

中小学校园足球学生用书

# 校园足球

一年级 上册

主编 田志琦

河北出版传媒集团

河北人民出版社

# 中小学《校园足球》丛书编委会

顾 问：年维泗 左树生

主 编：田志琦

执行主编：狄宾宾

编 委：滕安军 曾 丹 单志平 李 敬 郑 涛 张 智  
金明园 李 克 达富萍 付红珏 凌鹭辉 胡 杰  
李 昕 杨 晨 蒋 龙 陈轩宇 张 瑞 许慧敏  
史国信 岳 骁 黎桥新 李 猛 王爱民 岳佳明  
井伟祯 李 凯 付 厚

三维制图：汇杰科技

视频制作：汇杰科技

动作示范：鲁能足校

鸣 谢：鲁能足校

北京八一中学

北京西藏中学

图书在版编目（CIP）数据

中小学校园足球实验教科书·校园足球（一年级上册）/田志琦主编. —石家庄：河北人民出版社，2017.3

ISBN 978-7-202-11987-7

I. ①中… II. ①钟…②李… III. ①足球运动—小学教材 IV. ①G624.81

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第325983号

---

书 名 中小学校园足球实验教科书·校园足球（一年级上册）  
主 编 田志琦

---

责任编辑 王云弟 钱彦丛 刘大伟 王 珏  
美术编辑 于艳红  
责任校对 付敬华

---

出版发行 河北出版传媒集团 河北人民出版社  
(石家庄市友谊北大街330号)

印 刷 河北新华第一印刷有限责任公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 5

字 数 60 000

版 次 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

印 数 1-10 000

书 号 ISBN 978-7-202-11987-7

定 价 15.80元

---

版权所有 翻印必究



# 目 录

第一课	踩球	2
第二课	拉球	6
第三课	拨球	10
第四课	跨球	14
第五课	踩球提高	18
第六课	拉球提高	22
第七课	拨球提高	26
第八课	跨球提高	30
第九课	脚内侧踢球	34
第十课	脚内侧踢球提高	38
第十一课	原地脚内侧接球	42
第十二课	行进间脚内侧接球	46
第十三课	脚背外侧运球	50
第十四课	脚背外侧曲线运球	54
第十五课	脚内侧踢空中球	58
第十六课	脚内侧接空中球	62
第十七课	小场地比赛(一)	66
第十八课	小场地比赛(二)	70
第十九课	足球小故事(一)	74
第二十课	足球小故事(二)	76



# dì yī kè cǎi qiú 第一课 踩球

zú qiú qǐ méng liàn xí zuì jī chǔ de shì qiú gǎn liàn xí cǎi qiú zé shì qiú gǎn liàn xí zhōng  
足球启蒙练习最基础的是球感练习，踩球则是球感练习中  
zuì xiān xū yào zhǎng wò de wǒ men jiù cóng cǎi qiú kāi shǐ jìn rù qí miào de zú qiú zhī lǚ ba。  
最先需要掌握的，我们就从踩球开始进入奇妙的足球之旅吧。

zhàn zài qiú de zhèng hòu fāng lí mǐ chù yòng cǎi qiú jiǎo de qián jiǎo zhǎng cǎi qiú de dǐng bù  
站在球的正后方 20 厘米处，用踩球脚的前脚掌踩球的顶部。  
cǎi qiú shí nǔ lì bǎ qiú xiǎng chéng shēn tǐ de yí bù fēn dòng zuò yí dìng yào qīng  
踩球时努力把球想成身体的一部分，动作一定要轻。



yùn dòng qián yào jìn xíng yì xiē rè  
运动前要进行一些热  
shēn huó dòng zhè jié kè yào huó dòng jiǎo  
身活动。这节课要活动脚  
huái hé xī guān jié zuò tǐ zhuǎn yùn dòng  
踝和膝关节，做体转运动  
hé kuò xiōng yùn dòng  
和扩胸运动。





## cǎi gù dìng qiú liàn xí 踩固定球练习

liǎng rén yì zǔ xiāng duì zhàn lì yì míng tóng xué cǎi zhù qiú hòu fāng bìng shǐ qiú gù dìng líng yì  
两人一组相对站立，一名同学踩住球后方并使球固定，另一  
míng tóng xué tīng lǎo shī kǒu lìng jìn xíng zuǒ yòu jiǎo cǎi qiú liàn xí lǎo shī hǎn “1” shí yòng yòu jiǎo cǎi  
名同学听老师口令进行左右脚踩球练习，老师喊“1”时用右脚踩  
qiú hǎn “2” shí yòng zuǒ jiǎo cǎi qiú jiāo tì liàn xí  
球，喊“2”时用左脚踩球。交替练习。



