

重庆市学校体育教学指导委员会 审定
重庆市青少年校园足球工作领导小组办公室 监审
主编 刘甄悦 赵宏 刘柯言

小学版

重庆市 校园足球 教学与训练指南

(试行)

第一册

1-2年级适用



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

图书在版编目 (CIP) 数据

重庆市校园足球教学与训练指南.第一册 / 刘甄悦,
赵宏, 刘柯言主编. —重庆: 重庆大学出版社, 2015.9
ISBN 978-7-5624-9474-4

I. ①重… II. ①刘…②赵…③刘… 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 (2015) 第220132号

重庆市校园足球教学与训练指南 (小学版) (试行)

第一册

(1-2 年级适用)

主 编 刘甄悦 赵 宏 刘柯言

策划编辑: 贾 曼 雷少波 唐启秀 陈 曦

责任编辑: 陈 曦 版式设计: 张 晗

责任校对: 关德强 责任印制: 赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 邓晓益

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

自贡兴华印务有限公司印刷

*

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 3.5 字数: 50千

2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-9474-4 定价: 9.90 元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书, 违者必究

编 委 会

(以姓氏笔画为序)

王 毅	毛明山	洪 钟	叶 茜	刘甄悦
刘柯言	孙 鹏	齐小平	向淑平	张 剑
邵洪范	屈 明	屈 强	赵 宏	赵 恒
胡 红	姜志明	娄方平	郭立亚	秦志辉
唐 文	黄晓灵	曹型远	彭建敏	程 静

图标说明



前 言

足球运动被誉为“世界第一大运动”，深受广大人民群众的喜悦和社会的广泛关注。发展校园足球，是全面贯彻党的教育方针、促进青少年身心健康的重要举措，是夯实足球人才根基、提高足球发展水平和成就中国足球梦想的基础性工程。足球运动在重庆市有着光荣的历史，早在 20 世纪五六十年代我市就有足球之乡的美誉。直辖后，伴随足球职业化的进程，我市足球迎来了发展的新阶段，足球事业和足球产业有了长足的发展，成为西部唯一夺得“中国足协杯”冠军的省市。

党的十八大以来，以习总书记为核心的党中央对发展足球运动给予了高度重视，出台了《中国足球改革发展总体方案》，明确了我国当前和今后一个时期足球改革发展的目标和方向。教育部等六部委印发了《关于加快发展青少年校园足球的意见》，要求各级各类学校要把发展青少年校园足球作为落实立德树人的根本任务，作为培育和践行社会主义核心价值观的重要举措，作为推进素质教育、引领学校体育改革创新的重要突破口，充分发挥足球的育人功能，遵循人才培养和足球发展规律，理顺管理体制，完善激励机制，优化发展环境，大力普及足球运动，培育健康足球文化，弘扬阳光向上的体育精神，促进青少年身心健康、体魄强健、全面发展，为提升人口素质、推动足球事业发展、振奋民族精神提供有力支撑。

根据党中央、国务院的总体部署，以及教育部、国家体育总局的具体要求，重庆市学生体育协会组织国内资深足球教学与训练专家、青少年体适能专家、小学体育课程设计专家、儿童青少年心理专家及图片设计专家，编写了《重庆市校园足球教学与训练指南（试行）》（以下简称《指南》）。该《指南》全套 3 册，涵盖了小学各年级。内容除对足球知识、技能进行基本讲授外，还特别强调兴趣培养和安

全、科学训练，特别注重对学生团队意识、合作意识、责任意识等意志品质的教育，注重技能训练与体适能训练、康复训练结合。

《指南》采用3D图像技术、真人画面，将复杂的技术动作和练习过程栩栩如生地表现出来，使学生通过图片可以快速地理解教学内容并进行模仿练习。考虑到学生用书的经济性，本《指南》仅包含了足球课的主体练习内容，与《指南》配套的教师教学参考光盘，增加了大量的球性练习和准备、放松练习等全套内容。教师可以通过教学参考光盘了解完整的教学过程，从而保证足球课的教学质量。

