

体育专选《足球》教学大纲

课程编号	160020/ 160021	课程性质	公共基础课	适合层次	二年级本科
先修课程	普通体育			后继课程	体育专选
学分	1.0	总学时	30	理论	实验
				上机	课外
适用专业	学校各专业				
大纲制定人				制定日期	
大纲审核人				审核日期	

一、课程教学目标与任务

本学年的课程以足球技术的学习为主,以教学比赛为辅,同时安排了足球运动概述的理论学习,以达到提高学生足球运动技能,欣赏足球比赛的能力;同时在教学过程中体会到足球运动的魅力和快乐。通过技术的练习和教学比赛的演练更能使学生提高对足球运动的理解和直接贯彻能力。本课程教学目标如下:

- (1) 掌握足球运动的基本理论知识和技战术,培养学生树立终身体育观念。
- (2) 通过足球运动的学习,培养学生勇敢顽强,克服困难,团结协作的精神,从中体会足球运动的快乐,同时改善心肺功能,全面提高身体素质。
- (3) 通过基本身体素质的各种练习方法,提高学生的身体素质,尤其是心肺功能项目练习,改善学生身体机能,全面提高身体素质和健康水平,为后续体育课程内容学习打好基础。

二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径		
	教学环节学时	组织环节内容	教学内容
1	理论讲授 2 学时	自主复习	足球运动概述及课堂教学常规
2	讲授 17 学时	集中与分解练习	足球基本技术及教学比赛
3	讲授 7 学时	集中与分解练习	身体素质练习
3	考核 4 学时	分组与单独考核	考核:男、女一运球绕杆射门 男 1000 米、女 800 米(上学期) A 一分钟波比跳(下学期) B

三、理论教学要求

课程内容(单元)	知识点	教学要求	支撑课程教学目标
足球运动概述	足球运动的发展历史及课堂常规	掌握基本足球运动常识,学习相关运动方法和理论知识。	掌握必备足球理论知识与方法。
足球基本技术及比赛	技术动作的运用	学习足球的基本技术,能有效运用到比赛中。	熟练掌握足球的基本技术,培养终身体育锻炼意识。
身体素质	反应速度、耐力	明确身体灵敏的锻炼方式,提升耐力练习,并能制定自身课余的运动方法。	提高学生的身体素质,改善学生身体机能。

四、课程考核方式和教学目标达成度评价

本课程学生总评成绩=平时成绩总分 A (满分 20 分)+专项技能成绩 B (满分 50 分)

+心肺功能素质成绩 C（满分 30 分）

课程目标	考核方式	目标值	平均值	达成度计算公式
1	平时成绩	20	A	$\frac{A}{20}$
2	专项技能成绩（男、女：运球绕杆射门）	50	B	$\frac{B}{50}$
3	心肺功能素质成绩（男 1000 米、女 800 米（上学期）、一分钟波比跳（下学期））	30	C	$\frac{C}{30}$

五、其他有关说明

（一）课程要求

（1）修本课程的学生必须要遵守教学常规，具备一定从事足球运动所要求的身体素质条件。

（2）本课程教学的教学重点是正确地掌握踢、停、运球的技术。教学难点是合理地运用基本技术于比赛之中。

（3）处理重点和难点的教学手段①技术的讲解，练习及纠正；②利用足球教学比赛来提高学生技术运用的合理性。对于球性的提高要课余加以练习。

（二）考勤评分标准与加分标准

1、平时成绩评分标准

平时成绩总分为 20 分。分为考勤评分和平时表现评分两部分。

学生上课迟到一次者，在总分中扣除 2 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到或早退 20 分钟者以上者以旷课论处，公、事假必需开具院系假单，并由单位领导签字认可方准，否则以旷课论处，病者必需开具医院的诊断说明并加盖公章，否则以旷课论处。因个人原因累计请假达到 3 次在总分中扣除 2 分，请假 4 次以上者按旷课一次论处。

着装不规范、上课玩手机等违反课堂常规等行为，在总分中扣除 2 分。不认真参与锻炼、自由散漫、态度不端正，经提示后依然不改者，在总分中扣除 2 分。态度蛮横，与教师争吵，不服从指挥管理者，视情节严重程度在总分中扣除 4—20 分。

每学期平时成绩总分 20 分扣完、缺课 1/3（包括旷课和请假）、无故旷课 4 次及以上者，不予评定该学期成绩，成绩填写为“取消考试资格”。学生在教学过程中发生打架、斗殴等恶劣行径者，直接取消该生学期考试资格，并报知教务处处理。

