



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

○ 哈唏哈唏使命

以运动为载体，提升儿童身心素质和幸福感。

○ 哈唏哈唏愿景

成为国际一流的儿童运动教育研发中心。

○ 哈唏哈唏价值观

坚定初心

开放包容

团结积极



哈唏哈唏 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 (萌芽篇)

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

贴烧饼	086
躲猫猫	088
打雪仗	090
蚂蚁搬家	092

主题二 平衡能力

123 木头人	094
我们斗智斗勇	096
红灯、绿灯、马上开灯	098
攻守城堡	100

主题三 协调能力

拉大锯	102
小海狮	104
农民伯伯	106
送蔬果回家	108
小猴摘桃	110

主题四 速度能力

三角锥接力	112
障碍接力	114
捉迷藏	116
老鹰捉小鸡	118
羊羊大追逐	120

主题五 爆发力能力

跳跳虎	122
时光机	124
袋鼠跳跳跳	126
跨栏接传球	128

主题六 反应能力

跟着圈圈走	130
数字抱抱团	132
追逐游戏	134
欢乐对对碰	136
数字方块	138



目录 / CONTENTS

主题七 综合体适能

翻山越岭	140
双胞胎	142
太空大战	144
猫捉老鼠	146
打猎	148
快递小能手	150

主题八 控球能力

兔子穿山洞	152
大白鲨	154
猎人抓老虎	156
小田鼠运粮食	158
运球过河	160
小小送货员	162
渔夫捕鱼	164
开阔区域红绿灯	166

主题九 传球能力

追击小金球	168
我的好朋友	170
趣味传传传	172
目标传球	174
搬西瓜	176
间隔传接球	178
方格接力	180
找朋友	182

主题十 停球能力

红绿灯	184
聪明的小羊	186
我们一起学停球	188
“挺”过球门	190
进阶红绿灯	192
冒险岛	194

主题十一 射门能力

红蓝区射门	196
射门得分	198
时光隧道	200
大转弯	202
战胜大灰狼	204
绕柱射门	206
神奇保龄球	208

第五章 附录

附录1 教案示例	212
附录2 游戏库索引	213
附录3 器材库	214
附录4 参考文献	216

01

幼儿园足球
实操手册

研发背景

R&D
BACKGROUND



哈哧哈哧介绍

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

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

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

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





主编简介



蔡向阳教授简介

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

荷兰研发团队介绍



Wim Keizer

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

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

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

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



Remco Koopmeiners

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



Huoyuan Huang

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



Sharda Nandram

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



Yara Rietdijk

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

02

幼儿园足球
实操手册

理论背景

THEORETICAL
BACKGROUND



体系目标



◆ 增强身体素质，提高体适能。

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

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

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

◆ 刺激感觉神经，促进大脑发育。

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

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

开发大脑，加速智力发育：课程活动不断刺激神经中

枢系统与大脑，增加大脑皮质层活跃度，提高大脑活动频率，使大脑更加发达。

◆ 调节身体，养成良好习惯。

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

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

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



科学依据

（一）幼儿（3~6岁）不同年龄段的生理发展特点

运动系统：

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

②运动器官尚未成熟，肌肉纤细柔弱，关节的牢固性差，易损伤和脱位；

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

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

呼吸系统：

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

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展

特点

3~4岁：

①情绪：幼儿注意力非常不稳定，容易在外界事物的影响下改变事物的目标；

②意志：行为还带有明显的冲动性，和其具体形象的思维方式有关；

③社会性：集体游戏以自我为主，独立游戏不愿等待。

4~5岁：

①情绪：开始能够解释、预测别人的情绪，表现出一定的情绪理解能力；

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

③社会性：集体游戏时以自我为主，独立游戏时有一定的规范。

5~6岁：

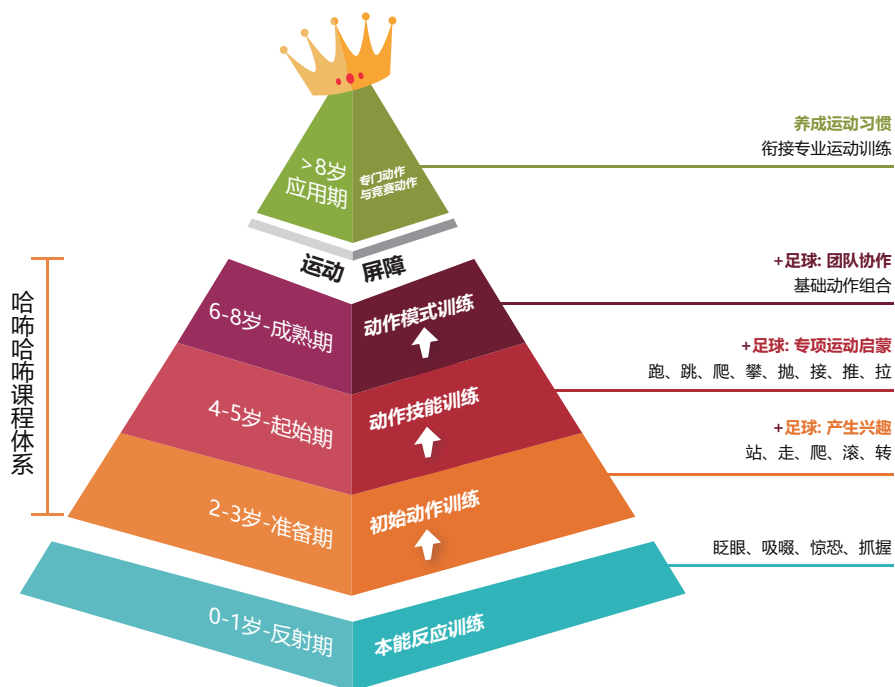
①情绪：具备了移情能力，在觉察他人的情绪反应时体验到与他人相似的情绪反应；

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

③社会性：集体游戏时可以相互分工配合，独立游戏时可做到规范参与。

（五）幼儿动作发展技能

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



· 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，从先天反射的无意识动作向着有高度控制的技能动作发展¹²。

此外，也有研究表明动作发展与年龄有着较为密

切地联系, Gallahue 和 Ozmun (2006)⁸ 用“时钟沙漏”描述了动作的发展过程, 落到沙漏中的沙子代表影响动作发展的环境和遗传因素, 沙子随着时间的发展逐一落到沙漏底部代表了人在一生中动作发展的各阶段, 从反射动作到未成熟的动作阶段然后进入基本动作阶段和专业动作的阶段, 还解释了在青年后期和成年早期的沙子倒置回流现象, 因为工作、家庭等外界环境的影响, 在学习新技能时已掌握的动作技能受到限制。Clark 和 Metcalfe (2002)² 的动作发展山峰模型 (The Motor development mountain) 对人一生中动作技能的发展以非线性的方式组织起来, 包括了动作发展的过程和结果, 为了达到自身动作技能的最大水平, 需要在过程中不断地完善和发展, 但其结果因受到个体约束的影响表现出了因人而异的特点, 指出年龄不是动作技能发展的决定因素, 其主要影响来源于个体的经验。

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

（六）幼儿体适能

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

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

1、体适能的概念

体适能是指人体有足够的精力从事日常工作而不感到疲倦, 并能在业余时间享受休闲活动的乐趣, 能够适应紧急情况的能力。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。身体形态适能脂是肪百分比，腰臀比，身高和体重指数。

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

（1）敏捷能力是身体或身体部分快速移动和快速改变方向的能力。

（2）平衡能力是身体在静止或移动时保持稳定的能力。

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

运动技能相结合的能力。

（4）速度素质是身体快速移动或在最短时间内完成一个动作的能力。

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

（6）反应时间是对某些外界刺激作出生理反应的时间。

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





哈哧哈哧 · 运动启蒙

HUP HUP SPORTS CENTER

专注为 3-12 岁儿童提供科学的运动启蒙培训

03

幼儿园足球
实操手册

课程实操

COURSES
IMPLEMENTATION



哈哧哈哧幼儿园足球实操课

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

一、体适能 + 足球，让幼儿高质量的玩起来

1) 体适能游戏是基本动作技能的极佳练习载体。

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

2) 遵循人体动作发展由简单到复杂的基本规律。

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

3) 足球与体适能搭配可以实现有效的互补与递进。

足球是一项团队运动，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、小班学期计划的设计基础

1) 课程设置的渐进性。

小班上学期设置更多的体适能游戏是为了让幼儿认识体适能与基本动作技能，以便为后续的足球练习奠定基础。在小班下学期，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。

幼儿在小班上学期(3~4岁)，操作性动作技能(投、踢)还十分薄弱，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。

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、小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属于幼儿对足球的“球感知”，而不是“练习、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。



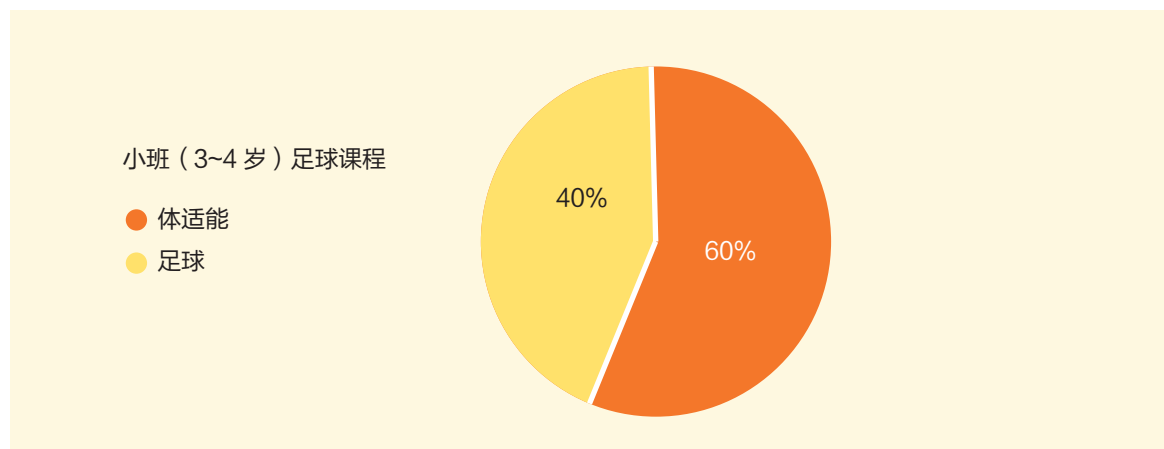
由于小班课程设置的渐进性以及遵循 3-4 岁幼儿动作发展规律的客观性，哈哈幼儿园足球实操课课程设定的结构为小班上学期 60% 体适能 +40% 足球以及下学期 50% 体适能 +50% 足球。



课程结构

◆ 小班课程结构比例单学期计划（上学期）

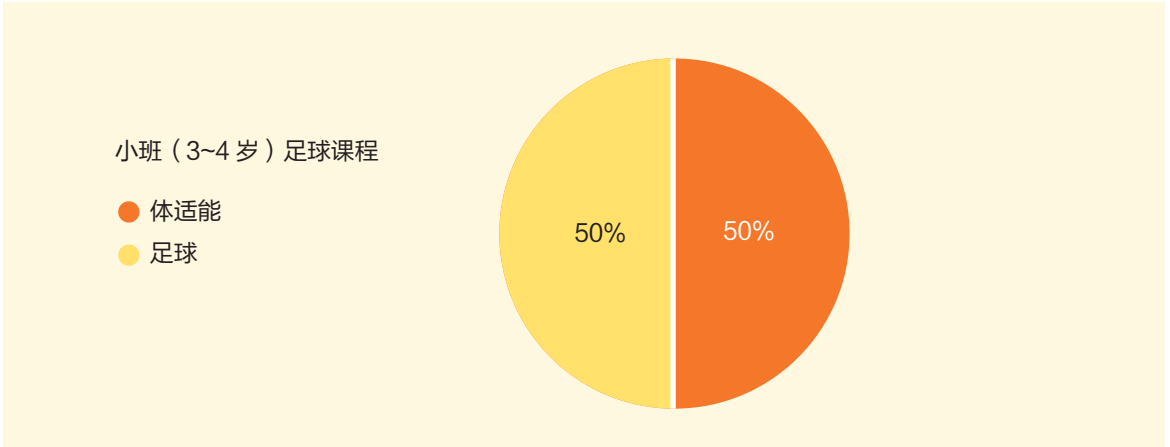
根据科学研究依据，小班（3~4岁）课程，从基本动作技能发展为主，足球游戏引导为辅。



年龄段	学习时长	周次	能力进阶	主题类别1	主题类别2
小班 (上学期)	2课时	第1周	初始阶段 【认识】	灵敏能力	综合体适能
	2课时	第2周		灵敏能力	控球能力
	2课时	第3周		平衡能力	综合体适能
	2课时	第4周		平衡能力	控球能力
	2课时	第5周		协调能力	综合体适能
	2课时	第6周		协调能力	传球能力
	2课时	第7周		速度能力	综合体适能
	2课时	第8周		速度能力	传球能力
	2课时	第9周	稳定阶段 【球感】	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	射门能力
	2课时	第12周		反应能力	射门能力
	2课时	第13周	巩固阶段 【综合素质】	综合体适能	控球能力
	2课时	第14周		综合体适能	传球能力
	2课时	第15周		综合体适能	停球能力
	2课时	第16周		综合体适能	射门能力

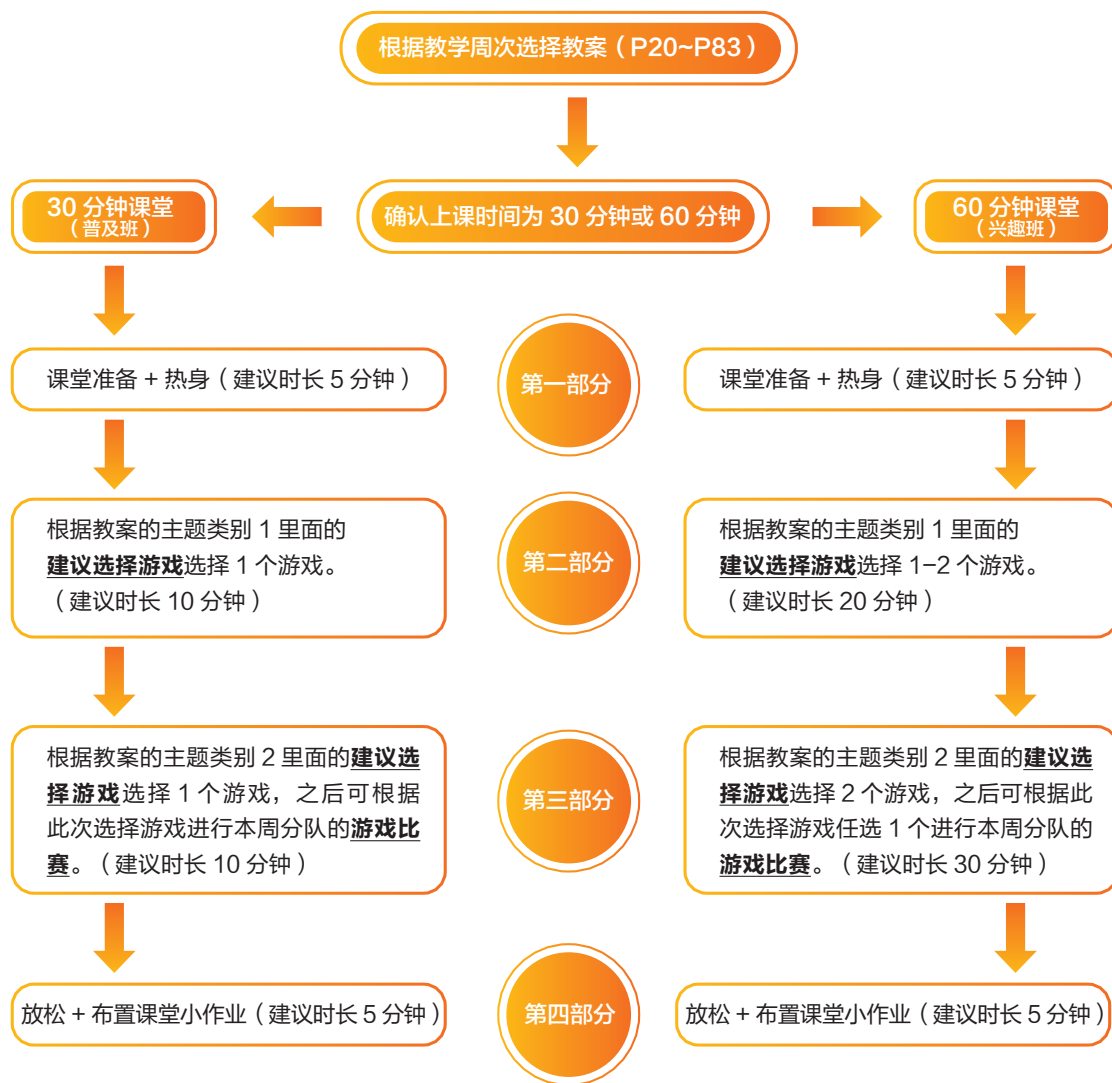
◆ 小班课程结构比例单学期计划（下学期）

根据科学研究依据，小班（3~4岁）课程，随着基本动作能力的提高，足球游戏比重增加。



年龄段	学习时长	周次	能力进阶	主题类别1	主题类别2
小班 (下学期)	2课时	第1周	稳定阶段 【球感】	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

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



哈哧哈哧 · 运动启蒙

HUP HUP SPORTS CENTER

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

◆ 步骤 1：填写课程基本信息。

班级：	班级人数：	任课教师：
-----	-------	-------

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

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

◆ 步骤 3：根据教案所选择的的游戏，选择使用器材。

使用器材：

◆ 步骤 4：课后总结。

课后总结：



教案示例

幼儿园足球实操教案

（上学期第一周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：灵敏能力、综合体适能

教学目标：

1. 初步了解与认识体适能。
2. 通过游戏初步认识灵敏素质的概念。
3. 在游戏中培养小朋友的快速抉择能力。

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

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 综合体适能 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【翻山越岭】 【双胞胎】 可选择： 【猫捉老鼠】	灵敏能力 基本平衡能力 合作意识 社交能力
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.教会小朋友课后帮助老师整理器材。 2.介绍运动损伤“拉伤”的预防及恢复。 3.学会课后谢谢老师。

幼儿园足球实操教案

(上学期第二周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：灵敏能力、控球能力

教学目标：

- 1.通过游戏认识灵敏素质中的“迅速完成动作”。
2. 通过游戏初步认识控球的概念。
3. 在游戏中培养小朋友的坚忍不拔精神。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.与小朋友建立默契。 2.介绍课堂礼仪规范。 3.着重练习队列队形。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 灵敏能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【躲猫猫】 【蚂蚁搬家】 可选择： 【打雪仗】	灵敏素质（要点）： 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	游戏组织 根据主题类别 控球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【兔子穿山洞】 【猎人抓老虎】 可选择： 【开阔区域红绿灯】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：将球控制在自己的重心范围之内。 △规则：小朋友得球后，不急于传球。选择： （1）做出护球动作，并将球传出。 （2）掌握时机，将球合理传出。 △讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。 △常见错误： （1）重心过高：护球时未降低重心，导致重心不稳。 （2）球不在可控范围：在静止的情况下，球要在小朋友重心可以掌握的范围之内，以便于做动作。带球情况下，不可将球带得太远，力量用得过大。要告知小朋友，合理使用自己的力量。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.小朋友需要与球保持合适的距离。 2.必要时候小朋友用身体保护足球。 3.运球过程中轻轻触球，使球的速度放缓，小朋友可以跟上足球。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.教会小朋友课后帮助老师整理器材。 2.介绍运动损伤“拉伤”的小知识。 3.学会课后谢谢老师。

幼儿园足球实操教案

(上学期第三周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：平衡能力、综合体适能

教学目标：

- 1.通过游戏初步认识平衡素质的概念。
- 2.初步了解与认识体适能。
3. 在游戏中培养小朋友遵从指令的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.引导小朋友熟悉课堂器材。 2.指导小朋友遵从指令。 3.从“老师”变为小朋友的“伙伴”。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 平衡能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【123木头人】 【红灯、绿灯、马上开灯】 可选择： 【我们斗智斗勇】 【攻守城堡】	平衡素质（概念）： 是指抵抗破坏平衡的外力，以保持全身处于稳定状态的能力。发展平衡能力有利于提高运动器官的功能和前庭器官的机能，改善中枢神经系统对肌肉组织与内脏器官的调节功能，保证身体活动的顺利进行，提高适应复杂环境的能力和自我保护的能力。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 综合体适能 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【猫捉老鼠】 【双胞胎】 可选择： 【打猎】	手脚基础协调 跳跃基础能力 跑动能力 团队协作能力
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.教会小朋友课后清理游戏场地的垃圾。 2.介绍运动损伤“擦伤”的预防及恢复。 3.采用拉伸活动放松身体。

幼儿园足球实操教案

（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. 通过游戏认识平衡中的“重心控制”。
2. 体验到控球中“保护足球”的概念。
3. 在游戏中培养小朋友协同保护意识。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.引导小朋友熟悉课堂器材。 2.指导小朋友遵从指令。 3.从“老师”变为小朋友的“伙伴”。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 平衡能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【红灯、绿灯、马上开灯】 【我们斗智斗勇】 可选择： 【攻守城堡】	平衡素质（要点）： 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	游戏组织 根据主题类别 控球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【猎人抓老虎】 【大白鲨】 可选择： 【小田鼠运粮食】 【小小送货员】 【运球过河】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：将球控制在自己的重心范围之内。 △规则：小朋友得球后，不急于传球。选择： （1）做出护球动作，并将球传出。 （2）掌握时机，将球合理传出。 △讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。 △常见错误： （1）重心过高：护球时未降低重心，导致重心不稳。 （2）球不在可控范围：在静止的情况下，球要在小朋友重心可以掌握的范围之内，以便于做动作。带球情况下，不可将球带得太远，力量用得过大。要告知小朋友，合理使用自己的力量。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.小朋友需要与球保持合适的距离。 2.必要时候小朋友用身体保护足球。 3.运球过程中轻轻触球，使球的速度放缓，小朋友可以跟上足球。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.教会小朋友课后清理游戏场地的垃圾。 2.介绍运动损伤“擦伤”的预防及恢复。 3.采用拉伸活动放松身体。

幼儿园足球实操教案

（上学期第五周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：协调能力、综合体适能

教学目标：

- 1.通过游戏初步认识协调素质的概念。
- 2.初步了解与认识体适能。
3. 在游戏中培养小朋友协同合作的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.引导班级内的小朋友相互熟悉。 2.指导小朋友将随身携带的衣物整齐摆放到固定位置。 3.小朋友与教师间课前相互问好。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 协调能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【拉大锯】 【送蔬果回家】 可选择： 【农民伯伯】 【小海狮】	协调素质（概念）： 运动协调能力是综合的神经机能能力，其表现形式即是运动协调。人体运动协调能力由反应能力、空间定向能力、本体感知能力、节奏能力、平衡能力、与动作认知有关的认知能力等多种要素所构成。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 综合体适能 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【太空大战】 【猫捉老鼠】 可选择： 【快递小能手】 【双胞胎】	手脚基础协调 跳跃基础能力 跑动能力 团队协作能力
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.引导班级内的小朋友相互帮助。 2.介绍运动损伤“脑震荡”的预防及恢复。 3.学会课后谢谢同学。

幼儿园足球实操教案

（上学期第六周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：协调能力、传球能力

教学目标：

1. 通过游戏认识协调中的“空间定向能力”。
2. 通过游戏初步认识传球的概念。
3. 在游戏中培养小朋友团结协作的意识。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.引导班级内的小朋友相互熟悉。 2.指导小朋友将随身携带的衣物整齐摆放到固定位置。 3.小朋友与教师间课前相互问好。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织： 根据主题类别 协调能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【送蔬果回家】 【农民伯伯】 【小海狮】 可选择： 【小猴摘桃】	协调素质（要点）： 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	游戏组织 根据主题类别 传球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【我的好朋友】 【目标传球】 可选择： 【搬西瓜】 【间隔传接球】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以完成“传球”作为目的。 △规则：比赛中小朋友抢断后，必须经过2次或以上（视熟练度情况增加次数）才可以射门。 △讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。 △常见错误： （1）害怕来球：直接将球无目的踢走，未完成传球动作。 （2）未做传球：直接带球向前，没有传球意识。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.不要害怕来球。 2.做出摆腿动作。 3.不要过度强调传球部位、效果。 4.待小朋友可顺利踢出后，告知要合适用力。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.引导班级内的小朋友相互帮助。 2.介绍运动损伤“脑震荡”的预防及恢复。 3.学会课后谢谢同学。

幼儿园足球实操教案

（上学期第七周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：速度能力、综合体适能

教学目标：

- 1.通过游戏初步认识速度素质的概念。
- 2.初步了解与认识体适能。
3. 在游戏中培养小朋友良好的竞争意识。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.通过身体拉伸活动增进与小朋友的距离。 2.多做肢体示范，少进行语言讲解。 3.将小朋友们带入游戏化的情景。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 速度能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【羊羊大追逐】 【三角锥接力】 可选择： 【障碍接力】 【老鹰捉小鸡】 【捉迷藏】	速度素质： 速度素质是指人体快速运动的能力。 包括：反应速度、位移速度、动作速度。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 综合体适能 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【翻山越岭】 【快递小能手】 可选择： 【打猎】 【太空大战】	手脚基础协调 跳跃基础能力 跑动能力 团队协作能力
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.通过身体拉伸恢复增进与小朋友的距离。 2.介绍运动损伤“扭伤”的预防及恢复。 3.布置小朋友完成课后作业。

幼儿园足球实操教案

(上学期第八周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：速度能力、传球能力

教学目标：

1. 通过游戏认识速度中的“反应速度”。
2. 小朋友在游戏中可以踢到足球。
3. 在游戏中培养小朋友保护足球的意识。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.通过身体拉伸活动增进与小朋友的距离。 2.多做肢体示范，少进行语言讲解。 3.将小朋友们带入游戏化的情景。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 速度能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【障碍接力】 【老鹰捉小鸡】 【捉迷藏】 可选择： 【羊羊大追逐】 【三角锥接力】	速度素质（要点）： 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	游戏组织 根据主题类别 传球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【搬西瓜】 【间隔传接球】 可选择： 【追击小金球】 【找朋友】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以完成“传球”作为目的。 △规则：比赛中小朋友抢断后，必须经过2次或以上（视熟练度情况增加次数）才可以射门。 △讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。 △常见错误： （1）害怕来球：直接将球无目的踢走，未完成传球动作。 （2）未做传球：直接带球向前，没有传球意识。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.不要害怕来球。 2.做出摆腿动作。 3.不要过度强调传球部位、效果。 4.待小朋友可顺利踢出后，告知要合适用力。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.通过身体拉伸恢复增进与小朋友的距离。 2.介绍运动损伤“扭伤”的预防及恢复。 3.布置小朋友完成课后作业。

幼儿园足球实操教案

（上学期第九周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：爆发力能力、停球能力

教学目标：

- 1.通过游戏初步认识爆发力素质的概念。
- 2.初步了解与认识停球的概念。
3. 在游戏中培养小朋友协同合作的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.通过亲昵的肢体动作进一步增进与小朋友间的距离（如击掌、举高高）。 2.让器材成为小朋友的“好伙伴”。 3.逐步养成小朋友的集体合作精神。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 爆发力能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【跨栏接传球】 【袋鼠跳跳跳】 可选择： 【跳跳虎】 【时光机】	爆发力素质（概念）： 爆发力是指在短时间做出最大的功。能在一瞬间爆发出巨大的能量。 爆发力实质是指不同的肌肉间的相互协调能力，力量素质以及速度素质相结合的一项人体体能素质。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 停球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【我们一起学停球】 【聪明的小羊】 可选择： 【红绿灯】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以完成“停球”作为目的。 △规则：比赛中小朋友完成停球后再踢走，或者踢给队友。 △讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。 △常见错误： （1）方向错误：没有根据对方位置判断停球方向。 （2）未做停球：直接将球踢走，没有停球动作。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.先学会原地踩球，同时考验小朋友的平衡能力。 2.学会挡住来球。 3.在游戏比赛中，尝试把球挡住。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.通过奖励对学生进行鼓励。 2.介绍身体“抽筋”现象的预防及恢复。 3.逐步养成小朋友的集体合作精神。

幼儿园足球实操教案

（上学期第十周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：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”的感受。
- 2.使大部分的小朋友可以踩到足球。
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	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.通过亲昵的肢体动作进一步增进与小朋友间的距离（如击掌、举高高）。 2.让器材成为小朋友的“好伙伴”。 3.逐步养成小朋友的集体合作精神。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织： 根据主题类别 爆发力能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【跳跳虎】 【时光机】 可选择： 【跨栏接传球】	爆发力素质（要点）： 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	游戏组织 根据主题类别 停球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【红绿灯】 【聪明的小羊】 可选择： 【“挺”过球门】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以完成“停球”作为目的。 △规则：比赛中小朋友完成停球后再踢走，或者踢给队友。 △讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。 △常见错误： （1）方向错误：没有根据对方位置判断停球方向。 （2）未做停球：直接将球踢走，没有停球动作。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.先学会原地踩球，同时考验小朋友的平衡能力。 2.学会挡住来球。 3.在游戏比赛中，尝试把球挡住。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.通过奖励对学生进行鼓励。 2.介绍身体“抽筋”现象的预防及恢复。 3.逐步养成小朋友的集体合作精神。

幼儿园足球实操教案

(上学期第十一周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：反应能力、射门能力

教学目标：

- 1.通过游戏初步认识反应力素质的概念。
- 2.初步了解与认识射门的概念。
3. 在游戏中培养小朋友集中注意力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.在热身活动中讲解体适能的小知识。 2.逐步赢得小朋友信任。 3.逐步培养小朋友集中注意力。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 反应能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【跟着圈圈走】 【数字抱抱团】 可选择： 【追逐游戏】 【数字方块】	反应力素质： 人体对各种刺激做出快速反应的能力。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 射门能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【红蓝区射门】 【射门得分】 可选择： 【神奇保龄球】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中“射门”动作的完成。 △规则：小朋友得球后，可以自行带球，也可选择传球，最后在离球门5米内完成射门。 △讲解：出现错误随时中断比赛，注意射门时腿后摆幅度，以及脚射门的速度。 △常见错误： （1）摆动幅度：射门的时候摆动脚没有充分后摆。 （2）射门位置：注意靠近球门，在离球门5米内射门。此年龄段不必过分强调脚射门触球的位置。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.不要刻意要求小朋友的射门能力。 2.小朋友能踢到足球即可。 3.小朋友在行进间很难踢到球，注意将球停到静止后，再踢球。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.在恢复活动中讲解体适能的小知识。 2.介绍运动损伤“骨折”的预防及恢复。 3.逐步培养小朋友集中注意力。

幼儿园足球实操教案

（上学期第十二周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：反应能力、射门能力

教学目标：

- 1.通过游戏初步认识反应力素质的概念。
- 2.小朋友在游戏中可以踢到足球。
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	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.在热身活动中讲解体适能的小知识。 2.逐步赢得小朋友信任。 3.逐步培养小朋友集中注意力。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 反应能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【追逐游戏】 【数字方块】 可选择： 【欢乐对对碰】	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。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织： 根据主题类别 射门能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【神奇保龄球】 【射门得分】 可选择： 【绕柱射门】 【红蓝区射门】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中“射门”动作的完成。 △规则：小朋友得球后，可以自行带球，也可选择传球，最后在离球门5米内完成射门。 △讲解：出现错误随时中断比赛，注意射门时腿后摆幅度，以及脚射门的速度。 △常见错误： （1）摆动幅度：射门的时候摆动脚没有充分后摆。 （2）射门位置：注意靠近球门，在离球门5米内射门。此年龄段不必过分强调脚射门触球的位置。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.不要刻意要求小朋友的射门能力。 2.小朋友能踢到足球即可。 3.小朋友在行进间很难踢到球，注意将球停到静止后，再踢球。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.在恢复活动中讲解体适能的小知识。 2.介绍运动损伤“骨折”的预防及恢复。 3.逐步培养小朋友集中注意力。

幼儿园足球实操教案

(上学期第十三周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：综合体适能、控球能力

教学目标：

1. 小朋友基本了解体适能的基本素质。
2. 能够通过游戏掌握保护足球的概念。
3. 在游戏中培养小朋友对足球的专注度。

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

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 控球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【开阔区域红绿灯】 【小田鼠运粮食】 可选择： 【小小送货员】 【运球过河】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：将球控制在自己的重心范围之内。 △规则：小朋友得球后，不急于传球。 （1）做出护球动作，并将球传出。 （2）掌握时机，将球合理传出。 △讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。 △常见错误： （1）重心过高：护球时未降低重心，导致重心不稳。 （2）球不在可控范围：在静止的情况下，球要在小朋友重心可以掌握的范围之内，以便于做动作。 带球情况下，不可将球带得太远，力量用得过大。 要告知小朋友，合理使用自己的力量。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.小朋友需要与球保持合适的距离。 2.必要时候小朋友用身体保护足球。 3.运球过程中轻轻触球，使球的速度放缓，小朋友可以跟上足球。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.在恢复活动中讲解足球的小知识。 2.介绍运动损伤“脱臼”的预防及恢复。 3.培养小朋友对足球的专注度。

幼儿园足球实操教案

(上学期第十四周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：综合体适能、传球能力

教学目标：

1. 小朋友基本了解体适能的基本素质。
2. 小朋友不能完成传球动作，但可以踢到足球。
3. 在游戏中培养小朋友团结协作的能力。

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

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 传球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【方格接力】 【找朋友】 可选择： 【趣味传传传】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以完成“传球”作为目的。 △规则：比赛中小朋友抢断后，必须经过2次或以上（视熟练度情况则增加次数）才可以射门。 △讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。 △常见错误： （1）害怕来球：直接将球无目的踢走，未完成传球动作。 （2）未做传球：直接带球向前，没有传球意识。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.不要害怕来球。 2.做出摆腿动作。 3.不要过度强调传球部位、效果。 4.待小朋友可顺利踢出后，告知要合适用力。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.在恢复活动中讲解足球的小知识。 2.介绍运动损伤“脱臼”的预防及恢复。 3.培养小朋友对足球的专注度。

幼儿园足球实操教案

（上学期第十五周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：综合体适能、停球能力

教学目标：

1. 小朋友基本了解体适能的基本素质。
2. 小朋友不能完成传球动作，但可以踩到足球。
3. 在游戏中培养小朋友对抗压力的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.给小朋友讲解什么是“球感”。 2.与小朋友一起参与热身互动。 3.逐步使小朋友养成课堂规范。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 综合体适能 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【太空大战】 【打猎】 可选择： 【快递小能手】 【双胞胎】	快速躲避能力 基本平衡能力 团队协作能力 合作意识 社交能力

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 停球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【进阶红绿灯】 【冒险岛】 可选择： 【“挺”过球门】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以完成“停球”作为目的。 △规则：比赛中小朋友完成停球后再踢走，或者踢给队友。 △讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。 △常见错误： （1）方向错误：没有根据对方位置判断停球方向。 （2）未做停球：直接将球踢走，没有停球动作。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.先学会原地踩球，同时考验小朋友的平衡能力。 2.学会挡住来球。 3.在游戏比赛中，尝试把球挡住。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.鼓励小朋友继续努力。 2.与小朋友一起参与恢复互动。 3.逐步使小朋友养成课后规范。

幼儿园足球实操教案

（上学期第十六周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：综合体适能、射门能力

教学目标：

1. 小朋友基本了解体适能的基本素质。
2. 小朋友在游戏中可以踢到足球。
3. 在游戏中培养小朋友团结协作的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.给小朋友讲解什么是“球感”。 2.与小朋友一起参与热身互动。 3.逐步使小朋友养成课堂规范。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 综合体适能 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【翻山越岭】 【快递小能手】 可选择： 【猫捉老鼠】 【太空大战】	快速躲避能力 基本平衡能力 团队协作能力 合作意识 社交能力

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 射门能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【大转弯】 【时光隧道】 【战胜大灰狼】 可选择： 【绕柱射门】 【射门得分】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中“射门”动作的完成。 △规则：小朋友得球后，可以自行带球，也可选择传球，最后在离球门5米内完成射门。 △讲解：出现错误随时中断比赛，注意射门时腿后摆幅度，以及脚射门的速度。 △常见错误： （1）摆动幅度：射门的时候摆动脚没有充分后摆。 （2）射门位置：注意靠近球门，在离球门5米内射门。此年龄段不必过分强调脚射门触球的位置。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.不要刻意要求小朋友的射门能力。 2.小朋友能踢到足球即可。 3.小朋友在行进间很难踢到球，注意将球停到静止后，再踢球。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.鼓励小朋友继续努力。 2.与小朋友一起参与恢复互动。 3.逐步使小朋友养成课后规范。

