



青少年业余体

足球教学

青少年业余体育学校

足球教学大纲



中华人民共和国体育运动委员会

教育司編

前 言

为适应青少年业余体育学校提高教学质量的需要，我們組織了北京市青少年业余体育学校的部分教員，根据他們的教学訓練工作經驗，并参照其他地区的教学大綱和有关材料，編写了排球、足球、籃球、游泳、体操等教学大綱，供各地参考。其他項目随后陸續編写出版。

考虑到目前全国青少年业余体育学校各种类型不同，条件和要求也不一样，因此，大綱中对入学年龄、各班学习期限、毕业标准等沒有作統一規定，各地可根据具体情况自行規定。

由于缺乏經驗和時間短促，又未能广泛地征求各方面意見，可能有不少缺点和錯誤的地方，希望大家多多提出意見，以便今后修改。

中华人民共和国体育运动委员会教育司

1959年7月

目 录

前 言

一、青少年足球业余体育学校(班)的任务	2
二、教学訓練的組織	2
三、教学計劃	3
四、教材	13
理論部分	13
实践部分	15
五、升班标准	46
六、教学訓練工作注意事項	48

前 言

为适应青少年业余体育学校提高教学质量的需要，我們組織了北京市青少年业余体育学校的部分教員，根据他們的教学訓練工作經驗，并参照其他地区的教学大綱和有关材料，編写了排球、足球、籃球、游泳、体操等教学大綱，供各地参考。其他項目随后陸續編写出版。

考虑到目前全国青少年业余体育学校各种类型不同，条件和要求也不一样，因此，大綱中对入学年龄、各班学习期限、毕业标准等沒有作統一規定，各地可根据具体情况自行規定。

由于缺乏經驗和時間短促，又未能广泛地征求各方面意見，可能有不少缺点和錯誤的地方，希望大家多多提出意見，以便今后修改。

中华人民共和国体育运动委员会教育司

1959年7月

一、青少年足球业余体育学校(班)的任务

青少年足球业余体育学校的任务是使广大青少年在全面身体訓練的基础上，早期专项化，不断提高足球技术水平，为祖国培养未来的优秀足球运动员。为了完成这个任务，应当做到：

1. 在劳卫制鍛炼的基础上，使学生的身体得到全面发展。
2. 使学生掌握足球运动技术，并不断提高他們的运动技术水平。
3. 在教学訓練中，使学生逐步掌握做教練員和裁判員的知識和技能。
4. 对学生进行政治思想教育。

二、教学訓練的組織

1. 少年足球业余体育学校一般招收年滿12周岁以上的少年；青年足球业余体育学校一般招收年滿17周岁以上的青年。学生入学条件是：学习和操行較好，爱好足球运动或有一定运动基础，具有培养前途，本人自願，經原单位和家長同意，身体检查和技术測驗合格后，就可入学（招生条件、入学年齡各地还可根据实际情况灵活掌握）。

2. 招生工作最好在每年九月进行，初入学的少年应经过半年至一年的预备班学习。插班生应该符合该班的技术水平和身体条件，经过考试合格，方能参加学习。

3. 青少年足球业余体育学校根据学生的技术水平和年龄一般可分以下班次：

(1) 预备班 目的是为了地挑选合格的学生。

(2) 少年级运动员班 准备应试少年级运动员标准。

(3) 三级运动员班 准备应试三级运动员标准。

(4) 二级运动员班 准备应试二级运动员标准，或达到相当于二级运动员水平。

(5) 一级运动员班 准备应试一级运动员标准，或达到相当于一级运动员水平。

各班学生年龄、学习期限，可根据身体条件和技术水平自行规定。但少年在校年龄一般不超过17岁，青年一般不超过23岁。

4. 升班和毕业考试：升班时要进行升班考试，毕业时要进行毕业考试，成绩优良者给予奖励。不能达到升班或毕业标准者，应留级或劝其退学。如已达到规定的毕业年龄，没有达到毕业标准者，只发给学习期满证明书。

三、教 学 计 划

青少年足球业余体育学校的教学训练工作是全年进行的。各校都应当根据实际情况和可能条件制订出切实可行的

教学总计划。制订教学计划应依据：

- (1) 青少年足球业余体育学校的目的和任务。
- (2) 青少年的年龄、一般身体发展基础和运动技术水平。
- (3) 现有师资、场地设备和气候等情况。

根据各学年教学训练计划所规定的任务、要求，各个训练时期各项教材、时数的分配，制订月份的教学工作计划。然后，再根据月份教学工作计划编制每次课的教案。

各学年的教学训练计划，应根据业余运动员训练的特点、竞赛任务（包括校外比赛和教学比赛）、足球运动的特点、场地和气候等条件划分教学周期。每一学年可作为一个周期，也可根据各地情况划分两个周期——秋冬周期和春夏周期，或三个周期。每个周期一般都包括三个时期——准备时期、基本时期和过渡时期（根据各校实际情况，也可以不要过渡时期）。少年预备班由于着重进行身体训练和基本技术训练，可以不划分周期和时期。

