

《体育专选（排球）》教学大纲

课程编号	160020	课程性质	公共基础课			适合层次	二年级专、本科		
先修课程	《排球》			后继课程	其它专选课程				
学分	1.0	总学时	30	理论	实验	上机		课外	
适用专业	学校各专业								
大纲制定人	杨建仓			制定日期					
大纲审核人				审核日期					

一、课程教学目标与任务

排球运动特有的观赏性、娱乐性、技巧性使得人们对它特别青睐。通过对本课程各项排球技术的练习、游戏或比赛，达到锻炼身体、磨练意志的目的，同时娱乐心情、陶冶情操，锻炼学生的思维反应能力，灵活大脑。

本课程主要讲授排球运动的基础理论知识、基础技术、战术和竞赛规则及简单的裁判法；发展排球专项身体素质，提高技、战术运用能力；分析比赛的规律，提高排球运动竞赛水平。使学生掌握排球运动的基本技术、战术和相关理论，培养学生树立终身锻炼的体育观念。在学习排球技术、战术的过程中，注重培养学生的拼搏精神、团队精神以及在快乐的锻炼中，提高学生的弹跳、灵敏、协调性，改善心肺功能，全面提高身体素质与健康水平。

通过本课程的学习，使学生具备以下知识、能力和素质：

1. 引领学生掌握基础的准备姿势与移动、正面双手传球、正面上手发球等技术；介绍“中一二”、“边一二”进攻战术；提高专项身体素质。
2. 引导学生熟悉比赛流程，积极参与、融入教学比赛。
3. 讲解排球竞赛规则的主要内容、常用的裁判方法，培养学生运用已有知识分析解决实际问题的能力；为进一步提高运动水平打好基础；能够熟练地与队友完成比赛。

二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径		
	教学环节学时	组织环节内容	教学内容
1	理论讲授 2 学时	自主复习	《排球》课程简介、教学常规、运动损伤的预防及处理、排球竞赛规则及裁判法。
2	讲授 17 学时	集中与分解练习	准备姿势与移动、正面双手传球、正面上手发球、体侧垫球、背垫球、挡球等技术，“中一二”、“边一二”进攻战术。
3	讲授 7 学时	集中与分解练习	身体素质：1000 米/800 米（上学期）、1 分钟波比跳（下学期）
4	考核 4 学时	分组与单独考核	（1）两人隔网对传球（2）身体素质：1000 米/800 米（上学期）、1 分钟波比跳（下学期）
合计	30		

三、理论教学要求

课程内容（单元）	知识点	教学要求	支撑课程教学目标
排球及体育理论	教学常规、运动损伤的预防及处理、排球竞赛规则及裁判法。	了解运动损伤的预防及处理、理解主要排球竞赛规则及裁判法。	掌握必备排球理论知识与方法。
排球基本技战术	准备姿势与移动、正面双手传球、正面上手发球、体侧垫球、背垫球、挡球等技术，“中一二”、“边一二”进攻战术。	掌握准备姿势与移动技术、正面双手传球技术，理解“中一二”、“边一二”进攻战术的分工要求。	熟练掌握正面双手传球、正面上手发球技术。
身体素质	1000米/800米（上学期）、1分钟波比跳（下学期）	明确1000米/800米、1分钟波比跳的锻炼价值，并能制定适合自身的课余运动处方。	提高学生的身体素质，改善学生身体机能，达到教育部体育基本工作标准要求。

四、课程考核方式和教学目标达成度评价

本门课程学生总评成绩=平时成绩总分 A（满分 20 分）+专项技能成绩 B（满分 50 分）+身体素质成绩 C（满分 30 分）

课程目标	考核方式	目标值	平均值	达成度计算公式
1	平时成绩	20	A	A/20
2	专项技能成绩（两人隔网对传球）	50	B	B/50
3	身体素质成绩：1000米/800米（上学期）、1分钟波比跳（下学期）	30	C	C/30

五、其他有关说明

（一）课程要求

1、选修本课程的学生必须身体健康，具备基本的跑、跳能力；选修过一年级的排球课；具备良好的拼搏精神、团队合作精神。

2、教学重点是规范技术要领以及培养良好的参赛行为习惯；教学难点是规范击球手法的形成、学生对排球竞赛规则及裁判法的完整认识。

3、处理重点、难点的主要教学方式示范、技战术分析、讲解演练、徒手练习、各种击球手法练习和技术指导、学法指导及纠错辅导。

（二）平时成绩评分标准与加分标准

（1）平时成绩评分标准

平时成绩总分为 20 分。分为考勤评分和平时表现评分两部分。

学生上课迟到一次者，在总分中扣除 2 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到或早退 20 分钟者以上者以旷课论处，公、事假必需开具院系假单，并由单位领导签字认可方准，否则以旷课论处，病者必需开具医院的诊断说明并加盖公章，否则以旷课论处。因个人原因累计请假达到 3 次在总分中扣除 2 分，请假 4 次以上者按旷课一次论处。

着装不规范、上课玩手机等违反课堂常规等行为,在总分中扣除 2 分。不认真参与锻炼、自由散漫、态度不端正,经提示后依然不改者,在总分中扣除 2 分。态度蛮横,与教师争吵,不服从指挥管理者,视情节严重程度在总分中扣除 4—20 分。

每学期平时成绩总分 20 分扣完、缺课 1/3 (包括旷课和请假)、无故旷课 4 次及以上者,不予评定该学期成绩,成绩填写为“取消考试资格”。学生在教学过程中发生打架、斗殴等恶劣行径者,直接取消该生学期考试资格,并报知教务处处理。