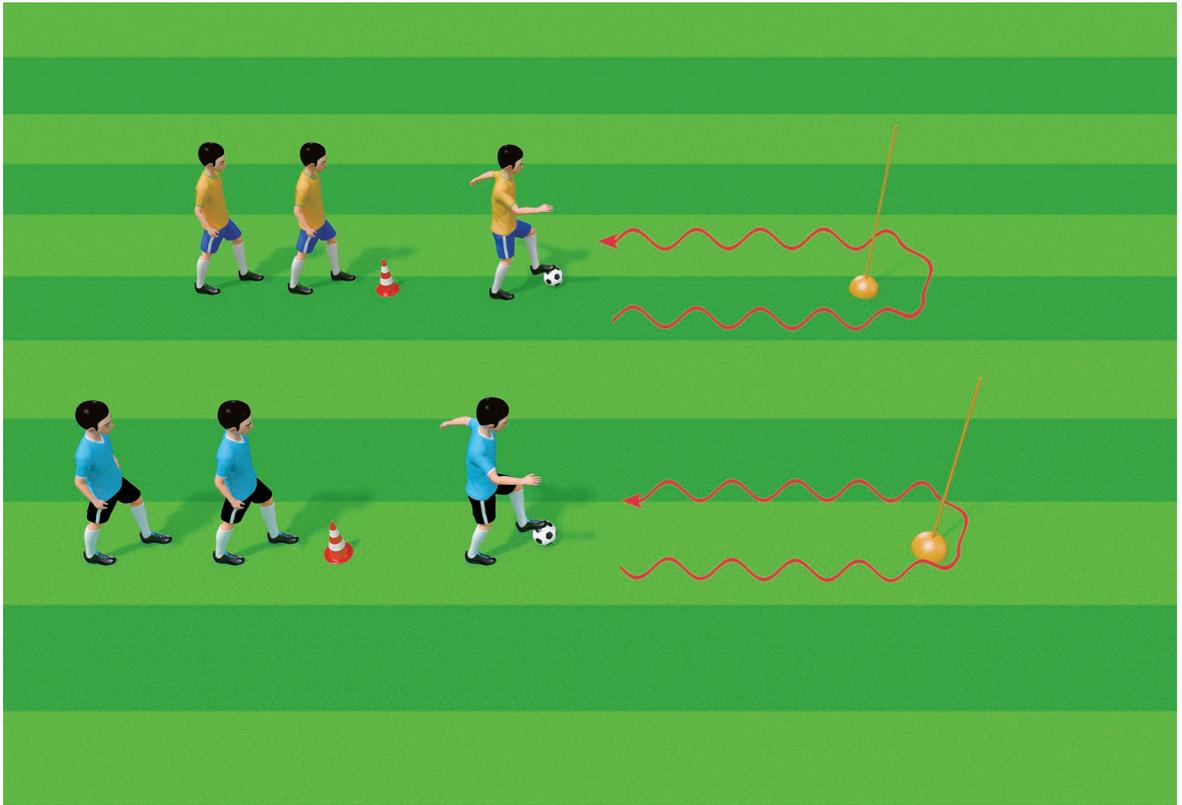
1. zhù yì tīng kǒu lìng.  
注意听口令。
2. gù dìng qiú de shí hou yí dìng yào bǎ qiú cǎi wěn.  
固定球的时候一定要把球踩稳。
3. zhù yì jiǎo xià ān quán.  
注意脚下安全。





# cǎi qiú jiē lì yóu xì 踩球接力游戏

tóng xué men fēn chéng liǎng zǔ měi zǔ yì qiú pái tóu tóng xué cóng qǐ diǎn biāo zhì tǒng chù chū fā  
 同学们分成两组，每组一球。排头同学从起点标志桶处出发  
 cǎi tuī qiú shǐ zú qiú xiàng qián yùn dòng rào guò biāo zhì gān hòu fǎn huí qǐ diǎn huí dào qǐ diǎn hòu yǔ  
 踩推球，使足球向前运动，绕过标志杆后返回起点。回到起点后与  
 xià yì míng tóng xué jī zhǎng wán chéng jiāo jiē xiān wán chéng jiē lì de xiǎo zǔ huò shèng  
 下一名同学击掌完成交接，先完成接力的小组获胜。



1. zhù yì cǎi tuī qiú de jié zòu.  
注意踩推球的节奏。
2. xiāng hù gǔ lì yǔ jiāo liú.  
相互鼓励与交流。





