# 简艺斌 足球选修课论文

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2024-09-14

*第一篇：简艺斌 足球选修课论文足球选修课——足球，是让我熬夜的理由姓名 简艺斌学号 20122810320007 足球，是目前全球体育界最具影响力的单项体育运动，故有世界第一大运动的美称！主要以脚支配球为主，但也可以使用头、胸部等部位触球...*

**第一篇：简艺斌 足球选修课论文**

足球选修课

——足球，是让我熬夜的理由

姓名 简艺斌

学号 20122810320007 足球，是目前全球体育界最具影响力的单项体育运动，故有世界第一大运动的美称！主要以脚支配球为主，但也可以使用头、胸部等部位触球（除守门员外，其他队员不得用手或臂触球;如果守门员出了本方的禁区，那也不能用手或臂触球）。两个队在同一场地内进行攻守的体育运动项目。

从教科书上知道了国际足联核准合格标准：足球周长介于 68.5厘米－69.5厘米之间；足球重量介于420－445克之间。

一场精彩的足球比赛，吸引着数以亿计的观众，它已成为电视节目中的重要内容，有关足球的报道，占据着世界各种报刊的篇幅，当今足球运动已成为人们生活中不可缺少的组成部分。据不完全统计，现在世界上经常参加比赛的球队约80万支，登记注册的运动员约4000万人，其中职业运动员约10万人。

在没有上足球选修课的时候，我一直以为足球上来就开始踢，没有那么大必要非要热热身，但是，我之后才明白，热身对踢足球来说，是多么重要的一个环节呀，这样不仅可以让你可以避免没有必要的受伤，还可以踢出高水准的比赛。足球选修课对我来说获得很多，足球是一项需要配合的运动，个人技术固然要过关，但更要认识到自己是集体中的一员，会配合才是最重要的。踢足球还可以锻炼出强健的体魄,干任何事都需要健康的身体，俗话说的好，身体是革命的本钱，本钱都没了，你还想要啥？足球是男人的运动，在踢足球时可以把一个人的风采完全展示出来，所以说，你想展现出你最真实的一面吗？你想展现出你最阳光的一面吗？那么好吧！加入到足球的队伍中去吧！当然，收获固然很多，但也要认识到，足球是一项十分耗体力的运动。里面充满激情的对抗，所以每次踢球之前要做好准备运动，注意保护自己，准备好云南白药等应急用品，因为危险是未知的，我们要做好一切防护工作。

没上足球选修的时候，我还天真的认为，足球技术是非常非常重要的，是第一的，但是后来我才知道，团队的力量是可怕的，只有团队默契了，我们的比赛才会赢，才会胜利，我真的很感谢足球选修让我知道了这么多的东西，但最重要的是，让我知道了，对任何事情都不要放弃，只有努力，拼搏，即使输掉了比赛，但是我们还是享受了这个过程，这个经验，我觉得，在大学，足球选修课是我上过最美好，最值得回忆的一课！

足球是一项让人热血沸腾的运动，所以我不假思索的选修了足球课。

通过王老师，我收获颇丰。

学了传球等基本动作，学了带球技术动作，让我很是高兴，因为踢球的时候，我再也不用接着球就传了，打酱油的日子也过去了。踢球的时候球在我脚下的时间越来越多，带球过人的那种感觉实在是太爽了，一种难以表达的感觉，就像在沙漠中艰难挣扎时，突然发现自己到了一片绿洲边上，有茂盛的树木，清澈的湖水，凉爽的风吹走了所有的汗水的绝望，眼中尽是幸福的颜色。这是一种自信的味道。体育课不仅重视技术动作的教学，更重视体能的锻炼。踢足球需要较好的体能，力量和耐力是不可缺少。体能的锻炼让我忘却了繁重的课业，身体和大脑得到解放。这个学期，我的体能得到了很大的改善。每节体育课虽然时间很短，得到的锻炼也很有限，但课上老师传授的一种锻炼的态度，爱运动的生活方式让我获益匪浅。从此体育场多了我跑步的身影，篮球场也多了我拼搏的身姿。我也找到了一种解脱压力的方式。

体育课当中也会感到非常的累，但无论如何也得坚持下来，坚持下来之后就非常畅快，那是一种解脱后的畅快，如破茧后的飞翔，挣脱缰绳后的奔跑，是多么自由、美好。毅力，坚持无论在哪儿都非常重要，体育锻炼教给我们的不仅仅是身体上的锻炼，更重要的还有意志上的磨练，就这样一天天变强大，变坚强，意志的坚定让我们能面对任何困难，不逃避不退缩，永远做一个强者。

