**《五人足球》课程教学大纲**

一、课程基本信息

课程代码：16217602

课程名称：五人足球

英文名称：Five-a-side Football

课程类别：通识选修课

学 时：32

学　　分：2

适用对象:在校学生

考核方式：考试

先修课程：无

二、课程简介

足球运动是以脚支配球为主的集体对抗性项目，被誉为“世界第一运动”，深受各国人民的喜爱。足球运动有很强的锻炼和欣赏价值，经常参加能培养学生的体育意识， 提高体育运动能力，养成自觉锻炼身体的习惯，增强体质，培养良好的道德和顽强拼搏，永不言败，团结协作的意志品质，为终身体育和毕生事业奠定良好的基础。五人足球是现代足球的一个分支，它的特点为场地小，人员少 ，因此每名参赛运动者有更多的机会接触球。而空间[距离](http://baike.so.com/doc/1899472.html)小，双方争夺的更加激烈，攻守转换的速度更快、技战术更灵活，对个人运控球技术运用的较多，因此必须要有敏捷的反应，快速的思维和精确的传球，对学生的技术要求就更高。

The sport of football is a collective antagonistic project dominated by the ball of the foot, known as the "world first movement", which is deeply loved by the people of all countries. Football has a strong exercise and appreciation value, often attend to develop the students' sports consciousness, improve the sports ability, form the habit of taking physical exercise consciously, enhanced physique, to develop good moral and tenacious struggle, never say die, solidarity and collaboration will quality, lay good foundation for the lifelong sports and lifelong career. Five people's football is a branch of modern football. Its characteristics are small and small, so each participant has more opportunities to contact the ball. And small space distance, the two sides compete for more intense, transition tactics for the faster, more flexible, more on the use of the individual carrying the ball technology, so there must be quick reaction, quick thinking and accurate passing, the technical requirements of the students is higher.

全屏阅读

关闭全屏阅读

三、课程性质与教学目的

（一）课程性质：课程以足球技战术的学习为主,以教学比赛为辅，同时也安排了五人制足球运动的技战术概述和竞赛规则的学习， 以此来提高学生对该项目的了解和兴趣。同时通过对战术的讲解和演练使学生更能体会到该项目的新鲜感和刺激感，从而提高学生对五人制足球的理解和贯彻能力。

1. 课程任务：掌握五人制足球运动的基本理论知识和技战术，以此来培养学生树立终身体育观念。
2. 课程目的：

（1）进一步强化足球运动兴趣，培养成功心理。

（2）掌握五人足球运动的基本技术，能够参加足球教学比赛，身体素质得到发展。

（3）通过对五人制足球运动的学习，培养学生坚强勇敢、吃苦耐劳、不服输的精神。并且从中能体会到五人制足球的快乐，提高自身的整体素质。

 (4) 引导学生把国家、社会、公民的价值要求融为一体，提高学生的爱国、敬业、诚信、友善的修养，培养学生诚实守信的品德。提升学生的职业素养和职业操守，形成正确的价值观和人生观。

