

排球正面双手垫球技术说课稿中小学(实用8篇)

奋斗是实现梦想的桥梁，只有通过不懈的努力才能成功。奋斗需要坚定的决心和持久的毅力，不断努力才能获得成功。以下是一些关于奋斗的电影和书籍推荐，通过它们的观看和阅读可以增进对奋斗的理解。

排球正面双手垫球技术说课稿中小学篇一

一、课的内容：《正面双手垫球、耐久跑》

二、指导思想：以“健康第一”和“终身体育”为指导思想；根据新课标“目标统领内容”和高二年级女生的生理及心理特点来安排教学内容，创设情景，实现学生自主、合作学练的探究式学习方式，培养学生的观察、实践、创新、评价能力和具有终身体育健身的意识。

三、教材的选择与分析：

1、根据高中女生身心的发展特点，多数为独生子女，个性很强，缺乏团队意识和配合意识。

2、怎样才能让学生对排球运动和耐久跑感兴趣？

3、选择排球、耐久跑合理分配了上下肢运动负荷，以及选择学生相互协作的游戏作为教学内容，让学生通过“玩软式排球”、耐久跑，培养学生自主合作探究能力。

四、教学目标：

1. 运动参与：通过练习、学法的指导，激发学生学习兴趣，并积极参与。

4. 心理健康：使学生在练习中充分体验运动“快乐”的心理感受，不断获得成功感；

五、学情分析：

教学对象为高二年级女生，该班女生纪律好，掌握技术的能力较强，并且学生的运动氛围非常好，学生个体之间对排球本身不存在差异性，学生集体荣誉感强。但该班学生普遍存在着技术动作不够，包括手型和击球点掌握不好，对排球运动兴趣不足，针对以上情况，本课在充分研究垫球技术要领的基础上，设计了用软式排球代替排球进行垫球辅助练习，使学生较快掌握垫球技术，同时，激发学生对排球运动的兴趣。另外，耐久跑是学生特别是女生不喜欢的项目，这次利用几何图形进行耐久跑，并且规定时间完成任务，改变枯燥的教学模式，锻炼学生的耐力并锻炼学生的意志力。

六、教法与学法：

七、课的过程分析

1. 导入与热身

课前准备活动采用徒手操的形式作为热身操，让学生更快的进入学习状态，在游戏部分，“双臂托球跑”利用软式排球，使游戏变得更加趣味性。教师以朋友的身份主动融入学生群体之中，学生上课的积极性被激发，在学生的感情自然表露的同时，增进了师生间的情感交流，也同时起到了活跃课堂气氛的作用。

2. 合作、探究

合作、探究是本课重要的学练式，贯穿于课的始终。设计让学生“合作学习，体验到观察——探究学习——选择方案——自评、互评”的学习流程。

(3) 采用设疑法、演示法、指导法和激励法

本堂课的学习内容是正面双手垫球，在上课之前，教师邀请一位学生与自己打配合，进行两个人相互垫球练习，这个目的就是为了让学生找出教师与学生的动作区别在哪里，并请同学回答问题，当学生回答完毕之后，教师进行纠正和总结，课正式开始。

教师讲解动作要领，并完整示范，把教学的重点和难点都要详细的说明，请同学按照教师动作进行模仿，教学重点垫球的手型，难点在击球点的位置。

(4) 学法采用合作法、尝试法、体验法、观察法、讨论法和互评法。

例如：在练习过程当中，教师和学生互动，采用巡回指导的方法，纠正学生的典型错误，并鼓励学生相互帮助，相互提高。合作法就是要求每个小组，由组长带头，帮助并纠正不正确的动作，把动作质量提高，各组成员商量并研究出正确的方法，运用到实践中去，体验哪种方法最好，观察别组的同学她们是运用什么方法达到掌握技术的，最后讨论使用最好最快的方法掌握垫球技术。各小组之间进行评价。

