

最新软式排球正面双手垫球教案(精选5篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

软式排球正面双手垫球教案篇一

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！

软式排球正面双手垫球教案篇二

我们小组研究的课题是：如何根据教学内容，合理有效地运作教学环节的初探。我所选择的内容是排球正面双手垫球。

在本次课的设计上，根据新课标击学生身心特点，以排球作为载体，运用游戏及比赛形式，发展。同时，让学生体验正面双手垫球。重难点也确立在发展学生协调能力和身体平衡能力上。

课后学科工作站的专家老师对本课进行了点评，我明白了自己在教学中应注意的问题：

一、本次课都围绕着设计思路和课的重难点在进行教学，游戏及比赛的设置也为此服务。但在重难点的确立上，忽视了技术教学的问题，以至于学生在练习时，老师总是在强调上下肢协调用力，但是学生并不知道怎样协调用力。而根本的问题就在于重难点没有落实到位。学生在触球时有用手的，有用手臂的。由此可见一堂课的重难点确立是非常重要的，应当根据所确立的重难点进行相应的课的设置。

二、在评课过程中有老师提到“增加练习次数，减少练习项目”这个观点，我想体育课归根结底是为了达到学生锻炼身体目的而不是上的多么的花哨，所以一定的练习密度是必须的。由此看来自己的课在练习密度上还需加强。

由此我将自己的这节课再次进行了修整，下面就把反思后的教学设计加以简要说明：

一、准备部分，在此环节加入学生耍球，则可以更好的提高学生兴趣以及为基础部分做好准备。在模仿练习时，教师可以适时的归纳垫球基本要领，学生练习时对基本动作要领有明确的概念。

二、在对墙练习设置时课灵活一些，球不一定非要碰墙。对垫球比赛环节设置的形式可以更丰富。这样练习的密度更大。

三、课课练时可有机的设置承上启下进行步伐移动的练习。

软式排球正面双手垫球教案篇三

这节课坚持“健康第一”的指导思想，促进学生全面发展，在教学中注重以学生为中心，重视学生的主体地位，使学生能积极主动地参与到课堂中，营造一个宽松、和谐、民主的教学环境。本课的教学内容是排球正面双手垫球课。通过本次公开课我感觉到有许多不足之处。

本次课从教学目标与内容选择来看，排球是一项深受学生喜欢的球类运动。通过练习学生基本上完成了课堂任务，达到了教学目标。也给学生营造一个宽松、和谐、自主的教学环境。

我的教学环节实施和设计有三大是部分：

一、准备部分，这一部分我设计的是竹竿舞和球操，主要就是要激发学生的热爱度，充分活动开身体各个关节韧带，为下面进行基本部分的内容做好身体心理的准备工作。从而使学生努力完成教学的目标。

二、基本部分，首先是让学生结合自己的能力自由选择练习方式，在进行示范讲解的学习，再过渡到两人一球练习垫球，方法是：“一插，二夹，三抬臂，全身用力要协调”，培养学生团结合作，互相学习，取长补短的精神。然后过渡到合

作型学习“垫球入筐，”将学生分成人数相等的六队，每队距筐3米，列队站好。听到信号后，每队各自选出一位队长进行抛球，其他队员在距筐约3米处时将球垫向筐内，入球多的队名次列前（其中以入球多少为主）。让学生再次感受运动的快乐和团结协作的集体主义氛围。

三、结束部分，运动最后通过集体瑜珈放松，加上轻松的课堂课堂互动，快快乐乐的结束本课。

从上面的三个部分我总结出主要是教学的基本功不扎实，课堂的应变能力不够，致使自己想要表达的表达不出来，学生在练习时发现学生的错误动作也没有及时作出纠正。游戏变换队形和练习队形间距不够大，视野不够开阔。在以后一定要加强教师的专业基本功训练，提高教师的业务水平，把不足之处改正过来。使自己在学习和实践中不断的成长。

软式排球正面双手垫球教案篇四

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。

软式排球正面双手垫球教案篇五

排球垫球技术是我安排四年级学生上的一节课，上本次课之前我就对自己说，本节课注重的是兴趣的培养，其次是技术，体育课要营造一个宽松、和谐、民主的教学环境。充分发挥学生的主体地位。

我的教学环节和实施分为三大部分：

在这个部分我加入一些思想教育，排球对于小学生来说，想学好有一定的难度，而且垫球技术在初学阶段必须要承受一定的身体上的压力，比如球落在前臂上，会有一定的疼痛。在这里需要激发他们的学习兴趣。中国女排曾经有过五连冠的辉煌战绩，运用此契机，向他们宣传排球运动的好处和乐趣，并告诉他们没有轻易取得的成绩，任何成绩的取得都要付出一定的努力。

以游戏“听口令看谁反应快”、球操的动作技术来引导学生进行学习。主要就是要充分、激发学生的热爱度。从而使学生努力完成教学的目标。

在这个环节首先示范一下正面双手垫球的动作，说明动作的

要领是：“一插，二夹，三抬臂，全身用力要协调”。分组让学生自由练习，练习一段时间后集合同学，请部分学生讲解一下练习中的心得体育，培养他们自主学习的能力和意识，有了直观感受后学生才会对接下来的动作讲解及纠正印象更深。

讲解完后分组互相学习探讨，如何将此项技术发挥的更好，之后以组为单位分组进行垫球比多的比赛。培养他们团结协作的精神。

通过简单的排球放松操结束本节课，然后通过唱歌配动作活动放松学生的上肢，活跃最后的课堂气氛，在欢呼声中结束本节课。

本节课能够充分的发挥学生在课堂中主体地位的作用，将技术教学融入到欢快的课堂教学气氛中，学生在锻炼身心的同时达到学到技术的作用。

本节课还存在一定的不足：首先、在准备活动的慢跑阶段，学生的集体组织意识没有达到一定的阶段，纪律方面还需要加以引导。其次、在练习中，有部分同学的积极性没有调动起来，原因可能是怕疼，还有就是不愿意运动，这些多发生在女同学中间，对于这部分同学要多找他们谈谈心，使他们融入到本班这个大家庭的运动中来。

总的来说本节课比较圆满的完成了本次课的教学任务，在本次课的练习中，教师及时观察，调控负荷，并给予学生充分展示自我的机会。学生的能力是无限的，要相信学生，这样他们技能掌握、思考、合作和竞争等能力都会有显著的提高。