



蔡向阳 编写

中国足球发展基金会 北京华彬文化基金会 资助

○ 哈哖哈哖使命

以运动为载体，提升儿童身心素质和幸福感。

○ 哈哖哈哖愿景

成为国际一流的儿童运动教育研发中心。

○ 哈哖哈哖价值观

坚定初心

开放包容

团结积极



哈哖哈哖 HupHup



哈哧哈哧 · 运动启蒙

HUP HUP SPORTS CENTER

专注为 3-12 岁儿童提供科学的运动启蒙培训

幼儿园足球 实操手册 (希望篇)

蔡向阳 主编



人民体育出版社

编委会

(派迪茵校园足球课题组)

主 编：蔡向阳（福建师范大学）

执行副主编：郝文鑫（福建师范大学）

副 主 编：蔡 诚（福建体育职业技术学院）

李 斌（福建师范大学）

李偲劼（荷兰奈耶诺德商学院）

编 委：李守江（福建中医药大学）

王发振（福建船政交通职业学院）

李 进（福建商学院）

姜 哲（福建师范大学）

王 旭（福建师范大学）

邹海伦（英国爱丁堡大学）

伊 超（福建船政交通职业学院）

刘 洋（福建技术师范学院）

时 良（福州职业技术学院）

刘文鑫（瑞金市第三中学）

沈国征（山西师范大学）



引言 /Preface



Wim Keizer

运动心理学家团队 -
Skerpe Jeugd CEO
哈哧哈哧运动启蒙系统
联合创始人

As a child I enjoyed participating in any kind of sport. At school we attended physical education lessons, in which we learned basic skills and were introduced to many different sports. I remember our lessons in the swimming pool, as well as the basketball and volleyball games we played. I also became a member of our local soccer team, and dreamt of becoming a player for my favourite soccer club, Ajax Amsterdam. I was a striker and scored many goals. Unfortunately, my talent for soccer was not enough to make it to my favourite team. It is still a good thing to dream big though. As a sport psychologist, I worked at my favourite club for several years where I met and worked with some of the biggest soccer players in the world, including Luis Suarez and Marco van Basten.

孩童时代，我喜欢参加各种类型的体育运动。通过学校开设的体育课程，我们掌握了基本体育技能，了解

了多种不同的体育项目。这些课程包括游泳、篮球和排球，当然还有荷兰最流行的足球。我成为了当地足球队的成员，并梦想成为我最喜爱的足球俱乐部——阿贾克斯足球俱乐部的球员。我踢的位置是前锋，在比赛中进过很多球。但是，我的足球天赋还不足以让我加入我最喜爱的球队。尽管如此，拥有伟大的梦想仍然不失是一件好事。作为一名运动心理学家，我为阿贾克斯俱乐部效力多年，在那里我遇见了一些全球闻名的足球运动员，并和他们一起工作，包括路易斯·苏亚雷斯和马尔科·范巴斯滕。

Why did I like playing sports that much? The answer is simple: It was fun and I could develop many skills, both physical and mental. My fitness level increased, I became stronger and my body became more flexible.

为什么我如此喜爱体育运动呢？答案很简单：体育运动充满了乐趣，还能通过体育运动培养自己的多种技能，无论是体力还是脑力。我的身体健康水平不断提高，肢体更加柔韧灵活，心理素质也得到了提升。

I also learned important lessons I have used the rest of my life and a special kind of intelligence to solve problems. When children compete in games with opponents they learn to perform under pressure, get self-confidence, learn how to focus and cope with emotions. Recent research shows that this even improves their intelligence and allows them to get higher grades at school.

除此之外，通过运动，我还学习了一些对我的余生来说重要的课程，掌握了解决问题的特殊技能。我坚信，孩子们通过在比赛中和对手竞争，获悉了在压力下如何表现，赢得了自信，知道如何集中精力，处理情绪问题。近期的研究表明，他们甚至提高了智力水平，在学校中获得了更高的学习成绩。

This book is an introduction to teaching kids how to play football, sparking their interest in football and the importance of football. Soccer is very big in my country, The Netherlands. We have a few successful clubs like Ajax, Feyenoord and PSV and our national team had some great results at different world cup tournaments. Playing soccer will bring you a lot of fun and I think you will be challenged to improve fast in this sport. Soccer is also a social sport. You play in a team, learn how to cooperate and make many friends.

本书的主旨是教会孩子如何踢足球以及让他们爱上足球，意识到运动的重要性。足球运动在我的国家——荷兰占据非常重要的地位。我们拥有一些开设成功的俱乐部，比如阿贾克斯、费耶诺德和 PSV 埃因霍温，我们的国家队也在不同的世界级比赛中获得了优异的成绩。足球运动会带给孩子无尽的乐趣，我认为，参与足球运动对于孩子来说是一项新鲜的挑战，孩子将通过足球运动快速得到成长。足球也是一种社交运动。孩子们为自己的足球队而战，从中学会了如何和其他球员合作，并交到了不少朋友。

In this book we will present a guide for kids' football training. My colleague Remco Koopmeiners designed a few basic drills, as well

as specialization drills. Remco is a well-known sports coach and is also a soccer dad. Both his sons are Dutch soccer talents.

本书中，我们将详细地引导大家学习幼儿足球培训。我的同事 Remco Koopmeiners 设计了大量基本训练以及专项训练。Remco 是一名著名的体育教练，也是位足球父亲。他的两个孩子都是荷兰足球界的职业球员。

I wish you can make more kids in China love football, love sports.

我希望你们能够让越来越多中国孩子爱上足球，爱上运动。

Wim Keizer

Lead sport psychology coach of Dutch Olympic
association

荷兰奥委会运动心理总教练

Sport psychologist

运动心理学家

Amsterdam, The Netherlands

荷兰阿姆斯特丹



目录 / CONTENTS

第一章 研发背景

哈哧哈哧介绍	002
主编简介	003
荷兰研发团队介绍	004

第二章 理论背景

体系目标	006
科学依据	007

第三章 课程实操

哈哧哈哧幼儿园足球实操课	014
课程结构	016
教案示例	020

第四章 游戏库

主题一 灵敏能力	
过桥	086
夺宝大战	088
泡泡糖	090

主题二 平衡能力	
河马过河	092
小青蛙找蝌蚪	094
小白鹤钓鱼	096

主题三 协调能力	
到湖中心	098
小猴摘桃	100
数字游戏	102

主题四 速度能力	
狼羊大战	104
跑起来	106
与时间竞赛	108

主题五 爆发力能力	
跳跳虎	110
爆发小宇宙	112
袋鼠觅食	114

主题六 反应能力	
雷霆闪电	116
小绵羊与大灰狼	118
数字方块	120

主题七 综合体适能	
乘胜追击	122
保卫家园	124
小小木偶	126
摆脱影子	128
冰淇淋大作战	130
全速前进	132
海底总动员	134



目录 / CONTENTS

我们是灵活小能手	136	抢凳子	186
翻山越岭	138	冒险岛	188
太空大战	140	主题十一 射门能力	
请你跟我走	142	气球大战	190
主题八 控球能力		发射火箭	192
小松鼠运坚果	144	越过山丘	194
寻找字母	146	毛毛虫钻洞洞	196
自由口令	148	穿越丛林	198
小小驾驶员	150	射击挑战赛	200
保护宝物	152	神奇保龄球	202
神奇动物园	154	时光隧道	204
宝藏护卫队	156	主题十二 综合足球能力	
小小建筑师	158	袋鼠宝宝	206
鸡蛋护送员	160	蚂蚁搬家	208
主题九 传球能力		团队合作	210
动态传接球	162	看数字抢球	212
抢圈游戏	164	火炬传递赛	214
你传我接	166	躲避老鹰	216
精准传球	168	无人岛开发	218
穿越火线	170	摆脱狐狸	220
拉面条	172		
间隔传接球	174	第五章 附录	
方格接力	176	附录1 教案示例	224
穿山洞	178	附录2 游戏库索引	225
主题十 停球能力		附录3 器材库	226
饥饿小海狮	180	附录4 参考文献	228
哨声停球	182		
守卫森林	184		

01

幼儿园足球
实操手册

研发背景

R&D
BACKGROUND



哈哧哈哧介绍

哈哧哈哧 (Hup! Hup!) 荷兰运动启蒙为派迪茵携手荷兰运动心理学家团队 Skerpe Jeugd 与荷兰百年俱乐部 Zeeburgia 共同研发的「运动启蒙系统」，专注于 3-12 岁儿童运动培训服务。

2019 年与福建师范大学成立幼儿足球实操课题组，其专家团队以原系统为基础，结合体适能、运动心理学，以更符合中国幼儿体质为目标，升级成为具有教学实操意义的 2.0 版「运动启蒙系统」。以足球等团体运动为载体，促进 IEM 全商启蒙，帮助孩子在锻炼体能

的同时增强心理素质，亦培养团队协作能力。最重要的是，培养孩子健康的生活方式，有益于孩子的一生。

经过中外专家团队共同迭代的 2.0 版「运动启蒙系统」，包含 IEM 全商测试，高坪效幼儿运动场设备，国家认证 GSCA 幼儿体能、足球体能师资培训与幼儿足球实操手册等。通过完善的教学系统、全面的教学配套、简洁明了的实操系统，赋能幼儿园及幼教机构，让更多的孩子获得高品质、系统化的教育与服务。





主编简介



蔡向阳教授简介

福建师范大学体育科学学院中意国际合作办学首席专家
教育部校园足球专家委员会科研工作组副组长
中国大学生体协足球分会副主席
全国校园足球竞赛工作委员会主任
全国高校足球方向研究生导师协作委员会秘书长
全国高等学校体育教育本科专业主干课《球类运动——足球》教材主编
中国足球协会超级联赛比赛监督

荷兰研发团队介绍



Wim Keizer

运动心理学家团队 – Skerpe Jeugd CEO
哈哈哈哈哈运动启蒙系统联合创始人

Wim Keizer 为荷兰奥委会国家队运动心理总教练，荷兰运动心理学家团队 Skerpe Jeugd 创始人，是荷兰运动心理学届领军人物。

现任荷兰阿姆斯特丹大学运动心理学系教授（博士），阿纳姆大学运动心理学讲师。曾连续七年担任荷兰著名足球俱乐部 Ajax（阿贾克斯）运动心理总教练。

为荷兰著名球星 Luis Suarez（路易斯·苏亚雷斯），Marco van Basten（马克·范巴斯滕）的运动心理教练。于 2015 年正式成为哈哈哈哈哈运动启蒙系统联合创始人，负责哈哈哈哈哈运动启蒙系统中心理课程研发。



Remco Koopmeiners

◎ 荷兰运动心理学家团队 – Skerpe Jeugd 联合创始人，荷兰阿姆斯特丹应用科技大学运动心理学教授，阿贾克斯运动心理教练；
◎ 哈哈哈哈哈运动启蒙系统撰写人。



Huoyuan Huang

◎ 荷兰运动心理学家团队 – Skerpe Jeugd 成员，幼儿体能培训师；
◎ 哈哈哈哈哈运动启蒙系统体能游戏设计师。



Sharda Nandram

◎ 荷兰运动心理学家团队 – Skerpe Jeugd 联合创始人，荷兰奈耶诺德商学院心理学科教授；
◎ 哈哈哈哈哈运动启蒙系统儿童心理课程研发负责人。



Yara Rietdijk

◎ 荷兰运动心理学家团队 – Skerpe Jeugd 成员，荷兰阿纳姆应用科技大学运动肢体学讲师；
◎ 哈哈哈哈哈运动启蒙系统运动故事设计师；
◎ 哈哈哈哈哈运动启蒙系统肢体训练课程研发负责人。

02

幼儿园足球
实操手册

理论背景

THEORETICAL
BACKGROUND



体系目标



◆ 增强身体素质，提高体适能。

促进肌肉发育：课程活动可以给儿童带来一定的运动量。课程进行时，全身的血液循环加快，新陈代谢更加旺盛，全身肌肉因运动变得更加结实。

促进骨骼发育：课程活动会刺激骨膜的反作用，使骨骼的发育更加旺盛，从而更加的坚固。

促进器官发育：课程活动调动起全身的主要器官，代谢更加旺盛，器官功能成长更加迅速。

◆ 刺激感觉神经，促进大脑发育。

促进神经系统的成长：课程活动带给孩子身体一种适度的刺激，活化全身的组织与神经系统，使其更早的完善。

提高儿童情商：课程活动是团体课程，孩子在团体活动中获得喜悦，从而养成开朗、广交朋友的性格。

开发大脑，加速智力发育：课程活动不断刺激神经中

枢系统与大脑，增加大脑皮质层活跃度，提高大脑活动频率，使大脑更加发达。

◆ 调节身体，养成良好习惯。

矫正儿童体态：课程活动对儿童体态有一定的调节作用，运动中强化儿童的肌肉组织，使其更容易支撑起儿童的骨骼，获得更好的体态。

培养良好的运动习惯：课程活动可养成儿童活动前做准备运动的习惯，保持运动的节奏，减少受伤的概率。

提升儿童整体健康水平：儿童通过体适能课程不仅提高了身体素质与智力，还能提高其自身的体适能商，使其更从容的面对日常生活。



科学依据

（一）幼儿（3~6岁）不同年龄段的生理发展特点

运动系统：

①骨、关节和肌肉皆非常稚嫩，使得骨承受压力和肌肉拉力的功能比成人差，可塑性强，在身体姿势长期处于不良情况下或者长时间过度负荷的情况下易变形；

②运动器官尚未成熟，肌肉纤细柔弱，关节的牢固性差，易损伤和脱位；

③儿童脊柱的生理弯曲较成人小，缓冲作用较差，不宜在坚硬的地面上反复进行跳跃活动。同时由于韧带和肌肉等结构弱，若负荷和姿态不合理容易造成脊柱和足弓等畸形；

④骨骼和肌肉的结构与功能尚不能承受过大负荷。此阶段肌肉力量的增加主要是依靠神经肌肉协调控制，而不是肌肉体积增大或数量增加。

呼吸系统：

①呼吸道短而窄，呼吸黏膜薄而血管较多，肺泡数目和肺泡壁的弹性纤维均较少，致使其吸氧能力低，肺泡容积小；

②胸廓窄小、呼吸肌功能不完善、肺容积较小，故只能做浅表呼吸，呼吸频率快。呼吸频率增加极易造成呼吸系统疲劳。儿童少年的运动训练应严格控制运动负荷量，运动的持续时间不宜过长；

③运动以腹式呼吸为主，肺活量小、呼吸储备能力差，在缺氧时会因代偿能力不足而易出现呼吸功能不全现象。

心血管系统：

①心脏各腔室发育不完善、心壁薄弱、心肌收缩力差。如幼儿期，左右心室壁的厚度几乎相等，心肌纤维交织较松、弹性纤维很少；

②心率快、每搏输出量小。因为迷走神经对心脏收缩的抑制能力不足，儿童稍做剧烈运动，心率会明显增加；

③儿童的动脉血管口径较大、壁薄、弹性差，但在单位时间内流向某一器官的血流量相对比成人多，因而可供组织的血液充分，对其生长发育和疲劳的消除皆具有良好作用。

（二）幼儿（3~6岁）不同年龄段足球动作能力发展特点

3~4岁：

①踩球：能用单脚踩足球，但踩球时间有限（<3s），踩球的同时不能保持平衡，不能完成双脚交替踩球；

②运球：不能控制运球方向，双脚不能控制足球或勉强控制足球；

③脚踢球：不能完成摆腿踢球动作，仅能靠身体惯性将球踢出；

④手抛球：双手抛球后无法接住，或能勉强接住，不能完成连续抛球动作。

4~5岁：

①踩球：能用双脚交替踩球，单脚踩球的时间逐渐增加（>10s）；

②运球：双脚能控制足球，初步控制运球方向，不能控制运球力度；

③脚踢球：能初步完成摆腿踢球动作，但由于身体协调性不够，踢球的力量较小；

④手抛球：可以完成连续抛球动作。

5~6岁：

①踩球：能用双脚交替踩球，并踩球前行；

②运球：双脚能控制运球方向，初步能合理使用力量完成对足球的掌控；

③脚踢球：能通过摆腿将球踢出，踢球力量逐渐增大；

④手抛球：可以完成连续抛球动作，球抛起双手击掌后仍能接住球。

（三）幼儿（3~6岁）不同年龄段认知能力发展特点

3~4岁：

①感知能力：幼儿注意力非常不稳定，容易在外界事物的影响下改变事物的目标；

②语言能力：此阶段为语言表达能力不够完整，但处在语言培养的快速上升期；

③思维能力：以跳跃式思维为主，很难理解游戏规则。

4~5岁：

①感知能力：注意力范围扩大，但仍有局限。如听课时不能注意到所有的视觉示范信息和听觉信息；

②语言能力：此阶段的语言表达能力相对完整；

③思维能力：自教师的引导下能初步了解游戏规则，能与老师展开思想交流。

5~6岁：

①感知能力：5岁以上才能有计划地使用策略；

②语言能力：针对动作无法完成的情况向教师提出问题。能够用语言表达自己的诉求；

③思维能力：能理解教师布置的游戏任务，并运用自己的思维完成。

（四）幼儿（3~6岁）不同年龄段情感与社会性的发展特点

3~4岁：

①情绪：幼儿注意力非常不稳定，容易在外界事物的影响下改变事物的目标；

②意志：行为还带有明显的冲动性，和其具体形象的思维方式有关；

③社会性：集体游戏以自我为主，独立游戏不愿等待。

4~5岁：

①情绪：开始能够解释、预测别人的情绪，表现出一定的情绪理解能力；

②意志：在进行某种活动之前，开始能提出一定的目的、意向和计划，并能坚持一小段时间；

③社会性：集体游戏时以自我为主，独立游戏时有一定的规范。

5~6岁：

①情绪：具备了移情能力，在觉察他人的情绪反应时体验到与他人相似的情绪反应；

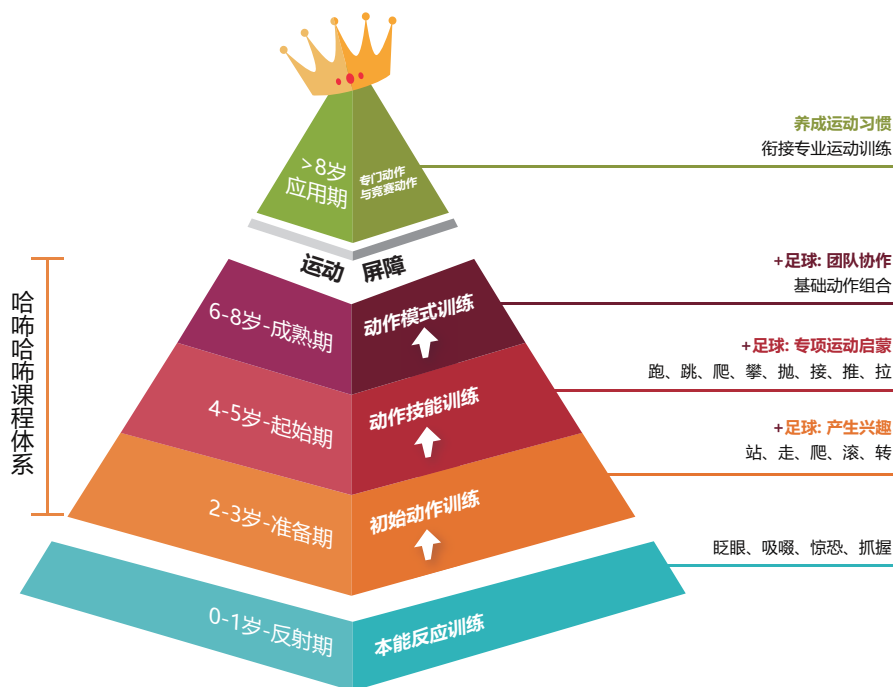
②意志：能有意抑制一种有诱惑力的欲望，不去做成人不允许的或对当时情景不合适行为；

③社会性：集体游戏时可以相互分工配合，独立游戏时可做到规范参与。

（五）幼儿动作发展技能

动作是由一个专门肢体或多肢体组合的行为构成，技能的组成部分。国际上对于人体“动作”发展的研究较早。国外多位学者相继提出了一系列的动作发展模型，如 Seefeldt（1980）¹提出的类似梯形的模型，称为动作技能的发展序列模型，以及 Clark 和 Metcalfe（2002）²的动作发展山峰模型等。而我国幼儿身体动作发展的研究还处于起步阶段，对于幼儿动作发展基本规律的研究主要集中在具体的动作能力如跑步动作³、投掷动作⁴、协调能力⁵本体感觉能力和平衡能力与粗大动作发展水平等方面。

动作发展具有一定的序列性。序列性是指特定生理年龄阶段儿童完成基本动作技能时所表现出的一般



· 8岁前需要突破的运动屏障 ·

性发展规律⁶。中国台湾学者许义雄⁷ (2000) 指出, 基本动作阶段的初始期约在 2~3 岁, 此阶段的特点是幼儿的动作比较粗糙、不协调。进入 3~5 岁的基础期 (这一时期是初始期与成熟期的转换), 协调性与节奏感以及动作控制能力迅速发展, 此阶段应给幼儿提供足够的练习机会, 引导和帮助他们形成早期的动作经验, 促进基本动作的发展。大约 6~7 岁抵达幼儿基本动作发展的成熟期, 此阶段幼儿的动作模式整合能力不断提高, 逐渐形成一个个完整的动作, 动作技能不断精准化, 动作相互配合能力提高。7 岁以后的儿童将进入特殊动作阶段。Gallahue (1982)⁸ 把儿童动作的发展以年龄为顺序归纳为由反射动作、基础动作 I、基础动作 II、专门与竞赛动作依次发展的 4 个阶段, 并指出动作发展具有序列性、年龄相关性、积累性 3 个特征, 从早期的反射动作到专门性技能动作, 形成了相辅相成的链条, 而前一个动作的发展是后一个动作的基础。

动作发展的原则与规律。我国心理学家朱智贤

(1980)⁹ 则把人类个体的动作发展序列的规律概括为整分原则、首尾原则和大小原则。整分原则即个体最早对刺激做出的动作反应是整体性的, 然后逐渐分化。首尾原则即个体最初发展的是头部的动作, 其次是躯干和上肢部分的动作, 最后是下肢的动作。大小原则即个体的大肌肉动作先发展起来并发挥重要作用, 之后是小肌肉动作日渐的完善。

陈帼眉 (1996)¹⁰ 进一步提出了个体动作发展的另外两条规律。一是近远规律, 即婴儿最早获得头和躯干等位于躯体中线上的动作, 然后才是离中线稍远的双臂和腿部有规律的动作, 最后是肢体末梢手部的精细动作¹¹。二是无意动作到有意动作, 从先天反射的无意识动作向着有高度控制的技能动作发展¹²。

此外, 也有研究表明动作发展与年龄有着较为密切地联系, Gallahue 和 Ozmun (2006)⁸ 用“时钟沙漏”描述了动作的发展过程, 落到沙漏中的沙子代表影响动作发展的环境和遗传因素, 沙子随着时间的发展逐一落到沙漏底部代表了人在一生中动作发展

的各阶段，从反射动作到未成熟的动作阶段然后进入基本动作阶段和专业动作的阶段，还解释了在青年后期和成年早期的沙子倒置回流现象，因为工作、家庭等外界环境的影响，在学习新技能时已掌握的动作技能受到限制。Clark 和 Metcalfe (2002)² 的动作发展山峰模型 (The Motor development mountain) 对人一生中动作技能的发展以非线性的方式组织起来，包括了动作发展的过程和结果，为了达到自身动作技能的最大水平，需要在过程中不断地完善和发展，但其结果因受到个体约束的影响表现出了因人而异的特点，指出年龄不是动作技能发展的决定因素，其主要影响来源于个体的经验。

综上所述，研究者对不同阶段人类动作发展的梳理，虽然关注点各有侧重，但都反映了动作发展的方向性，这便于我们更好的认识和把握各个阶段的动作特征来实施教学，为进一步地深入研究提供基础。

（六）幼儿体适能

国务院于 2019 年 9 月颁布《体育强国建设纲要》，提出“推进幼儿体育发展，完善政策和保障体系；推进幼儿体育项目和幼儿体育器材标准建设，引导建立幼儿体育课程体系和师资培养体系”。首次站在国家战略的高度颁布了关于幼儿体育教育的整体性文件。幼儿体育教育逐渐成为学前教育的重点¹³。早在 2001 年国家颁布了幼儿体质测试标准，分别将立定跳远、网球掷远、双脚连续跳、10 米折返跑、走平衡木、坐位体前屈共 6 项指标纳入评测指标，用以衡量幼儿体质健康状况¹⁴。上述测量指标均属于幼儿体适能。幼儿体适能可以增强幼儿的身体素质，促进

青少年骨骼、器官发育等，同时，良好的幼儿体适能也能够影响基本动作技能的练习，并为日后幼儿接触专项运动训练奠定良好的基础。

1、体适能的概念

体适能是指人体有足够的精力从事日常工作而不感到疲倦，并能在业余时间享受休闲活动的乐趣，能够适应紧急情况的能力¹⁵。在紧急情况下，身体健康的人反应迅速、理性并能够对紧急情况做出快速反应远离危险。“体适能”也被认为是身体适应生活、锻炼和环境的能力¹⁶。

2、体适能的分类

根据美国运动医学协会介绍体适能包括：“健康体适能”和“技能体适能”。

健康体适能 (Health-related physical fitness)：健康体适能是由有氧耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性和身体成分组成，这些要素与人的健康有着密切联系。比如有氧耐力与心脏健康有关，肌肉力量、肌肉耐力和灵活性与背部和脊柱健康有关，身体成分或体脂比例则与肥胖症有关。学校体育以增进学生身心健康为主要目标，因此，发展学生的健康体适能比技能体适能更为重要³²。

(1) 身体组成成分：人体各组成部分的百分比。保持身体成分的正常比例对预防糖尿病、高血压、动脉粥样硬化等慢性疾病具有重要意义。

(2) 肌肉力量和肌肉耐力：肌肉力量是肌肉所能产生的最大力量，肌肉耐力是肌肉继续收缩的能力，是身体正常工作的基础。

(3) 心肺耐力：又称有氧耐力，是身体长时间工作的基础，被认为是身体健康体适能最重要的因素。

(4) 柔韧性：指关节的最大活动范围而不感到疼痛。可见保持人体运动能力，预防运动损伤是非常重要的措施。心肺耐力是心肺循环系统向肌肉输送氧气和营养物质的能力。肌肉适能是一块肌肉

或一组肌肉的最大力量。肌肉耐力适能是一块肌肉或肌群可以重复的次数。灵活性适能是肌肉周围组织和多关节的活动范围。身体形态适能脂是肪百分比，腰臀比，身高和体重指数。

技能体适能（Skill-related physical fitness）：包括敏捷性、平衡性、协调性、速度素质、肌肉爆发力、反应时间等 6 大要素¹⁷。

（1）敏捷能力是身体或身体部分快速移动和快速改变方向的能力。

（2）平衡能力是身体在静止或移动时保持稳定的能力。

（3）协调能力是肌肉系统正确、协调、优美的运动，主要体现在人的视觉、听觉、平衡感与熟练的

运动技能相结合的能力。

（4）速度素质是身体快速移动或在最短时间内完成一个动作的能力。

（5）肌肉爆发力是每单位时间内肌肉所做的功来表示肌肉在最短收缩时间内所产生的最大张力。

（6）反应时间是对某些外界刺激作出生理反应的时间。

体适能较好的人在活动中能够协调、轻盈、灵活、敏捷，动作准确变化快。这些元素是各种运动形式的基础。拥有良好的体适能除了可以胜任日常活动及工作的负荷外，更重要的是促进身体健康、预防各种慢性疾病，并且能获得高质量的生活。





哈哧哈哧 · 运动启蒙

HUP HUP SPORTS CENTER

专注为 3-12 岁儿童提供科学的运动启蒙培训

03

幼儿园足球
实操手册

课程实操

COURSES
IMPLEMENTATION



哈哧哈哧幼儿园足球实操课

幼儿园足球实操课是由体适能游戏与足球游戏所结合的一项能帮助幼儿全身心发展的实操课程。课程的组成部分主要包括热身、体适能游戏、足球游戏、分队游戏比赛以及放松部分。其目的是通过融合体适能与足球，在提供给幼儿游戏化课堂的同时，提高幼儿的身体素质，掌握足球的基本技巧与技能。

一、体适能 + 足球，让幼儿高质量的玩起来

1) 体适能游戏是基本动作技能的极佳练习载体。

幼儿在学龄前阶段最需要发展的是“基本动作技能”，即跑、跳、投、踢等人体运动的基本动作。而体适能游戏为这些基本动作技能提供了极佳的活动载体。

2) 遵循人体动作发展由简单到复杂的基本规律。

良好的健康体适能(Health-related Physical Fitness)和技能体适能(Skill-related Physical Fitness)的练习，一方面可以增加幼儿的心肺能力，另一方面可以夯实幼儿从事专项运动的基本技能基础。

3) 足球与体适能搭配可以实现有效的互补与递进。

足球是一项团队运动，可以锻炼幼儿的团队协作能力、领导能力、遵守规则能力等。体适能与足球搭配可以实现功能上的互补。此外，有效的足球启蒙也要建立在充沛体适能的基础上。

二、大班学期计划的设计基础

在经过小、中班体适能课堂学习后，幼儿可以掌握粗大动作的技能，可以逐渐从单一的精细动作慢慢过渡到组合动作技能。对比小班与中班，大班的体适能游戏的比例降低，足球游戏的比例上升。确保幼儿在发展足球技能的同时，体适能游戏作为一个必要的板块

帮助小朋友以良好的身体素质，为后续的足球练习奠定基础。

三、体适能游戏用到足球的含义

1) 此时的“足球”理解为“球”。

注意，除去脚踢球的部分，我们称之为足球活动或足球游戏。用手等部位接触的足球实际的定义为“球类游戏”。操作性技能包含：投、接、踢、击打，即包含用手与用脚两个部分的操控物体能力。幼儿阶段需要基本动作能力的全面发展，因此，我们不能割裂的只发展用脚的操作性技能。

2) 练习小朋友三维空间的球感。

基于第一点的学理解释，此时的足球理解为“球”。足球运动不仅只是在地面进行传递，有一部分动作需要在空中完成停球、传球、射门。由于“抛踢动作”（踢凌空球）对于该阶段的幼儿有一定的难度。因此，有必要先从手等其他身体部分，在三维空间内感受人与球的位置。随后逐渐过渡到“抛踢动作”。

3) 提高对“球”的专注度。

体适能游戏中涉及用“球”的部分，是为了提高幼儿对于球的注意力。因为球是游戏中最重要的目标，幼儿会逐渐明白，他们必须总是把注意力集中在球上，并把球带在身边。在足球游戏比赛中，幼儿还必须在保持盯着球的同时，展现出运动技能。

四、大班游戏化课堂出现的足球基本动作

游戏化课堂中出现的一些足球基本动作与特定部位触球均属于幼儿对足球的“球感知”，而不是“训练”。早期专项化是指过早地进行专项的训练，这里的“训

练"是指反复、单一的重复项目动作。而本课程中的拉球踩球、传球、射门动作，均为幼儿尝试用自己的脚感知足球，且上述动作均借助于游戏化的形式表现，

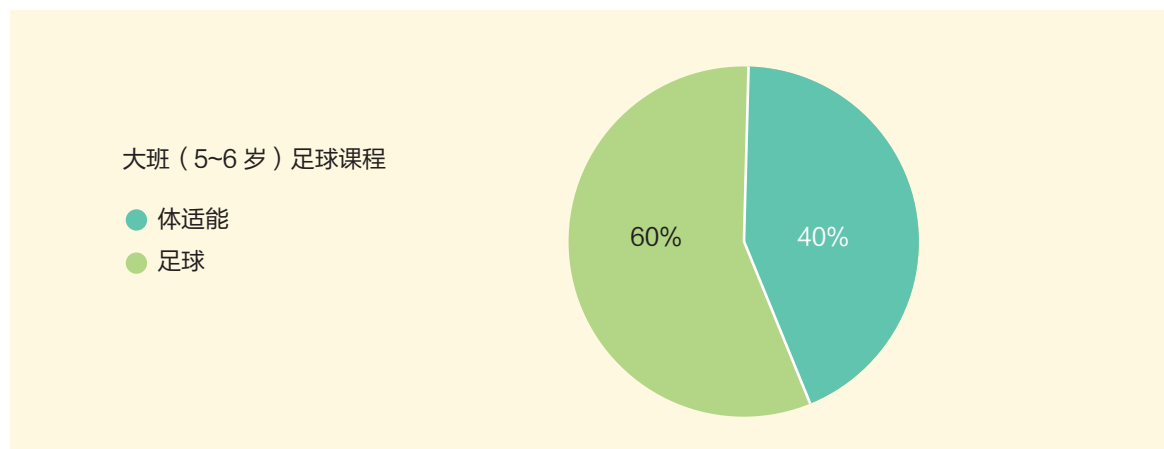
并未出现重复机械化练习。因此，上述基本动作不应称为训练，幼儿可以在该阶段进行控球部位的感知。





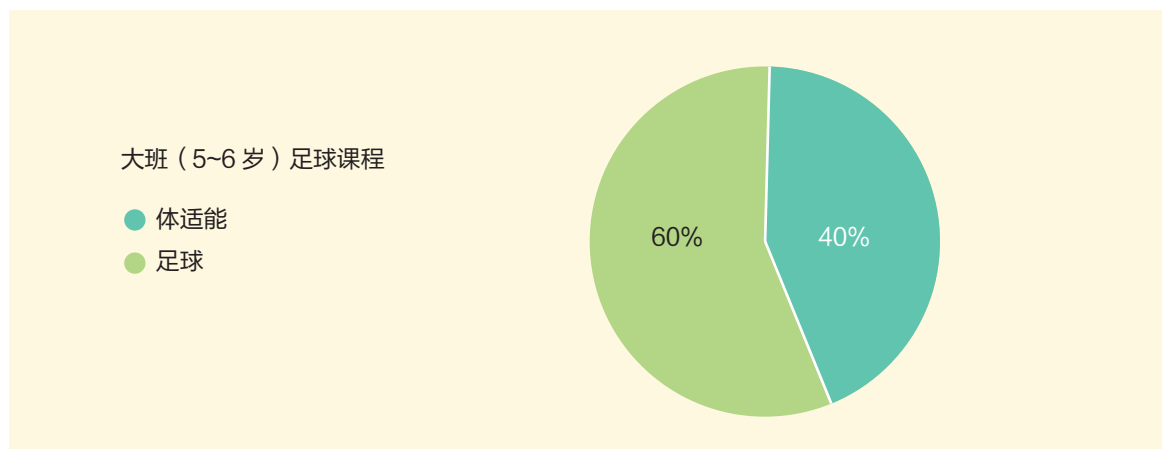
课程结构

◆ 大班课程结构比例单学期计划（上学期）



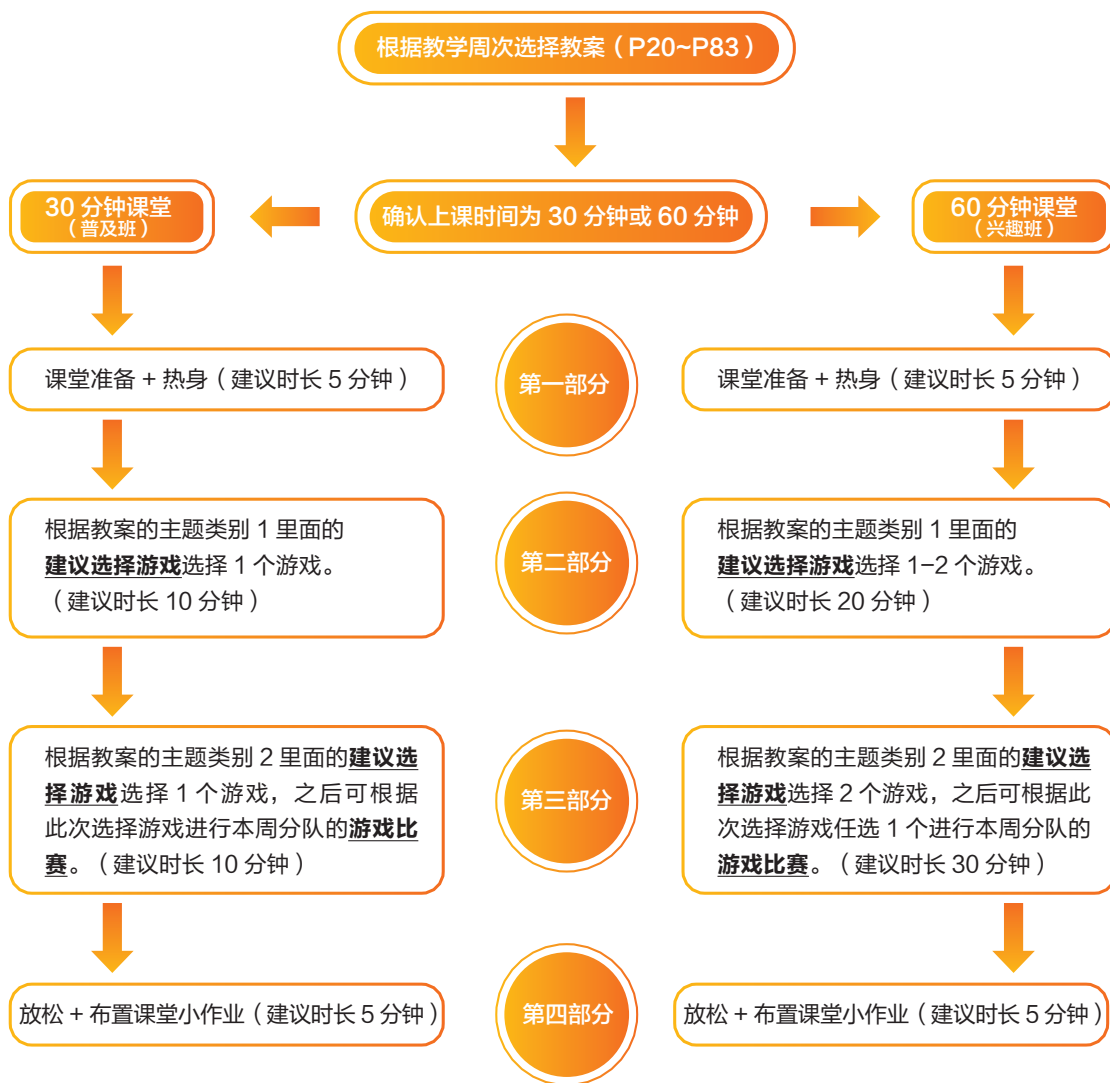
年龄段	学习时长	周次	能力进阶	主题类别1	主题类别2
大班 (上学期)	2课时	第1周	强化阶段 【多部位触球】	灵敏能力	控球能力
	2课时	第2周		平衡能力	控球能力
	2课时	第3周		协调能力	控球能力
	2课时	第4周		速度能力	控球能力
	2课时	第5周		爆发力能力	传球能力
	2课时	第6周		反应能力	传球能力
	2课时	第7周		综合体适能	传球能力
	2课时	第8周		综合体适能	传球能力
	2课时	第9周	强化阶段 【增加足球练习】	综合体适能	停球能力
	2课时	第10周		控球能力	停球能力
	2课时	第11周		综合体适能	停球能力
	2课时	第12周		控球能力	停球能力
	2课时	第13周		综合体适能	射门能力
	2课时	第14周		传球能力	射门能力
	2课时	第15周		综合体适能	射门能力
	2课时	第16周		传球能力	射门能力

◆ 大班课程结构比例单学期计划（下学期）



年龄段	学习时长	周次	能力进阶	主题类别1	主题类别2
大班 (下学期)	2课时	第1周	衔接阶段 【多部位触球+ 综合体适能】	灵敏能力	控球能力
	2课时	第2周		平衡能力	控球能力
	2课时	第3周		协调能力	传球能力
	2课时	第4周		速度能力	传球能力
	2课时	第5周		爆发力能力	停球能力
	2课时	第6周		反应能力	停球能力
	2课时	第7周		综合体适能	射门能力
	2课时	第8周		综合体适能	射门能力
	2课时	第9周	衔接阶段 【综合足球】	综合体适能	综合足球能力
	2课时	第10周		控球能力	综合足球能力
	2课时	第11周		综合体适能	综合足球能力
	2课时	第12周		传球能力	综合足球能力
	2课时	第13周		综合体适能	综合足球能力
	2课时	第14周		停球能力	综合足球能力
	2课时	第15周		综合体适能	综合足球能力
	2课时	第16周		射门能力	综合足球能力

导览图（授课指引）



名词解释：

1. 建议选择：“建议选择游戏”是根据教案的教学主题及教学层次的不断递进，推荐给教师使用，最符合本阶段进度的课堂游戏。
2. 可选择：教师可根据实际的课堂情况（如：课程游戏乏味，学生参与度不高），对游戏教学内容重新安排，可选取“可选择游戏”中的游戏作为现阶段的教学内容。
3. 分队游戏比赛：“分队游戏比赛”不等于传统意义上的“足球比赛”，而是一种以“游戏化”的形式，分队进行游戏比赛。在游戏过程中，通过计算时间，速度，分数等内容，增添课程的趣味性，同时让幼儿对“游戏的胜负”有初步的了解及判断。



哈哧哈哧 · 运动启蒙

HUP HUP SPORTS CENTER

备注：上课前，教师们可以根据幼儿园足球实操教案填写教案模板【附录】，该教案作为一个清晰的上课指引，可以帮助教师更好地完成上课内容。在填写完课程基本信息后，教师们可以根据上课的周次，选择对应的教案。根据教案内所选择的的游戏，详见『第四章——游戏库』，填写会使用到的游戏器材。上完课之后，再对本次课程做一次全面复盘。

◆ 步骤 1：填写课程基本信息。

班级：	班级人数：	任课教师：
-----	-------	-------

◆ 步骤 2：根据教学周次选择教案（详见 P020~P083），并填入空白教案。

教学周次：				
教学主题：				
教学目标：				
部分	时间	内容	游戏组织与课堂要求	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备		
第二部分	10分钟	主题类别1		
第三部分	10分钟	主题类别2		
第四部分	5分钟	放松 布置任务		

◆ 步骤 3：根据教案所选择的的游戏，选择使用器材。

使用器材：

◆ 步骤 4：课后总结。

课后总结：



教案示例

幼儿园足球实操教案

（上学期第一周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：灵敏能力、控球能力

教学目标：

1. 能够完成有一定难度的灵敏能力。
2. 能够合理的运用身体保护足球。
3. 在游戏中培养小朋友的快速抉择能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.与小朋友建立默契。 2.介绍课堂礼仪规范。 3.着重练习队列队形。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 灵敏能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【过桥】 【泡泡糖】 可选择： 【夺宝大战】	灵敏素质（概念）： 是指人体在各种突然变化的条件下，能够迅速、准确、协调、灵活地完成动作的能力，是人各种运动技能和身体素质在运动中的综合表现。大脑皮层神经活动过程的灵活性及分析综合能力。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 控球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【小小建筑师】 【小松鼠运坚果】 可选择： 【自由口令】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：将球控制在自己的重心范围之内。 △规则：小朋友得球后，不急于传球。选择： （1）做出护球动作，并将球传出。 （2）掌握时机，将球合理传出。 △讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。 △常见错误： （1）重心过高：护球时未降低重心，导致重心不稳。 （2）球不在可控范围：在静止的情况下，球要在小朋友重心可以掌握的范围之内，以便于做动作。带球情况下，不可将球带得太远，力量用得过大。要告知小朋友，合理使用自己的力量。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.小朋友在推拨球的时候需合理用力。 2.控球时注意观察好周围情况。 3.小朋友可以用不同脚部位控制足球。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.教会小朋友课后帮助老师整理器材。 2.介绍运动损伤“拉伤”的预防及恢复。 3.学会课后谢谢老师。

幼儿园足球实操教案

(上学期第二周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：平衡能力、控球能力

教学目标：

- 1.能够完成有一定难度的平衡能力。
- 2.能够在行进中完成多次双脚交替踩球。
- 3.在游戏中培养小朋友的坚忍不拔精神。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.与小朋友建立默契。 2.介绍课堂礼仪规范。 3.着重练习队列队形。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 平衡能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【小青蛙找蝌蚪】 【小白鹤钓鱼】 可选择： 【河马过河】	平衡素质（概念）： 是指抵抗破坏平衡的外力，以保持全身处于稳定状态的能力。发展平衡能力有利于提高运动器官的功能和前庭器官的机能，改善中枢神经系统对肌肉组织与内脏器官的调节功能，保证身体活动的顺利进行，提高适应复杂环境的能力和自我保护的能力。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 控球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【自由口令】 【寻找字母】 可选择： 【小小驾驶员】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：将球控制在自己的重心范围之内。 △规则：小朋友得球后，不急于传球。选择： （1）做出护球动作，并将球传出。 （2）掌握时机，将球合理传出。 △讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。 △常见错误： （1）重心过高：护球时未降低重心，导致重心不稳。 （2）球不在可控范围：在静止的情况下，球要在小朋友重心可以掌握的范围之内，以便于做动作。带球情况下，不可将球带得太远，力量用得过大。要告知小朋友，合理使用自己的力量。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.小朋友在推拨球的时候需合理用力。 2.控球时注意观察好周围情况。 3.小朋友可以用不同脚部位控制足球。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.教会小朋友课后帮助老师整理器材。 2.介绍运动损伤“拉伤”的小知识。 3.学会课后谢谢老师。

幼儿园足球实操教案

(上学期第三周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：协调能力、控球能力

教学目标：

- 1.能够完成有一定难度的协调能力。
2. 在游戏比赛中熟练掌握控球动作。
3. 在游戏中培养小朋友遵从指令的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.引导小朋友熟悉课堂器材。 2.指导小朋友遵从指令。 3.从“老师”变为小朋友的“伙伴”。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 协调能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【数字游戏】 【小猴摘桃】 可选择： 【到湖中心】	协调素质（概念）： 运动协调能力是综合的神经机能能力，其表现形式即是运动协调。人体运动协调能力由反应能力、空间定向能力、本体感知能力、节奏能力、平衡能力、与动作认知有关的认知能力等多种要素所构成。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 控球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【小松鼠运坚果】 【寻找字母】 可选择： 【小小驾驶员】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：将球控制在自己的重心范围之内。 △规则：小朋友得球后，不急于传球。选择： （1）做出护球动作，并将球传出。 （2）掌握时机，将球合理传出。 △讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。 △常见错误： （1）重心过高：护球时未降低重心，导致重心不稳。 （2）球不在可控范围：在静止的情况下，球要在小朋友重心可以掌握的范围之内，以便于做动作。带球情况下，不可将球带得太远，力量用得过大。要告知小朋友，合理使用自己的力量。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.小朋友在推拨球的时候需合理用力。 2.控球时注意观察好周围情况。 3.小朋友可以用不同脚部位控制足球。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.教会小朋友课后清理游戏场地的垃圾。 2.介绍运动损伤“擦伤”的预防及恢复。 3.采用拉伸活动放松身体。

