《运动技能强化与训练2-排球》课程教学大纲

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** |  | **课程代码** | PEED0036 |
| **课程性质** | 专业必修课 | **授课对象** | 体育教育专业 |
| **学 分** | 2学分 | **学 时** | 72学时 |
| **主讲教师** | 靳宝铭 | **修订日期** | 2022年3月20日 |
| **指定教材** | 黄汉升等主编《球类运动—排球》，高等教育出版社，2015年6月 | | |

**一、课程性质**

本课程属于专业必修课。课程主要内容包括：排球技术与理论、排球战术与理论、排球教学与训练、排球运动员心理技能训练训练、竞赛组织及裁判工作等。通过课程教学，使学生了解排球运动的基本规律，系统地掌握排球运动的基本理论、基本知识、基本技能，掌握排球的基本技、战术和排球教学、训练的方法与要点，学会排球竞赛规则和裁判法，培养学生的集体主义精神和团结协作、吃苦耐劳、顽强拼搏、文明守纪等优良品质。培养能够从事排球教学、训练、科研和管理等工作的中学体育骨干教师，及组织排球竞赛及裁判工作的能力。

**二、课程目标**

**课程目标1：**热爱体育教育事业，具有高度的敬业精神，能全身心投入体育教学工作中，以学生为本，立德树人，贯彻落实党的教育方针，促进学生身心健康成长，遵守和践行师德规范。本课程通过理论讲授，使学生系统掌握排球运动专项理论知识及排球教学的内容、方法和教学要点。使学生勃发青春奋斗的精神状态，形成持续自觉的学习状态。

**课程目标2：**能遵循学生身心发展特点和教育教学规律，充分发挥体育的基本功能，通过多途径，采用多手段，促进学生的全面发展。通过学生实践操作，培养学生排球教学、训练工作能力，能胜任基层排球队教学训练工作。并能将其与学科知识有效整合，准确把握体育科学体系与自身努力方向。

**课程目标3：**能够依据国家中小学《体育与健康课程标准》和“中国健康体育课程模式”，掌握江苏省《体育与健康课程标准》，根据教学对象的身体发育、心理特点和发展规律，结合学校的实际情况，开展排球教育教学和评价工作，并能够指导课外排球活动。培养学生学习积极性和自觉性，教育学生从事体育事业的责任心和事业心。

**课程目标4：**具备一定的反思能力和批判性思维，不断探究实际工作中出现的问题，通过自主学习和同行交流，解决实际问题。能关注国内外排球运动最新发展动态，提高学生对排球理论钻研精神和分析能力。使学生具有知识整合能力，具有初步从事科学研究的能力。

**课程目标5：**排球主修课程是排球专业学生必修课程，是以排球运动技战术练习为主要手段，通过合理的、科学的长期而有效的系统训练，达到提高技战术运用的能力，强化专项所需的体能，增进队员之间配合默契的程度，进而在重大的比赛中最大限度地发挥排球技能水平，取得优异的比赛成绩。

**课程目标6：**排球主修课程的目的，是使学生系统掌握排球运动专项技术，并在实践中熟练运用各种战术，培养学生良好的赛场作风，寓教育与排球训练之中，培养能胜任基层学校排球教学、训练工作的合格人才。

提高体育文化素养和审美情趣。

**课程目标7：**排球主修课程的设置，本着循序渐进的原则，使学生学习和掌握排球训练的基础理论与训练方法同时，不断地突破原有的技术水平状况，大幅度提高专项身体素质，在实战中加深对排球战术的认识，通过训练—比赛—再训练—再比赛，由原有的低水准逐步达到排球运动竞赛更高的层次。

三、课程目标与毕业要求、课程内容的对应关系（小四号黑体）

**表1：课程目标与课程内容、毕业要求的对应关系表**（五号宋体）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **课程子目标** | **对应课程内容** | **对应毕业要求** |
| 课程目标1 | 1.1 | 了解我国体育强国、全民健身、健康中国2030等文件政策； | 具备我国现阶段社会主义政治认同、思想认同和情感认同，践行社会主义核心价值观。以正确的世界观、人生观和价值观，指导构建科学的体育育人观。以立德树人为教师的根本任务，严格遵守职业道德规范。热爱教育事业，具有强烈的投身于我国体育教育事业的信念，认同体育教师的职业价值和意义。富有爱心，尊重学生，注重学生优良品质的培养和学习行为的养成。具有人文底蕴和科学精神，开放民主，鼓励创新，成为学生的人师典范。 |
| 1.2 | 了解中国排球运动和世界排球运动发展轨迹、演进过程； |
| 1.3 | 介绍我国排球运动发展与竞技排球运动改革前沿问题； |
| 课程目标2 | 2.1 | 排球运动起源、演变、发展，历史文化维度解释体育缘起； | 掌握运动训练的基本理论、基本技能和基本方法，具备较强的专业技能；初步掌握运动训练学研究的基本手段和方法，能够运用运动训练学的理论和技能分析和解决本专业各种实际问题；掌握体育教学一般规律和基本技能，根据学生实际设计教学、选择合理教学手段并组织课堂教学，能胜任中小学校《体育与健康》课程教学工作。 |
| 2.2 | 掌握排球运动的基本概念，明确排球运动战术体系，分析排球运动战术； |
| 2.3 | 明确排球运动与社会文化的关系，掌握排球运动的功能和价值； |
| 2.4 | 掌握排球锻练过程、手段和身体练习原理； |
| 课程目标3 | 3.1 | 多学科视角呈现排球运动的科学研究现象； | 熟练掌握和运用《体育与健康》学科体系的基本知识和基本技能、中小学体育的组织形式和教学方法。具有较强的人文和科学素养，了解体育学和其他学科的互动关系，能进行跨学科知识整合与研究。能依据国家中小学《体育与健康课程标准》和“中国健康体育课程模式”的要求，准确把握江苏省《体育与健康课程标准》的发展方向，根据教学对象的身体发育、心理特点和发展规律，结合学校的实际情况，开展体育与健康的教学和评价、课外体育活动、业余训练与竞赛及相关管理工作。能顺应学校开展体育特色课程的发展，依托学校特色运动项目，不断提升自身业务水平。熟练掌握和运用现代化信息技术手段和多媒体教学方法，具有较强的教学能力研究能力。 |
| 3.2 | 围绕现当代排球运动关注问题，进行课堂展示、讨论与辩论； |
| 3.3 | 围绕国内外学校排球研究、竞技排球研究、等争议问题，鼓励学生回答； |
| 3.4 | 围绕排球技能学习过程、手段和练习等理论薄弱问题布置作业； |
| 3.5 | 坚持排球基本功练习，细化各项技术的专门性训练，强化个人战术意识，密切集体战术协调配合，增强对比赛进程的控制能力，为学生今后从事排球运动教学训练工作打下良好的专业基础。 |

