



# 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 \_\_\_\_\_  
班级 25 级排球 1——9 班  
课程 体育一（排球）  
学时 32  
任课教师 连远斌、郑顺新、林秋生、罗林苗

揭阳职业技术学院公共体育教研室

# 排球课教案（体育一）

## 第 1 次课





<b>教学 内容</b>	学习和掌握垫球技术、移动步伐技术。	<b>器 材</b>	排球 30 个	
<b>教学 任务</b>	掌握移动中正面双手垫球技术侧重移动步伐技术。 全面锻炼身体，增强学生体质。 通过学习，培养学生热爱排球运动和团结友爱、协作配合等集体主义精神。			
<b>课 程 思 政 元 素</b>	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。			
<b>教 学 重 点</b>	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”。			
<b>部 分 时 间</b>	<b>教 材 的 要 领、重 点、难 点</b>	<b>练 习 时 间</b>	<b>次 数</b>	
<b>准 备 部 分</b>	一、集合整队，报告上课人数，师生问好，考勤。 二、简介上次课学习掌握技术情况。 三、报告本次课的教学任务，简述教学过程、要求和目的。 四、检查、整理服装。 五、安排见习生。 一、慢跑 300 米 二、徒手操 （一）头部运动 （二）扩胸运动 （三）振臂运动 （四）腹背运动 （五）弓步压腿 三、专门练习 a) 俯卧撑 b) 立卧撑 c) 半蹲前、后、侧移动。 一、学习正面双手垫球的移动步伐。 （一）滑步移动 动作要领： 来球较近，弧度较高时采用滑步移动。向前滑步时脚先迈出一大步，后脚迅速跟上落于前脚之后。向右滑步时，右脚先向右迈出一大步，左			组织方法： <pre style="text-align: center;">                 * * * * * * *                 * * * * * * *                 * * * * * * *                 * * * * * * *                 ▲                 教学要求：                 队列整齐、安静。                 动作准确到位。                 * * * * * * *                 * * * * * * *                 * * * * * * *                 * * * * * * *                 ▲                 教学要求：                 动作到位、充分热身。                 做俯卧撑时要互相帮助。                 教学方法：                 讲解正面双手垫球的技术和其移动步伐的要点，建立正确的技术思维定位。                 教师做 1~2 次正面双手垫球技术和移动步伐的完整示范，建立学生技术模式锁定。                 学习方法：                 加深理解，细心体会“插、夹、提”动作顺序和要领，并在             </pre>
<b>准 备 部 分 基 本 部 分</b>	脚迅速并上，落在右脚的左面。向左滑步时则动作反之。 （二）交叉步移动 动作要领： 当来球在体侧约两米时，可采用交叉步移动。向右移动时，上体稍向右转，左脚从右脚前面向右交叉迈出一大步，右脚再向右跨出一大步于左脚右边，同时身体转向来球方向，保持击球前的准备姿势。 （三）跨步移动 动作要领：			练习中反复摸索，逐步掌握。 练习方法： 原地集体徒手模仿正确的垫击手型动作。 二列横队面对面站立，一人手持球，一人垫固定球，两人交换做。 结合准备姿势，听教师口令或手势，集体做不同方向移动步伐练习和移动后的垫击手型动作。 垫抛球，两人一组，一人轻抛球，一人垫；抛球者尽量固定抛球的高度、速度

