

Research on the Design and Implementation of Football Activities Based on the Age Characteristics of Young Children

Ying Gao

Xiangdu District No.8 Kindergarten, Xingtai, Hebei, 054001, China

Abstract

With the widespread belief in “starting football training from childhood,” soccer activities in kindergartens have increased. However, practical observations reveal that many programs adopt elementary school-oriented content, failing to design activities tailored to children’s age-specific characteristics. This article addresses the core issue of “how kindergartens can effectively design and implement soccer programs.” By considering the physical, psychological, and motor development of 3-6-year-olds, we explore scientifically structured soccer activities. The study first analyzes age-specific characteristics including body coordination, cognitive abilities, attention span, and social skills. Based on these differences, we develop age-appropriate soccer activity frameworks centered on “play-based learning,” featuring tiered objectives, progressive depth, and diverse formats. Practical implementation shows that age-specific soccer programs not only boost physical fitness but also enhance soccer skills and social competencies, making children more willing to participate.

Keywords

characteristics of children’s age; football activities; activity design and implementation

基于幼儿年龄特点的足球活动设计与实施研究

高英

邢台市襄都区第八幼儿园，中国·河北 邢台 054001

摘要

伴随“足球从娃娃抓起”的想法深入人心，幼儿园关于足球的运动也逐渐增多。但实际操作中发现，许多幼儿园存在足球活动内容偏“小学化”，未能结合幼儿园小朋友年龄、特点等去设计活动方案。因此，足球活动无法达到预期效果。本文聚焦于“幼儿园怎样将足球活动设计与实施好”这一核心问题，结合3-6岁幼儿的身体、心理和动作发展等特点，探索科学又系统的足球活动。首先，对各个年龄段的幼儿身体协调性、理解能力、注意力、相处能力等进行分析，基于特征差异，设计符合幼儿年龄特点的足球活动合理框架，搭建以“玩游戏”为核心的活动设计框架：目标分层次，步步深入，形式多样。经实践发现，按照幼儿年龄特点设计的足球活动，能够使其更愿意参加此类活动，一方面能够增强身体素质、另一方面能够提升足球技能以及相处能力。

关键词

幼儿年龄特点；足球活动；活动设计与实施

1 引言

足球是世界第一运动，不仅能锻炼身体素质、培养团队协作精神，还能磨练意志。把足球活动放进幼儿园的教育里，不光是响应国家发展青少年足球的号召，更能够帮助小朋友身心全面发展。幼儿园时期的教育需要尊重小朋友身心发展的规律和学习特点，这就需要通过游戏为主要活动形式，同时，也要注重保教结合，还得关注每个孩子的差异。但是反观现在幼儿园足球活动中发生的实际情况，依然存在各种各样的问题：有些幼儿园直接把足球活动当成成人足球的

“迷你版”，教师教学的重点在于强调把颠球、射门这些技术练得标准，这就会导致小朋友越玩越怕，慢慢就抵触了；甚至存在足球活动设计“一刀切”的现象，没有考虑到不同年龄段小朋友的能力差距——结果小班的孩子跟不上，大班的孩子觉得没挑战；另外，还存在活动形式也单一，安全方面的保障也不到位的问题。因此，此次研究聚焦于“如何设计幼儿园足球活动”，关键在于“按照幼儿年龄特点”。幼儿园阶段是身体和心智发展的关键阶段，无论是幼儿的动作、理解能力、情绪表达，还是和与他人相处的能力，不同年龄段都有其不同的特点。只有尊重幼儿成长的年龄特点，才能设计出适合幼儿的足球活动，从而为幼儿园老师们提供点理论上的参考和实际操作上的帮助。

【作者简介】高英（1970—），女，回族，中国河北人，本科，从事教育实践研究。

2 幼儿不同阶段的年龄特点

不管是设计还是开展幼儿园的任何教育活动，首先应当做到深入了解小朋友自身特点。足球活动其本身就是特别需要动手脚、亲自参与的活动，更需要紧密结合小朋友的身体发育、心理变化和动作发展的规律来^[1]。

2.1 3-4岁阶段特点

这个阶段的幼儿，身体发育不完全，骨头软、容易弯，力气小、耐力也差，平衡感和手脚协调性不强。做动作的时候都是全身性的、比较笼统，对身体的控制能力也弱。虽然这个阶段的孩子很活泼，但是方向感差，容易摔倒。因此设计足球活动时，不要对其提出技巧要求和标准。重点就是让他们各种“玩球”——比如抱着球跑、滚球玩、踢固定不动的球、追着球跑之类的，主要是练他们的肢体协调性，还有对球的感觉。另外活动的地方需要宽敞、软和、安全。在心理和认知方面，这个阶段的幼儿基本靠自己的直观感受，喜欢具体的东西，模仿能力特别强，但注意力不集中，一般只能坚持5到10分钟。情绪都写在脸上，很容易被周围环境带动。因此活动设计必须做成游戏形式，还得有具体的场景。比如把足球当成“大西瓜”来滚，把球门说成“大灰狼的山洞”，让他们对着“山洞”踢球。活动时间别太长，内容换得勤一点，用有意思的小故事，再加上老师示范的时候夸张点、有趣点，才能吸引他们一直关注。

