

# 上海交通大学体育课教案

第 1 周 第 1 课次	课的类型	技术课	性别	男子	年级	一年级	任课教师	王 斌															
教 学 内 容	1、排球 1 2、专项素质 1																						
课 的 任 务	一、学习准备姿势和起动、移动 二、学习垫球技术 三、专项素质练习：手指俯卧撑 10×2×3 次、9 米×5 移动 2—3 次、																						
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法						时 间 分 配	练 习 次 数															
准 备 部 分	1、集合整队、师生问好并检查人数。 2、宣布课的内容，安排见习生。 3、绕排球场慢跑 5 圈。						5 分 钟																
	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 20px;"> <table style="border: none;"> <tr> <td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> <tr> <td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>⊙</td><td></td></tr> </table> <div style="text-align: center;"> <p>要求：快、静、齐</p> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <span>←</span> </div> <div style="width: 80px; height: 30px; background-color: orange; border: 1px solid black; margin: 0 auto;"></div> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <span>↑</span> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> <table style="border: none;"> <tr> <td>×</td><td>×</td><td>→</td></tr> </table> <span>→</span> </div> <p>要求：队伍整齐。</p> </div> </div>						×	×	×	×	×	×	×	×			⊙		×	×	→		
×	×	×	×																				
×	×	×	×																				
		⊙																					
×	×	→																					
基 本 部 分	一、学习准备姿势和起动、移动  <table style="border: none; margin-bottom: 10px;"> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>⊙</td><td></td></tr> </table> 教法：教师先讲解示范，然后学生练习，教师再作个别指导、纠正。						×	×	×	×	×	×	×	×			⊙		15'				
×	×	×	×																				
×	×	×	×																				
		⊙																					
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 40%;">1、稍蹲、半蹲准备姿势。</td> <td style="width: 60%;">1、技术要点：两脚自然开立，双膝适当弯曲，脚后跟稍提起，收腹，重心前移，两臂自然弯曲，两眼注视来球。</td> </tr> <tr> <td>2、跨步、跨跳步、并步、跑步。</td> <td>2、技术要点：判断及时，反应迅速，抬腿弯腰移动重心快。</td> </tr> <tr> <td>3、制动。</td> <td>3、技术要点：移动最后跨出一大步，全脚掌横向用力蹬地，身体后倾，降低重心。</td> </tr> </table>						1、稍蹲、半蹲准备姿势。	1、技术要点：两脚自然开立，双膝适当弯曲，脚后跟稍提起，收腹，重心前移，两臂自然弯曲，两眼注视来球。	2、跨步、跨跳步、并步、跑步。	2、技术要点：判断及时，反应迅速，抬腿弯腰移动重心快。	3、制动。	3、技术要点：移动最后跨出一大步，全脚掌横向用力蹬地，身体后倾，降低重心。											
1、稍蹲、半蹲准备姿势。	1、技术要点：两脚自然开立，双膝适当弯曲，脚后跟稍提起，收腹，重心前移，两臂自然弯曲，两眼注视来球。																						
2、跨步、跨跳步、并步、跑步。	2、技术要点：判断及时，反应迅速，抬腿弯腰移动重心快。																						
3、制动。	3、技术要点：移动最后跨出一大步，全脚掌横向用力蹬地，身体后倾，降低重心。																						
	二、学习垫球技术  <table style="border: none; margin-bottom: 10px;"> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> <tr><td>×</td><td>×</td><td>×</td><td>×</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>⊙</td><td></td></tr> </table>						×	×	×	×	×	×	×	×			⊙		40'				
×	×	×	×																				
×	×	×	×																				
		⊙																					

	<p>1、无球技术</p> <p>(1) 手型</p> <p>(2) 击球部位</p> <p>(3) 准备姿势</p> <p>(4) 协调用力</p> <p>2、有球技术</p> <p>(1) 两人一组，一人抛，一人垫近距练习</p> <p>(2) 自垫练习</p> <div data-bbox="842 421 1208 629" style="text-align: center; border: 1px solid black; background-color: #e0f2f7; padding: 5px;"> </div> <p style="text-align: center;">技术要点：1、采用稍蹲的姿势，两臂夹紧前伸，插至球下，向前上方蹬地提肩压腕抬臂，迎击来球后下部。 2、教师讲解示范，然后学生练习，教师个别纠正错误。</p> <p>三、专项素质练习</p> <p>1、手指俯卧撑 10 x 2 x 3 次。</p> <p>2、9 米 x 5 移动 2—3 次。</p> <div data-bbox="746 875 1110 1059" style="text-align: center; border: 1px solid black; background-color: #ffff00; padding: 5px;"> </div> <p style="text-align: center;">方法：将全班同学分为 4—6 组进行循环练习。 要求：发扬拼搏和吃苦耐劳精神，跑完全程。</p>	25'	2-3 次
--	--	-----	-------

结束部分	<p>一、集合整队</p> <p>二、放松运动</p> <p>三、讲评</p> <p>四、布置学生送还器材</p> <p>五、师生再见、宣布下课</p>	5分钟	
------	--	-----	--

场地：排球场	器材：排球 35 只
--------	------------

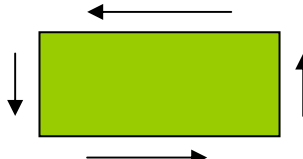
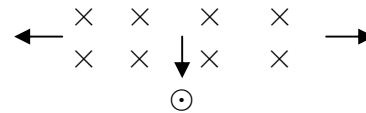
预计心率曲线		课后小结
--------	--	------

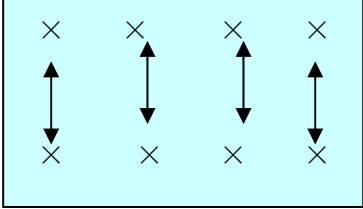
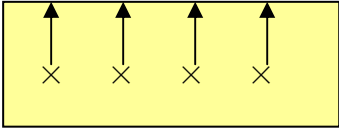
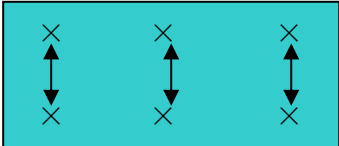
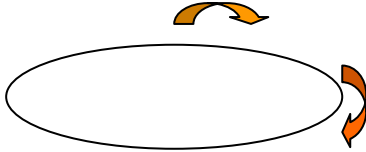
1、90%以上学生初步掌握垫球技术动作。

2、通过练习培养学生灵敏、协调的素质以及耐力。

3、学生学习积极性很高，基本达到教学要求

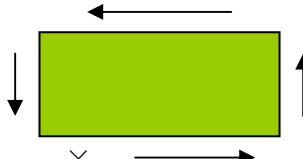
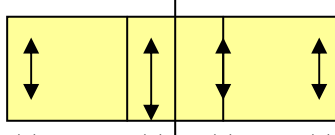
## 上海交通大学体育课教案

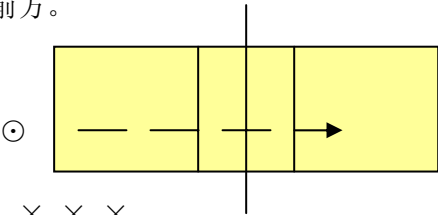
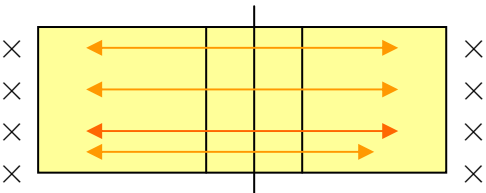
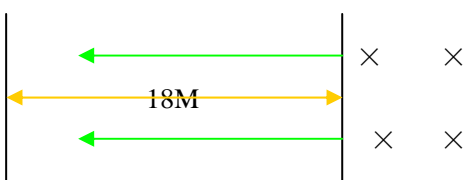

