



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

足球运动
全一册



人民教育出版社

人民教育出版社

义务教育教科书

体育与健康

教师用书

足球运动

全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

人民教育出版社
· 北京 ·

人民教育出版社

主 编：耿培新

副 主 编：吴慧云

本册主编：黄竹杭

编写人员：（以姓氏笔画为序）

王英梅 王晓东 水祎舟 李 嘉 李东光 周 圣

图书在版编目（CIP）数据

义务教育教科书体育与健康教师用书. 足球运动 全一册 / 人民教育出版社课程教材研究所编著. -- 北京：人民教育出版社，2024.7. -- ISBN 978-7-107-38277-2

I. G633.963; G637.9

中国国家版本馆CIP数据核字第2024YY5456号

责任编辑：陈世雄

责任设计：王 喆 唐 琪

责任校对：李胜瑾

责任印制：

义务教育教科书 体育与健康 教师用书 足球运动 全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

出 版 人民教育出版社

（北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编：100081）

网 址 <http://www.pep.com.cn>

版权所有·未经许可请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

前言

根据《义务教育课程方案（2022年版）》《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》〔以下简称《课程标准（2022年版）》〕的精神和要求，我们编写了基本运动技能、体能、足球运动、篮球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、田径类运动、体操类运动、游泳运动、冰雪类运动、中华传统体育类运动和新兴体育类运动共13册教师用书，本书是其中一册。为便于教师理解和使用，现将本册编写指导思想、编写思路、主要结构与使用建议做以下说明。

一、编写指导思想

本册教师用书的编写以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大精神 and 党的教育方针，落实立德树人根本任务，引导广大学生树立远大理想，立志为全面建成社会主义现代化强国而奋斗。本册教师用书坚持“健康第一”教育理念，依据《课程标准（2022年版）》提出的三个方面的核心素养，根据学生身心发展规律，结合运动技能形成规律以及足球运动的特点，整体设计教材内容，体现保证基础、重视多样、关注融合、强调运用等理念，指导教师创造性地开展教学，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，充分发挥足球运动的育人价值和功能，为建设教育强国、体育强国、健康中国发挥应有的作用。

二、编写思路

本册教师用书全面贯彻落实《课程标准（2022年版）》的精神和要求，聚焦学生核心素养发展，构建基于足球运动，以展示或比赛为核心的教学练赛评一体化的教材内容体系与教法体系，帮助教师理解和掌握“为什么教、教什么、怎么教、怎么评”，促进教学方式从“以知识与技能为本”向“以学生发展为本”的转变，指导教师运用多样、实用的教学练赛评的方法，创造性地使用教材，提高学生在实践运用中解决实际问题的综合能力，发展学生核心素养。

三、主要结构

根据《课程标准（2022年版）》的精神和要求，本册教师用书在总体结构上与其他分册保持基本一致，结合足球运动的项目特点进行编写，主要内容包括足球运动概述、足球运动学习目标与教学内容安排建议、足球运动教学内容、足球运动学习评价、足球运动教学计划的设计与示例等。

第一章 足球运动概述

本章内容重点介绍了足球运动的特点和价值以及足球运动与发展学生核心素养的关系，帮助体育教师充分认识和理解足球运动对发展学生核心素养的育人功能。

第二章 足球运动学习目标与教学内容安排建议

本章内容是对足球运动的教学内容、学习目标整体的规划和设计，并对各水平具

体的教学内容安排给予建议。教师在整体设计时应注意基础知识与基本技能、技战术运用、体能、展示或比赛、观赏与评价的螺旋式上升，学生无论学习哪个水平的内容，都应该对足球运动有相对完整的运动体验。教材呈现了足球运动水平二至水平四的学习目标与教学内容安排建议，供教师结合所教学生的能力水平与实际需要，在进行不同水平目标及结构化内容安排时参考。

第三章 足球运动教学内容

本章内容是依据《课程标准（2022年版）》对足球运动应达到水平二、水平三、水平四目标要求构建的，主要包含基础知识、基本技术、基本战术、专项体能、展示或比赛等具体内容及其学练赛活动。各项内容的学练赛活动均体现出素养导向与育人价值，并进行了不同水平与难度的标注，其中“★★”代表适合水平二或初学者，“★★★”代表适合水平三或有一定基础者，“★★★★”代表适合水平四或有较长运动经历者。教材内容重点突出了基本动作技术和技战术组合的教学，特别设计了帮助学生学会运用基本动作技术和技战术组合的比赛课、游戏节或小赛季等内容，构建形成了一个完整的学练赛教学体系和全面综合的育人体系，有利于全方位促进学生对结构化知识与技能的掌握和运用，全过程体现学生核心素养的发展。

第四章 足球运动学习评价

本章参照《课程标准（2022年版）》中足球运动学业质量合格标准和学习评价建议等要求，编制了足球运动水平二至水平四的学业质量合格标准，旨在评估学生完成足球运动学习后在运动能力、健康行为、体育品德方面的主要行为表现，以反映学习目标的达成度。同时，为了方便教师开展学习评价，对足球运动技能作出了不同等级的关键特征描述，使学习目标更加明确和具体，利于教师因材施教，开展差异化教学。教师可以依据学业质量合格标准和运动技能分级，系统收集学生课内外学习态度和表现、锻炼情况和成效、健康行为等信息来实施评价。

第五章 足球运动教学计划的设计与示例

本章主要编写了足球运动大单元教学计划和课时教学计划设计的相关内容，帮助教师明确大单元教学设计思路、设计原则、设计方法及具体的实施建议，并呈现了主题式、结构化、进阶性、学练赛一体化的三个足球运动大单元教学计划以及具体的课时教学计划示例，供教师参考。教师在参考大单元教学计划实施教学时，要注意先深入钻研教材，并根据本校学生实际运动水平，借鉴相应的大单元教学计划示例创造性地开展教学，水平二大单元教学计划是针对零基础学生（本教材是针对3~4年级）进行设计的，因我国各地实施专项运动技能的师资和场地情况不同，其他年级学习水平二的内容要根据学生学习和掌握的情况进行适当调整，以符合该年龄段学生的认知特点。水平三、水平四大单元教学计划是针对已经学过前面水平二内容的学生设计的，具有进阶性，供教师根据学生情况灵活参考使用。

跨学科主题学习的有关内容在体能分册进行了详细介绍，同时也在本册展示或比

赛部分结合具体教学内容给予了教学建议，教师可以参考使用。

四、使用建议

本册教师用书根据《课程标准（2022年版）》的精神和要求编写，书中的内容既有一定的指导性，也具有参考性，教师应结合学校、学生的实际情况创造性地开展教学，注意做好以下几方面工作。

（一）聚焦学生核心素养发展，提高体育与健康课教学质量

教师要把教学的主要任务聚焦到发展学生的运动能力、健康行为、体育品德等核心素养上，在每一节体育与健康课中促进学生核心素养的发展。引导学生在学练赛过程中通过持续地学习、探索、体验和感悟，掌握并运用体能和运动技能去解决实际问题，提高运动能力；学会运用健康与安全知识，形成健康的生活方式；积极参与体育展示或比赛，养成良好的体育品德。

（二）落实“教会、勤练、常赛”的课程理念，钻研教材内容的育人价值

落实“教会、勤练、常赛”的课程理念，就是要实施聚焦于培养核心素养的学练赛一体化教学，在真实、复杂的运动情境中，指导学生学习 and 运用结构化的知识与技能，在比赛和对抗中加深体验和感悟，不断提升学生对体育的健身、益智、浸润心灵等育人作用的认识和理解。教师应认真钻研教材的育人价值、教学练赛评的策略和方法，掌握有效的教学方法和手段，在教学中展现有目的地教、有意义地学、有体会地练、有对抗地赛、有导向地评，引导学生在充分动起来的过程中获得丰富、深刻的运动体验，在做中学，学中思，思中得，从而使学生的核心素养得到不断发展。本册教师用书不仅介绍了足球运动的育人价值，还结合各项具体内容编写了培养核心素养的方法和要点，教师可以结合学生的实际情况进一步深入研究。

（三）合理选用教学策略，因地制宜地开展教学

本册教师用书结合足球运动的课程内容，设计创设了多种多样的情境、教学练赛评的方法，以及基于核心素养的讲解、示范、提问等教学策略与方法，为教师搭建了从教知识与技术向促进学生核心素养发展的桥梁，教师要根据教材内容和学生情况合理选用。同时希望教师因地制宜，创编出更多适宜本校学情的教学策略，达到举一反三的目的。

（四）利用信息技术手段，提升教学效果

为更好地解决教师教学和学生在学习过程中的重点、难点以及动作示范问题，我们还专门开发了真人动作示范视频等配套数字资源，教师要充分利用信息技术手段，科学有效地使用相关数字资源，既可用于课堂教学，提升教学效果；也可用于学生自主学习，通过指导学生合理使用相关数字资源，促进学生学习方式的转变，提升学习效果。书中带有“”图标的内容配有数字资源，教师可登录人民教育出版社官方网站查看，并结合学校实际创新使用。

由于编写水平有限，时间紧迫，书中难免有不足之处。我们真诚地希望教师在使用过程中提出宝贵意见，以便再版时修订与完善。

目 录

第一章	足球运动概述	2
第一节	足球运动的特点与价值	2
第二节	足球运动与促进学生核心素养发展	3
第二章	足球运动学习目标与教学内容安排建议	6
第一节	足球运动学习目标	6
第二节	足球运动教学内容安排建议	8
第三章	足球运动教学内容	10
第一节	足球运动基础知识	10
第二节	足球运动基本技术与运用	15
第三节	足球运动基本战术与运用	60
第四节	足球运动专项体能	84
第五节	足球运动展示或比赛	99

第四章	足球运动学习评价	114
第一节	足球运动学业质量合格标准	114
第二节	足球运动技能分级建议	116
第三节	足球运动学习评价策略	117
第四节	足球运动学习评价表示例	121
第五章	足球运动教学计划的设计与示例	123
第一节	足球运动大单元教学计划的设计要点	123
第二节	足球运动大单元教学计划的设计示例	125
第三节	足球运动课时教学计划的设计与示例	149
参考文献		155
后 记		157



第一章

足球运动概述

根据《课程标准（2022年版）》对义务教育足球运动项目学习的要求，本章对足球运动的特点与价值、足球运动与促进学生核心素养发展进行了介绍，为教师认识、理解和教授足球运动提供教学参考。

第一节

足球运动的特点与价值

一、足球运动的特点

足球运动是一项团队运动项目，历史悠久，参与人数众多，被称为世界第一运动。足球运动表现出的集体对抗性、技术多样性、战术灵活性、体能高要求，以及比赛过程的戏剧性和比赛结果的不确定性等特点，对参与足球运动的学生身心影响全面且深刻。足球比赛场上 90 分钟的攻防对抗，需要思想统一、行动一致、团队协作。一场比赛成百上千次的传接球、上百次的攻防转换和万米左右的变速跑动，要求参与者体能充沛、技术娴熟、战术得当、精力集中并能坚持到底，比赛过程和胜负结果对学生的身心进行磨炼，并产生深刻的影响。

二、足球运动的价值

（一）强健体魄

足球运动对青少年身体素质的发展有很好的促进作用。足球比赛时间长、运动强度大，对心血管系统的功能有很好的促进作用；足球技战术内容丰富、形式多样、运用灵活多变，对速度、灵敏性和协调性等身体素质均有明显的锻炼价值。

（二）提升心理品质

足球比赛中团队合作的高要求、战术运用的随机性和机动性，对学生的观察、判



断以及快速决策等能力有全面和显著的影响。足球比赛中的胜利来源于全体队员的努力与合作，而比赛中的失利也需要全体队员共同承担责任，这对学生团结合作和集体主义精神的培养是毋庸置疑的；足球比赛中的攻防对抗还需要学生有克服各种困难的决心、完成场上攻防任务的自信心和坚持不懈的顽强精神，这些素质都能够在足球活动中得到磨炼和发展。

（三）提升道德与修养

足球比赛要求学生遵守规则、尊重对手、尊重裁判，比赛过程要符合各项要求等，这是学生培养规则意识，塑造健康行为，提升意志品质的具体实践，是一个很好的教育过程。

第二节 足球运动与促进学生核心素养发展

义务教育体育与健康课程要培养的学生核心素养是指学生通过体育与健康课程学习而逐步形成的正确价值观、必备品格和关键能力，包括运动能力、健康行为和体育品德等方面。足球运动教学包含了丰富的知识文化、技战术知识与运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等内容，对学生核心素养三个方面的发展都有很好的促进作用，主要体现如下。

一、运动能力

（一）提升足球技战术运用能力，形成正确的运动认知

足球运动的技战术丰富，从个人到局部，再到全队，有一整套完整的技战术体系，不同的内容有着各自的学练价值。例如，进行传球路线、时机和落点的个人技战术学练，能够提升学生的运用能力和快速反应能力；利用个人突破、局部二过一，再到整体攻防等不同战术方法的学练，能够全面发展学生的观察、判断和决策等能力；通过层级丰富的足球运动技战术知识的学练，不但能够提升学生的运动能力，还可以促进学生对足球运动的理解，帮助学生认识体育运动的丰富内涵，形成正确的运动认知。

（二）有效发展多项体能素质，满足各年龄段学生成长的需求

不同年龄阶段学生的柔韧性、灵敏性、协调性、速度以及心肺耐力等体能素质都有相应的发展“窗口期”（或称敏感期），如柔韧性和灵敏性、协调性的窗口期在6~12岁，而速度和心肺耐力发展的“窗口期”在11~14岁。教师可以根据不同年龄阶段学生体能发展的“窗口期”安排学练活动。



足球运动能够满足各年龄段学生不同身体素质发展的需求,例如,6~12岁的学生可以通过运球过障碍物的练习着重发展灵敏性和协调性;11~14岁的学生可以通过带球快速冲刺练习发展速度;长时间、不间断的攻防对抗活动对提高学生的心肺耐力有积极作用。

二、健康行为

(一) 形成锻炼意识与习惯

学生参与足球运动能够体验运动的乐趣。足球技战术的掌握不是一蹴而就的,而是需要经过系统性、周期性的学习和训练。足球运动的乐趣可以吸引学生将足球作为运动爱好和长期坚持的体育锻炼项目,而足球技战术的多样化又能激励学生不断学习和提高,获得成就感。因此,可以将足球运动作为有效的运动形式,设计周期化的学练计划,帮助学生形成良好的体育锻炼习惯和终身体育意识。

(二) 掌握健康知识 with 运用

在足球学练的过程中,将健康知识与足球运动的实践相结合,能更生动、具体地使学生懂得运动的价值,理解运动损伤防治方法、科学锻炼方法等的具体运用,让学生在参与足球运动的过程中学到相关的健康知识与基本常识,牢固掌握相关的健康知识与实际操作技能。

(三) 增强情绪调控能力

参与足球运动需要承受来自各方面的压力,如学练过程和比赛胜负带来的压力。学生需要在学、练、赛中合理调节自身情绪,承受和化解这些压力。在足球学练和比赛中,鼓励和帮助学生积极地进行自我暗示,增强情绪调控能力,有助于学生在面对不同的压力时,主动克服负面影响,形成良好的情绪状态。

(四) 提高环境适应能力

足球运动不仅能帮助学生适应自然环境,而且能帮助学生适应社会环境。足球比赛多在室外进行,学生需要克服各种恶劣天气的影响。长期进行室外足球训练,能够培养学生对自然环境的适应。同时,足球比赛具有的协作与竞争的属性,恰好是人们面对社会环境时所需要的,因此有利于发展学生的社会适应能力。

三、体育品德

(一) 塑造体育精神

体育精神主要体现在积极进取、勇敢顽强、不怕困难、坚持到底、团队精神等方面,是义务教育阶段品德教育的重要内容之一。足球运动具有的对抗及竞争属性,能够培养学生积极进取的体育精神。一支球队要想在比赛中取胜,队员就必须时刻保持高昂



的斗志，积极进取、不怕困难、全力以赴、坚持到底。在日常的足球学练和比赛中日积月累地磨炼，就能够有效地塑造体育精神。

（二）遵守体育道德

体育道德主要体现在遵守规则、尊重裁判、尊重对手、诚信自律、公平竞争等方面，是社会活动的基本准则。足球运动不仅有诸多的比赛规则，更有需要遵守的公平竞赛、诚实守信的基本原则。在日常的足球学练和比赛中，学生严格按照规则 and 行为规范参与活动，可以增强遵守规则和公平竞争的意识，形成诚信自律的良好品德。

（三）培养体育品格

体育品格主要体现在自尊自信、文明礼貌、责任意识、正确的胜负观等方面，是学生立足于社会的重要心理品格。足球比赛中的团队合作很大程度上决定着比赛的胜负，团队的默契配合更要以队友之间的互相尊重为基础。因此，在日常的足球学练和比赛中，足球运动可以作为一个非常有效的载体来培养学生的团队合作精神和责任意识，以及尊重他人、自尊自信的优秀品格。

第二章

足球运动学习目标 与教学内容安排建议

《课程标准（2022年版）》确定了学生核心素养培养的各水平目标，并提出了教学内容安排建议。本章根据《课程标准（2022年版）》对足球运动各水平学习目标和教学内容安排建议进行了梳理，供教师教学时参考。

第一节 足球运动学习目标

在《课程标准（2022年版）》中，足球运动的学习目标是从水平二开始的，并按照递进关系提出了水平三和水平四的学习目标。本节对足球运动三个水平的学习目标进行了设计与梳理。

一、水平二学习目标

（一）运动能力

能说出足球运动的基础知识和相关动作术语；能做出所学的足球基本动作和简单组合动作，在游戏和比赛中大胆尝试与运用；能参与班级内简化规则与要求的游戏和比赛；乐于参与体能游戏，体能水平较学习足球运动之前有所提高。

（二）健康行为

积极体验足球运动的乐趣，能与同伴一起参与学练，能适应不同的合作环境，与同伴互爱互助，发扬团队精神；能说出足球运动的一些安全知识，并懂得注意防范运动中的安全隐患。

（三）体育品德

能按照足球运动项目的规则和要求参与游戏和比赛，在挑战自身身体极限且保证安全的情况下坚持完成学练任务，表现出不怕困难、勇敢顽强的意志品质。



二、水平三学习目标

（一）运动能力

掌握足球运动主要的基本动作技术和组合动作技术，并运用所学的技战术参与班级内的教学比赛；体能水平得到进一步发展，展现出优于水平二阶段的身体素质；能描述足球运动的基本动作技术要领和基本比赛规则；每学期观看不少于8次足球比赛，并能对比赛内容进行简要评价。

（二）健康行为

积极地参与足球运动的学习和锻炼，在学练和比赛中与同伴积极地交流合作，合理调控情绪；学会预防运动损伤的简单方法，在足球运动中受伤时能够简单处理。

（三）体育品德

在足球运动的学练和比赛中自尊自信，能正确看待运动中的正常碰撞与摔倒，关注同伴，遵守规则，尊重对手，履行自己在球场上的职责。

三、水平四学习目标

（一）运动能力

掌握足球运动的基本动作技术、组合动作技术和战术配合，能运用所学足球技战术、攻防基本战术参加班级内的教学比赛和年级间的对抗赛；在比赛中表现出充沛的体能和多种有球或无球操控能力；能描述足球运动的相关原理和文化，在比赛中合理运用主要的比赛规则，承担班级内比赛的裁判工作；每学期观看不少于8次足球比赛，并能对高水平比赛做出恰当的分析与评价。

（二）健康行为

在学练和比赛中保持良好、稳定的情绪，与同伴默契配合；学会安全地参与足球运动，发生伤害事故时能进行及时、简单的处理；能运用所学足球知识与技能制订并实施个人锻炼计划。

（三）体育品德

比赛中能够关心同伴、遵守规则、尊重裁判、尊重对手、勇敢顽强、敢于拼搏，具有公平竞争的意识，能正确看待比赛胜负；表现出团结奋进、勇于拼搏的精神。



第二节

足球运动教学内容安排建议

《课程标准（2022年版）》对足球运动三个水平的基础知识与基本技术、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价六个方面提出了教学内容安排建议。第五章的大单元教学计划设计可以根据课时和学生情况等选择其中的内容（表2-2-1）。

表 2-2-1 足球运动教学内容安排建议

内容	水平二	水平三	水平四
基础知识与基本技术	足球运动的基本知识；基本的传球、接球、运球、射门等单个技术或简单组合技术；安排足球游戏让学生体验足球运动	足球相关的专业术语，扭伤、擦伤等运动损伤的处理方法；掷界外球技术、行进间传球、射门等多种组合技术；防守的基本技术	足球技术基本原理和足球文化，以及制订训练计划的方法；进行长传球和移动中用不同部位接空中球、反弹球并结合射门的练习；正面和侧面的防守技术
技战术运用	个人进攻、防守时的基本原则；多种形式的两到三人传球；在无防守或弱防守状态下的运球摆脱练习	按照个人进攻、防守原则的要求，安排两人间的传球配合、进攻和补位防守等局部战术配合；在对抗状态下的运球、接球、过人、射门等的组合技术练习	选位与接应、盯人与保护等个人攻防战术；模拟比赛状态下的运球、传球、射门等组合技术练习；学习任意球、角球等定位球攻防战术
体能	知道足球运动需要的体能简单学练方法；利用翻滚、起动跑等发展位移速度；给予各种信号发展学生的反应能力和灵敏性；采用单足站立发展平衡能力	结合球的体能练习，如利用绳梯和运球过障碍发展灵敏性、协调性；通过持续运球等方式锻炼心肺耐力	结合各种信号的起动接球、射门等练习；安排不同距离的定时运球、传球，结合球的快速折返等提高心肺耐力
展示或比赛	适合学生已有技术的游戏比赛；安排班级内一对一、二对二的小场地比赛，展示学生个人技术，培养学生合作意识	根据学生的水平设置不同人数的比赛，如五对五、七对七，并根据实际需要简化规则要求或增添趣味性规则，让学生大胆展示	五对五、七对七的正式比赛，以及十一对十一的教学比赛，组织班级学生参与校级比赛
规则与裁判方法	足球比赛的时间、补时、换人规则、红黄牌含义等基本知识，以及足球裁判队伍的构成和职责分工	足球各种犯规的判罚原则，越位的定义等；助理裁判的旗语并展示，安排学生体验助理裁判工作	裁判员哨音含义及跑位方法，球员犯规时规范的判罚手势等，安排学生担任裁判工作



续表

内容	水平二	水平三	水平四
观赏与评价	现场或利用多媒体组织学生观赛，引导学生寻找自己喜欢的球队和球员；鼓励学生对教学比赛中同学的表现进行评价	组织学生观看高水平比赛，了解观赏比赛的基本知识和基本礼仪，引导学生开展最佳球员、最佳裁判评比等，并鼓励学生阐述个人评价的依据	介绍国内外重要比赛，组织学生观看各类比赛，鼓励学生讲解比赛中的精彩时刻，讨论裁判的判罚等；组织学生开展赛后讨论活动

第三章

足球运动教学内容

根据《课程标准（2022年版）》中规定的内容要求，本章设置了足球运动基础知识、基本技术与运用、基本战术与运用、专项体能、展示或比赛五节内容，详细地介绍了义务教育阶段的足球教学内容体系，为教师选择足球教学内容和实施学、练、赛教学提供参考。

第一节

足球运动基础知识

本节主要介绍了足球运动的起源与发展、足球比赛规则与裁判方法、足球运动常见损伤与预防、足球图例说明等足球运动基础知识。

一、足球运动的起源与发展

（一）古代足球的起源与发展

2004年7月15日，在北京举行的第三届中国国际足球博览会开幕式上，国际足联确认：中国淄博（临淄）是足球最早的发源地。据史料记载，足球最早起源于我国春秋战国时期，称为“蹴鞠”“蹋鞠”。蹴鞠发展到汉代，由原来的娱乐活动逐步演变为军事训练的一种手段。到了唐宋时期，蹴鞠发展出了多种打法和规则，并作为一种娱乐活动流行于宫廷和民间。明清时期，蹴鞠因受到封建朝廷的限制而逐渐衰落。

（二）现代足球的起源与发展

现代足球起源于英国。1848年，足球运动史上第一部文字形式的规则《剑桥规则》诞生。这部规则对于足球运动的发展和推广具有重要意义。它确保了比赛公平、安全和流畅地进行，同时促进了足球运动的传承与发展。1863年10月26日，英格兰成立了世界上第一个足球协会，并统一了足球竞赛规则。1896年，男子足球成为奥运会比赛



项目。1904年5月1日，国际足球联合会成立。1930年，第1届国际足联世界杯足球赛在乌拉圭举行。

足球运动在全世界影响越来越广泛，人们从观赏足球比赛到参与足球活动，均彰显了足球运动对社会经济发展、扩大人文交流和促进身心健康等方面所起到的积极作用。足球的育人功能已经在教育领域得到了充分的认识和运用，并取得了应有的效果。现代足球技战术的发展也是日新月异，从个人动作的完成、战术思维的决策都体现出快速的特征；在团队攻守中，战术运用的空间越来越小、转换越来越快、对抗越来越激烈；在全攻全守的整体战术基础上，不同的技战术打法开始相互融合、互为补充，使得足球比赛越来越精彩。现代足球正朝着简练、快速、强对抗的方向发展，并逐步成为人们强身健体、愉悦身心与社会交往的重要方法和手段。

现代媒体和数字技术的发展也为现代足球运动的传播和观赏提供了新的平台和方式。电视转播、网络直播、社交媒体等成为人们观看足球比赛和获取足球信息的重要渠道，推动了足球运动的全球化和普及化。

现代足球不仅仅是一项体育运动，更是一个社会现象。足球运动促进了文化交流、民族团结和社会发展，成为连接人们情感的纽带和桥梁，深刻影响着全球数以亿计的球迷和观众。

（三）教学建议

1. **讲解重点：**主要了解足球运动的古代起源和现代起源，让学生对现代足球运动的发展与作用有初步认知。

2. **讲解时机：**学生刚开始接触足球时，教师可以通过启发式的提问引导学生了解足球运动。

3. **注意事项：**避免说教式的教学，可以通过图片、视频等形式让学生了解足球运动的起源。

二、足球比赛规则与裁判方法

比赛规则与裁判方法是足球教学内容的重要组成部分，通过这部分内容的教学可以使学生了解足球比赛规则与裁判方法，掌握基本的裁判技能，可以更好地参与比赛和欣赏比赛，并在班级足球比赛中运用，提高学生的规则意识。以下是足球比赛最基本的规则与裁判方法，主要参考中国足球协会审定颁布的《足球竞赛规则 2023/2024》，其他详细内容请查看竞赛规则。

（一）足球比赛规则

1. **比赛时间：**十一人制比赛分为两个半场，每半场45分钟。中场休息时间不得超过15分钟。非特殊情况比赛时间不可随意更改。



2. 开球：裁判员掷硬币，猜中的一队决定本方上半场进攻方向，或者由本方开球。另一队根据对方的选择结果，选择开球，或者决定本方上半场进攻方向。

3. 越位：攻方队员出球时，接球队员处于对方半场内并比守方倒数第二名队员更接近于对方球门线，该队员即处于越位位置。当裁判员认为处于越位位置的队员获得了进攻利益时，即判为越位犯规。

4. 直接任意球：当一方队员有踢、推、绊、打、拉、冲撞对方队员或向对方队员吐口水、有意用手触球等行为时，即可判罚直接任意球，由对方队员在犯规地点发球。直接任意球可以直接射门得分。

5. 间接任意球：当一方队员使用危险性动作，或阻挡对方守门员发球，或不以球为目的阻挡对方队员正常移动等情况时，裁判员可判罚间接任意球。间接任意球不能直接得分，在触碰场上任意队员后进门，进球方有效。

6. 罚球点球：比赛中，当一方队员在本方罚球区内有违反可判为直接任意球的犯规时，将被判罚球点球。

7. 进球得分：当球的整体从球门柱之间及横梁下方越过球门线，即为进球得分。

8. 掷界外球：当球的整体从地面或空中越过边线时，应由最后触球队员的对方队员掷界外球。

9. 球门球：当球的整体从地面或空中越过球门线，而最后由攻方队员触球，且并未出现进球，则判为球门球。由守方在球门区任意位置踢球门球。

10. 角球：当球的整体在地面或空中越过球门线，而最后由守方队员触球，且并未出现进球，则判为角球。由攻方在出界一侧的角球区踢角球。角球可以直接射门得分。

（二）足球裁判方法

1. 裁判员的职责

裁判员依据足球竞赛规则和“足球比赛精神”，尽自身最大能力，在规则框架内酌情考量，做出自己认为最合适的比赛判罚决定。

（1）执行足球竞赛规则。

（2）与其他比赛官员协作管理比赛。

（3）记录比赛时间、比赛成绩并向相关机构提交比赛报告。报告内容包括赛前、赛中、赛后发生的纪律处罚信息及任何其他事件。

2. 裁判员执裁时的主要手段

（1）鸣哨

比赛中裁判员在比赛开始、比赛结束、执行罚球点球、发生犯规或其他情况而暂停比赛时，必须鸣哨。明显的进球可不鸣哨，球出界一般不鸣哨。



(2) 手势

裁判员鸣哨判罚后,手势是给予重新恢复比赛的信号,要及时、准确、大方。

规则规定的手势有:

直接任意球——单臂前平举或侧平举,指向罚球方向。

间接任意球——单臂上举,掌心向前,直至球踢出后触及场上另一队员身体或球出界,才放下手臂。

进攻有利而不判罚——两臂张开向前挥摆。

出示黄牌或红牌——手持牌直臂上举,面向被处罚队员。

球门球——单臂前平举或侧平举,掌心向下,指向球门区。

角球——单臂斜上举约 60° ,指向执行角球的角球弧。

界外球——同直接任意球手势,指向掷球队员进攻方向。

罚球点球——单臂指向执行罚球点球的罚球点。

(3) 红黄牌

黄牌为警告,红牌为罚令出场;同一球员被第二次出示黄牌则被罚令出场。

如果队员出现非体育道德行为,或以语言或行动表示异议,或持续违反规则,或延误比赛重新开始,或进攻队员踢角球和任意球重新开始比赛时,防守队员不退出规定的距离,或未经裁判员许可进入或故意离开比赛场地等言行时,将被警告并出示黄牌。

如果队员出现严重犯规的暴力行为,或向对方或其他任何人吐唾沫,或故意手球破坏对方的进球或明显的进球得分机会(不包括守门员在本方罚球区内),或使用无礼的、辱骂性的语言及动作,或在同一场比赛中得到第二次黄牌警告等言行时,将被出示红牌,罚令出场。

3. 助理裁判员职责

当出现如下情况时,给予裁判员示意:

(1) 球的整体离开比赛场地,应由哪一队踢角球、球门球或掷界外球。

(2) 越位位置判罚。

(3) 队员替换。

(4) 在踢罚球点球时,守门员是否在球被踢出前离开球门线,以及球是否越过球门线。

4. 助理裁判员执裁时的主要手段

助理裁判员运用旗示作为与裁判员的联系信号。

规则规定的旗示有:

界外球——单臂执旗斜上举约 45° ,指向进攻方向。

越位——单臂执旗上举,待裁判员鸣哨判罚后,再将旗斜上举(远端越位),或前平举(中端越位),或斜下举(近端越位)。



队员替补——双手持旗杆两端平举过头，将旗在头上展开。

球门球——单臂执旗前平举，指向球门区。

角球——单臂执旗呈 45° 斜下举，指向近侧角球弧。

犯规——单臂执旗上举，直臂左右摆动，待裁判员鸣哨判罚后，再下落至斜上举，指向进攻方向。

（三）教学建议

1. **讲解重点：**主要理解什么情况下进行判罚，清楚各种判罚类型的基本要求。结合实际比赛情境理解不同哨音、手势以及旗示代表的基本含义。

2. **讲解时机：**可适当结合比赛讲解相关规则。利用哨声或者手势进行判罚，如界外球指向进攻方向，引导学生判断谁来发球，而不直接说明是哪一方的球权。

3. **注意事项：**减少语言文字描述，让学生在实际比赛中体会各项规则的具体含义。在学生不明晰相关手势时，可适当采取语言提示，结合实际发生的情况进行讲解，加深学生印象。在比赛中，让学生参与裁判工作，在实践中学习裁判法知识和技能。

三、足球运动常见损伤与预防

（一）运动损伤的类型

1. **挫伤：**足球运动中运动员相互碰撞、踢、顶等都易发生挫伤，常见部位是大腿股四头肌和小腿三头肌。

2. **擦伤：**足球运动中发生跌倒，肌体表面与粗糙的场地相互摩擦会引起皮肤表皮剥脱，有小出血点和组织液渗出。

3. **拉伤：**足球运动中快速地跑动、发力等动作，会使肌肉受到强烈牵拉而造成肌肉轻微损伤、部分撕裂或完全断裂。

4. **撕裂伤：**足球运动中队员间的激烈碰撞会使皮肤和皮下组织出现规则或不规则的裂口，有不同程度的出血和污染，如头顶球时头部相互碰撞发生的眉际撕裂伤等。

5. **关节扭伤：**足球运动中队员在激烈对抗或抢截球时做出较大动作会使关节扭伤，导致关节囊、关节周围韧带和关节附近的其他组织结构损伤。

（二）运动损伤的预防

预防运动损伤应注意以下几点。

1. 加强道德教育，树立正确的比赛动机，杜绝蓄意犯规和故意伤害人的行为。

2. 提高学生对运动损伤的思想认识，学练和比赛前要全面和充分地做好热身活动。

3. 学练和比赛中严格执行保护学生身体健康的规定，如穿足球袜、戴好护腿板、选择合适的足球鞋等。

4. 科学安排不同阶段的足球运动学练内容，注意学练方法。



5. 全面提高学生身体素质,尤其注意均衡发展踝关节、膝关节及大腿、小腿肌群的力量和柔韧性,对易伤的肌群要进行专门训练。

6. 加强技术练习,正确掌握各种技术并能在强对抗的条件下熟练运用,同时注意合理安排运动负荷,避免过度疲劳和局部负荷过重。

7. 加强裁判工作,严格执行比赛规则,对故意犯规、有意伤人者要从严处理。装备、场地及器材要符合学练和比赛的要求。

8. 准确的赛前心理调控与合理的膳食营养有助于减少运动损伤的发生。

(三) 教学建议

1. 讲解重点: 主要了解如何判断不同类型的运动损伤,以及掌握各种运动损伤相应的处理方法。

2. 讲解时机: 在学练和比赛中有学生受伤时,应及时处理好学生伤情,后续课上向其他学生讲解相关知识。或在学校开展健康文化节时,利用多媒体的方式,结合图片、视频等给学生普及运动损伤的相关知识。

3. 注意事项: 运动损伤的处理属于实践性操作,应该避免过多的知识讲解,侧重培养学生面对突发情况时的应急处理实操能力。

四、足球图例说明

为便于讲授足球战术方法及相关学练赛活动,教材配备了相关图示,图示图例说明如下:

-----> 队员移动路线 ——> 传球路线 ~~~~> 运球路线

第二节 ■ 足球运动基本技术与运用

足球运动基本技术是足球运动的基础技能,是学习足球的第一步。熟练掌握足球运动基本技术是学习和运用足球运动战术的前提,也是参与足球比赛的基本条件。足球运动基本技术方法众多,本节根据《课程标准(2022年版)》的教学建议和义务教育阶段学生的身心特点,选择了足球运动技术中最基本的动作技术作为义务教育体育与健康课程足球运动的教学内容,并从动作方法与要点、易犯错误与纠正方法、学练赛活动和教学建议等方面,进行了详细介绍,为教师开展基本技术教学,提升学生的技术运用能力提供参考。



一、球性

球性也称“球感”，是学生体验足球的开始。采用踩球、拨球、拉球等动作练习，可以感受足球在不同状态下的变化，从而提高身体对球的控制能力，这也是学习足球其他基本技术的基础，有助于足球运动技能的形成。

（一）基本动作方法



1. 踩球

（1）动作方法与要点

【动作方法】两脚自然开立，身体微前倾，与球保持适当距离。练习时用左右脚前脚掌依次交替点触球的正上方，触球动作轻稳，身体重心在支撑脚上（图 3-2-1）。



图 3-2-1 踩球

【动作要点】提前判断好球的高度，交替踩球时要注意重心在支撑脚上。

（2）易犯错误与纠正方法（表 3-2-1）

表 3-2-1 踩球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
不能有效地控制球，影响动作的连贯性	采用分步骤练习法，由慢到快，由单脚踩球过渡到双脚交替踩球，体会正确的触球部位，体验左右脚交替练习时重心的转换与控制
支撑脚与球的距离忽远忽近，影响触球动作的稳定性和准确性	调整身体重心，使支撑脚与球的位置合理，保证触球脚对球的有效控制



2. 双脚脚内侧拨球

（1）动作方法与要点

【动作方法】两脚自然开立，身体微前倾，保持重心稳定，球在两脚之间。拨球时，触球脚微抬，用脚内侧向支撑脚方向拨球，随后支撑脚变拨球脚重复上述动作，左

右脚连续交替进行（图 3-2-2）。



图 3-2-2 双脚脚内侧拨球

【动作要点】身体前倾重心稳，双脚内侧交替拨，发力均匀触球侧。

（2）易犯错误与纠正方法（表 3-2-2）

表 3-2-2 双脚脚内侧拨球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
拨球力量过大或过小，影响拨球的效果	采用慢动作模仿练习，体会拨球的力度和方向，逐步找到动作感觉，养成动作习惯
连续拨球时，拨球部位产生偏差，影响动作的连贯性	练习时根据球的位置及时调整身体和触球脚的位置，控制好身体重心，保持动作的稳定性

3. 横拉球

（1）动作方法与要点

【动作方法】以右脚为例，左脚在球的斜后方，身体重心在左脚上，右脚抬起，用前脚掌踩球，同时向左侧横向拉球，并顺势落地变成支撑脚，左脚迅速抬起，踩住足球，双臂自然摆动，协调配合（图 3-2-3）。



图 3-2-3 横拉球

【动作要点】脚掌踩球横向拉，身体重心随球快调整。



(2) 易犯错误与纠正方法 (表 3-2-3)

表 3-2-3 横拉球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
支撑脚距球过远或过近, 影响拉球动作效果	采用慢动作模仿练习, 反复体会支撑脚与球的位置关系, 逐步建立正确的动作概念
拉球后, 身体重心和支撑脚没有顺势跟进, 影响动作连贯性	拉球练习时, 身体要随拉球的方向移动, 身体重心和支撑脚及时跟进

4. 推拉球

(1) 动作方法与要点

【动作方法】支撑脚站在球的斜后方, 膝关节微屈, 身体重心在支撑脚上, 前脚掌踩球上部, 向后拉至支撑脚一侧, 转体, 转髋, 用脚内侧顺势向前推球的中后部, 反复进行 (图 3-2-4)。



图 3-2-4 推拉球

【动作要点】脚内侧轻推球, 迅速将球拉回。

(2) 易犯错误与纠正方法 (表 3-2-4)

表 3-2-4 推拉球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
支撑脚距球过远或过近, 影响推拉球动作效果	采用慢动作模仿练习, 反复体会支撑脚与球的位置关系, 逐步建立正确的动作体会和感受
推拉球时, 身体重心没有顺势移动, 影响动作的连贯性	推拉球时, 身体要随推拉球的动作适当转动, 保持身体重心随球移动

(二) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 观察示范 (★★)

教师通过正面示范和侧面示范, 让学生看清完整动作, 建立技术动作表象。在示范



前重点提示学生观察教师身体重心随球协调移动、触球力量的控制及脚触球的部位。

(2) 倾听讲解 (★★)

教师可以通过图文展示来讲解拨、推、拉、踩的动作方法及要点。在讲解过程中可以提出相应问题,比如:为什么触球时身体重心要下降?为什么要结合下肢动作摆臂?……学生要有思考问题的意识和良好习惯,积极倾听讲解。

(3) 原地模仿练习 (★★)

用脚的各个部位原地做拨、推、拉、踩等动作,让学生在小红范围内熟悉足球在不同状态下身体的感觉,体会身体重心的变化,提高对球的控制能力。练习时一拍一动,教师喊节拍,学生跟练或自主喊节拍练习,动作熟练后逐渐加快频率。可以两人一组,一人练习,另一人帮助纠正动作、提示动作要点。

(4) 行进间练习 (★★★)

行进间球性练习有一定难度。可以先从慢速走动中开始练习,根据技术掌握情况逐渐加快动作与行进速度,也可以根据教师手势或声音提示,在移动中进行拨球、推拉球、踩球等动作的练习。

2. 比赛活动

(1) 计数比赛 (★★)

学生在规定时间内,原地做规定的拨、推、拉、踩等技术动作,完成次数最多的学生获胜。如果出现失误,快速调整,重新投入比赛。主要培养学生挑战自我、积极进取、公平竞赛、顽强拼搏的精神。

(2) 报数游戏 (★★)

学生按照规定动作原地进行练习。在练习过程中,教师给出相应的数字手势,学生在做动作的同时回答教师出示的数字。比一比,看谁反应快。主要培养学生的观察能力、快速反应能力和自我保护意识。

(3) 接力比赛 (★★)

6人一组,分成若干组。排成一路纵队,保持适当距离,列队在起点线后准备,听哨声出发,每组每次出发一人,快速跑到距离起点10米的2米×2米的区域内,进行原地踩球(推拉球)10次,完成后快速返回,与同组下一名同学击掌后,下一名学生才可以出发。以此类推,先完成的组获胜。主要培养学生的速度、下肢力量以及快速反应能力和团结协作精神。

(4) 速度挑战 (★★★)

