**足球选项课课程标准**

**一、课程简介**

本课程是公共体育课程中的一项，内容包括足球运动的概述、基本技术、基本战术、竞赛规则四大部分，简单的介绍足球运动的基本理论和基本知识，掌握足球运动的技术战术技巧，加强基本技能的训练，培养足球运动的能力和兴趣，达到强身健体的目的，为学生建立终身体育意识打下良好的基础，将来走向社会能将足球运动项目作为自己的健身手段之一。

**二、教学目标和要求**

1、掌握足球运动的基本理论知识和技术，培养学生树立终身体育观念。

2、通过足球课的学习，初步掌握基本技术与战术，培养学生勇敢顽强，克服困难的精神，从中体会足球运动的快乐，同时改善心肺功能，全面提高身体素质。

3、通过足球运动教学帮助学生树立正确的审美观、价值观，用体育运动的方式引导教育学生乐观的生活态度，

4、在教学中，教师要通过竞赛的方式进行考核，进而提升学生的运动能力和荣誉意识，培养学生顽强的意志和刻苦的精神。

5、教师要将爱国主义教育渗透于足球课程的教学内容中。学生在学习过程中不仅能够收获自我成长，更能在集体锻炼和竞技活动中增强爱国情怀。

6、培养学生紧密的团队协作精神。设置一些需要集体配合才能完成的体育内容，需要学生们在体育活动中做到协调一致，体现团队合作精神。

**三、教学内容、形式和时数分配**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 教学内容 | 教学形式 | 学时分配/学期 |
| 理论课 | 1、足球运动概述2、足球竞赛规则简介、足球竞赛与欣赏 | 讲授 | 2 |
| 实践课 | 1、基本技术2、基本战术 | 讲授 | 24 |
| 身体素质 | 1、速度 5、灵敏2、力量 6、柔韧3、耐力 7、协调4、弹跳 | 讲授 | 6 |
| 考核机动 |  |  | 4 |
| 学 时 合 计 |  | 36 |

**四、第一学期考核标准**

（一）内容与方法

1.技术部分（占50%）

（1）颠球：在规定的范围内颠球一分钟，累计一分钟的颠球次数，考核2次，记最好成绩。（30%）

（单位：次） 颠球成绩与得分对照表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩 | 男 | 60 | 56 | 52 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 |
| 女 | 50 | 46 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 |
| 得分 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 |
| 成绩 | 男 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| 女 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 得分 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |

（2）罚球点球（三种脚法）：将球门分成五个等分的小门，球放在罚球点上，用不同的脚法射门，每人踢五球（脚内侧踢二次、脚背内侧踢二次、脚背正面踢一次）。考核2次，取最好成绩。(20%)

罚球点球成绩与得分对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 成绩 | 射中最边的二小门 | 射中次边的二小门 | 射中中间的一小门 |
| 得分 | 男 | 5 | 4 | 3 |
| 女 | 6 | 5 | 4 |

2、身体素质测试（30%）

50米跑、800米（女）、1000米（男）。仰卧起坐（女）、引体向上（男）

素质考核依据国家大学生体质测试标准执行，占总分的30%。

3.学习态度（占20%）

（1）课堂表现（占10%）

课堂表现10分。课堂学习态度是否积极、认真、投入，技术、技能所表现出的进步程度。

（2）出勤表现（占10%）

出勤情况10分。每缺勤一次扣3分，旷课一次扣6分，缺勤4次及以上者或旷课2次及以上者取消考试资格。

**五、第二学期考核标准**

（一）内容与方法

1.技术部分（占50%）

（1）定位球踢远（30%）

方法：将球固定在起始线上任意一点，运用所掌握的踢球方法将球向前踢出（需有射高），球的落点须在宽度为12米的区域内，计算球第一落点至起始线的垂直射程距离。考核2次，取最好成绩。

定位球踢远：40分 （单位：米）定位球踢远成绩得分对照表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩 | 男 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| 女 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 20 | 18 |
| 得分 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 29 | 27 | 26 |
| 成绩 | 男 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 |
| 女 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 得分 | 25 | 24 | 23 | 22 | 20 | 15 | 10 | 5 | 1 |

