**《足球选项课》**

课 程 标 准

二级学院（部）：体育部

执笔人：薛爱华

审核人：薛爱华

制定时间：2017、7

修订时间：2017、11

.

常州工程职业技术学院教务处制

二○一七年二月

**《足球选项课》课程标准**

1. **课程信息**

表1课程信息表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 足球选项课 | 开课院部 | 体育部 |
| 课程代码 | 02010003、02010004、02010005 | 考核性质 | 考查 |
| 前导课程 | 《体育与健康（一）》 |
| 后续课程 | 《体质健康测试课程》 |
| 总学时 | 96 | 课程类型 | 理论课 | 是□ |
| 实践课 | 是□ |
| 理论+实践 | 是□ |
| 理实一体化 | 是√ |
| 适用专业 | 全院各专业 |

表2课程标准开发团队名单1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **姓名** | **工作单位** | **职称/职务** |
| 1 | 薛爱华 | 常州工程职业技术学院 | 副教授 |
| 2 | 柏中江 | 常州工程职业技术学院 | 讲师 |
| 3 | 陈海东 | 常州大学 | 讲师 |
| 4 | 印罗观 | 常州工程职业技术学院 | 副教授 |
| 5 | 刘晨凌 | 常州工程职业技术学院 | 讲师 |

**二、课程性质**

**1.课程类型**

通过本课程的教学，学生能学会体育运动的基本理论和健康常识，能学习一定的运动技能和锻炼方法，增强体质、健美体魄、提高体育综合素质与基本运动技能、促进身心和谐发展，形成良好的体育锻炼习惯和终身体育意识，逐步提高学生职业身心素质和人文素养，促进学生的可持续发展。

**2.课程功能定位**

表3课程功能定位分析

|  |  |
| --- | --- |
| 对接的工作岗位 | 对接培养的职业岗位能力 |
| 化工、制药、机电、建工、会计、营销、装饰设计、计算机、自动化类等专业 | 1.根据所学专业的要求，具备就业岗位所需的基本身体素质。 |
| 2.具备良好的身体素质，能制定自己参加体育锻炼的运动处方。 |
| 3.具备顽强拼搏、吃苦耐劳的品质以及团队协作的精神。 |
| 4.具备良好的沟通交流和自我学习的能力。 |

**三、课程目标与内容**

**（一）课程总目标**

《足球选项课》是对全院各专业三年制高职学生一、二年级第二、三、四学期设置的一门公共必修课。通过本课程的教学，学生能学习一定的足球基本技术、基本战术；学会组织基层足球竞赛；通过足球裁判法的学习，能执法一些基层足球比赛；通过足球课的教学，使学生能学习一定的足球运动技能以及体育健康与运动保健理论知识，并为学生毕业后的工作与学习打下良好的运动基础。本课程对于提高学生的综合身体素质，培养学生顽强拼搏、吃苦耐劳的精神具有十分重要的意义。本课程开设三学期，每学期教学时数为32学时，2学分。

**（二）课程学生学习达标标准**

1、知识标准：

（1）学习足球运动的基础理论和相关知识，说出现代足球运动的规律和发展趋势。

（2）学习一些足球基本技术的动作要领和练习方法，并能在实战过程中合理的进行运用。

（3）学习一些足球基本战术的种类和练习方法，并能在比赛过程中合理的进行运用。

（4）通过对足球裁判法的学习，能根据基层比赛的具体要求，完成临场执法的裁判工作。

（5）通过对足球比赛组织方法的学习，能根据基层比赛的具体要求，划好适合比赛的场地，完成相应的比赛准备工作。

2、技能标准：

（1）学习足球运动的基本理论知识，能说出足球运动发展的概况及现代足球的发展趋势。

（2）能学会足球脚背颠球、脚内侧颠球、脚弓传地滚球、脚内侧传球、脚弓推射、正脚背射门、脚内侧射门、头球等基本技术。

（3）能学会“二过一”配合：传切配合、撞墙式、回传返切；“三打二”、边路下底传中等基本战术。

（4）能学会足球裁判法中主裁判、巡边员的各种手势及在赛场上如何跑动，在教学比赛中能正确运用。

（5）能主动积极参加学生体质健康测试项目的练习，学习民族传统体育项目的相关知识，学生必须学会今后职业发展所具备的相关知识。

3、素质标准：

（1）培养学生参与体育活动的能力，树立“健康第一”的思想，养成良好的体育参与意识和终身体育的习惯，经常的、自觉的参加校内外各种体育活动，具有一定的体育文化鉴赏能力。

