



揭阳职业技术学院

艺术与体育系

课程标准

课程名称：公共体育（排球）

专业年级：2025级

学时：68

学分：4

任课教师：连远斌、郑顺新、林秋

生、罗林苗

《排球》公共选修课程教学标准

总学时数：68

理论课学时数：4

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（体育教育专业除外）

学分：4

考核方式：考试

编制人：连远斌、郑骋、林秋生

一、课程定位

本课程是我院大一学生一门选项技术基础课。它的目的是：使学生在全面进行身体练习的前提下，根据学生的爱好与特长和教师专业特长，以排球项目为主进行组织教学，使学生掌握排球运动的基本知识、基本技术、简单战术和基本技能。培养学生良好锻炼习惯和兴趣，遵循“健康第一，终身体育”的指导思想，在课程教学中，把身体、技术、战术教学同思想教育、作风和意识的培养紧密结合起来，提高全面素质，增强适应职业变化的能力和继续学习的能力打下一定的基础；在激烈的竞争中能发挥良好的体质基础和心理素质。

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、课程设计

1. 设计理念

(1) 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长

排球选项课以促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平的提高为

目标,构建了技能、认知、情感、行为等领域并行推进的课程结构,融合了生理、心理、卫生保健等诸多学科领域的有关知识,真正关注学生的健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成,将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程,确保"健康第一"的思想落到实处,使学生健康成长。

(2) 激发运动兴趣,培养学生终身体育的意识

学校体育是终身体育的基础,运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提。无论是教学内容选择还是教学方法的更新,都应十分关注学生的运动兴趣,只有激发和保持学生的运动兴趣,才能使学生自觉、积极地进行体育锻炼。因此,在篮球教学中,学生的运动兴趣是实现体育与健康课程目标和价值的有效保证。

(3) 以学生发展为中心,重视学生的主体地位

排球选项课关注的核心是满足学生的需要和重视学生的情感体验,促进全面发展的社会主义新人的成长。从课程设计到评价的各个环节,始终把学生主动、全面的发展放在中心地位。在注意发挥教学活动中教师主导作用的同时,特别强调学生学习主体地位的体现,以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能,提高学生的篮球学习能力。

(4) 关注个体差异与不同需求,确保每一个学生受益

排球课程充分注意到学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的个体差异,根据这种差异性确定学习目标和评价方法,并提出相应的教学建议,从而保证绝大多数学生能完成课程学习目标,使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣,以满足自我发展的需要。

2. 设计思路

- (1) 根据课程目标制定学习内容
- (2) 确定具体的学习目标
- (3) 加大课程内容的选择性
- (4) 根据课程发展性要求建立评价体系

四、课程内容与学时分配

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	2	40
		2. 排球垫球	8	
		3. 排球传球	6	
		4. 排球发球	8	
		5. 扣球、拦网	2	
2	排球战术模块	1. 进攻战术	2	10
		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	16	18
		2. 排球竞赛规则裁判法	2	

		3. 理论知识	2	
合计			68	

五、教学设计

项目一：

项目名称： 排球技术模块		学时： 40
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. 排球运动的发球	
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： 10
---------------------	---------------

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： 18
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	

六、考核评价

一、专项考核：

1. 排球垫球；

方法：连续自垫球：高于 2.10 米有效球

标准：有效垫球数 70%，技术评分 30%

得分	垫球次数
100	50
95	45
90	40
85	35
80	30
70	25
60	20
50	15
40	10
30	5
20	4

2、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：有效垫球数 70%，技术评分 30%

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

3、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

技二、身体素质考核：

1、《国家学生体质健康标准》

测试课考核项目与成绩评定：按《国家学生体质健康标准》测试、评定方法进行。

2、脚步快速移动。

方法：

从排球场端线跑到 3 米线，双手触线或线前地面，后退跑到端线，双脚过线，如此两来回，然后，并步移动一来回，单手触线，然后，交叉步移动一来回，计时间，平成绩。

得分	时间（男生）秒	时间（女生）
100	17	20

90	17.5	20.5
80	18	21
70	18.5	21.5
60	19	22
50	19.5	22.5
40	20	23
30	21.5	23.5

成绩组成和比例：

专项考核占总成绩的 60%，，身体素质考核占总成绩的 20%，平时成绩占总成绩的 20%。

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。

4、国家学生体质健康标准，不达标，体育成绩不及格。

七、教学基本条件

1. **教学资源：**本课程使用教材：《体育与健康信息化课程》，《黄汉升.《球类运动—排球》.高等教育出版社出版；

2. **教学设施：**学院有 4 片排球场。