


《排球》教学大纲

课程名称：排球	课程类别（必修/选修）：公共必修
课程英文名称：volleyball	
总学时/周学时/学分：30/2/大一 1 学分、大二 0.5 学分	其中实验/实践学时：30
先修课程：	
授课时间：2023-2024 学年第二学期 1-15 周	授课地点：排球场
授课对象：2022 级、2023 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：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（√）实践测评	
使用教材：	
教学参考资料：	
<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： 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： 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： 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>	

实践教学进程表						
周次	实验项目名称	主讲教授	学时	重点、难点、课程思政融入点	项目类型（验证/综合/设计）	教学方法
1	排球运动的概述	郑景东	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。	综合	讲授
2	准备姿势及移动	郑景东	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	郑景东	2	重点：垫球手型 难点：垫击部位	综合	实训
4	正面双手垫球	郑景东	2	重点：击球点 难点：用力方法	综合	实训
5	正面传球	郑景东	2	重点：击球点 难点：传球手型	综合	实训
6	正面传球	郑景东	2	重点：迎球动作 难点：用力方法	综合	实训
7	正面上手发球	郑景东	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	郑景东	2	重点：挥臂击球 难点：全身协调发力	综合	实训
9	正面扣球	郑景东	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	郑景东	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	郑景东	2	重点：起跳与空中动作 难点：时机的判断	综合	实训
12	防守战术	郑景东	2	重点：接发球防守 难点：5 人接发球阵型	综合	实训
13	进攻战术	郑景东	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	郑景东	2	正面发球	综合	实训
15	考核	郑景东	2	身体素质考核，补考。	综合	实训
合计：			30			
考核方法及标准						
考核形式				评价标准	权重	
技术考核				男：上手发球；女：下手发球。每球 10 分共 10 球，60 分以下	40%	

	不计总评	
身体素质	50 米跑、一分钟仰卧起坐（女）引体向上（男）	40%
运动世界校园跑	学期目标：男 60km，女 50km	20%
备注：1) 根据《东莞理工学院考试管理规定》第十二条规定：旷课 3 次（或 6 课时）学生不得参加该课程的期终考核。2) 各项考核标准见附件所示。		
大纲编写时间：2024 年 3 月 1 日		
系（部）审查意见： 已审阅，同意执行  系（部）主任签名：日期： 2024 年 3 月 6 日		