

PRIMARY SCHOOL
FOOTBALL CURRICULUM



小学足球教学 (修订版)

水平一 基础运动能力

Level 1 INTRODUCTION TO BASIC MOVEMENT

主 编 汪晓赞 刘桦楠

高等教育出版社

小学足球教学

(修订版)



水平一 基础运动能力

主 编 汪晓赞 刘桦楠
技术总指导 白莉莉 John Dyke 裴恩才
副 主 编 皇甫屹春 杨 光 赵 娟 郑金坤

962

1519.2

高等教育出版社·北京

Copyright © 2015 by Nike Sports(China)CO.,LTD.

All Rights Reserved.

本作品由耐克体育(中国)有限公司保留所有权利。

未经许可,不得翻印。

图书在版编目 (CIP) 数据

小学足球教学.水平一/汪晓赞,刘桦楠主编. —
修订本. —北京:高等教育出版社,2016.1

ISBN 978-7-04-044549-7

I. ①小… II. ①汪… ②刘… III. ①足球运动-运
动训练-小学-师资培训-教材 IV. ①G623.82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 306553 号

XIAOXUE ZUQIU JIAOXUE(SHUIPING YI)

策划编辑 孔全会 责任编辑 刘自挥 张晶晶 图书设计 睿泽体育 责任印制 高忠富

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	江苏德埔印务有限公司		http://www.hepsh.com
开 本	787mm×1092mm 1/16	网上订购	http://www.landaco.com
印 张	13		http://www.landaco.com.cn
字 数	260 千字	版 次	2014 年 9 月第 1 版
			2016 年 1 月第 2 版
购书热线	021-56717287	印 次	2016 年 1 月第 1 次印刷
	010-58581118	定 价	80.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 44549-00



本书编写组



主 编 汪晓赞 刘桦楠

技术总指导 白莉莉 John Dyke 裴恩才

副 主 编 皇甫屹春 杨 光 赵 娟 郑金坤

参 编 Andy Scott 蔡燕红 陈志飞

范晓萍 郭 强 韩 铮 华刘明

姜 斌 金 燕 刘恒玮 李良东

李兴盈 陆升斌 陆 逸 孟繁浩

王京涛 吴红权 徐茂清 尹志华

于莹莹 张 亿



在小学的体育工作改革中，校园足球是排头兵。

校园足球的基础性工作：给大部分孩子一个机会，通过体育课接触足球，享受足球运动的快乐，从而有效地从基层推动中国足球人口数量的提升，进而促进整个国家足球运动的发展。这套教师用书的目的即为小学足球课内普及提供方法论与实操教案。本套教材自2014年10月正式出版以来，在教育部的大力支持下，“足球体育课”培训项目在北京、大连、成都、江阴、常熟、上海等地陆续展开。在这个过程中，我们收到了来自全国各地的一线体育教师和教育工作者的很多高质量的反馈意见，对修订与改进本套教材有很大帮助。反馈意见主要包括：教学用语的规范和前后一致、图示和部分专业用语的翻译等。编写团队对这些反馈意见逐一做了分析并进行了相应的修订。

在此，我们要诚挚地感谢各位教材的使用者和传播者对教材内容的关注，并通过实践提炼出宝贵的建议，百忙之中耐心地将意见建议反馈给我们！

小学足球教学应重视这项运动自身的特点。在从传统的体育课教学过渡到使用本套教材提倡的开放性教学时，有的老师会问：教学内容安排如何适应学期课时？其实，本套教材试图解决的问题是：如何针对课堂内身体素质不同、能力不同、性别不同的学生群体来实施有针对性的教学。足球课堂教学的目的在于通过这项

运动，使学生能够在身体、技能、战术和心理四个层面得到提升。而此过程亦是在兼顾学生的学习类型、注意力时限和分层教学的先进教学思想指导下完成的。因此，本套教材提供的教案内容在热身、技术与技能、小场地对抗等核心教学环节中，均是以更为精细且循序渐进的方式组织起来的。这样的组织方式，对应开放式技能的教学，使得教师们可以根据学生的实际情况、有针对性地在本套教材中选择适合的教学内容来构建完整的一节课或者一个学期。

