



山西应用科技学院
SHANXI COLLEGE OF APPLIED SCIENCE AND TECHNOLOGY

(2022—2023 学年第 一 学期)

院（部）：基础教学部

学科名称：体育学

学科代码：0402

课程名称：大学体育III（足球）

课程代码：01010104

主讲教师：杨鑫

职 称：讲师

教 研 室：田径球类教研室



课程名称	大学体育III-足球	课程代码	01010104
课程类型	☒ 通识必修课 ☐ 通识选修课 ☐ 专业必修课 ☐ 专业选修课		
总学时	32	总学分	1
学时分配	理论讲授学时：8 实践学时：24		
授课学院	专业	班级	人数
信息工程学院	计算机科学与技术	2101	49
信息工程学院	软件工程	2101	58
信息工程学院	大数据管理与应用	2101	62
考核方式	考查（√） 考试（ ）		
课程简介	《大学体育III（足球）》作为山西应用科技学院的通识必修课，授课对象为大学二年级非舞蹈类本科生，开设时间为1个学期，共32学时，其中理论8课时，实践24课时。其主要内容由传、停、运、射、实战等板块组成。课程主要任务是在足球技术能力培养的基础上，融合思政元素，双管齐下培养学生的综合能力；不仅提高学生的足球技术运用能力，而且帮助学生树立正确的社会主义核心价值观，能利用课余时间培养自己的体育爱好和锻炼习惯，既能为建设体育校园贡献力量也可以为学生的终身体育打下坚实基础。		
案例简介	本案例以探讨《大学体育III（足球）》课程思政教育资源开发与课程设计，通过挖掘思政元素，建立本课学习与立德树人的关联，引导学生真正明白体育锻炼和足球技术循序渐渐的学习过程，切不可盲目练习，在日常的借、归还器材等课堂常规中严格规范自身言行，从细节做起，从小事做起进行思政教育。		
使用教材	《大学生体育与健康》周蔷主编； 北京体育大学出版社 2009年		
学情分析	《大学体育III（足球）》的授课对象为已完成大学体育I的本科二年级学生，大部分学生是通过自己的兴趣爱好选择的足球项目，少部分学生是被动选择的足球选项课。学生整体的足球技术水平较弱，对足球的理解较为片面，学生间的足球水平层次不齐，给足球教学造成一定的困难。但同时，不同层次的学生表现出了较大的学习动机和内驱力，并且有克服困难、迎难而上的信心和勇气。		
参考资料	[1] 王崇喜.《足球》.北京：高等教育出版社，2005.7 [2] 孙克成.《新编大学体育与健康教程》，航空工业出版社，2006年 [3] 周蔷.《大学生体育与健康》，北京体育大学出版社，2009年 [4] 中国青少年校园足球工作领导小组办公室.《全国青少年校园足球教学指南》，北京体育大学出版社，2018年6月1日		



案例主题	课程简介、身体素质及体能恢复和学习足球球感练习
所属章节	第一章
教学目标	知识目标： 1. 初步掌握足球运动发展的基本知识、基本技术的理论知识。 2. 识记过程和期末考核办法和课堂管理相关内容。 能力目标： 1. 锻炼思考评价能力，锻炼自主学习能力，锻炼沟通交流能力。 2. 锻炼反思能力，锻炼自控能力，锻炼身体协调性、奔跑能力。 素质目标： 1. 培养学生团结协作，勇敢顽强的意志品质，规则和公平竞争的意识，爱国主义的精神。 2. 增强自我效能感，增强足球课的认同，增强自信。 3. 通过运动渐进科学热身，理解事物遵循自身规律的形成和发展的辩证唯物论。 4. 通过技术动作的渐进掌握，培养学生他是做人、认真做事的思想观念
教学重点	通过教师讲解足球发展史，使学生了解足球运动的特点和价值，培养学生的民族自豪感
教学难点	通过组织体能恢复练习和足球球性练习动作，使学生掌握足球球性，培养学生脚的灵活性
课程思政融入点及实现方式	1、通过对我国古代“蹴鞠”的讲解，说明我国是足球的起源地，增强学生的文化自信。 2、通过讲授和练习足球专项准备活动，培养学生运动前良好的热身习惯。 3、通过足球的球性练习，增强学生的足球球性球感，了解足球的滚动的规律，要求学生掌握正确的足球练习动作，增强科学运动意识。 4、通过素质练习，锻炼提高学生身体肌肉在速度、灵敏、柔韧等方面的素质能力。 5、严格课堂考勤纪律，对技术动作的练习要严谨，小组练习中积极交流，培养学生对自己负责任的学习态度。
教学策略	本节课在教授过程中，采用讲解示范和动态演示等的教学方法，使学生了解足球专项的准备活动动作，掌握足球球感练习的方法；通过足球球性的训练，培养学生观察和模仿的能力；通过树立学生的文化自信，引发学生民族自豪感，导入中国足球的现状和成绩，激发学生树立振兴我国足球的豪情壮志、远大志向的使命感，实现知识传授、能力提升和价值塑造同向同行的课程思政教学目标，形成协同效应。最终达到培养各行各业足球爱好者的目的。