3. 激发兴趣，活跃课堂气氛

对于初次接触排球运动的女生来说，她们的兴趣还是非常大的，但是往往因为不能很快的掌握排球的技术而想放弃练习，于是利用软式排球来代替排球，一方面气球易于控制，另一方面让学生探讨如何利用软式排球更好的完成技术动作。软式排球与排球的不用点在于重量的不同，那么在练习过程当中，软式排球在下降的时候比排球下降的速度要慢，学生可以在这个时候做好充分的准备，把动作做好，达到了巩固动作技术技能，并掌握了技术，同时激发学生的排球运动兴趣。接下去的耐久跑练习进行分组练习，以复习为主，另外，在

耐久跑的设计上，以每个排头作为各组组长，带领自己的组完成任务，这样不仅可以培养小组骨干，而且改变了以往枯燥的教学模式。学法上还是一样，采用合作法，各组成员要注意观察别人如何在最快的速度最短的时间之内把3个不同的几何图形跑完，观察了别人的练习法，同时研究出最好的方法，相互合作，把最好的方案拿出来，完成教学任务。

4. 放松与小结（挖掘学生潜能，培养学生创新精神）

以放松操为主，由学生自主创编动作，老师仅仅扮演了引导者的角色。在此过程中通过学生积极思考、实践，不断丰富课的内容和挖掘学生潜能，通过布置课后作业，实现课堂延伸，节省课堂教学的实用时间，提高课堂效率。

排球正面双手垫球技术说课稿中小学篇二

一、本课内容：排球：1、正面双手垫球技术2、集体协作精神和创造力的培养

二、关于教材：

排球正面双手垫球技术是排球运动中较为广泛且很重要的一项技术，掌握了此项技术在排球比赛中的“一传”和“防守”起重要的作用。目的是通过自主地与趣味地教学，让学生基本掌握正面双手垫球技术，发展学生创造性、主动性和集体协作精神，课的重点：协调击球动作，难点：自主学习和创造能力的培养。本课为学习《排球正面双手垫球技术》第1课时。

三、关于学生：

本课教学对象为高一年级40名男生。做为高中学生已经具备了思考、判断、概括等能力，在身体锻炼中也具备有较高的基本运动能力。排球运动是本校的传统体育项目，大部分学

生已具备了一定的基础，但在普及教学中对各项技术的学习并不满足，要在教学中通过把动手与动脑很好地结合起来，同时让学生能掌握和提高正面双手垫球技术，从而达到顺利完成教学任务。

四、教学目标：

1、运动目标：通过自主地、趣味性的教法，使学生能积极参与体育活动，培养运动兴趣。在融洽的教与学中去发挥学生的创造力和想象力。

2、运动技能目标：使学生在多种学习和练习中，提高灵活性、协调性，80%学生能基本掌握垫球技术。

3、身体健康目标：通过教学，培养学生的创造力和集体协作精神，提高学生

自学、自练、自评的能力。

五、说教法与学法：

1、教法：

(1) 启发性练习法

目的：通过启发，激发学生欲望

(2) 重复练习法

目的：通过重复练习，加强掌握垫球技术

(3) 分组练习法

目的：通过分组练习，细化提高垫球技术

(4) 探究式练习法

目的：通过探究式练习，让学生充分领会主动性学习和创造性学习的方法。

2、学法

本课通过采用1、体验—归纳;2、学习—评价;3、观察—模仿;4、练习—修正等学法。培养学生的创造力和集体协作精神，提高学生自学、自练、自评的能力。

六、教学流程：

(一)、课堂导入，提问题：如1、中国女排曾经有过几连冠辉煌历史?2、中国女排在雅典奥运会上决赛中以多少的比分夺冠?3、排球的技术有哪些?同时安排好有伤病学生见习，并做好记录。