本套教材的编写思想和实操内容是在多年教学实践经验中形成的。自2011年开始，耐克体育公益部项目组即和欧洲顶级足球俱乐部，以及上海、北京、成都的一线体育教育工作者一起进行尝试：从引入西方先进足球理念，到通过实操结合本国实际进行融合和创新，开发出课堂五步教学法的结构以及模块化的实操教案。因此，本套教材也是一个教学资源库，鼓励教师、教练们在教学实践过程中，根据学生的具体情况，灵活使用，形成自己的月度、季度和年度教学方案。同时，也鼓励教师能够更多地交流和分享关于教学内容的心得体会。同时，本套教材的一个重要理念是：为孩子们创造**积极的运动体验**，通过足球，让孩子们爱上运动，为养成终身运动习惯打下基础。因而在编撰过程中充分参考了国际上关于积极运动体验设计的体系。

本套教材能够出版，离不开耐克体育公

再版说明



益部长久以来对国内青少年体育教育创新和发展的持续推动,以及对青少年足球运动开展的实践,这也是对耐克联合全球近百家机构倡导的“为动而生”最好的注解(详见www.designedtomove.org)。同时,睿泽体育作为“足球体育课”项目的核心规划和实施机构,全程负责了该套教材的组稿工作及各地培训工作。再版过程中,睿泽体育协调华东师

范大学体育与健康学院、各地的一线体育教师和教研员、相关专家和部门,搜集整理反馈意见,并逐一进行了完善。在这里谨向所有参与和帮助过本书出版的教师们、同志们、朋友们表示由衷的感谢!

编者

2015年10月



足球作为当今世界上开展最广泛、影响最大的集体性球类运动项目之一，被誉为“世界第一运动”。一个国家足球运动开展的好坏，与青少年足球的发展水平有着密切的关系。

然而，我国青少年足球运动的发展状况却不尽如人意，普及率低下，足球人才金字塔的塔基没有形成。要提高我国足球运动的整体水平，提升青少年足球普及率并进而培养高质量的人才刻不容缓的工作。在这一过程中，学校体育教育所发挥的作用不容小觑；唯有将青少年足球的发展与教育事业相结合，激发孩子们对于足球运动的兴趣，并将这种兴趣培养融于学校的体育教学中，才可能最有效地从基层推动中国足球人口数量的提升，进而促进整个国家足球运动的发展。

通过学校体育教育来推动青少年足球运动的发展，同时，有效地将世界领先的、普及型的足球教学经验引入体育课堂，对于提高中国的足球运动教育和发展水平是可行的路径。对于广大从事足球运动的教育者而言，当社会认可青少年足球发展的重要性，并开始逐步建立自下而上的发展体系时，如何为孩子们提供更优质的足球学习资源、改进足球教学方式、激发孩子们参与足球的热情，便成为了迫切需要解决的问题。在青少年成长过程中，小学是最基础的阶段。由此，《小学足球教学》（含水平一、水平二和水平三）系列教材诞生了。

《小学足球教学》旨在以基本身体活动能力、足球基本技术、简单团队配合、小型比赛实践为主要学练内容，以足球游戏为学练形式，充分调动小学生的积极性，培养小学生对足球运动的兴趣，增强他们参与足球运动的主动性和积极性。该教材根据足球运动本身的特点、基础教育体育课程改革的基本要求，以及小学生的实际身心发展情况，将学生划分为启蒙型（水平一）、诱导型（水平二）和发展型（水平三）三个逐步递进的层次组织教学。水平一阶段先要让学生初步了解、感受足球运动，培养发展足球运动所需要的基础运动能力；水平二阶段使学生逐步加深对足球运动的理解，学习足球基本技术；水平三则重视培养学生实际参与足球运动的决策能力和意识，大量的小型比赛和团队配合活动是这一阶段的主要内容。

本套教材在每个学习阶段配有一些节选的课堂实录视频，这些视频均来自北京和上海部分试点学校的真实录制。体育教师可以通过精心组合的学练内容，引导学生积极主动参与，不断提高他们的观察能力、模仿能力、自我判断能力、归纳总结能力等，其宗旨是通过学练活动，凸现足球运动的本质乐趣，让学生以愉快的心情学习各种足球技术，在参与中促进“身、心、社”三维健康全面发展。与传统的小学体育教材相比，本教材具有一定的创新性。具体体现在以下几点：