考勤符号表示：旷课打 x，迟到打 x 加 O，早退打 ⊙，事病假打 O。

平时表现符号表示：违反课常规要求评价打 A，不主动锻炼性评价打 B，严重违规性评价打 C4—C20。

2、学生加分标准

担任本课程体育委员在学生评定总成绩中加 5 分。

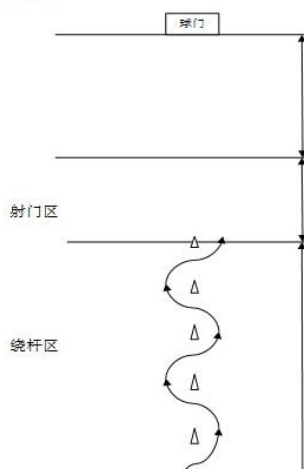
凡学校体育运动队正式队员，由相关运动队教练员提供学生名单，在学生总成绩中加 10 分。

（三）专项技能评定方法与标准

考核方法：在离罚球弧顶 2 米处摆第一个标志桶，以后每隔 2 米摆一个标志桶，共 5

个。离第5个标志桶2米处为起点，绕过最后一个标志桶后，球不能进罚球区，须在罚球区外完成射门，球必须进门，每人3次机会，最好一次成绩作为考试成绩（以时间为标准，以球动时开表，球过球门线停表）。

如图所示：



（四）身体素质评定方法与标准

B、1分钟波比跳动作标准（下学期）：以正常站立姿势开始，以深蹲姿势双手前撑，与肩膀同宽，用力将双腿后蹬，成一个手掌平板支撑或者俯卧撑撑起的姿势，屈腿双脚向前跳，成为一个仰卧收腹的姿势，身体快速地跳起双手击掌完成。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录1分钟内完成次数。1分钟到时，受试者虽已跳起未完成击掌不计该次数。

专项技术及身体素质考试评分标准：二年级足球专项成绩查询表(A-上学期 B-下学期)

	男：1000米 (30%) A	女：800米 (30%) A	1分钟波比跳 (30%) B		男：运球绕杆 射门(50%)	女：运球绕杆 射门(50%)
			男	女		
100	3.17	3.18	33	30	7	10"
99						10"1
98	3.20	3.21				10"2
97						10"3
96						10"4
95	3.22	3.24	33	29		10"5
94						10"6
93	3.25	3.27				10"7
92						10"8
91						10"9
90	3.27	3.30	31	28	8	11"
89						11"1
88			30	27		11"2
87	3.30	3.34				11"3
86						11"4

85	3.34	3.37				11"5
84			29	26		11"6
83	3.38	3.41				11"7
82						11"8
81						11"9
80	3.42	3.44	28	25	9	12"
79	3.45	3.47				12"1
78	3.47	3.49				12"2
77	3.50	3.52				12"3
76	3.52	3.54				12"4
75	3.55	3.58	27	24		12"5
74	3.57	3.59				12"6
73	4.00	4.02				12"7
72	4.02	4.04				12"8
71	4.05	4.07				12"9
70	4.07	4.09	26	23	10	13"
69	4.10	4.12				13"1
68	4.12	4.14	25	22		13"2
67	4.15	4.17				13"3
66	4.17	4.19				13"4
65	4.20	4.22				13"5
64	4.22	4.24	24	21		13"6
63	4.25	4.27				13"7
62	4.27	4.29				13"8
61	4.30	4.32				13"9
60	4.32	4.34	23	20	11	14"
59						14"1
58						14"2
57						14"3
56						14"4
55	4.42	4.39	22	19		14"5
54						14"6
53						14"7
52						14"8
51						14"9
50	4.52	4.44	21	18	12	15"
49						15"1

48						15"2
47						15"3
46						15"4
45	5.02	4.49	20	17		15"5
44						15"6
43						15"7
42						15"8
41						15"9
40	5.12	4.54	19	16	13	16"
35	5.22	4.59	18	15		
30	5.32	5.04	17	14		
25	5.42	5.09				
20	5.52	5.14	16	13		
15	6.02	5.19				
10	6.12	5.24	15	12		
5			14	11		

六、建议使用教材及参考书目

- [1]张延安，《现代足球训练方法》，北京体育大学出版社，2006.01
- [2]格莱德·替森，《足球教学》，北京体育大学出版社，2005.01
- [3]汤信明，《足球运动教学与训练》，华中科技大学出版社，2012.01
- [4]时卫东等，《现代足球教学与训练游戏》，中国科学技术出版社，2004.05