第二部分 各类课程教学纲要

足球

足球教学纲要

一、教学目的任务

（一）初级
初步了解足球基本技术及竞赛规则，提高对足球运动的兴趣及观赏比赛的能力，增强体质，锻炼意志，培养团队精神。

（二）中级
基本掌握足球技战术，提高在比赛中的运用能力，加深对足球规则和裁判法的了解，培养自我锻炼的习惯。

（三）高级
提高足球技战术水平，掌握足球基本规则及裁判法，具备组织竞赛及临场裁判的基本能力，有较高的比赛欣赏能力。

二、教学时数分配

<table>
<thead>
<tr>
<th>教学内容</th>
<th>初级</th>
<th>中级</th>
<th>高级</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>专项理论</td>
<td>4 11.1%</td>
<td>4 11.1%</td>
<td>4 11.1%</td>
</tr>
<tr>
<td>基本技术</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>踢球</td>
<td>3 8.3%</td>
<td>3 8.3%</td>
<td>3 8.3%</td>
</tr>
<tr>
<td>停球</td>
<td>3 8.3%</td>
<td>2 5.6%</td>
<td>2 5.6%</td>
</tr>
<tr>
<td>运球</td>
<td>3 8.3%</td>
<td>2 5.6%</td>
<td>2 5.6%</td>
</tr>
<tr>
<td>基本战术</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>进攻战术</td>
<td>1 2.8%</td>
<td>2 5.6%</td>
<td>3 8.3%</td>
</tr>
<tr>
<td>防御战术</td>
<td>1 2.8%</td>
<td>2 5.6%</td>
<td>3 8.3%</td>
</tr>
<tr>
<td>教学比赛</td>
<td>7 19.5%</td>
<td>7 19.5%</td>
<td>7 19.5%</td>
</tr>
<tr>
<td>身体素质</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>一般素质</td>
<td>3 8.3%</td>
<td>3 8.3%</td>
<td>2 5.6%</td>
</tr>
<tr>
<td>专项素质</td>
<td>3 8.3%</td>
<td>3 8.3%</td>
<td>2 5.6%</td>
</tr>
<tr>
<td>游泳</td>
<td>4 11.1%</td>
<td>4 11.1%</td>
<td>4 11.1%</td>
</tr>
<tr>
<td>考核</td>
<td>2 5.6%</td>
<td>2 5.6%</td>
<td>2 5.6%</td>
</tr>
<tr>
<td>机动</td>
<td>2 5.6%</td>
<td>2 5.6%</td>
<td>2 5.6%</td>
</tr>
<tr>
<td>总学时</td>
<td>36 100%</td>
<td>36 100%</td>
<td>36 100%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

注：逢每学年的第一学期，游泳时数改为技战术

34
第二部分 各类课程教学纲要   足  球

三、教学内容

<table>
<thead>
<tr>
<th>内容</th>
<th>初 级</th>
<th>中 级</th>
<th>高 级</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>理论</td>
<td>1、教学常规教育&lt;br&gt;2、足球运动发展概况及对增进人体健康的价值&lt;br&gt;3、足球运动基本竞赛规则</td>
<td>1、足球基本技战术&lt;br&gt;2、足球竞赛基本规则及裁判法和组织竞赛的基本知识</td>
<td>1、足球比赛基本战术及其运用&lt;br&gt;2、足球比赛观赏及赛事剖析</td>
</tr>
<tr>
<td>基本技术</td>
<td>1、踢球&lt;br&gt;①脚内侧踢球&lt;br&gt;②脚背内侧踢球&lt;br&gt;2、停球&lt;br&gt;①脚内侧停地滚球&lt;br&gt;②脚底停反弹球&lt;br&gt;3、运球&lt;br&gt;①脚内侧运球&lt;br&gt;②脚背外侧运球</td>
<td>1、踢球&lt;br&gt;①脚背外侧踢球&lt;br&gt;②脚背正面踢球&lt;br&gt;2、停球&lt;br&gt;①脚内侧停球&lt;br&gt;②大腿停球&lt;br&gt;3、运球&lt;br&gt;①脚背内侧运球&lt;br&gt;②脚背外侧运球</td>
<td>1、踢球&lt;br&gt;①脚背外侧踢球&lt;br&gt;②脚背正面踢球&lt;br&gt;③脚尖踢球&lt;br&gt;④脚跟踢球&lt;br&gt;2、停球&lt;br&gt;①脚背正面停球&lt;br&gt;②胸部停球&lt;br&gt;3、运球&lt;br&gt;①变换方向运球&lt;br&gt;②个人突破运球</td>
</tr>
<tr>
<td>基本战术</td>
<td>1、局部二过一进攻战术&lt;br&gt;2、边线沉底传中进攻战术</td>
<td>1、中路长传突破进攻战术&lt;br&gt;2、斜线防守战术</td>
<td>1、防守站位及补位战术&lt;br&gt;2、区域盯人防守战术</td>
</tr>
<tr>
<td>身体素质</td>
<td>1、一般身体素质&lt;br&gt;速度：50 米、100 米和跑的专门性练习等。&lt;br&gt;力量：立定跳远、引体向上、双臂屈伸、曲臂悬垂、实心球、仰卧起坐（女）等。&lt;br&gt;耐力：800 米（女）、1000 米、12 分钟跑、越野跑等。&lt;br&gt;2、专项素质&lt;br&gt;速度：短距离急起急停跑、后退跑、侧身跑。&lt;br&gt;灵敏：各种姿势快速起动跑、听信号看手势变换方向跑。&lt;br&gt;耐力：1500 米——3000 米变速跑、长距离运球跑。</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
四、考核内容和成绩分配
详见“第一部分 总纲：考核内容及成绩分配”（P6-P10）。

