荆州学院首届教职工气排球比赛方案

一、活动背景与目的

为进一步丰富教职工文体生活，增强教职工身体素质与团队凝聚力，营造积极向上的校园体育文化氛围，同时为我校体育教师和体育专业学生搭建实践平台、创造锻炼机会，教师发展中心特组织开展荆州学院首届教职工气排球比赛。

本次活动以“训练促教学，运动聚力量”为导向，将教职工赛前训练与气排球赛事相结合。赛前训练是体育教师和体育专业学生的实践平台和机会，体育教师在带队训练、赛事组织、执裁实践中锤炼专业本领，体育专业学生通过参与训练指导与赛事实践提升专业技能；同时以气排球赛事为载体，调动全校教职工参与体育锻炼的积极性，推动校园体育文化建设。

二、活动组织单位

主办：荆州学院教师发展中心

协办：教务部、教育学院

三、参赛单位

全校教职工共组建10支参赛队伍。其中9个二级学院各组建1支代表队，所有机关单位联合组建1支代表队。

四、活动主要内容

（一）教职工赛前训练

1.每支参赛队配备2名体育教师作为教练，会同4名体育专业学生完成3次气排球专项训练，训练内容包含气排球技术动作、战术配合、竞赛规则讲解、实战模拟训练。帮助参赛教职工全面提高气排球技战术和比赛能力。

2.赛前训练是体育教师和体育专业学生的实践平台和机会，体育教师和体育专业学生通过现场训练指导实践，锤炼课堂教学、运动技术指导与教学实践能力。

3.体育教师和体育专业学生同时参与本次气排球赛事的组织编排、临场裁判、赛事调度等工作，全面锻炼赛事组织、裁判执裁综合能力。

（二）竞赛安排

1.参赛队伍：共计10支队伍；

2.赛事时长：比赛的赛前训练加正式比赛共计10左右天完成；

3.比赛规则：参照气排球官方竞赛规则执行，由教育学院制定具体竞赛规程；

4.赛事组织：由参与赛前训练的体育教师和体育专业学生共同完成赛程编排、场地布置、裁判执裁、成绩统计等全部赛事工作。

五、工作要求

1.各二级学院、机关单位应高度重视，积极组织教职工报名参赛，按时完成队伍组建工作。每支队伍设领队和队长各1人，领队由相应单位负责人担任，全面统筹队伍活动，队长具体负责动员组织，协同跟队体育教师做好队员的训练比赛工作。

2.参与赛前训练的体育教师和体育专业学生认真完成带队训练、赛事组织、裁判执裁各项任务，立足实践提升自身专业教学、赛事业务能力。

3.全体参赛教职工积极参加训练，遵守比赛纪律，尊重裁判，友谊第一、比赛第二，展现我校教职工良好精神风貌。

4.膳食服务中心负责赛场医疗急救、应急处置，落实赛事安全保障工作。体育教师赛前提醒参赛人员做好热身运动，规避运动损伤风险。

5.党务部做好活动宣传，利用校园平台宣传本次赛前训练及赛事活动，扩大校园体育文化影响力。

六、经费预算

由教育学院拟定具体经费预算，按照学校财务审批流程申报执行。

七、预期成效

1.体育教师与体育专业学生层面：通过参与赛前训练教学、赛事组织、裁判实践，切实提升体育教师运动技术教学能力、赛事组织能力、裁判执裁能力，同时为体育专业学生提供实践平台和锻炼机会，全面提升其专业技能与综合素质。

