

# 排球正面双手垫球教案教学反思(大全5篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？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。

## 排球正面双手垫球教案教学反思篇一

### 一教材

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《体育与保健》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。本课在高中体育课教学中起着承上启下的作用。因此，本课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。

### 二教学目标

教学目标是“终身体育”和“快乐体育”为指导思想。注重培养学生的终身意识，使学生在快乐中掌握锻炼手段，参加体育锻炼，增强身心健康。

1、认识目标：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：使学生熟练掌握垫球技术，发展学生的灵敏性

和协调能力。能自主学习与锻炼，提高和他人合作的能力。

3、情感目标：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。

### 三教学重点难点

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

### 四教法

根据人体运动技能形成规律，结合课的目标和学生实际，通过教师的启发、诱导、讲解示范、直观演示、模仿练习、分组练习、重复练习、变换练习、要点提示及观摩评价等教学方法，让学生清楚地了解正面双手垫球动作要点；同时，教师还要关注个体差异，融入学生活动，引导学生寻求适合于自己的垫球方法进行练习，并进行指导纠错。

### 五学法

学生通过集体观摩、模仿进行自学练习，尝试体会垫球动作，通过友情分组选择伙伴，互帮互学法进行练习。引导学生自主选择、主动参与，体现学生的主体作用，使他们从被动接受的`客体转变为主动学习的主体，力求使学生在`学习过程中主动参与，自觉锻炼，乐于探究，力争在有限的时间里尽快的掌握更多的技术动作。

### 六教学过程

根据人体生理机能活动能力的规律，结合本课学习目标以及设计思路，把本课的教学程序分为准备部分、基本部分、结束部分。

## 一准备部分：

1、心理的准备：通过课堂常规达到收心聚意作用，阐述课的内容、目标使学生从心理上做好学前准备。

2、生理上的准备：采用游戏、徒手操等方式，调节学生的生理机能，激发和提高学生学习的兴趣和兴奋性，避免伤害事故，为下一阶段的学习做好准备。

## 二基本部分：

1教师通过设问，启发学生在学习中思考问题，解决问题。

2教师讲解练习中应该注意的事项。

3学生四至六人一组分组练习，由各小组长负责，各小组要展示练习成果，教师巡回指导。

### 练习一

自抛自垫练习：体会击球点和控制球能力。

### 练习二

一抛一垫练习：相距3—4米一人抛球，其他几人轮流垫球，再轮流交换抛球，主要体会抬臂动作和用力时力度的控制。

### 练习三

两人对垫练习：距离3—4米连续对垫球由一次过渡到三次以上练习。要求学生随时要做好垫球前的准备姿势，并快速启动和移动，保持好合理的位置进行垫球。

### 练习四

观摩评价：让各小组派学生代表展示一下自己的练习成果，其他同学评价看哪个小组的同学完成的好，这样可以促进学生积极主动参与练习，提高自主学习能力的和兴趣。

## 练习五

在场地上分为四至六组进行分组教学比赛，以提高学生的综合应用能力。

## 练习六

素质练习：1分钟跳绳

三结束部分：

- 1、在教师带领下用简单的舞蹈动作放松，让学生消除疲劳，使身心得到恢复。
- 2、小结：讲评本节课的学习情况。
- 3、布置学生收还器材。下课！

预计效果

平均心率140次/分左右

运动密度40%左右

场地器材

排球场2-3个，排球每人1个

谢谢

# 排球正面双手垫球教案教学反思篇二

## 一 教材

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《体育与保健》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。本课在高中体育课教学中起着承上启下的作用。因此，本课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。

## 二 教学目标

教学目标是“终身体育”和“快乐体育”为指导思想。注重培养学生的终身意识，使学生在快乐中掌握锻炼手段，参加体育锻炼，增强身心健康。

- 1、认识目标：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：使学生熟练掌握垫球技术，发展学生的灵敏性和协调能力。能自主学习与锻炼，提高和他人合作的能力。
- 3、情感目标：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。

## 三 教学重点难点

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

#### 四 教法

根据人体运动技能形成规律，结合课的目标和学生实际，通过教师的启发、诱导、讲解示范、直观演示、模仿练习、分组练习、重复练习、变换练习、要点提示及观摩评价等教学方法，让学生清楚地了解正面双手垫球动作要点；同时，教师还要关注个体差异，融入学生活动，引导学生寻求适合于自己的垫球方法进行练习，并进行指导纠错。

