

湖南省高等教育自学考试

课程考试大纲

排 球

(课程代码: 05070)

湖南省教育考试院组编
2016 年 12 月

高等教育自学考试课程考试大纲

课程名称：排球

课程代码：05070

第一部分 课程性质与目标

一、课程性质与特点

排球是高等教育自学考试体育教育（本科）专业的选考课程。排球运动是以手支配球为主的隔网集体对抗性项目，是集竞技性、娱乐性、休闲性、多样性于一身的运动项目，也是一项在比赛、娱乐健身中没有身体接触的斗智、斗技、安全儒雅的技能类运动项目。排球运动具有广泛的群众性、激烈的对抗性、高度的技巧性和体现紧密的群体合作精神的特点。排球运动不拘泥于形式，场地设施简单，比赛规则容易掌握，运动量可大可小，适合于不同年龄、性别、体质和训练程度的人群，可根据自己的体力来掌握运动量。课程主要讲授排球基本知识、基本技术、基本战术，排球比赛的竞赛规则及裁判法，以达到提高运动能力，发展判断、注意、反应等心理素质，培养考生机制灵活、勇敢顽强、团队协作的精神的目的。

二、课程目标与基本要求

通过排球课程的学习，考生应掌握排球运动的基本理论知识、基本技术和基本战术，掌握排球教学的基本方法、基本技能、竞赛规则和裁判方法，养成经常参加运动和锻炼的习惯，结合排球运动的特点培养考生树立正确的人生观和道德准则，培养良好的体育作风和团队精神以及勇敢、顽强的拼搏精神。通过本课程理论学习和实践操作，考生应达到以下要求：了解排球运动规律、特点及其在体育运动中的地位和作用，学习和掌握排球运动的基本技术、战术、方法等有关理论知识，深刻领会排球运动与健康的内在联系；根据排球运动的要求，在“正确、全面、熟练、实用”的原则基础上，注重各单项技术的串联及衔接，培养实战意识，懂得比赛的规则，提高观赏比赛的能力，学会自我科学锻炼，学会自我评价，发展考生健康体适能和排球技能的价值；结合排球运动特点，加强对考生组织纪律教育和道德品质教育，培养考生团结协作、勇敢顽强等优良品质和作风，增进考生心理健康的价值，提高考生的社会适应能力。

三、与本专业其他课程的关系

排球课程是一门以排球基本理论作为主要素材，以身体练习为主要手段，以增进考生体质健康和提高体育素养为主要目标的一门素质与基础学习领域课程。本课程与本专业其他课程的关系是平行课程、相互依存、相互发展。本课程的前修课程是田径、篮球、足球、运动解剖学、运动力学等课程。学习这些课程可以帮助考生了解排球的基本理论和技战术的基本原理，掌握排球运动的基本理论知识、基本技战术和运动技能，具有一定的裁判能力和组织比赛的能力，并最终能综合运用到实战。

第二部分 考核内容与考核目标

第一章 排球运动导论

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解排球运动发展概况和排球运动的相关知识。掌握排球运动的起源与特点，世界排球运动和中国排球运动的发展概况，国际与国内重大排球比赛，排球运动的文化特征及其社会化，职业化和商业化的发展趋势，现代科学技术在排球中的运用。

