

探究式学习丛书

T A N J I U S H I X U E X I C O N G S H U

优美的 排球游戏

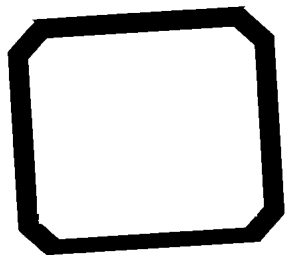
YOU MEI DE
PAI QIU YOU XI

孙杰 陈玉霞◎主编

排球还能这样玩？精彩纷呈的排球游戏，
一目了然的个图分解，让你玩转另类排球。



甘肃科学技术出版社



学习丛书 •

优美的排球游戏

孙 杰 陈玉霞 主编

 甘肃科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优美的排球游戏 / 孙杰, 陈玉霞主编. — 兰州:
甘肃科学技术出版社, 2012. 1

(探究式学习丛书)

ISBN 978 - 7 - 5424 - 1569 - 1

I. ①优… II. ①孙…②陈… III. ①排球运动—青
年读物②排球运动—少年读物 IV. ①G842 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 279408 号

责任编辑 张 荣

装帧设计 林静文化

出 版 甘肃科学技术出版社 (兰州市读者大道 568 号 0931-8773237)

发 行 甘肃科学技术出版社 (联系电话: 010-61536005 010-61536213)

印 刷 北京飞达印刷有限责任公司

开 本 710mm × 1020mm 1/16

印 张 12

字 数 150 千

版 次 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1 ~ 10 000

书 号 ISBN 978 - 7 - 5424 - 1569 - 1

定 价 23.80 元

前 言

篮球、排球、足球三大球运动深受人们的喜爱，是学校体育重要的组成部分和学校体育专业的主干课程，随着我国教育改革和全民健身的持续深入发展，我们总结多年教学训练的经验和体会，借鉴相关文献资料、编写了《有趣的篮球游戏》、《优美的排球游戏》、《高超的足球游戏》，目的在于对学校体育的蓬勃发展起到促进作用。

该书通过游戏的方式学习排球运动的知识，开拓学生思维和运动兴趣及创新能力，培养社会所需要的全面发展的人才。作者从我国体育教学训练实践和广大青少年实际出发，按照“游戏目的、准备、方法、规则、教学意见”的体例编写，按排球项目分类，以便在教学训练中使用。

在编写此书时引用、参考了许多专家、学者的有关研究成果和学术观点，在此一并表示衷心的感谢。本书的编写虽然经过了长时间的酝酿和辛勤的劳动，但由于我们水平有限，不足之处，恳望得到广大读者和同仁们的批评指正。

编者

2011年6月于兰州



目 录

1. 大鱼网.....	001
2. 指鼻子.....	002
3. 头上跨下传球.....	003
4. 曲线拨球.....	004
5. 抛球喊号.....	005
6. 小垒球.....	006
7. 橄榄球赛.....	007
8. 模仿追逃.....	009
9. 拍臀.....	010
10. 钻过反弹球	011
11. 钓鱼游戏	012
12. 快接高抛球	013
13. 拨球绕圈	014
14. 钻栏架赛	015
15. 二跳二钻赛	016
16. 三摸二拦赛	017
17. 两向立卧撑赛	018
18. 燕飞	019
19. 小松鼠赛跑	020



20. 拉风琴	021
21. 醉八仙	022
22. 半“未”字移动赛	023
23. 愚公移山	024
24. 你抓我救	025
25. 抢球追人	026
26. 跑垒接力赛	027
27. 喊数抱团	028
28. 西瓜空中飞	028
29. 三球不归一	029
30. 坚守一方	030
31. 跳越绳球	031
32. 三人躲拍肩	032
33. 抢占小圆	033
34. 叫号垫球	034
35. 满场飞	035
36. 接反弹球	036
37. 二龙戏珠	037
38. 中心球	038
39. 球击圈内人	039
40. 接球击人	041
41. 冲过火力网	042
42. 打龙尾	043
43. 点穴解穴	045
44. 胯下突围	046
45. 击瓶战	047
46. 打碉堡	048



