

排球正面双手垫球教学后记 排球正面双手垫球教学设计(通用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

排球正面双手垫球教学后记篇一

教学目标：

- 1、通过本课教学，让学生初步掌握排球正面垫球技术，体验排球运动的乐趣
- 2、通过游戏，发展学生快速跑的能力及下肢力量
- 3、培养学生积极主动、共同讨论及团结互助的精神
- 4、预计课的练习的密度35%左右，平均心率达125—135次/分钟

重点：两臂靠拢并外移，形成垫球平面，直臂上抬不屈肘

难点：插、夹、提协调配合

教学过程

一、开始部分：

- 1、体育委员整队，报告人数。

2、师生问好。

3、导入课题：排球场上的风云人物：“铁榔头”——郎平

目标：

1、精神饱满

2、激发兴趣

组织：四列横队

二、准备部分

1、准备操：

(1) 伸展运动

(2) 扩胸运动

(3) 踢腿运动

(4) 体侧运动

(5) 全身运动

(6) 跳跃运动

(7) 整理运动

2、小游戏：传球接力

目标：

1、活跃课堂气氛

2、提高身体活动能力

教法与学法：

- 1、教师简述游戏方法、规则
- 2、学生认真听，可提问
- 3、组织游戏

三、基本部分

1、学习正面双手垫球

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

目标：

1. 初步掌握垫球动作由易到难、感受乐趣，使每个学生都有收获，体验成功。
2. 巩固垫球技术熟练球感及培养判断准确能力。

教法：

- 1、教师用语言提示
- 2、利用示范和讲解动作要领
- 3、布置分组练习，教师巡视，个别指导

学法：

- 1、学生尝试垫球
- 2、认真观察
- 3、尝试体会击固定球，一人持球于腹前，一人垫击、直臂抬送、提肩压腕前臂击球
- 4、自抛自垫、努力提高
- 5、二人一组，一抛一击，亦可对垫
- 6、互帮互较互纠

组织：二人一组、自由组合

2、放松活动（大笑放松）

目标：身心放松

四、结束部分

- 1、小结本次课情况
- 2、还器材
- 3、下课

排球正面双手垫球教学后记篇二

本课以“健康第一”为指导思想，以学生为主体，充分发挥学生的自主、自练能力，旨在增强学生的体育意识、培养学生的社会适应能力，并按照素质教育的要求，提高学生的综合素质，增强学生的体质，促进学生的身心发展。本课以排球正面双手垫球为主教材，结合学生对运动比赛所表现的浓厚兴趣，将折返跑练习以比赛形式运用到教学中，营造活跃、

有序的教学氛围，达到充分调动学生的学习积极性，培养学生之间的竞争意识和团结互助的崇高精神，从而建立学生间和谐的人际关系，突出学生为主体及教师的主导作用。

二、教材分析

排球运动是高中《体育与健康》教学内容中选项学习的组成部分，是学生非常喜爱的学习内容之一，本课教学内容是排球运动的垫球技术，垫球技术是排球运动中最主要的基本技术，是接发球和防守的最常用的主要技术。起着组织全队相互配合的重要桥梁作用，是高中排球教学重要组成部分，是更好地学习各种技术和战术的基础，防守也是进攻的开始，垫球技术好坏直接影响到集体力量的发挥和战术的配合的质量。这一教材在初中的《体育与健康》中就已经介绍学习，所以学生对此教学内容都有不同程度的了解和掌握。本课是高中体育课中学习排球运动的第二节课，起着承上启下的作用。因此，本课着重垫球技术中的击球点和击球手臂的正确姿势。为以后的教学竞赛和学生终身体育打下良好基础。

三、学情分析

本课的授课对象为高一(5)班的学生，而且是第一节排球课。学生来自各个不同地方，有农村也有城市。学生身体素质整体一般，但对排球运动有着浓厚的兴趣，个别学生学习能力较强，有一定的基础，但大多数学生掌握技术较差，所以本课结合了图片进行讲解示范，让学生更直观，有一个感性的认识。采用启发、模仿、创新、竞赛等教学方法，循序渐进、层层深入、层层剖析，充分发挥学生的主体作用，更好地促进学生努力达到教学目标。

四、教学目标

知识与技能：明确排球垫球技术的动作方法和要点，能用正确的垫球姿势完成垫球。

过程与方法：通过观察学习、模仿练习及小组间的合作探究，掌握垫球的发力顺序及正确的垫球部位，发展协调、灵敏素质。

情感态度与价值观：获得成功的体验，培养勇敢、机智、自信的优良品质和集体主义精神。

五、教学重难点

重点：正确的击球手型和击球部位。

难点：身体与手臂的协调配合。

六、教学方法

教法：运动水平、运动能力的差异，决定了本课的教学手段以分层教学为宗旨，示范、讲解、练习、提示、个别指导等方法进行教学。发挥学生所特有的运动技能和身体素质条件，因材施教。