## xiǎng yi xiǎng 想一想

liàn xí jià zhí shú xī qiú xìng liǎo jiě zú qiú  
练习价值：熟悉球性，了解足球。

shí yòng jià zhí péi yǎng duì zú qiú de xìng qù hé tuán duì xié zuò néng lì  
实用价值：培养对足球的兴趣和团队协作能力。

1. tǐ huì qiú zài jiǎo xià de gǎn jué  
体会球在脚下的感觉。
2. jiāng qiú bǎo chí zài kòng zhì fàn wéi nèi  
将球保持在控制范围内。
3. rèn zhēn tīng lǎo shī de jiǎng jiě yǔ shì fàn  
认真听老师的讲解与示范。



## wèn yi wèn 问一问

1. zěn yàng cǎi qiú gèng jiā wěn gù?  
怎样踩球更加稳固？
2. jiē lì shí zěn yàng cái néng gèng hǎo de wán chéng jiāo jiē?  
接力时，怎样才能更好地完成交接？
3. liàn xí cǎi qiú duì tī hǎo zú qiú yǒu shén me bāng zhù?  
练习踩球对踢好足球有什么帮助？

## zhěng lǐ xiǎo tiē shì 整理小贴士

yùn dòng jié shù hòu yào zuò zhěng lǐ huó dòng  
运动结束后要做整理活动

- tuǐ bù jī ròu de lā shēn  
腿部肌肉的拉伸
- yāo bù jī ròu de lā shēn  
腰部肌肉的拉伸
- tóu bù de lā shēn  
头部的拉伸

## kè hòu xiǎo zào 课后小灶

shú xī zhè jié kè de xué xí nèi róng tóng xué men kě yǐ zài kè hòu tiǎo zhàn 5 fēn zhōng jì shí cǎi qiú yóu  
熟悉这节课的学习内容，同学们可以在课后挑战5分钟计时踩球游  
xì jì lù zì jǐ zài 5 fēn zhōng nèi yòng zuǒ yòu jiǎo jiāo huàn cǎi qiú de cì shù zhè gè yóu xì bù jǐn kě yǐ  
戏，记录自己在5分钟内用左右脚交换踩球的次数。这个游戏不仅可以  
tí gāo qiú gǎn hái kě yǐ tí gāo nài lì  
提高球感，还可以提高耐力。



## dì èr kè lā qiú 第二课 拉球

lā qiú shì zú qiú jìn gōng yǔ fáng shǒu zhōng hù qiú cháng jiàn de jì shù dòng zuò yě shì qiú gǎn  
拉球是足球进攻与防守中护球常见的技术动作，也是球感  
liàn xí zhōng jī běn de liàn xí dòng zuò lā qiú liàn xí kě yǐ tí gāo qiú gǎn jīn tiān wǒ men jiù  
练习中基本的练习动作，拉球练习可以提高球感，今天我们就  
lái jìn xíng lā qiú dòng zuò de xué xí  
来进行拉球动作的学习。

zhī chēng jiǎo zhàn zài qiú de yí cè lā qiú jiǎo de qián jiǎo zhǎng suí zhe qiú de yùn dòng fāng xiàng lā  
支撑脚站在球的一侧，拉球脚的前脚掌随着球的运动方向拉  
dòng zú qiú lā qiú jiǎo bù kě yǐ lí kāi zú qiú lā qiú jiǎo qián jiǎo zhǎng suí qiú gǔn dòng shēn tǐ  
动足球，拉球脚不可以离开足球。拉球脚前脚掌随球滚动，身体  
zhòng xīn yí dòng yào kuài  
重心移动要快。



yùn dòng qián yào jìn xíng yì xiē rè shēn  
运动前要进行一些热身  
huó dòng zhè jié kè yào huó dòng shǒu wǎn jiǎo  
活动。这节课要活动手腕、脚  
huái zuò jiān bù yùn dòng  
踝，做肩部运动。





## lā shí xīn qiú liàn xí 拉实心球练习

měi rén yí gè shí xīn qiú, gēn jù lǎo shī “qián hòu zuǒ yòu” de kǒu lìng, zuò lā  
球动作，左右脚轮换拉球。每人练习 3 分钟。



shí xīn qiú bú yì fā shēng gǔn dòng, yīn cǐ lā qiú de shí hou  
实心球不易发生滚动，因此拉球的时候  
gèng róng yì zhǎng wò hǎo lì dù, cóng ér bāng zhù tóng xué men shú xī  
更容易掌握好力度，从而帮助同学们熟悉  
lā qiú de jì shù dòng zuò  
拉球的技术动作。

- zǐ xì tīng lǎo shī de kǒu lìng  
1. 仔细听老师的口令。
- bǎo chí jù lí shì zhōng  
2. 保持距离适中。
- zhù yì zhī chēng jiǎo de wèi zhì  
3. 注意支撑脚的位置。

