

排球自垫球教案(精选5篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

排球自垫球教案篇一

一、本堂课主教材是排球正面下手垫球，辅教材是夹球跳。垫球是排球运动中最主要的技术之一，本堂课以一抛一垫训练为练习手段，让学生在在学习技术的同时也得到了锻炼。通过教学，促进了学生身体技能的发展。提高学生灵敏、速度、力量和协调素质的能力，培养学生勇敢、果断和勇于克服困难的意志品质。

二、本课在设计上，从新课程理念出发，注重以学生的发展为本。本课是以一种常态课的方式呈现出来的，从队列队形的练习为课的开始来集中学生的注意力，使学生迅速进入课堂角色。然后从准备部分的慢跑到到自编球操练习，比较有特点的是球操练习，在球操中巧妙的融入了顶肘、压腕等排球的垫球动作。有效的舒展活动了学生的各关节，熟悉了球性，又尽可能的规避学生体育课中的运动伤害，最主要是为下面的主教材做好铺垫。最后通过排球垫球的手型和垫固定球，这样很自然地过渡到本课的主教材内容学习，个人认为这样自然的导入是本课最大的一个亮点。

在主教材的处理上，运用自主探究和合作的学习方法，来提升学生对抛球动作及“插”、“夹”、“抬”垫球动作的熟悉程度，学生通过学习正确的手型、准备姿势、徒手练习、垫固定球、自抛自垫、一抛一垫、巩固展示，按照动作技能教学中的程序教学法原则，更加提高了学生的学习兴趣。其中我一直有强调抛球的位置及击球点的重要性，让学生正确

找到击球点，这样就能更好的使学生掌握和巩固正面双手垫球的技术动作。针对不够好的学生进行个别指导，更能体现出教育以生为本的理念和教育的全面性，也能体现出对后进生的关注。

另外，我在排球垫球示范时，能从正面、侧面等多个角度进行示范，在示范位置的选择上，我也做到既要考虑排头，也要顾及排尾，使每位学生都能直观的看到我的动作。在最后的延伸拓展内容中，通过辅助教学，对学生的灵敏、速度、力量等方面都做到了锻炼的效果。练习密度和强度没有因为学生多而下降，在有限的时间内最大幅度地提升了学生的练习效果。

三、教师突出培养学生自主学练的能力，采用分层教学，让学生自主选择，使不同层次水平的学生都能体会到成功的喜悦。注重学生之间的和谐相处和团队精神。本课主要采用的教学方法有：教师示范法、学生自主练习法、学生示范法、对比法、分组练习法等。通过有效的教学方法，激发了学生学习兴趣，从而提高了学生课堂的实效性，完成了课前所预定的目标。

四、教学不足：

- 1、练习的队形可以适当拉开距离，整堂课学生练习都处在一个比较集中的状态，没能很好利用场地的宽度。
- 2、未能及时发现学生的闪光点。
- 3、教学时，教师的语言表达、语气语调的变化，都需要教师平时教学的积累和平时文化学习的积淀。本课感觉自己在语调语气语言方面还需要加强，还要不断地学习，提高自身的能力。

五、总结通过本次课的教学，我感觉到现在教师角色的的转

变，突破传统的教学模式，激发学生学习的兴趣和积极性，才能取得好的教学效果。我会朝着这个方向去努力，充实提高自己。

排球自垫球教案篇二

体育课的运动负荷，是指学生在练习时所能承受的生理负荷和心理负荷，它反映学生在练习中的生理和心理的变化。安排课的运动负荷，总的来说，应根据高中学生人体生理机能活动能力变化的规律和人体机能适应性的规律，循序渐进，逐渐加大运动负荷。在整个教学活动中，随着学生身体素质的提高，根据学生对运动负荷的适应过程和机能恢复过程的生理规律，可有节奏地逐步加大运动负荷。在一次课中，合理的运动负荷曲线应由低到高逐渐上升，至基本部分后半部达到最高峰，然后逐渐下降，到课结束时恢复到接近课前水平。同时要兼顾到：