47. 橄榄球	049
48. 圆圈排球	050
49. 把球投进去	051
50. 滚球入门	052
51. 小手球比赛	054
52. 自抛转身接反弹球	055
53. 向后向前抛接球	056
54. 俯撑“∞”字绕球	057
55. 迎面地滚球接力赛	058
56. 投球入筐	059
57. 我抛你接	060
58. 看谁接球多	061
59. 持球接力赛	062
60. 垫接反弹球赛	063
61. 自垫高低球赛	064
62. 扣投靶子	065
63. 摸高比赛	066
64. 看谁跳得快又好	067
65. 打树叶	068
66. 扫雷	069
67. 追球	070
68. 来回球	071
69. 计分传球	072
70. 发球记分	073
71. 传球接力	074
72. 传排球	075
73. 脚夹球抛远	076

74. 自传自垫	077
75. 对墙垫球	078
76. 看谁摘得多	079
77. 挂钩摘钩	080
78. 接发球比赛	082
79. “特殊规定”排球赛	083
80. 滚雪球	084
81. 传球比赛	085
82. 跑垒球	086
83. 发球得分	088
84. 方形传接球	090
85. 接发球比赛	091
86. 宝莲灯	093
87. 天女散花	094
88. 自传球打板碰筐	095
89. 步步高	096
90. 穿梭接力赛	097
91. 双人穿梭接力赛	098
92. 传球跑位	099
93. 自传球比多	100
94. 传接篮板球	101
95. 越网传球	102
96. 鲤鱼跳龙门	103
97. 传球绕障碍接力赛	104
98. 众星捧月	105
99. 四角传球比赛	106
100. 背传球接力赛	107

101. 传运球前进	108
102. 蛇形自传接力赛	109
103. 二人循环传球赛	110
104. 二人立卧撑传球赛	111
105. 二人绕环传球赛	112
106. 垫球入筐赛	113
107. 圆圈垫球赛	114
108. 迎面自垫球接力赛	115
109. 十字自垫球接力赛	116
110. 绕标杆自垫球接力赛	117
111. 钻网擂台赛	118
112. 单手垫球比赛	119
113. 穿梭跑动垫球赛	119
114. 对墙垫球比准	120
115. 看谁起球多	121
116. 对垫行进	122
117. 扇面垫球	123
118. 抛球比好	124
119. 发球上楼梯	125
120. 发球比远	126
121. 发球打靶	127
122. 发球得分赛	128
123. 排球掷远	129
124. 发点比赛	130
125. 发球打点	131
126. 发球擂台赛	132
127. 排垒球	133

128. 踩点扣吊球	134
129. 吊球	135
130. 远网自抛扣球赛	136
131. 扣球入筐	137
132. 扣球记分赛	138
133. 扣半高球比快	139
134. 扣近体快球比赛	140
135. 扣平快球比赛	141
136. 扣吊相结合赛	142
137. 扣背快球赛	143
138. 徒手拦网赛	144
139. 拦网接力赛	145
140. 追星赶月	146
141. 猴子捞月	147
142. 二人配合拦网	148
143. 拦固定球接力赛	150
144. 拦高台扣球接力赛	151
145. 比谁拦摸固定球多	152
146. 往返移动拦网赛	153
147. 拦网后防守赛	154
148. 过三关	155
149. 钻三次后发球赛	156
150. 一发一接赛	157
151. 一发一防赛	158
152. 接发球对抗赛	159
153. 一防一传赛	160
154. 一调一防赛	161

155. 小场地二对二比赛	162
156. 四对四比赛	163
157. 发球得分	165
158. 地滚球	166
159. 滚球接力	168
160. 搬运球	169
161. 附加体操动作的接力	170
162. 鸭子赛跑	172
163. 流星锤	173
164. 脚托毽子竞走	174
165. 火车赛跑	175
166. 跳球接力	177
167. 背人接力	178