1. 讲解示范法，通过讲解示范使学生更好的了解正面双手垫球的技术动作。
2. 分解法，让学生从简到难的学习，使学生更容易掌握技术。
3. 运用图片进行教学，不仅可以激发学生学习兴趣，还可以给予学生想象的空间及正确的动作形象和概念，让学生有一个感性的认识。
4. 游戏法，通过游戏活跃课堂气氛，巩固技术，培养学生的协作能力和集体主义精神。
5. 游戏比赛法：充分利用游戏比赛，提高学生的学习兴趣，激发学生的好胜心理，充分发挥学生的思维能力和合作精神。

学法：

1. 观察法、模仿练习法：发展学生创造能力，充分体现学生的主体性。
2. 团队合作学习法：帮助学生信诚强烈的集体意识，通过纠正对方的动作技术来提高自己的基本动作技术，从而达到共同进步。
3. 游戏法：通过游戏活跃课堂气氛，提高学生参与的积极性。
4. 评价法：通过评价发现问题，解决问题，进一步启发学生。

七、教学过程

(一)准备部分

1. 课堂常规：体育委员整队，报告人数，师生问好，检查服装，教师宣布课的目标和课的内容及课的要求。要求学生做到集队静、齐、快，精神饱满。
2. 队形练习：整队，原地各种转法，反口令练习。要求学生做到准确到位、整齐划一，从而达到集中注意力的目的，养成良好的组织纪律性。
3. 热身跑

运球绕排球场地线跑使学生达到热身和活动指关节的目的，同时使学生了解排球场地，增加排球知识。

4. 自由正面双手传球练习。

(二)基本部分

1. 自主学与练

让学生在自由发挥练习垫球。目的是让学生发挥自己所认识，所了解的垫球技术和练习方法，教师要观察学生对排球球性的掌握情况。

2. 揭示课题

通过对图片的观看和讲解使学生认识排球运动和学习排球的重要性。让学生有了一个感性的认识，建立良好的动作概念。

3. 学习和发展

(1)徒手练习：原地散点撒开，徒手做垫球动作姿势(15次左右)。为了使學生把理性的认识转化为动作。看教师的示范动作模仿练习。同时教师发现问题及时解决问题，特别是垫球的姿势、手型正确。

(2)两人协助练习。方法：两人一组，协助组持球，口令1将球举起，口令2将球轻放(每人15次左右)，练习时注意击球的部位，互相纠正。

(3)一抛一垫练习，抛球人离接球人间隔2米左右距离，两人一个球进行一抛一垫练习(每人20次左右)。安排这一练习是让学生不断的提高控制球的能力，保持好人与球的位子关系，提高学生的学习兴趣和，进一步提高控制球和支配球的能力。使学生将正面双手垫球技术得到实际运用。

(4)垫球比赛(自我展示)。方法：每组出两名代表，放置标志物，讲解比赛规则，垫球同学站在一条标志线上，抛球同学分别在1、2、3标志线上原地不动抛接球2次。(注：1代表和垫球同学的距离为2米，2代表和垫球同学的距离为3米，3代表和垫球同学的距离为4米。)给学生一定的空间和时间让学生展示一下自己的练习成果。

4. 折返跑游戏

(1)场地设计：以排球场端线为准每隔1米放一个排球

(2)比赛方法：将学生平均分成4组，从对面端线出发，每人取一排球跑回，出场顺序由各小组自己确定。

在游戏中，为了所有学生都能充满激情的参与其中，同时又考虑个体差异，让学生各尽所能、协作竞争，并提高学生的奔跑能力、灵敏性和全身协调性。

(三)结束部分

用太极拳起势动作，配合呼吸，放松身体和思想，加快身心恢复，达到放松的目的。另外，师生交流学习心得，让学生自己体会在本节课的学习过程中学到什么，悟出什么道理，最后教师作出以表扬鼓励为主的评价。安排课后练习，回收器材，宣布下课。

八、场地器材

1. 场地：排球场二个。

2. 器材：排球41只。

九、教学效果

预计：平均心率为115—130次/分，运动密度约40%—45%，运动负荷中。

排球正面双手垫球教学后记篇三

一、教学内容：

排球：正面双手垫球

二, 教材分析:

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

三, 学情分析:

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

四, 教学目标的确定:

- 1、认知目标: 90%以上的学生了解本次课的练习方法, 明确排球垫球的技术原理及作用。
- 2、技能目标: 通过本次课的学习使85%以上的学生正确掌握排球垫球的用力顺序, 60%以上的学生能够较好的进行连续的垫球。
- 3、身体健康目标: 发展学生的灵敏性, 协调性, 提高学生的快速反应能力。
- 4、心理健康及社会适应目标: 培养学生的积极进取, 顽强拼

搏力争胜利的竞争意识以及团结协作, 吃苦耐劳的优良品质, 发展学生的. 个性, 提高学生的心理素质。

五, 本课的重, 难点确定:

本课技术难点在于两臂伸直, 夹紧, 提肩以及击球时机的选择
重点教学, 垫球时的击球部位的固定

六, 教学策略:

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

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

整堂课采用收、放、松、紧相结合的组织方法。

七, 学法指导

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

八, 教学过程:

1. 体育常规, 热身(游戏) 10分钟

2. 正面垫球教学过程30分钟

1). 讲解: 垫球在比赛中的运用范围与作用, 以及动作方法、要领。

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

3). 组织练习：

徒手模仿练习：

原地徒手模仿完整的垫球动作。

随教师信号做多种移动步法后的徒手模仿垫球。

结合球的练习：

两人一组，相距4-5米，一抛一垫。

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

4). 纠正学生的错误动作

3. 放松操，徒手放松。3分钟

4. 师生再见，回收器材。2分钟

九，教学效果的预计：

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

十，场地器材分析：

排球场2个，排球25个。

排球正面双手垫球教学后记篇四

本课是根据五年级教学大纲的要求，以“健康第一”为指导思想，全面锻炼学生身体，促进学生身心和谐发展。本课在教学中，以学生为主体，“学生主动学、自主学，教师点拨、辅导”的探究式学习方式，留给学生一定的时间与空间，培养他们的自主学习习惯。努力以“健康第一”为宗旨，贯彻以教师为主导，学生为主体这一原则，采用小组合作学习方式，通过教师的引导和恰当的比喻，让学生在练习中互相交流，互相探讨，最终达到提高技术动作的目的。

1、排球正面双手垫球

2、接力游戏

1、认知目标：让学生初步了解排球正面双手垫球的技术动作，并且建立正确的动作概念。

2、技能目标：通过本课的学习使学生基本掌握排球正面双手垫球的技术动作，让80%的学生运用此技术动作进行连续自垫球和完成简单的垫球配合，发展学生的灵敏性和协调能力。

3、情感目标：通过练习提高学生的自我学习能力，培养学生相互合作的能力，使学生意识到团队协作的重要性，同时也提高学生对排球运动的兴趣。

本课的教学对象是五年级二班的学生，活泼好动是他们的天性，他们对体育活动有广泛的兴趣，特别是球类。他们很喜欢学习别人的运动技巧，自信心强，他们的团队意识逐渐加深，很注意老师和同学们对自己的态度。因此，在教学中针对学生的心理、生理特点，灵活安排多样的练习，在课堂上为学生创设公平竞争的气氛，留给学生一定的活动天地，让学生在思考中学习，从中受到启示，得到锻炼。

排球双手正面垫球是《体育与健康》课程标准体系下的排球教学内容之一，小学生学习排球的基本知识、基本技术、基本战术，可以促进身体的生长发育，发展学生的速度、力量、灵敏性、柔韧性、协调能力，提高心肺功能，在学习排球的过程中，同学间相互交往、合作，发展人际关系，促进学生身心健康成长。

重点：击球点和手臂触击球部位

难点：上下肢配合协调

第二阶段：自主尝试：使球不落地。在游戏中要求学生思考“怎样才能使球不落地呢？”

第三阶段：排球正面双手垫球教学。通过游戏后的讨论和总结，总结出正确的动作要领，教师结合挂图进行讲解示范，随后学生做徒手模仿练习，后集中教师点评，学生互评。

第四阶段：巩固提高：排球接力比赛，学生分成四小组，将双手平举体前把球放在腕关节以上10厘米处，快速跑到指定地点后原地正面双手垫球2次后再跑回队伍把球交给下一位同学。在激烈的游戏比赛中培养学生团结协作、顽强拼搏的精神，同时有效地发展学生的下肢运动。

第五个阶段：身心愉悦，走出课堂。师生共同放松，布置课后练习，小结，收器材，师生再见。

1、最高心率：130次/分钟左右

2、平均心率：120——125次/分钟

3、练习密度：40%

4、强度指数：中等

排球正面双手垫球教学后记篇五

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。