（2）培养学生参加运动锻炼的能力，学会一定的体育运动技能，通过运动有效提高全面身体素质，发展体能、磨砺意志和健美体魄。

（3）通过有效的体育活动，在全面发展体育能力的同时，有效地进行与学生所学专业相关的职业素质、职业安全技能和生存技能的培养，促进学生宽泛的就业能力和可持续发展能力的形成。

（4）培养学生刻苦锻炼、顽强拼搏的精神，锻炼学生对挫折的心理承受能力，在练习或展示中培养发现问题和解决问题的能力，锻炼学生的社会交往能力。

（5）培养学生团队协作精神，提高学生的人文修养，通过与外国留学生体育活动的交流，增强学生的国际化意识，提高跨文化交际能力。

表4 学生学习达标标准与内容

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 毕业要求指标点 | 学生学习达标标准 | 教学内容 |
| 知识标准 | 技能标准 | 素质标准 |
| 1 | 学生毕业时能学会足球的基本技战术，能参加基层的足球比赛。 | 学习足球运动的基础理论和相关知识，说出现代足球运动的规律和发展趋势。 | 学习足球运动的基本理论知识，能说出足球运动发展的概况及现代足球的发展趋势。 | 能说出足球发展的基本概况，提高对足球运动项目的认识，养成终身体育运动的习惯。 | 足球理论方面的教学内容：1、近代足球发展的状况；2、现代足球发展的趋势；3、中国足球发展的历史与现状。 |
| 2 | 学习一些足球基本技术的动作要领和练习方法，并能在实战过程中合理的进行运用。 | 能学会足球脚背颠球、脚内侧颠球、脚弓传地滚球、脚内侧传球、脚弓推射、正脚背射门、脚内侧射门、头球等基本技术。 | 培养学生参加运动锻炼的能力，学会一定的体育运动技能，通过运动有效提高全面身体素质，发展体能、磨砺意志和健美体魄。 | 足球基本技术的教学内容：1、颠球基本技术的学习：正脚背、脚内侧、大腿颠球；2、传球基本技术的教学内容：脚弓传球、脚内侧传球、脚背正面传球；3、射门基本技术的教学：脚弓推射、正脚背抽射、外脚背、脚内侧、头球。 |
| 3 | 学习一些足球基本战术的种类和练习方法，并能在比赛过程中合理的进行运用。 | 能学会“二过一”配合：传切配合、撞墙式、回传返切；“三打二”、边路下底传中等基本战术。 | 培养学生团队协作的集体主义精神，拓展视野、增强学生的大局意识和全局观念。 | 足球基本战术的教学内容：1、“二过一”基本战术：传切配合、回传返切、撞墙式；2、“三打二”、多打少；3、边路下底传中，门前包抄；4、斜传冲吊。 |
| 4 | 学生毕业时能学会参加基层足球比赛，并能做好基层足球比赛的裁判工作。 | 通过对足球裁判法的学习，能根据基层比赛的具体要求，完成临场执法的裁判工作。 | 能学会足球裁判法中主裁判、巡边员的各种手势及在赛场上如何跑动，在教学比赛中能正确运用。 | 培养学生引导比赛和驾驭比赛的能力，在练习或展示中培养发现问题和解决问题的能力。 | 足球裁判法的教学内容：1、主裁判的基本职责与手势；2、巡边员的基本职责与旗语；3、足球基本规则的介绍；4、记录台的工作职责介绍。 |
| 5 | 通过对足球比赛组织方法的学习，能根据基层比赛的具体要求，划好适合比赛的场地，完成相应的比赛准备工作。 | 熟悉各种基层比赛场地规格的划法，掌握各种比赛赛事的组织方法。 | 培养学生团队协作精神，提高学生的人文修养，通过体育活动的开展，增强学生组织各种不同层次比赛的能力。 | 足球比赛的组织方法教学内容：1、熟悉各种基层足球比赛的总类：五人制、七人制、九人制、十一人制；2、了解各种场地的尺寸比例，按实际要求进行足球场地布置；3、竞赛规程的制定；4、赛程的编排。 |
| 6 | 加强体育锻炼，学生能主动积极参加学生体质健康测试项目的练习。 | 使绝大多数学生都能达到大学生国家体质健康锻炼的标准，部分同学能达到良好以上的成绩。 | 使学生养成良好的体育参与意识和终身体育的习惯。 | 学生体质健康项目的教学内容：50米、立定跳远、肺活量、坐位体前屈、800米（女）、1000米（男）、仰卧起坐（女）、引体向上（男）；其他身体素质课课练。 |
| 7 | 加强职业身心素质训练和民族传统体育项目相关知识的学习。 | 根据学生专业培养的需求，有针对性的加强职业身心素质的训练，进一步学习民族传统体育项目。 | 提高职业身心素质训练，学习民族传统体育项目的相关知识，弘扬民族传统文化的精神。 | 职业身心素质训练的教学内容：1、基本职业安全知识、环保知识；2、救护的基本知识；3、高空项目训练（断桥、攀岩）。民族传统体育项目（三选一）的教学内容：1、太极拳；2、八段锦；3、军事体育。 |

