**《排球选项课》课程教学大纲**

一、课程基本信息

课程代码：16440902

课程名称：排球

英文名称：volleyball

课程类别：通识课必修课

学 时：32学时

学　　分：2学分

适用对象: 排球教学与训练

考核方式：考试

先修课程：无

二、课程简介

排球是一项集体运动，它可以促进人与人之间的交流，并可作为调节心理的手段和方法，是大众积极参与的项目。该课程是通过向学生传授发球、垫球、传球、扣球和拦网等排球运动实践技能、理论知识和素质拓展活动，使学生对排球运动有一个初步的了解，积极地参加排球活动，懂得欣赏高水平排球比赛。排球运动具有高度技巧性，对人的机智、灵敏、果敢和空间感具有良好的锻炼价值，对学生团队意识的培养很有帮助。

Volleyball is a team sport, which can promote interpersonal communication and can be used as means and method to regulate psychology.Volleyball is participated vastly by the public.This course is to teach students skills of serving the ball,cushioning the ball, passing the ball, spiking and blocking the ball,both in theory and practice,so that the students could have a preliminary knowledge of volleyball,develop initiative to take part in volleyball activities,and enhance the ability to appreciate high level volleyball matches.Volleyball is highly skilled.It helps develop wit and flexibility,build up courage and sense of space.It also helps students cultivate their team spirit.

三、课程性质与教学目的

**（一）课程性质**

本大纲适用于全校各专业本科生通识必修课排球选项课课程。该课程共计32学时，学完本课程并达到考试合格标准可获得规定的2个学分。

1. **课程目的**
2. 弘扬团结协作、顽强拼搏的女排精神，激发学生的自豪、自尊和自信，为我们在新征程上奋进提供了强大的精神力量。
3. 使学生较全面系统地掌握排球运动项目的基本理论，基本知识，掌握排球的基本技战术，了解排球基本技术的方法和特点，具备参加初级排球比赛运动的能力。

3、使学生熟悉排球比赛的基本规则，了解组织一般性排球比赛的能力。

4、培养学生勤奋学习，努力钻研 ，刻苦训练，遵守纪律等良好学风，使之成为德、智、体诸方面全面发展，在今后的工作中具有良好的实践能力与创新能力的高级专门人才。

四、教学内容及要求

**第一章 排球运动简介**

1. 目的与要求
2. 通过对排球运动概述的讲解，使学生掌握排球运动的方法、特点及排球运动主要的赛事。
3. 了解我国排球运动的起源、传播和繁衍。
4. 了解中国女排获得5连冠奋斗历史，认识中国女排精神。
5. 了解我国和世界排球运动的发展历史、状况及发展趋势。
6. 教学内容
7. 主要内容

排球运动的比赛方法与特点；我国排球运动发展概况。

教学重点：排球运动发展概况

教学难点：排球运动发展概况

2. 基本概念与知识点

（1）排球运动的比赛方法与特点

（a）比赛方法

（b）排球运动的特点

（c）排球运动世界大赛简介：世界锦标赛（世界锦标赛、世界青年锦标赛、世界少年锦标赛）、世界杯赛、奥运会排球赛、世界沙滩排球锦标（巡回）赛、残疾人奥运会排球赛。

（2）中国排球发展概况

（a）中国采用六人制以前排球运动发展概况

（b）中国六人制排球运动概况

（c）女排精神：时代的主旋律，中华民族精神的传承。

（3）世界排球发展概况

（a）排球运动的起源、传播与繁衍

（b）世界排球运动发展的三个阶段：娱乐排球、竞技排球、现代

排球

（c）排球技战术发展的主要规律和特点

（d）排球规则的演变和对技战术发展的影响

1. 思考与实践

1、排球运动的开展为社会的发展具有什么意义？

2、女排精神是如何增强我们的精神力量？

1. 教学方法与手段

主要采用课堂讲授、课堂讨论等形式进行教学。

**第二章 排球技战术分析与实践**

一． 目的与要求

1. 通过对排球运动技、战术的理论分析和实践学习，初步掌握排球运动的各项技术和运用技巧。

2. 通过排球教学比赛，认识到个体意识在群体活动中的关系，并理解集体合作的意义。认真体会扎扎实实，勤学苦练，无所畏惧，顽强拼搏，同甘共苦，团结战斗，刻苦钻研，勇攀高峰的女排精神。

