全国青少年校园足球专家委员会审定

# 全国青少年校园足球教学指导手册

小学三年级

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、师资培养和培训、场地规划和建设、经费保障，尽快完善学生体育运动意外伤害风险防控和保险制度。最后，还要合力构建评价体系。既包括教、练、赛的评价，也包括面向全体和少数精英工作的评价以及师德师风的评价。我们的教师和教练员不仅要提高执教水平，还要提高师德师风、赛风赛纪的规范，这是学校体育立德树人的重要标志。同时，在运动员等级和升学方面也要有全新的、更深入的路径设计。

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

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

**全国青少年校园足球工作领导小组**

**王登峰**

# 目录

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

# 一、教学指南

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

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

## （一）教学基本要求

校园足球教学的基本要求包括学习目标、学习内容、内容比例。根据小学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 小学三年级校园足球教学基本要求（以40课时为例）

<table>
<tr><th rowspan="2">学习目标</th><th colspan="2">学习内容</th><th rowspan="2">比例</th><th rowspan="2">备注</th></tr>
<tr><th>类别</th><th>内容</th></tr>
<tr><td rowspan="9">1..通过足球游戏塑造正常的身体姿态，发展一般运动能力，初步发展速度；<br>2.发展基本的足球技术和技能，开始强调左右脚发展；<br>3.以积极的态度完成比赛；<br>4.在足球活动中引导学生端正参与态度，树立正确的胜负观，培养小组协作能力。</td><td>身体活动</td><td>协调、灵敏、平衡、速度</td><td>15%</td><td>游戏性的身体活动</td></tr>
<tr><td rowspan="4">技术</td><td>球感</td><td rowspan="4">30%</td><td rowspan="4">以合作性、竞争性的足球游戏为主</td></tr>
<tr><td>运控球、带球跑、突破过人</td></tr>
<tr><td>传球、接球、射门</td></tr>
<tr><td>抢球、守门员技术</td></tr>
<tr><td>战术</td><td>专门性比赛</td><td>10%</td><td></td></tr>
<tr><td>心理</td><td>态度、胜负观、协作</td><td>10%</td><td></td></tr>
<tr><td>比赛</td><td>游戏性活动，小型比赛</td><td>30%</td><td></td></tr>
<tr><td>理论知识</td><td>运动常识、足球故事</td><td>5%</td><td></td></tr>
</table>

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

## （二）教学课次内容示例

《指南》提出的小学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 小学三年级教学课次内容示例

| 小学三年级上学期 | | 小学三年级下学期 | |
|---|---|---|---|
| **课次** | **主要内容** | **课次** | **主要内容** |
| 第 1 课 | 强化球感 | 第 1 课 | 强化球感 |
| 第 2 课 | 学习运控球技术 | 第 2 课 | 学习运控球技术 |
| 第 3 课 | 复习运控球技术 | 第 3 课 | 复习运控球技术 |
| 第 4 课 | 学习传球技术 | 第 4 课 | 提高传球技术 |
| 第 5 课 | 复习传球技术 | 第 5 课 | 进一步提高传球技术 |
| 第 6 课 | 比赛课 | 第 6 课 | 比赛课 |
| 第 7 课 | 学习接球技术 | 第 7 课 | 提高接球技术 |
| 第 8 课 | 巩固接球技术 | 第 8 课 | 进一步提高接球技术 |
| 第 9 课 | 学习抢球技术 | 第 9 课 | 学习抢球技术 |
| 第 10 课 | 学习守门员基本技术 | 第 10 课 | 学习守门员基本技术 |
| 第 11 课 | 学习带球跑技术 | 第 11 课 | 提高带球跑技术 |
| 第 12 课 | 比赛课 | 第 12 课 | 比赛课 |
| 第 13 课 | 复习带球跑技术 | 第 13 课 | 提高突破过人技术 |
| 第 14 课 | 学习突破过人技术 | 第 14 课 | 提高突破过人技术 |
| 第 15 课 | 复习突破过人技术 | 第 15 课 | 进一步提高突破过人技术 |
| 第 16 课 | 学习射门技术 | 第 16 课 | 提高射门技术 |
| 第 17 课 | 复习射门技术 | 第 17 课 | 进一步提高射门技术 |
| 第 18 课 | 比赛课 | 第 18 课 | 比赛课 |
| 第 19 课 | 理论课 | 第 19 课 | 理论课 |
| 第 20 课 | 足球节 | 第 20 课 | 足球节 |

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

中国足球发展基金会 China Development Foundation

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

## 二、教学大纲

### （一）教学目标

教学目标是编制课程教案的主要依据，也是检查和评定学生学习效果、衡量教师教学质量的重要标准。小学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，进一步巩固足球基本技术，掌握组合技术，发展身体素质，促进身心全面发展，充分发挥足球的育人功能。

### （二）教学内容

小学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、传球技术、接球技术、抢球技术、守门员技术、带球跑技术、突破过人技术、射门技术等内容；理论课教学应包含足球运动技术规范和技术术语介绍、中国男足第一次世界杯、足球趣味视频、球星介绍等内容，如表 2.1 所示。

表 2.1 小学三年级主要教学内容

| 课程类型 | 教学内容 | |
|---|---|---|
| 实践课 | 球感 | 运控球技术 |
| | 传接球技术 | 射门技术 |
| | 抢球技术 | 守门员技术 |
| 理论课 | 足球运动技术规范和技术术语介绍 | |
| | 中国男足第一次世界杯 | 足球趣味视频 |

### （三）教学进度

依据小学三年级教学内容要求，小学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 小学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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 强化球感 | ★ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 学习运控球技术 | | ★ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 复习运控球技术 | | | ★ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 学习传球技术 | | | | ★ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 复习传球技术 | | | | | ★ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 比赛课 | | | | | | ★ | | | | | | ★ | | | | | | ★ | | |
| 学习接球技术 | | | | | | | ★ | | | | | | | | | | | | | |
| 巩固接球能力 | | | | | | | | ★ | | | | | | | | | | | | |
| 学习抢球技术 | | | | | | | | | ★ | | | | | | | | | | | |
| 学习守门员基本技术 | | | | | | | | | | ★ | | | | | | | | | | |
| 学习带球跑技术 | | | | | | | | | | | ★ | | | | | | | | | |
| 复习带球跑技术 | | | | | | | | | | | | | ★ | | | | | | | |
| 学习突破过人技术 | | | | | | | | | | | | | | ★ | | | | | | |
| 复习突破过人技术 | | | | | | | | | | | | | | | ★ | | | | | |
| 学习射门技术 | | | | | | | | | | | | | | | | ★ | | | | |
| 复习射门技术 | | | | | | | | | | | | | | | | | ★ | | | |
| 第一学期理论课 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ★ | |
| 三年级微型足球节—个人排位赛 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ★ |

表 2.3 小学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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 强化球感 | ★ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 学习运控球技术 | | ★ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 复习运控球技术 | | | ★ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 提高传球技术能力 | | | | ★ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 进一步提高传球能力 | | | | | ★ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 比赛课 | | | | | | ★ | | | | | | ★ | | | | | | ★ | | |
| 提高接球技术能力 | | | | | | | ★ | | | | | | | | | | | | | |
| 进一步提高接球技术能力 | | | | | | | | ★ | | | | | | | | | | | | |
| 学习抢球技术 | | | | | | | | | ★ | | | | | | | | | | | |
| 学习守门员基本技术 | | | | | | | | | | ★ | | | | | | | | | | |
| 提高带球跑技术能力 | | | | | | | | | | | ★ | | | | | | | | | |
| 提高突破过人技术能力 | | | | | | | | | | | | | ★ | ★ | | | | | | |
| 进一步提高突破过人能力 | | | | | | | | | | | | | | | ★ | | | | | |
| 提高射门技术能力 | | | | | | | | | | | | | | | | ★ | | | | |
| 进一步提高射门能力 | | | | | | | | | | | | | | | | | ★ | | | |
| 第二学期理论课 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ★ | |
| 三年级微型足球节—个人排位赛 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ★ |

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

## （四）教学评价

### 1. 评价内容

#### （1）脚背正面颠球

◆ 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

听到测评员口令后，把足球用脚踢起或用手抛起，运用脚背正面进行颠球，球落地或球颠出规定区域则停止测试。测评时间不超过 1 分钟。

◆ 评分方法

测评员记录学生颠球次数，并根据评分标准进行评分。评分为整数分，满分为 10 分。测

试 2 次，记录最佳成绩。

**（2）绕杆运球**

◆ 测试场地

平整的人工草或天然草足球场，划定 25 米×5 米区域，起点距第一个杆距离 4 米，其余杆距 2 米，起点距终点 20 米，如图 2.1 所示。

图 2.1 绕杆运球测试场地

◆ 测试方法

听测评员口令后，从起始线开始运球出发，依次绕过间隔 2 米排列的标志杆，以运球过终点线结束。

◆ 评分方法

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

**（3）踢准**

◆ 测试场地

平整的人工草或天然草足球场，划定 10 米×6 米区域。球门距起始线 8 米，球门尺寸宽 1.5 米，高 1 米，两个球门之间相距 0.5 米，如图 2.2 所示。

图 2.2 踢准测试场地

◆ 测试方法

听到测评员口令后，在起始线上用脚内侧踢地滚球的方式将球踢向距起始线 8 米处的足球门，每人 5 球。

◆ 评分方法

测评员计分，踢进中间球门得 1 分，踢进两侧球门得 2 分，按照每个球踢进球门所得分数，累计相加得出最后分数。测试 2 次，记录最佳成绩。

**（4）无球折线跑**

◆ 测试场地

平整的人工草或天然足球场，划定 22 米×5 米区域，起点距终点 20 米，标志杆宽间距 4 米，长间距 8 米，如图 2.3 所示。

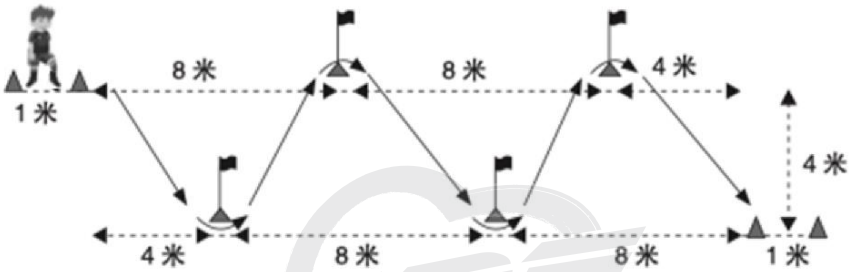



图 2.3 无球折线跑测试场地

◆ 测试方法

听到测评员口令后，从起始线站立式起跑，按顺序依次绕过标志杆外侧，冲过终点线。测试者起跑即开始计时，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。

**（5）小场地比赛**

◆ 比赛形式

五人制足球比赛，使用 4 号球，比赛时间 15 分钟，比赛场地和竞赛规则参照国际足联最新审定的《五人制足球竞赛规则》。

◆ 比赛评分

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

**2. 评价标准**

小学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：综合得分=正脚背颠球得分×0.1+绕杆运球得分×0.25+踢准得分×0.2+无球折线跑得分×0.15+小场地比赛得分×0.3，达标分值为 7.5 分。

表 2.4 校园足球青少年比赛实战评价标准

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

表 2.5 校园足球小学三年级技能测试评价标准

| 测评内容 | 单位 | 单项得分 | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| | | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **正脚背颠球** | 个 | ≥35 | 29~34 | 24~28 | 19~23 | 15~18 | 11~14 | 7~10 | 5~6 | 4 | 3 |
| **绕杆运球** | 秒 | ≤9.3 | 9.4~10.0 | 10.1~10.2 | 10.3~11.6 | 11.7~12.8 | 12.9~13.9 | 14.0~14.7 | 14.8~15.8 | 15.9~16.9 | 17.0~18.0 |
| **踢准** | 分 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **无球折线跑** | 秒 | ≤8.8 | 8.9~9.1 | 9.2~9.3 | 9.4~9.6 | 9.7~9.9 | 10.0~10.2 | 10.3~10.5 | 10.6~10.9 | 11.0~11.7 | 11.8~12.5 |

**3. 评价要求**

**（1）足球场地**

对小学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**

对小学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 4 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

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

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**

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

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

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

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

**2. 足球课的指导**

足球教师需要掌握指导的流程、选择合适的指导方法、了解指导的注意事项，才能在足球

课中进行有效指导。

（1）指导流程

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

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

（2）指导方法

指导方法主要包括封冻指导与个别指导。

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

（3）指导注意事项

在足球课的指导过程中，需要注意的事项主要包括以下内容：

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

## （四）足球课中注意的问题

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

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

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

1.青少年足球就是让孩子们快乐地游戏。

2.伙伴们在一起干什么对于孩子们来说很重要。

3.孩子们要尽可能地多参加活动。

4.要让孩子们学会面对成功和失败。

5.逐渐进行比赛。

6.将孩子们吸引到足球中来。

7.要尊重裁判、伙伴和对手。

8.游戏是孩子们的专利，而不是大人的专利。

9.准备适用于孩子的器材。

10.为孩子们创造“快乐足球”。

11.握手。

## 四、教学计划

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

为使校园足球的教学计划更具科学性、实效性和连贯性，在教育部组织牵头下，由全国校园足球办公室组织专家组编写了覆盖小学和初中学段的《全国青少年校园足球示范课教案》，小学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。

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

附录

# 全国青少年校园足球示范课教案

（小学三年级）

# 目录
contents


## 第一篇　小学三年级第一学期 …… 1

小学三年级第一学期教学目标 …… 1
第一节课　强化球感 …… 4
第二节课　学习运控球技术 …… 6
第三节课　复习运控球技术 …… 8
第四节课　学习传球技术 …… 10
第五节课　复习传球技术 …… 12
第六节课　比赛课 …… 14
第七节课　学习接球技术 …… 16
第八节课　巩固接球能力 …… 18
第九节课　学习抢球技术 …… 20
第十节课　学习守门员基本技术 …… 22
第十一节课　学习带球跑技术 …… 24
第十二节课　比赛课 …… 26
第十三节课　复习带球跑技术 …… 28
第十四节课　学习突破过人技术 …… 30
第十五节课　复习突破过人技术 …… 32
第十六节课　学习射门技术 …… 34
第十七节课　复习射门技术 …… 36
第十八节课　比赛课 …… 38
第十九节课　第一学期理论课 …… 40
第二十节课　三年级微型足球节－个人排位赛 …… 41

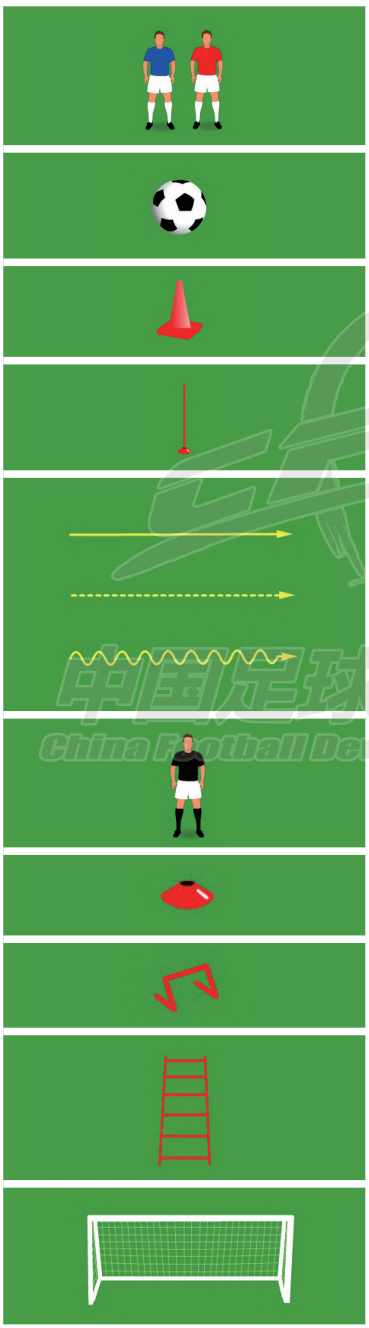

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

## 第二篇　小学三年级第二学期 …… 43

小学三年级第二学期教学目标 …… 43
第一节课　强化球感 …… 46
第二节课　学习运控球技术 …… 48
第三节课　复习运控球技术 …… 50
第四节课　提高传球技术能力 …… 52
第五节课　进一步提高传球能力 …… 54
第六节课　比赛课 …… 56
第七节课　提高接球技术能力 …… 58
第八节课　进一步提高接球技术能力 …… 60
第九节课　学习抢球技术 …… 62
第十节课　学习守门员基本技术 …… 64
第十一节课　提高带球跑技术能力 …… 66
第十二节课　比赛课 …… 68
第十三节课　提高突破过人技术能力 …… 70
第十四节课　提高突破过人技术能力 …… 72
第十五节课　进一步提高突破过人能力 …… 74
第十六节课　提高射门技术能力 …… 76
第十七节课　进一步提高射门能力 …… 78
第十八节课　比赛课 …… 80
第十九节课　第二学期理论课 …… 82
第二十节课　三年级微型足球节－个人排位赛 …… 83

## 附：小学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

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

# 校园足球小学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；体验足球运动乐趣与成功

学习目标：上好足球课，并积极参加课外足球活动。

第一学期达成目标的表现：

在足球课中，学生具有浓厚兴趣、积极性高；在课外时间，学生也能积极主动地参与足球活动，在足球运动中获得成就感和自由感。

## 二 运动技能

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

### 学习足球运动知识

学习目标：获得足球的基本知识和体验。

第一学期达成目标的表现：

乐于了解足球知识，能够理解并应用一些基础运动知识。

### 掌握简单的足球运动技术和方法

学习目标：通过足球运动学会基本的身体活动方法，发展基本体育运动能力；学会足球游戏的方法。

第一学期达成目标的表现：

1. 在足球课中结合游戏的方法，发展一般运动能力。
2. 培养良好的球感。
3. 初步掌握运球、传接球、射门等基本技术并能够加以运用。
4. 强调左右脚全面发展。

### 增强安全意识和防范能力

学习目标：学会足球运动中有关安全避险的知识和方法。

第一学期达成目标的表现：

1. 提高自我保护意识。
2. 掌握基本的运动保护技能，如缓冲动作，倒地时的滚翻保护动作等。
3. 了解并掌握基本的安全避险知识与方法。如护腿板等护具类的基本使用。

## 三 身体健康

### 掌握基本的足球运动保健知识与方法

学习目标：建立基础的卫生保健意识，并初步养成良好的卫生、伤病预防等习惯。

第一学期达成目标的表现：

1. 建立基础的卫生保健意识。
2. 不断强化简单的卫生、伤病预防等良好体育习惯。
3. 体育教师应树立榜样作用，避免陋习。

### 塑造良好体型和身体姿态

学习目标：注意在足球运动中保持正确的身体姿态。

第一学期达成目标的表现：

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

### 全面发展体能和健身能力

学习目标：初步发展足球所需要的柔韧性、灵敏性和平衡能力，初步发展速度与克服自身体重的力量。

第一学期达成目标的表现：

1. 着重发展多种与足球运动相关的柔韧练习、灵敏与协调练习、平衡控制能力。
2. 初步发展学生的速度并进行一定比重的克服自身体重的力量练习。

### 提高适应自然环境能力

学习目标：增强适应气候变化的能力。

第一学期达成目标的表现：

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

## 四 心理健康与社会适应

### 培养坚强的意志品质

学习目标：坚持完成有一定困难的足球活动。

第一学期达成目标的表现：

完成有一定难度的足球活动，帮助学生在困难中学会养成坚强的意志品质。

### 学会调控情绪的方法

学习目标：在足球活动中保持积极稳定的情绪。

第一学期达成目标的表现：

1. 树立正确的胜负观。
2. 在足球活动中能够保持高昂情绪。
3. 学会在逆境中保持乐观积极的心态。

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

### 形成合作意识和能力

学习目标：在足球活动中乐于交流与合作。

第一学期达成目标的表现：

能够主动与同伴交流合作，并乐于与同伴共同完成足球游戏与竞赛。

### 具有良好的足球道德

学习目标：遵守足球运动规则并初步自我规范体育行为。

第一学期达成目标的表现：

1. 学会尊重裁判。
2. 学会尊重对手。
3. 关心爱护同伴。
4. 爱护场地、器材。
5. 弘扬足球运动公平竞赛的精神。

## 第1节

**教学主题：** 强化球感

**技能目标：** 让70%的学生顺利完成拉球、拨球、扣球、跨球等练习，尽快熟悉强化球感。

**情感目标：** 学生有浓厚的兴趣和积极性上好足球课，保持乐观积极的心态。

### 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：** 颠球小达人

**器材：** 标志物、足球若干。

**人数：** 约10人一组，可考虑指定1名小组长。

**场地：** 约 10mx10m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 在场地内脚背正面自由颠球。
- 2. 每两分钟暂停一次，活动主要关节。

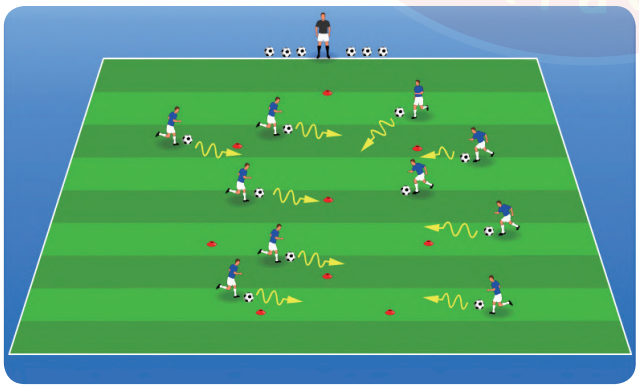
指导要点：

1. 教师不断鼓励指导学生。
2. 适当表扬学生。
3. 强调左右脚全面发展。

变化：

在练习的过程中教师给出手势，学生做出相应反应。

### 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 球感练习

**器材：** 足球、标志物若干。

**人数：** 约 10 人一组，可考虑指定 1 名小组长。

**场地：** 约 15mx15m，可视实际情况略作调整。

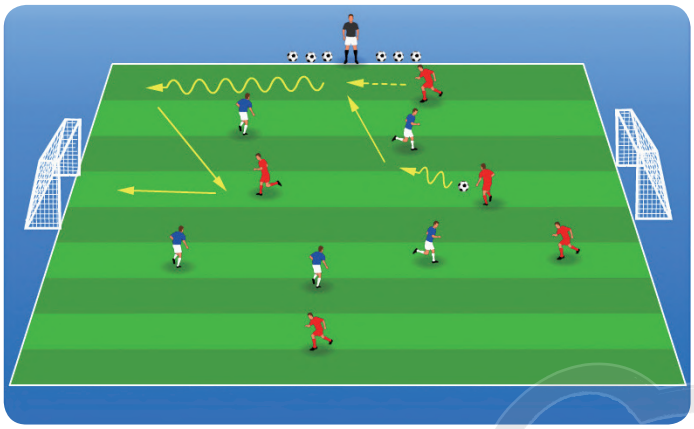
**方法：**

- 1.在场地内摆上标志物，学生在里面进行球感练习，不能碰到标志物。
- 2.用一只脚踩在球上横向和纵向来回滚动球、用双脚交替踩踏球、用脚内侧来回揉球。

指导要点：

1. 注意触球部位。
2. 强调左右脚全面发展。
3. 注意抬头观察其他学生和标志物的位置。
4. 注意鼓励学生的进步。

## 基本部分（二）　时间：15 分钟



**名称：** 比赛

**器材：** 足球、标志物、标志服、球门若干。

**人数：** 约 10 人一组，可考虑指定 1 名小组长。

**场地：** 约 20mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

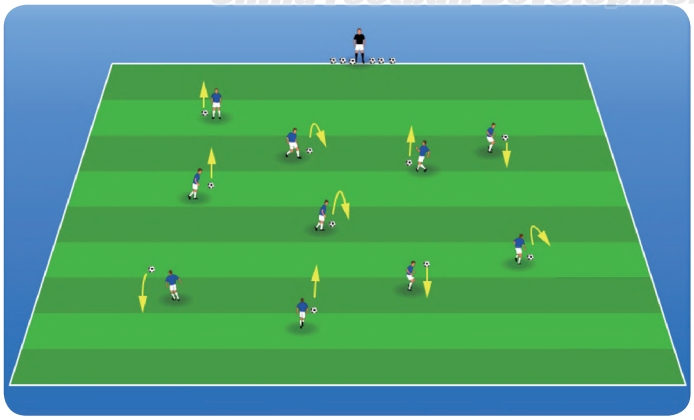
- 1. 在区域内进行 5v5 比赛。
- 2.给学生提示比赛时尝试使用本节课学习的技术动作（以提示为主，不做过多要求）。
- 3. 根据十一人制足球比赛规则进行。

指导要点：

1. 调动学生参与比赛。
2. 尽量避免扎堆。
3. 告诉要学生尊重对手。
4. 能够主动与同伴交流合作。

## 结束部分　时间：5 分钟

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



**放松活动（1）：**

在区域内进行脚背正面颠球游戏，率先颠球累计50个的可以先进行休息放松。

**放松活动（2）：**

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

指导要点：

1. 注意颠球的部位。
2. 保持颠球的节奏。
3. 控制好颠球方向，向上发力。
4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

## 第 2 节

**教学主题：** 学习运控球技术

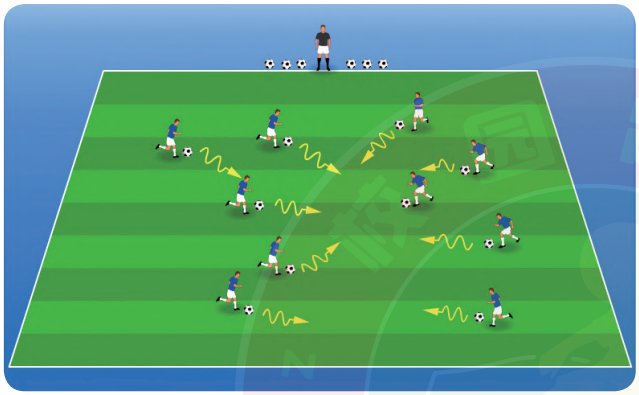
**技能目标：** 让70%的学生能够掌握基本的运控球技术。

**情感目标：** 开心快乐地体验足球活动，并能够保持高昂情绪。

### 准备部分　　时间：10 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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



