《**运动技能强化与训练6-排球**》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** |  | **课程代码** | PEED0040 |
| **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 | 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。 |
| 1.2 | 围绕现当代排球运动关注问题，进行课堂展示、讨论与辩论； |
| 1.3 | 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； |
| 1.4 | 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； |
| 1.5 | 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 |
| 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 |  |
| 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）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。

**（二）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。

**（三）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 | 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 | 13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 | 13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 | 13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 | 13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 | 13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 | 5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 |
| 1-17 | 9.1-12.30 | 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 | 72 | 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 | 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。