《运动技能强化与训练一（足球）》课程教学大纲

**一、课程基本信息**（四号黑体）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Football | **课程代码** |  |
| **课程性质** | 专业选修课程 | **授课对象** | 体育教育专业 |
| **学 分** | 2.0 | **学 时** | 68 |
| **主讲教师** | 王文军、邱林、丁青等 | **修订日期** | 2023年10月31日 |
| **指定教材** | 1.王崇喜主编《球类运动-足球》，高等教育出版社，2014年；  2.中国足球协会最新版《足球竞赛规则》 | | |

**二、课程目标**（四号黑体）

（一）**总体目标：**（小四号黑体）

通过足球技能强化与训练的学习，学生能够了解足球基本理论知识、裁判法规、竞赛方法。通过课程学习与练习，学生掌握足球的基本技术动作，基本了解足球个人、局部攻防战术的主要方法与要求。通过身体素质的训练和比赛，提高学生足球运动技术水平，培养学生阅读比赛、训练组织指导、竞赛执裁等能力。发展良好的足球专业素养与思维，培养学生勇敢顽强、机智果断的品质，树立学生团结互助、热爱集体、勇于进取的高尚风格。

（二）课程目标：（小四号黑体）

**课程目标1：**

具有一定的人文和科学素养，掌握足球基本知识、基本技能。树立牢固的终身学习的思想，不断探索足球运动的基本规律，了解国内外足球运动的动态和发展趋势，能用批判性思维方式审视足球问题，逐渐培养创新能力，具备初步解决现实问题的能力。

1．1了解当代足球运动的基本趋势与特点，提高对足球运动的认识和理解。

1．2 了解足球基本技术的动作原理及方法，掌握足球技术技能教学与训练方法步骤。

1．3领会足球竞赛规则的精神实质，学习足球竞赛方法。

**课程目标2：**

通过学习，学生能够熟练掌握足球技术技能，了解个人、局部攻防战术，在足球比赛中采用合理的动作方法。教学组成员间无障碍社交，相互学习，互帮互助。具备较强合作能力和团队协作精神。

2．1通过足球专项准备活动学习，了解足球专项准备活动基本方法与步骤。在今后足球教学训练中享受足球，全面健康成长。

2．2学习足球基本技术技能，掌握足球基本技术与技能。

2．3学习并了解足球个人、局部攻防战术的方法与要求，积极学习并思考，能够在教学训练中灵活运用。

**课程目标3：**

能够依据国家中小学《体育与健康课程标准》和“中国健康体育课程模式”，掌握江苏省《体育与健康课程标准》，根据教学对象的身体发育、心理特点和发展规律，结合实际情况，开展足球教学与评价工作，并能够指导足球活动、业余训练与竞赛。

3．1掌握足球运动基本技术技能，并指导教学实践。

3．2掌握足球裁判规则，在教学比赛中大胆实践，为今后从事足球竞赛工作打下基础。

（要求参照《普通高等学校本科专业类教学质量国家标准》，对应各类专业认证标准，注意对毕业要求支撑程度强弱的描述，与“课程目标对毕业要求的支撑关系表一致）（五号宋体）

（三）课程目标与毕业要求、课程内容的对应关系（小四号黑体）

**表1：课程目标与课程内容、毕业要求的对应关系表** （五号宋体）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **课程子目标** | **对应课程内容** | **对应毕业要求** |
| 课程目标1 | 1.1 | 足球运动发展趋势 | 了解 |
| 1.2 | 足球运动基本技、战术 | 熟知 |
| 1.3 | 足球竞赛规则 | 了解 |
| 课程目标2 | 2.1 | 足球专项准备活动 | 了解 |
| 2.2 | 基本技术强化 | 熟知 |
| 2.3 | 基本战术强化 | 熟知 |
| 课程目标3 | 3.1 | 基本技能强化 | 掌握 |
| 3.2 | 足球竞赛规则 | 掌握 |