**热身（2）：**

**名称：** 疯狂急刹车

**器材：** 标志物、足球若干。

**人数：** 约10人一组，可考虑指定1名小组长。

**场地：** 约10mx10m，可视实际情况略作调整。

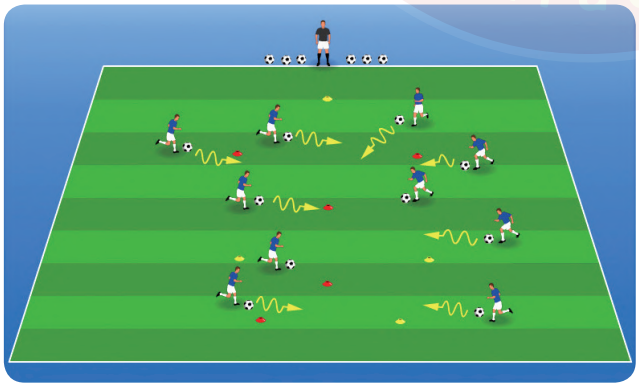
**方法：**

- 1.学生在场地内进行运球（不限方式）。
- 2.教师握拳表示停止，学生立刻踩球停住球。
- 3.教师松手学生接着运球。
- 4.强调左右脚全面发展。

指导要点：

1. 提高学生注意力。
2. 提醒学生不断抬头观察，尽量避免和其他学生相撞。
3. 教师要走动起来，不断变换位置。
4. 不断鼓励学生。

### 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 运控球练习

**器材：** 标志物、足球若干。

**人数：** 约10人一组，可考虑指定1名小组长。

**场地：** 约20mx10m，可视实际情况略作调整。

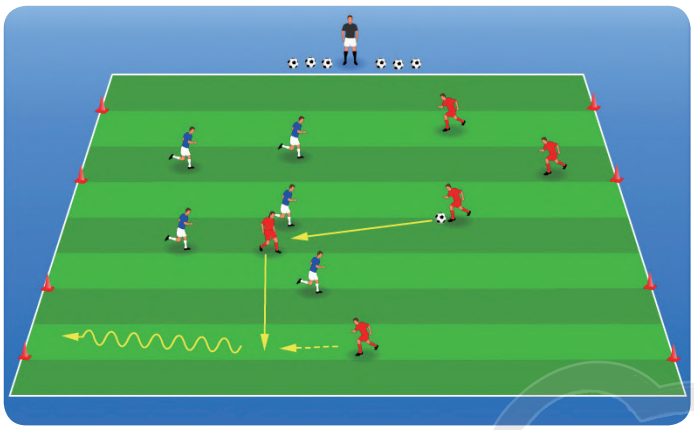
**方法：**

- 1.在练习区域内摆满两种不同颜色的标志物。
- 2.学生在区域内运球，遇到不同颜色的标志物做不同的动作。
- 3. 例如：遇到红色标志物做变向运球，遇到黄色标志物进行“踩单车”动作。

指导要点：

1. 让学生注意触球力量。
2. 学生抬头观察，尽量避免其他学生相撞。
3. 遇到标志物变向要快。
4. 强调左右脚全面发展。

## 基本部分（二）　时间：15 分钟



**名称：** 比赛

**器材：** 标志物、标志服、足球、球门若干。

**人数：** 约 10 人一组，可考虑指定 1 名小组长。

**场地：** 约 25mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

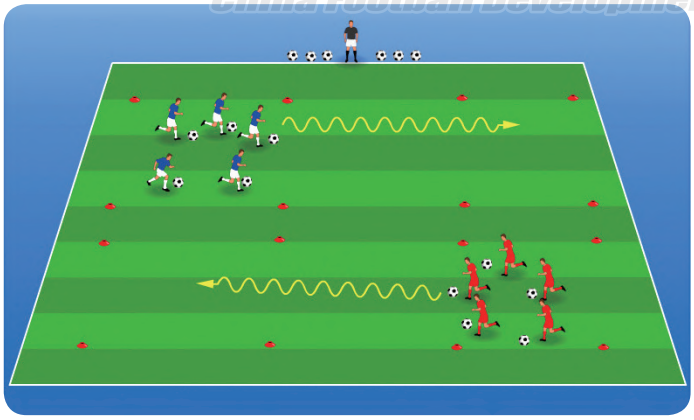
- 1. 在区域内进行 5v5 比赛，蓝队守两个门，红队守两个门。
- 2. 带球踩线得分，其他规则按照 11 人制比赛进行。
- 3. 防守断球后直接带进球门得两分。

指导要点：

1. 鼓励学生敢于在比赛中控制球。
2. 尽量避免扎堆，强调位置散开。
3. 告诉学生要尊重对手。
4. 保持学生注意力集中。

## 结束部分　时间：5 分钟

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



**放松活动（1）：**

把学生分为两组在指定区域，等待教练手势，当老师举起左手，学生顺时针运球到下一个方块区域。当老师举起右手，学生逆时针运球到下一个方块区域。

**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. 运球时控制好触球力量。
2. 运球时重心降低，同时要抬头。
3. 注意力高度集中。
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：** 复习运控球技术

**技能目标：** 让70%的学生能够熟练掌握基本的运球技术。

**情感目标：** 保持乐观积极的心态，注意力高度集中，保持高昂情绪。

### 准备部分　　时间：10 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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

**热身（2）：**

**名称：** 抢萝卜

**器材：** 足球，标志服，标志物若干。

**人数：** 约10人一组，可考虑指定1名小组长。

**场地：** 约15mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

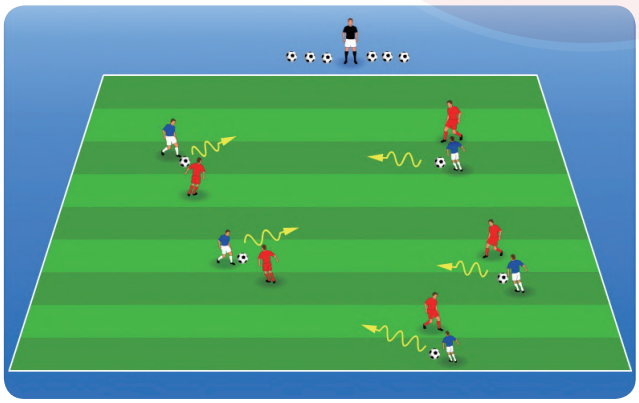
- 1. 十名学生分两组，在场地中央摆出 3m x 3m 的区域放置 15 个球，在规定时间内，每组球员尽可能多地收集足球。
- 2. 看到教练员手势后，第一名学生出发，跑到场地中央取一个球，然后运球回来。
- 3. 在前一名学生将球停稳在本方区域后，下一名学生出发，依次进行下去。

**胜负方式：** 取得足球多的小组获胜。

指导要点：

1. 学生观察形势，想尽办法收集足球。
2. 强调左右脚全面发展。
3. 快速地触球，球不能离身体太远。
4. 多人默契配合。

### 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 运控球练习

**器材：** 足球若干。

**人数：** 约10人一组，可考虑指定1名小组长。

**场地：** 约10mx10m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

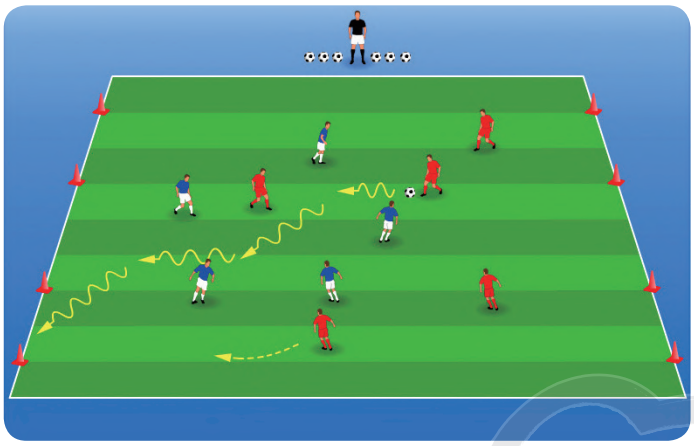
- 1. 在区域内进行 1V1 练习，没有进攻方向。
- 2. 进攻队员尽量保护球不被抢到。
- 3. 防守队员可以联合抢球。
- 4. 3 分钟后进攻队员与防守队员交换。

指导要点：

1. 运球方向的选择。
2. 多用脚内侧与脚外侧进行控球。
3. 强调左右脚全面发展。
4. 合理的利用身体。
5. 不断鼓励学生。

## 基本部分（二）

时间：15 分钟



**名称：** 比赛

**器材：** 足球、标志物、标志服、球门若干。

**人数：** 约 10 人一组，可考虑指定 1 名小组长。

**场地：** 约 25mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 在区域内进行 5v5 比赛。
- 2. 给学生提示比赛时尝试使用本节课学习的技术动作（以提示为主，不做过多要求）。
- 3. 根据十一人制足球比赛规则进行。

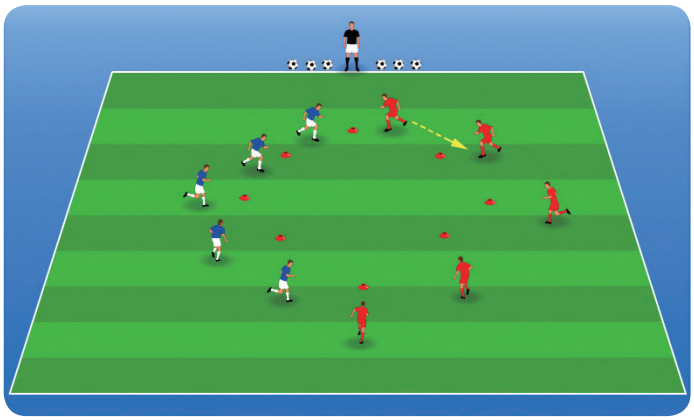
指导要点：

1. 调动学生参与比赛。
2. 尽量避免扎堆。
3. 告诉要学生尊重对手。
4. 能够主动与同伴交流合作。

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

## 结束部分

时间：5 分钟



**放松活动：**

学生围成一个圆圈，由老师带领做牵拉放松。当老师举起左手，学生顺时针移动到下一个标志桶。当老师举起右手，学生逆时针移动倒下一个标志桶。

指导要点：

1. 注意力高度集中。
2. 按要求做牵拉动作。
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 4 节

**教学主题：** 学习传球技术

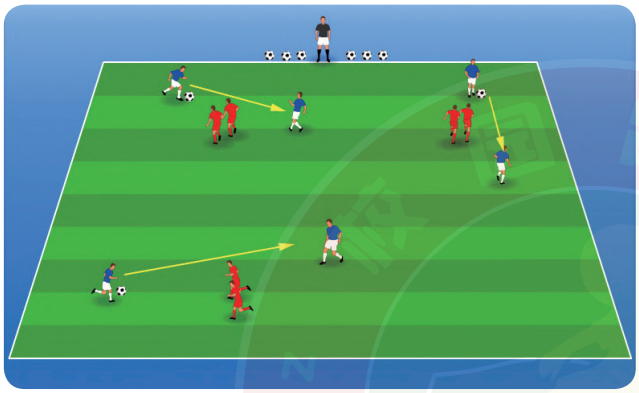
**技能目标：** 让70%的学生掌握传球技术动作。

**情感目标：** 能够在有一定困难的足球活动中能够坚持练习，学会与同伴合作。

### 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：** 网鱼大作战

**器材：** 标志物、标志服、足球若干。

**人数：** 约12人一组，可考虑指定1名小组长。

**场地：** 约15mx15m，可视实际情况略作调整。

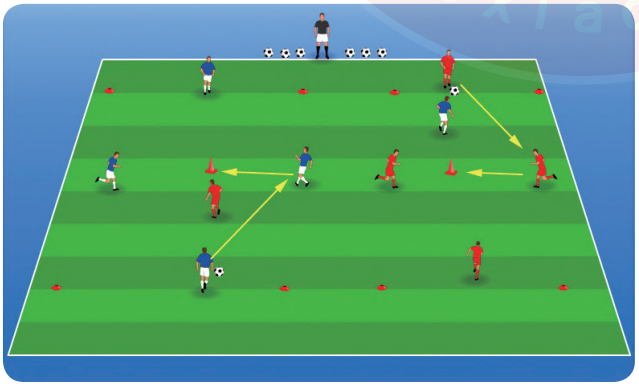
**方法：**

- 1. 所有学生分成两组，每组 6 名学生，一组作为“渔网”，另一组作为“鱼”
- 2. “渔网”的一组每两个人拉起手，共三张网，作为”鱼“的一组有三个球可以进行相互传球。”渔网“将球全部踢出界外算是胜利，然后两队交换角色。

指导要点：

1. 传球学生尽量用脚内侧传球。
2. 无球队员要积极跑动找空位置。
3. 观察同伴的位置。
4. 强调左右脚全面发展。

### 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 传接球练习

**器材：** 标志物、标志服、足球若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约15mx15m为一组，可视实际情况略作调整。

**方法：** 将场地分为两部分，10名学生分两组，每组学生中有1名学生作为防守人。在场地中间有一个标志物，目标打倒标志桶。

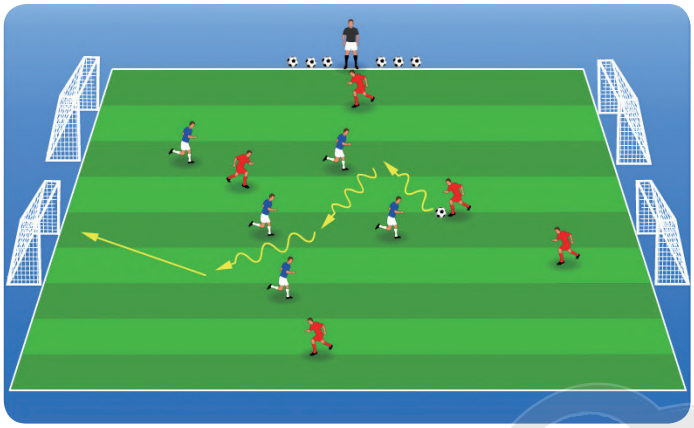
指导要点：

1. 抬头观察防守学生的位置。
2. 注意传球力度与准确度。
3. 要把握好踢标志物的时机。

变化：

进攻学生传球 5 次得 1 分。

## 基本部分（二）　时间：15 分钟



**名称：** 比赛

**器材：** 足球、标志物、标志服、球门若干。

**人数：** 约 10 人一组，可考虑指定 1 名小组长。

**场地：** 约 25mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

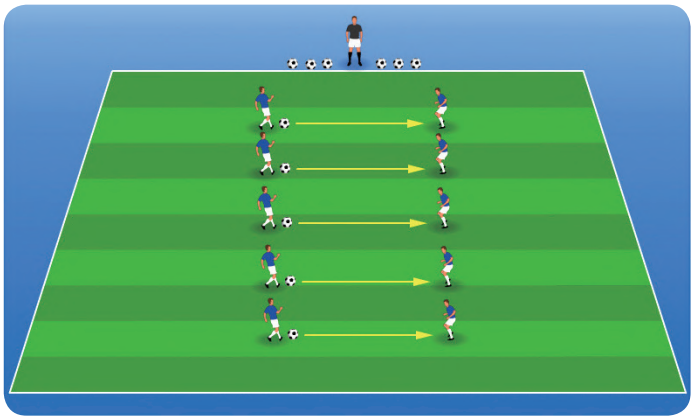
- 1. 在区域内进行 5v5 比赛，蓝队守两个门，红队守两个门。
- 2. 其他规则按照 11 人制比赛进行。
- 3. 进球得一分，在场地里同队连续传 5 次球也得一分。

指导要点：

1. 同伴持球时要积极进行呼应沟通，寻求合作；注意传球选择的隐蔽性，控制好球。
2. 持续不断地给同伴提供合作的机会，包括传完球之后，帮助同伴做出更好的选择。
3. 注意抬头观察同伴、对方的位置，找准时机进行传球，注意传球的力度与准确度。

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

## 结束部分　时间：5 分钟



**放松活动（1）：**

学生两人一组进行原地脚内侧传球练习。

**放松活动（2）：**

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

指导要点：

1. 注意 2 个人的传球距离。
2. 2 个人传球前要有交流。
3. 传给同伴的常用脚。
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：** 复习传球技术

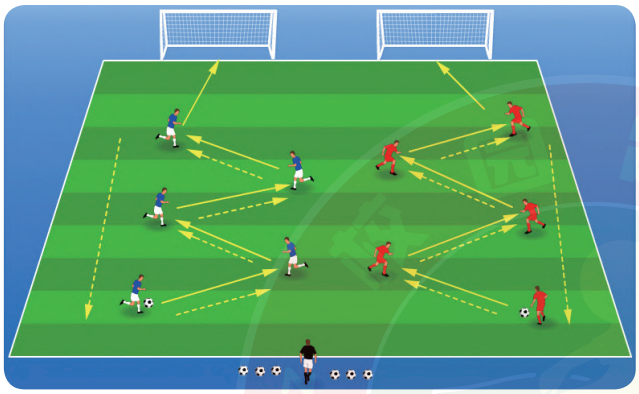
**技能目标：** 让70%的学生掌握并能够运用传球技术。

**情感目标：** 能够主动与同伴交流合作，并能够积极主动地与同伴寻求配合。

## 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：** 传球射门

**器材：** 标志物、标志服、足球若干。

**人数：** 约10人一组，可考虑指定1名小组长。

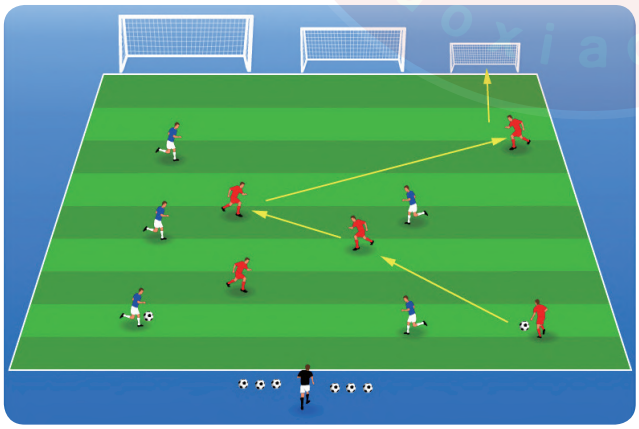
**场地：** 约15mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：** 5 人 1 组，每组 1 个球，5 人按照图示位置站好，连续传球，最后一名学生接球后射门，看哪组先完成射门。

指导要点：

1. 传球学生尽量用脚内侧传球。
2. 强调左右脚全面发展。
3. 学生抬头观察同伴的位置。
4. 同伴之间相互呼应。

## 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 传接球练习

**器材：** 标志物、标志服、足球若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 用标志物摆出 10m × 10m 的正方形区域，距离区域 5 米以外摆大、中、小三个球门。

**方法：**

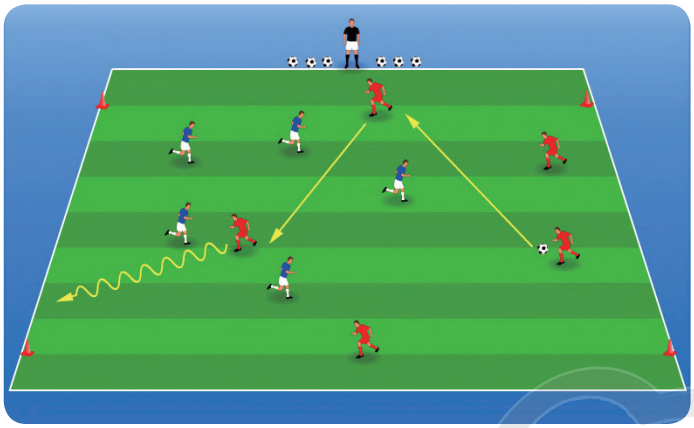
- 1. 五人一组在区域内传球，不能回传球。
- 2. 当看到教练手势后，持球队员推射三个球门中的一个。

指导要点：

1. 同伴持球时要积极进行呼应沟通，寻求合作。
2. 注意抬头观察同伴、对方的位置，找准时机进行传球。
3. 强调左右脚全面发展。
4. 要求拉开空间传球，需要跑动。

## 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。

**人数：**约 10 人一组，可考虑指定 1 名小组长。

**场地：**约 25mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 在区域内进行 5v5 比赛，每队各守一条球门线。
- 2. 带球踩线得 1 分，其他规则按照 11 人制比赛规则进行。
- 3. 连续传 5 次球也得 1 分。

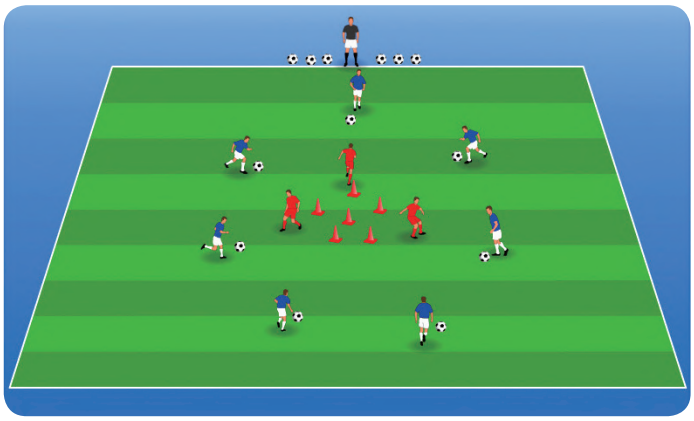
指导要点：

1. 调动学生参与比赛。
2. 尽量避免扎堆。
3. 告诉要学生尊重对手。
4. 保持学生注意力集中。
5. 在比赛过程中注意提醒学生用合理的部位接控球。

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

## 结束部分

时间：5 分钟



**放松活动（1）：**

学生分为进攻和防守两组，进攻组在外围用脚内侧传球的方式击打中间区域的标志桶，防守组在中间区域保护标志桶。

**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. 想办法寻找攻击的机会。
2. 防守的学生注意力集中，随时做出防守。
3. 牵拉放松。
4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

# 第 6 节

**教学主题：** 比赛课

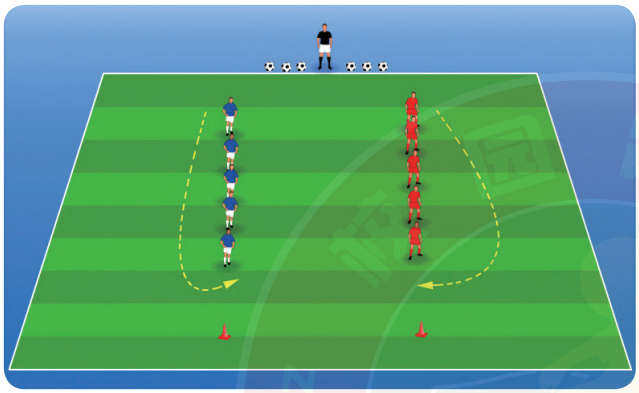
**技能目标：** 让80%的学生能够在比赛中获得技术运用的成功体验。

**情感目标：** 开心快乐地踢足球，与足球做朋友。

## 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：** “行进间操”热身

**器材：** 足球，标志服，标志物若干。

**人数：** 约5人一组，可考虑指定1名小组长。

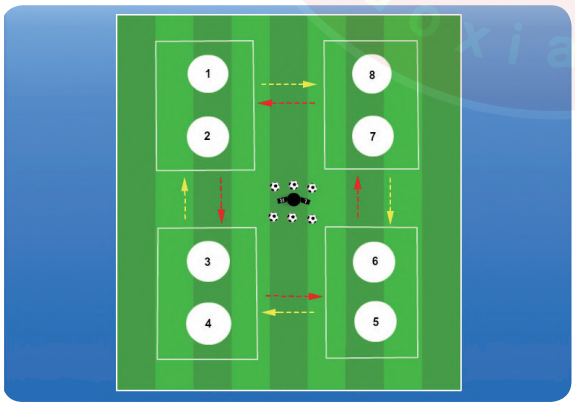
**场地：** 约20mx20m，可视实际情况略作调整。

**方法：** 把学生分为两组，按图示站位，做行进间操。

指导要点：

1. 标准的关节拉伸示范。
2. 及时提示学生根据指令做出反应。
3. 提示学生保持良好的纪律，培养团队意识。

## 基本部分　　时间：25 分钟




**名称：** 比赛

**器材：** 标志物，标志服，足球若干，小球门。

**人数：** 约6人为一队分成8队，可考虑每队指定1名小队长。

**场地：** 约25mx15m为一组分4个区域，可视实际情况略作调整。

**方法：**

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

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

得分方式：

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

指导要点：

1. 引导队员多参与进攻，多射门。
2. 引导队员多传球，多跑动接应。
3. 鼓励队员的团结协作精神。

## 队伍表彰

时间：4 分钟

**队伍表彰：**

冠军球队

亚军球队

**其他队伍奖励：**

最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；最佳顽强拼搏奖；

最佳进步奖；最佳道德风尚奖；最佳表现奖。

*由班主任或家长对获奖球队进行表彰。*

## 结束部分

时间：5 分钟

**放松活动：**

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

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

指导要点：

（在放松时同步进行）

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

## 第 7 节

**教学主题：** 学习接球技术

**技能目标：** 让70%的学生掌握接球技术。

**情感目标：** 能够积极与其他小伙伴沟通和交流接球技术的难点。

### 准备部分　　时间：10 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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

**热身（2）：**

**名称：** 手舞足蹈

**器材：** 标志物、绳梯、小栏架、足球若干。

**人数：** 约10人一组，可考虑指定1名小组长。

**场地：** 约15mx15m，可视实际情况略作调整。

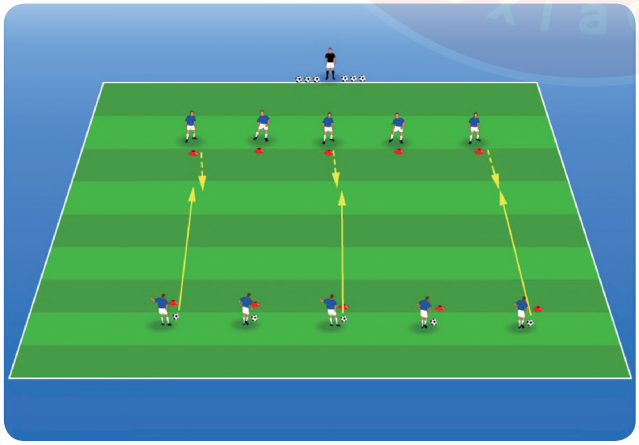
**方法：**

- 1. 绳梯：步伐为一前一后、一左一右、一内一外、侧面。
- 2. 跳架：正面双脚跳、侧面双脚、背身双脚、正面单脚、侧面单脚。
- 3. 间歇时稍微活动身体主要关节。

指导要点：

1. 教师做好示范，学生尽量快速、协调地完成。
2. 绳梯部分要求步伐清晰，保持好节奏。
3. 跳架部分要求在两跳架落地瞬间快速跳起。

### 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 默契接球

**器材：** 标志物、足球若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约15mx15m为一组，可视实际情况略作调整。

**方法：**

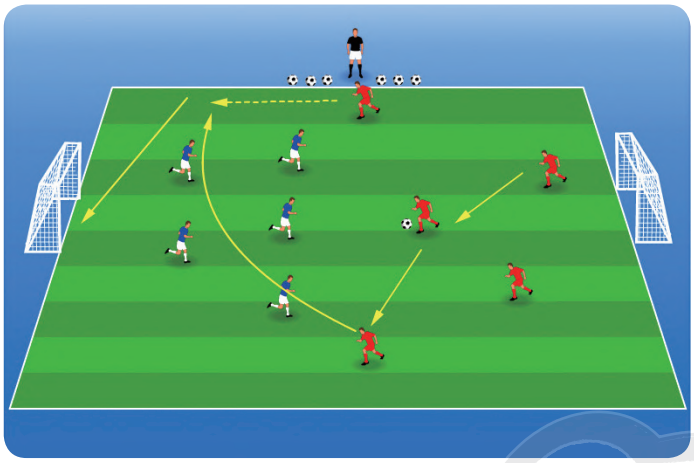
- 1. 二个人一个球，分别站在远端的标志物，在其身前 1.5m 处设有另一标志物。
- 2. 二人进行自由传地滚球。
- 3. 接球的学生接球时必须要到前面的标志物处接球。

