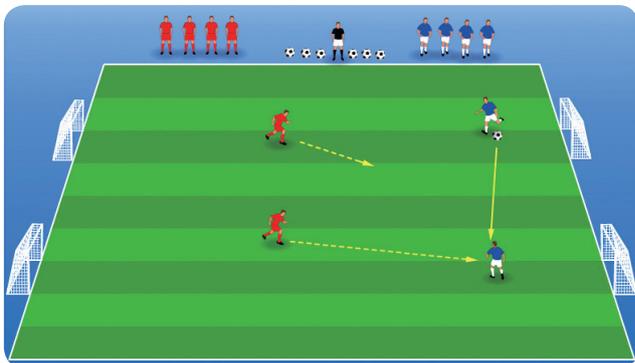
1. 防守者移动时降低重心，膝盖弯曲。
2. 利用移动和身体阻挡。
3. 防守时观察其他组同学位置，避免碰撞。

变化：

规则熟悉后，攻方用脚控球。

基本部分（一）

时间：10 分钟



名称：2v2 压迫与保护练习

器材：标志服、标志物、球门、足球若干。

人数：约 12 人为一组，每组设置 1 名小组长。

场地：15m×10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在区域内进行 2v2，进攻学生拿球，最近的防守学生快速压迫，另一个学生进行保护。
- 2. 每 1 分钟进行换组。

得分方式：射门得分。

指导要点：

1. 离球近的防守人对持球人快速压迫。
2. 第二防守人进行保护。

3. 压迫人封堵传球路线，重心降低，不轻易伸脚。

4. 保护队友注意位置，封堵传球路线。



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 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 40m x 30m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 场地两边分别设置两个球门（可用标志物代替），共四个球门，每队进攻两个球门及防守两个球门。
- 2. 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. 积极参与防守，尤其是丢球后的快速反抢。
2. 第二防守人进行保护。
3. 压迫人封堵传球路线，重心降低，不轻易伸脚。

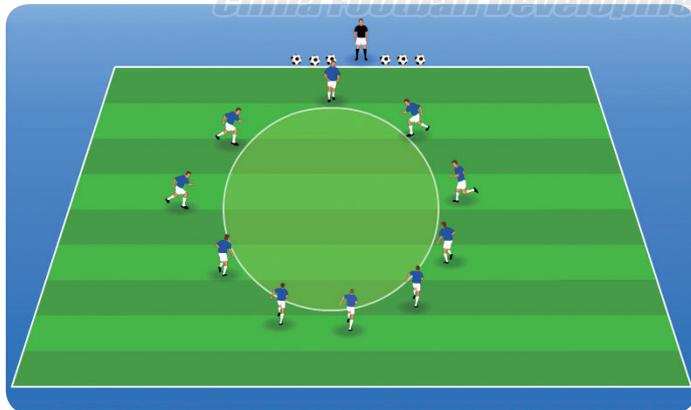
4. 保护队友注意位置，封堵传球路线。

变化：

可设立自由人，以创造射门机会。

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14节

教学主题：中考足球项目练习课（运球绕杆）

技能目标：80% 的学生掌握运球变向的技术要点，90% 的学生可以了解中考考试要求。

情感目标：了解体育道德，注意规范自己的足球运动行为。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

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



热身（2）：

名称：“百发百中”游戏

器材：标志物、标志服、标志桶、足球若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 10m x 10m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 将十二名学生分为两队，每队两组，相对站立，每组中间放置十个标志桶。
- 2. 第一名学生从起点传球并尽量将中间的标志桶击倒，传完球后跑至对面组队尾。对面学生在起点处接到球后以同样的方法将球传给对面组第二名学生，同时试图将标志桶击倒，以此类推。

