# 2024年小学生足球训练计划方案设计(四篇)

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2024-07-24

*为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友...*

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**小学生足球训练计划方案设计篇一**

首先就是要把我们暑假刚开始的各种暑期安排的想法落实到纸面上，自己制定一个暑期生活安排计划表。这样，就能把我们头脑中一闪而过的好想法记录下来，而且也利于我们对暑假活动安排的条理性和次序性。

我们可以把自己这个暑假大概想做的几个主题活动写出来。比如，帮助家里多做些家务劳动;安排两个星期的外出旅游;看完两本伟人自传。我们可以把我们认为最重要的活动每天多分配一些时间。另一个需要注意的是每天的各项活动的内容和时间要合理搭配，因为我们都知道长时间做一个活动，容易身心疲劳。比如，你可以让自己每天练钢琴1.5个小时，然后安排30分钟的观看自己喜欢的电视节目，接下来安排两小时的家务劳动或一些简单的体育健身活动。

你可以做每天的活动时间安排，你也可以做暑期活动的计划表，最后你可以在开学前对整个假期的生活做一个回顾和总结，这都由你自己来安排，但是建议你能把你的生活安排计划或你的假期生活感想用文字记录下来，这样我们才能对自己的暑假生活安排感受得更真切一些。

二、安排好暑期的学习活动

暑假期间，学校会要求我们完成暑期作业，有的学科老师是要求按章节复习课本知识，有的学科老师是要求预习新教材，也有的要求暑假期间完成一些社会实践活动。这是我们暑假里必须要完成的，我们要在活动计划时首先考虑进去，比如我们可以每天用一个小时完成老师要求的学习内容，保证完成这些学习活动所需的时间。有的学生把学校留的作业用一个星期不分白天黑夜的做完，期盼着暑假剩下的时间可以没有任何心理负担地疯玩。这是一种不科学的安排。学习是个持续的活动，刚开始几天的过度学习，知识来不及消化和理解，囫囵吞枣，我们学得一知半解，不够扎实。几天学完之后，就疯玩再不复习了，这样记忆的效果不好。根据艾宾浩斯遗忘规律，遗忘有先快后慢的规律特点，刚学过的新知识，遗忘最快，所以新知识需要及时复习，我们最好每天都留有一段学习的时间。

三、做一些自己想做的事情

每个同学都有一些自己的个人爱好和兴趣，也有很多同学想利用暑假时间学习一些新技能，比如学绘画、学游泳、学打球、学舞蹈等。所以，我们可以每天把学习这些内容的时间安排进去，这样就能保证每天能按照学习进度学习，保证学习的效果。当然还有一些同学想在暑假期间养些小动物，比如养小兔子或者龙虾等。暑假应该是轻松愉快的，我们可以把平时学习的时候没有时间和精力来做的事情放到暑假里做，完成自己心中的愿望。

四、读读课外书

在暑假里读一两本好书确实是个不错的想法。选好你要看的书，精读，体会。书是人类最好的朋友，我们在读书中可以增长知识，开拓眼界，激发学习兴趣，促进思考，激昂斗志。另外，我们正是价值观和人生观形成的时期，读好书可以促进我们形成正确的世界观、价值观和人生观。所以，多读书，读好书的作用不可估量。

五、分担家务劳动

假期里父母仍然要上班，我们可以主动为父母分担一些家务，这不但能减轻父母的劳累，而且对于锻炼自我的劳动能力、自理能力都有好处，所以建议同学在暑假期间能多帮助父母分担一些家务劳动。

**小学生足球训练计划方案设计篇二**

一、指导思想:根据《体育与健康》课程标准,突出“健康第一”的指导思想,与“人本主义”教育理念接轨,使学生在运动参与、运动技能、身心健康、心里健康和社会适应等各个方面得到全面的锻炼和发展。在教学过程中坚持以学生为本,充分发挥教师的主动作用,通过各种趣味小游戏,培养学生体育意识,以教材难点与趣味点的结合设计练习内容。让学生在愉快的合作、探讨、竞争中逐步达到教学目标。