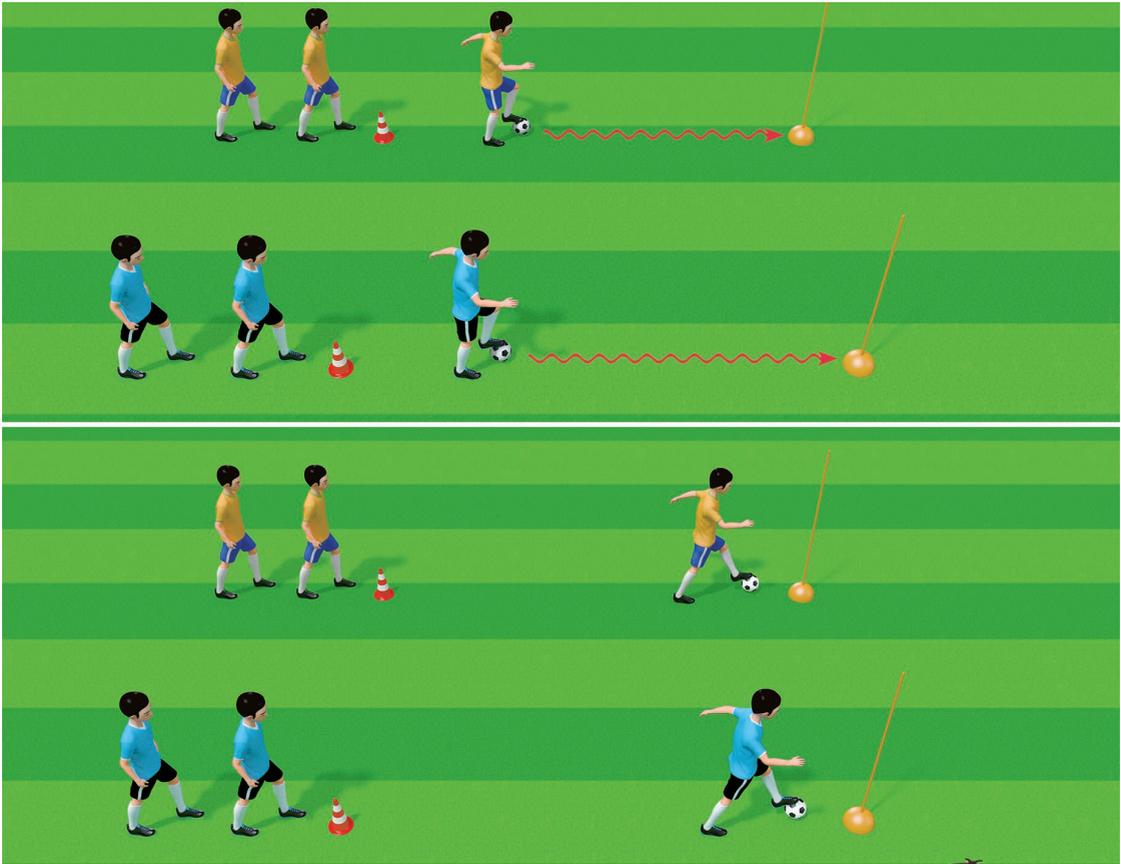




# lā qiú jiē lì yóu xì 拉球接力游戏

tóng xué men fēn chéng liǎng zǔ měi zǔ yì qiú yǐ biāo zhì tǒng wéi qǐ diǎn pái tóu tóng xué gēn jù lǎo shī kǒu lìng zuǒ jiǎo lā dòng zú qiú xiàng biāo zhì gān fāng xiàng yí dòng rào guò biāo zhì gān yòu jiǎo lā dòng zú qiú yuán lù fǎn huí huí dào biāo zhì tǒng hòu yǔ xià yì míng tóng xué jī zhǎng wán chéng jiē lì xiān wán chéng jiē lì de xiǎo zǔ huò shèng

同学们分成两组，每组一球，以标志桶为起点。排头同学根据老师口令，左脚拉动足球向标志杆方向移动。绕过标志杆，右脚拉动足球原路返回。回到标志桶后，与下一名同学击掌完成接力，先完成接力的小组获胜。



