



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

排球运动

全一册



人民教育出版社

人民教育出版社

义务教育教科书

体育与健康

教师用书

排球运动

全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

人民教育出版社
· 北京 ·

人民教育出版社

主 编：耿培新

副 主 编：吴慧云

本册主编：潘迎旭

编写人员：（以姓氏笔画为序）

王 良 孙卫华 李世光 屈 明 梁 柱

图书在版编目（CIP）数据

义务教育教科书体育与健康教师用书. 排球运动 全一册 / 人民教育出版社课程教材研究所编著. -- 北京：人民教育出版社，2024. 7. -- ISBN 978-7-107-38275-8

I. G633.963; G637.9

中国国家版本馆CIP数据核字第2024LJ0899号

责任编辑：任井伦

责任设计：王 喆 唐 琪

责任校对：李胜瑾

责任印制：

义务教育教科书 体育与健康 教师用书 排球运动 全一册

人民教育出版社 课程教材研究所 编著

出 版 人民教育出版社

（北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编：100081）

网 址 <http://www.pep.com.cn>

版权所有·未经许可请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

前言

根据《义务教育课程方案（2022年版）》《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》〔以下简称《课程标准（2022年版）》〕的精神和要求，我们编写了基本运动技能、体能、足球运动、篮球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、田径类运动、体操类运动、游泳运动、冰雪类运动、中华传统体育类运动和新兴体育类运动共13册教师用书，本书是其中一册。为便于教师理解和使用，现将本册教师用书编写指导思想、编写思路、主要结构和使用建议做以下说明。

一、编写指导思想

本册教师用书的编写以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大精神 and 党的教育方针，落实立德树人根本任务，引导广大学生树立远大理想，立志为全面建成社会主义现代化强国而奋斗。本册教师用书坚持“健康第一”教育理念，依据《课程标准（2022年版）》提出的三个方面的核心素养，根据学生身心发展规律，结合运动技能形成规律以及排球运动项目的特点，整体设计教材内容，体现保证基础、重视多样、关注融合、强调运用等理念，指导教师创造性地开展排球运动教学，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，充分发挥排球运动的育人价值和功能，为建设教育强国、体育强国、健康中国发挥应有的作用。

二、编写思路

本册教师用书全面贯彻落实《课程标准（2022年版）》的精神和要求，聚焦学生核心素养发展，构建基于排球运动项目，以体育展示或比赛为核心的教学练赛评一体化的教材内容体系与教法体系，帮助教师理解和掌握“为什么教、教什么、怎么教、怎么评”，促进教学方式从“以知识与技能为本”向“以学生发展为本”的转变，指导教师结合项目特点运用多样、实用的教学练赛评的方法，创造性地使用教材，提高学生在排球运动学习与运动中解决实际问题的综合能力，发展学生核心素养。

三、主要结构

根据《课程标准（2022年版）》的精神和要求，本册教师用书在总体结构上与其他分册保持基本一致，结合排球运动的项目特点进行编写，主要包括运动概述、学习目标与教学内容安排建议、教学内容、学习评价及教学计划的设计与示例等。

第一章 排球运动概述

本章内容重点介绍了排球运动的特点与育人价值、排球运动与学生核心素养发展的关系，帮助教师充分认识和理解排球运动对发展学生核心素养的教育价值。

第二章 排球运动学习目标与教学内容安排建议

本章内容是对排球运动的学习目标、教学内容整体的规划和设计，呈现水平二至

水平四排球运动学习目标与教学内容安排建议,供教师结合所教学生的能力水平与实际需要,系统进行不同水平目标及结构化内容安排的参考。

第三章 排球运动教学内容

本章内容是依据《课程标准(2022年版)》排球运动达到水平二、水平三、水平四目标要求构建的,主要包括排球运动的基础知识、基本技术与应用、基本战术与运用、专项体能、展示或比赛等具体内容及其学练赛活动。各项内容的学练赛活动均体现素养导向与育人价值,并采用不同水平与难度的标注,其中“★★”代表适合水平二或初学者,“★★★”代表适合水平三或有一定基础者,“★★★★”代表适合水平四或有较长运动经历者。教学内容重点突出了基本动作技术和技战术组合的教学,特别设计了帮助学生学会运用基本动作技术和技战术组合的比赛课、游戏节或小赛季等内容,构建形成了一个完整的学练赛教学体系和全面综合的育人体系,有利于全方位促进学生结构化知识与技能的掌握与运用,全过程体现学生核心素养的发展。

第四章 排球运动学习评价

本章参照《课程标准(2022年版)》中专项运动技能的学业质量合格标准,编制了水平二至水平四的排球运动学业质量合格标准,旨在评估学生在完成排球运动学习后在运动能力、健康行为、体育品德方面的主要行为表现,以反映学习目标的达成度。同时,为了方便教师开展学习评价,对排球运动技能作出了不同级别的关键特征描述,使学习目标更加明确和具体,利于教师因材施教,开展差异化教学。教师可以依据学业质量合格标准和运动技能分级,系统收集学生课内外学习态度和表现、锻炼情况和成效、健康行为等信息来实施评价。

第五章 排球运动教学计划的设计与示例

本章主要呈现了排球运动大单元教学计划和课时教学计划设计的相关内容。帮助教师明确大单元教学设计思路、设计原则、设计方法及具体的实施建议。呈现了水平二至水平四主题式、结构化、进阶性、学练赛一体化的三个大单元教学计划,以及具体的课时计划示例,以供教师参考。

教师在参考大单元教学计划实施教学时,要注意先深入钻研教材,并根据本校学生实际运动水平,借鉴相应的大单元教学计划示例创造性地开展教学,水平二大单元教学计划是针对排球运动水平零基础学生(本教材目前是针对3~4年级)进行设计的,因我国各地实施专项运动技能的师资和场地情况不同,其他年级学习水平二的内容要根据学生学习和掌握的情况进行适当调整,以符合该年龄段学生认知特点。水平三、水平四大单元教学计划针对已经学过前面水平内容的学生设计,具有进阶性,供教师根据学生情况灵活参考使用。

跨学科主题学习的有关内容在体能分册进行了详细介绍,同时也在本册教师用书的展示或比赛部分结合具体教学内容给予了教学建议,教师可以参考使用。

四、使用建议

本册教师用书根据《课程标准（2022年版）》的精神和要求编写，书中的内容既有一定的指导性，也具有参考性。教师应结合学校、学生的实际情况创造性地开展教学，注意做好以下几方面工作。

（一）聚焦学生核心素养发展，提高体育与健康课教学质量

教师要把教学的主要任务聚焦到发展学生运动能力、健康行为、体育品德等核心素养上，在每一节体育与健康课中促进学生核心素养的发展，引导学生在学练赛过程中通过持续地学习探索、体验和感悟，掌握并运用运动技能去解决实际问题，提高运动能力；学会运用健康与安全的知识，形成健康的生活方式；积极参与体育展示或比赛，养成良好的体育品德。

（二）落实“教会、勤练、常赛”的课程理念，钻研教材内容的育人价值

落实“教会、勤练、常赛”的课程理念，就是要实施聚焦于核心素养的学练赛一体化教学，在真实、复杂的运动情境中，指导学生学习和运用结构化的知识与技能，在比赛和对抗中加深体验和感悟，不断提升学生对体育的健身、益智、浸润心灵的育人作用的认识和理解。教师应认真钻研教材的育人价值、教学练赛评的策略和方法，掌握有效的教学方法和手段，在教学中展现有目的地教、有意义地学、有体会地练、有对抗地赛、有导向地评，引导学生在充分动起来的过程中获得丰富、深刻的运动体验，在做中学，学中思，思中得，从而使学生核心素养得到不断发展。本册教师用书不仅介绍了排球运动的育人价值，还结合各项具体内容编写了培养学生核心素养的方法和要点，教师可以结合学生的实际情况进一步深入研究。

（三）合理选用教学策略，因地制宜开展教学

本册教师用书结合排球运动的课程内容，设计创设了多种多样的情境、教学练赛评的方法，以及基于学生核心素养的讲解、示范、提问等教学策略与方法，为教师搭建了从教知识与技术向促进学生核心素养发展的桥梁，教师要根据教材内容和学生情况合理选用。同时，希望教师因地制宜，创编出更多适宜本校学情的教学策略，达到举一反三的效果。

（四）利用信息技术手段，提升教学效果

为更好地解决教师教学和学生学习过程中的重点、难点以及动作示范问题，我们还专门开发了真人动作示范视频等配套数字资源，教师要充分利用信息技术手段，科学有效地使用相关数字资源，既可用于课堂教学，提升教学效果；也可用于学生自主学习，通过指导学生合理使用相关数字资源，促进学生学习方式的转变，提升学习效果。书中带有“”图标的内容配有数字资源，教师可以通过人民教育出版社官方网站查看，并结合学校实际创新使用。

由于编写水平有限，时间紧迫，书中难免有不足之处。我们真诚地希望教师在使用过程中提出宝贵意见，以便再版时修订与完善。

目录

第一章	排球运动概述	2
第一节	排球运动的特点	2
第二节	排球运动的价值与学生核心素养发展	3
第二章	排球运动学习目标与教学内容安排建议	7
第一节	排球运动学习目标	7
第二节	排球运动教学内容安排建议	9
第三章	排球运动教学内容	11
第一节	排球运动基础知识	11
第二节	排球运动基本技术与运用	24
第三节	排球运动基本战术与运用	66
第四节	排球运动专项体能	83
第五节	排球运动展示或比赛	95

第四章 排球运动学习评价..... 103

第一节 排球运动学业质量合格标准..... 103

第二节 排球运动技能分级建议 105

第三节 排球运动评价策略..... 106

第四节 排球运动评价表示例..... 108

第五章 排球运动教学计划的设计与示例..... 110

第一节 排球运动大单元教学计划的设计要点 110

第二节 排球运动大单元教学计划的设计与示例..... 113

第三节 排球运动课时教学计划的设计与示例 146

参考文献..... 151

后 记..... 153



第一章

排球运动概述

依据《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》〔以下简称《课程标准（2022年版）》〕要求，球类运动是课程内容中六类专项运动技能之一。排球运动是隔网对抗的集体运动项目，也是中小学普及广、易于开展的球类项目之一。其鲜明特点是形式的多样性、激烈的对抗性和严密的集体性，适合不同年龄、性别、体能水平和训练程度的人群在不同环境条件下参与。排球运动的教育价值丰富，对于培养学生的集体主义精神和塑造团队意识具有重要意义，对于发展学生核心素养和实现课程总目标有着重要作用。

第一节

排球运动的特点

排球运动是两队各占球场一方，被球网分隔开，在球场上进行比赛的运动。比赛的目标是将球击过球网并落到对方场地内，并阻止对手达成同样的目标。每队最多通过3次击球将球击回到对方场地（拦网触球除外）。为满足参与者的多样化需求，排球运动发展出多种形式以适应不同的具体场景，沙滩上、草地上，甚至水中都可以进行排球运动。排球运动具有隔网进行非接触式集体对抗、在限定次数内击球过网、击球时不允许连击和持球、队员需要在场上轮转位置这几个基本的项目特点。

一、隔网进行非接触式集体对抗

排球比赛的参与双方是隔网进行攻防对抗的，无直接身体接触，对参与者来说更为安全，适合不同年龄和性别的群体广泛参与。球队成员间有分工，有合作，相互配合，通过协调、统一的技战术行动与对手进行攻防对抗。因此，排球运动可以充分发挥集体的聪明才智和力量去争取胜利。隔网进行非接触式集体对抗，是排球区别于其他集体性运动项目的一个显著特点。



二、在限定次数内击球过网

正式的排球比赛规定每队最多可以3次击球过网，否则就会被判四次击球犯规而失分。即使是针对初学者采用的自定特殊规则，一般也不会允许某一方不限次数地击球，且击球的限定次数会随着参与者水平的提高逐渐趋向于正式比赛的规定次数。因此，在限定次数内击球过网是排球运动的一个独有特点。

三、击球时不允许连击和持球

排球比赛中，各种动作技术都是球在空中飞行时完成的，同一名参与者不能连续击球两次（拦网除外），也不能将球接住或扔出，否则就会被判连击或持球犯规而失分。击球时不允许连击和持球，也在客观上提高了排球运动入门的门槛。因此，在校园普及和推广排球运动时，要特别注意采取有效策略降低初学者的入门难度，使学生能学会排球、爱上排球。

四、队员需要在场上轮转位置

排球运动另一个独有特点是参赛队员需要在场上轮转位置。当接发球队胜一球时，该队得一分并获得发球权，队员需顺时针轮转一个位置。自由人除外，场上队员在比赛中需要在全部六个位置上轮转，运用发球（自由人除外）、接发球或防守、传球、拦网或进攻（自由人除外）等技术 with 队友配合，并直接与对手对抗。通过精心设计和巧妙配合，在瞬息间完成激烈的攻防转换和周密的战术配合，需要每名队员都具有攻防兼备的能力，也体现了排球运动严密的集体性和技术的全面性。

第二节

排球运动的价值与学生核心素养发展

排球运动作为对个人技术与团队配合要求较高的隔网类攻防对抗的集体运动项目，能够激发学生的学习兴趣，提高学生的快速反应能力、预判能力和情绪调控能力，培养学生勇敢顽强、遵守规则、公平竞争的体育品德，增强学生抗挫折能力，在培养学生的协作能力和团队精神、集体观念等方面都有着重要的价值。开展好排球运动是落实体育与健康学科核心素养的重要途径，对于促进学生运动能力、健康行为、体育品德的提升，推动学生综合素质的全面发展具有重要的作用。

一、排球运动促进学生提高运动能力

（一）提高学生的运动认知与技术运用能力

经常参加排球学练和比赛活动，对学生的空间知觉、时间知觉和速度知觉，动作的记忆、遗忘和回忆，以及操作思维、预测思维和战术思维等运动认知发展，都具有很好的促进作用。包含进攻与防守、制约与反制约、限制与反限制的激烈隔网对抗活动，贯穿于排球比赛始终，运动情境不断变化，有助于增强学生在隔网对抗比赛环境中的技术运用能力。

（二）改善学生体能状况

长期坚持参与排球运动能够显著促进学生的体能发展。首先，经常参加持续几十分钟甚至一两个小时的排球学练或比赛，可以促进学生有氧耐力的提高；其次，经常进行扣球、拦网、传球等排球技术练习，能够有效锻炼学生的上肢、躯干及指、腕等部位的力量，而跳跃、落地等动作则有利于增强学生的下肢力量和爆发力；再次，为占据场上有利位置或便于击球而进行的多方向移动，有利于提高学生的速度能力和反应能力；最后，排球运动中频繁地进行跑动、制动、起跳、下蹲、倒地、滚翻等动作转换与衔接，也能极大地促进学生身体的灵敏性、柔韧性以及协调性的发展。

（三）促进学生积极参与展示或比赛活动

经常参加排球学练和比赛活动，能够培养学生对排球运动的兴趣和热爱，使学生感受排球运动的魅力，激发学生探寻和领悟排球技战术运用原理的热情，培养学生的战术思维和排球运动综合素养，增强学生在排球比赛中的运动表现力，从而提高学生参与排球展示或比赛的积极性和主动性。此外，经常参加排球比赛的组织和裁判工作，也有助于提高学生的竞赛组织能力和裁判技能，以及观赏、分析和评价比赛的能力。

二、排球运动促进学生养成健康行为

（一）有助于学生体育锻炼意识和习惯的养成

在排球学练和比赛活动中，球队成员需要通过有效的沟通与协作，全力以赴，依靠团队的智慧和力量实现战术行动目标，这不仅可以提升学生的竞争意识，也能锻炼学生的交际能力，进而促进学生身心的全面发展。在这个过程中，赢得比赛时的喜悦，技术水平提升带来的满足感，以及团队配合的默契感等因素，能有效激发学生锻炼的积极性，增强他们的体育锻炼意识，使他们养成良好的自觉锻炼习惯。

（二）有助于学生健康知识与技能的掌握和运用

通过参加排球学练和比赛活动，特别是学生掌握发球、垫球、传球、扣球、拦网等各项技术后，经过多次重复地移动、跳跃、挥击等锻炼活动，学生们会深刻地体验到



速度、力量、耐力、灵敏等身体素质的提升，自身的排球专项运动技能也会变得越来越熟练。结合排球运动的学练和比赛实践，学生也能学到如何预防和处理简单的运动损伤等知识和技能，从而将所学的健康知识与技能应用到实际生活和锻炼活动中。

（三）有助于学生调节情绪

排球运动不仅具有激烈的竞技特性，还具有轻松的娱乐元素，对于学生的身心调适具有积极作用。组织排球学练和比赛活动，可以让学生以团队分组竞赛或集体游戏比赛等方式参与其中，从而培养学生控制情绪、调节心理状态的能力，如在连续失误时如何迅速平复心情，比分落后时如何保持镇静和坚定信心，遇到关键比分时如何果断自信地进攻，这些都有助于学生情绪调控能力的培养和提高。

（四）有助于学生适应环境

在排球学练和比赛活动中，快速的攻防对抗节奏转换对学生的环境适应能力和应变能力提出了较高要求。面临突发状况时，学生需要保持冷静，随机应变；遭遇困局时，学生需要调动情绪，与队友有效沟通，共渡难关。此外，经常参加排球练习和比赛活动，也有助于提高学生应对不同位置角色、不同比赛情境和不同比赛场地环境的能力，增强责任意识，提高团队合作的觉悟，从而提升应对环境变化的能力。

三、排球运动促进学生养成体育品德

（一）有助于培养学生的体育精神

在排球学练和比赛活动中，球队成员既要各司其职，又要相互补位和配合，只有团结协作、每球必争，才能获得比赛的最终胜利。即使一次比赛失败了，也不能气馁，而是要及时总结经验，不断提高自身实力，立志在下一次比赛中战胜对手。所以，长期参加排球的学练和比赛活动，对培养学生积极进取、勇敢顽强、不怕困难、坚持到底、团结协作等体育精神将产生积极的影响。教师尤其要充分利用排球教学和比赛组织过程中的各种运动情境，有意识、有目的地引导学生学习和践行“祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败”的女排精神。

（二）有助于培养学生的体育道德

参加排球学练和比赛活动的学生需要秉持明确的角色认知及尊重规则的观念，尤其是在参与排球比赛的过程中，学生必须严格遵守相关的竞赛规则，尊重裁判，尊重对手，个人要做到职责明确、诚信自律，同伴之间要相互信任、团结协作，坚持通过公平竞争、诚信比赛赢得比赛的胜利。学生在排球学练和比赛过程中获得的体育道德养成经历和体验，会潜移默化地迁移到其学习、生活和工作中，为学生的人格塑造和社会适应能力发展奠定坚实基础。



（三）有助于培养学生的体育品格

在团队协作中，个人努力通过集体的成就得以彰显，因此，个体需要承担起在团队内应尽的职责。在排球学练和比赛活动中，对方的来球具有不确定性，需要快速判断并做出相应的技术、战术行动，每名学生应具备“由我来”的积极心态；若行动失误则可能导致队友的失误或团队的失分，这就要求具备担当的精神和宽广的胸怀。经常进行这样的锻炼能有效培养学生的主动性和责任感以及包容的心态。比赛中每个成员都要按照轮转顺序去发球，且每一次发球都有得分或失分的可能，这种运动情境有助于锻炼和发展学生的心理承受能力，增强学生的抗挫折能力，使学生学会正确对待胜负，在胜利时不骄傲，失败时不气馁，既要追求合乎规则的赢，也能接受有尊严的输。

综上所述，作为体育与健康课程中的综合性球类运动，排球项目对于学生核心素养的发展具有显著影响。体育教师应对排球项目在运动能力、健康行为、体育品德等方面的核心价值进行全面评估，运用科学的教学、训练方法，逐步提高学生的运动能力；将排球融入学生的日常生活，培养他们健康的行为习惯；创设真实的比赛情境，促使学生形成积极的集体主义观念、竞争精神和责任承担等体育品德；最大限度地发挥排球运动的育人功能，推动和促进学生体育核心素养的全面提升。

第二章

排球运动学习目标与
教学内容安排建议

排球运动的学习目标以落实立德树人根本任务和实现“健康第一”教育理念为基础，以核心素养为导向，立足排球运动的特点和教育价值，结合学生身心发展规律，有计划、分步骤地制订各水平学习目标。本章依据编写要具有基础性、阶段性、关联性和进阶性等要求，充分考虑排球运动特点，对教学内容进行了结构化安排，体现教学内容难度的递进性和教学的逻辑性，发挥排球运动独特的育人功能与价值。

第一节

排球运动学习目标

《课程标准（2022年版）》指出，体育与健康课程的总目标是掌握与运用体能和运动技能，提高运动能力；学会运用健康与安全的知识和技能，形成健康的生活方式；积极参与体育活动，养成良好的体育品德。本书围绕核心素养，体现课程性质，反映课程理念，确立排球运动的学习目标。结合不同水平学生的身心发展规律和排球运动项目的知识和技能掌握规律，提出了各水平的学习目标，仅供教师参考。

一、水平二学习目标

水平二重点关注所学排球运动项目的基础知识，将已经掌握的移动性、非移动性和操控性技能运用到排球运动的游戏情境中，并尝试掌握简单的排球技能，学习排球运动的垫球、传球等技术，体会排球游戏和比赛带来的乐趣，为后续参加排球运动打下良好基础。

运动能力：能做出排球的基本动作技术和简单组合动作技术，并运用到竞赛性游戏中；能参与班级内简化规则与要求的游戏和比赛，如小场地、简化规则、降低要求的集体性排球游戏和比赛，简易条件下的个体性排球游戏和比赛；体能水平有所提高；能



说出与排球运动相关的动作术语；每学期观看不少于8次的排球比赛。

健康行为：能体验排球游戏的乐趣，能与同伴一起参与学练，适应新的合作环境，与同伴互爱互助，融洽相处，养成排球锻炼习惯。

体育品德：能按照排球的规则和要求参与游戏和比赛，能在挑战自身实际能力的情况下坚持学练，表现出积极面对问题与克服困难的勇气。

二、水平三学习目标

水平三要求学生在认知排球的基础上，创设真实的学练情境，全面掌握基本动作技术和简单的组合动作技术，并且通过体验和反思，对动作要领、项目文化和运动中的安全防护等知识进行全面了解，为深度参与排球运动的学练和比赛打下良好基础。

运动能力：能掌握排球的基本动作技术和组合动作技术，并运用所学的技战术参与班级内的教学比赛；体能水平进一步提高；能描述排球的基本动作技术要领和基本规则；每学期观看不少于8次的排球比赛，并能进行简要评价。

健康行为：能够积极地参与排球锻炼，在学练和比赛中与同伴交流合作，能调控情绪和运用预防运动损伤的简单方法。

体育品德：能在排球的学练和比赛中自尊自信，能正确看待运动中的正常碰撞与摔倒，关注同伴，遵守规则，尊重对手，履行自己的职责。

三、水平四学习目标

水平四注重深度理解和亲身感受排球运动的文化，在不同情境下熟练地掌握排球动作技术和战术意识的培养，对排球运动的历史文化、观赏文化和参赛文化等有更深了解，学会处理排球运动中常见的运动损伤，能根据自身的技战术能力制订排球训练计划。

运动能力：能掌握排球的基本动作技术、组合动作技术和战术配合，运用排球技战术参与班级内的教学比赛；在比赛中表现出充沛的体能；能描述排球的相关原理和文化，在比赛中合理运用主要的比赛规则，承担班级内比赛的部分裁判工作；每学期观看不少于8次的排球比赛，并能对某场高水平比赛作出分析与评价。

健康行为：能在排球学练和比赛中保持良好、稳定的情绪，与同伴默契配合；学会安全地参与运动，发生运动损伤事故时能进行简单处理；能运用排球知识与技能制订并实施锻炼计划。

体育品德：能在排球的比赛中遵守规则，尊重裁判，尊重对手，勇敢顽强，敢于拼搏，能正确看待比赛胜负。



第二节
排球运动教学内容安排建议

排球运动的水平根据学生的实际能力分别确定为水平二、水平三和水平四三个能力阶段。围绕学生不同的能力水平循序渐进地设计教学内容，整体安排呈螺旋上升态势，即使在水平二阶段，也不能简单地将教学内容分割，应该让学生对排球项目有较为完整的项目体验，使学生在初级阶段就能感受到排球运动的特点。教师可以根据学生水平的不同选择不同难度的内容，内容安排要以学生参加游戏或在比赛活动中实际运用为核心（表 2-2-1）。

表 2-2-1 各水平教学内容安排建议

内容维度	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
基础 知识	1. 排球运动起源 2. 排球运动礼仪	1. 世界排球运动重要赛事 2. 女排精神 3. 常见排球运动损伤处理	1. 排球竞赛规则简介 2. 排球裁判方法 3. 排球比赛的观赏与评价
基本技术 与运用	1. 准备姿势与移动游戏 2. 垫球游戏 3. 传球游戏 4. 发球游戏	1. 正面双手垫球 2. 正面双手传球 3. 侧面下手发球 4. 正面下手发球 5. 原地扣球	1. 体侧垫球 2. 背传 3. 顺网传球 4. 正面上手发球 5. 正面扣球 6. 单人拦网 7. 背垫 8. 正面上手发飘球
基本战术 与运用	1. 排球轮转游戏 2. 信号抛接游戏	1. 6 人制排球站位与轮转 2. 垫球个人战术 3. 传球个人战术 4. 发球个人战术	1. 位置分工与合作 2. 接发球阵形战术 3. “中一二”进攻战术 4. 单人拦网接扣球防守战术 5. 拦网个人战术 6. 扣球个人战术
专项 体能	1. 蹲姿听信号转身跑、看信号移动触摸标志物等游戏类移动练习 2. 向前跳低栏架、原地连续纵跳等游戏类跳跃练习 3. 单臂投小沙包、过顶下砸小实心球等游戏类鞭打及全身爆发力练习	1. 往返接抛球、转身接地面反弹球等移动练习 2. 单脚连续跳低栏架，连续左右侧向跨跳等跳跃练习 3. 跪姿前掷实心球、侧推实心球等鞭打及全身爆发力练习	1. 抗阻侧向水平移动、抗阻移动接抛球等抗阻移动练习 2. 后腿抬高单腿连续跳、抗阻原地纵跳等抗阻跳跃练习 3. 转体前抛实心球、两步助跑起跳单臂下甩网球等抗阻鞭打及全身爆发力练习



续表

内容维度	水平二教学内容	水平三教学内容	水平四教学内容
展示或比赛	1. 排球游戏节 2. 排球技能挑战赛	1. 低网 3 对 3 比赛 2. 低网 6 对 6 比赛	1. 中高网 4 对 4 比赛 2. 中高网 6 对 6 比赛 3. 高网 6 对 6 比赛
观赏与评价	观察同伴在排球游戏中的表现并简单描述	观察排球比赛中学生的技战术表现并简单评价	观看班级、校级、全国或国际比赛等，对比赛双方的胜负作出分析，对双方球队及主力队员的表现进行点评

第三章

排球运动教学内容

本章教学内容由五部分组成，分别是基础知识、基本技术与运用、基本战术与运用、专项体能、展示或比赛，它们构成了排球运动教学内容的主要参考和依据。依据《课程标准（2022年版）》要求，重点介绍排球运动的起源与发展、裁判规则和观赛礼仪等知识内容，技能内容选择了排球运动中易于在中小学开展的基本技术和基本战术介绍，并创新性地设计学练活动和比赛活动，注重对学生核心素养的培养；丰富了专项体能练习、展示或比赛内容，既关注知识和技能的传授，又重视提高学生的体能和比赛能力。

第一节

排球运动基础知识

排球运动基础知识对学生参与排球运动具有关键意义。通过获取并理解此类知识，学生能够更深入地了解排球规则和内涵，从而提升自身的排球技能水平，为更好地参加比赛奠定基础；排球比赛具有一定的运动强度，掌握相关知识可以有效地帮助学生在比赛中保护自己，降低意外受伤的风险。同时，此类知识还能帮助学生欣赏高水平的排球比赛，充分体验排球运动的快乐。

一、排球运动的起源与发展

（一）知识内容

排球运动在1895年起源于美国，是美国马萨诸塞州W.G. 摩根（W.G.Morgan）发明的一种游戏。1900年左右，排球自美国传入加拿大；1905～1914年，排球运动在美洲先后传入古巴、乌拉圭、墨西哥；1905～1910年，排球运动在亚洲先后传入中国、日本、菲律宾；1914～1918年，排球运动在欧洲先后传入法国、意大利、波兰等国家。

1912年，排球比赛规则规定，双方上场的运动员必须轮转位置；1917年，规定每局为15分，采用五局三胜制；1918年，规定上场运动员每队为6人；1922年，规定每方必须在3次或以内将球击过网。

1949年，首届世界男子排球锦标赛在捷克斯洛伐克的布拉格举行；1952年，首届世界女子排球锦标赛在苏联的莫斯科举行；1964年，排球成为奥运会的正式比赛项目。排球运动在发展过程中逐渐分化、繁衍出沙滩排球、坐式排球、草地排球、雪地排球、软式排球、气排球等多种形式，其中气排球深受我国人民群众的喜爱。

排球运动在亚洲历经了16人制、12人制、9人制和6人制的发展阶段。中华人民共和国成立后，我国排球运动事业迅速与国际接轨，采用6人制的比赛形式，并一直沿用至今。1953年中国排球协会在北京成立，1954年中国成为国际排联正式会员。中国女排从1981年至2021年，先后获得10次世界冠军。

【排球小故事】

故事一：“小网子”出世

19世纪末的美国，正经历以内燃机的发明和电的应用为主要标志的第二次工业革命。随着生产效率大幅提升，人们的工作时间减少、收入增加，对体育运动的需求越来越大。1891年，美国人詹姆斯·奈史密斯（James Naismith）发明了篮球运动。4年之后，在离篮球发源地仅10英里的美国马萨诸塞州霍利奥克市，詹姆斯·奈史密斯的学生摩根发现，经常坐办公室和年龄较大的人想通过参加运动而放松身心，但篮球运动过于剧烈，他们不愿意气喘吁吁地来回奔跑和冲撞。为满足人们的需求，摩根在篮球场挂上网球网子，设计了“mintonette”游戏，深受人们欢迎。1896年，历史上最早的“小网子”比赛举行，两队各5人。后来有人提议把“mintonette”改为“volleyball”，取“空中飞球”之意。

故事二：从“华利波”到“排球”

1905年，排球运动传入中国，首先在广州南武中学和香港皇仁书院，后来在我国部分沿海城市的一些学校，以教学、游戏、训练及表演等形式逐步开展起来。人们根据“volleyball”将其音译为“华利波”。1914年，在中华人民共和国成立前的第二届全运会上，排球被列为男子正式比赛项目，取“成队比赛”之意，“华利波”被改称为“队球”。1930年，在中华人民共和国成立前的第四届全运会之前，根据球在空中被来回击打和参加者成排站位这两个特点，经中华全国体育协进会研究，“队球”被改称为“排球”。从此，“排球”这一名称沿用至今，广受人们喜爱。

（二）活动设计

活动设计需从学生的年龄特征和已有知识水平入手，建议选用学生感兴趣的情境化、比赛化和实践化的教学形式，运用学、思、讲、赛、用多种手段，调动学生积极

性。以下 4 个活动设计供参考（表 3-1-1）。

表 3-1-1 排球运动的起源与发展活动设计

活动形式	活动组织
知识抢答赛	开展排球起源与发展知识抢答赛。学生提前准备，课上把全班分成 4~8 个小组，给每次抢答成功的学生所在的小组计 10 分；总共抢答 20~30 题，按得分多少评选冠、亚、季军小组。在比赛过程中培养学生遵守规则、尊重对手的优良体育道德
故事分享会	指导学生提前准备摩根、“小网子”“华利波”等排球运动故事，课上分享。通过分享提高学生学习排球运动的兴趣
情景剧表演	指导学生创编表演排球情景剧，如：摩根与奈史密斯之间关于“排球与篮球之争”“华利波”到访中国（“嗨，你好，我来自……”）、中国队第一次参加世界排球比赛等。活动过程中，注意加强学生之间的合作与交流，提升学生适应环境的能力及多学科综合能力
大事记编制	提前指导学生查阅和收集排球运动发展的资料，课上前 15 分钟分组编制 1895 年至今排球运动的大事记。要求各小组编制出自认为最重要的 15~20 个时间节点大事记，轮流分享。活动过程中，注重培养学生的团队精神和集体主义意识

（三）教学建议

1. 水平与课时建议

排球运动的起源与发展属于排球知识和文化遗产的内容，比较适合水平二阶段学习。学校可以将其融入排球技能课，也可以在不适宜开展实践课时以理论课形式呈现。以理论课形式实施教学时，建议与学习排球运动的意义或者排球运动礼仪等知识合并在一起实施教学。

2. 知识运用建议

在实施教学时，应考虑学生的认知程度和既有的知识结构，选择适当的教学形式，拓展相关知识的宽度和深度。针对学段或能力水平较低的学生，建议采用讲故事或情景剧等形式展开教学；对于学段或能力水平较高的学生，则更适合采用抢答或者总结分享等方式进行教学，鼓励他们勇于创新并尝试开发出新的排球竞赛方法。

3. 课外作业建议

鼓励学生向家长讲述排球运动的起源和发展的历史，并与家长共同阅读和研究更多有关排球运动的材料或书籍，以便更全面深入地了解排球运动的起源和发展。

4. 素养培育建议

在了解排球的起源与发展的过程中，教师应帮助学生认识到排球既可以按国际规则开展 6 人制比赛，也可以开展 5 对 5、4 对 4、3 对 3、2 对 2、1 对 1 的比赛，只要比赛前制定比赛规则，就可以开展比赛并享受比赛的乐趣，为学生形成良好的体育锻炼意



识和习惯打下坚实基础。通过讲故事、表演、分享等多种形式开展教学活动，可以增强学生的交流与沟通能力，提升自信心和民族自豪感等。

二、排球的重要赛事与参、观赛礼仪

（一）知识内容

世界排球锦标赛、世界杯排球赛、奥运会排球赛被人们称为世界排球三大赛。随着排球运动的发展，世界排球赛事也不断地改革和创新。近年来，世界女排联赛与世界男排联赛发展迅速。

世界排球锦标赛是排球界的最高赛事，也是历史最悠久的一项排球赛事。其含金量最高、参赛队伍最多、赛程最长、赛制最为严谨和苛刻。因此，世界很多排球传统强队都很重视世锦赛。

世界杯排球赛每四年举办一次，男子比赛始于1965年，女子比赛始于1973年，自1977年起，固定在日本比赛。1991年世界杯排球赛改为在奥运会的前一年举行，获得前三名的队伍有资格参加本次奥运会。

奥运会排球赛是奥运会重要赛事之一。1964年，在日本东京奥运会上排球运动首次亮相。奥运会是世界最高水平比赛，其中的排球比赛也受到全世界观众的瞩目。

一场精彩的排球赛，可以吸引成千上万的观众现场观看，更有几千万甚至上亿的球迷通过网络或电视看直播。比赛中，运动员所展示的顽强拼搏精神、高超球技、完美的配合、紧张而激烈的攻防转换，尽显排球运动的魅力，给观众带来美好享受。

排球运动在长期的发展过程中，形成了具有排球特色的规范礼仪，主要包含参赛礼仪和观赛礼仪等。

1. 排球运动参赛礼仪

- （1）服从教练员指挥，服从裁判员判罚；
- （2）任何时候都不得用脚大力踢球；
- （3）比赛开始和结束时，双方队员在场上依次握手，以示尊重；
- （4）比赛中，上场运动员依次和全队队员、教练员击掌入场来表达排球的团结协作；
- （5）比赛过程中，不得面向球网叫喊，面向球网叫喊被视为挑衅或羞辱对方；
- （6）比赛中不慎重击到对方队员的头部等关键部位，击球队员需立即用手势和语言表达歉意；
- （7）当队友出现失误时，不埋怨，不指责，主动安慰和鼓励；
- （8）得分或者打一个好球时，运动员之间应该相互击掌表示祝贺和鼓励；
- （9）每一球结束，不管得分还是失分，6名运动员都应自觉到场区中央击掌或拥抱来庆祝和加油；



- (10) 比赛结束，双方教练员、队长和裁判员依次握手，表达对裁判员的谢意；
- (11) 青少年的比赛结束后，全体运动员分别向裁判员、对方教练员和观众致谢等。

2. 排球运动观赛礼仪

- (1) 提前入场，将手机置于振动或静音状态，不随意走动；
- (2) 运动员向观众致意时，观众应用热烈的掌声回礼；
- (3) 球被击打到观众席处，观众不能直接把球扔回球场，应交给捡球员；
- (4) 不使用不文明或侮辱性语言，不做不文明手势等，避免影响球运动员和裁判员；
- (5) 当裁判员鸣哨允许运动员发球时，要保持肃静，以免影响比赛；
- (6) 拍照不宜使用闪光灯等。

(二) 活动设计

排球运动礼仪属于典型的排球文化传承和核心素养培育内容，为帮助学生更好理解并学以致用，应在观赛的过程中学习、感悟和体会，以下 4 个教学活动设计供参考（表 3-1-2）。

表 3-1-2 排球的重要赛事与参、观赛礼仪活动设计

活动形式	活动组织
观比赛 找礼仪	组织观看排球比赛视频，感受排球比赛的每一个礼仪细节。你说一，我说二，全班一起梳理排球运动礼仪，展现出积极参与和公平竞争的体育精神
观比赛 话礼仪	组织观看排球比赛视频、专门制作的排球礼仪短片或图片，分组抢答图片或者视频中体现了哪一条排球礼仪。答对积分，对积分多的小组实施表彰，培养学生的团队精神和集体意识
观比赛 演礼仪	将学生分成 8 ~ 10 人一组，组织观看排球比赛视频，每个组的学生分别扮演教练员、运动员、观众，共同表演不同场景的排球礼仪，深入领会和运用排球礼仪，在活动中展现文明礼貌和团结协作
观比赛 选标兵	将学生分成 4 ~ 8 组，组织观看排球比赛视频，观赛后各小组开展讨论，共同评选遵守排球礼仪的标兵教练员、运动员和观众，分别为各位标兵撰写颁奖词，然后分享评选结果及颁奖词。此活动可以增强学生们的综合能力、规则意识和文明礼貌意识

(三) 教学建议

1. 水平与课时建议

建议从水平二开始对排球重要赛事及赏析知识进行介绍，使学生从小养成良好的排球礼仪习惯。此部分教学最好通过观看比赛让学生去发现和探究排球礼仪，也可以在每节课的“赛”和“评”的环节加强相关知识的渗透，对教学与比赛中违反排球礼仪的

行为及时纠正。

2. 知识运用建议

该部分内容教学重在教师日常的强化和学生不断的实践，让学生在参赛和观赛的过程中形成自觉行为。建议在每次课的比赛环节、教学比赛课及小赛季中加强对排球礼仪的要求，强化文明比赛的理念，增强排球比赛的仪式感。

3. 课外作业建议

为更好地巩固学生对此部分的认识和理解，鼓励学生与家长一起到现场观赛或者以其他形式观看比赛视频，共同学会做文明观众，主动抵制不文明行为。

4. 素养培育建议

建议重点围绕尊重教师、尊重裁判、尊重对手、尊重观众、团结队友、文明练习和比赛的几个角度引导学生认识排球运动的礼仪，在参加比赛或观看比赛的时候做到文明比赛、文明观赛，不断提高学生的道德修养。

三、女排精神

(一) 知识内容

2019年国庆节前夕，习近平总书记会见了刚在第13届女排世界杯上以11连胜夺冠的中国女排代表，指出广大人民群众对中国女排的喜爱，不仅是因为她们夺得了冠军，更重要的是在赛场上展现了“祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败”的精神面貌。女排精神是中国共产党人精神谱系中重要的组成部分，是中华体育精神的集中体现，是跨越时空、历久弥新的精神力量，喊出了为中华崛起而拼搏的时代最强音。

1981年，中国女排在第3届世界杯排球赛上，经过7轮激烈争夺，以7战全胜的成绩首夺世界杯赛冠军。随后，中国女排连续夺得1982年世锦赛、1984年奥运会、1985年世界杯、1986年世锦赛冠军，创下了世界女子排球史上第一个“五连冠”的成绩。1981~2019年，中国女排先后10次在世界女排三大赛上夺得冠军。每一次的夺冠历程不尽相同，有“五连冠”时代的水到渠成，有雅典奥运会上的惊天逆转，也有2019年的“十全十美”。中国女排实现“十冠王”，不仅在中国三大球当中成绩最好，放眼世界体坛，在不到40年间十夺世界冠军，也属顶尖水平。

【女排小故事】

故事一：竹棚精神

在1981年的世界杯比赛中，中国女排以3:2的比分击败了日本队，首次夺得了世界冠军。然而，鲜为人知的是为了准备这次比赛，中国女排在竹棚里进行了艰苦的训练。竹棚是用竹子搭建的简易训练场，条件十分简陋，训练设施和器材也非常缺乏。中国女排的姑娘们在艰苦的条件下，凭借着坚韧不拔的毅力和团结拼搏的精神，取得了辉煌的成绩。这个故事成了中国体育史上的一段传奇，也成了女排精神的象征。



故事二：荣耀里约

2016年里约奥运会，中国女排在小组赛中表现不佳，仅以小组第四名的成绩晋级八强。随后，她们在四分之一决赛中以3:2击败了志在必得的东道主巴西女排，这场胜利也使中国女排士气大振。在半决赛中，中国女排再次对阵小组赛的强劲对手荷兰女排，经过4局激战，最终以3:1获胜，成功晋级决赛。在决赛中，中国女排与塞尔维亚女排展开了一场激烈的对决，最终以3:1击败对手，夺得金牌。在里约奥运会上，中国女排姑娘们展现了顽强拼搏、团结协作的精神风貌，她们克服了伤病和体能上的困难，以出色的表现赢得了世界的尊重。这枚金牌也成为中国女排在奥运史上的又一辉煌时刻。

女排姑娘们一次次飞身鱼跃救球，一次次带伤参加比赛，这种不抛弃、不放弃的精神影响到各个行业。团结协作、顽强拼搏的女排精神代代相传，极大地激发了中国人的自豪、自尊和自信，为国人在新时代新征程上奋进提供了强大的精神力量。2021年9月，女排精神成为被纳入中央宣传部梳理的第一批中国共产党人精神谱系的伟大精神。

（二）活动设计

女排精神博大精深，重点在于祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败。教学活动设计可以参考如下4个示例（表3-1-3）。

表 3-1-3 女排精神活动设计

活动形式	活动组织
女排故事 大家讲	学生可以提前收集中国女排的资料，也可在课前观看电影《夺冠》，在了解女排故事的基础上，开展小组讨论，推荐小组故事讲解员，轮流讲解女排故事，加深对女排精神的领会，明确顽强战斗、勇敢拼搏的重要意义
知识导图 大比拼	学生提前准备，课上分组开展中国女排战绩知识导图制作赛，建议学生以时间为轴线，内容包含赛事、比赛时间、比赛地点、比赛成绩、主教练、主力队员等。完成后全班交流，分享女排精神的产生、发展及其深远的影响。系统领会女排精神的发展历程，全面学习践行女排精神
宣传海报 制作赛	学生提前了解女排精神。课上分组分享自认为最值得学习的女排精神，以小组合作形式制作女排精神宣传海报，然后每组结合自己制作的海报依次在3分钟内分享、宣讲女排精神。鼓励学生们在参与排球运动中扎扎实实、勤学苦练、无所畏惧、顽强拼搏、同甘共苦、团结战斗、刻苦钻研、勇攀高峰
女排精神 共实践	以“女排精神运用”为主题开展小组讨论，各组轮流分享身边的女排精神，鼓励学生在同伴身上寻找女排精神，在学习方面深刻地感受女排精神



