

排球教学训练指导

PAIQIU JIAOXUE
XUNLIAN ZHIDAO



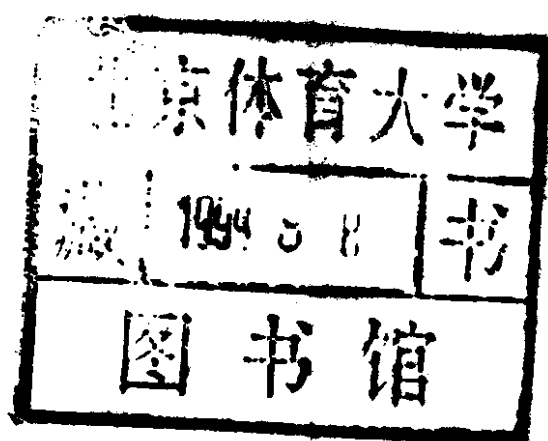
人民体育出版社

G842.2
55

338123

排球教学训练指导

TY 10/12



人民体育出版社



北体大 B00097265

(京) 新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

排球教学训练指导/施达生等编著. —北京: 人民体育出版社, 1995. 12

ISBN 7-5009-1261-7

I. 排… I. 施… III. 排球运动-运动训练-体育教材-教学法 IV. G842.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 19191 号

人民体育出版社出版发行
冶金出版社印刷厂印刷
新华书店经销

787×1092 毫米 32 开本 9.75 印张 210 千字
1995 年 12 月第 1 版 — 1997 年 8 月第 1 次印刷
印数: 6,501 — 11,550 册

ISBN 7-5009-1261-7/G · 1167

定价: 12.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 7143708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 7116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

前 言

《排球教学训练指导》一书围绕排球技战术理论与教学训练中的重点与难点，对经过实践检验并取得较明显效果的教学训练方法加以选择介绍。本书可供体育学院和师范院校系、科教师，以及各级、各类学校体育教师、体育工作者作为教学训练参考；并可作为学生的自学指南。

全书分“普修篇”和“专修篇”。内容包括排球运动概述，排球技、战术及身体训练，竞赛编排及规则裁判法，考核及学生能力的培养等教学训练方法、手段；并在附录部分介绍了“沙滩排球”、“坐地排球”等内容。全书紧扣教学训练大纲，教材重点突出，符合排球普修、专修课实际需要。

参加本书编写的有：吴中量、李学芹、袁文学、龚雅丽、施达生、曾倩、虞重干、唐奎、徐树暖。他们大都是从事排球教学工作多年的老专家、老教授，具有丰富的教学理论和实践经验，并且大多是全国体育学院教材委员会《排球》教材小组成员。相信本书的出版一定会对排球教学训练工作起到积极的作用。

《排球教学训练指导》全体编写人员

1995. 10

本书图例

⊗——教师、教练员

○——学生、队员

T——拦网

——→球运行路线

-----→人跑动路线

注：本书各章插图中所有用数字表示的长度单位均为“米”。

目 录

绪 论

第一节 排球教学方法概论.....	(3)
一、排球教学方法.....	(3)
二、排球教学方法的内容及其特点.....	(5)
第二节 排球训练方法概论	(11)
一、排球训练方法	(11)
二、排球训练方法的内容及其特点	(12)

普 修 篇

第一章 普修课排球理论的教学任务、内容及方法 ...	(23)
第一节 排球理论的教学任务	(23)
第二节 排球理论的教学内容安排及方法	(23)
一、排球运动概述	(23)
二、排球技术战术分析	(26)
三、排球竞赛规则和裁判法	(30)
四、排球竞赛组织与编排	(33)
第二章 普修课排球技术教学与训练	(36)
第一节 排球技术教学训练的目的、任务和内容 ...	(36)