1. bù néng jiē chù biāo zhì wù  
不能接触标志物。
2. zhù yì tuán duì pèi hé  
注意团队配合。
3. jiǎo yào yǔ zú qiú bǎo chí jù lí shì zhōng  
脚要与足球保持距离适中。





xiǎng yi xiǎng  
想一想

liàn xí jià zhí shú xī qiú xìng tí shēng qiú gǎn  
练习价值：熟悉球性，提升球感。

shí yòng jià zhí péi yǎng duì zú qiú yùn dòng de xìng qù zēng qiáng mǐn jié xìng yǔ xié tiáo  
实用价值：培养对足球运动的兴趣，增强敏捷性与协调

néng lì  
能力。

1. 拉球的时候动作要柔和。
2. 支撑脚随着球的运动方向而改变。
3. 拉球方向没有要求。



wèn yi wèn  
问一问

1. 怎样才能提高拉球的速度？
2. 拉球的时候怎样才能把球控制好？
3. 拉球的时候，支撑脚应该怎样配合拉球脚？

zhěng lǐ xiǎo tiē shì  
整理小贴士

yùn dòng jié shù hòu yào zuò zhěng lǐ huó dòng  
运动结束后要做整理活动

- jiān guān jié de lā shēn  
肩关节的拉伸
- dà xiǎo tuǐ de lā shēn  
大小腿的拉伸
- tóu bù bèi bù de lā shēn  
头部、背部的拉伸

kè hòu xiǎo zào  
课后小灶

shú xī zhè jié kè de xué xí nèi róng tóng xué men kě yǐ zài kè hòu yùn yòng lā qiú dòng zuò zài dì miàn huà  
熟悉这节课的学习内容，同学们可以在课后运用拉球动作在地面画  
zhèng fāng xíng zhè gè yóu xì bù jǐn kě yǐ zēng qiáng qiú gǎn gèng kě yǐ tí gāo dòng zuò sù dù  
“正方形”，这个游戏不仅可以增强球感，更可以提高动作速度。



# dì sān kè bō qiú 第三课 拨球

bō qiú shì zú qiú yùn dòng zhōng cháng jiàn de dòng zuò , yě shì zú qiú guò rén zhōng zuì jī běn de dòng zuò , yīn cǐ yào zhòng shì bō qiú dòng zuò de xué xí 。  
拨球是足球运动中常见的动作，也是足球过人中最基本的动作，因此要重视拨球动作的学习。

jiǎo wǎn niǔ dòng dòng zuò , yòng jiǎo bèi nèi cè yǐ jí wài cè jiē chù qiú , shǐ qiú xiàng cè miàn , cè qián fāng huò zhě cè hòu fāng yùn dòng 。  
脚腕扭动动作，用脚背内侧以及外侧接触球，使球向侧面、侧前方或者侧后方运动。



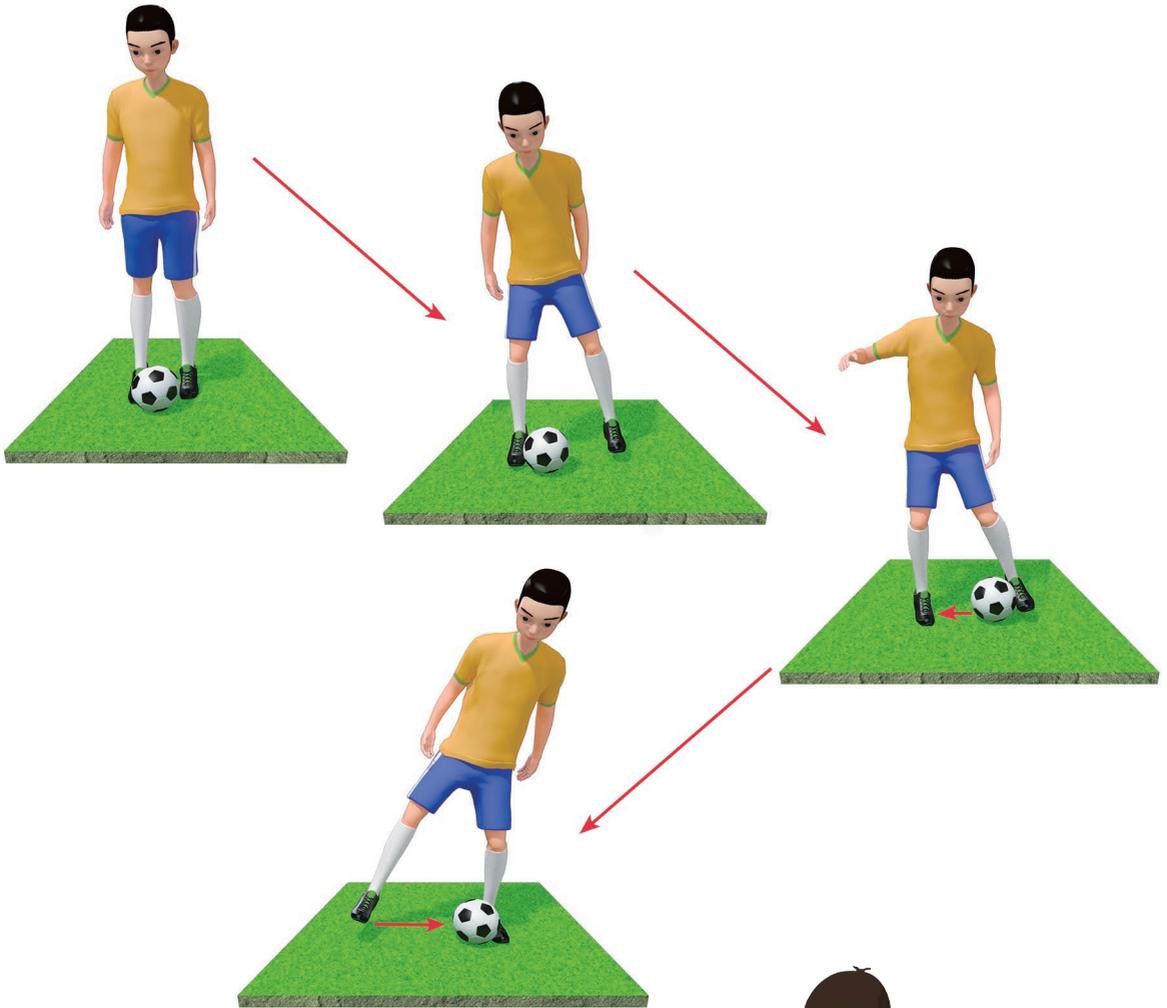
yùn dòng qián yào jìn xíng yì xiē rè shēn huó dòng 。 zhè jié kè yào huó dòng jiǎo huái , jiǎo wǎn , zuò fù bèi yùn dòng hé tuǐ bù yùn dòng 。  
运动前要进行一些热身活动。这节课要活动脚踝、脚腕，做腹背运动和腿部运动。





