

《足球 I》课程教学大纲

一、课程基本信息

1. 课程名称：足球 I
2. 课程编号：PC2054246
3. 总学时/总学分：64 学时/2 学分
4. 学时分配：理论 8 学时，实践 56 学时
5. 课程性质：必修
6. 先修课程：
后续课程：
7. 适用专业：体育教育
8. 开课学期：第 2、3 学期

二、课程简介与课程目标

【课程简介】

足球 I 是在习近平体育思想“享受乐趣,增强体质,健全人格,锤炼意志”指导下,教会学生足球历史、规则及技能等理论知识,指导学生勤练足球专项技能和战术,引导学生常赛提高体育教育专业学生的足球专项核心能力(身体文化、团队精神、规则意识)。《足球 I》既是普通高等学校体育专业主干课程之一,也是体育教育专业学生全面系统学习足球知识的有效途径,更是学生学习足球专项的逻辑起点。课程紧密围绕本科教育的教学要求,突出基本理论和基本知识,重视课程的思想性和科学性,反映时代特色。课程内容包括发展历史、技术分析、战术理论、组织教法、竞赛训练、科学研究、运动保健等。

【课程目标】

课程目标 1: 了解现代足球的发展概况、竞赛规则、教学训练等基本理论知识,能够正确掌握足球传接、运控、攻防等基本技战术的方法和要领。

课程目标 2: 以足球为教学媒介,围绕中学体育课程的教学及课余训练,养成会讲、会做、会教、会训的足球核心素养。

课程目标 3: 面对足球教学与竞赛中遇到的困难,表现出吃苦耐劳、顽强拼搏、团结协作的精神,养成规则意识、责任意识和集体荣誉感,能够理解足球比赛结果的正确内涵和足球运动培养团队沟通协作的功能优势,并能在足球教学、训练和竞赛中有效挖掘其课程思政元素。

三、课程目标对毕业要求指标点的支撑

表 1 课程目标支撑毕业要求指标点

课程目标	支撑毕业要求指标点	毕业要求
课程目标 1 课程目标 2	3.1 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能。	学科素养
课程目标 3	8.3 理解体育运动具有培养团队合作的功能优势，在体育竞赛活动中掌握团队合作的基本技能，具备良好的团队合作精神。	沟通合作

四、教学内容、学时分配及与课程目标的关系

表 2 教学内容、学时分配与课程目标达成关系

序号	教学内容	教学要求及重难点	推荐学时	教学方式	支撑课程目标
1	第一章 足球运动概述 第一节 足球运动的起源与发展 第二节 足球裁判法、足球比赛组织、及临场指挥简介 第三节 中学足球的教学与训练 第四节 基本技、战术分析 第五节 足球比赛的编排与组织工作 第六节 足球运动员的健康与营养	教学要求： (1)了解足球运动的起源、发展和现状，理解足球运动的特点。 (2)掌握足球基本技、战术要领、比赛的编排、组织方法和规则，学会足球教学的基本方法和一般运动创伤的预防和治疗。 教学重点：足球基础理论、足球技术教学与训练、足球运动的竞赛组织与裁判法 教学难点：足球规则及临场运用	8	课堂讲授 线上自学	课程目标 1 课程目标 2
2	第二章 足球技术教学 第一节 足球运动的协调性练习：绳梯、步法、变向、运动节奏等 第二节 运球：脚内侧运球、脚背正面运球、脚背外侧运球 第三节 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 第四节 接球：接地面球、接空中球、接反弹球 第五节 头顶球：额正面顶球、前额侧面顶球 第六节 抢断球：断球、抢球 第七节 掷界外球 第八节 守门员技术	教学要求： (1)掌握支撑足球比赛的动作体系，明确技术动作的结构、动作变化以及动作运用环境。 (2)提高学生完成各种技术动作的准确性、实效性和稳定性。 教学重点：足球基本技术的动作方法和技术要领 教学难点：足球基本技术的运用	30	课堂讲授 启发探究 线上 线下 训练实践	课程目标 1 课程目标 2