（三）教学建议

1. 水平与课时建议

女排精神的学习适合在各个水平开展，可以根据不同年级学生的情况开展不同深度的学习。低学段学习，重点引导学生认识和体会女排积极进取、勇敢拼搏、不怕困难、坚持到底、团结协作等精神；高学段学习，重点引导学生体会女排的责任担当、自尊自信、正确的胜负观、公平竞争、改革创新等精神。建议采用1个课时深入研讨女排精神，挖掘女排精神。

2. 知识运用建议

在排球专项技能和体能教学时需渗透女排精神，学习女排精神，促进学生形成良好的道德品质，引导学生把学到的女排精神运用到学习和生活中。

3. 课外作业建议

引导学生回家后到社区宣讲女排精神，做女排精神的宣讲员，让全社会都关注、学习女排“祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败”的精神。

4. 素养培育建议

学习和践行女排精神，在逆境中永不言弃，在低谷中坚持拼搏，在挫折后勇于奋起，始终保持昂扬向上的奋斗姿态，助推学生树立强大的民族自尊心和民族自豪感。

四、排球运动常见运动损伤及预防

（一）知识内容

在参加排球运动学练赛过程中，不仅需要认真学习、刻苦训练，在比赛中积极展现拼搏精神；同时，也需要全面了解排球运动的特点，掌握排球运动的动作技术，增强安全意识，提高安全避险能力，防范不必要的运动损伤。在中小学排球运动学练赛过程中，需要预防的运动损伤主要有手指挫伤、踝关节扭伤、膝关节损伤等。

1. 预防手指挫伤

传球和拦网都需要用到手指，手指在排球运动中被高频使用，手指脱臼、韧带拉伤和肌腱损伤是常见的运动损伤。在日常的学练赛中，要充分做好手指的准备活动，在传球、拦网、救球的过程中要注意运用正确的姿势，避免不当姿势导致手指的意外挫伤。手指挫伤发生后，如果指关节能够弯曲，可使用健康教育所学到的“休息、冰敷、压缩和抬高”4步处理法实施紧急处理。如果出现关节不能伸直或无法弯曲等情形，一定要尽早就医，避免出现肌腱断裂、关节脱位等情形，以防发展成更严重的病症。

2. 预防踝关节扭伤

跳起落地时，脚踩在他人脚上、球上或网柱上，容易导致踝关节扭伤。为减少和避免踝关节损伤，在练习和比赛中需要组织有序，注意观察场上变化，及时收纳球场上



多余的排球，保持练习和比赛场地整洁，避免场上出现障碍物，与队友、对手、网柱等保持安全距离。伤后若出现踝关节疼痛、肿胀、皮下淤血、跛行，应尽早采取专业治疗。恢复训练的前期进行小腿肌肉训练及踝关节活动度训练，后期佩戴护踝参与排球的技战术学练，待完全恢复后再参与更为激烈的排球比赛活动。

3. 预防膝关节损伤

膝关节擦伤和韧带损伤也是排球运动中常见的运动损伤。膝关节擦伤主要发生在没有佩戴护具救球时的摔倒，发生擦伤要及时到医务部门做消毒等相关处理。前交叉韧带损伤常发生在跳跃时和下落瞬间，通常是因为姿势不当导致错误受力，如果膝关节移位后疼痛，表明前交叉韧带可能存在拉伤甚至撕裂，需要及时就医。加强排球专项体能训练和专项技能练习，发展与参加排球运动相适应的专项体能和技能，同时科学地佩戴护膝，可以有效避免和减少膝关节损伤。

(二) 活动设计

建议主要以讨论、演示、表演等形式开展该内容教学，在日常的技能教学中需渗透运动安全教育，指导学生树立安全意识，掌握安全避险的基本方法，减少运动伤病，养成良好的健康锻炼习惯。学练活动设计可以参考如下 4 个示例（表 3-1-4）。

表 3-1-4 排球运动常见运动损伤及预防活动设计

活动形式	活动组织
运动损伤大家演	开展小组讨论，组内分享自己在排球学练赛过程中的受伤经历，找出本组学生典型的受伤事件，还原受伤时的真实情境，演绎受伤、受伤后的感受、处理及治疗的过程。各组轮流演绎，通过参与演绎和观看加深对排球运动损伤的认识和预防，增强安全意识，形成健康行为
不良行为大家找	组织学生观看排球学练赛视频，引导学生从准备活动、专注度、正确技术运用、场地、主动避险等方面去发现不安全行为，提高对排球运动中运动损伤的预防意识，增强避险能力
安全口诀大家编	在教师指导下，开展小组讨论，分组编写分享排球运动安全口诀，如：排球学练赛，安全放心上；场地要整洁，网柱要稳固；换上运动服，摘掉饰品；运动前先热身，手、膝、踝最重要；日常狠练基本功，比赛动作不走样；遵守规则讲文明，危险动作要杜绝；运动结束后，恢复整理要做好。通过活动进一步提升学生的安全意识，增强合作与交往能力
运动安全机制大家想	在了解排球运动损伤的原因及处理方法的基础上，分小组制订排球运动常见损伤的干预机制，包含准备活动，场地器材检查，了解自己的身体状况、技能水平，受伤诊断、损伤处理、恢复注意事项等，综合各组的方案优点，形成全班的执行方案，提升学生综合运用运动安全知识的能力



（三）教学建议

1. 水平与课时建议

排球学练赛中的安全知识内容适宜安排在水平三开展教学，建议通过 1 课时，明确运动损伤大多是由不良的运动行为导致的，从常见的手指挫伤、踝关节扭伤、膝关节损伤反向探索不安全的运动行为，增强安全意识。

2. 知识运用建议

在排球运动的学练赛过程中，渗透排球运动的安全注意事项，注重创设真实的学练情境，临场生成教育教学机会，共同分析受伤的原因，逐渐养成排球运动学练赛的健康行为习惯。

3. 课外作业建议

鼓励学生在课后与家人和伙伴继续讨论运动安全话题，共同做好准备活动，正确运用排球技能，与家人共同养成做准备与放松活动、检查场地器材、安全避险等科学锻炼的习惯。

4. 素养培育建议

帮助学生增强排球学练赛过程中的安全意识，在排球的学练赛中展现良好的健康行为。鼓励学生在同伴受伤时要积极施以安慰和援助，学会关心他人，帮助他人，建立更加良好的伙伴关系，提升体育品格。

五、排球运动规则与裁判

依据《排球竞赛规则（2021—2024）》并结合中小学生的认知能力，设计排球运动竞赛规则知识内容。

（一）知识内容

1. 排球场地规则

标准 6 人制排球场的球网两边分别为一个边长为 9 米的正方形。男子排球比赛的网高为 2.43 米，女子排球比赛的网高为 2.24 米。距离球网两边 3 米处各有一条进攻线，后排队员不可在球比球网高时击球进攻，也不可在进攻线前方拦网。发球时，队员必须站在端线两边的边线延长出的短线之间击球。球场的四周要求有 3 米宽的无障碍区，以确保场内队员追球时的安全（图 3-1-1）。

教育部于 2021 年实施了《小排球场地建设与器材配备规范》，义务教育阶段的中小学生排球比赛更多地会用到标准的“小排球场”。小排球场与 6 人制标准排球场相比，其长度、宽度与缓冲区略有缩减，更适宜中小学生的体能和排球技能学练（图 3-1-2）。

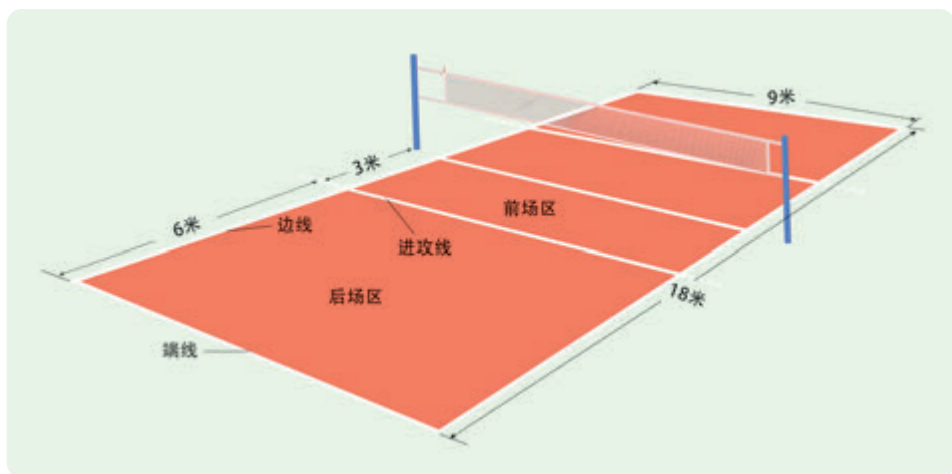


图 3-1-1 6 人制标准排球场地

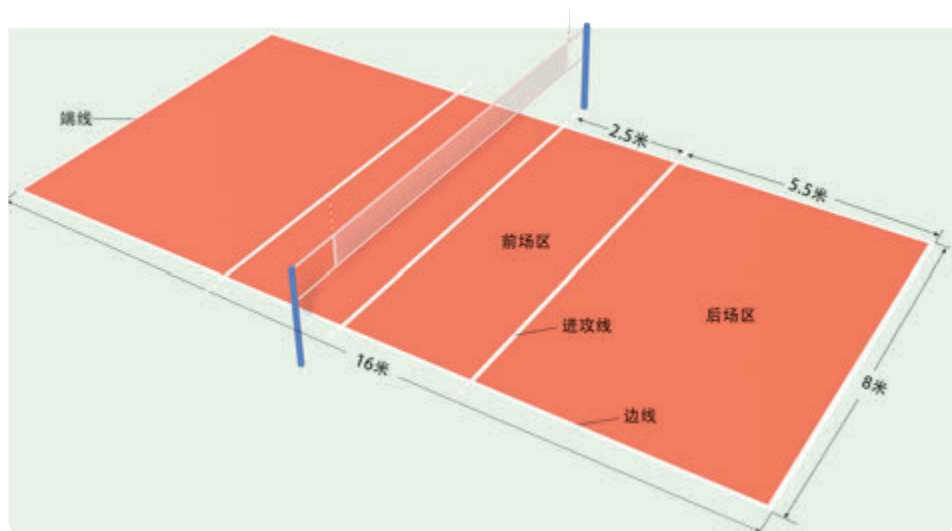


图 3-1-2 6 人制小排球场地

2. 计分规则

现在常用的计分规则为每球得分制，完成一场比赛需要五局三胜或者三局两胜。每一局率先取得 25 分（决胜局 15 分）且领先对手 2 分便可获胜。若一方在达到 25 分（决胜局 15 分）但未领先对手 2 分，则比赛继续，直到其中一方领先 2 分为止。

3. 参赛队员规则

标准的室内排球比赛每队由 6 名球员上场参赛，并规定发球次序。发球队员位于场地右后方的位置。获得发球权的球队队员需按照顺时针方向轮转一个位置。在一队发球时，全场队员都必须按照发球次序站位，发球结束，队员的移动和站位不再受限。比赛中可以换人，但替换下场的队员若在本局结束前再次上场，只能替换到原来的阵容位置上。



4. 击球规则

每一方最多击球 3 次使球过网。若排球被接住或击球时球在队员的身体上有过停留，为击球违规，对方得分。同一个队员不可连续击球 2 次（拦网除外），若队员在接发球或者进攻时，球在队员的同一个动作过程中分别接触了胳膊和肩部，这种二次触球是允许的。只有站在前排的 3 名队员可以任意对高于球网的球进行扣球和吊球。拦网队员不可将手越过球网并干扰对手传球，若对手已经连续触球 3 次，拦网队员可将手伸过球网击球。拦网触球不算球队 3 次触球中的 1 次，拦网触球后该队还可以触球 3 次。对发球直接拦网和进攻都属于违规行为。

5. 得分规则

发球时场内队员未按规定轮换；发球未过网或在未接触到接发球队员时球直接出界落地；排球直接或碰到一名队员后接触地面；同一队连续触球超过 3 次；队员在比赛中主动触网、完全越过中心线或在比赛中干扰对手；队员犯规或违反其他规定等，一个回合结束，其中一方得分。当双方球员同时触网，球场受到人或物的干扰，比赛中有队员受伤不能继续比赛等情况，该球无效，本回合重赛。

6. 排球裁判手势

具体裁判手势见图 3-1-3。



图 3-1-3 裁判手势

（二）活动设计

建议组织学生现场观看排球赛或者比赛视频，边看比赛边讲解规则，通过讨论、演示、表演等加深认识和理解。可参考以下 4 个示例（表 3-1-5）。



表 3-1-5 排球运动规则与裁判活动设计

活动形式	活动组织
比赛规则大家找	观看排球比赛或者视频，采用分组的方式，围绕以上 5 个方面的主要规则开展排球规则接龙游戏，或者排球规则知识竞猜等活动。计算个人与小组得分，评选优秀个人和优秀团队。在掌握排球规则的同时增强团队意识，培养合作精神
比赛场地大家画	先查阅资料，分小组在纸上或空地上开展排球场地设计。如果是在纸上画图，要求标明缩放比例，标注各类尺寸；现场规划设计时，引导学生考虑人员流动、阳光照射等，学会运用皮尺、三角板等丈量工具，倡导组内合作交流，组间分享交流，提升知识运用能力
裁判手势大比拼	第一阶段：两人一组，一人说裁判术语，一人做裁判手势，反复变换练习，熟练后交换角色，继续练习。第二阶段：全班一起看需要判罚的视频画面，比赛裁判手势谁做得又快又标准，评选小小优秀裁判员，提升学生的观察能力和判断能力，树立公平公正和文明执裁的思想
比赛规则大家定	指导学生结合自己的排球水平、学校场地器材现状，分组制定 3 对 3、4 对 4、6 对 6 等简易比赛规则，在比赛过程中共同运用和遵守规则。分析、讨论、分享遵守规则的重要意义，增强规则意识，进一步提升学生排球比赛的组织能力和协调能力，增强责任意识

(三) 教学建议

1. 水平与课时建议

了解排球运动的比赛规则是学生参加排球教学比赛、小赛季比赛、课外比赛的基础，建议在各个水平阶段均应安排相关教学活动。建议每个水平安排 1 个课时实施排球规则教学，裁判教学更适合与排球比赛活动相结合，在比赛过程中不断渗透、强化比赛规则，正确运用裁判方法。

2. 知识运用建议

学习排球规则，不仅有利于在比赛过程中强化对规则的理解和遵循，更有助于创造优秀的比赛成绩。要求学生在比赛中严格执行比赛规则，培养和提高规则意识，进而增强对规则的尊重和敬畏。排球裁判的工作方法和技巧学练需要在具体的裁判工作中不断实践和磨炼。鼓励学生积极参与比赛执裁，并及时给予指导。对于不同的比赛规则，裁判的方法和职责也需要相应调整。为了确保比赛的严谨性、准确性和公平性，比赛前需要对比赛规则及各自职责有全面了解，并强调裁判工作的重要性、规范性和公正性。在学生执裁过程中，要及时给予指导，以确保比赛的顺利进行。

3. 课外作业建议

排球运动不仅可以在学校开展，也可以在家庭和社区开展。鼓励学生回家后与家人、邻居、同伴一起在社区开展排球运动，在郊游的时候开展沙滩排球、草地排球等运



动，与家人、同伴、邻居一起研究、制订相应的排球规则。排球裁判方法的掌握和提升需要更多的执裁体验，鼓励学生在与家长或同学开展排球比赛时积极承担执裁工作。与家人、同伴观看排球比赛时，也需要注意观察裁判的判罚，感受裁判的执裁风采。

4. 素养培育建议

深度理解排球竞赛规则不仅有助于学生掌握排球技能，也能提升学生正确分析和评价排球比赛的能力，从而增强他们在排球比赛中担任裁判员的能力。在教学竞赛过程中，教师应当将排球竞赛规则巧妙融入其中，以培养学生遵守规则、尊重裁判、尊重对手、公平竞争的体育精神和道德品质。引导学生理解并明确每一个工作岗位的职责，懂得如何分工合作，懂得团队共同的任务和职责，从而培养他们的规则意识、公平公正和诚信自律等价值观。

第二节 ■ 排球运动基本技术与运用

排球运动基本技术包括准备姿势与移动、垫球、传球、发球、扣球和拦网，拥有稳定且扎实的基本技术，能够培养学生的自信心，有助于塑造学生坚毅的意志力，培养良好的心理素质，可以根据不同情境作出准确的判断，采用合理的技术方法，并与同伴及团队获得默契的配合，以达到预期目的和效果。

一、排球球性练习

相比于在地面滚动的足球或用手操控的篮球，排球在绝大多数时间里都处于空中飞行状态。对于初学者来讲，精准把握排球的距离、排球的移动方向、排球飞行的速度，需要经过长期的学练。在排球学习的早期阶段，进行球性训练、空间感和位置感的培养尤为重要。在低年龄段的排球学练活动中，教学的难度应依照实际情况进行适度调整。无论是选择气球、气排球、软式排球、小排球，还是自制教具，关键在于让学生在学习过程中，既拥有安全的学习环境，又能够享受到掌握技能的成就感，以此充分激发学生的学习热情，并保持和强化他们对排球运动的兴趣。

（一）动作方法与要点

1. 球性感知练习

【动作方法】学生利用手、手臂或身体的其他部位，通过拍、击、投、滚、绕、反弹等方法，进行不同形式的触球尝试与挑战，熟悉球的大小、软硬、轻重、弹性、飞行路线等特性，建立对排球的正确感知，提高对球的控制能力。



【动作要点】控制球的运动方向，协调用力，配合身体重心的起伏变化。

2. 抛接类练习

【动作方法】利用单手或双手将球抛向预定的位置，或在完成其他附加练习要求后，正确判断球的落点，抓住合理的时机，将球接稳。

【动作要点】抛球要有前送动作，接球时主动迎球，上肢、下肢协调发力。

3. 垫球类练习

【动作方法】正面对准来球，降低重心做好垫球准备；利用手臂（单臂或双臂）的平面，将球垫向预定的位置；垫球时，脚下蹬地发力，动作舒展大方，姿势优美，将球有目的地垫出。

【动作要点】动作协调，保持准确的击球部位。

4. 传球类练习

【动作方法】采用降低重心的准备姿势，抬头看球，模仿传球的动作，但掌心向上、手指朝后，利用单手或双手将球连续传起，或传向预定的位置。同时，脚下发力，全身上下协调用力。

【动作要点】准确判断球的落点，迎球主动，全身协调发力。

5. 发球类练习

【动作方法】从降低重心的准备姿势开始，单手或双手将球抛起，同时击球手臂经下后摆；球下落时，判断时机，蹬地摆臂，利用虎口、掌根、小臂或掌心、拳头等不同平面，将球向一定高度、弧度及远度击出。

【动作要点】抛球稳，引臂充分，击球时脚蹬地、手臂前摆发力。

（二）易犯错误与纠正方法

排球球性练习易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-1）。

表 3-2-1 排球球性练习易犯错误与纠正方法

动作技术	易犯错误	纠正方法
球性练习	躲避来球，害怕球打到自己	1. 多做拍球、滚球、绕球等练习，熟悉球的性质及特点，逐渐克服恐惧情绪 2. 采用气排球或软式排球进行练习，使学生建立充分的安全感
抛接类练习	动作僵硬，接球时不能将球准确接住	1. 将普通排球换成又轻又大的气排球，减轻学生心理负担，保持放松 2. 降低或控制抛球高度，看准时机，双手同时发力，将球“钳”住



续表

动作技术	易犯错误	纠正方法
垫球类练习	击球部位不准确，不能将球垫到预定的位置	1. 尝试用单臂和双臂不同的位置击球，与同伴共同总结出最适合击球的位置，加深理解 2. 利用标记法，在手臂的正确击球位置做标记，如戴护腕，或用可擦笔标记，强化记忆
传球类练习	传球时掌心触球，呈拍球状态	1. 多做双手同时向下的拍球练习，体会手指拨球、手腕下压的动作，建立协调、舒适的动作概念 2. 多传固定球，让同伴给予语言提示或帮助；将球保持在手指上，掌心中空，观察动作区别；观察教师的示范，进一步理解动作方法
发球类练习	发球时击不到球或击不到正确的位置	1. 多进行分解练习，如抛球、击固定球、摆臂，熟悉动作过程 2. 语言提示球的落点，保持与身体一臂距离，同时控制抛球高度，用正确的击球部位对准球

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★）

在开展球性练习和游戏教学时，通过侧面演示解释发力的顺序以及发力的整个过程，使学生能直观地理解。在示范前，教师应明确指出学生观察的重点，如第一次示范，要求学生观察教师的手型、发力方法、接球动作等。待学生能够基本完成抛接动作后，进行第二次示范，此时学生的观察重点应为教师腿部的变化，如在抛球时，教师如何用力蹬伸向上发力，接球时如何弯曲膝关节以进行缓冲等。教师应鼓励学生多进行示范或展示，通过多次观察和实践，让学生逐步形成正确的动作概念。

（2）聆听讲解（★★）

教师边示范边讲解，学生则应边聆听边模仿，以达到高效的互动状态。教师在讲解时，应采用简洁精练的语言，运用简洁的字词精确概括。如进行抛接球练习时，可以采用“持球—抛—接住”“抛—击掌—接住”“抛—转身—接住”“抛—下蹲—接住”等提示语。在进行球性练习和游戏时，无须过度强调动作要领。若学生遇到困难或问题，教师不应直接给出答案，而应通过启发和引导，或者通过肢体语言的示范，让学生进行思考，找到解决问题的方法，以培养学生主动思考的意识。

（3）模仿练习（★★）

在进行球性与排球游戏的训练时，教师能够针对基础动作进行示范，并引导学生进行直接模仿。也可以先进行徒手模仿，然后再将动作与有球活动相结合进行练习。对于较复杂的球性和排球游戏的训练，教师应将动作进行详细分解，如发球游戏，可以分



解成抛球、引臂、挥臂击球等步骤进行讲解。

(4) 单人球性游戏 (★★)

学生每人手持1球,呈四列横队,前后左右保持1.5米以上的安全距离。教师带领学生统一进行球性练习,包括原地拍球(左手、右手、双手)、原地绕球(颈、腰、膝、踝)、原地抛接(不击掌、击掌1次、击掌2次、背后击掌、提膝击掌、转身、下蹲、摸地等)、原地反弹(反弹接住、反弹—转身—接住),也包括行进间拍球、滚球等。各种身体姿态下的球性练习,在保证安全性的基础上,力争具有创造性,能够吸引学生注意力并激发兴趣,以最快速度提升球性。

(5) 双人抛接类游戏 (★★)

学生每2人为一组,位置间距约为2米,根据各自的能力水平作适当调整。在教师的指引和同伴的合作下,学生可以完成原地抛接球、反弹球、地滚球等球性技巧的训练。当学生熟练掌握技能后,他们可以借助双球练习的方式,提升团队交流、沟通及配合的技巧,以培养学生的合作意识。

(6) 垫球类游戏 (★★)

学生每人手持1球,保持适当的练习距离,利用手和手臂上的部位,能够保持连续地击球。将球垫出一定的高度或远度,从初步控制球的方向到基本精准控制球的方向,可根据学生的实际能力,从距离、高度、弧度等限定条件提高练习难度,进而提高垫球的稳定性。

(7) 传球类游戏 (★★)

学生每2人为一组,距离2米左右,利用单手或双手,掌心向上、手指向后,保持连续单手拨球或双手传球,从单纯地传给对方,到能够连续传球,逐渐提高学生的配合能力。

(8) 发球类游戏 (★★)

学生每2人为一组,在球网(或横绳)两侧,利用单手将排球或气排球击向对面场地,锻炼学生发球能力,提高学生的学习兴趣。

2. 比赛活动

(1) 打气球比赛 (★★)

学生每6~8人为一组,借助一条横绳或者简易的网子,高度应略高于学生的身高。让学生使用气球隔着绳子或者网子进行击打,保持气球不落地。如果气球落地,将被判定为失败。也可以使用粉笔或者胶带,在地面上画出一个正方形的场地,要求学生在规定的范围内进行击打,从而初步建立起界限的概念。当学生熟练后,可适当提升难度。注重培养学生遵守规则的意识,使学生逐步形成团队荣誉感。

(2) 垫球擂台赛 (★★)

学生以个人或团队(如果是团队则要求人数相等)的形式参加擂台赛,以学生连



续垫球数量的多少进行判定,每个学生3次机会,取成绩最优的1次。统计出学生个人或团队的最高成绩,并确定为本次擂台赛的擂主。可定期开展此活动,培养学生团结合作、不断进取的积极心态,以及敢于参与、敢于挑战、追求卓越的意志品质。

(3) 小组合作争霸赛 (★★)

学生每2人为一组,距离保持在2米左右,利用气排球或软式排球,进行合作垫球比赛(只要球未落地,即便是传球也被认为有效)。也可在年级范围内,由各个班级推选出最具实力的小组,进行年级展示及比赛,在同等条件下,根据完成的数量进行评比,数量最多的小组即可获得年级争霸赛的冠军。其目的在于培养学生的团队协作精神和勇敢拼搏的优良作风。

(4) 传球接力比赛 (★★★)

学生每2人为一组,相距2米左右,同时从边线出发,一边对传球(垫球也可以),一边向另一侧边线移动,当触及边线后,快速返回,待过边线后,下一组出发。要求学生尽量不掉球(如果掉球则原地捡球后继续)。评比名次的两个条件:一是比赛过程中,掉球次数少的一组获胜;二是如果掉球的次数相等,则首先完成的一组获胜。该活动旨在培养学生沉着冷静的心理素质以及团结协作的精神品质。

(5) 发球打地鼠比赛 (★★★)

将排球场地划分为9个等分的区域,并为每个区域设置明确的分数。根据教师的指令,例如“现在地鼠位于1、2、7、8区或1、3、4、6区,请大家瞄准”,学生轮流发球打地鼠,发球时应使用气排球或小排球,让球经过球网上方,落在规定区域内为好球,得1分。如果球落在区域边线上,也会奖励积分。按照积分排名,分数最高者为冠军。该活动旨在培养学生积极进取、勇于竞争的精神品质。

(6) 3对3排球比赛 (★★★)

学生可根据自愿或其他方式划分小组,以3人为一小组,开展3次排球比赛,其中,前两次比赛可以用双手接住,但在3秒钟内必须将球抛出或打出,否则将视为失1分。第三次比赛应按排球运动规则要求的动作完成击球(垫、传、击、扣均可),每局比赛为15分制,建议使用气排球。该活动旨在培养学生遵守规则的意识,并形成尊重对手、尊重队友、尊重裁判的体育精神。

(7) 改变规则的排球类比赛 (★★)

“乒乓式”排球比赛:学生人数及场地大小,以降低难度及规则简单为宜,特点是以“单打”的方式进行比赛,适合初步掌握发球及垫球的学生参与。“地网式”排球比赛:特点是球通过球网的方式为“从网下”,击球时保持排球动作不变。“沙滩式”排球比赛:特点为两人制,建议场地适当缩小,能够保证比赛正常进行。“网式”排球比赛:特点为排球必须落地反弹一次,再进行击球。每局比分根据课堂时间确定,通常15分制为宜。该活动旨在培养学生团结协作、顽强拼搏的意志品质,激发学生的创新意识。



（四）教学建议

1. 水平与课时建议

球性练习及游戏适合水平二学习，可以融入教学的准备部分，其重点是帮助学生培养兴趣，建立自信；排球游戏宜作为课堂的主要内容进行教学，建议以模仿或游戏的形式开展。根据实际学情，适当降低练习难度、简化规则，在场地及器材选择上作出调整，如针对初学者，选用更容易控制的气排球进行练习，使学生对排球运动建立兴趣。通过可以完成的练习，使学生熟悉球的特点和飞行特性，并初步建立空间感和位置感，从而达到快速上手、快速适应的目的。

2. 技术运用建议

进行球性训练时，教师应示范或阐述动作的执行方式，应依据学生实际的掌握情况，逐步提升练习的难度，确保学生在获得成就感的同时，感受到训练具有适度的挑战性；在垫球、传球和发球游戏中，教师应采用分解至完整的教学流程，若学生在掌握动作方面存在困难，应增加徒手练习和分解练习的次数；在组织课堂练习时，应确保每名學生都有球，以提升课堂练习效率；在学生球性技巧逐渐熟练后，应设多人一组的合作练习，以培养学生的合作精神和探索能力。

3. 课外作业建议

教师可基于课堂教学内容，积极鼓励家长陪伴学生共同参与简单的球性练习与游戏，借此提升孩子的空间认知及位置辨识能力。学生则可通过角色扮演，体验教师的角色，并向家长传授课堂所学的知识与技能，且进行准确的示范。

4. 素养培育建议

教师应设计由易到难、循序渐进的练习梯度，使学生在个人球性练习中，既有通过努力就可以达到的目标，也有需要在教师的提示或同伴的帮助下获得成功的体验，以此培养学生坚韧顽强的意志品质。学生在游戏和比赛中，积极参与，并能够充分发挥自己的主动性，体现出高度的责任意识与主人翁精神。比赛和游戏中，通过限定击球的次数和方法，调整难度，让学生保持挑战自我、挑战极限的斗志和激情，享受排球游戏带来的乐趣。

二、准备姿势与移动步法

准备姿势与移动步法是完成各项技术的前提和基础，起到串联和纽带的作用。准备姿势主要是为了移动，而要快速移动，又必须先做好准备姿势。正确的准备姿势与移动步法有利于发展下肢力量，能够帮助学生在练习或比赛时集中注意力，以获得良好的体验，进而帮助其建立信心，并为后续的学习提供充足的精神动力。



（一）动作方法与要点

1. 准备姿势

【动作方法】两脚开立（平行或前后）稍宽于肩，脚尖内收或朝前，脚跟稍提起；两膝弯曲稍内扣；上体前倾，重心靠前，落于两脚掌；两臂放松，肘自然弯曲并下垂，双手置于腹前，两眼注视来球（图 3-2-1）。



图 3-2-1 准备姿势

稍蹲：稍蹲准备姿势比半蹲准备姿势重心稍高，动作要领相同。

半蹲：肩部投影与膝关节保持一致，膝关节投影与脚尖保持一致。

低蹲：比半蹲准备姿势的身体重心更低、更靠前，两脚左右、前后的距离更宽一些；肩部投影过膝，膝部投影过脚尖，手置于胸腹之间。

【动作要点】降、提、曲、含、收、平。

降：屈膝降低重心，使膝部投影与脚尖保持一定的位置关系；

提：提踵，脚跟离地，重心偏前；

曲：两臂放松，肘部弯曲，双手置于腹前；

含：上体略前倾，保持含胸；

收：小腹略收；

平：两眼平视前方。

2. 移动步法

【动作方法】准确判断来球后，腿部快速发力起动，一脚蹬地，另一脚迈出，同时向来球方向移动，调整重心；在快速移动中，最后跨出一大步，同时降低重心，膝和脚尖适当内转，全脚横向蹬地制动。

并步与滑步：侧向移动时，则移动方向异侧脚蹬地，同侧脚向来球方向移动出一步，异侧脚迅速跟上做好击球准备。连续并步即滑步（图 3-2-2）。

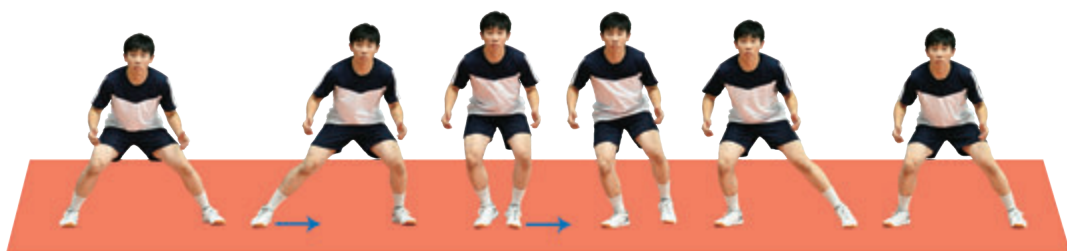


图 3-2-2 滑步

跨步和跨跳步：如向前移动，则后腿用力蹬地，前脚向来球方向跨出一步，膝关节弯曲，上体前倾，身体重心移至前腿上。跨步过程中有跳跃腾空即为跨跳步（图 3-2-3）。

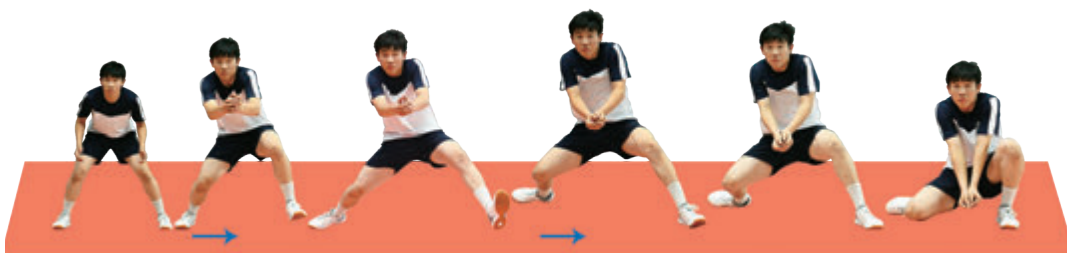


图 3-2-3 跨步

交叉步：以向左交叉步为例，上体稍左转，右脚从左脚前面向左交叉迈出一步，然后左脚再向左跨出一大步，同时身体转向来球方向，保持击球前的姿势（图 3-2-4）。

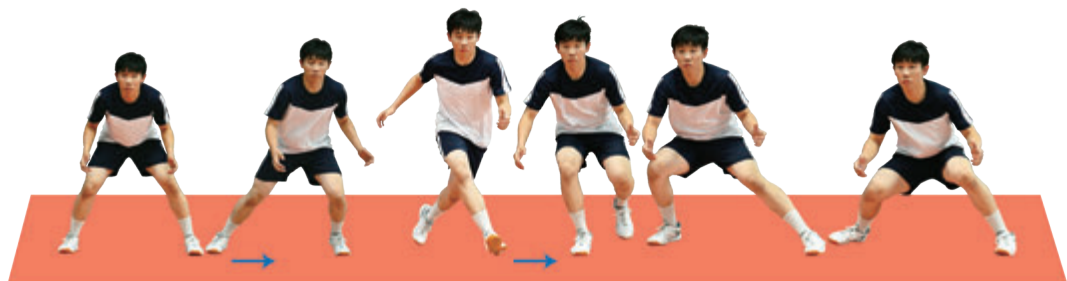


图 3-2-4 交叉步

跑步：跑步时两臂配合摆动。如球在侧方或后方时应边转身边跑（图 3-2-5）。



图 3-2-5 跑步



【动作要点】判、蹬、移、制、稳、出。

判：两眼注视前方，观察并判断移动方向；

蹬：移动脚快速蹬地；

移：快速移动脚步；

制：移动到位或结束后，保持制动；

稳：移动过程保持重心稳定；

出：根据需要，做出相应动作。

（二）易犯错误与纠正方法

准备姿势和移动步法易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-2）。

表 3-2-2 准备姿势和移动步法易犯错误与纠正方法

动作技术	易犯错误	纠正方法
准备姿势	只弯腰，不屈膝	1. 对照正确的动作方法，反复进行徒手练习予以纠正；提示膝关节的位置超过脚尖 2. 学生 2 人一组，互相检查、互相纠正
	全脚掌着地，重心后坐	1. 做有针对性的提踵练习，使学生建立提踵后前脚掌着地的感觉；对照提踵前后的重心变化，加深对动作的理解 2. 学生之间相互检查与纠正，重点检查是否提踵，是否上体前倾；要求善于观察并发现问题，且能指导同伴做出正确的动作
移动步法	身体重心不固定，上下起伏过大	1. 2 人一组，相向站立，同时做移动练习，互相检查、互相纠正、互相示范 2. 2 人一组，相向站立，手拉手移动进行穿网练习
	蹬地与迈步动作不协调，动作脱节	1. 分解练习，配合节拍，一拍一动，加深理解 2. 教师一对一示范，并带领学生进行低速练习，逐渐提高熟练程度

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★）

正面示范使学生对技术动作产生清晰的概念，侧面示范使学生进一步了解动作过程和动作方法。教师应从正面、侧面进行示范，让学生从不同角度进行观察，通过观察建立对动作的直观认知。但类似“投影”“重心平稳”这样的词汇学生并不容易理解，教师可要求学生利用工具或自制像悬锤一样的教具，给学生创造进行实际测量的机会，使学生深刻理解肩投影超过膝、膝投影超过脚尖、移动过程中重心起伏等的真实意义。

（2）聆听讲解（★★）

教师可借助多媒体设备或挂图，协助学生更好地理解动作要领。通过创设情境或提出问题的方式，检查学生的聆听效果以及思考程度。通过与学生的互动，掌握学生学



习的真实情况,便于在语速、语调、术语等方面进行调整,使课堂教学更符合学生的认知与理解能力。

(3) 模仿练习(★★)

教师先带领学生统一练习。为了方便学生理解,建议将动作分解,如并步移动,先动远侧脚,再移动近侧脚,教师口令一拍一动,节奏由慢及快,再过渡到哨音后以手势指挥,加强对学生快速反应能力的训练。学生基本掌握动作方法后,可将学生分组,每组2~5人均可,学生在小组内完成练习,并相互纠正、相互指导,体验合作学习的乐趣。

(4) 准备姿势循环练习(★★)

学生每4人为一组,依次做自然站立、深蹲、半蹲、稍蹲的动作,在教师哨音或学生队长口令下,一拍一动,循环进行,使每名学生获得不同的完整体验,旨在培养学生的合作意识。

(5) 移动接球练习(★★)

学生每2人为一组,保持2米左右距离,一人在原地进行抛球,另一人向左右或向前后有规律地移动并接球;在学生熟练掌握后,可调整距离或隔网进行,以增加练习难度。

(6) 小组反弹球移动练习(★★)

学生每4人为一组,面对墙壁2米左右,排成一路纵队。第一名学生开始向地面掷反弹球,然后回到队尾继续排队,在球反弹地面及墙壁各一次后,由第二名学生接球,依次进行练习。要求掷反弹球的学生,在力量、角度、速度、落点等方面做出调整以适合下一名学生接球,该活动旨在培养学生的合作精神及团队意识。

(7) 多人移动换位练习(★★★)

学生每6人为一组,每2组迎面站立,相距2米左右。在各自排头位置,用粉笔或胶带标记出两条起点线,练习者不能越过此线完成抛接球。学生从一侧排头开始,将球抛给对面的排头,抛球后从右侧跑至对面排尾,并按照顺序做抛接球准备。要求学生学会换位思考,抛球的路线、弧度、落点、力量等需要考虑接球伙伴,同伴之间可进行语言提示,互相帮助、互相鼓励,增强集体荣誉感和团队精神。

2. 比赛活动

(1) 准备姿势大赢家(★★)

学生每3人为一组,规定以稍蹲、半蹲、深蹲替代石头、剪刀、布。大家一边做原地跳跃,一边喊“稍蹲、半蹲、深蹲”,两遍以后,当“深蹲”出口后,统一停止,并做出自己的动作;查看动作,比较胜负,查看谁先出局,再决出最后的胜者。要求学生遵守规则,要同一时间做出动作,不准晚出或者改变动作,且动作要标准规范,考验学生的反应能力。该活动旨在培养学生的规则意识以及随机应变的能力。

(2) 移动接力比赛(★★)

学生每6人为一组,小组在端线外面对球场排成一路纵队。按照教师规定(如滑



步)或采用自选动作,面对球网方向连续移动,触及对侧边线后快速返回,以接力的形式,按照完成的先后顺序进行排名。该活动旨在培养学生的竞争意识和拼搏进取的精神。

(3) 叫号接球比赛 (★★)

学生围成一个圆圈并进行编号,一名学生持球至圆心,大声喊出“号码”并将球抛起3米以上,被叫到号码的学生快速移动到圆心准备接球,其他学生快速向远处跑去,当被叫号码学生接到球后大声喊出“定”,其他学生必须保持原地不动。被叫号码的学生就近或选择其中一名学生采用投球或抛球或地滚球的方式击中其他学生,如果击中,交换角色;如果没有击中,接受相应的“惩罚”(原地做20次蹲起或20个立卧撑),所有学生回到原来圆圈上的位置,游戏重新开始。

(4) 移动抛接球挑战赛 (★★★)

学生每2人为一组,在相距2~3米处的两个固定点位之间移动并完成抛接球,规定时间内成功接到球的次数多者为胜者。培养学生敢于挑战、追求卓越的意志品质。

(5) 移动抛接球比准 (★★★)

学生按照人数均等分为2队,相距2~3米迎面站立,从排头开始将球抛给对面队伍的排头,完成抛接后立即返回本队队尾,连续进行,规定时间内比较完成次数的多少,按照成功完成的次数进行排名;也可以考验团队的连续性,要求数出连续成功完成次数最高的一次,一旦球落地,连续性即被打破,则需要再次从0开始计数,规定时间内按照成绩进行排名。注重培养学生严格要求自己、团结协作的精神品质。

(6) “8”字抛接球接力赛 (★★★)

学生若干人为一组,一名学生站在队伍对面2~3米处,其余所有学生排成一路纵队。纵队排头将球抛至对面的学生后,从右侧快速跑至对面进行替换。站在队伍对面的学生接到球,并稳稳地将球抛回后,再跑回队尾,其他学生依次进行。比较每组连续完成的次数,当球落地后比赛中断,再次从0开始计数。

(7) 抛接式排球赛 (★★)

学生每6人为一组,按照正常的排球规则站位和轮换,每球得分制,所有的技术方法由抛接替代。学生1号位发球时,可提前到限制线附近,以保证学生可以将球抛过球网;学生防守采用接球的方法,互相之间可传球,但不能超过3次,且最后一次球过网时,必须从进攻线后面抛球;学生接球后,必须快速出球,时间宜限制在3秒以内。一局一胜制,赢的队伍留在场上继续比赛,输球的队伍下场进行裁判工作。培养学生对比赛的观察力、决策力及行事果断的品格,激发学生顽强拼搏、永不言弃的精神品质。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

建议准备姿势及移动步法在水平二讲授,建议安排5个课时。教学重点是多数学



生能够说出动作方法,并能够根据不同要求在游戏和比赛中做出相应的动作;水平三及水平四重点复习该内容,并结合排球动作技术进行学练,教学重点是学生能够理解动作技术的必要性及合理性。在讲授及练习准备姿势和移动步法中,学生会觉得枯燥无味,因此教师尽量采用小组合作学习的方式,同伴之间发现问题需要及时指出,以培养高度的责任心与助人为乐的精神。

