

根据教育部《关于开展全国青少年校园足球活动通知》精神编写

中小校园足球

ZU

QIU

足 球

一年级 上册

主编 安 忠 黄步高



CTS
PUBLISHING & MEDIA

湖南教育出版社

根据教育部《关于开展全国青少年校园足球活动通知》精神编写

中小校园足球

ZU

QIU

足 球

一年级 上册

主编 安 忠 黄步高



CNS
PUBLISHING & MEDIA

湖南教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

足球. 一年级. 上册 / 安忠, 黄步高主编. —长沙: 湖南教育出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5539-2707-7

I. ①足… II. ①安… ②黄… 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196470号

足球 一年级上册

安 忠 黄步高 主编

本 册 主 编: 宋 毅 吴生海

出 版 人: 黄步高

责 任 编 辑: 彭 霞 罗佳鑫

责 任 校 对: 胡 婷

装 帧 设 计:  张 欣
WWW.CSTWSS.COM

出 版 发 行: 湖南教育出版社 (长沙市韶山北路 443 号)

网 址: <http://www.hneph.com>

电 子 邮 箱: hnjychs@sina.com

微信服务号: 多点学习

客 服: 电话 0731-85486979

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 衡阳顺昌印务有限公司

开 本: 787×1092 16 开

印 张: 5

字 数: 80 000

版 次: 2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5539-2707-7

定 价: 15.00 元

“足球”编委会名单

主 编：安 忠 黄步高

策 划：刘新民 黄永华

执 行 主 编：谷贻林 刘新民

执 行 策 划：胡茂永 罗佳鑫 胡 旺 汪文达 邹楚林

编委会成员：（以姓氏笔画为序）

万山青 马 也 邓 毅 皮德华 安 忠 刘新民 刘庆伟
刘剑珠 许文诗阳 宋 毅 刚 良 谷贻林 杨小雄 李昇乐
李 科 吴生海 汪文达 邹楚林 周扬帆 罗佳鑫 胡茂永
胡 旺 贾 宏 唐 奎 唐 咏 黄步高 黄永华 黄 森
曾 琥 黎 冬

审 稿 统 筹：黄 森 杨小雄（高中组）

刘剑珠 谷贻林（初中组）

贾 宏 万山青（小学组）

本 册 主 编：宋 毅 吴生海

视 频 摄 制：九驰体育专业摄像

插 图 绘 制：国防科技大学信息中心

视 频 剪 辑：国防科技大学信息中心

视 频 配 音：国防科技大学信息中心

鸣 谢：长沙市雅礼中学 长沙市雅礼雨花中学

长沙市南雅中学 长沙市德馨园小学 马王堆小学

前言

“欢乐足球，快乐成长！”让足球走进中小学校园，让足球伴随学生成长，使学生感受足球运动带来的魅力和文化氛围，是推行中小学校园足球的初衷。

编写足球教材是为了贯彻落实党中央、国务院关于开展青少年校园足球活动的精神，遵循育人为本的教育理念，将足球精神、足球文化融会贯通于足球技术、足球战术（游戏）的学习中，激发青少年认识足球、参与足球、热爱足球的热情；在促进青少年强身健体的同时，面向全体学生培养兴趣、提高技能，培养团队意识、规则意识、合作意识，培养吃苦耐劳、乐观向上、拼搏进取的精神，使之健康快乐、强健体魄、磨砺意志、完善品格，体现足球运动的教育价值，为实现中国足球梦想奠定坚实的基础。

编写足球教材是为了普及足球运动。通过学习足球技术，了解足球知识，掌握足球技能，促进综合素质的提高和身心健康发展。本套足球教材分成若干课时，每课由足球技术、足球战术（游戏）、足球知识、足球文化构成。教材通过三维视图的技术动作示范和有趣的战术图解阐释足球技术的训练方法；通过扫描二维码，链接到互联网，可以观摩学习训练的微视频，听取生动的配音讲解，体验足球教学比赛氛围；通过普及足球知识和学习足球文化，可以在潜移默化中领悟足球运动的丰富内涵。在掌握足球运动技能的同时，体验足球运动激情，追求快乐，健康成长，使学生在与同伴的合作与竞争中更加自信、阳光，在运动中学会分享成功的喜悦和承担责任。