（大类基础课程、专业教学课程及开放选修课程按照本科教学手册中各专业拟定的毕业要求填写“对应毕业要求”栏。通识教育课程含通识选修课程、新生研讨课程及公共基础课程，面向专业为工科、师范、医学等有专业认证标准的专业，按照专业认证通用标准填写“对应毕业要求”栏；面向其他尚未有专业认证标准的专业，按照本科教学手册中各专业拟定的毕业要求填写“对应毕业要求”栏。），

**三、教学内容**

（具体描述各章节教学目标、教学内容等。实验课程可按实验模块描述）

1、足球专项准备活动：足球运动准备活动。

2、基本技术

（1）控制球与支配球练习：颠球（脚背正面）、拉球、扣球、挑球等。

（2）踢球：脚内侧踢球、脚背正面踢球、（脚背内侧踢球）、（脚背外侧踢球为介绍内容）。

（3）接球：脚内侧接球（脚掌、脚背外侧、大腿、胸部接球为一般内容）。

（4）运球与运球过人：脚背正面运球、脚背外侧运球（脚背内侧、脚内侧、运球过人为一般内容）

（5）头顶球：原地前额正面顶球。

（6）抢球：正面抢球、（侧面抢球为一般内容）。

（7）掷界外球：原地掷界外球。

3、基本战术

（1）进攻战术：传球、射门、二过一配合、（边路进攻、中路进攻为一般内容）。

（2）防守战术：选位、盯人、保护、（混合防守为一般内容）。

4、技能强化与提高。

（1）技、战术运用能力。

（2）讲解、观察、纠错能力。

（3）教学训练与比赛。

**四、学时分配**（四号黑体）

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**（五号宋体）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 章节 | 章节内容 | 学时分配 |
| 第一章 | 足球运动发展趋势 | 4 |
| 第二章 | 足球专项准备活动 | 8 |
| 第三章 | 足球运动基本技、战术 | 16 |
| 第四章 | 足球技能强化与提高 | 16 |
| 第五章 | 足球竞赛规则 | 4 |
| 第六章 | 教学比赛 | 16 |
| 考 核 | 技术（技评、达标） | 4 |
| 总 计 |  | 72 |

**五、教学进度**（四号黑体）

**表3：教学进度表**（五号宋体）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 日期 | 章节名称 | 内容提要 | 授课时数 | 作业及要求 | 备注 |
| 1 |  | 足球运动发展趋势 |  | 4 |  |  |
| 2-3 |  | 足球专项准备活动 |  | 8 |  |  |
| 4-7 |  | 足球运动基本技、战术 |  | 16 |  |  |
| 8-12 |  | 足球技能强化与提高 |  | 16 |  |  |
| 13 |  | 足球竞赛规则 |  | 4 |  |  |
| 14-17 |  | 教学比赛 |  | 16 |  |  |
| 18 |  | 技术（技评、达标） |  | 4 |  |  |

**六、教材及参考书目**（四号黑体）

（电子学术资源、纸质学术资源等，按规范方式列举）（五号宋体）

1. (英) 亚当·欧文, (法) 亚历山大·德拉尔著 魏宏文译，《[足球体能训练方法](http://202.195.136.14:8080/opac/openlink.php?title=%E8%B6%B3%E7%90%83%E4%BD%93%E8%83%BD%E8%AE%AD%E7%BB%83%E6%96%B9%E6%B3%95):周期化训练·赛季训练·小场地对抗训练》，北京科学技术出版社,2020
2. 中国足球协会，《足球竞赛规则2020/2021》，人民体育出版社，2020年
3. 王崇喜，《球类运动—足球》，高等教育出版社，2014年
4. 张廷安, 徐鹏, 肖辉编，《[足球技术教学与训练](http://202.195.136.14:8080/opac/openlink.php?title=%E8%B6%B3%E7%90%83%E6%8A%80%E6%9C%AF%E6%95%99%E5%AD%A6%E4%B8%8E%E8%AE%AD%E7%BB%83)》，北京体育大学出版社，2018年