2.教职工层面：丰富教职工课余文体生活，增强教职工身体素质，强化团队协作意识，提升全校教职工凝聚力。

3.校园文化层面：以赛事为抓手，推动校园体育文化建设，营造全民健身、积极奋进的校园氛围。

八、附则

1.本方案由荆州学院教师发展中心负责解释；

2.未尽事宜，由教师发展中心会同教务部、教育学院协商确定。

附件：1.荆州学院首届教职工气排球比赛赛前训练计划

2.荆州学院首届教职工气排球比赛竞赛规程

3.荆州学院首届教职工气排球比赛报名表

荆州学院教师发展中心

2026 年 11 月 9 日

附件 1

赛前训练计划

本次训练包含排球技术教学、赛前裁判业务集训两个模块。本次活动共组建 10 支代表队，每支队伍配备 2 名体育教师和 4 名排球专项学生参与辅助。

教练名单	教职工代表队
庞军、龚权（4 名排球专项学生辅助）	机关
刘华荣、叶雅欣（4 名排球专项学生辅助）	马克思主义学院
张阿颖、刘海（4 名排球专项学生辅助）	健康医学院
陶杰、刘国勇（4 名排球专项学生辅助）	智能制造学院
冉旭、向正（4 名排球专项学生辅助）	管理学院
黄羽、朱宝磊（4 名排球专项学生辅助）	艺术与传媒学院
卢侃、赵福洋（4 名排球专项学生辅助）	能源与化工学院
许上、吴迪（4 名排球专项学生辅助）	人工智能学院
邓松、付荷惠（4 名排球专项学生辅助）	城市建设学院
秦涛、段双（4 名排球专项学生辅助）	教育学院

