《**运动技能强化与训练5-排球**》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** |  | **课程代码** | PEED0039 |
| **课程性质** | 专业必俢课 | **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 | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

本课程属于专业选修课。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 | 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。 |
| 1.2 | 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； |
| 1.3 | 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； |
| 1.4 | 掌握排球锻练过程、手段和身体练习原理； |
| 课程目标2 | 2.1 | 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。 |
| 2.2 | 围绕现当代排球运动关注问题，进行课堂展示、讨论与辩论； |
| 2.3 | 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； |
| 2.4 | 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； |
| 2.5 | 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）排球运动教学与训练设计（2）排球运动员心理技能训练（3）排球竞赛组织与编排工作

**二、技术部分：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学  内容 | 教学重点 | 教学难点 | 介绍教材 |
| 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 |
| 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 |

**第一章 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

**第二章 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。

**第三章 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。

**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 | 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 |
| 第二章 | 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 |
| 第三章 | 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。 | 30学时 |
| 第九章 | 技术考核 6学时／学期 | 2学时 |
| 总计 | | 72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 |
| 1-5 | 3.1-3.28 | 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 | 20 | 模拟比赛时出现的心理问题 |  |
| 6-10 | 3.29-5.2 | 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 | 20 | 模拟参加队伍比赛编排顺利完成 |  |
| 11-17 | 5.3-7.20 | 技术训练 | 难度技术 | 30 | 完全掌握 |  |

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 | 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2 | 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 |

**（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。