



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

○ 哈哧哈哧使命

以运动为载体，提升儿童身心素质和幸福感。

○ 哈哧哈哧愿景

成为国际一流的儿童运动教育研发中心。

○ 哈哧哈哧价值观

坚定初心

开放包容

团结积极



哈哧哈哧 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

(育苗篇)

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

哈哈哈哈哈介绍	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

哈哈哈哈哈幼儿园足球实操课	014
课程结构	016
教案示例	020

第四章 游戏库

主题一 灵敏能力

躲避大摆锤	086
冰淇淋战车	088
蚂蚁搬家	090

主题二 平衡能力

赶小猪	092
魔力圈圈	094
攻守城堡	096

主题三 协调能力

请你跟我这样做	098
农民伯伯	100
小猴摘桃	102
水果乐园	104
堡垒大作战	106

主题四 速度能力

小企鹅搬新家	108
障碍接力	110
捉迷藏	112
火线接力	114
闪电小子	116

主题五 爆发力能力

跳跳虎	118
飞跃挑战	120
打倒小狮子	122
快速折返	124

主题六 反应能力

颜色方块	126
丢“手绢”	128
谁是猎人	130
欢乐对对碰	132
植物来袭	134



目录 / CONTENTS

主题七 综合体适能

勇闯九宫格	136
我们是灵活小能手	138
时空穿梭	140
请你跟我走	142
打猎	144
快递小能手	146
翻山越岭	148

主题八 控球能力

大白鲨	150
进阶交通灯	152
进阶绕柱	154
小松鼠运坚果	156
运球过河	158
小小送货员	160
鸡蛋护送员	162
小小建筑师	164

主题九 传球能力

狼来了	166
我的好朋友	168
拉面条	170
寻找小队友	172
穿越火线	174
穿山洞	176
大风车转啊转	178
间隔传接球	180
方格接力	182

主题十 停球能力

营救小鱼	184
你传我停	186
聪明的小羊	188
森林保卫战	190
抢凳子	192
冒险岛	194
进阶红绿灯	196

主题十一 射门能力

射击挑战赛	198
穿越丛林	200
大转弯	202
足球保龄球	204
射门得分	206
战胜大灰狼	208
神奇保龄球	210
时光隧道	212
小小军人	214

第五章 附录

附录1 教案示例	218
附录2 游戏库索引	219
附录3 器材库	220
附录4 参考文献	222

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 为荷兰奥运委员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，肺泡体积小；

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，因而可供给组织的血液充分，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：在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：

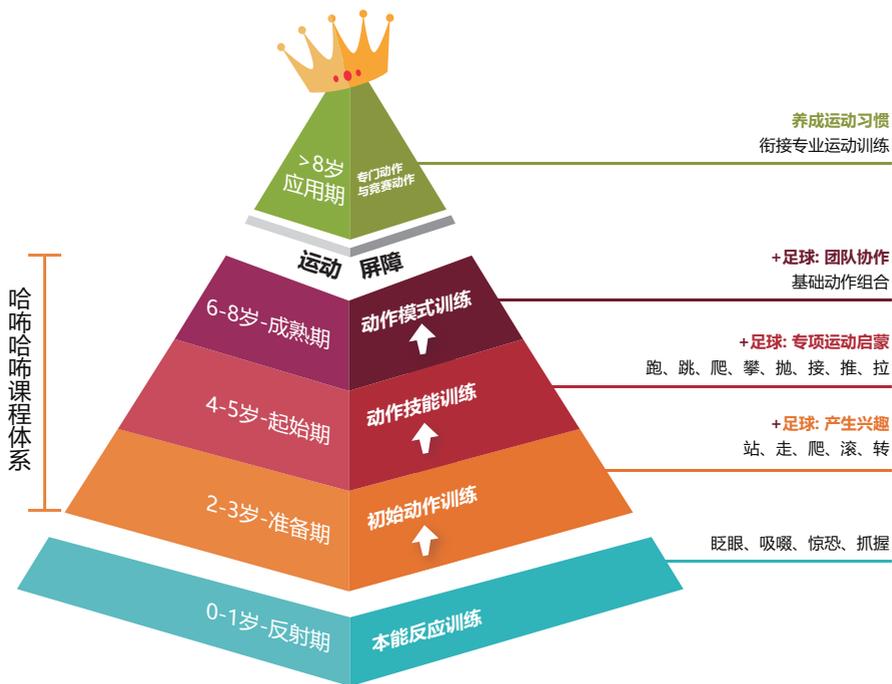
①情绪：具备了移情能力，在觉察他人的情绪反应时体验到与他人相似的情绪反应；

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的行为；

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^[47]。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。



· 8岁前需要突破的运动屏障 ·

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。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¹⁵。

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¹⁶。

(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。身体形态适能是脂肪百分比，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、中班学期计划的设计基础

1) 课程设置的渐进性。

在经过小班体适能课堂学习后，幼儿已经对体适能与基本动作技能有初步的了解。中班上学期设置同等比例体适能游戏是为了让在掌握更多的动作技能同时，稳定幼儿对足球的球感，以便为后续的足球练习奠定基础。在中班下学期，随着幼儿掌握动作的熟练度，

体适能游戏的比例会适当降低，足球游戏的比例会适当提高。

2) 动作发展的客观性。

幼儿在中班上学期(4-5岁)，操作性动作技能还未完成从粗大动作技能到精细动作技能的过渡，如果马上进行操作动作活动，幼儿很难适应，甚至出现“碰不到足球”的窘境，打击幼儿学习的自信心。所以需要足球课堂的学习需要搭配体适能的学习。

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、中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。

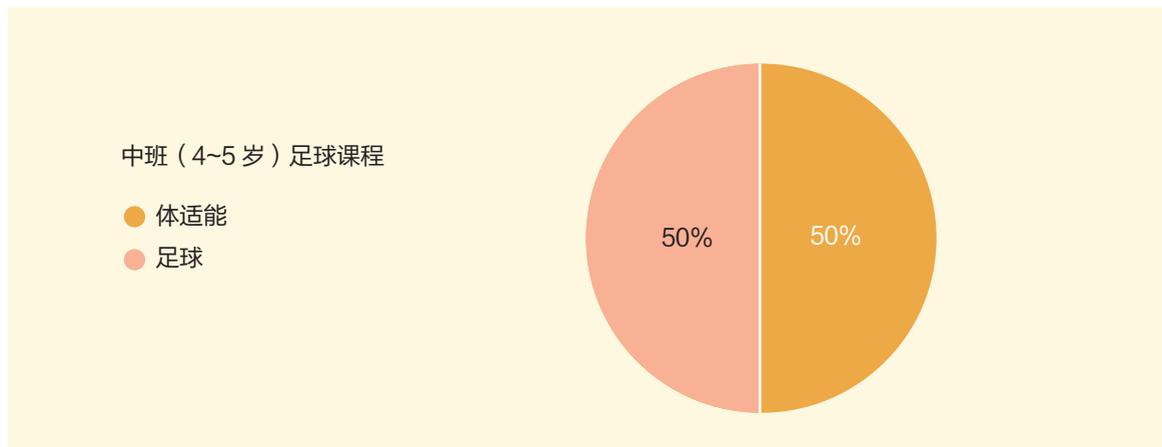


由于中班课程设置的渐进性以及遵循 4-5 岁幼儿动作发展规律的客观性，哈哈幼儿园足球实操课课程设定的结构为中班上学期 50% 体适能 +50% 足球以及下学期 40% 体适能 +60% 足球。



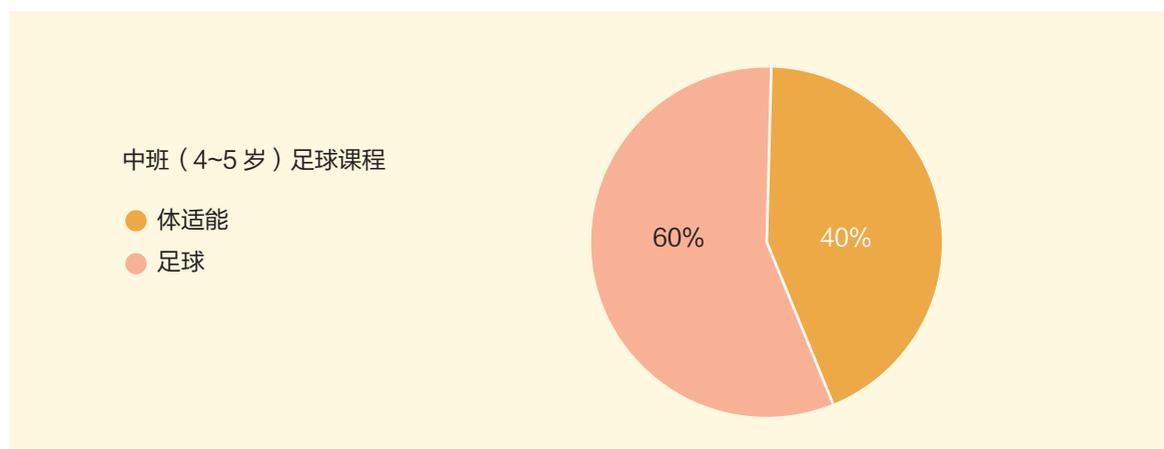
课程结构

◆ 中班课程结构比例单学期计划（上学期）



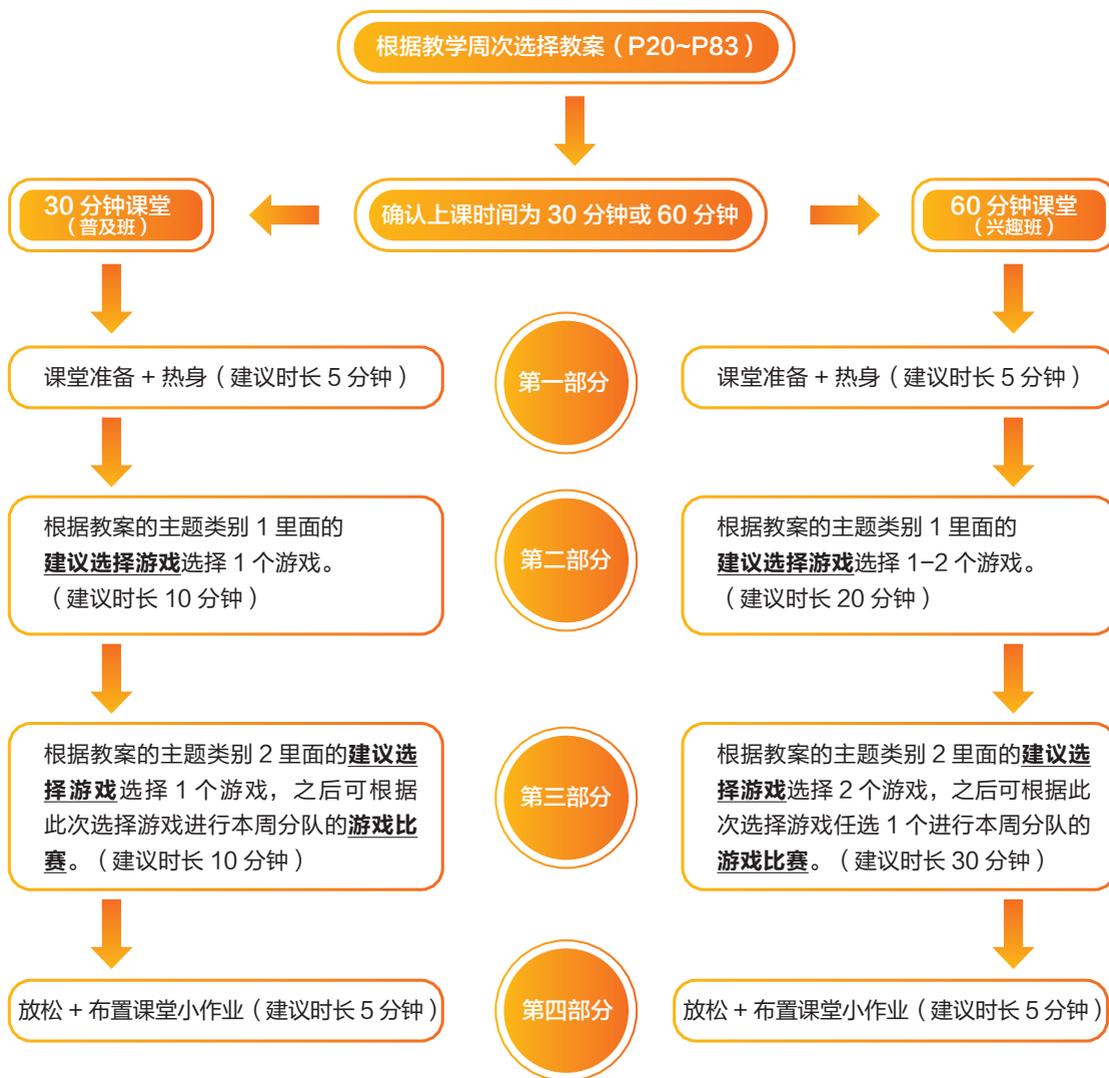
年龄段	学习时长	周次	能力进阶	主题类别1	主题类别2
中班 (上学期)	2课时	第1周	稳定阶段 【特定部位触球】	灵敏能力	控球能力
	2课时	第2周		灵敏能力	控球能力
	2课时	第3周		平衡能力	控球能力
	2课时	第4周		平衡能力	控球能力
	2课时	第5周		协调能力	传球能力
	2课时	第6周		协调能力	传球能力
	2课时	第7周		速度能力	传球能力
	2课时	第8周		速度能力	传球能力
	2课时	第9周		爆发力能力	停球能力
	2课时	第10周		爆发力能力	停球能力
	2课时	第11周		反应能力	停球能力
	2课时	第12周		反应能力	停球能力
	2课时	第13周	巩固阶段 【综合素质】	综合体适能	射门能力
	2课时	第14周		综合体适能	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		综合体适能	射门能力

◆ 中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
中班 (下学期)	2课时	第1周	稳定阶段 【特定部位触球】	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

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：



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. 通过游戏学会准确控制身体。
2. 小朋友学会如何将足球控制在脚边。
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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 灵敏能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>建议选择： 【躲避大摆锤】 【冰淇淋战车】</p> <p>可选择： 【蚂蚁搬家】</p>	<p>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。</p>

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 控球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【大白鲨】 【小小送货员】</p> <p>可选择：</p> <p>【小松鼠运坚果】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：将球控制在自己的重心范围之内。</p> <p>△规则：小朋友得球后，不急于传球。选择：</p> <p>（1）做出护球动作，并将球传出。</p> <p>（2）掌握时机，将球合理传出。</p> <p>△讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）重心过高：护球时未降低重心，导致重心不稳。</p> <p>（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。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.重心降低，以便迅速启动。</p> <p>2.让小朋友与球保持合适的距离。</p> <p>3.脚触球的力度掌握要合适。</p> <p>4.让小朋友感受不同的控球部位。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.教会小朋友课后帮助老师整理器材。</p> <p>2.介绍运动损伤“拉伤”的预防及恢复。</p> <p>3.学会课后谢谢老师。</p>

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：灵敏能力、控球能力

教学目标：

1. 通过游戏初步掌握完成指令的能力。
2. 能够完成1-2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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 灵敏能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>建议选择： 【蚂蚁搬家】 【冰淇淋战车】</p> <p>可选择： 【躲避大摆锤】</p>	<p>灵敏素质（要点）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.判断位置。 2.身体的灵活性。 3.大脑瞬间迅速做出判断。 4.不只是简单的身体活动游戏，更是大脑思考游戏。

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 控球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【运球过河】 【鸡蛋护送员】</p> <p>可选择：</p> <p>【小小建筑师】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：将球控制在自己的重心范围之内。</p> <p>△规则：小朋友得球后，不急于传球。选择：</p> <p>（1）做出护球动作，并将球传出。</p> <p>（2）掌握时机，将球合理传出。</p> <p>△讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）重心过高：护球时未降低重心，导致重心不稳。</p> <p>（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。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.重心降低，以便迅速启动。</p> <p>2.让小朋友与球保持合适的距离。</p> <p>3.脚触球的力度掌握要合适。</p> <p>4.让小朋友感受不同的控球部位。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.教会小朋友课后帮助老师整理器材。</p> <p>2.介绍运动损伤“拉伤”的小知识。</p> <p>3.学会课后谢谢老师。</p>

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：平衡能力、控球能力

教学目标：

- 1.在急速跑动中学会灵活控制自己身体平衡。
- 2.小朋友学会在移动中用身体保护足球。
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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 平衡能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>建议选择： 【赶小猪】 【攻守城堡】</p> <p>可选择： 【魔力圈圈】</p>	<p>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。</p>

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 控球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【进阶交通灯】 【小松鼠运坚果】</p> <p>可选择：</p> <p>【鸡蛋护送员】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：将球控制在自己的重心范围之内。</p> <p>△规则：小朋友得球后，不急于传球。选择：</p> <p>（1）做出护球动作，并将球传出。</p> <p>（2）掌握时机，将球合理传出。</p> <p>△讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）重心过高：护球时未降低重心，导致重心不稳。</p> <p>（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。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.重心降低，以便迅速启动。</p> <p>2.让小朋友与球保持合适的距离。</p> <p>3.脚触球的力度掌握要合适。</p> <p>4.让小朋友感受不同的控球部位。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.教会小朋友课后清理游戏场地的垃圾。</p> <p>2.介绍运动损伤“擦伤”的预防及恢复。</p> <p>3.采用拉伸活动放松身体。</p>

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：平衡能力、控球能力

教学目标：

1. 在突然静止中学会灵活控制自己身体平衡。
2. 小朋友学会使用双脚踩球，变换球的位置。
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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 平衡能力 在「第四章——游戏库」查找游戏</p> <p>建议选择： 【攻守城堡】 【魔力圈圈】</p> <p>可选择： 【赶小猪】</p>	<p>平衡素质（要点）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 腰腹部力量合理控制身体。 2. 学会控制核心力量。

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 控球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【小松鼠运坚果】 【小小建筑师】</p> <p>可选择：</p> <p>【进阶交通灯】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：将球控制在自己的重心范围之内。</p> <p>△规则：小朋友得球后，不急于传球。选择：</p> <p>（1）做出护球动作，并将球传出。</p> <p>（2）掌握时机，将球合理传出。</p> <p>△讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）重心过高：护球时未降低重心，导致重心不稳。</p> <p>（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。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.重心降低，以便迅速启动。</p> <p>2.让小朋友与球保持合适的距离。</p> <p>3.脚触球的力度掌握要合适。</p> <p>4.让小朋友感受不同的控球部位。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.教会小朋友课后清理游戏场地的垃圾。</p> <p>2.介绍运动损伤“擦伤”的预防及恢复。</p> <p>3.采用拉伸活动放松身体。</p>

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：协调能力、传球能力

教学目标：

1. 通过游戏感受“手眼协调”。
2. 在游戏中体验用脚内侧传球。
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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 协调能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>建议选择： 【请你跟我这样做】 【农民伯伯】</p> <p>可选择： 【小猴摘桃】</p>	<p>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。</p>

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 传球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【狼来了】 【我的好朋友】</p> <p>可选择：</p> <p>【寻找小队友】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：比赛中以完成“传球”作为目的。</p> <p>△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。</p> <p>△讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）害怕来球：直接将球无目的踢走，未完成传球动作。</p> <p>（2）未做传球：直接带球向前，没有传球意识。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.让小朋友提前观察朋友位置。</p> <p>2.尽量使用脚弓内侧传球。</p> <p>3.传球力量不应太大。</p> <p>4.传出球后要有接应意识。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.引导班级内的小朋友相互帮助。</p> <p>2.介绍运动损伤“脑震荡”的预防及恢复。</p> <p>3.学会课后谢谢同学。</p>

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：协调能力、传球能力

教学目标：

1. 通过游戏认识协调中“脚与眼”的协调。
2. 在游戏中体验用脚内侧传球。
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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>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</p> <p>建议选择： 【水果乐园】 【堡垒大作战】</p> <p>可选择： 【小猴摘桃】</p>	<p>协调素质（要点）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.注重不同身体部位、或者不同小朋友间，发力的一致性。 2.教师可在游戏过程中告诉小朋友，哪些部位需要一起用力。

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 传球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【狼来了】 【寻找小队友】</p> <p>可选择：</p> <p>【间隔传接球】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：比赛中以完成“传球”作为目的。</p> <p>△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。</p> <p>△讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）害怕来球：直接将球无目的踢走，未完成传球动作。</p> <p>（2）未做传球：直接带球向前，没有传球意识。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.让小朋友提前观察朋友位置。</p> <p>2.尽量使用脚弓内侧传球。</p> <p>3.传球力量不应太大。</p> <p>4.传出球后要有接应意识。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.引导班级内的小朋友相互帮助。</p> <p>2.介绍运动损伤“脑震荡”的预防及恢复。</p> <p>3.学会课后谢谢同学。</p>

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：速度能力、传球能力

教学目标：

- 1.通过竞速类的游戏让小朋友了解速度概念。
2. 在游戏中体验用脚内侧传球。
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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 速度能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>建议选择： 【小企鹅搬新家】 【闪电小子】</p> <p>可选择： 【捉迷藏】</p>	<p>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。</p>

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 传球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【寻找小队友】 【大风车转啊转】</p> <p>可选择：</p> <p>【间隔传接球】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：比赛中以完成“传球”作为目的。</p> <p>△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。</p> <p>△讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）害怕来球：直接将球无目的踢走，未完成传球动作。</p> <p>（2）未做传球：直接带球向前，没有传球意识。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.让小朋友提前观察朋友位置。</p> <p>2.尽量使用脚弓内侧传球。</p> <p>3.传球力量不应太大。</p> <p>4.传出球后要有接应意识。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.通过身体拉伸恢复增进与小朋友的距离。</p> <p>2.介绍运动损伤“扭伤”的预防及恢复。</p> <p>3.布置小朋友完成课后作业。</p>

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：速度能力、传球能力

教学目标：

1. 通过在游戏中学会如何加速跑动。
2. 在游戏中体验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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 速度能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>建议选择： 【障碍接力】 【火线接力】</p> <p>可选择： 【捉迷藏】</p>	<p>速度素质（要点）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.幼儿阶段反应速度、动作速度较缓慢、不要过度强调位移速度。 2.协调、灵敏素质对速度均有较大的影响。

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 传球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【方格接力】 【拉面条】</p> <p>可选择：</p> <p>【寻找小队友】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：比赛中以完成“传球”作为目的。</p> <p>△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。</p> <p>△讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）害怕来球：直接将球无目的踢走，未完成传球动作。</p> <p>（2）未做传球：直接带球向前，没有传球意识。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.让小朋友提前观察朋友位置。</p> <p>2.尽量使用脚弓内侧传球。</p> <p>3.传球力量不应太大。</p> <p>4.传出球后要有接应意识。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.通过身体拉伸恢复增进与小朋友的距离。</p> <p>2.介绍运动损伤“扭伤”的预防及恢复。</p> <p>3布置小朋友完成课后作业。</p>

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：爆发力能力、停球能力

教学目标：

- 1.通过游戏体验快速启动的能力。
- 2.小朋友可以用脚内侧停住足球。
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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<p>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）。</p> <p>2.让器材成为小朋友的“好伙伴”。</p> <p>3.逐步养成小朋友的集体合作精神。</p>
第二部分	10分钟	主题类别1	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 爆发力能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>建议选择： 【跳跳虎】 【飞跃挑战】</p> <p>可选择： 【打倒小狮子】</p>	<p>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。</p>

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 停球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【抢凳子】 【聪明的小羊】</p> <p>可选择：</p> <p>【森林保卫战】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：比赛中以（踩球、脚内侧等部位）完成“停球”作为目的。</p> <p>△规则：比赛中小朋友完成停球后再踢走，或者踢给队友。</p> <p>△讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）方向错误：没有根据对方位置判断停球方向。</p> <p>（2）未做停球：直接将球踢走，没有停球动作。</p> <p>（3）没用特定位置停球。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.行进间踩球，保持身体平衡。</p> <p>2.让小朋友尝试用脚内侧停球。</p> <p>3.在游戏比赛中，尝试把球挡在自己的行进方向上。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.通过奖励对学生鼓励。</p> <p>2.介绍身体“抽筋”现象的预防及恢复。</p> <p>3.逐步养成小朋友的集体合作精神。</p>

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：爆发力能力、停球能力

教学目标：

- 1.通过游戏初步体验“瞬间发力”。
- 2.小朋友可以使用脚内侧停住足球。
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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织：</p> <p>根据主题类别 爆发力能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>建议选择： 【打倒小狮子】 【飞跃挑战】</p> <p>可选择： 【快速折返】</p>	<p>爆发力素质（要点）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.瞬间发力。 2.上下肢协调发力，不能只用上肢。

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 停球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择:</p> <p>【森林保卫战】 【聪明的小羊】</p> <p>可选择:</p> <p>【营救小鱼】</p> <p>2.本周分队游戏比赛(要点)</p> <p>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:</p> <p>△要求:比赛中以(踩球、脚内侧等部位)完成“停球”作为目的。</p> <p>△规则:比赛中小朋友完成停球后再踢走,或者踢给队友。</p> <p>△讲解:比赛中出现错误,及时吹停比赛。</p> <p>△常见错误:</p> <p>(1)方向错误:没有根据对方位置判断停球方向。</p> <p>(2)未做停球:直接将球踢走,没有停球动作。</p> <p>(3)没用特定位置停球。</p> <p>△奖励:设定奖励计划,提高参与积极性。</p>	<p>1.行进间踩球,保持身体平衡。</p> <p>2.让小朋友尝试用脚内侧停球。</p> <p>3.在游戏比赛中,尝试把球挡在自己的行进方向上。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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!</p>	<p>1.通过奖励对学生进行鼓励。</p> <p>2.介绍身体“抽筋”现象的预防及恢复。</p> <p>3.逐步养成小朋友的集体合作精神。</p>

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：反应能力、停球能力

教学目标：

- 1.通过游戏提高小朋友的反应速度。
- 2.小朋友可以使用脚内侧停住足球。
- 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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 反应能力 在「第四章——游戏库」查找游戏</p> <p>建议选择： 【颜色方块】 【丢“手绢”】</p> <p>可选择： 【欢乐对对碰】 【谁是猎人】</p>	<p>反应力素质： 人体对各种刺激做出快速反应的能力。</p>

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 停球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【营救小鱼】 【森林保卫战】</p> <p>可选择：</p> <p>【抢凳子】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：比赛中以（踩球、脚内侧等部位）完成“停球”作为目的。</p> <p>△规则：比赛中小朋友完成停球后再踢走，或者踢给队友。</p> <p>△讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）方向错误：没有根据对方位置判断停球方向。</p> <p>（2）未做停球：直接将球踢走，没有停球动作。</p> <p>（3）没用特定位置停球。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.行进间踩球，保持身体平衡。</p> <p>2.让小朋友尝试用脚内侧停球。</p> <p>3.在游戏比赛中，尝试把球挡在自己的行进方向上。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.在恢复活动中讲解体适能的小知识。</p> <p>2.介绍运动损伤“骨折”的预防及恢复。</p> <p>3.逐步培养小朋友集中注意力。</p>

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：反应能力、停球能力

教学目标：

- 1.通过游戏初步认识反应力素质的概念。
- 2.小朋友可以使用脚内侧停住足球。
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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 反应能力 在「第四章——游戏库」查找游戏</p> <p>建议选择： 【谁是猎人】 【植物来袭】</p> <p>可选择： 【欢乐对对碰】</p>	<p>反应力素质（要点）： 对于小朋友来说，反应能力需要建立在与教师有效沟通的基础上，因此需要让小朋友听懂教师的指令。</p>

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织：</p> <p>根据主题类别 停球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【进阶红绿灯】 【森林保卫战】</p> <p>可选择：</p> <p>【你传我停】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：比赛中以（踩球、脚内侧等部位）完成“停球”作为目的。</p> <p>△规则：比赛中小朋友完成停球后再踢走，或者踢给队友。</p> <p>△讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）方向错误：没有根据对方位置判断停球方向。</p> <p>（2）未做停球：直接将球踢走，没有停球动作。</p> <p>（3）没用特定位置停球。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.行进间踩球，保持身体平衡。</p> <p>2.让小朋友尝试用脚内侧停球。</p> <p>3.在游戏比赛中，尝试把球挡在自己的行进方向上。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.在恢复活动中讲解体适能的小知识。</p> <p>2.介绍运动损伤“骨折”的预防及恢复。</p> <p>3.逐步培养小朋友集中注意力。</p>

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. 小朋友能够初步运用体适能的基本素质。
2. 小朋友能够用脚内侧踢向固定目标。
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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 综合体适能 在「第四章——游戏库」查找游戏</p> <p>建议选择： 【时空穿梭】 【请你跟我走】</p> <p>可选择： 【翻山越岭】</p>	<p>快速躲避能力</p> <p>基本平衡能力</p> <p>团队协作能力</p> <p>合作意识</p>

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 射门能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【射门得分】 【射击挑战赛】</p> <p>可选择：</p> <p>【神奇保龄球】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：比赛中以脚内侧“射门”动作的完成。</p> <p>△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。</p> <p>△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。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）摆动幅度：射门的时候摆动脚没有充分后摆。</p> <p>（2）射门位置：注意靠近球门，在离球门5米处射门。</p> <p>（3）触球位置：注意用脚内侧射门。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.让小朋友感受不同脚的部位踢球。</p> <p>2.强调小朋友踢球的摆腿与随前动作。</p> <p>3.游戏比赛中让小朋友尝试踢到移动中的足球。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.在恢复活动中讲解足球的小知识。</p> <p>2.介绍运动损伤“脱臼”的预防及恢复。</p> <p>3.培养小朋友对足球的专注度。</p>

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：综合体适能、射门能力

教学目标：

- 1.小朋友能够初步运用体适能的基本素质。
- 2.小朋友能够用踢向固定目标。
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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 综合体适能 在「第四章——游戏库」查找游戏</p> <p>建议选择： 【快递小能手】 【翻山越岭】</p> <p>可选择： 【请你跟我走】</p>	<p>基本平衡能力</p> <p>团队协作能力</p> <p>合作意识</p>

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 射门能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【穿越丛林】 【神奇保龄球】</p> <p>可选择：</p> <p>【小小军人】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：比赛中以脚内侧“射门”动作的完成。</p> <p>△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。</p> <p>△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。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）摆动幅度：射门的时候摆动脚没有充分后摆。</p> <p>（2）射门位置：注意靠近球门，在离球门5米处射门。</p> <p>（3）触球位置：注意用脚内侧射门。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.让小朋友感受不同脚的部位踢球。</p> <p>2.强调小朋友踢球的摆腿与随前动作。</p> <p>3.游戏比赛中让小朋友尝试踢到移动中的足球。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.在恢复活动中讲解足球的小知识。</p> <p>2.介绍运动损伤“脱臼”的预防及恢复。</p> <p>3.培养小朋友对足球的专注度。</p>

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.小朋友能够初步运用体适能的基本素质。
- 2.小朋友能够用脚内侧踢向固定目标。
- 3.在游戏中培养小朋友抗压力的能力。

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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.讲解足球比赛前的礼仪规范。 2.给小朋友们讲解足球的触球部位。 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 综合体适能 在「第四章——游戏库」查找游戏</p> <p>建议选择： 【我们是灵活小能手】 【翻山越岭】</p> <p>可选择： 【请你跟我走】</p>	<p>基本平衡能力</p> <p>团队协作能力</p> <p>合作意识</p>

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 射门能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【时光隧道】 【足球保龄球】</p> <p>可选择：</p> <p>【小小军人】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：比赛中以脚内侧“射门”动作的完成。</p> <p>△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。</p> <p>△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。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）摆动幅度：射门的时候摆动脚没有充分后摆。</p> <p>（2）射门位置：注意靠近球门，在离球门5米处射门。</p> <p>（3）触球位置：注意用脚内侧射门。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.让小朋友感受不同脚的部位踢球。</p> <p>2.强调小朋友踢球的摆腿与随前动作。</p> <p>3.游戏比赛中让小朋友尝试踢到移动中的足球。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.鼓励小朋友继续努力。</p> <p>2.与小朋友一起参与恢复互动。</p> <p>3.逐步使小朋友养成课后规范。</p>

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：综合体适能、射门能力

教学目标：

- 1.小朋友能够初步运用体适能的基本素质。
- 2.小朋友能够掌握正确的摆腿踢球动作。
- 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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.讲解足球比赛前的礼仪规范。 2.给小朋友们讲解足球的触球部位。 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 综合体适能 在「第四章——游戏库」查找游戏</p> <p>建议选择： 【打猎】 【翻山越岭】</p> <p>可选择： 【请你跟我走】</p>	<p>基本平衡能力</p> <p>团队协作能力</p> <p>合作意识</p>

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 射门能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【穿越丛林】 【射击挑战赛】</p> <p>可选择：</p> <p>【小小军人】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：比赛中以脚内侧“射门”动作的完成。</p> <p>△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。</p> <p>△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。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）摆动幅度：射门的时候摆动脚没有充分后摆。</p> <p>（2）射门位置：注意靠近球门，在离球门5米处射门。</p> <p>（3）触球位置：注意用脚内侧射门。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.让小朋友感受不同脚的部位踢球。</p> <p>2.强调小朋友踢球的摆腿与随前动作。</p> <p>3.游戏比赛中让小朋友尝试踢到移动中的足球。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.鼓励小朋友继续努力。</p> <p>2.与小朋友一起参与恢复互动。</p> <p>3.逐步使小朋友养成课后规范。</p>

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. 学会在游戏中准确控制身体。
2. 学会在无人抢断的情况下小朋友能灵活控制足球。
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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 灵敏能力 在 「第四章——游戏库」查找游戏</p> <p>建议选择： 【蚂蚁搬家】 【冰淇淋战车】</p> <p>可选择： 【躲避大摆锤】</p>	<p>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。</p>

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织：</p> <p>根据主题类别 控球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【进阶交通灯】 【小松鼠运坚果】</p> <p>可选择：</p> <p>【鸡蛋护送员】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：将球控制在自己的重心范围之内。</p> <p>△规则：小朋友得球后，不急于传球。</p> <p>（1）做出护球动作，并将球传出。</p> <p>（2）掌握时机，将球合理传出。</p> <p>△讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）重心过高：护球时未降低重心，导致重心不稳。</p> <p>（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。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.重心降低，以便迅速启动。</p> <p>2.让小朋友与球保持合适的距离。</p> <p>3.脚触球的力度掌握要合适。</p> <p>4.让小朋友感受不同的控球部位。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.教会小朋友课后帮助老师整理器材。</p> <p>2.介绍运动损伤“拉伤”的预防及恢复。</p> <p>3.学会课后谢谢老师。</p>

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. 能够掌握多次双脚交替踩球。
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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 平衡能力 在「第四章——游戏库」查找游戏</p> <p>建议选择： 【攻守城堡】 【魔力圈圈】</p> <p>可选择： 【蚂蚁搬家】</p>	<p>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。</p>

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 控球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【小松鼠运坚果】 【小小建筑师】</p> <p>可选择：</p> <p>【进阶交通灯】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：将球控制在自己的重心范围之内。</p> <p>△规则：小朋友得球后，不急于传球。</p> <p>（1）做出护球动作，并将球传出。</p> <p>（2）掌握时机，将球合理传出。</p> <p>△讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）重心过高：护球时未降低重心，导致重心不稳。</p> <p>（1）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。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.重心降低，以便迅速启动。</p> <p>2.让小朋友与球保持合适的距离。</p> <p>3.脚触球的力度掌握要合适。</p> <p>4.让小朋友感受不同的控球部位。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.教会小朋友课后帮助老师整理器材。</p> <p>2.介绍运动损伤“拉伤”的小知识。</p> <p>3.学会课后谢谢老师。</p>

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、控球能力

教学目标：

- 1.能够在游戏中协调地完成各项动作。
- 2.小朋友可以在移动中用身体保护足球。
- 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	<p>课堂组织</p> <p>1.课前准备：</p> <p>时间：教师提前15分钟到达场地。</p> <p>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）。</p> <p>2.队列要求：</p> <p>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）。</p> <p>礼仪：教师与小朋友相互问好。</p> <p>讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 协调能力 在「第四章——游戏库」查找游戏</p> <p>建议选择：</p> <p>【水果乐园】 【堡垒大作战】</p> <p>可选择：</p> <p>【小猴摘桃】</p>	<p>协调素质（概念）：</p> <p>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。</p>

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 控球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【进阶绕柱】 【运球过河】</p> <p>可选择：</p> <p>【小小建筑师】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：将球控制在自己的重心范围之内。</p> <p>△规则：小朋友得球后，不急于传球。</p> <p>（1）做出护球动作，并将球传出。</p> <p>（2）掌握时机，将球合理传出。</p> <p>△讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）重心过高：护球时未降低重心，导致重心不稳。</p> <p>（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。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.重心降低，以便迅速启动。</p> <p>2.让小朋友与球保持合适的距离。</p> <p>3.脚触球的力度掌握要合适。</p> <p>4.让小朋友感受不同的控球部位。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.教会小朋友课后清理游戏场地的垃圾。</p> <p>2.介绍运动损伤“擦伤”的预防及恢复。</p> <p>3.采用拉伸活动放松身体。</p>

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、控球能力

教学目标：

1. 能够拥有一定的启动速度。
2. 小朋友可以用双脚踩球，变换球的位置。
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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 速度能力 在「第四章——游戏库」查找游戏</p> <p>建议选择： 【障碍接力】 【火线接力】</p> <p>可选择： 【捉迷藏】</p>	<p>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。</p>

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 控球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【小小建筑师】 【进阶绕柱】</p> <p>可选择：</p> <p>【大白鲨】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：将球控制在自己的重心范围之内。</p> <p>△规则：小朋友得球后，不急于传球。</p> <p>（1）做出护球动作，并将球传出。</p> <p>（2）掌握时机，将球合理传出。</p> <p>△讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）重心过高：护球时未降低重心，导致重心不稳。</p> <p>（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。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.重心降低，以便迅速启动。</p> <p>2.让小朋友与球保持合适的距离。</p> <p>3.脚触球的力度掌握要合适。</p> <p>4.让小朋友感受不同的控球部位。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.教会小朋友课后清理游戏场地的垃圾。</p> <p>2.介绍运动损伤“擦伤”的预防及恢复。</p> <p>3.采用拉伸活动放松身体。</p>

