

以文化为魂 训练为基 竞赛为引

——构建“三位一体”足球实践活动策略

侯鹏, 钟秋华

石门县第五完全小学, 湖南 常德 415000

DOI: 10.61369/ETR.2025310041

摘 要 : 本研究以石门县第五完全小学为实践基地, 针对校园足球发展中存在的文化缺位、训练粗放、赛事断层等问题, 提出“文化为魂、训练为基、竞赛为引”的“三位一体”足球实践活动策略。通过文化浸润(环境营造、学科融合)、科学训练(分层教学、师资保障)、赛事驱动(普及性与精英性赛事结合)的立体化路径, 显著提升了学生足球技能达标率(89.7%)、体质健康优秀率(76.4%)及团队合作意识(82.3%)。实践成果包括培养国家级精英球员、获26项市级以上赛事荣誉, 并形成全国影响力的足球育人品牌, 为体教融合提供了可复制的校本化方案。

关 键 词 : 校园足球; 三位一体; 文化浸润; 科学训练; 赛事驱动; 体教融合

Taking Culture as the Soul, Training as the Foundation, and Competition as the Guide — Constructing a "Trinity" Football Practice Activity Strategy

Hou Peng, Zhong Qiuhua

Shimen County Fifth Complete Primary School, Changde, Hunan 415000

Abstract : This study takes the Fifth Complete Primary School in Shimen County as the practice base, and proposes a "trinity" football practice activity strategy of "culture as the soul, training as the foundation, and competition as the guide" to address the problems of cultural deficiency, extensive training, and competition discontinuity in the development of campus football. Through a three-dimensional path of cultural immersion (environmental creation, subject integration), scientific training (hierarchical teaching, teacher guarantee), and event driven (combination of popularization and elite events), the achievement rate of students' football skills (89.7%), excellent physical health rate (76.4%), and teamwork awareness (82.3%) have been significantly improved. The practical achievements include cultivating national level elite players, winning 26 honors in city level and above competitions, and forming a nationally influential football education brand, providing replicable school-based solutions for the integration of sports and education.

Keywords : campus football; three-in-one; cultural infiltration; scientific training; event driven; integration of sports and education

一、研究背景与意义

(一) 政策导向

《中国足球改革发展总体方案》《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》等文件明确提出“推进校园足球文化建设”“完善青少年足球竞赛体系”^[1]。

(二) 现实困境

文化缺位: 重技能轻育人, 学生缺乏足球精神认同
训练粗放: 同质化训练模式难以满足差异化需求
赛事断层: 班级-校级-区域赛事衔接不畅

(三) 研究价值

通过文化浸润、科学训练、赛事激励的立体化实践, 探索体

教融合新路径, 为青少年足球发展提供可复制的校本化方案^[2]。

二、核心概念与理论框架

(一) “三位一体”内涵解析

维度	定位	功能指向
文化	精神根基	价值观塑造、兴趣激发
训练	能力基石	技能提升、体质增强
竞赛	实践引擎	成果检验、团队凝聚力建设

(二) 理论支撑

具身认知理论: 通过身体参与(训练/竞赛)实现认知发展
社会学习理论: 借助文化环境与同伴互动形成行为范式
最近发展区理论: 分层训练体系促进学生技能进阶

三、实践策略与创新路径

（一）文化浸润 铸就足球精神之魂

1.环境文化建设，打造“三维空间”。物质层：足球明星墙、足球荣誉厅、班级足球队徽设计；制度层：制定《校园足球文明公约》，实行“红黄牌”行为积分制；精神层：创新性地提炼出了“方圆五小”的新办学理念，旨在进一步培养行为方正、智慧圆通的新时代少年。

2.课程融合创新，学科有机渗透。数学：计算射门角度、足球场地的面积、赛事积分概率；语文：撰写足球日记、解说词创作、观看足球赛后感受；美术：设计球队LOGO、画足球海报^[3]。

（二）科学训练 夯实足球素养之基

1.分层教学

普及层（全体学生）：课堂主阵地：体育课嵌入足球基础技能教学（如运球、传球、射门），采用游戏化、情景化教学（如“穿越障碍赛”“团队传球接力”）。

大课间活动：编排足球操、开展5分钟“微训练”（如颠球挑战）。

精英层（校队/兴趣班）：开设课后足球社团，制定系统训练计划，强化战术意识、体能和实战能力。引入校外专业教练或退役运动员指导，提升训练专业性。

2.勤练机制

每日一练：利用课后服务时间及放学后课余时间，1-2年级训练时段是下午4:30-6:00；3-4年级训练时段是6:30-8:30；5-6年级是晚上6:30-8:30。

