

《排球》课程标准

1 课程基本信息

第一学期

课程编码	Z 12010001		课程类型	理论 ☐	实践 ☐	理论+实践 ☒	
总学时	36	实践学时	34	理论学时	2	学分	2
适应对象	全校一年级学生						
适用专业	全校一年级各个专业						
先修课程	无						
后续课程	无						
修订教师	张成云		修订时间		2020 年 7 月 1 日		
审批部门	公共课教学部		审批时间				

第二学期

课程编码	Z 12010002		课程类型	理论 ☐	实践 ☐	理论+实践 ☒	
总学时	36	实践学时	34	理论学时	2	学分	2
适应对象	全校一年级学生						
适用专业	全校一年级各个专业						
先修课程	无						
后续课程	无						
修订教师	张成云		修订时间		2020 年 7 月 1 日		
审批部门	公共课教学部		审批时间				

第三学期

课程编码	Z 12010003		课程类型	理论 ☐	实践 ☐	理论+实践 ☒	
总学时	36	实践学时	34	理论学时	2	学分	2
适应对象	全校二年级学生						
适用专业	全校二年级各个专业						
先修课程	无						
后续课程	无						
修订教师	张成云		修订时间		2020 年 7 月 1 日		
审批部门	公共课教学部		审批时间				

2 课程目标

2.1 课程设计

本课程的设计理念是在“健康第一”思想的指导下，依据《国家基础教育课程改革纲要》为基础，以树立“终身体育”理念和培养新时代国家人才为目标，

在尊重排球基本教学规律和特点的原则下,通过排球的实践教学和理论教学相结合的方式,突出学生学习主体和教师主导的作用,培养学生树立“终身体育”意识和自主锻炼的习惯。在教学过程中,通过各教学环节引导、渗透“女排精神”和体育精神教育;在学习和掌握排球基本技能、理论知识、发展趋势和裁判法的基础上,渗透着社会主义核心价值观和思想品德素养教育,用“以体载德”的方式,来充分体现体育教育全方位的价值和理念。

2.2 课程定位

本课程是面向全校一、二年级各个专业开设的一门公共必修课程,是普通高等学校公共体育选项课之一。

《排球》课程定位是以教书育人为宗旨,贯彻“健康第一”的指导思想,在培养学生“终身体育”意识的基础上,增强学生身心健康和科学健身水平,激发学生积极参与排球运动的兴趣,让学生体验排球运动所具有的魅力和精神内涵,提高学生体育文化素养。从排球人文精神、排球文化、竞赛风貌、运动损伤处置方法和合理膳食等方面的课堂教学,结合学校教育整体目标,来实现排球运动所彰显和蕴含的体育精神、体现出德、智、体、美、劳“五育”融合目标,培养全面发展的创新型高素质人才,发挥体育教育的特殊功能。

3 课程效果预期

3.1 知识体系

学生通过《排球》课程 1-3 学期时间的学习。掌握排球运动的起源和发展、基本技术、基本战术;了解排球竞赛规则和变化;提高排球运动欣赏水平;了解公共卫生健康、合理膳食和科学营养知识。在理论引导实践的基础上,培养排球运动的兴趣,体验排球运动的精神内涵,成为体育文化、精神的实践者和传承者。

3.2.技能掌握

通过《排球》课教学的学习,基本掌握排球运动正确的技、战术技能;正确掌握排球运动科学的锻炼方式、方法,能达到自我锻炼、自我测试和自我评价的效果;具备组织和参与排球运动竞赛的能力。正确掌握运动损伤应急处理方式、方法。

