



揭阳职业技术学院

艺术与体育系

课程标准

专业：_____

班级： 2025 级

课程： 公共体育（足球）

学时： 68

任课教师： 张翼、巫会朋、邓耀明

《足球》课程标准

实践课学时数：68

适用的专业范围及层次： 全日制专科一年级

学分：4

考核方式：考试

编制人：张翼

说 明

一、教学目的和要求

足球运动是以脚支配球为主的集体对抗性项目，被誉为“世界第一运动”，深受各国人民的喜爱。足球运动有很强的锻炼和欣赏价值，经常参加能增强体质，发展运动能力，培养勇敢、顽强、机智、果断、团结协作的思想品质，并可以此为手段，促进锻炼习惯的养成。

本课程要求学生掌握以下几个方面的内容：

- (一) 掌握足球运动的基本技术。
- (二) 能够参加足球教学比赛，身体素质得到发展。
- (三) 了解并运用部分足球运动规则和科学锻炼身体的方法，能够欣赏足球比赛和指导自身体育锻炼。

在教学过程中，应注意培养学生吃苦耐劳、团结互助的精神。

二、课程内容和学时分配

根据教学计划规定的学时数，实践课 68 学时（包括考试学时）足球俱乐部 40 学时，具体学时分配如下表，供参考。

课程内容和学时分配表

类 别	教 学 内 容	学 时
实践部分	基本技术传接球技术练习	20
	射门技术	6
	进攻战术	4
	防守战术	4
	定位球战术	4
	整体战术	6
	专项素质练习，教学比赛	16
其 他	考核	4
	机动	4
合 计		68

三、教学建议

原则上教师应该遵照教学大纲的要求,以及大纲所确定的基本内容完成教学任务,但对教学内容的顺序安排,教学时数的分配等方面,可根据实际情况灵活处理。

教学内容

实践部分

1. 各种球性练习
2. 颠球:脚背正面.外侧.内侧.大腿等部位
3. 踢球:脚内侧.脚背内.外侧.脚背正面等各种部位踢球.
4. 运球:脚内侧.脚背外侧运球.
5. 接球:脚内侧.脚背正面.大腿.胸部.等部位接各种来球.
6. 头球.
7. 运球突破:一对一防守突破.假动作突破.
8. 射门:定位球射门.直线运球射门.脚背正面抽击球等各种部位射门.
9. 短传配合:二过一.斜传直插.直传斜插.横直传.
10. 裁判知识介绍.掷界外球技术.守门员技术.越位.
11. 足球战术:简介“四三三”,“四二四”,“四四二”,“五三二”,“三五二”等阵型.半场传抢球练习.
12. 足球防守战术:小组防守战术.全队防守战术.定位球防守战术.
13. 足球进攻战术:小组进攻战术.全队进攻战术.定位球进攻战术.
14. 教学比赛和裁判实习.

身体素质

1. 力量素质.
2. 速度素质.
3. 耐力素质.
4. 灵敏素质.
5. 柔韧素质.
6. 心理训练.

足球竞赛

1. 竞赛制度.
2. 竞赛编排.
3. 成绩计算.
4. 足球比赛的组织筹备工作.

考试内容

(一) 考试的要求

体育课是一门必修的基础课.体育课的考试是检查完成体育教学大纲的一种手段.它直接地反映了体育教学的效果和学生对体育基础理论的掌握和基本技术水平的高低.

1. 体育课每学期都应进行考试或检查.用百分比计算成绩.每学期体育科成绩总评时,在全部考试项目中只允许一个项目不低于 45 分,其余都应在 60 分以上,方可评定成绩.

2. 素质项目考察和《《体育锻炼标准》》的测试,参照体育锻炼标准测验的方法和评分标准进行,其中有一单项成绩低于 30 分者为不及格.
3. 凡缺课三分之一以上(含三分之一)者,体育科不予评定成绩,必须重修.
4. 体育不及格者,不予毕业.
5. 凡总评成绩在 60 分以下为不及格,需补考.补考项目以影响总评不及格项目为主,或由科任老师指定相应项目.补考时间在下一学年的第三周前进行,由原科任教师负责.无故缺考者,按补考不及格处理.补考仍不及格者,毕业前允许再给一次补考机会.
6. 关于表现:根据具体情况,为更好提高教学质量,调动学生积极性,学生的平时表现占成绩总评的百分之 30.

(二) 考核项目:

1. 专项: 运球绕杆 定位球踢远
2. 素质考查项目 100 米 女生 800 米 男生 1000 米

(三) 考试,考查方法和评分标准

根据省教育厅颁布的大纲标准关于体育课成绩考核内容,方法和评分标准进行.

专项评分标准

(1) 运球绕杆:

(单位: 秒)

成绩	12	13.5	14.7	16.5	18.5
得分	100	80	70	60	45

(2) 定位球踢远:

(单位: 米)

成绩	36	32	28	24	22.5
得分	100	90	70	60	45

建议使用教材及主要参考书

《足球竞赛规则》 人民体育出版社

《现代足球》 人民体育出版社

《体育基本理论教程》 广东高等教育出版社