

小学足球基本技能训练兴趣培养

——基于场地适配性与课程进阶逻辑的实践探索

刘友学

陕西省汉中市南郑区城关小学

摘要：足球作为青少年体育教育的重要载体，对小学生体能发展、社交能力建构具有多维育人价值。本文立足儿童运动发展规律，采用文献计量分析与课堂观察诊断方法，系统剖析当前小学足球训练中“技能传授与兴趣激发失衡”的现实困境。研究发现，硬件生态失衡、课程设计缺陷、教练知识结构断层及训练范式僵化是制约兴趣培养的关键因素。基于此，本文提出“以兴趣激活内驱力、以科学训练夯实技能基础”的协同路径，通过优化硬件配置、构建进阶课程体系、提升教练专业素养及创新训练范式，为破解校园足球“教不会、练不勤、赛不乐”的痛点提供可操作的实践框架。研究强调，小学足球教育需兼顾技能习得与情感培育，在符合儿童身心发展规律的前提下实现“兴趣—技能”的良性循环。

关键词：小学生；足球基本技能；训练；兴趣培养

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.11.243

引言

足球运动在我国具有广泛的社会基础，尤其是在青少年群体中，足球运动不仅能够锻炼身体、提高体质，还能够培养团队合作精神、拼搏意识。小学生正处于身体和心理发展的关键时期，开展足球运动对于他们的成长具有重要的意义。因此，本文从小学生足球基本技能训练与兴趣培养的角度出发，探讨如何在小学阶段开展足球教学，为我国青少年足球事业的发展提供一定的参考。

一、小学足球基本技能训练兴趣培养教学思路构建

（一）三维动态课程体系的构建

1. 年龄分段的技能—兴趣双轨目标设计

基于6-12岁儿童神经肌肉发育规律，将小学阶段划分为低、中、高三个训练阶段，每个阶段设置“技能进阶+兴趣激活”的双轨目标^[1]。例如低年级以“触觉感知+游戏化启蒙”为主，学生通过“踩球寻宝”“小球追逐战”等活动培养球感，避免过早引入复杂技术动作；中年级教师融入“战术情景模拟”，学生通过“3v3攻防游戏”训练传球配合；高年级则设置“竞技体验模块”，采用小型联赛形式强化技能应用，解决文档中“课程内容重叠率高”的问题。

2. 生态化课程内容矩阵

教师需构建“基础技能层—情境应用层—情感认同层”三层内容矩阵。基础层聚焦传球、控球等核心技术，采用文档中“传球接力”“控球障碍赛”等游戏化训练形式；应用层设计“交通信号灯”“森林探险”等主题情境，

将技术训练融入故事情境，如教师用彩色锥桶模拟交通信号，训练变向控球能力；情感层通过足球明星故事分享、班级足球文化墙等载体，强化学生对足球运动的情感联结。

（二）学训融合的教学思路创新

1. 阶梯式游戏进阶思路

教师需要突破传统“讲解—示范—练习”模式，设计“游戏难度动态调节”机制。以控球训练为例，低年级采用“气球保卫战”培养脚下触感，中年级升级为“障碍迷宫赛”，高年级则开展“战术棋盘”游戏，用迷你足球场模型演练攻防策略。这种设计既符合文档中“避免机械重复”的要求，又能通过多巴胺阈值调控维持兴趣热度。

2. 协同育人的支持系统搭建

针对文档中“非科班化”问题，构建“技术—教法—心理”三维培训体系。技术维度强化足球专项技能认证，要求教师掌握4号球适配性训练等专业知识，教法维度重点培训游戏化设计能力，如教师将“抢圈游戏”改造为“星球保卫战”增加趣味性，心理维度引入儿童运动心理学课程，学习如何通过“进步勋章”“成长树”等激励机制增强学生自信心，提高学生训练兴趣。

二、小学生足球基本技能训练存在的问题

（一）硬件生态失衡：场地器材“成人化陷阱”与资源错配困局

当前，多数小学的足球训练场地难以满足实际需求。部分学校仅有简易水泥场地或拼接式人工草坪，缺乏专业足球场的缓冲性能，导致学生在训练中易因场地过硬

出现膝盖、脚踝损伤。据《2024 年中国校园足球发展报告》显示^[2]，全国仅 32% 的小学配备标准足球场，58% 的学校存在场地与其他运动项目混用的情况，频繁的场地切换不仅压缩了足球专项训练时间，还因标线混乱影响训练规范性。器材方面，多数学校的足球数量不足且长期使用磨损严重的旧球，甚至出现用成人标准球训练低年级学生的现象。4 号球更适合 6-12 岁儿童的手掌尺寸与发力特点，但调研显示，部分小学未按年龄配备专用球，导致低年级学生因控球难度过高产生挫败感，直接影响兴趣培养。