2. 技术运用建议

在准备姿势的教学中,既要有教师统一口令或哨音指挥的练习,又要有学生之间的检查与纠正,还要有准备姿势的游戏,使学生深刻理解并掌握三种准备姿势。移动步法的教学中,教师应遵循由慢及快的原则,先采用集中或统一练习,再根据实际情况分组。教师在巡视中如发现共性问题,统一纠正,如涉及个性问题,则单独指导。新授课结束后,建议将移动步法练习部分放在热身和体能环节之中。每节课既复习又练习,提高学生重视程度,同时避免课堂枯燥。

3. 课外作业建议

鼓励学生利用课外时间进行排球练习。一是复习巩固课堂上学习的动作技术,达到熟练掌握的程度为宜;二是拓宽对排球的认知,可模仿或尝试排球比赛中所看到的动作技术,并能与同伴交流或沟通,讨论动作技术的方法,愿意分享自己的经验。提倡学生与家长进行亲子互动,在家长的陪伴下,提前接触垫球或传球的相关技术。

4. 素养培育建议

开展准备姿势及移动步法学练时,教师可采用小组合作学习的方法,使学生在同伴的监督和帮助下,克服困难,保持学习上的好奇心,同时尽量与游戏及比赛结合起来,调动学生学习的热情和积极性,促进学生掌握较为扎实的动作技能。在分组学练时,教师通过巡视和指导,对学生形成积极的评价,鼓励学生进行示范,甚至可让学生讲一讲,将体育品德和健康知识传递给更多的学生。

三、垫球

垫球技术在排球比赛中占有重要的地位,主要用于接发球、接扣球和接拦回球等,是形成有效防守和组织进攻的基础,在学习排球的初级阶段也可作为进攻的手段之一。常用的垫球有正面双手垫球、体侧垫球和背垫等。

(一) 动作方法与要点



1. 正面双手垫球

【动作方法】

正面对准来球,在准备姿势的基础上,采用抱拳式和叠掌式的基本手型垫球,手臂自然伸直,前臂外翻,将手臂快速插到球下,从脚下蹬地开始发力,提腰、顶肘、压腕、送肩、抬臂,用前臂腕关节以上10厘米左右的桡骨内侧面击球的后下部,将球有



目的地垫出（图 3-2-6）。



图 3-2-6 正面双手垫球

【动作要点】插、夹、提、移、蹬、跟。

插：降低重心，两臂前伸，插到球下；

夹：含胸收肩，两臂夹紧，两肘伸直，前臂击球压腕；

提：含胸后提肩；

移：移动到位，正面对准来球；

蹬：手臂击球时，伸腿蹬地；

跟：重心随球向前。



2. 体侧垫球

【动作方法】

体侧垫球手臂动作和用力顺序与正面双手垫球保持一致，但是需要首先判断来球的落点，及时向前或向侧跨出一大步，屈膝制动，重心落在跨出腿上，上体前倾，臂部下降，两臂斜插入球下垫击球的后下部（图 3-2-7）。



图 3-2-7 体侧垫球

【动作要点】判、跨、侧、夹、挡、缓。

判：判断来球方向、速度及落点；

跨：积极向来球落点位置跨出一大步；



- 侧：侧对来球，保持两手臂不动，准备迎球；
- 夹：击球瞬间手臂伸直、夹紧；
- 挡：顺着来球方向，用正确的击球部位挡住来球；
- 缓：根据来球力量，适当缓冲，避免直接将球垫飞。

3. 背垫

【动作方法】

动作方法与正面双手垫球类似，但击球点较高，挺胸、展腹动作明显，出球方向为身体背后方向（图 3-2-8）。



图 3-2-8 背垫

【动作要点】插、夹、压、提、蹬、挺。

- 插：判断球的落点，保持正确手型，将手臂插至球下；
 - 夹：击球时双臂夹紧、顶肘；
 - 压：击球时手腕下压；
 - 提：击球的同时，提重心并双臂上提；
 - 蹬：击球时从脚下发力；
 - 挺：提重心、抬手臂的同时，挺胸、展腹，使击球点保持高于肩的位置。
- 正面双手垫球、体侧垫球和背垫方法的相同点与不同点总结如下（表 3-2-3）。

表 3-2-3 三种垫球方法的相同点与不同点

区别	比较内容	正面双手垫球	体侧垫球	背垫
相同点	手型	叠指、抱拳、互靠式		
	击球部位	小臂前部		
	发力顺序	从脚开始，协调用力		



续表

区别	比较内容	正面双手垫球	体侧垫球	背垫
不同点	出球方向	前上方	侧上方	后上方
	击球位置	腹前高度	体侧一臂距离、两手臂高度不同	高于肩部
	击球点	球的后下方	球的后下方	球的前下方
	身体姿态	微前倾、重心稍前移	侧向跨步、重心平稳	有背弓、重心稍偏后

(二) 易犯错误与纠正方法

垫球易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-4）。

表 3-2-4 垫球易犯错误与纠正方法

动作技术	易犯错误	纠正方法
正面双手垫球	击球部位不准确	1. 球在手臂上滚动，寻找最佳击球部位的练习 2. 运用标记法，帮助学生建立正确的击球部位概念
	翘腕或手腕下压不到位	1. 多做徒手练习，感知手腕位置的动作状态，形成正确的动作定型 2. 多做击固定球的练习，语言提示压腕动作并纠正
	球经常打在一个手臂上	1. 多做抛接球的练习，准确判断球的落点位置 2. 控制来球的高度，提示学生眼睛盯住手臂和球的位置关系
体侧垫球	手臂伸不直	1. 对比错误动作与正确动作的区别，建立正确的动作概念 2. 徒手体会送肩、顶肘后的动作变化，加深对动作的理解
背垫	动作僵硬	1. 通过教师及伙伴示范，学生模仿并尝试解决协调发力的难点 2. 对着镜子做徒手动作练习，观察并体会从脚下开始协调发力

(三) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 观察示范 (★★)

教师示范自垫球动作，或垫学生抛过来的球进行示范。示范至少应该包括正面示范和侧面示范两个方向。正面示范要点是让学生了解整个动作全过程，侧面示范要点是让学生理解击球部位和发力顺序。示范前应提示学生重点观察：示范者手臂是否伸直，击球瞬间肩部和腿部有何变化等。

(2) 聆听讲解 (★★)

教师可以结合动作技术图解或视频，借助要领关键词来讲解，也可以选择边示范、边讲解的方式。讲解中可以通过提问的形式引发学生思考，如“为什么手臂要尽量伸直”“为什么强调击球瞬间要提腰提肩”；也可以通过小实验创造情境帮助学生理解动



作要领，如用木板垫球和拳头垫球的差别，强调手臂伸直成平面。

(3) 模仿练习 (★★)

垫球过程中可以通过模仿练习，让学生初步建立动作技术的概念。一般从徒手跟随教师模仿，逐渐过渡到两个人的徒手模仿纠正。徒手模仿动作可以分解为3拍完成，“1”做好准备姿势，“2”做好手臂动作，“3”提肩、蹬地、跟重心。

▶ (4) 垫固定球练习 (★★)

垫固定球练习有助于学生在练习初期阶段逐步感受垫球的手臂动作以及用力顺序。学生每2人为一组，一人持球在腹前高度，练习者降低重心将手臂插到球下进行模拟垫球，手臂稍微用力击球；也可以让练习者固定好手臂动作，由同伴将球轻轻落到击球点位置，练习时力量由轻到重，遵循循序渐进的原则，让学生感知击球点的准确部位和全身的用力顺序。

▶ (5) 自垫球练习 (★★)

垫球的练习从自垫球开始，学生更容易把握技术，可以先让学生向上自垫1次将球接住，然后逐渐增加到3次、5次，最后到连续自垫；也可以采用对墙自垫的方式，对墙自垫应建立在有一定自垫能力的基础上，再开始练习。自垫球的练习难度可根据学情调整，如垫球后双手放开、双手触地面、高低垫球、移动垫球等，丰富练习方式，逐渐提高学生控制球的稳定性。

▶ (6) 抛垫球练习 (★★)

学生每2人为一组，以一人抛球，另一人将球垫回的形式进行练习。在练习开始前，最好先练习两人互抛球，抛球的位置在同伴的腹前为最佳，抛球的距离控制在3米左右。注重培养学生的合作意识。

▶ (7) 双人垫球练习 (★★★)

学生每2人为一组，相距3~4米，一人抛球，另一人保持准备姿势，并判断来球方位，将球准确垫回；学生逐渐挑战对垫球连续的次数，在练习时鼓励学生多考虑同伴的体验；也可增加练习难度。学生每完成一次垫球后，快速下蹲、双手触地面，两人连续完成对垫球配合；学生每完成一次垫球，转身向后移动触到边线后，快速返回并将球稳稳地垫给同伴，依次反复练习。

▶ (8) 三角垫球练习 (★★★★)

3名学生呈等腰三角形站位，一人在顶点处与底角两人相距3~4米，底角两人之间相距1米左右，处于顶点的学生分别将球垫给底角处的学生；或三人垫球时呈等边三角形站立，互相之间相距3~4米，按照顺时针或逆时针的方向连续垫球。

2. 比赛活动

(1) 垫球擂台游戏 (★★)

学生可以用单臂、双臂等各种方式垫球，不让球落地即为有效。多人同时开始，



坚持球不落地最久的学生为擂主，擂主可以接受其他学生的挑战，获胜者成为新擂主。也可以小组为单位累计次数。注重培养学生积极参与、勇于挑战的精神。

(2) 自垫球比赛 (★★)

学生每人手持1球，相距2米左右，在教师统一口令下同时自垫球，规定时间内累计垫球次数多者为胜或1次连续自垫球多者为胜。培养学生自控能力和坚持不懈的精神。

(3) 抛垫球比赛 (★★)

学生每2人为一组，相距2~3米，一人抛球给同伴，同伴将球用垫球方式垫回抛球者，抛球者站立不动接住垫回球得1分，规定时间内得分最高的组为胜。通过主动给同伴抛好球，培养学生的合作意识和理解他人的能力。

(4) “8”字对垫接力比赛 (★★★)

学生每4人为一组，共分为2组，相距2~3米迎面站立，一侧排头开始将球垫给对面队伍的排头，然后自己迅速跑到对面排尾，对面排头将球垫回，连续进行，单位时间内完成数量最多的组为胜。一旦球落地，连续性即被打破，则需要再次从0开始计数。鼓励学生持续地积极跑动，侧重培养拼搏精神和集体荣誉感。

(5) 三角垫球比准 (★★★)

场地为等边三角形，边长3米左右，学生每2人为一组，分别站在三角形的两个顶点，一人抛球给同伴，同伴采用垫球的方式将球垫到三角形另外一个顶点处，球能穿过悬挂的呼啦圈得1分，单位时间内累计得分多的组为胜。培养学生主动探索和相互配合的能力。

(6) 2对2排球赛 (★★★)

可利用羽毛球场地或面积相当于羽毛球场地大小的场地，借用羽毛球网开展比赛。学生每2人为一组，从抛球开始，本组必须每人垫到一次球方能让球过网，球过网后在对方场地内落地得1分，球出界对方得1分，先得25分者为胜。鼓励学生积极沟通合作。

(7) 12人制排球赛 (★★)

学生每12人为一组，使用气排球或软式排球，调整排球网高保持在2米左右。比赛开始时，发球的学生利用垫球的方式替代发球，本组场地内垫球次数不限，球过网后在对方场地内落地，得1分，球出界或不过网对方得1分，每局为15分制。培养学生团结协作和积极解决问题的态度。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

垫球适合于各个水平的学习，水平二处于入门阶段以自垫球和抛垫球为重点，安排6个课时为宜，建议结合准备姿势和移动步法进行学练，多组织自垫球、抛垫球及垫球运用和技能为主的比赛；水平三阶段以对垫球、侧面垫球和垫球与传球技术组合为重



点,单纯的垫球课可安排2~3个课时,复习和巩固动作技术练习宜随堂安排;水平四以垫球相关的基础配合和实战运用为重点,保持排球课程整体性的前提下,垫球应该和其他技术同步学习,不适合单独开设垫球课。

2. 技术运用建议

结合学生的身心特点与学习进度,借助垫球的变化练习,进行组合运用与合作学习,在比赛情境中体会不同高度与角度、方向与距离的垫球。如垫球以后快速下蹲摸地,也可以垫两次球,第一次是垫给自己,第二次垫给伙伴,要求球的路线保持合理的弧度。与比赛情境对接,并通过主动配合与交流沟通,营造愉悦的学习氛围。在学习发球技术后,可以增加接发球练习,通过隔网进行模拟练习及实战演练,提高动作的实用性。

3. 课外作业建议

结合垫球技术特点与学练要求,建议学生选择在平整场地内向上自垫球或对墙自垫球,与同伴或家长共同练习抛垫球或对垫球;学生可自主制订垫球锻炼计划,观赏高水平排球比赛中的垫球技术等。这些方式既能巩固垫球技术,提高运动技能,又能促进亲子关系,提高沟通交流能力。

4. 素养培育建议

垫球初期练习时会比较枯燥,初步掌握技术后大量的练习需要和同伴相互配合,因此,教师要在提高学生运动技能的同时,关注培养学生克服困难和坚持不懈的精神,以及创新意识和合作意识。可以将场地区域划分为不同分值进行积分赛,培养比赛意识与挑战意识;可以通过增加人数形成小组挑战赛,培养乐于比赛与勇于争先的体育精神;可以适当增减垫球进阶个数,培养不畏困难、勇往直前的优良品质;可以适当扩大、缩小区域或增减参与人数,培养乐于挑战、超越自我的品格;可以根据实际技术掌握情况设计2对2、1对2排球赛,培养比赛意识与团队协作能力。

四、传球

传球是排球基本技术之一,是利用手指手腕的弹击动作将球传至预定方位的击球动作。传球技术主要用于二传,为进攻创造条件,在比赛中起到组织进攻的作用。传球技术也经常用来接发球,接对方的处理球、吊球和被拦回的高球,从这一角度讲传球也是一项防守技术。传球还可以用来吊球、推攻和处理球,起到进攻的作用。传球一般分为正面传球、背传和顺网传球等。

(一) 动作方法与要点

1. 正面双手传球

【动作方法】采用稍蹲的准备姿势,正对来球方向。抬头看球,两臂自然弯曲,双手置于额前上方。两手自然张开呈半球形,手腕稍后仰,掌心向上,四指朝后,拇指相对呈“一”字形,并与两根食指呈等腰三角形。当来球接近前额时,开始蹬地、伸膝、伸



臂，两手微张向前上方迎球。击球点在额前上方约一球距离处。当手触球时，用拇指内侧和食指全部，以及中指的二、三关节触球的后下部，无名指和小指在球的两侧辅助控制传球的方向。传球时，主要依靠蹬地、伸臂和手指、手腕力量，以及球的反弹力将球传出（图 3-2-9）。



图 3-2-9 正面双手传球

【动作要点】仰、迎、蹬、伸、弹、随。

仰：击球前手腕后仰；

迎：准备击球时，手臂前伸积极迎球；

蹬：手臂前伸迎球的同时屈膝，双脚蹬地，上下肢协调发力；

伸：伸臂、伸膝积极发力；

弹：击球时抖腕，同时手指弹拨球；

随：完成传球后的随前动作。



2. 背传

【动作方法】背传的基本方法与正面传球相似。但传球点更偏向头上位置，利用蹬地、挺胸、展腹、抬臂、伸肘、屈腕等动作协调发力，将球传往身后方向（图 3-2-10）。

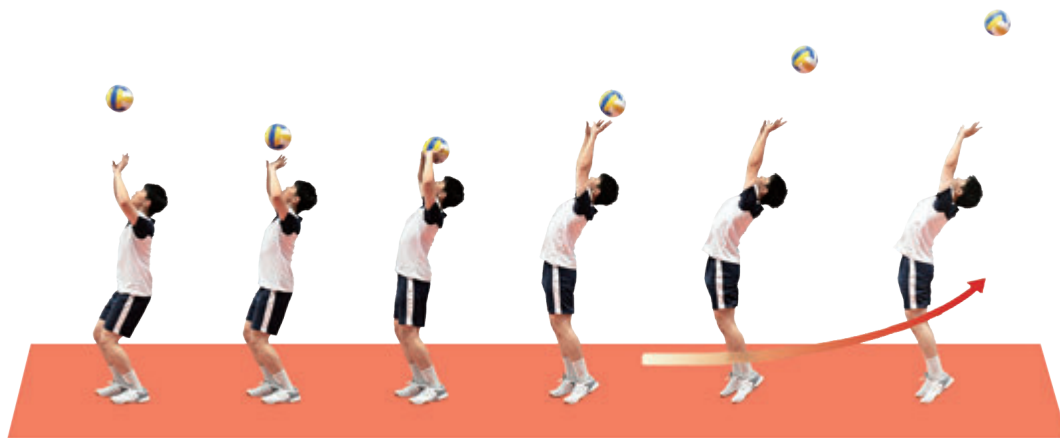


图 3-2-10 背传



【动作要点】仰、迎、挺、蹬、伸、弹。

仰：四指向后，仰手腕；

迎：两手呈半球形，主动迎球；

挺：触球时，挺胸、展腹，重心向后移动；

蹬：借助从脚下发力的动作，依次向上传导力；

伸：以肩为轴，主动伸臂；

弹：利用手腕抖动、手指弹球的力量将球送出。

正面传球和背传的相同点与不同点总结如下（表 3-2-5）。

表 3-2-5 正面传球和背传的相同点与不同点

区别	比较内容	正面传球	背传
相同点	手型	食指相对呈“八”字形、拇指呈“一”字形，掌心空出呈半球状	
	击球部位	中指二、三关节，拇指内侧，食指全部	
	发力顺序	从脚开始、协调用力	
不同点	出球方向	正向	背向
	击球位置	额前上方	比正面传球稍高、稍后
	击球点	后下部	下部
	身体姿态	微前倾、重心稍前	有背弓、重心稍偏后

3. 顺网传球

【动作方法】保持两脚前后或左右开立的准备姿势，两膝微屈，重心落于两脚中间。观察来球、判断落点位置后，迅速移动至球的落点位置，偏对来球，双手从额前出发迎球，同时转身发力，将击球点放在靠近传球方向一侧，正对出球方向，依靠全脚掌蹬地、手腕力量及手指弹拨将球送出，使球飞行路线与球网保持平行。

【动作要点】判、移、偏、蹬、转、送。

判：准确判断球的落点；

移：向球的落点位置积极移动；

偏：偏对来球、正对出球方向；

蹬：击球时从脚下蹬地开始，积极发力；

转：转体有力、发力协调；

送：将球顺着球网方向，保持一定弧度，积极送出。



（二）易犯错误与纠正方法

传球易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-6）。

表 3-2-6 传球易犯错误与纠正方法

动作技术	易犯错误	纠正方法
正面传球和背传	手型不正确，没有形成半球形	1. 做出上手传球动作，将球放置于两手中间，检查球与手接触的位置，加深印象；在此基础上做一抛一接（不将球传出），伙伴提示，自我检查并纠正 2. 近距离对墙传球练习，加深体会，并不断纠正
	击球点过前或过高	1. 多做自传球练习，提示手从额头处出发 2. 练习高低传球，用心体会并区分发力和缓冲动作，使学生在实践中理解动作的合理性
	发力不协调，动作僵硬	1. 与同伴配合传固定球，体会发力顺序，同伴监督并提出存在的问题 2. 自抛自传练习，体会拨指和抖腕的动作，能够自我正确评判出传球的质量
顺网传球	移动后正对来球，使出球方向无法与球网保持平行	1. 先在地上做好标记，包括来球角度、移动后迎球位置的角度、出球角度。学生站在正确迎球位置，徒手练习体会转向动作，建立正确的动作定型 2. 多做从小角度到大角度的徒手转身发力练习，利用顺网自抛自传练习，使学生逐渐建立信心，敢于应对不同难度的挑战

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★）

教师正面示范连续自传球，使学生理解整个动作过程，建立正确的动作概念；教师侧面示范时，由学生将球抛给教师，教师将球传回，使学生懂得传球技术的运用方法，初步理解出手角度。教师示范时，应强调学生观察传球时的手型、击球位置，并思考传球前和传球后手臂的变化。

（2）聆听讲解（★★）

教师边示范边讲解，学生边倾听边思考。教师讲的内容包括动作的用法、动作的方法、动作的关键点等。教师通过创设情境让学生去实践，并且能够积极地与伙伴进行交流，讨论传球的方法与要点，在探究式学习中体验自主研究的乐趣。

（3）模仿练习（★★）

学生观察教师示范的同时认真思考动作方法，并徒手进行模仿练习，感受上手传球



的初步体验。在与同伴的徒手模仿练习中，能够发现并纠正同伴的错误动作，指导同伴加以改正；在同伴的监督下，勇于展示自我的动作，力争完整和完美。在学生徒手模仿练习中，教师可以将动作分解为三拍，一拍是双手置于头上呈迎球的准备姿势；二拍是从脚下发力蹬伸至最高点，模仿用力将球传出；三拍是恢复到准备姿势，为下一个动作做准备。

(4) 传固定球练习 (★★)

学生每2人为一组，一人双手持球举过练习者头顶高度，另一人降低重心，双手置于额前，将手型调整好，并在球的斜下方，准备击球。传固定球练习，使练习者能够更直观地掌握触球部位和击球位置，帮助练习者在后面的移动球练习中建立正确的动作定型。能够帮助学生降低练习难度，使学生的学习过程由易到难，避免进度过快使学生产生畏难情绪。

(5) 传球手型练习 (★★★)

学生每人手持一球，降低重心向地面连续传球，在保持正确手型的基础上逐渐增加力度；学生每人一球，距离墙壁半米左右的距离，面向墙壁连续传球，保持手型正确；学生每2人为一组，一人双手持球站立于练习者前半米左右，将球置于练习者头上，另一人降低重心，连续做上手传球动作，由轻触球向发力触球过渡；学生每2人为一组，一人进行用力向上做传球的动作，另一人用双手持续对排球做向下按压的动作，保持向前或向后一步一动的节奏。

(6) 高低传球练习 (★★)

自传球练习时，教师可以采用有球的分解练习，如分为两拍进行，第一拍是将球置于正确准备姿势的手型之上，第二拍是通过蹬伸将球推出后，再将球用第一拍的方法接住，反复练习，提高对动作的理解。在此基础上，学生在教师的统一指令下或自主节奏下，完成自抛、自传、自接的练习。在自传球练习时，可根据学生控制球的实际能力，让学生进行高低传球练习，练习传球发力和传球缓冲，较自如地控制球的高度。在熟练掌握原地传球技术后，可组织学生进行向前、侧、后等方向移动的自传球练习。

(7) 垫传球组合练习 (★★)

学生在自传球稳定性及规范性上具备一定基础时，可以进行垫传球动作组合练习。将球抛起，采用1次垫球、1次传球的组合方式进行练习，做到垫球稳定，落点准确，传球发力自然，高度合适。可以先进行原地的垫传球组合练习，动作技术熟练后，再进行移动的垫传球组合练习；也可以2人为一组进行隔网垫传球组合练习，旨在培养学生刻苦钻研的意志品质和团结合作的团体意识。

2. 比赛活动

(1) 自传球擂台比赛 (★★)

学生以计时或计次的形式比赛，通过累计或连续的方法，计算出每个学生在同等条件下完成自传球的最多数量，数量多者为擂主，其他学生可以在课前或课后进行打擂。学生也可以每3~5人组成一个团队，选出团队的擂主，互相之间进行较量。注重培养学生不服输的斗志及集体主义精神。

(2) 移动自传球挑战赛 (★★)

学生从排球场的边线出发，通过正向、侧向、背向等几种移动方式，能够在到达对侧边线时不掉球，即为挑战成功。随着能力的提高，也可以让学生从端线出发，想办法通过球网，且不能掉球，使学生保持挑战的乐趣。注重培养学生永不言弃、永不服输的意志品质。

(3) 垫传球运用比赛 (★★)

学生每2人为一组，相距3米左右，学生一人抛球至传球者左侧，要求传球者至少移动一步，根据球的落点选择垫球或传球，再将球抛至传球者右侧，每次垫球或传球都要求练习者认真观察，动作合理，并保持移动传球，单位时间内（可设定1分钟）完成次数多的一组即获得胜利。但需要对垫回或传回球的高度有一定要求，鼓励学生达到数量与质量双高。注重培养学生公平竞争、奋勇争先的意识。

(4) 传接比准 (★★★)

学生组成若干人数均等的小组，每组一人负责抛球，其余学生排成一路纵队，轮流接抛来的球，并将球有意识地传向带有一定高度的圆圈的中心方向（可自制传球训练器）。单位时间内（如1分钟），统计各组命中传球训练器或完成传球的次数，按照次数进行排名。注重培养学生团结协作、抗挫抗压、调控情绪的能力。

(5) 小组顺网二传比赛 (★★★)

学生每8人为一组，一人在6号位连续抛球，其他学生轮换至3号位进行传球，将球传向4号位，每个小组之间在相同时间内，按照成功传球的数量多少进行比较。注重培养学生挑战自我、超越自我的拼搏精神，培养学生的集体意识与团队精神。

(6) 3对3排球赛 (★★★)

在特定规则的排球比赛中，要求使用二传的方法组织进行，并规定凡做出顺网二传即加1分，如果顺网二传进攻得分，则计2分。学生每3人为一队，可以根据教学场地的实际情况，灵活调整学生人数并降低比赛难度。注重培养学生的集体主义精神和团结协作的意识。



（四）教学建议

1. 水平与课时建议

传球适合各个水平的学生学习，且贯穿于排球课程的始终。水平二是学习排球的起始阶段，以自传及抛传游戏为主，安排6~8个课时为宜，在学练过程中建议结合已经学会的垫球游戏进行，同时融入准备姿势及移动步法的内容，使课堂更加活跃，更接近实用与实战。水平三以对传球、垫传组合、移动传球、背向传球等为主，安排2~3个课时练习为宜，要求学生在数量和质量上提高稳定性，学会与同伴配合，并逐渐形成一定的默契。水平四以顺网二传为主，与其他技术结合进行学练，使传球更接近实战需要。

2. 技术运用建议

在传球学练之前，可引导学生尝试双手拍球，注意观察手的触球位置，体会手腕与手指的发力动作。正式教学时，双手置于额头上方，同时要求学生稍仰头，便于观察手型是否正确。徒手动作练习时，强调从脚下蹬地开始协调发力，但不宜强调手指拨球动作。自传球时，教师重点强调，一是人要保持球的下面，二是保持用力方向竖直向上；在学生能力能够达到的情况下，要求提高传球的高度。两人一组对传时，同样从抛接球开始，对落点的要求一是保持一个较高的弧度，二是尽量落到传球者的额头上方；在学生能够较好控制球的传动路线后，尝试一抛一传，根据学生的实际能力，逐渐增加难度，还可以利用垫传球的方式进行动作组合，提高学生对所学技能的应用能力。初学传球技术时上手快，但要想传得准确及稳定需要多加练习，因此在比赛中根据学情设置规则，鼓励学生多运用、多实践，真正理解传球技术的运用时机与方法。

3. 课外作业建议

采用规定作业与自选作业的方式进行课外作业的布置。其中规定作业旨在学生完成新技术的学习后，鼓励他们利用课余时间，进行复习和强化训练，以便巩固掌握传球的技巧和方法。而自选作业则是鼓励学生在课外时间，或是自我练习，或是与同学、家人共同参与排球训练，而在训练的内容和方法上，则无须作任何硬性的限制。目的是加深对排球运动的理解，并且乐于接受他人的指导与帮助，同时也乐于帮助他人，初步形成一定的排球礼仪和素养。

4. 素养培育建议

学生在每人手持一球学练时，主要以技能学练为主。教师通过适当的评价与激励，培养学生挑战自我、超越自我的意志品质。在合作学习时，引导学生学会与人交流和沟通，学会换位思考，提高学生解决问题的能力，培养学生认真负责、敢于担当的团队精神。在竞赛活动中，设置更多学生容易参与其中的角色，使学生愿意参加排球活动和比赛。培养学生勤学苦练、顽强拼搏、意志坚强的优良作风。



五、发球

发球是比赛的开始，也是进攻的开始，准确而有攻击性的发球可以直接得分或破坏对方的战术组成，减轻本方防守压力，为反击创造有利的条件，同时能振奋精神，鼓舞全队士气，给对方造成心理压力。反之，如果发球威力不大或发球失误，不但会失去直接得分和破坏对方战术的机会，还会给本方防守造成很大困难，形成被动的局面。发球一般分为下手发球、上手发球等。

（一）动作方法与要点

▶ 1. 侧面下手发球

【动作方法】（以右手发球为例）两脚左右开立侧对球网，两膝微屈，上体前倾，重心偏后脚，左手持球于腹前，右臂自然下垂；左手（或双手）将球从手中抛起2~3个球的高度，右臂伸直，以肩关节为轴向后摆动，右腿弯曲降低重心，同时，身体略向右侧转；球下落击球时，右脚蹬地腿部发力，迅速转体，重心随着右手向前摆动进行前移，在腹前用虎口或掌根击球的后下部；重心随击球动作前移，迅速进场（图3-2-11）。



图 3-2-11 侧面下手发球

【动作要点】抛、引、蹬、挥、击、随。

抛：将球抛在身体正前方，离身体一臂之远；

引：抛球同时，手臂直臂经侧向后摆动；

蹬：击球时蹬地、转体带动手臂；

挥：手臂经侧由后下方向前上方挥摆；

击：用虎口、拳心或掌根等手上形成的平面击球后下部；

随：击球后，随前动作。

▶ 2. 正面下手发球

【动作方法】（以右手发球为例）两脚前后开立，前脚对准出球方向；上体前倾，膝关节稍屈，手臂自然后摆，重心放在后脚上；抛球时，手臂积极向前摆动，击球后



下部（图 3-2-12）。

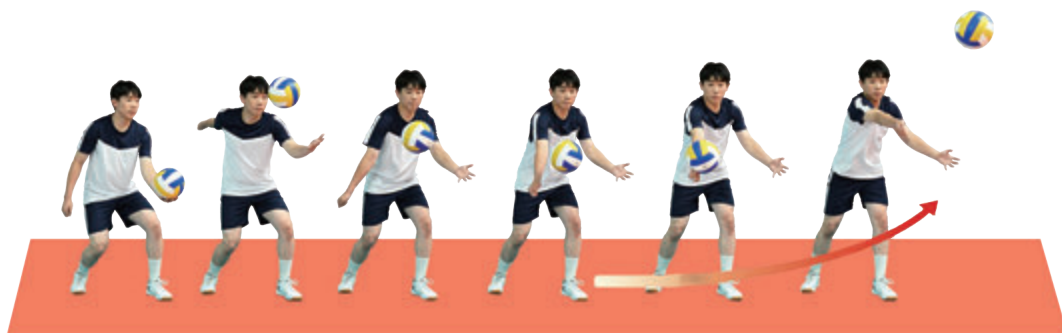


图 3-2-12 正面下手发球

【动作要点】抛、蹬、摆、击、移、随。

抛：将球平稳抛起落在腹前右侧；

蹬：击球时蹬地、转体带动手臂；

摆：手臂由后向前，直臂摆臂；

击：用虎口、拳心或掌根等手上形成的平面击球后下部；

移：重心由后脚向前脚过渡；

随：击球后，随前动作。

侧面下手发球和正面下手发球的相同点与不同点总结如下（表 3-2-7）。

表 3-2-7 侧面下手发球和正面下手发球的相同点与不同点

区别	比较内容	侧面下手发球	正面下手发球
相同点	击球部位	虎口、拳心或掌根	
	击球点	球的后下方	
	身体姿态	身体微前倾，重心放在后脚上	
	发力顺序	从脚开始，协调用力	
不同点	与球网方向	侧对	正对

3. 正面上手发球

【动作方法】（以右手发球为例）正对球网，两脚前后自然开立，右脚在前，左手手掌托球于胸前；用左手将球平稳抛于右肩上方，同时右臂后引、上体右转；击球时，右脚蹬地，重心前移，收腹、转肩，迅速带动手臂向右上方挥出，以全手掌在最高点击球（图 3-2-13）。



图 3-2-13 正面上手发球

【动作要点】抛、转、引、挥、击、随。

抛：抛球平稳、准确、高度适中；

转：侧肩转体，充分蓄力；

引：屈肘后引，肘略高于肩；

挥：利用蹬地、转体和收腹带动手臂，弧线挥臂，伸直手臂至最高点；

击：击球时全手掌包住球，推压动作明显；

随：随前动作，进入场地准备下一动作。



4. 正面上手发飘球

【动作方法】(以右手发球为例)准备姿势同正面上手发球，但抛球比正面上手发球稍低稍靠前。击球前，手臂自后向前做直线挥动。击球时，五指并拢，手腕稍后仰，用掌根平面击球的中下部，作用力通过球体重心。击球瞬间，手臂有突停动作(图 3-2-14)。

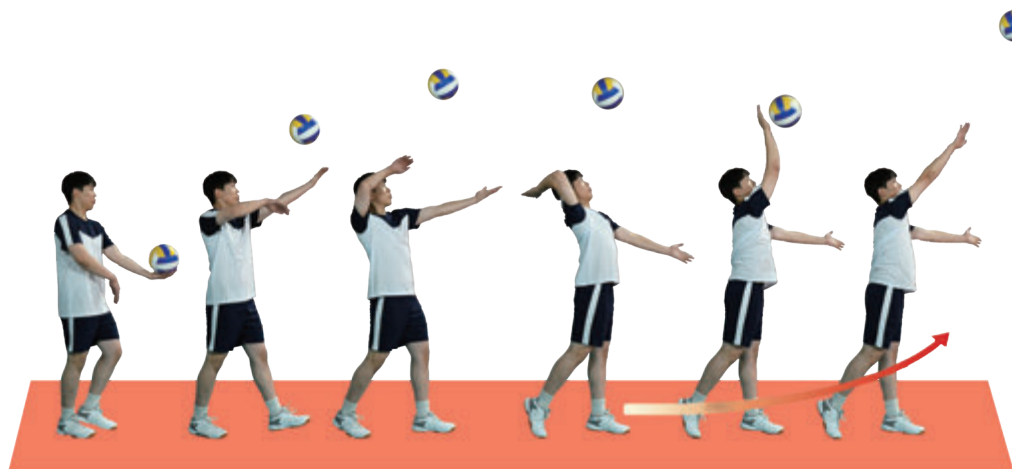


图 3-2-14 正面上手发飘球



【动作要点】抛、拉、挥、击、停、随。

抛：抛球平稳、准确，高度适中；

拉：屈肘，手臂水平向后拉臂；

挥：利用蹬地、转体和收腹带动手臂，直线挥臂，伸直手臂至最高点；

击：击球时，用掌根平面击球；

停：击球瞬间，有突停动作；

随：随前动作，进入场地准备下一动作。

正面上手发球和正面上手发飘球的相同点与不同点总结如下（表 3-2-8）。

表 3-2-8 正面上手发球和正面上手发飘球的相同点与不同点

区别	比较内容	正面上手发球	上手发飘球
相同点	方向	正对击球	
	发力顺序	从脚开始、协调用力	
不同点	手型	五指分开	五指并拢
	击球部位	全手掌包球	掌根或拳等坚硬部位
	击球点	后下部	中下部（作用力通过球体重心）
	摆臂路线	弧线挥臂	直线挥臂
	用力方法	包击推压	闪击突停

（二）易犯错误与纠正方法

发球易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-9）。

表 3-2-9 发球易犯错误与纠正方法

动作技术	易犯错误	纠正方法
侧面下手发球	击球时机或早或晚，击球部位无法正确击球	1. 利用分解动作练习法，左手持球但不将球抛出，转体挥臂右手击固定球，观察并体会正确的击球部位 2. 略高抛球后，练习击球，准确判断球的落点，并找到正确的击球部位
	击球点和击球部位不准确，发出的球方向不定	1. 多做击固定球的练习，加深对击球点和击球部位的理解 2. 反复对墙发球，或两人一组进行发球练习，通过练习数量的积累，逐渐提高控制球的能力
正面下手发球	抛球高低、远近不定，或离身体近，或离身体过远，不易于准确击球	1. 原地直上直下抛球，眼睛观察球下落的速度及相应位置，加深对击球点的理解 2. 反复进行抛球、落地的练习，保持球的直上直下移动，观察固定抛球落点的位置



续表

动作技术	易犯错误	纠正方法
正面上手发球与 正面上手发飘球	引臂不充分, 右腿弯曲程度不够, 导致发球无力	1. 反复进行徒手练习, 使手臂预摆充分、转体合理、重心下降明显, 发力迅速、协调 2. 在教师或同伴帮助下, 利用弹力带做无球的抗阻练习, 增加发力技巧

(三) 学练赛活动

1. 学练活动

(1) 观察示范 (★★)

建议教师在排球场地发球线后进行完整示范, 学生位于边线两侧并变换不同的位置观察。要求学生观察的重点提示如下: 一是观察教师在发球时所站的位置, 以及人与球网之间的方向(侧对或正对); 二是观察球的远距离飞行路线及落点(通过球网上沿, 且要落在对方场地内); 三是观察教师抛球、引臂、挥臂击球的方法, 使学生建立直观的发球技术及规则概念。

(2) 聆听讲解 (★★)

教师可以借助图片或视频进行导入并讲解, 鼓励或提倡学生利用自己的直接经验或间接经验, 与同伴进行交流, 能够说出自己对于发球的理 解, 并愿意与小组同伴进行讨论。教师则因势利导, 循循善诱, 使学生能够保持注意力专心听讲, 如发球的击球手型、发球的击球部位等。

(3) 模仿练习 (★★)

组织学生进行模仿练习, 教师可将动作进行分解, 分为三拍为宜, 第一拍是学生抛球(初学者双手抛球稳定性更好), 第二拍是侧身引臂, 第三拍是转体挥臂。开始时, 以教师统一口令指挥学生练习, 学生一拍一动, 待学生较为熟悉后, 学生可根据自己的理解程度, 由同伴下达口令, 或自己一边下口令一边做, 教师巡视并挑选动作规范的学生进行示范。

(4) 固定球练习 (★★)

学生每 2 人为一组, 一人站在练习者体侧, 将球置于练习者腹前高度, 练习者侧对发球方向, 按照转体引臂、蹬地转体挥臂的发力顺序, 用虎口对准球的后下方做击球练习。也可一人双手高举排球, 练习者采用上手发球动作做击球练习。同伴在持固定球时, 应该对练习者进行评判, 指出其优点及缺点, 达到共同学习、共同进步的目的。

(5) 对墙发球练习 (★★)

对墙发球练习前可进行分解练习。先进行原地抛球, 并观察球落地的辅助练习, 以使 学生观察球的移动路线和速度, 为后面能够准确击球作好铺垫; 再进行原地预摆和挥臂的练习, 使学生熟练掌握蹬地、转体、挥臂的发力顺序, 达到动作协调的目的。在



学生抛球稳定性及徒手动作协调性有明显提高时,教师统一发令,组织学生进行对墙发球练习。在练习过程中,教师应重点提示击球部位以及球出手后弧度的问题,使球沿直线并保持一定高度飞行。

(6) 对发球练习 (★★)

在对墙发球动作技术相对稳定的情况下,学生每2人为一组,进行对发球练习,先让学生保持一定距离练习对发球,随着学生动作稳定性的提高,在两排学生中间增加横绳或低网,使学生发出的球通过一定高度。要求学生在练习中不断提高动作的准确性,能使球沿预设的方向飞行。也可以通过增加出手角度的方法,创设情境,激励学生思考高球、平球的击球部位有哪些差异,通过不同弧度的发球练习,逐渐提高发球的稳定性,保持一定的成功率。

(7) 隔网对发球练习 (★★★)

学生2人为一组,开始练习时由教师统一指挥,并对学生每次发球的情况进行点评与总结,提醒学生注意共性问题。待学生的发球稳定性大幅提升时,鼓励学生一人发球,另一人在场地中间进行接发球练习,使以前学过的垫球动作得到运用,让学生加深对排球比赛的理解。

2. 比赛活动

(1) 发球擂台赛 (★★)

学生每人有10次连续发球机会,越过球网且落在界内得1分,10次发球后计算总分,并将参赛学生的成绩进行排序。得分最高者为擂主,其他学生可定期进行挑战。注重培养学生胜不骄、败不馁的体育品德,利用所创设的情境激发学生不服输的精神。

(2) 发球晋级赛 (★★)

教师从进攻线向端线方向每隔0.5~1米画平行线,从距离球网最近的线开始发球,如果成功则可以晋级到下一条线,依次类推。既可在小组内进行横向比较,也可以在全班内进行纵向比较,利用这样的契机对学生进行表扬和激励。培养学生敢于接受挑战的勇气,以及通过动脑思考解决问题的能力。

(3) 发球比拼赛 (★★)

学生一边发球,一边统计自己发球的总个数及成功的个数。规定时间内,统计每名学生的成功率。也可进行小组团体赛的比拼,通过多次的练习和评价,激励学生加强合作,提高练习效率。培养学生在练习中互相配合的协作意识,使学生在练习和比赛中增强责任意识,具备勇于担当的优良品质。

(4) 发球比准赛 (★★★)

学生在发球线后排成一路或多路纵队,教师将场地平均划分为9个区域;教师指定相应的数字,让学生排队进行挑战,比一比谁成功的次数多,并谈一谈成功的心得;每名同学累计自己的分数,并在规定时间内进行分数比较。培养学生开拓创新、追求卓

越的优秀品质。

(5) 1对1排球赛 (★★★★)

学生每2人为一组，一人发球，另一人接发球，如发球成功积1分，接发球将球成功击回对方场地区域，同样积1分；两人轮流发球及接发球，一定轮次过后，统计各自得分。培养学生顽强拼搏的精神品质。

(6) 3对3排球赛 (★★★★)

学生每3人为一组，可以根据教学场地的实际情况，采用侧面下手或正面上手发球的方式。考虑到学生的能力，适当降低竞赛难度，如降低网的高度，缩小场地的尺寸等，保证让学生能够赛得起来。在此基础上，鼓励合作，强调进攻，如1次球过网只得1分，若是有组织、有配合的进攻得分计2分等。培养学生比赛中敢于承担责任的意志品质。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

发球适合各个水平的学生学习，新授课建议1~2个课时为宜，复习及巩固课以2~3个课时为宜，参照学生的年龄特征及实际力量；建议水平二、水平三发球以侧面下手、正面下手发球为主，重点提高学生发球的稳定性和成功率；水平四以正面上手发球及正面上手发飘球为主，重点是掌握技术方法。在发球教学过程中，尽量使发球与接发球结合起来，提高学生对所学技术的应用能力，同时提高学生的实战能力。

2. 技术运用建议

发球动作相对复杂，教学时建议采用分解练习方法。原地抛球及观察球落地练习，便于学生建立抛球的稳定性的概念，使球抛到最适宜的位置击球；引臂及挥臂练习，使学生掌握正确的用力顺序及发力方法；击球部位练习，使学生建立正确击球部位的概念。练习时，学生每人一球，在教师统一指挥下距离墙2~3米练习发球，在基本能够控制发球方向时，可进行对发球练习，但要保持8~10米的安全距离。随着学生能力的提高，通过增加球网、控制球的落点范围等逐渐提高难度。

