中南林业科技大学涉外学院

《体育》课程教学大纲

一、课程信息

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | （中文）体育Ⅳ | | | | | | |
| （英文）Physical education Ⅳ | | | | | | |
| 课程编码 |  | | 课程性质 | | ☑必修 □选修 | | |
| 课程类型 | ☑通识教育 □专业教育 □实践教学 | | | | | | |
| 所属模块(限选1项） | □思政课 □语言课 ☑素质拓展课 □专业基础课  □专业核心课 □专业拓展课 □专业实践 | | | | | | |
| 适用专业 | 全院各专业 | | | | | | |
| 开课部门 | 体育课部 | | | 课程负责人 | | 刘剑珠 | |
| 学时学分 | 学分：1 | 总学时：36 | 理论：4 | | 实验： | | 实践：32 |
| 授课语言 | 中文 | | | | | | |
| 先修课程 | 体育Ⅰ、体育Ⅱ、体育Ⅲ | | | | | | |

二、课程简介

|  |
| --- |
| 《足球选项》  学科背景：足球运动是以脚支配球为主，两个队在同一场地内进行攻守的体育运动项目。足球运动是世界上最受人们喜爱、开展最广泛、影响最大的体育运动项目，被誉为“世界第一运动”。不少国家将足球定为“国球”。一场精彩的足球比赛，吸引着成千上万的观众和数以亿计的电视观众，足球比赛成为电视节目中的重要内容，有关足球消息的报道，占据着世界上各种报刊的很多篇幅，当今足球运动已成为人们生活中不可缺少的组成部分。据不完全统计，现在世界上经常参加比赛的球队八十多万支，登记注册的运动员四千多万人，其中职业运动员约十万人。  此课程的目的和意义：以提高学生健康水平（身体健康、心理健康和社会适应能力的提高）为目的，让学生熟练掌握终身体育锻炼的体育项目的知识、技术和技能；培养学生吃苦耐劳、顽强意志，提高竞争与合作意识；陶冶体育文化情操，把体育作为自身学习、锻炼、休闲和交流的手段之一。  课程内容的中心和重点：课程内容分为理论和实践两个部分，其中理论部分包括足球基础知识（足球发展概况、足球基本技战术要求、足球裁判基本知识等）；实践部分包括足球基本功和基本动作教学、足球教学两个部分。重点是通过对足球基础知识以及足球基本的技法的教学，让学生掌握足球基本技术动作，树立终身体育的意识。  课程的总体特点：本课程的开设不仅可以起到培养学生良好的精神意志品质、培养学生团队协作精神的作用，培养其积极向上的世界观与人生观，开拓其智慧，增添其生活的情趣。足球课程以它特有的健康价值、文化价值以及技能培养价值，影响学生和社会需求的改变。课程内容是足球基本技术动作和相关规则，其内容精炼，动作规范，能充分体现足球的运动特点。相关视频在媒体上也很容易查阅，有利于激发学生兴趣。 |

三、课程目标

|  |
| --- |
| LO1.树立“健康第一”的指导思想，掌握足球的基本技术和技能。  LO2.热爱足球运动，积极参与足球的学习和锻炼，基本形成终身体育锻炼的意识和习惯。  LO3.熟练掌握足球的基本动作技术，具有和别人进行足球锻炼的能力。能依据足球的特点，科学地锻炼身体，全面增强体质。  LO4.初步了解足球的文化内涵，通过足球锻炼改善心理状态，形成积极向上的生活态度和良好的体育行为习惯。  LO5.通过足球的学习和锻炼，提高体育文化和道德修养。培养学生主动参与，积极与他人合作的团队意识。 |

四、教学内容、要求及进度安排

|  |  |
| --- | --- |
| **教学进度** | **教学内容** |
| **1** | 体育欣赏：审美观、审美修养、赛场文明  专项技术观赏能力和片段欣赏 |
| **2** | 头球技术  运球过人 |
| **3** | 踢球、接球组合技术  接球、运球组合技术 |
| **4** | 踢球、接球、运球组合技术  运球射门技术 |
| **5** | 踢球、接球、运球、射门组合技术 |
| **6** | 运球过人射门技术 |
| **7** | 局部进攻战术练习  分组对抗练习 |
| **8** | 局部防守战术练习  分组对抗练习 |
| **9** | 整体进攻战术练习  分组对抗练习 |
| **10** | 整体防守战术练习  分组对抗练习 |
| **11** | 整体攻防战术综合教学训练  分组对抗练习 |
| **12** | 教学比赛、足球裁判法 |
| **13** | 分小组比赛、裁判实习（一） |
| **14** | 分小组比赛、裁判实习（二） |
| **15** | 体适能测试 |
| **16** | 体适能测试 |
| **17** | 体育理论 |
| **18** | 期末考试 |

五、考核方式

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **考核方式** | **考核要求** | **比重（%）** | **对应的课程目标** |
| 体能测试 | 独立完成体能测试项目，现场评分 | 20% | LO1、LO2、LO3、LO4、LO5 |
| 期中考试 | 抽签分组，相互完成踢空中球射门动作内容，现场评分 | 20% | LO1、LO2、LO3、LO4、LO5 |
| 期末考试 | 抽签分组，相互完成全部动作内容，现场评分 | 60% | LO1、LO2、LO3、LO4、LO5 |

六、教材、参考文献与其他教学资源

|  |
| --- |
| 1.选用教材：  高宝华，《普通高校足球课程教材》，北京体育大学出版社，2010年  2.参考文献：  全国体育学院教材委员会编著，《足球》，人民体育出版社，1991  张廷安著，《现代足球训练方法》，人民体育出版社，2003 |