表5课程教学安排

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 项目(模块） | 任务(单元） | 教学内容 | 重点、难点、考核点 | 学时 |
| 1 | 足球理论教学 | 学习足球运动的发展历史、世界足球与中国足球的现状。 | 1、近代足球发展的状况；2、现代足球发展的趋势；3、中国足球发展的历史与现状。 | 重点：认识世界足球发展的历史；难点：充分认识中国足球发展的历史；中国足球发展的现状。 | 10 |
| 2 | 足球基本技术教学（一） | 对足球基本球性的掌握和理解，各种颠球是接触足球的基本技术。 | 颠球基本技术的学习：正脚背、脚内侧、大腿颠球。 | 重点：学会正脚背颠球的动作要领；难点：颠球时脚踝要放松，颠球高度要适中。考核：颠球的基本动作和颠球的个数。 | 4 |
| 3 | 足球基本技术教学（二） | 对足球传球基本技术的掌握，是足球运动的基础。 | 传球基本技术的学习：脚弓传球、脚内侧传球、脚背正面传球。 | 重点：脚弓传球、脚内侧传球时的动作要领；难点：传球的部位要准确，力量要控制好；考核：传球的准确性和连续性。 | 4 |
| 4 | 足球基本技术教学（三） | 对足球射门基本技术的学习，是足球运动的基础。 | 射门基本技术的学习：脚弓推射、正脚背抽射、外脚背、脚内侧、头球。 | 重点：脚弓推射、正脚背抽射时的动作要领；难点：踢球时一定要对正球的部位，小腿集中发力；考核：射门动作技术评定和个数。 | 4 |
| 5 | 足球基本技术教学（四） | 对足球各种停球基本技术的学习，是足球运动的基础。 | 传接球基本技术的学习：踢球技术、停球技术。 | 重点：踢球时各种脚法的掌握；难点：停球时要判断准确，停球部位要合理。 | 6 |
| 6 | 足球基本战术教学（一） | 足球“二过一”基本战术的掌握，是足球技战术的基础。 | 足球基本战术的学习：“二过一”基本战术：传切配合、回传返切、撞墙式。 | 重点：“二过一”战术传切配合传球的时机；难点：传球时的力量、方向要控制好，跑动要及时。 | 6 |
| 7 | 足球基本战术教学（二） | 足球“三打二”、多打少战术的掌握，是足球技战术的根本保证。 | 足球基本战术的学习：“三打二”、多打少。 | 重点：“三打二”、多打少时，传球要及时；难点：无球队员的跑动要积极，要进行穿插跑动、接应。 | 6 |
| 8 | 足球基本战术教学（三） | 足球技战术里边路下底传中，门前包抄；45度斜传冲吊，是足球技战术相当成熟的打法。 | 足球基本战术的学习：1、边路下底传中，门前包抄；2、斜传冲吊。 | 重点：边路下底传中，门前包抄；45度斜传冲吊时，起球要及时，传球力量要控制好；难点：接应队员插上要及时。 | 6 |