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、传球能力

教学目标：

1. 能够感受到踢球或启动时的爆发力。
2. 在游戏中可以使用脚内侧传球。
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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 爆发力能力 在「第四章——游戏库」查找游戏</p> <p>建议选择： 【打倒小狮子】 【飞跃挑战】</p> <p>可选择： 【快速折返】</p>	<p>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。</p>

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 传球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【寻找小队友】 【大风车转啊转】</p> <p>可选择：</p> <p>【间隔传接球】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：比赛中以完成“传球”作为目的。</p> <p>△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。</p> <p>△讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）害怕来球：直接将球无目的踢走，未完成传球动作。</p> <p>（2）未做传球：直接带球向前，没有传球意识。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.让小朋友提前观察朋友位置。</p> <p>2.尽量使用脚弓内侧传球。</p> <p>3.传球力量不应太大。</p> <p>4.传出球后要有接应意识。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.引导班级内的小朋友相互帮助。</p> <p>2.介绍运动损伤“脑震荡”的预防及恢复。</p> <p>3.学会课后谢谢同学。</p>

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、传球能力

教学目标：

1. 能够迅速听懂老师的指令并完成动作。
2. 在游戏中使用脚内侧传球。
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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 反应能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>建议选择： 【谁是猎人】 【植物来袭】</p> <p>可选择： 【欢乐对对碰】</p>	<p>反应力素质（概念）： 人体对各种刺激做出快速反应的能力。</p>

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织：</p> <p>根据主题类别 传球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【方格接力】 【拉面条】</p> <p>可选择：</p> <p>【寻找小队友】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：比赛中以完成“传球”作为目的。</p> <p>△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。</p> <p>△讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）害怕来球：直接将球无目的踢走，未完成传球动作。</p> <p>（2）未做传球：直接带球向前，没有传球意识。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.让小朋友提前观察朋友位置。</p> <p>2.尽量使用脚弓内侧传球。</p> <p>3.传球力量不应太大。</p> <p>4.传出球后要有接应意识。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.引导班级内的小朋友相互帮助。</p> <p>2.介绍运动损伤“脑震荡”的预防及恢复。</p> <p>3.学会课后谢谢同学。</p>

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、传球能力

教学目标：

- 1.能够掌握多种体适能动作完成游戏。
- 2.在游戏中可以用脚内侧传球。
- 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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 综合体适能 在「第四章——游戏库」查找游戏</p> <p>建议选择： 【时空穿梭】 【请你跟我走】</p> <p>可选择： 【翻山越岭】</p>	<p>快速躲避能力</p> <p>基本平衡能力</p> <p>团队协作能力</p> <p>合作意识</p> <p>社交能力</p>

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 传球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【穿山洞】 【拉面条】</p> <p>可选择：</p> <p>【穿越火线】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：比赛中以完成“传球”作为目的。</p> <p>△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。</p> <p>△讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）害怕来球：直接将球无目的踢走，未完成传球动作。</p> <p>（2）未做传球：直接带球向前，没有传球意识。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.让小朋友提前观察朋友位置。</p> <p>2.尽量使用脚弓内侧传球。</p> <p>3.传球力量不应太大。</p> <p>4.传出球后要有接应意识。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.通过身体拉伸恢复增进与小朋友的距离。</p> <p>2.介绍运动损伤“扭伤”的预防及恢复。</p> <p>3.布置小朋友完成课后作业。</p>

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、传球能力

教学目标：

- 1.能够掌握多种体适能动作完成游戏。
- 2.在游戏中可以根据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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 综合体适能 在「第四章——游戏库」查找游戏</p> <p>建议选择： 【快递小能手】 【翻山越岭】</p> <p>可选择： 【请你跟我走】</p>	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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 传球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【穿越火线】 【方格接力】</p> <p>可选择：</p> <p>【大风车转啊转】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：比赛中以完成“传球”作为目的。</p> <p>△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。</p> <p>△讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）害怕来球：直接将球无目的踢走，未完成传球动作。</p> <p>（2）未做传球：直接带球向前，没有传球意识。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.让小朋友提前观察朋友位置。</p> <p>2.尽量使用脚弓内侧传球。</p> <p>3.传球力量不应太大。</p> <p>4.传出球后要有接应意识。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.通过身体拉伸恢复增进与小朋友的距离。</p> <p>2.介绍运动损伤“扭伤”的预防及恢复。</p> <p>3布置小朋友完成课后作业。</p>

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、停球能力

教学目标：

- 1.能够掌握多种体适能动作完成游戏。
- 2.小朋友可以用脚内侧将球停到控制范围内。
- 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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<p>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）。</p> <p>2.让器材成为小朋友的“好伙伴”。</p> <p>3.逐步养成小朋友的集体合作精神。</p>
第二部分	10分钟	主题类别1	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 综合体适能 在「第四章——游戏库」查找游戏</p> <p>建议选择： 【我们是灵活小能手】 【翻山越岭】</p> <p>可选择： 【请你跟我走】</p>	<p>快速躲避能力</p> <p>基本平衡能力</p> <p>团队协作能力</p> <p>合作意识</p> <p>社交能力</p>

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 停球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择:</p> <p>【营救小鱼】 【森林保卫战】</p> <p>可选择:</p> <p>【抢凳子】</p> <p>2.本周分队游戏比赛(要点)</p> <p>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:</p> <p>△要求:游戏比赛中以(踩球、脚内侧等部位)完成“停球”作为目的。</p> <p>△规则:游戏比赛中小朋友完成停球后再踢走,或者踢给队友。</p> <p>△讲解:游戏比赛中出现错误,及时吹停游戏比赛。</p> <p>△常见错误:</p> <p>(1)方向错误:没有根据对方位置判断停球方向。</p> <p>(2)未做停球:直接将球踢走,没有停球动作。</p> <p>(3)没用特定位置停球。</p> <p>△奖励:设定奖励计划,提高参与积极性。</p>	<p>1.行进间踩球,保持身体平衡。</p> <p>2.让小朋友尝试用脚内侧停球。</p> <p>3.在游戏比赛中,尝试把球挡在自己的行进方向上。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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!</p>	<p>1.通过奖励对学生进行鼓励。</p> <p>2.介绍身体“抽筋”现象的预防及恢复。</p> <p>3.逐步养成小朋友的集体合作精神。</p>

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、停球能力

教学目标：

- 1.学会将球控制在身体重心范围内。
- 2.小朋友可以用脚底将球停到控制范围内。
- 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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 控球能力 在「第四章——游戏库」查找游戏</p> <p>建议选择： 【大白鲨】 【小小送货员】</p> <p>可选择： 【运球过河】</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 停球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【进阶红绿灯】 【森林保卫战】</p> <p>可选择：</p> <p>【你传我停】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：游戏比赛中以（踩球、脚内侧等部位）完成“停球”作为目的。</p> <p>△规则：游戏比赛中小朋友完成停球后再踢走，或者踢给队友。</p> <p>△讲解：游戏比赛中出现错误，及时吹停游戏比赛。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）方向错误：没有根据对方位置判断停球方向。</p> <p>（2）未做停球：直接将球踢走，没有停球动作。</p> <p>（3）没用特定位置停球。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.行进间踩球，保持身体平衡。</p> <p>2.让小朋友尝试用脚内侧停球。</p> <p>3.在游戏比赛中，尝试把球挡在自己的行进方向上。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.通过奖励对学生进行鼓励。</p> <p>2.介绍身体“抽筋”现象的预防及恢复。</p> <p>3.逐步养成小朋友的集体合作精神。</p>

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、停球能力

教学目标：

- 1.能够掌握多种体适能动作完成游戏。
- 2.小朋友在游戏比赛中可以合理运用停球动作。
- 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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 综合体适能 在「第四章——游戏库」查找游戏</p> <p>建议选择： 【打猎】 【请你跟我走】</p> <p>可选择： 【我们是灵活小能手】</p>	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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 停球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【你传我停】 【冒险岛】</p> <p>可选择：</p> <p>【森林保卫战】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：游戏比赛中以（踩球、脚内侧等部位）完成“停球”作为目的。</p> <p>△规则：游戏比赛中小朋友完成停球后再踢走，或者踢给队友。</p> <p>△讲解：游戏比赛中出现错误，及时吹停游戏比赛。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）方向错误：没有根据对方位置判断停球方向。</p> <p>（2）未做停球：直接将球踢走，没有停球动作。</p> <p>（3）没用特定位置停球。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.行进间踩球，保持身体平衡。</p> <p>2.让小朋友尝试用脚内侧停球。</p> <p>3.在游戏比赛中，尝试把球挡在自己的行进方向上。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.在恢复活动中讲解体能的小知识。</p> <p>2.介绍运动损伤“骨折”的预防及恢复。</p> <p>3.逐步培养小朋友集中注意力。</p>

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：控球能力、停球能力

教学目标：

- 1.通过游戏初步了解反应力素质的概念。
- 2.小朋友在游戏比赛中可以合理运用停球动作。
3. 在游戏中培养小朋友瞬间抉择的能力。

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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 控球能力 在「第四章——游戏库」查找游戏</p> <p>建议选择： 【运球过河】 【鸡蛋护送员】</p> <p>可选择： 【小小建筑师】</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.重心降低，以便迅速启动。 2.让小朋友和球保持合适的距离。 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 停球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【进阶红绿灯】 【冒险岛】</p> <p>可选择：</p> <p>【抢凳子】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：游戏比赛中以（踩球、脚内侧等部位）完成“停球”作为目的。</p> <p>△规则：游戏比赛中小朋友完成停球后再踢走，或者踢给队友。</p> <p>△讲解：游戏比赛中出现错误，及时吹停游戏比赛。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）方向错误：没有根据对方位置判断停球方向。</p> <p>（2）未做停球：直接将球踢走，没有停球动作。</p> <p>（3）没用特定位置停球。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.行进间踩球，保持身体平衡。</p> <p>2.让小朋友尝试用脚内侧停球。</p> <p>3.在游戏比赛中，尝试把球挡在自己的行进方向上。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.在恢复活动中讲解体适能的小知识。</p> <p>2.介绍运动损伤“骨折”的预防及恢复。</p> <p>3.逐步培养小朋友集中注意力。</p>

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、射门能力

教学目标：

- 1.能够掌握多种体适能动作完成游戏。
- 2.小朋友能够使用脚内侧将足球踢向固定目标。
- 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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 综合体适能 在「第四章——游戏库」查找游戏</p> <p>建议选择： 【打猎】 【快递小能手】</p> <p>可选择： 【勇闯九宫格】</p>	<p>快速躲避能力 基本平衡能力 团队协作能力 合作意识</p>

第三部分	10分钟	主题类别2	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 射门能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【时光隧道】 【足球保龄球】</p> <p>可选择：</p> <p>【小小军人】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：比赛中“射门”动作的完成。</p> <p>△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。</p> <p>△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。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）摆动幅度：射门的时候摆动脚没有充分后摆。</p> <p>（2）射门位置：注意靠近球门，在离球门5米处射门。</p> <p>（3）触球位置：注意用脚内侧射门。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.让小朋友感受不同脚的部位踢球。</p> <p>2.强调小朋友踢球的摆腿与随前动作。</p> <p>3.游戏比赛中让小朋友尝试踢到移动中的足球。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.在恢复活动中讲解足球的小知识。</p> <p>2.介绍运动损伤“脱臼”的预防及恢复。</p> <p>3.培养小朋友对足球的专注度。</p>

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：传球能力、射门能力

教学目标：

- 1.小朋友能够初步运用体适能的基本素质。
- 2.小朋友能够用脚内侧踢向固定目标。
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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 传球能力 在「第四章——游戏库」查找游戏</p> <p>建议选择： 【狼来了】 【我的好朋友】</p> <p>可选择： 【寻找小队友】</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 射门能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【穿越丛林】 【神奇保龄球】</p> <p>可选择：</p> <p>【小小军人】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：比赛中“射门”动作的完成。</p> <p>△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。</p> <p>△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。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）摆动幅度：射门的时候摆动脚没有充分后摆。</p> <p>（2）射门位置：注意靠近球门，在离球门5米处射门。</p> <p>（3）触球位置：注意用脚内侧射门。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.让小朋友感受不同脚的部位踢球。</p> <p>2.强调小朋友踢球的摆腿与随前动作。</p> <p>3.游戏比赛中让小朋友尝试踢到移动中的足球。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.在恢复活动中讲解足球的小知识。</p> <p>2.介绍运动损伤“脱臼”的预防及恢复。</p> <p>3.培养小朋友对足球的专注度。</p>

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、射门能力

教学目标：

- 1.能够掌握多种体适能动作完成游戏。
- 2.小朋友能够用脚内侧踢向固定目标。
- 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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.讲解足球比赛前的礼仪规范。 2.给小朋友们讲解足球的触球部位。 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 综合体适能 在「第四章——游戏库」查找游戏</p> <p>建议选择： 【勇闯九宫格】 【打猎】</p> <p>可选择： 【时空穿梭】</p>	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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 射门能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【大转弯】 【战胜大灰狼】</p> <p>可选择：</p> <p>【穿越丛林】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：比赛中“射门”动作的完成。</p> <p>△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。</p> <p>△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。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）摆动幅度：射门的时候摆动脚没有充分后摆。</p> <p>（2）射门位置：注意靠近球门，在离球门5米处射门。</p> <p>（3）触球位置：注意用脚内侧射门。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.让小朋友感受不同脚的部位踢球。</p> <p>2.强调小朋友踢球的摆腿与随前动作。</p> <p>3.游戏比赛中让小朋友尝试踢到移动中的足球。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.鼓励小朋友继续努力。</p> <p>2.与小朋友一起参与恢复互动。</p> <p>3.逐步使小朋友养成课后规范。</p>

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：传球能力、射门能力

教学目标：

- 1.小朋友能够初步运用体适能的基本素质。
- 2.小朋友能够掌握摆腿射门动作。
- 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	<p>课堂组织</p> <p>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）。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.讲解足球比赛前的礼仪规范。 2.给小朋友们讲解足球的触球部位。 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 传球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>建议选择： 【寻找小队友】 【大风车转啊转】</p> <p>可选择： 【间隔传接球】</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>游戏组织</p> <p>根据主题类别 射门能力 在『第四章——游戏库』查找游戏</p> <p>1.足球游戏选择</p> <p>建议选择：</p> <p>【战胜大灰狼】 【大转弯】</p> <p>可选择：</p> <p>【射击挑战赛】</p> <p>2.本周分队游戏比赛（要点）</p> <p>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：</p> <p>△要求：比赛中“射门”动作的完成。</p> <p>△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。</p> <p>△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。</p> <p>△常见错误：</p> <p>（1）摆动幅度：射门的时候摆动脚没有充分后摆。</p> <p>（2）射门位置：注意靠近球门，在离球门5米处射门。</p> <p>（3）触球位置：注意用脚内侧射门。</p> <p>△奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。</p>	<p>1.让小朋友感受不同脚的部位踢球。</p> <p>2.强调小朋友踢球的摆腿与随前动作。</p> <p>3.游戏比赛中让小朋友尝试踢到移动中的足球。</p>
第四部分	5分钟	放松 布置任务	<p>课堂组织</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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！</p>	<p>1.鼓励小朋友继续努力。</p> <p>2.与小朋友一起参与恢复互动。</p> <p>3.逐步使小朋友养成课后规范。</p>



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

游戏库

GAME LIBRARY

幼儿园足球
实操手册





主题一

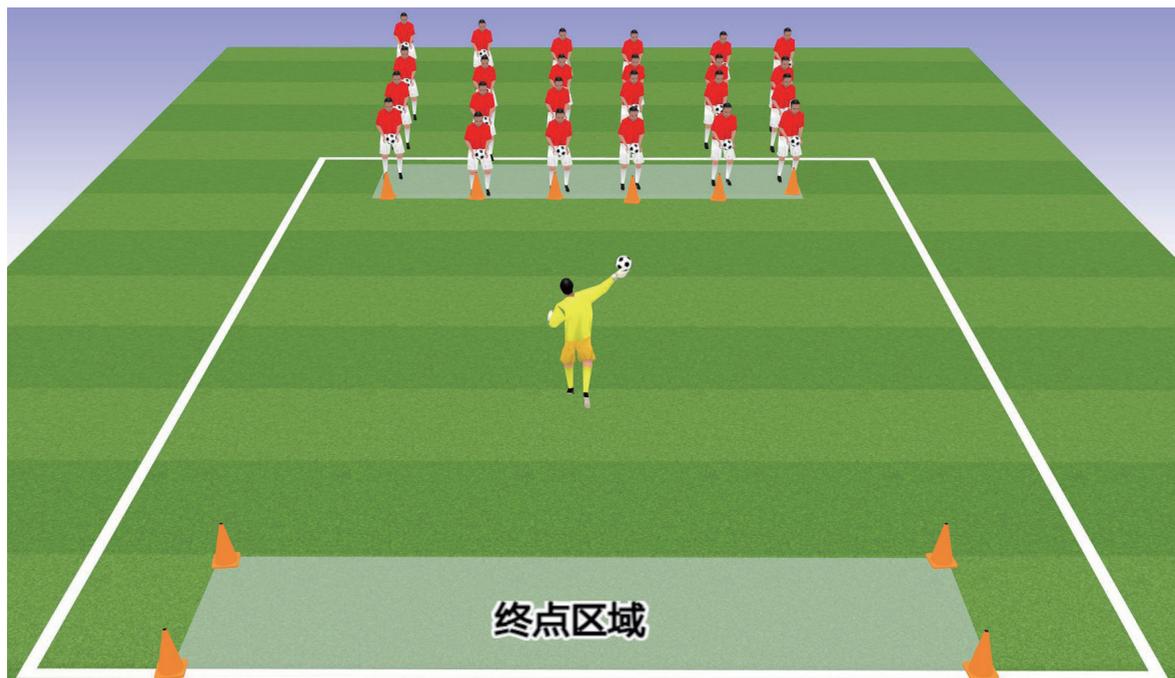
— 灵敏能力 —

AGILITY TRAINING

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

躲避大摆锤

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)



D2 小型标志筒



I1 手持足球式网兜

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 3 号足球 每人 1 个。
3. 小型标志筒 12 个。
4. 手持足球式网兜 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. 用小型标志筒标志出起始区域与终点区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 小朋友在起始区域分成六路纵队排列，教师在场地中央面对小朋友站立并手持足球网兜。
- ➡ 游戏开始时，教师需要顺时针或逆时针缓慢摆动足球网兜。
- ➡ 教师吹哨后，每组第一位小朋友出发，手抱球从起始区域跑向终点区域，途中观察教师位置且注意躲避摆动的手持式足球网兜。
- ➡ 若小朋友在活动区域被手持网兜碰到，需要抱球返回队尾重新排队出发；若小朋友未被手持网兜碰到，则在终点区域等待。
- ➡ 看看哪一组小朋友最快全员到达终点区域。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友时刻保护好球不能掉到地上，抬头观察教师所在的位置，然后时刻关注大摆锤动向进行快速躲避（多练习抬头观察可以对障碍物提前做好闪避的准备）。



家庭小课堂
做一做：

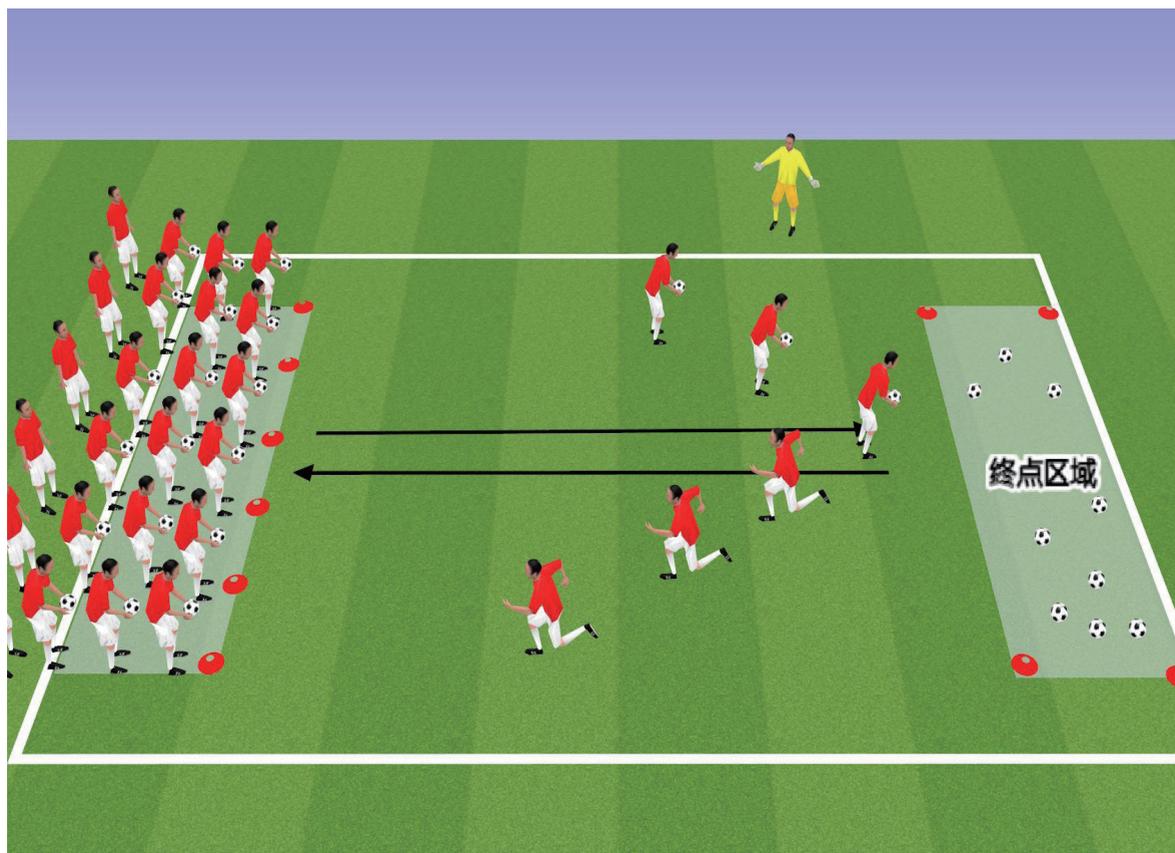
回家跟爸爸妈妈一起玩，家长充当大摆锤摆动小朋友观察进行躲避的小游戏。

想一想：

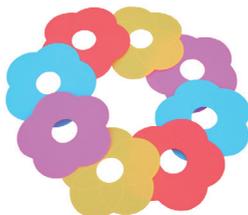
怎样才能不被大摆锤碰到？

冰淇淋战车

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



C1 彼得潘之梦(3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 12~16 个。
3. 3 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. 用太阳花标志碟标示出起始区域与终点区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 小朋友在起始区域分成六路纵队排列，每组第一个小朋友伸直双手，手臂充当冰淇淋战车，需将“雪糕”（足球）放置在“冰淇淋战车”上（双臂间）。
- ➡ 教师吹哨后，每组的第一名小朋友需要在起点区域出发前往终点区域，在前进的过程中需要保持双臂平举，稳稳地托住双臂间的“雪糕”（足球）。
- ➡ 成功运送“雪糕”（足球）到达终点区域内，将“雪糕”（足球）放置在终点处，并快速炮回队伍与下一名小朋友击掌，下一名小朋友以同样的方式运送“雪糕”（足球）出发。
- ➡ 如果在运送途中“雪糕”（足球）不慎掉落，则需要返回队末等待下一次出发。
- ➡ 看看哪组小朋友能最快把所有“雪糕”（足球）运送至终点区域。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友跑动过程中双手需要保持平举，手掌不能与足球接触。
- ➡ 教师需提醒小朋友双臂托举足球时需要保持平衡，不能让足球掉落地上。

**家庭小课堂****做一做：**

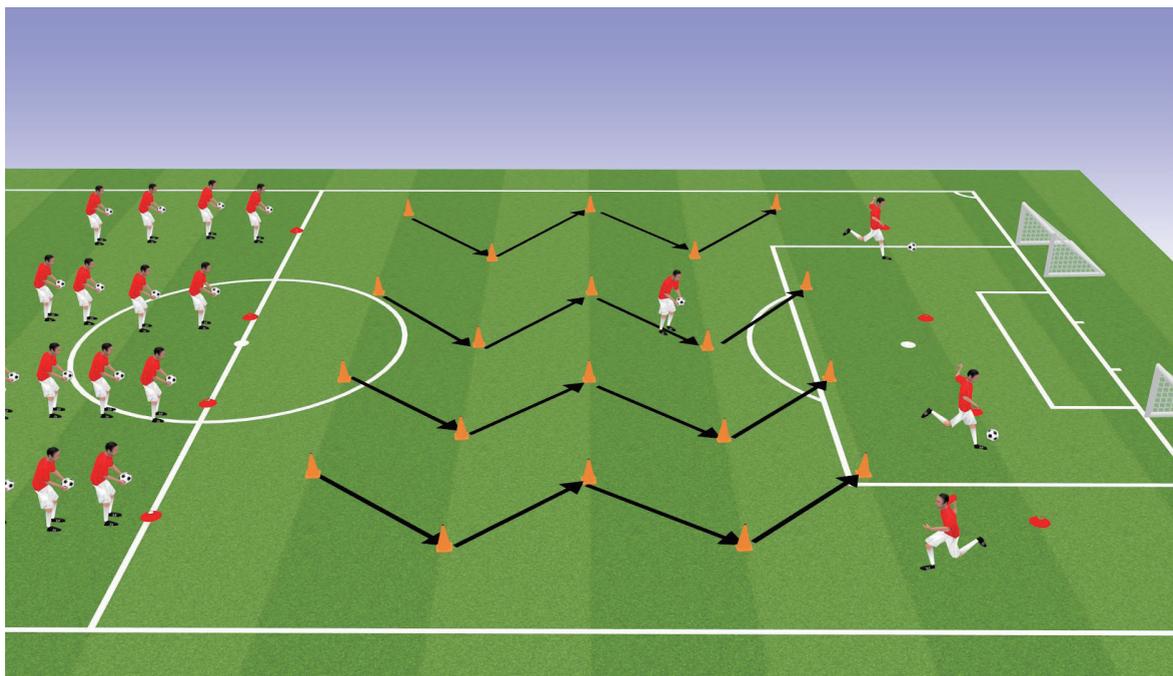
小朋友可以和小伙伴一起玩，比一比谁可以更好地用手臂托住足球向前跑，不掉落地上并且跑得最快。

想一想：

有什么办法可以让这个游戏更有趣呢？（把自己的想法分享给教师，下次大家一起玩）

蚂蚁搬家

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



D2 小型标志筒



C1 彼得潘之梦(3号)



G1 幼儿安全足球门



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. 3 号足球 每人 1 个。
3. 小型标志筒 24~30 个。
4. 幼儿安全足球门 2 个。
5. 太阳花标志碟 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. 将小型标志筒在活动区域内每组按 Z 形交替纵向摆放。
3. 将足球门分别放置在活动区域底线。
4. 用太阳花标志碟标志出起点区域与射门区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- 教师扮演小螃蟹，在球门前的活动区域左右移动，小朋友分成四至六路纵队，在起点处扮演小蚂蚁往新家运送食物。
- 每组第一只小蚂蚁要手抱球，按障碍物（标志筒）摆放路线顺序 Z 字形移动，跑动绕过障碍物时需要用“豆子”触碰每一个障碍物的顶部，把“豆子”运到新家门前的射击区。
- 小蚂蚁到达射击区域时放下“豆子”（足球），用脚把“豆子”（足球）射进新家内（球门），注意射击时需要避开新家门前不断移动的小螃蟹。
- 每次射击进球门得 1 分，依次累积分数，在规定时间内分数最高的一组小蚂蚁获胜。

注意事项

Notice >>>

- 游戏过程中需要强调躲避障碍物的指定路线，加深对规则的理解，进一步培养小朋友的守则意识。
- 教师需提醒小朋友在射击时抬头观察小螃蟹的移动路线，抓准时机射门。



家庭小课堂
做一做：

使用小空瓶摆放一条“Z”字形路线，和爸爸比赛看谁更快绕过障碍到达终点。

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 —

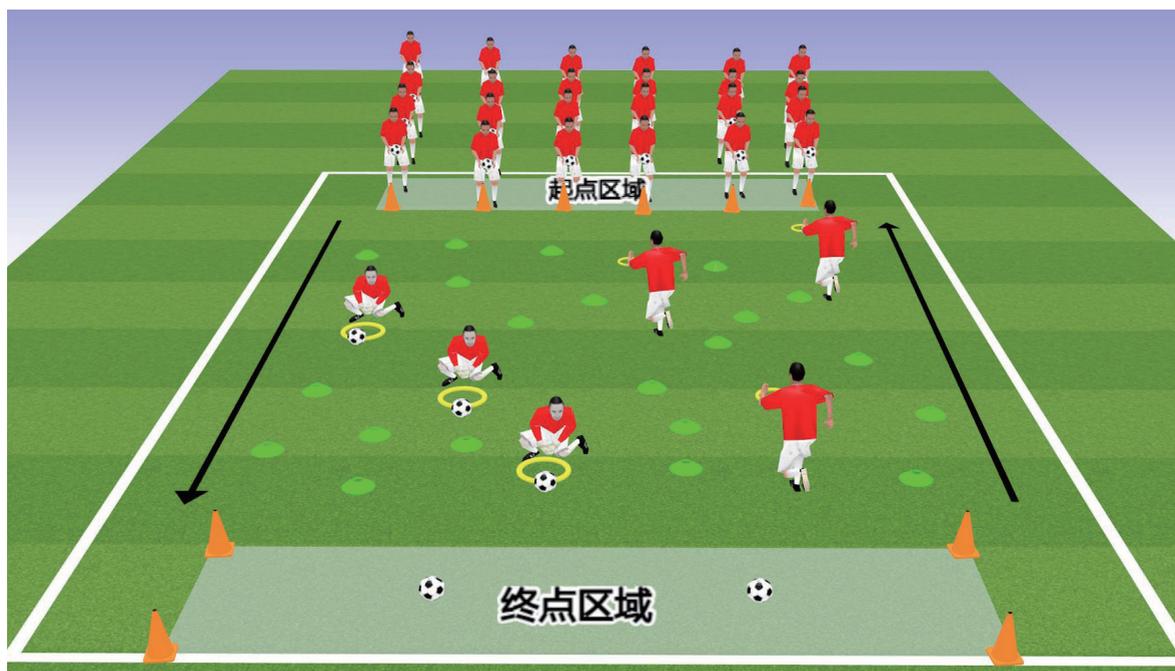
BALANCE TRAINING

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

赶小猪

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



D2 小型标志筒



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



C1 彼得潘之梦(3号)



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. 太阳花标志碟 24~30个。
3. 3号足球 每人1个。
4. 小型标志筒 12个。
5. 体能圈 6~8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. 太阳花标志碟如图散落在活动区域充当障碍物。
3. 用小型标志筒标志出起始区域与终点区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 小朋友在起点区域平均分成六组，每组第一个小朋友手持赶猪棒（体能圈）。
- ➡ 小朋友需使用赶猪棒（体能圈）外部边缘推拨小猪（足球），使小猪（足球）以地滚方式前进，并躲避途中遇到的障碍物（太阳花标志碟），将小猪（足球）赶至终点区域。
- ➡ 成功赶小猪到终点区域的小朋友手持体能圈直线跑回，与下一名小朋友击掌后交接体能圈，下一名小朋友以同样赶小猪的方式出发。
- ➡ 看看哪组小朋友最快完成赶小猪的任务。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友在移动中尽量保持身体稳定。
- ➡ 教师需提醒小朋友在推拨球时，抬头观察其他小朋友走向与障碍物位置，避免相撞与触碰障碍物。



家庭小课堂
做一做：

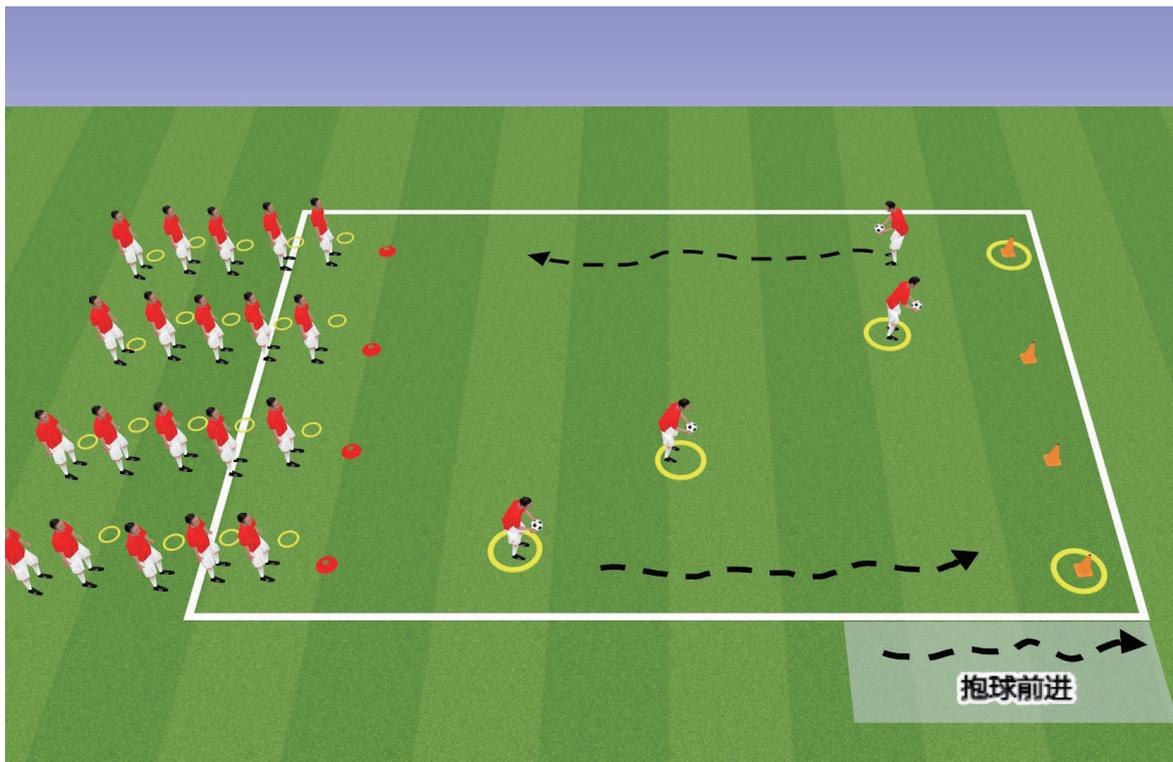
让爸爸和小朋友比赛赶小猪，看看谁最快到达终点。

想一想：

想一想使用体能圈哪个位置可以更快地将足球运到终点？

魔力圈圈

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



D2 小型标志筒



A1 便携场地围网



B2 圆形标志碟



C1 彼得潘之梦(3号)



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. 圆形标志碟 6 个。
3. 3 号足球 6 个。
4. 体能圈 30 个。
5. 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. 用圆形标志碟标示出起始区域，小型标志筒标示终点区域。
3. 所有小朋友身侧放置一个体能圈，并在每组第一个体能圈内放置一个足球。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将所有小朋友分成四至六组，每组第一位小朋友准备出发。
- ➡ 听教师口令，小朋友需手抱球跳进体能圈，用手把体能圈拉至腰部位置，两腿打开（利用两侧大腿外侧）固定体能圈。
- ➡ 小朋友手抱球且保持两腿打开行进，确保前进的同时可带动体能圈并且体能圈不会落地，成功到达小型标志筒终点区域后，合并双腿使体能圈自然掉落，套中自己组别的小型标志筒。
- ➡ 成功套中小型标志筒的小朋友快速抱球直线跑回队伍，把足球放置在下一位小朋友的体能圈内，与其击掌后下一位小朋友以相同方式出发，直到所有体能圈运送至终点处为胜利。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师强调告诉小朋友如何更好用两腿外侧固定体能圈。
- ➡ 教师提醒小朋友在跑动时注意保持身体平衡，防止体能圈在跑动时掉落至地面。



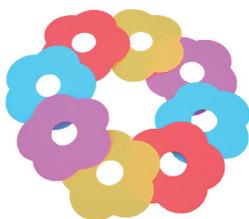
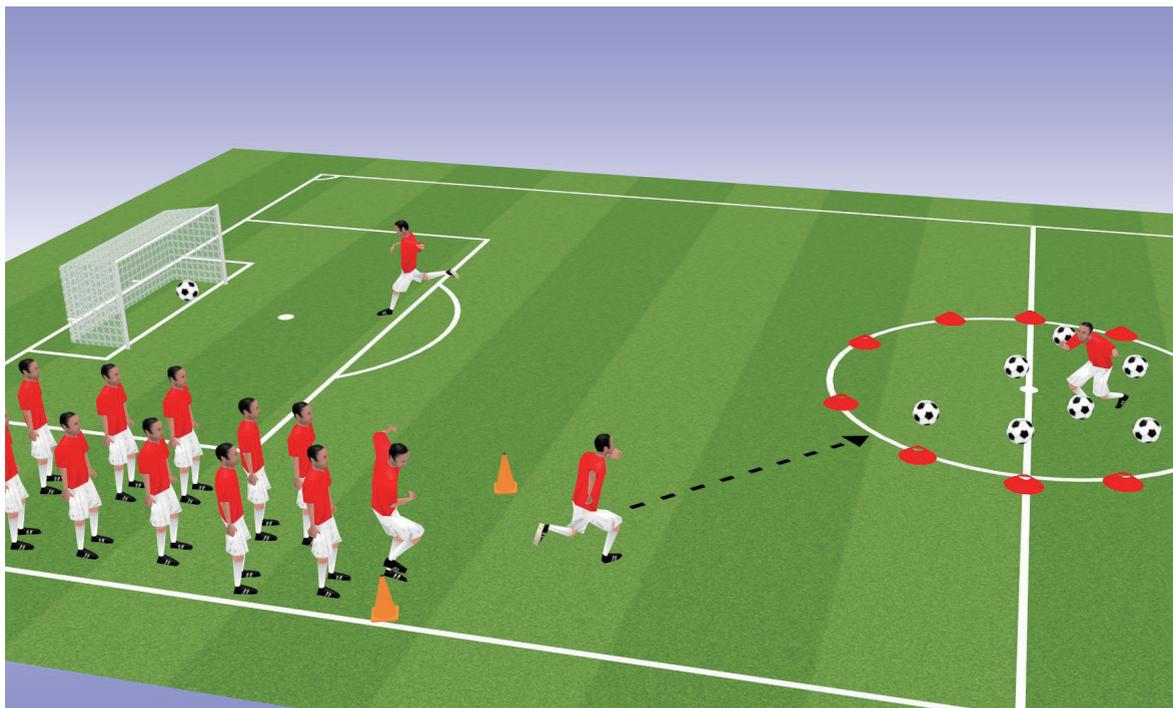
家庭小课堂