《指南》在编写过程中，得到了重庆市学校体育教学指导委员会，重庆大学、西南大学等高等院校，以及南岸区、沙坪坝区、九龙坡区、江北区、永川区、綦江区、梁平县、酉阳县等区县教委的大力支持，特别是永川区红旗小学、汇龙小学、卧龙中学、临山镇临江小学、朱沱镇南华宫小学为《指南》的出版提供了大量的实验样板。在此，谨向所有关心支持《指南》编辑出版的各位领导、同仁表示衷心的感谢。

编写中，我们虽力求做到内容全面系统、资料准确无误、文字简明精练，但由于水平有限，加之时间仓促，错漏在所难免，恳请广大读者提出宝贵意见，以便我们不断改进工作、提高质量、推进创新，共同把我市的校园足球工作推向新的发展阶段。

《指南》编写小组

2015年9月于重庆

目 录

第一单元	第 1-2 周兴趣足球实践练习	
练习 1	“我们都是木头人”	2
练习 2	双人交替点踏球	2
练习 3	集体换位双人点踏球	3
练习 4	减少足球个数的跑动点踏球	4
练习 5	双人弓箭步推球	5
练习 6	双手手顶球接力跑	6
第二单元	第 3-4 周兴趣足球实践练习	
练习 1	单格分腿跑	8
练习 2	一侧腿领先单格跑	8
练习 3	开并跳前进	9
练习 4	交换脚点踏球	10
练习 5	集体点踏球换位加速跑	10
练习 6	3~4 人集体拉手围圈运球游戏	11
练习 7	射准	12
第三单元	第 5-6 周兴趣足球实践练习	
练习 1	“一”字前后小跑侧向移动	14
练习 2	单格快速小跑	14
练习 3	直线正脚背运球	15
练习 4	双人俯撑推足球	16
练习 5	原地传球	16
练习 6	绕圈移动换位传球	17
练习 7	小型足球赛 3vs3 四球门	18
第四单元	第 7-8 周兴趣足球实践练习	
练习 1	前进后退跑	20
练习 2	直线运球踩停球转体	20
练习 3	4~8 人集体运球	21
练习 4	接控球	22
练习 5	3 人轮转传球	22
练习 6	半蹲背靠背传球	23
练习 7	小型足球赛 3vs3 四球门	24
第五单元	第 9-10 周兴趣足球实践练习	
练习 1	折线变向跑触蛋糕桶	26
练习 2	折线绕蛋糕桶跑	26
练习 3	规定区域内躲闪运球	27



练习 4	感受头球	28
练习 5	小沙球砸地	28
练习 6	投掷界外球	29
练习 7	集体射准	30
练习 8	小型足球赛 3vs3 四球门	30

第六单元 第 11-12 周兴趣足球实践练习

练习 1	并腿小跳转体	32
练习 2	双人交替左右跨越小栏架	32
练习 3	双人传接球	33
练习 4	翻转球门	34
练习 5	仰卧起结合单腿平衡传递球	34
练习 6	小型足球赛 4vs4 四球门	35

第七单元 第 13-14 周兴趣足球实践练习

练习 1	正面连续跑栏	38
练习 2	侧向跑小栏架	38
练习 3	绕跨球	39
练习 4	接控空中球	39
练习 5	集体运球转体	40
练习 6	4 人一组对传球	41
练习 7	动态对传球	41
练习 8	集体射准	42
练习 9	小型足球赛 4vs4 四球门	42

第八单元 第 15-16 周兴趣足球实践练习

练习 1	折线穿越小栏架	44
练习 2	前进后退跑绕小栏架	44
练习 3	侧滚翻	45
练习 4	传球后快速追球接运球回	46
练习 5	夹球屈体跳	46
练习 6	单臂砸小沙球	47
练习 7	小型足球赛 4vs4 四球门	48