幼儿园足球实操教案

（下学期第一周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：灵敏能力、控球能力

教学目标：

1. 通过游戏可以控制自己身体灵活运动。
2. 小朋友学会使用单脚踩球。
3. 在游戏中培养小朋友的快速抉择能力。

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

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织： 根据主题类别 控球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【兔子穿山洞】 【猎人抓老虎】 可选择： 【开阔区域红绿灯】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：将球控制在自己的重心范围之内。 △规则：小朋友得球后，不急于传球。 （1）做出护球动作，并将球传出。 （2）掌握时机，将球合理传出。 △讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。 △常见错误： （1）重心过高：护球时未降低重心，导致重心不稳。 （2）球不在可控范围：在静止的情况下，球要在小朋友重心可以掌握的范围之内，以便于做动作。带球情况下，不可将球带得太远，力量用得过大。要告知小朋友，合理使用自己的力量。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.小朋友需要与球保持合适的距离。 2.必要时候小朋友用身体保护足球。 3.运球过程中轻轻触球，使球的速度放缓，小朋友可以跟上足球。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.教会小朋友课后帮助老师整理器材。 2.介绍运动损伤“拉伤”的预防及恢复。 3.学会课后谢谢老师。

幼儿园足球实操教案

（下学期第二周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：灵敏能力、控球能力

教学目标：

1. 通过游戏初步掌握迅速躲避的能力。
2. 小朋友踩球时间达到3秒以上。
3. 在游戏中培养小朋友的坚忍不拔精神。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.与小朋友建立默契。 2.介绍课堂礼仪规范。 3.着重练习队列队形。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 灵敏能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【蚂蚁搬家】 【打雪仗】 可选择： 【躲猫猫】	灵敏素质（要点）： 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	游戏组织 根据主题类别 控球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【运球过河】 【小田鼠运粮食】 可选择： 【小小送货员】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：将球控制在自己的重心范围之内。 △规则：小朋友得球后，不急于传球。 （1）做出护球动作，并将球传出。 （2）掌握时机，将球合理传出。 △讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。 △常见错误： （1）重心过高：护球时未降低重心，导致重心不稳。 （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。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.小朋友需要与球保持合适的距离。 2.必要时候小朋友用身体保护足球。 3.运球过程中轻轻触球，使球的速度放缓，小朋友可以跟上足球。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.教会小朋友课后帮助老师整理器材。 2.介绍运动损伤“拉伤”的小知识。 3.学会课后谢谢老师。

幼儿园足球实操教案

(下学期第三周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：平衡能力、控球能力

教学目标：

- 1.在急速跑动中学会控制自己的身体平衡。
- 2.小朋友可以掌握用身体护住足球的技巧。
3. 在游戏中培养小朋友遵从指令的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.引导小朋友熟悉课堂器材。 2.指导小朋友遵从指令。 3.从“老师”变为小朋友的“伙伴”。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 平衡能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【红灯、绿灯、马上开灯】 【我们斗智斗勇】 可选择： 【攻守城堡】	平衡素质（概念）： 是指抵抗破坏平衡的外力，以保持全身处于稳定状态的能力。发展平衡能力有利于提高运动器官的功能和前庭器官的机能，改善中枢神经系统对肌肉组织与内脏器官的调节功能，保证身体活动的顺利进行，提高适应复杂环境的能力和自我保护的能力。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 控球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【开阔区域红绿灯】 【小小送货员】 可选择： 【运球过河】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：将球控制在自己的重心范围之内。 △规则：小朋友得球后，不急于传球。 （1）做出护球动作，并将球传出。 （2）掌握时机，将球合理传出。 △讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。 △常见错误： （1）重心过高：护球时未降低重心，导致重心不稳。 （2）球不在可控范围：在静止的情况下，球要在小朋友重心可以掌握的范围之内，以便于做动作。带球情况下，不可将球带得太远，力量用得过大。要告知小朋友，合理使用自己的力量。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.小朋友需要与球保持合适的距离。 2.必要时候小朋友用身体保护足球。 3.运球过程中轻轻触球，使球的速度放缓，小朋友可以跟上足球。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.教会小朋友课后清理游戏场地的垃圾。 2.介绍运动损伤“擦伤”的预防及恢复。 3.采用拉伸活动放松身体。

幼儿园足球实操教案

(下学期第四周)

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.在突然静止中学会控制自己身体平衡。
- 2.学习控球中“保护足球”的概念。
- 3.在游戏中培养小朋友协同保护意识。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.引导小朋友熟悉课堂器材。 2.指导小朋友遵从指令。 3.从“老师”变为小朋友的“伙伴”。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 平衡能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【攻守城堡】 【我们斗智斗勇】 可选择： 【红灯、绿灯、马上开灯】	平衡素质（要点）： 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	游戏组织 根据主题类别 控球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【大白鲨】 【渔夫捕鱼】 可选择： 【开阔区域红绿灯】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：将球控制在自己的重心范围之内。 △规则：小朋友得球后，不急于传球。 （1）做出护球动作，并将球传出。 （2）掌握时机，将球合理传出。 △讲解：出现错误随时中断比赛，讲解问题。 △常见错误： （1）重心过高：护球时未降低重心，导致重心不稳。 （2）球不在可控范围：在静止的情况下，球要在小朋友重心可以掌握的范围之内，以便于做动作。带球情况下，不可将球带得太远，力量用得过大。要告知小朋友，合理使用自己的力量。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.小朋友需要与球保持合适的距离。 2.必要时候小朋友用身体保护足球。 3.运球过程中轻轻触球，使球的速度放缓，小朋友可以跟上足球。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.教会小朋友课后清理游戏场地的垃圾。 2.介绍运动损伤“擦伤”的预防及恢复。 3.采用拉伸活动放松身体。

幼儿园足球实操教案

(下学期第五周)

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. 通过身体的惯性将球踢出。
3. 在游戏中培养小朋友协同合作的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.引导班级内的小朋友相互熟悉。 2.指导小朋友将随身携带的衣物整齐摆放到固定位置。 3.小朋友与教师间课前相互问好。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 协调能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【送蔬果回家】 【农民伯伯】 可选择： 【小猴摘桃】 【小海狮】	协调素质（概念）： 运动协调能力是综合的神经机能能力，其表现形式即是运动协调。人体运动协调能力由反应能力、空间定向能力、本体感知能力、节奏能力、平衡能力、与动作认知有关的认知能力等多种要素所构成。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 传球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【我的好朋友】 【目标传球】 可选择： 【搬西瓜】 【间隔传球】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以完成“传球”作为目的。 △规则：比赛中小朋友抢断后，必须经过2次或以上（视熟练度情况增加次数）才可以射门。 △讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。 △常见错误： （1）害怕来球：直接将球无目的踢走，未完成传球动作。 （2）未做传球：直接带球向前，没有传球意识。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.不要害怕来球。 2.做出摆腿动作。 3.不要过度强调传球部位、效果。 4.待小朋友可顺利踢出后，告知要合适用力。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.引导班级内的小朋友相互帮助。 2.介绍运动损伤“脑震荡”的预防及恢复。 3.学会课后谢谢同学。

幼儿园足球实操教案

(下学期第六周)

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. 通过摆腿将球踢出。
3. 在游戏中培养小朋友团结协作的意识。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.引导班级内的小朋友相互熟悉。 2.指导小朋友将随身携带的衣物整齐摆放到固定位置。 3.小朋友与教师间课前相互问好。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 协调能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【小猴摘桃】 【小海狮】 可选择： 【送蔬果回家】 【农民伯伯】	协调素质（要点）： 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	游戏组织： 根据主题类别 传球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【搬西瓜】 【间隔传接球】 可选择： 【趣味传传传】 【目标传球】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以完成“传球”作为目的。 △规则：比赛中小朋友抢断后，必须经过2次或以上（视熟练度情况增加次数）才可以射门。 △讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。 △常见错误： （1）害怕来球：直接将球无目的踢走，未完成传球动作。 （2）未做传球：直接带球向前，没有传球意识。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.不要害怕来球。 2.做出摆腿动作。 3.不要过度强调传球部位、效果。 4.待小朋友可顺利踢出后，告知要合适用力。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.引导班级内的小朋友相互帮助。 2.介绍运动损伤“脑震荡”的预防及恢复。 3.学会课后谢谢同学。

幼儿园足球实操教案

(下学期第七周)

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理解速度概念。
2. 将球传递到固定目标处。
3. 在游戏中培养小朋友良好的竞争意识。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.通过身体拉伸活动增进与小朋友的距离。 2.多做肢体示范，少进行语言讲解。 3.将小朋友们带入游戏化的情景。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 速度能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【羊羊大追逐】 【三角锥接力】 可选择： 【障碍接力】	速度素质： 速度素质是指人体快速运动的能力。包括：反应速度、位移速度、动作速度。

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

幼儿园足球实操教案

(下学期第八周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：速度能力、传球能力

教学目标：

1. 在游戏中学会如何加速跑动。
2. 将球踢到其他小朋友身边。
3. 在游戏中培养小朋友保护足球的意识。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.通过身体拉伸活动增进与小朋友的距离。 2.多做肢体示范，少进行语言讲解。 3.将小朋友们带入游戏化的情景。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 速度能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【老鹰捉小鸡】 【障碍接力】 可选择： 【三角锥接力】 【捉迷藏】	速度素质（要点）： 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	游戏组织 根据主题类别 传球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【方格接力】 【找朋友】 可选择： 【追击小金球】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以完成“传球”，作为目的。 △规则：比赛中小朋友抢断后，必须经过2次或以上（视熟练度情况增加次数）才可以射门。 △讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。 △常见错误： （1）害怕来球：直接将球无目的踢走，未完成传球动作。 （2）未做传球：直接带球向前，没有传球意识。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.不要害怕来球。 2.做出摆腿动作。 3.不要过度强调传球部位、效果。 4.待小朋友可顺利踢出后，告知要合适用力。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.通过身体拉伸恢复增进与小朋友的距离。 2.介绍运动损伤“扭伤”的预防及恢复。 3布置小朋友完成课后作业。

幼儿园足球实操教案

（下学期第九周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：爆发力能力、停球能力

教学目标：

- 1.通过游戏初步掌握快速启动的能力。
- 2.小朋友踩球时间达到3秒以上。
3. 在游戏中培养小朋友协同合作的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.通过亲昵的肢体动作进一步增进与小朋友间的距离（如击掌、举高高）。 2.让器材成为小朋友的“好伙伴”。 3.逐步养成小朋友的集体合作精神。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 爆发力能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【时光机】 【袋鼠跳跳跳】 可选择： 【跳跳虎】	爆发力素质（概念）： 爆发力是指在短时间做出最大的功。能在一瞬间爆发出巨大的能量。爆发力实质是指不同的肌肉间的相互协调能力，力量素质以及速度素质相结合的一项人体体能素质。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 停球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【我们一起学停球】 【聪明的小羊】 可选择： 【红绿灯】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以完成“停球”作为目的。 △规则：比赛中小朋友完成停球后再踢走，或者踢给队友。 △讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。 △常见错误： （1）方向错误：没有根据对方位置判断停球方向。 （2）未做停球：直接将球踢走，没有停球动作。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.先学会原地踩球，同时考验小朋友的平衡能力。 2.学会挡住来球。 3.在游戏比赛中，尝试把球挡住。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.通过奖励对学生进行鼓励。 2.介绍身体“抽筋”现象的预防及恢复。 3.逐步养成小朋友的集体合作精神。

幼儿园足球实操教案

(下学期第十周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：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”的感受。
- 2.小朋友学会使用前脚掌交替踩球。
3. 在游戏中培养小朋友协同合作的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.通过亲昵的肢体动作进一步增进与小朋友间的距离（如击掌、举高高）。 2.让器材成为小朋友的“好伙伴”。 3.逐步养成小朋友的集体合作精神。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 爆发力能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【跨栏接传球】 【跳跳虎】 可选择： 【时光机】	爆发力素质（要点）： 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	游戏组织 根据主题类别 停球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【红绿灯】 【聪明的小羊】 可选择： 【“挺”过球门】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以完成“停球”，作为目的。 △规则：比赛中小朋友完成停球后再踢走，或者踢给队友。 △讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。 △常见错误： （1）方向错误：没有根据对方位置判断停球方向。 （2）未做停球：直接将球踢走，没有停球动作。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.先学会原地踩球，同时考验小朋友的平衡能力。 2.学会挡住来球。 3.在游戏比赛中，尝试把球挡住。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.通过奖励对学生进行鼓励。 2.介绍身体“抽筋”现象的预防及恢复。 3.逐步养成小朋友的集体合作精神。

幼儿园足球实操教案

（下学期第十一周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：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.能够通过用身体护球，且踩球时间3-5秒。
- 3.在游戏中培养小朋友集中注意力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.在热身活动中讲解体适能的小知识。 2.逐步赢得小朋友信任。 3.逐步培养小朋友集中注意力。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 反应能力 在 『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【数字抱抱团】 【数字方块】 可选择： 【追逐游戏】	反应力素质： 人体对各种刺激做出快速反应的能力。

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 停球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【红绿灯】 【“挺”过球门】 可选择： 【进阶红绿灯】 【冒险岛】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以完成“停球”作为目的。 △规则：比赛中小朋友完成停球后再踢走，或者踢给队友。 △讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。 △常见错误： （1）方向错误：没有根据对方位置判断停球方向。 （2）未做停球：直接将球踢走，没有停球动作。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.先学会踩球，同时考验小朋友的平衡能力。 2.学会挡住来球。 3.在游戏比赛中，尝试在自己的行进方向上，把球停住。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.在恢复活动中讲解体适能的小知识。 2.介绍运动损伤“骨折”的预防及恢复。 3.逐步培养小朋友集中注意力。

幼儿园足球实操教案

(下学期第十二周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：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.能够通过用身体护球，且踩球时间3-5秒。
3. 在游戏中培养小朋友抉择的能力。

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

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 停球能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【进阶红绿灯】 【冒险岛】 可选择： 【“挺”过球门】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中以完成“停球”作为目的。 △规则：比赛中小朋友完成停球后再踢走，或者踢给队友。 △讲解：比赛中出现错误，及时吹停比赛。 △常见错误： （1）方向错误：没有根据对方位置判断停球方向。 （2）未做停球：直接将球踢走，没有停球动作。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.先学会踩球，同时考验小朋友的平衡能力。 2.学会挡住来球。 3.在游戏比赛中，尝试在自己的行进方向上，把球停住。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.在恢复活动中讲解体适能的小知识。 2.介绍运动损伤“骨折”的预防及恢复。 3.逐步培养小朋友集中注意力。

幼儿园足球实操教案

(下学期第十三周)

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：综合体适能、射门能力

教学目标：

1. 小朋友能够熟悉体适能的基本素质。
2. 小朋友能够初步尝试摆腿踢到足球。
3. 在游戏中培养小朋友对足球的专注度。

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

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 射门能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【绕柱射门】 【红蓝区射门】 可选择： 【时光隧道】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中“射门”动作的完成。 △规则：小朋友得球后，可以自行带球，也可选择传球，最后在离球门5米内完成射门。 △讲解：出现错误随时中断比赛，注意射门时腿后摆幅度，以及脚射门的速度。 △常见错误： （1）摆动幅度：射门的时候摆动脚没有充分后摆。 （2）射门位置：注意靠近球门，在离球门5米内射门。此年龄段不必过分强调脚踢球触球的位置。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.不要刻意要求小朋友的射门能力。 2.小朋友能踢到足球即可。 3.小朋友在行进间很难踢到球，注意将球停到静止后，再踢球。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.在恢复活动中讲解足球的小知识。 2.介绍运动损伤“脱臼”的预防及恢复。 3.培养小朋友对足球的专注度。

幼儿园足球实操教案

（下学期第十四周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：综合体适能、射门能力

教学目标：

- 1.小朋友能够熟悉体适能的基本素质。
- 2.小朋友能够初步尝试摆腿踢到足球。
3. 在游戏中培养小朋友团结协作的能力。

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

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 射门能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【绕柱射门】 【红蓝区射门】 可选择： 【时光隧道】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中“射门”动作的完成。 △规则：小朋友得球后，可以自行带球，也可选择传球，最后在离球门5米内完成射门。 △讲解：出现错误随时中断比赛，注意射门时腿后摆幅度，以及脚射门的速度。 △常见错误： （1）摆动幅度：射门的时候摆动脚没有充分后摆。 （2）射门位置：注意靠近球门，在离球门5米内射门。此年龄段不必过分强调踢球触球的位置。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.不要刻意要求小朋友的射门能力。 2.小朋友能踢到足球即可。 3.小朋友在行进间很难踢到球，注意将球停到静止后，再踢球。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.在恢复活动中讲解足球的小知识。 2.介绍运动损伤“脱臼”的预防及恢复。 3.培养小朋友对足球的专注度。

幼儿园足球实操教案

（下学期第十五周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：综合体适能、射门能力

教学目标：

- 1.小朋友能够熟悉体适能的基本素质。
- 2.小朋友在游戏中可以踢到足球。
3. 在游戏中培养小朋友对抗压力的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.给小朋友讲解什么是“球感”。 2.与小朋友一起参与热身互动。 3.逐步使小朋友养成课堂规范。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 综合体适能 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【太空大战】 【猫捉老鼠】 可选择： 【快递小能手】 【双胞胎】	快速躲避能力 基本平衡能力 团队协作能力 合作意识 社交能力

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 射门能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【绕柱射门】 【时光隧道】 可选择： 【射门得分】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中“射门”动作的完成。 △规则：小朋友得球后，可以自行带球，也可选择传球，最后在离球门5米内完成射门。 △讲解：出现错误随时中断比赛，注意射门时腿后摆幅度，以及脚射门的速度。 △常见错误： （1）摆动幅度：射门的时候摆动脚没有充分后摆。 （2）射门位置：注意靠近球门，在离球门5米内射门。此年龄段不必过分强调脚踢球触球的位置。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.不要刻意要求小朋友的射门能力。 2.小朋友能踢到足球即可。 3.小朋友在行进间很难踢到球，注意将球停到静止后，再踢球。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.鼓励小朋友继续努力。 2.与小朋友一起参与恢复互动。 3.逐步使小朋友养成课后规范。

幼儿园足球实操教案

（下学期第十六周）

此教案需配套『第四章——游戏库』使用

教学主题：综合体适能、射门能力

教学目标：

- 1.小朋友能够熟悉体适能的基本素质。
- 2.小朋友在游戏中可以踢到足球。
- 3.在游戏中培养小朋友团结协作的能力。

部分	时间	内容	课堂组织与游戏组织	教师指导内容
第一部分	5分钟	课堂准备	课堂组织 1.课前准备： 时间：教师提前15分钟到达场地。 器材：提前准备器材，并布置场地（在场地有限的情况下，可先摆放第一个游戏所需的器材）。 2.队列要求： 队列：小朋友按教师要求站在指定区域（教师利用标志碟，让小朋友站成一条直线或两行）。 礼仪：教师与小朋友相互问好。 讲解：简单讲解本节课想要带小朋友玩的内容。	1.给小朋友讲解什么是“球感”。 2.与小朋友一起参与热身互动。 3.逐步使小朋友养成课堂规范。
第二部分	10分钟	主题类别1	游戏组织 根据主题类别 综合体适能 在『第四章——游戏库』查找游戏 建议选择： 【翻山越岭】 【快递小能手】 可选择： 【猫捉老鼠】 【打猎】	快速躲避能力 基本平衡能力 团队协作能力 合作意识 社交能力

第三部分	10分钟	主题类别2	游戏组织 根据主题类别 射门能力 在『第四章——游戏库』查找游戏 1.足球游戏选择 建议选择： 【大转弯】 【战胜大灰狼】 可选择： 【时光隧道】 【射门得分】 2.本周分队游戏比赛（要点） 小朋友熟悉教师所选择游戏的规则后，结合本周要点将游戏升级为游戏比赛，要点如下： △要求：比赛中“射门”动作的完成。 △规则：小朋友得球后，可以自行带球，也可选择传球，最后在离球门5米内完成射门。 △讲解：出现错误随时中断比赛，注意射门时腿后摆幅度，以及脚射门的速度。 △常见错误： （1）摆动幅度：射门的时候摆动脚没有充分后摆。 （2）射门位置：注意靠近球门，在离球门5米内射门。此年龄段不必过分强调踢球触球的位置。 △奖励：设定奖励计划，提高参与积极性。	1.不要刻意要求小朋友的射门能力。 2.小朋友能踢到足球即可。 3.小朋友在行进间很难踢到球，注意将球停到静止后，再踢球。
第四部分	5分钟	放松 布置任务	课堂组织 1.整理器材：比赛结束将地上的标志碟、标志筒、分队背心收好。 2.放松身体：到球场中心，围成一圈坐下，跟着教师做静态拉伸放松身体。 3.奖励：布置家庭互动环节，完成互动拍摄视频的小朋友，下周上课可以奖励小星星贴纸一枚。 4.礼仪：结束后手拉手一起齐声说，同学们辛苦了，老师辛苦了！	1.鼓励小朋友继续努力。 2.与小朋友一起参与恢复互动。 3.逐步使小朋友养成课后规范。



哈哧哈哧 · 运动启蒙

HUP HUP SPORTS CENTER

专注为 3-12 岁儿童提供科学的运动启蒙培训

04

幼儿园足球
实操手册

游戏库

GAME LIBRARY



主题一

— 灵敏能力 —

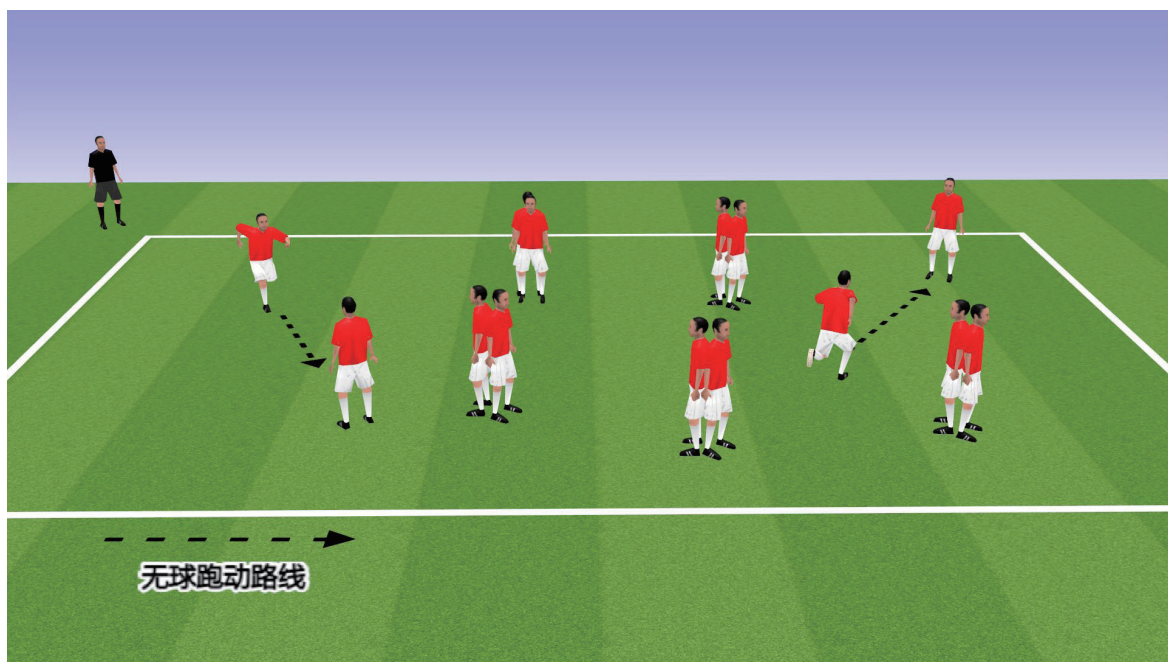
AGILITY TRAINING

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

贴烧饼

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。

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 >>>

- ➡ 教师在场地播放音乐，音乐响起时小朋友在场地规定区域内自由跑动。
- ➡ 当音乐停止时小朋友需要快速反应自行配对成两人一组，背靠背站立。
- ➡ 如果没有配对成功者则被淘汰。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师要提醒小朋友快速做出决策。
- ➡ 教师要提醒小朋友自由跑动时注意抬头观察其他小朋友位置，以免出现碰撞。




家庭小课堂



做一做：

跟爸爸一起玩背靠背游戏，音乐播放时爸爸和孩子自由在指定区域内自由移动，当音乐停止时孩子需要与爸爸快速背靠背站立在一起。

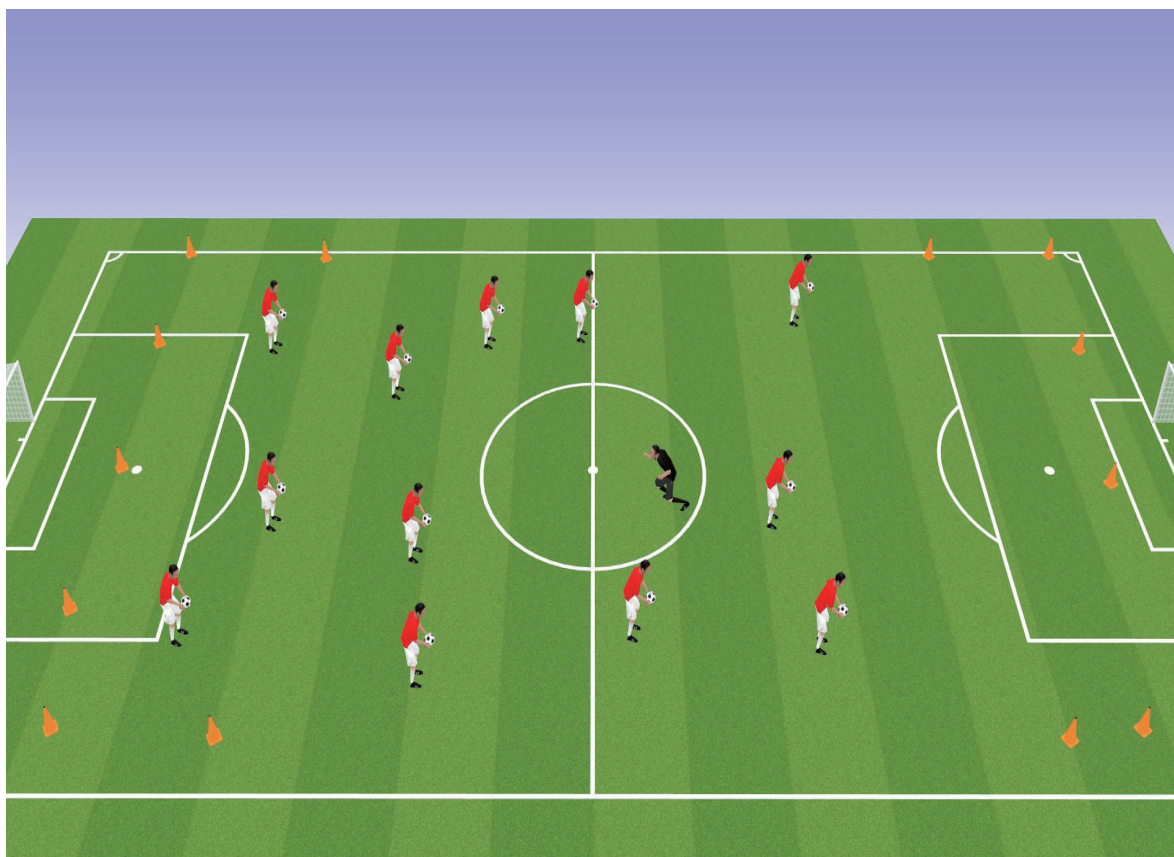


想一想：

当跑动时如何变的更快速？还能加入什么新的组合动作呢？

躲猫猫

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 14 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 用小型标志筒标志出起始区域与终点区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友在小型标志筒围成的起点区域一字排开，每人 1 个球，教师扮演小猫可以在场地活动区域自由走动。
- 教师吹哨后，小朋友要手抱球从起始区域躲过小猫到达终点区域则算安全。
- 如果小朋友在活动区域被小猫捉到则失败，需返回起点等待，直到所有小朋友都安全到达终点区域为成功。
- 被抓的小朋友需要在下一轮游戏中扮演小猫。

注意事项

Notice >>>

- 教师要提醒小朋友要保护好球，不能让球掉地上，并注意抬头观察小猫所在的位置，时刻关注小猫的动向快速躲避（多练习抬头观察可以对障碍物提前做出闪避的准备）。



家庭小课堂


做一做：

回家跟爸爸妈妈一起玩，家长扮演小猫，小朋友扮演小老鼠，玩猫捉老鼠的游戏。

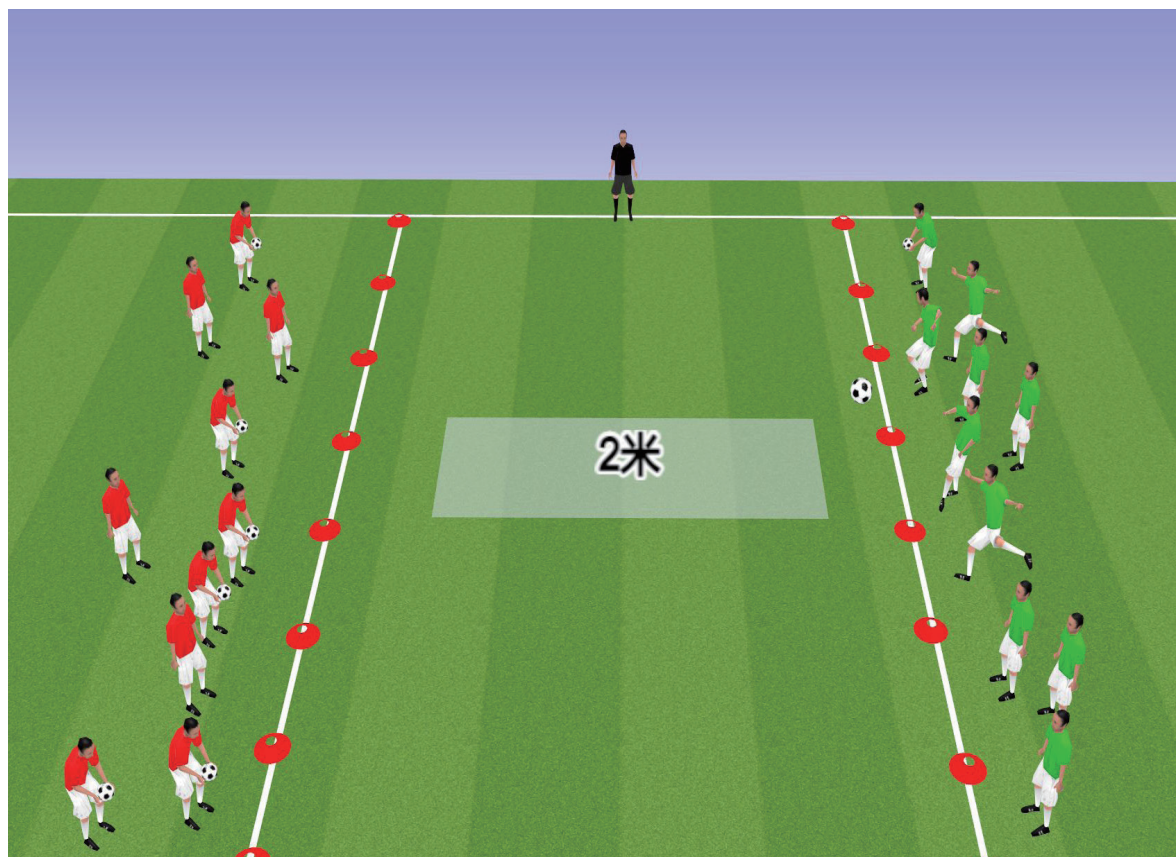


想一想：

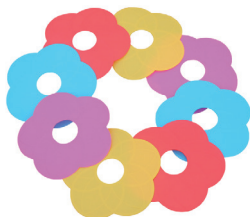
应该怎样才能快速的躲闪，怎样才能不容易被抓住。

打雪仗

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 14~16 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 12x9 米的场地活动区域。
2. 用太阳花标志碟在场地中间画出 2 米宽的区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友分成红、绿两队，分别在自己所在区域一字排开，两队对立而站中间相隔 2 米区域代表山峰，雪球（足球）要滚动穿过山峰。
- 小朋友需要使用手传出地滚球方式将雪球传向对方，在传球时手部需要施加一定的力度，足球才能顺利穿越山峰到达对方场地。
- 游戏开始时一方为攻方，一方为守方，攻方需要瞄准守方所在位置，将雪球用力送出，守方需观察来球方向快速反应躲避，一轮游戏结束后攻守交替继续进行。
- 难度升级：**在小朋友进行一段时间的练习后，可以拉大山峰距离，将 2 米变为 3 米。

注意事项

Notice >>>

- 游戏开始前，教师需要先和小朋友说明规则，然后练习 5 分钟手传地滚球和手接地滚球。
- 教师要注意引导小朋友尽量多投球！



家庭小课堂

做一做：

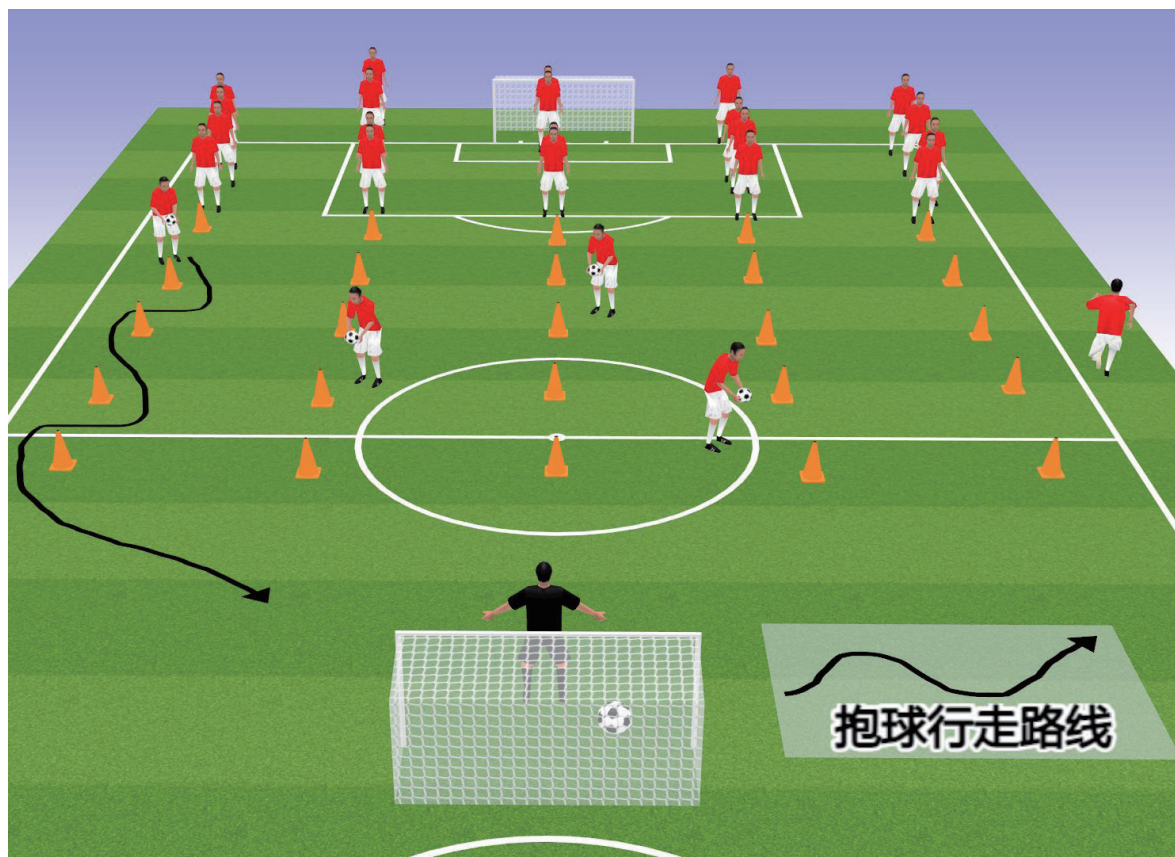
跟爸爸相隔 2 米对立站好，小朋友把球抛向爸爸，爸爸接球后抛回小朋友，进行相互抛球练习。

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

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 25 个。
4. 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. 将小型标志筒在活动区域内纵向摆放。
3. 将足球门分别放置在活动区域底线。