二、教学目标

1、运动参与:在练习与游戏活动中,提高足球射门的能力,发展学生奔跑、跳跃、灵敏、反应、协调等身体素质。

2、运动技能:通过小足球射门与游戏的教学,向学生传授脚内侧射门技术。

3、身体健康:能利用足球进行运球和射门。

4、心理健康:充分促进个性的发展,体验足球射门的乐趣。

5、社会适应:培养交往能力和团结协作的意识。

三、学生分析我校位于小区中心民汉合校,场地面积有限,但学生比较喜欢参与体育活动,特别是少数民族学生对于足球运动喜爱。课余时间有些同学没能参与到足球活动中,只有利用课堂的学习和练习来提高自己和满足自己的\_,体验到足球运动的乐趣。因此,在课堂上,我尽量让学生参与练习,提高足球技术;课余时间,对部分有兴趣的学生进行免费的辅导,让他们更加喜欢足球运动。

四、教材分析足球是学生特喜欢的一项体育运动,有很强的集体性和趣味性,通过足球活动能发展学生的多项身体素质。还可以充分激发小学生参与活动的积极性和主动性。提高少年儿童的综合素质,培养竞争意识和团结合作的精神。但如何进一步提高足球技能,需要教师加以引导。本课中就是让学生在教师的指导下初步学会足球的简单运动动作,知道简单足球动作术语。在教学中主要强调突出“游戏”二字,在游戏中熟悉球性,培养学生对足球运动的兴趣和爱好,初步养成不用手而用脚触球的意识和习惯。

难点:脚内侧部位对学生来讲不是很清楚,教师采取的方法是在这一位置贴上标注物,通过多种游戏强化,让学生在兴趣高昂的状态下,体验脚内侧射门技术。

2、让学生进行小足球比赛游戏,让学生展示自我,符合儿童心理。

五、设计思路

本课以“在活动中提高学生的学习兴趣”为主线,时时把学生的主体地位放在第一线,教学中启发学生大胆想象,鼓励学生主动体验,在关注学生主体地位的同时,层层深入地让学生体验合作交往,教师及时的鼓励和引导,把学生的学习兴趣充分调动,从而贯彻“健康第一”的指导思想。

本课采用主体式教学法。在课前师生谈话阶段—教师既以趣引情,调动了学生的积极性,使学生有良好的情绪,为上课做好准备。

群龙戏珠—-学生排好队,在组长的带领下,模仿教师动作,进行小游戏。银珠滚滚——学生运用特制的足球练习脚射门,激发学生对足球的兴趣,在教学中教师设计安排多种练习方法,让学生在合作中学习,使学生在乐中求学,在学中取乐。

飞跃龙门——引导学生设置各种“人体门”,参与射门练习。在练习中能与他人合作探究,共同完成任务。

比赛游戏——通过比赛小游戏,相互协作,共同完成任务,体验成功的乐趣,培养学生相互合作的团队精神。

六、场地器材设置一片足球场

小足球20个

栏架6个

七、教学效果预计:

1.心理效果预计:根据本课特点,学生将会积极参与活动,并能在活动中体会到集体的力量,给自己带来集体的归属感。

2.生理效果预计:由于本课是新课,负荷适中,但练习密度较大。平均心率为110-120次/分

八、本课特色

1.课标指出开发和利用各种体育生活资源是激发学生运动情感的重要手段。课上运用了生活中的废纸,在学生手中变成了一个一个足球,为足球走进生活游戏打开了绿色通道。

2.体育源于生活,更应贴近生活。传统的足球运动具有强烈的对抗性。现在越来越远离学生的生活。学生只是在心中虚拟的喜爱,根据这一情况,本课将足球运动换成儿童话、娱乐话的体育活动,让学生亲近足球,亲身享受足球运动带来的愉悦,张扬了学生的个性。

**小学生足球训练计划方案设计篇三**

一、设计理念

本课以推动校园足球为出发点，以课程标准为指导，结合三年级学生的身心特点，以足球运动的基本动作“运球”为主要教学内容贯穿整个课堂，课堂中通过自主学练、合作体验的学习方式激发学生的学习兴趣，使学生在宽松、和谐、愉悦的环境下进行学习和锻炼，在游戏中体验锻炼的价值，享受足球带来的乐趣，为进一步推进校园足球，全面发展学生的身体素质奠定基础。

