

## 排球教学纲要

### 一、教学目的的任务

#### (一) 初级

- 1、了解排球运动的基本知识、竞赛规则，能欣赏比赛。
- 2、初步掌握最基本的排球技术、战术和练习方法，能参与比赛。
- 3、体会排球运动的乐趣，养成体育习惯和意识。
- 4、提高灵敏协调和力量素质，培养互助精神和顽强的意志品质。

#### (二) 中级

- 1、较完整地理解排球运动的知识，全面理解竞赛规则，初步体会裁判方法，能协助院系组织排球比赛。
- 2、提高基本技术和战术的水平，比赛中能较合理地运用技、战术，培养辅导开展班级排球活动的的能力。
- 3、提高身体素质，培养体育意识和团队精神。

#### (三) 高级

- 1、较系统地掌握排球基本理论知识，具有较高的欣赏比赛能力和一定的技战术分析能力。
- 2、较全面地掌握排球技战术，并能在比赛中较灵活地加以运用。
- 3、熟悉竞赛规则和裁判法，基本能胜任校内比赛的组织裁判工作。
- 4、增强体质、体育意识和团队精神，提高体育文化素养。

### 二、教学时数分配

内 容		时 数		初 级		中 级		高 级	
		学时	%	学时	%	学时	%		
专项理论		4	11.1	4	11.1	4	11.1		
基本技术	准备姿势及移动	1.5	4.2	0.5	1.4	0.5	1.4		
	传球	3.5	9.7	2	5.6	2	5.6		
	垫球	3	8.3	2	5.6	2	5.6		
	发球	2.5	6.9	2	5.6	2	5.6		
	扣球	3	8.3	3	8.3	3	8.3		
	拦网	1	2.8	1	2.8	1	2.8		
基本战术	进攻战术	1.5	4.2	3	8.3	3	8.3		
	防守战术	1.5	4.2	3	8.3	2	5.6		
教学比赛		5	13.9	6	16.7	7	19.4		
身体素质	一般素质	2	5.6	2	5.6	2	5.6		
	专项素质	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2		
游 泳		4	11.1	4	11.1	4	11.1		
考 核		2	5.6	2	5.6	2	5.6		
总 学 时		36	100	36	100	36	100		

注：逢学年的第一学期，游泳改为机动。

### 三、教学内容

初 级 教 学 内 容	
理 论	1、教学目的任务要求； 2、排球运动发展概况及对锻炼身体的作用； 3、排球竞赛规则和裁判法； 4、排球比赛的欣赏。
基 本 技 术	1、准备姿势和移动： 1) 准备姿势：稍蹲、半蹲、全蹲； 2) 移动：并步、跨步、跨跳步、交叉步和跑步； 2、传球：正面上手传球、调整传球； 3、垫球：正面双手垫球、背垫球、挡球（介绍）； 4、发球：正面上手（男）、正面下手（女）（男介绍）、侧面下手（女）（男介绍）； 5、扣球：正面扣球、扣快球（男）、原地起跳扣球（女）； 6、拦网：单人拦网。
基 本 战 术	1、进攻战术： 1) “中一二” 接发球进攻战术； 2) “边一二” 换成“中一二” 接发球进攻战术； 2、防守战术： 1) 无人拦网防守战术； 2) 单人拦网防守战术。

中 级 教 学 内 容	
理 论	1、国内外排球运动动态； 2、排球竞赛规则、裁判法和组织竞赛； 3、排球比赛的欣赏。
基 本 技 术	1、传球：背传球、二传球； 2、垫球：体侧垫球、单手垫球； 3、发球：勾手飘球（男）、正面上手飘球（男介绍）、正面上手发球（女）； 4、扣球：扣半快球（男）、扣调整球（男）、正面扣球（女）； 5、拦网：双人拦网。
基 本 战 术	1、进攻战术： 1) “边一二” 接发球进攻战术； 2) “插上” 接发球进攻战术、前交叉战术； 2、防守战术： 1) “心跟进” 防守战术； 2) “边跟进” 防守战术。

