



四川理工学院本科课程实施大纲

课程名称：足球（辅选）

授课班级：体育教育专业

任课教师：林闯

工作部门：体育学院

联系方式：13990012106 710389937@qq.com

四川理工学院 制

2017年09月

《大学体育——足球》课程实施大纲

1、课程基本信息

课程代码:	
课程名称:	足球（辅选） Football
课程类别:	专业限选课
开课学期:	大学第七学期
总学时:	60学时
总学分:	4
上课时间:	根据每学期教务处安排而定
上课地点:	汇南足球场
答疑时间和方式:	课余时间、网络、QQ、微信、E-mail
答疑地点:	现场答疑、网络答疑
授课对象:	体育学院体育教育专业学生
授课班级:	体育教育教育专业本科班级
任课教师:	林闯
学 院:	体育学院
邮 箱:	710389937@qq.com
联系电话:	139090012106

2、教学理念

本课程在教学中贯彻“以人为本”的教育思想，采用先进的教学、训练方法，并把国外的先进教学、训练理念引用到课堂教学中，每位教师要形成自己的教学特色，“小步子教学”、“指导发现式教学”、“掌握式教学”、“范例式教学”及“领会式教学”方法的广泛应用，提高学生在实践中应用技术的能力，增加学生的团结协作意识和顽强拼搏的精神，培养其自主练习和研究型学习的良好习惯，树立健康第一和终身体育的思想。

3、课程描述

3.1 足球课程的性质

足球运动是以脚支配球为主的集体对抗性项目，被誉为“世界第一运动”，深受全世界人民的喜爱，足球运动有很强的锻炼和欣赏价值。足球（辅选）课程是我校体育教育专业程

程中的一项，内容包括足球运动的概述、基本技术、基本战术、竞赛规则四大部分，简单的介绍足球运动的基本理论和基本知识，掌握足球运动的技战术技巧，加强基本技能的训练，培养足球运动的能力和兴趣，达到强身健体的目的，建立终身体育的意识，将来走向社会能将足球运动项目作为自己的健身手段之一。

3.2 课程在学科专业结构中的地位、作用

随着 2003 年 4 月教育部发布《关于启动高等学校教学质量与教学改革工程精品课程建设工作的通知》，以及今年 3 月发布的《中国足球改革发展总体方案》对我国高等体育教育事业在深化改革中的不断发展，尤其在课程建设始终是教育与教学改革的重要内容。足球课程改革、建设成一门体现现代教育思想，符合科学性、先进性和教育教学普遍规律，具有鲜明特色，并能恰当运用现代教育教学技术、方法与手段，教学效果显著具有示范性、辐射作用的精品课程，则是我国高等教育课程建设、改革与发展的需要，也是培养优秀人才的迫切需要。

3.3 课程的前沿及发展趋势

足球课程经过几十年的发展，已经成为现代社会的一种文化现象。随着我国高等教育课程改革的不断深化，相关基础学科知识进一步交融渗透和新的教学方法的实施，我国足球课程也进入了一个新的发展阶段。由于体育运动本质是完善人的自身自然的有规则的运动，因而在我国大学校园里，足球已经成为一项“育人工程”，体育教育专业把开设足球课程作为学生综合素质教育的重要途径。

3.4 学习本课程的必要性

以新课程理念为教学指导思想，在突破传统的教学思想和教学模式的框架下，通过开展创造性足球教学实验研究，体验新理念下足球教学的实效性，为高校专业足球课程，提供有意的教学研究价值。教师着力开发、挖掘和保持学生的兴趣爱好从教学内容，教学方法和考试评价体系等方面提出完善足球教学的对策，提高足球课的教学质量，实现省时高效的教学效果。

4、教师简介

林闯，教授，本科，1994 年毕业于成都体育学院体育教育专业，有二十多年的教学经历，研究方向为体育教学与训练，体育社会学。足球一级裁判员，多次担当四川省足球比赛的裁判工作。

