

国家级高等学校特色专业建设

中小学排球 教学理论与方法

潘迎旭 安琪 王骏昇◎主编



◎ 北京体育大学出版社

国家级高等学校特色专业建设

中小学排球教学理论与方法

主 编 潘迎旭 安 琪 王骏昇

副主编 王小平 蒋 里 郭修兰 郭 莹

北京体育大学出版社

策划编辑 木 凡
责任编辑 侯恩毅
审稿编辑 梁 林
责任校对 张春芝
版式设计 小 小

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学排球教学理论与方法/潘迎旭, 安琪, 王骏昇主编
—北京: 北京体育大学出版社, 2016. 12
ISBN 978 - 7 - 5644 - 2495 - 4

I. ①中… II. ①潘… ②安… ③王… III. ①排球运
动 - 教学研究 - 中小学 IV. ①G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 311239 号

中小学排球教学理论与方法

潘迎旭 安 琪 王骏昇 主编

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编: 100084
邮 购 部: 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部: 010 - 62989320
网 址: <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷: 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本: 710 × 1000 毫米 1/16
成品尺寸: 170 × 240 毫米
印 张: 12.5
字 数: 222 千字

2017 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 48.00 元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

编写说明

一、编写背景

作为北京市市属的唯一一所体育院校，首都体育学院肩负着为北京市培养各类体育人才的重任。首都体育学院的体育教育专业创建于1980年，2008年被教育部命名为国家级特色专业，有着优良的体育师资培养传统。但在当前国家教育综合改革稳步推进，北京市积极落实“全国政治中心、文化中心、国际交往中心和科技创新中心”的首都城市战略背景下，只有不断推进人才培养模式创新，构建与首都经济、社会发展相适应的课程体系，加强与北京市中小学体育教学特点相适应的教材建设，才能与时俱进、不断提高体育教育专业的人才培养质量。

排球是一项深受国人喜爱的集体性运动项目，在中小学中有着广泛地开展，同时也是体育院校体育教育专业的一门必修课程。在体育教育专业的排球必修课教学过程中，除采用人民体育出版社和高等教育出版社的排球统编教材作为教学主要教材外，也要适时编写能够反映学科前沿知识和中小学排球教学特点的参考教材。《中小学排球教学理论与方法》主要作为体育教育专业学生学习排球课程时的参考教材使用，其他有志于从事中小学校排球教学工作的人士也可以根据需要进行参考使用。

二、编写指导思想

前沿性。教材编写者积极将体育教学和训练领域的前沿性知识编入教材。如第四章排球运动员的身体功能训练就反映了当前运动训练理论及实践领域中的前沿理念及其方法、手段，对于中小学的排球教学和业余训练工作都会起到很好的指导作用。

实用性。教材介绍的练习方法均力求实用并与中小学实际情况相符，如第四章排球运动员的身体功能训练中介绍的方法、手段尽量以徒手及简单器械为主，以便于广大教师在进行课外排球训练过程中结合实际情况对运动员进行基础的身体运动功能训练，提高练习方法、手段的实用性。

适应性。教材内容的编写力求适应中小学排球教学实际情况，如第一章的小学

排球教学目标、任务，第五章的中小学排球教学趣味游戏，第六章的排球教学能力培养，都充分体现了这一思想。

三、编写团队组成

主编：

潘迎旭 首都体育学院排球教研室副教授

安 琪 首都体育学院排球教研室副教授

王骏昇 首都体育学院排球教研室讲师

副主编：

王小平 首都体育学院排球教研室讲师

蒋 里 首都体育学院排球教研室讲师

郭修兰 首都体育学院排球教研室助教

郭 莹 首都体育学院排球教研室助教

主要参与人员：

吴 辉 首都体育学院研究生部研究生

姜倩倩 首都体育学院研究生部研究生

韩新超 首都体育学院研究生部研究生

屈向阳 首都体育学院研究生部研究生

张 婷 首都体育学院研究生部研究生

赵 珂 首都体育学院研究生部研究生

四、教材的框架体系及内容

本教材共包括8章。

第一章 中小学排球教学目标、任务。按照新版《体育与健康新课程标准》的5个学习领域，分别对小学、初中和高中阶段的排球教学目标和教学任务进行了描述，力求在符合各学段学生身心发展特点的同时也符合排球项目自身的规律和特点。

第二章 排球基本技术及其教学。从排球的技术种类及技术分析、技术教学顺序与教学步骤、技术练习方法、技术易犯错误与纠正方法、技术教学注意事项及安全提示5个方面，分别对准备姿势与移动、发球、垫球、传球、扣球和拦网技术进行了说明，并配以规范的技术示范图片。

第三章 排球基本战术及其教学。从排球战术的概念及分类、阵容配备、交换位置、信号联系及自由防守队员的运用、个人战术、集体战术，以及排球战术的教

学顺序、排球战术的教学步骤、排球战术教学的注意事项和安全提示等方面,配合简练的示意图,对排球的基本战术及其教学进行了详细的说明。

第四章 排球运动员的身体功能训练。包括身体功能训练的概念、起源和发展,身体功能训练的特征及作用,身体功能训练的内容模块,排球运动员的专项需求简析,以及支柱准备训练、动作准备训练、快速伸缩复合训练、线性及多方向速度训练、力量/爆发力训练、平衡及稳定性训练、能量系统发展训练、再生训练等内容,并配以大量的练习动作图片。

第五章 中小学趣味排球游戏的开展。从阐述排球游戏的概念及特点、排球游戏的构成要素、排球游戏的选择原则出发,介绍了以促进运动参与、促进运动技能、促进身体健康、促进心理健康以及促进社会适应等为目的的排球游戏。

第六章 排球教学能力培养。涵盖了排球教学大纲、排球教学进度、排球教案等教学文件的制定,以及讲解技能、示范技能、纠错技能、调控技能、说课技能等排球教学能力的培养。

第七章 课外排球训练工作。从球队的组建方法、测试内容、教练员的基本要求、日常训练、赛前训练、赛前准备工作、赛期准备工作、临场指挥、临场统计和赛后总结等方面,对中小学的课外排球训练和比赛工作进行了详细的说明。

第八章 排球竞赛组织及裁判工作。重点对中小学排球竞赛的组织实施、常用赛制、主要规则的执行和裁判方法、裁判员的职责、裁判员的工作方法等进行了介绍和说明,旨在为推动和促进校园排球竞赛的开展提供帮助和参考。

五、编写的总体设计及任务分工

本教材由潘迎旭、安琪、王骏昇进行总体设计。具体编写过程中,第一章、第四章由潘迎旭负责编写,第五章、第八章由安琪负责编写,第三章、第六章由王骏昇负责编写,第二章由王小平负责编写,第七章由蒋里、郭修兰、郭莹负责编写。第二章的排球技术由郭修兰示范,第四章的身体功能训练练习由吴辉示范、韩新超拍摄,第五章的排球游戏由吴辉、姜倩倩、屈向阳、张婷、赵珂示范。全书最后由潘迎旭统稿并定稿。

由于我们的水平有限,编写过程中有不足之处,敬请各位读者批评指正!

全体编写人员
2016年10月于北京

目 录

CONTENTS

第一章 中小学排球教学目标、任务	(1)
第一节 小学排球教学目标、任务	(1)
第二节 初中排球教学目标、任务	(2)
第三节 高中排球教学目标、任务	(4)
第二章 排球基本技术及教学	(6)
第一节 准备姿势与移动及教学	(6)
第二节 发球技术及教学	(13)
第三节 垫球技术及教学	(20)
第四节 传球技术及教学	(25)
第五节 扣球技术及教学	(32)
第六节 拦网技术及教学	(40)
第三章 排球基本战术及教学	(46)
第一节 排球战术概述	(46)
第二节 排球战术教学	(57)
第四章 排球运动员的身体功能训练	(62)
第一节 身体功能训练概述	(62)
第二节 排球运动员的身体功能训练方法、手段	(66)
第五章 中小学趣味排球游戏的开展	(107)
第一节 排球游戏概述	(107)
第二节 趣味排球游戏的开展	(109)
第六章 排球教学能力培养	(124)
第一节 排球教学文件制定	(124)
第二节 排球教学技能培养	(133)

第七章 课外排球训练工作 (138)

 第一节 排球队的组建..... (138)

 第二节 排球队的训练..... (140)

 第三节 比赛指导工作..... (145)

第八章 排球竞赛组织及裁判工作..... (154)

 第一节 中小学排球竞赛工作..... (154)

 第二节 中小学排球裁判工作..... (166)

参考文献 (191)

第一章 中小学排球教学目标、任务

第一节 小学排球教学目标、任务

一、小学排球教学目标

（一）运动参与目标

培养对排球运动的兴趣。

（二）运动技能目标

1. 了解排球运动的常用技术术语，养成经常观看排球比赛的习惯。
2. 初步掌握简单的排球技术。

（三）身体健康目标

1. 在排球运动参与中发展基本运动能力。
2. 了解排球运动参与中可能面临的危险及规避方法。

（四）心理健康目标

1. 体验排球运动参与中的心理感受。
2. 在排球运动参与中展示自我，正确对待由生长发育和运动导致的心理问题。

（五）社会适应目标

1. 体验排球运动的人际交往特点。
2. 在参与排球运动中与他人正确互动和交往。

二、小学排球教学任务

（一）运动参与任务

1. 乐于参加各种排球游戏和排球课程学习及锻炼活动。

2. 乐于向同伴和家人展示学会的排球技术动作, 乐于主动观察和评价同伴的技术动作。

(二) 运动技能任务

1. 能准确辨别准备姿势和移动、传球、垫球、扣球、发球等基本技术。
2. 能够正确做出排球单项技术动作并能进行简单的练习配合。

(三) 身体健康任务

1. 通过排球技术练习及比赛等活动发展基本运动技巧及速度、灵敏、平衡和协调等身体素质。
2. 能通过着装、热身及运动中的自我保护等措施, 积极规避排球运动参与中可能面临的危险及伤害。

(四) 心理健康任务

1. 体验排球运动参与中的紧张、兴奋、愉快等心理感受, 及身体疲劳或健康变化时出现的注意力、记忆力、情绪、意志等方面的不同表现。
2. 在排球运动参与中努力展示自我及参与热情, 正确对待因身体形态问题(如肥胖、个子矮等)及运动能力较弱可能产生的自卑感或烦恼。

(五) 社会适应任务

1. 体验并说出个人在排球运动参与过程中与同伴交往、沟通的感受。
2. 在排球运动参与中展现与他人的合作、互动, 及对他人的尊重、宽容和关心。

第二节 初中排球教学目标、任务

一、初中排球教学目标

(一) 运动参与目标

1. 培养参与各种排球活动的积极性。
2. 养成主动参与排球学练的自觉性。

(二) 运动技能目标

1. 了解排球基本技、战术知识及竞赛规则知识。

2. 掌握排球基本技术。

（三）身体健康目标

1. 在排球运动参与过程中提高基本运动能力。
2. 理解排球锻炼对身体形态、机能及身体素质的影响。

（四）心理健康目标

1. 在排球运动参与中形成乐于助人、善于思考、敢于展示的学习风格。
2. 通过排球活动树立自尊和自信。

（五）社会适应目标

1. 理解排球活动中不同专位的任务特征。
2. 提高排球运动参与过程中的人际沟通和交往能力。

二、初中排球教学任务

（一）运动参与任务

1. 积极参与排球课程学习、排球课外锻炼和排球比赛等活动。
2. 能自觉学习排球基本技、战术，并在各种排球活动中积极、主动地尝试运用所学技、战术。

（二）运动技能任务

1. 了解准备姿势与移动、发球、传球、垫球、扣球等技术知识和基本的进攻、防守战术知识，了解排球运动项目的竞赛规则要点。
2. 掌握准备姿势与移动、正面双手传球、正面垫球、正面下手发球等基本技术。

（三）身体健康任务

1. 通过多种排球练习活动提高移动、跳跃、挥击、落地等运动技巧，以及力量、速度、有氧耐力和灵敏性等身体素质。
2. 理解排球锻炼对身高增长、心肺机能和身体素质提高的影响，能结合自己的身体特点说出在排球运动参与中需注意的事项。

（四）心理健康任务

1. 通过排球学练活动，培养乐于助人、勤于思考、敢于展示的良好品质。
2. 认识排球运动对自尊和自信的影响，在排球运动参与中表现出适宜的自

信心。

（五）社会适应任务

1. 在排球运动参与中能根据专位角色特点和自身能力选择合适的场上位置。
2. 通过排球运动参与中的练习和比赛提高协作意识及沟通和配合能力。

第三节 高中排球教学目标、任务

一、高中排球教学目标

（一）运动参与目标

1. 养成良好的排球运动参与习惯。
2. 能够制订并实施科学的排球锻炼计划。

（二）运动技能目标

1. 熟悉排球项目竞赛规则及裁判手势。
2. 提高排球运动技、战术水平。

（三）身体健康目标

1. 发展排球专项力量和耐力。
2. 在排球运动参与中形成良好的生活方式。

（四）心理健康目标

1. 能自觉通过排球运动参与改善心理状态，主动调控自己的情绪。
2. 努力在排球运动参与中获得成功感。

（五）社会适应目标

1. 能正确处理排球运动参与的中竞争与合作、比赛与友谊等对立关系。
2. 在排球运动参与中表现出良好的体育道德。

二、高中排球教学任务

（一）运动参与任务

1. 在排球运动参与中学习和掌握科学锻炼的方法、手段，养成经常参加排球锻炼的良好习惯。

2. 能够根据学习和掌握的科学锻炼方法、手段,结合自身的健康状况和时间,制订并实施科学的排球锻炼计划。

(二) 运动技能任务

1. 掌握排球运动项目的竞赛规则,认识并会做基本的裁判手势。
2. 熟练掌握发球、垫球、传球、扣球、拦网等基本技术;初步掌握排球个人战术和集体战术。

(三) 身体健康任务

1. 在排球运动参与中发展核心区稳定性及力量,提高上、下肢力量和全身爆发力、旋转爆发力及耐力,提高健康水平。
2. 充分认识排球运动在健身、娱乐及休闲等方面的功用和价值,积极参加排球俱乐部和各种课外排球活动,使排球运动参与成为自己健康生活方式的一个组成部分。

(四) 心理健康任务

1. 能积极通过排球运动参与改善心理状态,主动运用所学的科学锻炼方法、手段调节自己的紧张、恐惧、精神不振和疲劳等不良情绪。
2. 通过合理设置参与目标使自己在排球运动参与中不断获得成功的心理体验,增强自信心。

(五) 社会适应任务

1. 理解同伴之间的竞争与合作以及对手之间“场上是对手、场下是朋友”的关系,在排球运动参与中正确对待并处理这些对立的关系。
2. 理解竞赛规则对比赛行为的限制,在排球运动参与过程中自觉遵守竞赛规则,为获胜与同伴一道采取符合竞赛规则的比赛行为,展现良好的体育道德。

第二章 排球基本技术及其教学

排球技术是指运动员在比赛规则允许的条件下采用的各种合理击球动作和配合动作的总称，它是排球运动的基础和重要组成部分。排球技术分为两种：一种是有球技术，包括发球、垫球、传球、扣球和拦网；另一种是无球技术，包括准备姿势与移动、起跳及各种掩护动作等。排球技术主要由步法、手法组成，同时要与视野、躯干活动和意识活动融为一体。

第一节 准备姿势与移动及其教学

一、准备姿势与移动的种类及技术分析

（一）准备姿势与移动的种类

为了完成各种技术动作而采取合理的身體姿势称为准备姿势。按照身体重心的高低，准备姿势分为半蹲准备姿势、稍蹲准备姿势和低蹲准备姿势3种。

从起动到制动的过程称为移动。目的主要是及时接近球，保持好人与球的位置关系，以便击球。迅速的移动可占据场上有利位置，争取时间和空间。移动由起动、移动步法和制动3个环节组成。

（二）准备姿势与移动的技术分析

1. 准备姿势的技术分析

（1）脚跟稍提起，膝关节保持一定弯曲，便于及时向各个方向蹬地起动，预先拉长伸膝肌群和增大移动时的后蹬力量，也便于及时起跳、下蹲和倒地。

（2）上体前倾，有利于向前或向侧前移动；两臂置于胸腹之间，有利于移动时的摆臂和随时伸臂做各种击球动作。

（3）肌肉保持适度放松比肌肉完全放松和过度紧张更有利于起动。两脚保持微动，使神经系统处于适当的兴奋状态，有助于肌肉的快速收缩和克服静止的惯性。

2. 移动的技术分析

(1) 起动: 起动的力学原理是破坏平衡。人体向前抬腿, 身体失去平衡而前倾, 开始了起动。收腹和上体前倾, 有利于身体重心的前移和降低, 从而使蹬地角减小; 增大了后蹬的水平分力, 达到了快速起动的目的。起动时的主要动力来源于蹬地腿肌肉的爆发式收缩, 蹬地腿预先拉长肌肉的爆发力越大, 起动就越快。