第二节	准备姿势与移动	(37)
第三节	发球	(40)
第四节	垫球	(44)
第五节	传球	(47)
第六节	扣球	(55)
第七节	拦网	(60)
第八节	各项基本技术常犯错误与纠正方法	(64)
第三章	普修课排球战术教学与训练	(68)
第一节	集体进攻战术教学与训练	(68)
一、“中一二”进攻阵式		(68)
二、“边一二”进攻阵式		(74)
第二节	集体防守战术教学与训练	(79)
一、无人拦网下的防守		(79)
二、单人拦网下的防守		(82)
第四章	普修课身体训练	(88)
一、普修课身体训练与准备活动的结合		(88)
二、普修课身体训练与技战术教学的结合		(98)
三、普修课身体训练的注意事项		(99)
第五章	普修课的考核	(101)
一、考核的内容及比重		(101)
二、考核的方法		(102)
三、考核注意事项		(106)
第六章	普修课中学生教学能力的培养	(108)
一、排球教师应具备的教学能力		(108)
二、学生教学能力的培养		(109)

专 修 篇

第七章 专修课排球理论的教学任务、内容和方法

.....	(115)
第一节 排球运动概述.....	(115)
第二节 排球技术.....	(121)
第三节 排球战术.....	(130)
第四节 排球运动员的身体训练.....	(137)
第五节 排球教学工作.....	(144)
第六节 排球训练工作.....	(152)
第七节 排球教练员工作.....	(165)
第八节 竞赛工作.....	(170)
第九节 裁判工作.....	(173)
第十节 排球运动科学研究工作.....	(179)

第八章 专修课排球技术教学训练..... (184)

第一节 排球技术教学训练的目的、任务和内容	(184)
第二节 发球的教学训练方法.....	(185)
第三节 垫球的教学训练方法.....	(189)
第四节 传球的教学训练方法.....	(194)
第五节 扣球的教学训练方法.....	(207)
第六节 拦网的教学训练方法.....	(211)
第七节 各项基本技术常犯错误与纠正方法.....	(214)

第九章 专修课排球战术教学与训练..... (221)

第一节 个人战术教学与训练.....	(221)
一、个人战术教学训练的难点.....	(221)
二、个人战术教学训练方法.....	(222)

三、个人战术教学训练注意事项·····	(227)
第二节 集体战术教学与训练·····	(233)
一、“插上”进攻战术教学与训练·····	(233)
二、双人拦网下防守战术教学与训练·····	(243)
三、三人拦网下防守战术教学与训练·····	(251)
第十章 专修课身体训练·····	(256)
一、不同教学对象的身体训练特点·····	(256)
二、各种身体训练法运用注意事项·····	(263)
(一) 重复训练法运用注意事项·····	(263)
(二) 间歇训练法运用注意事项·····	(264)
(三) 循环训练法运用注意事项·····	(265)
(四) 选择身体训练法时的注意事项·····	(265)
三、身体训练的教法提示·····	(267)
四、身体训练的测定·····	(268)
第十一章 排球专修课的考核·····	(270)
一、考核的内容及比重·····	(270)
二、考核的形式及方法·····	(271)
三、考核注意事项·····	(284)
第十二章 专修课学生训练能力的培养·····	(286)
一、排球教师应具备的训练能力·····	(286)
二、学生训练能力的培养·····	(287)
附录·····	(292)
一、沙滩排球·····	(292)
二、坐地排球·····	(295)
三、新九人排球·····	(298)
四、四人排球·····	(301)

398123

绪 论

第一节 排球教学方法概论

一、排球教学方法

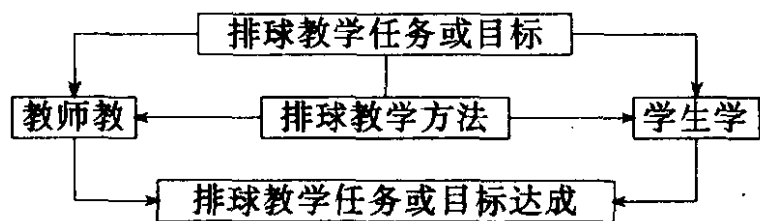
“方法”是指研究和认识事物的途径，是“根据所研究对象的运动规律从实践上和理论上掌握现实的一种形式”。（《哲学百科全书》第二卷 409 页）

