



青少年业余体育学校

排球教学大纲

青少年业余体育学校

排球教学大纲



中华人民共和国体育运动委员会

教育司 编

〔内部发行〕

人民体育出版社

1959

统一书号·7015.1001

青少年业余体育学校

排球教学大纲

中华人民共和国体育运动委员会

教育司编

*

人民体育出版社出版·北京前门大街

北京市书刊出版业营业登记证出字第049号

北京崇文印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行(内部发行)

全国新华书店经售

*

787×1092 1/32 85千字 印张: 28

82

1959年12月第1版

1960年2月第2次印刷

印数: 31,000—41,000

定价: 8.20元

*

封面设计: 曹世伟

78300

目 录

前 言

一、青少年排球业余体育学校的任务·····	2
二、教学训练的組織·····	2
三、教学计划·····	4
四、教材·····	23
理論部分·····	23
实践部分·····	28
五、升班标准 (供参考)·····	45
六、教学训练工作注意事項·····	53

前 言

为适应青少年业余体育学校提高教学質量的需要，我們組織了北京市青少年业余体育学校的部分教練員，根据他們的教学訓練工作經驗，并参照其他地区的教学大綱和有关材料，編写了排球、足球、籃球、游泳、体操等教学大綱，供各地参考。其他項目随后陸續編写出版。

考虑到目前全国青少年业余体育学校各种类型不同，条件和要求也不一样，因此，大綱中对入学年龄、各班学习期限、毕业标准等沒有作統一規定，各地可根据具体情况自行規定。

由于缺乏經驗和時間短促，又未能广泛地征求各方面意見，可能有不少缺点和錯誤的地方，希望大家多多提出意見，以便今后修改。

中华人民共和国体育运动委员会教育司

1959年7月

一、青少年排球业余体育 学校的任务

青少年排球业余体育学校的任务是使广大青少年在全面身体訓練的基础上，早期专项化，不断提高排球技术水平，为祖国培养未来的优秀排球运动员。为了完成这个任务，应当做到：

1. 在劳卫制鍛炼的基础上，使学生的身体得到全面发展。
2. 使学生掌握排球运动技术，并不断提高他們的运动技术水平。
3. 在教学訓練中，使学生逐步掌握做教練員和裁判員的知識和技能。
4. 对学生进行政治思想教育。

二、教学訓練的組織

1. 少年排球业余体育学校一般招收年滿12周岁以上的男女少年，青年排球业余体育学校一般招收年滿17周岁以上的男女青年。学生入学条件是：学习和操行較好，爱好排球运动或有一定运动基础，具有培养前途，本人自愿，經原单位

和家长同意，身体检查和技术測驗合格后，就可入学（招生条件、入学年龄各地还可根据实际情况灵活掌握）。

2. 招生工作最好在每年九月进行。初入学的少年应经过半年至一年的预备班学习。插班生应该符合该班的技术水平和身体条件，经过考试合格，才能参加学习。

3. 青少年业余体育学校根据学生的技术水平，年龄和性别一般可分以下班次：

(1) 预备班：目的是为了地挑选合格的学生。

(2) 少年級运动员班：准备应试少年級运动员标准。

(3) 三級运动员班：准备应试三級运动员标准。

(4) 二級运动员班：准备应试二級运动员标准，或达到相当于二級运动员水平。

(5) 一級运动员班：准备应试一級运动员标准，或达到相当于一級运动员水平。

各班学生年龄、学习期限，可根据身体条件和技术水平自行規定。但在校年龄，少年一般不超过17岁，青年一般不超过23岁。

4. 升班和毕业考試：升班时要进行升班考試，毕业时要进行毕业考試，成績合格者才准升班或发給毕业証書，成績优良者給予奖励。不能达到升班或毕业标准者，应留級或劝其退学。如已达到規定的毕业年龄，沒有达到毕业标准者，只发給学习期滿証明書。

三、教 学 计 划

青少年业余体育学校的教学训练工作是全年进行的。各校都应当根据实际情况和可能条件制订出切实可行的总的教学计划。制定教学计划应依据：

- (1) 青少年业余体育学校的目的和任务；
- (2) 青少年的年龄，一般身体发展基础和运动技术水平；
- (3) 现有师资、场地设备和气候情况。

根据各学年教学训练计划所规定的任务、要求和各个训练时期各项教材、时数的分配，制定月份的教学工作计划。然后，再根据月份教学工作计划编制每次课的教案。

各学年的教学计划，应根据业余运动员训练的特点、竞赛任务（包括校外比赛和教学比赛）、排球运动的特点、场地和气候等条件，划分教学周期。每一学年可划分一个周期，也可根据各地情况划分两个周期——秋冬周期和春夏周期，或三个周期。每个周期一般都包括三个时期：准备时期、基本时期、过渡时期（根据各校实际情况也可以不要过渡期）。