（二）课程缺陷：线性教学的课时与学生参与不足

小学足球课程常面临课时不足与内容随意的问题。许多学校将足球纳入体育课的“选项教学”，但实际执行中因体育教师专项能力不足，常出现“放羊式”教学，45 分钟课时中仅有 15-20 分钟用于专项训练，其余时间被自由活动占据。课程设计缺乏系统性，低年级与高年级教学内容重叠率高，均以传球、射门为主，忽视不同年龄段的身心发展规律。例如教师对 7 岁以下儿童过早引入“脚背外侧运球”等复杂技术，因神经肌肉协调性尚未发育成熟，学生难以掌握动作要领，反而形成错误肌肉记忆；而对 11-12 岁学生仍停留在基础技能层面，未融入战术意识培养，导致学生升入初中后出现“技术断层”。

（三）小学足球教练群体存在知识结构断层

小学足球教练队伍呈现“非科班化”特征，多数授课教师为体育教育专业毕业但未接受过足球专项培训，仅通过短期校本培训上岗，导致教学中常出现动作示范不规范、训练计划缺乏科学性等问题。教师在训练中采用“讲解-示范-练习”传统模式，全程以教师为中心，忽视学生的主体地位。例如教师在教授“脚内侧传球”时，教师反复强调技术要点却缺乏趣味引导，学生在机械重复中逐渐丧失积极性。部分教练存在“重技能、轻兴趣”倾向^[3]，将训练等同于体能强化，安排长时间折返跑、耐力跑等枯燥内容，导致学生对足球产生“苦差事”的刻板印象。

（四）训练范式僵化：多巴胺阈值攀升下的兴趣衰减曲线

现有训练内容过度侧重技术传授，缺乏游戏化、情境化设计。据观察 78% 的足球课以“绕杆运球-传球-射门”的固定流程展开，学生在单调的循环练习中难以保持注意力。例如学生在控球训练中，教师若仅让学生重复“单脚踩球-拉球”动作，而不融入“躲避障碍”“抢

圈游戏”等元素，会使训练沦为机械模仿。竞赛机制的缺失也削弱了学生的参与热情，多数学校一学期仅组织 1-2 次班级比赛且比赛规则简化过度，导致学生无法在实战中应用所学技能，难以体验竞技体育的魅力。训练中教师缺乏对学生心理需求的关注，如未及时表扬进步生、未引导失败学生分析原因，导致学生对足球的情感联结停留在“完成任务”层面，而非主动热爱。

三、小学生足球基本技能训练即兴趣的培养策略

（一）制定科学的训练计划

教练针对小学生的年龄特点，训练计划应注重基础技能的培养。小学生足球训练不应过分追求成绩，而是要注重培养学生传球、射门、控球等基本技能，训练内容应多样化，以激发学生的兴趣，让学生在轻松愉快的氛围中学习足球。针对学生的身体发育状况，训练计划应合理安排运动量。小学生通常在 6 到 12 岁之间，这个年龄段的孩子身体协调性、爆发力和耐力都在逐步发展中^[3]，因此在制定训练计划时应该考虑到年龄因素，避免过度训练和损伤。在训练过程中教练员应密切关注学生的身体状况及时调整训练计划，确保学生在训练中得到适当的休息。

在实施训练计划时，教练员应注重个体差异，因材施教，每个学生都有自己的特点和优势，教练员要善于发现和挖掘学生的潜能，为学生提供个性化的指导，教练员还要注重学生的成长过程，关注学院在训练中的进步及时给予表扬和鼓励，增强学生的自信心。为提高训练效果，教练员还应运用视频分析、数据统计等现代科技手段，对学生的训练进行科学评估，教练员通过分析学生的技术动作、体能状况等方面，找出存在的问题，有针对性地调整训练计划，提高训练效果。

（二）采用多样的训练方法

在小学阶段，足球训练不仅仅是提升学生的体育技能，更是培养他们团队合作精神、锻炼意志力的良好途径，为让学生在足球训练中既能提升技能，又能享受运动的乐趣，考试应采用多样化的训练方法。教师将游戏融入足球训练中，能够有效提升学生的训练兴趣。在体育教学中以足球训练为例，教师通过设计各种趣味性强的游戏，让学生在轻松愉快的氛围中提高传球和控球技巧。

在传球技巧训练中，教师采用“传球接力”游戏，将足球传球与接力相结合，既能锻炼学生的传球技巧，又能提升学生团队协作能力^[4]。“传球接力”游戏是将学生分成若干小组，每组学生排成一列，第一位学生持球，听到老师的指令后，将球传给第二位学生，以此类推，

