

2009/2010學年

教學設計獎勵計劃

教案名稱：學生排球隊的組織

所屬學科：體育

適用年級：高中

參選編號：C-004



簡介

學界比賽在本澳體育發展的重要性越來越顯著，每年的澳門各項比賽代表隊，都在當年學界比賽高級組的前三名隊伍中產生，事實告訴我們，在中學體育教學和訓練中，除了以大眾體育為基本目標，還要逐步考慮競技運動及運動隊的組織與培養。

有見及此，筆者將撰寫學校利用體育課組織一個最基本的基礎排球隊的組織方案。試用最少八節課的時間，再現從訓練、選材、提高，最後組織一個運動隊的過程。

目次

第一節：排球隊的組織(一)	3
第二節：墊球	5
第三節：傳球	7
第四節：綜合練習及選拔球隊成員	9
第五節：排球隊的專項練習——攔網	11
第六節：專項練習——扣球	13
第七節：模擬比賽	15
第八節：教學比賽	17
試教與評估	19
反思與建議	20
參考資料	21

教學方案

科目：體育	教材：排球	任教老師：H 老師
班別：F5A	日期：2009 年 9 月 2 日	節次：第一節(含兩課時)
課節內容：排球隊的組織(一)		
教學目標：(1)通過體育課，學習排球技，選拔人材。 (2)學習排球基本技術。 (3)認識排球運動的本質。 (4)幫助學生掌握正確的技術手法。 (5)通過訓練讓學生掌握正確手法並形成條件反射。		
教學重點： 認識排球運動的本質。		
教學過程： 一·講解：(10') (a) 排球是一項以手部擊球接球為主的運動。 (b) 排球運動難學難精，因為它既以手擊，又不能“持球”。 (c) 初學者還會因為接觸球的部位不當或用力失準而致手部紅腫，疼痛，這是學習過程中一大難點。 二·示範：(5') (a) 向上傳球 (b) 墊球 三·熱身運動：(5') 著重上身及雙手。 四·學生練習 (a) 將全體學生(約 40 人)分成 20 小組。 (b) 互相將排球拋向對方，用向上傳球及墊球方式處理。 (c) 教師糾正錯誤動作。 五·放鬆運動(10')		

教學訓練圖片



隔網互傳



利用課餘時間練習基本功



練習墊球

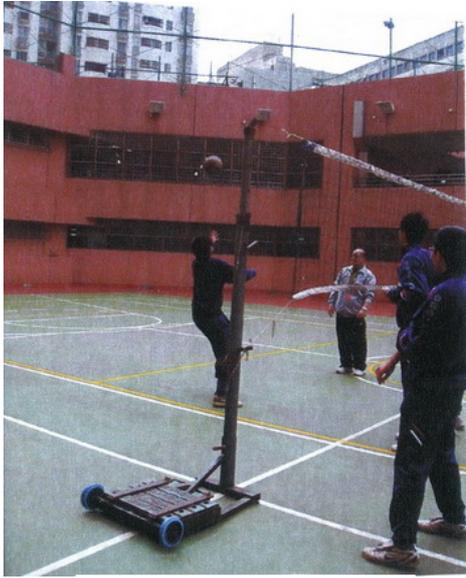


練習向上傳球

教學方案

科目：體育	教材：排球	任教老師：H 老師
班別：F5A	日期：2009 年 9 月 9 日	節次：第二節(含兩課時)
課節內容：排球隊的組織(二)墊球		
教學目標：(1)掌握基本技術 (2)墊球：用手臂或手的堅硬部位擊球的動作 (a)雙手抱拳互握；疊掌式；互靠式 (b)一般用於一傳或接對方扣殺來球 (c)因來球力量不同，墊球用力也不同 (d)注意手臂角度		
教學重點： 手部接觸排球的部位，用力方法。		
教學過程： 一．講解：(15') (1) 一般預備姿勢採雙手抱拳互握，肘關節伸直。 (2) 接觸球的部位為手臂腕關節上四指，來球力量不同，墊球的力量也不同。 (a) 來球力量少，速度慢，用手臂上抬力量，增加反彈力。 (b) 來球有一定力量，迎擊動作宜小，速度要慢，避免過大彈力。 (c) 來球力量較大，不能用力，手臂要隨球屈肘後撤，以緩沖球勢。 二．示範：(10') 教師與助手合作，將上述三種方法演示，注意手臂擊球的部位及不同力量的來球，排球比賽中，墊球通常用於一傳。 三．練習：(40') (1) 將學生分成三人一組，兩人練習，一人撿球。 (2) 要求學生傳球要到位，注意腳步配合。 四．放鬆運動(5')		

教學訓練圖片



堂上自練(教師輔導)



堂上自練

作業：利用課餘時間回家練習，方法是在社區球場自己拋球向上然後用傳球手法不斷向上作傳球練習。



利用課餘時間練習

教學方案

科目：體育	教材：排球	任教老師：H 老師
班別：F5A	日期：2009 年 9 月 16 日	節次：第三節(含兩課時)
課節內容：排球隊的組織(三)		
教學目標：(1)掌握技術 (2)向上傳球 (a)概念：利用手指，手腕的彈擊力量將球傳至一定目標的擊球動作。 (b)技術特點：十指自然張開，手腕稍後撤，兩姆指相對，托住球下部。 (c)擊球：擊球點在額前上才一球距離處。 (d)用力：伸臂，手指手腕的反彈力，伸腿蹬地和屈指屈腕多種力量合成。		
教學重點： 接觸排球的部位及運動過程。		
教學過程： 一·講解：(10') (1) 傳球在比賽中的應用即二傳，銜接防守和進攻。 (2) 傳球方向一定要向上，切忌向同伴身上傳。 (3) 球不得在手中停留。 二·示範：(10') (1) 採用稍蹲準備姿勢，上身挺起，雙手自然抬起，抬頭看球。 (2) 接觸球時不得停頓，主動屈指屈腕。 (3) “球感”的獲得：根據來球力量大小和傳球距離的遠近，適當控制伸臂速度和手指，手腕的緊張程度，緩沖來球的威力。 三·練習：(40') (1) 學生四人為一小組互相傳球。 (2) 注意只能以“點”控球，不可以“面”停球。 四·整理運動(5')		

教學訓練圖片



不要急於一傳過網



多學勤練才有進步

初學者往往掌握球方法或用力不好造成持球犯規，唯一的方法就是多想多練，養成良好的動作姿勢。



雙手距離太大



個別輔導

教學方案

科目：體育	教材：排球	任教老師：H 老師
班別：F5A	日期：2009 年 9 月 23 日	節次：第四節(含兩課時)
課節內容：排球隊的組織(四)		
教學目標：(1)綜合練習及選拔球隊成員。 (2)提高訓練水平。 (3)以組織各年齡組別排球隊參加學界排球賽。 (4)練習扣球，攔網。 (5)發球和接發球。		
教學重點： 運動隊訓練。		
教學過程： 一．講解：(20') (1) 隨著時代的發展，現代排球教學不僅要使學生掌握基本技術，而且要組織及培養有一定水平的業餘排球隊。 (2) 細觀現時教育局青年廳組辦的學界排球比賽，多年來均有參賽隊伍不足的情況，與時下本澳青少年的熱門運動足球，籃球參賽隊數相比較差之甚遠，跟不上現代體育運動發展的形勢。 (3) 學界競技體育運動是本澳體育水平的先驅和代表，學校的體育教學必須有一個提高和突破，在群眾性體育教學的基礎上，輔之以競技運動教學。 二．選拔：(10') (1) 根據現代教練員學，運動員學的理論，根據學生的興趣，愛好，上課表現，評定學生的先天因素，身體形態及素質指標，再評估其後天的可訓練性。 (2) 分組教學：每班選 8~6 人進行競技訓練，其餘仍進行基本技術練習。 三．示範：(30') 對未來排球隊員進行扣球，攔網，發球的技術和進攻，防守戰術訓練。		

教學訓練圖片



集體對比選拔



個別選拔球員



網前選拔——看誰跳得高



初步的戰術講解



教學方案

科目：體育	教材：排球	任教老師：H 老師
班別：F5A	日期：2009 年 9 月 30 日	節次：第五節(含兩課時)
課節內容：分組訓練：排球隊的專項訓練(一)		
教學目標：(1) 大部分學生練習傳球、墊球等基本功。 (2) 選拔出來的球隊成員學習攔網。 a)明確攔網的概念、作用。 b)掌握攔網的技術特點。 c)在訓練中不斷熟習攔網動作。		
教學重點： 根據攔網的技術演變和發展趨勢掌握攔網最新技術。		
教學過程： 一·講解：(10') (1) 攔網技術的演變過程： a)上世紀 50 年代因規則不允手過網，採用後仰攔網。 b)60 年代規則修改，採用蓋帽式攔網。 c)70 年代採用攻擊性攔網。 d)80 年代後發展為補跳攔網、重疊攔網、空中移位攔網等。 (2) 攔網技術要點：站位、判斷、移動、起跳。 二·示範：(10') 根據攔網的動作要求挑選兩位身材較高的隊員作練習，並對其優、缺點作出講評。 三·練習：(30') 六位隊員在網前站成一排，輪流作攔網練習。 (1) 起跳前，要充分利用手臂的擺動幫助起跳。 (2) 起跳地點：攔對方扣球，應迎向扣球隊員的助跑路線。 攔近體快球，選擇在二傳和扣球隊員之間。 攔短平快球，選擇距二傳球員二米處。 (3) 連續起跳攔網 四·小結(5') 避免攔網時碰網犯規，防止對方打手出界。 五·放鬆運動(5')		

教學訓練圖片



在練習扣球、攔網前先作充分的講解，包括球員站位，準備姿勢，用力方法等。



反覆練習扣球、攔網

這是一次失敗的配合



教學方案

科目：體育	教材：排球	任教老師：H 老師
班別：F5A	日期：2009 年 10 月 7 日	節次：第六節(含兩課時)
課節內容：分組訓練：排球隊的專項訓練(二)		
教學目標：(1) 大部分學生繼續進行基本功練習。 (2) 選拔出來的球隊成員學習扣球。 (3) 掌握扣球的特點及分類。 (4) 重點學習正面扣球。		
教學重點： 在訓練中適應“時間差”和“空間差”。		
教學過程： 一·講解：(10') (1)扣球指運動員利用起跳，將高於球網上的球有力的扣入對區的擊球方法。 (2)扣球是進攻中最積極有效的武器，是得分的主要手段。 (3)扣球包括起跳，發揮腰腹力，手臂揮動，手腕擊球等一系列動作。 (4)扣球還依賴擊球點高低，與二傳手的配合、時間、空間差的多種因素。 二·示範：(10') 教師權充二傳手，選二位身材、技術較好之隊員在三號位練習扣球，完成之後給予評講、改正。 三·練習：(30') 選一位二傳手，隊員排列在三號位邊綫附近，輪流拋供二傳手高空傳球，教師在旁觀看並作評講。 (1)助跑時，左腳邁出一步，右腳再迅速跨出一大步，兩腳尖向上跳起。 (2)兩臂繞體側向後引，積極向前擺動，配合起跳。 (3)起跳後挺腰展腹，右臂抬起，身體成反弓形，轉體收腹依次帶動肩、肘、腕各關節，掌心為擊球中心，擊球的後中部。 四·每人扣球 20 次後教師小結。		

教學訓練圖片



耐心詳細的講解扣球的注意事項



不斷的重複練習



初學者不易適應“時間



網前對練



很多同學掌握不到空間感覺



跳得太早了

教學方案

科目：體育	教材：排球	任教老師：H 老師
班別：F5A	日期：2009 年 10 月 14 日	節次：第七節(含兩課時)
課節內容：分組訓練：排球隊的專項訓練(三)		
教學目標：全場練習模擬比賽 (1) 著重發球與接發球練習。 (2) 甲乙兩方各六人分佈兩邊場區。 (3) 上半場甲方發球，乙方做好第一傳，如到位，二傳手舉網，第三傳盡量扣殺到對方，或傳球過對方。 (4) 下半場乙方發球，教師逐球評講。		
教學重點： 三傳過網，教師與學生逐球分析、評講、糾正。		
教學過程： 一·講解：(20') (1)比賽的開始是發球，甲方盡量練好開球，發好球。 (2)乙方要做好第一傳，接來球一般較高、遠，一般用墊球，注意一傳到位。 (3)二傳手在短時間內作出判斷，將來球升至己方網前一米之內，高約 3 米以上。 (4)主攻手應做好起跳動作，根據扣球技術要求扣殺。 (5)防守球員在自己防守區域做好一傳，組織進攻。 二·練習：(35') 在不違反規則之前提下雙方運用基本技術三傳過網。 (1)在訓練中掌握球規，如輪換發球，前後排隊員的職責。 (2)失球之後不要互相埋怨，應共同總結經驗。 (3)注意遊戲過程中的相互補位，做到配合默契。 三·小結：(5') (1)初學者發球要穩定，不要過早追求高難度發球。 (2)防守方最重要做好第一傳，第一傳到位，戰術發揮才有保證。 (3)要多練習，總結經驗，全隊有一個良好配合。 四·整理運動：(5')		

教學訓練圖片

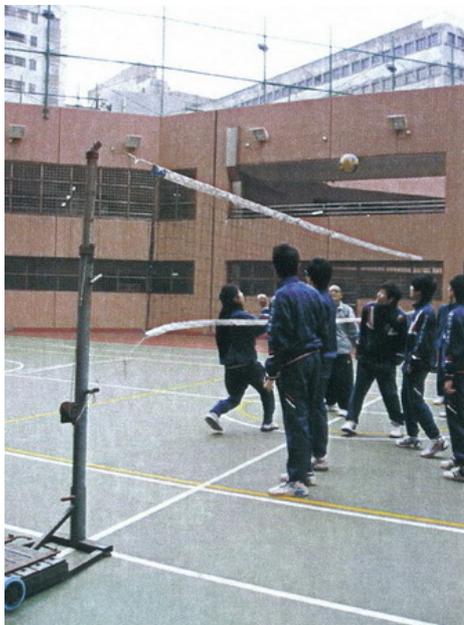


網前爭奪亂作一團



雖然經過多堂練習，同學們對比賽站位仍不習慣。

作業/溫習佈置：在家中不斷練習基本技術。



有的初學者對排球幾乎沒有感覺，用手擊球為主的遊戲在訓練時居然可以把手插在口袋中。

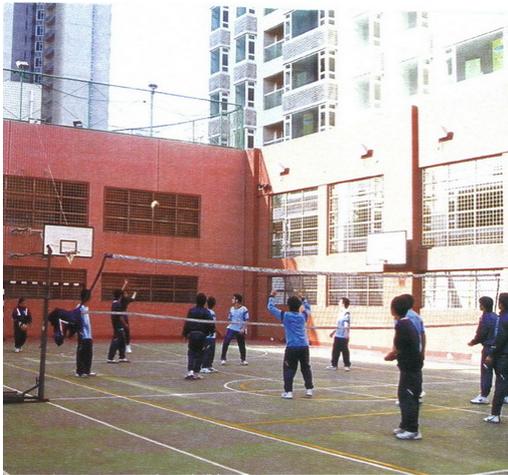
仍需不斷的向同學們解釋各位置隊員的配合與分工



教學方案

科目：體育	教材：排球	任教老師：H 老師
班別：F5A	日期：2009 年 10 月 21 日	節次：第八節(含兩課時)
課節內容：教學比賽		
教學目標：(1) 通過競賽，熟悉比賽規則。 (2) 在比賽中檢驗學生訓練成效。 (3) 增加比賽經驗。 (4) 適應比賽的運動量。		
教學重點： 實戰訓練。		
教學過程： 一·觀看排球比賽影碟。(20') 二·挑選男女各二隊，其他同學觀摩比賽。 三·教師充當裁判及評述員，為大家講解各種戰術。 四·適當換人，解釋正式比賽的換人規則。		

教學訓練圖片



球在己方後場不知如何處理



場上球員水平參差影響比賽進行



將課餘練習列入課外活動範疇

- 1.經常練習基本技術(自己購買一個排球在家)
- 2.利用課餘時間練習

通過教學比賽，可以暴露很多問題，如不知如何接觸來球，比賽時不夠緊張，不能專注比賽，失誤頻頻。



技術不穩定，在比賽中往往動作變形

試教評估

1. 第四節之後，分開未來隊員與其他學生兩大組上課，課堂組織工作比較重要，因為隊員人數只佔少部分，其他同學佔大部分，而我們的輔導力量大部分放在隊員的練習。
2. 注意同學在排球學習中的“四怕”——怕曬、怕苦、怕出汗、怕痛；其實，體育運動的本質就是四不怕，現時青少年的體育運動的最大障礙就是怕苦怕累，最關心的問題就是運動場有沒有冷氣，針對這個問題，著重向學生指出，出汗是運動的目的之一，要學好體育技能，一定要“四不怕”。
3. 學習墊球的時候，同學一般的通病是用力方法不對及手臂接觸球的部位不準確，他們沒有注意利用來球的反彈力量而主動加上接球的力量，結果使球飛出界外，不少同學錯誤用拳頭接觸來球使球的去勢更加飄忽。同時墊球數次之後，雙手前臂出現紅腫，這時墊球部位皮下輕微出血，短時間內會恢復正常，特別是女同學會發生驚恐，這是影響學習的主要障礙之一。
4. 學習向上傳球的時候，學生們的最大困難是經常發生“持球”，克服的方法是提醒學生抬頭看球，雙手自然抬起，將接觸球時主動屈指屈腕，利用好手指的彈力，通過多練而獲得“球感”。
5. 在組織運動隊方面，除了要運動員練好基本技術，還要建立初步的戰術思想，讓隊員掌握基本的理論知識。

反思與建議

1. 相對於籃球、足球，排球在學校體育的發展是滯後的，相對於全國或者世界，本澳的排球運動更處落後的態勢。雖然近年港澳埠際賽數度擊敗香港隊，但群眾基礎仍然薄弱，以本學年度學界排賽為例，最具代表性的男子 A 組只有七隊參賽，群眾性的參與可見一斑。
2. 排球運動在本澳學校開展較慢，與其遊戲規則、本質有關，排球是一項難學又難精的運動，基本技術掌握不易，還會引起觸球部位局部充血、疼痛，這些都是學生學習排球的攔路虎，要廣開思想，研究解決辦法。
3. 長期以來，中學體育教學都存在以大眾體育為主還是以競技體育為主的討論，筆者始終堅持，中學體育教學要以大眾體育為基礎，務必使每一名學生都能得到教育與得益，不及格率不應當高於 5%，但面對體育發展滯後的本澳中學體育教學，應當適當增加部份競技體育的元素，例如排球這一項目，充分看到以私校為基礎的中學教育的利弊，有的學校非常重視，作為學校特色之一，因此排球水平相對較高，並且與其他學校形成較大差距，本年學界賽七個隊中，如以上、中、下三個檔次區分，上、中之間相差(每局)十分左右，上、下之間(每局)下隊只能拿幾分。
4. 由此看來，為適應未來教育方針的變化，體育教學也要考慮適當地培養運動隊。別是本澳體育水平偏於低下，有必要仿效中國解放初期，體育運動水平低下，急需出優秀成績，提出金牌主義，“三從一大”等方針。
5. 理論上看，群眾體育和競技體育不是對立的，而且相輔相承，筆者認為，前者是後者的基礎，後者是前者的提高和鞭策。因此，筆者在過去將主要力量放在基本技術培養的教案設計，現今進一步發展為培養準備比賽的運動隊的教案設計，希望為提高本澳的體育水平打下一個良好的基礎。

參考資料

1. 《體育學院通用教材——排球》 人民教育出版社
2. 《中學課程概要——體育科》 香港課程發展委員會
3. 《初中體育運動大綱》 教育暨青年局課程改革工作組
4. 網上教案