

2023年大学体育排球教案文章(精选5篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

大学体育排球教案文章篇一

体育运动在大学生活中扮演着重要的角色，它不仅可以促进身体健康，还能够锻炼毅力、培养团队精神。而在大学校园中，作为一项悠久的传统运动，棍术也备受青睐。在自学、教练指导等多种方式下，我在这门古老的武术中获得了不少心得体会。

第二段：起步

在学习棍术之初，我对此一无所知。但随着较长时间的学习，我逐渐明白了棍术在武术世界中的地位和价值。随着在教练的引导下，我从握棍、站姿、基本功等方面进行系统性的学习。学习过程中，我体验到了棍术运动对身体的锻炼不仅仅是力量和速度，更多的是对身体灵活度和协调性的提高，有助于改善身体的质量。

第三段：拔高

在棍术的学习中，我也感受到了棍术所蕴含的文化内涵。棍术强调的不仅仅是表面上的打闹，而是注重技术和精神上的提高。通过棍术的学习，我学到了如何用棍术的技巧来应对日常生活中的种种情况，学会了如何面对困难和问题，这些东西也对我日后的成长都有着积极的影响。

第四段：反思

在学习棍术过程中，我也发现了一些问题。一方面，随着社交网络的发达，青少年的娱乐方式逐渐从传统的体育活动转向了线上的游戏，影响青少年的身体健康。另一方面，缺乏专业的指导和教练的不断跟进，会导致棍术学习的成效大打折扣。因此，我们需要更多的宣传推广，让球友能够认识到棍术的重要性，同时也需要专业教练的指导，使球友们能够更好地掌握棍术的技巧。

第五段：总结

总的来说，大学体育棍术是非常有益的一项运动，通过它，我们既能够保持身体的健康，又能够锻炼自己的意志力和团队精神。棍术不仅仅是一项传统的文化遗产，也是身体与灵魂相结合的一种艺术体验。我们需要更加重视和推广这项运动，让更多的人参与进来，让大学体育棍术成为校园体育中的一个重要组成部分。

大学体育排球教案文章篇二

体育是大学生生活中不可或缺的一部分，作为一项重要的体育运动项目之一，棍术成为了大学生们热衷的运动。在大学参加体育棍术运动的过程中，我们必须全身心的投入，从中汲取到更多的知识和体会，这不仅可以强身健体，而且还可以提高我们的自我保护技能和意志力，今天我将分享我的大学体育棍术心得体会。

第二段：运动的重要性

在大学的生活中，我们时常需要面对学业和社交压力，以及其他的生活问题，但是身体健康对于解决这些问题至关重要。体育运动可以帮助我们保持健康、强壮和有活力。同时，参与棍术运动还可以培养我们的意志力和自律性，让我们更加自信地面对生活和学习当中的挑战。

第三段：棍术的特点

棍术是一种既充满韵味又实用的运动项目，其特点在于需要身体力量、敏捷性和耐力。棍术的动作包含举棍、打棍、走步等技能，通过这些动作，我们可以锻炼我们的身体和训练我们的反应能力和敏捷性。同时，棍术运动还可以让我们更加放松和集中精神，让我们更加有信心和冷静应对生活和工作当中的压力。

第四段：棍术的技巧

棍术运动中需要我们学习的技巧非常多，例如，我们需要学习如何拿住棍子、如何走步、如何发力、如何防御等等。这些技能虽然看似简单，但是需要不断的练习和积累，才能够真正掌握。同时，棍术运动的技巧施展也需要个人的灵活度和判断力，在实践运动过程中，我们要注重细节，不断地体验和尝试，才能够掌握棍术运动的技巧。

第五段：个人体会

在大学棍术运动的过程中，经历了很多的挑战和困难，但是每一次都是一次学习和成长的机会。通过参与棍术运动，我收获了很多体会，例如坚持、自信、合作和克服困难。在这个过程中，我也结交了很多棍友，和他们一起分享体会和经验，一起挑战自我。总的来说，大学棍术运动给我带来的不仅是身体上的锻炼和健康，更重要的是帮助我成长为一个更加自信、自律和勇敢的人。

结语

在大学生活中，体育运动是必不可少的一部分，在棍术运动中，我们不仅可以锻炼身体，还可以培养自我保护技能和意志力，并呈现出来我们的聚集和体验。通过体育棍术运动，我们可以成为更好的自己。

大学体育排球教案文章篇三

大学社团全体成员把活动搞得更加丰富多彩，为继续推广素质拓展、为同学们展现才艺提供更加广阔的舞台。大学体育社团工作总结如下，快随小编快来了解下。

大学体育社团工作总结

2018年是我校社团建设的第一年，可以说是摸索阶段，但学校的社团工作在技能组长强权华老师的带领下，下边美术、音乐、体育三个大社团协助下顺利开展，并取得了骄人的成绩，本年度，学校以“带领、服务、协调、监督”为工作指导方针，以“激发潜能、发展个性、培养能力、提高素质”为工作理念，共创优良学风，营造和谐工贸，开拓社团新气象，切实加强学生体育的建设，在学校争优创先进程中，努力开创我校体育类社团工作新局面。