3.师资保障

定期组织教师参加足球教学培训，提升“非专业教师”的足球指导能力。建立“体育教师+班主任”协作机制，班主任协助组织班级足球活动^[4]。

（三）赛事驱动 激活足球实践之链

1.竞赛体系设计

普及性赛事。一是班级联赛：以班级为单位，全员参与（可设“场上队员+场下啦啦队”角色），确保每个学生至少上场1次。二是趣味赛：如“点球大战”“绕杆接力赛”，降低门槛，吸引非特长学生参与。

精英性赛事。一是校级联赛：组建年级代表队，进行循环赛或淘汰赛，选拔校队后备人才。二是校际交流赛：与周边学校定

期切磋，拓宽视野，提升竞技水平。

2.赛事育人融合

赛前开展“足球礼仪教育”，强调尊重对手、裁判和观众；赛后组织“反思会”，分析技术问题，总结团队协作经验；设立“文明竞赛奖”“最佳进步奖”，淡化唯成绩论，强化体育精神^[5]。

3.赛事常态化

制定年度足球赛事日历（如春季是校园班级足球联赛、秋季是“金橘杯”全国足球精英邀请赛），形成稳定预期。

利用短视频、校园广播实时报道赛况，营造“人人关注、人人参与”的氛围。

四、实施成效与数据分析

（一）素养提升数据（2023-2024 学年）

指标	实验校（%）	对照校（%）
足球技能达标率	89.7	63.2
体质健康优秀率	76.4	58.1
团队合作意识提升度	82.3	47.6

（二）典型案例

学生成长：多年来，学校在推广普及足球运动的基础上，也培养了一大批精英足球运动员。2011年出生的王奕博，王奕博这个在球队中个子最矮，也最灵活，最擅长“小快灵”踢法的小男孩渐渐在全国都小有名气，2023年，在中央电视台《少年中国说》栏目中，王奕博上台分享了自己的成长故事，感动了亿万观众。2024年，以石门五小足球队为原型的电影《踢出个未来》开拍，王奕博亲自参演并担任主角。

出生于离异家庭的易鑫，从小缺少妈妈的陪伴，曾经的他，是一个非常内向、胆小、懦弱的男孩儿，5岁那年开始接触足球，在长期的艰苦训练中，他渐渐磨炼出了坚强的意志，不服输的精神，在各级各类足球比赛中，他表现不俗，多次获得“最佳射手”“最佳球员”。2024年，他的作文《追梦足球》在湖南日报公开发表，阅读量达到了五万多人次。2025年，他被学校推荐为省级三好少年^[6]。

2013年出生的舒洋，从小发育就被同龄的孩子迟缓，三岁多了还不会说话，却唯独对足球表现出来超乎寻常的兴趣，现在已走上了足球职业发展之路。

赛事成果：

石门五小校园足球赛事成绩图（2022-2024 年）

年份	赛事名称	赛事级别	成绩	核心亮点
2020	第三届中国足球小将冠军挑战赛	全国性赛事	季军	从48支强队中突围，球员王奕博获国家队U19教练成耀东特别表扬，董路发文致敬
2021	第六届“立壹杯”全国足球邀请赛	全国性赛事	冠军	击败南京鼓楼队、合肥众义队、江苏太仓百川源源队等强队，创含金量最高夺冠纪录
2022	YFL 铭途杯青少年足球冬令营精英挑战赛（U9组）	省级赛事	冠军	决赛6:3战胜麓山国际烈焰队，小组赛逆境反超，展现“小快灵”战术优势
2023	湖南省青少年校园足球联赛	省级赛事	冠军×2，亚军×1全年累计斩获4项省级赛事冠军，	巩固省内霸主地位
2024	湖南省青少年校园足球夏令营（四五年级组）	省级赛事	冠军	决赛4:1击败长沙天马德馨园队，三战全胜小组出线，半决赛3:2绝杀湘潭队，战术执行力获高度评价

2024	“金橘杯”全国足球小将精英邀请赛	全国性赛事		作为山区县首次承办全国性赛事，主场作战 展现组织能力与竞技实力双突破
全国性赛事，冠军3次，季军2次		另含11项市级以上冠军，入选全明星球员超10人次，抖音训练视频单条播放量破千万		
省级赛事 冠军7次，亚军3次，代表常德市出战保持高胜率，“小快灵”传切配合成标志性战术。				

