足球课程介绍



足球：魅力运动，世界语言

足球：世界的语言

足球运动起源于古老的游戏，历经百年发展，已成为当今世界最具影响力的体育运动之一。它不仅是技巧与力量的完美结合，更是一种跨越国界、文化和语言的“世界语言”。在中国，足球运动拥有深厚的群众基础和蓬勃的发展潜力，承载着国人的热情与梦想。足球的社会影响力巨大，它塑造团队精神、激发民族自豪感、传递积极向上的价值观，并在促进社会交流、增强凝聚力方面发挥着不可替代的作用

以球育人，立德树人，赋能未来

01 成都东软学院足球课程理念

成都东软学院足球课程，秉承“健康第一、全面发展”的教育理念，将足球运动作为重要的育人载体。我们深知，足球不仅是一项身体锻炼，更是一门塑造人格、锤炼意志的“人生课堂”

02 锤炼意志品质与抗压能力

学生将直面挑战与挫折，课程通过身体控制和足球控制，引导学生学会在压力下缓解，在逆境中坚持不懈、在失败后迅速调整，从而培养坚韧不拔的意志品质和强大的心理抗压能力。

03 锻造高效执行力与团队协作

足球是高度依赖团队协作和战术执行的运动。通过理解技术技能意图、精准完成技术动作、与队友默契配合，学生将深刻体会到“执行力”的重要性。每一次成功的传切配合，都是执行力与团队协作精神的生动体现。

04 促进身心健康与科学运动

课程的核心目标之一是全面提升学生的身心健康水平。通过系统的足球训练，学生的心肺功能、力量、速度、耐力、灵敏性、协调性等身体素质将得到显著增强。同时，课程融入运动生理学、运动损伤预防等知识，指导学生掌握科学锻炼的方法，培养终身体育意识和健康生活方式。

精研技术，提升运动素养，知行合一

本课程以足球理论知识、基本技术、基本技能、身体和心理素质培养为主要授课内容，系统教授。



基础技术

包括球性、球感、运球、控球、传球、停球、射门等基本技术，以及各类技术的训练方法。

基本技能

在掌握一定基本技术的基础上，提升各项技术运用于训练和比赛的能力，包括控球、传接球、射门以及比赛的各项能力，以及提升各项能力的训练手段。

理论知识

通过足球及运动训练等理论知识的学习，不仅提升学生的足球认知和理解能力，更引导他们理解身体运动的科学原理（如生物力学、能量代谢等），学会分析自身技术动作，提升自我训练和健康管理的科学性和有效性。

身体素质

发展和提升足球运动所需的各项专项身体素质，同时提高整体健康水平，并且发展体育运动中强大的心理素质，提升心理健康水平。

多元评价 助力成长

为了全面、客观地评估学生的学习效果，促进其持续进步与身心健康发展，本课程采用多元化的综合评价体系

形成性考核（占比60%）：

贯穿整个学习过程，包括平时成绩、体质测试成绩、校园健康跑成绩。

终结性考核（占比40%）：

对关键单项技术（如控球、传接球、射门）进行标准化测试，量化评估技术掌握程度，以及学生综合运用技术、做出决策和解决问题的能力。

加入我们，驰骋绿茵



成都东软学院足球课程价值

成都东软学院足球课程，不仅仅传授足球技能，更致力于通过这项充满魅力的运动，培养身心健康、意志坚强、勇于担当、善于协作、具备高效执行力和抗压能力的优秀大学生。



教师团队

成都东软学院足球教师团队，是一只专业的足球教师队伍，教师和蔼可亲，教法灵活多样，示范专业标准，动作清晰到位。



教师荣誉

教师团队多次获得市级足球比赛冠亚军
教师具有中超、中甲等职业足球经历；
荣获教学名师、优秀教师、优秀教练员等殊荣。



踏上绿茵场，开启你的全面成长之旅

欢迎爱足球、爱运动的你们加入！
我们期待你在绿茵场上挥洒汗水，收获成长，体验足球带来的无限激情与深远价值，为未来的学习、工作和生活奠定坚实的素质基础。

教师简介：



古彬

男，中共党员，教授，硕士研究生，毕业于北京体育大学体育教育专业（本科）和体育人文社会学专业（研究生），国家二级运动员，中国足协C级教练员。成都东软学院“ 课堂教学名师 ”、优秀教师、优秀共产党员。现任健康医疗科技学院副院长，校足球队领队。

体者，载知识之车而寓道德之舍。希望同学们在我既严格又活泼、既严肃又幽默的课堂上，身心得到全面发展！欢迎大家选我的足球课！

教师简介：



韩博健

男，中共党员，讲师，硕士研究生，毕业于西北师范大学运动训练专业（本硕），国家二级运动员，中国足协D级教练员，省级优秀教练员。省级足协理事、市级足协理事长，教学质量评价常年保持良好。校足球代表队助理教练，长期从事足球教学训练和足球相关其他工作，形成幽默认真的任教风格，欢迎同学们选择我的足球课程。

教师简介：



刘纯

男，毕业于北京体育大学运动训练专业，国家健将运动员，中国足协C级教练员。曾效力过中超、中甲等级别球队，有十几年职业足球运动员经历。欢迎同学们选择我的课程。希望在足球课程里能够帮助大家提高足球技能，增长足球认知，感受足球魅力！一起享受足球带来的快乐！

THE END

谢谢