（2）专项素质（20%）：10米×4折返跑

方法：相距10米放两个高约20厘米的标志物。受试者听口令从一端出发，计时开始。到达另一端手触标志物后返回，以此进行，到达终点停表。起动和到达终点时不须触标志。

折返跑：20分

（单位：秒） 折返跑成绩与得分对照表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成绩 | 男 | 10 | 10.1 | 10.2 | 10.3 | 10.4 |
| 女 | 12 | 12.1 | 12.2 | 12.3 | 12.4 |
| 得分 | 20 | 19.5 | 19 | 18.5 | 18 |
| 成绩 | 男 | 10.5 | 10.6 | 10.7 | 10.8 | 10.9 |
| 女 | 12.5 | 12.6 | 12.7 | 12.8 | 12.9 |
| 得分 | 17.5 | 17 | 16.5 | 16 | 15.5 |
| 成绩 | 男 | 11.0 | 11.1 | 11.2 | 11.3 | 11.4 |
| 女 | 13 | 13.1 | 13.2 | 13.5 | 13.4 |
| 得分 | 15 | 14.5 | 14 | 13.5 | 13 |
| 成绩 | 男 | 11.5 | 11.6 | 11.7 | 11.8 | 11.9 |
| 女 | 13.5 | 13.6 | 13.7 | 13.8 | 13.9 |
| 得分 | 12.5 | 12 | 11.5 | 11 | 10.5 |

2、身体素质测试（30%）

50米跑、800米（女）、1000米（男）。仰卧起坐（女）、引体向上（男）

素质考核依据国家大学生体质测试标准执行，占总分的30%。

3.学习态度（占20%）

（1）课堂表现（占10%）

课堂表现10分。课堂学习态度是否积极、认真、投入，技术、技能所表现出的进步程度。

（2）出勤表现（占10%）

出勤情况10分。每缺勤一次扣3分，旷课一次扣6分，缺勤4次及以上者或旷课2次及以上者取消考试资格。

**六、第三学期考核标准**

（一）内容与方法

1、技术部分（50%）

20米运球过杆射门

（1）场地设置：在平行于球门线的罚球区线中处，沿一条20米长的垂线上设置标杆，距离罚球区线最远端为起点。 在上述垂线上，一共插8根标杆，杆间距为2米，第一根杆位于平行于球门线的罚球区线外2米，第8根标杆距起点4米。 标杆固定垂直于地面，高度不低于1.5米。



（2）考试办法

球放在起点成静止状态，听指令开始运球，同时开表计时。测试学生依次运球绕过8个标志杆，最后学生将球射进球门停表。每人测试2次，取最好成绩。

有下列行为，当次成绩无效，记一次测试：抢跑、手触球、漏绕标志杆、人撞倒标志杆、射门不进球。

（3）评分标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 |
| 男（秒） | 12.0 | 12.5 | 13.0 | 13.5 | 14.0 | 14.5 | 15.0 | 15.5 | 16.0 |
| 女（秒） | 15.0 | 15.5 | 16.0 | 16.5 | 17.0 | 17.5 | 18.0 | 18.5 | 19.0 |

2、身体素质测试（30%）

50米跑、800米（女）、1000米（男）。仰卧起坐（女）、引体向上（男）

素质考核依据国家大学生体质测试标准执行，占总分的30%。

3.学习态度（占20%）

（1）课堂表现（占10%）

课堂表现10分。课堂学习态度是否积极、认真、投入，技术、技能所表现出的进步程度。

（2）出勤表现（占10%）

出勤情况10分。每缺勤一次扣3分，旷课一次扣6分，缺勤4次及以上者或旷课2次及以上者取消考试资格。

第一学期教学进度

|  |  |
| --- | --- |
| **课次** | **教 学 内 容** |
| 1 | 军训、身体力量耐力练习 |
| 2 | 军训、身体力量耐力练习 |
| 3 | 军训、身体力量耐力练习 |
| 4 | 军训、身体力量耐力练习 |
| 5 | 足球运动概述 2022女足亚洲杯 |
| 6 | 球性练习，专项素质练习：双脚颠球、柔韧性练习 |
| 7 | 双脚颠球、力量与速度练习 |
| 8 | 大腿颠球、柔韧与灵活性练习 |
| 9 | 头部颠球、耐力练习 |
| 10 | 踢球技术：脚内侧踢定位球 停球技术：脚内侧停球 |
| 11 | 脚背内侧踢定位球 脚底停球 |
| 12 | 脚背正面踢定位球 大腿停球 |
| 13 | 脚背外侧踢定位球 运球技术：各种运球动作的练习 |
| 14 | 脚背内侧定位球踢远 |
| 15 | 脚背正面定位球踢远、 |
| 16 | 身体素质测试 |
| 17 | 考核 |
| 18 | 机动 |