高级教学内容	
理论	1、排球基本技术和战术分析； 2、排球竞赛组织工作； 3、排球比赛的剖析。
基本技术	1、传球：跳传、侧传球（介绍）； 2、垫球：滚动垫球（男）（女介绍）； 3、发球：跳发球（男）（女介绍）勾手飘球（女）； 4、扣球：轻扣、轻吊、后排扣球（男）、勾手扣球（男介绍）； 5、拦网：三人拦网。
基本战术	1、进攻战术：后交叉、梯次（介绍）、重叠（介绍）等； 2、防守战术：三人拦网防守。

身体素质内容	
一般素质	1、耐力：1000米、800米（女）、12分钟跑、越野跑、变速跑、间隙跑； 2、速度：100米、50米和跑的专门练习； 3、力量：立定跳远、引体向上、双臂屈伸、屈臂悬垂、仰卧起坐（女）、实心球。
专项素质	1、速度、灵敏和协调性：加速跑、20米冲刺跑、往返跑（9米、6米、3米）、各种变向移动、跑动、制动； 2、弹跳和弹跳耐力：蛙跳、多级跳、助跑摸高、连续起跳拦网（摸高）； 3、手指、手臂、腰腹力量：手指俯卧撑、立卧撑、快速推举杠铃、仰卧起坐和俯卧两头起等。

#### 四、考核内容和成绩分配

详见“第一部分 总纲：考核内容及成绩分配”（P6-P10）。

##### （一）运动技能考核内容和考核方法（占总成绩 30%）

##### 1、初级

考核内容		%	考核方法
正面上手传球 任选一项	1) 对墙自传	10	在距墙 1.5 米（女 1.2 米）的线后作连续对墙自传，如持球、单手传球、垫球、球落地即为失误，脚越线传球为无效。计数评分。
	2) 二人对传		二人在相距 4 米（女 3 米）的线后作连续对传，如持球、单手传球、垫球、球落地和脚越线即为失误。计数评分。
	3) 向上自传		在 6×6 米区域内向上自传，传球高度应高出球网 50 厘米，不足高度无效。垫球、持球和球落地即为失误。计数评分。
正面双手垫球 任选一项	1) 对墙自垫	10	在距墙 1.5 米（女 1.2 米）的线后连续对墙自垫，如传球、球落地即为失误，脚越线无效。计数评分。
	2) 二人对垫		二人在相距 4 米（女 3 米）的线后连续对垫，如球落地即为失误，脚越线无效。计数评分。
	3) 向上自垫		在 6×6 米半场内自垫，垫球高度应高出球网 50 厘米，不足高度无效。非双手垫击及球落地即为失误。计数评分。
发球 任选一项	男： 正面上手发球、勾手飘球	10	发球区内发球，球落在对方场地内为成功。发 10 个球，计成功数评分。
	女： 正面下手发球、侧面下手发球		发球区内发球，球落在对方场地内为成功。发 10 个球，计成功数评分。

## 2、中级

考核内容		%	考核方法
接发球		10	站于5号位接发球，垫起的球须落在进攻线前且距2号位边线1.5米至5.5米的3×4米区域内，同时球应适宜做二传。接10个发球，按成功数评分。
接扣球（男）		10	教师在对方4号位扣球，学生站于6（或5）号位接扣球，垫起的球高于网并落在进攻线前和2号位边线向内1.5米至6.5米的3×5米区域内为成功。接10个扣球。
二人对传（女）			二人在相距3米的线后作连续对传，如持球、单手传球、垫球、球落地和脚越线即为失误。
扣球	正面扣球（男）	10	在4（或2）号位扣球，具有一定攻击性并且球落在对方场地内为成功。扣10个球。
	原地起跳扣球（女）		方法同男生正面扣球。
	扣快球		学生在3号位扣球，具有一定攻击性并且球落在对方场地内为成功。扣10个球。

