# 2024年排球对垫加油稿(11篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-07-05

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。排球对垫加油稿篇一在当前...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**排球对垫加油稿篇一**

在当前体育新课改中，培养学生自主锻炼能力是课改教学的需要，也是体现主体性教学的一种现代教学思想。本模块的教学依据《体育健康课程标准》，贯彻落实“健康第一”的教学思想，以培养学生健康和强健体魄为目标，从高中学生的心理、身理特征出发，结合学校场地器材等实际情况，通过启发性、趣味性结合的教学方法，激发学生的学习兴趣，在教学中以学生为主体，通过学生的合作探讨，研究讨论，尝试练习等多种教学理念和方法，让学生在一种愉快、民主的教学情境中体会排球的乐趣，培养学生的体育意识，提高学生的技术水平，让学生在自主学习和合作学习中体验体育的内在魅力。

学情分析：

高中学生在一个生理和心理上处于人生发展的关键期，而本课的授课对象是高二学生，男女不分班上课，因此在课堂安排上要考虑部分女生对排球运动的喜爱程度没有男生高的特殊性。技能上，高一学生在小学和初中阶段都曾接受过一定的排球基本技术、基本技能和基本知识的教学，此模块的教学是为了让他们在原有的基础上得到继续的提高。改版同学的身体素质总体较好，而且组织纪律性和集体荣誉感很强，有比较强的思维能力、创造能力，善于学习。在课的安排上抓住学生创新、好学的求知心里，通过教师指导，学生自学，小组练习竞赛等方式培养学生的自主学习能力和团队合作精神。同时小组间的比赛也可以满足学生的表现欲望，加强学生的自信心，学生的智力、体力、技能、创造能力和评价能力以及团队合作意识都在学练中得到了潜移默化的发展。

教材分析：

排球运动具有运动量适中，锻炼效果全面，具有竞技性、娱乐性的`特点，在我国的群众基础和影响力都较大。由于学生在过去的学习中对排球技术有一定的掌握，因此在课堂安排上加入游戏竞赛以增加课堂的趣味性，也调到学生的学习积极性。本课的第一个内容是复习排球正面双手下手垫球，通过联系巩固学生的垫球动作，提高学生的垫球技术；第二个内容是学习正面双手上手传球，主要是让学生对传球动作有一个初步的了解，知道传球的手形，通过教师讲解示范，学生分组练习，教师对各组进行技术指导，纠正错误动作，最后学生在垫球、传球游戏中完成教学任务体会排球带来的乐趣，在玩中学好技术，从而培养学生对排球的兴趣。

教学目标：

运动参与：使学生深入了解排球的垫球技术，初步掌握正面双手上手传球，培养学生对排球的兴趣和爱好，使学生能积极参与到排球运动中去，体会排球运动来了额乐趣。

运动技能：

通过多种教与学的方式和循序渐进的教学方法使学生巩固排球正面双手下手垫球技术，初步掌握排球正面双手上手传球技术，同时让学生在运动过程中提高自身运动技能的掌握。

身体健康：

通过学习全面发展学生的综合身体素质，锻炼身体机能，发展学生的身体协调能力和灵活性，增强学生的身体素质。

教学内容：

复习正面双手下手垫球，学习正面双手上手传球。

教学重点：

学生正面双手下手垫球的动作手形，正面双手上手传球的`手形。

教学难点：

正面双手上手传球的用力，垫球和传球都要主动迎球。

教学方法：

讲解法、问答法、示范法、分解练习法、比赛法等。

一、创设情境导入新课

活动热身、教师启发提示学生在场地上进行各种排球动作（学生根据教师手形做交叉步、侧并步的跑动练习）的热身活动。、感受教师的启发，学生自觉自主做热身动作。

二、揭示课题

将学生分成四个小组进行垫球练习，学生可以自由选择练习方式（自垫，对墙自垫，一抛一垫，两人互垫），教师巡视全场，指出学生的不足之处，然后找几个学生出来示范，指出学生容易犯的错误，告诉学生纠正的方法，并让做错动作的同学再次示范，并对其予以鼓励。

