

明达职业技术学院

课程标准

课程名称	《足球》（初级班）
课程类型	<input type="checkbox"/> A类 <input checked="" type="checkbox"/> B类 <input type="checkbox"/> C类
学分学时	2/32
适用专业	
生源层次	
课程归属	体育部
制定部门	体育部
制定时间	2025年2月

明达职业技术学院教务处 制

《大学体育》课程标准

一、课程概况和定位

1. 课程概况

课程代码		考核性质	考查	
前导课程				
后续课程				
总学时	32	课程类型	理论课	4
			理论+实践（理实一体化）	6
			实践课	22
适用专业				

2. 课程定位

本课程是公共基础课程，在第一学期开设。本课程是在学习大学体育（一），具备了一定的身体素质与运动能力的基础上，开设的一门公共基础课程，其功能是对接专业人才培养目标，对接任何工作岗位，培养学生身体素质、持续工作等能力，为后续各项专业课程学习奠定身体基础的公共基础课程。

二、课程目标

1. 课程总目标

通过本课程的学习，使学生了解足球运动，熟悉并掌握足球技战术，培养学生具有一定的足球运动和比赛能力。

2. 课程具体目标

序号	专业能力指标点	教学项目	知识目标	能力目标	素养目标
1	足球运动简介	项目一：理论	了解足球运动的基本规则、历史和发展，掌握基本的足球术语和战术概念。	了解足球运动的历史和发展	增强对足球运动的理解和热爱，促进足球运动健康发展。
2	基本战术概念	项目一：理论	了解足球运动的基本规则、历史和发展，掌握基	了解足球运动的基	增强对足球运动的理解

			本的足球术语和战术概念。	本战术概念	和热爱，促进足球运动的健康发展。
3	足球比赛的基本规则和裁判手势	项目一：理论	了解足球运动的基本规则、历史和发展，掌握基本的足球术语和战术概念。	掌握足球比赛的基本规则和裁判手势	增强对足球运动的理解和热爱，促进足球运动的健康发展。
4	脚内侧传球	项目二：球性	了解脚内侧传球的技术要领 掌握脚内侧传球的技术	掌握脚内侧传球的技术	培养学生的团队合作精神、竞争意识和坚韧不拔的意志品质
5	脚背传球	项目二：球性	了解脚背传球的技术要领 掌握脚背传球的动作要领	掌握脚背传球的动作要领	培养学生的专注力、协调性和反应能力，增强学生的自信心和团队合作意识。
6	脚内侧停球	项目二：球性	了解脚内侧停球的技术要领 掌握脚内侧停球的动作要领	掌握脚内侧停球的动作要领	培养学生对足球运动的兴趣和热爱，增强参与体育活动的积极性和主动性
7	胸部停球	项目二：球性	了解胸部停球的技术要领 掌握胸部停球的动作要领	掌握胸部停球的动作要领	培养学生对足球运动坚强意志，具备吃苦耐劳品质
8	直线带球	项目三：运球	了解直线带球的动作要领和动作结构 掌握直线带球的基本动作	熟练进行直线带球，强化对球控制	培养学生专注力，以及学生在环境放下的应变能力
9	变向带球	项目三：运球	了解足球变向带球的技术要领和基本原理 掌握足球变向带球动作	掌握足球变向带球动作要领	培养学生专注力，以及学生在环境

			要领		放下的应变能力
10	脚背射门	项目四：射门	了解射门的技术要领 掌握脚背射门的动作要领，明确助跑射门的方向和射门时触球部位	掌握脚背射门的动作要领，明确助跑射门的方向和射门时触球部位	培养学生勇敢果断、积极进取的精神品质
11	脚内侧射门	项目四：射门	了解脚内侧射门的技术要领 掌握脚内侧射门的动作要领，明确助跑射门的方向和射门时触球部位	掌握脚内侧射门的动作要领，明确助跑射门的方向和射门时触球部位	培养学生勇敢果断、积极进取的精神品质
12	应用基本技术和战术	项目五：小型比赛	了解足球比赛的基本规则，掌握基本的足球技术，知晓不同位置球员的职责和战术跑位。	提升身体协调能力，灵活运用技术动作；增强团队协作能力，配合完成进攻和防守任务；培养应变能力，能够根据场上局势迅速做出决策。	培养参与者的体育精神，包括尊重对手、尊重裁判、遵守规则；增强自信心，在比赛中克服困难和挑战；塑造顽强拼搏的意志品质，面对失败不气馁，保持积极向上的态度。
13	考核				
14	考核				

三、课程内容和教学安排

序号	教学项目	教学任务 (或单元或节)	教学内容	建议学时
1	项目一：理论	任务一：足球运动简介(历史、规则、	一、足球运动简介(历史、规则、场地、装备)	4