第二学期教学进度

|  |  |
| --- | --- |
| **课次** | **教学内容** |
| 1 | 一般规则简介欣赏比赛 竞赛与欣赏2008北京奥运会2022北京冬奥会 |
| 2 | 各种运球动作推、拨、拉、扣的运球动作练习、 |
| 3 | 直线运球技术：脚背内侧、脚背外侧、脚背正面直线运球 |
| 4 | 曲线运球技术：脚内侧曲线运球 |
| 5 | 脚背外侧曲线线运球 |
| 6 | 定位球踢远：脚背内侧踢定位球踢远 |
| 7 | 脚背正面踢定位球踢远 |
| 8 | 脚背外侧踢定位球 |
| 9 | 复习停球技术：脚内侧停球、脚底停球 |
| 10 | 头顶球技术：学习原地头顶球技术 |
| 11 | 复习原地头顶球技术、教学比赛 |
| 12 | 身体素质测试 |
| 13 | 原地掷界外球 、助跑掷界外球，教学比赛 |
| 14 | 守门员技术、接地滚球，接平高球，教学比赛 |
| 15 | 教学比赛，体能练习 |
| 16 | 考核 |
| 17 | 考核 |
| 18 | 机动 |

第三学期教学进度

|  |  |
| --- | --- |
| **课次** | **教学内容** |
| 1 | 讲解足球规则与裁判法，比赛场地、越位、犯规与不正当行为的判罚 |
| 2 | 复习运球动作推、拨、拉、扣的运球动作练习、 |
| 3 | 复习直线运球技术：脚背内侧、脚背外侧、脚背正面直线运球 |
| 4 | 提高停、运、射综合技术 |
| 5 | 教学裁判实习 |
| 6 | 抢截球技术、教学比赛 |
| 7 | 基本战术：二过一、教学比赛 |
| 8 | 摆脱、跑位、直传斜插、 |
| 9 | 斜传直插二过一、碰墙式二过一配合分析 |
| 10 | 角球战术配合练习、教学比赛 |
| 11 | 身体素质测试 |
| 12 | 基本战术：协防于补位、教学比赛 |
| 13 | 基本战术：个人进攻战术、教学比赛 |
| 14 | 基本战术：个人防守战术、教学比赛 |
| 15 | 基本战术复习、教学比赛 |
| 16 | 考核 |
| 17 | 考核 |
| 18 | 机动 |

身体素质评分依据：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项得分 | 大一大二 | 大三大四 |
| 优秀 | 100 | 6.7 | 6.6 |
| 95 | 6.8 | 6.7 |
| 90 | 6.9 | 6.8 |
| 良好 | 85 | 7.0 | 6.9 |
| 80 | 7.1 | 7.0 |
| 及格 | 78 | 7.3 | 7.2 |
| 76 | 7.5 | 7.4 |
| 74 | 7.7 | 7.6 |
| 72 | 7.9 | 7.8 |
| 70 | 8.1 | 8.0 |
| 68 | 8.3 | 8.2 |
| 66 | 8.5 | 8.4 |
| 64 | 8.7 | 8.6 |
| 62 | 8.9 | 8.8 |
| 60 | 9.1 | 9.0 |
| 不及格 | 50 | 9.3 | 9.2 |
| 40 | 9.5 | 9.4 |
| 30 | 9.7 | 9.6 |
| 20 | 9.9 | 9.8 |
| 10 | 10.1 | 10.0 |

男生50米跑单项评分表（单位：秒） 女生50米跑单项评分表（单位：秒）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项得分 | 大一大二 | 大三大四 |
| 优秀 | 100 | 7.5 | 7.4 |
| 95 | 7.6 | 7.5 |
| 90 | 7.7 | 7.6 |
| 良好 | 85 | 8.0 | 7.9 |
| 80 | 8.3 | 8.2 |
| 及格 | 78 | 8.5 | 8.4 |
| 76 | 8.7 | 8.6 |
| 74 | 8.9 | 8.8 |
| 72 | 9.1 | 9.0 |
| 70 | 9.3 | 9.2 |
| 68 | 9.5 | 9.4 |
| 66 | 9.7 | 9.6 |
| 64 | 9.9 | 9.8 |
| 62 | 10.1 | 10.0 |
| 60 | 10.3 | 10.2 |
| 不及格 | 50 | 10.5 | 10.4 |
| 40 | 10.7 | 10.6 |
| 30 | 10.9 | 10.8 |
| 20 | 11.1 | 11.0 |
| 10 | 11.3 | 11.2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项得分 | 大一大二 | 大三大四 |
| 优秀 | 100 | 3'17" | 3'15" |
| 95 | 3'22" | 3'20" |
| 90 | 3'27" | 3'25" |
| 良好 | 85 | 3'34" | 3'32" |
| 80 | 3'42" | 3'40" |
| 及格 | 78 | 3'47" | 3'45" |
| 76 | 3'52" | 3'50" |
| 74 | 3'57" | 3'55" |
| 72 | 4'02" | 4'00" |
| 70 | 4'07" | 4'05" |
| 68 | 4'12" | 4'10" |
| 66 | 4'17" | 4'15" |
| 64 | 4'22" | 4'20" |
| 62 | 4'27" | 4'25" |
| 60 | 4'32" | 4'30" |
| 不及格 | 50 | 4'52" | 4'50" |
| 40 | 5'12" | 5'10" |
| 30 | 5'32" | 5'30" |
| 20 | 5'52" | 5'50" |
| 10 | 6'12" | 6'10" |