2.2 4-5岁阶段特点

此阶段，在幼儿身体和动作方面，他们的身体肌肉快速发展，手脚协调性、平衡感都比之前有所提升，在跑、跳、钻爬等方面，此类动作基本能够做得利索，对自身的动作控制进一步提升。因此足球活动时可以教他们控球动作了，比如用脚内侧、脚背来短距离带球、停球。还能设计点简单的障碍运球游戏，让他们练练身体控制能力。在心理和认知方面，这个年龄段的孩子本来就活泼好动，想象力还特别丰富，能有意识地集中注意力，大概能坚持10到15分钟。也逐渐开始有点规则意识，但自己控制自己的能力还是不算强。因此游戏场景可以弄得复杂些，但是游戏规则可以设计的相对简单，比如“听到哨声就停下球”“不能用手碰球”这些。

2.3 5-6岁阶段特点

在此阶段，幼儿身体机能得到提升，手脚协调性、反应灵敏度还有力气会得到进步，能够完成部分复杂的连贯动作。因此足球活动可以搞点综合性的技能游戏，比如带球绕开障碍物再射门，或者简单的你传我接这样的配合。还能适当加点竞争性和挑战性，这样孩子参与的劲头会更足。在心理和认知方面，他们能有意识地集中注意力15-20分钟了，逻辑思维也开始慢慢发展，特别爱问“为什么”、爱学新东西，还有很强的表现欲，想让大家看到自己的本事。规则意识也比以前强多了，能听懂并遵守稍微复杂点的规则。基于此，活动设计可以适当增加策略性，例如举办简化版的小场地足

球赛，3人对3人的小型规模赛。在活动过程中，需要多鼓励孩子多想想“怎么传球给队友更合适”“怎么拦住对方的球”，慢慢培养他们初步的战术思路和解决问题的能力。

3 基于幼儿年龄特点的足球活动设计框架

结合小朋友不同年龄段的特点，幼儿园设计足球活动，需要按照以玩游戏为核心、引导孩子产生兴趣、循序渐进、兼顾个体差异原则，搭建有层次、能够慢慢深入的活动设计思路。

3.1 目标设计的分层化

活动目标的设计，是整个足球活动设计的核心内容，根据幼儿不同年龄阶段的不同特点，需要将足球活动的目标拆解为各不同年龄段的具体要求：3-4岁年龄段小朋友应当侧重让孩子喜欢、多感受、愿意参加足球游戏，不排斥、觉得好玩就行；让他们摸摸球、玩玩球，感受下足球的大小、轻重还有弹性；通过玩球练练跑、跳这些基本的身体动作；能体验到和大家一起运动的快乐^[2]。4-5岁年龄段小朋友既要保持兴趣，也得学会本技能：一直保持对足球活动的兴趣，越玩越喜欢；学着做运球、踢球、停球这些基础动作，不用多熟练，初步掌握就行；在游戏里慢慢知道要守规则，也能有点和小伙伴配合的意识。5-6岁年龄段的小朋友，既要练熟技能，也得培养素养：能熟练用学到的基本动作参加综合性的足球游戏或者小比赛；进一步锻炼身体的灵敏度、协调性还有耐力；能听懂并遵守游戏规则，还能养成好的团队合作精神，以及尊重对手、不怕输赢的运动习惯和品德。

3.2 内容设计的游戏化与递进化

活动内容是实现目标的具体抓手，千万别抱着“练技术”的想法来设计，得完完全全改成小朋友喜欢的游戏形式才行。

3.2.1 3-4岁：主打“玩得开心”，先培养球感

核心就是两类游戏——让幼儿摸球的“球感游戏”，还有让孩子沉浸式参与的“情境游戏”。球感游戏：比如《抱球宝宝》，让孩子抱着球跑一跑、转一转，熟悉球的重量。

3.2.2 4-5岁：边玩边学，试着和伙伴配合

在有趣的情境里，悄悄加入基础技能练习，再让孩子试着和小伙伴搭伙玩，慢慢培养合作意识。基础技能游戏：《红绿灯运球》就很合适，老师喊“绿灯”孩子带球跑，“红灯”马上停球，既能练运球又能学规则。初级合作游戏：比如《小螃蟹运泡泡》，两个孩子手拉手，像小螃蟹一样把球夹在中间运到终点，培养配合默契。

3.2.3 5-6岁：玩出综合能力，体验比赛乐趣

重点搞综合技能游戏，再安排迷你比赛，让孩子把学到的本事用起来，感受团队作战的魅力。综合竞技游戏：《障碍挑战赛》可以设置小锥桶、小跨栏，让孩子带球绕过去再射门，一次练多种技能。模拟比赛：直接搞3人对3人或者4人对4人的“迷你足球赛”就行。场地不用大，球门弄宽

