**\_排 球\_课 程 指 南**

**一、课程名称：**排球

**二、开课学院：** 体育教学部

**三、学时学分：学分：2； 总学时：36； 理论学时：4；实践学时：28；考核：4**

**四、授课适应对象： 天津医科大学本科生**

**五、课程基本内容简介：**

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“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”为指导思想，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。

**六、教学目标**

1.技能目标

通过排球专选课课程学习，使学生掌握排球运动技能（发、传、垫等）和锻炼方法的同时，提高跑、跳、投等基本运动技能，实现掌握体育运动技能目标。

通过不少于三分之一的身体素质练习，使学生在耐力、力量、柔韧及协调性主要素质方面得到提高，实现增强体质健康目标。

2.知识目标

通过理论课程学习使学生掌握科学锻炼和健康知识，培养学生体育锻炼的习惯和终身体育素养的养成。

3.思政目标

通过师生相互鞠躬致敬，体现尊重、礼仪思政元素，实现知尊重、懂礼节思政目标；

通过热身跑领喊口号“加油，嗨”和分组有球热身，体现团队意识、自我价值和存在感，实现自我价值和团队意识思政目标；通过分组自垫、抛垫和互垫等，体现相互鼓励与认同；评价与协作，实现勇不放弃、坚持不懈、团结一致思政目标；通过安排值日生领取回收体育器材，体现学生责任心，服务课程，实现服务意识、奉献精神。

**七、主要教学方法**

（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。

（4）游戏法、比赛法：通过游戏和比赛提高学生的学习兴趣，培养学生的集体主义观念。

（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战术、裁判法的理论知识。

**八、参考教材（名称、主编、出版社、出版时间）：**

（1）任晋军.当代大学体育教程（第2版）,北京体育大学出版社,2020.

**九、其他参考资料：**

（1）虞重干.排球运动教程，人民体育出版社，2019.

**十、考核方式：**

**1、考核内容**

专项考试实行统一项目、统一标准、同一时间同步进行。对技术采用定量评价和定性评价相结合的方法。

①对垫（20分）：两人一组，男生相距3米，女生相距2.5米，连续不间断地对垫，记录来回次数和技术标准。

②发球（20分）：站立在发球线区域，连续发个球，女生下手，男生上手，记录发球的成功次数和技术标准。

③身体素质（40分）、早操（10分）、课堂表现（10分）。

1. **技评标准**

表1垫球标准

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **评分标准** |
| 1-2 | 技术动作不准确；垫球高度偏低、方向一般、距离偏近；配合意识欠缺。 |
| 3-4 | 技术动作基本正确；垫球高度一般，方向、距离、落点一般；配合意识一般。 |
| 5-6 | 技术动作基本正确；垫球高度一般、方向、距离、落点部分合适；配合意识较好。 |
| 7-8 | 技术动作掌握较好，垫球高度较高，球的方向、距离、落点较合适；配合意识较好。 |
| 9-10 | 技术动作准确；垫球高度高，球的方向、距离、落点好；配合意识默契熟练。 |

表2发球标准

|  |  |
| --- | --- |
| **分值** | **评分标准** |
| 1-2 | 技术动作一般；攻击力稍差。 |
| 3-4 | 技术动作较正确；攻击力稍强。 |
| 5-6 | 技术动作较正确；攻击力一般。 |
| 7-8 | 技术动作正确、较协调；攻击力较强 |
| 9-10 | 技术动作正确、协调；攻击力强。 |

1. **成绩标准**

表3垫球标准

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分 数** | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **达 标** | 0-5 | 6 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21 |

表4发球标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **分 数** | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| **达 标** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**十一、教学进度**

| **周次** | **教学内容** |
| --- | --- |
| **1** | 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 |
| **2** | 1．学习排球准备姿势与移动2．学习发球技术 (下手发球) |
| **3** | 1．复习准备姿势与移动2．复习发球技术(学习正面上手发球技术) |
| **4** | 1.学习垫球技术(正面双手)2.复习、改进发球技术动作 |
| **5** | 1．复习、改进垫球技术动作2．学习传球技术 |
| **6** | 1．学习接发球技术2．复习垫球技术 |
| **7** | 1．复习、改进传球技术2．传、垫球串联技术 |
| **8** | 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) |
| **9** | 1．接发球技术练习2教学比赛 |
| **10** | 1．学习扣正面高球技术2．复习改进接发球技术3．教学比赛 |
| **11** | 1. 复习改进扣球技术动作 2．改进并强化接发球技术3．介绍背垫球技术4．教学比赛 |
| **12** | 1.发、垫、传、扣串联技术练习2. 教学比赛 |
| **13** | 1.复习综合技术 2.教学比赛 |
| **14** | 1.复习排球基本技术 2.教学比赛 |
| **15** | 考试 |
| **16** | 考试 |
| **17** | 1. 常用排球比赛编排方法2．补考 |
| **18** | 1.教学比赛 2．常用排球规则及裁判方法 |