		场地、装备) 任务二：基本战术概念（进攻、防守、阵型） 任务三：足球比赛的基本规则和裁判手势	二、基本战术概念（进攻、防守、阵型） 三、足球比赛的基本规则和裁判手势	
2	项目二：球性	任务一：传球（脚内侧传球、脚背传球） 任务二：停球（脚内侧停球、胸部停球）	一、传球（脚内侧传球、脚背传球） 二、停球（脚内侧停球、胸部停球）	8
3	项目三：运球	任务一：直线带球 任务二：变向带球	一、直线带球 二、变向带球	4
4	项目四：射门	任务一：脚背射门 任务二：脚内侧射门	一、脚背射门 二、脚内侧射门	4
5	项目五：小型比赛	任务一：小型比赛（3v3、5v5）应用基本技术和战术	一、应用基本技术和战术	6
		复习考核		6

四、课程团队

序号	姓名	工作单位	职称/职务
1	季卫锋	明达职业技术学院	体育部主任
2	陈建建	明达职业技术学院	专任教师
3	张颖	明达职业技术学院	专任教师
4	方万晴	明达职业技术学院	专任教师
5	王晓雯	明达职业技术学院	专任教师
6	候晓洁	明达职业技术学院	专任教师

五、实施建议

1. 教材使用

校本教材

2. 教学方法

在教学方法上，广泛采用启发式、任务驱动式、讨论式、角色扮演、案例教学、混合式教学等教学方法，要从理论的传授过渡到方法的学习。

(1) 启发式教学。为培养学生独立思考和自主创新能力，教学中始终坚持启发式教学原则，通过各种不同的方式来激发学生的学习欲望，使学生积极参与到教师主导的学习活动中来，主动思维，发现问题，提出问题，并逐步学会解决问题。

(2) 任务驱动式教学法。以实际任务作为教学目标，课堂教学和实践教学围绕任务的完成而展开。关于足球下低传中技术的分析，要求学生应用所学理论知识，通过查阅资料，运用网络媒体等方式去自主完成。

(3) 讨论式教学法。在教学过程中，老师采用设疑、设问等形式留给学生一些问题，让学生去思考，去展开讨论。课堂上解决不了的疑难问题，学生可带到课后继续讨论，去查阅资料，通过这种讨论式教学，学生思维能力、分析和解决问题能力得到了大大的加强，收效很好。

(4) 角色扮演教学法。在教学过程中，就某一问题结合现实，模拟现实经济生活片段，让学生分角色扮演，使学生深度参与学习的过程，促使学生掌握知识、增强体验、丰富情感，学会解决问题的方法。

(5) 案例教学法。在教学中，通过导入具体的案例，将大学体育课程的理论性和实践性内容有机地结合起来进行讲授，使学生对自己所学的知识“看得见、摸得着、会解决”，将学生学习兴趣培养与技能培养有机地结合起来，使学生逐渐将经济理论与具体的实践结合，从而刺激学生积极思考，有助于激发学生的求知欲与探索精神。

(6) 混合式教学法。混合式教学，即将在线教学和传统教学的优势结合起来的一种“线上”+“线下”的教学。通过两种教学组织形式的有机结合，可以把学习者的学习由浅到深地引向深度学习。开展混合教学的最终目的不是去使用在线平台，不是去建设数字化的教学资源，也不是去开展花样翻新的教学活动，而是有效提升绝大部分学生学习的深度。

通过多种教学方法和教学手段的灵活运用，将抽象的问题具体化、形象化，将理论分析与应用相结合；通过实际应用，培养学生的创新意识，提高学生的学习兴趣和乐趣；将学生由被动接收知识转为在老师指导下的主动学习。

3. 教学评价

评价要多元化，要重视学生的过程性学习，重视学生的学习态度，突出过程性评

价，注重同学的团队协作及创新意识的考核。本课程考核采用过程性考核与期末考核相结合的方式，其中，过程性考核成绩占总成绩的40%，包含课程学习表现成绩与日常考核两个部分，其中课程学习表现包括到课率、课堂表现、团队合作意识等；期末考核包括理论与实践考核，占总成绩的60%。

4. 教学资源

(1) 依据本课程性质要求编制课程标准、多媒体课件等各种教学材料，开发课程网站。

(2) 利用各种教学资源、工具和场所，主要包括智慧教室、无线投屏技术、教学动画、各种案例材料、图片、信息、网络、图书馆，以及专业期刊、电视广播等。

(3) 积极开发和利用网络课程资源，充分利用诸如电子书籍、电子期刊、数据库、数字图书馆、教育网站和电子论坛等网上信息资源，使教学从单一媒体向多种媒体转变；教学活动从信息的单向传递向双向交换转变；学生单独学习向合作学习转变。

5. 其它说明

(1) 任课教师应按照学院规定具备教师资格证书，经济管理类专业毕业，具有扎实的专业基础和实践能力。

(2) 学校应注重对教师“双师素质”的培养和后续教育的跟进。相关部门应考虑采用学术会议、进修、观摩和学习等方面提供更多的机会，保证他们有一定的进修学习时间和比赛的机会。