二. 教学内容

第一节 技术部分

1. 主要内容

排球基本技术学习：准备姿势与移动、发球技术、垫球技术、传球技术、扣球技术、拦网技术。

教学重点：准备姿势、发球技术、垫球技术、传球技术、扣球技术

教学难点：传球技术、扣球技术、拦网技术。

2. 基本概念和知识点

（1）准备姿势与移动

（a）准备姿势和三种准备姿势

半蹲准备姿势、稍蹲准备姿势、低蹲准备姿势

（b）移动的几种步法

并步与滑步、跨步与跨跳步、交叉步、跑步、综合步

（2）发球技术

（a）正面上手发球技术

正面上手发球的动作方法、技术分析、技术要点

（b）发球的教学与训练方法

发球的教学顺序、教学步骤、练习方法、 易犯错误及纠正方法

（3）垫球技术

（a）正面双手垫球技术

正面双手垫球的动作方法、技术分析、技术要点

（b）垫球的教学与训练方法

垫球的教学顺序、教学步骤、练习方法、 易犯错误及纠正方法

（4）传球技术

（a）正面传球技术

正面传球的动作方法、技术分析、技术要点

（b）传球的教学与训练方法

传球的教学顺序、教学步骤、练习方法、 易犯错误及纠正方法

（5）扣球技术

（a）正面扣球技术

正面扣球的动作方法、技术分析、技术要点

（b）扣球的教学与训练方法

扣球的教学顺序、教学步骤、练习方法、 易犯错误及纠正方法

（6）拦网技术

（a）单人拦网技术

单人拦网的动作方法、技术分析、技术要点

（b）拦网的教学与训练方法

单人拦网的教学顺序、教学步骤、练习方法、 易犯错误及纠正方法

3. 问题与运用

个体意识与运动节奏是如何影响技术水平的提高和稳定性？

第二节 战术部分

1. 主要内容

排球基本战术学习：场上阵容与位置、进攻战术、防守战术。

教学重点：场上阵容与位置

教学难点:“中、边一二”进攻阵形

2. 基本概念和知识点

（1）排球战术基本理论

（2）阵容配备及位置交换

（3）进攻战术：“中、边一二”及“插上”进攻阵形及运用

（4）防守战术：单人、双人拦网下的“心、边跟进”防守阵形及运用

3. 问题与运用

在教学比赛中认识战术的运用于集体协调合作的关系。学习运用团结协作、顽强拼搏的女排精神。

第三节 比赛规则与组织部分

1. 主要内容

了解排球比赛规则与组织、基本规则、鸣哨和手势。

教学重点：主要规则及基本裁判方法

教学难点：主要规则及基本裁判方法

2. 基本概念和知识点

（1）场地、器材、设备

（2）主要规则

（3）裁判员的组成及其权利和责任

（4）鸣哨和手势

3. 问题与运用

在教学比赛中实践执行一般的排球竞赛规则。

三． 思考与实践

1.身体发力意识与各项排球运动技术的关系？

2.各项排球技术的串联练习。

3.通过教学比赛，实现排球技、战术的联系和运用。

4、通过教学比赛，认真体会扎扎实实，勤学苦练，无所畏惧，顽强拼搏，同甘共苦，团结战斗，刻苦钻研，勇攀高峰的女排精神。

四． 教学方法与手段

主要采用课堂讲授、讲解示范、集体纠错、个体纠错和课堂讨论等形式进行教学。

五、各教学环节学时分配

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **教学环节**  **教学时数**  **课程内容** | **讲**  **课** | **习**  **题**  **课** | **讨**  **论**  **课** | **实验** | **其他教学环节（教学比赛、考试）** | **小**  **计** |
| 第一章 | 2 |  |  |  |  | 2 |
| 第二章 | 22 |  |  |  | 8 | 30 |
| 合计 | 24 |  |  |  | 8 | 32 |

