《 排球1》本科课程教学大纲

一、课程基本信息

|  |  |
| --- | --- |
| 课程名称 | （中文）排球1 |
| （英文）Volleyball 1 |
| 课程代码 | 2100045 | 课程学分 | 1 |
| 课程学时  | 32 | 理论学时 | 4 | 实践学时 | 28 |
| 开课学院 | 教育学院 | 适用专业与年级 | 全校本科第2、4学期 |
| 课程类别与性质 | 通识教育必修课 | 考核方式 | 考查 |
| 选用教材 | 《新编大学体育与健康教程》王慧 刘彬主编 ISBN978-7-5229-0562-4 中国纺织出版社 2023.8 | 是否为马工程教材 | 否 |
| 先修课程 | 体育1 2100020（1） |
| 课程简介 | 排球运动是以上肢支配球为主的隔网集体对抗项目，不同人群在不同场地均能练习，且具有健身性、娱乐性、竞技性、观赏性等特点。排球教学是体育教学的组成部分，结合教学的基本要求，使学生基本学会和掌握排球运动的基本技、战术及其运用，促进和加深学生对排球运动的了解。培养学生对排球运动的兴趣和参与热情。帮助学生建立和培养团队意识和集体主义精神。丰富科学的健身方法和课余生活，为终身体育服务。从而达到增强学生体质增进健康和提高体育素养。 |
| 选课建议与学习要求 | 本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。 |
| 大纲编写人 |  （签名） | 制/修订时间 | 2024.2 |
| 专业负责人 |   （签名） | 审定时间 | 2024.3 |
| 学院负责人 | （签名） | 批准时间 |  |

二、课程目标与毕业要求

（一）课程目标

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类型 | 序号 | 内容 |
| 知识目标 | 1 | 掌握排球基本理论知识、排球起源、演变与发展，以及竞赛组织裁判工作相关理论知识。 |
| 2 | 掌握健康与体育的基本知识，掌握科学的体育锻炼方法。 |
| 技能目标 | 3 | 掌握排球准备姿势和移动的几种方法，提高身体的灵活与协调能力以及体态的规范性；了解排球基本技术构成，基本掌握正面双手垫球、正面双手传球、正面下手发球技术。了解排球基本战术、比赛意识。 |
| 4 | 具备自主进行科学锻炼的能力，全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 |
| 素养目标(含课程思政目标) | 5 | 树立正确的竞争精神、团队协作意识，提高对个人健康和群体健康的责任感、荣誉感。 |
| 6 | 培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 |

（二）课程支撑的毕业要求

|  |
| --- |
| **LO1品德修养：**拥护中国共产党的领导，坚定理想信念，自觉涵养和积极弘扬社会主义核心价值观，增强政治认同、厚植家国情怀、遵守法律法规、传承雷锋精神，践行“感恩、回报、爱心、责任”八字校训，积极服务他人、服务社会、诚信尽责、爱岗敬业。②遵纪守法，增强法律意识，培养法律思维，自觉遵守法律法规、校纪校规。 |
| **LO4自主学习**：能根据环境需要确定自己的学习目标，并主动地通过搜集信息、分析信息、讨论、实践、质疑、创造等方法来实现学习目标。①能根据需要确定学习目标，并设计学习计划。 |
| **LO5健康发展**：懂得审美、热爱劳动、为人热忱、身心健康、耐挫折，具有可持续发展的能力。①身体健康，具有良好的卫生习惯，积极参加体育活动。 |
| **LO6协同创新**：同群体保持良好的合作关系，做集体中的积极成员，善于自我管理和团队管理；善于从多个维度思考问题，利用自己的知识与实践来提出新设想。①在集体活动中能主动担任自己的角色，与其他成员密切合作，善于自我管理和团队管理，共同完成任务。 |

（三）毕业要求与课程目标的关系

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 毕业要求 | 指标点 | 支撑度 | 课程目标 | 对指标点的贡献度 |
| **LO1** | **②** | **M** | 培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 | 100% |
| **LO4** | **①** | **M** | 具备自主进行科学锻炼的能力，全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 100% |
| **LO5** | **①** | **H** | 掌握健康与体育的基本知识，掌握科学的体育锻炼方法。 | 50% |
| 具备自主进行科学锻炼的能力，全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 50% |
| **LO6** | **①** | **M** | 掌握正面双手垫球、体测垫球、正面双手传球，提高身体的灵活与协调能力以及体态的规范性；具备执裁一场排球比赛的裁判能力。 | 100% |