## yuán dì zuǒ yòu bō qiú liàn xí 原地左右拨球练习

měi rén yì qiú , gēn jù lǎo shī de kǒu lìng yòng zuǒ yòu jiǎo yī cì xiàng zuǒ yòu fāng xiàng bō qiú 。  
每人一球，根据老师的口令用左右脚依次向左右方向拨球。



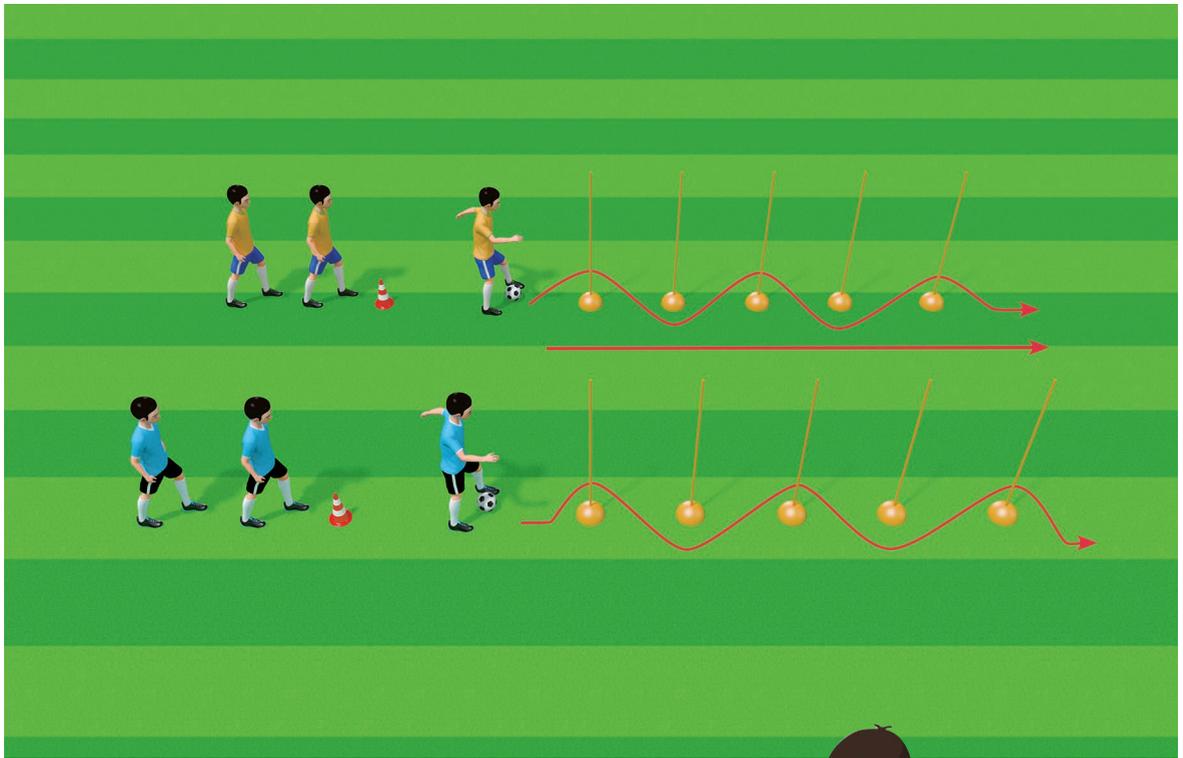
1. zhī chēng jiǎo wěn dìng 。  
支撑脚稳定。
2. zhù yì bō qiú lì liàng 。  
注意拨球力量。
3. zhù yì bō qiú pín lǜ yǔ kǒu lìng yī zhì 。  
注意拨球频率与口令一致。





