

# 本科院校体育足球选修课教学内容研究分析

郑楨

南昌职业大学

**摘要:** 文章旨在研究本科院校体育足球选修课的教学内容,探讨如何更好地提高学生的足球技能和兴趣。通过研究分析,本文总结了体育足球选修课的基本教学内容和教学方法,并针对目前存在的问题提出了一些改进策略。最后,本文提出了一些未来研究的方向,希望能够为本科院校的体育足球选修课的教学质量提高提供一些参考意见。

**关键词:** 本科院校; 体育足球; 选修课; 教学内容; 内容研究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.07.061

足球是一项全民运动,它不仅能够提高身体素质,还能够培养团队合作精神和增强自信心和竞争意识。因此,在本科院校开设足球选修课,不仅有利于学生的身心健康,还能够促进校园文化和学生的全面发展。但目前本科院校体育足球选修课教学中还存在一些问题,例如教学内容单一、教学方法不合理等,这些问题影响了教学效果和学生的兴趣。因此,本文旨在探讨如何更好地设计和实施足球选修课的教学内容和教学方法,提高学生的足球技能和兴趣,为本科院校的体育教育质量提高做出贡献。

## 一、本科院校体育足球选修课的基本教学内容

本科院校体育足球选修课是一门全面培养学生足球技能和素质的课程。在这门课程中,学生将接受包括足球基本知识、技能和战术,以及相关的体能和心理素质的培养。

足球基本知识是体育足球选修课不可或缺的教学内容之一。学生需要了解足球赛事的规则、比赛的组织形式,以及足球场地的标志和尺寸等基本知识。他们还需要学习足球比赛的裁判信号以及常见的红黄牌惩罚规则。通过系统地学习这些基本知识,学生可以更好地理解和适应足球比赛的要求。足球技能则是体育足球选修课的核心内容。学生需要掌握传球、接球、射门、盘带、头球等基本技能。传球是足球比赛中的重要环节,学生需要学会准确地传球给队友,保持配合的流畅;接着就是接球技巧,球员用合适的身体部位接球,保持球权并有效地传递给队友;学会前两项后就到了射门,射门技术是进攻得分的关键,这需要球员掌握合适的力量、角度和准确性,以完成得分的动作。而盘带是足球比赛中突破防守、保持球权的重要手段和进阶技巧,学生需要学会控制球,在比赛中灵活运用。

学生体能的培养也是体育足球选修课的重要内容。学生可以在有针对性的训练下来提高自身身体素质,其中包括耐力、速度、爆发力和灵活性等。耐力是指在比赛中持续跑动和保持良好状态的能力,长跑和间歇训练

等方式都能够有效提高学生的耐力。而速度和爆发力是完成快速奔跑、抢断和突破的基本要求,灵活性则是身体柔韧性和关节活动幅度的能力,学生可以通过拉伸和各种柔韧性训练来提高。

心理素质的培养更是体育足球选修课的重要组成部分。足球比赛中常常面临各种压力和挑战,学生需要学会保持冷静、应对逆境,并在团队中发挥自己的特长。学生需要具备积极的竞争心态,良好的压力控制能力和团队合作意识。团队合作是足球比赛中的关键,学生需要学会与队友进行沟通和配合,形成整体作战力量。

## 二、本科院校体育足球选修课教学存在的问题

### (一) 教学模式单一

不管是什么课程的展开,都需要先明确教学目的。在教学设计中,教学目标被认为是最基本的一环,它涉及学生应该达到什么水平,以及获得哪些能力和知识。然而,在制定教学目标时,很容易出现过于模糊或过于偏向某个方面的问题,从而导致教学模式的单一性,忽略其他方面的培养。如果教学目标过于注重学生足球技能的提高,可能会忽视战术意识和团队合作的培养。一个优秀的足球运动员不仅需要出色的个人技能,还需要具备优秀的团队合作精神和对比赛战术的理解和应用。因此,在设计教学目标时,应该充分考虑到这些方面,并设立相应的目标。例如,设置“学习如何与队友协作,理解团队合作的意义”“掌握基本战术技巧,如防守、进攻和转换阵型”等目标,帮助学生全面提升足球技能。

相反,如果教学目标过于关注战术技巧和比赛演练,可能会忽视基本技能的训练。足球是一项技术含量很高的运动项目,在进行战术演练之前,基础技能的掌握至关重要。因此,在教学设计中,应该设立与其相关的目标。同时,教师还应该注重对基本技能的反复强化和训练,确保学生在掌握基本技能后才能进一步进行战术演练和比赛。

### (二) 缺乏实践操作和竞技机会

在这种情况下，许多学生往往难以真正体验到足球运动的乐趣和挑战，也无法全面地了解足球运动的规则和技能。缺乏实践操作使得学生很难掌握足球运动的具体技巧和战术，因为足球是一项需要不断练习的运动，只有在不断的实践操作中才能真正领悟它的精髓。然而，在某些大学足球选修课中，由于场地资源和设备条件的限制，学生们可能只能进行少量的实践操作，往往只能停留在理论层面上，既不能高效地进行技能训练，也不能提升自身的比赛水平。足球作为一项竞技性极强的运动，更需要通过比赛来加深对运动规则和技能的理解，培养出队员的合作意识和胜负心理。然而，在一些大学足球选修课中，由于没有足够的比赛机会，学生们可能只能在课堂上进行简单的对抗或者模拟比赛，这对于他们来说并不能充分地锻炼技能和提高水平。