为了认识和掌握排球教学方法，首先应当了解教学方法这个术语的涵义。教学方法，是教师和学生为完成一定教学任务在共同活动中所采用的教学方式、途径和手段的总称。换句话说，即教师和学生在学习过程中，为实现一定的教学任务或目标而采用的一切方式、途径和手段。教学方法包含教学方式和教学手段：所谓教学方式是教学方法的活动细节或构成部分，如讲授法中的提问，练习法中的操作等都只能是教学方式，它与教学方法的区别在于：教学方法是通过一连串的教学活动来独立地完成某项教学任务；而教学方式本身则不能独立地完成某项教学任务。

教学手段是指为提高教学方法效果而采用的各种器具和设备，包括实物和模型、图表等等，也有人称作教学辅助手段。

排球教学方法是指实现排球教学任务或目标的方式、途径、手段的总称，是属于排球教学法范畴。从教育学上讲，教学方法与教学法是两个不同的概念，教学法是教学方法的上位概念，它包括教学原理、原则和方法，排球教学法也就是排球教学论。排球教学方法是排球教学法或排球教学论中的一个专门讨论排球教学方式、途径和手段的范畴。排球教学

方法包括教师教的方法和学生学的方法，形式多种多样，构成要素基本上分为三类：语言（包括书面语言）、实物（包括模型、图表及器材设备）和实践（包括各种练习），其目的和作用都在于实现排球教学任务或目标（图一—1）。



图一—1 排球教学方法作用示意

排球教学方法在实现体育教学任务或目标中起着桥梁和中介作用。毛泽东曾对“方法”作过形象的比喻：“我们的任务是过河，但是没有桥或没有船就不能过。不解决桥或船的问题，过河就是一句空话。不解决方法问题，任务也只是瞎说一顿。”同样，在排球教学任务、目标以及与此相应的排球教学内容确定后，排球教学方法就成了主要的问题。

那么，排球教学方法究竟有何重要作用呢？我国教学论学者吴杰教授说过：“教学方法的主要作用在于：传授知识，形成技能技巧；指导实践，发展经验，培养能力；提高教学效率；创造新的学习天地；影响世界观的形成。”排球教学方法不仅具有这些作用，还具有促进身体发展的作用。排球教学是师生为达到一定的排球教学任务或目标，掌握一定的教学内容的双边活动。无论是教师的教还是学生的学（包括直接的或间接的），都离不开一定的排球教学方法。因此，对排球教学方法的研究和探讨、改进和改革，一直都是排球教学研究者和实践者极为重视的一个问题。

二、排球教学方法的内容及其特点

在排球教学中，教师对学生进行指导的方法包括：语言法，直观法，完整法与分解法，预防和纠正错误法，相似技术教学法，发现学习法，程序教学法。

（一）语言法

语言法是排球教学中运用各种形式的语言指导学生练习，达到教学要求的方法。

排球教学中语言法的形式有：讲解，口令和指令，口头评定成绩，口头汇报以及自我暗示等。下面着重介绍一下讲解法：

讲解法是排球教学中运用语言法的一种最主要、最普遍的形式，它主要是指教师用语言向学生说明教学任务，动作名称及作用，完成动作的要领、方法和要求以及指导学生进行学习，掌握技术动作、技能，锻炼身体。同时，也通过语言使学生获得有关的排球知识，受到启发和教育。排球教学中常用的讲解法有：

1. 直述法：即直接陈述。用简明扼要的语言进行讲解，多用于对简单动作的讲解以及宣布课的任务、内容和要求等。

2. 分段法：是把教学的动作分成若干段落（如将扣球动作分为助跑、起跳、腾空、击球、落地等五个阶段），逐段地进行讲解。多用于较复杂动作技术的教学，由于层次分明，易为学生接受。

3. 概要法：是按完成技术动作的要领或归纳出要点，逐一进行讲解。如将扣球的挥臂击球动作先归纳为“鞭打”动作，再分别讲解如何带动小臂，如何鞭击的扣球动作。概要

讲解有利于学生掌握完成动作的技术要领，便于记忆。

4. 侧重法：是在分段讲或概要讲时，突出重点、关键、难点和存在的主要问题。例如，扣球动作中的助跑技术归纳为“一小，二大，三并跳”，再对此逐一讲解时又着重对较关键的并步起跳技术进行讲解，这样既突出了重点又强化了关键，利于学生有重点地进行学练和掌握动作技术。

