

# 《体育》课程教学大纲

## 一、基本信息

编写依据：2018 版本科人才培养方案

课程名称：体育课（排球）Physical education (Volleyball)

课程编码：109110010

学时学分：32 学时 2 学分

课程类别：通识课程

课程性质：必修

适用专业：所有本科专业

开设学期：第四学期

开课单位：体育课部

## 二、教学目标

1、通过排球课程教学，培养学生终身体育意识，掌握本课程锻炼身体的技能，提升学生良好的体育兴趣与运动能力，使学生具有健康的体魄和高尚的道德情操。

2、通过排球理论课的讲授，使学生掌握排球基础理论知识，较广泛的了解排球的发展历史及现状，初步掌握排球的竞赛组织与裁判法，提高学生的社会适应能力。

3、通过排球技术课的实践，使学生掌握排球的基本动作技术和基本技能及练习方法，提高学生的健康水平。

4、通过学生理论与实践相结合能力的培养，使学生掌握一定的示范、讲解技能，提升学生对排球运动的欣赏能力。

## 三、课程教学要求

排球教师课前需熟课程教学内容，精心备课；全面了解学生实际情况，合理安排运动负荷和练习密度，并做好课前场地安排和器材借出及摆放的各项准备工作。学生在上课过程中要合理着装，做好身体及心理方面的各项准备，同时根据课程需要携带自备的体育器材。课程将会使用讲解法、示范法、分组教学法、视频引导法等方法 and 手段。

## 四、教学内容及学时分配

序号	教学内容	学时分配
1	1、宣布排球普修课任务、计划； 2、排球运动及其特点简介；	2

	3、学习掌握准备姿势、移动步法； 4、身体素质练习。	
2	1、复习准备姿势、移动步法； 2、学习正面双手垫球。	2
3	1、复习正面双手垫球，提高稳定性； 2、学习正面上手传球。	2
4	1、复习正面双手垫球和正面上手传球； 2、学习简单教学比赛。	2
5	1、学习移动正面双手垫球和移动正面上手传球； 2、身体素质（速度）。	2
6	1、掌握正面上手传球和正面双手垫球； 2、随堂测验。	2
7	1、学习正面下手发球； 2、教学比赛； 3、身体素质练习。	2
8	1、复习正面下手发球； 2、教学比赛。	2
9	1、复习正面下手发球； 2、学习侧面下手发球。	2
10	1、复习正面、侧面下手发球； 2、学习正面上手发球； 3、随堂测验。	2
11	1、复习正面上手发球； 2、教学比赛； 3、身体素质（弹跳）。	2
12	1、复习正面上手发球； 2、学习扣球技术（助跑、起跳动作）； 3、教学比赛。	2
13	1、学习扣球技术（挥臂击球、落地动作）； 2、教学比赛。	2
14	1、学习扣球技术（完整动作）； 2、随堂测验。	2
15	1、学习拦网技术； 2、教学比赛； 3、复习考试内容。	2
16	1、复习及考试。	2

## 五、测评方式

### （一）平时测评方式及权重

#### 1、平时成绩构成：

平时成绩构成	考勤	课堂表现	随堂测验	课外作业
分值	20分	20分	30分	30分

### 1.1 考勤（20分）

考勤由任课教师每次如实记载，每旷课一次扣6分、请假一次扣3分、迟到一次扣1分、早退一次按两次旷课处理，缺勤达到总课时数三分之一及以上者取消考试资格。

#### 考勤规范标志及扣分标准

情况	标志	扣分
旷课	○	-6
病假	⊕	-2
事假	⊖	-3
迟到	⊗	-1
早退	◎	-12
未着运动服	▽	-3

### 1.2 课堂表现（20分）

课堂表现主要是指课堂学习态度是否认真、积极，技术、技能学习表现状况。根据学生课堂实际表现评定等级，得分如下：

课堂表现状况	非常认真、积极，进步非常明显	较认真、积极，进步较明显	一般认真、积极，进步程度一般	不够认真、积极，进步不明显	不认真、积极，学习无进步
分值	16-20分	11-15分	6-10分	1-5分	0分

### 1.3 随堂测验（30分）

随堂测验主要针对所教内容对学生进行随堂检验，测验次数3次，每次评分标准如下：

熟练程度	非常熟练	较熟练	熟练	一般	完全不会
分值	9-10分	7-8分	5-6分	1-4分	0分

### 1.4 课外作业（30分）

引入“步道乐跑”APP软件作为课外体育活动开展的工具，运动标准如下：

男生	≤29次	30-34次	35-39次	40-44次	45-49次	50次及以上
女生	≤29次	30-34次	35-39次	40-44次	45-49次	50次及以上
分数	0	18分	21分	24分	27分	30分

男女生跑步次数 30 次及格，50 次及以上满分，每个月的跑步次数不低于 10 次，低于 10 次系统自动生成 0 分。

单次运动有效标准：

男生：里程达到 2 公里，跑步配速在 3-9min/km 范围内。

女生：里程达到 1.6 公里，跑步配速在 3-9min/km 范围内。

## （二）期末测评方式及权重

两人隔网对垫球：要求：男生网高 2.30m、女生网高 2.20m。

数量	分值	具体算法
60	100	以 20 个为及格基数，每多一个球多一分
50	90	
40	80	
30	70	
20	60	
0-10	不及格	重新考试

（三）总评方式：平时成绩 60%，期末成绩 40%。

## 六、建议教材

- 1、王德平：《大学体育》（AR 版），人民邮电出版社，2017 年。
- 2、毛振明：《大学体育文化与实技教程》，东北大学出版社，2013 年。

编写人：

审核人：

编写时间：