3.3 体能达成

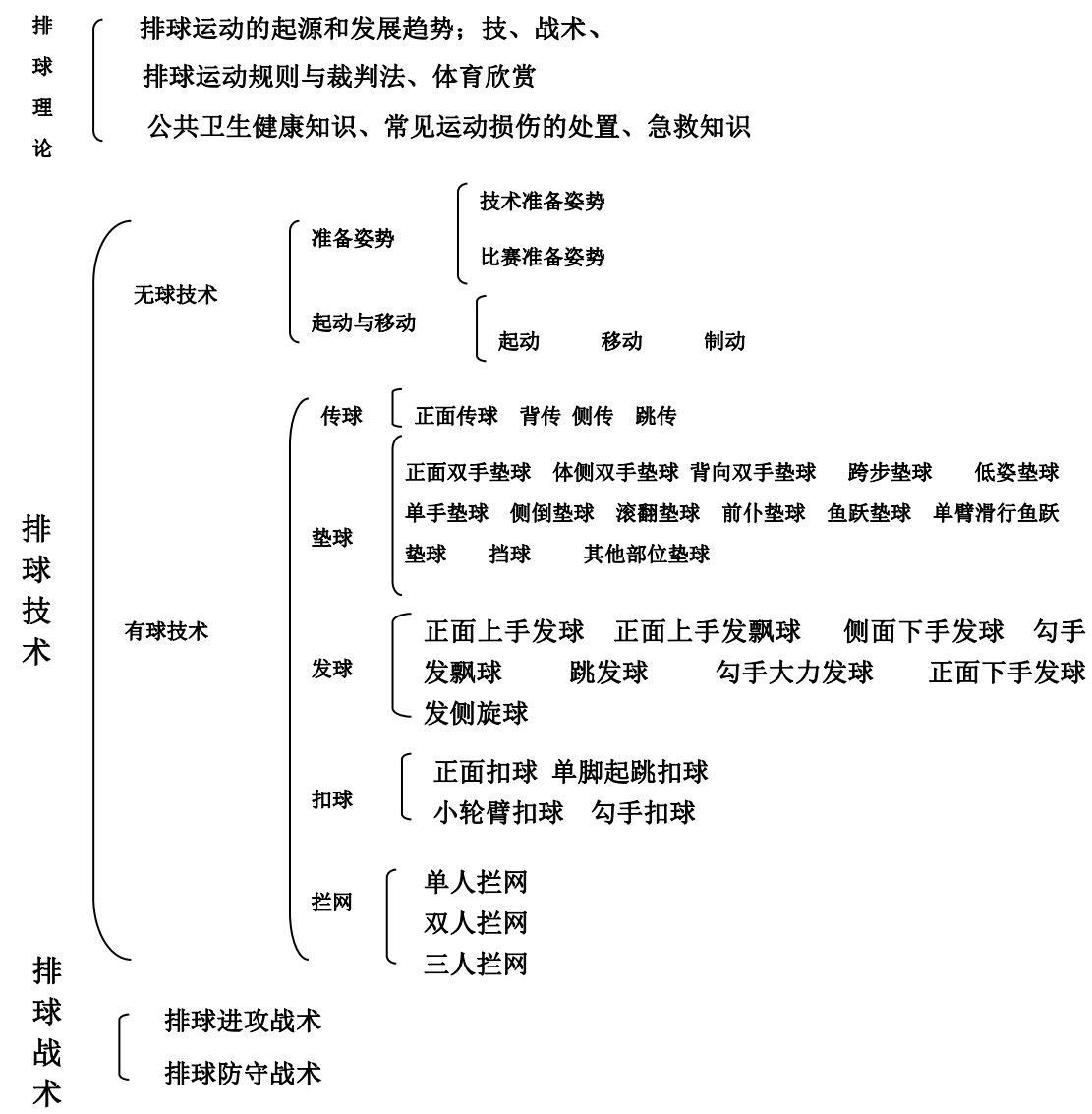
通过《排球》课教学的学习,培养终身体育的意识;养成自觉积极参与锻炼的习惯,形成科学健康的生活方式;能完成并顺利通过在校期间的体育课程考试

目标和体质测试目标；能进行合理膳食和营养健康的调节，在排球运动中体验和享受到锻炼的乐趣和成功的感觉。

3.4 品德素养目标

通过《排球》课教学的学习，在“女排精神”诠释的勤学苦练、无私奉献、团结协作、自强不息的精神激励下，培养学生在学习过程中热爱集体、团结协作、相互信任、永不气馁、热爱劳动等良好品德和团队精神；能正确处理个人与集体、胜利与失败之间的关系；学习过程中树立坚定的理想和信念，弘扬传统美德，培养健全人格；能达到改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活和正确的学习态度；通过排球运动“立德树人”，培养学生成为“有道德，讲品行”，具有社会主义核心价值观的高素质人才。

4 课程知识体系



5 课程主要内容

项目	子项目	教学内容	教学任务	品德素养目标
排球	排球技术	无球技术	准备姿势、脚步移动	通过排球技术教学环节，展现排球运动中刻苦练习、团结合作、无私奉献等品德和素养。学生在掌握排球技能的同时，倡导以“女排精神”为榜样的体育教育，培养出高素质、高技能的人才。
			排球运动技、战术	
		有球技术	垫球	
			传球	
			发球	
			扣球	
			拦网	
	排球理论	起源、发展和规则	排球运动起源、发展趋势、技战术。规则与裁判法	以“女排精神”为榜样，学习排球基础理论、公共卫生、运动损伤的处置、急救等理论知识，理论与实践相结合来取得更好的效果。
		基础理论	公共卫生健康、运动损伤处置和急救等知识	
	排球战术	教学比赛	垫球、传球、发球、扣球、拦网综合运用	通过排球战术的学习，学生在学习中感受团结协作、相互信任、勇于争先的集体主义精神。
			进攻与防守战术	
	考核	考核	内容按各学期考核项目执行	通过考核，来展现学生勇于争先、永不气馁的品质和素养。
		机动	教学和考核的补充	