一年来，我校体育社团进行了丰富多彩的活动，现总结如下：

一、2018年上半年，学校运动会的举行，不仅增强了学生的团队意识和竞争意识，而且还为校田径队选拔运动员提供了平台，工作总结《最新体育社团工作总结》。

二、定向运动社团代表学校参加吴兴区定向运动比赛荣获团体三等奖，其中两位学生获得个人二等奖。

三、进行了全校第一届“舞动青春”跳绳比赛，让全校每位学生都参与到体育运动的锻炼中来，并激发他们的运动兴趣，同时也增强了他们的竞争意识和团队意识。

四、进行了校第二届定向运动比赛，选拔出了优秀的定向运动员，代表学校参加2018年的定向运动比赛，提高了学生在这方面的竞技能力。

五、进行“三操”比赛，目的是规范学生的行为习惯，同时增强学生的班集体荣辱感。

这样的活动数不胜数。在学校校委会的领导下，在体育组的组织下，在体育社的具体操作下，织里二中将社团建设推向了一个高潮，但我们做得仍不够，在工作过程中，存在很多不足，组织方法上欠妥当，在以后工作过程中我们一定要改进。期待着下学年度取得更辉煌的成就。

今后，我们将在努力做好社团工作的同时时刻反省，改进方式方法，完善社团组织机构。社团全体成员也将在新的学期工作中再接再厉，把活动搞得更加丰富多彩，为继续推广素质拓展、为同学们展现才艺提供更加广阔的舞台，使社团工作呈现新的气象，共谱新的篇章。

大学体育排球教案文章篇四

2、教学设计

教学目标：

知识与技能：了解助跑节奏，80%同学初步掌握三步上篮动作要领，20%同学流畅完成。

过程与方法：通过练习提高速度素质，发展学生协调性。

情感态度价值观：培养学生团结协作的意识，树立坚强勇敢的意志品质。

重点：助跑节奏和上篮动作

难点：上下肢协调性

整理队伍

点名报数

安排见习

宣布上课

1、绕篮球场慢跑两圈

2、篮球韵律操

2、利用挂图讲解三步上篮技术动作并示范

引导学生总结出“一大、二小、三高”

3、学生分组练习

1) 学生原地进行徒手的上篮步伐练习

2) 两人一组，一人持球，一人练习跨步拿同伴手中球后起跳投篮

3) 将学生分为四组进行运一次球跨步拿球上篮练习

4、教师巡回指导，纠正学生错误动作。优生示范

5、游戏竞赛：运球投篮比赛

1) 规则方法：把学生分为两组进行运球投篮比赛，在单位时间内比两队累积进球次数

2) 教师组织，强调安全

1、放松活动：教师带领学生在音乐的伴奏下做踏步放松练习

2、课堂小结：学生相互评价，总结自己收获和不足，教师点

评总结

3、整理器材，宣布下课

上旋球：将球抛起，拍面前倾，触球中上部，向前同时向上方磨擦

大学体育排球教案文章篇五

体育作为一种人类的文化活动，既是一种身体锻炼的方式，也是一种美学体验的载体。在大学体育课程中，我经历了一段个人成长和思维转变的过程，深刻认识到体育与美学之间的紧密联系。本文将从大学体育美学心得出发，探讨体育对个人与社会的影响，以及思考如何将体育美学融入日常生活中。

第二段：个人成长

大学体育课程中，我接触到了各式各样的体育项目，包括篮球、羽毛球、足球、游泳等。通过体验这些项目，我逐渐发现身体的机能可以被充分发挥，增进了自身的体质素质。而这种身体变化又进一步激发了我对体育的热爱与探索的欲望。在体育课上，每当我在篮球场上运球、投篮，或者在游泳馆中自由自在地穿梭时，我感受到了身体与运动之间默契的联系，这让我对自己的身体感到更加自信。在过程中，我发现了自己的潜力，也提高了自我认知和自我管理的能力。

第三段：社会影响

体育不仅仅是个人的成长，也对整个社会产生着重要的影响。通过学习体育，我们能够培养团队合作、互相尊重和竞争的意识。比赛中的团队合作和个人奋斗激励，能够让我们明白在集体与个体之间取得平衡的重要性。体育还能够增进社交能力，通过参与体育项目与他人建立友谊，增加社交圈子。

此外，运动也是压力释放和情绪调节的方式，能够培养健康的心态，提高生活质量。因此，大学体育的培养对个体和社会都具有重要的意义。

第四段：融入日常生活

如何将体育美学融入日常生活是一个值得思考的问题。首先，我们可以尝试将体育项目与人文艺术相结合，通过演唱会、舞蹈和音乐会等形式举办体育活动，使之更加丰富多彩。其次，我们应该倡导注重个人的身体锻炼，培养良好的健身习惯。每天合理安排时间，适度锻炼，不仅有益于身体健康，还能提高工作和学习效率。最后，我们应该加强对体育美学的宣传与教育，让更多的人了解体育的价值和美学意义，从而激发更多人参与到体育活动中。

第五段：总结

通过大学体育美学的学习与实践，我深刻认识到体育与美学的紧密关系，体会到体育对个人与社会的重要影响。个人成长方面，体育使我发现了身体的潜力，提高了自我认知和自我管理的能力。在社会方面，体育能够培养团队合作和社交能力，同时也是压力释放和情绪调节的方式。融入日常生活方面，我们可以通过将体育与人文艺术相结合，注重个人身体锻炼和加强对体育美学的宣传与教育等方式将体育美学融入到我们的日常生活中。体育美学正是在这个过程中积淀出来的，它不仅注重个体的身体锻炼，也关注个体与集体、身体与精神的和谐发展。通过将体育美学融入到日常生活中，我们能够更好地享受体育的美感，提高生活的质量。