二、教学内容

小足球——运球

三、教学重难点

教学重点：提腿屈膝的运球方法。

教学难点：运球中对球的控制力

四、教材分析

本课选自新版江苏省小学体育教师备课用书《科学的预设、艺术的生成》水平二小足球与游戏单元的第二课时：运球。小学阶段的足球教学，有技术的教学，但并不苛求技术的细节，主要强调突出“游戏”二字。本课运球活动，有一定的难度，课上通过设计不同难度的练习方法和游戏来激发学生参与活动的积极性和主动性，从而达到掌握相关的技术动作及控制球的能力，为下阶段的学习打下基础。

五、学情分析

我所授课的班级是三年级学生，有集体荣誉感，特别喜欢上体育课，更喜欢上足球课。由于刚刚接触足球，对足球没有基础，容易出现很多问题，需要教师不断的变化教学方法，来引导学生在该阶段实施足球的教学，让学生体验脚运球的基本动作。

六、教学方法及手段

本课主要采用的教法：讲解与示范、游戏与比赛、评价学习法。学生主要采用的学法：体验法和自主学练法。学生在教师设计的教学形式下，由简到难，在难度递进中反复体验，巩固提高。

七、教学目标

1.让学生知道脚运球的方法，体验运球的乐趣。

2.能做出正确的用脚运球的动作，提高运球时对足球的控制能力。

3.提高学生的协调平衡能力，培养学生的团队合作能力。

八、教学过程与教学资源设计：

上课地点足操场授课教师王晶金年级三年级

课型第二课时班级人数40时间40

教学内容小足球--运球运球大赛

教学目标1.让学生知道脚运球的方法，体验运球的乐趣。

2.能做出正确的用脚运球的动作，提高运球时对足球的控制能力。

3.提高学生的协调平衡能力，培养学生的团队合作能力。

教学重、难点重点：提腿屈膝的运球方法

难点：运球中对球的控制力

安全提示踝关节活动准备活动要充分。

顺序课的内容教师活动学生活动组织方法与要求时间次数

开

始

部

分

课堂常规1.教师整队，清点人数。

2.安排见习生。

3.宣布本课教学内容。1.学生整队，报数。

2.整理服装。

3.听取本课教学内容。组织：四列横队

\_\_×

\_\_×

○○○○○

○○○○○

要求：快、静、齐

2

1

导入

部

分1.徒手操

2.小游戏：请你跟我这样做1.教师组织学生进行徒手操练习。

2.教师组织学生小游戏，说清楚游戏的规则和方法，并组织练习。1.学生在音乐的伴奏下，跟随老师进行徒手操练习。

2.学生听清楚方法，并跟随老师做模仿性动作练习。组织：四列横队

\_\_×

\_\_×

○○○○○

○○○○○

★52

基

本

部

分

基

本

部

分

一.引导性小游戏：

1.打招呼

2.小蚂蚁搬家

二.小足球：

运球

1.踢固定球

2.一触一停

3.连续运球

三、运球大赛教师通过小游戏导入本课内容。

1.教师示范组织学生与足球宝宝打招呼。提示：用脚背贴纸轻触足球贴纸部位。

2.教师讲解和示范游戏方法和规则。

1.请学生配合讲解并示范小足球的运球方法，提出重点提腿屈膝。

2.组织学生听口令进行两人一组练习原地踢固定球练习。提示：一站二提三推，强调用脚背触球。

3.组织学生自主学练进行踢固定球练习

4.讲解并示范一触一停的动作，提出难点：运球过程中要轻轻地触球，提高对球的控制力。

5.组织学生进行两人一组的一触一停练习。

6.教师巡回观察，及时纠正错误。

7.组织学生展示。

8.教师示范并组织学生进行连续运球。要求触球次数多。

9.组织小组进行展示。

1.教师讲解并示范运球大赛的游戏方法和规则。

2.组织运球大赛。

3.宣布获胜队并小结评价。

1.学生进行游戏，知道用脚背贴纸轻触足球贴纸处。

2.学生按要求进行蚂蚁搬家的游戏。

1.认真听取教师讲解并观察示范，知道运球的动作方法。

2.学生听口令进行两人一组的原地踢固定球练习。