预备班的主要任务是以身体全面发展训练为主，全年可不分周期和时期。

各时期的任务和方法如下：

× × 年各班训练时期划分表

月 份 班 别	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1
适于少年业余体 校二級运动员班 有比赛任务。	准备 时期	基本 时期	准备 时期		基本 时期			休 整	准备 时期	基本 时期		自我 锻炼
适于少年业余体 校三級运动员班 沒有比赛任务。	准备 时期	基本 时期		自我 锻炼		准备 时期			基本 时期		准备 时期	自我 锻炼
預 备 班	全年不划分周期和时期											

(一) 准备时期:

任务: ①树立共产主义风格, 培养勇敢、机智和顽强的战斗意志。②促进学生的身体全面发展、增强体质和提高健康水平, 发展和改进排球运动员必須的身体素质和技巧, 进行劳卫制锻炼和測驗。③加强技术訓練, 养成正确的定型, 技术上要以全面发展为方针(积极、主动、灵活、快速)。

方法: 从事发展速度、灵敏、力量、协调性和耐久力的練習(少年可适当进行耐久力練習)。按照比赛技术和战术, 用球作专门練習和徒手的輔助練習, 进行活动性游戏和体操練習, 以及举行教学比赛、检查性比赛和友谊赛等。

(二) 基本时期: 分为两个阶段, 即竞赛前阶段和竞赛阶段。

竞赛前阶段的任务：①加强思想教育，使学生具有争取胜利的信心和勤学苦练、团结友爱、顽强的意志。②巩固和提高基本技术，特别强调合理的基本技术训练，纠正缺点，发挥每个人的特长。③加强战术配合。④进一步提高学生身体全面发展水平和排球运动员需要的身体素质。⑤培养队长与核心队员的指挥能力。⑥适当增多比赛，以丰富战斗经验。

比赛阶段的任务：①加强思想教育，鼓舞学生的战斗意志，树立信心，防止过度紧张或麻痹大意的思想。②熟练战术配合，按比赛的规律进行练习。③举行练习比赛和检查比赛，边比赛边提高，并根据练习和比赛发现的缺点进行专门训练。④进一步提高身体训练水平。

上述的任务和方法是训练排球运动员所必须的。在制定训练计划时，采用这些方法的范围和性质应根据各时期学生的一般身体训练和专项技术训练程度，以及年龄、性别等来确定。

在全面身体训练和专项技术训练过程中，必须充分利用自然条件（日光、空气、水）进行锻炼。同时也必须培养学生在训练、学习、劳动和日常生活中遵守卫生制度的习惯。

除根据课程表进行训练外，学生每日还应当做早操，完成教练员所布置的个别单独动作的技术和全面身体训练任务。

教学训练课各班每周不应少于两次，寒暑假时可酌情增加训练次数。

少年业余体育学校各班全年教学训练的总时数如下：

预备班310小时

少年级运动员班275小时

三級運動員班282小时

二級運動員班256小时

青年业余体育学校各班全年教学訓練的总时数如下:

三級運動員班282小时

二級運動員班288小时

一級運動員班345小时

注: 1. 以上各班全年教学訓練的总时数是以每周三次計算(各地可根据实际情况自行确定)。

2. 以上各班的計算均除去原校考試时间, 本校停止教学訓練的次数, 有比赛任务的班也除去比赛阶段的教学訓練的次数。

3. 預备班每次教学訓練为1.30小时; 一級運動員班每次教学訓練为2.30小时。其余各班每次教学訓練均为2小时。

×年度身体素质发展指标 (供参考)

編 號	項 目	班 別		× × 班		× × 班	
		性 別	年 齡	男	女	男	女
1	男子100米 女子60米						
2	原地高抬腿跑						
3	單腳交換跑跳						
4	助跑投實心球						
5	單杠引體向上（男子—快速）						
6	俯臥撐（女子—快速）						
7	原地跳高						
8	仰臥起坐（手觸腳面）						
9	深蹲起跳						
10	1—3分鐘原地高抬腿						
11	彈跳力（結合摸高）						

根据学生的弹跳力的高度而分別訂出指标，在原有的高度最低增加×厘米

注：以上各项应根据各班性別、年齡、班別訂出具体项目指标定期进行檢查測驗，年終进行总測驗。

數字字例(范例一)