- ➡ **做一做：**
与爸爸妈妈在家中尝试玩这个游戏，试试看能不能每次都能套中目标？

- ➡ **想一想：**
在跑动的时候是不是应该跑慢一点，才能更好地控制体能圈？

攻守城堡

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



B1 太阳花标志碟



C1 彼得潘之梦(3号)



A1 便携场地围网



D2 小型标志筒



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. 太阳花标志碟 10 个。
3. 3 号足球 8 个。
4. 小型标志筒 4 个。
5. 幼儿安全足球门 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. 用小型标志筒标志出等待区域。
3. 用太阳花标志碟在活动场地中间标出一个 4*4 米区域，作为弹药区域，并放置若干足球。
4. 将足球门放置场边底线两侧。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➔ 在场地一侧设置准备区，场中线位置设为弹药区放 8 颗弹药（足球），每次参与游戏 15 人，每轮游戏 2 分钟。
- ➔ 所有小朋友在准备区站好，听教师口令，游戏开始，参与游戏的小朋友需单脚站立 15 秒，教师哨声响起时，15 名小朋友同时跑向弹药区。
- ➔ 抢到弹药的小朋友需要在原地完成双脚跳踩球 5 次代表装弹成功，运球到达射击区域踩停球，瞄准底线两个球门任意一个将弹药（足球）用脚弓部位射击进城堡里（球门）。
- ➔ 没抢到弹药（足球）的小朋友成为后勤兵，需要等待射击结束后到城堡处将弹药回收放置在弹药区域。

注意事项

Notice >>>

- ➔ 教师需提醒小朋友单脚站立时需要集中注意力，双手打开保持平衡。
- ➔ 教师提醒小朋友在射击前需要抬头观察球门位置并且用脚弓进行瞄准射击。



家庭小课堂
做一做：

在家试试左脚单脚站立和右脚单脚站立，哪只脚保持平衡的时间可以更长呢？

想一想：

想一想怎么能更好在单脚站立时使身体更容易保持平衡？



主题三

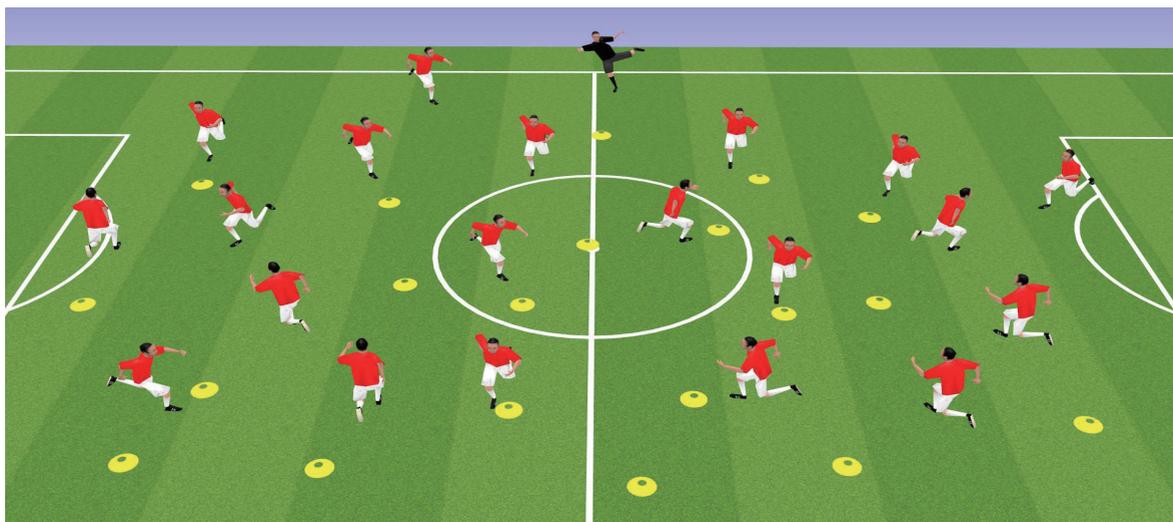
— 协调能力 —

COORDINATION TRAINING

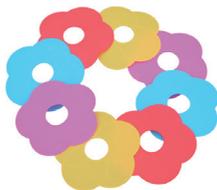
© HUP HUP SPORTS CENTER ©

请你跟我这样做

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



C1 彼得潘之梦(3号)

器材准备：

1. 1.5 米 × 0.8 米的便捷场地围网 28 个。
2. 3 号足球 每人 1 个。
3. 太阳花标志碟 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. 太阳花标志碟如图示散落在活动区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➔ 小朋友站在教师布置好的标志碟后，做好准备。
- ➔ 音乐响起时，小朋友可以在活动区域内自由奔跑，当音乐停止时，小朋友需要找到距离自己最近的太阳花标志碟站好。
- ➔ 当教师喊出口号“请你跟我这样做”并做出动作时，小朋友需要响亮的回应“我就跟你这样做”并且模仿教师的动作。
- ➔ 教师可以从中选出发完成动作最快的或最标准的小朋友作为下一轮游戏的指令发布者。
- ➔ **难度升级：**加入足球，并且做出与足球技术相关的动作。

注意事项

Notice >>>

- ➔ 教师注意所模仿的动作是符合锻炼小朋友的手脚协调性。
- ➔ 教师需要注意调动小朋友的情绪，鼓励小朋友们积极参加。



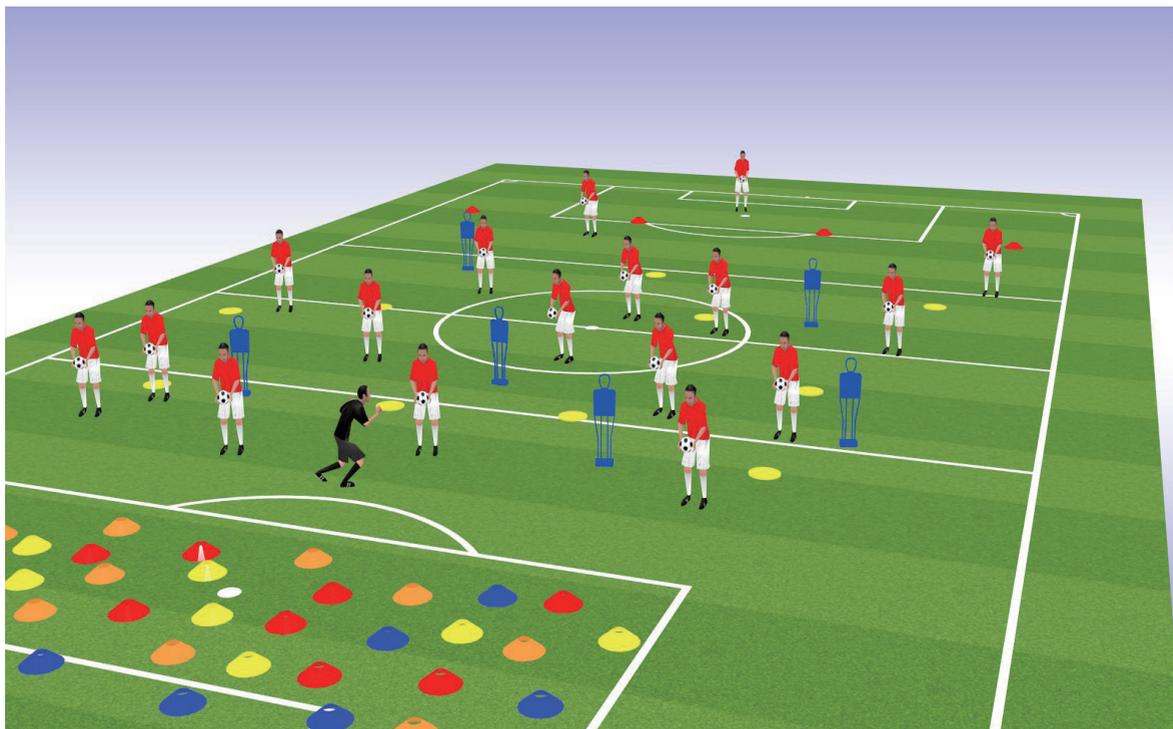
家庭小课堂

- ➔ **做一做：**
在家和爸爸妈妈玩一玩这个游戏吧。

- ➔ **想一想：**
怎么才能在听到指令时，快速反应并做出相应动作呢？

农民伯伯

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



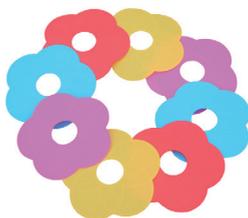
D4 人形墙



C1 彼得潘之梦(3号)



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



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. 太阳花标志碟 40 个。
3. 圆形标志碟 15 个。
4. 3 号足球 每人 1 个。
5. 人形墙 6 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. 用太阳花标志碟放置在终点处。
3. 将人形墙四散摆放在活动区域内。
4. 将圆形标志碟四散摆放在活动区域内。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➔ 小朋友们手抱球站在场地底线的一侧，教师扮演破坏庄稼的麻雀。
- ➔ 游戏开始时，小朋友们抱起锄头（足球）绕开前往菜园途中的稻草人（人形墙）和老鼠夹（圆形标志碟），同时注意要躲避正在菜园里破坏蔬菜的麻雀（教师），成功到达菜园后，帮助农民伯伯摘菜，每人每次只能摘一棵菜（太阳花标志碟），然后抱起锄头（足球）并带上蔬菜返回起点处，将蔬菜放在起点线后即可。
- ➔ 在熟悉游戏玩法后，可将小朋友们分成 5 组进行接力比赛，在规定时间内，看看哪组小朋友摘的蔬菜更多。

注意事项

Notice >>>

- ➔ 教师需提醒小朋友在通过障碍时保护好球，要小心不能碰到障碍。
- ➔ 教师可以和小朋友强调：乐于助人是一件非常美好的事，在帮助别人的同时不单单别人会快乐，自己也会感觉到心情的愉悦。



家庭小课堂
做一做：

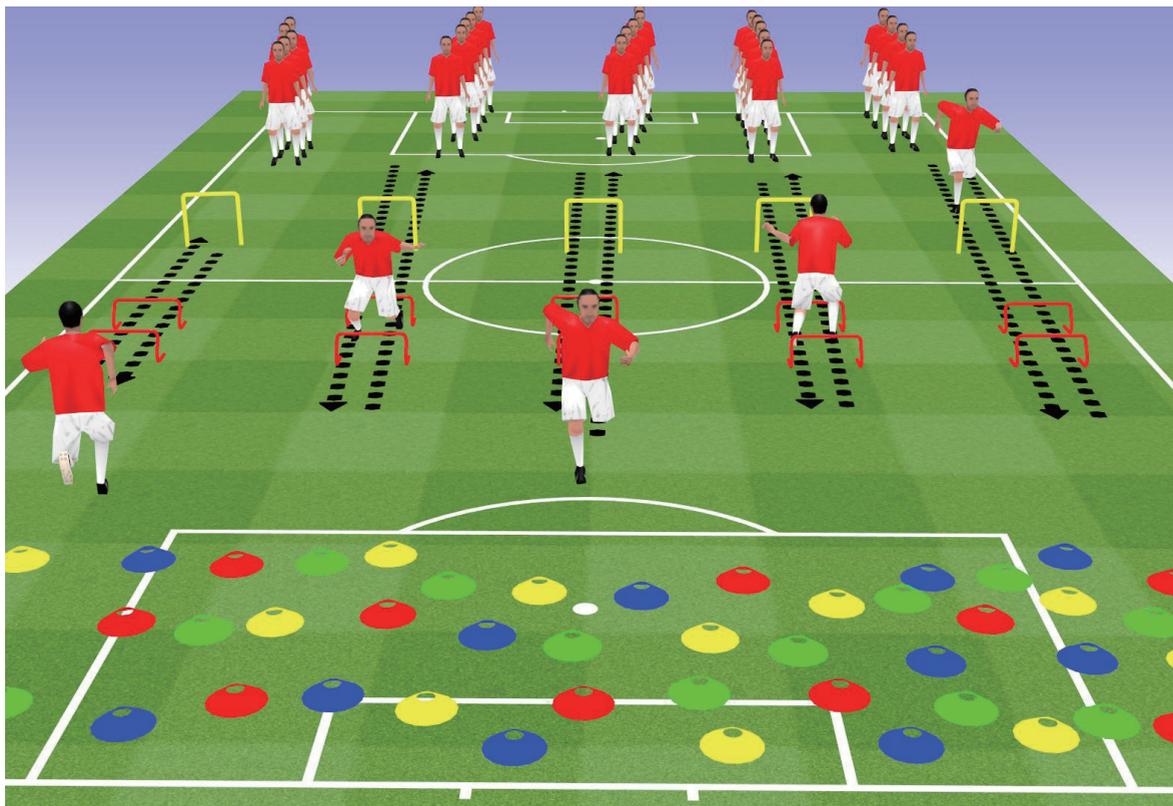
与爸爸妈妈分享在这个游戏中你学会了什么。

想一想：

要怎么才能更好地躲避障碍呢？

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

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 30~60 个。
3. 中号跨栏框 10 个。
4. 小拱门 5 个（园所自备）。

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，有序放置拱门与跨栏框。
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，每组的第一名小朋友出发，双手双膝着地爬过小拱门后，双脚合并连续跳过两个跨栏框，到达标志碟群，拿起一个标志碟原路返回队伍。
- ➔ 返回时同样需双脚合并连续跳过跨栏框，双手双膝着地爬过小拱门，到达起跑线与第二名小朋友击掌，第二名小朋友即可出发。

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双脚跳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：

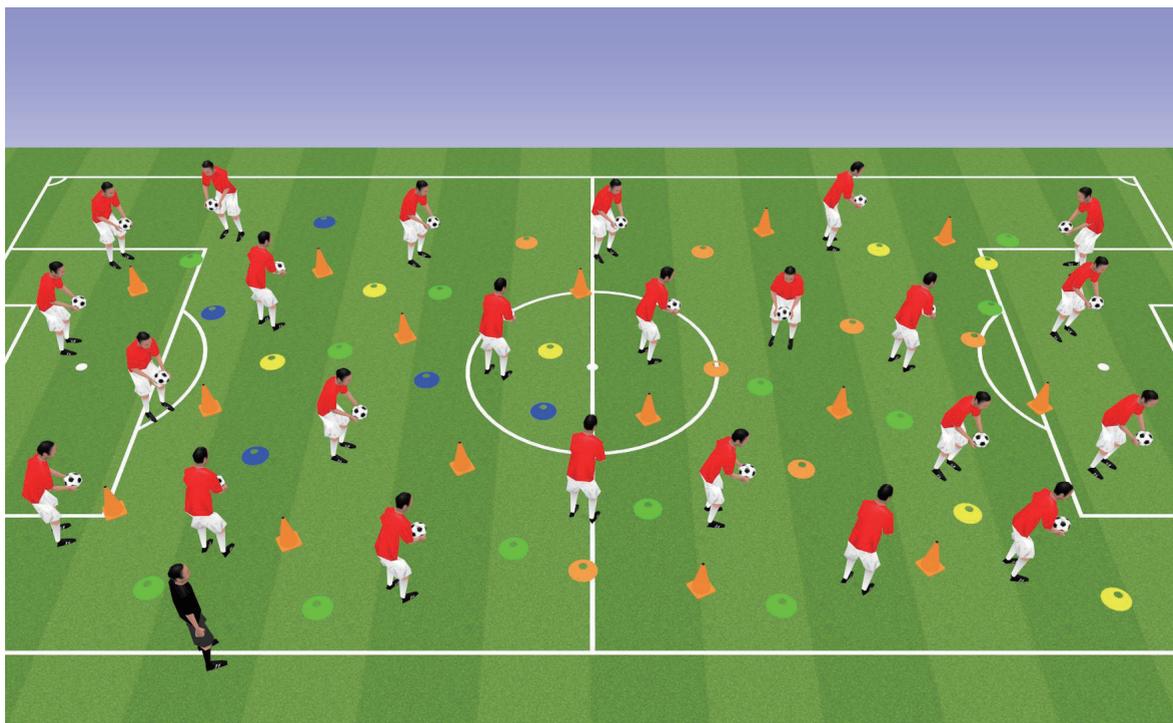
小朋友可以和小伙伴们玩一下接力游戏。

想一想：

小朋友可以想一想在运动前要做哪些准备活动呢？

水果乐园

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦 (3号)



B2 圆形标志碟



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 50个。
3. 3号足球每人1个。
4. 小型标志筒 20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. 将圆形标志碟四散放置在场地中央。
3. 将标志筒不规则散落在场地中央。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友扮演摘水果的果农伯伯，在活动区域内抱球自由奔跑，奔跑过程中需绕过散落在活动区域内的木桩（标志筒）。
- 教师把“水果”（圆形标志碟）散落在场地上，小果农在经过“水果”时，需要把球放在地上，并且在原地做五次开合跳动作即可捡起“水果”。
- 看一看哪位小朋友拿到更多的水果。

注意事项

Notice >>>

- 开合跳做法：挺立，双手放两侧，轻轻跳起，双脚往外打开的同时双手举高头顶往上拍，归位时，双脚合并，双手归位两侧。
- 教师需提醒小朋友在做开合跳动作时，要离足球有一定的距离，防止踩到足球受伤。
- 教师如果看见小朋友做一些难度较高的动作要及时阻止。



家庭小课堂
做一做：

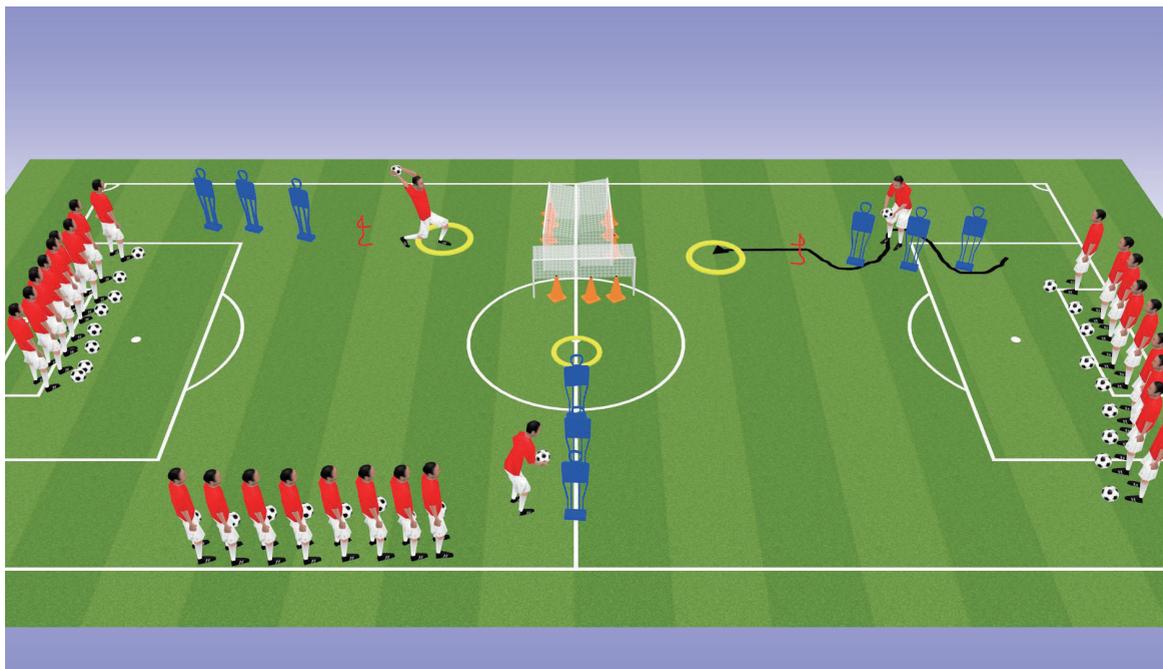
和妈妈玩玩水果游戏，当妈妈说出水果颜色，你能否快速说出是哪种水果呢？

想一想：

抱球走动遇到障碍物时是不是应该避开呢？

堡垒大作战

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



D2 小型标志筒



F2 中号跨栏框



C1 彼得潘之梦(3号)



D3 哈哏不倒翁



A1 便携场地围网



G1 幼儿安全足球门



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. 3 号足球 每人 1 个。
3. 小型标志筒 9 个。
4. 幼儿安全足球门 3 个。
5. 哈哧不倒翁 12 个。
6. 中号跨栏框 3 个。
7. 体能圈 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. 在场地中线呈三角放置球门，球门面向三个方向。
3. 每个球门前并排放置 3 个小型标志筒。
4. 起始区域前设置哈哧不倒翁 4 个为 1 组。
5. 在哈哧不倒翁与足球门的区域中间放置跨栏框。
6. 体能圈放置在球门前，作为投掷指定区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友平均分成三路纵队，呈三角对立形式站好。
- ➡ 老师哨声响起，每组第一名小朋友抱球出发，蛇形绕过哈哧不倒翁后，跨过跨栏框，到达投掷区，使用手扔球方式将球门前的标志筒击倒，每击倒一个得一分，投掷结束后可跑向球门捡球并将打倒的标志筒捡起放好。
- ➡ 抱球返回队尾，由下一名小朋友继续出发。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒：在抱球移动时要注意保护好球，如果球掉了就需要重新返回起点出发。
- ➡ 教师要注意提醒小朋友在扔球时要注意瞄准目标，控制好力度。



家庭小课堂

- ➡ **做一做：**
和爸爸妈妈演示一下如何灵活绕过障碍并瞄准目标投掷。

- ➡ **想一想：**
怎么才能更快速的绕过障碍呢？



主题四

— 速度能力 —

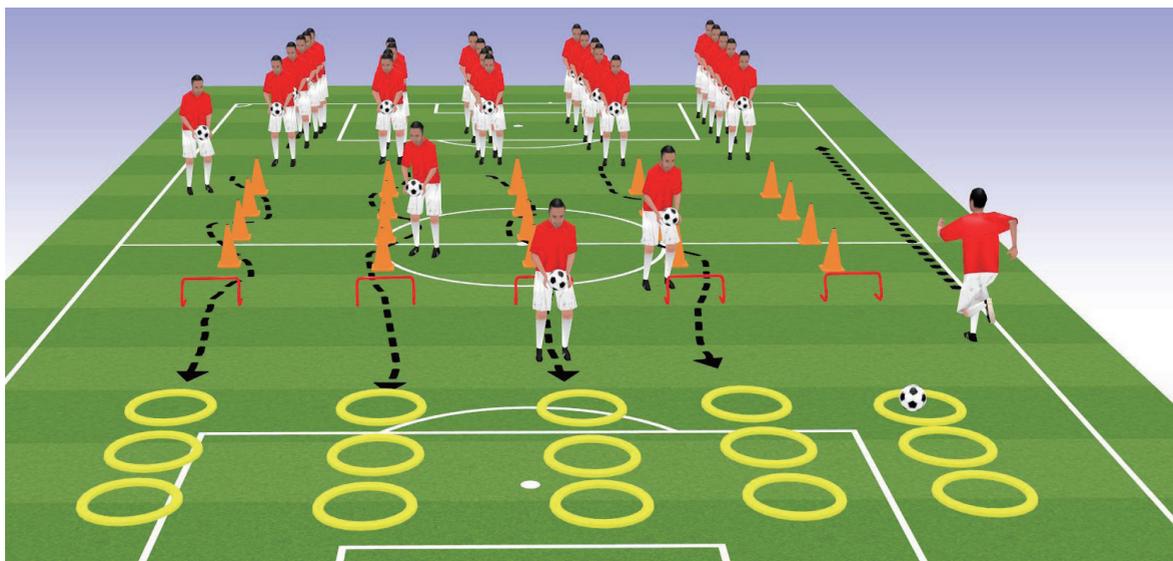
SPEED TRAINING

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

小企鹅搬新家

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)



D2 小型标志筒



F1 小号跨栏框



H2 体能圈

器材准备：

1. 1.5 米 × 0.8 米的便捷场地围网 28 个。
2. 3 号足球 每人 1 个。
3. 体能圈 15 个。
4. 小型标志筒 20 个。
5. 中号跨栏框 5 个。

使用建议：

1. 使用围网完成一个 12 米 × 9 米的场地活动区域。
2. 将标志筒摆放在小朋友前进的路上当阻碍。
3. 跨栏框摆放在标志筒后。
4. 体能圈摆放在每一组的终点位置。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友分成五路纵队在起点处站好。
- 游戏开始时，每组的第一名小朋友抱球出发，“S”形绕过标志筒后跨过跨栏框，到达本组体能圈将足球放下，每个体能圈最多可放两个足球，最后快速跑回队伍与第二名小朋友击掌，第二名小朋友可出发，直至体能圈被填满游戏结束。
- 难度升级：**五组进行比赛，看哪组先把自己组的全部足球放完，率先完成任务的获得胜利。

注意事项

Notice >>>

- 教师需提醒小朋友在绕过标志筒时要注意控制好自身的重心。
- 教师需提醒小朋友在放足球时可以放在离自己不要太远体能圈，这样可以更加快速的完成任务。



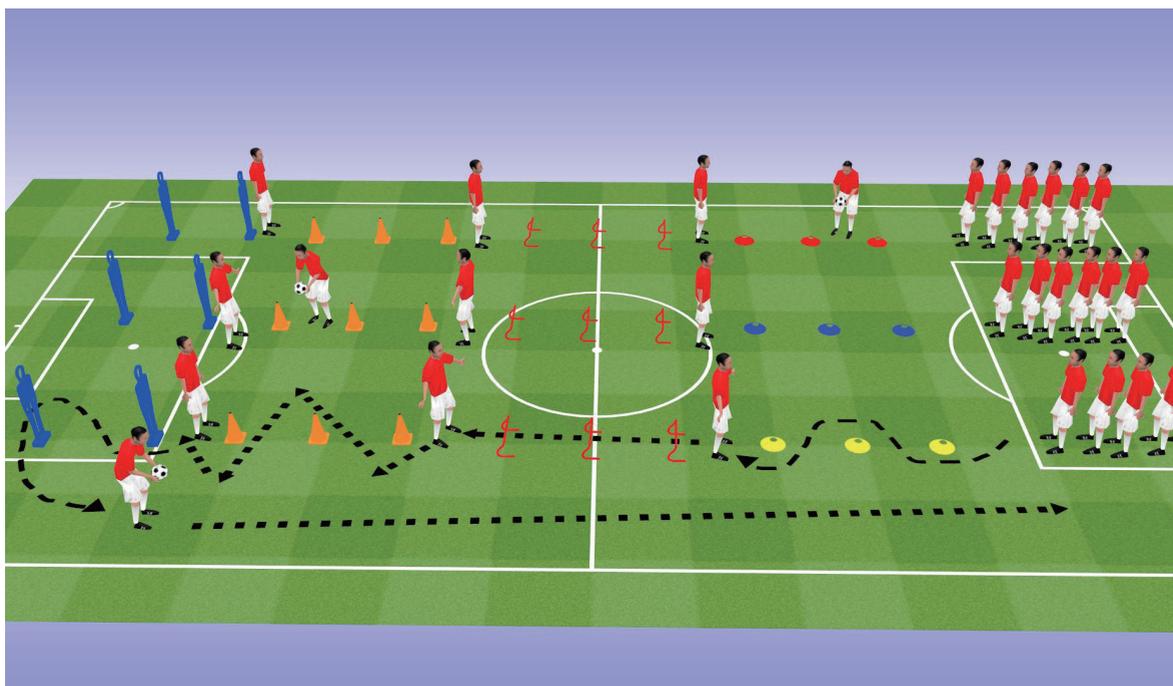
家庭小课堂

- 做一做：**
在家和爸爸妈妈比赛绕障碍物跑步。

- 想一想：**
如何能够让自己在绕障碍物时能够更加迅速呢？

障碍接力

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



D2 小型标志筒



F1 小号跨栏框



C1 彼得潘之梦(3号)



A1 便携场地围网



B2 圆形标志碟



D3 哈哧不倒翁

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 9~12 个。
3. 3 号足球每组 1 个。
4. 小型标志筒 9~12 个。
5. 小号跨栏框 9 个。
6. 哈哧不倒翁 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. 依次放好圆形标志碟 - 跨栏框 - 小型标志筒 - 哈哧不倒翁。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➔ 小朋友分成三路纵队在起点处准备，游戏开始时，每组的前三名小朋友分别到达沼泽区（跨栏框）、灌木丛区（标志筒）与树桩区（哈哧不倒翁）。
- ➔ 教师吹哨后，起点处的第一名小朋友抱球出发，蛇形绕过水坑（圆形标志碟）后，将足球交给沼泽区小朋友，第二区域小朋友需要双脚合并连续跳过跨栏框，将足球交接至第三名小朋友，第三名小朋友需要侧滑步通过灌木丛区，将足球交给最后一名小朋友，最后应小朋友绕过树桩区后即可快速直线跑回起点处，把球交给下一名小朋友。
- ➔ 接力后的小朋友站在原地替代原来小朋友所在区域，准备下一次接力即可。

注意事项

Notice >>>

- ➔ 教师需提醒小朋友集中注意力。
- ➔ 教师需提醒小朋友过障碍时可以稍微减速，但直线时需要全速前进。
- ➔ 教师需提醒小朋友出发后，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？

捉迷藏

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



C1 彼得潘之梦(3号)



D3 哈哓不倒翁

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 40~50 个。
3. 3 号足球数量每人 1 个。
4. 小型标志筒 6~8 个。
5. 哈哧不倒翁 6 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. 小型标志筒放置场内围成 1 个躲避区。
3. 将圆形标志碟布置成行进路线。
4. 将哈哧不倒翁布置在行进路线上充当障碍物。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 教师在标志筒围成的休息区假装休息，小朋友分成三路纵队在起点处站好。
- ➡ 小朋友的任务是沿着用标志碟布置的路线抱球悄悄前进（布置成折线路径），在前进的过程中除了保持安静之外还需要灵活避开途中的障碍物（哈哧不倒翁）。
- ➡ 当小朋友抱球成功到达休息区即可大声唤醒教师，教师可假装生气地追逐小朋友，小朋友需要抱球快速原路跑回队伍，注意不能碰到障碍物，且不能被老师抓到。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 此游戏需要由两位教师配合，当其中一位教师休息的时候，另一位教师需要指导小朋友如何沿着规定路线前进。
- ➡ 教师装作被小朋友“打扰”的时候，可以用丰富的表情和夸张的肢体动作来表示非常生气，增加和小朋友们的互动。
- ➡ 教师需提醒小朋友在绕过障碍物时要注意安全。



家庭小课堂
做一做：

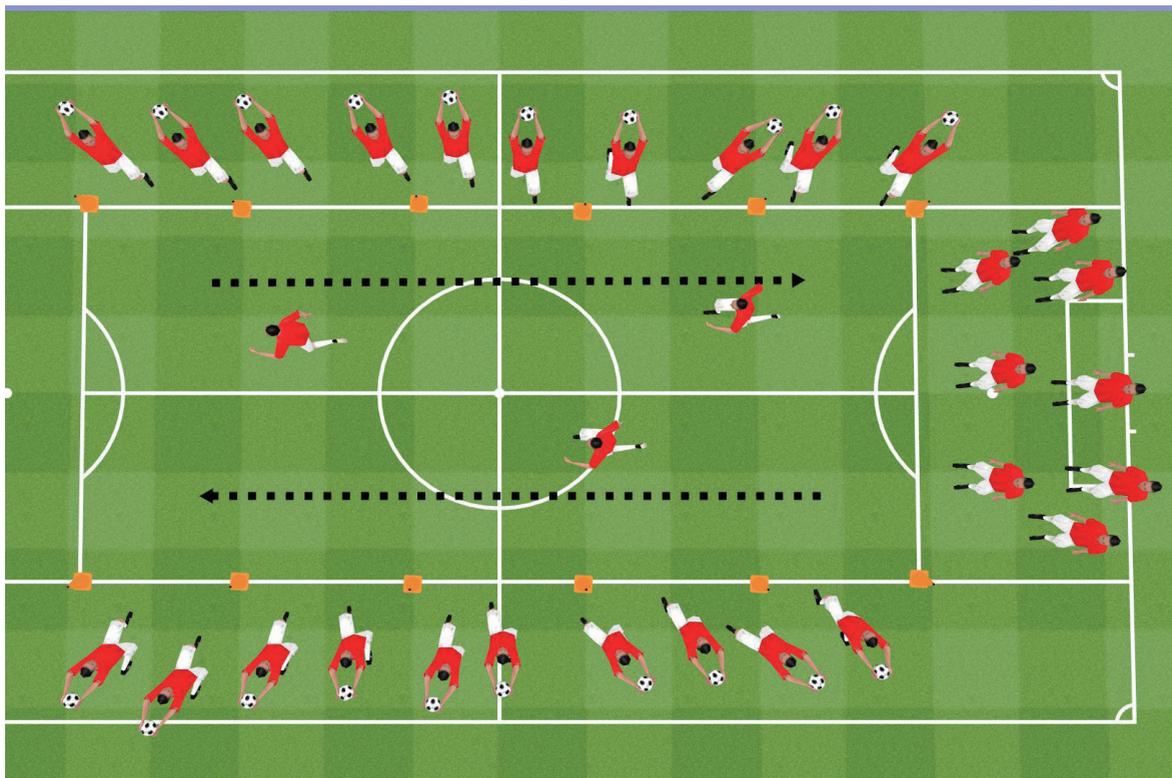
向爸爸妈妈描述这个游戏怎么玩，让爸爸妈妈一起玩！

想一想：

要怎么做才能在加速和减速的同时保护好足球。

火线接力

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3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. 3 号足球 3 个。
3. 小型标志筒 10~20 个。
4. 小棉球 50~60 个。（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. 利用小型标志筒在场内中线围成一个宽为 5 米的火线区。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 小朋友分成三组，两组在场地两侧站好，一组在起点处等待。
- ➡ 场地两侧的小朋友手持两个小棉球做好准备，当教师发出指令时，起点处的小朋友每次三人抱球出发，穿越火线跑向终点区然后快速返回，返回后将球交接给下一组小朋友。
- ➡ 期间场地两侧的小朋友可用手上所拿的棉球对火线区的小朋友进行攻击，火线区的小朋友必须注意躲避小棉球，若被丢中则需要重新返回起点重新出发，当火线区的小朋友全部成功穿越火线后，可与下一组小朋友进行轮替，直至三组小朋友均完成穿越任务。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友丢小棉球时要注意瞄准目标，利用摆臂力量将球用力投出。
- ➡ 教师需提醒小朋友在跑动过程中要注意观察两侧来球，注意躲避。



家庭小课堂
做一做：

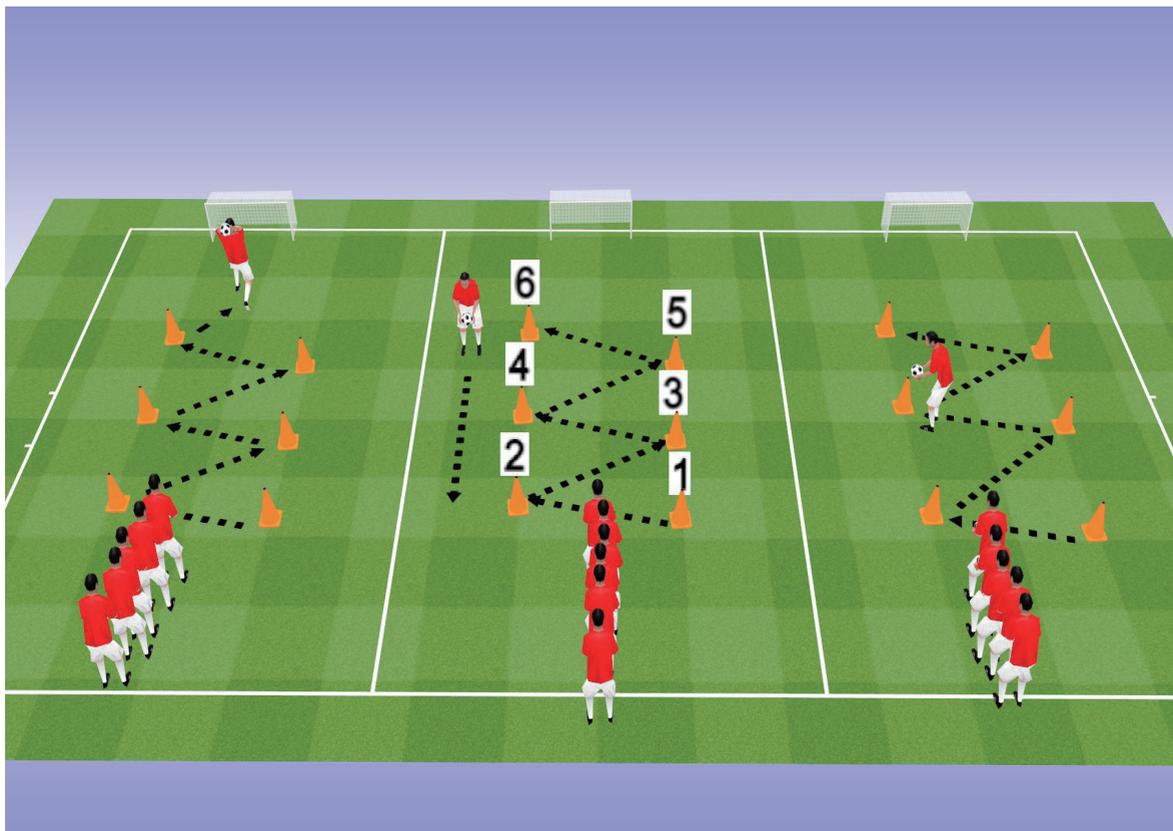
回家后和爸爸妈妈比拼一下速度吧！

想一想：

怎么做才能在跑动时观察周围情况呢？

闪电小子

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



G1 幼儿安全足球门



C1 彼得潘之梦(3号)