| 9 | 职业身心素质练习与民族传统项目学习 | 职业身心素质训练能提高学生的职业素养，学会民族传统体育项目。 | 职业身心素质训练的学习：1、基本职业安全知识、环保知识；2、救护的基本知识；3、高空项目训练（断桥、攀岩）。民族传统体育项目（三选一）的学习：1、太极拳；2、八段锦；3、军事体育。 | 重点：职业身心素质的教学内容要有吸引力，教师讲解示范要到位；难点：民族传统体育项目要能弘扬民族精神。 | 10 |
| 10 | 学生体质健康项目 | 学生体质健康项目测试合格与否是评判大学生体育成绩的重要标准之一，是基本的身体素质内容，学生通过锻炼，要尽可能达标。 | 学生体质健康项目的练习：50米、立定跳远、肺活量、坐位体前屈、800米（女）、1000米（男）、仰卧起坐（女）、引体向上（男）；其他身体素质课课练。 | 重点：学生体质健康主要集中在800米（女）、1000米（男）、引体向上（男）这三个项目学生达标难度比较大；难点：要有针对性的加强学生的上肢力量练习和肺活量的锻炼。 | 10 |
| 11 | 足球裁判法的教学 | 学习足球比赛的方法，遵守规则，服从裁判是足球比赛的基本组成部分。 | 足球裁判法的学习：1、主裁判的基本职责与手势；2、巡边员的基本职责与旗语；3、足球基本规则的介绍；4、记录台的工作职责介绍。 | 重点：足球裁判法的学习主要是对足球规则的理解程度；难点：裁判员手势和旗语的掌握情况要准确。考核：临场执法的具体表现。 | 8 |
| 12 | 足球比赛的组织方法教学 | 学会足球比赛的组织方法，是足球教学内容的提高阶段，是体现足球教学成果的展示。 | 足球比赛的组织方法学习：1、熟悉各种基层足球比赛的总类：五人制、七人制、九人制、十一人制；2、了解各种场地的尺寸比例，按实际要求进行足球场地布置；3、竞赛规程的制定；4、组委会及赛程的安排。 | 重点：足球比赛的组织方法的学习；难点：主要是如何制定竞赛规程及如何编排赛程。考核：如何组织一次小型的足球比赛。 | 8 |
| 13 | 足球教学比赛的教学 | 足球教学比赛是足球基本技术和基本战术有机集合的综合体现，能展现足球运动的魅力。 | 1、足球各种技战术的运用；2、学习足球比赛阵型的安排。 | 重点：足球教学比赛主要是在比赛过程中如何合理的运用技战术及对比赛局面的把控；难点：如何学会比赛阵型的安排。 | 6 |
| 14 | 练习考试项目 | 考核项目综合运用能力的掌握情况。 | 1、足球基本技术的练习；2、足球基本战术的练习。 | 重点：考试项目的动作要领掌握程度；难点：如何在考试过程中正常发挥自己的水平。 | 4 |
| 15 | 考试 | 考核项目综合运用能力的体现。 | 1、足球基本技术的考核；2、足球基本战术的考核。 | 重点：考试项目的动作要领掌握程度；难点：如何在考试过程中正常发挥自己的水平。 | 4 |