考勤符号表示:旷课打 x, 迟到打 x 加 O, 早退打 O √, 事病假打 O。

平时表现符号表示:违反课常规要求评价打 A, 不主动锻炼性评价打 B, 严重违规性评价打 C4—C20。

(2) 加分标准

担任本课程体育委员在学生评定总成绩中加 5 分。

凡学校体育运动队正式队员,由相关运动队教练员提供学生名单,在总成绩中加 10 分。

(三) 专项技能评定方法与标准

1、考核方法:

两人隔网对传球:待考学生隔排球网站立,连续对传球。要求传起的球从球网上沿进入对方场区,计录单人传球的次数。当持球、连击或者排球落地时,视为死球,本次机会结束。每组学生有三次机会,取其最好一次的成绩。

2、考核标准:

考核内容		评分标准		占考核中比例 (%)
排球技术考核	两人隔网对传球	次数	分值	50
		16	100	
		14	90	
		12	80	
		10	70	
		8	60	
		6	50	

两人隔网对传球考核标准:

学生对传球的次数大于等于 5 次时,每多传一次加 5 分;5 次以下计 0 分。

(四) 专项身体素质评定方法与标准

1、专项身体素质评定方法

A、1000 米、800 米:在 400 米田径跑道分组考核,1000 米、800 米跑按照男、女生分开进行考核,用站立式起跑。当听到口令或哨音后开始起跑。到达终点时停表,以学生通过终点时间记录考核成绩。登记成绩以分、秒为单位,不计小数。

B、1 分钟波比跳动作标准:以正常站立姿势开始,以深蹲姿势双手前撑,与肩膀同宽,用力将双腿后蹬,成一个手掌平板支撑或者俯卧撑撑起的姿势,屈腿双脚向前跳,成为一个仰卧收腹的姿势,身体快速地跳起双手击掌完成。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时,记录 1 分钟内完成次数。1 分钟到时,受试者虽已跳起未完成击掌不计该次数。

2、考核标准:

身体素质考试评分标准: 二年级体育成绩查询表(A-上学期 B-下学期)

A、1000、800 米跑 (30%)

男 1000 米			女 800 米		
分数	占比 30%分数	时间	分数	占比 30%分数	时间
100	30	3' 17"	100	30	3' 18"
98	29.4	3' 20"	98	29.4	3' 21"
95	28.5	3' 22"	95	28.5	3' 24"
93	27.9	3' 25"	93	27.9	3' 27"
90	27	3' 27"	90	27	3' 30"
87	26.1	3' 30"	87	26.1	3' 34"
85	25.5	3' 34"	85	25.5	3' 37"
83	24.9	3' 38"	83	24.9	3' 41"
80	24	3' 42"	80	24	3' 44"
79	23.7	3' 45"	79	23.7	3' 47"
78	23.4	3' 47"	78	23.4	3' 49"
77	23.1	3' 50"	77	23.1	3' 52"
76	22.8	3' 52"	76	22.8	3' 54"
75	22.5	3' 55"	75	22.5	3' 58"
74	22.2	3' 57"	74	22.2	3' 59"
73	21.9	4' 00"	73	21.9	4' 02"
72	21.6	4' 02"	72	21.6	4' 04"
71	21.3	4' 05"	71	21.3	4' 07"
70	21	4' 07"	70	21	4' 09"
69	20.7	4' 10"	69	20.7	4' 12"
68	20.4	4' 12"	68	20.4	4' 14"
67	20.1	4' 15"	67	20.1	4' 17"
66	19.8	4' 17"	66	19.8	4' 19"
65	19.5	4' 20"	65	19.5	4' 22"
64	19.2	4' 22"	64	19.2	4' 24"
63	18.9	4' 25"	63	18.9	4' 27"
62	18.6	4' 27"	62	18.6	4' 29"
61	18.3	4' 30"	61	18.3	4' 32"
60	18	4' 32"	60	18	4' 34"
55	16.5	4' 42"	55	16.5	4' 39"
50	15	4' 52"	50	15	4' 44"
45	13.5	5' 02"	45	13.5	4' 49"
40	12	5' 12"	40	12	4' 54"
35	10.5	5' 22"	35	10.5	4' 59"
30	9	5' 32"	30	9	5' 04"
25	7.5	5' 42"	25	7.5	5' 09"
20	6	5' 52"	20	6	5' 14"
15	4.5	6' 02"	15	4.5	5' 19"
10	3	6' 12"	10	3	5' 24"

B、1 分钟波比跳（30%）

1 分钟波比跳（30%）					
分值	男生	女生	分值	男生	女生
100	33	30	55	22	19
95	32	29	50	21	18
90	31	28	45	20	17
88	30	27	40	19	16
84	29	26	35	18	15
80	28	25	30	17	14
75	27	24	20	16	13
70	26	23	10	15	12
68	25	22	5	14	11
64	24	21			
60	23	20			

六、建议使用教材及参考书目

- [1]. 陈小珍.《排球》北京体育大学出版社,2001,(8).
- [2]. 塞西尔·雷诺.《排球技术与战术教练指导手册》,人民邮电出版社,2016,(8).
- [3]. 米山一册.《图解排球技术和战术基础训练 200 项》,人民邮电出版社 2016,(8).
- [4]. 孙杰.《排球游戏》北京体育大学出版社,2009,(6).
- [5]《排球竞赛规则 2017-2020》,人民体育出版社,2017,(10).
- [6]. 刘江.《排球裁判员手册》北京体育大学出版社,2014,(1).