上海建桥学院课程教学进度计划表

**一、基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 课程代码 | 2100047 | 课程名称 | 足球1 |
| 课程学分 | 1学分 | 总学时 | 32 |
| 授课教师 | 孙建国 | 教师邮箱 | 20677@gench.edu.cn |
| 上课班级 | 足球1选项班 | 上课教室 | 足球场 |
| 答疑时间 | 时间 :周一12:00-12:40 地点: 体育馆二楼电话：15316683255 | | |
| 主要教材 | 王慧 刘彬主编 《新编大学体育与健康教程》 中国纺织出版社 2023.8 | | |
| 参考资料 | 孙麒麟、顾圣益《体育与健康教程》（第4版）大连理工大学出版社 2008年  [高宝华](http://www.dangdang.com/author/%B8%DF%B1%A6%BB%AA_1)　著．《普通高校足球课程教材》．[南开大学出版社](http://www.dangdang.com/publish/%C4%CF%BF%AA%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7_1)，2010年2月出版  [李晓峰](http://search.dangdang.com/?key2=%C0%EE%CF%FE%B7%E5&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00)，[吴坚](http://search.dangdang.com/?key2=%CE%E2%BC%E1&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00)著．《校园足球》[合肥工业大学出版社](http://search.dangdang.com/?key3=%BA%CF%B7%CA%B9%A4%D2%B5%B4%F3%D1%A7%B3%F6%B0%E6%C9%E7&medium=01&category_path=01.00.00.00.00.00)出版，2015年09月出版 | | |

**二、课程教学进度**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 1、导言；2、宣布课堂常规2、足球运动概述。 | 讲课 |  |
| 2 | 1、球性练习：颠球、拨球。2、灵敏柔软练习。3、身体素质练习； | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 3 | 1、复习球性练习：颠球、拨球熟悉球性；2、学习脚背内侧传球, 脚内侧停球； | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 4 | 1、复习脚背内侧传球, 脚内侧停球；2、球性练习：拉球、挑球。4、身体素质练习； | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 5 | 1、学习脚背内侧传球，脚背内侧停球空中；2、灵敏素质练习； | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 6 | 1、射门练习；2、弹跳力、柔韧练习；3、教学比赛； | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 7 | 1、复习射门；2、学习大腿停球、运球技术； 3、教学比赛；4、身体素质练习； | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 8 | 1、学习头顶球技术；2、运球过杆射门练习；3、教学比赛：4、身体素质练习 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 9 | 1、学习守门员技术：掷界外球、2、运球过杆射门练习；3、教学比赛。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 10 | 1、运球过杆射门练习；2、分组教学比赛：3、身体素质练习。 | 边讲边练 | 课外锻炼与复习 |
| 11 | 机动 | 边讲边练 |  |
| 12 | 1、体能练习与体质健康测试 | 边讲边练 | 课外锻炼 |
| 13 | 1、体能练习与体质健康测试 | 边讲边练 | 课外锻炼 |
| 14 | 1、足球考试 ； 2、素质考试； | 考试 |  |
| 15 | 1、足球考试 。 | 考试 |  |
| 16 | 1、补考2、评分3、总结 | 考试与讲课 |  |

**特别备注：由于体育课受天气和场地的影响，本进度和内容在不影响学生的接受能力的情况下会有所调整。**

**三、评价方式以及在总评成绩中的比例**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 足球基本技术考核（技术评定） | 40% |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20% |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》男女各测试七个项目 | 20% |
| X4 | 运动世界校园APP健身跑 | 20% |

备注：

教学内容不宜简单地填写第几章、第几节，应就教学内容本身做简单明了的概括；

教学方式为讲课、实验、讨论课、习题课、参观、边讲边练、汇报、考核等。

任课教师：孙建国 系主任审核：  日期：2024.3