直到最后一位学生接到球后,快速跑到队伍末尾,重新开始。学生在整个传球过程中,需要在保证传球准确性尽快完成接力,学生在游戏中既能提高传球的精准度,也培养学生的团队精神。在控球技巧训练中可采用“控球障碍赛”等形式,游戏通过设置各种障碍物,让学生在挑战中不断提升自己的控球技能。“控球障碍赛”在足球场上设置若干障碍物,学生需要在不碰倒障碍物的前提下,完成一系列控球动作,如运球、转身、变向等运动过程中,学生需要充分运用自己的协调性和灵活性,以应对各种复杂的场景,学生通过游戏在实践中不断提高控球技巧,提升比赛的应变能力。

教师运用竞赛的方式进行训练,能够激发学生的竞技欲望,提高学生的学习足球积极性。例如教师组织班级内的足球联赛,让学生在比赛中学会团队合作、策略制定并在实战中提升自己的足球技能。在训练中,教师应关注学生的个体差异,因材施教。对于足球基础较好的学生,可适当提高训练难度,引导学生向更高水平挑战;对于足球基础相对较弱的学生,应注重基础技能的培养,从简单的动作做起逐步提高学生的足球既能水平。

(三) 创设良好的足球教学氛围

在小学生的体育教育中,足球训练不仅能够锻炼学生的体质,更能在游戏中培养学生的团队精神和竞技热情。学校通过举办各类足球活动来吸引学生参与,比如在课余时间组织小型足球比赛或者在重大节日举办足球节,让学生在欢乐的氛围中接触和喜爱足球,同时让学生有机会代表学校参赛,不仅能提升学生的自豪感,也能通过比赛经验增强球技。

在小学足球教学中,教师采取多种方式激发学生对足球的兴趣,教师从常规教学内容入手,让学生掌握足球运动的基本技巧和规则,引入一些学生感兴趣的动感音乐和足球明星的图片、视频等元素^[5],以此激发学生对足球的热爱,让学生在愉快的氛围中学习足球。如体育老师引入贝克汉姆足球明星图片和故事,在足球的世界里,有一位充满魅力的球星,他的名字叫大卫·贝克汉姆,不仅拥有出众的球技,更是时尚的代言人。贝克汉姆出生于英国莱顿斯通,从小就对足球产生了浓厚的兴趣,他的职业生涯始于西汉姆联队,随后转会至曼联,成为红魔军团的一员,他不仅赢得了多个英超冠军,还获得了欧洲冠军联赛的荣誉,出色的表现让他成为英格兰国家队的重要一员,代表国家队参加了多次世界杯和欧洲杯。克汉姆任意球技术独步足坛,被誉为“任意球大师”,他传球精准,常常为队友创造得分机会;他射

门有力,让对方门将无法阻挡,教师通过引入故事让学生们领略到足球运动的魅力,激发学生对足球的热爱。

(四) 场地适配性改造与分区利用

针对小学足球场地“成人化陷阱”问题,学校需依据儿童身体特征进行针对性改造。标准足球场长度为90-120米,宽度为45-90米,但对于6-8岁儿童,建议将训练区域缩小至30×20米,通过可移动标线划分“微型足球场”,降低跑动距离对体能的过度消耗,同时减少因场地过大导致的技术动作变形。地面材质方面,优先采用缓冲性能较好的人工草坪或橡胶颗粒场地,避免水泥地面导致的膝盖、脚踝损伤风险。某实验学校改造数据显示,使用缓冲场地后,学生训练损伤率下降。

场地分区利用可采用“功能模块化”设计,教师将场地划分为控球练习区、传球游戏区、小型比赛区,不同区域配备相应标识牌,引导学生按年龄和技能水平自主选择。这种分区方式可使场地利用率提升,满足不同训练需求。

结语

足球运动在我国校园体育中占有重要地位,通过足球运动不仅可以锻炼学生的身体素质,能培养学生的团队协作精神、拼搏进取意识。然而如何在小学生阶段有效地进行足球基本技能训练、培养学生的足球兴趣,成为影响校园足球发展的关键问题。因此本文从理论和实践两个层面,对小学生足球基本技能训练与兴趣培养进行深入探讨。

参考文献

[1] 边媛.协调性训练对中小学学生足球技术的影响研究[A]西部体育研究——甘肃省体育科学学会2024年度论文报告会论文集(二)[C].甘肃省体育科学学会,甘肃省体育科学学会,2024:4.

[2] 董天戈,郑金国.趣味充“足”——探究如何增强学生体育足球课的趣味体验[J].体育风尚,2024(06):119-121.

[3] 王洪亮.“教会、勤练、常赛”促学生掌握足球技能——以水平三(五年级)足球脚背正面射门为例[J].校园足球,2023(02):62-65.

[4] 曹孟齐.创建校园足球小学“榜样示范课”的实验研究[D].西北师范大学,2022.

[5] 高健荣.“TPSR+TGfU”模式融入小学足球教学的实验研究[D].吉林体育学院,2022.

作者简介:刘友学(1973—),男,汉,陕西汉中,大专,一级教师,全国青少年校园足球D级教练员,研究方向为小学生足球基本技能训练方法的研究。