**三、教学内容**

**一、理论部分：**（1）排球运动导论 （2）排球技术（3）排球战术基本理论 （4）排球运动教学与训练设计（5）排球运动员心理技能训练（6）排球竞赛组织与编排工作（7）排球竞赛规则与裁判工作

**二、技术部分：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学  内容 | | 教学重点 | 教学难点 | 介绍教材 |
| 准备姿势与移动 | | 1、无球技术  (半蹲准备姿势、滑步) | 1、并步  2、交叉步 | 1、跑步  3、综合步 |
| 发  球 | | 1. 正面上手发球 2. 正面上手飘球 3. 勾手飘球 | 1、上手侧旋球  2、侧面下手发球  3、跳发大力球 | 1. 跳发飘球 2. 发高吊球 |
| 接  发  球 | | 1. 正垫 2. 侧垫 3. 让垫 | 1、背垫  2、挡垫  3、勾垫 | 1. 倒地垫 |
| 传  球 | | 1. 顺网二传 2. 正面传 3. 侧面传 4. 背传 5. 跳传 | 1、传快球  2、传平拉  3、跳传  4、调整传 | 1. 二传吊球 2. 跳起二传 |
| 扣  球 | | 1. 近网扣球 2. 远网扣球 3. 调整扣球 4. 轻扣球 5. 近体快球 6. 背快 | 1、转体、转腕扣球  2、后排扣球  3、吊球  4、调整快  5、远网快  6、短平快  7、时间差 | 1. 位置差 2. 打手出界 3. 扣平拉球 |
| 拦  网 | | 1. 个人拦网技术 2. 双人拦网配合 | 1. 三人拦网 2. 连续起跳拦网 | 1. 重叠拦网 2. 空中补拦 |
| 防  守 | | 1. 正面低姿垫球 2. 跨步垫球 3. 跑动救球 4. 半跪垫球 | 1. 滚翻垫球 2. 单手垫球 3. 救入网球 4. 前扑垫球 | 1. 脚击球 2. 鱼跃垫球 |
| 防  守  战  术 | 接发球 | 1. 边一三二接发球 2. 换边一三二接发球 3. 插上阵形发球 | 1、四人接发球 | 1. 三人接发球 2. 二人接发球 |
| 接扣球 | 1. 单人拦网边跟进 2. 双人拦网防守战术 | 1、三人拦网防守战术 |  |
| 接拦回球 | 1、二、三人接拦回球阵形及变化 | 1、四人接拦回球阵形及变化 |  |
| 进  攻  战  术 | | 1. 边一二进攻战术 2. 插上进攻战术 | 1、二次球进攻战术  2、后排进攻战术 | 1、立体进攻战术 |
| 课堂教学比赛、裁判实习；介绍软式排球、气排球、沙滩排球的打法和规则 | | | | |

**第一章 排球运动导论**

1.教学目标：主要介绍排球运动主要形式、排球运动的起源和传播、主要国际排球大赛、排球运动的特点等。通过学习使学生对排球运动有大致的认识，重点要了解排球运动的特点，有利于大家把握排球运动的规律。