6人一组,在15米长的跑道中进行比赛。当教师发令后,学生从起点开始,用指定的技术动作向前行进,途中如果出现球出赛道的情况则被判为犯规并淘汰出局,又快又稳冲过终点线的人获胜。每组前3名学生晋级下一轮比赛,直到决出优胜者。主要培养学生挑战自我、奋力拼搏的精神和抗挫抗压的能力。



(5) 躲避球游戏 (★★★)

10~16 人进行游戏，分成两组。一组学生分散站在直径 8 米的圆圈外围，持三个球；另一组学生每人一球在圆圈内控球。游戏过程中，圈内学生结合踩、拉、拨、推等技术动作躲避外围人员的传球，如被球击中身体任一部位则下场。比一比，规定时间内，哪个组幸存者更多。主要培养学生团结协作、斗智斗勇、相互包容、自我挑战的精神。

(6) 冲出重围 (★★★)

在场地内摆放若干个障碍物，如小垫子、标志盘、标志筒等。从起点线开始，利用所学的拨、推、拉、踩等技术动作躲避中间的障碍物，在规定时间内最先到达对面终点线的人获胜。主要培养学生积极参与、勇于挑战的精神，学会自我保护，同时养成善于观察的行为习惯。

(三) 教学建议

1. 水平与课时建议

球性练习运动强度不大，可以安排在每节课的热身部分。水平二阶段可以从原地练习开始；水平三阶段逐渐进阶到行进间的练习，并对动作的速率提出要求；水平四根据学生对技术动作的掌握情况，可以尝试进行多种组合技术动作练习，达到提高控球能力的目的。

2. 技术运用建议

球性练习有助于提高对球的控制能力，对学习其他技术有很好的帮助和促进作用，尤其有利于运球与运球突破技术的学习。在掌握踩、拉、推、拨等单项技术动作基础上，练习应逐步与运控球相结合，训练学生根据比赛中的不同情境灵活运用所学的技术动作，为今后的实战应用打下基础。

3. 课外作业建议

选择一块平整的场地与家人、朋友一起练习，尝试创编各种关于球性练习的游戏或比赛，互帮互助，共同进步。还可以自主制订锻炼计划，观赏相关足球动作视频，学会更多球性练习方法。

4. 素养培育建议

球性练习在初期会比较枯燥乏味，教师要在提高学生技术水平的同时，关注学生的心理变化。采用鼓励的方式培养学生克服困难、持之以恒的精神，鼓励学生自主创编游戏进行练习，创造愉快的学习氛围，培养创新意识。通过游戏和比赛培养学生团结协作的意识和勇于挑战的精神。利用课外家庭作业促进亲子关系。

二、颠球技术

(一) 动作方法与要点



1. 脚背正面颠球

【动作方法】两脚自然开立，身体重心稍前倾。颠球时，重心移到支撑脚上，支撑

腿膝关节微屈，两臂自然下垂，保持身体平衡。球落下时，大腿带动小腿，以膝关节为轴，踝关节紧张，脚尖微翘，击球时踝关节固定，用脚背正面击球底部，将球向上颠起。两脚交替进行，颠球时用力均匀（图 3-2-5）。

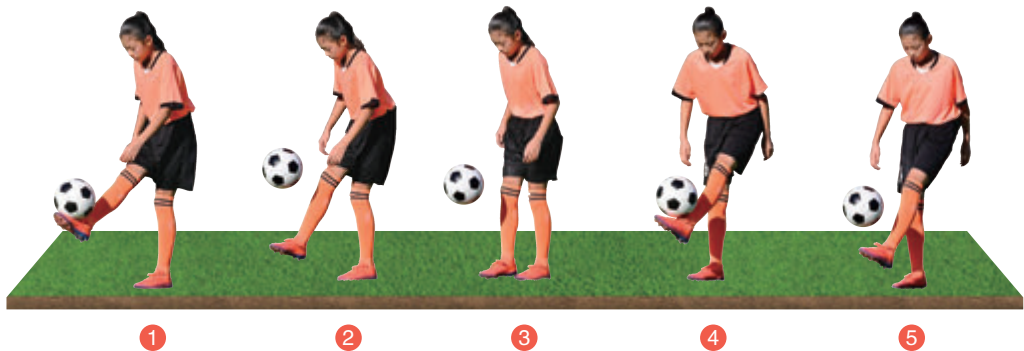


图 3-2-5 脚背正面颠球

【动作要点】大腿带动小腿，脚尖微翘，轻击球的底部。

2. 大腿颠球

【动作方法】两脚自然开立，身体重心稍前倾。球下落时，支撑腿膝关节微屈，维持身体平衡，颠球腿提膝上摆，大腿摆至水平位置时用中前部击球的底部，将球向上颠起，两腿交替进行（图 3-2-6）。



图 3-2-6 大腿颠球

【动作要点】判断落球时机，大腿击球底部。

（二）易犯错误与纠正方法（表 3-2-5）

表 3-2-5 颠球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
击球时机掌握不好，影响触球部位	两人一组，一人持球固定在相应位置，练习者采用触碰固定球的方式，感受触球部位；也可以将足球装进网兜练习颠球，形成动作定型
触球力度掌握不好，导致球忽高忽低	反复自抛自接，调整触球力度

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★）

教师示范颠球动作，学生观察、思考。建议采取正面和侧面示范，让学生清晰地观察到触球部位、腿部动作及颠球高度。示范的同时提示学生颠球的方法及要点，如颠球时的姿势、身体重心、触球部位和腿部动作等。

（2）倾听讲解（★★）

教师可以根据颠球技术的特点，给学生展示图片，在图片中让学生清晰地观察到脚背正面颠球时的小腿前摆动作、大腿颠球提膝的位置以及相应的触球部位。边讲边做，让学生更直观地了解颠球技术动作结构。

（3）颠固定球练习（★★）

颠固定球有助于学生在学练初期逐步感受颠球的触球部位及腿部动作。一人持球，另一人采用脚背正面或大腿轻击球，也可以让学生固定脚或腿部位置，由同伴轻放球触碰击球部位，让学生感受正确的触球点。

（4）脚背正面颠反弹球练习（★★）

球落地多次或落地一次后再用脚背正面颠起，体会触球时机，提升控球能力。

（5）大腿自抛自颠球练习（★★★）

自抛球用大腿颠起一次后用手接住，换另外一条腿，再次进行自抛自颠球，感受触球部位与颠球力度。根据学练情况，进阶到双腿连续颠球。

（6）对颠球练习（★★★★）

2~6人一组，面对面或者围成圆圈，相互之间颠球，让球经多人次对颠不落地。这个练习难度较大，适合熟练掌握颠球技术的学生。

2. 比赛活动

（1）自颠球比赛（★★）

在规定时间内，学生用身体（除了手之外）任何部位触球，看谁的颠球次数多。根据学生颠球技术掌握情况，比赛的方式可以多样，如单一部位颠球或在规定区域内颠反弹球。主要培养学生积极参与、勇于挑战的精神。

（2）合作颠球比赛（★★）

学生两人一组一球，面对面相距2~3米，相互进行对颠球，每人只能触球一次，球可以直接颠回，也可以在地面反弹一次，比一比哪组学生对颠球成功的次数多。主要培养学生的合作意识。

（3）颠球接力赛（★★★）

学生分成人数均等的若干组，每组6~8人，一路纵队站位，每组派一名学生拿球站在排头对面，对面的学生将球颠给排头，排头将球颠回后，跑到队尾，进行循环接



力，颠球次数最多的组获胜。颠球的形式可以多变，如落地颠球、连续颠球等。主要培养学生的合作共赢的精神和团队协作的品质。

(4) 颠球反应游戏 (★★★★)

学生 3~4 人一组，围成一圈，按照顺时针或逆时针顺序依次颠球，颠球人在颠球时喊出 6 以内的数字（下一个人颠球的次数），下一个颠球人要按此数字完成颠球，依次循环进行，如有人出现失误，从失误人开始进行下一轮游戏。在规定游戏次数内，失误少的人获胜。主要培养学生快速决策和快速反应的能力。

(5) 网式足球比赛 (★★★★)

在 8 米 × 16 米的区域内，中间设置高度 1 米左右的网。学生分成两队，每队 4~6 人进行比赛。发球者需站在底线外用脚将球踢过网，球到对方区域时，对方队员可以在空中或者球落地一次后击球，每人每次触球一次，同组最多经过 3 次触球后必须将球踢到对方半场。如出现球出界、踢球未过网、触球超过规定次数以及球在己方区域落地超过一次等情况，对方得 1 分，得分的队发球，比赛继续进行，先到 10 分的队伍获胜。主要培养学生的比赛意识和团队协作的品质。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

颠球技术适合于各个水平阶段的学生进行练习。在水平二阶段，以自颠球练习为主，初期建议多练习落地颠球，易于让学生体会触球部位和触球时机，熟悉技术动作后，进行连续自颠球；在水平三阶段，可以加入对颠球练习，并让有基础的学生对连续自颠球的次数进行突破和挑战；在水平四阶段，以多部位自由颠球为练习重点，提高学生控制球的能力。颠球练习可以作为课课练的形式，安排在每节课的开始或结束部分，也可以作为专项准备活动贯穿于整个足球大单元的学习中。

2. 技术运用建议

颠球技术学练的作用主要是熟悉球性以及提高身体不同部位对球的控制能力，有助于学生在比赛情境中提高接高空球的能力。练习形式可以是落地颠球或自抛自颠等，根据学练情况逐渐进行多种方法综合练习，如无限制的各部位颠球，要求将球控制在合理的范围内。可以创设游戏及比赛情境，提高学生的学练兴趣，同时发展身体的协调性，为学练其他技术动作奠定基础。

3. 课外作业建议

建议学生在平整场地上练习自颠球或对墙颠球，也可以与同伴或家人共同练习颠球，观看优秀球员颠球视频或花式足球视频等，既能巩固所学技能，又能增进与同伴或家人之间的感情。根据自身技能掌握情况，设置达成目标，不断突破自我、取得进步。



4. 素养培育建议

学习颠球的初期相对比较枯燥，对于没有基础的学生有一定难度，尤其是在找准部位、感知力度的阶段，需要学生耐心地进行重复练习，因此，在提高学生运动技能的同时，要注意培养学生克服困难和坚持不懈的精神。可以在练习中加入挑战和游戏环节，如设置颠球接力比赛，培养学生积极参与、团结合作的意识。颠球比多，培养学生勇于挑战、超越自我的精神。根据技能掌握情况安排网式足球比赛，培养学生的比赛意识与团队协作精神。

三、运球技术

运球是用脚连续控制球的技术。运球技术动作连贯，方向、速度变化多，而且经常与过人技巧衔接运用，如果在比赛中运用合理，将会在局部区域形成以少打多的人数优势，创造射门得分的机会。运球技术主要包括脚背正面运球、脚内侧运球和脚背外侧运球等。

（一）基本动作方法

1. 脚背正面运球

（1）动作方法与要点

【动作方法】运球时上体稍前倾，步幅适中，触球时支撑脚在球的侧后方；运球腿屈膝提起，髋部前送，脚尖向下，脚背绷直，以合适的力度用脚背正面接触球的后中部，身体重心随球跟进（图 3-2-7）。



图 3-2-7 脚背正面运球

【动作要点】脚背正面轻轻推，人随球行紧紧追。

（2）易犯错误与纠正方法（表 3-2-6）

表 3-2-6 脚背正面运球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
触球部位和推送力量不当，不能有效控球	明确触球的正确部位和动作要求，重复体验脚背正面推送球的动作感觉，可以多走走中的单脚运球练习

易犯错误	纠正方法
推送球后，身体重心落后，影响身体跟进	多进行一步一触球的运球练习，提示学生推送球后，身体重心随球跟进，保持与球的合理距离，始终保持对球的有效控制

2. 脚内侧运球

(1) 动作方法与要点

【动作方法】运球时，支撑脚在球的侧后方，脚尖稍外转，膝关节微屈，上体前倾向内转，运球脚提起，用脚内侧推球的侧中部。连续运球时，经常用双脚交替触球（图 3-2-8）。

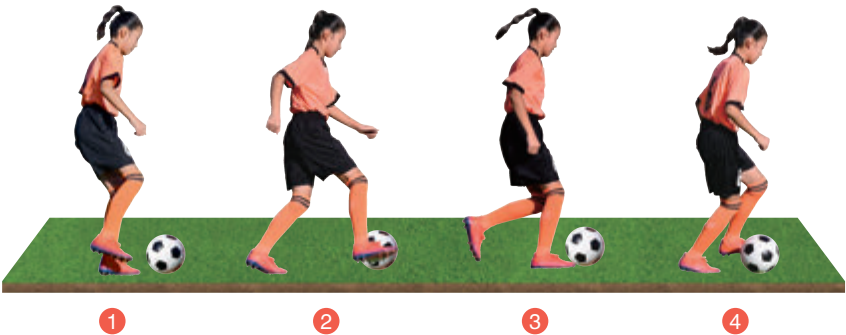


图 3-2-8 脚内侧运球

【动作要点】脚内侧触球侧中部，人球的距离要适宜。

(2) 易犯错误与纠正方法（表 3-2-7）

表 3-2-7 脚内侧运球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
触球时脚型不稳，拨球力量控制不好，影响运球效果	讲清楚推拨球与击球的区别，让学生体验这两种运球方法的差异，帮助学生建立正确的动作概念，掌握正确的动作方法
人与球的距离太远，人球分离时失去对球的控制	提醒学生运球时身体不要后仰，身体重心要随球跟进，保持人与球的适宜距离，加强对球的控制

3. 脚背外侧运球

(1) 动作方法与要点

【动作方法】运球时，身体自然放松，上体稍前倾，两臂自然摆动，步幅稍小，支撑脚保持在球的侧后方；运球脚提起时，膝关节弯曲，脚跟提起，脚尖稍内扣，用脚背外侧推拨球前进，身体重心随球跟进（图 3-2-9）。



图 3-2-9 脚背外侧运球

【动作要点】脚跟提起，脚尖内扣，脚背外侧推拨球。

(2) 易犯错误与纠正方法 (表 3-2-8)

表 3-2-8 脚背外侧运球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
直腿运球，身体重心过高，影响运球速度	按动作要领做无球模仿练习，体会脚背外侧将球推拨的动作感受，反复练习，不断强化
身体重心滞后，失去对球的控制	提醒学生运球时身体不要后仰，重心要随球跟进，保持人与球的最佳距离，加强对球的控制

(二) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 观察示范 (★★)

教师进行运球动作的正面示范和侧面示范。示范前应提示学生重点观察示范者触球时，人与球的距离和脚触球的部位，以及触球瞬间支撑脚和身体重心的变化等。

(2) 倾听讲解 (★★)

教师可以结合技术动作图解或视频，通过讲解使学生明确运球的“推拨球”概念，认识运球技术的动作特点和动作要领。讲解应简明、扼要、有序。直线运球重点讲解运球脚的动作；曲线运球强调身体重心随球移动方向不断变化，人与球在速度方面做到和谐统一。在学练环节，根据学生个体差异进行针对性指导。

(3) 直线运球 (★★)

在练习初期，先进行直线运球练习，不对运球速度进行要求，着重强调运球动作与触球部位的准确性。在学生掌握运球动作的基础上，变换触球频率，从一步一触球到2~3步一触球，从慢速运球到快速运球。培养学生运球的节奏感、对触球力量的控制感，提高运球速度。



(4) 辨信号运球 (★★)

一列横队，每人一球，学生进行直线运球，按教师给出的口令或手势进行变向运球。教师还可以手持数个号码牌迎面站立，不时向学生变换举牌，要求学生及时报出牌上的数字，利用信号训练强化学生在运球过程中抬头观察的习惯，以适应后期运球急停、变速、变向或及时传射等战术需要。

(5) 开放式运球 (★★)

每人一球，在场内利用标志物摆放若干个相距1~2米的小球门，学生自由运球，并从小球门中穿过。或摆放不同颜色的小球门，教师发出信号，学生听到信号后，寻找相应颜色的小球门并运球从中间穿过，要求学生运球时抬头观察。

(6) 规定线路运球 (★★★)

教师说出某种图形，如圆形、“8”字形，学生按照要求进行运球练习，或利用球场中圈、球门区、罚球区等标线让学生沿线进行运球练习，还可以摆放6~8个标志盘进行运球过障碍练习。主要培养学生控制球、支配球的能力。

(7) 掩护运球 (★★★★)

两人一球，一人用脚内侧运球，并侧身掩护球，另一人在一侧进行跟随移动，两人交替进行练习。熟练之后可将拉球、拨球等变向动作加入练习，并提示学生加速运球摆脱。主要培养学生护球和加速摆脱的能力。

2. 比赛活动

(1) 运球竞速赛 (★★)

学生分成若干组，每组6~8人。游戏开始后，运球绕过3~5个标志物，通过最后一个标志物后快速直线运球返回，交给下一名同学，直到全部人员完成游戏，按各组完成的先后顺序排名次。主要培养学生的合作意识。

(2) 追逐赛 (★★)

用4个标志盘摆出6米×6米的正方形场地，两人一组，其中一人有球，另一人无球，分别站在正方形对角外面。有球人围绕标志盘进行快速运球，另一人进行追逐，有球人每到达一个标志盘得1分，在规定时间内被无球人追上，两人角色互换。比赛结束后得分多的人获胜。主要培养学生积极参与、勇于挑战的精神，以及快速应变和反应的能力(图3-2-10)。

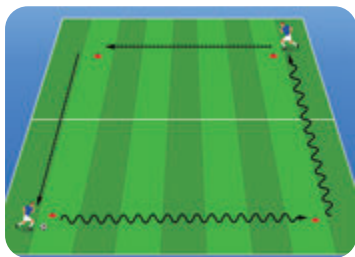


图 3-2-10 追逐赛

(3) 运球抢尾巴 (★★)

每名学生在腰间挂一件分队服做“尾巴”，所有人在指定的范围内运球，在自己控制好球的同时，去抢别人的“尾巴”，在规定时间内看谁抢到“尾巴”的次数最多。主要培养学生积极跑动寻找机会的意识。



(4) 搬运工 (★★★)

学生分成人数相等的4组,每组4~6人,分别在4个区域内。利用运球技术,从中间依次将球运回自己所在区域,当中间的球运完后,可将其他组区域内的球运回自己组所在区域。游戏时间2分钟,本组区域内球最多的组获胜。主要培养学生不断观察的能力,以适应比赛中瞬息变幻的局势。

(5) 球权争夺赛 (★★★★)

在20米×20米的正方形场地中,学生6人一组,分为若干组,每组3人控球,3人无球。听到开始哨声后,有球人自由运球,无球人抢夺其他队有球人的球,如球出界,抢球人获得球权。丢球后可以反抢,也可抢夺其他队的球。在规定时间内,控球多的组获胜。随着学生运球技术熟练度的提高,可以减少每队的足球。主要培养学生观察、判断的能力,以及运球时护球的意识。

(三) 教学建议

1. 水平与课时建议

运球技术适合于各个水平阶段学生的学练。在水平二阶段,脚背正面运球速度快,触球频率高,稳定性较好,是初学者最先要学练和掌握的技术;脚内侧运球时,脚触球面积大,多用于改变运球方向或掩护球;脚背外侧运球多用于直线和变向运球,隐蔽性好,是使用最多的一种运球技术。学习某种运球技术建议用2~3课时完成,学练时应多设计综合的运球技术,便于学生在实战中灵活运用,以提高学生运用技术的能力,更多的课时应以动作组合和实战运用为重点,运球应该跟其他技术一起学习。

2. 技术运用建议

结合学生的身心特点与学练进度,运球技术应尽快与传接球、射门等技术进行组合运用,让学生体验运球变向变速在实战情境中的作用。学练初期可以对防守人进行限制,如单人抱两球、双人手拉手防守等,并通过主动配合与交流沟通,形成愉悦的学习氛围;在技术发展的过程中,要重视学生左右脚运控球能力的均衡发展,促进学生非惯用脚的锻炼和提高,以改善技术动作的单一性和不对称性。

3. 课外作业建议

结合运球技术特点与学练要求,建议学生在平整场地上进行开放式自由运球练习,也可利用矿泉水瓶或其他物品,自主设计练习场地,运用多种运球技术进行运球过障碍练习。与同伴或家长共同练习时,低年级学生以有组织的游戏为主,高年级学生可自主制订规则进行比赛。欣赏高水平足球比赛,着重观察参赛者在不同情境下所采用的运球脚法,并与家长或同学进行交流,既能提升对运球技术动作的理解,又能提升沟通与交流能力。

4. 素养培育建议

运球是学生最先接触的足球技术之一。培养学生对足球的兴趣至关重要，首先要让学生体验到成功的感觉，再根据不同的运用情境设计学练赛的环节和场地，使学生在学练中产生愉悦的体验，并引导学生逐步了解足球简单规则，学会按照规则和要求参与学练赛活动。通过在学练赛中及时地、有针对性地调整难度，使学生时刻保持一种挑战的态度，培养乐于挑战、超越自我的精神和不畏困难、勇往直前的优良品质，让学生享受足球运动和比赛的乐趣。

四、运球过人技术

运球过人是个人控球能力和个人进攻能力的集中体现。熟练掌握与合理运用运球过人技术，对调控比赛节奏、丰富战术变化、突破密集防守、创造射门机会都具有实际意义。

（一）基本动作方法

1. 左晃右拨运球过人

（1）动作方法与要点

【动作方法】运球接近防守队员时，左脚向左跨步，上身沉肩晃动，诱使对手身体重心跟着移动，然后突然用右脚脚背外侧向相反方向拨球，快速突破对手，人随球走（图 3-2-11）。



图 3-2-11 左晃右拨运球过人

【动作要点】晃动逼真，变向突然，动作连贯。

（2）易犯错误与纠正方法（表 3-2-9）

表 3-2-9 左晃右拨运球过人易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
身体重心无法快速调整	体会上身晃动和支撑脚的远放位置
支撑脚不能跳移	教师讲清楚支撑脚跳移的方法和作用，多做原地跳移练习



2. 横拉球变向运球过人

(1) 动作方法与要点

【动作方法】运球接近防守队员，在适当距离时，迅速利用前脚掌触球的侧上方横向拉球变向，身体重心随球移动，触球脚落地成支撑，支撑脚抬起用脚内侧向前推球，加速运球前进（图 3-2-12）。



图 3-2-12 横拉球变向运球过人

【动作要点】变向要突然，变向后重心迅速跟进。

(2) 易犯错误与纠正方法（表 3-2-10）

表 3-2-10 横拉球变向运球过人易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
拉球动作意图明显，被对手将球抢断	拉球动作要小、要突然、要有隐蔽性，使对方无法判断运球意图和变化，从而占据主动
脚掌压球太紧，拉动不灵活	拉球变向时，身体重心稍降，并随拉球方向转动跟进，快速连接下一个动作，达到突破和超越防守的目的

3. “踩单车”运球过人

(1) 动作方法与要点

【动作方法】运球接近防守队员时，左脚为支撑脚，右脚由内向外跨过球做假动作，右脚落地后，左脚再由内向外跨过球做假动作，然后快速调整身体重心，右脚脚背外侧向外拨球摆脱防守（图 3-2-13）。

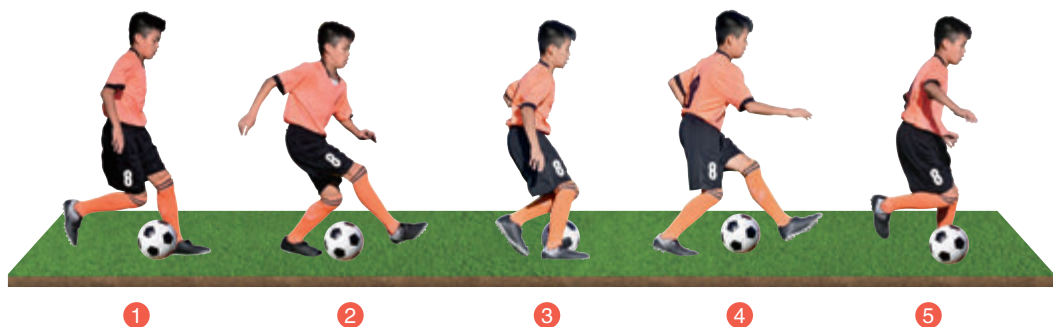


图 3-2-13 “踩单车”运球过人

【动作要点】跨球逼真要贴地，上体摆动要明显，拨球超越速度快。

(2) 易犯错误与纠正方法 (表 3-2-11)

表 3-2-11 “踩单车”运球过人易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
跨球动作过高，脚从球上迈过	先进行原地练习，再在行进间运球中“踩单车”，由一次“踩单车”逐渐过渡到多次
做动作时低头运球，不观察对手	引导、提示学生运球时学会用余光观察，利用寻找到的空当变向进行突破

4. “马赛回旋”运球过人

(1) 动作方法与要点

【动作方法】向前运球遇到防守队员时，用右脚脚掌向后踩拉球，同时向左转身 180°，右脚拉球后顺势落在球侧前方护住球，再用左脚脚掌向后踩拉球，同时向左转身 180°，身体重心快速跟上球摆脱防守 (图 3-2-14)。

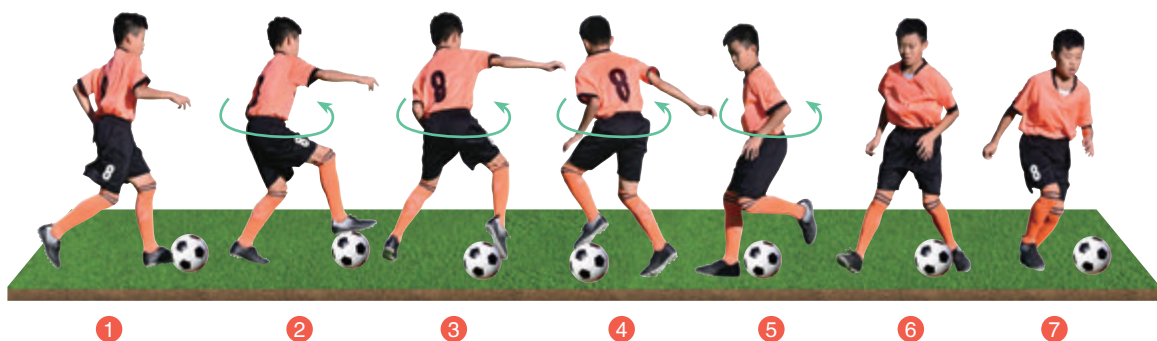


图 3-2-14 “马赛回旋”运球过人

【动作要点】踩、拉、转技术动作连贯。

(2) 易犯错误与纠正方法 (表 3-2-12)

表 3-2-12 “马赛回旋”运球过人易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
髋关节过于紧张，拉转不够协调，影响拉球后的变向	多做无球转身练习，再做结合球的连续拉球转身练习
突破后缺少加速摆脱	学练时，运球突破标志物后 5~10 米处画一条线，学生快速运球过线或到线停球才结束练习



（二）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★★）

运球过人技术多为组合技术，教师应将动作以慢速、分解的方式进行示范。建议以正面示范为主，提示学生重点观察示范者触球时脚的姿势和部位，还应注意踢触球的位置，以及触球瞬间支撑脚和身体重心的变化等。还可以在示范时加入与学生的实战演示，让学生在真实情境中理解动作如何运用。

（2）倾听讲解（★★★）

运球过人重点在于把握好过人的时机。在讲解过程中要让学生明白突破点应在与防守队员相距一大步、对方无法伸脚触到球的位置。突破时机要根据对手的防守情况来决定，当对方失去身体重心、盲目伸脚抢球或犹豫不决时，突然起动作加速变向超越对手。教师可以结合技术动作图解或视频，利用动作要领关键词来讲解，或选择边示范边讲解的方式。也可以让学生抢球，教师示范突破过人动作，在示范后采用提问的形式引导学生对技术动作运用、过人时机把握等方面进行思考。

（3）原地技术动作练习（★★★）

每人一球，原地进行运球过人模仿练习。学练初期可以进行慢速技术动作模仿练习，根据学生技能掌握情况逐渐对动作的速度与连贯性提出要求，特别要注意动作与动作之间连接要快。通过重复性练习让学生熟悉技术动作要点，建立动作概念，以此培养学生理解和思考的能力。

（4）运球过标志物（★★★）

利用标志物模拟防守站位，做运球过标志物练习，提高行进间运控球的能力。根据学生技能掌握情况，可以增加标志物或者缩小标志物间距来提高练习难度，让学生体会适当的过人距离。

（5）影子运球练习（★★★）

两人一组，每人一球，每组第一名学生自由运球并尝试完成不同的突破技术动作，另一名学生跟在后面运球并模仿他的动作。此项练习不仅能提高学生的运球和奔跑能力，而且能提高学生在运球过程中抬头观察、快速反应的能力。

（6）突破限制防守（★★★）

两人一球，进行一对一突破练习。进攻人运用所学习的技术做运球过人练习，防守人做消极防守或限制防守，如只进行移动封堵不伸脚抢球，或不移动只伸一只脚进行干扰，重点体会突破时选择正确的运球方向。

（7）突破积极防守练习（★★★★）

两人一球，做一对一运球突破练习。两人相距5~8米，持球人将球传给对面同学后迎上逼抢，接球人进行运球过人，感受突破时机，强调突破摆脱防守人后快速向前

推进。

2. 比赛活动

(1) 通过封锁线 (★★★)

学生分为两组, 每组 6~8 人, 其中一组防守, 在 20 米 × 10 米的区域内每两人手拉手防守, 另一组每人一球快速运球通过封锁线, 在控制好自己球的同时躲避防守人, 运球到指定区域, 球被破坏或抢断即为出局, 两组交换角色, 通过封锁线人数多的组获胜。学生通过判断和对变向变速、假动作等技术在职对抗情境中的实战应用, 提高实战能力。主要培养学生正确看待比赛胜负的体育品格, 胜不骄、败不馁的心理品质, 学会反思并在反思中成长。

(2) 突破过人挑战 (★★★)

练习场区为 3 个 3 米 × 6 米的长方形区域, 每个区域内有 1 名防守人, 防守人只能在自己的区域内抢球。进攻人运球依次突破 3 名防守人, 并运球过线为成功, 如防守人将球抢断则与进攻人角色互换。在规定时间内, 比一比谁成功完成过人的次数多。主要培养学生勇于挑战、勇敢顽强的体育精神 (图 3-2-15)。



图 3-2-15 突破过人挑战

(3) 个人争霸赛 (★★★)

在 10 米 × 10 米区域内设置 2 个小球门进行一对一对抗比赛, 在规定时间内进球多的学生获胜。主要培养学生敢于对抗、自我保护的意识。

(4) 多球门比赛 (★★★★)

每块场地用标志筒设置距离 2 米左右的 2~3 个球门, 场地根据人数多少自行设定, 开展二对二、三对三或五对五比赛, 在规定时间内进球多的组获胜。通过增加球门数量, 可以创造更多得分机会。主要培养学生机智果断、协作配合的精神。

(三) 教学建议

1. 水平与课时建议

运球过人技术适合在熟练掌握运球技术的基础上进行学练, 在学练新的过人技术时, 每个技术建议用 2~3 课时完成。在水平三阶段, 可以进行相对简单的左晃右拨、横拉球变向等运球过人技术的教学。根据学生学练掌握技能的情况, 水平四阶段加入“踩单车”“马赛回旋”等难度较大的运球过人技术, 在此阶段运球过人技术应与运、传接、射门等技术相结合, 在实战对抗中提高技术的应用性。

2. 技术运用建议

结合学生的身心特点与学习进度, 采用更多的游戏和比赛, 充分创设比赛情境,



使学生在实战中体会每个动作的运用方法。初学者在学练初期应做简单的运球过人动作,如左晃右拨、强行加速突破等,随着技术动作的熟练掌握,可以增加一些拨转、挑扣、连续过人等组合动作。学练进程要从无对抗到有对抗,从加入限制防守到积极防守,最终能够在实战中运用。根据学生学练情况,可以适当调整场地的大小,还可以摆放标志物,标志物可以从有序摆放到不规则摆放,逐渐提高学生运球突破应变能力。无论进攻与防守均要结合比赛真实情境,在学练和比赛中加入传球和射门等真实情境,使学生逐渐具备判断能力,并通过小组配合与交流沟通,营造愉悦的学习氛围。

3. 课外作业建议

结合运球过人技术特点与学练要求,建议学生自己练习时可以摆放标志物进行突破练习,也可以结合实际情况与传、接、射等技术进行组合练习。当与同伴或家长共同练习时,人少可以采用一对一无限制抢截球练习,人数较多则可以自主制订适合的规则进行比赛。学生与家长或同伴共同欣赏球赛、探讨足球比赛中的运球技术等课外作业,既能巩固所学运球突破技术,提高运动技能,又能提高沟通交流能力。此外,建议根据不同层次的学练需求增加体能练习,学生可以根据自己的情况自主选择,养成良好的健康行为和习惯。

4. 素养培育建议

学练运球过人技术初期重点培养学生的空间感和把握突破时机的能力。随着动作熟练程度的提高,要注重实际运用,培养学生在突破遇到困难后,善于思考、灵活应变的意识;可以结合守门员进行突破射门练习,强调完成突破后快速向前运球,完成摆脱射门,培养学生不畏困难、勇往直前的优良品质;根据学生技能的掌握情况,适当安排比赛,使学生时刻保持一种良性竞争的状态,培养乐于竞争、超越自我的品格和相互欣赏的足球友情,体会同伴和队友的重要性。

五、踢球技术

踢球是指有目的地用脚的相应部位把球踢向预定目标,是足球技术中最基本也是最重要的技术动作。踢球的方法主要有脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球和脚背外侧踢球。踢球技术主要用于传球和射门。传球是为了更好地控制球权,组织有效进攻,突破对方防线,创造射门机会。射门是把握有限的得分机会,将球踢入对方球门,体现进攻的效果和价值。

(一) 基本动作方法



1. 脚内侧踢球

(1) 动作方法与要点

【动作方法】直线助跑,支撑脚踏在球侧大约15厘米的位置,膝关节微屈,脚尖指向出球方向。踢球腿以髋关节为轴,大腿带动小腿由后向前摆动,在前摆过程中膝关

节、脚尖向外转，脚尖稍翘。当膝关节摆至接近球体上方时，小腿加速前摆，击球瞬间，脚跟前顶，脚掌与地面平行，用脚内侧击球的后中部（图 3-2-16）。



图 3-2-16 脚内侧踢球

【动作要点】支撑脚踏在球侧，指向出球方向，降重心，脚内侧击球的后中部。

（2）易犯错误与纠正方法（表 3-2-13）

表 3-2-13 脚内侧踢球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
踢球腿膝关节外展角度不够，脚趾没勾翘，击球脚型不正确，影响击球效果	可以进行分解动作和采用不结合球的无球模仿练习，也可以结合固定球体会动作，强调击球时脚型固定
踢球腿直腿摆击球，出球乏力	强调支撑腿最后一步跨出的距离和支撑时膝关节微屈，踢球腿在前摆过程中，脚跟前顶发力前送

2. 脚背正面踢球

（1）动作方法与要点

【动作方法】直线助跑，最后一步稍大，支撑脚踏在球侧约 15 厘米处，膝关节微屈，脚尖正对出球方向。在支撑脚前跨的同时，踢球腿大腿顺势后摆，小腿后屈，前摆时大腿以髋关节为轴带动小腿前摆。当膝关节摆至接近球的上方时，小腿加速前摆，脚背绷直，脚趾扣紧，以脚背正面击球的后中部。踢球后，踢球腿顺势前摆落地（图 3-2-17）。



图 3-2-17 脚背正面踢球



【动作要点】跨步降重心，绷脚加速摆，脚背正面踢，击球后中部。

(2) 易犯错误与纠正方法 (表 3-2-14)

表 3-2-14 脚背正面踢球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
击球刹那，脚型不稳，脚尖上挑，影响出球力量和方向	练习时固定脚踝，稳固脚的击球部位，增大支撑脚最后一步跨出的距离，使后摆腿充分伸展，膝关节放松
踢球腿摆动路线不直，身体后仰，膝关节没顺势上提，出球方向不正，将球踢高	强调用中等以下力量击球，上体微前倾，控制击球点，运用敲击的方式固定脚型，使踢出的球低平直



3. 脚背内侧踢球

(1) 动作方法与要点

【动作方法】斜线助跑，助跑方向与出球方向夹角约 45° ，支撑脚踏在球的侧后方，膝关节微屈，脚尖指向出球方向，身体稍向支撑脚一侧倾斜并转向出球方向，在支撑脚踏地的同时踢球腿大腿带动小腿由后向前弧线摆动，当膝关节摆到接近球内侧垂直方向时，小腿加速前摆，同时脚尖稍外转，脚面绷直，脚趾扣紧，脚尖指向斜下方，以脚背内侧击球的后中下部。踢球后，踢球腿随球继续前摆 (图 3-2-18)。



图 3-2-18 脚背内侧踢球

【动作要点】斜线助跑降重心，弧线摆腿脚尖转，脚背内侧触球踢。

(2) 易犯错误与纠正方法 (表 3-2-15)

表 3-2-15 脚背内侧踢球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
支撑脚选位不当，脚尖没对准出球方向，击球时上体后仰，出球偏高	进行助跑后的模仿踢球练习，体会支撑脚的位置，注意身体的协调配合
踢球腿后摆动作紧张，影响前摆速度，击球发力不足	练习时增大支撑脚最后一步跨出的距离，使踢球腿后摆充分伸展，膝关节前顶，随前动作放松

4. 脚背外侧踢球

(1) 动作方法与要点

【动作方法】直线助跑，最后一步稍大，支撑脚踏在球侧约 15 厘米处，膝关节微屈，脚尖正对出球方向。在支撑脚前跨的同时，踢球腿大腿顺势后摆，小腿后屈。踢球腿前摆时以髋关节为轴，大腿带动小腿前摆。当膝关节摆至接近球的上方时，小腿加速前摆，同时脚面绷直，脚趾扣紧，脚尖内转指向斜下方，用脚背外侧击球的后中部。踢球后，踢球腿随球继续前摆（图 3-2-19）。

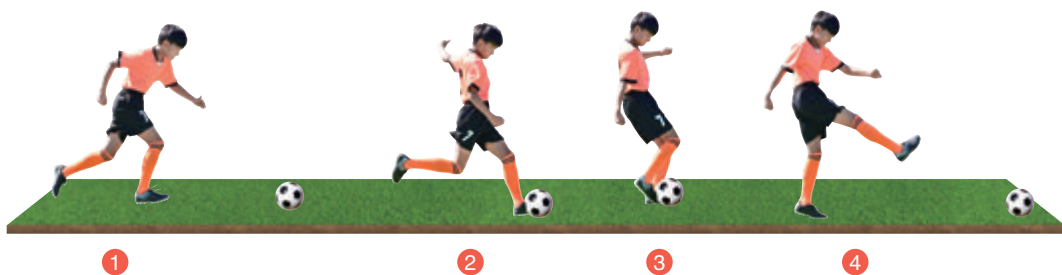


图 3-2-19 脚背外侧踢球

【动作要点】跨步降重心，绷脚加速摆，脚背外侧踢，击球后中部。

(2) 易犯错误与纠正方法（表 3-2-16）

表 3-2-16 脚背外侧踢球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
摆腿时髋关节内转或直腿击球，击球发力不足	练习时，身体伸展重心前移，使踢球腿后摆并充分伸展，强调击球时膝关节和踝关节要固定
膝、踝关节内旋不够，影响击球的准确性和前摆速度，击球发力不足。击球时脚型不稳，脚尖上撩，出球不稳	结合踢固定球练习，注意体会触球点和脚的触球部位，强调击球刹那脚踝关节紧张和脚型固定

(二) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 观察示范（★★）

可以采用完整动作与分解动作相结合、正面与侧面相结合的示范方法。侧面示范主要让学生观察支撑动作、踢球腿摆动的动作幅度以及击球部位。正面示范让学生侧重观察助跑与摆踢的路线、方向以及支撑脚的选位。

(2) 倾听讲解（★★）

通过讲解使学生明白踢球技术的动作概念，了解所学动作的名称、特点和用途。动作要领的讲解应按结构顺序进行，注意突出摆动和击球等重要环节。击球环节既要讲



清击球刹那与球的对应部位,又要强调此刻保持脚型固定的意义。在讲解的过程中,可使用小贴纸,贴在学生脚上正确的触球部位,让学生更加直观地了解脚触球的部位。

(3) 固定球练习 (★★)

由一名学生脚踩足球,另一名学生轻踢足球,体会动作要领,强调协调有序地摆动发力,让学生感受触球部位以及脚型固定。这个练习适合在初学动作时使用,有助于学生较快建立初步的技术动作概念。

(4) 原地传球练习 (★★)

两人面对面相距 5~6 米,互相传接球。两人逐渐增加距离,体会发力状态下脚型的控制。根据学生动作技术掌握情况,可以在两人中间摆放 2 个间距 2~3 米的标志筒,进行各种脚法的传球练习,要求球从标志筒中间通过。

(5) 行进间传球练习 (★★★)

两人一组一个球,向前行进间传球,近距离传球相距 8~10 米,中远距离传球相距 20~30 米。提高学生在移动或跑动中完成传球的能力,强调传球要把握好传球时机,根据接球人的位置选择传球脚法,向接球人的跑动路线上传球,做到人到球到。

(6) 抢圈练习 (★★★★)

规定区域内 4~6 人相互传球,1 人或 2 人在中间抢球,抢球人抢到球或传球人将球传出界后,双方角色互换。

(7) 选择方向传球练习 (★★★★)

用 4 个标志盘摆放 8 米 × 8 米的方块区域,学生 5 人一组,站在指定位置(4 个标志盘分别站人,其中有一个标志盘站 2 人),持球人传球到任意一人脚下,传球后立即跑动到该点,接球人接球后将球传给另外两个接球人之一,依此循环练习。通过练习提高学生提前观察周围情况、果断决定传球方向的能力(图 3-2-20)。