足球要回归体育，体育要回归教育，教育要回归文化。青少年强，则国家盛；青少年兴，则国家旺！同学们，在绿茵场上奔跑吧，为了中华民族的伟大复兴，为了中国的足球梦想，共同谱写灿烂乐章！

“足球”编委会

2015年8月

mù lù 目 录

- 第 1 课 shén me shì zú qiú
什么是足球 / 1
- 第 2 课 zú qiú de yàng zi
足球的样子 / 11
- 第 3 课 piào liang de qiú fú hé qiú xié
漂亮的球服和球鞋 / 19
- 第 4 课 kāi shǐ wán qiú le
开始玩球了 / 27
- 第 5 课 yǔ zú qiú zuò péng you
与足球做朋友 / 35
- 第 6 课 gè zhǒng dà xiǎo de zú qiú chǎng
各种大小的足球场 / 44
- 第 7 课 dài qiú xiàng qián chōng
带球向前冲 / 52
- 第 8 课 dài qiú shǎn shǎn shǎn
带球闪闪闪 / 60
- 第 9 课 dài qiú kuài màn kuài
带球快慢快 / 68



第1课

shén me shì zú qiú 什么是足球

tóng xué men wǒ men jīn tiān shǒu xiān xué xí zài zú qiú xùn liàn kāi shǐ zhī qián de zhǔn bèi
同学们，我们今天首先学习在足球训练开始之前的准备
huó dòng rán hòu hé wǒ men de jiā zhǎng yì qǐ wán zú qiú yóu xì zuì hòu wǒ men lái le
活动。然后和我们的家长一起玩足球游戏。最后，我们来了
jiě zú qiú de qǐ yuán hé fā zhǎn
解足球的起源和发展。

wén wen tī zú qiú huì shòu shāng ma
雯雯：踢足球会受伤吗？

càn can tī qiú qián bǎ shēn tǐ zhǔn bèi huó dòng zuò hǎo jiù
灿灿：踢球前把身体准备活动做好，就
bù róng yì shòu shāng ér qiě fēi cháng hǎo wán
不容易受伤，而且非常好玩。

wén wen nà wǒ men zěn yàng ràng shēn tǐ zuò zhǔn bèi
雯雯：那我们怎样让身体做准备？

càn can gēn zhe lǎo shī yì qǐ xué ba
灿灿：跟着老师一起学吧！



tī zú qiú qián de zhǔn bèi huó dòng yī
一、踢足球前的准备活动（一）



训练方法

màn pǎo
1. 慢跑



màn pǎo yào bǎ wò pǎo bù de jié zòu bú yào tài kuài yòng bí zì
慢跑要把握跑步的节奏，不要太快，用鼻自
rán hū xī bǎo chí fàng sōng jiāng shǒu bì zì rán wān qū zài yāo xiàn yǐ
然呼吸，保持放松。将手臂自然弯曲在腰线以
shàng bú yào tài gāo huò tài dī zuǒ yòu liǎng bì qián hòu jiāo tì bǎi
上，不要太高或太低。左右两臂前后交替摆
dòng fǎn fāng xiàng de tuǐ bù xiāng yīng yùn dòng pǎo dòng de jù lí hé shí
动，反方向的腿部相应运动。跑动的距离和时
jiān bù yí tài cháng zhǐ
间不宜太长，只
yào ràng shēn tǐ rè qǐ lái
要让身体热起来
jiù hǎo zài dōng tiān pǎo
就好，在冬天跑
bù de shí jiān yào shāo shāo
步的时间要稍稍
yán cháng
延长。