1. 大鱼网

目的：培养协同一致的精神，发展灵活性。

准备：长方形场地一块，从学生中选出2~3人作“网”，其余学生作“鱼”，分散在场内。

方法：开始时由组成“网”的学生用拉手去围捕“鱼”，被围住者便参加“网”手拉手围捕其他的“鱼”，把全部“鱼”捕完结束。

规则：

- (1) 作“鱼”的学生不能跑出场外。
- (2) “鱼”被围住就算被捉，鱼”不可冲破网。
- (3) “网”不能自行破裂，如破裂则“鱼”能自由出入。

教学建议：

- (1) 开始时应选跑的快、耐力好的学生做“网”。
- (2) 运动量要控制好，并应根据情况及时调整。

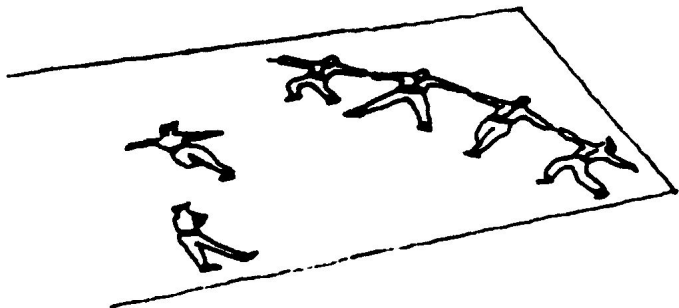


图1 游戏示意图

2. 指鼻子

目的：培养灵敏性，提高兴奋性。

准备：场地上画一个长方形区域。

方法：选一人为“追者”，其余人为“逃者”。游戏开始逃者在区内自由奔跑，追者设法追拍逃者。逃者在迫不得已的情况下，可在原地以单腿站立一手从膝下绕过以食指指着自己的鼻子即为安全脱险。被追拍到者，与追者互换。

规则：

- (1) 逃者不能过早做出“脱险动作”被动等待。
- (2) 追者不能死盯一个逃者 10 秒以上。

教学建议：

此游戏运动量较大，时间不宜过长。



图2 游戏示意图

3. 头上跨下传球

目的：发展腰腹力量和灵敏性，培养学生相互协作的能力。

准备：排球 2 个。

方法：将学生分成人数相等的两队，各成纵队，两队间相隔 3 米左右。各队排头手拿一个球，队员前后要保持适当距离，两脚左右分开，准备接球和传球。

游戏开始，教师发令后，各队排头将球从头上向后传递，依次由头上、胯下传球到排尾。排尾队员得到球后，持球跑到排头前用同样方法传递球，游戏如此依次进行。每人充当排头一次，直到原排头持球跑回自己的排头位置并举起球为止。最后，以先传完并举起球的队为胜。

规则：

(1) 传球时，要由头上、胯下依次手递手地进行，不得抛掷球或隔人传球。

(2) 球若落地，应由持球人在原地拾起球继续按规定的方法传递球。

教学建议：

(1) 可用头上传递球的方法进行。

(2) 可用一次头上传球，一次胯下传球交替进行。

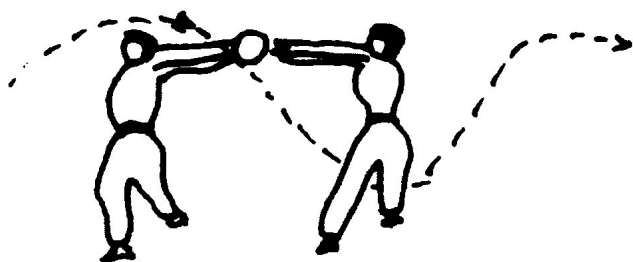


图3 游戏示意图

4. 曲线拨球

目的：发展下肢力量和灵活性。

准备：场地一块。若干根小木柱，两个实心球，两根体操棒。将小木柱等距离放在两小直径为8米的圆周上。

方法：将学生分成人数相等的两队，站在起点线后。游戏开始，各队第1人用体操棒拨实心球绕小木柱曲线前进，返回到起点线时将体操棒和球交给第2人，自己站到排尾。最后哪队小木柱没有倒，又完成得快为胜。