图 3-2-20 选择方向传球练习

(8) 中长距离传球练习 (★★★★)

两人一组,面对面相距 15~25 米站立,运用脚背内侧或脚背正面踢球技术进行中长距离传球练习。

2. 比赛活动

(1) 传球接力比赛 (★★)

学生分成若干队,每队 8 人。每队分成两组,相距 8~10 米迎面站立,一组排头学生将球传给另一组排头,并快速跑到对面排尾,对面排头将球传回,循环进行。在规定时间内比一比哪个队完成传球的次数最多,传球次数多的队获胜。主要培养学生团队协作意识和集体荣誉感。

(2) 传球比多 (★★★)

将 10~12 人分成两组, 分别围成圆形, 传递 2 个足球, 记住自己的传球个数, 比一比哪组学生在规定时间内传球总数最多。传球人需要不断地观察寻找传球目标, 接球人应主动呼应提示。练习可以增加足球数量, 增大练习难度。主要培养学生的沟通能力和团队协作意识。

(3) 传球比准接力游戏 (★★★)

将学生分成若干组, 每组 5 人, 每组一个足球, 各组面前直线摆放 5 个相距 2 米的标志筒, 小组指定一个人站在第一个标志筒后接球, 其他学生一路纵队站在起点后。游戏开始后排头踢球, 目标是由近至远依次击倒标志筒, 每人踢球一次, 踢完球的学生跑到相应标志筒后接球, 标志筒后的接球人接到球后迅速传球给排头并跑回排尾站好, 游戏继续进行, 最先击倒所有标志筒的组获胜。主要培养学生团队协作的意识和坚持不懈的精神 (图 3-2-21)。



图 3-2-21 传球比准接力游戏

(4) 四对四+2 传抢比赛 (★★★★)

在规定区域内进行四对四加两个中间人的传抢练习。一组接场地另一端的中间人的发球, 将球传到另一端中间人得 1 分。在规定时间内得分多的组获胜。主要培养学生在练习中灵活应变、快速做出决策的能力 (图 3-2-22)。



图 3-2-22 四对四+2 传抢比赛

(5) 三色传抢比赛 (★★★★)

学生分为 3 个小组, 每组 6 人, 各组穿不同颜色的标志服 (红、蓝、黄), 两个组 (如红、蓝组) 相互传球, 另一组 (黄组) 抢球, 如黄组抢球成功后, 抢球小组与传球小组红组进行角色交换, 黄组、蓝组继续传球, 红组抢球。连续完成 8 次传球得 1 分。在规定时间内得分多的组获胜。主要培养学生的观察与判断能力 (图 3-2-23)。



图 3-2-23 三色传抢比赛

(6) 四球门比赛 (★★★★)

学生分成 2 组, 每组 4 人, 互相进攻对方的两个小球门, 连续传球 10 次或射门成功得 1 分。在规定时间内得分多的组获胜。主要培养学生在比赛中遵守规则、尊重队友及对手、顽强拼搏、永不服输的精神 (图 3-2-24)。



图 3-2-24 四球门比赛



（三）教学建议

1. 水平与课时建议

踢球技术适合于各个水平阶段学生的学练，建议在教学过程中单一技术新授课安排1~2课时，多设计运球、传球与射门的组合学练。水平二阶段以原地踢球技术学练为主，促使学生形成正确的动作定型，当学生掌握踢球技术动作后，进阶到行进间踢球练习，教学中要加入游戏情境，增加趣味性；水平三阶段增加特定情境的传球和射门组合练习；水平四阶段以小组传接球配合为重点，在技战术组合和对抗实战比赛中强化踢球技能。

2. 技术运用建议

在教学顺序上一般按照先练习踢原地球、地滚球技术，再练习踢反弹球的顺序来安排。踢球技术学练应多采用重复练习法，基本脚法学练所占比重较大，可以通过分组轮换的学练形式，确保学生有足够的触球练习机会，在学生掌握基本动作方法后，踢球技术应与传球、射门紧密结合。在传球练习时，有针对性地制订与传球力量、旋转、变换方向等相关的学练方法。在射门练习时，应由易到难地进行定位球射门、自抛自射、同伴抛射、跑动射门等练习。训练学生更好地了解和掌握传球与射门的运用规律，在不同的情境下合理选择踢球技术，提高合理运用踢球技术的能力。在掌握基本动作方法后，应积极鼓励和要求学生在跑动中完成踢球技术动作，并养成踢球后积极跑动接应、参与进攻的意识和习惯。

3. 课外作业建议

结合踢球技术特点与学练要求，在足球运动学练初期要选择合适的场地，多对墙进行自踢自接练习，也可以在同伴或家长的配合下进行相互传接球练习；向同伴或家长介绍不同部位踢球的动作要领和运用方法；欣赏高水平足球比赛，思考如何根据场上形势合理选择适当的踢球技术。有一定踢球基础的学生可以根据自身能力，自主制订踢球训练计划，如挑战连续对墙踢球次数，或与同伴进行踢准挑战，增加专项体能练习等；也可以与他人组队，参加简单的足球比赛，在提高技术运用能力的同时，培养沟通与交流能力。

4. 素养培育建议

掌握踢球技术后，需要进行大量的练习和比赛，加强与同伴的相互配合，因此教师一定要在提高学生运动技能的同时，关注培养学生克服困难和坚持不懈的精神。

六、接球技术

接球是一种将运动状态下的球控制住的技术动作。一个完整的接球动作包括四个环节：判断选位—接球前的支撑—触球动作—接球后跟进。接球时要将来球接到可控范围内，以便连接下一个运球、传球或射门动作。接球对完成进攻配合有着重要的

作用。

（一）基本动作方法

1. 脚内侧接地滚球

（1）动作方法与要点

【动作方法】身体正对来球方向，支撑脚脚尖与来球方向一致，膝关节微屈，接球腿提起，膝、踝关节外旋前迎，脚尖稍翘起，脚内侧对准来球，当脚与球接触的瞬间开始后撤，以缓冲来球的力量，把球控制在便于衔接下一个动作的范围内（图 3-2-25）。



图 3-2-25 脚内侧接地滚球

【动作要点】脚下移动正对球，脚内侧接球后中部，触球瞬间迎撤缓冲。

（2）易犯错误与纠正方法（表 3-2-17）

表 3-2-17 脚内侧接地滚球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
接球腿的膝、踝关节外展不充分，直腿接球	通过模仿练习体会接球腿屈膝外展，做脚内侧接控球动作
不能有效缓冲，将球控制在合理范围内	重复练习，体会接球脚合理缓冲、有效控球的不同方法

2. 脚内侧接反弹球

（1）动作方法与要点

【动作方法】脚内侧对准球反弹方向，当球刚弹离地面时，接球腿与地面形成一定的夹角，用脚内侧向下推压球的后上部，将球控制在便于衔接下一个动作的范围内（图 3-2-26）。



图 3-2-26 脚内侧接反弹球

【动作要点】对准来球，向下推压，重心跟随。

(2) 易犯错误与纠正方法（表 3-2-18）

表 3-2-18 脚内侧接反弹球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
对落点判断不准	自抛自停，通过抛不同高度的球练习对落点的掌握
不能将球推压成地滚球	由一名同学将球击地，接球人尽量倾斜身体，用脚内侧接触球的侧上方，体会将球推压变成横向地滚球的过程，注意推压球的合理角度



3. 脚内侧接空中球

(1) 动作方法与要点

【动作方法】判断好来球的高度与弧度，支撑脚保持身体平衡，接球腿屈膝高抬，膝、踝关节外旋前迎，脚尖稍翘起，使脚内侧对准来球，用迎撤的接球动作将球控制在体前位置（图 3-2-27）。



图 3-2-27 脚内侧接空中球



【动作要点】屈膝高抬对准球，脚内侧接球中后部，迎撤缓冲控制球。

(2) 易犯错误与纠正方法（表 3-2-19）

表 3-2-19 脚内侧接空中球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
无法准确判断落点，导致无法用合理部位接触球	多练习一掷一停，熟悉球的飞行路线和蹦跳特点。接球前积极、快速调整支撑脚，以及身体和球的位置关系，眼睛要盯着球
身体过于紧张，停球后球离身体过远	适当放松身体，接球时及时迎撤缓冲

▶ 4. 脚背正面接高空球

(1) 动作方法与要点

【动作方法】判断来球线路与速度，支撑脚稳固支撑，接球腿屈膝提起，以脚背正面迎球，触球瞬间，接球脚随球下撤，膝、踝关节相应放松，以增强缓冲效果，使球落在脚背正面（图 3-2-28）。



图 3-2-28 脚背正面接高空球

【动作要点】正脚背触球下中部，触球瞬间下撤缓冲。

(2) 易犯错误与纠正方法（表 3-2-20）

表 3-2-20 脚背正面接高空球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
接球脚没有准确对应球的落点，影响接球效果	重复练习，准确判断球的落点，对准接球部位，提高接球准确性
接球时机不好，影响缓冲效果	根据来球的速度，积极做好引撤缓冲动作，提高接控球效果



（二）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★）

接球技术的要点是减弱球的冲力，教师应启发引导学生理解如何利用缓冲或变向动作来减弱球的冲力，并能够将球控制在有利于支配球和处理球的位置上，便于下一个技术动作的快速衔接。教师可以与学生配合进行示范，教师接学生抛球或传球，通过正面与侧面示范，重点让学生观察接球时的触球部位和迎撤缓冲的时机。

（2）倾听讲解（★★）

教师可以利用动作图解或接球视频让学生观察动作细节，重点指导学生运用准确的部位做好接球动作，将球接控到合理位置上，围绕接球方法、动作和时机进行详细讲解。在讲解过程中采用提问的方式引发学生思考。

（3）原地接球练习（★★）

两人一组面对面学练。学练初期两人距离近一些，传球力度轻一些，方向要正，落点要近，熟练掌握技术后可以逐渐增加传接球的距离，加快传球速度。

（4）移动接球练习（★★★）

两人一组相距5~8米，一人传球或抛球，另一人进行两侧移动接球练习。传球人将球传向接球人身体两侧2~3米的位置，接球人在移动中接球，接球后将球传回。也可以进行前后移动接球练习，接球后将球回传给对面的同学。

（5）接球变向练习（★★★★）

为躲避防守人的抢断，接球人可以根据场上形势和防守人所处的位置把球接到身体任意方向（前、后、左、右），以减少球被抢断的概率。两人一组相距3米左右，学生A身后摆放两组间距各为2米的由标志筒设置形成的小球门，学生A站在两个小球门中间，将球传给学生B。学生A传球后向左或右跑动，学生B根据学生A跑动的方向，接球后选择向另一方向运球，并通过同侧小球门。

2. 比赛活动

（1）规定区域接球比赛（★★）

两人一组相距6~8米，分别站在用4个标志物摆放的2米×2米区域内，互相进行传接球或抛接球练习。在规定时间内，将球接在小方块区域内次数多的组获胜。主要培养学生的合作意识。

（2）接球挑战（★★★）

8人一组，分成两组，分别散点站在6米×6米区域内，两组相互踢球与接球，每人至多触球两次，组内至多触球三次就要将球踢向对方区域。如接球一方接球出界或触球超过规定次数，对方得1分，在规定时间内得分多的组获胜。主要培养学生勇于挑战、团结协作的精神。

(3) 双人传接球游戏 (★★★)

两人一组面对面相距5米,每人面前用标志盘摆放一个相距2米左右的小球门,两人相互传接球,每人触球两次。接球后要将球接到自己面前的小球门两侧,然后将球传给对方,球必须穿过对方的小门。若出现失误,如触球超过两次或球没有从对方小球门穿过,对方得1分,先得10分的小组获胜。主要培养学生快速反应、灵活应变的能力(图3-2-29)。



图 3-2-29 双人传接球游戏

(4) 接球变向比赛 (★★★★)

两人一组相距3~5米,每人身后用标志盘摆放两个宽度为1米左右的小球门,一人进攻另一人防守。进攻人选择其中一个球门运球通过,得1分。如防守人抢断成功,双方攻防角色互换。在规定时间内得分多的人获胜。主要培养学生敏锐的观察力和果断决策的能力(图3-2-30)。

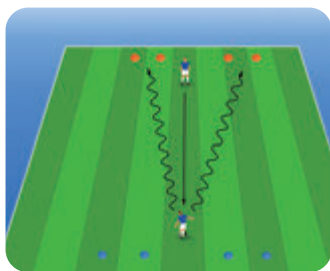


图 3-2-30 接球变向比赛

(三) 教学建议

1. 水平与课时建议

接球技术适合各个水平阶段学生学习,接球技术要与传球技术相结合进行学练。在水平二阶段,以原地接球为主,初步建立技术动作概念,用3课时左右为宜;在水平三阶段,以移动中接运球或接传球组合动作为重点,用4课时左右为宜;在水平四阶段,主要以真实的比赛场景为背景开展训练,建议贯穿所有课时,每节课都要让学生在比赛中增强合理接球的意识。

2. 技术运用建议

掌握接球动作方法后,应强调养成主动迎球、接球和接球后迅速衔接下一个动作的习惯。在学练步骤上要先做模仿接球动作,体会动作方法,再自抛自接,互抛互接。先学练原地接球,逐渐过渡到迎面跑动接球、向两侧跑动接球。在教学顺序上先学练接地滚球,根据学生实际,也可以选择练习接空中球和反弹球。先学练接近距离和较轻力量的来球,再接中、远距离和较大力量的来球。总之,接球技术要全面、简练、多变、跟得上、连得快。接球的目的是传球、运球或射门,所以在接球前要了解周围的情况,以决定接球的方向和距离,既摆脱防守又适合衔接后面的动作。在各种接球练习中,能把球控制在适宜的范围内即符合基本要求。在对抗练习中,应使学生养成用身体护球的意识和习惯。

3. 课外作业建议

结合足球接球技术特点与学练要求,建议学生选择在合适的场地与同伴或家长共



同练习。学生可以根据自身能力,自主制订接球训练计划,既包括技能练习,又包括体能练习。技能练习要和课堂学练内容相关,有助于学生理解和吸收,而体能练习应根据不同层次的学生学练需求设置,学生可以根据自己的情况进行自主选择。完成每项练习后要在作业本上记录完成的时间和数量,根据完成情况对自己进行小结和等级评价。

4. 素养培育建议

接球技术的学练和比赛运用,可以培养学生克服困难和坚持不懈的精神,提高学生的合作意识和创新能力。通过传接球比多比赛培养学生的挑战意识,在对抗练习中培养学生接球前提前观察周围情况的意识与习惯。让学生多参加实战比赛,在真实的对抗情境中培养学生的比赛意识与团队协作精神。

► 七、前额正面头顶球

头顶球是指利用头的有效部位处理空中球的一种技术。前额正面头顶球是头顶球技术的基础,其特点是触球部位平坦,动作发力顺畅,容易控制出球方向,准确性高,出球平稳有力,既可以用于进攻,又可以用于防守。前额正面头顶球技术在比赛中广泛应用,是运动员为了争取时间和空间以及加快比赛节奏的一种手段。

(一) 动作方法与要点

【动作方法】身体正对来球方向,两脚前后站立或平行站立,膝关节微屈,两眼注视来球,上体稍后仰,两臂自然张开,挺胸展腹,下颌收紧。顶球时,蹬地、收腹、摆体,用前额正面顶击球的后中部。击球时,颈部保持固定,击球后继续前送,以便控制出球方向(图3-2-31)。



图 3-2-31 前额正面头顶球

【动作要点】判断准确选好位,后蹬有力前摆快,头顶球的后中部,发力短促又有力。



(二) 易犯错误与纠正方法 (表 3-2-21)

表 3-2-21 前额正面头顶球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
击球刹那闭眼缩颈，没有主动用前额击球	可以采取本人持球，做主动击球练习，要求击球瞬间不闭眼，找准前额的击球部位
发力击球时机掌握不好，使头被动击球	进行徒手模仿练习，体会上下肢与躯干配合发力动作
上下肢动作与躯干发力配合不协调，出现脱节和停顿	自抛自顶或两人一抛一顶配合练习，体会自下而上的发力动作，保持上下肢动作协调连贯

(三) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 讲解示范 (★★★)

讲解时要强调头顶球是身体自下而上、协调有序的发力过程，而不只是伸头顶球。教学时宜采取侧面示范，使学生完整地观察蹬地、摆体、头顶球的用力顺序和动作过程，以及正确的击球部位。教师可以先演示顶球前的身体准备姿势，再示范顶球发力动作。相互练习时，抛球人要掌握好抛球的弧度。讲解时要强调眼睛注视来球的作用。

(2) 固定球练习 (★★★)

一人双手持球于头前位置，另一人练习头顶固定球的动作，重点体会前额触球部位以及全身力量协调有序地通过击球部位作用于球上。

(3) 原地正面头顶球练习 (★★★)

两人相距 3~5 米，一抛一顶练习，体会顶球的时机。在学练初期可利用软式排球进行头顶球练习，消除学生恐惧心理，强调顶球时眼睛注视来球，形成目迎目送的好习惯。

(4) 三人循环头顶球练习 (★★★)

3 人一组，三角站立。一人抛球，另一人将球顶向第三人，3 人循环练习。

(5) 对顶球练习 (★★★★)

两人一组相距 3~5 米，来回相互对顶球，争取让球不落地。对顶球难度较大，适合熟练掌握头顶球技术的学生进行挑战。

(6) 圆圈头顶球练习 (★★★★)

8~10 人一组，围成直径为 10 米的圆圈，一人站在中间向圆圈上的人抛球并在中间进行接应，顶球人将球顶回给传球人或其他人，完成相互间连续头顶球。



2. 比赛活动

(1) 谁是颠球王 (★★★)

连续头颠球，比一比谁一分钟头颠球次数最多，或谁一次性头颠球次数最多。主要培养学生坚持不懈、勇于争先的精神。

(2) 头球合作赛 (★★★)

两人一组，相互头顶球，在规定时间内对顶球次数最多的组获胜。主要培养学生相互合作、相互交流、相互包容的良好品德。

(3) 你来守，我来射 (★★★★)

3人一组，一人守门，一人抛球，一人头顶球，轮换进行，球进门得1分。在规定练习次数内，得分最多的人获胜。主要培养学生的观察力、判断力及果断决策能力。

(4) 头球射门比赛 (★★★★)

教师在球门区外放置多个球，学生接教师抛球头顶攻门，进球得1分。在规定时间内得分最多的学生获胜。可以分多组进行比赛。主要培养学生的集体荣誉感、必胜信念及永不服输的精神。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

头顶球技术从水平三阶段开始进行学习。在水平三阶段，由于初学头顶球技术的学生存在恐惧心理，可以先用软式排球进行练习，建议结合游戏的形式呈现，1~2课时即可，根据实战情境加以渗透。在水平四阶段，多以复习和巩固为主，建议以组合技术的形式呈现，1~2课时即可。

2. 技术运用建议

在练习步骤上，先做模仿顶球动作，体会动作方法，再自抛自顶，互抛互顶。先练习原地顶球，再练习跳起顶球。学生在初学头顶球时，一般都有恐惧心理，闭眼、缩脖，不敢主动迎球，甚至低头等球落在头上等。因此，学练初期，可以先采取原地顶吊球或同伴手托举的球，着重体会用力顺序、触球点及触球时间。加助跑顶球时，应强调最后一步落地要展体，并略后仰。助跑起跳顶球时应强调最后一步重心要低，步子稍大，使踏跳力量垂直向上。头顶球的基本动作练习应同掷界外球、传球、射门练习结合起来。在传球练习时，应重点体会不同位置在比赛时运用头顶球技术的不同特点；在射门练习时，应重点体会在门前顶射两侧传来或抛来的球。顶球练习时间不宜过长，连续顶球容易疲劳，可以变换练习手段，调节运动负荷。

3. 课外作业建议

根据足球头顶球技术特点与学练要求，建议学生在合适的场地上进行练习，可自抛自顶，也可自行设置时间或者次数的挑战。与同伴或家长共同练习时，可以两人配合



进行一抛一顶练习,或进行头颠球比多的小比赛。这既能巩固技术,提高运动技能水平,又能促进人际关系,提高沟通交流能力。欣赏网络上一些精彩的足球比赛,了解头顶球技术是如何在实战中运用的。

4. 素养培育建议

头顶球大多是在跑动中进行的,在奔跑和跳跃中发展速度、力量、耐力、灵敏性、柔韧性等各项身体素质,全面锻炼身体。在比赛中,球的滚动与飞行、同伴的跑动与传球、进攻与防守都在不断变化,学生需要对时间、空间、方位、距离等进行判断与调整,这有利于训练学生的思维敏捷、灵活、判断的准确性,预测事物发展的能力和果断的应变能力。可以利用头顶球的学练特点,对学生进行勇敢精神的教育,注意培养学生积极迎上和抢点争顶的意识,以及目迎目送的头顶球习惯。

► 八、掷界外球

掷界外球是足球技术中的双手掷球技术,同时也是恢复比赛以及形成进攻的一种方式。掷界外球是足球技术中除守门员外唯一可以用手触球的技术动作。由于掷界外球技术对动作的要求高,因此,在学练和比赛时容易出现违例的情况。双手掷球准确性高,在比赛中合理地运用掷界外球技术常常能够形成有效的进攻机会。

(一) 动作方法与要点

【动作方法】掷球前身体面向出球方向,双脚前后站立(或左右开立),身体重心落在后脚上(左右开立时,身体重心在两脚之间),双手手指张开,拇指相对持球侧后部,屈肘置于头后。掷球时后脚或双脚蹬伸发力,双腿迅速伸直快速摆体,身体重心由后脚移到前脚,同时两臂加速前摆。当球摆到头上时,用力甩腕将球掷入场内。球掷出后,后脚可以沿地面向前滑动,双脚在球掷出前均不可离开地面或踏入场内(图3-2-32)。



图 3-2-32 掷界外球



【动作要点】重心由后向前移，收腹屈体臂前摆，全身协调配合发力。

（二）易犯错误与纠正方法（表 3-2-22）

表 3-2-22 掷界外球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
掷出的球距离近，球速慢	增强上肢与核心力量，可以使用实心球进行前抛练习
掷球时出手点过早或过晚，出球线路抛物线过大或砸地	练习时把握球的出手角度与运行轨迹的关系，调整好出手时机；两人一组，一人在掷球出手位置拿呼啦圈，另一人掷球，球从呼啦圈内掷出
全身发力不协调，动作出现脱节或停顿	徒手模仿练习，重点体会由下至上发力顺序，逐渐提高动作的协调与连贯性

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★★）

教师进行动作示范，以侧面示范为主。示范前提示学生重点观察球在头上什么位置掷出，身体重心的转移等。

（2）倾听讲解（★★★）

在学练初期由于学生对技术动作要领不够了解，容易出现掷界外球违例情况。教师可以通过图片、视频详细讲解掷界外球的规则及动作要领，让学生建立正确的技术动作概念。建议对出手角度、速度与球运行轨迹的关系以及身体发力顺序进行重点讲解。

（3）模仿练习（★★★）

在学练初期多采用徒手模仿练习，使学生初步建立正确的技术动作概念。徒手模仿动作分解为 2 拍完成：“1”身体后仰展肩屈肘，模仿持球动作；“2”收腹屈体双臂快速前摆，身体重心跟进。

（4）掷接球练习（★★★）

两人一组面对面相距 6~8 米，一人练习掷球，另一人用脚接球，接球后把球传回给掷球人，两人交替练习。根据学生个人能力，可以逐渐增加距离。

（5）掷准练习（★★★）

3 人一组，两人在两侧掷球，一人在中间自由移动接球，中间人接球后把球传给另一侧的人，三人交替练习。在练习中需要强调将球准确地掷到接球人适当的接球位置上。



2. 比赛活动

(1) 掷远挑战 (★★★)

将学生分为两组，一组在规定位置掷球，另一组用标志盘标记落点。两组人都完成掷球后，掷球距离最远的学生获胜。主要培养学生互帮互助、公平竞争的意识。

(2) 掷准比赛 (★★★)

两人一组，在场地内放置掷准目标（敏捷圈或标志筒），两人交替掷球。在规定次数内击中目标次数多的学生获胜。主要培养学生的专注力和勇于挑战的精神。

(3) 界外球配合比赛 (★★★)

3人一组，在10米×10米的方块区域内，一人站在线外掷界外球，一人接球进攻，一人防守。进攻人接到球后，运球摆脱防守人并将球运出掷球人所在的边界，成功后掷球人和进攻人分别得1分，3人轮换练习。在单位时间内得分高的学生获胜。主要培养学生相互沟通和互相协作的能力。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

掷界外球技术建议在水平三阶段开始学习。在水平三初学阶段以学习规范技术动作为主，让学生了解相关规则，根据学生掌握情况逐步提高练习要求；水平四阶段以掷界外球基础配合和实战运用为重点。建议用2课时教学。

2. 技术运用建议

学生初步掌握掷界外球技术后，要循序渐进提高掷球的距离和准确性。教师根据学生学练情况，设置掷界外球练习情境，强调快发界外球对形成有效进攻的重要意义，提高学生观察力和决策力。适当增加上肢力量、核心力量练习，并培养学生的规则意识。

3. 课外作业建议

结合掷界外球技术特点与学练要求，建议学生练习时选择平整空旷的场地，可对墙掷球或寻找目标进行掷球练习。向家长或同伴讲解掷界外球技术动作方法以及规则，自主制订有针对性的训练计划，既包括技术练习，又包括体能练习，学生可根据自己的情况自主选择练习内容，着重发展上肢力量和核心力量，养成良好的健康行为与习惯。要求学生在每项练习完成后在作业本上记录完成的时间和数量，根据自己完成的情况进行小结和等级评价，达到以作业提升体育与健康学习水平的效果。

4. 素养培育建议

学生在学练初期需要理解掷界外球的技术动作要领。教师要重点讲解比赛中掷界外球的规则，避免出现违例的情况。着重培养学生遵守规则的意识。在教学中要适时进行必要的技术动作分析，强调出手速度与出手角度对球运行轨迹的影响，引导学生在学习中善于思考，主动探究。掷界外球技术练习要与比赛相结合，强调发球方向尽量向



前,选择合适的发球点,寻找机会快速发球,从而形成有效进攻。主要培养学生善于观察、果断决策的能力。

九、抢断球技术

抢断球是比赛中经常运用的防守技术,是个人防守的主要手段,也是全队防守的基础。抢断球是指运用身体不同部位做出合理动作,从而截获或破坏对方控制的球。在对抗激烈的足球比赛中,进攻与防守转换快速,球权争夺日趋激烈,合理有效地运用抢断球技术,对提高球队的比赛能力十分重要。根据位置不同,常用的抢断球方法可分为正面抢断球和侧面抢断球。

(一) 动作方法与要点

▶ 1. 正面抢断球

【动作方法】快速移动靠近持球人,并与对手保持2米左右的距离,双脚前后站立,双膝微屈,身体重心降低,落于两脚之间,眼睛注视球,当球离开对方脚控制范围的瞬间,看准时机,支撑脚用力后蹬,身体重心前移,用抢球脚的内侧踢球的中心部位,同时身体重心迅速跟上。如果身体离球稍远抢不到球,可用脚尖进行捅抢(图3-2-33)。



图 3-2-33 正面抢断球

【动作要点】距离对手2米左右,掌握好抢断时机,当球离开对方脚控制范围的瞬间进行抢断球。

▶ 2. 侧面抢断球

【动作方法】当与对手并肩跑动时,身体重心稍下降,同对手接触一侧的手臂紧贴自己身体,当球离开对方脚控制范围的瞬间,看准时机,用肘以上部位合理冲撞对手相应部位,使其身体失去平衡而趁机将球抢夺过来。合理冲撞应符合以下条件:冲撞的目的在于获得球权;冲撞时,球须在双方控制范围内;一般用肩至肘关节部位冲撞对方相应部位;上臂必须紧贴身体,不得推人(图3-2-34)。



图 3-2-34 侧面抢断球

【动作要点】把握时机，从侧面切入。合理运用身体，避免犯规。

（二）易犯错误与纠正方法（表 3-2-23）

表 3-2-23 抢断球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
抢断球距离过近或过远，影响抢断球效果	对固定球进行抢断球动作练习，在距球 2 米左右的位置进行标记，重点体会抢断球的距离
抢断球时机掌握不好，轻易伸脚，导致抢断球失败	先练习在同伴慢速运球过程中抢断球，把握抢断球时机，再逐步提高对抗性
对方将球变向后，自己失去身体重心，不能及时跟进移动	在同伴进行规定方向的运球时，练习跟随移动防守，重点体会移动中身体重心的跟随和变化

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）安全教育（★★★）

加强练习前的安全教育。在对抗练习过程中既不能故意伤害对手，还应注意进行有效的自我保护，并以宽容的态度对待练习中的碰撞与身体接触。

（2）倾听讲解（★★★）

教师简要讲述抢断球的方法，使学生明确抢断球是获得球权的重要手段，使学生建立以获得球为主、以破坏球为辅的概念。此外，还应让学生清楚“合理冲撞”的概念和运用条件，避免犯规。

（3）模仿练习（★★★）

在学练初期可采用模仿性练习，帮助学生理解抢断球的基本动作方法。两人一组相距 6~8 米，中间放两个相距 3~5 米的足球，听教师信号，两人同时向球做前跨步抢断球动作，体会跨步重心前移的抢断动作。

（4）移动练习（★★★）

防守移动步伐在抢断球技术中尤其重要。可以让学生两人一组，一人按规定方向进行



曲线运球，另一人进行防守跟随移动，等逐渐熟悉防守移动步伐后，持球人可自主选择运球变向路线，防守人根据球的位置进行跟随移动，体会防守脚步移动以及身体重心的变化。

(5) 配合演练 (★★★)

两人一组，一人进行慢速地变向运球，一人进行防守，看准时机进行抢断球。或者一人直线运球，另一人在侧面做合理冲撞抢断球动作。

(6) 抢断球对抗练习 (★★★)

在 8 米 × 8 米区域内两人一组，一人持球一人防守，当防守人成功抢断三次后，两人交换角色。

2. 比赛活动

(1) 抢球比赛 (★★★)

16 人一组，在 25 米 × 30 米区域内，8 个持球人，8 个抢球人。持球人在规定区域内进行运控球，抢球人进行抢球。区域内所有球被抢断后，双方角色互换。用时少的组获胜。主要培养学生积极参与、敢于竞争的精神。

(2) 一对一抢球比赛 (★★★)

3 人一组，一人在中场向前传球，另外两人分别站在球两侧准备抢球。当球传出后两人同时出发抢球，获得球的一方运球进攻射门，另一人进行抢球防守，进攻人取得进球得 1 分，防守人抢到球后将球传回给中场的人得 1 分，3 人轮换进行练习，得分多的人获胜。主要培养学生勇于拼搏、不畏困难的精神。

(3) 三球门比赛 (★★★)

三对三进行三球门比赛，在规定时间内，得分多的组获胜。主要培养学生互相帮助、团结协作的精神。

(4) 四方块比赛 (★★★★)

将 30 米 × 40 米的场区分为 4 个方块，每个场区 1 个小球门，进行三对三比赛。其中 3 个方块内各有 1 名进攻人与 1 名防守人，1 个方块空出，每个方块只允许进入 1 名进攻人与 1 名防守人，在规定时间内取得进球多的组获胜。练习者需要不断观察，快速寻找空间。主要培养学生快速决策、机智果断、沟通交流的能力 (图 3-2-35)。

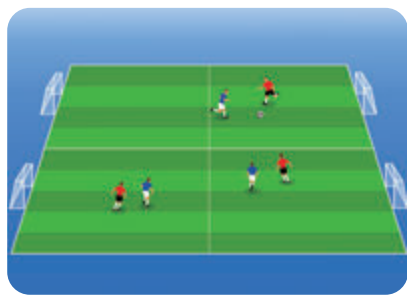


图 3-2-35 四方块比赛

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

抢断球技术适合水平三阶段学生学练。在水平三阶段，可采用模仿性练习，以防守移动步伐练习和低强度对抗练习为重点，帮助学生掌握抢断球的基本动作方法，如正面抢断球可做跨步抢断球模仿动作，侧面抢断球可做无球慢跑的合理冲撞练习。可



利用固定球做抢断球动作练习，或在慢速的运球中进行抢球练习。建议用4课时教学为宜；在水平四阶段，逐步增加对抗强度，可安排不同区域的抢断球练习，如中路对抗或边路对抗练习，同步提高正面抢断球与侧面抢断球的技术运用能力，可组织各种形式的对抗练习或分组比赛。练习时，要经常提示学生，在对抗条件下采用结合实战的比赛形式，禁止用违反规则的方法抢断球。练习前要先向学生进行安全教育，特别要强调侧面抢断球时的冲撞要合理，不可使用过分力量等，以免在抢球时发生伤害事故。

2. 技术运用建议

在掌握抢断球技术后，抢断球练习应与运球过人、接球、传球与射门等技术进行有机结合，设定有针对性的攻防情境，如一对一比赛设置两个球门，让防守人在抢断成功后立即发起进攻，培养学生由守转攻快速转换的意识。

3. 课外作业建议

由于抢断球需要进行身体对抗，在练习时建议学生选择专业的足球场，并佩戴护腿板，在练习前充分热身，提高自我保护意识，可在同伴或家长的配合、帮助下完成练习。在家中欣赏网上一些精彩的足球比赛，了解抢断球技术是如何在实战中运用的。自主制订训练计划，提升下肢肌肉力量、核心力量以及身体的协调性和反应能力，养成良好的健康行为与习惯。学生在每项练习完成后，在作业本上记录完成的时间和数量，根据自己完成的情况进行小结和等级评价，达到以作业提升学习水平的目的。

4. 素养培育建议

要加强学练前的安全教育。要求学生在对抗过程中不能故意伤害对手，同时应注意进行有效的自我保护，并以宽容的态度对待练习中的碰撞与身体接触。教学时既要教学生掌握抢断球技术的动作方法，又要培养学生积极主动的拼抢意识，勇敢果断的拼抢作风，以及善于利用规则又不违背规则的意识。

十、守门员技术

守门员是本方防守的最后一道防线，是唯一可以在本方禁区内用手触球的队员，主要职责是防守本方球门，阻止对方进球。人们常说，一个好的门将顶半支球队，可见守门员在比赛中的重要性。教师应通过讲解让学生明白守门员在队中扮演的重要角色，了解守门员从技术、战术、心理层面上应当具备的素质与能力，加强学练并掌握守门员接地滚球、低平球、平高球等专项技术。

（一）基本动作方法



1. 跪撑式接地滚球

（1）动作方法与要点

【动作方法】身体正对来球，两脚左右站立。接球时，一腿屈膝深蹲，另一腿屈



膝，膝关节触及地面，跪撑脚的膝关节靠近屈膝腿的脚跟部位，距离不大于球的直径，上体前倾，同时手指自然张开，两手小指靠近，并肘伸臂前迎，掌心向上对准来球，接球底部，双手触球后随球后引屈肘、屈腕，将球抱于胸前（图 3-2-36）。

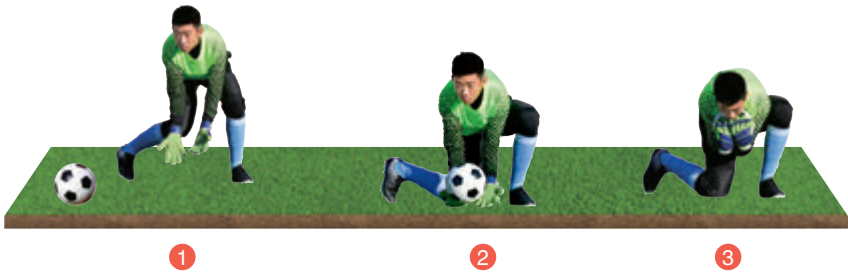


图 3-2-36 跪撑式接地滚球

【动作要点】跪撑脚的膝关节靠近屈膝腿的脚跟部位，距离不能大于球的直径；根据来球方向，选择正确跪撑腿，如球偏向身体右侧，右腿主动跪撑。

（2）易犯错误与纠正方法（表 3-2-24）

表 3-2-24 跪撑式接地滚球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
触球部位不准确，影响接球效果	原地接固定球，建立动作概念，降低身体重心，上体前屈充分，双腿屈膝，接球底部
双手距离过远，双肘并拢不充分，球从双手间穿过	练习接慢速手抛球，反复练习，体会动作要领

▶ 2. 接低平球

（1）动作方法与要点

【动作方法】身体正对来球，双膝微屈，双手掌心向外，手指自然张开，两手小指靠近，并肘伸臂前迎，掌心向上对准来球，当球进入怀中，屈腕、屈肘，收腹、压胸，将球抱于胸前（图 3-2-37）。

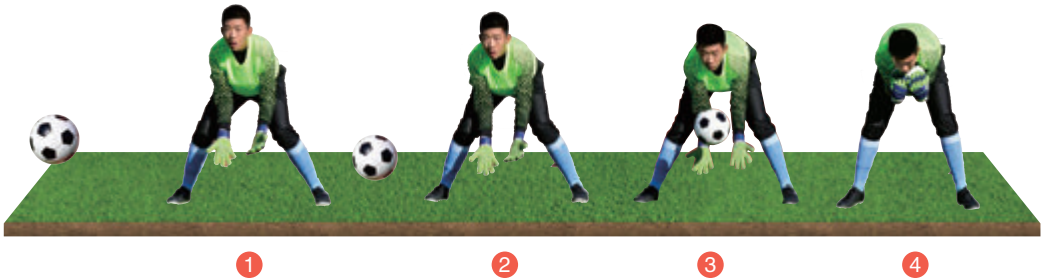


图 3-2-37 接低平球

【动作要点】准确判断正对球，并肘伸臂向前迎，后引缓冲抱稳球。



(2) 易犯错误与纠正方法 (表 3-2-25)

表 3-2-25 接低平球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
肘部并拢不充分，影响接球效果	多做原地接球练习，强调在接球前伸臂迎球时双肘保持靠近并拢
触球后没有及时缓冲，导致接球不稳	对墙自抛自接练习，引撤缓冲时要与球速相适应，在触球瞬间，屈肘、屈腕，上体下压

▶ 3. 接平高球

(1) 动作方法与要点

【动作方法】身体正对来球，双臂上伸，双肘与肩同宽，双手五指张开，拇指相对呈“八”字形，双手同时触球，接球侧后部，触球瞬间手指、手腕适当用力，根据来球球速，屈肘后引进行缓冲。接稳球后，如遇近身逼抢，顺势转腕屈肘下引，将球抱于胸前（图 3-2-38）。

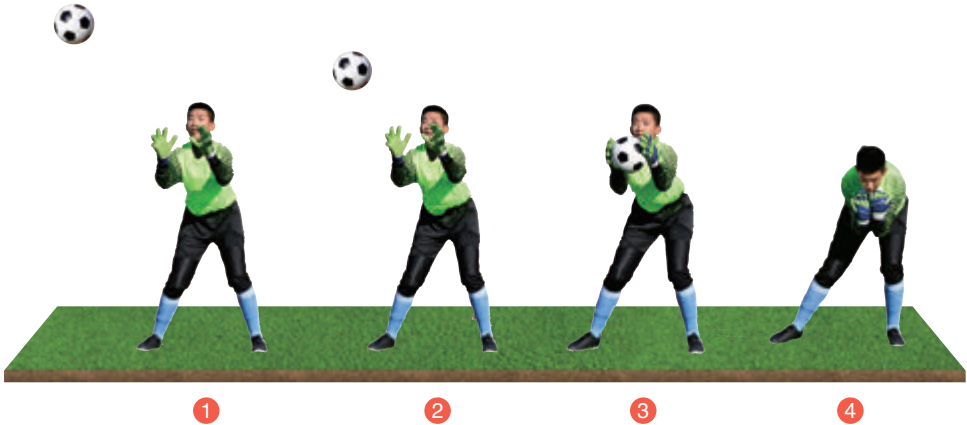


图 3-2-38 接平高球

【动作要点】接球手型呈“八”字，同时触球侧后部，屈肘后引缓冲球，转腕屈肘引入胸前。

(2) 易犯错误与纠正方法 (表 3-2-26)

表 3-2-26 接平高球易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
触球位置不当，接球部位过于靠上或靠下，导致接球不稳	原地双手反复拍球练习，强调接球手型的准确性
接球手型不准确，双手间距离过远或过近，影响接球效果	对墙自抛自接练习，观察双手触球位置，避免双肘外展，体会正确的动作要领
接球时机掌握不好，形成在头后接球，失去肘部对球缓冲的空间	先练习接慢速球，逐渐加快球速。在接球前提前预判球速，强调出手时机要与来球球速相适应，要求在头部斜前方接球



（二）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★★）

教师原地进行接球动作示范，或学生踢球而教师进行接球示范。示范面包括正面示范、侧面示范、背面示范三个方向。接地滚球和接低平球采用正面示范和侧面示范，接平高球采用背面示范和侧面示范。

（2）倾听讲解（★★★）

在示范的过程中进行动作技术要领的讲解，目的是让学生清晰地了解接球前身体重心和手部位置，接球时手的活动轨迹以及触球的位置和手型，接球后进行缓冲等。

（3）模仿练习（★★★）

采用动作模仿练习，让学生初步建立技术动作的概念，体会动作过程和感受。可以采用教师领做、学生模仿的练习形式。过渡到两人一组，一人手拿球做接球动作，另一人进行纠正。

（4）原地接球练习（★★★）

学练初期多采用重复练习法，强调接球动作和手型的准确性，促进正确技术动作的掌握。两人一组，一人手抛或踢球，另一人进行接球练习，原地接距离5~8米的球，可先接手抛出的球，逐渐增加球速，过渡到接脚踢出的球。