	<p>向移动方向迈出一大步，屈膝，上体前倾，重心移到跨出的腿上。跨步可向前、向侧、向侧前方跨出，常用于垫低球。</p> <p>二、学习正面双手垫球技术</p> <p>动作要领：</p> <p>在判断来球移动取位的同时，应根据来球的情况和击球的需要变化身体重心的高度，尽量争取把球保持在腹部高度的正前方并将两臂迅速插入球下。</p> <p>垫球时，利用伸膝、提腰、含胸、提臂、压腕的全身协调动作迎向来球，将球准确地垫在小臂上。</p> <p>击球动作简语：</p> <p>夹~两臂夹紧，含胸收肩，两前臂形成平面。</p> <p>插~及时移动取位，降低重心，两臂前伸插入球下，使两前臂的平面对准来球，取好角度。</p> <p>提~提肩送臂，重心随球前移，全身协调地直臂送球。</p> <p>击球瞬间，两臂要保持平稳固定。身体和两臂要有自然地随球伴送动作，以便控制球的落点和方向。</p> <p>一、放松活动：“藏民舞步”</p> <p>二、小结本课：</p> <p>（一） 本课任务完成情况。</p> <p>（二） 课堂组织纪律情况。</p> <p>三、通报下次课学习任务，布置有关事项。</p> <p>四、整理、归还器材。</p> <p>五、师生道别。</p>		<p>和落点，垫球者用正面双手垫球动作将球垫回。逐渐增加难度，反复练习。</p> <p>自垫练习，一人一球，原地连续向上垫球或对墙做近距离的垫球练习。</p> <p>体会垫球动作要领，提高控制球的能力。</p> <p>对垫，先原地对垫，在移动中对垫。</p> <p>接发球，接不隔网的球。发球者力量速度要适中。</p> <p>教学要求：</p> <p>掌根紧靠，加紧，手腕下压，两拇指向前，要求手型正确。</p> <p>两臂前伸、腕下压，击球瞬间，两臂要保持平稳固定。</p> <p>易犯错误及纠正方法：</p> <p>屈肘、翘腕。</p> <p>纠正方法：多做徒手练习或垫定为球练习，搞清动作要领“压腕、顶肩”；多做自抛练垫球动作。</p> <p>教法提示：</p> <p>动作单调，应结合教学游戏和比赛进行教学。</p> <p>塑造一个宽松、活泼、边想、边练习的环境。</p> <p>组织方法：</p> <p>教学要求：</p> <p>舞步飘柔、大方、放松。</p> <p>尽情欢乐，满意回归。</p>
--	---	--	---

## 排球课教案（体育一）

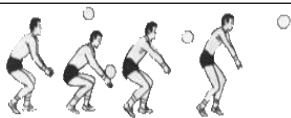
### 第2次课

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	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 style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">⊗</p>

<p><b>部分</b></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。  （2）运球躲闪拍球</p>	<p>20`</p>	<p><b>方法：</b>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。 <b>要求：</b>不能出场地，不能推、拉、拖。 *方法与要求同上。</p>
<p><b>基础部分</b></p>	<p>一、学习准备姿势与移动： （一）准备姿势与移动的目的与作用：为了迅速起动和快速移动，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>	<p>50`</p>	<p><b>移动</b> 1、动作的讲解要遵从下至上的原则，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。 准备姿势和移动练习 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>&lt;一&gt; 准备姿势： 1、稍蹲：主要用于二传、扣球、接高发球、处理球   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  &lt;二&gt;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</p>		<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。</p>



<p><b>分 20'</b></p>	<p>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</p>		<p>1 组 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍</p>	<p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○</p> <p><b>徒手操要求：</b>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>
<p><b>基础部分 60'</b></p>	<p>一、学习正面垫球技术 (一) 垫球的作用： 1、接发球、接扣球、接拦回球以及防守和处理困难球。 2、还可用垫球来组织进攻。 (二) 垫球的特点： 1、动作简单易学。 2、便于接离身体远、速度快、弧度低的来球。 3、准确性不及传球高。 4、技术多样，身体触球部位不受限制。</p>	<p>50'</p>		<p style="text-align: center;"><b>垫球技术的教学</b></p> <p>1、讲解与示范 (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。 (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>
	<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：</p>			<p style="text-align: center;">  </p> <p>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</p>



- 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



- 6、击球后动作：重心向抬臂方面伴送，松开双臂
- 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。

“插”：插到球下；  
 “夹”：手臂夹，掌根靠拢，手腕下压；“抬”：蹬地抬臂，提肩顶肘。

点准确。垫球者先将球垫高垫稳，然后要求垫球到位。

(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，然后要求垫球到位。

(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) 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。

(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球，对正来球，把球准确垫到位。

每人 2 组  
 每人 3 组  
 每人 3 组

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 × 6 次
- 二、课后放松小结
- 三、回收器材
- 四、宣布下课

20'