#### 五 学法

学生通过集体观摩、模仿进行自学练习，尝试体会垫球动作，通过友情分组选择伙伴，互帮互学法进行练习。引导学生自主选择、主动参与，体现学生的主体作用，使他们从被动接受的`客体转变为主动学习的主体，力求使学生在`学习过程中主动参与，自觉锻炼，乐于探究，力争在有限的时间里尽快的掌握更多的技术动作。

#### 六 教学过程

根据人体生理机能活动能力的规律，结合本课学习目标以及设计思路，把本课的教学程序分为准备部分、基本部分、结束部分。

##### 一 准备部分：

1、心理的准备：通过课堂常规达到收心聚意作用，阐述课的内容、目标使学生从心理上做好`学`前准备。

2、生理上的准备：采用游戏、徒手操等方式，调节学生的生理机能，激发和提高学生学习的兴趣和兴奋性，避免伤害事故，为下一阶段的学习做好准备。

## 二 基本部分：

1 教师通过设问，启发学生在学习中思考问题，解决问题。

2教师讲解练习中应该注意的事项。

3学生四至六人一组分组练习，由各小组长负责，各小组要展示练习成果，教师巡回指导。

### 练习一

自抛自垫练习：体会击球点和控制球能力。

### 练习二

一抛一垫练习：相距3—4米一人抛球，其他几人轮流垫球，再轮流交换抛球，主要体会抬臂动作和用力时力度的控制。

### 练习三

两人对垫练习：距离3—4米连续对垫球由一次过渡到三次以上练习。要求学生随时要做好垫球前的准备姿势，并快速启动和移动，保持好合理的位置进行垫球。

### 练习四

观摩评价：让各小组派学生代表展示一下自己的练习成果，其他同学评价看哪个小组的同学完成的好，这样可以促进学生积极主动参与练习，提高自主学习能力的和兴趣。

### 练习五

在场地上分为四至六组进行分组教学比赛，以提高学生的综合应用能力。

## 练习六

素质练习：1分钟跳绳

### 三 结束部分：

- 1、在教师带领下用简单的舞蹈动作放松，让学生消除疲劳，使身心得到恢复。
- 2、小结：讲评本节课的学习情况。
- 3、布置学生收还器材。下课！

预计效果

平均心率 140次/分左右

运动密度40%左右

场地器材

排球场2-3个，排球每人1个

谢 谢

## 排球正面双手垫球教案教学反思篇三

### 一、教学内容

本堂课教学对象是初一段的女生，她们注意力不容易集中，排球基础较差，但是具有一定的求知欲。所以以排球的基本功为主要教学内容，垫球是排球的基本功，本堂课以老师示范指导为教学手段，以学生自主练习为练习手段，让学生在学习技术的同时也得到了锻炼。通过教学，促进了学生身体技能的发展。提高学生灵敏、速度、力量和协调素质的能力，



培养学生勇敢、果断和勇于克服困难的意志品质。

## 二、精髓惠顾：

1、主教材重点突出。本次的课的主教材是正面双手垫球，教案上反映本次课的教学重点是排球双手垫球的垫球部位。本人认为，垫固定球、自垫球、和一抛一垫是练习垫球手臂部位比较有效的练习方法。而缪老师在本次课中的基本练习均采用了这几种练习方法进行练习，使本次课的教学重点突出。

2、教学过程比较流畅。课的开始部分进行队列队形的常规练习，很好的把学生的`注意力集中请起来。准备部分教师带领学生变形跑练习，之后组织学生在跑动中逐个拿球，避免了学生拿球时候的拥挤而造成不必要的麻烦。变形跑之后成两列横队，开始准备活动，进行主教材的教学和耐久跑，放松，组织队形采用“一站到底”，节省了组织调动队伍的时间，让学生有更多的时间参与练习。

## 三、个人建议

1、讲解过于繁琐，使用专业术语。体育课是一门身体实践性很强的课程，在课堂中应尽量精讲多练，使学生在练习过程中逐渐掌握动作要领。平时上课过程中对学生多进行专业术语的讲解，有利于学生更好地掌握技能，丰富理论知识，扩大知识面。