3. 课外作业建议

鼓励学生利用课后时间进行自主练习，或与同学结伴练习。如果在学校内练习发球，尽量在排球场地上进行；如果在小区或公园练习发球，需要在空旷、平坦的地方，避免在人多的地方练习，以免影响他人的正常活动。鼓励学生经常与同伴分享心得，并能在练习中进行模仿和尝试。

4. 素养培育建议

学生如果因为掌握不好技术而产生畏难情绪，教师宜根据学生课堂掌握的实际情况，适当降低学习的难度，将培养学生的兴趣放在首位，并在学练过程中循循善诱，鼓励学生养成积极进取、勇攀高峰的学习态度。在发球的学练和比赛活动中，重点培养学



生善于思考、积极努力、敢于尝试的精神和态度。

六、扣球

扣球是排球的基本技术之一，是队员跳起在空中，将高于球网上沿的球击入对方场区的一种击球方法。扣球在比赛中占有重要地位，既是进攻时最积极有效的得分手段，更是一个队摆脱被动、争取主动的途径，也是攻击力强弱的表现。扣球一般分为原地扣球、正面扣球等。

（一）动作方法与要点

1. 原地扣球

【动作方法】（以右手扣球为例）两脚前后开立，稍屈膝降低重心；面对来球，挺胸展腹，上体稍向右转，右臂向后上方抬起，身体呈反弓形；当球下落时，脚下蹬地、迅速转体、收腹发力，带动肩、肘、腕各部位形成鞭打动作向前上方挥动；击球时，五指微张呈勺状，以全手掌包满球，掌心为击球中心，击球的后中部。同时主动用力屈腕向前推压，使扣出的球加速向前旋转（图 3-2-15）。



图 3-2-15 原地扣球

【动作要点】判、引、转、挥、击、压。

判：观察球的高度及下降速度，判断击球点；

引：侧肩转体，屈臂后引；

转：蹬地、转体，积极发力；

挥：挥臂有力，形成鞭打；

击：手掌包球，掌心严密触球；

压：用力屈腕的同时，向前推压球，使球呈前旋状态。

2. 正面扣球

【动作方法】（以右手助跑扣球为例）助跑时先迈出左脚一小步，然后再跨出右脚



一大步，同时两臂向后下方画弧摆动，左脚跟上，踏在右脚前制动。两脚迅速用力踏跳，两臂快速上摆，挺胸展腹带动身体腾空而起。对准来球，击球臂快速向前上方挥出，用全手掌击球的中后部，并加速扣腕向前推压。两脚从前脚掌着地过渡到全脚掌，稍屈膝缓冲，控制重心，避免触网（图 3-2-16）。



图 3-2-16 正面扣球

【动作要点】上、踏、腾、弓、挥、落。

上：上步助跑节奏合理，时机准确；

踏：踏跳有力，起跳充分；

腾：腾空时，侧肩转体，手臂屈肘后摆；

弓：击球前，形成背弓，充分蓄力；

挥：腰腹发力带动肩、肘、腕形成鞭打，协调发力，掌心包球将球扣出；

落：落地时，以前脚掌着地，顺势屈膝、收腹以缓冲下落力量。

（二）易犯错误与纠正方法

扣球易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-10）。

表 3-2-10 扣球易犯错误与纠正方法

动作技术	易犯错误	纠正方法
原地扣球	击球部位不准确，出球方向没有规律	1. 反复做固定的练习，使学生建立正确的击球点及击球部位概念 2. 学生两人一组或对墙扣反弹球，增加手掌包球的体验
	不会全身协调发力，击打出的球无力量	1. 反复做徒手动作，体会从脚下蹬地发力、转体收腹、鞭打挥臂的动作过程；或学生两人一组练习持轻物掷远，练习发力及鞭打，使动作连贯协调 2. 学生两人一组做双手对地反弹球，让学生逐渐提高反弹球的高度，以加深对挺胸展腹、手臂用力摆动的体验，建立正确的发力顺序与方法

动作技术	易犯错误	纠正方法
原地扣球	推打动作混淆，经常将球推出	1. 反复练习手臂弧形摆动，抛球落点准确，距离适中，不宜过远 2. 悬挂扣球训练器，摆正球在前，人在后的位置关系，使学生“够”着去打固定球，体验正确的击打方法
正面扣球	助跑起跳时机不好，过早或滞后；重心不稳，有时前冲触网	1. 多做先分解再完整的徒手练习，体会正确的动作要点 2. 多做助跑扣固定球或其他标志物的限定练习，或由教师口令提示；上步制动有力，向上垂直起跳

（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★）

建议教师先进行原地隔网扣球的完整示范，学生可以选择不同角度观察，使学生初步建立动作概念。教师提示学生重点观察：一是看动作的完整过程，即观察来球的落点—上步—制动踏跳—空中扣球—落地缓冲；二是看击球时人与球的位置关系，保持球前人后；三是看侧身转肩、手臂画弧的鞭打动作。

（2）聆听讲解（★★）

教师讲解动作时，宜采用分解动作的讲解方式。教师在讲解动作要领时，要边讲边做示范，突出关键词，帮助学生抓住要点。学生在倾听讲解时，应在教师的提示下关注动作重点，如引臂时侧身转体，并结合关键词进行思考，“为什么要侧身转体”“如不这样做会怎么样”，通过对比及思考，加深对于动作方法的理解。

（3）模仿练习（★★）

教师在示范讲解后，应组织学生交流并模仿练习。模仿可以分解进行，如模仿脚下的上步步法，模仿上肢的鞭打动作，在此基础上进行完整动作模仿，直至学生完全掌握，能够理解正确的用力顺序。

（4）击固定球练习（★★）

学生一人持球，尽量举至同伴刚好够得到的位置，另一人以地上画好的起始线作为参照，助跑起跳后保持球前人后的位置关系。同伴检查练习者击球时是否做到全手掌包球，击球时是否做到推压的动作；如果没有做到，则提示练习者按照动作要领进行练习，起到互助的作用。

（5）助跑起跳练习（★★）

以上两步扣球为例。教师组织学生先进行脚步分解练习，“上左脚—迈右脚—跟左脚”屈膝制动起跳，动作由慢及快；结合摆臂动作，完整练习。如果脚步学习有困难，可以采用标记法，让学生理解动作并逐渐形成记忆。



(6) 扣反弹球练习 (★★)

先进行原地挥臂练习,学生每人手持1球,面对挡网或墙,原地自抛自扣,体会击球手法和击球点;上述动作熟练后,可每2人为一组,面对面相距9米左右,对地面扣长线反弹球,击出前旋球,体会击球时手对球的控制。

(7) 自抛自扣球练习 (★★)

自抛自扣球练习宜先组织学生进行自抛球练习,高度以人的2倍身高、落点以向前1.5米左右为参照。如学生单手抛球不稳定,可让学生运用双手进行自抛;自抛后学生上两步起跳,腾空后完成击球,利用上步速度的变化调整上步节奏,进而优化扣球时机。练习时,教师可用口令或哨音组织学生以列为单位进行,也可以组织学生分为两路纵队面对球网进行,但左右距离不宜过近,应保持3米以上距离。

(8) 正面扣球练习 (★★)

教师可在网前用手持球放置高于球网处,学生采用上步起跳扣球进行练习。待动作熟练后,学生在4号位或2号位,教师在3号位,向学生与教师中间位置抛球,高度应超过球网1米左右。学生根据教师抛球的位置及高度,在教师语言或指令的提示下,上步起跳完成空中击球。学生在较好地掌握扣球时机后,继续排成二路纵队,每人一球,前期将球抛给教师,后期将球垫或传给教师,由教师传球给学生,依次进行练习。

(9) 垫传扣动作组合练习 (★★★)

在排球场地底线后,面对球网站成2~3路纵队,左右间隔3米以上。学生从排头开始,分别从端线出发,通过垫球、传球两个动作连续向前移动,并在接近球网的位置完成上步起跳扣球。学生也可以2人为一组进行垫、传、扣组合练习,一名学生站在3号位将球抛给同伴,同伴运用垫球的方法将球垫至3号位,并上步扣3号位传至4号位的球,每次练习进行角色轮换。

2. 比赛活动

(1) 抛扣球擂台赛 (★★)

学生在4号位,连续10次抛扣球,扣球通过球网,并保持落点在界内为好球,统计学生的扣球成功率,进行评比。或组成评委团,根据参加擂台赛选手的姿势规范、动作优美等方面进行打分,兼顾扣球的成功率,以分高者获胜。并在条件允许的情况下,在校内的多媒体或大屏幕展播。注重培养学生挑战自我、追求卓越的优秀品质。

(2) 扣球展示赛 (★★)

学生每2人为一组,自愿组合,其中一人展示扣球,另一人展示传球。4号位和2号位各连续扣球5次。考查学生的配合熟练程度,以及进攻的效率。通过成功率,比较每个小组或组合之间的成绩,并进行排名。通过两人之间的学练成果展示,激发学生拼搏的精神,以及认真练习、埋头苦干的意志品质,并增加小组成员之间的信任,逐渐形成排球的团队精神。



(3) 小组扣球比赛 (★★★)

学生组成人数均等的若干小组,各组推选出自己小组的二传手,规定在4号或2号位,每人轮流扣球,规定时间内,统计各组扣球成功的总数,在各小组间进行评比。培养学生的责任心以及愿意为集体贡献自己力量的优秀品质。同时,激发优秀学生发挥带头作用,力争将其培养成小组长,培养学生勇于担当的意识。

(4) 实战能力小组赛 (★★★★)

学生组成人数均等的若干小组,各组推选出一名学生至对面场地负责抛球,再推选出一名学生在本方场地内负责传球。除以上两名选手外,其他学生在端线处排队,等裁判员发令后,由抛球学生在对方场地内开始抛球,本方学生依次进入场地将球垫起接一传,再由二传将球传至适合的位置组织进攻。规定时间内,各组统计成功的次数,成功次数多的小组为胜者。注重培养学生团结协作、敢于拼搏的精神。

(5) 半场攻防比赛 (★★★)

学生每6~8人为一组,一人在对方场地负责将球抛至后排,另外几人按照比赛站位形成防守队形,当球抛过来时,通过预判及相应的动作接一传,本方二传积极跑动,将球传给本方的攻手进行扣球;如果扣球成功,本方学生轮换位置。完成教师规定的次数,用时少的队伍获得胜利。注重培养学生抗挫抗压、永不言弃的拼搏精神。

(6) 鼓励进攻的3对3排球赛 (★★★)

将学生按照能力分成人数相等的多支队伍,将网高降低至2米左右,场地长为5米,宽为4米,且划分多块场地,保证更多的学生参与比赛。比赛按照正规规则进行,每球得分制,但扣球得分计为3分。比赛采用三局两胜制,每局为15分制。鼓励学生敢于组织进攻,以获得最大的分值,培养学生敢于挑战、迎难而上的精神品质。

(7) 不同分值的排球赛 (★★)

学生每6~8人为一组,每局为15分制,执行每球得分制,特殊情况下,如果是上手传球过网得分,计2分;原地扣球进攻得分,计3分;上步起跳进攻得分,计5分。鼓励学生在比赛场上运用多种技术,合理使用已经学过的技术方法,并在实战中运用与实践。注重培养学生的创新及随机应变的能力,促进学生形成大局观和增强责任意识。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

原地扣球宜在水平三阶段开展,重点为击球部位及击球时机准确;正面扣一般高度球适合在水平四阶段进行,重点为上步起跳动作连贯、扣球动作舒展协调。每个水平建议安排3~4个课时学练,在此基础上再利用3~4个课时与垫球、传球等技术配合,并结合比赛在实战中使用该项技术。从教学的衔接及连贯性来讲,建议水平二阶段以持轻物掷远、打气球或气排球游戏等作为铺垫,使学生基本了解鞭打动作的方法和原理。



2. 技术运用建议

正式学练原地扣球前，宜进行相应的辅助练习，如持轻物掷远或沙包投远，以复习和巩固鞭打动作为突破；教师也可以在准备活动或球性练习时增加原地扣反弹球的练习，使学生掌握用力动作及方法，为学习扣球内容提前作铺垫。在教学过程中，教师应安排学生多练习击固定球，如一手将球固定在墙壁或铁网上，另一手画弧挥臂，体会发力顺序及手掌包球的动作要领。在学习正面扣球前，应结合步法练习。学生通过徒手练习，掌握用力踏跳后，体验腾空空中展腹及挥臂扣球的用力顺序及发力方法，建立正确的动作概念。教师通过抛球，将球抛至腾空后的学生手中，使学生体会扣球的完整动作。学生在扣球前，正确判断球的高度及落点位置，利用上步、起跳的方法完成空中击球，并在不同难度的扣球中逐渐提高个人能力。

3. 课外作业建议

为提高击球的准确性与稳定性，建议学生自主制订练习计划，与同伴或家长一起，多做对墙扣反弹球和打防等辅助练习。此外，保持至少每个月观赏1次排球比赛，认真分析比赛中所运用的方法并能向同伴或家长讲解这些技术，尝试指导其他同伴进行学练。

4. 素养培育建议

扣球技术动作复杂，短时间内不会收到明显成效，教师在教授技术过程中应多采用鼓励的办法，在学生点滴进步时给予最大程度的肯定，帮助学生建立信心，培养学生执着的信念。教师可以预设真实情境，模仿实际比赛中团队出现的配合不默契的情况，让学生寻找解决矛盾的办法，学会换位思考，并理解、包容同伴，愿意通过自己的努力帮助同伴共同进步。在比赛过程中，每次扣球机会的获得都来源于同伴的一传与二传，当扣球得分时，团队成员集体庆祝，并在语言上激励每一位同伴；当扣球出现失误时，应给同伴以最大的安慰和鼓励；在真实情境中不断建立互相信任，形成互相协作的集体主义精神。

七、拦网

拦网是排球的基本技术之一，是学生靠近球网，将手伸向高于球网处阻挡对方来球的行动。拦网是防守的第一道防线，也是防守反攻的重要环节。优质的拦网不仅可以破坏对手的进攻节奏，还可以获得直接得分的机会，起到鼓舞士气的重要作用。拦网可以提高学生在比赛中的判断能力和反应速度，充分发展下肢的移动能力和爆发力。

（一）动作方法与要点



1. 原地拦网

【动作方法】学生面对球网，距离球网30~40厘米，两脚左右开立同肩宽，两膝微屈，两臂在胸前自然屈肘。原地起跳时，重心降低，两膝弯曲，用力蹬地，使身体垂



直起跳。拦网时，两手向球网上沿前上方伸出，两臂平行，两肩上提，两臂尽力过网伸向对方上空，两手自然张开努力接近球，手触球时两手要突然紧张，用力屈腕，主动去压腕捂住球（图 3-2-17）。



图 3-2-17 原地拦网

【动作要点】判、蹬、伸、拦、收、落。

判：观察对手，判断时机；

蹬：屈膝蹬地，果断起跳；

伸：提肩伸臂加收腹；

拦：五指分开呈半球形，快速压腕拦击球；

收：顺网屈肘下落，收腹、含胸；

落：屈膝缓冲双脚落。

2. 移动拦网

【动作方法】面对球网的方向、距离、准备姿势、拦网动作同原地拦网，但根据拦网的需要，可采用并步或交叉步的步法移动后起跳。制动时，双脚的脚尖要转向球网，同时利用手臂摆动协同起跳（图 3-2-18）。移动时采用的步法可归纳为：前一步，近并步，中交叉，远跑步。

一步移动。为了提高弹跳高度或运用重叠拦网，在拦网准备时，站位可离网一步远的距离，这样可便于向前或向斜前方做一步助跑起跳，但须做好制动动作，保持垂直向上起跳。

并步移动。向两侧近距离移动时采用。其特点是能保持面对球网，便于观察，也便于随时起跳，但移动速度较慢。

交叉步移动。中距离移动时采用。其特点是移动速度快，制动能力强，控制范围大。交叉步移动后，两脚着地时，脚尖应转向球网。

跑步。移动距离较远时采用。特点是移动距离远、速度快，但对制动要求高。



图 3-2-18 移动拦网

【动作要点】判、移、蹲、跳、拦、落。

判：判断对手扣球，积极选位；

移：快移步，紧制动，脚尖指向球网；

蹲：两膝弯曲，手臂摆动协同，深蹲；

跳：两脚蹬地，快速跳起；

拦：提肩伸臂，五指分开，压腕拦球；

落：收腹落地缓冲。

（二）易犯错误与纠正方法

拦网易犯错误与纠正方法如下（表 3-2-11）。

表 3-2-11 拦网易犯错误与纠正方法

动作技术	易犯错误	纠正方法
原地拦网	起跳不充分	1. 多做深蹲慢跳，体会从前脚掌发力，由大腿带动小腿用力起跳 2. 每 2 人为一组，隔网 30 厘米，相对站立，听教师口令后连续深蹲起跳（每组 10～15 次），并在网沿上方击掌，增加腿部力量
	起跳时手臂摆动幅度过大，造成触网	1. 原地起跳，含胸收腹，反复纠正 2. 利用地上标记法，强化学生移动后将脚尖朝向球网，反复做网前徒手移动顺网起跳
移动拦网	落地时收腹含胸不及时，造成上体或上肢触网	1. 拦固定球练习，认真体验，加深对动作的理解 2. 学生拦教师轻扣球练习，教师口令提示动作要领
	移动不及时，取位不准确	1. 听、看信号左右移动 2. 教师或同伴语言提示，引导学生抓住移动及起跳时机，起跳前深蹲慢跳



（三）学练赛活动

1. 学练活动

（1）观察示范（★★）

教师的示范既可以是面对空网的拦网正面示范，也可以是由学生扣球进攻时的拦网正面示范。示范时重点强调学生观察：一是起跳前的准备姿势，包括手的位置和腿弯曲的程度；二是起跳后手和手臂在空中的形状，触球瞬间压腕的动作；三是落地时含胸收腹，双脚落地缓冲。

（2）聆听讲解（★★）

教师可利用图片讲解，或分为三个阶段进行分解讲解：一是预判与移动；二是起跳与拦网；三是收回手臂与落地。教师语言要简练，尽量只提动作要领的核心词汇，便于学生理解和记忆。同时要提出问题，如“为什么要将手臂伸向对方上空”“拦网结束后如果不含胸收腹会怎么样”，讲解中尽量涉及具体问题，让学生有所思考，或通过思考解决问题。

（3）模仿练习（★★）

学生一般先跟随教师的讲解同步进行徒手模仿练习，建立初步的动作概念。然后由教师统一带领学生进行徒手练习，再过渡到学生每2人一组的纠正练习，最后轮流在网前进行真实的模仿练习。原地徒手练习时，重点强调学生深蹲时的准备动作，手臂自然弯曲，双手置于肩上；原地隔网徒手练习时，重点关注学生双手伸过球网、五指张开及压腕动作；移动徒手拦网时，重点要求学生制动后脚尖指向球网，拦网结束后含胸收腹、收手臂。

（4）拦固定球练习（★★）

拦固定球练习前，先根据学生身高及身体素质，将球网高度适当降低，使多数学生可以获得真实体验，理解两只手“捂”球和压腕的真正意义。为了加大练习密度，建议在球网上沿每隔1.5米设置一个固定球，方法是学生站在对面场地对应位置的凳子或椅子上，球超出网的高度，并使球保持稍偏向自己一方，另一人原地起跳或结合移动步法进行拦网。

（5）拦抛球练习（★★）

拦抛球练习，每块场地宜分成2~3组，一人在距离球网1.5米左右处进行抛球，抛球的位置宜在网口附近，力量要适当。学生拦网练习，可以一人连续几次，也可以每次轮流进行，互相之间可以提示要点或时机，帮助学生获得最佳的拦网体验。教师根据学生做出的动作进行即时评价，以提高学生的学练热情。

（6）拦正面扣球练习（★★★）

拦网的学生在3号位与4号位之间站立，距离球网约30厘米。教师和学生分别在3号位和4号位轻扣球，拦网学生观察来球，并快速移动至球即将过网的位置进行

拦网，拦网落地后迅速返回到开始的位置，每人每次练习 3~4 个球，轮换进行。建议教师在轻扣球时，对技术掌握一般的学生进行语言提示，使其尽量能够获得成功的体验。

(7) 拦正面一般高球练习 (★★★)

学生按照人数均分成扣球和拦网两大组，可在 4 号位和 2 号位同时进行攻、拦练习。学练活动中，应确保有序练习，特别要强调安全，包括扣球和拦网的学生都要严格控制动作幅度，不得触碰中线。提示学生及时清理场地上多余的球，增强安全意识。

2. 比赛活动

(1) 小组拦网擂台赛 (★★)

学生每 2 人为一组，隔网站立，规定时间内，两人连续原地起跳拦网，并完成空中击掌，计 1 分。如没有完成击掌，或触网，均不得分。规定时间内统计各小组积分，按照积分进行排名。培养学生做事一丝不苟的态度和追求卓越的精神。

(2) 抛球拦网协作练习赛 (★★)

学生每 2 人为一组，一人隔网连续抛球过网，另一人连续起跳拦抛过来的球。规定时间内，统计本组拦网次数及成功次数。教师既可以按照拦网成功的总次数进行评价，也可以按照学生拦网的成功率排名。此活动可以培养学生团结协作的能力，激发学生追求卓越、永不服输的精神品质。

(3) 摸高及拦网比赛 (★★)

学生以个人为单位，或以班级为单位参赛。每人 3 次机会，测试出每名学生的助跑摸高，以及原地拦网高度，将摸高高度、拦网高度相加，按照个人成绩排序，或以班级为单位按平均成绩排序。此活动可以激发学生积极参与比赛的热情，培养团结协作、勇于拼搏的意志品质。

(4) 扣拦挑战赛 (★★★)

学生每 2 人为一组，一人先扣球，另一人拦网，到达约定次数（如 5 次）后，两人交换角色。比赛结束后，比较两人扣球和拦网的成功率。在活动过程中，教师可鼓励学生将所学技术结合起来使用，引导学生在不同情境下更好地理解排球运动，激发学生勇于挑战的意志品质。

(5) 拦网效率比赛 (★★★)

教师在球网上沿每间隔 1.5 米设置一个固定球（也可由学生站在对面场地对应位置的椅子上持球），学生每 6 人为一组，站在进攻线后，当听到教师哨音，快速移动至网前 30 厘米处，做原地起跳拦网，要求双手捂球、压腕明显，计作 1 次有效拦网；如触网无效，拦网后快速返回进攻线，再折返进行拦网。规定时间内，比较学生有效拦网的次数，多者获得胜利。此活动可培养学生自我挑战、敢于竞争的意志品质。



(6) 3对3小场地排球赛(★★★)

学生每3人为一组,进行3对3小场地排球赛,每局为15分制,鼓励学生加强协作,可在分值上做出调整,如一次击球将球击过网得分,计1分;两次击球将球击过网得分,计2分;三次击球将球击过网得分,计3分。培养学生拼搏进取、公平竞争的精神。

(7) 拦网特殊加分的排球赛(★★)

学生每8人为一组,遵照比赛规则,每球得分制,但规定拦网得分计3分,鼓励学生大胆应用此技术,并在实践和实战中寻找窍门,与同伴分享成功的经验。学生每三组在同一块场地轮换,等待轮换的小组承担裁判工作,同时要求裁判员分工明确,设置第一裁判员、第二裁判员、司线员、记分员、记录员等,尽量让每个学生都有自己的角色。培养学生公平公正、诚实守信的品格。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

拦网适合水平四学生进行学习,建议安排3~4个课时学练。单独讲授拦网内容比较枯燥,建议教师结合之前所学内容进行讲解,并引导学生带着问题、带着需要进行学习,从兴趣方面吸引学生,使学生端正学习态度,保持学习新技能的动力。拦网技术学习应从原地拦网开始,使学生基本掌握拦网的动作要领,在此基础上再学习移动拦网,使学生在学练方面能够适应难度变化。

2. 技术运用建议

建议遵循从徒手模仿到拦固定球的练习,再到拦教师抛来的球,由易到难。拦网对学生来讲,比较抽象,学生不容易理解,所以教学设计上应更多地让学生体验到拦到球的感觉,以语言提示为主,提示拦网者起跳的时机,以及拦网过程中对球拦截的技巧,甚至包括拦网结束后,学生手臂收回及落地的动作。教师在教学过程中,可以在扣球练习时,安排学生轮流练习拦网,做到有攻有防,接近实战,使学生更深刻地理解拦网运用的时机,以及拦网的意义。

3. 课外作业建议

在课后进行排球练习时,鼓励学生在热身或体能练习环节加入与同伴拦网练习的内容,也可结合扣球进行练习;学生可以通过课外时间进行弥补,重点突破上课时没有解决的问题,在动作技术的使用与实践过程中检验效果、丰富经验,大幅提高拦网的个人能力。

4. 素养培育建议

拦网技术学练初期,学生感觉与排球实用性关联不大,教师宜从运动能力方面入手,将其作为体能专项练习或运动能力比赛,激发学生的学习兴趣,建议在学习过程中“以赛代练、以赛促练”,培养学生“更快、更高、更强——更团结”的体育精神。学



生在学练过程中,教师宜向学生传递健康知识,使学生在学练中增强安全意识;在扣球与拦网的实战中,要引导学生将体育品德放在第一位,扣球或拦网直接得分时,可以与同伴互相庆祝,但不能向对手或对方场地内的运动员做出语言或动作挑衅,如扣球或拦网击打到对手,要第一时间隔网道歉,保持礼仪和风度。

第三节 ■ 排球运动基本战术与运用

排球战术,是运动员在比赛中根据排球运动的比赛规律,以及彼此双方的具体情况和临场变化,有效地运用技术所采取的有预见性、有目的性、有组织性的团队行动。

根据不同年龄认知水平、不同水平层次要求,充分考虑到排球运动在中小學生中开展的一般性规律,通过简化战术、降低难度,更好地激发学生的学习热情,本册教师用书将排球战术分为位置与轮转、发球个人战术、一传个人战术、接发球阵形战术、“中一二”进攻战术和单人拦网接扣球防守战术六个部分进行介绍。

一、位置与轮转

位置与轮转本身不是具体的战术配合形式,但却是初学者了解、学习排球战术,达成具体战术意图的基础。

(一) 战术方法

1. 场上位置及其关系

场上靠近球网的3名队员为前排队员,其位置分别为4号位(前排左)、3号位(前排中)、2号位(前排右);另外3名队员为后排队员,其位置分别为5号位(后排左)、6号位(后排中)、1号位(后排右)。队员的位置包括同排关系和同列关系,4、3、2号位为前排的同排关系,5、6、1号位为后排的同排关系;4、5号位,3、6号位,2、1号位为同列关系。比赛中,发球的击球瞬间,双方任何一名队员不在规则规定的位置上,则构成位置错误。规则规定,发球击球瞬间,同排左边或右边队员的一只脚的某部分必须比同排中间队员的双脚距离同侧边线更近;同列队员中,前排队员一只脚的某部分必须比同列后排队员的双脚距离中线更近。位置错误只在发球击球瞬间才有可能出现,发球击球后,两排队员可以在本场任意交换位置,不受任何限制。

2. 轮转

在一局比赛开始前,教练员应填写位置表并交给第二裁判员,位置表是确定队员



场上位置及其相互关系的依据。位置表一经上交，队员之间的位置关系在本局比赛中就不能改变。比赛中，当接发球队得分并获得发球权时，该队所有队员应顺时针轮转一个位置，由轮转到 1 号位的队员发球（图 3-3-1）。

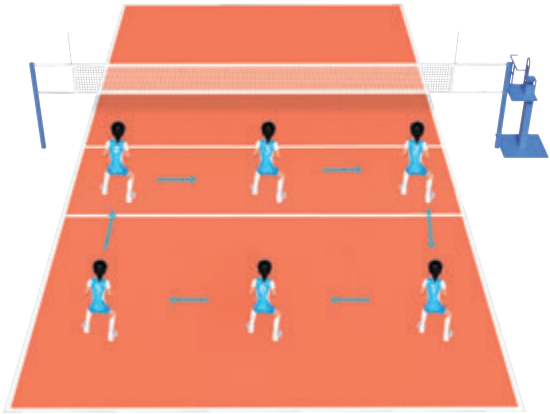


图 3-3-1 排球位置关系与轮转顺序

（二）易犯错误与纠正方法

位置与轮转易犯错误与纠正方法如下（表 3-3-1）。

表 3-3-1 位置与轮转易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
发球方没有轮转，或轮转时出现位置错误	1. 每当接发球队得分并获得发球权时，学生相互提醒先顺时针轮转一个位置，再由轮转到 1 号位的学生去发球 2. 严格按照位置表确定的学生之间的位置关系进行轮转
需要换位或“插上”的运动员，在对方发球学生击球前提前换位或“插上”	进行相关场景模拟训练，把握好换位或“插上”时机，确保在发球学生击球后才可以超越同排或同列学生，完成换位或插上

（三）学练赛活动

1. 三人“反应王”游戏（★★）

在 6 米 × 6 米的小排球场内，代表位置的 1 ~ 3 号标志盘分别放在场上 1 ~ 3 号的位置上，1 号后排，2 号、3 号在前排，呈三角形。3 名学生分别站在 1 ~ 3 号的位置。游戏开始，在自己位置上做原地的小碎步练习（或其他练习），当听到教师喊口令“1 号”，1 号位学生迅速反应，在 2 秒内向前做一次徒手正面垫球动作。游戏做 3 次后，按顺时针轮转，游戏继续。

2. 六人“反应王”游戏（★★）

在 6 米 × 6 米的小排球场内，代表位置的 1 ~ 6 号标志盘分别放在场上 1 ~ 6 号的



位置上,4、3、2号位在前排,5、6、1号位在后排。6名学生分别站在1~6号的位置。游戏开始,在自己位置上做原地的小碎步练习(或其他练习),当听到教师喊口令“1号”,1号位学生迅速反应,在2秒内向前做一次徒手正面垫球动作。游戏做6次后,按顺时针方向轮转,游戏继续。

3. 四人“喊号接球”游戏(★★)

学生每4人为一组,1人抛球(气排球),3人按位置呈三角形站位。游戏开始,抛球学生站在三角形中间,一边向上抛球,一边叫出1~3号的随机数字,被喊到号码的学生迅速移动,用双手低位接球,成功接到球后,与抛球学生交换角色,游戏继续。成功接住球计1分。规定次数后,得分多的小组为胜者。

4. 七人“喊号接球”游戏(★★)

学生每7人为一组,1人抛球(气排球),6人按位置呈长方形站位。游戏开始,抛球学生站在长方形中间,一边向上抛球,一边叫出1~6号的随机数字,被喊到号码的学生迅速移动,用双手低位接球,成功接到球后,与抛球学生交换角色,游戏继续。成功接球计1分,出现失误不计分。完成20次后,得分多的小组为胜者。

5. 3对3小场地比赛(★★)

学生组成若干小组,每组3人进行排球比赛。每局为15分制,其中拦网得分,计3分;轮转位置正确的发球直接得分,计3分。先得到15分的小组本局为胜。

6. 6对6比赛(★★)

学生组成若干小组,每组6人进行排球比赛。每局为15分制,其中拦网得分,计3分;轮转位置正确的发球直接得分,计3分。先得到15分的小组本局为胜。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

建议位置与轮转的内容贯穿水平二、水平三、水平四的学练中。针对不同水平的学生,建议安排1~2个课时完成必备知识的学习,然后在游戏或比赛中不断强化。水平二以游戏或降低难度的比赛等方式开展,如“三人制排球赛”,让学生认识场上位置,了解轮转规则,通过改变比赛规则,可以更好地激发学生参与运动的积极性。水平三从“4人制排球赛”过渡到“6人制排球赛”,让学生理解场上位置“同排”“同列”的概念,掌握判断位置错误的依据。在比赛中,让学生能初步熟练运用排球比赛的轮转规则。水平四主要以“6人制排球赛”为主,让学生合理运用位置轮转规则,熟练地运用战术配合。

2. 战术运用建议

在水平二的教学中,教师多用启发式教学,让学生逐渐认识场上位置并学习轮转规则。在水平三的教学中,教师多用小组合作学习模式进行教学,让学生通过小组合作



学习的方式,对学习内容合作探究,初步实现战术合作的目的。在水平四的教学中,让学生合理地运用位置轮转规则,先以主题式学习,合作探究,形成局部战术,再深入学习,逐渐形成完整战术。

3. 课外作业建议

教师积极鼓励学生利用课外时间,与小伙伴一起开展“小排球游戏”,达到复习位置与轮转的目的;鼓励学生与家长一起观看排球比赛,了解比赛队员位置站位的战术意图及轮转的规则,画出两支比赛队每一局的站位表。

4. 素养培育建议

位置与轮转是实施战术教学的基础,可以通过游戏和比赛,实现落实学科核心素养的目的。首先,让学生建立团队合作意识。排球比赛是团队合作的项目,不是仅靠个人就能够获得胜利的比赛。教师在教学中鼓励学生多以小组学习的形式开展活动,激励学生间相互沟通、相互提醒,将过程做到极致,学会换位思考,让学生融入集体,懂得以团队利益为重。其次,要让学生理解“担当”,做到对每球负责、对团队负责,只有每个人都为团队负责,才能形成团队的凝聚力,才能赢得比赛。最后,要培养学生正确的胜负观。一场胜负只是暂时的,要做到胜不骄、败不馁。失利方要想赢得胜利,需要总结原因,明确下一步如何提升,努力学习,争取在后面的比赛中赢得胜利;胜利方不能骄傲,也需要总结,为下一场比赛做准备。以“赛”促“练”,可更大地激发学生的练习热情,形成良好的循环,不断在排球比赛中培养学生的意志品质。

二、发球个人战术

发球个人战术是排球战术中唯一不受他人制约,具有相对独立性和自主性的战术。它是发球队员通过控制球的旋转、弧度、速度、落点等方式,增大球的攻击性,达到破坏对方一传,为本方得分或反击创造有利条件的战术。

(一) 战术方法

1. 发球找人

把球发给对方接发球技术较弱的队员;把球发给连续失误的队员;把球发给刚刚换上场的队员;把球发给准备“插上”的队员;把球发给准备快攻的队员。

2. 发球找点

把球发到对方两名防守队员之间的空隙;把球发到对方二传换位移动的路线上;把球发到对方空当区域;把球发到对方防守区域的两个大角。



（二）易犯错误与纠正方法

发球个人战术易犯错误与纠正方法如下（表 3-3-2）。

表 3-3-2 发球个人战术易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
发球时，抛球不固定，造成击球点不稳定，无法实施发球找人	1. 结合参照物的抛球练习 2. 完整发球练习 3. 发准练习
发球时，发球学生的发球战术想法过多，思想不坚定，发球动作犹豫，容易造成发球失误	1. 提前决策发球战术 2. 坚持自己的发球战术

（三）学练赛活动

1. 对墙“打靶”发准个人赛（★★★）

在墙上画 3 个同心圆的靶心，最小的靶心直径为 25～30 厘米，中间的靶心直径为 45～50 厘米，最大的靶心直径为 80～90 厘米。发球练习者持球距离墙 2～3 米（距离可由近到远），将球抛起，挥臂将球击在墙面，反弹回来接住球。击中最大靶心计 1 分，击中中间靶心计 2 分，击中最小靶心计 3 分，每人共发球 5 次，分高者为胜。

2. 对墙“打靶”发准团体赛（★★★）

比赛方法同上。学生分成若干小组，每组 3 人，每人发球 5 次，3 人成绩总和为小组成绩，小组成绩分高者为胜。

3. 隔网发准积分个人赛（★★★）

在排球场地的一侧，画出“九宫格”，每个格子里面的数字代表积分，积分高的区域靠近边线、端线，积分较低的区域靠近场地中央。发球者站在发球线（可自定）发球，按球落点的区域积分，积分多者为胜。

4. 隔网发准积分团体赛（★★★）

在排球场地画出变形的“九宫格”，每个格子里面的数字代表积分，越靠近边线、端线、进攻线的区域，积分越高。发球者站在发球线（可自定）发球，按球落点的区域计算积分，积分总和多的小组获胜。

5. 3 对 3 小场地比赛（★★★）

将学生分成若干小组，每组 3 人进行排球比赛。每局为 15 分制，发球直接得分计 3 分，其他按排球正式比赛规则执行。先得到 15 分的小组本局获胜。

6. 6 对 6 排球比赛（★★★）

学生每 6 人为一组，进行 6 对 6 排球比赛。每局为 15 分制，发球直接得分计 3 分，其他按排球正式比赛规则执行。先得到 15 分的小组本局获胜。



（四）教学建议

1. 水平与课时建议

建议安排1~2个课时讲授发球个人战术的原理，在实践课中加强练习与运用，做到练中赛、赛中练。发球个人战术对水平二的学生没有要求，但可以通过发球游戏，让学生用拳头或虎口体验下手发球技术。建议水平三的学生要掌握正面下手发球，多以游戏或比赛导入正面下手发球的学习，通过进阶的比赛强化发球的意识和手感，抛球要稳，判断要准，挥臂要有力，击球要果断。在动作熟练后，逐渐提高发球的要求。建议水平四的学生学练时，要求掌握正面上手发球技术，以赛代练，在比赛中强化发球技术，理解发球战术，寻找到突破点，合理运用发球战术。

2. 战术运用建议

建议教师先以视频、图例的方式，让学生认识发球个人战术的原理，建立发球个人战术完整概念。对水平二的学生可以使其在游戏的“赛”中，体验发球个人战术的意识。在水平三的学练中，多在游戏或比赛中运用下手发球技术，逐渐提高发球质量，逐渐在比赛中有意识地形成战术攻击。在水平四的教学中，在全队的整体战术框架下，日常练习中有意识地进行发球找点练习，在比赛中有意识地发球找人，逐渐形成自己的发球战术。

3. 课外作业建议

教师鼓励学生在周末与父母或小伙伴一起玩对墙发准或隔网发准游戏。在有条件的情况下，可以进行一发一接的练习。建议学生观看排球比赛视频，观察比赛中的发球战术，结合自己的学习情况进行反思。教师可以让学生写学习反思或日记。

4. 素养培育建议

教师可以将发球战术与相关的其他战术相串联，让学生一起练习，使学生更加深刻地理解排球战术，逐渐形成局部战术配合。在小组学习中，要求学生共同制订练习计划，共同练习，共同提高，增加战术配合的默契。在比赛执行发球个人战术时，要求学生“胆大心细”，敢发攻击性高的球，要求学生敢于担当；若出现失误，向全队致歉，获得成功，全队庆祝，将个人的行动融入集体行为，不断地锻炼学生的心理素质。

三、一传个人战术

一传个人战术是为了便于组成本队的进攻战术而进行的有目的的个人传球技术行动。通常情况下是通过改变一传的方向、弧度、速度、落点等，来满足各种战术配合的要求。

（一）战术方法

1. 组织一传个人战术时，一传落点应偏3号位区域，一传弧度适中。
2. 组织两次球战术时，一传弧度要高，使球尽量垂直下落，便于扣两次球及其转移。
3. 接对方传垫过来的球，可采用上手传球方式提高一传稳定性，或直接传二次球



给攻手扣球，也可以直接传球或垫球过网至对方防守空当进行偷袭。

（二）易犯错误与纠正方法

一传个人战术易犯错误与纠正方法如下（表 3-3-3）。

表 3-3-3 一传个人战术易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
一传战术意识不清晰，战术目的指向不明确	1. 了解本队进攻战术组织特点，准确认知个人一传技术能力 2. 接球前明确一传目的指向
一传战术行为不合理，垫（传）球动作技术与一传目的指向不契合	1. 加强对对方发球或处理球的预判，提前分析、决策要采用何种接球技术应对对方来球 2. 根据一传目的指向和发球形式，分类强化一传动作技术

（三）学练赛活动

1. 不结合球网的一发一接练习（★★★）

学生每 2 人为一组，间隔 9 米左右（可分别站在球场两侧边线外）。一人采用下手发球，另一人在半蹲准备姿势和提前预判基础上接发球，将球垫至自己身前 3~4 米处，只要起球有一定高度、垫出方向正确，即算到位。每垫到位一次计 1 分，连发 10 球后交换，发球不到位不计分。

2. 不结合球网的轮流接发球练习（★★★）

由教师在球场的 4 号位分别向本场一侧的 1 号位方向发球，学生 4~6 人一组排成一路纵队，依次从场地右侧边线与端线交界处起动，移动接球，将球垫向前排 3 号位区域，垫完后立即返回队尾。

3. 结合球网的半场轮流接发球练习（★★★）

一名学生在进攻线后 2~3 米处隔网向对面场地发直线球，对面半场 3~4 名学生站成一路纵队依次接发球，另一名学生在网前接应接发球，用手将同伴垫至网前的球接住并抛还给对面的发球学生。根据学生发球、接发球的控制能力以及场地数量情况，可同时安排 3~4 组学生在同一块场地上练习。

4. 结合球网的一发一接练习（★★★）

学生每 2 人为一组，一名学生端线外隔网发球，另一名学生站在球网另一侧，接发球垫向对方 3 号位处。发球者可不断变换发球位置，垫球者需根据来球方向适时就站位和垫球动作做出调整。每接发球 10 次后，发球和接发球人互换。

5. 全场三发三接练习（★★★）

学生每 6 人为一组，3 人在发球区定点（在同一地点）轮流发球，不固定发给哪个接球者。对面 3 人在后场站成弧形接发球，将球垫向前排 3 号位区域。接球的 3 人接好 10 个球后，互相轮转一个接球位置。接好 30 个球后，发球和接发球学生进行角色交



换,继续练习。

6. 3发3接对抗赛(★★★)

学生每6人为一组,3人场内接对方发球,3人在端线外向对方发球,发球者自由选择发球位置和发球方式。两边同时开始三发三接,教师记录两边接发球到位次数,接发球到位15次后发球与接发球者交换角色,继续进行三发三接比赛,得分多或成功接到发球次数多的小组为胜方。

7. 6对6比赛(★★★)

学生每6人为一组,分成若干小组,进行6对6排球比赛。比赛的特殊规则是因接发球或接推攻球到位而组成战术配合并得分,计3分。先得到15分的组,获得该局胜利。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

一传个人战术适合水平三、水平四的学生学练。技术与战术是互相联系、互相依存、互相促进、互相制约的辩证关系,技术决定战术,战术又可以反作用于技术。因此,一传个人战术与垫球、传球技术的学习往往不可分开,也不宜单独安排课时,可与技术学练统一安排课时,并结合正面垫球、体侧垫球、正面传球等技术的学习。

2. 战术运用建议

在技术学习和掌握初期,强调垫球、传球动作技术的规范性,为后面做好准备工作。在技术改进和熟练阶段,逐渐增加一传个人战术意识和战术行为合理性的练习,强调垫球、传球技术运用的目的性和预见性,判断要更为准确,提高根据对方来球合理使用战术的意识。

3. 课外作业建议

教师应鼓励学生在课余锻炼时,与同伴或父母一起积极参加排球游戏或活动,在参加排球游戏或活动过程中,要求学生有意识地运用一传个人战术。也可以定期安排学生在课余时间观看排球比赛,观察比赛中运动员的一传战术运用情况,尝试找出优秀运动员一传动作技术及战术意识方面的优点,并结合自己的学习情况进行反思。

