

普通体育 2 《足球》教学大纲

课程中文名称		普通体育 II (足球)									
课程英文名称		General Sports II (Football)									
课程编号	10111002	课程性质	通识课			适合层次	一年级本科				
先修课程	普通体育 I				后继课程	普通体育 II					
学分	1.0	总学时	30	理论	30	实验		上机		课外	
适用专业	全校各专业										
大纲制定人	孙雨				制定日期	2024 年 1 月 10 日					
大纲审核人	肖鹤				审核日期						

一、课程教学目标与任务

本学年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。

本课程教学目标要求如下：

课程目标 1：跳绳、运球绕杆接力跑等身体素质的练习，尤其是通过跳绳项目练习，改善学生身体机能，培养学生协调性，达到较为理想的标准和要求；掌握锻炼方法全面提高身体素质和健康水平，为达到具备终身学习的身体健康目标服务。

课程目标 2：通过足球的基本技术动作的学习和练习，使学生掌握足球基本技术与练习方法及有关的规则；通过实践练习，培养学生体育锻炼的兴趣，掌握足球运动的基本理论知识和技战术，具有一定的比赛能力。

课程目标 3：在目标 1、目标 2 完成的基础之上和过程中，培养学生相互学习、共同学习的意识，使学生具有一定的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

本课程的教学目标对毕业要求的支撑如下表所示：

表 1 课程教学目标对专业毕业要求的支撑

支撑的毕业要求（一级指标）	课程目标
毕业要求（12）具有自主学习和终身学习的意识，有不断学习和适应发展的能力。	1、2
毕业要求（9）能够在多学科背景下的团队中承担个体、团队成员及负责的角色	3

二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

为促成各项教学目标的顺利达成，对理论教学环节、过程训练环节、实践教学环节等达成途径进行具体规定，包括课内、课外学时分配，如表 2 所示。

表 2 课程目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径	
	理论教学环节	过程训练环节
1	身体素质 7 学时	集中与分解练习
2	足球基本技术及教学比赛 17 学时	集中与分解练习
3	理论讲授 2 学时；考核 4 学时	课堂提问、讨论、作业
合计	30 学时（理论）	

三、理论教学要求

表 3 理论教学内容及学时分配

知识单元/章节	知识点	教学要求	学时	支撑课程教学目标
足球理论	1、教学常规； 2、足球运动概述； 3、技术动作要领、竞赛规则、思政教育。	1、掌握基本足球运动常识。（支撑课程目标 2） 2、学习相关运动方法和理论知识。（支撑课程目标 3）	2	2、3
身体素质	反应速度、灵敏、耐力等素质	明确身体灵敏、协调性的锻炼方式，提升耐力练习，并能制定自身课余的运动方法。（支撑课程目标 1）	9	1
足球基本技术及比赛	足球技术动作的运用	1、学习足球的基本技术，能有效运用到比赛中。（支撑课程目标 2） 2、分组进行练习和学习。（支撑课程目标 3）	15	2、3
考核	1、身体素质一分钟跳绳； 2、30 米运球绕杆	1、身体素质。（支撑课程目标 1） 2、分组进行运球绕杆射门考核。（支撑课程目标 2、3）	4	1、2、3

四、课程考核方式和教学目标达成度评价

（一）课程考核评价方式

表 4 课程考核评价方式

考核项目	考核要求	总比例	支撑课程目标
过程考核	对分组练习学习内容的过程中，合作能力、交往能力和适应能力，以及团队协作的团队精神进行考核。	30%	1、2、3
专项技能	足球 30 米运球绕杆专项技术学习情况	40%	2
身体素质	身体素质练习情况 一分钟跳绳	30%	1

总评成绩 100 分= 期末考试成绩 70%+ 过程考核成绩 30%。

1) 期末考试 70%：根据课程教学目标，重点考核学生对基本知识、重难点知识的理解和应用情况，使学生在耐力、力量、灵敏及协调性等主要素质方面得到提高；在形态机能

方面达到较为理想的标准和要求；掌握足球基本技术与练习方法及有关规则等知识，为达到具备终身学习的身体健康目标服务。

2) **过程考核 30%**：过程考核主要考察学生相互学习、共同学习的意识，使学生具有一定的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

(二) 课程目标达成度评价方法

本门课程学生总评成绩=考核成绩总分 A (满分 100 分) *30%+考核成绩总分 B (满分 100 分) *40%+过程考核 C (平时课堂表现满分 C_1 20 分，作业 C_2 10 分)

表 5 课程考核内容及课程目标达成度评价方法

课程目标	考核内容	目标值	平均值	指标点达成度
课程目标 1	期末考试 1：一分钟跳绳 (身体素质)	100	A	$\frac{0.3 * A}{0.3 * 100}$
课程目标 2	期末考试 2：30 米运球绕杆 (足球)	100	B	$\frac{0.4 * B}{0.4 * 100}$
课程目标 3	平时课堂表现	20	C_1	$\frac{C_1 + C_2}{20 + 10}$
	作业	10	C_2	

注：1) **考核题目 100%**支撑课程目标；

2) 平均值根据学生实际得到的考试成绩和其它各项成绩进行统计获得。

(三) 专项技能考核方法与标准

考核内容：30 米运球绕杆，主要考核学生学习足球运球技术的掌握情况

考核方法：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。

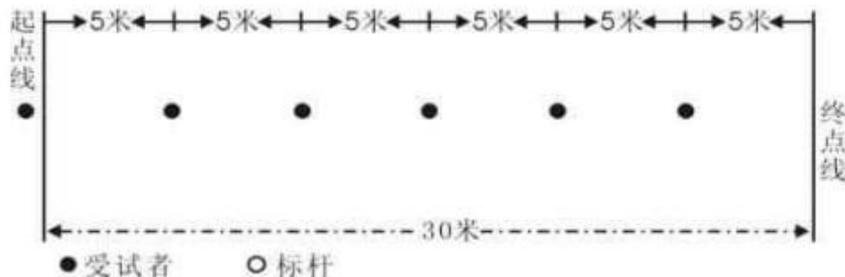


表 6 专项技能评分标准

得分	30 米运球绕杆	
	男生	女生
90-100	8.2 秒-6.3 秒	10.5 秒-7.3 秒
80-89	9.3 秒-8.5 秒	13.2 秒-11.9 秒
70-79	10.7 秒-9.9 秒	15.6. 秒-14 秒
60-69	12.9 秒-11.2 秒	20.8 秒-16.7 秒
0-59	12.9 秒以后	20.8 秒以后

(四) 身体素质考核方法与评分标准

考核内容：一分钟跳绳（男/女）

考核方法：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。

表 7 身体素质考试评分标准

分值	一分钟跳绳	分值	一分钟跳绳
100	185	65	135
99	184	64	134
98	183	63	133
97	182	62	132
96	181	61	131
95	180	60	130
94	178	59	129
93	176	58	128
92	174	57	127
91	172	56	126
90	170	55	125
89	168	54	124
88	166	53	123
87	164	52	122
86	162	51	121
85	160	50	120
84	159	40	100
83	158	30	90
82	157	20	80
81	156	10	70

80	155		
79	154		
78	153		
77	152		
76	151		
75	150		
74	148		
73	146		
72	144		
71	142		
70	140		
69	139		
68	138		
67	137		
66	136		

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。

4、课程考核采取期末考试+过程性考核成绩，期末考试成绩占 70%，过程性考核成绩占 30%。

(二) 过程性考核评分标准（总分 30 分）

1、平时课堂表现评分（20 分）

学生上课迟到一次者（以教师点名为准，点名后 15 分钟内到场），在总分中扣除 2 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到 15 分钟及以上者或早退以旷课论处，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。

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⊕，早退打⊙，事病假打○。

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。

不认真或不参与锻炼、自由散漫、态度不端正者,在总分中扣除 1-2 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—10 分。

平时表现符号表示:违反课常规、不主动锻炼、严重违规性评价打 C2—C10。

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,在总成绩中加 10 分。

2、作业评分(10分)

根据作业完成情况,每次作业给予 3-4 分,在成绩记录。

表 8 作业内容及评价方式

训练项目	内容及要求	分数	支撑课程目标
作业 1	颠球部位有哪些?	3	2
作业 2	学生分组讨论阵型并形成小组阵型分配意见	4	2、3
作业 3	学生练习跳绳	3	1

六、建议使用教材及参考书目

【使用教材】

[1] 汤信明,《足球运动教学与训练》,华中科技大学出版社,2012.01

【参考书目】

[1] 格莱德·替森,《足球教学》,北京体育大学出版社,2005.01

[2] 张延安,《现代足球训练方法》,北京体育大学出版社,2006.01

[3] 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