

《体育专选 I（气排球）》教学大纲

课程中文名称		体育专选 I（气排球）									
课程英文名称		Physical Education Elective Course I (Light Volleyball)									
课程编号	10111003	课程性质			通识课		适合层次		本科		
先修课程		普通体育				后继课程		体育专选 II（气排球）			
学分	1.0	总学时	30	理论	2	实验		上机		课外	
适用专业		全校各专业									
大纲制定人		杨建仓			制定日期			2024.1.18			
大纲审核人		肖 鹤			审核日期						

一、课程教学目标与任务

《体育专选 I（气排球）》是普通高等学校“大学体育”中体育专选课程之一。气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。通过对本课程各项气排球技术的练习、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。

本课程主要讲授气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；发展气排球专项身体素质，提高技、战术运用能力；分析比赛的规律，提高气排球运动竞赛水平。使学生掌握气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。在学习气排球技术、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。

本课程的教学目标对毕业要求的支撑如下表所示：

1. 通过理论学习使学生了解气排球运动的基础知识，掌握气排球运动的主要竞赛规则，掌握常用的裁判方法。通过实践练习使学生掌握气排球运动的基本技术和战术，进一步提高气排球运动水平，掌握利用气排球运动进行自我锻炼的方法和能力。

2. 通过 1000、800 米等身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高；在形态机能方面达到较为理想的标准和要求；掌握健身原理与方法及有关的保健、营养及卫生等知识，为达到具备终身学习的身体健康目标服务。

3. 在目标 1、目标 2 完成的基础之上和过程中，通过课堂分组练习及教学比赛培养学生组织协调能力，通过体育教育及在教学比赛中担任不同的角色来培养大学生的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

本课程的教学目标对毕业要求的支撑如下表所示：

表 1 课程教学目标对专业毕业要求的支撑

支撑的毕业要求（一级指标）	课程目标
毕业要求（12）具有自主学习和终身学习的意识，有不断学习和适应发展的能力。	1、3
毕业要求（9）能够在多学科背景下的团队中承担个体、团队成员及负责的角色	2

二、课程教学目标达成途径设计及学时分配

为促成各项教学目标的顺利达成，对理论教学环节、过程训练环节、实践教学环节等达成途径进行具体规定，包括课内、课外学时分配，如表 2 所示。

表 2 课程目标达成途径设计及学时分配

课程教学目标	达成途径	
	理论教学环节	过程训练环节
1	身体素质 12 学时	集中与分解练习
2	气排球技、战术 12 学时	集中与分解练习
3	理论讲授 2 学时；考核 4 学时	课堂提问、讨论、作业；分组与单独考核。
合计	30 学时（理论）	

三、理论教学要求

表 3 理论教学内容及学时分配

知识单元/章节	知识点	教学要求	学时	支撑课程教学目标
气排球运动理论	1、气排球运动概述。 2、气排球竞赛规则及裁判法。	1、了解气排球运动的基础知识。 2、掌握气排球主要竞赛规则及裁判法。	2	1
身体素质	力量、耐力、柔韧、协调性等素质。	明确 1000 米、800 米中长跑运动锻炼价值，并能制定自身课余的运动处方	12	2
气排球运动的技术与战术	气排球运动的的基本技术和战术。	1、气排球运动的基本技术和战术。（支撑课程目标 1） 2、分组练习和教学比赛。（支撑课程目标 3）	12	1、3
考核	1、正面上手发球。 2、身体素质（1000 米（男）、800 米（女））	1、分组进行正面上手发球技术考核。（支撑课程目标 1） 2、身体素质。（支撑课程目标 2）	4	1、2

四、课程考核评价方式和教学目标达成度评价方法

（一）课程考核评价方式

表 4 课程考核评价方式

考核项目	考核要求	总比例	支撑课程目标
过程考核	对在分组练习单项技术的过程中、教学比赛的过程中，合作能力、交往能力和适应能力，以及团队协作的团队精神进行考核。	30%	1、2、3
专项技能	对正面上手发球技术的掌握情况。	40%	1
身体素质	身体素质练习情况 1000 米（男），800 米（女）。	30%	2

总评成绩 100 分= 期末考试成绩 70%+ 过程考核成绩 30%。

1) 期末考试 70%：根据课程教学目标，重点考核学生对基本知识、重难点知识的理解和应用情况，使学生掌握气排球运动的基础知识和基本技术，使学生能独立参与气排球运动；同时使学生在耐力、力量、柔韧及协调性等主要素质方面得到提高；在形态机能方面达