2.教学重难点：排球运动起源、传播、发展、排球运动的比赛方法、排球运动技、战术创新和发展、气排球、沙滩排球；软式排球等形式多样的大众排球

3.教学内容：世界排球运动发展概况、我国排球运动发展概况、排球技、战术创新和发展、沙滩排球；职业排球、形式多样的大众排球

4.教学方法：讲授法：相关概念及理论框架。

5.教学评价：了解排球基本概念，为后面的学习鉴定学习基础。

**第二章 排球技术**

1.教学目标：通过学习使学生掌握排球基本技术，并能熟练的运用这些技术。并使学生能够主动选择技术或个人战术在串联练习和比赛中运用。

2.教学重难点：排球无球技术包括准备姿势与移动教学、排球技术有球技术包括发球、垫球、 传球、扣球、拦网教学、全面掌握各项技术的要领和练习方法

3.教学内容：准备姿势与移动、发球、垫球、传球、扣球、拦网

4.教学方法：1、讲授法：相关概念及理论框架。2、演示法：通过练习掌握各项技术。3、观摩法：组织学生观摩排球比赛，充分了解各项技术。

5.教学评价：了解排球技术基本概念，学习每项排球技术。对每项技术指定课堂考核计划。

**第三章 排球战术基本理论**

1.教学目标：帮助学生掌握掌握排球战术概念、了解排球战术的基本内容与分类；掌握同阵容配备的优点与不足；了解进攻战术形式和进攻战术打法的内容与种类。

2.教学重难点：技、战术教学与训练主要任务及课的类型、技、战术主要教法步骤与训练步骤、技术、战术教学与训练。

3.教学内容：阵容配备、交换位置、信号联系、接发球及其进攻战术、接扣球及其进攻战术、接拦回球及其进攻战术、接处理球及其进攻战术

4.教学方法：1、讲授法：相关概念及理论框架。2、演示法：通过练习掌握各种战术形式以及站位。3、观摩法：组织学生观摩战术配备及比赛视频。

5.教学评价：了解排球战术基本概念，初步掌握排球接发球进攻战术和接扣球进攻战术的主要教学步骤与方法。

**第四章 排球运动教学与训练设计**

1.教学目标：介绍排球教学工作，主要包括排球课的主要形式和基本结构，排球教学顺序和基本方法、排球教学文件极其制订、排球教学的评价等内容。

2.教学重难点：排球运动训练理论发展概要、训练原则和训练体系、训练计划与训练方法、训练过程的控制与评价、青少年排球教学训练工作的特点

3.教学内容：排球运动教学理论与方法发展概况、排球运动的教学与管理、正确处理与认识排球运动教学中的几个问题

4.教学方法：1、讲授法：相关概念及理论框架。2、观摩法：组织学生观看技战术教学视频。

5.教学评价：了解并学会如何教学排球技术，战术等。针对教学和训练有初步的认知

**第五章 排球运动员心理技能训练**

1.教学目标：排球运动员的心理技能训练的概念，心理训练的重要作用，论述了心理训练方法(1、表象训练2、认知调节训练3、暗示训练)的概念与方法.为排球运动员调节心理状态,保持较好的竞技状态提供理论基础。

2.教学重难点：排球运动员心理知识、排球运动员的心理个性特征、排球运动员心理训练的内容与方法、排球运动员心理训练注意问题

3.教学内容：心理训练概述、排球运动员的心理品质和个性特征、心理训练的内容与方法、心理训练的程序及注意问题

4.教学方法：1、讲授法：相关概念及理论框架。2、观摩法：组织学生观摩战术配备及比赛视频，并从看比赛中了解运动员当时场上的心理技能。

5.教学评价：了解并学会如何提升自己的心理训练，心理训练的概念，如何帮助运动员摆脱心理问题。

**第六章 排球竞赛组织编排与裁判法和临场指挥工作**

1.教学目标：基本掌握排球竞赛组织及其编排的主要类型、方法，最终熟练计算出排球比赛每场、每队的得分，并最终正确排列比赛名词。

2.教学重难点：以混合制编排方法举办比赛为切入点，重点学习排球竞赛的单循环制编排方法，并简单介绍淘汰制编排方法。

3.教学内容：1、排球裁判员的行为准则、基本条件。2、把握规则修改精神、正确理解执行规则。3、对主要规则的理解和判断方法。4、比赛参加者义务、权力、裁判员主要职责。