D1 雪糕标志筒

器材准备：

1. 1.5米 × 0.8米的便捷场地围网 28个。
2. 3号足球 每人1个。
3. 幼儿足球安全门 3个。
4. 雪糕标志筒 18个。

使用建议：

1. 使用围网完成一个 12米 × 9米的场地活动区域。
2. 雪糕标志筒呈“Z”形摆放。
3. 在场地一侧的底线放置球门。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友分成三路纵队，每位小朋友手抱足球站在足球位置。
- 游戏开始，每组第一名小朋友抱球出发，“Z”形跑过标志筒，通过标志筒时还需要用足球在每个标志筒的顶部碰一下，直到碰完最后一个标志筒后，将球放在指定区域，将球瞄准球门进行射击。
- 完成射击动作后捡球跑回队伍的末尾排队。

注意事项

Notice >>>

- 教师需提醒小朋友在返回时需要加速冲刺。
- 教师需要注意提醒小朋友在跑动时以右左右左的顺序用球轻轻碰每一个雪糕标志筒的顶部。



家庭小课堂
做一做：

回到家和爸爸妈妈比赛“z”形跑动。

想一想：

在进行“Z”形跑动时怎么能够更加迅速的调整自身的重心？



主题五

— 爆发力能力 —

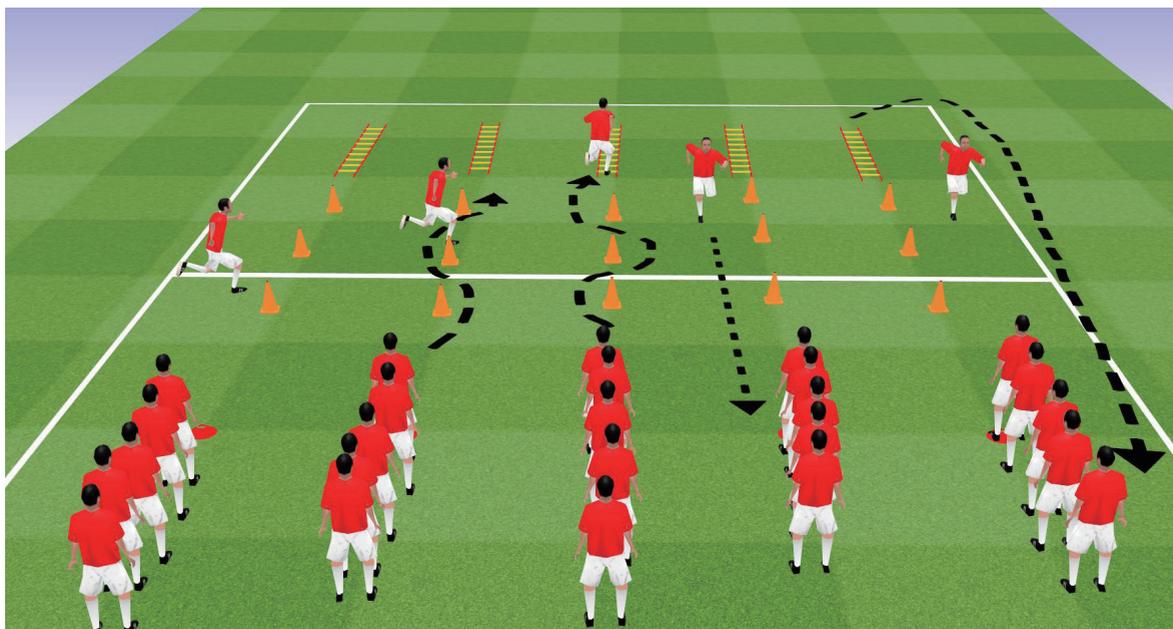
POWER TRAINING

© 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



D1 雪糕标志筒



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. 太阳花标志碟 4 个。
3. 雪糕标志筒 6~8 个。
4. 敏捷梯 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. 用太阳花标志碟标出起跑线。
3. 每组 3~4 个雪糕标志筒放置场内作为障碍物。
4. 敏捷梯放在行进路线最末端。

游戏规则

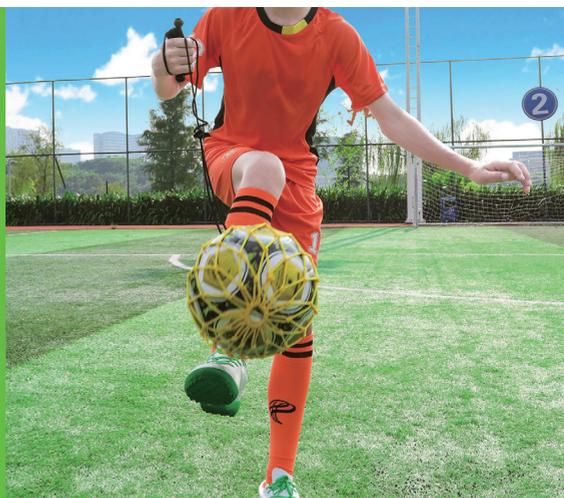
Game Rules >>>

- ➔ 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，小朋友需要绕标志筒呈“S”形向前跑，到达敏捷梯起点处双脚并拢连续跳过敏捷梯。
- ➔ 完成敏捷梯跳跃后，小朋友需加速直线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。

注意事项

Notice >>>

- ➔ 教师需提醒小朋友使用 S 形绕过障碍物，主要锻炼小朋友的双脚灵活度以及通过弯道的协调性。
- ➔ 教师需要提醒小朋友，在通过敏捷梯的时候使用双脚并拢连续跳，让小朋友们掌握弹跳远近的判断能力。



家庭小课堂
做一做：

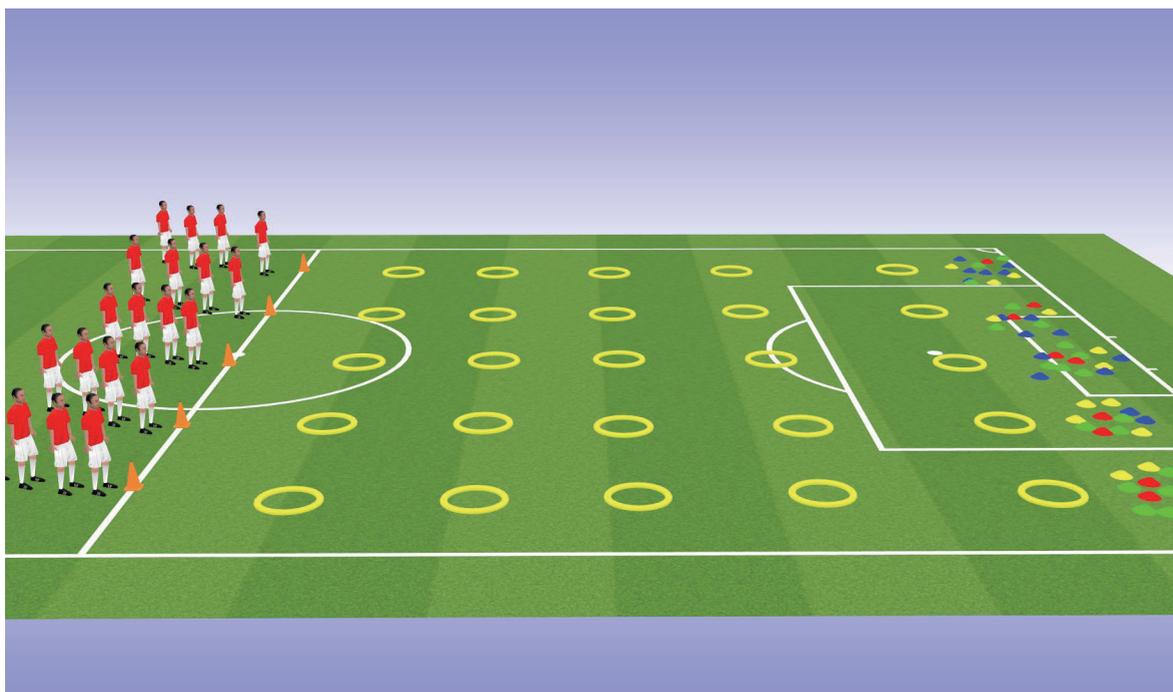
放学后和小伙伴玩一下跳圈圈吧。

想一想：

自己最喜欢哪种跳跃方式呢？

飞跃挑战

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



B2 圆形标志碟



H2 体能圈



A1 便携场地围网



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 25 个。
3. 圆形标志碟 60 个。
4. 小型标志筒 5 个。

使用建议：

1. 使用围网和球门完成 1 个 12 米 × 10.2 米的场地活动区域。
2. 用小型标志筒设置各组起点区域。
3. 每组前进方向纵向放置 5 个体能圈，每个体能圈的距离与前一个体能圈增加 10cm。
4. 每组的终点区域放置 12 个圆形标志碟。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➔ 将小朋友们分成五组，训练之前确保每位小朋友都充分热身。
- ➔ 每组第一名小朋友用双脚合并立定跳的方式，依次跳过 5 个体能圈。
- ➔ 成功跳到第五个体能圈内的小朋友拿一个圆形标志碟做奖励，后跑回队伍将标志碟放在标志筒上放好，与下一名队员击掌后，下一名队员出发。
- ➔ 在规定时间内，获得标志碟奖励多的一组队伍获胜。

注意事项

Notice >>>

- ➔ 教师需要给小朋友示范正确的双脚合并立定跳的规范动作，手臂自然前摆带动腿部向前，屈膝缓冲落地。
- ➔ 如果进行游戏比赛，教师要表扬胜出的小朋友，争取更快获得所有奖励；也要鼓励失败的小朋友引导他们在下一轮比赛时表现得更好。



家庭小课堂
做一做：

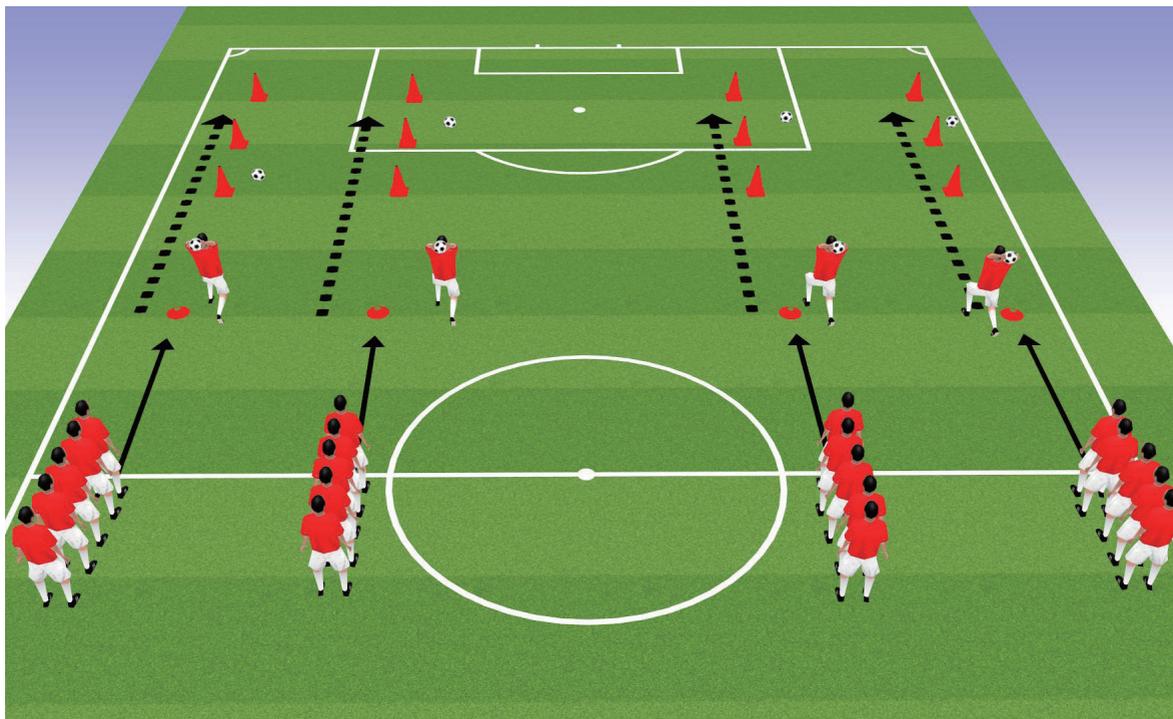
在家里摆设几个塑料瓶子当障碍物，然后利用下肢爆发力来带动身体跳跃通过障碍物。

想一想：

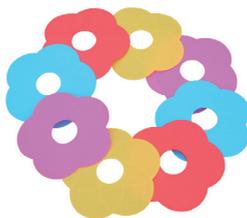
我应该如何运用下肢爆发力去配合身体做出相应动作？

打倒小狮子

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



D1 雪糕标志筒

器材准备：

1. 1.5 米 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 雪糕标志筒 15 个。
3. 小沙包每人 1 个（园区自备）。
4. 太阳花标志碟 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. 太阳花标志碟标志出各组投掷线。
3. 距离投掷点 5 米直列放置 3 个雪糕标志筒，每个标志筒距离相隔 3 米。

游戏规则

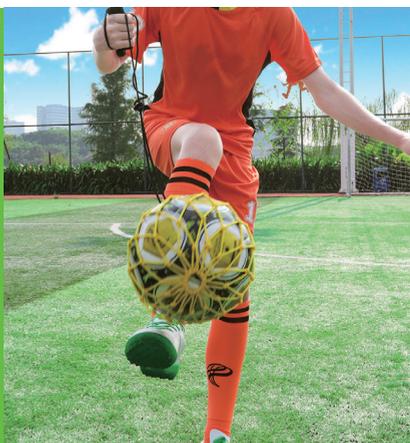
Game Rules >>>

- ➡ 每组小朋友依次在起点位置出发，跑向投掷点，用单手投掷方式把小沙包投向远处的雪糕标志筒，打中第一个标志筒获得 1 分，第二个标志筒分值为 2 分，第三个标志筒分值为 3 分。
- ➡ 每次投掷完，小朋友需要第一时间捡回小沙包回到队末排队，等待下一次机会。
- ➡ **难度升级：**逐渐拉远雪糕标志筒的位置，让小朋友们做出更大的挑战。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师应向小朋友说明投掷时应手握沙包高举过头顶，利用摆臂的力量将沙包向前投出。
- ➡ 教师应多鼓励和指导小朋友做规范的投掷动作。
- ➡ 当小朋友熟悉游戏玩法后，再逐渐增加雪糕标志筒距离进行投掷。



家庭小课堂
做一做：

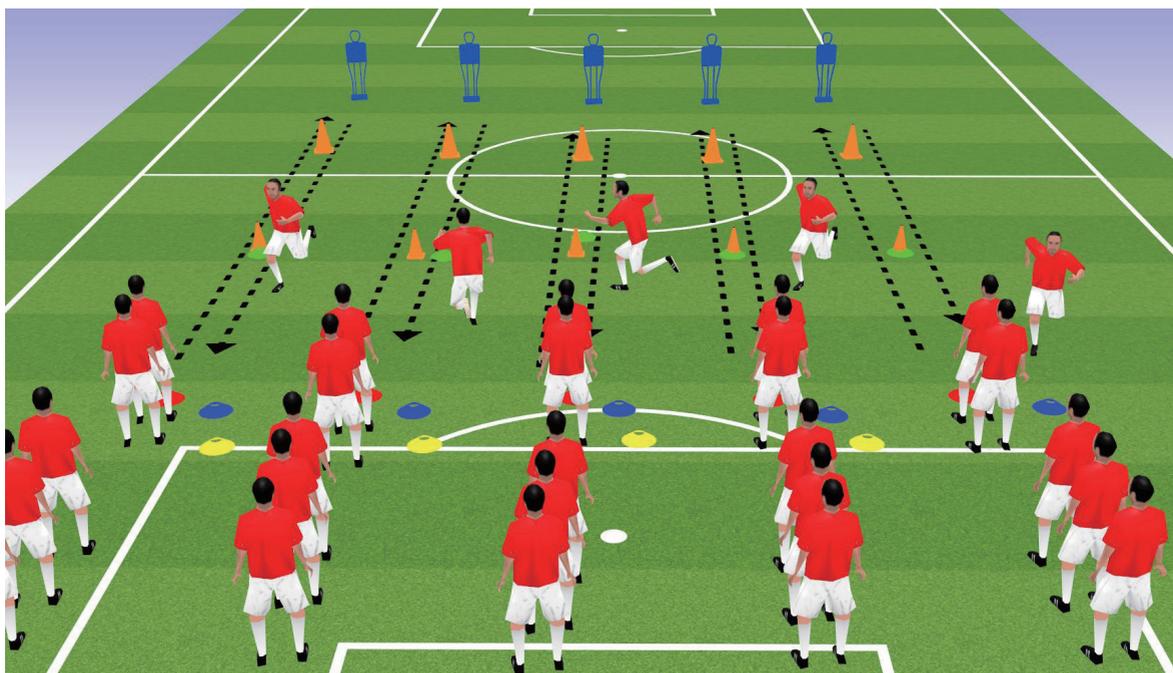
小朋友可以在空旷的地方，和爸爸妈妈或小伙伴进行投掷比赛，看看谁将球扔得更远。

想一想：

怎样运用上肢的突然发力来控制投掷的落点和精准性？

快速折返

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



B2 圆形标志碟



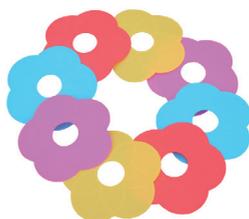
D2 小型标志筒



D3 哈嘶不倒翁



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



D1 雪糕标志筒

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. 圆形标志碟 15个。
4. 小型标志筒 5个。
5. 雪糕标志筒 5个。
6. 哈哧不倒翁 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. 用太阳花标志碟标出 5组起跑线,并在起跑线处放置 3个圆形标志碟。
3. 距离每组 5米处纵向放置小型标志筒,雪糕标志筒,和哈哧不倒翁。

游戏规则

Game Rules >>>

1. 将小朋友分成五组在起跑线处,游戏开始每组 3人出列进行接力。
2. 接力者需每人在起点处拿起一个圆形标志碟,教师吹哨后,第一名接力者快速跑至小型标志筒处将标志碟放下后快速返回与第二名接力者击掌,第二名接力者跑向雪糕标志筒处将标志碟放下后返回与第三名接力者击掌,第三名接力者跑至哈哧不倒翁放下标志碟后,需加速快速跑回起点并三名接力者同时举手示意。
3. 完成一轮接力后,由教师将各组标志碟放回起点,最快全小组完成的队伍获胜。

爆发力能力

注意事项

Notice >>>

1. 教师应鼓励小朋友在跑动时使用最快的速度,让小朋友感受速度的激情。
2. 教师应指导小朋友每次起跑时,应身体重心前倾有助起跑加速,但同时注意不要摔倒。



 家庭小课堂

1. 做一做:
小朋友可以与爸爸妈妈进行折返跑步练习,比比谁更厉害。

1. 想一想:
想一想在折返跑时用什么方式转身可以更快速呢?



主题六

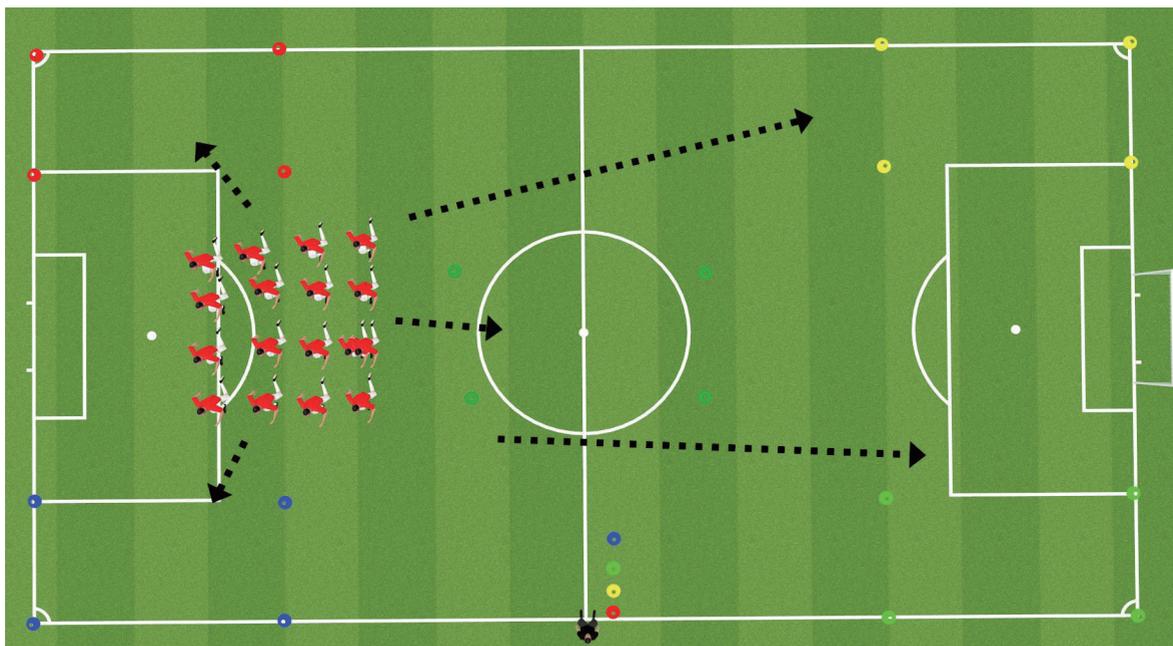
— 反应能力 —

REACTION TRAINING

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

颜色方块

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)



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. 3 号足球 每人 1 个。
3. 红黄蓝绿橙色圆形标志碟各 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. 用圆形标志碟围成 5 个不同颜色板块的方阵。

游戏规则

Game Rules >>>

- ① 教师向小朋友讲解游戏规则并作出相应动作演示，给每位小朋友发 1 个球，当教师吹哨后，小朋友们抱着球在活动区域内慢跑。
- ② 当教师亮出指定颜色的标志碟（红、黄、蓝、绿、橙），小朋友需抱着球快速跑到指定颜色区域里。
- ③ **难度升级：**小朋友们熟悉游戏后，教师可接连给出两个不同标志碟颜色的指令，小朋友们需根据颜色指令的先后顺序，运球进入第一个颜色区域停留 10s，后运球前往第二个颜色区域。

注意事项

Notice >>>

- ① 教师对正确且快速运球到指定区域的小朋友加以鼓励，调动其余小朋友的游戏积极性。
- ② 教师应引导小朋友在慢跑的期间要抬头观察，避免与身边的小朋友产生碰撞同时留意教师给出的指令。



反应能力


家庭小课堂
做一做：

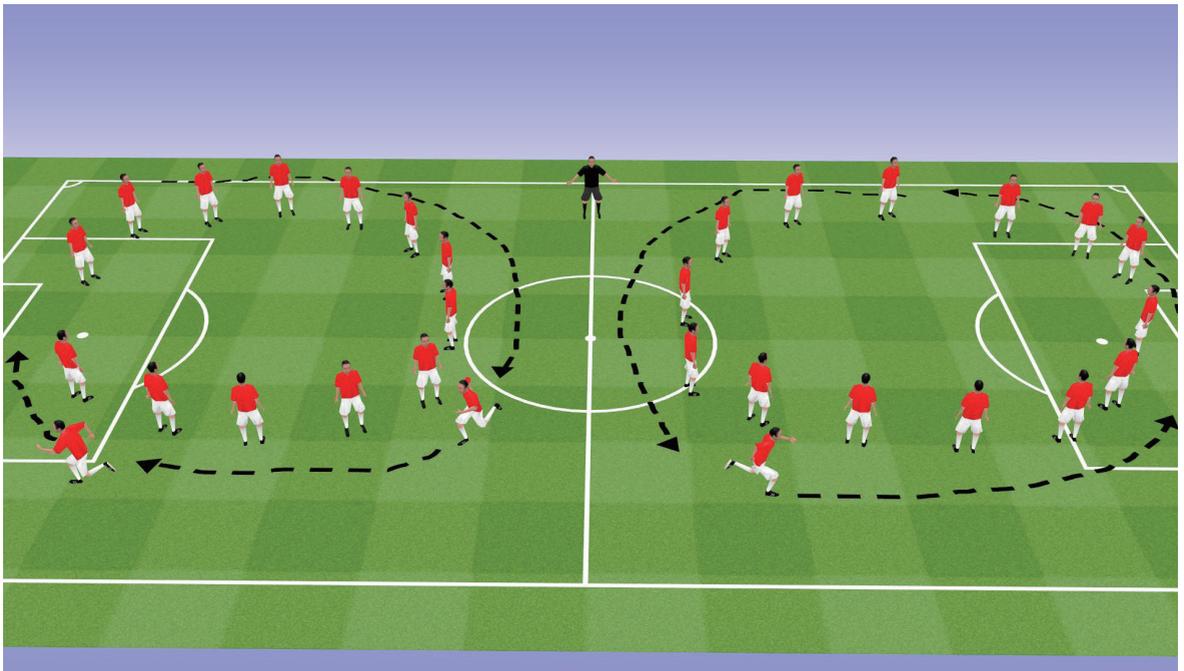
与爸爸妈妈讲一讲颜色方块的游戏规则，并玩一玩！

想一想：

如果你是教师，发出什么样的颜色指令会让游戏更好玩呢？

丢“手绢”

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



E1 分队背心 (黄色)



E2 分队背心 (绿色)



A1 便携场地围网

器材准备：

1. 1.5 米 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 分队背心 2 件。

使用建议：

使用围网完成 1 个 12 米 × 9 米的场地活动区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友们分成两组，在场地围成 2 个圆圈站好。
- ➡ 每组安排 1 位小朋友拿“手绢”（背心）绕本组圆圈进行跑动，跑动的过程中可选择围坐的其中一名小朋友，在其背后轻轻丢下“手绢”，丢下“手绢”后需往逆时针方向快速逃跑一圈，当跑到被丢“手绢”的人的位置上方可入座。
- ➡ 围坐的小朋友若发现身后被丢“手绢”，需第一时间拿起“手绢”快速追赶丢“手绢”的人，并赶在其入座在自己的位置上前将其抓住，方可保留自己的位置，反之，保留位置失败，需要成为新一轮丢“手绢”的人。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 围坐时需要注意围坐的小朋友之间的距离，确保有足够的转身起跑空间，避免发生碰撞。



反应能力


家庭小课堂
做一做：

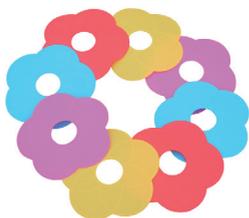
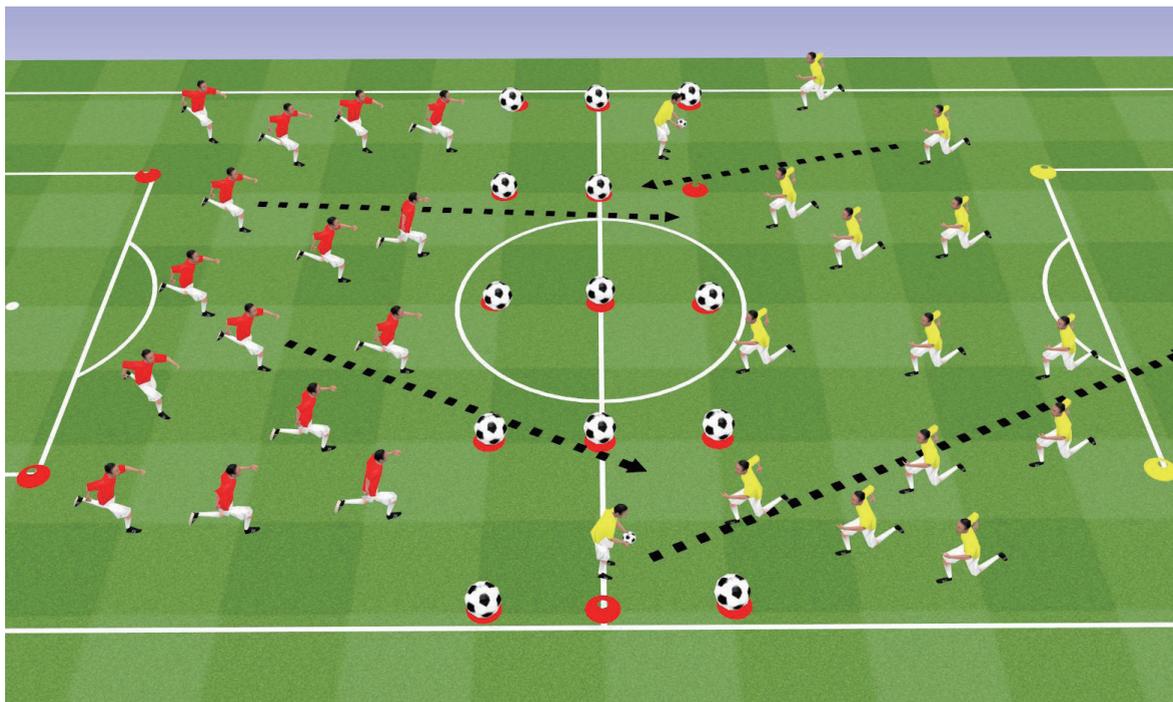
小朋友可以和小伙伴一起玩丢手绢的游戏，看看谁的反应更快。

想一想：

小朋友应该怎样才能更快追到丢手绢的人呢？

谁是猎人

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



B1 太阳花标志碟



B2 圆形标志碟



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3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 15 个。
3. 3 号足球 15 个。
4. 红色和黄色圆形标志碟 各 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. 用红色、黄色圆形标志碟分别标志出红队、黄队的安全区域。
3. 在中线处放置 15 个太阳花标志碟，并在标志碟上放置 15 个足球。

游戏规则

Game Rules >>>

- ④ 红队与黄队小朋友各成一列横队，在各自安全区域前对立而战，教师站在中线位置发布指令。
- ④ 当教师说红色，则红队成为猎人队，黄队成为猎物队。
- ④ 黄队需要快速跑向场地中抱起食物（足球），并躲避猎物队的追击跑回本组的安全区域。
- ④ 红队需要快速追击黄队，用手轻拍猎物队员肩膀则为抓捕成功，猎物队需将手中食物（足球）交给猎人队，并回到本组安全区域。
- ④ 当所有猎物队员回到安全区后，手持食物可计一分，最终看看是猎物队与猎人队哪一组的合计总分更高。

注意事项

Notice >>>

- ④ 在进行游戏时，教师需提醒小朋友集中注意力听清楚指令。
- ④ 教师需提醒小朋友，发出指令时需要迅速做出反应，辨别出角色并做出相应动作。
- ④ 教师应强调打猎的人只需要碰到对方即可。



家庭小课堂
做一做：

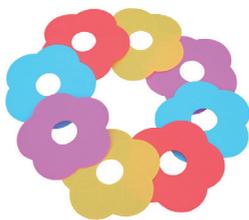
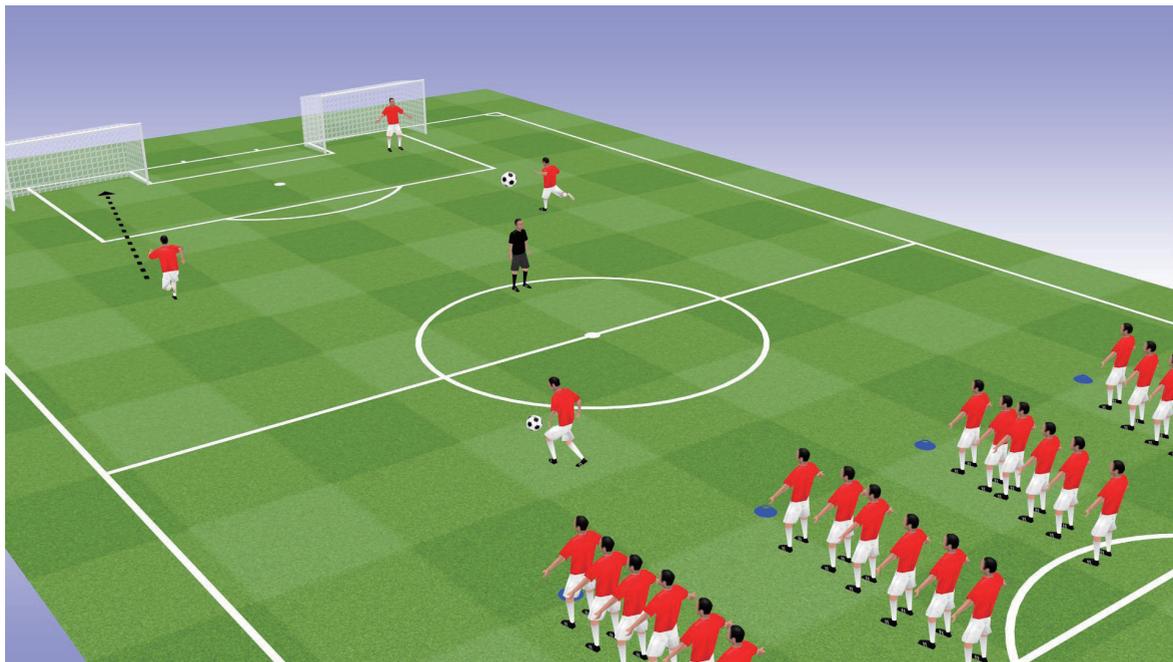
回家跟爸爸妈妈一起玩，比一比谁能在听到指令时更快到达指令区域！

想一想：

怎样可以更快速的躲避猎人的追击？

欢乐对对碰

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



B1 太阳花标志碟



G3 半圆形足球门



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3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 4 个。
3. 3 号足球 2 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. 在场地一侧的底线处放置两个球门。
3. 用太阳花标志碟标志出起点位置。

游戏规则

Game Rules >>>

- ④ 把小朋友分成四组，在起点排好队。
- ④ 教师在场地中线处准备 2 个足球，游戏开始时，教师采用抛球形式向小朋友所在方向连续抛出两个足球，每组第一名小朋友需要快速反应，出发抢球，抢球时使用双手接球，接球后成为进攻方，将球放脚下进行运球，没有抢到足球的小朋友则成为防守方。
- ④ 进攻方可快速运球到达球门前进行射门，防守方需快速反应跑向球门前进行防守，阻碍进攻方完成射门。
- ④ 射门机会只有一次，射击后由防守方捡球并将足球交给教师，与进攻方一起返回队末等待下一次游戏。

注意事项

Notice >>>

- ④ 在传球时，教师需提醒小朋友集中注意力，当球抛出时及时做出反应，快速预判来球方向。



家庭小课堂
做一做：

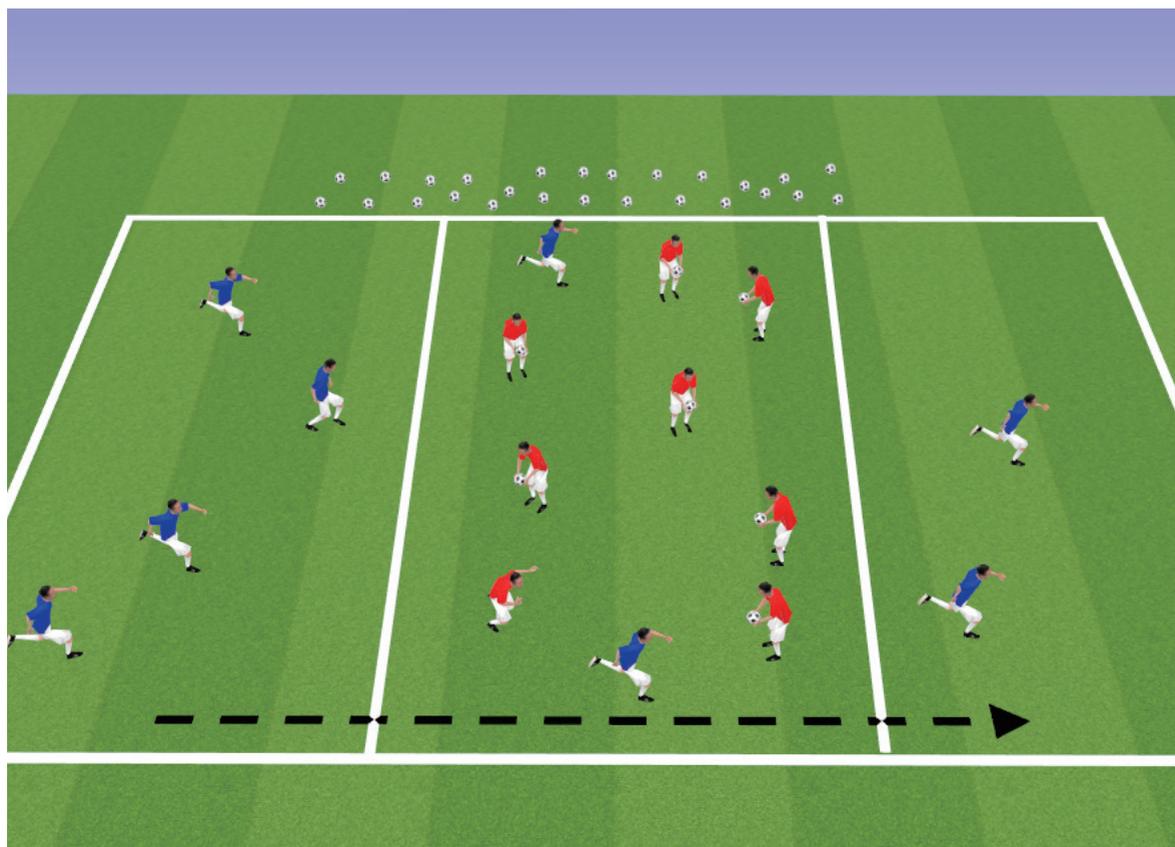
爸爸妈妈可以在家里两手各拿一个小球，然后双手高举平行垂直，随机松开手上的小球落下，孩子要及时做出反应在下方把球接住。