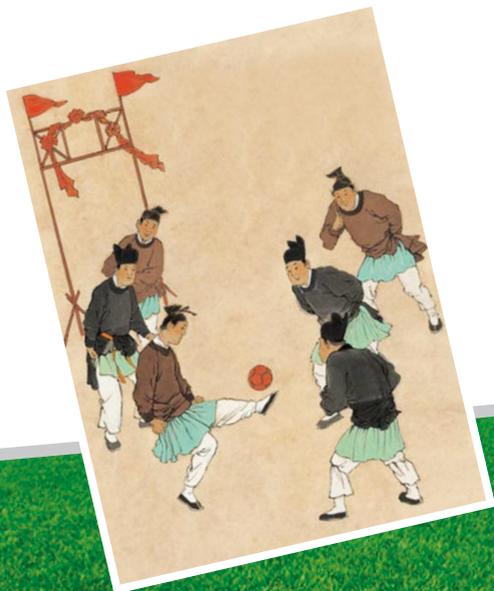


第一单元

第 1-2 周兴趣足球实践练习

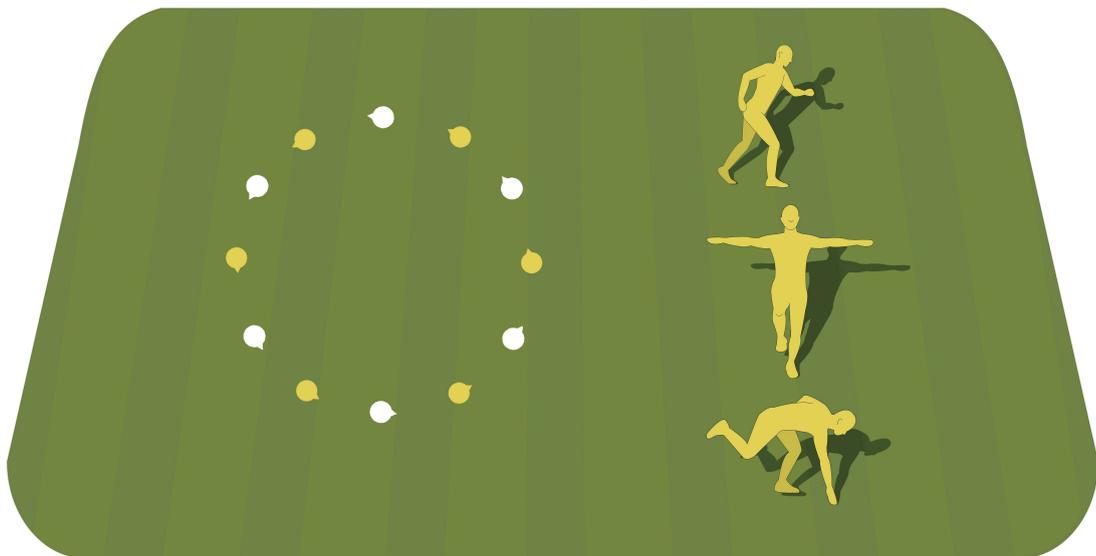
足球运动的起源——“蹴鞠”游戏

早在公元前 475 至前 221 年的战国时代，我国有一种称之为“蹴鞠”的运动，这就是我国古代的足球运动。唐朝是“蹴鞠”运动最为盛行的年代。“球门”是两根柱子，中间挂网，非常类似于现代足球比赛的球门样式。在运动形式上，唐代的蹴鞠有无球门、单球门、双球门等多种形式，后发展成为两队同场竞技，以射门为目的的一种运动。后来经过阿拉伯人传到欧洲，发展成现代足球。2004 年年初，国际足联确认足球起源于中国，认定“蹴鞠”是有史料记载的最早的足球活动。





练习1 “我们都是木头人”