古人云：“故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”正是这个道理，可见成长和锻炼是多么的重要。

体育课还让我们认识了许多朋友，几十个人在一起上课，踢球，流汗，拼搏，也是一种十分惬意的事。体育是世界通用的语言，而足球更是全世界都十分热爱的交流方式。体育让陌生人成为朋友，让新朋友成为老朋友，让友情愈醇愈香，这也是体育锻炼的好处之一，也是无数人崇尚集体体育运动的原因。团结，友爱，竞争，进步，体育给予我们的还很多很多，让我们在自己人生道路中上演璀璨的话剧，在生命的画纸上尽情的挥洒着青春和热血。

体育，让人挥洒汗水，让青春飞翔。足球，把热血点燃，把梦想放飞。他用他那坚实的臂膀撑起一个男孩子的雄心壮志，他把将无数的人生变得华丽有力，这就是体育的力量。足球，有你真好！

**第二篇：足球选修课**

足 球 文 化 评 述 及 经 典 赛 事 评 析

快乐足球

足球是一项高强度的对抗运动，它不仅是力量的象征，智慧的综合；更是一种力量的对抗，智慧的较量。当我们驰骋在绿茵的操场上，足球在我们的脚下快乐的飞舞着。此时，我们的心变得像蓝天一样辽阔，像海洋一样宽广。足球带给了我们力量，耐力的比拼，爆发力的抗衡，韧性的磨练。这一切，都深深地烙在我们的心中，让我们在以后的人生风雨中走得更加自信，从容。足球带给了我们快乐。他让我们看到了生命的蓬勃，看到了青春的朝气。让足球在脚下快乐的飞舞，这不仅让我们紧张的身心得到放松，更加让我们的身心得以陶治，从而铸造了我们坚强勇敢，敢于拼搏的精神。这就是我们一直希望的快乐足球。

为什么说足球是圆的

首先足球本身就是圆的，其次因为“足球是圆的”，所以，它滚动出一个怎样的路线都很正常的也就导致比赛可能出现各种各样的结果所以一些失败的队伍，常常会说“足球是圆的，出现这样的结果是很正常的”而一些在赛前放烟幕弹的人，也喜欢说“足球是圆的，出现什么结果都是很正常的”

足球成为世界第一运动的七个理由

一、运动的精华 足球的本身集合了人类各运动的特点，运动员之间的突然起动，竞跑争球，就像是短跑；守门员上纵下跳，横扑侧扑，就像跳的项目；那些柔韧性好的运动员一个倒挂金钩，鱼跃冲顶，像体操；两个运动员之间的合理冲撞，又有点像橄榄球的展现力与美……

二、大众化 足球运动本身对参与者的要求不高是个重要原因。踢足球的运动员，高矮肥瘦问题都不大，不像其他运动。比如说橄榄球，块头小的肯定吃大亏；篮球运动更是“长人”们的天下。而足球则不同，这样就给全世界的所有孩子提供了做“巨星梦”的机会。

三、不可预知性 足球运动比赛结果的偶然性是造成全世界球迷狂热的重要原因。因为在足球世界里，没有绝对的强队。曼联有可能被一支名不见经传的乙级队甚至是业余队“扳倒”。球星堆起来的巴西队曾经在奥运会足球比赛里就被那时还稚嫩的日本队击败。一九九六年，足球“第三世界”的朝鲜队曾经击败过意大利队闯进世界杯八强。所以，在足球比赛里，不到最后一刻，你永远不知道事情的结果。

四、帅哥 足球场上英姿飒爽的诸位大帅哥是造成足球运动成为“世界第一运动”的不可忽视的原因。理由很简单，美眉们都一脸崇拜不顾一切奔到球场看球（主要看人），那她们的男朋友能不着急吗？即使对足球不甚感兴趣的男士，也得跟着女友往球场跑，看住女友，不要让她被那些球场“万人迷”抢走才是最要紧的。

五、环境 球迷就像食客，有一道让人垂涎三尺的足球大餐，但是“吃”的气氛要好。热闹，大气，壮观，这些足球场都具备了。比起闷热闷热的羽毛球馆，比起小小的一张乒乓球桌，宽阔的绿茵场看起来是多么地气势恢宏和激动人心。

六、自由 几万十几万的球迷一起起哄，热热闹闹的。老实说，如果看球都要安安静静的，那谁还去看球。

七、争议性 “足球最大的魅力在于它具有争议性。”一位有远见的老人说了一句有远见的话。这个老人是前国际足联主席阿维兰热。没错，如果足球比赛都是判罚得很“死”，很机械的话，那足球就失去了它巨大的魅力。正因为裁判是人，可能错判，可能受贿操纵比赛等等，才有了声势浩大的争议和更多人的关注，所以足球是圆的。