各时期的训练任务和方法如下：

任务：①树立共产主义风格，培养勇猛、机智和顽强的战斗意志；②促使学生的身体全面发展和增强体质，提高健康水平；③发展和改进足球运动员必需的身体素质和技巧，进行劳卫制锻炼和测验；④加强合理的技术训练，养成正确的运动定型。

方法：从事发展速度、灵敏、力量、协调性和耐久力的练习（少年可适当进行耐久力练习）；进行体操练习；按照比赛技术和战术，用球作专门练习和徒手作专门练习，活动性游戏，教学比赛，检查性比赛和友谊比赛。

基 本 时 期

基本时期分为两个阶段，即比赛前阶段和比赛阶段。

比赛前阶段的任务：①加强思想教育，使学生具有争取胜利的信心，勤学苦练、团结友爱的精神和顽强的意志；②巩固和提高基本技术，（特别强调合理的基本技术），纠正缺点，发挥每个人的特长；③加强战术配合；④进一步提高学生身体全面发展水平和足球运动需要的身体素质；⑤培养队长和核心队员的指挥能力。

比赛阶段的任务：①加强思想教育，鼓舞学生的战斗意志，树立信心，防止过度紧张或麻痹大意的思想；②熟练地掌握战术配合，按比赛的规律进行练习；③举行练习比赛和检查比赛，做到边比赛边提高，并根据练习和比赛发现的缺点进行专门训练；④进一步提高身体训练水平。

过 渡 时 期

任务：保持已达到的一般身体训练和技术训练水平，可以逐渐地减少运动量，进行积极性休息；纠正运动员技术上的个别缺点；进行劳卫制锻炼和测验。

青少年足球业余体育学校各班教学计划（范例一）

編 号	教材内容	級 別											
		預 备 班			少 年 級 运 动 員 班			三 級 运 动 員 班			二 級 运 动 員 班		
		%	次数	小时	%	次数	小时	%	次数	小时	%	次数	小时
一	理論部分	3	2	3	3	9	13.30	4	12	24	5	20	40
	小 計	3	2	3	3	9	13.30	4	12	24	5	20	40
二	实践部分												
1.	身体訓練	65	44	66	65	195	292.30	48	144	288	33	132	264
2.	足球技术 战术訓練	24	18	27	24	72	108	34	102	204	46	184	368
3.	考 核	4	3	4.30	4	12	18	4	12	24	4	16	32
4.	比 賽	4	3	4.30	4	12	18	10	30	60	12	48	96
	小 計	97	68	102	97	291	435.30	96	288	576	95	380	760
	总 計	100	70	105	100	300	450	100	300	600	100	400	800

說 明:

1. 以上計劃是范例，仅供各地参考。一級运动員班教学计划可根据各地情况自行制訂。

2. 預备班、少年級运动員班按每次上課 90 分鐘計算；三級、二級运动員班按每次上課2小时計算。

青少年足球业余体育学校三級

編 号	教 材 內 容	时									
		准 备 期								二	
		十	十一	十二	一	二	三	四	五	六	七
		次数	小时	次数	小时	次数	小时	次数	小时	次数	小时
一	理 論 部 分										
1	中国的体育与运动	1/2	1			1/2	1				
2	中国足球运动发展簡史, 今后发展任务			1/2	1			1/2	1		
3	全面发展对提高专项技术的意义			1/2	1					1/2	1
4	簡述人体結構及功能, 身体訓練对机体訓練的影响	1/2	1					1/2	1		
5	卫生知識	1	2								
6	簡述足球技术战术的一般原理及簡單的裁判規則					1	2			1/2	1
7	劳卫制及运动員等級制							1/2	1		
	小 計	2	4	1	2	1 1/2	3	1 1/2	3	1	2
二	实 践 部 分										
1	队列队形練習, 在劳卫制基础上的一般身体訓練及專門性訓練	8	16	8	16	7	14	7	14	6	12
2	足球技术与战术的教学与訓練	1	2	2	4	2	4	3	6	6	12
3	考 核							2	4		
4	足球教学比賽及比賽前后准备					2	4	1	2	2	4
	小 計	9	18	10	20	11	22	13	25	14	28
	总 計	11	22	11	22	12 1/2	25	14 1/2	29	15	30