màn pǎo
图 1-1 慢跑

yuán dì yì bān tǐ cāo
2. 原地一般体操

tóu bù yùn dòng
(1) 头部运动



dì yī gè bā pāi shuāng jiǎo kāi lì shuāng shǒu chā yāo yī
第一个八拍，双脚开立，双手叉腰。一、



èr pāi tóu xiàng qián diǎn liǎng xià sān sì pāi tóu xiàng hòu diǎn liǎng xià
二拍头向前点两下。三、四拍头向后点两下，
wǔ liù pāi tóu xiàng zuǒ diǎn liǎng xià qī bā pāi tóu xiàng yòu diǎn liǎng
五、六拍头向左点两下，七、八拍头向右点两
xià dì èr gè bā pāi yī zhì sì pāi tóu cóng yòu zhì zuǒ rào huán wǔ
下。第二个八拍，一至四拍头从右至左绕环，五
zhì bā pāi tóu cóng zuǒ zhì yòu rào huán dì sān gè bā pāi yǔ dì yī gè bā
至八拍头从左至右绕环。第三个八拍与第一个八
pāi dì sì gè bā pāi yǔ dì èr gè bā pāi dòng zuò xiāng tóng fāng xiàng
拍、第四个八拍与第二个八拍动作相同，方向
xiāng fǎn
相反。



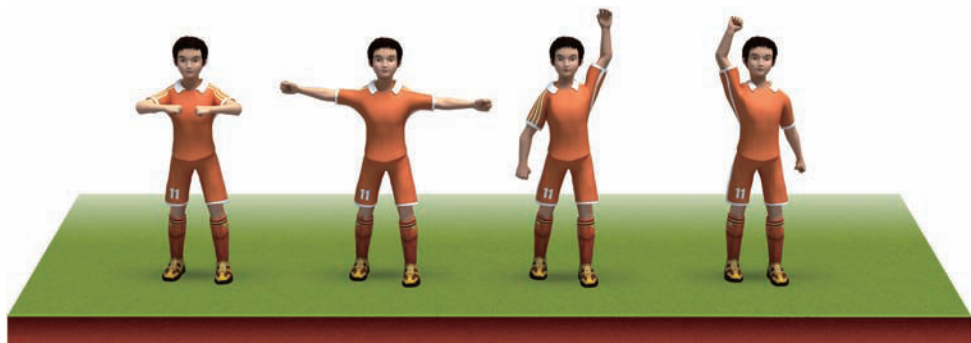
图 1-2 头部运动

(2) 扩胸运动



kuò xiōng yùn dòng
shuāng jiǎo yǔ jiān tóng kuān jiǎo jiān cháo qián zhàn lì zī shì
双脚与肩同宽，脚尖朝前，站立姿势，
yī èr pāi bì yǔ jiān píng shuāng bì zhé wān shuāng shǒu wò quán
一、二拍，臂与肩平，双臂折弯，双手握拳
yú xiōng qián yòng lì xiàng hòu zhèn dòng shuāng bì bǎ liǎng gè jiān guān jié
于胸前，用力向后振动双臂，把两个肩关节
chōng fèn dǎ kāi sān sì pāi shuāng quán jīng xiōng qián xiàng liǎng cè zhǎn
充分打开。三、四拍，双拳经胸前向两侧展
kāi shuāng bì xiàng hòu yòng lì zhèn dòng zhí bì zhěng gè guò chéng bì yǔ
开双臂，向后用力振动直臂，整个过程臂与

jiān píng wǔ liù pāi zuǒ shǒu shàng jǔ shēn zhí yòu shǒu xiàng xià shēn zhí
肩平。五、六拍左手向上举伸直，右手向下伸直
tóng shí xiàng hòu zhèn bì qī bā pāi dòng zuò xiāng tóng fāng xiàng xiāng
同时向后振臂。七、八拍动作相同，方向相
fǎn zǒng gòng sì gè bā pāi
反。总共四个八拍。

