

排球運動部教學大綱

東北師範大學

蘇聯國立教育書籍出版局出版
體育系章祖愈譯

長春 一九五五年

東北師範大學體育系參考資料之五

——普通學校用——

排籃球運動部教學大綱

蘇聯國立教育書籍出版

章 昶

譯

目 錄

排 球

1.	排球運動部工作的目的與任務	一
2.	運動部工作的組織	三
3.	工作的計劃及考核（登記）	四
4.	教學大綱	八

	A 理論作業	八
	B 實際作業	一一
5.	對於進行作業方法上的指示	一九

籃 球

1.	籃球運動部工作的目的與任務	二五
2.	運動部工作的組織	二七

3.	工作的計劃及考核(登記).....	二九
4.	教學大綱.....	三二
	A 理論作業.....	三二
	B 實際作業.....	三五
5.	對於進行作業方法上的指示.....	四三

足 球

1.	足球運動部工作的目的與任務.....	四七
2.	運動部工作的組織.....	四九
3.	工作的計劃及考核.....	五〇
4.	教學大綱.....	五六
	A 理論作業.....	五六
	B 實際作業.....	五九
5.	對於進行作業方法上的指示.....	六六

蘇聯部長會議之下體育與運動事務委員會及俄羅斯蘇維埃聯邦社會主義共和國教育部批准

排 球

一 排球運動部工作的目的與任務

學校體育團體排球運動部，在身體操練課的施教中加深並擴大了體育教育的過程，它的目的是促進學生的全面發展及準備從事社會主義勞動與保衛我們的祖國。

運動部運動教學工作的直接任務是：

1. 培養學生的蘇維埃愛國主義、對於勞動與公共財物的社會主義態度、紀律性、責任感、盡職精神、正直、誠實、勇敢、剛毅、友愛及其他共產主義的道德特徵。
2. 吸引學生參加運動部的系統作業，養成其愛好運動的熱情。
3. 在準備（訓練）及考中『青勞衛』和『勞衛』制一級標準的基礎上來提高青年排球員運動技術的成就。

4. 培養運動部學生中的體育積極份子來幫助體育教師及學生組織進行校內群衆性的體育與運動工作。
各種年齡組別學生作業的任務

初級組（十三——十四歲）：

- 一、引起學生練習排球的興趣，吸收他們參加運動部的系統作業；
- 二、學習排球技術及策略的基本要領；
- 三、準備及保證考試『青勞衛』制標準。

中級組（一五——十六歲）：

- 一、學習排球的一切技術要領及策略的基本方案；
- 二、學會在競賽的複雜條件下適合時機地運用排球的技術及策略；
- 三、準備及保證考試『勞衛』制一級標準；
- 四、養成教學排球技術及策略要領的指導技巧。

高級組（十七——十八歲）：

- 一、掌握排球的技術及策略；
- 二、改進在競賽中適合時機地運用排球技術和策略的技能；
- 三、養成在小組中進行排球作業和裁判工作的指導技巧；
- 四、準備及保證考試『勞衛』制一級標準。

二 運動部工作的組織

1. 每一學生（十三——十八歲），在通過體格檢查並獲得醫生的許可後，且其在學校教學計劃中所列各科均有學業成績的條件下，方得參加學校體育團體排球運動部的作業。

2. 參加排球運動部的學生們，根據年齡分爲三組：初級組（十三——十四歲），中級組（十五——十六歲），高級組（十七——十八歲）。每一學生參加本組的期間爲兩年。

在個別情況下，初級組得接受年齡不足十三歲而體格發育良好，且得醫生許可其參加運動部作業的學生爲組員。

對於各年齡組別的男、女兒童（男、女青年），都要建立由兩個排球隊組成的獨立教學組。

3. 運動部由全體大會選出部主席及指導處來領導運動部的工作。部主席直屬於體育團體理事會，他應定期地向理事會做工作報告。在每一教學組內選出組長一人，隊——選出隊長一人，他們要幫助部主席及體育教師進行組織工作及領導作業。