3、抛球练习时，单手抛球学生无法达到练习效果。初一女生的手部力量较小，单手无法抛出高弧线，大部分学生抛球高度只有达到肩部。教师发现该现象，应立即停止。

4、为了提高学生练习的积极性，是否可以加入一些比赛或游戏性质的练习，使学生在乐中学。

## 四、总结

这节排球课从整体上来说是非常成功的。很好的完成了教学任务，实现了教学目标，达到了预期的效果。在整个教学过程中，缪老师介绍了排球的基本功在排球比赛中的重要性，只要有好的基本功就能把排球打得得心应手，在知识的延伸方面，将排球基本功的基本技术要领灌输给学生身上，强调排球中基本功的重要性，练习中老师对于学生的错误动作进行指导更正。

以上是本人在学习了缪秀玉老师《排球—正面双手垫球》课程后而写的一份评课稿，不到之处，请各位同仁批评指正。

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

## 排球正面双手垫球教案教学反思篇四

一、本堂课主教材是排球正面下手垫球，辅教材是夹球跳。垫球是排球运动中最主要的技术之一，本堂课以一抛一垫训练为练习手段，让学生在学习技术的同时也得到了锻炼。通过教学，促进了学生身体技能的发展。提高学生灵敏、速度、力量和协调素质的能力，培养学生勇敢、果断和勇于克服困难的意志品质。

二、本课在设计上，从新课程理念出发，注重以学生的发展为本。本课是以一种常态课的方式呈现出来的，从队列队形的练习为课的开始来集中学生的注意力，使学生迅速进入课堂角色。然后从准备部分的慢跑到到自编球操练习，比较有特点的是球操练习，在球操中巧妙的融入了顶肘、压腕等排球的垫球动作。有效的舒展活动了学生的各关节，熟悉了球性，又尽可能的规避学生体育课中的运动伤害，最主要是为下面的主教材做好铺垫。最后通过排球垫球的手型和垫固定球，这样很自然地过渡到本课的主教材内容学习，个人认为这样自然的导入是本课最大的一个亮点。

在主教材的处理上，运用自主探究和合作的学习方法，来提升学生对抛球动作及“插”、“夹”、“抬”垫球动作的熟悉程度，学生通过学习正确的手型、准备姿势、徒手练习、垫固定球、自抛自垫、一抛一垫、巩固展示，按照动作技能教学中的程序教学法原则，更加提高了学生的学习兴趣。其中我一直有强调抛球的位置及击球点的重要性，让学生正确找到击球点，这样就能更好的使学生掌握和巩固正面双手垫球的技术动作。针对不够好的学生进行个别指导，更能体现出教育以生为本的理念和教育的全面性，也能体现出对后进生的关注。

另外，我在排球垫球示范时，能从正面、侧面等多个角度进行示范，在示范位置的选择上，我也做到既要考虑排头，也要顾及排尾，使每位学生都能直观的看到我的动作。在最后的延伸拓展内容中，通过辅助教学，对学生的灵敏、速度、力量等方面都做到了锻炼的效果。练习密度和强度没有因为学生多而下降，在有限的时间内最大幅度地提升了学生的练习效果。

三、教师突出培养学生自主学练的能力，采用分层教学，让学生自主选择，使不同层次水平的学生都能体会到成功的喜悦。注重学生之间的和谐相处和团队精神。本课主要采用的教学方法有：教师示范法、学生自主练习法、学生示范法、

对比法、分组练习法等。通过有效的教学方法，激发了学生学习兴趣，从而提高了学生课堂的实效性，完成了课前所预定的目标。

#### 四、教学不足：

1、练习的队形可以适当拉开距离，整堂课学生练习都处在一个比较集中的状态，没能很好利用场地的宽度。

2、未能及时发现学生的闪光点。

3、教学时，教师的语言表达、语气语调的变化，都需要教师平时教学的积累和平时文化学习的积淀。本课感觉自己在语调语气语言方面还需要加强，还要不断地学习，提高自身的能力。

五、总结 通过本次课的教学，我感觉到现在教师角色的转变，突破传统的教学模式，激发学生学习的兴趣和积极性，才能取得好的教学效果。我会朝着这个方向去努力，充实提高自己。

## 排球正面双手垫球教案教学反思篇五

各位评委好：

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。

教学重点与难点：

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。

学习和发展（20'）

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。

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

场地器材：

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。

预计课的效果：