



揭阳职业技术学院

艺术与体育系

课程标准

(2025-2026 学年第一学期)

课程名称： 排球
专业年级： 体教 241、242、三加 241
学 时： 72
学 分： 4
任课教师： 张乐为 郑顺新

《排球》课程教学标准

总学时数：72

理论课学时数：8

技术课学时数：60

其他课学时数：4

适用的专业范围及层次： 全日制专科体育教育专业

学分：4

考核方式：考试

编制人：张乐为、郑顺新

一、课程介绍

排球运动是一项在我国和世界开展比较普遍的体育运动项目之一，深受各阶层的人们特别是青少年的喜爱。通过排球课的学习，能发展学生的力量，弹跳，速度，灵敏，耐久力等身体素质，提高中枢神经系统和脏器官的功能，增进健康；也能培养勇敢顽强，吃苦耐劳，遵守纪律，团结友爱等集体主义精神。同时，使学生能够了解排球的基本知识，初步掌握排球的基本技、战术，规则和裁判法，学会科学锻炼身体的方法，培养独立锻炼的能力、兴趣和习惯，为终身体育打好基础

二、课程目标

1. 知识目标

(1) 了解排球运动的特点及发展趋势；初步掌握排球基本裁判规则法；了解常见运动损伤的预防及处理方法。

(2) 掌握排球运动的基本技术；能够了解排球各项技术动作的要领及特点。

(3) 掌握排球运动的基本战术及其特点。

2. 能力目标

(1) 能针对排球比赛的具体情况，采用相应的技、战术。

(2) 能欣赏并理解排球比赛的技战术及裁判规则、阅读排球杂志等资料的能力。

(3) 具有运用排球运动进行强身健体活动的的能力。

3. 素质目标

(1) 初步具备进攻和防守辩证思维的能力。

(2) 培养学生热爱排球运动，集体主义，团结互助的精神。

(3) 培养学生吃苦耐劳、勇于克服困难等良好品质。

三、本课程要求学生掌握以下几个方面的内容：

1、 通过不同形式的教学，掌握排球基本技术、基本战术的基本知识，以及主要技术动作方法并能正确地示范和运用。

2、 初步掌握排球基本技术的教学方法和步骤。具有基本胜任中小学排球课教学及课外排球训练的能力。

3、初步掌握排球竞赛组织工作方法及篮球竞赛规则、裁判法的主要内容，并且有担任学校基层篮球竞赛组织和裁判工作的一般能力。大部分学生达到国家排球三级裁判员标准。

四、课程思政元素

在教学过程中，应注意用现代教育思想教育学生，提高其思想素质，正确认识学习本课程的意义，端正学习态度，培养学生具有高尚的道德品质，顽强的意志和努力拼搏的精神，以适应社会主义现代化建设和中小学教育改革的需要。

五、课程内容和学时分配

序号	课程项目名称	项目单元名称	学时	
1	排球技术模块	1. 排球准备姿势与移动	4	48
		2. 排球垫球	16	
		3. 排球传球	18	
		4. 排球发球	8	
		5. 扣球、拦网	2	
2	排球战术模块	1. 进攻战术	4	12
		2. 防守战术	2	
		3 全队战术配合	6	
3	素质模块	1. 身体素质练习	8	12
		2. 排球竞赛规则裁判法	2	
		3. 理论知识	2	
合计			72	

六、教学设计

项目一：

项目名称：排球技术模块		学时：48
教学目标	1. 熟练掌握半蹲准备姿势，并步,交叉步移动。 2. 熟练掌握排球小臂垫球技术，能够掌握正面垫球和移动中垫球。 3. 基本掌握排球上手双手传球，网前传球，要求手法正确，击球点合适 4. 女生基本掌握排球下手发球，男生基本掌握正面上手发球 5. 了解四号位扣球技术。熟悉击球手法，起跳时机合适。 6. 学习拦网技术，要求手法正确，起跳时机合适。	
教学重点	1. 排球运动的垫球 2. 排球运动的传球 3. 排球运动发球	

