

2023年排球教学反思(实用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

排球教学反思篇一

本节课教学的主要任务是指导学生学习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。

排球教学反思篇二

在排球教学第一堂课，我利用学校的多媒体室进行了一次理论课教学，主要是让学生了解排球运动的起源、发展等状况和简单的比赛规则，让学生形成对垫球技术的基本印象。通过一节课的幻灯演示和老师的示范讲解，同学们都能认真观看，积极思考。同学们告诉我通过这一节课的学习让他们了解到了排球的好多知识，例如排球是怎么发展起来的，排球场地是什么样子，排球垫球的手型是什么样子等等。在同行的评课中他们说这节课讲解形象生动，幻灯放映清晰明确，内容充实，有针对性，目的性强，学生容易接受，特别是在对垫球手型的了解，如何去练习垫球提供了一些方法，图文并茂，让学生在室内就对垫球的技术和练习的方法有了一个初步的印象和了解，建立了良好的技术概念，为下一堂课的练习打好了坚实的基础。美中不足的地方学生反应内容还是比较多，对排球的发展还有待进一步的了解。这与我对学生对排球知识的了解不够多，对排球接触也不够多，所以难以一下全部掌握。但如果对排球了解较多的同学来说，这些内容的安排也不算多，应该可以接受。

在排球垫球的第二堂课教学，我安排了排球的正面双手垫球和脚步的移动练习。这节课是学生初步掌握正面双手垫球的

第一堂实践课，好多同学也是第一次摸排球，对排球还比较生疏，所以在一开始就让学生在做准备活动时接触排球，熟悉球性，然后来一个传球的小游戏，调动他们练习的积极性，在同学们兴趣高的时候引进垫球技术的学习，这样学生这时大脑活跃，学习积极性高，这样也就容易掌握垫球的手型，垫球的身体姿势，然后逐步过渡到垫球的学习，由简到难，最后为了满足那些掌握比较好的同学的求知欲，引入了一个比较难的技术要求，垫球入筐，让学生勇于向高难度动作挑战，效果比较好。在本堂课教学中学生练习比较积极，掌握较好的同学还自当师傅，帮教那些平时接触排球较少的同学，也让他们有一个表现的平台。因为引入了竞赛机制，学生兴趣大增，课堂气氛活跃。同学们在享受排球带来欢乐的同时也发现小小的排球不太好控制：一不小心球就垫飞了，球怎么老往天上打，一直进不了筐……带着这些问题再回到垫球技术的学习中，学生学习的目的性明确学起来更认真了。对比赛，学生们意犹未尽，纷纷感叹：排球也挺有意思！我告诉他们等多学了几种技术比赛将会更精彩。

在同行的评课中也受到了同行的好评，说本节课利用多种教学手段，多种教学工具，由简到繁，由易到难，以游戏比赛的方法让学生有表现的平台，让学生有思考的机会，效果不错。不足的地方就是少数学生对垫球平时接触太少，一下接受掌握不了，还得多一点时间练习才行。如果是在重点中学或者在排球队训练，我想效果会更好些。

把自主创造性练习引入技术教学，让学生自己去评价，让学生充分体验排球运动的乐趣，激发学生学习兴趣。这堂课的效果还是比较好，如果学生一直养成这种创造性思维的习惯，在以后的教学中效果会更好。如果在重点中学来采用我想效果还会更好。课后在学生的反应中都说这节课有创造性，能够让他们自己发挥自己的聪明才智，在“玩”中学会了垫球，在“玩”中知道怎么去学，在“玩”中找到了排球的乐趣。通过这节课的教学，我想到当前很流行的一句话：现在教师的角色是平等中的首席，教师由传道授业者转向学生学习发

展的促进者。的确，学生不可能对我们所教的所有教学内容兴趣，一味的说教或填鸭式的教学已不适应现代教学的要求。解放思想，创新思维，突破传统的教学模式，激发学生学习的兴趣和学习的积极性，才能取得好的教学效果。

第四堂课是巩固排球正面双手垫球的复习课，这节课先是让学生熟悉球性，创造性地自己编创球操，提高学生的思考能力，并能达到提高球性的作用。整节课对垫球的复习是从简到难，从单个到双人然后到多人练习，从原地固定练习到移动中垫球练习，纠正了一些错误动作，并学习了下手发球技术，这样逐步让学生全面掌握排球的技术，让学生学习排球技术不感到枯燥无味，让学生感觉到排球的魅力无穷。排球垫球技术虽然简单，但要教好却不是一件易事。在教学过程中认真组织，并要求学生认真练习固然重要，可是，如果不能及时纠正错误，将严重影响排球教学的顺利进行。本人结合多年的教学实践经验，对初学垫球时常见错误作如下探讨。