得分方式：每队学生全部传完球后计算击倒的标志桶个数，多的一组为获胜组。

指导要点：

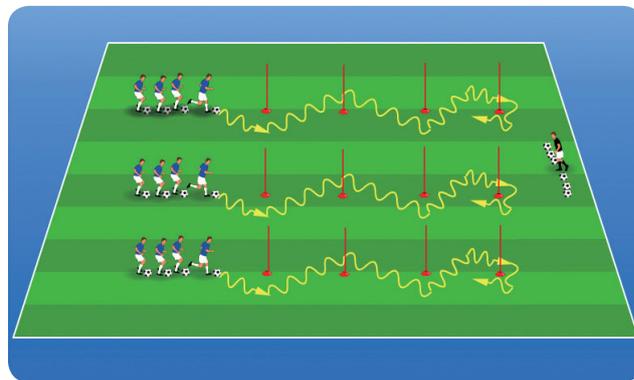
1. 用脚内侧准确的传球。
2. 注意控球的部位和接球的方向。

变化：

增加减少标志桶数量。

基本部分（一）

时间：20 分钟



名称：运球绕杆练习

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：30m x 10m，可视实际情况略作调整。

方法：

5 米为间距摆放标志盘。

- 1. 分成三组进行运球绕杆练习。
- 2. 单脚的内侧、脚外侧运球。
- 3. 双脚内侧扣球绕杆。
- 4. 双脚外侧扣球绕杆。

指导要点：

1. 在控制好球的基础上，让学生由慢向快逐渐提高运球速度。
2. 运球时重心降低，注意触球的力量。
3. 尝试双脚并用，而不只用惯用脚。

变化：

1. 增加或缩短标志物的距离。
2. 进行接力比赛。
3. 增加射门环节。



基本部分 (二)

时间：10 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服、球门若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 40m x 30m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 场地两边分别设置两个球门（可用标志物代替），共四个球门，每队进攻两个球门及防守两个球门。
- 2. 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. 防守者降低重心。
2. 注意力保持在球上，看到球。
3. 避免盲目的抢球。

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

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

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



第 15 节

教学主题：学习 3 人呼应协防战术

技能目标：60% 的学生可以基本掌握 3 人呼应协防战术。

情感目标：树立体育道德观念，并注意规范自己足球运动中的行为。

准备部分

 时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

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



热身（2）：

名称：4v2传抢练习

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：20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

分成两组进行4对2传抢练习。

指导要点：

1. 离球近的防守人对持球人压迫。
2. 第二防守人进行保护。

3. 压迫人封堵传球路线，重心降低，不轻易伸脚。
4. 保护队友注意位置。

基本部分（一）

 时间：15 分钟



名称：3人呼应协防练习

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：15mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在区域内进行 3 打 3，进攻学生通过配合过线，必须传球过线，同时同伴要接住球即为得分。
- 2. 比赛进行 3 分钟换组。

指导要点：

1. 离球近的防守人对持球人压迫
2. 第二防守人进行保护
3. 远处的队友回来协防。

4. 压迫人封堵传球路线，重心降低，不轻易伸脚。
5. 保护队友注意位置。



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 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 40m x 30m，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. 积极参与防守，尤其是丢球后的快速反抢。
2. 离球近的防守人对持球人快速压迫。
3. 第二防守人进行保护，第三防守人进行平衡。
4. 压迫人封堵传球路线，重心降低，不轻易伸脚。

5. 保护队友注意位置，封堵传球路线。

6. 平衡队友集中注意，注意观察，盯人和盯位。

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 16 节

教学主题：巩固 3 人呼应协防战术

技能目标：80% 的学生可以基本掌握 3v3 防守战术。

情感目标：注重团队合作，培养学生有责任、坚毅的完成自己的练习任务。

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：“野牛过河”游戏

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 15m x 10m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

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

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

指导要点：

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

3. 找准时机抓捕进攻者。

变化：

1. 缩小场地增加难度。
2. 增加捕手的数量。

基本部分（一）

时间：15 分钟



名称：3 人呼应协防练习

器材：标志物、标志服、球门、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：15m x 10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在区域内进行 3 打 3，进攻学生通过配合射门得分。
- 2. 比赛进行 3 分钟换组。

指导要点：

1. 离球近的防守人对持球人压迫。
2. 第二防守人进行保护。

3. 压迫人封堵传球路线，重心降低，不轻易伸脚。

4. 保护队友注意位置。



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 人为一组, 可考虑每组指定 1 名小组长。

场地: 约 40m x 30m, 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。

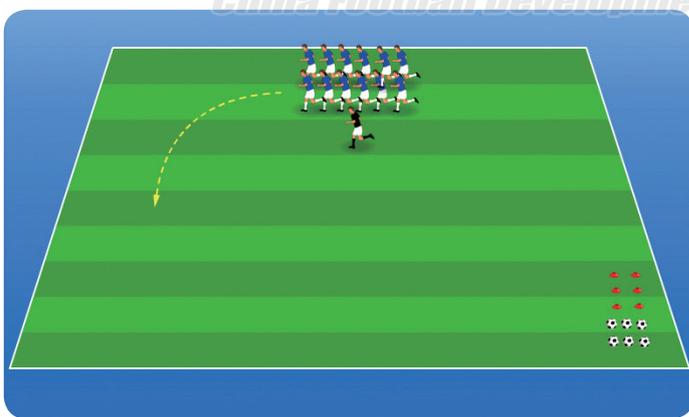
指导要点:

1. 积极参与防守, 尤其是丢球后的快速反抢。
2. 离球近的防守人对持球人快速压迫。
3. 第二防守人进行保护, 第三防守人进行平衡。
4. 压迫人封堵传球路线, 重心降低, 不轻易伸脚。

5. 保护队友注意位置, 封堵传球路线。
6. 平衡队友集中注意, 注意观察, 盯人和盯位。

结束部分

时间: 5 分钟



放松活动:

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

指导要点:

(在放松时同步进行)

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

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



第 17 节

教学主题：中考足球项目练习课（运球绕杆）

技能目标：80% 的学生掌握运球变向的技术要点，90% 的学生可以了解中考考试要求。

情感目标：在练习中，培养学生坚持不懈与不惧困难的优良品质。

准备部分

时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

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



热身（2）：

名称：传接球练习

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：约25m×15m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

将学生在规定场地内进行两个人自由运球和传球。传完球以后进行以下活动：

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

指导要点：

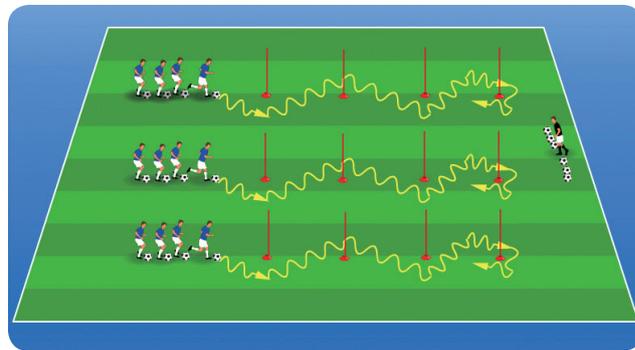
1. 认真完成动作，动作到位。
2. 充分牵拉肌肉，调整呼吸。

3. 注意力集中，不要发生碰撞。

4. 防止受伤，注意安全。

基本部分（一）

时间：20 分钟



名称：运球绕杆练习

器材：标志杆、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：30m×10m，可视实际情况略作调整。

方法：

5米为间距摆放标志杆。

- 1. 分成三组进行运球绕杆练习。
- 2. 单脚的内侧、脚外侧运球。
- 3. 双脚的内侧扣球绕杆。
- 4. 双脚的外侧扣球绕杆。

指导要点：

1. 在控制好球的基础上，让学生由慢向快逐渐提高运球速度。
2. 运球时重心降低，注意触球的力量。
3. 尝试双脚并用，而不只用惯用脚。

变化：

1. 增加或缩短标志杆的距离。
2. 进行接力比赛。
3. 增加射门环节。



基本部分 (二)

时间：10 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服、球门若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：约 40m x 30m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 场地两边分别设置两个球门（可用标志物代替），共四个球门，每队进攻两个球门及防守两个球门。
- 2. 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. 防守者降低重心。
2. 注意力保持在球上，看到球。
3. 避免盲目的抢球。

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)：

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

放松活动 (2)：

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

指导要点：

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

3. 培养爱护器材，球场的习惯。
4. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第 18 节

教学主题：比赛课**技能目标：**90% 的学生了解比赛规则，90% 的学生可以熟练运用比赛中的组合技术。**情感目标：**在合作环境中与同伴友好相处；让学生自己说出是否和同伴积极合作。

准备部分



时间：10 分钟

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

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

得分方式：同组内传递5次得1分。**指导要点：**

1. 培养相互间的合作意识。
2. 注意观察周围的情况。

- 3. 脚下时刻保持移动的状态。

变化：

增加得分的传递次数。



基本部分



时间：30 分钟

**名称：**比赛**器材：**标志物、标志服、足球、球门若干。**人数：**约10人为一组分2队，可考虑每队指定1名小队长。**场地：**约25mx15m为一组，可视实际情况略作调整。**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，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。