(二)、导入主题：自抛自接，熟悉球性，以音乐垫球热身，增强兴趣，从而产生学习的欲望。

(三)、游戏：通过一分钟自垫球游戏，比赛结束、如数上报，培养学生的诚实守信。

(四)、出示挂图：加上教师进行完整的排球垫球示范、讲解动作要领。增强学生直观感

(五)组织练习：步骤如下：

1、学生徒手模仿练习—击垫固定球练习，体会合理的击球部位。

2、练习：(1)自愿结合，两人一组，一抛一垫练习。(2)两人一组，相互对垫。(3)水平好的学生同时给差的指导练习。

3、分组练习

要求：练习中互相观察、互相纠正、共同提高，强调练习中一定要注意安全。

通过练习对学生的情感目标：

- 1、树立强烈的学习欲望，掌握正确的垫球方法；
- 2、培养观察能力，体现相互评价的'意识；
- 3、体验合作成功的喜悦。

(六)、以游戏性比赛来巩固其垫球技术。

组织：1、学生分组练习，2、学生分组相互点评，3、教师当评委。

学生活动步骤：

1组练习、点评

2组点评、练习4组点评、练习

3组点评、练习

目标：通过学生如下学习：1、体验—归纳；2、学习—评价；3、观察—模仿；

4、练习—修正。培养学生的创造力和集体协作精神，提高学生自学、自练、自评的能力。

(七)、素质练习：收腹跳练习

(八)、放松运动：伴随轻松快乐的音乐。同学们自由上台(排

球场)表演,

如:模仿动物或模特等滑稽的造型,从而达到身体和心理放松的状态。

(九)、小结、布置课后作业:布置2名同学完成自创游戏的作业,下个课时由学生组织游戏,教师指导。

目标:充分发挥学生主体和教师主导作用,培养学生自创和组织能力。

(十)、下课:归还器材

七、学生身心状态: 1、平均心率: 125—135次/分

2、最高心率: 155—165次/分

3、练习密度: 50—60%

八、情感氛围: 激发兴趣、积极思考、自练自评、团结合作、紧张奋进。

九、场地器材(略)

十、教学设计反思: 通过参加学校的说课比赛的培训,使本教学设计内容更加丰富、全面、完美,符合《新课程标准》理念。

排球正面双手垫球技术说课稿中小学篇三

按照新课标的要求,以促进学生身心全面发展为目标,以“健康第一”为指导思想。在授课过程中,我遵循“以学生为主体,教师为主导”的教学原则,充分调动学生的积极性,培养学生的创新意识。在教学中除了传授学生的基本技

能外，还创设开放性的课堂教学氛围，让学生在学练过程中既能掌握知识技能，又能得到情操的陶冶、智力的开发和能力的培养，同时也注重培养学生吃苦耐劳的意志品质。

本堂课的主教材是《排球双手正面垫球技术》，副教材我选择了排球接力比赛。主、副教材搭配的原则是：主教材以上肢运动为主，副教材以下肢运动为主，这样的教材内容搭配，使学生身体能够得到全面锻炼，有良好的综合健身作用。通过教学，既能提高学生的灵敏、耐力素质，又能培养学生团结协作、积极进取的团队精神。所以这一运动，特别受中学生欢迎。

学生特点分析：本课教学对象是高一年级学生，他们的年龄为15-16岁左右，正处于青春发育期，朝气蓬勃、富于挑战，好胜好表现，因此对本节课有较强的求知欲。但由于他们平时好动，注意力集中时间不长，运动技术较差，所以老师应在课堂上充分调动学生的学习积极性，培养同学之间的团结合作意识，加强班级的凝聚力。

根据上面的分析，特制定如下教学目标：

- 1、认知目标：通过排球垫球的练习，激发学生对体育的兴趣，培养学生积极参加体育活动的态度和行为。
- 2、技能目标：使学生基本掌握垫球技术，提高学生的灵敏性和协调能力。使85%以上的学生能学会排球垫球技术的基本动作。能自主学习与锻炼，提高和他人合作的能力。
- 3、情感目标：通过教学培养学生勇敢、机智的优良品质和团结合作、密切配合的集体主义精神。