第2周 第2课次	课的类型	技术课	性别	男子	年级	一年级	任课教师	王 斌		
教 学 内 容	1、排球 2 2、中长跑 1									
课 的 任 务	一、复习准备姿势和起动、移动 二、复习垫球技术 三、学习传球技术 四、1000 米计时跑									
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法						时 间 分 配	练 习 次 数		
准 备 部 分	1、集合整队、师生问好并检查人数。 2、宣布课的内容, 安排见习生。 3、绕排球场慢跑 5 圈。						5 分 钟			
			× × × ×	× × × ×	⊙					
			要求: 快、静、齐 							
			要求: 队伍整齐。							
基 本 部 分	一、复习准备姿势和起动、移动 <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">练习方法: 学生根据老师的手势作练习, 教师再作个别指导、纠正。</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;">                             1、稍蹲、半蹲准备姿势。                               2、跨步、跨跳步、并步、跑步。                               3、制动。                         </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;">                             1、技术要点: 两脚自然开立, 双膝适当弯曲, 脚后跟稍提起, 收腹, 重心前移, 两臂自然弯曲, 两眼注视来球。                              2、技术要点: 判断及时, 反应迅速, 抬腿弯腰移动重心快。                              3、技术要点: 移动最后跨出一大步, 全脚掌横向用力蹬地, 身体后倾, 降低重心。                         </td> </tr> </table>						1、稍蹲、半蹲准备姿势。  2、跨步、跨跳步、并步、跑步。  3、制动。	1、技术要点: 两脚自然开立, 双膝适当弯曲, 脚后跟稍提起, 收腹, 重心前移, 两臂自然弯曲, 两眼注视来球。 2、技术要点: 判断及时, 反应迅速, 抬腿弯腰移动重心快。 3、技术要点: 移动最后跨出一大步, 全脚掌横向用力蹬地, 身体后倾, 降低重心。	5'	10 次
1、稍蹲、半蹲准备姿势。  2、跨步、跨跳步、并步、跑步。  3、制动。	1、技术要点: 两脚自然开立, 双膝适当弯曲, 脚后跟稍提起, 收腹, 重心前移, 两臂自然弯曲, 两眼注视来球。 2、技术要点: 判断及时, 反应迅速, 抬腿弯腰移动重心快。 3、技术要点: 移动最后跨出一大步, 全脚掌横向用力蹬地, 身体后倾, 降低重心。									
	二、复习垫球技术						20'			
			× × × ×	× × × ×	⊙					

<p>1、无球技术</p> <p>(1) 手型</p> <p>(2) 击球部位</p> <p>(3) 准备姿势</p> <p>(4) 协调用力</p> <p>2、有球技术</p> <p>(1) 两人一组，一人抛，一人垫近距练习 (5-8 米的间距)</p> <p>(2) 对墙连续垫球</p> <p>三、学习传球技术</p> <p>1、无球技术</p> <p>(1) 手型</p> <p>(2) 击球部位</p> <p>(3) 准备姿势</p> <p>(4) 协调用力</p> <p>2、有球技术</p> <p>(1) 两人一组，一人抛，一人用正确的传球手型接球。然后交换练习。</p> <p>(2) 对墙手型练习。</p> <p>四、中长跑</p> <p>(1) 跑的辅助练习。</p> <p>(2) 介绍 1000 米跑的体力分配</p> <p>(3) 1000 米计时跑</p>	<p>练习方法：学生 徒手模仿练习，教师再作个别指导、纠正。</p>  <p>教法：1、 技术要点：采用稍蹲的姿势，两臂夹紧前伸插至球下，向前上方蹬地提肩压腕抬臂，迎击来球后下部。</p>  <p>要求：基本技术正确、脚步积极移动。 易犯错误：脚步移动慢、屈肘垫球、球垫不到位。</p> <p>× × × ×</p> <p>× × × ×</p> <p>⊙</p> <p>教法：教师先讲解示范，然后学生练习，教师再作个别指导、纠正。</p>  <p>要求：基本技术正确、脚步积极移动。</p> <p>墙 —————</p> <p>↑ ↑ ↑ ↑</p> <p>○ ○ ○ ○</p> <p>方法：如上图所示，每人一球，用正确的传球手型接对墙反弹球。</p> <p>要求：充分体验手指、手腕的缓冲作用。</p>  <p>教法：1、首先通过辅助练习 (15M、20M、30M 中速</p>	<p>60 次</p> <p>25'</p> <p>30'</p>
--	--	-----------------------------------

	<p>跑)进行热身运动。</p> <p>2、将全班分成 2---4 组,进行分组计时跑。</p> <p>要求: 1、发扬吃苦耐劳的精神,跑完全程。</p> <p>2、采用积极的恢复方式进行跑后休息和恢复。</p>		
结 束 部 分	<p>一、集合整队</p> <p>二、放松运动</p> <p>三、讲评</p> <p>四、布置学生送还器材</p> <p>五、师生再见、宣布下课</p>	<p>× × × ×</p> <p>× × × ×</p> <p>⊙</p> <p>要求:快、静、齐</p>	5 分 钟
<p>场地: 排球场</p> <p>器材: 排球 35 只</p>			
预 计 心 率 曲 线		<p>课 后 小 结</p> <p>1、90%以上学生初步掌握传球技术动作。</p> <p>2、通过练习培养学生灵敏、协调的素质以及耐力。</p> <p>3、学生学习积极性很高,基本达到教学要求。</p>	

## 上海交通大学体育课教案

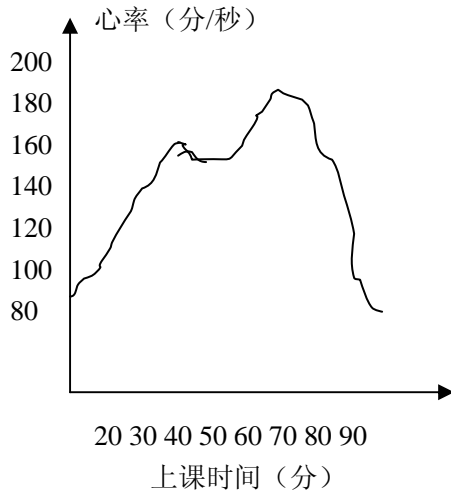
第3周	第3课次	课的类型	技术课	性别	男子	年级	一年级	任课教师	王 斌
教学内容		1. 排球 3、4							
课的任务		一、复习垫球、传球技术 二、学习接发球技术 三、学习正面上手发球技术 四、素质练习（1、手指俯卧撑 10×2×3次，2、蛙跳 18米×2—3次。）							
课的部分		课的教学内容与组织教法						时 间 分 配	练 习 次 数
准备部分		1、集合整队、师生问好并检查人数。 2、宣布课的内容，安排见习生。 3、绕排球场慢跑5圈。				× × × × × × × × ⊙		5 分 钟	
		要求：快、静、齐 				× —————→ 要求：队伍整齐。			
基本部分		一、复习垫球、传球技术 1、复习传球技术				wall ————— wall ⊙      ↑    ↑    ↑    ↑ ×    ×    ×    ×		20'	
		方法：每人一球对墙近距进行传球练习 要求：注意手指、手腕的缓冲，不要持球犯规。							
		2、复习垫球技术      方法和要求同上 二、学习接发球技术				×    ×    ×    × ×    ×    ×    × ⊙		20'	
		教法：教师讲解示范，然后学生徒手练习， 教师个别纠正错误。							
		1、两人一组的接发球练习				×    ×    ×    × 			
		×    ×    ×    ×							
		方法：如上图所示，两人一组，间距7—9米，一人抛，一人用							