游戏规则

Game Rules >>>

- 教师扮演小螃蟹，站在门框前争夺食物，其他小朋友扮演小蚂蚁往新家运送食物。
- 每只小蚂蚁要通过蛇形的方式来运“豆子”（足球），把“豆子”运到新家门前，新家门前还站着小螃蟹。所以小蚂蚁要避免小螃蟹，把“豆子”扔进家（球门）。
- 每次扔中球门得 3 分，依次累积分数，最终分数高的小蚂蚁获胜。

注意事项

Notice >>>

- 游戏过程中需要强调规则，教师可让小朋友适应用手抛球，加深对规则的理解，进一步培养小朋友的守则意识。
- 对于基础较弱的小朋友，教师可先让他们降低速度，慢慢地绕杆。


 家庭小课堂

做一做：

请爸爸妈妈帮助将障碍物放在地下沿直线摆放，小朋友练习绕障碍跑动。

想一想：

想一想如何扔、抛球比较准呢？



主题二

— 平衡能力 —

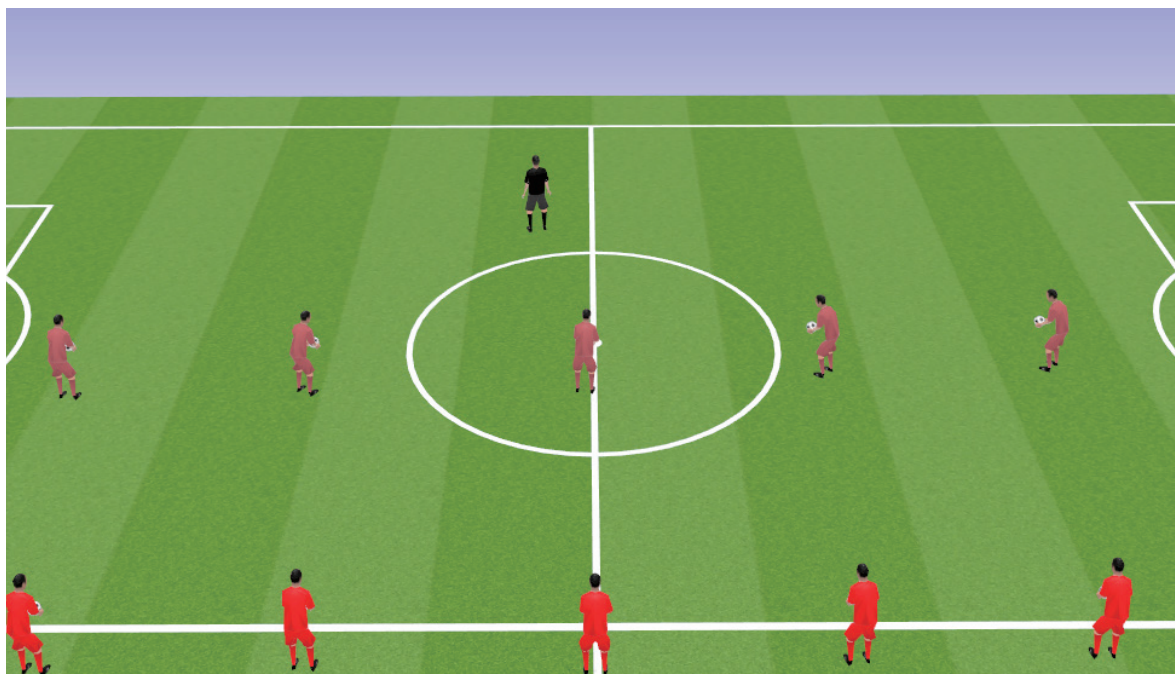
BALANCE TRAINING

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

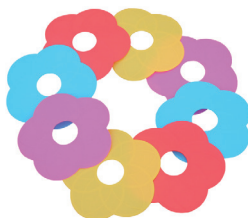
123 木头人

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)

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 14~16 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. 太阳花标志碟标出等候区。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友们们在等候区一字排开，每人间隔 1 米，每人 1 个球。
- 第一轮游戏由教师来发出指令。当教师转身示意游戏开始时，小朋友们可以开始抱球慢慢地移动前进；教师开始数数 123，当教师数到 3 并转身的时候小朋友们需要把球抱在手上并且身体保持稳定，要做到不能说，不能笑，也不能动。
- 当教师发出“出动”的指令，教师转身去追逐小朋友，小朋友们需要立即抱球回到等候区。
- 在回到等候区前被抓到的小朋友需成为下一个发指令者。

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。
- 教师需提醒小朋友抱球往回跑时，需抬头观察队友走向，避免相撞。



家庭小课堂

做一做：

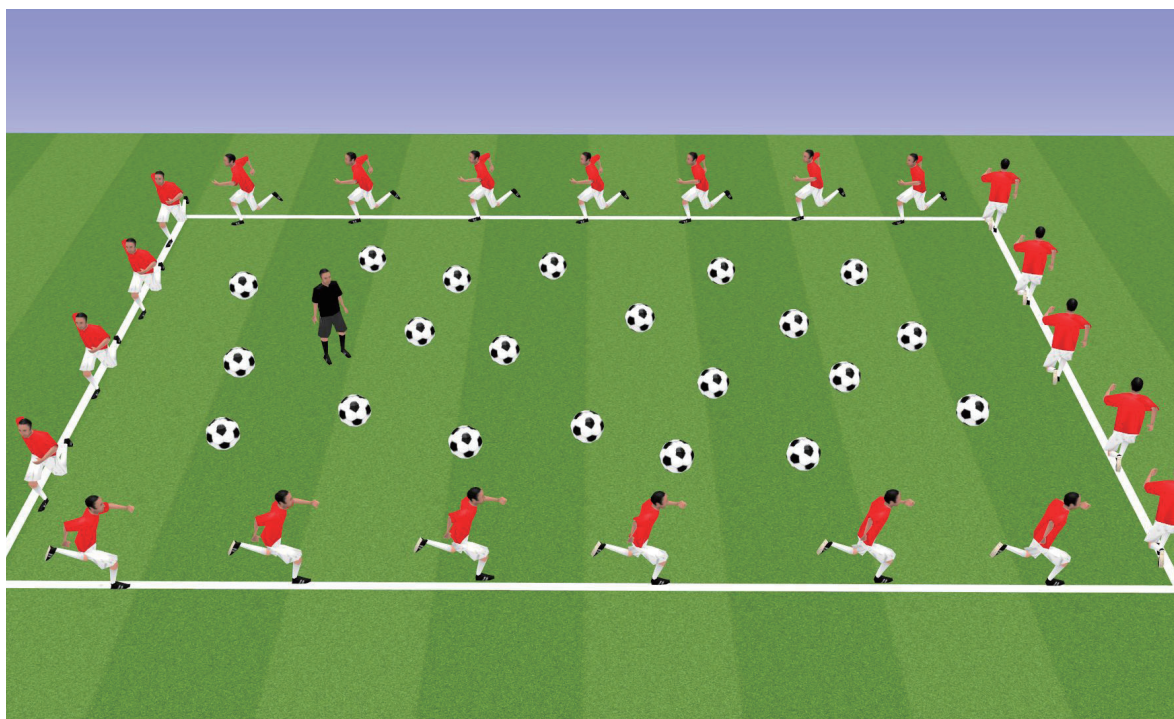
和爸爸一起做单脚站立的动作，看看谁可以坚持得更久。

想一想：

在游戏时，怎样才能快速停住身体并保持平衡？

我们斗智斗勇

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 数量比人数少 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. 足球放置在场内活动区域中间。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 所有小朋友站在场地外围边线处，小朋友间的相隔距离约 1 米。
- ➡ 待教师发出指令后，所有小朋友沿着场地外围边线顺时针或逆时针有序跑动。
- ➡ 当教师发出第二次指令时，小朋友全部进到场内用脚踩住球。
- ➡ 教师可根据游戏的规则制定奖罚机制。没踩到球的小朋友，要跳跃起来重复高喊 2 遍：“我是大明星。”

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师要提醒小朋友，跑动时不要速度过快或超越其他队员的行为，要有序一个跟一个进行跑动。
- ➡ 在跑动的时候小朋友们要留意教师的指令，并迅速地做出踩球动作。



家庭小课堂


做一做：

与爸爸相隔 50cm 背对背站着，由妈妈发号指令做出相应动作，最后当听到球的指令时快速转身把足球踩住的一方为胜利。

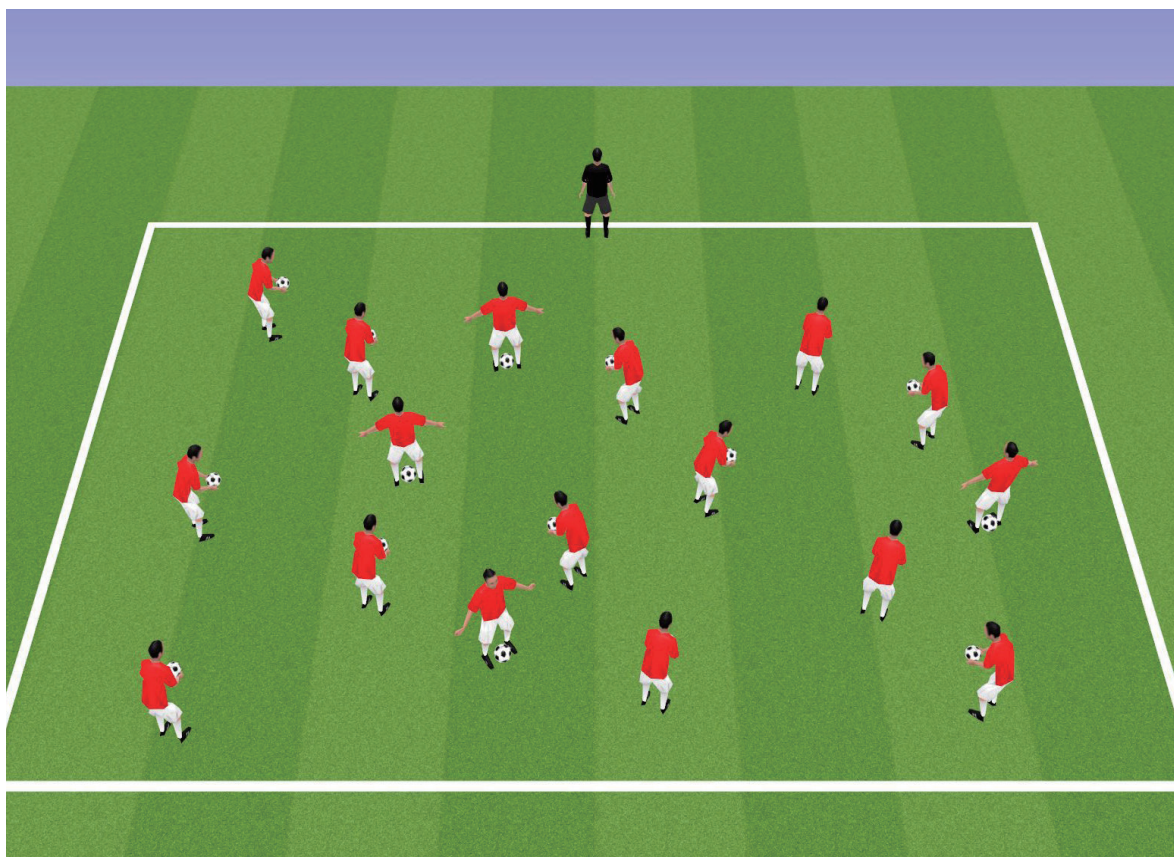


想一想：

在跑动的时候是不是应该跑慢一点，在出动的时候是不是应该快一点呢？

红灯、绿灯、马上开灯

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。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 教师充当开灯者背朝小朋友，站在场地的一端。
- ➡ 小朋友需要带上足球（可抱球或使用小腿腿部夹球前进）在区域内自由活动。
- ➡ 当开灯者大声说完“红灯、绿灯、马上开灯”并将头向后转时，其他小朋友必须立刻做出可爱或搞怪的动作并且在原地保持静止不动，直到开灯者再次转回头。
- ➡ 期间如果有人动了，将被请出。游戏反复进行，坚持到最后的一个则为胜者。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需要提醒小朋友在移动中尽量保持身体稳定。
- ➡ 教师要提醒小朋友集中精神听开灯者的指令，及时调整身体的稳定动作。



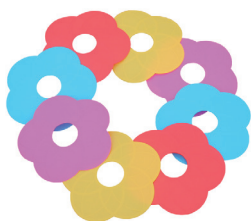
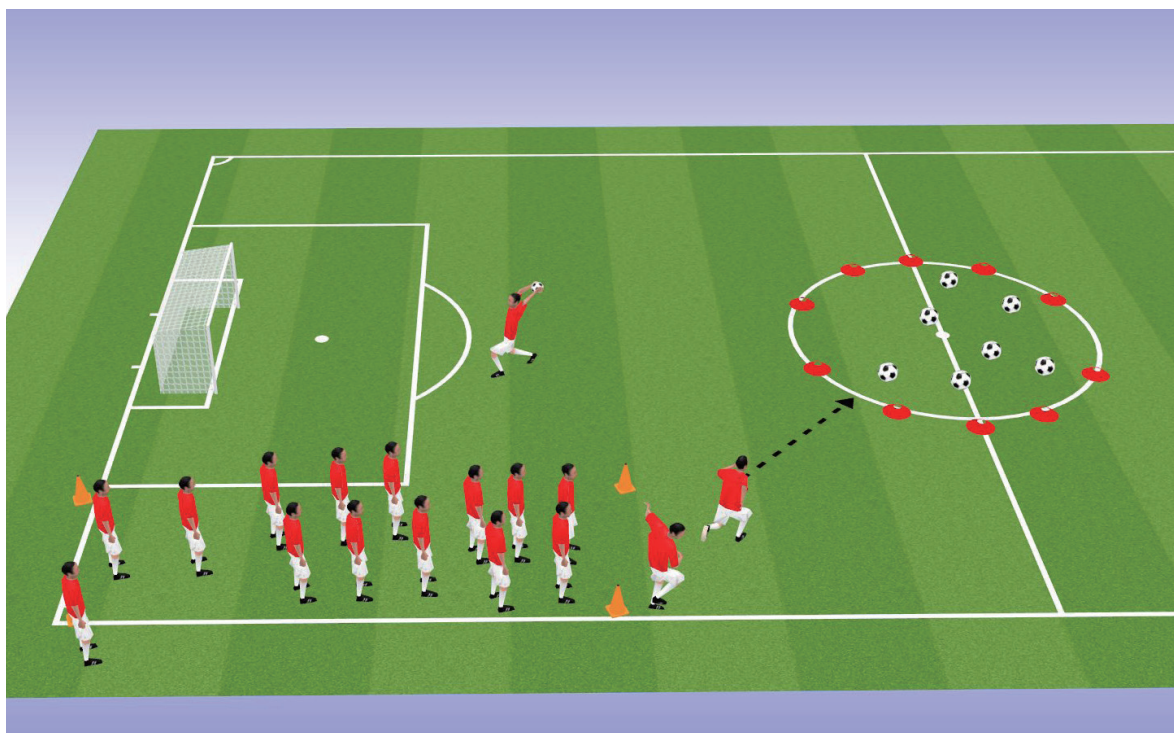
家庭小课堂

- ➡ 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：
开灯用英语怎么说呢？

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 1 个。

使用建议：

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

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要单脚站立 10 秒，教师哨声响起时，15 名小朋友同时跑向弹药区。
- ➡ 抢到弹药的小朋友可装弹（带球）到达射击区，将弹药扔向城堡（球门）。
- ➡ 没抢到弹药的小朋友成为义务兵，需要等待射击结束后到城堡处将弹药回收至弹药区域。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师提醒小朋友单脚站立时需要集中注意力，双手保持平衡。
- ➡ 教师提醒小朋友扔球时要抬头观察目标，进行瞄准投掷。



 家庭小课堂


做一做：

在家练习单脚站立，并且请爸爸妈妈协助计时。



想一想：

单脚站立的时候需不需要集中注意力呢？



主题三

— 协调能力 —

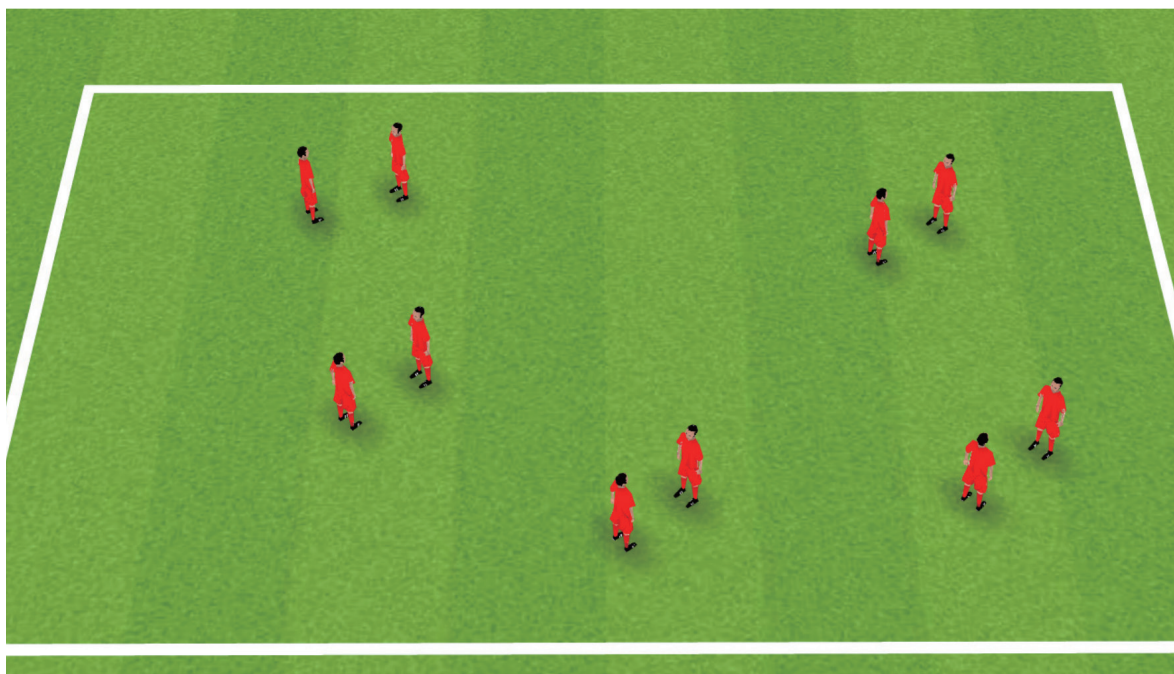
COORDINATION TRAINING

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

拉大锯

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。

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 >>>

- ➡ 每组 2 人，两人对坐，双脚自然盘曲，双手对握。
- ➡ 做拉锯似的前俯后仰动作。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友拉伸时要保持一定的节奏，不能过快。

**家庭小课堂****➡ 做一做：**

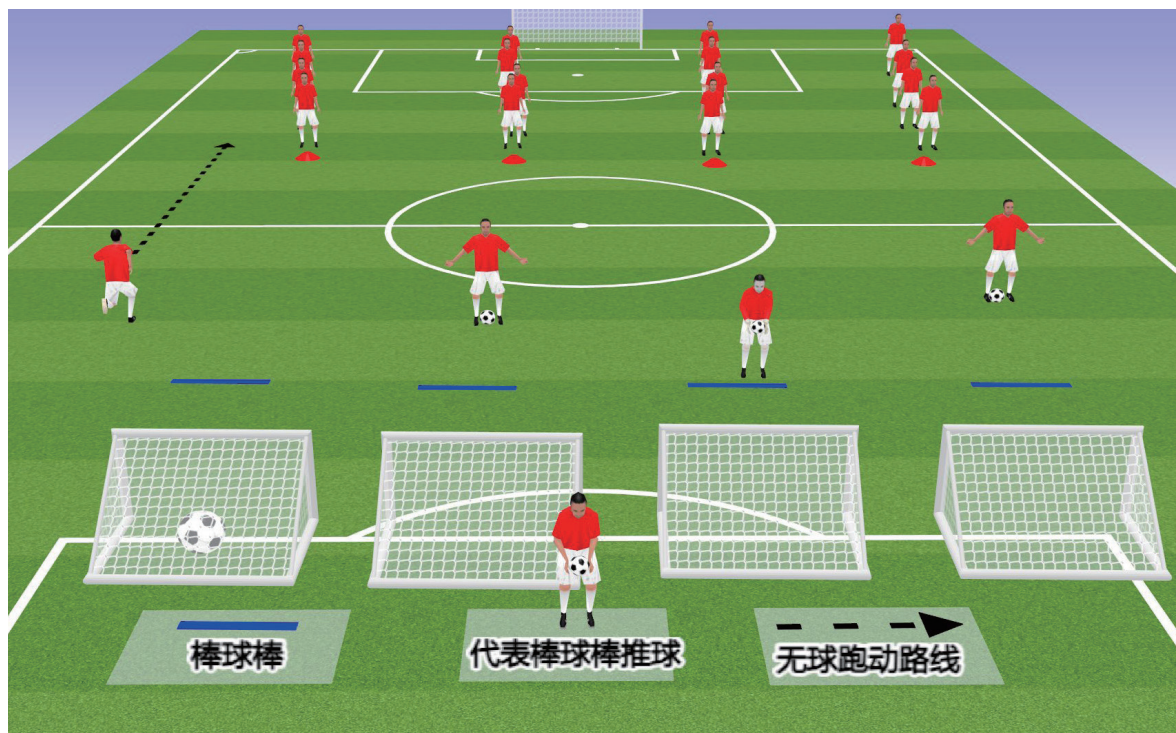
找小伙伴一起拉大锯吧。

➡ 想一想：

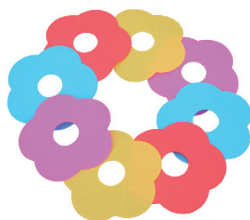
回忆一下跟着教师做了什么热身小动作呢？

小海狮

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



C1 彼得潘之梦(3号)



D4 人形墙



G3 半圆形足球门



J1 幼儿棒球棒

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 4 个。
3. 3 号足球 至少每人 1 个。
4. 人形墙 16~20 个。
5. 半圆形足球门 4 个。
6. 棒球棒 4 支。

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起点线。
3. 场地另一侧底线处放置球门，球门前放置棒球棒。
4. 增加人形墙作为障碍物。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友扮演小海狮分成四路纵队，站在起点处。
- 每轮游戏开始，由队伍的第一只小海狮双脚夹球跳出发，持续跳至射击点，拿起棒球棒将球推进球门。
- 小海狮将球推进球门后，将棒球棒放回原位，快速跑回起点与下一只小海狮击掌，下一只小海狮才能出发，在规定的时间内，比一比哪组小海狮进的球多。
- 难度升级：**小海狮在夹球跳时需要躲开设置的障碍物。

注意事项

Notice >>>

- 教师需注意锻炼小朋友手脚的肌肉协调性。
- 教师需要注意锻炼小朋友的下肢协调性。
- 教师需注意调动小朋友的情绪，使他们对训练保持兴趣。



家庭小课堂
**做一做：**

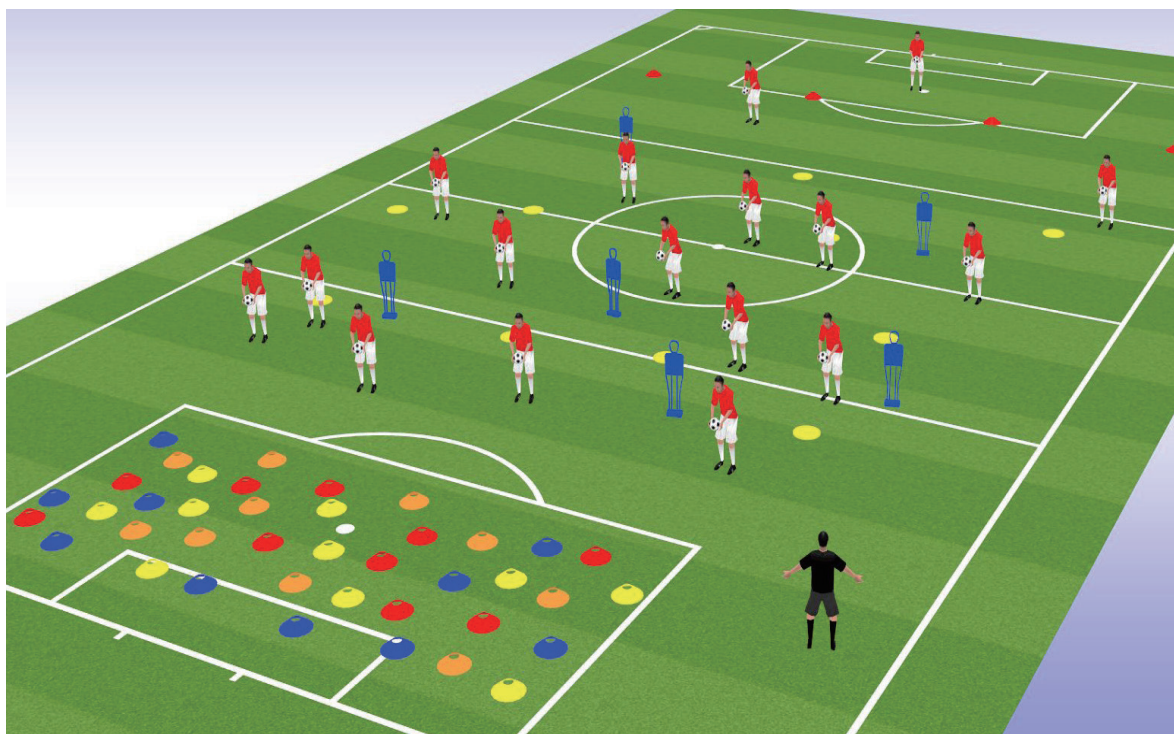
在家设定起点和终点，与爸爸分成两队进行比赛，从起点出发，双脚夹球到达终点，最快到达终点的一方胜利。

**想一想：**

怎么更灵活地躲避障碍物呢？

农民伯伯

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



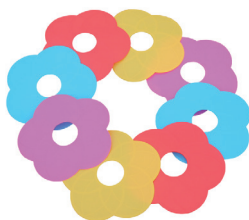
D4 人形墙



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 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟各颜色共 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 12x9 米的场地活动区域。
2. 用太阳花标志碟放在终点处。
3. 将人形墙四散摆放至在活动区域内。
4. 将圆形标志碟四散摆放至活动区域内。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友站在场地的一端，每人 1 个球，小朋友需要帮助农民伯伯把菜园里的菜收回来。教师扮演辛苦的农民，在休息区休息。
- 由农民伯伯发出出发指令，小朋友们拿起锄头（足球）通过躲避前往菜园途中的稻草人（人形墙）和老鼠夹（圆形标志碟），到达菜园后，每人每次拿一棵菜（太阳花标志碟），再抱球返回起点处，并将蔬菜放在起点线后。
- 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 >>>

- 教师需提醒小朋友通过障碍时保护好球，球不能掉地上。
- 教师需提醒小朋友需运用身体的协调来合理躲避障碍物。
- 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：**

给爸爸妈妈讲一讲这个游戏怎么玩以及自己在玩游戏的时候学到了什么。

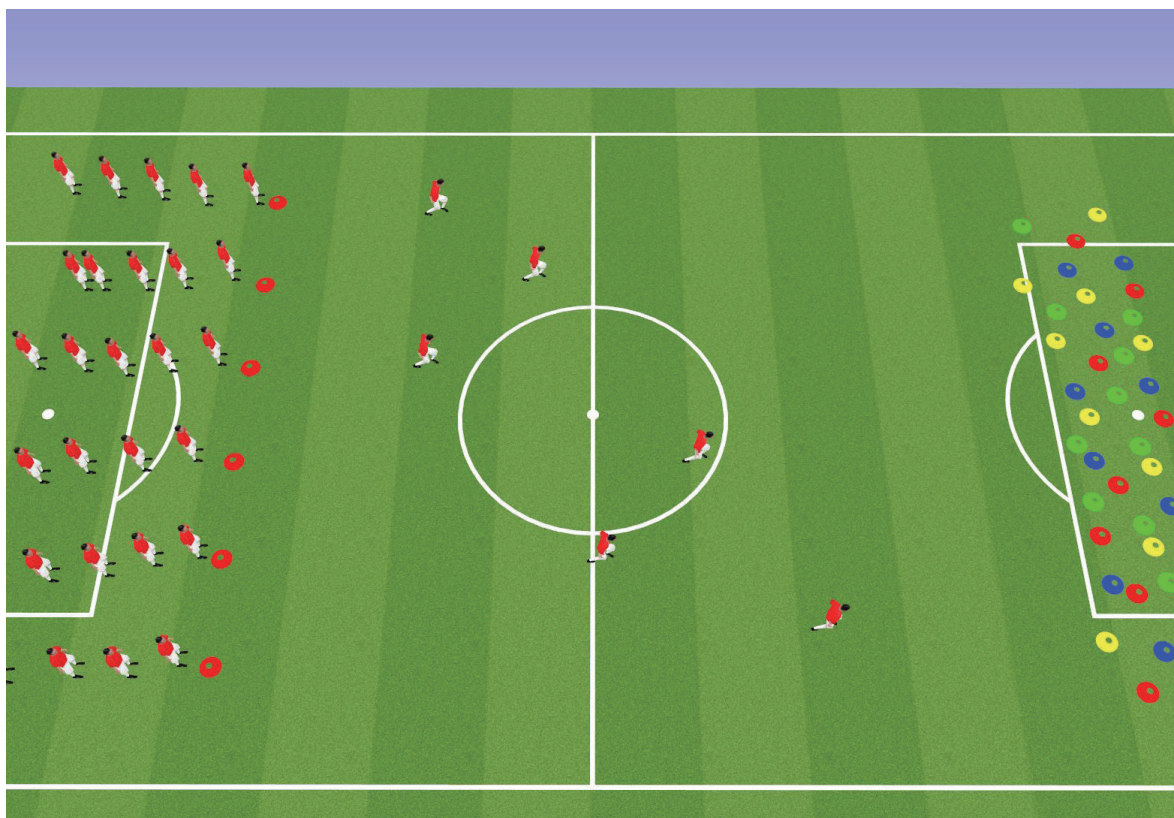
**想一想：**

收菜时你有被农民伯伯发现吗？要怎么才能不惊醒他呢？

送蔬果回家

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



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. 圆形标志碟共计 40 个。

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 >>>

- ➡ 小朋友分成 6 组站在起点处，每队的第一个小朋友先出发。
- ➡ 小朋友前进过程中需要模仿小兔子：双手的食指和中指分开放在头顶上，两只脚并紧向前跳。
- ➡ 跳到对面捡 1 个标志碟后返回，与下一个小朋友击掌，下一个小朋友即可出发。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友练习双脚并拢跳、锻炼了小朋友身体的协调性。
- ➡ 教师可更换指令每次换色，使小朋友认识颜色，锻炼分类整理能力。

**家庭小课堂****做一做：**

回家和妈妈玩一下这个游戏吧。

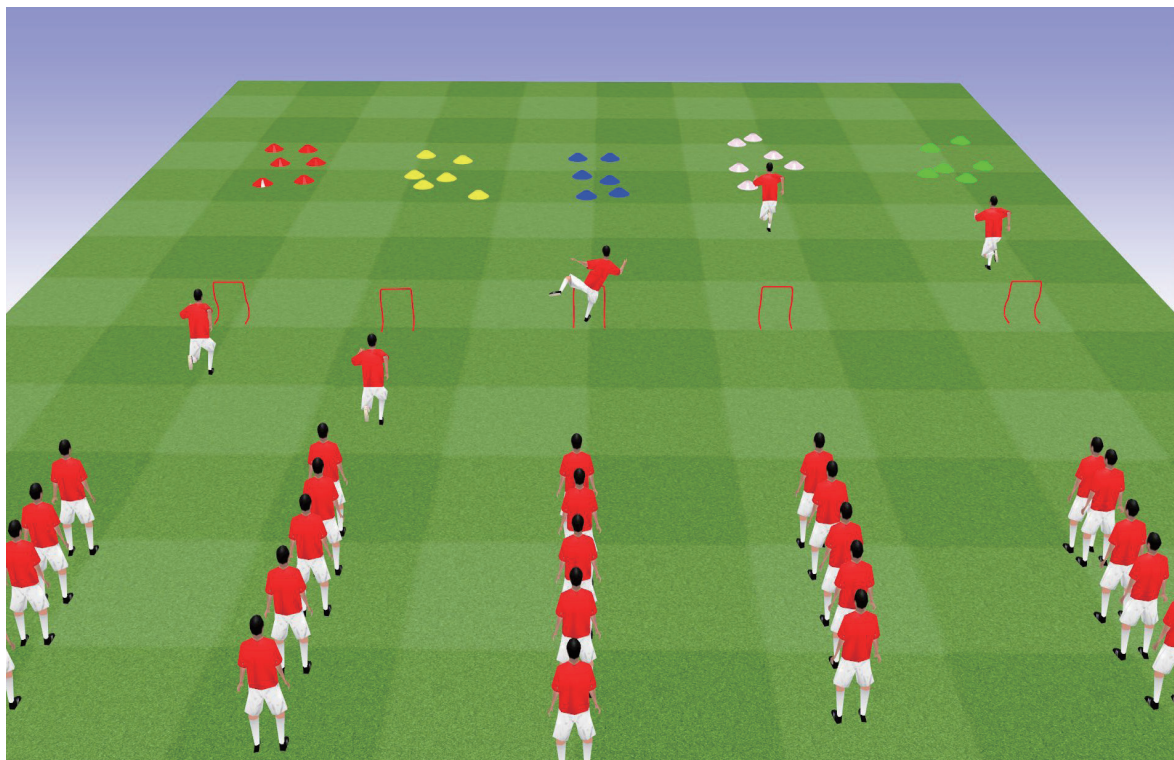
想一想：

如果模仿小猫的动作，又是怎么样的呢？

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



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. 圆形标志碟 30~60 个。
3. 3 号足球 5 个。
4. 中号跨栏框 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. 活动区域中间，放置跨栏框。
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，每队的第 1 个小朋友出发跑向标志碟区域，跨过本组的跨栏框，抵达标志碟堆，拿到一个标志碟后转身快速跑回起点，与第二个小朋友击掌后第二个小朋友即可出发，回来的小朋友站到队尾，依次进行。
- 难度升级：教师吹哨，各队的第一个小朋友抱球跳过跨栏框，抵达标志碟堆。拿到一个标志碟后抱球转身快速跑回，与第二个小朋友拍手，站到队尾，依次进行。

注意事项

Notice >>>

- 教师需提醒小朋友不断调整步伐。
- 教师可以教导小朋友学习不同的跨越方式，例如，模仿猴子不同的动作，从一开始的单脚跨越到双脚跳跃等。通过然后小朋友练习不同的跨越动作，锻炼小朋友的下肢力量，让身体更加协调。