想一想：

如果反应速度快是不是在比赛中更容易获胜呢？

植物来袭

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 3 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. 扮演植物组的小朋友每人 1 个足球，剩余足球放置在场边备用。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友分为 2 组，植物组抱球在中间小区域活动，人类组从场地一侧跑向另一侧。
- ➡ 当人类组进入植物组控制范围，扮演植物的小朋友可抱球轻触人类小朋友。
- ➡ 被球触碰到的人类小朋友变异成为植物小朋友，从场地边取球，加入抓捕队伍。
- ➡ 人类小朋友必须快速躲过植物组的追捕，顺利到达场地另一侧。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需指导小朋友时刻抬头观察场上动向。
- ➡ 教师需要指导小朋友小范围内如何运用身体的快速反应来进行躲避。



反应能力


家庭小课堂
做一做：

试试和爸爸妈妈玩一玩攻守游戏，看看谁能快速突破防守到达终点。

想一想：

我们应该怎么做才能让身体更快地做出反应呢？



主题七

— 综合体适能 —

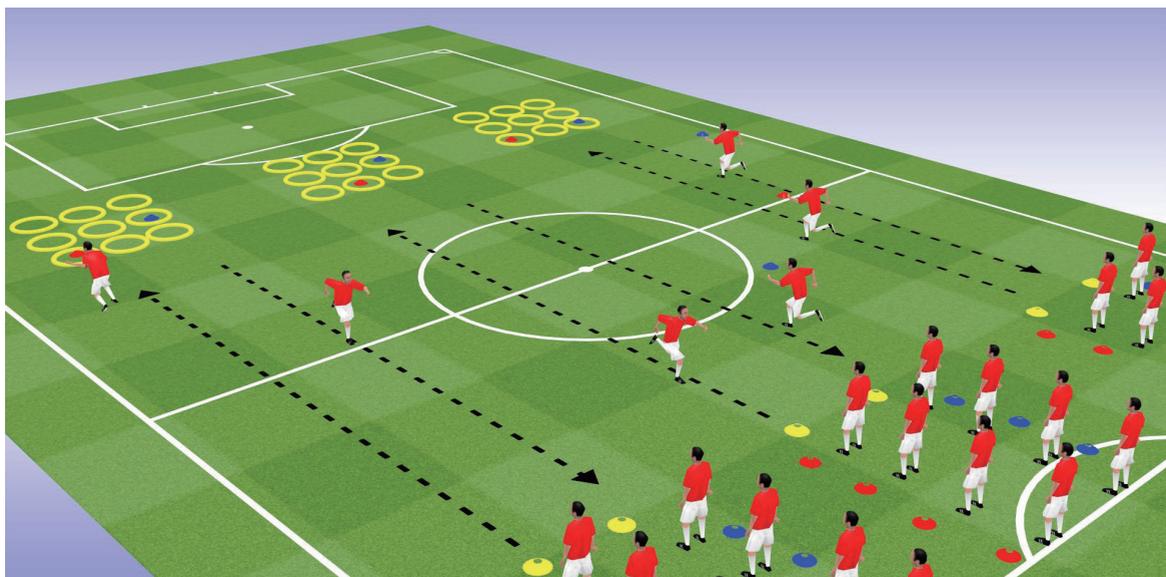
COMPREHENSIVE FITNESS GAMES

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

勇闯九宫格

场地布置说明

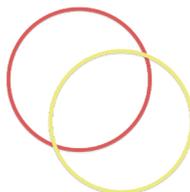
Field Layout Instructions >>>



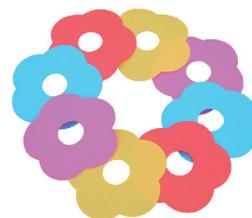
A1 便携场地围网



B2 圆形标志碟



H2 体能圈



B1 太阳花标志碟

器材准备:

1. 1.5 米 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 红色与蓝色圆形标志碟各 15 个。
3. 体能圈 27 个。
4. 太阳花标志碟 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. 用太阳花标志碟标志出起跑线。
3. 远方放置 3 组由 9 个体能圈靠拢形成的 9 宫格。

游戏规则

Game Rules >>>

- ④ 小朋友分为六组，每两组形成抗争组，每人手持标志碟在起跑线纵向排列。
- ④ 1 组和 2 组比赛争夺 A 区 9 宫格，3 组和 4 组比赛争夺 B 区 9 宫格，5 组和 6 组比赛争夺 C 区 9 宫格。
- ④ 形成抗争组的两小组，一组持红色圆形标志碟，一组持蓝色圆形标志碟。
- ④ 由教师发出指令，每组第一名小朋友手持圆形标志碟快速出发，到达九宫格区选择其中一个体能圈将标志碟放下代表占领该位置，已被占领的体能圈不可重复放置标志碟。
- ④ 占领完毕的小朋友需快速跑回队伍，与下一名小朋友击掌，下一名小朋友不需等待教师指令，击掌后可快速出发，直至九宫格被占满，九宫格中颜色占比更多的组为胜方。

注意事项

Notice >>>

- ④ 教师需提醒小朋友在争夺九宫格时要快速抉择，用最短的时间返回队伍，为队友争取更多的时间。



 家庭小课堂

④ 做一做:

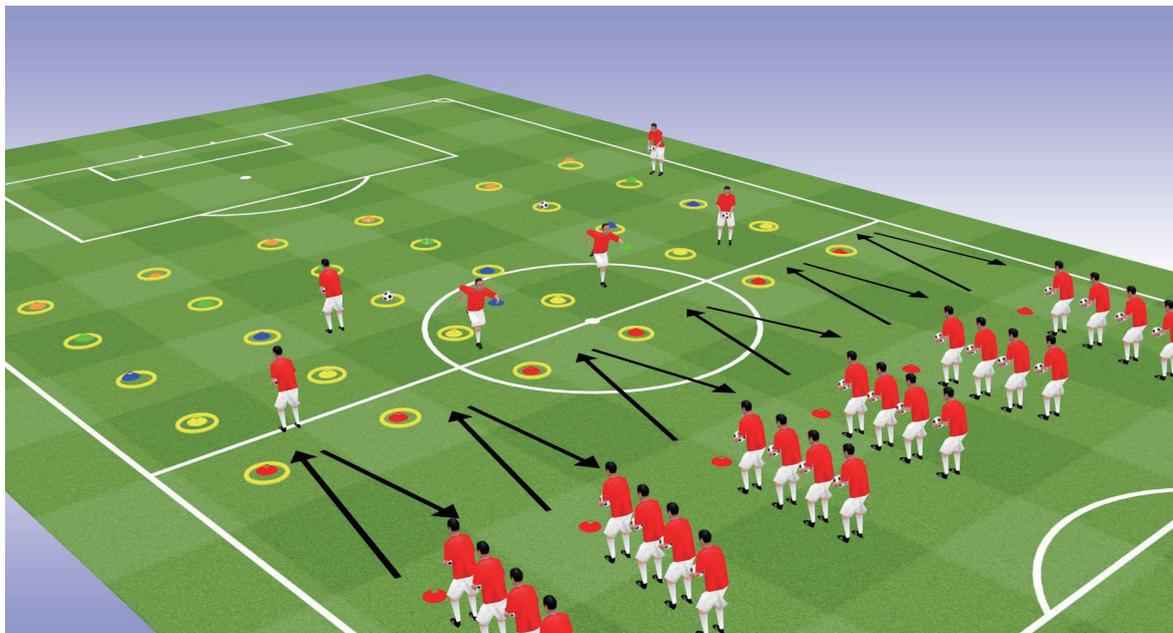
和爸爸妈妈玩一玩井字游戏，看看谁更快连成三点直线。

④ 想一想:

怎样可以快速占领更多的位置?

我们是灵活小能手

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



C1 彼得潘之梦(3号)



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. 3 号足球 30 个。
3. 体能圈 30 个。
4. 太阳花标志碟 6 个。
5. 红黄蓝绿橙 5 种颜色圆形标志碟各 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. 在场地活动区域如图示整齐排列体能圈, 并在每个体能圈内平均放置不同颜色的圆形标志碟。
3. 用太阳花标志碟标识出各队起跑线。

游戏规则

Game Rules >>>

- ① 将小朋友分为六路纵队, 在起点处手抱球站好。
- ② 教师发布指令, 每组第一名小朋友抱球出发, 跑至体能圈区域用足球更换体能圈内的圆形标志碟, 更换后快速跑回起点与下一名小朋友击掌, 下一名出发的小朋友需观察第一名小朋友所拿的圆形标志碟颜色并接力继续带球更换相同颜色圆形标志碟, 以此类推直至全组完成替换任务。
- ③ 最快集齐 5 个相同颜色标志碟的队伍获胜。

注意事项

Notice >>>

- ① 教师要提醒小朋友抱球跑动时要注意观察周围环境, 向目标出发。



家庭小课堂
做一做:

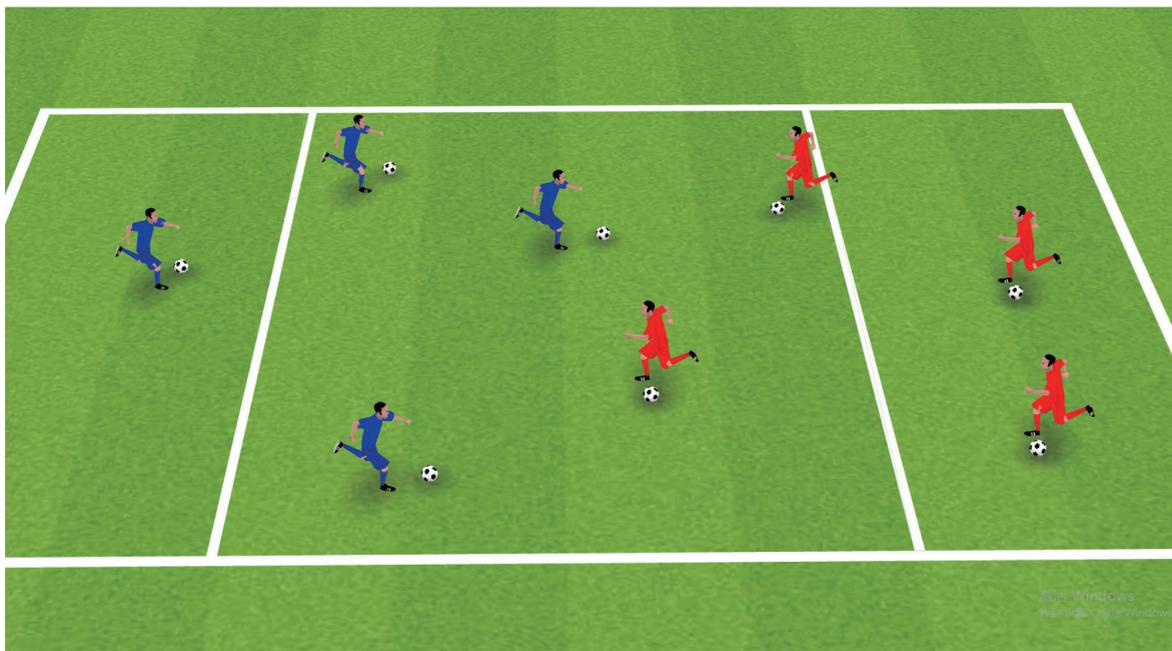
在家和爸爸妈妈玩一玩这个游戏, 游戏结束后看谁收集相同的物品更多。

想一想:

与队友如何配合, 可以更快速完成任务呢?

时空穿梭

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)



E1 分队背心(黄色)



E2 分队背心(绿色)

器材准备:

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 3 号足球 每人 1 个。
3. 分队背心 15 件。

使用建议:

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ④ 小朋友们分为两队，一队名为银河队，一队名为战舰队，并且横向站在场地相对的两侧。
- ④ 第一轮练习：教师吹哨，两队分别抱球向对方区域跑去。
- ④ 第二轮练习：两队所有小朋友向对面区域用手抱球侧身滑步方式把球运送到指定区域。
- ④ 第三轮练习：**难度升级** 两队所有小朋友向对面区域用脚夹球跳跃方式把球运送到指定区域，途中加入教师干扰小朋友前进。

游戏比赛

Team Games >>>

- ④ 银河队与战舰队随机一队穿上分队背心，在教师吹哨时，两队分别用两脚夹球跳跃的方式跳至对方区域放置球，教师站场地内不断干扰小朋友前进路线。
- ④ 成功到达对方区域后以侧滑步方式移动返回自己的区域继续拿球出发。和对方小朋友相遇时，要观察场上动向及时做出躲避，避免相撞。
- ④ 球在移动途中不能从两脚中脱离。
- ④ 在一定时间内看哪一方区域的球较少为胜利方。

注意事项

Notice >>>

- ④ 教师需提醒小朋友使用正确部位夹球，不限脚腕，小腿、大腿位置。
- ④ 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多鼓励小朋友可以更快。



 家庭小课堂

④ 做一做：

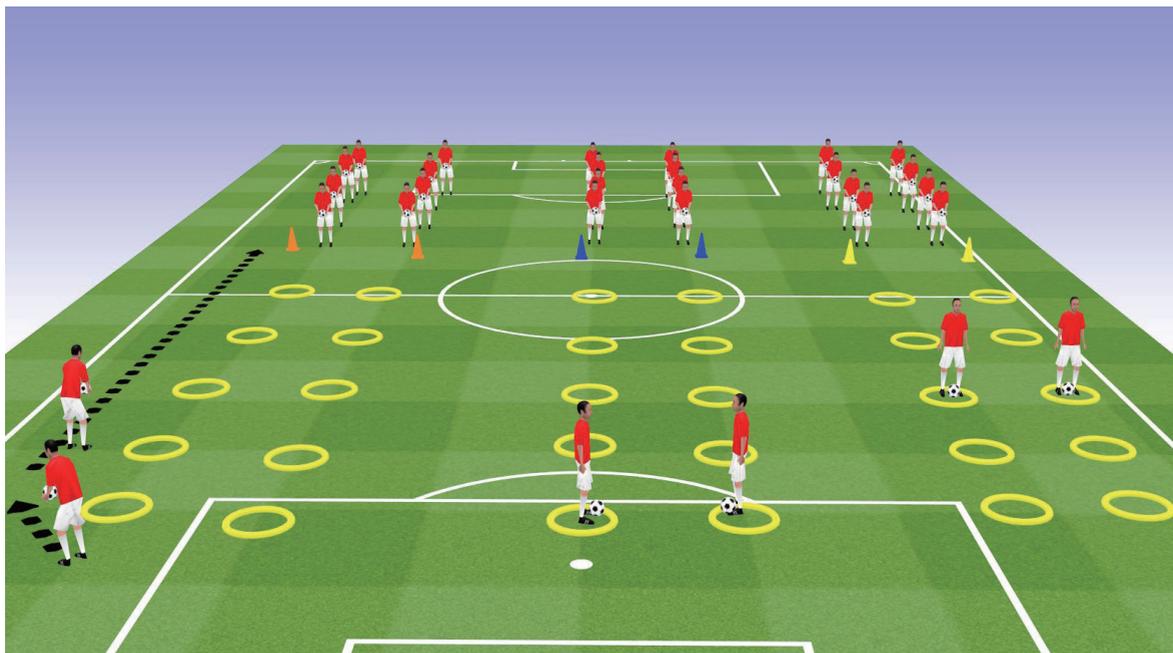
在家和爸爸妈妈玩一玩这个游戏，游戏结束后看谁收集相同的物品更多哦。

④ 想一想：

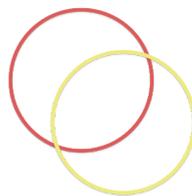
使用脚的哪个位置夹球，球不容易掉？

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



D2 小型标志筒



C1 彼得潘之梦(3号)

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. 3 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跳出发，依次跳过五个体能圈后，到达终点，同区域的两名小朋友进行石头剪刀布，胜出者可自定一种带球返回队伍的方式，输者则需要跟随胜出者的方式返回胜出者所在队伍。
- ➡ **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 >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友双脚跳时需向前同时弹跳要保持一定的高度。
- ➡ 教师可指引小朋友双脚夹球跳时，球可放置在小腿内侧间夹紧，通过控制腿部肌肉，进行双腿连续跳跃，提高弹跳能力。



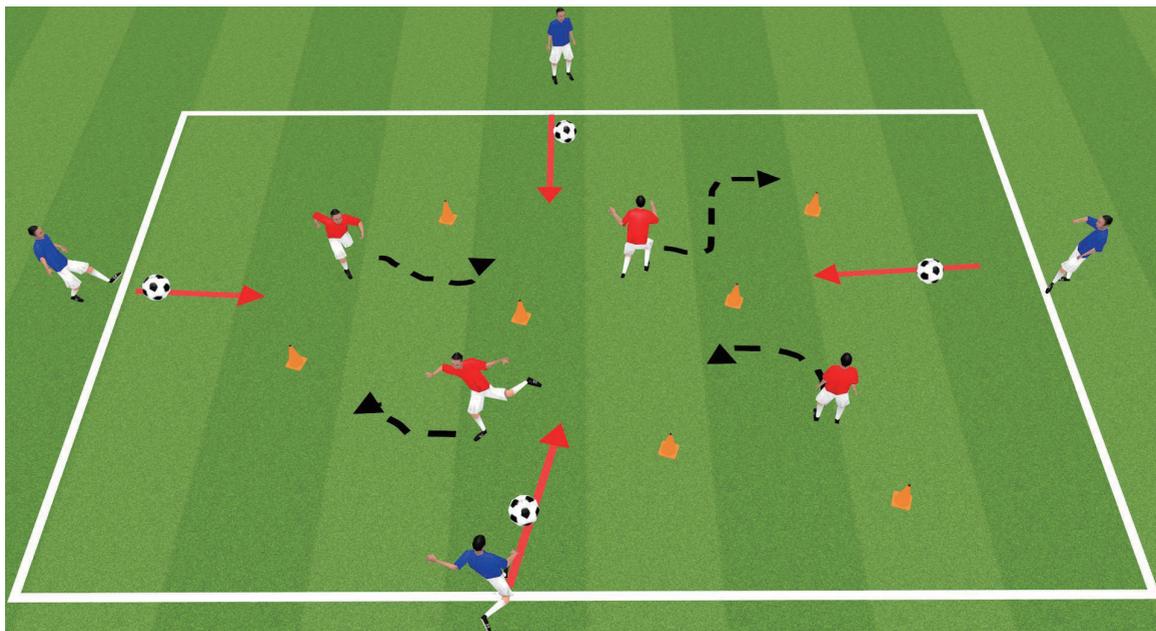
家庭小课堂

- ➡ **做一做：**
跟爸爸妈妈一起尝试用两腿夹住瓶子，向前跳，比一比谁跳得更远。

- ➡ **想一想：**
怎么才能让自己在剪刀石头布时能够赢得更多呢？

打猎

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦 (3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. 3 号足球 30 个。
3. 小型标志筒 6~8 个。

使用建议:

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 将小型标志筒四处摆放至活动区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ④ 2位教师扮演猎人，分别站在场地外面，小朋友在场地上面扮演小动物。
- ④ 游戏开始后，猎人在圈外用地滚球方式通过击打小动物的脚部将小动物淘汰。猎人可不断移动并通过相互传球进行配合，小动物需要保持侧滑步方式在活动区域移动，躲避猎人的攻击，小动物在移动的过程中要躲开射击同时要避免踢到场中的障碍（小型标志筒）。
- ④ 若被猎人抓捕或不小心踢到障碍的小动物将成为猎人小助手，协助猎人进行抓捕。
- ④ 在规定时间内，没有被猎人射中的小动物胜利。

游戏比赛

Team Games >>>

- ④ 将所有小朋友分成两队，一队为猎人队，一队为动物队。教师作为裁判，判断射击情况。
- ④ 猎人队在场地的四条边线处分布站好，其余小朋友作为动物队在活动区域内进行侧滑步移动。
- ④ 猎人在圈外用手扔出地滚球攻击小动物，被打中的小动物淘汰。
- ④ 3分钟过后，停止游戏，若场内存活10名以上小动物，小动物队获胜，反之猎人队获胜。

注意事项

Notice >>>

- ④ 教师需要提醒圈内小朋友在侧滑步躲避时注意安全，避免碰撞。
- ④ 教师应不断地鼓励小朋友大胆、勇敢参与游戏，同时引导如何迅速反应，让身体随着球滚动的方向改变而改变。



 家庭小课堂

④ 做一做：

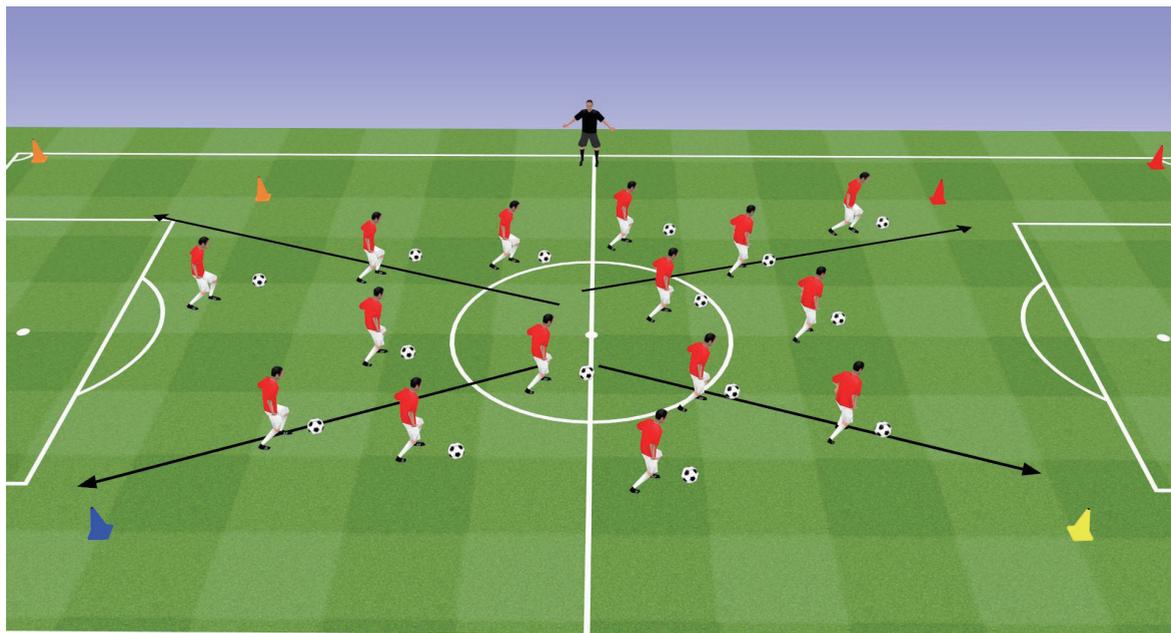
你们可以跟爸爸妈妈一起制定规则玩这个游戏哦！

④ 想一想：

动一动小脑筋，想一想这个游戏还有没有不同的新规则呢？

快递小能手

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦 (3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. 3 号足球 每人 1 个。
3. 小型标志筒 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. 活动区域周边, 分别放置不同颜色的小型标志筒。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 小朋友扮演小熊宝宝，教师扮演熊爸爸，教师根据实际的场地大小安排上场的小朋友人数，当熊宝宝熟悉场地后，可以让他们使用脚背运球在场地内自由的运球，不能超出场地外。
- ➡ 熊宝宝们要仔细听熊爸爸的口令，当熊爸爸喊某种颜色标志筒时，所有的熊宝宝必须快速把球安全运送到指定颜色区域内。
- ➡ 熊宝宝需要在熊爸爸规定时间内，运送球至标志筒附近。（延伸：第一次可以规定运送球时间为 6s，第二次可以规定运送球时间为 4s。）
- ➡ 没有在规定时间内完成运球的熊宝宝，或者运球至错误颜色的标志筒附近的小熊被淘汰，10 次口令为一轮游戏。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➡ 将所有小朋友分成两队，一队为棕熊队，一队为北极熊队。
- ➡ 两队熊宝宝需要一边抱球自由奔跑，一边认真听熊爸爸口令，运球速度过慢（超过 7 秒）和运球到错误颜色区域的熊宝宝被淘汰。
- ➡ 在熊爸爸发出 10 次口令后，游戏结束。
- ➡ 看看哪一队留在场上的熊宝宝会更多。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师要指导小朋友运球时抬头观察周围，避免有碰撞。
- ➡ 教师需指导小朋友运球的时候，需要集中注意力听口令。
- ➡ 教师需告知小朋友，听到口令要快速作出反应和躲避其他队员进入指定区域。



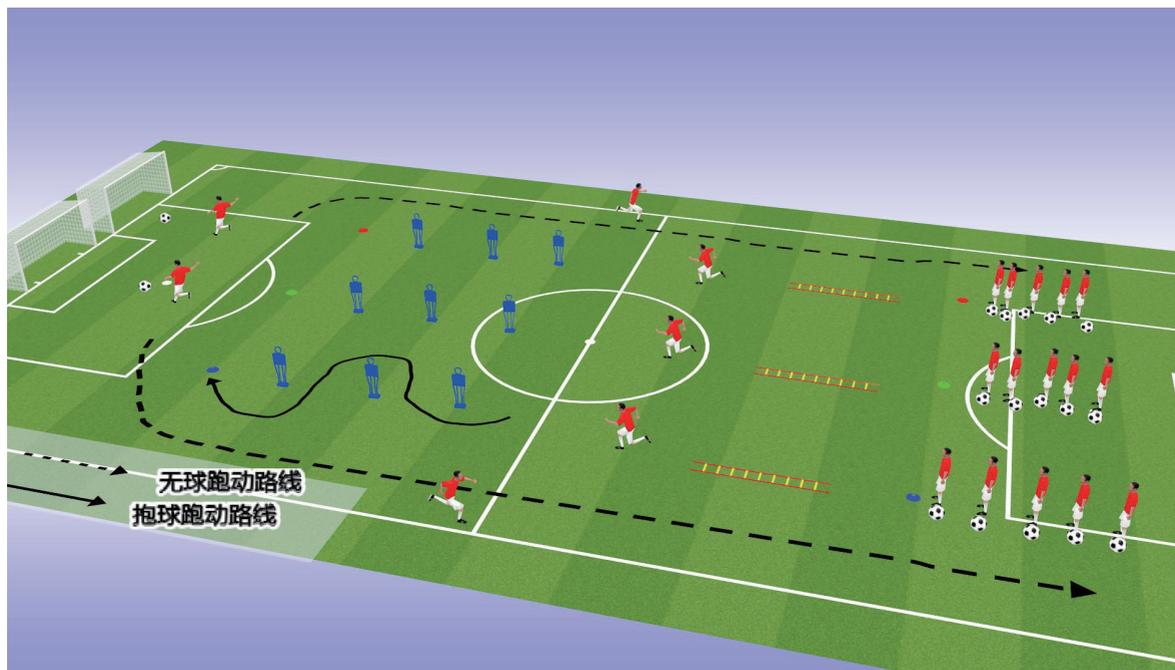
 家庭小课堂

- ➡ 做一做：
小熊们，回家后，你能不能跟爸爸妈妈讲述怎么能快速找到指定区域的好办法呢？

- ➡ 想一想：
我们怎么利用身体的各个部位配合快速到达指定地方呢？

翻山越岭

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



B2 圆形标志碟



H1 敏捷梯



G3 半圆形足球门



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)



D3 哈哧不倒翁

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 3 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. 圆形标志碟标出起跑线，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”要抱球以每步一格的方式通过敏捷梯，接着“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 >>>

- 教师根据场地布置说明图布置场地，同时将小朋友平均分为 3 组。
- 当教练吹哨时，每组第一位小朋友同时出发，以一步一格方式通过敏捷梯，接着 S 型绕过障碍物，跑至指定区域放下足球进行瞄准射击，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。
- 看看那队小朋友最快把全部足球射进球门内为获胜队。

注意事项

Notice >>>

- 教师需提醒小朋友在通过敏捷梯时需要运用身体协调和灵敏配合进行跨越。
- 教师需提醒小朋友在通过障碍物时需要抬头观察目标位置，在遇到障碍物时提前做好躲闪的准备。
- 教师需注意提醒小朋友在返回时可以向小朋友强调从场地的两侧返回队伍的后面进行排队。



家庭小课堂
做一做：

小朋友回到家后要教爸爸妈妈如何更好运用身体每个部位的配合进行跨越和躲闪。

想一想：

我们在通过敏捷梯还能有什么方式可以通过呢？



主题八

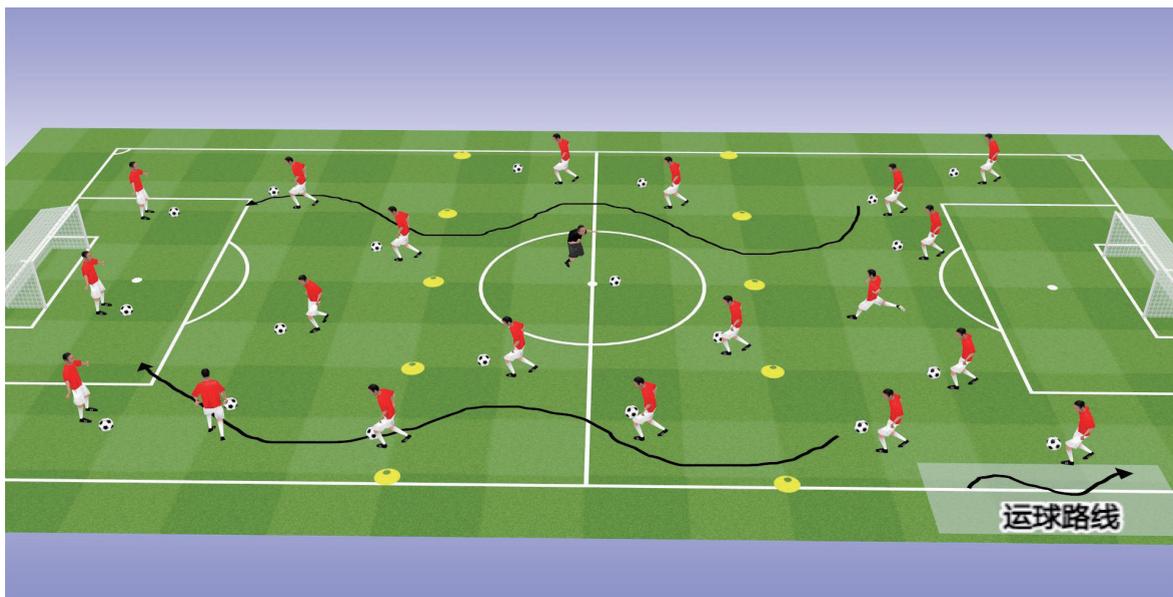
— 控球能力 —

FOOTBALL (BALL CONTROL)

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

大白鲨

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)



G3 半圆形足球门



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. 3 号足球 每人 1 个。
3. 半圆形足球门 2 个。
4. 太阳花标志碟 20 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12 米 x 10.2 米的场地活动区域。
2. 使用太阳花标志碟在场地中央围出大白鲨活动区域。
3. 将足球门分别放置在活动区域的两侧底线位置。

游戏规则

Game Rules >>>

- ④ 教师向小朋友讲解游戏规则并演示——场地的两条短边代表海岸，中间的开阔区域代表海洋，小朋友们要从一侧海岸运球去到另一侧海岸，足球代表小鱼。但是海洋里有一条喜欢吃小鱼的大白鲨，小朋友们要避免开大白鲨，成功把小鱼带到对岸去。
- ④ 所有小朋友排成一列横队，站在海洋的一侧海岸，教师扮演大白鲨站在海洋里，教师吹哨后，小朋友需要在起点位置做双脚跳踩球 5 次（代表出发信号），完成动作后需要用脚背运球前往对岸。
- ④ 当小朋友运球通过开阔的海洋区域到达大白鲨的活动区，大白鲨可尝试靠近小朋友，试图抓住落单的小鱼（运球过程中脱离控制的球），被抓住的小鱼会送入大白鲨的家里（球门）。
- ④ 一旦有小孩被大白鲨抓住了，那么失去小孩的小朋友就会变成大白鲨，在开阔的海洋区域继续运球捕抓其他小鱼。
- ④ 当小朋友顺利到达对岸后，重新开始往原本出发的海岸继续以脚背运球方式返回，完成一个往返后，没有被大白鲨捕捉到小孩的小朋友获胜。

注意事项

Notice >>>

- ④ 教师提醒小朋友在前进途中不能使用手去触碰足球。
- ④ 教师提醒小朋友出发前需要做双脚跳踩球 5 次，运球时需要以脚背运球方式前进。
- ④ **技术指引：**教师要指导小朋友认识到脚背运球时不能只看着球，要抬头看，观察周围队员及教师的动向，避免发生碰撞和被捕抓（需要引导小朋友学着抬头多观察场上动向进行移动）。

**家庭小课堂****做一做：**

让爸爸充当大白鲨，跟妈妈比一比谁带的小鱼不会被大白鲨吃掉。

想一想：

怎么做才能躲过大白鲨，保护好自己的小鱼呢？

进阶交通灯

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B2 圆形标志碟



C1 彼得潘之梦(3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. 圆形标志碟 3 个。
3. 3 号足球每人 1 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. 小型标志筒四散放置在游戏区域内。
3. 圆形标志碟充当红绿灯。

游戏规则

Game Rules >>>

- 教师当小交警，站场边，其他小朋友当司机，在场地内自由运球，注意不能碰到“行人”（小型标志筒）。
- 当教师拿出红色标志碟，表示红灯，司机要停止带球（前脚掌踩在球上）静止不动；当教师拿出黄色标志碟，表示交通拥堵，司机要原地持续完成双脚跳踩球动作；当教师拿出绿色标志碟，表示绿灯，司机可以在场地内快速运球（脚背运球）。如有司机违规，交警则向司机出示黄牌或红牌警告，累计两次黄牌则变为红牌，红牌则需暂停参与游戏 30 秒。

注意事项

Notice >>>

- 教师需让小朋友明白遵守规则的重要性，培养小朋友的守则观念。
- 教师要注意观察小朋友的表现，保证小朋友在遇到标志筒障碍的时候能做到绕过标志筒继续前进，每一轮游戏开始时都可增加障碍物数量，提升小朋友的运球难度，让小朋友学会变向运球。



控球能力


家庭小课堂
做一做：

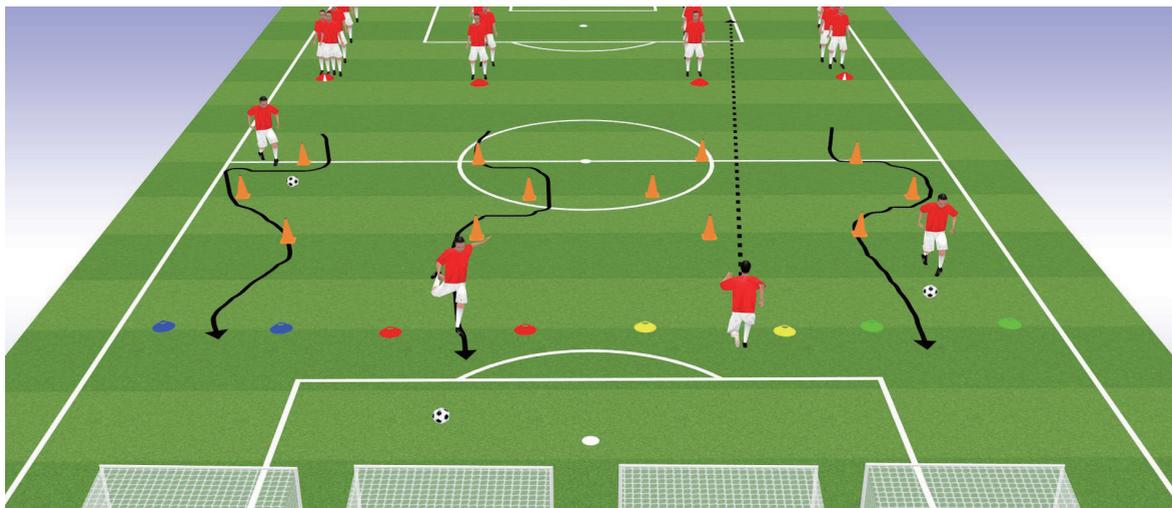
用“绿灯行、黄灯慢行、红灯停”的交通规则来和爸爸妈妈一起玩这个游戏！

想一想：

有什么办法可以让这个游戏更有趣呢？（把自己的想法分享给教师，下次大家一起玩）

进阶绕柱

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



D2 小型标志筒



G1 幼儿安全足球门



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



C1 彼得潘之梦(3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 6~8 个。
3. 小型标志筒 16 个。
4. 3 号足球 每人 1 个。
5. 幼儿安全足球门 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. 将小型标志筒按照场地布置说明图摆好。
3. 用太阳花标志碟标出起点与射击点。
4. 将足球门放置活动场地底线。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➔ 小朋友平均分为四路纵队，分别站在对应底线球门的起点处。
- ➔ 教师吹哨后，每组第一位小朋友以脚背运球绕过小型标志筒，到达射门点区域进行瞄准射击，再直线跑回至队伍末尾。
- ➔ 教师再次吹哨后，每组第二个人出发，以同样方式循环进行，直到所有足球成功射击至球门内为结束。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➔ 将所有小朋友平均分成四组，教师吹哨后，组的第一位小朋友以脚背运球绕过障碍物后，进行瞄准射门，每次只有一次射击机会（小朋友可脚弓侧部位射击）。
- ➔ 成功射门记1分。小朋友射门后，绕过障碍物跑回队伍与下一位小朋友击掌，下一位小朋友以同样方式运球出发，以此类推。
- ➔ 看看哪一组小朋友的得分最高。

注意事项

Notice >>>

- ➔ 教师可以给小朋友示范脚背运球方式。
- ➔ 教师要引导小朋友在运球时尽量避免用手触球，哪怕球撞到小型标志筒或者离开身体控制范围内，也要尽量避免用手。
- ➔ 教师要指导小朋友在运球时不能只看着球，要抬头看，观察周围的人的动向，避免撞到其他人（需要养成运球时抬头观察的良好习惯）。