4.教学方法：1、讲授法：相关概念及理论框架。2、演示法：通过模拟比赛前的工作进行针对性学习。

5.教学评价：了解并学会排球竞赛工作安排，有目的使用不同编排方式进行模拟竞赛组织工作。

**第七章 实践技术训练**

**（一）、准备姿势与移动**

1．组织练习的顺序

原地徒手准备姿势模仿练习——徒手移动模仿练习——结合球的各种练习。

2．徒手练习方法示

(1)队员试做准备姿势，教练员巡回检查纠正动作。旨在建立初步概念，体会完整动作。

(2)看信号做动作：教练员手臂向前乎举时，做半蹲准备姿势；手臂上举时，做稍蹲准备姿势；手臂向侧下方举时，做低蹲准备姿势。

(3)三种准备姿势连续听信号进行变换。如此反复进行，教练员可随时纠正。

(4)由半蹲准备姿势开始，根据教练员手势做各种步法的左右快速移动。要求防止身体重心起伏跳动，移动后保持好准备姿势。

(5)3—4人一组，站在端线后．先做原地快速小步跑，听到口令后，快速起动冲刺跑6米或跑过中线。

3．结合球酌练习方法

(1)两人—组，相距2—3米，做好准备姿势，一人向前后左右抛球，另一人移动后把球接住再抛回，连续进行一定次数后两人交换o

(2)两人一组，相距4—5米，一人向前后左右抛球．另一人移动对准球后用头将球顶回。规定完成若干次后互换。

(3)队员面向教练员站立，教练员将球抛到队员身前、身后或两侧，要求快速向前或转身改变方向移动去接球。

**（二）发球**

1．组织练习的顺序

徒手模仿练习——抛球练习——击固定球练习——抛球与击球动作结合的练习——巩团和提高发球技术的练习——结合教学比赛的实战发球练习。

2．徒手练习方法

(1)徒手模仿发球挥臂动作和抛球动作、体会发球用力顺序和挥臂的轨迹，掌握正确的挥臂方向和速度。

(2)徒手做抛球挥臂击球动作练习右手做挥臂击球练习(击在左手掌上)，击球动作的协调性。即做好准备姿势．左手前上举至击球体会击球手法和击球部位、练习抛球。

3．结合球的练习方法

(1)抛球练习：练习时，要求掌心向上平稳地托送球，练习正确的抛球手法抛球的位置和高度。

(2)固定目标的抛球练习：每人一球，作为标记，练习抛球的准确性。

(3)做抛球、抬臂和引臂的配合练习动作。站在网边或墙边，利用球网或墙壁的适当高体会抛球的位置、高度和振臂引臂的连贯

(4)模仿发球挥臂动作击固定球练习：一人双手持球置于头上，另一人做挥臂击球练习(不要将球击出)，体会击球部位和手法。

(5)击固定球或吊球练习：一手将球技在墙上，另一手挥臂练习击固定球，或将球吊在空中，练习挥臂击球。主要体会挥臂动作、击球手法、击球点和击球部位。

(6)两人徒于对击练习：两人面对面站立，做好发球的准备姿势，同时做击球动作使手掌对击c体会挥臂击球对手臂发力的肌肉用力感觉。

(7)抛球与挥臂击球练习：结合抛球、引臂和挥臂击球的练习(不把球击出)，体会抛球引臂和挥臂击球动作的协调配合。

(8)对培或挡网做抛球与挥臂击球练习：体会抛球与手臂挥摆的配合，以及击球手法的用力。

(9)两人站在两条边线上对发球练习；体会挥臂路线与正确的击球部位，也可做两人隔网发球练习，先9米左右，后逐渐拉长距离，直至在端线后发球，体会控制球的力量与弧度。

(10)巩固发球练习：三人一组，发球与按发球者相距12米左右，另一人站在接发球者右前方做二传，三人规定次数与组数，然后交换练习o

(11)发球准确性练习：将对方场区划分成左右或前后部分，或规定区域．进行点线(直线、斜线)结合的练习。

(12)发球攻击性练习：在要求液确性的基础上，降低发山球的弧度，加快发球速度，加大发球力量和飘度，或向场地的“三询区”、]号和5号债边角处做发球练习。

**（三）传球**

1．组织练习顺序

原地模仿练习——原地传球练习——移动习——调整传球练习——跳[传练习。

2．徒手练习

(1)原地模仿练习：徒手做传球准备姿势，听口令依次做蹬地、展体、伸臂击球动作练习。重点体会传球前的准备姿势、身体协调用力的动作和传球的手型。

(2)原地传球模仿练习：重点体会触球手型、击球点位置和身体协调配合动作及传球用力的全过程。

(3)两人一组，一人做好传球的手型，持球于额前上方，另一人用于扶住球，持球者以传球动作向前上方伸展，体会身体和手臂的协调用力。要求另一人纠正待球者的手型及身体动作。