家庭小课堂
**做一做：**

跟小伙伴玩玩接力吧。

**想一想：**

运动前都做了哪些准备活动？



主题四

— 速度能力 —

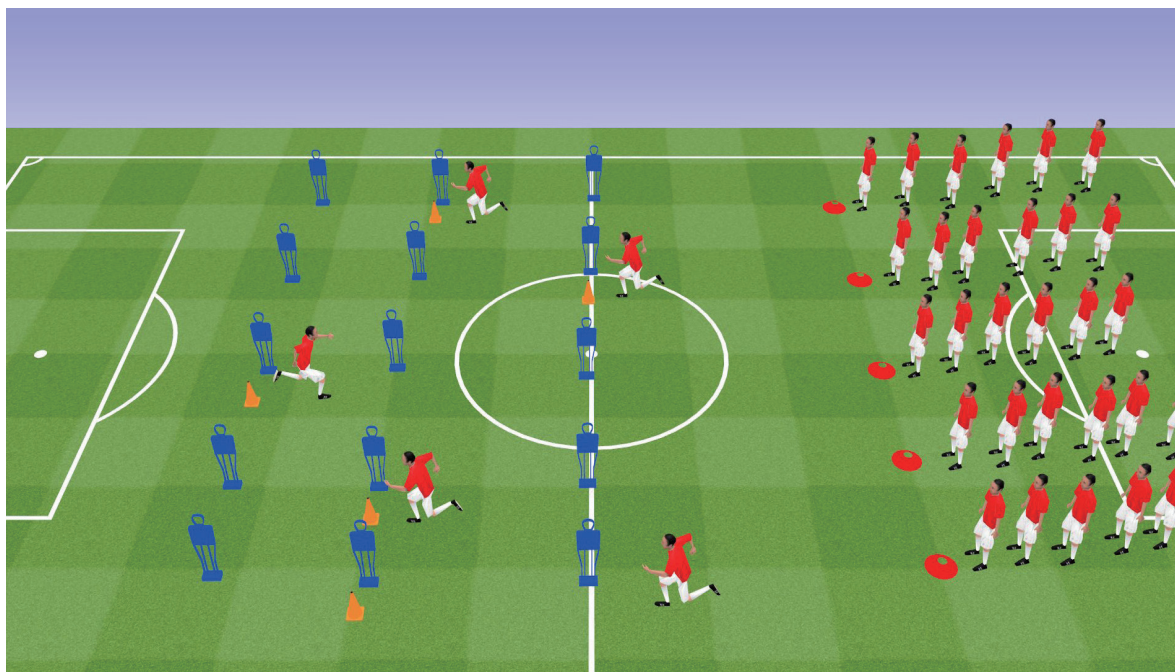
SPEED TRAINING

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

三角锥接力

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B2 圆形标志碟



D2 小型标志筒



D4 人形墙

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 圆形标志碟 5 个。
3. 小型标志筒 5 个。
4. 人形墙 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. 每队 3 个人形墙，并且将小型标志筒放在第一个人形墙前。
3. 圆形标志碟标出起点线。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 小朋友分成五路纵队站在起跑线后，每队约 6 名小朋友。
- ➡ 教师发出指令，各队的第 1 位小朋友跑到人形墙旁，拿起标志筒并跑向第 2 个人形墙，将标志筒放在第 2 个人形墙旁后，跑回起点和下一位小朋友击掌，并排到队尾。
- ➡ 直到小朋友将标志筒放在第 3 个人形墙，下一位出发的小朋友要将标志筒放回第 2 个人形墙，跑回起点和下一位小朋友击掌，并排到队尾。
- ➡ 看看哪一队的小朋友能把标志筒最快地运回到第一个人形墙旁边。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师可以在接力赛中，调动小朋友的积极性，让每一个小朋友都意识到自己是球队中不可替代的重要部分。



家庭小课堂

➡ 做一做：

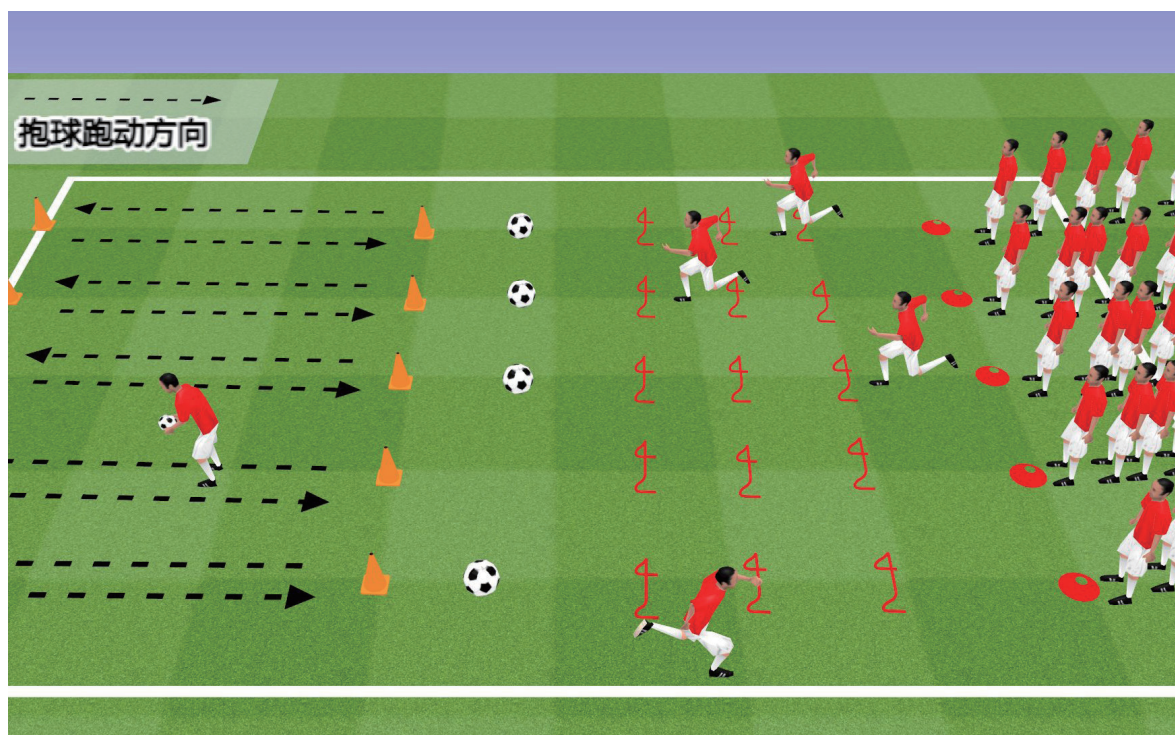
向爸爸妈妈描述这个游戏怎么玩，让爸爸妈妈一起玩。

➡ 想一想：

要怎么做才能更快地完成接力呢？

障碍接力

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



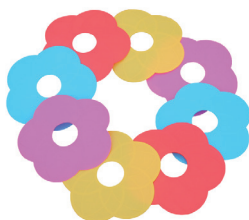
D2 小型标志筒



F1 小号跨栏框



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 5~6 个。
3. 3 号足球 每组 1 个。
4. 小型标志筒 10~12 个。
5. 小号跨栏框 15~18 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 太阳花标志碟放置起点区域。
3. 每队行进路线设置 3 个跨栏框。
4. 用小型标志筒布置行进路线。
5. 将球放置跨栏框前。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将所有小朋友平均分成 5~6 组，在起点（标志碟标记）处排成纵队。
- ➡ 第 1 个小朋友先连续跨过跨栏框，抱起足球加速跑向底线处，绕过底线标志筒后，抱球直线返回，将足球放回原位后迅速跑回队尾换下一个小朋友出发。

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。

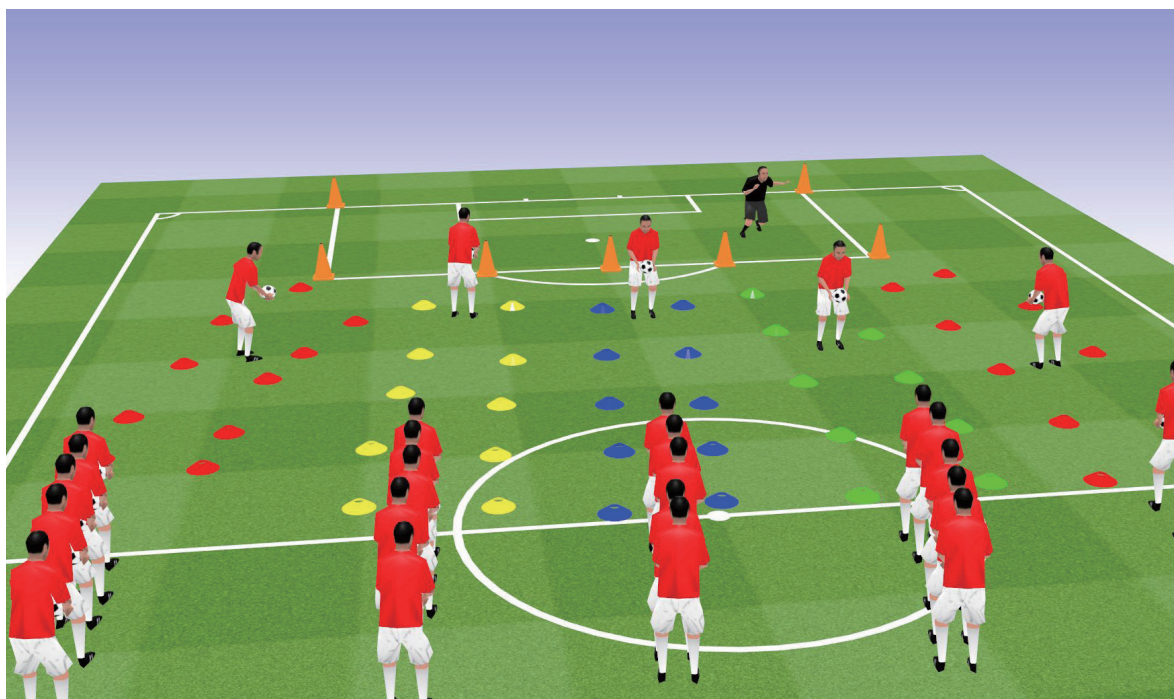
想一想：

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)

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 40~50 个。
3. 3 号足球每人 1 个。
4. 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. 小型标志筒放置场内围成 1 个休息区。
3. 将太阳花标志碟布置成行进路线。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 教师在标志筒围成的休息区假装休息，小朋友分成五组在起点处站好。
- ➡ 小朋友的任务是沿着用标志碟布置的路线抱球悄悄前进（建议布置直线路径），在前进过程中要持续保持安静以免打扰教师。当小朋友抱球来到教师休息的地方后，就可以大声唤醒教师了，教师可假装生气追逐小朋友，小朋友要抱球快速沿原路跑回队伍后。
- ➡ **难度升级：**小朋友的任务是沿着标志碟布置的 U 字形路线双脚夹球慢慢地带球，而且要保持安静以免惊醒教师。当小朋友带球来到教师躲避的地方后，就可以唤醒教师了，教师被打扰后假装生气追逐小朋友，小朋友需夹球跳跃式沿原路返回。

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带球。
- ➡ 教师要指导小朋友不能只关注手上抱着的足球，要抬头观察，注意休息区的教师动态，时刻集中精神，当发现休息区的教师“生气”追逐时，小朋友要加速往回跑。
- ➡ 教师装作被小朋友“打扰”的时候，可以用丰富的表情和肢体动作来表示非常生气，增加和小朋友们的互动性。



 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！

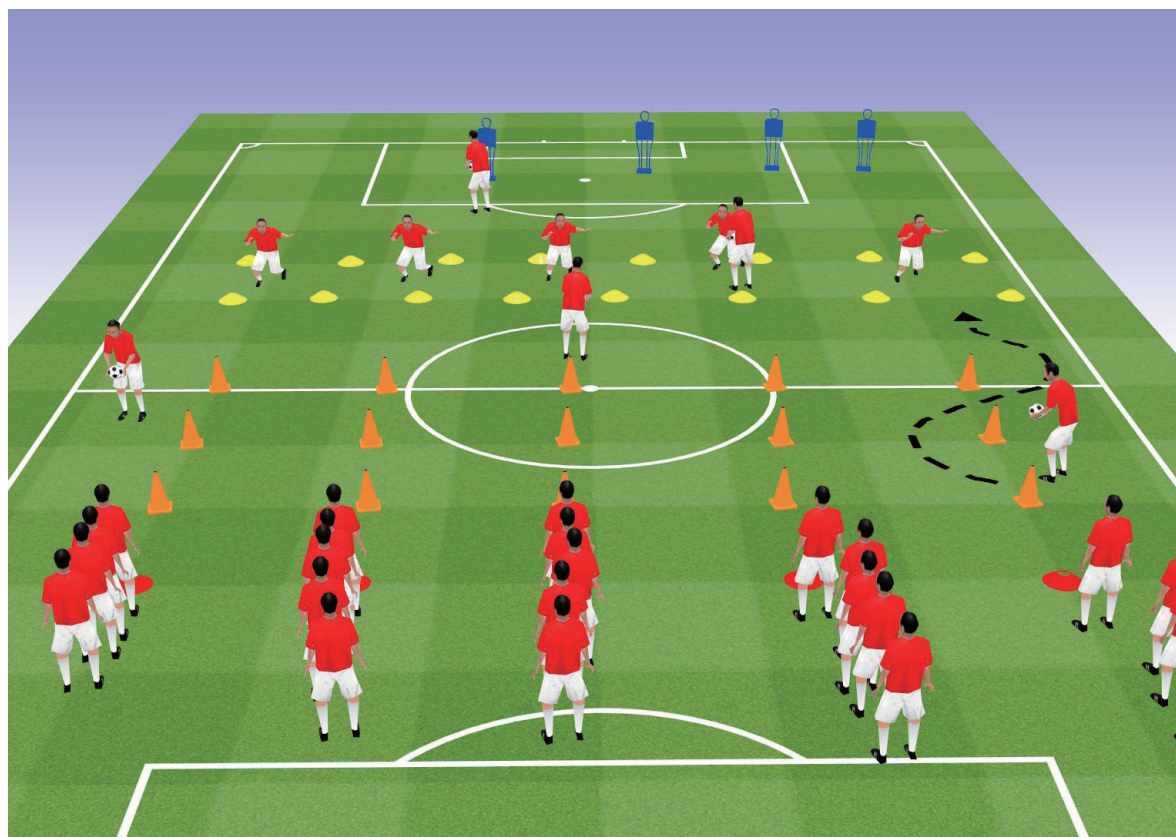


想一想：

找教师的时候要怎么做才能在加速和减速的同时保护好球。

老鹰捉小鸡

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)



D1 雪糕标志筒



B2 圆形标志碟



D3 哈哖不倒翁

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 3 号足球 每人 1 个。
3. 雪糕标志筒 20 个。
4. 圆形标志碟 16 个。
5. 哈哖不倒翁 5 个。

使用建议：

1. 雪糕标志筒放置场内作为障碍物。
2. 圆形标志碟放置场内作为老鹰活动区。
3. 哈哖不倒翁放置终点区。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友平均分成五组，每人一个足球。
- 游戏开始时，每组的第一名小朋友充当老鹰。
- 教师吹哨后，老鹰进入活动区内，每组的首位小朋友抱球出发，蛇形绕过雪糕标志筒后，灵活躲避老鹰的抓捕跑向终点，当老鹰触碰到球后则围捕成功，被捕小鸡则成为老鹰，老鹰可到起点队尾准备游戏。
- 躲过老鹰抓捕的小鸡可跑向终点，绕过哈哖不倒翁后直线跑回起点与下一只小鸡击掌，下一只小鸡即可出发，当队老鹰需要继续抓捕直至抓捕成功方可换人。

注意事项

Notice >>>

- 教师要时刻注意小朋友在游戏过程中的表现，追逐者抢球的时候不能有拉扯身体的动作。
- 教师应强调只能通过快速奔跑来躲避追捕，在护球过程中不断抬头观察追逐者的动向，才能及时做出快速躲避。



 家庭小课堂


做一做：

回家后让爸爸做护球者，尝试利用快速奔跑来触碰爸爸的球！



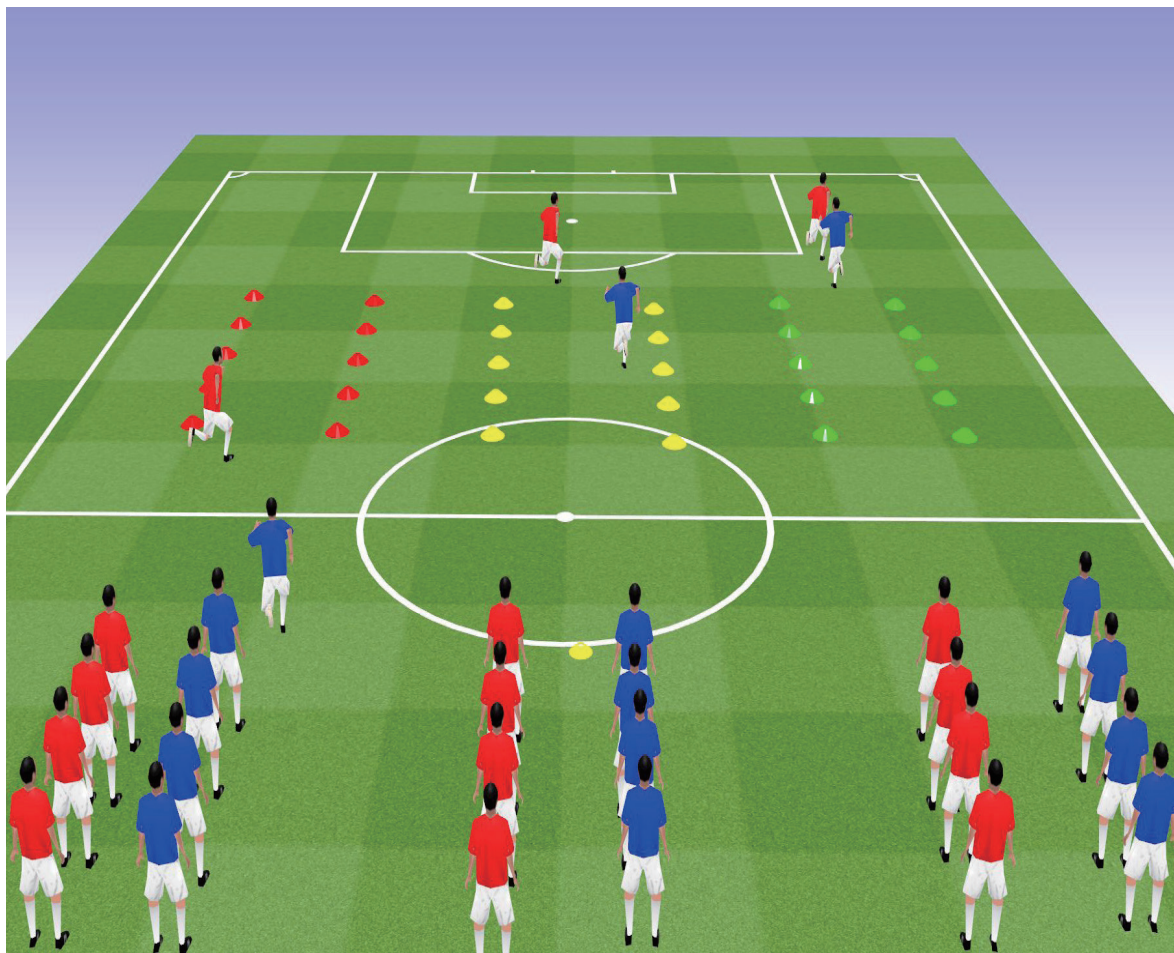
想一想：

怎么做才能利用最快的速度在最短时间内触碰到球呢？

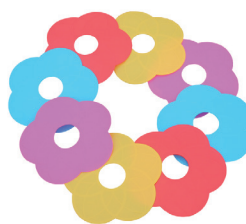
羊羊大追逐

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟

器材准备：

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 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. 使用太阳花标志碟标记出每组的前进路线。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友分成三组，每组分成两队，分别是羚羊队和山羊队。两队各派出首位的小羚羊和小山羊进行 1vs1 对战。
- 羚羊负责追逐山羊，当山羊跑到第一组太阳花标志碟时，羚羊立即出发，羚羊需要尽力追上山羊，而山羊则不能让羚羊超越，先到达终点的队伍加一分，两队队员轮流比赛，最终分数多的队伍胜出。
- 难度升级：**在前进的路上随意散落标志碟，山羊和羚羊在奔跑时需要避开标志碟。

注意事项

Notice >>>

- 教师需向小朋友说明：在跑动时双手肘可以略微弯曲，随着跑动手臂应前后自由摆动。
- 教师需提醒小朋友在追逐过程中要注意安全，不推不拉扯。



 家庭小课堂

做一做：

看看自己能不能跑过夹球跳跃的爸爸妈妈。

想一想：

开动小脑筋，怎么样用自己的最快速度跑动？



主题五

— 爆发力能力 —

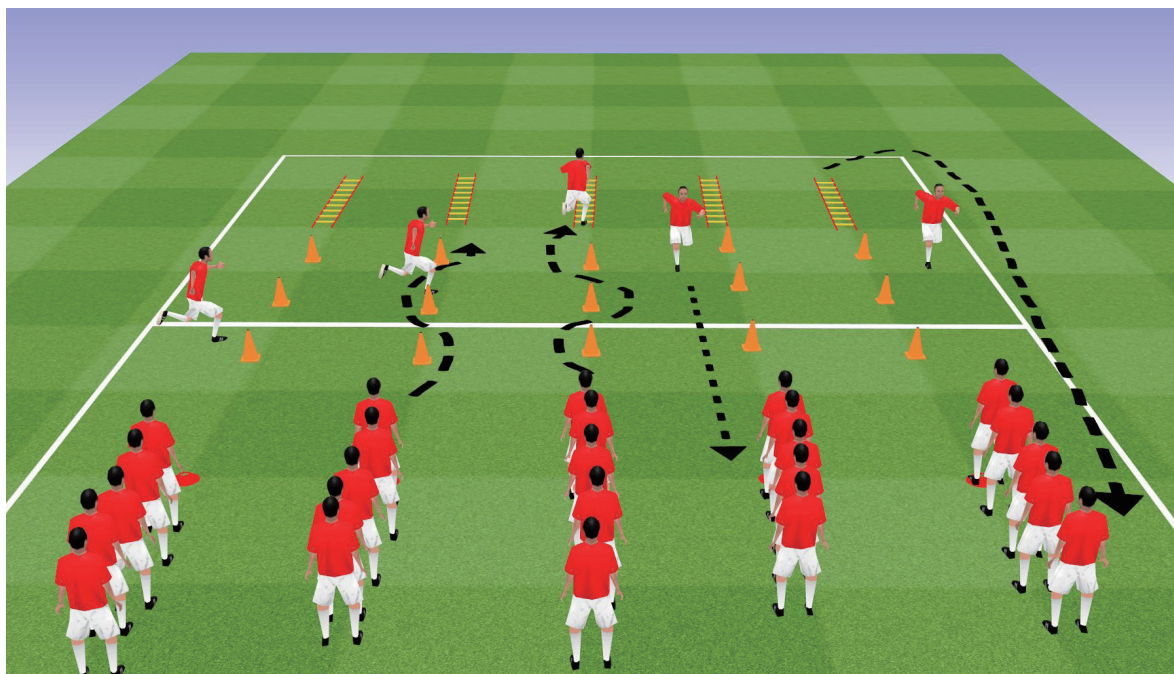
POWER TRAINING

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

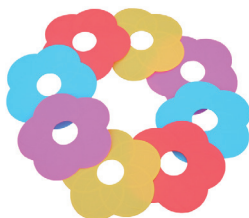
跳跳虎

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 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 5 个。
3. 雪糕标志筒 12~18 个。
4. 敏捷梯 4 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12×9 米的场地活动区域。
2. 每组 3~4 个雪糕标志筒放置场内作为障碍物。
3. 敏捷梯放在每组雪糕标志筒末端位置。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将所有小朋友平均分成五组，成五路纵队站在起跑线后。
- ➡ 教师吹哨后，小朋友需要绕雪糕标志筒呈“S”形向前跑，到达敏捷梯起点处开合跳跳过敏捷梯。
- ➡ 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。

**家庭小课堂****做一做：**

放学后和小伙伴玩一下跳圈圈吧。

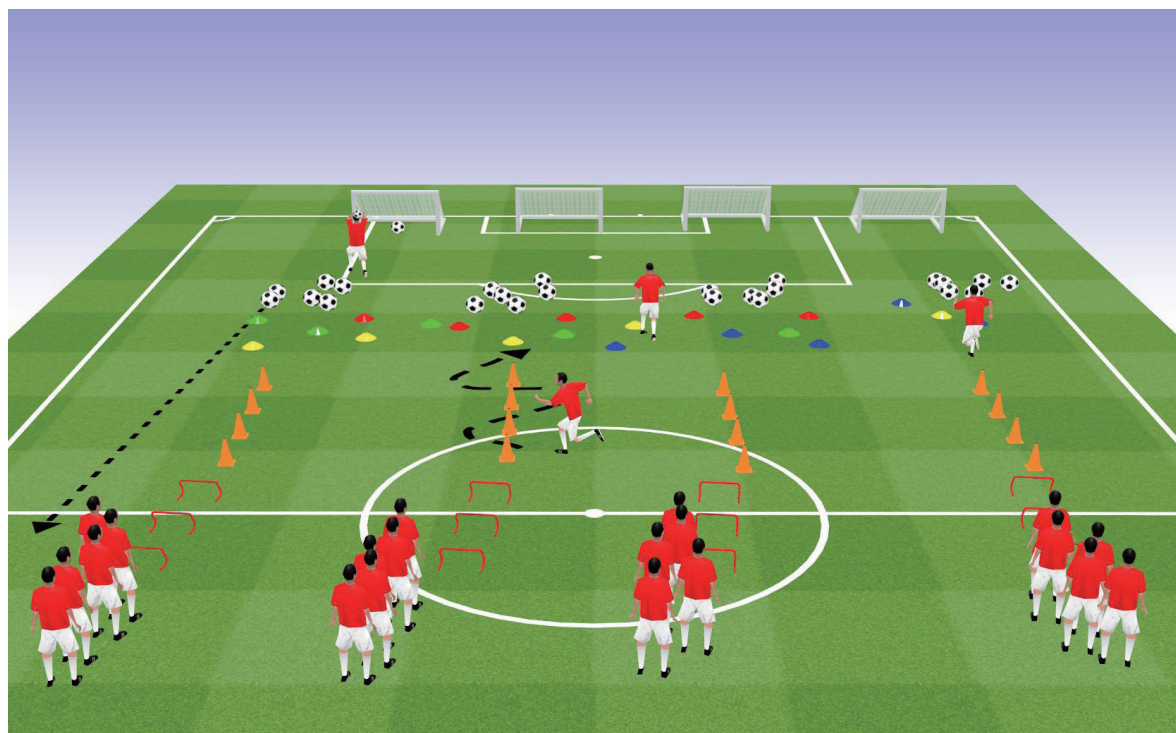
想一想：

绕标志筒时带球怎么带呢？

时光机

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



B2 圆形标志碟



F1 小号跨栏框



G1 幼儿安全足球门



A1 便携场地围网



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 20 个。
3. 3 号足球 每人 1 个。
4. 小型标志筒 16 个。
5. 小号跨栏框 12 个。
6. 幼儿安全足球门 4 个。

使用建议：

1. 使用围网和球门完成 1 个 12x10.2 米的场地活动区域。
2. 起始区域前设置跨栏框 3 个为 1 组。
3. 小型标志筒 4 个为 1 组直列场内作为障碍物。
4. 圆形标志碟四散在球门前方。
5. 球放置足球门前。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友平均分成四组，练习前确保每位小朋友都进行了充分的热身。
- ➡ 游戏开始时，每组的第一位小朋友出发，依次双脚并拢跳过跨栏框，“S”形快速绕过障碍物，到达“保护区”时，要小心避开标志碟群，不能踩到标志碟。
- ➡ 通过“保护区”后，到达发射地，用手抛球方式把球投进球门，并快速返回起跑线与下一位小朋友击掌，击掌后下一位小朋友出发。

爆发力能力

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师在小朋友跨栏时应注意小朋友安全，可让他们先通过跨跳再过渡至双脚并拢跳。
- ➡ 教师需要给小朋友示范正确的跨栏动作，手臂自然前摆动腿部向前，屈膝缓冲落地。
- ➡ 如果进行比赛，教师要表扬胜出的小朋友，给一些小奖励，比如贴纸；也要鼓励输了的小朋友，给他们逐一进行技术指导 and 点评，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。



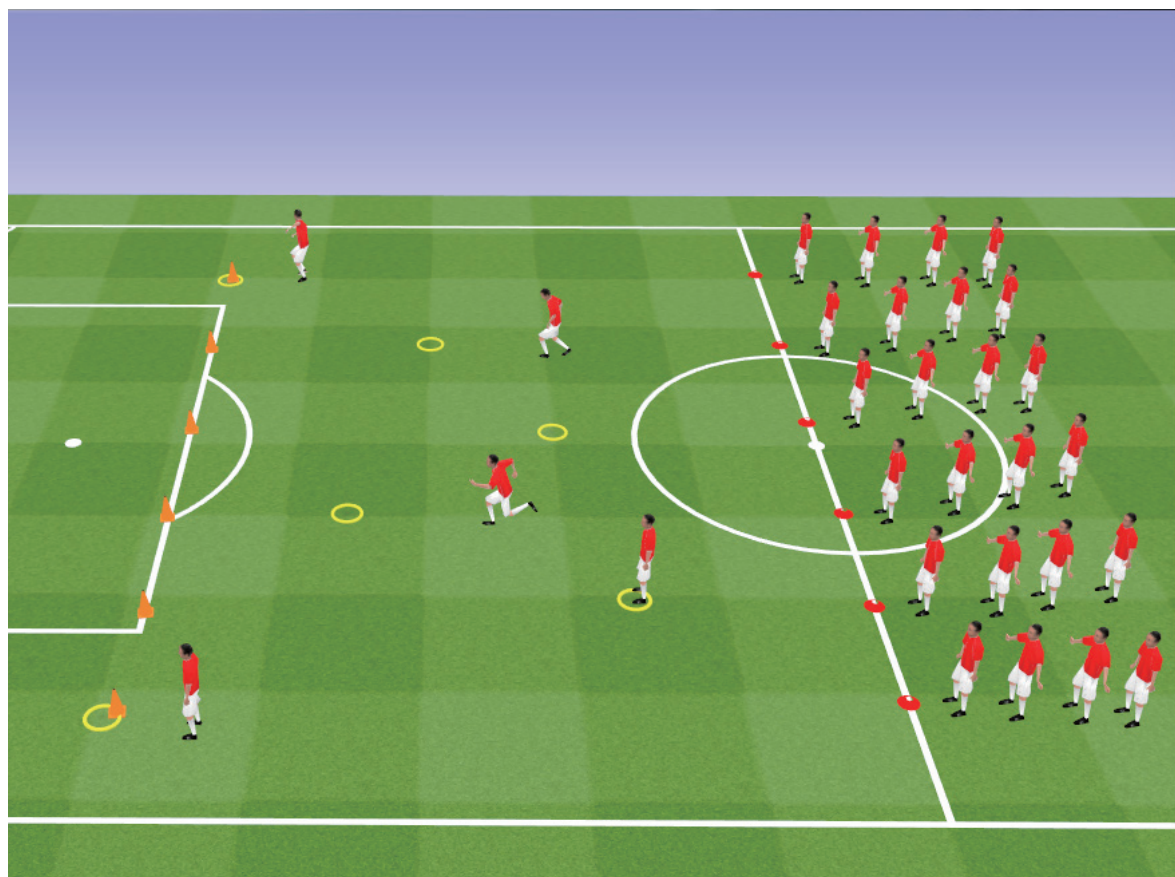
想一想：

我应该怎么样合理运用下肢爆发力量来配合身体做动作。

袋鼠跳跳跳

场地布置说明

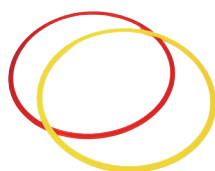
Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B2 圆形标志碟



H2 体能圈



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. 体能圈每人 1 个。
3. 小型标志筒每组 1 个。
4. 圆形标志碟每组 1 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. 使用圆形标志碟标出各组起跑线。
3. 每组布置一个标志筒在远处，距离为 5 米左右。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友们分成 6 个小组，每个小组在标志碟起点位置纵队排列站。
- 每个小组第一个人手持体能圈向前方抛出，小朋友们需要用跳跃的方式（方式不限）跳进丢出的体能圈内。
- 跳进体能圈后拿起体能圈按照从脚到头的顺序穿过自己身体，再向前抛出继续跳跃，重复以上动作直到到达标志筒处，并把体能圈套住标志筒算成功。
- 成功后快速跑回队伍与下一位队友击掌让队友出发。

注意事项

Notice >>>

- 教师提醒小朋友们每次丢出体能圈时，注意控制力度和方向，避免发生偏离前进路线以及丢出太远不能跳进体能圈内的情况出现。



家庭小课堂


做一做：

尝试与爸爸妈妈一起游戏，试试双脚合并立定跳谁能跳最远。



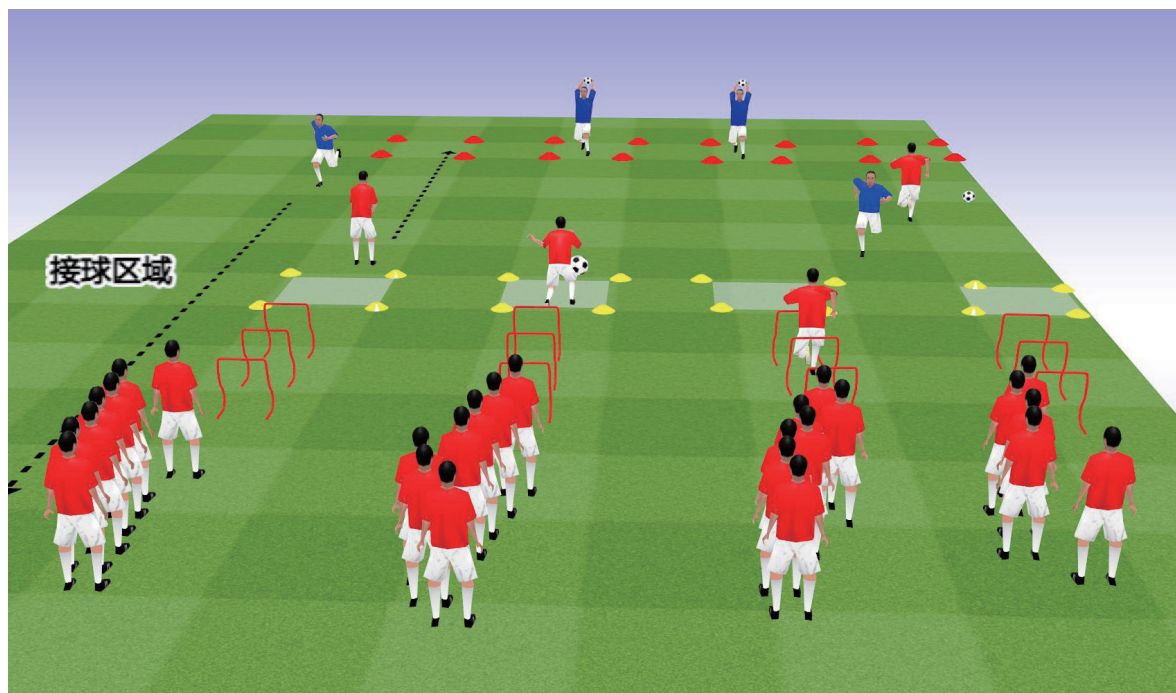
想一想：

怎么能更加快速地穿过体能圈呢？

跨栏接传球

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



B2 圆形标志碟



F1 小号跨栏框



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. 圆形标志碟每组 8 个。
3. 3 号足球 每组 1 个。
4. 小号跨栏框 每组 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. 起始区域前设置跨栏框 3 个为 1 组。
3. 圆形标志碟四个为一组分别在跨栏框末端标出接球区与场地另一侧底线处标出投掷区。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友分四 ~ 六组，每组的第 1 位小朋友需要抱球到达投掷区等候，同组的首位小朋友先出发，需要使用教师指定动作跨过跨栏框，到达接球区准备接住投掷区扔出的足球（投掷区距离接球区距离不得少于 4 米）在投掷区等候的小朋友可以观察同组的队员，当队员跨过跨栏框时，投掷区的小朋友即可将球扔向指定的接球区域，将球投出后，即可跑回同组的队伍后排队等待出发。
- ➡ 接球的小朋友需要关注足球的落点并捡球，捡球后快速将球抱起，跑向投掷区域，准备继续投球，队伍中投球方和接球方不断循环，互相交替位置，直至全组队员完成。

