

对教院排球专项课的探讨

连云港教育学院——万军

随着教学改革的不深入，很多大专院校进行了排球专项课的教学，并取得了不少经验。为了进一步提高教院排球专项课的教学质量及推动教学研究，本文就教院排球专项课教学的几方面问题谈一些肤浅的看法，供同志们研究。

一、目的与意义

排球运动深受广大学生的喜爱。经常从事排球运动，能使神经系统的功能和肌肉力量得到增强，也能使内脏各器官得到锻炼，以利身体全面发展。

教育学院的培养目标是中学师资，做一名好教师不仅需要掌握一定的专业基础知识，还应具有多种能力。因此，排球专项课不仅仅解决学生的兴趣爱好问题，更重要的是要重视学生身体发展和素质、技术、能力的相应提高，较好地掌握排球技术，养成锻炼身体的习惯，具有初级辅导能力，以达到增强体质、提高技术和从事教师职业的要求。

因此，教院排球专项课既不能生搬硬套地采用其它大专院校的教学方式和运动队训练的方法，只强调技术和加大运动量，培养高水平运动队，也不能把排球专项课搞成没有专项特点的一般教学，而是要根据教院学生的实际情况，在全面发展的基础上逐步改进，巩固和提高原有的技术水平，增强学生的辅导能力和裁判能力。

。课程设置、教学内容。 学（安排）要求

（院学生主要来自农村，身体素质和技术水平都较差，因此第一期应以全面发展，提高基础水平和活动能力为主。现将各学期的学习内容安排如下见。

学 期 (时数)	课 程 设 置	教 学 内 容	教 学 要 求
第 一 (23) 学 期	综合 课	田径(兰、排、 足、艺术体操)	全面发展身体素质。内脏功能和 基础水平，促进体能的发展。
第 二 (33) 学 期	专 项 课	专项素质 基本战术	提高学生的专项身体素质。重点 发展弹跳力。灵敏度和上肢力量 排球的基本技术(发球、垫球、 传球)。
第 三 (38) 学 期	专 项 课	技战术 裁判实习 体育理论	提高技战术水平和理论水平，培 养组织能力和裁判能力，重点提 高实际能力。

三、教材选用和安排。

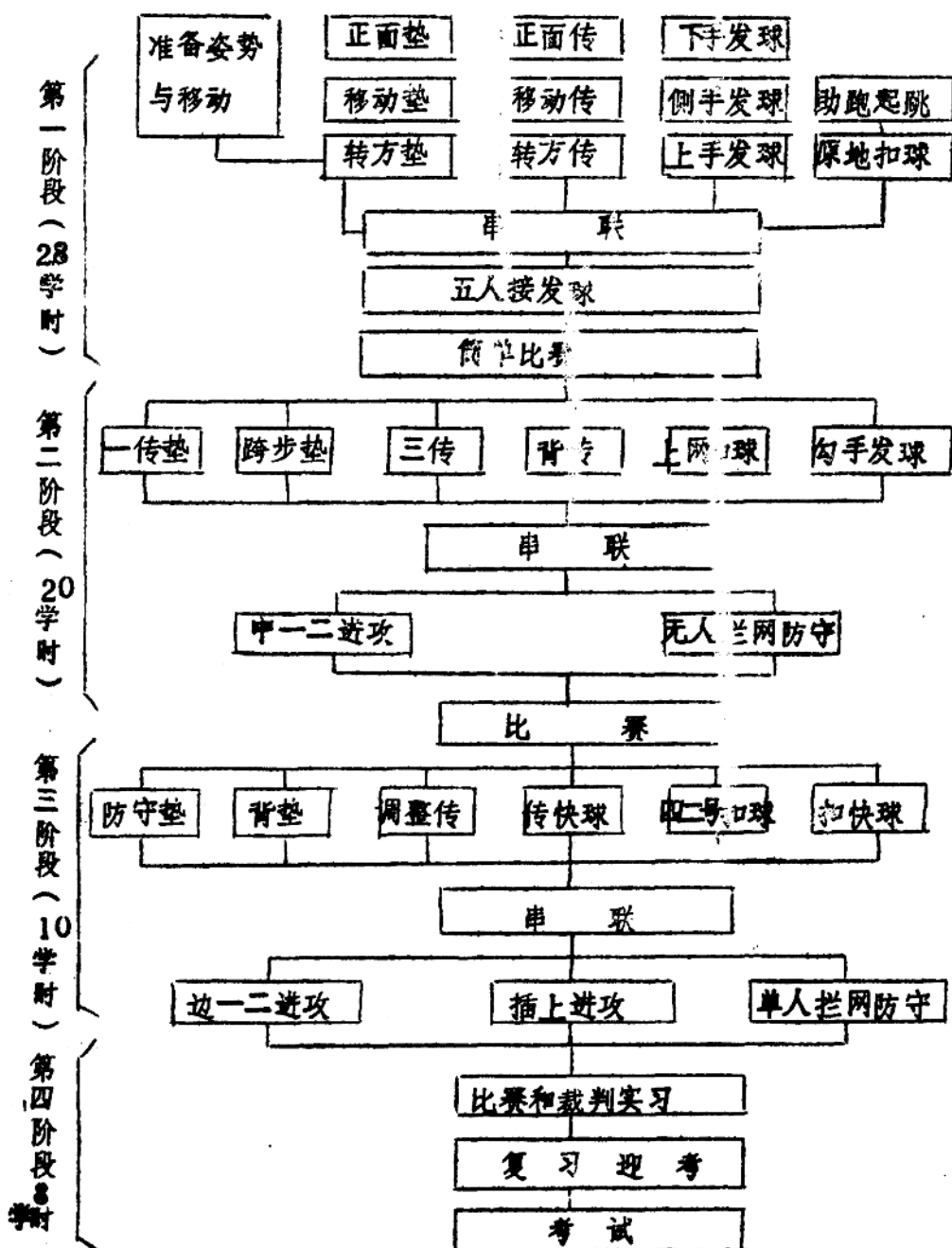
排球技战术内容很多，在内容选择时，必须贯彻“少而精”的原
。 2 .