4. 素养培育建议

一传个人战术学练对学生核心素养的培育具有重要作用。学练过程中引导学生积极、主动运用一传个人战术,有助于培养学生的预判、思维、决策能力,培养集体性项目团队协作能力与集体主义精神。

四、接发球阵形战术

接发球阵形是对方发球时,本方根据对方发球的质量及本方接发球水平,为实现进攻战术而选择的一种接发球阵形。常见的接发球阵形有五人接发球阵形、四人接发球



阵形、三人接发球阵形。五人接发球阵形主要有“W”形和“M”形，其优点是接发球人较多，接发球阵形覆盖面积较大，缺点是由于接发球的人较多，人与人之间的结合部较多，容易出现让球或争球的情况，造成接发球失误。四人接发球与五人接发球相似，多以“碗”形或“一”字形呈现。三人接发球普遍用于水平较高的排球比赛，优点是接发球人较少，可以让更多的队员参与进攻，缺点是接发球阵形覆盖面积较小，对接发球队员预判、移动等能力要求较高。

本册用书根据教学实际情况，从普及排球运动的角度，主要介绍五人接发球阵形。

（一）战术方法

“W”形是除二传外，其他五人都参与接发球的一种阵形。呈“一三二”形站位，队员场上分布较为均衡，前面三名队员接中前场区域的球，后排两名队员接后场区域的球。其优点是五名队员分布均衡，职责分明；缺点是结合部较多，不利于偏端线或大角的接发球。具体阵形是二传在前排3号位，不参与接发球；4号位在进攻线后1米左右，距边线1米左右；5号位在端线前1米或1.5米，距边线2米左右；6号位在距离端线2米或2.5米的中心处；1号位与5号位取位相似，2号位与4号位取位相似，方向相反（图3-3-2）。

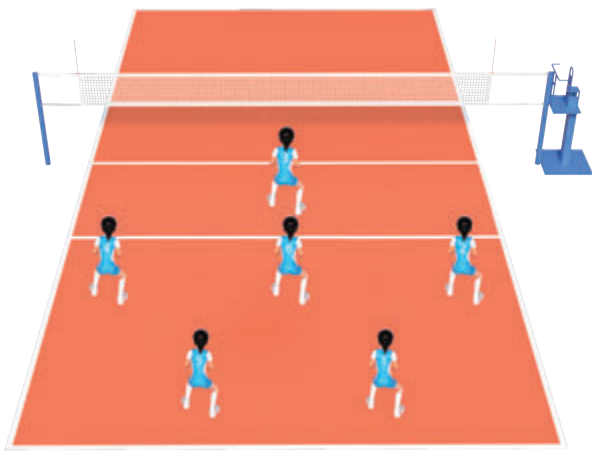


图 3-3-2 接发球“W”阵形图

“M”形与“W”形一样，二传不参与接发球，但站位呈“一二一二”形。队员分布更加均衡，前面两名队员接前区球，中间一名接中区球，后面两名接后区球。优点是对接落点分散、弧度高、速度慢及落点在大角的球有利；缺点是不利于接对方发到场地两侧腰部的球。具体阵形是二传在前排3号位，不参与接发球；4号位在进攻线后1米左右，距侧边线2.5米左右；5号位在端线前1米或1.5米，距边线1米左右；6号位在距离端线2米或2.5米的中心处；1号位与5号位取位相似，2号位与4号位取位相似，方向相反（图3-3-3）。

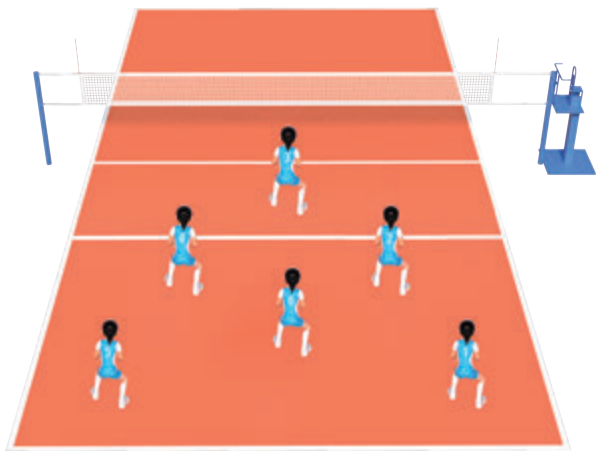


图 3-3-3 接发球“M”阵形图

“W”形与“M”形接发球阵形可以根据临场需要，根据对方发球战术而进行变化，甚至是相互变化的。

（二）易犯错误与纠正方法

接发球阵形战术易犯错误与纠正方法如下（表 3-3-4）。

表 3-3-4 接发球阵形战术易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
对方发球战术针对本方结合部，相邻的接发球学生出现“让球”或“争球”的情况，造成接发球失误	1. 加强相邻接发球学生之间的沟通，加强语言信号联系 2. 由相对顺手的学生主动接发球
“W”接发球阵形中 5 号位、1 号位学生接落点在腰线的球时，“M”接发球阵形中 6 号位学生接前区球时，因判断不准、移动不及时，造成接发球失误	1. 根据发球学生的击球动作，提前预判球的落点 2. 迅速移动到位，做出击球动作

（三）学练赛活动

1. 抛接发球四人团体计分赛

在空地上，将学生分成 4 人一队。一人抛球，3 人组成“V”形接抛球，抛球学生与接发球学生间距 2~3 米，接发球学生将球垫到抛球学生处。若是抛球学生移动 1 米内将球接住，配合成功计 3 分；若是超过 1 米，但能够完成配合计 2 分；配合失误不计分。完成 5 次后，全组进行轮转，直到 4 名学生轮转完成 4 个位置，比赛结束。最终以全队计分，得分多者为胜。

2. 接轻发球四人团体计分赛

学生每 4 人为一组，1 人轻发球，其余 3 人组成“V”形接发球，发球与接发球学生



间距3~5米,接发球学生将球垫到发球学生处。若是发球学生移动1米内将球接住,配合成功计3分;若是超过1米,但能够完成配合计2分;配合失误不计分。完成5次后,全组进行轮转,直到四名學生轮转完成四个位置,比赛结束。最终以全队计分,得分多者为胜。

3. 抛接发球六人团体计分比赛

以“W”形左侧组合比赛为例。二传在3号位,其中4号位、5号位、6号位组成“V”形,其余2名学生站在2号位轮流抛球。站在2号位学生重点抛向3、4、5号位接发球学生的结合部和距离他们1米左右的球,3、4、5号位学生将球垫到3号位,3号位队员将球传到2号位,2号位学生将球接住。2号位学生抛球5次后,全队进行轮转,共轮转5次,进行25次比赛。若是到位完成配合计3分,半到位完成配合计2分,不到位但没有失误计1分,配合失误不计分。最终团队总分多者获胜。

4. 半场隔网发球六人团体计分比赛

在排球半场,以“W”形右侧组合比赛为例。二传在3号位,其中6号位、1号位、2号位组成“V”形,其余2名学生在对面场地半场发球,6、1、2号位学生负责接发球,将球垫到3号位,3号位的二传将球传到2号位,2号位学生扣球。6名学生完成5次比赛后,进行轮转。若是到位配合成功计3分,半到位配合成功计2分,不到位但没有失误计1分,配合失误不计分。以团队成绩积分多者为胜。

5. 全场隔网发球七人组合团体计分比赛

在排球场,以“W”形组合比赛为例。二传在3号位,其他学生形成“W”接发球阵形站立,发球的学生在对面场地端线发球。“W”接发球阵形负责将球垫到3号位,4号位、2号位学生做好进攻准备,3号位的二传可以将球传到4号位或2号位,完成扣球,配合成功。学生完成5次比赛后,进行轮转。若是阵形轮转到位且配合成功计3分,阵形轮转半到位且配合成功计2分,未完成进攻但没有失误计1分,配合失误不计分。最终以小组积分多者获胜。

6. 6对6比赛

在小排球场或标准排球场,分成两队,6对6进行对抗比赛。每局为15分制,接发球到位且完成扣球得分,计3分;若是接发球半到位且完成扣球得分,计2分。其余按排球规则执行,先得到15分的小组本局获胜。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

因接发球阵形变化较多,对学生的要求较高,主要针对水平四的学生。建议学练内容的设计要遵循由易到难、循序渐进的教学原则,可以用3~4个课时,通过讲解“W”形和“M”形接发球阵形的运用原理,让学生理解战术意图,建立战术的概念。对水平二、水平三的学生,建议通过多人的组合练习,渗透接发球阵形的战术思想,但不作要



求。对水平四的学生,建议先通过局部的组合练习,提高相互之间的配合。如对结合部的球怎样处理、由谁来接等问题进行研讨,确定战术原则;局部配合较熟练后,再进行集体接发球阵形的练习。

2. 战术运用建议

建议教师先用视频、战术板等方式,让学生理解“W”形和“M”形接发球阵形概念和运用原则。建议教师在水平二、水平三接发球练习中,逐渐渗透接发球的战术思想,并作出积极评价,鼓励学生。如学练赛活动中,模拟抛球的学生相当于二传,要求接抛球的学生将球垫到抛球学生处,越准确越好。可以让二传的移动减少,更加专注于传出高质量的球,便于进攻,这就是在渗透战术思想。建议水平四学生学练时,先让学生进行局部接发球阵形练习,再进行完整的集体的接发球阵形练习。特别注意让学生处理好结合部的球,让学生在移动到位的情况下,保证接发球质量。

3. 课外作业建议

教师鼓励学生在周末与同伴或家人一起玩抛接发球游戏,在有条件的情况下,可以进行一发一接或一发多接的练习;鼓励学生观看排球比赛或比赛视频,观察比赛中的接发球阵形,结合自己的学习知识进行拓展,可以让学生画出比赛队的接发球阵形。教师可以用奖励的方式评价学生的学习成果。

4. 素养培育建议

接发球阵形是一种集体防守战术,以多人练习为主。建议教师多以两人、三人或多人的团队练习,在练习中以小组合作学习为主,组织小组间的对抗比赛,充分激发学生的竞争意识。教师可将接发球阵形与其他相关的战术相联系,让学生进行结构化的练习,更加深刻地理解接发球阵形在比赛中的运用,培养学生在比赛中顽强拼搏、刻苦钻研的精神。

五、“中一二”进攻战术

“中一二”进攻战术是在“W”形和“M”形接发球阵形的基础上,由前排中间队员在3号位担任二传,将球分别传给2号位或4号位的队员进攻,后排队员根据场上情况进行保护的一种进攻阵形。其优点是一传目标明确,便于接发球到位,二传移动距离较近,便于组织进攻。它是最基础的排球进攻战术,战术组织较为简单,多适用于初学者学习。

(一) 战术方法

由前排中间3号位队员做二传,将球传给4号或2号位队员扣球的进攻阵形。执行战术时站位正确,区域责任明确;一传接发球时,3号位二传队员做好充分准备,积极移动去接应,并将球传起;4号、2号位队员随时注意观察、判断,做好扣球准备,1、6、5号位队员做好跟进保护,注意同伴间配合默契(图3-3-4)。

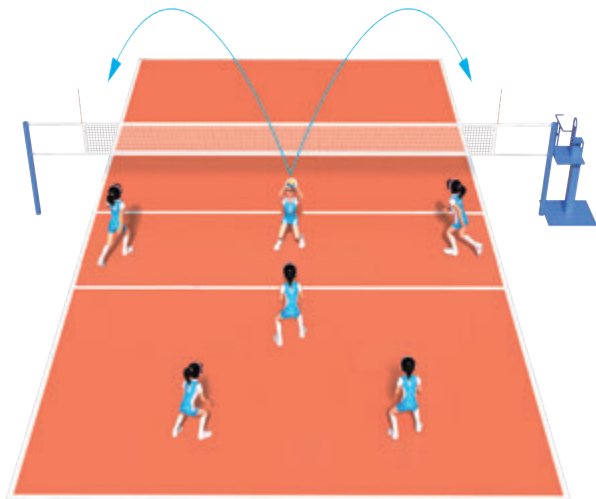


图 3-3-4 “中一二”进攻战术位置

（二）易犯错误与纠正方法

“中一二”进攻战术易犯错误与纠正方法如下（表 3-3-5）。

表 3-3-5 “中一二”进攻战术易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
2 号位或 4 号位学生在前排拦网后，只想 着进攻，防守不积极，下撤不充分，造 成防守失误	1. 4 号位拦网—2 号位下撤防守—2、4 号位准备进攻的 徒手动作练习 2. 2 号位拦网—4 号位下撤防守—2、4 号位准备进攻的 有球练习
2 号位或 4 号位学生进攻时，后排学生没 有及时跟进，保护不到位，容易造成拦 回球的失误	1. 2 号位进攻，3 号位在进攻线前 1 米左右，距离 2 号位 1 米左右进行保护，1 号位跟进到进攻线后 1 米左右保 护，6 号位负责“心”保护的徒手练习 2. 4 号位进攻，3 号位在进攻线前 1 米左右，距离 4 号位 1 米左右进行保护，5 号位跟进到进攻线后 1 米左右保 护，6 号位负责“心”保护的有球练习

（三）学练赛活动

1. 隔网抛球 4 号位进攻计分赛

学生每 6 人为一组，2 人抛球，4 人在对面半场，1 人在 3 号位担任二传，其余 3 人分别在 4、5、6 号位组成“V”形接抛球。若是全队完成在 4 号位的扣球成功计 3 分；全队完成 4 号位的半到位进攻计 2 分；无进攻但没有失误计 1 分；配合失误不计分。完成 5 次后，全组进行轮转，直到 4 名学生完成 4 个位置轮转，比赛结束，最终以全队计分多者为胜。可以用同样的方法进行 2 号位进攻计分赛。



2. 隔网接轻发球 2 号位进攻计分赛

学生每 6 人为一组, 2 人在对面场地中间处发球, 4 人在对面半场, 1 人在 3 号位担任二传, 其余 3 人分别在 1、2、6 号位组成“V”形接发球。若是全队到位完成在 2 号位的扣球成功计 3 分; 全队半到位完成 2 号位进攻计 2 分; 无进攻但没有失误计 1 分; 配合失误不计分。完成 5 次后, 全组进行轮转, 直到 4 名学生完成 4 个位置轮转, 比赛结束, 最终以全队计分多者为胜。可以用同样的方法进行 4 号位进攻计分赛。

3. 隔网发球 7 人团体计分赛

学生每 7 人为一组, 1 人在对面场地端线发球, 其余 6 人在半场以“W”形或“M”形接发球站位。若是全队到位完成在 2 号位或 4 号位的扣球成功计 3 分; 全队半到位完成 2 号位或 4 号位进攻计 2 分; 无进攻但没有失误计 1 分; 配合失误不计分。在进攻过程中有后排学生保护动作, 另加 2 分。完成 5 次后, 全组进行轮转。最终以全队计分多者为胜。

4. 6 对 6 对抗比赛

学生每 6 人为一组, 进行 6 对 6 对抗比赛。每局 25 分, 完成 2、4 号位进攻且扣球得分, 计 3 分; 完成 2、4 号位半到位进攻且扣球得分, 计 2 分。在进攻中有后排学生保护动作, 另加 2 分。其余按排球规则执行, 先得到 25 分获胜。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

“中一二”进攻战术是水平四学生的重要学练内容。因涉及多人的配合, 建议教师在教学时, 遵循循序渐进的教学原则。注意先练习局部战术配合, 注重接发球质量、二传传球意识、进攻学生先防守再进攻等战术意识的培养, 再进行完整战术配合。建议可以利用 1~2 个课时观看比赛视频, 讲解战术要点, 建立战术概念; 利用 4~6 个课时, 先让学生通过徒手跑位练习, 深化对战术的理解, 再进行局部战术的有球练习; 在后面的课时中, 通过比赛激发学生练习兴趣, 起到以“赛”促“练”的作用。通过小组学习, 充分激发学生的好胜心。

2. 战术运用建议

建议教师通过播放比赛视频或展示战术板的方式, 重点强调接发球质量的重要性, 并在比赛和练习中不断提升学生的接发球能力。在接发球到位情况下, 对二传的战术意识和战术能力进行培养, 主要是加强传球的稳定性, 便于进攻学生扣球。同时加强传球的合理性, 注意观察对方防守学生的位置, 进行合理分配球, 避免“中一二”进攻战术进攻点暴露。建议先进行局部的战术配合, 再进行全队的整体战术配合。

3. 课外作业建议

建议学生以学习小组为单位, 利用课余时间进行“中一二”进攻战术的学习。大



家一起讨论、一起改进、一起练习、一起提高，让学生之间的配合更加默契。还可以一起观看排球比赛，研究、讨论比赛中出现的“中一二”进攻战术，学习高水平运动员的配合，并提高观赏比赛的能力。

4. 素养培育建议

“中一二”进攻战术的学习涉及的人员较多，对无球学生的要求甚多，如果理解战术意图不到位，会感觉较为枯燥，参与感不强。在练习或比赛中多以团队评价为主，培养学生的集体主义精神。要求学生间相互学习，相互讨论，相互提醒，相互鼓励，共同成长，营造出以团队利益为重的氛围，形成团队合作的局面，以追求团队更大的胜利。培养学生轻结果重过程，不断追求卓越的团队合作精神。

六、单人拦网接扣球防守战术

单人拦网接扣球防守战术是排球比赛中根据对方进攻的位置，组织单人拦网和后排队员配合防守的一种集体防守战术。当对方进攻点单一或对方战术多变，己方无法组织集体拦网时，可采用单人拦网接扣球防守战术。单人拦网接扣球防守战术的优点是增加了防守人数，便于组织反击。由于单人拦网接扣球防守战术变化多样，根据水平四学生的实际情况，建议作为教学的拓展内容，以便日后更好地学习高阶排球战术。

（一）战术方法

1. 拦对方4号位的防守阵形

由本方2号位队员单人拦网，3号位队员后撤至进攻线附近防“心”的吊球，4号位队员后撤至进攻线后1米或1.5米，且距离边线1米或1.5米左右，防小斜线或吊球，后排3名队员组成弧形防守圈，1号位负责直线扣球或吊球，6号位负责中直线的扣球及打手后球飞行到端线外的球，5号位负责大斜线及腰线的扣球（图3-3-5）。

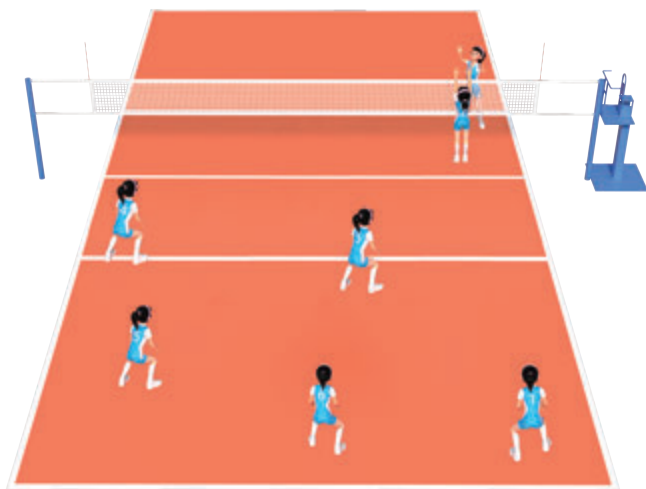


图 3-3-5 拦对方4号位的防守阵形



2. 拦对方 2 号位的防守阵形

由本方 4 号位队员单人拦网，3 号位队员后撤至进攻线附近防吊球，2 号位队员后撤至进攻线后 1 米或 1.5 米，且距离边线 1 米左右，防小斜线或吊球，后排 3 名队员组成半弧形防守圈，1 号位负责大斜线及腰线的扣球，6 号位负责中直线的扣球，5 号位负责直线的扣球或吊球（图 3-3-6）。

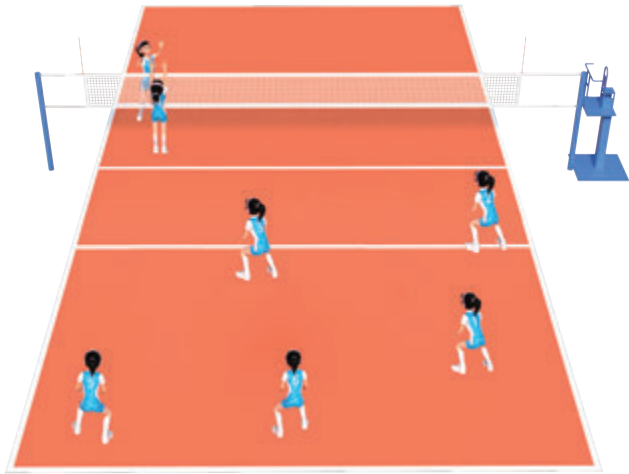


图 3-3-6 拦对方 2 号位的防守阵形

3. 拦 3 号位队员的防守阵形

由本方 3 号位队员单人拦网，2、4 号位队员后撤与后排 3 人共同组成“W”形或“M”形防守阵形。6 号位队员迅速向前移动至距离进攻线 1 米或 1.5 米处防守吊球，5 号位和 1 号位队员防守顺手线和回手线的扣球。

（二）易犯错误与纠正方法

单人拦网接扣球防守战术易犯错误与纠正方法如下（表 3-3-6）。

表 3-3-6 单人拦网接扣球防守战术易犯错误与纠正方法

易犯错误	纠正方法
6 号位学生防守身体前面的球，经常出现不动脚的情况，造成防守不到位或失误	1. 半“米”字移动练习 2. 吊球防守练习
1. 2 号位进攻时，4 号位学生下撤不及时或不到位，造成防守失误； 2. 4 号位进攻时，2 号位学生下撤不及时或不到位，造成防守失误	1. 口令指挥，徒手下撤移动练习 2. 在组合练习中，教师语言提示 3. 在组合练习中，学生之间提醒

（三）学练赛活动

1. 单人拦网的防守专位徒手练习

学生每 7 人为一组，1 人担任裁判员，其他 6 名学生在场上按位置准备比赛。比赛



开始前,前排学生在网前准备拦网,后排学生做好防守准备。由拦网的学生开始比赛,在做出拦网动作的同时,喊出球的线路性质(如中直线),则由相应的学生做出正确的反应(6号位学生在2~3秒内做出动作并喊出“到位”)。裁判员判定配合成功,计1分。每一个轮次练习5次后,进行位置轮转。

2. 单人拦网的防守专位练习

防守专位练习是在单人拦网的情况下,专门对某个防守位置进行练习。如在单人拦网对方4号位的情况下,对6号位学生的防守练习。学生每6~8人为一组,1人在对方场地传球,1人在对方4号位进攻中直线,本方1名学生在2号位拦网,其他学生在6号位呈一路纵队,依次进行防守。

3. 单人拦网的防守组合练习

在单人拦网防守专位练习的基础上,增加一个位置的专位防守,形成局部的组合防守。如在单人拦网对方2号位的情况下,对3号位、2号位的组合防守练习。学生每5人为一组,1人在对方场地传球,1人在对方2号位进攻小斜线或吊球,1人在本方4号位拦网,其余2人分别在3号位和2号位先在网前防守,待对方在2号位扣球时,3号位迅速下撤至进攻线防吊球,2号位迅速下撤到进攻线后1米或1.5米,且距离边线1米或2米左右,防守小斜线。注重提高防守默契度。

4. 单人拦网的防守集体练习

在上述练习的基础上,增加到全部的防守位置,形成集体防守战术练习。如在单人拦网对方3号位情况下,除3号位拦网学生外,对其他防守位置的集体练习。可用半场进行防守练习。学生每8人为一组,1人在对方场地传球,1人在对方场地3号位扣球,1人在本方场地3号位拦网,2号位和4号位学生迅速下撤至进攻线附近,防守前排吊球,6号位学生迅速上移至进攻线后1米或1.5米处防守“心”吊球,组成“W”形或“M”形防守阵形,1号位和5号位学生防守对方3号位进攻的顺手线和回手线扣球。

5. 6对6对抗赛

采取6对6排球对抗赛,每局为15分制。特殊规则是成功完成单人拦网防守并反击得分,计3分。其他按排球规则执行,先得到15分的小组获胜。

(四) 教学建议

1. 水平与课时建议

单人拦网防守战术因变化较多,对学生的要求较高,建议在水平四开展学练活动,并遵循由易到难、循序渐进的教学原则。可以先通过学生的徒手游戏,建立学生对每个位置防守战术的概念和意识,再对学生进行每个位置的专位防守练习,最后进行防守位置的组合练习。该部分内容可以与其他战术内容相结合进行学练。



2. 战术运用建议

建议教师先用视频或战术板等方式,让学生建立防守的整体概念和防守意识。在学生进行徒手无球练习时,了解扣球线路的概念(如小斜线、中直线等),可以根据不同线路、不同位置的学生能够做出相应的防守动作。要求从拦网学生开始,用语言提醒后面的防守学生,后面的防守学生(如6号位)喊出“我的”,养成防守战术语言交流的习惯;在学生进行防守专位练习时,可以用小组合作学习的方式,让学生理解防守动作的意义,能够对球作出正确判断,迅速做出相应的防守动作;在防守组合练习时,特别强调相邻位置防守区域结合部的防守,相邻位置的学生要主动沟通、主动担当;在整体防守练习时,防守学生做好区域分工,通过相互的语言提醒,营造出积极的防守气氛,不断增强防守的默契度,形成有效防守。

3. 课外作业建议

建议学生以小组为单位,利用课后时间进行单人拦网防守的学习、讨论,进一步加深理解,并能够合理运用。还可以以小组为单位一起观看排球比赛,研究、讨论比赛中出现的防守阵形,提高观赏比赛的能力。

4. 素养培育建议

单人拦网接扣球防守战术的学习较为枯燥,挫败感较强,学生单独学习较为困难,所以建议多以小组合作学习为主。在学练赛活动中,首先要求学生的防守形成整体,在练习或比赛中多以团队评价为主,逐渐培养学生的集体主义精神。其次要求学生间相互鼓励,共同克服困难,营造努力拼搏、争取胜利的良好氛围,形成团队合作的局面,培养学生的团队合作精神。

第四节 ■ 排球运动专项体能

本节介绍的排球运动专项体能练习,是根据排球专项运动和中小学生身心发展的需要,以与排球专项特征有密切联系的多方向移动类、跳跃类、鞭打和全身爆发力类等专门性身体练习为核心而展开的练习。在实际教学中,建议教师将体能练习与实际教学情境相联系,在技战术学练和比赛中贯穿相关体能的练习活动。

一、专项体能练习内容

(一) 多方向移动类练习

1. 蹲姿听信号转身跑

【练习方法】学生背向起跑方向，单手触地，深蹲于端线后做好准备。在听到教师发出的口令或哨音后，以最快速度起立转身跑过进攻线或中线。

【练习要求】集中注意听信号，起立、转身与加速起动衔接紧凑。

【组数次数】建议练习 2 组，每组练习 2~4 次。

2. 听、看信号并步和滑步移动

【练习方法】学生以二列或四列横队体操队形散开，以半蹲准备姿势做好准备，两脚保持微动，注意听、看教师发出的信号。在听到教师哨音后，按照教师随机给出的手势方向，进行不同方向的并步和滑步移动。

【练习要求】集中注意听、看教师发出的信号，及时、准确做出相应动作。

【组数次数】建议练习 2 组，每组练习 2~4 次。

3. 听、看信号交叉步移动

【练习方法】学生以二列或四列横队体操队形散开，放松地做原地小步跑，并注意听、看教师发出的信号。在听到教师哨音后，立即做半蹲准备姿势，并保持两脚的微动。然后按教师发出的哨音和同步给出的手势方向，随机进行左、右方向的交叉步移动。

【练习要求】集中注意听、看教师发出的信号，及时、准确做出相应动作。

【组数次数】建议练习 2 组，每组练习 2~4 次。

4. 两人影子跟随移动

【练习方法】两人面对面相距 1.5 米左右站立，一人主动进行各种步法移动，另一人像影子一样以同样步法紧紧跟随，不被同伴甩开。

【练习要求】主动移动者需注意把握移动的节奏，在前后相继的两个步法移动之间略有停顿，以便跟随者能及时做出反应。

【组数次数】建议练习 2 组，每组练习 2~4 次。

5. 看信号移动摸指定标志物

【练习方法】在 3 米 × 3 米的正方形区域四角各设置一只标识盘，一名学生站在正方形中心做好移动准备，另一名学生在正方形外面用手势信号指示该学生进行移动练习。在看到同伴发出的移动信号后，练习者需按同伴的手势指示方向连续快速移动，并用手触摸相应方向上的标识盘，每次触摸到标识盘后都要先立即返回正方形的中间出发点，练习者需始终面对发出信号的同伴进行移动。

【练习要求】手势信号的发出频率，应以练习者尽最大努力刚好能完成移动动作为



宜。每次移动的时间可以根据学生能力设定为 30 ~ 60 秒。

【组数次数】建议练习 2 组，每组练习 2 ~ 3 次。

6. 自抛自接球

【练习方法】每人一球，双手持球于腹前，两脚左右开立同肩宽，稍蹲准备姿势。双手向上抛球，然后用双手在腰腹高度接住下落的球，连续进行抛、接练习。

【练习要求】在能够熟练完成抛、接练习基础上，可以通过抛球高度及抛球方向的变化，或规定必须移动后以半蹲姿势在腰腹高度把球接住，来提高练习难度。

【组数次数】建议练习 2 组，每组练习 10 ~ 15 次。

7. 一抛一接球

【练习方法】2 人一组，相距 3 ~ 4 米面对面站立，一人双手持球向同伴抛出不同高度和距离的球，同伴在半蹲准备姿势基础上快速做出反应，在球落地前把球接住，并立即把球抛还给抛球者，然后迅速回到原来位置准备接下一个球。连续抛、接若干次后交换角色。

【练习要求】在能够熟练完成抛、接基础上，可以通过增大抛球距离和抛球高度，或规定接球人必须以半蹲姿势在腰腹高度把球接住，来提高练习难度。

【组数次数】建议练习 2 组，每组练习 10 ~ 15 次。

8. 钻抛球

【练习方法】学生在起跑线后做好起跑准备，小组长在 5 米或 6 米外的垂直线上向上抛球，起跑线后的学生依次以抛球为起动信号，在球落地前从球下钻过。

【练习要求】可根据学生能力调整起跑距离或抛球高度，使钻球的学生全力以赴才能勉强通过。

【组数次数】建议练习 2 组，每组练习 2 ~ 4 次。

9. 往返接抛球

【练习方法】3 人一组练习，抛球的两人各持一球相距 4 ~ 5 米站立，轮流向上抛球，另一人两边跑动接球并抛还给抛球人。

【练习要求】抛球高度和节奏应使接球人一刻不停、全力以赴才能接住。往返接球的次数可根据学生能力设定。

【组数次数】建议练习 2 组，每组练习 10 次。

10. 转身接地面反弹球

【练习方法】两人面对面站立，一人持球向地面用力掷球或扣击球，使球从地面反弹，另一人转身起动在反弹球落地前将球接住。

【练习要求】练习场地需足够宽敞，避免多组同时练习情况下接球人在转身起动接球过程中发生碰撞。

【组数次数】建议练习 2 组，每组练习 10 次。



11. 抗阻侧向水平移动

【练习方法】将阻力带固定在练习者腰部侧面，同伴在侧面拉住阻力带。以向右侧移动为例，练习者半蹲、屈臂置于体侧做好起动准备。移动时，先以左腿爆发式侧向蹬地对抗阻力带，身体向右侧倾斜，紧接着右腿快速向右侧跨出一步，并迅速收回左腿，移动过程中双臂配合蹬地和跨步动作前后摆动。

【练习要求】练习过程中，同伴通过阻力带施加给练习者的阻力要适当，练习者在蹬地、跨步移动过程中要保持躯干挺直，目视前方。移动距离可设定为 10 米。

【组数次数】建议练习 2 组，每组练习 2~4 次。

12. 抗阻连续交叉步移动

【练习方法】将阻力带固定在练习者腰部侧面，同伴在侧面拉住阻力带。以向左侧交叉步移动为例，练习者在半蹲姿势基础上，上体稍向左转，左腿支撑，右脚蹬地从左腿前向左侧跨出一步，重心过渡到右脚，然后左脚向左侧迅速跨步，身体转回。移动过程中双臂配合蹬地和跨步动作前后摆动。向左侧连续完成上述动作。

【练习要求】练习过程中，同伴通过阻力带施加给练习者的阻力要适当，练习者在移动过程中要保持躯干挺直。也可以采用穿不同重量的沙背心等抗阻形式进行连续交叉步移动。移动距离可设定为 10 米。

【组数次数】建议练习 2 组，每组练习 2~4 次。

13. 抗阻加速跑练习

【练习方法】练习者腰部系上阻力带，同伴在后面拉住，保持适当阻力。练习者先直体向前倾倒身体至与地面成大约 60 度角，保持身体呈一条直线，然后对抗阻力带阻力加速向前跑出。

【练习要求】练习过程中，同伴通过阻力带施加给练习者的阻力要适当，练习者在跑动过程中要保持躯干挺直。移动距离可设定为 10 米。

【组数次数】建议练习 2 组，每组练习 2~4 次。

14. 抗阻移动触摸标志物

【练习方法】练习者腰部系上阻力带，阻力带另一端由同伴拉住。根据阻力带长度和拉力大小，在距离练习者数米处设一标志物，练习者对抗阻力移动触摸标志物，连续数次。

【练习要求】标志物可设置在练习者的前、后、左、右不同方向。

【组数次数】建议练习 2 组，每组练习 10~15 次。

15. 抗阻移动接抛球

【练习方法】练习者腰部系上阻力带，一同伴在后面拉住，保持适当阻力，练习者以半蹲准备姿势做好起动准备。另一同伴在练习者对面 3~4 米处双手持球向练习者抛出不同高度和距离的球，练习者快速做出反应对抗阻力移动，在球落地前把球接住，并



立即把球抛还给抛球者，然后迅速回到原来位置准备接下一个球。连续抛、接若干次后交换角色。

【练习要求】练习过程中，同伴通过阻力带施加给练习者的阻力要适当，练习者要始终目视来球方向，在抗阻移动过程中要保持躯干挺直，尤其是在抛还球退回到起动位置过程中应注意保持身体平衡。

【组数次数】建议练习 2 组，每组练习 10 ~ 15 次。

（二）跳跃类练习

1. 向前跳低栏架

【练习方法】半蹲准备姿势，双臂置于体后。双脚蹬地配合手臂摆动向前上方跳起越过低栏架，然后以全脚掌落地并屈髋、屈膝缓冲。落地动作稳定后再次起跳，重复上述动作，如此跳跃 3 ~ 5 个栏架。动作熟练后可连续跳跃栏架。

【练习要求】充分蹬伸髋、膝、踝关节。

【组数次数】建议练习 2 ~ 3 组，每组练习 2 ~ 4 次。

2. 侧向跳低栏架

【练习方法】侧对栏架，半蹲准备姿势，双臂置于体后。外侧脚蹬地配合手臂摆动向侧上方跳起越过低栏架，以起跳腿的全脚掌落地并屈髋、屈膝缓冲。落地动作稳定住后再次起跳，重复上述动作，如此跳跃 3 ~ 5 个栏架。动作熟练后可连续跳跃栏架。

【练习要求】充分蹬伸髋、膝、踝关节。

【组数次数】建议练习 2 ~ 3 组，每组练习 2 ~ 4 次。

3. 跳六边形

【练习方法】地面上画一个边长为 40 ~ 50 厘米的正六边形。学生从正六边形的一条边线外开始，双脚起跳跳入六边形，然后依次从每条边线跳进、跳出。

【练习要求】跳进、跳出的动作要连贯，不要停顿。

【组数次数】建议练习 2 ~ 3 组，每组练习 3 ~ 4 次。

4. 原地纵跳

【练习方法】两脚左右开立，与肩同宽；两臂先前摆，两腿伸直，然后两臂后摆，两腿屈膝降低重心，上体稍前倾；紧接着两脚快速用力蹬地，两臂由后向前上方猛烈摆动，带动身体向上腾起。落地时，收腹、屈髋、屈膝，双臂用力向后摆动，以全脚掌落地缓冲。

【练习要求】起跳时，充分伸展髋、膝、踝关节；落地时，注意屈髋，重心略后移，充分利用臀肌的离心收缩缓冲地面的冲击力。

【组数次数】建议练习 2 ~ 3 组，每组练习 10 次。



5. 原地连续纵跳

【练习方法】两脚左右开立，与肩同宽；两臂后摆，两腿屈膝降低重心，上体稍前倾；紧接着两脚快速用力蹬地，两臂由后向前上方猛烈摆动，带动身体向上腾起。落地时，收腹、屈髋、屈膝，双臂自然后摆，以前脚掌落地缓冲。连续重复上述动作若干次。

【练习要求】起跳时的蹬地、摆臂与落地时的屈髋、摆臂，均应连贯自然。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 8~10 次。

6. 单脚连续跳低栏架

【练习方法】半蹲准备姿势，双臂置于体后，重心落于起跳腿上。起跳腿蹬地，充分伸展髋、膝、踝关节，双臂向前上方用力摆动，使身体向前上方跃起跳过低栏架，以起跳腿的全脚掌落地并屈髋、屈膝缓冲。落地动作稳定住后再次起跳，重复上述动作，如此跳跃过多个低栏架。

【练习要求】利用髋关节的充分伸展和屈曲动作，加强起跳的发力和落地缓冲。动作熟练后可连续跳跃栏架。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 2~3 次。

7. 单脚连续跳上、跳下体操凳

【练习方法】单脚站于体操凳前，利用伸髋、伸膝和双臂上摆的力量跳到体操凳上，以前脚掌着凳并稍屈膝缓冲；然后跳下，以同侧腿屈髋、屈膝落地缓冲。连续重复跳上、跳下动作若干次，然后换另一条腿做跳上、跳下动作。

【练习要求】跳上、跳下动作应尽量连贯进行。如不能做到连续跳上、跳下多次，可以先连续跳上、跳下两次，停顿一下后再连续跳上、跳下两次，逐渐过渡到连续跳上、跳下。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 10~15 次。

8. 弓步交换跳

【练习方法】双腿前后开立，屈膝下蹲呈弓步，前腿的大小腿保持约 90 度夹角，小腿垂直于地，膝关节不超出脚尖；后腿弯曲膝关节接近地面，双臂弯曲，前、后自然摆放（如右腿在前，则左臂置于体前）。两脚同时发力蹬地，推动身体向上腾起，同时双臂像跑步时一样前后摆动。向上腾起过程中，双腿在空中交换前后位置，跳至最高点后自然下落。双腿保持一前一后姿势着地、缓冲，配合手臂的前后自然摆动。

【练习要求】尽量向上高跳，在空中完成弓步交换动作。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 15~20 次。

9. 连续左右侧向跨跳

【练习方法】半蹲准备姿势，两脚交替侧向爆发式蹬地，连续左右侧向跨跳，配合手臂摆动。



【练习要求】爆发式侧向蹬地跨跳，配合手臂的猛烈摆动。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 8~10 次。

10. 跨步纵跳摸高

【练习方法】两脚左右开立，与肩同宽，站于摸高器或其他摸高目标前面一步距离的地方，做好起跳准备。先以右脚跨出一大步，配合两臂先前摆，紧接着迅速并上左脚，屈髋、屈膝降低重心，上体稍前倾，双臂摆至体后最高点，然后伸髋、伸膝，双脚快速用力蹬地，两臂配合由后向前上方猛烈摆动，使身体向上腾空跳起，充分伸展手臂至最高点触摸目标。落地时，收腹、屈髋，双臂用力往后摆动，屈膝以全脚掌落地缓冲。

【练习要求】跨步、并步动作连贯、迅速，起跳动作充分伸髋。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 8~10 次。

11. 低跳凳上迈步落下+双腿起跳越过中栏架

【练习方法】20~30 厘米跳凳上迈步自然落下，着地后及时屈髋、屈膝缓冲，同时双臂摆至体后，然后立即伸髋、伸膝蹬地起跳，配合双臂前摆，跳过中等高度栏架。

【练习要求】落地缓冲与起跳动作连贯，一气呵成，中间不要有明显停顿。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 8~10 次。

12. 低跳凳上迈步落下+双腿起跳连续越过三个中栏架

【练习方法】20~30 厘米跳凳上迈步自然落下，着地后及时屈髋、屈膝缓冲，同时双臂摆至体后，然后立即伸髋、伸膝蹬地起跳，配合双臂前摆，连续跳过三个中等高度栏架。

【练习要求】落地缓冲与起跳动作连贯、顺畅，双腿蹬伸与手臂摆动协调配合。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 3~4 次。

13. 后腿抬高单腿连续跳

【练习方法】双脚前后开立，后腿屈膝抬起以脚背置于高度适当的跳箱或凳子的前沿上。前腿下蹲至大腿与小腿之间接近 90 度角，快速伸髋、伸膝蹬地向上起跳，跳起在空中时用起跳腿的脚跟触碰臀部，落地时屈髋、屈膝缓冲，紧接着再起跳，重复上述动作。

【练习要求】落地缓冲与再次起跳尽量连贯。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 8~10 次。

14. 抗阻原地纵跳

【练习方法】两脚左右开立，与肩同宽，腰部系上固定于地面上的阻力带，做好起跳准备。两臂先前摆，两腿伸直，然后两臂后摆、两腿屈膝降低重心，上体稍前倾，手尽量往后摆；紧接着伸髋、伸膝，两脚快速用力蹬地，两臂由后向前上方猛烈摆动，对抗阻力带阻力，使身体向上腾空跳起，落地时，收腹、屈髋，双臂用力往后摆动，屈膝

以全脚掌落地缓冲。也可以采用穿沙背心等抗阻形式。

【练习要求】充分利用伸髋和摆臂动作对抗阻力起跳。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 8~10 次。

15. 助跑摸高

【练习方法】采用稍蹲准备姿势，两臂自然下垂，站在离摸高目标点 3 米左右处做好准备。助跑时一脚先向前迈出一小步，接着另一脚迅速跨出一大步，先迈出的脚及时并上，并屈髋、屈膝降低重心制动，同时双臂摆至体后。伴随双脚蹬地、伸髋、伸膝的起跳动作，双臂自体后经体侧向体前上方用力摆动，带动身体向上腾起，单臂伸向摸高目标点。

【练习要求】助跑与踏跳动作连贯、自然，摆臂猛烈、动作幅度大。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 8~10 次。

（三）鞭打及全身爆发力类练习

1. 单臂掷羽毛球

【练习方法】以右臂掷球为例，预备姿势为两脚前后开立，左脚在前，右脚在后，距离稍比肩宽。掷球时先以右手手指握住羽毛球球头上部的毛梗部位，由右臂屈臂后引（肘高于肩，手位于头侧）开始，带动上体右转，重心移至右腿并屈膝降低重心；然后右脚蹬地并转体带动肩臂向前上方爆发式挥动，使力量由腿、躯干、肩、肘、腕依次向上传递作用于羽毛球，甩腕将羽毛球向前上方掷出。

【练习要求】出手角度与地面为 50~70 度夹角，腿、躯干、肩、肘、腕依次用力。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 15 次。

