

排球课程心得体会(精选5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很难吧。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

排球课程心得体会篇一

在体育教学的课堂中，影响学生学习知识的质量和效率最大的因素是学生自身对课程有没有相关的学习兴趣；长期的教学总结和分析中，我们也得出提高相关体育排球教学的质量，就必须关注学生作为课程主体的重要积极作用。在相关的排球运动还没用进行相应普及的过程中，高职学生参与进相关的教学活动的概率不高，其次学生本身的体质基础不足、相关排球运动基础知识掌握基本为零；同时相对于高等学校的学生的思想政治领悟，高职院校的学生的思想政治素质和心理素质都相对较低，在应试学校考试中的失利，也会使其本身个体产生强烈的自卑感，也是导致相关学习缺乏自信心和积极性的影响因素。在进行排球运动教学前，教师一定要明确认识到其本身具有的技能全面性、高度技巧性、对应的对抗性及团队对的协作性等相关特征，即其是集趣味性、集体性、技术、战术等一体的协作运动项目[3]。

4高职排球教学在体育游戏应用的原则

首先，相关的排球教学在相关体育游戏的选择中，以教学质量和效率为主要目标；在教学内容的编排上，明确体育游戏的引用能辅助相关的教学内容质量水平达到最佳，因此，高职排球教学的体育游戏的选择，一定要有教学内容的针对性和目的性。在相关的课程活动开展中，一定要注意个体差

异性对整体的影响；结合学生个体的实际情况，参照整体进行可能存在问题的考虑和分析，根据实际教学要求结合相关诉求进行科学合理的高职排球教学的体育游戏设定。其次，体育游戏作为辅助排球教学的重要教学途径和教学手段，体育教师在游戏的设计中，要注意到体育游戏的设置是为通过相似动作游戏的进程，以代入联想对教学相关学习内容的对应问题引申思考；引起学生好奇心和求知欲的同时，确保为高职排球技能知识的讲解做好相应铺垫。在课堂教学实践的过程中，相关的体育游戏内容设计应遵循简化性原则；即游戏内容应以学生易接受、易吸收为基本宗旨，进行排球规则、技能训练及相关知识讲解，使学生能快速进入角色。

最后，在高职排球教学中的体育游戏设计、应用，应该以安全第一的原则进行相关教学活动，即排球运动本身具有的竞技性特点，在相关的排球学习和应用中，防止学生在场地、体育器材、个体差异等多种因素影响下，出现意外事故。因此，在体育游戏的设置中教师应综合考虑相关游戏活动中可能出现的突发事件和相关解决措施；只有教师做到安全性原则，才能保证相关教学的稳定和持续性[4]。

5 结语

由此，我们得出体育游戏的引用和应用要根据实际的教学需求，同时综合高职学生群体、个体之间的差异性和主体特点，选择相应合理的体育游戏方法进行实际教学。在体育教学的过程中，我们需要注意到，在排球运动上，教师对其相关教学知识和突发事故的应急处理都具有认识上的局限性。在实际教学中体育教师可以依据我国目前的体育教学内容和模式，参照相关排球运动教学的各个环节，根据相关的教学内容创编出部分针对性的体育游戏；通过多变的体育活动形式更新相关的教学手段，在提高排球运动教学质量的同时，也增强学生体质和团队协作精神。

参考文献

[1]孙慧英. 体育游戏在高职排球教学中的应用分析[j].城市地理, 2014(24):233.

[2]孙永. 体育游戏在高职排球教学中的应用分析[j].体育时空, 2017(13):111.

[3]杨延玉. 体育游戏在高职排球教学中的应用分析[j].大观, 2016(6):180.

[4]李红英. 高职院校排球教学中体育游戏的应用分析[j].体育时空, 2017(14):91.