指导要点：

1. 学生脚下移动起来上前迎球。
2. 接球时不要停在原地。
3. 强调左右脚全面发展。

## 基本部分（二）

时间：15 分钟



**名称：** 比赛

**器材：** 足球、标志物、标志服、球门若干。

**人数：** 约 10 人一组，可考虑指定 1 名小组长。

**场地：** 约 25mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 在区域内进行 5v5 比赛。
- 2. 根据小场比赛规则进行。
- 3. 同队连续传 5 次球也得 1 分。

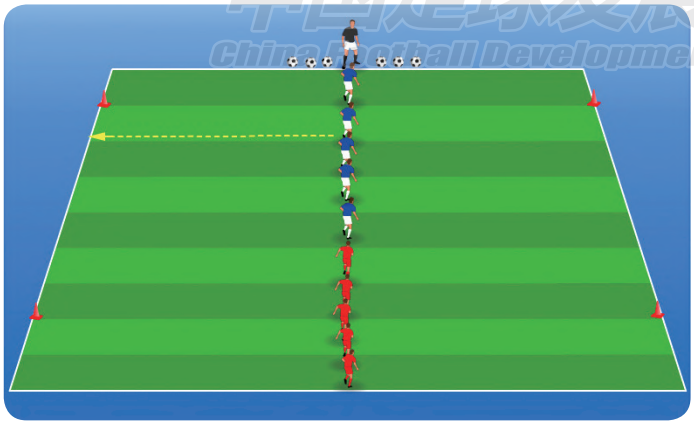
指导要点：

1. 调动学生参与比赛，注意呼应接球。
2. 接球时要利于下一步进行动作。
3. 尽量避免扎堆。
4. 尊重其他学生和教师。

## 结束部分

时间：5 分钟

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



**放松活动（1）：**

学生站成一排面向老师，老师做出手势，当老师举起左手，学生跑向右侧的底线，当老师举起右手，学生跑向左侧底线。

**放松活动（2）：**

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

指导要点：

1. 注意力高度集中。
2. 随时做好起跑准备。
3. 牵拉放松。
4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

## 第 8 节

**教学主题：** 巩固接球能力

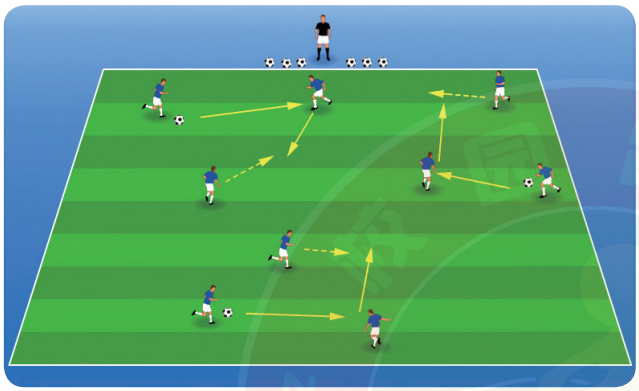
**技能目标：** 让70%的学生掌握接球技术动作。

**情感目标：** 提高学生克服困难以及抗压的能力。

### 准备部分　　时间：10 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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



**热身（2）：**

**名称：** 移动三角形

**器材：** 足球若干。

**人数：** 约10人一组，可考虑指定1名小组长。

**场地：** 约18mx18m，可视实际情况略作调整。

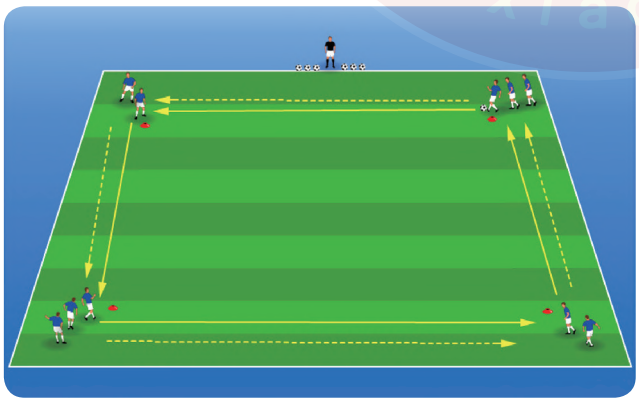
**方法：**

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

指导要点：

1. 学生不断移动。
2. 接球时要利于衔接下一步动作。
3. 强调左右脚全面发展。

### 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 传接球练习

**器材：** 标志物、足球若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约15mx15m为一组，可视实际情况略作调整。

**方法：**

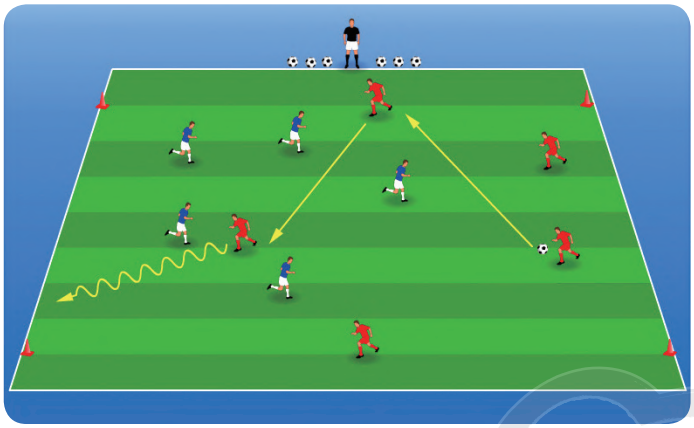
- 1. 场地用 4 个标志物围成一个正方形，学生站在标志物后。
- 2. 第一名学生顺时针传球给第二名学生，然后跑到第二名学生的位置，依次进行下去。
- 3. 看教练手势，随时由顺时针传球变为逆时针传球。

指导要点：

1. 学生注意力集中。
2. 接球要有利于下一步行动。
3. 注意接球方向。
4. 强调左右脚全面发展。
5. 注意呼应接球，脚下始终保持移动状态。

## 基本部分（二）

时间：15 分钟



**名称：** 比赛

**器材：** 足球、标志物、标志服、球门若干。

**人数：** 约 10 人一组，可考虑指定 1 名小组长。

**场地：** 约 25mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 在区域内进行 5v5 比赛，每队各守一个球门线。
- 2. 带球踩线得分，其他规则按照整场比赛进行。
- 3. 防守断球后直接带进球门得两分。

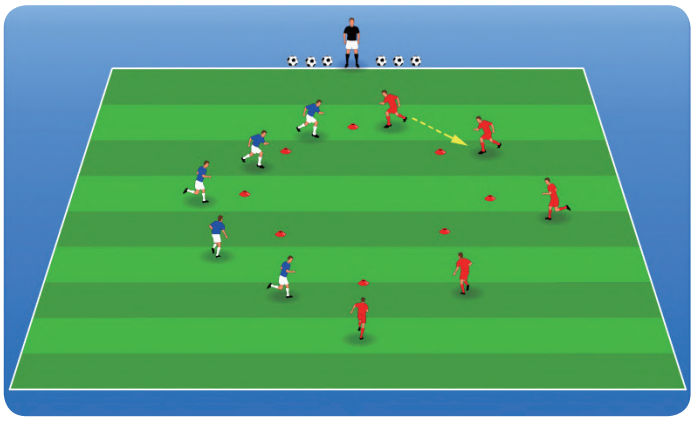
指导要点：

1. 调动学生参与比赛。
2. 告诉学生要尊重对手。
3. 保持学生注意力集中。
4. 提醒学生接球合理性。

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

## 结束部分

时间：5 分钟



**放松活动：**

学生围成一个圆圈，由老师带领做牵拉放松。当老师举起左手，学生顺时针移动到下一个标志桶。当老师举起右手，学生逆时针移动到下一个标志桶。

指导要点：

1. 注意力高度集中。
2. 按要求做牵拉动作。
3. 培养爱护器材、球场的习惯。
4. 下课时学生鞠躬致谢教师。

## 第 9 节

**教学主题：** 学习抢球技术

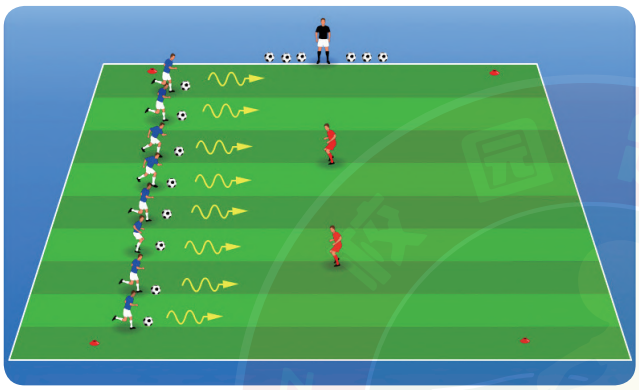
**技能目标：** 让70%的学生掌握抢球技术动作。

**情感目标：** 培养学生敢于拼搏、勇于承担责任的能力。

### 准备部分　　时间：10 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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



**热身（2）：**

**名称：** 突破重围

**器材：** 标志物、足球、标志服若干。

**人数：** 约10人一组，可考虑指定1名小组长。

**场地：** 约10mx10m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 蓝队运球，红队防守。
- 2. 看到教练员手势后，蓝队学生带球突破到另一端线。
- 3. 若被红队破坏，角色交换。

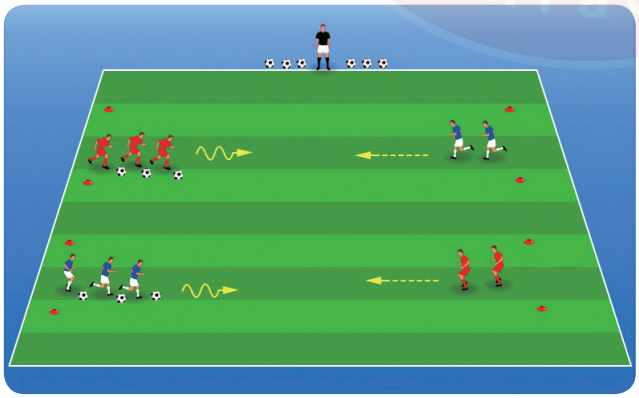
指导要点：

1. 注意力需高度集中。
2. 每个人积极地投入到训练中。
3. 重心降低，不轻易伸脚。
4. 两脚前后，斜线站立。

变化：

1. 增加防守人数。
2. 要求踩线得分。

### 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 抢球技术练习

**器材：** 足球、标志物若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约10mx10m为一组，可视实际情况略作调整。

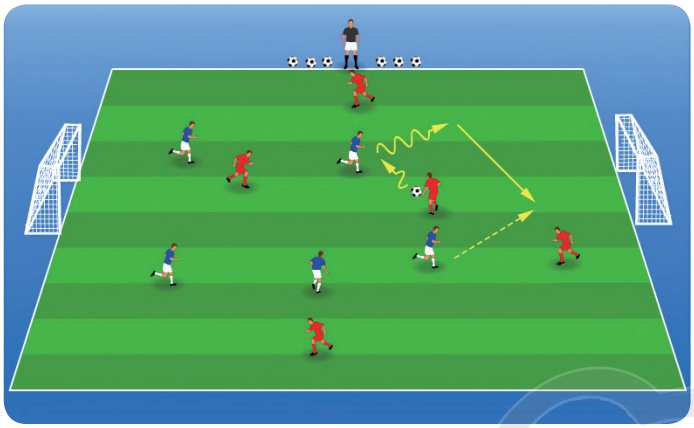
**方法：**

- 1. 分两组进行 1v1 练习。
- 2. 前边两名学生做完后，后边学生接着做。

指导要点：

1. 防守者立刻上前压迫，最后几步要控制速度，重心降低，眼睛盯着球。
2. 脚步变换要快。
3. 看准时机，在持球队员连接第二个技术动作前抢断球。

## 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 10 人一组，可考虑指定 1 名小组长。

**场地：** 约 25mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 在区域内进行 5v5 比赛，每队各守一个球门。
- 2. 按照小场比赛规则进行。

指导要点：

1. 相互鼓励，团结一致。
2. 在比赛中强调抢球技术
3. 防守要快速给对手压力。
4 强调防守选位和防守时机。

## 结束部分　时间：5 分钟

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

**放松活动：**

2人一组进行牵拉放松。

指导要点：

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

# 第 10 节

**教学主题：** 学习守门员基本技术

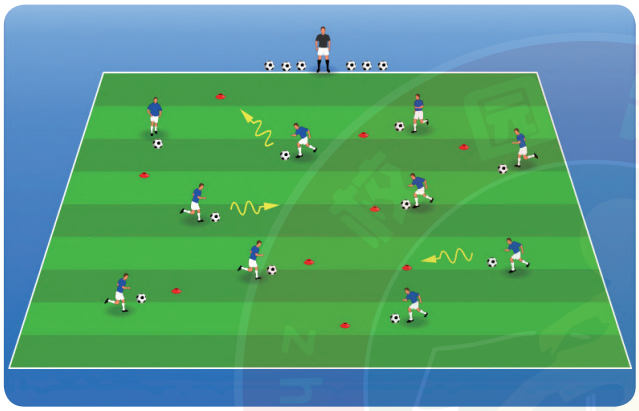
**技能目标：** 让70%的学生掌握守门员基本技术动作。

**情感目标：** 在面对困难的时候还能积极、冷静地应对。

## 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：** “占领地盘”游戏

**器材：** 足球、标志物若干。

**人数：** 约10人一组，可考虑指定1名小组长。

**场地：** 约10mx10m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

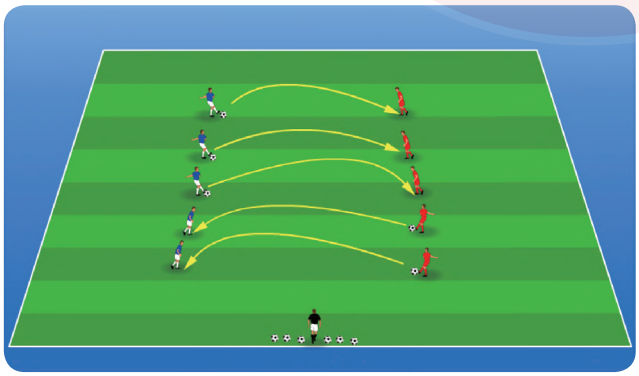
- 1. 每人一球，在场地内进行自由（手或脚）运球，场地内标志物比运球人数少 1 个。
- 2. 教师举手示意，每名学生迅速靠近地上的标志物，将球放置在标志物上视为占领，标志物不能改变原有位置。

**胜负方式：** 没能占领到标志物的学生任务失败。

指导要点：

1. 提前观察标志物的位置。
2. 注意力集中，注意教师的哨声，培养视觉听觉能力。
3. 把球控制在身前，要靠近球，避免提前站在标志物旁边不动。

## 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 守门员手接球的基本技术

**器材：** 足球、标志物若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约20mx15m为一组，可视实际情况略作调整。

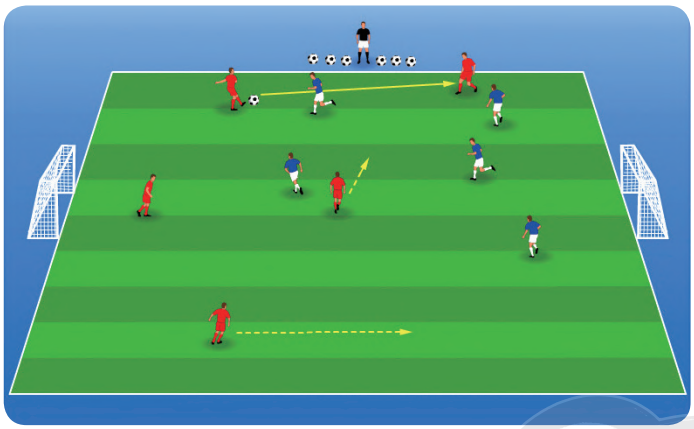
**方法：** 2人用1个球，接地滚球、反弹球，髋部高度、胸部高度、头部高度或高于头部的空中球。

指导要点：

1. 守门员的基本姿势
(1) 双脚分开，与肩同宽，头部稳定，看球
(2) 重心：上体略前倾，重心落在两脚间。
(3) 手：两手分开，距身体一定距离与髋部同高。
2. 脚步移动，身体保持在抛球的落点上。
3. 侧移动时双脚平行滑步，而不是交叉步。
4. 接不同高度球的技术：地滚球、髋部高度、胸部高度、头部以上高度。

## 基本部分（二）

时间：15 分钟



**名称：** 比赛

**器材：** 足球、标志物、标志服、球门若干。

**人数：** 约 10 人一组，可考虑指定 1 名小组长。

**场地：** 约 25mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 在区域内进行 5v5 比赛，每队各守一个球门。
- 2. 按照小场比赛规则进行。

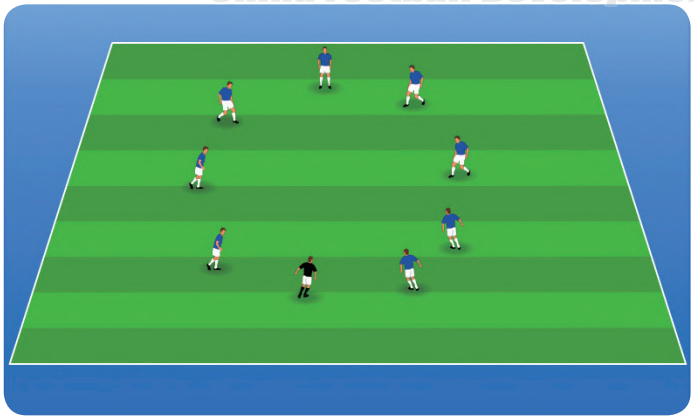
指导要点：

1. 相互鼓励，团结一致。
2. 在比赛中强调抢球技术。
3. 防守要快速给对手压力。
4 强调防守选位和防守时机。

## 结束部分

时间：5 分钟

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



**放松活动：**

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

指导要点：

1. 注意力高度集中。
2. 按要求做牵拉动作。
3. 培养爱护器材、球场的习惯。
4. 下课时学生鞠躬致谢教师。

## 第 11 节

**教学主题：** 学习带球跑技术

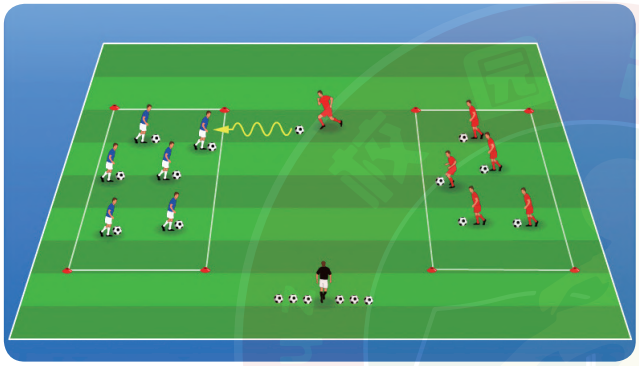
**技能目标：** 让70%的学生掌握带球跑技术动作。

**情感目标：** 让学生学会果断、快速的作出决策， 并学会在逆境中保持乐观积极的心态。

### 准备部分　　时间：10 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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



**热身（2）：**

**名称：** “搬运行李”游戏

**器材：** 标志物，标志服，足球若干。

**人数：** 约12人一组，可考虑指定1名小组长。

**场地：** 约15mx10m，可视实际情况略作调整。

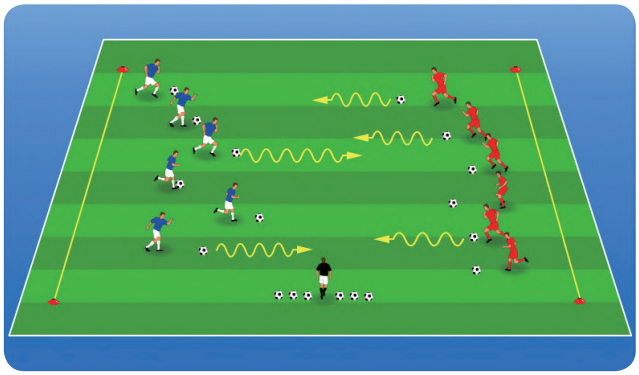
**方法：**

- 1. 红队学生依次运球到蓝队区域捉人，触碰到蓝队任何一名学生后，返回到红队区域，另一名红队学生接力进行。
- 2. 红队所有学生完成后，蓝队学生依次进行。
- 3. 比较每个队所用总时间。

指导要点：

1. 脚持球后，将球保持在身前。
2. 尽量少的触球次数。

### 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 带球跑练习

**器材：** 足球、标志物若干。

**人数：** 约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约15mx15m为一组，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 将学生分成两队，并站在相对的两条边线上，每人一球；
- 2. 听到口令后，立刻运球出发，每个学生需要运球到对面的边线上；

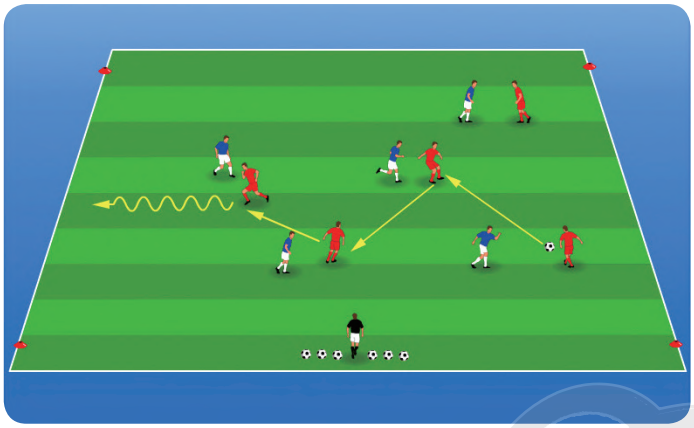
**胜负方式：** 最先全部运球到达对面边线上的一组获胜。

指导要点：

1. 把球保持在身前，并尽可能快地运球到对面。
2. 学会抬头观察前方及周围的情况。

## 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。

**人数：** 约 10 人一组，可考虑指定 1 名小组长。

**场地：** 约 25mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 在区域内进行 5v5 比赛，每队各守一条球门线。
- 2. 带球踩线得 1 分，其他规则按照小场比赛规则进行。
- 3. 连续传 5 次球也得 1 分。

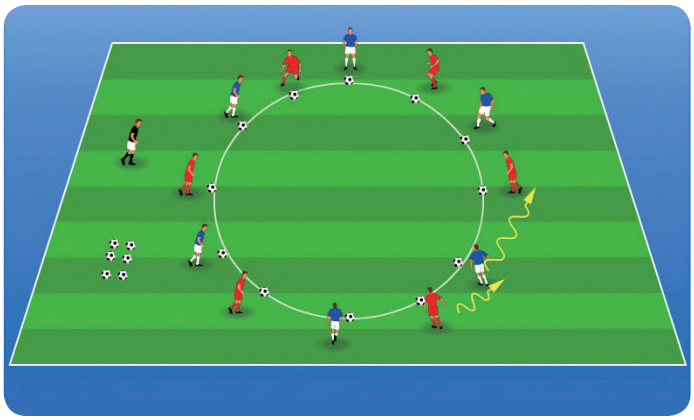
指导要点：

1. 调动学生参与比赛。
2. 尽量避免扎堆。
3. 告诉要学生尊重对手。
4. 保持学生注意力集中。
5. 在比赛过程中注意提醒学生用合理的部位接控球。

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

## 结束部分

时间：5 分钟



**放松活动：**

老师喊出谁的名字，这个人开始逆时针绕圈运球，同时其左侧的同伴开始运球追逐，直到运球人回到初始位置。

**放松活动（2）：**

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

指导要点：

1. 注意力高度集中。
2. 运球时重心降低。
3. 运球时触球力量可以适当增大。
4. 培养爱护器材，球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

# 第 12 节

**教学主题：** 比赛课

**技能目标：** 让80%的学生能够在比赛中获得技术运用的成功体验。

**情感目标：** 在足球活动中保持高昂的情绪，学会应对比赛中各种问题。

## 准备部分　　时间：10 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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

**热身（2）：**

**名称：** “行进间操”热身

**器材：** 足球，标志服，标志物若干。

**人数：** 约5人一组，可考虑指定1名小组长。

**场地：** 约20mx20m，可视实际情况略作调整。

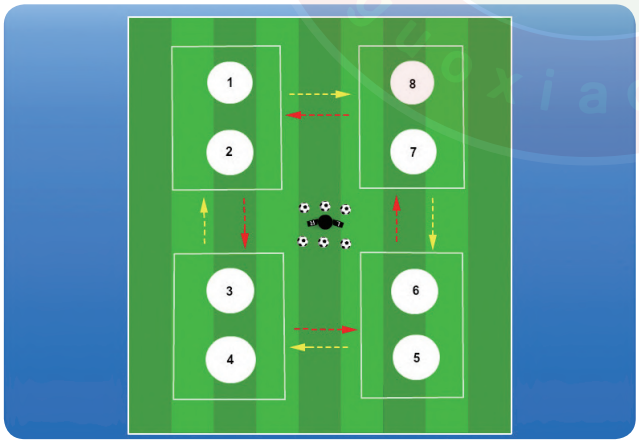
**方法：**

把学生分为两组，按图示站位，做行进间操。

指导要点：

1. 标准的关节拉伸示范。
2. 及时提示学生根据指令做出反应。
3. 提示学生保持良好的纪律，培养团队意识。

## 基本部分　　时间：25 分钟




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

**名称：** 比赛

**器材：** 标志物，标志服，足球若干，小球门。

**人数：** 约6人为一队分成8队，可考虑每队指定1名小队长。

**场地：** 约25mx15m为一组分4个区域，可视实际情况略作调整。

**方法：**

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

得分方式：

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

指导要点：

1. 引导队员多参与进攻，多射门。
2. 引导队员多传球，多跑动接应。

## 队伍表彰

时间：4 分钟

**队伍表彰：**

冠军球队

亚军球队

**其他队伍奖励：**

最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；最佳顽强拼搏奖；

最佳进步奖；最佳道德风尚奖；最佳表现奖。

*由班主任或家长对获奖球队进行表彰。*

## 结束部分

时间：5 分钟

**放松活动：**

2 人一组进行牵拉放松。

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

指导要点：

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

# 第 13 节

**教学主题：** 复习带球跑技术

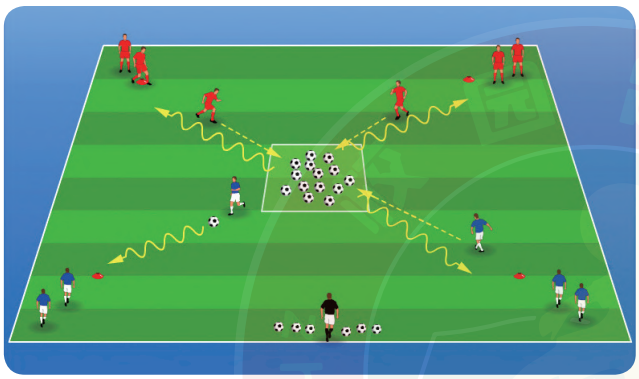
**技能目标：** 让70%的学生熟练掌握带球跑技术。

**情感目标：** 让学生学会果断、快速的作出决策， 并学会在逆境中保持乐观积极的心态。

## 准备部分　　时间：10 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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