幼儿园足球实操教案

（上学期第四周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：速度能力、控球能力

教学目标：

- 1.学会如何在跑动中匀速前进。
- 2.能够听从教师的指示快速变换触球位置，以完成控球。
- 3.在游戏中培养小朋友协同保护意识。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.引导小朋友熟悉课堂器材。 2.指导小朋友遵从指令。 3.从“老师”变为小朋友的“伙伴”。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 速度能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【跑起来】 【狼羊大战】 可选择： 【与时间竞赛】	速度素质： 速度素质是指人体快速运动的能力。 包括：反应速度、位移速度、动作速度。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 控球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【小小驾驶员】 【宝藏护卫队】 可选择： 【寻找字母】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：将球控制在自己的重心范围之内。 △规则：小朋友得球后，不急于传球。选择： （1）做出护球动作，并将球传出。 （2）掌握时机，将球合理传出。 △讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。 △常见错误： （1）重心过高：护球时未降低重心，导致重心不稳。 （2）球不在可控范围：在静止的情况下，球要在小朋友重心可以掌握的范围之内，以便于做动作。带球情况下，不可将球带得太远，力量用得过大。要告知小朋友，合理使用自己的力量。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.小朋友在推拨球的时候需合理用力。 2.控球时注意观察好周围情况。 3.小朋友可以用不同脚部位控制足球。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.教会小朋友课后清理游戏场地的垃圾。 2.介绍运动损伤“擦伤”的预防及恢复。 3.采用拉伸活动放松身体。

幼儿园足球实操教案

（上学期第五周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：爆发力能力、传球能力

教学目标：

1. 学会加强踢球与启动时的爆发力。
2. 在游戏中使用脚内侧传球。
3. 在游戏中培养小朋友协同合作的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.引导班级内的小朋友相互熟悉。 2.指导小朋友将随身携带的衣物整齐摆放到固定位置。 3.小朋友与教师间课前相互问好。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 爆发力能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【跳跳虎】 【袋鼠觅食】 可选择： 【爆发小宇宙】	爆发力素质（概念）： 爆发力是指在短时间做出最大的功。能在一瞬间爆发出巨大的能量。 爆发力实质是指不同的肌肉间的相互协调能力，力量素质以及速度素质相结合的一项人体体能素质。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 传球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【你传我接】 【抢圈游戏】 可选择： 【动态传接球】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以完成“传球”作为目的。 △规则：比赛中小朋友抢断后，必须经过2次或以上（视熟练度情况增加次数）才可以射门。 △讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。 △常见错误： （1）害怕来球：直接将球无目的踢走，未完成传球动作。 （2）未做传球：直接带球向前，没有传球意识。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.指导小朋友使用合理的力量传球到位。 2.让小朋友体验不同部位传球。 3.在游戏中培养小朋友的传球能力。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.引导班级内的小朋友相互帮助。 2.介绍运动损伤“脑震荡”的预防及恢复。 3.学会课后谢谢同学。

幼儿园足球实操教案

（上学期第六周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：反应能力、传球能力

教学目标：

1. 能够迅速听懂教师的指令并完成动作。
2. 在游戏中能够灵活使用脚内侧传球。
3. 在游戏中培养小朋友团结协作的意识。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.引导班级内的小朋友相互熟悉。 2.指导小朋友将随身携带的衣物整齐摆放到固定位置。 3.小朋友与教师间课前相互问好。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织： 根据主题类别 反应能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【数字方块】 【雷霆闪电】 可选择： 【小绵羊与大灰狼】	反应力素质： 人体对各种刺激做出快速反应的能力。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 传球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【你传我接】 【动态传接球】 可选择： 【穿山洞】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以完成“传球”作为目的。 △规则：比赛中小朋友抢断后，必须经过2次或以上（视熟练度情况增加次数）才可以射门。 △讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。 △常见错误： （1）害怕来球：直接将球无目的踢走，未完成传球动作。 （2）未做传球：直接带球向前，没有传球意识。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.指导小朋友使用合理的力量传球到位。 2.让小朋友体验不同部位传球。 3.在游戏中培养小朋友的传球能力。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.引导班级内的小朋友相互帮助。 2.介绍运动损伤“脑震荡”的预防及恢复。 3.学会课后谢谢同学。

幼儿园足球实操教案

(上学期第七周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：综合体适能、传球能力

教学目标：

- 1.能够使用体适能组合动作完成游戏。
2. 在游戏中结合使用脚背外侧传球与脚内侧传球。
3. 在游戏中培养小朋友良好的竞争意识。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.通过身体拉伸活动增进与小朋友的距离。 2.多做肢体示范，少进行语言讲解。 3.将小朋友们带入游戏化的情景。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 综合体适能 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【翻山越岭】 【太空大战】 可选择： 【乘胜追击】	快速躲避能力 基本平衡能力 团队协作能力 合作意识

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 传球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【动态传接球】 【抢圈游戏】 可选择： 【方格接力】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以完成“传球”作为目的。 △规则：比赛中小朋友抢断后，必须经过2次或以上（视熟练度情况增加次数）才可以射门。 △讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。 △常见错误： （1）害怕来球：直接将球无目的踢走，未完成传球动作。 （2）未做传球：直接带球向前，没有传球意识。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.指导小朋友使用合理的力量传球到位。 2.让小朋友体验不同部位传球。 3.在游戏中培养小朋友的传球能力。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.通过身体拉伸增进与小朋友的距离。 2.介绍运动损伤“扭伤”的预防及恢复。 3.布置小朋友完成课后作业。

幼儿园足球实操教案

(上学期第八周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：综合体适能、传球能力

教学目标：

- 1.能够使用体适能组合动作完成游戏。
2. 在游戏中可以用教师指定的任意位置传球。
3. 在游戏中培养小朋友保护足球的意识。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.通过身体拉伸活动增进与小朋友的距离。 2.多做肢体示范，少进行语言讲解。 3.将小朋友们带入游戏化的情景。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 综合体适能 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【我们是灵活小能手】 【乘胜追击】 可选择： 【保卫家园】	快速躲避能力 基本平衡能力 团队协作能力 合作意识

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 传球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【精准传球】 【方格接力】 可选择： 【穿山洞】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以完成“传球”作为目的。 △规则：比赛中小朋友抢断后，必须经过2次或以上（视熟练度情况增加次数）才可以射门。 △讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。 △常见错误： （1）害怕来球：直接将球无目的踢走，未完成传球动作。 （2）未做传球：直接带球向前，没有传球意识。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.指导小朋友使用合理的力量传球到位。 2.让小朋友体验不同部位传球。 3.在游戏中培养小朋友的传球能力。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.通过身体拉伸增进与小朋友的距离。 2.介绍运动损伤“扭伤”的预防及恢复。 3.布置小朋友完成课后作业。

幼儿园足球实操教案

（上学期第九周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：综合体适能、停球能力

教学目标：

- 1.能够使用体适能组合动作完成游戏。
- 2.小朋友可以熟练运用脚内侧停球。
3. 在游戏中培养小朋友协同合作的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.通过亲昵的肢体动作进一步增进与小朋友间的距离（如击掌、举高高）。 2.让器材成为小朋友的“好伙伴”。 3.逐步养成小朋友的集体合作精神。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 综合体适能 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【保卫家园】 【请你跟我走】 可选择： 【乘胜追击】	快速躲避能力 基本平衡能力 团队协作能力 合作意识

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 停球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【哨声停球】 【抢凳子】 可选择： 【守卫森林】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以（踩球、脚内侧等部位）完成“停球”作为目的。 △规则：比赛中小朋友完成停球后再踢走，或者踢给队友。 △讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。 △常见错误： （1）方向错误：没有根据对方位置判断停球方向。 （2）未做停球：直接将球踢走，没有停球动作。 （3）没用特定位置停球。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.让小朋友将球停在合适位置。 2.注意前迎后撤，缓冲来球力量。 3.脚内侧面积较大，小朋友们较为容易掌握。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.通过奖励对学生进行鼓励。 2.介绍身体“抽筋”现象的预防及恢复。 3.逐步养成小朋友的集体合作精神。

幼儿园足球实操教案

(上学期第十周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：控球能力、停球能力

教学目标：

- 1.学会将球控制在身体重心范围内。
- 2.小朋友可以熟练运用脚内侧停球。
3. 在游戏中培养小朋友协同合作的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.通过亲昵的肢体动作进一步增进与小朋友间的距离（如击掌、举高高）。 2.让器材成为小朋友的“好伙伴”。 3.逐步养成小朋友的集体合作精神。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织： 根据主题类别 控球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【寻找字母】 【小小驾驶员】 可选择： 【宝藏护卫队】	1.重心降低，以便迅速启动。 2.让小朋友与球保持合适的距离。 3.脚触球的力度掌握要合适。 4.让小朋友感受不同的控球部位。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 停球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【抢凳子】 【守卫森林】 可选择： 【冒险岛】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以（踩球、脚内侧等部位）完成“停球”作为目的。 △规则：比赛中小朋友完成停球后再踢走，或者踢给队友。 △讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。 △常见错误： （1）方向错误：没有根据对方位置判断停球方向。 （2）未做停球：直接将球踢走，没有停球动作。 （3）没用特定位置停球。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.让小朋友将球停在合适位置。 2.注意前迎后撤，缓冲来球力量。 3.脚内侧面积较大，小朋友们较为容易掌握。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.通过奖励对学生进行鼓励。 2.介绍身体“抽筋”现象的预防及恢复。 3.逐步养成小朋友的集体合作精神。

幼儿园足球实操教案

（上学期第十一周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：综合体适能、停球能力

教学目标：

- 1.能够使用体适能组合动作完成游戏。
- 2.小朋友尝试使用身体其他部位停球。
- 3.在游戏中培养小朋友集中注意力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.在热身活动中讲解体适能的小知识。 2.逐步赢得小朋友信任。 3.逐步培养小朋友集中注意力。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 综合体适能 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【乘胜追击】 【请你跟我走】 可选择： 【摆脱影子】	快速躲避能力 基本平衡能力 团队协作能力 合作意识 社交能力

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 停球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【冒险岛】 【守卫森林】 可选择： 【饥饿小海狮】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以（踩球、脚内侧等部位）完成“停球”作为目的。 △规则：比赛中小朋友完成停球后再踢走，或者踢给队友。 △讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。 △常见错误： （1）方向错误：没有根据对方位置判断停球方向。 （2）未做停球：直接将球踢走，没有停球动作。 （3）没用特定位置停球。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.让小朋友将球停在合适位置。 2.注意前迎后撤，缓冲来球力量。 3.脚内侧面积较大，小朋友们较为容易掌握。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.在恢复活动中讲解体适能的小知识。 2.介绍运动损伤“骨折”的预防及恢复。 3.逐步培养小朋友集中注意力。

幼儿园足球实操教案

(上学期第十二周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：控球能力、停球能力

教学目标：

- 1.学会将球控制在身体重心范围内。
- 2.小朋友可以在游戏比赛的情景中完成停球、调整的连贯动作。
3. 在游戏中培养小朋友快速抉择的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.在热身活动中讲解体适能的小知识。 2.逐步赢得小朋友信任。 3.逐步培养小朋友集中注意力。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 控球能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【自由口令】 【小小驾驶员】 可选择： 【鸡蛋护送员】	1.重心降低，以便迅速启动。 2.让小朋友与球保持合适的距离。 3.脚触球的力度掌握要合适。 4.让小朋友感受不同的控球部位。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织： 根据主题类别 停球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【守卫森林】 【哨声停球】 可选择： 【饥饿小海狮】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以（踩球、脚内侧等部位）完成“停球”作为目的。 △规则：比赛中小朋友完成停球后再踢走，或者踢给队友。 △讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。 △常见错误： （1）方向错误：没有根据对方位置判断停球方向。 （2）未做停球：直接将球踢走，没有停球动作。 （3）没用特定位置停球。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.让小朋友将球停在合适位置。 2.注意前迎后撤，缓冲来球力量。 3.脚内侧面积较大，小朋友们较为容易掌握。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.在恢复活动中讲解体能的小知识。 2.介绍运动损伤“骨折”的预防及恢复。 3.逐步培养小朋友集中注意力。

幼儿园足球实操教案

(上学期第十三周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：综合体适能、射门能力

教学目标：

- 1.能够使用体适能组合动作完成游戏。
- 2.掌握停球与正脚背射门的连贯动作。
- 3.在游戏中培养小朋友对足球的专注度。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.在热身活动中讲解足球的小知识。 2.让小朋友了解足球项目的竞争精神。 3.培养小朋友对足球的专注度。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 综合体适能 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【保卫家园】 【请你跟我走】 可选择： 【摆脱影子】	快速躲避能力 基本平衡能力 团队协作能力 合作意识

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 射门能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【神奇保龄球】 【发射火箭】 可选择： 【射击挑战赛】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以正脚背“射门”动作的完成。 △规则：小朋友得球后，可以自行带球，也可选择传球，最后在离球门5米处完成射门。 △讲解：出现错误随时中断比赛，注意射门时腿后摆幅度，以及脚射门的速度。 △常见错误： （1）摆动幅度：射门的时候摆动脚没有充分后摆。 （2）射门位置：注意靠近球门，在离球门5米处射门。 （3）触球位置：注意用正脚背射门。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.让小朋友尝试在移动中射门。 2.敏锐观察并且冷静判断后，果断起脚。 3.让小朋友们选择合适的射门角度。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.在恢复活动中讲解足球的小知识。 2.介绍运动损伤“脱臼”的预防及恢复。 3.培养小朋友对足球的专注度。

幼儿园足球实操教案

(上学期第十四周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：传球能力、射门能力

教学目标：

- 1.小朋友能够运用体适能的基本素质。
- 2.小朋友能够完成停球+正脚背射门的连贯动作。
3. 在游戏中培养小朋友团结协作的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.在热身活动中讲解足球的小知识。 2.让小朋友了解足球项目的竞争精神。 3.培养小朋友对足球的专注度。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 传球能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【你传我接】 【动态传接球】 可选择： 【间隔传接球】	1.不要害怕来球。 2.做出摆腿动作。 3.要强调传球部位、效果，让小朋友感受。 4.待小朋友可顺利踢出后，告知要合适用力。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 射门能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【发射火箭】 【射击挑战赛】 可选择： 【时光隧道】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以正脚背“射门”动作的完成。 △规则：小朋友得球后，可以自行带球，也可选择传球，最后在离球门5米处完成射门。 △讲解：出现错误随时中断比赛，注意射门时腿后摆幅度，以及脚射门的速度。 △常见错误： （1）摆动幅度：射门的时候摆动脚没有充分后摆。 （2）射门位置：注意靠近球门，在离球门5米处射门。 （3）触球位置：注意用正脚背射门。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.让小朋友尝试在移动中射门。 2.敏锐观察并且冷静判断后，果断起脚。 3.让小朋友们选择合适的射门角度。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.在恢复活动中讲解足球的小知识。 2.介绍运动损伤“脱臼”的预防及恢复。 3.培养小朋友对足球的专注度。

幼儿园足球实操教案

(上学期第十五周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：综合体适能、射门能力

教学目标：

- 1.能够使用体适能组合动作完成游戏。
- 2.小朋友能够完成停球+正脚背射门的连贯动作。
- 3.在游戏中培养小朋友对抗压力的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.讲解足球比赛前的礼仪规范。 2.给小朋友们讲解足球的连贯动作。 3.强调练习队列队形与课前准备工作。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 综合体适能 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【摆脱影子】 【乘胜追击】 可选择： 【全速前进】	快速躲避能力 基本平衡能力 团队协作能力 合作意识 社交能力

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 射门能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【越过山丘】 【时光隧道】 可选择： 【气球大战】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以正脚背“射门”动作的完成。 △规则：小朋友得球后，可以自行带球，也可选择传球，最后在离球门5米处完成射门。 △讲解：出现错误随时中断比赛，注意射门时腿后摆幅度，以及脚射门的速度。 △常见错误： （1）摆动幅度：射门的时候摆动脚没有充分后摆。 （2）射门位置：注意靠近球门，在离球门5米处射门。 （3）触球位置：注意用正脚背射门。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.让小朋友尝试在移动中射门。 2.敏锐观察并且冷静判断后，果断起脚。 3.让小朋友们选择合适的射门角度。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.鼓励小朋友继续努力。 2.与小朋友一起参与恢复互动。 3.逐步使小朋友养成课后规范。

幼儿园足球实操教案

(上学期第十六周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：传球能力、射门能力

教学目标：

- 1.小朋友能够熟练运用体适能的基本素质。
- 2.小朋友能够完成停球+射门动作。
- 3.在游戏中培养小朋友团结协作的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.讲解足球比赛前的礼仪规范。 2.给小朋友们讲解足球的连贯动作。 3.强调练习队列队形与课前准备工作。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 传球能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【精准传球】 【方格接力】 可选择： 【穿山洞】	1.不要害怕来球。 2.做出摆腿动作。 3.要强调传球部位、效果，让小朋友感受。 4.待小朋友可顺利踢出后，告知要合适用力。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 射门能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【射击挑战赛】 【时光隧道】 可选择： 【发射火箭】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以正脚背“射门”动作的完成。 △规则：小朋友得球后，可以自行带球，也可选择传球，最后在离球门5米处完成射门。 △讲解：出现错误随时中断比赛，注意射门时腿后摆幅度，以及脚射门的速度。 △常见错误： （1）摆动幅度：射门的时候摆动脚没有充分后摆。 （2）射门位置：注意靠近球门，在离球门5米处射门。 （3）触球位置：注意用正脚背射门。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.让小朋友尝试在移动中射门。 2.敏锐观察并且冷静判断后，果断起脚。 3.让小朋友们选择合适的射门角度。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.鼓励小朋友继续努力。 2.与小朋友一起参与恢复互动。 3.逐步使小朋友养成课后规范。

幼儿园足球实操教案

(下学期第一周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：灵敏能力、控球能力

教学目标：

1. 能够在游戏中快速、协调、敏捷、准确地完成动作。
2. 学习使用单脚左右变向运球。
3. 在游戏中培养小朋友的快速抉择能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.与小朋友建立默契。 2.介绍课堂礼仪规范。 3.着重练习队列队形。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 灵敏能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【夺宝大战】 【泡泡糖】 可选择： 【过桥】	灵敏素质（概念）： 是指人体在各种突然变化的条件下，能够迅速、准确、协调、灵活地完成动作的能力，是人各种运动技能和身体素质在运动中的综合表现。大脑皮层神经活动过程的灵活性及分析综合能力。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织： 根据主题类别 控球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【小小驾驶员】 【小松鼠运坚果】 可选择： 【神奇动物园】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：将球控制在自己的重心范围之内。 △规则：小朋友得球后，不急于传球。 （1）做出护球动作，并将球传出。 （2）掌握时机，将球合理传出。 △讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。 △常见错误： （1）重心过高：护球时未降低重心，导致重心不稳。 （2）球不在可控范围：在静止的情况下，球要在小朋友重心可以掌握的范围之内，以便于做动作。带球情况下，不可将球带得太远，力量用得过大。要告知小朋友，合理使用自己的力量。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.小朋友在推拨球的时候需合理用力。 2.控球时注意观察好周围情况。 3.小朋友可以用不同脚部位控制足球。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.教会小朋友课后帮助老师整理器材。 2.介绍运动损伤“拉伤”的预防及恢复。 3.学会课后谢谢老师。

幼儿园足球实操教案

（下学期第二周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：平衡能力、控球能力

教学目标：

1. 能够在游戏中保持身体平衡。
2. 能够在游戏比赛中有效的控制足球。
3. 在游戏中培养小朋友的坚忍不拔精神。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.与小朋友建立默契。 2.介绍课堂礼仪规范。 3.着重练习队列队形。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 平衡能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【河马过河】 【小白鹤钓鱼】 可选择： 【小青蛙找蝌蚪】	平衡素质（概念）： 是指抵抗破坏平衡的外力，以保持全身处于稳定状态的能力。发展平衡能力有利于提高运动器官的功能和前庭器官的机能，改善中枢神经系统对肌肉组织与内脏器官的调节功能，保证身体活动的顺利进行，提高适应复杂环境的能力和自我保护的能力。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 控球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【神奇动物园】 【寻找字母】 可选择： 【保护宝物】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：将球控制在自己的重心范围之内。 △规则：小朋友得球后，不急于传球。 （1）做出护球动作，并将球传出。 （2）掌握时机，将球合理传出。 △讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。 △常见错误： （1）重心过高：护球时未降低重心，导致重心不稳。 （2）球不在可控范围：在静止的情况下，球要在小朋友重心可以掌握的范围之内，以便于做动作。带球情况下，不可将球带得太远，力量用得过大。要告知小朋友，合理使用自己的力量。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.小朋友在推拨球的时候需合理用力。 2.控球时注意观察好周围情况。 3.小朋友可以用不同脚部位控制足球。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.教会小朋友课后帮助老师整理器材。 2.介绍运动损伤“拉伤”的小知识。 3.学会课后谢谢老师。

幼儿园足球实操教案

(下学期第三周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：协调能力、传球能力

教学目标：

- 1.能够在游戏中协调地完成各项动作。
- 2.能够在移动中完成传球动作。
3. 在游戏中培养小朋友遵从指令的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.引导小朋友熟悉课堂器材。 2.指导小朋友遵从指令。 3.从“老师”变为小朋友的“伙伴”。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 协调能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【到湖中心】 【小猴摘桃】 可选择： 【数字游戏】	协调素质（概念）： 运动协调能力是综合的神经机能能力，其表现形式即运动协调。人体运动协调能力由反应能力、空间定向能力、本体感知能力、节奏能力、平衡能力、与动作认知有关的认知能力等多种要素所构成。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 传球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【拉面条】 【穿越火线】 可选择： 【间隔传接球】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以完成“传球”作为目的。 △规则：比赛中小朋友抢断后，必须经过2次或以上（视熟练度情况增加次数）才可以射门。 △讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。 △常见错误： （1）害怕来球：直接将球无目的踢走，未完成传球动作。 （2）未做传球：直接带球向前，没有传球意识。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.指导小朋友使用合理的力量传球到位。 2.让小朋友体验不同部位传球。 3.在游戏中培养小朋友的传球能力。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.教会小朋友课后清理游戏场地的垃圾。 2.介绍运动损伤“擦伤”的预防及恢复。 3.采用拉伸活动放松身体。

幼儿园足球实操教案

（下学期第四周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：速度能力、传球能力

教学目标：

1. 学会如何在跑动中匀速前进。
2. 能够完成停球与传球连贯动作。
3. 在游戏中培养小朋友协同保护意识。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志盘，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.引导小朋友熟悉课堂器材。 2.指导小朋友遵从指令。 3.从“老师”变为小朋友的“伙伴”。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 速度能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【与时间竞赛】 【狼羊大战】 可选择： 【跑起来】	速度素质（概念）： 速度素质是指人体快速运动的能力。包括：反应速度、位移速度、动作速度。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 传球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【间隔传接球】 【穿越火线】 可选择： 【抢圈游戏】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以完成“传球”作为目的。 △规则：比赛中小朋友抢断后，必须经过2次或以上（视熟练度情况增加次数）才可以射门。 △讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。 △常见错误： （1）害怕来球：直接将球无目的踢走，未完成传球动作。 （2）未做传球：直接带球向前，没有传球意识。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.指导小朋友使用合理的力量传球到位。 2.让小朋友体验不同部位传球。 3.在游戏中培养小朋友的传球能力。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.教会小朋友课后清理游戏场地的垃圾。 2.介绍运动损伤“擦伤”的预防及恢复。 3.采用拉伸活动放松身体。

幼儿园足球实操教案

(下学期第五周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：爆发力能力、停球能力

教学目标：

1. 能够加强踢球或启动时的爆发力。
2. 能够完成停球与控球连贯动作。
3. 在游戏中培养小朋友协同合作的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.引导班级内的小朋友相互熟悉。 2.指导小朋友将随身携带的衣物整齐摆放到固定位置。 3.小朋友与教师间课前相互问好。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 爆发力能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【爆发小宇宙】 【袋鼠觅食】 可选择： 【跳跳虎】	爆发力素质（概念）： 爆发力是指在短时间做出最大的功。能在一瞬间爆发出巨大的能量。 爆发力实质是指不同的肌肉间的相互协调能力，力量素质以及速度素质相结合的一项人体体能素质。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 停球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【珍宝岛】 【守卫森林】 可选择： 【饥饿小海狮】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：游戏比赛中以（踩球、脚内侧等部位）完成“停球”作为目的。 △规则：游戏比赛中小朋友完成停球后再踢走，或者踢给队友。 △讲解：游戏比赛中出现错误，及时吹停游戏比赛。 △常见错误： （1）方向错误：没有根据对方位置判断停球方向。 （2）未做停球：直接将球踢走，没有停球动作。 （3）没用特定位置停球。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.让小朋友将球停在合适位置。 2.注意前迎后撤，缓冲来球力量。 3.脚内侧面积较大，小朋友们较为容易掌握。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.引导班级内的小朋友相互帮助。 2.介绍运动损伤“脑震荡”的预防及恢复。 3.学会课后谢谢同学。

幼儿园足球实操教案

(下学期第六周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：反应能力、停球能力

教学目标：

1. 能够迅速听懂教师的指令并完成动作。
2. 能够完成停球与射门连贯动作。
3. 在游戏中培养小朋友团结协作的意识。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.引导班级内的小朋友相互熟悉。 2.指导小朋友将随身携带的衣物整齐摆放到固定位置。 3.小朋友与教师间课前相互问好。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 反应能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【小绵羊与大灰狼】 【雷霆闪电】 可选择： 【数字方块】	反应力素质（概念）： 人体对各种刺激做出快速反应的能力。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织： 根据主题类别 停球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【饥饿小海狮】 【哨声停球】 可选择： 【冒险岛】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：游戏比赛中以（踩球、脚内侧等部位）完成“停球”作为目的。 △规则：游戏比赛中小朋友完成停球后再踢走，或者踢给队友。 △讲解：游戏比赛中出现错误，及时吹停游戏比赛。 △常见错误： （1）方向错误：没有根据对方位置判断停球方向。 （2）未做停球：直接将球踢走，没有停球动作。 （3）没用特定位置停球。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.让小朋友将球停在合适位置。 2.注意前迎后撤，缓冲来球力量。 3.脚内侧面积较大，小朋友们较为容易掌握。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.引导班级内的小朋友相互帮助。 2.介绍运动损伤“脑震荡”的预防及恢复。 3.学会课后谢谢同学。

幼儿园足球实操教案

(下学期第七周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：综合体适能、射门能力

教学目标：

1. 使用综合体适能动作完成游戏。
2. 熟悉使用正脚背射门。
3. 在游戏中培养小朋友良好的竞争意识。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.通过身体拉伸活动增进与小朋友的距离。 2.多做肢体示范，少进行语言讲解。 3.将小朋友们带入游戏化的情景。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 综合体适能 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【乘胜追击】 【翻山越岭】 可选择： 【摆脱影子】	快速躲避能力 基本平衡能力 团队协作能力 合作意识

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 射门能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【毛毛虫钻洞洞】 【时光隧道】 可选择： 【气球大战】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以正脚背“射门”动作的完成。 △规则：小朋友得球后，可以自行带球，也可选择传球，最后在离球门5米处完成射门。 △讲解：出现错误随时中断比赛，注意射门时腿后摆幅度，以及脚射门的速度。 △常见错误： （1）摆动幅度：射门的时候摆动脚没有充分后摆。 （2）射门位置：注意靠近球门，在离球门5米处射门。 （3）触球位置：注意用正脚背射门。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.让小朋友尝试在移动中射门。 2.敏锐观察并且冷静判断后，果断起脚。 3.让小朋友们选择合适的射门角度。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.通过身体拉伸增进与小朋友的距离。 2.介绍运动损伤“扭伤”的预防及恢复。 3.布置小朋友完成课后作业。

幼儿园足球实操教案

(下学期第八周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：综合体适能、射门能力

教学目标：

1. 使用综合体适能动作完成游戏。
2. 熟悉使用正脚背射门。
3. 在游戏中培养小朋友保护足球的意识。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.通过身体拉伸活动增进与小朋友的距离。 2.多做肢体示范，少进行语言讲解。 3.将小朋友们带入游戏化的情景。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 综合体适能 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【保卫家园】 【请你跟我走】 可选择： 【我们是灵活小能手】	快速躲避能力 基本平衡能力 团队协作能力 合作意识

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 射门能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【穿越丛林】 【时光隧道】 可选择： 【毛毛虫钻洞洞】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以正脚背“射门”动作的完成。 △规则：小朋友得球后，可以自行带球，也可选择传球，最后在离球门5米处完成射门。 △讲解：出现错误随时中断比赛，注意射门时腿后摆幅度，以及脚射门的速度。 △常见错误： （1）摆动幅度：射门的时候摆动脚没有充分后摆。 （2）射门位置：注意靠近球门，在离球门5米处射门。 （3）触球位置：注意用正脚背射门。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.让小朋友尝试在移动中射门。 2.敏锐观察并且冷静判断后，果断起脚。 3.让小朋友们选择合适的射门角度。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.通过身体拉伸增进与小朋友的距离。 2.介绍运动损伤“扭伤”的预防及恢复。 3布置小朋友完成课后作业。

幼儿园足球实操教案

（下学期第九周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：综合体适能、综合足球能力

教学目标：

- 1.学会将球控制在身体重心范围内。
- 2.能够依次完成传球、停球、射门3项动作。
3. 在游戏中培养小朋友协同合作的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.通过亲昵的肢体动作进一步增进与小朋友间的距离（如击掌、举高高）。 2.让器材成为小朋友的“好伙伴”。 3.逐步养成小朋友的集体合作精神。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 综合体适能 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【摆脱影子】 【乘胜追击】 可选择： 【全速前进】	快速躲避能力 基本平衡能力 团队协作能力 合作意识

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 综合足球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【摆脱狐狸】 【袋鼠宝宝】 可选择： 【团队合作】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：让小朋友了解自己与队友在场上的位置，作出合理的传球。 △规则：小朋友得球后，不急于传球。 （1）观察队友跑位，观察对手的位置。 （2）选择传球时机，即对手上前抢夺，对手重心变化时，选择对手重心另一侧，传球。 （3）将球停到合适的出球位置。 （4）选择射门时，学会在跑动中射门，了解射门角度的选择。 △讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。 △常见错误： （1）缺乏观察：导致出球草率，出球不合理。 （2）停球不合理：没有选择合适的停球部位或者停球方向，将球暴露给对手。 （3）射门选择：射门部位不准确，没有观察守门员位置。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.注意在游戏比赛中躲避障碍物。 2.鼓励小朋友运用所学控球、传球、停球、射门的足球基本动作技巧于游戏比赛当中。
第四部分	5分钟	放松布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.通过奖励对学生进行鼓励。 2.介绍身体“抽筋”现象的预防及恢复。 3.逐步养成小朋友的集体合作精神。

幼儿园足球实操教案

(下学期第十周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：控球能力、综合足球能力

教学目标：

- 1.学会将球控制在身体重心范围内。
- 2.能够依次完成传球、停球、射门3项动作。
3. 在游戏中培养小朋友协同合作的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.通过亲昵的肢体动作进一步增进与小朋友间的距离（如击掌、举高高）。 2.让器材成为小朋友的“好伙伴”。 3.逐步养成小朋友的集体合作精神。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 控球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【自由口令】 【小小驾驶员】 可选择： 【鸡蛋护送员】	1.重心降低，以便迅速启动。 2.让小朋友与球保持合适的距离。 3.脚触球的力度掌握要合适。 4.让小朋友感受不同的控球部位。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 综合足球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【袋鼠宝宝】 【团队合作】 可选择： 【看数字抢球】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：让小朋友了解自己与队友在场上的位置，作出合理的传球。 △规则：小朋友得球后，不急于传球。 （1）观察队友跑位，观察对手的位置。 （2）选择传球时机，即对手上前抢夺，对手重心变化时，选择对手重心另一侧，传球。 （3）将球停到合适的出球位置。 （4）选择射门时，学会在跑动中射门，了解射门角度的选择。 △讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。 △常见错误： （1）缺乏观察：导致出球草率，出球不合理。 （2）停球不合理：没有选择合适的停球部位或者停球方向，将球暴露给对手。 （3）射门选择：射门部位不准确，没有观察守门员位置。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.注意在游戏比赛中躲避障碍物。 2.鼓励小朋友运用所学控球、传球、停球、射门的足球基本动作技巧于游戏比赛当中。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.通过奖励对学生进行鼓励。 2.介绍身体“抽筋”现象的预防及恢复。 3.逐步养成小朋友的集体合作精神。

幼儿园足球实操教案

(下学期第十一周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：综合体适能、综合足球能力

教学目标：

- 1.综合体适能素质练习。
- 2.对足球控球技术进行多部位触球启蒙。
- 3.强化综合体适能素质+停球、传球、射门在足球游戏比赛中的应用。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.在热身活动中讲解体适能的小知识。 2.逐步赢得小朋友信任。 3.逐步培养小朋友集中注意力。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 综合体适能 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【全速前进】 【冰淇淋大作战】 可选择： 【保卫家园】	快速躲避能力 基本平衡能力 团队协作能力 合作意识 社交能力

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 综合足球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【团队合作】 【看数字抢球】 可选择： 【躲避老鹰】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：让小朋友了解自己与队友在场上的位置，作出合理的传球。 △规则：小朋友得球后，不急于传球。 （1）观察队友跑位，观察对手的位置。 （2）选择传球时机，即对手上前抢夺，对手重心变化时，选择对手重心另一侧，传球。 （3）将球停到合适的出球位置。 （4）选择射门时，学会在跑动中射门，了解射门角度的选择。 △讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。 △常见错误： （1）缺乏观察：导致出球草率，出球不合理。 （2）停球不合理：没有选择合适的停球部位或者停球方向，将球暴露给对手。 （3）射门选择：射门部位不准确，没有观察守门员位置。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.注意在游戏比赛中躲避障碍物。 2.鼓励小朋友运用所学控球、传球、停球、射门的足球基本动作技巧于游戏比赛当中。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.在恢复活动中讲解体适能的小知识。 2.介绍运动损伤“骨折”的预防及恢复。 3.逐步培养小朋友集中注意力。

幼儿园足球实操教案

(下学期第十二周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：传球能力、综合足球能力

教学目标：

- 1.能够完成连续3次以上的传球动作。
- 2.能够完成停球、射门动作。
3. 在游戏中培养小朋友快速抉择的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.在热身活动中讲解体适能的小知识。 2.逐步赢得小朋友信任。 3.逐步培养小朋友集中注意力。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 传球能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【精准传球】 【间隔传接球】 可选择： 【穿山洞】	1.不要害怕来球。 2.做出摆腿动作。 3.要强调传球部位、效果，让小朋友感受。 4.待小朋友可顺利踢出后，告知要合适用力。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 综合足球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【看数字抢球】 【躲避老鹰】 可选择： 【无人岛开发】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：让小朋友了解自己与队友在场上的位置，作出合理的传球。 △规则：小朋友得球后，不急于传球。 （1）观察队友跑位，观察对手的位置。 （2）选择传球时机，即对手上前抢夺，对手重心变化时，选择对手重心另一侧，传球。 （3）将球停到合适的出球位置。 （4）选择射门时，学会在跑动中射门，了解射门角度的选择。 △讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。 △常见错误： （1）缺乏观察：导致出球草率，出球不合理。 （2）停球不合理：没有选择合适的停球部位或者停球方向，将球暴露给对手。 （3）射门选择：射门部位不准确，没有观察守门员位置。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.注意在游戏比赛中躲避障碍物。 2.鼓励小朋友运用所学控球、传球、停球、射门的足球基本动作技巧于游戏比赛当中。
第四部分	5分钟	放松布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.在恢复活动中讲解体适能的小知识。 2.介绍运动损伤“骨折”的预防及恢复。 3.逐步培养小朋友集中注意力。

幼儿园足球实操教案

(下学期第十三周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：综合体适能、综合足球能力

教学目标：

- 1.能够使用综合体适能动作完成游戏。
- 2.能够在固定位置尝试停球、射门。
- 3.在游戏中培养小朋友对足球的专注度。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.在热身活动中讲解足球的小知识。 2.让小朋友了解足球项目的竞争精神。 3.培养小朋友对足球的专注度。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 综合体适能 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【冰淇淋大作战】 【海底总动员】 可选择： 【保卫家园】	快速躲避能力 基本平衡能力 团队协作能力 合作意识

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 综合足球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【无人岛开发】 【躲避老鹰】 可选择： 【摆脱狐狸】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：让小朋友了解自己与队友在场上的位置，作出合理的传球。 △规则：小朋友得球后，不急于传球。 （1）观察队友跑位，观察对手的位置。 （2）选择传球时机，即对手上前抢夺，对手重心变化时，选择对手重心另一侧，传球。 （3）将球停到合适的出球位置。 （4）选择射门时，学会在跑动中射门，了解射门角度的选择。 △讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。 △常见错误： （1）缺乏观察：导致出球草率，出球不合理。 （2）停球不合理：没有选择合适的停球部位或者停球方向，将球暴露给对手。 （3）射门选择：射门部位不准确，没有观察守门员位置。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.注意在游戏比赛中躲避障碍物。 2.鼓励小朋友运用所学控球、传球、停球、射门的足球基本动作技巧于游戏比赛当中。
第四部分	5分钟	放松布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.在恢复活动中讲解足球的小知识。 2.介绍运动损伤“脱臼”的预防及恢复。 3.培养小朋友对足球的专注度。

幼儿园足球实操教案

(下学期第十四周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：停球能力、综合足球能力

教学目标：

- 1.能够根据对手位置合理完成停球动作。
- 2.能够在游戏比赛中合理运用4项技术。
- 3.在游戏中培养小朋友团结协作的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.在热身活动中讲解足球的小知识。 2.让小朋友了解足球项目的竞争精神。 3.培养小朋友对足球的专注度。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 停球能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【饥饿小海狮】 【守卫森林】 可选择： 【哨声停球】	1.先学会踩球，同是考验小朋友的平衡能力。 2.学会用特定部位挡回来球。 3.在游戏比赛当中，尝试在自己的行进方向上停住球。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 综合足球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【看数字抢球】 【躲避老鹰】 可选择： 【摆脱狐狸】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：让小朋友了解自己与队友在场上的位置，作出合理的传球。 △规则：小朋友得球后，不急于传球。 （1）观察队友跑位，观察对手的位置。 （2）选择传球时机，即对手上前抢夺，对手重心变化时，选择对手重心另一侧，传球。 （3）将球停到合适的出球位置。 （4）选择射门时，学会在跑动中射门，了解射门角度的选择。 △讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。 △常见错误： （1）缺乏观察：导致出球草率，出球不合理。 （2）停球不合理：没有选择合适的停球部位或者停球方向，将球暴露给对手。 （3）射门选择：射门部位不准确，没有观察守门员位置。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.注意在游戏比赛中躲避障碍物。 2.鼓励小朋友运用所学控球、传球、停球、射门的足球基本动作技巧于游戏比赛当中。
第四部分	5分钟	放松布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.在恢复活动中讲解足球的小知识。 2.介绍运动损伤“脱臼”的预防及恢复。 3.培养小朋友对足球的专注度。

幼儿园足球实操教案

(下学期第十五周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：综合体适能、综合足球能力

教学目标：

- 1.能够使用综合体适能动作完成游戏。
- 2.能够在游戏比赛中合理运用4项技术。
3. 在游戏中培养小朋友对抗压力的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.讲解足球比赛前的礼仪规范。 2.给小朋友们讲解足球的连贯动作。 3.强调练习队列队形与课前准备工作。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 综合体适能 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【小小木偶】 【海底总动员】 可选择： 【保卫家园】	快速躲避能力 基本平衡能力 团队协作能力 合作意识 社交能力

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 综合足球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【火炬传递赛】 【摆脱狐狸】 可选择： 【袋鼠觅食】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：让小朋友了解自己与队友在场上的位置，作出合理的传球。 △规则：小朋友得球后，不急于传球。 （1）观察队友跑位，观察对手的位置。 （2）选择传球时机，即对手上前抢夺，对手重心变化时，选择对手重心另一侧，传球。 （3）将球停到合适的出球位置。 （4）选择射门时，学会在跑动中射门，了解射门角度的选择。 △讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。 △常见错误： （1）缺乏观察：导致出球草率，出球不合理。 （2）停球不合理：没有选择合适的停球部位或者停球方向，将球暴露给对手。 （3）射门选择：射门部位不准确，没有观察守门员位置。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.注意在游戏比赛中躲避障碍物。 2.鼓励小朋友运用所学控球、传球、停球、射门的足球基本动作技巧于游戏比赛当中。
第四部分	5分钟	放松布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.鼓励小朋友继续努力。 2.与小朋友一起参与恢复互动。 3.逐步使小朋友养成课后规范。

幼儿园足球实操教案

（下学期第十六周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：射门能力、综合足球能力

教学目标：

1. 能够尝试踢中在滚动中的足球。
2. 能够在游戏比赛中合理运用4项技术。
3. 在游戏中培养小朋友团结协作的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.讲解足球比赛前的礼仪规范。 2.给小朋友们讲解足球的连贯动作。 3.强调练习队列队形与课前准备工作。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 射门能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【射击挑战赛】 【时光隧道】 可选择： 【发射火箭】	跳跃基础能力 跑动能力 团队协作能力 竞技意识

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 综合足球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【火炬传递赛】 【躲避老鹰】 可选择： 【无人岛开发】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：让小朋友了解自己与队友在场上的位置，作出合理的传球。 △规则：小朋友得球后，不急于传球。 （1）观察队友跑位，观察对手的位置。 （2）选择传球时机，即对手上前抢夺，对手重心变化时，选择对手重心另一侧，传球。 （3）将球停到合适的出球位置。 （4）选择射门时，学会在跑动中射门，了解射门角度的选择。 △讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。 △常见错误： （1）缺乏观察：导致出球草率，出球不合理。 （2）停球不合理：没有选择合适的停球部位或者停球方向，将球暴露给对手。 （3）射门选择：射门部位不准确，没有观察守门员位置。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.注意在游戏比赛中躲避障碍物。 2.鼓励小朋友运用所学控球、传球、停球、射门的足球基本动作技巧于游戏比赛当中。
第四部分	5分钟	放松布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.鼓励小朋友继续努力。 2.与小朋友一起参与恢复互动。 3.逐步使小朋友养成课后规范。



哈哧哈哧 · 运动启蒙

HUP HUP SPORTS CENTER

专注为 3-12 岁儿童提供科学的运动启蒙培训

04

幼儿园足球
实操手册

游戏库

GAME LIBRARY



主题一

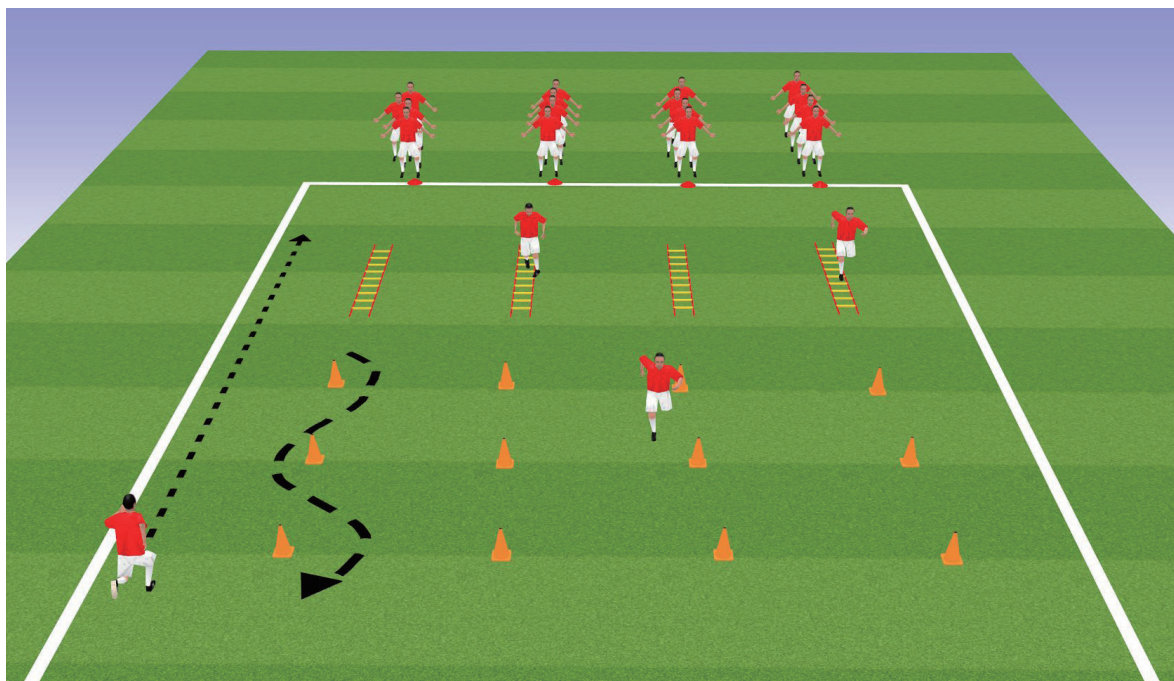
— 灵敏能力 —

AGILITY TRAINING

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

过桥

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B2 圆形标志碟



D2 小型标志筒



H1 敏捷梯

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 小型标志筒 12~18 个。
3. 圆形标志碟 8 个。
4. 敏捷梯 4 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 用圆形标志碟标出起始区域。
3. 敏捷梯对应每组放置在场地中央。
4. 小型标志筒对应每组放置在场地另一侧 3 个为一组纵向排列。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 教师向小朋友们讲解游戏规则并做出相应动作演示，小朋友按照标志碟标出的起点位置平均分成四组纵向排列。
- ➡ 小朋友以两步一格方式通过敏捷梯，到达小型标志筒区域以“S”型快速跑动方式绕过小型标志筒区到达终点处，抵达终点后从本组的右侧直线返回队伍。
- ➡ 第一位小朋友出发至小型标志筒区域时，第二位小朋友可以继续以同样方式继续出发。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友通过敏捷梯时要使用正确动作通过。
- ➡ 教师可告知小朋友每一次通过敏捷梯可选择不同的跳跃方式（比如一步一格、两步一格、双脚开合跳等方式）。



家庭小课堂

➡ 做一做：

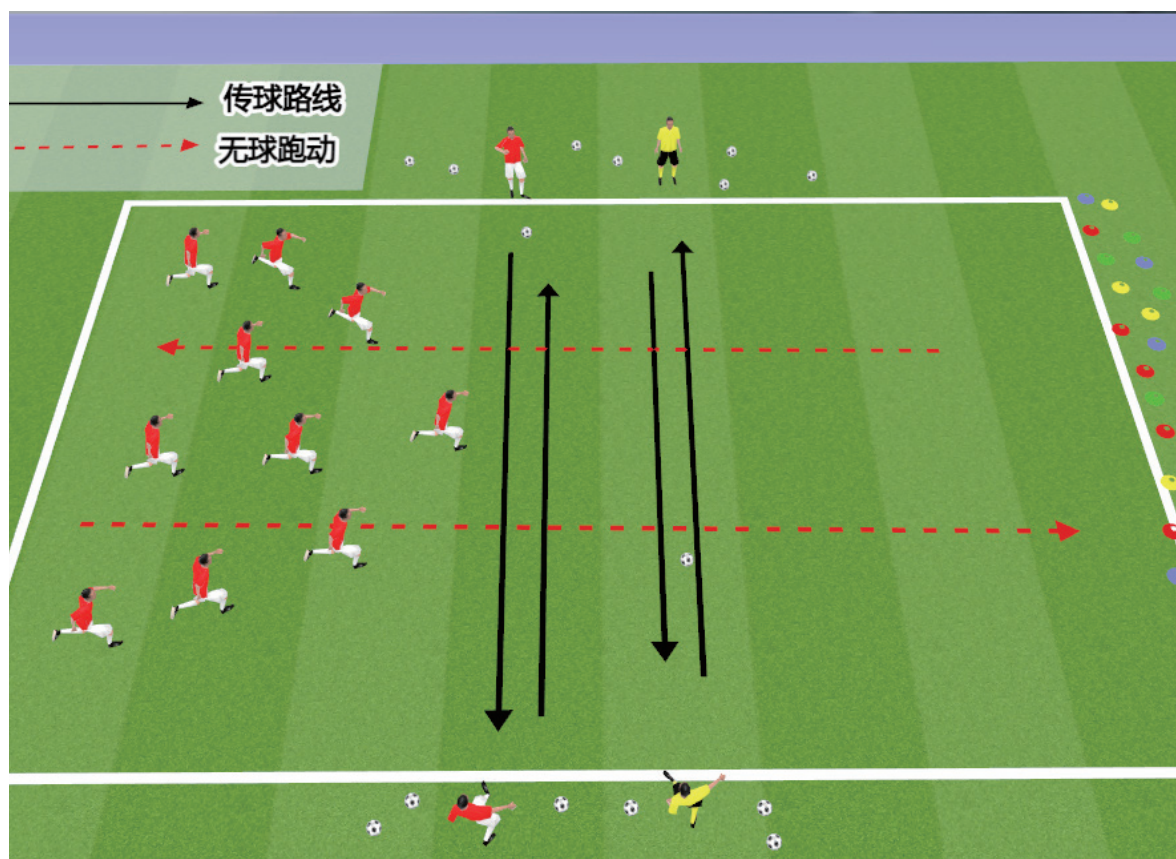
在家跟爸爸妈妈练习一下通过敏捷梯的不同方式。

➡ 想一想：

想一想还有什么方式可以更快速通过敏捷梯呢？

夺宝大战

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B2 圆形标志碟



C2 绿茵王者 (4号)

