

软式排球教学纲要

一、教学目的的任务

(一) 初级

初步认识和了解软式排球基本技战术，消除对排球运动的“恐惧”心理，提高参与排球运动的兴趣；初步掌握软式排球的锻炼方法和基本比赛方法；增强体质，培养学生团结协作的团队精神。

(二) 中级

较全面地掌握软式排球的技术、了解软式排球的技战术变化和竞赛规则，对软式排球运动竞赛有一定的鉴赏力；增强体质，培养学生团结协作的团队精神。

(三) 高级

较熟练地掌握软式排球的技术，掌握软式排球的基本战术、基本的组织竞赛和裁判法，能参与基层软式排球比赛组织工作，通过教学比赛，提高技战术运用能力；增强体质，培养团结协作的团队精神。

二、教学时数分配

内 容		初 级		中 级		高 级	
		时数	%	百分比	%	时数	%
专项理论		4	11.1	4	11.1	4	11.1
基本技术	准备姿势及移动球性练习	1	2.78	0	0	0	0
	传球	4.5	12.5	3.5	9.7	2	5.6
	垫球	4.5	12.5	3.5	9.7	2	5.6
	发球	3.5	9.7	3	8.3	1	2.8
	扣球	2	5.6	3	8.3	3	8.3
	拦网	0	0	1	2.8	1	2.8
技术串联		2	5.6	3	8.3	3	8.3
基本战术	进攻战术	0.5	1.4	0.5	1.4	1	2.8
	防守战术	0.5	1.4	0.5	1.4	1	2.8
	教学比赛	2	5.6	3	8.3	7	19.4
身体素质	一般身体素质	2	5.6	1	2.8	1.5	4.2
	专项身体素质	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
机 动		2	5.6	2	5.6	2	5.6
总时数		36	100	36	100	36	100

注：逢学年的第一学期，游泳改为技战术。

三、教学内容

	初 级	中 级	高 级
理 论	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教学目的任务要求; 2. 软排的锻炼价值; 3. “软排”与“硬式”排球的关系与区别; 4. 简介软式排球(6人排球)竞赛规则; 5. 软排基本技术分析(结合实践课分析)。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 软式排球技战术分析; 2. 软式排球竞赛规则学习与分析; 3. 观赏软式排球比赛(或观看录像)。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 规则与裁判法; 2. 组织竞赛。
基本技术	<ol style="list-style-type: none"> 1. 准备姿势:稍蹲、半蹲、低蹲; 2. 移动:并步、跨步、交叉步; 3. 传球:正面双手传球、一般二传、变向传球; 4. 垫球:正面双手垫球、背垫球 5. 发球:正面下手发球(男)、侧面下手发球(女); 6. 扣球:正面扣球(男)。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 传球:正面双手传球、背传、侧传; 2. 垫球:正面双手传球、体侧垫球、单手垫球; 3. 发球:正面下手发球(女)、正面上手发球(男)、正面上手发飘球(男)、侧面勾手发飘球(女); 4. 扣球:正面扣球(女)、半快球(男); 5. 拦网:单人拦网(男)。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 传球:正面双手传球、调整传球、跳传(男); 2. 垫球:正面双手垫球、接发球一传、接扣球一传 3. 发球:跳发球(男)、正面上手发球(女); 4. 扣球:正面扣球、扣近体快球(男); 5. 拦网:双人拦网(男)、单人拦网(女)。
基本战术	<ol style="list-style-type: none"> 1. “一三二”接发球站位(女生简介9人制打法); 2. “中一二”进攻战术; 3. 无人拦网下的防守战术。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 换位“中一二”进攻战术;边“一二”进攻战术; 2. 单人拦网下的防守战术(男)。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 单人拦网下的防守战术(女); 2. 双人拦网下的防守战术(男)。
身体素质	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一般素质: <ol style="list-style-type: none"> 1) 耐力:1000米(男)、800米(女)、12分钟跑、越野跑、变速跑、间隙跑等; 2) 速度:100米、50米、跑的专门练习; 3) 力量:立定跳远、引体向上、双臂曲伸、曲臂悬垂、仰卧起坐(女)等。 2. 专项素质: <ol style="list-style-type: none"> 1) 速度、灵敏和协调性:加速跑、短距离快速跑、短距离移动; 2) 弹跳力:蛙跳、助跑摸高、跳台阶、跳绳等; 3) 上肢与腰腹力量、挥臂速度:手指撑、立卧撑、羽毛球掷远、挥臂鞭击固定物、仰卧收腹、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(占总成绩 30%)

1. 考核内容、方法及要求

级别	内 容		考 核 方 法 及 要 求
初 级	正面 双手 上手 传球 (选 项) 10%	对墙自传	连续对墙传球(在墙上画一横线,高度男为 3 米,女为 2.5 米,垂直地面 3 米或 2.5 米高度的),计数评分。要求每次传出的球,弧度都要达到规定的高度,高度不够不予计数,如有持球、连击、单手传球、垫球、挡球、落地等即为失误。
		连续自传	向上自传(在直径为 3 米的圈内进行),计数评分。要求每次传出的球高度应离手 1 米以上,高度不够、脚越线不予计数,如有持球、连击、单手传球、垫球、挡球、球落地等即为失误。
	正面 双手 垫球 (选 项) 10%	对墙自垫	连续对墙垫球,垫球高度男生为 2.5 米,女生为 2 米,(在垂直地面 2.5 米或 2 米高度的墙上画一横线),计数评分。要求每次垫出的球,弧度都要达到规定的高度,高度不够不予计数,如有持球、连击、单手垫球、传球、挡球、球落地等即为失误。
		连续自垫	连续向上自垫(在直径为 3 米的圈内进行),计数评分。要求每次垫出的球高度应离手 1 米以上,高度不够、脚越线不予计数,如有持球、连击、单手垫球、传球、挡球、球落地等即为失误。
	发球 (选 项) 10%	正面下 手发球	在发球区内发球,每人连发 10 个球,计成功数评分。发球时不犯规,球落在对方场区内为成功。
		侧面下手发球	同上