三、学习发展、学习排球技术

正面双手上手传球：

1、介绍传球方式有哪些，使学生对传球动作有一个初步了解。

2、介绍上手传球的手形，并进行徒手练习，强调发力顺序突出重点，突破难点。

3、分组练习上手传，一般采用自传方式练习。

4、教师巡回知道，鼓励肯定学生，使学生充满自习，营造和谐愉快的学习氛围，帮助学生学习传球动作。

5、教师进一步讲解示范传球动作，指出一些学生在练习过程中出现较多的错误，

6、学生分组合作练习，尝试将传球和垫球结合起来。

7、学生自我才艺展示，一些学习较好的同学出来做示范，增加学生的自信心。

四、合作发挥

排球接力传垫球

1、教师讲解游戏方法及规则。教师当裁判，引导学生为本队加油助威。

2、教师评价游戏过程及结果。

3、学生自评，畅谈个人体会，体验运动乐趣。

五、恢复身心

1、身心放松

2、课堂小结

3、器材回收

教学评价：老师分析学生在这堂课的表现情况，对于所教知识的接受程度，肯定学生在这堂课上的进步，指出学生是不足之处，希望学生可以课后继续努力。

预计心率：最大心律130次/分钟（±10）平均心率110次/分钟（±5）

练习密度：35%（±5）

**排球对垫加油稿篇二**

一、指导思想：

运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提。本课以“健康第一、以人为本”的宗旨，以“自主选择、模仿尝试、合作探究、拓展延伸”为教学主线，让学生在学练过程中，充分发挥主观能动性，学会学习，学会合作，学会创新。学练中为每位学生提供表现自己、展现自己的学练空间，让每位学生在学练中都能获得成功的喜悦。

二、教学对象：

初二年级

三、教学内容：

软式排球下手发球、运球接力比赛

四、教材分析：

软式排球运动属于休闲体育，它具有趣味性强、易学的特点。软式排球运动不仅能锻炼身体、愉悦身心，更能培养学生对排球运动的兴趣。

初中排球教学要求学生了解排球运动的基本知识，初步掌握垫、传、发球技术和比赛的基本战术，并在练习和比赛中改善人际关系，培养合作意识，学会尊重对方。

排球下手发球是在一定垫、传球基础上进行的，是练习、游戏到进行排球比赛的重要衔接。发球技术中如何掌握正确的击球动作，解决好用力方向和击球部位是教学的关键。

本课时为单元的新授课，学生初次接触发球，兴趣浓厚，教师充分利用这点进行教学。教学重点：击球手法正确。教学难点：协调力量击球。

五、学情分析：

1、学生心理特点：初二年级学生活泼好动，模仿能力强，求知欲望强，因此学生对活动的参与积极性高。

2、运动技能基础：初二年级学生有一定运动基础，能够较快的掌握运动技能，但学生普遍上肢力量差。

六、设计思路：

激发兴趣、活跃情绪

通过音乐下球操热身，陶冶学生情操，表现学生朝气蓬勃的精神状态。用语言直接导入课题：发球。在教师引导下积极尝试各种发球方法，起到活跃情绪、激发学生学习兴趣的目的，为以下内容做好铺垫。

合作探究、发展能力

新课程标准以“学生发展为本”，要求教师树立学生是课堂学习主人的观念，因此围绕“设疑、探疑、解疑”的教学主线组织教学。

一、设疑。通过学生尝试发球出现的问题形成本课学习的疑问。

二、探疑、解疑。通过练习、游戏、思考、讨论、等教学方法的综合运用逐渐完成探疑、解疑的过程。

教师为学生提供多种排球游戏方法，给学生多一些思考的时间，多一些活动的余地，多一些表现的机会。在快乐的游戏中逐渐掌握正确技术，在小组的合作中体会团结协作的精神，在分层的教学中体验体育比赛带来得无限乐趣。

稳定情绪、积极评价

集体放松，相互帮助。通过自评、互评等评价手段，让学生对自己的体能、技能、态度、行为等方面有一个正确的认识，以便发扬长处，弥补不足。

七、教学目标：

1、通过软式排球的学习和游戏，使大多数学生初步掌握下手发球的方法，并掌握软排游戏的一至两种方法，达到健身、娱乐作用。

2、积极参与，通过先练后学，先学后教，边教边学的方法，教学和游戏的紧密结合，指导学生对发球技术的学习，培养学生发现问题解决问题能力。

3、培养学生互帮互学、认真好学、团结协作的优良品质。

八、学法指导：

1、采用游戏竞赛学练法：提高学生积极性，让学生在趣味性活动中学练基本动作，提高教学效果。

2、采用讨论学习法：教学过程中组织研究性学习活动，充分发挥学生的自主性，培养学生的创新精神。

3、有意识的让学生自主锻炼，自我检验，充分发挥学生学习的主体作用。

4、采用分层教学法，满足学生的个性发展。

5、运用音乐伴奏，肢体语言对学生实施美育。

九、场地和器材

1、排球场2块。

2、录音机一台、磁带一盒、软式排球41个。

十、安全措施：

1、课前加强安全教育，检查课上所用场地、器材是否存在安全隐患。

2、课中注意巡视及时制止不安全动作，并提示学生引以为戒。

3、采用游戏竞赛学练法：提高学生积极性，让学生在趣味性活动中学练基本动作，提高教学效果。

4、采用讨论学习法：教学过程中组织研究性学习活动，充分发挥学生的自主性，培养学生的创新精神。

5、有意识的让学生自主锻炼，自我检验，充分发挥学生学习的主体作用。

6、采用分层教学法，满足学生的个性发展。

7、运用音乐伴奏，肢体语言对学生实施美育。

**排球对垫加油稿篇三**

一、指导思想

在当前体育新课改中，培养学生自主学练能力是课改教学的需要，也是体现主体性教学的一种现代教学思想。本课以“健康第一”为指导思想，使学生在运动参与、运动技能、身体体能、心理健康等方面得到全面的锻炼与发展。在教学过程中坚持以学生为本，充分体现学生的主体作用，通过学生的自学、讨论、合作与交流方式，学会正面双手传球。培养学生的体育意识，让学生在愉快的合作、竞争中逐步完成教学任务。

二、课程设计

1、课始，通过徒手操、专项操、跳竹竿、传球接力等活动，激发学生的学习热情，活跃课堂气氛，让学生从身体和心理两方面充分作好上课的准备。

2、课中，由复习垫球过渡到本课的教学内容正面双手传球。复习垫球的目的是让学生明白，当对方垫（传）过来的球较高时，应该怎样去处理球——正面双手传球。发给学生上手传球的图片，各组同学看图片进行模仿练习，然后教师提问、归纳、总结出正确的传球方法。通过自主学练、讨论交流，对技术动作有一个初步的体会；教师与学生充分交流（讲解、示范动作要领），对各组进行技术指导；最后，师生在垫球、传球接力中完成学习任务，这样真正体会乐中学、学中玩的意义。

3、最后，师生伴随着优美的音乐，共同跳起放松舞，使得身心得到全面放松，从而使学生在活跃、轻松的气氛中愉快结束学习任务。

三、教学方法的运用

1、教法：根据本课内容枯燥的特点，我首先采用了游戏教学法进行教学，以激发学生的学习兴趣，使学生积极主动地去学习。通过游戏法教学，在轻松愉快的氛围中激发学生“我要学习、我要练习”的情感，以及采用合作探究法、讲解法和练习法，通过学生的总结、教师的讲解和学生的练习，使学生更快更好地掌握动作要领。

2、学法：本课在学法上主要采用了尝试学习法、游戏学习法和小组合作法。首先让学生在垫球练习中发现问题，即：当垫球较高时，应如何更好的去接球，然后在小组讨论中悟出动作要领，最后通过“个人练习”、和“师生互动”相结合的学习方法，最终解决所发现的问题。从而促进学生主动积极地参与练习，提高学生学习的自主性。

**排球对垫加油稿篇四**

今天我教学的是水平二四年级排球课―垫球，收获颇多。这是我第一次异校授课，也是第一次讲排球课。课前颇多顾忌和担忧，在上课一瞬间化为动力。孩子们很积极学习排球知识和技术，本校刘利校长和体育老师们提前安排了器材。感谢所有给予帮助和支持的人！

这节课我在教学流程中穿插了很多思想教育。例如在讲排球知识时讲了女排精神（团结协作、顽强拼搏、永不言弃），并且引导孩子们在学习、生活中遇到困难时要有女排这样的精神勇敢面对从而解决。在教学目的中，告诉孩子们为什么要学习排球，是因为排球运动可以强健体魄。为什么要强健体魄呢？因为少年强，则国强！强健体魄，爱我中华！在放松活动中，告诉大家要有一颗感恩的心！感恩我们的身体陪伴我们运动。

在教学环节中，每一颗排球都是我发给孩子们的（热身中发球，没有浪费时间）。增进我们之间感情，缩短我们之间的距离感。其次，热身操中我们一起喊拍子（我的目标是我带过学生每个人都会喊拍子，不只是体委。），关注每一个学生个体的体育素养发展。

我的游戏是自己原创的―螃蟹趣味赛跑。我查了资料，总觉得那些游戏不太适合我这节课。在看书过程中看到了排球的步伐（并步、滑步）学习，突然想到的可以通过这个游戏学习步伐。

感谢张文秀老师的专业素质，张老师是专门学习排球的老师，她很多排球专业素养和能力是我欠缺和需要学习的。她一个简简单单学生拿球就亮了！我们是很好的朋友，但是今天同台讲课也是对手。她激发了我灵感，所以我是行进间依次给学生抛发球。她的优秀，也促进了我的快速成长！

我还听了何xx老师的水平一排球游戏课。我要向何xx老师学习的是体育教师形象管理，以更好面貌面向大家。做一个更美的老师！

感谢吴彦春老师指出排球的练习方法转变，让练习更有效！

感谢王老师和宋老师在我备课中给予的帮助！

**排球对垫加油稿篇五**

上学期市教育局协同市教师进修学院有关领导到我校对体育工作进行全面调研，主旨是考查中小学能否落实保证学生每天一小时活动时间的文件执行情况。其中要看一节体育课，我上了一节排球正面双手垫球课。天公不做美，细雨菲菲，极其勉强的完成了本次课的教学内容。

结束后，市教师进修学院相关领导对本节课进行了点评。他们对本节课首先予以了肯定：作为一节常规课是很好的，教学步骤安排合理，过程设计具有一定逻辑性，重难点也比较突出。但是与一节优秀课相比，还存在许多不足，主要是新课程标准理念体现不够充分。

一、准备部分做得不够，不能用球性练习代替准备活动；在结束部分中，放松内容太少，放松的不充分。在教学中，这两个部分绝对不能忽视，在教学中很重要，如果没有或忽视就不是一节完整的体育课。

二、运动技能传授方法过于陈旧，教法的采用限制了学生自主意识的发展和合作意识的形成，其他例如竞争意识等培养也不够。要在理念上打破原有的框框，然后进行深度的挖掘，传授与兴趣结合，给学生自主展示的时间和空间，组间组内都可开展各种形式的评价，便于体现学生自主性的发挥。

三、针对学生练习中的错误，是否是雷同错误，在教学中采取相应的讲解和纠正的办法。

四、在教学中要注意运动负荷，对于排球教材相对来说是强度较小的项目，要注意练习的量和次数。教学中也可以考虑运用一些比赛来调控运动负荷。

五、在教学中要抓住新课程深层次的内涵，在方式、方法上下功夫，充分落实学生的主体地位。要打乱以前的教学思路，多思考，从学生的角度出发，从兴趣入手，从体验入手，让学生充分展示自我。

经过专家老师的点评，我明确了自己教学中的不足。主要是理论水平低，尤其是现代教学理念方面，主要是体现在对新课程标准的理解上，导致自己教学方式方法过于陈旧，不利于学生的发展，甚至扼杀了学生学习的兴趣和乐趣。下面就把反思后的教学设计加以简要说明：

一、开课阶段：与学生互动谈话启发学生引出排球运动，主要以学生表述为主，教师适时加以激励和补充。

二、准备部分中激励学生小组研讨探究利用排球做游戏，引导小组同学可以别出心裁，待游戏活动取得一定效果后，老师和学生同作几节球操，充分热身。

三、基本部分教学中把移动训练和用垫球部位接球结合练习，采用一人抛球一人移动用垫球部位接球完成。然后简单介绍排球的规则，引导学生积极思考。如何击打球，如何更稳定等，并让学生体验练习，然后集中指导，并让学生归纳总结。紧接着让学生二人一组互助的体会练习，让学生在练习中思考球偏、跑、低、向后的问题。最后通过小组合作比赛形式结束基本部分教学。

四、结束部分采用舞蹈放松操或相应放松游戏完成。

在课的练习中，教师及时观察，调控负荷，并给予学生充分展示自我的机会。相信学生技能掌握、思考、合作和竞争等能力都会有显著的提高。

**排球对垫加油稿篇六**

在课堂设计中，开始准备部分我首先带领学生进行各种形式跑的练习，调动学生积极性，然后对身体主要关节进行热身，防止运动损伤的发生。

在基本部分教学时，我主要设计了四个练习：

1、让学生两人一组击固定球练习，要求：垫30个次后交换，熟悉手臂用力和送肩抬臂动作及击球部位；

2、一抛一垫的练习，强化学生的垫球动作，以及对学生在垫球中易犯的错误进行逐一的纠正指导，一抛一垫的练习中重点强调垫球的时机和击球部位，解决本次课的重难点；

3、进行自垫和对垫的练习，练习时间大概5分钟，让学生学会在小组中进行相互之间的帮助和指导，从而主动自觉的约束自己，认真的进行垫球练习；

4、体能练习——迎面接力跑，发展学生速度素质，增强学生体能。

在结束部分由于学生经过了紧张激烈的比赛之后，身心进入了一个相对兴奋的状态，因而让同学们以简单自由的深呼吸放松操中舒展身心，放飞心情来结束本次课。

总之我认为本节课比较成功的地方有以下几点：

1、学生是课堂的主体，是教学目标达成的外在表现，从学生的活动情况和受，体会，可以判断课的成败。本节课中，在老师主导作用的充分发挥下，学生的主体地位得以凸显，学生的练习热情高，练习积极性高，充分发挥主观能动性，因此，学生的生理、心理得到一定锻炼，很好的。达成教学目标。

2、课的过程比较流畅，从集合——由老师有创意的带领跑、徒手操——两人垫固定球——两人一抛一垫——自抛自垫——迎面接力跑——放松，结构严谨，条理清晰，过渡自然。

3、教学环节衔接自然，流畅。教学过程中及时发现错误，得以纠正。并在练习中注意循序渐进原则，层层深入，逐渐加大练习的难度。

4、在课堂中，适当参加学生的练习，给学生做优美、准确的示范动作，加深了师生感情，融洽了师生关系，使学生在轻松愉快的气氛中学习。

几点建议：

1、在准备活动环节，可以加入排球移动步法练习或以排球作为教具的游戏，充分调动学生的学习积极性。

2、在学习过程中，给学生传授或纠正技术动作中，先让学生靠拢，这样学生更有利于观察和利于管理学生的举动。

总而言之，这节课的教学内容，组织方式，设计思路都体现了现代体育课程理念。本节课最大特色不仅锻炼了学生体能，还学习了技能。而且本节课发展了学生团结协作精神，体现了课程中以学生为主体。

**排球对垫加油稿篇七**

《排球:正面垫球》优秀教案设计

教学目标：

1、通过本课教学，让学生初步掌握排球正面垫球技术，体验排球运动的乐趣

2、通过游戏，发展学生快速跑的能力及下肢力量

3、培养学生积极主动、共同讨论及团结互助的精神

4、预计课的练习的密度35%左右，平均心率达125—135次/分钟

重点：两臂靠拢并外移，形成垫球平面，直臂上抬不屈肘

难点：插、夹、提协调配合

教学过程

一、开始部分：

1、体育委员整队，报告人数。

2、师生问好。

3、导入课题：排球场上的风云人物：“铁榔头”——郎平

目标：1、精神饱满 2、激发兴趣

组织：四列横队

二、准备部分

1、准备操：

（1）伸展运动

（2）扩胸运动

（3）踢腿运动

（4）体侧运动

（5）全身运动

（6）跳跃运动

（7）整理运动

2、小游戏：传球接力

目标：1、活跃课堂气氛 2、提高身体活动能力

教法与学法：

1、教师简述游戏方法、规则

2、学生认真听，可提问

3、组织游戏

三、基本部分

1、学习正面双手垫球

动作要领：正对来球，双手叠握，伸臂压腕、夹臂旋外，形成平面。垫球时，臂快插入球下，含胸、提肩、夹臂向上抬臂，收肩，同时蹬腿提腰，腹前垫球。

目标：1．初步掌握垫球动作由易到难、感受乐趣，使每个学生都有收获，体验成功。

2．巩固垫球技术熟练球感及培养判断准确能力。

教法：1、教师用语言提示

2、利用示范和讲解动作要领

3、布置分组练习，教师巡视，个别指导

学法：1、学生尝试垫球

2、认真观察

3、尝试体会击固定球，一人持球于腹前，一人垫击、直臂抬送、提肩压腕前臂击球

4、自抛自垫、努力提高

5、二人一组，一抛一击，亦可对垫

6、互帮互较互纠

组织：二人一组、自由组合

2、放松活动（大笑放松）

目标：身心放松

四、结束部分

1、小结本次课情况

2、还器材

3、下课

**排球对垫加油稿篇八**

一、教学内容:

排 球：正面双手垫球

二,教材分析:

排球是三大球类项目之一，排球运动是通过发、垫、传、扣、拦等动作组成的，具有集体性、竞争性强、趣味性浓等特点，是一项适合高年级学生的年龄、生理、心理特点的很好的运动项目。对全面发展学生身体，促进呼吸和血液循环系统的功能都有着十分重要的作用。正面双手垫球是双手在腹前垫击来球的一种垫球方法，是各种垫球技术的基础，是最基本的垫球方法。在教学中发展学生创造性、主动性，培养学生在比赛中选择正确的击球部位、击球时机。

三,学情分析:

本课教学对象为高一年级学生。高中学生身心发展日趋成熟，兴趣爱好广泛，具备了较强的独立思考，判断、概括等能力。在身体锻炼中也具备了较高的基本运动能力。排球是他们所喜爱的一项运动，有一定基础，但对单个技术的学习并不满足，而对学习整体性练习特别感兴趣。教学中要让学生把动体与动脑很好地结合起来，给学生提供再认识所学知识，以及创造性地应用所学动作的机会，从而增强教学效果。

四,教学目标的确定:

1、认知目标：90%以上的学生了解本次课的练习方法，明确排球垫球的技术原理及作用。

2、技能目标：通过本次课的学习使85%以上的学生正确掌握排球垫球的用力顺序,60%以上的学生能够较好的进行连续的垫球。

3、身体健康目标：发展学生的灵敏性,协调性,提高学生的快速反应能力。

4、心理健康及社会适应目标：培养学生的积极进取,顽强拼搏力争胜利的竞争意识以及团结协作,吃苦耐劳的优良品质,发展学生的.个性,提高学生的心理素质。

五,本课的重,难点确定:

本课技术难点在于两臂伸直,夹紧,提肩以及击球时机的选择

重点教学，垫球时的击球部位的固定

六,教学策略:

正面双手垫球采用尝试，比较教学法，再结合以往所学技术，自创方法进行练习，由浅入深，由易到难，逐步提高。培养学生想象力和创造力。

采用练习法，使学生在多次练习中掌握技术;用演示法，使学生的创造成果得到表现和肯定。

整堂课采用收、放、松、紧相结合的组织方法。

七, 学法指导

本课采用“尝试—比较—讨论—创造—练习—评价—巩固“的学练流程，同时渗透德育和保健内容，让学生充分领会主动学习和创造性学习的方法。

八，教学过程:

1. 体育常规，热身(游戏) 10分钟

2. 正面垫球教学过程 30分钟

1). 讲解：垫球在比赛中的运用范围与作用，以及动作方法、要领。

2). 示范：做完整的垫球示范，建立正确的技术概念，分解动作示范，边讲解，再做正面和侧面的完整示范。

3). 组织练习：

徒手模仿练习：

原地徒手模仿完整的垫球动作。

随教师信号做多种移动步法后的徒手模仿垫球。

结合球的练习：

两人一组，相距4-5米，一抛一垫。

两人一组，一人固定，一人移动，固定者把球垫向另一个人两侧1.5米左右，另一人移动将球垫回。

4). 纠正学生的错误动作

3. 放松操，徒手放松。3分钟

4. 师生再见，回收器材。2分钟

九，教学效果的预计：

通过本节课的教学，预计学生基本能掌握正面垫球的方法， 学生能在教师的指导下认真参与各项练习，课堂气氛活跃，师生情感融洽。

十，场地器材分析：

排球场2个，排球25个。

**排球对垫加油稿篇九**

教

学

目

标

1）加强正、侧垫的技术动作。

2）掌握背垫要领。

课的

部分

教学内容及手段

组  织  教  法

开

始

部

分

1.体育委员整队集合，报告人数。

2.检查服装。

3.宣布本课内容任务。

4.安排见习生。

组织：

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

△

要求：快、静、齐。

准

备

部

分

二、准备活动

1、慢跑二圈。

2、徒手操。

1）肩绕环

2）体侧运动

3）腹背运动

4）压腿

三、游戏（黄河、长江）

边示范边下口令。

喊黄河左跑右追，喊长江右跑左追。

基

本

部

分

一、复习正垫。

二、复习侧垫。

三、讲解背垫要领：

要领：先要迅速移动到球的落点上，背对击球方向，两臂靠拢伸直，击球点高于肩，击球时要抬头挺胸，展腹后仰，直臂向后上方抬送。

1）组织教法：

三人一组，分组练习：

结

束

部

分

一、整队集合。

二、小结讲评。

三、放松――静力拉伸。

四、收拾器材。

组织：四列横队。

教法：教师示范，学生跟着练习。

要求：放松充分，认真听讲评。

**排球对垫加油稿篇十**

《排球正面双手垫球》说课稿

各位老师：

大家好！

今天我说课的题目是：排球正面双手垫球。

一、指导思想：

本课以新课标的教育理念——坚持“健康第一”为依据，以最终使学生终身受益为宗旨。在教学中注重培养学生对体育运动的爱好和兴趣，让学生掌握从事终身体育运动所需要的体育知识和技能，提高自我锻炼的能力，学会学习、学会生存、学会做人，养成终身体育态度和习惯。以学生发展为中心，采用形散而神不散的组织形式，调动学生的学习积极性，增强学生体质，发展学生个性。

二、教学目标的确定：

学习目标是以“终身体育”和“快乐体育”为指导思想。注重培养学生的终身意识，使学生在快乐中掌握锻炼手段，参加体育锻炼，增强身心健康。

1、认识目标：通过排球垫球的练习，激发学生对体育的兴趣，培养学生积极参加体育活动的态度和行为。

2、技能目标：使学生基本掌握垫球技术，发展学生的灵敏性和协调能力。使80%以上的学生能学会排球垫球技术的基本动作。能自主学习与锻炼，提高和他人合作的能力。

3、情感目标：认真练习，通过游戏培养学生勇敢、机智、果断、胜不骄、败不馁的优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。

4、社会目标：培养学生群体意识以及认识自己在集体中的位置与价值。

三、教材分析：

本课教学内容是排球运动的垫球技术，垫球技术是排球运动中最主要的基本技术，是接发球和防守最常用的主要技术。起着组织全队相互配合的重要作用，是高中排球教学重要组成部分，垫球的教学将为学生以后的课余锻炼和终身体育打下良好基础。

四、学情分析：

本次课的授课对象为高二学年。体育的运动技能虽然有差异，但是高中学生有较强的创造能力和自学能力，本课采用了启发、模仿、创新、竞赛等教学方法，以及各种新颖的练习方法。循序渐进、层层深入、层层剖析，充分挖掘每个学生的潜在能力，更好地促进学生努力达到教学目标。

五、教学过程：

（一）激发兴趣阶段：

让学生根据自己的所想所感自由创编“玩”排球的球性练习，来激活学生的兴趣，调动学生之间相互交流，交往，以及合作进取，快乐学练，主动积极参与，融趣味和兴趣为一体，提高学生想象力、创造力，让学生在练习中，体验感受在快乐中练习的乐趣。教师通过引导、语言激励，等手段使学生对排球的自编、自创练习，形成多样化，充分发挥学生的想象力，激活兴趣，展示个人、小组、集体之间的才能，全身心的投入到主动参与学练、积极进取。同时在欢快、和谐、愉悦的氛围中，使身体各关节得到全面锻炼。既表现出师生友情，又体现出学生热爱体育，热爱生活，健康向上的思想主题，又起到热身健体，益智育心的真正目的。组织形式为自主练习和分组讨论。

（二）学习和发展阶段：

1、教师组织学生分组进行讨论，怎样才能把球垫好，垫球的要领是什么。老师把各小组的意见进行综合点评整理和归纳，然后师生共同总结出正确的垫球姿势、手形、要领。

2、自由组合，自由练习：

经过教师点评后学生自由体验垫球的方法，动作由慢到快、由易到难，练习中充分发挥学生的想像力、创造力，教师通过引导和创设情景使学生在练习中能够主动发现垫球的多种练习方法，如：一人双手持球固定于小腹前，另一人做双手垫固定球练习；相距3——4米一人抛球，另一人垫球；距离3——4米连续对垫球；一人一球连续向上方垫球和多人组合垫球等练习方法。组织为自由组合、分组练习。

并通过练习逐步熟练掌握垫球的方法。使学生在体验、尝试、学练的过程中主动参与，认真思考，学会合作，学会学习，学会创造。在教、学、练过程中关注学生的`个体差异，给学生营造自主学习的空间和时间。重视对学生个性的培养和发展，满足学生的创造欲，不过分强调行动一致，提倡“形散而神不散”。