# bō qiú guò gān yóu xì 拨球过杆游戏

- tóng xué men fēn chéng liǎng zǔ fēn bié zhàn zài biāo zhì tǒng hòu cè  
1. 同学们分成两组，分别站在标志桶后侧。
- tīng lǎo shī kǒu lìng dì yī míng tóng xué kāi shǐ rào gān bō qiú yóu xì  
2. 听老师口令，第一名同学开始绕杆拨球游戏。
- qián yì míng tóng xué wán chéng rào gān hòu lǎo shī chuī shào dì èr míng tóng xué kāi shǐ rào gān bō qiú  
3. 前一名同学完成绕杆后，老师吹哨，第二名同学开始绕杆拨球。
- yǐ cǐ lèi tuī  
4. 以此类推。



- zhù yì tīng lǎo shī shào shēng  
1. 注意听老师哨声。
- wán chéng bō qiú dòng zuò yí dìng yào nài xīn  
2. 完成拨球动作一定要耐心。
- bō qiú lì liàng shì zhōng  
3. 拨球力量适中。





xiǎng yi xiǎng  
**想一想**

liàn xí jià zhí      tí gāo guò rén néng lì yǐ jí qiú gǎn  
练习价值：提高过人能力以及球感。

shí yòng jià zhí      tí gāo shēn tǐ de mǐn jié xìng      zēng qiáng jiǎo huái de líng huó xìng  
实用价值：提高身体的敏捷性，增强脚踝的灵活性。

1. zhù yì jiǎo nèi cè bō qiú yǔ jiǎo wài cè bō qiú de qū bié.  
注意脚内侧拨球与脚外侧拨球的区别。
2. zhù yì bō qiú hòu qiú de yùn dòng guī jì.  
注意拨球后球的运动轨迹。



wèn yi wèn  
**问一问**

1. zěnyàng cái néngràng bō qiú dòng zuò gèng jiā lián guàn?  
怎样才能让拨球动作更加连贯？
2. bō qiú guò gān de shí hou      xū yào zhù yì shén me cái bú huì  
被标志杆干扰？  
bèi biāo zhì gān gān rǎo
3. jiǎo bèi nèi cè bō qiú yǔ jiǎo bèi wài cè bō qiú de qū bié shì  
什么？  
shén me

zhěng lǐ xiǎo tiē shì  
**整理小贴士**

yùn dòng jié shù hòu yào zuò zhěng lǐ huó dòng  
运动结束后要做整理活动

- dà xiǎo tuǐ jī ròu de lā shēn  
大小腿肌肉的拉伸
- tóu bù jī ròu lā shēn  
头部肌肉拉伸
- jiān bù jī ròu lā shēn  
肩部肌肉拉伸

