





# 全国青少年校园足球 教学指导手册

小学四年级



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

| <b>—</b> , | 教学指南             | 1  |
|------------|------------------|----|
|            | (一) 教学基本要求       | 1  |
|            | (二) 教学课次内容示例     | 2  |
| Ξ,         | 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         | 是: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。根据小学四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。

| 学习目标                           |          |      | 学习内       |               | 比例           | 备注      |           |  |
|--------------------------------|----------|------|-----------|---------------|--------------|---------|-----------|--|
| 子刁日你                           | N        | 类别   | -(/-)     | 内容            |              | LP. Mil | <b>田仁</b> |  |
|                                | <b>5</b> | 身体活动 | 速度、灵敏、    | 柔韧、平          | 至衡、协调        | 15%     | 游戏性的身体活动  |  |
|                                |          |      |           | 球感            |              |         |           |  |
| 1.发展基本运动能力,进一度素质;              | 步发展速     | 4-44 | 运控球、带     | <b></b> 持球跑、突 | <b>E</b> 破过人 | 200/    | 以合作性、竞争性  |  |
| 2.进一步发展基本的足球                   | 技术和技     |      | 传球、       | 接球、射          | <b>†</b> []  | 30%     | 的足球游戏为主   |  |
| 能,开始强调在比赛中的行                   |          |      | 抢球、       | 守门员技          | 技术           |         |           |  |
| 3.通过简单的协作完成比赛<br>4.在足球活动中强调意志品 |          | 战术   | 专         | 门性比赛          |              | 10%     |           |  |
| 步端正参与态度,发展小力。                  | 组协作能     | 心理   | 态度、胜负观、协作 |               | 协作           | 10%     |           |  |
|                                |          | 比赛   | 游戏性沿      | <b>一</b> 动,小型 | <b>世比赛</b>   | 30%     |           |  |
|                                |          | 理论知识 | 运动常       | 识、足球          | 故事           | 5%      |           |  |

表 1.1 小学四年级校园足球教学基本要求(以40课时为例)

《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》提出的小学四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 小学四年级教学课次内容示例

|        | 小学四年级上学期         |        | 小学四年级下学期       |
|--------|------------------|--------|----------------|
| 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    | 提高运控球技术          | 第2课    | 提高运控球技术        |
| 第3课    | 进一步提高运控球技术       | 第3课    | 巩固运控球技术        |
| 第4课    | 学习传球技术           | 第4课    | 提高传球技术         |
| 第5课    | 进一步提高传球技术        | 第5课    | 巩固传球技术         |
| 第6课    | 比赛课              | 第6课    | 比赛课            |
| 第7课    | 提高接球技术           | 第7课    | 提高接球技术         |
| 第8课    | 巩固接球技术           | 第8课    | 巩固接球技术         |
| 第9课    | 学习抢球技术           | 第9课    | 学习抢球技术         |
| 第10课   | B 学习守门员基本技术 B // | 第10课   | FOULT学习守门员基本技术 |
| 第11课   | 提高带球跑技术          | 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   | 进一步提高带球跑技术       | 第13课   | 巩固带球跑技术        |
| 第 14 课 | 提高突破过人技术         | 第 14 课 | 提高突破过人技术       |
| 第15课   | 进一步提高突破过人技术      | 第 15 课 | 巩固突破过人技术       |
| 第16课   | 提高射门技术           | 第16课   | 提高射门技术         |
| 第 17 课 | 进一步提高射门技术        | 第17课   | 巩固射门技术         |
| 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。

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。小学四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

小学四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基本知识、足球精彩视频、中国顶级足球联赛介绍等内容,如表 2.1 所示。

| 课程类型   | 教学     | 内容         |
|--------|--------|------------|
|        | 球感     | 运控球技术      |
| 实践课    | 传接球技术  | 射门技术       |
|        | 抢球技术   | 守门员技术      |
| 五世;V;用 | 足球运动   | 基本知识       |
| 理论课    | 足球精彩视频 | 中国顶级足球联赛介绍 |

表 2.1 小学四年级主要教学内容

# (三) 教学进度

依据小学四年级教学内容要求,小学四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 小学四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           | * |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 提高运控球技术能力      |   | * |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 进一步提高运控球技术能力   |   |   | * |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 学习传球技术         |   |   |   | * |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 进一步提高传球技术能力    |   |   |   |   | * |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 比赛课            |   |   |   |   |   | * |   |   |   |    |    | *  |    |    |    |    |    | *  |    |    |
| 提高接球技术能力       |   |   |   |   |   |   | * |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 巩固接球能力         |   |   |   |   |   |   |   | * |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 学习抢球技术         |   |   |   |   |   |   |   |   | * |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 学习守门员基本技术      |   |   |   |   |   |   |   |   |   | *  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 提高带球跑技术能力      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | *  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 进一步提高带球跑能力     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | *  |    |    |    |    |    |    |    |
| 提高突破过人能力       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    | *  |    |    |    |    |    |    |
| 进一步提高突破过人能力    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    | *  |    |    |    |    |    |
| 提高射门能力         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    | *  |    |    |    |    |
| 进一步提高射门能力      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    | *  |    |    |    |
| 第一学期理论课        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | *  |    |
| 四年级微型足球节一个人排位赛 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | *  |

表 2.3 小学四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       强化球感练习     ★ <t< th=""><th></th></t<> |    |
|---|----|
| 提高运控球技术能力       ★         则固运控球技术能力       ★         提高传球技术能力       ★         则固传球能力       ★         比赛课       ★   | 20 |
| 巩固运控球技术能力       ★         提高传球技术能力       ★         巩固传球能力       ★         比赛课       ★   |    |
| 提高传球技术能力       ★         巩固传球能力       ★         比赛课       ★   |    |
| 提高传球技术能力       ★         巩固传球能力       ★         比赛课       ★   |    |
| 比赛课   |    |
|   |    |
| 提高接球技术能力  |    |
|   |    |
| 巩固接球能力            ★   |    |
| 学习抢球技术               ★  |    |
| 学习守门员基本技术   |    |
| 提高带球跑技术能力                    ★  |    |
| 巩固带球跑能力                     ★   |    |
| 提高突破过人能力               ★  |    |
| 巩固突破过人能力                      ★   |    |
| 提高射门能力                ★   |    |
| 巩固射门能力                     ★  |    |
| 第二学期理论课                ★  |    |
| 四年级微型足球节一个人排位赛  | *  |

### (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。

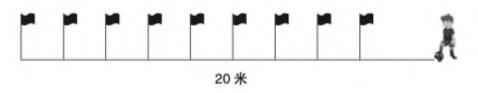


图 2.1 绕杆运球测试场地

### ◆ 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。

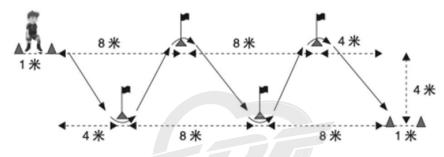


图 2.3 无球折线跑测试场地

### ◆ 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

小学四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,<br>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,<br>比赛作风较差,心理状态不稳定。 |

表 2.5 校园足球小学四年级技能测试评价标准

| 测评内容  | 单       |      |          |           |           | 单项        | <b>顶得分</b> |           |           |           |           |
|-------|---------|------|----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 侧评内谷  | 位       | 10   | 9        | 8         | 7         | 6         | 5          | 4         | 3         | 2         | 1         |
| 正脚背颠球 | <b></b> | ≥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

对小学四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

对小学四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

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

寨,进一步锻炼并检验所学技术,提高在比赛中运用技术的能力。

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

### 2. 足球课的准备

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

进入实际练习环节前,根据教案的设计需要确定以下内容:

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

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

### (三)足球课的实施与指导

### 1. 足球课的实施

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

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

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

### 2. 足球课的指导

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

课中讲行有效指导。

### (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<mark>行指导前</mark>,首先要辨认问题的关键点、确<mark>定示范</mark>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》,小学四年级示范课教案详见附录。各地方在设计校园足球教学计划时,可参考相应年级的示范课教案,结合各地实际情况,制定符合自身需求的教学计划。

# 全国青少年校园足球示范课教案

(小学四年级)



| 第一 | 篇 小学匹 | 年级第一   | -学期                                     |          | •••••                                   |   | 1  |
|----|-------|--------|---|----------|---|---|----|
|    | 小学四年级 | 第一学期教  | 学目标                                     |          |   | • | 1  |
|    | 第一节课  | 强化球感 . |   |          |   |   | 4  |
|    | 第二节课  | 提高运控球  | 技术能力 …                                  |          |   |   | 6  |
|    | 第三节课  | 进一步提高  | 运控球技术能                                  | 边        | •••••                                   | • | 8  |
|    | 第四节课  | 学习传球技: | 术                                       |          | •••••                                   | • | 10 |
|    | 第五节课  | 进一步提高  | 传球技术能力                                  | 1        |   | • | 12 |
|    | 第六节课  | 比赛课    |   |          |   |   | 14 |
|    | 第七节课  | 提高接球技  | 术能力                                     | ment For | ndation                                 |   | 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 | 提高带球员  | 跑技术能力                                   |          | •••••                                   |   | 24 |
|    | 第十二节课 | 比赛课·   | • | •••••    | •••••                                   |   | 26 |
|    | 第十三节课 | 进一步提   | 高带球跑能力                                  | 1        | •••••                                   |   | 28 |
|    | 第十四节课 | 提高突破   | 过人能力 …                                  |          | •••••                                   |   | 30 |
|    | 第十五节课 | 进一步提   | 高突破过人能                                  | 色力       | •••••                                   |   | 32 |
|    | 第十六节课 | 提高射门:  | 能力                                      |          | •••••                                   |   | 34 |
|    | 第十七节课 | 进一步提   | 高射门能力                                   |          | •••••                                   |   | 36 |
|    | 第十八节课 | 比赛课·   |   |          | •••••                                   |   | 38 |
|    | 第十九节课 | 第一学期   | 理论课                                     |          | •••••                                   |   | 40 |
|    | 第二十节课 | 四年级微   | 型足球节-个                                  | 人排位赛     |   |   | 41 |

| 第二篇 | 小学四   | 年级第二  | 二学期           |   | •••••                                   |             | • 43 |
|-----|-------|-------|---------------|---|---|-------------|------|
|     | 小学四年级 | 第二学期孝 | 数学目标          |   |   |             | • 43 |
|     | 第一节课  | 强化球感线 | ·习 ·····      | • | • |             | • 46 |
|     | 第二节课  | 提高运控球 | 技术能力          | J                                       | • |             | • 48 |
|     | 第三节课  | 巩固运控球 | 技术能力          | J                                       | • |             | • 50 |
|     | 第四节课  | 提高传球技 | 大能力           |   | •••••                                   |             | • 52 |
|     | 第五节课  | 巩固传球能 | 色力            | • | • |             | • 54 |
|     | 第六节课  | 比赛课 … |               | • | •••••                                   |             | • 56 |
|     | 第七节课  | 提高接球技 | 技术能力          |   |   |             | • 58 |
|     | 第八节课  | 巩固接球能 | - / •         |   |   |             |      |
|     | 第九节课  | 学习抢球技 | 友术            |   |   |             | • 62 |
|     | 第十节课  | 学习守门员 | 基本技术          | <u>†</u>                                |   |             | • 64 |
|     | 第十一节课 | 提高带球  | 成跑技术自         | 色力                                      |   |             | • 66 |
|     | 第十二节课 | 比赛课   |               |   |   |             | • 68 |
|     | 第十三节课 | 巩固带对  | 成跑能力          |   |   |             | • 70 |
|     | 第十四节课 | 提高突破  | <b> </b>      | h                                       |   |             | • 72 |
|     | 第十五节课 | 巩固突破  | <b> </b>      | J                                       |   |             | • 74 |
|     | 第十六节课 | 提高射门  | 7能力 ··        |   |   |             | • 76 |
|     | 第十七节课 | 巩固射门  | 7能力 ··        |   |   | <del></del> | • 78 |
|     | 第十八节课 | 比赛课   |               |   |   |             | · 80 |
|     | 第十九节课 | 第二学期  | 用理论课          | *************************************** |   |             | · 82 |
|     | 第二十节课 | 四年级微  | <b>数型足球</b> 节 | 5-个人排位赛                                 |   |             | · 83 |

# 图例说明





# 校园足球小学四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:

- 1. 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。
  - 2. 在足球运动中获得成就感和自由感,对足球活动产生浓厚兴趣。

# 二〉运动技能/

# 学习足球运动知识 Pootball Development Foundation

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:

乐干了解足球知识,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: 初步了解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常的身体姿态。

### 第一学期达成目标的表现:

在足球运动中注意保持<mark>正确的身体姿态,纠错学生学习到错误的足球</mark>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地克服自身体重的力量练习,避免静力性力量练习。

### 提高适应自然环境能力

学习目标:增强适应气候变化的能力。

### 第一学期达成目标的表现:

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

# 四〉心理健康与社会适应

### 培养坚强的意志品质

学习目标:坚持完成有一定困难的足球活动。

第一学期达成目标的表现:

完成有一定难度的足球活动,帮助学生在困难中学会养成坚强地意志品质。

### 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。

### 形成合作音识和能力

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。

China Football Development Foundation

### 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%的学生掌握运球的技术动作,并在练习情景里顺利完成。 情感目标: 锻炼学生自我思考问题的能力, 让学牛在练习中感受足球的快乐。

### (本) 准备部分

### 🕜 时间: 10 分钟

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



### 热身(2):

名称: "抢粮食"游戏 器材:足球、标志物若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1

场地:约 15mx15m 为一组,可视实际情况 略作调整。

### 方法:

- 1. 每组在规定区域内自由运球。
- 2. 区域内摆放 9 个标志物, 教师吹哨后迅 速运球站到标志物旁边,没有抢占到标志 物的学生做5个蹲起。

### 指导要点:

提高注意力,始终保持移动的状态,达到热身目的。

### 变化:

! 两回合游戏后减少一个标志物。

# 🎑 基本部分(一)

# **讨** 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 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。
- 3. 交换位置轮流做: 推拨球前进和后退、 拨球并用脚掌回拉球,改变运球方向、用 单脚或双脚内外侧运球, 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 3. 注意鼓励学生。 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。



