

# 最新排球对垫教案(模板6篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么我们应该如何写一篇较为完美的教案呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 排球对垫教案篇一

排球是一项非常受欢迎的体育运动，不仅可以提高身体素质，还可以培养团队协作和反应能力。我在学校参加了一段时间排球训练，收获了很多心得体会。通过这次经历，我深刻认识到了排球的重要性，体会到了团队合作的力量以及如何在竞争中取得成功。

### 第一段：初次接触

在开始接触排球之前，我对这个项目几乎一无所知。然而，通过实际参加训练，我逐渐了解了排球的规则和基本技巧。最初，我发现掌握基本传球、发球和扣球动作非常困难。但是，我从一开始就充满了激情，并下定决心尽快掌握技术。我仔细聆听教练的指导，并不断重复训练动作。通过不懈努力，我逐渐提高了自己的技术水平。

### 第二段：团队合作

在排球训练中，团队合作是非常重要的。除了个人技术，团队之间的默契和配合也是取得胜利的关键。排球比赛是一项团队运动，每个人都有自己的位置和角色。在训练中，我们通过分组进行对抗，学会了如何相互配合、互相信任。每个人都明白只有通过团队合作，才能战胜对手。在比赛中，我们形成了紧密的合作关系，每个人都在为球队的胜利而努力。

### 第三段：情绪控制

情绪控制在排球比赛中尤为重要。在比赛时，情绪的好坏直接影响到球队的表现。我通过参加比赛，学会了如何保持冷静和专注。在关键时刻，我学会了控制自己的紧张情绪，保持镇定的心态。当球队处于劣势时，我学会了鼓励自己和队友不放弃，并积极寻找机会扳回局面。情绪的控制是取胜的关键之一。

#### 第四段：坚持与毅力

在排球训练的过程中，我遇到过困难和挫折。每天的训练对我来说是一项艰巨的挑战。从最开始的技术不熟练到体能不足，我都经历了很多的困难。然而，我从不放弃，始终保持着坚持的态度。我相信只要坚持下去，就一定会有所收获。经过长时间的努力，我的排球水平逐渐提高，体能也得到了明显的增强。

#### 第五段：积极思维和目标设定

在排球训练中，积极思维和目标设定也是非常重要的。通过设定明确的目标，我能够更好地理解自己的努力方向，并有信心实现目标。在训练过程中，我经常告诉自己“我能行”，不断激励自己克服困难。每当达到一个小目标时，我都会感到非常满足和自豪。这种积极的思维方式不仅能够帮助我在排球训练中取得成绩，也对我的日常生活产生了积极影响。

#### 总结：

通过排球训练，我不仅仅收获了技术上的提升，更重要的是培养了团队合作的精神和自我成长的意识。无论是在团队比赛还是个人训练中，我都能够发挥自己的特长和能力。排球让我明白了只有付出努力和坚持不懈，才能够取得成功。我将把这些经验运用到我的生活中，努力实现更多的目标，并成为一个人更优秀的人。

## 排球对垫教案篇二

排球是一项集体运动，不仅需要技巧和力量，还要有良好的团队协作和沟通能力。作为一名排球爱好者，我认为只有通过实践才能真正体会到这些重要的因素。在过去的一段时间里，我参加了几次排球比赛和训练，不仅提高了自己的技能，更重要的是感受到了通过排球实践所带来的收获和体会。

### 第二段：技术和力量的提高

排球是一项需要技术和力量的运动。通过实践，我不仅更深入地了解了排球技巧和策略，也通过训练提升了自己的力量水平和爆发力。在比赛中，我可以更顺畅地执行技能，应对对手的进攻和防守，赢得比赛。这些技能的提高让我更自信地面对挑战，也让我更享受打排球的乐趣。

### 第三段：团队协作和沟通能力

排球是一项团队运动，需要队员之间的紧密协作和有效沟通。通过实践，我深刻认识到了这些团队因素的重要性。在比赛和训练中，我和队友一起协作完成任务，互相支持和鼓励，共同面对挑战。在沟通方面，我们学会了用简洁明了的语言传达信息，以便更好地完成任务。这些团队协作和沟通技能，也让我在日常生活中更好地与他人合作。

### 第四段：思维和策略的提高

排球是一项需要思维和策略的运动。通过实践，我发现了排球比赛中的各种战略和技巧，包括进攻，防守和布局。我们不仅可以通过不同的战略和技巧赢得比赛，还可以在这个过程中发现自己和队友的短处，并设法加以改进。这些思维和策略的提高，让我在其他领域中也更加善于分析问题并制定解决方案。