（5）移动接球练习（★★★）

在初步掌握接球技术动作后，可在移动中进行接球练习，强调对于来球路线的预判，身体正面对来球。摆放两个相距5米的标志盘，接球人从中间出发移动到标志盘前接球，也可以从球门中间移动到两侧门柱位置进行接球练习。

（6）选位接球练习（★★★）

技术逐步转化为实战技能。在距离球门线8~10米的位置，设置左、中、右三个踢球人，依次从左至右进行射门，接球人选择正确的位置进行接球练习。

（7）反应接球练习（★★★★）

两人一组，相距5~8米，一人踢球，另一人进行接球练习。接球人在球门前背身或侧身站立，听踢球人口令快速转身，接无固定高度、角度、方向的球。

（8）接球组合练习（★★★★）

在熟练掌握接球基本技术方法后，根据学习情况逐渐进阶到组合练习（接球结合移动、反应、选位等），提高接球技术的运用能力。在距离门线前5米的位置，摆放左、中、右三个不同颜色的标志盘（标志盘间距3米），踢球人站在点球点位置，手中拿相应颜色标志盘，当踢球人举起某个颜色的标志盘，接球人要移动触摸到该标志盘后迅速后退选位，踢球人进行射门，接球人在门前完成接球。



2. 比赛活动

(1) 手球攻门比赛 (★★★)

两人一组相距 6~8 米, 一人站在门内进行防守, 另一人用手抛球进行攻门, 在规定次数内, 防守成功次数多的人获胜。主要培养学生的自信心和积极参与的精神。

(2) 定点射门比赛 (★★★)

6~8 人一组, 在距离球门线 15~20 米位置按顺序依次进行射门, 守门员依次进行防守, 防守成功次数多的人获胜。主要培养学生快速判断、反应的能力。

(3) 守门员一对一比赛 (★★★)

利用大禁区区域进行守门员一对一射门比赛, 分别在大禁区线和门线前摆放两个相对的球门, 每个球门站一个守门员, 守门员接球成功后在规定区域进行射门, 防守成功次数多的人获胜。主要培养学生勇于挑战的精神和果断决策的能力。

(4) 一对一+2(守门员)对抗赛 (★★★★)

两人在大禁区区域进行一对一对抗练习, 一人进攻, 另一人防守, 分别在大禁区线和门线前摆放两个相对的球门, 每个球门站一个守门员, 守门员接到球后, 传球给本方队员进行配合, 在规定时间内, 进球多的人获胜。主要培养学生合作意识和沟通的能力。

(三) 教学建议

1. 水平与课时建议

守门员技术适用于各个水平阶段学生的学习。在水平三阶段, 以原地接球练习和移动接球练习为重点, 练习时间以 6 课时为宜。学练初期可先从单一技术、固定方向的练习开始, 根据技术掌握情况进阶到结合移动与门前位置选择的练习; 在水平四阶段, 以无固定高度、角度、方向的快速反应接球练习和接球组合练习为重点内容, 在巩固技术的同时提高技术的运用能力, 建议练习时间 6 课时。守门员专项技术练习要与球队攻防练习相结合, 守门员要参与到全队的射门、对抗、比赛练习中, 将所学习的技术合理运用到实战中。

2. 技术运用建议

守门员专项练习的难点在于需要根据来球路线、方向、角度做出相应的动作行为, 在学练初期需要通过反复练习形成动力定型。在学生掌握基本接球技术后, 应尽快进行组合接球练习, 在情境练习中体会接不同位置、高度、角度的球, 不同的来球需要用相对应的接球方式, 如设置不同点位进行射门, 守门员进行选位、快速反应和决策, 通过练习将技术转化为实战技能, 提高守门员接球的合理性。

3. 课外作业建议

根据守门员专项接球技术特点, 建议选择平整场地, 在同伴或家长的配合下完成



练习,或进行对墙自踢自接练习并录制视频,分析技术动作优缺点,对出现的问题进行改进;欣赏高水平足球比赛中守门员接球技术,观察思考如何在比赛中合理运用接球技术,总结失球的技术原因;根据自身技能掌握情况有针对性地制订接球训练计划,重点发展灵敏性、反应能力、爆发力等专项体能。

4. 素养培育建议

守门员位置的特殊性和守门员技术练习的艰苦性对于守门员勇敢、坚毅等意志品质提出了较高的要求,因而在平时的练习中要特别重视守门员的心理抗压训练。可以进行守门员间相互射门比赛,培养勇于挑战的意识;融入球队进行不同人数的情境对抗练习,守门员要大胆呼应,在危险来临前指挥同伴化解危机,提高沟通交流、团队协作的能力;守门员专项技术练习需要与同伴进行大量相互踢接配合,培养互帮互助、尊重他人的意识。

第三节 | 足球运动基本战术与运用

足球战术是在比赛中为了战胜对手,根据主、客观条件所采用的个人和集体配合的综合表现手段。足球战术分为进攻和防守两大战术体系,足球的进攻战术与防守战术是相互制衡、相互渗透的关系。足球战术在比赛中的主要作用是帮助球队获得比赛的胜利,通过各种各样的战术行动为球队射门得分并取得比赛胜利服务。足球的攻守战术各自包含个人战术、局部战术和整体战术的不同内容,战术在比赛中的主要表现是从队员个人、球队局部到球队整体在不同时间、空间上对战术方法的合理运用。

依据《课程标准(2022年版)》中的足球战术学习内容和目标,以及目前中小学足球教学的实际情况,本节主要从个人进攻战术、个人防守战术、局部进攻战术、整体进攻战术和比赛阵型五个方面进行介绍。

一、个人进攻战术

个人进攻战术是指在比赛中为取胜而采取的符合整体进攻目的的个人行动。个人进攻战术是局部战术和整体战术的基本环节,其运用质量的高低影响着球队局部及整体的进攻质量。个人进攻战术主要包括传球、运球突破和射门等。

(一) 基本战术方法

1. 传球

【战术方法】传球是局部和整体战术配合的基础,是完成战术配合、创造射门机会



的主要手段。正确的传球技术、合理的传球时机和适当的传球力量是传球的主要内容。传球的战术因素具体可分为传球目标、传球路线、传球距离三大类（图 3-3-1）。

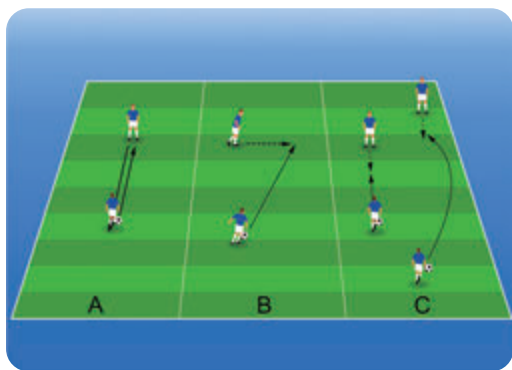


图 3-3-1 传球（A 传球目标，B 传球路线，C 传球距离）

【运用要点】掌握传球战术方法的前提是保证传球质量，战术要点主要包括传球目标的选择、传球的准确性、传球力量的掌控、传球时机、传球的隐蔽性、传球方式的选择等。

2. 运球突破

【战术方法】运球突破是进攻战术中的一种极为重要的突破对方防线的个人战术。主要方法是调动对方防线创造人数优势或形成一对一局面，采用运球突破打破对手的防守平衡，从而为同伴或自己创造得分机会。运球突破的战术因素包括快速变向、节奏变化、利用假动作等。

【运用要点】该战术要点主要包括观察与防守队员的距离、身体重心控制、触球部位选择、把握运球突破的时机、运球节奏变化，以及灵活地采用不同的运球突破方式等。

3. 射门

【战术方法】射门是一切进攻战术配合的最终目的，也是进攻得分的唯一手段，是进攻战术重要的环节之一。在足球比赛中，必须在对方严密的防守和拼抢情况下有效完成射门，才能取得比赛胜利。射门的战术因素主要包括射门欲望、射门时机、射门方式选择和射门角度选择。

【运用要点】该战术要点主要包括观察守门员的位置、射门的力量与准确性、射门的角度、射门的突然性等。

（二）学练活动

1. 传球与接应练习（★★）

如图所示，学生分为 A 与 B 两个大组，每个大组两人一球进行传球与接应练习。学生 A1 与 B1 分别传球给学生 A2 与 B2 后，学生 A1 与 B1 向前跑动接应，学生 A2 与



B2 接球后观察学生 A1 与 B1 的跑动路线，将球传到学生 A1 和 B1 身前的跑动路线上，之后完成射门（图 3-3-2）。

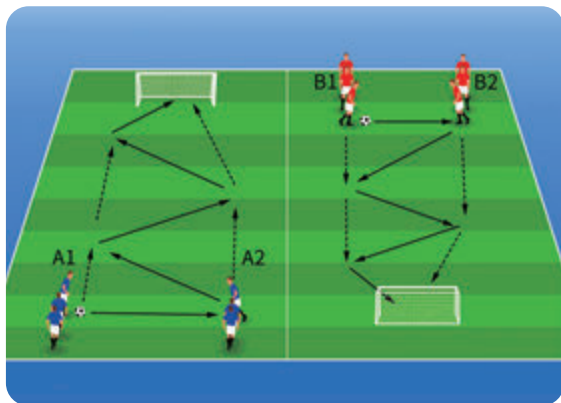


图 3-3-2 传球与接应练习

练习中，教师应强调学生接球的方向与传球的准确性和力量，以及连续跑动接应的意识。此外，教师还应注意培养学生的预判和决策能力。

2. 运球与射门练习（★★★）

如图所示，在罚球区前各摆放一个假人，学生分成两组，学生 A1 从左路运球摆脱假人后射门；学生 B1 在学生 A1 摆脱假人后从右路运球，摆脱假人后内切射门；两组学生都做完练习后互换位置，依次循环练习（图 3-3-3）。

练习中，教师应强调学生运球摆脱时的观察和节奏变化，射门前观察守门员的位置（远角与近角），并注意补射。此外，教师还应注意培养学生的自信心和快速反应能力。



图 3-3-3 运球与射门练习

3. 传球与射门练习（★★★）

学生 A1 传球给学生 A2，学生 A2 接球后将球传至罚球区，同时学生 A1 迅速前插



完成射门，两组依次进行练习。教师可根据学生的实际掌握情况调节练习的难度，如要求直接射门等（图 3-3-4）。

练习中，教师应强调学生传球的力量与准确性，射门前抬头观察，并注意补射。此外，教师还应强调学生要相互交流。



图 3-3-4 传球与射门练习

4. 组合套路练习 (★★★★)

3 人一组，在边路传球创造空间，完成 3 人之间的传球加射门战术练习。学生 A1 传球给学生 A2 后，然后沿边路下底；学生 A2 接球后将球传给学生 A3，然后向罚球区后点插上；学生 A3 从两个防守假人中间渗透传球到学生 A1 插上的位置，然后迅速跑位到罚球区前点；学生 A1 接球后传中，学生 A2 接球后射门（图 3-3-5）。

练习中，教师应强调学生接球前的迎球跑动，边路学生应注意接应的时机，避免越位；两名中路接应学生的交叉跑动尽可能贴合实战场景。此外，教师还应强调学生注意观察和相互交流。



图 3-3-5 组合套路练习



（三）比赛活动

1. 一对一攻守目标线（★★）

如图所示，持球学生运球，无球学生迅速压迫，持球学生运球突破后，运球通过目标线即可得分，依次循环。练习中，教师应要求学生冷静、果断地完成突破。主要培养学生奋力拼搏、挑战自我、超越自我的体育精神（图 3-3-6）。

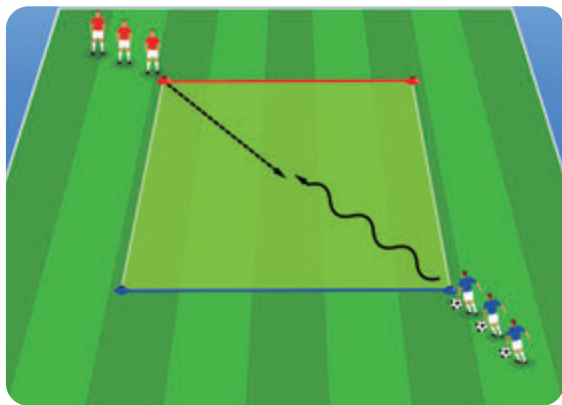


图 3-3-6 一对一攻守目标线

2. 一对一+2 攻守目标线（★★）

如图所示，在指定区域内进行一对一攻守目标线练习，区域外两侧安排两名学生做自由人。持球学生需要与自由人完成传球后才能进攻目标线，运球通过目标线即可得分。主要培养学生对场上局势的判断能力和对时机的把握能力，发展学生勇于面对困难、敢于竞争的优良品质（图 3-3-7）。

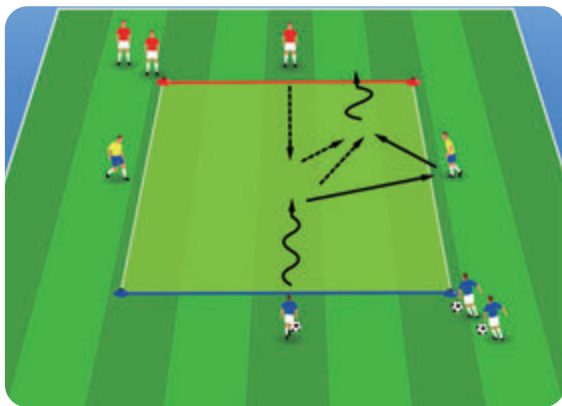


图 3-3-7 一对一+2 攻守目标线

3. 二对二+2 攻守目标线（★★★）

如图所示，在指定区域内进行二对二小场地比赛，在区域外两侧安排两名学生做自由人。持球学生需要与自由人完成配合后才能进攻目标线，运球通过或传球过目标



线即可得分。主要培养学生的观察能力、沟通能力、团结协作能力以及把握时机的能力（图 3-3-8）。



图 3-3-8 二对二 +2 攻守目标线

4. 五对五比赛（★★★★）

在指定区域内进行有守门员的五对五小场地比赛。在比赛过程中，教师应强调学生进行观察，寻找有利的战术配合时机，培养学生的观察能力和大局意识。提醒学生注意沟通交流，以便更好地执行战术。学生在比赛中需服从裁判判罚，主要培养学生的规则意识。

（四）教学建议

1. 水平与课时建议

个人进攻战术是局部以及整体进攻战术的基础，各水平阶段都应理解并掌握个人进攻战术的概念和练习方法。水平二阶段可以安排个人运球突破及传球等单一战术练习内容，以 3~4 课时为宜；水平三阶段可以进行简单的组合练习，如运球突破障碍物或向防守人身后传球等，可以安排 2~3 课时；水平四阶段需掌握组合进攻战术套路，课时的安排应根据学生技战术的实际掌握情况进行调整。

2. 战术运用建议

个人进攻战术的执行是由多个环节构成的，单一地进行某一环节的练习难以实现射门得分的最终目的。因此，为提高学生个人战术的运用能力，需要结合个人技术综合练习，并模拟比赛中的真实情境，进行个人战术环节的组合练习。此外，水平二应强调传球、运球突破、射门在比赛情境中的合理运用，水平三阶段和水平四阶段应强调个人进攻战术因素的组合运用与跑位意识，并通过合理的无球跑位寻找个人战术发挥的空间和时机。

3. 课外作业建议

足球个人进攻战术的执行要求学生具备良好的个人技术水平，因此对个人运球、



传球、射门等技术的打磨是必不可少的。同时,为了模拟真实的比赛情境,提高个人进攻战术的运用能力,学生可以与家长、同伴一起练习相关内容,提高实战效果,同时锻炼学生在不同情况下选择合理战术方法的能力。

4. 素养培育建议

个人进攻战术主要是以“个体”为主实现战术配合,因此无论是传球、射门还是运球突破,都应注意培养学生独立自主、果断决策的能力,避免战机稍纵即逝。在水平递进的过程中要逐步提高练习难度,培养学生勇于克服困难、坚忍不拔的意志品质。此外,关于个人进攻战术的运用,要提醒学生以保障球队整体进攻利益为核心,并以得分为最终目的,因此在练习时要注重培养学生的集体意识和大局意识,避免学生单打独斗,影响球队的整体战术实施。

二、个人防守战术

个人防守战术是指为了控制对手而采取的个人战术行动。个人防守战术体现着整体防守战术的特征,同时也是局部以及整体防守战术的基础。个人防守战术的内容主要包括选位与盯人、抢截球等。

(一) 基本战术方法

1. 选位与盯人

【战术方法】选位是指防守队员根据场上的情况和形势以及自身职责,选择适当的防守位置。盯人是指在正确选位的前提下,对防守对象进行监控或者严密控制其进攻行动(图3-3-9)。



图 3-3-9 选位与盯人(A1 选位, A2 盯人, A3 选位与盯人)

【运用要点】该战术要点主要包括选位要及时,占据位置的同时兼顾其他场上要素,在保持队形的前提下灵活地根据具体情况进行选位与盯人。



2. 抢截球

【战术方法】抢截球是指防守队员主动将对手控制的球夺过来或破坏掉的个人战术行动。

【运用要点】该战术要点主要包括正确的判断与选位、保持合理的位置与距离、选择合理的上抢或拦截时机。

（二）学练活动

1. 选位路线练习（★★★）

两人一组，在指定区域内练习。学生 A1 运球，向球门方向快速地变向移动，尽可能摆脱学生 B1 的防守。学生 B1 进行选位与盯人练习，在保持合适距离的前提下，始终占据在学生 A1 的进攻路线上，阻止学生 A1 突破到自己身后，三组依次练习（图 3-3-10）。

练习中，教师应强调防守学生在选位时需保持合适的距离，并且选位要及时，封住球门，与守门员保持合适的位置。此外，教师还应注意培养学生的自信心和机智果断的优良品质。



图 3-3-10 选位路线练习

2. 盯人跟随练习（★★★）

两人一组，在指定区域内练习。学生 A1 传球给罚球区前的学生 A2，学生 A2 可以做各种假动作摆脱防守，学生 B1 采用人盯人的方式进行防守，三组依次练习（图 3-3-11）。

练习中，教师应强调防守学生在盯人时需兼顾球与空间的变化，应与进攻学生保持合理的距离。此外，教师还应注意培养学生的判断能力和快速反应能力。



图 3-3-11 盯人跟随练习

3. 正面抢球练习 (★★★)

将学生分成 6 组，分别在 3 个指定区域内同时练习。学生 A1 持球，学生 B1 快速上前压迫，若抢球成功则攻守交换。学生 A2 持球，学生 B2 快速上前压迫，成功抢球后继续运球，学生 A3 快速上前压迫，继续抢球。学生 B3 传球给学生 A4，之后快速上前压迫抢球（图 3-3-12）。

练习中，教师应强调学生在正面抢球时需与持球学生保持合理的距离，身体应保持侧身站位，把握好抢球时机，切忌盲目上抢。此外，教师还应注意培养学生坚决果断的优良品质和判断能力。

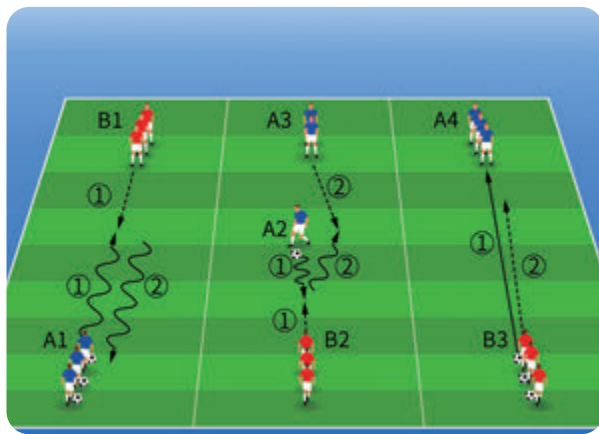


图 3-3-12 正面抢球练习

4. 侧面抢球练习 (★★★)

将学生分成 6 组，分别在 3 个指定区域内同时练习。学生 A1 持球运球，学生 B1 快速从侧面抢球，抢球成功后，下一组学生继续练习。其余 4 组学生做同样的练习（图 3-3-13）。



图 3-3-13 侧面抢球练习

练习中，教师应强调学生在抢球前需正确判断和选位，与持球学生保持合理的距离，抢球时应合理利用身体对抗，占据有利位置将球抢截。此外，教师还应注意培养学生不怕困难和敢于对抗的优良品质。

（三）比赛活动

1. 一对一攻守目标人（★★★）

如图所示，将学生分成两组在指定区域内练习。区域外两侧安排两名学生作为目标人发球，区域内学生接球后进行一对一攻守，防守学生选择合理的防守位置，阻止进攻学生传球给目标人，断球后攻守转换（图 3-3-14）。

练习中，教师还要重点发展学生的决策力和判断力，培养学生的拼搏精神。

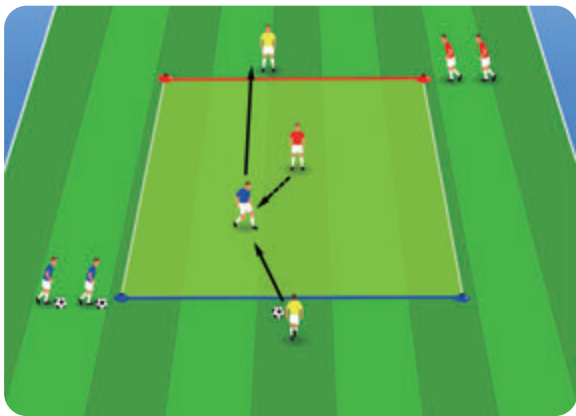


图 3-3-14 一对一攻守目标人

2. 二对二攻守目标人（★★★）

如图所示，在指定区域内进行二对二攻守，区域两侧学生作为目标人负责传球，防守学生利用合理选位与盯人对进攻学生进行拦截，成功断球后攻守转换（图 3-3-15）。

练习中，教师应提示学生保持高度的专注，并与队友积极沟通，以完成有效的防守。

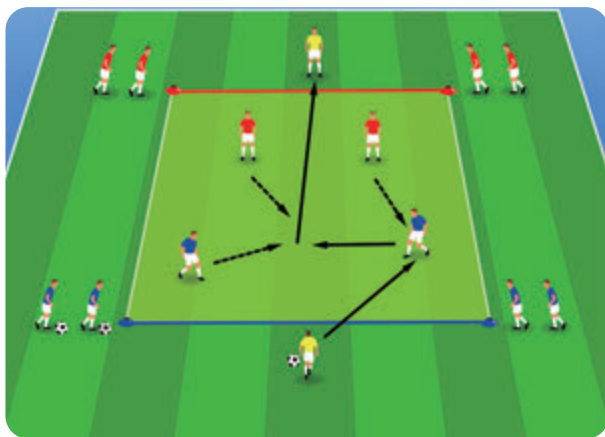


图 3-3-15 二对二攻守目标人

3. 四对四传抢比赛 (★★★★)

在指定区域内进行四对四传抢比赛，防守学生成功抢断一次得 1 分，进攻学生传球 8 次得 1 分。

练习中，教师应着重培养学生的专注精神，保持高效的防守，并强调学生根据攻守的跑动进行预判和拦截，主要培养学生的决策能力和预判能力。

4. 五对四攻守比赛 (★★★★)

在指定区域内进行五对四攻守比赛。防守学生在获得球权后，必须成功传球 5 次才能射门得分。

比赛中教师应注意培养学生的团结协作精神和沟通交流能力，强调协作防守。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

个人防守战术是局部和整体防守战术的基础，各水平阶段都应理解并掌握个人防守战术的概念和练习方法。对水平三阶段的学生可以设计选位与盯人的相关游戏，提高学生的练习兴趣。在无球状态下有利于学生熟悉练习的基本方法，建议安排 2~3 课时；对水平四阶段的学生可以设计一些有球对抗性练习，并逐步提高练习的难度，对抗人数由少到多，对抗强度由弱到强，加深学生对战术内涵的认识和理解，建议安排 4~5 课时。

2. 战术运用建议

个人防守战术的执行以具体的比赛情境为依据，需要准确地判断防守时所处的基本情境。因此，在学生掌握个人防守基本原则后，要模拟比赛中的真实情境，根据人数的变化和场区的变化，进行个人防守战术的练习，逐步提高学生的个人防守战术运用能力。此外，水平三阶段应强调选位、盯人、抢截球在对抗练习中的灵活运用，水平四阶段应强调个人防守战术在比赛情境下的合理运用，在有压力的情况下使学生的判断能力与决策力得到更好的锻炼。另外，个人防守战术的使用要有明确的补位意



识,个人防守需要为局部和整体防守提供帮助。当同伴防守失位时,要及时补位,最大限度地保证球队的整体防守质量。

3. 课外作业建议

由于个人防守战术的运用常处于较为被动的状态,因此,快速反应能力以及身体的动作速度将成为决定个人防守战术成效的重要因素。在课后练习中,可以着重针对个人反应速度以及身体接收信号后的动作速度进行有针对性的练习,以达到提高个人防守战术的目的。同时,可以让学生通过观看视频等方式,观察防守队员在防守时的不同身体姿态和技术动作,进行模仿练习。

4. 素养培育建议

个人防守战术通常需要学生具备较好的大局观和判断能力,理解何时应采用选位与盯人战术或抢截战术。此外,有效的交流沟通也是提高个人防守战术效率的重要因素之一。在学练和比赛中,要鼓励学生善于观察判断并及时呼应、沟通,根据同伴的提醒,保证自身防守职责的完成,发展学生的观察能力和交流能力。

三、局部进攻战术

局部进攻战术是指进攻中两个或多个队员之间的配合方法,是整体配合的基础。常见的局部进攻战术主要包括踢墙式二过一、斜传直插二过一和直传斜插二过一等。

(一) 基本战术方法

▶ 1. 踢墙式二过一

【战术方法】踢墙式二过一配合常用于中路进攻,是两名进攻队员通过两次传球越过防守队员的方法。通常情况下“做墙”队员需要一脚出球,类似将球踢向墙面反弹的情境,与队友在较短的时间内完成配合(图3-3-16)。



图 3-3-16 踢墙式二过一

【运用要点】该进攻战术一般在防守队员身后空当较小、防守队员密集或进攻队员



采用连续二过一时使用。同时，“墙”不是原地静止不动的，应该在快速跑动中调整位置，配合时应一脚传球。该进攻战术要求传球准确平稳，脚法多以脚内侧传球为主，并根据同伴的跑动和位置，把握传球的力量和角度。

► 2. 斜传直插二过一

【战术方法】斜传直插二过一配合常用于边路进攻，当持球学生遇到防守学生正面拦截时采用。当持球学生 A1 遇到拦截时，将球传给接应的同伴 A2，然后迅速直线跑至对方防守学生 B1 身后，接同伴 A2 的斜传球，完成突破防守（图 3-3-17）。

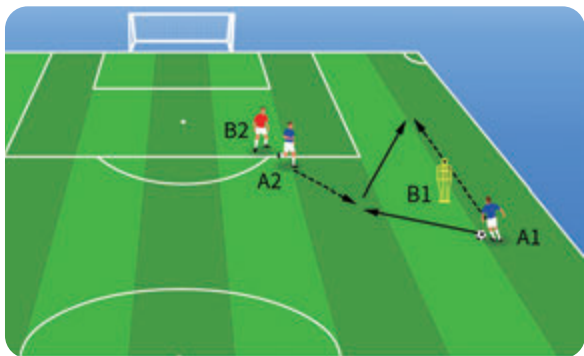


图 3-3-17 斜传直插二过一

【运用要点】该战术要在防守学生身后有一定空当时采用，效果较好。传球学生要在完成传球后跑动，为持球队员提供支援。

► 3. 直传斜插二过一

【战术方法】直传斜插二过一配合常用于边路进攻，当防守学生身后有较大空当或其被吸引离开防守位置时，持球学生 A1 将球传给学生 A2，学生 A1 向前斜插，接学生 A2 的直传，完成突破防守（图 3-3-18）。

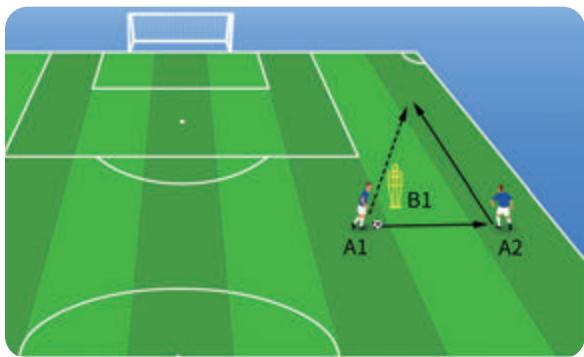


图 3-3-18 直传斜插二过一

【运用要点】运用该战术要求传球力量适中，避免因力量过小影响同伴跑动速度、力量过大被对手拦截。同时需要注意传球时机，接球人需及时摆脱防守并跑至合适的位置接应同伴的传球。



（二）学练活动

1. 踢墙式二过一练习（★★★）

学生分成 A 与 B 两个大组，每个大组两人一球，在罚球区前进行踢墙式二过一配合，左右两组依次练习。学生 A1 传球给学生 A2，要求当“墙”的学生 A2 只能一脚出球，学生 A1 在学生 A2 完成传球的同时，快速前插接球，完成射门（图 3-3-19）。

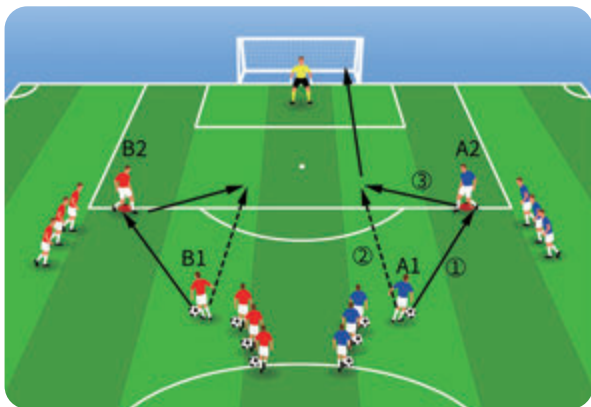


图 3-3-19 踢墙式二过一练习

练习中，教师应强调学生 A2 传球的力量和准确性，强调学生 A1 传球后立即起动和接应后快速射门的意识，主要培养学生的判断能力和决策能力。

2. 斜传直插二过一练习（★★★）

学生分成 A 与 B 两个大组，每个大组两人一球，左右两组依次练习。学生 A1 传球给学生 A2 后，快速直线向前插上接应，学生 A2 观察学生 A1 的跑动路线，将球斜传到学生 A1 身前的跑动路线上，完成斜传直插二过一配合，学生 A1 拿球后传中，学生 A2 包抄完成射门（图 3-3-20）。



图 3-3-20 斜传直插二过一练习



练习中,教师应强调学生 A2 传球的力量和准确性,强调学生 A1 传球后立即起动的意识,主要培养学生的判断能力和决策能力。

3. 直传斜插二过一练习 (★★★)

学生分成 A 与 B 两个大组,每个大组两人一球,左右两组依次练习。学生 A1 将球传给学生 A2 后,快速斜插接应,学生 A2 向底线方向直传球,完成直传斜插二过一配合,学生 A1 接球后传中,学生 A2 包抄完成射门(图 3-3-21)。

练习中,教师应强调学生 A2 传球的力量与准确性,和直传球后快速包抄的意识,强调学生 A1 把握传跑时机和拿球后传中的意识,主要培养学生的判断能力和决策能力。



图 3-3-21 直传斜插二过一练习

4. 二过一战术配合套路练习 (★★★★)

学生分成 A 与 B 两个大组,每个大组 3 人一球,左右两组依次练习。学生 A2 回撤接应,学生 A1 传球给学生 A2 后斜向跑动接应,学生 A2 将球传到学生 A1 的跑动路线上,完成踢墙式二过一配合,学生 A3 选择合适的时机,在学生 A1 和学生 A2 完成二过一配合后快速向前直线插上,学生 A1 观察学生 A3 的跑动路线,将球斜传到学生 A3 的跑动路线上,学生 A3 接球后传球至门前,学生 A2 包抄完成射门(图 3-3-22)。

练习中,教师应强调学生 A2 回撤接应的突然性,强调学生 A3 把握前插的时机和接球后传中的意识,强调学生 A1 传球的力量和准确性,主要培养学生的判断能力和决策能力。



图 3-3-22 二过一战术配合套路练习

（三）比赛活动

1. 三对小场地比赛（★★★）

在指定区域内进行有守门员的三对三攻守比赛，进攻学生必须通过二过一配合后才能射门，进攻学生进球即可得分。进攻时根据对手的位置、防守的漏洞与同伴的行动选择合理的二过一配合。通过比赛可以提高学生的观察能力，培养学生团队协作和顽强拼搏的精神。

2. 四对四小场地比赛（★★★★）

在指定区域内进行有守门员的四对四小场地比赛，进攻学生需要完成二过一配合后才能射门。通过比赛提高学生的观察能力，培养学生的团队意识和拼搏精神。

3. 四对四+2 比赛（★★★★★）

在指定区域内进行四对四+2 比赛。区域两侧各设 1 名自由人。教师应鼓励学生创造局部二对一或三对二的人数优势，通过人数优势和前插意识完成二过一战术配合。通过比赛增强学生的观察能力和全局意识，培养学生的团队协作和拼搏精神（图 3-3-23）。



图 3-3-23 四对四+2 比赛

4. 五对五小场地比赛 (★★★★)

在指定区域内进行五对五小场地比赛，并在比赛过程中鼓励学生积极地采用二过一配合完成进攻。通过比赛主要培养学生沟通交流、团结协作的能力，发展学生互帮互助的良好品质。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

对水平三阶段的学生应提出传球的方向、力量等方面的要求，从无障碍物的练习过渡到固定障碍物的练习，在练习的同时还要培养学生进攻的方向性，并通过逐渐增加防守学生，增强练习的对抗性。可以安排 5~6 课时完成各种二过一战术配合学练；对水平四阶段的学生应在有防守的条件下进一步提高要求，注意传跑的时机，避免越位犯规；设置情境让学生有目的地运用战术，形成配合意识。可以安排 5~6 课时完成各种二过一战术配合学练。

2. 战术运用建议

局部进攻战术演练应贴合具体的比赛情境，在球场的不同区域练习不同的进攻战术，如在边路练习斜传直插二过一、直传斜插二过一，在中路练习踢墙式二过一等。利用区域的设置提高战术运用的针对性；可以增加防守人数与难度，在三对三、四对四、五对五等不同情境的对抗中完成穿越对方一条或多条防线的二过一配合方法。此外，水平三阶段应强调各种二过一配合在比赛情境中的合理运用，水平四阶段应强调局部进攻战术因素的组合运用与跑位意识。

3. 课外作业建议

学生可以挑选合适的、有墙的场地，摆放障碍物，完成踢墙式二过一个人练习；也可以与同伴共同完成踢墙式、直传斜插和斜传直插二过一战术配合练习，提高战术运用的能力。此外，布置学生观看高水平足球比赛，学习比赛中出现的局部进攻战术配合，形成初步概念记忆，进一步理解局部进攻战术，并在实战中尝试运用。

4. 素养培育建议

局部进攻战术的运用离不开同伴之间的相互配合，因此教师在强调战术配合时，应该培养学生团结协作的意识，发挥团队合作的力量；战术的高效运用离不开同伴之间的沟通和肢体交流，因此应培养学生交流沟通的能力；在比赛情境复杂多变的情况下，应该培养学生的观察能力和应变能力，使其形成良好的大局观，为局部进攻战术的运用创造条件。

四、整体进攻战术

整体进攻战术是指为了完成进攻战术任务所采用的全局性配合方法，包括中路进攻和边路进攻等。



（一）基本战术方法

1. 中路进攻

【战术方法】中路进攻通常是指进攻最后阶段发生在前场中间区域的进攻。中路进攻形成的渠道一般也来自中路渗透推进和边中转移两种形式。一般来说，中路进攻比边路进攻的威胁更大，一旦成功则比边路进攻有更多的得分机会（图 3-3-24）。



图 3-3-24 中路进攻

【运用要点】全队需统一思想，行动一致，同时注意灵活应变。大胆进行渗透性传球，注意传跑时机。可以运用个人运球突破打破防守平衡，创造良好的得分机会，当出现射门机会时，果断起脚射门。

2. 边路进攻

【战术方法】边路进攻一般是指进攻的最后阶段发生在前场罚球区外两侧区域的进攻。边路进攻通常有两种形式：一是进攻队员在边路运球突破或完成一定的配合，之后传中完成进攻；二是通过中路转移至边路突破防守（图 3-3-25）。



图 3-3-25 边路进攻

【运用要点】全队需统一思想，行动一致，同时注意灵活应变。边路进攻要充分利用



场地的宽度，拉开防守面，削弱对方中路的防守力量，从而创造中路破门得分的有利战机。

（二）学练活动

1. 中路进攻套路练习（★★★★★）

用假人代替防守学生，在固定区域内 4 名学生进攻一侧球门。学生 A 持球，传给学生 C，学生 C 接球后传给接应的学生 B，学生 C 传球后向前跑位接应，学生 B 接球后传给学生 D，学生 D 接球后传给接应的学生 C 之后前插，接学生 C 传球后完成射门（图 3-3-26）。

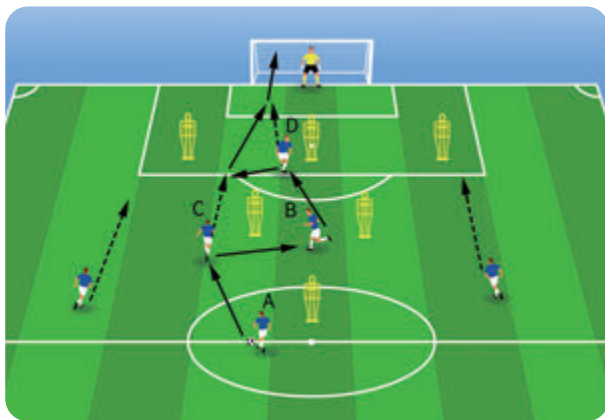


图 3-3-26 中路进攻套路练习

练习中，教师应强调进攻中多尝试渗透性传球，边路无球的学生要多跑位策应，多观察并做出合理的决策。此外，教师应注意培养学生的自信心、责任意识以及集体主义精神。

2. 边路进攻套路练习（★★★★★）

用假人代替防守学生，学生 A 持球，传给边路的学生 B，学生 B 向前运球，之后与学生 C 在边路做二过一配合，之后传中，中路的学生 D 及时跟进包抄完成射门（图 3-3-27）。

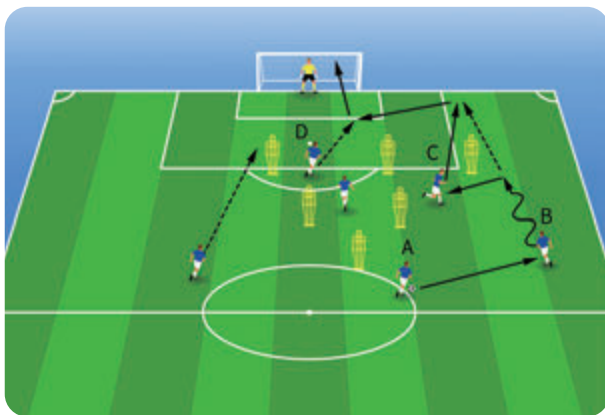


图 3-3-27 边路进攻套路练习



练习中,教师应强调多利用场地的宽度,拉开防守面,远端的无球学生灵活跑位进行策应;提醒学生多观察并做出合理的决策。此外,教师应注意培养学生的自信心和机智果断的优良品质以及团队协作精神。

(三) 比赛活动

1. 半场七对七边路进攻比赛(★★★★)

在正规场地的半场进行七对七边路进攻比赛。进攻学生必须从边路发起进攻得分才有效,可以采用边路运球突破、边路局部二过一配合等方式突破防线。主要培养学生的团结合作精神、永不放弃的意志品质和沟通交流能力。

2. 半场七对七进攻主题比赛(★★★★)

在正规场地的半场进行七对七比赛。主要培养学生的团队合作能力和永不放弃的拼搏精神,比赛中注意发展学生的沟通交流能力。当有个人突破机会时要鼓励学生大胆突破,提高学生的自信心,培养勇敢果断的品质。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

在整体进攻战术练习中,学生需要理解相关的进攻原则,并通过对场上形式的判断以及双方实力和比赛特点的不同,采取合理的整体进攻战术,发挥最佳水平。建议安排2~3课时完成整体进攻战术的练习。

2. 战术运用建议

整体进攻战术的执行是在个人及局部进攻战术的基础上实现的,在没有熟练掌握个人及局部进攻战术的情况下进行整体进攻战术的练习,很难实现破门得分的最终目标。因此,在进行整体进攻战术练习的同时,个人及局部进攻战术也不能忽视。此外,在水平四阶段整体进攻战术的练习中,教师应强调各种个人技战术和局部技战术的灵活组合运用,通过不同情境的学练使学生熟练地掌握各种整体进攻战术。

3. 课外作业建议

在课外,学生可以通过观看高水平的足球比赛,学习优秀球队中路和边路进攻时所采取的不同战术,以及有球队员的动作和无球队员的跑动。同时,整体进攻战术的有效执行也离不开个人技战术能力的发挥,如中路进攻时要求队员具备较快的向前传球速度以及高速奔跑过程中的传接球和射门能力,边路进攻时要求队员熟练掌握不同的脚法,从而快速完成传中或转移。

4. 素养培育建议

在实际比赛中,进攻机会往往稍纵即逝,因此在练习中,教师应强调学生果断地抓住每一次可能得分的机会,而这需要基于学生对场上形势的合理判断与机会把握。通过练习,提升学生善于判断和把握机会的能力。同时,在学练和比赛中,培养学生的团