5、先修课程

5.1 素质要求：学生拥有良好的身体素质，具备基本的跑、跳及身体协调能力；

5.2 人体解剖学：对人体身体构造有一定了解；

5.3 运动生理学：具备一定运动健康知识。

6、本课程目标

6.1 知识与技能方面

通过本课程的学习，学生应掌握足球运动的基础理论知识、技术和战术，还应掌握竞赛规则和裁判法以及足球运动中常见运动性疾病、运动损伤的预防与处理措施，并了解足球运动中合理营养的基本要求。培养学生意志品质、团结协作、顽强拼搏、努力进取的优良品质。

6.2 过程与方法

能根据自己的能力设置足球学习目标，养成良好的课堂行为习惯，具备一定组织足球比赛的能力，掌握有效提高专项能力、全面发展体能的知识与方法；养成良好的运动习惯，形成健康的生活方式。

6.3 情感、态度与价值观

自觉通过足球活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪，在足球运动中体验运动的乐趣和成功的感觉，表现出良好的体育道德和合作精神，正确处理竞争与合作的关系。

7、课程内容

7.1 课程内容概要及学时安排

注：*****为教学重点，**#**为教学难点

类别	教学内容	学时数	占总时数 %
理论部分	1. 足球运动的发展概述；	1	20%
	2. 足球技术分类、分析与教学方法；*	3	
	3. 足球战术分类、分析与教学方法；#	4	
	4. 足球竞赛规则；*	2	
	5. 裁判法与竞赛编排；#	2	
实践部分	1. 足球技术与身体训练；*	8	76%
	2. 足球战术；#	12	
	3. 足球教学比赛与教学实践；*	20	
	4. 考核；	6	
	机动	2	4%
合计		60	100%

