**【排球 1】**

**【Volleyball 1】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100045】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**

教 材：【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：虞重干主编 《排球运动》 人民体育出版社1999年；张然主编 《排球纵谈》 江苏人民出版社2001年；杨再淮主编 《排球》体育院校成人教育教材 人民体育出版社2006年

**课程网站网址：**<https://elearning.gench.edu.cn:8443/webapps/portal/> execute/tabs/

tabAction?tab\_tab\_group\_id=\_1\_1

二、课程简介

排球运动是以上肢支配球为主的隔网集体对抗项目，不同人群在不同场地均能练习，且具有健身性、娱乐性、竞技性、观赏性等特点。排球教学是体育教学的组成部分，结合教学的基本要求，使学生基本学会和掌握排球运动的基本技、战术及其运用，促进和加深学生对排球运动的了解。培养学生对排球运动的兴趣和参与热情。帮助学生建立和培养团队意识和集体主义精神。丰富科学的健身方法和课余生活，为终身体育服务。从而达到增强学生体质增进健康和提高体育素养。

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本科各专业第三学期的学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 掌握排球运动技能，提高比赛能力，为终身体育打下良好基础。 | 课堂讲授、示范，学生练习，教学比赛 | 排球专项技术考核 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |

五、课程内容

**（一）理论部分（4学时）**

1．导言

课程介绍、评价方法、基本要求、课外练习、注意事项等

2.排球运动的概述

（1）排球运动的起源、演变与发展

（2）排球运动器材、竞赛方法与规则

3.排球技战术技巧

**基本要求：**通过排球理论学习，使学生了解排球运动的起源、发展及意义，掌握排球运动的基本比赛规则，学会欣赏排球运动。

**教学难点：**排球技战术能力的培养与临场发挥

**（二）实践部分（28学时）**

1.准备姿势移动和熟悉球性练习（2学时）

（1）准备姿势：半蹲姿势为主。

（2）移动：并步、滑步移动、跑步。

（3）通过球操和游戏进行熟悉球性练习，如滚动类、传递类、抛接类等。

**基本要求：**结合游戏进行练习，使学生基本掌握准备姿势和移动的几种方法，对排球的一些物理特性有所了解，掌握熟悉球性的方法。

**教学难点：**排球移动步伐的协调与连贯性

2、排球基本技术（8学时）

（1）垫球：正面双手垫球、体侧垫球。

（2）传球：正面双手传球。

（3）发球：正面下手发球、侧面下手发球（女）、正面上手发球（男）。

（4）扣球 拦网：正面扣球、单人拦网。

**基本要求：**了解排球基本技术构成，基本掌握正面双手垫球、正面双手传球、正面下手发球技术；对正面扣球和单人拦网有所了解，不要求掌握。

**教学难点：**排球垫球压腕、传球手型、发球发力顺序、扣球拦网的起跳点

3、排球的基本战术（2学时）

（1）比赛站位

（2）“四、二”配备和中“一、二”进攻战术

**基本要求：**熟练掌握比赛站位，基本了解“四、二”配备和中“一、二”进攻战术。

**教学难点：**比赛战术的运用时机

4、排球教学比赛（4学时）

教师安排学生分组教学比赛。

**基本要求：**通过比赛巩固和运用基本技战术，培养比赛意识，调动学习的积极性。

**教学难点：**排球教学比赛中的战术配合

5、体能练习与体质测试（8学时）

①50米跑 ②立定跳远 ③弹跳力 ④引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量，《体测标准》及格。

**教学难点：**调动运动弱势学生的练习积极性

6、有氧健身跑（4学时）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生一学期完成20次（男生2000米/每次、女生1500米/每次），配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**让学生自主练习过程中体验自身心肺功能的变化

1. 考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 排球专项技术考核 | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 《国家学生体质健康标准》测试评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**“X1”的评价方式：**排球专项技术考核（满分40分）

（1）传垫球（20%）

① 评价方法：两人一组面对面连续传球和垫球，记某一人传垫球次数。中间可以用其它方式调整，只要球不掉地或者碰到其他障碍物，如单手、脚踢球等，均有效，但不记入传垫球总数，每人有两次机会。

② 达标评分（10%）：

传垫球达标成绩评分标准一览表（表4）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分 值 | 10分 | 9分 | 8分 | 7分 | 6分 | 5分 | 4分 | 3分 | 2分 | 1分 |
| 次数（男） | 30以上 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10以下 |
| 次数（女） | 26以上 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6以下 |

③ 技术评分（10%）：

传垫球技评成绩评分标准一览表（表5）

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 10-9分 | 完成动作质量好，姿势很正确，击球部位很正确，动作协调、自然连贯。 |
| 8-7分 | 完成动作质量较好，姿势基本正确，击球部位正确，动作较协调、自然连贯。 |
| 6分及以下 | 完成动作质量一般，姿势和击球部位有时正确，有时错误，动作不够协调和连贯。 |

（2）发球（20%）

① 考核方法：男生采用上手发球,女生采用下手发球，每人发5个球。

② 达标评分（10%）：每发球成功一个得2分，满分10分。

③ 技术评分（10%）：

发球技评成绩评分标准一览表（表6）

|  |  |
| --- | --- |
| 分 值 | 标 准 |
| 10-9分 | 完成动作质量好，姿势很正确，击球部位很正确，动作协调、自然连贯。 |
| 8-7分 | 完成动作质量较好，姿势基本正确，击球部位正确，动作较协调、自然连贯。 |
| 6分以下 | 完成动作质量一般，姿势和击球部位有时正确，有时错误，动作不够协调和连贯。 |

**“X2”的评价方式：**考勤、检查着装、课堂练习评价（满分20分）

每次课进行考勤，迟到一次扣1分，早退一次扣2分，旷课一次扣3分；上课玩手机每次扣1分；未按要求穿着运动服上课每次扣1分；未按规定完成练习扣1-3分。

**“X3”的评价方式：**《国家学生体质健康标准》测试评价（满分20分）

根据《国家学生体质健康标准》测试标准，对学生测试的总成绩按20%计分

**“X4”的评价方式：**课外练习：“运动世界校园”APP完成评价（满分20分）

一学期要求20次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，男生每次跑2公里，女生每次跑1.5公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每个学生1学期必须完成至少12次，12次以下不予计分。

撰写人：李传雷 主任审核签名： 林恬 审核时间:2018.3