爆发力能力

注意事项

Notice >>>

- ➡ 在小朋友做投掷动作时，教师应向小朋友说明双手举过头顶并握球，用前后摆臂的力量将球向前上方投出。



家庭小课堂
**做一做：**

小朋友可以准备小纸团或者小沙包，在家对着一定距离的墙面进行投掷练习

**想一想：**

思考一下，怎么用上肢发力带动身体完成更远的投掷。



主题六

— 反应能力 —

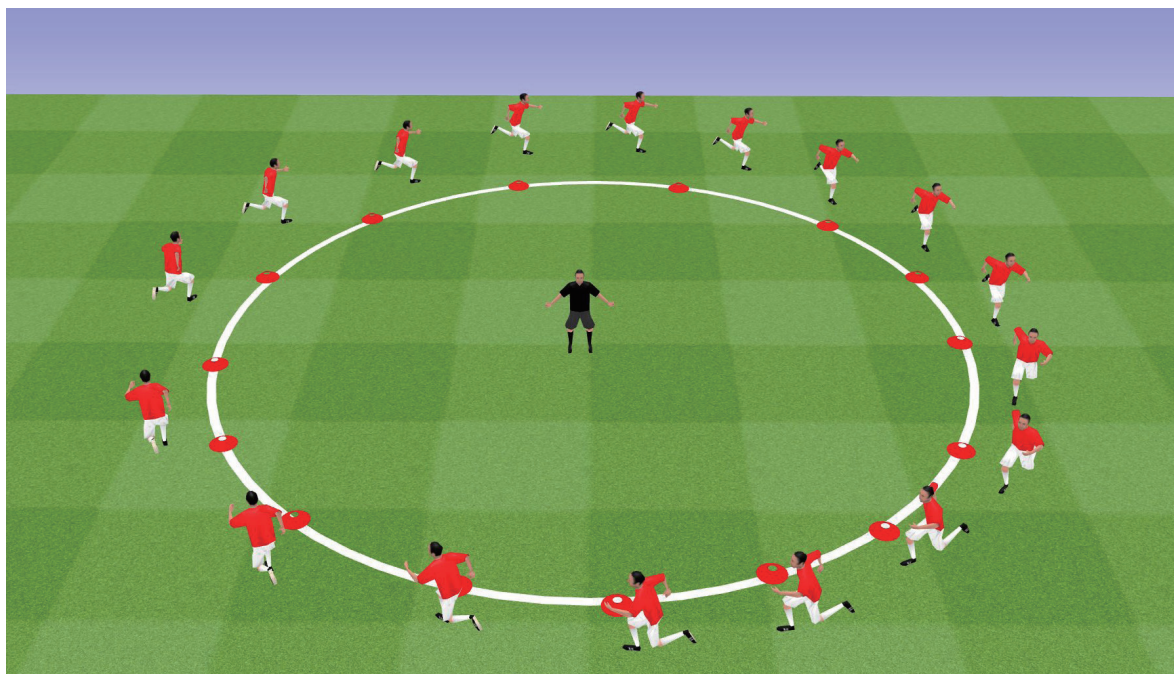
REACTION TRAINING

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

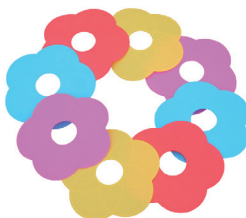
跟着圈圈走

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 比班级人数少 2 个。
3. 3 号足球 每人 1 个。

使用建议：

1. 将太阳花标志碟围成 1 个圆形，每个碟子相隔约 1 米。
2. 人数增加适度加大圆的半径。
3. 如有两位教师带领，可分为两组进行游戏。

游戏规则

Game Rules >>>

- 每一轮的标志碟都设置比游戏人数少 2 个，一共玩三轮。
- 小朋友围着标志碟围成的圆圈顺时针走，教师一边唱：“跟着圆圈走走，跟着圆圈走走，走走走走，走走走走，看谁先站好。”
- 小朋友需要根据口令站停标志碟旁，没有站到标志碟的小朋友需要到圈内做小裁判。
- 难度升级：**每人发 1 球，手抱着球进行游戏，再进阶可尝试用脚运球走圈圈。

注意事项

Notice >>>

- 在小朋友熟悉游戏后，教师可改变口令，例如说蹲蹲、跳跳，小朋友们需要根据教师的指令做出相应的动作。
- 教师需注意观察小朋友绕圈走或跑的速度，避免发生碰撞和拉扯行为。



 家庭小课堂

做一做：

在家的時候，家長也可以發出指令，如蹲蹲、跳跳，小朋友可以根據家長的指令練習反應力哦。

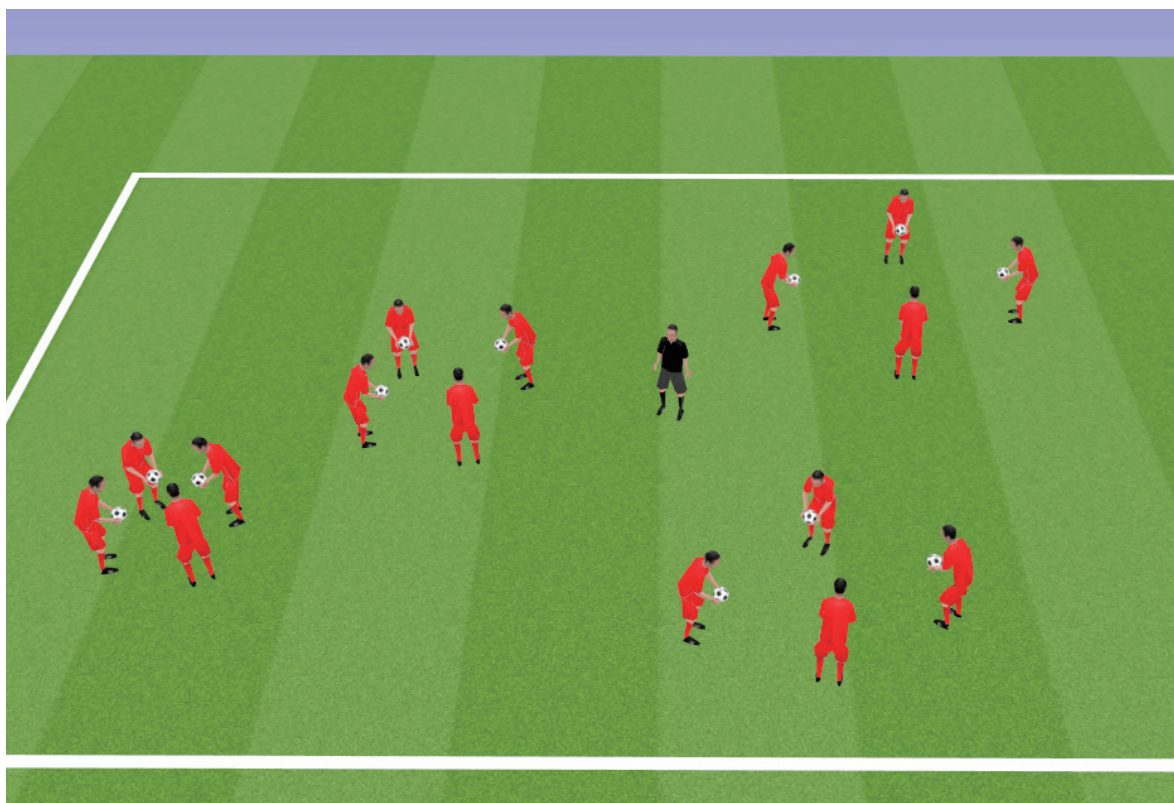
想一想：

要怎么集中注意力去听清楚口令呢？

数字抱抱团

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。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 教师向小朋友们讲解游戏规则并作出相应动作演示，给每个小朋友发 1 个球，当教师吹哨后，小朋友们抱着球在活动区域内慢跑。
- ➡ 教师发出数字指令“1”“2”“3”“4”，小朋友需组成相应人数的小组并抱在一起，如果教师发出的数字指令是“1”，则小朋友站在原地将足球举高过头顶即可。
- ➡ 教师约发出 10 个数字指令后，可结束 1 轮游戏。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师可用英文发出指令，先带小朋友熟悉单词“one、two、three、four”，再开始游戏。
- ➡ 教师需对抱错团的小朋友加以鼓励，激发小朋友对游戏的兴趣。



反应能力

 家庭小课堂

➡ 做一做：

与爸爸一起在设定区域内带球，由妈妈负责发出数字指令，“1”的时候蹲下，“2”的时候踩球，“3”的时候抱球，“4”的时候与爸爸抱在一起。

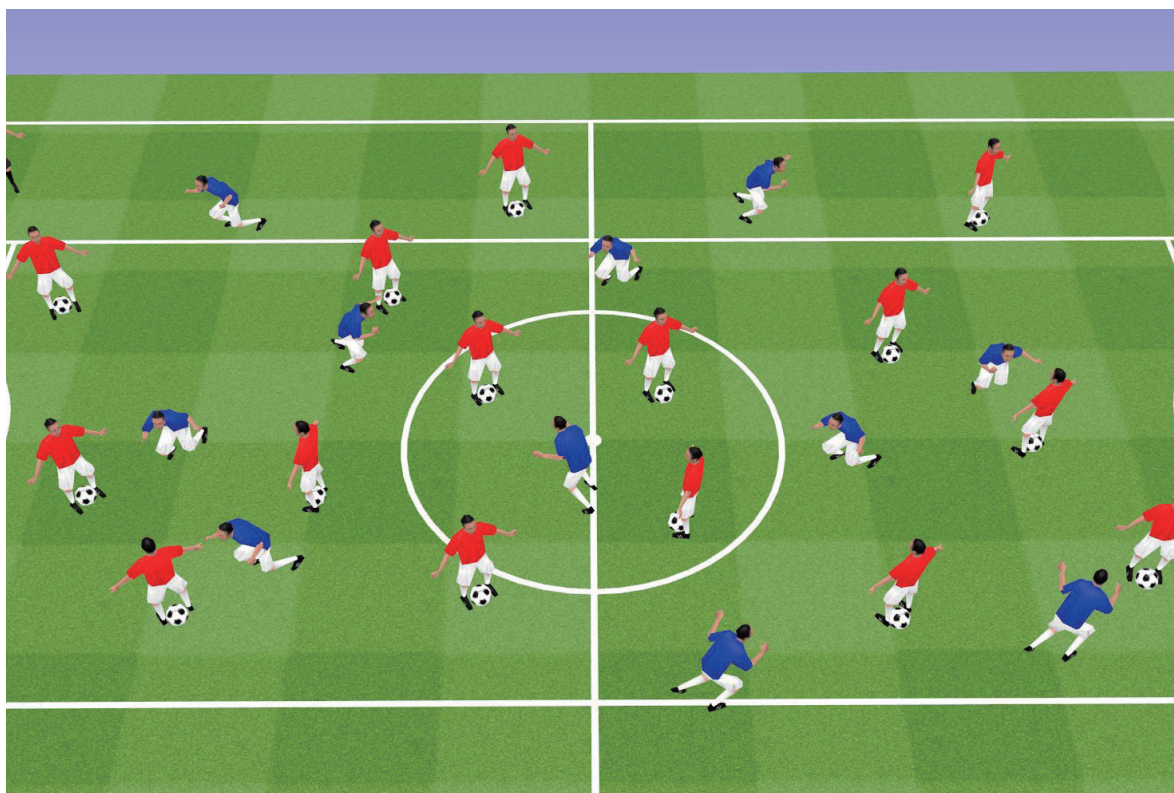
➡ 想一想：

如果你是教师，发出什么样的数字指令会让游戏更好玩呢？

追逐游戏

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



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 15~20 个。
3. 分队背心 15~20 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 >>>

- ➡ 将小朋友平均分成两大阵营，一组为追击组，一组为潜伏组。
- ➡ 追击组的小朋友手拿背心并将背心揉成团，在活动区域瞄准潜伏组的小朋友将背心扔向潜伏组小朋友的球。
- ➡ 潜伏组的小朋友需在活动区域内以夹球跳跃的方式进行不断移动追击组，一旦被背心击中，小朋友需手抱足球继续移动。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 游戏开始前可让小朋友练习双脚夹球跳跃动作，夹球不限部位，可在脚腕、小腿、大腿位置均可。
- ➡ 在游戏过程中，教师需提醒小朋友不得推拉同伴，躲避时应注意抬头观察区域内的动向，多尝试运用左右前后的移动跳跃进行快速反应躲避，使足球不会受到攻击。



 家庭小课堂


做一做：

在家中尝试与爸爸妈妈练习，试试看能不能成功地做出反应来躲开攻击。

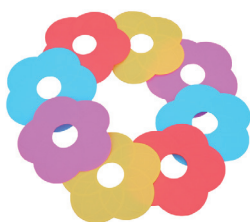
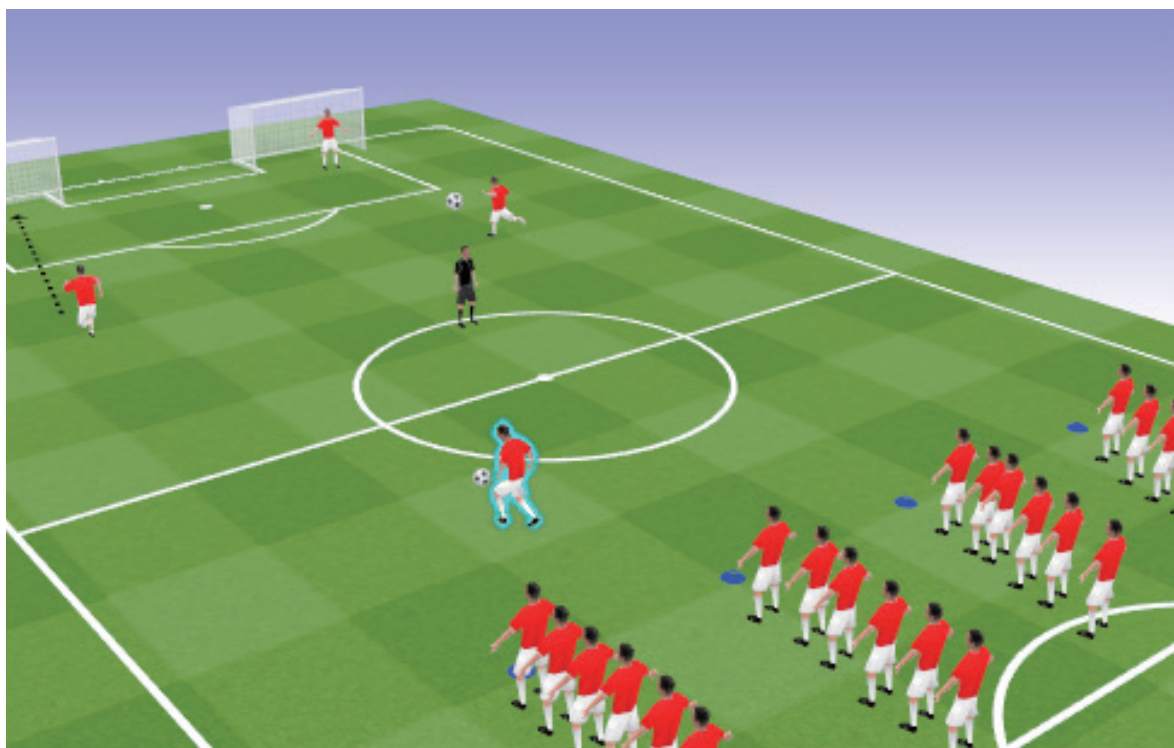


想一想：

我应该怎么样才能避开别人的攻击呢，是不是应该在两脚夹球同时抬头观察呢？

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. 1.2 米半圆形足球门 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. 在场地两条底线分别放置球门。
3. 用太阳花标志碟标志出两队起点位置。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 把小朋友分成四组，在起点排好队。
- ➡ 教师在场地中线处准备 2 个足球，游戏开始时，教师采用地滚球形式向小朋友所在方向连续推出两个足球，每组第一名小朋友需要快速反应，出发抢球，抢到足球的两名小朋友成为攻方，没有抢到足球的两名小朋友成为守方。
- ➡ 攻方可快速运球到达球门前射门，守方则需快速反应跑向球门位置防守。
- ➡ 射门机会只有一次，射击后守方捡球交给教师，并与攻方小朋友回到队伍后排队等候下一次游戏。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 在传球时，教师需提醒小朋友集中注意力，当球滚出时及时做出反应，快速预判来球方向。
- ➡ 教师需提醒小朋友抬头观察，快速做出抉择，在适当时机马上进行射门。



 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。

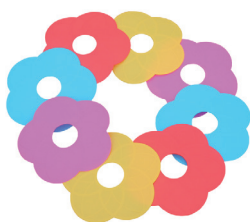
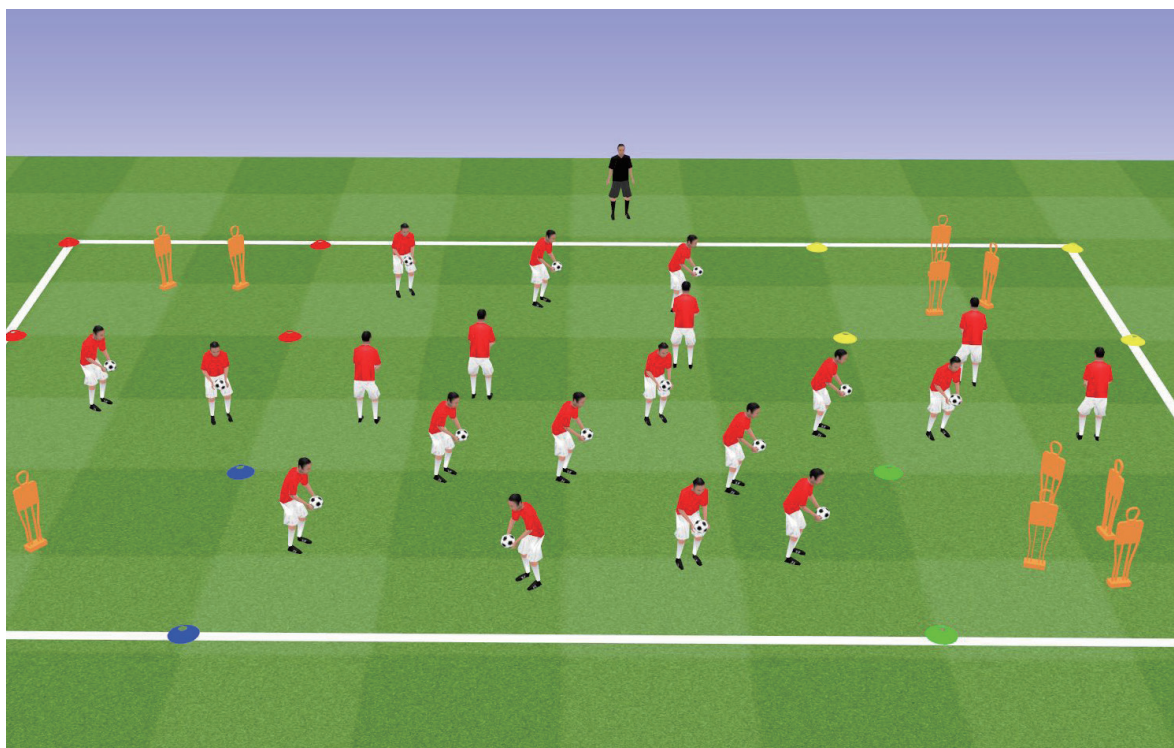


想一想：

如果反应速度快是不是在比赛中更容易获胜呢？

数字方块

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



B1 太阳花标志碟



D3 哈哖不倒翁



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 16 个。
3. 3 号足球 每人 1 个。
4. 哈哖不倒翁 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. 太阳花标志碟 4 个为一组，放置在活动区域四角，围成 4 个 2M*2M 的正方形。
3. 哈哖不倒翁，以 1 个、2 个、3 个、4 个为一组，各自放置上述 4 个方形中心。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 教师吹哨表示游戏开始，小朋友们每人一个球，在活动区域内抱球活动。
- ➡ 教师发出指令“1 或 2 或 3 或 4”，小朋友们需及时反应用最快的速度抱球跑向相应编码的方形区域。
- ➡ 教师再次吹哨，小朋友们离开方形区域，继续自由运动。
- ➡ 教师发出约 10 个指令后，结束一轮游戏。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 在进行游戏时，教师需提醒小朋友集中注意力听清楚指令。
- ➡ 教师需提醒小朋友，发出指令时需要迅速做出反应，用最快的速度到达指定数字区域。


 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：

运球的时候应该怎么做才能最快反应去到指定地点呢？



主题七

— 综合体适能 —

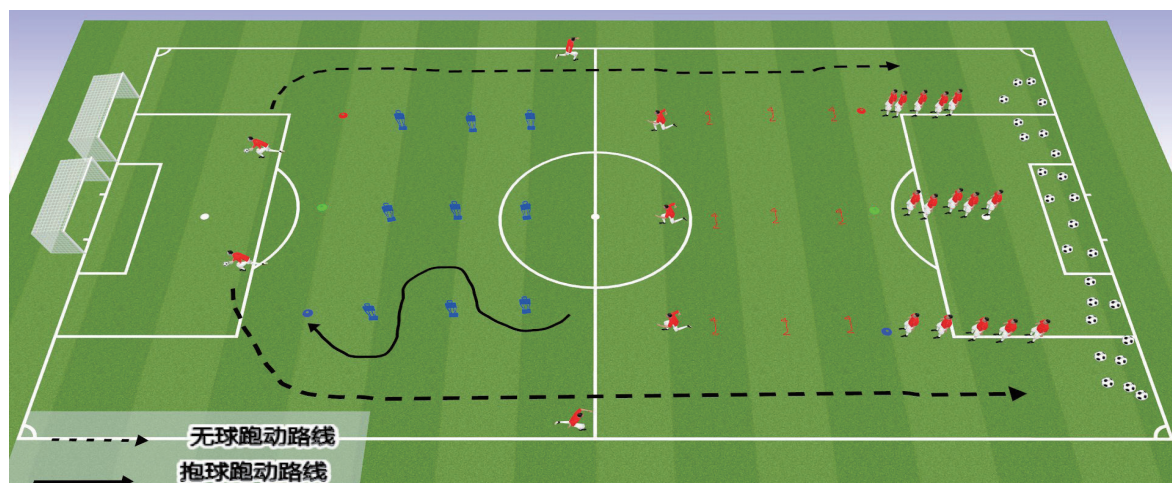
COMPREHENSIVE FITNESS GAMES

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

翻山越岭

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



B2 圆形标志碟



F1 小号跨栏框



G3 半圆形足球门



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)



D3 哈狮不倒翁

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 30~35 个。
3. 哈哖不倒翁 9~12 个。
4. 圆形标志碟 3~4 个。
5. 小号跨栏框 9~12 个。
6. 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. 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, 放置跨栏框, 3 个为一组。
4. 活动区域后端, 放置哈哖不倒翁, 3 个为一组。
5. 在队尾的场地底线处摆放多个球。

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”要抱球跨过跨栏框, 接着蛇形绕过哈哖不倒翁, 最后将足球放置在球门里, 直线跑回起点。
- ➡ 当听到虎爸爸的口令后, 第一批“虎宝宝”出发, 当首批“虎宝宝”开始绕哈哖不倒翁时, 第二批“虎宝宝”可听口令出发 (以此类推, 可反复排队练习, 同时教师也可根据小朋友进度调整接连出发的时间间隔)

游戏比赛

Team Games >>>

- ➡ 教师根据场地布置说明图布置场地, 同时将小朋友合理分为 3 组。
- ➡ 比赛前教师把小朋友们分开两边, 吹哨时 2 队的第一名小朋友同时出发, 跳过 3 个跨栏框, 接着绕过障碍物, 跑至指定区域后, 后退跑回队伍与队内的下一名小朋友击掌, 击掌后下一名小朋友方可出发。
- ➡ 教师计时, 用时短的队伍获胜。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友在通过障碍物时需要运用身体协调和灵敏配合进行躲闪和跳跃。
- ➡ 教师需注意在无球游戏比赛环节, 小朋友们的跳跃姿势需要标准 (双脚并拢跳跃跨栏框)。
- ➡ 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:

小朋友们, 回到家后要教爸爸妈妈如何更好运用身体各部位配合进行躲闪和跳跃。

➡ 想一想:

我们在通过障碍时怎样才能更好避免触碰到东西呢?

双胞胎

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)



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. 3 号足球 25~30 个。
3. 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. 活动区域两端, 各放置 1 个球门。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将所有小朋友分成两人一组，练习的时候，所有小朋友排成一列横队站在场地一侧，在教师吹哨之后，同组的两名小朋友相互抱紧，快速走向场地另一侧。
- ➡ 在练习 2~3 次之后，以团队合作形式进行游戏。将所有的小朋友分成黄、绿两队，分别站立在球场两侧球门前，并将足球放在各自的球门线上，两队从各自球门出发，小朋友需要两人拥抱配合，快速到达对方球门线上，将对方在球门线上的足球射进球门，直到将球门线上的球都踢进球门，游戏结束。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➡ 将所有小朋友分成黄、绿两个队，每队小朋友两人为一组。
- ➡ 比赛开始时，同组的两名小朋友相互抱紧，胸前夹球，快速跑向场地另一侧，当跑过中线后即可向对方球门射球，进球得 1 分。
- ➡ 游戏结束后，得分更多的队伍获胜。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师要引导小朋友学会合作，喊口号一起走，节奏步伐保持一致，强调两个人需要用身体协调来配合才能更好的加快移动速度。
- ➡ 教师需提醒小朋友注意步伐，不抢步，不拉扯，避免摔跤，若有同伴摔跤时应停止前行，等双方站稳后再次出发。



 家庭小课堂

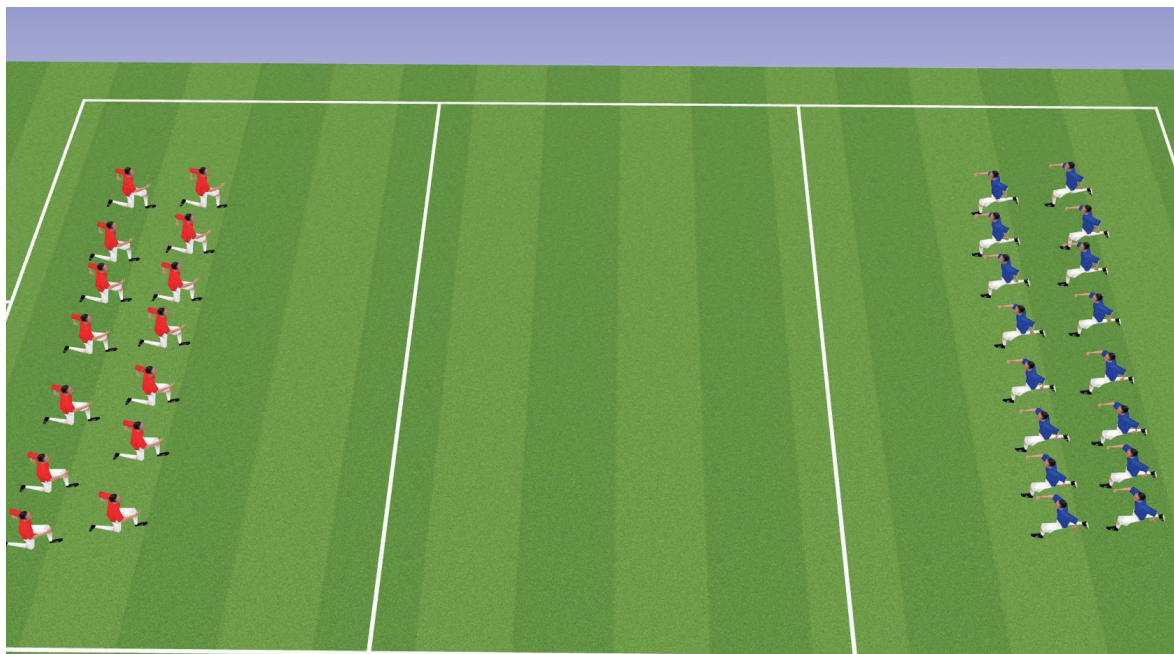
- ➡ 做一做：
在家里可以和爸爸妈妈进行两人三足的小游戏。

- ➡ 想一想：
两人三足是不是更需要两人互相身体的配合才能更快的移动呢？

太空大战

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)



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 每人 1 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 >>>

- 小朋友分为两队，一队名为银河队，一队名为战舰队，并且横向站在场地相对两侧。
- 第一轮练习：教师吹哨，两队分别抱球向对方区域跑去。
- 第二轮练习：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。
- 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 >>>

- 银河队与战舰队需要穿上分队背心，在教师吹哨时，两队分别两脚夹球跳跃方式至对方区域放置球，然后跑回自己区域继续拿球出发。
- 和对方小朋友相遇时，要及时做出躲避和观察场上动向，避免相撞。
- 球在移动途中不能从两脚中脱离。
- 在一定时间内看哪一方的区域球较少为胜利方。

注意事项

Notice >>>

- 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。
- 教师需提醒小朋友时刻抬头观察场上动向和运用身体进行快速躲避，同时教师可以适当提醒小朋友剩余的时间以及现场比分情况等。


 家庭小课堂

做一做：

向爸爸妈妈描述这个游戏怎么玩。

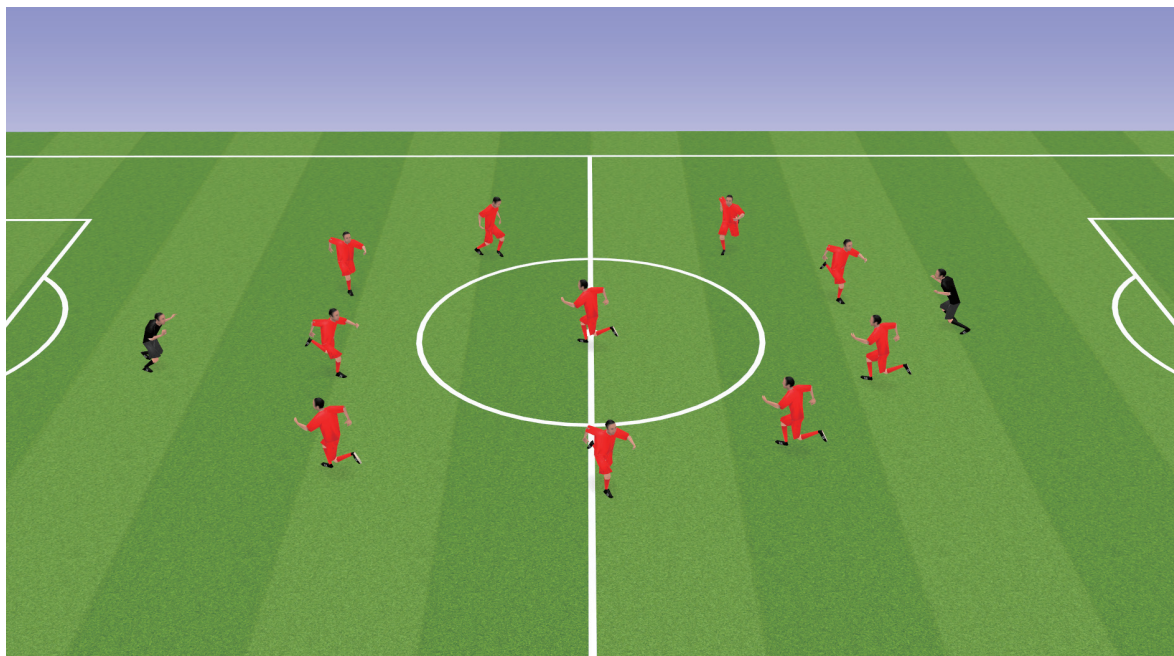
想一想：

怎么保护好自己的球不会从两腿间脱离呢？

猫捉老鼠

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



I1 足球网兜袋 (红色)



I2 足球网兜袋 (灰色)

器材准备:

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 足球网兜 8~10 条。

使用建议:

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 除去当猫的小朋友，其余当小老鼠的小朋友每人领 1 条网兜。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友们分成 2~3 组，每组 8~10 人，每次一组小朋友参与游戏，另外两组小朋友围坐在场边为同伴加油打气。
- ➡ 小朋友们充当小老鼠，网兜的绳子充当老鼠的尾巴，小老鼠们要将尾巴塞在裤边上，保证要有较长的一截露在裤子外面。
- ➡ 小朋友们装好小尾巴，分散站在活动区域内，教师先充当猫。
- ➡ 教师吹响口哨，则游戏开始，猫努力地捕捉小老鼠，并成功地扯掉了一只小老鼠的尾巴。
- ➡ 失去尾巴的小老鼠成为新的猫，重新开始捕捉小老鼠，直至所有小老鼠都变成猫。
- ➡ 教师控制游戏时间，约 2~3 分钟为一轮游戏。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➡ 所有小朋友们分成两队，一队为大猫队，一队为小鼠队。
- ➡ 小鼠队的人数约是大猫队的 3 倍。小鼠队装好小尾巴后，分散站在活动区域内。
- ➡ 一轮游戏控制在 3 分钟内，教师吹哨后，大猫可以进入场地扯掉小老鼠尾巴，被抓的小鼠需要离开场地。
- ➡ 当游戏结束的时候，留在场上的小鼠数量比大猫多，则小鼠胜利，反之，留在场上的小鼠数量比大猫少，

注意事项

Notice >>>

- ➡ 新一轮游戏开始时，教师可以增加猫的数量来提升小老鼠的躲避难度，让游戏更有趣（在无球状态下进行游戏）。
- ➡ 教师要鼓励站在原地或慢走的小朋友跑起来，让其达到充分的热身，并且教师要注意观察小朋友们的游戏情况，以防学员碰撞在一起。


 家庭小课堂

➡ 做一做：

跟爸爸妈妈一起尝试带球玩这个游戏！

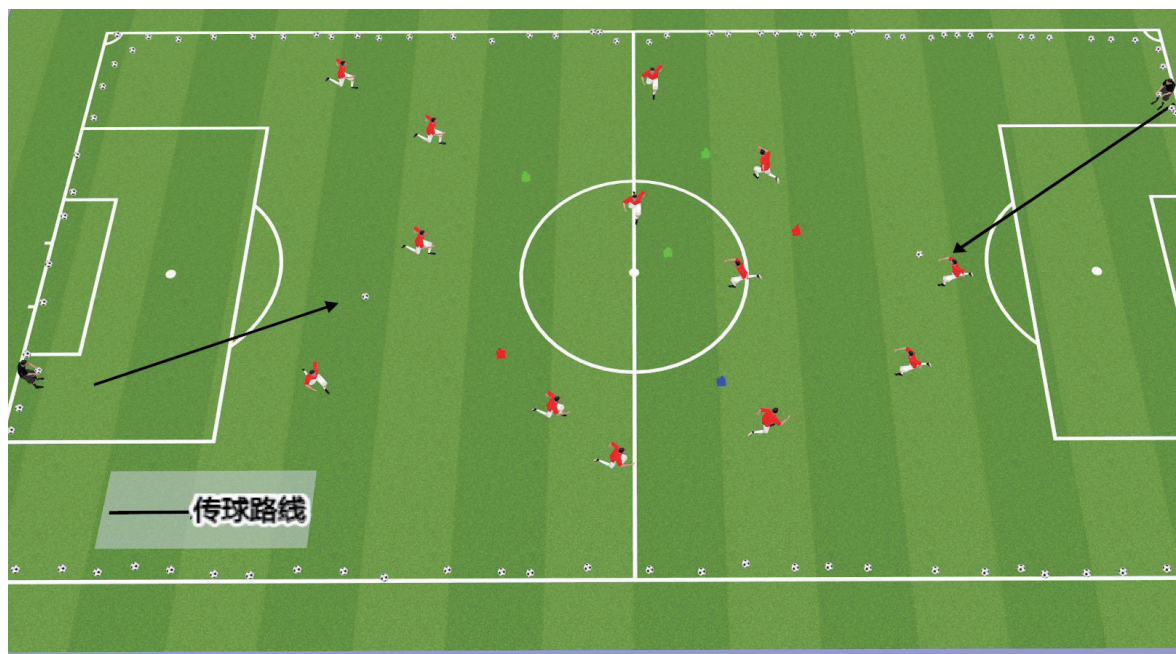
➡ 想一想：

当你是小老鼠时，面对猫的追捕，要怎样带球才能保护好你的尾巴呢？

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 >>>

- 两位教师当做猎人，分别站在场地外面，小朋友在场地里面当小动物。
- 游戏开始后，猎人在圈外用地滚球滚到小动物，被打中的小动物淘汰。猎人和小动物均可不断移动，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标志筒。
- 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 >>>

- 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。
- 猎人队分别站在场地 4 条边线外分布站好，其余小朋友为动物队。
- 猎人在圈外用球踢圈内的小动物，被打中的小动物淘汰。
- 如果猎人踢中 3 次标志筒，则猎人需要被淘汰。
- 5 分钟过后，停止游戏，看看场上哪一队的剩余小朋友比较多。

注意事项

Notice >>>

- 教师需要提醒圈内小朋友在奔跑躲避时注意安全，避免碰撞。
- 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。