控球能力


 家庭小课堂

➔ 做一做：

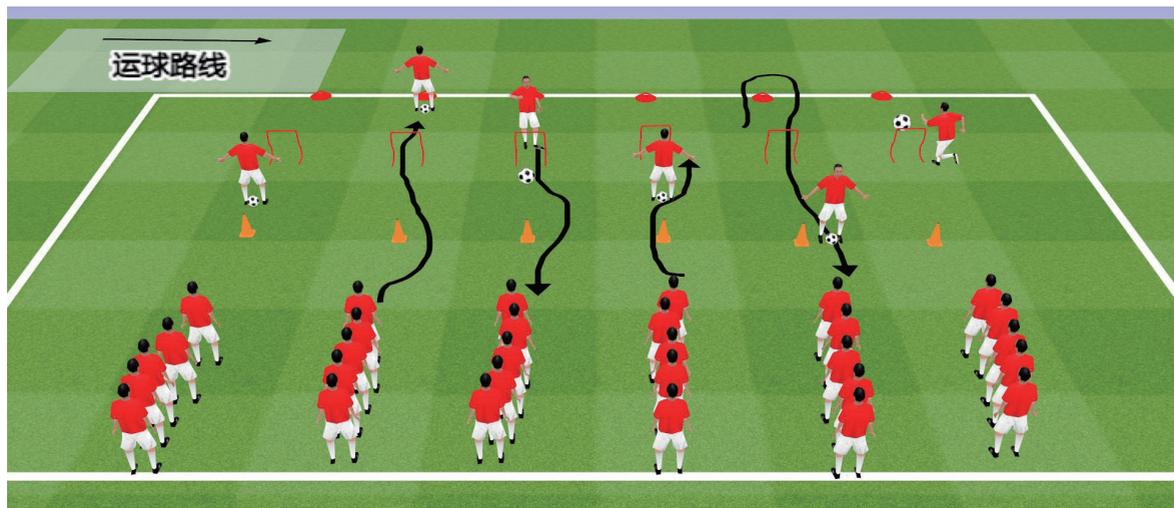
在家练习用脚背快速运球。

➔ 想一想：

想一想脚背运球要注意什么呢？

小松鼠运坚果

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



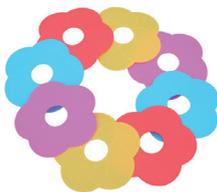
D2 小型标志筒



F2 中号跨栏框



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



C1 彼得潘之梦(3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 30 个。
3. 3 号足球 每人 1 个。
4. 小型标志筒 6~12 个。
5. 中号跨栏框 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. 跨栏框对应每组的起点一字排开在场地中。
3. 用太阳花标志碟标出起点与终点位置。
4. 每组距离起点前的 3 米处放置小型标志筒。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 小朋友扮演小松鼠，拿好“坚果”（足球），在起点处平均分成六路纵队，每组第一名小朋友运用双脚内侧敲球前进方式把“坚果”（足球）运到对面的“树洞”底线（太阳花标志碟处）。
- ➡ 每次运球时需要控制好足球，通过双脚内侧敲球前进变向躲过障碍（小型标志筒），到达跨栏框区域，小朋友需要用前脚掌推球方式把球从跨栏框中间穿过，小朋友则在跨栏框旁通过接回足球，继续运球至树洞（太阳花标志碟终点处）后再以同样的方式返回队伍。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➡ 将所有小朋友平均分成六组，在每组对应的终点处放置六个太阳花标志碟。
- ➡ 每组小朋友需要运球绕过小型标志筒，穿过跨栏框，在终点位置将太阳花标志碟带回队伍里，每位小朋友每次只能带回 1 个太阳花标志碟，最快将所有标志碟运回队伍的组获胜。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 游戏开始时，教师需提醒小朋友慢慢的运球，通常情况下，小朋友只会熟练地使用他们的惯用脚（左脚或右脚）进行运球，而让小朋友使用他们的非惯用脚运球则需要教师更多的时间和耐心的引导。



控球能力


 家庭小课堂

➡ 做一做：

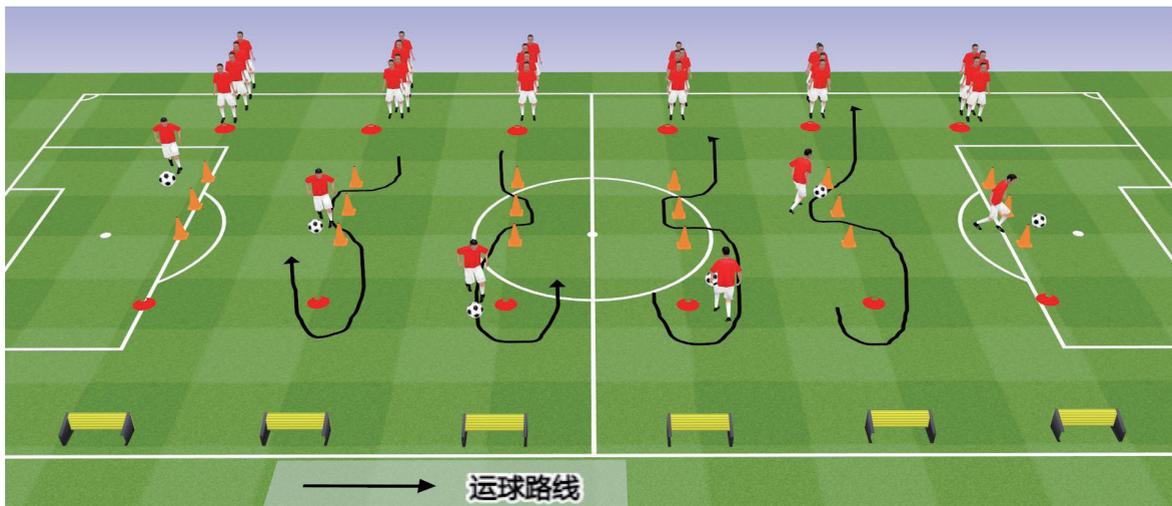
尝试在没有爸爸妈妈的帮助下，自己使用左右脚配合运球。

➡ 想一想：

在运球的时候为什么球总是自己跑开呢？我不是应该用脚控制好它呢？

运球过河

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



D2 小型标志筒



A2 地滚反弹网



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



C1 彼得潘之梦(3号)

器材准备:

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 地滚反弹网 6 个。
3. 太阳花标志碟 12 个。
4. 3 号足球 每人 1 个。
5. 小型标志筒 12-18 个。

使用建议:

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 小型标志筒以相同间隔纵向放置在活动区域中间。
3. 太阳花标志碟放置边线作为起点, 且放置在相对应的边线作为终点线。
4. 太阳花标志碟放置边线作为起点, 地滚反弹网放置在相对应的边线。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➔ 小朋友分成六路纵队手抱球在起点线（太阳花标志碟）处排好队。
- ➔ 当教师发出口令时，每组第一名小朋友使用脚背运球方式绕过小型标志筒把球运送到终点线（太阳花标志碟），到达终点线后绕过太阳花标志碟以同样方式运球返回队伍。
- ➔ **难度升级：**小朋友们拿球在起点线（太阳花标志碟）前排好队，每组第一位小朋友以脚背运球绕过标志筒方式前进，到达终点处踩停球，瞄准地滚反弹网进行传球，球反弹后脚弓进行停球，将球绕过标志筒运回队伍。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➔ 将所有小朋友平均分成六组，每组在太阳花标志碟标出的起点处纵向排队。
- ➔ 教师吹哨后，每组小朋友运球出发，绕过障碍物，到达终点线后，将球踢向反弹网传出，球反弹后脚弓侧进行停球后运球绕过障碍物回到起点线，与下一位小朋友击掌交接足球，下一位小朋友可运球出发。
- ➔ 看看哪一队在最短时间内可以整队完成。

注意事项

Notice >>>

- ➔ 教师需提醒小朋友用脚运球的时候尽量使用脚背触球（熟悉阶段可以放慢速度进行运球）。
- ➔ 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。



控球能力


 家庭小课堂

➔ 做一做：

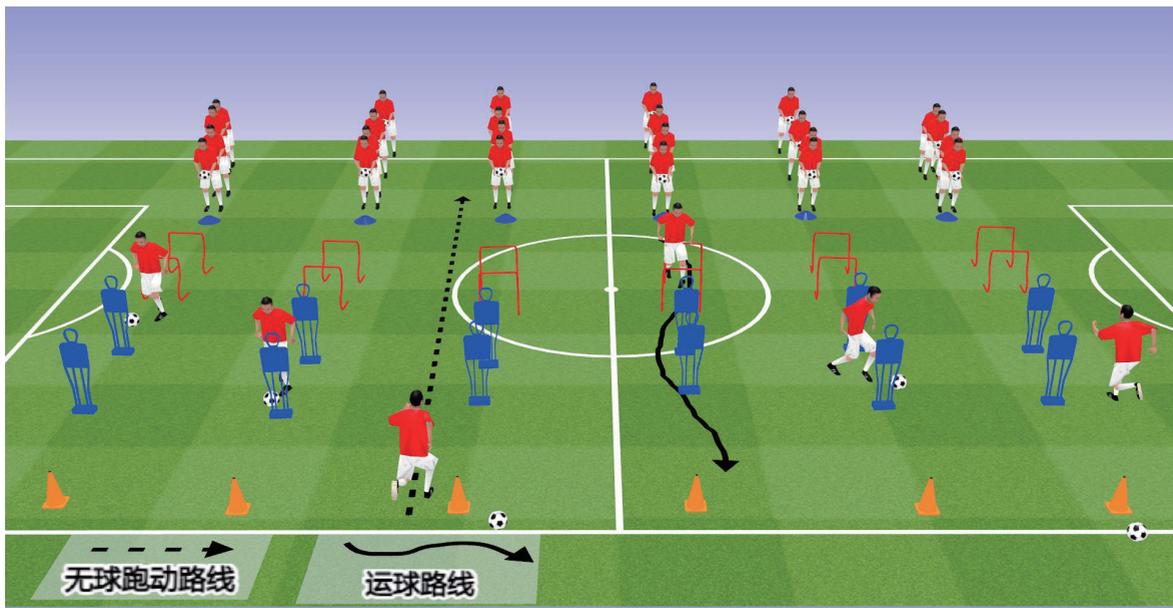
向爸爸妈妈展示游戏中新学的动作，跟爸爸妈妈一起玩这个游戏！

➔ 想一想：

怎么做才能把新动作做好呢？

小小送货员

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



D4 人形墙



C1 彼得潘之梦(3号)



F2 中号跨栏框



D1 雪糕标志筒

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 10~12 个。
3. 雪糕标志筒 6~8 个。
4. 3 号足球 每人 1 个。
5. 中型跨栏框 12 个。
6. 人形墙 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. 用太阳花标志碟标示出发位置。
3. 用雪糕标志筒标示出终点位置。
4. 场地内每组起点对应终点的中间处放置 2 个跨栏框与 2 个人形墙。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➔ 将小朋友分成六组送货员。
- ➔ 游戏开始时，每组第一名送货员需在起点处完成双脚左右踩球 5 次代表货物（足球）打包，完成打包后以脚背运球方式前往终点，在运送过程中需要将货物穿通过检机（跨栏框），绕过障碍物（人形墙），到达终点后触摸雪糕标志筒。
- ➔ 把货物（足球）放置在终点区，加速直线跑回队伍与下一名送货员击掌，下一名送货员以同样方式出发。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➔ 将所有送货员分成六组。
- ➔ 教师吹哨后，比赛开始，每组的第一名小小送货员需在原地完成 5 次左右踩球动作，运球通过障碍物（跨栏框与人形墙后），到达终点位置触摸雪糕标志筒。
- ➔ 把球放置终点处后可直接加速跑回队伍与下一名小小送货员，下一位小朋友以同样方式出发。
- ➔ 看看哪一组全组送货员完成送货任务后用时最少，用时最少的队获胜。

注意事项

Notice >>>

- ➔ 教师示范演示正确的穿过跨栏框方式。
- ➔ 教师要告知小朋友，反应要迅速，以速度制胜。



控球能力

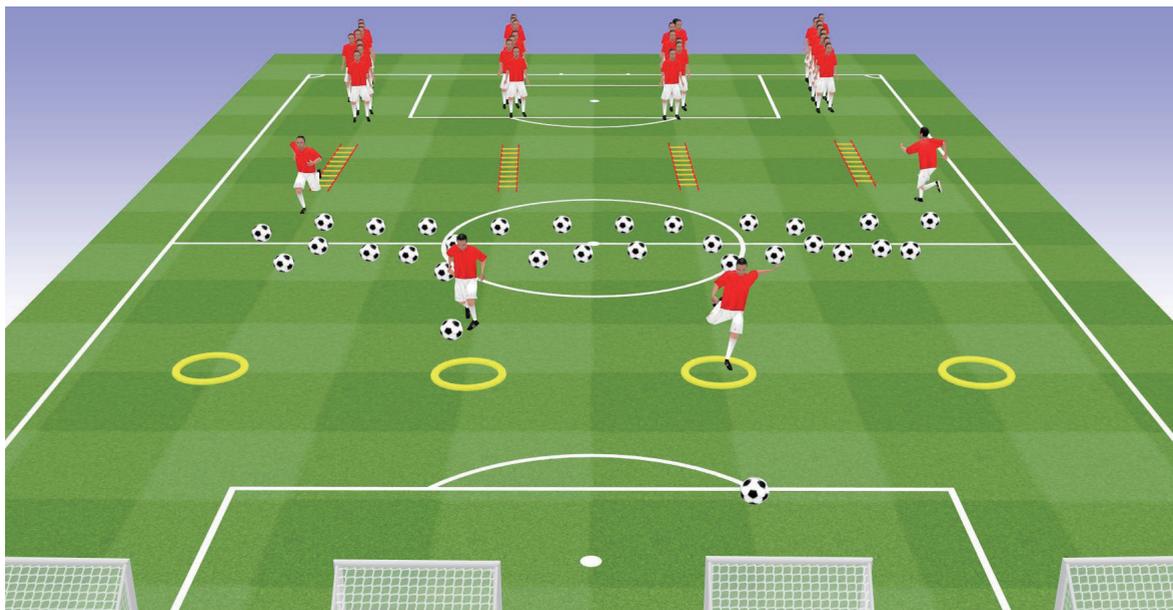

 家庭小课堂

- ➔ **做一做：**
尝试与爸爸进行足球穿越跨栏框比赛，看看谁在规定时间内最快完成。

- ➔ **想一想：**
想一想怎么控球才能更精准地把球从障碍物中间穿过呢？

鸡蛋护送员

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)



H1 敏捷梯



G3 半圆形足球门



H2 体能圈



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. 3 号足球 8~14 个。
3. 太阳花标志碟 4~8 个。
4. 敏捷梯 4 个。
5. 半圆形足球门 4 个。
6. 体能圈 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. 敏捷梯放置在每组起点前约 1 米处位置。
4. 场地中线处设置足球区域，摆放多个足球。
5. 使用体能圈标出射击区域。
6. 终点处对应每组位置放置球门。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➔ 小朋友平均分为四路纵队，分别站在对应底线球门的起点处。
- ➔ 教师吹哨后，每组第一位小朋友，以双脚合并跳方式通过阶梯（敏捷梯），到达鸡蛋（足球）区域，获得鸡蛋（足球）小朋友以脚背运球方式前往射击区域（体能圈）内把球停球，瞄准终点区域球门进行射击。
- ➔ 射击成功后小朋友需要快速回收鸡蛋（足球）放置回鸡蛋（足球）区域后直线跑回队伍。

注意事项

Notice >>>

- ➔ 教师要指导小朋友运球时不能只看着球，要抬头观察周围人的动向和障碍位置，避免发生碰撞以及提前做出躲避障碍的准备。
- ➔ 教师要指导小朋友们认识到运球时轻触足球，控制足球在身边，养成正确的运球习惯（学习轻触运球）。



控球能力

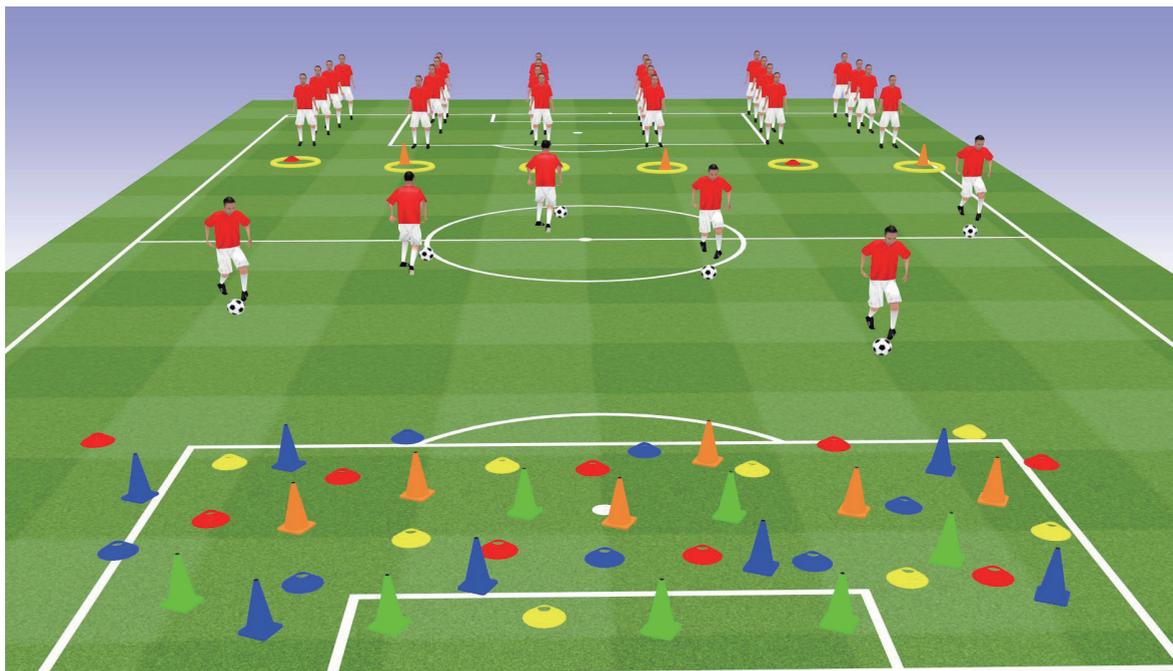

家庭小课堂

- ➔ **做一做：**
尝试在家里摆放一些小障碍物，利用双脚合并跳方式来回跳跃！

- ➔ **想一想：**
玩这个游戏的时候，怎么做才能更快速的通过重重障碍呢？

小小建筑师

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



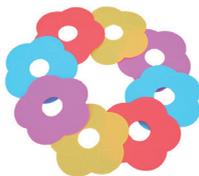
C1 彼得潘之梦(3号)



B2 圆形标志碟



H2 体能圈



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. 太阳花标志碟 15~20 个。
3. 3 号足球每人 1 个。
4. 小型标志筒 15~20 个。
5. 体能圈 6 个。
6. 圆形标志碟 6 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. 小型标志筒与太阳花标志碟放置在场地另一侧底线处，作为建筑所需材料。
3. 用圆形标志碟标出起点位置。
4. 使用体能圈作为建筑场地。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➔ 将所有小朋友平均分成六组站场地一侧，每组在圆形标志碟标出的起点处纵向排队。
- ➔ 场地另一侧四周散落多个建筑材料（太阳花标志碟与小型标志筒）作为建筑材料区域。
- ➔ 教师吹哨后，每组第一名小朋友以脚背运球方式前进，运球至建筑材料区域，在心意的建筑材料（太阳花标志碟或小型标志筒）前踩停球并完成双脚左右踩球动作 5 次后可以取走该建筑材料（太阳花标志碟或小型标志筒）。
- ➔ 成功获取建筑材料后手持建筑材料，用脚背运球方式返回队伍前建筑场地（体能圈）区域，将该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，可由各组的小朋友自行讨论，利用所得建筑材料进行搭建楼房。
- ➔ 看看哪组队员搭建的楼房最大最漂亮。

注意事项

Notice >>>

- ➔ 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。
- ➔ 教师提醒小朋友运球时需要抬头观察场内情况并且可以提前选择自己喜欢的材料运球前进。



控球能力


家庭小课堂
做一做：

在家里练习脚背运球，教会爸爸妈妈一起做！

想一想：

脚背运球动作在小比赛的时候怎样能够帮助自己更容易获胜呢？



主题九

— 传球能力 —

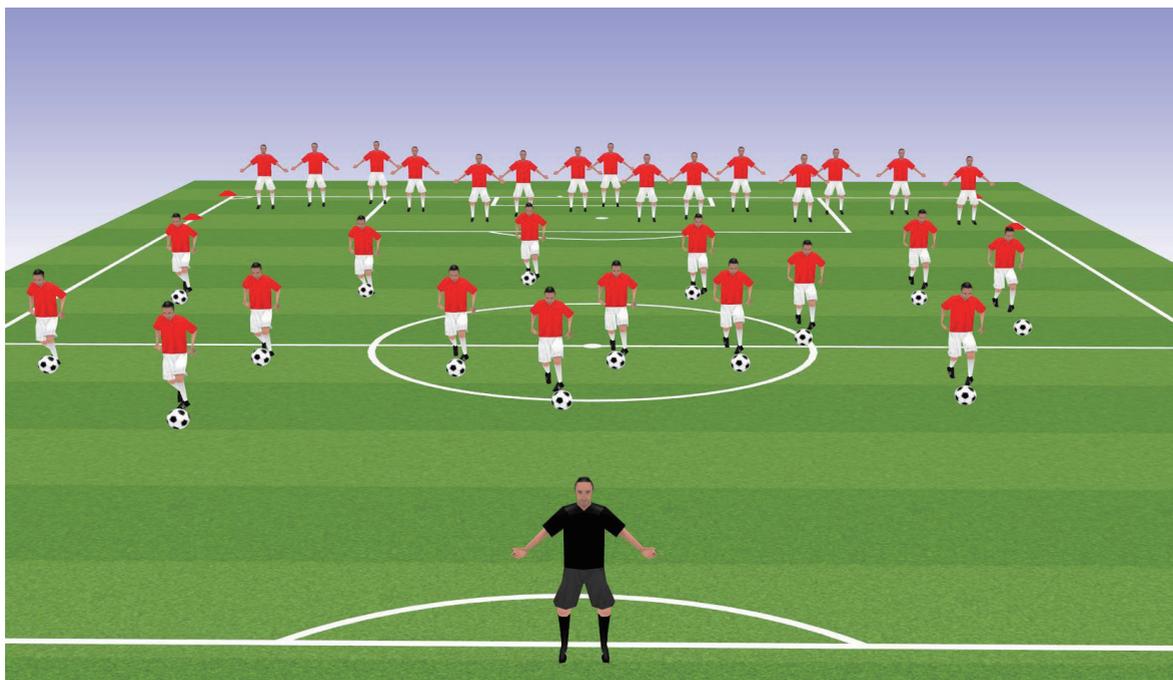
FOOTBALL (PASSING AND RECEIVING)

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

狼来了

场地布置说明

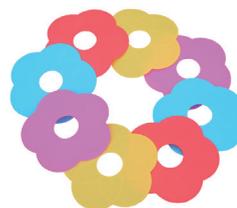
Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3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. 3 号足球 15 个。
3. 太阳花标志碟 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. 使用太阳花标志碟设置出起点与终点区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ④ 小朋友扮演小羊在场地一侧的起点处等待，所有小羊分成两组，一组持球，一组无球。
- ④ 教师站在场地另一侧的终点处背对小朋友，游戏开始，持球的小羊需问教师“老狼老狼几点钟”，教师则需回答相应时间（1 点 ~12 点），小羊需以脚背运球方式向终点出发并完成相应点数的触球次数，无球小朋友在起点处原地等待。
- ④ 当教师喊出“狼来了”可转身追逐小羊，小羊需快速踩停球并转身向起点处小朋友进行脚弓传球，将足球传出后快速跑回起点处，若不小心被教师抓到，在下一轮游戏中将担任大灰狼，协助教师完成抓捕任务。
- ④ 起点处等候的小羊则需使脚弓停球的方式将球停好，准备第二轮的游戏。

注意事项

Notice >>>

- ④ 游戏开始前，教师需要教小朋友如何运脚弓进行准确传球。
- ④ 教师需提醒小朋友在进行传球时需要抬头观察传球路线，瞄准目标，不要因为“狼来了”而害怕。
- ④ 当教师喊出“狼来了”后应停顿 2~3 秒再转身追逐，避免小朋友因为紧张造成乱传球或碰撞跌倒。



家庭小课堂
做一做：

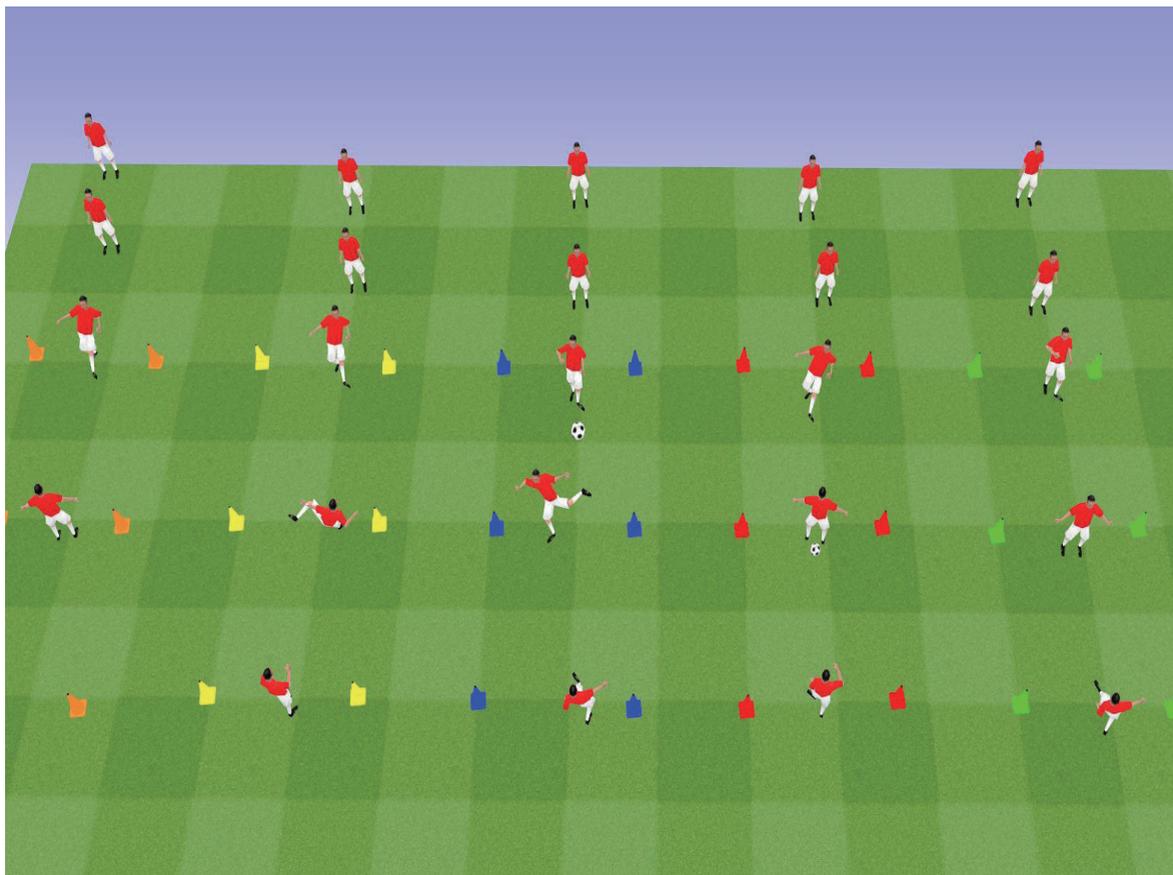
回到家后要教爸爸妈妈如何用脚弓传球！

想一想：

开动你的小脑瓜想一想，传球时怎么做才能控制传球的距离呢？

我的好朋友

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3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. 3 号足球 每人 1 个。
3. 小型标志筒 36 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. 每组的前方按图示摆好小型标志筒。

游戏规则

Game Rules >>>

- ④ 将小朋友平均分成六组，每组前三名出列站在指定区域，起点处小朋友站好等待。
- ④ 游戏开始，每组的三名小朋友由第一名与第三名小朋友进行脚弓互相传停球，第二名小朋友成为防守成员，需要看准时机进行拦截。
- ④ 当传球组的小朋友球被防守成员抢断，被抢断者需要回到所在队伍的队尾排队，防守者代替其位置，防守位置则由队伍的第一名队员担任。

注意事项

Notice >>>

- ④ 游戏开始前，教师要提醒小朋友两人协同配合、相互沟通，在进行传球时要注意防守人员。
- ④ 教师需注意小朋友传球的准确性、是否运用正确的部位。



家庭小课堂
④ **做一做：**

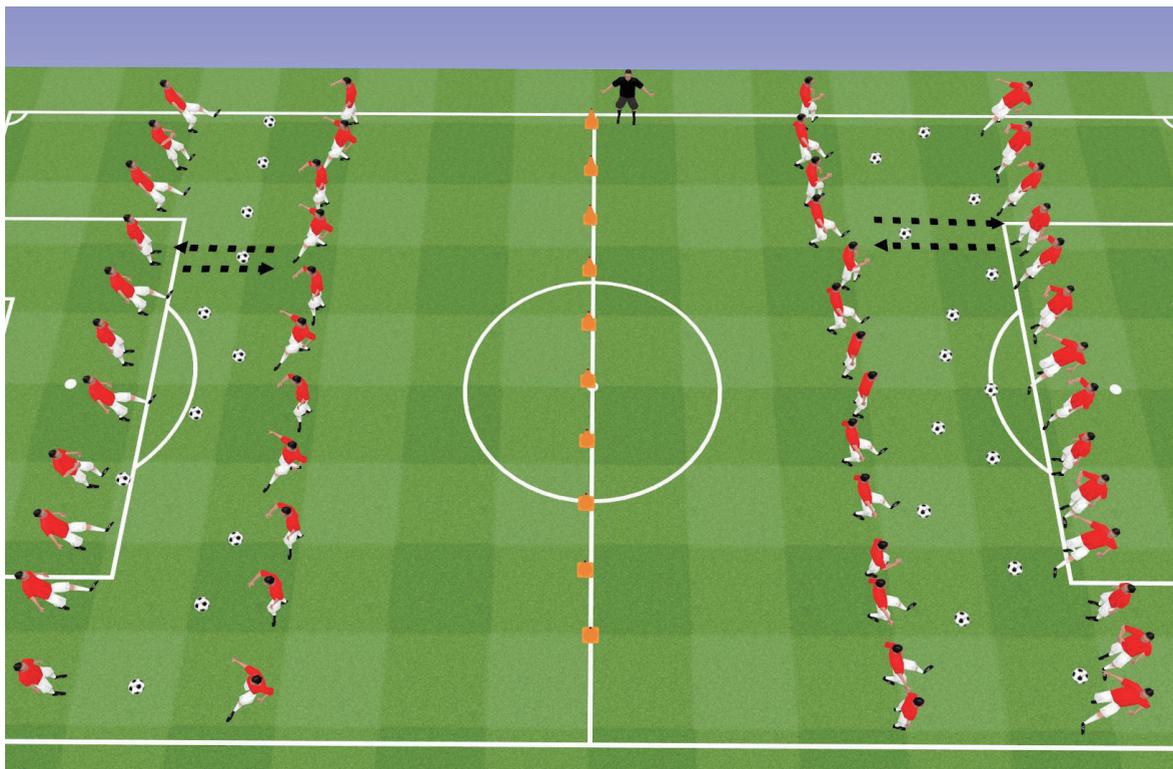
回家用非惯用脚进行练习运球与传球。

④ **想一想：**

想一想自己哪只脚踢球不好使劲呢？

拉面条

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3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. 3 号足球 15 个。
3. 小型标志筒 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. 使用小型标志筒在中线区将场地隔出 2 个区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ④ 将小朋友分成两大阵营，阵营中小朋友两两一组，相距 1 米对立而站。
- ④ 由教师发布口令，小朋友两两互相传停球，当听到哨声，每人各后退一步，继续练习传停球。
- ④ **难度升级：**所有小朋友进行两两连贯传球，看看哪组小朋友可以不出现传停球失误，坚持到最后。

注意事项

Notice >>>

- ④ 教师需提醒小朋友在进行传接球时要把球停好再传球。
- ④ 教师需提醒小朋友要使用脚弓进行传停球。
- ④ 教师需要计算好小朋友的距离，当接近中线处可更换，让小朋友往前一步，通过不断变换前进后退的距离锻炼小朋友们的专注力与反应能力。



家庭小课堂
做一做：

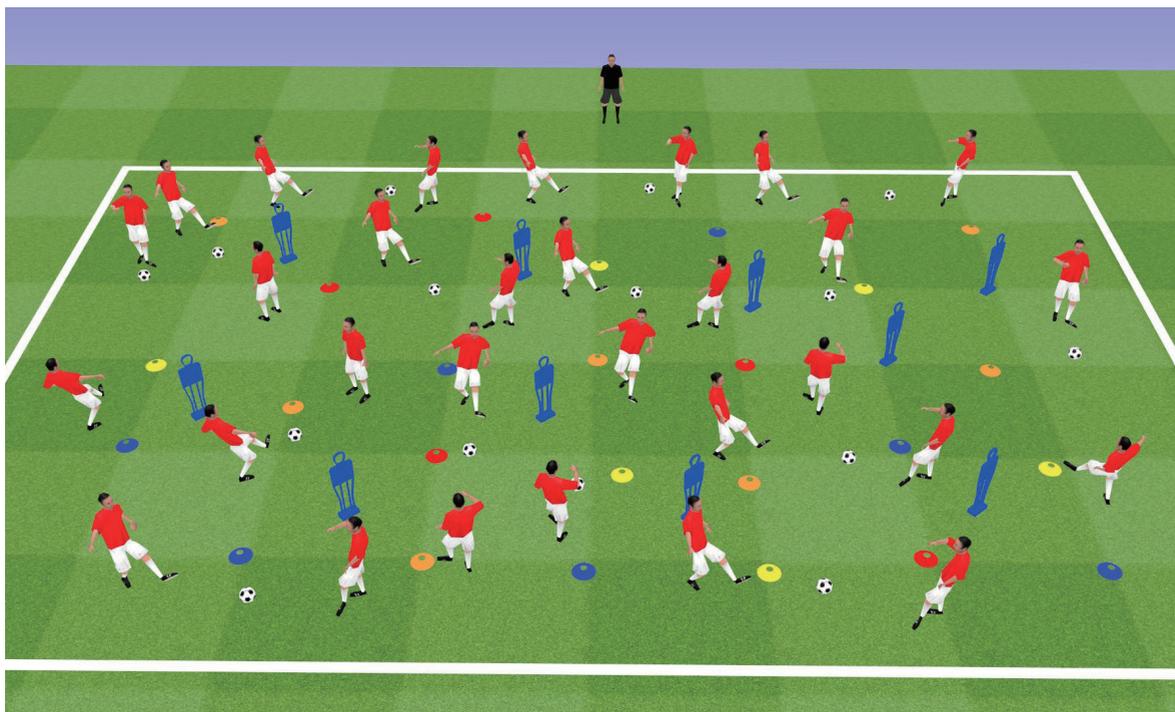
在家和爸爸玩一玩这个游戏吧。

想一想：

怎么控制传球时的力度？

寻找小队友

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)



B2 圆形标志碟



D4 人形墙

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 3 号足球 15 个。
3. 圆形标志碟 25~30 个。
4. 人形墙 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. 圆形标志碟和人形墙随意摆放在活动区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友分成两组，一组拿球在活动区域内使用脚背自由运球，另一组不持球的小朋友同样在场地内自由的走动，但需要注意避开设好的障碍物。
- 当听到教师口令，运球的小朋友需要立刻停好球并喊出对应小朋友的名字，同时将脚下足球传给对方，接球的小朋友需要观察来球方向，向前迎球并将球停好。
- 难度升级：**教师可以移动障碍物，并且在小朋友经常传球的地方增加障碍物。

注意事项

Notice >>>

- 教师需确认小朋友触球部位准确，并注意传球的准确性和力量。
- 教师需提醒小朋友抬头，相互之间多进行交流。



家庭小课堂
做一做：

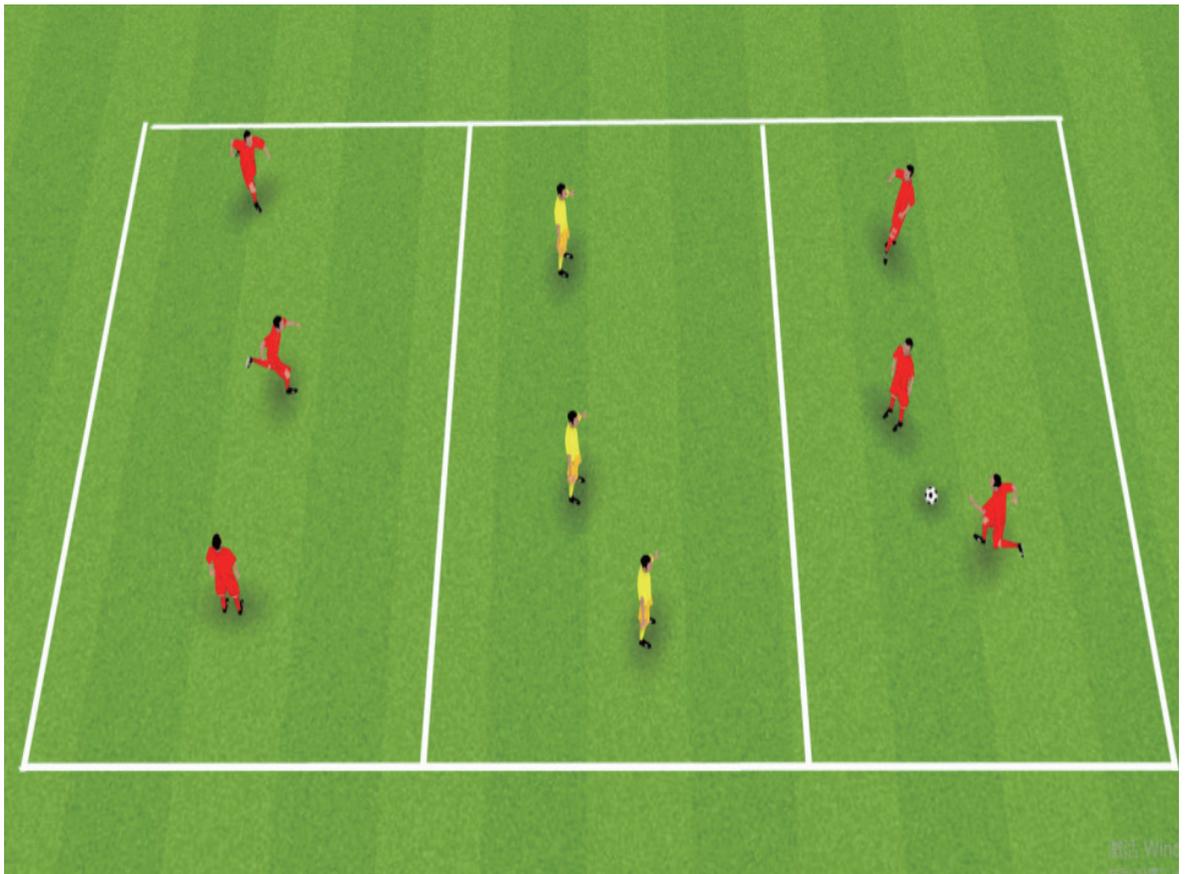
让爸爸传球给你，试试看能不能把球接住？

想一想：

在别人传球给你的时候，是不是要提前做好接球的准备呢？

穿越火线

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 3 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 >>>

