

《大学体育 3 足球》课程教学大纲（非 OBE 模式）

一、课程基本信息

1. 课程名称

足球/ Football

2. 课程代码

17208004

3. 课程类别

公共基础课程

4. 课程性质

必修

5. 学时/学分

32/1

6. 先修课程

大学体育 1、大学体育 2

7. 后续课程

大学体育 4

8. 适用专业

本科各专业

二、课程的主要任务及目标

1. 课程的主要任务

（1）本课程是一门以身体训练、技能练习为主要手段，以增强学生体质、促进学生健康和提高学生素养为目标，实践性很强的体育选项课程。

（2）通过足球选项课教学，向学生介绍足球运动概述、基本技战术、竞赛规则及裁判方法等理论知识，传授足球基本技术、基础配合及全队战术等实践技能。

（3）通过本课程学习，使学生掌握足球运动健身的基本技能，增强学生体质，促进学生健康，提高运动能力；培养学生的协作能力和集体主义观念、分析

问题和解决问题的能力；培养学生勇敢顽强、拼搏进取的精神；培养学生自觉锻炼的习惯，促进学生身心全面发展，树立终身体育意识。

2. 课程的目标

技能目标：使学生掌握足球运动的基本知识、基本技术和基本战术，提高对足球运动的兴趣，使学生养成自觉锻炼的习惯，培养学生终生体育意识。

健康目标：使学生掌握科学锻炼的方法，促进身体健康；提高学生的力量、速度、耐力、灵活和柔韧等身体素质；改善学生的心理状况，克服心理障碍，养成积极乐观的态度；发展学生的个性，磨练学生的意志，提高团结互助的精神；增强学生社会适应能力。

思政目标：培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神，增强文化自信，促进学生知行合一、刚健有为、自强不息；引导学生养成健康生活方式，树立正确的健康观，形成积极向上的健康人格；使学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

三、课程教学内容与学时分配

序号	知识单元/章节	知识点	教学要求	学时分配	教学方式
1	理论部分	介绍现代足球运动的发展历史、社会影响力和特色，分析我国足球运动和校园足球的现状与发展。 重点：世界足球运动的发展和影响力 难点：我国足球运动的现状分析	使学生了解世界足球运动的特点和发展以及中国足球校园足球的现状，激发学生学习足球的兴趣。	1	讲授 讨论 互动
2		介绍足球运动的技、战术和专项身体素质的训练原理足球比赛的主要场地、规则和裁判法以及竞赛规程组织方法 重点：足球运动技、战术和身体素质专项练习的分类 难点：裁判法和竞赛规程的应用说明	使学生初步了解足球技、战术和专项身体素质练习的教学方法和必要性。使学生了解足球比赛的规则和裁判方法以及组织比赛的基本流程，满足学生不同足球发展方向的需求。	1	讲授 讨论 互动
3		球性球感练习 1.熟悉球性，拨、拉、踩、夹球	1.使学生掌握几种基础球感练习的方式	2	讲授 讨论

