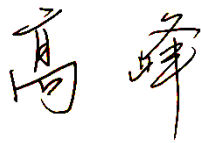


## 《足球（公体）》教学大纲

课程名称：足球			课程类别（必修/选修）：必修			
课程英文名称： football						
总学时/周学时/学分：30/15/1			其中实验/实践学时：28			
先修课程： 无						
授课时间：1-15 周			授课地点：假草体育场			
授课对象：全校选修本课程的学生						
开课学院：教育学院(师范学院)						
任课教师姓名/职称：包丽华/讲师						
答疑时间、地点与方式：足球场、现场和电话答疑						
课程考核方式：开卷（ ）      闭卷（ ）      课程论文（ ）      其它（√）						
使用教材：《现代足球运动高级教程》 麻雪田 王崇喜 高等教育出版社 2005 年 7 月						
教学参考资料：高等学校教材《球类运动——足球》王崇喜 高等教育出版社 2005 年 7 月						
课程简介：足球公共课是在教学中贯彻以人为本，以学生为主的教育理念，树立“健康第一”的指导思想，以增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标，培养学生积极参与体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，熟练掌握足球运动的基本方法和技能，科学地进行体育锻炼，提高运动能力，改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度，在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉的一门课程。						
<b>课程教学目标</b> 1.知识目标：通过足球教学活动，学习足球的知识、技术、战术、竞赛与裁判法。 2.能力目标：培养和提高学生的教学、训练的能力，能胜任足球活动与训练工作，并具有组织足球竞赛、裁判的能力。 3.素质目标：通过教学，贯彻素质教育思想，加强学生责任感及价值观的培养教育，培养学生的各项专业素质及组织能力，使学生能够运用足球运动进行身体锻炼。				本课程与学生核心能力培养之间的关联(授课对象为理工科专业学生的课程填写此栏)： <input type="checkbox"/> 核心能力 1. 基本技战术能力 <input type="checkbox"/> 核心能力 2. 团队配合精神 <input type="checkbox"/> 核心能力 3. 顽强拼搏意志		
理论教学进程表						
周次	教学主题	学时数	教学的重点、难点、课程思政融入点	教学方式 (线上/线下)	教学手段	作业安排
1	足球理论	2	足球运动概述、足球竞赛规则 重点：学习足球竞赛规则的基本内容 难点：记住和理解足球竞赛规则 课程思政融入点：通过介绍足球竞赛规则，培养学生处理问题的能力和公平竞争的精神。	线下	讲授	课堂思政 作业：要求学生每人至少阅读两篇足球竞赛规则的文章或书籍
合计：		2				

实践教学进程表					
周次	实践教学主题	学时	重点、难点、课程思政融入点	项目类型（验证/综合/设计）	教学手段
2	脚内侧传接球	2	脚弓传球、下压式停球 重点：掌握传球，停球的技术动作要领 难点：传球时支撑脚与球的距离，脚触球的部位，停球缓冲来球力量。 课程思政融入点：传球和停球是足球运动中必不可少的技术，通过反复练习，掌握技术，在练习中可以磨砺学生坚持不懈的精神和持之以恒的意志品质。	综合	实训 2-3 人一组进行传球、停球练习。根据每个同学技术掌握情况，加长传球距离，加大力量。
3	脚内、脚背外侧运球	2	曲线运球、运球绕杆 重点：掌握脚背内侧、脚背外侧运球交替运球 难点：交替运球时支撑脚与球的距离，运球的节奏变化。 课程思政融入点：运球技术是通过反复练习，熟练掌握技术，在练习中可以磨砺学生坚持不懈的精神和持之以恒的意志品质。	综合	实训 1 人一组进行运球练习。根据个人技术掌握情况，加快运球速度，变化障碍物路线。
4	头顶球技术	2	原地正面头顶球、跳起正面头顶球 重点：正确掌握头顶球技术，头触球部位，利用腰腹力量，触球后身体控制力。 难点：跳起头球时判断球落点 课程思政融入点：头顶球技术是处理高空球的重要手段。在练习时需要克服“害怕被球砸到而头痛”的心理，在这个过程中可以培养学生勇敢顽强的精神。	综合	实训 2 人一组相互做由手抛球头球练习。根据每个同学技术掌握情况，逐渐提高球速和高度。
5	脚背正面、脚背内侧踢球、停球技术	2	脚背正面、脚内侧踢地滚球、长传球，停高空球 重点：掌握不同脚法触球部位，停高空球技术。 难点：传球时支撑脚与球的距离，脚触球的部位，停高空球缓冲来球力量，判断落点。 课程思政融入点：有时候精细的停球技术，可以直接摆脱防守队员。追求精湛的足球技术，能够提高学生坚持不懈的精神和精益求精的态度。	综合	实训 2-3 人一组进行传球、停球练习。根据每个同学技术掌握情况，加长传球距离，加大传球力量。