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

排球课程心得体会篇二

学习生活中大家会接触到很多新东西，要想学好这些东西必须要掌握一定的技巧和方法，为此下面学大教育网为大家带来学生学习排球的心得体会这篇内容，希望大家能够认真阅读这些内容，从而提高自己的能力。

通过在排球课上的学习，可以培养和锻炼了自己的心理素质，

在课堂上，不管练习还是娱乐，学到很多控制自己情绪和调节自身心理的手段和方法。如连续失误时，如何使自己尽快冷静下来而不灰心，这些都是对自己形成良好的心理素质的培养和锻炼。更重要的是它也培养了个人的配合及应变能力，在某种意义上说排球是依靠判断的运动，你必须预测将要发生的情况而迅速做出决策，它也是一项靠集体配合的运动，所以我们必须相互协调，不断观察同伴意图才能合作。所以打排球可以培养人的心理素质、锻炼人的体魄、愉悦心情。

参加排球运动不仅能提高人们的力量、速度、灵活、耐力，弹跳，反应等身体素质和运动能力，并改善身体各器官、系统的机能状况，而且还能培养机智、果断、沉着、冷静等心理素质。通过排球比赛和训练，可以培养团结战斗的集体主义精神；可以锻炼胜不骄，败不馁，勇敢顽强，克服困难，坚持到底等良好作用。

排球是个需要团队合作的运动，可以从个体到团队的运动中吸收知识。学得技巧，以及发展价值观念。它不单单只是需要一个人的技术要多么好，更需要大家的团结！

学生学习排球的心得体会学大教育网为大家带来过了，希望大家能够拓宽自己多方面的学习能力，这对自己成长是有极大帮助的。

学习排球心得感悟范文

排球课程心得体会篇三

目前，在排球运动的课堂教学过程中，教师常用的教学模式为：知识和注意事项的讲解、相关动作示范、分组练习、纠正动作等传统单一的固定教学模式；着重于学生在传、垫、发、扣、拦网、配合等传统技术、战术的培养；也是导致学生一开始的积极性在长期的重复教学中产生乏味甚至厌恶的情绪，是相关的教学质量和效率逐步下降。

2.1提高学生身心素质

单一的常规知识和技能教学，并不适用与具备明显思维性和集体性的排球教学；在相关的教学中，教师一定要了解、认识到心理素质对相关的体育教学的影响，在相关的教学环节中，在学生对教学的内容没有兴趣的前提下，教师这时候应该通过相关的体育游戏激发学生对该项教学内容的积极性和主动性，在相关的游戏关卡中，不定的及时游戏规则变化，也能最大化的活跃课堂教学氛围，拉近师生之间的关系，加强互动交流的过程中；实时全面掌握学生心理变化，及时给予其鼓励和思想引导，达到提高学生身心素质的目标。

2.2锻炼学生的思维反射能力

体育本身就是一项锻炼运动思维反射神经系统，对未知、突发的活动的及时身体放射，体育游戏的开展，本身也是对个体大楼中枢神经反射的综合能力锻炼。其主要的目的还是希望通过体育游戏引导学生学习的积极性和自主性，同时通过游戏培养学生的观察能力、记忆力、判断力和逻辑思考能力，在相关的培养过程中拓展学生的思维联想能力，使其对应的思维反射能力提升的过程中，也增强学生的集体协作观念。

2.3增加学生掌握相关排球知识掌握的全面性

我国传统的教学模式一直采用的是单一的基础教学模式，长时间的教学中也使学生的注意力和学习积极性转移，因此，开展体育游戏的还是为增加学生对相关运动的好感度，以比赛、联想性代入，促进学生学习排球运动的相关知识[2]。

排球课程心得体会篇四

摘要：对高校体育排球普修课的教学内容,教学方法、评价方式以及学生的身心特点进行研究分析,然后对高校体育排球专业课程的教学方法理论现状以及发展趋势作了总结,为了能够

更深层次的了解和掌握排球课程的训练方法和技巧,并探讨教师对学生进行教学的训练规律;旨在改革排球的训练方法和提高教育质量水平。长久以来,我国高等教育一直遵循着体制改革是关键,教育改革是核心,提高质量目的的改革宗旨。

