

# 《排球 I 》课程教学大纲

## 一、课程基本信息

1. 课程名称：排球 I
2. 课程编号：PC2054248
3. 总学时/总学分：32 学时/1 学分
4. 学时分配：理论 4 学时，实践 28 学时
5. 课程性质：必修
6. 先修课程：篮球  
后续课程：沙滩排球
7. 适用专业：体育教育专业本科生
8. 开课学期：第三学期

## 二、课程简介与课程目标

### 【课程简介】

排球课程是我国高等院校体育学科专业课程，是体育教育专业学生必修课程。通过本课程的学习，能使学生较全面掌握排球运动基本知识、基本技术和技能，为排球方向的选修课程和专业方向课程的学习打下良好基础。能够运用所学到的知识技能进行相关的排球活动；培养学生排球运动的习惯，形成良好的意志品质，促进养成竞争与合作、拼搏与思考、积极与应变的思维品质和行为品质；学会排球基本练习与教学方法，具备能够进行自我练习和指导他人进行练习的基本教学能力；本课程依据巢湖学院体育学院《2020 级体育教育专业人才培养方案》制定，是体育教育专业核心课程，共 32 学时，1 学分。

### 【课程目标】

课程目标对学生能力要求如下：

**课程目标 1：**了解排球发展概况、竞赛规则、教学训练等基本理论知识，能够正确讲解与示范传球、垫球、发球、扣球和拦网等基本技术，区分不同战术运用的时机、特点和范围，具有会学、会训、会赛、会研的排球教学基本能力。

**课程目标 2：**深刻领悟祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败的女排精神，尝试挖掘排球运动的课程思政元素，准确理解排球运动培养团队合作的功能优势，有效运用于排球教学与训练实践。

### 三、课程目标对毕业要求指标点的支撑

课程目标	支撑毕业要求指标点	毕业要求
课程目标 1	3.1 系统掌握体育学科的基本知识、基本原理和基本技能。	3 学科素养
课程目标 2	8.3 理解体育运动具有培养团队合作的功能优势，在体育竞赛活动中掌握团队合作的基本技能，具备良好的团队合作精神。	8 合作交流

### 四、教学内容、学时分配及与课程目标的关系

序号	教学内容	教学要求及重难点	推荐学时	教学方式	支撑课程目标
1	第一章 排球运动概述 第一节 排球运动的起源与发展 第二节 排球比赛方法规则及裁判法 第三节 中学排球的教法与学法 第四节 基本技、战术分析 第五节 排球比赛的编排与组织工作 第六节 排球运动保健知识	教学要求： (1) 了解排球运动的起源、发展和现状，理解排球运动的特点。 (2) 掌握排球基本技、战术要领、比赛的编排、组织方法和规则，学会排球教学的基本方法和一般运动创伤的预防和治疗。 教学重点：排球基础理论、排球技术与训练、排球运动的竞赛组织与裁判法。 教学难点：排球规则及裁判实践。 课程思政：了解排球运动的发展历程和趋势，理解排球运动的价值和排球教学与训练对未来从事教学与训练的重要意义，帮助学生更好地理解女排精神内涵，提高对排球课程的学习兴趣，树立为我国排球运动发展做贡献的信心。	4	课堂讲授 启发式 多媒体 线上线下	课程目标 1
2	第二章 排球技术教学 第一节 准备姿势：稍蹲准备姿势、半蹲准备姿势、深蹲准备姿势。 移动步伐：并步、交叉步、跨步、跑步。 第二节 垫球：正面双手垫球、体	教学要求： (1) 掌握排球运动攻守动作体系，明确技术动作的运动姿势和它们运动结构上的联系及相互作用。 (2) 提高学生完成各种技术动作的准确性、实效性和稳定性。	24	课堂讲授 启发式 多媒体 线上线 训练实践	课程目标 1

	侧双手垫球、背向双手垫球、跨步垫球。 第三节 发球：正面下手发球、正面上手发球、飘球。 第四节 传球：正面传球、背向传球、侧向传球。 第五节 扣球：正面扣球。 第六节 拦网：单人拦网、双人拦网。	教学重点：排球基本技术的动作方法和技术要领。 教学难点：排球基本技术的运用。			
3	第三章 排球六人制比赛教学 第一节 轮转：逆时针轮转 第二节 进攻战术：中二三、边二三。 第三节 防守战术：接发球、接扣球、接拦回球。	教学要求： （1）理解现代排球配合技巧以及比赛中队员之间相互协调配合的关系。 （2）掌握排球战术组成的基本要求，提高学生排球比赛实践能力。 教学重点：排球比赛方法和基本战术的方法。 教学难点：排球战术的组织和运用。	4	课堂讲授 启发式 多媒体 线上线下 训练实践	课程目标 1 课程目标 2