本堂课的重点：正确的击球点和正面垫球的姿势。

难点：身体与手臂的协调动作

（一）教法：

1、讲解示范法：教师通过精炼适度的语言，对学生进行启发式讲解，使学生获得知识，了解动作的要领和方法；在讲解的同时，结合示范动作或教学视频，可以让学生对所学动作有一个更为直观的感知，这样便于学生进行动作模仿和练习。

2、游戏教学法：游戏是体育教学中的重要组成部分。教师在体育教学的过程中将课堂教学内容游戏化，就可以活跃课堂气氛，能有效地克服常规教学中学生的生理和心理疲劳，使他们在快乐有趣的游戏中提高练习次数，学习、巩固技术动作，从而达到增强体质目的。

3、纠正错误法：正确的技术动作是在反复练习中形成的，也是在纠正错误动作的过程中形成的。因此，教师在教学中不仅要善于观察学生的练习情况，及时帮助学生纠正错误动作，而且还要善于让学生自己去发现其他同学在练习中存在的“错误”，以此来领会和巩固自己的动作技术。

（二）学法：

1. 模仿练习法：模仿是学生学习动作技术的基本方法。学生通过观看教师的示范性动作或教学视频，获得直观的动作概念，然后遵守由简到繁、由易到难的原则进行自主模仿练习。

。3、比赛法。在学生掌握基本的动作要领后，可灵活组织形式多样的比赛方式，让学生在比赛中体验运动和竞争的乐趣。由于在比赛的过程中，学生面对较为复杂的来球，既要迅速判断，移动取位，又要采用合理的技术，而且同伴间还要互相配合，因此适时的教学比赛可以活跃课堂气氛，提高运动技能，还可以让学生在运动中获得快乐，增进友谊。

（一）开始部分：安排时间2分钟；

。所有学生呈四列横队，教师面向学生，站在队伍前面。要求学生集合时达到快、静、齐。

（二）准备部分，安排时间8分钟。

包括徒手操、游戏和专门性练习。健身操共8节，游戏为“逆口令”练习，专门性练习为俯卧撑、原地纵跳。

这样安排的目的是激发学生的学习兴趣，调动学生的积极性。同时也为学生进入活动状态做好身体和心理上的准备，预防和减少运动损伤。

（三）基本部分：安排时间为30分；本课组织分组不轮换，基本部分分为三个内容：

1. 自主学与练（5'）：让学生自由发挥，练习垫球。目的是让学生根据自己所认知、所了解的垫球技术进行自主练习。

2. 学习和发展（20'）

（1）观看视频：通过观看视频和讲解使学生认识排球运动和学习排球垫球技术的重要性，同时帮助学生形成规范的动作概念。

（3）自由组合，分组练习

a□垫固定球：是让学生体会全身协调用力和正确的击球位置。

b□一抛一垫：相距3—4米一人抛球，另一人垫球。

c□对垫：距离3—4米连续对垫球。

d□自垫：一人一球连续向上方垫球。

e□教学比赛：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，使学生不断提高控制球和支配球的能力，提高学习兴趣。

3、合作发挥（5’）游戏：排球接力比赛；规则：学生分为四组进行比赛，每组一球。双手平举把球放在腕关节以上10厘米处，不能夹球，快速跑到指定地后原地垫球三次后再跑回队伍把球交给下一位同学。最先完成的组为胜。

根据本课的内容安排这个游戏，其目的是再次巩固垫球技术，同时也可以培养学生团结合作的能力。

（三）结束部分：时间安排5分

。2、作课堂小结，采取师生互评的方式，指出优点和缺点，达到鼓励学生和继续提高的目的。

3、布置器材回收。

4、师生道别，再次拉近师生距离，养成文明礼貌习惯，加强学生的养成教育。

本校的体育设施比较齐全，基本上可以做到人手一球，需要器材：排球41个，电脑一台，篮球场一个。

：学生能在教师指导下认真参与各个练习，课堂气氛活跃，师生感情融洽。力争85%左右的学生能基本掌握动作要领。预计课的练习密度为35%左右，最高心率为150—160次/分。课堂效果较好。

