



揭阳职业技术学院

艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第一学期)

专业 体育教育
班级 241、242、三加 241
课程 排球
学时 72
任课教师 张乐为 郑顺新

揭阳职业技术学院体育教育教研室

排球 课教案


第 1 次课

教学 内容	公布本学期教学计划、教学内容及学习重点、课堂组织纪律要求等。 复习准备姿势与步法移动和正面双手垫球技术。			
课 程 思 政 元 素	1、通过体育理论的学习,了解体育的本质与意义,丰富体育历史知识,从而培养学生爱国爱校、团结友善、崇尚荣誉、自我管理的意识; 2、学习促进学生的交流,增进同学之间的感情,提高学生的身体素质,促使学生身体全面发展。			
教 学 重 难 点	1、排球击球点和上下肢的协调配合 2、手型、击球点、用力、垫球部位做到“插、夹、蹬、提”。			
部分	教 学 内 容	时 间	组、次数	组织教法与要求
准 备 部 分 20`	<p>一、教学常规:</p> <p>1、集中队伍,师生问好。</p> <p>2、检查人数,安排见习生。</p> <p>3、宣布本节课的内容与安排</p> <p>二、准备活动:</p> <p>1、徒手操(4×8拍)</p> <p> 1) 肩关节绕环</p> <p> 2) 扩胸运动</p> <p> 3) 体转运动</p> <p> 4) 髋关节绕环</p> <p> 5) 正压腿运动</p> <p> 6) 侧压腿运动</p> <p> 7) 膝关节绕环</p> <p> 8) 手腕、踝关节运动</p> <p> 9) 全身运动</p> <p>2、游戏:喊数抱团</p>	20`		<p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>⊗</p> <p>徒手操要求:动作规范,发力充分,有节奏、有幅度,达到完全热身的效果。</p>
基 本 部 分 60`	<p>1. 学习低姿势移动与步法</p> <p>2. 巩固提高正面上手传球技术</p>	20`	每人 5—10 次	<p>游戏:喊数抱团</p> <p>方法:游戏者沿圆圈跑步或作行进间体操,教师突然喊出一个数字,如“2个”、“3个”、“4个”……,游戏者听到数字后,立即与临近的同伴按所喊出的数字抱成一团,如教师喊的是“3个”就三人为一团,最后剩下没有抱团的人受“罚”。</p> <p>教学建议:</p> <p>1. 组织游戏的人数,最好为 14、17、19……等,使按数抱成团之后,总有几个剩下。</p> <p>2. 教师应在大家正跑步或作操时(即不太注意时)突然喊出,同一数字可重复喊若干次。</p> <p>①徒手模仿正面上手传球练习</p> <p>②两人一组传固定球练习</p> <p>③对地传球练习</p> <p>④自传球练习</p> <p>⑤两人一组对传球练习</p>

<p style="text-align: center;">基 本 部 分 60`</p> <p style="text-align: center;">结 束 部 分 10`</p>	<p>3. 学习正面下手垫球技术</p> <p>4. 发展灵敏与协调性素质</p> <p>一、身体素质训练 1、折返跑 6-9-12-18 米×2 2、仰卧举腿 3×20 次 3、六级蛙跳 3×6 次 二、课后放松小结 三、回收器材 四、宣布下课</p>	<p style="text-align: center;">40`</p> <p style="text-align: center;">10`</p>	<p>每人 2 组 每人 3 组 每人 3 组</p>	<p>1. 讲解动作要领, 并做示范, 手型、击球点、用力、垫球部位</p> <p>2. 两人一组, 一人持球另一人模仿垫球练习</p> <p>3. 两人一组一抛一垫练习</p> <p>4. 一人一组对墙垫球练习</p> <p>5. 两人一组对垫球练习</p> <p>两人一组, 一人抛另一人移动垫球练习</p> <p>教法:</p> <p>1、两臂同时分别向前、后绕环</p> <p>2、按教师口令, 两臂做同顺序不同起始节拍的動作</p> <p>3、两足开立和并拢连续跳跃, 双手从体侧平举至头上击掌, 最后还原</p> <p>4、分足跳时, 双手头上击掌, 并足跳时, 双手侧平举</p> <p>5、连续交换单足跳跃, 前踢腿时, 双手够足尖; 后踢腿时, 双臂上振, 反复进行, 一条腿前踢落地后, 换另一条腿后踢</p> <p>6、持球躺在地板上, 自己向上抛球后立即起立将球接住</p> <p>7、将球用力向地面击打, 待其反弹后钻过, 反弹一次钻一次, 力争钻的数多</p> <p>8、转身跑将教师或同学扔出的球传回来</p>
---	---	---	-------------------------------------	---

排球 课 教 案

第 2 次课

教学内容	1、复习排球准备姿势，垫球技术 2、学习排球各种移动步法			
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过课堂组织纪律教育，学习排球的准备姿势与移动的练习，为今后的进一步学习其他项技术打下良好的教学基础。			
教学重难点	1、移动步法的变化； 2、步法和传垫球技术结合；			
部分	教 学 内 容	时间	组、次数	组织教法与要求
准 备 部 分	<p>一、课堂常规： 1、整队集合、师生问好。 2、点名、安排见习生。 3、宣布本次课的教学内容与重点以及组织要求。</p> <p>二、准备活动： 1、围绕场地慢跑，结合运球及熟悉球性、球感的持球练习。 2、游戏活动： (1) 躲闪拍球。</p> <p>(2) 运球躲闪拍球</p>	20`		<p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">⊗</p> <p>方法：每人抱一球，当听到哨音后进行躲闪的同时，去拍别人的球，被拍到次数少，而拍到他人次数多者为胜。 要求：不能出场地，不能推、拉、拖。 *方法与要求同上。</p>
基 础 部 分	<p>一、学习准备姿势与移动：</p> <p>(一)准备姿势与移动的目的与作用：为了迅速启动和快速移动，为了及时助跑、起跳、倒地等完成各种击球动作。(二)准备姿势与移动的种类： 1、准备姿势的种类：稍蹲、半蹲、低蹲。 2、移动的种类：并步、滑步、交叉步、跨步、跑步、综合步。</p>	50`		<p style="text-align: center;">移动</p> <p>1、动作的讲解要遵从从下至上的原则，脚→膝→身体重心→上体→手臂→头。 2、组织练习的顺序 原地徒手模仿练习→徒手移动模仿练习→结合球的各种练习。</p> <p style="text-align: center;">准备姿势和移动的练习</p> <p>1、准备姿势的徒手练习方法 (1) 学生试做准备姿势，教师巡回检查纠正动作。旨在建立初步概念，体会完整动作。 (2) 全班学生分成两排面对面站立，一排做动作，另一排纠正对方错误动作，两排互教互学。</p>
	<p><—> 准备姿势： 1、稍蹲：主要用于二传、扣球、接高发球、处理球</p> <div style="text-align: center;">  </div>			<p>(3) 全班学生看教师信号做动作。教师手臂向前平举时，学生做半蹲准备姿势；教师手臂上举时，学生做稍蹲准备姿势；教师手臂向侧下方举时，学生做低蹲准备姿势。如此反复进行，教师随时纠正动作，也可以让一排学生做，另一排学生纠正其动作。 2、移动的徒手练习方法 (1) 学生徒手试做各种移动步法，体会完</p>



2、半蹲：用于接发球、传球、拦网、短距离移动、防守低球

3、低蹲：用于后排防守、前场保护、接低远球、倒地动作等
<二>移动：



1、并步：近距离的移动，如传球、垫球、拦网等技术。经常与跨步或其他倒地击球技术结合使用。

2、滑步：短距离的移动，来球距身体稍远，并步不能接近球时采用。

3、交叉步：用于体侧 2~3 米左右的来球，或二传手和拦网者在网前移动及防守两侧来球时运用。

4、跨步

6、综合步：主要用于身体离球较远，用一种步法不便于完成击球动作时采用。

整动作。

(2) 全班学生由半蹲准备姿势开始，根据教师手势做各种步法的左右快速移动。要求防止身体重心起伏跳动，移动后保持好准备姿势。

(3) 3-4 人一组，站在端线后，先做原地快速小步跑，听到教师口令后，快速起动冲刺跑过 6m 或跑过中线。

3、结合球的练习方法

(1) 两人一组，相距 2-3m，做好准备姿势，一人向前、后、左、右抛球，另一人移动后把球接住再抛回，连续进行一定次数后两人交换。

(2) 两人一组，相距 4-5m，一人向前、后、左、右抛球，另一人移动对准球后用头将球顶回。规定完成若干次后互换。

(3) 学生面向教师站立，教师将球抛到学生身前、身后或身体两侧，学生快速向前或转身改变方向移动去接球。

(4) 学生面向教师站立，教师将球从学生胯下滚出，要求学生快速起动后在规定区域内将球停住。

结束部分

一、身体素质训练

1、折返跑 6-9-12-18 米 ×2

2、仰卧举腿 3×20 次

二、课后放松小结

三、回收器材

四、宣布下课

20`

排球课教案

第3次课

教学 内容	排球的原地正面双手的垫球等技术学习			
思政 元素	1、达到使学生基本掌握技术并激发学生学习排球运动的兴趣，为今后的进一步学习其他项技术打下良好的教学基础。 2、通过课堂组织纪律教育，学习排球的准备姿势与移动的练习，为今后的进一步学习其他项技术打下良好的教学基础。			
教学重 难点	1、垫球的击球点和上下肢协调配合 2、蹬地、提肩、顶肘、压腕连贯配合			
部分	教 学 内 容	时间	组、次数	组织教法与要求
准 备 部 分 20'	<p>一、课堂常规：</p> <p>1、整队集合、师生问好。</p> <p>2、点名、安排见习生。</p> <p>3、宣布本次课的教学内容与重点以及组织要求。</p> <p>二、准备活动：</p> <p>1、围绕场地慢跑，结合运球及熟悉球性、球感的持球练习。</p> <p>2、徒手操：</p> <p>(1) 头颈运动</p> <p>(2) 上肢运动</p> <p>(3) 扩胸运动</p> <p>(4) 腰部运动</p> <p>(5) 腹背运动</p> <p>(6) 踢腿运动</p> <p>(7) 活动关节、压韧带</p>	20'	4-5 圈 1 组 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍	 <p>徒手操要求：注意力集中，精神饱满，动作有力、规范，听从教师的口令节奏。</p>
基 础 部 分 60'	<p>一、学习正面垫球技术</p> <p>(一)垫球的作用：</p> <p>1、接发球、接扣球、接拦回球以及防守和处理困难球。</p> <p>2、还可用垫球来组织进攻。</p> <p>(二)垫球的特点：</p> <p>1、动作简单易学。</p> <p>2、便于接离身体远、速度快、弧度低的来球。</p> <p>3、准确性不及传球高。</p> <p>4、技术多样，身体触球部位不受限制。</p>	50'		<p>垫球技术的教学</p> <p>1、讲解与示范</p> <p>(1) 讲解：教师首先讲解垫球技术在排球比赛中的作用，技术特点和动作要领。重点讲解手型，垫击部位，击球点，手臂角度及身体上下肢的协调用力动作。</p> <p>(2) 示范：教师先做垫球的完整动作示范，让学生建立垫球技术的完整动作概念。然后再进行分解示范，也可以边讲解边示范，让学生加深印象。做侧面示范时，要让学生看清两臂向前插臂。蹬地、提肩、顶肘、压腕的身体协调动作；做正面示范时，要让学生看清手型，垫击部位平面，两手夹臂的动作。正面与侧面示范要结合运用。如图所示。</p>

三) 垫球技术的演变与分类

1、垫球技术的演变：

(1) 20 世纪 50 年代，有虎口、手掌、手腕关节部位，有抱拳垫球和翘腕垫球等方法。主要用于接各种大力发球和扣球，当时称为下手传球。

(2) 20 世纪 60 年代，前臂垫球，用于接飘球、接扣球和吊球。

(3) 20 世纪 90 年代，用身体任何部位。

2、垫球技术的分类：按动作

分为正面、体侧、背向、跨步、低姿、单手、侧倒、滚翻、前扑、鱼跃、挡球、其他部位垫球等；按用途分为接发球、接扣球、接拦回球、接传垫球。

(四) 技术动作方法：



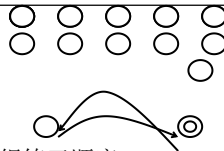
1、准备姿势：面对来球，成半蹲或稍蹲姿势站立。

2、手型：两手掌根相靠，两手指重叠，手掌互握，两拇指平行向前，手腕下压，两前臂外翻成一个平面。

3、垫球动作：当球飞到腹前约一臂距离时，两臂夹紧前伸，插入球下，同时配合蹬地、跟腰、提肩、顶肘、压腕、抬臂等全身协调动作迎向来球，身体重心随着击球动作向前上方移动。

4、击球点与部位：保持在腹前高度，击球后下部

5、球触手臂部位：腕上 10 公分处，桡骨内侧平面



2、组织练习顺序

徒手试做→击固定球练习→垫抛球练习→移动垫球练习→接发球练习→接扣球练习→结合教学比赛及各种串连练习。

3、垫球技术的练习方法

1)、徒手模仿练习

(1) 两手叠掌或抱拳互握的垫球手型练习：要求前臂夹紧并伸直，形成垫击平面，教师及时检查。

(2) 结合半蹲准备姿势的原地集体徒手模仿垫球练习：要求先慢后快，重心低，动作协调，教师及时检查与纠正错误动作。

(3) 原地与移动徒手垫球动作练习：听教师口令做原地垫球徒手动作；看教师手势做前、后、左、右的并步、交叉步、跨步的移动垫球动作练习。要求动作正确、协调、连贯。

2)、结合球的练习

(1) 击固定球练习：两人一组，一人双手持球于腹前，另一人做垫击动作。重点体会正确的击球点、手型及手臂用力时的肌肉感觉。

(2) 垫抛球练习：两人或三人一组，相距 4m，一抛一垫或一抛二垫。要求先教会学生用双手下手抛球，抛出的球弧度适宜，不太旋转，落点准确。垫球者先将球垫高垫稳，然后要求垫准到位。

(3) 对墙垫球练习：学生每人一球，距墙 2m 处连续对墙自垫。要求垫击手型，垫击点和垫击部位正确，用力协调，控制球能力强。

(4) 转换方向垫球练习：三人一组成三角形，一人抛球，一人变换方向垫球，另一人接球或传球给抛球者，循环往复。

(5) 多球练习：两人两球一组，一人先后抛出两球，另一人先后垫两球，可先双手抛轻球，后单手肩上抛重一点的球，若干次后交换。

3)、结合移动的垫球练习

(1) 移动自垫球练习：每人一球，向左、向右。向前、向后移动垫球。要求学生在移动垫球时低重心移动正面垫球

(2) 垫抛球练习：两人或三人一组，相距 4m，一抛一垫或一抛二垫。要求先教会学生用双手下手抛球，抛出的球弧度适宜，不太旋转，落点准确。垫球者先将球垫高垫稳，然后要求垫准到位。

(3) 对墙垫球练习：学生每人一球，距墙 2m 处连续对墙自垫。要求垫击手型，垫击点和垫击部位正确，用力协调，控制球能力强。

(4) 转换方向垫球练习：三人一组成三角形，一人抛球，一人变换方向垫球，另一人接球或传球给抛球者，循环往复。

(5) 多球练习：两人两球一组，一人先后抛出两球，另一人先后垫两球，可先双手抛轻球，后单手肩上抛重一点的球，若干次后交换。

	<p>6、击球后动作：重心向抬臂方面伴送，松开双臂</p> <p>7、技术要领：两臂夹紧插球下，提高送臂腕下压；蹬地跟腰前臂垫，轻球重球有变化；撤臂缓冲垫重球，轻球主动抬臂击。</p> <p>“插”：插到球下；</p> <p>“夹”：手臂夹，掌根靠拢，手腕下压；“抬”：蹬地抬臂，提肩顶肘。</p>		<p>每人2组</p> <p>每人3组</p> <p>每人3组</p>	<p>3)、结合移动的垫球练习</p> <p>(1) 移动自垫球练习：每人一球，向左、向右。向前、向后移动垫球。要求学生在移动垫球时低重心移动正面垫球。</p> <p>(2) 两人或三人一组，一人抛球，另一人或两人轮流向左、右、前、后移动垫球。要求移动速度不宜太快，垫出的球要稍高，并控制好落点。垫球者尽量做到正对垫球方向垫球。</p> <p>(3) 三人一组跑动垫球或4人一组三角移动垫球。要求垫球人尽量移动到位，对正来球，把球准确垫到位。</p>
<p>结 束 部 分 10`</p>	<p>一、身体素质训练</p> <p>1、折返跑 6-9-12-18 米 ×2</p> <p>2、仰卧举腿 3×20 次</p> <p>3、六级蛙跳 3×6 次</p> <p>二、课后放松小结</p> <p>三、回收器材</p> <p>四、宣布下课</p>	<p>20`</p>		

排球课教案

第4次课

教学内容	改进排球准备姿势、移动和正面垫球技术，使大部分同学能熟练地掌握垫球技术			
思政元素	使学生基本掌握正面下手垫球动作为以后的进一步学习打下基础，培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争以及刻苦学习的精神。			
教学重难点	1、垫球的击球点和上下肢协调配合 2、移动中垫球			
部分	教 学 内 容	时间	组、次数	组织教法与要求
准 备 部 分 20'	一、课堂常规： 1、整队集合、师生问好。 2、点名、安排见习生。 3、宣布本次课的教学内容与重点以及组织要求。 二、准备活动： 1、围绕场地慢跑，结合运球及熟悉球性、球感的持球练习。 2、徒手操： (1) 头颈运动 (2) 上肢运动 (3) 扩胸运动 (4) 腰部运动 (5) 腹背运动 (6) 踢腿运动 (7) 活动关节、压韧带	20`	4-5 圈 1 组 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍	 <p>徒手操要求：注意力集中，精神饱满，动作有力、规范，听从教师的口令节奏。</p>
基 础 部 分 60'	一、复习准备姿势与移动、正面双手垫球技术 二、学习排球技术	50`		<p>复习内容教法：</p> 1、学生站成四列横队，听口令做动作。 2、教师巡回检查，及时纠正错误。 。 要求： 1、学生注意力集中，动作规范。 2、教师随时观察学生动作，及时指出错误并帮助纠正。
			每组 练习	2)、结合球的练习 (1) 击固定球练习：两人一组，一人双手持球于腹前，另一人做垫击动作。重点体会正确的击球点、手型及手臂用力时的肌肉感觉。 (2) 垫抛球练习：两人或三人一组，相距4m，一抛一垫或一抛二垫。要求先教会学生用双手下手抛球，抛出的球弧度适宜，不太旋转，落点准确。垫球者先将球垫高垫稳，然后要求垫准到位。 (3) 对墙垫球练习：学生每人一球，距墙2m处连续对墙自垫。要求垫击手型，垫击

			5—10 min	<p>点和垫击部位正确，用力协调，控制球能力强。</p> <p>(4) 转换方向垫球练习：三人一组成三角形，一人抛球，一人变换方向垫球，另一人接球或传球给抛球者，循环往复。</p> <p>(5) 多球练习：两人两球一组，一人先后抛出两球，另一人先后垫两球，可先双手抛轻球，后单手肩上抛重一点的球，若干次后交换。</p>
结 束 部 分 10'	<p>一、身体素质练习</p> <p>1、原地起跳摸篮板 3×15 次。</p> <p>2、仰卧起坐 3×30 次</p> <p>3、兔蹦 3×9 米</p> <p>二、课后小结</p> <p>三、回收器材</p> <p>四、宣布下课</p>	20'		

排球课教案 3

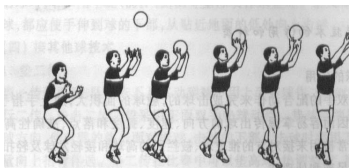
第5、6次课

教学 内容	1、排球正面双手传球技术 2、下手发球技术 3、排球专项身体练习			
课程 思政 元素	1、通过学习正面上手传球和正面下手发球技术，使学生基本掌握传球与发球动作作为以后的进一步学习打下基础，培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争以及刻苦学习的精神。 2、培养学生身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。			
教学 重 难 点	1、排球传球手型 2、传球击球点，上下肢协调配合 3、下手发球的击球点和转胯转体发力			
部分	教 学 内 容	时间	组、次数	组织教法与要求
准 备 部 分 20`	<p>一、课堂常规：</p> <p>1、整队集合、师生问好。</p> <p>2、点名、安排见习生。</p> <p>3、宣布本次课的教学内容与重点以及组织要求。</p> <p>二、准备活动：</p> <p>1、围绕场地慢跑，结合运球及熟悉球性、球感的持球练习。</p> <p>2、徒手操：</p> <p>(1) 头颈运动</p> <p>(2) 上肢运动</p> <p>(3) 扩胸运动</p> <p>(4) 腰部运动</p> <p>(5) 腹背运动</p> <p>(6) 踢腿运动</p> <p>(7) 活动关节、压韧带</p>	20`	4-5 圈	 <p>徒手操要求：注意力集中，精神饱满，动作有力、规范，听从教师的口令节奏。</p>
基 本 部 分	<p>一、复习准备姿势与移动、正面双手垫球技术</p> <p>二、学习排球技术</p> <p>(一) 正面上手传球</p> <p>1、传球的作用：组成各种进攻战术，即二传；接推攻球，接拦回高球，接发球和轻扣球，吊球，处理球。</p> <p>2、传球的特点：准确性好；变化灵活；不便于传低远球。</p> <p>3、传球的分类：按方面分为正面、侧面、背传；按支</p>	10` 30`	1 组 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍	<p>复习内容教法：</p> <p>1、学生站成四列横队，听口令做动作。</p> <p>2、教师巡回检查，及时纠正错误。</p> <p>3、垫球练习分两人一组，先练习垫抛球，每人 30 次交换；再练习对垫。</p> <p>要求：</p> <p>1、学生注意力集中，动作规范。</p> <p>2、教师随时观察学生动作，及时指出错误并帮助纠正。</p> <p>正面上手传球教法：</p> <p>1、讲解与示范</p> <p>(1) 讲解：教师首先讲解传球技术在比赛中的作用，然后讲解传球技术的特点和动作要领。讲解内容的先后顺序一般是：脚的站法，下肢姿势，身体动作，手型、击球点，触球的部位，迎击球的动作及用力方法等。</p> <p>(2) 示范：教师先做完整传球动作的示范，然后再做分解示范，也可边讲解边示范，或重点示范传球的关键技术环节，也可结合正面示范、侧面示范进行教学。</p> <p>2、组织练习顺序</p> <p>原地模仿练习→原地传球练习→移动传球</p>

60`

撑分为原地、跳传；按用途分为二传、假动作、其他运用等。

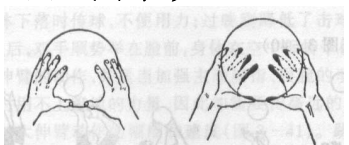
4、技术动作：



(1) 准备姿势：看清来球，迅速移动到球的落点，对正来球，两脚左右开立，约同肩宽，左脚稍前，右脚脚跟稍提起，两膝微屈，上体稍前倾，两臂弯曲置于胸前，两肘自然下垂，两手成传球手形，眼睛注视来球方向。

(2) 击球点：击球点在额上方约一球距离处。

(3) 传球手形：



当手触球时，手腕稍后仰，两手自然张开，手指微屈成半球状。两拇指相对成“一”字形或“八”字形，两拇指间的距离不能过大，以防漏球。

(4) 击球用力：球来时，两手微张迎球，用拇指内侧，食指全部，中指的二三指节触球的后下部，无名指和小指触球两端控制球方向。用手指的弹力、手臂和身体协调的力量将球传出。

5、技术要领：蹬地伸臂对正球，额前上方迎击球；触球手型呈半球，指腕缓冲反弹球。

(二) 发球技术之一

1、发球的作用：直接得分；破坏对方进攻战术，减轻本方防守压力，为防反创造条件；鼓舞全队的士气，动摇对方阵脚，挫伤对方的锐气；

2、发球的特点：自抛自击，

20`

练习→转方向传球练习→背传练习→调整传球练习→跳传练习。

3、传球技术的练习方法

(1) 徒手模仿练习

①原地模仿练习。徒手做传球准备姿势，听教师的口令依次做蹬地、展体。伸臂击球动作练习。重点体会传球前的准备姿势，身体协调用力的动作和传球的手型。②原地传球模仿练习：重点让学生体会触球手型，击球点位置和身体协调配合动作及传球用力的全过程。③两人一组，一人做好传球的手型持球于脸前上方，另一人用手扶住球，持球者以传球动作向前上方伸展，体会身体和手臂的协调用力。要求另一人纠正持球者的手型及身体动作。

(2) 原地传球练习

①每人一球，自己向额上方抛球：做好传球手型在击球点位置将下落的球接住，然后自我检查手型。

②(2)原地自传球练习：要求把球传向头上正上方，传球高度离手 1~1.5 m。连续传 30 次为一组。

③对墙自传球练习：要求距离墙 50cm 左右连续对墙自传球，体会正确的手型和手指手腕用力的肌肉感觉。

(3) 移动传球练习

①每人一球行进间自传球练习：要求传球手型正确，移动迅速，保持正面传球。

②每人一球向左、右、前。后移动传球练习：要求自传一次高球，再传一次低球，提高控制球的能力。③两人一组，一抛一传球练习：要求抛者向左、右、前、后抛球，传球者根据来球快速移动传球。

④两人两球一组，一人先后抛两球，另一从先后传两球，可先传双手抛轻球，然后过渡到传单手上抛重一点的球，若干次数后交换。

(4) 调整传球练习

①两人一组相距 6m 在网前，用调整传球动作传高弧度球练习：要求利用蹬腿，伸臂动作传球。

②移动调整传球练习：4 号位队员传一般球至 5 号位。5 号位队员传球到 6 号位，1 号位队员移动至 6 号位将球调整到 4 号位。要求依次循环练习。

正面下手发球教法：

1、讲解与示范

(1) 讲解：首先讲解发球在比赛中的作用及所学的发球技术动作名称和技术特点；然后讲解发球的准备姿势与抛球方法及挥臂与击球的手法，最后提出下肢与腰腹协调配合用力的方法，反复强调抛球是发好球的前提，击球是关键，手法是保证。

(2) 示范：在发球区域先做侧面的发球完整动作示范，然后再做正面、侧面的分解动作示范，使学生看清楚抛球的高度，挥臂路线，击球手法，击球部位，下肢配合

基本部分

60`

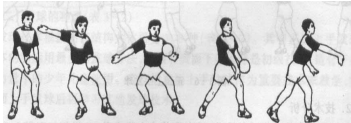
<p>成败取决于个人对发球技术掌握的熟练程度和心理状态；站位可自选取；有时间限制8秒。</p> <p>3、发球的技术演变： (1)20世纪50年代，采用勾手大力和正面上手发球，力大、弧低、上旋。(2)20世纪60年代，采用飘球，正面上手，勾手。(3)20世纪70年代，同上。(4)20世纪80年代，跳发、远距离飘、高点平冲飘。(5)20世纪90年代，跳发、跳飘。</p> <p>4、发球的技术分类：正面上手与上手飘球；勾手与勾手飘球；正面下手与侧面下手发球；发高吊球；跳发球等</p> <p><一>正面下手发球</p> <p>1、动作特点：动作简单，易掌握，准确性大；攻击性不强；有利于接发球练习和教学比赛使用</p> <p>2、技术动作方法：</p>  <p>(1)准备姿势：面对球网两脚前后开立，左脚前，两膝弯曲，上体前倾，左手持球于腹前。</p> <p>(2)抛球：抛在体前右侧，离手一球高度，同时右臂伸直，以肩为轴向后摆。</p> <p>(3)击球：右脚蹬地，身体重心前移，在腹前以全手掌击球后下部。</p>	<p>10`</p> <p>一、身体素质练习</p> <p>1、原地起跳摸篮板 3×15次。</p> <p>2、仰卧起坐 3×30次</p> <p>3、免跳 3×9米</p>	<p>10`</p>	<p>动作和击球时重心前移等动作，加深学生对发球技术动作的直观感受。</p> <p>2、组织练习的顺序 徒手模仿练习→抛球练习→击固定球练习→抛球与击球动作结合的练习→巩固和提高发球技术的练习→结合教学比赛的实战发球练习。</p> <p>3、发球技术的练习方法</p> <p>1)、徒手模仿练习 (1)全班学生徒手模仿发球挥臂动作和抛球动作，体会发球用力顺序和挥臂的轨迹，掌握正确的挥臂方向和速度。 (2)徒手做抛球挥臂击球动作练习：即做好准备姿势，左手前上置于击球点位置，右手做挥臂击球练习（击在左手掌上），体会击球手法和击球部位，练习抛球、挥臂、击球动作的协调性。</p> <p>2)、结合球的练习 (1)抛球练习：做抛球练习时，要求掌心向上平稳的托送球，练习正确的抛球手法，体会抛球的位置和高度。 (2)固定目标的抛球练习：每人一球站在网或墙边，利用球网或墙壁的适当高度作为标记，练习抛球的准确性。 (3)做抛球、抬臂和引臂的配合练习：体会抛球的位置、高度和振臂引臂的连贯动作。</p> <p>3)、击固定练习 (1)模仿发球挥臂动作击固定球练习：即一人双手持球置于腹前或头上，另一人做挥臂击球练习（不要将球击出），体会击球部位和手法。 (2)击固定球或吊球练习：即用一手将球按在墙上，一手挥臂练习击固定球或将球吊在空中，练习挥臂击球，主要体会挥臂动作，击球手法，击球点和击球部位。 (3)两人徒手对击练习：两人面对面站立，做好发球的准备姿势，同时做击球动作使手掌对击。体会挥臂击球时手臂发力的肌肉用力感觉。</p> <p>4)、抛击结合练习 (1)抛球与挥臂击球练习：结合抛球、引臂和挥臂击球的练习（不要把球击出）。体会抛球、引臂和挥臂击球动作的协调配合。 (2)对墙或挡网做抛球与挥臂击球练习：体会抛球与手臂挥摆的配合以及击球手法的用力。 (3)两人站在两条边线上对发练习：体会挥臂路线与正确的击球部位，或两人隔网对发球练习，先9m左右，后逐渐拉长距离，置端线后发球体会控制球的力量与弧度。</p> <p>5)、巩固和提高发球技术的练习 (1)巩固发球练习：三人一组，发球与接发球者相距12m左右，另一人站在接发球者右前方做二传，三人规定次数与组数交换。 (2)发球准确性练习：可将对方场地划分</p>
---	---	------------	--

	<p>二、课后小结</p> <p>三、回收器材</p> <p>四、宣布下课</p>			<p>成左右或前后部分；或规定区域，进行点线（直线、斜线）结合的练习。</p> <p>（3）发球攻击性练习：在准确性的基础上，降低发出球的弧度，加快发球速度，发力量重、飘度大，或向场地的“三角区”，1、5号边角处的发球练习。</p>
--	---	--	--	--

排球课教案

第7、8次课

教学内容	通过复习排球正面上手传球及正面下手发球技术，学习排球的侧面下手发球技术的手法，达到使学生基本掌握技术并激发学生对学习排球运动技术的兴趣，为今后的进一步学习其他项技术打下良好的教学基础。			
课程思政元素	1、通过复习排球正面上手传球及正面下手发球技术，形成坚韧不拔的精神品质。 2、培养学生的排球专项身体素质，培养学生的坚韧不拔的精神品质，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气质。			
教学重难点	1、排球上手手型 2、传球击球点，上下肢协调配合 3、重点发球的发力顺序(脚→膝→上体→手→肩)			
部分	教 学 内 容	时间	组、次数	组织教法与要求
准 备 部 分 20`	<p>一、课堂常规：</p> <p>1、整队集合、师生问好。</p> <p>2、点名、安排见习生。</p> <p>3、宣布本次课的教学内容与重点以及组织要求。</p> <p>二、准备活动：</p> <p>1、围绕场地慢跑，结合运球及熟悉球性、球感的持球练习。</p> <p>2、排球游戏活动：</p> <p style="padding-left: 20px;">(1) 传球接力。</p> <p style="padding-left: 20px;">(2) 垫球接力。</p>	20`	4-5 圈 2-3 组 2-3 组	<div style="text-align: center;">  </div> <p>方法：全班按人数分成 3-4 组，人数均等，排头每人持一球，跑动中进行自传球，返回交给同伴，以用时少队为胜。</p> <p>要求：球不能落地，落地要重新进行。</p> <p>方法：全班按人数分成 3-4 组，人数均等，排头每人持一球，跑动中进行自垫球，返回交给同伴，以用时少队为胜。</p> <p>要求：球不能落地，落地要重新进行。</p> <p style="text-align: center;">复习内容教法：</p> <p>1、两人一组。每人练习传双手、传单手上抛球各 30 次，交换。</p> <p>2、两人一组。每人练习正面下手发球 30 次，交换。</p> <p>要求：传球两人间距离由 6 米→9 米；发球两人间距离由 12 米→18 米；</p> <p style="text-align: center;">侧面下手发球教法：</p> <p>1、讲解与示范</p> <p>(1) 讲解：首先讲解发球在比赛中的作用及所学的发球技术动作名称和技术特点；然后讲解发球的准备姿势与抛球方法及挥臂与击球的手法，最后提出下肢与腰腹协调配合用力的方法，反复强调抛球是发好球的前提，击球是关键，手法是保证。</p> <p>(2) 示范：在发球区域先做侧面的发球完整动作示范，然后再做正面、侧面的分解动作示范，使学生看清楚抛球的高度，挥臂路线，击球手法，击球部位，下肢配合动作和击球时重心前移等动作，加深学生对发球技术动作的直观感受。</p> <p>2、组织练习的顺序</p> <p style="text-align: center;">徒手模仿练习→抛球练习→击固定</p>
基 本 部 分 60`	<p>一、复习正面上手传球技术与正面下手发球技术</p> <p>二、学习侧面下手发球技术：</p> <p>1、技术特点：动作简单容易掌握，可借助转体力量来击球，便于用力，适合女子初学者，发球失误少，但攻击性稍差。</p> <p>2、动作方法：</p>	20` 20`		



- 1) 准备姿势：左肩对网，两脚左右开立，约与肩同宽，两膝微屈，上体稍前倾，重心落在两脚之间，左手持球于腹前。(脚→膝→上体→手→肩)
- 2) 抛球：左手将球抛于胸前，距身体一臂远，一个半球高，同时右臂摆至右侧后下方。
- 3) 挥臂击球：利用右臂蹬地向左转体，带动右臂向前上方摆动，在腹前用虎口、全掌或掌根击球后下方。
- 4) 结束动作：顺势进场。

20`

基
本
部
分
60`

球练习→抛球与击球动作结合的练习→巩固和提高发球技术的练习→结合教学比赛的实战发球练习。

3、发球技术的练习方法

1)、徒手模仿练习

(1)全班学生徒手模仿发球挥臂动作和抛球动作，体会发球用力顺序和挥臂的轨迹，掌握正确的挥臂方向和速度。

(2)徒手做抛球挥臂击球动作练习：即做好准备姿势，左手前上置于击球点位置，右手做挥臂击球练习(击在左手掌上)，体会击球手法和击球部位，练习抛球、挥臂、击球动作的协调性。

2)、结合球的练习

(1)抛球练习：做抛球练习时，要求掌心向上平稳的托送球，练习正确的抛球手法，体会抛球的位置和高度。

(2)固定目标的抛球练习：每人一球站在网或墙边，利用球网或墙壁的适当高度作为标记，练习抛球的准确性。

(3)做抛球、抬臂和引臂的配合练习：体会抛球的位置、高度和振臂引臂连贯动作。

3)、击固定球练习

(1)模仿发球挥臂动作击固定球练习：即一人双手持球置于腹前，另一人做挥臂击球练习(不要将球击出)，体会击球部位和手法。

(2)击固定球或吊球练习：即用一手将球按在墙上，一手挥臂练习击固定球或将球吊在空中，练习挥臂击球，主要体会挥臂动作，击球手法，击球点和击球部位。

(3)两人徒手对击练习：两人面对面站立，做好发球的准备姿势，同时做击球动作使手掌对击。体会挥臂击球时手臂发力的肌肉用力感觉。

4)、抛击结合练习

(1)抛球与挥臂击球练习：结合抛球、引臂和挥臂击球的练习(不要把球击出)。体会抛球、引臂和挥臂击球动作的协调配合。

(2)对墙或挡网做抛球与挥臂击球练习：体会抛球与手臂挥摆的配合以及击球手法的用力。

(3)两人站在两条边线上对发练习：体会挥臂路线与正确的击球部位，或两人隔网对发球练习，先9m左右，后逐渐拉长距离，置端线后发球体会控制球的力量与弧度。

5)、巩固和提高发球技术的练习

(1)巩固发球练习：三人一组，发球与接发球者相距12m左右，另一人站在接发球者右前做二传，三人规定次数与组数交换。

(2)发球准确性练习：可将对方场地划分成左右或前后部分；或规定区域，进行点线(直线、斜线)结合的练习。

(3)发球攻击性练习：在准确性的基础上，降低发出球的弧度，加快发球速度，发力量重、飘度大，或向场地的“三角区”，1、5号边角处的发球练习。

结 束 部 分 10`	一、身体素质训练 1、折返跑 6-9-12-18 米×2 2、仰卧举腿 3×20 次 3、六级蛙跳 3×9 米 二、课后小结 三、回收器材 四、宣布下课	10`		
-----------------------------------	--	-----	--	--

二、学习扣球技术之一

1、扣球的作用与特点

(1) 扣球的作用：用于向对方进攻，是比赛中得分的主要手段；力争造成对方接球困难，无法组织强有力的进攻，为本队的再次进攻创造机会。

(2)、扣球的特点：扣球具有击球点高、速度快、力量大、变化多的特点；扣球的另一处特点是必须与二传密切配合。

2、扣球技术的演变与分类

(1)、扣球技术的演变：

1)、20 世纪 50 年代，用正面扣球和勾手扣球。快球中采用近体快和半快球。

2)、20 世纪 60 年代，我国首创平拉开扣球。

3)、20 世纪 70 年代，短平快，背平快，时间差，位置差；我国又创造了空间差包括前飞、背飞、拦三、拦四等自我掩护扣球，又出现了单脚起跳的各种快球技术

4)、20 世纪 80 年代以来至今，扣球技术打破了位置的限制，前排和后排融为一体，普遍采用立体进攻的配合，女子则向男子化方向发展。

(2)、扣球技术的分类：按方法分为正面、勾手、单脚起跳；按区域分前排、后排扣球；按用途及变化分快球(近体、背、短平、背平、平拉开、半快、调整快、单脚快)、自我掩护(时间、位置、空间差)；其他运用(近、远网、调整、转体、转腕、打手出界、超手、轻扣、吊球)

3、正面扣球技术(分解教学)



(1)准备姿势：站在离网三米左右处，两脚自然开立，两膝微屈，上体稍前倾，两臂自然

(1) 抛球练习：做抛球练习时，要求掌心向上平稳的托送球，练习正确的抛球手法，体会抛球的位置和高度。

(2) 固定目标的抛球练习：每人一球站在网或墙边，利用球网或墙壁的适当高度作为标记，练习抛球的准确性。

扣球技术的分解教学一

正面扣球技术是其他扣球技术的基础，教学中应首先学习，在此基础上再学习其他扣球技术和战术扣球。扣球技术比较复杂，初学时较难掌握，所以在教学时宜采用分解教学法，将助跑、起跳和扣球挥臂环节分别进行学习，待学生掌握后，再用完整教学法教授扣球的完整动作。

一) 扣球技术的教学步骤

1、讲解与示范

(1) 讲解：教师首先讲解扣球技术在排球比赛中的作用，技术方法与动作要领。在初步掌握技术动作后，在进一步讲解助跑节奏、时机、起跳点的选择，击球点及手掌包满球时的鞭甩动作等。

(2) 示范：教师首先做完整扣球技术的示范，让学生建立完整、直观的动作概念。然后做分解示范(可徒手，也可以结合球)，关键环节放慢示范速度，必要时也可边讲解边示范，重点突出动作要领和关键。教师示范扣球时，力量要适当，动作要轻松，效果好。要引导学生观察技术动作的结构，挥臂动作的发力，击球的手法，球飞行的路线，弧度与旋转等。

2、组织练习顺序

助跑起跳练习→挥臂击球练习→原地自抛自扣练习→助跑起跳扣抛球练习→4号位完整扣传球练习。

(三) 扣球技术的练习方法

1、助跑起跳练习

(1) 原地双脚起跳练习：全班同学听教师口令练习原地起跳技术。要求双脚蹬地力猛快速，两手臂配合划弧摆动起跳，顺势扣球手臂上举，后引，抬头，展腹，身体成反弓形，落地时双脚前脚掌过渡到全脚着地，屈膝缓冲。

(2) 一步或两步助跑起跳练习：集体听教师口令做一步或两步助跑起跳。要求练习速度由慢到快，手脚配合协调，注意控制身体平衡。

(3) 学生分别站在进攻线后，听教师口令向网前做两步助跑起跳练习，在此基础上再学习多步助跑，变方向助跑和跑动起跳。要求学生注意助跑起跳的节奏和起跳点位置的选择。

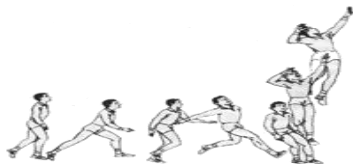
2、扣球挥臂动作的击球手法练习

(1) 徒手模仿扣球挥臂练习 按规定的队形听教师口令做挥臂练习。要求挥臂放松自然，弧形挥动，有鞭甩动作。；

(2) 扣固定球练习：扣吊球或两人一组，

下垂，观察二传来球，随时准备向各个方向助跑起跳。

(2)助跑：助跑的目的是为了获得一定的水平速度，增加弹跳高度，并且选择适当的起跳点。助跑的时机、方向、步法、速度、节奏是根据来球的方向、速度和弧线来决定的。因此，要全面熟练掌握一步、两步、三步及多步助跑的步法。



以两步助跑为例：助跑时，左脚先向前迈出一步，接着右脚再迅速跨出一大步，左脚及时并上，落在右脚侧前方，两脚尖稍向内收准备起跳。助跑的第一步要小，目的是对正上步方向，使身体获得向前的水平速度，第二步要大，目的是接近球和提高助跑的速度，右脚落地支撑点在身体之前，有利于制动。

(3)起跳：在助跑跨出最后一小步的同时，两臂绕体侧向后引，左脚在落地制动的过程中，两臂自后积极向前摆动，随着双腿蹬地向上



起跳，两臂配合起跳用力上摆。实践证明：踝关节角度为80-90度，膝关节100-110度，髋关节90-100度，能获得更高的弹跳高度。

人双手球高举，另一人原地扣固定球；或自己左手举球，右手做挥臂击球练习，要求击球时全手掌包满球，做快速鞭打动作。

(3)自抛自扣练习：每人一球，距墙5m左右先抛一次扣一次，然后连续对墙扣反弹球，或两人面对相距6-7m对扣，也可在低网上抛自扣等。要求击球力量不宜过大，动作放松，手腕有推压鞭甩动作，使击出的球成上旋飞行。

(4)扣抛球练习：两人或多人一组，人站在距墙5m处抛球，另一人或多人依次对墙扣抛球。在低网前的一抛一扣练习，或在网前轮流扣教师的抛球练习，要求抛球距离有近到远，弧度由低到高，扣球者好起跳点，保持好击球点，挥臂击球手法正确。

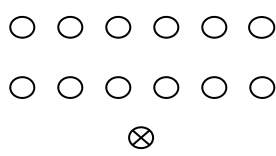
结
束
部
分

- 一、身体素质训练
- 1、折返跑 6-9-12-18 米×2
- 2、仰卧举腿 3×20 次
- 3、六级蛙跳 3×9 米
- 二、课后小结
- 三、回收器材
- 四、宣布下课

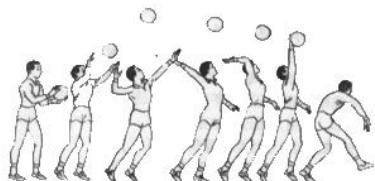
10`				
-----	--	--	--	--

排球课教案

第 11、12 次课

教学内容	通过复习排球侧面下手发球及正面扣球的助跑起跳技术,学习排球的正面上手发球技术及正面扣球技术的空中击球动作、手法及落地技术,达到使学生基本掌握技术的目的并激发学生对于学习排球运动技术的兴趣,为今后的进一步学习其他项技术打下良好的教学基础。			
课程思政元素	1、正面上手发球技术及正面扣球技术的空中击球动作、手法及落地技术,达到使学生基本掌握技术的目的并激发学生对学习排球运动技术的兴趣 2、改进的精神品质。通过分组练习,身体素质训练,培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气度。			
教学重难点	1、抛球与引臂配合 2、利用蹬地,使上体向左转支,同时收腹,带动手臂向前上方快速挥动。 3、手指和手掌要张开与球吻合,手腕要迅速做推压动作,使击出的球呈上旋。			
部分	教 学 内 容	时 间	组、次数	组织教法与要求
准 备 部 分 20`	一、课堂常规: 1、整队集合、师生问好。 2、点名、安排见习生。 3、宣布本次课的教学内容与重点以及组织要求。 二、准备活动: 1、围绕场地慢跑,结合运球及熟悉球性、球感的持球练习。 2、徒手操: (1) 头颈运动 (2) 上肢运动 (3) 扩胸运动 (4) 腰部运动 (5) 腹背运动 (6) 踢腿运动 (7) 活动关节、压韧带	20`	4-5 圈 1 组 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍	 <p>徒手操要求:注意力集中,精神饱满,动作有力、规范,听从教师的口令节奏。</p>
基 本 部 分 60`	一、复习正面扣球技术的助跑、起跳。 二、学习正面上手发球技术 1、 <u>技术动作特点</u> :这种发球由于面对球网站立,便于观察对方,容易控制球的落点。	10` 20`		<p style="text-align: center;">正面上手发球技术</p> <p>1、讲解与示范</p> <p>(1) 讲解:首先讲解发球在比赛中的作用及所学的发球技术动作名称和技术特点;然后讲解发球的准备姿势与抛球方法</p>

2、技术动作方法:

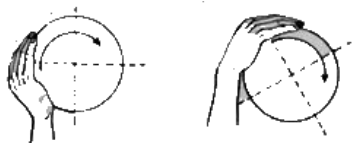


(1)准备姿势: 面对球网站立, 两脚自然开立, 左脚在前, 左手持球于体前。

(2)抛球与引臂: 左手将球平稳的垂直抛于右肩的前上方, 距离身体前 30 厘米, 高度约 1 米左右, 上体稍向右侧转动, 右臂抬起, 屈肘后引与肩平, 抬头、挺胸、展腹、手掌自然张开。

(3)挥臂击球: 利用蹬地, 使上体向左转支, 同时收腹, 带动手臂向前上方快速挥动。

(4)击球点: 在右肩上方伸直手臂的最高点, 用全掌击球的后中下部。



(5)击球动作: 手指和手掌要张开与球吻合, 手腕要迅速做推压动作, 使击出的球呈上旋。

(6)结束动作: 随着重心前移, 迅速进入场地。

(7) 技术要领: 手托上抛高一米, 同时抬臂右旋体; 转体收腹带挥臂, 弧形鞭打用加力; 全掌击球中下部, 手腕推压要积极。

(8) 易犯错误与纠正

1、抛球偏前或偏后	1 讲清抛球方法固定目标抛球练习
2、挥臂未呈弧形	2、反复徒手做弧形挥臂或扣树叶练习
3、手未包满球, 无推压动作	3、对墙轻扣球, 体会手包球推压动作, 使球前旋
4、用不上全身协调力量	4、掷网球或用杠铃片或对墙平扣

及挥臂与击球的手法, 最后提出下肢与腰腹协调配合用力的方法, 反复强调抛球是发好球的前提, 击球是关键, 手法是保证。

(2) 示范: 在发球区域先做侧面的发球完整动作示范, 然后再做正面、侧面的分解动作示范, 使学生看清楚抛球的高度, 挥臂路线, 击球手法, 击球部位, 下肢配合动作和击球时重心前移等动作, 加深学生对发球技术动作的直观感受。

2、组织练习的顺序

徒手模仿练习→抛球练习→击固定球练习→抛球与击球动作结合的练习→巩固和提高发球技术的练习→结合教学比赛的实战发球练习。

3、发球技术的练习方法

1)、徒手模仿练习

(1) 全班学生徒手模仿发球挥臂动作和抛球动作, 体会发球用力顺序和挥臂的轨迹, 掌握正确的挥臂方向和速度。(2) 徒手做抛球挥臂击球动作练习: 即做好准备姿势, 左手前上置于击球点位置, 右手做挥臂击球练习 (击在左手掌上), 体会击球手法和击球部位, 练习抛球、挥臂、击球动作的协调性。

2)、结合球的练习

(1) 抛球练习: 做抛球练习时, 要求掌心向上平稳的托送球, 练习正确的抛球手法, 体会抛球的位置和高度。

(2) 固定目标的抛球练习: 每人一球站在网或墙边, 利用球网或墙壁的适当高度作为标记, 练习抛球的准确性。

(3) 做抛球、抬臂和引臂的配合练习: 体会抛球的位置、高度和振臂引臂的连贯动作。

3)、击固定练习

(1) 模仿发球挥臂动作击固定球练习: 即一人双手持球置于头上, 另一人做挥臂击球练习 (不要将球击出), 体会击球部位和手法。

(2) 击固定球或吊球练习: 即用一手将球按在墙上, 一手挥臂练习击固定球或将球吊在空中, 练习挥臂击球, 主要体会挥臂动作, 击球手法, 击球点和击球部位。

(3) 两人徒手对击练习: 两人面对面站

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">结束部分 10`</p>	<p>三、学习正面扣球技术之二</p> <p>(4)空中击球:起跳后,挺胸展腹,上体稍向右转,右臂向后上方抬起,身体成反弓形。挥臂时,以迅速转体、收腹动作发力,依次带动肩、肘、腕各部位关节成鞭甩动作向前上方挥动。击球时,五指微张成勺形并保持紧张,用全手掌包满球,以掌心为击球中心,击球的后中部,同时主动用力屈腕屈指向前推压,使扣出的球加速上旋。击球点在起跳和手臂伸直最高点的前上方。</p> <p>(5)落地:空中完成击球动作后,身体自然下落,为了避免腿部负担过重,应尽量用双脚的前脚掌先着地,同时顺势屈膝,缓冲身体下落力量。</p> <p>(6)技术要领: 助跑节奏慢到快,一步定向二步迈;后步跨上猛蹬地,两臂配合向上摆;腰腹发力应领先,协调挥臂如甩鞭;击球保持最高点,全掌包球击上旋。</p> <p>(7)易犯错误与纠正</p>	<p>30`</p> <p>10`</p>	<p>立,做好发球的准备姿势,同时做击球动作使手掌对击。体会挥臂击球时手臂发力的肌肉用力感觉。</p> <p>4)、抛击结合练习</p> <p>(1)抛球与挥臂击球练习:结合抛球、引臂和挥臂击球的练习(不要把球击出)。体会抛球、引臂和挥臂击球动作的协调配合。</p> <p>(2)对墙或挡网做抛球与挥臂击球练习:体会抛球与手臂挥摆的配合以及击球手法的用力。</p> <p>(3)两人站在两条边线上对发练习:体会挥臂路线与正确的击球部位,或两人隔网对发球练习,先9m左右,后逐渐拉长距离,置端线后发球体会控制球的力量与弧度。</p> <p>5)、巩固和提高发球技术的练习</p> <p>(1)巩固发球练习:三人一组,发球与接发球者相距12m左右,另一人站在接发球者右前方做二传,三人规定次数与组数交换。</p> <p>(2)发球准确性练习:可将对方场地划分成左右或前后部分;或规定区域,进行点线(直线、斜线)结合的练习。</p> <p>(3)发球攻击性练习:在准确性的基础上,降低发出球的弧度,加快发球速度,发力量重、飘度大,或向场地的“三角区”,1、5号边角处的发球练习。</p> <p style="text-align: center;">扣球技术的分解教学二</p> <p>(三)扣球技术的练习方法</p> <p>3、完整扣球练习</p> <p>(1)助跑起跳扣固定球练习:教师在网前高凳上,手托球,学生依次扣高出网口的球。</p> <p>(2)扣抛球练习:两人或多人一组,人站在距墙5m处抛球,另一人或多人依次对墙扣抛球。在低网前的一抛一扣练习,或在网前轮流扣教师的抛球练习,要求抛球距离有近到远,弧度由低到高,扣球者好起跳点,保持好击球点,挥臂击球手法正确。</p> <p>(3)4号位扣球练习:扣球者每人一球,先将球传给3号位,再由3号位把球顺网</p>					
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">易犯错误</th> <th style="width: 50%;">纠正方法</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1、助跑起跳前冲,击球点保持不好</td> <td>1、进一步讲解,并多做助跑起跳练习 2、做限制性练习,如设置障碍物起跳,地上划出起跳点与落点 3、扣固定球,接抛球,一步起跳扣球</td> </tr> <tr> <td>1.上步时间早,起跳早</td> <td>1、以口令、信号限制起跳起跳时间 2、固定二传弧度练习扣球</td> </tr> <tr> <td>2.击球手法不正确,手未包满,击出的球不旋转</td> <td>1、击固定球,对墙平扣、打旋转 2、低网原地扣球练习 3、练习手腕推压、鞭甩动作</td> </tr> </tbody> </table> <p>一、身体素质训练</p> <p>1、折返跑 6-9-12-18米×2</p> <p>2、仰卧举腿 20次×3</p>		易犯错误	纠正方法	1、助跑起跳前冲,击球点保持不好	1、进一步讲解,并多做助跑起跳练习 2、做限制性练习,如设置障碍物起跳,地上划出起跳点与落点 3、扣固定球,接抛球,一步起跳扣球	1.上步时间早,起跳早	1、以口令、信号限制起跳起跳时间 2、固定二传弧度练习扣球
易犯错误	纠正方法							
1、助跑起跳前冲,击球点保持不好	1、进一步讲解,并多做助跑起跳练习 2、做限制性练习,如设置障碍物起跳,地上划出起跳点与落点 3、扣固定球,接抛球,一步起跳扣球							
1.上步时间早,起跳早	1、以口令、信号限制起跳起跳时间 2、固定二传弧度练习扣球							
2.击球手法不正确,手未包满,击出的球不旋转	1、击固定球,对墙平扣、打旋转 2、低网原地扣球练习 3、练习手腕推压、鞭甩动作							

	<p>3、六级蛙跳 9 米×3</p> <p>二、课后小结</p> <p>三、回收器材</p> <p>四、宣布下课</p>		<p>抛或传给 4 号位，扣球者上步 助跑起跳扣球，要求掌握好 上步起跳时机，在空中保持好人与球网的位置关系。</p> <p>（4）结合一传的扣球练习：接对方发的轻球，垫给 3 号位二二传，然后二传把球传向 4 号位，由 4 号位助跑起跳扣球 壮。要求中等力量扣球，注意正确的挥臂击球手法，选好击球点，防止手触网或过中线犯规。</p> <p>（5）个人跑动扣球或结合“中、边一二”进攻战术的扣球练习：要求由 4 号位跑到 3 号位或 2 号位扣球，或由 3 号位跑到 4 号位或 2 号位扣球等，主要培养扣球者在不同位置的扣球能力，场上应变能力和集体战术的配合能力。</p>
--	---	--	---

基 本 部 分 60`	二、复习、纠正、巩固传球技术	10`	<p>身改变方向移动去接球。</p> <p>6、学生面向教师站立，教师将球从学生胯下滚出，要求学生快速启动后在规定区域内将球停住。</p> <p style="text-align: center;">传球技术复习内容教法：</p> <p>1、每人一球行进间自传球练习：要求传球手型正确，移动迅速，保持正面传球。</p> <p>2、每人一球向左、右、前、后移动传球练习：要求自传一次高球，再传一次低球，提高控制球的能力。</p> <p>3、两人一组，一抛一传球练习：要求抛者向左、右、前、后抛球，传球者根据来球快速移动传球。</p> <p>4、两人两球一组，一人先后抛两球，另一人先后传两球，可先传双手抛轻球，然后过渡到传单手肩上抛重一点的球，若干次数后交换。</p>
	三、复习、纠正、巩固垫球技术	10`	<p style="text-align: center;">垫球技术复习内容教法：</p> <p>1、垫抛球练习：两人或三人一组，相距 4m，一抛一垫或一抛二垫。要求先教会学生用双手下手抛球，抛出的球弧度适宜，不太旋转，落点准确。垫球者先将球垫高垫稳，然后要求垫准到位。</p> <p>2、对墙垫球练习：学生每人一球，距墙 2m 处连续对墙自垫。要求垫击手型，垫击点和垫击部位正确，用力协调，控制球能力强。</p> <p>3、转换方向垫球练习：三人一组成三角形，一人抛球，一人变换方向垫球，另一人接球或传球给抛球者，循环往复。</p> <p>4、多球练习：两人两球一组，一人先后抛出两球，另一人先后垫两球，可先双手抛轻球，后单手肩上抛重一点的球，若干次后交换。</p>
	四、复习、纠正、巩固扣球技术	20`	<p style="text-align: center;">扣球技术复习内容教法：</p> <p>1、扣抛球练习：两人或多人一组，人站在距墙 5m 处抛球，另一人或多人依次对墙扣抛球。在低网前的一抛一扣练习，或在网前轮流扣教师的抛球练习，要求抛球距离有近到远，弧度由低到高，扣球者好起跳点，保持好击球点，挥臂击球手法正确。</p> <p>2、4 号位扣球练习：扣球者每人一球，先将球传给 3 号位，再由 3 号位把球顺网抛或传给 4 号位，扣球者上步助跑起跳扣球，要求掌握好上步起跳时机，在空中保持好人与球网的位置关系。</p>

结 束 部 分 10`	五、复习、纠正、巩固发球技术	10`	<p>3、个人跑动扣球或结合“中、边一二”进攻战术的扣球练习：要求由4号位跑到3号位或2号位扣球，主要培养扣球者在不同位置的扣球能力，场上应变能力和集体战术的配合能力。</p> <p style="text-align: center;">发球技术复习内容教法：</p> <p>先练习侧面下手发球，再练习正面上手发球，最后练习正面上手发球。</p> <p>1、巩固发球练习：三人一组，发球与接发球者相距12m左右，另一人站在接发球者右前方做二传，三人规定次数与组数交换。</p> <p>2、发球准确性练习：可将对方场地划分成左右或前后部分；或规定区域，进行点线（直线、斜线）结合的练习。</p> <p>3、发球攻击性练习：在准确性的基础上，降低发出球的弧度，加快发球速度，发力量重、飘度大，或向场地的“三角区”，1、5号边角处的发球练习。</p>
	<p>一、身体素质训练</p> <p>1、折返跑 6-9-12-18米×2</p> <p>2、仰卧举腿 3×20次</p> <p>3、六级蛙跳 3×9米</p> <p>二、课后小结</p> <p>三、回收器材</p> <p>四、宣布下课</p>	10`	

排球课教案

第 15、16 次课

教学内容	通过重点复习、纠正、巩固排球的技术，达到使学生基本掌握传、垫、发、扣球技术的目的并调动学生学习排球运动的兴趣，为今后的进一步学习其他项技术打下良好的教学基础。			
课程思政元素	1、传、垫、发、扣球技术，达到使学生基本掌握技术的目的并激发学生对学习排球运动技术的兴趣 2、改进的精神品质。通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气质。			
教学重难点	1、教学课堂组织 2、跑动扣球或结合“中、边一二”进攻战术讲解应用			
部分	教 学 内 容	时间	组、次数	组织教法与要求
准 备 部 分 20`	一、课堂常规： 1、整队集合、师生问好。 2、点名、安排见习生。 3、宣布本次课的教学内容与重点以及组织要求。 二、准备活动： 1、围绕场地慢跑，结合运球及熟悉球性、球感的持球练习。 2、游戏活动： 线上追人 游戏目的：培养学生快速反应、迅速移动的素质。	20`		<div style="text-align: center;"> ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ⊗ </div> <p>方法：挑选一人为追者，其他人必须站在排球场地的各条线上，包括边、中、端线，而且只许在线上跑，如果 20 秒内追不到人则罚 5 个俯卧撑，换人进行。</p> <p>要求：必须沿线跑不能出场地。</p>
基 本 部 分 60`	一、复习、纠正、巩固准备姿势与移动技术	10`		<p>准备姿势与移动技术复习内容教法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、学生站成四列横队，听口令做动作。 2、教师巡回检查，及时纠正错误。 3、两人一组，相距 2—3m，做好准备姿势，一人向前、后、左、右抛球，另一人移动后把球接住再抛回，连续进行一定次数后两人交换。 4、两人一组，相距 4—5m，一人向前、后、左、右抛球，另一人移动对准球后用手将球传、垫回。规定完成若干次后互换。 5、学生面向教师站立，教师将球抛到学生身前、身后或身体两侧，学生快速向前或转身改变方向移动去接球。 6、学生面向教师站立，教师将球从学生胯下滚出，要求学生快速启动后在规定区域内

基 本 部 分 60`	二、复习、纠正、巩固传球技术	10`	将球停住。 传球技术复习内容教法： 1、每人一球行进间自传球练习：要求传球手型正确，移动迅速，保持正面传球。 2、每人一球向左、右、前。后移动传球练习：要求自传一次高球，再传一次低球，提高控制球的能力。 3、两人一组，一抛一传球练习：要求抛者向左、右、前、后抛球，传球者根据来球快速移动传球。 4、两人两球一组，一人先后抛两球，另一人从先后传两球，可先传双手抛轻球，然后过渡到传单手肩上抛重一点的球，若干次数后交换。
	三、复习、纠正、巩固垫球技术	10`	垫球技术复习内容教法： 1、垫抛球练习：两人或三人一组，相距 4m，一抛一垫或一抛二垫。要求先教会学生用双手下手抛球，抛出的球弧度适宜，不太旋转，落点准确。垫球者先将球垫高垫稳，然后要求垫准到位。 2、对墙垫球练习：学生每人一球，距墙 2m 处连续对墙自垫。要求垫击手型，垫击点和垫击部位正确，用力协调，控制球能力强。 3、转换方向垫球练习：三人一组成三角形，一人抛球，一人变换方向垫球，另一人接球或传球给抛球者，循环往复。 4、多球练习：两人两球一组，一人先后抛出两球，另一人先后垫两球，可先双手抛轻球，后单手肩上抛重一点的球，若干次后交换。
	四、复习、纠正、巩固扣球技术	20`	扣球技术复习内容教法： 1、扣抛球练习：两人或多人一组，人站在距墙 5m 处抛球，另一人或多人依次对墙扣抛球。在低网前的一抛一扣练习，或在网前轮流扣教师的抛球练习，要求抛球距离由近到远，弧度由低到高，扣球者掌握好起跳点，保持好击球点，挥臂击球手法正确。 2、4 号位扣球练习：扣球者每人一球，先将球传给 3 号位，再由 3 号位把球顺网抛或传给 4 号位，扣球者上步助跑起跳扣球，要求掌握好上步起跳时机，在空中保持好人与球的位置关系。 3、个人跑动扣球或结合“中、边一二”进攻战术的扣球练习：要求由 4 号位跑到 3 号位或 2 号位扣球，或由 3 号位跑到 4 号位或

排球课教案

第 17、18 次课

教学内容	通过排球运动理论课的教学,使学生了解并掌握这些理论知识,提高学生对学习排球技术的兴趣,为进一步学习、掌握排球技术、战术打下基础。			
课程思政元素	1、通过视频探究我国体育排球发展历程,从国外引进到走出国际的一路发展。 2、培养学生的发展意识、了解排球运动不俗成绩、从而培养学生爱国爱校、团结友善、崇尚荣誉、自我管理的意识。			
教学重难点	与学生的互动交流			
部分	教 学 内 容	时间	组、次数	组织教法与要求
	<p style="text-align: center;">理论课内容</p> <p>第一部分: 学生自学内容</p> <p>一、排球运动的特点、功能与比赛方法。 二、排球运动的起源与传播。 三、世界排球运动的发展。 四、排球运动在我国的发展。 五、国际和国内排球比赛简介。 六、排球技术的理论。 七、排球战术的理论。</p> <p>第二部分: 重点讲解内容</p> <p style="text-align: center;">排球技术与教学方法</p> <p>一、排球技术概念。 二、准备姿势与移动。 三、发球。 四、垫球。 五、传球。 六、扣球。 七、拦网。</p>			<p style="text-align: center;">课堂教学尽可能采用多媒体进行教学</p>

排球课教案

第 19、20 次课

教学 内容	通过排球运动理论课的教学，使学生了解并掌握这些理论知识，提高学生对学习排球技术的兴趣，为进一步学习、掌握排球技术、战术打下基础。			
课 程 思 政 元 素	1、通过视频探究我国体育排球发展历程，从国外引进到走出国际的一路发展。 2、培养学生的发展意识、了解排球运动不俗成绩、从而培养学生爱国爱校、团结友善、崇尚荣誉、自我管理的意识。			
教 学 重 难 点	与学生的互动交流			
部分	教 学 内 容	时间	组、次数	组织教法与要求
	<p style="text-align: center;">理论课内容</p> <p>第一部分：学生自学内容</p> <p>一、排球训练与管理。</p> <p>二、其他形式排球运动简介。</p> <p>三、排球运动的科学研究。</p> <p>第二部分：重点讲解内容</p> <p style="text-align: center;">排球教学理论</p> <p>一、排球教学工作。</p> <p>二、排球教学文件的制定。</p> <p style="text-align: center;">排球战术与教学方法</p> <p>一、排球战术概念。</p> <p>二、阵容配备、交换位置、信号联系及“自由人”运用。</p> <p>三、个人战术。</p> <p>四、集体战术。</p>			<p style="text-align: center;">课堂教学尽可能采用多媒体进行教学</p>

分

60`

2、拦网不但起着干扰和破坏对方扣球的作用，而且拦网技术发挥得好，能削弱对方进攻的锐气，动摇对方的信心，给对方造成心理上的威胁。

(二) 拦网的特点

1、拦网动作简单易学，但在比赛中运用并取得良好的效果，难度较大。必须掌握正确的起跳时机和占据最有利的堵拦面，以变应变，主动拦击，才能奏效。

2、在一个拦网动作中，允许连续多次触及身体各部位，并不算连击。

3、拦网既可原地起跳，也

可移动助跑起跳；可以单人拦网，也可双人或三人集体拦网。在集体拦网中，球允许触及多人手，只算一次击球。拦网后，队员可以再次击球。

(三) 拦网技术的演变与分类

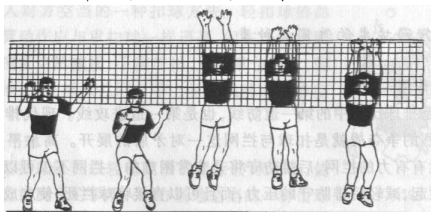
1、拦网的技术演变

(1) 20世纪50年代，普遍采用手腕后仰拦网，以防御为主，得分率很低。(2) 20世纪60年代，可以过网拦网，我国运动员创造了“盖帽式”拦网技术。(3) 20世纪70年代，普遍采用攻击性拦网，以拦死、拦回为主，力争直接得分，网上高度竞争更为激烈，使拦网技术进入一个新的阶段。

(4) 20世纪80年代起，至进入90年代，出现了对付快攻变化的连跳拦网；对付强攻采用助跑摆臂高跳后充分展肩、伸臂的技术；对付换位和空中移位进攻用的是人盯人、人盯区和重叠拦网；对付个人扣球战术采用在空中移位去拦阻变线扣球等。

2、拦网技术的分类：按人分单人拦网、双人拦网、三人拦网；按运用与变化分原地拦网、移动拦网、拦强攻、拦快攻、拦打手出界、拦后排进攻。

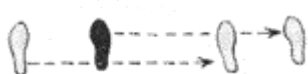
<二> 单人拦网的技术动作方法：



1、准备姿势：面对球网，两脚平行开立约同肩宽，距网30至40厘米，两膝微屈，两臂自然弯曲置于胸前，随时准备起跳和移动。

2、移动：为了对正对方的扣球点起跳，需要及时移动，常用的移动步法有一步、并步、交叉步、跑步等。移动结束要做好制动动作，以避免触网及冲撞同队队员。

(1) 并步移动：适合于近距离移



动，动作方

法是单脚向右（左）迈一步，另一脚并步靠拢。

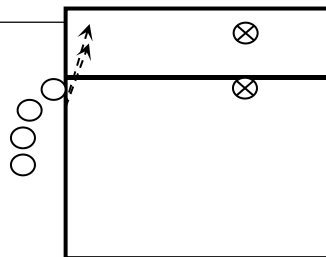
基

本

部

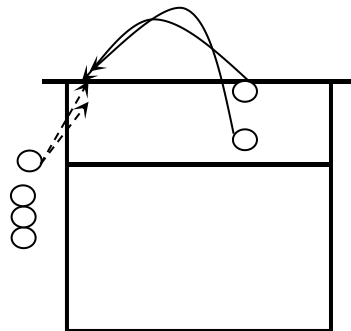
分

60`



(2) 扣四号位抛调整球，每人30个球。

(3) 扣四号位传集中球，每人30个球。



(4) 扣四号位传调整球，每人30个球。

拦网的技术教学

1、讲解与示范

(1) 讲解：教师首先讲解拦网技术在排球比赛中的重要作用，再讲解单人拦网技术的动作方法和要领，包括拦网手型、助跑、起跳、空中拦击、落地等，最后重点讲解拦网的判断和起跳时机。

(2) 示范：拦网示范应采用完整与分解相结合，徒手与拦球相结合，正面、侧面与背面示范相结合进行教学。采用完整示范是让学生建立完整的拦网技术概念；正面示范是让学生观察拦网手型、手臂间距及起跳动作；侧面示范是让学生观察拦网的身体完整动作以及手臂与网的距离；背面示范是让学生观察拦网的判断、移动、起跳时机及网上封堵的区域和线路等。

2、组织练习顺序

拦网手型练习→移动起跳练习→结合球的完整拦网技术练习。

3、拦网技术的教学方法

1)、拦网手型练习

(1) 徒手模仿练习：原地徒手练习拦网手型。要求两脚平行站立，两臂上举伸直，两手间距约20cm；十指自然张开。

<p>(2) 滑步移动: 相距两米左右可以采用滑步移动, 连续的并步移动即是滑步。</p> <p>(3) 交叉步移动: 这种移动速度快, 制动能力强, 移动范围大, 适用于中、远距离。</p>  <p>动作方法是: 向右移动时, 身体稍向右转, 中心移向右脚, 接着左脚从右脚前面向右交叉一大步, 然后右脚再向右边跨出一步, 右脚落地时, 脚尖内转, 使两脚平行站立, 身体正对球网。移动时, 也可右脚向右迈一小步, 其他动作与上相同。</p> <p>(4) 跑步移动: 移动距离较远时采用。向右移动时, 身体先向右转, 左肩对网, 顺网跑至起跳点时, 左脚跨出一步制动, 右脚再向前迈出一大步, 同时脚尖内转, 尽量使双脚保持平行, 接着屈膝起跳。</p> <p>3、起跳: 起跳时, 重心降低, 两膝弯曲, 弯曲程度因人而异, 两脚用力蹬地, 两臂在体侧划小弧用力上摆, 带动身体向上垂直起跳。起跳后稍收腹, 控制身体平衡。</p> <p>拦网起跳的时间必须掌握好, 应根据对方二传球的高低、远近、快慢以及扣球队员的起跳时间和动作特点来决定。拦高球时, 一般应比扣球队员晚跳; 拦快球时, 可以和扣球队员同时起跳或提前起跳。</p> <p>4、空中动作: 起跳同时, 两手从额前贴近并平行球网, 向网上沿的前上方伸出, 两臂伸直, 前臂靠近网, 两手尽量伸向对方上空接近球, 两手自然张开, 屈指屈腕成勺形, 两手之间距离不能超过一个球, 以防止球从两手之间漏过。当手触球时, 两手要突然紧张, 手腕要用力下压盖住球的上方, 站在靠近边线的拦网队员, 为了防止对方打手出界, 外侧手掌心在拦击球时要内转。</p> <p>5、落地: 拦网后, 要做含胸动作, 以保持身体平衡。手臂不能放松和随球下拖。要先使手臂后摆或两臂上提, 然后再屈肘向下收臂, 以免触网。与此同时, 屈膝缓冲, 双脚落地。</p> <p>6、技术要领: 取位对准球, 起跳要及时, 看清动作拦路线。手臂伸过网, 两手接近球, 球触手掌压手腕。</p> <p>三、学习正面顺网二传技术</p> <p>顺网二传与正面上手传球基本动作差不多, 但由于一传大多来自后场区, 二传队员需要将球改变方向, 转一个角度传球。因此当一传来球时, 二传队员不宜正对来球方向, 要适当转向传出方向, 尽量保持正面传球, 使球顺网飞行。顺网正面二传可根据扣球手的需要将球传高一点或传低一点。</p>	<p>10、</p> <p>10、</p>	<p>(2) 原地扣拦练习: 两人一组, 面对面相距 1m 左右站立, 一人预先做好拦网手型, 一人对准拦网者的双手自抛自扣。要求扣球者准确地把球扣在拦网者的双手上, 让拦网者体会拦网手型和拦网时的肌肉感觉。</p> <p>(3) 原地结合低网一扣一拦练习: 两人一组, 隔网站立, 一人扣球, 另一人拦网。要求扣球者把球扣在拦网者双手上, 拦网者要根据扣球人的抛球情况, 及时伸臂拦网, 体会触球时的提肩压腕动作。</p> <p>2)、移动起跳拦网练习</p> <p>(1) 网前原地起跳拦网练习: 学生集体听教师口令在网前做原地起跳拦网。要求起跳后保持好身体平衡, 既要有伸臂过网的拦网动作, 又不能触网或过中线犯规。</p> <p>(2) 网前左右移动一步起跳拦网练习: 教师站在网前高台上持球于网上空, 学生依次在网前左右移动一步起跳拦网。要求学生随教师举球位置的变化而左右移动, 移动制动与起跳动作要连贯。</p> <p>(3) 隔网盯人移动拦网练习: 两人一组隔网相对, 其中一人主动向左右移动起跳拦网, 另一人盯住对方, 并及时移动起跳在网上与对方双手击掌。要求平行网移动, 防止触网, 移动由慢到快, 保持好人与网的合理位置关系。</p> <p>3)、结合球的拦网练习</p> <p>(1) 一抛一拦练习: 两人一组隔网站立, 一人向网口上沿抛球, 另一人起跳将球拦回。要求拦网者体会起跳时间和拦网动作。</p> <p>(2) 拦固定线路的扣球: 教师或指定学生在高台上扣球, 固定扣直线或扣斜线球, 让学生依次轮流助跑起跳拦网。要求学生区别拦直线球和拦斜线球在取位和拦网手型上的异同。</p> <p>(3) 拦对方 4 号位或 2 号位的扣球练习: 学生在本方 2 号位或 4 号位拦对方的扣球。要求拦网者及时判断对方扣球人的助跑线路, 选好起跳点和起跳时机, 拦堵对方的主要扣球线路。</p> <p>正面顺网二传的教学</p> <p>1、讲解: 讲解内容的先后顺序一般是: 脚的站法, 下肢姿势, 身体动作, 手型、击球点, 触球的部位, 迎击球的动作及</p>
--	-----------------------	--

结 束 部 分 10`	一、身体素质练习 1、原地起跳摸篮板 3×15 次。 2、仰卧起坐 3×30 次 3、兔蹦 3×9 米 二、课后小结 三、回收器材 四、宣布下课	10`	用力方法等。 2、示范：教师先做完整传球动作的示范，然后再做分解示范，也可边讲解边示范，或重点示范传球的关键技术环节，也可结合正面示范、侧面示范进行教学。 3、练习方法： （1）顺网传 6 号位双手抛球。 （2）顺网传 6 号位单手抛球。 （3）顺网传 6 号位下手发轻球。 （4）顺网传 6 号位垫球。
---------------------------------------	--	-----	---

排球课教案

第 23、24 次课

教学内容	通过继续纠正、巩固学生的传、垫、扣、发、拦技术，复习单人拦网、顺网二传技术，学习体侧垫球、介绍双人集体拦网技术，使学生基本掌握动作，为以后的进一步学习及比赛打下基础，并培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争以及集体主义的精神。			
课程思政元素	1、传、垫、发、扣球技术，达到使学生基本掌握技术的目的并激发学生对学习排球运动技术的兴趣 2、培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争以及集体主义的精神。			
教学重难点	1、单人拦网、顺网二传技术技术讲解应用 2、双人集体拦网技术			
部分	教 学 内 容	时间	组、次数	组织教法与要求
准 备 部 分	一、课堂常规： 1、整队集合、师生问好。 2、点名、安排见习生。 3、宣布本次课的教学内容与重点以及组织要求。 二、准备活动： 1、围绕场地慢跑，结合运球及熟悉球性、球感的持球练习。 2、徒手操： (1) 头颈运动 (2) 上肢运动 (3) 扩胸运动 (4) 腰部运动 (5) 腹背运动 (6) 踢腿运动 (7) 活动关节、压韧带	20`	4-5 圈 1 组	 <p>徒手操要求：注意力集中，精神饱满，动作有力、规范，听从教师的口令节奏。</p>
基 本 部 分	一、排球专项技术练习 5、 传球技术练习。 (1) 传正面双手抛球 (2) 传单手肩上抛球 2、垫球技术练习。 (1) 垫正面双手抛球 (2) 垫单手肩上抛球	20`	4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍	<p>传球练习方法：两人一组，相距 3—5 米。每人练习 50 次后交换。每人练习 1 组。</p> <p>垫球练习方法：两人一组，相距 3—5 米。每人练习 50 次后交换。每人练习 1 组。</p> <p>扣球练习方法： (1) 扣四号位抛集中球，每人 30 个球。</p> 

分

60`

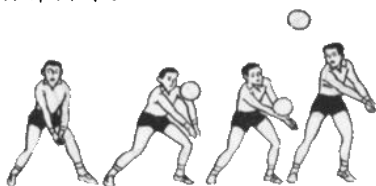
3、传、垫球串连技术练习。

4、四号位扣球技术练习，

二、学习体侧垫球技术

1、体侧垫球技术的方法：

左侧垫球时，先以右脚掌内侧蹬地，左脚向左跨出一步，身体重心移至左至左脚，并保持两膝弯曲。两臂向左侧伸出，使左臂高于右臂，右肩微向下倾斜。击球时，用向右转体和收腹的动作，配合提肩抬臂在身体左侧稍前的位置截住球，两臂垫击球的后下部。来球在右侧时，以相反方向的动作击球。



6、体侧垫球技术分析：

(1) 双手体侧垫球的击球点位置应在体侧前方，要抢先在稍偏侧前的位置截击来球。不能当球飞到体侧时，再随球摆臂向后让球。因越向体侧后方让，垫球点离身体越远，容易造成球触手后向侧方飞出。垫球时，要注意调整和控制两臂组成的垫击面，使球准确地反弹垫向目标。

(2) 来球平冲追胸时，若来不及后退采用正面垫球，应向侧横跨一步，跨出腿稍屈，身体重心移至跨出腿上，让球后采用体侧垫球。此时除跨步让开来球路线的动作及时外，必须迅速抬起双臂使垫击面对准来球，争取及时截住来球路线，才能将球向前上方垫起。

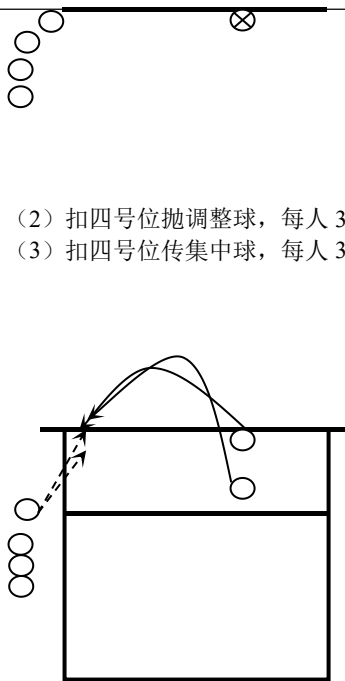
3、体侧垫球技术的要领：向左跨步侧前伸臂，向右转体提肩击球。

4、体侧垫球的易犯错误与纠正

易犯错误

纠正方法

20`



- (2) 扣四号位抛调整球，每人 30 个球。
- (3) 扣四号位传集中球，每人 30 个球。

- (4) 扣四号位传调整球，每人 30 个球。

体侧垫球的技术教学

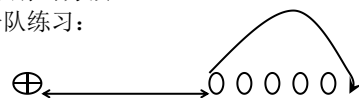
1、讲解与示范

(1) 讲解：教师首先讲解体侧垫球技术在排球比赛中的重要作用，再讲解体侧垫球技术的动作方法和要领。

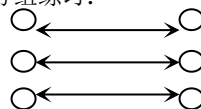
(2) 示范：正面、侧面与背面示范相结合进行教学。

7、组织练习方法

(1) 分队练习：



(2) 分组练习：



拦网技术复习方法

1、拦网手型练习

(1) 徒手模仿练习：原地徒手练习拦网手型。要求两脚平行站立，两臂上举伸直，两手腕间距约 20cm；十指自然张开。

(2) 原地扣拦练习：两人一组，面对面相距 1m 左右站立，一人预先做好拦网手型，一人对准拦网者的双手自抛自扣。要求扣球者准确地把球扣在拦网者的双手上，让拦网者体会拦网手型和拦网时的肌肉感觉。

(3) 原地结合低网一扣一拦练习：两人一组，隔网站立，一人扣球，另一人拦网。要求扣球者把球扣在拦网者双手上，拦网者要根据扣球人的抛球情况，及时伸臂拦网，体会触球时的提肩压腕动作。

2、移动起跳拦网练习

基

本

部

分

60`

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1、互相.屈肘、两臂不平,击球部位不在前臂上 | 1、模仿练习,垫固定球,自垫发力练习 |
| 2、体侧垫球时,手臂离身体太远 | 2、多做对墙的左右移动垫球练习 |

三、复习单人拦网技术

单人拦网的易犯错误与纠正

易犯错误	纠正方法
1、起跳过早或过晚	1、教师给予起跳信号,反复练习起跳时机 2、深蹲慢跳或浅蹲快跳
2、拦网时两臂有向前扑打动作	1、正误动作对比示范 2、在网边反复做原地提肩压腕动作 3、低网一扣一拦练习,强调收腹动作
3、闭眼拦网或手臂之间距离过大造成漏球	1、拦网时眼盯于,养成观察球的良好习惯 2、示范两臂夹紧头部动作或做拦固定球练习 3、网前徒手移动起跳伸臂后不急于收臂,等落地时检查

四、介绍双人拦网技术

由前排相邻的两个队员互相靠近,同时起跳组成的拦网,称为双人拦网。双人拦网是比赛中最常用的拦网形式,主要在对方大力扣球时采用。一人为主拦队员,另一人配合队员。一般情况下距对方扣球点近的队员应为主拦队员。主拦队员必须抢先移动到对正球落点的位置,做好起跳的准备,邻近的配合队员则迅速移动靠近主拦队员同时起跳。要防止互相冲撞或干扰;手臂在空中不能重叠,又不能间隔太宽;靠近边线时,最外侧的一只手腕应适当内转,以防打手出界。

双人拦网的易犯错误与纠正

易犯错误	纠正方法
互相踩脚或两人在空中互相碰撞	1、多练习移动最后一步的制动动作 2、多练习两人移动后并拦的起跳配合

10、

10、

(1) 网前原地起跳拦网练习: 学生集体听教师口令在网前做原地起跳拦网。要求起跳后保持好身体平衡,既要有伸臂过网的拦网动作,又不能触网或过中线犯规。

(2) 网前左右移动一步起跳拦网练习: 教师站在网前高台上持球于网上空,学生依次在网前左右移动一步起跳拦网。要求学生随教师举球位置的变化而左右移动,移动制动与起跳动作要连贯。

(3) 隔网盯人移动拦网练习: 两人一组隔网相对, 其中一人主动向左右移动起跳拦网, 另一人盯住对方, 并及时移动起跳在网上与对方双手击掌。要求平行网移动, 防止触网, 移动由慢到快, 保持好人与网的合理位置关系。

3、结合球的拦网练习

(1) 一抛一拦练习: 两人一组隔网站立, 一人向网口上沿抛球, 另一人起跳将球拦回。要求拦网者体会起跳时间和拦网动作。

(2) 拦固定线路的扣球: 教师或指定学生在高台上扣球, 固定扣直线或扣斜线球, 让学生依次轮流助跑起跳拦网。要求学生区别拦直线球和拦斜线球在取位和拦网手型上的异同。

(3) 拦对方4号位或2号位的扣球练习: 学生在本方2号位或4号位拦对方的扣球。要求拦网者及时判断对方扣球人的助跑线路, 选好起跳点和起跳时机, 拦堵对方的主要扣球线路。

双人集体拦网练习

(1) 双人原地起跳配合拦网练习: 要求两人4只手臂上举伸直, 间隔距离保持适当, 中间不漏球为宜。

(2) 双人移动后配合拦网练习: 两人一组, 同时移动到3号位起跳配合双人拦网一次, 然后分别向两侧移动, 与2、4号位队员组成双人配合拦网一次。要求配合队员主动与2、4号位主拦队员配合, 防止碰撞。

(3) 结合各种进攻扣球的雙人拦网练习: 3号位队员单人拦对方快球进攻一次, 立即向2号位或4号位移动与2、4号位队员组成成双人拦网拦对方的强攻扣球。要求掌握好拦快球与拦高球强攻的起跳时间及不同的手型变化。

结 束 部 分 10`	一、身体素质练习 1、原地起跳摸篮板 3×15 次。 2、仰卧起坐 3×30 次 3、兔蹦 3×9 米 二、课后小结 三、回收器材 四、宣布下课	10`		
-------------------------	--	-----	--	--

3、打防技术练习。

4、四号位扣球技术练习，

二、学习排球基本战术——阵容的配备。

(一) 阵容配备

1、阵容配备的目的与原则

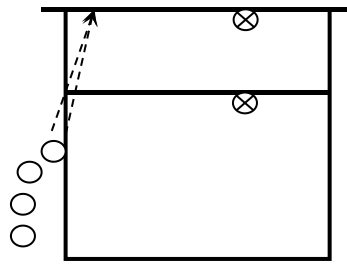
阵容配备是合理地使用本队队员的一种组织形式。其目的在于把全队的力量有效地组织起来。扬长避短，最大限度地发挥每一个队员的作用和特长。为此，在组织阵容时，应该考虑根据队员的身体素质、技术水平合理安排其在场上的位置，把进攻力量强的和防守技术好的队员搭配开，使每一轮次都有较强的进攻能力和较好的防守能力；主攻手、副攻手和二传手分别安插在对称的位置上，以便在轮转时保持比较均匀的攻防力量；根据战术需要和队员间配合默契程度，把平时配合较好的进攻队员和二传队员安排在相邻的位置上；扣球好的主攻手一开始站在最有利的位上，如4号位；防守好的队员，应站在后排；本方有发球权时，发球好的队员最好站在1号位；发球权在对方时，发球好的队员可站在2号位；一传较差的队员尽可能不要安排相邻的位置上，避免形成薄弱地区。

9、阵容配备的形式

阵容配备的基本形式有如下三种：

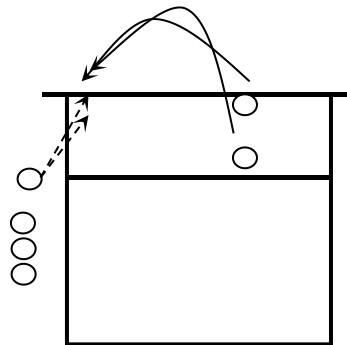
(1)“三三”配备：由三名进攻队员和三名二传队员组成，站位时，一名进攻队员间隔一名二传队员。目前采用这种配备形式、的比较少，一般适用于初学者和水平较低的球队。如图所示。

20`



(2) 扣四号位抛调整球，每人 30 个球。

(3) 扣四号位传集中球，每人 30 个球。

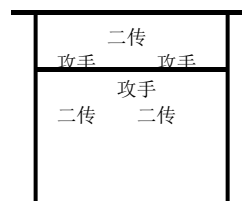


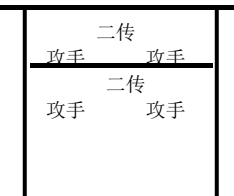
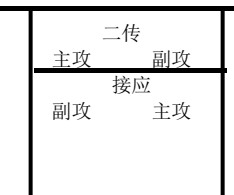
(4) 扣四号位传调整球，每人 30 个球。

阵容配备的教学方法：

- 1、讲解
- 2、请 6 名学生现场实际演示

三三配备阵容如下图

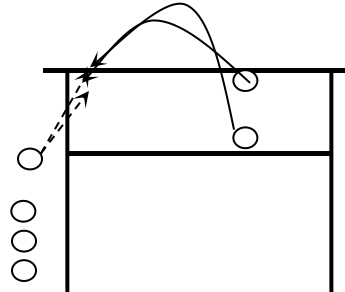


<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p>(2)“四二”配备：由四名进攻队员（两名主攻队员与两名副攻队员）和两名二传队员组成，他们分别站在对角的位置上。这样每个轮次前后排都能保持有一名二传队员，两个进攻队员，便于组织和发挥本队的攻击力量。目前在水平一般的球队中，采用这种配备形式的较多。如图所示。</p> <p>(3)“五一”配备：由五名进攻队员和一名二传队员组成。队员位置的站立与“四二”配备基本相同，只是一名二传队员作为接应二传主要承担进攻任务。这样可以加强拦网和进攻力量。接应二传也可弥补主要二传队员有时来不及传球所出现的被动局面。目前在水平较高的队中普遍采用这种配备形式。如图所示。</p> <p>在初学者中或基层进行排球比赛。队员尚未掌握扣球技术，无法采用上述3种阵容配备时，可以把传球和防守较好的队员分散站位，使全场防守力量比较均匀，以减少传接球的失误。</p> <p>三、发球技术练习</p>	<p style="text-align: center;">10`</p>		<p style="text-align: center;">四二配备阵容如下图</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">五一配备阵容如下图</p> <div style="text-align: center;">  </div>
	<p>一、身体素质训练</p> <p>1、折返跑 6-9-12-18 米×2</p> <p>2、仰卧举腿 3×20 次</p> <p>3、六级蛙跳 3×9 米</p> <p>二、课后小结</p> <p>三、回收器材</p> <p>四、宣布下课</p>	<p style="text-align: center;">10`</p>	<p style="text-align: center;">巩固和提高发球技术的练习</p>	<p>(1) 巩固发球练习：三人一组，发球与接发球者相距 12m 左右，另一人站在接发球者右前做二传，三人规定次数与组数交换。</p> <p>(2) 发球准确性练习：可将对方场地划分成左右或前后部分；或规定区域，进行点线（直线、斜线）结合的练习。</p> <p>(3) 发球攻击性练习：在准确性的基础上，降低发出球的弧度，加快发球速度，发力量重、飘度大，或向场地的“三角区”，1、5 号边角处的发球练习。</p>

--	--	--	--	--

排球课教案

第 27、28 次课

教学内容	通过重点纠正、巩固排球的技术，学习排球基本进攻战术——中一二进攻阵型，达到使学生基本掌握传、垫、发、扣球技术及中一二进攻阵型的目的，并调动学生学习排球运动的兴趣，为今后的进一步学习其他项技术打下良好的教学基础。			
课程思政元素	1、排球基本进攻战术——中一二进攻阵型技术的目的并激发学生对学习排球运动技术的兴趣 2、激发学生对学习排球运动技术的兴趣，培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争以及集体主义的精神。			
教学重难点	1、排球基本进攻战术——中一二进攻阵型配备讲解应用 2、传、垫、发、扣球技术及中一二进攻阵型轮换讲解			
部分	教 学 内 容	时间	组、次数	组织教法与要求
准 备 部 分 20`	<p>一、课堂常规：</p> <p>1、整队集合、师生问好。</p> <p>2、点名、安排见习生。</p> <p>3、宣布本次课的教学内容与重点以及组织要求。</p> <p>二、准备活动：</p> <p>1、围绕场地慢跑，结合运球及熟悉球性、球感的持球练习。</p> <p>2、游戏活动： 活动篮筐</p> <p>游戏目的：提高学生投篮的准确性移动中传球的能力，培养集体主义精神。</p> <p>游戏准备：篮球一个，篮球场一块。</p>	20`		<p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">⊗</p> <p>方法：把游戏者分成人数相等的两队，站在自己的半个场地内，每队指定 3 人手拉手围成圆圈作为活动的篮筐，在本队场内任意活动。游戏从中圈跳球开始，双方象篮球比那样进行攻、守对抗。获球队通过传球，设法将球投入对方的篮筐，每投中一球得 1 分，防守队设法得球转入反攻，游戏反复进行。在规定的比赛时间内，以得分多的队为胜。</p> <p>要求：</p> <p>1、做“活动篮筐”的队员，不准松手或缩小圆圈。</p> <p>2、进攻队员只准传球，不准运球或持球跑。</p> <p>3、出现违例和犯规时，均由对方发界外球。</p>
基 本 部 分 60`	<p>三、排球专项技术练习</p> <p>10、 传球技术练习。</p> <p> (1) 传正面双手抛球</p> <p> (2) 传单手肩上抛球</p> <p>2、垫球技术练习。</p> <p> (1) 垫正面双手抛球</p> <p> (2) 垫单手肩上抛球</p> <p>3、打防技术练习。</p> <p>4、四号位扣球技术练习，</p>	20`		<p>传球练习方法：两人一组，相距 3—5 米。每人练习 50 次后交换。每人练习 2 组。</p> <p>垫球练习方法：两人一组，相距 3—5 米。每人练习 50 次后交换。每人练习 2 组。</p> <p>打防练习方法：两人一组，相距 3—5 米。每人合理运用传、垫、扣技术。</p> <p>扣球练习方法：</p> <p> (1) 扣四号位传集中球，每人 30 个球。</p> 

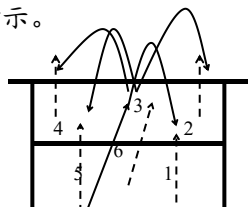
二、学习排球基本战术——中一二进攻阵型

(一) 进攻阵型和进攻打法

当前排球运动已进入一个新的发展时期，随着队员技术水平的提高，排球进攻战术日趋丰富多彩。进攻战术的快速、多变、立体化，已成为世界各国排球队的发展方向。进攻中要根据本方一传和对方拦网的情况，采用集体战术与个人突破相结合；强攻与快攻相结合；定点与跑动相结合；前排进攻与后排进攻相结合；集中与拉开相结合；主攻、副攻互相掩护与自我掩护相结合等战术。进攻战术分为进攻阵型和进攻打法两个方面：

1、进攻阵型：分为“中一二”进攻、“边一二”进攻、“插上”进攻三种进攻阵型。

(1) “中一二”进攻阵型：是指由3号位队员作二传，将球传给4、2号位或后排队员进攻的组织形式。如图所示。



这种最简单、最基本的进攻阵型。其优点是二传队员居中心站位，场上移动距离以及传球距离短；一传目标明确、容易，利于组成进攻；战术配合简单，适合初学者采用。其缺点是战术配合方法少，对方容易识破进攻意图。这种阵型在技术水平较低的球队中多被采用，在某些特定条件下，高水平的球队为稳定战局或在来不及组织复杂战术进攻的情况下，也经常采用。

10

10

20

(2) 扣四号位传调整球，每人30个球。

中一二进攻战术的教学步骤

1、讲解与示范

(1) 讲解：教师首先讲解进攻战术的名称及其特点，基本阵型及打法，学生的站位分工及职责。

(2) 示范：采用沙盘、挂图或请6名学生现场实际演示等方法，让学生对进攻阵型建立直观的概念，然后在半场上按进攻战术的要求，进行不结合球的模仿站位与跑动路线练习，让学生初步体会和明确各位置的分工与配合方法。

2、组织练习顺序

徒手模仿进攻战术站位练习→结合球在简单条件下练习→结合球在复杂条件下练习→比赛条件下巩固提高练习。

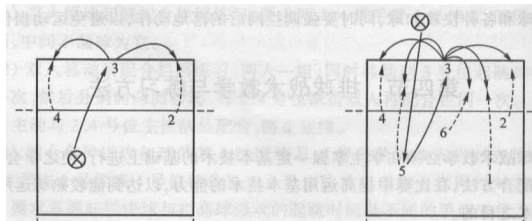
3、中一二进攻战术的练习方法

(1) 徒手模仿“中一二”进攻战术站位练习：教师让学生站在自己的半场上按“中一二”进攻阵形站位，然后进行不结合球的模仿跑动和轮转练习，了解各位置的分工与配合方法。

(2) 结合球在简单条件下练习：

①教师在6号位向3号位抛、传球，3号位二传队员将球交替传给4、2号位队员扣球，扣球后互相交换位置如图3-4-1。

②场上6名学生站成“中一二”接发球站位阵形，教师从对区抛球，学生接发球练习“中一二”进攻战术如图3-4-2。



③场上6名学生按“中一二”接发球站位，接教师从发球区抛球或下手、上手发球组织“中一二”进攻战术如图3-4-3。

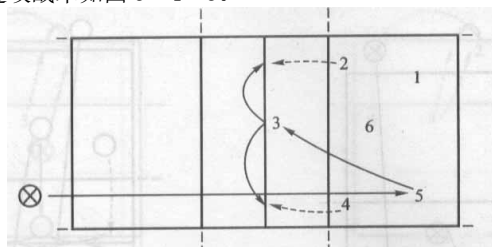


图3-4-3

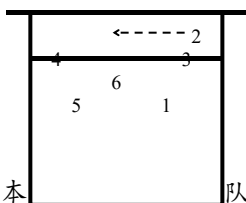
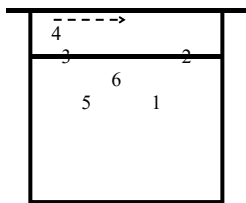
(3) 结合球在复杂条件下练习：

①场上6名队员按“中一二”接发球站位，接教师从发球区发来的上手球，学生接发球组织“中一二”进攻战术，但在进攻队员扣球时，要求后排队员跟进保护，以提高队员的保护意识如图3-4-4。

②练习方法同上。发球一方增加1名或2名拦网队员，给进攻一方增加网上的难度如图3-4-5。

采用“中一二”进攻阵型时应注意以下两点：第一、当二传队员轮换到4、2号位时，应采取换位的方法，把二传队员换到3号位，以便于组织进攻。

①接发球时的换位站位方法如图2和图3所示。



②本队队员要靠网站立，换位时，应便于二传队员取位和跑动。

第二、3号位二传队员如果向两边都采用正面传球时，可以居中站位；如果二传队员利用正面长传或背后短传时，站位可偏近2号位区。

一、身体素质训练

- 1、折返跑 6-9-12-18米×2
- 2、仰卧举腿 3×20次
- 3、六级蛙跳 3×9米

- 二、课后小结
- 三、回收器材
- 四、宣布下课

10`

10`

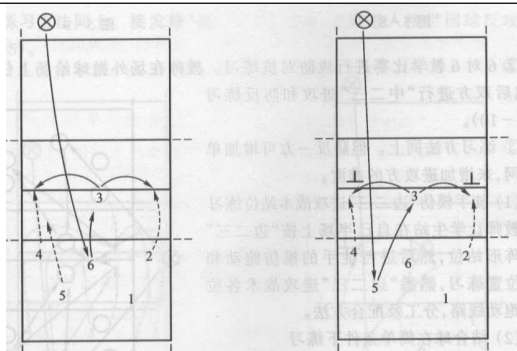


图 3-4-4

图 3-4-5

③练习方法同上。但在接发球后，全队立即转入接拦回球进攻的练习如图 3-4-6 所示。

(4) 比赛条件下巩固提高练习：

①4对4的接发球组织“中一二”进攻与反攻练习。要求两边发球区有专人发球，甲方发球，乙方接发球组织进攻，甲方防守反击。乙方发球，甲方反之如图 3-4-7 所示。

②6对6教学比赛进行攻防对抗练习。教师在场外抛球给场上任一队员，然后双方进行“中一二”进攻和防反练习如图 3-4-8 所示。

③练习方法同上。但防反一方可增加单人拦网，来增加进攻方的难度。

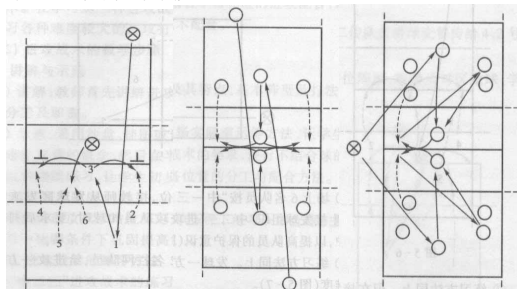


图 3-4-6


图 3-4-7

图 3-4-8

结
束
部
分
10`

排球普修课教案

第 29、30 次课

教学 内容	通过继续纠正、巩固学生的传、垫、扣、发、拦技术，复习排球基本战术——中一二进攻阵型，介绍传半快球、扣半快球技术，使学生基本掌握中一二进攻阵型，为以后的进一步学习、比赛以及从事教学与训练打下基础，并培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争的意识以及集体主义的精神。			
课程 思政 元素	1、排球基本传、垫、扣、发、拦技术复习，排球运动技术的兴趣。 2、比赛以及从事教学与训练打下基础，并培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争的意识以及集体主义的精神。			
教学 重 难 点	1、排球基本进攻战术——中一二进攻阵型配备讲解应用 2、传、垫、发、扣球技术及中一二进攻阵型轮换讲解			
部分	教 学 内 容	时间	组、次数	组织教法与要求
准 备 部 分 20`	<p>一、课堂常规：</p> <p>1、整队集合、师生问好。</p> <p>2、点名、安排见习生。</p> <p>3、宣布本次课的教学内容与重点以及组织要求。</p> <p>二、准备活动：</p> <p>1、围绕场地慢跑，结合运球及熟悉球性、球感的持球练习。</p> <p>2、徒手操：</p> <p>(1) 头颈运动</p> <p>(2) 上肢运动</p> <p>(3) 扩胸运动</p> <p>(4) 腰部运动</p> <p>(5) 腹背运动</p> <p>(6) 踢腿运动</p> <p>(7) 活动关节、压韧带</p>	20`	4-5 圈 1 组 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍	 <p>徒手操要求：注意力集中，精神饱满，动作有力、规范，听从教师的口令节奏。</p>
基 本	<p>四、排球专项技术练习</p> <p>11、 传球技术练习。</p> <p>(1) 传正面双手抛球</p> <p>(2) 传单手肩上抛球</p> <p>2、垫球技术练习。</p> <p>(1) 垫正面双手抛球</p> <p>(2) 垫单手肩上抛球</p>	20`		<p>传球练习方法：两人一组，相距 3—5 米。每人练习 50 次后交换。每人练习 1 组。</p>  <p>垫球练习方法：两人一组，相距 3—5 米。每人练习 50 次后交换。每人练习 1 组。</p> 

<p>部 分 60`</p>	<p>3、传、垫球、打防串连技术练习。</p> <p>4、二、四号位扣球技术练习，</p> <p>二、复习排球基本战术中一二进攻阵型</p>	<p>20`</p>	<p>扣球练习方法：</p> <p>(1)扣四号位传集中球，每人30个球。</p> <p>(2)扣二号位传集中球，每人30个球。</p> <p>中一二进攻战术的复习方法</p> <p>①教师在6号位向3号位抛、传球，3号位二传队员将球交替传给4、2号位队员扣球，扣球后互相交换位置如图3-4-1。</p> <p>②场上6名学生站成“中一二”接发球站位阵形，教师从对区抛球，学生接发球练习“中一二”进攻战术如图3-4-2。</p>
<p>基 本 部 分 60`</p>	<p>三、介绍传半快球、扣半快球技术</p> <p>二传队员传出弧度较低、节奏稍快的二传球称为半高球也叫半快球。如各种近体半快球，交叉、夹塞、梯次等战术球都属于半快球。传这类球不需要用很大的力量，主要靠手指、手腕的弹击动作和适当的伸肘动作来控制传球的力量。击球点应当高一些，以提高扣球进攻的节奏，由于球是向上方传出的，击球点位置不宜离身体太远，应保持在脸额的上方附近，其关键是要控制好传出球的高度和落点。</p> <p>这种扣球比一般的扣球速度快，但比快球慢，由于运动员身高和弹跳</p>	<p>20`</p>	<p>图3-4-1</p> <p>图3-4-2</p> <p>图3-4-3</p> <p>(3)结合球在复杂条件下练习：</p> <p>①场上6名队员按“中一二”接发球站位，接教师从发球区发来的上手球，学生接发球组织“中一二”进攻战术，但在进攻队员扣球时，要求后排队员跟进保护，以提高队员的保护意识如图3-4-4。</p> <p>②练习方法同上。发球一方增加1名或2名拦网队员，给进攻一方增加网上的难度如图3-4-5。</p>

能力的不断提高，在比赛中半快球的高度约为高于球网 0.5—1m 之间。跳起后可以比较清楚的看清拦网者的手，有利于变换扣球的手法和路线，扣半快球起跳是在二传队员传球离手后的瞬间再起跳，在球从高点开始下落时击球。

一、身体素质练习

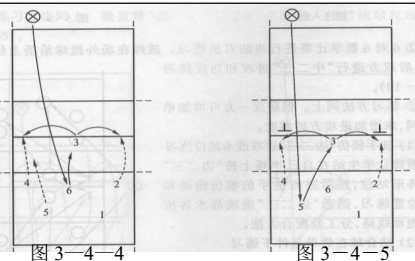
- 1、原地起跳摸篮板 3×15 次。
- 2、仰卧起坐 3×30 次

- 3、兔蹦 3×9 米

二、课后小结

三、回收器材

四、宣布下课



③练习方法同上。但在接发球后，全队立即转入接拦回球进攻的练习如图 3-4-6 所示。

(4) 比赛条件下巩固提高练习：

①4 对 4 的接发球组织“中一二”进攻与反攻练习。要求两边发球区有专人发球，甲方发球，乙方接发球组织进攻，甲方防守反击。乙方发球，甲方反之如图 3-4-7 所示。

②6 对 6 教学比赛进行攻防对抗练习。教师在场外抛球给场上任一方队员，然后双方进行“中一二”进攻和防反练习如图 3-4-8 所示。

③练习方法同上。但防反一方可增加单人拦网，来增加进攻方的难度。

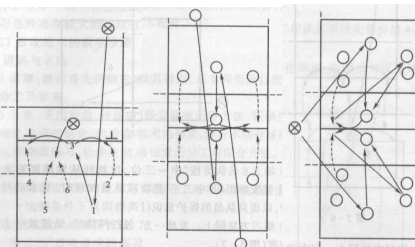


图 3-4-6

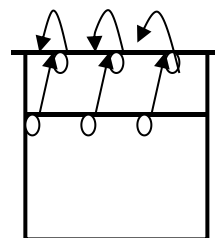
图 3-4-7

图 3-4-8

传半快球、扣半快球的教学步骤

- 1、讲解
- 2、示范
- 3、练习方法：

(1) 两人一组，一人抛，一人贴网传半高球。如图，50 次交换。



结
束
部
分
10`

				<p>(2) 三人一组，一抛一传一扣，30次后交换。</p> <p>(3) 一人传，其他人扣。</p>
--	--	--	--	---

<p style="text-align: center;">基 本 部 分 60`</p>	<p>技术</p>		<p>1、垫抛球练习：两人或三人一组，相距 4m，一抛一垫或一抛二垫。要求先教会学生用双手下手抛球，抛出的球弧度适宜，不太旋转，落点准确。垫球者先将球垫高垫稳，然后要求垫准到位。</p> <p>2、对墙垫球练习：学生每人一球，距墙 2m 处连续对墙自垫。要求垫击手型，垫击点和垫击部位正确，用力协调，控制球能力强。</p> <p>3、转换方向垫球练习：三人一组成三角形，一人抛球，一人变换方向垫球，另一人接球或传球给抛球者，循环往复。</p> <p>4、多球练习：两人两球一组，一人先后抛出两球，另一人先后垫两球，可先双手抛轻球，后单手肩上抛重一点的球，若干次后交换。</p>
	<p>三、复习、纠正、巩固扣球技术</p>	<p>10`</p>	<p style="text-align: center;">扣球技术复习内容教法：</p> <p>1、扣抛球练习：两人或多人一组，人站在距墙 5m 处抛球，另一人或多人依次对墙扣抛球。在低网前的一抛一扣练习，或在网前轮流扣教师的抛球练习，要求抛球距离有近到远，弧度由低到高，扣球者好起跳点，保持好击球点，挥臂击球手法正确。</p> <p>2、4 号位扣球练习：扣球者每人一球，先将球传给 3 号位，再由 3 号位把球顺网抛或传给 4 号位，扣球者上步助跑起跳扣球，要求掌握好上步起跳时机，在空中保持好人与球网的位置关系。</p> <p>3、个人跑动扣球或结合“中、边一二”进攻战术的扣球练习：要求由 4 号位跑到 3 号位或 2 号位扣球，或由 3 号位跑到 4 号位或 2 号位扣球等，主要培养扣球者在不同位置的扣球能力，场上应变能力和集体战术的配合能力。</p>
<p style="text-align: center;">结 束 部 分</p>	<p>四、复习、纠正、巩固发球技术</p>	<p>10`</p>	<p style="text-align: center;">发球技术复习内容教法：</p> <p>先练习侧面下手发球，再练习正面下手发球，最后练习正面上手发球。</p> <p>1、巩固发球练习：三人一组，发球与接发球者相距 12m 左右，另一人站在接发球者右前方做二传，三人规定次数与组数交换。</p> <p>2、发球准确性练习：可将对方场地划分成左右或前后部分；或规定区域，进行点线（直线、斜线）结合的练习。</p> <p>3、发球攻击性练习：在准确性的基础上，降低发出球的弧度，加快发球速度，发力量重、飘度大，或向场地的“三角区”，1、5 号边角处的发球练习。</p>

2`	五、教学比赛	18`		全班分成三至四个队，进行淘汰赛，胜者进入下一轮。采用三局两胜制，每局15分。
	一、课后小结	2`		
	二、回收器材			
	三、宣布下课			

<p>基础部分 60'</p>				<p>要求： 严肃考试纪律，要求学生积极对待</p>

结 束 部 分 10`	1.整理放松运动 2.教师进行教学小结 3.布置回家作业 4.归还体育器材 5.师生告别	10`		队形：讲解队形要求： 1.调整呼吸，放松肌肉。 2.发扬成绩，纠正错误。 3.积极进行自我锻炼，养成自觉进行体育锻炼的习惯。
------------------------------------	--	-----	--	---

排球课教案

第 35、36 次课

教学 内容	1、教学比赛 2、教学反思 3、师生交流 4、补考			
课 程 思 政 元 素	1、宣布考试的方法和标准，培养公平客观尊重规则方面教育。 2、从事教学与训练打下基础，并培养学生自学、自练能力和团结互助、积极竞争的意识以及集体主义的精神。			
教 学 重 难 点	尊重技术和规则，培养积极竞争意识。			
部分	教 学 内 容	时间	组、次数	组织教法与要求
准 备 部 分 20'	1. 体委整队 2. 检查人数 3. 师生问好 4. 明确课堂纪律 5. 宣布本次课的内容并提出要求 一、头部运动 二、肩带和上肢运动 三、四肢和躯干运动 四、下肢运动	5' 15'	4X8 拍	要求： 1.集合队伍快、静、齐。 2.学习态度认真、积极、生动、活泼。 3.见习生跟班上课，适当安排运动量。 预备姿势：直立，两手叉腰。头前屈。头还原。头后屈。头还原。头向右侧屈。头还原。头向左侧屈。头还原。 预备姿势：立正。两臂前举。还原成预备姿势。两臂上举（掌心向前）。还原成预备姿势。 预备姿势：立正。左脚顺脚尖方向迈出成弓箭步，同时两臂前举，半握拳（掌心相对）。

<p>基础部分 60'</p>				<p>要求： 严肃考试纪律，要求学生积极对待</p>

结 束 部 分 10`	1.整理放松运动 2.教师进行教学小结 3.布置回家作业 4.归还体育器材 5.师生告别	10`		队形：讲解队形要求： 1.调整呼吸，放松肌肉。 2.发扬成绩，纠正错误。 3.积极进行自我锻炼，养成自觉进行体育锻炼的习惯。
------------------------------------	--	-----	--	---