

全国教育科学“十五”规划教育部重点课题研究成果

江苏省太仓市城乡一体化校外教育教材丛书

小小足球



本册主编：朱 强

上海教育出版社

全国教育科学“十五”规划教育部重点课题研究成果

江苏省太仓市城乡一体化校外教育教材丛书

小小足球

主 编 朱 强

上海教育出版社

小小足球

朱 强 主编

出 版 上海世纪出版股份有限公司 上海教育出版社

易文网 www.ewen.cc

出 品 上海世纪出版股份有限公司 外语教育图书分公司

(邮编:200235 上海钦州南路81号8楼 021-64378133)

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

经 销 各地新华书店

印 刷 太仓市印刷厂有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 7.25

版 次 2006年6月第1版

印 次 2006年6月第1次印刷

印 数 1-1800

书 号 ISBN 7-5444-0660-1/G·0522

定 价 21.60 元

江苏省太仓市城乡一体化校外教育教材丛书

编 委 会

主 任 孔春明

副主任 尤培亚

编 委 (按姓氏笔划为序)

孔春明	尤培亚	毛军芳	王丽萍
李 洁	苗长广	周晓东	施国良
赵 萍	崔美虹		

本 册 主 编 朱 强

本册副主编 顾丽芬 杨文平 吴丽芳 瞿卫兵

本 册 编 者 (按姓氏笔画为序)

王 芳	王敏洁	朱 强	朱丽花
杨文平	吴丽芳	陆志英	陈建芳
陈钦敏	肖燕芳	沈 莉	孟远方
周彩娥	郑 健	费红琴	费晓艳
陶 珩	顾丽芬	顾建华	顾红霞
潘晓红	瞿卫兵		

序

我曾经几次参与由孔春明同志主持的全国教育科学"十五"规划课题"构建城乡一体化校外教育运行机制的实践与研究"的课题研讨活动。每一次参与,都强烈感受并享受着与太仓教育工作者的思想、智慧的激荡和情感、情怀的共鸣。

党的十六届五中全会提出建设社会主义新农村,勾画出"生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主"的新农村图景,成为全党全社会的共同认识和行动纲领。近来专家学者就新农村建设纷纷建言,如新农村建设应以公共财政的投入为主,新农村的建设应首先完善农村公共基础设施,新农村的建设与城市化、城镇化的关系紧密,新农村的建设应高度关注农村经济、农村文化与农村教育的互动关系,新农村的建设应培养新一代的农民等。在此背景下,重新认识在 2000 年太仓市教育局就开始筹划,2001 年获得全国教育科学规划办立项,目前研究已取得重要成果的课题,深感太仓教育工作者眼光的超前、敏锐和独特。

太仓市地处江苏东南部,长江口南岸,毗邻上海,历史上浏家港为"天下第一码头",明初郑和七下西洋在此启航和停泊,具有优越的地理位置和丰富的历史文化资源;在今天的长三角发展圈,太仓的经济发展和综合实力排名前列,具有较高程度的经济、社会、教育发展水平。然而,五年前太仓市教育局孔春明局长就深刻感受到了农村中小学教育的薄弱,农村校外教育与城市、与城镇相比的薄弱,明确提出要通过城乡一体化的校外教育运行机制,来解决广大农村青少年学生无法享受良好校外教育的问题,用他的话来说,农村青少年是校外教育的"真空群体";同时也解决校外教育机构应坚持什么样的服务方向(仅仅为城里的孩子服务?),走什么道路(市场化的营利之路?),建立什么运作机制(沿续、延长着"应试教育"的片面性)等问题,以充分保障太仓市校外教育机构优良的设施、配套的师资、优越的区位能够"面向全体少年儿童,面向学校,面向少先队",使学校、社区和社会教育资源得以整合,为实施素质教育,培养学生的创新精神和实践能力服务。以现在的认识重新认识,其实这就是教育的城镇反哺农村,就是教育的城乡共同发展,就是通过教育惠及更多的农村青少年从而培养素质(其中包括科技素质)更高的未来一代的新农民;以现在的认识重新认识,其实这就是教育的科学发展观,就是教育的人本意识和民本精神,体现的是一种教育的公平与博爱的理念。