(1) 必须听到口令后才能从起点线出发。

(2) 如果小木柱被碰倒，应由本人立即将小木柱扶好后，再继续拨球前进。

教学建议：

(1) 小木柱可用其他物品代替。

(2) 可将小木柱排成直线。

(3) 可规定碰倒一小木柱扣1分。

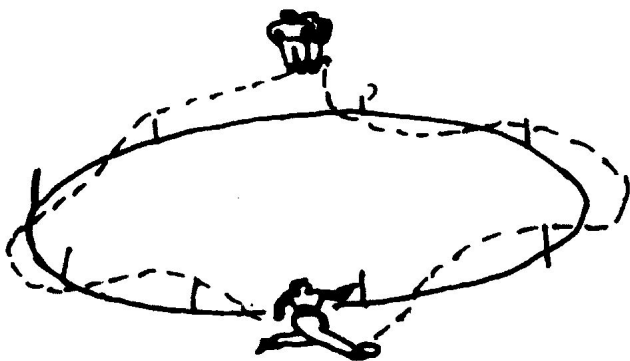


图4 游戏示意图

5. 抛球喊号

目的：锻炼灵活性和快速反应的能力。

准备：排球1个，操场或空地一块。

方法：学生依次报数定号，先由教师向上抛球并呼号，被呼者立即上来接球，其余的同学迅速散开，被呼者接到球后，可以继续抛球呼号，也可用球击身边的人，如被呼者没接到球，则只能继续呼号而不能击人。被击倒者要被罚做俯卧撑或立卧撑，之后去做引导人，继续呼号。

规则：

- (1) 掷球者要击腰部以下部位，方为有效。
- (2) 被呼者接到球后，场上的所有队员就停在原地不准跑动，让被呼者击球，被击者可以动一只脚，进行躲闪。
- (3) 抛球的高度不准超过自己头顶3米。

(4) 掷球者 3 次击不到人，也要罚做俯卧撑和立卧撑。

教学建议：

(1) 分组时，以 8~10 人为一组较合适。

(2) 根据各队情况，可罚一些队员做他们技术、素质弱的项目。

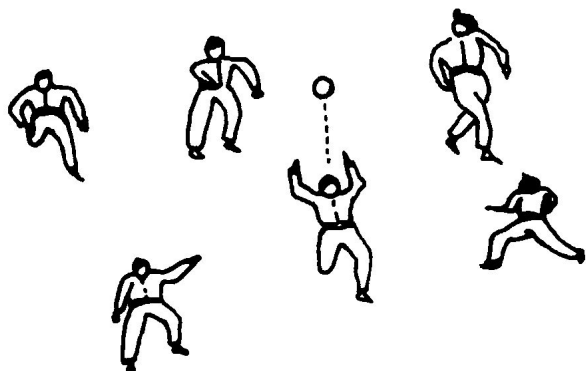


图 5 游戏示意图

6. 小垒球

目的：锻炼灵敏性和奔跑能力。

准备：垒球场地，木棒 1 根，排球 1 个。

方法：把学生分成两队。一队排在本垒后，一队散立于外场，成垒球赛基本站立队形。

“预备”时，击球手持木棒做好击球准备，投手持一排球站位准备。教师鸣笛“开始”，将球投向击手，当棒击球后，本垒后的学生一起跑垒。另一队队员力图使球到垒前触杀对方。击球手完成三次击球后，双方轮换进行，以三次击球内回本垒人数多少计胜负。