3	<p>第三章 足球战术教学</p> <p>第一节 比赛阵型与队形：常用的比赛阵型的打法、比赛队形 个人进攻战术，个人防守战术</p> <p>第二节 定位球技术：任意球、角球、掷界外球</p> <p>第三节 进攻战术：个人进攻战术、局部进攻战术、整体进攻战术</p> <p>第四节 防守战术：个人进攻战术、局部进攻战术、整体进攻战术</p>	<p>教学要求：</p> <p>(1) 理解现代足球配合技巧以及比赛中队员个人技术的合理运用和队员相互协调配合的关系。</p> <p>(2) 掌握足球战术组成的基本要求，提高学生足球战术的组织和应用能力。</p> <p>教学重点：足球战术的方法与要领 教学难点：足球战术的组织和运用</p>	20	<p>课堂讲授</p> <p>启发探究</p> <p>线上线下</p> <p>训练实践</p>	<p>课程目标 1</p> <p>课程目标 2</p> <p>课程目标 3</p>
4	<p>第四章 球性练习与身体素质训练</p> <p>第一节 各项球性练习</p> <p>第二节 一般身体素质练习：立定跳远、引体向上、100 米、1500 米等</p> <p>第三节 专项身体素质练习：速度素质、力量素质、耐力素质、弹跳素质、柔韧素质、灵敏素质</p>	<p>教学要求：</p> <p>了解球性练习、身体素质训练与足球技战术的关系，在发展学生一般身体素质训练的基础上发展专项身体素质。</p> <p>教学重点：足球身体素质的内容与特点 教学难点：一般素质和专项素质练习的方法</p>	6	<p>训练实践</p>	<p>课程目标 1</p> <p>课程目标 2</p>

课程教学方式说明：

1. 课堂讲授

(1) 采用启发式教学，激发学生主动学习的兴趣，培养学生独立思考、分析问题和解决问题的能力，引导学生通过实践实现自主学习发现、分析并解决问题。

(2) 采用电子教案，推送网络教学资源，多媒体教学与传统板书教学相结合，提高课堂教学信息量，增强教学的直观性。

(3) 理论教学与实践技术相结合，引导学生掌握足球运动技术并能够运用于实践。

(4) 基于移动智慧课堂平台（学习通）采用互动式教学。课内讨论和课外答疑相结合。

(5) 线上线下混合式教学。

2. 实践教学

术科教学是本课程的重要特点，对掌握足球基本知识、基本技术、基本技能，掌握足球竞赛的组织与裁判操作方法，掌握足球常规教学方法与步骤，具备中学足球教学与指导社会足球活动具有重要的作用，在教学中注意调动学生的主动性，提高学生在足球

活动实践中分析问题和解决问题的能力。安排教学内容要有系统性，要注意从易到难，由简到繁，循序渐进。足球教学术科内容力求“少而精”，抓好基本功及主要技术的教学，突出教材内容重点。以练为主，精讲多练。教学方法和组织形式多样化，提高学生学习兴趣。

五、课程考核

表 3 第一学期课程考核情况

序号	课程目标（支撑毕业要求指标点）	考核内容	评价依据及成绩比例（%）			成绩比例（%）
			课堂表现	课外作业	期末考试	
1	课程目标 1：（支撑毕业要求指标点 3.1）	(1) 足球颠球 (2) 绕杆射门	5	5	30	40
2	课程目标 2：（支撑毕业要求指标点 3.1）	(1) 裁判执法	5	5	20	30
3	课程目标 3：（支撑毕业要求指标点 8.3）	(1) 五人制足球比赛	5	5	20	30
合计			15	15	70	100

表 4 第二学期课程考核情况

序号	课程目标（支撑毕业要求指标点）	考核内容	评价依据及成绩比例（%）			成绩比例（%）
			课堂表现	课外作业	期末考试	
1	课程目标 1：（支撑毕业要求指标点 3.1）	(1) 头顶球 (2) 脚背内侧踢准	5	5	30	40
2	课程目标 2：（支撑毕业要求指标点 3.1）	(1) 组织无生教学	5	5	20	30
3	课程目标 3：（支撑毕业要求指标点 8.3）	(1) 七人制足球比赛。	5	5	20	30
合计			15	15	70	100