基本部分

名称：比赛场次

示例一队员得分与比赛轮次表

| 轮次 | 比赛比分 | 队员得分 |
|--------|------|-------------------|
| 第一轮 | | |
| A vs B | 3—2 | A 10+3=13 B 0+2=2 |
| C vs D | 1—1 | C 5+1=6 D 5+1=6 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G ... H ... |
| I vs J | | I ... J ... |
| 第二轮 | | |
| A vs B | 1—5 | A 0+1=1 B 10+5=15 |
| C vs D | 3—2 | C 10+3=13 D 0+2=2 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G ... H ... |
| I vs J | | I ... J ... |
| 第三轮 | | |
| A vs B | 3—2 | A 10+3=13 B 0+2=2 |
| C vs D | 8—1 | C 10+8=18 D 0+1=1 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G ... H ... |
| I vs J | | I ... J ... |
| 第四轮 | | |
| A vs B | 1—1 | A 5+1=6 B 5+1=6 |
| C vs D | 2—0 | C 10+2=12 D 0+0=0 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G ... H ... |
| I vs J | | I ... J ... |
| 第五轮 | | |
| A vs B | 2—2 | A 5+2=7 B 5+2=7 |
| C vs D | 2—0 | C 10+2=12 D 0+0=0 |
| E vs F | | E ... F ... |
| G vs H | | G ... H ... |
| I vs J | | I ... J ... |

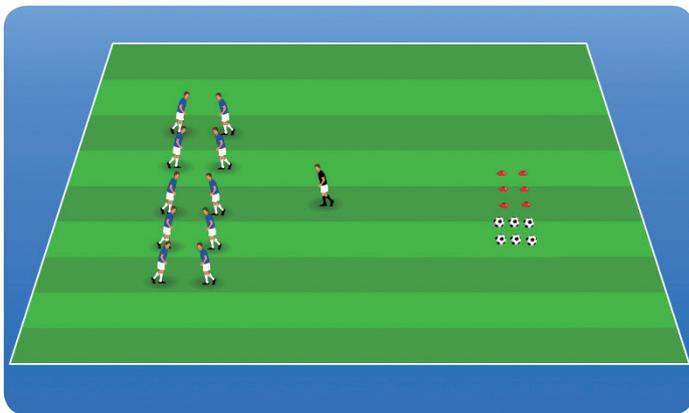
名称：学生得分表

示例一队员得分与比赛轮次表

| 队员 | 第一轮 | 第二轮 | 第三轮 | 第四轮 | 第五轮 | 总得分 | 排名 |
|-------|------|------|------|------|------|-----|----|
| 1.浩然 | A 13 | C 13 | B 2 | D 0 | C 12 | 40 | 5 |
| 2.文峰 | D 6 | B 15 | A 13 | B 6 | D 0 | 40 | 5 |
| 3.敏浩 | C 6 | C 13 | B 2 | C 12 | A 7 | 40 | 5 |
| 4.宇轩 | B 2 | A 1 | C 18 | D 6 | C 12 | 39 | 6 |
| 5.文晨 | A 13 | D 2 | D 1 | C 12 | B 7 | 35 | 9 |
| 6.一凡 | D 6 | B 15 | A 13 | B 6 | C 12 | 52 | 2 |
| 7.晨雨 | C 6 | A 1 | B 2 | A 6 | D 0 | 15 | 13 |
| 8.浩辰 | D 6 | B 15 | C 18 | D 0 | C 7 | 46 | 3 |
| 9.文松 | A 13 | C 13 | D 1 | B 6 | D 0 | 33 | 10 |
| 10.子轩 | B 2 | A 1 | D 1 | A 6 | B 7 | 17 | 12 |
| 11.壮壮 | C 6 | D 2 | A 13 | B 6 | C 12 | 39 | 5 |
| 12.宝俊 | B 2 | B 15 | D 1 | C 12 | A 7 | 37 | 7 |
| 13.俊杰 | D 6 | C 13 | A 13 | A 6 | B 7 | 45 | 4 |
| 14.子辰 | A 13 | D 2 | C 18 | D 0 | D 0 | 33 | 10 |
| 15.春春 | C 6 | A 1 | B 2 | A 6 | C 12 | 27 | 11 |
| 16.浩强 | B 2 | D 2 | A 13 | C 12 | B 7 | 36 | 8 |
| 17.琛宇 | A 13 | B 15 | C 18 | D 0 | A 7 | 53 | 1 |
| 18.文强 | C 6 | A 1 | B 2 | B 6 | D 0 | 15 | 13 |
| 19.小龙 | B 2 | C 13 | D 1 | C 12 | B 7 | 35 | 9 |
| 20.科文 | D 6 | D 2 | C 18 | D 0 | A 7 | 33 | 10 |

结束部分

时间：5分钟



放松活动：

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

指导要点：

(在放松时同步进行)

