

## 《排球》课程大纲

课程基本信息 (Course Information)					
课程编号 (Course ID)		*学时 (Credit Hours)	64	*学分 (Credits)	2
*课程名称 (Course Name)	排球 volleyball				
先修课程 (Prerequisite Courses)					
*课程简介 (Description)	<p>排球课共计 32 学时（16 周），2 学时/周。课程包含排球、气排球。</p> <p>排球运动是一项集体对抗性项目，其运动特点为：参加人数多、技术要求全面、比赛紧张激烈、没有身体接触的隔网运动。培养练习者机智灵活、勇敢顽强、团结协作的精神，发展练习者判断、注意、反应等心理素质都有积极作用，深受不同年龄层运动者喜好。</p> <p>（一）排球运动的理论知识：排球运动概述</p> <p>（二）排球运动的专项技术：准备姿势及移动教学、发球（上手发球、下手发球）技术教学、垫球技术教学、传球技术教学、扣球技术教学、拦网技术教学等</p> <p>（三）排球运动的战术、场地布置、比赛规则：阵容配备（四二、五一配备）、进攻战术（中一二、边一二进攻方式）、防守战术（双人拦网防守阵形）、进攻防守战术、场地布置、比赛规则及裁判方法、教学比赛等</p> <p>（四）排球专项体能训练知识：力量、速度、耐力、柔韧等</p>				
*课程简介 (Description)	<p>通过体育教育教学手段和科学的体育锻炼过程，提高学生的体育素质。熟练掌握增进健康的技能和方法基本形成终身体育意识和自觉锻炼习惯，良好的行为规范和健康的生活方式；促进学生身心健康发展，增强适应社会生存的能力。表现出良好的体育道德风尚团队精神体育文化素养和顽强的意志品质。</p>				
*课程简介 (Description)	<p>Volleyball is divided into two semesters, a total of 64 hours. The first semester has 32 class hours (16 weeks), 2 class hours/week; The second semester has 32 class hours (16 weeks), 2 class hours/week. This course includes volleyball and air volleyball.</p> <p>Volleyball is a collective antagonistic project, its sports characteristics are: the number of participants, comprehensive technical requirements, intense competition, no physical contact between the net movement. It plays a positive role in cultivating the spirit of agility, courage and tenacity, unity and cooperation, and developing the mental qualities of judgment, attention and reaction, which are favored by athletes of different ages.</p> <p>(1) theoretical knowledge of volleyball: overview of volleyball</p> <p>(2) Volleyball special technology: preparation posture and movement teaching, service technology teaching, cushion technology teaching, passing technology teaching, spiking technology teaching, blocking technology teaching, etc</p> <p>(3) volleyball tactics, field arrangement and competition rules: lineup</p>				

	<p>arrangement , offensive tactics , defensive tactics offensive and defensive tactics, field arrangement, competition rules and referee methods, teaching competitions, etc</p> <p>(4) Volleyball special physical training knowledge: strength, speed, endurance, flexibility, etc</p> <p>Through physical education teaching means and scientific physical exercise process, improve students' physical quality. Master the skills and methods to improve health, basically form lifelong sports awareness and consciously exercise habits, good behavior norms and healthy lifestyle; Promote students' physical and mental health development, enhance the ability to adapt to social survival. Demonstrate good sportsmanship, team spirit, sports culture and strong will.</p>		
<p><b>*教材</b> (Textbooks)</p>	<p>《排球运动教程》葛春林.北京体育大学出版社, 2015.11</p> <p>《排球竞赛规则 2017—2020》 中国排球协会.人民体育出版社, 2017.10</p>		
<p>参考资料 (Other References)</p>	<p>《排球》北京体育学院出版社,1991.1</p> <p>《排球裁判法图解》 北京体育大学出版社,2002.5</p>		
<p><b>*课程类别</b> (Course Category)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 公共基础课/全校公共必修课    <input type="checkbox"/> 通识教育课    <input type="checkbox"/> 专业基础课</p> <p><input type="checkbox"/> 专业核心课/专业必修课    <input type="checkbox"/> 专业拓展课/专业选修课    <input type="checkbox"/> 其他</p>		
<p><b>*授课对象</b> (Target Students)</p>	<p>全校本科生</p>	<p><b>*授课模式</b> (Mode of Instruction)</p>	<p><input type="checkbox"/> 线上, 教学平台</p> <p><input type="checkbox"/> 线下 <input checked="" type="checkbox"/> 混合式 <input type="checkbox"/> 其他</p> <p><input type="checkbox"/> 实践类 (70%以上学时深入基层)</p>
<p><b>*开课院系</b> (School)</p>	<p>全校 13 个本科学院</p>	<p><b>*授课语言</b> (Language of Instruction)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 中文    <input type="checkbox"/> 全外语</p> <p><input type="checkbox"/> 双语: 中文+_____ (外语讲授不低于 50%)</p>
<p><b>*授课教师信息</b> (Teacher Information)</p>	<p>课程负责人 姓名及简介</p>	<p>庞丁中国社会科学院大学体育教研部副教授、北京市大学生体育协会排球分会副秘书长、国家级排球裁判, 担任排球必修课程和排球选修课程的教学工作。</p>	
	<p>团队成员 姓名及简介</p>		