8、课程教学实施

第一章节：足球运动的发展概况：

我国古代的足球游戏、新中国的足球发展、国际足球发展简况。

第二章节：主要技术分析

踢球：（重点）脚内侧踢球、脚背内侧踢球动作分析。（一般）脚背外侧、脚背正面踢球。

运球与运球过人：（重点）脚背外侧运球、脚背内侧运球过人分析。（一般）脚背正面运球。

接球：（重点）脚内侧、脚背外侧部位接地滚球、高球分析。（一般）脚掌接反弹球。

（介绍）脚背正面接球、大腿接球、胸部接球。

抢断球：（重点）正面脚内侧部位抢球、侧面合理冲撞抢球分析。（介绍）正面断球。

头顶球：（重点）原地前额正面头顶球分析。（介绍）跳起正面前额头顶球。

其它：（介绍）掷界外球、守门员接地滚球

第三章节：基本战术分析

进攻：（重点）摆脱、跑位、直传斜插、斜传直插二过一、碰墙式二过一配合分析。

（介绍）回传反切二过一、交叉掩护二过一以配合分析。

防守：（重点）选位、盯人分析。（一般）保护、补位。

其它：介绍边路、中路进攻战术、角球、任意球攻防战术、区域防守、442 阵型、352 阵型分析。

第四章节：足球竞赛规则与裁判法分析

（重点）比赛场地、越位、犯规与不正当行为的判罚分析。

（介绍）裁判员职责、裁判员移动路线、鸣哨、手势、旗示。

第五章节：实践课内容：

足球专项身体训练：（介绍）反应速度、一般力量、柔韧素质：

（二）课程重点与难点

基本技术：

控制球与支配球：（重点）颠球、侧身护球、拖、拉球等。

踢球：（重点）脚内侧、脚背内侧踢球。（介绍）脚背外侧、脚背正面踢球。

接球：（重点）脚内侧停地滚球、高球。（一般）脚掌停反弹球。（介绍）脚背外侧部位停地滚球、脚背正面停球、大腿正面停球、胸部停球。

运球与运球过人：（重点）脚背内侧运球、脚背外侧运球过人。（一般）脚背正面运球。

头顶球：（重点）原地前额正面头顶球。（介绍）跳起前额正面头顶球。

抢断球：（重点）正面抢球、侧面合理冲撞抢球。（介绍）正面断球。

掷界外球：（介绍）原地掷界外球、助跑掷界外球。

守门员技术：（介绍）接地滚球、平高球。

基本战术：

进攻：（重点）摆脱、跑位、踢墙式二过一配合、斜传直插二过一、直传斜插二过一。（介绍）回传反切二过一、交叉掩护二过一。

防守：（重点）选位、盯人。（一般）保护、补位、

其它：（介绍）边路、中路进攻战术、区域防守、442 阵型、352 阵型。

9、教学方法

本课程比较注重教学方法的选择与应用，针对足球技术的特点，有区别的选择教学方法。

课堂教学与课后自我练习相结合，教师讲授与学生讨论相结合。统一指导与个别辅导相结合，

完整示范练习与分解示范练习相结合，示范法、观摩法与模仿法相结合，分组练习法与纠错法相结合等。此外，随着现代通信及互联网科学技术的迅猛发展，广泛运用现代教育技术已成为当前教学活动的发展趋势。课后布置作业，让学生通过互联网检索，获得相关文献、视频资料进行自学，增强信息检索和自学能力；通过电话、短信、QQ 群和微信等多种方式交流学习心得和学生学习中遇到疑难问题等，有效的弥补传统教学方法的一些缺陷，极大的提高教学效果。

10、课程要求

学生上课要求：上足球课要求着遵守学校规章制度和课堂教学纪律，要求着运动装，穿足球鞋等。上课过程中听从老师组织指挥，严禁嬉戏打闹，禁止佩戴任何硬质首饰盒装饰品。按时完成课后作业，课余加强复习巩固当天所学内容。

11、课程考核方式及评分规程

本课程采取平时成绩+技术考试成绩综合评分的形式，课程实行技术完成的考试形式，依据四川理工学院相关规定进行，具体成绩计算方式如下：

- 1、平时成绩（20%）：出勤（迟到，早退，缺席等）、随堂考核及平时表现等。迟到 3 次算一次旷课，旷课一次扣 5 分，无故缺勤 3 次以上取消考试资格。
- 2、实践教学能力测试（40%）
- 3、技术成绩（40%）：25 米折返跑、脚背正面定位球射门、原地前额正面头球顶远（补考成绩另算）。

11.1 评分标准：

1、实践教学能力测试：（40 分）

考生在所学习的技术、战术中选取一个内容作为实践教学能力的测试内容，教学时间为 20—25 分钟内完成。（使用普通话教学）

评分标准：

优：普通话标准、流利，专业术语运用规范，教学内容清楚，重难点、易犯错误讲解清楚，简明扼要。示范动作（技术部分）规范，示范位置合理；在规定时间内完成。

良：普通话较标准，专业术语运用较规范，教学内容较清楚，重难点、易犯错误讲解基本清楚。示范动作（技术部分）较规范，示范位置较合理；在规定时间内完成。

中：普通话基本标准，专业术语运用基本规范，教学内容基本清楚，重难点、易犯错误讲解基本清楚（但有遗漏的地方）。示范动作（技术部分）基本规范，示范位置基本合理；在规定时间内完成。

及格：能勉强使用普通话，专业术语运用中有明显不规范的地方，教学内容基本清楚，重难点、易犯错误讲解条理不清楚。示范动作（技术部分）基本规范，示范位置基本合理；在规定时间内完成。

不及格：不能使用普通话，讲解过程中不使用专业术语，教学内容模糊不清，重难点不清楚，易犯错误不能讲解出来。示范动作（技术部分）错误，示范位置不合理；不能在规定时间内完成。

2、技术、身体素质考试内容及标准（40 分）

2.1、技术、身体素质考试项目：

足球技术考核项目及要

技术考试项目	分值	占总成绩百分比	占总成绩及比例
25米折返跑	10分	10%	40分 40%
脚背正面定位球射门	15分	15%	
原地前额正面头球顶远	15分	15%	
合计	40分	40%	