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 圆形标志碟 30 个。
3. 4 号足球 15 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 将所有标志碟散落在终点处。
3. 将 4 号足球放置在活动场地两侧。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 进攻部队从起点处准备出发，跑向场地终点处夺取宝藏（圆形标志碟）。
- ➡ 随机选择 4 位小朋友扮演禁卫军在场地两侧发射（地滚方式）炮弹（足球）。
- ➡ 进攻部队在跑动时需要灵活躲避炮弹（足球）的射击，如果被炮弹（足球）击中，就会变成俘虏，需要将手中的宝藏（圆形标志碟）放回原处，并跑向场地两侧帮助禁卫军一同发射炮弹（足球）。
- ➡ 成功获得宝藏（圆形标志碟）的小朋友，可以返回起点区域，重新出发进行游戏，直到所有宝藏（圆形标志碟）被拾取完，游戏结束。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友跑动时要抬头观察两侧注意躲避足球，避免发生碰撞。
- ➡ 教师需强调：小朋友每次出发只能拾取一个圆形标志碟，避免出现小朋友一次拿多个圆形标志碟的情况。



 家庭小课堂

➡ 做一做：

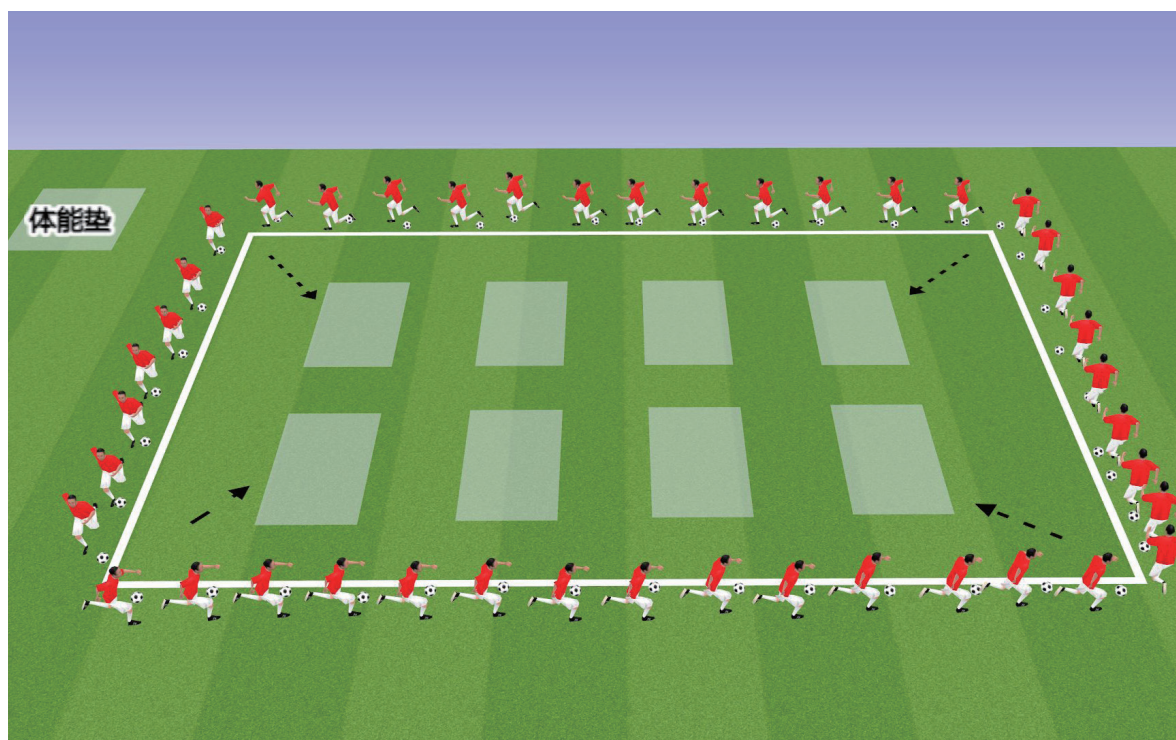
将矿泉水瓶摆在地板上，看看跑动的时候要如何躲避矿泉水瓶呢？

➡ 想一想：

在跑动的时候可以一边跑动一边观察障碍物吗？

泡泡糖

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4号)

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 4 号足球每人 1 个。
3. 体能垫 8 块（园所自备）。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 将体能垫放置在活动区域内。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 所有小朋友站在场地边线处，每位小朋友间相隔约 1 米。
- ➡ 待教师发出指令后，所有小朋友手抱球沿着场地边线手抱球顺时针或逆时针有序跑动。
- ➡ 当教师大声说出“泡泡糖”，小朋友们需回答“粘哪里”，教师随后说出一个身体部位（例如屁股、膝盖、肚子等）。
- ➡ 当小朋友听到指令时，需要手抱足球快速跑进活动区域内的体能垫上，用教师说的身体部位和球粘在一起。
- ➡ 教师可根据游戏的规则制定奖罚机制。没有对应教师所说的部位进行粘球的小朋友，要原地做深蹲 5 次，成功做对动作的小朋友，可以继续手抱球跑动。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友在跑动时，注意抬头观察其他小朋友的动向，以免与其他小朋友发生碰撞。
- ➡ 教师需提醒小朋友观察体能垫在场内分布的位置，以便及时寻找离自己最近的体能垫与足球进行触碰。



家庭小课堂


做一做：

在家和爸爸妈妈玩泡泡糖游戏，看看谁反应更快。



想一想：

开动小脑筋想一想，今天都学到了什么呢？



主题二

— 平衡能力 —

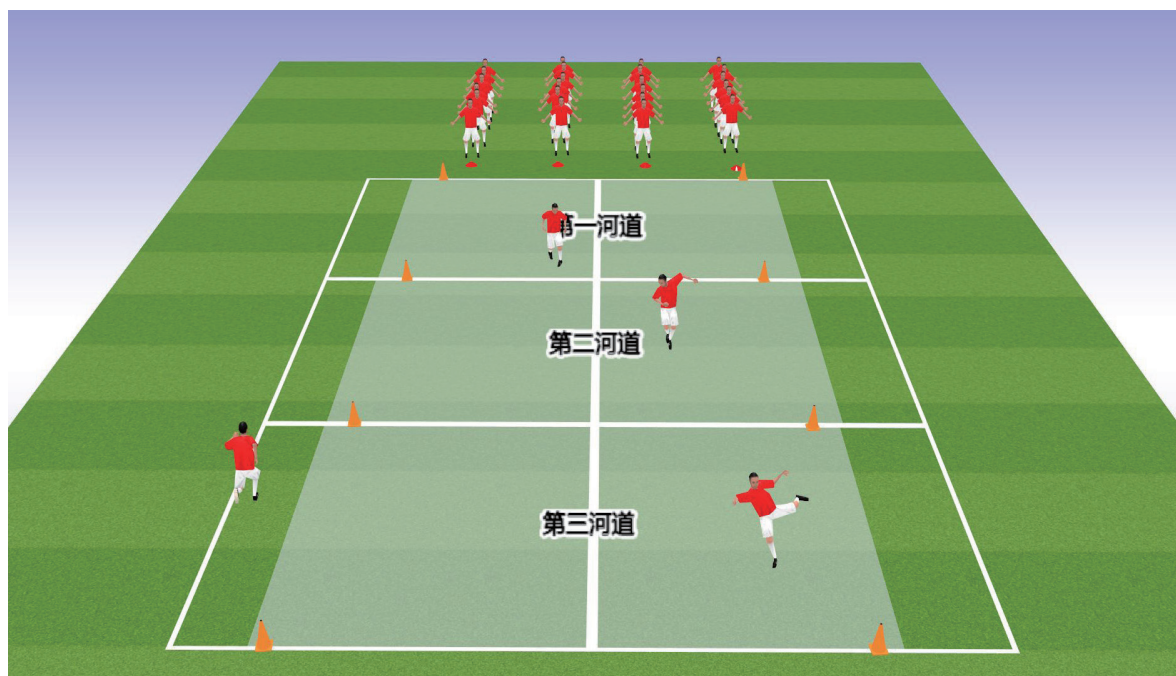
BALANCE TRAINING

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

河马过河

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



D2 小型标志筒



B1 太阳花标志碟

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 小型标志筒 8~12 个。
3. 太阳花标志碟每组 1 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 用小型标志筒把场地划分为 3 条河道，分别为第一河道、第二河道、第三河道。
3. 使用太阳花标志碟标出起点位置。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友分成四组，扮演小河马在起点处纵向排列，小朋友需要使用指定动作通过三个河道。
- ➡ 教师吹哨，每组第一位小朋友同时出发，需用双脚合并跳、左脚单脚跳跃、右脚单脚跳跃方式依次通过第一河道、第二河道、第三河道。
- ➡ 每组小朋友在河道跳跃中途不能换脚或停顿，当第一位小朋友跳跃至第二河道时，教师可吹哨让下一位小朋友以同样方式出发。
- ➡ 直到全部小朋友都到达对面底线处，游戏结束。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师指导小朋友跳跃前进时，需提醒小朋友注意用身体保持单脚平衡着地。
- ➡ 教师需要提醒小朋友不要低头看脚下，不然会失去重心，使身体不平衡而摔倒。



家庭小课堂

➡ 做一做：

单脚跳跃前进到指定区域，再换脚跳跃返回。

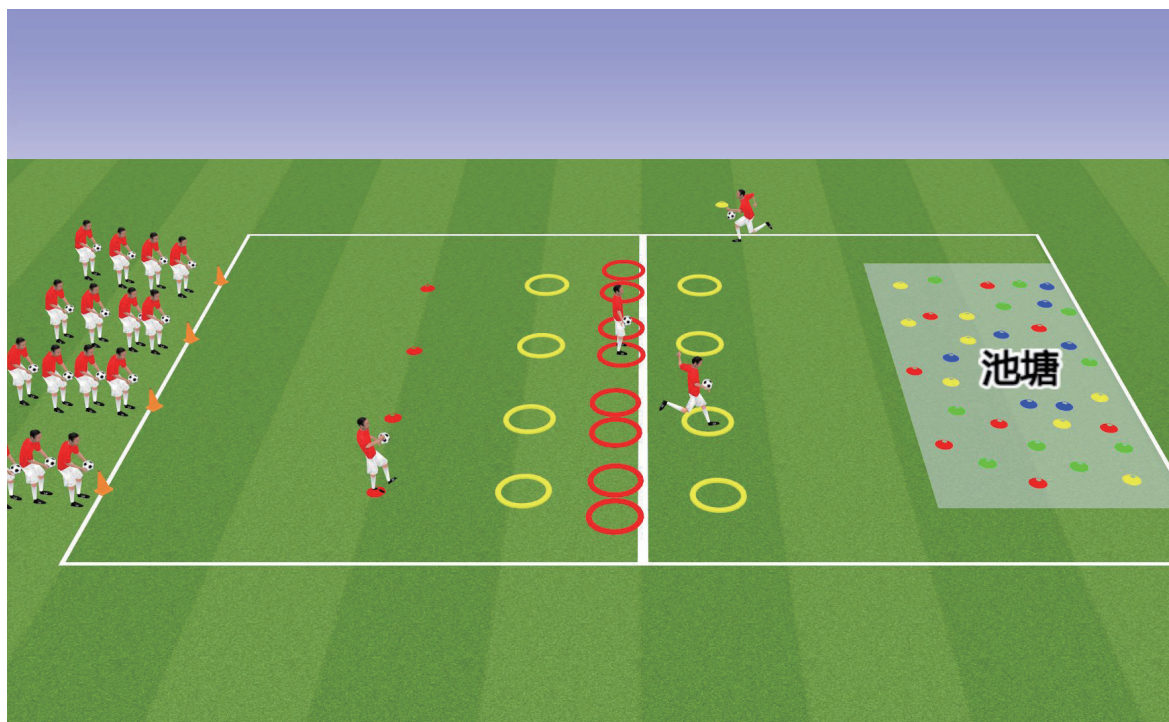
➡ 想一想：

怎么才能在单脚跳跃时更好保持身体平衡呢？

小青蛙找蝌蚪

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



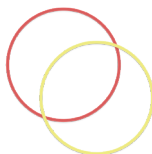
B1 太阳花标志碟



C2 绿茵王者 (4 号)



D2 小型标志筒



H2 体能圈



B2 圆形标志碟

器材准备：

1. 1.5 米 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 30 个。
3. 4 号足球 每组 1 个。
4. 圆形标志碟 4 个。
5. 体能圈 16 个。
6. 小型标志筒 4 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12 米 × 9 米的场地活动区域。
2. 小型标志筒标出起点区域。
3. 将圆形标志碟放置在体能圈区域前。
4. 使用体能圈放置在对应每组位置的场地中央。
5. 使用太阳花标志碟分散放置在池塘区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友扮演小青蛙，在场地一侧底线处手抱球，排成四路纵队。
- 教师吹哨，每组第一位小朋友抱球出发，跑到圆形标志碟处，需单脚站立 3s 后继续出发。
- 到达体能圈区域，小朋友遇到单个体能圈时，需单脚跳跃进圈内，遇到两个体能圈合并时，需要左右脚同时各踩一个体能圈方式通过，成功到达终点处池塘区域，可带回一个小蝌蚪（太阳花标志碟）。
- 成功带小蝌蚪（太阳花标志碟）可抱球原路返回队伍，把小蝌蚪（太阳花标志碟）放置在起点处，与下一位小朋友击掌交接足球后，下一位孩子以同样方式抱球出发。
- 直到池塘区域的小蝌蚪（太阳花标志碟）全部带回起点处则游戏结束，看看哪队小青蛙带回的小蝌蚪最多。

注意事项

Notice >>>

- 教师需要提醒小朋友单脚站立时，重心脚为触地脚，身体保持平衡，避免失去重心而摔倒。
- 教师需要提醒小朋友抱球移动中尽量保持身体稳定，球不能掉落在地上。



家庭小课堂

做一做：

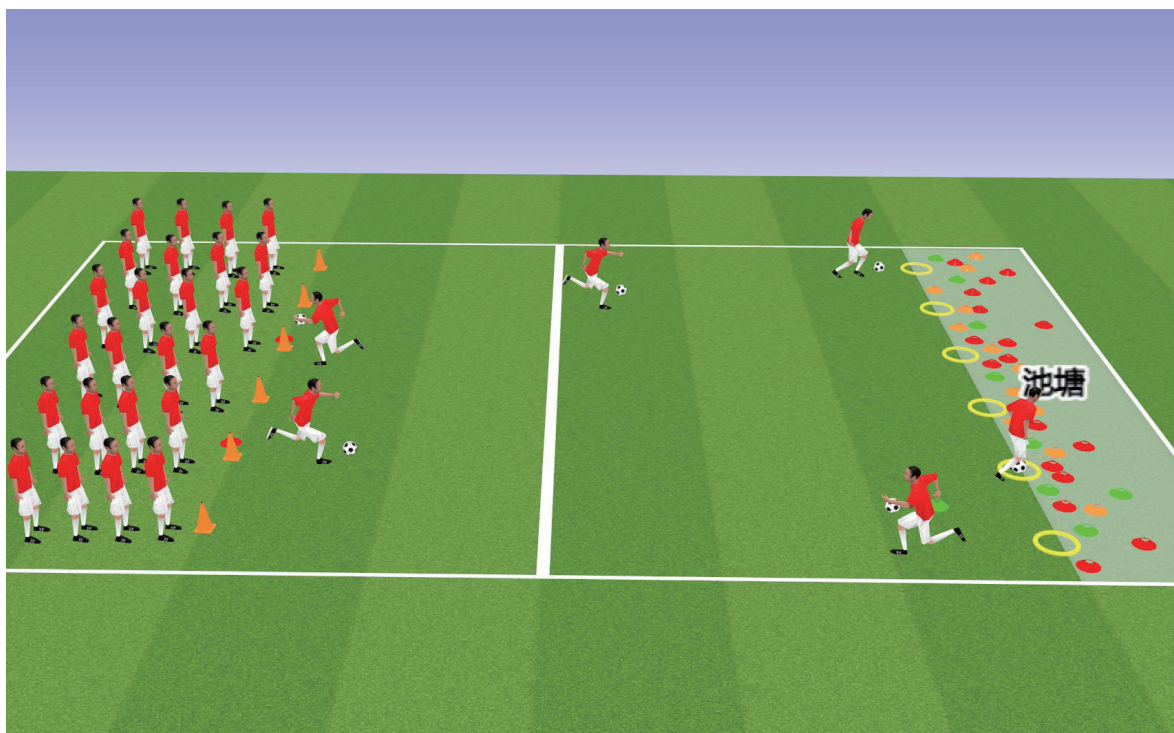
让爸爸和你比赛一起单脚站立在标志碟上，看看谁能站的最久！

想一想：

在单脚站立跳跃时，是左脚还是右脚更容易保持平衡呢？

小白鹤钓鱼

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



B2 圆形标志碟



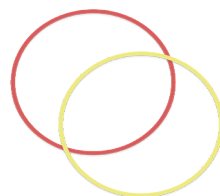
C2 绿茵王者 (4号)



A1 便携场地围网



D2 小型标志筒



H2 体能圈

器材准备：

1. 1.5 米 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 小型标志筒 6 个。
3. 4 号足球 每人 1 个。
4. 体能圈 6 个。
5. 圆形标志碟 30 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12 米 × 9 米的场地活动区域。
2. 用小型标志筒标志出起点区域。
3. 使用圆形标志碟对应每组起点位置放置在终点区域处。
4. 对应每组起点位置在圆形标志碟群前各放置体能圈。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将所有小朋友平均分成六组，扮演小白鹤在起点处排好队。
- ➡ 听教师口令，每组的第一位小白鹤以行进间双脚跳踩球方式前往体能圈区域，到达体能圈区域后将渔网（足球）踩停在圈内，在圈内完成 5 次双脚左右踩球代表撒网成功，即可进入鱼塘（圆形标志碟）区域，拾取一条小鱼（圆形标志碟）。
- ➡ 成功获得小鱼（圆形标志碟）的小白鹤要快速抱回渔网（足球）并手拿小鱼（圆形标志碟）直线跑回队伍，把小鱼（圆形标志碟）放置在起点处的小鱼池（小型标志筒），与下一位小白鹤击掌，下一位小白鹤以相同方式出发，直到鱼塘里的小鱼都被捕完，游戏结束。
- ➡ 看看哪组小白鹤捕到的小鱼（圆形标志碟）最多，多者获胜。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友双脚交替跳踩球时需要集中注意力，双手打开保持身体平衡。



家庭小课堂


做一做：

在家里和爸爸比赛，单脚站立保持平衡后弯腰试试拾取物品，看看谁拾取的更多！



想一想：

如何在单脚站立时更好保持身体的稳定和平衡呢？



主题三

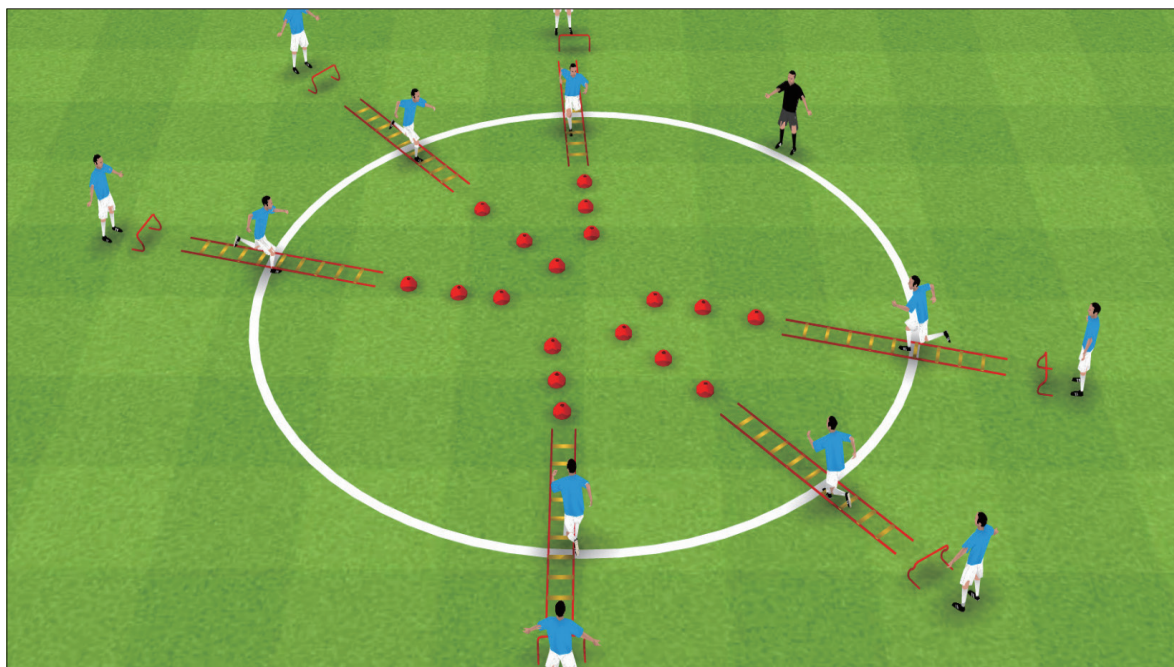
— 协调能力 —

COORDINATION TRAINING

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

到湖中心

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



F1 小号跨栏框



H1 敏捷梯

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 18 个。
3. 小号跨栏框 6 个。
4. 敏捷梯 6 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 将敏捷梯如图摆放，并在敏捷梯前端放置 1 个跨栏框，在每组敏捷梯的末端纵向摆放 3 个标志碟。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将所有小朋友平均分成六组，每组 5 人。
- ➡ 每组小朋友按照顺序依次通过跨栏框，敏捷梯和标志碟，每次通过敏捷梯时可使用不同的方式（如：双脚并拢跳跃、单脚跳跃、左右脚轮流跳跃），通过敏捷梯后呈“S”型绕过标志碟，成功到达湖心后直线跑回队尾排队。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友：在跳跃时需保持抬头，目光向上。
- ➡ 教师需提醒小朋友：到达圆心位置时需注意其他小朋友，避免碰撞。



家庭小课堂
**做一做：**

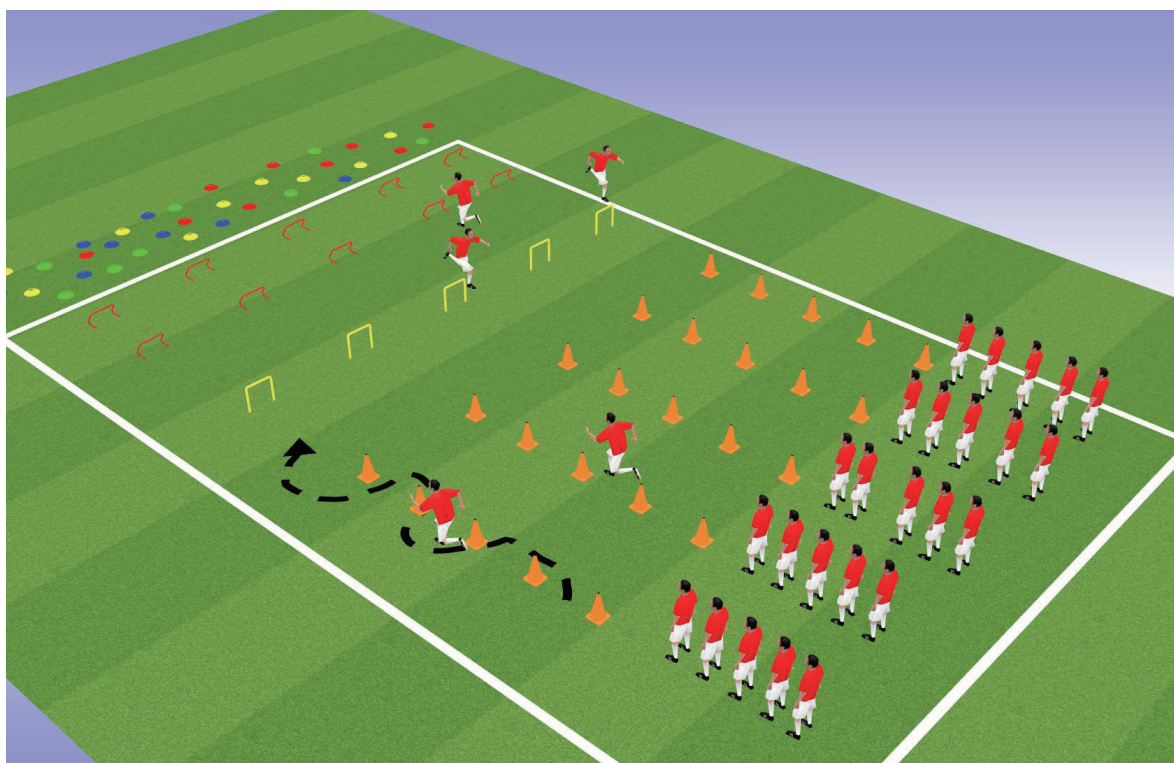
在家尝试用不同的步法跳九宫格。

**想一想：**

使用非惯用脚怎么提高跳敏捷梯的速度呢？

小猴摘桃

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B2 圆形标志碟



F2 中号跨栏框



D2 小型标志筒

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 圆形标志碟 30~60 个。
3. 中号跨栏框 10 个。
4. 小拱门 5 个（园所自备）。
5. 小型标志筒 20~30 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 活动区域中间，有序放置拱门、跨栏框和标志筒。
3. 活动区域后端，放置与小朋友人数相当或倍数的标志碟。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 小朋友分成五路纵队站在起跑线上。
- ➡ 教师吹哨后，每组的第一个小朋友出发，按顺序绕过标志筒后，到达小拱门，小朋友需要双手双膝着地爬过小拱门，到达跨栏框处，侧身跳过跨栏框，后拿起一个标志碟按原路返回队伍即可。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师可以教导小朋友学习不同的爬行方式，例如模仿不同动物的爬行动作，从手脚着地到匍匐前进以及蠕动式前行等。通过让小朋友练习不同的爬行的方式，锻炼小朋友的手脚协调，躯干的柔韧性，提高平衡感，让身体更加的灵活。
- ➡ 教师需提醒小朋友在进行侧身跳跃时要保持与跨栏框的距离，以免导致受伤。



家庭小课堂
➡ 做一做：

小朋友可以跟小伙伴玩一下接力游戏。

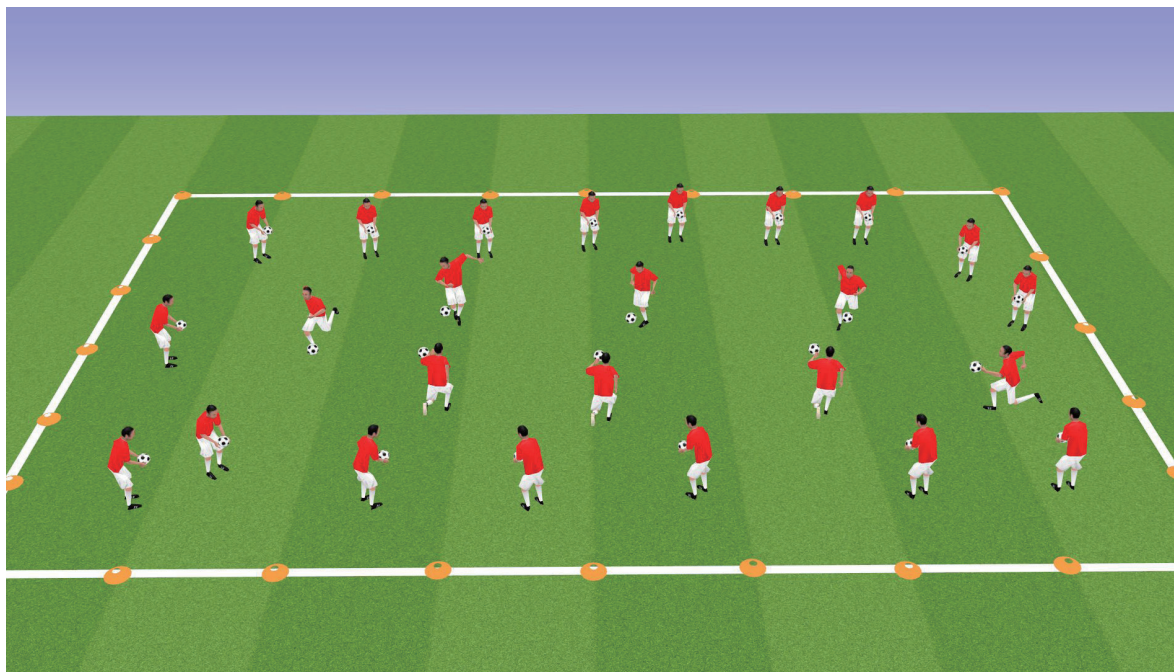
➡ 想一想：

运动前都做了哪些准备活动？

数字游戏

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



B2 圆形标志碟



C2 绿茵王者 (4 号)



A1 便携场地围网

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 4 号足球 30 个。
3. 圆形标志碟 30~40 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 使用圆形标志碟围出一个限定小朋友活动区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 小朋友们手抱球在活动区域内自由活动。
- ➡ 当小朋友听到不同数字指令时，需要做出相应的动作。
- ➡ 当教师发出指令“1”，小朋友需将球放地上，且迅速用脚掌踩住球；当教师发出指令“2”，小朋友需快速坐在球上；当教师发出指令“3”，小朋友需用膝盖顶住球。
- ➡ **难度升级：**做错动作或来不及做出动作反应的小朋友们，会被淘汰到场边，最终，游戏决出最后获胜者。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师喊口令时要注意小朋友的距离，以免发生碰撞。
- ➡ 教师需提醒小朋友在做动作时注意保持平衡，以免受伤。



家庭小课堂
做一做：

在家和爸爸妈妈玩一下这个游戏吧。

想一想：

怎么才能够更快速的完成动作呢？



主题四

— 速度能力 —

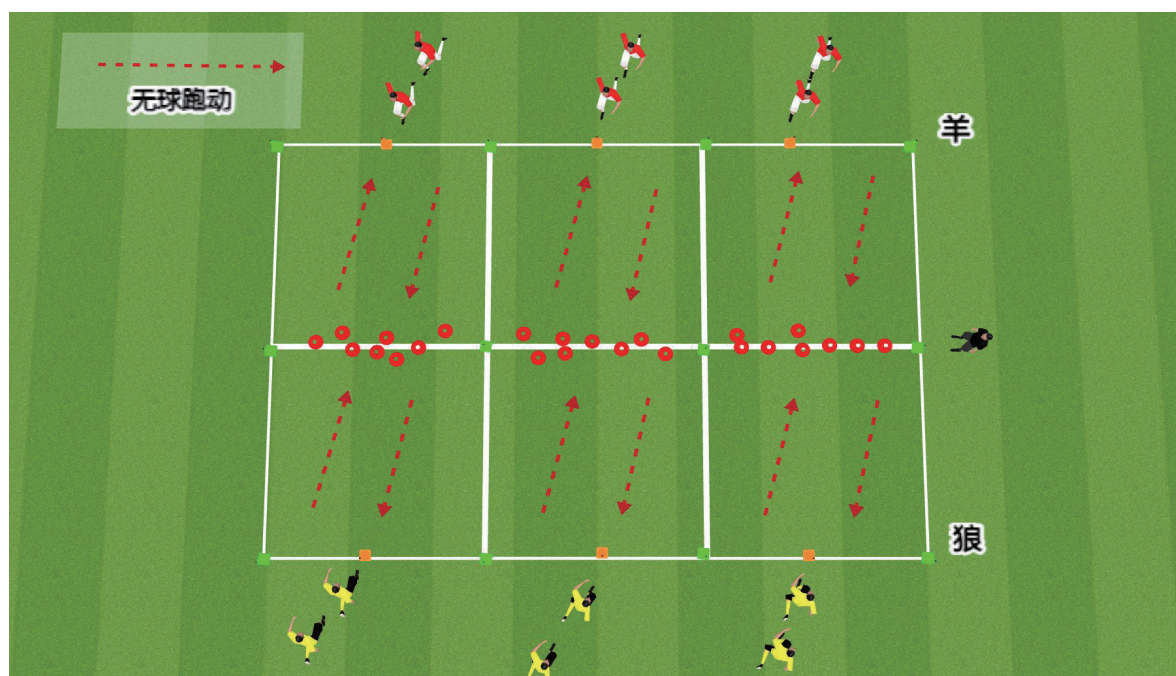
SPEED TRAINING

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

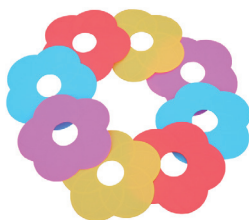
狼羊大战

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



D2 小型标志筒

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 30 个。
3. 小型标志筒 10~12 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12×9 米的场地活动区域。
2. 用小型标志筒标志出 6 个长方形格子，如图所示。
3. 每一条公共边摆放 10 个标志碟。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将所有小朋友分成 2 队，一队为老狼队，一队为小羊队，两队小朋友纵向站在格子两端，进行分组对抗游戏。
- ➡ 教师吹哨后，老狼队和小羊队的第一位小朋友迅速跑向区域内中线的标志碟区，弯腰捡起标志碟，然后迅速跑回起点（一次只能捡起一个标志碟）。
- ➡ 第一位小朋友跑回与第二位小朋友击掌后，第二位小朋友即可出发。
- ➡ 教师在一边计时，看看哪一组能用更快的速度抢完标志碟。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师可以提醒小朋友，在自己的队友跑动时，可以帮忙打气加油。

**家庭小课堂****做一做：**

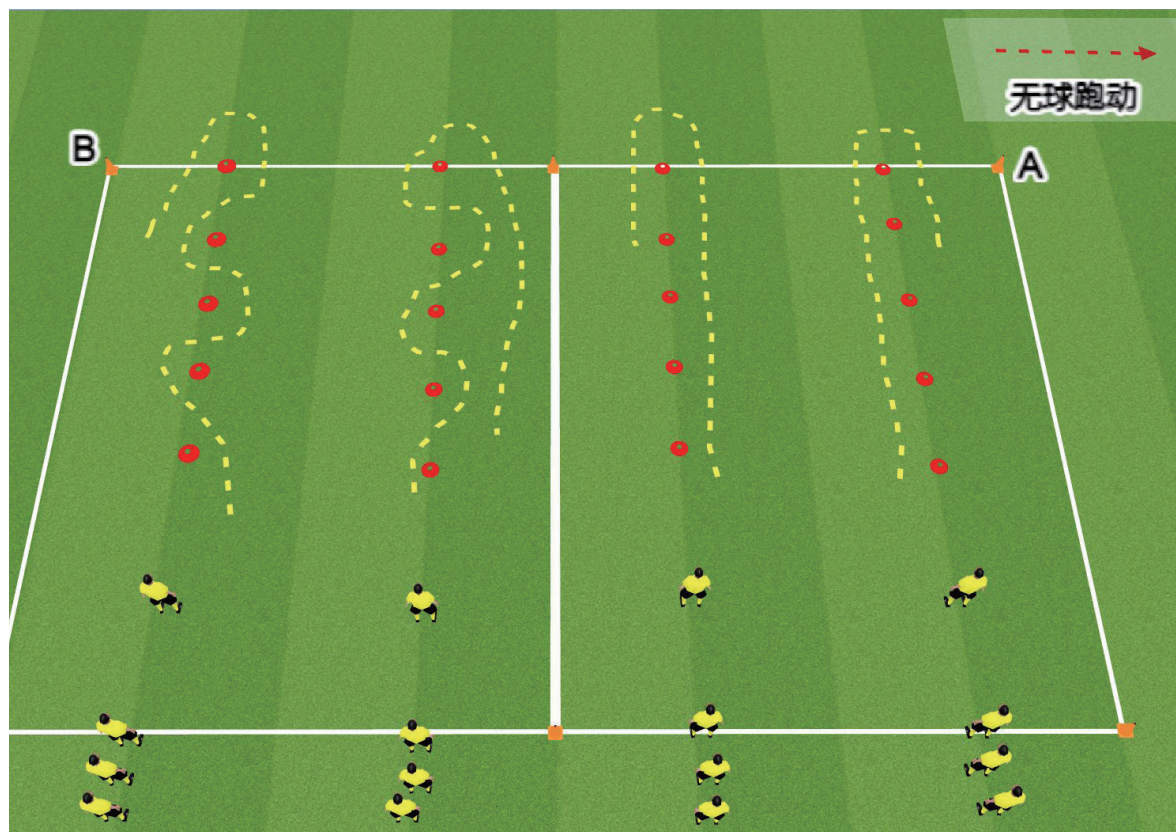
在家里空旷区域摆出一条通道，试试看来回跑动需要多长时间？

想一想：

在弯腰时怎样做才能更快速捡到标志碟呢？

跑起来

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B2 圆形标志碟



D2 小型标志筒

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 圆形标志碟 30 个。
3. 小型标志筒 10~12 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 将标志碟纵向摆放，每列 5 个。
3. 场地用标志筒划分成 2 个区域，区域 A 和区域 B。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友分成四至六组，每组相等人数。两至三组小朋友先去区域 A 进行游戏，另外两至三组小朋友到区域 B 进行游戏。
- ➡ 区域 A 的小朋友沿标志碟的路线直线跑到最后一个标志碟处，绕过标志碟，然后往回跑与下一名小朋友击掌，下一名小朋友可以出发游戏，直到该组所有小朋友完成练习。
- ➡ 区域 B 的小朋友使用“S”形的方式绕过标志碟，通过最后一个标志碟后加速然后往回跑与下一名小朋友击掌，下一名小朋友可以出发游戏，直到该组所有小朋友完成练习。
- ➡ 游戏进行一轮后，区域 A 和区域 B 的小朋友进行互换，再次进行绕标志碟跑动。
- ➡ **难度升级：**将所有小朋友分成六组，教师吹哨后，每组的第一位小朋友侧向螃蟹步跑，跑到终点时，以同样的方式侧向螃蟹步跑回。跑回后与下一名小朋友击掌，后下一名小朋友可以出发。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友注意：侧向螃蟹步跑时需要注意不要摔倒。
- ➡ 教师需提醒小朋友加速跑的时候要以最快速度冲刺。



家庭小课堂
**做一做：**

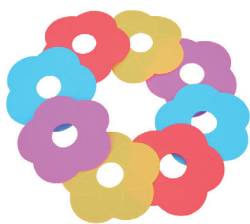
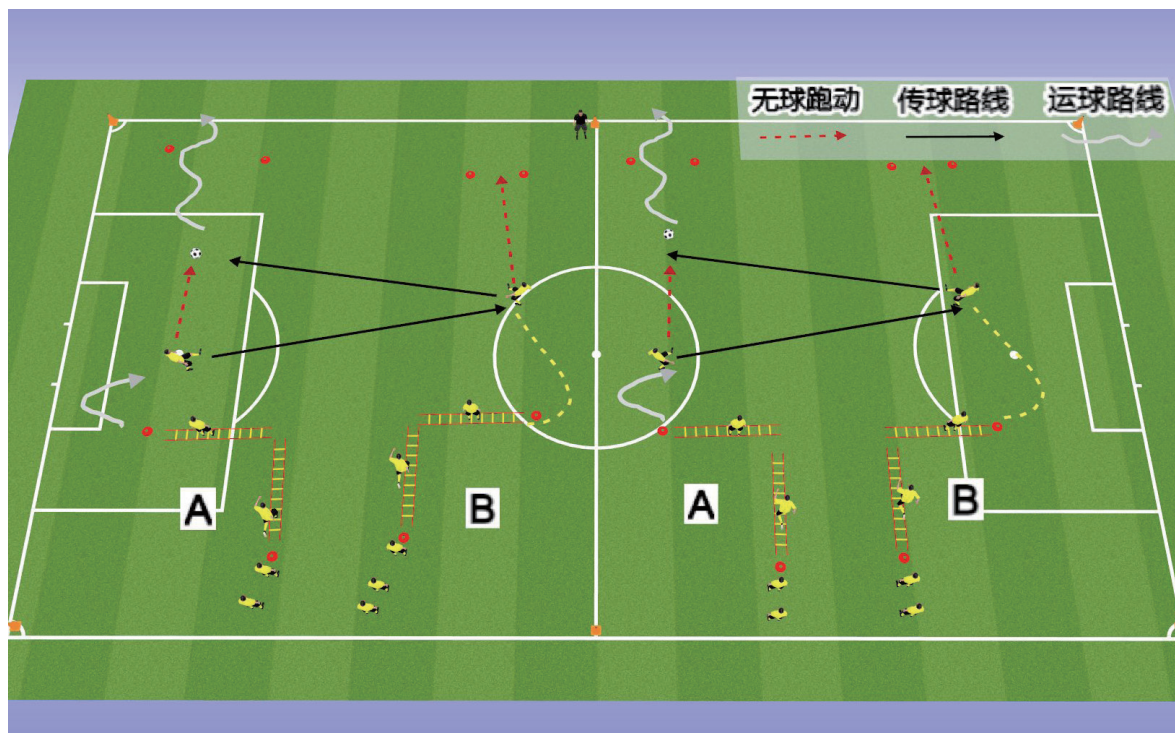
在家练习背贴墙面侧身走动。

**想一想：**

想一想，你和小伙伴们一起做过哪些热身练习？

与时间竞赛

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



B1 太阳花标志碟



C2 绿茵王者 (4 号)



A1 便携场地围网



H1 敏捷梯

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 16 个。
3. 4 号足球 15 个。
4. 敏捷梯 8 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 将敏捷梯与标志碟如图摆放。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将所有小朋友分成四组，每两组一个区域。同一个区域的两组小朋友称为 A 组与 B 组，A 组、B 组第一位小朋友在教师吹哨后同时出发。
- ➡ 小朋友 A 手抱球以双脚合并跳跃通过第一条敏捷梯，侧身跨越第二条敏捷梯，通过敏捷梯后加速运球 5 米，停球后观察 B 组小朋友位置，将球传给小朋友 B。小朋友 A 在接到小朋友 B 的回传球后，带球跑向终点。
- ➡ 小朋友 B 以单脚跳跃方式通过第一条敏捷梯，侧面跨越通过第二条敏捷梯，通过敏捷梯后根据 A 组小朋友的跑动位置，呼叫“传球”，在接到小朋友 A 的传球后，先要将球踩停，再根据小朋友 A 的跑动位置，将球传回给小朋友 A，之后跑向终点。
- ➡ 小朋友 A 与小朋友 B 完成游戏后返回对方队尾等待下一次练习。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友保持正确的跑动方式快速前进。
- ➡ 教师注意小朋友的带球与传球动作的准确性，同时教师需要给小朋友计算通关时间并提醒小朋友要用最快的速度通过。



 家庭小课堂


做一做：

课余时间和小伙伴跳跳九宫格。



想一想：

带球穿过标志碟间隙时，步伐要怎么调整呢？



主题五

— 爆发力能力 —

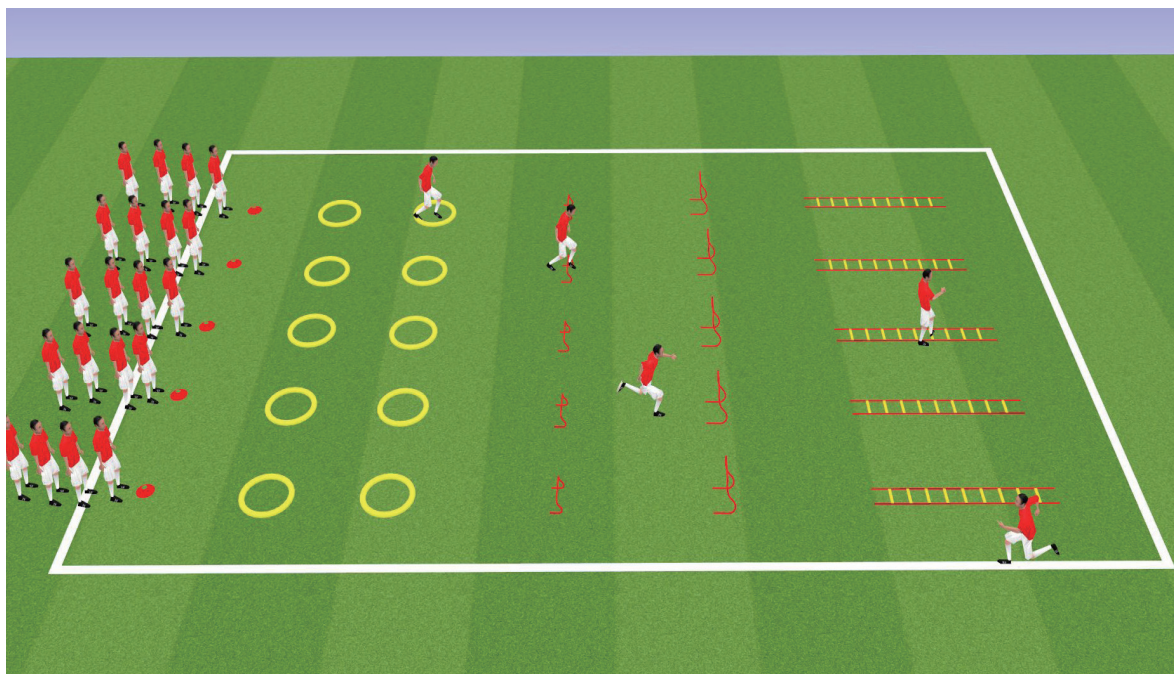
POWER TRAINING

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

跳跳虎

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



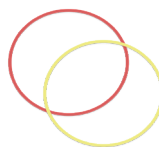
A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