3．原地传球练习方法

(1)每人一球，自己向额上方抛球：做好传球手型，在击球点位置将下落的球接住，然后自我检查手型。

(2)原地自传球练习，传30次为一组。

(3)对墙自传球练习，指手腕用力的肌肉感觉。要求把球传向头的正前方，传球高度离手1—1．5米，连续要求距离墙o．5米左右传球。

4．移动传球练习方法

体会正确的手型和手法

(1)行进间自传球练习：每人一球，要求传球手型正确，移动迅速，保持正面传球。

(2)向左右前后移动传球练习：每人一球，要求自传一次高球，再传一次低球，提高控制球的能力。

(3)一抛一传球练习：两人一组，要求抛者向左右前后抛球，传球者根据来球快速移动传出。

5．背传球练习方法

(1)自抛背传球练习：每人一球，要求将球抛到头上，两手腕后仰，掌心向上，依靠路腿、展体、抬臂、伸肘动作把球传向后上方o

(2)背传球练习：三人一组，各相距3米左右，两边人抛球或传球，中间人做背传。

(3)三人网前换位背传练习：3号位背传后到2号位，2号位接背传球传结6号位后，立即移动到3号位去背传。

6．调整传球练习方法

(1)两人一组，相距6米在网前，用调整传球动作做高弧度传球练习：要求利用蹬腿、伸臂动作传球。

〔2)移动调整传球练习：4号位队员传一般球至5号位。5号位队员传球到6号位，1号位队员移动至6号位将球调整到4号位。要求依次循环练习。

(3)每人一球，做对墙连续跳传球练习：要求掌握好起跳时机，在空中保持好身体平衡、靠快速伸臂动作将球传出。

(4)两人一组．连续做面对跳传练习：要求同上。

7**．**二传专门性练习方法

结合战术要求练习传球，包括网上单手传球，处理网上球，两次球扣吊球及其转移。

**（四）垫球**

1．组织练习顺序

徒手试做——击固定球练习——垫抛球练习——移动垫球练习——接发球练习——接扣球练习——结合教学比赛及各种串联练习。

2．徒手练习方法

(1)两手叠掌或抱拳互握的垫球手型练习：要求前臂夹紧并伸直，形成垫击平面。教练员及时检查。

(2)结合半蹲难备姿势的原地集体徒手模仿垫球练习：要求先慢后快，重心低，动作协调。教练员要及时检查与纠正错误动作。

(3)原地与移动的徒手垫球动作练习；听口令做原地垫球徒手动作，看手势做前后左右的并步、交叉步、跨步的移动垫球动作练习。要求动作正确、协调、连贯。

3．结合球的练习方法

(1)击固定球练习：两人一组，一人双手持球于腹前，另一人做垫击动作。重点体会正确的击球点、于型及手臂用力时的肌肉感觉。

(2)垫抛球练习：两人或三人一组，相距4米，一抛一垫或一抛—垫高球、垫稳，然后要求垫淮、到位。

(3)对墙垫球练习；每人一球，在距墙2米处这续对墙自垫，击球点和垫击部位正确，用力协调，控制球能力强。

4．结台移动的练习方法

(1)移动自垫球练习：每人一球．向左右前后移动垫球。要求在移动垫球时低重心移动，正面垫球。

(2)两人或三人一组，一人抛球，另一人或两人轮流向前后左右移动垫球：移动速度不宜太快，垫出的球要稍高，并控制奸落点。垫球时尽量做到正对垫球方向。

(3)三人一组跑动垫球或四人一组三角移动垫球：要求垫球人尽量移动到位，对正来球，将球准确垫到位。

5．后排防守练习

结合场上位置进行针对性练习。

**（五）扣球**

1．组织练习顺序

助跑起跳练习——挥臂击球练刁——原地自抛自扣练习——助跑起跳扣抛球练习———4号位完整扣传球练习。

2．助朗起跳练习方法

(1)原地双脚起跳练习：听口令练习原地起跳技术‘，要求双脚蹬地迅猛，两手臂配合画弧摆动起跳．扣球手臂顺势上举、后引，抬头，展腹，身体成反弓形，落地时双脚由前脚掌过渡到全脚，屈膝缓冲。

(2)一步或两步助跑起跳练习：集体听口令做一步或两步助跑起跳。要求练习速度由慢到快，手脚配合协调，注意控制身体平衡。

(3)运动员分别站在进攻线后，听口令向网的做两步助跑跳练习，在此基础上再练习多步助朗、变方向助跑和跑动起跳。要求注意助跑起跳的节奏和起跳点位置的选择。

3．扣球挥臂动作的击球手法练习方法

(1)徒手模仿扣球挥胃练习：听口令做挥臂练习。要求挥臂放松自然，弧形挥动，有鞭打动作。

(2)扣固定球练习；两人一组，—人双手持球高举，另一人原地扣固定球，或自己左手举球，右手做挥臂击球练习。要求击球时全手掌包满球．做快速鞭打动作。

(3)自抛自扣练4：每入一球，距墙5米左右，先抛一次，然后对墙连续扣反弹球。也可两人对面相距6—7米对扣，或在低网上自抛et口等c击球力量不宜过大，动作要放松，手腕有椎压鞭甩动作，使击出的球成上旋飞行。

(4)扣抛球练习：两人或多人一组，一人站在距墙5米处抛球，另一人或多人依次对墒扣抛球。也可在低网前做一抛一扣的练习．或在低网前做轮流扣教练员的抛球练习。要求抛球距离有近百远，弧度由低到高，扣球者选好起跳点，保持好击球点，挥臂击球于法正确。

4．完整扣球练习方法

(1)4号位扣球练习：扣球者每人一球，先将球传给3号位，再由3号位把球顺网抛或传结4号位，扣球者L—步助跑起跳扣球。要求掌握好—卜步起跳时机，在空中保持好人与球网的位置关系。

(2)结合一传的扣球练习：校对方发的轻球．垫给3号位二传队员，二传队员将球传向4号位，由4号位队员助跑起跳扣球。要求以中等力量扣球，注意正确地挥臂击球，选好击球点，防止触网和过中线犯规o

(3)个人跑动扣球或结合“中一二” “边一二”进攻战术的扣球练习；要求由4号位跑到3号位或2号位扣球，或由3号位跑到4号位或2号位扣球等，主要培养扣球手在不同位置的扣球能力、场上应变能力和集体战术配合能力。

(4)后排进攻扣球、单脚起跳扣球：在以上扣球练习的基础上结合场上位置练习。

**（六）拦网**

1．组织练习顺序

拦网手型练习——移动起跳练习——结合球的完整拦网技术练习。

2．拦网手型练习方法

(1)徒手模仿练习：原地徒手练习拦网手型。要求两脚平行站立，两臂上举伸直，两手间距约20厘米，五指自然张开。

(2)原地扣拦练习：两人一组，面对面相距1米左方站立，一人预先做好拦网手型，另一人对准拦网人双手白抛6fD。要求扣球者淮确地把球扣在拦网人的双手上，让拦网者体会拦网手型和拦网时的肌肉感觉。

(3)原地结合低网一扣一拦练习：两人—组，隔网站立，一人扣球，另一人拦网；及时伸臂拦，要求扣球者把球扣在拦网者的双手上，拦网者要根据扣球人的抛球情况网，体会触球时的提肩压腕动作。

3．移动起跳练习方法

(1)网前原地起跳拦网练习：听口令在网前做原地起跳拦网。要求起跳后保持身体平衡，既要有伸臂过网的拦网动作，又不能触网或过中线犯规。

(2)网前左右移动一步起跳拦网练习：教练员站在网前高台上持球于球网上空，拦网者依次在网前左右移动——步起跳拦网。要求随教练员举球位置的变化而左右移动，移动的制动与起跳动作要连贯。

