精英未来学校双语部2018～2019学年

足球选修基础 A班学期教学计划

**高婧霞**

**二〇一八年九月十八日**

**足球选修基础A班学期教学**计划

一、课程介绍

足球运动是一项对抗性强、运动量非常大的球类活动。足球比赛参加人数多场地大、比赛时间长、技术、战术复杂多样、要求运动员具有强壮的体魄、顽强的斗志、快速的奔跑能力、持久的耐力、强大的爆发力、良好的爆发力良好的柔韧性、以及高超的技术和应变能力、同时还必须具有集体战术配合的意识。经常参加足球运动有利于增强体质、提高人体骨骼、肌肉、呼吸系统和心血管系统的功能、还有助于培养勇敢顽强、机智果断、灵活多变、坚忍不拔、勇于克服困难和团结互助、热爱集体、遵守纪律等优秀品质。足球选修课是通过对学生合理的技、战术训练达到增强体质、增进健康和提高体育素养、掌握足球基本技术的目的。

二、课程任务

1.爱好足球运动、积极参与学校足球课程和足球活动、养成终身体育的意识和习惯、基本掌握自身健康状况的测定评价、提高足球课程足球教学以及足球比赛的欣赏能力。

2.熟练掌握足球运动的基本技术和基本战术。科学地进行足球教学掌握常见运动创伤的处置方法。

3.全面发展身体素质、提高学生自己的运动能力、养成健康的行为生活方式。

4.通过足球课的学习缓解学习压力、改善自身的心理状态养成积极乐观的生活态度、在运动中体验成功的快乐、养成与人协作的优良品质。

三、足球课程设置和结构

面向全体学生开设足球选修课程，选修课课为为24课时，45分/课。

四、教学内容与学时分配

足球基础A班教学进度计划表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类别 | 教学内容 | 课时 |
| 理论部分 | 1.足球运动的发展概述  2.熟悉球性 | 1 |
| 基本素质 | 1.学习脚内侧踢地滚球  2.学习颠球 | 1 |
| 1. 复习脚内侧踢球 2. 学习脚内侧停地滚球 3. 素质力量练习 | 1 |
| 1. 学习脚背正面踢球 2. 复习颠球 3. 素质速度练习 | 1 |
| 1. 复习脚背正面踢球 2. 学习头顶球技术 3. 素质速耐练习 | 1 |
| 复习课 | 1 |
| 专项素质 | 1. 学习传接球战术 2. 素质灵敏练习 | 1 |
| 1. 复习传接球战术 2. 学习运球过杆技术 3. 素质柔韧练习 | 1 |
| 1. 复习运球过杆技术 2. 学习运球射门技术 | 1 |
| 1. 复习射门技术 2. 学习原地掷界外球 3. 素质速度练习 | 1 |
| 复习课 | 1 |
| 游戏课 | 1 |
| 综合素质 | 1. 二过一基本战术 2. 人盯人防守 3. 素质练习 | 2 |
| 1.学习三人制足球 | 3 |
| 1.学习五人制足球 | 3 |
| 复习课 | 1 |
| 班级对抗赛 | 1 |
| 其他 | 考核 | 2 |
| 合计 |  | 24 |

课时分配

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类别 | 教学内容 | 学时 |
| 理论部分 | 了解足球 | 1 |
| 基本素质 | 个人技术 | 6 |
| 专项素质 | 个人战术 | 6 |
| 综合素质 | 局部配合、比赛 | 9 |
| 其他 | 考核 | 2 |
| 合计 |  | 24 |

五、考核内容及标准

(一)脚内侧传球

定位球：距球门11米用脚内侧向两米球门传球，连续三球。备注：球碰门柱及球门外为0分，每人最多两次机会。

（二）运球过杆射门

运球过六根旗杆然后射门。试运球两次，如未射入球门则为0分。最后一根旗杆距球门16米，旗杆间距为2.5米。

（三）颠球

连续颠球10个为满分，6个为及格分。

技评标准：动作协调、连贯、准确