F2 中号跨栏框



H2 体能圈



H1 敏捷梯



F1 小号跨栏框

器材准备：

1. 1.5 米 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 5 个。
3. 体能圈 10 个。
4. 小号跨栏框、中号跨栏框 各 5 个。
5. 敏捷梯 5 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12 米 × 9 米的场地活动区域。
2. 使用太阳花标志出起点线。
3. 每组前方放置两个体能圈，距离相隔 50cm。
4. 体能圈末端依次放置小号、中号跨栏框 1 个。
5. 敏捷梯放在每组跨栏框末端位置。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将所有小朋友平均分成五组，成五路纵队站在起跑线后。
- ➡ 教师吹哨后，小朋友（跳跳虎）需要依次跳进体能圈，后用双脚合并跳方式依次跳过小号、中号跨栏框，到达敏捷梯起点处时，使用飞机跳方式（按格子顺序进行单脚双脚交替方式跳跃）跳过敏捷梯。
- ➡ 完成敏捷梯跳跃后，小朋友需快速跑回起跑线和下一位小朋友击掌，击掌后，轮到下一个小朋友出发。
- ➡ **难度升级：**在返回起跑线时，小朋友需使用蛙跳方式跳回起跑线和下一位小朋友击掌。

爆
发
力
游
戏**注意事项**

Notice >>>

- ➡ 教师要求小朋友在整个过程中要快速并连贯完成。
- ➡ 飞机跳对单脚跳跃有一定力量和平衡要求，如个别小朋友没能顺利通过，教师应给予鼓励或辅助完成。

**家庭小课堂****做一做：**

在家做一做课堂学习中的一种跳跃动作。

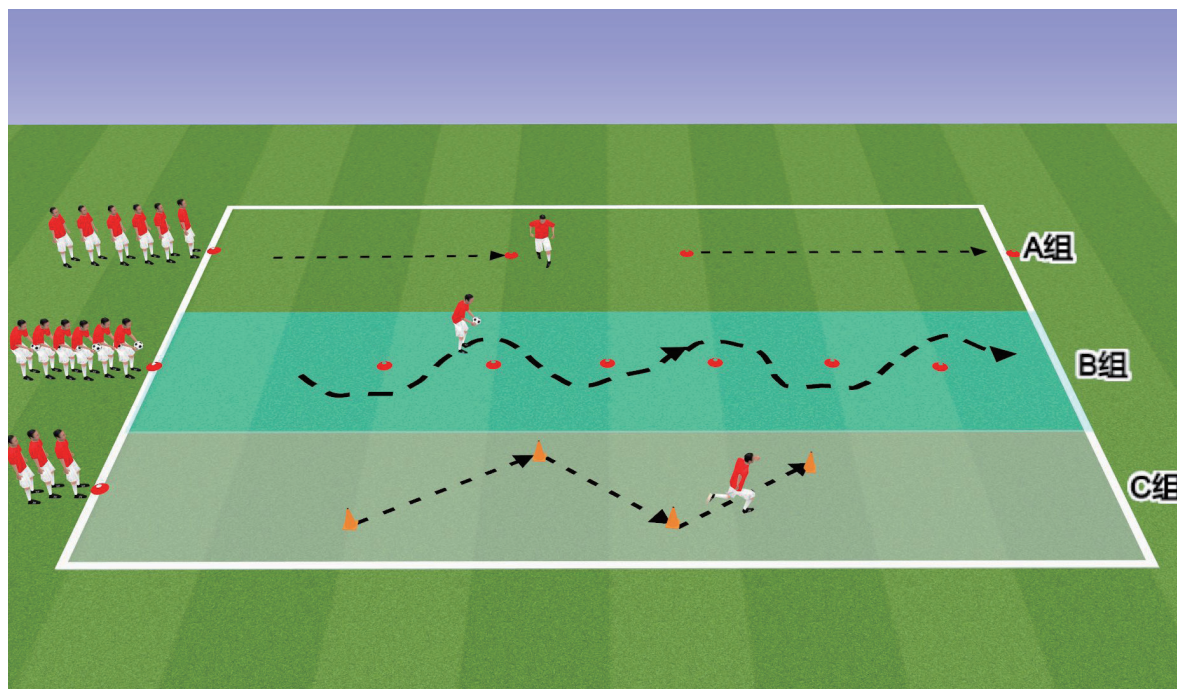
想一想：

回忆一下用身体哪个部位的爆发力能使自己跳得更高更远呢？

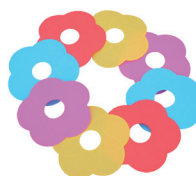
爆发小宇宙

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



B2 圆形标志碟



B1 太阳花标志碟



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4 号)



D2 小型标志筒

器材准备：

1. 1.5 米 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 圆形标志碟 20 个。
3. 太阳花标志碟 3 个。
4. 4 号足球 10 个。
5. 小型标志筒 4 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 太阳花标志碟标出 3 组起跑线。
3. 圆形标志碟摆放在场地中央作为障碍物，A 组放置 4 个，B 组放置 9 个。
4. C 组 Z 型放置 4 个标志筒。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友分成三组，分别扮演白兔、黑兔、灰兔。
- ➡ 白兔队（A 组无球）：小朋友先进行 10 米直线加速跑，然后围绕圆形标志碟进行 5 米侧滑步，再次进行 10 米直线加速跑，最后慢跑回起点位置。
- ➡ 黑兔队（B 组有球）：小朋友每人一个足球，第一个小朋友抱球出发，依次绕过每个标志碟，绕过所有标志碟后，慢跑回起点位置。
- ➡ 灰兔队（C 组无球）：小朋友快速起跑触摸 Z 型放置的 4 个标志筒后，从标志筒区域外慢跑回起点位置。
- ➡ 各组小朋友重复练习 5 组后轮换练习位置。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友：直线冲刺跑时要合理利用腿部和身体的爆发力进行快速启动奔跑。
- ➡ 教师需提醒小朋友：变向后需要利用腿部爆发力进行突然加速启动。
- ➡ 教练鼓励小朋友们坚持努力，爆发自己的小宇宙，争取做到最好。



家庭小课堂



做一做：

试试直线抱球到障碍物时快速做出变向的动作。



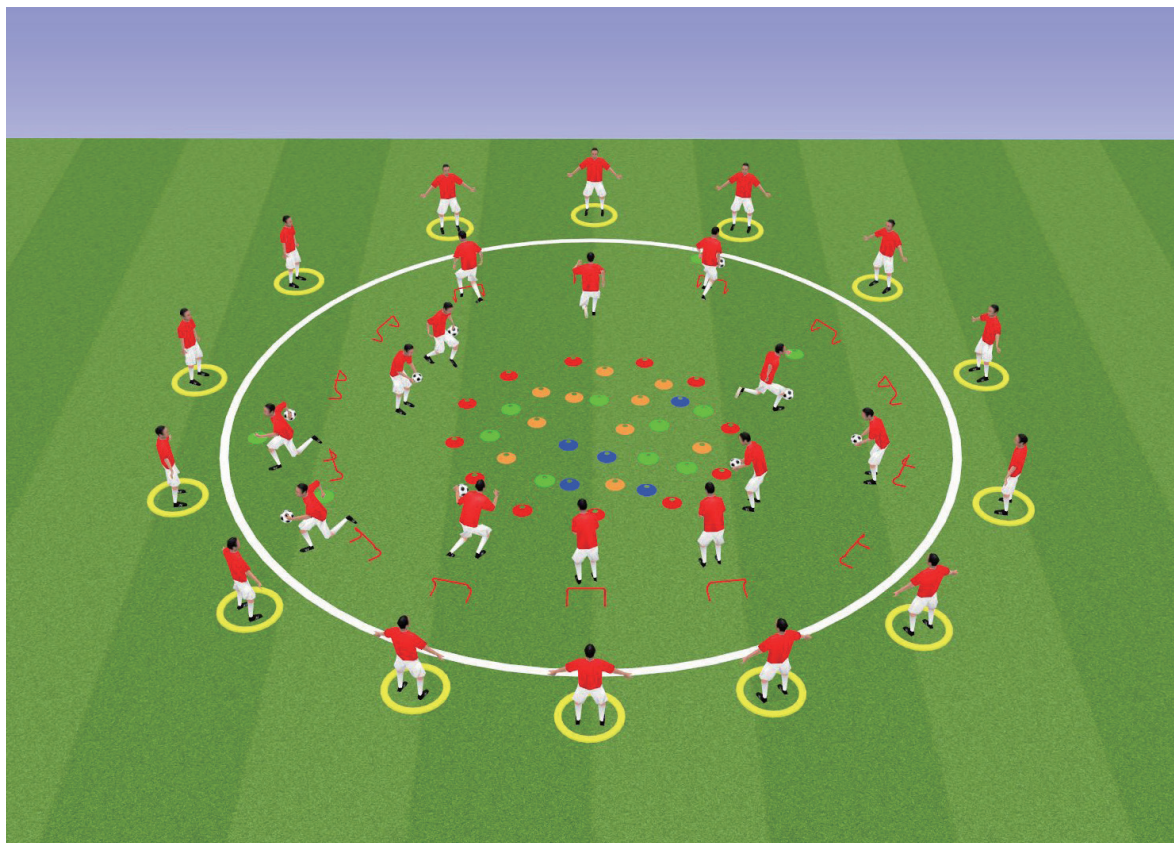
想一想：

你觉得哪一只脚的爆发力更好呢？

袋鼠觅食

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



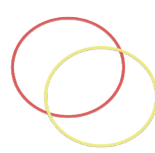
B1 太阳花标志碟



C2 绿茵王者 (4号)



F2 中号跨栏框



H2 体能圈

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 60 个。
3. 4 号足球 15 个。
4. 中号跨栏框 15 个。
5. 体能圈 15 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 使用体能圈围成一个大圈，相邻的体能圈之间间隔 1 米距离，每个体能圈内放置一个足球。
3. 将中号跨栏框放置在体能圈围成的大圈内侧方向，每个体能圈对应放一个。
4. 在场地中央散开随意放置太阳花标志碟。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 小朋友们两人为一组站在体能圈内，一人扮演袋鼠爸爸，一人扮演袋鼠妈妈。
- ➡ 当教师说开始时，每组的第一人需要手抱着足球（袋鼠宝宝），双脚合并跳跳过跨栏框进入场地中央区域后，保持双脚合并跳去拾取一个食物（太阳花标志碟），再跳过跨栏框，回自己体能圈位置。
- ➡ 将足球传递给同组组员（在体能圈内等待的袋鼠爸爸 / 妈妈）后，下一个人以同样方式出发，获取食物，直到所有食物被拾取完毕，游戏结束，最后获得最多食物的一组获胜。

爆
发
力
游
戏**注意事项**

Notice >>>

- ➡ 教师在游戏开始前需要展示双脚合并跳动作，在游戏过程中引导动作不标准的小朋友，让其做得更好。
- ➡ 教师需提醒小朋友拾取食物时不能抢夺别人的。
- ➡ 教师需告知小朋友跳跃跨栏框时需要用腿部最大爆发力往高跳跃。



家庭小课堂
做一做：

小朋友在家模仿袋鼠，双脚蹲下后突然往上起跳。

想一想：

跳过跨栏框落地时要用脚哪部分触地呢？



主题六

— 反应能力 —

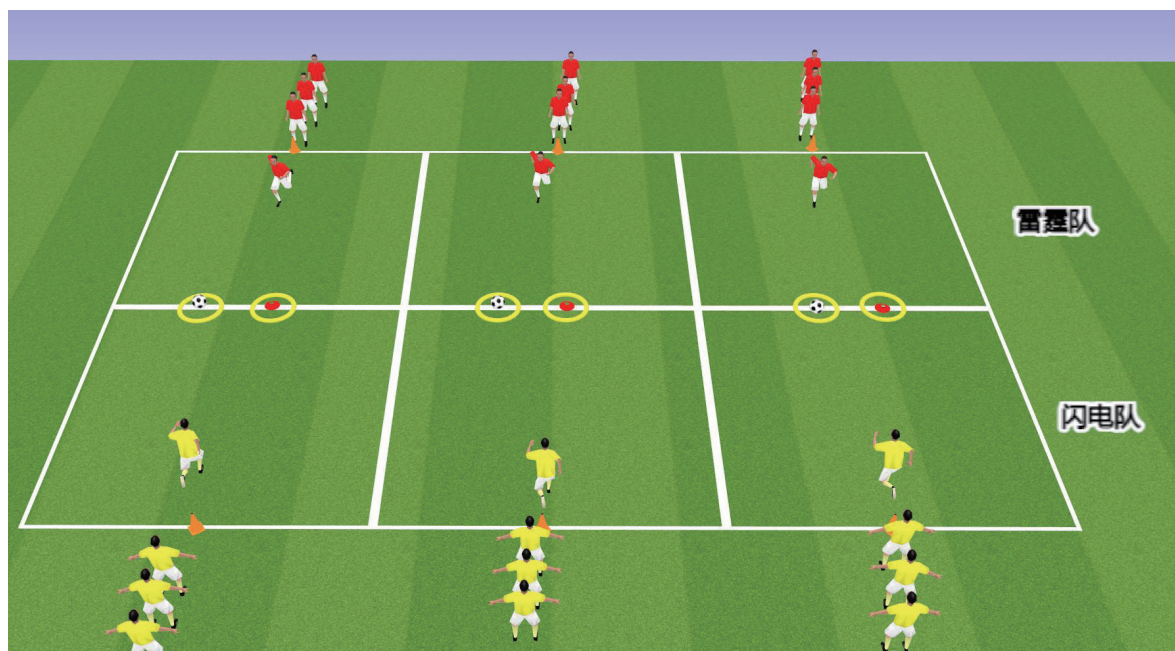
REACTION TRAINING

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

雷霆闪电

场地布置说明

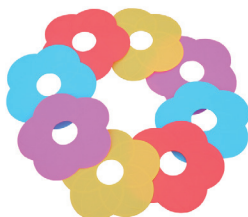
Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4号)



B1 太阳花标志碟



D2 小型标志筒



H2 体能圈

器材准备：

1. 1.5 米 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 4 号足球 3 个。
3. 体能圈 6 个。
4. 太阳花标志碟 3 个。
5. 小型标志筒 6 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 将 6 个体能圈放置在场地中间。
3. 将足球、标志碟分别放置在体能圈内。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将所有小朋友们分为两队，一队扮演“闪电”队，一队扮演“雷霆”队。两队纵向站在格子两端区域，形成分组对抗区域。
- ➡ 当教师喊出指令“足球”时，每队的第一个小朋友需要上前抢夺足球，若教师喊出指令“标志碟”时，每队的第一个小朋友需要上前抢夺标志碟，若教师喊出无关“足球”、“标志碟”的指令时，小朋友则需原地跑动。
- ➡ 单轮教师发出 1 个抢夺“足球”或者“标志碟”指令，小朋友抢夺完毕后，需要跑回队尾排队等待。
- ➡ 根据教师指令成功抢夺“足球”或者“标志碟”记 1 分，看看最后哪组累计分数更高。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师可以为小朋友创造一个有趣的竞争环境，激发小朋友的竞争意识。
- ➡ 教师需要提醒小朋友集中注意力听口令。



 家庭小课堂


做一做：

和小伙伴 1 对 1 抢球，算算 5 分钟内能抢到多少次。



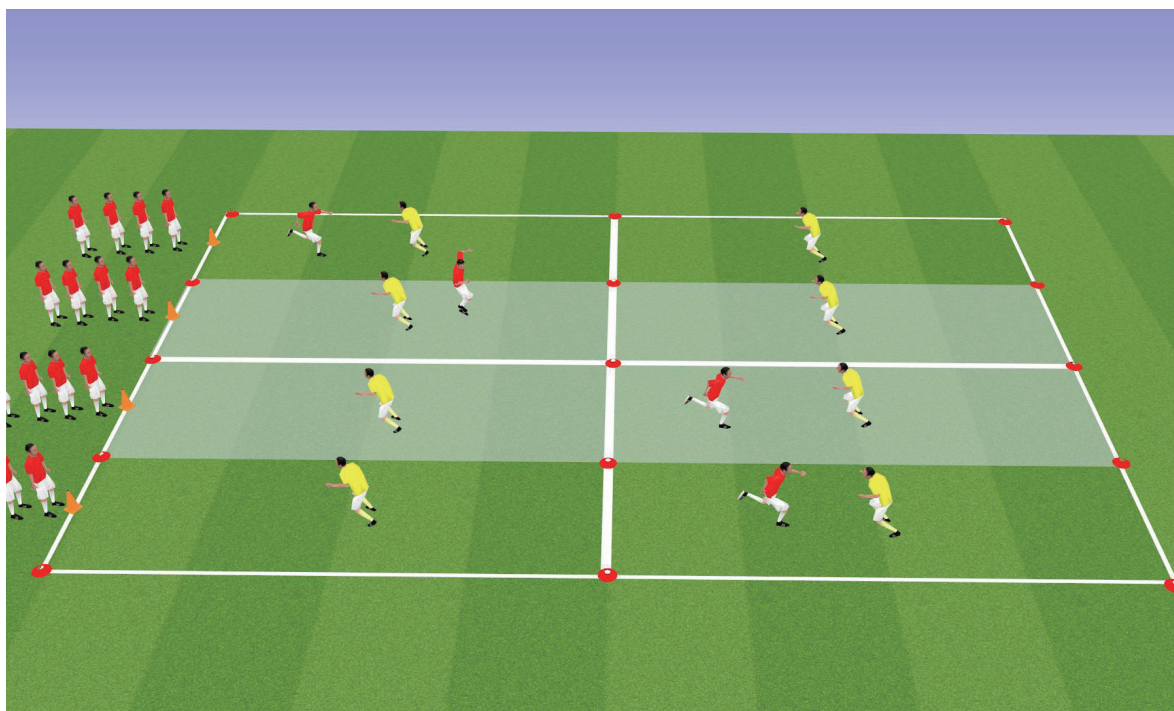
想一想：

在进行远距离抢球时，需要怎么做才能不让球被别人抢走呢？

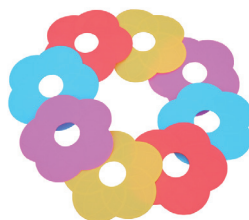
小绵羊与大灰狼

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 20 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 用标志碟标志出 8 个方形区域，且标志出起始区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 挑出 8 名小朋友扮演大灰狼，其余所有小朋友扮演小绵羊，分成四组向前进发。
- ➡ 游戏开始后，小绵羊们需要利用速度、变向，躲过大灰狼的抓捕，到达草地觅食。
- ➡ 8 只大灰狼各站在 8 个方形区域，在自己的区域内使用单脚跳的方式来抓小绵羊们。大灰狼在抓小绵羊时，要单脚跳跃，不能双脚落地。
- ➡ 如果小绵羊被大灰狼触摸到，则被淘汰出局，若躲过大灰狼的小绵羊，可以直线跑回队尾继续参与游戏。
- ➡ 3~5 分钟为一轮游戏结束。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教练可以告知小朋友：可以尝试用假动作摆脱防守小朋友。
- ➡ 教师需提醒小朋友：跑步向前的时候要避免和其他小朋友碰撞。



 家庭小课堂


做一做：

你和妈妈或爸爸面对面，试试看能不能从旁边经过不被他们抓到呢？



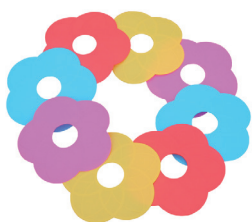
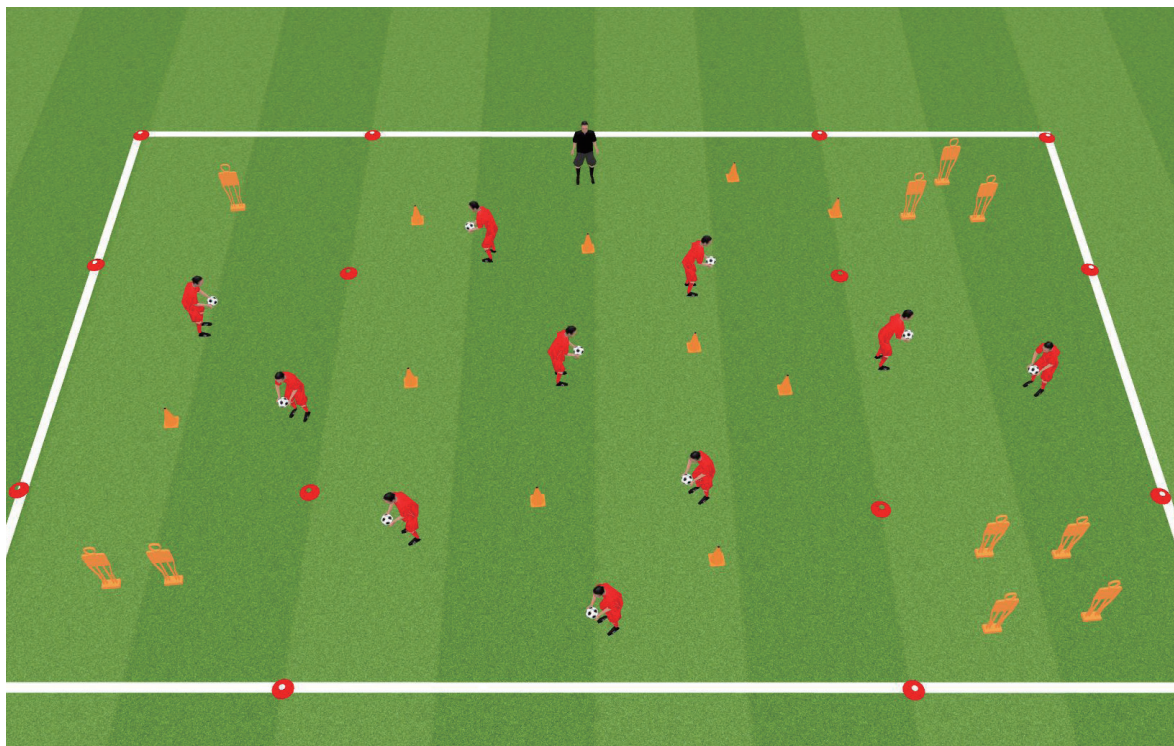
想一想：

经过爸爸妈妈身边时，要怎么做才能避免被抓到？

数字方块

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



B1 太阳花标志碟



D2 小型标志筒



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者（4号）



D3 哈哖不倒翁

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 16 个。
3. 4 号足球 每人 1 个。
4. 哈哖不倒翁 10 个。
5. 小型标志筒 8~10 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 标志碟 4 个为一组，放置活动区域四角，围成 4 个方形。
3. 哈哖不倒翁，以 1 个、2 个、3 个、4 个为一组，各自放置上述 4 个方形中心。
4. 将小型标志筒当作障碍物，四散放置在场中。

游戏规则

Game Rules >>>

- 教师吹哨表示游戏开始，小朋友们每人一个球，在活动区域内抱球活动。
- 教师随机发出数字 1~4 的指令，小朋友们需要快速反应应用最快的速度抱球跑向相应编码的方形区域。
- 教师再次吹哨，小朋友们离开方形区域，继续自由运动。
- 教师发出约 10 个指令后，结束一轮游戏。
- 难度升级 1：**小型标志筒当作障碍物，四散放置场中，小朋友抱球跑动时，不许碰到标志碟，碰到标志碟的学员需要被淘汰，看看 10 轮游戏后，场上还剩下多少位小朋友。
- 难度升级 2：**可以将不同颜色的小型标志筒放置在 4 个方形中心，标志筒的颜色代表区域的颜色，如红色区域，蓝色区域，黄色区域，绿色区域。当教师喊到不同颜色区域的时候，小朋友需要根据指令跑向相应的颜色区域。教师也可依次喊出多种颜色组合的指令，小朋友们需要根据指令颜色的顺序依次到达每个区域，在每个颜色区域等待 5 秒后，可前往下一个区域。

注意事项

Notice >>>

- 教师需提醒小朋友：进行游戏时，小朋友需要集中注意力听教师什么时候发出指令。



家庭小课堂

做一做：

回家跟爸爸妈妈一起玩，比一比谁能在听到指令时更快到达指令区域！

想一想：

抱球的时候应该怎么做才能最快反应去到指定地点呢？



主题七

— 综合体适能 —

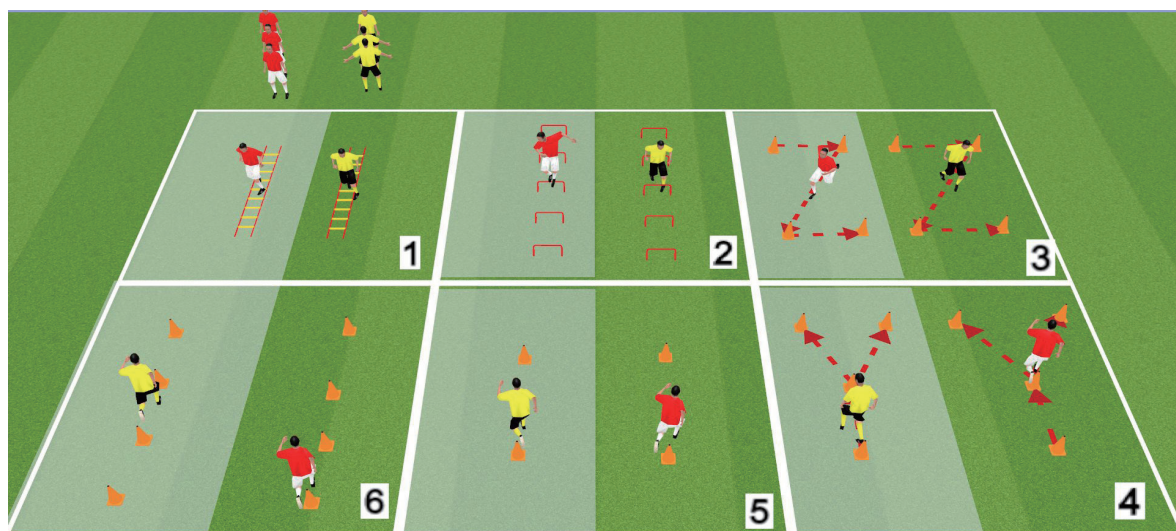
COMPREHENSIVE FITNESS GAMES

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

乘胜追击

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



D2 小型标志筒



H1 敏捷梯



F1 小号跨栏框



A1 便携场地围网



B2 圆形标志碟



C2 绿茵王者 (4号)

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 圆形标志碟 5~6 个。
3. 4 号足球 每人 1 个。
4. 小型标志筒 20~30 个。
5. 小号跨栏框 10 个。
6. 敏捷梯 2 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12×9 米的场地活动区域。
2. 将敏捷梯、小号跨栏框、小型标志筒如上图摆放。

游戏规则

Game Rules >>>



将小朋友平均分成两组，两组小朋友需要依次通过 6 个区域。

1 号区域 - 小朋友抱球单脚跳跃跳过敏捷梯。

2 号区域 - 小朋友抱球，采用双脚并拢的方式跳过跨栏框。

3 号区域 - 小朋友抱球进行“Z”字形练习，锻炼小朋友快速变向。

4 号区域 - 抱球全速冲刺跑到场地中心的小型标志筒，然后向任意一侧变向并爆发为全速通过。

5 号区域 - 抱球到第一个小型标志筒把球放下，然后冲刺到第二个标志筒再冲刺返回，最后抱球返回起点。

6 号区域 - 抱球向第一个标志筒冲刺，再返回起点，然后抱球向第二个标志筒冲刺，再返回起点，再抱球向第三个标志筒冲刺，依次完成折返跑练习。



当每组的第一位小朋友到达第二区域时，下一位小朋友可以接着以同样方式连续出发，直到全部小朋友都完成一遍。

注意事项

Notice >>>



教师可以根据小朋友数量，从而增加或减少场地场地区域数量。



教师可以告诉小朋友需要按顺序完成每个区域的通关。



家庭小课堂



做一做：

在家里地板上摆放书本，试试看能不能跳跃跨过它们？

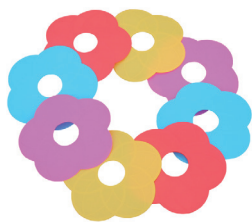
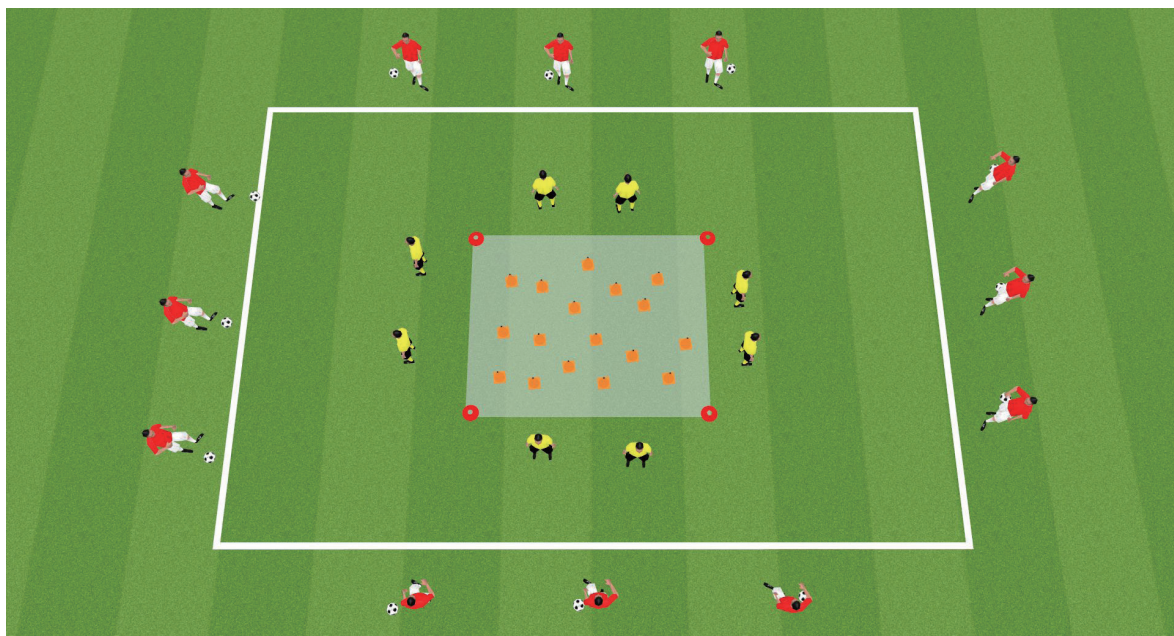


想一想：

怎么兼顾速度和动作的准确度？

保卫家园

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



B1 太阳花标志碟



D2 小型标志筒



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者（4号）

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 6~8 个。
3. 4 号足球 15 个。
4. 小型标志筒 15~20 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12×9 米的场地活动区域。
2. 用太阳花标志碟围成 4 米 × 4 米的正方形区域。
3. 将小型标志筒散落在正方形区域内。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将所有小朋友平均分成两组，一组为守卫队，另一组为突击队。守卫队队员平均分布站立在方形区域外围，负责保护方形区域内的小型标志筒，进攻队队员手持球分别平均站在场地四条底线处。
- ➡ 进攻队需要用手滚地滚球方式瞄准场内方形区域小型标志筒全部撞倒，即为胜利。反之，守卫队需要在自己的岗位上移动拦截地滚球，但是不可以进入正方形区域内，守护队员拦截球后需以地滚球方式把球传回场地四条底线小朋友处，循环进行。
- ➡ 3 分钟后，两队位置互换，最后看看哪队将标志筒撞倒数量最多则为获胜。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友滚动地滚球前需要瞄准场内小型标志筒进行发射。
- ➡ 教师需提醒小朋友发射球前要注意观察场内其他小朋友的位置动向。



 家庭小课堂

➡ 做一做：

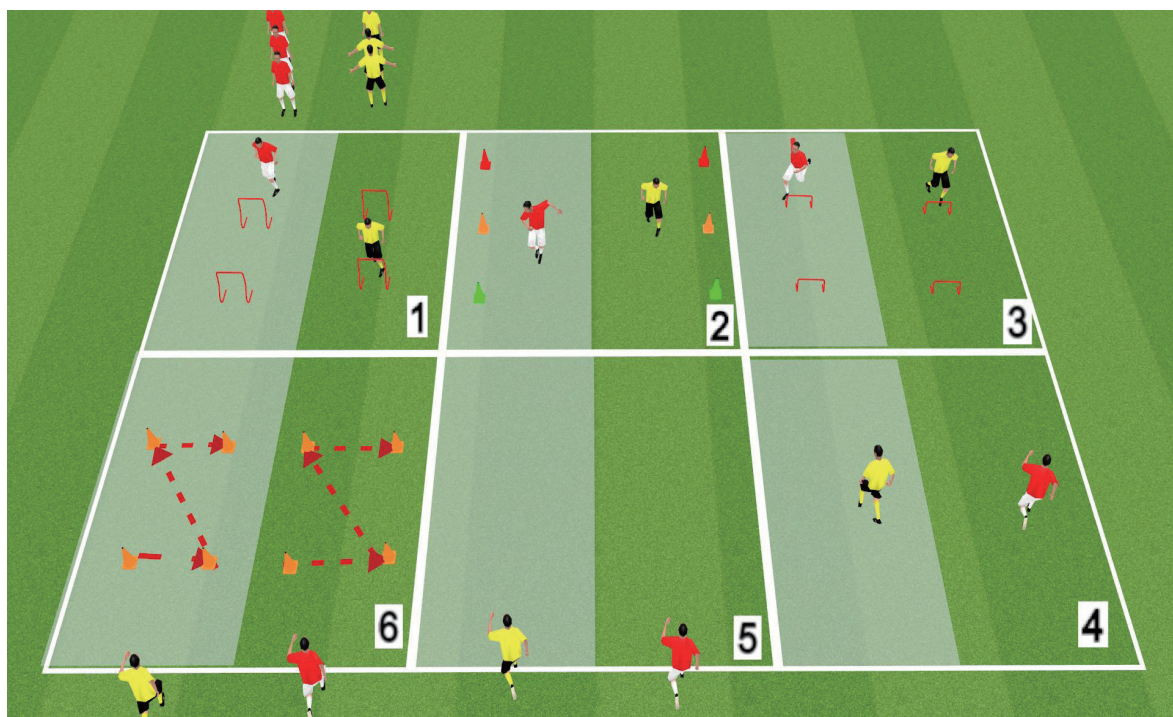
和爸爸妈妈玩保卫家园的游戏，看看谁最厉害！

➡ 想一想：

如何在发射地滚球时更准确地投中目标呢？

小小木偶

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



F1 小号跨栏框



F2 中号跨栏框



A1 便携场地围网



D2 小型标志筒

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 中号跨栏框 4 个。
3. 小号跨栏框 4 个。
4. 小型标志筒 14 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12×9 米的场地活动区域。
2. 在 2 号区域每组放置三个不同颜色的小型标志筒。
3. 在 1 号区域内每组放置 2 个中号跨栏框，在 3 号区域内每组放置 2 个小号跨栏框。
4. 在 6 号区域每组按照“Z”字形摆放小型标志筒。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友扮演木偶，教师扮演木偶师傅。将小朋友平均分成 2 组，每组小朋友分别同时按数字顺序依次完成 6 个练习：
- 1 号区域 - “小木偶”两手、两膝着地爬过跨栏框。
 - 2 号区域 - 仔细听“木偶师傅”指令，“小木偶”需跑到指令要求的相应颜色小型标志筒处。
 - 3 号区域 - “小木偶”双脚并拢来回跳过跨栏框 2 次。
 - 4 号区域 - “小木偶”根据“木偶师傅”指令做动作，蹲下或跳跃 6 次。
 - 5 号区域 - “小木偶”加速向前跑并触摸底处白线后返回。
 - 6 号区域 - “小木偶”按“Z”字形左右手摸小型标志筒。
- 第一个“木偶”出发完成第一个区域后，第二个“木偶”可出发。

注意事项

Notice >>>

- 教师需教导小朋友动作要标准，注意力集中。
- 教师需提醒小朋友要按照区域数字顺序完成通关练习。



 家庭小课堂

做一做：

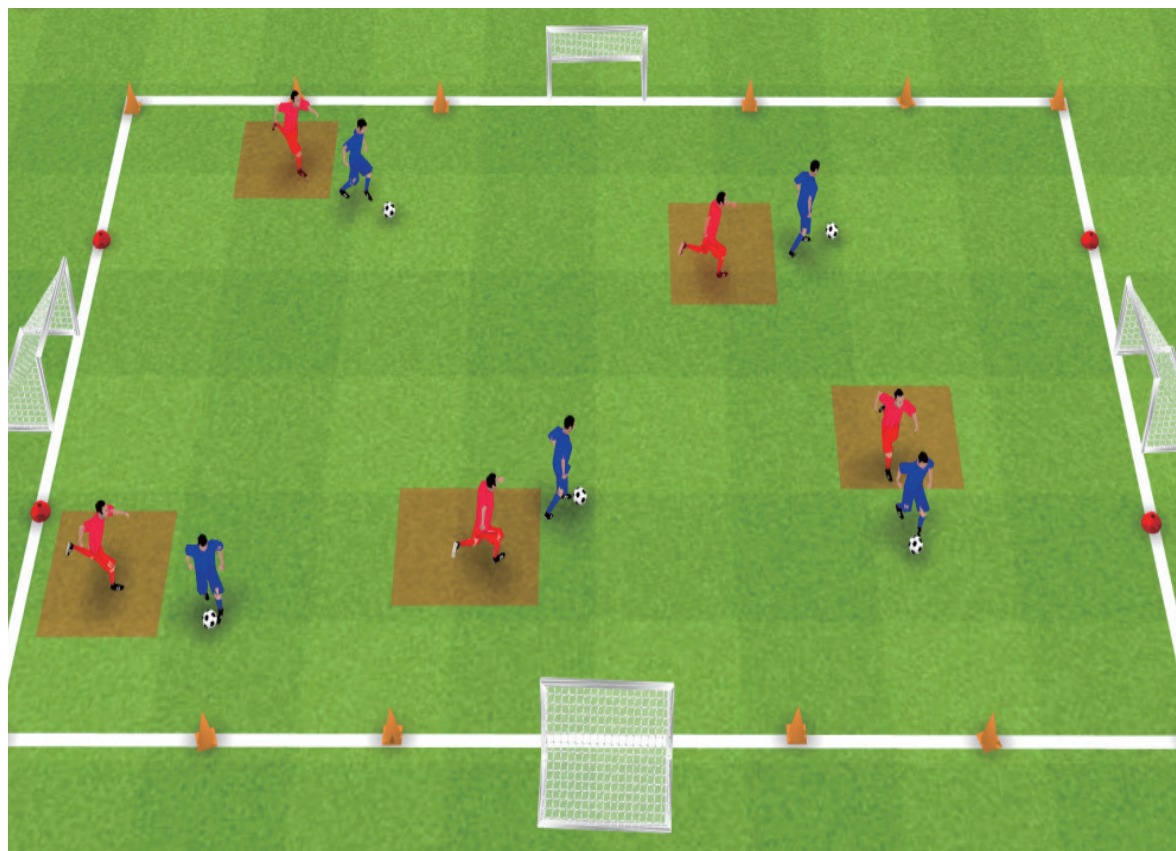
原地蹲下跳跃 1 分钟。

想一想：

最喜欢做哪种体能游戏？

摆脱影子

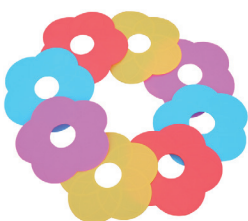
场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



G1 幼儿安全足球门



B1 太阳花标志碟



C2 绿茵王者 (4 号)



D2 小型标志筒

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 4 号足球 15 个。
3. 幼儿安全足球门 4 个。
4. 太阳花标志碟 4 个。
5. 小型标志筒 12 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12×9 米的场地活动区域。
2. 将 4 个足球门分别放置活动区域的四条底线。
3. 用太阳花标志碟和小型标志筒标志出一个活动区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友平均分成两队，分别为超人队与影子队，超人队与影子队两两为一组在场内活动区游戏。
- ➡ 游戏开始时，超人队小朋友抱球在区域内自由活动，利用奔跑，变向等方式摆脱影子队的跟随，找准时机把足球投掷进球门。
- ➡ 影子队小朋友要一直尾随超人队小朋友，模仿超人队小朋友动作并阻止其将足球投掷进球门。
- ➡ 听教师指令可更换角色继续挑战。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师可在合适的时间指导抱球小朋友做变速和变向。
- ➡ 教师需教导小朋友投掷球时要抬头观察球门方向，对准球门进行投掷。



 家庭小课堂

➡ 做一做：

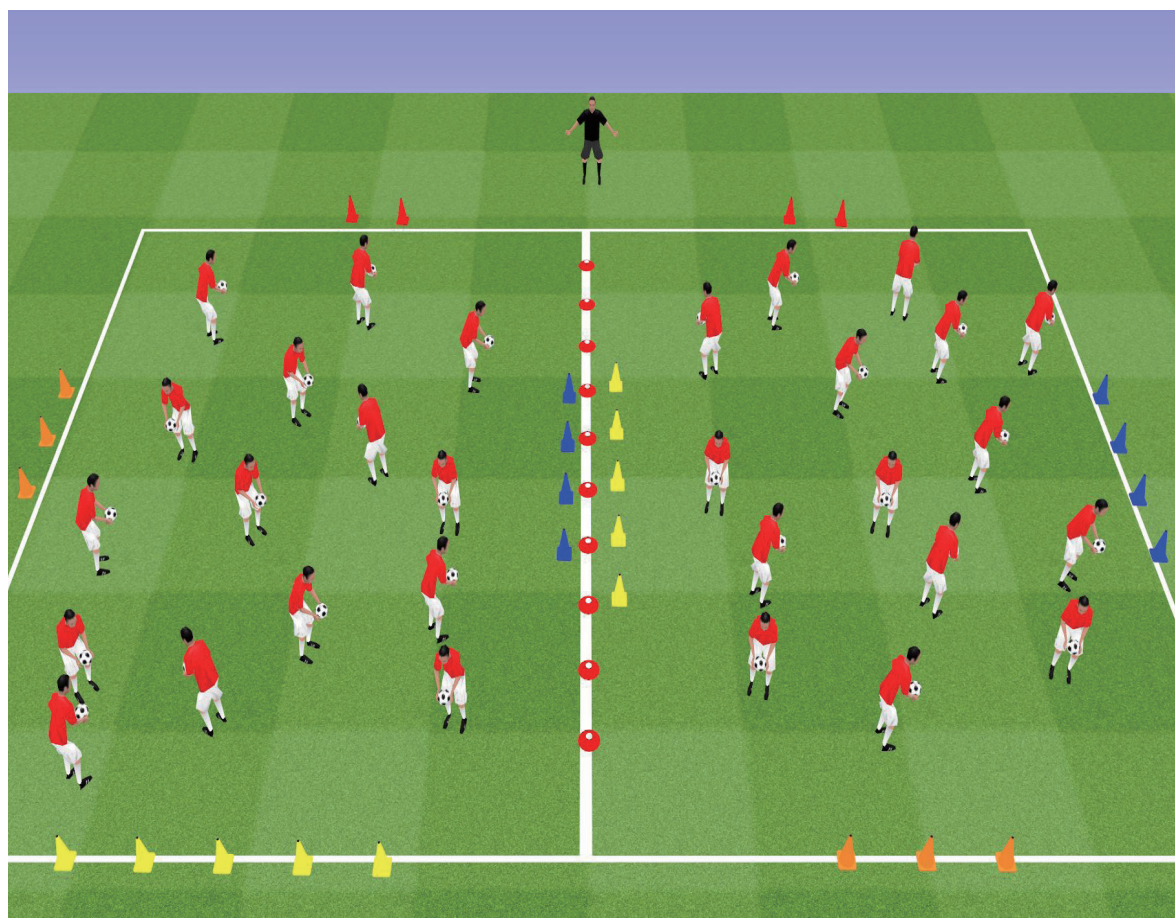
小朋友练习带球变换方向时，先向反方向做假动作，然后再带球变换方向。

➡ 想一想：

怎么做假动作更有效呢？

冰淇淋大作战

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4号)



D2 小型标志筒



B2 圆形标志碟

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 4 号足球 每人 1 个。
3. 小型标志筒 30~50 个。
4. 圆形标志碟 10 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12×9 米的场地活动区域。
2. 活动区域周边，分别放置不同颜色的小型标志筒。
3. 在场地中线处使用圆形标志碟分出两个活动区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 小朋友扮演小顾客，分成两组分别在两家冰淇淋店（活动区域）购物（抱球自由跑动）。
- ➡ 教师扮演冰淇淋店老板，小顾客需要抱球并听老板指令，当老板喊出某种颜色的冰淇淋（小型标志筒），小顾客需要抱球快速到达对应颜色的冰淇淋（小型标志筒）处。
- ➡ **难度升级：**老板可以通过在活动区域周边放置不同数量，颜色一致的冰淇淋（小型标志筒），小顾客通过老板的指令（喊出数字或颜色），小顾客需要抱球到达指令相应的冰淇淋（小型标志筒）区域。在熟悉游戏后，老板可以运用简单的加减法指令（10 以内的加减法），让小顾客自己判断结果后，抱球到达正确的位置上。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需指导小朋友抱球跑动的时候需要集中注意力听口令。
- ➡ 听到口令要快速作出反应和躲避其他小朋友。



 家庭小课堂

➡ 做一做：

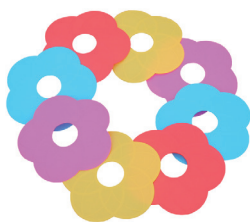
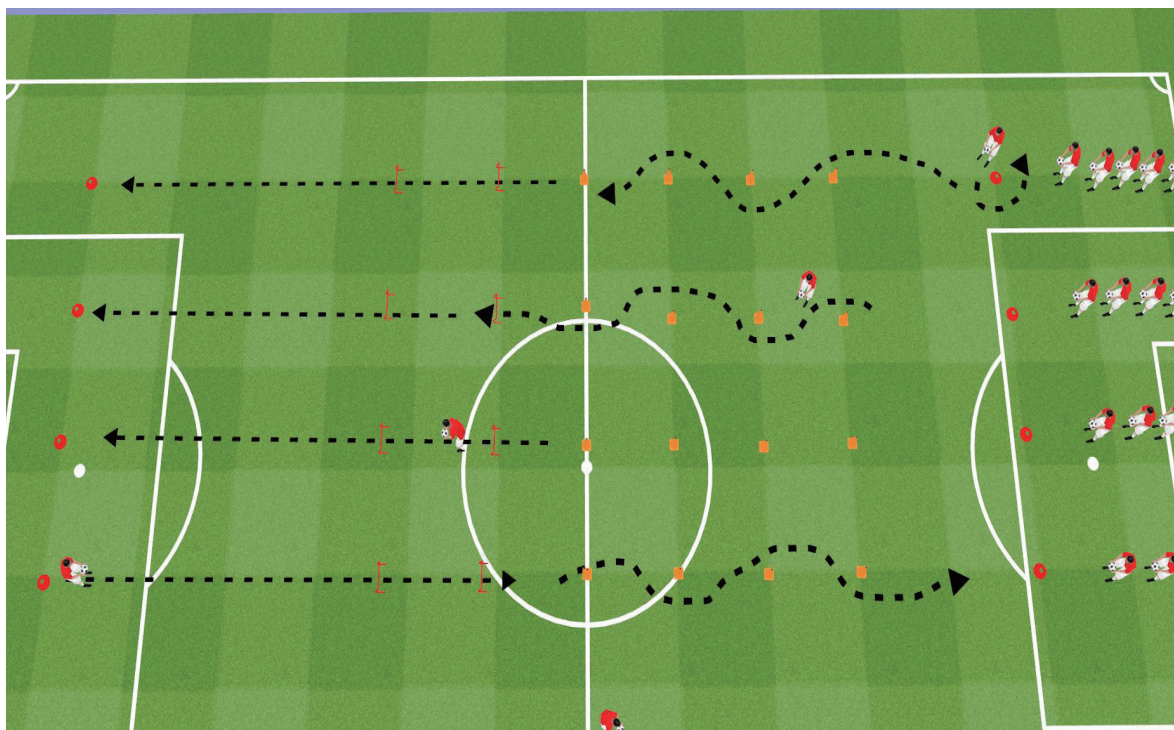
回家后，你能不能跟爸爸妈妈讲述怎样才能快速找到指定区域呢？