**七、教学方法** （四号黑体）

（讲授法、讨论法、案例教学法等，按规范方式列举，并进行简要说明）（五号宋体）

1．语言法：对需要讲解的内容按照一定层次，精炼、有条理地表达清楚，用词要准确、通俗，不能忽视教学组织过程中的一些细小环节；讲解要具有启发性，鼓励学生勤于思考，积极作答；讲解要具有艺术性，用生动、形象、幽默的语言调动学生的学习热情。

2．示范法：教师规范、熟练、轻巧的示范动作有助于学生形成正确的动作表象、调动学生的学习积极性。一般情况下，展示左右距离和运动的动作可采用正面示范，如变向运球等；展示前后运动的动作可采用侧面示范，如踢球时的助跑、踢球腿的摆动等。

3．完整教学法与分解教学法：在足球教学中，要根据学生接受能力上的差异和动作的难易与复杂程度来决定采用完整教学法与分解教学法。例如：学习脚背内侧踢球时，学生容易出现支撑脚不能正对出球方向及踢球腿不能以大腿带动小腿摆动的错误，此时可以指导学生进行支撑脚落地和摆动腿摆动的专门性练习，待纠正错误动作后再进行完整练习。

4．预防法：教师在教学过程中采用的有效预防错误动作的手段和方法。例如，在教学中，教师应根据教材的内容、特点和可能出现的错误，在教学的开始阶段就预先给予提醒，或在教学手段上注意预防。

5．纠正错误法：针对学生出现的错误，教师采用有效纠正错误的手段和方法。例如：为了防止和纠正学生处理球太慢的错误，可在练习中限制触球次数。

6.发现法：发现法的特点不是把现成的答案告诉学生，而是让学生运用已有的经验和知识，发挥主观能动性，去探索解决问题的方法。例如，对足球比赛中的技术和比赛阵型的运用、战术打法等问题，可以先不进行讲解，而是让学生在比赛或实践中发现和提出问题，自己总结问题的答案，然后再由教师进行点评和总结。

**八、考核方式及评定方法**（四号黑体）

**（一）课程考核与课程目标的对应关系** （小四号黑体）

**表4：课程考核与课程目标的对应关系表**（五号宋体）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核要点** | **考核方式** |
| 课程目标1 | **足球基本技战术** | **理论与实践** |
| 课程目标2 | **足球技战术强化** | **理论与实践** |
| 课程目标3 | **技能强化、教学比赛** | **理论与实践** |
| ……（五号宋体） |  |  |

**（二）评定方法** （小四号黑体）

**1．评定方法** （五号宋体）

（例：平时成绩：10%，期中考试：30%，期末考试60%，按课程考核实际情况描述）（五号宋体）

**2．课程目标的考核占比与达成度分析** （五号宋体）

**表5：课程目标的考核占比与达成度分析表**（五号宋体）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核占比**  **课程目标** | **平时** | **期中** | **期末** | **总评达成度** |
| 课程目标1 | 10% | 30% | 60% | （例：课程目标1达成度={0.3ｘ平时目标1成绩+0.2ｘ期中目标1成绩+0.5ｘ期末目标1成绩}/目标1总分。按课程考核实际情况描述） |
| 课程目标2 | 10% | 30% | 60% |
| 课程目标3 | 10% | 30% | 60% |
| ……（五号宋体） |  |  |  |

**（三）评分标准** （小四号黑体）

| **课程**  **目标** | **评分标准** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **90-100** | **80-89** | **70-79** | **60-69** | **＜60** |
| **优** | **良** | **中** | **合格** | **不合格** |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **F** |
| **课程**  **目标1** |  |  |  |  |  |
| **课程**  **目标2** |  |  |  |  |  |
| **课程**  **目标3** |  |  |  |  |  |
| **……**  （五号宋体） |  |  |  |  |  |