### 基本部分(二)

### **讨** 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人为一组,可考虑每组指定1

名小组长。

场地:约25mx15m为一组,可视实际情

况略作调整。

### 方法:

- 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。
- 2. 场地两边分别摆放 2 个小球门。 **得分方式:** 进一球得一分。

### 指导要点:

- 1. 注意力集中。
- 2. 多沟通交流, 呼应队友。

3. 鼓励队员更多的带球。

# (全) 结束部分



# 💍 时间: 5 分钟

### 放松活动:

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

- (在放松时同步进行)
- 1. 简单总结今天所学技术要点。
- 2. 挑出两名学生分享自己今天的感受。

- 3.表扬参与积极的学生,鼓励其他学生。
- 4. 以这种围成圆圈的形式培养学生的集体感。
- 5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



# 第2节

教学主题:提高运控球技术能力

技能目标: 让80%的学生掌握运球的技术动作。 情感目标:锻炼学生自我思考问题解决问题的能力。

### (本) 准备部分

### **(7)** 时间: 10 分钟

检查复习: 复习上一节所学知识, 检查必要的技能掌握情况。

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



得分方式: 在规定时间内计算自由学生与捕手加坐在 球上学生人数,人数多的一方为胜方。

### 指导要点:

提高注意力,始终保持移动的状态,达到热身目的。

### 热身(2):

名称: "猫抓老鼠"游戏

器材:足球、标志物、标志服若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名

小组长。

场地:约10mx10m为一组,可视实际情况 略作调整。

### 方法:

- •1.指定两名学生徒手在场地外作"捕手", 其余学生每人1球在场地内运球。
- 2.教师发出信号后"捕手"进入场地捕捉 运球学生,被捕捉到的学生原地坐在自己的 球上, 只有自由运球的学生用手部接触后 才能重新成为自由学生。

### 变化:

重复练习时增加捕手人数,并指派不同的 学生作为捕手。

# 🙆 基本部分(-

# 🕜 时间: 10 分钟

名称: 运控球接力

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

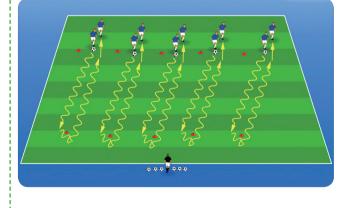
场地:约15mx10m为一组,可视实际情况

略作调整。

### 方法:

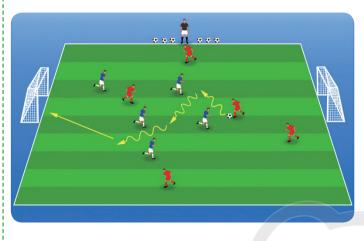
- 1. 每组学生分成2排, 每排5人, 第一排每 人1球。
- 2.运用脚背外侧运球到标志桶后折返回起 点交给下一排学生, 依次练习。

- 1. 注意力集中。
- 2. 追求运球质量,一步一运,速度慢一点,动作做规范。 4. 换另一只脚进行练习。
- 3. 多利用脚背外侧运球, 并可用脚的任何 部位控制球。





### ▲ 基本部分(二)



### **讨** 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 人为一组,可考虑每组指 定 1 名小组长。

**场地**:约 25mx15m 为一组,可视实际情况略作调整。

### 方法:

- 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。
- •2. 场地两边分别摆放 1 个小球门。 **得分方式:** 进一球得一分。

### 指导要点:

- 1. 鼓励学生在比赛中敢于控制球。
- 2. 多利用脚背外侧运球,并可用脚的任何部位控制球。

# (二) 结束部分



# 🕜 时间: 5 分钟

### 放松活动:

- •1. 学生两人一组进行放松。
- 2. 由教师示范,同伴帮助牵拉身体 主要部位的肌肉和韧带。
- 3. 结束后组织学生回收场地器材。

- (在放松时同步进行)
- 1. 鼓励学生向同伴分享今日足球课的感受。
- 2. 引导学生认真帮助同伴进行放松活动,培养相互帮助的良好品德。
- 3. 表扬积极参与的学生, 鼓励其他! 学生。
- 4. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第3节

教学主题: 进一步提高运控球技术能力

技能目标: 让 90% 的学生掌握运球的技术动作,并在练习情景里顺利完成。

情感目标: 在足球活动中主动与同伴交流, 合作, 关心和帮助他人, 坚毅

地完成自己的练习任务。

### (本) 准备部分

### 於 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: "看谁转得快"游戏

器材:足球、标志服、标志物若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名小

场地:约15mx15m为一组,可视实际情况略作

调整。

- 1. 将每组学生分成两队分别站在规定的区
- 2. 听到哨声后双方第一名运球学生顺时针 围绕规定区域运球一圈,将球交给下一名

学生, 依次接力直到最后一名学生结束。

指导要点:

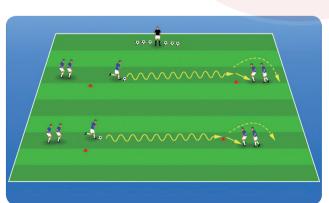
提高注意力,始终保持移动的状态,达到热身目的

变化:

! 两轮游戏后将运球方向变为逆时针。

# 🎑 基本部分(一)

# 时间: 10 分钟



名称: 运控球接力

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

场地:约15mx15m为一组,可视实际情况略作

调整。 方法:

•1.5人一组,分两组站在规定的区域。

• 2. 运球到对面交给队友, 依次练习。

- 1. 注意力集中。
- 2. 追求运球质量,一步一运,速度慢一点,动作做规范。 4. 交换另一只脚运球。
- 3. 多利用脚背外侧运球, 并可用脚的任何 部位控制球。



### ▲ 基本部分(二)

## **讨** 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人为一组,可考虑每组指

定1名小组长。

场地:约 25mx15m 为一组,可视实际

情况略作调整。

### 方法:

• 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。

• 2. 场地两边分别摆放 2 个小球门。

得分方式: 进一球得一分。

### 指导要点:

- 1. 多利用场地宽度, 拉开接球。
- 2. 接球要多呼应队友。

- 3. 多利用脚背外侧运球,并可用脚的上任何部位控制球。
- 4. 学会运用身体保护球。

# (本) 结束部分

# 😈 时间: 5分钟

### 放松活动(1):

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

### 放松活动(2):

- 1. 统一进行整理放松活动。
- 2. 静力性牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

### 指导要点:

(在放松时同步进行)

- 1. 在放松的同时由教师引导学生回忆今天所学到的技术要点。
- 2. 对放松小游戏进行鼓励与点评,提出要学会控制踢球的力度。
- 3. 表扬积极参与的学生, 鼓励其他学生。
- 4. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第4节

教学主题: 学习传球技术

技能目标: 让 70% 的学生掌握传球的技术动作,并在练习情景里顺利完成。

情感目标: 学会在逆境中保持乐观积极的心态, 在足球活动中主动与同伴

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。



**得分方式**: "捕手" 破坏持球人的球出界得一分,被捕的学生自动与捕手拉手变成网,参与捕鱼。

热身(2):

名称: "网鱼"游戏

器材:足球、标志物若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名

小组长。

**场地:**约10mx10m为一组,可视实际情况略作调整。

方法:

- •1. 两名学生一组作为"捕手",手拉手成网, 进行捕鱼。<mark>持球学生</mark>作为"鱼",在指定 区域内进行运控球,并躲避"捕手"。
- •2. "捕手"之间不能松手进行捕"鱼"。 持球人不得将球运出界。

指导要占.

提高注意力, 始终保持移动的状态, 达到热身目的。

### 基本部分(一)

# **讨** 时间: 10 分钟



名称: 脚内侧传球

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15mx10m为一组,可视实际情况

略作调整。

### 方法:

- •1. 两人一组,一组1球。
- 2. 站在规定的区域,相距 10 米进行原地脚内侧传球。

### 指导要点:

- 1. 动作规范, 一停一传。
- 2. 传球的质量(速度,角度)。

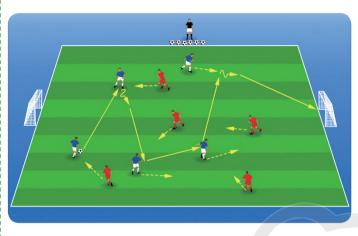
3. 注意力集中。

变化:

将相距的距离拉远到 15 米。



### ▲ 基本部分(二)



### **讨** 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人为一组,可考虑每组指

定1名小组长。

场地:约 25mx15m 为一组,可视实际

情况略作调整。

### 方法:

- 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。
- 2. 场地两边分别摆放 1 个小球门。

得分方式:进一球得一分。

### 指导要点:

- 1. 多利用场地宽度, 拉开接球。
- 2. 接球要多呼应队友。

- 3. 多利用脚内侧传球。
- 4. 接球时注意上前迎球。

# (全) 结束部分



### **(7)** 时间: 5分钟

### 放松活动:

- 1. 学生两人一组结合球进行放松。
- 2. 由教师示范,两名学生背靠背分别以不同方式(例如左侧、右侧、头顶、胯下接到同伴递来的足球)。
- 3. 结束后组织学生回收场地器材。

### 指导要点:

### (在放松时同步进行)

- 1. 放松活动应当做的慢一点,不要求学生完成的频率。
- 2. 学生在传递足球的同时应当主动伸展关节。
- 3. 教师向学生询问本节课所学的技术 要占。
- 4. 两人要进行沟通,培养学生之间默 - 契程度。



# 第5节

教学主题: 进一步提高传球技术能力

技能目标: 让80%的学生掌握运球的技术动作,并在练习情景里顺利完成。 情感目标: 学会在逆境中保持乐观积极的心态, 完成有一定难度的足球活动。

### (本) 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: "足球射击"游戏

器材:足球、标志物、标志服若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名 小组长。

场地:约10mx10m为一组,可视实际情况 略作调整。

### 方法:

- 1.10 人一组,站在规定的区域内。
- 2. 两名学生一组在规定区域内传球, 其余 学生在规定区域内自由跑。
- 3. 传球的两名学生试图将球击中跑动中的 学生,被击中的学生淘汰,需站到区域外 等候本轮结束。

得分方式: 击中一名学生得一分。

### 指导要点:

提高注意力,始终保持移动的状态,达到热身目的。

....

### ! 变化:

每一轮结束都更换传球学生, 三轮结束后

增加传球学生数量和球的数量

# 🙆 基本部分(一)

# 时间: 10 分钟

名称: 传球游戏

器材:足球、标志物若干。

人数:约12人一组,可考虑每组指定一名小

场地:约10mx10m为一组,可视实际情况

略作调整。

### 方法:

逆时针方向传球, 传球人传球后跑向传球方 向队尾排队。

### 指导要点:

- 1. 接球前身体姿势的准备, 脚下移动。
- 2. 接球前要提前观察。
- 3. 接球的方向要与传球的方向一致。
- 4. 接球时球与身体的距离要适中。

### ! 5. 接传球的动作衔接要紧密。

### 变化:

- 1. 变换跑动传球方向。
- 2. 增加一个球,两个球同时进行。

# ( ) 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 人为一组,可考虑每组指 定 1 名小组长。

**场地**:约 25mx15m 为一组,可视实际情况略作调整。

# 方法:

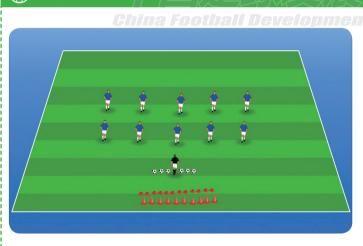
- 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。
- •2. 场地两边分别摆放 2 个小球门。 **得分方式:** 进一球得一分。

### 指导要点:

- 1. 多利用场地宽度, 拉开接球。
- 2. 接球要多呼应队友。

3. 多利用脚内侧传球。

# (本) 结束部分



# **Ö** 时间: 5分钟

# 放松活动:

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

### 指导要点:

- 1. 简单总结今天所学技术要点。
- 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。
- 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 70% 的学生熟悉比赛规则,并在练习情景里顺利完成。

情感目标: 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

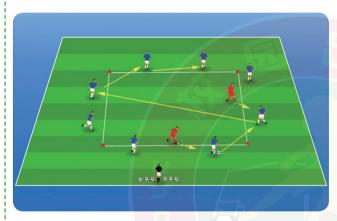
竞赛。

# 准备部分

# ( ) 时间: 10 分钟

检查复习: 复习上一节所学知识, 检查必要的技能掌握情况。

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



### 热身(2):

名称: "遛猴"游戏

器材:足球、标志物若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名

小组长。

场地:约6mx6m为一组,可视实际情况略作

调整。 方法:

• 1. 每组 8 名学生在规定的范围外相互传球, 另外两名学生在范围内抢球。

• 2 抢球学生<mark>抢到球或</mark>者传球学生将球传丢 则更换抢球学生。

### 指导要点:

提高注意力, 始终保持移动的状态, 达到热身目的。

# 

# **讨** 时间: 10 分钟



**器材:** 足球、标志物、标志服、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20mx15m为一组,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 1 个球门。
- 3. 每队派一名学生当守门员, 2 分钟后更换守门员。

得分方式:进一球得一分。



### 指导要点:

- 1. 避免个人带球太多, 学会多传球进行调动。
- 2. 多利用脚内侧传球。
- 3. 多利用脚背外侧运球,并可用脚的任何部位控制球。
- 4. 接球之前提前观察队友和对手的位置。
- 5. 与队友多进行沟通,呼应。