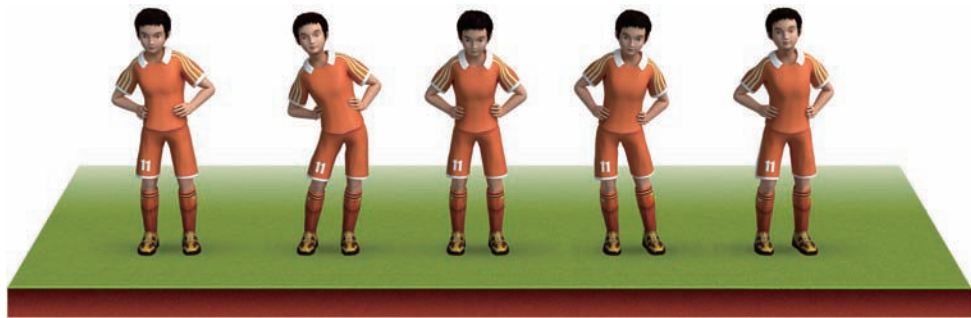


kuò xiōng yùn dòng
图 1-3 扩胸运动

yāo bù yùn dòng
(3) 腰部运动



shuāng jiǎo yǔ jiān tóng kuān jiǎo jiān cháo qián shuāng shǒu qiā yāo
双脚与肩同宽，脚尖朝前，双手掐腰，
sì zhǐ zài qián mǔ zhǐ zài hòu yāo bù zuò rào huán dòng zuò měi liǎng pāi
四指在前，拇指在后，腰部做绕环动作，每两拍
rào huán yì zhōu dì yī sān gè bā pāi nì shí zhēn rào huán yùn dòng
绕环一周。第一、三个八拍逆时针绕环运动，
dì èr sì gè bā pāi shùn shí zhēn rào huán yùn dòng
第二、四个八拍顺时针绕环运动。



yāo bù yùn dòng
图 1-4 腰部运动



(4) 膝关节运动



shuāng tuǐ bìng lǒng jiǎo jiān cháo qián qū xī shàng shēn wēi fǔ
 双 腿 并 拢 ， 脚 尖 朝 前 ， 屈 膝 ， 上 身 微 俯 ，
 shuāng shǒu fēn bié yā yú xī gài chù xī guān jié zuò rào huán dòng zuò měi
 双 手 分 别 压 于 膝 盖 处 ， 膝 关 节 做 绕 环 动 作 ， 每
 pāi rào yì zhōu qián liǎng gè bā pāi shùn shí zhēn rào huán hòu liǎng gè bā
 拍 绕 一 周 ， 前 两 个 八 拍 顺 时 针 绕 环 ， 后 两 个 八
 pāi nì shí zhēn rào huán
 拍 逆 时 针 绕 环 。