4. 體育教師或在其督導下有做兒童工作經驗的等級運動員執行運動部的一切教學與教育工作。吸引高級班學生中最有訓練的運動部成員，以教師助手身份進行作業。

5. 運動部積極份子，首先是部主席、組長及隊長，要在運動部教學工作中舉辦學校排球競賽，在準備及考試『青勞衛』及『勞衛』制一級標準中給教師以幫助。運動部積極份子按照教師的課題吸引本班學生從事排球練習，

幫助訓練他們參加校內競賽及考試「青勞衛」與「勞衛」制標準，及組織和進行本班的競賽。

6. 運動部作業利用課外時間採取上組課的方式進行，並按照學校校長所批准的課程表每週上課兩次。

7. 每一參加運動部的學生，必須通過體格檢查。地區診療所、醫務所或學校校醫處對於參加運動部的學生，必須每年至少進行兩次定期的體格檢查。學生在參加競賽以前，必須進行體格複查。

8. 排球運動部的教學年度分為兩個時期——準備時期及主要時期。

準備時期（蘇聯中部地區）是從九月一日起至十一月一——十五日止，主要時期從十一月一——十五日起至下一年七月一日止。

附註：如果學校缺乏進行冬季作業的條件時，其準備時期可從三月一——十五日起至五月一——十五日止，主要時期從五月一——十五日起至十月一——十五日止。

9. 教學及訓練的課題

準備時期：①改進練習者的一般體能，準備考試「青勞衛」及「勞衛」制一級標準；②逐漸提高生理負荷量；③發展機敏、速度、耐力、體力；④學習排球的技術及策略。

主要時期：①學習和改進排球的技術及策略；②使學生達到競技狀態及高度的運動成就。

三 工作的計劃及考核（登記）

運動部工作計劃及考核的主要文件是：

一、運動部工作的總計劃；二、教學計劃及大綱；三、工作（題綱式）計劃；四、『青勞衛』及『勞衛』制一級標準考試表；五、工作考核日誌。

工作總計劃的編製，以一學年為原則（學年初開始），並包括運動、鼓動宣傳及組織等工作部份。

教學計劃（對蘇聯中部地區各校而言）是從九月一日起至七月一日止。每組每週進行作業兩次，初級組每次一小時至一小時半，中級及高級組每次一小時半至二小時。對於『青勞衛』及『勞衛』制一級標準考試的訓練：準備時期——中距離跑、超越障礙地區、擲手榴彈；主要時期的初期——『早操式』及攀爬的操練；冬季後半期——滑雪行進，六至八月——六十或一百公尺跑及跳躍；八月內——考試游泳標準。

工作（題綱式）計劃，按月依據教學計劃及大綱所分配的時間及內容擬定之。

『勞衛』制標準訓練及考試表。在運動部教學工作的計劃上要規定有訓練及考試學生『青勞衛』及『勞衛』制一級標準。初級組，考試『青勞衛』制標準；中級組，考試『青勞衛』制標準；中級組——『青勞衛』及『勞衛』制一級標準；高級組——『勞衛』制一級標準。在教學計劃上所規定的運動部作業中，要保證對於考試田徑、體操及滑雪標準的訓練；至於考試游泳標準的訓練並不列在教學計劃之內——見下頁『青勞衛』制標準考試的示範表。

工作考核日誌。每一教學組要分別辦理工作考核日誌。在日誌上要記載：有關各組成員的（姓名、出生年月日、班級、少先隊籍或青年團籍、醫護組別），『青勞衛』及『勞衛』制標準的考試與現有的徽章佩帶者，有關體格檢查、出席作業、教案、競賽和考查的成績、校內學生學業成績等等情況。

初級中級高級各組作業的教學計劃

總計	作業類別									
	A 理論作業 B 實際作業 1. 列隊及準備（普通及專門）操練（在每一作業內） 2. 排球的技術、策略及訓練： 一、排球的技術要領 二、排球的策略要領 三、排球的教學及訓練 四、競賽 3. 普通體格訓練及準備「勞衛」制標準考試： 一、體操及田徑式操練：走、跑、越野、跳躍、投擲、攀、爬、超越障礙、墊上運動。 二、遊戲 三、滑雪訓練									
	初級組									
	中級組									
總計	高級組									
	數									
	時									
102	10	10	20	20	10	10	15	7		
135	10		40	20	10	16	30	9		
140	8		32	20	20	25	25	10		