首先，淡化了传统意识中足球的竞技色彩。以往的足球教学，都要求严格训练学



生的基本动作和足球技术,从小把好技术关,呈现出严重的训练化趋势,导致学生对足球的学习缺乏兴趣。本套教材所呈现的学练内容力图改变这种现状,尽量向体育教师们传达这样一种理念,即“如果小学生以前没接触过足球,一开始可以用手来感受球,甚至用手拍球,触球部位不准确都没有关系,只要用自己的脚能够感受到球就足够了”。

其次,开发了多种不同类型的足球教案。在本套教材中,针对每一个内容都开发出了四种不同学习方式的教案,分别是传授式、自主式、合作式和探究式。体育教师可以根据需要和实际情况,自由选择某种学习方式的案例来组织教学,引导学生学习足球。在此基础上,在每一级教材的第一课都有类似于“摸底测试”的初始评估课,以便于教师了解学生的基本情况;最后一课则是该水平阶段的总结评价课,以便于教师了解学练成果。

最后,力图通过教材促进小学生足球学习的全面发展。本套教材的学习目标非常全面,学生们将能够:初步掌握足球基本技术和基本战术,简单了解参与足球运动实践的基本形式、知识以及注意事项,为今后终身参与足球运动夯实基础;发展心肺耐力、力量、速度、柔韧、灵敏素质,促进身体全面健康发展;逐步形成参与课外足球活动的意识和能力;培养勇敢果断、坚韧不拔的心理品质,以及各司其职的团队精神、合理正当的竞赛意识,从而逐步增强社会适应能力。贯穿

全教材的一个重要理念是为孩子们创造积极的运动体验,通过足球,让孩子们爱上运动,为养成终身运动的习惯打下基础。从这些学习目标可以看出,开发本教材的根本目标在于通过更新足球教学资源 and 教学方式来帮助体育教师达到立德树人的目的。

本套教材是基于耐克体育(中国)有限公司自2011年以来足球体育课公益项目的实践积累,由华东师范大学体育与健康学院的体育教学研究团队、北京和上海一线的体育教师及国内外足球专家共同编写,并由高等教育出版社出版发行。本套教材的开发,得到了教育部的宝贵指导意见和大力支持。作为国内第一本面向全国范围公开发行的小学生足球教材,《小学足球教学》提出了更多新的教学理念,更加适合一线体育教师使用,也更加符合国家全面推进素质教育发展的方向。在教材编写的过程中,获得了来自方方面面专业人士的帮助与支持,在此特别向给予我们帮助的各方表示衷心的感谢!希望本套教材能帮助广大体育教育工作者更好地提升教学水平,成为小学足球教学的最佳工具书,为中国青少年足球的发展做出应有的贡献。

本套教材的编写是小学足球教学改革创新和尝试,疏漏之处在所难免,希望广大体育教育同行给予建议和指正。

编者

2014年9月



在本套教材的编写中,我们力图结合国际先进的理念和经验,兼顾国内体育课教学实际,推出一套符合中国教育特色且实用性强的教材。

科学的设计对于上好一堂体育课必不可少。在足球体育课的流程设计上,我们采用了五步教学法。在教材以及配套教学视频实录中,读者可以清晰地看到分五步进行的课堂安排,其顺序是:第一步,从U形的休息区(使用五个标志盘模拟球队更衣室的布局)开始,教师集合队伍并给学生讲述授课内容;第二步,针对本课内容做针对性的热身活动;第三步,技术练习,即在无对抗的情况下进行有关本课题的技术练习;第四步,对抗情境中的技能练习,强调在有对手及压力的情况下,学生如何合理地运用技术进行操练,这是从技术到实战比赛的过渡;第五步,回到U形休息区,在进行静态放松拉伸的同时,师生共同完成课堂总结。

U形休息区既是一堂课的起点,亦是一堂课的终点,其重要性不言而喻。休息区的概念来源于球队更衣室——衣柜呈U形排列,球员们在更换球衣的过程中聆听教练员的指令。U形休息区改变了传统体育教学分排站队的方式,使教师和学生之间可以没有阻隔地相互直视。这种更为平等的沟通方式,有助

