

# 最新排球正面双手垫球教学反思(精选5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 排球正面双手垫球教学反思篇一

这节课坚持“健康第一”的指导思想，促进学生全面发展，在教学中注重以学生为中心，重视学生的主体地位，使学生能积极主动地参与到课堂中，营造一个宽松、和谐、民主的教学环境。本课的教学内容是排球正面双手垫球课。通过本次公开课我感觉到有许多不足之处。

本次课从教学目标与内容选择来看，排球是一项深受学生喜欢的球类运动。通过练习学生基本上完成了课堂任务，达到了教学目标。也给学生营造一个宽松、和谐、自主的教学环境。

我的教学环节实施和设计有三大是部分：

一、准备部分，这一部分我设计的是竹竿舞和球操，主要就是要激发学生的热爱度，充分活动开身体各个关节韧带，为下面进行基本部分的内容做好身体心理的准备工作。从而使学生努力完成教学的目标。

二、基本部分，首先是让学生结合自己的能力自由选择练习方式，在进行示范讲解的学习，再过渡到两人一球练习垫球，方法是：“一插，二夹，三抬臂，全身用力要协调”，培养学生团结合作，互相学习，取长补短的精神。然后过渡到合作型学习“垫球入筐，”将学生分成人数相等的六队，每队

距筐3米，列队站好。听到信号后，每队各自选出一位队长进行抛球，其他队员在距筐约3米处时将球垫向筐内，入球多的队名次列前（其中以入球多少为主）。让学生再次感受运动的快乐和团结协作的集体主义氛围。

三、结束部分，运动最后通过集体瑜珈放松，加上轻松的课堂课堂互动，快快乐乐的结束本课。

从上面的三个部分我总结出主要是教学的基本功不扎实，课堂的应变能力不够，致使自己想要表达的表达不出来，学生在练习时发现学生的错误动作也没有及时作出纠正。游戏变换队形和练习队形间距不够大，视野不够开阔。在以后一定要加强教师的专业基本功训练，提高教师的业务水平，把不足之处改正过来。使自己在学习和实践中不断的成长。

## 排球正面双手垫球教学反思篇二

人文教育和科技教育的有机结合是现代教育理论发展的重要成果,也是未来人才培养的必然趋势。“现在许多问题的解决,光靠某一学科孤军深入是不行的,必须多门学科联合,主要是自然科学和人文、社会科学联合作战,共同研究才能取得良好成果。现代科学发展的这一趋势,要求高等学校必须培养文理结合,才能综合创新的复合型人才。”为什么实现二者之间的有机结合是培养人才的必由之路呢?其根据在于:其一,从现代心理学角度讲,人文教育重在于培养人的情商,提高人们幸福生活的指数,从而弥补智商教育之不足;其二,人文教学可以开拓人的精神空间,提高人的审美情趣,增加人们对人和事的鉴别能力;其三,从中国传统哲学的角度讲,人文教育重在于对人的“德”性情操品质的培育,人文教育和科技教育之间的关系,实质上是“德”和“才”之间的关系。社会发展的实践早已经证明,只有德才兼备者才是真正的人才。在古今中外文明史长河中所涌现出的无数事例也早已经向人们证明,真正在人类史上做出突出贡献者,无一不是德才兼备、全面发展者。依照人文教育和科技教育相结合的思想为指导,教师在开展教学

活动中需要注意把握以下几点要素:第一,以生为本是开展人文教育的思想出发点和理论归宿点,开展人文教学就是在课堂教学过程中重视对学生的感关怀,重视学生的身心感受。第二,教师的自我定位要得当,在合作学习过程中,教师主要发挥引导者和管理者的作用,学生才是课堂教学中的真正主体力量;第三,开展人文教学需要构架与教学内容相适应的教学情境,以形成学生、教师、教学内容、教学环境为一体的教学语境。以人文教学思想反思当前高职排球课教学现状,有许多问题值得教师们认真思考。

## 1开展人文教育渗透性教学中存在的主要问题

长期以来,在高职排球课教学中,教师已经熟悉了运用传统的、以讲授法为主的教学方式的运用,对于在教学实践中渗透人文教育思想,在认识上感到困惑,在实践中无从入手。即便有些教师已经尝试运用相关教育理论,指导自己的课堂教学工作,但由于对人文教学的基本特点理解不到位,在教学实践中出现了这样那样的'问题,应该引起重视。该研究者结合自己的实践经验,谈谈对高职排球课教学中常常出现的一些问题的认识。

### 1.1教师受讲授法等传统教学思想影响,难以真正领会开展人文教育的精神实质

受长期以来传统的教学观念的影响,高职院校的排球课教师的教学观念落后,与素质教育背景下开展合作学习的指导精神相违背,遂影响和制约着人文教育理论的实践运用效果。按照人文教育的指导思想,教师要成功开展合作学习实践,需要根据不同的教学内容与学生学习兴趣之间的关系,巧妙营建不同的教学情境。而且,对于教学过程中的各个教学环节,都要能够给予及时、准确的调控。这需要教师具备较高的职业素质,不仅具有较为先进的教育教学理念,还要掌握丰富的教学实践技能知识,当然,对人文知识尤其是传统文化知识的掌握也是顺利开展人文教育的必要条件。

## 1.2 教学手段单一, 教学内容的设置缺乏人文色彩, 难以有效激发出学生的学习兴趣

由于不能真正领悟人文教育思想实质, 加之缺乏实践经验, 许多排球课教师对于组织和开展人文教学, 往往显得力不从心。更有许多教师, 抱着得过且过的态度从事教学工作, 在教学中不愿意花费更多精力去从事课堂教学规律研究, 只是通过照搬教材内容、机械组织教学过程的方式来完成自己的教学任务。如此以来, 排球课教学成为学生自娱自乐的过程, 人文教育的色彩淡然无存。

## 1.3 学生的自主学习热情没有得到有效激活, 人文教育教学效果不佳

在就业为单一目的的学习状态下, 学生往往将更多的精力投放于对专业技能课的学习方面, 对于诸如体育课之类的公共课学习, 往往将之看做为费时耗力、与技能学习无关的课程。他们参与排球课学习的目的, 也往往以通过学分考试为唯一目的。在这样的学习态度下要想很好的开展合作教学, 其难度可想而知。总之, 导致问题产生的因素是多方面的, 但就总体上而言, 教学理念、课堂教学手段和学生自身的因素是导致问题产生的主要原因。

## 2 提高人文教育渗透性教学的主要途径

在对人文教育的精神实质以及相关问题作以分析的基础上, 可以进一步探索提高人文教育渗透性教学的方式方法问题。(1) 教学老师需要转变教学观念, 运用现代教学理念武装自己的头脑, 真正领会人文教育的精神实质。观念的更新是实践创新的先导, 教学观念影响着教学的开展。作为新时期的教师应及时补充教育知识, 勇于接受新知识, 善于汲取新思想, 跟上时代的步伐。为此, 学校方面要积极采取各项有力措施, 积极鼓励老教师参加各种形式的教学培训, 提高他们的教学水平; 合理引进新的教学力量, 建立梯次合理、教学水平过硬的教师队伍。

在教学实践中,教师要充分认识到人文教育对于开展排球课教学的重要性,并在这一基础上学习各种现代教学思想,用先进的教学理念武装自己的头脑。因为,“高职院校的体育课程教学是在校园内完成的,在教师教学与学生学习的过程中,怎样实现学校体育与社会体育之间的成功转化,怎样让学生在离开校园生活、进入社会生活后,拥有终身体育意识,坚持体育锻炼,最终达到终身体育培养的目的,这是目前高职院校体育教学中所面临的一项挑战。”为适应这一挑战,教师要不断加强自身人文知识的储备和人文素养的提升是不可能的!(2)教师要在吃透教学内容的基础上,构建自己的教学体系。课程教学体系是新的教育理念得以实施的具体载体,也是实施人文教学的具体手段。教师要在吃透教材体系内容的基础上,根据不同的教学内容,建立不同的课程教学体系,设定不同的教学情境。(3)教师要善于推进数学课堂教学改革,能够根据不同的教学情境,对学生进行科学分组,并以科学的方法激励学生参与排球课课堂教学过程之中。在教学实践中,教师可以根据不同的教学目标设置出不同的教学情境,将学生作为情境教学的一个主体性因子,组织他们在自主参与篮球课教学中体会学习的乐趣。

作者:杨芳单位:无锡卫生高等职业学校

## 排球正面双手垫球教学反思篇三

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学反思篇四

体育课的运动负荷，是指学生在练习时所能承受的生理负荷和心理负荷，它反映学生在练习中的生理和心理的变化。安排课的运动负荷，总的来说，应根据高中学生人体生理机能活动能力变化的规律和人体机能适应性的规律，循序渐进，逐渐加大运动负荷。在整个教学活动中，随着学生身体素质的提高，根据学生对运动负荷的适应过程和机能恢复过程的生理规律，可有节奏地逐步加大运动负荷。在一次课中，合理的运动负荷曲线应由低到高逐渐上升，至基本部分后半部达到最高峰，然后逐渐下降，到课结束时恢复到接近课前水平。同时要兼顾到：

- (1) 根据课的任务和要求来合理安排运动负荷。
- (2) 根据学生年龄、性别、体质水平、训练水平等实际情况来安排运动负荷。

(3) 根据季节、气温、课的时间、等统筹安排本节课的运动负荷。体育课必须有适宜的运动负荷，过分关注学生的生理效应而忽略心理效应是不可取的，课堂教学中安排适宜的运动负荷是锻炼身体和掌握运动技能的需求，也是促进学生身心健康发展的需要。

