

北京市校园足球协会
全国青少年校园足球试点区——延庆区

推荐用书

校园足球教与学

小学一至六年级教学用书

纪桂武 主编



北京体育大学出版社

北京市延庆区康庄中心小学校园足球教材

校园足球教与学

纪桂武 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 李志诚
责任编辑 吴光远
审稿编辑 梁 林
责任校对 张春芝
版式设计 司 维 博文宏图
绘图设计 王晓庆

图书在版编目 (CIP) 数据

校园足球教与学/纪桂武主编. - 北京: 北京体育大学出版社, 2016. 3

ISBN 978 - 7 - 5644 - 2230 - 1

I. ①校… II. ①纪… III. ①足球运动 - 小学 - 教学参考资料 IV. ①G624. 83

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 065553 号

校园足球教与学

纪桂武 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
成品尺寸 260 × 185 毫米
印 张 12.5
字 数 266 千字

2016 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 39.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

顾问委员会

金志扬 邓广忠 陈雁飞 吴 键 于振峰

编写委员会

主 编：纪桂武

副 主 编：张 欢 郭书华

编 委：纪桂武 张 欢 郭书华 左爱民 闫立华
姜培华 董 婧 郭阳阳 鲁志勇 高 健
赵武锜 薛淑敏 张小龙 朱保荣 王晓庆

序

足球是体育的重要项目，发展校园足球是推进体育改革、推进教育综合改革的重要举措。发展校园足球的国家层面目标，第一是要实现教育“立德树人”的根本任务，培养德智体美全面发展的人才；第二是要推进学校体育教学改革，促进青少年身心健康；第三是为中国足球的发展培养品学兼优的后备人才。从学校层面的目标，第一是提高学生的体质健康水平；第二是让学生掌握一项运动技能；第三是培养学生健全人格。

北京市延庆区康庄中心小学从2004年开展校园足球工作，进行了长达12年的探索与实践。期间，学校提出了“小足球、大教育”的理念，明确了“以足球润德、以足球健体、以足球启智、以足球育美”的校园足球育人目标，创造性地开设了足球课、创编了足球操、组织了班级足球联赛、举办了校园足球节、开展了足球课外活动等，完成了让足球“走进班级、走进体育课、走进课外活动”的全面普及，形成了“人人能踢球、班班有球队、周周有比赛，提高学生全面素质，培养全面发展人才”的康庄小学校园足球模式。这个模式也是全国开展校园足球的通用模式。

看到康庄小学就看到中国足球新的发展格局，看到了中国足球的未来。我们打造康庄中心小学校园足球模式，是希望全国校园足球特色学校能以此为示范，努力做到：第一，每周一节足球课；第二，每个孩子都踢球；第三，每个班都有球队；第四，每周都有比赛。按照康庄小学的模式，所有的特色学校学生都是足球人口，2万所布点学校就是2千万人，长此以往，必将迎来中国足球的振兴。

康庄小学把十几年来的校园足球经验进行总结提升，并编辑成教材，希望能为全国开展校园足球的学校提供参考和借鉴。



全国青少年校园足球工作领导小组办公室主任
教育部体卫艺司司长
中国足协副主席
2015年12月

编写说明

《校园足球教与学》以《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》的精神为指导，以国务院、教育部关于学校体育工作、校园足球工作文件精神为依据编写，供一至六年级教师在足球课堂教学中使用。为了帮助教师了解教材的编写意图，更好地使用教材，现就教材的编写情况做简要说明。

一、编写背景

北京市延庆区康庄中心小学从2004年开展校园足球，于2009年全面普及，形成了“人人能踢球、班班有球队、周周有比赛，提高学生全面素质，培养全面发展人才”的康庄小学校园足球模式。学校先后被评为“全国校园足球先锋学校”“教育部校园足球试点学校”和“北京市足球传统项目学校”。2009年开始进行教材编写，2010年全面落实每班每周一节足球课。为了培养学生的足球运动兴趣，让学生初步掌握足球运动技能，有效落实足球课堂教学目标，提高足球课堂教学质量，康庄小学边实践、边研究、边总结，历时7年，十易其稿，进行了《校园足球教与学》的编写。

二、编写理念

足球课是学校体育课堂教学的重要组成部分，足球课堂教学要体现体育教学的三个功能，因此，教材的编写充分体现了促进学生全面发展的现代体育观。《校园足球教与学》充分体现了“健康第一”“终身体育”“全面育人”的三个理念。通过足球课堂教学，有效地落实了知识与能力、过程与方法、情感态度价值观三维目标，提高了学生体质健康水平，培养了学生足球兴趣，形成了运动习惯，培养了健全人格，促进了学生全面而有个性地发展。