# **讨** 时间: 15 分钟

**名称:** 比赛2

**器材:**足球、标志物、标志服、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25mx15m为一组,可视实际

情况略作调整。

# 方法:

- 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。
- 2. 场地两边分别摆放 2 个小球门。

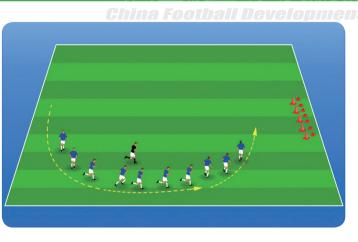
得分方式: 进一球得一分。

# 指导要点:

- 1. 避免个人带球太多, 学会多传球进行调动。
- 2. 接球之前提前观察队友和对手的位置。

3. 与队友多进行沟通,呼应。

# (本) 结束部分



# **Ö** 时间: 5 分钟

### 放松活动:

- 1. 学生绕场地进行慢跑。
- 2. 慢跑结束后由教师带领进行静态牵拉。
- 3. 结束后组织学生回收场地器材。

### 指导要点:

- 1. 慢跑时应以放松为主, 教师适当活跃进行时的气氛。
- 2. 慢跑结束后的伸拉应当认真进行。

- 3. 鼓励学生向同伴分享自己的技术! 经验。
- 4. 由教师告诉学生进行放松活动的重



# 第7节

教学主题:提高接球技术能力

技能目标: 让 70% 的学生掌握接球的技术动作,并在练习情景里顺利完成。

情感目标: 让学生主动与同伴合作与沟通。

# (本) 准备部分

# 的时间: 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: 坚持到最后一个的运球学生得一分。

热身(2):

**名称:** "你运我抢"游戏 器材: 足球、标志物若干。

**人数**:约10人为一组,可考虑每组指定1名 小组长。

**场地:**约15mx15m为一组,可视实际情况略作调整。

### 方法:

- 1. 每组中, 9 名学生在规定区域内自由运球, 一名学生作为抓捕学生。
- 2. 哨声响起<mark>,抓捕学</mark>生开始破坏运球学生 脚下的球,被破坏的学生变成抓捕学生。

指导要点:

提高注意力,始终保持移动的状态,达到热身目的

一变化:

!每一轮游戏后都更换初始抓捕学生。

# ⚠ 基本部分(一)

# **问** 时间: 10 分钟

**名称**:左右脚接球练习 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15mx10m为一组,可视实际情况略

作调整。

方法:

- •1. 两人一组,一组1球。
- · 2. 站在规定的区域,相距 10 米进行原地 传球,一停一传。
- 3. 接球时要利用脚内侧停球。

### 指导要点:

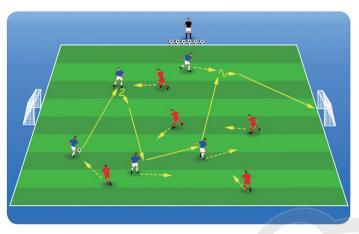
- 1. 接球前脚下保持移动。
- 2. 看准球的线路提前移动, 利用脚内侧将球停在身前。
- 3. 注意接球时脚踝控制好力量, 把握好收缩时机, 避
- 免将球停的离身体太远。

### 变化:

熟悉了动作后, 传球的力量可以大一些。



# 基本部分(二)



# **讨** 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人为一组,可考虑每组指

定1名小组长。

**场地:**约 25mx15m 为一组,可视实际

情况略作调整。

### 方法:

- ·1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。
- 2. 场地两边分别摆放 1 个小球门。

**得分方式**:进一球得一分。

# 指导要点:

- 1. 避免个人带球太多, 学会多传球进行调动。
- 2. 接球之前提前观察队友和对手的位置。

# 3. 与队友多进行沟通,呼应。

# (本) 结束部分



# 🕜 时间: 5分钟

# 放松活动(1):

所有学生每人一球,两腿分开站立, 弯腰将球从胯下抛出并从身体前侧 接住,比一比看谁完成的好。

### 放松活动(2):

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

### 指导要点:

- 1. 在放松的同时由教师引导学生回忆今天所学到的技术 . 4. 下课时学生鞠躬致谢教师。 要点。
- 2. 对放松小游戏进行鼓励与点评,培养学生的协调性。
- 3. 表扬积极参与的学生, 鼓励其他 学生。



第8节

教学主题: 巩固接球能力

技能目标: 让80%的学生掌握接球的技术动作,并在练习情景里顺利完成。

情感目标:提高学生适应环境的能力,培养团队合作精神。

# (二) 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。



• 4. 另一组学生作为"大灰狼",游戏开始后在运球 的同时想办法抓出"兔子"的标志服。

### 热身(2):

名称: "狼抓兔子"游戏

器材:足球、标志物、标志服若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1

名小组长。

场地:约 15mx15m 为一组,可视实际情况 略作调整。

### 方法:

- 1. 每组学生在规定的区域完成。
- 2. 将每组学生分成两队,每人一球在规定 区域内自由运球。
- 3. 一组学生作为"兔子"将标志服塞进训 练裤后边,露出一半标志服。

指导要点:

变化: 每轮游戏结束后狼和兔子交换, 进 1. 提高注意力, 始终保持移动的状态, 达到热身目的。 行几轮游戏后, 开始不分狼和兔子, 相互 之间抓对方的标志服。

# 🎑 基本部分(一)

# 於 时间: 10 分钟

名称: 左右脚停球

器材:足球、标志物若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1

名小组长。

场地:约 15mx15m 为一组,可视实际情况

略作调整。

### 方法:

- 1. 五人一组, 一组 1 球。
- 2. 站在规定的区域, 相距 10 米进行接力 传球,一停一传。
- 3. 传球给对面的同伴, 然后跑到对面, 依 此循环。
- 4. 接球时要利用脚内侧停球。



### 指导要点:

- 1. 接球前脚保持移动。
- 2. 看准球的线路提前移动, 利用脚内侧将球停在身前。! 变化: 不要将球停在原地, 停在身前较近

3. 注意接球时脚腕控制好力量, 把握好收 缩时机, 避免将球停的离身体太远。

的距离跟上传球。

# 基本部分(二)

# **讨** 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人为一组,可考虑每组指

定1名小组长。

场地:约 25mx15m 为一组,可视实际

情况略作调整。

# 方法:

- 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。
- 3. 得分方式: 进一球得一分。

### 指导要点:

- 1. 避免个人带球太多, 学会多传球进行调动。
- 2. 接球之前提前观察队友和对手的位置。

3. 与队友多进行沟通,呼应。

# (本) 结束部分

# 💍 时间: 5分钟

### 放松活动:

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

### 指导要点:

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



第9节

教学主题: 学习抢球技术

技能目标: 让 70% 的学生掌握抢球的技术动作,并在练习情景里顺利完成。

情感目标: 锻炼学生自我思考问题的能力, 培养学生敢于拼搏的精神。

# 准备部分

# ( ) 时间: 10 分钟

检查复习: 复习上一节所学知识, 检查必要的技能掌握情况。

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



**得分方式:** 在规定时间内计算自由学生与"捕手"加坐在球上学生人数,人数多的一方为胜方。

### 指导要点:

提高注意力,始终保持移动的状态,达到热身目的

### 热身(2):

名称: "猫抓老鼠"游戏

器材:足球、标志物、标志服若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名

小组长。

**场地:**约10mx10m为一组,可视实际情况略作调整。

### 方法:

- •1. 指定两名学生无球在场地外作"捕捉手", 其余学生每人 1 球在场地内运球。
- 2. 教师发出信号后"捕手"进入场地捕捉 运球学生,被捕捉到的学生原地坐在自己 的球上,只有自由运球的学生用手部接触 后才能重新成为自由学生。

# 

得分方式: 时间停止后, 有球的学生得一分。

# **讨** 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15mx15m为一组,可视实际情况略作调整。

### 方法:

- 1. 每组选出 4 名无球学生,其余 6 名学生 每人一球,在区域内运球。
- 2. 四名无球学生在规定时间内抢夺其他学生的球占为己有,被抢到球的学生变为抢球学生,继续抢夺其他人的球。
- ! 3. 注意配合身边抢球同伴。
- 4. 丢球以后迅速反抢,给学生灌输丢球后,快速反抢的意识。

### 指导要点:

- 1. 抢球学生迅速寻找目标进行抢断。
- 2. 抢球时注意下降重心,双脚前后站位,跟着对方移,快速反抢的意识。动,伺机抢断。



# **讨** 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人为一组,可考虑每组指定 1名小组长。

**场地**:约25mx15m为一组,可视实际情

况略作调整。

### 方法:

• 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。

•2. 场地两边分别摆放 1 个小球门。

得分方式: 进一球得一分。

### 指导要点:

- 1. 运用之前学习的抢球技术。
- 2. 丢球以后迅速反抢。

# 🗘 结束部分 🥏 💆 时间: 5 分钟

# China Football Development

# 放松活动:

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

# 指导要点:

- 1. 简单总结今天所学技术要点。
- 2. 挑出两名学生分享自己今天的感受。

- 3. 表扬参与积极的学生, 鼓励其他学生。
- 4. 以这种围成圆圈的形式培养学生的集体感。
- 5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



# 第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,并在练习情景里顺利完成。

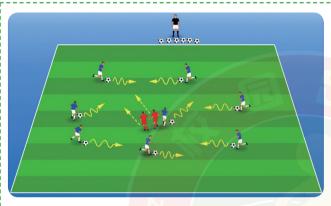
情感目标:培养学生快速反应以及克服困难的能力。

# (本) 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**:被捕的学生自动与"捕手"拉手变成网,参与捕鱼。

# 热身(2):

名称: "网鱼大作战"游戏

器材:足球、标志物、标志服若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名

小组长。

场地:约20mx20m为一组,可视实际情况

调整。

# 方法:

- •1. 首先两名学生作为"捕手",手拉手成网,进行捕鱼。其他学生作为"鱼",在指定区域内进行带球移动,并躲避捕手。
- 2. "捕手"之间不能松手进行"捕鱼"。

### 指导要点:

提高注意力,始终保持移动的状态,达到热身目的。

### ! 变化:

可视实际情况调整场地大小或增加运球人数。

# ⚠ 基本部分(一)

# 

# **问** 时间: 10 分钟

名称: 守门员练习封堵角度

器材:足球、标志物、标志服若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名

小组长。

场地:约25mx15m为一组,可视实际情况

调整。

### 方法:

- 1. 在长方形的场地区域内, 分 2 组在底线站立, 每人 1 球, 先指定 1 名学生守门。
- 2. 第 1 名学生开始向前运球后用手将球地 滚传进球门,守门员注意封堵。
- 3. 传射完的学生轮换去守门。

### 指导要点:

- 1. 学生用地滚球传射,要注意安全。
- 2. 守门员沿球门线移动, 保护近侧的半个球门区。

3. 守门员前移,减小射门角度。

变化:

- 手变化为用脚射门。





# **讨** 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. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 每名学生轮流体验守门员位置。

• 2. 场地两边分别摆放 1 个球门。

得分方式: 进一球得一分。

### 指导要点:

- 1. 运用之前学习的守门员技术。
- 2. 守门员守门时注意位置的选择。

# (本) 结束部分



# 时间: 5分钟

# 放松活动:

- 1. 学生两人一组进行放松。
- 2. 由教师示范,同伴帮助牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
- 3. 结束后组织学生回收场地器材。

### 指导要点:

- 1. 鼓励学生向同伴分享今日足球课的感受。
- 2. 引导学生认真帮助同伴进行放松活动,培养相互帮助的良好品德。
- 3.表扬积极参与的学生,鼓励其他
- 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70%的学生掌握带球跑的技术动作, 并在练习情景里顺利完成。

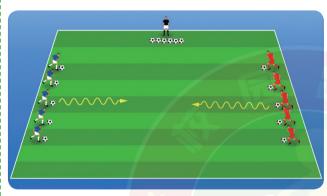
情感目标:发展学生的奔跑能力,培养学生在场上的快速决策能力。

# (本) 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。



**胜负方式**:最先全<mark>部运球到</mark>达对面边线上的一组 获胜。

# 热身(2):

**名称:**"狭路相逢"游戏 **器材:**足球、标志物若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名

小组长。

场地:约15mx15m为一组,可视实际情况

略作调整。

### 方法:

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

指导要点:

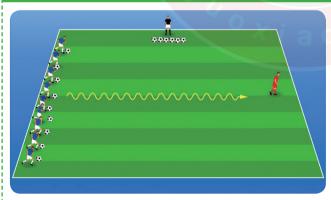
提高注意力, 始终保持移动的状态, 达到热身目的。

一变化:连续进行两轮或多轮比赛后加上,可 !以破坏对方的足球。

# ▲ 基本部分(一)

# **Ö** 时间: 10 分钟

名称: "红灯绿灯"游戏



器材:足球、标志物若干。 人数:约10人为一组。可考虑每组

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名 小组长。

**场地**:约25mx25m为一组,可视实际情况略作调整。

### 方法:

- 1.9 名运球学生站在区域边线上, 1 名喊 话学生站在对面终点线不运球并背对其余 学生。
- 2. 当喊话学生喊出"绿灯"时,所有学生以最快速度带球前进,当喊话学生喊"红灯"时,运球学生必须将球控制住不能前进,喊话学生稍等片刻回头观察运球学生,没有将球控制在脚下的学生必须回到边线重新开始。

### 指导要点:

- 1. 注意力集中, 认真听喊话学生所喊的内容。
- 2. 听到"绿灯"时快速运球并保持球距离身体不要太远,方便控制。

3. 听到"红灯"时及时将球停在原地。





# **讨** 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人为一组,可考虑每组指定

1名小组长。

场地:约25mx15m为一组,可视实际情

况略作调整。

# 方法:

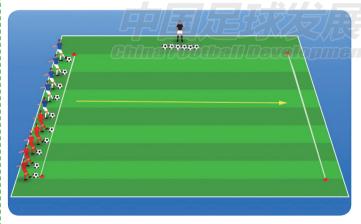
- 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。
- 2. 场地两边分别摆放 1 个小球门。

得分方式: 进一球得一分。

### 指导要点:

在对抗中敢于向前运球和突破

# <u>〈〉</u>结束部分



# **讨** 时间: 5分钟

# 放松活动(1):

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

### 放松活动(2):

- 1. 统一进行整理放松活动。
- 2. 静力性牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

### 指导要点:

- 1. 在放松的同时由教师引导学生回忆今天所学到的技术要。
- 2. 对放松小游戏进行鼓励与点评,提出要学会控制踢球的力度。
- 3.表扬积极参与的学生,鼓励其他
- 4. 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%的学生掌握比赛规则,并在练习情景里顺利完成。