组织形式 ①根据人数和场地大小围成1~2个圆圈，每两人间隔1.5米集体练习；②教师在圆心位置。

动作描述 ①听老师口令，学生保持顺时针或逆时针的圆周运动；②哨声响起，所有人静止不动；③自由姿态、单腿站立、单手触地的单腿站或撑。

技术要点 ①圆周移动同时集中注意力听哨声；②移动时动作幅度不宜太大；③打开双臂和降低重心有助于平衡。

【练习强度】 每个练习形式完成5次左右，总练习时间3分钟。

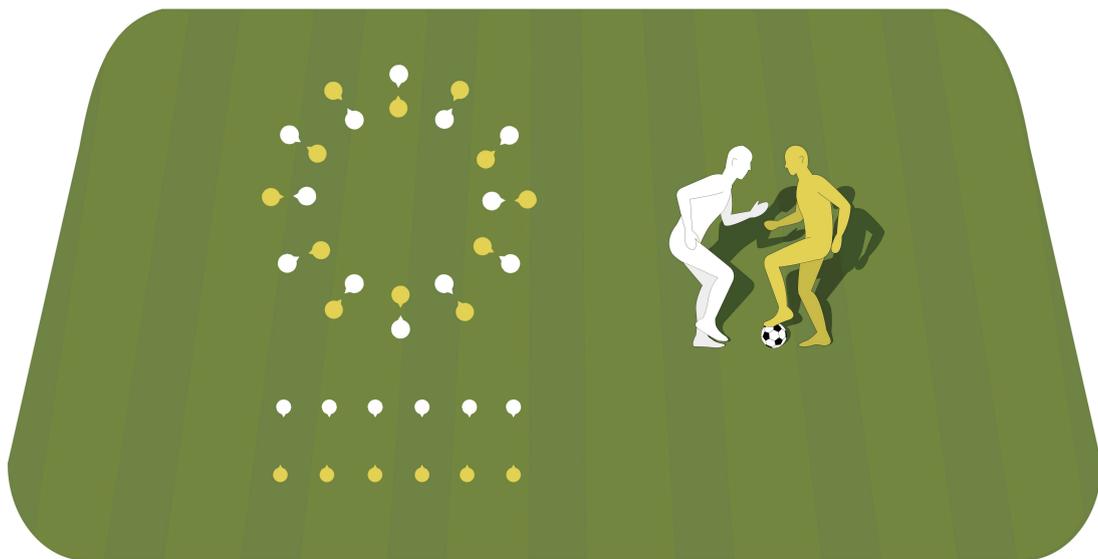
【阶段目标】 ①提高身体平衡能力，初步了解平衡身体的技巧；②提高反应能力；③培养专注力。

练习2 双人交替点踏球

组织形式 横排面对面或内外圈面对面。

动作描述 ①双人配合练习；②两人一球，同时交替点踏球和原地小跑。

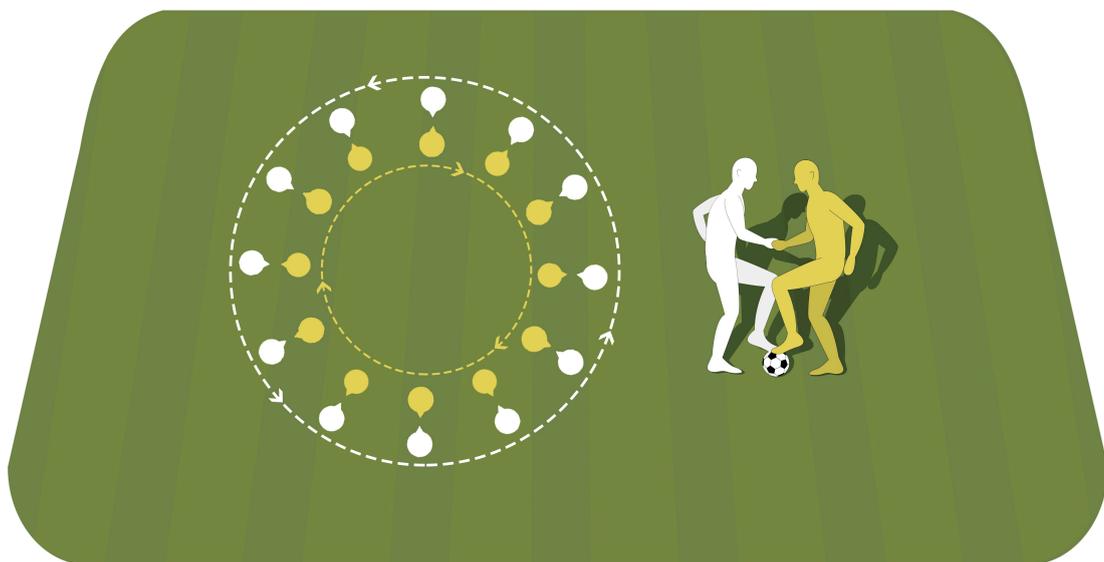
技术要点 ①原地小跑的学生根据点踏球学生的练习节奏数数，数到8时两人交换练习；②点踏球时重心不要后仰；③轻轻点踏球的顶部；④速度不要太快。



【练习强度】 每组练习交换 4 次，两组练习，组间间歇 30 秒，总练习时间约 3 分钟。

【阶段目标】 ①初步掌握点踏球技术；②提高重心转换能力；③培养节奏感；④培养协作意识。

练习 3 集体换位双人点踏球



组织形式 两组学生内外圈面对面练习，教师在圆心实施教学。



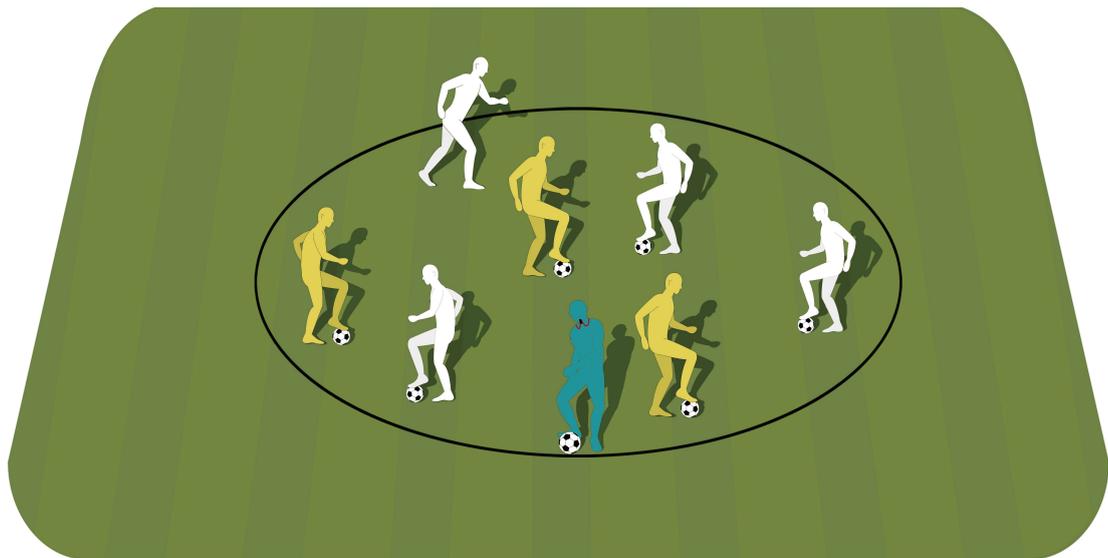
动作描述 ①双人及集体配合练习；②两人一球，同时交替点踏球和原地小跑，当听到哨声，按规定需要移动换位到下一位置交换配合对象重复练习；③一组移动一组保持位置或两组同时移动。

技术要点 ①原地小跑的学生根据点踏球学生的练习节奏数数，数到8时两人交换练习；②点踏球时重心不要后仰；③轻轻点踏球的顶部，点踏球速度不要太快；④侧移换位时注意身体平衡控制，本组同学要同时移动。

【练习强度】 每组练习90秒，两组练习（分别顺时针和逆时针移动），组间间歇30秒，总练习时间约4分钟。

【阶段目标】 ①掌握点踏球技术；②提高重心转换能力和快速反应能力；③培养节奏感；④培养团队协作意识。

练习4 减少足球个数的跑动点踏球



组织形式 利用足球场中圈或用标志物设定圆形，学生在圈内进行练习，根据学生人数和场地大小可设定1~2个练习区域。

动作描述 ①开始按一人一球的配置将足球随意放置在圆形练习区域内，学生在练习区域内自由变向跑动但不触球，听到哨声马上单脚点踏球；②当学生恢复跑动时，教师故意将一定个数的足球踢出圈外，当哨声再次响起，没有