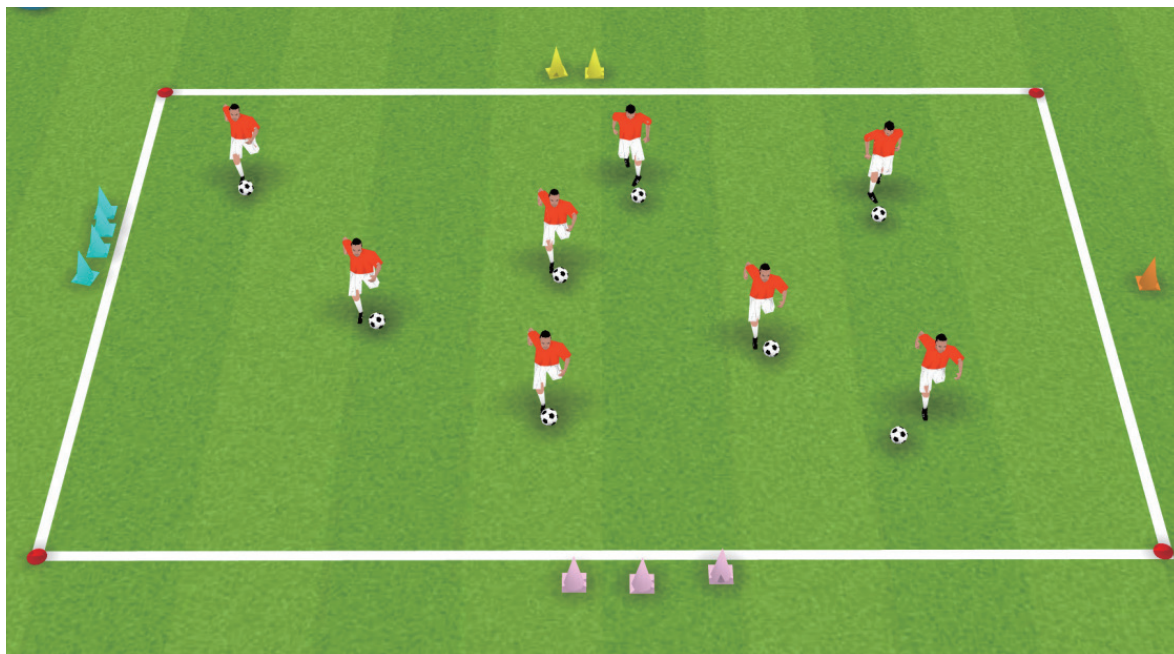
 家庭小课堂

- 做一做：**
你们可以跟爸爸妈妈一起制定规则玩这个游戏哦！

- 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，可以让他们在场地内抱球自由奔跑或两脚夹球跳跃移动。
- 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，需要做 5-10 个深蹲，10 次口令相当于 1 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。
- 两队小朋友在场内自由运球，两队的熊宝宝需要认真听熊爸爸口令，运球时间过长（超过 5s）和运球至错误颜色的标志筒的熊宝宝被淘汰。
- 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 >>>

- 教师要指导小朋友带球时需抬头观察不能有碰撞。
- 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呢？

- 想一想：**
我们怎么用身体各部位的配合才能快速到达指令地方呢？



主题八

— 控球能力 —

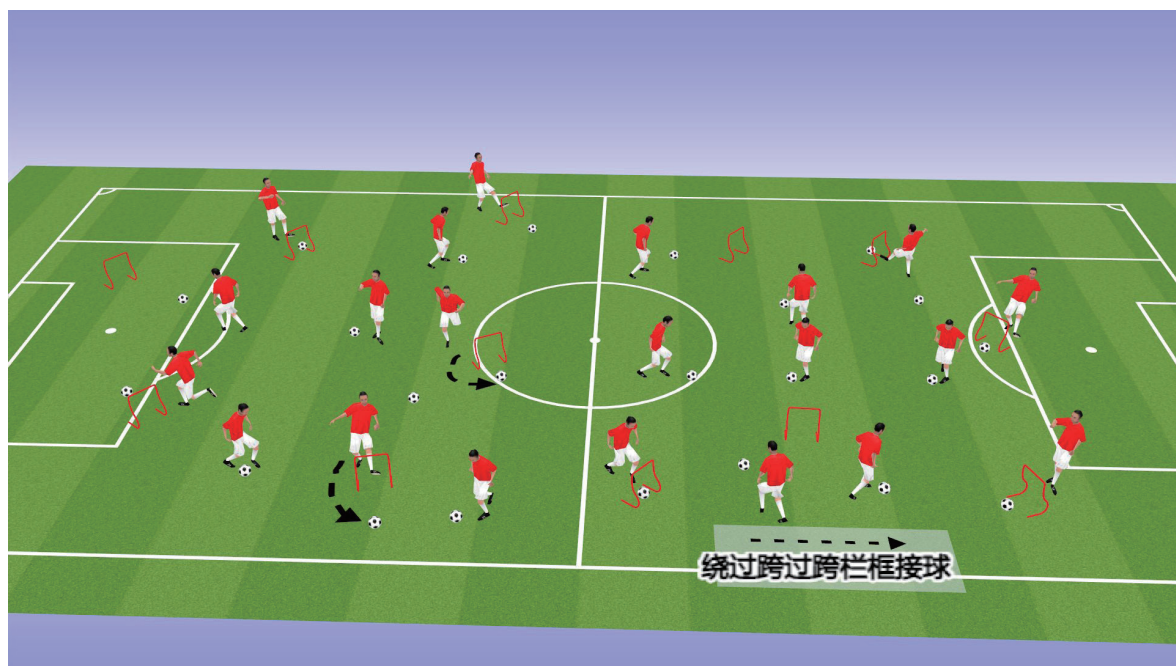
FOOTBALL (BALL CONTROL)

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

兔子穿山洞

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)



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. 3 号足球每人 1 个。
3. 中号跨栏框 12 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12×9 米的场地活动区域。
2. 将中号跨栏框四处摆放至活动区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➔ 教师扮演兔子爸爸，小朋友扮演小白兔，兔子爸爸先示范一次如何使用脚部将足球从跨栏框（山洞）穿过（引起小朋友的注意）。
- ➔ 游戏开始时，兔子爸爸应不断鼓励小白兔勇于尝试，跟着兔爸爸一起运球跑动并寻找山洞穿越。
- ➔ 游戏过程中，兔爸爸可以先让小白兔们发挥自己的想象力，用自己喜欢的方式使足球从跨栏框间穿过（培养想象力）。
- ➔ 当小白兔玩 2~3 分钟后，兔子爸爸需要不断穿插在活动区，向小白兔演示如何用前脚掌将球从跨栏框（山洞）穿过，并让小白兔们尝试模仿。
- ➔ 看到用手抱球的小白兔，兔子爸爸要鼓励他放下球，引导他用脚进行带球。

注意事项

Notice >>>

- ➔ 小朋友在进行足球演示时，教师应提醒小朋友注意观察，不可碰到其他小朋友，同时避免被球绊倒。
- ➔ 在刚开始的两三分钟内，教师不要干预小朋友运球和穿越山洞的方式，可在周围观察每个小朋友的玩法，之后可根据每个小朋友的情况引导他们用脚进行运球。



控球能力

 家庭小课堂

➔ 做一做：

兔子宝宝们，下课拿个足球回家，和爸爸妈妈自由踢球哦！

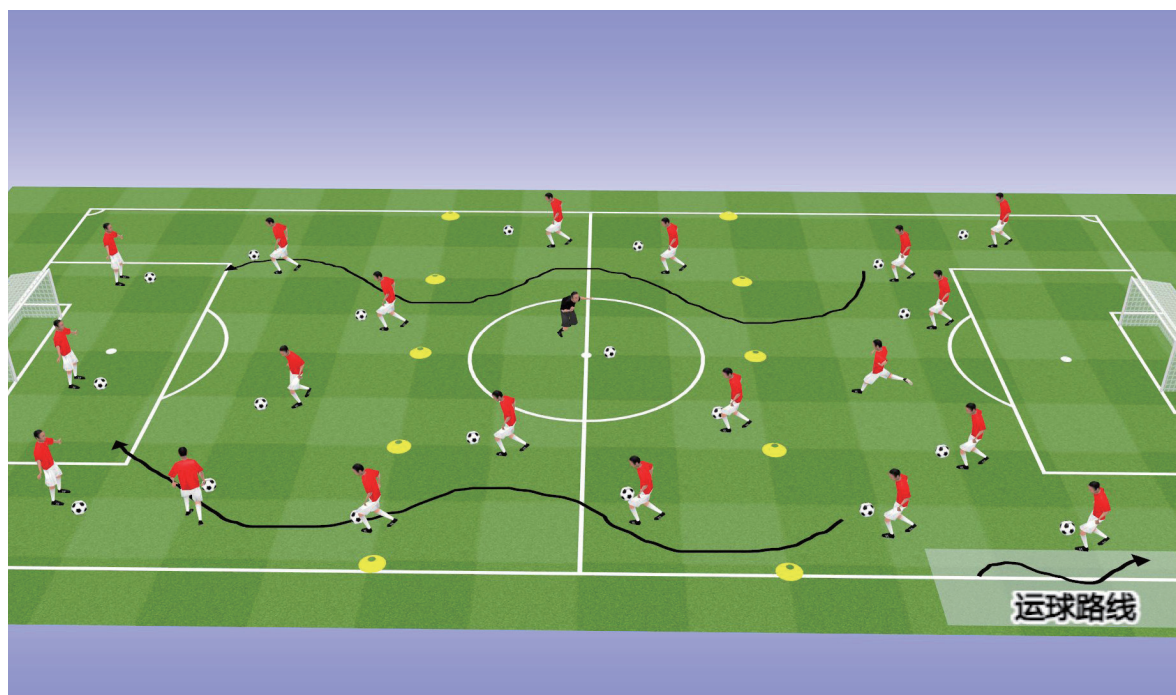
➔ 想一想：

你运球时喜欢用左脚踢还是右脚踢？用脚的哪个部位运球呢？

大白鲨

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



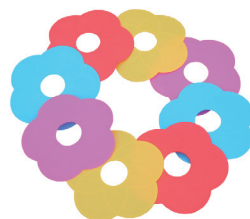
A1 便携场地围网



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 × 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 12×10.2 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底线。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 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，小朋友们要避开大白鲨，成功把小鱼带到对岸去。
- ➡ 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，小朋友们开始运球前往对岸。
- ➡ 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（球门）。
- ➡ 一旦有小孩被大白鲨抓住了，那么失去小鱼的小朋友就会变成大白鲨。
- ➡ 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手抱球出发，当大白鲨的数量超过小鱼的数量后，游戏结束。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 年纪较小的小朋友可能会害怕大白鲨而无法进行游戏，教师需要鼓励小朋友们尝试参与游戏，告诉他们大白鲨是假的，不会咬人的；也可以根据小朋友们平时看的动画片来更改故事背景，通过熟悉的故事来提升小朋友们的游戏参与意愿，比如动画片《喜羊羊和灰太狼》，两个海岸变为草原，海洋变为森林，小鱼变为喜羊羊，大白鲨变为灰太狼。
- ➡ **技术指引：**教师要指导小朋友认识到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，避免撞到其他人和被教师抓住（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。



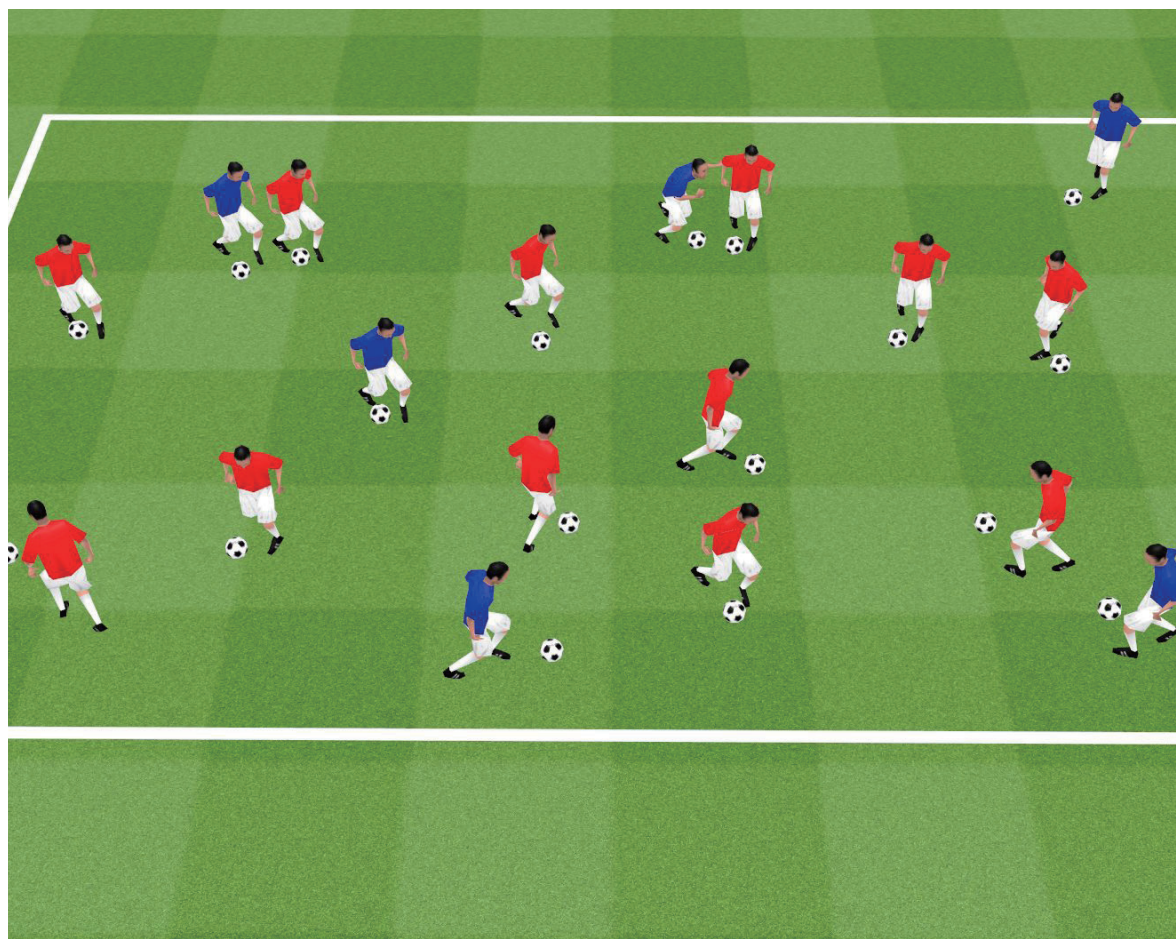
想一想：

怎么做才能保证大白鲨不会吃掉自己带的小鱼呢？

猎人抓老虎

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 >>>

- ➡ 随机选 4~6 名小朋友扮演猎人，每位猎人各持一个球，其他小朋友扮演老虎。
- ➡ 全体游戏者不得跑出游戏区，猎人和老虎在场内不断运球跑动，猎人伺机运球到老虎附近用手轻触碰老虎。
- ➡ 被触碰到的老虎需要把足球抱起在游戏区域外等待，直至场内没有老虎。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友追击时需要将球控制在自身范围内并且只准用手轻触碰对方即可，不能出现拉扯动作。
- ➡ 教师提醒小朋友运球过程中不断抬头观察周围情况，养成抬头运球的习惯。



家庭小课堂

➡ 做一做：

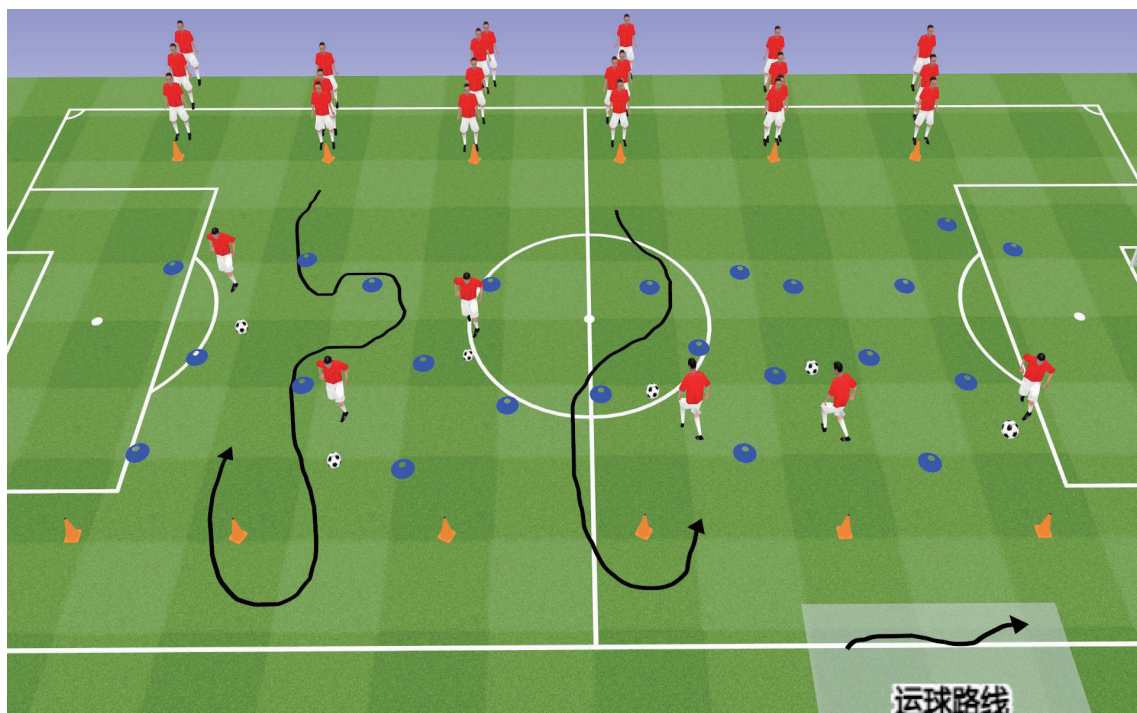
爸爸扮演老虎，在指定区域内跑动躲避，小朋友扮演猎人带球狩猎，伺机运球中抓住老虎，限时 1 分钟，最终看看是猎人胜利还是老虎胜利。

➡ 想一想：

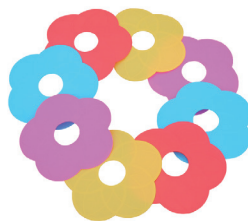
怎么运球让球可以更好控制在身体范围内？

小田鼠运粮食

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



D2 小型标志筒



B1 太阳花标志碟



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)

器材准备：

1. 1.5 × 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 18~24 个。
3. 小型标志筒 12 个。
4. 3 号足球 每组 1 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 每组间隔 2 米，在每组的活动场地中间随机放置 3~4 个太阳花标志碟。
3. 用小型标志筒标出始点与终点位置。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友扮演小田鼠平均分成 6 组，每组第一位小朋友出发，小田鼠需要把“食物”（足球）完整无损地运回家。
- 在护送过程中，小田鼠需要用脚运球方式前进，通过障碍物区域（太阳花标志碟）时身体和球均不能碰撞障碍物。
- 到达对岸后，再以同样的方式运球返回。

注意事项

Notice >>>

- 教师需要提醒小朋友运球时轻触足球，控制足球在身边；尝试抬头看（否则容易碰撞障碍物），养成正确的运球习惯。
- 当球跑歪的时候，教师需要提醒小朋友不要用手去触碰球，尝试用脚改变球的方向（教师可以引导小朋友慢慢地完成动作）。



控球能力

家庭小课堂
**做一做：**

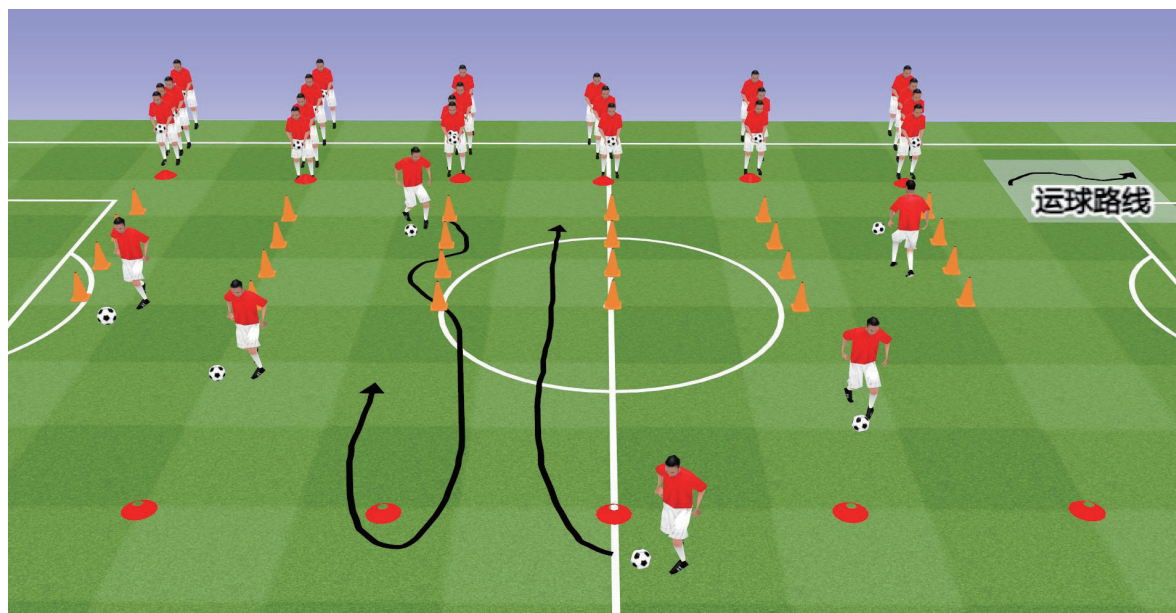
尝试在没有爸爸妈妈的帮助下，看能不能运球时一直把球控制好脚下呢？

**想一想：**

在运球的时候低着头是不是不对的呢？

运球过河

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



D2 小型标志筒



B1 太阳花标志碟



C1 彼得潘之梦(3号)



G4 半圆形足球门

器材准备:

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 12 个。
3. 3 号足球 每人 1 个。
4. 小型标志筒 18~24 个。
5. 半圆形足球门 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. 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. **难度升级:** 标志碟放置边线作为起点, 足球门放置在相对应的边线终点后。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友抱球在起点（太阳花标志碟标记）排好队，游戏开始时，每组的第一名小朋友以运球方式“S”形绕过小型标志筒，把球持续运到终点（太阳花标志碟标记），到达终点线后，以同样的方式运回起点。
- 难度升级：**小朋友抱球在起点（太阳花标志碟标记）排好队，用脚运球绕过小型标志筒，踩停足球，同时瞄准足球门进行射击。

游戏比赛

Team Games >>>

- 将所有小朋友分成6组，每组均在太阳花标志碟标志的起点处排成一路纵队。
- 教师吹哨后，每组小朋友运球出发，绕过障碍物，到达标志终点线后运球绕过障碍物回到起点与下一位小朋友击掌后，下一位小朋友可带球出发。
- 看看哪一队在最短时间内完成。

注意事项

Notice >>>

- 教师需提醒小朋友用脚运球的时候尽量控制球在身体范围内（可以先以走路的速度来带球熟悉球感）。
- 教师需要让小朋友意识到要把球保护好脚下，运球时提醒小朋友要抬头多观察周围情况。



控球能力



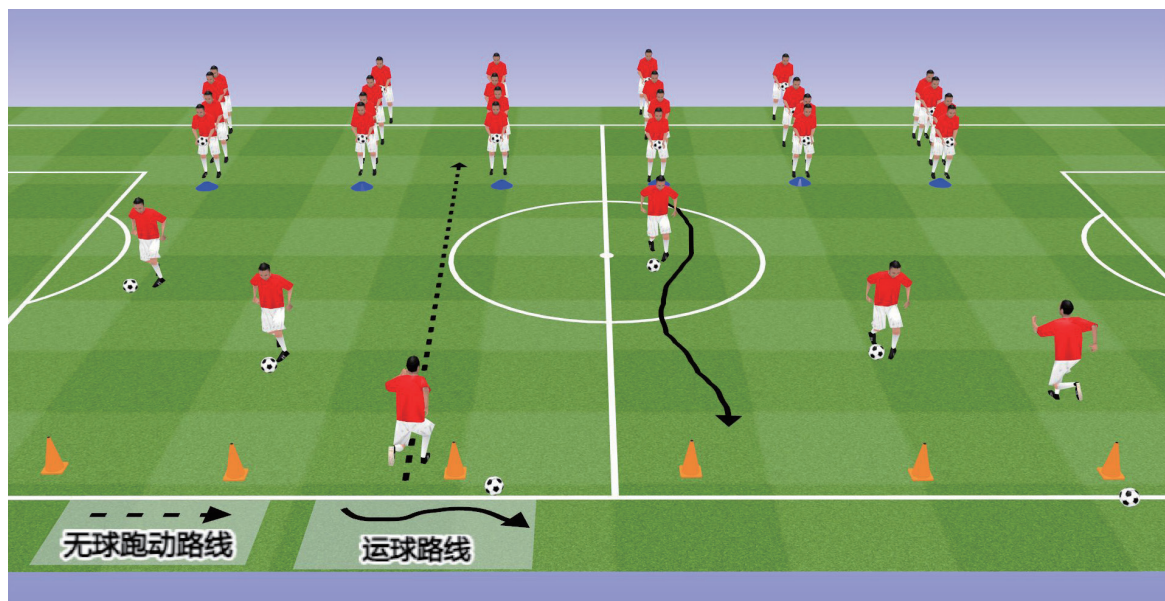
家庭小课堂

- 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



C1 彼得潘之梦(3号)



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。

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出发位置。
3. 用雪糕标志筒标志出终点位置。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 小朋友扮演送货员来送货，将所有送货员分成 6 组。
- ➡ 练习时，小小送货员需在原地左右脚踩球 5 次，然后直线运球到终点位置，触摸雪糕筒后把球放置终点区域可以直接加速跑回队伍后。
- ➡ **难度升级：**小小送货员需在原地左右脚跳踩球 5 次，运球路线前放置多个障碍物（太阳花标志碟），小朋友们不能踩到障碍物到达终点后把球放置在标志筒后，再以同样的方式跑动返回队伍后。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➡ 将所有送货员分成 6 组，教师吹哨后，比赛开始，每组的第一位小小送货员需在原地踩球 5 次，然后运球躲避障碍物（太阳花标志碟）到达终点位置，触摸雪糕筒后把球放置终点后可以直接加速跑回队伍，与下一位小朋友击掌，下一位小朋友出发。看看哪一队用时最少为胜利。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师要告知小朋友，要迅速作出反应，以速度制胜。



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，看能不能运球时一直把球控制在脚下呢？

- ➡ **想一想：**
在运球时，没有抬头观察对不对呢？

渔夫捕鱼

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)



D1 雪糕标志筒



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. 雪糕标志筒 8~10 个。
4. 分队背心 2 件。

使用建议:

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 将雪糕标志筒交错分散在活动区域内。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 教师先充当渔夫站在活动区域外，所有小朋友每人 1 个足球（小鱼），在区域内自由运球。
- ➡ 教师吹哨，渔夫进入大海开始捕鱼，当发现小朋友的（小鱼）远离了小朋友脚下，就可把足球踢走，小朋友在运球的过程中还要注意躲避渔夫与大型标志筒（礁石）。
- ➡ 小朋友的小鱼被捕之后则变成渔夫，加入捕鱼的工作中。
- ➡ 直到所有小鱼被捕后，游戏结束。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➡ 将所有小朋友分成 2 队，一队扮演鲸鱼队，另一队扮演海豚队，鲸鱼队与海豚队各派出 2 名队长充当渔夫，其余小朋友带着小鱼在场内自由玩耍（运球）。
- ➡ 比赛开始时，海豚队队长需要捕捉鲸鱼的小鱼（足球），鲸鱼队队长需要捕捉海豚队的小鱼（足球）。
- ➡ 一旦队长捕捉到对方的（足球），失去小鱼的小朋友需要在游戏区域外等待。
- ➡ 各队的队长手拿分队背心（渔网），用背心扔向对方小朋友的小鱼（足球），代表小鱼被捕，失去小鱼的小朋友需要在游戏区域等待。
- ➡ 看看哪一个队能捕捉完对方所有的小鱼。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师要指导小朋友们运球时不能只看着球，要抬头观察周围的人的动向，避免撞到其他人（引导小朋友学着不看球带球）。
- ➡ 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）。
- ➡ 教师要注意观察小朋友们的表现，保证小朋友们在遇到渔夫时能做到通过变向运球来躲避渔网，让小朋友们练习变向运球动作。



家庭小课堂



做一做：

回家后拿 1 个足球和 1 件不用的旧衣服和爸爸或妈妈一起玩这个游戏，看谁能躲避更久！

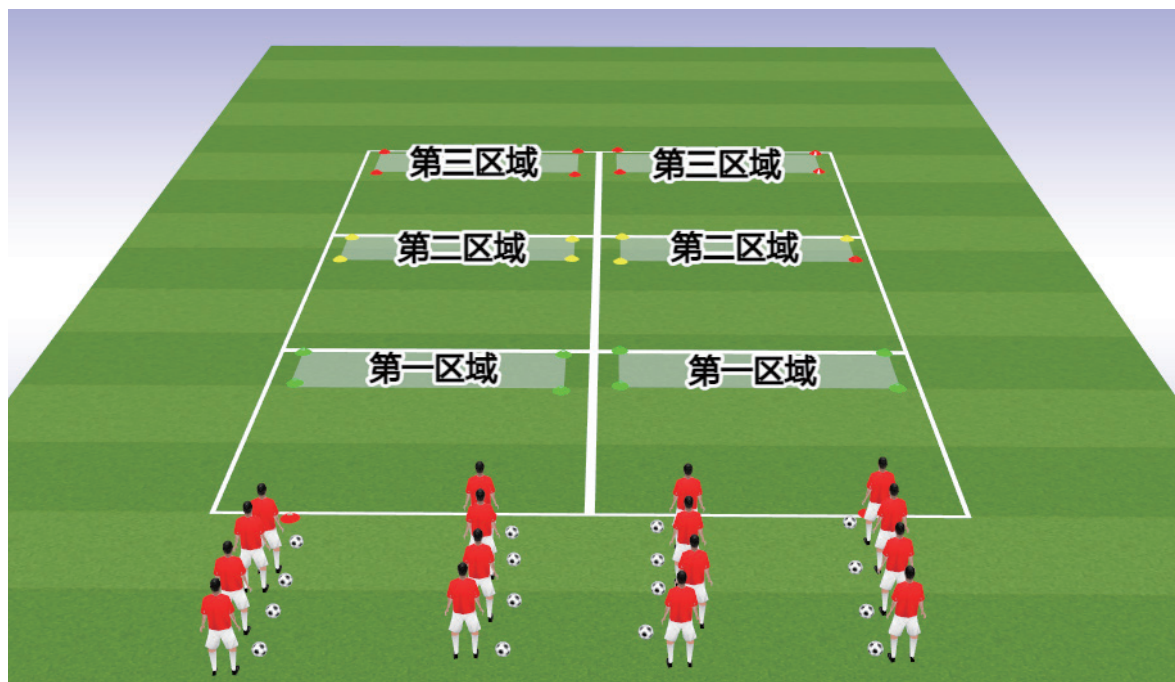


想一想：

玩这个游戏的时候，怎么做才能更好地躲开渔夫呢？

开阔区域红绿灯

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 每人 1 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. 雪糕标志筒放置场内作为障碍物。
3. 使用绿色圆形标志碟作为第一区域，使用黄色圆形标志碟作为第二区域，使用红色圆形标志碟作为第三区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友们分成四组，并在标记的起点后排成一列纵队，每个小朋友 1 个球。
- ➡ 在正式开始游戏前，教师应先简单讲解运球动作技巧，保证小朋友们能基本完成此动作。
- ➡ 第一次游戏时，教师吹哨后，队列的第一个小朋友从起点出发，可从起点运球出发，到达第一区域时需要踩停球并左右脚前脚掌各碰球一次，使用前脚掌推球前进动作前往第二区域。
- ➡ 到达第二区域，需要在区域内踩停球并且做出左右脚内侧各碰球一次，后使用前脚掌推球前进往第三区域。
- ➡ 到达第三区域，需要在区域内踩停球并且做出左右脚内侧各碰球两次，抱球直线跑回队尾，等待下一轮游戏。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➡ 教师根据场地布置说明图布置场地，把小朋友们分成四组，并身着分队背心。
- ➡ 队列的第一个小朋友从起点出发，运球方式可以用前脚掌推球前进至到第三区域内，左右脚内侧敲球三次，后抱球直线跑回，与下一名队员击掌后，下一名队员可出发。
- ➡ 看看哪个组别在最短的时间内完成比赛。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师在游戏前需要清晰讲解及示范前脚掌推球前进动作。
- ➡ 如小朋友们拉球动作较熟练后，教师可在活动区域多设置几处障碍，锻炼小朋友们的运球和控球能力。



控球能力

 家庭小课堂

- ➡ **做一做：**
在家里练习拉球转身动作，教会爸爸妈妈一起做！

- ➡ **想一想：**
拉球转身动作在踢小比赛的时候能够怎么帮助自己获胜呢？



主题九

— 传球能力 —

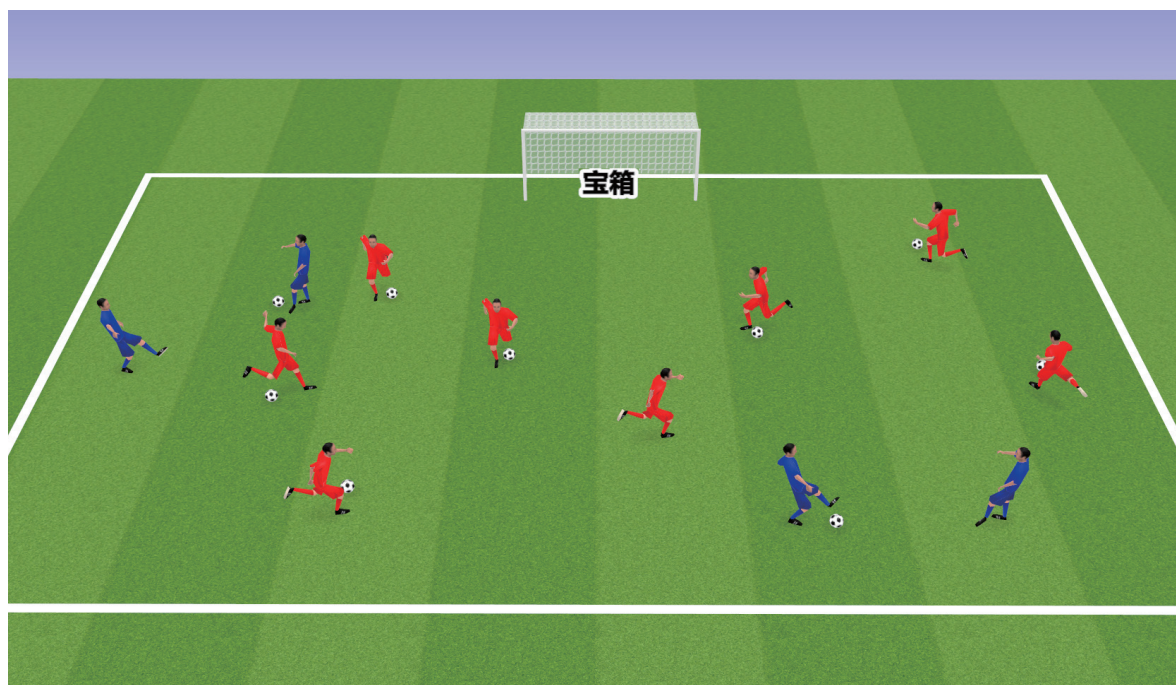
FOOTBALL (PASSING AND RECEIVING)

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

追击小金球

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)



G3 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. 3 号足球 每人 1 个。
3. 半圆形足球门 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. 足球门放置在场地的两侧。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友分成水手队与船员队，船员队的人数是水手队的两倍，每一位小朋友都有 1 个足球。
- ➡ 水手队要通过移动互相传接小磁铁（足球）准确射击船员队保护的小金球（足球），当船员队的小金球被触碰到，需要该船员将小金球传到宝箱里面（球门）。
- ➡ 小金球被吸走船员可以配合还有小金球的船员进行传球躲避水手射击。
- ➡ 当场上所有的小金球都被水手吸走，游戏就会结束。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 游戏开始前，教师需要教小朋友如何运用前脚掌进行准确传球。
- ➡ 教师要告诉小朋友，传球时眼睛不要只盯着球，还要注意观察周围的场地，小心水手把小金球吸走。



家庭小课堂

➡ 做一做：

回到家后和爸爸妈妈玩这个游戏，提升默契度。

➡ 想一想：

开动你的小脑瓜想一想，传球时怎么做才能控制球的距离呢？

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)

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 >>>

- 小朋友分为红、蓝两队，每 2 个小朋友 1 组。
- 原地传接球：小朋友先用惯用脚（前脚掌）传接球，练习一会之后小朋友用非惯用脚传接球。
- 跑动传接球：小朋友可以开始跑动进行传接球，先练习惯用脚，后练习非惯用脚。