学习难点	1. 排球垫球动作要领。 2. 排球传球手型。 3. 排球发球的准确性。
项目名称:	主要教学内容
1. 排球准备姿势与移动	半蹲准备姿势, 并步, 交叉步运动
2. 排球垫球	自垫球, 正面双手互垫球, 移动中垫球, 接发球
3. 排球传球	正面双手传球, 网前传球, 移动中传球, 二传
4. 排球发球	下手发球, 上手发球
5. 扣球、拦网	四号位扣球技术, 扣快球和吊球; 拦网技术
教学方法建议	由易到难、由简单到复杂和由低级到高级的教学原则, 运用讲解、示范法, 让学生建立正确的动作要领概念, 运用重复练习法、分组练习法、纠正错误法等多种练习法使学生正确掌握技术动作要领, 形成正确的动作习惯。
备注	

项目二

项目名称: 排球战术模块		学时: 12
教学目标	1. 掌握基本进攻战术 2. 掌握基本防守战术 3. 了解全队阵容配备	
教学重点	1. “中一二”进攻战术 2. 拦网和保护防守战术	
学习难点	1. 进攻时相互之间的配合时机, 战术变化。 2. 防守时的配合。	
项目单元名称	主要教学内容	
1. 进攻战术	“中一二”, “边一二”, 插上。	
2. 防守战术	单人拦网防守战术, 双人拦网防守战术	

3 全队战术配合	阵容配备，交换位置，教学比赛
教学方法建议	运用讲解、示范法，情景演示法让学生了解基本进攻、防守战术，运用重复练习法、分组练习法、比赛法等多种练习法能把所学的各项技术、战术较熟练运用到实际比赛中。
备注	

项目三：

项目名称： 素质模块		学时： 12
教学目标	1. 发展排球专项素质。 2. 了解排球运动的基本理论知识，常见比赛规则及简单裁判方法。	
教学重点	1. 身体素质练习 2. 比赛规则、裁判方法。	
学习难点	1. 发展身体耐力素质。 2. 临场执法。	
项目单元名称	主要教学内容	
1. 身体素质	耐力素质、速度素质、力量素质、弹跳素质、灵敏及柔韧素质	
2. 排球竞赛规则裁判法	比赛规则、裁判实习。	
3. 理论知识	排球运动介绍、常见运动损伤预防及处理。	
教学方法建议	教学形式应灵活多样，应根据不同的教学内容和教学目标，采用与之相适应的教学组织形式，将发展排球专项素质融入到充满排球美感的课堂环境。要突出学生在教学中的主体地位，便于教学过程中的师生互动。	
备注		

七、考核评价

一、专项考核：

1. 排球传球；

方法：两人垫球，相距3米以上，女生，2.50米以上。

标准：

得分	传球次数
100	50

95	45
90	40
85	35
80	30
70	25
60	20
50	15
40	10
30	5
20	4

2、发球

方法：男生正面上手发球，女生（正面或侧面）下手发球 10 个。学生在发球区将球发至对方场区内。每人两次机会。

发球考核评分表

成功次数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
分值	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

3、垫球

方法：自垫球

标准：100 个自垫球（要求每个人自垫球 100 个达标）

4、比赛能力及裁判方法

二、平时成绩考核方法：

1、考勤：迟到、早退一次扣 5 分（百分制，下同），旷课一次扣 10 分，一学期旷课三次以上，取消专项考试资格。

2、上课练习态度：上课练习时间很少，不认真，不及格；上课练习认真，有充分的时间保证，优良

3、早锻炼：缺席一次扣 5 分，缺席 5 次以上，体育成绩不及格。

八、教学基本条件

1. 教学资源：本课程使用教材：《黄汉升.《球类运动—排球》. 高等教育出版社出版；邓树勋 陈小蓉主编：《体育基本理论教程》 广东高等教育出版社；朱征宇 陈卓源主编：《排球》 中山大学出版社。

2. 教学设施：学院有 4 片排球场。