英格兰“STEP”四步进阶法在我国校园足球教学中的应用探讨

孙 永

（中山市实验中学， 广东 中山 528400）

**摘要：**“STEP”四步进阶法是英格兰校园足球教学的核心部分，通过改变“Space”（场地、空间）、“Task”（任务、目标）、“Equipment”（装备、器材）、“People”（参与者）等四个要素逐步实现教学训练目标，在培养学生兴趣、开拓启发与创新思维能力、发动校园足球全员参与等多方面都有很深的借鉴推广作用。

**关键词：**英格兰 “STEP”四步进阶法 校园足球

英格兰是现代足球运动的发源地，也是公认的世界上传统足球强国之一。探究英格兰足球运动经久不衰的原因可以发现除了完善的各级别梯队建设和保障措施，更重要的是和英格兰校园足球的开展密不可分。正是校园足球的蓬勃发展，为英格兰职业联赛提供了源源不断的人才储备，其校园足球堪称整个英格兰足球发展的“蓄水池”。反观我国原有的足球运动员培养模式，大都是在体校或职业俱乐部完成，普通孩子很少有接触足球运动的机会，这也就造成了我国虽然人口众多，但真正能接触到足球运动的孩子寥寥无几的现象。好在我们现在认识到了我国足球人口少、水平低的原因，从2015年开始在全国范围内大力开展校园足球，以期能够进入到足球强国的行列中。为避免少走弯路，英格兰的校园足球就非常值得我们借鉴和学习。

**1、“STEP”四步进阶法**

我国传统的足球教学和训练，几乎都是按照教科书上的内容进行足球技术和战术训练，中间再穿插一些身体素质方面的训练内容。我们现在倡导的校园足球也几乎都是照搬这种模式，枯燥乏味，学生很难说有什么兴趣发展之类的体现。英格兰校园足球的发展理念是让所有的孩子都能够有机会踢球，并且喜欢上足球。为实现这一发展理念，“STEP”四步进阶法应运而生。“STEP”四步进阶法是英格兰校园足球教学的核心部分，其分别是“Space”（场地、空间）、“Task”（任务、目标）、“Equipment”（装备、器材）、“People”（参与者）四个英文单词首字母的缩写。英格兰校园足球的“STEP”四步进阶法完全不同于我们的教学模式，它是把每个教学目标设计成多种不同的游戏，通过改变游戏中的场地、目标、器材和参与人数等不同的要素来引导学员完成既定的教学目标。在这样的游戏参与过程中，学员积极性、热情度高，在掌握足球运动技能的同时深深喜爱上足球运动。正是通过“STEP”四步进阶法在英格兰校园足球的大力施行，英足总教育部和国家足球教育中心教练考核部主任尼古拉派克表示：“我们有信心在英格兰不会失去任何一个有足球天赋的孩子。”

**2、“STEP”在校园足球教学中的应用举例**

“埋头苦干”式的低头运球从而丧失良好的转移进攻时机，在青少年足球运动中是经常出现的错误技术动作案例，尤其在刚接触足球运动的孩子中更为普遍。在英格兰的校园足球教学中有一个“红绿灯”的游戏就能很好的解决这个问题。“红绿灯”游戏的基本内容是运动员在一个设定的区域内每人一球自由运球，教练员一手拿着红色标志碟、一手拿着绿色标志碟，当教练员举起红色标志碟时，所有运动员立即原地停止运球，反之举起绿色标志碟时则开始运球。由于教练员没有任何的语言或哨音提示，这就要求运动员在运球的同时要观察教练员的动作指令。在这个“红绿灯”游戏的进阶中，先是“Space”通过改变运球区域的大小、形状，如缩小运球区域或设置多种形状的运球区域来初步增加练习的难度。“Task”则可以通过由慢速运球转变到快速运球，并逐渐尝试运球跑，在这个过程中既要观察教练员的指令，又要规避同伴的运动路线，无疑就加大了运球的难度。在“Equipment”环节中，可以进一步在练习场地中设置雪糕筒作为障碍物，禁止运球碰触到障碍物；或者设置小球门，要求运球在规定的时间内穿越小球门的数量，这样运球难度就变得更大。最后是“People”部分，通过增加参与的运动员人数来压缩运球空间或增加教练员在不同的方向给出“红绿灯”指令，迫使运动员养成运球的同时要“眼观六路、耳听八方”的习惯，逐步无限接近于正式比赛需求。

**3、“STEP”四步进阶法对我国校园足球教学的效果反馈**

2014—2015年，在“孙中山青少年基金会”（U.K.）的积极推动下，“中英校园足球合作”项目“英格兰足球联合会”FA国际教练教学课程先后落户于上海市和广东省中山市，共培养了100多名教练员，辐射了多省市。经过近五年的历程，这些教练员运用所学习的英格兰“STEP”四步进阶法在各自的工作岗位上推广实施，受益了数万名孩子。“STEP”四步进阶法以游戏教学的模式，“寓教于乐”让孩子真正感受到了快乐足球并从此深深爱上了这项足球运动。四步进阶法逐步深入，但每一次变化又都没有固定的模式。很多时候教练员会设定一个主题让这些孩子运动员去自己思考通过什么样变化训练来贴近这个主题，改变了传统的教科书式“教—学”模式，可以充分发掘孩子的启发与创新思维能力。“STEP”四步进阶法让我们明白校园足球不是职业足球，校园足球更多的目标是培养孩子喜爱足球的兴趣并逐步加以正确引导，校园足球的开展不仅仅是依赖有专业背景的足球教练员、足球教师，还可以把其他科目的老师、家长、社会热心人士等都充分发动起来帮助我们实施振兴校园足球计划。

**参考文献：**

1. 王家茂. 英格兰校园足球给予我们的启示[J].教育科学（引文版）,2016，10（05）:195-195
2. 梁斌. 英国校园足球启示：网络路径整合及多元资源配置[J].山东体育科技，2014（1）：105-109
3. 魏志鹏. 英国青少年足球发展对我国校园足球发展的启示[J].运动，2018（17）:4-5

作者简介：孙永（1981-），男，安徽萧县人，中学体育一级教师，硕士研究生，研究方向：体育教学与训练。