# **《体育——排球课》**教学大纲

（本科生体育课选修用）

前 言

排球选项课是一门以培养学生爱国主义、集体主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，学习科学锻炼和健康知识，掌握跑、跳等基本运动技能和排球专项运动技能为主要内容，以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。

排球选项课是促进学生身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

课程通过深入挖掘适合于《排球选项课》课程的思政元素，有意识将社会主义核心价值观，爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质等思政元素植入到《排球选项课》课程中，让学生在学习互动中吸收这些思政元素，并在教学中反复强化，真正让学生理解并接收这些思政元素，并逐渐将思政元素融入到学生的血液中，实现以体育智、以体育心的立德树人目标；通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，实现体育运动的知识目标；通过《排球选项课》课程学习，使学生掌握跑、跳等基本运动技能和排球专项运动技能和锻炼方法，实现体育运动技能目标；通过身体素质练习， 使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到提高，实现体质健康目标。

第一周

* 1. 教学目的

1. 技能：通过恢复体能练习，使身体机能快速激活、恢复。
2. 能力：通过自我介绍，提高表达能力

（三）认知：专项课程介绍，基本了解课程内容和考试要求

（四）思政：通过教师讲解，对排球精神有初步的理解。

* 1. 教学内容

1．选项分班

1. 介绍本学期教学内容及要求；
2. 专项课程介绍；
3. 恢复体能练习（中等强度长跑）

三、教学学时安排（五号 黑体）

2学时

四、教学方法（五号 黑体）

讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

号宋体；每行45字、每页42行）

纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

第二周

一、教学目标

技能：使80%以上的同学学会排球准备姿势与移动，女生初步掌握下手发球技术。

能力：会讲相关动作要点，会用相关练习方法锻炼提高。

认知：初步了解准备姿势和移动的重要性，了解发球的相关理论。

思政：树立正确的人生观、培养学生的团队精神。

二、教学内容（五号 黑体）

1. 学习排球准备姿势与移动
2. 学习发球技术 (下手发球)
3. 素质练习：平板支撑交替抬腿、卷腹卷腿。

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

（1）讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

（2）完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则进行教学。

（3）纠错法：针对学生学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助学生掌握正确的动作技能。

第三周

一、教学目标

技能：使90%以上的同学学会排球准备姿势与移动，女生基本掌握下手发球技术。

能力：会讲相关动作要点，会用相关练习方法锻炼提高。

认知：男生初步了解和掌握上手发球的相关理论。

思政：树立正确的人生观、培养学生的团队精神。

二、教学内容（五号 黑体）

（1）复习准备姿势与移动，复习下手发球技术

（2）学习正面上手发球技术

（3）素质练习：平板支撑交替抬腿、卷腹卷腿。

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

（1）讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

（2）完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则。

（3）纠错法：针对学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助其掌握正确的动作技能。

（4）游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养集体主义观念。

第四周

一、教学目标

技能：使70%以上的同学学会正面双手垫球技术，90%基本掌握发球技术。

能力：会讲相关动作要点，会用相关练习方法锻炼提高。

认知：初步了解和掌握正面双手垫球的相关理论。

思政：树立正确的人生观、培养学生的团队精神。

二、教学内容（五号 黑体）

（1）复习、改进发球技术动作

（2）学习正面双手垫球技术

（3）素质练习：开合跳、静蹲、波比跳

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

（1）讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

（2）完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则。

（3）纠错法：针对学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助其掌握正确的动作技能。

（4）游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养集体主义观念。

（5）榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

（6）团队互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

第五周

一、教学目标

技能：使85%以上的同学基本掌握正面双手垫球技术，95%基本掌握发球技术。

能力：会讲相关传球动作要点，会用相关传球练习方法锻炼提高。

认知：初步了解和掌握传球的相关理论。

思政：树立正确的人生观、培养学生艰苦奋斗、永不放弃精神。

二、教学内容

（1）复习、改进垫球技术动作

（2）学习传球技术

（3）素质练习：开合跳、静蹲、波比跳