六、推荐教材和教学参考资源

（一）教材：

1、《排球运动》 全国体育院校教材委员会 北京：人民体育出版社 1999年

2、《排球竞赛规则》（最新版）北京，人民体育出版社，最新出版版本

（二）参考书：

1、《排球教学训练指导》全国体育院校教材委员会审定.人民体育出版社. 1995年

2、张萍著. 《排球》人民体育出版社.1999年

3、高子琦等．排球裁判法图解．北京体育大学出版社，2002年

4、白海波编著.《现代排球教程》辽宁民族出版社.2003年

（三）相关网站：

1、<http://volleyball.org.cn> (中国排球协会官方网站)

2、<http://www.fivb.org/> （国际排联官方网站）

3、<http://www.asianvolleyball.org/> (亚洲排联官方网站)

七、其他说明

**（一）成绩评定及考试方法**

1、成绩评定

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 平时成绩% | 技能成绩% | 总成绩 |
| 30 | 70 | 100 |

2、考试方法

（1）平时成绩：课堂提问及课外作业20分；平时表现10分。

（2）技能成绩：采用抽签的方法，在传、垫、扣、发球四项基本技术中对其中两项技术进行考试。（占总成绩的70％，其中技评占50％，达标占20％）

**附：技术考试方法**

一、发球

1、方法：在发球区内按规则要求发球5个球（正面上手发球、正面下手发球（女生））。

2、评分标准：

(1)达标：发到对方场区内，每个球计2分，满分10分。

(2)技评：按发球时的准备姿势、抛球、挥臂击球动作、发球效果等给予评分，满分10分。

优秀：发球动作规范，攻击性强。 10~8.5分

良好：发球动作规范，攻击性一般。 8~7.5分

及格：发球动作基本规范，发球过网。 7 ~6分

不及格：发球动作错误，发球失误。 5.5分以下

二、垫球

1、方法：两人相距2至3米连续垫球。

2、评分方法

1. 达标：连续垫球10个回合，满分10分。
2. 技评：按垫球时的准备姿势、移动取位、垫球手型、全身协调用力、垫球效果等给予评分，满分10分。

优秀：判断取位好，移动步法灵活熟练，动作规范，控制球能力强。 10~8.5分

良好：判断取位较好，移动步法灵活，动作比较规范，控制球能力一般。 8~7.5分

及格：判断取位一般，移动步法较慢，动作基本规范，控制球能力较差。 7~6分

不及格：判断不准确，步法混乱，动作错误，控制球能力很差。 5.5分以下

三、传球

1、方法：两人相距2左右米连续传球。

2、评分方法：

1. 达标：连续传球10个回合，满分10分。
2. 技评：按传球时的准备姿势、移动取位、手型、击球点、协调用力、传球效果等给予评分,满分10分。

优秀：移动取位及时，动作规范，全身用力协调，传球效果好。 10~8.5分

良好：移动及时，动作比较规范，传球效果一般。 8~7.5分

及格：移动取位不及时，动作基本规范，传球效果较差。 7~6分

不及格：移动慢，动作错误，传球效果很差。 5.5分以下

四、扣球

1. 方法：在4号位扣传球，每人5个球。(男子网高2.35米，女子网高2.15米)。
2. 评分方法：

(1)达标：按规则要求将球扣入对方场区内为好球，每个球计2分，满分10分。

(2)技评：按准备姿势、助跑起跳、空中击球，扣球效果给予评分，满分为10分。

优秀：助跑起跳动作连贯，空中击球动作正确，击球点准确，扣球力量大，手控制球能力强。10~8.5