二、考核知识点与考核目标

（一）排球运动简介（重点）

识记：排球运动的特点与功能

理解：排球运动的起源与传播

应用：排球运动的繁衍与演变

（二）排球运动发展概况（次重点）

识记：排球运动的发展特点

理解：国际和国内排球比赛的发展趋势

应用：排球运动发展过程中有哪些流派打法

（三）排球运动的相关知识（一般）

识记：排球运动员的营养恢复与伤病预防

理解：排球运动的社会化、职业化与商业化

应用：运用运动生理学知识，分析排球运动带来的健身效果

第二章 排球技术

一、学习目的与要求

通过本章的学习，掌握各项基本技术的动作概念和基本理论，熟练掌握各项基本技术的动作方法，学习并领会在比赛中运用各项基本技术的能力，对各项技术做到会讲、会示范。

二、考核知识点与考核目标

（一）排球技术的基本理论（重点）

识记：排球技术的概念

理解：排球基本技术动作要领

应用：排球技术统计

（二）准备姿势与移动（次重点）

识记：准备姿势与移动的概念与分类

理解：半蹲准备姿势的技术要领

应用：准备姿势与移动在实战中的运用

（三）发球（次重点）

识记：发球的种类

- 理解：排球发球方法及要领
- 应用：各种发球技术动作分析
- (四) 垫球（次重点）
 - 识记：垫球的概念及种类
 - 理解：排球垫球方法及要领
 - 应用：各种垫球技术动作分析
- (五) 传球（次重点）
 - 识记：传球的概念及种类
 - 理解：排球传球方法及要领
 - 应用：各种传球技术动作分析
- (六) 扣球（次重点）
 - 识记：扣球的概念及种类
 - 理解：排球扣球方法及要领
 - 应用：各种扣球技术动作分析
- (七) 拦网（次重点）
 - 识记：拦网的概念及种类
 - 理解：排球拦网方法及要领
 - 应用：各种拦网技术动作分析

第三章 排球战术

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解排球运动的基本规律，较系统地掌握排球战术的基本理论、基本知识、基本技能，全面提高考生的技战术水平，通过学习达到培养考生勇敢拼搏、团结协作、互帮互助的思想品质和集体主义精神。

二、考核知识点与考核目标

- (一) 排球战术组成的基本方法（重点）
 - 识记：阵容配备的概念与原则
 - 理解：交换位置与信号联系的方式
 - 应用：对自由防守队员如何进行科学的选材
- (二) 排球个人战术（次重点）
 - 识记：个人战术的概念
 - 理解：个人战术的分类及内容
 - 应用：排球个人战术在实战中的灵活运用
- (三) 排球集体战术（次重点）
 - 识记：排球集体战术的概念
 - 理解：排球集体战术的分类
 - 应用：排球集体战术的运用
- (四) 排球战术的基本理论（一般）

识记：排球战术的概念与分类
理解：排球技术、战术之间的关系
应用：分析排球技战术发展创新规律及发展趋势

第四章 排球教学与训练

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解各项技术的教学过程和练习方法，排球比赛中常用的技术、战术的教学与练习方法；明确排球课的课型和结构，熟悉各种教学训练文件的编写程序；掌握各项技术练习中的易犯错误和产生的原因，掌握错误动作的纠正方法；掌握排球教学与训练中常用的一些技法，了解这些技法的运用时机和技巧。

二、考核知识点与考核目标

（一）排球技术教学与练习方法（重点）

识记：移动、发球、垫球、传球、扣球、拦网技术的练习方法
理解：排球技术教学训练理论与方法的指导意见
应用：排球技术教学训练常犯错误的纠正方法

（二）排球战术教学与练习方法（重点）

识记：进攻、防守、攻防转换战术教学步骤
理解：进攻、防守、攻防转换战术练习方法
应用：排球战术教学与练习中应注意的问题

（三）教学与训练技法（次重点）

识记：教授者与学习者的交流技法、教练员的带练技法
理解：排球运动技能教学与身体素质练习结合的实效性
应用：分析教学与训练技法对训练成绩的影响

（四）排球教学概论（一般）

识记：排球教学任务与方法
理解：排球课的课型和结构
应用：排球教学的组织实施与文件制定

（五）排球训练概论（一般）

识记：排球训练的方法
理解：排球训练的任务
应用：学校排球训练计划的制定

第五章 排球运动员体能训练一般理论与方法

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解排球运动员身体训练的意义及生理学依据，了解排球运动员体能训练的特点、内容，掌握排球练习中力量、速度、耐力、协调、灵活、