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

（1）讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

（2）完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则。

（3）纠错法：针对学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助其掌握正确的动作技能。

（4）游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养集体主义观念。

（5）榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

（6）团队互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

（7）层次教学：通过技术掌握的不同层次进行结组，分层次教学，培养兴趣性。

（8）网络教学：通过网络教学基础理论知识和排球专项技术。

第六周

一、教学目标

技能：使90%以上的同学基本掌握正面双手垫球技术，基本掌握发球技术。

能力：会讲相关接发球动作要点，会用相关接发球练习方法锻炼提高。

认知：初步了解和掌握接发球的相关理论。

思政：树立正确的人生观、培养学生艰苦奋斗、永不放弃、刻苦钻研的意志品质。

二、教学内容

（1）复习垫球技术

1. 学习接发球技术
2. 素质练习：快速前后往返跑；快速前、后、左、右滑步；

按指挥者手势做步法快速起动和回动。

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

（1）讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

（2）完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则。

（3）纠错法：针对学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助其掌握正确的动作技能。

（4）游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养集体主义观念。

（5）榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

（6）团队互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

（7）层次教学：通过技术掌握的不同层次进行结组，分层次教学，培养兴趣性。

（8）网络教学：通过网络教学基础理论知识和排球专项技术。

第七周

一、教学目标

技能：使90%以上的同学基本掌握传球技术。

能力：会讲相关技术要点，会用相关技术练习方法锻炼提高。

认知：初步了解和掌握传、垫串联技术的相关理论。

思政：树立正确的人生观、培养学生团队协作、永不放弃、刻苦钻研的意志品质。

二、教学内容

（1）复习、改进传球技术

（2）传、垫球串联技术

（3）素质练习：快速前后往返跑；快速前、后、左、右滑步；

按指挥者手势做步法快速起动和回动。

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

（1）讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

（2）完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则。

（3）纠错法：针对学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助其掌握正确的动作技能。

（4）游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养集体主义观念。

（5）榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

（6）团队互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

（7）层次教学：通过技术掌握的不同层次进行结组，分层次教学，培养兴趣性。

（8）网络教学：通过网络教学基础理论知识和排球专项技术。

第八周

一、教学目标

技能：使90%以上的同学基本掌握串联技术。

能力：会讲相关技术要点，会用相关技术练习方法锻炼提高。

认知：初步了解和掌握接发球的相关理论。

思政：树立正确的人生观、培养学生团队协作、永不放弃、刻苦钻研的意志品质。

二、教学内容

（1）发、垫、传球串联技术练习

（2）教学比赛(“中一二”接发球站位及位置关系)

（3）素质练习：快速前后往返跑；快速前、后、左、右滑步；

按指挥者手势做步法快速起动和回动。

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

（1）讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

（2）完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则。

（3）纠错法：针对学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助其掌握正确的动作技能。

（4）游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养集体主义观念。

（5）榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

（6）团队互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

（7）层次教学：通过技术掌握的不同层次进行结组，分层次教学，培养兴趣性。

（8）网络教学：通过网络教学基础理论知识和排球专项技术。

第九周

一、教学目标

技能：使80%以上的同学基本掌握串联技术和接发球站位。

能力：会讲相关技战术要点，会用相关技战术练习方法锻炼提高。

认知：初步了解和掌握接发球的相关理论。

思政：树立正确的人生观、培养学生团队协作、永不放弃、刻苦钻研的意志品质。

二、教学内容

（1）复习接发球技术练习

（2）教学比赛(“中一二”接发球站位及位置关系)