考核方式说明：

1. 课堂表现

(1) 课堂考勤。严格课前、课中考勤制度，未经学院（辅导员）批准不得请假，学生在一学期内因病、事假等缺课 1 节扣除 5 分，但累计达本门课时数 1/3(含 1/3) 以上者，该学期足球课程成绩为 0 分，考勤每个目标各占 2%，占总成绩的 6%。(2) 随堂测验。学生课堂随堂测验，每个目标各占 2%，合计占总成绩的 6%。(3) 主观评价。教师对学生课堂参与度、积极性、学习态度等方面的综合评价，每个目标各占 1%，合计占总成绩的 3%。

2. 课外作业

围绕教学内容，每个教学目标布置作业若干次（至少 1 次以上），每个教学目标各占

总成绩的 5%，课外作业占总成绩的 15%。

3. 期末考试

每学期安排 1 次术科考核。通过考试，使师生及时了解教与学的情况，强调过程教学的重要性，更好地促进教学。(1) 第一学期考试内容包括颠球 15%、绕杆射门 15%、裁判执法 20%和五人制足球竞赛 20%；(2) 第二学期考试内容包括脚背内侧踢准 15%、原地正面头顶球 15%、无生授课 20%和七人制足球比赛 20%。期末考试占总成绩的 70%。

六、课程目标达成度计算方法

课程目标达成度评价包括课程分目标达成度评价和课程总目标达成度评价，具体计算方法如下：

$$\text{课程分目标达成情况} = \frac{\text{支撑该课程目标相关支撑环节学生平均得分之和}}{\text{支撑该课程目标相关支撑环节目标分值总和}}$$

$$\text{课程总目标达成度} = \frac{\text{该课程学生总评成绩平均值}}{\text{该课程总评成绩总分}}$$

达成度评价计算具体说明及示例如下表。字母 A 、 B 、 C 分别表示总评成绩中对应课程目标 1 的考试（术科 1、2、3）、作业和学习态度的目标分值，字母 D 、 E 、 F 分别表示总评成绩中对应课程目标 2 的课程论文（1、2、3）和 G 、 H 、 I 分别表示课程目标 3 考试的目标分值；字母 A_1 、 B_1 、 C_1 分别表示总评成绩中对应课程目标 1 的考试（1、2、3）、作业和考勤的学生实际平均得分，字母 D_1 、 E_1 、 F_1 分别表示总评成绩中对应课程目标 2 的足球技术讲解（1、2、3）和 G_1 、 H_1 、 I_1 分别表示课程目标 3 足球比赛的学生实际平均得分。

课程目标	支撑环节	目标分值	学生平均得分	达成度计算示例
课程目标 1	期末考试	第 1 学期 $A(=100 \times 30\%)$	A_1 (=学生该项实际得分平均分 $\times 30\%$)	课程目标 1 达成度 = $(A_1 + B_1 + C_1) / (A + B + C)$
	平时作业	$B(=100 \times 5\%)$	B_1 (=学生该项实际得分平均分 $\times 5\%$)	
	课堂表现	$C(=100 \times 5\%)$	C_1 (=学生该项实际得分平均分 $\times 5\%$)	
课程目标 2	期末考试	$D(=100 \times 20\%)$	D_1 (=学生该项实际得分平均分 $\times 20\%$)	课程目标 2 达成度 = $(D_1 + E_1 + F_1) / (D + E + F)$

	平时作业	$E(=100 \times 5\%)$	E_1 (=学生该项实际得分平均分 $\times 5\%$)	
	课堂表现	$F(=100 \times 5\%)$	F_1 (=学生该项实际得分平均分 $\times 5\%$)	
课程目标 3	期末考试	$G(=100 \times 20\%)$	G_1 (=学生该项实际得分平均分 $\times 20\%$)	课程目标 3 达成度 = $(G_1 + H_1 + I_1) / (G + H + I)$
	平时作业	$H(=100 \times 5\%)$	H_1 (=学生该项实际得分平均分 $\times 5\%$)	
	课堂表现	$I(=100 \times 5\%)$	I_1 (=学生该项实际得分平均分 $\times 5\%$)	
课程总体目标	总评成绩	100	$A_1 + B_1 + C_1 + D_1 + E_1 + F_1 + G_1 + H_1 + I_1$	课程总目标达成度 = $(A_1 + B_1 + C_1 + D_1 + E_1 + F_1 + G_1 + H_1 + I_1) / (A + B + C + D + E + F + G + H + I)$