情感目标:通过不同的比赛形式,树立正确的胜负观。

# (本) 准备部分

# 於 时间: 10 分钟

检查复习:复习上一节所学知识,检查必要的技能掌握情况。

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



# 热身(2):

名称: "遛猴"游戏

器材:足球、标志物若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名小

组长。

场地:约6mx6m为一组,可视实际情况略作

方法:

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

### 指导要点:

提高注意力,始终保持移动的状态,达到热身目的

# 基本部分(一)

# (7) 时间: 10 分钟

**名称:** 比赛1

器材:足球、标志物、标志服、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20mx15m为一组,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 1 个球门。
- •3. 每队派一名学生当守门员, 2分钟 后更换守门员。

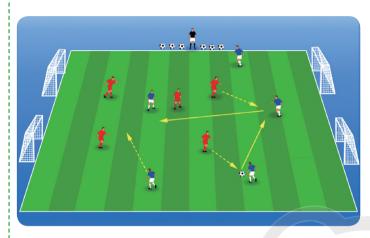
得分方式: 进一球得一分。

### 指导要点:

1. 注意第一次触球, 接球时注意对脚腕力量的控制, 将球停在身前并距离身体较近的距离,方便下一步控 : 3. 进攻学生得球后敢于向前带球。 球或传球。

- ! 2. 对方进攻时注意及时对对方学生进行抢 球,利用所学抢球方法对其施压。
- 4. 与队友多进行沟通,呼应。





# **讨** 时间: 15 分钟

**名称:** 比赛2

器材:足球、标志物、标志服、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25mx15m为一组,可视实际

情况略作调整。

### 方法:

• 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。

• 2. 场地两边分别摆放 2 个小球门。

得分方式: 进一球得一分。

# 指导要点:

- 1. 进攻学生得球后敢于向前带球。
- 2. 与队友多进行沟通, 呼应。

# (本) 结束部分



# 🖒 时间: 5 分钟

# 放松活动:

- 1. 学生两人一组结合球进行放松。
- 2. 由教师示范,两名学生背靠背分别以不同方式(例如左侧、右侧、头顶、胯下接到同伴递来的足球)。
- 3. 结束后组织学生回收场地器材。

### 指导要点:

- 1. 放松活动应当做的慢一点,不要求学生完成的频率。
- 2. 学生在传递足球的同时应当主动伸展关节。
- 3. 教师向学生总结今天的比赛。
- · 4. 两人要进行沟通,培养学生之间默 · 契程度。



第13节

教学主题: 进一步提高带球跑能力

技能目标:让80%的学生掌握带球跑的技术动作,并在练习情景里顺利完成。

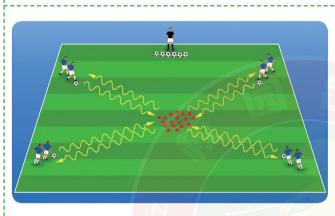
情感目标:培养学生遇到困难时克服困难的能力。

# (本) 准备部分

# (7) 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20mx20m为一组,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 2人。
- 2. 场地中间摆若干标志物。
- · 3. 用运球方式抢<mark>夺标志物</mark>,每组每次只能有一名学生出发抢夺一个标志物,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: 抢到标志物最多的组胜利。

指导要点:

变化:

提高注意力,始终保持移动的状态,达到热身目的。

!连续进行两轮或多轮比赛,分出胜负。

# 基本部分(一)

•3. 指令清晰:如喊"单数"为顺时针,"双数" 逆时针。

负方式:看哪组最先到达区域。

### 指导要点:

- 1. 注意力集中。
- 2. 运控球抬头观察。
- 3. 反应速度, 行动速度。

# **( )** 时间: 10 分钟

**名称:** "抢占地盘"游戏 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。

..HII 93-

### 方法:

- 1. 在场区四角分出四个区域,把学生分成 4 组,每组到一个区域,每人一球。
- 2. 按照教师指示,学生在自己的区域中 运控球,当听到教师命令后,快速向指 定区域运球。
- 4. 正确的带球跑技术要领。

变化:

可根据学生能力扩大或缩小场区





# **讨** 时间: 15 分钟

名称: 比赛

器材: 足球、标志桶、标志服、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 25mx15m 为一组,可视实际情况略作调整。

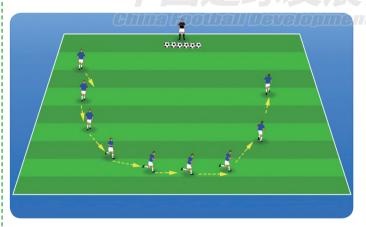
### 方法:

- •1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。
- •2. 场地两边分别摆放 2 个小球门。 **得分方式:** 进一球得一分。

# 指导要点:

- 1. 积极沟通交流、呼应、大胆控制球,与同伴积极配合。
- 2. 在对抗中敢于向前运球和突破。

# (二) 结束部分



# 🚺 时间: 5 分钟

### 放松活动: 201000

- •1. 学生绕场地进行慢跑。
- 2. 慢跑结束后由教师带领进行静态牵拉。
- •3. 结束后组织学生回收场地器材。

### 指导要点:

- 1. 慢跑时应以放松为主, 教师适当活跃进行时的气氛。
- 2. 慢跑结束后的伸拉应当认真进行。

- 3. 鼓励学生向同伴分享自己的技术! 经验。
- 4. 由教师告诉学生进行放松活动的量要性。



第14节

教学主题:提高突破过人能力

技能目标: 让70%的学生掌握突破过人能力的技术动作, 并在练习情景里顺

情感目标: 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。

# (本) 准备部分

# **(7)** 时间: 10 分钟

检查复习: 复习上一节所学知识, 检查必要的技能掌握情况。

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



# 热身(2):

名称: "穿越火线"游戏 器材: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:

- 1. 6 个运球学生从一侧标志物运球到对 面的标志物,另外4名传球学生两两一 对在这中间相互传球。
- 2. 6 名运球学生不能被传球学生的球踢 到,否则被罚5个蹲起。

### 指导要点.

提高注意力,始终保持移动的状态,达到热身目的。「每3轮过后更换传球学生。

### !变化:

# 🗘 基本部分(一)

# 00011000

# 🏹 时间: 10 分钟

**名称:** 一对一

器材:足球、标志物、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15mx15m为一组,可视实际情况

略作调整。

### 方法:

- •1.2人一组的一对一攻防练习,守方持球, 运球后传球给对面的攻方, 然后快速进 行防守。
- 2. 攻方得球后进攻对面区域, 防守者断 球后也是如此方式攻击对面区域。
- 3. 讲攻结束后攻守转换。

### 指导要点:

- 1. 运球掌握好节奏。
- 2. 观察防守人的位置,保持与防守人的距离。

3. 多尝试去突破对手,需要方向,速度上 的变化。



# 基本部分(二)



# **讨** 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人为一组,可考虑每组指

定1名小组长。

场地:约25mx15m为一组,可视实际

情况略作调整。

### 方法:

- 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。
- 2. 场地两边分别摆放 1 个小球门。

得分方式: 进一球得一分。

### 指导要点:

- 1. 积极沟通交流、呼应、大胆控制球、与同伴积极配合
- 2. 在对抗中敢于向前运球和突破

# (本) 结束部分



# 於 时间: 5分钟

# 放松活动(1):

所有学生每人一球,两腿分开站立,弯 腰将球从胯下抛出并从身体前侧接住, 比一比看谁完成的好。

# 放松活动(2):

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

### 指导要点:

- 1.在放松的同时由教师引导学生回忆今天所学到的技术要点。 4. 下课时学生鞠躬致谢教师。
- 2. 对放松小游戏进行鼓励与点评,培养学生的协调性。
- 13. 表扬积极参与的学生, 鼓励其他学 学生。



第15节

教学主题: 进一步提高突破过人能力

技能目标: 让80%的学生掌握突破过人能力的技术动作, 并在练习情景里

顺利完成。

情感目标: 锻炼学生自我思考问题的能力, 在足球活动中坚毅地完成自己

的练习任务。

# (本) 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人为一组,可考虑每组指定1名小组长

**场地**:约15mx15m为一组,可视实际情况略作调整。

### 方法:

- •1. 在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. 控制好自己球的同时,能站到标志物 处或拿起正确颜色的标志物得一分。

### 指导要点:

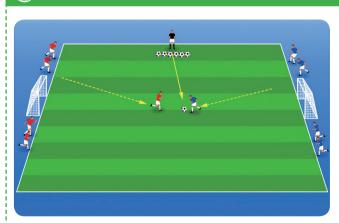
提高注意力, 始终保持移动的状态, 达到热身目的。

### !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:** 一对一

器材:足球、标志物、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15mx15m为一组,可视实际情况略作调整。

### 方法:

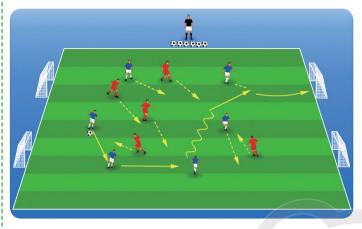
- •1.2 人一组的一对一攻防练习.
- 2. 每组一分钟, 由教师供球。
- •3. 射门进球得分。

### 指导要点:

- 1. 注意接球位置。
- 2. 接球后身体面向进攻方向, 快速进行一对一突破。

【3.观察对方防守位置,突破时注意快速变向 【变速。

# 基本部分(二)



# **讨** 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 人为一组,可考虑每组指

定1名小组长。

场地:约 25mx15m 为一组,可视实际

情况略作调整。

### 方法:

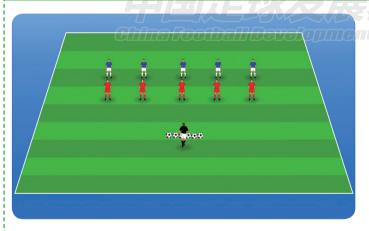
- 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。
- 2. 场地两边分别摆放 2 个小球门。

得分方式: 进一球得一分。

### 指导要点:

- 1. 在对抗中敢于向前运球和突破球。
- 2. 积极沟通交流、呼应、大胆控制球

# (全) 结束部分



# **讨** 时间: 5 分钟

# 放松活动:

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

### 指导要点:

- (在放松时同步进行)
- 1. 简单总结今天所学技术要点。
- 2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。
- 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: 提高射门能力

技能目标: 让70%的学生掌握射门的技术动作, 并在练习情景里顺利完成。

情感目标:培养学生勇于面对挫折,勇于克服困难的心理品质。

# (本) 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:**"喊数抱团"游戏 **器材:**足球、标志物若干。

人数: 约10人为一组,可考虑每组指定1名小

组长。

场地:约15mx15m为一组,可视实际情况略

作调整。

### 方法:

- 1. 每组在规定的区域自由运球。
- 2. 运球过程中听到教师喊出的数字后迅速组成该数字的人数抱团在一起。
- · 3. 5 秒内没有组成的学生做五个蹲起作 为惩罚。

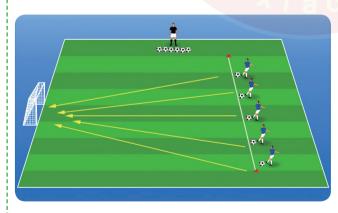
指导要点:

提高注意力,始终保持移动的状态,达到热身目的。

一两轮游戏过后教师喊数字时,运用简单的加 一减乘除法。

# ፟ 基本部分(一)

# **讨** 时间: 10 分钟



名称: 脚背正面射门

器材:足球、标志物、球门若干。

人数:约5人为一组,可考虑每组指定1名小

组长。

场地:约10mx10m为一组,可视实际情况

略作调整。

### 方法:

• 1. 每人一球,在规定区域摆好球,吹哨后 所有学生统一用脚背正面将球射向球门。

•2. 一起捡球回到初始位置, 反复练习。

### 指导要点:

- 1. 注意助跑的距离, 角度。
- 2. 注意支撑脚的位置。
- 3. 射门要摆腿,大腿带动小腿,小腿快速摆动发力。

4. 看准球, 击球的中后部。

变化:

射5脚门后统一交换位置继续练习。





# **讨** 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人为一组,可考虑每组指

定1名小组长。

场地:约25mx15m为一组,可视实际

情况略作调整。

### 方法:

- 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。
- 2. 场地两边分别摆放 1 个球门。

得分方式:进一球得一分。

### 指导要点:

多射门, 距离合适有机会就射门, 运用脚背正面射门。

# (本) 结束部分



# 🕜 时间: 5 分钟

### 放松活动:

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

### 指导要点:

- 1. 简单总结今天所学技术要点。
- 2. 挑出两名学生分享自己今天的感受。
- 3. 表扬参与积极的学生, 鼓励其他学生。

- 4. 以这种围成圆圈的形式培养学生的集体感。
- 5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



# 第17节

教学主题: 进一步提高射门能力

技能目标: 让80%的学生掌握射门的技术动作, 并在练习情景里顺利完成。

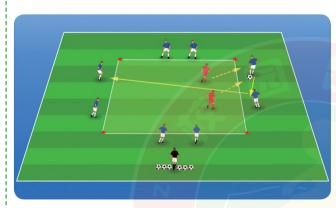
情感目标:通过教学培养学生勇敢、机智、果断的优良品质。

# (本) 准备部分

# **(7)** 时间: 10 分钟

检查复习:复习上一节所学知识,检查必要的技能掌握情况。

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



# 热身(2):

名称: "遛猴"游戏

器材:足球、标志物若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名

小组长。 **场地:**约6mx6m为一组,可视实际情况略

作调整。

### 方法:

- 1. 每组 8 <mark>名学生在</mark>规定的范围外相互传球、另外两名学生在范围内抢球。
- · 2 抢球学生<mark>抢到球或</mark>者传球学生将球传丢 则更换抢球学生。