三、课程内容与教学设计

（一）各教学单元预期学习成果与教学内容

|  |
| --- |
| **第一单元：**理论部分教学内容：1.课程介绍：课程的教学目标、教学内容、评价方法、基本要求和注意事项； 2.排球概述：排球的起源、发展及分类；排球运动与健康知识； 3.排球的编排及竞赛规则。预期成果：通过理论部分学习，掌握排球基本理论知识、技战术理论，以及竞赛组织裁判工作相关理论知识；掌握健康与体育的基本知识。教学难点：排球技战术能力的培养与临场发挥。**第二单元：**自垫球、传球、发球的教学教学内容：1.半蹲姿势准备姿势、脚步移动的的练习； 2.正面双手垫球、体侧垫球、传球、发球内容的学习； 3.教学竞赛。预期成果：1.通过学习，使学生掌握自垫球的基本技术动作和技能，提高身体的灵活与协调能力的规范性；具备正面双手垫球、体测垫球、正面双手传球的技术能力。2.通过教学比赛检验学生基本技术掌握情况，调动学生学习的积极性，并树立正确的比赛竞争意识，提高学生表达沟通、协同创新及社交能力。教学难点：排球移动步伐的协调与连贯性；排球垫球压腕、传球手型、发球发力顺序、扣球拦网的起跳点；排球教学比赛中的战术配合。**第三单元：**体能练习与体质健康测试教学内容：1.短跑 2.中长跑 3.弹跳力 4.柔韧 5.引体向上（女：仰卧起坐）预期成果：全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。同时培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。教学难点：练习中学生兴趣的激发和意志品质的培养。**第四单元：**有氧健身跑教学内容：运动世界校园APP（课外练习）预期成果：使学生具备制定运动计划，自主进行科学锻炼的能力。增强学生心肺功能，培养学生遵纪守法和规则意识。教学难点：预防和监控学生代跑等作弊行为。 |

（二）教学单元对课程目标的支撑关系

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程目标教学单元 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 第一单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第二单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第三单元 |  | √ |  | √ |  | √ |
| 第四单元 |  | √ |  | √ |  | √ |

（三）课程教学方法与学时分配

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学单元 | 教与学方式 | 考核方式 | 学时分配 |
| 理论 | 实践 | 小计 |
| 第一单元 | 讲课 | 考查 | 4 | 0 | 4 |
| 第二单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 20 | 20 |
| 第三单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 8 | 8 |
| 第四单元 | 课外练习 | 考查 | 0 | 0 | 0 |
| 合计 | 4 | 28 | 32 |

四、课程思政教学设计

|  |
| --- |
| 根据学校人才培养八大核心素养培养要求和思想政治教育目标，体育类课程要树立“健康第一”的教育理念，注重爱国主义教育和传统文化教育，培养学生顽强拼搏、奋斗有我的信念，激发学生提升全民族身体素质的责任感。通过实践活动形成将体育课程教学内容向思想政治教育潜移默化的过渡能力，即将思想政治教育巧妙地融入体育课堂教学，通过改进教学内容使学生切身感受到体育的魅力和自我价值的实现，实现“育体”与“育心”、“育人”的结合，通过体育塑造心灵、健全人格。排球课堂教学以价值塑造为宗旨，以国家情怀、文化传承、道德素质为核心，以学习排球各项技战术为主要内容，培养引导学生兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯。通过击出的一个好球或赢得一个球时都能达到兴奋并到达一种成功的喜悦，排球的可观赏性，实现体育和美育教育；经常进行该项体育运动可以发展人体的灵活性、协调性，可以提高上下肢及躯干的活动能力改善呼吸系统和心血管系统的功能，既增长了智慧又陶冶了情操；课程中分组练习、比赛，学生之间相互补位、互相鼓励，提高对个人健康和群体健康的责任感、荣誉感，更好地培养了学生的团队合作能力和人际交往能力；运动规则和竞赛规则的讲解以及课堂纪律要求，提高了学生规则意识和社会道德修养；课外运动app的练习，提高了学生自主锻炼能力，帮助学生树立终身体育意识。 |

五、课程考核

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 | 课程目标 | 合计 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| X1 | 40% | 排球专项技术考核评价——自垫球、正面双手传球 | 20 | 10 | 40 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |  |  |  |  |  | 100 | 100 |
| X3 | 20% | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |  | 40 |  | 40 |  | 20 | 100 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |  | 45 |  | 45 |  | 10 | 100 |