三、编写原则

《校园足球教与学》为教师教学用书。本教材具有指导学生进行足球学习、帮助教师制订教学计划、规范课堂教学等重要作用。学校遵循以下原则进行教材编写。

（一）教育性原则

体育具有教育功能，足球运动即具有育人功能，教材编写切实有效地落实了素质教育要求，通过课程实施，提高学生身体素质，掌握运动技能，培养学生的团队意识与凝聚力，通过足球活动培养学生的协同合作精神、磨炼坚强的意志品质等，让每一位学生全面发展、茁壮成长。

（二）科学性原则

教材编写以教育规律、足球运动规律和学生身心发展规律这三大规律为基础，经过多年探索与实践，形成了一套科学有效的教学体系，全面体现足球教学的理念与目标，教学内容的编排由易到难、由简到繁，教学方法符合各年龄段学生的身心特点。

（三）系统性原则

把足球知识、足球技能、足球游戏等内容编入教材，并根据学生身心特点把教学内容划分为低年级、中年级和高年级三个部分。其中，低年级包括一、二年级，中年级包括三、四年级，高年级包括五、六年级。教材以这三个阶段划分教学任务与内容，体现了教学内容的完整性、教学阶段划分的有序性，形成一个系统的教学体系。

（四）实用性原则

教材教学内容系统全面、图文并茂，符合学生身心发展规律，充分考虑学生的可接受性，充分体现教与学的内容与方法，方便教师的教学，教材设计了每章节技术目标、动作方法、动作要点、教学重难点、教学建议、易犯错误及纠正、注意事项、巩固与拓展等环节，做到实用有效，方便教师教学参考。

（五）灵活性原则

本教材在教学内容、教学方法、教师使用上，都体现了灵活性。在教学内容上，虽然把教材划分为三个阶段，但根据学生的掌握情况和教学目标可以灵活调整，如中年级的抢截球内容，并非只有在中年级进行教学，在低年级和高年级也可以灵活进行抢截球的学习；在教学方法上，灵活运用游戏法、练习法等多种教学方法进行教学；在教师使用本教材上，由于受到天气原因、学生水平等诸多因素的影响，教师在制订教学内容时要根据实际情况进行灵活的选择和调整。

（六）差异性原则

教材的差异性体现在以下三个方面：第一，教材可以满足不同地区的各类学校使用；第二，教材适用于小学各年龄段；第三，教材适用于同一阶段不同水平的学生。

四、编写思路

教材从易到难、由简到繁进行编写。在内容的编排上，按低、中、高三个年级段安排相应教学内容，形成相互呼应、循序渐进的教学体系。采用丰富的教学方法与手段，把知识和技能的学习融入到各类游戏、对抗、比赛中去。深入落实素质教育，促进学生全面发展。

本教材在编写过程中，得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司、全国青少年校园足球培训办公室、北京市教委、北京体育大学、首都体育学院、北京教育学院、北京市校园足球培训办公室、延庆区教委领导的帮助与支持，尤其是得到金志扬、于振峰、吴键、陈雁飞、邓广忠等专家的指导，在此表示感谢！教师在使用教材的过程中，如有什么意见或建议，可与编者探讨和交流。



目 录

第一篇 校园足球课程概述	(1)
一、开展校园足球课程的目的	(1)
二、校园足球课程特点	(2)
三、校园足球课程目标	(3)
四、校园足球课程评价建议	(4)
五、校园足球课程内容与课时分配	(8)
六、校园足球课程教学计划	(12)
第二篇 低年级部分（一至二年级）	(31)
第一单元 足球理论知识	(31)
一、认识足球	(31)
二、足球运动的益处	(32)
三、参加足球运动的注意事项	(33)
四、足球文化	(33)
第二单元 熟悉球性	(34)
一、脚背正面颠球	(35)
二、大腿颠球	(39)
第三单元 控 球	(42)
一、拉、拨、挑、扣	(43)
二、护 球	(46)
第四单元 运 球	(49)
一、脚背正面运球	(49)
二、脚内侧运球	(52)