## 第五段：总结

通过排球的实践，我收获了许多体验和感悟，包括技术和力量的提高，团队协作和沟通能力的加强，思维和策略的提高。这些收获不仅让我在排球中取得更好的成绩和乐趣，也让我在日常生活中得到了更多的启发和成长。因此，我相信通过实践，我们可以学到更多的知识和智慧，从而更好地面对未来的挑战。

## 排球对垫教案篇三

经过一个多月的激烈角逐，20xx年第五届男/女排球赛终于圆满结束。比赛中有许多心得体会。

首先是改变了我对排球运动的看法。

排球运动具有攻防对抗性、技巧性、变化性、集体性、合作性等特点，对促进身心健康具有重要的价值。排球比赛是集体比赛项目，除发球外，都是在集体配合中进行的。没有严密的集体配合，再好的个人技术也难以发挥，更无法发挥战术的作用，这项运动和其他的比赛有点不同的是，排球虽然是隔网对抗项目，不像足球、篮球直接对抗球类项目那样存在身体冲撞受伤的危险，但排球运动的特点决定了参加排球运动的练习者仍然存在劳损、挫伤、意外受伤的危险，在打排球的过程中需要的是一种精神，是一种甘于奉献的精神，我们也曾受过伤，但都为了比赛而坚持着！队友们对排球的热爱让我很是感动，忍着痛为自己的队友创造好的机会，因为她们和队友的非常好的配合使我们获得了一场属于自己的胜利。我更加认识到在排球比赛中，个人技术是一小方面，团队协作才是重点其次是改变了我对一些事情的看法。

通常我认为一件事重要的是最后的结果，但并不是每件事都是这样的！在策划和筹备及组织实施的过程中充满许多困难，例如：经费、场地、裁判等等。但其中也充满了欢声笑语，

我们之间的感情也进一步的加深了，在过程中我们学到了好多的东西，坚持、友情、奋斗、快乐。而最终的结果无非就是两个：胜利与快乐。我觉得最终的结果和过程相比就显得微不足道了。但是胜利一直是我们的目标、是我们所追求的！

最后是我得到了多方位的锻炼。

首先，在排球赛比赛的过程中，我们作为组织者有时候缺乏排球赛的比赛规则，学长一直耐心的教导我们，跟我们沟通。一个细节动作不停的说不停的训，但是有时就是改不过来，真的是我们不行，还是思想不集中或没有全心全意投入工作中。不过有学长学姐的鼓励，我们一直努力着！排球运动是一个集体性项目，而组织排球则更加需要团队精神。我们在参与排球赛规则学习或比赛活动的过程，即是一个人际交往的过程，这都有助于我们的交际能力的提高，具备了交往能力。也增进了我们之间的友情，使我们的信息更流通，工作更出色。第二，在排球比赛中，比赛越到激烈时我们越要集中精神，配合越要紧密，这样才更能出色的完成比赛，体现出我们的团结协作。我们相互支持、相互理解、机智灵活，才取得了最后的胜利。虽然有时我们不够团结，信息不能相互共享，但我们及时调整了自己的工作态度和方式，我感到我们的团结力量还是不错的！

我们参加了这几场比赛，收获的不仅是成功的喜悦，更多的是组织比赛的实战经验！当然最直接的就是使我们进一步的认识到了自己的不足，找到了改进努力的方向。最重要的，也最让我们感动的是，我们在筹备和组织中的失误，得到的不是责备，而是加油和鼓励，因为我们是一个团队，我们相信自己的队友。有了你们这样的鼓励，我们会继续努力拼搏的！

比赛已经结束了，最后的结果不是理想中的那么完美，但是有那么精彩丰富的过程已经足够啦！这对我们是一笔宝贵的财富！值得我们借鉴和教会下一届新生。

## 排球对垫教案篇四

一直一来，我认为排球很好学，然后传球和垫球都很容易，可是，自从这个学期学了排球之后，我才发现，我大错特错了，学习排球并不是那么简单，只是看着别人是那么的容易，那么的轻松。所以，我觉得，做任何事之前，不要只看着别人做简单，什么事情都要自己亲自去体验一番，任何一项运动，都需要我们仔细、认真的去学，才能学好。

经过十多周对排球的训练，我们都有自己的感受，都有自己在传球方面的技巧与心得体会，下面，我就对传球说说我自己的心得体会。

第一，在传球的时候，老师教我们在接球时，要稍微蹲着一点，然后是当球飞来之时脚一蹬，还有手势也是非常重要的，眼睛也要注视着前方的球，从而使球顺利传出去。可是我在接球时，没有按照老师说的动作要领来做。在接球时，我总是直立站着的，手没有任何的动作，还有传球的手势也不对。所以，在传球的时候，总是对球的控制把握不住，有时候一下就把球传了飞出去，使自己的搭档无法接到球。而有时候又没有使球到达搭档的距离之处，这样就无法接到球了。