	<p>正确的接发球技术接球。然后二人交换练习。 要求：抛球尽量抛在接发球学生的身旁，接发球起球于自身正前方。</p> <p>三、学习正面上手发球技术</p> <p>1、无球技术</p> <p>(1) 手型 (2) 击球部位 (3) 准备姿势 (4) 协调用力 (5) 抛球</p>  <p>教法：教师讲解示范，然后学生徒手练习，教师个别纠正错误。 要点、难点：发力顺序和手臂的鞭打动作。</p> <p>2、有球技术</p>  <p>方法：分组位于两侧发球区进行发球练习。 要求：抛球稳、击球准。</p> <p>四、素质练习</p> <p>1、手指俯卧撑 10 x 2 x 3 次</p> <p>3、蛙跳 18 米。</p>  <p>要求：向上腾起时膝关节尽可能蹬直。</p>	<p>20`</p> <p>20`</p>	<p>2--3 次</p> <p>2--3 次</p>
<p>结 束 部 分</p>	<p>一、集合整队 二、放松运动 三、讲评 四、布置学生送还器材 五、师生再见、宣布下课</p>  <p>要求：快、静、齐</p>	<p>5 分钟</p>	

场地： 排球场

器材： 排球 35 只

预  
计  
心  
率  
曲  
线

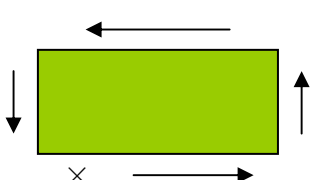


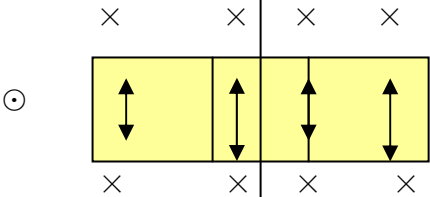
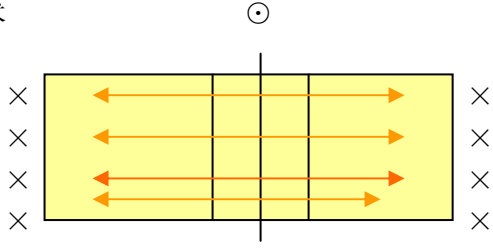
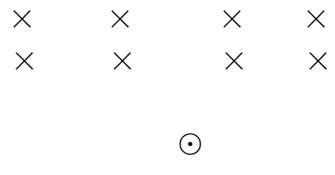
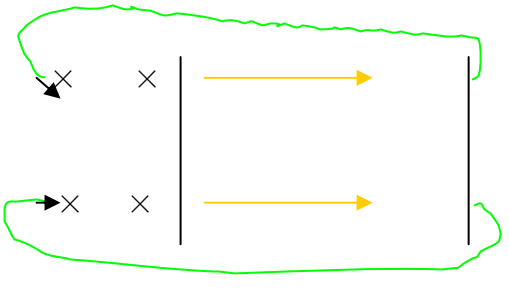
课 后 小 结

- 1、90%以上学生初步掌握传垫球技术动作。
- 2、通过练习培养学生灵敏、协调的素质以及耐力。
- 3、学生学习积极性很高，基本达到教学要求。



# 上海交通大学体育课教案

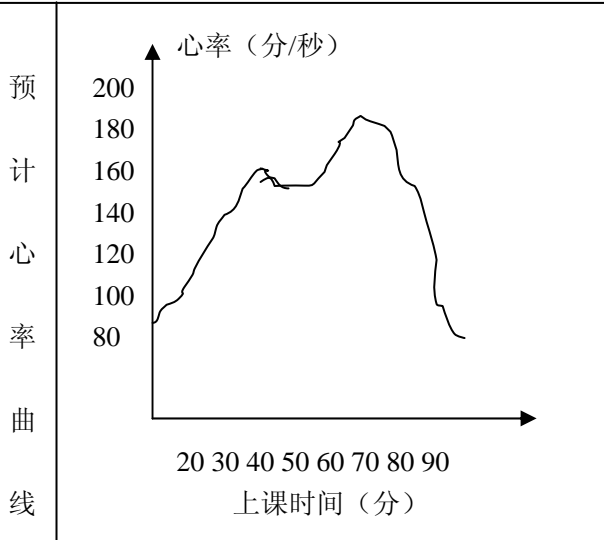
第4周 第4课次	课的类型	技术课	性别	男子	年级	一年级	任课教师	王 斌
教学 内容	1. 排球 5 2. 短跑 1							
课 的 任 务	一、复习垫球、传球技术 二、 复习接发球技术 三、复习正面上手发球技术 四、学习四号位扣球技术中的无球技术 五、短跑							
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法						时 间 分 配	练 习 次 数
准 备 部 分	1、集合整队、师生问好并检查人数。 2、宣布课的内容，安排见习生。 3、绕排球场慢跑 5 圈。						5 分 钟	
		× × × ×						
		× × × ×						
		⊙						
		要求：快、静、齐						
								
		× →						
		要求：队伍整齐。						
基 本 部 分	一、复习垫球、传球技术 1、复习传球技术  2、自垫、自传练习 3、对传、对垫练习。						20'	
		wall ————— wall						
		⊙		↑ ↑ ↑ ↑				
		× × × ×						
		方法：每人一球对墙近距进行连续传球练习。 要求：注意手指、手腕的缓冲，不要持球犯规。						
		要求：在 30 秒时间内球不落地。						
		× × × ×		↑ ↑ ↑ ↑		5M		
		⊙		↓ ↓ ↓ ↓				
		× × × ×						
		方法：两人一组，近距（5 米）对传、对垫练习。 要求：1、基本技术动作正确和规范。 2、传、垫球能尽量减少落地的次数。						

<p>二、复习接发球技术</p>  <p>方法：如上图所示，两人一组，间距7—9米，一人抛，一人用正确的接发球技术将球垫到自己头上方，然后二人交换练习 要求：抛球尽量抛在接发球学生的身旁，接发球起球于自身正前方。</p>	<p>10</p>	
<p>三、复习正面上手发球技术</p>  <p>方法：分组位于两侧发球区进行发球练习。 要求：抛球稳、击球准。</p>	<p>15`</p>	
<p>四、学习四号位扣球技术中的无球技术</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、助跑起跳的脚步技术动作。</li> <li>2、摆臂及挥臂的技术动作。</li> <li>3、空中技术动作及击球点。</li> <li>4、落地动作及制动。</li> </ol>	 <p>教法：教师讲解示范，然后学生练习，教师个别纠正错误。 要求：助跑有鲜明的节奏，踏跳有力，挥臂迅速，制动及时不触网犯规。</p>	<p>15`</p>
<p>五、短跑</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、20米冲刺跑。</li> <li>2、加速跑30—40米。</li> </ol>	 <p>方法：如上图所示，将全班分成若干组，以最大的冲刺速度冲到终点后，再慢跑回到起点。 要求：间隔休息时间不能超过1分钟，练习结束后要注意做恢复运动。</p>	<p>20` 3-4次</p>

结 束 部 分	一、集合整队	×	×	×	×	5 分 钟
	二、放松运动	×	×	×	×	
	三、讲评			⊙		
	四、布置学生送还器材					
	五、师生再见、宣布下课				要求：快、静、齐	

场地： 排球场

器材：排球 35 只



课 后 小 结

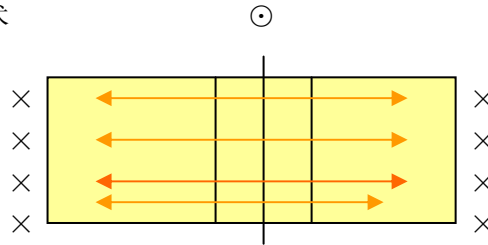
- 1、通过练习培养学生灵敏、协调的素质以及耐力。
- 2、学生学习积极性很高，基本达到教学要求。

# 上海交通大学体育课教案

第 5 周第 5 课	课的类型	技术课	性别	男	年级	一年级	任课教师	王 斌	
教 学 内 容	1. 排球 6 2. 中长跑 2								
课 的 任 务	一、复习垫球、传球技术 二、 复习接发球技术 三、复习正面上手发球技术 四、复习四号位扣球技术中的无球技术 五、中长跑								
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法						时 间 分 配	练 习 次 数	
准 备 部 分	1、集合整队、师生问好并检查人数。 2、宣布课的内容，安排见习生。 3、绕排球场慢跑 5 圈。						5 分 钟		
						要求：快、静、齐  要求：队伍整齐。			
基 本 部 分	一、复习垫球、传球技术 1、对传、对垫练习。						15'		
						方法：两人一组，中距对传、对垫练习。 要求：1、基本技术动作正确和规范。 2、传、垫球能尽量传垫到位。			
		二、复习接发球技术				10			

方法：如上图所示，两人一组，间距7—9米，一人抛，一人用正确的接发球技术将球垫到自己头上方，然后二人交换练习  
 要求：抛球尽量抛在接发球学生的身旁，接发球起球于自身正前方。

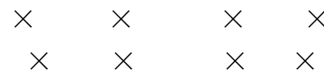
三、复习正面上手发球技术



15'

方法：分组位于两侧发球区进行发球练习。  
 要求：抛球稳、击球准。

四、复习四号位扣球技术中的无球技术



20'

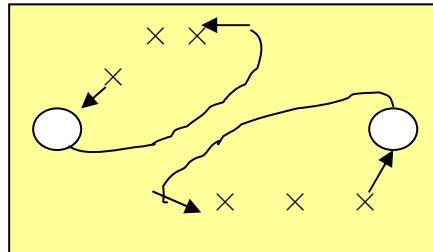
1、完整扣球技术徒手动作。



教法：教师讲解示范，然后学生练习，教师个别纠正错误。

要求：助跑有鲜明的节奏，踏跳有力，挥臂迅速，制动及时不触网犯规。

2、助跑起跳扣固定球练习。



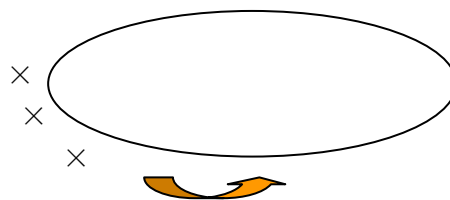
方法：如上图所示，将全班学生分为两组，在篮圈上悬一排球  
 两组以完整扣球技术动作为准进行助跑起跳扣固定球的循环练习。

要求：同上。

五、中长跑

20'

1、2000米计时跑。

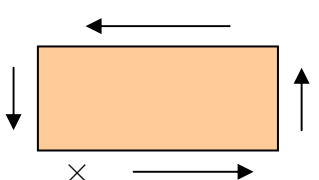
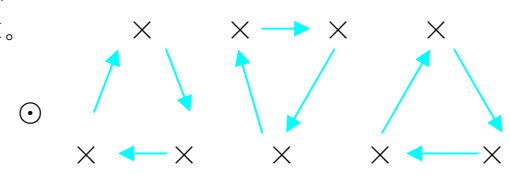
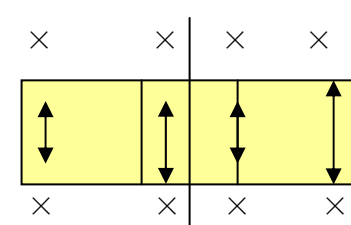


	<p>方法：先进行准备活动，结合短距离的中快跑，然后以全班为单位进行 2000 米计时跑。</p> <p>要求：发扬拚搏精神，争取跑完全程。还要注意做恢复运动。</p>		
结束部分	<p>一、集合整队</p> <p>二、放松运动</p> <p>三、讲评</p> <p>四、布置学生送还器材</p> <p>五、师生再见、宣布下课</p>	<p>× × × ×</p> <p>× × × ×</p> <p>⊙</p> <p>要求：快、静、齐</p>	5 分钟

场地： 排球场 、 田径场	器材： 排球 35 只
---------------	-------------

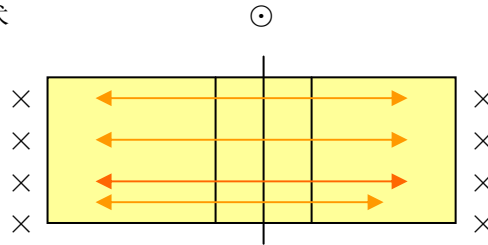
预 计 心 率 曲 线		课 后 小 结
		<p>1、通过练习培养学生灵敏、协调的素质以及耐力。</p> <p>2、学生学习积极性很高，基本达到教学要求。</p>

# 上海交通大学体育课教案

第6周第6课	课的类型	技术课	性别	男	年级	一年级	任课教师	王 斌			
教学 内容	1. 排球 7、8										
课 的 任 务	一、复习垫球、传球技术 二、复习接发球技术 三、复习正面上手发球技术 四、复习四号位扣球技术 五、学习拦网技术 六、教学比赛										
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法						时 间 分 配	练 习 次 数			
准 备 部 分	1、集合整队、师生问好并检查人数。 2、宣布课的内容，安排见习生。 3、绕排球场地慢跑5圈。				× × × × × × × × ⊙				5 分 钟		
					要求：快、静、齐 						
基 本 部 分	一、复习垫球、传球技术 1、三人三角传、垫球。								10'		
					方法：三人一组，中距对传、对垫练习。 要求：1、基本技术动作正确和规范。 2、传、垫球能尽量传垫到位。						
					二、复习接发球技术 				5'		

方法：如上图所示，两人一组，间距7—9米，一人抛，一人用正确的接发球技术将球垫到自己头上方，然后二人交换练习  
 要求：抛球尽量抛在接发球学生的身旁，接发球起球于自身正前方。

三、复习正面上手发球技术

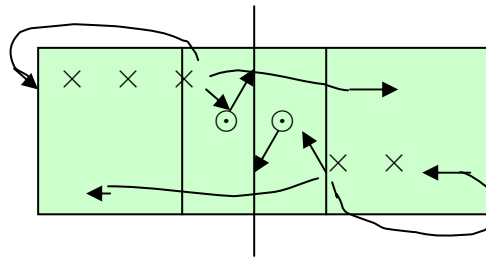


10'

方法：分组位于两侧发球区进行发球练习。  
 要求：抛球稳、击球准。

四、复习四号位扣球技术

1、四号位扣半高球。



20'