排球正面双手垫球技术说课稿中小学篇四

二、关于教材：

排球正面双手垫球技术是排球运动中较为广泛且很重要的一项技术，掌握了此项技术在排球比赛中的“一传”和“防守”起重要的作用。目的是通过自主地与趣味地教学，让学生基本掌握正面双手垫球技术，发展学生创造性、主动性和集体协作精神，课的重点：协调击球动作，难点：自主学习和创造能力的培养。本课为学习《排球正面双手垫球技术》第1课时。

三、关于学生：

本课教学对象为高一年级 40 名男生。做为高中学生已经具备了思考、判断、概括等能力，在身体锻炼中也具备有较高的基本运动能力。排球运动是本校的传统体育项目，大部分学生已具备了一定的基础，但在普及教学中对各项技术的学习并不满足，要在教学中通过把动手与动脑很好地结合起来，同时让学生能掌握和提高正面双手垫球技术，从而达到顺利完成教学任务。

四、教学目标：

1、运动目标：通过自主地、趣味性的教法，使学生能积极参与体育活动，培养运动兴趣。在融洽的教与学中去发挥学生的创造力和想象力。

2、运动技能目标：使学生在多种学习和练习中，提高灵活性、协调性，80% 学生能基本掌握垫球技术。

3、身体健康目标：通过教学，培养学生的创造力和集体协作精神，提高学生

自学、自练、自评的能力。

五、说教法与学法：

1 、教法：

(1) 启发性练习法

目的：通过启发，激发学生学习欲望

(2) 重复练习法

目的：通过重复练习，加强掌握垫球技术

(3) 分组练习法

目的：通过分组练习，细化提高垫球技术

(4) 探究式练习法

目的：通过探究式练习，让学生充分领会主动性学习和创造性学习的方法。

2 、学法

本课通过采用 1 、体验 — 归纳；2 、学习 — 评价；3 、观察 — 模仿；4 、练习 — 修正等学法。培养学生的创造力和集体协作精神，提高学生自学、自练、自评的能力。

六、教学流程：

(一)、课堂导入，提问题：如 1 、中国女排曾经有过几连冠辉煌历史？2 、中国女排在雅典奥运会上决赛中以多少的比分夺冠？3 、排球的技术有哪些？同时 安排好有伤病学生见习，并做好记录。

(二)、导入主题： 自抛自接，熟悉球性，以音乐垫球热身，增强兴趣，从而产生学习的欲望。

(三)、 游戏：通过一分钟自垫球游戏，比赛结束、如数上报，培养学生的诚实守信。

(五)组织练习： 步骤如下：

1、 学生徒手模仿练习 — 击垫固定球练习，体会合理的击球部位。

2 、练习：（ 1 ）自愿结合，两人一组，一抛一垫练习。（ 2 ）两人一组，相互对垫。（ 3 ）水平好的学生同时给差的指导练习。

3 、分组练习

要求：练习中互相观察、互相纠正、共同提高，强调练习中一定要注意安全 。

通过练习对学生的 情感目标：

1 、树立强烈的学习欲望，掌握正确的垫球方法；

2 、培养观察能力，体现相互评价的意识；

3 、体验合作成功的喜悦。

(六)、以游戏性比赛来巩固其垫球技术 。

组织： 1 、学生分组练习， 2 、学生分组相互点评， 3 、教师当评委。

学生活动步骤：

1 组练习、点评

2 组点评、练习 4 组点评、练习

3 组点评、练习

4、练习一修正。培养学生的创造力和集体协作精神，提高学生自学、自练、自评的能力。

(七)、素质练习：收腹跳练习

(八)、放松运动：伴随轻松快乐的音乐。同学们自由上台(排球场)表演，

如：模仿动物或模特等滑稽的造型，从而达到身体和心理放松的状态。

(九)、小结、布置课后作业：布置 2 名同学完成自创游戏的作业，下个课时由学生组织游戏，教师指导。

目标：充分发挥学生主体和教师主导作用，培养学生自创和组织能力。

(十)、下课：归还器材

七、学生身心状态： 1、平均心率： 125—135 次 / 分

2、最高心率： 155—165 次 / 分

3、练习密度： 50—60%

八、情感氛围：激发兴趣、积极思考、自练自评、团结合作、紧张奋进。

九、场地器材(略)