（3）素质练习：一般速度耐力练习（1500米跑）；原地或行进起跳摸高；负重练习。

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

（1）讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

（2）完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则。

（3）纠错法：针对学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助其掌握正确的动作技能。

（4）游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养集体主义观念。

（5）榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

（6）团队互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

（7）层次教学：通过技术掌握的不同层次进行结组，分层次教学，培养兴趣性。

（8）网络教学：通过网络教学基础理论知识和排球专项技术。

第十周

一、教学目标

技能：使90%以上的同学基本接发球技术。

能力：会讲相关技战术要点，会用相关技战术练习方法锻炼提高。

认知：初步了解和掌握扣球的相关理论。

思政：树立正确的人生观、培养学生团队协作、永不放弃、刻苦钻研的意志品质。

二、教学内容

（1）复习改进接发球技术

（2）学习扣正面高球技术

（3）教学比赛

（4）素质练习：一般速度耐力练习（1500米跑）；原地或行进起跳摸高；负重练习。

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

（1）讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

（2）完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则。

（3）纠错法：针对学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助其掌握正确的动作技能。

（4）游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养集体主义观念。

（5）榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

（6）团队互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

（7）层次教学：通过技术掌握的不同层次进行结组，分层次教学，培养兴趣性。

（8）网络教学：通过网络教学基础理论知识和排球专项技术。

第十一周

一、教学目标

技能：通过练习，使95%以上的同学基本扣球、接发球技术，

能力：会讲相关技战术要点，会用相关技战术练习方法锻炼提高。

认知：初步了解和掌握扣球、接发球的相关理论。

思政：树立正确的人生观、培养学生团队协作、永不放弃、刻苦钻研的意志品质。

二、教学内容

（1）复习改进扣球技术动作，改进并强化接发球技术

（2）介绍背垫球技术

（3）教学比赛

（4）素质练习：一般速度耐力练习（1500米跑）；原地或行进起跳摸高；负重练习。

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

（1）讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

（2）完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则。

（3）纠错法：针对学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助其掌握正确的动作技能。

（4）游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养集体主义观念。

（5）榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

（6）团队互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

（7）层次教学：通过技术掌握的不同层次进行结组，分层次教学，培养兴趣性。

（8）网络教学：通过网络教学基础理论知识和排球专项技术。

第十二周

一、教学目标

技能：通过练习，使80%的同学基本掌握发、垫、传、扣串联技术。

能力：会讲相关技战术要点，会用相关技战术练习方法锻炼提高。

认知：初步了解和掌握比赛中相关理论和技战术术语。

思政：树立正确的人生观、培养学生团队协作、永不放弃、刻苦钻研的意志品质。

二、教学内容

（1）发、垫、传、扣串联技术练习

（2）教学比赛

（3）素质练习：一般速度练习（对角线折返跑）；原地分腿跳；负重跳。

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

（1）讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

（2）完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则。

（3）纠错法：针对学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助其掌握正确的动作技能。

（4）游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养集体主义观念。

（5）榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

（6）团队互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

（7）层次教学：通过技术掌握的不同层次进行结组，分层次教学，培养兴趣性。

（8）网络教学：通过网络教学基础理论知识和排球专项技术。

第十三周

一、教学目标

技能：通过练习，使90%的同学基本掌握发、垫、传、扣串联技术。

能力：会讲相关技战术要点，会用相关技战术练习方法锻炼提高。

认知：初步了解和掌握比赛中相关理论和技战术术语。

思政：树立正确的人生观、培养学生团队协作、永不放弃、刻苦钻研的意志品质。

二、教学内容

（1）复习综合技术

（2）教学比赛

（3）素质练习：一般速度练习（对角线折返跑）；原地分腿跳；负重跳。

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

（1）讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

（2）完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则。

（3）纠错法：针对学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助其掌握正确的动作技能。

（4）游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养集体主义观念。

（5）榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

（6）团队互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

（7）层次教学：通过技术掌握的不同层次进行结组，分层次教学，培养兴趣性。

（8）网络教学：通过网络教学基础理论知识和排球专项技术。

第十四周

一、教学目标

技能：通过考试，使每位同学在考试内容（垫球、发球）上都有初步的分数。

能力：会讲相关技战术要点，会用相关技战术练习方法锻炼提高。

认知：初步了解和掌握比赛中相关理论和技战术术语。

思政：树立正确的人生观、培养学生团队协作、永不放弃、刻苦钻研的意志品质。

二、教学内容

（1）复习排球基本技术

（2）教学比赛

（3）素质练习：一般速度练习（对角线折返跑）；原地分腿跳；负重跳。

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

（1）讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

（2）完整法、分解法：动作学习的过程中按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则。

（3）纠错法：针对学习过程中出现的错误动作利用合理有效的纠错方法帮助其掌握正确的动作技能。

（4）游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养集体主义观念。

（5）榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

（6）团队互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

（7）层次教学：通过技术掌握的不同层次进行结组，分层次教学，培养兴趣性。

第十五周

一、教学目标

技能：通过考试，使每位同学在考试内容（垫球、发球）上都有初步的分数。

能力：会讲相关技战术要点，会用相关技战术练习方法锻炼提高。

认知：初步了解和掌握比赛中相关理论和技战术术语。

思政：树立正确的人生观、培养学生团队协作、永不放弃、刻苦钻研的意志品质。

二、教学内容

（1）考试

（2）教学比赛

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

（1）游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养集体主义观念。

（2）榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

（3）团队互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

第十六周

一、教学目标

技能：通过考试，使每位同学在考试内容（垫球、发球）上都有初步的分数。

能力：会讲相关技战术要点，会用相关技战术练习方法锻炼提高。

认知：了解和掌握比赛中相关理论和技战术术语。

思政：树立正确的人生观、培养学生团队协作、永不放弃、刻苦钻研的意志品质。

二、教学内容

（1）考试

（2）教学比赛

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

（1）游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养集体主义观念。

（2）榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

（3）团队互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

第十七周

一、教学目标

技能：通过补考，使每位同学在考试内容（垫球、发球）上都有较理想的分数。

能力：会讲相关技战术要点，会用相关技战术练习方法锻炼提高、会看比赛及评比赛。

认知：了解和掌握排球赛事编排的相关理论和技术。

思政：树立正确的人生观、培养学生团队协作、永不放弃、刻苦钻研的意志品质。

二、教学内容

（1）安排补考

（2）常用排球比赛编排方法

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

（1）讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

（2）游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养集体主义观念。

（3）榜样法：通过树立榜样，激励学生向更好的自己挑战。

（4）团队互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。

第十八周

一、教学目标

技能：通过比赛，使同学更加了解排球项目，不断提升对排球运动的兴趣。

能力：会讲相关技战术要点，会用相关技战术练习方法锻炼提高。

认知：初步了解和掌握比赛规则中相关理论和裁判法。

思政：树立正确的人生观、培养学生团队协作、永不放弃、刻苦钻研的意志品质。

二、教学内容

（1）1.教学比赛

（2）常用排球规则及裁判方法

三、教学学时安排

2学时

四、教学方法

（1）讲解法、示范法：通俗易懂的讲解和标准的正面示范与错误示范。

（2）游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养集体主义观念。

（3）团队互助法：通过技术动作较好的同学带动技术动作较差的同学，相互讨论、相互帮助，提高学习效率，培养团队合作精神。