男生耐力跑单项评分表（单位：分·秒）/女生耐力跑单项评分表（单位：分·秒）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项得分 | 大一大二 | 大三大四 |
| 优秀 | 100 | 3'18" | 3'16" |
| 95 | 3'24" | 3'22" |
| 90 | 3'30" | 3'28" |
| 良好 | 85 | 3'37" | 3'35" |
| 80 | 3'44" | 3'42" |
| 及格 | 78 | 3'49" | 3'47" |
| 76 | 3'54" | 3'52" |
| 74 | 3'59" | 3'57" |
| 72 | 4'04" | 4'02" |
| 70 | 4'09" | 4'07" |
| 68 | 4'14" | 4'12" |
| 66 | 4'19" | 4'17" |
| 64 | 4'24" | 4'22" |
| 62 | 4'29" | 4'27" |
| 60 | 4'34" | 4'32" |
| 不及格 | 50 | 4'44" | 4'42" |
| 40 | 4'54" | 4'52" |
| 30 | 5'04" | 5'02" |
| 20 | 5'14" | 5'12" |
| 10 | 5'24" | 5'22" |

男生引体向上单项评分表（单位：次）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项得分 | 大一大二 | 大三大四 |
| 优秀 | 100 | 10 | 10 |
| 90 | 9 | 9 |
| 良好 | 80 | 8 | 8 |
| 70 | 7 | 7 |
| 及格 | 60 | 6 | 6 |
| 不及格 | 50 | 5 | 5 |
| 40 | 4 | 4 |
| 30 | 3 | 3 |
| 20 | 2 | 2 |
| 10 | 1 | 1 |

女生一分钟仰卧起坐单项评分表（单位：次）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 等级 | 单项得分 | 大一大二 | 大三大四 |
| 优秀 | 100 | 56 | 57 |
| 95 | 54 | 55 |
| 90 | 52 | 53 |
| 良好 | 85 | 49 | 50 |
| 80 | 46 | 47 |
| 及格 | 78 | 44 | 45 |
| 76 | 42 | 43 |
| 74 | 40 | 41 |
| 72 | 38 | 39 |
| 70 | 36 | 37 |
| 68 | 34 | 35 |
| 66 | 32 | 33 |
| 64 | 30 | 31 |
| 62 | 28 | 29 |
| 60 | 26 | 27 |
| 不及格 | 50 | 24 | 25 |
| 40 | 22 | 23 |
| 30 | 20 | 21 |
| 20 | 18 | 19 |
| 10 | 16 | 17 |

|  |  |
| --- | --- |
| 平板支撑 | 跳绳 |
|
| 分值 | 男生 | 女生 | 分值 | 男生 | 女生 |
| 100 | 2'47" | 1'52" | 100 | 185 | 190 |
| 98 | 2'43" | 1'46" | 98 | 180 | 185 |
| 96 | 2'39" | 1'40" | 96 | 175 | 180 |
| 94 | 2'35" | 1'35" | 94 | 170 | 175 |
| 92 | 2'31" | 1'30" | 92 | 165 | 170 |
| 90 | 2'26" | 1'25" | 90 | 160 | 165 |
| 87 | 2'21" | 1'20" | 88 | 155 | 160 |
| 84 | 2'16" | 1'16" | 86 | 150 | 155 |
| 81 | 2'11" | 1'12" | 84 | 145 | 150 |
| 78 | 2'06" | 1'08" | 82 | 140 | 145 |
| 75 | 2'01" | 1'04" | 80 | 135 | 140 |
| 72 | 1'53" | 1'00" | 78 | 130 | 135 |
| 69 | 1'45" | 55" | 76 | 125 | 130 |
| 66 | 1'37" | 50" | 74 | 120 | 125 |
| 63 | 1'28" | 45" | 72 | 115 | 120 |
| 60 | 1'19" | 40" | 70 | 110 | 115 |
| 50 | 1'10" | 35" | 68 | 105 | 110 |
| 40 | 1'00" | 30" | 66 | 100 | 105 |
| 30 | 50" | 25" | 64 | 95 | 100 |
| 20 | 40" | 20" | 62 | 90 | 95 |
| 10 | 30" | 15" | 60 | 85 | 90 |
|  |  |  | 50 | 80 | 85 |
|  |  |  | 40 | 75 | 80 |
|  |  |  | 30 | 70 | 75 |
|  |  |  | 20 | 65 | 70 |
|  |  |  | 10 | 60 | 65 |
|  |  |  |  |  |  |