### 课程教学方式说明：

#### 1. 课堂讲授

(1) 采用启发式教学，激发学生主动学习的兴趣，培养学生独立思考、分析问题和解决问题的能力，引导学生通过实践实现自主学习发现、分析并解决问题。

(2) 理论教学与实践技术相结合，引导学生掌握排球技术并能够运用于实践。

(3) 采用电子教案，多媒体教学与传统教学相结合，提高课堂教学信息量，增强教学的直观性。

(4) 基于移动智慧课堂平台（学习通），推送教学资源，采用互动式教学，形成课内讨论和课外答疑相结合模式。通过观看技术教学视频，明确技术动作的结构、特征和原理，帮助学生直观了解排球技术动作的正确形式和优秀运动员在比赛对抗条件下技战术运用的实际效果，加深学生对技战术运用的理解。

#### 2. 训练与实践

术科教学是本课程的重要特点，对掌握排球基本知识、基本技术、基本技能，掌握排球竞赛的组织与裁判实践操作方法，掌握排球常规教学方法与步骤，具备中学排球教学与指导社会排球活动的的能力，在教学中注意调动学生的主动性，提高学生在排球活动实践中分析问题和解决问题的能力。安排教学内容要有系统性，要注意从易到难，由简到繁，循序渐进。排球教学学术科内容力求“少而精”，抓好基本功及主要技术的教学，

突出教材内容重点。以练为主，精讲多练。教学方法和组织形式多样化，提高学生学习兴趣。

## 五、课程考核

序号	课程目标（支撑毕业要求指标点）	考核内容	评价依据及成绩比例（%）			成绩比例（%）
			课堂表现	平时作业	期末考试	
1	目标 1：了解排球发展概况、竞赛规则、教学训练等基本理论知识，能够正确讲解与示范传球、垫球、发球、扣球和拦网等基本技术，区分不同战术运用的时机、特点和范围，具有会学、会训、会赛、会研的排球教学基本能力。（支撑毕业要求指标点 3.1）	发球、传球、扣球、拦网、自垫球、裁判实践	5	15	50	70
2	目标 2：深刻领悟祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败的女排精神，尝试挖掘排球运动的课程思政元素，准确理解排球运动培养团队合作的功能优势，有效运用于排球教学与训练实践。（支撑毕业要求指标点 8.3）	二人对垫球、比赛	5	5	20	30
合计			10	20	70	100

### 考核方式说明：

#### 1. 课堂表现

教师结合学生课堂认真听讲、积极学习技能、团队意识、说话文明礼貌以及课前、课中考勤等，给予学生总体评价。学生在一学期内因病、事假等缺课 1 节扣除 1 分，但累计达本门课时数 1/3(含 1/3) 以上者，该学期排球课程成绩为 0 分。课堂表现占总成绩为 10%。

#### 2. 平时作业

每学期围绕教学内容，通过学习通平台布置 4 次作业，包括理论和实践试题。课程目标 1 的作业量占 75%左右，课程目标 2 的作业量占 25%左右。

#### 3. 期末考试

每学期安排 1 次严格的术科考试。通过考试，使师生及时了解教与学的情况，强调过程教学的重要性，更好地促进教学。课程目标 1 考试占比 70%左右，课程目标 2 考试占

比 30%左右。

## 六、课程目标达成度计算方法

课程目标达成度评价包括课程分目标达成度评价和课程总目标达成度评价，具体计算方法如下：

$$\text{课程分目标达成情况} = \frac{\text{支撑该课程目标相关支撑环节学生平均得分之和}}{\text{支撑该课程目标相关支撑环节目标分值总和}}$$

$$\text{课程总目标达成度} = \frac{\text{该课程学生总评成绩平均值}}{\text{该课程总评成绩总分}}$$

达成度评价计算具体说明及示例如下表。字母  $A$ 、 $B$ 、 $C$  分别表示总评成绩中对应课程目标 1 的考试、作业和课堂表现的目标分值，字母  $D$ 、 $E$ 、 $F$  表示总评成绩中对应课程目标 2 的考试、作业和课堂表现的目标分值；字母  $A_1$ 、 $B_1$ 、 $C_1$  分别表示总评成绩中对应课程目标 1 的考试、作业和课堂表现的学生实际平均得分，字母  $D_1$ 、 $E_1$ 、 $F_1$  分别表示总评成绩中对应课程目标 2 的考试的学生实际平均得分。