课程教案	旁 批
1. 开始部分引言（5 分钟） 1.1 课堂常规 检查出勤和服装，师生问好，简介教学内容，安排见习生。 1.2 引言 首先讲解足球起源于中国的蹴鞠，现代足球的起源是英国，通过传教士将足球运动传向了世界各地。 ✓ 问题 1，足球运动与篮球运动的区别？ 两者的比赛场地、规则等都不相同，比赛中运用身体的部位也不同。 ✓ 问题 2，足球运动是世界第一大运动，其有哪些优点？ 更有效的改善呼吸系统的供能，强化腿部的骨骼，锻炼身体灵活性、协调性，培养个性，心理更加成熟。 【设计意图】通过设问启发引导学生明确教学内容，激发起学生的好奇心和求知欲，启发他们独立思考。通过介绍足球运动在全世界的开展及足球锻炼价值，给学生心里埋下终身足球的种子。 2. 准备部分（15 分钟） 2.1 热身运动 设疑提问：同学们，运动之前，为什么要做热身运动呢？ 思考并解答：人体的肌肉具有惰性、粘滞性，粘滞性与人体的温度变化关系密切，温度越低粘滞性越大，温度越高粘滞性越小，因此做热身活动可提高肌肉温度，减少粘滞性，对提高成绩、减少运动损伤有重要作用，天气温度低容易拉上，更应该做好准备活动。引导学生重视课前的热身运动，遵守身体自身运动规律，调动主观能动性，积极充分做好热身操。 头部运动、扩胸运动、体转运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、活动手腕脚腕。  【设计意图】通过充分的准备活动将学生的身体达到最适合运动的状态。使学生了解热身运动的科学内涵。 2.2 躲避球 方法：学生分成人数相等的两组，一组在圆上，另一组在圆内，圆上的学生向圆内学生踢地滚球，若被击中站到圆上参与踢球。	问题导入法 启发法 思政点： 中华文化，民族自豪感 讲解示范法 领做法 游戏演示演示



【设计意图】通过游戏的形式，锻炼学生的身体灵活性和提高身体的反应能力，通过游戏的方式提高学生的兴趣和接受程度，避免教学过程中的枯燥，加强师生间交流和反馈，增强教学艺术效果，提高课堂教学效率，增强学生自信。

3 基本部分（教学重点 1）（70 分钟）

✓ 问题我国足球项目的发展？

足球的起源：蹴鞠



早在战国时期，中国民间就流行蹴鞠游戏，从汉代开始成为兵家练兵之法，宋代出现了蹴鞠组织与蹴鞠艺人，清代开始流行冰上蹴鞠，随着现代足球的传入，中国传统的蹴鞠活动基本被其取代，而踢毽子作为蹴鞠的遗事，得以继承和发展。06 年蹴鞠列入第一批国家级非物质文化遗产名录。