注意事项

Notice >>>

- 游戏开始前，教师要提醒小朋友两人协同配合、相互沟通。
- 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



做一做：

回家用非惯用脚踢球吧。



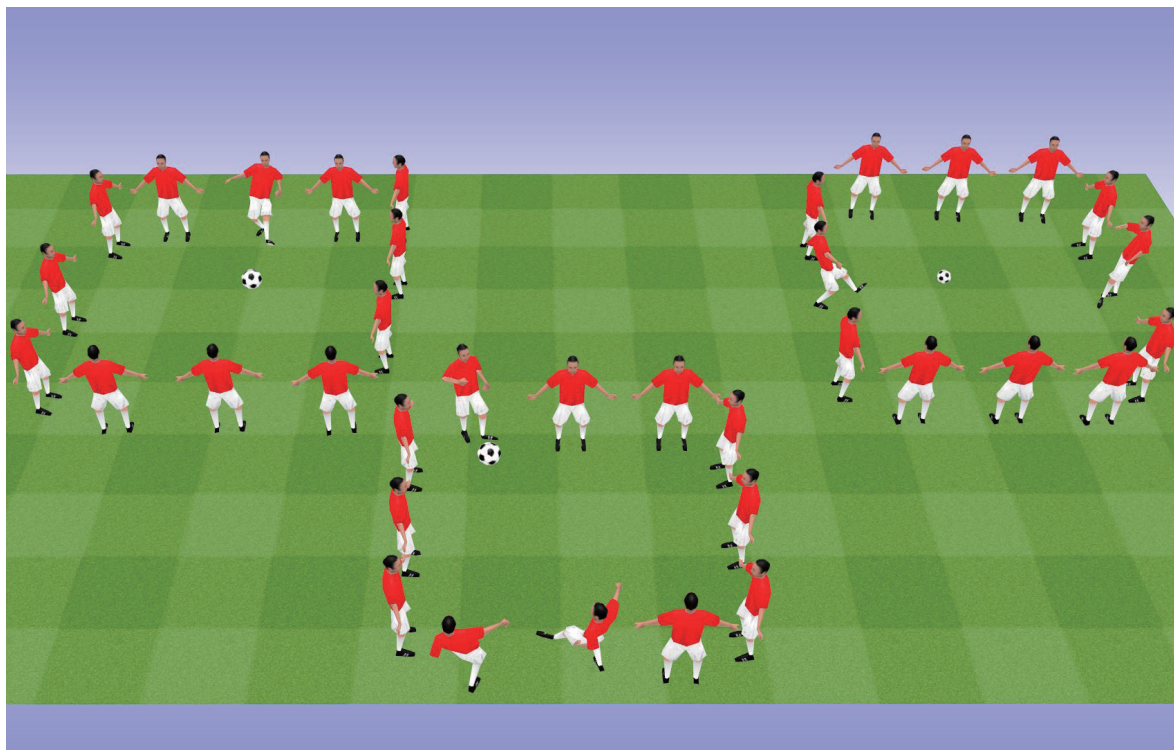
想一想：

想一想自己哪只脚踢球不好使劲呢？

趣味传传传

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 米 × 0.8 米的便捷场地围网 28 个。
2. 3 号足球 3~6 个。

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 >>>

- ➡ 游戏开始，由组内其中一位小朋友发球，将球传给任意方位的小朋友，接球的小朋友需要踩停球后快速将足球传出，足球不能在脚下停留三秒，以此类推。
- ➡ 小朋友分成三组，每组人数相等，每组小朋友围成一个矩形。
- ➡ **难度升级：**各组内推 2 名小朋友在矩形阵内进行截球，传球方若传球后被截断，则需和截球方对换。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友要计算好时间并且抬头观察，在 3 秒时间内把球传出去，让小朋友能够更果断的出球。
- ➡ 教师需提醒小朋友在接球时要先把球停好才能进行传球，不能一脚出球。
- ➡ 教师可提醒小朋友使用前脚掌推传球动作。



家庭小课堂


做一做：

和家长进行相互传球。

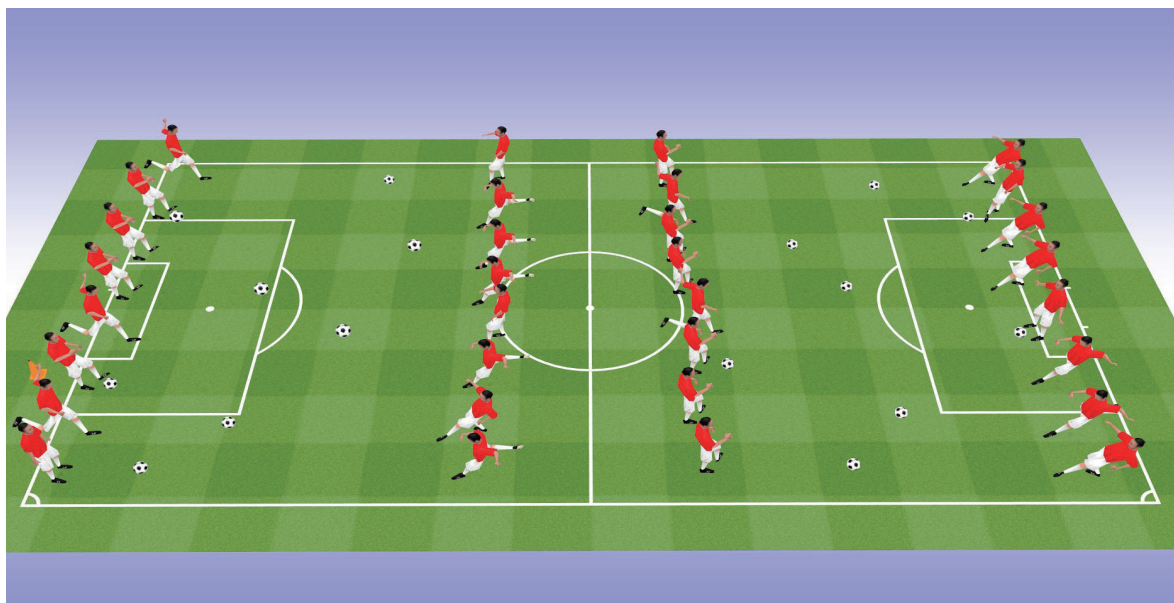


想一想：

如何在接球的同时抬头观察？

目标传球

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

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 25~30 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12×9 米的场地活动区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友每组 2 人面对面站立，两人相互之间有目标的传球与接球。
- 可以练习通过用脚部不同部位进行传球。例如：如前脚掌推传球和脚内侧传球。
- 难度升级：**将标志筒散落放在场地中间，小朋友需要躲避障碍物进行传球，不能踢倒标志筒。

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，试试看能不能把球踩住？

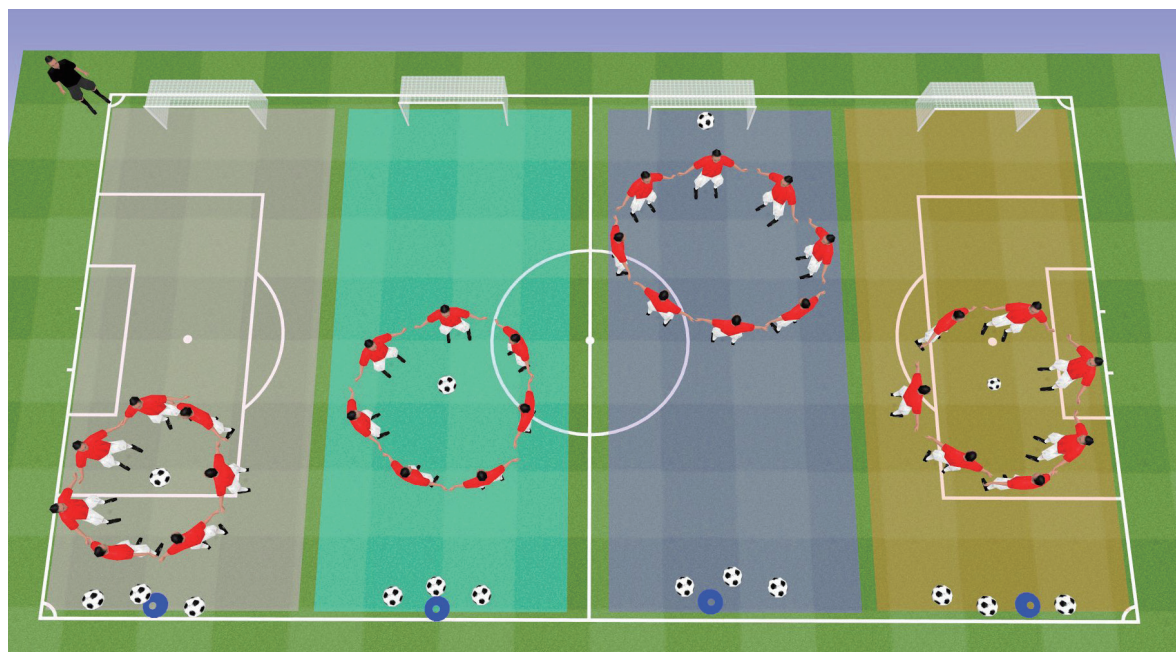
想一想：

在别人传球给你的时候，是不是要提前做好接球的准备呢？

搬西瓜

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



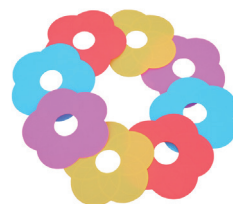
A1 便携场地围网



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. 太阳花标志碟 6~8 个。
3. 3 号足球 10~16 个。
4. 半圆形足球门 4 个。

使用建议:

1. 使用围网和足球门完成 1 个 12x10.2 米的场地活动区域。
2. 太阳花标志碟标志出起点位置。
3. 半圆形球门放置在场上底线处。
4. 每队起点处放置 4 个足球。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将所有小朋友平均分成四组，每组的6~8人，所有小朋友围成一个半径约1米的圆圈，球放置在起点。
- ➡ 每次最多运输2个球，运球过程中，队形要一直保持圆形（如球被踢出小朋友围绕的圆圈，则该球不计入运球总数）；小朋友齐心协力将球运到终点足球门内，运到终点后需要保持队形回到原点取球。
- ➡ **难度升级：**每次最多运输4个球，运球过程中，队形要一直保持圆形（如球被踢出小朋友围绕的圆圈，则该球不计入运球总数）；小朋友齐心协力将球运到终点足球门内，在规定时间内运球多的队伍获胜。运到终点后需要保持队形回到原点取球。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➡ 根据游戏规则，看看哪个队伍在规定时间内运球较多。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需告诉小朋友们喊出他们想传给的小朋友的名字，以提高彼此合作的意识，锻炼小朋友的协作能力、解决问题能力、沟通能力。
- ➡ 教师需告知小朋友不要把圆圈围得太大，以免传球失误。



家庭小课堂



做一做：

和小伙伴背对背用身体夹着球，运到指定的位置。

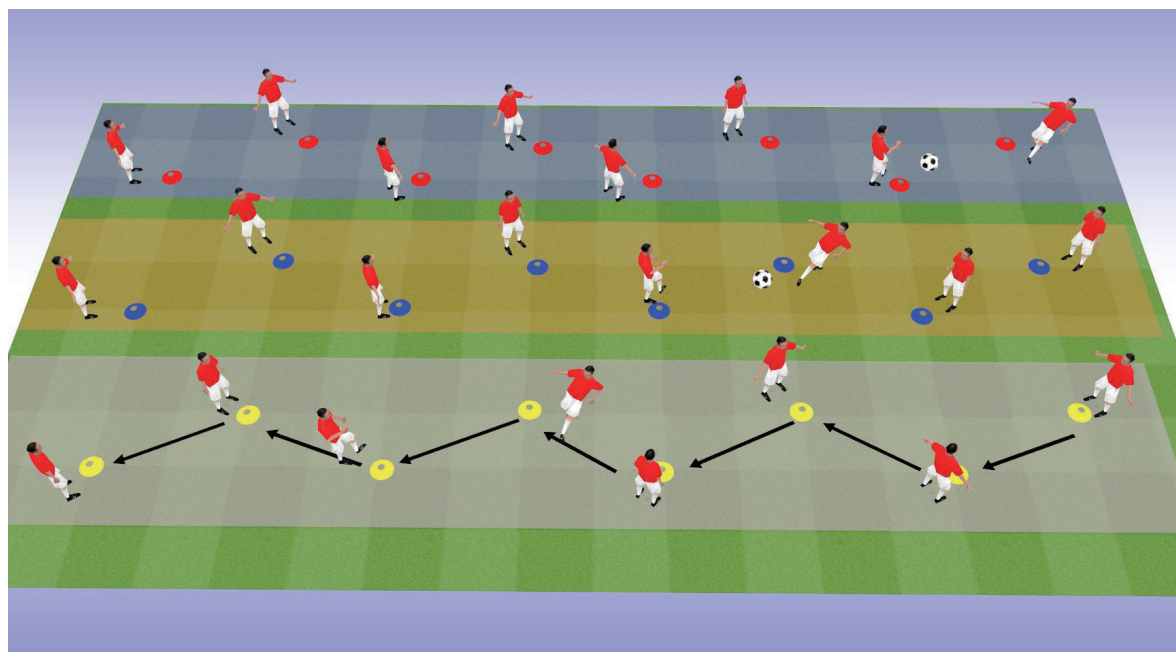


想一想：

怎么示意让队友更容易明白呢？

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. 如图，用圆形标志碟标出各位置。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 所有小朋友分成三组，每组人数相等，每组小朋友间相隔 1 米，呈“Z”形排列。
- ➡ 每组的第一名小朋友开始发球，使用前脚掌推传球的方式将球传给侧前方的第二名小朋友，第二名小朋友用脚掌踩停球后继续传给侧前方的第三名小朋友，以此类推，直至传到最后一名小朋友即可。
- ➡ **难度升级：**三组进行比赛，率先完成传球的获胜。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➡ 根据游戏规则，每组限时 3 分钟进行传接球。
- ➡ 游戏结束后，计算终点的足球数量，终点足球数量总和最多的队伍获胜。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 游戏开始前，教师要提醒小朋友在传球时要用前脚掌推传球，使用前脚掌停球。
- ➡ 教师要提醒小朋友在接球时要先停好球。



家庭小课堂

➡ 做一做：

跟爸爸妈妈讲一讲怎么玩，跟爸爸妈妈一起玩！

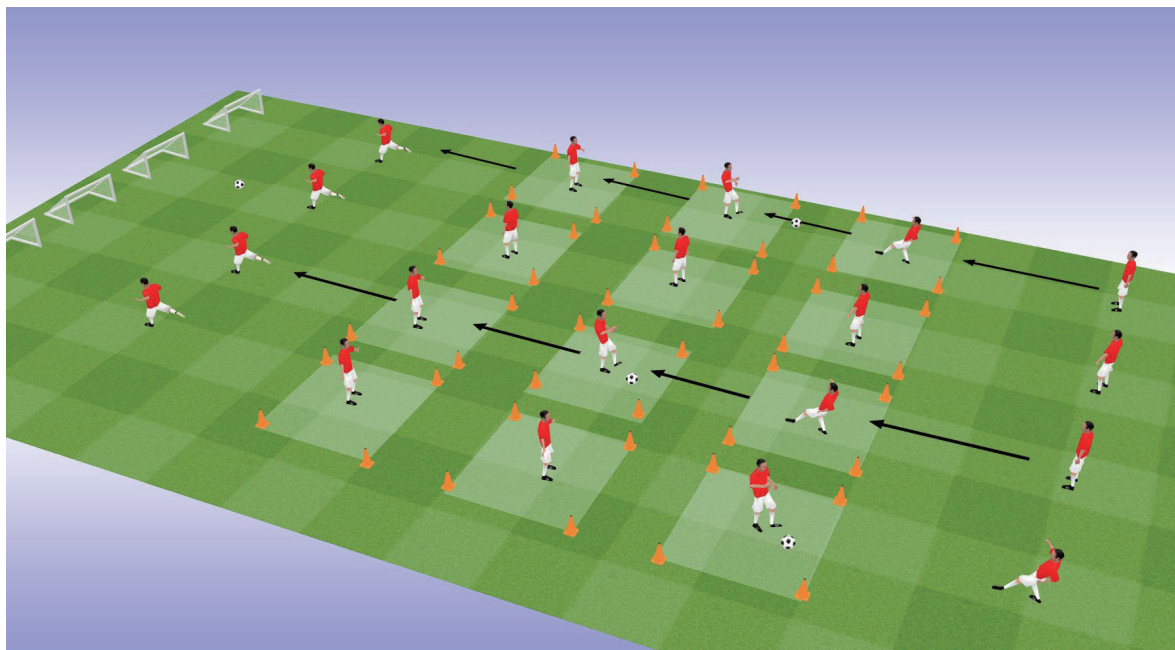
➡ 想一想：

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

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 20 个。
4. 中号跨栏框 8 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. 将中号跨栏框间隔放置 5 个人中间。
3. 用小型标志筒标示出各传接球的站位与终点射门位置。
4. 足球门设置在场地的一侧底线处。

游戏规则

Game Rules >>>

- 5 名小朋友为 1 组，1 人在起点传球，1 人在终点接球，其他 3 人分别站在中间的传递区。
- 听到哨声后，起点处的小朋友开始往前传球，第 1 个方框内的小朋友需要接住传过来的球，并把球踢给第 2 方框内的人，以此类推，方框内的小朋友不能踏出方框。
- 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 >>>

- 将所有小朋友分成四组，在终点线处分别放置 4 个足球门。所有队伍传球时必须要通过跨栏框，传给下一个小朋友（如未通过跨栏跨传球则算无效，需从第一个人重新开始传球）。
- 当队伍最后一个人接到球后，将球射入门框。射门后得 1 分。
- 看看在规定时间内，哪一队的射门得分比较高。

注意事项

Notice >>>

- 教师需要培养小朋友回头观察的习惯。
- 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



做一做：

在家里摆个小球门，让爸爸当守门员，试试看能不能把球射进球门里？

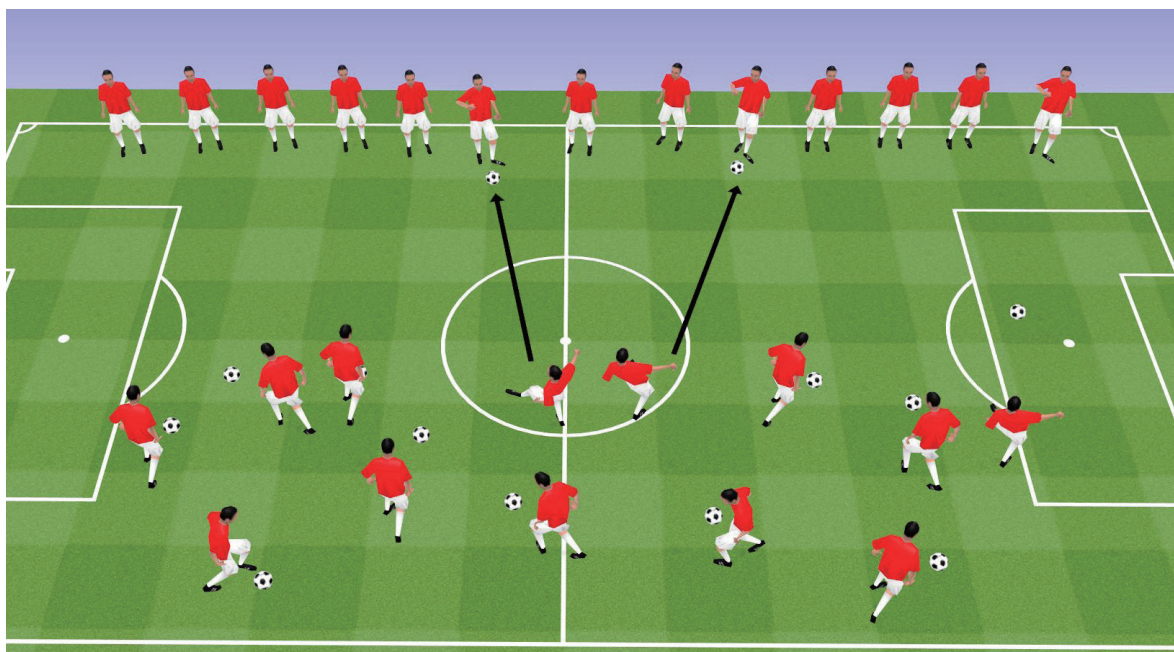


想一想：

在射球的时候我应该用脚的哪个部位呢？

找朋友

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



C1 彼得潘之梦(3号)

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 每组 1 个。

使用建议:

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友分成两组，每组相等人数。
- ➡ 音乐开始时，一组小朋友使用前脚掌运球方式不断在活动区域内自由运球，另一组小朋友横向排列站在场地一侧等候。
- ➡ 当音乐停止时，持球的小朋友需要将球运到好朋友所站位置，踩停球后大声喊出好朋友的名字并用前脚掌推传球将球传给对方，好朋友需要脚掌踩停球。
- ➡ 教师观察场内的互传接球情况，在确认等待组的小朋友都接球后，进行两组互换，再次播放音乐进行下一轮游戏。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➡ 将队伍分成小鹰队 VS 小狼队、小羊队 VS 小牛队，4 组队伍分为位于不同的区域上。每组队伍 4 人，上场人数为 2 人，可轮流替换小朋友。
- ➡ 将每一场比赛设置为总分 8 分。前 4 分，由小鹰队与小羊队开球，后 4 分，由小狼队与小牛队开球。
- ➡ 小朋友开球时，需要用脚踢球过网，若对方在球落地之前用手接住球，则开球方不得分，接球方得分。若接球方未接到球，则开球放得分。
- ➡ 按照同样的规则进行比赛，最后评出一组冠军。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需要提醒小朋友在传球前需要先停好球，以及在传球时要做出前脚掌推传球的动作。
- ➡ 教师需提醒小朋友要集中注意力，不要走神，随意竖起耳朵听自己的名字。
- ➡ 教师需要提醒小朋友运球时与传球时注意抬头，养成观察习惯。



家庭小课堂

做一做：

在家中和爸爸妈妈一起玩游戏，练习前脚掌运球及脚掌踩停球动作。

想一想：

在练习过程中，想一想，怎么传球会传得更加精准。



主题十

— 停球能力 —

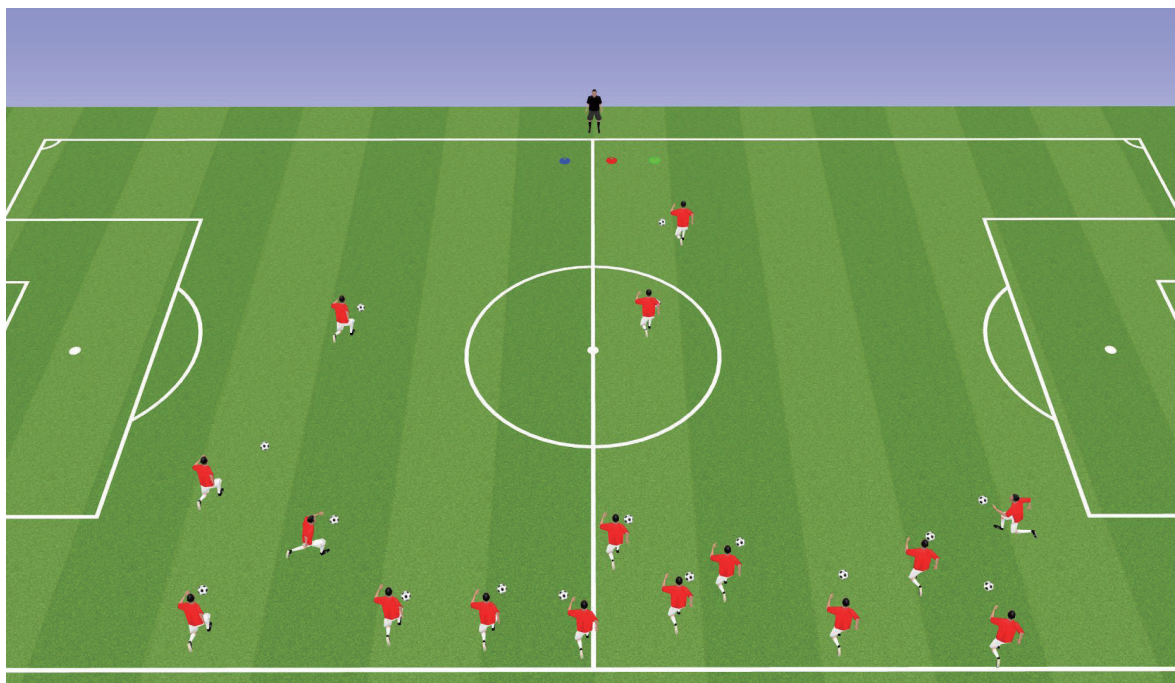
FOOTBALL (STOPPING)

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

红绿灯

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 × 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。

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 >>>

- ➡ 所有小朋友在活动区域的一端排成一列，教师手拿 3 个标志碟——红色，黄色和绿色。
- ➡ 教师需向小朋友们讲解游戏规则并做出相应动作演示——当教师拿出红色标志碟，表示红灯，所有人停止带球（一只脚踩在球上）；当教师拿出黄色标志碟，表示交通拥堵，所有人慢慢地带球；当教师拿出绿色标志碟，表示绿灯，所有人可以快速带球（基本不用到绿灯，多用黄灯）。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师要指导小朋友们认识到带球时不能只看着球，要抬头，观察周围的人的动向，避免撞到其他人（需要引导小朋友学着不看球带球）。
- ➡ 教师要指导小朋友们认识到带球时轻触足球，控制足球在身边，养成正确的带球习惯（学习轻触带球）。



家庭小课堂
做一做：

回家后跟爸爸妈妈一起玩红绿灯停球。

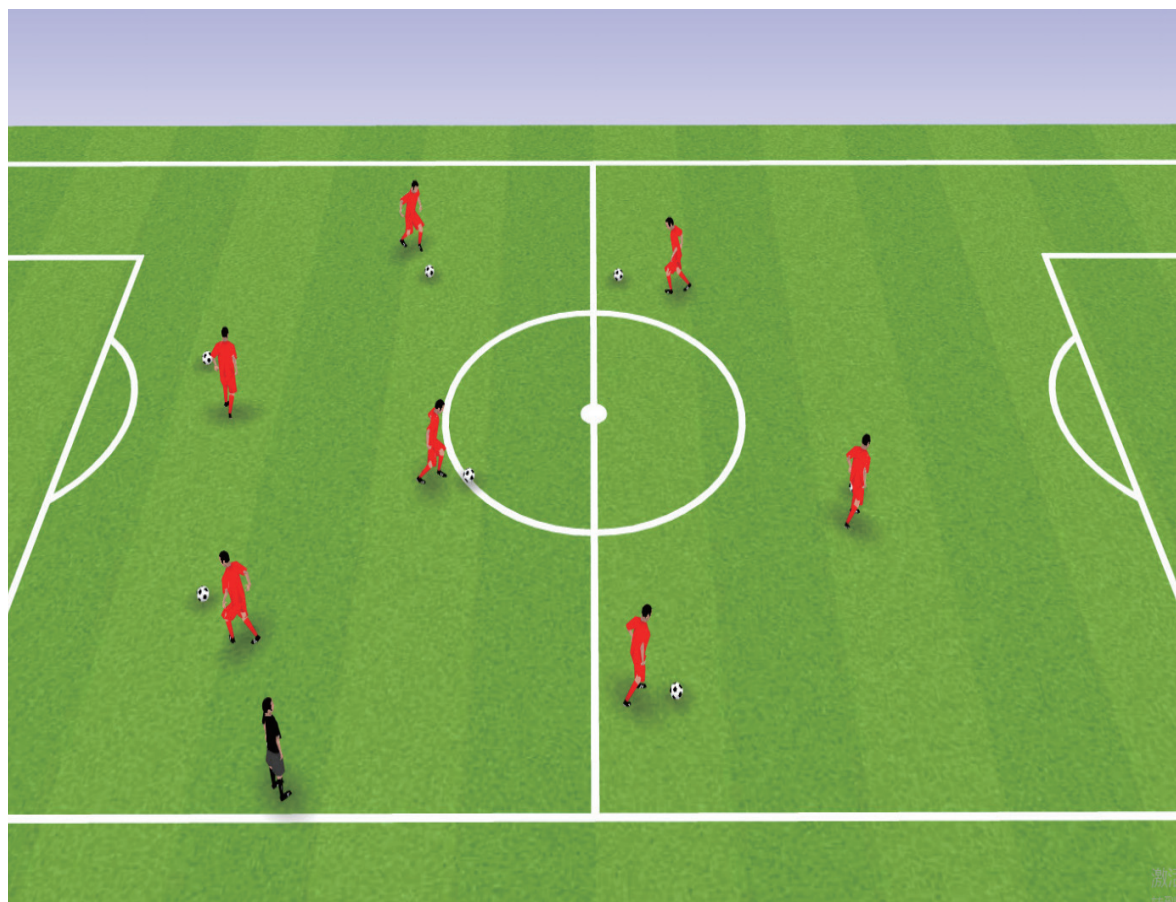
想一想：

停球前要做好哪些准备呢？

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

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 14~16 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。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友扮演小羊，教师扮演老狼。
- 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）。
- 当老狼回答：“X 点了”，小羊可以继续运球；当老狼回答某一停球动作时，小羊需要根据指定要求完成停球动作。
- 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。
- 难度升级：**将圆形标志碟散落在场地四处，小朋友在区域内控球的时候不可以触碰到圆形标志碟，碰到圆形标志碟的小朋友也要被淘汰。切记，要小心哦！

注意事项

Notice >>>

- 教师注意小朋友做动作的规范性，及时给予纠正。
- 教师教授的动作不能单一，要做出三个或以上的动作。



 家庭小课堂

做一做：

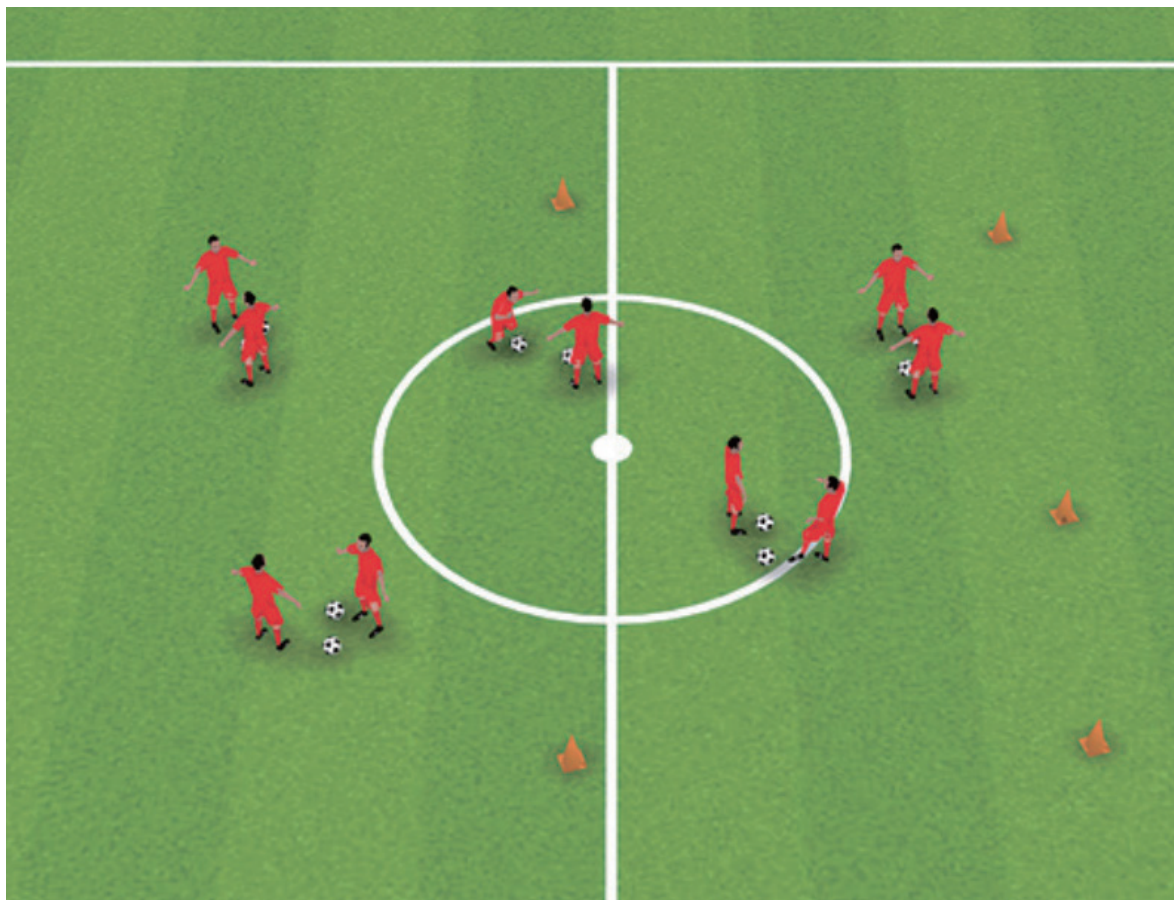
让爸爸传球给你，你能不能稳定地停住球。

想一想：

在游戏中我需要怎么做才能快速把球停住呢？

我们一起学停球

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

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 10~15 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 小型标志筒散落在场地中。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 给每个小朋友发 1 个球，当教师吹哨后，小朋友们在活动区域内慢慢带球。
- ➡ 当教师说“1 (one)”的时候，用前脚掌（右脚）停球；当教师“2 (two)”的时候，用前脚掌（左脚）停球。
- ➡ 在熟练停球动作之后，可由指定小朋友发布指令，其他小朋友听指令停球。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师可用英文发出指令，先带小朋友熟悉单词“one、two”，再开始游戏。



家庭小课堂
做一做：

在家让爸爸妈妈发号指令，进行停球能力吧！

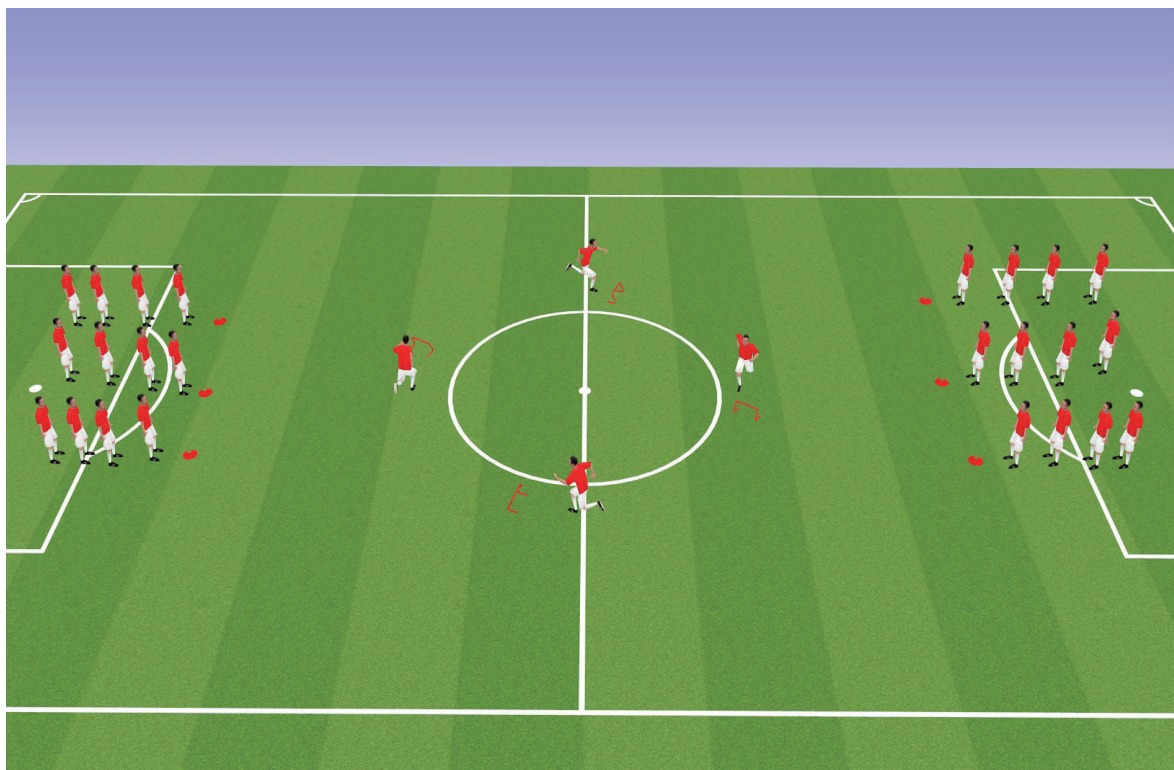
想一想：

如果爸爸代表数字 3，妈妈代表数字 2，可以做到哪些数字指令呢？

“挺”过球门

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 × 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. 中号跨栏框 4 个。