(2) 移动步法: 并步移动时后腿迅速跟进, 较易保持身体平衡, 便于做各种击球动作。跨步移动时的步幅较大, 身体重心较低, 便于接近 1~2 米处低球。交叉步采用两步移动, 所以移动距离比跨步移动更远。

(3) 制动: 制动的本质是恢复平衡。在最后跨出一大步跨出脚蹬地的同时, 地面给人体一个支撑反作用力, 其水平分力与身体的移动方向相反, 从而使身体重心移动速度减慢。最后跨出一大步时, 上体后仰, 降低身体重心, 使蹬地角减小, 稳定角增大, 有利于制动。

二、准备姿势与移动的教学顺序与教学步骤

(一) 准备姿势与移动的教学顺序

准备姿势的教学顺序: 首先学习最基本的半蹲准备姿势, 然后学习稍蹲和低蹲准备姿势。

移动的教学顺序: 按照并步、跨步和交叉步的顺序学习移动, 同时介绍滑步、跑步和综合步法。

准备姿势与移动的教学应同步。

(二) 准备姿势与移动的教学步骤

1. 准备姿势的教学步骤

(1) 教师讲解准备姿势的目的和作用。为了便于完成各种技术动作而采取的合理的身体姿势称为准备姿势。准备姿势是完成各项有球技术的基础, 是有球技术运用的纽带和桥梁, 其目的是为了更好地移动。

(2) 教师讲解并示范完整动作。准备姿势既要相对稳定, 又要便于移动, 处于临界的状态。完成不同技术需要不同的准备姿势, 按身体重心的高低分为深蹲、半蹲和稍蹲 3 种。半蹲为最常见最基本的准备姿势, 本节我们将重点学习半蹲的准备姿势。教师在讲解示范时, 应边讲解边示范, 并分别进行正面示范和侧面示范。

半蹲准备姿势的动作方法: 两脚左右开立比肩稍宽, 一脚稍前, 脚尖内收提脚

跟。膝关节超脚尖，上体前倾，重心靠前。两臂放松置于腹前，两眼注视来球，双腿保持微动（图2-1-1）。



图2-1-1

（3）组织练习。先原地做，再过渡到移动中做。

（4）纠正错误动作。抓住重心的正确位置，是纠正准备姿势错误的关键。

2. 移动的教学步骤

（1）教师讲解移动的目的和作用。从起动到制动称为移动。良好的移动能帮助建立好人与球的位置关系，方便击球。移动步法分为并步与滑步、交叉步、跨步、跑步等。步法的技术动作较为简单，关键在于身体的协调。重视手上技术的练习，而忽略了脚下功夫，会影响有球技术动作的正确形成和掌握。拥有了良好的步法移动才能保持合适的击球位置，再与手上功夫紧密结合，才能提高击球的质量。

（2）教师讲解并示范完整动作。教师应边讲解边示范，并分别进行正面示范和侧面示范。

①并步与滑步。当球距离身体一步距离时使用并步，连续地并步成为滑步。当来球距离身体较近、弧线较高时，可采用滑步。动作方法：以向右运动为例，左脚内侧蹬地的同时，右脚向外跨出一步，在右脚落地时，左脚迅速并上，形成击球前的准备姿势（图2-1-2）。



图 2-1-2

②交叉步。当来球距离身体较远, 3 米左右距离时采用交叉步击球。动作方法: 以向右移动为例, 上体稍向右转, 右脚支撑, 左脚从右脚前方向右跨一步, 重心过渡到左脚, 然后右脚向右方迅速跨步, 身体转回, 形成击球前准备姿势 (图 2-1-3)。



2-1-3

③跨步。跨步动作用于来球较低的情况。动作方法: 向移动方向跨出一大步, 深屈膝, 上体前倾 (图 2-1-4)。跨步可向前、后、侧前各方向, 也可以过渡到倒地动作。



图 2-1-4