6	脚背正面、脚背内侧踢球、停球技术	2	<p>脚背正面、脚内侧踢地滚球、长传球，停高空球</p> <p>重点：掌握不同脚法触球部位，停高空球技术。</p> <p>难点：传球时支撑脚与球的距离，脚触球的部位，停高空球缓冲来球力量，判断落点。</p> <p>课程思政融入点：有时候精细的停球技术，可以直接摆脱防守队员。追求精湛的足球技术，能够提高学生坚持不懈的精神和精益求精的态度。</p>	综合	实训 2-3 人一组进行传球、停球练习。根据每个同学技术掌握情况，加长传球距离，加大传球力量。
7	复习脚背正面、脚背内侧踢球、停球技术	2	<p>脚背正面、脚内侧踢地滚球、长传球，停高空球</p> <p>重点：掌握不同脚法触球部位，停高空球技术。</p> <p>难点：传球时支撑脚与球的距离，脚触球的部位，停高空球缓冲来球力量，判断落点。</p> <p>课程思政融入点：有时候精细的停球技术，可以直接摆脱防守队员。追求精湛的足球技术，能够提高学生坚持不懈的精神和精益求精的态度。</p>	综合	实训 2-3 人一组进行传球、停球练习。根据每个同学技术掌握情况，加长传球距离，加大传球力量。
8	射门	2	<p>不同脚法射门和各个角度射门</p> <p>重点：运用不同脚法，掌握踢球球的方向、高度。</p> <p>难点：支撑脚与球的距离，脚触球的部位，摆腿的方向和发力</p> <p>课程思政融入点：射门要求冷静、机智、果断。在练习射门过程中可以培养学生随机应变的能力。</p>	综合	实训 分组练习，根据个人技术掌握情况，变换射门位置
9	足球基本战术	2	<p>横传斜插二打一、交叉换位二打一、掩护式二打一</p> <p>重点：传球准确性</p> <p>难点：传球的时间、力量、方向</p> <p>课程思政融入点：任何战术都需要球员积极跑动，通过对周围情况观察，合理运用技术完成配合。通过战术练习，培养学生相互合作的团队精神。</p>	综合	实训 3 人一组进行二打一进攻战术练习。根据两个人之间配合的熟练程度，逐渐增加防守难度。
10	足球基本战术	2	<p>横传斜插二打一、交叉换位二打一、掩护式二打一</p> <p>重点：传球准确性</p> <p>难点：传球的时间、力量、方向</p> <p>课程思政融入点：任何战术都需要球员积极跑动，通过对周围情况观察，合理运用技术完成配合。通过战术练习，培养学生相互合作的团队精神。</p>	综合	实训 3 人一组进行二打一进攻战术练习。根据两个人之间配合的熟练程度，逐渐增加防守难度。

11	足球基本战术	2	横传斜插二打一、交叉换位二打一、掩护式二打一等 重点：传球准确性 难点：传球的时间、力量、方向 课程思政融入点：任何战术都需要球员积极跑动，通过对周围情况观察，合理运用技术完成配合。通过战术练习，培养学生相互合作的团队精神。	综合	实训 3 人一组进行二打一进攻战术练习。根据两个人之间配合的熟练程度，逐渐增加防守难度。
12	复习技术	2	传接球、运球、头球、射门 课程思政融入点：通过大量的技术掌握，培养学生的自信心。	综合	实训 分组练习，根据个人技术掌握情况，自行练习
13	足球技术考试	2	足球踢远考试	综合	实训
14	身体素质	2	立定跳远	综合	实训
15	考试补测	2			
合计：		28			
考核方法及标准					
考核形式		评价标准			权重
出勤及课堂表现		缺勤 1/3 者不允许参加考核，迟到早退扣 2 分，旷课扣 5 分，事假扣 1 分。			20
技术评定		足球踢远：38 米 100 分，18 米 60 分，60 分以下不予总评			30
身体素质		立定跳远：男生：2.66 米 100 分，2.14 米 60 分 女生：2.07 米 100 分，1.58 米 60 分			30
运动世界校园跑		学期目标：男 60km，女 50km			20
大纲编写时间：2020 年 2 月 18 日					
系（部）审查意见：					
已审阅，同意执行					
系（部）主任签名：				日期： 2020 年 2 月 20 日	