柔韧、弹跳等素质的练习方法。

二、考核知识点与考核目标

（一）排球运动员专项体能训练实践（重点）

识记：发展专项力量、速度、弹跳力、耐力、灵敏、柔韧素质的方法

理解：发展专项力量、速度、弹跳力、耐力、灵敏、柔韧素质训练应注意的问题

应用：排球运动员专项身体素质指标的聚类及量化

（二）排球运动员体能测试项目与方法（次重点）

识记：国内外排球运动员身体素质的测试方法

理解：排球运动员体能训练的基本原理

应用：国内外排球运动员体能测试的对比与分析

（三）排球运动员体能训练概述（一般）

识记：体能训练的概念及作用

理解：体能训练的内容与要求

应用：分析体能训练的发展趋势

第六章 排球运动员心理技能训练

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解心理训练的内容，心理训练的方法，使考生能根据排球运动特点调节心理状态，保持较好的竞技状态。

二、考核知识点与考核目标

（一）排球运动中的心理干预方法简介（重点）

识记：常见心理干预方法分类

理解：各干预方法对排球运动的作用

应用：结合运动专项、年龄和个体差异开展心理训练

（二）准备实战比赛的心理技能训练方法（次重点）

识记：运动员赛前心理训练方法

理解：运动员赛中、赛后心理状态的分析及调控

应用：竞赛心理调控及典型案例分析

（三）排球运动员心理技能训练的程序与注意事项（次重点）

识记：排球运动员心理训练的程序

理解：排球运动员训练训练中应注意的事项

应用：排球运动员的心理障碍与心理素质训练

（四）排球运动员心理技能概述（一般）

识记：心理技能训练的概念

理解：心理技能训练的性质与作用

应用：心理技能训练的方案及计划

第七章 排球竞赛组织与编排工作

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解排球竞赛组织者的工作内容，掌握排球竞赛编排的基本知识与基本方法，掌握各种竞赛制度在排球竞赛中的运用方法与要求，学会制定排球比赛的竞赛规程和排球比赛的编排方法。

二、考核知识点与考核目标

（一）排球竞赛组织工作（重点）

识记：排球竞赛的魅力、功能与价值

理解：排球竞赛组织工作的主要内容与方法

应用：排球比赛的商业策划方案

（二）排球竞赛编排知识与成绩计算（次重点）

识记：编排工作的基本知识

理解：排球竞赛制度选择及成绩计算方法

应用：淘汰赛成绩计算在比赛中的实际运用

（三）排球循环赛、淘汰赛及混合赛的编排方法（次重点）

识记：排球循环赛、淘汰赛及混合赛的编排方法

理解：排球循环赛、淘汰赛及混合赛的编排注意事项

应用：“贝格尔”编排方法在编排工作中的实际运用

第八章 排球竞赛规则与裁判工作

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解裁判员的职责，熟悉裁判员的工作方法和工作程序，了解排球竞赛主要规则的概念，能运用排球规则进行排球裁判工作。

