

《体育》课程教学大纲

一、基本信息

编写依据：2018 版本科人才培养方案

课程名称：体育课（足球）Physicaleducation（Football）

课程编码：109110010

学时学分：32 学时 2 学分

课程类别：通识课程

课程性质：必修

适用专业：所有本科专业

开设学期：第四学期

开课单位：体育课部

二、教学目标

1、通过足球课程教学，培养学生终身体育意识，掌握通过足球运动锻炼身体的技能，提升学生的体育兴趣与运动能力，使学生具有健康的体魄和高尚的道德情操。

2、通过足球理论课的讲授，使学生掌握足球基础理论知识，较广泛的了解足球的发展历史及现状，初步掌握足球的竞赛组织与裁判法，提高学生对足球运动的理解。

3、通过足球技战术课，使学生掌握足球运动的基本技战术及练习方法。

4、通过身体素质练习，发展学生的柔韧、灵敏力量、速度、耐力素质，提高学生的健康水平。

5、通过足球理论和实践能力相结合的教学，使学生最终具备一定参与比赛的能力。

三、课程教学要求

足球教师课前需熟练掌握课程教学内容，精心备课；全面了解学生实际情况，合理安排运动负荷和练习密度；并做好课前场地安排和器材借出及摆放的各项准备工作。学生在上课过程中要合理着装，做好身体及心理方面的各项准备，同时根据课程需要携带自备的体育器材。

四、教学内容及学时分配

序号	教学内容	学时分配
1	1、足球运动发展概述 2、足球技、战术分析	2
2	1、学习正脚背颠球技术 2、学习脚内侧（脚弓）踢、停球技术（地滚球） 3、学习正脚背运球技术	2
3	1、复习正脚背颠球、正脚背运球及脚内侧（脚弓）原地踢、停球（地滚球） 2、学习脚背外侧运球和脚背内侧踢球技术	2
4	1、复习正脚背颠球、脚背外侧运球及脚背内侧踢球技术 2、学习脚内侧运球和正脚背踢球技术 3、随堂测验： 测试脚内侧踢球、停球动作	2
5	1、学习足球组合技术：接球—运球—射门 2、专项体能练习 3、教学比赛	2
6	1、学习足球组合技术：运球—突破—射门 2、专项体能练习 3、随堂测验： 测试脚背正面运球动作	2
7	1、学习足球组合技术：拦截—运球—射门 2、专项素质练习 3、教学比赛	2
8	1、学习个人进攻战术中接应与跑位 2、专项体能练习 3、随堂测验： 测试脚背外侧运球动作	2
9	1、学习个人防守战术中选位与盯人 2、专项体能练习 3、随堂测验： 测试脚背外侧运球动作	2
10	1、学习局部进攻战术配合一 2、专项身体素质练习 3、教学比赛	2
11	1、学习局部进攻战术配合二 2、专项身体素质练习 3、教学比赛	2
12	1、学习局部防守战术配合一 2、球性练习 3、教学比赛	2

13	1、学习局部防守战术配合二 2、球性练习 3、教学比赛	2
14	1、学习定位球战术进攻配合 2、专项体能练习 3、教学比赛	2
15	1、学习定位球战术防守配合 2、专项体能练习 3、教学比赛	2
16	足球技术考试：接-运-射组合技术	2

五、测评方式

(一) 平时测评方式及权重

1、平时成绩构成：

平时成绩构成	考勤	课堂表现	随堂测验	课外作业
分值	20分	20分	30分	30分

1.1 考勤（20分）

考勤由任课教师每次如实记载，每旷课一次扣6分、请假一次扣3分、迟到一次扣1分、早退一次按两次旷课处理，缺勤达到总课时数三分之一及以上者取消考试资格。

考勤规范标志及扣分标准

情况	标志	扣分
旷课	○	-6
病假	⊕	-2
事假	⊖	-3
迟到	⊗	-1
早退	◎	-12
未着运动服	▽	-3

1.2 课堂表现（20分）

课堂表现主要是指课堂学习态度是否认真、积极，技术、技能学习表现状况。根据学生课堂实际表现评定等级，得分如下：

课堂表现状况	非常认真、积极，进步非常明显	较认真、积极，进步较明显	一般认真、积极，进步程度一般	不够认真、积极，进步不明显	不认真、积极，学习无进步
分值	16-20分	11-15分	6-10分	1-5分	0分

1.3 随堂测验（30分）

随堂测验主要针对所教内容对学生进行随堂检验，测验次数3次，每次评分标准如下：

熟练程度	非常熟练	较熟练	熟练	一般	完全不会
分值	9-10分	7-8分	5-6分	1-4分	0分

1.4 课外作业（30分）

引入“步道乐跑”APP软件作为课外体育活动开展的工具，运动标准如下：

男生	≤29次	30-34次	35-39次	40-44次	45-49次	50次及以上
女生	≤29次	30-34次	35-39次	40-44次	45-49次	50次及以上
分数	0	18分	21分	24分	27分	30分

男女生跑步次数30次为合格，跑步次数越多对应分数越高，50次满分。每个月的跑步次数不低于10次，低于10次系统自动生成0分。

单次运动有效标准：

男生：里程达到2公里，跑步配速在3-9min/km范围内。

女生：里程达到1.6公里，跑步配速在3-9min/km范围内。

（二）期末测评方式及权重

1、考试内容：接-运-射组合技术。

2、方法：受试者站在中圈内球门线上的同伴传球给受试者，受试者迎球接球，接球后顺势转身、运球至另一半场禁区前沿射门。

3、要求：

（1）测试两次，第一次接地滚球形式，第二次接空中球形式。

（2）必须用脚背内侧或正面踢球。

（3）接球合理、运球快速、射门有力。

评分标准：

每位考生测试2次，技术考试总分为2次测试之和。

评分标准	动作不会或 错误	完成技术动 作基本正确	完成技术比 较好	完成技术动 作优秀	动作优秀、 合理、连贯
单次得分	0—30	30—35	35—40	40—45	45—50

(三) 总评方式:平时成绩 60%，期末成绩 40%。

六、建议教材

- 1、王德平：《大学体育》(AR 版)，人民邮电出版社，2017 年。
- 2、毛振明：《大学体育文化与实技教程》，东北大学出版社，2013 年。

编写人：

审核人：

编写时间：