到较为理想的标准和要求，为达到具备终身学习的身体健康目标服务。

2) **过程考核 30%**: 过程考核主要考察学生相互学习、检验与纠正的意识，使学生具有一定的合作能力、交往能力和适应能力，形成良好的人际关系和团结协作的团队精神。

(二) 课程目标达成度评价方法

本门课程学生总评成绩=考核成绩总分 A (满分 100 分) *30%+考核成绩总分 B (满分 100 分) *40%+过程考核 C (满分 30 分)

表 5 课程考核内容及课程目标达成度评价方法

课程目标	考核内容	目标值	平均值	指标点达成度
课程目标 1	期末考试 2: 正面上手发球技术。	100	A	$\frac{0.4 * A}{0.4 * 100}$
课程目标 2	期末考试 1: 1000 米 (男)、800 米 (女)。	100	B	$\frac{0.3 * B}{0.3 * 100}$
课程目标 3	作业	10	C1	$\frac{C_1 + C_2}{10 + 20}$
	平时课堂表现	20	C2	

注: 1) 考核题目 100%支撑课程目标。

2) 平均值根据学生实际得到的考试成绩和其它各项成绩进行统计获得。

(三) 专项技能考核方法与标准

考核内容: 正面上手发球。

考核方法: 正面上手发球，考生连续发球 10 次。

表 6 专项技能评分标准

得分	评定标准
90—100	发球 8 个以上，技术协调、稳定；抛球稳，击球准，手法正确；落点准确。
80—89	发球 7—8 个，较协调、稳定；三要素发挥较好；落点较准确。
70—79	发球 5—6 个，动作较协调；三要素发挥不稳定；落点分散。
60—69	发球 4 个，技术动作不够协调；三要素掌握较差；发球能过网，控制落点能力差。
<60	发球 4 个以下，动作不协调；技术不合理；过网率低，落点分散。

(四) 身体素质考核方法与评分标准

考核内容: 1000 米跑 (男生)、800 米跑 (女生)

考核方法: 在 400 米田径跑道分组考核，站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时，当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

表7 身体素质考试评分标准

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

五、课程有关说明

（一）课程要求

1、修本课程的学生必须肢体健全、身体健康、遵守课堂教学常规，具备从事一般体育运动所要求的身体素质。

2、本课程的重点是正面上手发球技术和身体素质练习；难点是在比赛中培养学生的团队合作意识；身体素质锻炼理念的接受和课余自我锻炼习惯的形成。

3、教学过程以学生自主练习为主，教师的指导帮助为辅。教师有意识的创设学习环境，运用教学策略，使学生积极主动的进行身体活动。在教学过程中采用理论和实践相结合、传统教法与现在技术相结合、课内练习和课外提高相结合的方法，全面促进学生意义学习，有效完成教学目标。

（二）过程性考核评分标准（总分 30 分）

1、平时课堂表现评分（20 分）

学生上课迟到一次者（以教师点名为准，点名后 15 分钟内到场），在总分中扣除 2 分，旷课一次在总分中扣除 4 分，迟到 15 分钟及以上者或早退以旷课论处，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。

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⊗，早退打⊙，事病假打○。

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。

不认真或不参与锻炼、自由散漫、态度不端正者，在总分中扣除 1-2 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—10 分。

平时表现符号表示：违反课常规、不主动锻炼性评、严重违规等行为评价打 C1—C10。

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。

2、作业评分（10 分）

根据作业完成情况，每次作业给予 1-2.5 分，在成绩记录。

表 8 过程训练环节

训练项目	内容及要求	课外学时	支撑课程目标
作业 1	气排球基础知识练习题：“正面上手发球的技术要领是什么？”		1
作业 2	学生分组练习 1000 米和 800 米		2
作业 3	学生分组讨论：“如何提升自己团队的围圈传垫球水平？”		1、3

六、教材及参考资料

教 材：

《气排球实用教程》，王成等主编，西北工业大学出版社，2021年1月出版。

参考书目：

- [1]. 《中国气排球》人民体育出版社, 2015, (10)。
- [2]. 孙杰. 《排球游戏》北京体育大学出版社, 2009, (6)。
- [3]. 《气排球竞赛规则 2017-2020》，中国排球协会审定，2017, (5)。