点，也不用守门员——关键是让每个孩子都能碰着球，玩得尽兴。

3.3 组织形式与方法的多样化

新游戏怎么玩、规则有哪些，适合大家凑在一起听老师讲，这样能保证每个孩子都听明白；但到了练技能或者搞小竞赛的时候，分成小小组就更合适了——老师能盯得过来，哪个孩子动作不到位、有疑问，都能及时单独指导。一定要给小朋友留够自由玩球的时间，别催着他们按固定方式玩，鼓励他们自己琢磨新玩法，比如“能不能用膝盖顶球”“怎么让球转起来”。老师不用一直插手，就在旁边观察，等孩子玩到瓶颈或者出现小问题时，再站出来点拨几句，帮他们把玩法升级。平时优先用户外场地，但碰到下雨下雪，或者当天安排的是室内活动，也能把足球游戏搬进教室。

4 基于幼儿年龄特点的足球活动实施策略

4.1 把活动环境弄安全、有趣，还得有挑战

安全绝对是第一位的。活动场地得平整、不硌脚，最好是人工草皮或者塑胶地，场地里的石头、树枝这些危险东西都要清干净。

同时环境得能吸引孩子，比如用颜色亮堂、大小不一样的标志盘、小锥桶划分游戏区，球门也可以做成卡通小动物的样子。而且环境的难度要跟着孩子的年龄变：小班就给他们宽敞的地方随便探索；中大班可以设置一些“关卡”，让他们动脑子才能过去，这样更有成就感。

4.2 说话、做示范都要贴合孩子的特点

老师的话特别能调动孩子的兴趣，得多用他们听得懂的、拟人化的说法，比如“咱们和足球做朋友，让它乖乖听你的话”“用你的小脚弓轻轻推它，别太用力哦”。

做动作示范的时候，不仅要做得标准，还可以夸张一点，越有活力越好。还能编些顺口的小口诀、小儿歌，比如“小脚弓，推出去，足球乖乖向前跑”，孩子跟着念，动作就记住了。

4.3 盯着每个孩子的情况，差别化指导

就算在一个班，孩子的能力也不一样，老师得有双“火眼金睛”，盯着每个孩子的表现，照着他们的“最近发展区”来教——就是让孩子跳一跳能碰到，不会太轻松也不会太难^[9]。

对能力弱一点的孩子，就把难度调低——比如用更宽的球门，或者让他离球门近点踢，多夸夸他“你今天敢主动踢球了，太了不起了”，让他尝到成功的滋味。对能力强的孩子，就加点挑战——比如把球门弄小，或者安排小伙伴当

“小防守员”，激发他的潜力。

5 实践反思与建议

不过，实际做下来也发现不少急需解决的问题，主要集中在两方面：大部分幼儿教师都没有足球专业背景，对踢球动作的要点理解得不够准，示范的时候也容易出现偏差，没法给孩子科学的指导。针对这个问题，建议用“多管齐下”的方式提升老师的足球素养：一方面搞园本培训，请懂行的人来园里教；另一方面可以聘请校外的专业足球指导员，定期来做指导；同时也鼓励老师自己找资料学、看视频练，把这几方面结合起来，慢慢补全专业短板。另外，家园共育没跟上，理念有偏差。现在不少家长还抱着“赢在起跑线”的功利想法，总盼着孩子早点开始专业的足球训练，反而违背了幼儿足球“以兴趣为主”的初衷。幼儿园得主动搭建沟通桥梁，比如开家长会的时候专门讲幼儿足球的科学理念，搞活动开放日让家长亲眼看看孩子在足球游戏里的快乐成长，还可以组织亲子足球游戏让家长参与进来。通过这些方式，让家长明白幼儿足球不是为了培养“小球星”，而是为了锻炼孩子的身体和品格，争取他们的理解和支持，这样家园才能形成教育合力。

6 结论

幼儿园阶段的足球活动设计与实践，核心关键在于，根据小朋友的年龄特点开展。本文分析了3-6岁小朋友的身心发展规律，搭了个活动设计的框架，是让孩子玩通过游戏进行足球活动。研究指出，设计和实践内容都需要结合不同年龄段的性格特点。足球活动能做到贴合小朋友的天性，就不再是枯燥的训练，而是充满乐趣和挑战的快乐游戏。在这片热闹的足球场上，小朋友得到的不只是结实的身体和入门的足球技能，更能养成阳光开朗的性格、愿意和别人合作的团队精神，还有敢去探索新事物的创新意识。这才是“足球从娃娃抓起”真正的意义，也是幼儿教育一直努力追求的教育目标。

参考文献

- [1] 高叶.浅议幼儿园户外体育课程游戏化[J].成功,2025,(29):132-133.
- [2] 张玲玲.小班户外体育游戏的组织原则与策略研究[J].好家长,2025,(71):20-21.
- [3] 谭宇.户外混龄游戏中幼儿深度学习的支持策略[J].湖南教育(A版),2025,(10):33-36.