# 排球课教案（体育一）

第 4 次课

<b>教学 内容</b>	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			
<b>思政 元素</b>	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。			
<b>教学 重难点</b>	1、垫球的击球点和上下肢协调配合 2、移动中垫球			
<b>部分</b>	<b>教 学 内 容</b>	<b>时间</b>	<b>组、次数</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>准 备 部 分 20'</b>	<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><b>徒手操要求：</b>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>
<b>基 础 部 分 60'</b>	<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>	50'		<p><b>复习内容教法：</b></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>。</p> <p style="text-align: center;">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>
			每组 练习 5—10	<p>2)、结合球的练习</p> <p>（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。</p> <p>（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。</p> <p>（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</p>

			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>
<b>结 束 部 分 10'</b>	<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（体育一）

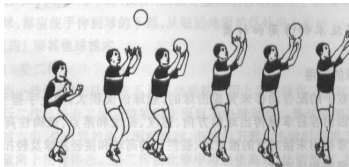
## 第5次课

<b>教学 内容</b>	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			
<b>课 程 思 政 元 素</b>	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。			
<b>教 学 重 难 点</b>	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			
<b>部分</b>	<b>教 学 内 容</b>	<b>时 间</b>	<b>组、次数</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>准 备 部 分</b>  20`	<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。</p> <p>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</p>	20`	4-5 圈	 <p><b>徒手操要求：</b>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>
<b>基 本 部 分</b>	<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 (一) 正面上手传球 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。 2、传球的特点：准确性好；变化灵活；不便于传低远球。 3、传球的分类：按方面分为正面、侧面、背传；按支撑分为原地、跳传；按用途</p>	10`  30`	1 组 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍 4×8 拍	<p><b>复习内容教法：</b> 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、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。 <b>要求：</b> 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。</p> <p><b>正面上手传球教法：</b> 1、讲解与示范 (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。 (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。 2、组织练习顺序 原地模仿练习→原地传球练习→移动传球</p>

60、

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，成败取决于个人对发球技

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

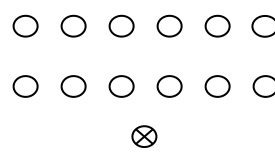
基  
本  
部  
分  
60、

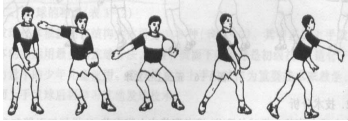
<p>术掌握的熟练程度和心理状态；站位可自选取；有时间限制8秒。</p> <p>3、发球的技术演变：        (1)20世纪50年代，采用勾手大力和正面上手发球，力大、弧低、上旋。(2)20世纪60年代，采用飘球，正面上手，勾手。(3)20世纪70年代，同上。(4)20世纪80年代，跳发、远距离飘、高点平冲飘。(5)20世纪90年代，跳发、跳飘。</p> <p>4、发球的技术分类：正面上手与上手飘球；勾手与勾手飘球；正面下手与侧面下手发球；发高吊球；跳发球等</p> <p>&lt;一&gt;正面下手发球</p> <p>1、动作特点：动作简单，易掌握，准确性大；攻击性不强；有利于接发球练习和教学比赛使用</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>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>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>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</p> <p>(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。</p> <p>(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</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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</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</p>	<p>10`</p>	<p>10`</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（体育一）

### 第6次课

<b>教学内容</b>	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。			
<b>课程思政元素</b>	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。			
<b>教学重难点</b>	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)			
<b>部分</b>	<b>教 学 内 容</b>	<b>时间</b>	<b>组、次数</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>准 备 部 分</b>  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>（1）传球接力。</p> <p>（2）垫球接力。</p>	20`	4-5 圈  2-3 组  2-3 组	 <p><b>方法：</b>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><b>要求：</b>球不能落地，落地要重新进行。</p> <p><b>方法：</b>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><b>要求：</b>球不能落地，落地要重新进行。</p> <p style="text-align: center;"><b>复习内容教法：</b></p> <p>1、两人一组。每人练习传双手、传单肩上抛球各 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><b>要求：</b>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;"><b>侧面下手发球教法：</b></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</p>
<b>基 本 部 分</b>  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`