（三）社会影响

1. 足球品牌享誉全国。坚持打好“建梯队”“请进来”“走出去”组合拳，足球名片越擦越亮，学校品牌越叫越响。从2016年组队以来，足球队获得市级以上荣誉26项，其中国家级奖8项。将五小足球活动成果进行提炼，形成“三位一体”足球活动实施策略，并在国家刊物上发表。

2. 育人功能意义深远。（1）实现“一好一降一升”全面发展。全县校园足球队约一半队员获得各级“三好学生”等荣誉；近视率、肥胖率均大幅下降，抗压能力以及集体主义爱国主义意识明显提升。（2）学校对174名足球队员上学期考察情况进行统计，其中有105名同学成绩优异获得A等次，优秀率达到了百分之60，获得B等次的同学也有33人，足球队员中有68人获得了“优秀班干部”称号，球队队长王奕博被评为湖南省新时代好少年。（3）近几年，有许多五湖四海慕名来校踢球的学生，五年级陈威廉来自河北保定。六年级费煜凡来自河北邯郸。余东骋、余东泽来自陕西西安。张程凯来自江苏连云港。曹胤哲来自湖南长沙。还有一些孩子从我校毕业后去到了各高校和职业球队。例如，覃虹皓到江苏中南珂缔缘职业足球俱乐部。马林杰，吴佳贝，龚磊保送长沙市一中新华都。云峻昊等6名同学入选全国最佳阵容。唐

铁铭于2022年进入龙岗体校，2023年入选国家 U13集训队。舒洋于2023年输送到浙江职业足球俱乐部13梯队^[7-8]。

3. 社会影响带动一方。中央电视台、新华社等10多家媒体竞相聚焦“五小足球”，全方位报道学校足球进校园工作经验。全网阅读量超200万，引发校园足球发展大讨论。央视 CCTV13《遇见你》栏目9分钟视频报道《湖南大山里的足球小将 小小的你有大大的梦》；足球队队长王奕博登上 CCTV14《中国少年说》舞台，讲述自己的足球梦想；足球队的拼搏精神名扬全国，2024年8月电影《踢出个未来》特别首映暨全国千场点映活动在石门举行。这部儿童励志影片就是根据石门县第五完全小学足球队频频捧回国家级赛事奖杯的原型事迹改编，就连主人公王小奔也由原型队长王奕博本人扮演。2024年10月1日-6日，石门五小又成功承办2024“金橘杯”全国足球小将精英邀请赛，五小足球再次火爆全国。2024年10月30日，国家教育部县域高中发展现场推进会走进石门五小的实地调研^[9-10]。

本课题通过文化、训练、竞赛的深度融合，破解了校园足球“有形无魂”“有赛无链”的难题，验证了“三位一体”模式对学生运动技能、健康行为、体育品德的核心素养培养价值。未来将持续深化体教融合机制创新，让足球真正成为育人的重要载体。

参考文献

[1] 莫建山, 李伟. 校园足球构建“五位一体”发展新路径的探索与研究——以佛山市顺德区为例 [J]. 体育师友, 2022, 45(02): 41-43.

[2] 李伟, 林伟华, 吴连荣, 等. 三位一体：激励相容视角下校园足球推进策略思考 [J]. 广东技术师范大学学报, 2020, 41(06): 95-100.

[3] 金文杰. 中小学足球课程一体化构建与实施策略 [J]. 新潮电子, 2024(7): 214-216.

[4] 潘国洪. 基于家校社共育的“麻雀小学”校园足球开展策略 [J]. 校园足球, 2024(10).

[5] 张浩文. 我国青少年足球在新媒体环境下发展动向及趋势研究 [C]// 第十五届全国体育信息科技学术大会论文摘要汇编. 2024.

[6] 李伟, 林伟华, 吴连荣, 等. 三位一体：激励相容视角下校园足球推进策略思考 [J]. 广东技术师范大学学报, 2020, 41(06): 95-100.

[7] 罗桂秀. 教一练一赛联合模式推进校园足球发展的实践策略研究 [J]. 考试周刊, 2023, (17): 107-111.

[8] 曾伟. 小学校园足球特色活动的实践探索 [J]. 学苑教育, 2024, (12): 88-90.

[9] 朱桐. 小学校园足球特色活动的实践探索 [J]. 读写算, 2022, (13): 115-117.

[10] 李瑞萍. 小学校园足球教学的实践与思考 [J]. 教学管理与教育研究, 2021, 6(04): 24-25.