**热身（2）：**

**名称：** “抢占宝藏”游戏

**器材：** 足球、标志物、标志桶若干。

**人数：** 约12人一组，可考虑指定1名小组长。

**场地：** 约20mx20m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 每组平均分成四队站在规定区域，每队 3 人。
- 2. 场地中间摆若干足球。
- 3. 用跑步方式抢夺足球，每组每次只能有一名学生出发抢夺一个足球，抢到后以最快速度运球回到自己本方区域，运球至本方区域后与队友击掌，另一名学生出发。

**得分方式：** 抢到足球最多的组胜利。

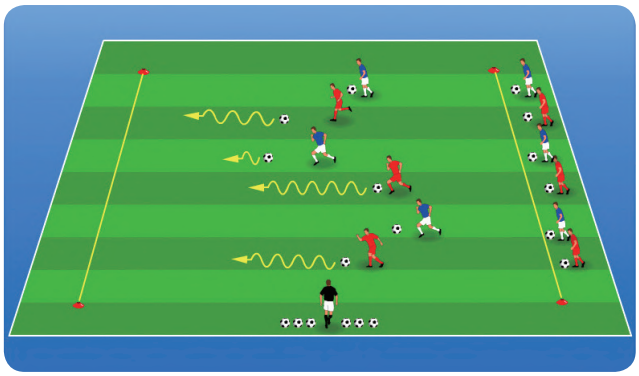
指导要点：

1. 持球后，将球保持在身前。
2. 尽量少的触球次数。

变化：

拉大两个区域间的距离。

## 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 带球跑练习

**器材：** 足球、标志物若干。

**人数：** 约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约15mx15m为一组，可视实际情况略作调整。

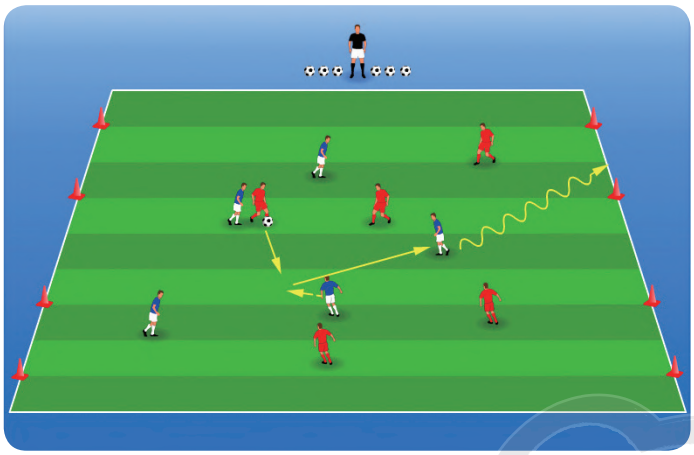
**方法：**

- 1. 六人进行带球跑比赛，从一边跑向另一边。
- 2. 先到者胜利。

指导要点：

1. 带球跑的过程中要跑直线。
2. 在此过程中尽量少的触球。
3. 强调左右脚全面发展。

## 基本部分（二）　时间：15 分钟



**名称：** 比赛

**器材：** 标志物、标志服、足球、球门若干。

**人数：** 约 10 人一组，可考虑指定 1 名小组长。

**场地：** 约 25mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

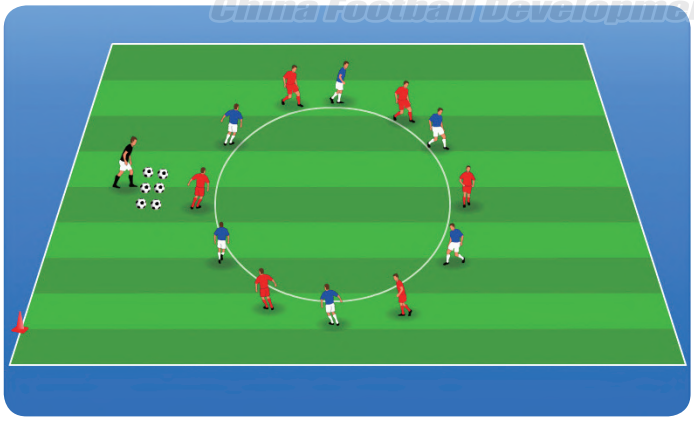
- 1. 在区域内进行 5v5 比赛，蓝队守两个门，红队守两个门。
- 2. 其他规则按照 11 人制比赛进行。
- 3. 防守断球后直接带进球门得 2 分。

指导要点：

1. 鼓励学生敢于在比赛中控制球。
2. 尽量避免扎堆。
3. 告诉要学生尊重对手。
4. 保持学生注意力集中。

## 结束部分　时间：5 分钟

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



**放松活动（1）：**

全体学生进行慢跑放松，当老师喊到数字时，喊到几，学生就快速反应按照相应的数字抱在一起。

**放松活动（2）：**

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

指导要点：

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

# 第 14 节

**教学主题：** 学习突破过人技术

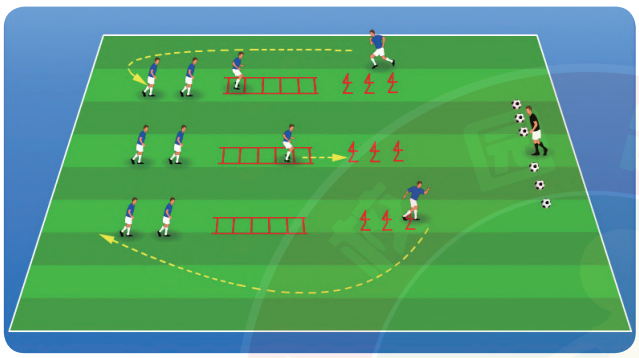
**技能目标：** 让70%的学生熟练掌握突破过人技术。

**情感目标：** 培养学生的独立思考与解决问题的能力。

## 准备部分　　时间：10 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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



**热身（2）：**

**名称：** 手舞足蹈

**器材：** 标志物、绳梯、小栏架、足球若干。

**人数：** 约10人一组，可考虑指定1名小组长。

**场地：** 约15mx15m，可视实际情况略作调整。

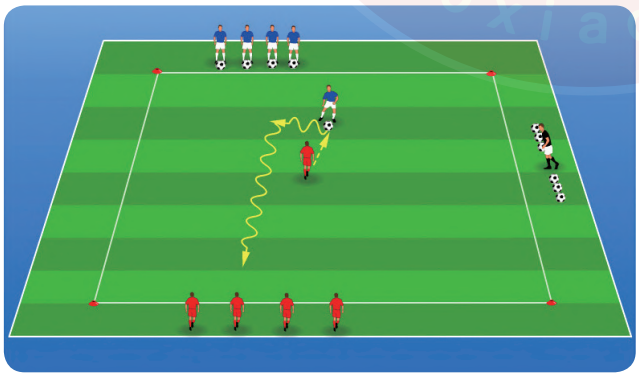
**方法：**

- 1. 绳梯：步伐为一前一后、一左一右、一内一外、侧面。
- 2. 跳架：正面双脚跳、侧面双脚、背身双脚、正面单脚、侧面单脚。
- 3. 间歇时稍微活动身体主要关节。

指导要点：

1. 教师做好示范，学生尽量快速、协调地完成。
2. 绳梯部分要求步伐清晰，保持好节奏。
3. 跳架部分要求在两跳架落地瞬间快速跳起。

## 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 1v1进攻练习

**器材：** 足球、标志物、标志服、移动球门若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约10mx10m为一组，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 两条对边分别站立 5 人，一方先进攻，另一方防守，进行 1v1 突破。
- 2. 突破至对方边线得一分。
- 3. 防守方断球后带球至对方边线得一分。

指导要点：

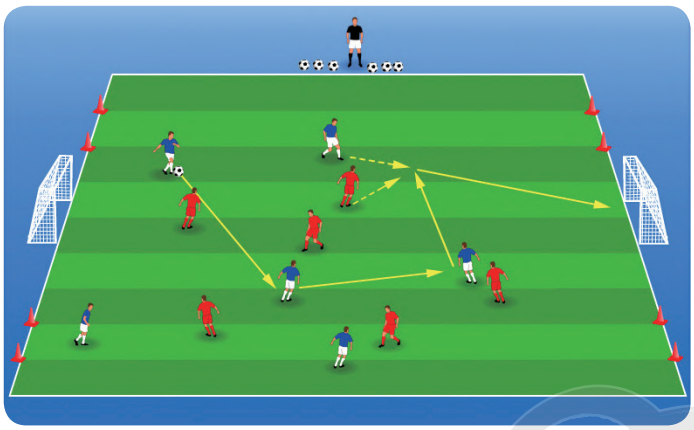
1. 利用变速、变向摆脱对手。
2. 把握好与对手的距离。
3. 设法从防守学生弱侧脚一侧突破。

变化：

防守学生先传球给进攻学生，然后快速压上防守，进攻学生接球后开始进攻。

## 基本部分（二）

时间：15 分钟



**名称：**比赛

**器材：**标志物，标志服，足球若干， 2 个球门和4个小球门。

**人数：**约12人一组，可考虑指定1名小组长。

**场地：**约 35mx25m，可视实际情况略作调整。

**方法：**比赛时间为 7 分钟，进行 2 轮比赛。

**得分方式：**大球门进一个球得 2 分，小球门进一个球得 1 分。

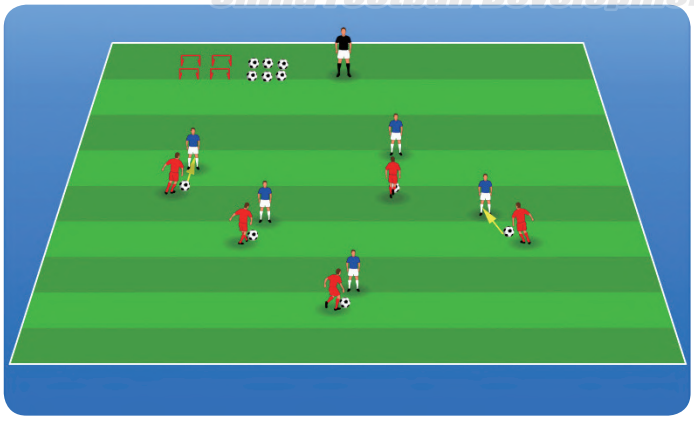
指导要点：

1. 充分利用场区。
2. 同伴之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励学生突破过人的尝试。
4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

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

## 结束部分

时间：5 分钟



**放松活动（1）：**

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

**放松活动（2）：**

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

指导要点：

1. 运球时重心降低。
2. 运球时抬头观察同伴和球门。
3. 发现球门时快速选择。
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：** 复习突破过人技术

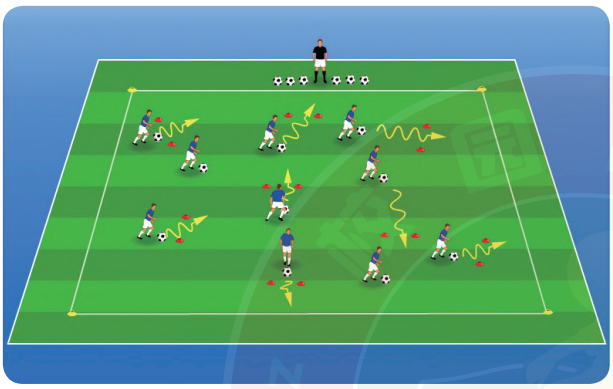
**技能目标：** 让70%的学生熟练掌握并运用突破过人的技术。

**情感目标：** 培养学生在足球活动中快速、果断做决策的能力。

## 准备部分　　时间：10 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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



**热身（2）：**

**名称：** “争分夺秒”游戏

**器材：** 足球、标志物若干。

**人数：** 约10人一组，可考虑指定1名小组长。

**场地：** 约15mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 在区域内用标志物摆设若干个小球门，1.5 米宽，学生每人一球。
- 2. 学生运球通过任意小门得一分，在指定的时间内，学生需要尽可能快速的通过多个小门得分。
- 3. 不能只在一个球门附近移动。

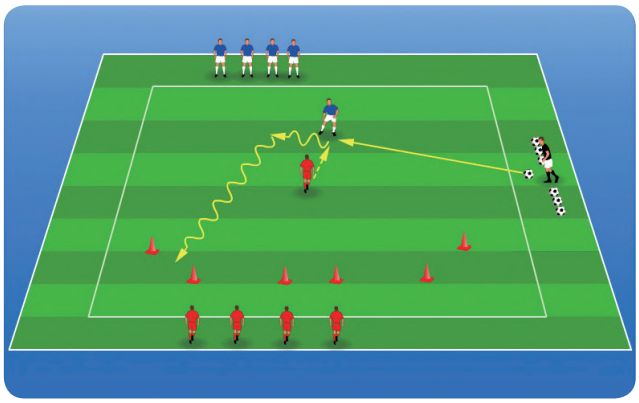
指导要点：

1. 熟练运球基本技术，注意身体协调跑动。
2. 快速运球突破球门。
3. 双脚灵活的触球与控制球。

变化：

通过改变球门的大小来增加难度。

## 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 1v1进攻能力练习

**器材：** 标志物、标志服、足球若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约15mx10m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

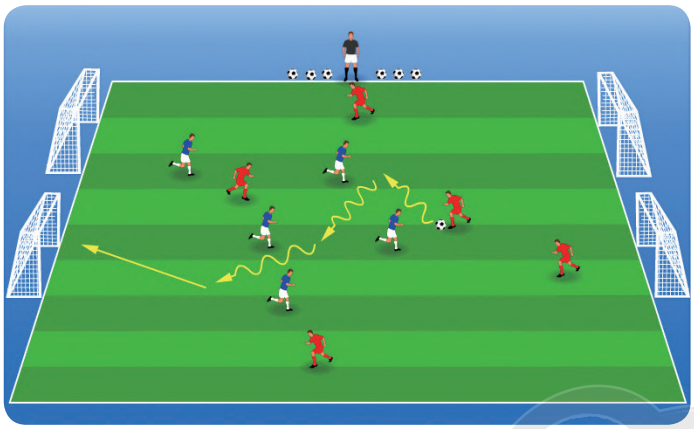
- 1. 在指定的区域内，一队进攻，另一队防守，设置 3 个小球门，进攻方可带球进入任意球门得分。
- 2. 每次练习由教师发球，一旦发球后，防守学生快速靠近，开始 1v1 攻防。
- 3. 防守断球后，快速带球通过对面标志线。
- 4. 每次练习后，攻防两人交换角色。

指导要点：

1. 运球时要有变速、变向。
2. 掌握好同对手的距离。
3. 完成摆脱后快速运球。

## 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 10 人一组，可考虑指定 1 名小组长。

**场地：** 约 25mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 将 10 人分为两组进行比赛，每组 5 名学生。
- 2. 场地两边分别摆放 2 个球门。

**得分方式：** 进一球得一分。

指导要点：

1. 多鼓励学生进行突破过人尝试。
2. 寻找向前的空当进行传球。
3. 多寻找 1 对 1 突破的机会。

## 结束部分

时间：5 分钟

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

**放松活动（1）：**

学生站成一排面向老师，老师做出手势，当老师举起左手，学生跑向右侧的底线，当老师举起右手，学生跑向左侧底线。反应慢的一组负责收拾场地的足球和器材。

**放松活动（2）：**

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

指导要点：

1. 注意力高度集中。
2. 随时做好起跑准备。
3. 牵拉放松。
4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

# 第 16 节

**教学主题：** 学习射门技术

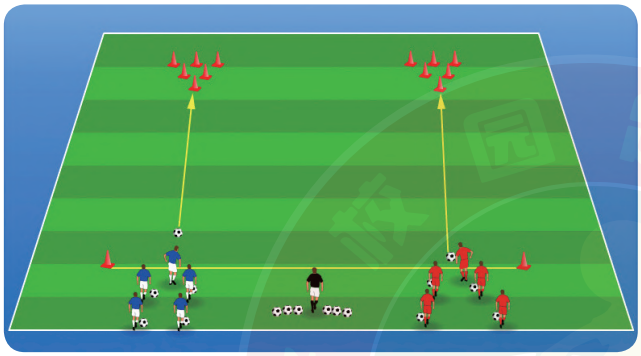
**技能目标：** 让 70% 的学生掌握射门技术，并能够协调完成射门动作。

**情感目标：** 面对机会，学生要敢于尝试，不怕犯错，互相鼓励共同进步。

## 准备部分　　时间：10 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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



**热身（2）：**

**名称：** 足球保龄球

**器材：** 标志物、标志桶、足球若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约10m x8m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 五名学生一组 1 个足球，每组一路纵队按顺序排列。
- 2. 持球队员用脚内侧踢距离自己 8 米远的标志桶，计算踢倒的标志桶数量，然后迅速将标志桶扶起，并将球抱回放在起点处。
- 3. 前一名将球拿回后第二名队员方可再踢球。

**胜负方式：** 踢倒多的小组获胜。

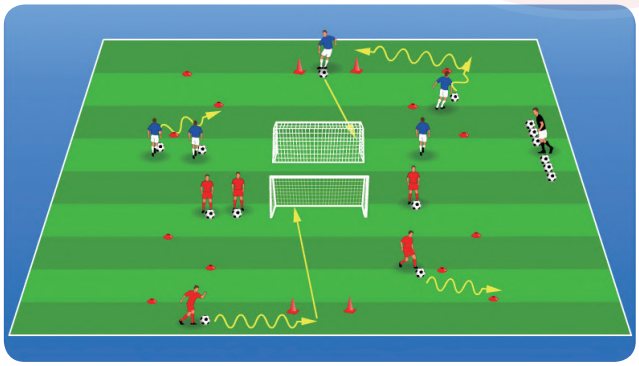
指导要点：

1. 脚触球的部位。
2. 击球的部位。
3. 踢球时连贯的动作。

变化：

增加距离或变换左右脚踢球。

## 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 射门练习

**器材：** 标志物、标志服、标志桶、足球若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约 15mx10m，可视实际情况略作调整。

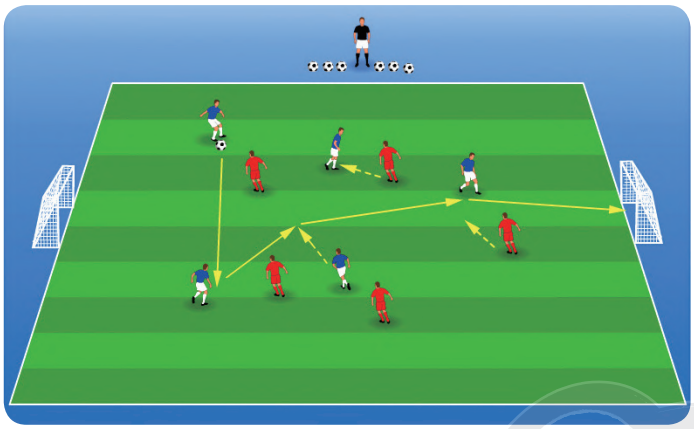
**方法：**

- 1. 五名学生一组每人一球，分别站于两个球门两侧。
- 2. 持球队员运球绕过标志物到红色标志桶处后射门。

指导要点：

1. 射门前球在身体前方。
2. 正确的身体姿势和触球部位。
3. 射门时眼睛注视球，保证击球的准确性。
4. 保证射门的准确性（推荐脚内侧推射）。

## 基本部分（二）　时间：15 分钟



**名称：**比赛

**器材：**足球、标志物、标志服、球门若干。

**人数：**约10人一组，可考虑每组指定一名小组长。

**场地：**约25mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

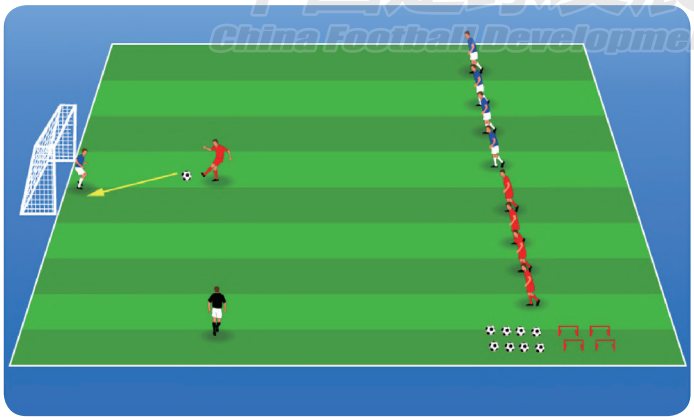
- 1. 在区域内进行 5v5 比赛，每队各守一个球门。
- 2. 其他规则按照 11 人制比赛规则进行。

指导要点：

1. 利用假动作和节奏变化摆脱，为射门创造空间。
2. 注意把握射门准确性（推荐脚内侧推射门）。
3. 把握射门力度。
4. 注意跟进补射。

## 结束部分　时间：5 分钟

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



**放松活动（1）：**

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

**放松活动（2）：**

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

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 选择自己擅长的脚法和角度。
2. 心态放平稳，要有信心。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生，对其他学生进行鼓励。
4. 同学间相互分享学习感受。
5. 培养爱护器材、球场的习惯。
6. 下课时学生鞠躬致谢教师。

# 第 17 节

**教学主题：** 复习射门技术

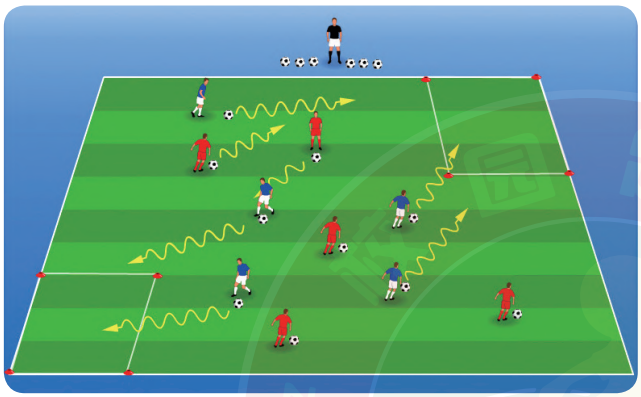
**技能目标：** 让80%的学生掌握射门技术，并能够协调完成射门动作。

**情感目标：** 面对机会，学生要敢于尝试，不怕犯错，互相鼓励共同进步。

## 准备部分　　时间：10 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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



**热身（2）：**

**名称：** 冲出重围

**器材：** 标志物、标志服、足球若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约15mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

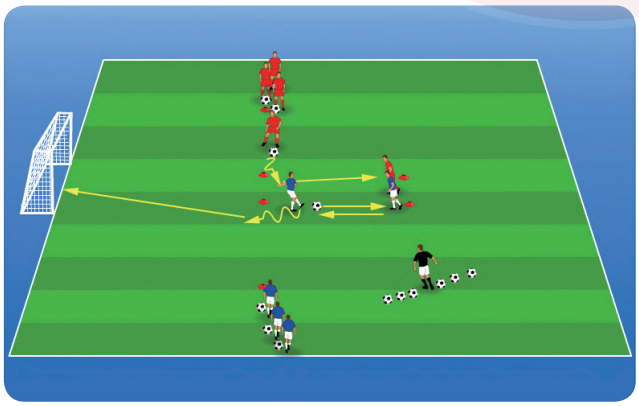
- 1. 在规定的场地内设置两个 4m × 4m 的安全区。
- 2. 将所有学生分成两组（红、蓝），在规定的场地内两组同时运球。
- 3. 在运球过程中教师举起标志服，和标志服一样颜色的组作为抓捕组，该组需迅速运球抓捕另一组，另一组学生在运球的同时躲避抓捕，进入安全区。

指导要点：

1. 集中注意力，提前观察，培养视觉听觉能力。
2. 控球时抬头观察相互之间的位置。
3. 充分利用场区，避免守在安全区附近不移动。

变化：设置四个安全区 。

## 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 射门练习

**器材：** 标志物、足球若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约15m x15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

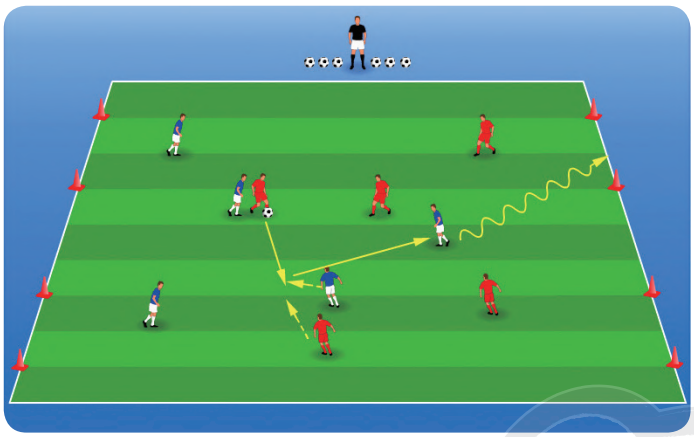
- 1. 学生分两组，每组各出一名学生作为中间人。
- 2. 每人一球站于标志物处，开始后第一名学生运球至红色标志物处并将球传给中间人，然后接中间人的传球，接球转身后完成射门。
- 3. 射门的学生变成中间人进行传球。
- 4. 中间人快速捡球回到队尾。

指导要点：

1. 接球前反方向摆脱，为接球转身创造空间。
2. 接球时注意第一脚触球的质量。
3. 接球与射门的衔接一定要连贯。
4. 射门由大腿带动小腿，快速起脚。

## 基本部分（二）

时间：15 分钟



**名称：** 比赛

**器材：** 足球、标志物、标志服、球门若干。

**人数：** 约10人一组，可考虑每组指定一名小组长。

**场地：** 约25mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 在区域内进行 5v5 四个球门的比赛。
- 2. 根据 11 人制比赛规则进行。

指导要点：

1. 利用节奏变化摆脱，为接球转身创造空间。
2. 第一脚触球的质量。
3. 把握射门的准确性。
4. 跟进补射。

## 结束部分

时间：5 分钟

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

**放松活动（1）：**

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

**放松活动（2）：**

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

指导要点：

1. 运球时重心降低。
2. 运球时抬头观察同伴和球门。
3. 发现球门时快速选择。
4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

# 第 18 节

**教学主题：** 比赛课

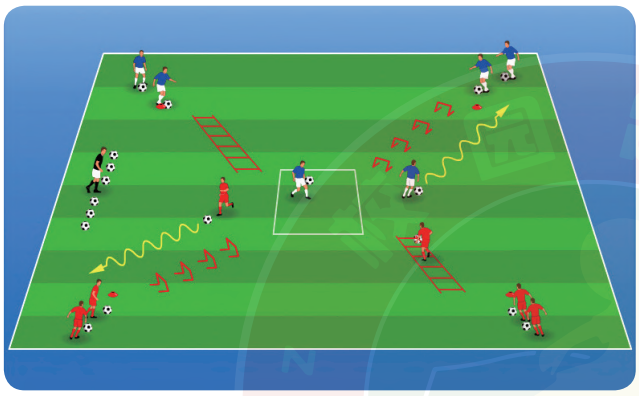
**技能目标：** 让80%的学生能够在比赛中获得技术运用的成功体验。

**情感目标：** 培养学生胜不骄，败不馁的意志品质。

## 准备部分　　时间：6 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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



**热身（2）：**

**名称：** 快速小火车

**器材：** 标志物、绳梯、小栏架、足球若干。

**人数：** 约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约15mx15m，可视实际情况略作调整。

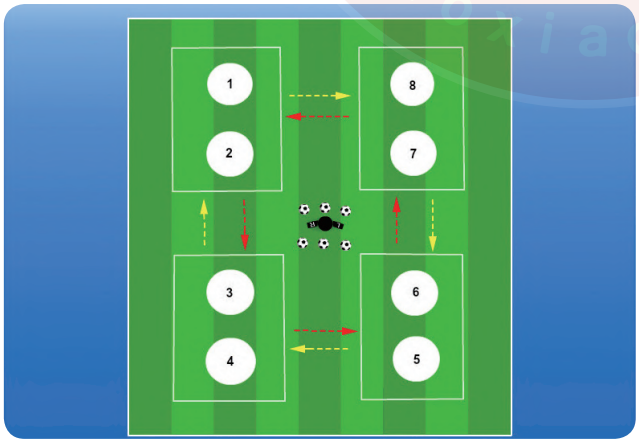
**方法：**

- 1. 看到教练员手势后，第一名学生抱球出发，通过绳梯或小栏架后在场地中央颠 3 个球。
- 2. 在看到第一名学生颠够 3 个球后，第二名学生出发，依次进行下去。