我最喜欢的足球运动员

我最喜欢的足球运动员是阿根廷的梅西！为什么呢？别急，让我把原因一一道来。首先，梅西的球技特别好！球如果到了他的脚下，基本是不会丢的。而且，他的射门相对来比较也很准，能为他所在的团队得到分数。

你可能会说，照你这么说，像C罗也很优秀啊！他的球技也非常棒啊！没错，C罗的确很优秀，但是，他的团队配合就远远没有梅西好了。还记得阿根廷对韩国的那场比赛吗？那场梅西的运气特别不好，球总是进不了，但是，他会传球，和队友的配合特别好！他不会在不利的情况下射门，而会传给队友。他将球传个伊瓜因，伊瓜因一脚射进了球门！他将球传给埃菲罗，埃菲罗再传，球又一次进了！尽管他没有进球，但他为团队立下了汗马功劳，你不能说，这几个球没有他的付出吧？而且，他相信自己的队友，他相信自己的队友能将球射进球门，他相信自己的队友也会“非常完美”！

而C罗就不行了。葡萄牙和西班牙那场，C罗的位置明明不好，他完全可以将球传给队友，让队友射门，进球的几率会更大。而他，却选择了自己射门，导致球队失去了得到一分的机会！

一个人、一个球员，你再优秀，却没有团体意识，是不可能成功的！足球，靠的是11个人的力量，11个人必须团结一心，一起努力，才能进球、才能成功！一支球队，如果把所有人的力量都聚集在一起，那才是一支完整的、完美的球队！梅西，他不仅球技高超，而且有团队意识，并且相信自己的队友，那他就是最好的！梅西，我最喜欢的球星！梅西，我的榜样！

我与足球

我喜欢足球，还记得小时候的我特别喜欢玩足球，经常和朋友们在操场上去踢足球，不过那时候只是纯粹的把它当做一种游戏，当我真正了解足球是从初中开始。那时候中国队在米卢的带领下小组出线进入了世界杯，但是在世界杯中中国队一球没进，这也成了一种遗憾，但我被足球场上那种激动紧张的气氛给吸引住了。我特别喜欢在进球的那一瞬间的那种激动的感觉。于是我开始看足球赛，但是因为课程忙所以几乎不踢足球。

以前看过甲A，也看过欧洲的联赛，看别人的足球联赛，就知道自己的联赛水平的低下，中国足球的水平是很低的，冲进了世界杯不能说明什么问题，目前日本是亚洲第一，在十年前，我们还可以轻松战胜他们，现在已是今非昔比。韩国队的取胜和强烈的民族意识是我们不可比的，总是败在韩国队的脚下，首先在气势上就不如人家，怎么能踢赢。

中国足球水平低的另一个原因就是足球人口太少了，没有很好的群众基础，看看人家巴西、德国、意大利这些足球强国，孩子们放了学就踢足球，有很多还上了足球学校，从小接受正规训练。看看我们的孩子，除了上课就是写作业，学习的压力使他们没有时间踢足球，一个个成了只会学习的小孩，没有男子汉的气概。为这些孩子感到遗憾。

中国有世界上最好的球迷，却没有最好的球队，看来我们的足球还任重而道远。

**第三篇：足球选修课总结**

足球选修课总结

在到北航的第一年，我十分幸运的选到了足球（1）选修课，我以前就十分喜欢踢足球，但是很遗憾没有专门学习过这项世界第一大球，以前每每看英超、德甲、欧冠时，就激动兴奋得不得了，经常熬夜看比赛。现在，我终于如愿以偿的专业学习了这门运动。

通过此次学习，我了解了最基本的足球动作，初步体验身体对足球的控制，对足球有了更深的认识。尤其是当我看到我的足球技术日渐提高时，我的自信心大大增加，并且以后还会持续的关注这项运动。

课堂上，我们学习了脚弓传接球，一拨一扣，脚背外侧踢球，脚内侧接球等。老师循序渐进的上课，这对我们是非常有好处的。一节课中，我们先做热身运动，然后再做一些简单的动作，之后教我们新的踢球的方法，并且每节课都会给我们留出足够的时间让我们自己练习。正是由于这种教法，使我们的球技都有了很大的提高。与此同时，我们的团队意识也得到了很大的提高，这不仅对于我们踢足球，而且对于以后的生活也有重要的意义。