注：上表公式按照每种支撑环节考评对应的某个课程目标总分为 100 分进行计算。

七、教材与主要参考书

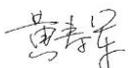
1. 教材

王崇喜. 球类运动——足球[M]. 北京：高等教育出版社，2006.

2. 主要参考书

[1] 全国体育院校教材委员会审定，《足球教学训练工作指南》，人民体育出版社，2010.

[2] 美国国家足球教练员协会著、李春满等译，《经典足球指导教材》，北京体育大学出版社，2015.

执笔人：   教研室审核：  学院审核： 

附录：各类考核评分参考标准

1. 颠球

①考试方法

从拉球起始，也可以用手抛球，持续左右脚颠球（图 1），或脚内侧、脚外侧、脚背正面、大腿、胸部、头部等部位颠球不限，每名同学有三次颠球的机会，以最多的一次记为最终成绩。



图 1

②考试标准（达标）

表 1 颠球评分标准

颠 球	评分	男生	女生
	100	30	30
	90	27	27
	80	24	24
	70	21	21
	60	18	18
	50	15	15
	40	12	12
	30	9	9
	20	6	6
	10	3	3

2. 原地正面头顶球顶远

考试方法：受试者站在 3 米见方的限制区后，原地正面头顶球顶远，每人 3 次，以最好成绩计。落点在限制区外围计本次顶球失败。

表 2 达标评分标准

距离 (米)	分值		距离 (米)	分值	
	男	女		男	女
12	100		7	50	70
11	90		6	40	60
10	80	100	5	0	50
9	70	90	4	0	40
8	60	80	3	0	0

表 3 技评评分参考标准

等级	分值	评价参考标准
优	90—100	动作正确、协调、熟练，对顶球时机判断准确。
良	80—89	动作较正确、熟练，有一定的顶球时机的判断能力。
中	70—79	动作基本正确、熟练，身体不够协调。
及格	60—69	动作基本正确，不熟练，不协调。
差	60 以下	动作不正确，不熟练，不协调。

3. 脚背内侧踢准

考试方法：受试者将球放在限制线上（男生 25 米，女生 20 米），用脚背内侧向圆圈内传球，球落在圈里或圈线上均为有效。每人连踢 5 次，记 5 次总成绩。球传入半径为 2.5 米，3.5 米，4.5 米圈者，分别得分为 5 分，3 分，1 分。

表 4 达标评分标准

分值	100	90	80	70	60	50	40	30	20	0
踢准得分	25	20	17	14	11	9	7	5	3	0

表 5 技评评分参考标准

等级	分值	评价参考标准
优	90—100	动作正确、协调、熟练，落点偏内圈。
良	80—89	动作较正确、熟练，落点偏内圈。
中	70—79	动作基本正确、熟练，身体不够协调，落点偏外圈。
及格	60—79	动作基本正确，不熟练，不协调，落点偏外圈。
差	60 以下	动作不正确，不熟练，不协调，失误多。

4. 运球绕杆射门

考试方法：受试者从起点开始运球，依次绕过 8 根标杆和限制线后，用脚背射门，记脚触球至球进门的时间，每人测试 3 次，记最佳一次成绩。漏杆、射门不进，此次成绩为 0。

表 6 达标评分标准

分值	时间 (秒)		分值	时间 (秒)	
	男	女		男	女
100	8.5	9.5	50	12.5	13.5
90	9.5	10.5	40	13	14
80	10.5	11.5	30	14	14.5
70	11.5	12.5			