		<p>2.找到控制球重心、移动球重心</p> <p>3.颠球基本动作,脚背正面颠球</p> <p>4.身体其它部位颠球</p> <p>5.不同花式踢球动作</p> <p>重点:简单球感感知练习</p> <p>难点:颠球规范动作以及对球运动轨迹的判断</p>	<p>2.使学生了解几种左右脚均衡球感练习的方式</p> <p>3.使学生了解几种多样化复杂球感练习的方式</p>		互动
4	实践部分	<p>脚踢球技术</p> <p>1.脚内侧踢地滚球球</p> <p>2.脚背内侧踢球</p> <p>(1)脚内侧踢地平球</p> <p>(2)脚内侧踢半高球</p> <p>(3)脚内侧踢高远球</p> <p>3.脚背正面踢球射门</p> <p>(1)原地助跑射门</p> <p>(2)行进间带球射门</p> <p>(3)行进间接球射门</p> <p>4.脚背外侧踢弧线球</p> <p>重点:踢球动作的准确性和触球不同部位的体验</p> <p>难点:行进间脚踢球不同部位的选择与效果</p>	<p>1.使学生熟练掌握脚内侧、脚背内侧踢球的动作技术要领</p> <p>2.使学生熟练掌握不同方式脚背正射门动作技术要领</p> <p>3.使学生初步了解掌握脚背外侧踢球的动作技术要领</p>	3	讲授示范练习
5		<p>运球技术</p> <p>1.脚背外侧运球</p> <p>2.脚背正面、脚背内侧运球</p> <p>3.有对抗情况下运球</p> <p>4.运球绕杆射门</p> <p>(1)单脚2次触球绕杆</p> <p>(2)双脚2次触球绕杆</p> <p>(3)双脚1次触球绕杆</p> <p>重点:运球时脚触球部位的选择与控制</p> <p>难点:对抗情况下运球的合理选择</p>	<p>1.使学生熟练掌握脚的各个部位运球动作技术要领</p> <p>2.使学生熟练掌握不同运球绕杆射门动作技术要领</p> <p>3.使学生了解掌握对抗情况下运球的选择合理性</p>	3	讲授示范练习
6	实践部分	<p>接停球技术</p> <p>1.脚不同部位接停地滚球</p> <p>2.脚不同部位接停半高球</p> <p>3.大腿接停球</p> <p>4.胸部接停球</p> <p>5.有对抗情况下接停球</p> <p>重点:接停球技术和随后技术动作的衔接</p> <p>难点:接停球的使用部位和方向的选择</p>	<p>1.使学生熟练掌握脚的各个部位接停地滚球、半高球动作技术要领</p> <p>2.使学生了解掌握大腿、胸部接停球动作技术要领</p> <p>3.使学生了解掌握对抗情况下接停球的选择合理性</p>	1	讲授示范练习

7	实践部分	头顶球技术 1.原地正面头顶球 2.跳起正面头顶球 3.有对抗情况下头顶球 重点：头顶球时的部位选择和发力方向 难点：头顶球的时机和心理障碍	1.使学生熟练掌握原地正面头顶球技术动作要领 2.使学生了解掌握跳起正面头顶球技术动作要领 3.使学生了解掌握有对抗情况下头顶球的合理运用	1	讲授 示范 练习
8		拦截球技术 1.单人 1vs1 拦截球 2.多人 1vs3、2vs4、2vs5 拦截球 重点：拦截球的预判和上墙时机 难点：拦截球时的脚步动作控制	1.使学生熟练掌握个人拦截球的技术动作要领 2.使学生了解掌握团队拦截球的合作方式	1	讲授 示范 练习
9		定位球技、战术 1.脚背正面踢定位球 2.脚背内侧踢定位球 3.定位球进攻战术配合 4.定位球防守战术配合 重点：踢定位球时的技术动作选择合理性 难点：定位球攻、防战术的配合默契度	1.使学生熟练掌握脚背正面、脚背内侧踢定位球的技术动作要领 2.使学生了解掌握定位球进攻、防守战术配合	2	讲授 示范 练习
10		局部进攻战术 1.墙式“二过一” 2.直传斜插 3.斜传直插 重点：战术配合时技术使用的合理性 难点：有对抗情况下战术完成的成功率	1.使学生熟练掌握局部进攻战术的使用 2.使学生了解掌握有对抗情况下战术运用的合理性	2	讲授 示范 练习
11		教学比赛 1.小场地比赛 4vs4、5vs5 2.半场比赛 7vs7、9vs9 3.全场比赛 11vs11	1.使学生熟练掌握小场地、半场比赛的模式、竞赛规则、裁判法和管理规程 2.使学生了解掌握全场比赛的模式、竞赛规则、裁判法和管理规程	5	讲授 示范 练习 比赛
12		素质练习	提高身体素质，掌握身体素质的练习方法。	4	讲授 示范 练习

13	其他	素质考试	组织考试,鼓励学生取得个人最好成绩	2	考试
14		技术考试 1: 颠球 技术考试 2: 运球绕杆射门	重点考核:个人运用技术的能力	2	考试
15		分组比赛考试	重点考核: 个人和局部运用技战术的能力, 集体团队合作的精神	2	考试
合计				32	

四、课程教学方式

以课堂授课为主,结合学生实际,遵循由易到难,由简到繁的原则,以学生能力培养为中心,注意学生身体素质与技术水平的差异,因材施教。

主要运用语言法、口令教学法、直观法、完整与分解教学法、练习法、比赛法等教学方法,结合提问、分析、启发、引导、讨论等教学手段培养学生独立思考、分析问题和解决问题的能力。