### 指导要点:

提高注意力,始终保持移动的状态,达到热身目的。

# 基本部分(一)

# **讨** 时间: 10 分钟

名称: 脚背正面射门

器材:足球、标志物、球门若干。

人数:约5人为一组,可考虑每组指定1名小

组长。

场地:约20mx15m为一组,可视实际情况

略作调整。

### 方法:

- 1. 每人一球,在规定区域排队,依次运球躲过标志物后射门。
- 2. 前边学生射完门后下一名学生开始运球, 反复练习。

### 指导要点:

- 1. 运球时利用脚背外侧运球,保持球与身体距离不要 摆动发力。 太远,方便控制。 4. 看准球,
- 2. 射门注意支撑脚的位置。

3. 射门摆腿时,用大腿带动小腿,小腿快速 摆动发力。

4. 看准球, 击球的中后部。





# **讨** 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人为一组,可考虑每组指定

1名小组长。

场地:约 25mx15m 为一组,可视实际情

况略作调整。

# 方法:

- •1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 有守门员。
- 2. 场地两边分别摆放 1 个球门。

得分方式:进一球得一分。

# 指导要点:

- 1. 多利用场地宽度进行跑位。
- 2. 接球前尝试提前观察队友和对手的位置。

3. 多射门, 距离合适有机会就射门, 运用脚背正面射门。

# (本) 结束部分



# **讨** 时间: 5分钟

# 放松活动:

- · 1. 学生两人一组进行放松。
  - 2. 由教师示范,同伴帮助牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
  - •3. 结束后组织学生回收场地器材。

### 指导要点:

- (在放松时同步进行)
- 1. 鼓励学生向同伴分享今日足球课的感受。
- 2. 引导学生认真帮助同伴进行放松活动,培养相互帮助的良好品德。
- 3. 表扬积极参与的学生, 鼓励其他
- 4. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第18节

教学主题: 比赛课

技能目标: 让80%的学生掌握已学的基本技术, 并在练习情景里顺利完成。

情感目标:通过教学培养学生团结协作,勇敢顽强的精神和密切配合的集

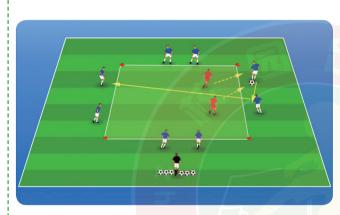
体主义精神。

# (本) 准备部分

# **讨** 时间: 10 分钟

检查复习: 复习上一节所学知识, 检查必要的技能掌握情况。

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



# 热身(2):

名称: "遛猴"游戏

器材:足球、标志物若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名

场地:约6mx6m为一组,可视实际情况略

作调整。

### 方法:

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

### 指导要点:

1. 提高注意力,始终保持移动的状态,达到热身目的。

# 🔼 基本部分(

# **付** 时间: 10 分钟

名称: 比赛1

器材: 足球、标志物、标志服、球门若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名

场地:约20mx15m为一组,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
- 2. 场地两边分别摆放 1 个球门。
- 3. 每队派一名学生当守门员, 2 分钟后更 换守门员。

得分方式:进一球得一分。

### 指导要点:

- 1. 进攻学生得球后敢于向前带球
- 2. 尽量多创造1对1的进攻机会, 敢于向前进行突破。! 4. 与队友多进行沟通, 呼应。

3. 进攻学生得球到达射门范围后有机会多 进行射门,注意门前补射。





# **讨** 时间: 15 分钟

**名称:** 比赛2

器材:足球、标志物、标志服、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25mx15m为一组,可视实际

情况略作调整。

### 方法:

- 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。
- 2. 场地两边分别摆放 2 个小球门。

得分方式: 进一球得一分。

### 指导要点:

- 1. 运用之前学习的抢球技术。
- 2. 丢球以后迅速反抢。

# (4) 结束部分



# **讨** 时间: 5分钟

### 放松游戏(1):

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

### 放松活动(2):

- •1. 统一进行整理放松活动。
- 2. 静力性牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

### 指导要点:

- 1. 在放松的同时由教师总结今天的比赛。
- 2. 对放松小游戏进行鼓励与点评,提出要学会控制踢球的力度。
- 3. 表扬积极参与的学生, 鼓励其他学生
- 4. 下课时学生鞠躬致谢教师。



# 第19节 第一学期理论课

# \*推荐内容:

- (一)足球运动基本知识
- 1. 足球运动技术规范
- 2. 自我保护技术介绍,安全避险知识与方法。
- (二)足球精彩视频-球星个人技术集锦
- (三)认识中国顶级联赛—"中超"





# 第20节

# 四年级微型足球节 - 个人排位赛

准备部分

(7) 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



左右脚脚内侧连续敲球+射门

U型脚内侧 10 米连续敲球+射门

# △ 基本部分(二)个人排位赛

# **(**) 时间: 40 分钟

区域: 标准足球场

人员: 将40名学生分为8人一组,在不同场地

内进行4v4的比赛

器材: 标志桶, 标志服, 足球。

# 方法! Foundation

G

Н

J

- 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:

С

- 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。

# (本) 结束部分

# 🖒 时间: 10 分钟

整理环节(请自行组织安排)



# 足球指导员的工作目标

- · 乐于和孩子们一起工作
- 非常了解儿童
- 成为每名儿童的学习榜样
- · 树立一个高标准但是要有耐心
- 倾听儿童的心声
- 保持相互的尊重
- ·逐渐地使儿童获得自信,帮孩子们树立信心,消除他们的疑虑
- 培养团队精神
- 鼓励积极主动和敢于冒险的精神
- •重视"比赛的精神"而不是出现的错误
- 通过鼓励来教学

引自《国际足联草根足球培训手册》



# 校园足球四年级第二学期教学目标

# —**》** 這

# 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。

第二学期达成目标的表现:

- 1. 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。
  - 2. 在足球运动中获得成就感和自由感,对足球活动产生浓厚兴趣。

# = >

# 运动技能

# 学习足球运动知识 Pootball Development Foundation

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:初步了解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常的身体姿态。

# 第二学期达成目标的表现:

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

### 全面发展体能和健身能力

**学习目标**: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地克服自身体重的力量练习,避免静力性力量练习。

### 提高适应自然环境能力

学习目标:增强适应气候变化的能力。

### 第二学期达成目标的表现:

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

# 四〉心理健康与社会适应

# 培养坚强的意志品质

学习目标:坚持完成有一定困难的足球活动。

第二学期达成目标的表现:

完成有一定难度的足球活动,帮助学生在困难中学会养成坚强地意志品质。

# 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。

### 形成合作音识和能力

学习目标: 在足球活动中乐于交流与合作。

第二学期达成目标的表现:

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。

China Football Development Foundation

### 具有良好的足球道德

学习目标: 遵守足球运动规则并初步自我规范体育行为。

### 第二学期达成目标的表现:

- 1. 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

(本) 准备部分

教学主题: 强化球感练习

技能目标: 让80%的学生掌握运控球的技术动作, 并在练习情景里顺利完成。 情感目标: 计学生开心快乐的参与足球活动, 培养学生积极向上的品质。

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: "双人版保护足球"游戏

器材:足球,标志物若干。

🕜 时间: 10 分钟

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。

得分方式: 最后在场内的一组胜利。

指导要点:

提高注意力,始终保持移动的状态,达到热身目的。

### 变化:

多轮游戏后将场地缩小,使游戏难度加大。

# 🎑 基本部分(一)



# 时间: 10 分钟

名称: "红绿灯"游戏 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20mx15m,可视实际情况略作调整。

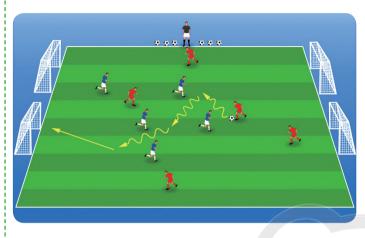
- 1. 每人 1 球, 学生站在一端的起始线上。
- 2. 教师背对学生站在另一端, 教师喊出绿 灯时, 学生开始向前运球, 喊出红灯时, 学 生停住球,依次循环进行,看谁第一个到达 教师所在的边线, 谁就是最棒"小司机"。

### 指导要点:

- 1. 集中注意力、注意教师的信号。
- 2. 降低重心。

- 3. 教师注意激发学生们玩游戏的兴趣。
- 变化:
- ; 改变指示灯的颜色或者使用其它的信号。





# **讨** 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 人为一组,可考虑每组指 定 1 名小组长。

**场地**:约 25mx15m 为一组,可视实际情况略作调整。

### 方法:

- 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。
- 2. 场地两边分别摆放 2 个小球门。 **得分方式:** 进一球得一分。

3. 更多的带球。

# 指导要点:

- 1. 注意力集中。
- 2. 多沟通交流, 呼应队友。

# (本) 结束部分



# 😈 时间: 5 分钟

# 放松活动:

- •1. 学生绕场地进行慢跑。
- 2. 慢跑结束后由教师带领进行静态牵拉。
- 3. 结束后组织学生回收场地器材。

### 指导要点:

- 1. 慢跑时应以放松为主, 教师适当活跃进行时的气氛。
- 2. 慢跑结束后的伸拉应当认真进行。

- 3. 鼓励学生向同伴分享自己的技术
- 4. 由教师告诉学生进行放松活动的重要性。



# 第2节

教学主题:提高运控球技术能力

技能目标: 让80%的学生掌握运球的技术动作。

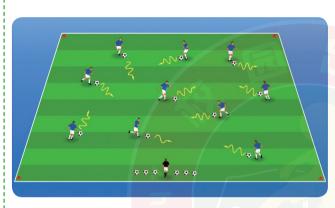
情感目标:通过让学生认真练习,培养学生勇敢、顽强和集体主义精神。

# (本) 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: "喊数抱团"游戏 器材:足球、标志物若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名

小组长。

场地:约15mx15m为一组,可视实际情况 略作调整。

### 方法:

- 1. 每组在规定的区域自由运球。
- 2. 运球过程中听到教师喊出的数字后迅速 组成该数字的人数抱团在一起。
- 3. 五秒内没有组成的学生做五个蹲起作为 惩罚。

### 指导要点:

提高注意力,始终保持移动的状态,达到热身目的。

### 变化:

两轮游戏过后教师喊数字时, 运用简单的 加减乘除法。

# 基本部分(一)



# 时间: 10 分钟

名称: 极限控球

器材:足球、标志物若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名

小组长。

场地:约15mx15m为一组,可视实际情况

略作调整。

### 方法:

- •1. 每组选出 4 名无球学生, 其余学生每人 一球, 在区域内运球。
- 2. 4 名无球学生在规定时间内抢夺其他学 生的球占位己有,被抢到球的学生变为抢 球学生,继续抢夺其他人的球。

得分方式: 时间停止后, 有球的学生得一分。

### 指导要点:

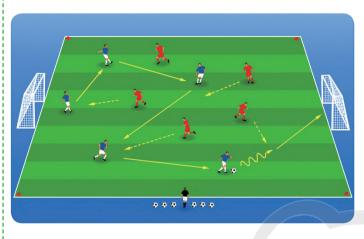
- 1. 注意随时观察周围的情况。
- 2. 将球控制在身前, 不可离球太远。
- 3. 随时注意控制好球, 利用变速变向和假动作躲避对手。! 可增加抢球学生的数量。

4. 丢球以后迅速反抢, 给学生灌输丢球快 速反抢的意识。

变化:



# ▲ 基本部分(二)



# **讨** 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 人为一组,可考虑每组指 定 1 名小组长。

**场地:** 约 25mx15m 为一组,可视实际情况略作调整。

### 方法:

- 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。
- •2. 场地两边分别摆放 1 个小球门。 **得分方式:** 进一球得一分。

### 指导要点:

- 1. 运用之前学习的抢球技术。
- 2. 多利用脚背外侧运球,并可用脚的任何部位控制球。

# 



# **(**) 时间: 5分钟

### 放松活动(1):

所有学生每人一球,两腿分开站立,弯 腰将球从胯下抛出并从身体前侧接住, 比一比看谁完成的好。

### 放松活动(2):

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

### 指导要点:

- 1. 在放松的同时由教师引导学生回忆今天所学到的技术要点。
- 2. 对放松小游戏进行鼓励与点评,培养学生的协调性。
- 3. 表扬积极参与的学生,鼓励其他学
- 4. 下课时学生鞠躬致谢教师。



# 第3节

教学主题: 巩固运控球技术能力

技能目标:让90%的学生掌握运球的技术动作,并在练习情景里顺利完成。

情感目标:培养学生积极乐观,面对困难勇于克服的优良品质。

# (本) 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:** "你运我抢"游戏 **器材:** 足球、标志物若干。

人数: 约10人为一组,可考虑每组指定1名

小组长。

<mark>场地:约15</mark>mx15m为一组,可视实际情况

略作调整。

### 方法:

- 1. 每组中, 9 名学生在规定区域内自由运球, 一名学生作为抓捕学生。
- 2. 哨声响起<mark>,抓捕学</mark>生开始破坏运球学生脚下的球,被破坏的学生变成抓捕学生。

**得分方式**:坚<mark>持到最后</mark>一个的运球学生得一分。

### 指导要点:

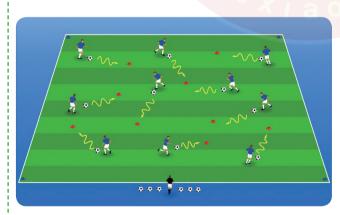
¦变化:

提高注意力,始终保持移动的状态,达到热身目的。

每一轮游戏后都更换初始抓捕学生。

# 

# 🝎 时间: 10 分钟



**名称:** "抢粮食"游戏 器**材:** 足球、标志物若干。

**人数**:约10人为一组,可考虑每组指定1名

小组长。

场地:约15mx15m为一组,可视实际情况

略作调整。

### 方法:

- 1. 每组在规定区域内自由运球。
- 2. 区域内摆放 9 个标志物, 教师吹哨后迅速运球站到标志物旁边, 没有抢占到标志物的学生做 5 个俯卧撑。

### 指导要点:

- 1. 提前观察标志物的位置。
- 2. 运球时保持球和人的距离不要太远,方便控制球。
- 3. 多利用脚背外侧运球,并用脚的其他部位控制球。

### !变化:

两回合游戏后减少一个标志物。

# ▲ 基本部分(二)



# **讨** 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人为一组,可考虑每组指

定1名小组长。

场地:约25mx15m为一组,可视实际

情况略作调整。

### 方法:

- 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。
- 2. 场地两边分别摆放 2 个小球门。

得分方式:进一球得一分。

### 指导要点:

- 1. 多利用脚背外侧运球,并可用脚的任何部位控制球。
- 2. 控球时注意抬头观察与队友之间的位置。

# (本) 结束部分



# 🕜 时间: 5 分钟

# 放松活动:

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

### 指导要点:

- 1. 简单总结今天所学技术要点。
- 2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。

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



# 第4节

教学主题: 提高传球技术能力

技能目标: 让80%的学生掌握运球的技术动作, 并在练习情景里顺利完成。

情感目标:增强学生的群体意识,建立同学间和谐的人际关系。

# (本) 准备部分

# (7) 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2过1"游戏

器材:足球、标志物、标志服若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名

小组长。

**场地:**约15mx15m为一组,可视实际情况略作调整。

### 方法:

- 1. 8 名学生分 4 对, 每对 1 球, 其余 2 名 学生作为抢球学生。
- 2. 持球学生<mark>需在防守</mark>学生进行防守的时候 寻找队友做 2 过 1 配合。