于学生们集中注意力,也有助于教师更加高效地进行授课内容的布置、完成分组、课后放松以及总结。

本套教材建议授课教师用九个标志桶将场地均分为四小块,并将学生分成四组在四块不同的场地内完成热身活动、技术练习和对抗实战。这样做的目的在于:首先,学生们在小场地内可以获得更多的触球机会,保证了练习的强度;其次,随着触球机会的增多,学生的注意力会更集中,从而提升练习的效果;再次,分区为分层教学提供了条件,并易于教学组织和管理。需注意的是,场地划分需因地制宜,教师们可以结合场地条件和教学实际灵活应对。

体育课教学实践中的分层教学,有助于保护和提升不同水平层级学生的学习兴趣。将水平相近的学生放在同一个区域里,教师可以有针对性地提出或高或低的练习要求。依据学生们的水平进步程度不同,授课教师也应动态地调整分层;这对教师们提出了更高的要求,即需要具备敏锐的观察能力和灵活的调整能力。

针对青少年的体育课教学,需要注意激发和保护好学生们的运动兴趣。小学生,尤其是低年级学生的注意力通常不会持续很长时间,这就要求教师们在授



课过程中,能够在五至六分钟即可考虑更换练习的安排,更好地调动学生的注意力与积极性。同时,教师们应该了解不同学生接收信息与指令的方式也不尽相同,有的学生更善于聆听教师的指令,有的更善于从视觉上接收信息,有的则更希望通过自己的尝试去理解教师的指令。因此,教师可以在实际的授课过程中,采用战术板等道具,给予实践型学生更多尝试的机会,以便更好地因材施教。

本套教材在附录中提供了足球词汇中英文对照表和足球小知识,教师可以用于室内教学或在点滴中给学生更多的实用信息。

本书是本套教材的水平一分册。本书主要内容包括平衡、跑动、急停急起、变身跑动、跳与跑、抛与接、球性这七项关于足球的基本练习。根据学生的水平高低,教师可以在教材的大纲下依据实际情况来进行课程的安排。本书主要以身体基本运动模式开发为主,但并非仅仅是进行跑、跳等传统练习,而是结合更多趣味性和竞争性较强的游戏来对学生进行基础运动模式开发,其中更重要的是有更多结合足球的练习,以培养学生对足球这项运动的兴趣,并且充分调动学生的主观能动性,通过“玩”来达到增强体质和了解足球的目的。

目 录



初始运动能力评估课	1	第五单元 跳与跑 1	105
		跳与跑 2	111
第一单元 平衡 1	7	跳与跑 3	117
平衡 2	13	跳与跑 4	123
平衡 3	19		
平衡 4	25	第六单元 抛与接 1	129
		抛与接 2	135
第二单元 跑动 1	31	抛与接 3	141
跑动 2	37	抛与接 4	147
跑动 3	43		
跑动 4	51	第七单元 球性 1	153
		球性 2	159
第三单元 急停急起 1	57	球性 3	167
急停急起 2	63	球性 4	173
急停急起 3	69		
急停急起 4	75	室内课	179
第四单元 变向跑动 1	81	总结评价课	183
变向跑动 2	87		
变向跑动 3	93	附录 1 足球术语中英文对照表	189
变向跑动 4	99		
		附录 2 足球小知识	193



初始运动能力 评估课



学习目标



- 让学生展示速度、灵敏、协调等基础体能的初始水平。
- 让学生练习跑动、跳跃、投掷过程中上下肢协调用力、保持身体平衡的技术。
- 对学生基础体能的初始状况进行准确评估。
- 培养学生在运动中乐于展示自我的精神状态。

学习内容



- 速度与灵敏：根据情况来判断跑动方向，并快速起动跑。
- 身体平衡：跑动、跳跃中保持身体平衡。
- 跳跃：连续的双脚跳跃。
- 肢体协调：上下肢协调用力向预定目标投掷沙包。

重点与难点



- 鼓励学生勇于展示身体活动能力，以利于准确评估。

场地与器材



- 场地：30 m×30 m的平坦场地一块（天然草地、人工草坪或塑胶场地），如图0-1所示。
- 器材：沙包（每人1个），标志盘40个，地垫（每人1个），音乐播放器和音箱。

教学步骤



(一) 休息区活动(5分钟)

1. 明确练习活动的任务。
2. 可以问学生他们喜欢的球星是谁, 这些球星有什么特点? 激发学生参与练习的兴趣。
3. 明确练习活动中的注意事项, 比如音乐响起和停止代表着游戏的开始与结束信号。