十、教学设计反思：通过参加学校的说课比赛的培训，使本教学设计内容更加丰富、全面、完美，符合《新课程标准》理念。

排球正面双手垫球技术说课稿中小学篇五

各位评委好：

我今天说课的内容是九年制义务教育课程标准实验教科书《体育与健康》二年级教材。正面双手垫球。

本课设计的指导思想：

依据新课标的要求，新的体育与健康课程在教育方式，教学内容，教学评价等方面都有了新的发展和侧重点，以促进学生身心全面发展为目标，以健康第一·快乐体育·终身体育为指导思想，以学生的兴趣爱好为切入点，以团结友爱，积极拼搏为德育渗透点，使学生养成良好的锻炼习惯，为学生终身体育打下坚实的基础。同时发展学生速度、灵敏、耐力、柔韧等身体素质；对于提高身体机能，培养勇于竞争，顽强拼搏，积极进取团结合作等精神。

排球运动是通过发、垫、传、扣、拦等动作组成的。是在快速、激烈的情况下通过接发球、二传、扣球来完成的一项综合性的体育运动，具有集体性、竞争性强、趣味性浓等特点。通过排球运动，可以发展学生跑、跳等基本活动能力，提高灵敏、速度、力量、耐力等身体素质和动作的准确性、协调性，增加内脏器官的功能。同时还能培养学生勇敢顽强、机智、果断、胜不骄、败不馁等优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。是一项有很高锻炼价值的运动项目。

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，垫球技术好坏直接影响到集体力量的发挥和战术配合的质量。

本次课的授课班级为初中二年级学生，共有40人，学生来自各个不同地方。运动技能有差异，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，所以本课结合了挂图教学讲解示范，让学生在直观有了一个感性的认识。采用启发、模仿、创新、竞赛等教学方法，以及各种新颖的练习方法。循序渐进、层层深入、层层剖析，充分挖掘每个学生的潜在能力，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。

以“终身体育”和“快乐体育”为指导思想。注重培养学生的终身锻炼的意识，使学生在快乐中掌握锻炼的手段，参加体育锻炼，增强身心健康。

1、认识目标：认识排球排球技术规则及其文化

2、技能目标：学生基本掌握垫球技术，发展学生的灵敏性和协调能力。使85%以上的学生能学会排球垫球技术的基本动作。能自主学习与锻炼，提高和他人合作的能力。

3、情感目标：认真练习，通过游戏培养学生勇敢、机智、果断、胜不骄、败不馁的优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。

分析垫球的动作结构，把垫球技术分为：姿势、击球点、身体与手臂的协调动作几个环节。要想把球垫好、准确，关键是姿势和击球点，所以教材的重点：正确的击球点和正面垫球的姿势。难点：身体与手臂的协调动作。

教学是教师传授知识与学生学习知识的互动过程。课的教法与学法应根据学情和教材的特点制定，本课的教法与学法主要以下几种：

教法：

1、启发教学法：通过启发学生更好的了解排球的基本知识，激发学生的学习兴趣。

2、分解法：学生从简到难的学习，学生更容易掌握技术。

3、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。

学法：

1、尝试法：发展学生创造能力，充分体现学生的'主体性。

2、展示法：通过展示有利于学生进行创造性的学习。

3、游戏法：提高学生的兴趣，活跃课堂气氛，巩固技术。

4、评价法：通过评价发展问题，解决问题，进一步启发学生的学习兴趣。

（一）情境导入（10'）

1、课堂常规

2、本课的教学内容、目标及要求。

3、队列的变换练习

4、球操。为了使学生精神振奋，达到热身的效果，安排了球操提高学生的兴趣，同时培养学生的情趣。

（二）增智促技部分（30'）

1、自主学与练（5'）：

让学生自由发挥练习垫球。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。

2、学习和发展（20'）

(1) 展示挂图：通过观看挂图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。

(2) 徒手练习：原地散点撒开，徒手做垫球动作姿势。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，使学生的理性认识转化为动作。