**得分方式**:完成一次2过1配合得一分。

### 指导要点:

提高注意力, 始终保持移动的状态, 达到热身目的

### 变化:

两分钟以后更换一组防守学生。

# 基本部分(一)

# 

### 时间: 10 分钟

名称: 运球传球

器材:足球、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25mx25m为一组,可视实际情况略

作调整。

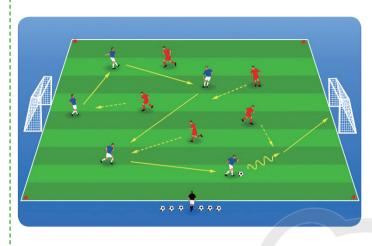
### 方法:

- •1.5人一组每组1球,分两组站在规定区域。
- 2. 排头学生运用脚背外侧运球到中间区域 后直接运用脚内侧传球给对面学生并跑到 对面排队, 依次训练。

### 指导要点:

- 1. 注意力集中。
- 2. 传球时注意只用脚内侧传球。
- 3. 因为是运动中传球, 所以传球时注意支撑脚距离球的距离。
- ¦4. 传球注意传球质量,包括传球角度和传 ¦球力度。





# **讨** 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人为一组,可考虑每组指

定1名小组长。

场地:约25mx15m为一组,可视实际

情况略作调整。

### 方法:

- 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。
- •2. 场地两边分别摆放 1 个小球门。 **得分方式:** 进一球得一分。

### 指导要点:

- 1. 多利用场地宽度, 拉开接球。
- 2. 接球要多呼应队友。

3. 多利用脚内侧传球。

# (本) 结束部分



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

### 指导要点:

- 1. 简单总结今天所学技术要点。
- 2. 挑出两名学生分享自己今天的感受。

- 3. 表扬参与积极的学生, 鼓励其他学生。
- 4. 以这种围成圆圈的形式培养学生的集体感。
- 5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



# 第5节

教学主题: 巩固传球能力

技能目标: 让80%的学生掌握运球的技术动作, 并在练习情景里顺利完成。

情感目标:通过认真练习,培养学生的团结合作精神。

# (本) 准备部分

# (7) 时间: 10 分钟

检查复习: 复习上一节所学知识, 检查必要的技能掌握情况。

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



### 热身(2):

名称: "足球保龄"游戏

器材:足球、标志桶、标志物若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名 小组长。

场地:约15mx15m为一组,可视实际情况 略作调整。

### 方法:

- 1. 每组分成 5 人一组分别站在本组所在 的区域:
- 2. 在标志线后向标志桶区域内踢球,力 求击倒标志桶。踢完球后迅速跑动捡球, 并摆好标志桶:
- 3. 前一名学生踢完球后,第二名学生可 开始练习,每人两次机会。

### 得分方式:

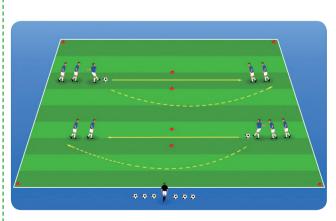
每击倒一个标志桶得一分,一轮比赛完后比较每组的一提高注意力,始终保持移动的状态,达到 得分总数。

### 指导要点:

热身目的。

# 🙆 基本部分(一)

# 时间: 10 分钟



名称:精准短传

器材:足球、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15mx15m为一组,可视实际情况略 作调整。

### 方法:

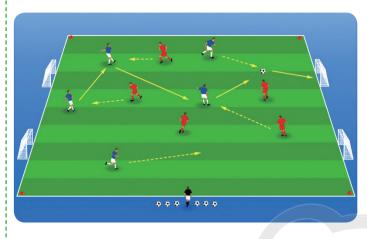
- •1. 把学生分成5人一组,3个人站在一侧, 其余2人站在另一侧,相距10米。
- 2. 传球给对面的同伴(需从两个标志桶 间通过),然后跑到对面,依次循环。
- •3. 从标志桶中间穿过一次可得一分,一 段时间后统计每人的得分数。

### 指导要点:

- 1. 注意技术要领, 传球质量(准确性、力度)。
- 2. 在移动中传球。

- 13. 接球大声呼应,交流。
- 4. 两只脚练习。





# **讨** 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人为一组,可考虑每组指定 1名小组长。

**场地**:约25mx15m为一组,可视实际情况略作调整。

### 方法:

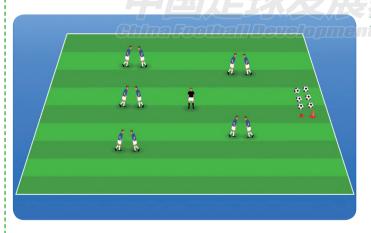
- 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。
- •2. 场地两边分别摆放 2 个小球门。 **得分方式:** 进一球得一分。

3. 多利用脚内侧传球。

### 指导要点:

- 1. 多利用场地宽度, 拉开接球。
- 2. 接球要多呼应队友。

# (金) 结束部分



# 🝎 时间: 5 分钟

### 放松活动:

- 1. 学生两人一组进行放松。
- 2. 由教师示范,同伴帮助牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
- 3. 结束后组织学生回收场地器材。

### 指导要点:

- 1. 鼓励学生向同伴分享今日足球课的感受。
- 2. 引导学生认真帮助同伴进行放松活动,培养相互帮助的良好品德。
- 3.表扬积极参与的学生,鼓励其他!学生。
- 4. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第6节

教学主题: 比赛课

技能目标: 让70%的学生熟悉比赛规则, 并在练习情景里顺利完成。

情感目标:通过比赛,培养学生的团结合作,形成良好的竞争意识和积极乐

观的生活态度。

# 准备部分

### **问** 时间: 10 分钟

检查复习:复习上一节所学知识,检查必要的技能掌握情况。

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



### 热身(2):

名称: "遛猴"游戏

器材:足球、标志物若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名

小组长。

场地:约6mx6m为一组,可视实际情况略作

调整。 **方法:** 

• 1. 每组 8 名学生在规定的范围外相互传球,另外两名学生在范围内抢球。

球,力外网名字生在氾固内把球。 。2. 松球学生<mark>检测球式</mark>字传球学生物

• 2 抢球学生<mark>抢到球或</mark>者传球学生将球传丢 则更换抢球学生。

### 指导要点:

提高注意力, 始终保持移动的状态, 达到热身目的

# ⚠ 基本部分(一)

# **讨** 时间: 10 分钟

名称: 比赛1

器材:足球、标志物、标志服、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20mx15m为一组,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 1 个球门。
- 3. 每队派一名学生当守门员, 2 分钟后更换守门员。

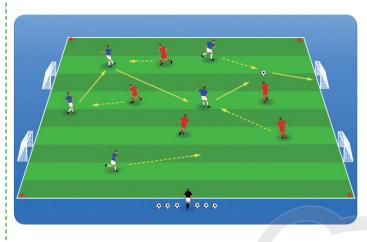
得分方式: 进一球得一分。



### 指导要点:

- 1. 避免个人带球太多, 学会多传球进行调动。
- 2. 多利用脚内侧传球。
- 3. 多利用脚背外侧运球, 并可用脚的任何部位控制球。
- 4. 接球之前提前观察队友和对手的位置。
- 5. 与队友多进行沟通,呼应。





# **讨** 时间: 15 分钟

**名称:** 比赛2

器材:足球、标志物、标志服、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25mx15m为一组,可视实际情况略作调整。

### 方法:

- 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。
- 2. 场地两边分别摆放 2 个小球门。 **得分方式:** 进一球得一分。

3. 与队友多进行沟通, 呼应。

### 指导要点:

- 1. 避免个人带球太多, 学会多传球进行调动。
- 2. 接球之前提前观察队友和对手的位置。

# 🙆 结束部分



# **讨** 时间: 5分钟

### 放松活动(1):

所有学生从底线将球踢出,踢出的球距离 对面底线最近的学生获胜并奖励前三名。 **放松活动(2)**:

- 1. 统一进行整理放松活动。
- 2. 静力性牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

### 指导要点:

- 1. 在放松的同时由教师引导学生总结今天的比赛。
- 2. 对放松小游戏进行鼓励与点评,提出要学会控制踢球的力度。
- 3.表扬积极参与的学生,鼓励其他!学生。
- 4. 下课时学生鞠躬致谢教师。



# 第7节

教学主题:提高接球技术能力

技能目标: 让70%的学生掌握接球的技术动作,并在练习情景里顺利完成。

情感目标:培养学生克服困难、勇于拼搏的意志品质。

# (本) 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: "穿裆接力"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15mx10m,可视实际情况略作调整。

方法:

- 1. 每组最后一名学生从起点出发,传球 穿过三名学生的裆下由第一名学生接到 球后运球到队尾,之后循环进行;
- 2. 游戏后结合静态的拉伸。

得分方式: 最先完成一次循环的组获胜。

### 指导要点:

提高注意力,始终保持移动的状态,达到热身目的。

### !变化:

连续进行两轮或多轮比赛,对于初学者 可以想让其用手完成以熟悉规则。熟练的学生应让其尽量用双脚完成游戏。

# 基本部分(一)

# 

### **(7)** 时间: 10 分钟

名称: 脚内侧停反弹球

器材:足球、标志物若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名

小组长。

场地:约15mx15m为一组,可视实际情况

略作调整。

### 方法:

- 1. 每人一球。
- 2. 用手抛球将球抛向空中, 高度刚过头 顶即可。
- •3. 球落地弹起的瞬间用脚内侧将球停下。

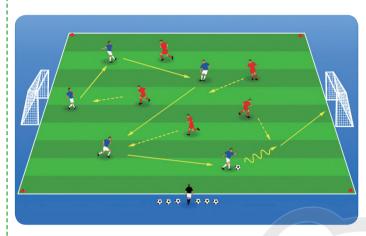
### 指导要点:

- 1. 初学阶段不要将球抛太高, 高过头顶即可。
- 2. 注意球的落点,看准球落地的时机。
- 3. 球落地弹起的瞬间用脚内侧将球压住停下,需要多加练习。

### |变化:

熟悉了动作后, 可以将球抛的更高一点。





# **讨** 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人为一组,可考虑每组指定

1名小组长。

场地:约25mx15m为一组,可视实际

情况略作调整。

### 方法:

• 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。

• 2. 场地两边分别摆放 1 个小球门。 **得分方式**: 进一球得一分。

3. 与队友多进行沟通,呼应。

4. 多利用场地的宽度,让学生拉开接球。

### 指导要点:

- 1. 避免个人带球太多, 学会多传球进行调动。
- 2. 接球之前提前观察队友和对手的位置。

# (本) 结束部分



# 🕜 时间: 5 分钟

### 放松活动:

- 1. 学生两人一组结合球进行放松。
- 2. 由教师示范,两名学生背靠背分别以不同方式(例如左侧、右侧、头顶、胯下接到同伴递来的足球)。
- 3. 结束后组织学生回收场地器材。

### 指导要点:

- (在放松时同步进行)
- 1. 放松活动应当做的慢一点,不要求学生完成的频率。
- 2. 学生在传递足球的同时应当主动伸展关节。
- 3. 教师向学生询问本节课所学的技术
- 4. 两人要进行沟通,培养学生之间默 - 契程度。



第8节

教学主题: 巩固接球能力

技能目标: 让80%的学生掌握接球的技术动作, 并在练习情景里顺利完成。

情感目标: 让学生愉快的接受教师的指导, 积极主动的与同伴配合。

# (本) 准备部分

# **讨** 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: "足球射击"游戏

器材:足球、标志物、标志服若干。

**人数**:约10人为一组,可考虑每组指定1名 小组长。

**场地**:约10mx10m为一组,可视实际情况略作调整。

### 方法:

- 1. 两名学生一组在规定区域内传球,其余学生在规定区域内自由跑。
- 2. 传球的两名学生试图将球击中跑动中的 学生,被击中的学生淘汰,需站到区域外 等候本轮结束。

得分方式: 击中一名学生得一分。

### 指导要点:

提高注意力, 始终保持移动的状态, 达到热身目的。

### 变化:

每一轮结束都更换传球学生,三轮结束后增加传球学生数量和球的数量。

# 基本部分(一)

# 

# **讨** 时间: 10 分钟

**名称**:前脚掌停反弹球 器材:足球、标志物若干。

人数: 约10人为一组,可考虑每组指定1名

小组长。

**场地**:约15mx15m为一组,可视实际情况略作调整。

### 方法:

- 1. 每人一球。
- 2. 用手抛球将球抛向空中,高度刚过头顶即可。
- 3. 球落地弹起的瞬间用前脚掌将球停下。

### 指导要点:

- 1. 初学阶段不要将球抛太高, 高过头顶即可。
- 2. 注意球的落点,看准球落地的时机。
- 3. 球落地弹起的瞬间用前脚掌将球压住停下,需要多加练习

### 变化:

熟悉了动作后, 可以将球抛的更高一点。



# ▲ 基本部分(二)



# **讨** 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 人为一组,可考虑每组指定 1 名小组长。

**场地**:约 25mx15m 为一组,可视实际情况略作调整。

### 方法:

- 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. 避免个人带球太多, 学会多传球进行调动。
- 2. 接球之前提前观察队友和对手的位置。