图0-1

(二) 热身活动——身随乐动(10分钟)

1. 组织形式

- 全体学生自由分散站在场地内。
- 音乐开始后, 跟随音乐在场地内向任意方向自由跑动(包括侧身跑、后退跑), 音乐一旦停止, 就立刻停止跑动, 并像雕像一样保持最终的身体姿势。

2. 练习要点

- 学生在随意跑动的过程中不能跑出场地边界(标志盘标示)。
- 学生在奔跑的过程中要注意随时改变奔跑方向, 以避免同学相互之间的碰撞。
- 违反上述两个规则的学生要被提前“冰冻”(保持静止)至练习结束。



足球比赛是在足球竞赛规则的约束下进行的, 因此, 在上课初始就约定“起—停”信号的要求, 可以初步培养学生“遵守规则”的观念。

(三) 主要活动——大显身手(15分钟)

1. 组织形式

- 全体学生自由分散站在场地内。
- 地垫随机散点放在场地中, 间距0.5 m, 每人对应一块地垫站好。



利用音乐作为开始与结束的信号可以很好地控制学生的注意力, 使单调的身体练习变得妙趣横生。



2. 练习内容

活动 1: 金鸡独立

- 音乐开始后, 跟随音乐在场地内向任意方向自由跑动, 跑动中相互之间避免发生碰撞、不能踩到地垫, 音乐停止迅速找到离自己最近的地垫单脚站立, 看能否坚持 10 秒钟, 重复三轮进行下一个游戏。(图 0-2)



图 0-2

提示

1. 只有将双臂张开、身体重心略微降低, 才能很好地维持身体平衡。
2. 跳跃不仅是腿部发力, 双臂的快速向上摆动可以助跳跃“双臂之力”。

活动 2: 小青蛙跳

- 坚持 10 秒钟之后音乐再次开始, 学生开始在场内学习“小青蛙跳”, 模仿小青蛙自在“荷叶”(地垫)上跳跃, 学生可根据自己的能力, 选择合适距离的“荷叶”, 音乐停止, 立刻保持身体姿势静止状态。(图 0-3)



图0-3

活动3：神枪手

- 每人一个小沙包，选择一块地垫作为自己的“射击”基地，采取各种身体姿势（站立、蹲姿、俯卧），向场地内任意一块地垫“发射”手中的小沙包，地垫上的学生也可以“拦截”其他人“发射”过来还未落地的沙包，看看谁投得最准、拦截得最及时。（图0-4）

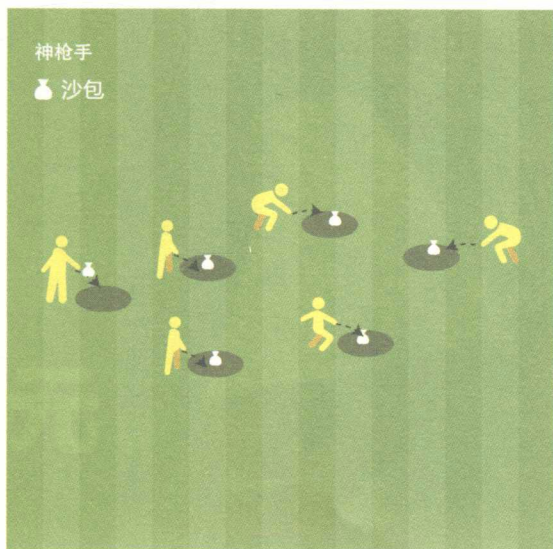


图0-4

教学步骤



投掷时要大臂带动小臂发力,并且腰腹部也要收缩发力,下肢蹬地发力,这样才能投得远。

(四) 休息区放松小结(5分钟)

1. 自助式按摩放松: 学生列队站立,后面的同学用手轻轻敲打前面同学的肩部到腿部,一定时间后交换。
2. 学生相互之间讨论运动感受,告诉老师哪种运动形式最难完成。

评 估



教师和学生共同选出“初出茅庐”的运动健将,并让这位同学当众展示跑动、跳跃能力。

课外练习



家长陪同看一场高水平的足球比赛,注意观察球星们跑动、跳跃时的身体姿势。