


《排球》教学大纲

课程名称：排球		课程类别（必修/选修）：必修
课程英文名称：volleyball		
总学时/周学时/学分：30/2/1		其中实验/实践学时：28
先修课程：无		
授课时间：2019-2020 学年第二学期（根据疫情发展灵活调整）		授课地点：排球场
授课对象：2019 级公共体育排球选项课学生		
开课学院：教育学院（师范学院）		
任课教师姓名/职称：李逸涛 /讲师 郑景东/助教		
答疑时间、地点与方式：随堂答疑		
课程考核方式：开卷（ ） 闭卷（ ） 课程论文（ ） 其它（√ ）		
使用教材：《大学体育》		
教学参考资料：《球类运动-排球》		
<p>课程简介：排球运动是指参与者以身体的任何部位在空中击球，使球不落地，既可隔网进行集体的攻防对抗性的比赛，也可不设球网相互进行击球游戏的一种体育运动项目。是我国大中小学学校体育教学的主要内容之一。学生通过本课程学习，掌握排球的基本技术和战术，利用排球运动作为参加体育锻炼的方法之一，从而达到增进健康、强健体魄，培养勤奋、助人、团结拼搏的优秀品质和锻炼良好的心理素质。</p>		
<p>课程教学目标</p> <p>一、知识目标：</p> <p>1. 通过学习，熟练掌握排球的基本技术，能参与不设球网相互进行击球游戏，培养兴趣爱好，增进健康，强健体魄。</p> <p>二、能力目标：</p> <p>2. 通过学习，理解排球运动的基本战术，能进行集体的隔网攻防对抗比赛，培养人的信息传递、提高配合及应变能力。</p> <p>三、素质目标：</p> <p>3. 通过学习，组织开展小型比赛，体会体育竞技魅力，领会欣赏高水平比赛能力，培养勤奋、助人、团结拼搏的优秀品质。</p>		<p>本课程与学生核心能力培养之间的关联(授课对象为理工科专业学生的课程填写此栏)：</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 1.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 2.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 3.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 4.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 5.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 6.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 7.</p> <p><input type="checkbox"/>核心能力 8.</p>

理论教学进程表						
周次	教学主题	学时数	教学的重点、难点、课程思政融入点	教学方式 (线上/线下)	教学手段	作业安排
1	排球运动的概述	2	重点：排球发展的历史。 难点：发展的趋势。 课程思政融入点：介绍中国排球运动的普及开展、历年在国际上获取的成绩。增强学生的国家荣誉感和民族的使命感。	线下	讲授	课程思政作业：要求学生至少观看两场排球赛事录像。
合计：		2				
实践教学进程表						
周次	实验项目名称	学时	重点、难点、课程思政融入点	项目类型(验证/综合/设计)	教学手段	
2	准备姿势及移动	2	重点：稍蹲及半蹲； 难点：并步及交叉步移动	综合	实训	
3	正面双手垫球	2	重点：垫球手型 难点：垫击部位	综合	实训	
4	正面双手垫球	2	重点：击球点 难点：用力方法	综合	实训	
5	正面传球	2	重点：击球点 难点：传球手型	综合	实训	
6	正面传球	2	重点：迎球动作 难点：用力方法	综合	实训	
7	正面上手发球	2	重点：抛球引臂 难点：手腕推压动作 课程思政融入点：介绍女排元勋的绰号和创造“五连冠”的奇迹，树立民族英雄和时代精神的代表，增强“拼搏”和民族精神的意识。	综合	实训	
8	正面上手发球	2	重点：挥臂击球 难点：全身协调发力	综合	实训	
9	正面扣球	2	重点：助跑起跳 难点：制动和起跳时机	综合	实训	
10	正面扣球	2	重点：空中击球 难点：起跳点与击球推压	综合	实训	

11	单人拦网	2	重点：起跳与空中动作 难点：时机的判断	综合	实训
12	阵容配备	2	重点：“四二”配备； 难点：“五一”配备	综合	实训
13	进攻战术	2	重点“中二三”；“边二三” 难点：攻防转换的衔接 课程思政融入点：介绍 1981 年世界杯排球比赛中国对日本的冠军争夺赛，使学生掌握如何克服恐惧、紧张心理的办法，面对困难要丢开包袱，敢打敢拼。	综合	实训
14	考核	2	正面发球		实训
15	考核	2	身体素质考核、补考		实训
合计：		28			
考核方法及标准					
考核形式		评价标准			权重
出勤及课堂表现		缺勤 1/3 者不允许参加考核，迟到早退扣 2 分，旷课扣 5 分，事假扣 1 分。			20
技术评定		男：上手发球；女：下手发球。每球 10 分共 10 球，60 分以下不 4 总评			30
身体素质		50 米或立定跳远			30
运动世界校园跑		学期目标：男 60km，女 50km			20
大纲编写时间：2020 年 2 月 19 日					
系（部）审查意见：					
已审阅，同意执行					
系（部）主任签名：				日期：2020 年 2 月 20 日	