第二，在传球的时候，感觉传球并不是那么简单，不是那么的容易，不是接不到球就是接触球的位置不对，总是手掌触到球而不是利用手指将球传过去。

第三，在传球的时候，我如果按照老师所讲的那些动作要领来做，感觉很别扭，传球传不了几下手就会很痛。

第四，后来，我在和搭档联系的过程当中，我们尽量按照老师教我们的动作来学习，在学习的过程中，搭档给予我帮助，指出了许多错误的地方，我们在相互的学习，找出对手的错误，并加以改正。

第五，后来我慢慢的改正了许多，才发现原来传球也这么讲究，也有自己的技术在里面。在传球的时候，主要是靠伸臂力量，与下肢蹬地力量的协调配合，通过球压在手上使手指手腕产生的反弹力将球传出。

第六，另外，在传球的过程中，我们要使球成抛物线抛出去，这样做有助于搭档在接球的时候容易，同时，这样做有助于搭档有反映接球的时间，并作出相应的调整。

第七，学习排球，对于我们自己而言也是有很大的益处的，学习排球由于我们锻炼身体，有助于锻炼我们的思维和反映能力。

第八，排球的传球，我们不管是考试还是在平时的训练当中，要和搭档配合好，只有和搭档配合得好了，这才能提高我们学习的兴趣，才能在第九，考试当中，有一个满意的成绩。但是，我们学习排球，并不是为了考试，我们要有一种上进心，我们在学习其他的理论知识的同时，锻炼一下自己，让自己也在忙碌当中放松一下，这才好是最终的目的。

经过这几周的学习，我慢慢的发现我对排球的喜欢程度远超过之前。通过我对排球的努力学习，使我较为熟悉的掌握了排球传球技能，身体的协调能力、弹跳能力都得到了提高。学习排球后，使我领悟到了团队精神的重要性，每一个成员都是一个团队所不可缺少的，每一个搭档在团队中发挥不同的作用，使我受益匪浅。

## **排球对垫教案篇五**

本学期的体育课我选修了排球，一学期里有初次接触的新奇，有掌握不好的焦急，有当众垫球的紧张，也有取得进步的兴奋。在老师的督促与鼓励、技术好的同学的带动与示范、搭档的配合与帮助下，我在排球课上逐渐成长起来——由最初连抛球都抛不好到最终成功垫够20个球；由连续好多节课发

球不过网到最后开窍，每节课都有进步与收获。整个学期中有许多事情和瞬间记忆犹新，它们或者促使我掌握了这项技术，或者帮我锻炼出了稳定的心态，或者让我享受到了其中的快乐。在此，我想通过排球课上的几件点滴小事来记录它带给我宝贵财富。

刚开始的几节课我对从未接触过的排球非常不熟悉，而且看到很多同学都技术那么好，心里既着急又郁闷，虽然每节课都认真练习还是没有显著的成效，只能勉勉强强完成任务，而且一紧张还发挥不稳定，所以对自己特别没有信心。

记得某节课老师让大家自垫球，基础好的同学练习行进间的，基础相对不好的同学练习原地的，我当然就老老实实地垫了。练了一段时间之后觉得熟悉了，也开始尝试行进间垫，发现确实难很多。结果大家轮流展示的时候老师也让我加入了行进间垫球的行列。我觉得自己肯定垫不好，而且又紧张，就说我肯定不行，但老师坚持让我垫。于是我咬紧牙关控制球，终于有惊无险的成功到达了终点。这时候老师说：“你看，我说你行，你就行！”那一刻我突然对自己有了信心，从那以后就相信自己可以做好每一个动作，完成每一项任务。

一学期里还有很多次因为老师的鼓励而产生了动力，使我不断努力和进步。尤其是当一项技术刚开始掌握不好的时候，老师总会适时的再重复一遍要点并且多给一次机会，让我们有一个适应的过程，鼓励我们放开发挥，最终达到老师要求的目标，成功完成任务。

我在以前的体育课上从来没有经历过每组同学轮流到前面做其他同学看的练习环节，开始时它对我来说是一个大挑战。因为自己技术比较弱，怕在同学们面前出丑，所以很紧张，总是发挥不好。但是经过一次次的尝试我渐渐适应了这个特别的项目，并且发现它带给我了很大的帮助和启发。