作为一项涉及县级市的区域教育发展课题,显然它具有很强的整体性、综合性和实践性品质,这在课题的研究成果中得到了彰显:太仓市努力构筑科学高效的城乡一体化校外教育网络,组建城乡一体化校外教育联席会议,开发和完善学校校外活动基地,强力培训校外教育专兼职教师;全方位构筑校外教育活动体系,形成了校外教育的"系列教育活动"、"大型主题活动"、"大型竞赛活动"、"学生社团活动"、"广场文化活动",以学校为中心的校外教育活动将学校、社会、家庭、自然四维联系、交融、整合起来;全面改造和提升青少年活动中心的功能,建设各类校外教育基地 100 多个,建设专项特色基地 20 多个,形成了设施较为完备、功能较为配

套、特色鲜明的校外教育基地群列,为城乡青少年的成长和发展提供了丰富的、个性化的、特色化的校外教育支撑和服务平台。在广泛而深刻的实践中,理性认识也获得了重要的提升:校外教育不是学校教育以外的教育,而是延伸和融汇学校内外、有效利用和开发各种社会资源的教育,是包括学校教育在内的更为广阔时空中的教育,是一种全方位的素质教育,是体现终身教育和学习型社会观念的新教育制度、新教育体系的构建与实践。

非常高兴看到太仓市城乡一体化校外教育丛书的出版。它既是课题研究的重要成果之一,标志着课题研究从校外教育的宏观框架、体系、制度、机制等,深入到了校外教育的课程与教学的微观部分——核心部分;也是进一步推进和深化课题研究,更有效地实施城乡一体化校外教育的载体和工具,还是县区在校外教育方面编制地方课程的一种有益尝试和努力。它的指导思想十分明确,全面贯彻教育方针,提高学生的整体素质,让每一个学生的潜能得到充分开发,个性特长得到充分张扬,满足每一个学生的健康发展、和谐发展、持续发展和终身发展的需要和愿望;它的编写体例也非常独特:有涉及到知识与技能的"基础点击",有扩展知识视野和背景的"相关链接",有提倡操作、动手、实践、创新的"互动尝试"等,将已经形成的校外教育的规律性的、原理性的概括,如综合性、实践性、开放性、自主性、生成性等,鲜明而充分地体现在了丛书的写作和编辑意图之中。相信这样一种基于先进的教育理念、基于规律把握、基于丰富实践、基于扎实的科研工作所形成的丛书,能够在校外教育中发挥应有的作用。

很荣幸有机会为这样一个课题研究及其成果写序。

江苏省教育科学规划办公室主任 彭 钢

二〇〇六年五月

目 录

序	1
第一单元 知识篇	1
第一课 足球的起源	1
第二课 足球的发展	5
第二单元 技术篇	10
第三课 踢球动作的分解	10
第四课 踢球的一般要求	14
第五课 踢球的方法和动作要领	20
第六课 踢球的练习方法	23
第七课 接球(一).....	27
第八课 接球(二).....	34
第九课 接球(三).....	38
第十课 接球(四).....	43
第十一课 运球(一)	48
第十二课 运球(二)	53
第十三课 头顶球	58
第十四课 假动作(一).....	63
第十五课 假动作(二).....	67
第十六课 拦截球(一).....	72
第十七课 拦截球(二).....	76
第十八课 掷界外球	80
第十九课 射门	85
第二十课 守门员技术(一)	91
第二十一课 守门员技术(二)	95
第三单元 战术篇	99
第二十二课 七人制小足球的踢法(“3-3”阵型)	99
第二十三课 七人制小足球的踢法(阵型的变化)	103
后记	107

第一单元 知识篇



足球博士

足球运动是一项古老的运动,追寻其历史则源远流长,几经波折终以自身的魅力,赢得了“世界第一运动”的美誉。足球,一项许多人所热衷的活动。让我们一起来了解一下它的历史吧!