则，从学生实际出发，抓住主要的技术进行教学，使学生把有限的时间和精力用在主要的关键的学习内容上。如垫、传、发是基础内容，安排时要突出这个重点，不仅时数要多，而且要贯穿在整个教学过程中，确保学生能做、会讲、能辅导，一般教材要适当安排，即达到能讲会做即可，专项素质化整为零的方式贯穿教学始终。要确保基本技术是战术的基础，没有技术就谈不上运用战术。注意把复习旧教材和新授教材结合好，进攻与防守、技术与战术结合起来。介绍教材一般只需安排一两次，体会一下动作即可，理论课的安排要与季节气候相吻合，具体内容安排如下。

表一： 教院排球专项课教材内容

理 论	技 术	战 术	专项素质
1、排球运动介绍	1、准备姿势与移动	1、防守阵形、三人五人、按发球无人	1、6米×4过网移动
2、排球技战术知识	2、垫球（正面、侧面跨步垫、背垫）	拦网、单人拦网防守	2、助跑摸高
3、排球规则与裁判法	3、双手上手传球（正传、背传）	2、进攻阵形、中一二、边一二、插上	3、30米跑
4、基层排球赛的组织与编排	4、发球技术（下手、侧手、勾手、上手、勾手飘球）	3、保护与跟进（心跟进、边跟进）	4、立定跳远
5、班级排球队的组建与临场指挥	5、扣球（正面扣球、扣快球）		
	6、拦网、单人与双人		

教院排球专项课四个教学阶段螺旋上升
安排顺序表和各阶段学时数(86学时)



四、教学方法

教学方法是完成教学任务提高教学质量的重要手段。教学既要遵循循序渐进的原则、科学系统性原则、又要把教学与训练紧密结合起来。在教中练、在练中学。例如：开始直接采用慢跑——徒手操——移动——助跑起跳，两人一组的垫传球和原地扣球等练习，使学生一开始就进入排球学习之中，增加熟悉球的机会。

在教法上，第一、要启发学生学习的自觉性。除在教学中精讲精练，形象生动、抓住重点、示范动作正确利落熟练，给学生留下美感外，还可邀请市体校排球队作表演。高超的球技激发学生学习排球的热情。第二、形成运动条件反射，主要靠学生进行练习，课上精讲多练，提高课的密度。第三、要采用多种练习手段，提高学生学习兴趣。第四、贯彻因材施教区别对待的原则。要求因人而异，从实际出发不能一刀切，尽量做到人人吃得饱，个个有用武之地。第五、课内外紧密结合，使学生在课内，以学为主，课外以练为主，充分利用第二课堂。第六、组织多种小型比赛，如小组间、宿舍间、班级间的比赛，使技战术得到锻炼，并在运用中得到提高。

五、考核方法

体育课的成绩考查，一方面是为了检查教学效果，另一方面也是通过检查考试进一步督促学生锻炼。因此教院排球专项课考查成绩不单从排球技术方面给予评分，还应包括学习态度，技术素质和理论等方面进行综合评分。

排球技术考核内容要在全面的基础上突出重点教材，制定的标准和确定的难度要符合学生的基本水平，使学生通过努力基本能够达到考核中技评和达标相结合。使学生的技术在正规化的基础上熟练化，以利于他们掌握正确的动作用于辅导和提高水平。另外，适当增加专项素质和战术培养，以利增强体质和实战的需要。具体考核办法与评分标准见下表。

教院排球专项课技术考核办法及评分标准

1、学习态度 20% (课堂表现课外锻炼情况)

2、发球 15% (1)达标 10分，侧手发球 10次，上手发球 10次
每只好球 0.5分，满分 10分。

(2)技评 5分，内容：准备姿势、协调性、击球的动作等。

3、传球 15% (1)达标 10分。两人一组连续对传，球落地为一次
取三次中最好的一次，两人为 100 ÷ 2次，每人 50次为满分。

(2)技评 5分。内容：手型、击球点、协调性。

4、垫球 15% (1)达标与传球相同
(2)技评内容：移动、击球动作、控制球的能力

5、扣球 5% 技评 5分。助跑起跳 2分、挥臂击球 2分、力量 1分。

6、素质：50米跑、助跑摸高，6米×4过网移动
10%

7、教学，根据场上站位技术运用、战术配合、
10%
比赛）比赛意识等综合评定。

8、理论：技术要领、排球规则等。
10%

六、效果

几年来，通过排球专项课教学，收到了良好效果。

1、学生对排球专项课感兴趣，学习热情高，课堂气十分活跃。
许多学生不仅课上认真学，课后还经常练。

2、通过教学，学生都不同程度地掌握了排球基本技术、战术等。
大部分人当上了班级排球赛的主力 and 裁判，成了学校体育运动骨干，
为了丰富校园文化生活发挥了积极作用。

3、排球专项课不仅提高了身体素质，而且还有助于掌握排球基本技能，提高学生的工作能力。教院毕业生和实习生的信息反馈表明，
排班的学生，在实际工作中，大部分人担任了业余排球裁判工作，充分体现了当代教师一专多能的特点。

实践证明，排球教学有助于发展学生的身体素质并能掌握排球基本技能，把学生培养成能文能武的人才，为了探索教院排球专项课的途径，把我多年来的教学实践体会写出来，以供大家研究，共同商榷为推动教院体育教学改革出一份力。