- ④ 所有小朋友分为两队，传球队与防守队站在场地中间，防守队站在场地中间进行拦截。
- ④ 传球队分两小队分别站在场地边界，右侧小朋友每人都有 1 球，左侧小朋友等待传球。右侧小朋友传球穿过中间防守小朋友，传给左侧小朋友，成功穿过得分，一轮结束后交换位置。
- ④ 需要用脚弓传球：传球时需要两腿间分开一球距离，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。

注意事项

Notice >>>

- ④ 教师可以通过增加中间防守队员从而增加游戏难度。
- ④ 教师需要提醒传球队队员需要抬头观察防守队员的走向，把握时机，快速传球。



 家庭小课堂

④ 做一做：

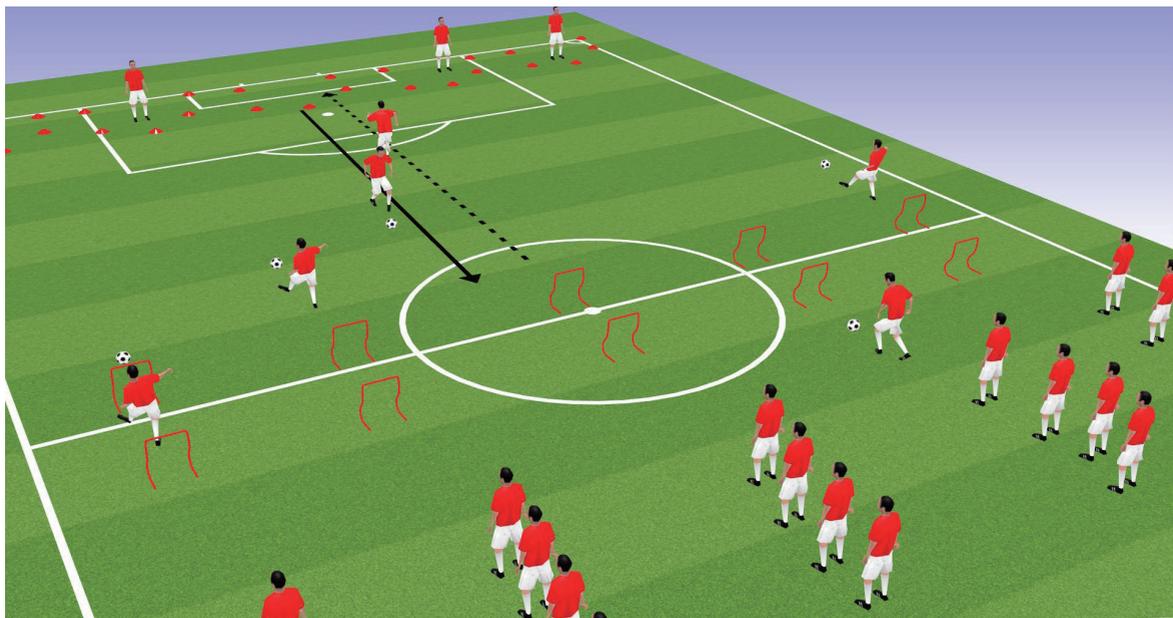
向爸爸妈妈描述这个游戏怎么玩，让爸爸妈妈一起玩。

④ 想一想：

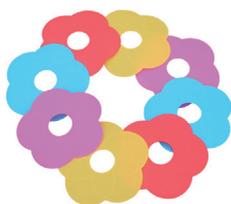
假如传球时力量不够我们该怎么调整呢？

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



C1 彼得潘之梦(3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 30 个。
3. 3 号足球 每组 6 个。
4. 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. 活动区域中间，并排放置 12 个中号跨栏框。
3. 活动区域后端，使用 5 个太阳花标志碟围成环形的六个终点区。

游戏规则

Game Rules >>>

- ④ 小朋友扮演穿山甲，分成六组纵队在起跑线，各组的第一只穿山甲需跑向终点处等待接球。
- ④ 队伍中的第一只穿山甲对准“拱门”（跨栏框）将球依次传过第一个跨栏框，第二个跨栏框，带球到底线，传球给终点处的小朋友后，跑向终点处站好，终点处的小朋友停球后直线运球返回，回到第一个跨栏框位置时，将球传给下一位小朋友（传好球的小朋友依次排到队尾做好准备等待下一次传球）。

游戏比赛

Team Games >>>

- ④ 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。
- ④ 比一比哪一队的速度比较快？

注意事项

Notice >>>

- ④ 教师可以教授小朋友脚弓传球：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。
- ④ 教师需要提醒小朋友传球时学会预判，控制传球力度。



 家庭小课堂

④ 做一做：

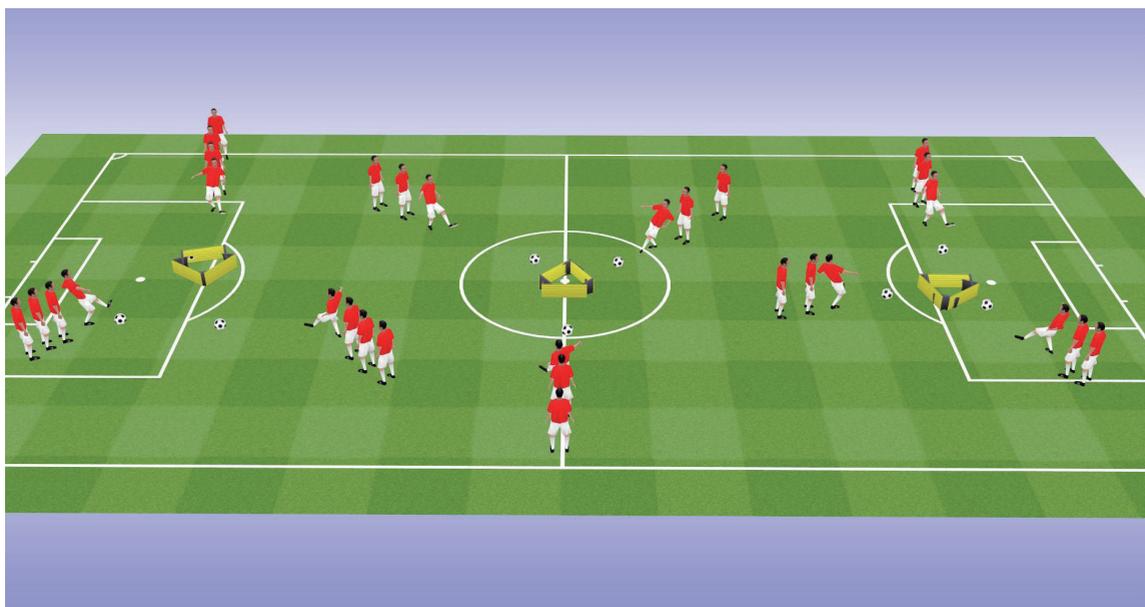
回家试试有目标方向的传球吧。

④ 想一想：

怎样传球才能更加精准呢？

大风车转啊转

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)



J2 三面反弹网

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 3 号足球 9 个。
3. 三面反弹网 3 个。

使用建议：

1. 使用围网和足球门完成 1 个 12×10.2 米的场地活动区域。
2. 将三面反弹网如图放置在场内地。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友分成三组，每组均有一个三面反弹网，反弹网的三面各站相等人数。
- 听到教师口令后，队伍首位小朋友对着大风车（三面反弹网）进行传停球 5 次，在第 5 次时将球停好并将足球交给第二名小朋友后到队伍的末尾排队，第二名小朋友进行传停球练习，持续轮替练习。
- 难度升级：**当教师喊出“大风车转”，由队伍首位的小朋友进行传球至大风车（三面反弹网），队伍的第二名小朋友向前停球，而首位的小朋友将球传出后则需快速顺时针跑向另一组的队尾进行排队。

注意事项

Notice >>>

- 教师需提醒小朋友在进行传停球时要运用脚弓部位。
- 教师要注意小朋友在进行跑动时避免碰撞受伤。



家庭小课堂
做一做：

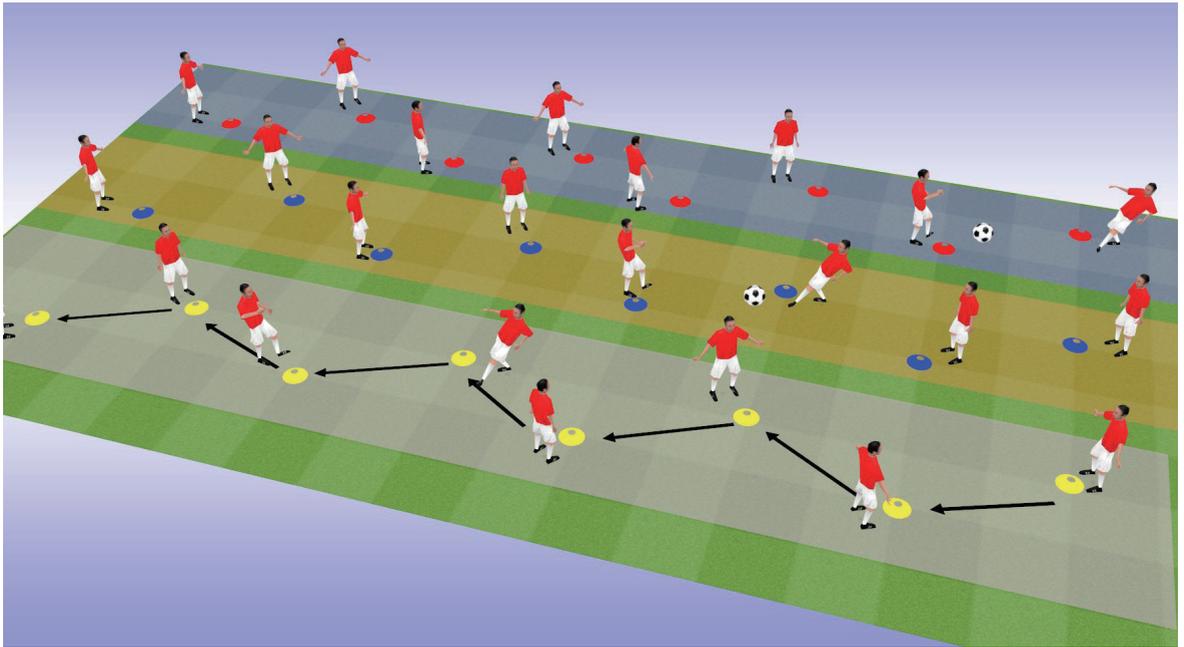
在家练习移动传接球吧。

想一想：

怎么才能能够在传接球时更快的跑动呢？

间隔传接球

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3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. 圆形标志碟 30 个。
3. 3 号足球 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. 用圆形标志碟标出各位置。

游戏规则

Game Rules >>>

- ④ 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。
- ④ 听教师口令，每组的第一名小朋友开始发球，使用脚弓传球的方式传给侧前方的第二名小朋友，第二名小朋友使用脚弓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。
- ④ **难度升级：**三组进行比赛，率先完成传球的获胜。

注意事项

Notice >>>

- ④ 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。
- ④ 教师要提醒小朋友在接球时要做好迎球准备。



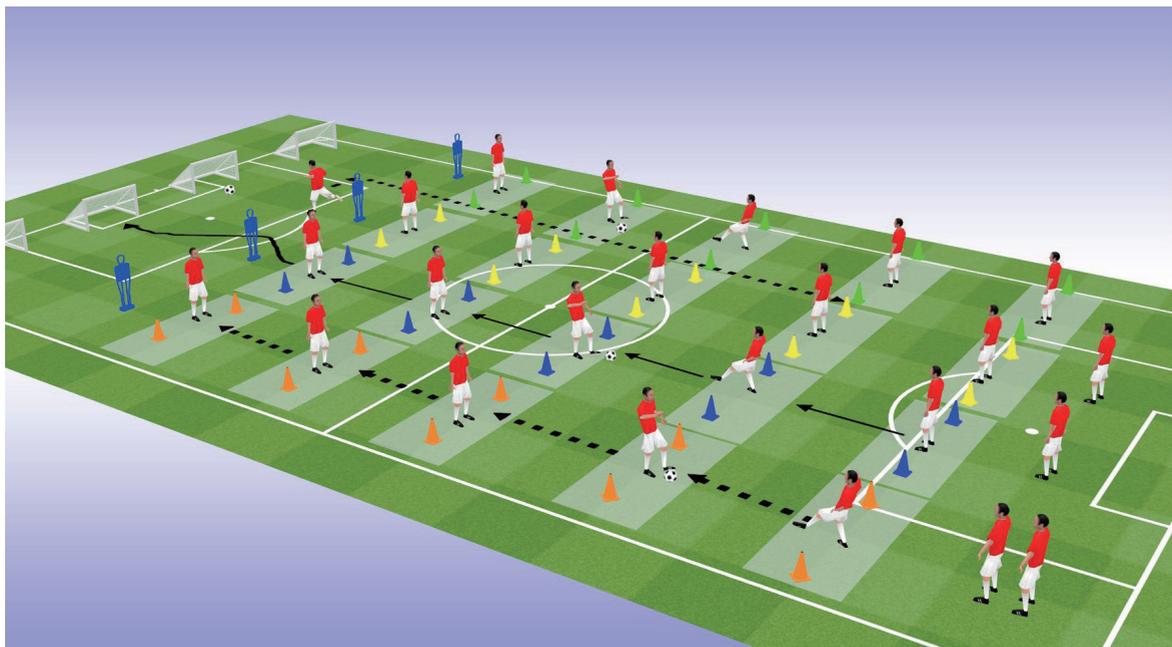
 家庭小课堂

- ④ **做一做：**
跟爸爸妈妈讲一讲怎么传球，跟爸爸妈妈一起玩！

- ④ **想一想：**
如何能让自己在接球时能够更加快速的停好球再传球呢？

方格接力

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)



D2 小型标志筒



F2 中号跨栏框



G1 幼儿安全足球门



D3 哈嘶不倒翁

器材准备:

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 3 号足球 每队 1 个。
3. 小型标志筒 40 个。
4. 中号跨栏框 8 个。
5. 幼儿安全足球门 4 个。
6. 哈嘶不倒翁 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. 用小型标志筒围成传停球区域。
3. 在每个球门前摆放一个人形墙。

游戏规则

Game Rules >>>

- ④ 听到哨声后，每组第一个小朋友开始往前方进行脚弓传球，第 1 个方框内的队员需要使用脚弓停球，停好球后再将球传给站在第 2 方框的人，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停好球后运球绕过哈喽不倒翁进行射门。
- ④ 射门后可进行组内轮替，射门小朋友回到队伍起点，从起点的每一名小朋友前进一个区域。
- ④ **难度升级：**将中号跨栏框间隔放置 5 个人中间，小朋友传球时需要将球通过跨栏框，传给下一个人。

游戏比赛

Team Games >>>

- ④ 将所有小朋友分成 2 组，在终点线处分别放置 2 个足球门。
- ④ 所有队伍传球时必须要通过跨栏框，传给下一个小朋友（如未通过跨栏框传球则算无效，需从第一个人重新开始传球）。
- ④ 当队伍最后一个人接到球后，将球射入门框。射门后得 1 分。
- ④ 看看在规定时间内，哪一队的射门得分比较高。

注意事项

Notice >>>

- ④ 教师需要培养小朋友抬头观察的习惯。
- ④ 教师需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）。



 家庭小课堂

- ④ **做一做：**
在家设定三个区域，和爸爸妈妈一起配合进行互相传接球，看谁传得更准！

- ④ **想一想：**
使用脚弓停球时如何让球停在脚前呢？



主题十

— 停球能力 —

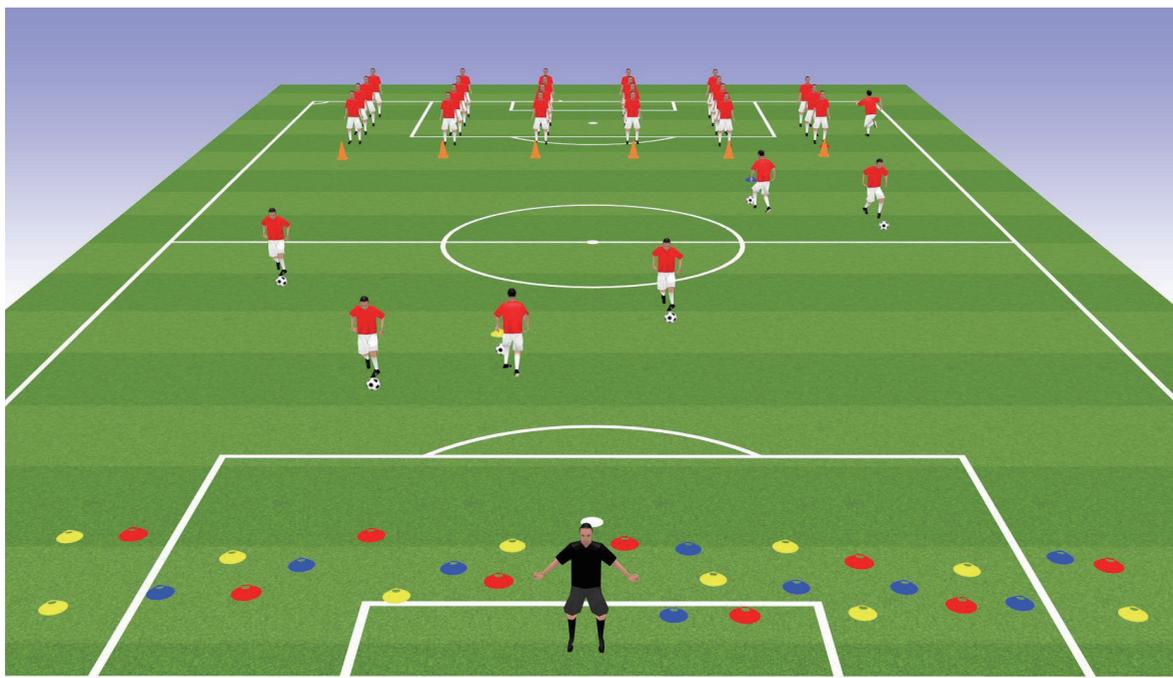
FOOTBALL (STOPPING)

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

营救小鱼

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3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. 太阳花标志碟 30 个。
3. 3 号足球 每组 1 个。
4. 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. 使用太阳花标志碟在场地一侧任意分散摆放。
3. 使用小型标志筒标示出起始区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➔ 将小朋友分成六组在场地一侧的起点处纵向排列，教师在场地另一侧的底线位置充当渔民。
- ➔ 教师吹哨后背对小朋友，每组的第一名小朋友需带上营救工具（足球），从小鱼塘（小型标志筒）前出发，使用脚背运球方式快速向鱼池区前进（太阳花标志碟群），当听到教师喊出暗号“小鱼小鱼在哪里”，小朋友需快速反应使用前脚掌踩停营救工具（足球）并且保持身体平衡，静止不动，教师可转身观察小朋友的动作是否规范，当教师再次转身背对小朋友，小朋友可继续运球前往鱼池区。
- ➔ 成功到达鱼池区域的小朋友同样需要前脚掌踩停球后弯腰“捞”起一条小鱼（太阳花标志碟），获得小鱼后运球返回队伍，将小鱼放置在小鱼塘（小型标志筒），并将营救工具（足球）交给下一名小朋友，下一名小朋友以同样方式运球出发。
- ➔ 在来回营救的路上，教师可随机喊出暗号并转身面向小朋友，小朋友需快速做出停球动作，发现未完成停球动作者，若在前往鱼池区域则需要带球返回队末等待下一次出发，若已经营救小鱼在返回的路上者，则需要将小鱼放回鱼池区，返回队末等待下一次出发。
- ➔ 当所有小鱼均被营救，代表游戏结束，营救小鱼数量最多的小组为胜方。

注意事项

Notice >>>

- ➔ 教师要指导小朋友运球时不能只看着球，要抬头观察教师动向，以便根据场上变化及时做出停球的动作。
- ➔ 教师指导小朋友前脚掌停球时需要保持身体平衡，支撑腿在着地脚，触球脚需用前脚掌轻触球的顶部。



家庭小课堂
➔ **做一做：**

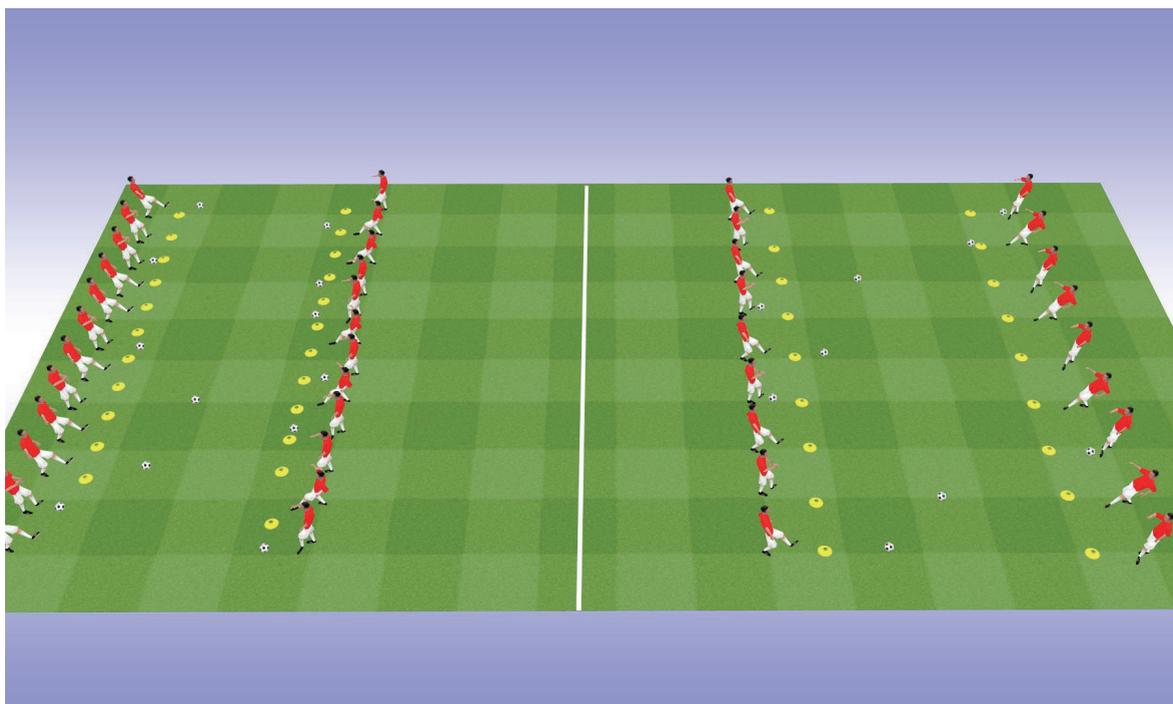
跟爸爸妈妈一起练习停球！

➔ **想一想：**

你学会停球了吗？停球技巧是什么？

你传我停

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3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. 3 号足球 每人 1 个。
3. 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. 使用圆形标志碟标示出小朋友站立区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友分成两组，分别在场地两个区域，组内两两对立而站。
- ➡ 持球方小朋友需将足球用脚弓传向无球方小朋友，无球方小朋友观察来球向前迎，并用脚弓部位进行停球，停好球后再以脚弓传球方式往回传。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师要指导小朋友抬头观察球来方向，提前做好停球的准备。
- ➡ 教师要指导小朋友认识脚弓如何合理运用，同时如何使用脚弓进行停球。
- ➡ 教师要注意观察小朋友的表现，保证小朋友都能在球快到的时候提前做出接球准备，每一轮游戏开始时都可适当增加传球距离，提升小朋友的停球难度。



家庭小课堂
做一做：

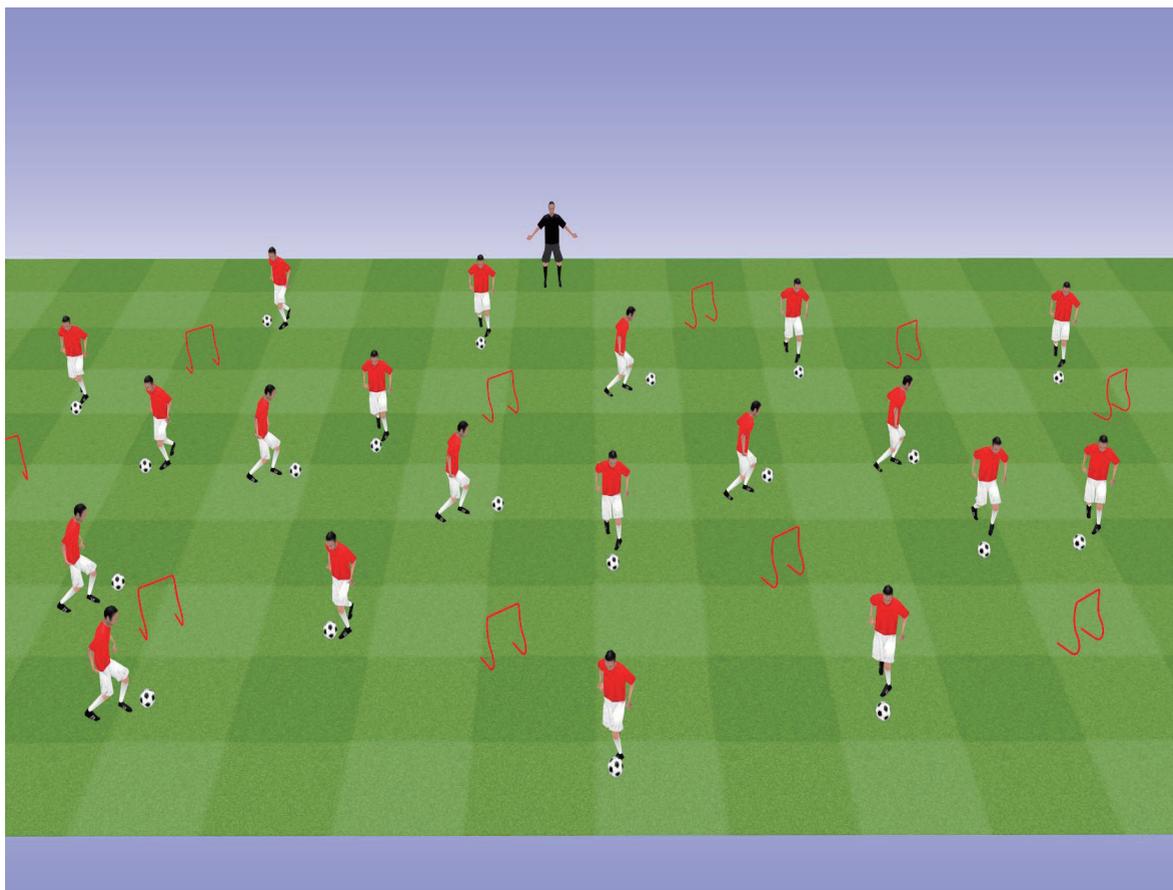
让妈妈传球，你用脚弓把球停住吧。

想一想：

用脚的哪个部位停球比较好控制呢？

聪明的小羊

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)



B2 圆形标志碟



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 14~16 个。
3. 3 号足球每人 1 个。
4. 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. 使用中号跨栏框分散放置在活动场地内。

游戏规则

Game Rules >>>

- ④ 小朋友扮演小羊，教师扮演老狼。
- ④ 小羊问“老狼，老狼，几点了”。老狼随机回答：“X 点了”或规定“停球动作”（老狼提前指定相对应的动作）。
- ④ 当老狼回答“X 点了”，小羊需要在活动区域运球与老狼回答点数相应的步数后进行踩停球；当老狼回答“某一停球动作”时，小羊需要根据指定动作进行相应部位的停球动作，当教师回答小羊穿山洞时，小羊需要运球寻找最近的跨栏框（山洞），用脚内侧推球使球从跨栏框中间位置穿过后用到另一侧用脚内侧进行停球。
- ④ 动作失误或动作缓慢的小羊会被淘汰，最后剩下的小羊为胜利者。
- ④ **难度升级：**将标志碟散落在场地四处，小朋友在场地区域内运球的时候不可以触碰到圆形标志碟，碰到标志碟的小朋友也要被淘汰。切记，要小心哦！

注意事项

Notice >>>

- ④ 教师注意小朋友做动作的讲解与示范，观察小朋友的动作，对错误动作及时给予纠正。
- ④ 教师教授的动作不能单一，要做出三个或以上的足球动作。



家庭小课堂
做一做：

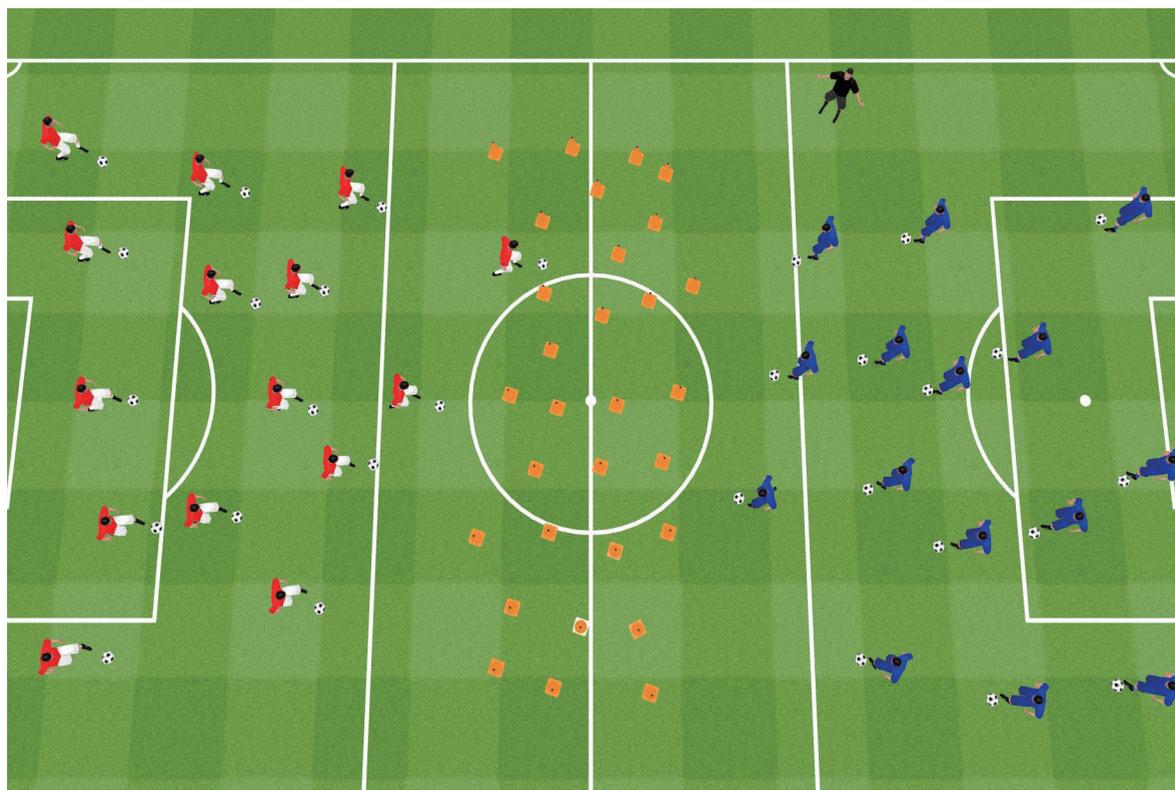
尝试使用脚弓来停球吧。

想一想：

在游戏中我需要怎么做才能快速把球停住呢？

森林保卫战

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3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. 小型标志筒 30 个。
3. 3 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. 小型标志筒分散放置在活动区域中。

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，小朋友们平均分成两队，分别站场地两侧底线处，一侧扮演伐木工队，一侧扮演护林员队。
- ➔ 教师吹哨，两侧小朋友同时以运球方式进入活动区域内，护林员队负责运球至倒放的树木（小型标志筒）处前脚掌踩停球后用手轻轻把该树木（小型标志筒）竖立起来，伐木工队负责运球至竖立的树木（小型标志筒）处前脚掌踩停球后用手轻轻把该树木（小型标志筒）放倒。
- ➔ 在规定时间内，教师吹第二声哨声时所有小朋友停止手部动作，以运球方式返回场地两侧，教师清点竖立与倒放的树木（小型标志筒）数量，倒放树木多则伐木工队胜利，竖立树木多则护林员队胜利。
- ➔ 每轮游戏结束后两队角色互换，以确保每位小朋友都能尝试扮演到护林员及伐木工的任务。

注意事项

Notice >>>

- ➔ 教师需提醒小朋友运球时要注意抬头观察场上其他小朋友位置，避免发生碰撞情况。
- ➔ 教师需提醒小朋友确认目标后使用前脚掌踩停球至相应目标处，每次踩停球后只能用手触碰一个小型标志筒。



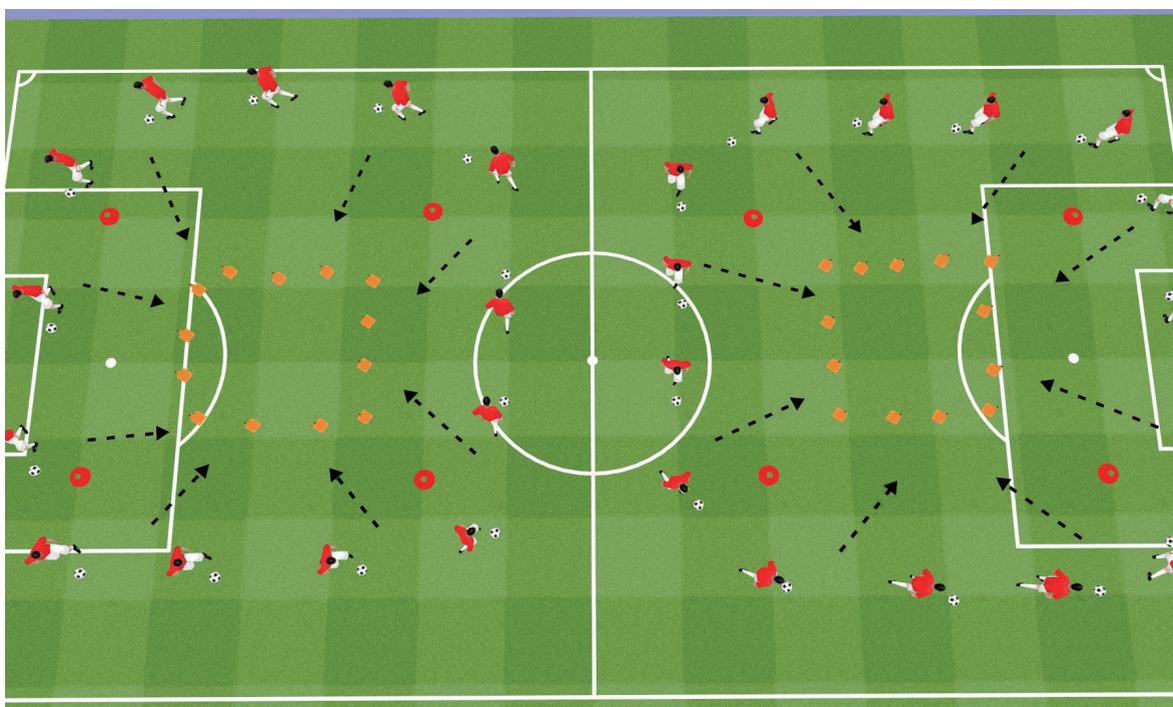
家庭小课堂

- ➔ **做一做：**
记得跟爸爸妈妈一起练习带球，停球哦！

- ➔ **想一想：**
你学会停球了吗？停球技巧是什么？

抢凳子

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)



B2 圆形标志碟



D2 小型标志筒

器材准备：

1. 1.5 米 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 3 号足球 每人 1 个。
3. 圆形标志碟 8~12 个。
4. 小型标志筒 15~20 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12 米 x 9 米的场地活动区域。
2. 用圆形标志碟标志出两个 5 米 x 5 米的正方形。
3. 将小型标志筒放置在正方形区域，每个正方形区域的小型标志筒需比该区域的人数少。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 小朋友们扮演小兔子，把所有小兔子平均分成 2 队，一队为白兔子，一队为灰兔子，分别站在不同的正方形区域。
- ➡ 教师播放音乐时，小兔子们在自己区域边缘都朝同一个方向运球。
- ➡ 当教师把音乐暂停时，小兔子需要立刻用前脚掌踩停球，停稳球后，快速跑动至正方形区域内争夺“凳子”（小型标志筒）。
- ➡ 没有抢到“凳子”或没有停住球的小兔子会被淘汰，一轮游戏结束教师可适当撤走一部分“凳子”（小型标志筒）。
- ➡ 重复 3 轮后，看看还有几只小兔子留在场内。

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。
- ➡ 教师注意在每轮游戏时凳子数量永远要比兔子数量少（根据人数随时调整变换凳子数量）。



家庭小课堂

- ➡ **做一做：**
与爸爸妈妈在家中尝试玩这个游戏，试试看能不能每次都可以用最好速度停好足球并且抢到凳子？

- ➡ **想一想：**
你还能说出使用脚的其他部位进行停球吗？

游戏规则

Game Rules >>>

- ④ 教师向小朋友们讲解游戏规则并作出相应动作演示。
- ④ 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。
- ④ 教师吹哨后，特种兵需要从自己的小岛屿出发，“开船”（脚背运球）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”（太阳花标志碟群），任意选择一个宝藏（太阳花标志碟）完成5次双脚内侧敲球，完成动作的特种兵可踩停球并捡起1颗宝石，再以脚背运球方式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。