三、脚背外侧运球	(54)
第五单元 传 球	(57)
一、脚内侧传球	(57)
二、脚背正面传球	(60)
三、脚背内侧传球	(62)
第六单元 停 球	(65)
一、脚内侧停地滚球	(65)
二、大腿停高球	(69)
第七单元 射 门	(72)
一、脚内侧射门	(72)
二、脚尖射门	(75)
第八单元 掷界外球	(78)
原地掷界外球	(78)
第三篇 中年级部分 (三至四年级)	(82)
第一单元 足球理论知识	(82)
一、5人制足球比赛规则	(82)
二、7人制足球比赛规则	(89)
三、足球比赛中的裁判手势	(92)
第二单元 掷界外球	(93)
助跑掷界外球	(94)
第三单元 停 球	(96)
一、脚内侧停空中球	(97)
二、脚背正面停空中球	(99)
三、胸部挺胸停球	(101)
第四单元 拦截球	(105)
一、正面拦截球	(105)
二、侧面拦截球	(107)
第五单元 射 门	(110)
一、脚背内侧射门	(110)
二、脚背外侧射门	(113)
三、脚背正面射门	(116)
第六单元 头顶球	(120)
一、原地向前顶球	(120)
二、跳起向前顶球	(124)



第七单元 守门员技术	(127)
一、选 位	(127)
二、准备姿势	(128)
三、移 动	(128)
四、接 球	(129)
五、拓展部分	(132)
第四篇 高年级部分（五至六年级）	(137)
第一单元 足球理论知识	(137)
一、足球场上的位置职责	(137)
二、7人制足球赛战术原则	(142)
三、9人制足球比赛规则	(143)
四、11人制足球比赛规则	(145)
五、比赛阵形	(153)
六、观看足球比赛（4次）	(156)
第二单元 假动作	(156)
一、有球假动作	(156)
二、无球假动作	(162)
第三单元 身体素质练习	(163)
一、力量素质	(164)
二、速度素质	(167)
三、耐力素质	(169)
四、柔韧素质	(171)
五、灵敏素质	(173)
第四单元 足球战术	(175)
一、个人战术	(176)
二、小组战术	(179)
三、定位球战术	(183)



第一篇 校园足球课程概述

一、开展校园足球课程的目的

足球运动是目前全球体育界最具影响力的运动，是学校体育的重要组成部分。开展校园足球是实现“立德树人”、培养全面发展人才的重要途径，是促进学生身心健康发展、培养品学兼优足球后备人才的重要途径。学校开展校园足球的根本目的在于以下方面。

（一）提高身体素质，促进学生健康成长

经常进行足球运动，可以提高学生的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧、协调等身体素质，并能有效改善学生的心血管系统、呼吸系统的功能，从而促进学生的身心健康，有效地预防近视和肥胖等。

（二）掌握运动技能，养成终身体育习惯

校园足球的开展应以学生为主体，激发学生参与足球运动的兴趣，养成足球运动的习惯。通过合理的足球教学过程和科学的锻炼过程，让学生体验运动激情，分享足球快乐，感悟足球文化，掌握足球技能，养成积极乐观的生活态度和健康的行为生活方式，培养终身体育的意识和习惯。

（三）培养健全人格，促进综合素质提升

在开展校园足球活动中应深入挖掘校园足球在健身育人方面的独特价值和巨大潜力。着眼于学生全面发展，全面实施素质教育，通过足球让学生感悟足球文化、涉猎足球与历史文化等多方面的融合，感受其丰富文化内涵，让学生掌握运动技能、体验挫折、感受成功，使学生身体素质、道德品质、文明素养和审美能力等综合素质得到全面提升。

（四）扩大足球人口，培养足球后备人才

体育是综合国力和民族精神的重要标志，是展示国家形象的重要窗口，也是促进人



文交流的重要平台。反思中国足球运动与世界强国的差距，对青少年足球重视不够，发展基础薄弱，后备人才不足是一个重要原因。因此，应从校园着手，从娃娃抓起，大力普及和发展校园足球，培养足球幼苗，为我国足球运动的未来发展提供雄厚的人才支撑，夯实未来发展的坚实基础。

二、校园足球课程特点

校园足球课程是学生以身体练习为主要手段，通过合理的、科学的体育锻炼，达到增强体质、增进健康和培养良好意志品质的目标。课程的设置本着循序渐进、由易到难的原则，提高学生参与兴趣。通过游戏竞赛、小组合作等多种训练方法，使学生通过系统的学习掌握足球的基本技术、战术和理论知识。

（一）基础性

小学阶段是学生学习的基础阶段，也是学生学习足球运动的重要阶段。开展校园足球对于促进学生的成长、夯实我国足球运动发展的基础、推动学校体育的深入发展，具有重要和深远的意义。在小学阶段开始让学生感悟足球文化，了解足球历史，掌握科学锻炼身体的基本方法，建立正确的足球运动观念，养成良好的足球运动习惯，为学生打下人生的基础。