队合作和拼搏精神，提高学生的沟通交流能力。

五、比赛阵型

（一）五人制比赛阵型

五人制足球比赛场地相对较小，人数少，每名队员有更多的机会接触球。攻守双方相互之间拼抢更加激烈，攻守转换速度快，技战术运用灵活，个人运控球技术运用较多。场上队员要树立全攻全守的战术意识，在有所侧重的基础上协同配合，达成默契。五人制比赛常见的阵型主要有“2-2”阵型和“1-2-1”阵型。

1. “2-2”阵型

“2-2”阵型是最基础的五人制比赛阵型。2-2阵型由1名守门员、2名后卫和2名前锋构成，攻守比较平衡。两名前锋通过穿插跑动和换位打乱对方的防守体系，为后面插上队员射门得分创造机会。该阵型没有严格的位置分配，场上球员需时刻处于全攻全守状态，但可以根据队员特点进行相应的战术布置，如尽量让防守能力较强的队员留在本方半场等（图3-3-28）。



图 3-3-28 “2-2”阵型

2. “1-2-1”阵型

“1-2-1”阵型也是一种五人制比赛的基本阵型。“1-2-1”阵型由1名守门员、1名后卫、2名中场和1名前锋构成。该阵型分工较为明确，尤其是两名中场队员，进攻时频繁插上参与进攻，而防守时要及时回撤参与防守，形成“3-1”阵型，因此该阵型对两名中场队员要求较高（图3-3-29）。



图 3-3-29 “1-2-1”阵型

（二）七人制比赛阵型

七人制比赛场地相对五人制比赛场地更大、人数更多、跑动空间更大，它介于小场地比赛和十一人制标准场地比赛之间，对场上球员有着不同于其他形式比赛的要求。常见的阵型主要有“3-2-1”阵型和“3-1-2”阵型。

1. “3-2-1”阵型

“3-2-1”阵型主要由1名守门员、3名后卫（包括1名中后卫、2名边后卫）、2名前卫和1名前锋组成。该阵型要求队员明确自身



图 3-3-30 “3-2-1”阵型



的职责,并且具备较好的位置感,保证阵型3条线之间的合理距离,为球队稳固的防守和有力的进攻提供保障(图3-3-30)。

2. “3-1-2” 阵型

“3-1-2”阵型主要由1名守门员、3名后卫(包括1名中后卫、2名边后卫)、1名前卫和2名前鋒组成。1名中后卫和2名边后卫采用区域与盯人相结合的防守。中后卫扼守中路,2名边后卫负责防守边路。前卫负责串联前后两条线,2名前鋒可以一中一边或一左一右,积极地和前卫及边后卫球员进行配合(图3-3-31)。



图 3-3-31 “3-1-2” 阵型

(三) 十一人制比赛阵型

在足球比赛中,进攻与防守的矛盾始终是足球运动发展的动力,也是比赛阵型发生变化的主要因素。足球比赛阵型也从单一阵型时代演变至多元化阵型时代。十一人制比赛常见的阵型包括“4-3-3”“4-4-2”“3-5-2”“4-5-1”等。这里主要介绍“4-3-3”阵型、“4-4-2”阵型和“3-5-2”阵型。

1. “4-3-3” 阵型

“4-3-3”阵型由1名守门员、4名后卫(2名中后卫、2名边后卫)、3名中场和3名前鋒组成。“4-3-3”阵型机动性大,进攻灵活、隐蔽,防守有纵深,比较稳固。该阵型对两个边锋的要求特别高,除了加强进攻外还需压制对方的边后卫,同时该阵型强调后卫线的突然插上。进攻中常保持6名以上队员,防守时阵型通常向中路收缩变阵为“4-5-1”阵型(图3-3-32)。



图 3-3-32 “4-3-3” 阵型

2. “4-4-2” 阵型

“4-4-2”阵型由1名守门员、4名后卫(2名中后卫、2名边后卫)、4名中场和2名前鋒组成。这种阵型主要特点是,中后场防守比较稳固,进攻时两前鋒拉边创造宽度与空当,中场两名内前卫插入罚球区、射门得分,中后场球员频繁套边插上助攻。在防守上,主要强调队员回位和密集防守下的组织与协调配合(图3-3-33)。



图 3-3-33 “4-4-2” 阵型



3. “3-5-2” 阵型

“3-5-2” 阵型由 1 名守门员、3 名后卫、5 名中场和 2 名前锋组成。该阵型只有 3 名后卫，所以防守区域更大，防守队员必须积极奔跑和逼抢。进攻时两名边前卫频繁助攻插上，加上两名前锋的配合，会给对方防线造成很大的威胁。防守时边前卫需积极回撤防守，变为“5-3-2”阵型，因此该阵型对两名边前卫要求较高（图 3-3-34）。



图 3-3-34 “3-5-2” 阵型

（四）学练活动

1. “2-2” 阵型进攻套路练习（★★★★）

用假人代替防守学生，4 名学生在固定区域内传球配合进攻一侧球门。如图所示，学生 A 传球给回撤接应的学生 D，学生 D 接球后，向前传球，传给接应的学生 C，学生 B 把握好跑位时机进行前插，接学生 C 的传球后完成射门（图 3-3-35）。



图 3-3-35

“2-2” 阵型进攻套路练习

2. “3-2-1” 阵型进攻套路练习（★★★★）

用假人代替防守学生，在固定场地内，5 名学生传球配合进攻一侧球门。如图所示，学生 A 传球给接应的学生 E，学生 E 接球后回传给学生 B，学生 B 接球后传给接应的学生 D，之后学生 D 横传给学生 E，学生 D 传球后前插，接学生 E 的传球，学生 C 把握好跑位时机，接学生 D 的传球后完成射门（图 3-3-36）。



图 3-3-36

“3-2-1” 阵型进攻套路练习

练习中，教师应强调学生传球的力量、准确性以及跑位的灵活性，强调学生之间的沟通呼应以及进攻时的合理决策。注意培养学生的观察能力、判断能力、决策能力、团队协作精神以及沟通交流能力。



（五）比赛活动

1. 五对五小场地比赛（★★★）

进行五对五小场地比赛，安排学生尝试不同的五人制比赛阵型。练习中，教师应要求每个学生明确并认真执行自己位置所需要承担的任务，鼓励学生积极地寻求与队友的进攻配合和防守配合，发展学生的协同沟通能力，主要培养学生的责任意识与拼搏精神。

2. 七对七小场地比赛（★★★★）

在正规足球场的半场范围内进行七对七比赛。在比赛中尝试不同的阵型，引导学生利用球场空当积极跑动，为队友创造出传球空间，利用场地宽度进行比赛。主要培养学生观察的能力、积极沟通的能力以及团队合作和拼搏精神。

（六）教学建议

1. 水平与课时建议

水平四阶段的学生需在了解五人制、七人制小场地比赛的基本阵型之后，进行阵型下的无球跑位练习和基本的传接球练习，明白不同位置球员的职责，以及阵型之间三条线的关系。建议安排3~4课时进行练习，重点引导学生尝试不同位置的练习。

2. 战术运用建议

比赛时，学生需掌握足球阵型运用的基本原则，注意3条线之间的距离。进攻时尽可能多地利用场地的纵深和宽度，拉扯对方的防守阵型，使其出现漏洞；防守时尽可能多地占据中路或门前危险区域，以形成人数优势，或在局部区域内呼应同伴，形成防守人数优势进行拦截球。此外，在水平四阶段应强调个人以及局部战术因素的组合应用，从而熟练掌握各种阵型的运用。

3. 课外作业建议

学生在课外可以通过阅读书刊、查询网络，尽可能多地了解不同的比赛阵型，总结不同阵型在比赛中的优缺点，学习不同阵型在进攻时和防守时的阵型变化；同时，了解不同阵型中不同位置球员的战术地位和作用，观察高水平球员在不同阵型中的打法。

4. 素养培育建议

足球比赛阵型强调的是全队的整体合作，牵一发而动全身。因此，教师需要在实际练习和比赛中，强调学生之间的紧密配合，通过传球、跑位达到防守拦截或推进进攻的目的，在此过程中培养学生的沟通能力和团队精神。单纯地依靠队员默契运转阵型显然不够，同样需要学生在学练和比赛中，通过频繁的沟通交流和相互提醒，发挥阵型的最大作用。因此，教师要注意培养学生乐于沟通的优良品质和善于沟通的能力。此外，在比赛中教师还应注意培养学生的拼搏精神。



第四节

足球运动专项体能

足球运动专项体能是完成技术、战术和比赛要求的综合运动表现的身体能力。足球运动是一项对体能要求很高的对抗性项目，具有高强度、间歇性、非周期性和不规则性等特点。在一场足球比赛中，参赛队员交替进行着行走、慢跑、中速跑、快速跑、冲刺跑、倒退跑、跳跃等运动，在短时间内进行加速、减速、变向、急转、对抗等活动，要在不断移动和对手逼抢下完成运球、控球、传球、射门等一系列技术动作。因此，足球运动是既要求速度、灵敏性、柔韧性，又需要力量、耐力和爆发力的一项综合性运动项目。本节重点介绍速度（反应速度、动作速度、位移速度）、协调性、灵敏性、平衡能力、肌肉力量、心肺耐力和肌肉耐力等足球专项体能的学练赛方法。

一、专项体能练习

（一）发展反应速度

反应速度是人对各种信号刺激（如视觉、听觉、触觉）的快速应答能力。足球专项反应速度是指根据同伴、对手、足球的运动变化，做出最快速地选择、判断、决策和行动。足球专项反应能力一般可以与灵敏性、协调性结合练习。

1. 多种姿势起动（★★）

【练习方法】4人一组，利用4个标志盘设置一块6米×6米的正方形场地，场地正中央摆放3个间距0.5米的足球。学生分别位于4个标志盘前方，采用背向站立、蹲、坐、俯撑或仰撑等姿势准备，听到信号后，快速奔跑抢球并运球到任意标志盘位置，未抢到球的学生可以迅速做出选择，阻止其他学生运球（图3-4-1）。

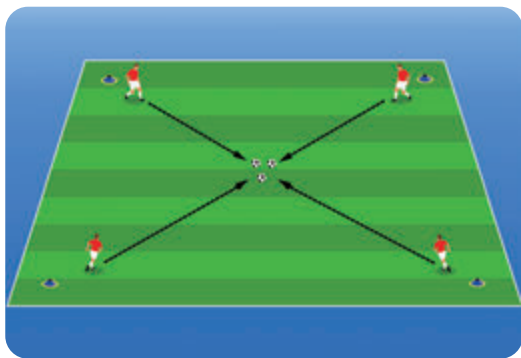


图 3-4-1 多种姿势起动

【练习要求】反应迅速判断准，起动加速要连贯；随时根据场上的变化，果断选择运球方向，人球结合，抢球瞬间注意动作幅度，保证安全，可以渗透足球规则；鼓励有



一定的身体对抗，敢于用合理的方式拼抢，培养学生不轻易放弃、不服输的精神以及自我保护、保护他人的安全意识。

【次数组数】每次练习 2~3 组，每组选择 3 种起跑姿势，组间歇 20 秒。

2. 眼疾手快 (★★)

【练习方法】5 人一组，两组相对站立，前后左右各相距 1 米，两人中间放置一个足球和两个标志筒（红色、蓝色分列足球两侧）。学生原地碎步跑准备，听教师指令做动作。当教师喊出“耳朵、鼻子、脑袋、膝盖”等口令时，学生迅速用双手触摸相应部位，当教师喊“左或右”等口令时，学生集体向左或向右移动一个点的距离；当教师喊出“球、红、蓝”时，学生迅速用脚拉球或手抢标志筒，抢到球或标志筒者获胜（图 3-4-2）。



图 3-4-2 眼疾手快

【练习要求】专注聆听动作准，信号干扰莫慌张，机智果断记安全；强调在多种指令干扰下迅速做出果断、准确的决策并行动，指令动作要完成到位，抢球或标志盘时按规则操作，做好自我保护和保护他人，避免发生碰撞；培养学生遵守规则、合理竞争和果敢顽强的体育品德。

【次数组数】每次练习 1 组，5~8 次 / 组。

3. 镜像射门 (★★★)

【练习方法】在 2 米 × 2 米区域内，学生两人一组相对站立，左右两侧 5 米处分别放置一个足球。学生 A 分别做出高抬腿、侧滑步、立卧撑、虚晃后的反跑等动作，学生 B 要快速模仿；10 秒内，学生 A 可以随机向左右两侧足球的区域冲刺，并试图将足球射入球门，学生 B 快速追逐，阻止其射门或抢夺球射门；学生 A 射门成功则获胜，学生 B 阻止成功或抢先射门成功则获胜，完成一组后角色互换（图 3-4-3）。

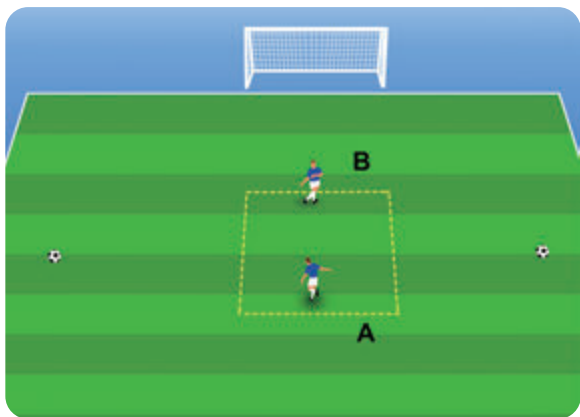


图 3-4-3 镜像射门

【练习要求】视觉信号要连续，观察模仿反应快，加速起动衔接紧；强调要始终观察对手的变化，果断做出准确动作，预判对手行动；抢夺球权或阻止射门时，要合理对抗，避免运动损伤；鼓励学生运用多样的体能或专项技能动作进行合作学练，培养学生机智果断、勇于创新的精神。

【次数组数】攻防各 1 组，4~6 次 / 组，组间歇 15 秒。

4. 看信号挡球 (★★★★)

【练习方法】两人一组相距 5 米，相对站立，学生 B 左右两侧相距 3 米各放置一个标志筒，代表“球门”。练习开始，学生 A 分别出示红、黄、蓝三种颜色的信号（红色代表原地立卧撑，黄色代表向右移动，蓝色代表向左移动），当学生 A 左手出示黄色信号时，学生 B 要迅速向右移动，手触碰标志筒后返回；学生 A 给出指令信号后，将足球轻踢或用手抛向“球门”的任意位置，学生 B 要以最快的速度，用手挡和脚踢的方式阻止球入门。学生 B 成功阻止球入门即获胜，反之则学生 A 获胜（图 3-4-4）。

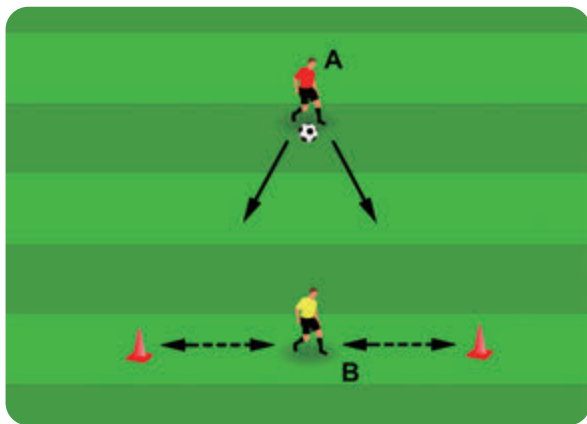


图 3-4-4 看信号挡球



【练习要求】观察反应判断准，迅速决策行动快；指导学生用所学的守门员基本技术阻止球入门，不可大力踢球；鼓励学生判断失误后积极调整，迅速做出二次判断，培养学生在复杂情境中的反应能力、判断能力、行动能力，以及积极勇敢、迎难而上的精神。

【次数组数】轮换练习各1组，4~6次/组，组间歇15秒。

（二）发展动作速度和协调性

在足球比赛中，无论是在控球，还是在与对手争夺球权时，谁的脚下速率更快，谁能在更短的时间内完成人球结合，谁就有更大的主动权。因此，提高球员的下肢速度、脚下速率、快速的节奏及身体的协调能力至关重要。本部分主要介绍标志盘、绳梯的部分练习或游戏方法，包括双侧对称、单侧非对称、多动作组合、多方向变化的基本移动和跳跃步法等，发展足球专项需要的动作速度和协调性。

1. 敏捷步伐+冲刺跑（★★）

【练习方法】两个标志盘相距1米，学生每人在标志盘前分别完成以下动作后，加速冲刺跑5米（图3-4-5）。



图 3-4-5 敏捷步伐+冲刺跑

（1）横向快速移动：从一边移动到另一边，标志盘之间2步，两边各3步，连续5组。

（2）8字碎步：采用碎步移动方式，分别绕过2个标志盘，成“8”字路线。

（3）单脚连续跳跃：从一边单脚跳到另一边，再返回。

（4）双脚跨步：正对一个标志盘开始，做向内跨步动作，跨步移动到另一个标志盘，再次内跨，连续5组。

（5）双脚交替侧步：从两个标志盘的中间开始，两边各1步，中间2步，连续做5组。

（6）前交叉步：从一个标志盘的外侧开始，身前十字交叉，一条腿在前面交叉另一条腿，两个标志盘之间2步，两边各3步。



(7) 圆形滑步：从一个标志盘的外侧开始，采用滑步顺时针和逆时针各绕 2 个标志盘一周，双脚尽可能多地触地。

【练习要求】核心收紧膝微屈，脚掌触地要积极，摆臂协调重心低；引导学生关注脚下的速度与频率，并迁移到真实比赛中防守的多方向移动与控球的脚下速率；动作熟练后，可配合传接球进行练习，提高学生的脚步频率和身体的协调能力。

【次数组数】每次练习 3 种步法，每种步法连续完成 3 组，组间歇 30 秒。

2. 绳梯侧向脚步 + 传接地滚球 (★★★)

【练习方法】学生 4 人一组，两人于绳梯两端侧向站立准备。练习者采用双脚前后交替进出，完成 5 格绳梯练习，返回起点时，辅助者以手抛地滚球或脚内侧传球的方式，将球传给练习者，练习者接球后立即传回，并继续进行绳梯脚步练习。以此类推，完成 5 组后进行角色交换（图 3-4-6）。



图 3-4-6 绳梯侧向脚步 + 传接地滚球

【练习要求】脚掌触地有弹性，重心降低有速率，全身协调快摆臂，集中注意判断准；强调侧向绳梯步伐与踢球要衔接流畅，体会比赛情境中横向快速移动后的传接球技术。培养学生良好的合作意识和能力，对同伴的失误能够包容与理解，不埋怨。

【次数组数】每次练习 2 组，5~8 次 / 组，组间歇 30 秒。

3. 绳梯一脚前进，一脚进出 + 运球 (★★★)

【练习方法】在 25 米 × 25 米区域内放置若干个绳梯，绳梯中间放置若干个标志盘，距离绳梯前方 10 米处放置 2 个足球，距离足球前方 10 米处再放置一个标志筒。学生一路纵队站在绳梯后面，正向站立，从排头学生开始，采用一脚前进、一脚进出脚步完成绳梯练习，当遇到标志盘时大腿高抬，依次重复。完成绳梯练习后接冲刺跑，拿到球后，运球绕过标志筒返回，前一名学生冲刺跑时，下一名学生即可出发，以此类推（图 3-4-7）。

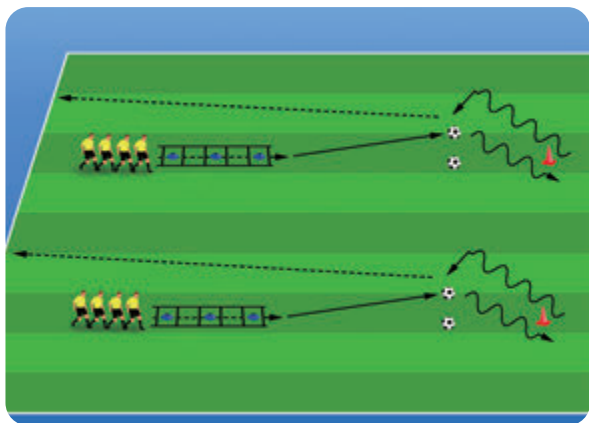


图 3-4-7 绳梯一脚前进，一脚进出 + 运球

【练习要求】脚掌触地核心紧，脚下轻盈有弹性；引导学生尽可能减少脚触地的时间，动作要快，摆臂协调自然，动作熟练后，可以尝试其他的单侧非对称动作；发展学生单侧非对称动作的脚步频率、节奏感及完成多种动作组合的能力。

【次数组数】每人练习 4~6 次。

4. 绳梯组合练习 (★★★★)

【练习方法】在离球门 25 米的场地内摆放一组绳梯，绳梯两侧间隔摆放栏架。学生背对绳梯完成双侧对称脚步，当遇到栏架时，做横向高抬腿返回后，继续进行绳梯脚步，以此类推，到达绳梯终点后，快速转身冲刺跑，接传球后完成射门（图 3-4-8）。

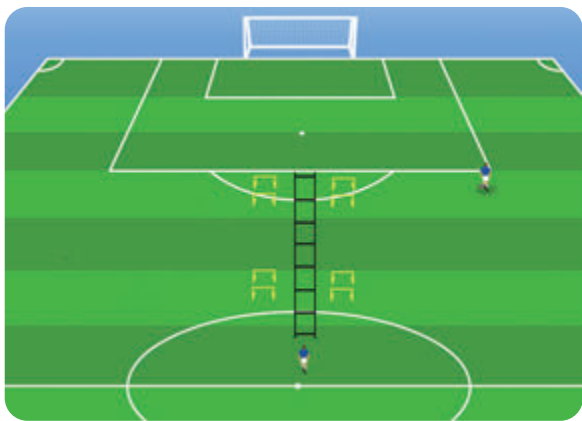


图 3-4-8 绳梯组合练习

【练习要求】上下肢需协调配合，高抬腿过栏架时幅度要大，横向移动要迅速，保持身体稳定。创设复杂的练习情境，提升学生的灵敏性和协调能力，加强横移与变向能力及身体的控制能力；加强传球、射门组合练习，培养同伴间相互呼应、交流沟通的能力。



【次数组数】每人练习 4~6 次。

（三）发展灵敏素质和位移速度

足球比赛中，动作技术变化多样，动作结构变化大，因此，要时刻根据比赛时的复杂情况灵活地改变动作的方向、速度和身体姿势，要求具有较强的灵敏素质和多方向的变速能力。

1. 信号折返跑（★★）

【练习方法】学生位于标志盘围成的菱形场地中心，学生和标志盘的距离为 3~5 米。学生进行踩球练习，当看到教师多方向的手势指令时，学生快速跑步折返摸标志盘，返回继续踩球，以此类推。体会不同方向移动加速、减速、制动、变向、转身的身体感觉。标志盘可用颜色或编成 1、2、3、4 号码来区分（图 3-4-9）。

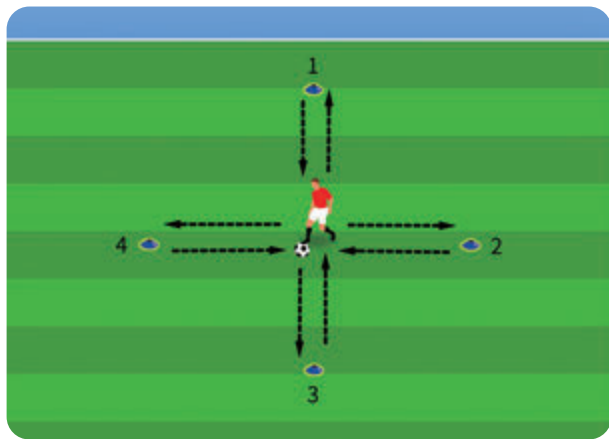


图 3-4-9 信号折返跑

【练习要求】抬头观察起动快，折返减速降重心，转身蹬地要有力；熟练后要求学生运用向前跑、后退跑、侧向滑步、侧向跨步、侧向交叉步等步法进行自主组合挑战，培养学生的多方向快速运动能力、决策力及自主创新的能力。

【次数组数】每次练习 3 组，6 次 / 组，组间歇 15 秒。

2. 三方向冲刺跑（★★）

【练习方法】8 人一组，每组分成两队，每队 4 人迎面站立准备。每队第一名学生从起点开始按照路线顺序，分别进行横向高抬腿或单腿跳跃 5 次——快速向侧前方标志盘加速跑——倒退跑至正后方标志盘——冲刺跑 5 米，两人相遇做跳起击掌，加速跑到对面队伍排尾，以此类推（图 3-4-10）。

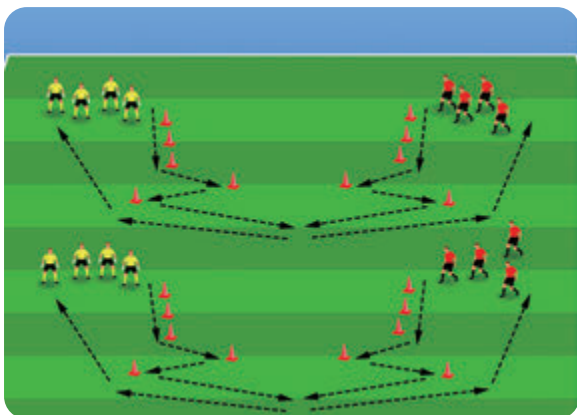


图 3-4-10 三方向冲刺跑

【练习要求】快速完成 3 个方向的移动，步伐转换连贯、摆臂协调、全力冲刺；提高学生的横向移动、前进倒退等多方向变速能力；通过教师的鼓励、学生的击掌互动，培养学生沟通交流、友好合作的意识。

【次数组数】每次练习 2 组，6 次 / 组，组间歇 30 秒。

3. 抢夺恐龙蛋 (★★★)

【练习方法】在 8 米 × 8 米的正方形区域内设置 4 米 × 4 米的小正方形区域，在小正方形区域内放置若干个足球。大、小正方形之间区域为防守区，大正方形边线外为进攻区，其中靠近球门方向的一侧区域为安全区。学生分两组，每组 10 人，一组为防守方分散立于防守区域内，另一组为进攻方立于进攻区域，进攻学生身后放置一只“尾巴”（分队服代替），防守方不得离开防守区域，利用横向移动阻止进攻方进入小正方形区域，进攻方利用假动作、变向、加速、减速等方式摆脱防守方进入小正方形区域内抢夺足球。比赛开始后，防守方若扯掉进攻方的“尾巴”，被扯掉的进攻方要出局，进攻方成功突破防守从安全区运球射门后，返回进攻区域可继续进攻。2 分钟互换攻防，在规定的时间内，进球数量多的组获胜（图 3-4-11）。



图 3-4-11 抢夺恐龙蛋



【练习要求】通过不断采用变向、急停、假动作与冲刺跑等方式突破防守区，注意与防守者保持一定距离，防守时不得使用推、拉等不正当的动作；通过教师的鼓励、提示、引导，培养学生果断勇敢的优良品质和团队配合的精神。

【次数组数】攻防各1组，2分/组，组间歇40秒。

4. “Z”形跑+运球绕杆(★★★★)

【练习方法】在30米×25米区域内，分别用标志筒、小栏架、旗杆设置练习场地，学生从A点出发进行“Z”形跑，在D点碎步跑绕标志筒一周后，跳过E点小栏架，采用前进跑和倒退跑方式，通过F点旗杆组成的平行线，最后曲线运球穿过直线摆放的标志筒返回起点；当第一名学生到达D点时，第二名学生便可出发（图3-4-12）。

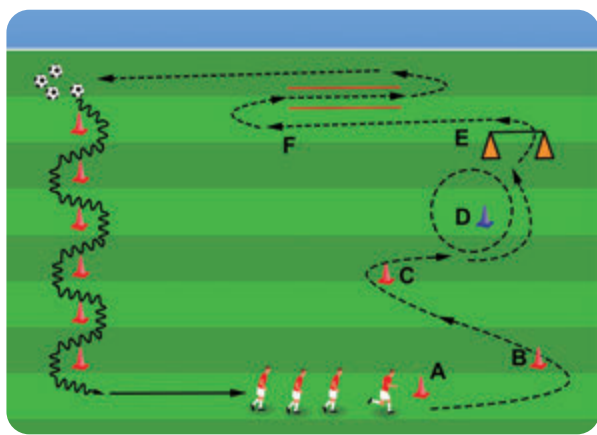


图 3-4-12 “Z”形跑+运球绕杆

【练习要求】移动与跳跃转换连贯，无球与有球衔接流畅；过标志筒时，重心降低、减速变向，身体贴近标志筒；强调以最快的速度完成整套练习，体会真实比赛中的移动方式，培养学生机智果断的优良品质和观察力与决策力。

【次数组数】每人练习3~5次，每次间歇40秒。

5. 综合挑战(★★★★)

【练习方法】学生10人一组，如图，用标志盘设置练习场地。学生用前进跑和倒退跑的方式通过前3个标志盘，采用“Z”形变向跑从A点到达B点后，接同伴传球，运球推进突破C点标志筒后射门，完成后跑至传球点队尾。当第一名学生到达A点，第二名学生即可出发。哪组的最后一名练习者先完成射门，哪组获胜（图3-4-13）。

【练习要求】前进后退路线清，减速加速衔接紧，运用切步“Z”形跑，动作协调速度快；通过复杂的组合情境，重点提高学生急转急停的步伐转换和变向加速的能力。

【次数组数】每人练习3~5次，每次间歇30秒。



图 3-4-13 综合挑战

（四）发展平衡能力和肌肉力量

足球专项平衡能力和肌肉力量练习可以帮助学生在承受高强度对抗时，保持身体的稳定，让技术动作不变形，预防运动损伤，尤其在争顶头球、护球和假动作摆脱等技术中体现明显。平衡能力常常与肌肉力量协同锻炼提升，可以通过单脚支撑、单腿跳跃、抗阻、不稳定平面、对抗等方式进行练习。本部分重点介绍单脚支撑、抗阻等练习方法。

1. 单足站立触标志盘（★★）

【练习方法】学生单腿支撑，非支撑腿上抬，大腿与地面保持平行，在学生身体的前、后、左、右4个方向各摆放1个标志盘，学生用非支撑腿同侧手或非支撑脚，按照顺时针方向，依次触碰标志盘，4个方向都完成为一组，完成一组后两腿交换练习。

【练习要求】核心收紧，支撑腿膝关节稍屈，头正背直保持稳定，非支撑腿抬起，大腿与地面保持平行；触标志盘时身体各部位不能触及地面；注意双侧腿协调练习，增强踝关节的控制力和膝关节的力量。

【次数组数】每次练习3组，5~8次/组，组间歇30秒。

2. 单足站立踢球（★★★）

【练习方法】两人一组，相距5米，单脚支撑，用非支撑脚连续互传地滚球，连续传接10次为一组，过程中保证非支撑脚不落地；熟练后，可尝试跳跃一次单脚落地后踢球，踢球可以由踢地滚球变成踢空中球。

【练习要求】核心收紧、膝关节微屈，摆动腿落地则重新开始；控制好踢球的力度和准确性，不可突然施加过大的力量。培养学生有责任感、敢担当、团结合作、尊重他人的优良品质。

【次数组数】每次练习2组，8~10次/组，组间歇30秒。



3. 抗阻对墙踢球 (★★★)

【练习方法】学生两人一组，辅助者牵拉套在练习者腰间的弹力带，练习者在阻力下进行对墙踢球练习，连续踢球 30 秒后，互换角色。

【练习要求】重点体会外力作用下踢球动作的稳定性；辅助者控制好阻力的大小，不可全力拉拽弹力带，避免练习者受伤；练习者核心收紧，保持好平衡，控制好发力点。

【次数组数】每次练习 2 组，8~10 次 / 组，组间歇 30 秒。

4. 滚翻抢球 (★★★★)

【练习方法】学生两人相距 15 米相对而立，足球放置于中间位置。听到“开始”口令后，学生完成一个侧滚翻（或前滚翻）动作后，加速跑向足球进行抢球，抢到足球者迅速运球返回至起点位置，未抢到球者进行追逐上抢。抢到球者将球顺利运回起点得 2 分，否则得 1 分，5 局比赛累计得分高者获胜（图 3-4-14）。

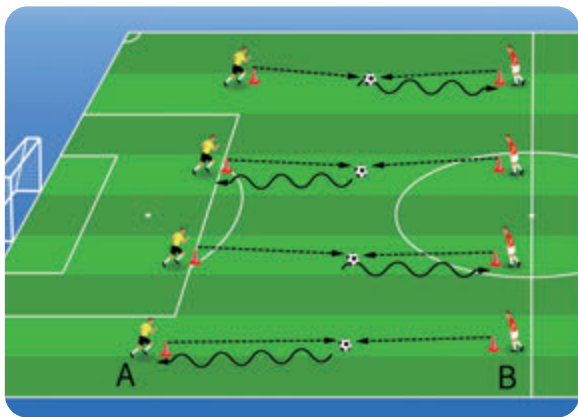


图 3-4-14 滚翻抢球

【练习要求】快速滚翻保平衡，起动加速要连贯；滚翻时注意安全，体会破坏平衡后重新建立平衡的身体感觉。鼓励一定的身体对抗，敢于用合理的方式拼抢，培养学生不放弃、不服输的精神。

【次数组数】每次练习 1~2 组，5 次 / 组。

（五）发展心肺耐力和肌肉耐力

发展心肺耐力和肌肉耐力，重点以提高学生长时间连续运动能力、高强度反复运动能力为主要目标，以模拟真实比赛情境的冲刺、加速、减速、不同方向移动和跳跃、持续的移动等低强度、中强度、高强度三个相互交叉的组合练习为主要内容，学练赛活动包括无球技术、有球无对抗、有球有对抗等。

1. 折返跑传接球 (★★★)

【练习方法】在间隔 5~10 米的 3 个标志筒之间，右侧学生进行纵向折返跑接球传



球练习，左侧学生原地传球。从 A 到 B 慢速跑，从 B 到 C 中等速度跑，跑到 C 点后接对面传球后回传，再冲刺跑由 C 经 B 跑到 A，循环 3~5 次（图 3-4-15）。



图 3-4-15 折返跑传接球

【练习要求】各分段区间内按要求进行不同速度的跑动，速度要有明显变化，合理分配体能，呼吸自然，充分体会真实比赛情境中的跑动方式。培养学生互相交流、互帮互助的合作意识及自我挑战、克服困难的精神。

【次数组数】每次练习 3 组，组间歇 20 秒。

2. 四站式循环练习（★★★）

【练习方法】在 40 米 × 40 米区域内，分设 4 个区域的练习内容，区域 A：学生从 1 号标志筒向 2 号标志筒冲刺（10 米），然后再迅速冲到 3 号标志筒（5 米），再冲刺到 4 号标志筒（3 米），然后再反向冲到 2 号标志筒（3 米），最后向 5 号标志筒冲刺（5 米），最后慢跑回 1 号标志筒；区域 B：学生将球依次传到 4 个标志筒，传出一个球后，快速跑去捡球。理想的状态是学生和球同时到达标志筒。4 个标志筒距离传球点分别是 15 米、5 米、20 米、10 米；区域 C：控球学生用一只脚（脚内侧、脚外侧）运球过标志筒到终点，然后用另一只脚运球回到起点，越快越好。标志筒间距 1 米，共 10 米长；区域 D：快速追球。学生一脚将球踢向另一侧标志筒（20 米）后，迅速追球，在追到球后快速转身，然后将球快速运回到起点。学生按顺时针方向移动，完成 4 个区域所有的训练，每个场地练习 2 分钟（图 3-4-16）。

【练习要求】各组掌握好每个区域的练习节奏，保证每名学生严格按照规则的要求执行，不掉队；通过循环练习、小组相互鼓励，培养学生良好的意志品质和挑战自我的精神。

【次数组数】每次练习 2 组，组间歇 30 秒。

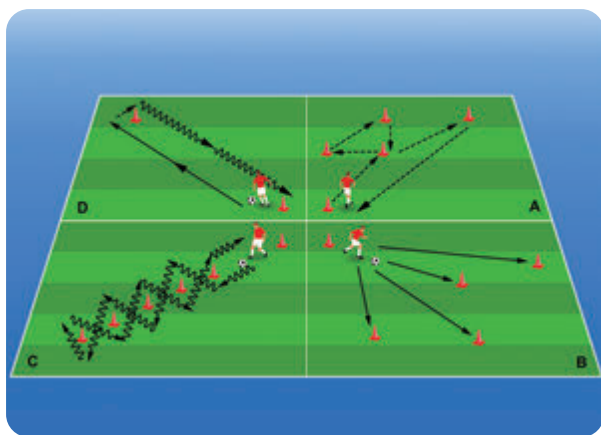


图 3-4-16 四站式循环练习

3. 立卧撑踢球 (★★★)

【练习方法】完成 3 次立卧撑后，踢同伴抛来或传来的足球，持续进行 5 组练习，其中立卧撑可以由其他动作代替，如俯卧撑、登山跑、团身跳等。

【练习要求】立卧撑各环节动作准确、到位，有一定的节奏感和连贯性；辅助者控制踢球的力度和时机，做好辅助工作，培养学生在高强度练习中保持踢球动作的稳定性及准确性，养成相互信任、互相帮助的良好品质。

【次数组数】每次练习 2 组，组间歇 30 秒。

4. 多方向数字跑 (★★★)

【练习方法】场地内摆放 7 个标志筒，分别标注数字 1~7。教师为各组规定相应的移动路线，学生按照数字的路线进行多方向移动练习，模拟真实比赛的跑动路线，体会多种步伐在比赛情境中的运用。熟练后可以改变跑动的路线或调整标志筒的摆放位置，也可运球或传接球完成练习（图 3-4-17）。



图 3-4-17 多方向数字跑



【练习要求】练习过程中必须包含“向前跑、后退跑、侧向滑步、侧向跨步、侧向交叉步”5种步伐，快慢结合（急停急起），转身折返、变向时路线清晰，重点体会真实比赛情境的跑动路线。

【次数组数】每次练习2~3组，组间歇30秒。

5. 四对二移动传控比赛（★★★★）

【练习方法】6人一组，每组一球，4米×4米的正方形场地外围有4名学生控球进行传递，中间两名防守学生手拉手进行拦截，拦截过程中手不能松开，控球学生成功完成1次传球后，与相邻的学生进行移动换边，控球方连续成功传球10次计1分，防守方抢断1次计1分，每次练习2分钟，积分高的组获胜（图3-4-18）。



图 3-4-18 四对二移动传控比赛

【练习要求】控球的4名学生每传球一次后，相邻两个学生必须快速移动换边，换边时注意观察同伴、球、防守人的位置，做好判断；防守学生抢球时手不得分离，在抢球与奔跑过程中要相互配合；通过规则的约束、教师的提示、学生间的互评，培养学生的观察力、决策力和交流沟通能力。

【次数组数】每次练习2组，2分/组，组间歇30秒。

二、教学建议

（一）教学安排建议

足球专项体能练习适合各水平学练，主要融合在课堂的不同环节中进行，可不安排专门的专项体能课，建议每堂课都安排发展反应速度、动作速度和协调性、灵敏性和位移速度的练习，一般安排在课的准备部分，如开始部分、一般性与专门性准备活动部分，以及主教材技战术学练部分。

发展心肺耐力和肌肉耐力练习，一般安排在课的后半部分的体能练习环节，或结合足球技战术学练和比赛部分。水平二阶段以学练简单的体能方法和体能游戏为主，如



用单足站立角力、单足站立踢球等原地单足站立类游戏来发展平衡能力和肌肉力量。还可用信号折返跑、形影不离、运球抓尾巴等速度灵敏游戏，来提高加速、减速、变向、躲避等动作技能；水平三阶段可适当增加体能练习或游戏的复杂程度，创设接近比赛的情境，如做与视觉信号相反动作等相对复杂信号的反应速度类练习，鼓励学生对场上的变化做出最快反应与判断决策，还可进行折返跑运球、多站点循环练习、多方向数字跑等心肺耐力类练习，模拟真实比赛中需要的移动方式和路线；水平四阶段在接近真实比赛的应用情境中，增加抗阻，增加有球技术难度，提高组合情境的复杂程度，可以进行四对二传控比赛、抗阻踢球、不稳定平面传接球、绳梯背向组合练习等。

此外，教师在实际教学时，可以根据学生、场地、教材内容等实际情况，对专项体能练习内容进行拆分、重组、改造和开发，如将“Z”形跑+运球绕杆分解成多个独立的练习，学生熟练后再进行组合；如将“Z”形跑变换为“V”形跑、“L”形跑、“T”形跑、方形跑、星形跑等跑动路线；根据学习进度和学生的年龄特点，掌握好游戏或比赛的位移距离，避免学生在疲劳的情况下练习，并且尽量保证足够的间歇时间。

（二）课外作业建议

教师应将专项体能练习作为大单元作业的重要内容之一。在专项体能作业内容的选择上，一方面，可选择有针对性、简单易操作的练习，作为大单元教学的常规性作业和随堂作业；另一方面，教师可以将课堂中由于场地制约不易操作的，但练习效果较好的专项体能练习内容作为课后作业，如站在波速球上踢网兜球、“T”形跑、星形跑等。

作业可以采用个人、亲子或小组等形式。根据学生的年龄特点，水平二阶段的学生可以由家长作为辅助者，如看信号做不同方向移动练习等；水平三阶段的学生可以尝试与家长或同伴竞赛的形式，如接收信号快速做出判断等练习；水平四阶段的学生可以自主设计有关足球专项体能的练习计划，并能够创新练习方式，通过与家长、同伴一起，或进行自主练习，逐步形成锻炼意识和习惯。

课外可以用在地上画线的方式或用水瓶、书本、跳绳等替代标志盘，以解决课后作业完成时场地器材不足的问题。教师可以通过学生自我评价、课堂展示、竞赛评比、视频记录等方式，了解学生的作业完成情况，应注重过程性评价，将体能作业的完成情况作为大单元教学中评价指标之一。