二、考核知识点与考核目标

（一）排球竞赛规则与裁判工作概述（重点）

识记：排球比赛特性与方法

理解：发球、扣球、赛中击球、拦网等技术的犯规与裁判工作

应用：结合实际巧妙配合运用裁判法减少判罚

（二）裁判员主要工作职责与工作方法（次重点）

识记：裁判员的组成及其主要职责

理解：裁判员的工作方法及其配合

应用：裁判理论与实践的结合

（三）排球比赛场地与器材设施（次重点）

识记：排球比赛场地和规格、主要器材与设施

理解：排球运动器材中球的发展与变化

应用：场地的修建与场地的检测

（四）排球竞赛规则与裁判方法概述（一般）

识记：排球竞赛规则及裁判员的作用

理解：对技术、战术发展有重大影响的规则、修改条文的理解

应用：分析竞赛规则和裁判员对排球竞赛的影响

第九章 学校排球队工作

一、学习目的与要求

通过本章的学习，明确组建学校排球队的目的、任务和方式，了解科学选材的基本内容方法与标准，知晓怎样着手管理学校排球队和组织指导球队进行比赛。

二、考核知识点与考核目标

（一）学校排球队的组建与选材（重点）

识记：学校排球队的组建作用、意义和步骤

理解：选材的内容和标准及基本方法

应用：青少年排球运动员选材现状分析

（二）学校排球队的管理（次重点）

识记：学校排球队管理的内容和方法

理解：学校排球队管理的目的与任务

应用：学校排球队管理制度制定

（三）比赛的指导工作（次重点）

识记：排球比赛前的指导工作

理解：排球比赛中教练员指导工作的应变性

应用：排球比赛中教练员的指导工作

（四）学校排球队的组建（一般）

识记：组织学校排球队的任务与方法

理解：组织学校排球队的目的

应用：学校排球队组建方案制定

第十章 中小学软式排球的教学与竞赛

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解分阶段分层次的中小学软式排球教学的内容与要求，区别软式排球教学与室内排球的不同之处，培养具有创造符合软式排球特点以及中小学发展的竞赛方法的能力。

二、考核知识点与考核目标

（一）中小学软式排球基本技术教学（重点）

识记：基本技术的教学方法

理解：各种软式排球基本技术的教学要求

应用：基本技术的常见错误及其纠正

- (二) 中小学软式排球基本战术教学（重点）
 - 识记：4 人制、6 人制、9 人制比赛的配备阵容
 - 理解：4 人制、6 人制、9 人制赛制的阵型
 - 应用：结合比赛合理阵容和攻防阵型变换
- (三) 中小学软式排球竞赛（次重点）
 - 识记：4 人制、6 人制、9 人制比赛办法
 - 理解：4 人制、6 人制、9 人制竞赛规则
 - 应用：中小学软式排球竞赛日程制定
- (四) 中小学软式排球教学内容与要求（一般）
 - 识记：中小学软式排球教学的内容
 - 理解：中小学软式教学的各个层次及要求
 - 应用：中小学软式排球教学应该注意的问题

第十一章 排球游戏

一、学习目的与要求

通过本章的学习，使考生懂得排球游戏对当前学校排球教学与训练活动的重要作用与意义，了解排球游戏的创编原则与方法，掌握创编排球游戏以及组织排球游戏进行教学训练的能力。

二、考核知识点与考核目标

- (一) 排球游戏概述（重点）
 - 识记：排球游戏的概念
 - 理解：排球游戏的作用
 - 应用：试述排球游戏的基本任务
- (一) 排球游戏的创编及应用（重点）
 - 识记：排球游戏的创编原则
 - 理解：排球游戏的传遍步骤及注意事项
 - 应用：根据原则创编一个排球游戏
- (二) 排球游戏方法范例（次重点）
 - 识记：基础类游戏和专项类游戏的内容与方法
 - 理解：基础类游戏和专项类游戏的目的
 - 应用：基础类游戏和专项类游戏规则制定