60	12	13		
----	----	----	--	--

表7 技评评分参考标准

等级	分值	评价参考标准
优	90—100	运球动作正确、绕杆流畅，射门准确有力。
良	80—89	运球动作正确、绕杆较流畅，射门较准确有力。
中	70—79	运球动作基本正确、绕杆不够流畅，射门力量不够。
及格	60—79	运球动作不熟练，绕杆不够流畅，射门力量不足，不够准确。
差	60 以下	运球动作不正确，不熟练，绕杆不流畅，射门力量偏软。

5. 足球动作技术讲解示范（5 分钟）

考试方法：考试前在 10 道题目内随机抽取一题，然后对其足球技术的动作方法、重难点、教学方法等进行阐述，讲解时需做一定的动作示范，时间为 5 分钟。

表8 技评评分参考标准

等级	分值	评价参考标准
优	90—100	教态端正、讲解正确流畅、重难点把握准确，示范动作正确，教学方法得当，时间把握准确。
良	80—89	教态较端正、讲解基本正确流畅、重难点把握较准确，示范动作较正确，教学方法得当，能在规定时间内完成。
中	70—79	教态基本端正、讲解正确基本流畅、重难点把握不够准确，示范动作基本正确，教学方法一般，时间把握基本准确。
及格	60—79	教态一般、讲解基本正确流畅、重难点把握不够准确，示范动作基本正确，教学方法一般，时间把握基本准确。
差	60 以下	教态一般、讲解不够流畅、重难点把握不够准确，示范动作不够正确，教学方法得当，时间超时。

6. 5 人制和 7 人制足球比赛

考试方法：按照上课时分成两队，安排三个裁判员，两个教练员共 27 人（根据自然班级人数，做适当调整，进行足球比赛以，同时考查学生的比赛组织能力，时间为 45 分钟。

表9 评分参考标准

等级	分值	评价参考标准
优	90—100	态度积极，位置任务明确，具有很强的协同能力和组织力、技战术能力，职能素养强。
良	80—89	态度较积极，位置任务较明确，具有较强的协同能力和组织力、技战术能力，职能素养较强。
中	70—79	积极性一般，位置任务较明确，协同能力和组织力、技战术能力一般，职能素养一般。
及格	60—79	积极性不够高，位置任务不太明确，协同能力和组织力、技战术能力一般，职能素养一般。
差	60 以下	态度不积极，位置任务模糊，协同能力和组织力、技战术能力较差，职能素养一般。

7. 课堂表现评分参考标准

表 10 课堂表现评分参考标准

课程目标要求	评分标准（分）					权重（%）
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59	
目标 1:能陈述现代足球的发展概况、竞赛规则、教学训练等基本理论知识，能够正确使用足球传接、运控、攻防等基本技战术的方法和要领。（支撑毕业要求指标点 3.1）	非常积极的完成线上测验等任务；课堂听讲认真，积极参与各项教学活动，学练积极性高，解决问题能力很强；遵守课堂纪律。	积极完成线上测验等任务；课堂听讲认真，能积极参与各项教学活动，学练积极性高，解决问题的能力比较强，遵守课堂纪律。	比较积极的完成线上测验等任务；课堂听讲较认真，参与各项教学活动、学练积极性较高，能解决一定的问题；能遵守课堂纪律。	完成线上测试等任务一般；课堂听讲较认真，参与各项教学活动、学练积极性一般；能解决一定的问题，但能力较差；尚能遵守课堂纪律。	完成线上测试等任务差；课堂听讲不认真，不能积极参与各项教学活动，学练积极性不高，不能独立解决实际问题。不遵守课堂纪律。	5
目标 2:以足球为教学媒介，围绕中学体育课程的教学及课余训练，养成会讲、会做、会教、会训的足球核心素养。（支撑毕业要求指标点 3.1）	非常积极的完成线上测验等任务；课堂听讲认真，积极参与各项教学活动，学练积极性高，解决问题能力很强；遵守课堂纪律。	积极完成线上测验等任务；课堂听讲认真，能积极参与各项教学活动，学练积极性高，解决问题的能力比较强，遵守课堂纪律。	比较积极的完成线上测验等任务；课堂听讲较认真，参与各项教学活动、学练积极性较高，能解决一定的问题；能遵守课堂纪律。	完成线上测试等任务一般；课堂听讲较认真，参与各项教学活动、学练积极性一般；能解决一定的问题，但能力较差；尚能遵守课堂纪律。	完成线上测试等任务差；课堂听讲不认真，不能积极参与各项教学活动，学练积极性不高，不能独立解决实际问题。不遵守课堂纪律。	5
目标 3:面对足球教学与竞赛中遇到的困难，表现出吃苦耐劳、顽强拼搏、团结协作的精神，养成规则意识、责任意识和集体荣誉感，能够分析足球比赛结果的正确内涵和足球运动培养团队合作的功能优势，并能在足球教学、训练和竞赛中有效挖掘其课程思政元素。（支撑毕业要求指标点 8.3）	团队意识很强，在足球术科教学、竞赛组织、实训实践等教学活动中团队合作表现优秀。	团队意识较强，在足球术科教学、竞赛组织、实训实践等教学活动中团队合作表现良好。	团队意识较强，在足球术科教学、竞赛组织、实训实践等教学活动中团队合作表现一般。	团队意识一般，在足球术科教学、竞赛组织、实训实践等教学活动中团队合作表现一般。	以自我为中心，团队意识差，在足球术科教学、竞赛组织、实训实践等教学活动中缺乏团队合作。	5