排球運動部「青勞術」制標準考試的示範表

項目 月份	必測標準與要求	選測標準			備註
		1. 體操	2. 超越百公尺障礙區	3. 游泳	
一 月					箭頭——考試時間 綫——訓練時期
二 月				↓	
三 月					
四 月					
五 月					
六 月					
七 月					
八 月				↓	
九 月			↓		
十 月		↓			
十一 月					
十二 月		↓			

四 教學大綱

A 理論作業（採用二十——三十分鐘的座談方式）

初級組（七小時）

課題1. 序談（一小時）

作業進行的秩序：在作業中對於學生的要求（準時出席，紀律性，遵守個人衛生，愛護器材等等）；對於校內學業成績的要求。運動部內教學及訓練的主要任務。排球競賽的日程。訓練及考試『青勞衛』制標準。

課題2. 蘇聯的體育運動（二小時）

蘇聯體育運動的組織及任務——『詳一九四八年十二月二十七日聯共黨（布）中央委員會決議：體育與運動——準備從事社會主義勞動及保衛祖國的手段。』

『勞衛』制。『勞衛』制的結構及任務。運動部練習者——學生的當前任務（掌握『勞衛』制標準）。獲得『青勞衛』制徽章者的權利及義務。

課題3. 蘇聯的排球（一小時）

排球——群眾性的競技遊戲，身體的全面發展——競技遊戲成功的保證。蘇聯排球的冠軍賽及蘇維埃排球運動員的國際比賽。蘇維埃排球風格的主要意義。作為體育教育手段之一的排球特徵。團體及友誼競賽的意義。

— 9 —

課題4. 自我管理（一小時）

排球隊員自我管理及醫療管理的意義。做自我管理日誌。注意及記錄體重、身長、胸圍、肺活量、食慾、睡眠、健康感覺、運動技術成績等的變動情況。

課題5. 急救（二小時）

在關節脫位、拉傷、碰傷、開放性骨折及皮下骨折時的急救。發暈——昏迷、受暑及日射病的急救、觸電的急救。凍傷及水、火燙傷的急救。切傷及一般外傷時的止血法：用包布、繃帶紐結、紮牢、纏壓。落水者的救護。人工呼吸法。

附註：課題2、4、5、是按照考試『青勞衛』制標準的要求開設。聯共黨（布）中央委員會（一九四八年十二月二十七日）決議——詳一九四九年一月十一日的『文化與生活』報。

中級組（九小時）

課題1. 蘇聯的體育運動（二小時）

斯大林憲法及作為勞動人民準備從事社會主義勞動與保衛祖國手段之一的全面體育教育底任務。

聯共黨（布）中央委員會及蘇維埃政府有關開展體育與運動的決議。聯共黨（布）一九四八年十二月二十七日決議。作為蘇維埃體育教育制度基礎的『勞衛』制底意義。考試『勞衛』制標準與競賽是進行正確的個人和小組訓練的基礎。

課題2. 排球技術的一般基礎（一小時）

身體的全面發展對於有效地掌握排球技術的意義。排球技術的基本要領。球員的技術與策略訓練。

課題3. 排球規則（二小時）

競賽中的球隊紀律。隊長的作用及其責任。球員與裁判員間的關係。排球規則的分析。

課題4. 衛生知識與習慣（二小時）

運動練習者——學生的日常生活制度。睡眠的衛生。對於身體的照料。早、晚的水鍛鍊（擦身、沖浴、淋浴、洗澡）。鍛鍊：日光及空氣浴、水鍛鍊。日常生活及進行運動作業時的衣、鞋衛生。傳染病概念。在小病及染感冒時不許進行身體操練的意義。個人預防及公共預防（疾病）的辦法。

課題5. 自我管理（二小時）

醫療管理的意義。從事運動時的自我管理及其內容。日常的，特別是在競賽前進行訓練時的自我管理的意義。自我管理的客觀材料：體重、身長、體力、胸圍、肺活量、脈搏。主觀材料：健康感覺、睡眠、食慾、情緒、工作能力、一般情況。關於訓練、競技狀態、疲倦、訓練過度等概念。