第一课 足球的起源



名人名言

足球给了我所有的一切,我也要把我的一切献给足球。

——德国 鲁梅尼格

我感到非常满意。不仅是赢得了很多称号、荣誉,得到了不少马克和美元,更主要的是我爱上了足球运动。如果自己所从事的职业同时又是自己所爱好的,那将是非常愉快的事情。

——德国 贝肯鲍尔



基础点击

游戏说

在古老的黄河流域,人们称足球运动为“蹴鞠”。据史料记载,我国在公元前 15 世纪就有了“足球舞”游戏。在 3000 多年前的商代甲骨文中,也有蹴鞠舞记载。司马迁在他的《史记》中,也描述了战国时期齐国临淄,百姓在安居乐业的同时开展蹴鞠活动。



考一考

你知道“蹴鞠”吗?读什么音?又是什么意思?



女子蹴鞠



携子蹴鞠



街头蹴鞠

看一看

瞧,古代的人们玩球玩得多带劲啊!

比赛说

大多数人认为足球起源于集体间的相互比赛。足球比赛,能使比赛双方在一定的方式下确定谁优谁劣,最终达到一种使人强烈兴奋,奋发进取的快乐。因此,据记载,我们的祖先黄帝是蹴鞠运动的创造者,他曾用蹴鞠来训练武士。汉高祖刘邦,在宫苑内修建了开阔的校场——鞠城,两端有鞠室,比赛双方以进鞠多者为胜。到了唐宋时期,“蹴鞠”已十分盛行,成为宫廷之中的高雅活动。

说一说

一谈到足球,所有人都能谈两句,但关于它的历史背景呢?恐怕没有几个人知道。那么,你就为大家介绍一下吧!



古代蹴鞠图



宋太宗蹴鞠图

探一探

足球是当今世界第一体育运动,那么这项极富魅力的运动最初出现于何时何地呢?

宗教说

从人类史的角度看,足球起源于宗教活动。有的把足球比作太阳,他的产生是生命和维系生命的象征;有的把足球比作野兽的头,比赛时谁抢到这个头,谁就能获得来年的丰收。



相关链接

中国是足球的故乡

根据国内外历史学家的研究结果,在2005年2月4日国际足联就已经承认“足球最早起源于中国,中国古代的蹴鞠就是足球的起源”。我国古代足球称为“蹴鞠”或“蹋鞠”,“蹴”和“蹋”都是踢的意思,“鞠”是球名。

那么中国古代的蹴鞠起源于何时、何地呢?为此,2005年6月,我国体育史学、考古学和齐文化研究领域的36位专家学者对足球起源地进行了探讨论证。专家们以历史文献对“蹴鞠”活动记载最早、各历史时期对“蹴鞠”活动记载不间断为主线进行考证,最终得出结论:中国古代蹴鞠起源于春秋战国时期的齐国都城临淄。中国社科院考古研究所副所长白云翔代表专家学者论证委员会宣布了论证过程和结果。他介绍,与会专家最终对这一结论进行了表决:赞同36票,反对零票。

足球起源于中国!在第三届中国国际足球博览会开幕式上,国际足联主席布拉特郑重宣布:足球于2300年前起源于中国淄博,中国古代的蹴鞠就是现代足球的起源。

——摘自《东方体育日报》 <http://sport.org.cn>



阅读导引:

1. 足球运动最初起源于什么时候?什么地方?回家考考你的爸爸、妈妈。
2. 作为足球的故乡,中国为世界足球奉献了最为美好的东西。历史清楚地记录着中国为世界足球作出的伟大贡献。今天我们要鼓掌,是为中国对足球的伟大贡献而鼓掌。你还想说些什么呢?赶快与你的伙伴一起来分享这份快乐吧!