(3) 自由组合，自由练习：

a□垫固定球：是让学生体会全身协调用力和正确的击球位置。加深学生对垫球技术的理解。

b□一抛一垫：相距3—4米一人抛球，另一人垫球。要求抛球由到位向不到位变化，垫球由近向远变化。此练习是让学生体会垫球动作的插和蹬送动作。

c□对垫：距离3—4米连续对垫球。要求学生随时要做好垫球前的准备姿势，并快速起动和移动，保持好合理的位置进行垫球。先可以是练习原地对垫球，再练习移动的对垫。

d□自垫：一人一球连续向上方垫球。这一练习是让学生不断的提高控制球的能力，保持好人与球的位置关系。同时给学生一定的时间自主创新，提高学生的学习兴趣，进一步提高控制球和支配球的能力。

e□自我展示：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，充分体现学生主动参与和自主学习的要求，提高学生的学习兴趣。

(4) 合作发挥 (5')

游戏：接力比赛

规则：分为四组进行比赛，每组一球。双手平举把球放在腕关节以上10厘米处，不能夹球，快速跑到指定地后原地垫球三次后再跑回队伍把球交给下一位同学。最先完成的为胜。

目的是根据本课的内容安排这个游戏，再次巩固垫球技术。同时也培养学生的协作配合，团结合作能力。

（三）恢复身心部分（5’）

1、在教师带领下学生通过音乐来放松，促使学生消除肌肉的疲劳，身心得到恢复。

2、对本课进行小结，学生参与自我评价，小组评价和综合评价。

3、布置回收器材

本校的体育设施比较齐全，基本上可以做到人手一球，需要器材：排球41个，挂图1付，录音机一台，磁带一盒。

排球正面双手垫球技术说课稿中小学篇六

旨在落实并推行体育新课程，贯彻“以学生发展为本”的教育理念，树立“健康第一”的指导思想，充分调动学生的学习积极性，以关注学生的个体发展、开发学生潜能和学生在运动中的快乐为前提；以培养学生良好的体育锻炼习惯，形成终身体育锻炼的意识为目标。使学生在各种环境条件下，都能很好的配合，主动参与到活动中去；为学生终身体育奠定坚实的基础。

二、：

1、教学对象：高一学生

2、教材内容：武术的长拳拳术和排球双手正面点球都是高一年级《体育与健康》课程的基本内容。

3、教材特点：本节课主要是复习五步拳和学习排球双手正面垫球技术。通过本节课的学习，既可对五步拳进行巩固复习和提高，又可以对后面的排球选修课程打下一定的基础。所以此课程是全面发展学生身体素质的重要内容之一。本堂课程的特点之一就是发展学生身体的协调性，让学生在实践中体会技术动作的要领，感受同学间的相互合作，在垫球练习中为学生创设合作学习的空间，给出相对开放的教学环境培养学生学习兴趣，教师参与指导，激发其主动参与意识，使学生身心得到全面发展，从中学到排球运动的基础知识，熟悉排球运动特点。

1、使学生熟练掌握五步拳套路，初步掌握排球正面垫球技术，了解排球运动特点

2、促进身体素质的全面发展，发展身体灵活性、协调性，熟悉排球球性。

重点：熟悉排球球性，发展学生协调性，提高学生团结协作能力，难点：吃准击球点，控制击球力量。

1. 讲解示范法：通过边示范，边讲解，使学生加深对动作印象，促使学好动作。教师示范时要注意动作标准，能调动学生的学习热情，提高学生学习的积极性、参与性和实践性；使用正面和侧面示范；讲解要注意语言简明、扼要、易懂，表达生动，比喻形象，这样能激发学生的兴趣和积极性，并启发学生思考问题。

3. 巡回指导法：在学生自我进行实践的过程中，进行巡回指导，个别纠错，积极鼓励。

2、基本部分：

b□素质练习□a□摸线练习不仅提高学生基本步伐的移动能力，而且让学生更加熟悉排球球场□b□针对性别特征，女生抹网高发展弹跳，加强踝关节力量。男生俯卧撑练习，发展胸大肌，增强上肢力量。

3、结束部分：

放松练习，学习集体舞的两种基本步法的练习。不仅愉悦身心，而且为后面的课程奠定基础。分享快乐和互相交流，学生进行自我评价，教师进行小结评价。

排球正面双手垫球技术说课稿中小学篇七

本课贯彻“健康第一”的指导思想，并结合新课程改革的要求，以学生发展为中心，充分体现学生的主体地位。在教案设计上，体现“目标统领教学内容”，在教法学法的选择上，注重多样性，循序渐进，由简入难。并注重发展学生的个性。学习排球正面双手垫球技术，让学生在体验中培养兴趣，在反复的练习中寻求成功，在游戏中培养学生的团队竞争意识，同时锻炼学生的耐力素质，为今后的教学竞赛和终身体育打下良好基础。

本节课教材内容选自《人民教育出版社》义务教育课程标准实验教科书《体育与健康》七年级全一册排球章节。排球是由准备姿势、移动、发球、垫球、传球、扣球和拦网等技术动作组成，以组织进攻和防守的隔网对抗类的球类运动项目。本课我们所要学习的是排球技术中的.垫球技术即正面双手垫球技术。正面双手垫球技术是初中排球教学中最简单、最基础的技术，它通常被用作接发球、接扣球、接拦回球等，垫球的好坏直接影响着比赛胜负，因此掌握好垫球技术对于排球比赛来说具有重要的作用。同时通过学习，可以提高学生的协调性，发展学生的灵敏、速度等身体素质，还可以培养学生果敢、顽强拼搏、协作等心理素质，从而促使学生的身心和谐发展。

学生的基本情况：

本次课的教学对象是七年级的2班，学生共4人。学生的课堂纪律非常好，学习热情高涨，但是学生在身体素质与运动技能水平上具有一定的差异，通过以前课的教学，已经掌握了一定的排球正面双手垫球技术，大部分学生的动作不够规范，不够准确，技术动作僵硬，身体不协调。

1、知识与技能目标：50—65%的学生学会双手正面垫球，主动参与锻炼，掌握双手正面垫球的技术和方法。

2、过程与方法目标：学生学会正面垫球的方法，发展学生的力量，灵敏，协调等身体素质。

3、情感态度与价值观目标：在排球教学过程中，学生学会克服困难，与他人密切合作的良好品质及团结协作的能力。

4、心理健康和社会适应：学生学会与他人合作的良好及团结协作的能力，愿意积极的参与体育锻炼。

重点：垫球部位的控制，即叉、夹、提、压和送等技术的掌握。

难点：垫球时的姿势，击球的力度、身体与手臂动作的连贯性和协调性。

.....

1、最高心率：120次/分钟左右

2、平均心率：90——120次/分钟

3、练习密度：50%——60%

4、强度指数：42%

5、课堂情感气氛：学生积极热情，师生配合默契，学习效果良好。

本次课达到预期目标，在教学中，大多数学生能积极参与到练习当中，通过练习，感受排球运动带来的乐趣，练习效果显著。不足之处：个别学生对动作的掌握不是很好，比较消极，但通过老师的引导，激励他们，使他们改变观念态度，积极投入练习，相信自己的努力也能学会一门技能。

最后我总结，上课要注重细节，关注个体差异，多用爱心去感染学生，帮他们走出心理的障碍。

排球正面双手垫球技术说课稿中小学篇八

一、指导思想

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)。为了使学生的认识转化为动作。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，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：以排球场地端线为准每隔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

平均心率为115—130次/分，运动密度约40%—45%，运动负荷中。