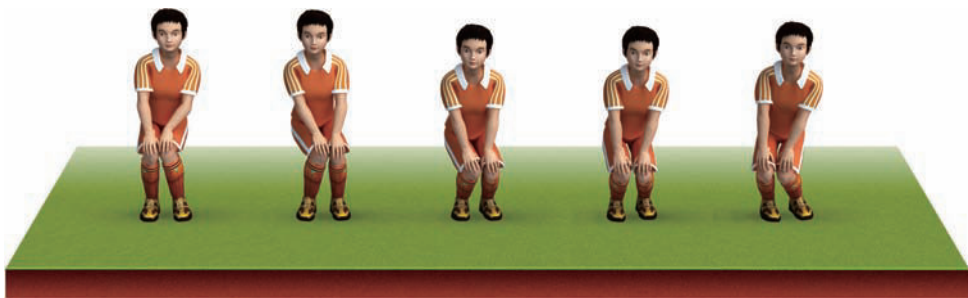


图 1-5 膝 关 节 运 动

(5) 腕踝关节运动



shuāng jiǎo yǔ jiān tóng kuān zhàn lì zī shì shuāng shǒu shí zhǐ zhèng
 双 脚 与 肩 同 宽 ， 站 立 姿 势 ， 双 手 十 指 正
 miàn jiāo chā yǔ xiōng píng qí zuò rào huán dòng zuò huó dòng wàn guān jié měi
 面 交 叉 与 胸 平 齐 ， 做 绕 环 动 作 活 动 腕 关 节 ， 每
 pāi rào huán yì zhōu sì jié dòng zuò xiāng tóng jiǎo jiān diǎn dì jiǎo bèi
 拍 绕 环 一 周 ， 四 节 动 作 相 同 。 脚 尖 点 地 ， 脚 背
 cháo qián jiǎo yǐ jiǎo jiān diǎn dì wèi zhì wéi zhōng xīn zuò rào huán dòng zuò
 朝 前 ， 脚 以 脚 尖 点 地 位 置 为 中 心 做 绕 环 动 作 ，
 měi pāi yì gè rào huán qián liǎng gè bā pāi yòu jiǎo huó dòng hòu liǎng gè bā
 每 拍 一 个 绕 环 ， 前 两 个 八 拍 右 脚 活 动 ， 后 两 个 八
 pāi zuǒ jiǎo huó dòng
 拍 左 脚 活 动 。

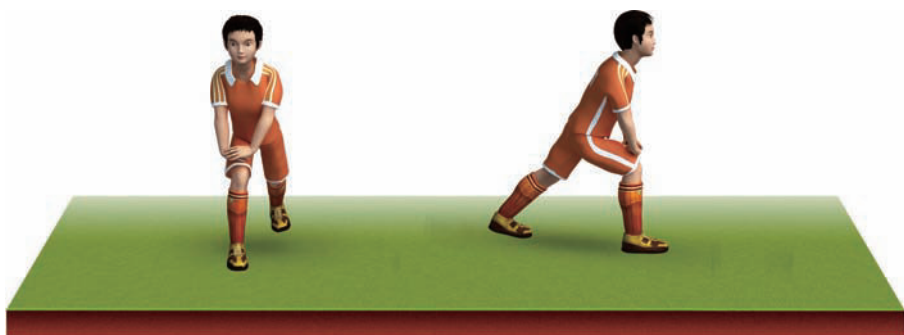


wàn huái guān jié yùn dòng
图 1-6 腕踝关节运动

zhèng yā tuǐ
(6) 正压腿



shuāng tuǐ chéng gōng jiǎn bù yòu tuǐ zài qián wān qū zuǒ tuǐ bēng
双 腿 成 弓 箭 步，右 腿 在 前 弯 曲，左 腿 绷
zhí shuāng shǒu dié fàng yú qián tuǐ xī gài chù shàng shēn tǐng zhí àn jié
直，双 手 叠 放 于 前 腿 膝 盖 处，上 身 挺 直，按 节
pāi jiǎo tì qián yā qián liǎng gè bā pāi yā yòu tuǐ hòu liǎng gè bā pāi yā
拍 交 替 前 压。前 两 个 八 拍 压 右 腿，后 两 个 八 拍 压
zuǒ tuǐ huàn tuǐ shí liǎng jiǎo wèi zhì bú dòng shēn tǐ xiàng hòu zhuǎn xiàng biàn
左 腿，换 腿 时 两 脚 位 置 不 动，身 体 向 后 转 向 变
wéi zuǒ tuǐ wān qū yòu tuǐ bēng zhí
为 左 腿 弯 曲 右 腿 绷 直。



zhèng yā tuǐ
图 1-7 正压腿

cè yā tuǐ
(7) 侧压腿



shēn tǐ xià dūn yòu tuǐ xiàng shēn tǐ yòu cè shēn chū bìng bēng zhí
身 体 下 蹲，右 腿 向 身 体 右 侧 伸 出 并 绷 直，



