

普通体育 1 《足球》教学大纲

课程编号	160010/ 160011	课程性质	公共基础课			适合层次	一年级本科		
先修课程	普通体育一				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

我校普通体育课程工作从课程内容设置改革抓起，按照教育部关于《高等学校体育工作基本标准》的通知要求，实施男、女区别对待的组织教学形式，从致力于提高学生体质健康水平为基本出发点，课程教学内容具有很高的锻炼价值，同时在课次运动量水平上有一定的提升，旨在掌握科学的体育理论知识及锻炼方法，提高学生体质健康水平，为运动技术、技能的发展提供一定的体质储备，培养良好的自我锻炼习惯，继而促使其终身体育思想的形成。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	足球课程简介及课堂教学常规
2	讲授 17 学时	集中与分组练习	足球基本技术及教学比赛
3	讲授 7 学时	集中与分组练习	身体素质练习
3	考核 4 学时	分组与单独考核	考核：1.运球绕杆 2.一分钟单人跳绳
合计	30		

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	灵敏、速度、耐力	明确跳绳的锻炼价值，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（运球绕杆）	50	B	$\frac{B}{50}$
3	心肺功能素质成绩（一分钟跳绳）	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传、停、运、射的技术。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）平时成绩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 1 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到或早退 20 分钟者以旷课论处，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。每学期因个人原因（学院公派请假不在之内）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，个人请假达到总课时 1/3 以上者按旷课二次论处。

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扣完或无故旷课 1/3 以上者，不予评定该学期成绩，成绩填写为“取消考试资格”。

考勤符号表示：旷课打 x，迟到打 x 加 O，早退打 ⊕，事病假打 O。

课常规要求评价打 A，主动性评价打 B，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。

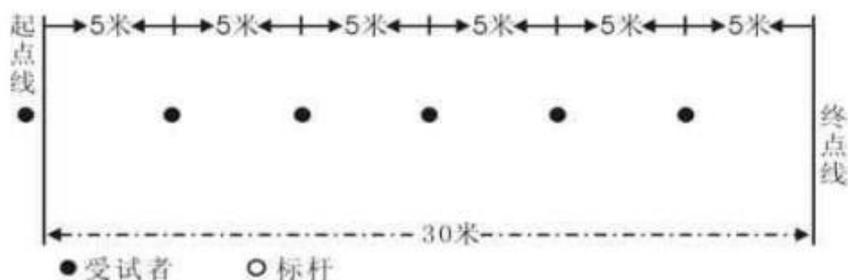
凡学校体育运动队正式队员，由相关运动队教练员提供学生名单，在学生总成绩中加 10 分。

(三) 专项技能评定方法与标准

1、考核方法：

30 米运球绕杆：长度 40 米以上平整场地。测试距离 30 米，起点至第一标志杆距为 5 米，各杆间距 5 米，共设 5 根标志杆，设置如图 2。出发口令发出后计时，运球依次以 S 形绕 5 根标志杆达到终点线时计时结束。每人可测试 2 次，以最好的一次记录成绩。

出现以下行为测试成绩无效：抢跑，漏绕标志杆，碰倒标志杆，人或球出测试区域，未按要求路线完成。



2、考核标准： (1) 男生：运球绕杆

优秀 (90-100)：8.2 秒-6.3 秒

良好 (80-89)：9.3 秒-8.5 秒

中 (70-79)：10.7 秒-9.9 秒

及格 (60-69)：12.9 秒-11.2 秒

不及格 (0-60)：12.9 秒以后

(2) 女生：运球绕杆

优秀 (90-100)：10.5 秒-7.3 秒

良好 (80-89)：13.2 秒-11.9 秒

中 (70-79)：15.6 秒-14 秒

及格 (60-69)：20.8 秒-16.7 秒

不及格 (0-60)：20.8 秒以后

(四) 身体素质评定方法与标准

一分钟跳绳：从一分钟计时开始到结束，记录总共跳跃成功的个数，失误不与记录。

专项技术及心肺功能素质考试评分标准：一年级足球专项成绩查询表

分值	男：运球绕杆 (50%)	女：运球绕杆 (50%)	一分钟跳绳 (30%)
100	6"3	7"3	185
99	6"4	7"5	184
98	6"5	7"8	183
97	6"6	8"2	182
96	6"9	8"6	181
95	7"1	9"	180
94	7"3	9"4	178
93	7"5	10"	176
92	7"7	10"5	174

91	8"	11"	172
90	8"2	11"5	170
89	8"3	11"6	168
88	8"4	11"8	166
87	8"5	11"9	164
86	8"6	12"1	162
85	8"8	12"3	160
84	8"9	12"5	159
83	9"	12"7	158
82	9"2	13"	157
81	9"3	13"2	156
80	9"5	13"5	155
79	9"7	13"8	154
78	9"9	14"	153
77	10"1	14"3	152
76	10"3	14"6	151
75	10"4	14"9	150
74	10"5	15"1	148
73	10"6	15"4	146
72	10"7	15"6	144
71	10"9	16"	142
70	11"	16"4	140
69	11"2	16"7	139
68	11"4	17"1	138
67	11"6	17"5	137
66	11"7	17"8	136
65	11"9	18"3	135
64	12"1	18"8	134
63	12"3	19"3	133
62	12"5	19"8	132
61	12"7	20"2	131
60	12"9	20"8	130
59			129
58	13"	20"9	128
57			127
56	13"1	21"	126
55			125

54			124
53	13"2	21"1	123
52			122
51			121
50	13"3	21"2	120
49			118
48	13"4	21"5	116
47			114
46	13"5	21"6	112
45			110
44	13"6	21"7	108
43			106
42	13"7	21"8	104
41			102
40	13"8	21"9	100
39			99
38	13"9	22"	98
37			97
36	14"	22"1	96
35		22"2	95
34	14"1	22"3	94
33			93
32	14"2	22"4	92
31			91
30	14"3	22"5	90
20	15"	23"4	80
10	15"7	24"3	70

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