（一）运动技能考核（占总成绩 30%）

1、考核内容和方法

<table>
<thead>
<tr>
<th>初级</th>
<th>定位球</th>
<th>考核内容</th>
<th>考核方法</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>射小门</td>
<td>距 1 米高 2 米宽球门 18 米（女 15 米），脚法不限，连续踢 5 球，球体全部进入 2 米宽球门内，算进 1 球。</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>定位球</td>
<td>脚法不限，连续踢三球，记录踢球点与第一落点的距离，选三次中的最好成绩。</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>中级</td>
<td>定位球</td>
<td>距 7 人制球门 20 米处（女 15 米），脚法不限，连续踢 5 球，球整体的第一落点在球门线内，算进一球</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>30 米绕杆运球</td>
<td>男：距起点 10 米处插一根旗杆，以后每 5 米插一根旗杆至 30 米处，记录从起点绕杆运球来回至起点的时间（球与人都必须返回起点）。</td>
<td>女：距起点 30 米处插一根旗杆，记录从起点线运球绕杆返回至起点的时间（球与人都必须返回起点）。</td>
</tr>
<tr>
<td>高级</td>
<td>二过一传球射门</td>
<td>男：距 7 人制球门 20 米处站一传球人，考生距传球人 5 米处传球给他，传球人向传球人跑动路线前传球，考生迅速跑上在罚球区线外射门，球整体的第一落点在球门线内算进一球，连续踢 5 球。</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>踢准</td>
<td>场地上画直径 2 米圈，距圈 20 米处踢定位球，脚法不限，踢五球，球的第一落点在圈内（包括圈线）为踢中。</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

2、评分标准
（1）射门（只）

<table>
<thead>
<tr>
<th>考核内容</th>
<th>100 分</th>
<th>87 分</th>
<th>77 分</th>
<th>60 分</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>定位球射小门</td>
<td>5 进 4</td>
<td>5 进 3</td>
<td>5 进 2</td>
<td>5 进 1</td>
</tr>
<tr>
<td>定位球射门</td>
<td>5 进 4</td>
<td>5 进 3</td>
<td>5 进 2</td>
<td>5 进 1</td>
</tr>
<tr>
<td>二过一传球射门</td>
<td>5 进 4</td>
<td>5 进 3</td>
<td>5 进 2</td>
<td>5 进 1</td>
</tr>
<tr>
<td>踢准</td>
<td>5 进 4</td>
<td>5 进 3</td>
<td>5 进 2</td>
<td>5 进 1</td>
</tr>
</tbody>
</table>
（2）踢远（米）

<table>
<thead>
<tr>
<th>得分</th>
<th>100</th>
<th>99-90</th>
<th>89-80</th>
<th>79-70</th>
<th>69-60</th>
<th>59-50</th>
<th>49-40</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>男</td>
<td>40</td>
<td>35-39</td>
<td>30-34</td>
<td>25-29</td>
<td>20-24</td>
<td>15-19</td>
<td>10-14</td>
</tr>
<tr>
<td>女</td>
<td>35</td>
<td>30-34</td>
<td>25-29</td>
<td>20-24</td>
<td>15-19</td>
<td>10-14</td>
<td>5-9</td>
</tr>
</tbody>
</table>

（3）绕杆运球（秒）

<table>
<thead>
<tr>
<th>得分</th>
<th>100</th>
<th>95</th>
<th>90</th>
<th>85</th>
<th>80</th>
<th>75</th>
<th>70</th>
<th>65</th>
<th>60</th>
<th>55</th>
<th>50</th>
<th>45</th>
<th>40</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>成绩</td>
<td>18</td>
<td>18.5</td>
<td>19</td>
<td>20</td>
<td>21.5</td>
<td>23</td>
<td>24.5</td>
<td>26</td>
<td>28</td>
<td>28.5</td>
<td>29</td>
<td>29.5</td>
<td>30</td>
</tr>
</tbody>
</table>

（二）专项素质考核（占总成绩 5%）

1、考核内容和方法

<table>
<thead>
<tr>
<th>考核内容</th>
<th>考核方法</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>跳短绳</td>
<td>一分钟内计跳绳次数</td>
</tr>
</tbody>
</table>

2、评分标准

<table>
<thead>
<tr>
<th>得分</th>
<th>100</th>
<th>95</th>
<th>90</th>
<th>85</th>
<th>80</th>
<th>75</th>
<th>70</th>
<th>65</th>
<th>60</th>
<th>55</th>
<th>50</th>
<th>45</th>
<th>40</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>次数</td>
<td>160</td>
<td>155</td>
<td>150</td>
<td>145</td>
<td>140</td>
<td>135</td>
<td>130</td>
<td>125</td>
<td>120</td>
<td>115</td>
<td>110</td>
<td>105</td>
<td>100</td>
</tr>
</tbody>
</table>