

广东工程职业技术学院体育部排球教案

上课时间:

授课教师: 姜志军

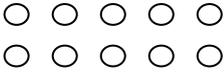
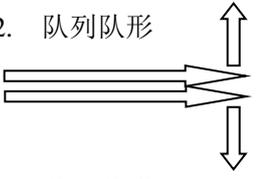
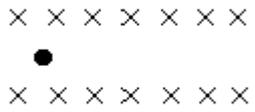
班级		第 周	场地	场地:多媒体教室		
人数	男:	第 4 次课	器材	器材:		
	女:		媒体	媒体:		
教材内容	1 排球运动的起源、发展、特点、技战术 2 排球运动规则与裁判法	教学任务或教学目标	通过排球运动理论课的教学,使学生了解并掌握这些理论知识,提高学生对学习排球技术的兴趣,养成自学、自练的好习惯,为终身体育打下基础。			
重点难点	1 排球运动规则与排球技战术的相互促进 2 排球裁判法的宣判程序					
教学过程	教学内容和达成目标	教学组织与方法			练习	
		教学教法	学生学法	次数	时间	
	第一部分: 一、排球运动的特点、功能与比赛方法。 二、排球运动的起源与传播。 三、世界排球运动的发展。 四、排球运动在我国的发展。 五、国际和国内排球比赛简介。 六、排球技术的理论。 七、排球战术的理论。	教师讲解、提问	学生讨论、师生互动		40分	

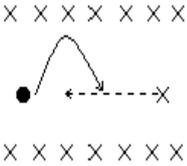
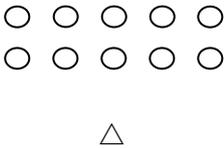
80分	<p>第二部分：</p> <p>一、场地、器材</p> <p>二、规则分析与裁判法</p> <p>1、关于自由人的规定</p> <p>2、发球犯规</p> <p>3、位置错误</p> <p>4、击球犯规</p> <p>5、队员在球网附近的犯规</p> <p>6、拦网犯规</p> <p>7、进攻性击球犯规</p> <p>8、暂停和换人</p> <p>9、裁判手势</p> <p>10、竞赛制度</p>	教师讲解、提问	学生思考、讨论		40分
-----	--	---------	---------	--	-----

广东工程职业技术学院体育部排球教案

上课时间:

授课教师: 姜志军

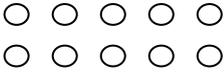
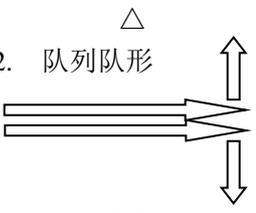
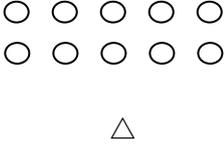
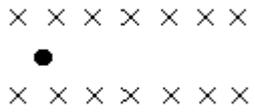
班级		第 周	场地	场地:排球场地一块		
人数	男:	第 5 次课	器材 媒体	器材:排球 20 个		
	女:			媒体:		
教材内容	1 学习准备姿势、移动步法 2 学习并初步掌握原地双手正面垫球技术	教学任务或教学目标	1.简单体会准备姿势及移动步法 2.初步掌握垫球动作方法 3.发展学生协调、柔韧、力量等身体素质			
重点难点	1. 移动时身体重心的变化 2. 双手垫球时的手型及垫球部位					
教学过程	教学内容和达成目标	教学组织与方法			练习	
		教学教法	学生学法	次数	时间	
准 备 部 分 15分	一 课堂常规 1.值日生集合整队 2.师生相互问好 3.宣布本课内容 4.安排见习生 二 准备活动 1. 慢跑(围排球场地3周) 2. 徒手操 (1)头部运动 (2)肩部运动 (3)扩胸运动 (4)振臂运动 (5)腰部运动 (6)正压腿 (7)侧压腿 (8)踝腕关节	教法: 1. 讲述课堂教学的常规及课中要求 2. 简述本课教学内容及过程 3. 队伍快 静 齐 要求 1 .队伍由慢到快 2 动作伸展 有力 3 动作协调 4 注意力集中.	1 队列队形 		2分	
			2. 队列队形 		3分	10分
基 本 部 分	一 学习准备姿势、移动 1.准备姿势	教法 示范、讲解、原地练习	1 队列队形: 		5分	