### （三）教学评估机制不够完善

在体育足球选修课上，学生们投身于绿茵场上，充满热情地追逐着足球的梦想。然而，他们的努力和热情却未能得到应有的回报。教学评估机制的不完善成为学生们面临的一块绊脚石。这一问题的存在，使得学生们在追求足球技能的同时，感受到了挫折和困惑。

在很多学校，足球选修课的教学评估只注重学生的表现成绩，或者只关注学生对知识的掌握情况，而忽略了学生的实践能力和竞技水平。这样就会导致教学评估的结果无法全面反映学生的实际水平和能力发展情况，从而影响到教学的质量和效果。而且教学评估往往只采用考试的形式进行，这样会使得评估结果过于死板，不能真正反映学生在实际运动中的表现和进步。再一个由于考试压力较大，学生也容易因此而失去对足球运动的兴趣和热情，从而影响到他们参与选修课的积极性。还有部分情况，教学评估的结果往往只是用来作为教师考核和评优的一项指标，而没有很好地为学生提供反馈和改进的机会。在这种情况下，学生往往难以了解自身在实践中的不足之处，并不能获得针对性的改进建议，从而无法真正提高自己的水平和能力。

## 三、本科院校体育足球选修课教学提高学生足球技能与学习效果的策略

### （一）提高学生的参与度和积极性

要想提高学生的参与度和积极性就要想办法创设积极的学习氛围。教师可以通过鼓励和赞扬学生的参与和表现，激发他们对足球学习的兴趣和动力。建立一个相互尊重、合作共享的班级氛围，让学生们能够积极参与集体活动和小组讨论，分享彼此的经验心得。也可以提供多样化的学习机会和活动。除了传统的课堂教学，可以组织足球比赛、训练营、足球文化展示等活动，让

学生们在实践中感受足球的魅力。结合现代科技手段，如利用虚拟现实技术进行足球训练模拟或通过在线平台进行互动学习，激发学生的学习兴趣 and 积极性。

### （二）个性化教学与差异化指导

在提高本科院校体育足球选修课教学的学生足球技能和学习效果方面，个性化教学与差异化指导是一种有效的策略。通过针对每位学生的特点和需求，灵活调整教学方法和内容，可以满足学生的个性化学习需求，激发他们的学习兴趣和积极性。

为了实施个性化教学，教师需要充分了解每位学生的技能水平、学习风格和学习目标。可以通过个人观察、问卷调查或与学生进行交流等方式获取相关信息。了解学生的特点后，教师可以根据学生的不同需要，量身定制相应的学习计划和教学内容。个性化教学中的一项关键是提供差异化的指导。针对技术基础较差的学生，教师可以针对其薄弱环节进行重点训练，并提供额外的辅导和指导。例如，为初学者提供基础技术的反复练习和指导，帮助他们掌握正确的动作和基本技能。对于进步较快的学生，可以提供更高难度的挑战和培养领导能力的机会。鼓励他们参加更高水平的比赛或组织领导小组训练，以帮助他们不断提高技术水平，并培养团队合作和领导能力。在教学过程中，教师还可以采用不同的教学方法和学习资源，以满足学生的个性化需求。通过多样化的教学手段，如示范、实践、演示、视频分析等，帮助学生更好地理解和掌握足球技巧和战术。

### （三）建立有效的评估与反馈机制

对于本科院校体育足球选修课教学，建立有效的评估与反馈机制是提高学生足球技能与学习效果的重要策略。这种机制可以帮助教师和学生更好地了解自己的现状，并进行针对性地改进和提高。

针对学生足球技能的评估与反馈机制，可以采用多种方式，如课堂表现、实践操作和比赛表现等。通过对学生足球技能的评估，教师可以了解学生的掌握程度和知识水平，从而更好地指导和调整教学计划。同时，建立起一套科学的评估标准，让学生明确自己在足球技能方面的优势和不足，进而促进个体的自我认知，从而更加积极投入到学习当中。对于学习效果的评估与反馈机制，可以采用随堂测验和小型作业等方式进行。随堂测验可以帮助教师了解学生对于重点概念和知识点的掌握情况，从而及时调整教学进度和方式，并为下一步教学做好准备。同时，小型作业可以帮助学生巩固所学知识和技能，并快速了解自己的掌握情况，从而及时调整学习计划，更好地实现学习目标。另外，在建立评估与反馈机制时，需要充分重视学生的参与和反馈。学生的参