shuāng shǒu dié fàng yú zuǒ tuǐ xī gài chù shēn tǐ zhòng xīn wèi yú zuǒ tuǐ
 双 手 叠 放 于 左 腿 膝 盖 处 ， 身 体 重 心 位 于 左 腿
 shàng àn jié pāi jiǎo tì cè yā qián liǎng gè bā pāi yā yòu tuǐ hòu liǎng
 上 ， 按 节 拍 交 替 侧 压 。 前 两 个 八 拍 压 右 腿 ， 后 两
 gè bā pāi yā zuǒ tuǐ huàn tuǐ shí shuāng jiǎo wèi zhì bú dòng shēn tǐ
 个 八 拍 压 左 腿 ， 换 腿 时 ， 双 脚 位 置 不 动 ， 身 体
 zhòng xīn yóu zuǒ tuǐ zhuǎn yí zhì yòu tuǐ yòu tuǐ wān qū zuǒ tuǐ bēng zhí
 重 心 由 左 腿 转 移 至 右 腿 ， 右 腿 弯 曲 ， 左 腿 绷 直 。

yǒu qiú yuán dì zhǔn bèi huó dòng 3. 有球原地准备活动

zhí lì chí qiú rào huán (1) 直立持球绕环



shuāng shǒu chí qiú xiān jiāng qiú cóng tóu hòu rào guò zài jiāng qiú cóng
 双 手 持 球 ， 先 将 球 从 头 后 绕 过 ， 再 将 球 从
 yāo hòu rào guò zuì hòu qū xī jiāng qiú cóng xī hòu rào guò
 腰 后 绕 过 ， 最 后 屈 膝 ， 将 球 从 膝 后 绕 过 。



zhí lì chí qiú rào huán
 图 1-8 直立持球绕环

chí qiú tǐ cè yùn dòng

(2) 持球体侧运动



miàn xiàng qián fāng shuāng shǒu chí qiú guò tóu shēn tǐ xiàng liǎng cè
面向前方，双手持球过头，身体向两侧

wān qū
弯曲。



chí qiú tǐ cè yùn dòng

图 1-9 持球体侧运动

chí qiú kuà xià

zì xíng rào qiú

(3) 持球胯下“8”字形绕球



shuāng jiǎo fēn kāi fǔ shēn chí qiú yú liǎng tuǐ qián liǎng shǒu chí qiú
双脚分开，俯身持球于两腿前，两手持球

jiāo tì zài liǎng tuǐ jiān zuò zì xíng rào xíng
交替在两腿间做“8”字形绕行。



chí qiú kuà xià

zì xíng rào qiú

图 1-10 持球胯下“8”字形绕球

chí qiú héng xiàng pǐ chà

(4) 持球横向劈叉



héng xiàng pǐ chà shuāng shǒu àn qiú yú shēn qián de dì miàn àn rào
横向劈叉，双手按球于身前的地面，按绕

zì de yùn dòng xiàn lù yòng shuāng shǒu jiāng qiú bō zhì zuǒ jiǎo wài
“8”字的运动线路，用双手将球拨至左脚外

cè rán hòu zài bō zhì yòu jiǎo wài cè fǎn fù jìn xíng yāo qiú liǎng xī
侧，然后再拨至右脚外侧，反复进行。要求两膝
shǐ zhōng bǎo chí shēn zhí shuāng shǒu shǐ zhōng zài qiú shàng miàn
始终保持伸直，双手始终在球上面。