6 课程实施内容和学时分配

第一学期

项目	子项目	教学项目	教学任务	达成目标	教学手段及步骤	学时
理论部分	排球理论	排球运动概述	排球运动起源、发展和趋势。	了解体育的本质和功能；了解排球发展、趋势和发展现状。	讲解、讨论	2
技术部分	基本技术	站立姿势 脚步移动	基本站立姿势、脚步移动方法	掌握进攻站立姿势和防守站立姿势；前后左右的移动方法。	讲解示范、练习和纠错	4
		垫球技术	双手正面垫球	掌握双手正面垫球方法。	讲解示范、练习和纠错	6

		传球技术	正面、侧面传球技术	熟练掌握不同方向的传球技术：手法、位置和高度。	讲解示范、练习和纠错	4
		发球技术	正面下手发球、上手飘球	掌握低手发球和上手飘球技术，发球效率要高。	讲解示范、练习和纠错	4
		扣球技术	正面扣球技术	能把握扣球的时机、助跑、起跳、空中击球和落地的技术。	讲解示范、练习和纠错	4
		拦网技术	单人拦网	能判断拦网位置、起跳时机与上网正确的技术动作。	讲解示范、练习和纠错	4
比赛	教学比赛	全场 6v6	发球、垫球、传球、扣球的运用	在比赛中能熟练运用发球、垫球、传球、扣球、拦网等技术。	讲解示范、练习和纠错	4
学生体质健康测试	男子测试项目	项目		达成目标	讲解示范、重复练习	
		身高和体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、50 米、1000 米、引体向上		增强速度、耐力和弹跳，提升心肺功能，树立拼搏精神		
	女子测试项目	身高和体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、50 米、800 米、仰卧起坐		增强速度、耐力和弹跳，提升心肺功能，树立拼搏精神	讲解示范、重复练习	
课程考核	考核	正面双手垫球和传球		按考核标准计算成绩	准确、公平	2
	机动	教学和考核的补充		总结本学期教学实施情况	交流、总结	2

第二学期

项目	子项目	教学项目	教学任务	达成目标	教学手段及步骤	学时
理论部分	排球理论	排球技战术和规则	排球技战术理论、规则	了解排球技战术体系、规则和裁判法。。	讲解、讨论	2
技术部分	基本技术	站立姿势 脚步移动	基本站立姿势、脚步移动方法	熟练掌握进攻和防守站立姿势，灵活运用。	讲解示范、练习和纠错	4
		垫球技术	双手正面垫球 侧面垫球	全面掌握不同方向和位置的垫球方法。	讲解示范、练习和纠错	4

		传球技术	正面传球技术 侧面传球技术	熟练掌握不同方向的传球技术：手法、位置和高度。	讲解示范、练习和纠错	4
		发球技术	侧面下手发球、勾手发球	熟练掌握各种发球技术，技术正确，发球效率要高。	讲解示范、练习和纠错	4
		扣球技术	正面扣球技术 调整扣球技术	能把握扣球的时机、助跑、起跳、空中击球和落地的技术。	讲解示范、练习和纠错	4
		拦网技术	双人拦网	掌握拦网时机、准备、起跳时机与拦网正确手法。	讲解示范、练习和纠错	4
战术部分	教学比赛	全场 6v6	组织能力的培养 规则的合理运用	在比赛中能熟练运用发球、垫球、传球、拦网等技术。	讲解示范、练习和纠错	6
学生体质健康测试	男子测试项目	项目		达成目标	讲解示范、重复练习	
	女子测试项目	身高和体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、50 米、1000 米、引体向上		增强速度、耐力和弹跳，提升心肺功能，树立拼搏精神		
课程考核	考核	正面双手传球和下手发球		按考核标准计算成绩	准确、公平	2
	机动	教学和考核的补充		总结本学期教学实施情况	交流、总结	2