教法：1、教师讲解示范，然后学生练习，教师个别纠正错误。

方法：如上图所示，“×”将球抛给“⊙”，然后“⊙”将球抛起作二传，“×”在三米进攻附近向网前助跑起跳扣球。然后再回到排尾。

要求：助跑有鲜明的节奏，踏跳有力，挥臂迅速，制动及时不触网犯规。

难点：上步的时机。

五、学习拦网技术

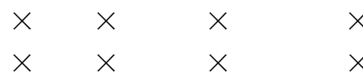
1、站位及准备姿势。

2、起跳技术。

3、拦网手的技术动作。

4、起跳时机。

5、连续移动助跑起跳拦网练习

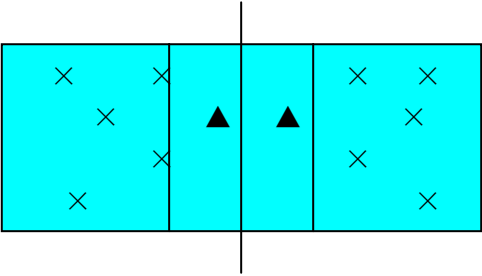


10'

教法：教师讲解示范，然后学生练习，教师个别纠正错误。

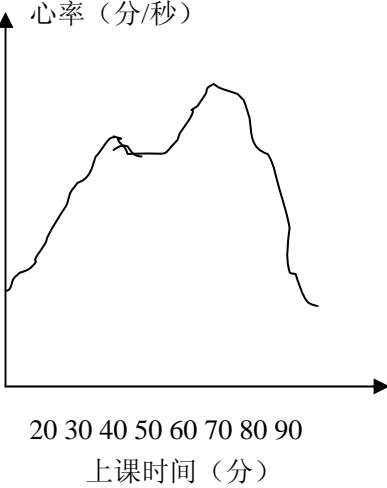
方法：如图所示，顺网平行移动进行拦网练习，



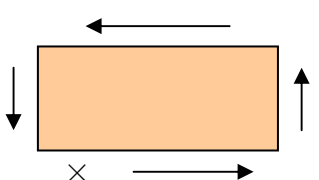
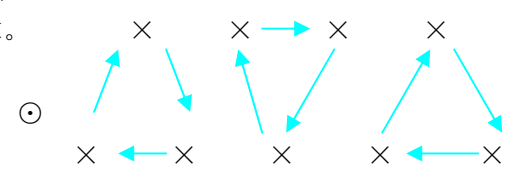
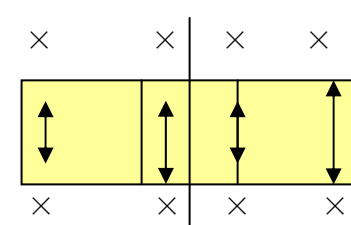
	<p>每边的网需拦网 3—5 次。          要求：1、积极向上跳起          2、及时制动。          3、不要触网。</p> <p>六、教学比赛</p>  <p>方法：分组进行比赛。分成三至四组打循环，以 15 分为限，胜留输下；          要求：1、球必须三击方能过网。          2、要有意识将所学技术串联起来。</p>	25`	
--	--	-----	--

结束部分	<p>一、集合整队          二、放松运动          三、讲评          四、布置学生送还器材          五、师生再见、宣布下课</p>	5分钟	<p>× × × ×          × × × ×          ⊙          要求：快、静、齐</p>
------	--	-----	--

场地： 排球场	器材：排球 35 只
---------	------------

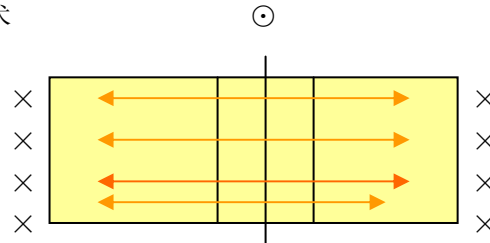
预计心率曲线		<p>课后小结</p> <p>1、通过练习培养学生灵敏、协调的素质以及耐力。          2、学生学习积极性很高，基本达到教学要求。</p>
--------	---	---

# 上海交通大学体育课教案

第7周第7课	课的类型	技术课	性别	男	年级	一年级	任课教师	王 斌			
教 学 内 容	1. 排球 9 2. 短跑 2										
课 的 任 务	一、复习垫球、传球技术 二、 复习接发球技术 三、复习正面上手发球技术 四、复习四号位扣球技术中 五、复习拦网技术 六、短跑										
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法							时 间 分 配	练 习 次 数		
准 备 部 分	1、集合整队、师生问好并检查人数。 2、宣布课的内容，安排见习生。 3、绕排球场地慢跑 5 圈。				× × × × × × × × ⊙				5 分 钟		
		要求：快、静、齐 				要求：队伍整齐。					
基 本 部 分	一、复习垫球、传球技术 1、三人三角传、垫球。								10'		
		方法：三人一组，中距对传、对垫练习。 要求：1、基本技术动作正确和规范。 2、传、垫球能尽量传垫到位。									
		二、复习接发球技术								10'	

方法：如上图所示，两人一组，间距7—9米，一人抛，一人用正确的接发球技术将球垫到自己头上方，然后二人交换练习  
 要求：抛球尽量抛在接发球学生的身旁，接发球起球于自身正前方。

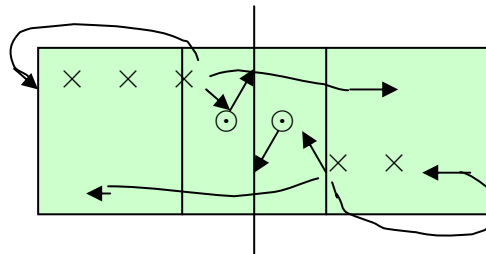
### 三、复习正面上手发球技术



方法：分组位于两侧发球区进行发球练习。  
 要求：抛球稳、击球准。

### 四、复习四号位扣球技术

#### 1、四号位扣半高球。



教法：1、教师讲解学生易犯的错误，然后学生练习，教师个别纠正错误。

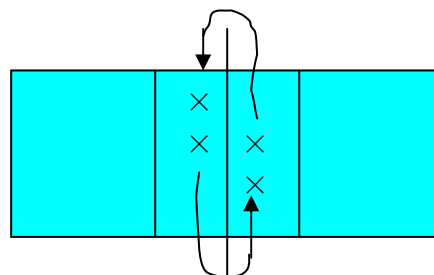
方法：如上图所示，“×”将球抛给“⊙”，然后“⊙”将球抛起作二传，“×”在三米进攻附近向网前助跑起跳扣球。然后再回到排尾。

要求：助跑有鲜明的节奏，踏跳有力，挥臂迅速，制动及时不触网犯规。

难点：上步的时机。

### 五、复习拦网技术

#### 1、连续移动助跑起跳拦网练习



方法：如图所示，顺网平行移动进行拦网练习，每边的网需拦网3—5次。

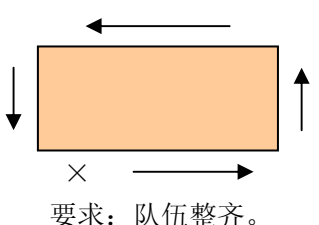
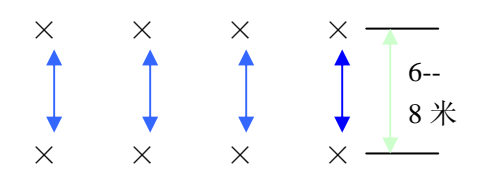
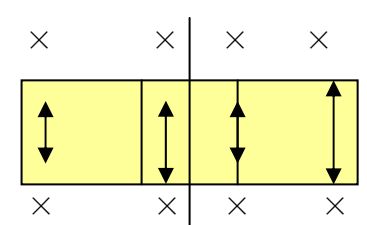
要求：1、积极向上跳起