指导要点：

颠球时不限脚法，可以让球落地一次，然后接着颠。

## 基本部分　　时间：30 分钟




**名称：** 比赛

**器材：** 标志物，标志服，足球若干，小球门。

**人数：** 约6人为一队分成8队，可考虑每队指定1名小队长。

**场地：** 约25mx15m为一组，分4个区域，可视实际情况略作调整。

**方法：**

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

**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：

引导队员多参与进攻，多射门。

## 队伍表彰

时间：4 分钟

**队伍表彰：**

冠军球队

亚军球队

**其他队伍奖励：**

最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；最佳顽强拼搏奖；

最佳进步奖；最佳道德风尚奖；最佳表现奖。

*由班主任或家长对获奖球队进行表彰。*

## 结束部分

时间：5 分钟

**放松活动（1）：**

2 人一组用 1 个球，1 人触 1 次球把球运到对面。

**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。

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

指导要点：

1.2 人要有语言上的交流。

2. 前进的速度保持一致。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生，对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

# 第 19 节 第一学期理论课

*推荐内容：

（一）足球运动技术规范与技术术语

（二）巡礼 – 中国男足的第一次世界杯

（三）足球趣味视频 – 以“快乐足球”花样技术为例

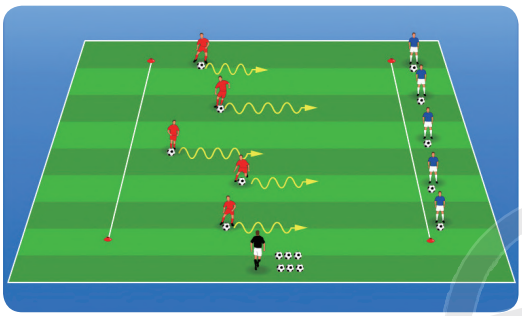
（四）认识中国海外留洋球星 – 杨晨

# 第 20 节 三年级微型足球节－个人排位赛

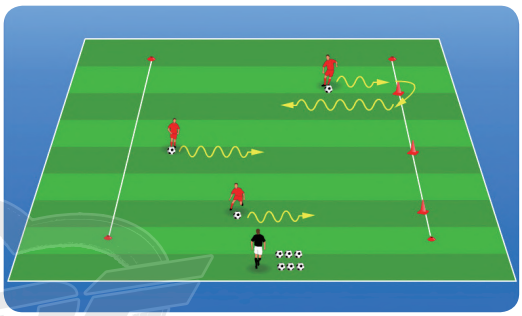
## 准备部分　时间：10 分钟

热身准备环节（请自行组织安排）

## 基本部分（一）专项小测试　时间：20 分钟



10m 直线—左右脚直线拉球



左右脚直线 U 型拉球

## 基本部分（二）个人排位赛　时间：40 分钟

**区域：**标准足球场

**人员：**将40名学生分为8人一组，在不同场地内进行4v4的比赛

**器材：**标志桶，标志服，足球。

**方法：**

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

指导要点：

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

变化：

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

## 结束部分　时间：10 分钟

整理环节（请自行组织安排）

＊“微型足球节”详细内容与要求请参照《全国青少年校园足球教师指导用书》。

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

1. 踢球是最佳的学习途径，最重要的是让孩子们玩得开心；
2. 并不是所有的青少年球员在将来都能成为球星。职业球员所必须的足球技能，他们也不需要全都掌握。因此，高强度的训练课和复杂的战术并不适宜他们。
3. 小孩不是小大人。

引自《国际足联草根足球培训手册》

# 校园足球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：上好足球课，并积极参加课外足球活动。

第二学期达成目标的表现：

在足球课中，学生具有浓厚兴趣、积极性高；在课外时间，学生也能积极主动地参与足球活动，在足球运动中获得成就感和自由感。

## 二 运动技能

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

### 学习足球运动知识

学习目标：获得足球的基本知识和体验。

第二学期达成目标的表现：

理解并能够表达应用一些基础运动知识及相应技术动作术语。

### 掌握简单的足球运动技术和方法

学习目标：通过足球运动学会基本的身体活动方法，发展基本体育运动能力；学会足球游戏的方法。

第二学期达成目标的表现：

1. 在足球课中结合游戏的方法，发展一般运动能力。
2. 着重提高学生的柔韧、协调和灵敏。
3. 培养良好的球感。
4. 初步掌握运球、传接球、射门等基本技术并能够加以运用。
5. 强调左右脚全面发展。

### 增强安全意识和防范能力

学习目标：学会足球运动中有关安全避险的知识和方法。

第二学期达成目标的表现：

1. 提高自我保护意识。
2. 掌握基本的运动保护技能，如缓冲动作，倒地时的滚翻保护动作等。
3. 了解并掌握基本的安全避险知识与方法。如护腿板等护具类的基本使用。

## 三 身体健康

### 掌握基本的足球运动保健知识与方法

学习目标：建立基础的卫生保健意识，并初步养成良好的卫生、伤病预防等习惯。

第二学期达成目标的表现：

1. 建立基础的卫生保健意识。
2. 不断强化简单的卫生、伤病预防等良好体育习惯。
3. 体育教师应树立榜样作用，避免陋习。

### 塑造良好体型和身体姿态

学习目标：注意在足球运动中保持正确的身体姿态。

第二学期达成目标的表现：

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

### 全面发展体能和健身能力

学习目标：初步发展足球所需要的柔韧性、灵敏性和平衡能力。

第二学期达成目标的表现：

1. 着重发展多种与足球运动相关的柔韧练习、灵敏与协调练习、平衡控制能力。
2. 初步发展学生的速度并进行一定比重的克服自身体重的力量练习。

### 提高适应自然环境能力

学习目标：发展各种条件下参与足球活动的能力。

第二学期达成目标的表现：

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

## 四 心理健康与社会适应

### 培养坚强的意志品质

学习目标：努力完成当前的学习任务。

第二学期达成目标的表现：

在享受足球运动快乐的过程中养成坚强的意志品质。

### 学会调控情绪的方法

学习目标：体验足球运动对情绪的积极影响。

第二学期达成目标的表现：

1. 树立正确的胜负观。
2. 在足球活动中能够保持高昂情绪。
3. 学会在逆境中保持乐观积极的心态。

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

### 形成合作意识和能力

学习目标：在足球活动中适应新的合作环境。

第二学期达成目标的表现：

能够主动与同伴交流合作，并乐于与同伴共同完成足球游戏与竞赛。

### 具有良好的足球道德

学习目标：在足球活动中爱护和帮助同学。

第二学期达成目标的表现：

1. 学会尊重裁判。
2. 学会尊重对手。
3. 关心爱护同伴。
4. 爱护场地、器材。
5. 弘扬足球运动公平竞赛的精神。

## 第1节

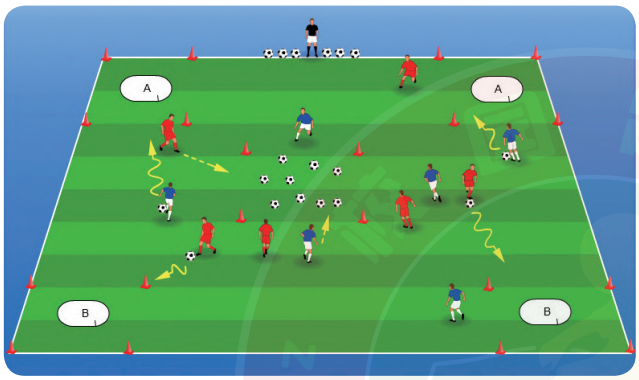
**教学主题：** 强化球感

**技能目标：** 让70%的学生顺利完成拉球、拨球、扣球、跨球等练习，尽快熟悉强化球感。

**情感目标：** 学生有浓厚的兴趣和积极性上好足球课，保持乐观积极的心态。

### 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。




指导要点：

1. 抬头观察球和其他人的位置。
2. 将球控在自己可控范围内。

**热身（2）：**

**名称：** “蚂蚁搬家”游戏

**器材：** 标志物、标志服、足球若干。

**人数：** 约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

**场地：** 约 15mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 蓝色学生的区域为 A 区，红色学生的区域为 B 区。
- 2. 蓝色学生从中间方块或者 B 区运球至 A 区，红色学生从中间方块或者 A 区运球至 B 区。
- 3. 每名学生一次运一个球，不能破坏其他人运控球。
- 4. 在规定时间内看哪一方区域球多。

### 基本部分（一）　　时间：10 分钟

**名称：** 球感练习

**器材：** 足球、标志物若干。

**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 2 人、相距 2m，2 人 1 球。
- 2. 有球人用一只脚踩在球上横向和纵向来回滚动球、用双脚交替踩踏球、用脚的内侧来回推球，然后交换球。

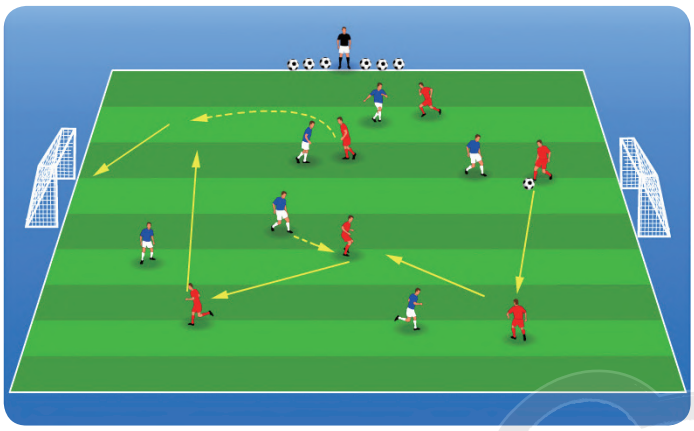
指导要点：

1. 左右脚交替原地多个部位多次触球，控制重心，降低重心（学习过程中不过于要求学生技术动作的准确性）。
2. 注意触球部位的准确性。
3. 注意鼓励学生的进步。

变化：

两名学生相距 7m，行进间做控球练习。

## 基本部分（二）　时间：15 分钟



**名称：** 比赛

**器材：** 标志物、标志服、足球、球门若干。

**人数：** 约 12 人一组，可考虑每组指定一名小组长。

**场地：** 约 20mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

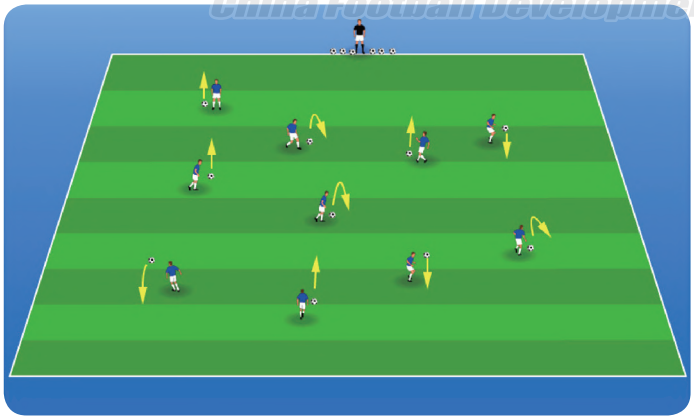
- 1. 在区域内进行 6v6 比赛。
- 2. 给学生提示比赛时尝试使用本节课学习的技术动作（以提示为主，不做过多要求）。
- 3. 根据小场比赛规则进行。

指导要点：

1. 鼓励学生在比赛中敢于控制球。
2. 尽量避免扎堆，强调位置散开。
3. 告诉学生要尊重对手。

## 结束部分　时间：5 分钟

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



**放松活动（1）：**

在区域内进行脚背正面颠球游戏，率先颠球累计 50 个的可以先进行休息放松。

**放松活动（2）：**

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

指导要点：

1. 注意颠球的部位。
2. 保持颠球的节奏。
3. 控制好颠球方向，向上发力。
4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

## 第 2 节

**教学主题：** 学习运控球技术

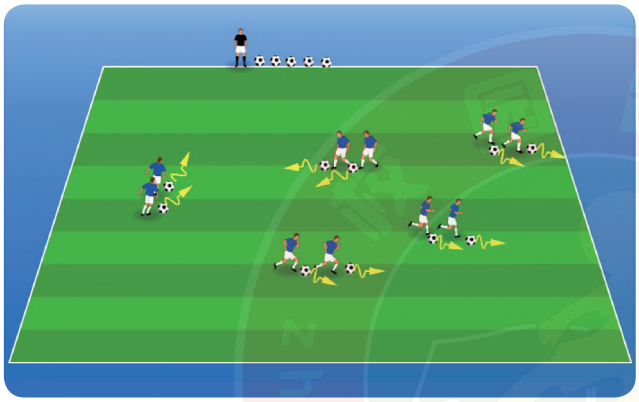
**技能目标：** 让70%的学生能够掌握基本的运控球技术。

**情感目标：** 开心快乐地体验足球活动，并能够保持高昂情绪。

### 准备部分　　时间：10 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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



**热身（2）：**

**名称：** 模仿秀

**器材：** 标志物、标志服、足球若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约15mx15m，可视实际情况略作调整。

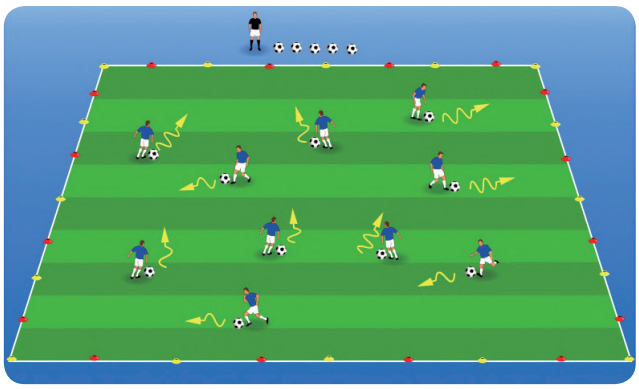
**方法：**

- 1. 两人一组前后站，相距 2m 左右，每人 1 个球。
- 2. 后边的人模仿前一个人做各种揉球，拉球，扣球等运球方法。
- 3. 两分钟交换一下角色。

指导要点：

1. 提醒学生注意力集中。
2. 后边的学生不断抬头观察前边的学生。
3. 不同部位多触球。
4. 教师不断鼓励各位学生。

### 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 运控球练习

**器材：** 标志物、足球若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约15mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 在场地周围摆一圈两种不同颜色标志物，两种不同颜色的标志物交叉摆放，每两个标志物之间间隔 2m。
- 2. 学生在场地内自由运球，当教师举起哪种颜色的标志物时，学生就要运向哪种颜色的标志物并停在标志物旁。
- 3. 一个标志物旁只能有一个学生。

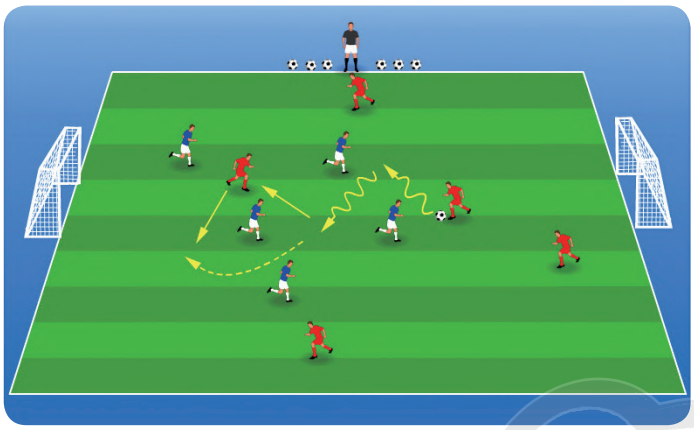
指导要点：

1. 注意力集中。
2. 不断抬头观察其他学生、教师。
3. 不同部位多触球。
4. 教师不断鼓励学生。
5. 教师不断变化位置。

变化：

可以逐渐减少标志物的数量。

## 基本部分（二）　时间：15 分钟



**名称:** 比赛

**器材:** 标志物、标志服、足球、球门若干。

**人数:** 约 10 人一组，可考虑每组指定一名小组长。

**场地:** 约 25mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法:**

- 1. 在区域内进行 5v5 比赛，每队各守一个球门。
- 2. 带球进门得分，其他规则按照整场比赛进行。

指导要点：

1. 注意力集中。
2. 鼓励学生在比赛中敢于控制球。
3. 多沟通交流，呼应队友。

## 结束部分　时间：5 分钟

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

**放松活动:**

2 人一组进行牵拉放松。

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 3 节

**教学主题：**复习运控球技术

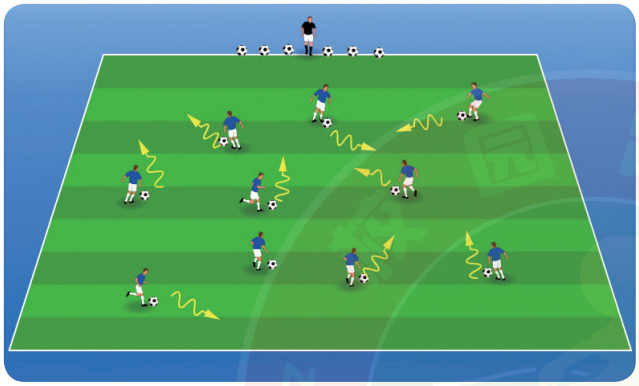
**技能目标：**让80%的学生能够熟练掌握基本的运球技术。

**情感目标：**保持乐观积极的心态，注意力高度集中，保持高昂情绪。

### 准备部分　　时间：10 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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



**热身（2）：**

**名称：**紧急刹车

**器材：**标志物、足球若干。

**人数：**约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

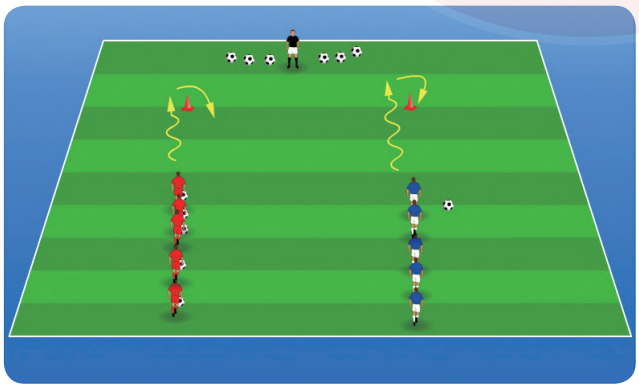
**场地：**约10mx10m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 学生在场地内进行运球（不限方式）。
- 2. 教师做不同动作，学生立刻以不同方式停球。
  a. 教师蹲下，学生坐在球上；
  b. 教师伸左手，学生用头顶在球上。

指导要点：
1. 注意力集中。
2. 运球时不断抬头观察，尽量不和其他学生相撞。
3. 强调左右脚全面发展。
4. 不断鼓励学生。

### 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：**运控球练习

**器材：**足球若干。

**人数：**约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：**约15mx15m，可视实际情况略作调整。

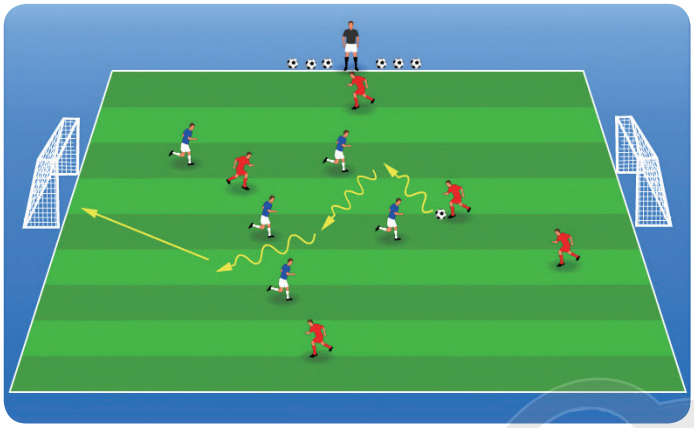
**方法：**

- 1. 每组分 2 列，每列 5 人，按纵队顺序排列。
- 2. 第一个学生向前运球绕过标志物返回之后，第二个学生出发。
- 3. 比比哪组先完成一次循环。

指导要点：
1. 注意力保持集中。
2. 注意变向变速。
3. 强调左右脚全面发展。
4. 教师不断鼓励学生。

## 基本部分（二）

时间：15 分钟



**名称：** 比赛

**器材：** 足球、标志物、标志服、球门若干。

**人数：** 约10人一组，可考虑每组指定一名小组长。

**场地：** 约25mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 在区域内进行 5v5 比赛，每队各守一个球门。
- 2. 按照小场比赛规则进行。
- 3. 防守断球后直接带进球门得两分。

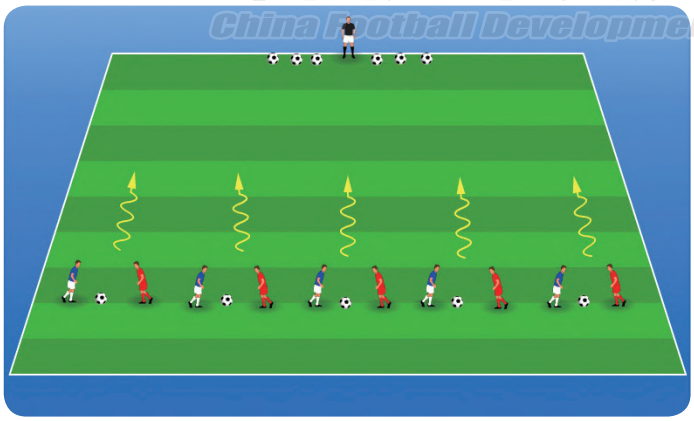
指导要点：

1. 鼓励学生敢于在比赛中控制球。
2. 突破防守人时注意变向变速。
3. 利用场地，充分拉开。

## 结束部分

时间：5 分钟

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



**放松活动（1）：**

2人一组用1个球，1人触1次球把球运到对面。

**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. 2 人要有语言上的交流。
2. 前进的速度保持一致。
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：** 提高传球技术能力

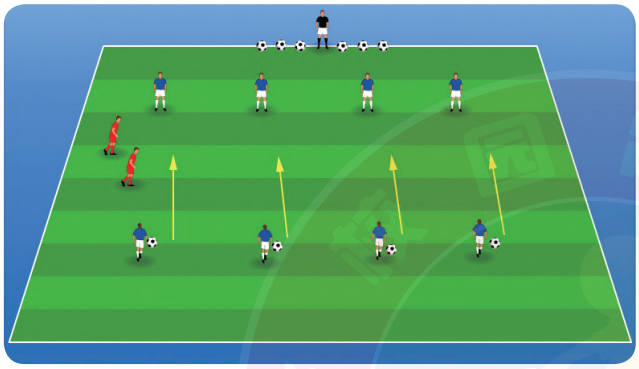
**技能目标：** 让80%的学生掌握传球技术动作。

**情感目标：** 能够在一定困难的足球活动中坚持练习，学会与同伴合作。

### 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：** 穿越封锁线

**器材：** 球、标志物、标志服若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约10mx10m为一组，可视实际情况略作调整。

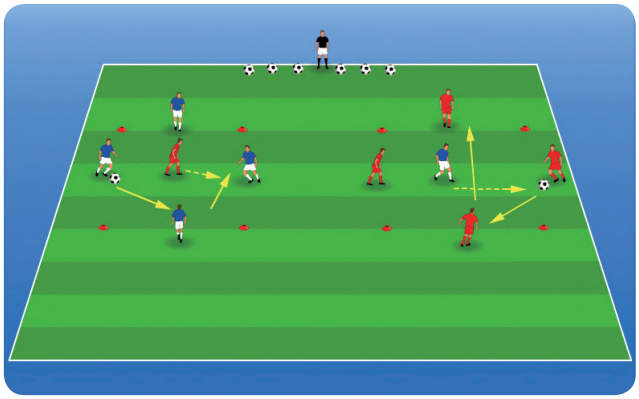
**方法：**

- 1. 两人脚内侧相互传球，其他 8 个人从一边跑向另一边。
- 2. 传球击中一个人，被击中的人加入传球行列，继续传球。
- 3. 看看谁成为最后存活下来的人。

指导要点：
1. 注意力需高度集中。
2. 每个人积极地投入到训练中。
3. 按教练要求做技术动作。
4. 脚内侧传球要压住球，不要把球踢起来。

变化：
1. 增加用球的数量。
2. 变换练习区域的大小。
3. 设置一个保护跑动队员的防守人。

### 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 传球练习

**器材：** 标志物、标志服、足球若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约10m×4m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

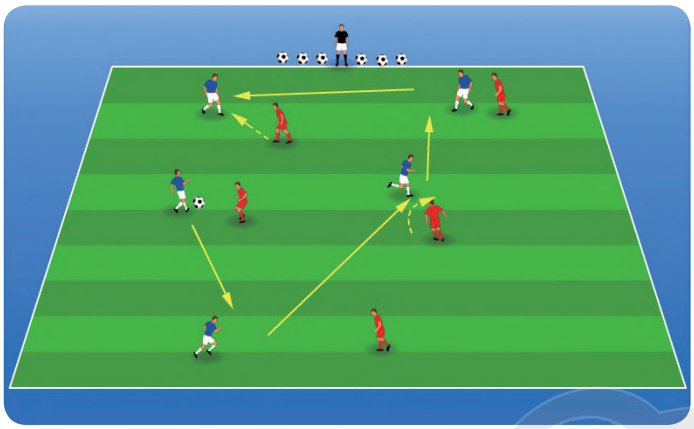
- 1.10 名学生分两组，每组学生分出 1 名学生去防守另一组 4 名学生。
- 2. 四名进攻队员相互传球，穿过防守队员得 1 分。进攻队员可横向移动，但不能纵向移动。