(3)隔网盯人移动拦网练习：两人一组隔网相对，——人主动向左右移动起跳拦网，另一人盯住对方，并及时移动起跳在网上与对方双手击掌c要求与网平行移动，防止触网速度由慢到快，保持好人与网的合理位置关系。

4．结合球的练习方法

(1)一抛一拦练习：两人一组隔网站立，一人向网u卜沿抛球，另一人起跳将球拦住，要求拦网人体会起跳时间和拦网动作。

(2)拦固定线路扣球，教练员在高台上扣球，固定扣直线或斜线球，队员依次轮流助跑起跳拦网。要求区别广台线球和拦斜线球在取位和拦网手型上的异同。

(3)拦对方4号依或2号位的扣球练习：队员在本方2号位或4号位拦对方的扣球。要求拦网人及时判断对方扣球人的助跑线路，选好起跳点和起跳时机．拦培对方的主要扣球线路。

(4)双人原地起跳配合拦网练习：要求两人4只手臂上举伸直，间隔距离保持以中间不漏球为宜。

(5)双人移动后配合拦网练习：两人一组，向时移动到3号位起跳配合双人拦网，然后分别向两侧移动，与2、4号仿队员汉人再配合拦网一次。要求配合队员主动与2、4号位主拦队员配合，防止碰网。

(6)结合各种进攻扣球的双人拦网练习：3号位队员单人拦对方快球进攻一次，立即向2号位或4号位移动与2、4号位队郧B成双人拦对方的强攻扣球。要求掌握好拦快球与拦高强攻的起跳时间及不同的手型变化。

**（七）战术阵型变化**

通过各种战术打法的学习，深入研究排球战术打法的运用规律和训练规律。

1．“中一二”、”边一二”接发球及进攻阵型练习。2．插上阵型接发球及进攻练习。3．以本方自由人为中心的防守布阵练习。4．以对方后排进攻队员为中心的防守布阵练习。5．单人拦网防守阵型练习。6．双人拦网防守阵型练习。7．三人拦网防守阵型练习。8．集体进攻战术打法练习：（1）交叉进攻。（2）加塞进攻。（3）重叠进攻。（4）双快一游动进攻。（5）立体进攻。

**（八）四攻系统**

1．接发球组织进攻(一攻)系统练习。2．接扣球组织进攻(防反)系统练习。

3．接拦回球组织进攻(保攻)系统练习。4．接垫(传)球组织进攻(推攻)系统练习。

**（九）身体素质**

1.速度素质练习包括反应速度、移动速度、起跳速度、挥臂速度等。

2.力量素质练习包括腰、腹力量．腿、躁力量，手臂、手指、手腕力量等。

3.耐力素质包括移动耐力、弹跳耐力、速度耐力、比赛耐力等。

4.灵敏与协调素质练习包括腿、手、腰、腹的协调配合能力及场上的灵活应变能力。

5.柔韧素质练习包括肩、缆、膝、踝、腕等关节的活动范围等。

6.弹跳力包括原地弹跳力、助跑弹跳力、连续弹跳力等。

**四、学时分配**

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 章节 | 章节内容 | 学时分配 |
| 第一章 | 世界排球运动发展概况、我国排球运动发展概况、排球技、战术创新和发展、沙滩排球；职业排球、形式多样的大众排球 | 20学时 |
| 第二章 | 准备姿势与移动、发球、垫球、传球、扣球、拦网 | 20学时 |
| 第三章 | 阵容配备、交换位置、信号联系、接发球及其进攻战术、接扣球及其进攻战术、接拦回球及其进攻战术、接处理球及其进攻战术 | 20学时 |
| 第四章 | 排球运动教学理论与方法发展概况、排球运动的教学与管理、正确处理与认识排球运动教学中的几个问题 | 20学时 |
| 第五章 | 心理训练概述、排球运动员的心理品质和个性特征、心理训练的内容与方法、心理训练的程序及注意问题 | 20学时 |
| 第六章 | 排球裁判员的行为准则、基本条件。把握规则修改精神、正确理解执行规则。对主要规则的理解和判断方法。比赛参加者义务、权力、裁判员主要职责。 | 20学时 |
| 第七章 | 1.无球技术2. 侧面下手发球3.正面上手发球4.正垫、侧垫5.正面传球、侧面传球6. 近网扣球、远网扣球7.对练 | 80学时 |
| 1. 正面上手飘球、勾手飘球2让垫、背垫3. 传快球4.调整扣球、轻扣球、近体快球5.对练 | 80学时 |
| 1.发高吊球、跳发飘球2. 背垫、挡垫3. 跳传、调整传4. 背快、短平快5. 个人拦网技术、双人拦网配合6. 对练 | 80学时 |
| 1.跳发大力球 2.跳发飘球 3.勾垫、倒地垫 4.传平拉球、二传吊球、跳起二传5.扣位置差、打手出界、扣平拉球等6.二、三人接拦回球阵形及变化、边一二进攻战术7.裁判实习 | 80学时 |
| 1单手垫球、救入网球2背快、短平快3.三人拦网防守战术、四人接拦回球阵形及变化、立体进攻战术.4. 插上进攻战术、后排进攻战术5.对练 | 80学时 |
| 第八章 | 课堂教学比赛、裁判实习；介绍软式排球、气排球、沙滩排球的打法和规则 | 72学时 |
| 第九章 | 技术考核 4学时／学期 | 20学时 |
| 总计 | | 612学时 |