2、及时制动。

3、不要触网。

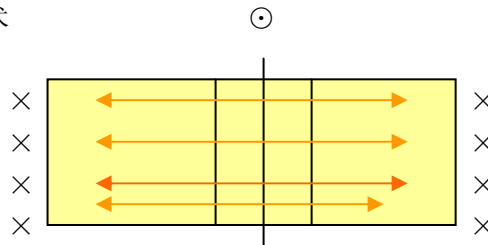


# 上海交通大学体育课教案

第 8 周第 8 课	课的类型	技术课	性别	男	年级	一年级	任课教师	王 斌
教 学 内 容	1. 排球 10 2. 中长跑 3							
课 的 任 务	一、复习垫球、传球技术 二、 复习接发球技术 三、复习正面上手发球技术 四、复习四号位扣球技术 五、教学比赛 六、1000 米测验							
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法						时 间 分 配	练 习 次 数
准 备 部 分	1、集合整队、师生问好并检查人数。 2、宣布课的内容，安排见习生。 3、绕排球场地慢跑 5 圈。						5 分 钟	
						要求：快、静、齐  要求：队伍整齐。		
基 本 部 分	一、复习垫球、传球技术 1、二人一组对传、垫球。						10'	
						方法：二人一组，中距对传、对垫练习。 要求：1、基本技术动作正确和规范。 2、传、垫球能尽量传垫到位。		
		二、复习接发球技术				10'		
								

方法：如上图所示，两人一组，间距7—9米，一人抛，一人用正确的接发球技术将球垫到自己头上方，然后二人交换练习  
 要求：抛球尽量抛在接发球学生的身旁，接发球起球于自身正前方。

### 三、复习正面上手发球技术

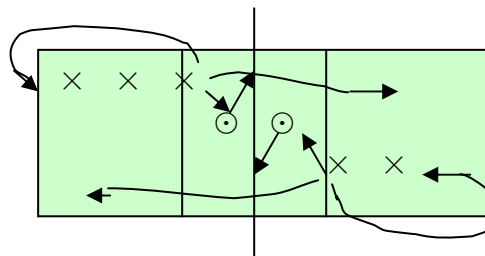


10'

方法：分组位于两侧发球区进行发球练习。  
 要求：抛球稳、击球准。

### 四、复习四号位扣球技术

#### 1、四号位扣半高球。



10'

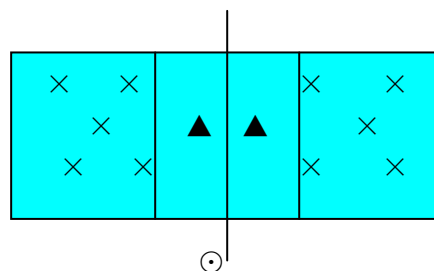
教法：1、教师指明学生易犯错误，然后学生练习，教师个别纠正错误。

方法：如上图所示，“×”将球抛给“⊙”，然后“⊙”将球抛起作二传，“×”在三米进攻附近向网前助跑起跳扣球。然后再回到排尾。

要求：助跑有鲜明的节奏，踏跳有力，挥臂迅速，制动及时不触网犯规。

难点：上步的时机。

### 五、教学比赛



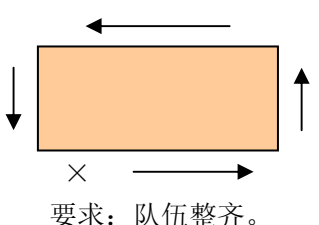
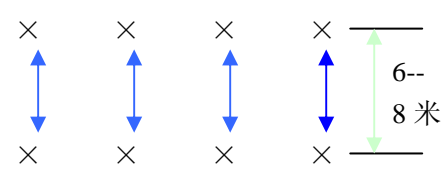
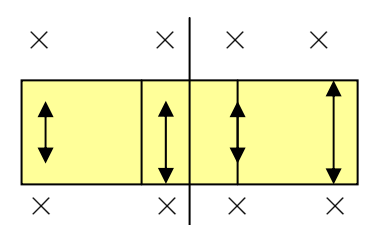
20'

方法：将全班学生按每组6人进行分组，进行打擂台比赛

- 要求：1、球必须三击方能过网。  
 2、要有意识将所学技术串联起来。  
 3、非比赛队员为比赛双方加油助威。



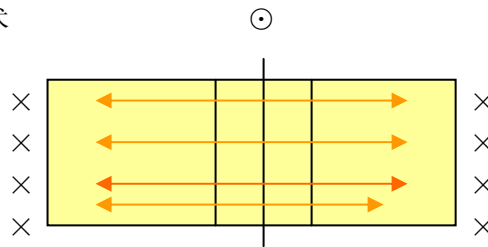
# 上海交通大学体育课教案

第9周第9课	课的类型	技术课	性别	男	年级	一年级	任课教师	王 斌		
教 学 内 容	1. 排球 11 2. 短跑 3									
课 的 任 务	一、复习垫球、传球技术 二、 复习接发球技术 三、复习正面上手发球技术 四、介绍二号位扣球技术 五、教学比赛 六、100 米测验									
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法							时 间 分 配	练 习 次 数	
准 备 部 分	1、集合整队、师生问好并检查人数。 2、宣布课的内容，安排见习生。 3、绕排球场地慢跑 5 圈。				× × × × × × × × ⊙				5 分 钟	
要求：快、静、齐  要求：队伍整齐。										
基 本 部 分	一、复习垫球、传球技术 1、二人一组对传、垫球。				⊙  方法：二人一组，中距对传、对垫练习。 要求：1、基本技术动作正确和规范。 2、传、垫球能尽量传垫到位。				5'	
二、复习接发球技术										
				⊙ 				10'		



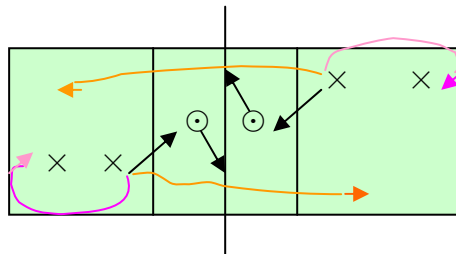
方法：如上图所示，两人一组，间距7—9米，一人发球，一人用正确的接发球技术将球垫到自己头上方，然后二人交换练习  
 要求：接发球能起球且起球到位。

### 三、复习正面上手发球技术



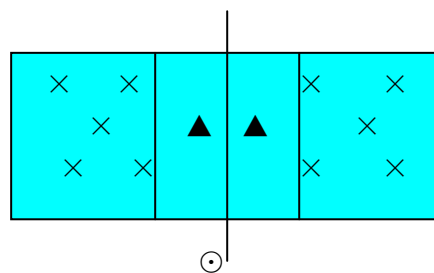
方法：分组位于两侧发球区进行发球练习。  
 要求：抛球稳、击球准。

### 四、介绍二号位扣球技术

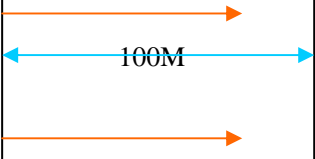
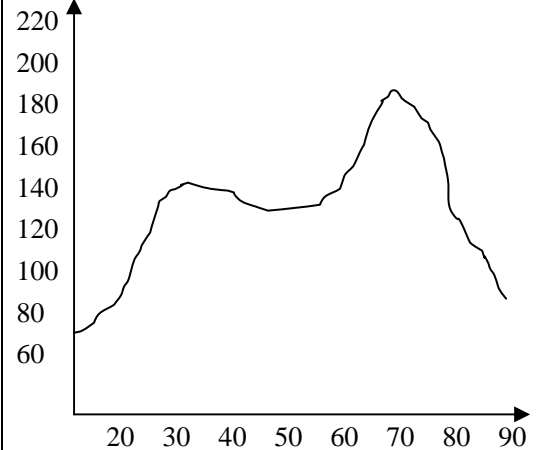