错误1、屈臂

屈臂是指在击球的瞬间，利用屈肘关节，抬前臂的力量来击球。初学者多数同学易犯此错误。屈臂击球使球改变方向，造成传球失败。

纠正方法：（1）强调屈臂击球的危害性。练习时加以提醒，严格要求；（2）徒手练习。两脚前后或左右开立、屈腿做双手击球练习，要求两臂夹紧伸直，挺腕。

错误2、抱手跑

抱手跑指在移动过程中两手抱在一起。初学垫球半数以上的同学易犯此错误。抱手跑造成身体在移动过程中不协调，并影响移动速度与制动时身体的稳定性。

纠正方法：（1）着重强调抱手跑的危害。练习时加以提醒，

严格要求，大部分学生能够及时纠正。（2）对于个别易犯同学，我采用：先两手触地后接两步移动，再接两手触地，后做垫球动作，这样经过反复练习，很快克服了抱手移动的错误动作；或一人一球，自己抛球，两手先摸地一次，然后做垫球动作，效果也很好。

错误3、击球部位不准确

此误主要表现有用手垫球或单臂垫球。

纠正方法：（1）两人一组，一人持球于腰间，另一人做垫球技术练习，主要用腕上10cm处击球，10次交换，同时提出两臂靠紧、挺直等要求。（2）两人一组，近距离(3-5m)一人抛，一人垫，反复练习。

错误4、击球过早或过晚

此误主要是对球的落点判断不准确造成的，特别是接很高的球，尤为明显。

纠正方法：加强对球落点的判断练习，多采用两人一组，一抛一垫，球的落点要求在垫球者的前、后、左、右等不同位置。同时高弧度与低弧度相互交替进行。开始时抛球者可提示抛球位置。对于处理很高抛球，要求学生要有耐心判断落点后在下面等球，不要急于找球。两人交替练习20次为一组。

错误5、挥臂发力

挥臂发力指接球时，以肩关节为轴，由下向上挥动双臂击球造成。挥臂击球的主要原因是没有领会垫球时蹬腿、提肩、夹臂、压腕的正确发力顺序，以及准确判断来球速度与明确出手后球需要达到的远度、高度。

纠正方法：（1）加强徒手的蹬腿、提肩、夹臂、压腕练习。

要求：上体随腿的蹬伸而上升，肩关节固定牢固。（2）两人一组，一抛一垫20次交换位置，要求抛球者发出信号提示。如：蹬腿等。（3）两人一组做中远距离（6-8米）对垫。要求20次为一组，最多可踩线2次，超过2次重新开始记数。

经过四堂课的学习，同学们基本掌握了排球的正面双手垫球的技术动作，并培养了学生对排球的兴趣，基本达到了预期的教学效果。如果学生的排球基础好点，那么会更容易掌握一些，在重点中学如果采用这种教学方法，效果可能会更好！而且还可以对学生提出更高的目的和要求。

排球教学反思篇三

随着体育中考的不断改革，教学要求的逐步提高，排球技术中的一项关键技术——传球被纳入中考体育球类考试的范围，成为加分的选择内容之一。因此，在离中考短短的两个月中，我要对全体学生进行传球技术的教学，很辛苦，所以感受也很多，很深。

传球技术教下去后，在学生的学习过程中，出现了许多的. 错误，那么我是如何解决这些错误动作的呢，在这里我作如下分析：

传球手型的不正确，这是普遍存在的最大的问题，传球与垫球不同，垫球手型非常简单，注重击球点，而传球对手型非常讲究，它要求传球者的双手成半球状置于额头上方，传球时双手正好将球包住控制传球的方向和传球时的用力均匀，双手包在球上时注重掌心不触球，手指到指根要紧紧包住球，双手手指相对成“八”字，手指在传球是要用力，却又不解僵硬，为了解决手型问题，我的方法是老师说，让学生用手做传球动作并逐了所飞，拖死球。然后抛球。用传球手型接球，查看手型正确是否，最后在叫过用力方法后再开始传球，从一个逐步向多了发展。

排球教学反思篇四

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，肯定学生的自己评价，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。

排球教学反思篇五

本课的主要内容是双手向上垫球和双人合作抛垫球，垫球是排球的基本技术之一，是接发球和后排防守的主要技术动作，是组织进攻和反击战术的基础。通过正面双手垫球的学习，让学生了解垫球在排球运动中的地位和作用，并能够初步掌握正面双手垫球技术。

在本课的教学过程中，我不断强调垫球技术的动作要领，特别是让学生感受和体会插、夹、提、移、蹬、跟等基本技术，针对这些垫球技术要领，我概括了垫球时从肩到腕各肢体部位的动作要求，并将之创编成口诀，使课堂教学显得有趣味，学生在轻松的氛围中学习，使学生能在较短的时间里达到最理想的学习效果。老师与学生一起进行自垫练习、抛垫练习、对垫练习和垫球小游戏，通过这些教学手段，激发了学生的主体参与意识，用主体练习，师生共练形式，引发了学生学习兴趣。

4、教师应多参与到学生的练习中去，与学生进行互动。