一、体育教育专业排球普修课教学的现状与问题

(一)教学模式陈旧

(二)教学指导思想落后

目前的教学指导思想过于注重对技术和战术的要求,忽视了对学生能力和素质的培养。以致造成教师只教技战术方法,学生只是为了动作的规范而学,为了完成考试任务而学。长期以来,在排球课以技术为中心的教学过程中,只注重了培养人才的一部分,而忽视了教学的根本指导思想,往往培养了一些似教师非教师,似教练员非教练员的人才。

(三)教学方法和形式不利于培养学生的素质和能力

现行的排球教学,教师往往习惯于“求量式”教学,教师教什么,学生学什么,教师怎样教,学生怎样学。教学中不重视启发学生的思维,不重视教法的学习,不能调动学生的积极性。尽管讲的正确、生动形象,动作示范准确、优美,但学生只是被动适应教师的指导和安排。由于没能培养学生应有的自学能力,学生课下不知怎样去练,更谈不上以后怎样去教。

二、体育教育专业排球普修课改革的对策与措施

(一)适应社会发展需要,树立新的教学指导思想

排球普修课是体育教育专业的一门重要技术课程。排球课的教学应主动适应“全民健身计划纲要”实施的要求,适应素

质教育的要求，适应终身体育的需要。所以，要树立适应新形势的排球教学指导思想，更新教学内容，改进传统的教学手段，使原有的教学体系更加完善。

(二) 转变教育教学观念

在当今的教育观念中，“解惑”已逐渐占据教学的主导地位。教师的角色应由知识的传授者，向学生学习、活动的指导者转变。在教学中应特别重视教师的引导作用对学生的积极影响。让学生参与教学计划、内容选择、课的设计、练习组织及教学效果评定，使学生在语言表达、示范动作、组织调动、应变能力等方面有所发展。改变以教师为中心，使传统的、封闭的、单向的教学为开放的、双向的、生动活泼的教学。

(三) 重设教学目标

现行排球普修课的教学目标为：掌握排球基本理论；掌握排球重点技术及教学方法；掌握排球主要的进攻防守配合方法及教学方法；基本掌握排球竞赛的组织与编排方法；基本掌握排球规则与裁判法；对重点技术动作80%能较正确进行示范。显然，这一教学目标主要是围绕竞技训练的目的而确定的，忽视了以教为主的特有的教育目的，已不能适应社会发展的需要。

(四) 在教学中贯穿素质和能力培养

1、素质培养

利用排球运动的特点，在教学过程中通过理论教学、身体素质训练、技战术教学、教学比赛、组织竞赛、裁判实习等教学活动，有计划地培养学生良好的思想品质，团结合作的精神，公平竞争的'意识，胜不骄败不馁的心理品质，良好的体育文化修养，良好的身体素质，战胜困难的意志品质。

2、能力培养

学生的能力包括：教育能力、教学能力和处理人际关系的协调能力。教育能力是指运用排球动作为健身手段，对不同年龄、层次和健康水平的人进行指导，促进健康和愉悦身心。教学能力包括讲解、示范、组织教学能力，判断和纠正错误以及处理突发事件的应变能力。教学能力对体育教育专业的学生至关重要，直接关系到毕业后能否胜任教学工作。

传统培养学生教学能力的方法是让学生带准备活动，也是体育教育专业目前排球普修课的一项教学内容。但其效果却往往不尽人意。原因在于教师在安排学生带准备活动时没有对组织教学的各方面内容作具体要求，因而学生仅把带准备活动当作一项例行的“公事”：田径课有此内容，篮球、足球课有此内容，到了排球课还有此内容，学生带准备活动的内容和方法甚至都没变，无非就是慢跑一徒手操一游戏等。这就违背了准备活动实习的初衷，没有达到培养学生教学能力的目的。

