

(完整)
排球社团课教案

辑整理

:

- 1、垫球：向上垫球、抛垫球、两人对垫球
- 2、游戏：连续向上垫球比赛
- 3、排球专项素质：移动练习

尊敬的读者朋友们：
这里是精品文档编辑中心

，本文档内容是由我和我的同事精心编辑整理后发布的，发布之前我们对文中内容进行仔细校对，但是难免

会有疏漏的地方，但是任然希望（（完整）排球社团课教案）的内容能够给您的工作和学习带来便利。同时也

真诚的希望收到您的建议和反馈，这将是我们进步的源泉，前进的动力。本文可编辑可修改，如果觉得对您

有帮助请收藏以便随时查阅，最后祝您生活愉快业绩进步，以下为(完整)排球社团课教案的全部内容。



过程	时间	教 学 内 容	教 师 活 动	学 生 活 动	运 动 负 荷	
教学目标		1、 认知：通过本课知道向上垫球的动作要领是蹲、插、提，知道两人对垫球的角度与向上垫球的区别与不同。 2、 技能：复习和掌握向上垫球、两人抛垫球垫球的基本动作；了解并运用好垫球的角度，初步完成3-4个两人对垫球练习。 3、 情感：乐于和同伴互相帮助，共同学习。				
一准备部分	10	1、准备活动 2、相关活动	1、组织学生热身慢跑400米。 2、四肢活动要求：动作到位，正确	1、听口令，体会动作方法 2、跟随教师完成练习	次	度
二基本部分	38	1、垫球 1)、向上垫球 找准垫球部位 2)、两人抛垫球 抛球的高度、弧度适宜 3)、两人对垫球 垫球时调整力量大小	1、讲解、示范双手正面垫球的动作要领。 2、讲解、示范两人抛垫球的动作要领 3、组织学生两人一组练习对垫球，指导学生垫球的高度和角度，对垫球练习时提醒学生注意脚步随时移动。	1、仔细观察教师示范动作，能说出双手正面球动作要领。 2、与同伴共同练习抛垫球练习，注意抛球要有适当的弧度、高度。 3、与同伴共同练习双人垫球，统计最多的完成次数。		中 大
三结束	2'	1、放松活动 2、小结、下课	1、四肢拉伸练习，充分放松 2、小结、收器材。	1、跟随教师示范进行放松练习 2、管理员回收器材。	1	小

第2课

教 学 内 容	1、垫球：跨步垫球(左右移动) 2、游戏：叫号接球 3、排球专项素质：看信号移动(前、后、左、右)				
教 学 目 标	3、 认知：能说出跨步垫球的方法，知道左右跨步垫球的动作要领是预判、转向、跨一步下蹲。 4、 技能：能原地做出左右跨一步垫球的基本动作，初步完成教师隔网发过来的球，击球部位准确。 3、情感：能按照教师要求，集中精力，认真完成练习，乐于和同伴互相帮助,乐于在同伴前展示自己的练习成果。				
过 程	时 间	教 学 内 容	教 师 活 动	学 生 活 动	运 动 负 荷
一 准 备 部 分	10 ,	1、准备活 动 2、相关活 动	1、组织学生热身慢跑400米。 2、四肢活动要求：动作到位，正确	1、听口令，体会动作方法 2、跟随教师完成练习	次 度 1 小
二 基 本 部 分	38 ,	1、垫球： 左右跨步垫球 1)、原地徒手跨一步练习 2)、跨一步垫球	1、讲解、示范徒手左右跨一步的动作方法、要领。 2、组织学生了集体练习左右跨步动作。 3、组织学生两人一组练习跨步垫球动作，提醒学生发球的高度和角度。 4、隔网发球，两人一组跨一步垫球。	1、观察教师示范动作，能说出左右跨步作要领。 2、左右两个方向的跨步动作，注意跨步后应立即降低身体的重心。 3、与同伴共同练习跨步垫球。 4、跨步垫球动作，隔网接教师发球。	中 大
三 结 束	2'	1、放松活 动 2、小结、 下课	1、四肢拉伸练习，充分放松 2、小结、收器材。	1、跟随教师示范进行放松练习 2、管理员回收	1 小