学习目标 (Learning Outcomes)		<p>(一) 通过教学,使学生树立“健康第一”的观念,教会学生利用体育运动的方法改善自身的健康状况,排除不良情绪,调整心理状态,提高对环境的适应能力,初步建立良好的生活方式。</p> <p>(二) 通过教学,使学生了解排球运动的起源、发展和现状。</p> <p>(三) 通过教学使学生能够初步掌握排球运动的基本技术,了解掌握排球简单的个人战术。</p> <p>(四) 通过有关规则、裁判法、竞赛、运动技术的学习,使学生具有对排球比赛的赏析能力。</p> <p>(五) 在排球课程教学中,积极运用体育手段对学生进行思想品德教育。</p> <p>(六) 通过有氧跑的练习,提高学生的有氧耐力,同时让学生掌握有氧练习的方法并养成习惯。</p>					
*考核方式 (Grading)		专项部分占总评成绩的 70%,平时成绩占总评成绩的 30%					
<b>*课程教学计划 (Teaching Plan)</b>							
周次	周学时	其中					教学内容摘要 (必含章节名称、讲述的内容提要、实验的名称、教学方法、课堂讨论的题目、阅读文献参考书目及作业等)
		讲授	实验课	习题课	课程讨论	其他环节	
第一周	2						<ol style="list-style-type: none"> <li>1.排球概述</li> <li>2.学习准备姿势,移动步法</li> <li>3.学习正面双手垫球</li> <li>4.素质练习</li> </ol>
第二周	2						<ol style="list-style-type: none"> <li>1.复习移动步法,正面双手垫球技术</li> <li>2.学习垫球技术</li> <li>3.素质练习</li> </ol>
第三周	2						<ol style="list-style-type: none"> <li>1.复习移动步法,垫球技术</li> <li>2.学习传球技术</li> <li>3.专项素质练习</li> </ol>
第四周	2						<ol style="list-style-type: none"> <li>1.复习提高移动步法,垫球技术 传球技术</li> <li>2.学习上手发球</li> <li>3.专项素质练习</li> </ol>
第五周	2						<ol style="list-style-type: none"> <li>1.巩固提高传球、垫球、上手发球技术</li> <li>2.学习下手发球</li> <li>3.专项素质练习</li> </ol>

第六周	2					<ol style="list-style-type: none"> <li>1.熟练掌握传，垫球，传球串联技术</li> <li>2.复习上手发球，下手发球</li> <li>3.专项素质练习</li> </ol>
第七周	2					<ol style="list-style-type: none"> <li>1.熟练掌握扣球步伐</li> <li>2.改进传垫球技术,提高上手、下手发球</li> <li>3.专项素质练习</li> </ol>
第八周	2					<ol style="list-style-type: none"> <li>1.熟练掌握扣球步伐</li> <li>2.提高接发球，垫球，传垫技术</li> <li>3.学习拦网技术</li> <li>4.教学比赛</li> </ol>
第九周	2					<ol style="list-style-type: none"> <li>1.复习扣球技术</li> <li>2.学习进攻战术</li> <li>3.教学比赛</li> </ol>
第十周	2					<ol style="list-style-type: none"> <li>1.提高学生二传水平和扣球能力</li> <li>2.学习防守技术</li> <li>3.教学比赛</li> </ol>
第十一周	2					<ol style="list-style-type: none"> <li>1.四号位扣球，侧面垫球</li> <li>2.学习攻防战术转换</li> <li>3.传垫球比赛</li> <li>4.教学比赛</li> </ol>
第十二周	2					<ol style="list-style-type: none"> <li>1.调整传球，四号位扣球</li> <li>2.侧面垫球，传扣串联</li> <li>3.教学比赛</li> </ol>
第十三周	2					<ol style="list-style-type: none"> <li>1.理论排球基本技术和规则</li> <li>2.教学比赛</li> <li>3.考试垫球</li> </ol>
第十四周	2					<ol style="list-style-type: none"> <li>1.考试：教学比赛</li> <li>2.教学比赛，裁判手势</li> </ol>
2·	2					<p>根据具体排球比赛时间，两节课合并，到现场观看比赛。（12周周末上课）</p> <p>考试</p>

第十六周	2						根据具体排球比赛时间，两节课合并，到现场观看比赛。（12周周末上课） 考试
总计	32						
备注 (Notes)							