2. 单臂投小沙包

【练习方法】预备姿势为两脚前后开立，左脚在前，右脚在后，距离稍比肩宽。投掷时右手握住沙包，屈臂后引（肘高于肩，手位于头侧）带动上体右转，重心移至右腿并屈膝降低重心；然后右脚蹬地并转体带动肩臂向前上方爆发式挥动，使力量由腿、躯干、肩、肘、腕依次向上传递作用于小沙包，甩腕将小沙包向前上方投出。

【练习要求】出手角度与地面为 50~70 度夹角，腿、躯干、肩、肘、腕依次用力。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 10 次。

3. 过顶前掷实心球

【练习方法】面向墙壁，在距墙 1.5~2 米处双腿前后开立呈弓步，重心落在后脚上，双手持实心球于胸前。先将球举过头顶置于头后，同时上体后仰、展腹，然后上体前屈、收腹，带动双臂迅速将实心球向墙壁用力掷出。

【练习要求】以躯干带动双臂发力。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 6~8 次。



4. 双臂头上前掷小实心球

【练习方法】面对投掷方向，两脚前后开立，身体重心落在后脚上，两膝微屈，双手举小实心球至头的后上方，挺胸展腹，然后利用双脚蹬地、收腹、挥臂的力量将小实心球用力由头后向前上方爆发式掷出，出手速度要快，用力要猛。

【练习要求】以蹬地、收腹动作带动两臂发力；出手角度与地面约为 45 度夹角。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 10 次。

5. 单臂前掷小实心球

【练习方法】以右臂掷球为例，右手持球，两脚前后开立，左脚在前，右脚在后，距离约一脚半至两脚。投掷时，右臂先屈臂后引带动上体右转，重心移至右腿并屈膝降低重心；然后右脚蹬地并转体带动肩臂向前上方爆发式挥动，将小实心球向前上方掷出。

【练习要求】屈臂后引时，肘高于肩，手位于头侧上方；发力顺序为腿、躯干、肩、肘、腕依次用力；出手角度与地面为 50~70 度夹角。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 10 次。

6. 跪姿前掷实心球

【练习方法】双膝跪撑于距墙 60 厘米左右处的垫子上，双手将实心球置于头后。紧接着躯干收紧，双臂向前甩动，将实心球快速掷向墙壁，然后双手迅速抓住回弹的实心球，连续重复上述动作。

【练习要求】尽量固定住躯干，只使用双臂的鞭打力量将球掷向墙壁。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 10 次。

7. 跪姿下砸实心球

【练习方法】双膝跪撑于垫子上，双手持握实心球于腹前做好准备。先挺胸展腹并将实心球举至头后上方，紧接着猛烈收腹，带动双臂向前下方甩动，将实心球快速砸向地面。

【练习要求】躯干与双臂协同发力，并用力甩手腕。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 10 次。

8. 实心球下砸

【练习方法】单腿弓步跪撑，双手持球于头的侧前上方，利用收腹力量带动手臂将实心球沿斜下 45 度夹角砸向对侧地面。

【练习要求】躯干与双臂协同发力，实心球离手前用力屈腕。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 10 次。

9. 侧推实心球

【练习方法】距墙壁 2 米左右，侧向半蹲站立，一手托住实心球球体下部，一手扶在球体后面，持球于体侧，重心落在持球一侧支撑腿上。以蹬地、转髋和扶球手的前推动作将实心球沿水平方向爆发式推向墙壁。



【练习要求】蹬地、转体、推送动作连贯、协调。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 10 次。

10. 双手抛实心球

【练习方法】双脚左右开立比肩略宽，双手直臂持球于肩前，做好准备。利用下蹲、双臂下摆的惯性将实心球移至两小腿内侧。然后蹬地、伸髋、伸膝、躯干上抬、展腹、双臂前摆，爆发式地将球向前上方抛出，重心随着蹬伸和手臂的摆动而前移。

【练习要求】蹬地和抬臂动作协调配合。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 10 次。

11. 转体前抛实心球

【练习方法】侧对墙壁 2 米左右半蹲，双手持实心球于体侧，重心移向持球一侧支撑腿。以蹬地、转髋动作带动双臂将实心球沿水平方向爆发式抛出，并顺势接住从墙上回弹的实心球恢复至准备姿势，再次蹬地、转髋爆发式抛出实心球。

【练习要求】以蹬地、转髋动作带动双臂前摆发力。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 10 次。

12. 双臂上推实心球

【练习方法】双脚左右开立，比肩略宽，屈髋、屈膝，双手持实心球于胸前，做好抛掷准备。然后伸髋、伸膝配合双臂向上推送，将实心球向上方爆发式推出。

【练习要求】伸髋、伸膝、伸臂动作连贯、协调，爆发式用力。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 10 次。

13. 跳起下砸实心球

【练习方法】双脚左右开立与肩同宽，屈髋、屈膝，双手持实心球于头后上方，做好起跳准备。然后快速蹬地、伸髋、伸膝，全力跳起，到达最高点时，猛烈收腹、屈体带动双臂将实心球砸向前下方地面。

【练习要求】尽量高跳，为在空中做下砸动作争取充足的时间。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 6~8 次。

14. 原地跳起单臂下甩网球

【练习方法】双脚左右开立与肩同宽，右手持网球，屈髋、屈膝、双臂后摆，紧接着双臂快速前摆、猛烈蹬地起跳，至空中后持球臂屈臂后引至头侧上方，带动上体右转，然后利用收腹、转体动作带动投掷臂做圆弧形鞭打动作，将网球向前下方爆发式甩出。

【练习要求】充分伸展身体，以收腹、转体带动手臂鞭打。

【组数次数】建议练习 2~3 组，每组练习 15 次。

15. 两步助跑起跳单臂下甩网球

【练习方法】右手持网球，双脚自然站立。左脚先向前迈出一小步，然后右脚迅速



向前跨出一大步并快速并上左脚，使左脚落于右脚前半步左右（膝关节内扣），双腿屈髋、屈膝减低重心，同时双臂自然摆至体后。紧接着双臂快速前摆、猛烈伸髋、伸膝蹬地起跳，至空中后右臂屈臂后引至头侧上方，带动上体右转，然后利用收腹、转体动作带动右臂做圆弧形鞭打动作，将网球向前下方爆发式甩出。

【练习要求】助跑动作连贯、轻松，起跳猛烈，空中充分伸展身体，以收腹、转体带动手臂鞭打。

【组数次数】建议练习2~3组，每组练习15次。

二、教学建议

（一）内容安排建议

1. 排球专项体能练习适合于各个水平的学生。对于水平二的学生，应进行听、看信号的多方向移动练习，以及对排球运动中的跳跃和鞭打动作及全身爆发力的基础锻炼。这种练习的目的是使学生能掌握简单的排球体能学练方法，并对此产生浓厚的兴趣。对于水平三的学生，应以结合球的多向移动练习，以及对排球运动中的跳跃和鞭打动作及全身爆发力进阶的锻炼为重点。此练习的目标是让学生深刻理解体能在排球比赛中的重要性，并促进排球专项动作模式的改进。对于水平四的学生，应以抗阻的多向移动练习、跳跃的高级锻炼、鞭打以及全身爆发力的高级锻炼为重点。这种练习的目标是有效地促进学生体能的全面发展，提高他们的体能水平。

2. 排球专项体能练习的安排应与排球基本技术的学习紧密结合。如学习准备姿势及移动技术时，可结合语言及视觉信号的多方向移动体能练习，加强学生的观察和预判能力，养成其以球为刺激信号快速做出反应和行动的能力。又如，在学习正面垫球技术时，安排一些双手抛实心球的体能练习，可以很好地改进学生垫球时重心高、直腿不下蹲及上下肢配合不协调的问题。再如，结合徒手或轻抗阻的方式学习完整的移动、跳跃和鞭打等排球专项动作模式，先不对动作细节做过多要求，随着学习进展逐渐完善动作细节，并进行适当的抗阻练习，有助于学生在专项体能练习过程中循序渐进地形成排球专项动作模式，进而提高学生基本技术的学习效果。

3. 针对排球专项体能的训练，应依据不同的课程形式进行相应调整。在新课程中，如因基本技术的讲解和示范活动较为频繁，导致学生的运动强度偏低，可以安排包含3~4项练习内容的循环训练；或是进行竞赛形式的多方向移动和跳跃练习，同时适度增加训练的次数和组数。在复习课程中，若是发球、传球等上肢主导的基本技术训练占据较多时间，可以在专项体能训练中集中安排以下肢活动为主的练习，并依据整节课的运动负荷情况来灵活调整专项体能训练的负荷强度。

4. 排球专项体能的训练方案应充分考虑学生的个体差异性。体能较弱的学生，可合理安排较少的训练次数和组数；而体能较强的学生，则应当给予更具挑战性的训练次



数和组数。如选择跑动距离、抗阻力实心球的重量或阻力带的磅数时，需要适应学生个体力量差异和性别差异。选择跳跃练习使用的栏架、跳凳等设备时，也应基于学生的身高和跳跃能力来选择合适的高度。

（二）素养培育建议

1. 排球运动需要在坚实有氧基础上具有出色的无氧代谢能力，而排球专项体能水平是学生运动能力素养的直接体现。因此，设计排球专项体能练习时，应积极通过练习内容、练习方法及运动负荷的合理搭配和组合，促进学生无氧代谢能力与有氧代谢能力的全面发展，大力提高学生的排球专项体能水平，着力培养学生的运动能力素养。

2. 在设计和安排排球专项体能练习时，还要有意识地通过排球专项体能练习培养学生的健康行为素养。如在课上组织学生进行排球专项体能练习时，可有针对性地讲解发展排球专项体能的原理及锻炼时的安全注意事项，以便学生理解和掌握相应的健康知识，增强安全意识。适当布置一些课外体能训练任务，有助于学生养成积极参与体育锻炼的习惯，从而增强学生体育锻炼的意识。

3. 要注意结合不同形式和内容的排球专项体能练习，培养学生的体育品德素养。如在进行多方向移动耐力和抗阻练习时，可对学生提出发扬不怕困难和坚持不懈精神的要求，并在练习过程中及时用语言鼓励学生，使学生体验并践行勇于克服困难和坚持到底的精神。也可设计、安排以小组合作或配合形式完成的排球专项体能练习，有助于培养学生的集体主义精神和合作意识。安排竞赛性的排球专项体能练习，并明确提出体能竞赛的规则、要求及犯规罚则，可以有效培养学生的规则和竞争意识。

（三）课外作业建议

1. 在排球课中，学生学习了专项体能练习的相关知识后，可以根据不同年龄阶段的特点，布置包括多方向移动、跳跃、鞭打和全身爆发力等练习在内的课外作业。同时，可鼓励学生根据自身条件和校内外可用的练习资源，完成他们感兴趣的其他排球专项体能练习。

2. 课外作业的设计应以排球专项体能练习活动为主，认知能力发展为辅。专项体能练习活动作业既可以按照个人完成的次数和组数来布置，也可以按学习小组内部或小组之间的体能游戏、比赛等布置。认知能力发展作业可以根据学段特点以排球专项体能知识、问题及练习计划等形式布置。

3. 在完成课外作业前，要求学生检查场地、器材及练习环境的安全性，养成安全锻炼的良好习惯。在课外作业的练习过程中和练习后，要求学生利用所学的健康和锻炼知识监测自己的运动强度和身体反应。

4. 学生可以使用相关的运动健康软件、手机或笔和笔记本等工具，记录课外锻炼的情况。体育教师应根据这些记录定期对学生的课外锻炼情况进行反馈或指导，或将此



作为学生过程性评价的一部分。

第五节 ■ 排球运动展示或比赛

展示或比赛一般以比赛课、游戏节和小赛季的活动形式呈现，让学生在真实的展示或比赛的场景中运用所掌握的排球基本知识、技术、战术参与活动，帮助学生在赛中学、赛中练、赛中用。在展示或比赛活动中可以运用排球的运动技能，增强体能，提高运动能力；增强学生排球运动兴趣，使其学会情绪调控，形成健康的排球运动习惯；遵守排球游戏与比赛规则，正确看待比赛成绩，形成良好的体育品德。

一、排球比赛课的设计与实施

比赛课是在三节课左右的排球技能或战术主题学练后，单独以比赛的形式呈现的教学活动，用于巩固和提高已经学习的单项技术、组合技术及战术。下面以水平二的一次垫球游戏比赛课设计和实施建议为例，简要示例比赛课设计、组织与实施，希望教师在实施比赛课的时候举一反三，以学生排球运动能力水平为出发点，创新性地开展好比赛课的设计与实施，提高学生的排球兴趣和比赛素养。

（一）比赛主题

排球技能挑战赛。

（二）学习目标

1. 运动能力：能准确描述垫球的动作技术要领，在比赛中熟练运用垫球技术，动作舒展，发力顺序准确；能够简单评价同伴和对手的表现。
2. 健康行为：积极主动参与各项排球垫球比赛，在比赛失误或成绩落后的情况下保持情绪稳定；与同伴相互纠正、相互学习、共同提高。
3. 体育品德：在各项垫球比赛中遵守规则，勇于克服困难，表现出胜不骄、败不馁的优良品格；在双人或多人的比赛中积极与同伴交流，相互鼓励。

（三）比赛内容

1. 单人抛垫比准挑战赛

规则：学生每6人为一组，站在规定的线后，抛球开始，同时连续进行4次垫球练习后，第5次垫球入得分区内，成功完成动作计1分。单位时间内，小组6人总得分为全组该项目成绩。鼓励学生努力拼搏，培养自控能力和坚持不懈的精神。



2. 双人抛垫挑战赛

规则：学生每2人组成一个小组，3个小组组成一个小队，组内两人相距2米面对面排队依次进行一人抛球，一人侧垫球。当垫球至悬挂的呼啦圈内得1分。一轮结束，配合的两个人互换抛垫角色，四轮以后还可以交换同伴。规定时间内6人小队总得分为全队该项目成绩。鼓励学生加强沟通，相互鼓励，形成默契的配合。

3. “8”字对垫接力比赛

规则：学生每6人一组，分为甲和乙两队，相距2~3米迎面站立。甲队排头将球垫给乙队队伍的排头，然后迅速跑到乙队排尾，乙队排头将球垫给甲队第二名学生。连续进行，一旦球落地，快速捡起并继续比赛和计数，规定时间内垫球数量最多组为胜。鼓励学生持续地积极跑动，培养拼搏精神和集体荣誉感。

4. 三人抛垫组合挑战赛

规则：学生每3人为一组，在篮球场进行一抛、一垫、一传配合练习，击中篮球架的篮板得1分，进入篮框得2分。规定时间内累计得分多的小组为胜者。

5. 六人垫组合挑战赛

规则：学生每3人为一个小组，2个小组为一个大组，两小组隔网分散站位，进行垫球组合挑战赛。要求每次小组的3人都要垫或击打到球，并由第三个人垫球过球网，同一人不得连续击球，成功完成一次击球过网计1分，规定时间内累计两个小组击球过网得分为大组该项目成绩。

（四）比赛组织与实施

1. 课前将学生按6人一组分组，组数随班级学生多少而定。每组推选一名队长，负责本组参赛组织工作和成绩记录。

2. 比赛采用等时轮换的方式：比赛若干分钟后，当音乐变换时进行项目轮换，每组完成五项比赛为一轮，共比赛两轮，计算总成绩。

3. 本次挑战赛不单独设置裁判员，需要学生根据规则自己判定和计分，做到诚实守信，不虚报分数。

（五）教学建议

1. 建议采用软式排球或气排球开展比赛，不同项目比赛场地间留足安全距离。

2. 建议在开展排球垫球技能比赛时，引导学生积极配合、敢于挑战，培养合作精神与竞争意识。

3. 根据学生掌握排球运动的垫球水平，合理设置标志线与目标区的距离，调整目标区的大小。

4. 根据学生掌握技术的水平设置球网，进行垫球、传球、发球过网到达目标区或2对2简易传垫排球赛等。



5. 上场或交换场地时, 队内学生相互击掌鼓励, 小组合作完成一次得分或失误球落地, 小组学生围在一起庆祝或相互鼓劲, 增强排球比赛的仪式感。

二、排球游戏节活动的设计与实施

游戏节活动是通过连续的 3~4 节课(或半日), 集中开展以排球运动为主题的体育游戏活动, 可设计多样的娱乐活动或者跨学科主题学习活动。目的在于加强学生对排球文化的了解, 感受排球运动的魅力, 增强学生对排球运动的兴趣。下面以水平三的一次排球游戏节活动设计和实施建议为例, 简要示例游戏节活动的设计、组织与实施, 供教师参考。

(一) 活动主题

快乐童年、排球相伴。

(二) 活动目标

1. 运动能力: 在展示或比赛中, 运用所学的排球知识, 排球的垫球、传球、发球等基本技术, 发展耐力、力量、柔韧性、协调性等身体素质, 对同伴和对手的表现作出简单评价。

2. 健康行为: 乐于成为参与者和组织者, 将多学科知识融入游戏节活动中, 积极展现个人和集体的智慧和特长, 在活动过程中与伙伴积极沟通, 共同完成小组承担的比赛任务或展示活动的组织。

3. 体育品德: 在个人或小组展示或比赛过程中, 遵守规则, 尊重对手, 表现出胜不骄、败不馁的优良品格。

(三) 活动内容

1. 排球技能挑战赛

规则: 可设计垫球挑战赛、对墙传球挑战赛、发球得分挑战赛(发到不同难度区域记录不同分值, 每人发球 6 次)。记录单次最多个数者为胜者, 若有人挑战并超越纪录即为新的胜者。

2. 排球特技炫

规则: 选择排球个人技能或者排球技能配合, 以高难度排球动作为支撑, 加强训练, 现场展示超高超远垫球、超准传球(对墙上一点击球)、倒地救球、多人移动传垫球、花式传垫扣组合等。

3. 排球运动图画展

规则: 以图画的形式展示排球运动的技能或比赛画面, 贴近排球运动场景, 创新设计。

4. 排球运动涂鸦墙

规则: 围绕排球运动的主题制作涂鸦墙, 游戏节当天开放, 人人都可以涂鸦, 内



容可以包括排球运动的标识、排球运动自画像、个人签名等。

5. 排球时装秀

规则：选取世界排球强队的比赛服装或领奖服装为道具，排练时装走秀节目，游戏节活动现场展示，促进大家对排球三大赛事和世界强队的了解。

6. 排球啦啦操大家跳

规则：以啦啦操欢快的音乐、优美的舞蹈为基础，融入排球运动动作元素，编排排球比赛啦啦操，在活动现场引导大家一起跳。

7. 排球歌曲一起唱

规则：选取《生命之河》《启航》《气排球之歌》等排球歌曲，在活动现场由擅长唱歌的学生带领大家一起唱。

8. 排球运动玩偶秀

规则：学生身穿玩偶装，配合排球运动动作巡游，与其他学生友好交流、拥抱、拍照等。

以上活动建议以班为单位，自行选取以上各种活动内容进行深度创新，制定展示或比赛细则；也可以自拟比赛或展示项目，但要贴近排球运动项目特点，内容健康，愉悦身心。

（四）活动组织与实施

第一阶段：宣传发动

1. 在集会上宣读倡议书，明确本届排球游戏节活动的主题、内容、时间和要求，倡导师生共同参与。

2. 制作“校园排球游戏节”筹备工作思维导图。

3. 组建团队，明确项目组成员分工。

4. 分组撰写项目方案。

5. 开幕式表演排球展示项目。

6. 制订、发放活动方案，召开准备会议。

7. 视频制作软件介绍。

第二阶段：组织实施

1. 开幕式：以“快乐童年、排球相伴”为主题，举行开幕式等。

2. 项目竞赛组按照游戏节方案组织各项比赛。

3. 活动保障工作组、裁判工作组、志愿者团队、新闻团队分别按照职责做好相应工作。

4. 体育教师整体协调调度，保证活动顺利进行。



第三阶段：总结表彰

1. 评选优秀项目、优秀组织、优秀创意、最佳人气、最佳才艺等奖项，表彰优秀个人和集体。
2. 总结活动的教育意义，如排球运动的推广效果、学生参与的积极性等。
3. 剪辑短视频、撰写新闻稿，运用新媒体平台等进行宣传报道。

（五）教学建议

1. 引导学生把多学科知识融入排球运动中，与教师共同策划“快乐童年、排球相伴”活动，提升学生的动脑动手能力。
2. 可以融合情境化教学，营造“全力以赴奔向目标，赢取奥运会入场券”的时代氛围，激发学生学习欲望，在活动中通过学练赛，步步渗透，引导学生学习女排精神。
3. 可增设“亲子赛”项目，以排球游戏节形式举办校园排球赛，抓住校园排球发展阵地，营造校园排球氛围，培养和输送更多的排球后备人才。
4. 采用理论实践一体化的教学模式。充分发挥教师的主导作用，通过设定教学任务和学习目标，全程构建素质和技能培养框架，丰富课堂教学和实践教学环节，提高教学质量。
5. 活动宣传阶段可结合音乐、美术、语文学科设计跨学科主题学习活动，引导学生进行手抄报、海报、宣传标语的设计和绘画，提高学生的综合能力和素养。
6. 教师在实施游戏节活动时举一反三，以学生兴趣为起点，开展内容丰富、形式创新、趣味十足、学生喜爱的游戏节活动，提高学生对排球运动的认识和兴趣。在活动设计与实施过程中也应注重渗透排球礼仪教育。

三、排球小赛季的设计与实施

小赛季是在一个大单元教学的末尾部分通过连续的3~5次系统的比赛课进一步巩固和提升已经学习的排球技术、战术，丰富比赛经验，使学生进一步体验排球运动的乐趣的活动。组织形式可以是班内比赛，也可以是几个班、一个年级、多个年级的赛季活动。下面以水平四阶段，以学校为单位组织的排球小赛季活动示例来说明一次排球小赛季活动的设计与实施，供教师参考。

（一）活动主题

排球飞扬、激情挑战。

（二）活动目标

1. 运动能力：正确认识自己的排球水平，自愿选择单项技能挑战赛或与同伴结对参加球队大比拼，展现出良好的个人技战术和团队战术；积极参与裁判工作，认真观看比赛，简要分析上场参赛学生和队伍的表现。



2. 健康行为：当好比赛的组织者，友好地与同伴交流，学会调控情绪，共同组织好比赛。

3. 体育品德：比赛中遵守比赛规则，尊重裁判，尊重对手；发扬吃苦耐劳、敢于拼搏的体育精神；具有公平竞争意识和行为，能够正确看待比赛的胜负。

(三) 活动内容

以班为单位，自行选取或者自行创编开幕式表演节目，积极训练，出场展示。以个人形式积极参加技能挑战赛，自由结对，自由选择比赛项目（表 3-5-1）。

表 3-5-1 小赛季活动内容

类别	具体内容	展示或比赛方法
开幕式表演类	排球时装秀	穿上世界排球强队比赛服走秀，促进大家对排球三大赛事和世界强队的了解
	排球运动玩偶秀	身穿玩偶装，配合排球运动动作巡游，与其他学生友好交流、拥抱、拍照等
	排球啦啦操展示	创编排球啦啦操，在音乐伴奏下展示
	排球特技炫	排球个人技能或者多人配合技能展示，如倒地救球、多人移动传垫球、花式传垫扣组合等
技能挑战赛	发球王挑战赛 重炮手擂台赛 垫球精英排名赛 传球落点积分赛 三人打防吉尼斯	设置多类多个比赛场地，供学生选择项目、选择场地参赛，每个场地安排 3~5 名学生作为裁判员，负责判罚和登记成绩。每项具体比赛方法见排球技能教学中的比赛活动
球队大比拼	3 对 3 低网排球比赛	使用半个排球场，横向布置场地，采用低网（建议网高 160 厘米左右）。3 人一组采用传球、垫球、扣球形式，3 次击球过网。接发球开始，3 次击球把球垫过球网并落入有效区域内则得 1 分；否则对方得 1 分，先得 11 分为胜。6 个队一组，单循环积分赛
	4 对 4 中高度网排球比赛	使用半个排球场，横向布置场地，采用中高度网（建议网高 200 厘米左右）。4 人一组采用已经掌握的垫球、传球、发球、扣球、拦网等排球基本技术和个人战术参与比赛，发球轮换，使用进攻线标识，后排必须留有一人不能参与前排进攻，且轮流留守后场。拦网时，只能单人拦网。3 次击球必须过网，人人都可以参与进攻。先得 15 分且领先对手 2 分的队获胜。6 个队一组，单循环积分赛
	6 对 6 高网排球比赛	使用标准排球场，采用高网（建议网高 220 厘米左右），基本规则同正式比赛，每球得分，先得 25 分且领先对手 2 分的队伍获胜。6 个队一组，单循环积分赛



（四）活动组织与实施

第一阶段：宣传发动

1. 在集会上宣读倡议书，明确本届排球赛的主题、内容、时间和活动要求，倡导师生共同参与。

2. 制作排球小赛季筹备工作思维导图。

3. 组建团队，明确项目组成员分工。

4. 分组撰写项目方案。

5. 开幕式排球展示表演项目。

6. 制订、发放活动方案，召开准备会议。

7. 视频制作软件介绍。

第二阶段：组织实施

1. 开幕式：以“排球飞扬、激情挑战”为主题，举行升旗仪式，运动员、裁判员代表宣誓等。

2. 项目竞赛组按照比赛规程和比赛规则组织比赛。

3. 活动保障工作组、裁判工作组、志愿者团队、新闻团队分别按照职责做好相应工作。

4. 体育教师整体协调调度，保证活动顺利进行。

第三阶段：总结表彰

1. 评选优秀展示项目、优秀组织、优秀创意、发球王、垫球王、传球王、扣球王，各项的冠、亚、季军等奖项，表彰优秀个人和集体。

2. 总结活动的教育意义，如排球运动的推广效果、学生参与的积极性等。

3. 剪辑短视频、撰写新闻稿，运用新媒体平台进行宣传报道。

（五）教学建议

1. 引导学生积极参与活动策划和组织，体验组织者、运动员、裁判员、司线员、记录员、观众等不同角色，体验排球运动的乐趣，感受排球运动的文化和礼仪，全面认识排球运动。

2. 鼓励学生正确认识自己的排球动作技术水平，积极参加个人技能挑战赛，敢于挑战，勇于争先；鼓励学生之间结伴组建3~6人球队，参加适合自己球队水平的比赛，与同伴沟通交流，团结拼搏，正确看待比赛胜负。

3. 建议每个比赛项目均设置男子比赛和女子比赛，抽签分组，6个队为一组，组内采用单循环比赛方式比积分（每支球队均比赛5场），每个组的第一名为冠军队，每个组的第二名为亚军队，每个组的第三名为季军队。

4. 在活动宣传和实施阶段，设计跨学科主题学习活动，如引导学生以班为单位积



极创编排球小赛季出场式表演节目，用艺术表演的方式展现排球文化和动作技术。鼓励学生创新，为自己的队伍取名、设计队徽和队旗等，为大会设计主题、会徽、奖杯等。培养学生的多学科知识融合运用能力、鉴赏力和创造力。

5. 鼓励学生积极学习排球裁判知识和比赛规则，公正执裁，文明判罚。

6. 鼓励学生做一名专业的观众，遵守观赛礼仪，运用所学的排球技能和战术知识正确评价运动员和球队。

7. 比赛过程中加强排球礼仪渗透，如：上场双方握手；得分或失误后，相互庆祝或相互鼓励；比赛结束向裁判员、观众、双方教练致谢。

第四章

排球运动学习评价

本章内容依据《课程标准（2022年版）》评价建议部分的要求，与球类运动学业质量合格标准，结合排球运动学习内容编写了排球运动学业质量合格标准，描述了学生在完成排球运动某一阶段学习后的水平及其表现，用以反映学习目标的达成度。同时，为了方便教师制订适宜的学习目标并开展教学，本册教师用书对排球运动技能进行了分级和等级描述。对学生学习排球的评价，要依据排球运动学业质量合格标准和运动技能分级，通过系统收集学生排球课内的学习态度与表现、课外体育锻炼情况与成效、健康行为等信息来实施。在实施评价过程中，要根据《课程标准（2022年版）》精神，强化过程评价，探索增值评价，健全综合评价，通过教师评价、学生自评、学生互评等多元评价促进课程目标的达成，发展学生的核心素养。

第一节

排球运动学业质量合格标准

排球运动学业质量合格标准是开展排球学习评价的依据，根据核心素养水平目标和排球学练内容，对排球学业成就表现的关键特征进行了描述，划分了三个水平（表4-1-1）。



表 4-1-1 排球运动学业质量合格标准

水平目标	学业质量描述
水平二	1. 能做出排球的垫球、传球、发球等基本动作和简单组合动作，并在游戏和比赛中运用，参与班级内对抗性游戏和简化规则的教学比赛；能说出与排球相关的动作术语 2. 能在教师指导下参与体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的合格水平 3. 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次的排球比赛 4. 乐于与同伴一起参与排球活动，能适应新的合作环境，做到互爱互助，表现出稳定的情绪 5. 能说出排球运动中的一些安全知识，并注意防范运动中的安全隐患 6. 能按照要求参与排球运动游戏和学练活动，在挑战自身身体极限的情况下继续坚持 7. 每周运用排球技能进行 3 次（每次至少 0.5 小时）课外体育锻炼
水平三	1. 能掌握排球主要的垫球、传球、发球、扣球等基本动作技术和组合动作技术，参与班级内较为正式的教学比赛，并运用简单的技战术配合；能描述排球的基本动作技术要领和基本比赛规则 2. 能独立参与体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的合格水平 3. 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次的排球比赛，并能进行简要评价 4. 在排球学练和比赛中能做到情绪饱满，善于与同伴交流合作 5. 安全地进行排球学练，能简易处理运动损伤 6. 能按照规则参与排球的比赛，做到关注同伴、尊重对手，履行自己的职责，表现出自信，比赛中发生碰撞、摔倒时能坚持不懈，能接受比赛的结果 7. 每周运用排球技能进行 3 次（每次 1 小时左右）课外体育锻炼
水平四	1. 掌握排球的垫球、传球、发球、扣球和拦网等基本动作技术、组合动作技术和战术配合，参与班级内的教学比赛，并能运用攻防基本战术；能在比赛中合理运用主要比赛规则，承担班级内比赛的裁判工作 2. 能独立组织与开展体能练习，体能达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014年修订）》的合格水平 3. 每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次的排球比赛，并能对某场高水平比赛作出分析与评价 4. 在排球学练和对抗中能做出自我保护的动作，发生伤害事故能及时进行处理；能调节情绪，表现出合作能力与竞争意识 5. 在排球比赛中做到遵守规则、关心同伴、尊重裁判员、尊重对手，表现出团结奋进、勇于拼搏、公平竞争的精神，能正确看待比赛胜负 6. 每周运用排球技能进行 3 次（每次 1 小时左右）课外体育锻炼



第二节 排球运动技能分级建议

排球运动属于专项运动技能，学校可以安排学生选择学练。教师在了解各个水平目标的基础上，可根据学生的实际情况，选择相应的教学内容实施分层教学。

为了便于教师了解学生的排球运动技能水平，制订适宜的学习目标。本册教师用书就排球运动技能建立了分级体系（表 4-2-1），以便于教师在教学中区分不同学生的运动水平，确定教学的起点。教师可以据此采用同质分组的方式开展分层教学，检验学习目标的达成度。教师也可以将排球技能分级公布给学生，学生依据排球技能分级描述，通过自评、互评来发展排球技能，明确目标进阶和进步幅度，实现自我激励。在体育与健康课程中实施运动技能分级评价，是落实《课程标准（2022 年版）》中关注学生个体差异，针对不同身体条件、运动基础和兴趣爱好的学生因材施教的体现，也是探索增值评价的一种尝试。教师应根据学生的情况制订不同的学习目标，选择适宜的教学内容，促进每一名学生在原有基础上获得更好的发展。教师也可以据此结合学生的实际情况制订符合本校实际的排球运动技能分级评价体系。本节编写的内容供教师参考使用。

表 4-2-1 排球运动技能分级建议

级别	特征描述
1.0	排球初学者，学练排球 10 次以内，包括第一次打排球的学生
1.5	参与排球活动 10 次以上 初步掌握了垫球技术，连续自垫球达到 20 次以上 与同伴一起进行排球游戏，并取得过至少 1 场胜利
2.0	参与排球活动 20 次以上，基本掌握了垫球技术，与同伴对垫球 10 次以上 初步掌握了传球技术，自传球达到 20 次以上 两人连续传垫练习达到 10 次以上 初步掌握了下手发球技术，低网或中高度网发球成功率 50% 以上 知道排球的基本站位和轮转规则 参加过低网或中高度网的 2 对 2 或 3 对 3 排球比赛，并取得过至少 1 场胜利
2.5	参与排球活动 30 次以上，基本掌握了垫球和传球技术，两人连续传垫练习达到 15 次以上 基本掌握了下手发球技术，中高度网发球成功率 60% 以上 初步掌握了扣球技术，低网扣球成功率 50% 以上 参加过 6 对 6 排球比赛，并取得过至少 1 场胜利



续表

级别	特征描述
3.0	基本掌握了垫球和传球技术，两人连续传垫组合练习达到 20 次以上 基本掌握了原地扣球技术，中高度网扣球成功率 50% 以上 基本掌握了上手发球技术，中高度网发球成功率 60% 以上 基本掌握了发球个人战术方法和接发球阵形战术，能够在比赛中合理运用 参加过 6 对 6 排球比赛，并取得过至少 5 场胜利
3.5	熟练掌握了垫球、传球和扣球技术，两人连续传垫扣组合练习达到 10 次以上 基本掌握了上手发球技术，高网发球成功率 60% 以上 初步掌握了拦网技术，能做到拦网不触网 基本掌握了“中一二”进攻战术方法，能够在比赛中合理运用 参加过 6 对 6 排球比赛，并取得过至少 10 场胜利
4.0	熟练掌握了垫球、传球、扣球、发球和拦网技术，并能在比赛中合理运用 基本掌握了单人拦网接扣球防守战术，能够在比赛中合理运用 与同伴设计并组织自己的战术配合，能够尝试不同形式的进攻和防守战术 参加过 6 对 6 排球比赛，并取得过至少 20 场胜利

第三节 排球运动评价策略

《课程标准（2022 年版）》明确提出：“评价的主要目的是对学生的学习行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励，以判断课程目标达成度，给教师和学生提供即时、多元的有效反馈，促使学生更积极地学与教师更有效地教。”本次课程改革非常重视对评价的改革，提倡促进学生发展的评价。因此，学习评价应强调过程性评价，通过教师评价、学生自评、学生互评等即时、多元的有效反馈，达到以评促学、以评促教的目的，关注“过程”来促进“结果”，最终达成课程目标，促进学生核心素养发展。

一、即时评价

课堂评价就是教师在课堂教学中通过观察、判断，对学生的学习行为给予倾向性的意见，教师的评价倾向会对学生的情感起到及时的调节作用，不管是表扬还是批评，无论是一个词语或是一个眼神，都会使学生因情感体验不同而产生相应的行为变化。在排球运动教学中，教师可以通过语言即时评价、示范即时评价、行为即时评价等方法促进学生学习行为的改变。



（一）语言即时评价

教师应善于用语言激励的方式对学生进行即时评价，评价要有针对性，防止笼统模糊、千人一面、千篇一律的评价语言。如当学生垫起一个难度较大的球时，教师可以及时地表扬学生：“久违了，我又看到你潇洒的动作”“你的垫球能力远远超出了我的想象，你真的很棒”；当学生在垫球中失误时，教师应及时给学生以鼓励：“没关系，下次你一定能垫好”“想一下失误的原因，相信下一个球你一定会处理好”“别怕，你的能力远超你的想象”。

（二）示范即时评价

体育教学中，教师请学生示范是一种非常好的即时评价方式，不仅可以激励学生学好动作技术，还为学生搭建了一个展示的平台，培养了学生的自信心。示范即时评价要求教师必须认真观察学生的练习，及时发现动作标准和进步较大的学生，并请他们进行示范，可以达到非常好的激励评价的效果。学生的示范形式可以是个人的、小组的和集体的示范，示范的范围可以是全班示范或组内示范等。但要注意，原则上不鼓励学生示范错误动作。

（三）行为即时评价

体育教师在教学中经常会用一些肢体语言对学生进行即时评价，教师的一个手势、一个眼神、一个动作，往往会起到非常好的评价效果。比如，当一个学生动作完成得非常标准时，教师出示一个大拇指或者做出鼓掌的动作；还有的教师将行为示范进行了规范，当教师表扬一个学生时，所有学生停止练习，采用节奏击掌“12，123”的形式对这个学生表示鼓励。精彩而巧妙的行为即时评价，不仅可促进学生对运动技能的掌握，也能树立学生的自信心，激发学生的学习兴趣。

二、多元评价

在实施学习评价时，除了教师评价外，还要发挥学生评价的重要作用，不仅可以有效促进学生技能的提高，还可以促进学生知识运用能力和高阶思维的提升，包括学生自评和学生互评。

（一）学生自评

学生自评对其成长和发展有重要的推动作用。在学生学习的过程中，外部评价最终要与学生的自我评价相结合，才能更好地促进学生主动发展。要让学生成为评价的主体，帮助学生成为独立的终身学习者。学生自我评价是学生自我认识、自我反思的基本手段，也是学生自我诊断、自我完善的重要过程。坚持自我评价是培养学生诚信和公平公正意识的有效途径。

在排球运动的学练过程中，对排球运动基础知识的理解、基本技术的掌握、基本



战术的运用等方面的评价，都可以采用自我评价和教师评价相结合的方式来完成。

（二）学生互评

在体育教学中，应鼓励学生进行相互评价，学生互评时往往是站在同一个高度来看问题，这样更直接、更容易被学生接受。学生在评价别人的时候，自己也会加深对评价内容的认识，加深对动作技术、战术思维的理解，从而提高学生的比较、分析和判断能力。

在排球教学中，技战术的运用能力、比赛中的情绪调控、体育道德中的规则意识，都可以通过学生互评来完成。

第四节 排球运动评价表示例

学生完成一个相对完整的排球大单元学习后，要对学生的学习情况进行总体评价，对照排球运动学业质量合格标准，检验学生核心素养达成度。教师要结合学生的课堂表现、作业情况、比赛中的表现等进行总体评价，既要体现核心素养的达成度，又要体现排球运动对学生核心素养发展侧重点的不同，建议运动能力占 60%，健康行为占 20%，体育品德占 20%。

教师在进行总体评价时要遵循学生自评、互评和师评相结合的原则。可以采用在线评价的方式，分享在线评价量表给学生，让学生自主完成自评内容，小组内完成互评内容，最后由教师填写师评内容并整理形成完整的评价表。排球运动的学习评价只是体育与健康课程评价的组成部分，教师还要结合体育与健康课程的其他学习内容对学生某一学段的学习进行课程目标和核心素养的整体评价。本节编写的排球运动评价表示例供参考（表 4-4-1）。



表 4-4-1 排球运动评价表示例

评价内容	评价维度	参考标准	评价主体	是否达到
运动能力	体能状况	达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平	师评	
	运动认知与技战术运用	结合排球运动技能分级进行评价	自评 + 师评	
	体育展示或比赛	乐于与同伴一起参与排球活动；参加过低网或中高度网的 2 对 2 或 3 对 3 排球比赛，并取得过至少 1 场胜利；每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次的排球比赛	自评 + 师评	
健康行为	体育锻炼意识与习惯	每周运用排球技能进行 3 次（每次至少 0.5 小时）课外体育锻炼	自评 + 师评	
	健康知识与技能的掌握和运用	能说出排球运动中的一些安全知识，并注意防范运动中的安全隐患	自评 + 师评	
	情绪调控	游戏或比赛中做到互爱互助，表现出稳定的情绪	互评	
	环境适应	能与不同同伴合作学练，并能选择合适的运动场地和器材进行练习	互评	
体育品德	体育精神	能按照要求参与排球游戏、学练和比赛活动，在挑战自身身体极限且保证安全的情况下继续坚持	自评	
	体育道德	能按照排球运动的规则和要求参与游戏和比赛	互评 + 师评	
	体育品格	能在排球运动的游戏和比赛中表现出自强、自信的品格	自评 + 师评	
整体评价	教师评语：			

第五章

排球运动教学计划的设计与示例

排球运动大单元教学计划主要包括单元教学主题、单元学习目标、单元教学结构、单元教学内容、单元学习评价、单元作业设计、单元教学反思等要素。大单元教学计划可以完整地呈现整个大单元的计划思路和课时安排，将碎片化的单个排球基本动作技术和技战术运用、基础知识、展示或比赛、健康知识与体能练习等进行系统构建；使各课时之间形成既相互融合又各有侧重的结构化的教学内容体系，确保学生核心素养的有效落实。排球运动课时计划紧密围绕学生核心素养，合理安排学练活动、比赛活动和体能练习，创设真实的情境，激发学生学习排球的兴趣。

第一节

排球运动大单元教学计划的设计要点

一、培育核心素养，提升综合运用能力

大单元教学计划的设计要以学生核心素养为导向。充分运用排球运动的特性与隔网对抗的特点进行健康行为、运动能力、体育品德的培养。大单元教学计划要改变排球知识和技能碎片化的教学现象，用整体观念将排球运动的基本技术和基本战术以及排球的理论知识、展示或比赛等教学内容进行系统性构建和集中学练，促进学生对排球运动知识和技能的掌握。通过大单元的构建，提升学生将所学排球知识运用于排球游戏或者比赛中的能力，促进学生学习进步和发展，让学生真正喜欢排球运动，并在运动中培养学生参与排球比赛的能力，培养学生敢于坚持拼搏的顽强毅力和胜不骄、败不馁的精神，使学生养成终身运动的习惯。



二、贯彻课标理念，落实“教会、勤练、常赛”

全面把握“教会、勤练、常赛”一体化教学的思想与方法，把育人要素融入技战术学练、教学比赛、体能练习等教学活动中，渗透到教学内容的挖掘中，落实到学习评价建构中。在整体构建中，每一个大单元与每一节课都要体现学练赛评的内容，体现出结构性与综合性。只是在不同的水平段，学练赛评的标准不同，水平二强调学生能有趣地玩起来，水平三强调能运用基本的技术较好地赛起来，水平四强调能较熟练地运用基本技战术对抗起来，所以原则上每堂课都应有比赛与展示练习等内容。同时促进家校合作，坚持课内外有机结合，为学生搭建更多平台，进行基本技战术展示并参加比赛。在每节课、每一个大单元都要有相应的评价标准和评价体系，可以是教师的评价或学生之间的评价，也可以是测试的结果，使学生明白自己的一言一行都是有反馈的，时刻提醒自己规范行为，树立正确的价值观。义务教育阶段的学练旨在让学生真正掌握排球运动的理论知识和运动技能，能自主参与排球运动，独立欣赏高水平排球比赛，客观分析和评价排球赛事等。