此外，值得注意的是，不同学生的体能状况不尽相同，要提高体育作业的针对性，可科学布置分层作业，甚至实施“一人一策”，在条件允许的情况下为学生制订运动处方或作业。

（三）素养培育建议

足球专项体能练习具有较强的育人功能，教师要善于挖掘其独特的育人价值，采用不同类别、不同方式的体能学、练、赛活动，实现核心素养的全面发展。



如在反应速度类学练过程中,教师采用多变的信号刺激及组合练习,可培养学生在相对复杂的情境中处理信息、快速判断、决策行动的能力;平衡与肌肉力量练习、高频率的脚下练习、心肺耐力与肌肉耐力练习,都具有挑战性,体能消耗较大,学生易于疲劳,对学生的意志品质、自我控制、自我约束能力都是明显的考验,教师应多鼓励学生,引导学生养成坚持不懈、挑战自我、永不放弃、顽强拼搏的体育精神;在结合有球技术练习时,需要同伴间相互合作与交流,教师要鼓励学生积极呼应,提高与同伴间互相信任、沟通交流的能力;组织多种形式的游戏比赛,如抢夺“恐龙蛋”、绳梯正向脚步猜拳游戏、计时挑战比赛等,培养学生遵守规则、敢于竞争、团队合作、尊重他人,以及正确面对比赛胜负的优良品质;引导学生自主设置障碍的摆放及跑动的顺序,选择运用合理的技术完成挑战任务,培养学生分析问题、解决问题、自主创新的能力。

第五节 ■ 足球运动展示或比赛

在教授足球运动基本技术和简单组合技术后,教师就可以设计和实施足球比赛课、游戏节、小赛季和大赛季的活动,让学生赛中学、赛中练、赛中用。比赛课是一节课均为比赛活动,适合单项技术或组合技术学习后进行。每个学习水平的大单元教学中都可以安排比赛课;游戏节适用在学习多项技术后,连续进行3~6课时相关的游戏活动,适用于水平二阶段;小赛季和大赛季是学生通过足球学、练、赛活动,对技战术有一定掌握后,以赛季的形式促进和检验学生对已学习内容的综合运用情况,建议安排在水平三、四阶段进行,一般为3~6课时。

一、足球比赛课的设计与实施

(一) 教学目标

1. 能说出脚背正面运球、脚内侧传球、运球射门等动作术语;正确、合理运用相应的动作技术参加各项比赛,表现出一定的战术思维和应变能力,提高灵敏性、协调性、速度等身体素质。
2. 积极参加各项比赛,愿意与同伴合作完成各种挑战,能快速适应比赛场上的形势变化,调控好自己的情绪。
3. 遵守各项比赛规则,愿意听取同伴的意见,能客观、冷静地分析场上情况,有责任担当和拼搏精神。



(二) 比赛内容

1. 运球过障碍接力赛

规则：3 人一组，在 20 米的距离内，用 6 个标志筒将场地布置成直线障碍。第一名学生运球绕过障碍后，直线运球返回，将球传给第二名学生，以此类推，用时少的组获胜（图 3-5-1）。

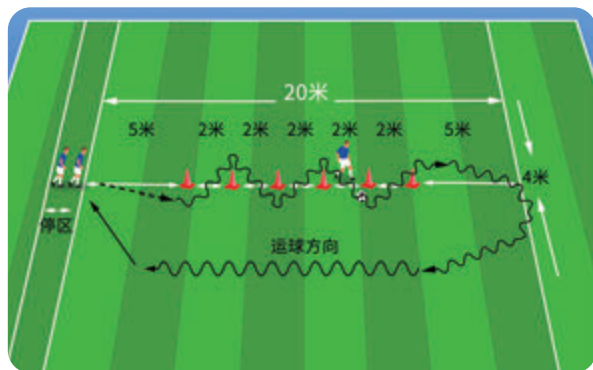


图 3-5-1 运球过障碍接力赛

2. 三角传接球计数挑战赛

规则：3 人一组，分别站在边长为 5 米的等边三角形的 3 个角，听到“开始”信号后按逆时针方向连续用脚内侧传接球，计时 2 分钟。小组的传球总次数为全组的得分，得分多的组获胜（图 3-5-2）。

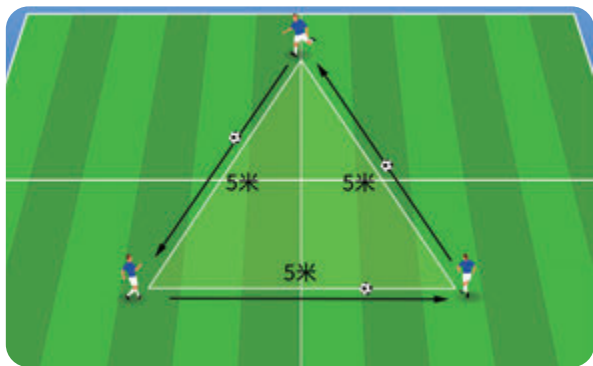


图 3-5-2 三角传接球计数挑战赛

3. 运球过障碍 + 射小球门比赛

规则：3 人一组，站在起点线后，每人 3 次机会，运球过 5 个标志杆后在射门线前射门，射门成功得 1 分，得分多的组获胜（图 3-5-3）。

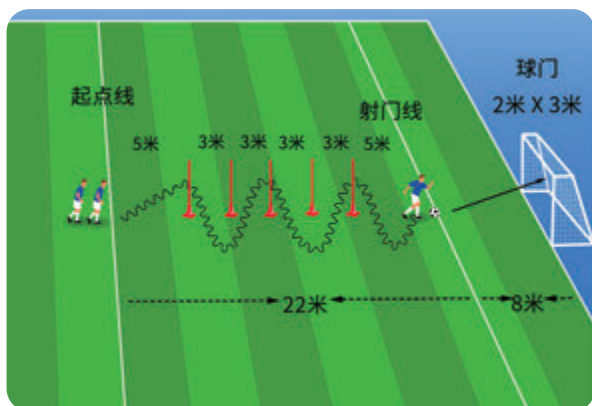


图 3-5-3 运球过障碍 + 射小球门比赛

4. 三对三小场地运球过目标线比赛

规则：三对三在 20 米 × 20 米的场地内，3 名学生通过传球、合作运球过目标线得 1 分，3 名学生进行防守。比赛时间为 5 分钟，累计得分多的组获胜（图 3-5-4）。

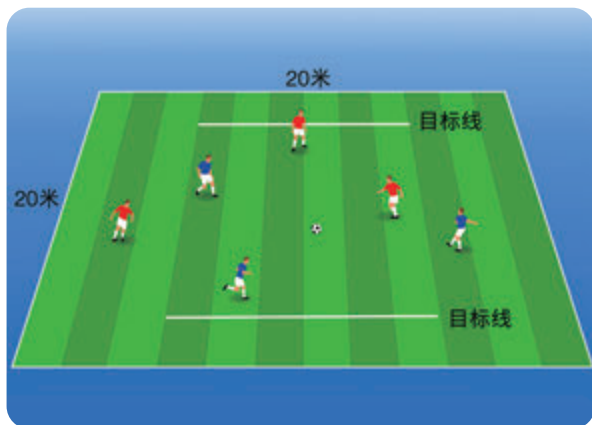


图 3-5-4 三对三小场地运球过目标线比赛

（三）组织与实施

1. 将学生分成 4 组，每组选派 1 名组长，每个大组再针对各项比赛内容分成每组 3 人的多个小组，采取分组轮换的方式进行比赛。
2. 听音乐指挥统一进行项目轮换，每轮比赛 5 分钟，计算各大组总成绩。
3. 比赛不单独设置裁判，各小组在组长带领下按照规则进行比赛和计分，需做到诚实守信，不虚报分数。

（四）教学建议

1. 合理规划各项比赛场地，保证各项活动安全、有序、流畅进行。
2. 教师根据学生的技能、体能、性别等多方面因素进行科学分组和比赛，避免各组之间实力差距过大。



3. 根据学生的技能掌握情况调整比赛难度,适当增加多项技术综合运用的比赛内容。

4. 教师引导学生在比赛中勇于拼搏、相互协作,根据场上形势分析、选择、运用不同的技战术方法完成比赛。

5. 比赛课是在学练足球运球、踢球等基本技术的基础上,进行的以提升实践运用能力为目标的教学。因此,本节课也是对前阶段学习内容的检验,其他比赛课均以此思路进行设计与实施。

二、足球游戏节的设计与实施

(一) 活动主题

小足球大梦想,一起过“足”瘾。

(二) 活动目标

1. 能根据学练的技战术完成足球游戏节比赛活动,提高学生的综合实践运用能力;能根据游戏节规则进行基本技术动作和组合技术动作的展示;在小组比赛或展示过程中,给予队友鼓励和肯定,认真欣赏小组学习成果。

2. 积极参加足球游戏节,结合自身能力体验足球运动的乐趣,能够与同伴一起参与学练,能及时与同伴交流,学会调控情绪,适应环境的变化。

3. 按照比赛规则参与游戏和比赛,在保证安全的情况下,不断挑战自我,敢于竞争,勇于克服困难;比赛中诚实守信,公平公正。

(三) 活动内容

1. 足球游戏拼盘(表 3-5-1)

表 3-5-1 足球游戏拼盘

项目	比赛规则	成绩计算
极速挑战赛	学生分成两队,每队 6 人,排成一路纵队站在起点线后。游戏开始后,每队的第一名学生出发,运用规定的步伐通过绳梯,跑向前方 2 米×2 米的区域,原地踩球 10 次后(在区域外踩球不算),第二名学生才可出发,完成踩球的学生跑回起点。所有学生都完成后,比赛结束	用时最短的队伍获胜
抓尾巴	在 15 米×15 米的区域内,将学生分成红、蓝两队,每队 12 人,用红、蓝分队服区分,分别将分队服别在腰间。游戏开始后,学生在区域内运球去抢对方的分队服,同时保护好好自己的分队服,分队服被抢走的学生马上走到场外	规定时间内,留在场内学生人数多的队伍获胜



续表

项目	比赛规则	成绩计算
双人 “保卫萝卜”大战	学生分成红、蓝两队，每队 12 人，用红、蓝分队服区分，本队学生两人一组，手拉手在规定的区域内用脚运一个球。开始后两人保护好各自的足球，同时去破坏他队的足球，两人手不能松开，球被踢出界的学生出局	规定时间内，留在场内组数多的队伍获胜
“逆风” 翻盘	学生分成红、蓝两队，每队 10 人，每人 1 球。在 20 米 × 20 米的场地内分散摆放 10 个蓝色标志盘、10 个红色标志盘。游戏开始后，所有人在场地内运球，将对方的标志盘翻转，同时可将本队被翻转的标志盘翻正。比赛计时 1 分钟	规定时间内，翻转对方标志盘多的队伍获胜
齐心协力 运球赛	学生分成两队，每队 10 人，一起手拉手围成一个圆圈，一个球放在圆圈内。所有人在手不松开的前提下从起点出发，运球绕过前方 20 米的标志筒，折返返回起点。如果有手松开的现象，裁判员给予提示，提示两次以上，取消成绩。球不准出圆圈，如果出圆圈，在失误的位置重新开始	用时最短的队伍获胜
小小运输队	学生分成两队，每队 8 人，8 名学生排成纵队，人与人间隔 2 米。游戏开始，最后一名学生运球绕过前面所有学生，将球回传给倒数第二名学生，自己站到排头。接球的学生继续运球，直到所有学生完成	用时最短的队伍获胜
“弹药” 搬家	学生分成 4 队，每队 6 人。在 20 米 × 20 米的区域内，4 支队伍分别站在区域 4 个角的“仓库”，将足球（“弹药”）摆放在 3 米 × 3 米的“仓库”中。游戏开始后，跑向其他“仓库”，用运球的方式将“弹药”运回来，每次只能运 1 个“弹药”。比赛计时 2 分钟	在规定时间内，运回“弹药”多的队伍获胜
我是 “狙击手”	学生分成两队，每队 5 人。距起点线 15 米处，横排摆放 10 个标志筒，筒间距 1 米。每人踢球 2 次“射击”标志筒，每队 5 人踢完后计算击倒的标志筒数量	击倒标志筒数量多的队伍获胜
守护家园	学生分成红、蓝两队，每队 6 人。在 3 米 × 3 米的区域内摆放 10 个标志筒，红队学生在该方形边线上来回移动防守。蓝队学生在距区域 5 米外处，用 2 个足球互相传球，寻找机会把球踢入区域内将标志筒击倒。计时 2 分钟，两队互换角色	在规定时间内，击倒标志筒多的队伍获胜
默契大考验	学生分成两队，每队 10 人。学生两人一组，在距球门 20 米的起点出发，计时，一人蒙眼运球，一人在后面指挥。当运球至离球门 5 米的射门区域后，后面的学生引导蒙眼的学生完成射门。球过球门线停止计时，如球没进，在成绩上加 1 秒。两人互换角色，继续比赛。所有人都完成后，比赛结束	队伍中所有学生成绩相加，用时最短的队伍获胜



续表

项目	比赛规则	成绩计算
三足鼎立	学生分成两队，每队 10 人。排成两路纵队，排头学生两人一组并排站在距球门 20 米的起始线上，一人左小腿与另一人右小腿用绳子绑上。计时开始后，两人三足运球至离球门 5 米的射门区域，用被绑住的脚完成射门，然后返回与下一组学生击掌，下一组学生继续两人三足运球射门，直到所有学生完成比赛，停止计时。如球没进，在成绩上加 1 秒	用时最短的队伍获胜
竞速射击	学生分成两队，每队 10 人。在 20 米 × 15 米的场地内设置两组绳梯。计时开始，每组排头学生按照规定的步伐完成绳梯练习后，跑向前方运球到距球门 5 米的射门区域完成射门，第二名学生重复以上动作，直至所有学生完成，游戏结束，停止计时。如球没进，在成绩上加 1 秒	用时最短的队伍获胜

2. 花式足球秀

现场展示多部位颠球、花式过人、踢接高空球等动作。

3. 自制环保足球

利用生活中的闲余物品自制足球，结合自身设计配上合适的颜色，现场展示成果。

4. 我和足球的故事

学生讲述自己与足球的故事，现场分享足球趣事。

5. 足球竞赛规则知识竞答

开展规则知识竞答活动，促进学生对足球竞赛规则的了解。

(四) 活动组织与实施

第一阶段：宣传发动

1. 制订比赛方案

确定比赛时间、内容。

2. 发放方案

发布比赛方案和安排；安排小摄影师，记录精彩瞬间。

3. 器材准备、裁判培训

准备游戏节所需要的器材，培训学生裁判知识和技能，裁判员由参赛队员兼任，在比赛期间担任不同角色，以利公平公正。

第二阶段：组织实施

1. 开幕式

(1) 致开幕词；

(2) 各队伍入场。

2. 比赛开始

第一活动日：足球游戏节场地布置见图 3-5-5

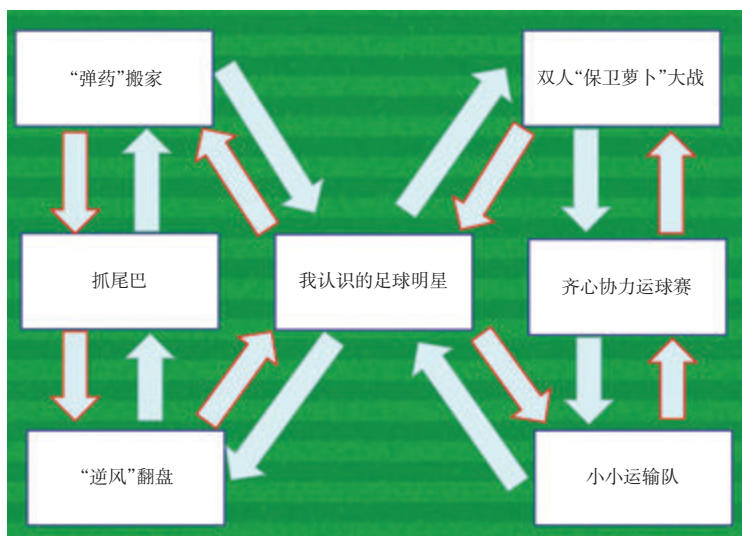


图 3-5-5 第一活动日足球游戏节场地布置

第二活动日：足球游戏节场地布置见图 3-5-6

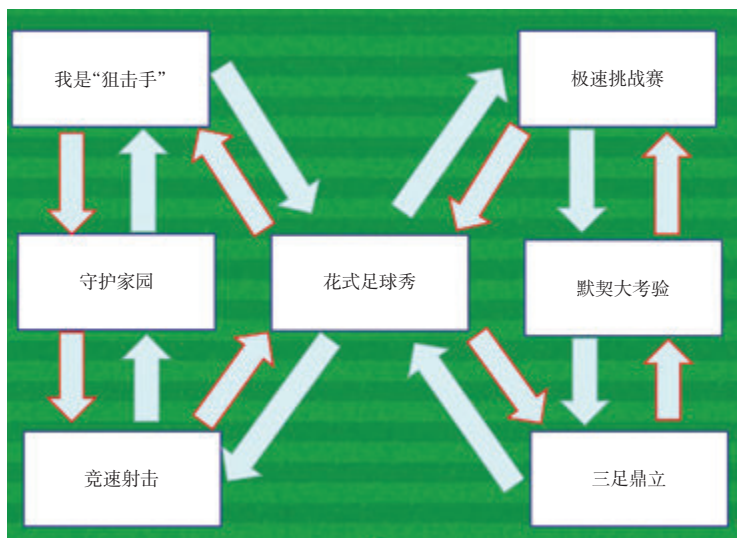


图 3-5-6 第二活动日足球游戏节场地布置

第三活动日：

- (1) 展示自制环保足球；
- (2) 讲述自己和足球的故事；
- (3) 足球竞赛规则知识竞答。



第三阶段：总结表彰

1. 依据比赛结果，评选出游戏达人团队、最佳精神团队。依据活动内容，分别评出球星卡收集者、绿茵场的杂技师、环保小卫士、最佳故事奖、最强辩手奖。
2. 足球游戏节活动总结；筛选精彩照片，制作班级足球游戏节纪念册。

（五）教学建议

1. 创意作品的设计可以结合地域特点，彰显当地的文化，如将当地标志性的建筑融入作品中，发挥学生的想象力，增加学生城市归属感和自豪感。
2. 因地制宜，问题导向，围绕“校园足球游戏节活动”，引导学生直接参与策划，亲身体验，注重动手实践，手脑并用，知行合一，学创融通，运用所学知识分析和解决实际问题。
3. 在活动过程中明确比赛规则，让每名参赛学生互相监督，指出违反规则的行为，按照比赛规则进行判罚。
4. 可增设“亲子赛”环节，通过“小手拉大手”带动父母参与游戏节，以亲子关系培育足球氛围。

三、足球小赛季的设计与实施

（一）活动主题

点燃足球激情，享受合作与竞争的快乐。

（二）活动目标

1. 通过体验丰富多彩的足球活动，有效提升学生对足球技战术的实践运用能力，发展力量、速度和灵敏性等身体素质；在个人与合作游戏中，能够主动为自己和他人加油鼓劲，欣赏小组的共同成果。
2. 在足球小赛季的各项活动中激发学生参与足球运动的兴趣，不断提升发现问题、分析问题、解决问题的能力，养成良好的体育锻炼意识和习惯。
3. 在各种比赛和展示中表现出公正、平等、团结、进取的体育精神和积极向上、健康文明的社会价值观；做到有责任、有担当，胜不骄、败不馁。

（三）活动内容

1. 技能竞赛类活动

个人比赛（表 3-5-2）、合作挑战赛（表 3-5-3）、团队对抗赛（表 3-5-4）详见下一页表。



表 3-5-2 个人比赛

项目	比赛规则	成绩计算	参与要求
颠球比多	必须连续不间断颠球，每人 2 次机会	按连续颠球最多个数计算成绩	各小组每个项目至少报 2 人，每人限报 2 项
运球过杆射门	如有失误，必须返回失误处继续开始。球进门结束时计，球未进球门加 2 秒	按完成时间计算成绩	
九宫格足球墙踢准	每人 5 次踢球机会	按击中足球墙上的数字总和计算成绩	
连续对墙传球比多	计时 1 分钟	按完成的连续传球次数计算成绩	
长传打点	每人 5 次踢球机会	按照成功打点得分计算成绩	

表 3-5-3 合作挑战赛

项目	比赛规则	成绩计算	参与要求
两人对颠球比多	两人一组进行配合颠球，每组 2 次机会	按两人连续颠球次数计算成绩	各组每项至少报 1 队，每人限报 2 项
迎面传球接力	4 人一组，两两面对面进行传球接力，计时 2 分钟	按规定时间内成功传球次数计算成绩	
行进间连续传球过障碍	移动中连续传球过障碍，如有失误，必须返回失误处继续开始	按完成时间计算成绩	
抢夺运球赛	学生分成 4 组，每组 5 人，规定时间内将他组足球运至本组位置，不得阻止别人运球，计时 3 分钟	按比赛结束后各组的足球数量计算成绩	

表 3-5-4 团队对抗赛

项目	比赛规则	成绩计算	参与要求
三对三小场地比赛（女生）	共设 3 节比赛，每节 5 分钟；每人至少保证完整参与一节比赛；3 节比赛平局将进行点球大战	按 3 节比赛成绩计算得分。每一场比赛胜方得 3 分，负方不得分；点球大战，胜方得 2 分，负方得 1 分	各小组按照不同性别参加其中一项比赛
五对五小场地比赛（男生）			



2. 文化艺术类评比

文化艺术类评比包括征文、摄影、知识竞答、队旗（队徽、宣传海报）设计、啦啦操展示等活动（表 3-5-5）。

表 3-5-5 文化艺术类评比

项目	评比办法	参与要求
妙笔小作家	一等奖、二等奖、三等奖各两名	人人参与
经典摄影师	金镜头奖、银镜头奖、铜镜头奖各一名	各组选取 1 人或 2 人参与
足球“智多星”	足球发展史、足球技战术、足球规则与裁判法“智多星”各一名	分别选取 1 人参与
我的队旗我做主	最佳创意奖、最佳人气奖各一名	小组共同设计
活力啦啦操	最具表现力奖、最佳编排奖、最佳形象奖各一名	各组 5~6 人参与

（四）活动组织与实施

第一阶段：宣传发动

1. 制订、下发“小赛季”活动方案
2. 筹划文艺展示方案

利用课余时间设计本组的队旗、队徽、宣传海报；自己动手制作个性化球衣和开幕式着装等。

第二阶段：组织实施

第一比赛日：

1. 活动开幕式：学生以小组为单位，身穿足球服饰进行展示。
2. 各小组进行队旗、队徽、宣传海报展示，教师与学生评委进行创意打“星”，评选出最佳设计奖。
3. 到个人比赛场地（图 3-5-7）参加比赛；分小组持评价手册参加“最佳个人表现奖”比赛和足球知识竞答，根据成绩获得不同的“星”级，评选最佳个人争霸奖和足球发展史“智多星”。

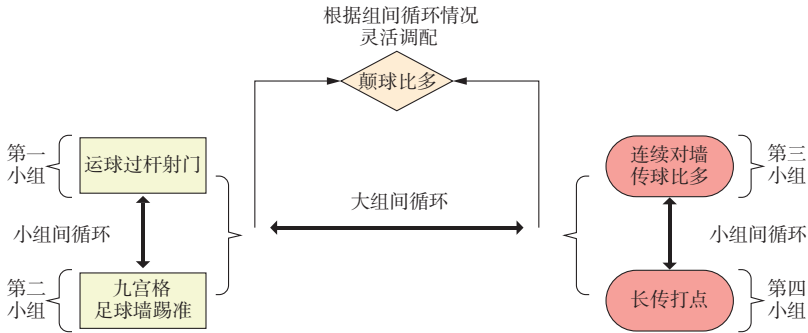


图 3-5-7 个人比赛场地布置

第二比赛日：

分小组持评价手册进行“合作挑战赛”比赛（图 3-5-8）和“足球技战术方法”知识竞答，评委根据参与的合作挑战成绩，赋予个人不同的“星”级，评选最佳合作挑战奖和足球技战术“智多星”。

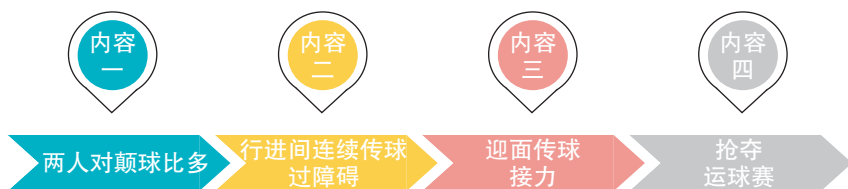


图 3-5-8 “合作挑战赛”内容

第三比赛日：

1. 比赛仪式：邀请校领导或特殊嘉宾参加比赛开球；对阵双方握手致意、交换队旗（自制）、向观众鞠躬致谢；队友围圈共喊励志口号，加油鼓劲。
2. 分小组持评价手册进行“团队对抗赛”（小组循环赛）和“足球规则与裁判法”知识竞答，根据参与的团队对抗成绩，赋予个人不同的“星级”，评选最佳拼搏进取奖和足球规则与裁判法“智多星”。
3. 各节比赛间隙，双方啦啦队轮流进入场地进行啦啦操表演，教师与学生评委进行打分。
4. 联合语文、美术等学科教师，针对学生征文、绘画、摄影等参赛作品进行评比赋“星”。

第三阶段：总结表彰

1. 依据学生在技能竞赛类活动和文化艺术类评比中获得的“星”的数量，分别进行个人和小组的奖项评选（图 3-5-9）。

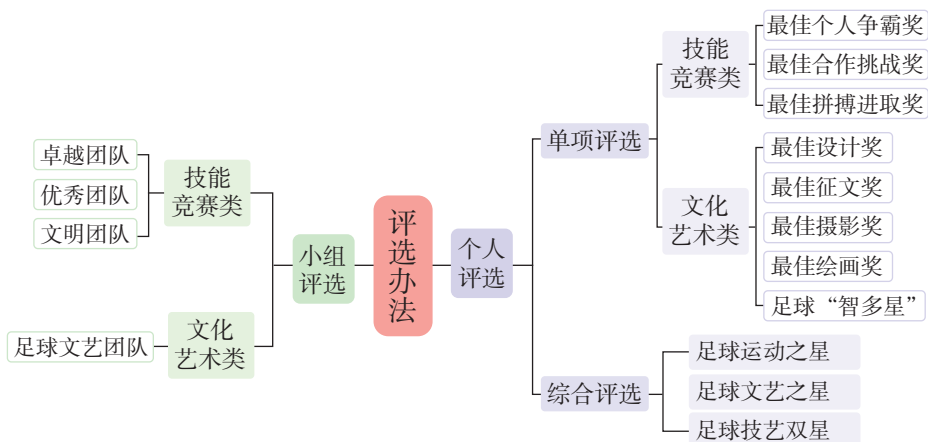


图 3-5-9 足球小赛季奖项设置



2. 举行足球小赛季活动颁奖典礼。邀请校领导、家长或特别嘉宾针对竞技类个人单项、个人综合以及团队等奖项进行颁奖。

（五）教学建议

1. 在宣传及实施阶段，可以结合美术、音乐、语文等学科设计跨学科主题学习活动，如引导学生运用美术、科学学科知识设计队徽、队标和手抄报等，以提高多学科知识的综合运用能力。

2. 可以根据本年级学情制订适宜的比赛内容，适当选择不同的技术进行组合，设计丰富多样的比赛形式；对抗比赛可以根据学校实际情况改变场地、球门大小以及规则的难易程度，帮助学生更加流畅地体验“赛”的过程。

3. 根据实际需要，进行最佳射手（守门员、教练）、文明队员、公平竞赛等奖项评选，激励学生参与活动。

4. 可以适当地开发家长资源，邀请有足球知识和技能基础的家长参与比赛的设计、球队的指导和成绩的评判等工作当中；可以根据小组人数规划各项比赛内容的轮转形式，保证活动流畅连贯。

5. 可以适当选取一定比例的学生轮流担任比赛裁判员和记录员等，加深其对规则与裁判法的掌握与运用；可以根据需要设立解说员、评论员和小记者岗位，对比赛和活动进行解说和评析，帮助学生更好地观看和欣赏各项比赛。

四、足球大赛季的设计与实施

（一）活动主题

谁与争锋。

（二）活动目标

1. 通过班级足球联赛，培养学生技战术的实践运用能力，掌握足球规则与文化，提升团队配合能力。

2. 通过班级足球联赛，帮助学生调整情绪、舒解压力，学会应对挫折与挑战，使学生形成良好的体育锻炼意识和健康的生活方式。

3. 通过班级足球联赛，引导学生正确看待比赛过程与比赛结果，具有正确的比赛胜负观念，不轻言放弃，相信团队并尊重裁判和对手，养成良好的体育品格。

（三）活动内容

1. 个人技能类比赛和班级联赛（表 3-5-6、表 3-5-7）

表 3-5-6 个人技能类比赛

项目	比赛规则
颠球精英赛	在 5 分钟以内，左右脚连续颠球最多的人获胜

续表

项目	比赛规则
12 部位颠球挑战赛	每组推荐 1 至 2 名参赛队员，3 分钟时间内完成最多次数的 12 部位颠球挑战
运球射门挑战赛	从球门线中点处，向场内画一球门线的垂线，从球门线起，分别在该垂线的 12、15、18、21、24 米处各插一立杆，在 28 米处画一起点线（线长 4 米）。运球开始进行计时，绕过所有立杆射门，进球计时结束
长传吊准大师赛	以 O 点为圆心，以 4 米和 6 米为半径，分别画大、小两个同心圆，圆心处插一根 1.5 米高并系有彩色小旗的标志杆，作为传准的目标；从圆心向圆外画一直线，该直线上距圆心 15 米处（女子距离为 13 米处）为传球点，进行传球吊准比赛。每人 5 球，吊进小圈得 3 分，吊进大圈得 1 分，没进圈不得分
九宫格挑战赛	每名学生有 5 次射门机会，足球门内的九宫格由下至上，第一排分数设置 7、5、7；第二排分数设置 5、3、5；第三排分数设置 1；学生距离球门 10 米
停球大师赛	两人一组，一人抛球，另一人停球，抛球者向上方抛球，使球高于地面 5 米，停球者站在 2 米直径的圆圈内，利用身体部位将球停在圆圈内
传球计时赛	两人一组，相距 4 米，计时 1 分钟，两人利用脚内侧相互传球，计算传球的次数

表 3-5-7 班级联赛

项目	比赛规则	成绩计算	参与要求
七对七班级足球联赛	学生分成人数相等的 4 队，分别为 A、B、C、D 队。比赛共分 2 节，每节 10 分钟，每节休息 3 分钟。每次进球后，场上的前锋、中场、后卫都需要轮换位置，体验不同角色。规定时间内如果打平，进行点球大战。4 支队伍进行循环比赛。每个比赛日安排 2 场比赛，同时开始	胜方得 3 分，负方不得分。比赛积分最高的队伍获胜	参加比赛的队员佩戴好护腿板，做好安全保护措施

- 2. 队旗、宣传海报设计展示
- 3. 高水平足球比赛赏析征文展示
- 4. 团队才艺展示

（四）活动组织与实施

在水平四足球大单元设计中分别在 16、17、18 和 34、35、36 课次中进行个人技能类比赛和班级联赛。共分 4 支队伍，分别为 A、B、C、D 队，赛前各支队伍设计好本队队名，每队一场比赛要安排 3 名裁判员、3 名观察员、1 名记者和 1 名记录员，其中裁判员、观察员每节更换，更换下来的裁判员和观察员要到场上参加比赛。



第一阶段：准备阶段

1. 成立学生赛事筹备委员会

成立裁判组、宣传组、场地器材保障组、安全纪律检查组。

2. 选择个人技能类比赛

3. 下发班级足球联赛对阵表

将 1 块完整的足球场分成 2 块，并标注 1 号场地和 2 号场地，两块场地同时开始比赛。具体对阵如下表（表 3-5-8）。

表 3-5-8 班级足球联赛对阵表

场次	比赛队伍	场地
第一轮	A 对阵 B C 对阵 D	1 号 2 号
第二轮	A 对阵 D B 对阵 C	1 号 2 号
第三轮	A 对阵 C B 对阵 D	1 号 2 号

4. 培训足球裁判员

裁判员培训：每支队伍派出 5 名学生参加裁判员培训（表 3-5-9）。

表 3-5-9 足球裁判员培训

培训人员	培训内容	人员要求
足球裁判员与助理裁判员	让学生了解足球比赛基本规则和足球裁判员、助理裁判员的常用手势，识别足球比赛时犯规与危险动作，以及如何判罚直接任意球、间接任意球、角球与界外球，让学生理论与实践相结合	热爱足球项目，具有一定的足球基础，课余时间经常观看足球比赛

5. 布置队旗、宣传海报、才艺展示、征文等活动任务

学生以队伍为单位，进行分工创作，按时参与作品展示。

第二阶段：实施阶段

1. 开幕式：“‘谁与争锋’班级足球主题联赛”。

2. 项目竞赛组按照联赛规程组织完成比赛。

3. 裁判组、宣传组、场地器材保障组、安全纪律检查组按照分工做好相应工作。

第三阶段：评选阶段

评选分两部分：一是评选七对七班级联赛中表现突出的团队和个人，二是评选活动中文化艺术展示方面突出的团队和个人。



1. 七对七班级足球联赛

为了激励学生在班级足球联赛中有更好的表现，并能展现出个人技术能力、班级战术执行能力、场上发挥与关键球的把握能力等，在班级足球联赛中设团队名次、最佳射手、最佳守门员、最佳裁判员等奖项（表 3-5-10）。

表 3-5-10 班级足球联赛单项奖暨最佳阵容评选

奖项	评选标准及办法	评选数量
团队名次	根据积分，排出团队名次	3 支
最佳射手	3 轮比赛中进球数最多的一人为最佳射手。如进球数相同，助攻数多的人获得	1 人
最佳守门员	3 轮比赛中失球最少、表现最好的守门员获得	1 人
最佳裁判员	由班级内部推荐产生，根据裁判工作情况、专业、态度等方面筛选	1 人
最佳进球	由教师和学生共同评出最精彩的一个进球	1 人
最佳球员	每场比赛由体育教师和班主任共同评选最佳球员	6 人
最佳阵容	根据 3 轮比赛表现，由班级内部推荐产生最佳阵容	7 人

2. 文化艺术展示

- (1) 分别评出队旗、宣传海报设计最佳创意奖。
- (2) 比赛赏析点评：最佳征文 4 篇、优秀征文 8 篇。
- (3) 团队才艺展示：最佳才艺 1 队、最佳创意 1 队。

(五) 教学建议

- 1. 引导学生共同设计和组织大赛季，进行参赛者、裁判员、球迷、组织者、宣传员、记录员、数据分析员、解说员、小记者等角色分工，编制大赛季规程，自主组建球队等，逐步实现足球运动项目的完整学习、角色学习、深度学习。
- 2. 在班级足球联赛活动中，可以调整足球门的大小，降低比赛难度，增加比赛乐趣，也可根据男女生的人数比例调整上场人数，关注学生个体差异，适当调整比赛规则，让学生体验成功。
- 3. 文化艺术展示部分，可以变换展示的内容和形式，如开展足球辩论赛、知识竞赛、演讲比赛、创意比赛、摄影比赛等，培养足球文化的参与者、宣传者。
- 4. 利用课外时间，分析比赛胜利与失败的原因，制订下一阶段比赛的策略，培养学生分析问题、解决问题的能力。

第四章

足球运动学习评价

学习评价是对学习过程及其学习效果做出客观、科学的判定，是对教学过程进行信息反馈和调节的一个重要环节，也是检查教师教学效果、学生学习效果，改进教学方法、提高教学质量的重要依据。足球运动学习评价依据《课程标准（2022年版）》球类运动学业质量描述，参照不同水平学习目标，根据足球项目特点，围绕核心素养，结合足球教学具体内容，评价学生在足球学习后运动能力发展、健康行为形成、体育品德养成三个方面的学习目标达成度。足球运动学习评价方法多样，内容多维，主体多元，教师应根据学生实际情况，充分发挥不同评价方法的特点和优势，帮助学生反思和改进学习方法，有效促进学生达成足球课程目标，发展学生核心素养。本章提供了足球运动学业质量合格标准、足球运动技能分级建议、足球运动学习评价策略和足球运动学习评价表示例，供教师教学时参考。

第一节

足球运动学业质量合格标准

足球运动学业质量合格标准是评价学生在足球项目学习中运动能力发展、健康行为形成、体育品德养成的重要依据，是引导学生提升足球运动学业水平的重要抓手。根据足球运动的特点和各水平的具体要求，足球运动学业质量合格标准主要从技战术的掌握和运用程度、体能的发展水平、参与比赛的情况、观看高水平足球比赛的频度、在足球运动展示或比赛中的情绪表现，以及与同伴的合作情况、对足球运动安全知识的掌握和运用程度、在足球运动学练和比赛中的意志品质表现、课余时间利用足球运动进行锻炼的情况等方面来全面评价学生足球运动学习的学业质量。足球运动学业质量合格标准分为水平二、水平三、水平四三个等级，每个水平均包含核心素养三个方面的具体表现，是对核心素养的逐层分解，可以直接指导教师进行教学评价（表4-1-1）。

表 4-1-1 足球运动学业质量合格标准

对应水平目标	学业质量描述
水平二	1. 能做出所学足球运动的基本动作和简单组合动作，并在竞赛性游戏中运用，参与班级内对抗性足球游戏和简化规则要求的教学比赛；能说出与足球运动相关的动作术语。 2. 在教师指导下参与体能练习与体能游戏，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平。 3. 知道足球比赛的观看方式和途径，每学期通过现场或多媒体观看足球比赛不少于 8 次。 4. 能做到每周运用所学的足球运动技能进行 3 次（每次至少 30 分钟）课外体育锻炼。 5. 能说出所学足球运动的一些安全知识，并注意防范运动中的安全隐患。 6. 在足球运动的学练和比赛中能表现出稳定的情绪。 7. 乐于与同伴一起参与足球运动的学练和游戏比赛，能适应新的合作环境。 8. 能按照要求参与足球运动的学练和游戏比赛，在挑战自身身体极限且保证安全的情况下继续坚持。 9. 在足球游戏和比赛中遵守教师要求的简单规则；有保护自己和同伴的意识。 10. 在足球运动的学练和比赛中能做到互爱互助，交流合作
水平三	1. 能掌握所学足球运动主要的基本动作技术和组合动作技术，能参与班级内较为正式的教学比赛，并运用简单的技战术配合；能描述与足球运动相关的动作技术要领和基本比赛规则。 2. 能独立参与体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平。 3. 能参与足球基本动作技术和组合动作技术的展示与班级内较为正式的教学比赛；每学期通过现场或多媒体观看足球比赛不少于 8 次，并能进行简要评价。 4. 能做到每周运用所学的足球运动技能进行 3 次（每次 1 小时左右）课外体育锻炼。 5. 能安全地进行足球运动，足球技战术运用合理；能简单处理运动损伤。 6. 在足球运动的学练和比赛中能做到精神饱满，善于与同伴交流合作。 7. 乐于与同伴参与足球运动的学练和比赛，能适应足球运动的场地器材等硬件环境和合作性、对抗性的人文环境。 8. 能在足球运动学练和比赛中表现出自信，在比赛中发生碰撞、摔倒时能继续坚持。 9. 在足球学练和比赛中能遵守足球规则；有保护自己和同伴的意识，能够做到公平竞争，能接受比赛结果。 10. 在足球运动的学练和比赛中能做到关注同伴、尊重对手，能履行自己的职责
水平四	1. 能掌握所学足球运动的基本动作技术、组合动作技术和战术配合，参与班级内的教学比赛，并能运用攻防基本战术；能在比赛中合理运用主要比赛规则，承担班级内比赛的裁判工作。 2. 能独立组织和开展体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平。 3. 能参与足球基本动作技术、组合动作技术和战术配合的展示和班级内的教学比赛；每学期通过现场或多媒体观看足球比赛不少于 8 次，并能对某场高水平比赛作出简要分析与评价。 4. 能做到每周运用所学的足球技能进行 3 次（每次 1 小时左右）课外体育锻炼。 5. 在足球运动学练和比赛中能做出自我保护的动作，发生伤害事故能及时处理。 6. 在足球运动的学练和比赛中能调节情绪，表现出一定的沟通能力、合作精神与竞争意识。 7. 乐于与同伴参加足球运动的学练和比赛，能主动融入足球运动的场地器材等硬件环境和合作性、对抗性的人文环境。 8. 能在足球的学练和比赛中有自信心，表现出团结奋进、勇于拼搏的精神。 9. 在足球学练和比赛中能遵守足球规则，具有公平竞争的意识，能正确看待比赛胜负。 10. 能遵守足球比赛的基本礼仪，尊重裁判、尊重对手、关心同伴



第二节

足球运动技能分级建议

“足球运动技能分级”是评价学生足球运动技能水平的参考依据，是引导学生提升足球运动技能水平的重要手段，有利于规范和指导足球教学活动的开展，提升足球运动教学质量。在教学中教师可以根据“足球运动技能分级”采用小组合作的方式开展分层教学，检验教学目标的达成度。上课前教师将“足球运动技能分级”发给学生，学生学习过程中可以依据等级特征描述，通过自评、互评来明确足球运动技能等级，明确进阶目标，实现自我激励。

在体育与健康课程教学中实施运动技能分级评价，旨在落实《课程标准（2022年版）》要求，关注学生个体差异，针对不同身体条件、运动基础和兴趣爱好实施因材施教，也是探索增值评价的一种尝试，目的是促进每一位学生在原有基础上获得更好的发展。“足球运动技能分级”根据学生掌握足球运动技能的规律和《课程标准（2022年版）》足球运动的学业质量等级标准，建议将足球运动技能划分为7个等级，每个等级的测评标准不同，具有相对独立的评分标准，但各等级间又相互关联，层层递进。教师也可以据此结合本校学生实际情况，制订符合本校实际的足球运动技能分级评价标准。

“足球运动技能分级”达标要求必须符合各等级所有分级标准才能达到该等级。本书编写的内容供教师参考使用。

表 4-2-1 足球运动技能分级建议

级别	特征描述
1.0	· 初学者，有积极参与足球学练和比赛活动的意愿
1.5	· 10 秒以内连续完成双脚脚内侧拨球 15 次； · 15 秒以内完成绕 5 米间距两根标志杆的“8”字往返运球； · 脚内侧踢地滚球，穿过 6 米远、横向 1 米间距的标志筒小球门，踢 6 次，进球 3 次及以上； · 参与形式多样的足球游戏和比赛 6 次
2.0	· 完成脚背正面连续颠球 6 次； · 30 秒以内完成双脚脚内侧拨球 50 次； · 30 秒以内完成 5 米距离的往返运球 2 次； · 两人相距 4 米，传球过中间位置、横向 1 米间距的标志筒小球门，连续成功 8 次及以上； · 在一对一比赛中能运球摆脱防守，完成射门； · 参与形式多样的足球游戏和比赛 10 次
2.5	· 完成脚背正面颠球 20 次； · 完成 3 种及以上运球过人技术； · 距球门 15 米踢定位球射门，6 次有 4 次及以上为空中球进门； · 两人相对 4 米相互传球，一脚传球连续成功 6 次； · 参与班级内或班级间三对三、五对五等小场地比赛 8 场



续表

级别	特征描述
3.0	· 完成脚背正面连续颠球 30 次； · 20 秒以内完成 30 米折线运球（标志杆间距为 5 米）； · 距离足球墙 7 米，30 秒以内完成脚内侧传接球 12 次； · 对抗情境下能完成“二过一”战术配合； · 参与班级内或班级间四对四、五对五等小场地比赛 10 场
3.5	· 完成 6 部位的连续颠球； · 原地正面自抛自顶头顶球，第一落点距离 6 米； · 定位球踢远，球的第一落点超过 20 米； · 在一场实战比赛中，累计成功抢断球次数 10 次； · 参与班级内或班级间五对五、七对七等小场地比赛 15 场
4.0	· 完成 6 部位的连续颠球 30 次； · 两人相对 4 米，相互头顶球，往返连续顶球 4 次； · 定位球踢远，球的第一落点超过 25 米； · 接地滚球→控球→传空中球组合动作，传球第一落点 6 次有 2 次在 20 米外的半径为 2 米的目标区域内； · 在实战比赛中能够完成定位球射门； · 参与班级内、班级间或年级间七人制比赛 20 场

第三节 足球运动学习评价策略

《课程标准（2022 年版）》明确提出：“学习评价的主要目的是对学生的学习行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励，以判断课程目标达成度，给教师和学生提供即时、多元的有效反馈，促使学生更积极地学与教师更有效地教。评价内容的选择应围绕核心素养、紧扣学业质量、结合具体的教学内容，评估学生核心素养的发展水平。”因此，在足球运动学习评价中应注重评价方法多样化，重视过程评价，加强运用现代信息技术开展实时和精准的评价，合理利用评价结果。运用清单式评价、观察评价、展示或比赛评价、即时评价等多种评价方法，采用教师评价、学生自评、学生互评等多元评价方式，有效达到“以评促学、以评促教”的目的，最终达成课程目标，促进学生核心素养的发展。

一、即时评价

即时评价是教师通过观察、判断，对学生在课堂学习过程中的行为表现进行及时



的反馈。即时评价是使核心素养落地课堂教学的重要环节，能够更好地关注到学生在体育与健康课程学习中的成长过程与经历、课堂表现和进步情况，提升学生课堂学习获得感。在即时评价中，教师要牢固树立“评价为了发展素养、促进学生学习”的理念，通过关注“过程”来促进“结果”的提升。

在学生体育与健康课程学习过程中，教师一定要明确即时评价要“评什么”“怎么评”“如何用”等问题。第一，“评什么”要重点突出学习过程中的学习态度、参与程度，重视素养发展；第二，“怎么评”要重点突出评价过程中的多种方法，着重关注成长；第三，“如何用”要重点突出教学过程中的激发兴趣、诊断问题，及时改进教学。

在学习过程中，教师可以观察学生的体能水平、基本技术熟练情况、运动技能掌握程度、情绪调控、合作行为和规则意识等方面的发展变化，持续通过观察法记录学生在学习过程中各个维度的情况，分析其存在的优势与不足，并及时通过语言即时评价、示范即时评价和行为即时评价等方法肯定和鼓励学生学习过程中的优点，发现和纠正学生学习中出现的问题，帮助学生对自身学习状况进行监督和调节。

（一）语言即时评价

教师应善于用语言激励的方式对学生进行即时评价，评价要有针对性，防止笼统模糊、千篇一律的评价语言。比如当学生踢出一脚漂亮的射门时，教师可以及时地对学生表扬：“你的射门能力进步飞快，超出了我的预期，你真的很棒！”当学生传球失误时，教师应及时鼓励学生：“没关系，你的配合意识是好的，相信你下一个球一定能传好！”（表 4-3-1）

表 4-3-1 足球运动“接球、控球、传球组合动作”语言即时评价表示例

基本要素	评价要点	具体表现	语言评价
动作方法	接球、控球、传球组合技术动作掌握完成情况	接球时身体正对来球，支撑脚和接球脚选位、触球部位合理准确；传球时支撑脚站位、踢球腿摆动和踢球脚击球等动作环节准确、协调，眼睛能够观察传球目标	你的接球处理和传球路线像专业球员的感觉，太赞了
动作衔接	接球、控球、传球组合技术动作衔接连贯情况	接球、控球、传球组合衔接连贯，接球时一脚触球就能将球控制在衔接传球的位置，传球动作协调快速，力度适中，球的落点准确	你的动作衔接能力进步飞快，超出了我的预期，太棒了

（二）示范即时评价

足球教学中，教师请学生示范是一种非常好的即时评价方式，不仅可以激励学生学好技术动作，而且为学生搭建了一个展示的平台，有利于培养学生的自信心。示范即时评价要求教师必须认真观察学生的练习，及时找出动作标准和进步较大的学生进行示



范,以达到评价激励的效果。学生的示范可以是个人、小组或集体,示范的范围可以是全班或小组。不鼓励让学生示范错误动作,对学生动作概念的形成以及示范学生的自信心建立没有好处,反而会对其他学生产生一些负面的影响。

(三) 行为即时评价

体育教师在教学中经常会用一些肢体语言对学生进行行为即时评价,教师的一个手势、一个眼神、一个动作,往往会起到非常好的评价效果。比如当一个学生传球时机合理、落点非常准确时,教师出示一个大拇指或者用鼓掌的动作表示认可。精彩而巧妙的行为即时评价,不仅可以促进学生对运动技能的掌握,而且还能树立学生的自信心,激发学生的学习兴趣。

二、多元评价

在足球运动大单元教学时,一定要对学生学习过程中表现出来的运动能力、健康行为和体育品德等核心素养进行多元评价,并及时准确地向学生反馈评价结果,有效改进学生的学习。学习评价除了采用教师评价,还可以采用学生评价,例如学生自评、学生互评和作业评价等。

(一) 学生自评

学生自评对其成长和发展有重要的推动作用。在学生学习的过程中,教师评价和学生互评最终要与学生的自我评价相结合,才能更好地促进学生自主发展。要让学生自评成为自我认识、自我反思的基本手段和自我诊断、自我完善的重要过程,成为对学生诚信意识、公平公正态度的培养过程。在足球运动学习过程中,足球基础知识的理解、基本技术的掌握、基本战术的运用、良好锻炼习惯的养成、比赛中体育精神的体现等方面,都可以采用学生自评和教师评价相结合的方式来完成(表4-3-2、表4-3-3)。

(二) 学生互评

在足球教学中,应鼓励学生进行相互评价。学生互评时往往是站在同一个高度来看问题,更直接,更容易被学生接受。同时学生在评价别人时,自己也会加深对评价内容的认识,提高对动作技术、战术思维的理解,从而提高学生的比较、分析和判断能力。在足球教学中技战术的运用能力、比赛中的情绪调控、比赛中的规则意识都可以通过学生互评来完成(表4-3-4)。

(三) 作业评价

足球运动是一个实践性很强的项目,一定要课内、课外学习有机结合。教师可以安排足球球性练习、技术练习、体能锻炼记录、撰写或口述对足球赛事的评价、参与社区体育指导等体育作业,并采用练习小视频、作业记录单或体育锻炼成长手册等形式,对课后作业、课后预习、信息收集等内容进行评价,关注学生学练态度和习惯等情况。



表 4-3-2 “脚背正面踢球”技能掌握自评表示例

序号	技能表现核查要素	是否达到
1	采用直线助跑，最后一步稍大	
2	支撑脚积极着地，踏在球侧约 15 厘米	
3	支撑腿膝关节微屈，足尖正对出球方向	
4	摆动腿以膝关节为轴，大腿带动小腿，屈膝积极向前摆动	
5	摆动腿膝关节摆至接近球的垂直上方时，小腿做爆发式的前摆	
6	摆动腿膝关节处在球的正上方时，用脚背正面击球的后中部	
7	击球时，脚背绷直，脚趾扣紧，踝关节紧张	
8	踢球时，上体稍前倾，两臂配合协调摆动	

表 4-3-3 水平二学生体育锻炼意识与习惯自评表示例

评价内容	合格标准	第 1 周次数	第 2 周次数	……	单元达标情况
健康行为： 体育锻炼意识 与习惯	每周运用足球技能进行 3 次 （每次至少 30 分钟）课外体 育锻炼				
	是否合格				

填表说明：本评价表主要由学生本人填写。

表 4-3-4 “运球接力比赛”学生体育品德互评表示例

姓名	体育品德表现核查要素	是否达到
	按照教师制订的运球接力规则进行比赛，诚信自律，公平竞争	
	尊重裁判、尊重对手，不与他人争论，尊重其他队伍的表现	
	比赛中表现出足够的自信，不怕困难，坚持到底	
	努力承担团队责任，全力以赴对待比赛	
	能够给予队友鼓励和支持，有良好的团队意识	
	承认比赛的结果，有正确的比赛胜负观	



第四节
足球运动学习评价表示例

经过一个相对完整的足球运动大单元学习后，要对学生开展一次学习情况总体评价。学习评价可参照足球学业质量合格标准，检验学生核心素养达成度。结合学生的课堂表现、作业情况、实战比赛情境中的综合表现等进行总体评价，既要体现核心素养的达成度，又要体现足球运动对学生核心素养发展侧重点的不同。建议运动能力权重占比 60%，健康行为占比 20%，体育品德占比 20%。

对学生足球运动大单元学习进行总体评价时，要运用多元评价主体，进行学生自评、学生互评和教师评价，采用线上评价的方式，分发评价量表给学生，让学生自主完成，小组内互相完成评价打分，最后由教师填写教师评价内容，并整理形成完整的评价表。足球运动的学习评价只是体育与健康课程评价的组成部分，教师还要结合体育与健康课程其他学习内容和方面，对学生某一阶段的学习进行整体评价。

下面以足球运动水平二学习评价表作为示例，供教师教学时参考（表 4-4-1）。

表 4-4-1 足球运动水平二学习评价表示例

评价内容	评价维度	参考标准	评价主体	是否达到
运动能力	体能状况	达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平	师评	
	运动认知与技战术运用	能说出足球运动的基本动作和简单组合动作，并能在游戏比赛中运用。结合足球运动技能分级进行评价	自评 + 互评 + 师评	
	体育展示或比赛	积极参加足球活动；参与班级内的足球游戏和比赛至少 10 次，并有过胜利的体验。结合足球运动技能分级进行评价。每学期通过现场或多媒体观看不少于 8 次足球比赛	自评 + 互评 + 师评	
健康行为	体育锻炼意识与习惯	每周运用足球技能进行 3 次（每次至少 30 分钟）课外体育锻炼	自评 + 师评	
	健康知识与技能的掌握和运用	能说出足球运动的一些安全知识，并注意防范运动中的安全隐患	自评 + 师评	
	情绪调控	在足球运动的学、练、赛活动中表现出稳定的情绪	互评	



续表

评价内容	评价维度	参考标准	评价主体	是否达到
健康行为	环境适应	乐于与同伴一起参与足球运动的学练和游戏比赛，能适应不同的合作环境，并能够选择合适的运动场地和环境	互评	
体育品德	体育精神	能按照要求参与足球运动的学练和游戏比赛，在挑战自身身体极限且保证安全的情况下继续坚持锻炼	自评	
	体育道德	在足球游戏和比赛中能遵守规则；有保护自己 and 同伴的意识	互评 + 师评	
	体育品格	在足球运动的学练和比赛中能做到互爱互助、交流合作、阳光自信	自评 + 师评	
整体评价	教师评语：			

第五章

足球运动教学计划的设计与示例

《课程标准（2022年版）》指出：“大单元教学是指对某个运动项目或项目组合进行18课时及以上相对系统和完整的教学。同时，要加强课内外的有机结合，促进学生通过较长时间的连续学练，掌握所学的运动技能。要避免把一个完整的运动项目割裂开来、断断续续实施教学，或在一个时间段内教授不同项目，导致运动技能学习的负迁移。”依据《课程标准（2022年版）》的要求，在设计足球运动大单元教学计划时，既要保证足球运动的学练时间，又要提高足球教学的结构化程度，增强足球知识与技能的逻辑性、关联性，引导学生运用结构化知识与技能解决足球运动中遇到的实践问题，切实落实“教会、勤练、常赛”的要求。本章主要编写了足球运动大单元教学计划和课时教学计划的设计要点与示例等内容，供教师参考。

第一节

足球运动大单元教学计划的设计要点

开展足球运动大单元教学可以帮助学生较为系统、集中地学练足球运动技能，对足球运动产生整体性和关联性的理解，为之后继续学习足球项目打下一定的基础。足球运动大单元教学更能促进学生运动能力、健康行为和体育品德的形成。在设计足球运动大单元教学计划时要以培养学生核心素养为目标，完整落实学、练、赛、评，体现结构化和大任务，教学内容安排要有递进性和层次性，还应考虑身心认知规律和体能发展敏感期等，关注专项体能发展。

一、足球运动大单元教学计划的设计要以培养学生核心素养为目标

大单元学习目标是指期望学生通过完成该单元的学、练、赛活动后达到的学习程度和结果。足球运动大单元教学要体现学科育人思想，学习目标要基于运动能力、健康



行为和体育品德三个方面核心素养来设定。

二、足球运动大单元教学计划的设计要完整落实“学、练、赛、评”一体化要求

“学、练、赛、评”是体育学习与评价的四个环节，是“教会、勤练、常赛”的具体实施。从足球运动大单元教学计划完整落实的角度说，学是基础，练是提高，赛是运用，评是对“学、练、赛”的反馈。足球运动大单元教学要做到“学中有练，练中有学，赛中既有练又有学”。

三、足球运动大单元教学计划的内容安排要体现结构化和大任务

足球运动大单元主要教学内容应包括足球运动项目的基础知识、基本技术、技战术运用、体能、展示或比赛、规则与裁判法、观赏与评价，教学内容要相对完整。足球运动大单元教学计划的设计要根据学生的学习水平、大单元学习目标等确定结构化的教学内容。大单元教学计划的设计要完成一个相对明确的大任务，体现学习目标和学习内容的综合性和完整性。

四、足球运动大单元教学计划的内容安排要体现递进性和层次性

足球运动大单元教学计划的内容安排要按照螺旋式上升的原则，体现递进性和层次性，逐步使学生提高体能、掌握足球技能，并将所学足球技能熟练运用于足球游戏和实战比赛中，获得丰富的、愉悦的足球体验。同时，教学内容也要突出趣味性、实效性、整体性，使学生在足球运动学习中实现个人、小组、团队共同发展的目标。

五、足球运动大单元教学计划的内容安排要遵循学生身心发展规律

足球运动大单元教学时间长、容量大，内容安排必须遵循学生生长发育的基本规律、认知发展规律、学生心理成长规律以及运动技能形成规律，只有这样才能有助于核心素养目标的实现。

六、足球运动大单元教学计划的设计要关注专项体能发展

足球运动水平二至水平四大单元教学计划的设计都要关注专项体能发展，要基于足球专项技能进行相应体能的练习和发展。水平二阶段足球专项体能的教学主要以引导和启蒙为主，要求学生达到“知道”的层次，让学生知道足球专项体能的重点与目标；水平三要求学生达到“了解并运用”的层次，让学生了解足球专项体能发展的基础知识和多种练习方法，以及科学的足球体能测评方法；水平四要求学生达到“理解并运用”的层次，让学生理解足球专项体能发展的基本原理和方法、足球专项体能锻炼计划制订的程序和方法。足球专项体能练习建议每节课安排10分钟左右，也可以融入对抗性比赛中。

第二节

足球运动大单元教学计划的设计示例

根据足球运动大单元教学计划的设计原则与要点,本节设计了水平二 18 课时、水平三 18 课时和水平四 36 课时的大单元教学计划,作为示例供教师在设计与安排本校足球大单元教学时参考。

一、足球运动水平二大单元教学计划的设计示例

(一) 设计思路

足球运动水平二大单元教学计划设计贯彻《课程标准(2022 年版)》的理念和要求,针对刚开始学习足球运动、零起点水平的学生,以熟悉球性、运球、传球、接球和射门等足球基本技术动作和简单组合动作为抓手,采用游戏化的学、练、赛的方法和手段来结构化地整体构建 18 课时的教学计划。大单元教学课时安排中,每完成 3~4 课时教学后,就安排 1 课时的比赛课,给学生创造实践运用和享受比赛乐趣的机会。大单元最后 3 课时开展足球游戏节,可以全面检验学生整个单元的学习效果。

教师实施连续、相对完整的大单元教学可以帮助水平二阶段的学生初步认识足球运动,了解足球基本技战术知识,形成基本的足球技战术概念与认知,激发学生的学习兴趣,并在学、练、赛过程中发展学生的运动能力、健康行为和体育品德三个方面的核心素养(图 5-2-1)。

足球运动水平二 18 课时的大单元教学计划示例无法全部涵盖水平二应该掌握的足球技战术所有内容。教师在实际教学中应根据学情与学习效果适当增减或调整学习内容。

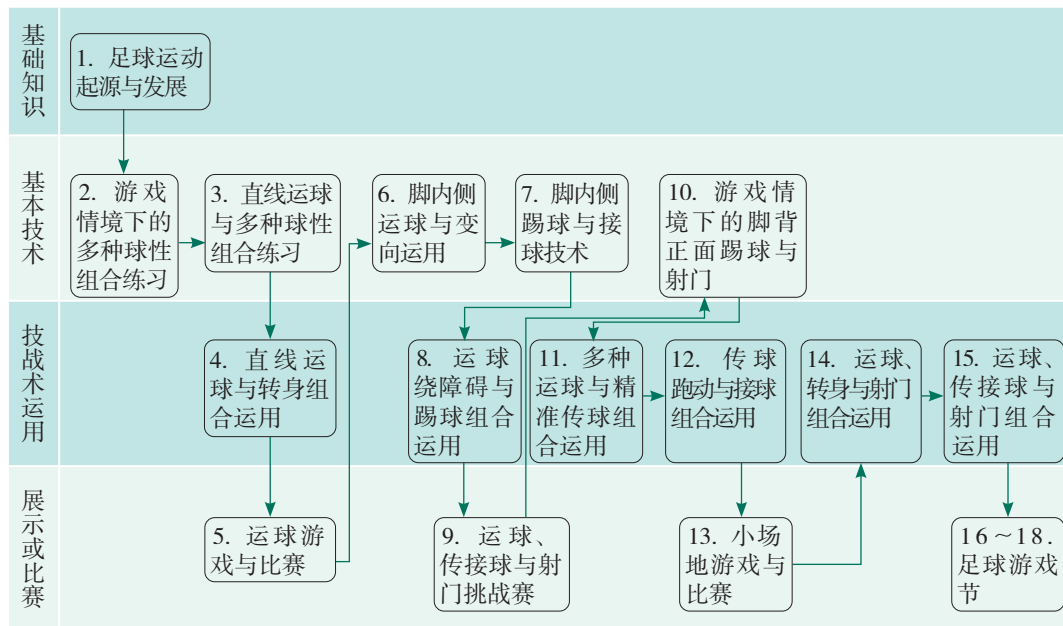


图 5-2-1 足球运动水平二大单元教学计划主要内容结构图



(二) 设计示例 (表 5-2-1)

表 5-2-1 足球运动水平二大单元教学计划示例

在游戏情境中学练足球基本技术动作与组合动作，适应合作环境，培养足球兴趣				
大单元 学习主题	1. 运动能力 积极参与足球学练、游戏和比赛，感受足球运动的乐趣；能说出足球运动的起源、简单规则等基础知识，能简述足球比赛中常用的运球、踢球、接球等技术动作名称与要领，掌握并熟练结构化的简单组合技术。30 秒内完成双脚脚内侧拨球 50 次以上；30 秒内完成 5 米往返运球转身 2 次；两人相距 4 米，面对面传接球过 1 米间距标志筒，连续累计成功 8 次以上；在一对一比赛中能够运球摆脱防守，完成射门；运用所学的技战术在足球游戏和比赛中与同伴配合；参与形式多样的足球游戏和比赛 10 次以上；发展身体的协调性、柔韧性、平衡能力和灵敏速度，提高跑的频率和动作速度等，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平；能运用所学的知识文明观赛，每学期观看不少于 8 次足球比赛，并能简要评价。			
大单元 学习目标	2. 健康行为 能在课后主动与同伴参与足球游戏或比赛活动，养成良好的锻炼习惯；能运用预防运动损伤的简单方法，运动前能主动进行热身，运动后能主动进行放松，能说出足球运动的一些安全锻炼方法，提高足球运动中的安全防范意识；乐于与同伴一起参与足球运动的学习与游戏比赛，能适应新的合作环境，能很好地调控情绪；能做到每周运用所学的足球运动技能进行 3 次（每次至少 30 分钟）课外体育锻炼。			
大单元 学习主题	3. 体育品德 能按照要求参与足球运动的学练、游戏和比赛，在挑战自身身体极限且保证安全的情况下表现出永不放弃的积极态度，不畏强手，坚持到底；能遵守规则，能客观冷静地面对输赢，尊重裁判，尊重对手，有保护自己和同伴的意识；在足球学练、游戏和比赛中出现失误时不推诿责任，相互支持、相互鼓励，有团队精神和集体意识			
课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	足球运动起源 与发展	1. 精彩足球片段赏析。 2. 倾听教师讲解足球运动的起源、发展与文化。 3. 小组交流喜欢的足球人物（学生查找资料）	足球运动基础知识竞赛	能说出古代足球与现代足球的起源；能说出 2~3 个足球人物；展现出对足球运动浓厚的兴趣

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
2	游戏情境下的多种球性组合练习	1. 发展反应速度练习：多种姿势启动。 2. 倾听球性练习动作讲解，观察示范。 3. 原地球性练习。 4. 行进间球性练习	1. 计数比赛。 2. 报数比赛。 3. 接力比赛	能说出球性练习的动作方法及部位；能在行进间完成脚内侧拨球动作；表现出积极参与、勇于挑战的精神
3	直线运球与多种球性组合练习	1. 发展反应速度练习：眼疾手快。 2. 倾听讲解，观察示范。 3. 明确脚背正面与脚背外侧触球部位，进行无球模仿，建立动作概念。 4. 脚背正面与脚背外侧直线运球与球性练习。 5. 辨信号运球与球性练习	1. 运球竞速赛。 2. 运球追逐赛	能说出脚背正面运球和脚背外侧运球的正确动作方法，运球时能做到上下肢动作协调，表现出良好的观察和决策能力
4	直线运球与转身组合运用	1. 发展动作速度和协调性练习：敏捷步伐+冲刺跑。 2. 复习脚背正面直线运球。 3. 每人1球，向前自由运球2~3次，用脚内侧或脚背外侧控球转身一次。 4. 每人1球，在相距5米的两个标志盘间交替进行运球与脚内侧控球转身或脚背外侧控球转身	1. 运球抢尾巴。 2. 5米往返运球转身2次一对一对抗赛	能说出运球与转身的动作方法，能协调完成运球与转身技术，在学练和比赛中表现出观察、合作意识
5	运球游戏与比赛	1. 行进间球性练习。 2. 开放式运球	1. 四方追逐赛。 学生分为4组，分别站在10米×10米方形场地的4个角，每队1球，队员依次按顺时针方向运球，运球一圈与队友接力，先完成的队获胜。 2. 5米往返运球转身2次一对一对抗赛	能理解简单的比赛规则，正确运用脚背正面运球技术快速运球，表现出积极参与、勇于挑战、团队合作的意识



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
6	脚内侧运球与变向运用	1. 发展灵敏和位移速度练习：信号折返跑。 2. 倾听脚内侧运球的方法及要点讲解，多角度观察示范。 3. 单脚脚内侧横向运球两次，换另一侧脚运球返回，双脚交替。 4. 脚内侧运球绕圈练习。 5. 双脚脚内侧运球过标志筒练习	曲线运球接力赛。 学生分为4组，每组前摆6个标志盘，每组第一名队员双脚脚内侧运球变向绕过所有标志盘返回，运至起点线停球，第二名队员接力比赛。按各组完成的先后顺序排名	能说出脚内侧运球的正确动作方法，在运球时能做到上下肢动作协调，表现出勇于探索的精神和协作意识
7	脚内侧踢球与接球技术	1. 发展灵敏和位移速度练习：三方向冲刺跑。 2. 倾听教师讲解并观察教师脚内侧踢球与接球的示范。 3. 脚内侧踢固定球练习。 4. 传接球练习	1. 传球接力比赛。 2. 二对二踢准对抗赛。 在6米×6米场地上，两队分别站在相对的两条边上，在场地中间摆放1个标志筒，队员用脚内侧踢球击打标志筒，将筒击倒得1分，3分钟内成功击倒标志筒次数多的组获胜	能说出脚内侧踢球与接球的动作要领，踢球时上下肢动作协调连贯，5次传球有3次可以穿过间隔2米的标志筒到达同伴脚下。表现出善于沟通，具有团队协作意识
8	运球绕障碍与踢球组合运用	1. 发展平衡能力和肌肉力量练习：单足站立触标志盘。 2. 纵向放置6个间距2米的标志盘，运球绕过标志盘后，在距小球门5米的踢球区，脚内侧踢球射门。 3. 改变标志物间的距离，分别设置1米、2米和3米的间隔，学生通过变换运球跑的节奏绕过标志筒至踢球区，脚内侧踢球射门	一对一对抗赛。 两组学生在10米×15米的长方形场地中，每组各一名学生向进攻球门反方向运球绕过3根相距3米的标志杆后，直线运球返回将球停在起点，然后争抢场地中间的球，先抢到球的学生进攻，尽力将球踢进球门，未抢到球的学生做守门员，进球得1分，两轮后得分多的组获胜	能通过障碍物间的距离变换运球的节奏，表现出积极进取的精神和团队协作的意识

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
9	运球、传接球与射门挑战赛	1. 行进间运球与传接球练习。 2. 倾听教师讲解比赛规则与方法	分组循环赛。 1. 3人一组运球过障碍接力赛。 2. 3人5米距离三角传接球计数挑战赛。 3. 运球过障碍射门比赛。 4. 三对三小场地运球过目标线比赛	能合理运用运球、传接球和踢球技术进行比赛；积极参与技能挑战赛中，能与同伴进行沟通、团结协作，遵守比赛规则
10	游戏情境下的脚背正面踢球与射门	1. 倾听教师讲解并观察脚背正面踢球的示范。 2. 一人踩球一人脚背正面踢球练习。 3. 距球门10米，脚背正面踢固定球射门练习。 4. 两人一组一球，有球的人运球、踩停球，无球的人跳跃小栏架、冲刺、接球射门，射门后两人交换位置练习	10米踢固定球九宫格射门比赛。 学生分4组，在规定位置进行脚背正面踢固定球九宫格射门比赛，得分多的组获胜	学会脚背正面踢球动作技术，踢球时上下肢动作协调连贯，在距离球门10米处踢固定球，5次能进空中球3次。在学练和比赛中展现出沟通能力，有集体荣誉感
11	多种运球与精准传球组合运用	1. 发展灵敏性和位移速度练习：三方向冲刺跑。 2. 6人一组折线回转运球，绕过相距5米的3根标志杆后，传球给第二名同学，跑回队尾，依次练习。 3. 6人一组，两组相距6米迎面传接球，传球时球从2个间距2米的标志杆中间通过，传球后跑至本组队尾（进阶：传球后跑至对面对面队尾）	一对一+2攻守目标线比赛	能合理运用运球、传接球技术，在学练和比赛中能应对场上局势，有相互配合的意识



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
12	传球跑动与接球组合运用	- 两人相距6米传接球练习。 - 规定路线传球练习：6人一组，在8米×8米的方形区域内，站在4个指定位置，持球人传球到任意人脚下，传球后立即跑到传球点并对接球人进行干扰，接球人快速选择传球路线，完成传球，循环练习。	二对二+2的传控球比赛。 在15米×20米的区域内，进行二对二+2的传控球比赛，自由人只负责传控球，不参与防守。成功传接球10次得1分，3分钟内得分多的队为自由人	能在有干扰的情况下将球传准，传球后能迅速跑动接应，在学练和比赛中表现出较强的沟通交流能力和协作配合意识
13	小场地游戏与比赛	- 绳梯脚步移动+折返运球接力。 学生分4组，4个绳梯，距绳梯前方10米处放置2个足球，距离足球前方10米处再放置1个标志筒。学生在绳梯上做教师指定动作后冲刺跑向足球，快速运球到前方标志筒折返，再将球运回原处，然后跑回排尾。 - 四对一传抢练习。 在8米×8米区域内进行四对一传抢比赛，不限触球次数，抢球人成功抢球后，与被抢球人进行交换	二对二+1的足球比赛。 在15米×20米的区域内，用标志筒当球门，进行二对二+1的足球比赛，不设守门员。自由人只负责进攻，5分钟内进球多的球队获胜。各组胜队与胜队、负队与负队交叉比赛	能运用运球、传接球、射门等技术积极参与游戏和比赛，遵守比赛规则，比赛中有自我保护意识和团队协作意识
14	运球、转身与射门组合运用	- 画“五角星”传接球练习。 - 折返点控球转身练习。 - 运球、转身与射门一对一对抗练习	三对三4球门比赛。 在25米×25米区域内，每个队进攻2个小球门，防守2个小球门，不设守门员。比赛中连续传球10次得1分或射门进球得1分，规定时间内得分多的队获胜	能运用运球、转身与射门的组合动作，在学练和比赛中能够与同伴进行良好沟通，有团队协作精神、集体荣誉感和争取胜利的自信心

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
15	运球、传接球与射门综合运用	1. 8人一组两个球，在8米×8米的方形场地内，利用4角进行传接球，传球后快速跑到下一个接球点，循环练习。 2. 抢先射门练习。 学生分两组持球站在标志线后，听口令运球至球门前10米的标志物后射门	四对四六球门比赛	能运用运球、传接球与射门的组合动作，在有防守时能快速决策，比赛中能团结协作、互助友爱、遵守规则
16~18	足球游戏节	集体热身游戏： 1. 2分钟自由带球跑。 2. 抢尾巴。 (详见第三章第五节足球游戏节的设计与实施)	1. 齐心协力运球赛。 2. 我是“狙击手”。 3. 默契大考验。 4. 弹药搬家。 5. 竞速射击。 6. 守护家园。 7. 三足鼎立。 8. 小小运输队。 9. 颁奖	积极参与足球游戏节比赛，能遵守游戏和比赛规则，按游戏节要求胜任裁判员工作，比赛中充满自信、情绪稳定、团结协作、尊重对手、诚实守信，展示出良好的团队精神
大单元评价	参见足球运动水平二学习评价表内容			
大单元作业设计	作业一		作业二	作业三
	每周运用所学足球运动技能进行3次（每次至少30分钟）课外体育锻炼		设计一个适合同学们水平的足球游戏，并在足球课上带领同学们一起玩	相距5米对墙进行脚内侧传接球，做到连续10次不失误
大单元教学反思	核心素养的表现：围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面的达成情况进行阐述			
	教学心得：根据学生的学、练、赛落实情况进行总结			
	改进措施：针对学生运动能力、健康行为、体育品德三个方面核心素养的表现和学、练、赛的组织与效果提出改进意见			



二、足球运动水平三大单元教学计划的设计示例

(一) 设计思路

足球运动水平三大单元教学计划依据《课程标准（2022年版）》的理念，按照体育与健康学科知识逻辑结构与学生认知规律，面向全体学生，以“对抗情境下运用足球组合技术和简单战术配合”主题为线索，结构性构建与主题关联、递进的足球基础知识与基本技能、技战术组合与运用、一般体能与专项体能、展示或比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等教学内容，发展学生运用结构化的知识与技能分析和解决问题的能力，加深学生对足球运动项目的完整体验（图5-2-2）。

学生通过本大单元学习，可以描述所学基本动作技术和组合技术的动作要领，说出足球运动相关知识和文化，学会设法得分和阻止对方得分的基本方法，以及发展灵敏性、协调性和心肺耐力等足球专项体能的方法。在足球学练赛活动中展示出体育精神和团队文化，领悟足球运动蕴含的超越自我、永不放弃、公平竞争、团队协作等丰富内涵，对日常的学习和生活起到积极的促进作用。

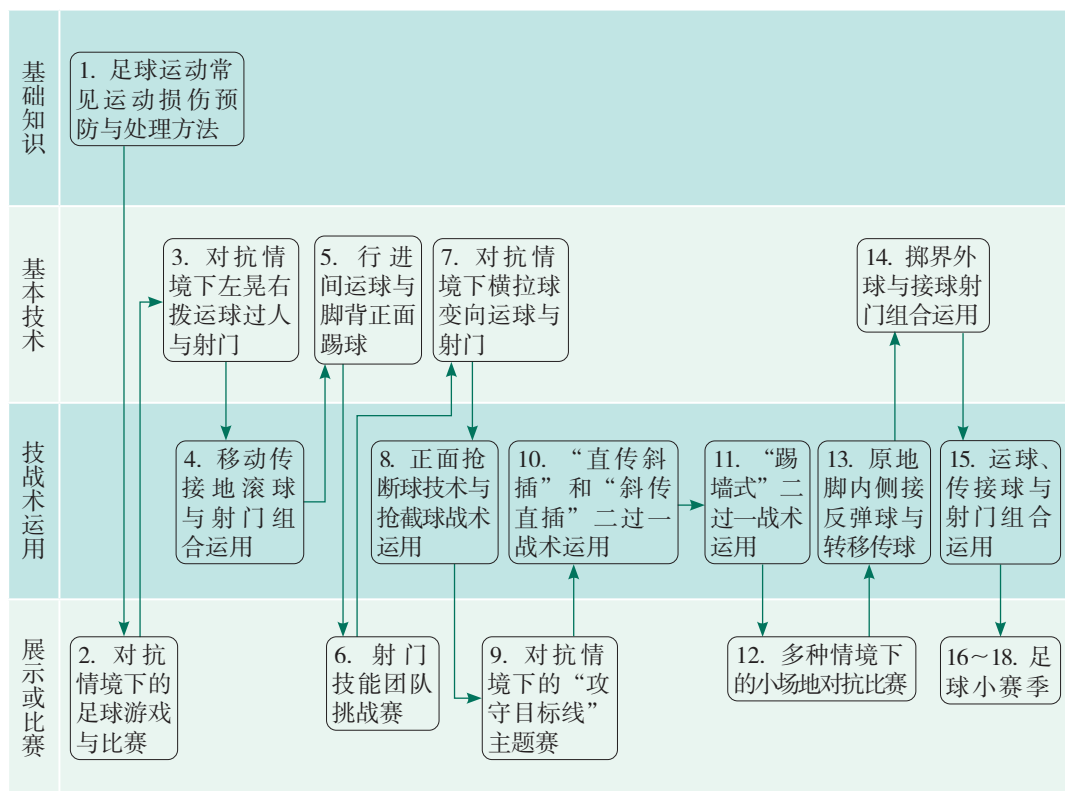


图 5-2-2 足球运动水平三大单元教学计划主要内容结构图

(二) 设计示例 (表 5-2-2)

表 5-2-2 足球运动水平三大单元教学计划示例

大单元 学习主题	在对抗情境下运用足球组合技术和简单战术配合，提升足球技能，增强合作意识			
大单元 学习目标	1. 运动能力 能说出足球运动项目的相关知识和文化，以及常见运动损伤的处理方法，能描述所学技术动作的基本要领，学会掷界外球、多部位运球、传球、接球、射门和正面抢断球防守等组合技术与基本战术。完成脚背正面连续颠球 20 次；20 秒以内完成 30 米折线运球；7.5 米间距左右两侧 30 秒脚内侧传球 12 次以上；能在对抗情境下完成两人间“二过一”传接配合，创造射门机会，完成射门；参与班级内或班级间四对四、五对五等小场地对抗比赛 10 场以上；运用所学足球比赛规则参与裁判工作，文明观赏不少于 8 次校内外比赛，并能进行简要评价；体能水平显著提高，能独立参与灵敏性、肌肉力量、位移速度、心肺耐力等体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平。 2. 健康行为 理解足球锻炼对健康的重要性，主动参与校内外足球锻炼，与亲友分享足球动作，养成良好的体育锻炼习惯，能做到每周运用所学的足球运动技能进行 3 次（每次 1 小时左右）课外体育锻炼；能安全地进行足球运动，能正确佩戴护具，做到主动热身，足球动作技术运用合理，能预防与应对赛场上可能出现的常见运动损伤；遭受挫折和失败时保持情绪稳定，能在教师引导下自我调控情绪，主动交流，与同伴友好相处；乐于与同伴参与足球运动的学练与比赛，在学练中能保持安全距离，能适应足球运动的学习环境。 3. 体育品德 能在足球运动的学练赛中表现出自信和抗挫能力，在比赛中发生碰撞、摔倒时能继续坚持，与同伴一起顽强拼搏；遵守足球比赛规则，尊重裁判，尊重对手，有保护自己和同伴的意识，能做到公平竞争；能做到互相协作，敢于担当，出现失误不推诿责任，具有团队精神和集体意识，能正确对待比赛胜负			
课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	足球运动常见运动损伤预防与处理方法	1. 观看比赛视频，讨论足球比赛出现的常见损伤。 2. 观看展示图片，倾听损伤类型的讲解。 3. 听教师讲解不同类型损伤的基本处理方法。 4. 利用绷带、夹板等医疗物品进行实际操作学习	1. 运动损伤预防要点问答。 2. 运动损伤处理技能比赛。 利用教师提供的绷带、夹板等医疗物品模拟运动损伤操作处理，采用小组互评的形式评出一、二、三等奖	知道足球运动常见的运动损伤类型，能运用运动损伤的简单处理方法，表现出关注同伴、关心同学的行为

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
2	对抗情境下的足球游戏与比赛	1. 行进间球性练习。 2. 快速运球与变向练习。 3. 两人相距 6 米传接球练习。 4. 倾听讲解游戏与比赛方法	1. 游戏：弹药搬家。 2. 三对三小场地比赛	游戏与比赛中能抬头观察，合理运用运球、传接球与射门技术，表现出互帮互助的团队意识，能正确看待比赛胜负
3	对抗情境下左右拨运球过人与射门	1. 听教师讲解左右拨运球过人动作要领，观察示范。 2. 原地左右拨运球过人技术动作练习。 3. 左右拨运球过标志杆。 4. 左右拨运球突破限制防守与射门练习	1. 个人争霸赛。 2. 三对三小场地比赛。 在比赛中利用左右拨变向运球射门成功得分翻倍	正确说出左右拨运球过人的动作要领，对抗情境下能运用左右拨运球过人技术，表现出良好的挑战精神和实战意识
4	移动传接地滚球与射门组合运用	1. 发展动作速度与协调性练习：绳梯侧向脚步+传接地滚球。 2. 两人行进间传接球过射门练习。 3. 行进间传球与射门练习	四对四小场地比赛	在移动中能灵活运用传接地滚球技术，表现出良好的观察能力和沟通协作能力
5	行进间运球与脚背正面踢球	1. 发展灵敏性和位移速度练习：抢夺恐龙蛋。 2. 两人相距 10 米脚背正面踢球与多部位接球。 3. 运球与脚背正面射门组合练习	1. 运球与射门挑战赛。 学生分组，运球至射门区用脚背正面射门，按每组进球数量与完成速度排列名次。 2. 五对五小场地比赛	能在快速运球中完成脚背正面射门，动作连贯，表现出机智果断、永不输的精神
6	射门技能团队挑战赛	1. 多人一组传接球练习。 2. 倾听教师讲解挑战竞赛规则。 所有学生分为 4 队，循环比赛，所有项目完成后，按照总积分排列名次，累计积分最高的队伍评为“最佳射手团队”	1. 九宫格积分赛。 2. 运球绕杆射门计时积分赛。 3. 抢点射门积分赛。 在距离球门 15 米的 3 米 × 3 米射门区接队友传地滚球直接射门，每人练习 5 次，地滚球和反弹球射门得 1 分，空中球射门得 2 分，全队累计积分。	能合理运用多种踢球技术进行射门，在比赛中情绪饱满，展示出团结合作的精神和集体荣誉感

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
6			4. 射小球门积分赛。 距离10米，设置1.2米宽的小门，射进一球得1分，每人3球，全队完成后累计总积分	
7	对抗情境下横拉球变向运球与射门	1. 听教师讲解横拉球变向运球过人动作要领，观察示范。 2. 原地横拉球变向运球过人练习。 3. 横拉球变向运球过标志杆练习。 4. 横拉球变向运球突破限制防守与射门练习	1. 运球通过封锁线。 2. 三对三小场地比赛。 在比赛中利用变向运球射门成功得分翻倍	能说出横拉球变向运球过人的动作要领，在对抗情境下能做出横拉球变向运球过人技术动作，表现出敢于对抗、勇于挑战的优秀品质
8	正面抢断球技术与拦截球战术运用	1. 发展平衡能力和肌肉力量练习：抗拒对墙踢球。 2. 倾听教师讲解正面抢断球技术与拦截球战术的方法与运用要点及安全注意事项。 3. 模仿练习。 4. 配合演练	1. 一对一抢球比赛。 2. 三球门小场地比赛	能说出正面抢断球的方法与运用要点，在对抗情境下能果断、机智地完成正面拦截球，表现出机智果断、勇敢顽强的精神
9	对抗情境下的“攻守目标线”主题赛	1. 变向运球与正面抢断球练习。 2. 倾听讲解主题赛规则。 所有学生分成四组，进行单循环“攻守目标线”主题赛，按总积分排名	1. 一对一攻守目标线。 2. 二对二+2攻守目标线	在对抗情境下合理运用突破与拦截球战术，表现出良好的专注力、决策力和判断力
10	“直传斜插”和“斜传直插”二过一战术运用	1. 发展位移速度练习：三方向冲刺跑。 2. 倾听教师讲解“直传斜插”和“斜传直插”二过一战术运用要点。 3. “直传斜插”二过一传中射门练习。 4. “斜传直插”二过一传中射门练习	四对四+2比赛。 区域两侧各设一名自由人，通过边路进攻传中射门得分有效	能说出“直传斜插”和“斜传直插”二过一战术的时机和要点，比赛中能完成二过一战术，表现出良好的观察能力和配合意识



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
11	“踢墙式”二过一战术运用	1. 两人相距5米原地一脚传球练习。 2. 倾听教师讲解“踢墙式”二过一战术方法与要点,观察示范。 3. 利用体操凳等辅助器材,完成“踢墙式”二过一突破标志筒练习。 4. 两人一组,进行“踢墙式”二过一射门练习	四对四+2比赛。 区域内设两名自由人,通过二过一战术配合射门得分有效	能说出“踢墙式”二过一战术的时机和要点,比赛中能完成二过一战术,表现出良好的观察能力和配合意识
12	多种情境下的 小场地对抗 比赛	1. 多人一组传接球练习。 2. 倾听教师讲解比赛规则	分组循环赛: 1. 五对五传抢比赛。 一队连续传接球成功5次得1分。 2. 五对五四门比赛。 3. 五对五小场地比赛	能运用所学技战术完成比赛,表现出适应环境变化的健康行为,以及遵守规则的优良品质
13	原地脚内侧接 反弹球与转移 传球	1. 发展动作速度和协调性:敏捷步伐+冲刺跑。 2. 倾听教师讲解脚内侧接反弹球动作要领,观察示范。 3. 原地自抛自接反弹球。 4. 3人一组,一人抛球,一人原地脚内侧接反弹球并转移传球给第三人	1. 自抛自接反弹球比赛。 两人一组,1分钟自抛自接反弹球,直接接成地滚球得1分,得分多者获胜。 2. 五对五小场地比赛。 比赛死球时,用手抛球恢复比赛,接球人用脚内侧接反弹球	能完成原地脚内侧接反弹球技术动作,表现出勤学苦练、追求卓越的优良品质
14	掷界外球与接 球射门组合 运用	1. 听教师讲解掷界外球的方法与运用要点。 2. 两人一组,一掷一接,用脚内侧接反弹球。 3. 掷界外球与接球射门组合练习。 4. 发展心肺耐力和肌肉耐力:四站式循环练习	1. 掷远比赛。 2. 掷准比赛	能做出掷界外球的技术动作,掷界外球时能做到又远又准,表现出团结协作、勇于挑战的优良品质

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
15	运球、传接球与射门综合运用	1. 两人一组，一人运球、传球过小门，另一人接球，重复练习。 2. 运球与射门练习。 3. 传球与射门练习	五对五小场地比赛	在比赛中能合理运用运球、传接球与射门技术，表现出机智果断的优良品质和快速决策的能力
16~18	足球小组赛	1. 两人原地8米传接球练习。 2. 倾听教师讲解足球小赛季的规则、场地布置与人员分工	1. 个人争霸赛。 颠球比多、运球过杆射门、九宫格踢准、连续对墙传球比多。 2. 合作挑战赛。 两人对颠球比多、迎面传球接力、行进间连续传球过障碍、抢夺运球赛。 3. 五对五小场地循环赛。 4. 颁奖	能在多种形式的比赛中表现出积极主动、遵守规则、团结合作、顽强拼搏、坚忍不拔等优良品质，做到有责任、有担当，胜不骄、败不馁
大单元评价	参见足球运动学习评价内容			
大单元作业设计	作业一		作业二	作业三
	选择合适的场地与同伴或家长共同练习运球过人、运球射门、接球射门组合动作，录制3个短视频		通过现场、网络、电视观看不少于8次足球比赛，并完成作业记录表的填写	加入一个足球社团，与同伴一起参与不少于10次比赛活动
大单元教学反思	核心素养的表现：围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面核心素养的达成情况进行阐述			
	教学心得：根据学生的学、练、赛落实情况进行总结			
	改进措施：针对学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养表现和学、练、赛的组织与效果提出改进意见			



三、足球运动水平四大单元教学计划的设计示例

（一）设计思路

经过水平二、水平三大单元教学内容的学习，学生已掌握了多种基本动作技术和运球射门、接球射门等主要组合动作技术，以及两人间的二过一等简单战术配合，能够在班级的小场地足球教学比赛中运用所学的基本技战术。水平四大单元教学计划根据学生已有学习基础安排 36 课时（图 5-2-3），按照足球专项运动技能教学关联递进、螺旋上升的基本要求，在教学中要注重创设学练情境，更加接近实战比赛，在比赛情境中理解、学会和运用运球、传球、射门等基本动作技术和组合动作技术，以及任意球、角球等定位球进攻战术，提高思维、观察、判断、反应、决策和执行能力，提升 2~3 人小组间的攻守战术配合意识。能在七对七等小场地教学比赛中熟练运用所学足球技战术，与同伴完成局部和整体进攻战术配合，学会小赛季策划和组织，进行裁判员执法等角色体验。

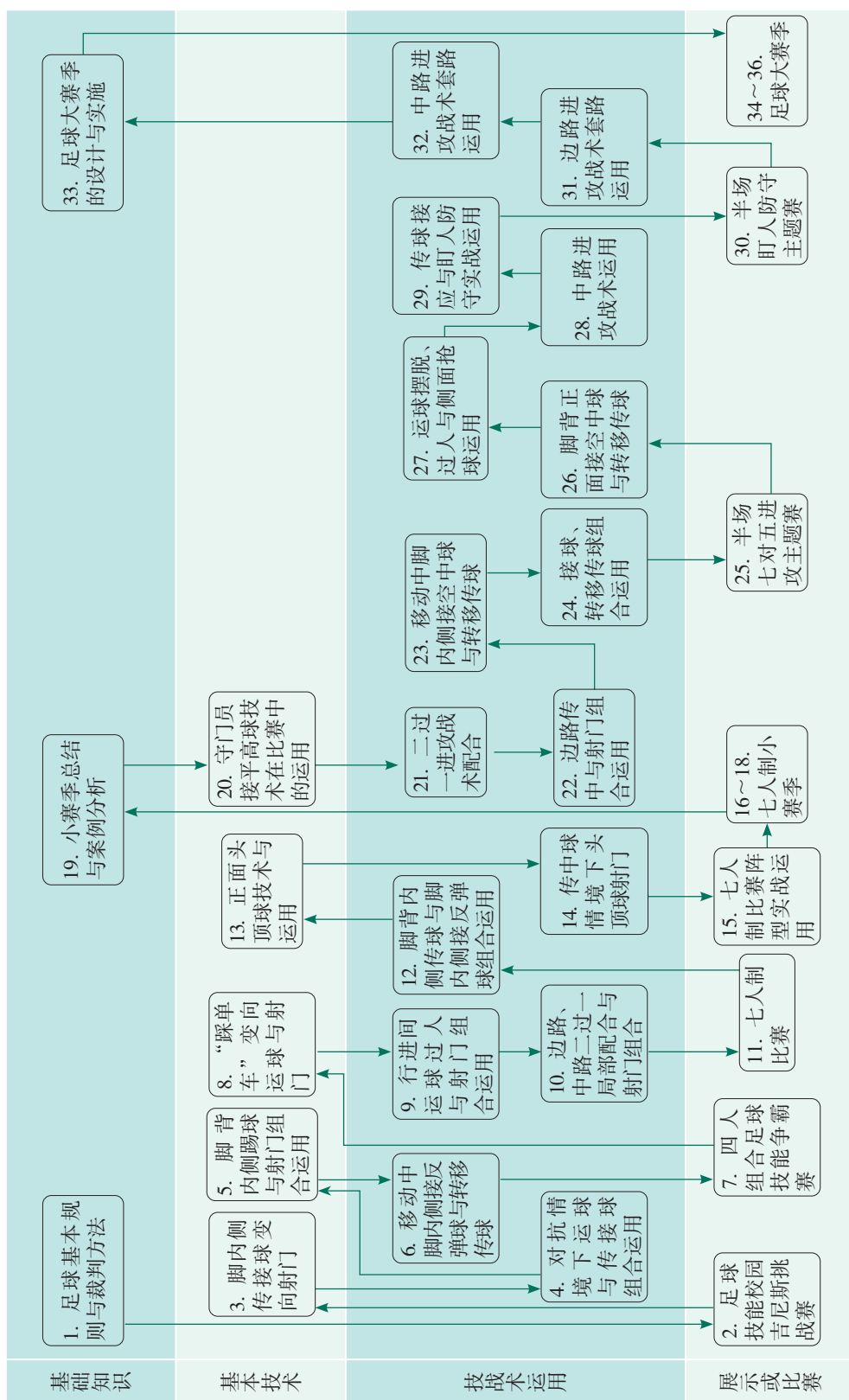


图 5-2-3 足球运动水平四大单元教学计划主要内容结构图



(二) 设计示例 (表 5-2-3)

表 5-2-3 足球运动水平四大单元教学计划示例

大单元 学习主题	在比赛情境下灵活运用足球组合技术和攻守战术配合,提高运动能力,培养团队精神			
大单元 学习目标	1. 运动能力 能说出足球运动的基本知识和基本原理,以及竞赛规则和裁判方法,能承担班级内比赛的裁判工作;通过结构化组合技术学练赛,提高运球、传球、接球、射门等基本动作技术、组合动作技术和局部与整体进攻战术配合。至少运用 6 部位颠球 30 次以上;两人相距 4 米相对头顶球,连续累计成功 4 次以上;定位球踢远 6 次,有 4 次以上超过 25 米;40 秒内完成接地滚球、控球、传空中球组合动作 6 次,有 2 次以上第一落点在 20 米外的半径 2 米目标区;在实战比赛中能运用定位球完成射门;参与班级内、班级间或年级间七人制及以上比赛 20 场以上;通过现场或多媒体观看不少于 8 次足球比赛,并能对某场高水平比赛做出简要分析与评价。提高速度、爆发力和心肺耐力等足球专项体能,体能达到相应年级《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》的合格水平。 2. 健康行为 在足球运动学习中,享受运动乐趣,理解足球运动对增进健康的作用,主动参与校内外足球锻炼,与亲友分享足球技战术知识,能做到每周运用所学的足球运动技能进行 3 次(每次 1 小时左右)课外体育锻炼;在参加足球运动时能正确佩戴护具,做到主动热身与放松,能预防与应对赛场上可能出现的常见运动损伤;遭受挫折和失败时保持情绪稳定,能与同伴主动交流,友好相处;适应足球运动的场地器材、天气等物理环境和合作、对抗的人文环境。 3. 体育品德 能在足球运动的学练和比赛中有自信心,表现出团结奋进、勇于拼搏的精神;能遵守足球规则,具有公平竞争的意识;能遵守足球比赛的基本礼仪,尊重裁判、尊重对手、关心同伴,能正确看待比赛胜负			
课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	足球基本规则 与裁判方法	1. 观看足球世界杯经典比赛视频,关注裁判执裁表现。 2. 小组合作探究足球基本规则与裁判方法等基础知识。 3. 倾听教师的归纳总结。 4. 判断和实践裁判员执裁。 5. 小组交流规则在比赛和生活中的重要性	足球基本规则与裁判方法知识抢答	能说出足球基本规则与裁判方法,能积极参与讨论,判罚果断准确,手势规范。表现出遵守规则、公平竞争的良好品德和健康文明的社会价值观

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
2	足球技能校园吉尼斯挑战赛	1. 球性和颠球练习。 2. 快速运球练习。 3. 两人相距6米传接球练习。 4. 倾听教师讲解挑战赛规则和循环方式以及裁判分工。	循环挑战赛。 1. 颠球比多。 2. 运球过杆射门。 3. 连续对墙传球比多。 4. 九宫格射门。	能灵活运用所学的足球技术完成比赛，比赛中充满自信，展示出遵守规则、尊重他人的优良品质
3	脚内侧传接球变向射门	1. 两人相距6米原地传接地滚球练习。 2. 倾听教师讲解接地滚球变向动作要领，观察示范。 3. 传球、接球变向射门练习。	1. 3分钟传球、接球变向射门小组积分比赛。 2. 五对五四球门比赛。 每组各攻守两个球门，射门成功得1分。在规定时间内，得分多的小组获胜。	能做出脚内侧接球变向的技术动作，接球变向射门衔接快速，表现出良好的决策能力和预判能力
4	对抗情境下运球与传接球组合运用	1. 发展反应速度练习：看信号挡球。 2. 两人行进间运球、传球、接球变向练习。	四对四+2传抢比赛	能做出脚内侧接球变向，与传球衔接熟练，表现出良好的沟通能力和团队协作意识
5	脚背内侧踢球与射门组合运用	1. 发展动作速度和协调性练习：绳梯组合练习。 2. 倾听教师讲解脚背内侧踢球动作要领，观察示范。 3. 一人踩球，另一人踢固定球练习。 4. 15米对墙脚背内侧踢定位球。	1. 个人踢远比赛。 3次，选出“踢远王”，再进行组间比赛。 2. 团队射门比赛。 4组学生，在距球门15米处进行脚背内侧踢定位球射门，看看哪组进球多。	能说出脚背内侧踢球的动作要领，完成脚背内侧踢定位球，表现出坚持不懈、超越自我的优良品质



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
6	移动中脚内侧接反弹球、接反弹球与转移传球	1. 颠球+脚内侧接反弹球。 2. 3人一组，一人抛球，一人移动中脚内侧接反弹球与转移传球给第三人	1. 接反弹球计数赛。 两人一组，1分钟自颠自接反弹球，直接接成地滚球得1分，得分多者获胜。 2. 六对六传抢比赛	在移动中能做出脚内侧接反弹球的动作，表现出勤学苦练精神和快速动作的能力
7	四人组合足球技能争霸赛	1. 4人一组运球、传球组合练习。 2. 倾听教师讲解四人组合技能争霸赛的规则介绍。 四个站点循环积分争霸赛，每个站点积分累加最多的组获得“技能最强组合奖”	分组循环赛。 1. 四人合作颠球争霸赛。 2. 四人30米折线运球迎面接力争霸赛。 3. 四人脚背内侧踢准争霸赛。 4. 四人定时20米长传计数争霸赛	能合理运用颠球、运球、传接球技术进行小组配合，表现出积极进取和团结协作的精神
8	“踩单车”变向运球与射门	1. 倾听教师讲解“踩单车”动作要领，观察示范。 2. 原地“踩单车”技术动作练习。 3. 行进间“踩单车”变向运球过杆射门	突破过人挑战赛	正确说出“踩单车”变向运球的动作要领，能做出“踩单车”变向运球技术，表现出良好的挑战精神和实战意识
9	行进间运球过人与射门组合运用	1. 距球门20米快速运球接脚背正面射门。 2. 从中路距球门30米运球，在假人前做左晃右拨、“踩单车”等变向突破射门	1. 运球过人突破射门计数赛。 分成若干组，进行组间对抗赛，每人两次射门机会，在球场中路选择自己熟练的运球过人动作，突破假人后左右脚射门均可，进球得1分，得分多的组获胜。 2. 五对五小场地比赛	能运用运球过人射门组合技术，表现出机智果断、敢于对抗的优良品质
10	边路、中路二过一局部配合与射门组合	1. 发展反应速度练习：眼疾手快。 2. 中路“踢墙式”二过一配合射门练习。 3. 边路“直传斜插”和“斜传直插”二过一传中射门练习	五对五或七对七小场地比赛	能运用边路、中路二过一完成局部配合，表现出沟通交流与团结协作意识

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
11	七人制比赛	1. 多人一组，传球、跑位、接球、射门组合练习。 2. 倾听教师讲解七人制比赛的位置分工、裁判实践与相关活动安排	七人制比赛。 根据学生人数合理分队，比赛中学生承担和体验不同的角色，进球多的队获胜	能在比赛中合理运用所学的足球技能，表现出自信、沉着、团结协作、遵守规则、尊重对手的优良品质
12	脚背内侧传球与脚内侧接反弹球组合运用	1. 颠球+脚内侧接反弹球。 2. 3人一组，一人脚背内侧传球，一人脚内侧接反弹球与转移传球给第三人射门。 3. 发展肌肉耐力练习：立卧撑踢球	七对七小场地比赛。 鼓励学生在比赛中多运用接球转移技战术	能做出移动中脚内侧接反弹球技术，表现出良好的专注力、决策力和预判能力
13	正面头顶球技术与运用	1. 倾听教师讲解正面头顶球技术动作要领，观察示范。 2. 两人一组，原地正面自抛自顶练习。 3. 两人一组，原地正面一抛一顶练习	射门比赛。 学生分为若干组，每名学生在罚球弧外运球射门后，跑至点球点前接教师抛球头顶球射门，每进1球得1分，得分最多的组获胜	能说出正面头顶球技术的动作要领，能完成正面头顶球射门，表现出勇敢自信、沉着冷静的优良品质
14	传中球情境下头顶球射门	1. 发展平衡能力和肌肉力量练习：滚翻抢球。 2. 两人一组跳起头顶球练习。 3. 两人一组，一人抛球，另一人头顶球射门	1. 接传中球头顶球射门赛。 将所有同学分为5人一组，每组1人在罚球区外传中，其他4人在球门前射门，用头顶球进球得2分，用脚踢进球得1分，得分多的组获胜。 2. 七对七小场地比赛。 在比赛中传中射门进球得2分	能在移动中做出正面头顶球技术，表现出勇敢顽强的精神和沟通协作意识



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
15	七人制比赛阵型实战运用	1. 7人一组，在10米×10米区域内，五对二传抢练习。 2. 倾听教师讲解七人制比赛常见的“3-2-1”阵型、“3-1-2”阵型和位置职责，观察挂图上队员的基本位置和无球跑动接应的区域	七对七小场地比赛。 按照所学阵型安排位置，进行比赛	能说出七人制比赛的基本阵型和位置职责，在比赛中能保持好位置关系，合理利用场地空间，表现出善于观察、积极沟通、团队协作的意识
16~18	七人制小组赛	1. 方形场地四角传球练习。 2. 倾听讲解“七人制小组赛”相关要求。 将所有学生合理分组，比赛采用诚信比赛法，双循环积分制，胜一场得3分，平一场得1分，负一场得0分。根据比赛表现评出各类奖项	七对七双循环积分赛（15分钟一场）	能说出双循环赛制的比赛方法，在比赛中能够运用所学技能，体验赛场文化和乐趣，比赛中充满自信，情绪稳定，遵守规则，尊重对手，有正确的胜负观
19	小组赛总结与案例分析	1. 观看小组赛进攻端精彩视频。 2. 各队总结交流比赛的收获与不足，对比赛中阵型的选择和理解。 3. 逐一展示进攻端和防守端出现的典型失误案例，交流解决办法。 4. 我心目中的最佳阵型绘制与展示	1. 最佳阵容评选。 根据队内自评、小组互评，评选“七人制小赛季”的最佳阵容。 2. 颁奖。 “默契团队奖”“最佳助攻奖”“最佳射手奖”“体育道德风尚奖”等	比赛中表现出合理利用场地空间、创造局部优势的能力，展示出团队智慧和基本礼仪素养
20	守门员接平高球技术在比赛中的运用	1. 发展反应速度：看信号挡球。 2. 倾听教师讲解守门员接平高球的动作方法与要点，多角度观察示范。 3. 对墙自抛自接，强化手型。 4. 两人一组，移动选位接球练习	五对五+守门员分组比赛。 分若干组，循环对抗，守门员轮换	能说出守门员接平高球的动作方法和要点，能在比赛中完成正面接平高球技术，表现出勇敢自信、沉着冷静的优良品质

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
21	二过一进攻战术配合	- 多人一组，四角传球。 “踢墙式”“斜传直插”“直传斜插”二过一射门。 - 二过一战术配合套路练习	四对四+2比赛	能完成二过一战术配合，在配合时能控制好传球的准确性和力度，表现出良好的观察能力和全局意识
22	边路传中与射门组合运用	- 两人一组，相距20米脚背内侧长传球，脚内侧接反弹球练习。 - 边路传中配合射门练习。 边路队员从起点运球绕过2个标志杆后脚背内侧将球传中至距球门10米的射门区（5米×5米），处于射门区的队员完成射门，左右两边依次练习	小场地比赛。 用足球场半场进行七对七比赛，在球场边路设置两个通道，每队由两名队员分别在左右通道内，通道内的队员不能相互干扰，一次进攻中边路队员最多触球3次。边路传中射门进球得2分，中路配合进球得1分，得分多的队获胜	能说出边路传中的运用要点，比赛中能做到合理利用场地宽度，传中及时，射门准确，表现出良好的团队协作精神
23	移动中脚内侧接空中球与转移传球	- 倾听教师讲解脚内侧接空中球的动作方法与要点，观察示范。 - 两人一组，一人抛球，另一人脚内侧接空中球练习。 3人一组，一人抛球，一人移动脚内侧接空中球，转移传球给第三人	- 接球射门计数赛。 三人一组，一人脚背内侧长传球，一人移动中脚内侧接空中球，转移传球给第三人射门，每组5次，进球多的组获胜。 - 七对七小场地比赛。 鼓励学生多运用长传转移战术	能说出脚内侧接空中球的动作方法与运用要点，在移动中能完成脚内侧接空中球技术，表现出勤学苦练、善于思考、协作配合等优良品质
24	接球、转移传球组合运用	3人相距6~8米，一人掷界外球，另一人摆脱接球、转移传球给第三人射门。 3人一组，一人传球，另一人摆脱接球、转移传球给第三人射门	七对七小场地传控球比赛。 在七对七对抗情境下，连续传球8次得1分，球出界要用掷界外球的技术恢复比赛，10分钟内得分多的组获胜	在对抗情境下能完成接球、转移传球，表现出协作配合、机智专注的优良品质

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
25	半场七对五进攻主题赛	1. 多人一组,传球、跑位、接球、射门组合练习。 2. 倾听教师讲解七对五进攻主题赛的人员分工、战术阵型、比赛要求等	半场七对五+守门员进攻主题赛。 七人进攻,五人防守	在比赛中能运用运球突破、局部二过一等进攻战术配合,表现出团队合作、永不放弃的拼搏精神
26	脚背正面接空中球与转移传球	1. 发展心肺耐力和肌肉耐力练习:多方向数字跑。 2. 倾听教师讲解脚背正面接空中球的动作方法与要点,观察示范。 3. 颠球+脚背正面接空中球。 4. 三人一组,一人抛球,一人移动脚背正面接空中球,转移传球给第三人	七对七小场地比赛。 比赛中每人连续触球3次以下	能说出脚背正面接空中球的动作方法与运用要点,在练习中能完成脚背正面接空中球技术,表现出勤学苦练、善于思考、协作配合等优良品质
27	运球摆脱、过人与侧面抢球运用	1. 倾听教师讲解侧面抢球的动作方法与运用要点及安全注意事项。 2. 侧面抢球模仿练习。 3. 在限定区域内运球摆脱、过人与侧面抢球对抗练习	五对四攻守比赛	能说出侧面抢球技术的动作方法和运用要点,抢球时能正确运用侧面抢球技术,遵守规则,表现出顽强拼搏、机智果断的优良品质
28	中路进攻战术运用	1. 中路“二过一”对抗与射门。 2. 中路“三过二”对抗与射门	七对七小场地比赛。 在比赛中运用“二过一”配合进球得2分	在比赛中能运用二过一配合完成进攻,表现出团结合作精神和良好的沟通交流能力
29	传球接应与盯人防守实战运用	1. 倾听教师讲解盯人防守的战术方法与运用要点。 2. 盯人跟随练习。 3. 确定进攻方向的三对三传球接应与盯人防守战术练习	七对七半场人盯人防守比赛。 防守方均采用人盯人防守	能说出人盯人防守的运用要点,防守时能做出合理的防守姿态,表现出胆大心细、机智勇敢的优良品质

续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
30	半场盯人防守主题赛	1. 七对七传控球练习。 2. 倾听教师讲解盯人防守主题赛的人员分工、防守战术要求等	半场七对七或五对五盯人防守主题赛	在比赛中能运用人盯人防守阻止对方进攻,表现出团队协作和永不放弃的拼搏精神
31	边路进攻战术套路运用	1. 多人一组四角传球练习。 2. 倾听教师讲解整体战术的边路进攻战术方法和运用要点,学生配合示范。 3. 边路进攻套路练习	七对七边路进攻主题比赛。 边路进攻进球得2分	在比赛中能运用边路进攻战术配合,表现出团结合作精神和良好的沟通交流能力
32	中路进攻战术套路运用	1. 三人一组“8”字围绕传球练习。 2. 倾听教师讲解整体战术的中路进攻战术方法和运用要点,学生配合示范。 3. 中路进攻套路练习	七对七中路进攻主题比赛。 中路进攻进球得2分	在比赛中能运用中路进攻战术配合,表现出团结合作精神和良好的沟通交流能力
33	足球大赛季的设计与实施	1. 学生干部宣读“展示季”倡议书。 2. “足球大赛季”的分工分组。 3. 七人制足球比赛基本规则的回顾,裁判法介绍。 4. 抽签分组。 5. 各队开幕式表演展示的要求	各小组展示单循环积分赛的设计,并进行讲解。小组互评,提出建议	完成足球大赛季的策划、组织与实施,能制定简单的七人制比赛阵型和比赛阵容安排,能承担足球大赛季中不同角色的责任和任务,展示出较强的责任感和使命感
34~36	足球大赛季	倾听讲解“足球大赛季”相关要求	1. 个人技能比赛。 (1) 颠球精英赛。 (2) 8部位颠球挑战赛。 (3) 运球射门挑战赛。 (4) 长传吊准大师赛。 (5) 九宫格挑战赛。	在各种比赛中表现出积极主动、遵守规则、团结合作、互帮互助、顽强拼搏、坚忍不拔等优良品质,能做到有责任、有担当,胜不骄、败不馁



续表

课次	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
34~36			2. 4人小组合作挑战赛。 (1) 变向运球接力赛。 (2) 合作连续颠球赛。 (3) 2分钟定点传球计数赛。 (4) 头球射门计数赛。 一人距前门柱20米传中三人争顶射门。 3. 七对七单循环积分赛。 4. 颁奖。 金球奖、最佳射手、最佳门将、最佳裁判员、优秀组织奖、体育道德风尚奖、最佳团队奖等	
大单元评价	参见足球运动学习评价内容			
大单元作业设计	作业一		作业二	作业三
	选择合适的场地,用脚内侧近距离对墙传球3分钟; 20~30米脚背内侧对墙长传球50次,每周2次		根据自身的足球学习需求,为自己制订一个周末的足球技战术学习计划,并进行不少于1小时的锻炼	通过现场、网络、电视观看不少于8场次足球比赛,并完成作业记录表的填写
大单元教学反思	核心素养的表现:围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面的达成情况进行阐述			
	教学心得:根据学生的学、练、赛落实情况总结			
	改进措施:针对学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养表现和学、练、赛的组织和效果提出改进意见			



第三节

足球运动课时教学计划的设计与示例

课时教学计划又称“教案”，是根据教学进度、单元教学计划的整体安排和教学实际，对每节课教学进行设计所编写的具体授课方案，是教师对每一堂课具体深入的教学准备，是对师生课堂预期的教学活动的设计和描述。课时教学计划的编写不仅对教学的顺利进行起到重要作用，同时还有助于教师积累教学素材、持续反思、总结实践经验。课时教学计划的不断优化和改进，能够提升教学质量，促进学生核心素养的全面发展。

一、足球运动课时教学计划的设计要点

（一）制订明确具体的学习目标，培养学生的核心素养

教师应通过制订明确、具体的学习目标，有效地培养学生的学科核心素养。在开展教学活动前，教师需要对教材进行深入分析，全面了解教材的结构、内容、教育价值以及知识点的分布情况。同时，还需要了解学生当前的学习基础等情况，包括学生的年龄、当前水平、学习兴趣等方面的特点。通过对教材和学情的综合分析，制订的学习目标才能具有针对性，才能更准确地确定本节课学习的重点和难点，有针对性地开展教学活动。

（二）注重学练赛一体化设计，让学生享受运动乐趣

依据《课程标准（2022年版）》精神，在确保学生掌握足球基本技能的同时，还应使他们有完整的运动体验，感受到足球运动的乐趣。在足球学练过程中，教师应该根据学生的实际情况和学习目标，合理安排学练内容，丰富教学形式，创新教学器材，科学地把控运动密度，保证适宜的运动负荷，有效地提高学生运动能力。通过设计合理的足球运动竞赛环节，如个人赛、小组赛、挑战赛、擂台赛等，既可以检验学生技能掌握的程度，也能够使学生感受到足球运动带来的快乐，同时还有助于学生养成良好的健康行为和培塑优秀的道德品质。

（三）加强多元评价的运用，促进课内外有机结合

基于学科核心素养的要求，分别从运动能力、健康行为、体育品德三个方面构建多角度、多维度的评价体系，并通过学生自评、小组互评和教师评价相结合的方式关注学生学习过程中的表现和学习前后的变化。同时，应特别关注学生的差异性，进行有针对性的个性化评价和指导。也应加强对体育家庭作业的设计，将家庭作业与课堂教学有机地结合起来，以起到相互促进的作用。如设计观看足球明星纪录片或精彩比赛视频的作业，完成一篇相关的足球拼搏精神学习体会，既可以独立完成，也可以与家长共同完成作业。有利于促进学生与家长的沟通和交流，帮助学生养成良好的健康习惯。

（四）教学中不断反思和改进，完善教学设计

教学中通过收集学生的反馈信息、观察学生的运动表现、评估学生的学习成果和作业完成情况等方式，教师可以了解学生对知识的掌握程度和检验教学方法是否有效，并且也能更好地把握学生的学习需求和诊断教学中出现的问题，从而更好地优化课时教学计划的设计和选择更有效的教学策略。这样既可以有效地促进学生核心素养发展，也能不断地提升自身的专业能力。

二、足球运动课时教学计划的设计示例

目前的课时教学计划多采用表格的形式撰写，把教学的各要素分别在不同的栏目中呈现，具有简洁、清晰、便于撰写等特点，呈现方式也多种多样。无论何种呈现方式，都是在分析教材和学生现实基础上制订的，一般包括教学内容、学习目标、教材重难点、教学环节或步骤、学练赛的内容与要求、组织与实施、时间安排、运动负荷预计、安全保障措施、课后反思等。为了帮助教师理解和落实制订课时教学计划的要点，下面以足球运动水平四大单元第8次课为例进行设计，供教师们参考（表5-3-1）。

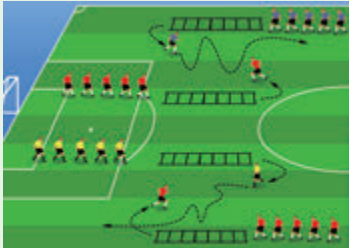
（一）教材分析

足球运球突破由观察防守队员位置逼近调动—运球变向超越—利用身体跟进保护三个主要环节构成，是足球个人进攻中最常用的进攻方式。其技术是在运控球的基础上，利用假动作、运球速度和方向，获得空间位置和时间上的优势，从而突破防守的一种技术手段。它对学生运球技术要求较高，难度较大。本单元共安排了18节课，本课为第8次课，是一节起着承上启下作用的关键课时。对此，在教学中以开展小组赛，通过多样化、趣味化的练习方法，激发学生的参与积极性，并将运球技术、变向突破技术相结合，逐步提高对抗强度，为以后的教学做好铺垫。

（二）学情分析

本节课教学对象为七年级学生，学生对于足球运动兴趣浓厚、有强烈的求知欲望，能够在教师的指导下自觉主动开展练习，并掌握所学知识技能。经过前面7次课的学练，学生已经掌握了运球技术以及简单的突破方法。通过简单的配合练习及小比赛，学生对自己的技术有了更高的要求，同时对更多类型的足球比赛充满期待。但是因身体素质 and 运动能力上的差异，部分学生在反应、灵敏性等方面还有很大的提升空间。这一阶段学生模仿能力强、好胜心强，而且非常喜爱足球这项运动，学习兴趣有一定的保障。

表 5-3-1 运球突破课时教学计划示例

授课教师：			授课日期：		
教学内容	运球突破	单元水平	水平四	单元课次	8/18
授课年级	七年级	授课地点	足球场	授课时长	45 分钟
学习目标	1. 养成无球摆脱接球意识，接球后在标志筒前或压力防守下，能完成左晃右拨，右晃左拨假动作，距离球门 10 米以上运球射门的组合练习。发展爆发力、协调性、核心力量等身体素质。 2. 能在校内外体育锻炼时自主学练足球技能，积极参与各类足球活动。不做超出自己能力范围的动作，有自我保护的意识。当不如意时，能控制自己的情绪，与同伴友好相处。 3. 在学练和比赛中表现出顽强拼搏、挑战自我、积极进取的良好品质；在比赛中能遵守规则，尊重对手，相互协作，勇于担责，正确对待输赢				
素养培育策略	1. 通过创设绳梯等热身活动，让学生更好地练习实战中的脚步移动。 2. 通过多种多样的练习方法和循序渐进的练习原则，激发学生的练习兴趣、锻炼的积极性，培养团队合作和集体荣誉感。 3. 通过一定的实战情境设置，引导学生自主体会技术运用的时机，培养自主学习和独立思考的能力。 4. 通过异质分组，让每个孩子都有角色任务，培养学生的责任担当				
教学重点难点	教学重点：运球突破时重心下降、脚步虚晃、突破距离合理、时机准确。 教学难点：运球突破时重心的稳定和过人动作的协调连贯				
教学过程					
部分	内容与要求	组织与实施	时间（分钟）	个体运动密度	
热身部分	1. 折返慢跑。	绳梯一对一变向摆脱游戏 	2	100%	
	2. 绳梯（突破步伐）。 （1）外侧单腿进出（左、右）。 （2）内侧单腿进出（左、右）。 （3）双脚一次进出步。 （4）来米奇滑步移动。 （5）强化版来米奇滑步。		2	60%	
	3. 专项热身操。		3	100%	
	4. 一对一变向摆脱游戏。		3	50%	
	规则：两方迎面完成绳梯对跑，出绳梯后，一方进攻，一方防守				



续表

部分	内容与要求	组织与实施	时间 (分钟)	个体 运动密度
学练 部分	1. 教师讲解示范。 要求：看动作结构，重心变化，变向方式，积极思考。	1. 示范讲解左晃右拨，右晃左拨假动作。	2	80%
	2. 动作模仿体会。 (1) 原地分解练习（连续左右晃动）。 要求：由跨步——蹬地移重心。沉肩坠肘，前脚掌蹬地，重心跟随左右移动，双脚交替。 (2) 行进间完整练习。 要求：身体重心晃到球一侧，支撑脚支撑快蹬地，另一侧脚，用脚背外侧斜向拨球跟进。	2. 动作模仿体会。 	4	
	3. 边路和中路情境下的假动作过杆突破射门。 要求： (1) 先接再传，侧身接应，接运衔接快；“左晃右拨，右晃左拨”假动作正确——射门。 (2) 自主体育技术运用时间，养成独立思考能力。	3. 边路和中路，过杆突破射门（摆脱—接球—过杆突破—射门组合） 	5	60%
	4. 限制防守条件下，假动作运球突破射门（加入守门员）。 要求： (1) 防守队员，一脚踩标志，只能用另一脚移动抢球。 (2) 进攻球员“左晃右拨，右晃左拨”假动作逼真；根据防守队员防守范围，控制好距离，力争有效晃骗对手，突破射门得分。	4. 限制防守压力下，过人射门（摆脱—接球—过人突破—射门组合） 	5	70%



续表

部分	内容与要求	组织与实施	时间 (分钟)	个体 运动密度
学练 部分	5. 区域防守，一对一突破射门（加入守门员）。 要求： （1）防守队员沿横线扩大防守区域，横向移动防守，不追逐。 （2）进攻球员要自信，敢于利用假动作或变速变向突破，并完成好最后的射门。 （3）认真与同伴进行练习，有良好的团队合作意识	5. 限制区域防守对抗下，过人射门（摆脱—接球—过人突破—射门组合） 	6	50%
比赛与 体能 部分	多球门一对一小组比赛： 要求：观察对手，接应同伴的传球合理，敢于利用变速变向和假动作突破过人，不怕失误，有韧劲，有集体荣誉感。 规则：小组记录得分（平局一对一决斗），胜对胜，负对负，最后4支队伍排名		10	75%
放松 部分	1. 教师与学生坐在草地上，一起完成针对性的腿部和腰背部静态拉伸。 2. 拉伸放松过程中小组相互评价，教师点评优秀学习情境案例		3	100%



续表

	维度	评价内容	评价方式	
学习 评价	运动能力	1. 学会动作技术，动作清晰正确得 2 分。 2. 限制防守下，运球突破成功两次得 2 分； 组合练习累计进球超过 4 个得 2 分；实战 比赛中每进一球得 2 分。 3. 小组比赛赢一场得 1 分，输球得 0 分	通过比赛、技能评定完成评价，以自评、互评为主，辅助教师评价	
	健康行为	1. 课前热身准备积极，课后拉伸充分。 2. 在比赛中积极沟通、主动协作	以自评、互评为主，用学习成长手册记录成绩	
	体育品德	1. 在分组练习中互帮互助，互相鼓励。 2. 比赛中尊重对手、尊重队友。 3. 不埋怨、不抱怨，正确对待比赛胜负	关注学习过程的评价，以学生的自我评价为主，配合互评和师评	
安全 保障 措施		1. 讲授足球运动中如何预防损伤的相关健康知识，带领学生进行充分热身。 2. 课前检查场地，学练赛过程中多观察场地及周边情况。 3. 加强自我保护意识，踢球时控制好力度。 4. 学练赛结束后，带领学生进行充分拉伸	预计 心率	140~160 次 / 分钟
			场地 器材	足球、绳梯、标志旗、标志筒、球门等
课后 小结	通过本节课的学习，学生基本能够掌握左晃右拨、右晃左拨运球过人技术，在限制防守下运球突破成功率达 70%，实战防守下成功率达 30%，有效提高了个人运球突破技能，教学效果显著			



参考文献

1. 中华人民共和国教育部. 义务教育课程方案(2022年版)[S]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
2. 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[S]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
3. 课程教材研究所. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M]. 北京: 高等教育出版社, 2022.
4. 中国足球协会. 足球竞赛规则2023/2024[M]. 北京: 人民体育出版社, 2024.
5. 蔡向阳, 王崇喜. “十二五”普通高等教育本科国家级规划教材球类运动——足球(第四版)[M]. 北京: 高等教育出版社, 2021.

后 记

本套教师用书由人民教育出版社课程教材研究所体育与健康课程教材研究开发中心依据教育部《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》编写。

本套教师用书集中反映了基础教育课程改革的最新成果，总结了上一版《义务教育教师用书体育与健康》的编写经验，凝聚了教育专家、学科专家、教材编写人员、教研人员及一线教师的集体智慧。本册教师用书由黄竹杭、王英梅共同完成统稿工作，参加编写工作的还有王诗朦、刘成国、张鑫、柴华、徐建。本套教师用书封面设计由中央美术学院设计团队完成，人民教育出版社设计部制作。本册教师用书动作示范人员有曲嘉聪、宋泓谕、张与田、周子轩、谢志豪。本册教师用书版式设计为唐琪、秦颖，本册教师用书封面插图摄影为张朝平，动作示范为赵云、曹齐文，内文插图摄影为徐永春，内文插图绘制为张姝、张巍、宋焱煊。我们衷心感谢所有对教师用书的编写、审读、试教、出版等提供过帮助与支持的同仁和社会各界朋友。

我们真诚地希望广大教师在使用本册教师用书过程中提出宝贵的意见和建议。我们将本着精益求精的态度，集思广益，不断修订，努力使教师用书日趋完善。

联系方式

电 话：010-58758578，58758866

电子邮箱：jcfk@pep.com.cn

中小学教材意见反馈平台：jcyjfk.pep.com.cn

人民教育出版社 课程教材研究所



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

足球运动 全一册

YIWU JIAOYU JIAOKESHU

TIYU YU JIANKANG
JIAOSHI YONGSHU

ZUQIU YUNDONG



绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-38277-2



9 787107 382772 >