使用建议：

1. 使用围网完成 1 个 12×9 米的场地活动区域。
2. 标志碟放置于起点区域。
3. 将中号跨栏框按照行进路线摆放。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 把小朋友分成 4~6 组，球场两侧球门前的起点（标志碟标记）分别站 2~3 组队伍，每人 1 个足球，每次由队伍的第一名小朋友带球出发。
- ➡ 带球来到跨栏框前，停球，然后轻轻将球踢过跨栏框后，重新调整带球速度至下一个跨栏框，停球，直到绕过所有障碍物后回到起点。
- ➡ 当第一个小朋友带球出发越过第 1 个障碍物后，教师可让第二个小朋友带球出发。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友运球的时候尽量抬头观察，使用前脚掌运球。
- ➡ 教师需提醒小朋友停球的时候使用前脚掌踩停球。

**家庭小课堂****做一做：**

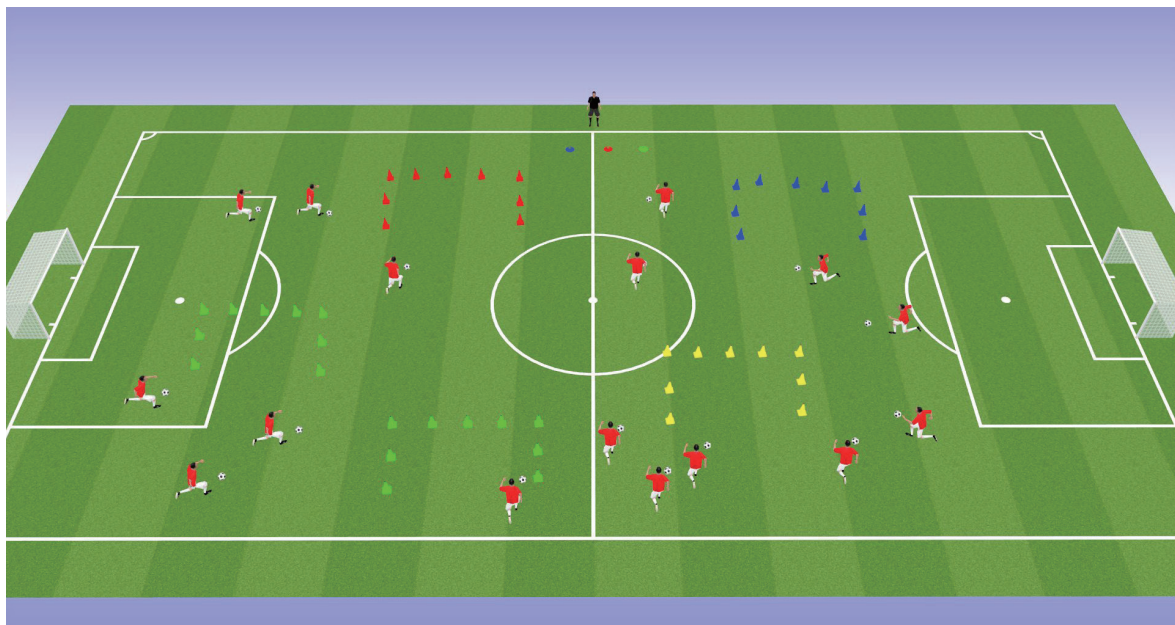
记得跟爸爸妈妈一起练习带球，停球哦！

想一想：

你学会停球了吗？停球技巧是什么？

进阶红绿灯

场地布置说明 Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



D2 小型标志筒



B2 圆形标志碟



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. 小型标志筒 45 个。
3. 圆形标志碟 3 个。
4. 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 9 个为 1 组，作为安全岛区域，每组分散在活动区域中。
3. 圆形标志碟红黄绿各 1 个，表示为红黄绿等。

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。
- ➡ 在活动区域内以标志碟围成多个安全岛区域，教师吹哨，所有小朋友从场地一侧运球向另一侧。
- ➡ 当教师拿出红色标志碟，则表示红灯，所有人停止带球（用前脚掌踩停球）；当教师拿出黄色标志碟，则表示黄灯，所有人抱球以最快速度前往离自己最近的安全岛等待；当教师拿出绿色标志碟，则表示绿灯，所有人可以快速使用前脚掌运球前往终点。
- ➡ 遇到安全岛区域时，要带球绕过整个安全岛，不能从安全岛中间穿过。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➡ 按照以上游戏规则，如果小朋友并未按照教师给出的交通灯的颜色，做出相应的动作，被教师发现，则需要被淘汰。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师要指导小朋友们认识到带球时不能只看着球，要抬头观察周围的人的动向，避免撞到其他人（引导小朋友学着不看球带球）。
- ➡ 教师要注意观察小朋友们的表现，保证小朋友们在遇到标志碟 / 标志筒障碍物时能做到绕过障碍区继续前进，每一轮游戏开始时都可增加障碍物数量，提升小朋友们的带球难度，让小朋友们学会变向带球。



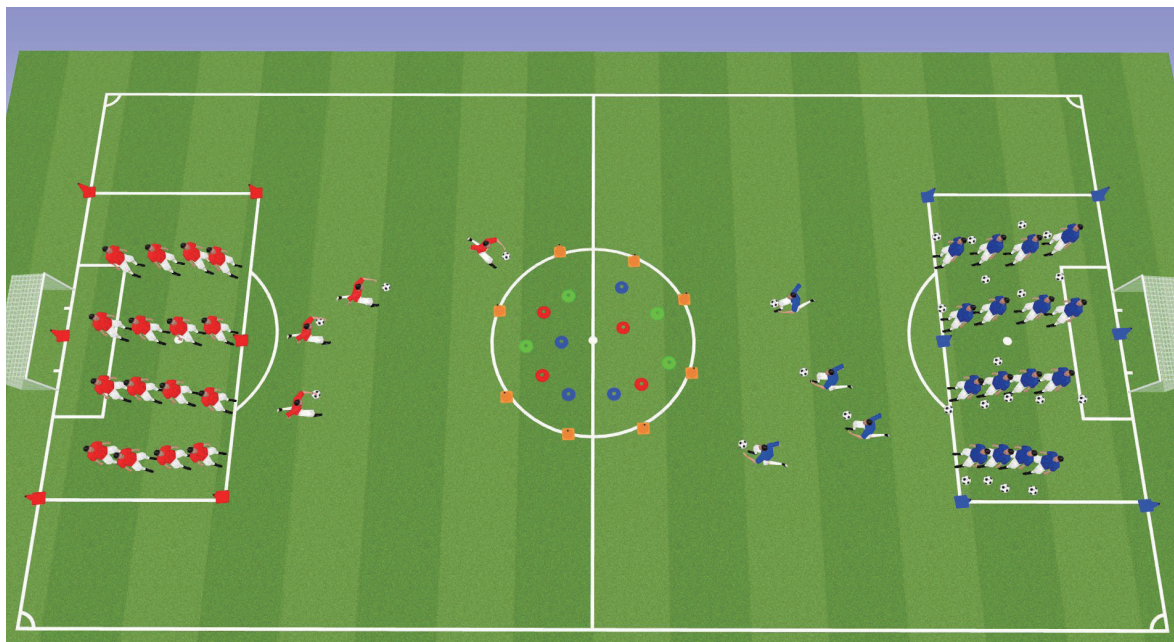
家庭小课堂

- ➡ 做一做：
回家后，教会爸爸妈妈如何带球，停球。

- ➡ 想一想：
怎么做才能顺利改变带球方向呢？你变向带球的时候，习惯用左脚还是右脚呢？

冒险岛

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)



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 10~20 个。
3. 3 号足球 每人 1 个。
4. 雪糕标志筒 16 个。

使用建议:

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 雪糕标志筒 10 个放置在活动场地两侧，形成方形区域 2 个，6 个放置在活动场地中间，形成圆形区域一个。
3. 将标志碟散落在圆形区域中。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 把小朋友们分成八组，分别扮演火山队和岩石队，分别站在两侧的方形区域（小岛）内，每人脚踩 1 个球（船）。
- ➡ 教师吹哨后，小朋友们从自己的小岛出发，带球（开船）穿过大海到达中间的圆形区（宝岛），脚踩在球上，每个小朋友捡起 1 个宝藏（标志碟），再带球（开船）回到自己的岛屿，并把脚踩在球上（停船）。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➡ 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，放置好宝藏的小朋友可以继续出发抢夺宝藏。
- ➡ 在规定时间内比一比火山队和岩石队的小朋友，哪队捡到的宝藏更多。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师要指导小朋友们认识到带球时不能只看着球，要抬头，观察周围的人的动向，避免撞到其他人（需要引导小朋友学着不看球带球）。
- ➡ 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违规行为，给小朋友们树立守则意识（引导小朋友树立守则观念）。
- ➡ 教师要指导小朋友停球时使用前脚掌踩停球。



做一做：

给爸爸妈妈讲一讲冒险岛的寻宝故事，跟爸爸妈妈一起玩寻宝游戏！

想一想：

怎么才能快速去到冒险岛并且快速将宝藏带回自己的小岛呢？



主题十一

— 射门能力 —

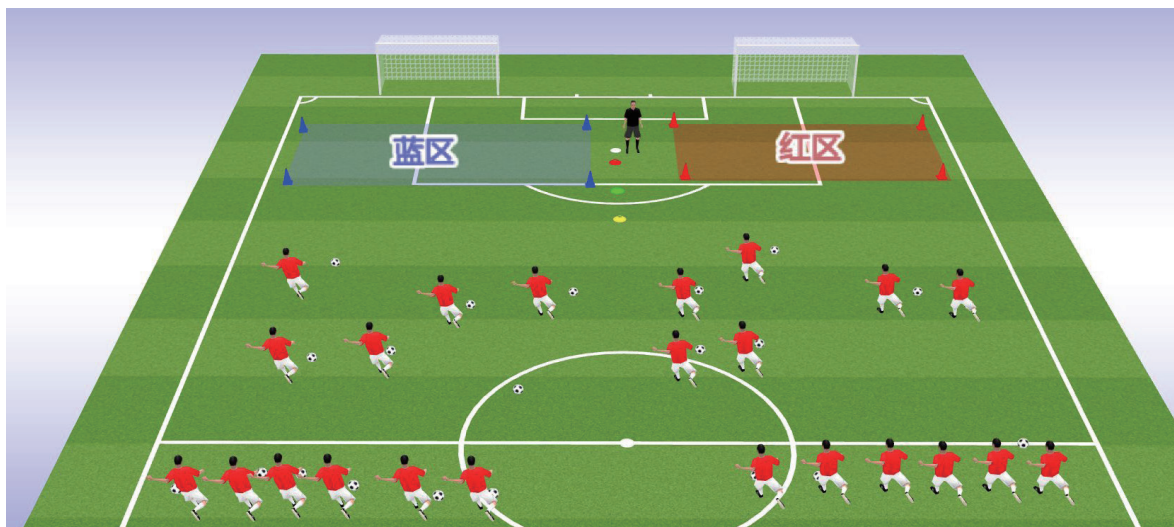
FOOTBALL (SHOOTING)

© HUP HUP SPORTS CENTER ©

红蓝区射门

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



D1 雪糕标志筒



G1 幼儿安全足球门



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. 红色，黄色和绿色圆形标志碟各 1 个。
3. 3 号足球每人 1 个。
4. 红色和黄色标志筒各 8 个。
5. 幼儿安全足球门 4 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. 使用红色雪糕筒与黄色雪糕筒围成两个方阵作为红蓝区停车场。

游戏规则

Game Rules >>>

- 小朋友们在场内自由运球。
- 当教师拿出红色标志碟，表示红灯，所有人停止带球（一只脚踩在球上）；当教师拿出黄色标志碟，表示交通拥堵，所有人慢慢地带球；当教师拿出绿色标志碟，表示绿灯，所有人可以快速带球。如有小朋友违规，交警则向小朋友出示黄牌或红牌警告，累计 2 次黄牌则变为红牌，红牌则需暂停参与游戏。
- 当教练喊出开放指定颜色的区域时，小朋友们带球至指定颜色的区域进行射门。
- 小朋友们每次射进球门后，小朋友们各自累计进球的次数，再运球回起点再次出发进行下一轮。

注意事项

Notice >>>

- 教师需要让小朋友们明白遵守规则的重要性，培养小朋友们的规则意识。
- 小朋友们每次射进球门后，应第一时间重新拿回足球，不要在球门处停留，回起点位置再重新出发进行下一轮。
- 教师需要注意提醒让小朋友们射门的时候不要脚尖射门。



家庭小课堂

做一做：

在家里练习拉球转身动作，教会爸爸妈妈一起做！

想一想：

拉球转身动作在踢小比赛的时候能够怎么帮助自己获胜呢？

射门得分

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



D2 小型标志筒



G2 彼得潘之梦足球门



D4 人形墙



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. 3 号足球 每人 1 个。
4. 小型标志筒 4 个。
5. 人形墙 4~6 个。
6. 彼得潘之梦足球门 2 个。

使用建议:

1. 使用围网和足球门完成 1 个 12x10.2 米的场地活动区域。
2. 太阳花标志碟标出出发位置。
3. 小型标志筒放置场内射门定点。
4. 如需增加难度, 可将人形墙设为障碍物放置在出发位置与射门定点之间。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 根据小朋友的数量，分成四～六组，每组排成一路纵队站在所标出的起点线。
- ➡ 每个小朋友依次带球到标志筒处并完成射门（对带球速度不要求，可用走的速度带球）。
- ➡ 在完成 2~3 次无障碍带球射门后，可增加人形墙作为障碍物，每个小朋友需要带球从起点出发呈 S 形绕障碍物到达射门区域，后射门。

游戏比赛

Team Games >>>



定点射门比赛

1. 将所有小朋友分成四队，分别扮演“小西队”，“小罗队”，“小佩队”和“小磊队”，小朋友站在指定起点进行射门。
2. 根据射入彼得潘之梦足球门的不同球门计算得分。所有小朋友射门后，累计该队得分，得分高的队伍胜。



障碍射门比赛

1. 将所有小朋友分成四队，分别扮演“小西队”，“小罗队”，“小佩队”和“小磊队”。每队的每个小朋友需要带球从起点出发呈 S 形绕障碍物到达射门区域，后射门。
2. 根据射入彼得潘之梦足球门的不同球门计算得分。所有小朋友射门后，累计该队得分，得分高的队伍胜。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 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。
- ➡ 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）。
- ➡ 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



做一做：

在家中摆设一个球门，试一试射门，看能射进多少次？



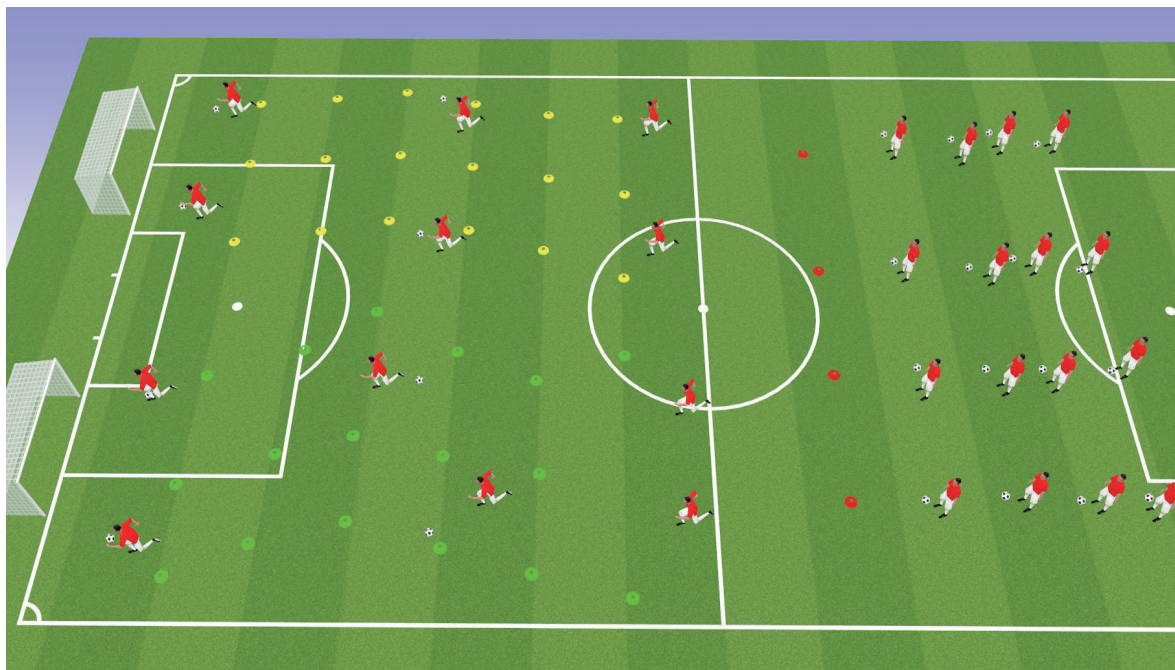
想一想：

踢球的时候应该用脚的哪个部位？是不是脚的内侧呢？

时光隧道

场地布置说明

Field Layout Instructions >>>



A1 便携场地围网



B1 太阳花标志碟



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 米的便携场地围网 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 12x10.2 米的场地活动区域。
2. 太阳花标志碟标出前进路线。
3. **难度升级:** 雪糕标志筒放置场内作为障碍物。

游戏规则

Game Rules >>>

- 根据小朋友的数量，平均分成四~六组，在起点处纵向排队。
- 每组的第一名小朋友根据标志碟路线运球出发，运球至标记路线末端进行射门。
- 难度升级：**每组队伍纵向排队，让小朋友在标志碟标记的路线内运球出发，途中需要躲避路线中的障碍物（雪糕标志筒），运球至标记路线末端射门。

游戏比赛

Team Games >>>

- 射门比赛 1**
根据小朋友数量分成四~六组，让小朋友随着标志碟路线带球前进，带球至标记路线末端进行射门，射门成功得 1 分，在相同的时间内，分数高的队伍获胜。
- 射门比赛 2**
根据小朋友数量分成四~六组，小朋友在标志碟标记的路线内带球躲避障碍物（雪糕标志筒）前进，带球至标记路线末端进行射门，射门成功得 1 分，在相同的时间内，分数高的队伍获胜。

注意事项

Notice >>>

- 教师需提醒小朋友学会控球时使用较小的力量，将球始终控制在自己的脚边，同时学会使用脚的不同部位带球。
- 教师需要提醒小朋友在运球过程中不能碰到标志碟与雪糕筒。
- 教师需教导小朋友们射门的技巧，掌握正确的射门姿势（不允许使用脚尖射门）。



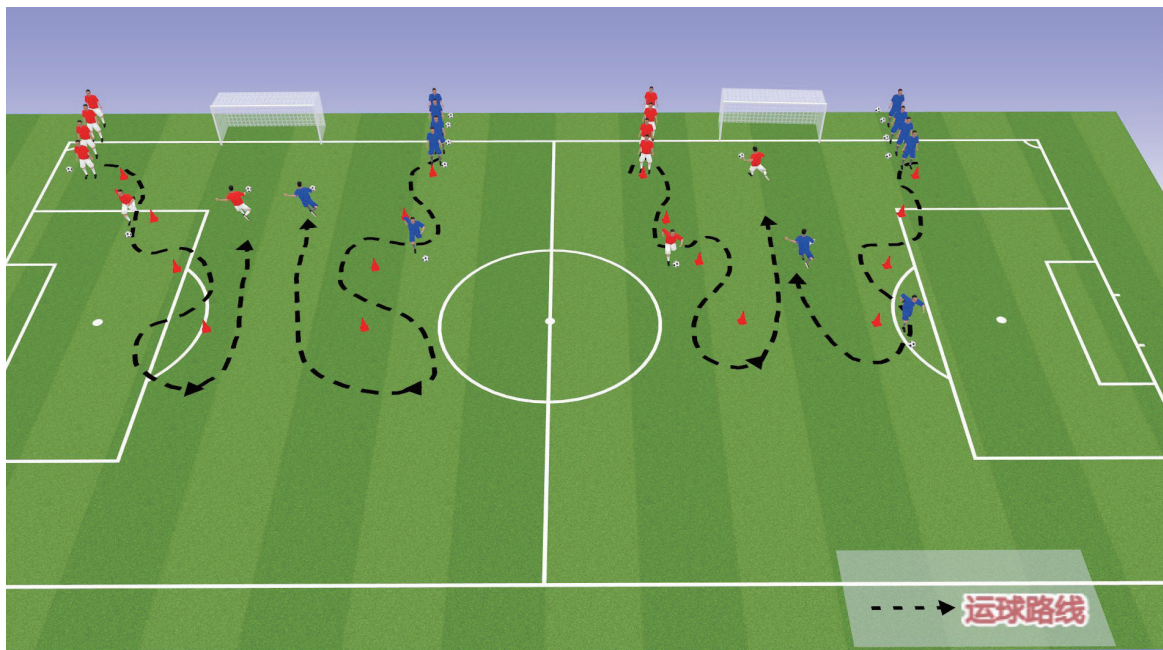
 家庭小课堂

- 做一做：**
在家里摆出一条隧道，试试看能不能运着球顺利通过？
- 想一想：**
如何使用左右脚交替运球呢？

大转弯

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



G3 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 4 个。
3. 3 号足球 每人 1 个。
4. 小型标志筒 16 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. 在场地同一侧放置 2 个球门
3. 如图, 每组用 4 个小型标志筒放置障碍路线。
4. 用圆形标志碟在半圆形球门的底线处标志出起点位置, 射门区域。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 在球门一侧的底线组织四组队伍，一路纵队站好。
- ➡ 游戏开始，第一轮可以先做无球跑动，让小朋友按“蛇”形跑起来，注意避开场上的标志筒，然后转身模拟射门动作。
- ➡ 在进行无球绕障碍跑练习后，小朋友需使用前脚掌运球绕过障碍物，到达指定区域射门。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➡ 射门进球得 1 分，看看在规定时间内，哪个队伍得分比较高？

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需要小朋友在运球绕筒的时候，要注意把重心降低。
- ➡ 教师若发现小朋友动作不标准时，应该提醒学员并指导正确的动作。



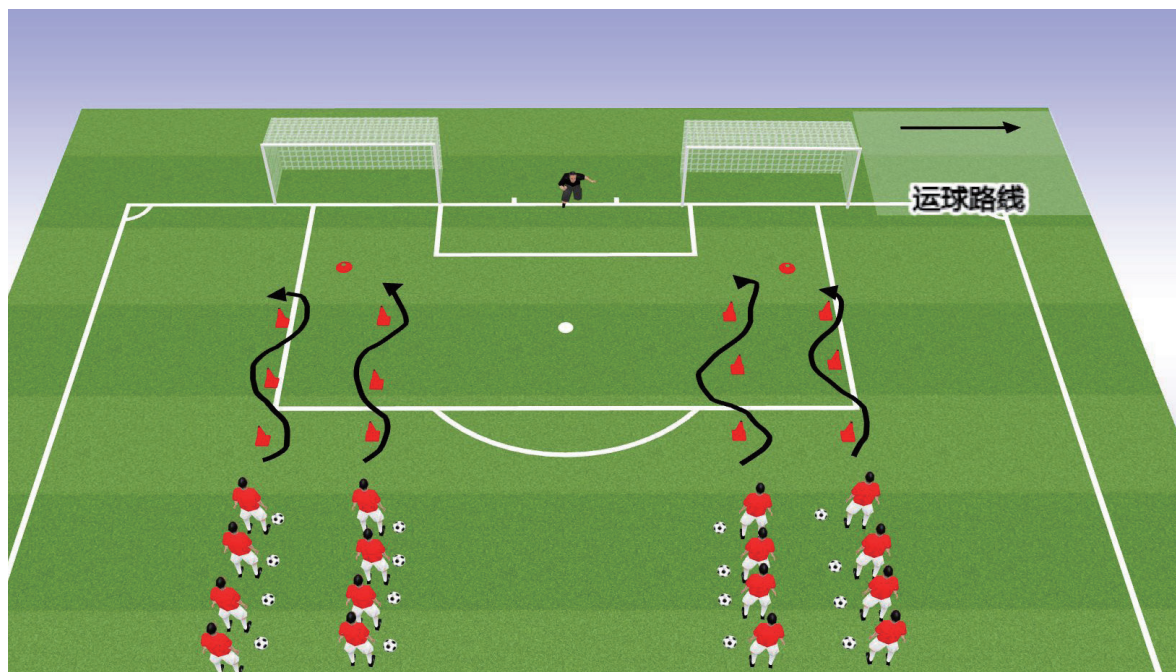
家庭小课堂

- ➡ 做一做：
试试看能不能一直把球保护在脚下？

- ➡ 想一想：
运用脚的哪个部位才能把球射得更有力量呢？

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 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. 将小型标志筒纵向摆放，每列摆放 3 个。
3. 将半圆形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 >>>

- ➡ 小朋友们分成四路纵队，分别扮演小绵羊、小美羊、小懒羊、小暖羊。
- ➡ 教师扮演大灰狼，站在球门前阻止小羊们进球。
- ➡ 每组第一只小羊听到指令后从起点运球出发，绕过标志筒后到达球门前，快速躲避大灰狼的干扰进行射门。
- ➡ 完成射门后的小羊需手抱球返回该队队伍中排队，等待下一轮游戏。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➡ 将所有小朋友分成 2 队，每队的每个小朋友需要带球从起点呈 S 形出发，绕障碍物到达射门区域后射门。
- ➡ 射门进球得 1 分，看看在规定时间内，哪个队伍得分比较高？

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师需提醒小朋友横拨球时重心往运球方向，支撑腿微微弯曲，抬头观察障碍物位置提前做出减速变向，教会小朋友掌握一个闪躲阻碍的技能。
- ➡ 教师需提醒小朋友射门的时候不可以用脚尖射门。



做一做：

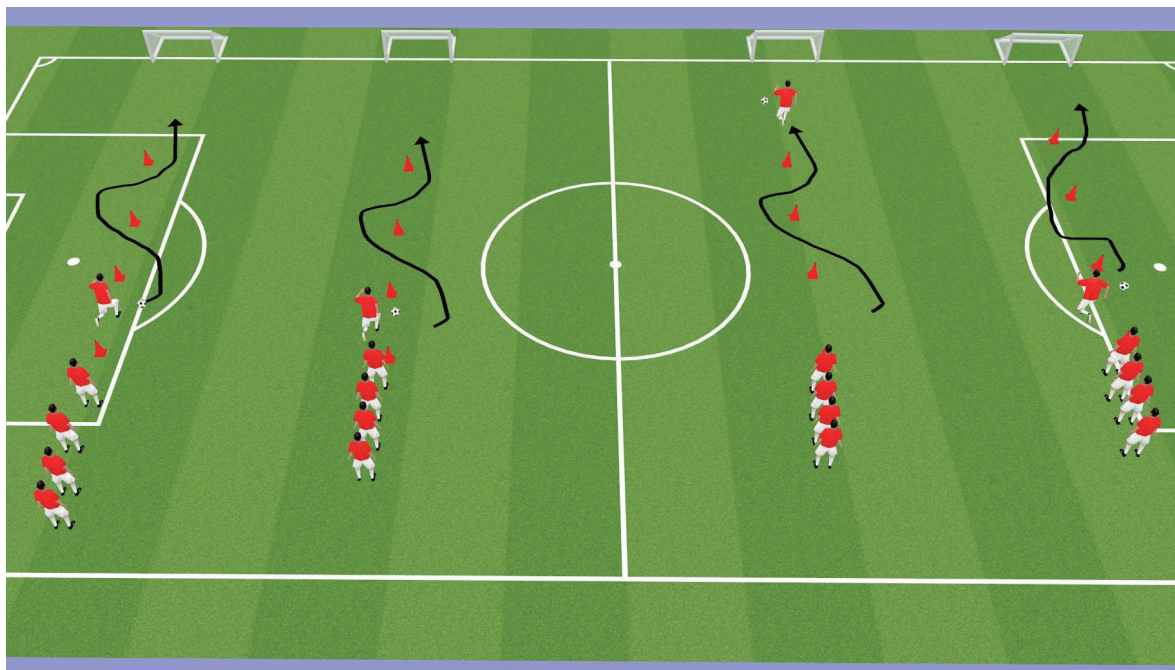
尝试在没有爸爸妈妈的帮助下，看能不能运球时一直把球控制好脚下呢？

想一想：

在运球的时候低着头是不是不对的呢？

绕柱射门

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)



D1 雪糕标志筒



G1 幼儿安全足球门

器材准备:

1. 1.5 x 0.8 米的便携场地围网 28 个。
2. 太阳花标志碟 6~8 个。
3. 3 号足球 每人 10~15 个。
4. 雪糕标志筒 6~10 个。
5. 幼儿安全足球门 2 个。

使用建议:

1. 使用围网和足球门完成 1 个 12x10.2 米的场地活动区域。
2. 太阳花标志碟标出出发位置。
3. 雪糕标志筒放置场内作为行进路线障碍物。
4. 球门对应每组起点放置在场地的另一侧底线处。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友们分成四至六组，在出发位置按照一路纵队排队。
- ➡ 小朋友听哨声出发，绕过标志筒后由教师进行传球，小朋友接到球后瞄准目标即可射门，射门后快速跑向球门将球抱起带回教师所在位置，快速返回队伍的末尾排队。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➡ 根据游戏规则进行比赛，射入球门得 1 分，看看在规定时间内，哪一组能射进更多的球。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 教师要引导小朋友在接球时要停好球，不要用手去碰球，哪怕球会撞到标志筒或滚到远处。
- ➡ 教师要指导小朋友在射门前要进行观察，不要急着射门。



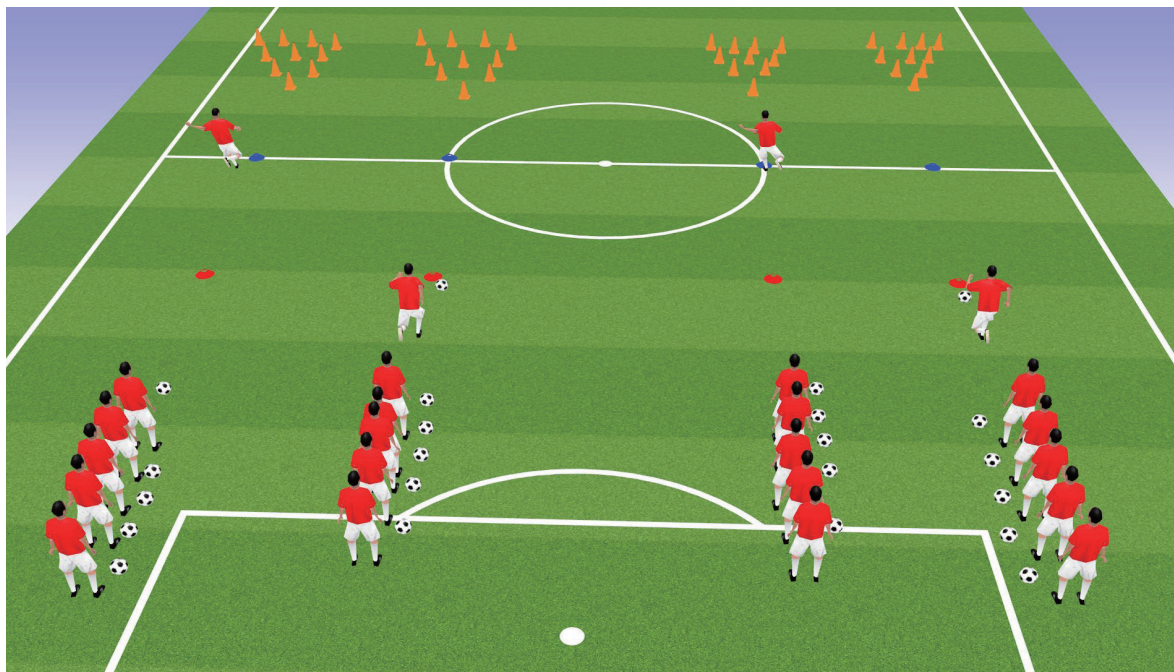
家庭小课堂

- ➡ 做一做：
在家里和爸爸妈妈进行射门比赛，看谁得分高。

- ➡ 想一想：
怎么在停球时同时观察球门的位置呢？

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 6~8 个。
3. 3 号足球 每组 1 个。
4. 小型标志筒 30~40 个。

使用建议:

1. 使用围网完成 1 个 12x9 米的场地活动区域。
2. 标志碟标起始点和射球点。
3. 标志筒设置成保龄球三角阵型。

游戏规则

Game Rules >>>

- ➡ 将小朋友分成四组，小朋友从起始点运球至射球点，将球踢向标志筒。
- ➡ 计算踢倒的标志筒的数量。
- ➡ 踢完后迅速跑到标志筒将标志筒扶起，并传球给后面小朋友。

游戏比赛

Team Games >>>

- ➡ 根据小朋友数量将其分成四组，每组小朋友从起始点运球至射球位置，将球踢向标志筒。
- ➡ 每个小朋友计算踢倒多少个标志筒，累计为队内分数。
- ➡ 直到每队的小朋友都完成踢保龄球动作，累计该队得分，得分最高的队伍获胜。

注意事项

Notice >>>

- ➡ 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。
- ➡ 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，用踢球腿的脚内侧踢球的中部。



 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：**
运球的时候要怎么做才能保证球一直在脚边而不会滚到很远的地方呢？



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

搬西瓜 (P176)

C

聪明的小羊 (P186)

D

躲猫猫 (P088)

打雪仗 (P090)

袋鼠跳跳跳 (P126)

打猎 (P148)

大白鲨 (P154)

大转弯 (P202)

F

翻山越岭 (P140)

方格接力 (P180)

G

攻守城堡 (P100)

跟着圈圈走 (P130)

H

红灯、绿灯、马上开灯 (P98)

欢乐对对碰 (P136)

红绿灯 (P184)

红蓝区射门 (P196)

L

拉大锯 (P102)

老鹰捉小鸡 (P118)

猎人抓老虎 (P156)

J

间隔传接球 (P178)

进阶红绿灯 (P192)

K

跨栏传传球 (P128)

快递小能手 (P150)

开阔区域红绿灯 (P166)

M

蚂蚁搬家 (P092)

猫捉老鼠 (P146)

目标传球 (P174)

冒险岛 (P194)

N

农民伯伯 (P106)

Q

趣味传传传 (P172)

R

绕柱射门 (P206)

S

送蔬果回家 (P108)

三角锥接力 (P112)

时光机 (P124)

数字抱抱团 (P132)

数字方块 (P138)

双胞胎 (P142)

射门得分 (P198)

时光隧道 (P200)

神奇保龄球 (P208)

T

贴烧饼 (P86)

跳跳虎 (P122)

太空大战 (P144)

兔子穿山洞 (P152)

“挺”过球门 (P190)

W

我们斗智斗勇 (P96)

我的好朋友 (P170)

我们一起学停球 (P188)

X

小海狮 (P104)

小猴摘桃 (P110)

小田鼠运粮食 (P158)

小小送货员 (P162)

Y

123 木头人 (P94)

羊羊大追逐 (P120)

运球过河 (P160)

渔夫捕鱼 (P164)

Z

障碍接力 (P114)

捉迷藏 (P116)

追逐游戏 (P134)

追击小金球 (P168)

找朋友 (P182)

战胜大灰狼 (P204)



附录 3

器材库

A

A1 便携场地围网



规格: 高150cm*宽80cm

A2 地滚反弹网



规格: 长100cm*高30cm*宽45cm

D

D1 雪糕标志筒



规格: 高50cm*宽27cm

D2 小型标志筒



规格: 高23cm*宽13.5cm

B

B1 太阳花标志碟



规格: 直径23cm

B2 圆形标志碟



规格: 直径20cm

D3 哈哖不倒翁



规格: 高80cm

D4 人形墙



规格: 高160cm*宽45cm

C

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）



规格：长1m

I2 足球网兜袋（灰色）



规格：长1m

J

G3 半圆形足球门



规格：
宽120cm*高80cm*深80cm

G4 半圆形足球门



规格：
宽120cm*高80cm*深80cm

J1 幼儿棒球棒



规格：长42cm*直径5.8cm

J2 三面反弹网



规格：高40cm*长140cm



附录 4

参考文献

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



彩票公益金资助——中国福利彩票和中国体育彩票

感谢关注

Q 中国足球发展基金会



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

中国足球发展基金会简介

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

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

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



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

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



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

