

加拿大足球隊

活動手冊!

適用於 6-9 年級

#10 Ashley
Lawrence

#2 Alistair
Johnston

#10 Jonathan
David

#17 Jessie
Fleming





球員檔案!



姓名: _____

居住城市: _____

最喜愛的球隊: _____

你想嘗試的運動或活動是什麼?

你最自豪的成就是什麼?



你的綽號是什麼?

用你的生日揭曉你的球隊綽號!

一月 厲害
二月 頂尖
三月 勇敢
四月 虛幻

五月 老大
六月 終極
七月 神奇
八月 隊長

九月 巨大
十月 最佳
十一月 飛快
十二月 最壞的

1 雷電
2 大師
3 火箭
4 狂暴
5 冠軍
6 射手
7 鷹眼
8 狂人
9 狂熱者
10 最佳

11 盜賊
12 車輪
13 技術員
14 前鋒
15 騙子
16 閃電俠
17 智多星
18 戰士
19 敢死隊
20 英雄
21 颶風

22 閃電
23 旋風
24 魚雷
25 燃燒彈
26 短跑手
27 蜘蛛
28 獵豹
29 超級巨星
30 海嘯
31 神童

我的綽號:

技能訓練營

通過練習以下技巧來提升你的足球技能，寫下你的改進方法！與你的隊友一起練習，並在後頁記錄你的進程。



技術與技巧



健身與耐力



戰術

我能夠在多個對手之間帶球



我能夠全場保持專注與精力



我能夠在緊張的情況下快速決策



我能夠用雙腳準確地傳球



我能夠長時間快速奔跑

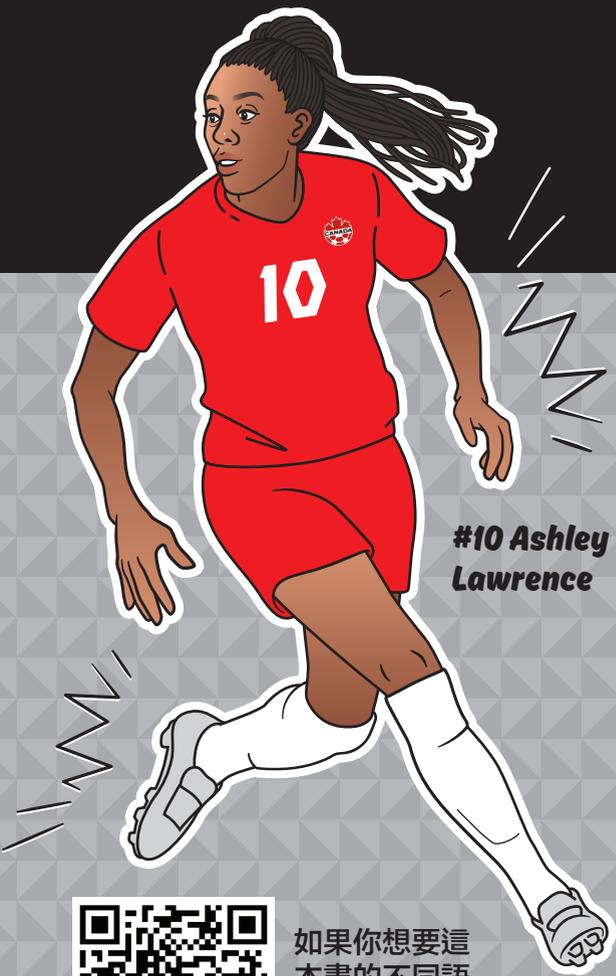


我能夠洞察場上隊友和對手的情況

寫下你的技能!

寫下你的技能!

寫下你的技能!



#10 Ashley Lawrence



如果你想要這本書的不同語言版本，掃描這裡！

Maxime Crépeau #16

Crépeau在2021年金盃賽中為加拿大隊擔任守門員，這是自2007年以來在金盃賽中的最佳表現，並打入了決賽。



養成習慣！

將健康的習慣融入日常生活，有助於你達成目標。為以下每個習慣填寫一個數字，看看你能把多少個習慣融入日常生活！



=

分鐘
的閱讀時間



=

分鐘
的運動時間



=

分鐘
的戶外時間



=

杯
的水



=

小時
的睡眠時間



=

分鐘
的自我照顧時間

用以上的數字來計算這些程式！

$$(2 \times \text{水}) + \text{心} - \text{鐘} = \text{方格}$$

$$\text{書} - \text{日} + (\text{槓} \div 2) = \text{方格}$$



製作你自己的餐盤！

畫出你最喜愛的一餐，可以是早餐、午餐或晚餐。列出這份餐的食材。每個食材含有什麼營養價值？這些營養價值對你身體有什麼好處？

畫出你最喜愛的一餐！

食材	營養價值	益處

例如：芝士，鈣質，強健骨骼



技能訓練追蹤器

與你的同學選擇三個目標。這些目標可以是新的，也可以是從前一頁的技能訓練選取的。技能可以是個人的，也可以是整個小組一同達成的。

目標一	同學姓名	我的目標	結果

目標二	同學姓名	我的目標	結果

目標三	同學姓名	我的目標	結果

問答遊戲!



試試這些有趣的問答題。被難倒了？到 CanadaSoccer.com 尋求幫助吧！

以下球員是在那裏長大的？在地圖上填上正確的城市。



- Maxime Crépeau
- Kadeisha Buchanan
- Jessie Fleming
- Alistair Johnston

1 Jonathan David 在2019年獲得什麼獎項？ 2 David 的綽號是什麼？

- A 加拿大足球年度最佳球員
- B 最佳新秀
- C 金靴獎

- A 火箭
- B 冰人
- C 終結者



3 Kadeisha Buchanan 在東京和里約奧運會上贏得了那兩枚獎牌？ 4 截至2020年，Buchanan 獲得了多少次年度最佳球員獎？

- A 金牌和銅牌
- B 金牌和銀牌
- C 銀牌和銅牌



- A 1次
- B 3次
- C 5次

5 Jessie Fleming 連續三次贏得了什麼獎？ 6 Fleming 幾多歲首次代表國家隊出賽？

- A 加拿大功勳獎
- B Brian Budd 獎
- C 加拿大足球年度最佳球員

- A 19歲
- B 15歲
- C 17歲



7 Alistair Johnston 在2022年加入了那個球隊？ 8 Johnston 何時被評為加拿大足球本月最佳球員？

- A 溫哥華白浪足球俱樂部
- B 凱爾特人足球俱樂部
- C 多倫多足球俱樂部

- A 2021年9月
- B 2022年8月
- C 2023年1月

答案: 1A, 2B, 3A, 4B, 5C, 6B, 7B, 8A. 地圖題: A = Alistair Johnston, B = Jessie Fleming, C = Kadeisha Buchanan, D = Maxime Crépeau.



kidzsmart©2024

canadasoccer.com

@canadasoccer

@CanadaSoccer

@canadasoccerEN

@canadasoccer

@CanadaSoccerTV

如果你想知道更多區內足球活動，請聯絡：