三、加强课程内容整体设计，体现结构化和情境化

大单元教学内容构建按照主题化和专题化实施，主题与主题之间、专题与专题之间难度呈现递进关系，促进学生提升排球项目必备核心技战术能力和排球项目教学效果，提高学生在学练过程中的排球技战术水平。大单元教学计划在明线上要体现基础知识、基本技术与运用、基本战术与运用、展示或比赛四个维度，通过四个维度的结构图可以完整地呈现整个大单元的计划思路和课时安排，检视单元教学计划是否体现在各个维度，是否螺旋式上升，直观地体现单元计划的整体结构，形成既相互融合又各有侧重的结构化的教学体系，确保体育与健康学科核心素养的落实。同时在暗线上，健康知识与体能练习贯穿于整个大单元之中，真正达成结构性、完整性与综合性学习，真正解决排球学不会、难坚持的问题。

四、构建科学合理的内容，注重递进性和层次性

大单元教学计划的内容安排要以目标为引领。在单个动作学练基础上进行组合练习、结构化练习、情境化练习。在学情具备的情况下，每节课尽可能要设计涵盖传球、垫球、发球、扣球等动作技术的游戏与比赛。要由简单情境过渡到复杂情境，通过降低网高、增加人数、增加击球次数、改变场地、改变规则、改变器材、改变对象，实现学练内容由易到难、层层递进，使其结构呈螺旋式上升态势。面向全体学生，因材施教。尊重学生个体差异，分层教学，特别关注运动能力不足的学生，充分体现排球运动的健身性、娱乐性、竞技性和观赏性。让学生体验排球的乐趣，感受排球的魅力，领悟排球的文化。

在大单元教学计划中，每节课都应该合理安排体能练习。经常进行体能锻炼有助于学生发展体能和提高学习效率。排球运动专项体能主要包括弹跳能力、移动能力、手臂挥击能力。专项体能锻炼有助于学生对动作技术的掌握，提高学生对战术的运用能力，充分挖掘学生的体能潜力。专项体能练习一般以专项动作或特点相似的动作练习为主要形式，教学中可以通过多种方法和手段提高专项体能练习的趣味性和有效性。合理安排排球运动专项体能锻炼有助于排球运动的发展。

五、遵循身心和认知发展规律，关注学生个体差异

大单元教学计划设计时要综合考虑，遵循义务教育阶段学生身心发展规律。在创设情境时，要符合学生的知识储备和认知水平。难易度要符合学生实际，通过多种形式的学练促进学生对排球运动项目的了解和掌握。在水平二多用排球游戏，让学生喜欢上排球运动，在水平三多用游戏与简单情境的排球比赛或排球游戏节活动，激发和保持学生对排球运动的热情，在水平四多用展示或比赛及小赛季活动，让学生爱上排球运动并能参与排球运动。在体能练习中可以通过游戏或比赛等多种练习手段，增加运动体验，协调发展运动能力，提高身体素质。将学生个体差异转变为教育契机，给予恰切的关注、关心、关爱，使学生获得良好的排球运动体验，树立自信心，给学生提供更多的发展空间。

六、加强跨学科知识融合，促进全面发展

随着《课程标准（2022年版）》的实施，体育与健康课程跨学科知识的融合已是一个重要的发展趋势。信息技术和体育与健康课程的融合已经取得很多突破，如移动数码设备的使用、健康信息的及时反馈等。充分利用身边的教学资源，开展多学科知识融合，如：利用学校音响系统对教学中的排球比赛进行现场解说，提高学生的播音主持能力；通过口头提醒地理坐标，练习传准游戏，学练传球技术的同时，巩固学生的地理知识；通过排球运动轨迹与物理学科进行融合，提高学生发现问题与解决问题的能力；通过对排球比赛进行宣传报道，可以与语文学科进行融合，提高学生欣赏与写作能力；通过对中国女排的介绍可以融合政治、历史等学科知识，对学生进行爱国主义的融合教育；通过排球游戏节，可以融合多学科的知识并进行展示交流，实现对学生德育、智育、体育、美育、劳育的五育并举，真正实施素质教育。

第二节 排球运动大单元教学计划的设计与示例

根据排球运动大单元教学设计的原则与要点, 结合排球运动项目的特性, 充分考虑我国幅员广阔、区域文化差异大、教育发展不平衡的现状, 制订了水平二至水平四的大单元教学计划示例, 供参考。各地区学校教师可以结合地方、学校、学生实际情况进行调整补充, 拓展完善。

一、排球运动水平二大单元教学计划的设计

(一) 设计思路

依据教育部印发的《课程标准（2022年版）》要求，结合水平二学生的实际体能情况，以及在学习中具有较强烈的表现欲和与合作与探究学习能力，且具备学习排球的基本身体和心理条件的学情。水平二的主题是体验排球抛、垫、传等控球游戏的快乐，因此，在水平二的大单元内容设计上主要围绕游戏进行，让学生在游戏中去初步体验和掌握简单基本技术。水平二大单元以18课时为例，单元内容之间呈递进关系，教学设计之间呈现相互关联、衔接递进、螺旋上升和逐渐拓展的关系；通过科学、系统、进阶、结构化、情境化的设计，达到核心素养目标的要求（图5-2-1）。

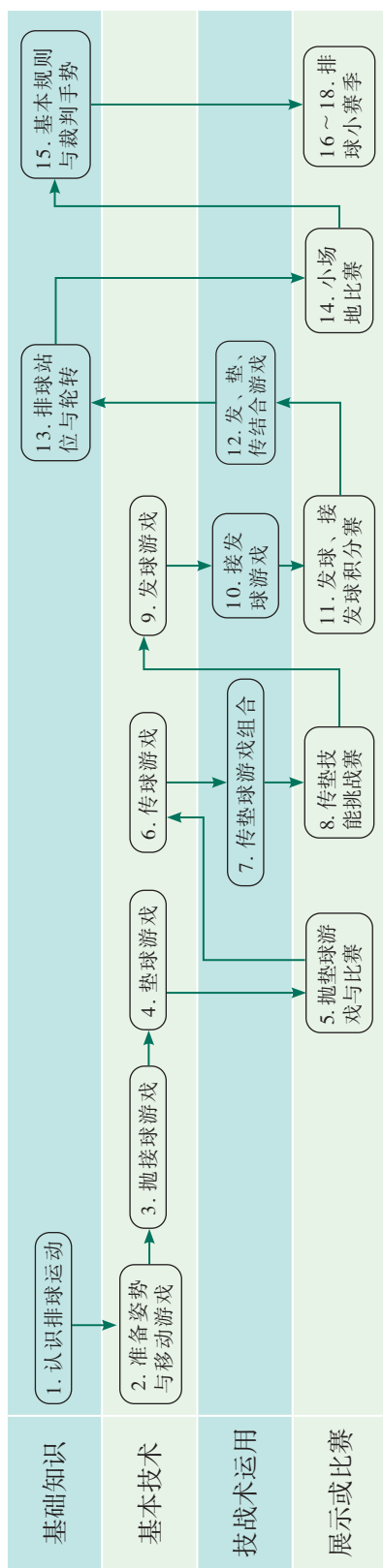


图 5-2-1 排球运动水平二大单元教学计划主要内容结构图



(二) 设计示例

排球运动水平二大单元教学计划示例如下（表 5-2-1）。

表 5-2-1 排球运动水平二大单元教学计划示例

单元主题	我与排球交朋友，体验排球抛、垫、传球等控球游戏的快乐			
单元目标	一、运动能力 1. 了解排球运动的起源，知道学习排球运动知识的意义，说出 3 种控球的动作要领并做出相应动作 2. 体验模仿学习排球的发、传、垫球动作，完成发、传、垫等控球游戏并在体验游戏中组合运用 3. 发展协调、速度、耐力等身体素质，每学期观看不少于 8 次排球比赛 二、健康行为 1. 在控球、轮转游戏中体验排球运动的快乐，在小组学习活动中有一定调控情绪的能力，与同伴进行交流时能对自己和同伴进行客观评价 2. 在各种游戏中懂得避让，养成安全活动的习惯 3. 运用所学的知识与同伴或家人进行每周 3 次（每次至少 0.5 小时）课外体育锻炼 4. 养成文明观看比赛的习惯 三、体育品德 1. 通过学习，养成遵守基本规则的意识，增强参与排球运动的积极性 2. 在比赛中具有正确的胜负观，在学练中去感受团队荣誉感，增强敢于挑战自我、克服困难的意志品质			
课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	认识排球运动	1. 视频导入排球的起源与发展、排球礼仪知识与女排精神 2. 利用视频资料介绍排球运动的特点及锻炼价值 3. 利用视频资料学习排球徒手韵律操，了解排球专项体能游戏	1. 抢答比赛：排球起源与发展的知识抢答赛 2. 传话筒比赛：把排球运动的特点和锻炼价值知识写在卡片上，分小组进行传话筒游戏 3. 体能加油站：音乐节奏感、协调性练习（听音乐模仿视频中排球徒手操，分小组展示赛）	知道排球运动的起源、特点和价值，积极参与抢答游戏、传话筒游戏、体能练习，有正确胜负观。在展示中自信大方，比赛时具有团队荣誉感
2	准备姿势与移动游戏	1. 动物联欢会：照镜子 教师或学生领做，其他学生跟做动作（并步、滑步、交叉步） 2. 两人一组间隔 3 米，一人抛球一人移动接球 3. 基于准备姿势的各种移动游戏	1. 模仿比赛：跟随音乐模仿动物移动，音乐停，身体停住，保持准备姿势 2. “双龙戏珠”比赛：采用准备姿势，在规定的时间内抛接成功次数最多者获胜 3. 体能加油站：看谁反应快（听信号用并步和滑步等动作完成，比一比谁最快完成任务）	知道准备姿势和移动步法在排球比赛中的重要作用，在游戏中能够运用并步、滑步、交叉步。在学练赛中表现出不怕困难、勇敢果断、坚持到底的体育精神

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
3	抛接球游戏	1. 分小组围成圈，一人中间喊名字，同时将球抛入空中并后退，被叫的学生快速接球 2. 两人一组，隔网进行抛接球 3. 各种路线折返运送“冰淇淋”	1. “群龙戏珠”比赛：可以统一喊数字，也可以小组成员依次喊 2. 制作“冰淇淋”比赛：手持标志筒，将球抛向空中做出转身、下蹲等动作并用标志筒圆口接住。熟练后进行你抛我接，两人一组，间隔3米，一人抛一人用标志筒接球；在规定的时间内，比比谁制作的“冰淇淋”最多 3. 体能加油站：完成时间短者为胜	对自己和同伴抛出的球能够合理判断位置并接住，在隔网抛接球中能够结合移动步伐接住球，成功率在70%以上。在学练赛中体验排球运动游戏的乐趣，能与同伴一起参与学练，适应新的合作环境，与同伴互爱互助，有团队精神
4	垫球游戏	1. 分小组2对2或围成圈，根据教师的指挥和音乐节奏进行垫控球练习 2. 分小组垫球接力 3. 行进间垫球，人与框间隔一定距离将球垫入框 4. 听信号、看信号、反方向口令的移动垫球练习	1. 音乐排球比赛：比一比谁垫球次数最多 2. 巧运鸡蛋比赛：两人或多人一组，在一定距离内垫球保持“鸡蛋（气球）”不落地，每次运送最多垫球3次，成功次数最多的获胜 3. 垫球比准积分赛：分小组比赛，比一比规定时间内哪一组入框个数最多；可根据练习情况在方向和距离上加大难度 4. 体能加油站：一定时间内完成次数多者为胜	能够指出垫球的手臂触球部位，做出垫球动作。运用垫球动作将球垫入框中，成功率80%以上。在学练赛中能够与同伴交流，踏实完成任务，保持乐观积极的心态
5	抛垫球游戏与比赛	1. 自抛自垫、多人合作连续垫球 2. 两人一组隔网（低网）垫球 3. 3对3隔网（在低网场地进行）垫球 4. 原地纵跳+原地连续纵跳	1. 垫球积分赛：规定时间内，自抛自垫、多人合作连续垫（球高于头顶），成功一次积1分，规定时间内比谁的积分高 2. 你来我往比赛：两人一组隔网（低网）垫球比多，击球2次后垫球过网 3. 3对3隔网（低网）垫球比赛：垫球击球过网，球可落地1次，可击球3次过网，先得10分为胜 4. 体能加油站：一定时间内完成次数多者为胜	能够正确运用排球垫球动作击球过网。能够在小组比赛中尝试裁判工作。在学练赛中保持良好、稳定的情绪，与同伴默契配合，做到不埋怨、不嘲笑。在比赛中遵守规则，尊重裁判，尊重对手，勇于挑战



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
6	传球游戏	1. 两人一组，面对面来回传球 2. 游戏： (1) 用传球的方式击打贴在墙上的不同标志（如数字、汉字、字母等） (2) 教师引导学生用传球方式击打电话号码、自己的名字等 3. 双臂头上前掷、后抛球	1. 空中接力比赛：连续4次成功传球后，向后退一步 2. 百发百中比赛：谁击中的次数多获胜；拓展变化方式后，谁的用时最短谁获胜 3. 体能加油站：一定时间内完成次数多者为胜	能够做出传球的基本手型；两人保持一定间距能够完成一抛一传练习。能运用传球动作击打墙上的不同标志，学会安全地参与运动，能够坚持完成学练任务
7	传垫球游戏组合	1. 两人一组，先自垫球一次，将球传给同伴；垫（传）完一次球后用手摸地或做直体跳 2. 2对2或3对3，面对面站立，相隔一定距离进行接力，一定区域快速移动垫（传）球后，垫球过网或不过网 3. 2~3人如影随形移动（无球或传、垫球组合）	1. 花样对垫（传）球比赛：一定时间、一定距离内垫（传）完成次数多或花样多者为胜 2. 传、垫球接力比赛：在一定区域内移动或者移动到对面进行接力，完成次数多的为胜 3. 体能加油站：一定时间内完成次数多者为胜	在游戏和比赛中能根据来球的方式选择正确的传、垫球技术，进行传垫球组合的练习；在挑战自身身体极限且保证安全的情况下能够坚持完成学练任务，在学练中获得成就感，建立自信心
8	传垫技能挑战赛	1. 两人一组，原地或移动中对垫练习 2. 两人一组，原地或移动中对传练习 3. 两人一组，原地或移动中传垫练习	1. 单人垫球掷准挑战赛 2. 双人垫传挑战赛 3. 三人抛垫传组合挑战赛 4. 六人传垫组合挑战赛	能够合理采用排球传、垫技术进行比赛，与同伴沟通和交流。在各种游戏和比赛中展现勇于挑战的精神

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
9	发球游戏	- 每人一球，距墙 2 米，对准墙上的目标发球（目标和距离可逐步增加难度） - 全班分成两队，中间用网隔开，每人手持一球，自主选择发球线向对方场地发球 - 隔网面对地面目标（如地垫、标志筒）发球，每击倒或击中标志物得 1 分 - 单臂掷羽毛球，拓展到不同高度、远度、速度的掷球方式	“炮轰城墙”比赛：比准击中目标的次数多 “炮轰阵地”比赛：规定时间内，哪方场地的球少则获胜 “打地鼠”游戏比赛：得分多的为胜 - 体能加油站：一定时间内完成次数多或距离远的为胜	能够发球击中墙上目标以及在 4 米处发球过网击倒或击中标志物。按照运动规则和要求参与挑战赛
10	接发球游戏	- 根据情况分成若干小组，每组一个气球，当球抛向空中时游戏开始。学生通过不同的方式击球，使球在空中不落地 3~5 人一组，分成若干小组，中间设置球网（低网）。一方发球后，学生可通过不同的方式击球，使球在空中不落地，每组只能连续击球 2 次，每名队员不能连续击球，球掉落在对方场地得 1 分 - 看信号移动触摸指定标志物	- 空中飞球比赛：在规定时间内比比哪组击球次数最多 - 击球过网比赛：在规定时间内比比哪组得分最多 - 体能加油站：一定时间内完成次数多的为胜	知道接发球的时机，能判断来球高度和速度，准确接球至标志物区域，成功率达 50%。在游戏和比赛时有良好的心态，与同伴多交流



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
11	发球、接发球积分赛	1. 两人一组，面对面轮流发球过网 2. 两人一组，面对面发球，接发球的同伴能将球击过球网，击到同伴位置或规定区域内的位置。也可拓展多人一组 3. 坐听信号起立跑 + 小碎步 / 高抬腿 / 胯下击掌听信号向前跑	1. 发球积分赛：定数发球，规定次数内，比比谁的有效发球数多 2. 接发球积分赛：在规定时间内比比哪组得分最多 3. 体能加油站：一定时间内完成次数多者为胜	能够积极参与发球、接发球积分赛，知道并遵守比赛规则，让学生建立合作意识，培养学生遇到困难努力克服和继续坚持学练的意志品质。学生能相互鼓励，展现出良好的合作能力，诚实守信
12	发、垫、传结合游戏	1. 两人一组，在一定区域用气球或气排球对传、对垫 2. 一定区域内三人或多人一组进行垫、传组合练习 3. 一定区域内设置低网，利用发、传、垫及组合技术将球击打过网；也可同一人不连续接对方击来的球，同队之间可5次内过网（逐渐降低次数），否则判对方得分 4. 单臂投小沙包 + 隔网接投来的小沙包 + 滑步接网球	1. 传垫球比赛：成功次数多者为胜 2. 发垫组合比赛：成功次数多者为胜 3. 隔网对抗赛：得分多者获胜 4. 体能加油站：一定时间内完成次数多者为胜	具有发、传、垫击球意识，能够将发、传、垫及组合技术运用到比赛中，球不落地成功率达50%。学生积极参与积分赛，比赛时有良好的心态。能相互鼓励，展现出良好的合作能力，诚实守信
13	排球站位与轮转	1. 一定区域内三人或多人一组，快速到达指定位置 2. 一定区域内三人或多人一组，发、传、垫组合击球过网，重获发球权一组需轮转站位 3. 听、看信号移动（不同方向），做出不同组合动作	1. 无球滑步移动比赛：谁的动作最标准及时给予表扬，谁的移动速度最快及时给予肯定，谁的移动达标给予鼓励 2. 轮转发、传、垫球比赛：成功次数多者获胜 3. 体能加油站：一定时间内完成次数多者为胜	能说出排球场的各个位置，知道顺时针轮转的方法。积极参与练习，同伴之间积极评价，在参与轮转游戏中能自觉遵守比赛规则。学生能互帮互助，展现出良好的合作能力

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
14	小场地比赛	1. 变换区域, 变换人数比赛 (对垫球比赛、对传球比赛、发球打准比赛、发垫传轮转比赛) 2. 蹲姿听信号跑+5个俯卧撑后接力跑	1. 变换区域, 变换人数比赛: 小排球场地, 低网, 成功次数多者为胜 2. 体能加油站: 动作标准、时间短者为胜	在比赛中, 能够运用排球垫球、传球、发球技术, 有配合意识, 能够与同伴通过语言交流并做出配合, 打出好球时能够有庆祝动作; 能够在比赛中尝试裁判工作; 与同伴互相帮助, 胜不骄、败不馁; 能够与同伴通过语言交流并做出动作, 在比赛中同伴之间相互鼓励, 有配合意识
15	基本规则与裁判手势	1. 学习基础规则与裁判知识 (场地、器材、设备、主要规则与裁判法) 2. 学习排球裁判手势 3. 赏析排球比赛 4. 手抄报: 做一张与排球相关的文化图片	1. 画排球场地比赛: 比一比哪一组画的排球场地最标准 2. 裁判手势比赛: 互相考一考裁判手势	知道排球的基础规则与裁判知识, 基本掌握排球比赛的裁判计分方法; 能够运用裁判手势指出游戏中的犯规行为, 有文明观看比赛意识, 在学习生活中做到团结拼搏, 懂得什么是为国争光的女排精神
16~18	排球小赛季	1. 准备活动 2. 宣布比赛规则: 每场比赛6人参赛, 球网高度1.5米, 最多3次击球过网, 触网犯规, 采用15分制 3. 班级挑战赛 4. 班级自我评价	低网, 小场地比赛, 每局为15分制, 三局两胜	知道每场比赛的规则及要求, 在比赛中过程中用正确的裁判手势执裁; 积极参与比赛、组织比赛; 正视比赛结果, 胜不骄、败不馁; 有团队荣誉感, 尊重裁判; 学生执裁过程中做到公平公正



续表

作业设计	(一) 小组的方式。结合课上和课后查阅的资料合作完成主题为“认识排球”的手抄报,利用废旧物品制作出排球和排球场地,或用数 学作图工具画出排球和排球场地,选出优秀作品展示。通过体育+美育+数学等“学科+”的形式,培养学生的实践和审美能力,在 活动过程中渗透环保意识 (二) 家校活动的方式。学生可查阅相关资料制订一次家长参与的排球活动计划,涵盖训练内容、训练时长以及训练量等方面,不定期 在课堂上进行分享,学生可拍摄视频留念,促进家校融合,促进学生与家长的沟通和交流,帮助学生养成良好的健康行为 (三) 课上课下结合的方式。结合课堂内容自主设计一个以“和排球做朋友”为主题的排球游戏,并与家人或者同伴一起玩排球游戏, 课堂上讲解游戏方法和规则,各小组评选出有趣的游戏并记录下来,在课下使用,提高学生的思维能力以及沟通交流能力
单元评价	具体评价方法参见下表(表 5-2-2)
单元反思	核心素养的表现:围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面的达成情况进行阐述
	教学心得:根据学生的学练赛落实情况总结
	改进措施:针对学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养表现和学练赛评效果提出改进措施

表 5-2-2 水平二评价表

评价内容	评价维度	参考标准	评价主体	是否达到
运动能力	体能	达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平	师评	
	运动认知与技战术运用	参与排球活动 20 次以上，基本掌握了垫球技术，与同伴对垫球 10 次以上；初步掌握了传球技术，自传球 20 次以上；两人连续传垫练习达到 10 次以上；初步掌握了下手发球技术，低网或中高度网发球成功率 50% 以上；知道排球的基本站位和轮转规则；参加过低网或中高度网的 2 对 2 或 3 对 3 排球比赛，并取得过至少 1 场胜利	自评 + 师评	
	展示或比赛	乐于与同伴一起参与排球活动；参加过低网或中网的 2 对 2 或 3 对 3 排球比赛，并取得过至少 1 场胜利；每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次的排球比赛	自评 + 师评	
	锻炼意识与习惯	每周运用排球技能进行 3 次（每次至少 0.5 小时）课外体育锻炼	自评 + 师评	
健康行为	健康知识运用	能说出排球运动中的一些安全知识，并注意防范运动中的安全隐患	自评 + 师评	
	情绪调控	游戏或比赛中做到互爱互助，表现出稳定的情绪	互评	
	环境适应	能与不同同伴合作学练，并能选择合适的运动场地和器材进行练习	互评	
体育品德	体育精神	能按照要求参与排球游戏和学练，在挑战自身身体极限且保证安全的情况下继续坚持	自评	
	体育道德	游戏、比赛中能按照排球的规则和要求参与游戏和比赛	互评 + 师评	
	体育品格	游戏、比赛中表现出阳光、自信的品格	自评 + 师评	
整体评价	教师评语：			



二、排球运动水平三大单元教学计划的设计

(一) 设计思路

依据《课程标准（2022年版）》要求，分析排球运动项目的技术体系，整理排球项目知识结构，结合水平三目标与学情，筛选出适合水平三学生学习内容，从基础知识、基本技术与运用、技战术与运用、展示或比赛四个维度在课时和内容上进行结构化的设计。在每节课的教学设计中采用了游戏化、情境化、比赛化的教学实施策略，均遵循“教会、勤练、常赛”的基本路径，通过可量化的学习表现进行有效评价，提升课堂教学效率（图 5-2-2）。

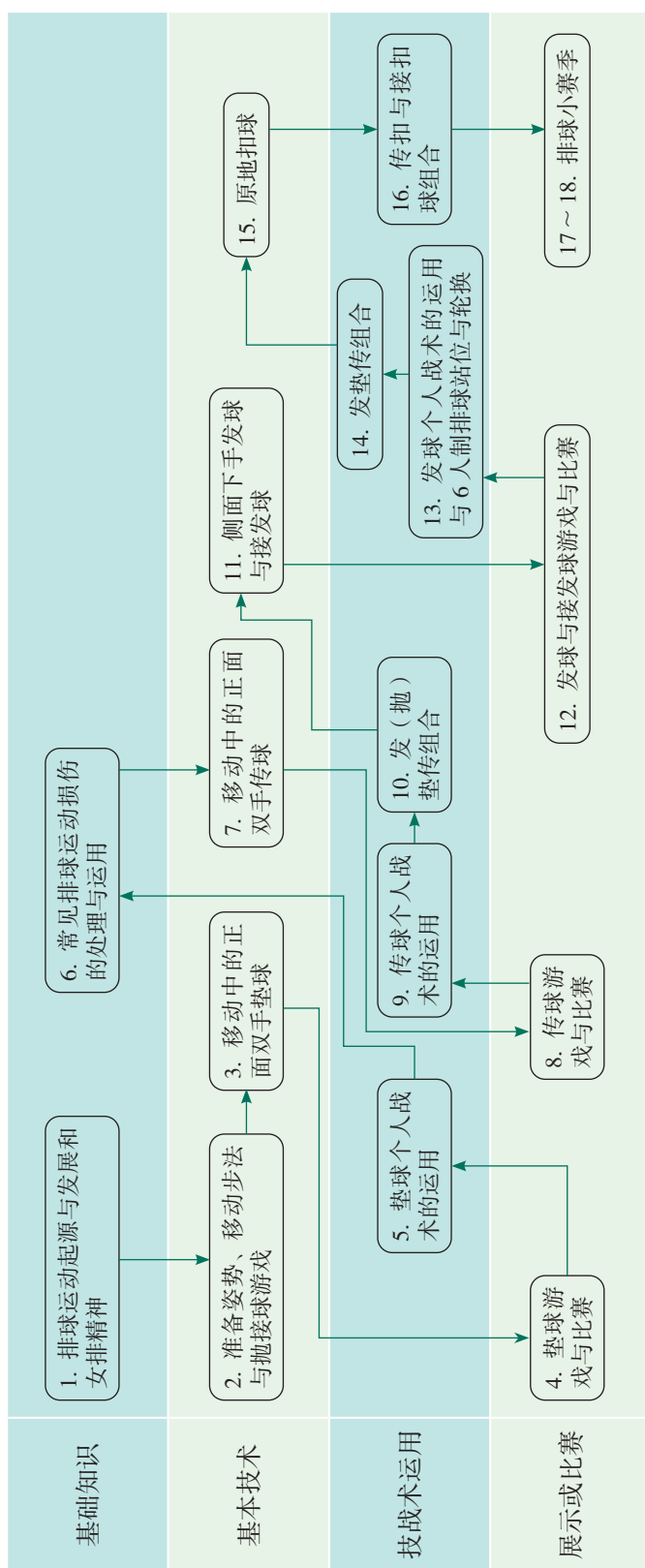


图 5-2-2 排球运动水平三大单元教学计划主要内容结构图

(二) 设计示例

排球运动水平三大单元教学计划示例如下（表 5-2-3）。

表 5-2-3 排球运动水平三大单元教学计划示例

单元主题	走进排球的世界，感知排球运动的魅力，展少儿风采			
单元目标	一、运动能力 1. 了解国内外排球运动赛事的起源与发展，能描述并掌握排球发球、垫球、传球、扣网的基本动作技术，与同伴对垫、传球 10 次以上，低网发球成功率 70% 以上，接发球、接扣球成功率 60% 以上，扣球成功率 60% 以上 2. 参加过低网 6 对 6 排球比赛，取得过至少 1 场胜利，能说出个人战术的应用价值并能在比赛中灵活运用，利用比赛规则正确执裁 2 次以上 3. 主动观看排球类的比赛视频，能简单进行分析，通过十字象限跳、折返跑、推实心球等发展灵敏、协调、力量等身体素质 二、健康行为 1. 能够运用排球主动参与校内外体育锻炼，一周 3 次以上，每次至少 0.5 小时，运用所学知识有效预防运动意外损伤，知道在学练赛中常见的手指挫伤、关节扭伤、肌肉拉伤、抽筋等预防及简单处理方法 2. 在比赛和锻炼中积极沟通交流，能够控制自己的情绪，增强社会适应力 三、体育品德 1. 在排球的学练、游戏和比赛中表现出团结协作、不惧困难、挑战自我的态度，以及自强不息、顽强拼搏、永不言败的意志品质 2. 在比赛中自觉遵守规则，尊重裁判和对手；出现失误不嘲笑队友和推诿责任，胜不骄、败不馁			
课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	1. 排球运动起源与发展 2. 女排精神	1. 了解世界排球重要赛事起源与发展 2. 中国女排比赛视频观赏及探讨中国女排精神 3. 体能练习：灵敏、协调游戏	1. 小组排球知识抢答赛 2. 体能：灵敏、协调游戏比赛	能够说出排球重要赛事和中国女排精神，能够积极参与知识抢答赛；在体能练习中表现出积极进取，具有正确的胜负观



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
2	准备姿势、移动步法与 抛接球游戏	1. 固定位置的气排球抛接游戏 2. 气排球前后抛接游戏中学习准备姿势与移动步法（并步、滑步、跨步、跑步） 3. 气排球左右抛接游戏中学习、巩固准备姿势与移动步法（并步、滑步、跨步、交叉步） 4. 软式排球抛接游戏巩固提升准备姿势与移动步法 5. 专项体能练习：十字象限跳、钻抛球	抛接球挑战赛	能够说出准备姿势与移动步法动作要领，在间隔一定距离的位置能够抛球到固定区域，根据同伴抛来的球能够运用合适的移动步法接住球；在抛接球游戏中表现出敢于挑战自我的精神
3	移动中的正面双手垫球	1. 自抛自接游戏（直臂） 2. 自抛自垫体验，发现问题 3. 学习正面双手垫球技术—垫固定球练习—解决问题 4. 2~3米—抛—垫（抛固定球） 5. 移动垫球游戏（抛球者将球抛到垫球者前后、左右2米位置，垫球者运用移动步法移动垫球） 6. 专项体能练习：钻反弹球、影子游戏	低网、小场地2对2移动垫球比赛	能够做出正面双手垫球的手型，掌握击球部位和击球点以及用力方法；能够完成一抛一垫的合作性练习活动；在移动垫球游戏中表现出不怕困难的意志品质
4	垫球游戏与比赛	1. 自垫高、低球游戏（听声反应） 2. 自垫球接力游戏 3. 2~3米对垫球挑战赛 4. 4~5米对垫球练习挑战赛 5. 小场地内不掉球游戏（四人一组在5米×5米场地内垫球，不能连击，以球不掉地时间最长的小组为胜） 6. 专项体能练习：直膝跳、半蹲跳	低网、小场地2对2垫球比赛	能够积极参与各种垫球游戏，并能够做出正面双手垫球的手型，掌握击球部位和击球点以及用力方法，在对垫球挑战赛中表现出配合意识和积极努力的态度

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
5	垫球个人战术的运用	1. 自抛自垫入框游戏（在距离框 2 米的位置自垫球 3 次入框） 2. 一抛一垫入框游戏 3. 隔网一抛一垫到固定位置 4. 隔网垫快抛球到固定位置 5. 专项体能练习：折返跑、连续提踵	1. 一传到位置赛 2. 2 对 2 低网、小场地排球体验赛	能够较熟练掌握正面双手垫球技术，在各种抛球、垫球练习中能够控制球的落点；在体能练习中积极参与练习，表现出积极努力的态度
6	常见排球运动损伤的处 理与运用	1. 视频导入，教师讲解示范运动损伤（手指挫伤、急性关节扭伤、肌肉拉伤）的预防与处理方法 2. 知识竞赛 3. 创设情境，学生在情境中两人或多人配合正确处理	小组情境展示赛	能够说出常见的排球运动损伤知识并学会采用正确的方法处理常见的运动损伤；能够在小组情境创设中展现出相互配合、团结协作的行为
7	移动中的正面双手传球	1. 钻球游戏（①一方抛球，一方钻到球下方双手将球接住。②进阶：球在额头前方约一球的位置双手将球接住。③进阶：在②的基础上体验双手向上将球击出） 2. 教师在学生体验的基础上探究式引导学生学习传球技术 3. 固定球传球练习 4. 2 ~ 3 米一抛一传练习 5. 移动传球游戏（球抛到前后、左右 2 米位置，接球者运用移动步法移动传球） 6. 专项体能练习：连续抓实心球、双臂上推实心球	低网、小场地 2 对 2 移动传球比赛	能够做出正面上手传球的准备姿势、迎球动作、击球手型，并且做出正确的动作进行传球；能够完成各种抛、传球练习和传球游戏，表现出胜不骄、败不馁的意志品质



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
8	传球游戏与比赛	1. 自传球“节节高”游戏（一次比一次传得高，最后看谁传得最高） 2. 2~3米对传球，进阶到4~5米 3. 轮换对传球游戏，比成功次数 4. 专项体能练习：连续跳绳、纵跳摸高	低网、小场地2对2排球体验赛	能够完成自传球和两人对传球10次及以上；在轮换对传球游戏和比赛中表现出团队精神和集体意识
9	传球个人战术的运用	1. 传球投框游戏（距框2~3米位置自抛自传入框，进阶到5米位置） 2. 一抛一传到近网、远网的左、右、中三个位置练习 3. 一抛一传高、低弧度的近网、远网的左、右、中三个位置练习 4. 一抛一传快球到近网、远网的左、右、中三个位置练习 5. 体能练习：俯卧撑、前后左右移动	1. 传球到位积分赛 2. 2对2排球体验赛	能够正确使用正面传球技术，并在一抛一传练习中准确控制球的落点；在各种抛、传球练习中表现出相互帮助、相互鼓励 and 顽强拼搏的行为和态度
10	发（抛）垫传组合	1. 自垫自传、对垫对传大比拼 2. 三角抛垫传练习（A抛给B，B垫给C，C传给A，三人互相间隔3米，成功3次后扩大到4米、5米） 3. 隔网抛一垫一传到近网、远网的左、右、中三个位置 4. 隔网抛一垫一传高、低弧度到近网、远网的左、右、中三个位置 5. 隔网抛一垫一传快球到近网、远网的左、右、中三个位置 6. 专项体能练习：单脚跳、跳台阶	3对3低网、小场地排球体验赛	能够在自垫自传练习、对垫对传、三角抛垫传、隔网抛一垫一传球练习中使用正确的击球动作，并在练习和比赛中表现出遵守规则、帮助同伴、尊重对手的行为和态度

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
11	侧面下手发球与接发球	1. 侧面下手发球探究性学习 2. 侧面下手发球 5 米、7 米、9 米挑战赛 3. 侧面下手发球与接发球（两人间隔 5 米，成功 5 次后，扩大距离到 7 米、9 米） 4. 专项体能练习：坐姿卷腹、跪跳起	1. 低网、10 米小场地侧面下手发球与接发球比赛 2. 4 对 4 排球体验赛	能够学会侧面下手发球准备姿势、抛球和挥臂击球动作，使用正确的击球部位击球；能够运用侧面下手发球动作成功发出具有一定距离的球；在练习中表现出敢于尝试、敢于挑战的意志品质
12	发球与接发球游戏与比赛	1. 直线发球与接发球游戏：玩转九宫格之我动你动 2. 斜线发球与接发球游戏：玩转九宫格之我动你不动 3. 九宫格斜线发球与接发球进阶游戏——玩转九宫格之你动我不动 4. 专项体能练习：登山跑、鳄鱼爬	1. 发球比赛：玩转九宫格之轮分行动 2. 4 对 4 低网、小场地排球体验赛	能够运用侧面下手发球动作发出直线球和斜线球，能够运用正面双手的垫球动作完成接发球；在游戏和比赛中表现出主动交流与合作、敢于突破自我的行为和态度
13	发球个人战术的运用与 6 人制排球站位与轮换	1. 发球打靶游戏 2. 介绍 6 人制排球站位与轮换，了解发球是站 1 号位的学生 3. 发球找点挑战赛 4. 发球找人挑战赛 5. 体能练习：踩影子游戏、立定跳远	6 对 6 低网、小场地排球体验赛	能够说出 6 人制排球的站位与轮换方法，正确运用侧面下手发球动作进行发球并正确控制球的落点；在比赛中能够表现出遵守规则和正确面对胜负的行为和态度



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
14	发垫传球组合	1. 发垫传游戏 2. 隔网发垫传到近网、远网的左、右、中三个位置 3. 隔网发垫传高、低弧度到近网、远网的左、右、中三个位置 4. 隔网发垫传快球到近网、远网的左、右、中三个位置 5. 专项体能练习：双臂上推实心球、侧推实心球	6对6低网、小场地排球体验赛	能够运用正确发垫和接发球动作进行发垫传球组合练习；在练习比赛中表现出积极配合、相互帮助和不怕失败、顽强拼搏的行为和意志品质
15	原地扣球	1. 比谁弹得高游戏 2. 教师讲解示范扣球手型及动作 3. 原地摆臂击固定球 4. 自抛自扣进阶到无网两人一组进行一抛一扣练习，进阶到扣低网 5. 摸高练习：助跑纵跳、跨步纵跳	1. 扣球积分赛：4人一组，一人抛球，其余人扣球过网，一轮结束后换一人抛球，直到所有人都完成4轮扣球，以成功次数算优胜 2. 6对6排球赛（扣球得分双倍积分）	能够学会原地扣球的基本动作，并与队友相配合完成一抛一扣的练习活动；在扣球游戏中表现出相互合作、诚实守信和遵守规则的行为和态度
16	传扣与接扣球组合	1. 对墙扣球接球游戏 2. 两人一组，一人传球，另一人原地扣球练习 3. 三人一组，一人自抛传球，一人原地扣球，一人接扣球练习；进阶：隔低网 4. 体能：移动与速度	1. 传扣接挑战赛 2. 6对6排球赛	能够与其他学生较好地配合完成低网下的传一扣球动作，并在比赛中完成接发球一传一扣的配合练习；在比赛中表现出互相配合、互相帮助和集体主义精神



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
17 ~ 18	排球小赛季	1. 小组开展排球文化建设（队名、队徽、精神口号） 2. 学习比赛组织与基本裁判知识并在比赛中运用，担任裁判工作 3. 奖项设置与颁发奖品，纳入大单元评价	6 对 6 小组淘汰赛：规则：每局为 15 分制，三局两胜，按排名积分	能够积极参与排球小赛季活动，并在比赛中主动承担各种工作和角色；在小赛季组织活动中表现出主动交流与合作的行为和态度；在比赛活动中表现出团结协作、自强不息、永不言败的意志品质
作业设计	(一) 本单元设计本次课后将一些展示女排精神的纪录片和精彩比赛视频布置成单元作业，并且完成一篇相关的女排精神学习体会，促进学生对女排精神的了解 (二) 结合课堂内容并查阅相关资料自主设计一次与家长共同参加的排球活动计划，详细写清训练内容、训练时长以及训练量，不定期在课堂上进行分享、借鉴，如条件允许可拍摄视频留念，促进家校融合，促进学生与家长的沟通 and 交流，帮助学生构建良好的健康行为			
单元评价	具体评价方法参见下表（表 5-2-4）			
单元反思	核心素养的表现：围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面的达成情况进行阐述			
	教学心得：根据学生的学练赛落实情况总结			
	改进措施：针对学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养表现和学练赛评效果提出改进措施			



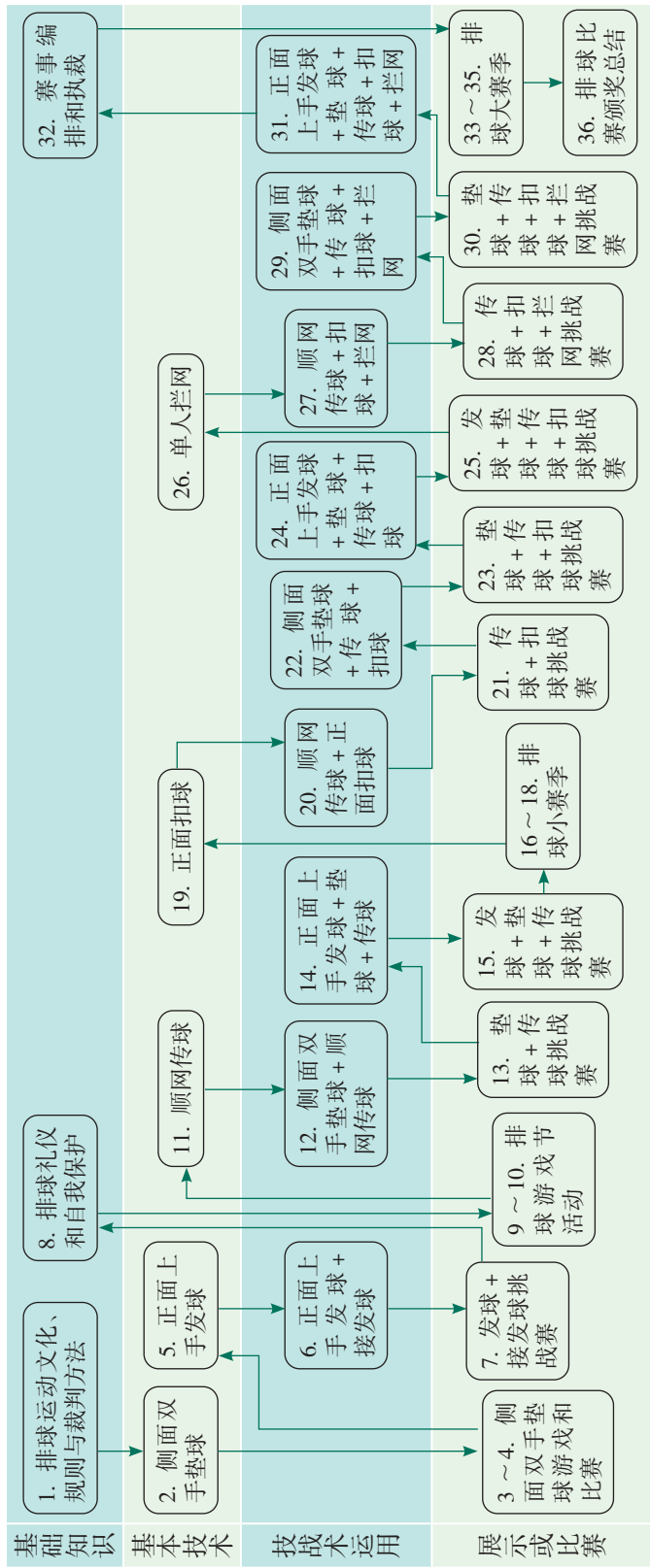
表 5-2-4 水平三评价表

评价内容	评价要点	参考标准	评价方式	是否达到
运动能力	体能	达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平	师评	
	运动认知与技战术运用	基本掌握了垫球和传球技术，两人连续传垫组合练习达到 20 次以上；基本掌握了原地扣球技术，中高度网扣球成功率 50% 以上；基本掌握了上手发球技术，中高度网发球成功率 60% 以上；基本掌握了发球战术方法和接发球阵形，能够在比赛中合理运用；参加过 6 对 6 排球比赛，并取得过至少 5 场胜利	自评 + 师评	
	展示或比赛	乐于与同伴一起参与排球比赛，每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次的排球比赛，并能进行简要评价	自评 + 师评	
	锻炼意识与习惯	每周运用排球技能进行 3 次（每次 1 个小时左右）课外体育锻炼	自评 + 师评	
健康行为	健康知识 with 运用	安全地进行排球学练，能进行简单的应急处理	自评 + 师评	
	情绪调控	学练和比赛中能做到情绪饱满，善于与同伴交流合作	互评	
	环境适应	能适应不同条件或特殊规则的比赛，技术发挥稳定	自评 + 互评	
	体育精神	做到关注同伴、尊重对手，履行自己的职责，表现出自信	互评	
体育品德	体育道德	能按照规则参与排球比赛，诚信判罚	互评 + 师评	
	体育品格	比赛中发生碰撞、摔倒时能坚持不懈，能接受比赛的结果	自评 + 师评	
	教师评语：			
整体评价				