良好：助跑起跳动作连贯，空中击球动作正确，扣球力量一般，手控制球能力一般。8 ~7.5分

及格：助跑起跳，空中击球动作基本正确，扣球力量较轻，手控制球能力较差。7~6分

不及格：助跑起跳步法错误，空中击球动作较差，手控制球能力很差。5.5分以下

**八、教学进度计划**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **教学内容** | **教学方式** | **学时** | **课外作业及平时考核内容** |
| 1 | 1、学习准备姿势与移动  　（并步、交叉步）。  2、学习正面上手传球。  3、学习正面下手发球。 | 课堂讲授 | 2 | 体能恢复性练习；出勤及学习情况 |
| 2 | 1、复习准备姿势与移动  　（并步、交叉步）。  2、复习正面上手传球。  3、复习正面下手发球。  4、学习正面双手垫球。 | 课堂讲授 | 2 | 体能恢复性练习；出勤及学习情况 |
| 3 | 1、复习正面双手垫球、正面上手传球。  2、学习正面扣球挥臂击球和两步助跑起跳。  3、学习正面上手发球。 | 课堂讲授 | 2 | 速度练习及排球技术练习；出勤及学习情况 |
| 4 | 排球运动概述 | 课堂讲授 | 2 | 力量练习及排球技术练习；出勤及学习情况 |
| 5 | 1、复习正面双手垫球、正面上手传球。  2、复习正面扣球挥臂击球和两步助跑起跳。  3、学习扣球助跑起跳空中击球。 | 课堂讲授 | 2 | 体能练习及排球技术练习；出勤及学习情况 |
| 6 | 1、复习传球、垫球和正面上手发球  2、复习助跑和原地扣球  3、复习扣球的完整动作方法。 | 课堂讲授 | 2 | 灵活性练习及排球技术练习；出勤及学习情况 |
| 7 | 1、复习移动步伐和垫球  2、复习传球和学习跳传和背传  3 、进一步学习完善四号位扣球技术 | 课堂讲授 | 2 | 力量练习及排球技术练习；出勤及学习情况 |
| 8 | 1、复习传球、垫球和正面上手发球  2、重点复习扣球  3、介绍拦网技术 | 课堂讲授 | 2 | 体能练习及排球技术练习；出勤及学习情况 |
| 9 | 1、复习传球、垫球、扣球和发球  2、学习“中一二”和“边一二”进攻战术  3、教学比赛． | 课堂讲授 | 2 | 灵活性练习及排球技术练习；出勤及学习情况 |
| 10 | 1、复习传球、垫球、扣球和“中一二”、“边一二”进攻战术  2、学习“心跟进”和“边跟进”防守战术  3、教学比赛 | 课堂讲授 | 2 | 力量练习及排球技术练习；出勤及学习情况 |
| 11 | 1、复习传球、垫球、扣球和发球。  2、复习“中一二”、“边一二”进攻战术和“心跟进”、“边跟进”防守战术  3、教学比赛． | 课堂讲授 | 2 | 体能练习及排球技术练习；出勤及学习情况 |
| 12 | 1、复习各项技战术  2、教学比赛 | 课堂讲授 | 2 | 排球技术练习；体能测试、出勤及学习情况 |
| 13 | 1、复习各项技战术  2、教学比赛 | 课堂讲授 | 2 | 排球技术练习；出勤及学习情况 |
| 14 | 1、复习各项技战术  2、教学比赛 | 课堂讲授 | 2 | 排球技术练习；出勤及学习情况 |
| 15 | 1、根据考核标准进行测试 | 考试 | 2 | 排球技术练习；出勤及学习情况 |
| 16 | 1、根据考核标准进行测试 | 考试 | 2 | 排球技术练习；出勤及学习情况 |

大纲修订人：王旭海 修订日期：2020年12月

大纲审定人：蔡建辉 审定日期：2020年12月