3. 与队友多进行沟通,呼应。

# ( 结束部分



# **讨** 时间: 5 分钟

### 放松活动:

- 1. 学生绕场地进行慢跑。
- 2. 慢跑结束后由教师带领进行静态牵拉。
- 3. 结束后组织学生回收场地器材。

### 指导要点:

- 1. 慢跑时应以放松为主, 教师适当活跃进行时的气氛。
- 2. 慢跑结束后的伸拉应当认真进行。

- 3. 鼓励学生向同伴分享自己的技术 经验。
- 4. 由教师告诉学生进行放松活动的重要性。



第9节

教学主题: 学习抢球技术

技能目标: 让70%的学生掌握抢球的技术动作, 并在练习情景里顺利完成。

情感目标: 锻炼学生自我思考问题的能力, 在足球活动中主动地完成自己的

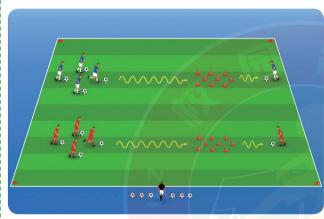
练习任务。

# 准备部分

# ( ) 时间: 10 分钟

检查复习: 复习上一节所学知识, 检查必要的技能掌握情况。

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



### 热身(2):

名称: "穿越雷区"游戏

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20mx15m为一组,可视实际情况

略作调整。

### 方法:

• 1. 在场区摆设若干标志桶,作为雷区,其 余学生分别<mark>在起跑点</mark>上准备,每组的 5 名 学生依次排好。

• 2. 教师给出口令后开始计时,每队第一名学生运球快速穿越雷区,<mark>到达对面</mark>终点后下一名学生出发,不能碰到地雷,碰到一个加 3 秒时间。

### 胜负方式:

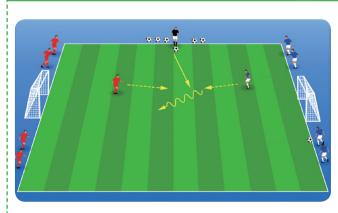
全部学生到达终点后,用时少的一组获胜。

### 指导要点:

提高注意力,始终保持移动的状态,达到 热身目的。

# ▲基本部分(一)

# 🕜 时间: 10 分钟



**名称:** 一对一

器材:足球、标志物、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15mx15m为一组,可视实际情况略作调整。

### 方法:

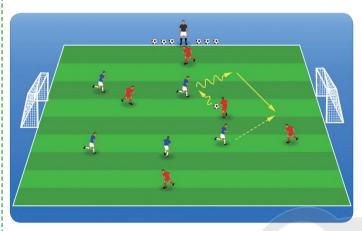
- •1.2人一组的一对一攻防练习.
- •2. 每组一分钟, 由教师供球。
- 3. 射门进球得分。
- 4. 防守队员抢断后直接打进对方球门。

### 指导要占

- 1. 既要快速上抢,又要避免速度太快丢失防守位置。
- 2. 将对方向狭小空间内逼迫。

3. 注意力放在球上, 伺机抢断和破坏。





# **讨** 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人为一组,可考虑每组指定

1名小组长。

场地:约25mx15m为一组,可视实际

情况略作调整。

### 方法:

- ·1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。
- 2. 场地两边分别摆放 1 个小球门。

得分方式:进一球得一分。

### 指导要点:

- 1. 运用之前学习的抢球技术。
- 2. 丢球以后迅速反抢。

- 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。

# 🕰 结束部分



# **讨** 时间: 5分钟

### 放松活动(1):

所有学生每人一球,两腿分开站立,弯腰 将球从胯下抛出并从身体前侧接住,比 一比看谁完成的好。

### 放松活动(2):

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

### 指导要点:

- 1. 在放松的同时由教师引导学生回忆今天所学到的技术 14. 下课时学生鞠躬致谢教师。
- 2. 对放松小游戏进行鼓励与点评,培养学生的协调性。
- 13. 表扬积极参与的学生, 鼓励其他学 学生。



# 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,并在练习情景里顺利完成。

情感目标: 学生能遵守练习和比赛规则, 积极性较高。

# 准备部分

### **讨** 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: "眼疾手快"游戏

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10mx10m为一组,可视实际情况略作调整。

### 方法:

- 1. 在区域内摆设两种 2 种颜色的标志物。
- 2. 学生在区<mark>域内自由</mark>运球,听教师喊哪一种颜色的标志物,迅速运球去抢占标志物。
- 3. 控制好自<mark>己球的同</mark>时,能站到标志物处 或拿起正确颜色的标志物得一分。

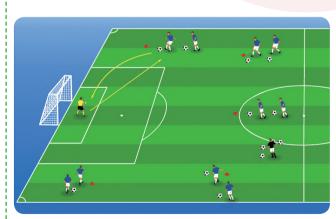
### 指导要点:

提高注意力, 始终保持移动的状态, 达到热身目的。

变化:连续进行多轮游戏后,不要直接喊出颜色,换一种形式表达或反向命令,给 学生们的反应增加难度。

# ▲ 基本部分(一)

# **Ö** 时间: 10 分钟



**名称**: 守门员技术练习 **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15mx15m为一组,可视实际情况略作调整。

### 方法:

- •1.2 名学生为一小组,分别进行练习。
- 2. 传球学生分别在平行于底线和 45 度夹 角与弧顶的位置手传高空球。
- · 3. 守门员根据来球尽量将球拿到或击出危险区,从左到右每人接5个球后整体轮换。

### 指导要点:

- 1. 启动位置在球门线中点后, 距球门线 1-2m。
- 2. 接传中时保持身体"开放式站位"。
- 3. 观察传中球的飞行路线。
- 4. 可能的情况下向前跑动,然后起跳,抓住球。

- 5. 在跳起的最高点抓住球,最好是单脚- 起跳。

6.抓球技术:双手、手臂、头部。

·变化:随着练习进行,不规律方向射门,增加 ·反应难度。

# ▲ 基本部分(二)



# **讨** 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. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 每名学生轮流体验守门员位置。

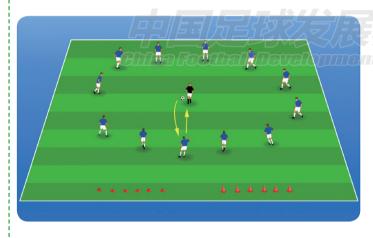
• 2. 场地两边分别摆放 1 个球门。

得分方式:进一球得一分。

### 指导要点:

运用之前学习的守门员技术。

# (本) 结束部分



# **(7)** 时间:5分钟

### 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。
- •3.组织学生回收训练器材及场地垃圾。

### 指导要点:

- 1. 简单总结今天所学技术要点。
- 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。
- 4. 培养爱护器材、球场的习惯。
- 5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第11节

教学主题:提高带球跑技术能力

技能目标: 让70%的学生掌握带球跑的技术动作, 并在练习情景里顺利完成。

情感目标: 以不同技术练习内容和游戏比赛形式, 培养学生严格要求自己的

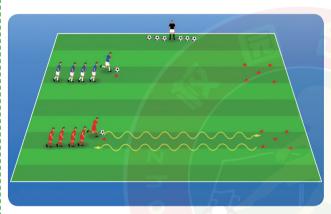
良好品质。

# 准备部分

### 时间: 10 分钟

检查复习: 复习上一节所学知识, 检查必要的技能堂握情况。

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



### 热身(2):

名称: "运送货物"游戏 器材:足球、标志物若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名 小组长。

场地:约20mx15m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,哨声响起开 始依次运球抢标志物,每人每次只能抢夺 一个标志物<mark>运回本方</mark>起点,前一名学生将 球运到下一名学生脚下后,下一名学生才 可以出发。

指导要点:

提高注意力,始终保持移动的状态,达到热身目的

得分方式: 先运送完所有标志物的队伍获胜。

变化:

运球方式改变。

# 🗘 基本部分(-

# • • • Il • • •

**得分方式**:打进一球得一分,对比两组的分数,分出 · 3. 一轮练习完成后,攻防两组交换位置。 胜负。

### 指导要点:

- 1. 反应、起动速度。
- 2. 以最捷径的路线快速带球。

# 时间: 10 分钟

名称: 快速带球射门

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20mx15m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, 讲攻组每人一球, 防守组出一名守门员。
- 2. 教师示意后, 讲攻组学生快速带球完成 射门, 防守组学生快速追赶, 尝试阻止其 射门。
- 4. 每轮练习结束后,更换一名守门员。

3.何时需要变向变速躲避对手的抢截。

4.快速射门(观察、击球部位、射门角度)。





# **讨** 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人为一组,可考虑每组指

定1名小组长。

场地:约25mx15m为一组,可视实际

情况略作调整。

### 方法:

- 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。
- •2. 场地两边分别摆放 1 个小球门。

**得分方式**:进一球得一分。

### 指导要点:

在对抗中敢于向前运球和突破。

# (全) 结束部分



# **(7)** 时间: 5分钟

### 放松活动:

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

### 指导要点:

- (在放松时同步进行)
- 1. 简单总结今天所学技术要点。
- 2. 挑出两名学生分享自己今天的感受。

- 3. 表扬参与积极的学生, 鼓励其他学生。
- 4. 以这种围成圆圈的形式培养学生的集体感。
- 5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第12节

教学主题: 比赛课

技能目标: 让80%的学生掌握比赛规则, 并在练习情景里顺利完成。

情感目标:培养学生刻苦耐劳、闭结协作的精神品质。

# (本) 准备部分

# 🕜 时间: 10 分钟

检查复习:复习上一节所学知识,检查必要的技能掌握情况。

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



### 热身(2):

名称: "遛猴"游戏

器材: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

场地:约6mx6m为一组,可视实际情况略作

方法:

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

### 指导要点.

提高注意力,始终保持移动的状态,达到热身目的。

. . . // . . .

# 🎑 基本部分(一)

# **冷** 时间: 10 分钟

名称: 比赛1

器材:足球、标志物、标志服、球门若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名小

场地:约20mx15m为一组,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 1 个球门。
- 3. 每队派一名学生当守门员, 2 分钟后更 换守门员。

得分方式:进一球得一分。



指导要点:

1. 注意第一次触球, 接球时注意对脚腕力量的控制, 将球停在身前并距离身体较近的距离,方便下一步 13.进攻学生得球后敢于向前带球。 控球或传球。

2. 对方进攻时注意及时对对方学生进行抢 球,利用所学抢球方法对其施压。

4.与队友多进行沟通,呼应。



# ▲ 基本部分(二)



# **讨** 时间: 15 分钟

**名称:** 比赛2

器材:足球、标志物、标志服、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25mx15m为一组,可视实际情

况略作调整。

### 方法:

- 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。
- 2. 场地两边分别摆放 2 个小球门。

**得分方式**:进一球得一分。

### 指导要点:

- 1. 进攻学生得球后敢于向前带球。
- 2. 与队友多进行沟通, 呼应。

# (4) 结束部分



# **讨** 时间: 5分钟

### 放松活动:

- 1. 学生两人一组进行放松。
  - 2. 由教师示范,同伴帮助牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
  - 3. 结束后组织学生回收场地器材。

### 指导要点:

- (在放松时同步进行)
- 1. 鼓励学生向同伴分享今日足球课的感受。
- 2. 引导学生认真帮助同伴进行放松活动,培养相互帮助的良好品德。
- 3.表扬积极参与的学生,鼓励其他
- 4. 下课时学生鞠躬致谢教师。



第13节

教学主题: 巩固带球跑能力

技能目标: 让80%的学生掌握带球跑的技术动作, 并在练习情景里顺利

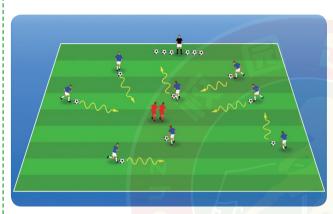
情感目标: 提高学生保持注意力的持续时间, 学习如何保持专注力。

# 准备部分

# **(7)** 时间: 10 分钟

检查复习: 复习上一节所学知识. 检查必要的技能堂握情况。

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



• 3. "捕手"破坏持球人的球出界得一分,被捕的学 • 2. "捕手"之间不能松手进行"捕鱼"。 生自动与"捕手"拉手变成网参与"捕鱼"。

### 热身(2):

名称: "网鱼"游戏

器材:足球、标志物若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名

小组长。

场地:约10mx10m为一组,可视实际情况略

作调整。

### 方法:

- •1. 两名学生一组作为"捕手",手拉手成网, 进行捕鱼。持球学生作为"鱼",在指定 区域内进行运控球, 并躲避"捕手"。
- 持球人不得将球运出界。

### 指导要点:

提高注意力,始终保持移动的状态,达到热身目的

# 🎑 基本部分(一)

# 🦳 时间: 10 分钟

名称: "看谁转得快"游戏。

器材:足球、标志服、标志物若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名

小组长。

场地:约15mx15m为一组,可视实际情况

略作调整。

### 方法:

- 1. 将每组学生分成两队分别站在规定的区
- 2. 听到哨声后双方第一名运球学生顺时针 围绕规定区域运球一圈,将球交给下一名 学生, 依次接力直到最后一名学生结束。

### 指导要点:

- 1. 注意力集中。
- 2. 多利用脚背外侧运球, 并可用脚的任何部位控制球。! 变化: 两轮游戏后将运球方向变为逆时针。

3. 运球保持球在身前,快速带球,力量控 制好。



# ....

# **讨** 时间: 15 分钟

名称: 比赛

器材:足球、标志桶、标志服、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25mx15m为一组,可视实际

情况略作调整。

方法:

• 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛,

没有守门员。

• 2. 场地两边分别摆放 2 个小球门。

得分方式:进一球得一分。

### 指导要点:

- 1. 积极沟通交流、呼应、大胆控制球,与同伴积极配合。
- 2. 在对抗中敢于向前运球和突破。

# 🗘 结束部分



# 🙀 时间: 5 分钟

### 放松活动(1):

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

### 放松活动(2):

- 1. 统一进行整理放松活动。
- 2. 静力性牵拉身体主要部位的肌肉和 韧带。

### 指导要点:

- 1.在放松的同时由教师引导学生回忆今天所学到的技术 4. 下课时学生鞠躬致谢教师。 要点。
- 2. 对放松小游戏进行鼓励与点评,提出要学会控制踢球的
- 3. 表扬积极参与的学生, 鼓励其他