游戏比赛

Team Games >>>

- ④ 根据游戏规则，小朋友们每次只能捡起1个宝藏，放置到自己的岛屿内，放置好宝藏的小朋友可以继续等待出发争夺宝藏。
- ④ 在规定时间内比一比哪组特种部队的小朋友捡到的宝藏更多。

注意事项

Notice >>>

- ④ 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。
- ④ 教师要指导小朋友们运球时使用脚背运球，捡宝藏前需要做5次双脚内侧敲球动作。
- ④ 教师一定要看好小朋友们的表现，明确制止小朋友们一次捡多个宝藏的犯规行为，给小朋友们树立守则意识（引导小朋友树立守则观念）。



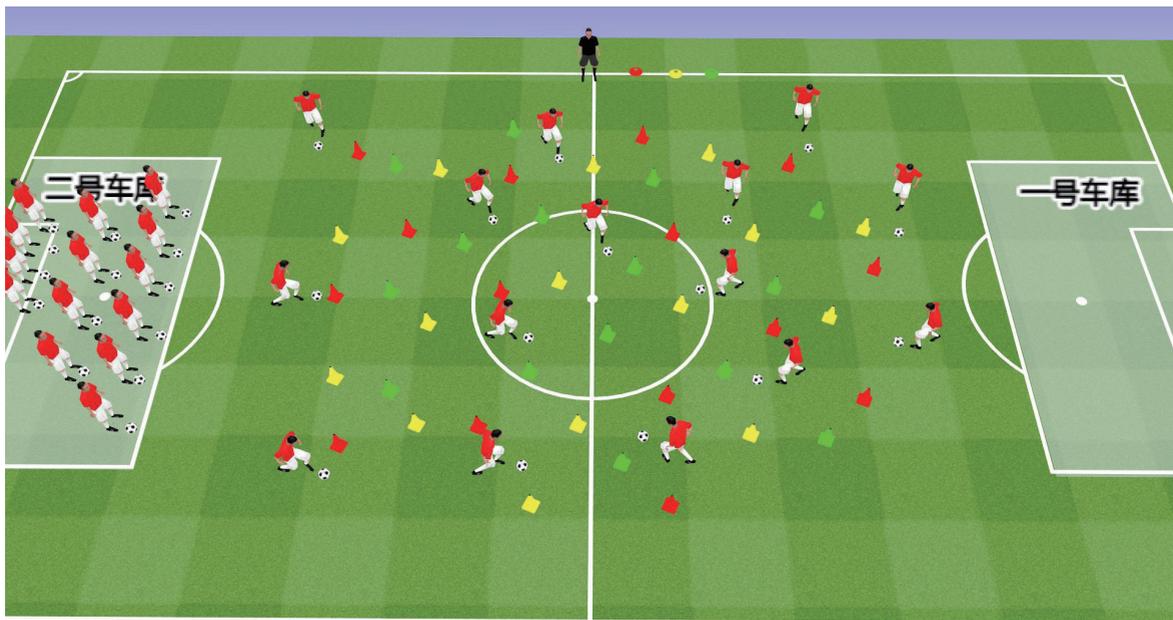
 家庭小课堂

- ④ 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！

- ④ 想一想：
想一想怎么才能在短时间内获得更多的宝藏呢？

进阶红绿灯

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B2 圆形标志碟



C1 彼得潘之梦(3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 3 个。
3. 3 号足球 每人 1 个。
4. 小型标志筒 45 个。

使用建议:

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 小型标志筒红黄绿各 15 个, 分散放置在活动区域中。
3. 圆形标志碟红黄绿各 1 个, 表示为红黄绿灯指示信号灯。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➔ 把小朋友分成两组分别站在场地的两侧，扮演小汽车驾驶员，两大区域分为一号车库与二号车库。
- ➔ 教师吹哨后，由一号车队的汽车驾驶员从车库先行出发，以运球方式进入活动区域，当教师吹响第二次哨声，驾驶员需观察教师手持哪种颜色的信号灯（圆形标志碟），同时快速运球寻找与教师举起的信号灯相同颜色的安全岛（小型标志筒），到达安全岛使用前脚掌踩停球方式在原地静止不动。
- ➔ 当教师放下信号灯时，一号车队的驾驶员需运球返回车库，二号车队的驾驶员即可从车库准备出发，以同样的方式进行。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➔ 按照以上游戏规则，如果小朋友未按照教师给出的指示灯进行匹配或没有踩停球，被教师发现，则被淘汰，站在教师身旁充当信号检查员。
- ➔ 在三轮游戏后，看看哪支车队的驾驶员最多，该队则为获胜队。

注意事项

Notice >>>

- ➔ 教师需要提醒小朋友用前脚掌踩停球（停球时注意支撑腿发力，触球脚不能用力踩球的上方容易失去平衡）。
- ➔ 教师要注意观察小朋友们的表现，保证小朋友们在看到信号颜色时能做到运球到指定颜色前使用前脚掌进行踩停球。



 家庭小课堂

- ➔ **做一做：**
教爸爸妈妈如何使用前脚掌进行停球的，然后跟爸爸妈妈一起练习，看看谁能做得更好！

- ➔ **想一想：**
前脚掌停球时如何才能更好保持身体平衡并且牢牢将球固定在脚下呢？



主题十一

— 射门能力 —

FOOTBALL (SHOOTING)

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

射击挑战赛

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)



B2 圆形标志碟



B1 太阳花标志碟



G3 半圆形足球门



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. 红黄蓝绿橙圆形标志碟多个。
3. 3号足球每人1个,共30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. 使用围网和足球门完成1个12×10.2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代表积分。

游戏规则

Game Rules >>>

- ④ 将小朋友分成六路纵队站在起点线处,每人获得一个足球。
- ④ 教师吹哨后,每组第一名小朋友运球出发,在每组的5个射门点中,选择需要挑战的射门距离,停好球后使用脚弓瞄准目标球门进行射击,每人每次只有一次射击机会。
- ④ 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 >>>

- ④ 教师需要展示脚弓射门的技术动作,教导小朋友做出规范的动作。
- ④ 教师需提醒小朋友不可以使用脚尖射门。
- ④ 教师可以鼓励小朋友们尝试更远的距离进行射门。



家庭小课堂
做一做:

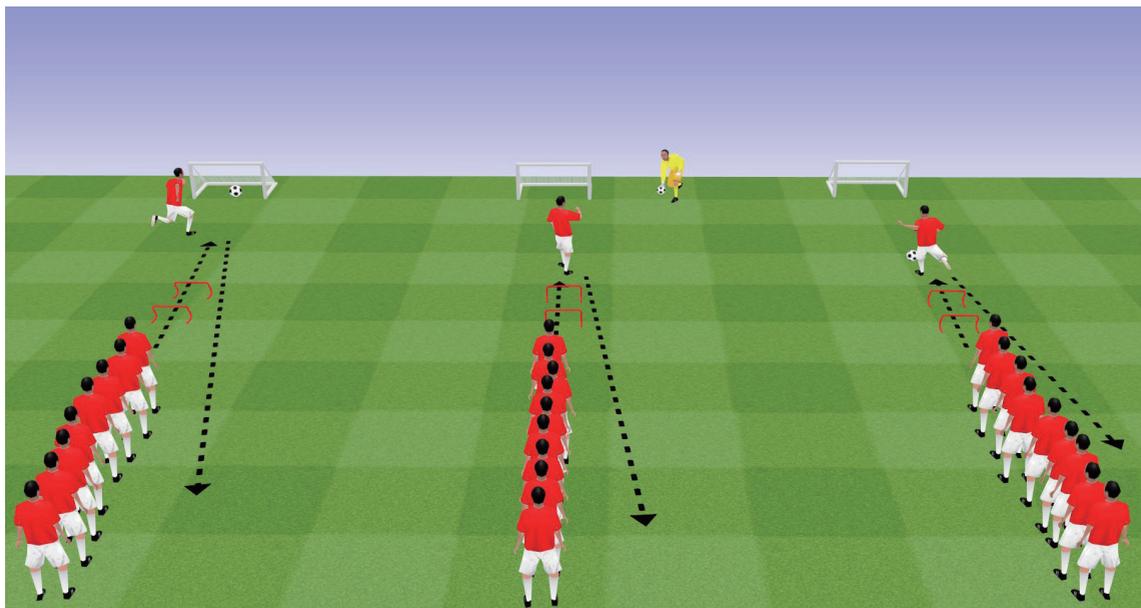
找个墙体,做个小标记,每次射中后,尝试更远的距离挑战。

想一想:

想一想用扫帚扫地时是怎样摆动的呢?与脚弓射门的动作像吗?

穿越丛林

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



G4 半圆形足球门



F1 小号跨栏框



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



C1 彼得潘之梦(3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. 3 号足球 每组 1 个。
4. 小号跨栏框 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 米 × 9 米的场地活动区域。
2. 活动区域中间放置跨栏框。
3. 用太阳花标志碟标志出起点位置。
4. 每组远端底线处放置一个半圆形足球门。

游戏规则

Game Rules >>>

- ④ 将小朋友分成三路纵队，扮演小猴子在起点处排队，教师站在球门底线的中点处，等待传球给小猴子。
- ④ 当教师发出指令后，小猴子开始双脚合并跳，跳过“草丛”（跨栏框），到达球门前大声呼叫教师“传球”。教师需根据小朋友跑动方位与呼叫及时给球。
- ④ 待教师将球传出后，小猴子需要观察来球方向并做好迎球准备，接到足球后快速调整射击方向，瞄准球门位置进行射门。
- ④ 完成射门动作后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。
- ④ **难度升级：**小猴子面对教师传出的足球，可提前预判迎球的方向，当接到足球后可尝试不停球直接射门。

注意事项

Notice >>>

- ④ 教师需教导小朋友们在游戏中要学会呼应队友（学会呼叫“传球”）。
- ④ 教师可以适当降低或提高难度。将障碍物高度降低或增高。
- ④ 教师需提醒小朋友不可以用脚尖射门。



 家庭小课堂

④ 做一做：

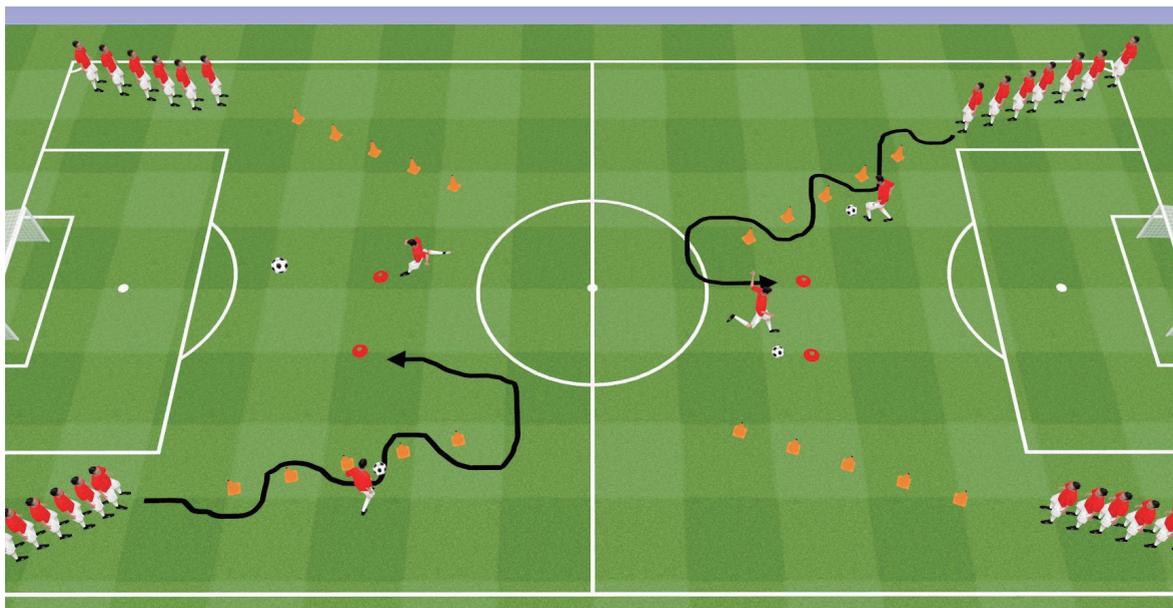
在一块空旷的地方，放置一个水瓶，小朋友自由跑动，当爸爸传球过来时，尝试快速接球并射击水瓶。

④ 想一想：

在足球场上我是不是应该通过呼应来吸引队友的注意呢？

大转弯

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



G1 幼儿安全足球门



D2 小型标志筒



A1 便携场地围网



B2 圆形标志碟



C1 彼得潘之梦(3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. 3 号足球 每组 1 个。
4. 小型标志筒 20 个。
5. 幼儿安全足球门 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. 用圆形标志碟标志出射门线。
3. 用小型标志筒标志出障碍路线。
4. 将足球门分别放置在场地两侧底线。

游戏规则

Game Rules >>>

- ④ 将小朋友分成四路纵队在场地底线处的球门两侧排队。
- ④ 每组第一名小朋友运球出发快速绕杆通过障碍路线后转身面向球门，并运球至指定射门区域使用脚弓射门瞄准射击。
- ④ 射进球门后跑向球门拿球回到起点将球交给下一名小朋友，下一名小朋友接球后继续出发。

注意事项

Notice >>>

- ④ 教师要教导小朋友抬头观察标志筒的位置，才能更快速的绕开标志筒。
- ④ 教师要教导小朋友转身后抬头观察球门位置，瞄准目标后才能进行射击。
- ④ 教师告诉小朋友们射门的注意技巧，掌握正确的射门姿势（不允许使用脚尖射门）。



家庭小课堂
做一做：

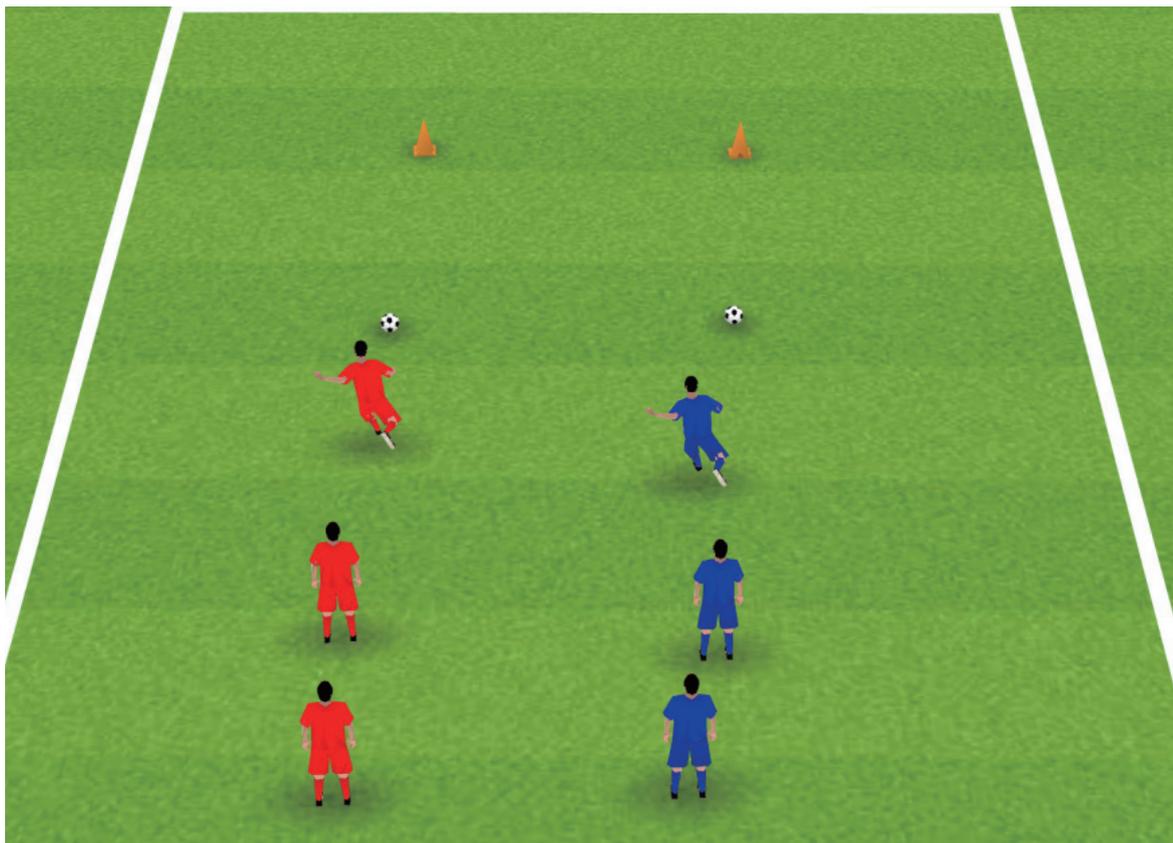
课后时间可以练习对球门进行短距离瞄准射门。

想一想：

用脚的哪个部位射门更有力量呢？

足球保龄球

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)



D2 小型标志筒



B1 太阳花标志碟

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 3 号足球 每人 1 个。
3. 小型标志筒 5 个。
4. 太阳花标志碟 5 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. 将小型标志筒放置终点位置。
3. 将太阳花标志碟放置在起点与终点中间。

游戏规则

Game Rules >>>

- ① 将小朋友分成五路纵队，手抱球在场地一侧底线站好。
- ② 教师发布指令后，每组的第一名小朋友脚背运球出发，到达射击区域（太阳花标志碟），前脚掌踩停球后，使用脚弓部位瞄准终点处的目标（小型标志筒）进行射击。
- ③ 完成射击后，若成功击倒目标（小型标志筒）需将目标摆正后捡球返回队末，若没有击倒目标则直接捡球后抱球返回队末。

注意事项

Notice >>>

- ① 教师教导小朋友射门前需要抬头观察目标位置，瞄准目标后再进行射击。
- ② 教师教导小朋友们射球的注意技巧，掌握正确脚弓射门姿势（不允许用脚尖射门）。



家庭小课堂

- ① **做一做：**
在家可以试试用球踢倒矿泉水瓶哦。

- ① **想一想：**
脚的哪个部位踢球会更加有劲？

射门得分

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



D2 小型标志筒

G3 半圆形足球门



D1 雪糕标志筒



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



C1 彼得潘之梦(3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 个。
3. 3 号足球 每人 1 个。
4. 小型标志筒 16 个。
5. 雪糕标志筒 4 个。
6. 半圆形足球门 2 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. 太阳花标志碟标记出发位置。
3. 雪糕标志筒标记出射门定点位置。
4. 小型标志筒以“Z”字形放置在出发位置与射门定点位置之间。
5. 足球门放置在场地另一侧底线处。

游戏规则

Game Rules >>>

- ④ 将小朋友分成四路纵队站在出发位置处。
- ④ 每组第一名小朋友脚背运球出发，绕过障碍物（小型标志筒）到达射门定点位置。
- ④ 瞄准终点处的足球门，使用脚弓位置进行射门。
- ④ 射门结束后可观察其余队伍的小朋友是否已经完成射门，当全部小朋友完成射门后可跑向球门区抱起足球回到队末排队。

游戏比赛

Team Games >>>

④ 障碍射门比赛

将小朋友分成四路纵队，每队每位小朋友需带球从起点出发，运球呈“Z”字形绕过障碍物到达射门区域射门。

每射进一球得 1 分，在规定时间，看看哪组累计得分最高。

注意事项

Notice >>>

- ④ 教师需提醒小朋友带球时需轻触足球，控制足球在身边，射门前需要助跑。
- ④ 教师需提醒小朋友运球时需要抬头观察前方障碍物（小朋友要养成抬头观察的习惯）。
- ④ 教师需教导小朋友们射门的注意技巧，掌握正确的射门姿势（不允许使用脚尖射门）。



家庭小课堂

④ 做一做：

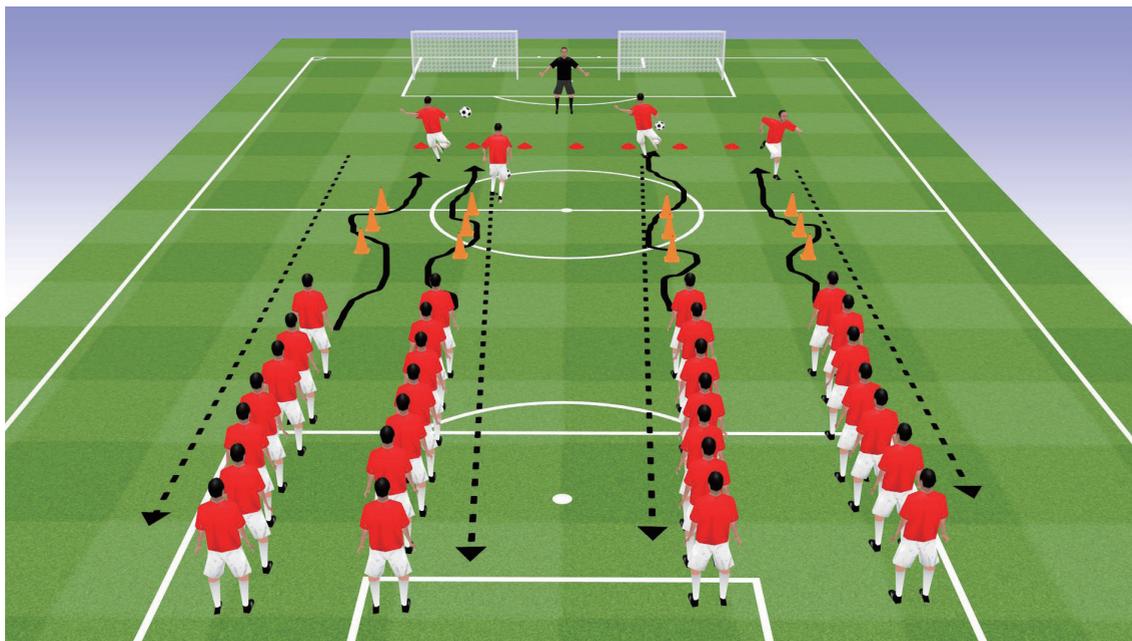
在家中摆设一个球门，试试射门十次，看能射进多少次？

④ 想一想：

踢球的时候应该用脚的哪个部位？是不是脚的内侧呢？

战胜大灰狼

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B2 圆形标志碟



C1 彼得潘之梦(3号)



D2 小型标志筒



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. 圆形标志碟 6~8 个。
3. 3 号足球 每人 1 个。
4. 小型标志筒 12 个。
5. 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. 将小型标志筒纵向摆放，每列摆放 3 个。
3. 将足球门放置活动区域底线。
4. 用圆形标志碟标志出射门线。

游戏规则

Game Rules >>>

- ④ 教师扮演大灰狼，小朋友分成四路纵队，每组队伍分别代表小喜羊队、小美羊队、小懒羊队、小暖羊队。
- ④ 大灰狼站在球门前，面向小羊组们。
- ④ 小羊们轮流从起点脚背运球出发，每组的第一名小羊运球绕过标志筒群后迅速射门。
- ④ 小羊们要小心，大灰狼会在球门前进行阻挡防止球进门，小羊需要观察大灰狼的移动路线，找准时机快速射门。

游戏比赛

Team Games >>>

- ④ 将所有小朋友分成四队，每队的每位小朋友需要脚背运球从起点呈 S 形出发，绕障碍物到达射门区域后马上射门。
- ④ 成功射门进球的队伍积得 1 分，看看在规定时间内，哪个队伍的得分比较高？

注意事项

Notice >>>

- ④ 教师需要提醒小朋友射门时抬头观察，尝试躲过标志筒后马上进行射门。
- ④ 教师需要提醒小朋友射门时使用脚弓部位，不可使用脚尖进行射门。



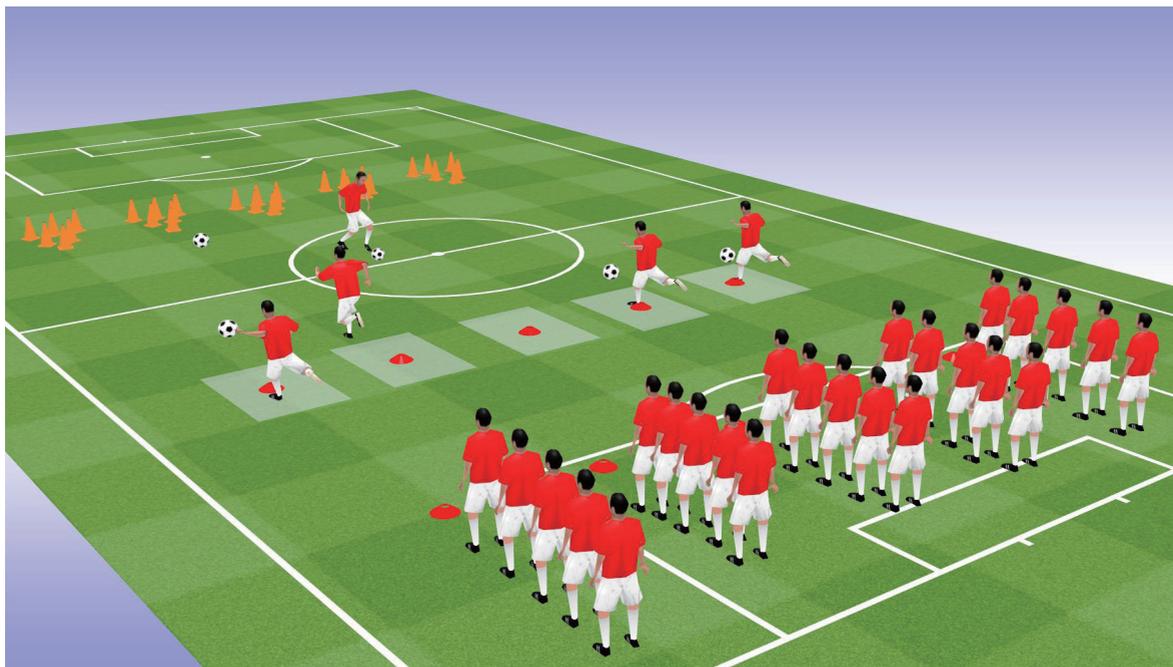
 家庭小课堂

- ④ 做一做：
让爸爸妈妈进行防守，看能不能找准时机把球射进球门。

- ④ 想一想：
在射门时低着头看球是不是不对的呢？

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



C1 彼得潘之梦(3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. 3 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 米的场活动区域。
2. 太阳花标志碟标示起始区域和射球区域（与雪糕标志筒相距 10 米）
3. 小型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 >>>

- ④ 将小朋友分成五路纵队在起始区域站好。
- ④ 每组第一名小朋友脚背运球出发，到达射球区域踩停球，并且瞄准标志筒，使用脚弓部位射击目标。
- ④ 踢倒标志筒后不需重新扶起，运球迅速返回队伍将球传给下一名小朋友，下一名小朋友出发。
- ④ 直到所有标志筒被击倒该轮游戏结束。

游戏比赛

Team Games >>>

- ④ 根将小朋友分成五组。
- ④ 每队小朋友从起始区域脚背运球至射门区域位置，使用脚弓部位触球击倒标志筒。
- ④ 最快将标志筒全部击倒的队伍获胜。

注意事项

Notice >>>

- ④ 在小朋友熟悉游戏规则后，教师可让小朋友用非惯用脚踢球。
- ④ 教师可教导踢球方式：最后一步稍微跨大支撑腿，站立于球的侧方，用踢球腿的脚弓踢球的中部。



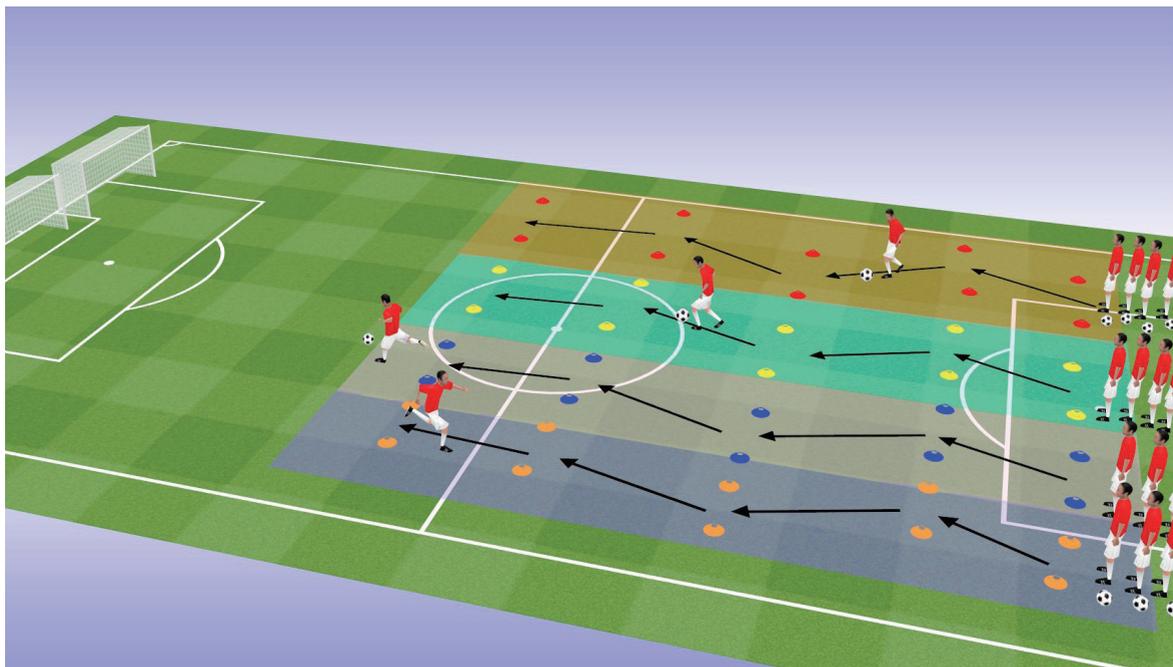
 家庭小课堂

- ④ 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。

- ④ 想一想：
怎么样能够一次性把标志筒都踢倒呢？

时光隧道

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携式围网



B1 太阳花标志碟



C1 彼得潘之梦(3号)



D1 雪糕标志筒



G2 彼得潘之梦足球门

器材准备:

1. 1.5 x 0.8 米的便携式围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 20~40 个。
3. 3 号足球 每人 1 个。
4. 雪糕标志筒 6~10 个。
5. 彼得潘之梦足球门 2~3 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. 使用太阳花标志碟标出前进路线。
3. 将足球门放置在球场底线位置，距离前进路线终点 6 米。
4. **难度升级:** 雪糕标志筒放置在场内作为障碍物。

游戏规则

Game Rules >>>

- ④ 根据小朋友的数量，分成四路纵队在起点处站好。
- ④ 每组小朋友沿标志碟的路线脚背运球前进，运球至标志碟标示路线末端进行射门。
- ④ **难度升级：**排成四路纵队，让小朋友在标志碟标示的路线内脚背运球躲避障碍物（雪糕标志筒）前进，运球至标示路线末端。

游戏比赛

Team Games >>>

④ 射门比赛 1

根据小朋友数量分成四组或六组，让小朋友随着标志碟标示路线脚背运球前进，带球至标示路线末端进行，射门成功得 1 分，在相同的时间内，分数总计最高的队伍获胜。

④ 射门比赛 2

根据小朋友数量分成四组或六组，让小朋友随着标志碟标示路线脚背运球前进并躲避障碍物（雪糕标志筒），带球至标示路线末端进行，射门成功得 1 分，在相同的时间内，分数总计最高的队伍获胜。

注意事项

Notice >>>

- ④ 教师需提醒小朋友：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。
- ④ 教师需要提醒小朋友在运球过程中不能碰到标志碟与雪糕筒。
- ④ 教师需教导小朋友们射门的注意技巧，掌握正确的摆腿射门姿势（不允许使用脚尖射门）。



 家庭小课堂

④ 做一做：

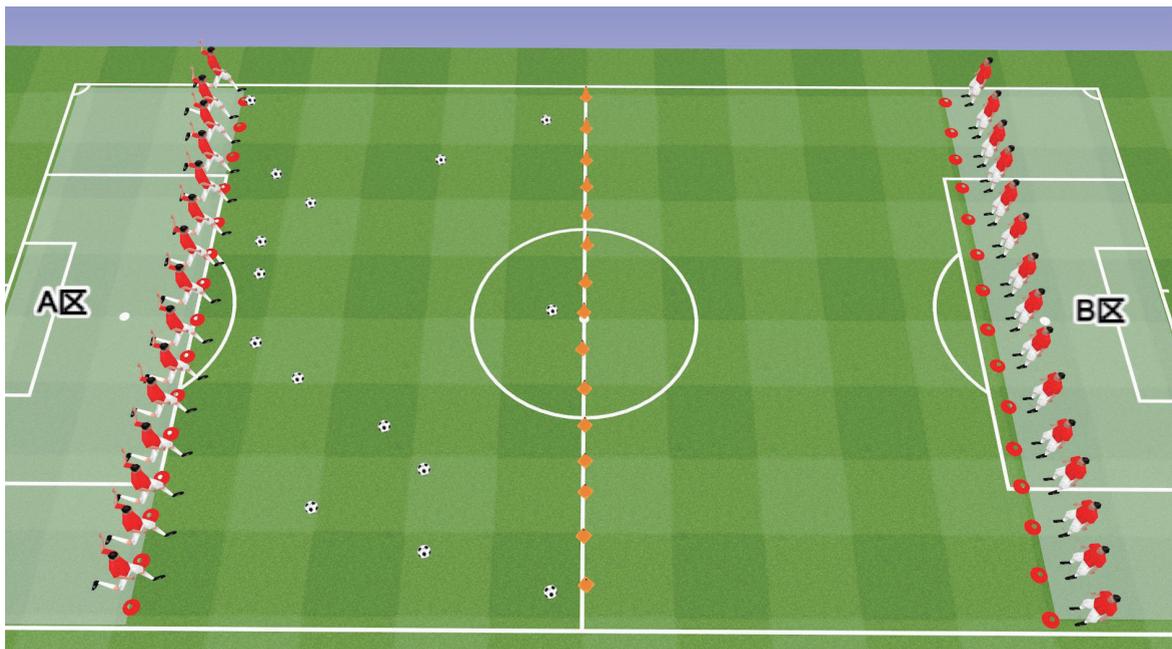
在家里摆出一条隧道，试试看能不能运着球顺利通过？

④ 想一想：

我是不是应该要左右脚配合的运球呢？

小小军人

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



C1 彼得潘之梦(3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. 太阳花标志碟 30个。
3. 3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米 × 9米的场地活动区域。
2. 在场中线横向放置 15个小型标志筒代表沙袋。
3. 距离场中线的两侧 3米处用太阳花标志碟标示出发射区。

游戏规则

Game Rules >>>

- ④ 将小朋友平均分为两组，代表两支演练的军队，分别站在 A 区阵地与 B 区阵地。
- ④ 教师吹哨，A 区阵地的小战士需要将弹药（足球）瞄准中线的沙袋区（小型标志筒），使用脚弓部位把弹药（足球）踢出，摧毁沙袋区（小型标志筒），如未摧毁沙袋的小战士需要捡回弹药重新发射，等待 A 区小战士将沙袋全部摧毁，由 B 区的小战士进行收集弹药并放置在发射区，A 区小战士则负责重建沙袋（将小型标志筒立起来）。
- ④ 两队进行交替练习。

游戏比赛

Team Games >>>

- ④ AB 两队轮流发射，将沙袋全部摧毁用时最短的队伍获胜。

注意事项

Notice >>>

- ④ 教师需要指导小朋友使用脚弓部位触球。
- ④ 教师若发现小朋友动作不标准时，应该提醒小朋友并指导正确的动作。
- ④ 强调作为一名优秀军人必须服从长官的命令，不能让小朋友们乱踢乱跑。



 家庭小课堂

- ④ 做一做：
课余时间可以练习使用脚弓踢球，踢倒矿泉水瓶。

- ④ 想一想：
如何正确的使用脚弓踢球呢？



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

冰淇淋战车 (P088)

堡垒大作战 (P106)

C

穿越火线 (P174)

穿山洞 (P176)

聪明的小羊 (P188)

穿越丛林 (P200)

D

躲避大摆锤 (P086)

打倒小狮子 (P122)

丢“手绢”(P128)

打猎 (P144)

大白鲨 (P150)

大风车转啊转 (P178)

大转弯 (P202)

F

飞跃挑战 (P120)

翻山越岭 (P148)

方格接力 (P182)

G

赶小猪 (P92)

攻守城堡 (P96)

H

火线接力 (P114)

欢乐对对碰 (P132)

J

进阶交通灯 (P152)

进阶绕柱 (P154)

鸡蛋护送员 (P162)

间隔传接球 (P180)

进阶红绿灯 (P196)

K

快速折返 (P124)

快递小能手 (P146)

L

狼来了 (P166)

拉面条 (P170)

M

蚂蚁搬家 (P090)

魔力圈圈 (P094)

冒险岛 (P194)

N

农民伯伯 (P100)

你传我停 (P186)

Q

请你跟我这样做 (P98)

请你跟我走 (P142)

抢凳子 (P192)

S

水果乐园 (P104)

闪电小子 (P116)

谁是猎人 (P130)

时空穿梭 (P140)

森林保卫战 (P190)

射击挑战赛 (P198)

射门得分 (P206)

神奇保龄球 (P210)

时光隧道 (P212)

T

跳跳虎 (P118)

W

我们是灵活小能手 (P138)

我的好朋友 (P168)

X

小猴摘桃 (P102)

小企鹅搬新家 (P108)

小松鼠运坚果 (P156)

小小送货员 (P160)

小小建筑师 (P164)

寻找小队友 (P172)

小小军人 (P214)

Y

颜色方块 (P126)

勇闯九宫格 (P136)

运球过河 (P158)

营救小鱼 (P184)

Z

障碍接力 (P110)

捉迷藏 (P112)

植物来袭 (P134)

足球保龄球 (P204)

战胜大灰狼 (P208)



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 哈哧不倒翁



规格: 高80cm

D4 人形墙



规格: 高160cm*宽45cm

C

C1 彼得潘之梦 (3号)



规格: 周径55cm

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

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

J

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

🔍 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。