第三部分 有关说明与实施要求

一、考核的能力层次表述

本大纲在考核目标中，按照“识记”、“理解”、“应用”三个能力层次规定其应达到的能力层次要求。各能力层次为递进等级关系，后者必须建立在前者的基础上，其含义是：

识记：能知道有关的名词、概念、知识的含义，并能正确认识和表述，是低层次的要求。

理解：在识记的基础上，能全面把握基本概念、基本原理、基本方法，能掌握有关概念、原理、方法的区别与联系，是较高层次的要求。

应用：在理解的基础上，能运用基本概念、基本原理、基本方法联系学过的多个知识点分析和解决有关的理论问题和实际问题，是最高层次的要求。

二、教材

1. 指定教材：

球类运动—排球，黄汉升，高等教育出版社，2015 年第三版

2. 参考教材：

排球技战术全图解，赵青，北京体育大学出版社，2009 年版

排球运动的素质训练和技战法，温金河，黄河水利出版社，2012 年版

排球教程，白红，北京理工大学出版社，2012 年版

三、自学方法指导

1. 在开始阅读指定教材某一章之前，先翻阅大纲中有关这一章的考核知识点及对知识点的能力层次要求和考核目标，以便在阅读教材时做到心中有数，有的放矢。
2. 阅读教材时，要逐段细读，逐句推敲，集中精力，吃透每一个知识点，对基本概念必须深刻理解，对基本理论必须彻底弄清，对基本方法必须牢固掌握。
3. 在自学过程中，既要思考问题，也要做好阅读笔记，把教材中的基本概念、原理、方法等加以整理，这可从中加深对问题的认知、理解和记忆，以利于突出重点，并涵盖整个内容，可以不断提高自学能力。
4. 完成书后作业和适当的辅导练习是理解、消化和巩固所学知识，培养分析问题、解决问题及提高能力的重要环节，在做练习之前，应认真阅读教材，按考核目标所要求的不同层次，掌握教材内容，在练习过程中对所学知识进行合理的回顾与发挥，注重理论联系实际和具体问题具体分析，解题时应注意培养逻辑性，针对问题围绕相关知识点进行层次（步骤）分明的论述或推导，明确各层次（步骤）间的逻辑关系。

四、对社会助学的要求

1. 应熟知考试大纲对课程提出的总要求和各章的知识点。
2. 应掌握各知识点要求达到的能力层次，并深刻理解对各知识点的考核目标。
3. 辅导时，应以考试大纲为依据，指定的教材为基础，不要随意增删内容，以免与大纲脱节。
4. 辅导时，应对学习方法进行指导，宜提倡“认真阅读教材，刻苦钻研教材，主动争取帮助，依靠自己学通”的方法。
5. 辅导时，要注意突出重点，对考生提出的问题，不要有问即答，要积极启发引导。

6. 注意对考生能力的培养，特别是自学能力的培养，要引导考生逐步学会独立学习，在自学过程中善于提出问题，分析问题，做出判断，解决问题。
7. 要使考生了解试题的难易与能力层次高低两者不完全是一回事，在各个能力层次中会存在着不同难度的试题。
8. 助学学时：本课程共 2 学分，建议总课时 36 学时，其中助学课时分配如下：

| 章 次 | 内 容 | 学 时 |
|------|----------------|-----|
| 第一章 | 排球运动导论 | 2 |
| 第二章 | 排球技术 | 4 |
| 第三章 | 排球战术 | 4 |
| 第四章 | 排球教学与训练 | 4 |
| 第五章 | 排球运动员体能训练理论与实践 | 4 |
| 第六章 | 排球运动员心理技能训练 | 2 |
| 第七章 | 排球竞赛组织与编排工作 | 4 |
| 第八章 | 排球竞赛规则与裁判工作 | 4 |
| 第九章 | 学校排球队工作 | 2 |
| 第十章 | 中、小学软式排球的教学与竞赛 | 4 |
| 第十一章 | 排球游戏 | 2 |
| 合 计 | | 36 |

五、关于命题考试的若干规定

1. 本大纲各章所提到的内容和考核目标都是考试内容。试题覆盖到章，适当突出重点。
2. 试卷中对不同能力层次的试题比例大致是：“识记”为 20%、“理解”为 40%、“应用”为 40%。
3. 试题难易程度应合理：易、较易、较难、难比例为 2：3：3：2。
4. 每份试卷中，各类考核点所占比例约为：重点占 60%，次重点占 30%，一般占 10%。
5. 试题类型一般分为：单项选择题、填空题、名词解释题、简答题、论述题。
6. 考试采用闭卷笔试，考试时间 150 分钟，采用百分制评分，60 分合格。

六、题型示例（样题）

一、单项选择题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的，请将其选出并将“答题卡”上的相应字母涂黑。错涂、多涂或未涂均无分。

1. 排球准备姿势不包括

A. 稍蹲准备姿势

B. 半蹲准备姿势

C. 低蹲准备姿势

D. 全蹲准备姿势

二、填空题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 排球战术包括集体战术和_____战术两个部分。

三、名词解释题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 后排队员进攻性击球犯规

四、简答题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 简述正面垫球的技术要领。

五、论述题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 试述我国排球运动的发展大致可分为哪几个阶段？各阶段的基本特点是什么？