**五、教学进度**

**表3：教学进度表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 日期 | 章节名称 | 内容提要 | 授课时数 | 作业及要求 | 备注 |
| 1 | 9.6-9.12 | 排球运动导论 | 排球运动起源 | 2 | 课后题按时完成 |  |
| 2-4 | 9.13-9.30 | 排球运动教学与训练设计 | 如何上好一堂排球课 | 10 | 模拟授课 |  |
| 5-7 | 10.8-10.31 | 排球战术基本理论 | 阵容配备、四攻系统 | 10 | 学会并能在比赛中充分应用 |  |
| 8-10 | 11.1-11.19 | 排球运动员心理技能训练 | 表象训练、认知调节训练、暗示训练 | 10 | 模拟比赛时出现的心理问题 |  |
| 11-12 | 11.22-12.3 | 排球竞赛组织编排与裁判法和临场指挥工作 | 9种编排方式“贝格尔 | 8 | 模拟参加队伍比赛编排顺利完成 |  |
| 13-17 | 12.4-12.31 | 实践技术训练考试 | 发、垫、传、扣、拦、战术阵型变化、四攻系统、身体素质、考试 | 34 | 掌握所有技能并完成考试 |  |

本课程按照课程思政要求进行随堂教学。

**六、教材及参考书目**

1.国家体育总局 李宗浩主编，排球，北京：人民体育出版社，2003年

2.田麦久主编，运动训练学，北京：人民体育出版社，2000年。

3.葛春林主编，最新排球训练理论与实践，北京：北京体育大学出版社，2003年。

4.宋元平主编，排球入门，合肥：安徽科学技术出版社，1999年。

5.宋元平著，排球运动技能字习分析，苏州：苏州大学出版社，2010年。

**七、教学方法**

1．讲授法：通过讲授本课程的基本概念与基本原理，帮助学生了解并掌握排球运动概述、排球技术、排球战术、竞赛组织、教学教法等相关知识。

2．演示法：通过课堂，由教师展示技术动作以及沙盘讲演、模拟排球比赛及技战术在比赛中的运用，依据程序教学的方法步骤分解课堂教学步骤并进行设计、展示。

3.观摩法：组织学生现场观摩或视频观摩排球技、战术和排球比赛

**八、考核方式及评定方法**

**（一）课程考核与课程目标的对应关系**

**表4：课程考核与课程目标的对应关系表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核要点** | **考核方式** |
| 课程目标1 | 每学期讲授的排球专项理论 | 学期排球理论考核成绩 |
| 课程目标2 | 平时成绩（出勤、学习态度） | 学期平时成绩 |
| 课程目标3 | 排球发球技术 | 大力球或飘球任选一项中线∑X10=X0+X0K.K---力量系数 |
| 课程目标4 | 排球扣球技术 | 四号位扣球10次。三号位扣快球5次。二号位扣球5次。  ∑X10=X0+X0K.K---力量系数 |
| 课程目标5 | 排球传球技术 | 插上传一般球。调整传球5次。背传球5次。方框为2米×1米 |
| 课程目标6 | 排球垫球技术 | 五号位、六号位、一号位各垫5次，要求把球垫至二、三号位的乒乓球桌上。 |
| 课程目标7 | 排球实战比赛 | 二对二比赛（可由主考官向两边抛球进行） |

**（二）评定方法**

**1．评定方法**

一、本课程考核总成绩=A×30℅＋B×40℅＋C×30℅

A：各学期排球理论考核成绩平均数

B：各学期实践成绩平均数

C：各学期平时成绩平均数

二、成绩考核为考试。考核内容及其比例为平时考核占30%，技术考核占40﹪，理论知识考核占30﹪。

1、考核内容

1）每学期讲授的排球专项理论

2）平时成绩（出勤、学习态度）

3）教学实践成绩

2、技术评定、达标的标准

**2．课程目标的考核占比与达成度分析** （五号宋体）

**表5：课程目标的考核占比与达成度分析表**（五号宋体）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核占比**  **课程目标** | **平时** | **期中** | **期末** | **总评达成度** |
| 课程目标1 | 0% | 0% | 30% | 理论考试目标1×30%＋平时成绩目标2×30%＋（垫球目标3×10%＋技评目标7×10%＋发球目标4×10%＋技评目标7×10%）＋传球目标5×10%＋技评目标7×10%）40%/本课程考核总成绩 |
| 课程目标2 | 0% | 0% | 30% |
| 课程目标3 | 0% | 0% | 10% |
| 课程目标4 | 0% | 0% | 10% |
| 课程目标5 | 0% | 0% | 10% |
| 课程目标6 | 0% | 0% | 10% |
| 课程目标7 | 0% | 0% | 40% |