在学生练习的过程中教师进行指导帮助，同时鼓励学生互相评价，指出不足，体现了师生互动和生生互动。

（三）小型比赛：为了使学生能够更好的运用垫球技术，因此安排了小型教学比赛。

学生自己设计比赛场地和比赛规则。比如：学生自己画出场地，在没有球网的情况下以中线为界进行对垫比赛，可以允许连续击球或者四次将球击到对方场地等等。随着比赛的进行，根据实际情况在规则上可以进行自我调整。学生按自身能力自由分组，可以采用互帮互带等多种组合办法进行比赛。

通过小型教学比赛，为学生创造生动活泼的练习氛围，积极动脑思考，发挥集体的智慧，体验成功的快乐。培养学生创新能力、合作意识和团结向上的集体主义精神，以达到良好的教学效果。

（四）恢复整理阶段：

自我展示：给学生一定的空间和时间让学生展示一下自已的练习成果，尽情去展示自我，了解自我，充分体现学生主动参与和自主学习的要义，在轻松愉悦的情景中促进肢体进一步的放松，同时消除了激烈运动而产生的紧张情绪状态。同时鼓励学生对展示的动作做出评价，培养学生对事物的评价和欣赏能力。

最后教师用概括性的语言总结本课，强化所学的知识，诱发下节课的学习欲望。

**排球对垫加油稿篇十一**

排球正面双手垫球说课稿

各位老师大家好，今天我说课的题目是排球双手正面垫球

大家都知道篮、排、足是我国的三大球，而排球中的垫球却是排球中最基础的部分学好垫球是连接扣球与发球的的最常用的技术手段，对全队的组织配合起着关键性的作用。所以针对本节课为排球双手正面垫球第二课时由此制定出以下教学目标。

一．教学目标：

1.认知目标：通过对排球正面双手垫球的练习，对排球的知识与技能有有一个整体的了解与认识，正确认识排球这一项目。

2.技能目标：让学生基本掌握排球正面双手垫球技术，把握击球的正确手臂部位以及击球与脚蹬地的时机，使整个垫球动作协调统一。

3.情感目标：通过练习与游戏培养学生的互相配合与交流，提高对排球的兴趣。

二、教材分析：排球教学是高中学校体育运动的重要内容，双手垫球是进行排球训练的基础动作，既是防守战术又是组织进攻的开始技术。本节课一共有3个课时，本次课为第二课时主要对于正面双手动作的练习与巩固，以及对动作技术的纠错与改正。

三、学情分析：本次授课的对象为高一年级虽然在业余时间对排球有一切接触与了解，但是没有正确的系统学习过排球的动作技术要领，高一年级的学生不管在生理还是心里都处于青少年的阶段，对动作的学习有强烈的好奇心与模仿意识。所以本节课我将采用启发、模仿、等教学方法进行教学，是学生对排球正面双手垫球有进一步的学习。

四教学重难点

重点：触球部位准确，脚步蹬地用力的时机恰当，整个动作的协调统一自然。

难点：重心升降，压腕夹臂，整个动作的协调统一

五、教学设计（教学步骤与教学手段）

教学手段与方法

教法：讲解示范法、对比教学法

学法：对墙练习、个别练习、双人练习、正误对比法

教学步骤

（一）．激发兴趣阶段（开始部分8分钟）：用自编球操作为准备活动，提高学生的球感和对球类运动的兴趣。

（二）.学习和发展阶段（基本部分30分钟）：

1.由教师用正确和协调舒展的示范动作进行师范与讲解

2.学生对墙练习与自抛自垫体会排球正面双手垫球的动作，尽量做到夹、插、提、蹬的动作要领，教师巡回指导帮助纠错与改正。

3.学生两两配对进行对垫，体会脚步的移动与蹬地用力的时机达到身体动作的协调统一。

4.经过练习后进行动作技能比赛。把全班分成四组，两两配对，进行组与组之间的动作技能评定的比赛，根据教师打出的分数，决出那组为最优组。

（三）素质练习

利用练习毽球来发展下肢的运动量，从而协调上下肢的运动负荷，促进身体的全面发展。

（四）恢复整理阶段（结束部分7分钟）

用太极的简化招式，配合音乐，是身体达到全身心的放松，减少兴奋，平缓心情为下节课的做好准备。

六．课后小结

最后教室用概括性的语言总结本节课的主要学习内容以及学生的表现，强化学习的知识，诱发对下节课的学习欲望。

七．场地器材

排球：40个 毽球：40个 场地：两个排球场，一堵墙壁。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找