足球是一门很锻炼脚运动，虽然有时会感到累，但我也确实感受到了足球的魅力。当看到足球在自己的脚下随着自己的意愿移动时，当自己带球过人最后将球射进球门时，心里便有了几分的满足和快乐。与此同时，大家的默契和友谊也不断的加深，踢友谊赛时，我们队凝成了一个集体，每个人为了一个共同的目标而努力，我现自己真的太喜欢足球了。

我虽然对足球已经有了更深的了解，但现在的技术还与自己的目标差的很远，因此我以后还会坚持练习踢足球，当自己心情压抑时，踢踢足球，自己的心情就会愉快了。

时间：星期五第6节

学号：11031167 姓名：李志刚

总结5.6

作业

脚内侧传球:(1)动作要领：跑动时身体自然放松，上体稍前倾并稍向运球方向转动，两臂自然摆动，步幅要小些。跑动的步伐要适合你出球的距离，特别是支撑脚，在准备传球时，一定要跑到合适的传球距离，支撑脚要站稳，而摆动腿随着身体的惯性自然向前摆动，幅度不要太大，在传球的瞬间小腿要绷直，在把球传出去之后摆动腿不要随球一起出去，摆动腿在接触球的时候保持传球的动作，并用小腿的力量把球传出球。

脚背内侧运球:(1)动作要领：跑动时身体自然放松，上体稍前倾并稍向运球方向转动，两臂自然摆动，步幅要小些。运球脚提起时，膝关节弯屈，脚跟提起，脚尖稍外转，在迈步前伸脚着地前，用脚背内侧向前侧推拨球，球向前侧曲线或弧线运行。

(2)概括即为：跑动--身体稍内转--提脚--弯膝--脚尖稍外转--脚触球。

**第四篇：足球选修课总结**

足球课总结

本学期，我十分幸运的选到了足球课。我在高中的时候就十分喜欢踢足球，但是很遗憾没有专门系统的学习过这项世界第一大球。以前看英超、德甲、欧冠时，我常会因为精彩的进球或者国人而激动不已，也经常熬夜看比赛。现在，我终于如愿以偿的较为专业的系统的学习了这项运动。

通过此次学习，我了解了最基本的一些足球动作，初步体验身体对足球的控制，对足球有了更深的认识。尤其是当我看到我的足球技术日渐提高时，我的自信心大大增加，我在场上的表现比以前更好了。这令我欣喜万分。

课堂上，我们学习了脚弓传接球，一拨一扣，脚背外侧踢球，脚内侧接球等。接着又教了我们运球过障碍。老师循序渐进的上课，这对我们是非常有好处的。一节课中，我们先做热身运动，然后再做一些简单的动作，之后教我们新的踢球的方法，并且每节课都会给我们留出足够的时间让我们自己练习。正是由于这种教法，使我们的球技都有了很大的提高。与此同时，我们的团队意识也得到了很大的提高，这不仅对于我们踢足球，而且对于以后的生活也有重要的意义。

足球是一门很锻炼身体运动，虽然有时会感到累，但我也确实感受到了足球的魅力。当看到足球在自己的脚下随着自己的意愿移动时，当自己带球过人最后将球射进球门时，心里便有了几分的满足和快乐。与此同时，大家的默契和友谊也不断的加深，踢友谊赛时，我们队凝成了一个集体，每个人为了一个共同的目标而努力，我现自己比以前对足球的理解更深刻了，也更加喜欢足球了。

我虽然对足球已经有了更深的了解，但现在的技术还与自己的目标差的很远，因此我以后还会坚持练习踢足球，当自己心情压抑时，踢踢足球，自己的心情就会愉快了。在踢足球中快乐，在快乐中踢足球。

王帆 10071123

上课时间：星期一第6节

**第五篇：足球选修课**

足球选修漫谈

时间匆匆，转眼间一学期的足球选修课即将落下帷幕，我觉得既然学了这门课就不能不谈谈我对足球的认识，以及学习这门课的心得与收获。

说实话，我对足球这项运动不是很熟悉，但是足球，有“世界第一运动”的美誉，是全球体育界最具影响力的单项体育运动，我又多少对它有点认识。

作为世界第一大运动一个象征生命的精灵，因而你有着不可思议的魔力，让人着迷，让人沉醉，让人痴狂，让亿万人的热血在血管里澎湃，让亿万人的热情从每一个毛孔向外溢散，让亿万人的神经被你运动的轨迹拉紧．足球是激情的化身．绿草如茵，绿茵场上的足球天才用激情诠释着生命，用足球诠释激情．人类所特有的与生俱来的激情，在绿茵场上得到了淋漓尽致的发挥．世界上没有什么比足球更能激动人心了．球星的激情，球迷的热情，使绿茵场上的每一缕空气都融入了阳刚的气息