**四、课程考核**

课程考核采用形成性考核（即过程考核）和终结性考核相结合。原则上形成性考核占60%，终结性考核占40%。形成性考核可包括但不仅限于课堂考勤、课堂表现、课堂练习、身心素质考核情况、体质健康测试项目等。终结性考核一般指期末考核项目测试。教学效果（学习效果）主要采用课堂考核进行检验。学生每学期都必须参加考试，总评成绩由形成性考核（如：平时成绩（20%）+中期过程测试成绩（40%））和终结性考核（期末考核成绩（40%））构成。总评成绩合格方可获得相应学分。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 内容 | 课堂表现 | 体质测试 | 职业身心素质 | 民族项目 | 足球选项课成绩 |
| 比例 | 20% | 20% | 10% | 10% | 40% |
| 权重 | 100% |

**五、实施要求**

**1.授课教师基本要求**

教师须具备本科及以上学历、讲师及以上职称，至少三年的高校体育教学经历，具备高校教师资格证书（新引进的年轻老师除外）。

1. **实践教学条件要求**

 （1）校内实践场地

表6 校内实践场地建设要求一览表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **实训场地名称** | **服务课程** | **主要设备配置** | **主要功能与实训项目** |
| 足球场 | 足球（选项课） | 足球、部分足球项目辅助练习器材 | 足球基本技术与基本战术练习、足球裁判实习 |

**3．教学方法与策略**

教法：

（1）交流法：教师与学生充分互动，通过练习训练学生的足球运动能力；

（2）探索式：教师针对足球课重难点提出系列问题，引导学生抓住重难点学习；

 （3）角色扮演法：适用于足球教学比赛中运动员与裁判的角色；

 （4）讨论式：教师提出讨论的问题，分组讨论分析，之后集中，陈述观点，教师点评；

学法：

1. 端正学习态度，让学生认识到加强身体运动技能练习的重要性；
2. 珍惜课堂教学和老师指导的机会；
3. 学会主动学习足球的各种基本技术和基本战术等；
4. 要注意运用多媒体、挂图、录像、课件、实物、网络等手段；
5. 注意与其它相关课程的衔接，注意引导学生逐步树立正确的思考方法和分析问题的能力；
6. 充分合理地利用现代教学技术手段。

**4.教材、数字化资源选用**

表7课程教材选用表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **教材名称** | **教材类型** | **出版社** | **主编** | **出版日期** |
| 1 | 《高职体育》 | 江苏省高职高专院校公共体育课程统编教材 | 河海大学出版社 | 梁培根 | 2014、8 |
| 2 | 《高职体育》 | 江苏省普通高等学校体育教育教学指导委员会审定 | 南京大学出版社 | 赵洪明 | 2016、10 |

表8课程参考教材选用表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **教材名称** | **教材类型** | **出版社** | **主编** | **出版日期** |
| 1 | 大学体育教程 | 教材 | 兰州大学出版社 | 王增喜 | 2008年7月 |
| 2 | 民族传统体育概论 | 专著 | 高等教育出版社 | 陈 青 | 2008年7月 |
| 3 | 学校体育课程论 | 专著 | 中国科学技术出版社 | 张学忠 | 2013年6月 |
| 4 | 普通高校足球课程教材 | 教材 | 南开大学出版社 | 高宝华 | 2010年2月 |

表9课程数字化资源选用表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序号** | **数字化资源名称** | **资源网址** |
| 1 | 高校体育专业数字化教学资源发展困境与推进策略 | http://d.wanfangdata.com.cn |
| 2 | 高校数字化体育档案资源数据库建设研究 | http://xueshu.baidu |
| 3 | 高校体育理论课程数字化教学资源开发与应用研究 | http://xueshu.baidu |

**六、其他**

1、本课程标准根据学校人才培养方案和学校学分制改革实施办法，结合我校学生实际体质健康状况、师资现状和学校体育教学条件等因素制定。本课程适合全院一、二年级第二、三、四学期学生的选项课。

 2、选用教材：《高职体育》赵洪明主编；《高职体育》梁培根主编。