器材。

第3课

教 学 内 容	1、垫球:跨步垫球(前后移动) 2、游戏:抱球接力 3、排球专项素质:“十字”移动				
教 学 目 标	5、 认知:能说出前后跨步垫球的动作方法,知道前后跨步垫球的动作要领是预判、跨步、下蹲。 6、 技能:能原地做出前后跨一步垫球的基本动作,初步完成教师隔网发过来的球,击球部位准确。 3、情感:能按照教师的指导认真完成练习,乐于和同伴互相帮助,乐于和同伴共同进行学习。				
过 程	时 间	教 学 内 容	教 师 活 动	学 生 活 动	运 动 负 荷
一 准 备	10'	1、准备活 动 2、相关活 动	1、组织学生热身慢跑400米。 2、四肢活动要求:动作到位,正确	1、听口令,体会动作方法 2、跟随教师完成练习	次 度 1 小
二 基 本 部 分	38 ,	1、垫球: 前后跨步 垫球 1)、原地 跨一步、 退一步练 习 2)、跨一 步垫球 3)、退一 步垫球	1、讲解、示范徒手前后跨一步的动作方法、要领。 2、组织学生集体练习前后跨步动作。 3、组织学生两人一组练习跨步垫球动作,提醒学生抛球的高度和角度。 4、教师隔网发球给学生,组织学生两人一组跨一步垫球。	1、观察教师示范动作,能说出前后跨一步动作要领。 2、在教师的信号指导下练习前后两个方向的跨步动作,注意跨步后要降低身体的重心。 3、与同伴共同练习前后跨步垫球。 4、运用跨步垫球动作,隔网接教师发的球。	中 大

三 结 束 部 分	2'	1、放松活 动 2、小结、 下课	1、四肢拉伸练 习,充分放松 2、小结、收器材.	1、跟随教师 示范进行放 松练习 2、管理员回收 器材。	1	小
-----------------------	----	---------------------------	--------------------------------	--	---	---

第4课

教 学 内 容	1、垫球:两人对垫球 2、游戏:两人隔网对垫球擂台赛 3、排球专项素质:爬跑					
教 学 目 标	1、认知:通过本课学习知道两人对垫球的动作要领是移位准确、,垫球部位、角度和高度适宜,能对别人的垫球动作进行评价. 2、技能:能够运用正确的垫球动作进行两人对垫球练习、动作连贯,垫球姿势、部位正确,初步完成4-5个两人对垫球练习。 3、情感:体验垫球学习带来的成功感,乐于和同伴互相帮助,共同学习。					
过 程	时 间	教 学 内 容	教 师 活 动	学 生 活 动	运 动 负 荷	
一 准 备	10 ,	1、准备活 动 2、相关活 动	1、组织学生热身慢 跑400米。 2、四肢活动要 求:动作到 位,正确	1、听口令, 体会动作方 法 2、跟随教师完 成练习	次	度
二 基 本 部 分	38 ,	2、 垫 球: 双人对垫 球 及时移 位,找准 垫球部 位,垫球	1、讲解、示范 双手正面垫球的 动作要领。 2、讲解、示范 两人抛垫球的动 作要领。 3、组织学生两 人一组练习对垫 球,指导学生垫	1、仔细观察教 师示范动作,能 说出双手正面球 动作要领。 2、与同伴共同 练习对垫球练 习,注意垫出来 的球要有适当的 弧度、高度。		中 大

		有适当的弧度、高度控制好力量，尽量将球垫到同伴的身前。	球的高度和角度，对垫球练习时提醒学生注意脚步随时移动。 4、巡视	3、与同伴共同练习双人对垫球，统计最多的完成次数。		
三 结 束	2'	1、放松活动 2、小结、下课	1、四肢拉伸练习，充分放松 2、小结、收器材。	1、跟随教师示范进行放松练习 2、回收器材。	1	小