趣谈足球的起源

有趣的是,在古代,几乎在世界上每一个角落都可以找到足球起源的线索。如果不论时间早晚的话,不仅是远古的中国,远至埃及以及欧洲、美洲、太平洋等地区,都有关于足球的记载。

- 在埃及,有历史学家认为某些祭祀仪式可能是足球的起源之一。古埃及的壁画描绘了多种不同的球艺,从类似马戏团杂耍的活动,到一个人骑在另一个人身上玩的球类游戏都有。

- 太平洋群岛的土著曾以椰子、橙子或猪的膀胱做球来踢。

- 因纽特人在冰上玩一种叫 aqsaqtuk 的游戏,他们的球里面塞的是草、兽毛及青苔。

- 在墨西哥和中美洲,有人认为胶球可能是那里的土著发明的。他们当时的场地是“T”字形的,40英尺至50英尺长,并以几英尺高的围墙包着。每面墙的中间或有一块石头,或有一个木圈,游戏的目标便是将球送入圈中。

- 北美洲的印第安人,有一种叫 pasuckuako howog 的游戏,就是一起踢球的意思。他们会成千人在沙滩上对踢,中间隔着两个一英里距离的球门。他们身上有很多油彩和装饰,通常比

赛是很粗野的,而且会持续两日,最后大家一起饮宴。

● 欧洲古代的足球相传起源于斯巴达人,并在罗马帝国统治时期将这项运动带到欧洲各地。文艺复兴时期佛罗伦萨的 calcio 游戏被认为是现代足球的鼻祖。

——摘自《深圳商报》



阅读导引

- 1. 你知道足球的起源有哪些说法,请说一说。你还了解哪些关于足球起源的故事?
- 2. 古代的人们就已经这么喜爱踢球,你喜欢足球吗?谈谈你的感受。



互动尝试



小实践

利用业余时间,搜集足球知识、历届足球世界杯逸事、球星照片等资料,做个小资料卡片,别忘了把学到的知识告诉身边的人。

足球知识小资料



小论坛

通过资料的搜集整理,相信你已经对足球有了更多的了解。开个小小信息发布会吧!把你了解到的有关足球的信息,足球在中国古代的名称、用什么材料制成、比赛规则以及发展衰落等等与大家进行交流。

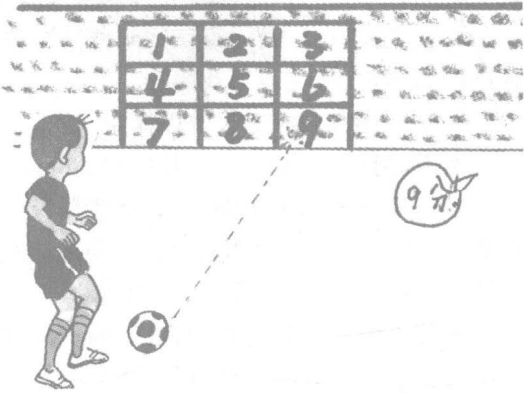


小赛场

射门是小运动员最喜爱的足球项目。让我们来赛一赛吧!

活动方式:

场地上设一个标靶,标靶长4米、高2米,并且标出不等的分值(如图所示)。每队出一名队员,在距离标靶20米的地方(低年级同学可相距10米)向标靶踢球,每组射门5次,按球中标靶位置累计得分,得分高者胜。





足球博士

当之无愧的世界第一运动——足球运动,令无数人如痴如醉,这项运动的魅力究竟从何而来,相信你在了解、认识了足球运动的发展之后,会对足球运动产生更浓厚的兴趣!

第二课 足球的发展



名人名言

一个足球队就像一部机器,只有每个部件都运转起来,才能收到最大的效果。

——意大利名将 卡西奥

只有为祖国足球献身,才是一名真正的足球运动员!

——阿根廷球星 贝托尼



基础点击

世界足球发展

足球是世界第一大体育项目,全世界人民都十分喜爱。足球起源于中国,但后来由于封建社会的局限,中国古代的蹴鞠活动最终没有发展成为以“公平竞争”为原则的现代足球运动。这个质的飞跃是在资本主义的英国完成的。



寸步不让



破门而入

现代足球起源于英国,并迅速在欧洲流行,每四年一届的世界杯更是全世界球迷的节日,可以与奥运会抗衡,可见它的流行程度。

想一想

足球运动是怎样逐步发展起来的?