## 3、高级

考核内容		%	考核方法
扣垫球	1) 二人扣、垫	10	二人相距4米左右，一人扣击，另一人垫球，连续扣垫，球落地为失误。一扣一垫计一次，计数评分。二人轮做。
	2) 二人扣、垫、传		相距4米左右，轮流交替做扣、垫、传（A扣球，B垫球，A再作二传，B再扣球，依次连续进行），球落地为失误。每次击球计一次，计数评分。
扣球	1) 扣球	10	男生：由4（或2）号位扣直线、中线、斜线球各4个。具有一定的攻击性且球落在对方场地内为成功，计成功数评分。 女生：同中级班男生考核方法。
	2) 二传球		教师抛球，学生在2、3号位间作二传，向4号位直径为1米的圆内传球。站于圆内的人起跳并将高于球网上沿的球接住为二传成功。传10个球，计成功数评分。
实践能力		10	根据学生在比赛中运用技战术的能力、场上意识、作风、团队精神及组织竞赛能力给予综合评分。

(三) 专项素质考核内容和考核方法 (占总成绩 5%)

级次	考核内容	考核方法
初级	3 米往返移动	以手触线开始, 向左右作交叉步往返移动, 每次手必须触摸同侧线, 计 30 秒手触摸线次数评分。
中级	手指俯卧撑	手指撑地, 按俯卧撑要求。
高级	连续摸高	学生按身高分别作连续起跳摸不同高度 (男: 2.70、2.60、2.50 米; 女: 2.50、2.40、2.30 米), 手须超过指定高度, 低于高度为无效, 计 30 秒成功数评分。

注: 专项素质评分标准见下表“评分标准”

(四) 评分标准 (单位: 次)

内容 \ 得分		100	90	80	70	60	50	40
初 级	对墙自传	60(50)	50(40)	40(35)	35(30)	30(25)	25(20)	20(15)
	二人对传	70(60)	60(50)	50(40)	45(35)	40(30)	35(25)	30(20)
	向上自传	70(65)	60(55)	50(45)	45(40)	40(35)	35(30)	30(25)
	对墙自垫	60(50)	50(40)	40(35)	35(30)	30(25)	25(20)	20(15)
	二人对垫	70(60)	60(50)	50(45)	45(40)	40(35)	35(30)	30(25)
	向上自垫	70(65)	60(55)	50(45)	45(40)	40(35)	35(30)	30(25)
	正面上手发球	8(8)	7(7)	6(6)	5(5)	4(4)	3(3)	2(2)
	勾手飘球	8(8)	7(7)	6(6)	5(5)	4(4)	3(3)	2(2)
	正面下手发球	(8)	(7)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)
	侧面下手发球	(8)	(7)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)
	3 米往返移动 (30 秒)	25(23)	23(21)	21(19)	19(17)	17(15)	15(13)	13(11)

内 容		得 分						
		100	90	80	70	60	50	40
中 级	接发球	8 (8)	7 (7)	6 (6)	5 (5)	4 (4)	3 (3)	2 (2)
	接扣球	8 (8)	7 (7)	6 (6)	5 (5)	4 (4)	3 (3)	2 (2)
	正面扣球	8	7	6	5	4	3	2
	原地起跳 扣 球	(8)	(7)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)
	扣快球	8	7	6	5	4	3	2
	手指俯卧撑	20(15)	17(12)	14(10)	12 (8)	10 (6)	9 (5)	8 (4)
高 级	二人扣垫	20(15)	16(13)	14(11)	12(9)	10(8)	9 (7)	8 (6)
	二人扣垫传	40(30)	32(26)	28(22)	24(18)	20(16)	18(14)	16(12)
	扣 球	8 (8)	7 (7)	6 (6)	5 (5)	4 (4)	3 (3)	2 (2)
	二传球	8 (8)	7 (7)	6 (6)	5 (5)	4 (4)	3 (3)	2 (2)
	连续摸高	30(25)	27(23)	24(21)	22(19)	20(17)	18(15)	16(13)

注：不加括号的为男生评分标准，加括号的为女生评分标准。