3. 防守队员只允许横向移动拦截球。

指导要点：
1. 注意传球力度 .
2. 注意传球的隐蔽性。
3. 强调左右脚全面发展。

变化：
适当增加一名防守学生。

## 基本部分（二）　时间：15 分钟



**名称：** 比赛

**器材：** 足球、标志物、标志服、球门若干。

**人数：** 约10人一组，可考虑每组指定一名小组长。

**场地：** 约25mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

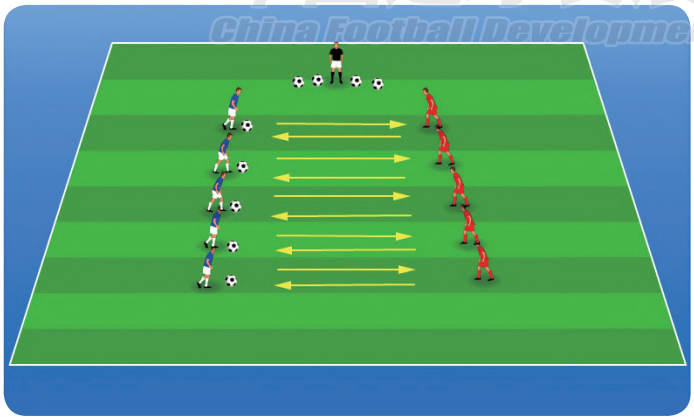
- 1. 在区域内进行 5v5 比赛。
- 2. 根据小场比赛规则进行。
- 3. 同一队连续传 8 次球得 1 分。

指导要点：

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

## 结束部分　时间：5 分钟

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



**放松活动（1）：**

学生两人一组进行原地脚内侧传球练习。

**放松活动（2）：**

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

指导要点：

1. 注意 2 个人的传球距离。
2. 2 个人传球前要有交流。
3. 传给同伴的惯用脚。
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：** 进一步提高传球能力

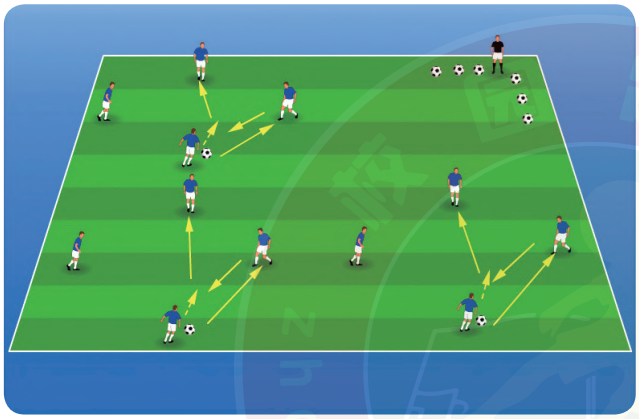
**技能目标：** 让80%的学生掌握并能够运用传球技术。

**情感目标：** 能够主动与同伴交流合作，并能够积极主动地与同伴寻求配合。

### 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：** 循环陀螺

**器材：** 标志物、足球若干。

**人数：** 约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约15mx15m，可视实际情况略作调整。

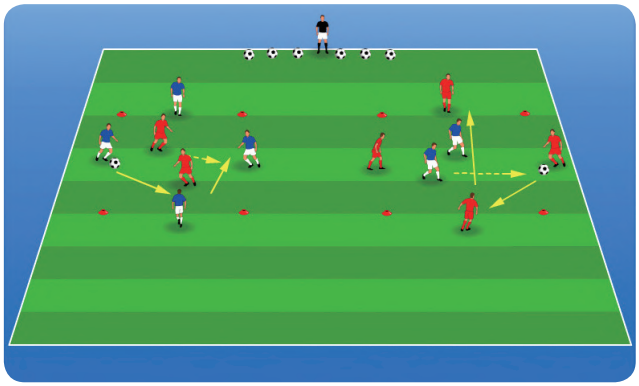
**方法：**

- 1. 四名学生菱形站位，逆时针传球。
- 2. 第一名学生斜传给第二名学生，第二名学生回传给第一名学生，接着第一名学生直传给第三名学生。
- 3. 第三名学生拿球后斜传给第四名学生，第四名学生回传给第三名学生，第三名学生再直传给第一名学生。
- 4. 练习两分钟后换顺时针传球。

指导要点：

1. 注意传球时力度。
2. 追求传球的准确性。
3. 强调左右脚全面发展。

### 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 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15m×15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

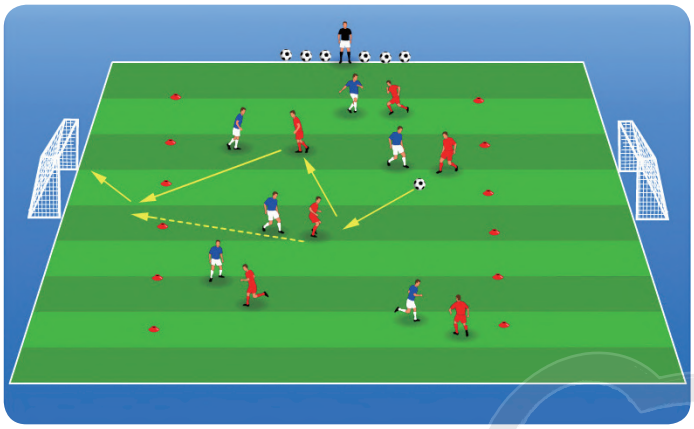
- 1. 场地分成两部分，学生也分为两组。
- 2. 四人分别站于 1 条边线上传球，可在边线左右移动接球。2 名防守队员在中间防守（只拦截球）。
- 3. 进攻队员传球 8 次得 1 分，传球穿过两防守人之间得 2 分，防守方断球得一分。
- 4. 角色交换。

指导要点：

1. 注意传球准确性与力度。
2. 把握传球时机。
3. 注意传球隐蔽性。
4. 强调左右脚全面发展。

## 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。

**人数：** 约12人一组，可考虑每组指定一名小组长。

**场地：** 约25mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 中间区域 6v6，进攻方传球穿过小门后，前插接球队员接球完成射门。
- 2. 进攻方传球穿过小门后不允许防守队员回防。
- 3. 在场地内连续传够 8 次得 1 分。
- 4. 其他规则按照 11 人制比赛规则进行。

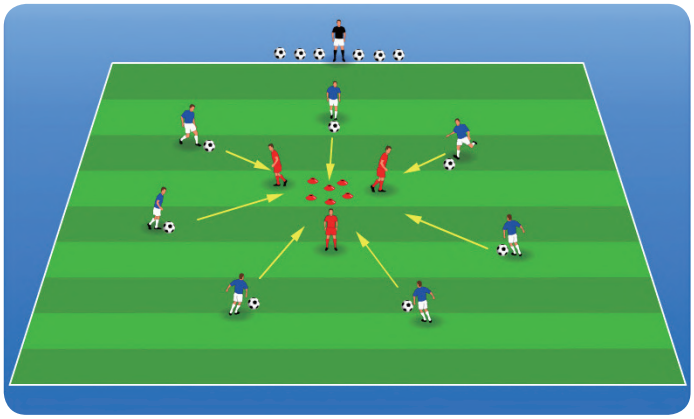
指导要点：

1. 选择合理的传球方式。
2. 注意传球的隐蔽性、准确性与力度。
3. 同伴之间相互呼应。

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

## 结束部分

时间：5 分钟



**放松活动（1）：**

学生分为进攻和防守两组，进攻组在外围用脚内侧传球的方式击打中间区域的标志桶，防守组在中间区域保护标志桶。

**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. 想办法寻找攻击的机会。
2. 防守的学生注意力集中，随时做出防守。
3. 牵拉放松。
4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

# 第 6 节

**教学主题：** 比赛课

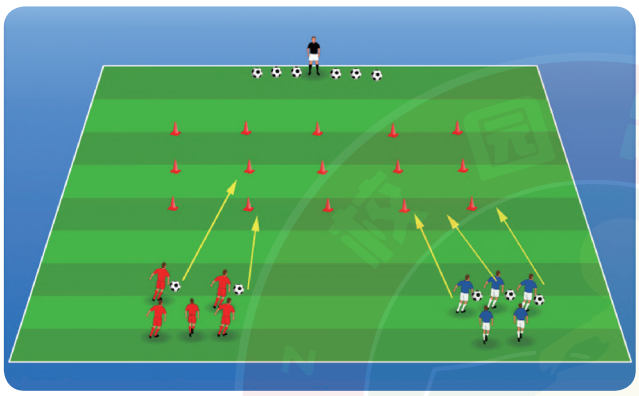
**技能目标：** 让80%的学生能够在比赛中灵活运用学过的技术。

**情感目标：** 开心快乐地踢足球，与足球做朋友。

## 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：** 射门比赛

**器材：** 足球、标志桶、标志服若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约10mx10m为一组，可视实际情况略作调整。

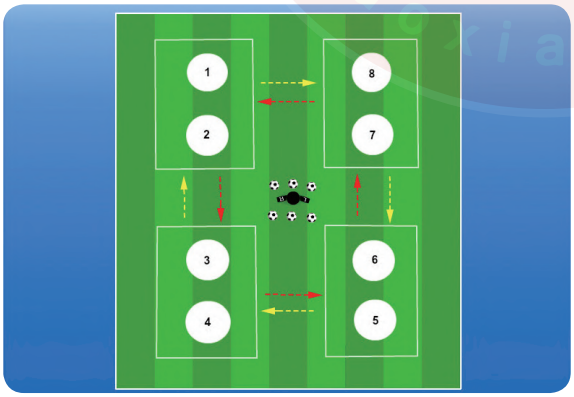
**方法：**

将学生分成两组，每组5人，每人射一次门，看哪组射中的标志桶多，哪组获胜。

指导要点：

注意力需高度集中。

## 基本部分　　时间：25 分钟




**名称：** 比赛

**器材：** 标志物，标志服，足球若干，小球门

**人数：** 约6人为一队分成8队，可考虑每队指定1名小队长

**场地：** 约25mx15m为一组，分4个区域，可视实际情况略作调整。

**方法：**

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

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

得分方式：

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

指导要点：

1. 引导队员多参与进攻，多射门。
2. 引导队员多传球，多跑动接应。
3. 鼓励队员的团结协作精神。

## 队伍表彰

时间：4 分钟

**队伍表彰：**

冠军球队

亚军球队

**其他队伍奖励：**

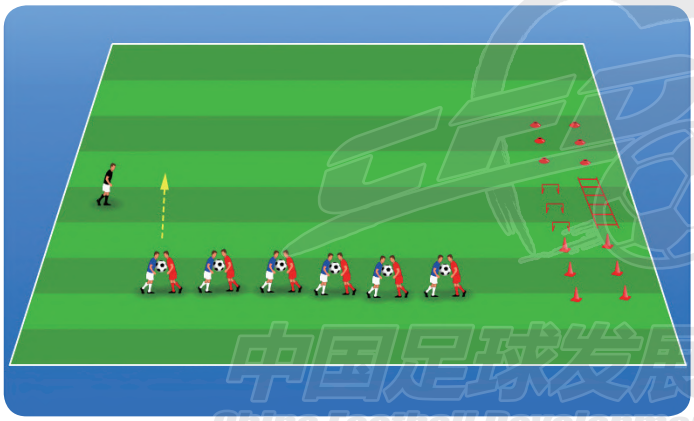
最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；最佳顽强拼搏奖；

最佳进步奖；最佳道德风尚奖；最佳表现奖。

*由班主任或家长对获奖球队进行表彰。*

## 结束部分

时间：5 分钟



**放松活动（1）：**

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

**放松活动（2）：**

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

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

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
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 7 节

**教学主题：** 提高接球技术能力

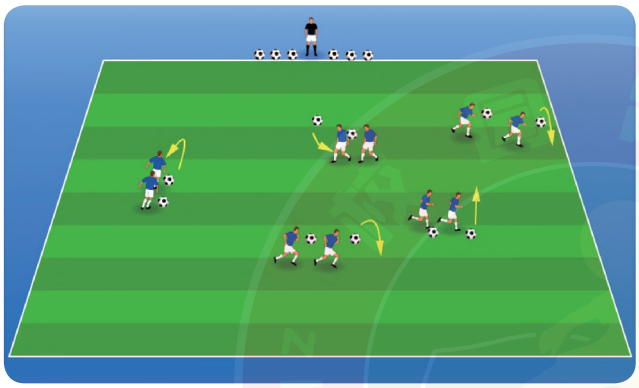
**技能目标：** 让80%的学生掌握接球技术。

**情感目标：** 能够积极与其他小伙伴沟通和交流。

### 准备部分　　时间：10 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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



**热身（2）：**

**名称：** 与足球做朋友

**器材：** 足球若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约12mx12m，可视实际情况略作调整。

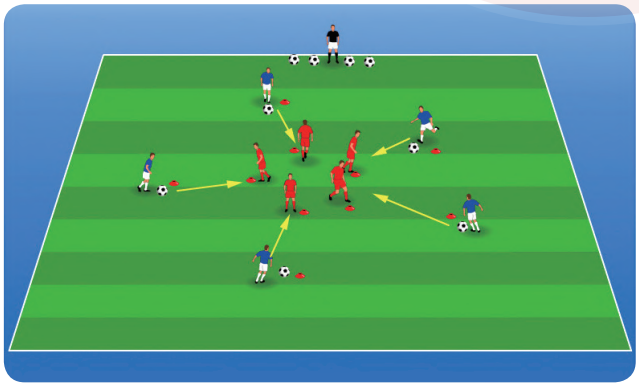
**方法：**

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

指导要点：

1. 学生要动起来。
2. 学生注意力集中。
3. 模仿的学生要抬头观察。
4. 教师要不断鼓励学生。

### 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 接球练习

**器材：** 球、标志物、标志服若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约10mx10m为一组，可视实际情况略作调整。

**方法：** 标志物组成的两个圆圈，每个标志物站一人，圈外向圈内的标志物传球，可以同时顺时针或逆时针旋转后传接球。

指导要点：

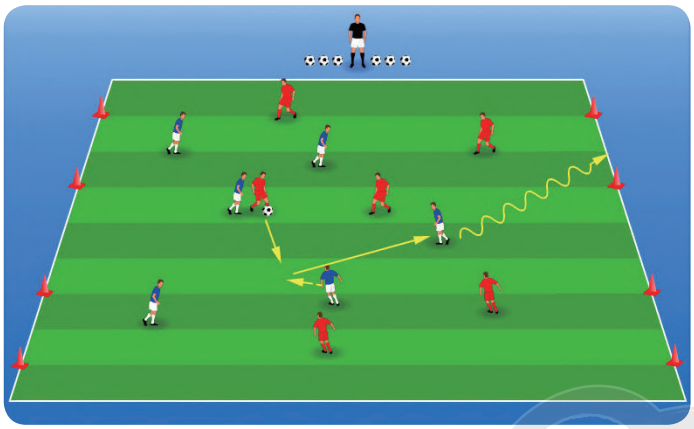
1. 按照教练要求做技术动作。
2. 接球前重心降低，做好准备。
3. 支撑脚踏稳，接球脚脚型控制好，压住球。

变化：

1. 练习场区根据实际情况调整。
2. 接球人和传球人交换位置。

## 基本部分（二）

时间：15 分钟



**名称：** 比赛

**器材：** 足球、标志物、标志服、球门若干。

**人数：** 约10人一组，可考虑每组指定一名小组长。

**场地：** 约25mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 在区域内进行 5v5 比赛，蓝队守两个门，红队守两个门。
- 2. 其他规则按照 11 人制比赛进行。

指导要点：

1. 注意接球前身体姿势。
2. 接球时要利于下一步进行动作。
3. 同伴之间相互呼应。
4. 尊重其他学生和教师。

## 结束部分

时间：5 分钟

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

**放松活动（1）：**

学生站成一排面向老师，老师做出手势，当老师举起左手，学生跑向右侧的底线，当老师举起右手，学生跑向左侧底线。

**放松活动（2）：**

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

指导要点：

1. 注意力高度集中。
2. 随时做好起跑准备。
3. 牵拉放松。
4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

## 第 8 节

**教学主题：** 进一步提高接球技术能力

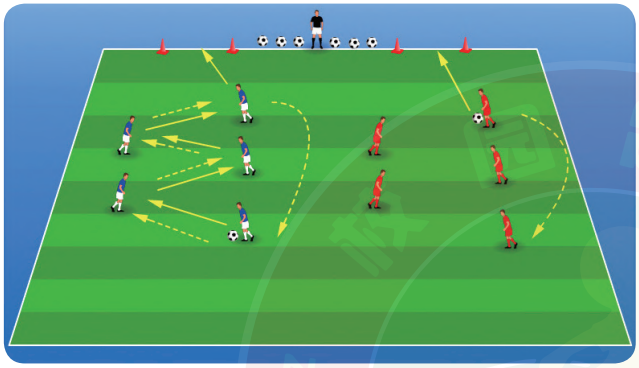
**技能目标：** 让90%的学生掌握接球技术动作。

**情感目标：** 主动与其他小伙伴沟通、交流、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：** 龟兔赛跑

**器材：** 标志物、标志服、足球若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约15m x15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

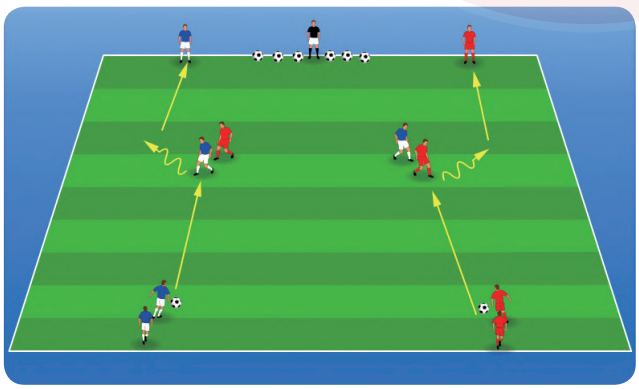
- 1. 将球员分成 2 小组，每组成“之”字形排列。
- 2. 第一名队员传球给第二名，然后跑到第二名队员位置，第二名队员传球给第三名队员，走到第三名队员位置，依次进行下去。

**胜负方式：** 最后一名队员接球后射门，射进得一分。哪一队得分多哪一队获胜。

指导要点：

1. 用脚内侧进行传球，传球速度与跑动速度逐渐加快。
2. 接球时，脚下动起来，选择准备控球的部位和接球的方向。

### 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 接球转身练习

**器材：** 足球、标志服、标志物若干。

**人数：** 约 10 人一组，可考虑指定 1 名小组长。

**场地：** 约 15mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

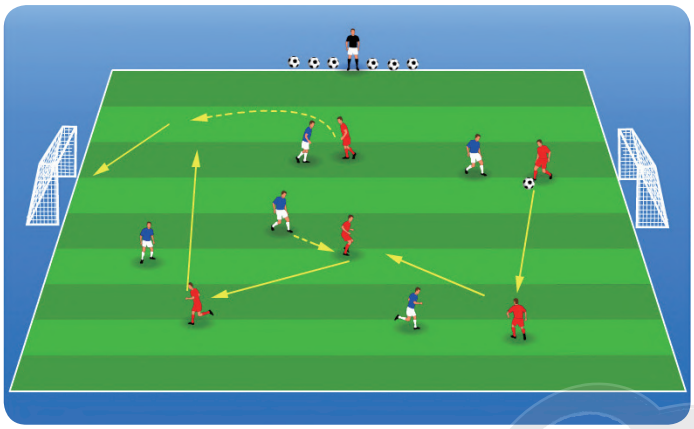
- 1. 场地中间学生接对面学生传球，转身后传球给另一边学生。
- 2. 在有防守的情况下，进行接球转身。

指导要点：

1. 观察防守方的位置，适时摆脱接球。
2. 与传球的学生相互呼应，选择合理接球时机和方向。
3. 转身后，快速传球。

## 基本部分（二）

时间：15 分钟



**名称：**比赛

**器材：**足球、标志物、标志服、移动球门若干。

**人数：**约10人一组，可考虑每组指定一名小组长。

**场地：**约25mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 在区域内进行 5v5 比赛。
- 2. 根据 11 人制比赛规则进行。

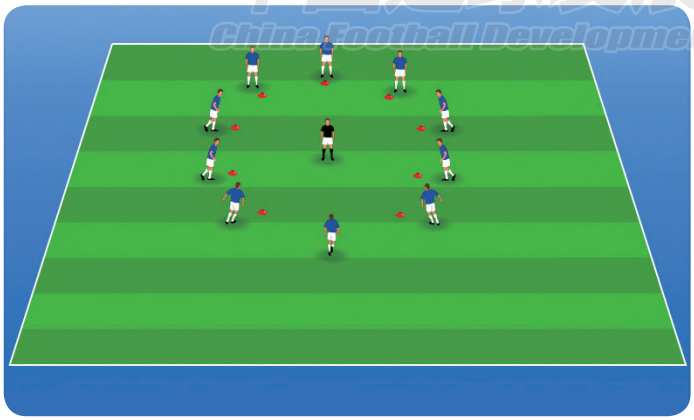
指导要点：

1. 注意接球前身体姿势。
2. 停球时要利于下一步进行动作。
3. 同伴之间相互呼应。
4. 尊重其他学生和教师。

## 结束部分

时间：5 分钟

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



**放松活动：**

学生围成一个圆圈，由老师带领做牵拉放松。当老师举起左手，学生顺时针移动到下一个标志物。当老师举起右手，学生逆时针移动倒下一个标志物。

指导要点：

1. 注意力高度集中。
2. 按要求做牵拉动作。
3. 培养爱护器材、球场的习惯。
4. 下课时学生鞠躬致谢教师。

# 第 9 节

**教学主题：** 学习抢球技术

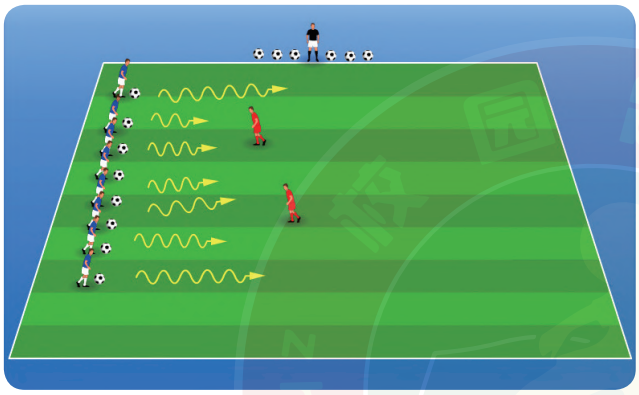
**技能目标：** 让80%的学生掌握抢球技术动作。

**情感目标：** 培养学生在不利的情况下，进行观察决策与解决问题的能力。

## 准备部分　　时间：10 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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



**热身（2）：**

**名称：** 突破重围

**器材：** 标志物、足球、标志服若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约10mx10m为一组，可视实际略作调整。

**方法：**

- 1. 蓝队 8 人运球，红队 2 人防守。
- 2. 看到教练员手势后，蓝队学生带球突破到另一端线。
- 3. 若被红队破坏，角色交换。

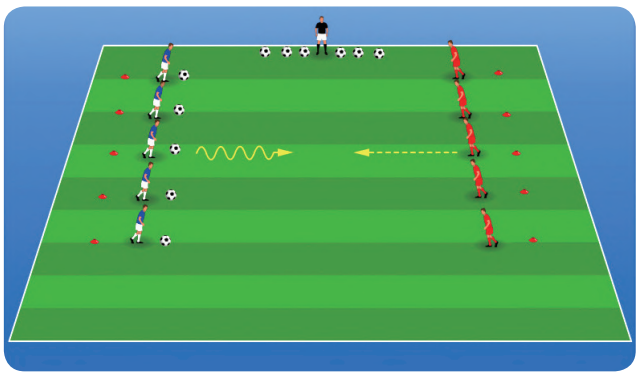
指导要点：

1. 注意力需高度集中。
2. 每个人积极地投入到训练中。
3. 重心降低，不轻易伸脚。

变化：

1. 增加防守人数。
2. 要求踩线得分。

## 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 抢球练习

**器材：** 足球、标志物若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约10mx10m为一组，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 一人向前带球一人做后撤步防守。
- 2. 分组练习后撤步和正面抢球。

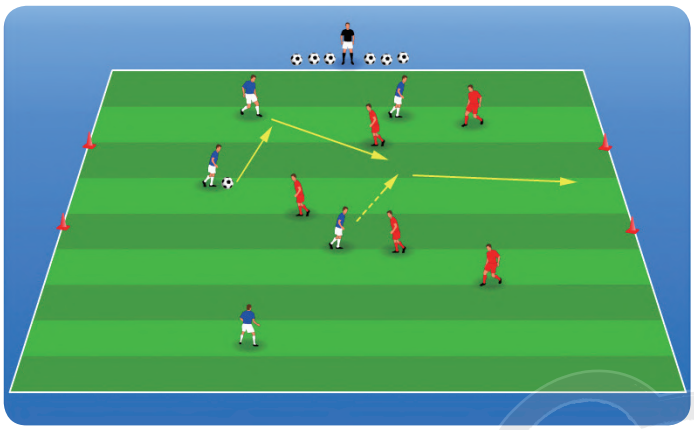
指导要点：

1. 重心降低，眼睛盯着球。
2. 防守时变向要快。
3. 看准时机，正面抢断球。
4. 两个人进攻防守都需要全力。

变化：

变化标志桶的距离。

## 基本部分（二）　时间：15 分钟



**名称：**比赛

**器材：**足球、标志物、标志服、球门若干。

**人数：**约10人一组，可考虑每组指定一名小组长。

**场地：**约25mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

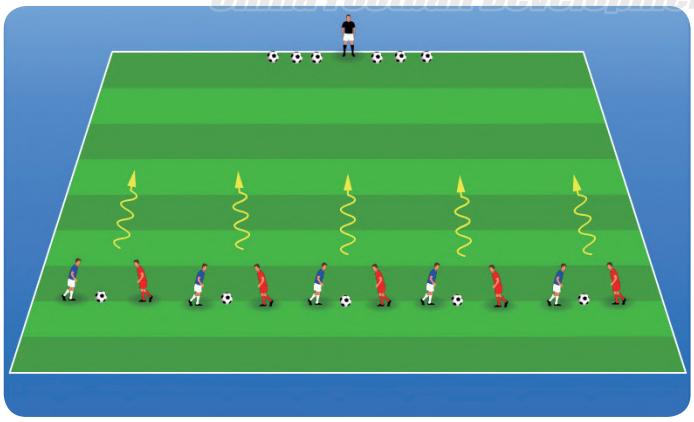
- 1. 在区域内进行 5v5 比赛，每队各守一个球门。
- 2. 带球踩线得分，其他规则按照整场比赛进行。
- 3. 防守断球后直接带进球门得两分。

指导要点：

1. 相互鼓励，团结一致。
2. 防守要快速给对手压力。
3. 在比赛中运用正面抢球技术。
4. 在比赛中运用背面抢球技术。

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

## 结束部分　时间：5 分钟



**放松活动（1）：**

2人一组用1个球，1人触1次球把球运到对面。

**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. 2 人要有语言上的交流。
2. 前进的速度保持一致。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生，对其他学生进行鼓励。
4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

# 第 10 节

**教学主题：** 学习守门员基本技术

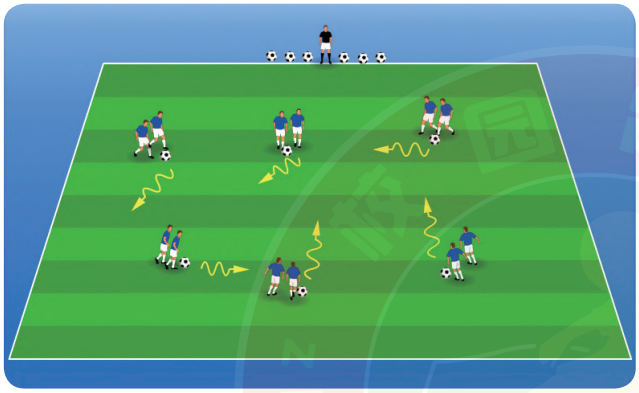
**技能目标：** 让80%的学生掌握守门员基本技术动作。

**情感目标：** 让学生在面对困难的时候还能积极、冷静地应对。

## 准备部分　　时间：10 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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