通过本人《排球正面双手垫球》第二次课的分析与评价来看，学生练习情绪较高。准备部分的听数字“1、2、3”做不同反应的慢跑，使学生的注意力、灵敏度、及反应速度得到了锻炼及提高；基本部分的学生探究自主学练、徒手分解动作练习、原地垫固定球练习、一抛一垫练习、“一对一”对垫练习让学生在掌握基本动作技能的基础上继续加深印象并提高技术上的要求，多种形式的垫球练习对学生的肌肉耐力、意志力提出了考验；“小红帽”接力游戏既提高了学生的移动速度，又让学生的情绪再次达到高峰；结束部分通过放松操使运动负荷逐渐恢复到接近课前水平。整节课下来，学生只有在教师教学点评和学生展示的部分有短暂的休息，从学生的反应来看，运动负荷中等偏上，主要体现在：

学生主观感觉精神饱满、体力充沛、学习兴趣较高。

学生有微汗或中等程度的出汗，证明负荷适宜。如果负荷过大，机体过于疲劳，就会满头大汗。这种现象出现在极个别同学身上，大部分同学中等程度出汗。

情绪是人身体健康的“晴雨表”，同时也是衡量人体承担负荷情况的一种主观指标，整节课下来，绝大部分学生情绪较高。

本次课准备部分的球操虽然很新颖，但由于是第二次课，学生的球性并不太熟，可能导致学生只侧重照顾球，而忽略了准备活动的实际目的，经反思我认为可采用教师统一口令的脚步移动练习。基本部分的对垫练习采用的是男一女对垫，虽然达到了互助的目的，但在实际练习时，由于忽略了男女

身高、力量、速度等的差异，从而出现了练习时球到处乱跑的场面，我认为这样安排弊大于利。同时，教师在课中应多观察学生练习时的状态，包括脸色、表情、喘气、排汗量、完成动作的情况，通过提问，观察学生的注意力是否集中，并通过调整练习的次数、组数、强度等，来对运动负荷进行合理的调节。建议在练习中和练习后，教师可采用脉搏测量法，统一计时，学生各自测量自己的脉搏波动次数，因为生理负荷的变化引起人体需氧量的变化，它通过心脏的活动反应出来，运动负荷的大小直接影响脉搏次数的多少。课下，通过询问、观察、听取学生的反应等来判断运动负荷的大小，再加以反思调整，从而达到优化本课生理负荷的目的！

## 排球正面双手垫球教学反思篇五

排球垫球技术是我安排四年级学生上的一节课，上本次课之前我就对自己说，本节课注重的是兴趣的培养，其次是技术，体育课要营造一个宽松、和谐、民主的教学环境。充分发挥学生的主体地位。

我的教学环节和实施分为三大部分：

在这个部分我加入一些思想教育，排球对于小学生来说，想学好有一定的难度，而且垫球技术在初学阶段必须要承受一定的身体上的压力，比如球落在前臂上，会有一定的疼痛。在这里需要激发他们的学习兴趣。中国女排曾经有过五连冠的辉煌战绩，运用此契机，向他们宣传排球运动的好处和乐趣，并告诉他们没有轻易取得的成绩，任何成绩的取得都要付出一定的努力。

以游戏“听口令看谁反应快”、球操的动作技术来引导学生进行学习。主要就是要充分、激发学生的热爱度。从而使学生努力完成教学的目标。

在这个环节首先示范一下正面双手垫球的动作，说明动作的

要领是：“一插，二夹，三抬臂，全身用力要协调”。分组让学生自由练习，练习一段时间后集合同学，请部分学生讲解一下练习中的心得体育，培养他们自主学习的能力和意识，有了直观感受后学生才会对接下来的动作讲解及纠正印象更深。

讲解完后分组互相学习探讨，如何将此项技术发挥的更好，之后以组为单位分组进行垫球比多的比赛。培养他们团结协作的精神。

通过简单的排球放松操结束本节课，然后通过唱歌配动作活动放松学生的上肢，活跃最后的课堂气氛，在欢呼声中结束本节课。

本节课能够充分的发挥学生在课堂中主体地位的作用，将技术教学融入到欢快的课堂教学气氛中，学生在锻炼身心的同时达到学到技术的作用。

本节课还存在一定的不足：首先、在准备活动的慢跑阶段，学生的集体组织意识没有达到一定的阶段，纪律方面还需要加以引导。其次、在练习中，有部分同学的积极性没有调动起来，原因可能是怕疼，还有就是不愿意运动，这些多发生在女同学中间，对于这部分同学要多找他们谈谈心，使他们融入到本班这个大家庭的运动中来。

总的来说本节课比较圆满的完成了本次课的教学任务，在本次课的练习中，教师及时观察，调控负荷，并给予学生充分展示自我的机会。学生的能力是无限的，要相信学生，这样他们技能掌握、思考、合作和竞争等能力都会有显著的提高。