8. 课外作业评分参考标准

表 11 课外作业评分参考标准

课程目标要求	评分标准（分）					权重（%）
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59	
目标 1：能陈述现代足球的发展概况、竞赛规则、教学训练等基本理论知识，能够正确使用足球传接、运控、攻防等基本技战术的方法和要领。（支撑毕业要求指标点 3.1）	按要求保质保量完成作业；陈述足球运动的重点知识，能准确讲出完整概念，术语表达正确；运用基本技、战术方法和要领，能运控足球。	按时完成作业；能陈述足球运动的重点知识，能讲出大部分概念，术语表达较正确；运用基本技、战术方法和要领，较好地运控足球。	按时完成作业；陈述足球运动的重点知识，讲出部分概念，术语表达基本正确；运用基本技、战术方法和要领，能够运控足球。	完成作业；陈述基本的足球运动重点知识，解释个别概念，术语表达不准；对基本技、战术方法和要领运用的不好，足球运控能力差。	不按时完成作业；不能陈述足球运动的重点知识，不能陈述概念，术语表达不正确；足球运控能力很差。	5
目标 2：以足球为教学媒介，围绕中学体育课程的教学及课余训练，养成会讲、会做、会教、会训的足球核心素养。（支撑毕业要求指标点 3.1）	按要求保质保量完成作业；讲解重点突出，能够完整表述重要的概念，术语表达正确；能够进行规范技术动作示范并讲出技术动作的要领。	按时完成作业；讲解重点明确，能表述较为完整的概念，术语表达正确；能够进行规范技术动作示范并讲出技术动作的要领。	按时完成作业；讲解有重点，概念表述完整，术语表达正确；技术动作示范较规范。	完成作业；讲解足球重点不明，表述概念能混乱，术语表达不准；技术动作示范不到位。	不按时完成作业；讲解无重点，表述概念不完整，术语表达错误；技术动作示范不正确。	5
目标 3：面对足球教学与竞赛中遇到的困难，表现出吃苦耐劳、顽强拼搏、团结协作的精神，养成规则意识、责任意识和集体荣誉感，能够理解足球比赛结果的正确内涵和足球运动培养团队合作的功能优势，并能在足球教学、训练和竞赛中有效挖掘其课程思政元素。（支撑毕业要求指标点 8.3）	按时提交作业；足球行为规范；在提交的视频作业中体现了团队合作的优秀素养，具备很强的团队合作精神。	按时提交作业；足球行为规范；在提交的视频作业中体现了团队合作的良好素养，具备很强的团队合作精神。	按时提交作业；足球行为规范；在提交的视频作业中体现了团队合作的基本素养，具备一定的团队合作精神。	能提交作业；足球行为失控；在提交的视频作业中团队合作的基本素养较差，团队合作精神较差。	不提交作业；足球行为过激；在提交的视频作业中团队合作的基本素养很差，不具备团队合作精神。	5