教学过程中还借助信息工具与传统课堂讲授相结合,丰富课堂教学素材和资源,增强教学的直观性。

互动式教学。通过组织互动,让学生了解成功背后的付出,激励其进步;以“学生助教”参与教学,向学生更直观展现出规范的技术动作和正确的练习方法。

五、课程的考核环节

1. 课程考核环节描述

本课程的考核方式为考查。课程的考核以学生能力培养目标的达成为主要目的,以考查学生运动技能的掌握和身体素质的提升为重要内容,包括平时考核和期末考核两部分,平时考核包括课堂考勤、平时作业、线上学习三个环节,期末考核包括技能考试和素质考试两个环节。课程总评成绩由平时成绩和期末成绩两部分加权而成,平时成绩、期末成绩及总评成绩均为百分制,在总评成绩中,平时成绩和期末成绩所占的权重分别为 λ_1 、 λ_2 ,其中 λ_1 、 λ_2 分别定为 0.4 和 0.6。

2. 各考核环节所占分值比例及考核细则

课程成绩构成及比例		考核环节	分值	考核/评价细则	
平时成绩	平时成绩 100 分 占总评成绩的比例 为 λ_1 $\lambda_1=0.4$	课堂考勤	30	考查学生课堂出勤率；课堂考勤记录 15 次，每次满分 2 分，请假、迟到计 1 分，早退、旷课计 0 分。	
		平时作业	40	主要考核学生对所学知识点的复习、理解和掌握程度，促进学生平时锻炼身体的习惯；平时作业记录 8 次，每次满分 5 分，良好计 4 分，合格计 3 分，不合格计 0~2 分。	
		线上学习	30	主要考核学生线上学习的掌握程度；成绩以百分计，按其在平时成绩中所占的分值比例计入平时总评成绩。线上学习优秀计 26~30 分，良好计 20~25 分，合格计 15~19 分，不合格计 0~14 分。	
期末成绩	期末成绩 100 分 占总评成绩的比例 为 λ_2 $\lambda_2=0.6$	技能 考试	足球技术考试	25	主要考核球感和运球射门技术（以下二项由学生任选一项参加考试）； ①颠球：学生用除手臂以外的身体任何部位连续颠球。每人 3 次机会，取最好成绩记分。 ②运球绕杆射门：罚球区外正中间垂直放置 7 个标志杆，每个间距 1.5 米，距离球门最近的标志杆在罚球区线中间点上。学生从距离球门最远的标志杆开始运球绕杆，绕过 7 个标志杆后完成射门。运球开始计时，球越过球门线结束计时。用时越少，成绩越好。每人 3 次机会，取最好成绩记分。（评分标准见附表 1）
			足球比赛考试	25	主要考核比赛技、战术能力：分组进行一场正规教学比赛，做为考试。教师根据每个球队的比赛胜负成绩以及学生在比赛中的表现给出等级分数评定，主要考察学生在比赛中的整体战术运用以及足球意识和体能方面的表现，还包括比赛时整个球队的团队合作意识和精神面貌。
		素质 考试	男生 1000m/ 女生 800m 跑	50	主要考核学生耐力素质；按照《国家学生体质健康标准》项目标准评分。

附表 1： 足球技能考试评分标准

项 目	组别	60 分	70 分	80 分	90 分	100 分
颠 球	男	6 次	10 次	15 次	20 次	30 次
	女	6 次	8 次	10 次	15 次	20 次
运球绕杆 射门	男	11"	10"	9"	8"	7"
	女	12"	11"	10"	9"	8"
技术评定		动作完成一般	动作完成较好	动作正确	动作正确较熟练	动作正确熟练

六、建议教材及教学参考书

(一) 推荐教材

周 弘.大学体育与健康教程.第 2 版.上海: 上海交通大学出版社, 2018.

(二) 主要参考资料

[1].全国体育院校教材委员会足球教材编写组.现代足球.第一版.北京:人民体育出版社,2000

[2].杨一民主编.中国体育教练员岗位培训教材-足球.第二版.北京:人民体育出版社,1997

[3].亚洲足球联合会编著.亚洲足球教练员 C 级培训教程.第二版.北京:人民体育出版社,1999

七、其他说明

由于足球运动是随着社会不断发展而不断发展的, 所以教学内容有一定灵活性。

执笔人 (签字): _____ 年 月 日

审核人 (签字): _____ 年 月 日