（二）趣味性

兴趣既是学生学习足球的诱因，也是坚持足球运动的动力。兴趣是诱发个体的内驱力。在课堂教学中，教师必须提高执教艺术，注意营造生动活泼的氛围，通过安排趣味性游戏、竞争性练习、小型比赛等，让学生想踢球、爱踢球、能踢球，激发学生主动参与，增强信心，感悟成功，使学生在健康快乐的足球环境中熏陶足球文化、体验足球乐趣、汲取足球营养、实现足球梦想。

（三）实践性

足球课程是采取以学生实践活动为主的教学方式。通过形式多样的教学活动，让学生走进足球场，感悟足球运动，主动学习足球技能。通过足球运动使学生了解足球、认识足球，提高学生身体素质，提升运动能力和足球意识。

（四）竞技性

足球运动是一项以竞技为主的运动，既可以是一对一的过人突破，也可以是队伍之间的足球比赛。双方在绝对公平、公正的前提下，通过良性的竞争，提高学生比赛能力、团队配合能力，在比赛中养成良好的心态，失败时不气馁，成功时不骄傲，培养积极向



上和顽强拼搏的精神。

（五）综合性

足球课程是对学生进行素质教育的一种有效途径。通过足球课堂推进素质教育，提高教育质量，促进学生全面发展。开展校园足球活动，不是让所有的学生都成为足球运动员，而是培养学生的运动兴趣，培养学生对足球运动的喜爱，培养学生良好的意志品质，真正扩大学生参加足球运动的参与面，在夯实足球运动雄厚的基础上，发现足球幼苗，进一步提高他们的足球运动技能和水平，让他们将来可以成为理性的球迷、足球的记者、专业的后备人才。

三、校园足球课程目标

校园足球小学阶段教学目标按照学生的学段和足球运动相关的5个版块进行划分，制订了各个水平和每个方面的阶段教学目标，为教师教学提供参考。以下的教学目标为各水平的对应目标，在进行具体的单元和课时的目标设计上，需要对以下5个方面进一步分配和细化，见表1-1。

表1-1 校园足球小学阶段教学目标

年级	体能	技能	足球参与	学习态度	合作精神
低年级 (一至二年级)	全面发展身体素质，以能够完成多种与足球运动有关的柔韧性、灵敏性和协调性等运动为主	学习与足球运动相关知识，了解和学习足球基本技术技能。以游戏法为主进行有关球性、控球、传球等技术为主的学习	参与足球活动，能够积极、主动参与足球游戏，进行足球有关知识的了解和学习	学习态度认真，能较好地控制自己的行为，充分地展示自我	适应足球活动，能够与同伴一起参与足球活动并与同伴友好相处
中年级 (三至四年级)	全面发展身体素质。着重发展足球运动所需的素质，如柔韧性、灵敏性、速度等	进一步学习足球相关知识。理解和掌握足球基本技术技能，如停球、假动作、拦截球等	参与足球活动，能够积极、主动参加足球课和课外活动，并自觉进行足球技术、技能的学习	重视足球课，能掌握一定的技能，能很好地与人交往合作学习，具有良好的创新精神	在足球活动中主动与同伴进行交流合作



续表

年级	体能	技能	足球参与	学习态度	合作精神
高年级 (五至六年级)	全面发展身体素质, 进一步提高运动能力。在原有基础上进一步提高灵敏、速度等素质, 发展学生的力量、速度和耐力等素质	丰富足球运动知识的学习。掌握足球基本技术技能, 并能合理运用到比赛中, 如, 射门、定位球、攻防战术等	参与足球活动, 能够积极、主动参加足球课和课外活动, 并自觉参与足球比赛	积极投入学习, 参加班级足球各类活动, 热爱集体, 保护他人的意识较强	理解合作精神的重要性, 在比赛中能履行岗位职责, 能够在比赛中表现出合作精神

四、校园足球课程评价建议

(一) 校园足球教学评价指标的设计

根据足球教学目标可以把评价项目分为技能、体能、足球参与、学习态度和合作精神这几个方面。

1. 体 能

其主要根据足球教学的实际需要和《国家学生体质健康标准》进行评价。对低年级学生进行以柔韧性、灵敏性、协调性为主的评价, 如坐位体前屈、绕障碍蛇形跑、闭眼单腿站立等; 对中年级进行以灵敏、速度(主要以反映速度和动作速度为主)、耐力为主的素质评价, 如信号刺激练习、启动和急停的练习、50米跑、纵跳摸高、立定跳远等; 对高年级进行以灵敏、速度、力量和有氧耐力为主的素质评价, 如俯卧撑、深蹲、转身起跑、变向变速跑、定时跑等。