**（三）评分标准**

| **课程**  **目标** | **评分标准** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **90-100** | **80-89** | **70-79** | **60-69** | **＜60** |
| **优** | **良** | **中** | **合格** | **不合格** |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **F** |
| **课程**  **目标1** | 能够很好地了解并学习《排球运动》课程基本知识。根据试卷分数进行评定。 | 能够一般地了解并学习《排球运动》课程基本知识。根据试卷分数进行评定。 | 能够基础地了解并学习《排球运动》课程基本知识。根据试卷分数进行评定。 | 能够了解并学习《排球运动》课程基本知识。根据试卷分数进行评定。 | 不能够了解并学习《排球运动》课程基本知识。根据试卷分数进行评定。 |
| **课程**  **目标2** | 仪表仪态得体，有一定的表达、交流、沟通能力。能够恰当地运用教学方法、手段，教学环节规范，优秀地达成教学目标。无旷课，无迟到，无早退。 | 仪表仪态得体，有一定的表达、交流、沟通能力。能够恰当地运用教学方法、手段，教学环节规范，较好地达成教学目标。无旷课，1迟到，无早退。 | 仪表仪态得体，有一定的表达、交流、沟通能力。能够恰当地运用教学方法、手段，教学环节规范，一般地达成教学目标。1旷课，1迟到，无早退。 | 仪表仪态得体，有一定的表达、交流、沟通能力。能够恰当地运用教学方法、手段，教学环节规范，达成教学目标。2旷课，1迟到，1早退。 | 仪表仪态不得体缺乏一定的表达交流沟通能力。不能够恰当地运用教学方法、手段，教学环节规范，不能达成教学目标。2旷课，2迟到，2早退。 |
| **课程**  **目标3** | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 10分 | | | | 6分  1.5米 | 2分 | 6分 | | 4分 3米 | | | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 10分 | | | | 6分  1.5米 | 2分 | 6分 | | 4分 3米 | | | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 10分 | | | | 6分  1.5米 | 2分 | 6分 | | 4分 3米 | | | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 10分 | | | | 6分  1.5米 | 2分 | 6分 | | 4分 3米 | | | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 10分 | | | | 6分  1.5米 | 2分 | 6分 | | 4分 3米 | | | |
| **课程**  **目标4** | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 2  米  8  分 | 4分 | 3米  6分  4.5米  10分 | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 2  米  8  分 | 4分 | 3米  6分  4.5米  10分 | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 2  米  8  分 | 4分 | 3米  6分  4.5米  10分 | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 2  米  8  分 | 4分 | 3米  6分  4.5米  10分 | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 2  米  8  分 | 4分 | 3米  6分  4.5米  10分 | |
| **课程目标5** | 1、插上传一般球5次 2、调整传球5次  3、背传球5次  注：方框为2米×1米 | 1、插上传一般球4次 2、调整传球4次  3、背传球4次  注：方框为2米×1米 | 1、插上传一般球3次 2、调整传球3次  3、背传球3次  注：方框为2米×1米 | 1、插上传一般球2次 2、调整传球2次  3、背传球2次  注：方框为2米×1米 | 1、插上传一般球1次 2、调整传球1次  3、背传球1次  注：方框为2米×1米 |
| **课程目标6** | 五号位、六号位、一号位各垫5次  要求把球垫至二、三号位的乒乓球桌上  上桌5次 | 五号位、六号位、一号位各垫5次  要求把球垫至二、三号位的乒乓球桌上  上桌4次 | 五号位、六号位、一号位各垫5次  要求把球垫至二、三号位的乒乓球桌上  上桌3次 | 五号位、六号位、一号位各垫5次  要求把球垫至二、三号位的乒乓球桌上  上桌2次 | 五号位、六号位、一号位各垫5次  要求把球垫至二、三号位的乒乓球桌上  上桌1次 |
| **课程目标7** | 各技术动作规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力很强。 | 各技术动作较规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力较强。 | 各技术动作规范程度、协调性及运用效果一般；战术意识及个人实战能力一般。 | 各技术动作规范程度、协调性及运用效果较差；战术意识及个人实战能力较差。 | 各技术动作规范协调，运用效果良好；战术意识及个人实战能力很强。 |

**九、教学建议**

（一）任课教师要勤于学习和钻研，努力转变教育思想和观念，树立立德树人的教学指导思想，紧紧抓住一践三学会的基本目标，在教学中应围绕课程教学目标，认真贯彻执行本教学大纲的规定与要求。课前认真备课，在教学中，对学生进行思想教育，教书育人。结合排球运动特点，培养学生热爱集体，相互帮助，讲文明、讲礼貌、讲团结，树立良好班风。

（二）树立“教师化”的教学理念，严格要求学生，细心指导学生，重视提高学生的实践能力，既教书又育人，不断提高教学质量。教师以身作则，严格课堂纪律，高标准、严要求，认真备好每一次课。

（三）学生应端正学风，严格执行各项教学规章制度，认真学习，积极思考，反复练习，在规定的时数内较好地完成学习任务。加强自主学习能力的培养，课后认真做好笔记，预习教学内容，自觉进行课后锻炼活动，完成教师布置的作业，积极参加实践活动，认真备课（教学实践），巩固所学的知识。理论联系实际，讲授重点突出、通俗易懂，语言生动、精练。

（四）学生的竞赛组织编排、裁判、记录台、教学训练实习，教师应做好有计划的组织安排，提高学生实际操作能力。

本人于2018年至今在实践计划期间，任职于苏州大学体育学院。担任排球专业课教师，在实践的这几年当中，我曾任教公共体育排球普修课程，现任教于体育学院专业教师，主要课程为运动训练专业、体育教育等专业的排球普修，排球主修课程，以及针对性的对排球专业的学生进行排球项目的理论课程。平均每学期平均课时量为500学时。本人不仅在体育学院任职教师，且还在苏州大学体育学院进行排球校队的训练，曾获得省运会第二名的成绩等。