chí qiú héng xiàng pǐ chà
图 1-11 持球横向劈叉

zú qiú yóu xì 二、足球游戏

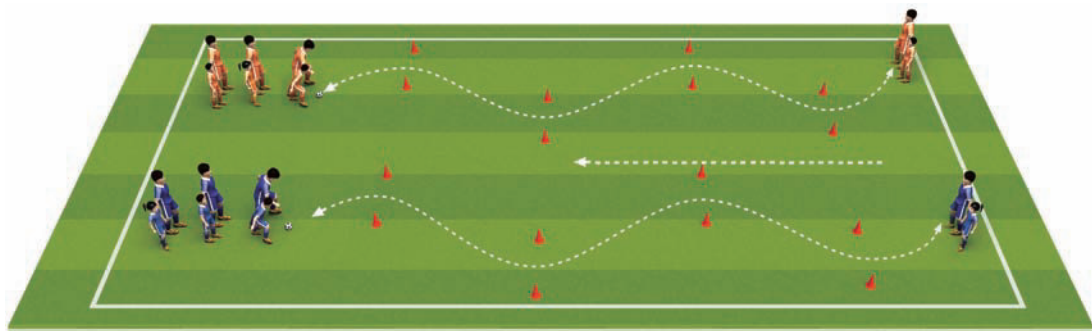


qiān shǒu chuān yuè zhàng ài mén yóu xì 牵手穿越障碍门游戏



zài rén zhì zú qiú chǎng bàn chǎng nèi fàng gè cuò wèi biāo zhì mén quán bān
在5人制足球场半场内放4个错位标志门。全班
fēn chéng liǎng zǔ měi zǔ yí gè qiú
分成两组。每组一个球。

jiā zhǎng hé zì jǐ de hái zǐ shǒu qiān zhe shǒu yì qǐ yùn qiú yóu xì zhōng bù
家长和自己的孩子手牵着手一起运球。游戏中不



qiān shǒu chuān yuè zhàng ài mén yóu xì
图 1-12 牵手穿越障碍门游戏

dé fēn kāi xiāng hù hé zuò kòng zhì zú qiú àn zhǐ dìng lù xiàn chuān yuè biāo zhì
得分开，相互合作控制足球，按指定路线穿越标志
mén dào zhōng diǎn hòu fǎn huí
门，到终点后返回。



zú qiú de qǐ yuán yǔ fā zhǎn 足球的起源与发展

zhōng guó gǔ dài de cù jū shì shǐ liào jì zǎi de zuì
中国古代的“蹴鞠”是史料记载的最
zǎo de zú qiú huó dòng chú le yú lè cù jū yě shì dāng shí
早的足球活动。除了娱乐，蹴鞠也是当时
xùn liàn shì bīng kǎo chá bīng jiàng tǐ gé de fāng shì
训练士兵、考察兵将体格的方式。

cóng shì jì dào shì jì xiàn dài zú qiú yùn dòng de
从8世纪到19世纪，现代足球运动的
qián shēn yǐ gè zhǒng fāng shì cún zài zhe zhí dào nián
前身以各种方式存在着。直到1863年10
yuè 26 rì shì jiè shàng dì yī gè zhèng shì de zú qiú zǔ zhī
月26日，世界上第一个正式的足球组织
yīng gé lán zú qiú xié huì zài lún dūn chéng lì zhè biāo zhì
——英格兰足球协会在伦敦成立，这标志



cù jū
图 1-13 蹴鞠



xiàn dài zú qiú de dàn shēng
图 1-14 现代足球的诞生

zhe xiàn dài zú qiú yùn dòng de dàn shēng gāi xié
着现代足球运动的诞生。该协
huì jiāng zú qiú yùn dòng guī zé xì huà wéi
会将足球运动规则细化为14
tiáo bìng kāi shǐ zài quán guó fàn wéi nèi tuī guǎng
条，并开始在全国范围内推广
zú qiú bǐ sài zú qiú yóu cǐ fā zhǎn chéng
足球比赛。足球由此发展成
wéi rú jīn fēng mí quán qiú de shì jiè dì yī
为如今风靡全球的世界第一
yùn dòng
运动。

第2课

zú qiú de yàng zi 足球的样子

zú qiú shì shén me yàng zi dà jiā yí dìng dōu xiǎng zhī dào nà me qīng xiǎo péng yǒu
足球是什么样子，大家一定都想知道，那么，请小朋友

rèn zhēn xué xí běn kè yí dìng huì hěn yǒu yì si de
认真学习本课，一定会很有意思的。