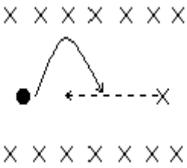
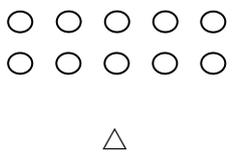
<p>基 本 部 分</p> <p>60 分</p>	<p>2. 移动步法 一步、两步、滑步、 交叉步及跑步</p> <p>二 学习原地双手 垫球技术</p> <p>1. 示范、讲解方法 要领</p> <p>2. 试作、体会、模 仿、手型、击球部 位击球摆臂动作。</p> <p>3. 垫击固定球： 一人执球于腰前 另一人上步垫击 (不击出去)</p> <p>4. 自垫练习：自抛 自垫</p> <p>5. 垫抛过来的球</p>	<p>教法：教师边走动检查， 边纠正动作，要求学生 面随教师移动，最后、 两排面对面互相观摩纠 正。</p> <p>要求：姿势要低，重心 要活动，随时间移动， 成两列横队，间隔距离 两步，逐个示范，逐个 练习，逐个纠正。 根据教师手势，信号练 习，先慢后快。练习步 法移动应与准备姿势相 结合。</p> <p>(二) 1、2、3</p> <p>示范要两个方向做。</p> <p>4、先不连续垫，逐步过 渡到连续自垫，最后争 取能连续自垫 10 以上。</p> <p>5、距离从 5—6M 开始， 强调抛球要慢，有弧度， 垫起的球要有高度。垫 球人要有判断，纠正球 动作准确，控制用力。 定时、定次交换，注意 纠正动作。</p>	<p>2 队形同上</p>  	<p>15 分</p>	<p>40 分</p>
<p>结 束 部 分</p> <p>5 分</p>	<p>一 放松练习</p> <p>二 总结学习情 况,宣布下节内容</p> <p>三 师生再见</p> <p>四 归还器材</p>	<p>教法： 学生两人一组,自由 结合</p> <p>要求： 相互放松 团结互助</p>	<p>1. 队列队形</p> 	<p>5 分</p>	<p>5 分</p>
<p>健 康 提 示</p>	<p>养成良好的锻炼习惯和生活方式是提高我们生活质量的关键，来我们的排球课堂，轻装上阵释放自己，还你一个健康美丽的心情。</p>				

广东工程职业技术学院体育部排球教案

上课时间:

授课教师: 姜志军

班级		第 周	场地	场地:排球场一块		
人数	男:	第 6 次课	器材 媒体	器材:排球 20 个		
	女:			媒体:		
教材内容	1 复习双手正面垫球技术 2 学习体侧垫球技术及单手垫球技术	教学任务或教学目标	1.初步掌握体侧垫球、单手垫球的动作方法 2.发展学生协调、柔韧、力量等身体素质			
重点难点	体侧垫球、单手垫球时身体的协调配合					
教学过程	教学内容和达成目标	教学组织与方法			练习	
		教学教法	学生学法	次数	时间	
准 备 部 分 15分	一 课堂常规 1.值日生集合整队 2.师生相互问好 3.宣布本课内容 4.安排见习生 二 准备活动 3. 慢跑(围排球 场 3 周) 4. 徒手操 (1)头部运动 (2)肩部运动 (3)扩胸运动 (4)振臂运动 (5)腰部运动 (6)正压腿 (7)侧压腿 (8)踝腕关节	教法: 1 讲述课堂教学的常规及课中要求 2 简述本课教学内容及过程 3 队伍快 静 齐 要求 1 队伍由慢到快 2 动作伸展 有力 3 动作协调 4 注意力集中	1 队列队形 		2分	
			2. 队列队形 		3分	
			3. 队列队形 	10分		
基本部分	一 复习准备姿势、移动	教法 示范、讲解、原地练习	1 队列队形: 	10分		

基 本 部 分 60 分	二 复习原地双手垫球技术			10 分
	三 学习体侧垫球技术	教法： 1、教师讲解、示范； 2、学生一抛一侧垫球练习。 3、纠正错误。 4、侧垫球练习。	组织：两人一组，相距约5米，做侧垫球练习。	20 分
	四 学习单手垫球技术	教法： 1、教师讲解、示范； 2、学生一抛一单手垫球练习。 3、纠正错误。 4、单手垫球练习。	组织：两人一组，相距约5米，做侧垫球练习。	20 分
结 束 部 分 5分	一 放松练习 二 总结学习情况,宣布下节内容 三 师生再见 四 归还器材	教法： 学生两人一组,自由结合 要求： 相互放松 团结互助	2. 队列队形 	5 分
健 康 提 示	养成良好的锻炼习惯和生活方式是提高我们生活质量的关键，来我们的排球课堂，轻装上阵释放自己，还你一个健康美丽的心情。			