第三学期

项目	子项目	教学项目	教学任务	达成目标	教学手段及步骤	学时
理论部分	排球理论	赛事编排 运动损伤	赛事编排、运动损伤和急救	掌握排球赛事编排、运动损伤处理、公共卫生健康、急救。	讲解、讨论	2
技术部分	基本技术	站立姿势 脚步移动	基本站立姿势、脚步移动方法	熟练掌握进攻和防守站立姿势，灵活运用。	讲解示范、练习和纠错	4
		垫球技术	正面垫球 体侧垫球	全面掌握不同方向和位置的垫球方法。	讲解示范、练习和纠错	4

		传球技术	正面、侧面和背传技术	熟练掌握不同方向的传球技术：手法、位置和高度。	讲解示范、练习和纠错	4
		发球技术	下手发球、勾手和跳发球	熟练掌握各种发球技术，技术正确，发球效率要高。	讲解示范、练习和纠错	4
		扣球技术	正面扣球技术 扣快球技术	能把握扣球的时机、助跑、起跳、空中击球和落地的技术。	讲解示范、练习和纠错	4
		拦网技术	单人、双人和三人拦网	掌握拦网时机、准备、起跳时机与拦网正确手法。	讲解示范、练习和纠错	4
战术部分	教学比赛	全场 6v6	组织能力的培养 规则的合理运用	在比赛中能熟练运用发球、垫球、传球、拦网等技术。	讲解示范、练习和纠错	6
学生体质健康测试	男子测试项目	项目		达成目标	讲解示范、重复练习	
	女子测试项目	身高和体重、肺活量、坐位体前屈、立定跳远、50 米、1000 米、引体向上		增强速度、耐力和弹跳，提升心肺功能，树立拼搏精神		
课程考核	考核	正面双手垫球和上手发球		按考核标准计算成绩	准确、公正	2
	机动	教学和考核的补充		总结本学期教学实施情况	交流、总结	2

7 课程考核

注：按照“学习素养”、“学习能力”、“学习效果”等三方面成绩考核的要求，系统设计出课程考核成绩的构成比例及课程考核的方式方法。

7.1 考核方式

本课程考核采取平时成绩考核、技能成绩考核和学生体质测试考核三种方式进行，三部分的分数比例为：课程考核成绩（100%）= 平时成绩考核（30%）+ 技能成绩考核（40%）+ 学生体质测试成绩考核（30%）

7.2 课程考核具体内容及评分标准

(1) 平时成绩考核 (100 分)

① 平时考勤成绩考核 (30 分)

每次课对学生进行考勤,无故迟到或早退 1 次扣 3 分,旷课一次扣 5 分,扣满 30 分为止。

② 学习态度成绩考核 (30 分)

a 优秀 (30—27 分) 上课学习态度端正、目的明确、练习主动积极,能吃苦耐劳、顽强进取,服从指挥、遵守课堂纪律,尊敬师长、善于与他人合作,学习效果十分显著。

b 良好 (26—23 分) 上课学习态度端正、目的明确、练习较为主动积极,较能吃苦耐劳、顽强进取,服从指挥、遵守课堂纪律,尊敬师长、能与他人合作,学习效果显著。

c 一般 (22—18 分) 上课学习态度一般,能按照要求完成练习,但不够主动积极,不太能吃苦耐劳,遵守课堂纪律,尊敬师长、与他人合作能力一般,学习效果一般。

d 不好 (17—10 分) 上课学习态度不够端正,目的不明确,练习不主动积极,不能能吃苦耐劳,不服从指挥或不能遵守课堂纪律,不尊敬师长、不能与他人合作,学习效果较差。

③ 学习的进步程度成绩考核 (40 分)

a 十分显著 (40—32 分) 学习努力刻苦,身体状况、运动能力有很大程度的提高,进步程度十分显著。

b 显著 (31—24 分) 学习较为努力刻苦,身体状况、运动能力有一定程度的提高,进步程度比较明显。

c 一般 (23—15 分) 学习不够努力刻苦,身体状况、运动能力没有提高,没有进步程度。

(2) 技能成绩考核 (100 分)

第一学期 考核方式与考核标准

项目名称	考核点及项目分值	考核方式	评价标准			成绩比例
			优	良	及格	
正面	正面双手垫球达标	结合课程实训进行	30 次及以上	29—24 次	23—15 次 (低于 15 次为差)	

双手 垫球	正面双手 垫球技评	结合课程实 训进行	技术动作稳 定、运用合理	技术动作较稳 定、运用一般	技术动作不稳 定、运用不合理	50
正面 双手 传球	正面双手 传球达标	结合课程实 训进行	30 次及以上	29—24 次	23—15 次（低于 15 次为差）	50
	正面双手 传球技评	结合课程实 训进行	技术动作稳 定、运用合理	技术动作较稳 定、运用一般	技术动作不稳 定、运用不合理	
合计：						100%