结

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。

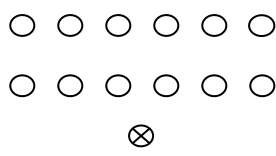
(2)发球准确性练习：可将对方场地划分成左右或前后部分；或规定区域，进行点线(直线、斜线)结合的练习。

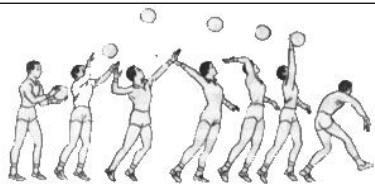
(3)发球攻击性练习：在准确性的基础上，降低发出球的弧度，加快发球速度，发力量重、飘度大，或向场地的“三角区”，1、5号边角处的发球练习。

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`		
--------------------	--	-----	--	--

# 排球课教案（体育一）

## 第7次课

<b>教学内容</b>	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。			
<b>课程思政元素</b>	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。			
<b>教学重难点</b>	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。			
<b>部分</b>	<b>教 学 内 容</b>	<b>时间</b>	<b>组、次数</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>准 备 部 分</b> 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><b>徒手操要求:</b> 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>
<b>基 本 部 分</b> 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。  2、 <u>技术动作方法</u> :	10`  20`		<p style="text-align: center;"><b>正面上手发球技术</b></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</p>



(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

基  
本  
部  
分  
60`

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

### 三、学习正面扣球技术之二

(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。

(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。

(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。

#### (7)易犯错误与纠正

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，一起起跳扣球
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

#### 一、身体素质训练

1、折返跑 6-9-12-18 米×2

2、仰卧举腿 20 次×3

(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。

### 扣球技术的分解教学二

#### (三)扣球技术的练习方法

#### 3、完整扣球练习

(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。

(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。

(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。

(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

	<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>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>
--	---	--	---

# 排球课教案（体育一）

## 第8次课

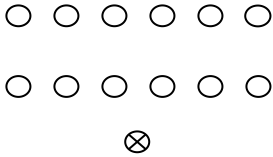
<b>教学内容</b>	通过重点复习、巩固排球的技术，达到使学生基本掌握传、垫、发、扣球技术的目的并调动学生学习排球运动的兴趣，为今后的进一步学习其他项技术打下良好的教学基础。			
<b>课程思政元素</b>	1、传、垫、发、扣球技术，达到使学生基本掌握技术的目的并激发学生对学习排球运动技术的兴趣 2、改进的精神品质。通过分组练习，身体素质训练，培养学生永不放弃、拼搏进取、精诚合作、顽强拼搏的精神气质。			
<b>教学重难点</b>	1、上课的组织方式 2、游戏分组教学管理			
<b>部分</b>	<b>教 学 内 容</b>	<b>时间</b>	<b>组、次数</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>准 备 部 分</b>  20`	<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。</p> <p>2、游戏活动：     活动篮筐     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。     游戏准备：篮球一个，篮球场地一块。</p>	20`		<p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p style="text-align: center;">○ ○ ○ ○ ○ ○</p> <p><b>方法：</b>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，防守队设法将球转入反攻，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><b>要求：</b></p> <p style="padding-left: 20px;">1、做“活动篮筐”的队员，不准松手或缩小圆圈。</p> <p style="padding-left: 20px;">2、进攻队员只准传球，不准运球或持球跑。</p> <p style="padding-left: 20px;">3、出现违例和犯规时，均由对方发界外球。</p>
<b>基 本 部 分</b>  60`	<p>一、复习、纠正、巩固准备姿势与移动技术</p>	10`		<p><b>准备姿势与移动技术复习内容教法：</b></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、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。</p> <p>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头将球顶回。规定完成若干次后互换。</p> <p>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。</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>

<b>基 本 部 分</b> 60`	二、复习、纠正、巩固传球技术	10`	<p style="text-align: center;"><b>传球技术复习内容教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>
	三、复习、纠正、巩固垫球技术	10`	<p style="text-align: center;"><b>垫球技术复习内容教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>
	四、复习、纠正、巩固扣球技术	20`	<p style="text-align: center;"><b>扣球技术复习内容教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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</li> </ol>



# 排球课教案

## 第9次课

<b>教学内容</b>	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。			
<b>课程思政元素</b>	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。			
<b>教学重难点</b>	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			
<b>部分</b>	<b>教 学 内 容</b>	<b>时间</b>	<b>组、次数</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>准 备 部 分</b>  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><b>方法：</b>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><b>要求：</b>必须沿线跑不能出场地。</p>
<b>基 本 部 分</b>  60`	一、复习、纠正、巩固准备姿势与移动技术	10`		<p><b>准备姿势与移动技术复习内容教法：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、学生站成四列横队，听口令做动作。</li> <li>2、教师巡回检查，及时纠正错误。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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</li> </ol>

<b>基 本 部 分 60`</b>	二、复习、纠正、巩固传球技术	10`	将球停住。 <b>传球技术复习内容教法：</b> 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`	<b>垫球技术复习内容教法：</b> 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`	<b>扣球技术复习内容教法：</b> 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10次课

<b>教学内容</b>	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。			
<b>课程思政元素</b>	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。			
<b>教学重难点</b>	与学生的互动交流			
<b>部分</b>	<b>教 学 内 容</b>	<b>时间</b>	<b>组、次数</b>	<b>组织教法与要求</b>
	<p style="text-align: center;"><b>理论课内容</b></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;"><b>排球技术与教学方法</b></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>			课堂教学尽可能采用多媒体进行教学

# 排球课教案

## 第 11 次课

<b>教学内容</b>	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。			
<b>课程思政元素</b>	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。			
<b>教学重难点</b>	与学生的互动交流			
<b>部分</b>	<b>教 学 内 容</b>	<b>时间</b>	<b>组、次数</b>	<b>组织教法与要求</b>
	<p><b>理论课内容</b></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><b>排球教学理论</b></p> <p>一、排球教学工作。</p> <p>二、排球教学文件的制定。</p> <p><b>排球战术与教学方法</b></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>			课堂教学尽可能采用多媒体进行教学



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

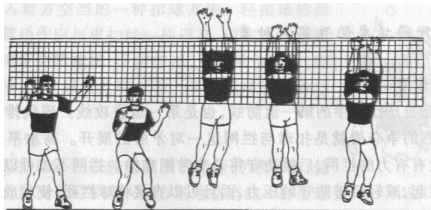
1、拦网的技术演变

(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。

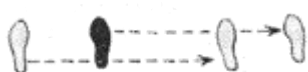
<二> 单人拦网的技术动作方法：



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。

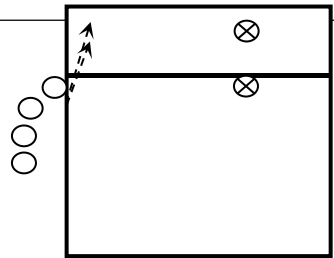
基

本

部

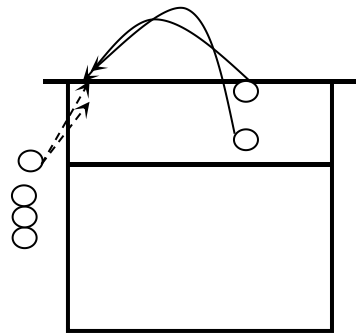
分

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。

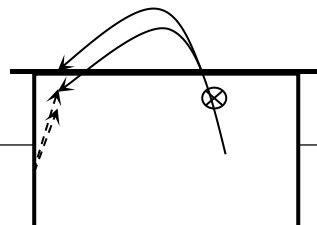
<p>(2) 滑步移动: 相距两米左右可以采用滑步移动, 连续的并步移动即是滑步。</p> <p>(3) 交叉步移动: 这种移动速度快, 制动能力强, 移动范围大, 适用于中、远距离。</p>  <p>动作方法是: 向右移动时, 身体稍向右转, 中心移向右脚, 接着左脚从右脚前面向右交叉一大步, 然后右脚再向右边跨出一步, 右脚落地时, 脚尖内转, 使两脚平行站立, 身体正对球网。移动时, 也可右脚向右边迈一小步, 其他动作与上相同。</p> <p>(4) 跑步移动: 移动距离较远时采用。向右移动时, 身体先向右转, 左肩对网, 顺网跑至起跳点时, 左脚跨出一步制动, 右脚再向前迈出一大步, 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><b>正面顺网二传的教学</b></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>
---	-----------------------	--

<b>结 束 部 分</b>  10`	<b>一、身体素质练习</b> 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 <b>二、课后小结</b> <b>三、回收器材</b> <b>四、宣布下课</b>	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。 <b>3、练习方法：</b> （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 13 次课

<b>教学内容</b>	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。			
<b>课程思政元素</b>	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。			
<b>教学重难点</b>	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			
<b>部分</b>	<b>教 学 内 容</b>	<b>时间</b>	<b>组、次数</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>准 备 部 分</b>	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><b>徒手操要求：</b>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>
<b>基 本 部</b>	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`		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。  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。  扣球练习方法： (1) 扣四号位抛集中球，每人 30 个球。



分

60`

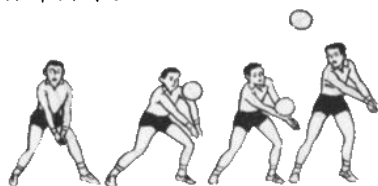
3、传、垫球串连技术练习。

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。

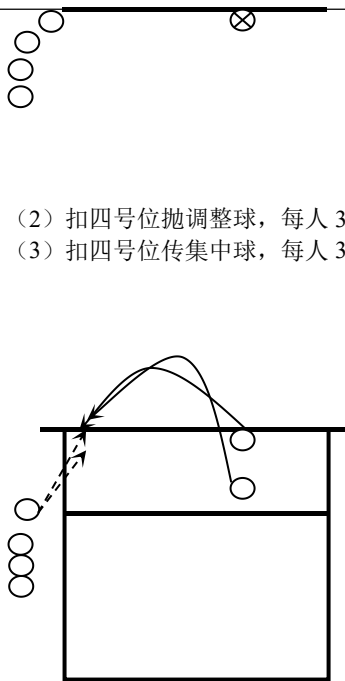
3、体侧垫球技术的要领：向左跨步侧前伸臂，向右转体提肩击球。

### 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

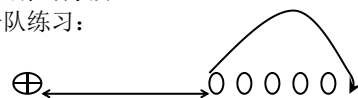
#### 1、讲解与示范

(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。

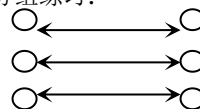
(2) 示范：正面、侧面与背面示范相结合进行教学。

#### 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。

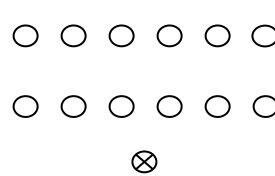
(2) 双人移动后配合拦网练习: 两人一组, 同时移动到3号位起跳配合双人拦网一次, 然后分别向两侧移动, 与2、4号位队员组成双人配合拦网一次。要求配合队员主动与2、4号位主拦队员配合, 防止碰撞。

(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`		
-------------------------	--	-----	--	--

# 排球课教案 14

## 第 14 次课

<b>教学内容</b>	通过纠正、改进排球传、垫、扣、发、拦基本技术，学习排球的基本战术——阵容配备，达到使学生基本掌握阵容配备的方法与原则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。			
<b>课程思政元素</b>	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、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。			
<b>教学重难点</b>	1、排球的基本战术——阵容配备讲解应用 2、排球比赛轮换讲解			
<b>部分</b>	<b>教 学 内 容</b>	<b>时间</b>	<b>组、次数</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>准 备 部 分</b>  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、排球游戏活动： (1) 传球接力。	20`	4-5 圈  2-3 组	 <p><b>方法：</b>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。 <b>要求：</b>球不能落地，落地要重新进行。</p>
	(2) 垫球接力。	2-3 组	<p><b>方法：</b>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。 <b>要求：</b>球不能落地，落地要重新进行。</p>	
<b>基 本 部 分</b>  60`	二、排球专项技术练习  8、传球技术练习。 (1) 传正面双手抛球 (2) 传单手肩上抛球	30`	2-3 组	<p><b>方法：</b>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。 <b>要求：</b>球不能落地，落地要重新进行。</p> <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。 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。 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>
	2、垫球技术练习。 (1) 垫正面双手抛球 (2) 垫单手肩上抛球			<p>扣球练习方法： (1) 扣四号位抛集中球，每人 30 个球。</p>