考一考

足球比赛中双方运动员不仅要有出色的球技,还要将技术融于顽强的拼搏之中,要敢于紧逼、铲抢,敢于接控,不怕踢,不怕摔,在激烈的比赛中稳定地发挥技术水平。

你知道中国女足吗?说说她们团结合作、勇于拼搏的感人故事。

中国足球发展

中国足球运动的开展是最早的,但是,中国足球在历史发展长河当中,历经磨难,到了近代已基本衰退,直到鸦片战争后,才由英国殖民者引进了现代足球。在20世纪的二三十年代和新中国初期,中国足球有过成绩,但足球的总体水平和运动普及程度,与当今足坛强国相比还有有很大差距,有待于提高。

中国足球从1994年职业化以来,走过了难忘的岁月。甲A、甲B风行全国,女足取得了世界杯亚军。2001年,我国男子足球队成功打入了世界杯决赛阶段比赛,但毕竟我国的职业足球联赛发展得比较晚,技术水平也不是很高,成绩不佳。不过我们相信,在不久的将来,我们中国国家队一定会在世界大赛中有出色的表现!

比一比

你能说出几个著名的球队名称?

你又能说出几个著名球星的名字?

比一比,看谁知道的多?



国足风采



带球突破

议一议

中国足球,加油!为中国足球未来的发展献上一计吧。

足球组织与赛事

现代足球给世界带来了世界杯、丰田杯以及洲际、各国职业的比赛,以此给世界带来了巨大的财富。各国足球职业俱乐部的教练员、球员频繁的跨国转会,给各国人民之间架设了友谊平台。足球比赛成为通俗文化而广受人们欢迎并乐于欣赏,能使观众在观赏比赛当中,与场上奋力拼杀的运动员的情感交相辉映。



大家狂欢呼



球迷特写



你是一个小球迷吗？欣赏一场紧张激烈的足球赛，点评经典足球赛事，足球一定会给你带来快乐的！



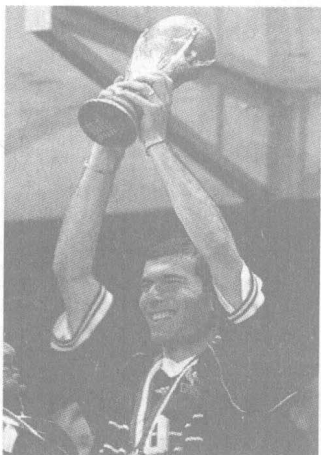
相关链接

什么是世界杯

每四年一次的世界杯足球赛一向深深吸引着全世界的亿万球迷，那么它是怎样产生和发展的呢？

1928年5月，为了适应现代足球运动发展的需要，国际足联在荷兰阿姆斯特丹召开了代表大会，与会者一致通过了举办世界杯足球锦标赛的决定。1930年，首届世界杯足球锦标赛在乌拉圭举行，以后每隔四年举办一次。

世界杯赛的奖杯是1928年国际足联为得胜者特制的奖品，是由巴黎著名首饰技师弗列尔铸造的。其模特是希腊传说中的胜利女神尼凯，她身着古罗马束腰长袍，双臂伸直，手中捧一只大杯。雕像由纯金铸成，重1800克，高30厘米，立在大理石底座上。此杯为流动奖品，谁得了冠军，可把金杯保存四年，到下一届杯赛前交还给国际足联，以便发给新的世界冠军。此外有一个附加规定是：谁连续三次获得世界冠军，谁将永远得到此杯。



1970年，第九届世界杯赛时，乌拉圭、意大利、巴西都已获得过两次冠军，因此，这三个国家都有永远拥有此杯的机会，结果是巴西队捷足先登，拥有了此杯。

为此，国际足联必须准备一个新奖杯，以发给下届冠军。1971年5月，国际足联举行新杯审议会，经过对53种方案评议后，决定采用意大利人加扎尼亚的设计方案——两个力士双手高擎地球的设计方案。这个造型象征着体育的威力和规模。新杯定名为“国际足联世界杯”。该杯高36厘米，重5千克，当时价值2万美元。1974年第十届世界杯赛，联邦德国队作为冠军第一次领取了新杯。这回，国际足联规定新杯为流动奖品，不论哪个队获得多少次冠军，也不能占有此杯了。