与和反馈不仅可以促进学生的积极性和主动性，也可以为教师提供更加真实和有用的反馈信息。例如，在每次足球比赛结束后，教师可以与学生进行反馈交流，了解学生对于比赛的感受和总结，从而帮助他们更好地认识自己的优势和不足，提高足球技能和竞技水平。对于评估和反馈机制的实施，要建立起科学、合理的管理和操作体系。教师应该具备专业的教学知识和方法，能够科学地设计教学方案和评估标准，并细致认真地记录学生成绩和表现。同时，应该注重及时沟通和反馈，及时了解学生意见和建议，并根据反馈成果进行教学调整和优化。通过人性化的评估标准和反馈机制，教师可以更好地调整教学计划和方式，让学生更加全面地掌握足球技能和知识，提高学生的学习效果和竞技水平。

#### 四、未来研究方向

##### （一）利用新技术手段提升教学效果

在未来的本科院校体育足球选修课教学中，利用新技术手段提升教学效果的研究方向将会日益重要。随着科技的不断发展和创新，越来越多的技术手段可以被应用到足球教学中，以提高学生的学习效果和竞技水平。

虚拟技术是未来足球教学中的一大研究方向。通过引入虚拟现实（VR）、增强现实（AR）等技术手段，学生可以更加身临其境地体验足球技能和比赛场景，从而更好地了解足球规则和战术技巧，并提高反应速度和反应能力。例如，在学习足球战术和策略时，通过AR技术可以为学生呈现出球场的3D立体效果，让学生参与其中，并理解在不同情况下的最佳战术选择。

除此之外，移动互联网技术、智能化设备和人工智能等技术手段也是未来足球教学中的研究方向。通过手机APP等智能设备，将学生的训练数据和成绩记录下来，并与其他学生进行比较和分析，从而激发他们的竞争意识和自我调整能力。同时，利用AI技术，可以为学生提供更加个性化的教学方案和指导，根据学生不同的特点和需求制定相应的训练计划，从而提高学生的学习效果和运动水平。

要注意的是，在利用新技术手段提升教学效果时，需要充分考虑教学本身的特点和学生的实际情况。一味追求技术创新和应用，可能会使教学过于依赖技术手段，忽略了学生自身的体验和感受，从而适得其反。因此，在研究新技术手段的应用时，需要考虑到教学和学习本身的特点，注重技术与教育的有机结合，让技术成为促进足球教学发展的有力工具。

##### （二）足球选修课对学生整体发展的影响

足球选修课不仅带给学生丰富的体育活动体验，还可以对学生的整体发展产生积极的影响。足球选修课可以促进学生身体的健康发展。足球是一项全身性的运

动，可以有效锻炼学生的心肺功能、肌肉耐力和协调能力。通过参加足球课程，学生可以在快乐活泼的氛围中锻炼身体，增强体质，预防疾病，提高免疫力，从而更好地适应学习和生活的需要。足球选修课可以提高学生的自信心和社交能力。足球需要队员之间紧密合作，相互信任，共同完成比赛目标。在足球课程中，学生可以学习如何与队友协作，如何分工合作，如何从失败中找到成功的经验，从而提高他们的自我意识和自信心。足球课程也为学生提供了一个良好的社交平台，可以结识不同性格、背景和兴趣的人，促进跨文化交流，从而加强学生的社交能力。再者，足球选修课可以培养学生的坚韧精神和意志品质。足球是一项需要不断投入汗水和努力才能取得进步的运动，需要队员们通过反复练习和反思，不断提高自己的技能水平和竞技能力。在足球课程中，学生可以学会如何在挫折和困难面前保持积极心态和耐心，如何坚持不懈地追求自己的目标。这种坚韧精神和意志品质对于学生的学习和生活都具有极大的帮助。足球课程要求学生在比赛中遵守规则、尊重对手、尊重裁判和团队合作等，这些规范和价值观念也可以在日常生活中得到应用。足球课程同时也需要学生注意营养健康和生活习惯，如睡眠质量、饮食搭配等等。通过足球选修课的锻炼和教学，可以对学生的身心健康和道德素养产生积极的影响。

#### 结语

综上所述，本研究旨在为本科院校体育足球选修课教学内容的改进和提高提供一定的参考和借鉴。我们希望通过我们的努力和研究成果，能够为教师提供更好的教学指导和方法，为学生提供更丰富的学习资源和机会，进一步推动本科院校体育足球选修课的教学质量和效果。

#### 参考文献

- [1] 李洛熙. 基于课堂学习共同体的普通高校公共体育足球选修课教学设计与学习效果研究[D]. 云南师范大学, 2023.
- [2] 谢杰. 普通高校足球选修课采用“合作教学法”的实验研究[D]. 广州体育学院, 2020.
- [3] 孟亚彪. 高校足球选修课教学的突出问题及改进措施[J]. 当代体育科技, 2016, 6(13): 72-73.
- [4] 崔明. 甘肃省普通高校大学生足球选修课开设情况调查分析[D]. 西北师范大学, 2014.
- [5] 吕利民. 高中足球选修课教学方法运用的探讨[J]. 当代体育科技, 2013, 3(19): 46-47.
- [6] 李毅. 高校足球选修课教学的突出问题及改进措施[J]. 当代体育科技, 2012, 2(31): 37+39.