教法：1、教师讲解示范，指明与四号位的不同之处，然后学生练习，教师个别纠正错误。  
 方法：如上图所示，“×”将球抛给“⊙”，然后“⊙”将球抛起作二传，“×”在三米进攻附近向网前助跑起跳扣球。然后再回到排尾。  
 要求：助跑有鲜明的节奏，踏跳有力，挥臂迅速，制动及时不触网犯规。  
 难点：上步的时机与习惯。

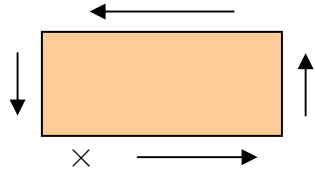
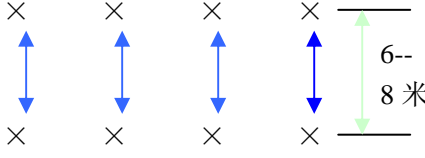
### 五、教学比赛



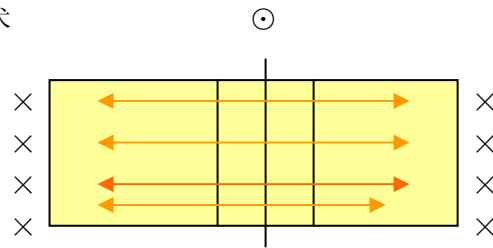
方法：将全班学生按每组6人进行分组，进行打擂台比赛  
 要求：1、球必须三击方能过网。  
 2、要有意识将所学技术串联起来。  
 3、非比赛队员为比赛双方加油助威。

	<p>六、短跑</p> <p>1、100米考试</p> <p>× × ×</p> <p>× × ×</p>		30'	
<p>结 束 部 分</p>	<p>三、集合整队</p> <p>四、放松运动</p> <p>三、讲评</p> <p>四、布置学生送还器材</p> <p>六、师生再见、宣布下课</p>	<p>× × × ×</p> <p>× × × ×</p> <p>× × × ×</p> <p>⊙</p> <p>要求：快、静</p>	5'	
<p>场地： 排球场、田径场</p>		<p>器材：排球 30 只</p>		
<p>预计心率曲线</p>		<p>课后小结</p>		
		<p>1、基本完成教学任务。</p> <p>2、同学上课积极性很高。</p>		

# 上海交通大学体育课教案

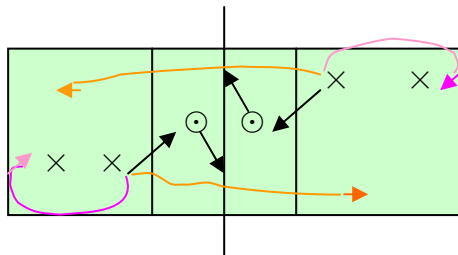
第 10 周第 10 课	课的类型	技术课	性别	男	年级	一年级	任课教师	王 斌
教学 内 容	1. 排球 12、13 2. 立定跳远							
课 的 任 务	一、复习垫球、传球技术 二、复习正面上手发球技术 三、复习二号位扣球技术 四、教学比赛 五、立定跳远测验							
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法						时 间 分 配	练 习 次 数
准 备 部 分	1、集合整队、师生问好并检查人数。 2、宣布课的内容，安排见习生。 3、绕排球场慢跑 5 圈。						5 分 钟	
		 <p style="text-align: center;">要求：快、静、齐</p> <p style="text-align: center;">要求：队伍整齐。</p>						
基 本 部 分	一、复习垫球、传球技术 1、二人一组对传、垫球。						5'	
								
		方法：二人一组，中距对传、对垫练习。 要求：1、基本技术动作正确和规范。 2、传、垫球能尽量传垫到位。						

## 二、复习正面上手发球技术



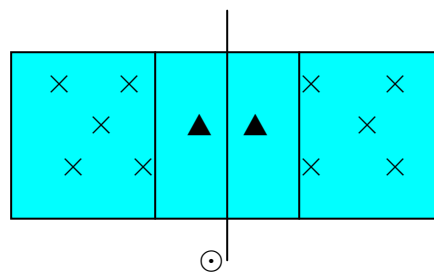
方法：分组位于两侧发球区进行发球练习。  
要求：抛球稳、击球准。

## 三、复习二号位扣球技术



教法：学生练习，教师个别纠正错误。  
方法：如上图所示，“x”将球抛给“o”，然后“o”将球抛起作二传，“x”在三米进攻线附近向网前助跑起跳扣球。然后再回到排尾。  
要求：助跑有鲜明的节奏，踏跳有力，挥臂迅速，制动及时不触网犯规。  
难点：上步的时机与习惯。

## 四、教学比赛

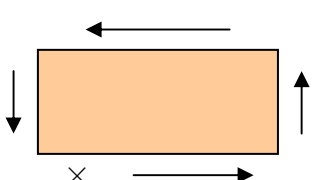
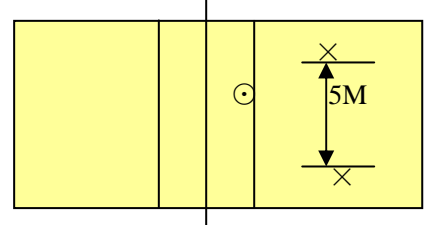


方法：将全班学生按每组 6 人进行分组，进行打擂台比赛

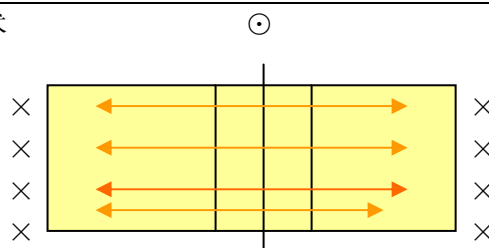
要求：1、球必须三击方能过网。  
2、要有意识将所学技术串联起来。  
3、非比赛队员为比赛双方加油助威。



# 上海交通大学体育课教案

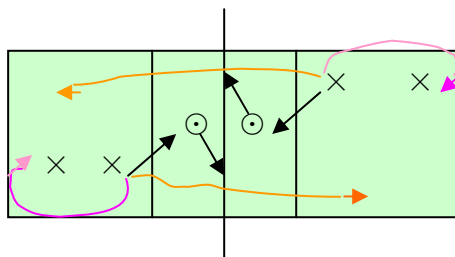
第 11 周第 11 课	课的类型	技术课	性别	男	年级	一年级	任课教师	王 斌
教学 内容	1. 排球 14、15							
课 的 任 务	一、复习垫球、传球技术 二、复习正面上手发球技术 三、复习四、二号位扣球技术 四、教学比赛 五、传、垫球考试							
课 的 部 分	课的教学内容与组织教法						时 间 分 配	练 习 次 数
准 备 部 分	1、集合整队、师生问好并检查人数。      × × × × 2、宣布课的内容，安排见习生。            × × × × 3、绕排球场慢跑 5 圈。                            ⊙						5 分 钟	
							要求：快、静、齐 	
							要求：队伍整齐。	
基 本 部 分	一、复习垫球、传球技术（传、垫球考试） 						45'	
							方法：1、二人一组先复习传、垫球技术。然后考试。 2、考试时，二人一组自由组合（如上图所示）， 在间隔 5 米的地方进行对传、对垫考试。 3、考试以技评为主。	
							要求：抓紧时间，发挥自己最好水平。	