课程目标	支撑环节	目标分值	学生平均得分	达成度计算示例
课程目标 1	期末考试	$A(=100 \times 50\%)$	$A_1$ (=学生该项实际得分平均分 $\times 50\%$ )	课程目标 1 达成度= $(A_1+B_1+C_1) / (A+B+C)$
	平时作业	$B(=100 \times 15\%)$	$B_1$ (=学生该项实际得分平均分 $\times 15\%$ )	
	课堂表现	$C(=100 \times 5\%)$	$C_1$ (=学生该项实际得分平均分 $\times 5\%$ )	
课程目标 2	期末考试	$D(=100 \times 20\%)$	$D_1$ (=学生该项实际得分平均分 $\times 20\%$ )	课程目标 2 达成度= $(D_1+E_1+F_1) / (D+E+F)$
	平时作业	$E(=100 \times 5\%)$	$E_1$ (=学生该项实际得分平均分 $\times 5\%$ )	
	课堂表现	$F(=100 \times 5\%)$	$F_1$ (=学生该项实际得分平均分 $\times 5\%$ )	
课程总体目标	总评成绩	100	$A_1+B_1+C_1+D_1+E_1+F_1$	课程总目标达成度= $(A_1+B_1+C_1+D_1+E_1+F_1) / (A+B+C+D+E+F)$

注：上表公式按照每种支撑环节考评对应的某个课程目标总分为 100 分进行计算。

## 七、教材与主要参考书


### 1. 教材

黄汉升. 球类运动——排球（第三版）[M]. 北京: 高等教育出版社, 2015.

### 2. 主要参考书

[1] 虞重干. 排球运动[M]. 北京: 人民体育出版社, 1999.

[2] 中国排球协会译定. 排球竞赛规则（2017-2020 版）[M]. 北京: 人民体育出版社, 2017.

执笔人: 周少科      教研室审核: 周雪华      学院审核: 

## 附录：各类考核评分参考标准

### 课堂表现参考标准

课程目标	评分标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
目标 1：了解排球发展概况、竞赛规则、教学训练等基本理论知识，能够正确讲解与示范传球、垫球、发球、扣球和拦网等基本技术，区分不同战术运用的时机、特点和范围，具有会学、会训、会赛、会研的排球教学基本能力。（支撑毕业要求指标点 3.1）	认真听讲，遵守课堂纪律，非常积极参与垫球、发球、扣球等练习与互动，对动作要领掌握快，整体表现很好。	听讲较认真，比较遵守课堂纪律，参与垫球、发球、扣球等练习与互动较积极，对动作要领掌握较快，整体表现良好。	基本认真听讲和遵守课堂纪律，积极参与垫球、发球、扣球等练习与互动一般，对动作要领掌握一般，整体表现一般。	不太认真听讲，不太遵守课堂纪律，参与垫球、发球、扣球等练习与互动积极性较差，对动作要领掌握较慢，整体表现较差。	不认真听讲，不遵守课堂纪律，积极参与垫球、发球、扣球等练习与互动很差，对动作要领掌握慢，整体表现很差。
目标 2：深刻领悟祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败的女排精神，尝试挖掘排球运动的课程思政元素，准确理解排球运动培养团队合作的功能优势，有效运用于排球教学与训练实践。（支撑毕业要求指标点 8.3）	积极参与练习，团队合作意识和规则意识强，熟练掌握竞赛活动中团队合作的基本技能，注重良好的团队合作精神。	参与练习较积极，团队合作意识和规则意识较强，较熟练掌握竞赛活动中团队合作的基本技能，较注重良好的团队合作精神。	参与练习基本积极，团队合作意识和规则意识一般，基本熟练掌握竞赛活动中团队合作的基本技能，基本注重良好的团队合作精神。	参与练习不太积极，团队合作意识和规则意识不太强，掌握竞赛活动中团队合作的基本技能不太好，不太注重良好的团队合作精神。	参与练习不积极，团队合作意识和规则意识不强，不熟练掌握竞赛活动中团队合作的基本技能，不注重良好的团队合作精神。

### 作业评分参考标准

教学目标要求	评分标准				
	90-100	80-89	70-79	60-69	0-59
目标 1：了解排球发展概况、竞赛规则、教学训练等基本理论知识，能够正确讲解与示范传球、垫球、发球、扣	按要求保质保量完成作业；了解排球运动的重点知识，对重要的概念能完整的给出解释，术语表达正确；	按时完成作业；能较好地了解排球运动的重点知识，对重要的概念能完整的给出解释，术语表达较正确；	按时完成作业；对排球运动的重点知识了解一般，对重要的概念解释一般，术语表达基本准确	提交作业不太积极；对排球运动的重点知识了解比较差，对重要的概念解释和术	提交作业很不积极；对排球运动的重点知识了解很差，对重要的概念解释很差，术语表达基本准