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

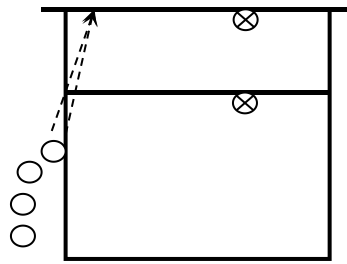
阵容配备是合理地使用本队队员的一种组织形式。其目的在于把全队的力量有效地组织起来。扬长避短，最大限度地发挥每一个队员的作用和特长。为此，在组织阵容时，应该考虑根据队员的身体素质、技术水平合理安排其在场上的位置，把进攻力量强的和防守技术好的队员搭配开，使每一轮次都有较强的进攻能力和较好的防守能力；主攻手、副攻手和二传手分别安插在对称的位置上，以便在轮转时保持比较均匀的攻防力量；根据战术需要和队员间配合默契程度，把平时配合较好的进攻队员和二传队员安排在相邻的位置上；扣球好的主攻手一开始站在最有利的位上，如4号位；防守好的队员，应站在后排；本方有发球权时，发球好的队员最好站在1号位；发球权在对方时，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

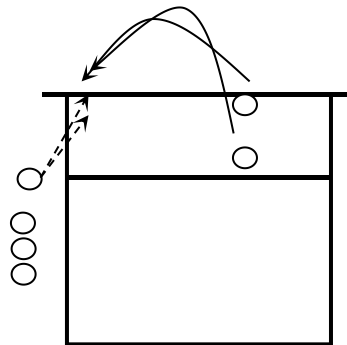
(1)“三三”配备：由三名进攻队员和三名二传队员组成，站位时，一名进攻队员间隔一名二传队员。目前采用这种配备形式、的比较少，一般适用于初学者和水平较低的球队。如图所示。

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。

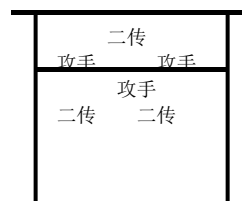


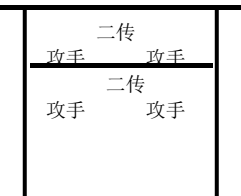
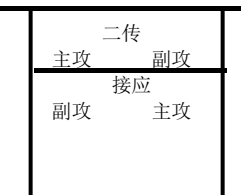
(4) 扣四号位传调整球，每人 30 个球。

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;"><b>结 束 部 分</b></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;"><b>巩固和提高发球技术的练习</b></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 15 次课

<b>教学 内容</b>	1、垫球考试 2、800 米/1000 米考试			
<b>课 程 思 政 元 素</b>	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。			
<b>教 学 重 难 点</b>	尊重技术和规则，培养积极竞争意识。			
<b>部分</b>	<b>教 学 内 容</b>	<b>时 间</b>	<b>组、次数</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>准 备 部 分 20'</b>	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	5'	4 X 8 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。
	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	15'		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（拳心相对）。

<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>

<p><b>结 束 部 分 10`</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.整理放松运动</li><li>2.教师进行教学小结</li><li>3.布置回家作业</li><li>4.归还体育器材</li><li>5.师生告别</li></ol>	<p>10`</p>	<p>队形：讲解队形要求：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.调整呼吸，放松肌肉。</li><li>2.发扬成绩，纠正错误。</li><li>3.积极进行自我锻炼，养成自觉进行体育锻炼的习惯。</li></ol>
---	--	------------	---

# 排球课教案

第 16 次课

<b>教学 内容</b>	1、1000 米/800 米考试 2、垫球补考 3、仰卧起坐（女）考试，引体向上（男）考试			
<b>课 程 思 政 元素</b>	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。			
<b>教 学 重 难 点</b>	尊重技术和规则，培养积极竞争意识。			
<b>部分</b>	<b>教 学 内 容</b>	<b>时间</b>	<b>组、次数</b>	<b>组织教法与要求</b>
<b>准 备 部 分 20'</b>	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>

<b>结 束 部 分 10`</b>	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。
------------------------------------	--	-----	--	---