# 第14节

教学主题:提高突破过人能力

技能目标: 让 70% 的学生掌握突破过人能力的技术动作, 并在练习情景里

顺利完成。

情感目标: 学生愉快地参与各种练习, 乐于和同伴配合练习。

# 准备部分

# 👸 时间: 10 分钟

检查复习:复习上一节所学知识,检查必要的技能掌握情况。

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



• 3. 控制好自己球的<mark>同时,能</mark>站到标志物处或拿起正确颜色的标志物得一分。

### 热身(2):

**名称:** "争分夺秒"游戏 器材: 足球、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15mx15m为一组,可视实际情况 略作调整。

### 方法:

- 1. 在区域内<mark>用标志桶</mark>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。

### 指导要点:

提高注意力, 始终保持移动的状态, 达到热身目的。

### 一变化:

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:** 一对一

器材:足球、标志物、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15mx15m为一组,可视实际情况略作调整。

### 方法:

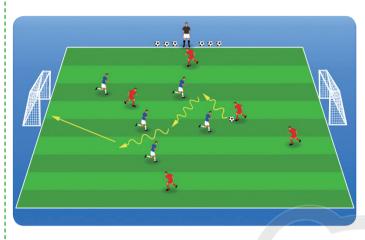
- •1.2人一组的一对一攻防练习。
- 2. 每组一分钟, 由教师供球。
- 3. 射门进球得分。

### 指导要点:

- 1. 注意接球位置。
- 2. 接球后身体面向进攻方向, 快速进行一对一突破。

¦3. 观察对方防守位置, 突破时注意快速变 ¦向变速。





### **(7)** 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人为一组,可考虑每组指定

1名小组长。

场地:约25mx15m为一组,可视实际

情况略作调整。

### 方法:

- 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。
- 2. 场地两边分别摆放 1 个小球门。

得分方式:进一球得一分。

### 指导要点:

- 1. 积极沟通交流、呼应、大胆控制球,与同伴积极配合。
- 2. 在对抗中敢于向前运球和突破

# (本) 结束部分



# **讨** 时间: 5 分钟

### 放松活动:

- 1. 学生两人一组结合球进行放松。
- 2. 由教师示范,两名学生背靠背分别 以不同方式(例如左侧、右侧、头顶、 胯下接到同伴递来的足球)。
- 3. 结束后组织学生回收场地器材。

### 指导要点:

- 1. 放松活动应当做的慢一点,不要求学生完成的频率。
- 2. 学生在传递足球的同时应当主动伸展关节。
- 3. 教师向学生询问本节课所学的技术 要点。
- 4. 两人要进行沟通,培养学生之间默 - 契程度。



第15节

教学主题: 巩固突破过人能力

技能目标: 让80%的学生掌握突破过人的技术动作, 并在练习情景里顺利

完成。

情感目标:提高学生在面对选择时快速决策的能力。

# 准备部分

# **讨** 时间: 10 分钟

检查复习: 复习上一节所学知识, 检查必要的技能掌握情况。

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



### 热身(2):

**名称:** "遛猴"游戏 **器材:** 足球、标志物若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名

小组长。

场地:约6mx6m为一组,可视实际情况略作

调整。

### 方法:

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

### 指导要点:

提高注意力,始终保持移动的状态,达到热身目的。

# ፟ 基本部分(一)

# **讨** 时间: 10 分钟



名称:一对一突破

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15mx10m为一组,可视实际情况

略作调整。

### 方法:

•1.2人一组,每组一球。

• 2. 一人运球突破,一人防守,从一边边线

运球到另一边线交换进攻。

### 指导要点:

- 1. 进攻学生将球控制在脚下。
- 2. 运球注意节奏变化。

### 3. 利用身体假动作虚晃对手。

4. 突破时注意变向和变速。





# **讨** 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人为一组,可考虑每组指

定1名小组长。

**场地**:约25mx15m为一组,可视实际情况略作调整。

### 方法:

- 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。
- •2. 场地两边分别摆放 2 个小球门。 **得分方式:** 进一球得一分。

### 指导要点:

1. 在对抗中敢于向前运球和突破球。2. 积极沟通交流、呼应、大胆控制球。

# (二) 结束部分



# **(\*)** 时间: 5 分钟

# 放松活动:

- 1. 学生绕场地进行慢跑。
- 2. 慢跑结束后由教师带领进行静态 牵拉。
- 3. 结束后组织学生回收场地器材。

### 指导要点:

- 1. 慢跑时应以放松为主, 教师适当活跃进行时的气氛。
- 2. 慢跑结束后的伸拉应当认真进行。

- 3. 鼓励学生向同伴分享自己的技术! 经验。
- 4. 由教师告诉学生进行放松活动的重要性。



# 第16节

教学主题: 提高射门能力

技能目标: 让70%的学生掌握射门的技术动作, 并在练习情景里顺利完成。

情感目标:提高学生面对机会时把握机会的能力。

# (本) 准备部分

# (7) 时间: 10 分钟

检查复习: 复习上一节所学知识, 检查必要的技能掌握情况。

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



• 3. 前一名学生完成射门后, 第二名学生出发, 所有 • 2. 教师示意后, 每组第一名学生快速带球 人依次进行练习。

• 4. 每轮练习结束后, 每队换一名守门员。

### 热身(2):

名称: 运球射门

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15mx15m为一组,可视实际情况

略作调整。

### 方法:

• 1. 把学生分两组,每人一个球,分别站在 本方球门边上,每组出一名守门员。

绕过标志桶,完成射门。

### 指导要点:

提高注意力,始终保持移动的状态,达到热身目的

# 🤝 基本部分(一)

• 3. 前一名射门学生射门完成后下一名学生开始。

# 🕜 时间: 10 分钟

名称: 传球射门

器材:足球、标志物、球门若干。

人数:约5人为一组,可考虑每组指定1名小

组长。

场地:约20mx15m为一组,可视实际情况

略作调整。

### 方法:

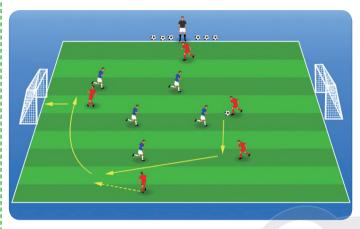
• 1. 每组一名做球学生, 其余 4 名射门学生。

• 2. 射门学生将球传给做球学生, 做球学生 根据射门学生接应方向选择做球方向,射 门学生不停球直接射门, 依次练习。

### 指导要点,

- 1. 不论是射门学生还是做球学生都要将球传好,才能 4. 射门要摆腿,不要抡大腿,大腿带动小腿, 完成射门练习。
- 2. 做球学生把球传力量适中,做到人到球到的力量最好。 5. 看准球,击球的中后部。
- 3. 射门注意支撑脚的位置。
- 小腿快速摆动发力。





# **讨** 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人为一组,可考虑每组指

定1名小组长。

场地:约25mx15m为一组,可视实际

情况略作调整。

### 方法:

• 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。

• 2. 场地两边分别摆放 1 个球门。

得分方式:进一球得一分。

### 指导要点:

多射门, 距离合适有机会就射门, 运用脚背正面射门。

# 



# **(7)** 时间: 5分钟

### 放松活动(1):

所有学生每人一球,两腿分开站立, 弯腰将球从胯下抛出并从身体前侧接 住,比一比看谁完成的好。

### 放松活动(2):

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

### 指导要点:

- 1. 在放松的同时由教师引导学生回忆今天所学到的技术 4. 下课时学生鞠躬致谢教师。
- 2. 对放松小游戏进行鼓励与点评,培养学生的协调性。
- 3. 表扬积极参与的学生, 鼓励其他学 学生。



教学主题: 巩固射门能力

第 17 节 技能目标: 让80%的学生掌握射门的技术动作,并在练习情景里顺利完成。

情感目标: 鼓励学生大胆尝试, 面对机会时要果断坚决。

# (本) 准备部分

# **(7)** 时间: 10 分钟

检查复习:复习上一节所学知识,检查必要的技能掌握情况。

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



### 热身(2):

名称: 脚背正面射门

器材:足球、标志物、球门若干。

人数:约5人为一组,可考虑每组指定1名小

组长。

场地:约10mx10m为一组,可视实际情况

略作调整。

### 方法:

- 1. 每人一球, 在规定区域摆好球, 吹哨后 所有学生统一将球用脚背正面射向球门。
- 2. 一起捡球回到初始位置, 反复练习。

指导要点:

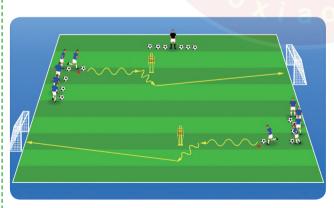
提高注意力, 始终保持移动的状态, 达到热身目的。

### ! 变化:

射5脚门后统一换互相交换位置继续练习。

# 🕰 基本部分(一)

# **付** 时间: 10 分钟



名称: 脚背正面射门

器材:足球、标志物、球门若干。

人数:约5人为一组,可考虑每组指定1名小

组长。

场地:约20mx15m为一组,可视实际情况

略作调整。

### 方法:

- 1. 每人一球, 在规定区域排队, 依次运球 躲过标志物后射门。
- •2. 前边学生射完门后下一名学生开始运球, 反复练习。

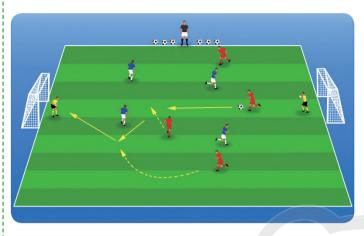
### 指导要点:

- 1. 运球时利用脚背外侧运球,保持球与身体距离不要一动发力。 太远,方便控制。
- 2. 射门注意支撑脚的位置。

13. 射门摆腿时, 大腿带动小腿, 小腿快速摆

4. 看准球, 击球的中后部。

# ▲ 基本部分(二)



# **讨** 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人为一组,可考虑每组指

定1名小组长。

场地:约25mx15m为一组,可视实际

情况略作调整。

### 方法:

- 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 有守门员。
- 2. 场地两边分别摆放 1 个球门。

得分方式:进一球得一分。

### 指导要点:

- 1. 多利用场地宽度进行跑位。
- 2. 接球前尝试提前观察队友和对手的位置。

: 3. 多射门, 距离合适有机会就射门, 运用脚背正面射门。

# (全) 结束部分



# **讨** 时间: 5 分钟

### 放松活动:

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

### 指导要点:

- 1. 简单总结今天所学技术要点。
- 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。
- 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%的学生掌握已学的基本技术, 并在练习情景里顺利完成。

情感目标: 学会尊重裁判, 尊重对手并关心爱护同伴。

# (本) 准备部分

### 🕜 时间: 10 分钟

检查复习:复习上一节所学知识,检查必要的技能掌握情况。

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



### 热身(2):

名称: "遛猴"游戏

器材:足球、标志物若干。

人数:约10人为一组,可考虑每组指定1名

小组长。

场地:约6mx6m为一组,可视实际情况略作

调整。

# 方法:

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

### 指导要点:

提高注意力,始终保持移动的状态,达到热身目的

# ● 基本部分(-

# **付** 时间: 10 分钟



器材:足球、标志物、标志服、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20mx15m为一组,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
- 2. 场地两边分别摆放 1 个球门。
- 3. 每队派一名学生当守门员, 2 分钟后更 换守门员。

得分方式:进一球得一分。

### 指导要点:

- 1. 进攻学生得球后敢于向前带球。
- 2. 尽量多创造1对1的进攻机会, 敢于向前进行突破。 4. 与队友多进行沟通, 呼应。

3. 进攻学生得球到达射门范围后有机会多 进行射门,注意门前补射。



# ▲ 基本部分(二)



# **讨** 时间: 15 分钟

**名称:** 比赛2

器材:足球、标志物、标志服、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25mx15m为一组,可视实际

情况略作调整。

### 方法:

• 1. 将 10 人分为两组进行 5v5 比赛, 没有守门员。

• 2. 场地两边分别摆放 2 个小球门。

得分方式: 进一球得一分。

### 指导要点:

- 1. 运用之前学习的抢球技术。
- 2. 丢球以后迅速反抢。

# ( 结束部分



# **讨** 时间: 5 分钟

### 放松活动:

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

### 指导要点:

- 1. 简单总结今天的比赛。
- 2. 挑出两名学生分享自己今天的感受。

- 3. 表扬参与积极的学生, 鼓励其他学生。
- 4. 以这种围成圆圈的形式培养学生的集体感。
- 5. 下课时学生鞠躬致谢教师。



# 第19节 第二学期理论课

# \*推荐内容:

- (一)足球运动基本知识
- 1. 踢球的常用部位及规范
- 2. 自我保护技术介绍,安全避险知识与方法。
- (二)足球精彩视频-球星个人技术集锦
- (三)认识中国顶级联赛—"中超"





# 第 20 节

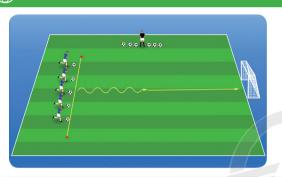
# 四年级微型足球节 - 个人排位赛

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



左右脚脚内侧连续敲球+射门

# **冷** 时间: 20 分钟



U型脚内侧 10 米连续敲球+射门

# 基本部分(二)个人排位赛



# 🝎 时间: 40 分钟

区域: 标准足球场

**人员:** 将40名学生分为8人一组,在不同场地内进行4v4的比赛

器材:标志桶,标志服,足球。

# 方法! Foundation

- 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。

# (本) 结束部分

**冷** 时间: 10 分钟

整理环节(请自行组织安排)







# 彩票公益金资助——中国福利彩票和中国体育彩票



# ♥ 感谢关注

# Q 中国足球发展基金会





官方网站:www.zqjjh.org.cn

电子邮箱:zqjjh@zqjjh.org.cn

联系电话:010-67175991 010-67175771

传 真: 010-87878271

# 中国足球发展基金会简介

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

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

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





〇 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

〇 中国足球发展基金会