**得分方式：** 最后在场内的一组胜利。

**热身（2）：**

**名称：** “双人保护足球”

**器材：** 足球、标志物若干。

**人数：** 约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约10mx10m为一组，可视实际情况略作调整。

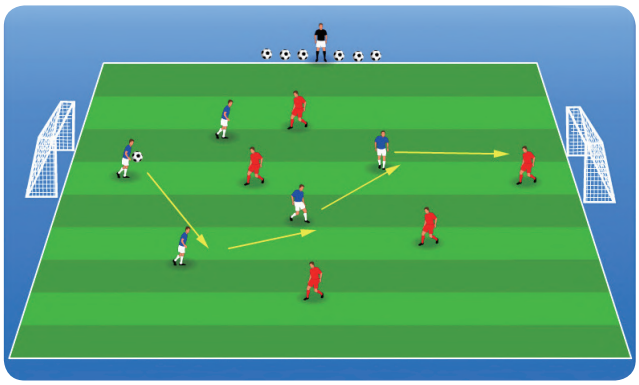
**方法：**

- 1. 将所有学生分成两个人一组。
- 2. 两人手拉手控制一个足球，在规定的场地内用脚运球。
- 3.运球开始后两人保护好自己足球的同时去破坏其他组的球踢出界，两人不能松开手，球被踢出界后学生在场外等待下一轮游戏。

指导要点：

1. 注意力集中，两名学生控球过程中降低重心，两人分工明确，要多进行沟通，避免两人往不同的方向跑动。
2. 运球方式多变化，充分利用场区，向场内无干扰区域运球。
3. 学会保护自己的足球不被别人踢到。

## 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 守门员练习站位和封堵射门

**器材：** 足球、标志物若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约25mx20m为一组，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 蓝队守门员持球，将球滚或掷给同伴。
- 2. 学生只能用手传递，最后射进球门。
- 3. 黄队断球后，转化为进攻，轮流交换当守门员。

指导要点：

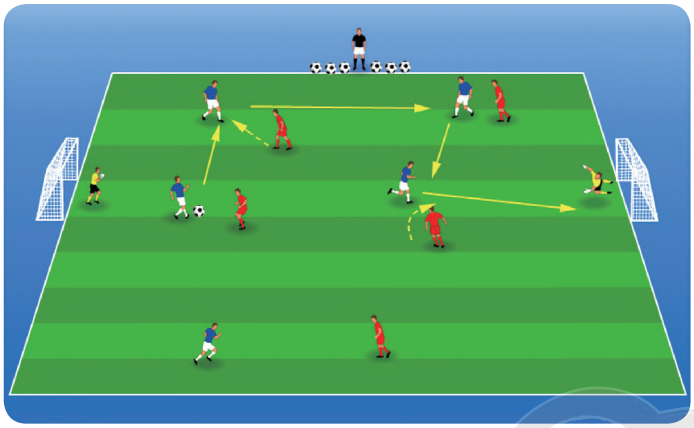
1. 守门员离开球门线前移 4~5m 的距离。
2. 在两个球门柱之间的位置（护住近侧的半个门区）。
3. 学生传球时自己的移动（移动的脚步、掌握移动的时机）。
4. 对方射门时，自己的姿势和稳定的脚步。
5. 应用之前学到的救球技术。
6. 注意脱手后对方的补射。

变化：

通过改变球门与场地大小来增减练习的难度。

## 基本部分（二）

时间：15 分钟



**名称：** 比赛

**器材：** 足球、标志物、标志服、球门若干。

**人数：** 约12人一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约35mx20m，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。

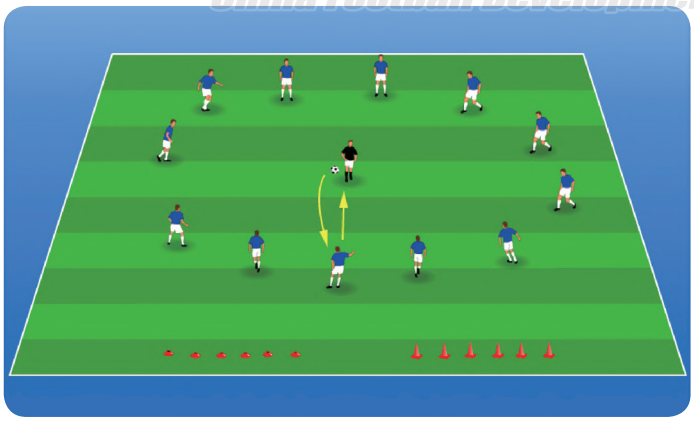
指导要点：

1. 尝试使用本节课学习的技术动作（以提示为主，不做过多要求）。
2. 提醒学生对方射门时守门员的站位选择。
3. 尽量避免扎堆。
4. 初步教授学生一些基本的比赛规则。

## 结束部分

时间：5 分钟

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



**放松活动（1）：**

学生围成一圈，老师站到中心，老师手中的球任意给到外围的学生，给球时老师会喊出手或脚两个口令，学生要用与口令相反的方式回球。

**放松活动（2）：**

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

指导要点：

1. 注意力高度集中。
2. 做出快速的反应。
3. 培养爱护器材、球场的习惯。
4. 下课时学生鞠躬致谢教师。

# 第 11 节

**教学主题：**提高带球跑技术能力

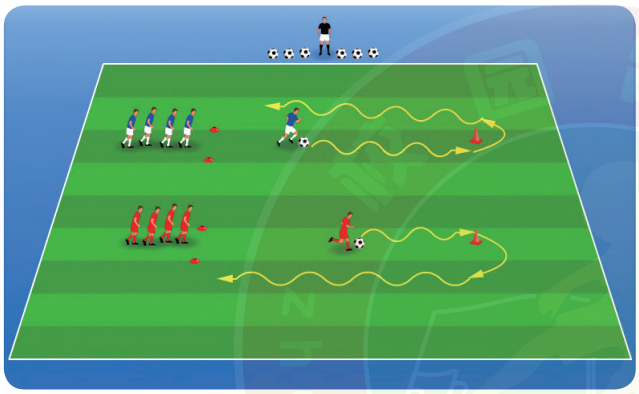
**技能目标：**让80%的学生掌握带球跑技术动作。

**情感目标：**让学生学会果断、快速的作出决策，并学会在逆境中保持乐观积极的心态。

## 准备部分　　时间：10 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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



**热身（2）：**

**名称：**比比谁快

**器材：**足球、标志物、标志桶若干。

**人数：**约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：**约15mx10m为一组，可视实际情况略作调整。

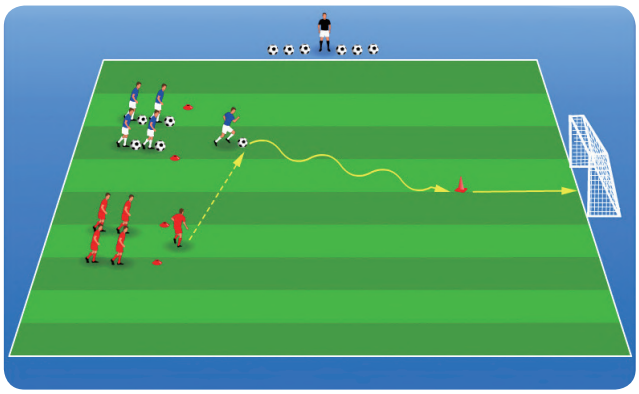
**方法：**

- 1. 每组分两队，每队 5 个人。
- 2. 两队学生站在规定的位置，同时开始带球跑，绕过标志物后带球跑回来进行接力。
- 3. 哪组先做完哪组获胜。

指导要点：

1. 脚持球后，将球保持在身前，惯用脚在前。
2. 尽量少的触球次数。

## 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**胜负方式：**打进一球得一分，对比两组的分数，分出胜负。

**名称：**快速带球跑练习

**器材：**足球、标志物若干，球门1个。

**人数：**约10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：**

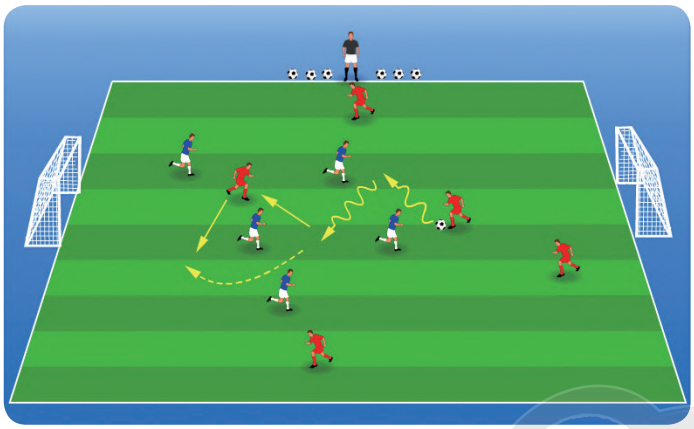
- 1. 把学生分成两组，分别站在攻防起始位置，进攻组每人一球。
- 2. 教师示意后，进攻组学生快速带球跑至标志物后完成射门，防守组学生快速追赶，尝试阻止其射门。
- 3. 一轮练习完成后，攻防两组交换位置。

指导要点：

1. 反应、起动速度要快。
2. 直线带球跑。
3. 第一步要大。
4. 尽量少的触球次数。

## 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 10 人一组，可考虑每组指定一名小组长。

**场地：**约 25mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 在区域内进行 5v5 比赛，每队各守一个球门。
- 2. 按照小场比赛规则进行。
- 3. 防守断球后直接带进球门得两分。

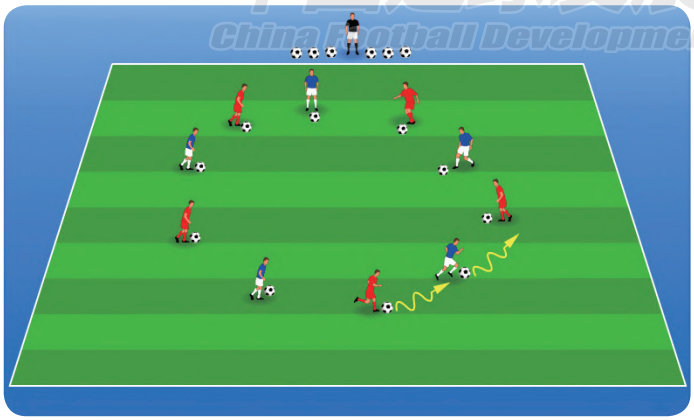
指导要点：

1. 相互鼓励，团结一致。
2. 学会利用场地宽度，拉开空当接球。
3. 观察同伴与对手的位置。
4. 不断鼓励学生。

## 结束部分

时间：5 分钟

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



**放松活动（1）：**

老师喊出谁的名字，这个人开始逆时针绕圈运球，同时其左侧的同伴开始运球追逐，直到运球人回到初始位置。

**放松活动（2）：**

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

指导要点：

1. 注意力高度集中。
2. 运球时重心降低。
3. 运球时触球力量可以适当增大。
4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

# 第 12 节

**教学主题：** 比赛课

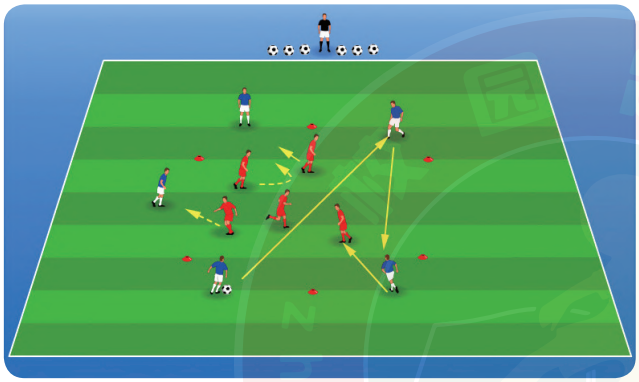
**技能目标：** 让80%的学生掌握比赛的基本站位，并能够在比赛中灵活运用学过的技术。

**情感目标：** 在足球活动中保持高昂的情绪，学会应对比赛中各种问题。

## 准备部分　　时间：10 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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



**热身（2）：**

**名称：** “围场打猎”游戏

**器材：** 足球、标志服、标志物若干。

**人数：** 约10人一组，可考虑指定1名小组长。

**场地：** 约 20mx20m，可视实际情况略作调整。

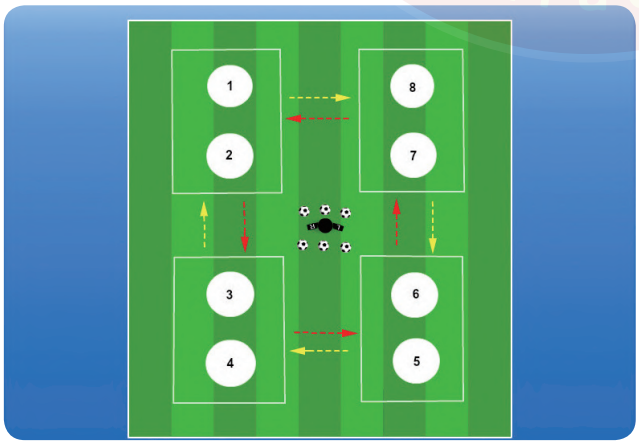
**方法：**

- 1. 将学生分为两组，一组在区域内当“狼”，另一组在区外当“猎人”，场外学生用一个足球当“猎枪”。
- 2. 场内学生在区域内躲避足球，场外学生通过传球来击打区域内的“狼”，被击中的学生下场，在场边做双脚脚内侧打球练习。

指导要点：

1. 提高传球的准确性控制好传球力度。
2. 可引导“猎人”通过跑动与配合提高“打狼”的效率。

## 基本部分　　时间：25 分钟




**名称：** 比赛

**器材：** 标志物、标志服、足球、小球门若干。

**人数：** 约6人为一队分成8队，可考虑每队指定1名小队长。

**场地：** 约25mx15m为一组，分4个区域，可视实际情况略作调整。

**方法：**

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

**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：

引导队员多参与进攻，多射门。

## 队伍表彰

时间：4 分钟

**队伍表彰：**

冠军球队

亚军球队

**其他队伍奖励：**

最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；最佳顽强拼搏奖；

最佳进步奖；最佳道德风尚奖；最佳表现奖。

*由班主任或家长对获奖球队进行表彰。*

## 结束部分

时间：5 分钟

**放松活动：**

2 人一组进行牵拉放松。

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

指导要点：

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

# 第 13 节

**教学主题：** 提高突破过人技术能力

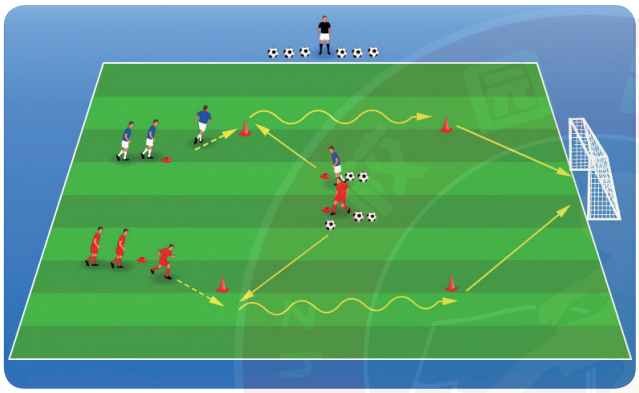
**技能目标：** 让90%的学生进一步熟练掌握带球跑技术。

**情感目标：** 让学生学会果断、快速的作出决策， 并学会在逆境中保持乐观积极的心态。

## 准备部分　　时间：10 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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



**热身（2）：**

**名称：** 快马加鞭

**器材：** 标志物、标志服、足球若干。

**人数：** 约8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. 学生分 2 组，中场各站一名学生，其余学生站底线。
- 2. 从起点开始，每队第 1 名学生将球传给中场同伴后，绕过第一个标志物，中场队员将球传给边路，第一名学生接球后运球绕过第二个标志物，然后射门。

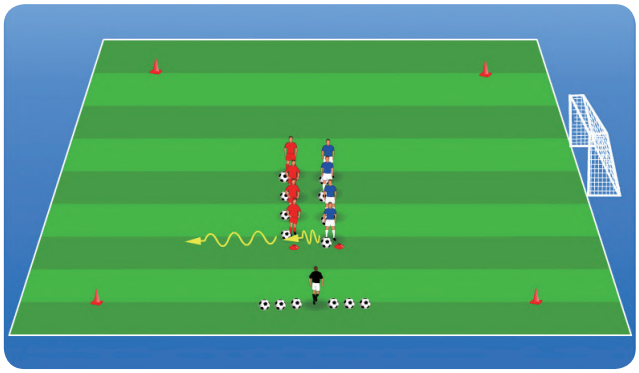
3. 完成射门后替换中场学生。依次进行下去。

**胜负方式：** 谁先将球打进球门得1分，四名学生射门结束后总得分较高的小组获胜。

指导要点：

1. 注意注意力集中。
2. 把握好传球力度及准确度。
3. 接球到运球、运球到射门动作要有很好的衔接。
4. 接球时将球停在有利于自己进行下一步的地方。

## 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 带球跑练习

**器材：** 足球、标志物、标志桶若干。

**人数：** 约8人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约20mx10m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

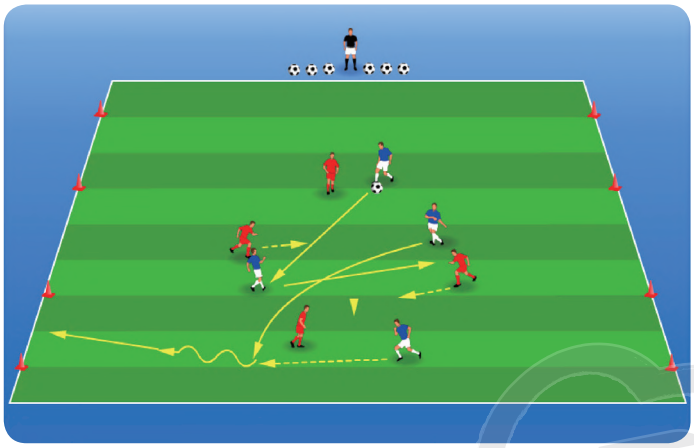
- 1. 八名学生分成两组，每组 4 名，在场地中央依次站好。
- 2. 老师手举蓝色标志物，蓝色的 4 名学生带球跑，红色的四名学生带球追。
- 3. 被追上的学生做 3 个蹲起，没追上的学生做 3 个蹲起。

指导要点：

1. 带球跑的过程中要跑直线。
2. 强调左右脚全面发展。
3. 尽量减少触球次数。

## 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。

**人数：**约8人一组，可考虑每组指定一名小组长。

**场地：**约15mx10m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 用标志物在两端底线各摆出两个3m 宽的相距 5m 的球门。
- 2. 每队防守两个球门，同时射入对方任何一个球门得分。
- 3. 控球一方四人进攻，防守一方两名防守，另外两名守门。
- 4. 防守者抢到球后先传守门员再反攻。

**得分方式：**射门得分多者为胜方。

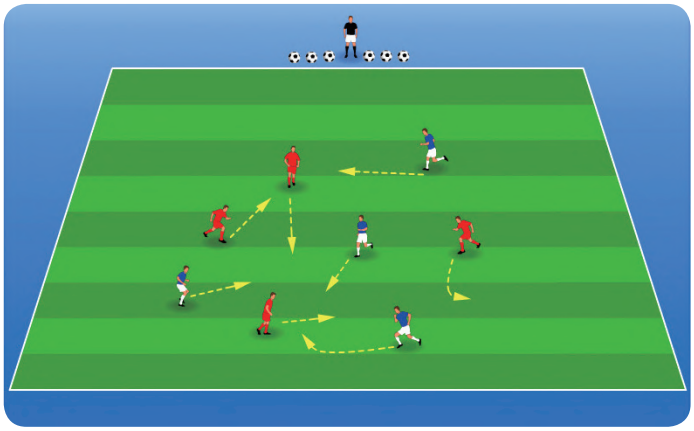
指导要点：

1. 同伴要积极进行呼应。
2. 注意传球选择的隐蔽性，不可盲目失球。
3. 注意抬头观察同伴、对方的位置。
4. 不断鼓励学生。

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

## 结束部分

时间：5 分钟



**放松活动（1）：**

全体学生进行慢跑放松，当老师喊到数字时，喊到几，学生就快速反应按照相应的数字抱在一起。

**放松活动（2）：**

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

指导要点：

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

# 第 14 节

**教学主题：** 提高突破过人技术能力

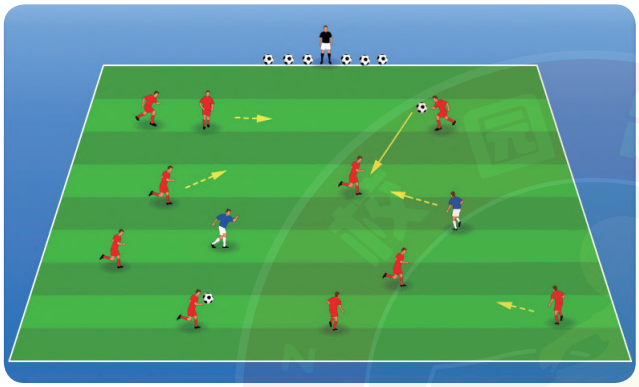
**技能目标：** 让80%的学生掌握突破过人技术动作。

**情感目标：** 培养学生的独立思考与解决问题的能力。

## 准备部分　　时间：10 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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



**热身（2）：**

**名称：** 追捕兔子

**器材：** 标志物、标志服、足球若干。

**人数：** 约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约15mx15m，可视实际情况略作调整。

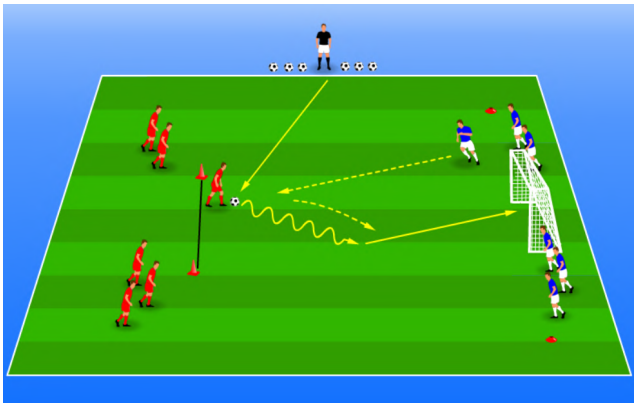
**方法：**

- 1. 在规定区域内，找出两名学生作为抓捕者，手持标志服，其余学生自由跑动，避免被抓到。
- 2. 逃跑队员手拿 2 个球，持球人是安全的，抓捕者只能抓捕无球人。
- 3. 红队队员要相互间支援同伴，及时传球。
- 4. 被抓到的队员持标志服，变为抓捕者，直到剩余两名持球队员。

指导要点：

1. 避开抓捕者，变向变速摆脱。
2. 及时求援，大声呼应，及时传球支援同伴。
3. 在区域内积极跑动。
4. 队友间相互配合，团队协作精神。

## 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 提高1v1进攻能力练习

**器材：** 标志物、标志服、足球若干。

**人数：** 约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约15mx10m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

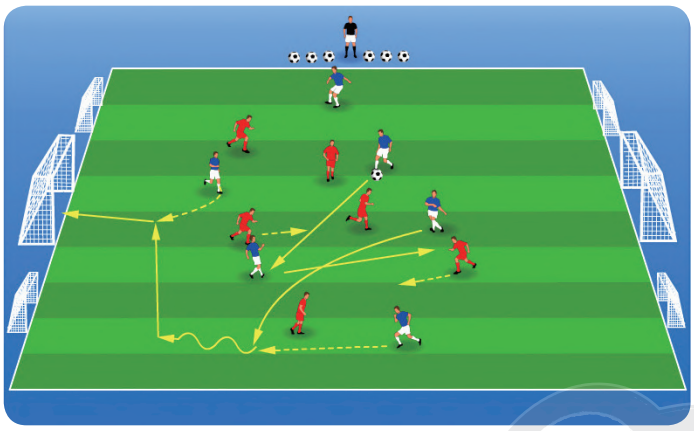
- 1. 在指定的区域内，一队进攻，另一队防守，进攻方带球进入球门得分。
- 2. 每次练习由教师发球，一旦发球后，防守学生快速靠近，开始 1v1 进攻。
- 3. 防守断球后，快速带球通过小球门到对面标志线。
- 4. 每次练习后，攻防两人交换角色。

指导要点：

1. 运球时要有变速、变向。
2. 充分利用假动作过人。
3. 突破过人时掌握好与对手的距离。

## 基本部分（二）

时间：15 分钟



**名称：**比赛

**器材：**标志物，标志服，足球若干， 2个大球门和4个小球门。

**人数：**约12人为一组分2队，可考虑每队指定1名小队长。

**场地：**约35mx25m为一组，可视实际情况略作调整。

**方法：**

2队进行6v6 的比赛。

**规则：**比赛时间为 7分钟，进行2轮比赛。

**得分方式：**射进大球门得1分，射进小球门得2分。

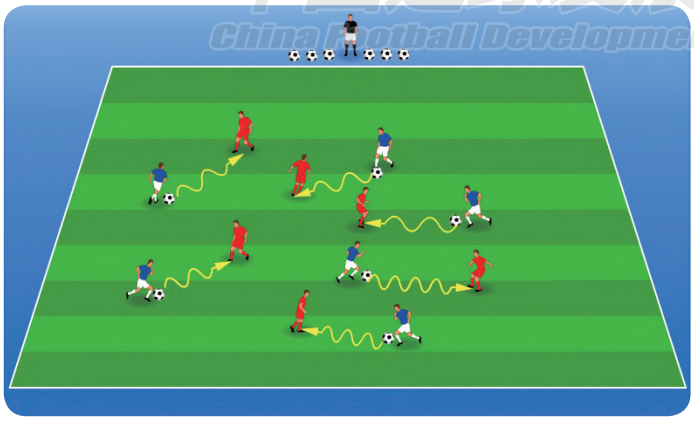
指导要点：

1. 充分利用场区。
2. 同伴之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励学生突破过人。
4. 培养学生丢球后的反抢意识。

## 结束部分

时间：5 分钟

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



**放松活动（1）：**

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

**放松活动（2）：**

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

指导要点：

1. 运球时重心降低。
2. 运球时抬头观察同伴和球门。
3. 发现球门时快速选择。
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：** 进一步提高突破过人能力

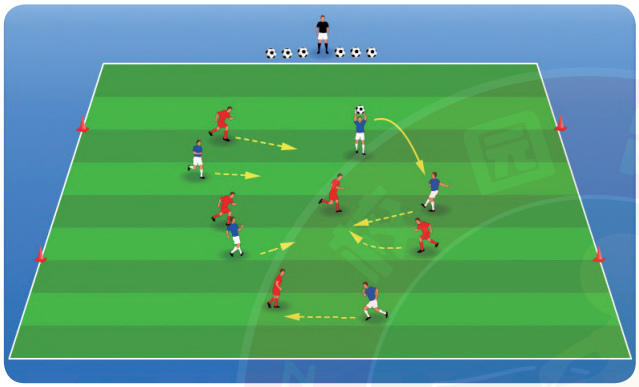
**技能目标：** 让90%的学生掌握突破过人的技术。

**情感目标：** 培养学生在足球活动中快速、果断做决策的能力。

## 准备部分　　时间：10 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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