首先，它使同学们之间彼此更加熟悉，大家根本就不会笑话



彼此，反而会互相帮助找出不足，更会对每位同学的优秀表现给予赞同和鼓励，是我们在欢乐的气氛中掌握好技术。另外，它还锻炼了我们调节心态、克服紧张的能力。刚开始显然会慌乱和不适应，但是经常演练之后，我们渐渐熟悉了这种方式，即使在同学们前面做也可以发挥出自己练习的水平。它给我带来的心理素质的提高，使我在学习、生活中也受益匪浅。

课上的一项重要内容——垫球——是要两人搭档来做的，它让我明白了配合的重要性，我也因此结识了一个好朋友。

我属于领悟比较慢的孩子，开始时我的搭档比我做的好，垫的稳，所以几乎都是我发过去的球都一左一右的，她要来回跑帮我垫正，很是辛苦。我在练习中也注意学习她的技巧，并且努力摸索门道，随着课程的进展越垫越稳，她终于不用那么累了。可以说整个课程中我与搭档的接触最多，她对我的帮助也最直接，我们就是在互相鼓励与督促中共同进步的。

另外，配合垫球时间一长就与搭档彼此适应和熟悉，风格都很相像。当我们共同数着垫的最多的记录，当我们救起一个危险的球，当我们互相可以感受到对方状态的好坏，默契与日俱增。就像最后考试时老师说的，我垫那么高的球别人都不一定能适应，但我的搭档却每一个都接的很稳很好。这正是我们练习的成果，也是我们默契的见证。

发球无疑是整个排球课最令我头疼的项目了，当其他同学已经可以在发球线后轻松过网甚至直逼底线，我连往前站几步发都很是困难。必须承认在这方面我实在是没有悟性，好几节课都不得要领，着急却完全没有办法。老师讲的要点都听明白了，可就是转化不成自己的动作。我能做的就是每节课不停地摸索与尝试，体会怎么样可以把球“弄”到网的那边去。到了后半学期大多数同学都发得很娴熟我却毫无进展，眼看考试逼近却毫无头绪，既害怕又着急。我所能做的就是每节课不停地练习，尝试，不放弃。

在离考试还有两节课的时候，我偶然一粒发球感觉用上了身体的力气，顺利过网了。我就依照那种方法和姿势不断重复，终于可以保证大多数发球成功。虽然最后还是发挥不够稳定，但这个结果对我来说实属不易，我已经看到了自己努力的成果。这个艰难而痛苦的过程也使我明白了量变终归会积累成质变，坚持到最后不放弃，就一定可以获得质的飞跃。

对于这学期的排球课，还有许多瞬间记在脑中，许多收获存在心里。感谢它让我熟悉了排球这项有趣的运动，也感谢它使我在运动之外得到了那么多快乐和启迪！

## 排球对垫教案篇六

通过这一学期的对排球的学习，让我对一项以前没接触过的体育运动有了一定的了解，学到了很多，有了一新的体会，现总结如下：

首先，在排球课程中老师安排的比赛上，让我深深理解了排球课是一项团队的体育运动，要想去的比赛的胜利，各队员就得有足够的团队意识，要想通过一己之力而取得比赛的胜利是不可能的。所以，在这排球课堂上，我进一步体会到了团队合作的重要性。排球这个运动有助于培养我们良好的合作和竞争精神。

其次，在排球课堂上可以帮助我们扩大我们的交际范围，因为在这个课堂上，我可以认识并了解来自不同学院的同学，还可以因此获得新的思想，对我们是有莫大的好处的！

第三，以排球课为载体，可以锻炼我们的人际交往能力，因为排球运动本身是一个集体性的运动项目，不像台球等运动，我们在参与排球的学习和比赛的同时，就是一个人际交往的过程，这都有助于提高的我们交际能力，等到我们毕业走入社会的时候，能够在处理复杂的社会关系的时候起到一定的帮助作用。

第四，在排球课上，对自己的身体而言，得到了比较充分的锻炼。平时学习没有时间或者懒得去锻炼，在这个课堂上得到了弥补。

第五，在排球的学习和比赛时，因为排球运动技能的运用以及场上情况的瞬息万变，可以培养我们的应变能力，应变能力是适应社会的重要能力，是我们不可或缺的能力。第六，排球课的学习可以培养我们的预判能力，预判能力在排球运动中至关重要，同时在社会中预判能力也同样重要。最后，在排球学习和比赛中，通过对技术动作组织，变化组合的内容，可以培养我们创造能力，创造能力是适应社会和自身发展的关键能力，这些都有助于适应社会竞争和自身完善等目标的实现。

我觉得这学期的排球课真值得上，最后感谢黄老师这学期的授课，谢谢您！