2.2 考试成绩与评分标准：

25米折返跑：（10分）

总距离为25米，从起点开始每5米放一个标志物，考生站立式起跑，当跑到5、10、15、20、25米处时，用手碰到标志物后折返到起点，碰到起点标志物后再次折返。每人每次考试机会只测试一次。**本科目为两次考试机会；第一次为正常考试，第二次为补测（补测的最高成绩为及格）。**

时间（男）	分值	时间（女）	分值
31秒	10	33秒	10
31.5秒	9.5	33.5秒	9.5
32秒	9	34秒	9
32.5秒	8.5	34.5秒	8.5
33秒	8	35秒	8
33.5秒	7.5	35.5秒	7.5
34秒	7	36秒	7
34.5秒	6.5	36.5秒	6.5
35秒	6	37秒	6
35.5秒	5.5	37.5秒	5.5
36秒	5	38秒	5
36.5秒	4.5	38.5秒	4.5
37秒	4	39秒	4
37.5秒	3.5	39.5秒	3.5
38秒	3	40秒	3

脚背正面定位球射门：（15分）

男生——在距离球门 16.5 米的地方完成脚背正面定位球射门考试。要求每个考生完成 5 个球，球必须从空中直接飞进球门。每打进一个得三分，没打进得零分。**本科目为两次考试机会；第一次为正常考试，第二次为补测（补测的最高成绩为及格）。**

女生——在距离球门 11 米的地方完成脚背正面定位球射门考试。要求每个考生完成 5 个球，球必须从空中直接飞进球门。每打进一个得三分，没打进得零分。**本科目为两次考试机会；第一次为正常考试，第二次为补测（补测的最高成绩为及格）。**

原地前额正面头球顶远：（15 分）

考试者站在起点，同伴站在考试者正前方抛球。每个考试者顶球三次，取最远一次作为本科目考试成绩。同伴抛出的球不合适可以不顶，但是只要击中考试者头部就算顶球一次。**本科目为两次考试机会；第一次为正常考试，第二次为补测（补测的最高成绩为及格）。**

距离（男）	分值	距离（女）	分值
13	15	10	15
12.5	14	9.5	14
12	13	9	13
11.5	12	8.5	12
11	11	8	11
10.5	10	7.5	10
10	9	7	9
9.5	8.5	6.5	8.5
9	8	6	8
8.5	7.5	5.5	7.5
8	7	5	7
7.5	6.5	4.5	6.5
7	6	4	6
6.5	5.5	3.5	5.5
6	5	3	5

12、考试诚信规定

考试违规与作弊依据学校相关规定

13、课堂规范

13.1 课堂纪律：依据四川理工学院相关规定

13.2 课堂礼仪：依据四川理工学院相关规定

14、课程资源

14.1 教材与参考书

- 1、《球类运动——足球》高等教育出版社，王崇喜主编，2012年11月；
- 2、《足球竞赛规则 2013—2014》人民体育出版社，中国足球协会审定，2013年6月

14.2 课外阅读资源

- 1、《现代足球》，全国体育院校教材委员会足球教材编写组，北京：人民体育出版社，2000.
- 2、《亚洲足球教练员C级培训教程》，亚洲足球联合会编著，北京：人民体育出版社，1999.
- 3、《中国体育教练员岗位培训教材-足球》，杨一民主编，北京：人民体育出版社，1997.

15、教学合约

学术合作格式化简明契约

甲方（教师）：

乙方（学生）：

为规范《大学体育——足球》课程教学行为过程，实现教与学的有机统一，提升教与学的绩效，兹决定在以上表述的基础上，就未来《大学体育——足球》课程实施大纲的执行，约定如下：

- 1、教师与学生在宣示的基础上，充分了解了课程实施大纲并理解其内容，达成意思一致；
- 2、教师与学生双方都同意遵守课程实施大纲中阐述的原则、标准和期望。

甲方（签字盖章）：

乙方（签字盖章）：

年 月 日