历届世界杯冠军

届次	时间(年)	举办地	冠军
第一届	1930	乌拉圭	乌拉圭
第二届	1934	意大利	意大利
第三届	1938	法国	意大利
第四届	1950	巴西	乌拉圭
第五届	1954	瑞士	联邦德国
第六届	1958	瑞典	巴西
第七届	1962	智利	巴西
第八届	1966	英格兰	英格兰
第九届	1970	墨西哥	巴西
第十届	1974	联邦德国	联邦德国
第十一届	1978	阿根廷	阿根廷
第十二届	1982	西班牙	意大利
第十三届	1986	墨西哥	阿根廷
第十四届	1990	意大利	联邦德国
第十五届	1994	美国	巴西
第十六届	1998	法国	法国
第十七届	2002	韩国、日本	巴西

——摘自 <http://sports.redneh.cn>

阅读导引:

- 1. 世界杯足球赛是世界各国最高水平足球运动员施展才华的大舞台,你读了以上的文章,看了上面的表格,你读懂了什么?你还知道哪些有关世界杯的知识?
- 2. 把你搜集到的有关世界杯的资料加以整理,与小队员们举办一次世界杯知识图片展。

 互动尝试

 小博士

把你了解到的足球知识设计成一道道题目,在班中召开一次足球知识竞赛,看看谁出的题目最多!谁又能答得最多!

举几个小例子吧：

1. 足球运动最初出现在什么时候、什么地方？（很简单吧！）
2. 国际比赛场地的大小应为：最大：____×____米，最小：____×____米。（要查资料哦！）



小实验

暑假里，城北路小学的足球队可没有闲着，他们正紧张地进行为期一个月的训练。其中，有一群苗苗队员，别看他们小小的个子，踢起球来却是像模像样，颇有点儿明星风范！

原来，他们接受专业训练已有一年多了。不过，球队成立之初成绩并不理想。有一次他们与新湖小学足球队比赛，以 0:7 惨败。从此以后，小队员们就像换了个人似的。训练时，再也不偷懒开小差，大家身上的娇气不见了。

当再一次和新湖小学足球队交锋时，小队员们不仅敢于拼抢，而且技术娴熟，配合默契，最终，他们以 3:2 击败对手，打了一场漂亮的翻身仗。

赶快行动起来吧，向这些足球小明星们看齐，充满信心，不怕困难，坚持到底，你将会成为明天的足坛新秀！



小赛场

一场正式足球比赛，队员一般在场上要不停地奔跑，这需要足球运动员有高强度的间歇运动能力，而且足球运动员的奔跑是在运球、控球、接应的情况下进行的。因此，人的体力和精力消耗很大，有的在加时赛后，还要互罚点球决胜负，可见其艰辛程度是常人难以想象的。从这个意义上讲，足球运动不但强身健体，而且还可以锤炼人的坚强意志。在老师的组织下，与你的队员们进行一次小比赛，考验一下你的身体素质、意志品质，你能行吗？



小明星

现在，我们是群小雏鹰，未来，我们是足球小明星。

你心目中的足球精神是什么样的？听一听苗苗队员是怎么说的！



我们在足球运动中接受挑战、磨砺意志、享受快乐、健康成长。

一五(1)王 华



足球让我们懂得了拼搏，摔倒了爬起来，继续永往直前。

一四(2)徐 露



你认为呢？

第二单元 技 术 篇



足球博士

在对足球的起源及发展有了一定了解后,接下来我们就要真正地开始认识足球了。

第三课 踢球动作的分解



名人名言

每当演奏国歌时,我便为自己肩负捍卫祖国荣誉的重任而感到沉重、庄严、自豪。

——巴西球星 苏格拉底

对于一个足球运动员来讲,最重要的是踢好每场球。

——巴西足球巨星 法尔考



基础点击

助跑与支撑脚的站位

助跑 是指踢球前的几步跑动。虽是几步跑动,却也不能小看它。恰当地助跑可以调整人与球的方向及距离,以便在踢球时使支撑脚能够处于所需要的正确位置,从而增加击球的力量。助跑的最后一步要跨大步,以便为踢球腿的后摆和准确地踢球创造稳固的平衡状态。

考一考

你知道什么是“助跑”吗?它有什么作用呢?