(1) 根据课的任务和要求来合理安排运动负荷。

(2) 根据学生年龄、性别、体质水平、训练水平等实际情况来安排运动负荷。

(3) 根据季节、气温、课的时间、等统筹安排本节课的运动负荷。体育课必须有适宜的. 运动负荷, 过分关注学生的生理效应而忽略心理效应是不可取的, 课堂教学中安排适宜的运动负荷是锻炼身体和掌握运动技能的需求, 也是促进学生身心健康发展的需要。

通过本人《排球正面双手垫球》第二次课的分析与评价来看，学生练习情绪较高。准备部分的听数字“1、2、3”做不同反应的慢跑，使学生的注意力、灵敏度、及反应速度得到了锻炼及提高；基本部分的学生探究自主学练、徒手分解动作练习、原地垫固定球练习、一抛一垫练习、“一对一”对垫练习让学生在掌握基本动作技能的基础上继续加深印象并提高

技术上的要求，多种形式的垫球练习对学生的肌肉耐力、意志力提出了考验；“小红帽”接力游戏既提高了学生的移动速度，又让学生的情绪再次达到高峰；结束部分通过放松操使运动负荷逐渐恢复到接近课前水平。整节课下来，学生只有在教师教学点评和学生展示的部分有短暂的休息，从学生的反应来看，运动负荷中等偏上，主要体现在：

学生主观感觉精神饱满、体力充沛、学习兴趣较高。

学生有微汗或中等程度的出汗，证明负荷适宜。如果负荷过大，机体过于疲劳，就会满头大汗。这种现象出现在极个别同学身上，大部分同学中等程度出汗。

情绪是人身体健康的“晴雨表”，同时也是衡量人体承担负荷情况的一种主观指标，整节课下来，绝大部分学生情绪较高。

本次课准备部分的球操虽然很新颖，但由于是第二次课，学生的球性并不太熟，可能导致学生只侧重照顾球，而忽略了准备活动的实际目的，经反思我认为可采用教师统一口令的脚步移动练习。基本部分的对垫练习采用的是男一女对垫，虽然达到了互助的目的，但在实际练习时，由于忽略了男女身高、力量、速度等的差异，从而出现了练习时球到处乱跑的场面，我认为这样安排弊大于利。同时，教师在课中应多观察学生练习时的状态，包括脸色、表情、喘气、排汗量、完成动作的情况，通过提问，观察学生的注意力是否集中，并通过调整练习的次数、组数、强度等，来对运动负荷进行合理的调节。建议在练习中和练习后，教师可采用脉搏测量法，统一计时，学生各自测量自己的脉搏波动次数，因为生理负荷的变化引起人体需氧量的变化，它通过心脏的活动反应出来，运动负荷的大小直接影响脉搏次数的多少。课下，通过询问、观察、听取学生的反应等来判断运动负荷的大小，再加以反思调整，从而达到优化本课生理负荷的目的！

排球自垫球教案篇三

本节课教学的主要任务是指导学生掌握排球的垫球技能；培养学生对学习排球的兴趣。首先设计《推球前进接力》趣味游戏。每一小组的第一个同学采用一根长棍向排球中下部在跑道上推滚前，到达终点后返回交给小组的下一个同学继续，直至小组最后一个同学完成为止，哪个小组最先完成为优胜组。

在游戏过程中，出现很多趣味的情况，如：把球推到其它跑道的、有由于推太快控制不了球的，有的太慢的速度跟不上去，有的由于推方法不当的等等有趣的场面，各小组的同学都拼命为自己小组呐喊加油。这具有一定趣味性的游戏让学生产生新异感，激发学生的兴趣和参与活动的积极性，以及培养学生身体协调和控制能力。在游戏后进行排球的正手垫球动作练习，在讲解和示范正手垫球后，学生自由练习，教师巡回检查和指点。