第二学期 考核方式与考核标准

项目 名称	考核点及 项目分值	考核方式	评价标准			成绩 比例
			优	良	及格	
正面 双手 传球	正面双手 传球达标	结合课程实 训进行	30 次及以上	29—24 次	23—15 次（低于 15 次为差）	50
	正面双手 传球技评	结合课程实 训进行	技术动作稳 定、运用合理	技术动作较稳 定、运用一般	技术动作不稳 定、运用不合理	
正面 下手 发球	正面下手 发球达标	结合课程实 训进行	成功 10—9 次	成功 8—6 次	成功 5—3 次（低 于 3 次为差）	50
	正面下手 发球技评	结合课程实 训进行	技术动作稳 定、运用合理	技术动作较稳 定、运用一般	技术动作不稳 定、运用不合理	
合计：						100%

第三学期 考核方式与考核标准

项目 名称	考核点及 项目分值	考核方式	评价标准			成绩 比例
			优	良	及格	
正面 双手 垫球	正面双手 传球达标	结合课程实 训进行	30 次及以上	29—24 次	23—15 次（低于 15 次为差）	50
	正面双手 传球技评	结合课程实 训进行	技术动作稳 定、运用合理	技术动作较稳 定、运用一般	技术动作不稳 定、运用不合理	
正面 上手 发球	正面下手 发球达标	结合课程实 训进行	成功 10—9 次	成功 8—6 次	成功 5—3 次（低 于 3 次为差）	50

发球	正面下手 发球技评	结合课程实 训进行	技术动作稳 定、运用合理	技术动作较稳 定、运用一般	技术动作不稳 定、运用不合理	
合计：						100%

7.3 课程考核命题双向细目表

题 型 教学单元		题 型（以分数计）		合计
		主观性题		
		论述	案例分析	
1	排球运动发展特点	5	5	10
2	垫球技术	5	5	10
3	传球技术	5	5	10
4	发球技术	5	5	10
5	扣球技术	5	5	10
6	拦网技术	5	5	10
7	进攻战术	5	5	10
8	防守战术	5	5	10
9	排球规则	5	5	10
10	排球裁判法	5	5	10
合 计		50	50	100

注：1、两种题型均为综合性题目，知识点涵盖全部教学单位，分值平均分配；
2、题量为：论述题 15 分 X 4 题=60 分；案例分析题 20 分 X 2 题=40 分。

8 教学资源配置

8.1 场地设施

目前学校有广州和清远两个校区，有 4 块（天河校区 2 块，清远校区 2 块）标准排球场，排球教学的辅助器材齐备。根据排球课程安排和学生所报排球选项课基数分析，完全能满足篮球教学需求。

8.2 师资结构

公共课教学部体育教研室在校领导的大力支持下，共配备排球教师 2 名专职教师；职称结构为教授 1 名，讲师 1 名；学历均为硕士研究生。基本能满足学生

项目选课的需求。

8.3 课程建设

目前排球课程在课程建设方面做出了积极而有成效的努力,建设篮球网络课程(校级)1项;公开发表排球方面的论文2篇,正努力向校、省及国家示范课程的方向努力,完善本校排球教学体系。

8.4 主要参考教材

- 1) 全国高等职业院校体育课程推荐教材:贾书申.《高职体育立体化教程》[M].北京体育大学出版社出版。
- 2) 张成云.《大学生体育与健康》[M]. 2010年第一版。
- 3) 中国排球协会审定.《排球规则》[M].北京:北京体育大学出版社,2018年1月第一版。

9 排球教师资格和能力要求

公共课教学部对排球教师的要求主要有以下几点:

- (1) 符合本院校资格的教师(如学历、学位等);
- (2) 具备一定排球技战术基础及篮球理论等水平;具备现代排球教学观;
- (3) 形象气质好,品质德育优,善于沟通,良好的口语表达能力、课堂组织能力强,激发学生的学习热情;
- (4) 有工作热情,细心认真,有责任心,乐于长期从事体育教育行业;
- (5) 具有团结协作精神,服从领导安排;
- (6) 热情友善具亲和力,待人接物大方得体,具有良好的教学服务意识;
- (7) 具备排球教学的教育理念;
- (8) 具备一定的排球教学、训练及科研能力。

10 其他说明

大纲修订人:张成云

修订日期:2020-07-01

大纲审定人:

审定日期: