

《体育专选 I（足球）线上线下混合》教学大纲

课程中文名称		体育专选 I（足球）线上线下混合									
课程英文名称		Physical Education Elective Course I (Foot Ball) Mix online and offline									
课程编号	10111003	课程性质	通识课			适合层次	二年级本科				
先修课程	普通体育 II				后继课程	体育专选 II					
学分	1.0	总学时	30	理论	30	实验		上机		课外	
适用专业	学校各专业										
大纲制定人	孙雨				制定日期	2024 年 8 月 30 日					
大纲审核人	肖鹤				审核日期						

一、课程教学目标与任务

本学年的课程以足球技术学习以及教学比赛为主, 贯彻执行线上学习, 以达到学生足球理论水平、运动技能、足球比赛能力全面提高; 同时在线上混合教学中贯彻课堂思政教育。通过混合式教学更能使学生提高对足球运动的理解和执行贯彻能力。本课程教学目标如下:

本课程教学目标要求如下:

课程目标 1: 耐力跑、波比跳、接力等身体素质的练习, 尤其是通过心肺功能项目练习, 改善学生身体机能, 达到较为理想的标准和要求; 耐力跑培养顽强拼搏精神、优良的意志品质和团队协作竞争意识, 达到《国家体质锻炼标准》和《高等学校体育工作基本标准》要求, 有效提高学生体质健康测试水平, 为后续体育课程内容学习打好基础。

课程目标 2: 通过足球的基本技术动作的学习和练习, 线上基本理论的学习, 使学生掌握足球基本技术与练习方法及有关的规则、历史等知识, 为达到具备终身学习的身体健康目标服务。通过对足球的学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生的意识, 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 4 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 5 学时；考核 4 学时	口述、线上讲解、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、足球运动的发展历史； 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）	5	2、3
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。（支撑课程目标 1）	4	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）	17	2、3
考核	1、运球绕杆射门； 2、身体素质（1000 米（男）、800 米（女））	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、课程考核评价方式和教学目标达成度评价方法（二者合并）

（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	足球运球绕杆射门专项技术学习情况	50%	2
身体素质	身体素质练习情况 1000 米（男生）/800 米（女生）	20%	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、历史等知识，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) *20%+考核成绩总分 B (满分 100 分) *50%+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: 1000 米(男生) /800 米(女生) (身体素质)	100	A	$\frac{0.2 * A}{0.2 * 100}$
课程目标 2	期末考试 2: 运球绕杆射门(足球)	100	B_1	$\frac{0.3 * B_1 + 0.2 * B_2}{0.5 * 100}$
	线上考核(学习通)		B_2	
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

考试内容: 运球绕杆射门

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)。



表 6 专项技能评分标准

得分	运球绕杆射门	
	男生	女生
90-100	8 秒-7 秒	11 秒-10 秒
80-89	9 秒-8.1 秒	12 秒-11.1 秒
70-79	10 秒-9.1 秒	13 秒-12.1 秒
60-69	11 秒-10.1 秒	14 秒-13.1 秒
0-59	11 秒以后	14 秒以后

(四) 身体素质考核方法与评分标准

考核内容：1000 米（男生）/800 米（女生）

考核方法：在 400 米田径跑道分组考核，站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时，当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

耐力素质（男：1000 米、女：800 米）评定方法与标准（考核占比 30%）

1、测试方法：在 400 米田径跑道分组考核，站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时，当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

2、考核标准：

表 7 耐力素质（男：1000 米、女：800 米）评定标准

男 1000 米			女 800 米		
时间	分数	占比 20% 分数	时间	分数	占比 20% 分数
3' 17"	100	20	3' 18"	100	20
3' 20"	98	19.6	3' 21"	98	19.6
3' 22"	95	19	3' 24"	95	19
3' 25"	93	18.6	3' 27"	93	18.6
3' 27"	90	18	3' 30"	90	18
3' 30"	87	17.4	3' 34"	87	17.4
3' 34"	85	17	3' 37"	85	17
3' 38"	83	16.6	3' 41"	83	16.6
3' 42"	80	16	3' 44"	80	16
3' 45"	79	15.8	3' 47"	79	15.8
3' 47"	78	15.6	3' 49"	78	15.6
3' 50"	77	15.4	3' 52"	77	15.4
3' 52"	76	15.2	3' 54"	76	15.2
3' 55"	75	15	3' 58"	75	15
3' 57"	74	14.8	3' 59"	74	14.8
4' 00"	73	14.6	4' 02"	73	14.6
4' 02"	72	14.4	4' 04"	72	14.4
4' 05"	71	14.2	4' 07"	71	14.2
4' 07"	70	14	4' 09"	70	14

4' 10"	69	13.8	4' 12"	69	13.8
4' 12"	68	13.6	4' 14"	68	13.6
4' 15"	67	13.4	4' 17"	67	13.4
4' 17"	66	13.2	4' 19"	66	13.2
4' 20"	65	13	4' 22"	65	13
4' 22"	64	12.8	4' 24"	64	12.8
4' 25"	63	12.6	4' 27"	63	12.6
4' 27"	62	12.4	4' 29"	62	12.4
4' 30"	61	12.2	4' 32"	61	12.2
4' 32"	60	12	4' 34"	60	12
4' 42"	55	11	4' 39"	55	11
4' 52"	50	10	4' 44"	50	10
5' 02"	45	9	4' 49"	45	9
5' 12"	40	8	4' 54"	40	8
5' 22"	35	7	4' 59"	35	7
5' 32"	30	6	5' 04"	30	6
5' 42"	25	5	5' 09"	25	5
5' 52"	20	4	5' 14"	20	4
6' 02"	15	3	5' 19"	15	3
6' 12"	10	2	5' 24"	10	2

(五) 线上(学习通)考核方式(考核占比 20%)

- 1、观看视频(30%): 观看三次线下课程的视频及课件, 如若缺少则按相对应的观看次数给与分数
- 2、师生互动(35%): 根据线上与老师的互动次数给与分数(互动包括: 讨论、提出问题等), 最少不低于6次
- 3、足球相关理论考试(35%): 完成任务点章节测验、期中测试与期末测试。如若未完成按考试情况给与对应分数

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 1-2.5 分，在成绩记录。

表 8 过程训练环节

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	2	2、3
作业 2	比赛中如何合理运用停球技术	2	2、3
作业 3	运球的基本部位有哪些	2	2、3
作业 4	足球运动的主要作用有哪些	2	1、2、3
作业 5	脚背内侧踢球技术在比赛中如何运用	2	2、3

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