第二部分 各类课程教学纲要 软式排球

中 级	传球 (选项) 10%	二人对传	在相距 3 米(女 2.5 米)的地上画二条线, 二人在线后作连续对传, 计数评分。如持球、单手传球、垫球、球落地等即为失误。
		二传传准	教师在 6 号位抛球, 学生在网前 2、3 号位之间作二传, 分别向二、四号位直径为 1 米的圆内各传 5 个球, 计成功数评分, 要求传出的球要有一定的高度和弧度。
	垫球 (选项) 10%	二人对垫	在相距 3 米(女 2.5 米)的地上画二条线, 二人在线后作连续对垫, 计数评分。如持球、单手垫球、传球、球落地等即为失误。
		接发球 一传	教师在对方场区 6 号位发球, 学生在 6 号位向网前 2、3 号位接发球, 垫起的球须比网高(男 2.30 米, 女 2.15 米)且要落在网前距 2 号位边线 1.5 米至 5.5 米、进攻线前 2.5 米(4×2.5 米)的范围内。每人接 10 个发球。
	发球 10%	发球发准 (女)	在发球区内每人连发 10 个球, 计数评分。将排球半场分为前场和后场(距中线 5 米处画一横线, 由中线到画线处为前场, 由画线处到端线为后场), 分别向前场和后场各连发 5 个球。发球时犯规作为发球失误。
	扣球 10%	四号位扣球 (男)	在四号位扣二传从网前 2、3 号位传来的球, 计数评分。扣球具有一定的攻击性, 不得触网、过中线等犯规, 球落在对方场地内为好球。
高 级	垫球 (选项) 10%	二人扣垫	二人相距 5 米左右, 一人扣击, 另一人防守, 连续扣防, 当中不得用传、垫等技术调整, 调整、球落地即为失败, 两人交换角色。
		接扣球防守	教师在对方场区 4 号位高台上扣球, 学生在 5 号位防守, 向网前距 2 号位边线 1.5 米至 6 米的(5×3 米)的范围内垫起, 起球的高度要便于二传。每人防 10 个扣球, 计数评分。
	扣球 10%	四号位扣球 (女)	在四号位扣二传从网前 2、3 号位传来的球, 计数评分。扣球具有一定的攻击性, 不得触网、过中线等犯规, 球落在对方场地内为好球。
		四号位扣直、斜线球 (男)	在四号位扣二传从网前 2、3 号位传来的球, 向对场直、斜线(在场地的端线和中线距右边边线 4 米处画一连线, 右区为直线, 左区为斜线)各扣 5 个球。扣球具有一定的攻击性, 不得触网、过中线等, 球落在对方场地内为好球。
	实战能力 10%		教师根据学生在比赛中运用技战术的能力、场上意识、作风团队合作精神等能力综合评分。

2. 评分标准

内 容		得 分							
		性别	100	90	80	70 35	60	50	40
初 级	对墙自传	男	50	45	40	30	30	25	20
		女	45	40	35		25	20	15
	连续自传	男	70	60	55	50	45	40	35
		女	60	50	45	40	35	30	25
	对墙自垫	男	50	45	40	35	30	25	20
		女	45	40	35	30	25	20	15
	连续自垫	男	70	60	55	50	45	40	35
		女	60	50	45	40	35	30	25
	正面下手发球	男	8	7	6	5	4	3	2
		女	7	6	5	4	3	2	1
	侧面下手发球	男	8	7	6	5	4	3	2
		女	7	6	5	4	3	2	1
	3米往返移动	男	25	23	21	19	17	15	13
		女	23	21	19	17	15	13	11
中 级	二人对传	男	40	35	30	25	20	15	10
		女	35	30	25	20	15	10	5
	二传传准	男	8	7	6	5	4	3	2
		女	7	6	5	4	3	2	1
	二人对垫	男	40	35	30	25	20	15	10
		女	35	30	25	20	15	10	5
	接发球一传	男	8	7	6	5	4	3	2
		女	7	6	5	4	3	2	1
	发球发准	女	7	6	5	4	3	2	1
	四号位扣球	男	8	7	6	5	4	3	2
	羽毛球掷远(米)	男	10.3	10	9.6	9.2	8.8	8.4	8
		女	9	8.7	8.4	8	7.6	7.2	6.6

第二部分 各类课程教学纲要 软式排球

高 级	二人扣垫	男	25	21	17	13	10	6	2	
		女	20	18	14	10	8	5	1	
	接扣球防守	男	8	7	6	5	4	3	2	
		女	7	6	5	4	3	2	1	
	四号位扣球	女	7	6	5	4	3	2	1	
	四号位扣直、斜线球	男	7	6	5	4	3	2	1	
	实践能力	根据学生在比赛中运用技战术的能力、场上的意识、作风、团队精神及组织竞赛能力给予综合评分。								
	助跑摸高	男	30	27	24	22	20	18	16	
		女	25	23	21	19	17	15	13	

(二) 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	羽毛球掷远	原地向前掷羽毛球, 以球的第一落点距离计成绩。
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上表“评分标准”