五分钟后再集中安排学生展示、点评，再由教师再次讲解示范，提高学生对正手垫球动作的认知和掌握程度，再组织学生进行练习。重点要指导学生垫球的正确动作。在练习中注意自己的手臂动作。教师的示范指导非常重要，必须要求学生遵守纪律，专心学习，因此教师一开始就要组织好教学，引起学生的关注和兴趣。示范讲解之后，我发现让学生自己练时，错误很多，以致不能连贯垫球，失误很多。这时，既需要个别指导，还需要集中纠正。演示学生的'错误动作，分析这样的不规范动作会导致怎样的结果。然后教师再示范一次，让学生有深刻的印象。

在学生练习时，要规定争取一次垫到10个以上，熟练之后，再逐部提高要求。这样几次练习下来，学生基本掌握了垫球的技巧。10分钟后，进行游戏比比谁正手垫球最多，这游戏主要是考查学生正手垫球的掌握程度、培养学生控球能力、提高球感和身体灵敏协调性。通过游戏，学生基本能够垫到

两至三球，个别优秀的学生能达到四个球以上，较好的达到教学目标。

排球自垫球教案篇四

今天上了一节排球课，整体评价起来效果并不是十分理想。这是一节复习课，课的基本部分我安排学生二人一组一球进行练习，练习内容是自垫球，在练习之前我事先强调了自垫球的动作要领：两脚前后开立，后脚跟稍抬起，点球时胳膊加紧、绷直、手腕下压。垫球时下肢蹬地和抬臂同时进行，击球瞬间手臂抬平。

练习时发现学生出现了胳膊端不平，双臂不能形成一个平面的现象。经提醒后个别学生能够将错误动作调整好，但大部分同学还是不能改掉原来的毛病。不知道一何种方式纠正错误动作效果最佳。

还有排球课是在篮球场地上进行了，学生出现了拿排球当篮球打的现象，经制止后才能认真练习排球。总起来说排球课并不是一点趣味也没有的课，为什么课堂效果这么不理想呢？是管理的因素吗？这还需要深思。

排球自垫球教案篇五

这节课我将课的学习目标定为：

1. 让学生了解排球正面垫球的基本技术和方法，体验排球运动的乐趣。
2. 让大部分学生基本掌握排球正面垫球的技术动作，提高学生动作协调性和身体素质。
3. 学生在练习中能乐于接受老师指导，练习积极认真，培养学生自觉纪律性。

将教学重点设为两臂夹紧，形成垫球平面，直臂上抬不屈肘，教学难点设为上下肢协调用力，动作自然。根据学习的目标，针对学习的重难点我设计较为丰富的教学内容：徒手练习、一人持球，一人自抛自垫球练习、抛垫练习、自垫练习结合对垫练习。这样的练习内容由易到难，依次增加练习的难度：由徒手模仿到有球练习；由一人到多人，遵循了循序渐进的原则。更有利于同学们掌握技术动作，从最初的只掌握最基本的技术动作，到最后能够协调用力、很自然的完成技术动作。

体育课上的技术动作往往都是相对复杂的，它需要手脚配合，全身协调。学生们在学习的时候很难一下子掌握所有的技术动作，这就需要我们教师，把需要掌握的内容拆分开来，依次增加难度，最后达到教学目的。

在教学手段上采用诱导，启发，激励练习，交流合作，创新等，同时还根据学生的实际情况，让其主动，积极的发展，充分发展了学生的个性。而评价方式主要采用学生采用自评和互评为主，教师在适当的时候给予点评，肯定学生的自我评价，并运用评价来调节课的关系，注意培养学生的独立性和自主性，引导学生质疑、调查、探究，在自主学习中培养独立思考能力，探究学习中培养解决问题作为体育老师要想上好每堂课，课前的预设非常重要，要研读教材，充分把握重难点，同时考虑的到学生的具体认知与运动现状，以学生为本，同时还要加强自身的学习，学习新的教学理念，学习其他优秀教师的教学方法，才能在教学过程中采用多样的手段与方法，促使学生掌握基本的运动技能，并且能在运动中体验到成功的喜悦。