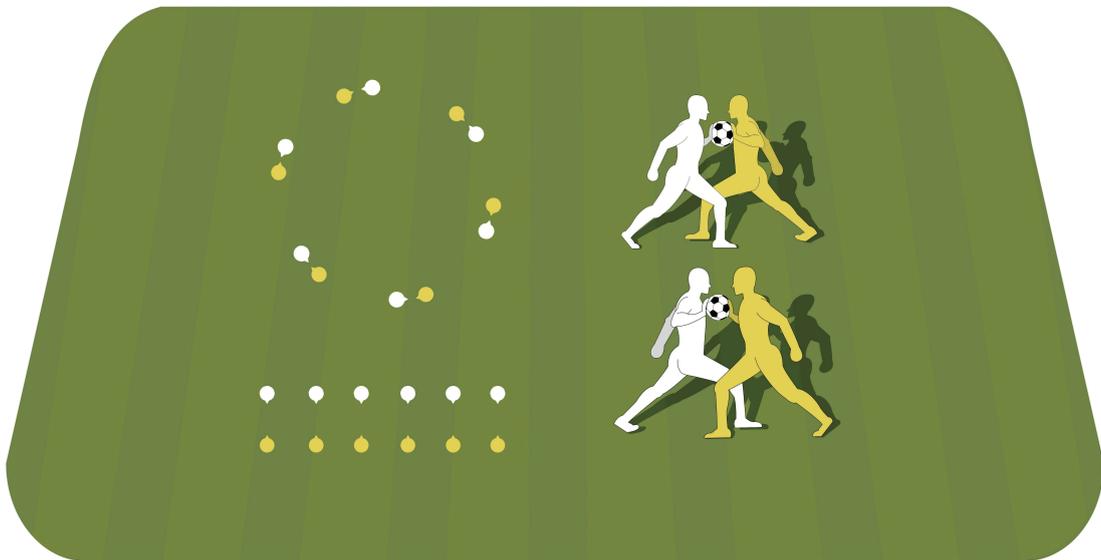
踩踏球的同学将被请出场地做单腿平衡或其他练习 10 秒钟。

技术要点 ①跑动过程中要始终观察移动的同学和固定的足球位置，迅速判断并决定移动方向；②跑动动作幅度不宜过大；③踩踏球时支撑腿要弯曲；④如两人同时去踩踏同一球，当确认对方有效控制球后，需快速寻找新的目标；⑤跑动速度不宜太快，尽量避免身体碰撞。

【练习强度】 每组练习时间约 2 分钟，间歇 1 分钟，共两组练习。

【阶段目标】 提高变向移动能力和快速反应能力。

练习 5 双人弓箭步推球



组织形式 ①横排面对面；②单圈面对面或内外圈面对面。

动作描述 ①双人面对面站立直臂双手推球，然后同侧腿一起向侧前方迈出成弓箭步，同时屈臂手推球，然后还原换方向练习；②单臂推球或双臂推球。

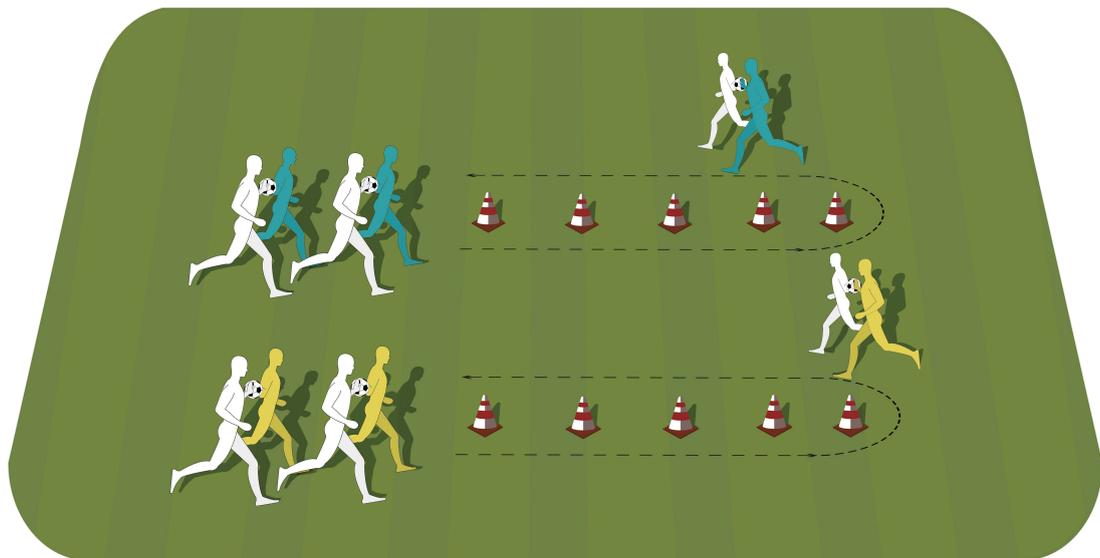
技术要点 ①两人动作要同步；②两人身体重心始终微向前，靠身体重量支撑球；③肘关节抬起外展，展开胸部。