四、教学内容及要求

1. 五人足球理论知识（4学时）

1、五人足球运动概述

2、五人足球运动基本规则。

3、五人足球运动的裁判法。

（二）五人足球基本技术（12学时）

第一章球性练习

第一节 左、右拔拉球等练习

第二节 脚背正面颠球练习

第三节 脚背外侧、脚内侧颠球练习

第四节 头顶颠球练习

第二章传球练习

第一节 脚内侧脚弓传地滚球

第二节 脚内侧起高远球

第三节 脚背外侧传球

第三章带球练习

第一节 脚背外侧带球

第二节 脚内侧带球

第三节 脚背正面带球

第四章射门练习

第一节 脚背正面射门

第二节 脚背内侧射门

第三节脚背外侧射门

第四节脚尖捅球

第五章带球过人练习

第一节 假动作带球过人练习

第二节 突然变速带球过人练习

第三节 突然变向带球过人练习

（三）足球基本战术（6学时）

1、个人运球突破与射门

（1）个人带球突破

（2）传球突破射门

2、跑位与接应

（1）有球跑位与接应

（2）无球跑位与接应

3、中路与边路进攻

（1）边路进攻原则

（2）中路进攻原则

（3）中边结合原则

4、防守技战术

（1）个人防守能力

（2）局部防守战术

（3）整体防守战术

5、进攻技战术

（1）个人进攻能力

（2）局部进攻战术

（3）整体进攻战术

（四）实践与身体素质（6学时）

1、教学比赛

（1）分组对抗教学比赛

（2）模拟正式比赛

2、裁判实习

（1）裁判员的哨音、手势

（2）裁判员的选位跑位

（3）裁判员的判罚尺度

（4）裁判员的临场经验和心理状态

3、身体素质练习

（1）速度：30米，50米跑，斜线，直线的折返跑。

（2）耐力：中长跑，变速跑

（3）力量：负重半蹲，单双杠练习，仰卧起坐，俯卧撑练习

（4）柔韧：拉肩，压肩，压腿，体前屈，转体等。

五、学时分配

|  |  |
| --- | --- |
| 课程内容 | 教学时数 |
| 理论知识 | 4 |
| 基本技术 | 12 |
| 基本战术 | 6 |
| 教学比赛与裁判实习 | 6 |
| 健康标准 | 2 |
| 考核与机动 | 2 |
| 合计 | 32 |

六、推荐教材和教学参考资源

1、丁斌，何吉福 《五人制足球运动课程》 兰州大学出版社，2009年

2、邓达之 《足球训练》 人民体育出版社，2005年

3、中国足球协会审定的《室内五人制足球竞赛规则》 人民体育出版社，2015年

七、有关说明

●五人足球通识选修课考核项目及评定方法

考核项目

1．定位球踢准

（1）方法：自起始线向前25米处的点为圆心，以1.5、2.5、3.5、4.5、5.5、6.5米为半径划同心圆。受测者将定位球凌空踢起，落在10米宽的范围内，按第一落点丈量成绩。

（2）规则：将球固定在起始线的任意一点，受测者每人踢球二个，以最好的一个丈量成绩。球必须凌空踢起，球的落点须落在若干同心圆的区域内，落点在同心圆外则没有成绩。

（3）评分标准：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 |
| 半径（米） | 男 | 1.5 | 2.5 | 3.5 | 4.5 | 5.5 |
| 女 | 2.5 | 3.5 | 4.5 | 5.5 | 6.5 |

2．颠球

（1）方法：受测者用下肢、胸部、头颠球。

（2）规则：颠球高度不限，不要求两脚或大腿交替颠射。颠球过程中球落地或手臂触球时颠球即停，考试停止。

（3）评分标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| 次数 | 男 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 8 | 7 | 6 |
| 女 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 |

3．脚内侧射门

（1）方法：以跨栏架为门，用脚内侧从10米（女生为8米）距离以地滚球射门，以进球数计算成绩。

（2）规则：每人一次机会，射10次，必须用脚弓射门，如球碰到栏架柱回弹，则不算进球。

（3）评分标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 45 |
| 个数 | 男 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 女 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |

4．绕杆运球射门

（1）方法：设杆5条，每杆之间相距2米，受测者从离第一条杆2米处的任意起点开始，听到教师的“开始”口令，即运球依次绕完五条杆，最后一条杆距离球门11米，然后完成射门，球进门的瞬间停表，以时间来评定成绩。

（2）规则：每人二次机会，必须依次绕杆，不得漏杆，球必须进门，否则本次考试无效，并按考试一次论处，二次机会取最好的一次成绩。

（3）评分标准：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| 时间 | 男 | 5’’ | 5’’5 | 6’’ | 6’’5 | 7’’ | 7’’5 | 8’’ | 8’’5 | 9’’ | 9’’5 | 10’’ | 10’’5 |
| 女 | 6’’ | 6’’5 | 7’’ | 7’’5 | 8’’ | 8’’5 | 9’’ | 9’’5 | 10’’ | 10’’5 | 11’’ | 11’’5 |

