

《体育专选 I（排球）》教学大纲

课程中文名称		体育专选 I（排球）									
课程英文名称		Physical Education Elective Course I（volleyball）									
课程编号	10111003	课程性质			通识课		适合层次		二年级本科		
先修课程		《普通体育 II》				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			2024.1.17			
大纲审核人		肖 鹤			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，提高弹跳、灵敏、协调能力，改善心肺功能，全面提高身体素质与健康水平。

本课程教学目标要求如下：

1. 通过理论学习使学生了解排球运动的基础知识，掌握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排球运动的基本技术和战术，进一步提高排球运动水平，掌握利用排球运动进行自我锻炼的方法和能力。

2. 通过跳绳等身体素质练习，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，通过体育教育及体育活动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	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
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
排球运动理论	1、排球运动发展史； 2、排球运动的主要竞赛规则。	1、掌握排球运动主要竞赛规则。 2、掌握常用的排球裁判方法。	2	1
身体素质	力量、耐力、柔韧、协调性等素质。	明确 1000 米、800 米中长跑运动的锻炼价值，并能制定符合自身的课余运动处方。	12	2
排球技术与战术	排球的基本技术和战术	1、排球的基本技术和战术。（支撑课程目标 1） 2、分组进行练习和学习。（支撑课程目标 2）	12	1
考核	1、排球正面双手传球技术； 2、身体素质（1000 米（男）、800 米（女））。	1、分组进行排球技术考核。（支撑课程目标 1） 2、身体素质。（支撑课程目标 3）	4	1、2、3

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	对分组练习、学习内容的过程中，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	排球正面双手传球技术学习情况	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，使学生掌握排球运动的基础知识和基本技术，使学生能独立开展排球运动；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纠错、共同学习的意识，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) *40%+考核成绩总分 B (满分 100 分) *30%+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: 正面双手传球技术。	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：正面双手传球。

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，计录两人传球的回合数。当持球、连击或者排球落地时，视为死球，本次机会结束。每组学生有次机会，取其最好一次的成绩。

表 6 专项技能评分标准

得分	评定标准
90—100	10—12 回合
80—85	8—9 回合
70—75	6—7 回合
60—65	4—5 回合
50	3 回合
0	<3 回合

备注：当学生传球的回合数大于等于 4 次时，每多传一个回合加 5 分；3 次以下计 0 分。

(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' 27"	90	27	3' 30"	90	27
3' 42"	80	24	3' 44"	80	24
4' 07"	70	21	4' 09"	70	21
4' 32"	60	18	4' 34"	60	18
4' 52"	50	15	4' 44"	50	15
5' 12"	40	12	4' 54"	40	12
5' 32"	30	9	5' 04"	30	9
5' 52"	20	6	5' 14"	20	6
6' 12"	10	3	5' 24"	10	3

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，具备良好的拼搏精神、团队合作精神。

2、教学重点是正面双手传球的技术要领以及培养良好的参赛行为习惯；教学难点是击球动作的规范性、学生对排球运动得分规律认知上的差异；身体素质锻炼理念的接受和课余自我锻炼习惯的形成。

3、处理重点、难点的主要教学方式示范、技战术分解分析、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 打 √，事病假打 O。

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。

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。

2、作业评分（10 分）

按要求完成作业每次作业给予 3-4 分，没有完成作业不给分，在成绩记录。

表 8 作业内容及评价方式

训练项目	内容及要求	分数	支撑课程目标
作业 1	排球基础知识练习题：“正面双手传球的技术要领是什么？”	4	1
作业 2	耐力跑。	3	2
作业 3	学生分组讨论：“如何提高自己团队的围圈传垫球水平？”	3	1、3

六、建议使用教材及参考书目

教 材：

《排球运动教程》，杨桦等主编，北京体育大学出版社，2018 年 11 月出版。

参考书目：

[1]. 杨桦.《排球运动教程》，北京体育大学出版社，2018，(11).

[2]. 孙杰.《排球游戏》北京体育大学出版社，2009，(6).

[3].《排球竞赛规则 2021-2024》，人民体育出版社，2023，(4).

[4]. 刘江.《排球裁判员手册》北京体育大学出版社，2014，(1).