

《足球》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：30/2/0.5（22 级）/1（23 级）	其中实验/实践学时：30
先修课程：无	
授课时间：1-15 周	授课地点：莞城校区体育场
授课对象：2022、2023 级公共选项课学生	
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：随堂 体育场 现场答疑	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（P）实践测评	
使用教材：无	
教学参考资料：无	
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。	
<p>课程教学目标：</p> <p>一、知识目标：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 了解足球的起源与发展；2. 通过足球教学活动，学习足球技术、战术、了解基本竞赛规则； <p>二、能力目标：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 能够掌握正确的足球传接球技术动作；2. 具备合理运用足球基本技术参与业余足球比赛的能力。 <p>三、素质目标：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 培养学生诚实守信，公平竞争的规则意识，表现出良好的体育道德和合作精神；2. 培养学生的各项专业素质及组织能力，坚持不懈的精神和精益求精的态度；	

3. 培养学生养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式，具有健康的体魄。

实践教学进程表

周次	实验项目名称	主讲教授	学时	重点、难点、课程思政融入点	项目类型（验证/综合/设计）	教学方法
1	1. 足球运动概述 2. 足球竞赛规则	包丽华	2	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赛的精神。	综合	技能传授
2	脚背内、外侧运球	包丽华	2	重点: 掌握脚背内侧、脚背外侧运球。 难点:运球时支撑脚与球的距离,运球的节奏变化。 劳动教育点:每次课拿取及使用教具,结束后收拾整理教具,使学生养成劳动习惯, 培养社会责任感。	综合	技能传授
3	脚背内、外侧运球	包丽华	2	重点: 掌握脚背内侧、脚背外侧运球及脚内、外侧交替运球。 难点:交替运球时支撑脚与球的距离, 运球的节奏变化。	综合	技能传授
4	脚内侧传接球技术	包丽华	2	重点: 掌握脚内侧传球, 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: 通过反复练习, 掌握技术,在练习中可以磨砺学生	综合	技能传授

				坚持不懈的精神和持之以恒的意志品质。		
5	脚背正面、脚背内侧传接球技术	包丽华	2	重点：掌握不同脚法触球部位；脚内侧停地滚球技术。 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，脚停球方向。	综合	技能传授
6	脚背正面、脚内侧传球、停高空球技术	包丽华	2	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。	综合	技能传授
7	脚背正面、脚内侧踢球、停高空球技术	包丽华	2	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：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	技能传授
8	头顶球技术	包丽华	2	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	综合	技能传授
9	射门	包丽华	2	重点：运用不同脚法，掌握球的方向、高度。 难点：支撑脚与球的距离，脚触球的部位，摆腿的方向和发力。	综合	技能传授

10	足球基本战术 学习二过一战术	包丽华	2	重点：传球准确性 难点：传球的时间、力量、方向	综合	技能传授
11	足球基本战术	包丽华	2	重点：战术的跑位时机 难点：对抗状态下完成战术的能力	综合	技能传授
12	教学比赛	包丽华	2	重点：学生根据所学技术进行比赛 难点：各项技术的运用以及比赛意识的培养 课程思政融入点：培养学生相互合作的团队精神、良好的体育道德和规则意识。	综合	技能传授
13	1.身体素质练习 2.复习技术	包丽华	2	重点：提高爆发力、力量、协调性的练习 难点：分解动作细节的掌握	综合	技能传授
14	期末技术技能考核	包丽华	2	运球绕杆射门	验证	考核
15	期末身体素质考核	包丽华	2	1. 50 米，2. 男 引体向上；女 仰卧起坐	验证	考核
合计：			30			
考核方法及标准						
考核形式				评价标准		权重
出勤及课堂表现				考勤：迟到早退 1-5 分；旷课 5 分；请假 1 分；旷课 3 次（或 6 课时）取消考试资格		总分直接扣除
期末技术技能考核				运球绕杆射门		40%
期末身体素质考核				1. 50 米，2. 男 引体向上/女 仰卧起坐		40%
运动校世界园跑				学期目标：男生 60km 女生 50km		20%
备注：1) 根据《东莞理工学院考试管理规定》第十二条规定：旷课 3 次（或 6 课时）学生不得参加该课程的期终考核。2) 各项考核标准见附件所示。						

大纲编写时间：2024 年 2 月 28 日

系（部）审查意见：

已审阅，同意执行

高峰

系（部）主任签名：

日期： 2024 年 3 月 6 日