運動員班教學進度表（範例三）

期														總 計	
基 本 期								過 渡 期							
三		四		五		六		七		八		九			
次數	小時	次數	小時	次數	小時	次數	小時	次數	小時	次數	小時	次數	小時	次數	小時
														1	2
														1	2
														1	2
														1	2
														1	2
1	2	1/2	1											3	6
								1/2	1					1	2
1	2	1/2	1					1/2	1					9	18
4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	8	16	8	16	72	144
7	14	7	14	7	14	7	14	3	6	3	6	3	6	51	102
								4	8					6	12
2	4	2	4	2	4	2	4	1	2	1	2			15	30
13	26	13	26	13	26	13	26	12	24	12	24	11	22	144	288
14	28	1 1/2	27	13	26	13	26	1 1/2	25	12	24	11	22	153	306

青少年足球业余体育学校

編 号	教 学 内 容	时											
		准 备 期				基 本 期				过 渡 期			
		二		三		四		五		六		六	
		次数	小时	次数	小时	次数	小时	次数	小时	次数	小时	次数	小时
一	理 論 部 分												
1	我国的体育与运动	$\frac{1}{4}$	0.30										
2	我国足球运动的发展历史及今后发展的任务	$\frac{1}{2}$	1.00										
3	全面发展对提高专项运动技术的意义	$\frac{1}{2}$	1.00										
4	简述人体结构及功能, 身体训练对机体影响			$\frac{1}{2}$	1								
5	卫生知识	$\frac{1}{4}$	0.30					$\frac{1}{2}$	1			$\frac{1}{2}$	1
6	简述足球技术战术一般原理及简单的裁判规则			1	2	$\frac{1}{2}$	1						
7	劳卫制及运动员等级制												
	小 计	$1\frac{1}{2}$	3.00	$1\frac{1}{2}$	3	$\frac{1}{2}$	1	$\frac{1}{2}$	1			$\frac{1}{2}$	1
二	实 践 部 分												
1	队形、队列练习, 在劳卫制基础上的一般身体训练及专项身体训练	8	16.00	7	14	4	8	4	8	2	4	3	6
2	足球技术与战术教学和训练	5	10.00	5	10	9	18	9	18	5	10	2	4
3	考 核			2	4							2	4
4	足球教学与练习比赛			2	4	3	6	3	6	1	2		
	小 计	13	26.00	16	32	16	32	16	32	8	16	7	14
	总 计	$14\frac{1}{2}$	29.00	$17\frac{1}{2}$	35	$16\frac{1}{2}$	33	$16\frac{1}{2}$	33	8	16	$7\frac{1}{2}$	15

二級運動員班教學進度表（範例四）

准 备 期								基 本 期								过渡期		总 计	
七		八		九		九		十		十一		十二		一		次数	小时		
次数	小时	次数	小时	次数	小时	次数	小时	次数	小时	次数	小时	次数	小时	次数	小时				
		1/4	0.30													1/2	1		
		1/2	1.00													1	2		
				1/2	1											1	2		
1/2	1.00															1	2		
1/4	0.30							1/2	1					1	2	3	6		
		1/2	1.00			1/2	1			1/2	1					3	6		
								1/2	1							1/2	1		
3/4	1.30	1 1/4	2.30	1/2	1	1/2	1	1	2	1/2	1			1	2	10	20		
4	8.00	7	14.00	4	8	2	4	4	8	3	6	3	6	7	14	66	132		
2	4.00	5	10.00	3	6	5	10	8	16	8	16	8	16	4	8	10	160		
				2	4									2	4	8	16		
	√V	3	6.00			2	4	3	6	3	6	3	6	1	2	24	48		
6	12.00	15	30.00	9	18	9	18	15	30	14	28	14	28	14	28	178	356		
6 3/4	13.30	16 1/4	32.30	9 1/2	19	9 1/2	19	16	32	14 1/2	29	14 1/2	29	15	30	188	375		

足球課的教案（範例五）

任課教練員_____

_____班 出席人數_____

195 年 月 日

本課任務：

課的部分	時間	課 的 內 容	教 法 指 示	課 的 總 結

四、教 材

理 論 部 分

(一) 体育运动的政治意义:

1. 体育方针和任务。

2. 党和毛主席对人民身体健康和青少年全面发展的关怀和我国体育运动的伟大成就。

3. 发扬体育运动中的共产主义风格，反对资产阶级思想。

4. 青少年业余体校的目的和任务。

(二) 全面发展对专项技术提高的意义:

1. 全面发展是苏联先进经验。

2. 足球运动员进行身体全面训练的重要性。

(三) 简述人体的结构、功能及身体训练对机体的影响:

1. 体育对人的影响。

① 促进身体健康。

② 提高工作能力。

③ 延长人的寿命。

2. 简述儿童、少年、青年的生理特征和从事体育运动注意事项。

(四) 卫生知识:

1. 遵守日常生活制度的重要意义。