

---

# 国家开放大学

## 开放教育课程考核说明

课程名称: 排球基础

学生类别: 开放教育

适用专业: 所有专业(通识课)

启用时间: 2023年春季学期

主持教师: 杨远都

编写日期: 2022.11.3

# 排球基础课程考核说明

## 一、有关说明

### 1. 考核对象

国家开放大学实验学院开放教育所有专业的学生。

### 2. 启用时间

2023 春季学期。

### 3. 考核目标

通过考核使学生理解排球运动的基本常识，掌握排球运动的基本运动技术、基本战术，能够综合运用所学技术和战术应对排球比赛实战情境中的现实问题。

### 4. 考核依据

本课程考核说明是依据国家开放大学《排球基础课程教学大纲》制定。本课程考核说明是课程考核命题的基本依据。

### 5. 考核方式及计分方法

本课程考核采用100%形成性考核方式。形成性考核采用百分制，考核成绩需要达到60分及以上，可获得本课程相应学分。形成性考核可多次作答，取最高成绩作为最终成绩。

考核方式相关信息以国家开放大学实验学院当学期发布的考试安排文件为准。

## 二. 课程考核相关要求

### （一）考核目的

形成性考核包括三次阶段性学习测验，侧重考核学生对理论知识的掌握程度和实践应用能力。分部教师和辅导教师共同实现教学过程的引导、指导和管理。

### （二）考核手段

形成性考核为基于网络课程的在线考核，三次形成性考核任务均在国家开放大学实验学院学习网平台排球基础课程完成，由计算机自动评阅成绩。

### （三）考核的形式及计分方法

## 考核任务列表

序次	章节	形式	开始时间	结束时间	权重	题目数
1	第 1-2 章	阶段性学习测验	第4 周	第9 周末	30%	15
2	第 3-6 章	阶段性学习测验	第8 周	第 15 周末	40%	20
3	第7- 8 章	阶段性学习测验	第 12 周	第 17 周末	30%	15

每次形考任务按照百分制计分，所得分数乘以对应的权重，相加的和为课程的形成性考核成绩。

### 三. 课程考核的相关内容

本课程考核内容原则上按“重点掌握”“掌握”“了解”三个不同层次的要求出题，内容分别占50%、30%、20%左右。其中，“重点掌握”是指要求学生能综合运用相关知识和技能解决排球比赛情境中的相关问题；“掌握”是指要求学生能熟练运用相关知识和技能；“了解”，是指要求学生能理解并明白怎样运用相关知识和技能。各章的考核内容和要求如下：

#### 第一章 排球准备姿势和移动步法

1. 排球准备姿势
2. 排球并步与滑步移动步法
3. 排球交叉步移动步法
4. 排球跨步移动与制动步法
5. 排球移动步法练习

**重点：**排球预备姿势、排球并步与滑步移动步法、排球跨步移动与制动步法

**难点：**排球交叉步移动步法

**教学要求：**理解并掌握排球预备姿势、排球交叉步移动步法，掌握排球并步与滑步移动步法、排球跨步移动与制动步

#### 第二章 排球垫球技术

1. 排球正面双手垫球
2. 排球背面垫球
3. 排球单手垫球
4. 排球跨步垫球
5. 排球侧身垫球

6. 排球侧卧垫球和滚翻垫球
7. 排球垫弹网球
8. 排球脚击球
9. 排球垫球技术综合运用

**重点：**排球正面双手垫球、排球跨步垫球、排球体侧垫球、排球垫球技术综合运用

**难点：**排球背面垫球、排球侧卧垫球和滚翻垫球、排球垫弹网球、排球单手垫球、排球脚击球

**教学要求：**理解排球背面垫球、排球侧卧垫球和滚翻垫球、排球垫弹网球、排球单手垫球、排球脚击球，掌握排球正面双手垫球、排球跨步垫球、排球体侧垫球、排球垫球技术综合运用。

### 第三章 排球传球技术

1. 排球正面上手传球
2. 排球背传球
3. 排球侧传球
4. 排球跳传球
5. 排球二传
6. 排球挡球法
7. 排球传球技术运动

**重点：**排球正面上手传球、排球二传、排球传球技术运动

**难点：**排球背传球、排球跳传球、排球二传、排球挡球法、排球传球技术运动

**教学要求：**理解排球背传球、排球跳传球、排球二传、排球挡球法；掌握排球正面上手传球、排球二传、排球传球技术运动。

### 第四章 排球发球技术

1. 排球下手发球
2. 排球抛球及发球练习
3. 排球勾手大力发球
4. 排球上手飘球

5. 排球正面上手大力发球

6. 排球大力跳发球

**重点:** 排球下手发球、排球抛球及发球练习、排球上手飘球、排球正面上手大力发球

**难点:** 排球勾手大力发球、排球上手飘球、排球大力跳发球

**教学要求:** 理解排球勾手大力发球、排球大力跳发球, 掌握排球下手发球、排球抛球及发球练习、排球上手飘球、排球正面上手大力发球。

## 第五章 排球扣球技术

1. 排球扣球手法练习

2. 排球两步助跑起跳技术

3. 排球单脚起跳扣球技术

4. 排球后排起跳扣球技术

**重点:** 排球扣球手法练习、排球两步助跑起跳技术、排球单脚起跳扣球技术

**难点:** 排球单脚起跳扣球技术、排球后排起跳扣球技术

**教学要求:** 理解排球后排起跳扣球技术, 掌握排球扣球手法练习、排球两步助跑起跳技术、排球单脚起跳扣球技术。

## 第六章 排球拦网技术

1. 排球单人拦网技术

2. 排球双人拦网技术

3. 排球三人拦网技术

**重点:** 排球单人拦网技术

**难点:** 排球三人拦网技术

**教学要求:** 理解排球三人拦网技术, 掌握排球单人拦网技术、排球双人拦网技术。

## 第七章 排球的战术

1. 排球基本进攻战术

2. 排球多人进攻战术

3. 排球自我掩护进攻战术

4. 排球垫球过网和二传二次球防守阵型

5. 排球推攻球的防守

6. 排球拍攻和后排调整攻球的防守

**重点：**排球基本进攻战术、排球多人进攻战术、排球推攻球的防守

**难点：**排球自我掩护进攻战术、排球垫球过网和二传二次球防守阵型、排球拍攻和后排调整攻球的防守

**教学要求：**理解排球自我掩护进攻战术、排球垫球过网和二传二次球防守阵型、排球拍攻和后排调整攻球的防守，掌握排球基本进攻战术、排球多人进攻战术、排球推攻球的防守。

## 第八章 排球的竞赛规则

1. 比赛场地和设备

2. 赛制规则

3. 非技术性规定

4. 技术性规定

5. 犯规情况

**重点：**比赛场地和设备、技术性规定、犯规情况

**难点：**技术性规定、犯规情况

**教学要求：**理解比赛场地和设备、赛制规则、非技术性规定，掌握比赛场地和设备、技术性规定、犯规情况。