【练习强度】 两组练习，每组练习左右共 30 次，组间间歇 30 秒，总练习时间约 2 分钟。

【阶段目标】 ①增强下肢力量；②提高下肢关节的灵活性；③提高肩关节灵活性；④初步掌握弓箭步动作技术。



练习6 双手顶球接力跑



组织形式 ①多路（双数）纵队，双人配合练习；②分组竞赛接力模式。

动作描述 ①双人侧对平行站立单手推球准备，听哨声后两人同时沿规定路线跑动，练习过程中球不能离开两人的手掌；②可选择直臂推球、屈臂推球或拳面推球。

技术要点 ①两人跑动节奏和幅度要一致；②转弯掉头时，内弯同学需减小幅度，外圈同学加大幅度和频率；③两人要交换位置练习。

【练习强度】 两组练习，总练习时间约5分钟。

【阶段目标】 ①提高跑动速度；②培养协作与竞争意识和集体荣誉感。

足球小贴士

标准足球场地的面积

根据国际足联的足球规则，足球场必须是长方形，但长度和宽度允许在一个范围内。长度为90~120米，宽度为45~90米（国际比赛的场地长度为100~110米，宽度为64~75米）。





第二单元

第 3-4 周兴趣足球实践练习

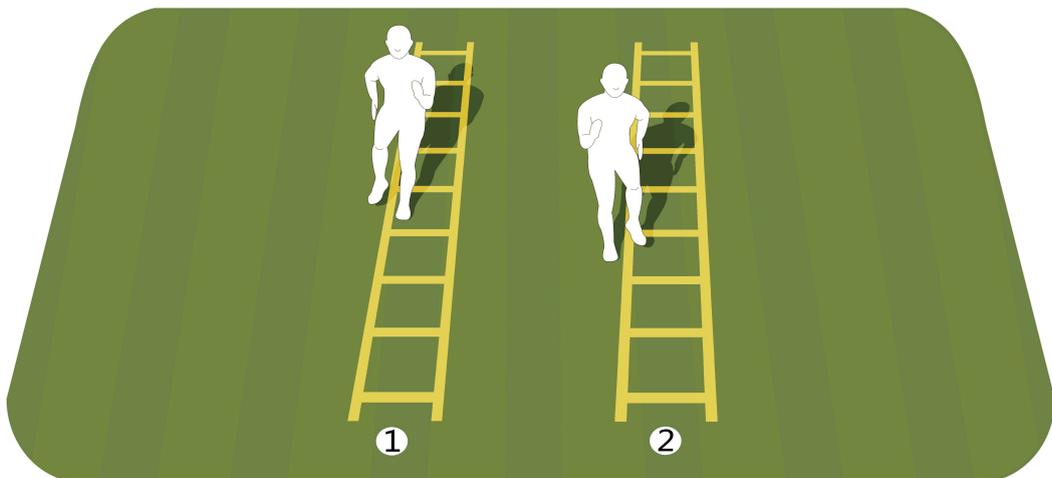
世界第一运动

足球有“世界第一运动”的美誉，是全球体育界最具影响力的单项体育运动。标准的足球比赛由两队各派 10 名球员与 1 名守门员，共 11 人，在长方形的草地球场上对抗、进攻。比赛目的是尽量将足球射入对方的球门内，每射入一球就可以得到一分，当比赛完毕后，得分最多的一队则胜出。如果在比赛规定时间内得分相同，则须看比赛章程而定，可以抽签、加时再赛或互射点球等形式分高下。足球比赛中除了守门员可以在己方禁区内利用手部接触足球外，球场上每名球员只可以利用手以外的身体其他部位控制足球。