最开始报这门选修课时，我纯粹是想上课多于同学踢踢球。因为我觉得足球没有什么好学的。但当我上了第一节课后我才发现，原来足球中的学问这么多。什么踢球是左脚的位置，右脚的脚型，踢球的部位等等都是我以前所没注意到的。这也就解释了为什么以前我老把球踢歪了，总之踢球这么多的环节中，如果有一项你没有做好，那么你踢出去的球就可能与你预料的相差很多。就拿脚型这一项来说，如果你踢球时的脚型略有偏差，那么你所踢的球就会偏离你的预计轨迹。如果是短距离传球还好说，偏离的也会太大。如果是中长距离传球，那你所踢的球就会与你预计的相差十几米或者更多。

出了进一步完善踢球的技术外，我还意识到了足球是一个团队的运动。就算你一个人踢得再好，如果你没有团队意识，你也将会成为这一团队的害群之马。一个好的足球团队，不一定它有多好的球员，而是它有着强大的集体凝聚力。这是我在这选修课中学到的最重要的一点。总之足球的学问还有很多很多，这需要我们在以后踢球过程中慢慢体会、、不是所有人都可以成为足球明星，但是所有人都可以成为足球爱好者。甚至可以说：不会踢球可以，看球是必要的……今年的体育课，很有幸选择了足球课，这是第一次接触足球。在足球课上，老师教授了很多要领与技巧，我也学到了很多。足球，需要技巧，需要耐力，需要团队的配合。足球比赛，更可以说是一种艺术，团队与个人的艺术。

首先关于个人技巧，我在课上学到了很多。其次，足球很考验耐力。我的体质一直不是很好，也希望通过足球课得到锻炼。足球比赛中的跑动是很必要的。我往往就坚持不到比赛的最后便气喘吁吁了。通过了这一学期的足球课，我觉得自己的体质得到了提升。另外，我在足球课上学会了团队配合。个人技术再华丽，终究不能把所有人都过掉。必要的配合是足球比赛制胜的关键。在团队的配合、传接过程中，我们体味着足球的真谛，享受着足球的乐趣。还有，在足球课上，我认识了一些同学。通过足球比赛，我加深了跟同学间的关系，也丰富了自己的人际关系。足球课，我学会了宽容，学会了道歉，学会了忍耐，学会了很多书本中学不到的知识。足球课教给了我很多，在欢乐中学会了技巧还有很多为人处世的道理。我也希望在今后的体育课中学习到更多的东西。

尽管在别人看来我只是个菜鸟级别的，但功夫不负有心人，我也在这次课程中课里结识到了不同的同学，有了新朋友，通过这十几周的课程我知道了足球的一些基本的技巧，我相信在足球比赛中团队的精神也是十分重要的。再者足球这项运动也是十分能锻炼一个人体质的运动项目，做一些运动前的准备活动也确实让我们锻炼了身体上足球课，我们不仅仅是为了了解这项运动，更要把这种运动作为自己的兴趣，这就是最大的成功。

体育课不仅重视技术动作的教学，更重视体能的锻炼。踢足球需要较好的体能，力量和耐力是不可缺少。体能的锻炼让我忘却了繁重的课业，身体和大脑得到解放。这个学期，我的体能得到了很大的改善。每节体育课虽然时间很短，得到的锻炼也很有限，但课上老师传授的一种锻炼的态度，爱运动的生活方式让我获益匪浅。从此体育场多了我跑步的身影，篮球场也多了我拼搏的身姿。我也找到了一种解脱压力的方式。

体育课当中也会感到非常的累，但无论如何也得坚持下来，坚持下来之后就非常畅快，那是一种解脱后的畅快，如破茧后的飞翔，挣脱缰绳后的奔跑，是多么自由、美好。毅力，坚持无论在哪儿都非常重要，体育锻炼教给我们的不仅仅是身体上的锻炼，更重要的还有意志上的磨练，就这样一天天变强大，变坚强，意志的坚定让我们能面对任何困难，不逃避不退缩，永远做一个强者。古人云：“故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”正是这个道理，可见成长和锻炼是多么的重要。

画纸上尽情的挥洒着青春和热血。体育，让人挥洒汗水，让青春飞翔。足球，把热血点燃，把梦想放飞。他用他那坚实的臂膀撑起一个男孩子的雄心壮志，他把将无数的人生变得华丽有力，这就是体育的力量

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找