第5课

教 学 内 容	1、垫球：跑动垫球 2、游戏：互射 3、排球专项素质：36米移动					
教 学 目 标	1、认知：通过本课学习知道跑动垫球的动作要领是判断跑位准确、，正对来球方向，垫球力量和高度适宜。 2、技能：能够运用正确的垫球动作进行跑动垫球练习、跑位迅速、准确，动作连贯、部位正确，能及时接住教师发过网的球。 3、情感：体验跑动垫球学习带来的快乐，乐于和同伴互相帮助，共同学习。					
过 程	时 间	教 学 内 容	教 师 活 动	学 生 活 动	运 动 负 荷	
一 准 备	10'	1、准备活动 2、相关活动	1、组织学生热身慢跑400米。 2、四肢活动要求：动作到位，正确	1、听口令，体会动作方法 2、跟随教师完成练习	次	度
					1	小

二 基本部分	38'	1、垫球： 跑动垫球及时跑动，找准来球方向，垫球姿势正确，控制好力量，尽量将球垫本方3号位二传的位置。	1、讲解、示范跑动垫球的动作要领。 2、组织学生练习在跑动中用手接住教师发来的球。 3、组织学生练习跑动中垫球，提醒学生注意脚步随时移动，对准来球的方向。 4、逐个解决学生在练习中出现的错误问题，解决共性问题。	1、仔细观察教师示范动作，能说出跑动垫球的动作要领。 2、练习跑动接球，注意方向和位置。 3、练习跑动垫球，注意垫球力量适宜。 4、在练习中不断纠正自己的问题，与同伴共同进步。	中 — 大
三 结束	2'	1、放松活动 2、小结、下课	1、四肢拉伸练习，充分放松 2、小结、收器材。	1、跟随教师示范进行放松练习 2、管理员回收器材。	1 小

第6课

教 学 内 容	1、发球:正面下手发球 2、游戏:发球上台阶 3、排球专项素质:掷球比远				
教 学 目 标	1、认知:通过本课学习知道下手发球的动作要领是抛球稳、,击球部位准确、发力迅速,能对别人的发球动作进行评价。 2、技能:能够运用正确的发球动作进行发球练习、动作连贯,击球部位正确,初步完成9米线球练习。 3、情感:体验发球学习带来的成功感,乐于和同伴互相帮助,共同学习。				
过 程	时 间	教 学 内 容	教 师 活 动	学 生 活 动	运 动 负 荷

一准备	10'	1、准备活动 2、相关活动	1、组织学生热身慢跑400米。 2、四肢活动要求：动作到位，正确	1、听口令，体会动作方法 2、跟随教师完成练习	次	度
					1	小
二基本部分	38'	2、发球： 下手正面发球 抛球稳，找准发球部位，用掌跟部位击球、控制好力量，尽量将球发过9米线。	1、讲解、示范下手正面发球的动作要领。 2、组织学生集体练习下手正面发球的动作。 3、组织学生两人一组练习发球球，指导学生抛球的高度，找准击球的部位。 4、巡视，逐个解决学生在练习中出现的错误问题	1、仔细观察教师示范动作，能说出下手正面发球动作要领。 2、集体练习正面下手发球的徒手动作。 3、与同伴共同练习发球练习，统计发过9米线的完成次数。		中—大
三结束	2'	1、放松活动 2、小结、下课	1、四肢拉伸练习，充分放松 2、小结、收器材。	1、跟随教师示范进行放松练习 2、管理员回收器材。	1	小

第7课

教学内容	1、传球：两人三次垫传球 2、游戏：截住空中球 3、排球专项素质：蟹行（6米）
教学目标	1、认知：通过本课学习知道两人垫传球的动作要领是移位准确、，垫球部位、角度和高度适宜，能对别人的垫传球动作进行评价。 2、技能：能够运用正确的垫球动作完成两人三次垫传球球练习，垫球部位正确，动作连贯。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/948114106076006127>