1. 简单总结今天比赛。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

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



第 19 节

第二学期理论课

* 推荐内容：

观看足球比赛电视实况转播或录像。

1. 了解比赛中的阵型。
2. 鼓励学生在课堂上分享自己对比赛中不同球队、学生表现的意见。
3. 引导学生对比赛进行简单的、正确的解读。





第20节

教学主题：比赛课

技能目标：90%的学生了解比赛规则，90%的学生可以熟练运用比赛中的组合技术。

情感目标：对自己充满自信，勇于创新尝试和展示自我。

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：长传球练习

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地：20m×15m，可视实际情况略作调整。

方法：将场地分为3个区域。每个区域有4名学生，中间学生做“鲨鱼”抢球。两边区域的学生以任意方法相互传球并不要被中间区域的学生抢球。

得分方式：传球方每成功传地面球一次得1分，传高空球一次得两分。抢球学生每成功抢到一次球得两分，在规定时间内得分最多的为胜。

指导要点：

1. 鼓励学生想办法多传高空球。
2. 提醒学生接高空球的技术动作。

变化：

连续进行多轮游戏，可以通过改变传球学生的区域大小或限定传球学生触球次数。

基本部分

时间：25分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球、球门若干。

人数：约12人为一队分成8队，可考虑每队指定1名小队长

场地：约25m×15m为一组分4个区域，可视实际情况略作调整。

方法：

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

规则：比赛时间为5分钟，进行4轮比赛。每轮比赛结束后休息1分钟。

得分方式：

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

指导要点：

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



队伍表彰

时间：5分钟

队伍表彰：

冠军球队
亚军球队

其他队伍奖励：

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

* 由班主任或家长对获奖球队进行表彰。*

结束部分

时间：5分钟



放松活动：

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

指导要点：

(在放松时同步进行)

- 1. 简单总结今天比赛。
- 2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

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

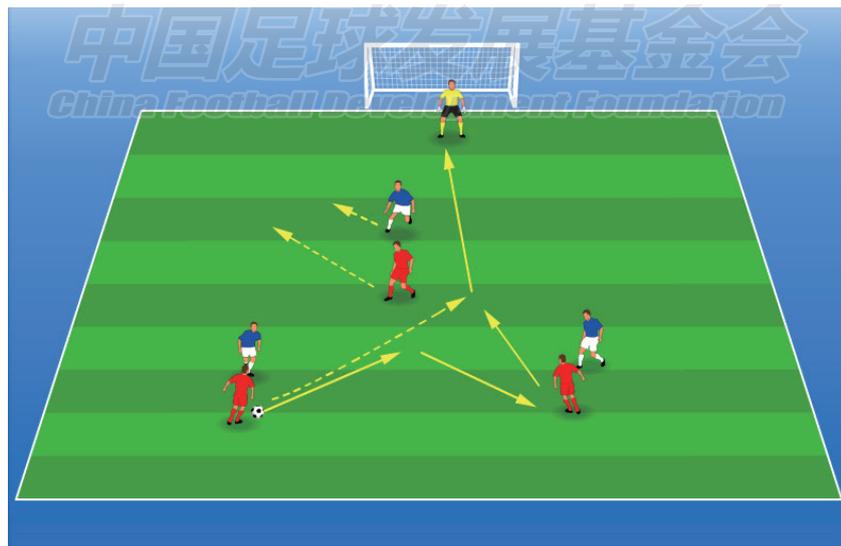
初中三年级新增知识要点

上学期

第十节课：3 人间接墙式配合

指导要点：

1. 抬头观察同伴的位置，三名队员之间相互交流。
2. 带球逼近防守队员，把防守队员吸引过来，距离 2-3 米处传球。
3. 当控球队员带球逼近防守队员时，接应队员要突然摆脱防守与控球队员呈三角形位置，并侧对进攻方向，以利于观察传球。
4. 传球队员要注意传球的时机、准确性、力度与隐蔽性，最好传地滚球。
5. 传球后立即跑插入，通过跑动换位摆脱防守人并准备接球。



三人墙式配合训练



第十五节课：3人压迫、保护、平衡战术

指导要点：

1. 离球近的防守人对持球人快速压迫。
2. 第二防守人进行保护，第三防守人进行平衡。
3. 压迫人保持对持球人的适当距离，封堵持球人的传球角度与路线，重心降低不要轻易伸脚。
4. 保护队友要注意接应队员位置，封堵可能的传球路线。
5. 平衡的队友要保持注意力集中，注意远端的接应队员，保持盯人盯位。