教学重点 1

启发法

讲解法



现代足球从第二届奥运会开始被列为正式比赛项目，从 1903 年开始，每四年举办一次世界杯。 3.1 足球球性练习（教学重点 2、教学难点） 练习 1 脚底踩球：原地左右脚交替利用前脚掌底部轻踩足球正上方，控制身体重心在支撑脚上。 练习 2 脚底拉球：膝盖微微弯曲，右脚脚底由外向内横向拉动足球，左脚停球换对侧，左脚脚底由外向内横向拉动足球，右脚停球，左右脚交替进行。 练习 3 连续剪刀脚：保持双脚始终不触球的同时，双脚交替连续由内向外跨步。 练习 4 左脚拉球、左脚外侧拨球：先用左脚脚底向后拉球，同时支撑腿跳步保持平衡。然后再用左脚脚背将球推回到原来位置。如此往复循环。 练习 5 右脚拉球、右脚外侧拨球：先用右脚脚底向后拉球，同时支撑腿跳步保持平衡。然后再用右脚脚背将球推回到原来位置。如此往复循环。 练习 6 “V” 字拉球：先用异侧脚脚底将球拉回，肩膀和髋部也要跟着转过来，脚内测和球接触，轻轻向前推，再用另一侧脚底将球拉回重复之前的动作。 【设计意图】对于本案例教学重点，根据足球球性练习的特点启发式教学，引导学生逐步探究练习。使学生整个学习过程循序渐进，步步深入，使学生掌握足球的运动特点，主动感知脚各个部位对足球的控制和身体重心的不断变换，让学生知道：万事开头难，万事由易到难，不可急功近利，打好基础，一步一个脚印。 3.2 素质练习 折返跑 25 乘 4 组 立卧撑 15 乘 2 组 加速跑 30 乘 2 组 单脚跳 30 乘 2 组 【设计意图】对于本案例教学，增强课堂练习的强度，恢复学生的体能，为下一堂的足球教学做基础，同时在素质练习过程中进行算数，锻炼学生在高强度运动中头脑的冷静。 4. 结束部分（8 分钟） 4.1 放松练习； 组织教学：四列横队成体操队形散开，通过一分钟冥想放松舒缓身心，体会到自由呼吸和宁静美好的生活，并原地敲打大腿前后肌群进行放松。 4.2 小结 教师总结学练情况和运动技能掌握情况，典型实例分析；表扬为主，激励全体学生。 4.3 收拾归还器材； 每节课分组轮流归还器材，遵守器材管理要求。 4.4 宣布下课，师生再见。 【设计意图】通过小结，对本节课所授知识和技能进行归纳总结。帮助学生及时对所讲授的知识加以总结、梳理，使得学生进一步深化概念、规律并且利用总结埋下伏笔，为后续教学服务，同时培养学生爱护器材和有序归还的良好习惯。	教学重点 2 教学难点 讲解示范法 思政点： 强化使命感 克服困难的信心 创新能力 思政点 坚持完成素质练习，多鼓励。教师的言行示范，给学生树立良好的榜样。 思政点： 责任感 合作能力 自律
---	---



5. 课后作业题（2 分钟）

课后观看中国女足 2022 亚洲杯决赛 3：2 逆转韩国女足的比赛，并写简短体会发到班级群。

【设计意图】利用中国女足逆转比赛的视频激励和鼓舞学生的学习热情，激发学生对足球的兴趣和锻炼学生对学业、未来职业负责任的学习态度。



板书设计

1、足球运动发展简介

古代足球：起源于中国，蹴鞠

现代足球：起源于英国

2、足球球感练习：脚底踩球、脚底拉球、剪刀脚、v字拉球

教学成效

1.价值塑造成效

思政案例的引入增强了该课程的吸引力，增强学生的学习信心，满足其精神需求，解除他们的困惑，帮助学生建立自信心，学生课堂活动参与率显著提高。

2.知识传授成效

大部分学生对融入思政元素的教学方法表示认可，学生表示，不仅学到了专业知识，更明确了要成为什么样的人，通过足球的技术联系其他体育项目的技术，有一定的贯通性。让学生真正热爱这项运动。

3.能力培养成效

案例“中国足球冲出亚洲进入世界杯”深深地鼓舞了学生，在心底埋下一颗希望的种子，为将来中国校园足球的发展培养新一代的家长。课堂中通过多种教学方法的运用，为学生提供一个轻松、愉悦的学习氛围，在潜移默化中引导学生从要我学到我要学转变，进而养成“终身体育”的良好习惯

4.学生评价

案例“中国女足”在培养学生责任担当方面产生了育人效果，学生对于体育教育，甚至足球教育中文明其体魄，野蛮其精神有了更深的理解。课程中重视学生个人品格和人生观等方面的培养，明白了教学中“干什么”以及“怎么干”，努力使自己能够成为学生健康成长道路上的指导者和引路人。

教学反思

1.价值塑造反思

通过整个教学过程，知识目标中的记忆性目标、理解性目标和运用性目标能够很好达成。能力目标能够达成，但也有少量学生因不良惯性，在练习中没有投入应有的态度和精力来进行完整的学习和练习过程，需要继续给与关注，并适当进行单独沟通。

2.知识传授反思

通过一些体能恢复手段，学生对自己的身体有了明显的感受，对体能和球类运动更加重视，可改变一些固有的思维观念。

3.能力培养反思

通过小组讨论练习、师生对话环节的聆听与交流，教师对学生的整体有了更为深入的了解和理解。很多学生在总结反思中的真实表达触动了教师的心灵，使教师获得极大的成就感和自豪感，职业价值感有效提升。同时学生的显化输出，教师可更为高效地知晓学生问题产生的具体原因，从而可深入交流，制定合理解决办法，有些学生提问也会超出教师想象，可有效促成教学相长的真实发生。整个课堂，是教学方法持续深入和不断反思形成的，并仍在调整和优化中，学生个人能力素养得到有效锻炼和提升，同时，可培养学生间的相处能力，不断健全和发展个人独立人格，在师生相融的情境下，使教师和教育的价值得到更大程度的体现和发挥，也使教育者获得了更多的尊重与认同。



山西应用科技学院