**得分方式：** 将球放置在对手球门线任意位置算作得分。

**热身（2）：**

**名称：** “手抛球”游戏

**器材：** 足球、标志服、标志物若干。

**人数：** 约10人一组，每组可考虑指定1名小组长。

**场地：** 约25mx20m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 学生在场地内分进行 5v5 的手抛球比赛。
- 2. 触球部位必须是手，其余规则同正式足球比赛。
- 3. 接到球后最多只能走五步，之后必须将球传出，且必须传地滚球。
- 4. 游戏练习结合热身牵拉。

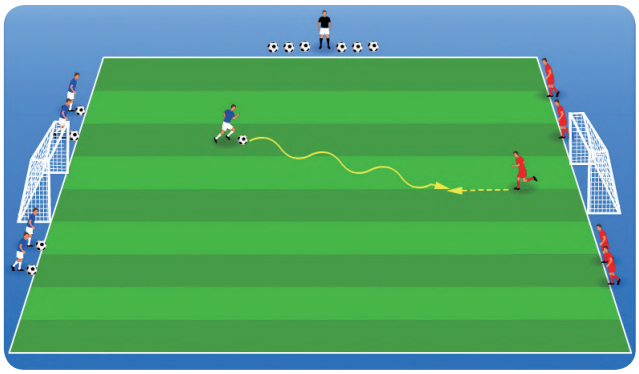
指导要点：

1. 提醒学生在手持球时利用身体掩护球以不被防守方抢到；
2. 鼓励学生多传球以调动防守方；
3. 游戏间歇结合热身牵拉等准备活动。

变化：

可以通过限制触球后学生走的步数来增加游戏难度。

## 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 提高1v1进攻能力练习

**器材：** 标志物、标志服、足球若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约10mx10m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 两个球门旁分别站立 5 人，一方先进攻，另一方防守，进行 1v1 突破。
- 2. 突破至对方球门得 1 分。
- 3. 防守方断球后带球至对方球门得 1 分。

指导要点：

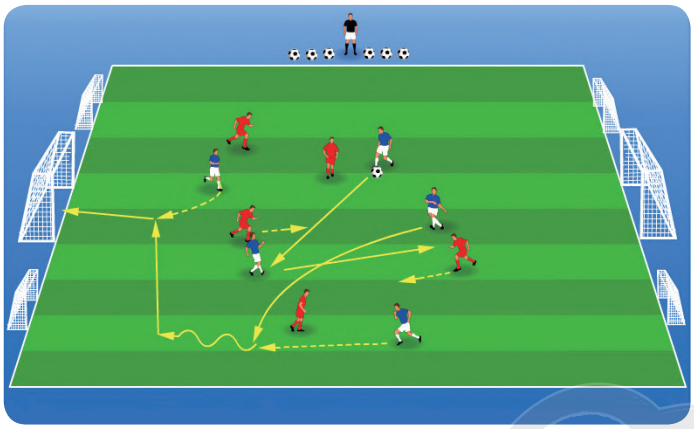
1. 运球时要有变速、变向。
2. 突破过人时掌握好同对手的距离。
3. 充分利用假动作。

变化：

限制进攻时间。

## 基本部分（二）

时间：15 分钟



**名称：**比赛

**器材：**标志物、标志服、足球若干、2 个大球门和 4 个小球门。

**人数：**约 12 人为一组分 2 队，可考虑每队指定 1 名小队长。

**场地：**约 35mx25m 为一组，可视实际情况略作调整。

**方法：**2 队进行 6v6 的比赛

**规则：**比赛时间为 7 分钟，进行 2 轮比赛。

**得分方式：**带球进大门得 1 分，带进小门得 2 分。

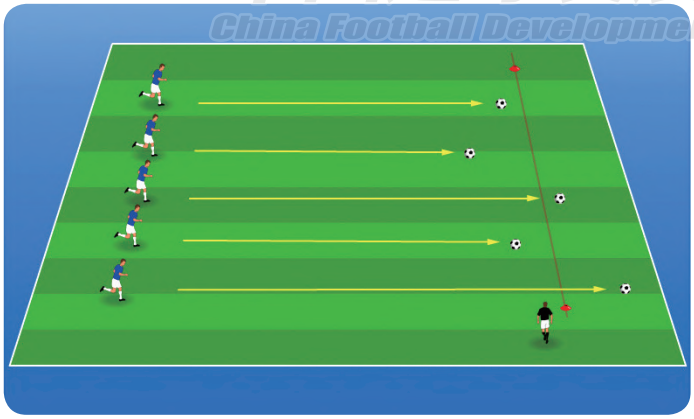
指导要点：

1. 充分利用场区。
2. 同伴之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励学生进行突破过人尝试。
4. 培养学生的反抢意识。

## 结束部分

时间：5 分钟

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



**放松活动（1）：**

学生每人 1 个球，依次用脚内侧传球的方式踢球，球滚动停止时谁的球离底线近就是获胜者，球超过底线成绩无效。

**放松活动（2）：**

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

指导要点：

1. 控制好触球部位和触球力量。
2. 放平心态，注意力集中。
3. 表扬参与积极的学生，对其他学生进行鼓励。
4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

# 第 16 节

**教学主题：** 提高射门技术能力

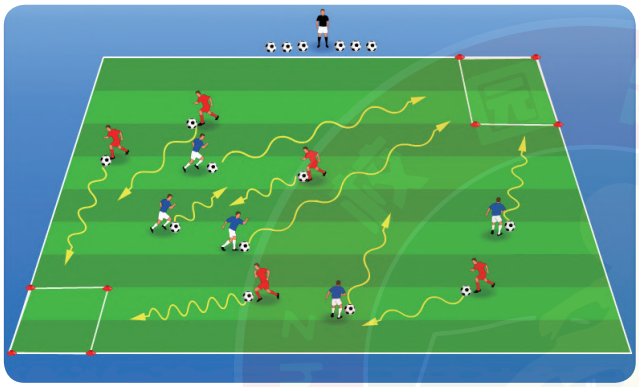
**技能目标：** 让70%的学生掌握射门技术，并能够协调完成射门动作。

**情感目标：** 面对机会，学生要敢于尝试，不怕犯错，互相鼓励共同进步。

## 准备部分　　时间：10 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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



**热身（2）：**

**名称：** 冲出重围

**器材：** 标志物、标志服、足球若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约15mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 在规定的场地内设置两个 4m × 4m 的安全区。
- 2. 将所有学生分成两组（红、蓝），在规定的场地内两组同时运球。
- 3. 在运球过程中教师举起标志服，和标志服一样颜色的组作为抓捕组，该组需迅速运球抓捕另一组，另一组学生在运球的同时躲避抓捕，进入安全区。

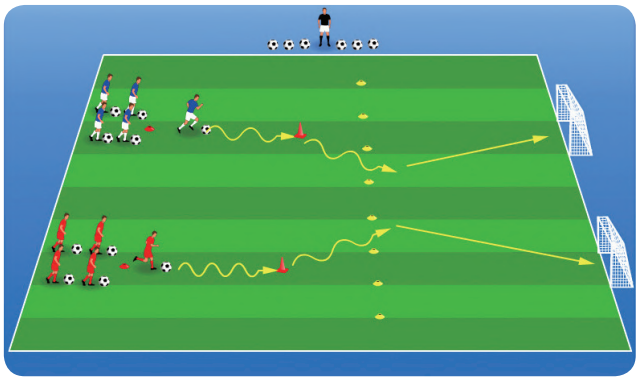
**胜负方式：** 被抓捕组运球逃跑，进入安全区则算胜利。

指导要点：

1. 集中注意力，提前观察，培养视觉听觉能力。
2. 控球时抬头观察相互之间的位置。
3. 充分利用场区，避免守在安全区附近不移动。

变化：设置四个安全区 。

## 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 射门练习

**器材：** 标志物、足球若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约 15m x15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 10 名学生分两组，每名学生 1 个足球。
- 2. 学生运球至红色标志物做假动作（任意），带球穿过黄色两个球门的任意一个球门，然后完成射门。

指导要点：

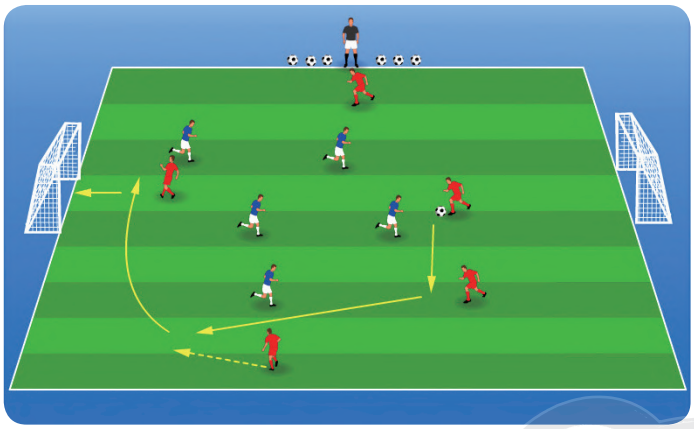
1. 灵活协调的假动作，并通过加速摆脱。
2. 摆脱后要快速衔接射门。
3. 注意跟进补射。

变化：

增加防守队员。

## 基本部分（二）

时间：15 分钟



**名称：**比赛

**器材：**足球、标志物、标志服、移动球门若干。

**人数：**约10人一组，可考虑每组指定一名小组长。

**场地：**约25mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 在区域内进行 5v5 比赛。
- 2. 根据小场比赛规则进行。

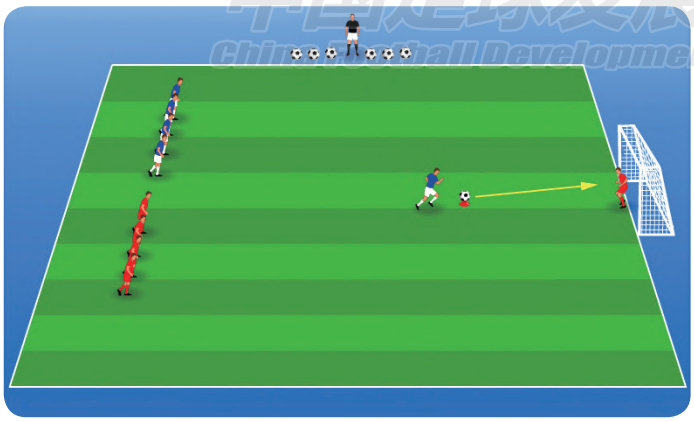
指导要点：

1. 调动学生参与比赛。
2. 鼓励学生大胆射门。
3. 注意跟进补射。
4. 尊重其他学生和教师。

## 结束部分

时间：5 分钟

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



**放松活动（1）：**

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

**放松活动（2）：**

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

指导要点：

1. 选择自己擅长的脚法和角度。
2. 心态放平稳，要有信心。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生，对其他学生进行鼓励。
4. 同学间相互分享学习感受。
5. 培养爱护器材，球场的习惯。
6. 下课时学生鞠躬致谢教师。

# 第 17 节

**教学主题：** 进一步提高射门能力

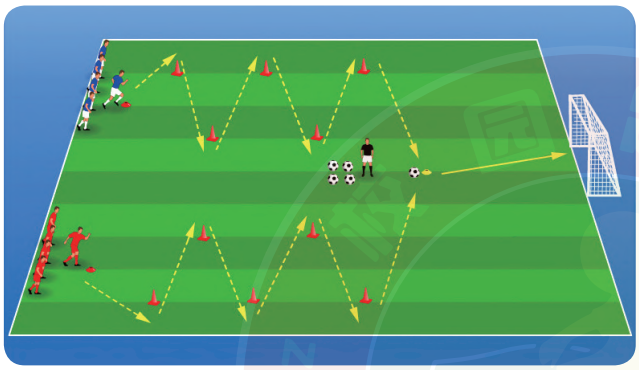
**技能目标：** 让80%的学生掌握射门技术，并能够协调完成射门动作。

**情感目标：** 面对机会，学生要敢于尝试，不怕犯错，互相鼓励共同进步。

## 准备部分　　时间：10 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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



**热身（2）：**

**名称：** 速度比拼

**器材：** 足球、标志服、标志物若干。

**人数：** 约10人一组，可考虑指定1名小组长。

**场地：** 约20mx20m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 学生从起点出发，按规定路线绕完标志桶后抢球。
- 2. 先抢到球的学生作为进攻方，另外的学生作为防守方。
- 3. 进攻方试图将球射入球门内，防守方进行防守。
- 4. 若防守方抢到球，则攻防角色转换。

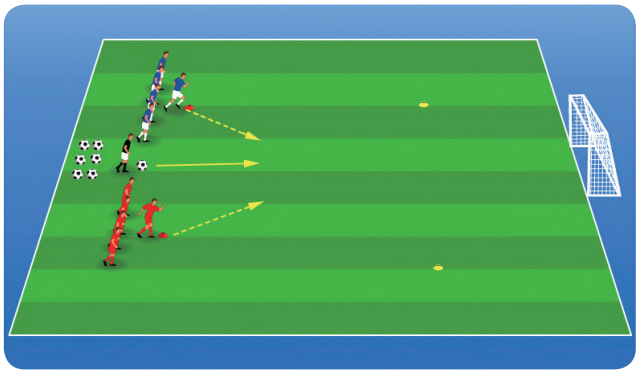
指导要点：

1. 绕标志桶时应当保持低重心，快频率。
2. 持球后寻找合适的时机完成射门。
3. 提示学生根据防守队员位置选择合适的射门角度。

变化：

可通过改变标志桶间距或球门大小增减练习的难度。

## 基本部分（一）　　时间：10 分钟



**名称：** 射门练习

**器材：** 标志物、足球若干。

**人数：** 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

**场地：** 约15m x15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

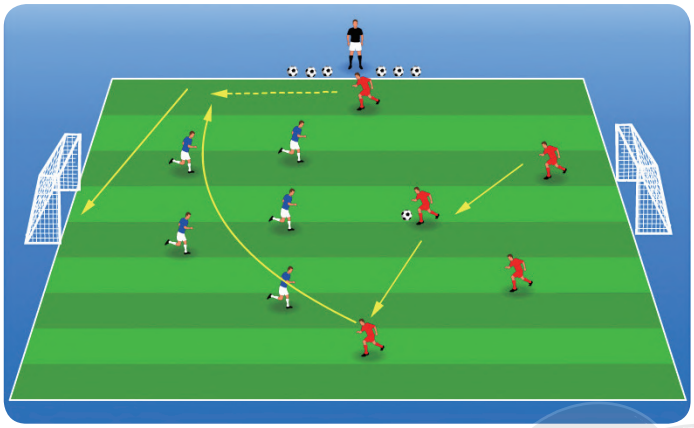
- 1. 5 人一组分为两组，纵队排列。
- 2. 教师将球踢出后，每组一名队员出来争抢球并完成射门，没抢到球的进行防守。
- 3. 射门需在射门线之前完成。

指导要点：

1. 注意力集中。
2. 利用身体进行对抗。
3. 保持平衡的同时控制身体姿势，保证射门的准确性。
4. 射门后跟进补射。

## 基本部分（二）

时间：15 分钟



**名称：**比赛

**器材：**足球、标志物、标志服、球门若干。

**人数：**约10人一组，可考虑每组指定一名小组长。

**场地：**约25mx15m，可视实际情况略作调整。

**方法：**

- 1. 在区域内进行 5v5 比赛。
- 2. 根据 11 人制比赛规则进行。

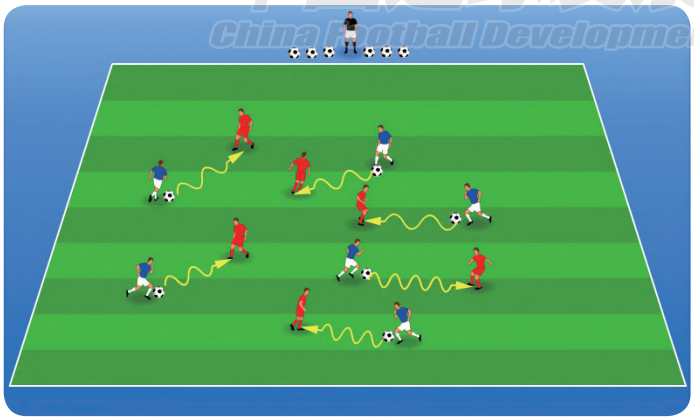
指导要点：

1. 观察同伴与对手的位置。
2. 发挥团队协作作用。
3. 鼓励多射门。
4. 利用假动作和节奏变化摆脱，为射门创造空间。
5. 注意射门的准确性，及时补射。

## 结束部分

时间：5 分钟

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



**放松活动（1）：**

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

**放松活动（2）：**

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

指导要点：

1. 运球时重心降低。
2. 运球时抬头观察同伴和球门。
3. 发现球门时快速选择。
4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

# 第 18 节

**教学主题：** 比赛课

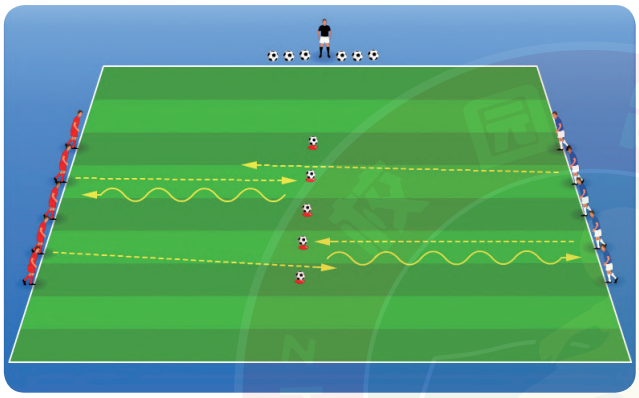
**技能目标：** 让80%的学生掌握比赛的基本站位，并能够在比赛中灵活运用学过的技术。

**情感目标：** 培养学生胜不骄，败不馁的意志品质。

## 准备部分　　时间：6 分钟

**检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。**

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



**热身（2）：**

**名称：** “双龙戏珠”游戏

**器材：** 足球、标志服、标志物若干。

**人数：** 约10人一组，可考虑指定1名小组长。

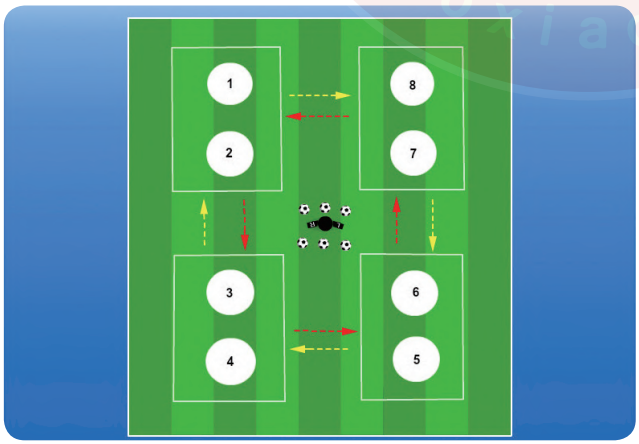
**场地：** 约20mx20m，可视实际情况略作调整。

**方法：** 将 10 名学生在场地内分为 2 人一组，每组占据一个标志物；学生要根据教师的提示做出相对应的反应，如当教师说鼻子时两人都用双手捂鼻子，说眼睛时都用双手捂眼睛，而当教师说球时，两人都去抢球。

指导要点：

1. 迅速的完成运球转身。
2. 变向运球突破。
3. 选择合理的动作护球。

## 基本部分　　时间：30 分钟




**名称：** 比赛

**器材：** 标志物、标志服、足球若干、小球门。

**人数：** 约6人为一队分成8队，可考虑每队指定1名小队长。

**场地：** 约25mx15m为一组，分4个区域，可视实际情况略作调整。

**方法：**

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

**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：

引导队员多参与进攻，多射门。

## 队伍表彰

时间：4 分钟

**队伍表彰：**

冠军球队

亚军球队

**其他队伍奖励：**

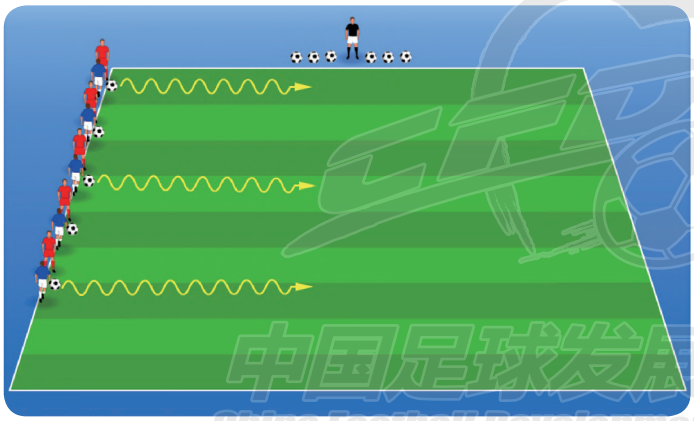
最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；最佳顽强拼搏奖；

最佳进步奖；最佳道德风尚奖；最佳表现奖。

*由班主任或家长对获奖球队进行表彰。*

## 结束部分

时间：5 分钟



**放松活动（1）：**

2 人一组用 1 个球，1 人触 1 次球把球运到对面。

**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。

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

指导要点：

1.2 人要有语言上的交流。

2. 前进的速度保持一致。

3. 表扬参与积极，团结友爱的学生，对其他学生进行鼓励。

4. 培养爱护器材、球场的习惯。

5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

# 第 19 节 第二学期理论课

*推荐内容：

（一）足球运动常识

1. 足球运动技术规范
2. 足球护具及安全防范
3. 基本技术动作术语

（二）足球趣味视频－以“快乐足球”花样技术为例

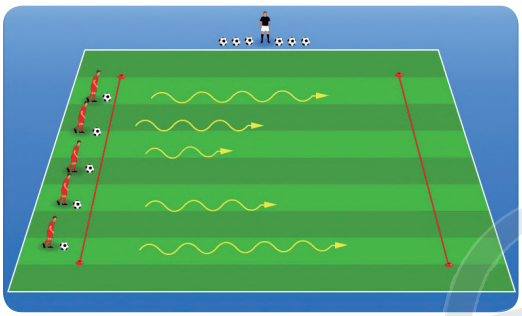
（三）认识中国海外留洋球星－孙继海

# 第 20 节 三年级微型足球节－个人排位赛

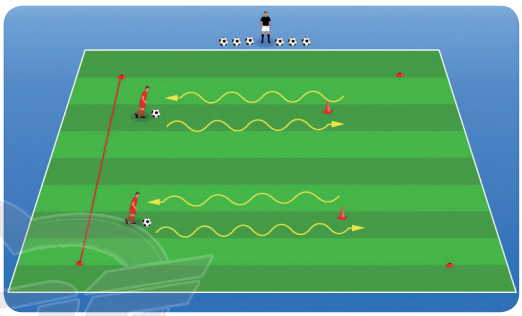
## 准备部分　时间：10 分钟

热身准备环节（请自行组织安排）

## 基本部分（一）专项小测试　时间：20 分钟



10m 直线—左右脚直线拉球



左右脚直线 U 型拉球

## 基本部分（二）个人排位赛　时间：40 分钟

**区域：**标准足球场

**人员：**将40名学生分为8人一组，在不同场地内进行4v4的比赛

**器材：**标志桶、标志服、足球。

**方法：**

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

指导要点：

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

变化：

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

## 结束部分　时间：10 分钟

整理环节（请自行组织安排）

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

# 小学三年级新增知识要点

## 一 抢 球

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

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

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

3）在实施抢球动作后，应使身体迅速恢复到下一个动作所需要的状态和位置。

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

判断对方意图

看准时机实施抢球

紧密衔接下一动作

## 二 守门员接球技术

1）准备姿势：（1）双脚分开，与肩同宽，头部稳定，看球；（2）重心：上体略前倾，重心落在两脚间；（3）手：两手分开，距身体一定距离与髋部同高。

2）脚步移动：身体保持在抛球的落点上，侧移动时双脚平行滑步，而不是交叉步。

3）接不同高度球的技术：

地滚球：以接左侧球为例，左腿屈，右腿跪撑于左脚附近，距离不得超过球的直径，两手掌心向上，前迎触球后将球抱于怀中。

准备接地滚球

两手掌心向上

前迎将球抱于怀中

平空球：指膝以上，胸以下的空中球。接球时面对来球，两手掌心向上，两手小指相靠，前迎接球。上体前屈，当手触球时微后撤以缓冲来球力量，将球抱于胸前。

准备接平空球

两手掌心向上

后撤将球抱于胸前

高空球：面对来球，两臂上伸，两手拇指相对呈八字形，其余四指微屈，手掌对球，在最高点手触球瞬间，手指，手腕适当用力，缓冲来球并将球接住，顺势转腕屈肘，下引将球抱于胸前。

注视高空来球

单腿带动身体起跳

在最高点接球

下引将球抱于胸前

## 三 带球跑

带球跑时身体保持正常快速跑动姿势，故可以发挥出较快的速度，因而这种技术多用在前方一定距离内无对手阻拦的情况下。

1）脚持球后，将球保持在身前，采用脚背正面运球技术直线向前带球跑动，但要求带球跑动速度要尽可能的快。

2）在直线带球跑动的过程中，用较大的步伐带球快速跑动，触球的力量要稍大一些，尽量减少触球次数，但要控制住球的运行速度和方向。

3）双眼注视带球方向，用眼的余光观察足球及周围情况。

身体保持正常快速跑姿势

快速直线向前带球

观察周围情况

## 四 突破过人

1）利用变速、变向摆脱对手：利用自身的速度优势或是速度节奏上的变化突破对手，突破过人时在虚晃改变运球方向后加速要明显，在快速运球变向时不要降低速度。

2）恰当地组合使用推、拨、挑、扣、拉等动作突破过人。

3）运用假动作突破过人：运球者利用腿部、上体的晃动使对手产生错觉，在对手做抢球动作时，使其重心产生错误的移动，运球者抓住时机从另一侧越过对手。

突破过人的方法很多，应熟练掌握各种运球方法和动作，并注意下列诸因素，才能更好的完成突破过人。

1）注意观察防守队员的站位，再决定自己所采用的过人方法。

2）掌握好过人的时机：过人的时机要根据防守队员的情况而定。

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

观察防守队员

突然带球变向

紧密衔接下一动作

中国福利彩票
CHINA WELFARE LOTTERY

中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY

# 彩票公益金资助——中国福利彩票和中国体育彩票

感谢关注

中国足球发展基金会


官方网站：www.zqjjh.org.cn
电子邮箱：zqjjh@zqjjh.org.cn
联系电话：010-67175991 010-67175771
传　真：010-87878271

# 中国足球发展基金会简介

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

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

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

我要捐赠

中国足球发展基金会

如果您是一名体育教师或教练，想要教授好学生；

如果您的孩子喜欢足球，想要参与足球运动获得快乐；

如果您热爱足球，想要了解和学习足球教学课程；

这本书可以给您提供帮助！

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

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

我要捐赠

中国足球发展基金会

二〇二二年四月

[非卖品]