模块一：跟队技术教学实践（赛前阶段，每队完成 3 次教学，每次 90 分钟）

第一次训练课（基础入门课，90 分钟）

教学目标：了解气排球运动项目特点，了解主要竞赛判罚规则，掌握基础准备姿势、垫球、捧球、插托球、上手传球、发球技术。

教学内容：

1. 10 分钟：热身活动，讲解教职工运动常见损伤（手腕、肩袖、腰、膝关节），示范科学热身与课后拉伸动作，明确训练、比赛安全注意事项。

2. 30 分钟：准备姿势、脚步移动训练；正面双手垫球、捧球，插托球动作示范、分组练习，教师巡回纠错。

3. 30 分钟：上手传球、发球技术教学，分组练习。

4. 20 分钟：项目介绍，气排球基础竞赛常识；解答队员疑问；布置课后自主练习小任务。

记录要点：参训人数，普遍存在技术问题，教学调整措施，安全提醒落实情况。

第二次训练课（技术提升+规则课，90 分钟）

教学目标：掌握插托、传球基础，了解简单攻防，熟悉主要竞赛判罚规则。

教学内容：

1. 10 分钟：动态热身。

2. 30 分钟：插托球、上手传球基础动作教学，分组循环练习，针对动作变形进行个别纠错。

3. 25 分钟：简单攻防战术：站位、基本轮转、简单接发球战术。

4. 25 分钟：竞赛重点规则讲解：轮转、得分、触网、踩线、犯规判罚；结合短视频和现场示范讲解裁判手势。简单分组对抗赛。

记录要点：学员技术掌握难点，对竞赛规则理解误区。

第三次训练课（实战模拟课，90 分钟）

教学目标：巩固技术，适应比赛节奏，模拟正式比赛流程。

教学内容：

1. 10 分钟专项热身。

2. 30 分钟：巩固垫球、发球、传球捧球技术，针对队伍薄弱点强化练习。

3. 50 分钟：队内模拟对抗比赛，带队教师临场指导，模拟比赛轮转、得分判罚，把前两次课程技术在实战中运用；针对模拟赛出现的问题现场点评。

记录要点：队伍整体实战水平，存在短板，赛前备战建议。

训练课硬性要求：

1. 每次训练前主动联系对应学院领队、队长，确定训练时间地点，通知队员参训。

2. 严格落实 3 次完整教学，不得随意缩减时长；确保任务完成。

3. 教学全程做好安全管控，出现身体不适人员第一时间停止训练。

模块二：赛前裁判业务集中集训

1. 学习本次教职工气排球竞赛规程，区分群众赛事与专业赛事判罚尺度。

2. 实操主裁、副裁标准裁判手势。

3. 学习记录台工作：记分表填写、轮换核对、暂停、换人登记流程。

4. 明确比赛两天各岗位人员轮换方案，讲解赛场突发情况处置流程（队员受伤、赛场争议、设备故障）。

附件 2

荆州学院首届教职工气排球比赛竞赛规程

一、组织机构

本次赛事由荆州学院教师发展中心主办，成立赛事组委会，下设竞赛组、后勤保障组、医疗安全组、仲裁小组。

1.竞赛组：负责场地布置、器材准备、赛程编排、组织抽签、赛事调度、裁判安排、成绩统计公布等竞赛相关工作。牵头单位为教育学院。

2.后勤保障组：负责奖品物资发放、赛场环境维护等后勤工作。牵头单位为后勤处、保卫处。

3.医疗安全组：负责赛场医疗急救、应急处置，落实赛事安全保障工作。牵头单位为膳食服务中心。

4.仲裁小组：负责运动员资格审核、受理赛事申诉、处理赛风赛纪问题，仲裁小组作出的裁决为赛事最终结果。牵头单位为教师发展中心。

二、比赛时间及地点

1.比赛时间：2026 年 11 月 10 日至 20 日（暂定），具体赛程、场地安排于报名截止后另行通知。

2.比赛地点：荆州学院排球场。

三、竞赛项目

教职工气排球混合团体赛（3男2女制），场上上场队员为3名男队员、2名女队员。

四、参赛办法

1.组队方式：以各二级学院、机关部门为单位组队参赛。

2.人员配置：每队限报领队1人、教练员1人、运动员10人，其中男队员不少于4人、女队员不少于3人，满足3男2女上场及替补轮换需求。领队、教练员可兼任运动员；每名运动员只能代表一支队伍参赛。

3.参赛资格：参赛运动员须为荆州学院在职教职工（非体育专业教师），身体健康，能够适应气排球竞技运动。建议参赛人员自行购买运动意外伤害保险。

五、竞赛办法

1.规则依据：采用中国排球协会审定的《气排球竞赛规则》（2026—2029版）。

2.赛制设置：比赛分两个阶段，第一阶段小组单循环赛，第二阶段交叉淘汰赛，比赛实行三局两胜制。前两局21分，20平后需净胜2分方可获胜；决胜局15分，14平后需净胜2分取胜，决胜局比分达到8分时双方交换场地。

3.小组排名规则：小组循环赛胜一场积2分，负一场积1分，弃权积0分。如遇多队积分相同，依次对比C值（胜局总数÷负局总数）、Z值（总得分数÷总失分数），若C值、Z值仍相同，则进行抽签确定名次，小组前两名出线进入淘汰赛。

4.网高标准：混合团体组比赛网高设置为2.0米。

5.比赛用球：KWT6001宇生富牌气（轻）排球。

6.服装要求：各参赛队伍须准备统一比赛服装。

六、录取名次与奖励

本次比赛录取前三名，分别为冠军、亚军、季军，颁发奖牌及奖品，获奖队伍名单予以公示。

七、报名及领队会议抽签

1. 报名截止时间：待定。

2. 报名方式：各参赛单位提交盖章扫描版报名表、Word版报名表，发送至电子邮箱：1446145364@qq.com。联系人：庞军，联系电话：18986672340（微信同号）。

3. 领队会议：各参赛队须安排领队或教练参加领队教练会议，现场完成分组抽签。会议时间、地点另行通知。

八、其他事项

1. 参赛单位要做好参赛教职工健康摸底，做好安全教育工作。

2. 参赛人员应自觉遵守赛场纪律，服从裁判判罚，爱护场地设施。

3. 本方案未尽事宜，由赛事组委会另行通知。本方案解释权归荆州学院首届教职工气排球比赛组委会。

荆州学院教师发展中心

2026 年 11 月 9 日

附件 3

荆州学院首届教职工气排球比赛报名表

参赛队名称				参赛组别	混合组	
领队				手机号码		
联系人（队长）				手机号码		
序号	参赛身份	姓　名	性别	身份证号码		比赛服号码
1	运动员					
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
备注	场上队长请在姓名后标注 C					