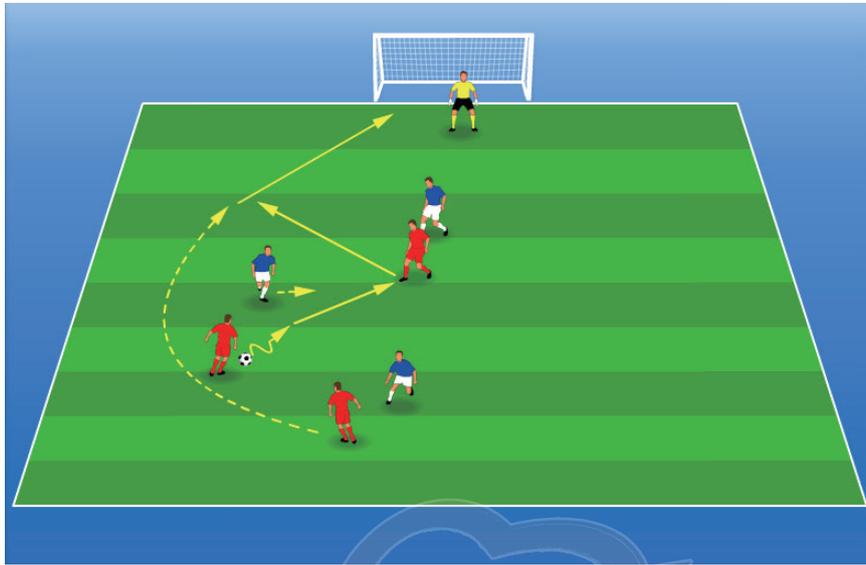


3人防守战术训练

下学期

第十节课：3人间接间接后套战术

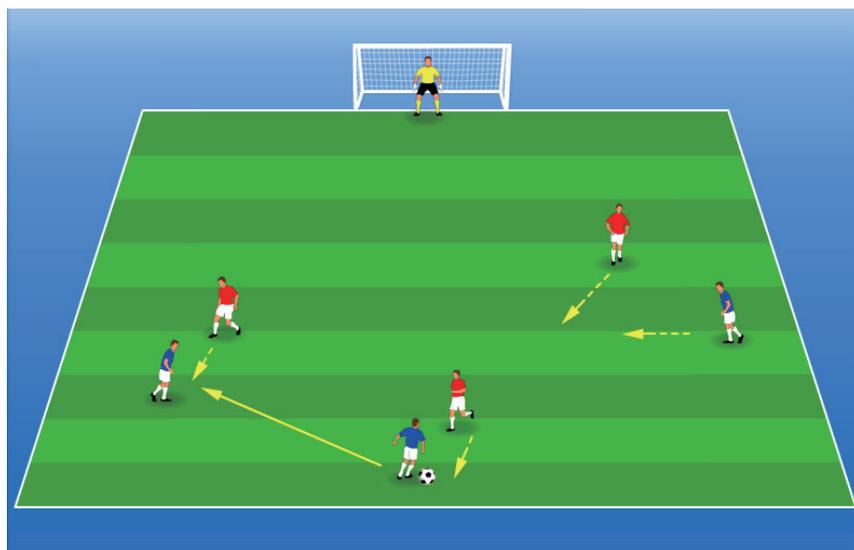
1. 第一名队员将球传出后快速向进攻方向移动。
2. 两名接应队员要注意接球的位置，避免站在防守队员身后接球。
3. 传球队员在将球传给后套队员时要注意①若防守队员已经注意到后套队员的插上并紧跟，不要盲目传球，自己走里线或再次寻找后套机会。②若防守队员没有注意并靠近后套队员，此时可以传给后套队员，要注意传球的力量、时机、隐蔽性。
4. 后套队员要注意①是否有后套的空间②后套要坚决、快速③注意后套的跑动路线。



3人后卫战术训练

第十五节课：3人呼应协防

1. 距离球近的防守人对持球人进行压迫。
2. 压迫的队员注意封堵传球路线，重心降低，不要轻易伸脚。
3. 第二防守人进行保护，注意封锁其以第一名接应队员之间的传球路线。
4. 第三防守人盯人盯位，对于远端的接应队员保持注意力集中。



3人协同防守训练



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

Q 中国足球发展基金会



官方网站：www.zqjjh.org.cn

电子邮箱：zqjjh@zqjjh.org.cn

联系电话：010-67175991 010-67175771

传 真：010-87878271

中国足球发展基金会简介

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

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

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



我要捐赠



中国足球发展基金会

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

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

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