編 號	教 材 內 容	校 別 和 班 別									
		預 備 班			少年業餘體育學校			青年業餘體育學校			
		少年級	少年級	少年級	三級運動員	二級運動員	三級運動員	三級運動員	二級運動員	一級運動員	一級運動員
一	理 論 部 分 我國排球運動概述和特點。 簡章說明人體構造機能，體育運動對人體的影響。 排球運動員的衛生常識，醫務監督，自我監督，外傷預防法。 排球技術和戰術理論知識。 教學與訓練方法。 比賽規則、組織和舉行比賽。 設備，器材及保管。 比賽前的準備，比賽後的分析。	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
二		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
三		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
四		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
五		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
六		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
七		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
八		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
實 踐 部 分	總時數	6	13	15	16	15	15	21	24		
一	隊列練習、全面身體訓練、專項身體訓練和通過勞卫制標準。 排球技術和戰術訓練。 排球比賽。 入學考試、升班考試和畢業考試。	96	100	93	77	88	80	85			
二		104	128	134	117	141	137	174			
三		4	30	35	42	32	46	55			
四	總 時 數	214	262	267	240	257	267	267	321		
	合計總時數	210	275	282	255	282	288	288	345		

少年业余体育学校教学

編 号	教 材 内 容	班 別	少年級运动					
		周 期	第一周期			第二周期		
		时 期	准备	基本	自我鍛煉	准备	基本	
		月 日	2月 3月	4月 6.20	6.21 7.10	7.11 8月	9月 11月	
理 論 部 分					我 原校 鍛煉。			
一	我国排球运动概述和特点。·····	1						
二	簡單說明人体构造机能,体育运动对人体的影响。·····	1						
三	排球运动员的卫生常識,医务監督,外伤預防法。·····	1						
四	排球技术和战术理論知識。·····	1				1		
五	教学与訓練方法。·····					1		
六	比賽規則、組織和举行比賽。·····	1				1		
七	設備器材及保管。·····							
八	比賽前的准备, 比賽后的分析。·····		2					3
		总时数	5	2		3	3	
实 踐 部 分								
一	隊列練習、全面身体訓練、專項的身体訓練和通 过劳卫制标准。·····	24	19			26	23	
二	排球技术和战术訓練。·····	25	33			23	34	
三	排球比賽。·····		14				16	
四	入学考試、升班考試和毕业考試。·····							
		总 时 数	45	66		49	70	
		合 計 总 时 数	54	68		52	73	

訓練时期时数划分表

(范例二)

員 班		二 級 运 动 員 班										总	备 注																		
第三周期		第一周期		第二周期		第三周期																									
准备	我 鍛 煉	准备		基本		准备		基本		休整	准备	基本	我 鍛 煉																		
12月	1.11	2月	3.16	5月		6月	7.21	9月	9.16	11	1.11	計																			
1.10	1.81	3.15	4月			7.20	8月	9.15	10	1.10	1.31																				
鍛煉。 原校期終考試，体校給学生布置作业，在不影响学生复习功课的情况下每天进行自我 參加比賽后的总、結時間 七月二十一日至八月底为參加比賽阶段，比賽和訓練計劃根据当时具体情况另訂。														1	1	1	1	2	1	2	2	2	8	16	77	117	42	4	240	256	
														1																	
														1	1																
														2	1																
														1		1															
															1																
														2																	
														5	3		3		3												
														13	4	3	1	3													
15		100	19	8	10	10		17	13																						
15		123	21	13	13	21		18	31																						
		30		16		16			10																						
4		4							4																						
34		262	40	37	23	47		35	58																						
34		279	44	40	24	50		38	60																						

少年业余体育学校少年級运动員班

編 号	教 材 內 容	周 期		第 一		
		时 期		准备时期		基
		月		2	3	4
	理 論 部 分					
一	我国排球运动概述和特点。·····				1	
二	簡單說明人体构造机能，体育运动对人体的影响。·····	1				
三	排球運動員的卫生常識，医务監督，外伤預防法，急救法。·····	1				
四	排球技术和战术理論知識。·····			1		
五	教学与訓練方法。·····					
六	比賽規則、組織和举行比賽。·····			1		
七	比賽前的准备，比賽后的分析。·····					1
	总时数	2	3	1		
	实 踐 部 分					
一	隊列練習、全面身体訓練、专项身体訓練、通过劳卫制标准。·····	13	11			8
二	排球技术和战术訓練。·····	13	12			13
三	排球比賽。·····					4
四	入学考試、升班考試和毕业考試。·····					
	总 时 数	26	23			25
	合計总时数	28	26			26

××年 月的教学训练时数分配表

(范例三)

周 期		第 二 周 期				第 三 周 期			总	备
本时期	自我锻炼	准备时期		基本时期		准备时期		自我锻炼	计	注
5	6.1 6.20	6.21 7.10	7.11 7.31	8	9	10	11	12	1.1— 1.10	1.11— 1.31
1	自我锻炼。 原校学年考试时，体校给学生布置作业，在不影响学生复习功课的情况下，每天进行自我锻炼。	1	1	1	1	1	1		1	理论部分第四、五、七项，结合实践课进行，不专门上理论课。
1		1	2	1	1	1	1		13	
6		11	15	6	4	6	13	2	100	
11		10	17	11	8	9	13	2	123	
6				4	6	6		4	30	
23	18	21	32	21	13	21	26	8	262	
24	18	22	34	22	19	22	26	8	275	