练习1 单格分腿跑



组织形式 ①分组排成纵队，组数与敏捷梯数量一致；②每组一人同步开始练习；③为保证安全，前一练习者完成器械上的练习后，下一位才开始练习。

动作描述 ①分腿跑动始终保持一脚踏在格子内，一脚跟进平行踏在格子外；②如果从右侧开始练习，则从左侧慢跑或快走回队伍，反方向同样执行；③可选择前进跑或后退跑。

技术要点 ①分腿与髋关节同宽，保持低姿半蹲；②重心在前脚掌；③屈肘前后摆动手臂，节奏与下肢一致；④速度由慢到快。

【练习强度】左右两侧各两组练习，总练习时间约2分钟。

【阶段目标】①提高位移速度；②提高跑动中全身协调的能力。

练习2 一侧腿领先单格跑

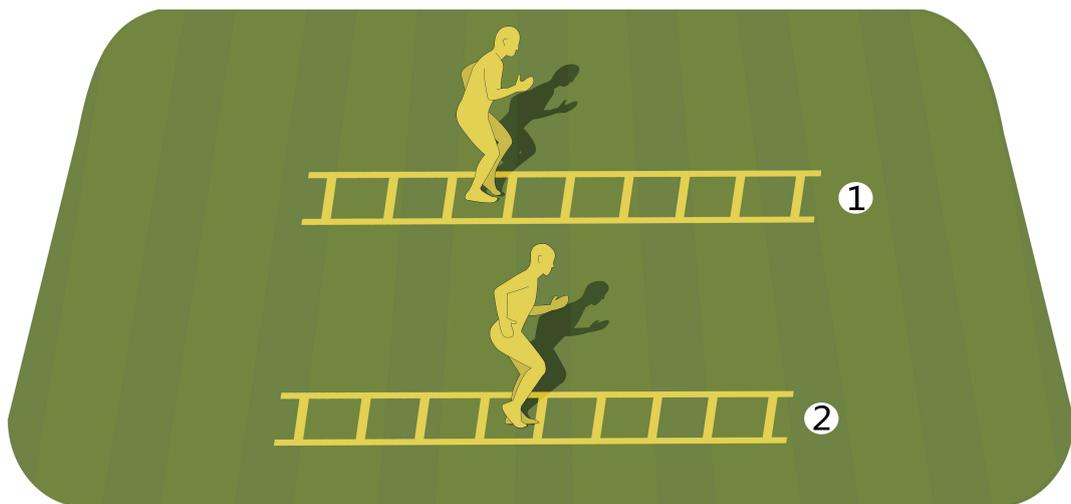
组织形式 ①分组排成纵队，组数与敏捷梯数量一致；②分组一人同步开始练习；③为保证安全，前一练习者完成器械上的练习后，下一位才开始练习。

动作描述 ①始终保持有一条腿领先，另一条腿跟进的向前跑动。②如果左腿领先练习，则沿敏捷梯左侧跑回；右腿领先，则沿敏捷梯右侧跑回。

技术要点 ①分腿与髋关节同宽，保持低姿半蹲；②重心在前脚掌；③屈肘前后摆动手臂，节奏与下肢一致；④减少重心上下起伏，不要有明显的跳跃；⑤单格向前移动，速度由慢到快。

【练习强度】左右两侧各两组练习，总练习时间约2分钟。

【阶段目标】提高位移速度和协调能力。



练习3 开并跳前进

组织形式 ①分组排成纵队，组数与敏捷梯数量一致；②分组一人同步开始练习；③为保证安全，前一练习者完成器械上的练习后，下一位才开始练习。

动作描述 ①左右脚依次跑动分腿，双脚在格子外，再依次并拢腿，双脚在格子内；接着向前移动到下一格位置完成相同动作。②可选择无手臂动作、加手臂动作或者后退跑。

技术要点 ①保持低姿半蹲，重心在前脚掌；②上肢节奏与下肢一致；③减少重心上下起伏，不要有明显的跳跃；④单格前进，速度由慢到快。

【练习强度】左右两侧各两组练习，总练习时间约2分钟。

【阶段目标】提高位移速度和协调能力。