1规定准备活动实习的具体内容：要求学生带准备活动的内容就是专项技术内容。

2以组织教学能力的培养为重点：如教姿教态、口令、讲解的语言、示范动作、讲解示范的时机与位置、教法的运用、队形调动等。

3通过对某一专项技术的教学，培养学生技术教学能力。

4通过学生自评、学生互评、教师评价来发现学生的不足，培养学生发现问题、解决问题的能力。

(五)改革考试内容

考试是教学过程的一个重要环节。目前体育教育专业排球普修课的考试内容一般包括两方面：理论考试和技术考试。这一考试模式存在明显的不足，即对学生的组织教学能力没有

涉及。虽然平时成绩中包括组织教学能力这一项，但所占比例很低。因为平时成绩为总成绩的20%~30%，但它包括了出勤、平时提问、其中考核、裁判实习、准备活动实习等。由于组织教学能力的成绩并不直接影响学生的最后排球成绩，学生往往不重视此项内容，也导致教师不重视该项内容的教学。因此，为了从根本上扭转这种状况，适应社会发展对人才的需求，有必要改革现行的考试方法，将教学能力单独纳入考试内容，可将理论水平和实践效果相结合，重点在实践效果方面。考试内容是讲解、示范能力；课的内容结构安排；教学组织；教法运用；纠正错误的时机和采用的方法；教学效果等。这样从考试内容上突出对学生能力的要求，与新的教学指导思想相吻合，使教学指导，教学内容、教学方法及考试内容保持一致。这样才能真正从根本上改变现实教学模式的弱点，培养出符合现代社会发展所需要的人才。

排球课程心得体会篇五

本学期体育课我选了排球，不仅仅是我，我们寝室的四个人都选了排球。所以收获到了其他体育课堂难以收获的独特快乐。

每节课都以轻松的课前活动拉开帷幕。第一节课来到排球场，见到了我们和蔼可亲、充满仁慈的黎翔宇老师。他详细的给我们讲解了垫球的技巧，之后我们便自己组队开始练习垫球了。没想到看着不算硬的球，第一下击到胳膊上是如此的疼痛。从没击过球的胳膊，立刻就红了起来。一节课里充满了我们击球时疼痛的叫声。老师见了，不时过来给我们一些建议并鼓励我们坚持下来。下课时，胳膊已经青一块紫一块了。不过我们心里还是很高兴的，毕竟接触到了一门新的体育领域，自己多学会了一项技能。

后几次上课胳膊就没那么疼了，可能已经适应了。但还是经常青一块紫一块的。我们寝室的四个人两两组合在一起，练习着老师讲解的技巧。练习过程中，最难控制的是垫球或传

球的方向与用力的大小。有时接球位置不正确，球的方向还会和自己的意愿南辕北辙；有时用力太大或是打到了手上，球就会飞起来很高，以致使对方不能接到球。于是球经常落在地上……但是我们不灰心，一次又一次的追着球跑，一次又一次的捡球，汗水挥洒在了在排球场，笑声也飘荡在了排球场上空。

不知不觉，一个学期已经快要过去，考期已经降临。为了考得满意的成绩，我们寝室一起去器材室苦口婆心的说服的老大爷借给我们排球。我们趁着晚上自习后回寝前的空余之间，一起在教1的空地上练习着传球、垫球。我们尽情的奔跑着接球，用力的垫球。折到手指了，甩一甩继续打，胳膊疼了，揉一揉继续上。我们挥洒着汗水，笑声也不时地从教学楼里传出。日复一日，我们的水平大有提高。不仅球的方向能控制了，接球的机动性也大大提高。每晚上的练球时间成了我们一天中最快乐的时间。

我们也深刻的理解到打排球中合作的重要性。练习打排球时，不能只顾着自己把球传过去，还要使对方能接到球并传过来。对方也要传好球或垫好球，而且自己要积极主动地去接球，不要只是站在那等球过来。只有这样排球打的才长久，持续性才能提高。

排球是一项高雅的运动。它可以磨练斗志，学习永不放弃的人生态度，伸展筋骨缓紧张的精神生活，养成良好的爱好，使空余时间过得更有目标及意义。提升身体各部分的协调性，增加身体的灵活性及肢体的气力，增加心肺功能的耐力，学习集中精神及留意能力等。

一句话，排球的学习过程中，痛并快乐着！