3.学生自主学练，相互观察，相互纠错。

4.学生认真观察教师一触一停的动作方法，并知道想要使足球更听话，就要用脚背轻触它。

5.学生进行两人一组的一触一停练习。

6.学生相互观察，互相纠错。

7.学生积极主动，勇于展示自我。

8.认真观察并进行连续运球，比比哪组触球次数多。

9.小组积极主动展示。

1.学生认真观察并知道运球大赛的方法和规则。

2.进行运球大赛。

3.争取胜利并相互评价，听取小结。

指定区域

球

\_\_\_×

\_\_\_×

○○○○○○○

○○○○○○○

按照教师提示组织活动

球

\_\_\_×

\_\_\_×

○○○○○○○

○○○○○○○

球

5

15

5

1-2次

2-3次

2-3次

结

束

部

分

一、小游戏闻讯抢球

二、总结

三、收回器材

四、下课1.组织小游戏：闻讯抢球，进行放松练习，愉悦身心。

2.教师总结、评价

3.组织收回器材、宣布下课1.进行小游戏：闻讯抢球，放松心情。

2.学生听取总结和评价

3.收回器材，下课\_\_×

\_\_×

○○○○○

○○○○○

按照教师提示收回器材

8

2—3次

场地

器材足球40个

托盘40个

呼啦圈10个预计练习密度40%-45%预计平均心率130次/分

课后小结

**小学生足球训练计划方案设计篇四**

一、发展基础与现状分析

1.发展基础

20\_\_年12月13日，张家港市贝贝足球学校重新挂牌成立，标志着1995年挂牌成立的贝贝足球业余学校找到了新的发展节点，17年来，贝贝足球学校经历了起步、辉煌、低谷，如今重新挂牌的贝贝足校进入了新的里程碑。回顾过去的几个月，我们取得了一些成绩(贝贝足校顺利挂牌，市队县办项目落户我校，足球招生工作进展较为顺利)，也积累了不少的教训和经验。展望未来，我们依然觉得任重而道远，我校校园足球足球活动的的持续健康发展需要我们继续作出更多努力。

2.现状分析

一是师资问题，体育师资的数量和业务水平还不能完全适应校园足球发展的需要，目前学校有五名体育专职教师，其中一名外出支教、一名年纪较大还兼体育器材保管员、一名担任一定的行政职务。此外，五人中有教练执教资格证书的仅有一人;二是校园足球的基础设施，特别是场地条件存有一定问题，现有的场地，平整度差，并且规格不符合正式比赛要求，没有室内训练场馆;三是其他学科老师对足球活动对推动学生全面发展的重要性认识不足，对足校的学生缺乏足够的耐心和关爱;四是校园足球活动整体构建的框架还比较模糊，职责分工还不太明确。

二、指导思想

以科学发展观为统领，深入贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，认真落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》、《国家体育总局、教育部关于开展全国青少年校园足球活动的通知》、《张家港市西张小学五年发展规划》，以全面推进素质教育为方向，以深化课程改革为核心，以加强教师队伍建设为关键，以增强学生体质、提高学生整体素质为根本目标，强化普及促提高，全面提高促特色，大力开展校园足球活动，加强制度建设、课程建设、条件保障，全面提升我校的竞技水平和管理水平。

三、总体目标

形成学生体质普遍增强、竞技水平不断提升、足球特色魅力日益彰显、装备设施日趋完善的学校发展新格局。

四、具体目标

1.体质健康水平明显提高。通过五年左右的时间，在学识体质健康整体合格率保持在90%的基础上，优秀率达到15%。

2.锻炼习惯足球技能逐渐养成。培养学生良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式。积极开展“体育艺术2+1”项目认定评价活动，使50%的学生在小学阶段，掌握一定的足球技能。