以上4项考核内容，学生考核时任选两项，各占运动技能成绩的25%。

5、<比赛能力>评定

（1）方法：进行五人足球制比赛。

（2）内容：基本技战术、身体素质和球队中的作用。

（3）评分标准：

90~100分 技战术运用合理，正确，有很强的足球意识和创造表现能力，身体各部分协调、灵活，团结协作，敢于拼搏，勇于战胜，在球队中作用很突出，在比赛中有上佳的表现。

80~89分 技战术运用较合理，正确，有较强的足球意识和创造表现能力，身体各部分协调、灵活，有一定的协作能力，敢于拼搏，在球队中作用较突出。

70~79分 技战术运用一般，身体各部分相对灵活，在球队中作用一般。

60~69分 技战术技术尚可、有攻防配合意识、在球队中有一定作用。

59分以下 基本技术不行、攻防配合意识差、球队中作用不大。

比赛成绩占运动技能成绩的50%。

* + 成绩评定

足球选项课学期成绩采用结构式的综合评分进行评定，总评成绩采用百分制计分，运动技能成绩占70％（运动技能由技术达标50％、比赛评定50％构成），平时成绩占30％。

**八、教学进度**

|  |  |
| --- | --- |
| 周次 |  教学内容 |
| 一 | 1、五人足球运动的概述2、本学期教学任务及 教学内容与要求 |
| 二 | 1、熟悉球性：左、右拔拉球等练习2、讲解踢球过程，学习脚内侧踢、停地滚技术3、身体素质练习 |
| 三 | 1、熟悉球性：左、右拔、拉球，颠球练习2、复习脚内侧踢、停地滚球技术并进行综合练习3、学习脚背外侧运球技术4、练习行进间脚内侧传球技术 5、素质训练  |
| 四 | 1、熟悉球性：颠球和运球练习2、复习所学足球技术，并进行综合练习3、学习脚内侧踢高远球技术1. 素质训练
 |
| 五 | 1. 复习所学足球技术动作，并进行综合练习
2. 学习停反弹球技术

3、练习绕杆技术 4、分组比赛 |
| 六 | 1、熟悉球性：运球、颠球等2、结合踢高远球技术，学习脚内侧停空中球技术3、素质训练 |
| 七 | 1、熟悉球性：左、右拨，拉球，颠球练习2、复习脚内侧踢高远球3、练习射门技术4、分组对抗练习 |
| 八 | 1、熟悉球性：颠球，运球等2、学习带球过人技术，学习头顶球技术3、素质训练 |
| 九 | 1、熟悉球性：身体各部位的颠球练习2、复习脚内侧踢高远球3、学习胸部停球技术4、分组比赛 |
| 十 | 理论：学习足球竞赛规则和裁判法 |
| 十一 | 1.熟悉球性：拉球，颠球等2.复习头顶球和胸部停球技术3.学习抢截球技术4.素质训练 |
| 十二 | 1.练习无球假动作、有球假动作2.介绍守门员技术3.分组比赛4.素质练习 |
| 十三 | 1. 熟悉球性：脚内侧传球
2. 分组比赛
3. 身体素质练习
 |
| 十四 | 1.熟悉球性：颠球，脚弓传球2.复习绕杆射门等考试内容3.学习直传斜插、斜传直插二过一战术4.分组比赛 |
| 十五 | 1.熟悉球性：颠球，运球等2.复习所学足球基本技术，重点复习考试项目3.学习踢墙式二过一战术4.分组比赛 |
| 十六 | 考试：1.运球绕杆 2.脚内侧射门3.颠球4.定位球踢准5分组比赛 |

大纲修订人：黄 浩 修订日期：2020年12月

大纲审定人：蔡建辉 审定日期：2020年12月