附註：課題1、4、5按照考試『勞衛』制標準的要求進行。

高級組（十小時）

課題1. 蘇聯的體育運動（二小時）

（根據『勞衛』制標準考試的要求）

聯共黨（布）中央委員會一九四八年十二月二十七日決議中的蘇聯體育運動的任務。蘇聯體育與運動的領導組

織。列寧、斯大林青年團在領導及開展體育運動中的作用。業餘體育組織在開展群眾性運動、訓練「勞衛」制徽章佩帶者及等級運動員工作中的任務。學校體育團體的作用。

課題2. 排球策略的基礎（二小時）

排球的基本策略體系。國家主要排球隊競賽策略的分析。學校排球運動部各隊競賽策略的分析。

課題3. 競賽規則（二小時）

競賽中裁判員的責任。裁判員的準備工作。競賽中裁判員的作風。裁判員在培養球員中所起的作用。在競賽中要求球員遵守規則的教育意義。裁判工作的客觀性。校內競賽的組織。

B 實際作業

1. 列隊操練及準備（普通及專門的）操練

初級組（十三——十四歲）

列隊操練。聽口令按照身長次序排成橫隊。原地轉動。由一列橫隊變成二列橫隊。由一列縱隊變成二、三、四列縱隊。齊步走和跑步走。

普通的準備操練。「青勞衛」制（早操式）的操練；放鬆性操練。拋接小球的練操（向前上方拋球，在未落地前接球）。短棒操：平衡動作（例如，將短棒豎立手掌上另一隻手要接觸地面），拋接動作（例如，將短棒水平上拋，俟落至胸前時，從上面抓握）。藥球操（重一——二公斤）：在圓圈、橫隊、縱隊中作兩人傳接及拋接的操練。用短繩及長繩的跳繩。

專門的準備操練。用下述準備姿勢：站立，接球時屈膝，排球時膝關節隨之伸直；以一腿及兩腿跪立、坐下及仰臥等式做多次的撐托排球操練。

中級組與高級組（十五——十六，十七——十八歲）

列隊操練，複習初級組教材。在齊步走中轉變方向：左轉、右轉、後轉。

普通的準備操練。『勞衛』制一級的用力和引伸性『早操式』的操練。加強局部肌群負荷的操練（例如，坐下仰臥，屈一腿等等）。藉同學的幫助進行拖曳、彈振、振擺等引伸式的操練。個人及相對的拋接藥球（重二——三公斤）操練。短繩的跳繩。

專門的準備操練。在變換條件下的進行多次的托、擊上面飛來的排球：立式托球，跪立的接球及托球，仰臥接球及托球等。定位劈擊懸掛中的排球，原地跳起及跑跳中劈擊掛懸的排球，在逐漸增加高度及球體動搖中進行複式的劈擊。

2. 排球的技術、策略及訓練

（各組內容相同）

a. 排球的技術要領

排球的技術有四個基本要領：①發球，②接球及傳球，③劈擊，④攔網。能掌握這些技巧，就可以在競賽中獲得高度的效果性。

低手或高手發球。低手發球是打出用另一手向上微微拋起的球，而高手發球是打出用另一手拋及頂上高度的球。

各種方式發球的操練。站成兩排，逐漸擴大其距離的擊球。在短距離內打球過網。從底線打球過網。由教員指定落點的打球過網（準確性）。指定高度的打球過網。

接球及傳球：單手或雙手在上面與從下面接球及傳球（決定於來球方向的高低）。

學習傳球方法的操練：站成縱隊，面向指導員，由指導員對學生依次傳球（學生在接、傳球後即跑至排尾）。二人或三人原地及前進中的傳球。

單膝、雙膝跪立及坐下的接、傳球。

學生站成一圈，接、傳球一二次後用劈擊送交站在圈中的指導員。

圓圈傳球。

全體學生列成縱隊。第一人向上傳球後即跑至排尾，第二人進入第一人位置再向上托擊，托擊後跑至排尾第一人之後。第三人、四人依次傳拍。

成縱隊面對牆壁，依次擊出由牆上彈回之球，不讓球觸及地面。

八個人：分成兩個縱隊，面向球網（沿邊線）；第一縱行的人依次從第四區沿網擦球傳至第二區。第一縱行的人依次回轉至第四區。每次傳球後，自動換位。

原地及跑動中的劈擊。學習劈擊的操練：

向地面劈擊（原地及跳起）。

原地及跑動中劈擊過網。