3.师资水平和数量显著提高。建设一支以专职教师为主、结构合理、数量和质量都能够满足体育教学、课外体育活动和体育课余训练需要的体育教师队伍。

4.足球特色魅力日益彰显。在全面普及的基础上不断彰显我校足球特色，做到人人有足球、班班有球队。积极打造苏州市18届省运会足球队，球队竞技水平位列苏州前三、省级中上水平;定期开展校园体育节、“校长杯”班级足球联赛;积极开展各级各类的学生体育竞赛活动;做好每年一次的暑期足球夏令营活动。

5.体育装备设施日趋完善。严格按省一类标准配齐体育教学器材，保持和提高学校体育常规器材保障水平，特别是校园足球活动所必须的装备器材。3年内，设立专职的体育器材保管员。加强学校体育专项运动场地设施建设，特别是风雨操场和体育馆。

五、措施与保障

1.加强校园足球工作领导，建立完善的足校工作管理制度和运行机制。完善校园足球工作管理体系，健全组织，进一步加强对校园足球工作的政策规划、宏观管理和统筹协调，把校园足球工作列入教育改革和发展规划之中。

2.深化地方课程改革，建立有地方特色、符合学生身心发展的足球教学体系。将校本教材《足球》的编撰、《足球》课的教学列入学校教学工作计划，并从教学内容、教学组织、教学评价等方面做深入研究，尽快建立科学的有学校特色的足球教学管理体系。

3.广泛开展校园足球活动，为每一个学生的健康和谐发展搭建平台。定期开展“校长杯”班级足球联赛、冠军挑战赛、足球技能大比武、足球夏令营等活动，形成“班班有球队，人人都参与”的良好局面。依托凤凰镇良好生态环境和国家4a级风景区的优势，积极承办大型足球赛事，提升学校足球活动的影响力。

4.建立健全足球队训练及足球课教学评价管理制度，构建训练(教学)、考核、反馈一体化的评价体系。以《青少年足球技术训练与测评标准》为蓝本，制定出适合足校学生的评价体系。学校校长是校园足球工作第一责任人;班主任是校园足球的组织者，负责监督班级落实国家规定的课程要求;体育教师是校园足球活动的指导者，要切实履行职责上好每一节足球课和训练课，及时报告学生足球发展状况;其他任课教师要提高课堂教学效率，关心每一个学生的健康成长。

5.大力加强师资队伍建设，全面提升校园足球教师队伍综合素质。20\_\_年下半年至少引进一名专职体育教师，20\_\_年再计划引进1-2名足球专业的专职体育教师。建设一支以专职教师为主，专兼结合，数量和质量都能够满足训练、教学工作需要的教师队伍。加大业务培训力度，把体育教师(足球教练)继续教育的重点从学历教育转到教师专业素质能力提高上来。规范和加强体育(足球)教研组建设，规范制度，抓好落实，实现合作共享、整体提升。加强体育(足球)教学科研，结合我校实际，做好微型课题研究，争取形成一批研究成果。提高体育教师(足球教练)保障水平，体育教师(足球教练)在职称评定、评优评先、进修学习、教育科研等方面和其他学科教师享有同等待遇。

6.加大校园足球经费投入，完善学校足球活动设施设备。设立校园足球专项经费，主要用于开展活动、发展项目、添置体育设施、奖励先进等。

7.加强学校特色建设，彰显学校足球魅力。争创下一轮次的省体育传统项目学校创建。通过省体育传统项目学校的创建、评估和命名，发挥足球特色学校的引领、示范和辐射作用，促进学校体育工作上水平、上层次。

8.提高球队竞技水平，培养一批体育(足球)人才。积极参加各级各类体育竞赛，积极承办县级、市级足球赛事。完善好足球人才培养新体系，规范和加强学校足球队建设，强化教练员队伍培训，积极备战省18届运动会，在力争好成绩的同时，输送一定数量的优秀足球苗子。

9.加强体育宣传，营造良好的体育氛围。通过各种媒体和形式，广泛宣传开展校园足球活动的重要意义，大力宣传开展校园足球所取得的成效，形成正确的舆论导向和良好的社会氛围，为开展校园足球活动创造有利的社会环境和舆论环境。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找