2. 技 能

其主要根据不同年龄段的教学计划和学生的实际情况进行评价。对低年级学生进行以球性球感、脚内侧传地滚球、控球、脚背正面运球等技术为主的技能评价; 对中年级学生进行以各部位停球、抢截球、假动作、正面头顶球、掷界外球和守门员技术为主的技能评价; 对高年级学生进行以射门、定位球、小组战术为主的技能和战术评价。

对低年级学生的技能评价主要以让学生了解足球知识、体验足球运动为主, 学习基本的足球技能, 并能初步了解足球安全运动和安全避险的知识与方法为主; 对中年级学生的技能评价主要以对足球运动的理解程度和完成足球技能的质量, 并能重视在练习和比赛中的相互保护与自我保护为主; 对高年级学生的技能评价主要以掌握有一定难度的足球技能、理解阵形和位置职责、可以运用简单的攻守战术、了解常见的运动损伤预防



和处理方法为主。

3. 足球参与

对低年级学生的足球参与评价主要为足球课和课外活动的参与情况，如不迟到、不旷课、积极主动完成学习任务等；对中年级学生的足球参与评价主要为足球游戏、练习和比赛的参与情况，如愉快地参加足球游戏、足球练习与足球比赛；对高年级学生的足球参与评价主要为感受足球运动带来的乐趣，如认识到足球运动是一种积极性恢复、能够在足球练习中获得成功的体验和快乐感。

4. 学习态度

学习态度认真，能较好地控制自己的行为，充分地展示自我，积极参与足球活动。掌握一定的足球技能，能很好地与人交往，合作学习，具有良好的创新精神，主动参加班级各类足球活动，热爱班集体，保护他人的意识强烈。

5. 合作精神

对一、二年级学生合作精神的评价主要为学生在足球运动中适应新的环境，如在新环境中进行游戏和练习、与同学相处情况、在进行分组后的适应情况等；对三、四年级学生合作精神的评价主要为学生在足球活动中的交流与合作，如与同伴交流、与同伴共同完成足球活动等。对五、六年级学生合作精神的评价主要为履行自己的位置职责和在团队活动中的合作表现，如融入团队的情况、履行自己位置职责和完成任务的情况、在足球比赛中的合作表现等。表 1-2 为学生足球活动评价表。

表 1-2 学生足球活动评价表

评价项目	评价内容	评价方法			评价等级（A、B、C、D）
		自评	互评	教师评	
体能					
技能					
足球参与					
学习态度					
合作精神					



（二）校园足球教学评价的实施

教师应该在每个学期、学年结束时对学生在体能、技能、足球参与、学习态度和合作精神等方面进行终结性评价。除此之外，教师在评价实施的过程中，还应注意对学生进行形成性评价。在评价方法上，应包含学生自我评价、学生之间的评价和教师对学生的评价这几个方面。

1. 形成性评价和终结性评价

形成性评价是在教学过程中，为完成和调节教学活动，保证教学目标的顺利进行而对学生学习效果的评价。终结性评价是以预先设定的教学目标为基准，对学生学习的阶段性效果进行的评价。在足球教学过程中，要注意两者的相互结合，以终结性评价为目标，以形成性评价为依据，注意科学有效、循序渐进地进行足球教学。

2. 足球学习评价的结果与反馈

教学评价是用教学活动的阶段性结果来调整未来的教学目标，教学评价的主要目的是为了改进教学，对教学活动中存在的问题进行分析，找出问题所在，对未来的教学目标进行调整，对学生进行区别对待的教学。

（三）校园足球学习评价的示例

1. 颠球的评价示例（表1-3）

表1-3 颠球的评价示例

技能内容	评价项目	评价方法	评价标准	适用对象
颠球	脚背正面颠球	用脚背正面颠球，记连续颠球的次数	A. 熟练运用左右脚交替颠球，次数在20次以上 B. 掌握颠球正确方法，运用左右脚交替颠球，次数在10次以上 C. 理解颠球方法和动作，可以运用单脚颠球，次数在5次以上 D. 了解颠球方法和动作	高年级：A、B 中年级：B、C 低年级：C、D
	大腿颠球	用大腿颠球，记连续颠球的次数	A. 熟练运用左右腿交替颠球，次数在20次以上 B. 掌握颠球正确方法，运用左右腿交替颠球，次数在10次以上 C. 理解颠球方法和动作，可以运用单腿颠球，次数在5次以上 D. 了解颠球方法和动作	高年级：A、B 中年级：B、C 低年级：C、D