三、排球运动水平四大单元教学计划的设计

(一) 设计思路

依据教育部印发的《课程标准（2022年版）》要求，结合水平四学情与目标，筛选出适宜水平四学生发展需求的排球学习内容，包括：排球基础知识与基本技能、排球技战术运用、排球体能、排球展示或比赛、排球规则与裁判方法、排球观赏与评价。水平四的排球学习内容呈现难度递进关系，促进学生的排球必备核心技术能力的螺旋式上升发展，提升排球项目教学的效果。本单元教学设计注重教学内容的组合化，教学方式的情境化、游戏化、比赛化，体现了学练赛评的一致性，促进了教师教学的能力，激发学生学习的兴趣，提升水平四排球大单元教学的有效性（图5-2-3）。





(二) 设计示例

排球运动水平四大单元教学计划示例如下（表 5-2-5）。

表 5-2-5 排球运动水平四大单元教学计划示例

单元主题	探索排球运动的奥妙，享受排球运动的乐趣，展少年风范			
单元目标	一、运动能力 1. 通过本单元的学练与比赛，学生了解排球水平四和本单元学习任务，学生基本了解中国女排的发展情况，90% 的学生能够说出并基本掌握准备姿势、移动、正面双手垫球、正面双手传球、正面上手发球、拦网的技术要领，学生能够说出排球锻炼基本安全常识 2. 90% 的学生能在改变规则和场地的比赛情境中运用个人技术进行展示和比赛。发展学生的灵敏、协调、力量、柔韧、耐力等身体素质 3. 学生通过现场或多种媒介观看不少于 4 次排球比赛，并能对比赛作出简要的评价			
	二、健康行为 1. 通过本单元的学练与比赛，90% 的学生能在每次课的排球学练和对抗中做出 1 次自我保护动作 2. 发生伤害事故时能简单处理；在排球比赛中，能表现出沟通能力与合作精神 3. 能够每周进行 3 次（每次 1 小时左右）排球课外体育锻炼 三、体育品德 1. 通过本单元的学练与比赛，90% 的学生能在排球运动的学练和比赛中有 1 次关心同伴的语言及动作 2. 能够主动遵守比赛规则，并具有一定的团结奋进的学练赛状态			
课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
1	排球运动文化、规则与裁判方法	1. 中国女排比赛视频观赏 2. 世界排球运动发展简介 3. 排球比赛规则与裁判方法简介	1. 排球比赛评价小组赛 2. 排球比赛规则与裁判方法小组展示赛	能够说出排球运动的文化、比赛规则和做出裁判手势；在比赛活动中表现出积极进取的意志品质

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
2	侧面双手垫球	1. 排球热身游戏：抛球喊号 2. 排球专项热身操 3. 视频观摩学习侧面双手垫球 4. 教师讲解示范动作要领 5. 两人一组，一抛一垫球练习 6. 两人一组，一抛一垫球 + 移动练习	一抛一垫球 + 移动比赛：两人一组，每人轮流垫球 10 次，比比谁垫得更准确	能够做出排球侧面双手垫球的手型，在练习中能够正确运用触球部位和移动方法完成击球；在练习活动中表现出互相配合、互相鼓励的行为和态度
3 ~ 4	侧面双手垫球游戏和比赛	1. 排球热身游戏：躲避“飞弹” 2. 排球专项热身操 3. 自垫球游戏（两人一组，比比谁垫得多） 4. 一抛一垫球 + 移动练习 5. 一抛一垫球过低网 + 移动练习 6. 一抛一垫球过低网 + 移动比赛 7. 四人一组，一抛一垫球过低网（两侧各两人，A 在网前抛球，B 将球垫过网，对面 C 将球接住，抛球至 D，D 将球垫过网，然后轮到 B 抛球，A 将球垫过网，循环练习）	2 对 2 排球体验赛： 低网、小场地、简化规则： 允许球落一下地，没有配合胜一球得 1 分，有配合胜一球得 3 分，先得 10 分为胜	能够说出并遵守比赛规则，并用正确的侧面双手垫球动作完成游戏和比赛；在游戏和比赛中，表现出互相帮助、互相鼓励以及团结协作的行为和态度
5	正面上手发球	1. 视频引入（学生观看排球正面上手发球视频） 2. 排球热身游戏：躲避“迫击炮” 3. 排球专项热身操 4. 两人一组，间隔 5 ~ 6 米完成一发一接球练习（同伴捡球） 5. 发球比赛：发球至不同区域，不同得分。比比，谁的积分最多	1 对 1 挑战赛： 低网、小场地、简化规则： 允许球落一下地，发到对方场区指定区域直接得 1 分，对手可以继续比赛垫球过网，先得 10 分为胜	能够说出排球正面上手发球动作要领，并运用正确的正面上手发球动作完成练习活动；在练习活动中，能够表现出克服困难的意志品质



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
6	正面上手发球 + 接发球（侧面双手垫球）	1. 视频引入（学生观看排球正面上手发球 + 接发球视频） 2. 排球游戏：坚守一方 3. 排球专项热身操 4. 两人间隔 5 ~ 6 米完成一发一垫练习（自垫） 5. 两人间隔 5 ~ 6 米完成一发一垫练习（对垫） 6. 四人间隔 5 ~ 6 米完成发球 + 对垫练习及比赛（1 至 2 个来回）。比一比哪一组成功率高	1 对 1 挑战赛： 低网、小场地、简化规则： 允许球落一下地，发到对方 场区指定区域直接得 1 分， 对手可以继续比赛垫球过 网，先得 10 分为胜	能够正确运用正面上手发球和侧 面双手垫球动作完成发球和接发 球的组合练习；在练习和比赛活 动中表现出团结友爱、公平竞争 的意志品质
7	正面上手发球 + 接发球（侧面双手垫球）挑战赛	1. 排球热身游戏：垫球入框 2. 排球专项热身操 3. 两人一组，间隔 5 ~ 6 米完成一发一垫练习及比 赛（对垫） 4. 四人一组，间隔 5 ~ 6 米完成发球 + 对垫练习及 比赛（1 至 2 个来回）。比一比哪一组成功率高	2 对 2 排球挑战赛： 低网、小场地、简化规则： 通过正面上手发球的方式发 球，发到对方场区指定区域 直接得 1 分，对手可以继续 比赛垫球过网。允许球落一 下地，没有配合胜一球得 1 分，有配合胜一球得 3 分， 先得 10 分为胜	能够正确运用正面上手发球和侧 面双手垫球动作完成发球和接发 球的挑战赛；在比赛活动中表现 出互帮互助、勇敢果断、敢于竞 争的行为和态度
8	排球比赛礼仪和 自我保护方法	1. 视频引入（学生观看排球比赛礼仪相关视频） 2. 分小组讨论并进行比赛模拟展示，解说排球比赛 礼仪要点 3. 教师介绍排球礼仪和比赛自我保护方法 4. 学生分小组讨论排球练习和比赛自我保护方法	1. 排球比赛礼仪展示赛 2. 排球练习和比赛自我保护 方法抢答赛	能够正确说出排球比赛礼仪，能 够在排球练习和比赛中运用正确 的自我保护方法；在比赛活动中 能够表现出友好合作的意志品质

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
9~10	排球游戏节活动	1. 游戏节活动视频介绍： 项目一：单人侧面双手垫球打准挑战赛（对墙）：比个数，比准确度 项目二：双人侧面双手垫球挑战赛（1对1）：比来回，比区域 项目三：双人一发+一垫定点进区（1对1）：大、中、小三个区 项目四：双人挑战一发（正面上手）+一垫（侧面双手垫球）打准挑战赛（对墙）：比个数，比准确度 项目五：双人挑战一发（正面上手）+一垫（侧面双手垫球）进区：比个数，比准确度 2. 一般性准备活动及排球专项热身操 3. 根据游戏节活动自由分组进行积分活动（按个人积分领取奖品）	排球游戏节活动： 一人一组，两人一组定点，定个数，隔网挑战，按每人完成的积分，可按单项颁奖，也可按总分排名、颁奖	能够积极参加游戏节活动，在比赛活动中能够遵守比赛规则，并表现出相互鼓励、敢于挑战的意志品质
11	顺网传球	1. 排球热身游戏：移动步法小游戏 2. 一般性准备活动及排球专项热身操 3. 巩固自传技术小游戏（一人一组，比一比谁传得多） 4. 两人一抛一传球练习 5. 两人一组，一抛+一垫+一传练习（近距离移动） 6. 两人一组，一抛+一垫+一传练习（加大距离） 7. 两人一组，一垫+一传	2对2排球传垫比稳挑战赛： 两人一组，两组隔网挑战，完成一个来回得一分，看谁对传垫回合多	能够说出顺网传球的动作要领，能够积极运用正确站位和顺网传球动作完成练习活动；在练习活动中表现出团结合作的态度和拼搏进取的精神



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
12	侧面双手垫球 + 顺网传球	1. 排球热身游戏：“8”字侧身传球比快 2. 一般性准备活动及排球专项热身操 3. 侧面双手垫球小游戏（规定区域两人一组，比一比哪一组垫球稳） 4. 两人一组，一抛一侧垫练习 5. 两人一组，左右抛球 + 移动侧面垫球练习 6. 两人一组，侧面双手垫球 + 顺网传球	2对2排球垫传比准挑战赛： 通过一人侧面双手垫球一人顺网传球的方式把球传进指定区域（指定区域由大变小），传进大区域得1分，传进小区域得3分，每组各传10次球，总分高的组获胜	能够做出侧面双手垫球 + 顺网传球连贯动作，并在顺网传球后将球打进指定区域；在练习活动中表现出勇敢果断和积极进取的意志品质
13	侧面双手垫球 + 顺网传球挑战赛	1. 挑战赛视频引入 2. 排球热身游戏：快速折返跑游戏 3. 一般性准备活动及排球专项热身操 4. 挑战赛项目分组：各队按总人数平均分为四个大组，每组成员可以任意组合，按每项每组积分总和多少来判定名次 项目一：两人一组，间隔2~3米完成侧面双手垫球 + 顺网传球进区（大、中、小三个区域） 项目二：三人一组，间隔5~6米完成抛球 + 侧面双手垫球 + 顺网传球进区（大、中、小三个区域）	2对2、3对3挑战赛： 允许每组派出4队选手参赛，选其中成绩最好的3队成绩综合作为每队最终成绩	能够积极参与并完成侧面双手垫球 + 顺网传球挑战赛；能够在比赛中表现出积极努力、互帮互助的意志品质并树立良好的规则意识
14	正面上手发球 + 侧面双手垫球 + 顺网传球	1. 视频引入（学生观看排球正面上手发球 + 侧面双手垫球 + 顺网传球视频） 2. 排球热身游戏：报数摸点 3. 一般性准备活动及排球专项热身操 4. 两人一组，间隔3~4米完成一发一垫练习（自垫） 5. 两人一组，间隔5~6米完成一发一垫练习（自垫）	3对3挑战赛： 完成一发（上手）+一垫（侧面）+一传（顺网）连贯动作，可容许调整一次，看哪一个小组动作最连贯，成功次数最多	能够在无球状态下正确做出三个徒手动作练习方法，并具有接球跑位意识；能够完成组合动作的练习和比赛，并在练习和比赛中保持良好的运动礼仪和比赛风范

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
14		6. 三人一组，间隔 3~4 米完成一发 + 一垫 + 一传（顺网传）练习 7. 低网三人一组，间隔 5~6 米完成一发 + 一垫 + 一传（顺网传）练习		
15	正面上手发球 + 侧面双手垫球 + 顺网传球挑战赛	1. 挑战赛视频引入 2. 排球热身游戏：“你追我赶” 3. 一般性准备活动及排球专项热身操 4. 挑战赛项目分组： 规则：自由组合成人数大致相同的四组，每组成员也可以任意组合，按每项每组积分总和多少来判定名次 项目一：三人一组（三人均为同队队友），间隔 5~6 米完成一发 + 一垫 + 一传连贯动作 项目二：三人一组（一人别队，二人同队），间隔 5~6 米完成一发 + 一垫 + 一传连贯动作 项目三：三人一组（一人别队，二人同队），间隔 5~6 米完成一发 + 一垫 + 一传连贯动作进入（大、中、小三个区域）	3 对 3 排球挑战赛： 同组内与其他组混合挑战的方式，看哪一组完成动作更连贯、更准确，按进区域的分值高低决定胜者，进指定小圈得 5 分、中圈得 3 分、大圈得 1 分	能够积极参与正面上手发球 + 侧面双手垫球 + 顺网传球的挑战赛，在比赛活动中表现出团结协作、积极进取、敢于拼搏以及正确对待比赛胜负的意志品质和价值观
16~18	排球小赛季	排球小赛季赛制介绍 1. 赛季第一阶段：采用单淘汰赛制，通过抽签的方式进行分组淘汰赛，决出 4 个胜队和 4 个负队 2. 赛季第二阶段：4 个胜队比赛，决出争夺 1、2 名和 3、4 名的队伍。4 个负队比赛，决出争夺 5、6 名和 7、8 名的队伍 3. 赛季第三阶段：举行总决赛，赛出 1~8 名的队伍并进行颁奖，1~2 名为一等奖，3~5 名为二等奖，6~8 名为三等奖	6 对 6 大场地比赛： 可以击球 4 次过网，球可以落地一次后击球，允许连续击球 2 次。每局为 15 分制，三局两胜	能够运用正面上手发球 + 侧面双手垫球 + 顺网传球组合技术进行比赛；在比赛活动中表现出良好的比赛状态与充沛的体能，以及遵守规则、尊重裁判和正确对待比赛胜负的意志品质和价值观



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
19	正面扣球	1. 视频引入（学生观看正面扣球视频） 2. 教师讲解示范扣球动作要领 3. 两人一组，软式排球自抛自扣练习（先原地扣球再上步扣球） 4. 两人一组，一抛一扣（先原地扣球再上步扣球） 5. 低网扣球打准游戏 6. 体能：助跑起跳 + 空中挥臂拍墙	1. 扣球比赛：两人一组，一抛一扣，比成功率 2. 3对3排球比赛：低网、小场地，运用扣球得3分，每局为15分制，三局两胜	能够说出排球正面扣球的动作要领，并在游戏或比赛中寻找时机完成扣球动作；积极参与比赛，主动给同伴创造扣球得分机会，并在适当时候给予同伴鼓励
20	顺网传球 + 正面扣球	1. 两人一组传球游戏，和相邻小组比赛成功次数，五局三胜 2. 视频探究（学生观看排球顺网传球 + 正面扣球视频） 3. 教师讲解顺网传球 + 正面扣球组合动作、学生示范 4. 学生模仿练习，相互探究 5. 教师帮助学生体验成功组合 6. 教师讲解比赛规则 7. 三人低网完成组合动作顺网传球 + 正面扣球	4对4教学比赛：低网、小场地、软式排球、同队成员可多次触球进行排球比赛，运用顺网传球 + 正面扣球得3分，其他进攻方式得分为1分	能够完成顺网传球 + 正面扣球的组合动作，在练习活动中能够为同伴创造扣球得分机会；在练习和比赛活动中表现出团结协作和顽强拼搏的精神
21	顺网传球 + 正面扣球挑战赛	1. 热身游戏，二人一组，一抛一扣，移动中完成 2. 抛、传、扣游戏：三人一组、一人抛球、一人传球、一人扣球，低网完成，小组内依次交换练习 3. 教师讲解比赛规则和方法 4. 腰腹力量游戏：仰卧传球 + 仰卧双腿夹球接力	6对6排位赛：标准排球场地运用软式排球，6对6最先完成三次顺网传球 + 正面扣球得分一方获胜，获胜队得积分1分，循环挑战，按照积分进行排位	能够积极参与顺网传球 + 正面扣球挑战赛，在比赛活动中表现出团结协作、顽强拼搏的意志品质和正确对待比赛胜负的价值观念

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
22	侧面双手垫球 + 顺网传球 + 正面扣球	- 排球热身游戏：“勇闯天涯” - 排球专项热身操 - 视频引入（学生观看排球侧面双手垫球 + 顺网传球 + 正面扣球视频） - 教师讲解动作要求与时机把握，学生示范 - 三人一组，低网完成侧面双手垫球 + 顺网传球 + 正面扣球 - 扣球挥臂力量练习	3对3过关比赛：三人一组，小场地、低网进行比赛，能在比赛中成功完成3次侧面双手垫球 + 顺网传球 + 正面扣球就可以晋级6人赛 6对6模拟赛：小场地、低网进行比赛，在比赛中运用侧面双手垫球 + 顺网传球 + 正面扣球组合，最先成功用以上组合得3分一队获胜	能够完成侧面双手垫球 + 顺网传球 + 正面扣球的组合动作的练习活动，在练习活动中能够表现出互帮互助、团结友爱和不畏对抗、敢于竞争的意志品质
23	侧面双手垫球 + 顺网传球 + 正面扣球挑战赛	- 游戏：自垫球成功数 + 自传球成功数，小组内比赛成功两项练习成功总数，数量最多者获胜 - 教师讲解比赛规则与方法 - 体能：腰腹力量练习	6对6挑战赛：小场地、低网进行比赛，15分制，6对6成功运用侧面双手垫球 + 顺网传球 + 正面扣球得分一方得3分，三局两胜，获胜队之间再进行挑战	能够说出侧面双手垫球 + 顺网传球 + 正面扣球挑战赛的进攻原理，通过同伴的语言提示或动作提示相互配合；表现出遵守比赛规则、尊重对手和尊重裁判的道德品质
24	正面上手发球 + 侧面双手垫球 + 顺网传球 + 正面扣球	- 视频导入：中国女排奥运高能混剪 - 热身有氧操 - 两人一组： - 抛球—传球—扣球 - 垫球—传球—扣球 - 发球—垫球—传球—扣球 - 四人一组： - 一发 + 一垫 + 一传 + 一扣（一轮） - 进阶：顺序换位适应不同位置 - 进阶：完成动作立即顺序换位发动下一轮	- 两人计次赛：抛球—传球—扣球，计成功过网次数 - 团队计时赛：完成一发（上手）+ 一垫（侧面）+ 一传（顺网）+ 一扣连贯动作 4对4比赛：低网、小场地、简化规则，鼓励针对场上局势选择适当技术	能够完成正面上手发球 + 侧面双手垫球 + 顺网传球 + 正面扣球组合动作练习活动；能够表现出主动交流、友好合作和永不放弃的意志品质



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
25	正面上手发球 + 侧面双手垫球 + 顺网传球 + 正面扣球挑战赛	1. 挑战赛视频引入 2. 排球热身游戏：“争分夺秒” 3. 教师讲解挑战赛规则和方法 4. 三人一组（一人别队，二人同队），间隔 5~6 米完成发 + 垫 + 传 + 扣连贯动作 5. 四人一组，发 + 垫 + 传 + 扣进阶版	1. 自垫自扣过网比赛 2. 1 对 2 挑战赛：己方 1 人发球，对方 2 人依次完成垫 + 传 + 扣技术动作，计扣球落入规定区域次数 3. 4 对 4 排球挑战赛：低网、小场地、简化规则，使用本课规定技术得 3 分	能够积极参与正面上手发球 + 侧面双手垫球 + 顺网传球 + 正面扣球技术组合挑战赛，在比赛活动中能够表现出敢于竞争和团结协作的意志品质
26	单人拦网	1. 视频导入（单人拦网） 2. 热身游戏（移动起跳）：“击掌找朋友” 3. 双人击掌： （1）原地击掌 （2）隔网击掌 4. 自抛打垫，要求打准 5. 自传后打规定区域	1. 自传打垫计次赛 2. “一夫当关”：分组进行，限制扣球区域宽度至 1 米，计拦网成功次数 3. 2 对 2 小场比赛 4. 3 对 3 小场比赛	能够说出单人拦网的动作要领及正确做出单人拦网的动作；在练习活动中能够表现出积极进取、刻苦锻炼的意志品质
27	顺网传球 + 正面扣球 + 单人拦网	1. 体验游戏“导弹来了”：两人隔网面对面站立，一人双手持球自定时间跳起，另一人快速反应，跳起空中拦截 2. 两人一组，移动中完成抛一传一扣球 3. 全班分四个场地，小组长顺网传球，一人跳起双手持球过低网，另一人起跳双手拦网，依次进行 4. 小组长顺网传球，一人扣球过低网，另一人起跳双手拦网	1. “导弹”拦截大比拼，计成功次数 2. 难度比拼：将场地设置不同得分区，扣球进入相应区域累计计分 3. 3 对 3 小场比赛：利用单人拦网进行	能够完成顺网传球 + 正面扣球 + 单人拦网的组合动作练习，并且在练习过程中能够准确判断扣球和拦网的时机；在比赛活动中表现出勇敢果断、克服困难的意志品质和注意保护对手的安全意识

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
28	顺网传球 + 正面扣球 + 单人拦网挑战赛	- 热身游戏“找朋友”：四人一组进行高传球，对应1至4号，一人喊数字，大家对应换位接球 - 小组长顺网传球，一人扣球过低网，另一人起跳双手拦截 - 三人一组，一人顺网传球，一人扣球，一人拦截 - 体能：腰腹核心强化	- 双手摸高挑战赛：根据男女生设置2条高度线，采用双手摸的方式进行比赛，计成功摸到的人数；进阶方式为连续起跳，计成功次数 1对2挑战赛：3人为一组，两人进攻，一人防守 3对3小场比赛 4对4低网比赛	能够积极参与顺网传球 + 正面扣球 + 单人拦网组合技术挑战赛，在比赛中能够表现出敢于竞争和团结协作的意志品质
29	侧面双手垫球 + 顺网传球 + 正面扣球 + 单人拦网	- 世界男排集锦视频导入，欣赏最高水平的隔网攻防瞬间 - 垫球版“找朋友”，侧面双手垫球，方向：垂直向上 - 三人一组，一人侧面双手垫球 + 一人顺网传球，一人扣球 - 小组长顺网传球，一人扣球过低网，另一人起跳双手拦截 - 四人一组，一人侧面双手垫球 + 一人顺网传球，一人扣球 + 单人拦网	- 单人拦网比赛：分四组，每组派一人拦截其他场地扣球，一轮结束后换人，轮换拦网人，计拦截次数 3对3过关比赛：3人为一组，小场地、低网进行比赛，能在比赛中运用侧面双手垫球 + 顺网传球 + 正面扣球，突破拦截3次，晋级6人赛 6对6模拟赛：小场地、低网进行比赛。获胜条件是运用组合扣球得5分或成功拦截2次	能够完成侧面双手垫球 + 顺网传球 + 正面扣球 + 单人拦网组合动作练习，并在练习和比赛活动中表现出规则意识、主动交流和团队合作意识



续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
30	侧面双手垫球 + 顺网传球 + 正面扣球 + 单人拦网挑战赛	1. 本课挑战赛视频导入 2. 热身游戏：“你追我赶” 3. 三人一组，间隔 3~4 米完成一垫 + 一传（顺网传）+ 一扣练习 4. 低网三人一组，间隔 5~6 米完成一垫 + 一传（顺网传）+ 一扣练习 5. 扣拦练习：小组长顺网传球，一人扣球过低网，另一人起跳双手拦截	1. 1 对 2 扣拦比赛：3 人为一组，2 人进攻，依次完成侧面双手垫球 + 顺网传球 + 正面扣球；1 人单人拦网 2. 3 对 3 过关比赛：3 人为一组，小场地、低网进行比赛，能在比赛中运用侧面双手垫球 + 顺网传球 + 正面扣球，突破拦截 3 次，晋级 6 人赛 3. 6 对 6 挑战赛：小场地、低网进行比赛，15 分制	能够积极参与侧面双手垫球 + 顺网传球 + 正面扣球 + 单人拦网组合技术挑战赛，在比赛活动中表现出奋勇争先、积极进取、团结合作和相互包容的意志品质
31	正面上手发球 + 侧面双手垫球 + 顺网传球 + 正面扣球 + 单人拦网	1. 视频导入：里约奥运会中国女排高燃混剪 2. 排球游戏：报数摸点 3. 三人一组，间隔 5~6 米三角站立，完成一发 + 一垫 + 一传 + 一扣练习 4. 四人一组，一人侧面双手垫球 + 一人顺网传球，一人扣球 + 单人拦网	1. 三角发一垫一传一扣挑战赛：规定时间内，计循环成功次数 2. 1 对 2 扣拦比赛：3 人为一组，2 人进攻，依次完成侧面双手垫球 + 顺网传球 + 正面扣球；1 人单人拦网。计成功次数 3. 6 对 6 挑战赛：小场地、低网进行比赛，15 分制	能够完成正面上手发球 + 侧面双手垫球 + 顺网传球 + 正面扣球 + 单人拦网组合动作的练习，在练习活动中表现出积极沟通、相互配合的态度，具有团结一致的集体主义感

续表

课时	主要内容	学练活动	比赛活动	学习表现
32 ~ 35	赛事编排和裁判员 + 排球大赛季	1. 排球大赛季赛制介绍：6 对 6、15 分制、升降级 2. 教师发球组长 1 对 1 扣拦比赛，首先完成扣球成功 3 次或拦截成功 1 次的选人 3. 赛季第一阶段：单循环，胜队积 2 分，负队积 1 分。积分前 4 名进入超级联赛，其他队进入甲级联赛 4. 赛季第二阶段：内循环，超级联赛最后 1 名降级，甲级联赛第 1 名升级 5. 赛季第三阶段：联赛内循环，最终排名为赛季总排名	6 对 6 大场地比赛：低网、大场地、简化规则；15 分制；升降级	能够积极参与排球比赛的各项工作，表现出尽职尽责、敢于担当的责任感；在比赛活动中能够表现出勇于挑战、永不言弃、积极拼搏的竞争意识和精神以及正确对待比赛胜负的价值观
36	排球比赛颁奖总结	1. 颁发各队奖牌、奖状以及个人荣誉，如最佳主攻、二传、副攻、最有价值球员等 2. 总结排球大赛季中的技术能力、团队配合、体育素养，表扬优秀典型案例和个人	6 对 6 全明星表演赛	能够总结自己学到的动作技术，认真观看和正确评价排球比赛；表现出良好的观赛礼仪；正确对待比赛的胜负，及时给予同伴鼓励和支持，具有较强的规则意识
作业设计	(一) 本单元设计本次课后将一些展示女排精神的纪录片和精彩比赛视频布置成单元作业，并且完成一篇相关的女排精神学习体会，促进学生对女排精神的了解 (二) 结合课堂内容并查阅相关资料自主设计一次与家长共同参加的排球活动计划，详细写清训练内容、训练时长以及训练量，不定期在课堂上进行分享、借鉴，如条件允许可拍摄视频留念，促进学生与家长的沟通 and 交流，帮助学生构建良好的健康行为			



续表

单元评价	具体评价方法参见下表（表 5-2-6）
单元反思	核心素养的表现：围绕运动能力、健康行为、体育品德三个方面的达成情况进行阐述
	教学心得：根据学生的学练赛落实情况行总结
	改进措施：针对学生运动能力、健康行为、体育品德的核心素养表现和学练赛评效果提出改进措施

表 5-2-6 水平四评价表

评价内容	评价要点	参考标准	评价方式	是否达到
运动能力	体能	达到相应年级《国家学生体质健康标准（2014 年修订）》的合格水平	师评	
	运动认知与技战术运用	熟练掌握垫球、传球、扣球、发球和拦网技术，并能在比赛中合理运用；基本掌握单人拦网接扣球防守战术，能够在比赛中合理运用；与同伴设计并组织自己的战术配合，能够尝试不同形式的进攻和防守战术；参加过 6 对 6 排球比赛，并取得过至少 20 场胜利	自评 + 师评	
	展示或比赛	能积极参与班级内的教学比赛，承担班级内比赛的部分裁判工作，每学期通过现场或多种媒介观看不少于 8 次的排球比赛，并能对某场高水平比赛作出分析与评价	自评 + 师评	
健康行为	锻炼意识与习惯	每周运用排球技能进行 3 次（每次 1 小时左右）课外体育锻炼	自评 + 师评	
	健康知识运用	在学练和对抗中能做出自我保护的动作	自评 + 师评	
	情绪调控	学练和比赛中能调节情绪，表现出合作能力与竞争意识	互评	
	环境适应	能与家长、社区成员开展排球活动	自评	
体育品德	体育精神	学练和比赛中表现出团结奋进、勇于拼搏的精神	互评	
	体育道德	比赛中做到遵守规则、关心同伴、尊重裁判、尊重对手	互评 + 师评	
	体育品格	具有公平竞争意识，能正确看待比赛胜负	自评 + 师评	
整体评价	教师评语：			



第三节

排球运动课时教学计划的设计与示例

课时教学计划是根据教学进度、单元教学计划的整体安排和教学实际,对每节课教学设计所编写的具体授课方案,是教师对每一堂课具体深入的教学准备并对师生预期教学活动的设计和描述。教案的撰写不仅有助于教学的顺利进行,还有助于教师积累资料、不断反思、总结经验,不断改进和提高教学质量,促进学生的核心素养发展,不断提高教学质量。

一、排球运动课时教学计划的设计要点

(一) 制订明确具体的学习目标,落实培养学生的核心素养

教师应通过制订明确、具体的学习目标,有效地培养学生的学科核心素养。在开展教学活动前,教师需要对教材进行深入分析,全面了解教材的结构、内容、教育价值以及知识点的分布情况。同时,还需要了解学生当前的学习基础等情况,包括学生的年龄、当前水平、学习兴趣等方面的特点。通过对教材和学情的综合分析,制订的学习目标才能具有针对性,才能更准确地确定本节课学习的重点和难点,有针对性地开展教学活动。

(二) 注重学练赛一体化设计,让学生享受运动乐趣

依据《课程标准(2022年版)》精神,确保学生掌握排球运动基本技能,使他们有完整的运动体验,感受到排球运动的乐趣。在排球学练过程中,教师应该根据学生的实际情况和学习目标,合理安排学练内容,丰富教学形式,创新教学器材和使用方式,科学把控运动密度,保证适宜的运动负荷,有效地提高学生运动能力。重视设计合理的排球运动竞赛环节,如个人赛、小组赛、挑战赛、擂台赛等,既可以检验学生技能掌握程度,也能够使学生在真实、复杂的比赛情境中学会运用,感受到排球运动带来的快乐,同时还有助于学生养成良好的健康行为和形成优秀的道德品质。

(三) 加强多元评价的运用,促进课内外有机结合

注重评价的指向性,基于学科核心素养分别从运动能力、健康行为、体育品德三个维度构建评价体系,并通过学生自评、学生互评和教师评价相结合等方式评价学生学习过程中的表现和学习前后的变化。同时,应特别关注学生的差异性,进行有针对性的个性化即时评价和指导。加强对体育家庭作业的设计,将家庭作业与课堂教学有机地结合起来,以起到相互促进的作用。如可设计观看女排精神纪录片或精彩比赛的视频作业,完成一篇关于女排精神的学习体会,既可以独立完成,也可以



与家长共同完成。有利于促进学生与家长的沟通和交流,帮助学生构建良好的健康行为。

(四) 教学中不断反思和改进,完善教学设计

教学中教师通过收集学生的反馈信息、观察学生的运动表现、评估学生的学习成果和作业完成情况等方式,了解学生对知识的掌握程度,检验教学方法是否有效,更好地把握学生的学习需求和诊断教学中出现的问题,从而更好地优化课时教学计划的设计和选择更有效的教学策略。这样既可以有效地促进学生核心素养发展,也能不断地提升教师自身的专业能力。

二、排球运动课时教学计划的设计示例

目前的课时教学计划多采用表格的形式呈现。把教学的各要素分别在不同的栏目中呈现,具有简洁、清晰、便于撰写等特点,呈现方式也多种多样。无论何种呈现方式,都是在分析本课教材和学生现实的基础上进行制订,一般应包括教学内容、学习目标、教材重难点、教学环节或步骤、学练赛的内容与要求、组织与实施、时间安排、运动负荷预计、安全保障措施、课后反思等。为了帮助教师理解和落实制订课时教学计划的要点,下面以排球运动水平二大单元第8次课为例进行设计,供教师们参考(表5-3-1)。

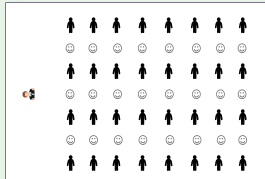
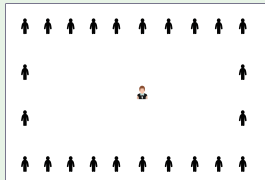
(一) 教材分析

垫球、传球技术是排球运动中最主要的基本技术,是接发球、防守及组织进攻最常用的主要技术,是进行战术练习的基础保障。本单元共安排了18节课,本课为第8次课,是起着承上启下作用的关键的一节课。通过技能挑战赛的形式,将传球、垫球进行组合学练赛,在多种形式的挑战中帮助学生们体验技术运用并向比赛配合转变,在巩固提高技术水平的同时培养学生配合的意识,为日后的战术学习打下基础。

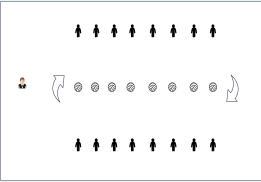
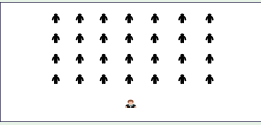
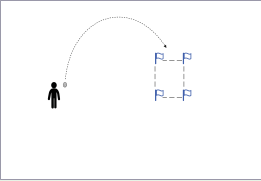
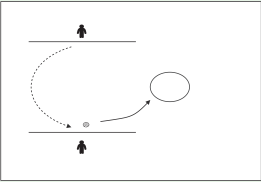
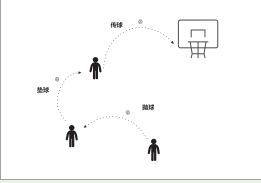
(二) 学情分析

本节课教学对象为七年级学生,学生前期学练态度积极,热情高涨。经过前面7次课的学练,学生已经掌握了垫球、传球技术以及简单的配合练习。通过简单的配合练习及小比赛,学生对自己的技术有了更高的要求,同时对更多类型的排球比赛充满期待。但是因身体素质和运动能力上的差异,部分学生在反应、灵敏等方面还有很大的提升空间。

表 5-3-1 排球运动课时教学计划示例

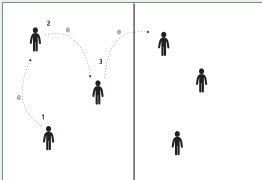
授课教师：		授课日期：			
教学内容	排球传垫技能挑战赛	单元水平	水平二	单元课次	8/18
授课年级	七年级	授课地点	排球场	授课时长	45 分钟
学习目标	1. 能描述传垫球组合技术对于排球比赛的重要性；在比赛过程中，可以指出同伴存在的问题，相互促进。能熟练运用传垫球技术积极参加技能挑战赛，在规定时间内全组累计总得分 60 分以上 2. 能够乐于与他人分享排球运动技巧和心得体会；面对练习、比赛的失误或者发挥失常时能在教师的指导下主动调节情绪，能够与同伴友好相处 3. 在练习和比赛中培养爱国主义精神，表现出团结协作和责任担当的优秀品行				
素养培育策略	1. 通过观看“女排里约夺冠”的视频，激发学生的爱国热情 2. 通过传垫技能挑战赛激发学生练习的兴趣、锻炼的积极性，培养团队合作和集体荣誉感 3. 通过问题串，引发学生自主思考，从而培养自主学习和独立思考的能力 4. 通过异质分组，让每名学生都有角色任务，培养学生的责任担当				
重点难点	教学重点：传垫球技术动作准确、运用合理，同伴间配合默契，负责任、敢担当 教学难点：脚下移动迅速，位置判断准确				
教学过程					
部分	内容与要求	组织与实施	时间	个体运动密度	
热身部分	一、热身游戏——“抢摸笑脸” 规则：两人一组，中间地面设置目标点，听教师口令进行相应动作模仿，听到哨声时迅速抢摸地上的笑脸标识，摸到标识的学生获胜		2 分钟	75%	
	二、肌肉激活（每个动作 30 次） 1. 小碎步接外侧脚侧点地 2. 小碎步 + 交叉点地 3. 小碎步 + 并步 4. 小碎步 + 交叉步 5. 小碎步 + 跨步	热身游戏：四列横队间隔 2~3 米	3 分钟	75%	
	6. 双脚并步左右移动跳 三、动态拉伸（每个动作 4×8 拍） 1. 颈部 2. 肩部 3. 振臂 4. 扩胸 5. 大腿内侧动态拉伸 6. 臀部动态拉伸 7. 后踢腿 8. 前弓步动态拉伸 9. 提踵 10. 立定体前屈		5 分钟	75%	

续表

部分	内容与要求	组织与实施	时间	个体运动密度
学练部分	复习基本技术 两人一组进行对垫、对传、传垫练习，每个内容练习 3 分钟 1. 教法： （1）教师组织学生进行练习 （2）教师巡视指导、纠正错误，对学生学练过程中表现出的积极努力、团结协作的行为给予正面评价 2. 要求： （1）认真与同伴进行练习，表现出顽强刻苦、坚持不懈学练的态度 （2）动作标准、积极改进个人技术		10 分钟	100%
比赛与体能部分	一、讲解示范挑战赛的规则和比赛方法 1. 观看“女排里约夺冠”视频，激发学习热情，培养爱国主义精神 2. 宣布比赛方法，本节课采用等时轮换的比赛方式。按照异质分四组，每组选派一名队长。每轮比赛 3 分钟，听音乐指挥统一进行项目轮换 要求：根据规则自己计分，需做到诚实守信，不虚报分 二、分组进行垫传挑战赛 1. 单人垫传掷准挑战赛 规则：每人单次至少累计进行四次垫、传球练习，在规定的线后起动，用垫球或传球技术将球击出，球落入彩旗围成的天井内得 1 分 要求：遵守比赛规则，表现出诚实守信、积极努力的学练态度 2. 双人抛垫挑战赛 规则：两人面对面站在规定线后准备，两人之间相距 2 米。一人抛球，另外一人用侧垫球的方式将球垫至悬挂的呼啦圈内得 1 分 要求：自觉遵守规则，耐心、细致、专注，相互鼓励、相互帮助等 3. 三人抛垫传组合挑战赛 规则：三人一组，利用篮板，进行抛、垫、传的配合练习。三人循环，击中篮板得 1 分，进球得 2 分 要求：表现出团结协作、永不言弃的精神，具有正确对待比赛的胜负观念	   	20 分钟	45%



续表

部分	内容与要求	组织与实施	时间	个体运动密度
比赛与体能部分	4. 六人传垫组合挑战赛 规则：六人三三一组隔网站立，进行传垫球配合练习。要求三名学生都要击打到球，并由第三名击球的学生将球击过球网，个人不得连续击球，完成一回合得1分，累计两队得分为全组成绩 要求：同伴相互帮助，相互鼓励，不埋怨，不放弃，遵守规则，胜不骄、败不馁等 三、总结 总结学生比赛情况，表扬成绩优秀的组，鼓励全体学生继续拼搏，团结奋战	 比赛过程中要提示学生保持注意力集中，避免出现运动损伤		
	1. 手臂拉伸 2. 核心拉伸 3. 腿部拉伸 要求：全身放松、呼吸有节奏，静力拉伸每个动作保持15秒以上 4. 布置课后作业和收放器材		5 分钟	75%
学习评价	维度	评价内容	评价方式	
	运动能力	1. 单人传垫掷准成功次数不低于4次 2. 双人抛垫掷准不低于8次 3. 三人抛传垫掷准不低于5次 4. 六人传垫配合不低于4次	通过比赛、技能评定完成评价，主要以自评、互评为主，辅助教师评价	
	健康行为	1. 课前热身准备积极，课后拉伸充分 2. 在挑战赛中，积极沟通，主动协作	以自评、互评为主，用学习成长手册记录成绩	
	体育品德	1. 遵守比赛规则，诚实上报分数 2. 积极参与挑战赛，为本组争光 3. 不埋怨不抱怨，正确对待比赛结果	关注学习过程的评价，以学生的自我评价为主，配合互评和师评	
安全保障措施	1. 结合教学进程讲授排球运动中如何预防损伤的相关健康知识，带领学生进行充分热身 2. 课前检查场地，学练赛过程中多观察场地及周边情况 3. 加强自我保护意识，击球时控制好力度 4. 学练赛结束后，带领学生进行充分拉伸	预计心率	140～160次/分钟	
		场地器材	标识贴、彩旗、呼啦圈、排球、篮球架等	
课后小结				



参考文献

1. 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[S]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
2. 课程教材研究所. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读[M]. 北京: 高等教育出版社, 2022.
3. 中国排球协会. 排球竞赛规则2021—2024[M]. 北京: 人民体育出版社, 2023.
4. 排球精品课程团队. 排球[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2009.
5. 李慧, 李红霞, 杜雅等. 女排精神的演进逻辑与价值意蕴[J]. 成都体育学院学报, 2022(5):53-57.
6. 中国排球协会. 小排球竞赛规则[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2023.
7. 王殿洪. 排球技术教学与裁判法研究[M]. 沈阳: 辽宁大学出版社, 2009.

后 记

本套教师用书由人民教育出版社课程教材研究所体育与健康课程教材研究开发中心依据教育部《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》编写。

本套教师用书集中反映了基础教育课程改革的最新成果，总结了上一版《义务教育教师用书体育与健康》的编写经验，凝聚了教育专家、学科专家、教材编写人员、教研人员及一线教师的集体智慧。本册教师用书由潘迎旭、屈明共同完成统稿工作，参加编写和编辑工作的还有郝俊、李峰、姜远强、钟德明、吴白平。本套教师用书封面设计由中央美术学院设计团队完成，人民教育出版社设计部制作。本册教师用书版式设计为唐琪、秦颖，封面插图由刘有提供，动作示范为李佳芮、罗子钦、陆佳欣，内文插图由张朝平拍摄，内文插图绘制为张姝、张巍、宋焱煊，动作示范为徐天祯、王睿阳。我们衷心感谢所有对教师用书的编写、审读、试教、出版等提供过帮助与支持的同仁和社会各界朋友。

我们真诚地希望广大教师在使用本册教师用书过程中提出宝贵的意见和建议。我们将本着精益求精的态度，集思广益，不断修订，努力使教师用书日趋完善。

联系方式

电 话：010-58758584, 58758866

电子邮箱：jcfk@pep.com.cn

中小学教材意见反馈平台：jcyjfk.com.cn

人民教育出版社 课程教材研究所



义务教育教科书

体育与健康

教师用书

排球运动 全一册

YIWU JIAOYU JIAOKESHU

TIYU YU JIANKANG
JIAOSHI YONGSHU

PAIQIU YUNDONG



绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-38275-8



9 787107 382758 >