kè hòu xiǎo zào  
**课后小灶**

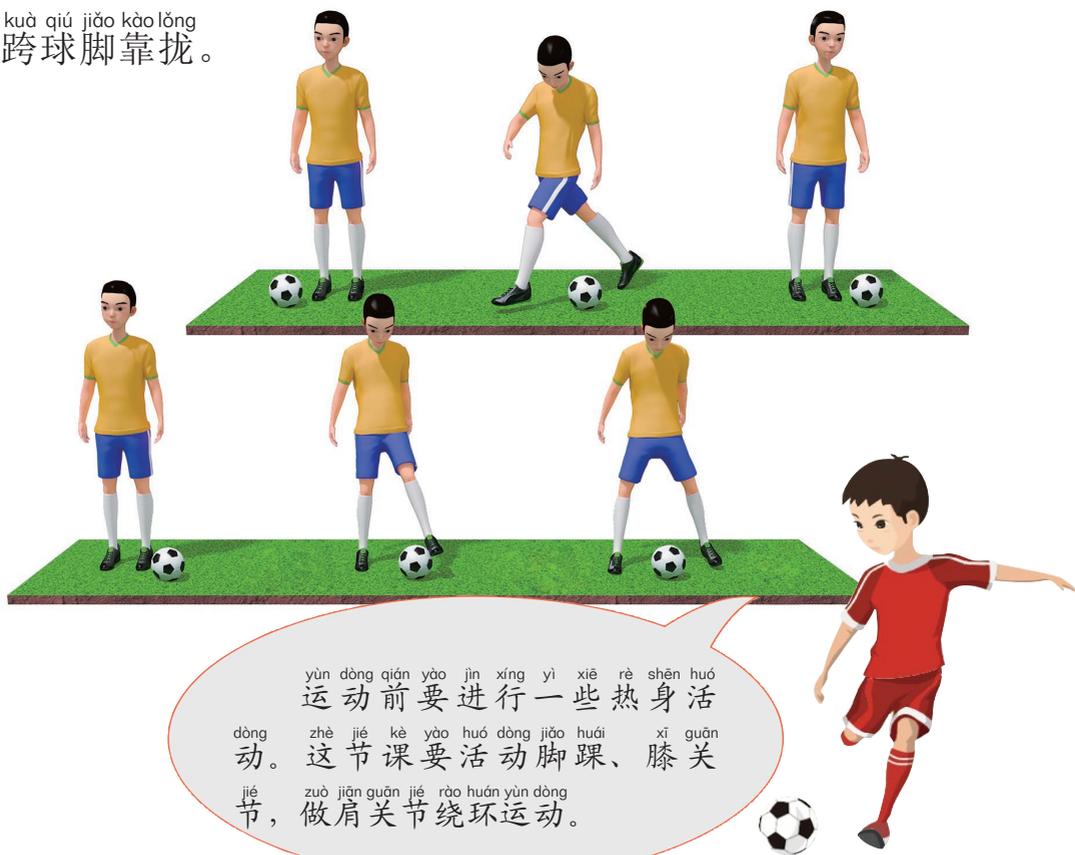
shú xī zhè jié kè de xué xí nèi róng      tóng xué men kě yǐ jìn xíng yī duì yī de bō qiú guò rén bǐ sài      kàn  
熟悉这节课的学习内容，同学们可以进行一对一的拨球过人比赛，看  
shéi chéng gōng guò rén de cì shù duō      zhè gè jiǎn dān de bǐ sài bù jǐn kě yǐ tí gāo bō qiú guò rén néng lì      gèng  
谁成功过人的次数多。这个简单的比赛不仅可以提高拨球过人能力，更  
néng tí gāo bào fā lì  
能提高爆发力。



## dì sì kè kuà qiú 第四课 跨球

kuà qiú shì zú qiú tū pò zhōng zuì jī běn de dòng zuò , duì yú zú qiú xué xí yǒu zhe jù dà  
跨球是足球突破中最基本的动作，对于足球学习有着巨大  
de bāng zhù 。  
的帮助。

kuà qiú bāo kuò nèi kuà qiú yǔ wài kuà qiú 。 nèi kuà qiú xū yào zhàn zài qiú de yí cè qián fāng , kào  
跨球包括内跨球与外跨球。内跨球需要站在球的一侧前方，靠  
jìn qiú de jiǎo zuò wéi zhī chēng jiǎo , lìng yí tiáo tuǐ rào guò qiú de shàng fāng bìng xùn sù luò zài qiú de lìng  
近球的脚作为支撑脚，另一条腿绕过球的上方并迅速落在球的另  
yí cè , zhī chēng jiǎo yě suí jí yí dòng dào qiú de lìng yí cè ; wài kuà qiú xū yào zhàn zài qiú de yí  
一侧，支撑脚也随即移动到球的另一侧；外跨球需要站在球的一  
cè , kào jìn qiú de jiǎo kuà rào guò zú qiú bìng xùn sù luò zài qiú de lìng yí cè , zhī chēng jiǎo suí jí gēn  
侧，靠近球的脚跨绕过足球并迅速落在球的另一侧，支撑脚随即跟  
shàng yǔ kuà qiú jiǎo kào lǒng  
上与跨球脚靠拢。



yùn dòng qián yào jìn xíng yì xiē rè shēn huó  
运动前要进行一些热身活  
dòng 。 zhè jié kè yào huó dòng jiǎo huái , xī guān  
动。这节课要活动脚踝、膝关  
jié , zuò jiān guān jié rào huán yùn dòng 。  
节，做肩关节绕环运动。