5. 对比法：是把相对应的两个方面加以对比，指导出其差异、正误、优劣等的区别。讲解的对比性是多种多样的，如对采用并步起跳和跨跳步在起跳击球效果上的对比等。对比法有较好的启发性，可使学生认识更为具体、鲜明，并可加深理解。

6. 提问法：先向学生提出问题再进行讲解。这样能强化学生的注意，启发学生积极思维。

7. 联系法：是根据排球教学需要联系实际的讲述。如联系学生已有的运动生物力学或有关学科的知识及经验等进行讲解，使学生感到具体、生动，具有较好的启发性。

此外，还有比喻法、引证法、温故法、鼓励法、收敛法、复述法等多种讲解法。教学中可根据实际需要，分别或结合采用。

在运用讲解法时应注意：讲解要有明确的目的和教学意义，要正确，简明易懂，要注意具有启发性，要注意时机和效果。

（二）直观法

直观法是排球教学中通过一定的直观方式作用于人体感觉器官，引起感知的一种教学方法。由于人对事物的认识是首先通过感觉器官对事物的感知开始的，因此，排球教学中

的直观法对学生掌握教学内容，达到教学要求和完成教学任务有重要的意义。排球教学中常用的直观法有动作示范，教具和模型的演示，电影、电视及条件诱导等。

1. 动作示范：是教师（或指定的学生）以自身完成的动作作为教学的动作范例，用以指导学生进行学练的方法，是排球教学中常用的直观方法。它可使学生了解所学动作的形象、结构、技术要领和完成方法，便于学生建立动作的表象。动作示范做得轻快优美，还能激发学生学练的兴趣。排球教学中对动作示范的要求是：动作示范要有明确的目的；示范要正确、熟练；示范要利于学生观察，即注意选用合适的示范面、示范速度以及观察示范动作的距离和视角；示范与讲解、启发学生思维相结合。

2. 教具、模型的演示：是排球教学中对图表、照片、模型及其它教具等直观方式的运用，它能使学生较生动、具体地了解动作形象、技术结构和细节以及动作技术的完成过程。如球场沙盘模型的演示还可起到新颖激励的作用，能引起学生注意，提高学练情绪。但应注意教具、模型的质量，充分发挥其直观性的作用。

3. 电影与电视：电影与电视是现代化教学手段，它的突出特点是看、听结合，生动形象，感染力强。采用电视教学时，还可根据需要慢速放映或停顿分析，它不仅能生动、具体地显示动作形象，而且对动作技术结构，重点以至动作的各个细节，都可进行清晰的分析。这对提高学生学习的兴趣、启发思维、加深理解等有显著的功效。排球教学中应根据需要与可能加以运用。

4. 条件诱导：是以某种条件为诱因，同时与体会动作相联系，达到直观作用的方法。例如，在学习正面上手传球时，

利用牵引性的助力和对抗，限制性的阻力，能较快地建立完成动作的时间感与空间感。由于条件诱因与体会动作相联系，因而运用得当就能获得较好的效果。

（三）完整法与分解法

完整法与分解法都是教师教授动作技术的方法，也是学生学习，掌握技术的练习方法。

完整法是从动作开始到结束，不分部分和段落，完整、连续地进行教学和练习的方法。

分解法是从掌握完整动作出发，把完整的动作按其技术结构分成几段或按身体活动的部分分成几部分，逐段或按部分进行教学和练习，最后完整地掌握动作的方法。

在教学过程中应注意根据教学的需要，将两者加以运用。

（四）预防和纠正错误法

预防和纠正错误法是教师为了防止和纠正学生在练习中出现动作错误所采用的方法。排球教学中学生在掌握技术动作时，出现错误是正常现象，教师应正确对待并有意识地加以预防和纠正。

预防和纠正错误动作时，应首先分析产生错误的原因，然后针对错误的主要原因，选用适合的方法予以预防与纠正。纠正时注意以下几点：

1. 先肯定学生的进步，再指出动作错误之所在，并分析原因和利弊，便于学生接受并提高改正的信心。
2. 被纠正的动作错误应是主要的，有时主要的动作错误被纠正，相关的动作错误则随之消除。
3. 在预防、纠正错误时，教师应讲明道理，耐心启发，循