球和拦网等基本技术，区分不同战术运用的时机、特点和范围，具有会学、会训、会赛、会研的排球教学基本能力。（支撑毕业要求指标点 3.1）	基本技术动作准确、协调、到位、完整和清晰等。	基本技术动作比较准确、协调、到位、完整和清晰等。	度一般；基本技术动作的准确、协调、到位、完整和清晰等掌握一般。	语表达都不太好；基本技术动作的准确、协调、到位、完整和清晰等表现比较差	确度很差；基本技术动作的准确、协调、到位、完整和清晰等掌握差。
目标 2：深刻领悟祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败的女排精神，尝试挖掘排球运动的课程思政元素，准确理解排球运动培养团队合作的功能优势，有效运用于排球教学与训练实践。（支撑毕业要求指标点 8.3）	按时提交作业；具有正确的排球行为规范和作风；在排球竞赛活动中掌握团队合作的基本技能，具备良好的团队合作精神和；还能够很好的理解裁判规则，并完成裁判实践工作等。	按时提交作业；具有较好的排球行为规范和作风；在排球竞赛活动中能掌握团队合作的基本技能，具备较好的团队合作精神和。较好的理解裁判规则，并完成裁判实践工作等。	按时提交作业；具备正确的排球行为规范和作风一般；在排球竞赛活动中掌握团队合作的基本技能和团队合作一般；理解裁判规则，并完成裁判实践工作一般。	提交作业不太积极；具备正确的排球行为规范和作风表现比较差；在排球竞赛活动中掌握团队合作的基本技能和团队合作精神比较差；理解裁判规则，并完成裁判实践工作比较差。	提交作业很不积极；具备正确的排球行为规范和作风表现很差；在排球竞赛活动中掌握团队合作的基本技能和团队合作精神很差；理解裁判规则，并完成裁判实践工作很差。

### 期末考试评分参考标准

#### 1. 技术考核方法

##### (1) 正面上手发球

方法与要求：考生在排球场上端线后发球区内采用正面上手发球技术，连续发球 10 次，要求 6 个过网。落入对方场区内方为达标合格。在达标同时，进行技评；达标与技评都及格者方能将两项合并计算做为发球一项得分。

#### 技评评分参考标准

等级	分值	评价参考标准
优	90—100	动作正确、协调、熟练，命中率高，鞭打动作明显，球速快、威胁大。
良	80—89	动作较正确、熟练，命中率较高，鞭打动作较明显，球速较快、威胁较大。
中	70—79	动作基本正确、熟练，身体不够协调，命中率一般，鞭打动作不太明显，球速不太快、威胁性一般。
及格	60—79	动作不太正确，不熟练，不协调，命中率较低，鞭打动作不明显，球速不快、威胁性小。
差	60 以下	动作不正确，不熟练，不协调，失误多。



## (2) 二人对垫球

方法与要求：两人间隔 3-4 米对垫球，每个来回球 4 分，15 来回为及格，25 个来回为满分。要求球的最高点不低于 2 米，触球部位不对不得分。每组两次机会，在达标同时，进行技评；达标与技评均及格者方能将两项合并计算作为垫球一项得分。

技评评分参考标准

等级	分值	评价参考标准
优	90—100	动作正确、协调，配合熟练，垫球弧度高、球不旋转、稳定，没有传球、失误情况。
良	80—89	动作较正确、配合较熟练，垫球弧度较高、球有轻微旋转、较稳定，存在少量传球、失误情况。
中	70—79	动作基本正确、配合基本熟练，协调一般，垫球弧度一般、球旋转较大、不太稳定，存在较多次传球、失误情况。
及格	60—69	动作基本正确，但配合不够熟练、协调较差，垫球弧度较低、球旋转大、不稳定，存在多次传球、失误情况。
差	60 以下	动作不正确，不协调，配合不熟练，失误多。

## 2. 技术考核要求

- (1) 考生必须穿运动服运动鞋，否则不许可考试。
- (2) 学生须持有效证件参加考试，如一卡通、身份证、学生证等证件。
- (3) 考生不能按时考试者，按照缺考处理；缓考按院教学管理的有关规定执行。
- (4) 任何一项技评不及格或总评不及格，均为课程考核不及格。
- (5) 一旦发现替考、代考等作弊现象，一律取消考试资格。
- (6) 学生考试后须在第一时间签名，否则视为考试成绩无效。