➡ 想一想：

我们应该怎么用身体各部位的配合快速到达指令地方呢？

全速前进

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



B1 太阳花标志碟



F1 小号跨栏框



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4 号)



D2 小型标志筒

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 10 个。
3. 4 号足球每人 1 个。
4. 小型标志筒 10~20 个。
5. 小号跨栏框 15~20 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12×9 米的场地活动区域。
2. 标志碟放置起点和终点区域。
3. 每队行进路线设置 3 个跨栏框。
4. 用标志筒布置行进路线。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友分成五组，每组人数相等，在起点处纵向排好队。
- ➡ 每组的第一名小朋友手抱球原地绕标志碟转三圈。
- ➡ 结束转圈抱球“S”型绕过小型标志筒，双脚并拢跳过跨栏框后加速跑向终点处。
- ➡ 抵达终点处后返回起点，把球交给第二名小朋友，第二名小朋友出发。
- ➡ 看看哪一组小朋友可以更快地完成游戏。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友在原地转圈之后，绕杆时要注意保持平衡性。
- ➡ 教师可告知小朋友可选用适合自己的跨栏方式（双脚并拢跳 / 跨步跳等）。
- ➡ 教师需提醒中途不能停留不动或者走路前进。



 家庭小课堂

➡ 做一做：

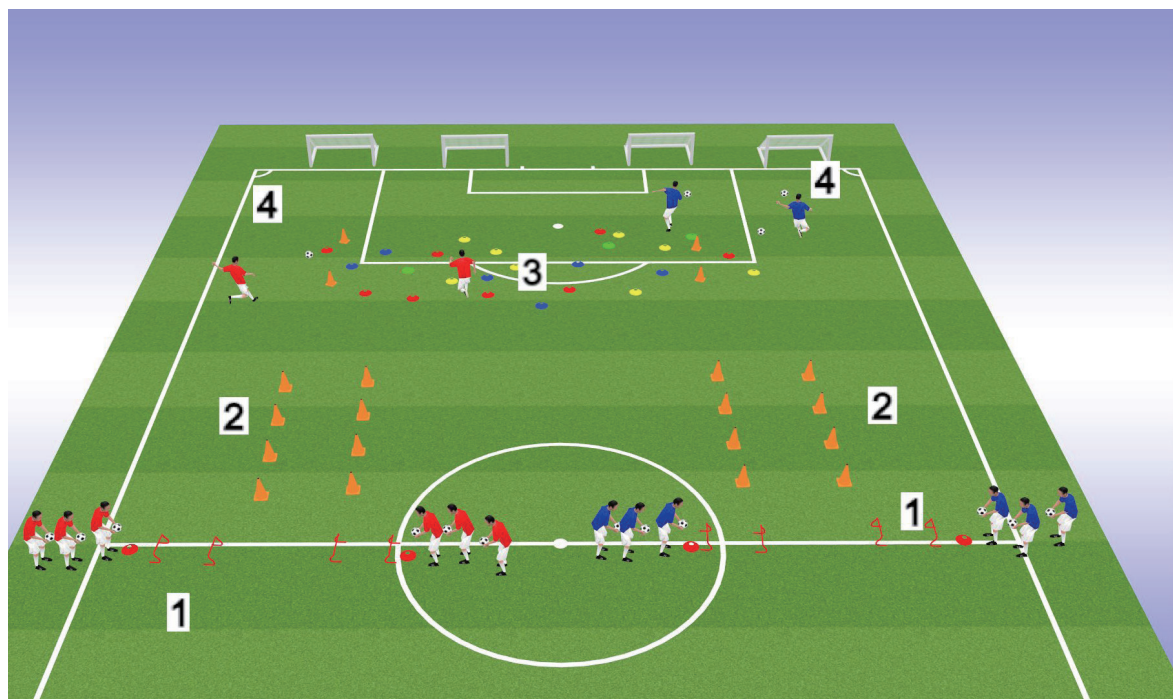
练习行进间的加速和减速。

➡ 想一想：

如何在最短时间内发挥出更快的速度呢？

海底总动员

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



B2 圆形标志碟



F1 小号跨栏框



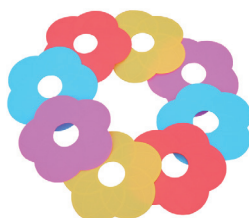
G1 幼儿安全足球门



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4号)



B1 太阳花标志碟



D2 小型标志筒

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 圆形标志碟 15 个。
3. 4 号足球每人 1 个。
4. 小型标志筒 16 个。
5. 小号跨栏框 12 个。
6. 幼儿安全足球门 4 个。
7. 太阳花标志碟 4 个。

使用建议：

1. 使用围网和球门完成 1 个 12x10.2 米的场地活动区域。
2. 起始区域前设置跨栏框 3 个为 1 组。
3. 小型标志筒 4 个为 1 组直列场内作为障碍物。
4. 圆形标志碟四散在球门前方。
5. 足球门放置在场地一侧底线处。
6. 使用太阳花标志碟标志出起点处。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友分成四组，扮演小海狮在起点处手抱球准备
- ➡ 每组的第一只小海狮手抱球出发，单脚跨过跨栏框后，“S”型绕过标志筒。到达“鲨鱼池”（标志碟群）时，要小心避开“鲨鱼”（圆形标志碟），不能“惊醒它们”（踩到圆形标志碟），然后把球投进球门。
- ➡ 成功将球投进球门后直线跑回队伍，与第二只小海狮击掌，第二只小海狮出发。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需引导小朋友合理运用身体下肢的爆发力通过障碍物。
- ➡ 教师需提醒小朋友，通过障碍物后不能减速和停顿。



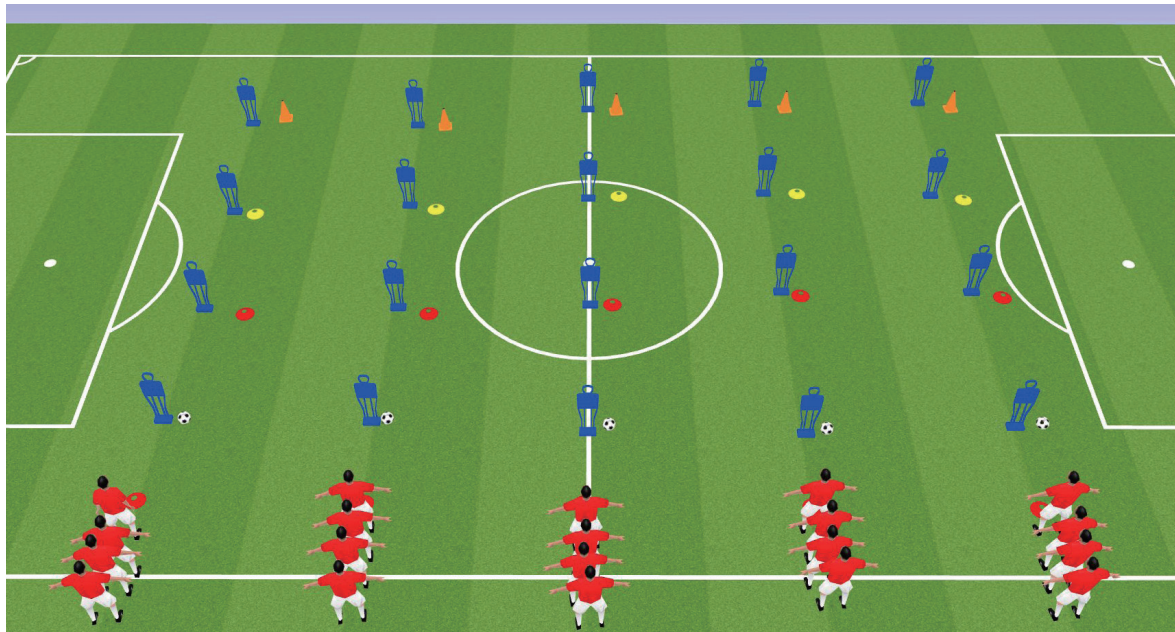
 家庭小课堂

- ➡ **做一做：**
在家里摆设几个塑料瓶子当障碍物，然后利用下肢爆发力来带动身体跳跃通过障碍物。

- ➡ **想一想：**
我应该如何运用下肢爆发力去配合身体做出相应动作？

我们是灵活小能手

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者(4号)



D4 人形墙



B2 圆形标志碟



B1 太阳花标志碟



D2 小型标志筒

器材准备:

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 4 号足球 5 个。
3. 人形墙 20 个。
4. 小型标志筒 5 个。
5. 圆形标志碟 5 个。
6. 太阳花标志碟 5 个。

使用建议:

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 在第一排人形墙旁各放置 1 个足球, 在第二排人形墙旁各放置一个太阳花标志碟, 在第三排人形墙旁各放置一个圆形标志碟, 在第四排人形墙旁各放置一个小型标志筒。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将所有小朋友分成五组，在起点处排好队。
- ➡ 教师吹哨后，第一名小朋友需要快速向前跑将第一个人形墙的足球与第二个人形墙的太阳花标志碟对换，然后跑回队伍与第二名小朋友击掌。
- ➡ 第二名小朋友需跑向第二个人形墙抱起足球与第三个人形墙的圆形标志碟对换，然后跑回队伍与第三名小朋友击掌。
- ➡ 第三名小朋友需要将第三个人形墙的足球与第四个人形墙的小型标志筒对换后与第四名小朋友击掌。
- ➡ 第四名小朋友需要将第四个人形墙的足球与第三个人形墙的小型标志筒对换，以此类推，直至足球返回第一个人形墙，接力成功。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➡ 根据上述规则，最快将足球运回起点的队伍获胜。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师要提醒小朋友在折返跑时抬头看，遇到障碍物时要避开。
- ➡ 教师要提醒小朋友出发时认准目标快速完成并加速返回队伍。



家庭小课堂

➡ 做一做：

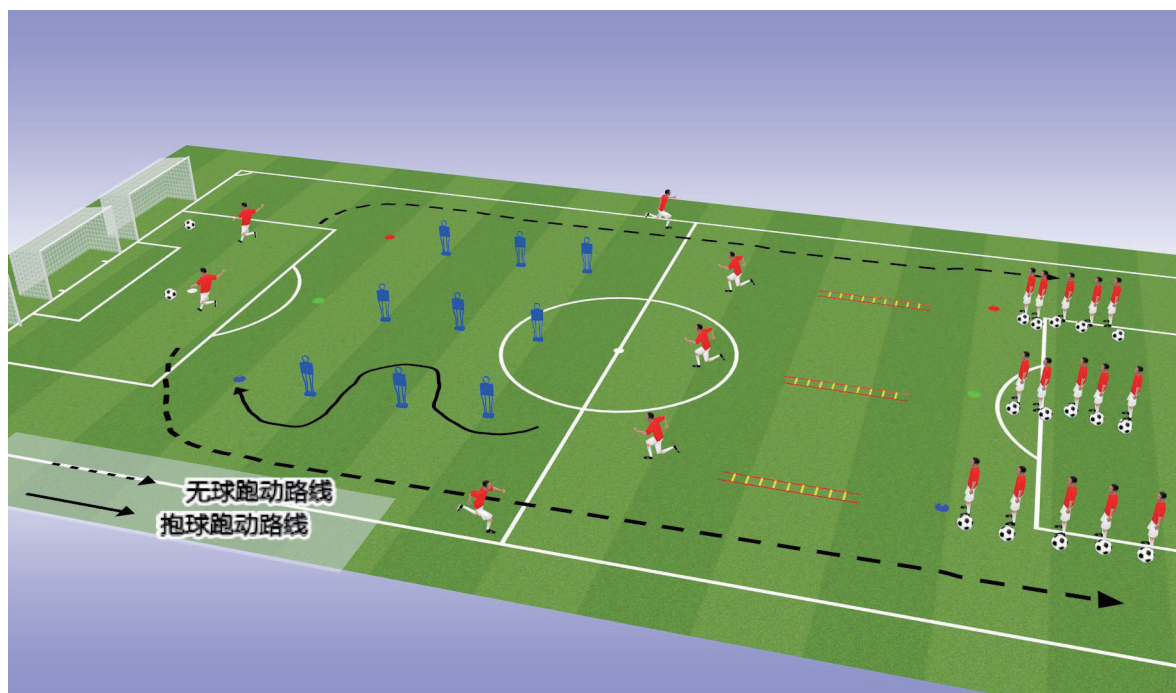
在家里摆设几个标志筒，试试看能不能抱球绕过它们？

➡ 想一想：

小朋友要记得什么时候换球抱球哦。

翻山越岭

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



H1 敏捷梯



G3 半圆形足球门



B2 圆形标志碟



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4号)



D3 哈哖不倒翁

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 4 号足球每人 1 个。
3. 哈哧不倒翁 9~12 个。
4. 圆形标志碟 4~6 个。
5. 敏捷梯 3~6 个。
6. 半圆形足球门 3 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12×9 米的场地活动区域。
2. 标志碟标出起跑线，同时标志射门区域。
3. 活动区域中间，每组起点前放置敏捷梯。
4. 活动区域后端，每组对应起点放置哈哧不倒翁。

游戏规则

Game Rules >>>

- 将小朋友们分为 3 组，3 组分别代表小跳虎队、小乖虎队，小皮虎队，教师扮演虎爸爸。
- 游戏开始时，所有“虎宝宝”手抱足球，队中的第一名“虎宝宝”要抱球以两步一格的方式通过敏捷梯，接着用侧滑步动作“S”形绕过哈哧不倒翁，最后把足球放置射门区域用脚进行瞄准射击，直线跑动返回起点。
- 当听到虎爸爸的口令后，第一批“虎宝宝”出发，当首批“虎宝宝”开始射击目标时，第二批“虎宝宝”即可听口令准备出发，直到全部队员都把球射击至射门区域则结束。

游戏比赛

Team Games >>>

- 方式一：当教师吹哨时，每组第一位小朋友同时出发，用指定动作通过障碍后，成功射击进球门后跑回队伍与队内的下一位小朋友击掌，下一位小朋友以同样方式出发前进，最快全员完成的一组获胜。
- 方式二：当教师吹哨时，每组第一位小朋友同时出发，用指定动作通过障碍后，成功射击进球门并最快跑回队伍的一组获得 1 分，当所有小朋友都完成后，统计小组获得总分进行排名。

注意事项

Notice >>>

- 教师需提醒小朋友在通过障碍物时需要使用指定动作通过，没按要求完成动作的小朋友需要重新出发，同时教师需要给予指导。



 家庭小课堂

做一做：

小朋友们，回到家后要教爸爸妈妈如何更好运用身体各部位配合进行躲闪和跳跃。

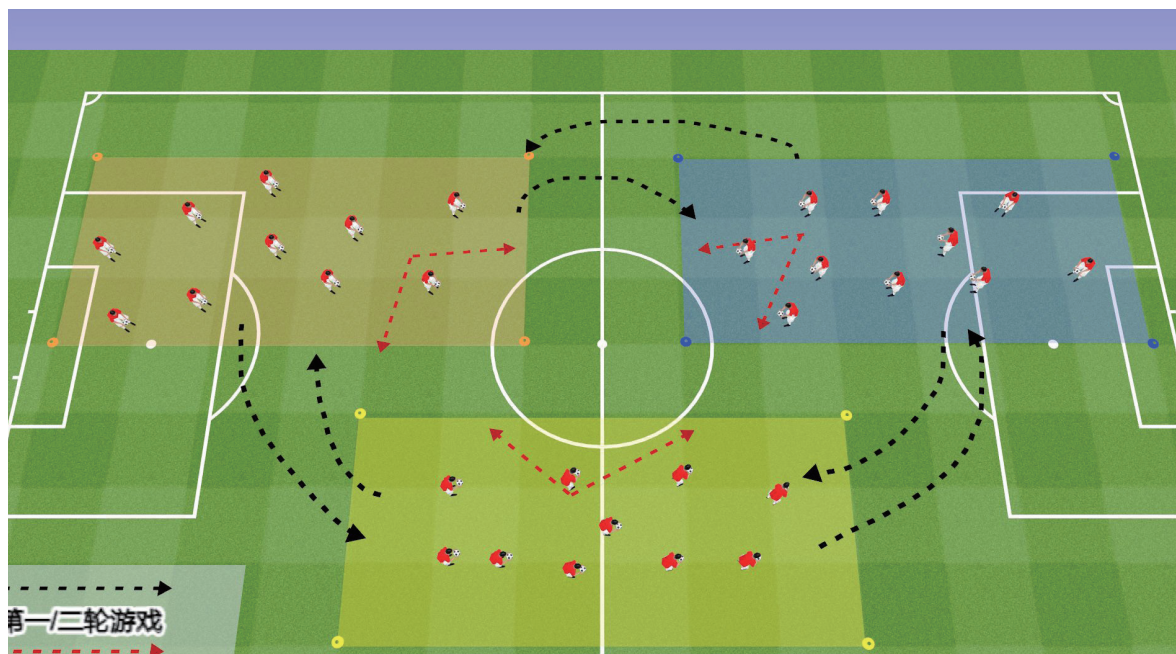
想一想：

我们在通过障碍时，如何才能更好进行躲避呢？

太空大战

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4号)



E1 分队背心 (黄色)



E2 分队背心 (绿色)



B1 太阳花标志碟

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 4 号足球 每人 1 个。
3. 黄色分队背心与绿色分队背心各 10 件，共 20 件。
4. 太阳花标志碟 12 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 使用相同颜色的四个太阳花标志碟围成一个 3*3 米的方形区域，三个方阵呈三角形位置摆放。

游戏步骤

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友平均分成三组手抱球站在三个方阵基地，分别代表银河队、战舰队与联盟队。
- ➡ 银河队与战舰队的小朋友可穿上代表自己队伍的分队背心。
- ➡ 第一轮练习：由教师发布指令，三队小朋友在各自基地内准备，当听到向右跑或向左跑时，同组的小朋友需要快速反应并同时往指令方向跑动，占领下一个基地中心并在基地内站好。
- ➡ 第二轮练习：手抱球改为脚夹球跳跃方式移动，当听到教师指令，同组的小朋友需要统一脚夹球跳跃往指定方向出发，占领下一个基地中心。
- ➡ 第三轮练习：难度升级，采取脚夹球跳跃方式进行比赛，教师吹哨，三组小朋友需要快速将本组的足球往其他基地运球，运球后可观察本组基地内是否还有足球留在基地，若有则需要采取双脚合并连续跳跃方式返回基地，继续夹球将球运向其他基地，当游戏结束后，清点基地内的足球数量，足球数量最少的队伍获胜。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友使用正确部位夹球（可用脚踝、小腿、大腿位置）。
- ➡ 教师需提醒小朋友时刻抬头观察场上动向和运用身体进行快速躲避，同时教师可以适当提醒小朋友剩余的时间以及现场各队的比分情况等。



 家庭小课堂


做一做：

向爸爸妈妈描述这个游戏怎么玩。



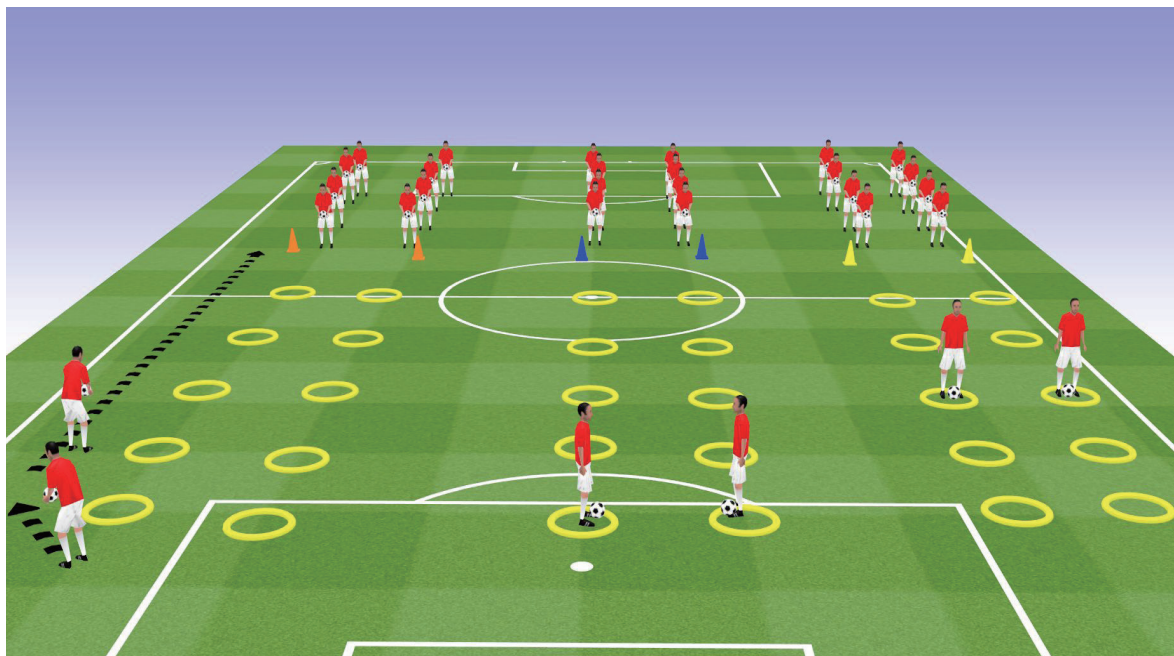
想一想：

怎么保护自己的球不会从两腿间脱离呢？

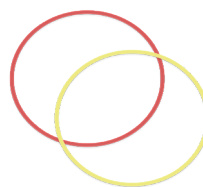
请你跟我走

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



H2 体能圈



C2 绿茵王者 (4 号)



D2 小型标志筒

器材准备：

1. 1.5 米 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 体能圈 30 个。
3. 4 号足球 30 个。
4. 小型标志筒 6 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12 米 × 9 米的场地活动区域。
2. 体能圈有顺序的摆放在场地内。
3. 使用小型标志筒在起点处标出三大区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 在起点处分成三大区域，并将小朋友平均分成六组，每两组为一个区域。
- ➡ 小朋友在各自区域内的起点处手抱球站好，听教师口令，每组的第一名小朋友双脚夹球侧身跳出发，依次跳过五个体能圈后，先到达终点的小朋友获得免责权利。
- ➡ 当两组小朋友依次到达终点的体能圈后，进行石头剪刀布决胜负，若由先抵达终点的小朋友胜出，则负方需要跟随胜方返回胜出方的队伍，若先抵达终点的小朋友石头剪刀布告负，则双方各自返回队伍。
- ➡ **难度升级：**规定时间内，看看哪组队伍的人数最多，该组获胜。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师可指引小朋友双脚夹球侧身跳时，球可放置在小腿内侧间夹紧，通过控制腿部肌肉，进行连续跳跃，综合锻炼提高弹跳能力，平衡感和协调能力。



 家庭小课堂

➡ 做一做：

跟爸爸妈妈一起尝试用两腿夹住瓶子，侧身跳，比一比谁跳得更远。

➡ 想一想：

怎样才能让自己在剪刀石头布时能够赢得更多呢？



主题八

— 控球能力 —

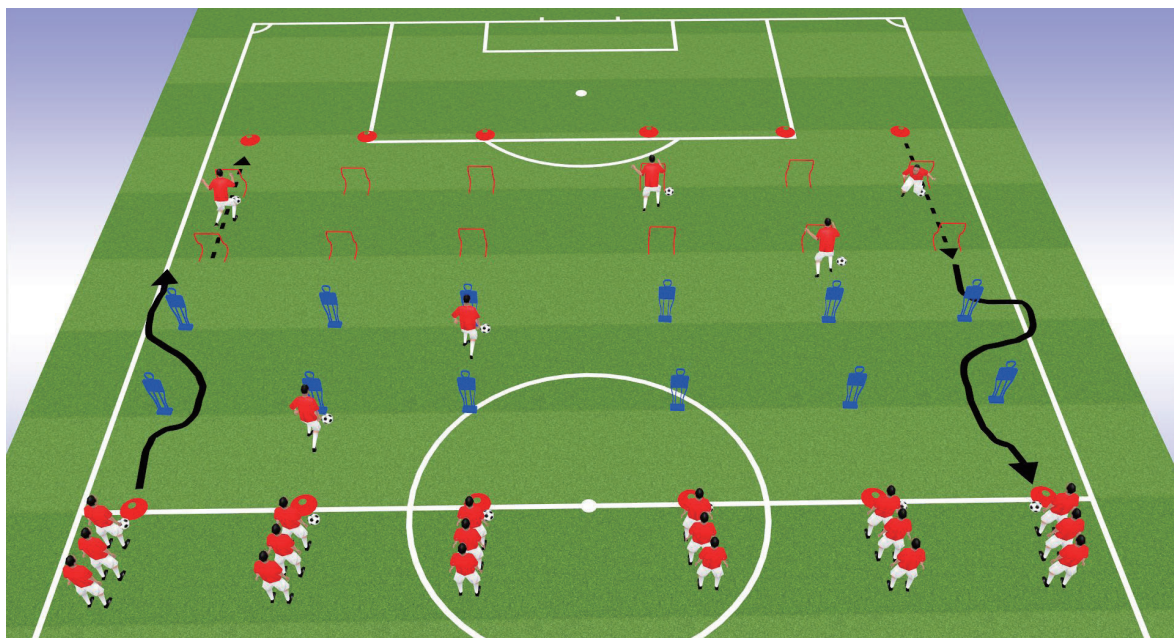
FOOTBALL (BALL CONTROL)

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

小松鼠运坚果

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



C2 绿茵王者 (4号)



F2 中号跨栏框



D4 人形墙

器材准备：

1. 1.5 米 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 6~12 个。
3. 4 号足球每组 1 个。
4. 人形墙 12 个。
5. 中号跨栏框 12 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 每组放置 2 个人形墙，间隔 1 米摆放。
3. 用太阳花标志碟标出起点与终点位置。
4. 每组放置 2 个跨栏框。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友扮演小松鼠，拿好“坚果”（足球），在起点处成六路纵队排列。
- 教师吹哨后，每组第一位小朋友需用双脚跳踩球（行进间）绕过人形墙，到达跨栏框区域后，小朋友需使用脚内侧推球方式使球从跨栏框中间穿过。继续使用双脚跳踩球（行进间）把“坚果”（足球）运到“树洞”（终点区域）。
- 成功到达终点区域的小朋友以同样的方式返回队伍，在起点前踩停球后，与下一位小朋友击掌交接足球，下一位小朋友以同样方式运球出发。

注意事项

Notice >>>

- 教师需要教导小朋友运球及触球动作：行进间双脚跳踩球前进和脚内侧推球通过跨栏框。
- 教师提醒小朋友运球过程中要抬头观察场上障碍位置，提前做好躲避动作。



控球游戏

家庭小课堂
做一做：

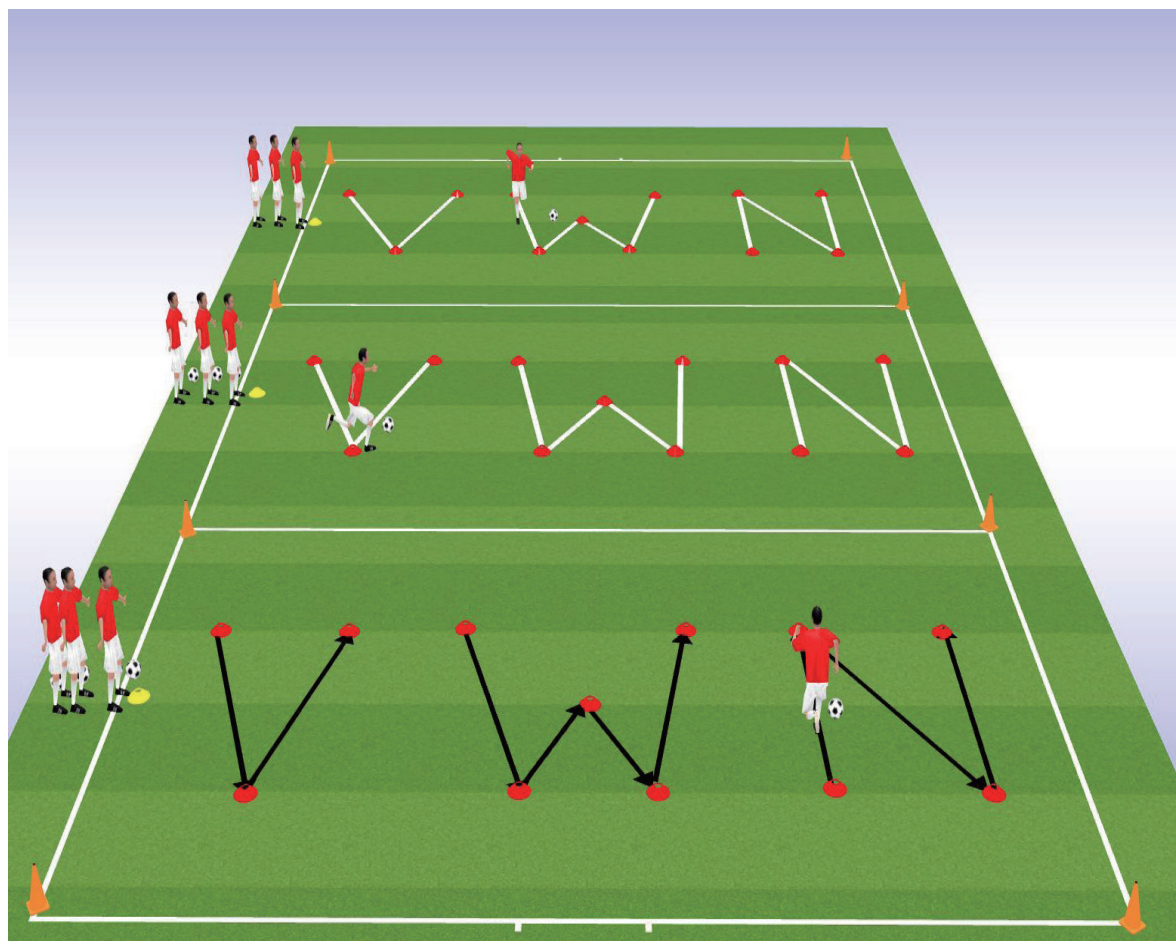
跟爸爸妈妈比赛行进间双脚跳踩球，看看谁更快！

想一想：

如何才能更好地用双脚跳踩球控制好球前进呢？

寻找字母

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B2 圆形标志碟



C2 绿茵王者 (4 号)



B1 太阳花标志碟



D2 小型标志筒

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 圆形标志碟 30~40 个。
3. 4 号足球 每人 1 个。
4. 太阳花标志碟 4 个。
5. 小型标志筒 8 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 标志碟按字母形状摆放出 V、W、N 型线路放置 3 个区域内。
3. 用小型标志筒标志出 3 个区域。
4. 小型标志筒标示出起点与终点位置。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友扮演小鹿，将小朋友分成三组站在各自的区域，每组第一位小朋友准备带球出发。
- 当教师吹哨后会随机说出一个英文字母（V、W、N），每组第一位小鹿（小朋友）需要以双脚内侧敲球方式前进至“雪地”（场地）内，找出与教师相应的英文字母（V、W、N），沿着圆形标志碟标出该字母路线带球，画出一个字母的形状，要根据字母的形状做出变向动作。
- 成功找出对应字母后以双脚内侧敲球至终点位置，当每组第一位小鹿出发之后，教师可以吹哨，让每组第二位小鹿以同样方式前进出发并寻找相应字母。
- 成功寻找跟教师相应字母并运球画出该字母路线者则成功，没有找对相应字母或没按字母路线运球者为失败，需重新返回起点处等待下一次出发，看看那队小朋友最快全部到达终点处。

注意事项

Notice >>>

- 教师可以引导小朋友使用双脚内侧敲球方式运球及变向，并鼓励小朋友将球控制在双脚内侧间，运球时与圆形标志碟靠得越近越好。
- 教师可以为小朋友创造一个有趣的环境，鼓励小朋友想象自己在画字母，增加小朋友对足球的兴趣。



控球游戏

家庭小课堂
做一做：

在家里摆放小凳子，试着用行进间双脚内侧敲球方式进行躲避小凳子。

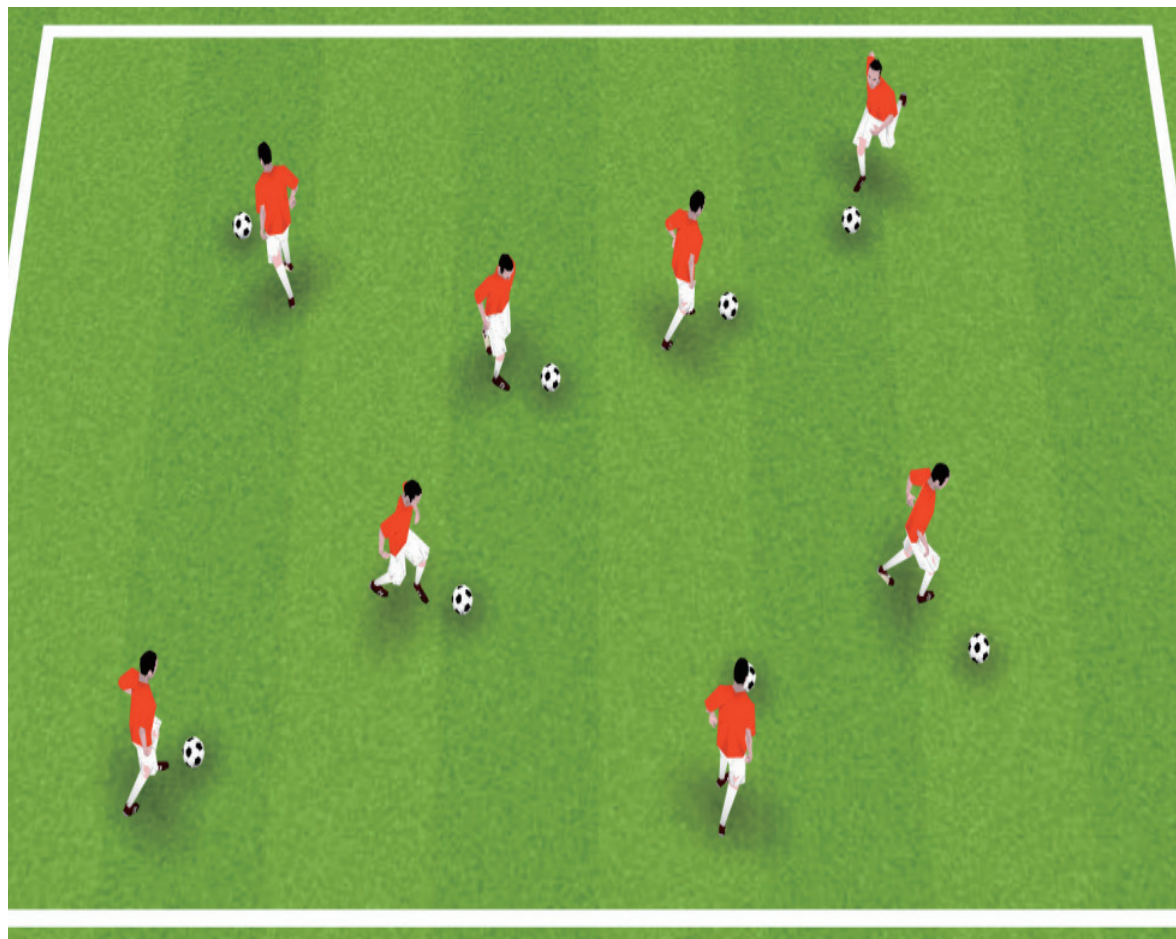
想一想：

在行进间双脚内侧敲球时，需要怎么做才能保证球一直在自己两脚内侧范围内呢？

自由口令

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4号)

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 4 号足球 每人 1 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12×9 米的场地活动区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友在活动场地区域内自由用脚背进行运球，每当教师问：“水手准备好了么？”小朋友需要回答：“准备好了。”
- 小朋友需要根据教师的指令做出以下动作：
 - 口令 1（向船长致敬）：运球的小朋友需举起一只手臂，一只脚站立，另一只脚踩在足球上；
 - 口令 2（在船板上跳舞）：运球小朋友需原地双脚跳踩球 10 次；
 - 口令 3（升起救生船）：运球小朋友需用前脚掌原地来回前后推拉足球 10 次（前脚掌前后推拉足球）；
 - 口令 4（升帆）：小朋友在活动场地内以行进间左右脚内侧敲球方式在活动场地内运球移动。

注意事项

Notice >>>

- 教师需提醒小朋友集中注意力，注意教师口令。
- 教师可以在进行游戏前，给小朋友讲解口令序号所对应的动作，并进行每个动作的正确示范。



控球游戏

家庭小课堂
**做一做：**

在家双脚跳踩球 10 次。

**想一想：**

怎么做才能在听到口令时快速做出正确的动作呢？

小小驾驶员

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B2 圆形标志碟



C2 绿茵王者 (4号)



D2 小型标志筒



F2 中号跨栏框

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 圆形标志碟 3 个。
3. 4 号足球每人 1 个。
4. 小型标志筒 15~20 个。
5. 中号跨栏框 10 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 将小型标志筒分散放置在活动区域内作为行人。
3. 将跨栏框分散放置在活动区场地中作为隧道。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 教师扮演交通警察，站在场地边线处，其他小朋友扮演汽车驾驶员，在场地内以行进间双脚内侧踢球方式自由运球，运球时需要注意躲避场上的行人（人形墙）与隧道（跨栏框）。
- ➡ 当教师吹哨子拿出红色圆形标志碟，表示红灯，司机要停止运球（用前脚掌踩停球）；
- ➡ 当教师拿出黄色标志碟，表示交通堵塞，司机要有序变换路线从隧道通过，驾驶员需运球寻找最近的隧道（跨栏框），用脚内侧推球通过隧道（让足球从跨栏框底部穿过），到隧道另一侧用脚内侧停球 1 次。
- ➡ 当教师拿出绿色标志碟，表示绿灯，驾驶员可继续自由在活动场地内以行进间双脚内侧踢球方式运球移动。
- ➡ 如有驾驶员违规，交通警察则向驾驶员出示黄牌或红牌警告，累计两次黄牌则变为红牌，红牌则需暂停参与三轮游戏。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需要告诉小朋友每个指示信号的相应动作并且给予示范讲解。
- ➡ 教师需要让小朋友明白规则意识的重要性，培养小朋友的规则意识。
- ➡ 教师要注意观察小朋友的表现，保证小朋友在遇到障碍的时候能做到及时躲避，每一轮游戏开始时都可增加障碍物数量，提升小朋友的带球难度，让小朋友学会变换运球路线。



控球游戏

家庭小课堂
做一做：

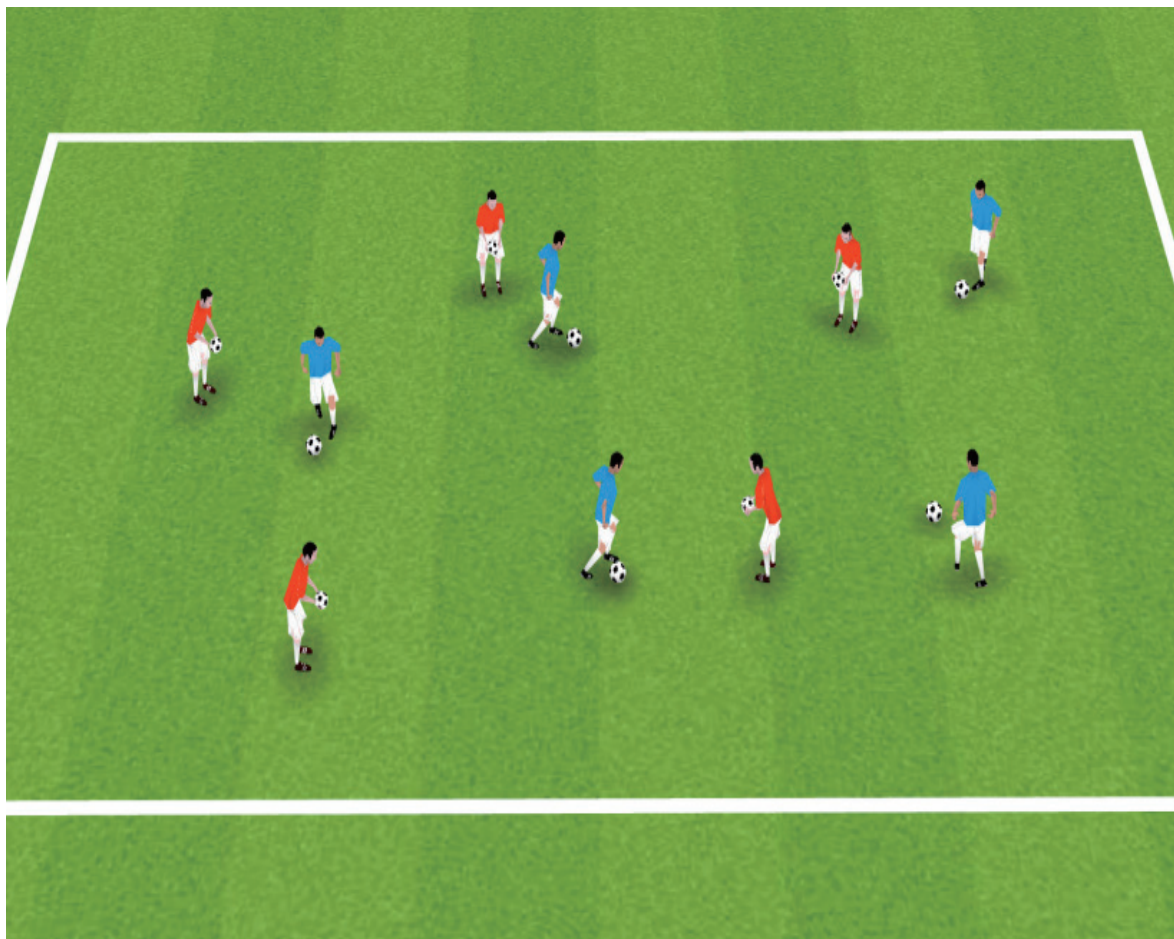
跟爸爸妈妈试试用行进间双脚内侧踢球前进方式进行比赛，看看谁最快。

想一想：

想一想在我们学习中还有什么脚的部位可以用于运球呢？

保护宝物

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4 号)

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 4 号足球 每人 1 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12×9 米的场地活动区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将所有小朋友平均分成两组，1 组扮演保护者、1 组扮演破坏者。1 位破坏者与 1 位保护者为 1 个小组。
- ➡ 每组的保护者和破坏者每人 1 个球，破坏者用（行进间脚内侧踢球）方式运球，保护者用（行进间双脚跳踩球）方式运球。
- ➡ 破坏者尝试运球追捕自己锁定的目标，对目标保护者的宝物（足球）进行破坏（用足球将保护者的足球轻轻踢出场地边线外），则保护者需要不断摆脱追捕保护好宝物（足球）。
- ➡ 若保护者的足球被踢到边线处则为宝物（足球）被破坏，保护者需要在场边线外修复宝物（完成 5 次双脚踩球动作）可再次进入场上继续游戏。
- ➡ 3 分钟后双方交换角色再次进行游戏。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师在场边适时提醒小朋友：运球过程记得抬头观察，以免发生碰撞。
- ➡ 教师需要提醒小朋友需要把球控制在自己身体范围内以便作出快速变向。



控球游戏

家庭小课堂
做一做：

跟爸爸尝试玩计时间的运球追逐小游戏，看看谁能在最短时间内抓住对方！

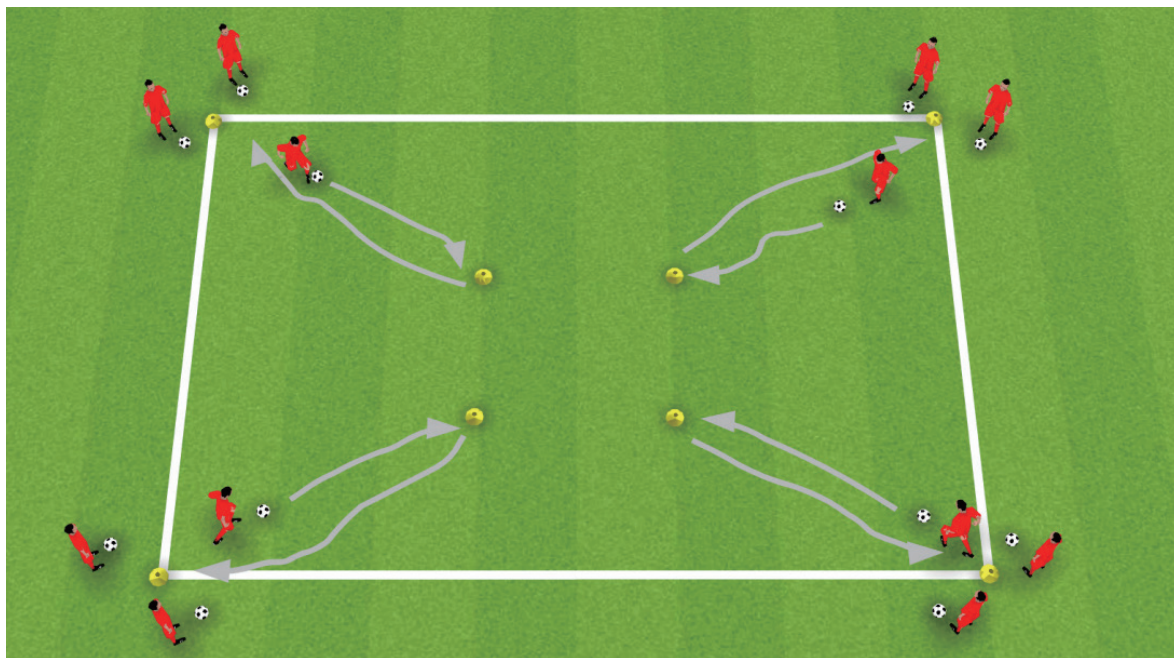
想一想：

当破坏者靠近你的时候，应该运球往哪边跑更安全呢？

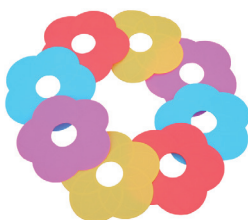
神奇动物园

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



C2 绿茵王者 (4 号)

器材准备:

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 8 个。
3. 4 号足球 每人 1 个。

使用建议:

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 用太阳花标志碟标志出起点位置与终点位置。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友们分成四组站在场地四角，每组分别扮演不同的动物（小熊猫、小白鹤，小恐龙，小袋鼠）。
- ➡ 听教师指令后，每组各派出 1 名小朋友运球至每个组别对应的终点处（可使用双脚跳踩球 / 双脚内侧敲球方式运球前进），绕过终点处的太阳花标志碟后，抱球返回起点。
- ➡ **难度升级：**返回队伍时可运球回起点。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➡ 将所有小朋友分成 6 组，每组在各自场地一侧纵向排列。小朋友需要用行进间双脚内侧敲球的方式从起点运球至终点位置，再变换以行进间双脚跳踩球方式将球运回到起点。与下一位小朋友击掌后，下一位小朋友可以出发。
- ➡ 规则 1：看看在规定的时间内，哪一组全队完成任务使用的时间最短。
- ➡ 规则 2：教师可以根据小朋友动作的标准程度打分，完成动作得 1 分。看看哪一组得分更多。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友：注意时刻将球控制在脚下。
- ➡ 教师可提醒小朋友：在进行首次游戏的时候，可以降低运球速度。
- ➡ 在小朋友熟悉游戏规则后，教师可以尝试让小朋友变换不同的运球方式进行游戏。



控球游戏



家庭小课堂



做一做：

试试在家里原地双脚内侧敲球。

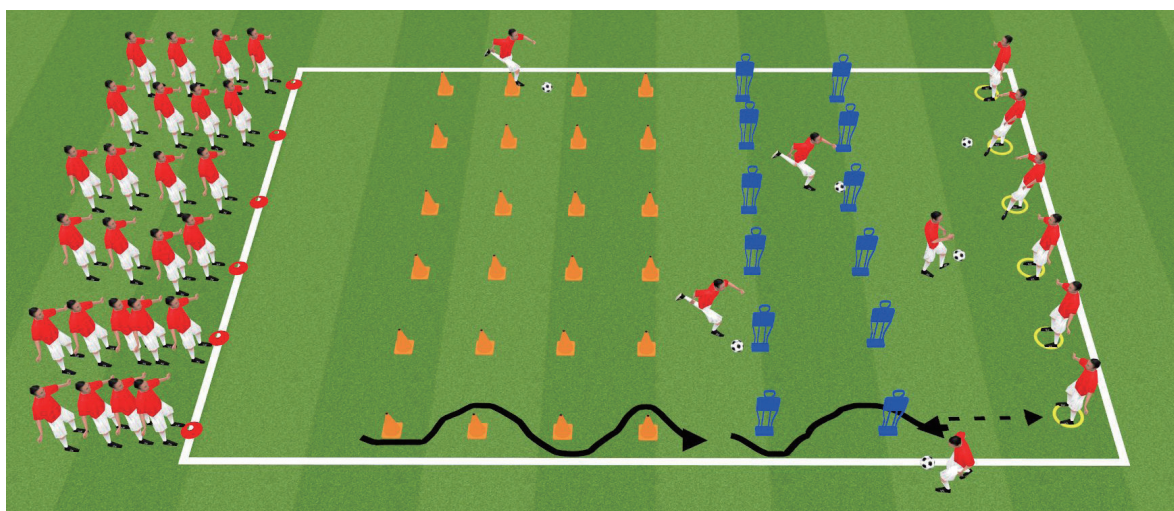


想一想：

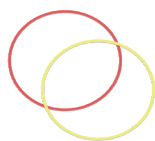
运球转弯的时候，怎么做才能够更快速呢？

宝藏护卫队

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



D2 小型标志筒



H2 体能圈



D4 人形墙



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



C2 绿茵王者 (4号)

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 6 个。
3. 4 号足球 每组 1 个。
4. 小型标志筒 24 个。
5. 人形墙 12 个。
6. 体能圈 6 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 用太阳花标志碟标示出起点区域。
3. 每组纵向排列放置 4 个小型标志筒，在标志筒后纵向排列 2 个人形墙。
4. 体能圈放置在场地另一侧作为终点区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友分成六组在起点处纵向排列，其中 1 人需要站立终点区域的体能圈内准备接球。
- ➡ 教师吹哨后，每组第一位小朋友出发，需要用单脚左右变向运球的方式 S 型绕过小型标志筒（陷阱区域）与人形墙区域后，用脚弓传球至站在体能圈内的小朋友后，跑至体能圈内取代接球方等待接球。
- ➡ 体能圈内的小朋友接球时用脚共停球，停球成功后小朋友直线运球（动作不要求）返回起点区域，与下一位小朋友击掌并且交接足球，下一位小朋友以同样方式出发。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 游戏开始时，教师需提醒小朋友运球时将球控制在脚边。
- ➡ 教师在游戏过程中需要时刻提醒传球小朋友和接停球小朋友注意用脚内侧进行传停并且传球和停球动作完成后需要交换位置。



控球游戏

家庭小课堂
做一做：

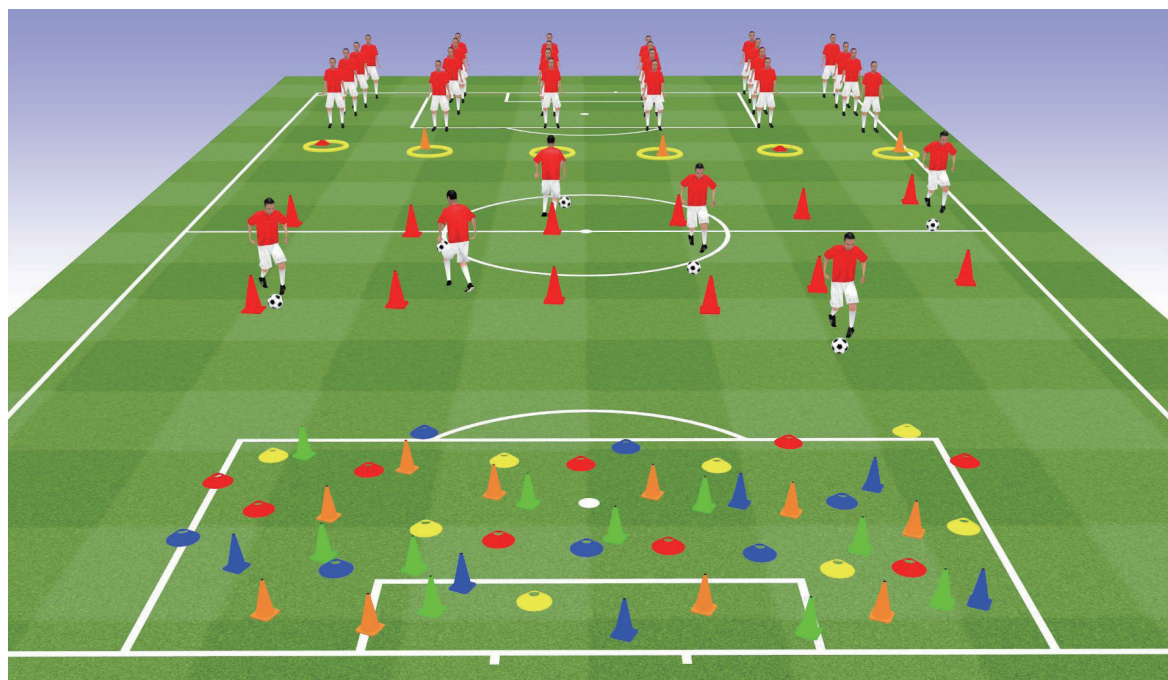
尝试在没有爸爸妈妈的帮助下，自己如何使用单脚左右变向运球。

想一想：

在运球的时候为什么球总是自己跑开呢？是不是应该用脚控制好球在自己身体范围内更好呢？

小小建筑师

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



C2 绿茵王者 (4 号)



D1 雪糕标志筒



D2 小型标志筒



H2 体能圈

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 15~20 个。
3. 4 号足球 每组 1 个。
4. 雪糕标志筒 12 个。
5. 体能圈 6 个。
6. 小型标志筒 18 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x10.2 米的场地活动区域。
2. 太阳花标志碟与小型标志筒放置场地一侧作为建筑材料。
3. 使用体能圈放置在起点位置作为建筑基地。
4. 每组放置 2 个雪糕标志筒作为障碍物。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友分成六组在体能圈后纵向排列。
- 教师吹哨后，每组第一名小朋友出发，以侧身脚底拉球的运球方式前进。
到达障碍区域（雪糕标志筒）时，小朋友需用单脚左右变向运球方式 S 型通过，直到到达建筑材料区域。
- 小朋友到达建筑材料区域前踩停足球，可以拾取 1 个建筑材料（太阳花标志碟或小型标志筒）。
- 成功拾取建筑材料（太阳花标志碟或小型标志筒）的小朋友，用侧身脚底直线运球返回起点区域，把建筑材料放置在体能圈内，与下一位小朋友击掌并且交接足球，下一位小朋友以同样方式出发。
- 当所有建筑材料被全部运送完毕，游戏结束。

注意事项

Notice >>>

- 教师需提醒小朋友运球的时候尽量使用侧身脚底拉球的方式（前期可放慢运球速度）。
- 教师需要让小朋友意识到要把球控制在身体范围内，运球时要抬头观察障碍物位置以便及时作出躲避动作。
- 教师提醒小朋友每次出发只能拿一个太阳花标志碟或小型标志筒。



控球游戏

家庭小课堂
做一做：

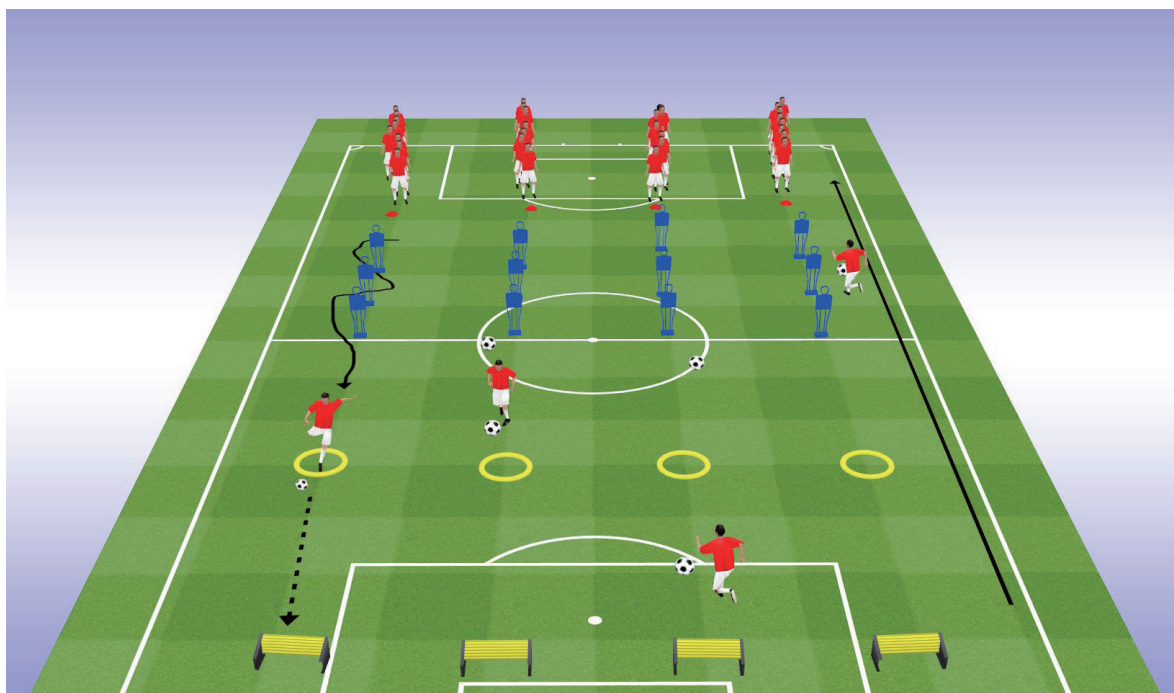
在家里练习单脚侧身脚底拉球动作，教会爸爸妈妈一起做！

想一想：

单脚侧身脚底拉球时用哪只脚会更快呢？

鸡蛋护送员

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



A2 地滚反弹网



H2 体能圈



D4 人形墙



C2 绿茵王者 (4号)

器材准备：

1. 1.5 米 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 4~8 个。
3. 人形墙 12 个。
4. 4 号足球 每组 1 个。
5. 体能圈 4 个。
6. 地滚反弹网 4 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 使用太阳花标志碟标出起点位置。
3. 人形墙对应每组位置 3 个为一组纵向排列放置在地中央，每个人形墙相隔约 1 米。
4. 使用体能圈标出传接球区域作为鸡蛋检查点。
5. 地滚反弹网放置在与起点对应的另一侧场地边线底部处作为检查机器。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 小朋友平均分为四路纵队，分别站在太阳花标志碟起点处。
- ➡ 教师吹哨后，每组第一位小朋友运球（鸡蛋）出发，到达人形墙区域以单脚左右变向运球方式通过人形墙。
- ➡ 到达体能圈区域（鸡蛋检查点），将足球（鸡蛋）停至体能圈内（鸡蛋检查点）后，瞄准反弹网（检查机器）进行脚弓推传球，通过反弹网（检查机器）回弹球时用脚弓进行停球。
- ➡ 成功停球（回收鸡蛋）后，小朋友需要快速直线运球（方式不限）返回队伍，与下一位小朋友击掌交接足球，下一位小朋友可以同样方式运球出发。
- ➡ 看看哪组小朋友最快检查完鸡蛋为胜利。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师要指导小朋友运球时不能只看着球，要抬头观察障碍位置，提前做出左右变向的准备。
- ➡ 教师需要提醒小朋友传球至反弹网时需要控制好力度，避免球回弹停球时出现力度过大或太小的情况发生。



控球游戏

家庭小课堂
做一做：

向爸爸妈妈展示游戏中新学的动作，跟爸爸妈妈一起玩这个游戏！

想一想：

怎样做才能更快速进行左右变向躲避障碍呢？



主题九

— 传球能力 —

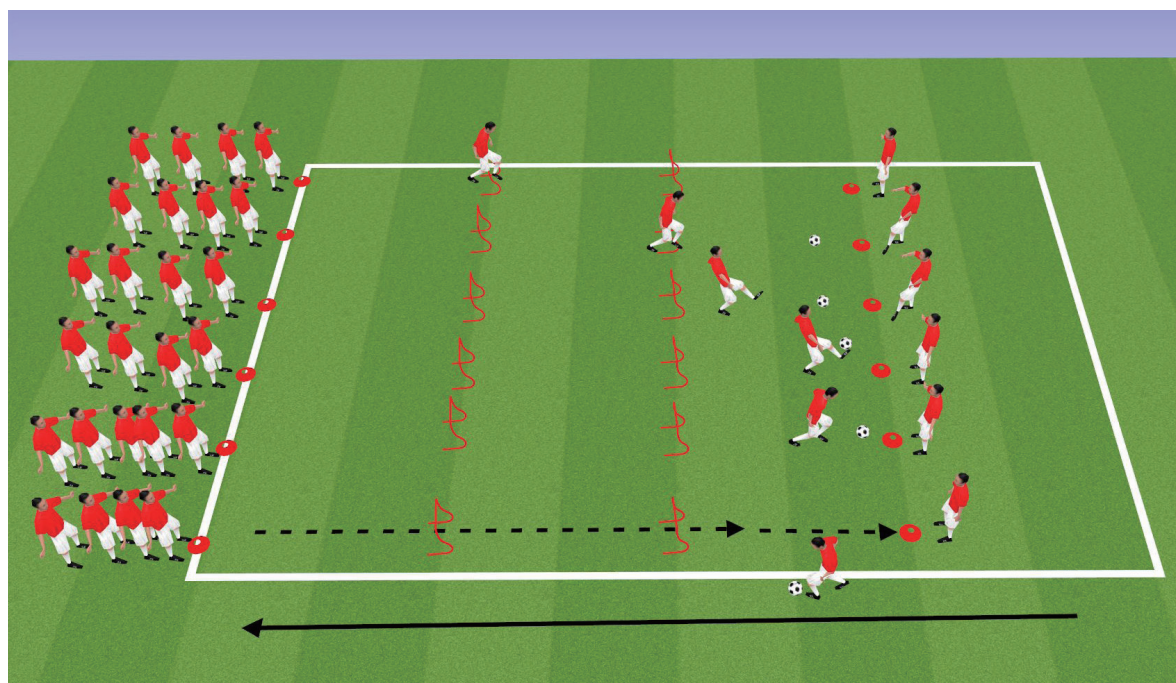
FOOTBALL (PASSING AND RECEIVING)

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

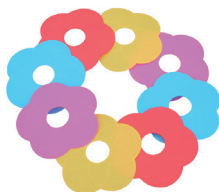
动态传接球

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



C2 绿茵王者 (4 号)



F2 中号跨栏框

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 12 个。
3. 4 号足球 每人 1 个。
4. 中型跨栏框 12 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 标志碟标志出起点位置与球门前的停球区域。
3. 每组摆放 2 个中号跨栏框。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友们平均分成六组，每组 6 人扮演米老鼠在起点处纵向排列，每组第一位米老鼠在终点处等待接食物（足球）。
- ➡ 教师吹哨，每组的第一个米老鼠要将食物（足球）通过运输通道（用脚内侧传球过 2 个跨栏框），通过运输通道后，终点处米老鼠的站位，用脚内侧进行传球。
- ➡ 接球的米老鼠需要用脚内侧停球后直线运球返回队伍里。
- ➡ 由传球一方的米老鼠取代接球方的位置，等待传球一方的米老鼠传球。
- ➡ 在规定的时间内，看看哪组最快完成一遍传接球。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需教导小朋友传接球时注意与同伴的呼应，同时使用脚内侧传球。
- ➡ 教师需鼓励小朋友在带球时发挥想象力，多使用之前学习过的运球技术动作。



传球游戏

 家庭小课堂

➡ 做一做：

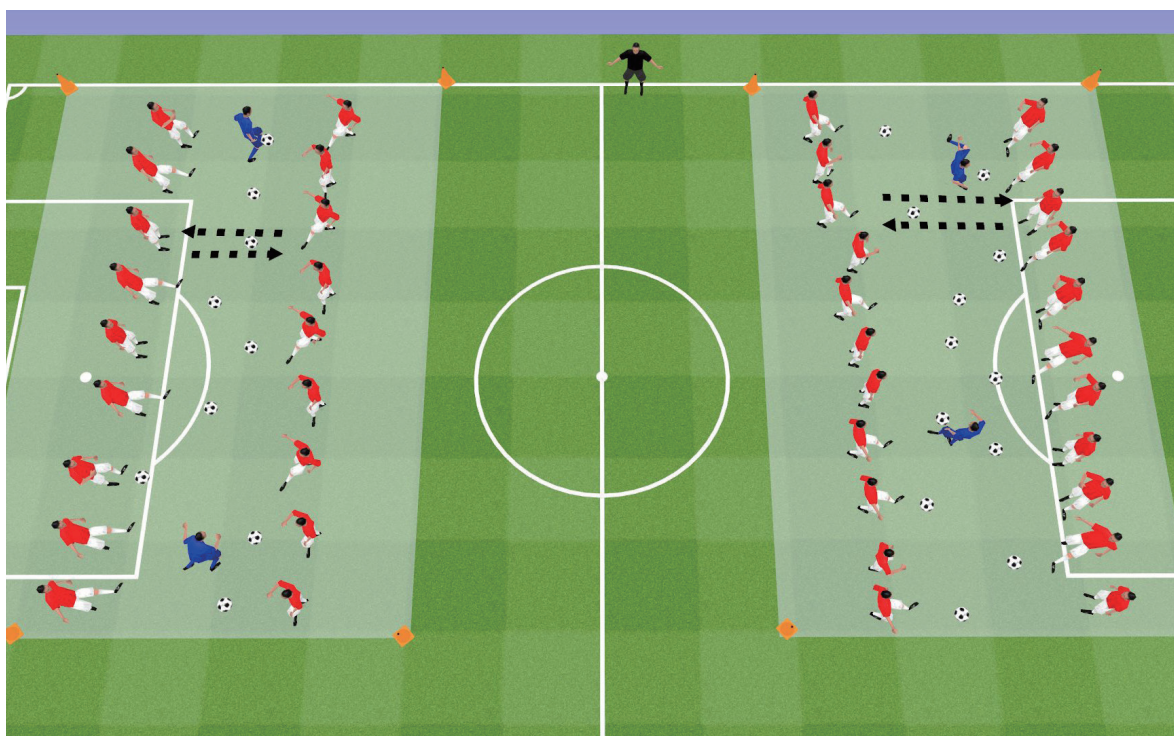
和小伙伴踢球时，接球后迅速要把球回传给队友。

➡ 想一想：

把球传向队友正前方还是传到移动位置更好呢？

抢圈游戏

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4号)



D1 雪糕标志筒

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 雪糕标志筒 8 个。
3. 4 号足球 10~15 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12×9 米的场地活动区域。
2. 使用雪糕标志筒围出两个游戏区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友分成两大阵营，阵营中小朋友两两一组，相距 1.5 米对立而站，每组选出 2 位小朋友扮演小顽童。
- ➡ 游戏开始，小朋友开始自由传接球，而小顽童需截断小朋友的传接球。
- ➡ 被截断的小朋友要原地做深蹲 5 次，完成深蹲后可继续传球。
- ➡ 在规定时间内，被截断次数最多的组别成为下一轮的小顽童。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需要教导小朋友之间要进行沟通交流。
- ➡ 教师需要提醒小朋友：注意观察场上空间以便选择传球位置。
- ➡ 教师需提醒小朋友在传球过程中要用脚弓部位进行传接球。



传球游戏

 家庭小课堂

➡ 做一做：

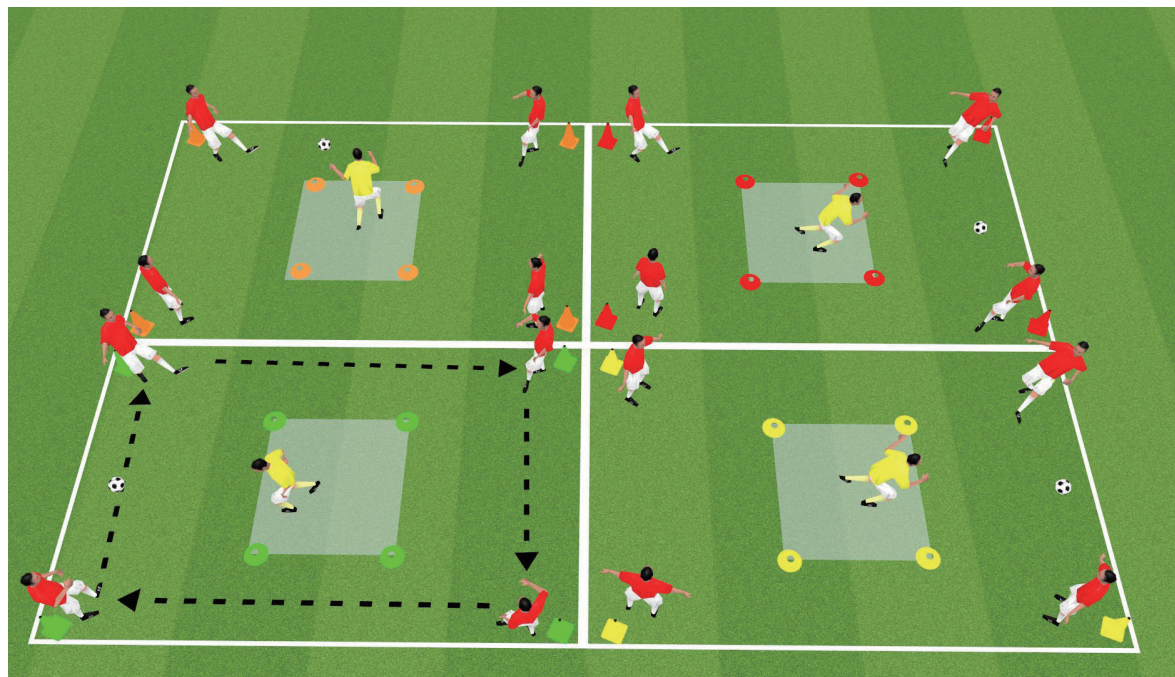
小朋友传球给小伙伴的时候，要抬头观察小伙伴的位置。

➡ 想一想：

在游戏比赛的时候，当小朋友扎堆时，这个时候带球好还是传球更好呢？

你传我接

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B2 圆形标志碟



C2 绿茵王者 (4号)



D2 小型标志筒

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 圆形标志碟 16~24 个。
3. 小型标志筒 16~24 个。
4. 4 号足球 每组 1 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 用标志筒围成较大的方形游戏区域，在大区域中间用标志碟围成 1 个较小的小方形区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 每一组 5 个人，按照小朋友数量分成 4~6 组。
- ➡ 先挑选 1 名小朋友站在小方形区域内做截球者，其余 4 名小朋友各站在大方形区域的 4 个对角位置上传接球。
- ➡ 站在小方形区域的人，需要在其余 4 位小朋友传接球的时候截球。
- ➡ 被截球的小朋友需要与站在小方形区域的人换位置，变成下一个截球者。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师可提醒小朋友：接球后要调整姿势使身体面向队友，这样可以观察到整个场地。
- ➡ 教师需要提醒小朋友：必须时刻注意观察球的前进路线。



 家庭小课堂

➡ 做一做：

要接住小伙伴的传球时，小朋友要跑动起来做好接球准备。

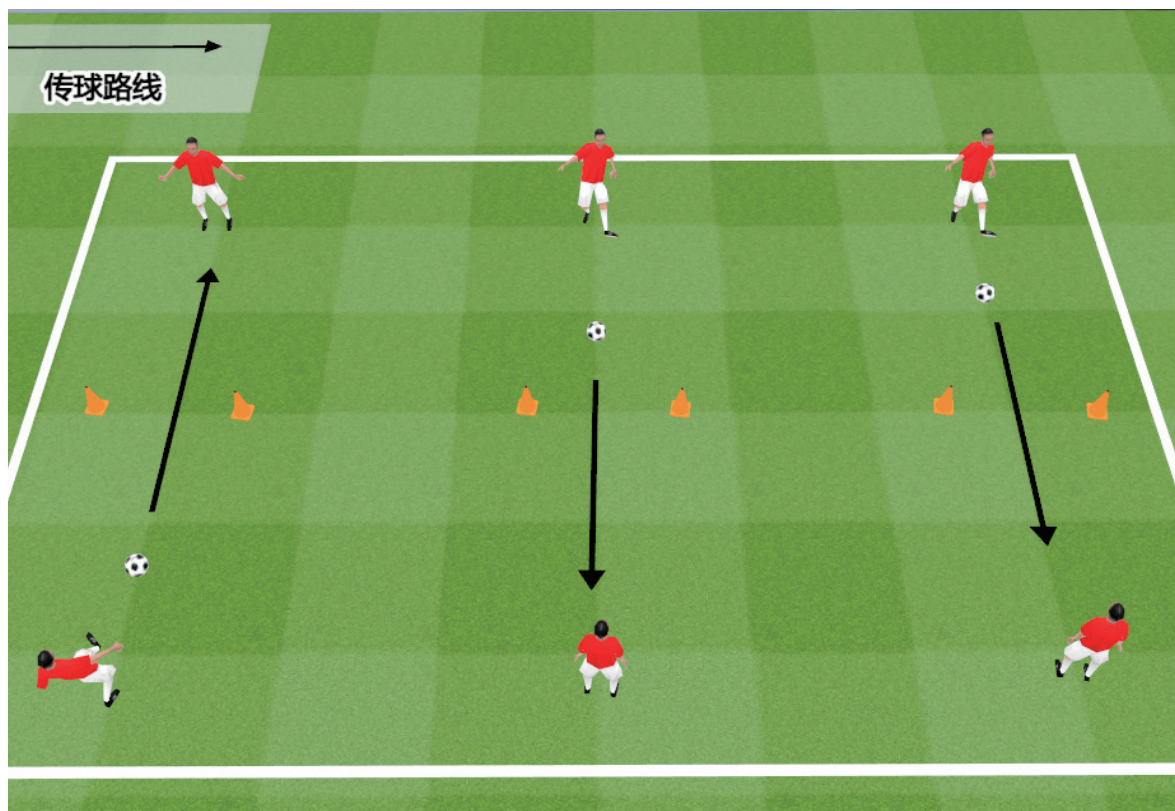
➡ 想一想：

在足球场上没有球的小朋友需要跑动吗，跑动重要吗？

精准传球

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4号)



D1 雪糕标志筒

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 4 号足球 2 人 1 个。
3. 雪糕标志筒 30~40 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12×9 米的场地活动区域。
2. 方形区域中间横向放置标志筒，每 2 个标志筒相隔 1.5 米，2 个标志筒形成 1 个水池。可根据小朋友数量摆放不同数量的水池。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友们扮演小象，2 只小象为 1 组，相距 5 米，在水池中（场内）互相传球。
- 两只小象传球路线之间摆两个标志筒，标志筒间隔 1.5 米。
- 运用脚内侧相互传接球，传球必须从标志筒中间穿过。

注意事项

Notice >>>

- 教师可以在课堂增添小惩罚：小朋友传球没穿过标志筒或者碰到标志筒的，可以有小惩罚（原地深蹲 / 原地转圈等）。
- 教师需教导小朋友用前脚掌推传球或脚内侧来传球。



传球游戏

家庭小课堂

做一做：

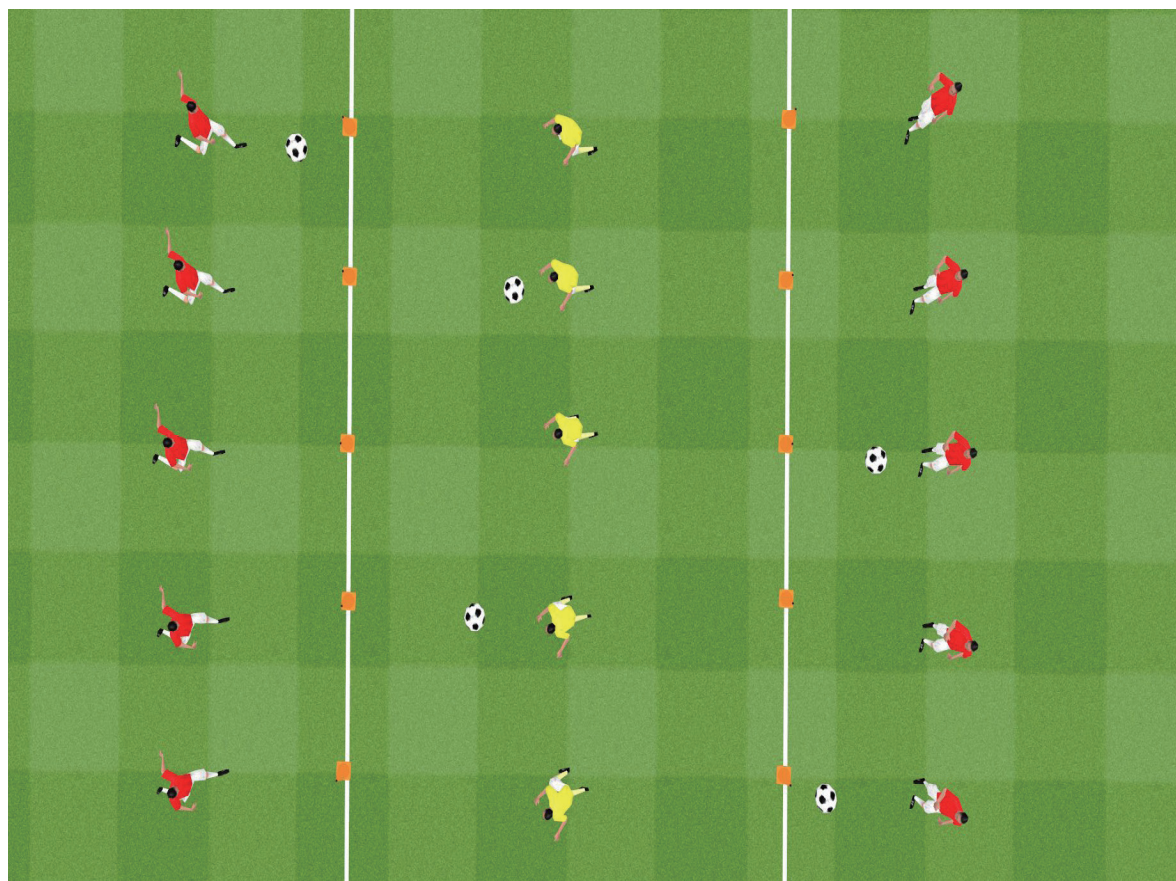
传球前先助跑，在确保速度的同时练习准确度。

想一想：

快跑还是慢跑更有利于传球呢？

穿越火线

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4 号)



D2 小型标志筒

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 4 号足球 10~15 个。
3. 小型标志筒 20~30 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 标志筒放置在场地上左右两边划分出左中右 3 个区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 所有小朋友分为两队，传球队与防守队，传球队员数量是防守队员的两倍。
- ➡ 防守队站在场地中间，传球队分 2 小队分别站在场地边界，传球队其中一侧的小朋友每人都有 1 个球，另一侧的小朋友等待传球。
- ➡ 其中一侧小朋友传球穿过中间防守小朋友，传给另一侧小朋友，另一侧的小朋友需要从中型标志筒后面绕过才能接球，成功接到球后算得一分。一轮结束后交换位置。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师可以通过增加中间防守队员从而增加游戏难度。
- ➡ 教师需要提醒传球队员需要抬头观察防守队员的走向，把握时机，快速传球。
- ➡ 教师需提醒接球队员要注意来球的角度来判断绕小型标志筒的哪一边。



传球游戏



家庭小课堂

➡ 做一做：

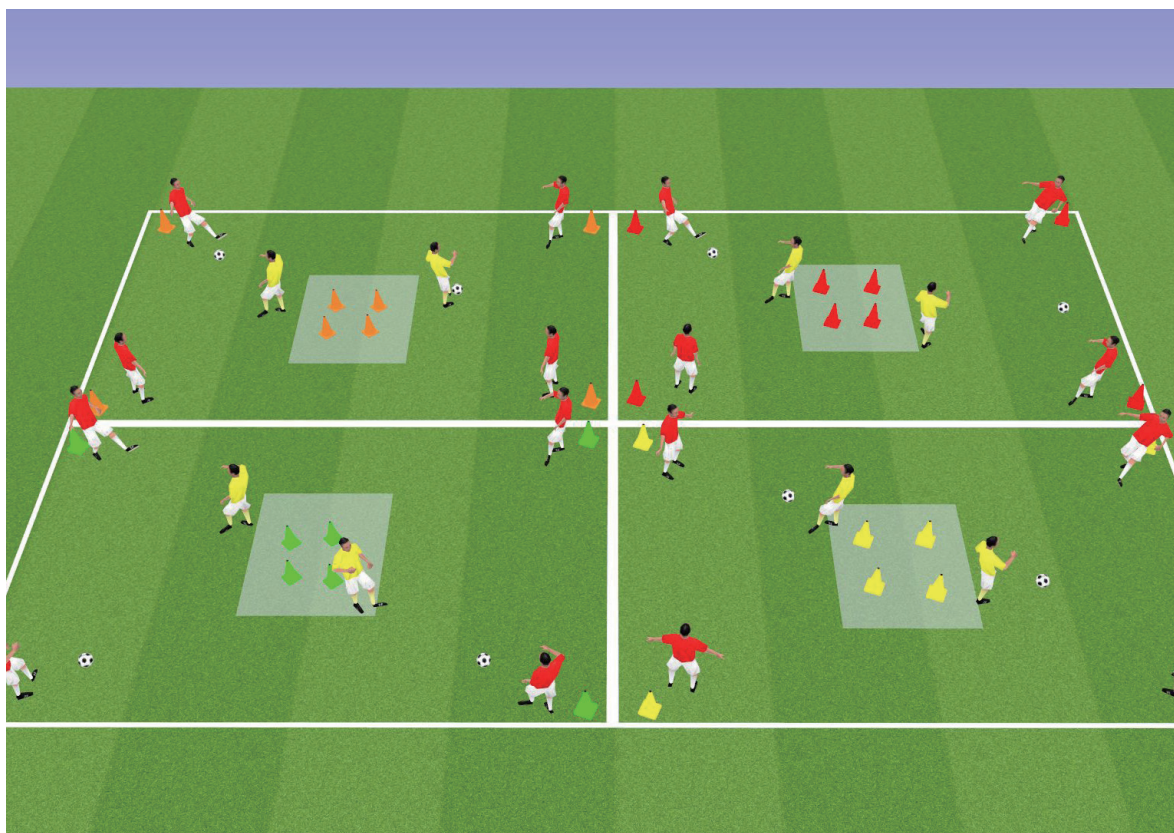
向爸爸妈妈描述这个游戏怎么玩。让爸爸妈妈一起玩。

➡ 想一想：

怎样才能让自己在移动中接球接的更好呢？

拉面条

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4号)



D2 小型标志筒

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 4 号足球 每组 2 个。
3. 小型标志筒 24~48 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 用小型标志筒标志出 6 个活动区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将所有小朋友分成四至六组，分别站在自己的活动区域内，每组 5~8 个人，4 人扮演小师傅，其他人扮演小厨师。
- ➡ 游戏开始，每组的 4 人（小师傅）需要用脚内侧相互传球，并将方形区域内的小型标志筒（面条）推倒，而 2 人（小厨师）则需要保护好小型标志筒（面条）不被推倒。故小厨师需要用脚内侧截停小师傅的足球，并回传给回小师傅。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需注意提醒小朋友在游戏中要保持移动，不能站在原地等球。
- ➡ 教师需提醒传球的小朋友要观察队友的走动来传球。



传球游戏



家庭小课堂

➡ 做一做：

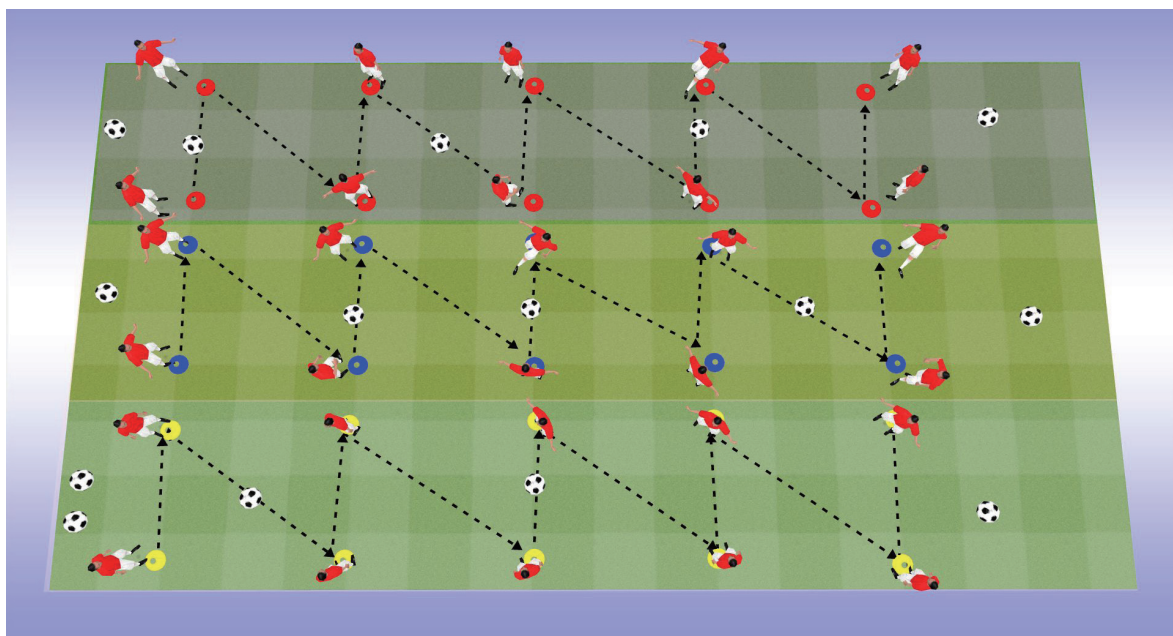
在家和爸爸妈妈玩一下这个游戏吧。

➡ 想一想：

怎么能够让自己的脚内侧在接球时能够更轻松？

间隔传接球

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B2 圆形标志碟



C2 绿茵王者 (4号)

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 圆形标志碟 30 个。
3. 4 号足球 15 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 每组用标志碟标出 Z 字形站位。

游戏步骤

Game Rules >>>

- 小朋友分成三组，每组人数相等。每组小朋友间隔 1 米，呈“Z”字形排列。
- 听教师口令，每组的第一名小朋友开始发球，使用脚内侧传球的方式传给第二名小朋友，第二名小朋友使用脚内侧停好球后继续传给第三名小朋友，以此类推。直到传给每组的最后一个小朋友。
- 每组第一个小朋友传完球后，可根据教师指令，拿第二个球进行下一次传球，直到每组的 5 个球都被传完。
- 难度升级：**三组进行比赛，率先完成全部传球的获胜。

注意事项

Notice >>>

- 游戏开始前，教师要提醒小朋友在传球时要用脚弓传球并且使用脚弓停球。
- 教师要提醒小朋友在接球时要先停好球。
- 教师需提醒小朋友在进行传接球时要利用自己的脚内侧进行传接球。
- 教师需注意培养小朋友的回头观察能力。



传球游戏

 家庭小课堂

做一做：

跟爸爸妈妈讲一讲怎么传球，跟爸爸妈妈一起玩！

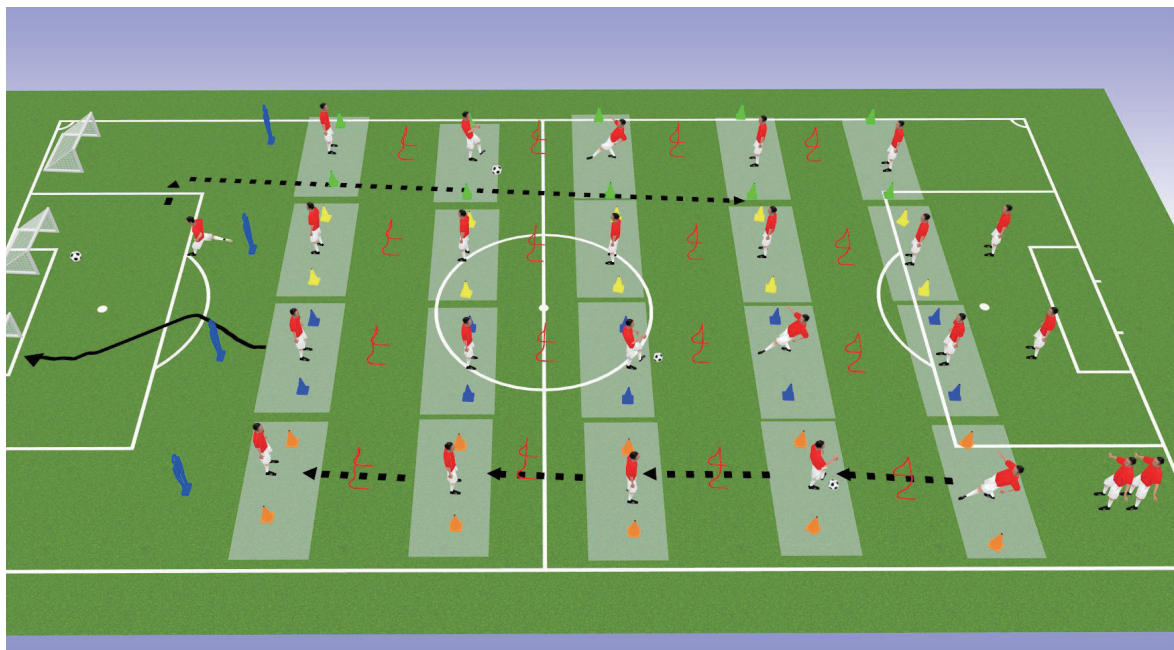
想一想：

怎么站才能够让自己在往前传球时还能够注意到后方的球呢？

方格接力

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4号)



D2 小型标志筒



F2 中号跨栏框



G1 幼儿安全足球门



D3 哈哖不倒翁

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 4 号足球 每组 1 个。
3. 小型标志筒 40 个。
4. 中号跨栏框 16 个。
5. 幼儿安全足球门 4 个。
6. 哈哧不倒翁 4 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 用小型标志筒标示出传停球的位置。
3. 在每一个传停球的通道处放置一个跨栏框。
4. 在每组末尾的停球区前放置一个哈哧不倒翁。
5. 在场地的终点处放置球门。

游戏规则

Game Rules >>>

- ④ 5 名小朋友为 1 组，1 人在起点传球，1 人在终点接球，其他 3 人分别站在中间的方框内。
- ④ 听到哨声后，每组第一个小朋友需要用脚弓传球通过跨栏框，传给第 1 个方框队员。
- ④ 第 1 个方框内的队员接球后，需要使用脚弓停球，停好球后再将球通过跨栏框后，传给站在第 2 方框的人。
- ④ 以此类推，方框内的队员不能踏出方框，直至最后一名小朋友拿到球后绕过哈哧不倒翁进行射门。
- ④ 射门后可进行组内轮替，射门小朋友回到队伍起点，从起点起的每一名小朋友前进一个区域。

注意事项

Notice >>>

- ④ 教师引导并帮助小朋友形成主动思考问题的习惯（如思考怎样可以更快的完成每一次传接球）。
- ④ 教师需要注意传球动作：要利用自己的脚内侧进行传接球。



家庭小课堂

④ 做一做：

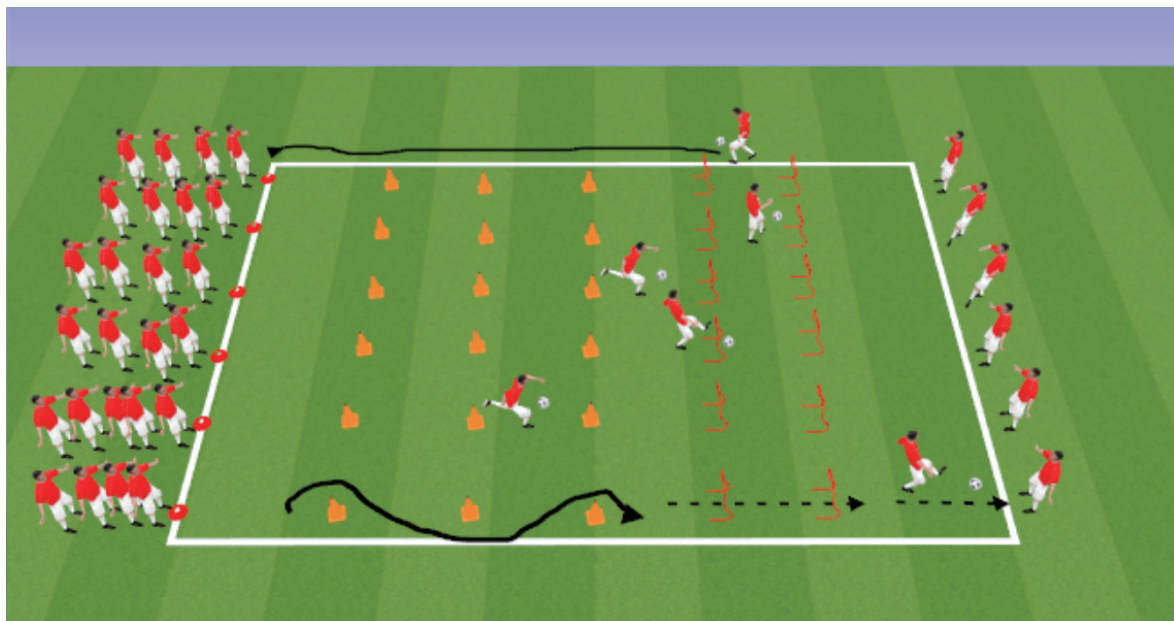
在家里和爸爸妈妈练习一下传球吧！

④ 想一想：

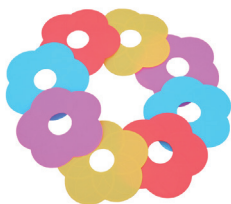
怎么能够让自己利用脚内侧传接球时更习惯呢？

穿山洞

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



C2 绿茵王者 (4号)



F2 中号跨栏框



D2 小型标志筒

器材准备:

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 6 个。
3. 4 号足球 每组 1 个。
4. 中号跨栏框 12 个。
5. 小型标志筒 18 个。

使用建议:

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 活动区域中间，每组并排放置 2 个中号跨栏框。
3. 使用太阳花标志碟标示出起点线。
4. 在放置跨栏框的前端放置三个标志筒。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友扮演穿山甲，分成六路纵队站在起点位置后，各组的第一只穿山甲需要跑到终点处等待接球。
- 每组第一只穿山甲开始使用行进间双脚内侧敲球出发，依次绕过三个小型标志桶后，到达跨栏框处，将球传过第一个跨栏框，球传过到第二个跨栏框后，双脚内侧敲球带球到底线，使用脚内侧传球给终点处的小朋友，后站在终点处等待下一个小朋友传球。
- 终点处的小朋友接到球后，使用双脚内侧敲球直线返回，传球给下一位组员后，下一位组员出发。

游戏比赛

Team Games >>>

- 将所有小朋友分成两队，蓝队与红队。根据上面的游戏规则进行比赛。
- 比一比哪一队的速度更快？

注意事项

Notice >>>

- 教师可以教导脚内侧传球动作要点：传球时需要两腿分开，支撑腿向着传球方向膝盖微弯，传球脚要从后往前摆动发力。
- 教师需要注意通过游戏让小朋友学会脚内侧传球的精准度和传球力度。



家庭小课堂



做一做：

回家试试有目标方向的传球吧。



想一想：

使用哪一只脚传球会更加精准呢？



主题十

— 停球能力 —

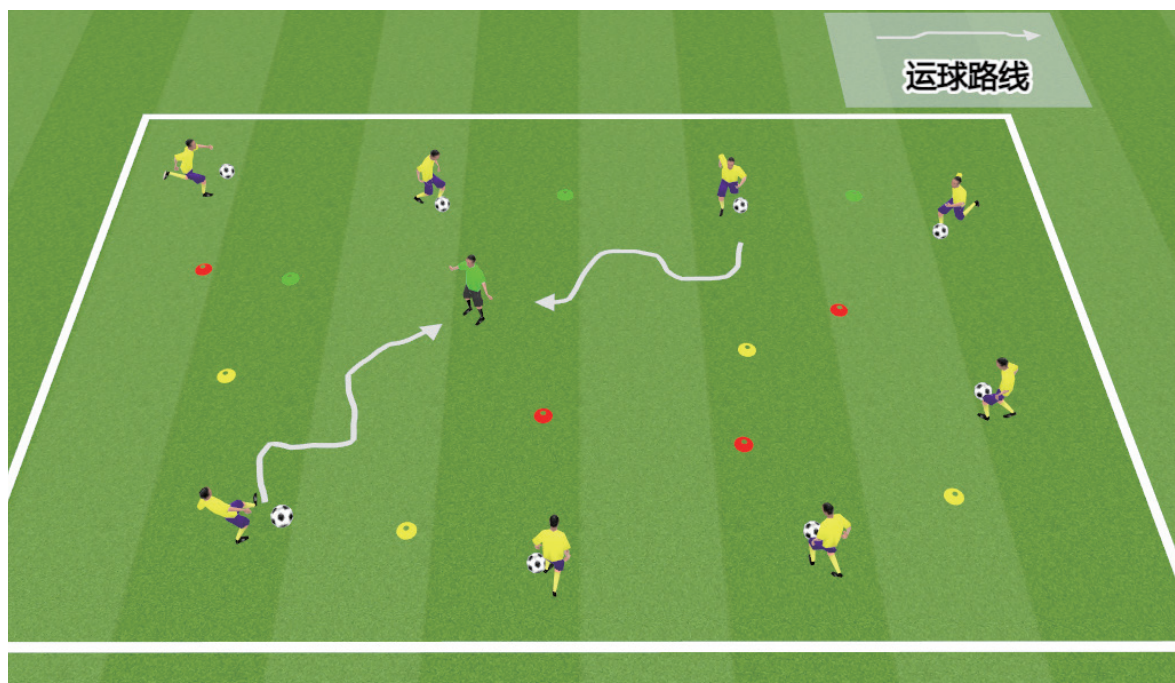
FOOTBALL (STOPPING)

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

饥饿小海狮

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



C2 绿茵王者 (4号)

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 14~16 个。
3. 4 号足球 每人 1 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12×9 米的场地活动区域。
2. 太阳花标志碟分散摆放在活动区域内作为障碍物。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友扮演小海狮，教师扮演饲养员。
- 小海狮在活动区域内自由游泳（运球），饲养员在活动场地内不断移动变换位置，当听到饲养员喊开饭了的指令时，小海狮要跑到饲养员所站位置身旁准备开饭（把球运到饲养员身旁并用前脚掌做踩停球动作）。
- 运球的时候小海狮不能碰到活动场地内的障碍物（太阳花标志碟），碰到障碍物（太阳花标志碟）的小海狮会没饭吃（出局）。

注意事项

Notice >>>

- 教师需告知小朋友运球时需注意场内其他小朋友的跑向，避免发生碰撞。
- 教师提醒小朋友停球时需要使用前脚掌轻触球的顶部进行停球，重心脚为支撑脚。



停球游戏

家庭小课堂
做一做：

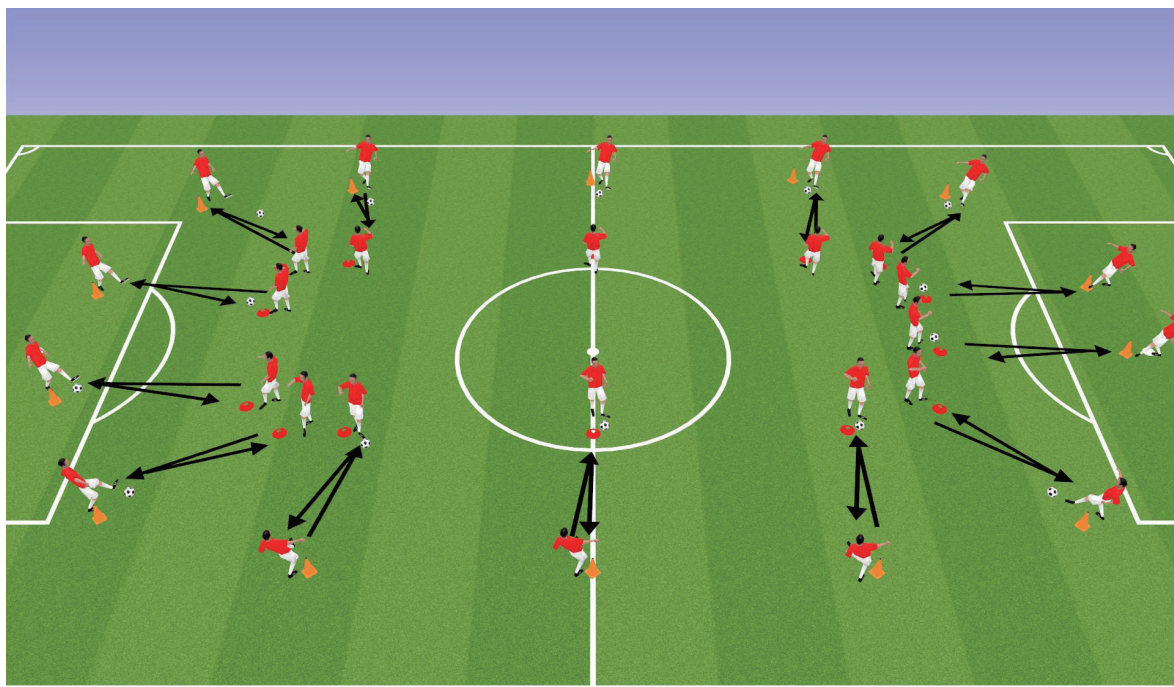
尝试叫爸爸妈妈传球给你，你用前脚掌轻触球顶部使球停在自己面前！

想一想：

想一想除了前脚掌停球之外，还可以用脚的什么部位停球呢？

哨声停球

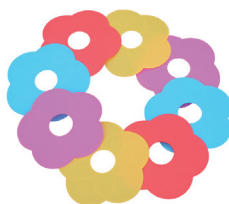
场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4号)



B1 太阳花标志碟



D2 小型标志筒

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 15 个。
3. 4 号足球 15 个。
4. 小型标志筒 15 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12×9 米的场地活动区域。
2. 使用小型标志筒围出一个 10 米 *7 米的活动区域。
3. 在小型标志筒的方阵内，对应每一个小型标志筒使用太阳花标志碟围出一个 7 米 *4 米的活动区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友分成人数相等的两个小组，一组为雄狮队，一组为猛虎队。
- ➡ 雄狮队需要在太阳花标志碟所围成的方阵内顺时针跑动，猛虎队需要拿球站在小型标志筒围成的方阵外等待。
- ➡ 听到教师哨声，雄狮队的小朋友需要快速找到一个太阳花标志碟站好，猛虎队的小朋友看到在自己对应的太阳花标志碟站了同伴后，即可进行脚弓传停球练习。
- ➡ 当教师第二次哨声响起，雄狮队与猛虎队互换位置，继续游戏。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需要注意小朋友停球动作的规范。
- ➡ 教师需注意提醒标志筒处的小朋友进行传球时要注意自己面前的太阳花标志碟有没有站人，防止小朋友乱传球。

**家庭小课堂****做一做：**

让爸爸传球给你，你能不能稳定地停住球。

想一想：

在游戏中我需要怎么做才能快速把球停住呢？

守卫森林

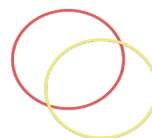
场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4号)



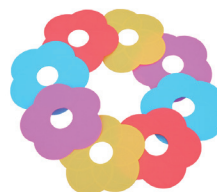
H2 体能圈



B2 圆形标志碟



D2 小型标志筒



B1 太阳花标志碟

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 4 号足球 每组 1 个。
3. 体能圈 18 个。
4. 小型标志筒 3 个。
5. 太阳花标志碟 6 个。
6. 圆形标志碟绿色、黄色各 15 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 每组 3 个体能圈纵向排列。
3. 用太阳花标志碟设标志出每组的起点位置。
4. 将小型标志筒放置在两组的底线中间。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友分成六组，三组扮演“光头强”组手持绿色标志碟，三组扮演“森林动物”手持黄色标志碟。每一组“光头强”与“森林动物”组两两 PK。
- ➡ 听教师口令出发，每组的第一个小朋友运球出发，每到达一个体能圈时都需要踩停足球，直到完成第三个体能圈的踩停球后，小朋友可以抱起球跑到标志筒处。若是“光头强”组先到达，则光头强将手持的绿色标志碟放置在小型标志筒上，反之，则是“森林动物”组将黄色标志碟放置在标志筒上。
- ➡ 返回时抱球直线跑回，将足球交给下一个小朋友，下一个小朋友出发。
- ➡ 直到所有小朋友都完成一次游戏，看看是“光头强”组的绿色标志碟更多，还是“森林动物”的黄色标志碟更多。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒在即将踩停球时要保持好球的速度，速度合适才能够更好的踩停球。

**家庭小课堂****做一做：**

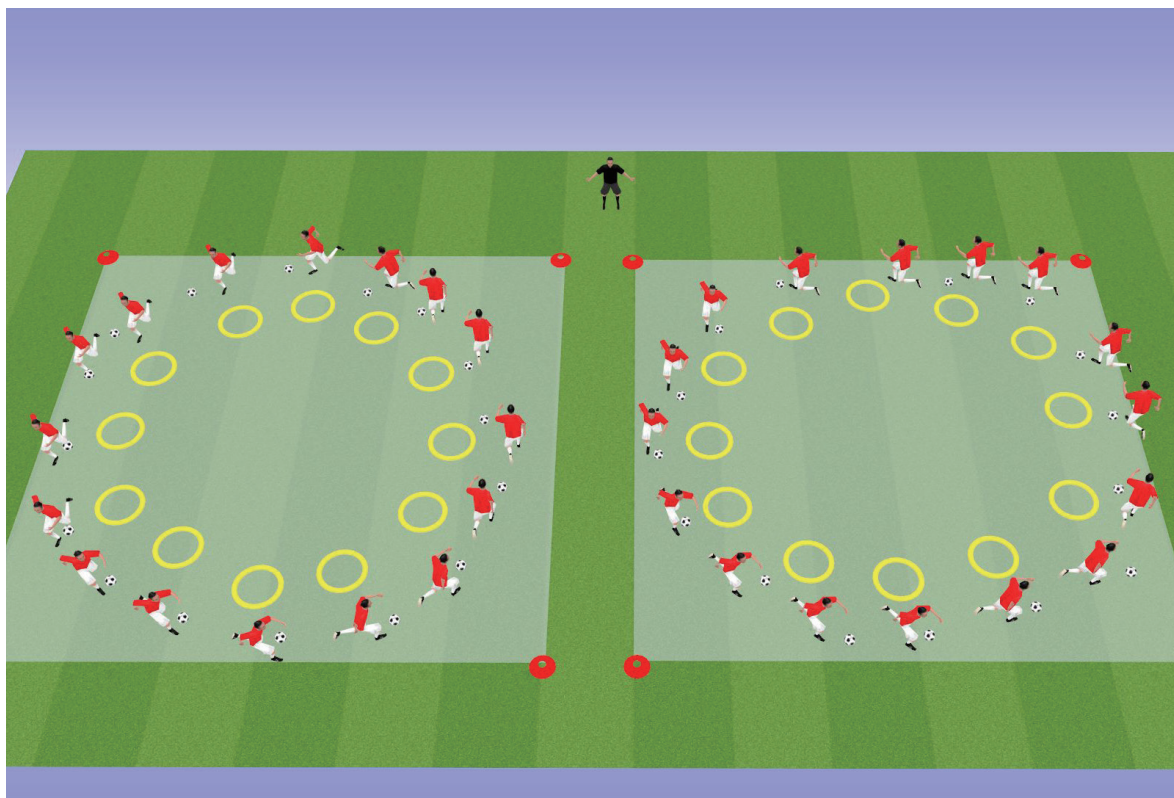
和爸爸妈妈练习一下在带球过程中停球吧！

想一想：

你学会停球了吗？停球的技巧是什么？

抢凳子

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



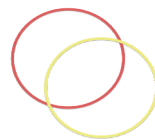
A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4 号)



B2 圆形标志碟



H2 体能圈

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 4 号足球每人 1 个。
3. 圆形标志碟 8~12 个。
4. 体能圈 15~30 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12 米 * 9 米的场地区域。
2. 用圆形标志碟标志出两个 5 米 * 5 米的正方形。
3. 将体能圈放置在正方形区域内，相隔 1 米距离围成一个圆形，体能圈的数量比参与人数少 3 个。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友们分成两大组，扮演小兔子，一组为小白兔，一队为小灰兔，分别站在不同的正方形区域。
- ➡ 教师播放音乐时，小兔子们需要顺着圆形区域顺时针或者逆时针朝同一个方向使用双脚跳踩球的动作运球。
- ➡ 当教师把音乐暂停时，小兔子需要立刻寻找离自己最近的一个体能圈（凳子），进入圈内并且用前脚掌踩球使球停在圈内。
- ➡ 没有把球停入圈内（抢到“凳子”）的小兔子会被淘汰，一轮游戏结束教师可适当撤走一部分体能圈（凳子）。
- ➡ 重复 3 轮后，留在活动场内的小兔子获胜。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师可以在课前教导小朋友如何使用前脚掌进行体能圈内踩停球的动作。
- ➡ 教师提醒小朋友争夺凳子时注意抬头观察其他队员位置，以免发生碰撞。
- ➡ 教师需要关注小朋友的情况，避免在抢凳子的环节出现拉扯行为。
- ➡ 教师需确保每轮游戏凳子和体能圈的数量要比兔子的数量少（根据人数随时调整变换凳子与体能圈数量）。



停球游戏

家庭小课堂
做一做：

尝试快速运球的同时寻找一个目标位置，将球用前脚掌踩停至区域内。

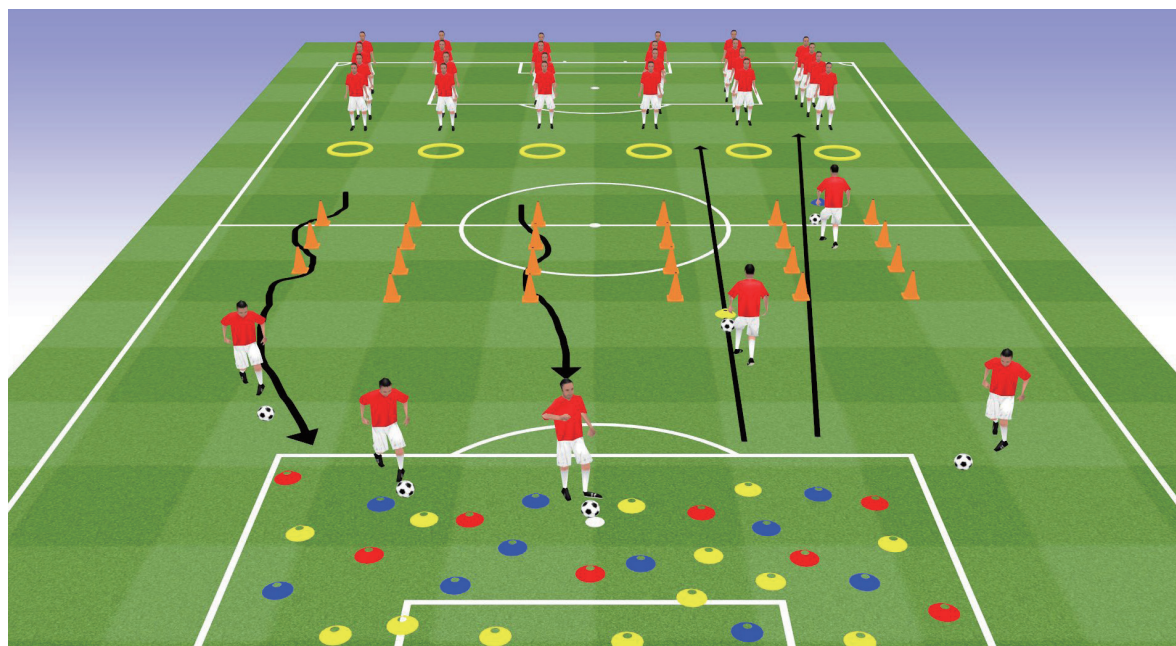
想一想：

我们停球后身体重心应该在哪里呢？

冒险岛

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B2 圆形标志碟



C2 绿茵王者 (4号)



D2 小型标志筒



H2 体能圈

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 圆形标志碟 35~50 个。
3. 4 号足球 每人 1 个。
4. 小型标志筒 24 个。
5. 体能圈 6 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 体能圈在场地一侧标出起点区域。
3. 在每组的行进路径中纵向放置四个为 1 组的小型标志筒。

游戏步骤

Game Rules >>>

- ① 教师向小朋友们讲解游戏规则并作出相应动作演示。
- ② 把小朋友分成六路纵队站在体能圈标示出的起点位置，扮演特种部队。
- ③ 教师吹哨后，特种兵需要从自己的小岛屿出发，“开船”（单脚左右变向运球）穿过大海礁石（小型标志筒）障碍区域，到达大海彼岸的“宝石群岛”（标志碟群），任意选择一个宝藏（标志碟）完成 5 次双脚左右踩球，完成动作的特种兵可踩停球并捡起 1 颗宝石，再“开船”（单脚左右变向运球）直线返回自己的岛屿，在起点处的体能圈内放置宝藏并将足球交给下一位出发的特种兵。

注意事项

Notice >>>

- ① 教师要指导小朋友们认识到运球时不能只看着球，要尝试抬头看，观察周围障碍位置，避免撞到障碍物。
- ② 教师需提醒小朋友要遵守游戏规则，不能一次拿多个圆形标志碟。



停球游戏

家庭小课堂
做一做：

跟爸爸妈妈一起玩寻宝游戏，看看谁能最快拿到更多的宝藏！

想一想：

使用脚内侧停球时，如何才能够更顺畅呢？



主题十一

— 射门能力 —

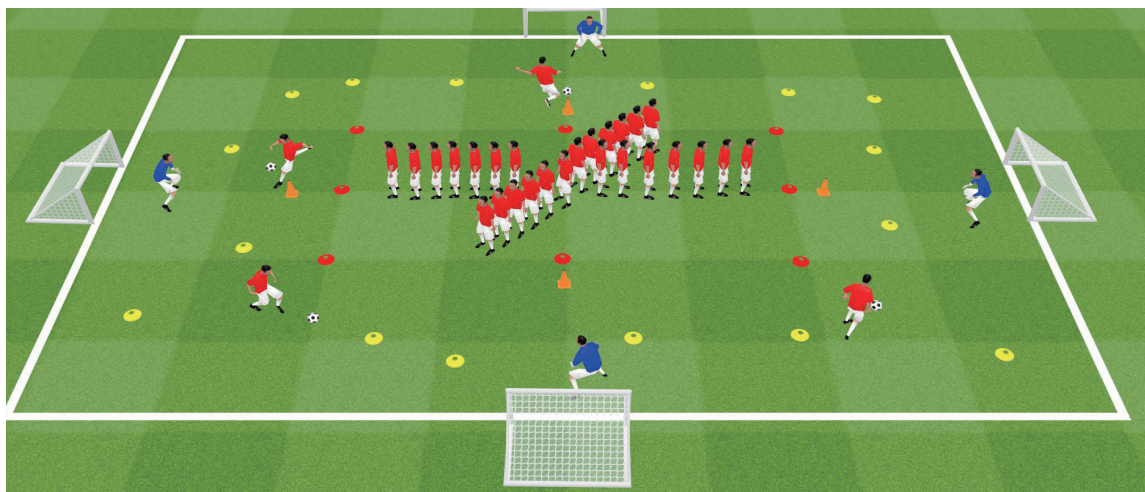
FOOTBALL (SHOOTING)

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

气球大战

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4 号)



G1 幼儿安全足球门



D2 小型标志筒



B2 圆形标志碟



B1 太阳花标志碟

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 圆形标志碟 14~16 个。
3. 4 号足球 每组 1 个。
4. 幼儿安全足球门 4 个。
5. 太阳花标志碟 8 个。
6. 小型标志筒 4 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 圆形标志碟放在场内作为障碍物。
3. 足球门放置在场地上下左右的四个边线位置。
4. 用太阳花标志碟在场地中央框出“山顶平台”的位置。
5. 在相应足球门前各放置一个小型标志筒。

游戏规则

Game Rules >>>

- 挑选四名小朋友扮演气球收集者站在“天空”（球门）前，其余小朋友扮演气球放飞者分成四路纵队站在“山顶平台”位置。
- 游戏开始，每组第一名气球放飞者脚背运“气球”（足球）出发，在气球放飞区域自由运球，运球过程中可任意选择一个“放飞点”（小型标志筒）前停球，瞄准“天空”（球门）并将球放飞（把足球踢进 4 个球门中的任意一个，若该放飞点已有小朋友则需要选择其他放飞点）。
- 气球收集者需要看准时机，截断放飞者的“气球”（足球），不让球“飞向天空”（踢进球门）。当气球放飞者放飞“气球”（足球）后则代替气球收集者的位置，气球收集者需要取得“气球”（足球）返回队伍交给等待出发的气球放飞者，并到队末排队等待出发。
- 在游戏过程中，气球放飞者需要避开场上的障碍物。

注意事项

Notice >>>

- 教师需教导小朋友使用脚弓射门时，身体姿势要保持直立或稍微向前压低，不能后仰。



家庭小课堂


做一做：

小朋友和爸爸或妈妈进行攻防练习，看看谁用脚背运球方式最快突破严密的防守。



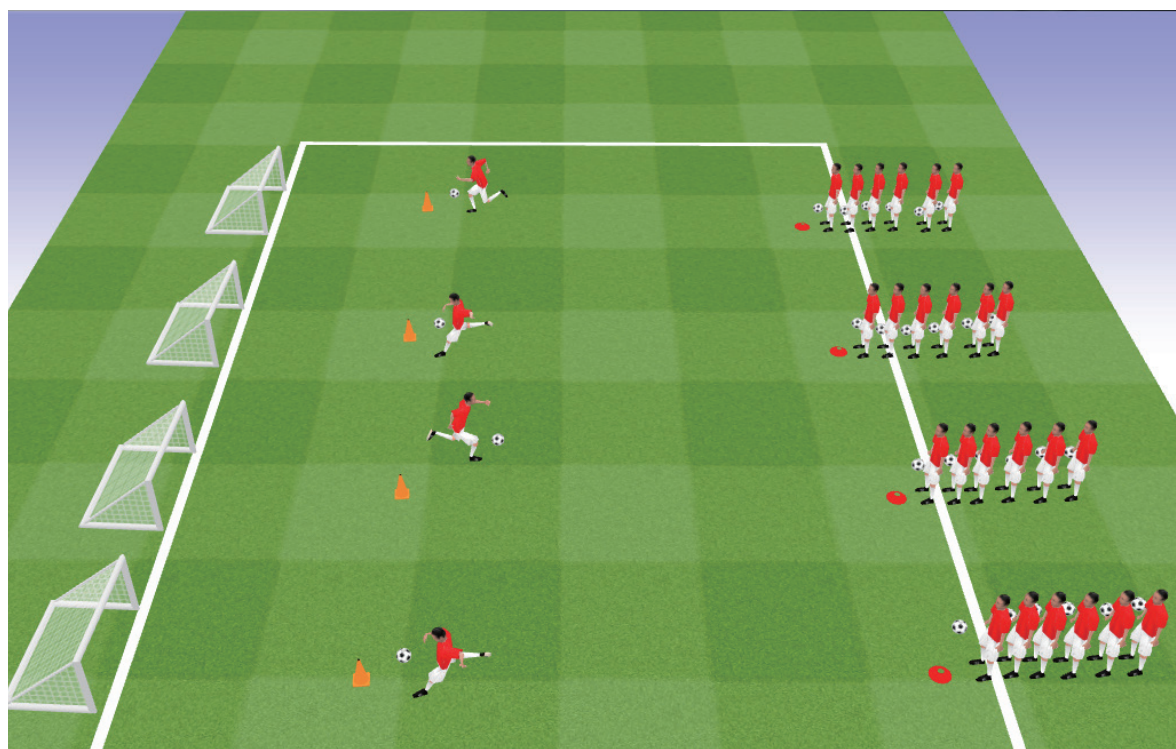
想一想：

在停球后如何快速瞄准射击目标呢？

发射火箭

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4号)



D1 雪糕标志筒



G4 半圆形足球门

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 4 号足球 每人 1 个。
3. 雪糕标志筒 2 个。
4. 半圆形足球门 4 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12×9 米的场地活动区域。
2. 标志筒放置场地中间标志出中线。
3. 在活动场地的底线放置足球门。

游戏规则

Game Rules >>>

- 根据班级人数将小朋友分成四队，分别扮演水星队、火星队、木星队和金星队。
- 游戏开始前，小朋友需要掌握如何使用脚背发射火箭（如何使用脚背射门）。
- 在掌握发射火箭的要领后，可进行定点火箭发射（射门），在射门时需要将火箭（足球）踢离地面才算发射成功。

注意事项

Notice >>>

- 教师需指导定点射门要领：将球放在球门正前方或者左右斜前方 5-10 米处，小朋友需要加速跑，在触球的一刹那，支撑脚弯曲，大腿带动小腿发力，身体前倾，踢球的中下部位置进行射门。



 家庭小课堂

做一做：

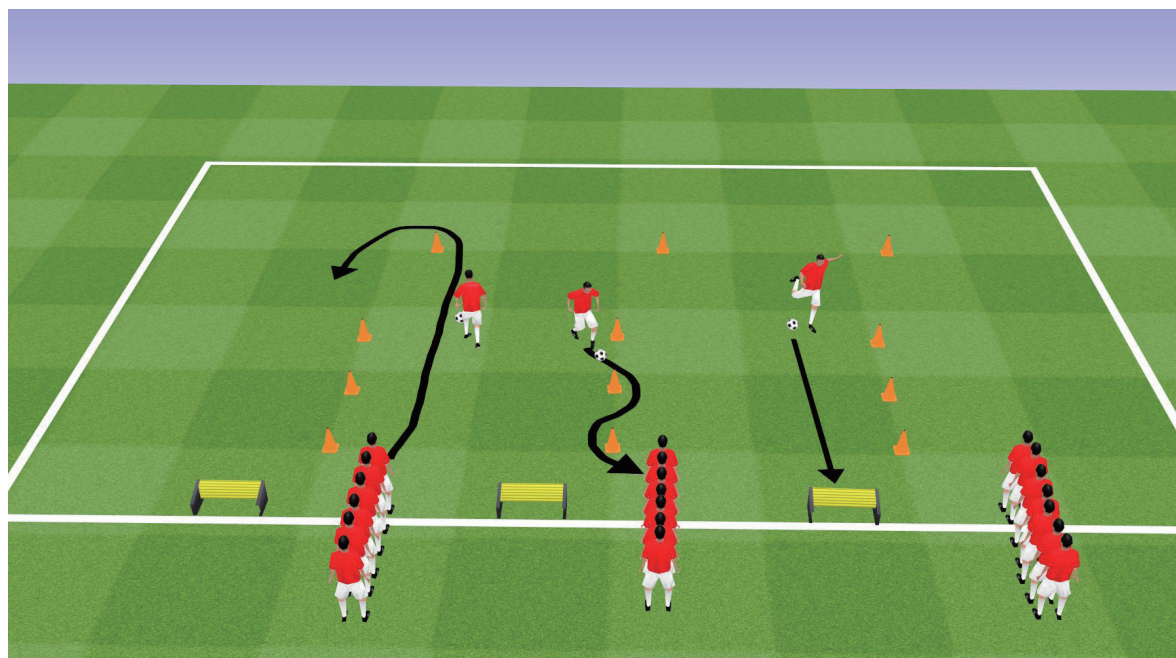
用非惯用脚踢球，尽可能踢远。

想一想：

射门时踢球的哪个位置可以让球直线击中目标？

越过山丘

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



B2 圆形标志碟



D2 小型标志筒



A1 便携场地围网



A2 地滚反弹网



C2 绿茵王者 (4 号)

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 圆形标志碟 3 个。
3. 4 号足球 每组 1 个。
4. 地滚反弹网 3 个。
5. 小型标志筒 12 个。

使用建议：

1. 标志碟标出起点位置。
2. 反弹网放置在场地边缘底线处。
3. 小型标志筒放置场内作为 S 形障碍物。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友分成三组，在场地边缘处纵向排好队。
- 听到教师口令后，每队第一名小朋友带球出发，绕过标志筒后转身射反弹网。球反弹后，运球绕过标志筒返回原点处，击掌后第二名小朋友出发。

注意事项

Notice >>>

- 教师在游戏过程中需要引导小朋友射门时踢贴地球。
- 教师需教导小朋友用脚内侧以及脚背射门（踢球大腿带着小腿尽量向身后抬，尽量张开双腿，借以获得更大的射门力量）。



做一做：

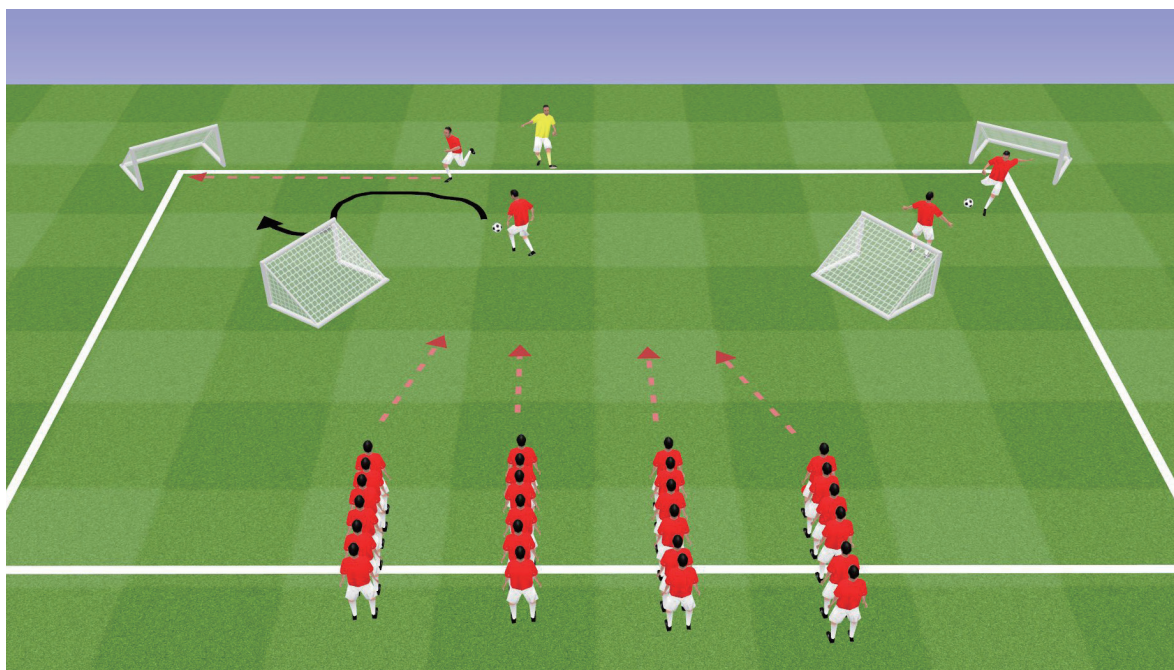
在家试试使用正脚背进行射门。

想一想：

用脚的什么部位运球变向？

毛毛虫钻洞洞

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



B2 圆形标志碟



G3 半圆形足球门



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4 号)

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 圆形标志碟 4 个。
3. 4 号足球 2 个。
4. 半圆形足球门 4 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12×9 米的场地活动区域。
2. 标志碟放置在场地底线处标出起跑位置。
3. 足球门放置在场内左右两侧位置。

游戏规则

Game Rules >>>

- 将小朋友分成四路纵队站在起跑线处排好队。
- 游戏开始时，每组的第一名小朋友可在活动区域内自由跑动，等待迷路的毛毛虫（足球）。
- 当教师随机将两只毛毛虫（足球）放入（踢进）活动区域，场中的四名小朋友均可进行争夺护送毛毛虫（足球）的权利（争夺球权）。
- 获得护送权（球权）的小朋友可选择任意球门将毛毛虫送回家（射门），没有获得护送权（球权）的小朋友要努力防守。
- 护送时间限时 10 秒，成功护送毛毛虫（足球）回家的队伍代表可获 1 分，反之防守队伍获分。
- 停止护送后小朋友需要将毛毛虫（足球）带回给教师，然后返回队尾等待下一次练习。

注意事项

Notice >>>

- 教师需提醒小朋友在游戏过程中需要集中注意力。
- 教师需提醒小朋友射门的时候尽量使用脚内侧或正脚背。



 家庭小课堂

做一做：

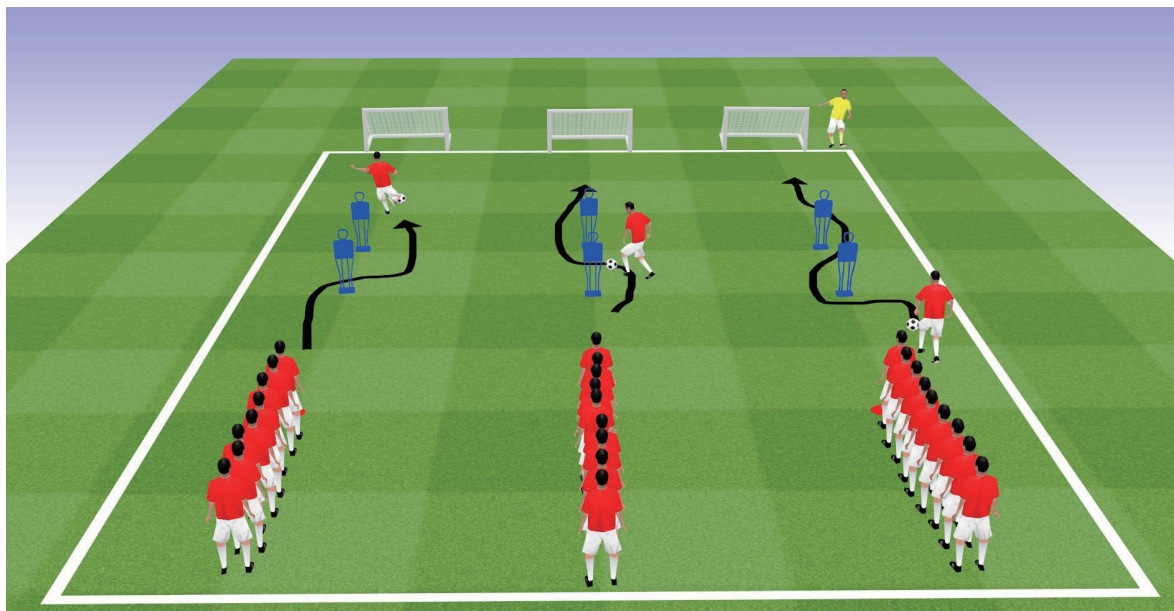
妈妈发球，小朋友和爸爸抢球，成功抢到球之后要加速带球跑动。

想一想：

如果是进攻，你应该出现在哪里帮助你的队友呢？

穿越丛林

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



G4 半圆形足球门



D4 人形墙



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



C2 绿茵王者 (4 号)

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 3 个。
3. 4 号足球每组 1 个。
4. 人形墙 6 个。
5. 半圆形足球门 3 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12×9 米的场地活动区域。
2. 活动区域中间放置人形墙。
3. 用标志碟标出起点位置。
4. 场地一侧放置半圆形足球门。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友分成三路纵队，扮演小猴子在起点处排队。
- ➡ 教师站在球门底线处，等待传球给小猴子。
- ➡ 游戏开始时，教师逐一向队伍的第一名小猴子进行传球，小猴子迎球后使用脚背运球方式“S”形绕过人形墙。绕过人形墙后不停球直接射门。
- ➡ 完成射门动作，小猴子需要将球捡回并交给教师后跑回队末等待下一轮游戏。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友使用脚内侧或正脚背射门。
- ➡ 教师需要引导小朋友绕过人形墙后抬头瞄准目标，不停球直接射门。



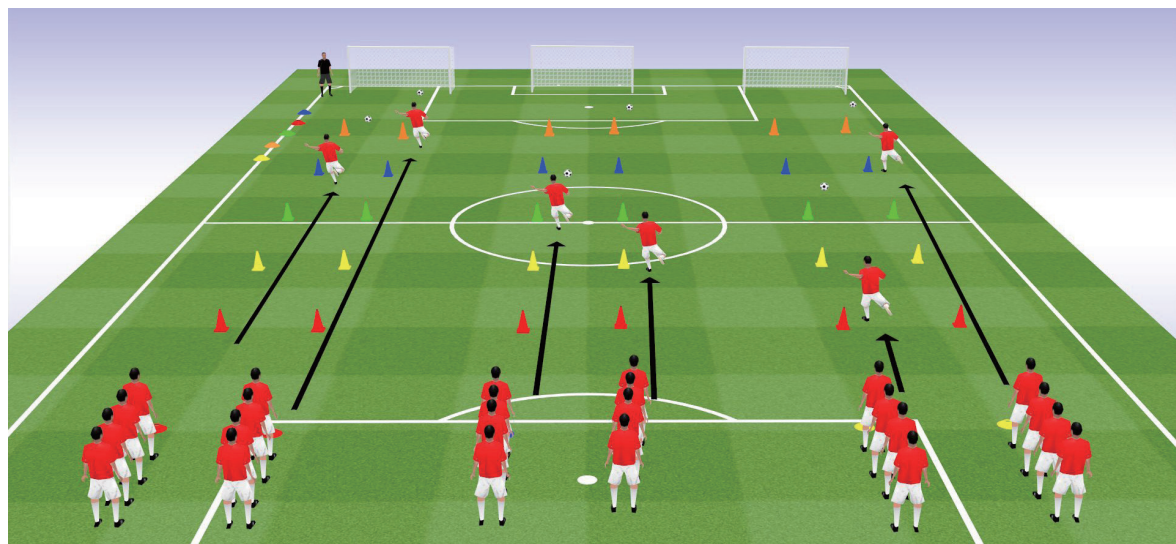
家庭小课堂

- ➡ 做一做：
爸爸在球门侧面传球，你从起点向前迎球并直接射门，可以踢进球门多少个呢？

- ➡ 想一想：
怎样用正脚背射门才能更精准呢？

射击挑战赛

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



B2 圆形标志碟



D2 小型标志筒



G4 半圆形足球门



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



C2 绿茵王者 (4 号)

器材准备：

1. 1.5 米 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 红黄蓝绿橙圆形标志碟多个。
3. 4 号足球每人 1 个。
4. 太阳花标志碟 6 个。
5. 半圆形足球门 3 个。
6. 小型标志筒红黄蓝绿橙各 6 个，共 30 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12 米 × 9 米的场地活动区域。
2. 3 个球门如图放置在场地的一侧底线处。
3. 每组使用红黄蓝绿橙小型标志筒标出不同距离的射击点。
4. 用太阳花标志碟标示出起点线。
5. 红黄蓝绿橙圆形标志碟由教师保管，每个颜色对应小型标志筒从远到近分别代表 5、4、3、2、1 的积分。

游戏规则

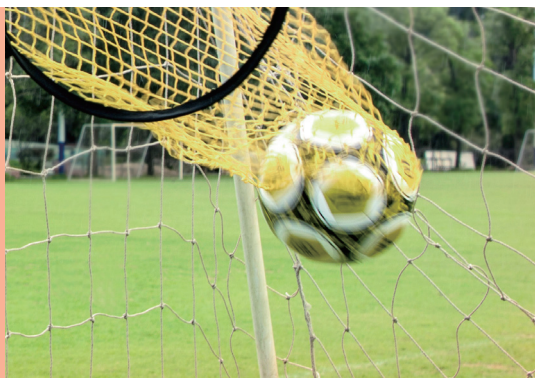
Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友分成六路纵队站在起点线处，每人获得一个足球。
- ➡ 教师吹哨后，每组第一名小朋友运球出发，选择其中一个射门点，保持球向前滚动的状态，不停球并使用脚背瞄准目标球门进行射击，每人每次只有一次射击机会。
- ➡ 射击距离由近到远，不同的距离对应颜色可代表不同分值，当小朋友成功将足球射进球门，即可在教师处领取相应的颜色圆形标志碟。当所有小朋友完成射击，可进行计分，整组分值相加最高的队伍为胜方。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需示范脚背射门的技术动作，教导小朋友们做出规范的动作。
- ➡ 教师需提醒小朋友尽量避免使用脚尖射门。
- ➡ 教师可以鼓励小朋友们尝试更远距离的射门。



 家庭小课堂

➡ 做一做：

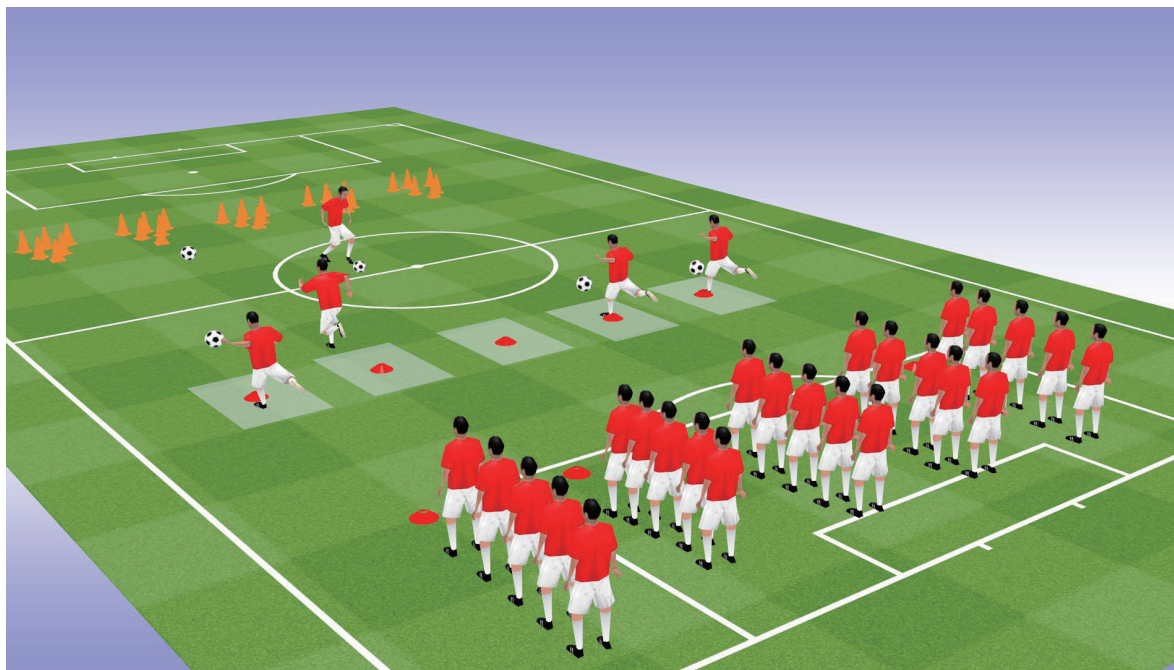
找个墙体做个小标记，每次射中墙后看球能反弹到多远的位置，接着可以尝试更远距离挑战。

➡ 想一想：

如何使用脚背踢出一脚坚实有力的射门？

神奇保龄球

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



C2 绿茵王者 (4号)



D2 小型标志筒

器材准备:

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 10 个。
3. 4 号足球 每组 1 个。
4. 小型标志筒 30 个。

使用建议:

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 标志碟标志起始区域(场边)、和第二区域(场中)。
3. 标志筒设置成保龄球三角阵型放置在场地另一侧底线。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友分成五路纵队，手抱球在场地一侧底线站好。
- ➡ 教师发布指令后，每组的第一名小朋友手抱球出发前往第二区域，在抵达第二区域前，可以把球抛向空中，在足球落地弹起的瞬间抬头观察射击目标，并迈步上前凌空抽射，击倒体能圈内的小型标志筒群。
- ➡ 完成射击后，若成功击倒目标需要将目标复原并捡球返回队末，若是没有击倒目标则直接捡球返回队末等待下一次出发。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➡ 将小朋友分成五组。每队小朋友按游戏规则进行接力比赛，最快将标志筒群全部击倒的队伍获胜。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师可教导小朋友在射门前要预判球落地的位置，支撑脚最后一步需要稍微迈大步，站立于球落点的侧方，当球下坠弹起时绷紧脚背踢球的中下部，射门时需摆臂配合脚步，身体保持平衡。



家庭小课堂



做一做：

与爸爸进行抛球凌空回传练习，爸爸近距离将球抛给我们，我们凌空将球踢回到他们的手中，每组练习我们可变换脚型踢球（脚内侧、正脚背）。

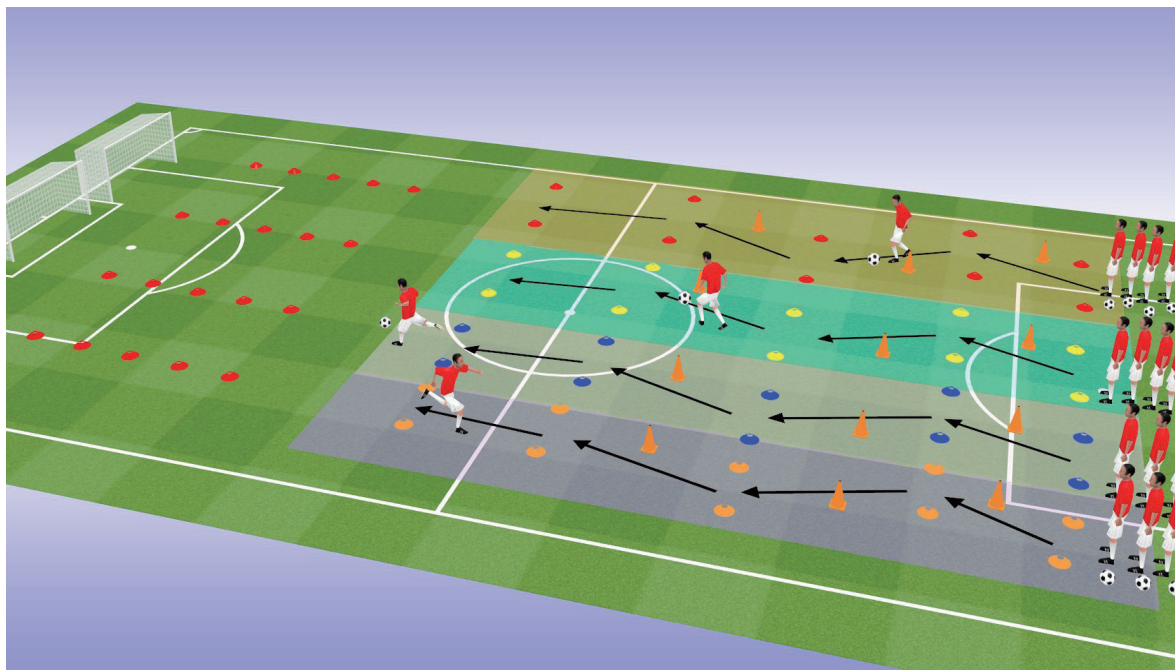


想一想：

非惯用脚如何练习凌空回传？

时光隧道

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网 B1 太阳花标志碟 C2 绿茵王者 (4号)

D1 雪糕标志筒

B2 圆形标志碟

G4 半圆形足球门

器材准备:

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 40 个。
3. 4 号足球 每人 1 个。
4. 雪糕标志筒 12 个。
5. 半圆形足球门 4 个。
6. 圆形标志碟 20 个。

使用建议:

1. 使用围网完成 1 个 12x10.2 米的场地活动区域。
2. 用太阳花标志碟标出隧道前进路线
3. 将足球门放置在场地底线位置, 距离隧道终点 6 米。
4. 每组的隧道内放置 3 个雪糕标志筒作为障碍区。
5. 在球门与隧道终点处摆放 5 个圆形标志碟作为信号区。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 根据小朋友的数量，分成四路纵队在起点处站好。
- ➡ 每组小朋友沿隧道（太阳花标志碟路线）脚背运球出发，途中需要“S”形躲避障碍物（雪糕标志筒），运球至隧道末端用脚背射门。
- ➡ 在射门时需要增加踢球力量并击球的中下部位，把球踢离地面，让球躲避开信号区进入球门。完成射门后返回队尾排队。

游戏比赛

Team Games >>>

➡ 射门团队赛

根据小朋友数量分成 4 组，小朋友在标记的标志碟路线内带球躲避障碍物（雪糕标志筒）前进，带球至标记路线末端进行射门，射门成功得 1 分。在相同的时间内，分数高的队伍获胜。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需要指导小朋友：需学会控球时使用较小的力量，将球始终控制在自己的脚边，同时学会使用脚的不同部位带球。
- ➡ 教师需告知小朋友在运球过程中不能碰到标志碟与雪糕标志筒。



 家庭小课堂

➡ 做一做：

在家里摆出一条隧道，试试看能不能快速运球通过后成功射击指定目标？

➡ 想一想：

我们运球通过时是否需要提前抬头观察射击目标呢？



主题十二

— 综合足球能力 —

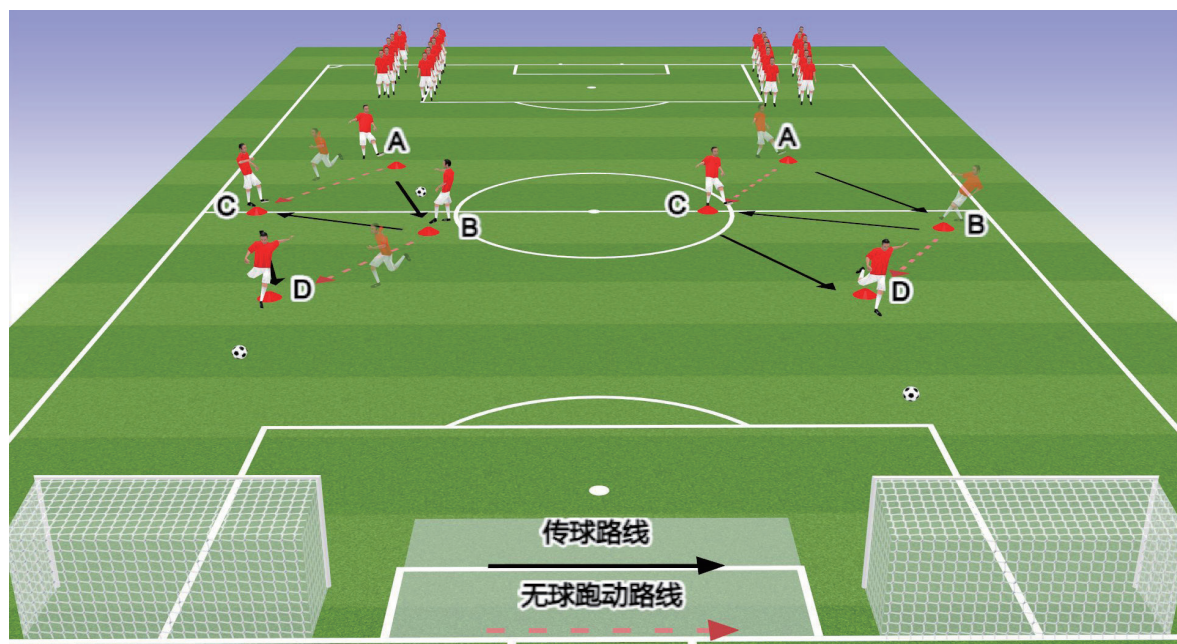
COMPREHENSIVE FOOTBALL GAMES

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

袋鼠宝宝

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4号)



G3 半圆形足球门



B2 圆形标志碟

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 圆形标志碟 8 个。
3. 4 号足球 16 个。
4. 半圆形足球门 2 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 如图示，使用标志碟摆出两个呈菱形阵型的路线。
3. 在距离菱形阵型的终点 5 米外放置足球门。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友分成两路纵队，每队两两小朋友成为袋鼠组合（跳跳鼠和蹦蹦鼠），每组袋鼠可获得 1 个足球。
- ➡ 游戏开始时，每队的第一组袋鼠组合到达起点，分别站在标志碟所标识的 A 点与 B 点，当教师哨声响起，跳跳鼠从 A 点使用脚弓传球至 B 点的蹦蹦鼠，紧接着跳跳鼠需从 A 点跑向 C 点，蹦蹦鼠使用脚弓停球后观察跳跳鼠的跑动节奏，当跳跳鼠到达 C 点处，蹦蹦鼠需要快速传球至 C 点并跑向 D 点，跳跳鼠停球后向 D 点传球，蹦蹦鼠停球后即可马上射门。
- ➡ 完成射门后捡球双双返回队末排队，由第二组出发。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师可以提醒小朋友：传球的时候需要用脚弓传球。
- ➡ 教师可以提醒小朋友：射门前可以先在射门线处使用脚掌踩停球 / 脚弓停球 / 正脚背停球。
- ➡ 教师可以提醒小朋友：射门的时候要提醒小朋友需要使用脚弓 / 正脚背射门。



家庭小课堂

➡ 做一做：

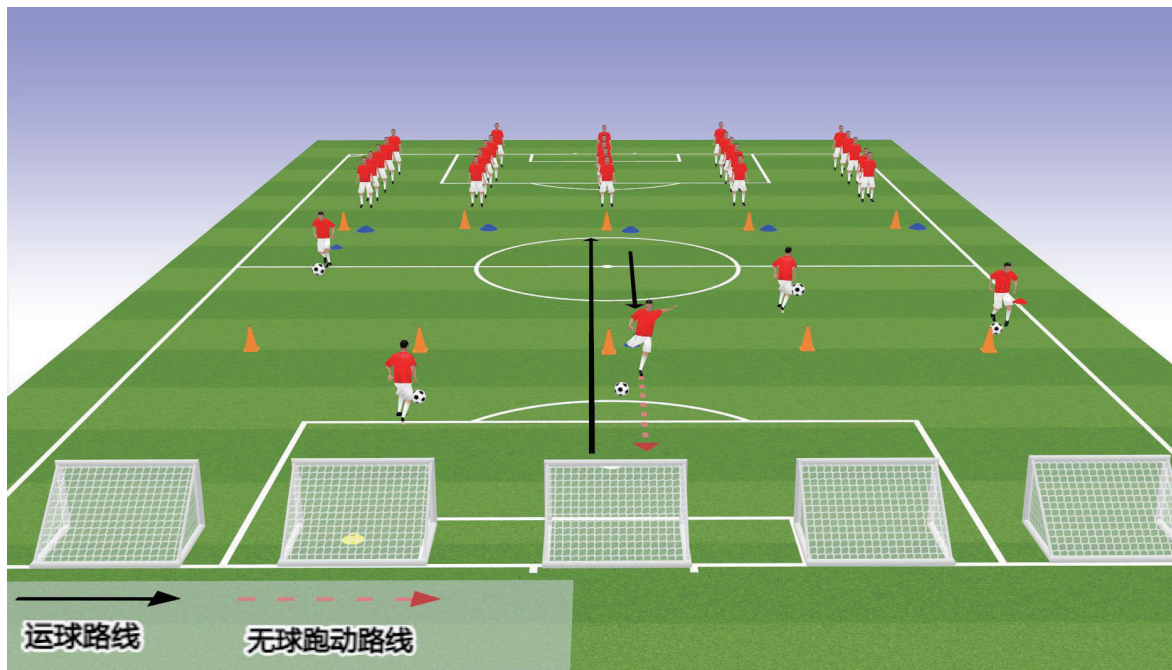
试一试用非惯用脚射门。

➡ 想一想：

思考一下，在比赛中什么时候传球最好呢？

蚂蚁搬家

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4号)



D2 小型标志筒



B1 太阳花标志碟



B2 圆形标志碟



G4 半圆形足球门

器材准备:

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 4 号足球 每组 1 个。
3. 小型标志筒 10 个。
4. 半圆形足球门 5 个。
5. 太阳花标志碟 30 个。
6. 圆形标志碟 30 个。

使用建议:

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 用小型标志筒标志出起始区域与终点区域。
3. 将足球门放置终点区域。
4. 用太阳花标志碟标志出射门点。
5. 在每组的起始区域放置与该组人数相同的圆形标志碟。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 小朋友扮演小蚂蚁，分成五组在起始区域等待。
- ➡ 听到“蚁后”（教师）的指令，每组的第一位小蚂蚁同时拿起起点区域的“食物”（圆形标志碟）以单脚左右变向运球方式出发（足球代表输送带），直线运球前往“投放区”（射门点）。
- ➡ 到达投放区（射门点）后，瞄准“食物存放点”（足球门）用脚背将足球射进球门后（代表成功搭建输送通道），快速跑向球门处放下“食物”（圆形标志碟），取回“输送带”（足球）单脚左右变向运球返回队伍，将“输送带”交给下一位小蚂蚁，到队末排队，下一位小蚂蚁出发。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➡ 小蚂蚁们需要以接力的形式进行“食物”搬运，成功搭建“输送带”方可将“食物”放入“食物存放点”，反之需要取回足球返回队伍排队，直至全组“食物”运送完毕，最快完成“食物”运送的队伍获胜。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友运球、传球、射门时需要用到已经学过的动作。
- ➡ 教师可教导小朋友在自己组搬运的时候，可以帮其余组员加油打气。



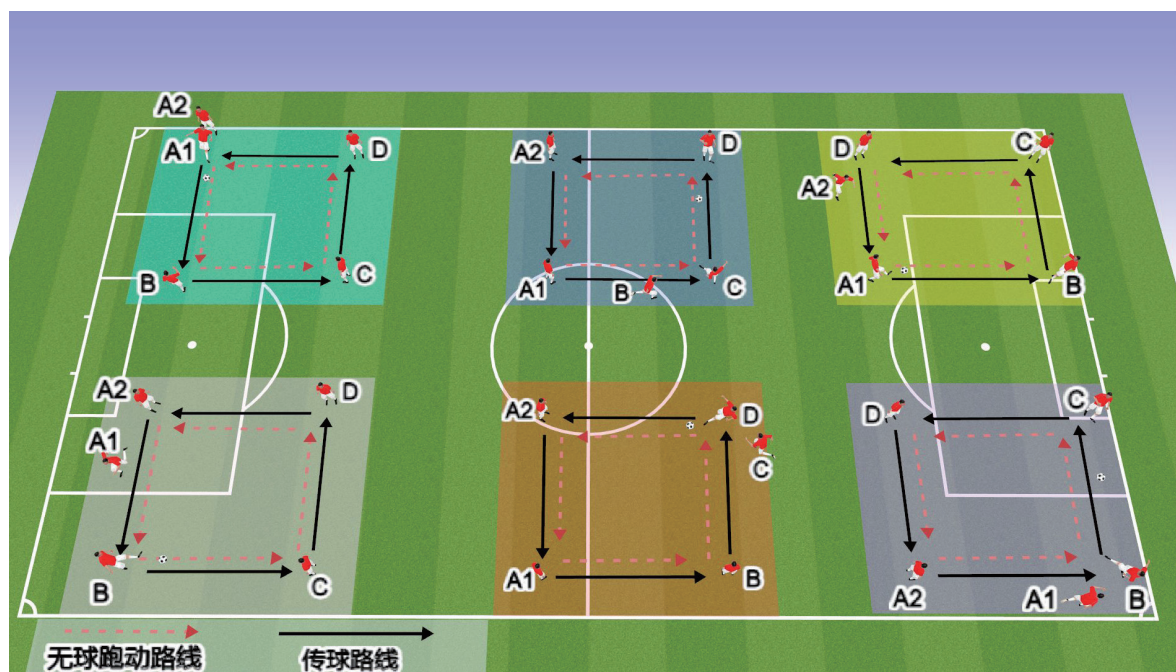
 家庭小课堂

- ➡ 做一做：
和爸爸妈妈比赛单脚左右变向运球，看看谁更快到达终点。

- ➡ 想一想：
远距离射门用哪个部位击球可以更准确地射入球门呢？

团队合作

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



B2 圆形标志碟



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4号)

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 圆形标志碟 24 个。
3. 4 号足球每组 1 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 四个标志碟为一方阵，摆放六个规格一样的正方形。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 每组 5 名小朋友，A 点站两人（A1 与 A2），BCD 点各站一人，进行传球练习，顺序从 A1 小朋友开始。
- ➡ A1 将球传给 B 并跑向 B 代替其位置；B 接球后将球传给 C 并代替其位置；同样，C 接球后传球给 D 并代替其位置，最后 D 传球给 A2 并代替其位置，继续循环练习。
- ➡ 跑动路线：A1-B-C-D-A2-A1。
- ➡ 传球路线：示例一为 A1-B-C-D-A2-A1。
- ➡ 每位小朋友接到球后，要先停球，再传球给下一位小朋友。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友：传球后迅速跑动，小朋友位置随着球移动而变化。
- ➡ 教师需提醒小朋友：接球前采用半转身的身体姿势，保证接传球动作的连贯性。
- ➡ 教师需提醒小朋友：传球需使用脚弓传球。
- ➡ 停球的时候可以使用脚掌踩停球 / 脚内侧停球 / 脚背外侧停球。



家庭小课堂

➡ 做一做：

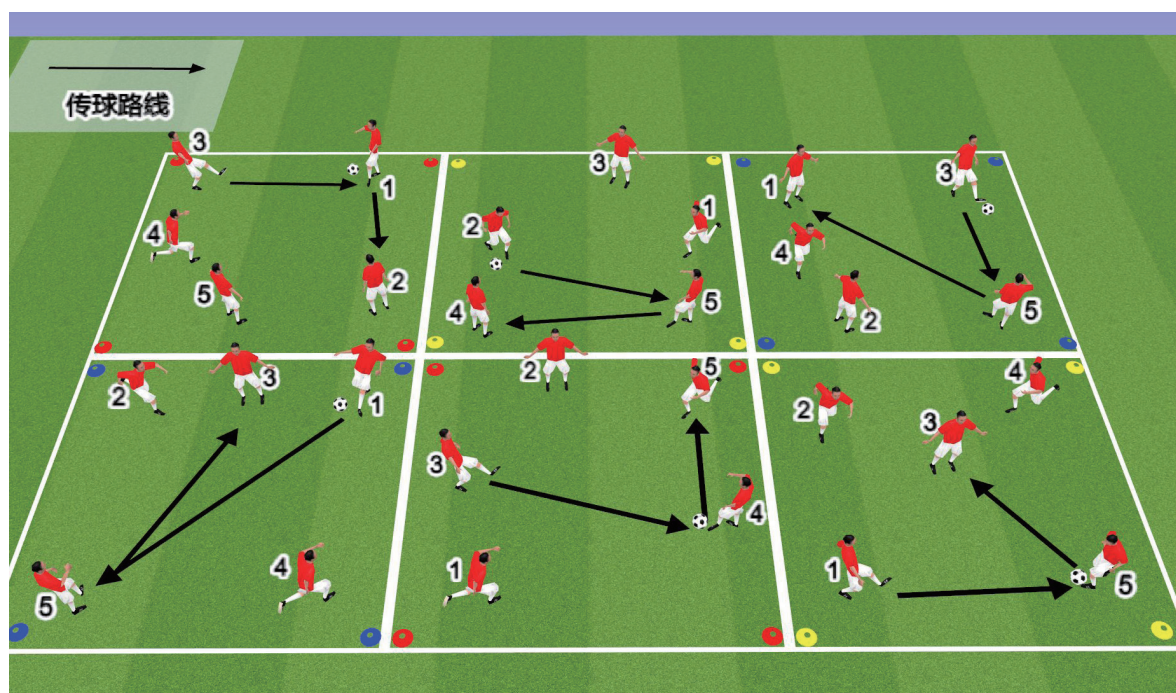
用非惯用脚接球。

➡ 想一想：

接球时采用什么样的身体姿势最灵活？

看数字抢球

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4号)



B2 圆形标志碟

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 4 号足球 4~6 个。
3. 圆形标志碟 18~20 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 如图所示用圆形标志碟标示出 6 个方形区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友平均分成六组，每组小朋友身上分别贴上 1-5 号的数字贴纸（教师可以用贴纸或 A4 纸）。
- ➡ 每组一个足球，在指定的活动场地内进行互传球熟悉，传接球时需要使用脚弓传球与脚弓停球，停好球后方可传向下一位小朋友。
- ➡ 游戏开始时，由教师发布指令，当教师喊出“1 号”，同组的其余四名小朋友与“1 号”数字小朋友开始进行 4V1 对抗，“2 号”~“4 号”小朋友需要相互传接球或运球防止“1 号”小朋友抢断足球，“1 号”小朋友则需要看准时机抢球。
- ➡ 当传球的小朋友球被抢断后，对抗游戏结束，恢复 5 个数字小朋友互相传接球训练，等待教师下次口令重新开始对抗。
- ➡ 每个 1~2 分钟，教师可以更换口令。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需要提醒在狭小空间内积极跑动创造传、接球空间。
- ➡ 教师需要告诉小朋友传球的时候需要用脚弓传球，停球的时候需要用脚弓停球。
- ➡ 教师提醒小朋友运球的时候可以使用单脚左右变向运球进行躲避抢夺球的一方。



做一做：

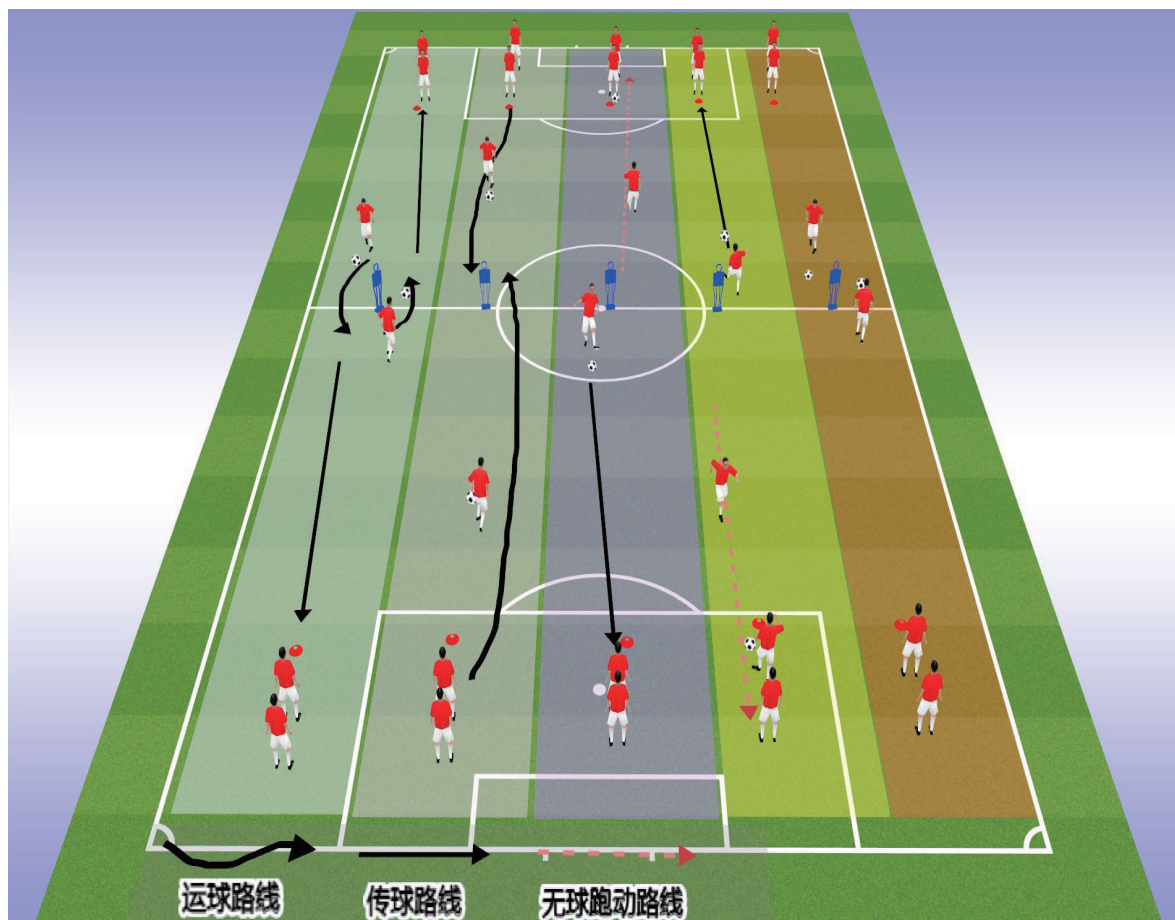
和小伙伴尝试 1 对 1 进行脚弓连续传停球。

想一想：

如果自己离传球目标小朋友很远时该怎么做？

火炬传递赛

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4 号)



B2 圆形标志碟



D4 人形墙

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 人形墙 5 个。
3. 4 号足球 每组 1 个。
4. 圆形标志碟 10 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 圆形标志碟设置在场地两侧标示出起点位置。
3. 人形墙摆放在每组起点对应的活动场地中央（如图所示）。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友分成五组，每小组内的 6 人平均分站场地两侧底线起点处。
- ➡ 教师吹哨后，小组内对立而站的首位小朋友脚背运球直线出发，到达活动场地中央的人形墙区域，需使用右脚左右变向动作往右边运球躲避人形墙（当熟悉右脚变向后可统一转换成左脚向左边进行变向躲避障碍）。
- ➡ 成功躲避人形墙后，使用脚弓传球将球传至相对应的小组首位小朋友，并直线跑至相对应的小组队末排队。
- ➡ 接球方需要使用脚弓停球，当停好球后以同样运球方式出发，循环进行即可。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需要鼓励小朋友集中注意力，听清楚方向口令。
- ➡ 教师需要提醒小朋友运球时需要抬头观察目标位置，以便快到人形墙区域前做好单脚变向运球动作。
- ➡ 教师需要提醒小朋友传停球的时候需要用脚内侧部位进行传球和停球。



 家庭小课堂


做一做：

试试爸爸做防守方，你做进攻方，看看能不能用运球左右变向躲开爸爸的防守。

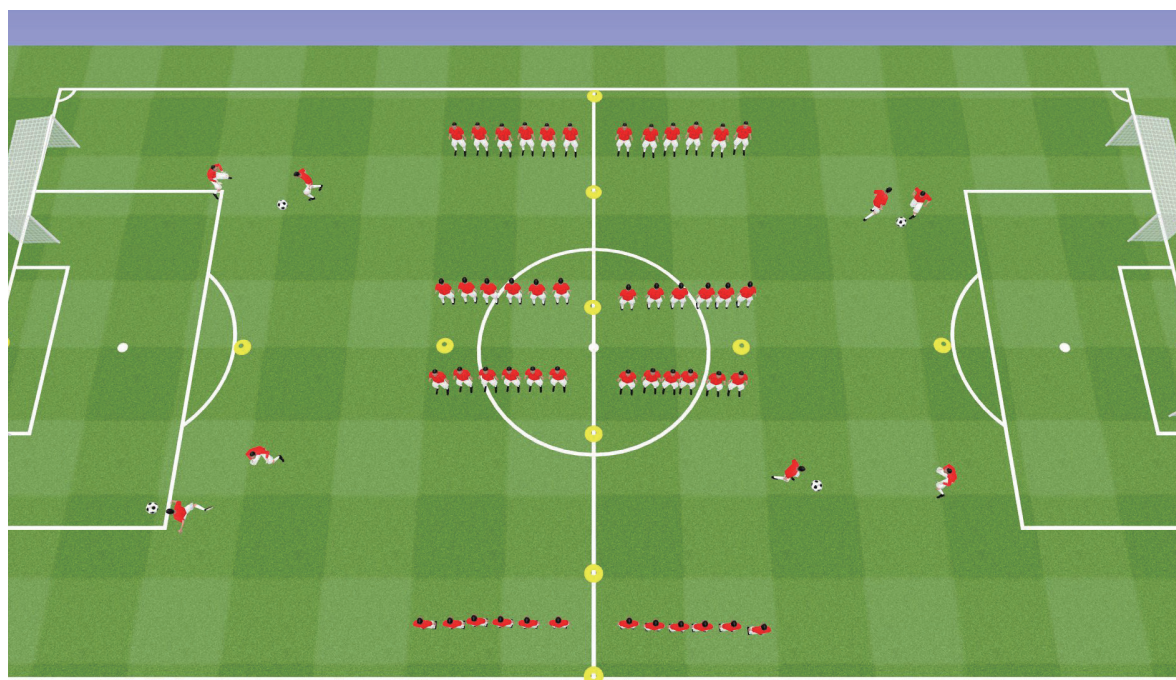


想一想：

在面对防守队员时我们应该怎么作出快速的躲避呢？

躲避老鹰

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4号)



B1 太阳花标志碟



B2 圆形标志碟



G3 半圆形足球门

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 8 个。
3. 4 号足球每组 1 个。
4. 半圆形足球门 4 个。
5. 圆形标志碟 12 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12 米 × 9 米的场地活动区域。
2. 用圆形标志碟将场地平均分成 4 个区域（如图所示）。
3. 在每个场地的一侧底线分别放置足球门。
4. 用太阳花标志碟标志起点线，每个区域分别设置 2 个起点区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友平均分成八组，分别以两列横队对立而站，每个区域的起点处放置一个足球。
- ➡ 开始时每路纵队的首位小朋友以 2 人原地互相传球方式进行不断传球。
- ➡ 当教师吹哨后持球小朋友充当小勇士，没球小朋友充当老鹰，小勇士需要运球躲避老鹰并找时机射门击球门得分，老鹰需要阻止小勇士运球突破射门，并争夺球权为得分。
- ➡ 任意一方完成得分则双人捡球返回队伍中放置足球，下一组小朋友以同样方式互相传球等待教师哨声以同方式出发。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需告诉小朋友防守时抬头观察集中注意力，随时防止进攻方的进攻。
- ➡ 教师需提醒小朋友需要快速运球并进行变向，使用尽量少的触球次数完成变向。
- ➡ 教师轮换防守球员，尽可能让所有人都参与攻防练习。



 家庭小课堂

➡ 做一做：

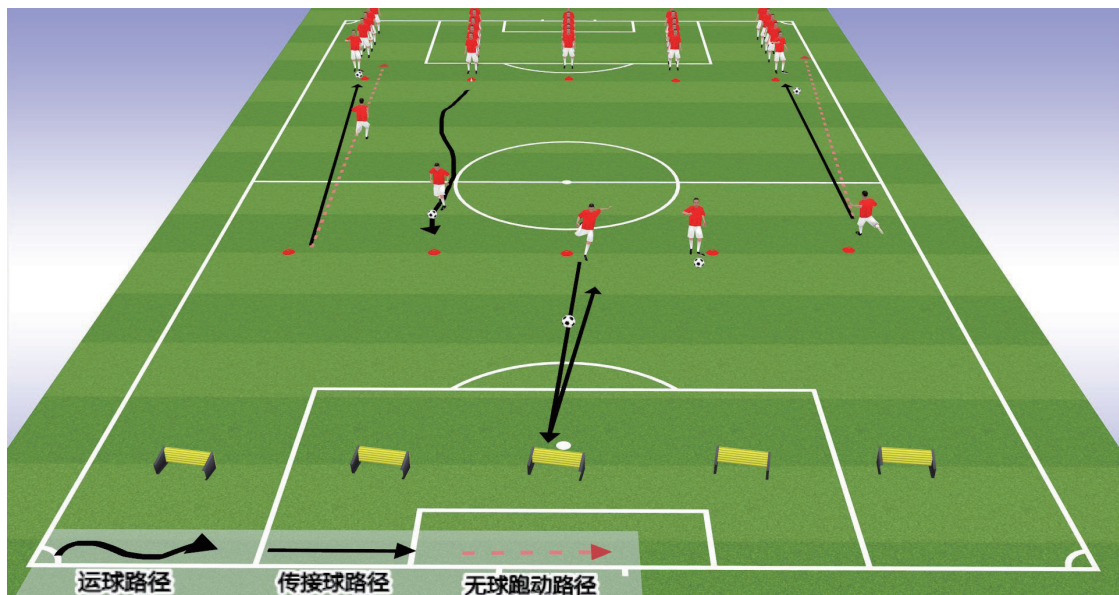
学习让球控制在自己身边。

➡ 想一想：

当遇到抢球，怎么护球最有效呢？

无人岛开发

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A2 地滚反弹网



D1 雪糕标志筒



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4号)



B1 太阳花标志碟

器材准备:

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 8~10 个。
3. 4 号足球 每组 1 个。
4. 雪糕标志筒 10~15 个。
5. 地滚反弹网 4~5 个。

使用建议:

1. 使用围网和足球门完成 1 个 12 米 × 10.2 米的场地活动区域。
2. 用太阳花标志碟标出踢球线与起点线。
3. 用雪糕标志筒标示出行进路上的障碍。
4. 地滚反弹网放置在每组的终点线处。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 故事情节：在岛屿内有一座厚厚的城墙，小朋友需要带工具去打碎城墙，登上无人岛。
- ➡ 根据班级小朋友的数量，将所有小朋友分成四至五组。
- ➡ 每组的首位小朋友脚内侧敲球出发，将球带至发射线处，使用脚弓将弹药（足球）踢向城墙（反弹网），当弹药（足球）反弹回来时，使用脚弓进行迎球，停好弹药（足球）后转身将球同样以脚弓部位传给队伍的首位小朋友。
- ➡ 接弹药（足球）的小朋友使用脚弓停球后，以同样的方式出发，直至全组小朋友完成有效射击，代表攻占胜利。
- ➡ **难度升级：**在进行一段时间的游戏后，教师可以根据小朋友对游戏的熟悉程度，在前往发射线的路上按“S”型摆放障碍（雪糕标志桶），小朋友需要使用单脚变向运球绕过障碍并到达发射线进行发射。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➡ 将小朋友分为两组，分别扮演“现代人队”和“原始人队”，形成分组对抗赛，按照难度升级的玩法进行比赛。
- ➡ 每组第一名小朋友完成射击动作后，将球带回起点交给下一名小朋友，然后直接跑向场地左侧排好队继续观看比赛，可以给队伍中的其他小朋友加油。
- ➡ 当两组小朋友都完成游戏后，教师统计时间，用时少的一队获得胜利。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 踢球踢向反弹网的时候，教师可以提醒小朋友用脚弓 / 正脚背触球，教师需要提醒小朋友不能使用脚尖触球。
- ➡ 传球的时候，教师需要提醒小朋友用脚弓传球。
- ➡ 教师需要提醒小朋友：运球可以用脚背运球 / 单脚左右变向运球。
- ➡ 教师需要提醒小朋友：直线 / 曲线运球的时候需要注意提醒小朋友将球控制在脚边。



家庭小课堂



做一做：

在家里练习脚内侧敲球动作，教会爸爸妈妈一起做！

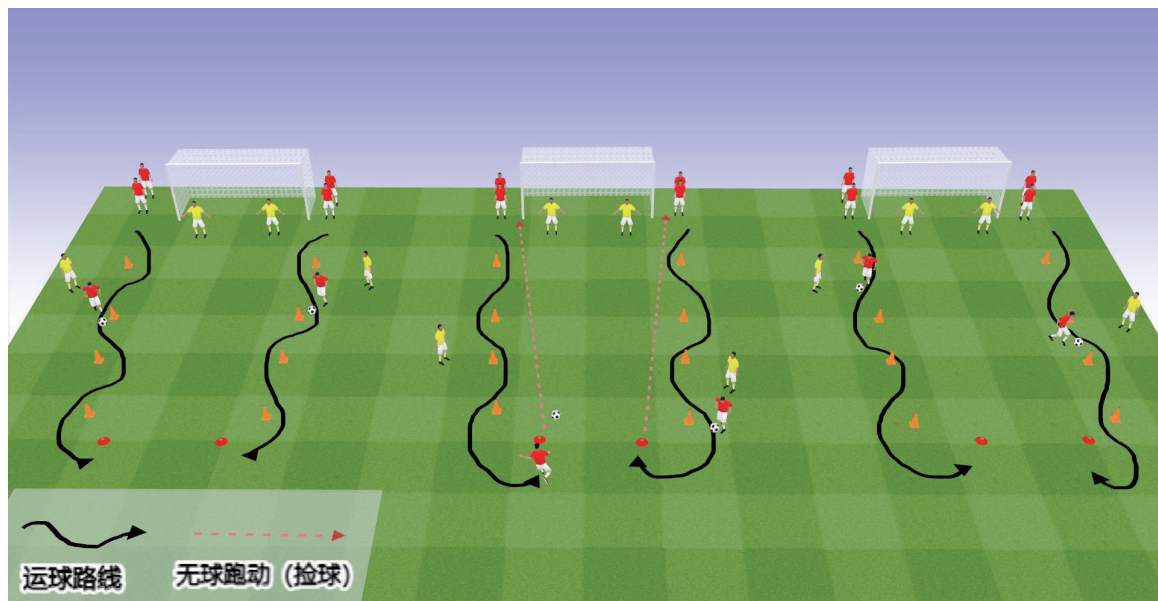


想一想：

怎么样做脚内侧敲球的动作，可以将球控制在自己脚边呢？

摆脱狐狸

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C2 绿茵王者 (4号)



D1 雪糕标志筒



G1 幼儿安全足球门

器材准备:

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 4 号足球每人 1 个。
3. 雪糕标志筒 15 个。
4. 幼儿安全足球门 2~3 个。

使用建议:

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 将雪糕筒呈一条直线放置在活动区域内。
3. 将足球门放置活动区域底线位置。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 游戏开始时，扮演小鸡的小朋友需要在起点处原地完成五次双脚跳踩球动作后，脚背运球出发”S“形绕过障碍，到达射门区，踩停球后进脚弓射门。
- ➡ 每组扮演小狐狸的小朋友，其中一只小狐狸需要观察小鸡是否完成指定动作，如果没有完成指定动作，那么小狐狸就可以把小鸡的球没收掉，抱球返回队伍将足球交给队首的小鸡并到队末排队，而被没收足球的小鸡则代替小狐狸的位置继续担任监督，另一只小狐狸需要在足球门前进行防守，若防守成功小狐狸即可运球回到队伍扮演小鸡出发，若防守失败则由小鸡取回足球返回队伍。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➡ 根据班级小朋友人数分成两队，分别是“狐狸队”和“小鸡队”，两队人数相等。再把每队分成三组。
- ➡ 首先由“小鸡队”进攻，“狐狸队”进行防守，各组的一只小鸡和一只小狐狸进行 1V1 对抗。小鸡需要在起点时用双脚内侧敲球 5 次，后运球出发绕过雪糕标志筒并且要躲开狐狸的防守后到达射门线，前脚掌踩停后把球射进球门即可。“小鸡队”全体进攻完以后数球门里有多少个球，然后换“狐狸队”发起进攻，“小鸡队”防守”。
- ➡ 最后决出胜负，看哪队的进球数最多。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师要注意观察小朋友们的表现，保证每个小朋友都可以做出停球、运球、射门等正确动作。
- ➡ 教师可以提醒小朋友：将球射进球门的时候用脚内侧射门 / 正脚背射门。
- ➡ 教师可以提醒小朋友：踩停足球的时候可以用脚掌踩停球 / 脚弓踩停球。
- ➡ 教师可以提醒小朋友：小朋友运球的时候可以自由选择运球动作：脚背运球 / 单脚左右变向运球。


 家庭小课堂

- ➡ 做一做：
在家里地上摆放几个塑料瓶，然后双脚内侧敲球 10 次后，运球绕过塑料瓶。

- ➡ 想一想：
玩这个游戏的时候，怎么做才能避开守门员将球射进球门呢？



哈哧哈哧 · 运动启蒙

HUP HUP SPORTS CENTER

专注为 3-12 岁儿童提供科学的运动启蒙培训

05

幼儿园足球
实操手册

附录

APPENDIX





附录 1 教案示例

幼儿园足球实操教案

(____ 学期第 ____ 周)

年 月 日

班级：		班级人数：		任课教师：
教学周次：				
教学主题：				
教学目标：				
部分	时间	内容	游戏组织与课堂要求	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备		
第二部分	10分钟	主题类别1		
第三部分	10分钟	主题类别2		
第四部分	5分钟	放松 布置任务		
使用器材：				
课后总结：				



附录 2

游戏库索引

B

爆发小宇宙 (P112)
保卫家园 (P124)
摆脱影子 (P128)
冰淇淋大作战 (P130)
保护宝物 (P152)
宝藏护卫队 (P156)
摆脱狐狸 (P220)

C

乘胜追击 (P122)
穿越火线 (P170)
穿山洞 (P178)
穿越丛林 (P198)

D

夺宝大战 (P088)
到湖中心 (P098)
袋鼠觅食 (P114)
动态传接球 (P162)
袋鼠宝宝 (P206)
躲避老鹰 (P216)

F

翻山越岭 (P138)
方格接力 (P176)
发射火箭 (P192)

G

过桥 (P086)

H

河马过河 (P092)

海底总动员 (P134)

火炬传递赛 (P214)

J

鸡蛋护送员 (P160)
精准传球 (P168)
间隔传接球 (P174)
饥饿小海狮 (P180)

K

看数字抢球 (P212)

L

雷霆闪电 (P116)
狼羊大战 (P104)
拉面条 (P172)

M

冒险岛 (P188)
毛毛虫钻洞洞 (P196)
蚂蚁搬家 (P208)

N

你传我接 (P166)

P

泡泡糖 (P090)
跑起来 (P106)

Q

全速前进 (P132)
请你跟我走 (P142)
抢圈游戏 (P164)
抢凳子 (P186)
气球大战 (P190)

S

数字游戏 (P102)
数字方块 (P120)
神奇动物园 (P154)
哨声停球 (P182)
守卫森林 (P184)
射击挑战赛 (P200)
神奇保龄球 (P202)
时光隧道 (P204)

T

跳跳虎 (P110)
太空大战 (P140)
团队合作 (P210)

W

我们是灵活小能手 (P136)
无人岛开发 (P218)

X

小青蛙找蝌蚪 (P094)
小白鹤钓鱼 (P096)
小猴摘桃 (P100)
小绵羊与大灰狼 (P118)
小小木偶 (P126)
寻找字母 (P146)
小小驾驶员 (P150)
小松鼠运坚果 (P144)
小小建筑师 (P158)

Y

与时间竞赛 (P108)
越过山丘 (P194)

Z

自由口令 (P148)



附录 3

器材库

A

A1 便携场地围网



规格: 高150cm*宽80cm

A2 地滚反弹网



规格: 长100cm*高30cm*宽45cm

D

D1 雪糕标志筒



规格: 高50cm*宽27cm

D2 小型标志筒



规格: 高23cm*宽13.5cm

B

B1 太阳花标志碟



规格: 直径23cm

B2 圆形标志碟



规格: 直径20cm

D3 哈哖不倒翁



规格: 高80cm

D4 人形墙



规格: 高160cm*宽45cm

C

C2 绿茵王者 (4号)



规格: 周径64cm

E

E1 分队背心 (黄色)



规格: 幼儿均码

E2 分队背心 (绿色)



规格: 幼儿均码



扫码进入京东旗舰店



扫码进入天猫旗舰店

F

F1 小号跨栏框



规格：高30cm

F2 中号跨栏框



规格：高60cm

H

H1 敏捷梯



规格1：长4m（8节）
规格2：长6m（12节）

H2 体能圈



规格：直径50cm

G

G1 幼儿安全足球门



规格：
宽120cm*高76cm*深54cm

G2 彼得潘之梦足球门



规格：
宽110cm*高80cm*深80cm

I

I1 足球网兜袋（红色） I2 足球网兜袋（灰色）



规格：长1m



规格：长1m

J

G3 半圆形足球门



规格：
宽120cm*高80cm*深80cm

G4 半圆形足球门



规格：
宽120cm*高80cm*深80cm

J1 幼儿棒球棒



规格：长42cm*直径5.8cm

J2 三面反弹网



规格：高40cm*长140cm



附录 4

参考文献

- ¹ SEEFELDT,V.,& Haubenstricker,J.模式, 状态, 阶段: 发展运动研究模型[M].纽约约翰·威利父子公司,1982:309-318.
- ² Clark J E, Metcalfe J S. 动作发展的山脉: 一个比喻[J]. 运动发育: 研究与综述, 2002, 2(163-190).
- ³ 范雪, 罗冬梅, 陈皆播, 等.3-6 岁幼儿跑步动作发展特征及教学策略分析[J].体育科学,2017, 37 (11) 40-47.
- ⁴ 文蕊香, 姜桂萍, 纪仲秋, 等.3-6 岁幼儿上手投掷动作发展特征研究[J].天津体育学院学报, 2018, 33 (03) : 217-223.
- ⁵ 张云.3-6 岁儿童动作协调能力测试方法与发展特征问题的探讨[J].西安体育学院学报, 2010, 27 (5) : 603-626.
- ⁶ Payne V,Isaacs L.人类的动作发展: 一个生命周期[J].2007.
- ⁷ 许义雄(译), 儿童发展与身体教育[M] 国立编译馆.
- ⁸ Gallahue.了解动作的发展: 婴儿, 小孩, 青少年, 成人[M]. 纽约: 麦格劳-希尔, 2006:2-3.
- ⁹ 朱智贤,皮亚杰.儿童思维心理学评价[J].北京师范大学学报,1980,(01):71-82.
- ¹⁰ 陈帼眉.实实在在地促进幼儿的发展[J].幼儿教育,1996,(Z1):4-5.
- ¹¹ 刘大维.儿童动作协调能力的内涵、影响因素及其培养策略 [J]. 学前教育研究,2011,(06):45-47.
- ¹² 宁科. 幼儿大肌肉动作发展特征及教学指导策略[D].北京体育大学, 2016.
- ¹³ 叶林,李寅.我国幼儿体育教育政策的多源流分析:政策之窗的开启与推动[J].学术研究,2020(11):61-67.
- ¹⁴ 国民体质测定标准手册(幼儿部分)
- ¹⁵ 孟现录.儿童体适能发展需注重“点线面”结合[J].中国教育学刊,2017(11):101.
- ¹⁶ 武海潭. 体育课不同运动负荷组合方式对少年儿童健康体适能及情绪状态影响的实验研究[D].华东师范大学,2014.
- ¹⁷ 赵乙如. 幼儿体能训练模式对3-6岁幼儿体适能的干预研究[D].曲阜师范大学,2020.



彩票公益金资助——中国福利彩票和中国体育彩票

感谢关注

Q 中国足球发展基金会



官方网站: www.zqjjh.org.cn
电子邮箱: zqjjh@zqjjh.org.cn
联系电话: 010-67175991 010-67175771
传 真: 010-87878271

中国足球发展基金会简介

中国足球发展基金会是根据国务院办公厅印发的《中国足球改革发展总体方案》统一部署，由财政部牵头，体育总局、民政部、教育部以及中国足球协会共同筹备，于2016年12月在民政部登记设立，业务主管单位为国家体育总局。

基金会宗旨是：资助足球公益活动，支持青少年足球人才培养，促进普及足球，推动足球科技进步及公益性设施建设，服务国家振兴足球战略和发展规划，不以营利为目的。

基金会业务范围包括：资助公益性青少年足球人才培养机构，推动青少年足球人才培养；资助推进青少年足球普及发展，支持特色学校足球教育事业；支持贫困地区、民族地区发展青少年足球事业；资助足球事业发展薄弱地区足球公益项目；资助青少年和行业、社区等公益性足球竞赛活动；经有关部门批准，奖励对中国足球改革发展作出特殊贡献的个人和单位；支持开展有关国际国内足球合作与交流；资助适合足球基金会开展的其他活动。



北京华彬文化基金会成立于2011年，是4A级非公募基金会。家国情怀、回馈社会，是名誉理事长严彬先生与基金会一以贯之的理念和宗旨。华彬文化基金会聚焦遗产保护、青少年教育培养、国际文化交流三大公益主线，并逐渐扩展到绿色环保、健康医疗、科技创新等领域，持续服务国家和社会所需。成立以来，基金会发挥民间组织的力量，已打造“当东方遇见西方”、“丝路之旅”、“美丽中国”、“青少年足球培训基地”等公益品牌。

践行健康中国2030，促进足球运动普及和发展，华彬文化基金会携手中国足球发展基金会、北京市足协，在北京昌平华彬生态园建设国际标准-Pro训练基地，被授予“中国足球协会青少年训练中心（北京）”和“中国足球发展基金会



青少年足球公益活动基地（北京）”。此前，曾捐资与中国足球发展基金会共同印刷《全国青少年校园足球教学指导手册》90000册，向社会公众免费赠送。以华彬生态园为试点，华彬文化基金会还在大理、金桂湖等地探索推广建立青少年健康园区，填补社会公益领域空白，为青少年健康成长持续贡献力量。