## 二、复习正面上手发球技术



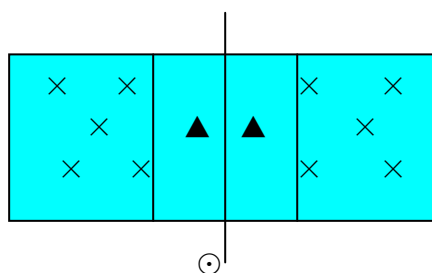
方法：分组位于两侧发球区进行发球练习。  
要求：抛球稳、击球准。

## 三、复习四、二号位扣球技术



教法：学生练习，教师个别纠正错误。  
方法：如上图所示，“×”将球传给“⊙”，然后“⊙”将球传起作二传，“×”在三米进攻线附近向网前助跑起跳扣球。然后再回到排尾。  
要求：助跑有鲜明的节奏，踏跳有力，挥臂迅速，制动及时不触网犯规。

## 四、教学比赛



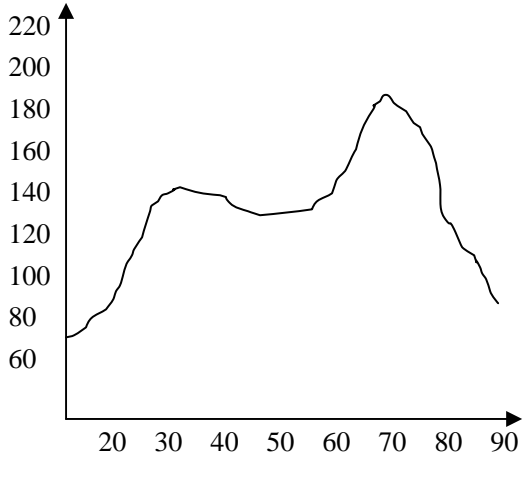
方法：将全班学生按每组 6 人进行分组，进行打擂台比赛

要求：1、球必须三击方能过网。  
2、要有意识将所学技术串联起来。  
3、非比赛队员为比赛双方加油助威。

5'

10'

20'

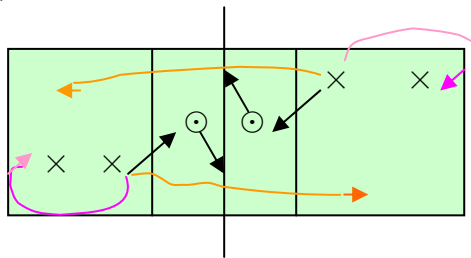
结 束 部 分	一、集合整队 二、放松运动 三、讲评 四、布置学生送还器材 五、师生再见、宣布下课  要求：快、静	× × × × × × × × × × × ×  ⊙	5`
场地： 排球场、田径场		器材：排球 30 只	
预计心率曲线		课后小结	
		1、基本完成教学任务。 2、同学上课积极性很高。	





二、复习四、二号位扣球技术

10`



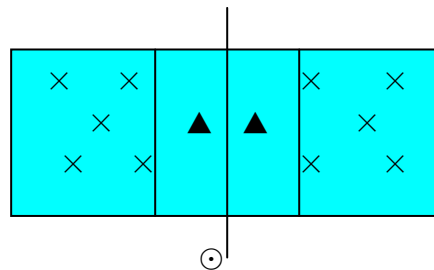
教法：学生练习，教师个别纠正错误。

方法：1、如上图所示，“×”将球传给“⊙”，然后“⊙”将球传起作二传，“×”在三米进攻线附近向网前助跑起跳扣球。然后再回到排尾。  
2、队员依次在四、二号位进行循环扣球练习。

要求：助跑有鲜明的节奏，踏跳有力，挥臂迅速，制动及时不触网犯规。

三、教学比赛

25`



方法：将全班学生按每组 6 人进行分组，进行打擂台比赛

要求：1、球必须三击方能过网。

2、要有意识将所学技术串联起来。

3、非比赛队员为比赛双方加油助威。

结  
束  
部  
分

一、集合整队

× × × ×

5`

二、放松运动

× × × ×

三、讲评

× × × ×

四、布置学生送还器材

五、师生再见、宣布下课

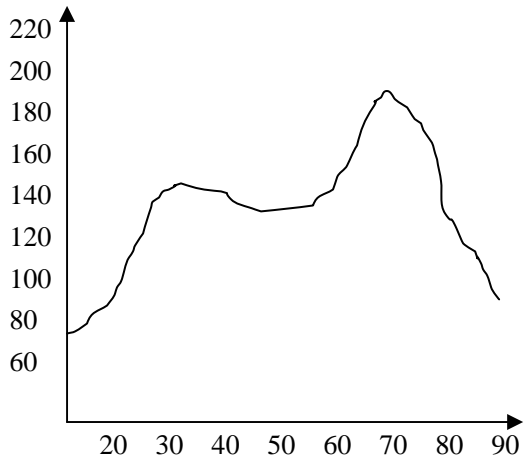
⊙

要求：快、静

场地： 排球场

器材：排球 30 只

预计心率曲线



课后小结

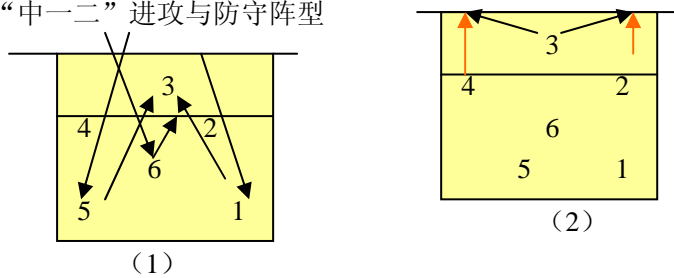
- 1、基本完成教学任务。
- 2、同学上课积极性很高。



二、介绍“中一二”和“边一二”进攻及防守阵型

15`

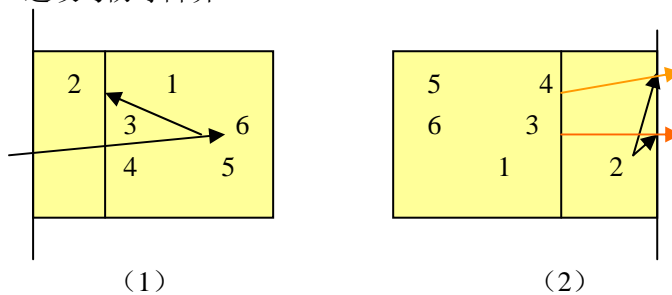
1、“中一二”进攻与防守阵型



教法：如上图所示，二传手位于三号位，当防守时，如图（1）所示；当进攻时，如图（2）所示，可将球传于二、四号位进攻。

要求：要充分发扬团队协作精神

2、“边一二”进攻与防守阵弄

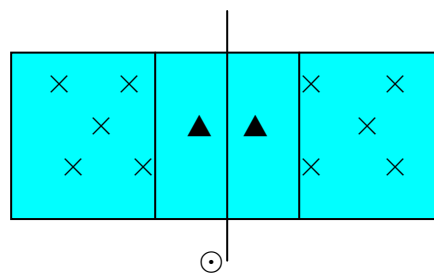


教法：当二传位于二、四号位时，构成“边一二”阵型，当防守时，如图（1）所示；当进攻时，如图（2）所示，可将球传于三、四号位进攻。

要求：要充分发扬团队协作精神

三、教学比赛（各项身体素质考试项目的补测）

50`



教法：1、有补测任务的同学进行补测，无补测任务的则打比赛。  
2、将学生按每组6人进行分组，进行打擂台比赛

要求：1、球必须三击方能过网。  
2、要有意识将所学技战术串联起来。  
3、非比赛队员为比赛双方加油助威。

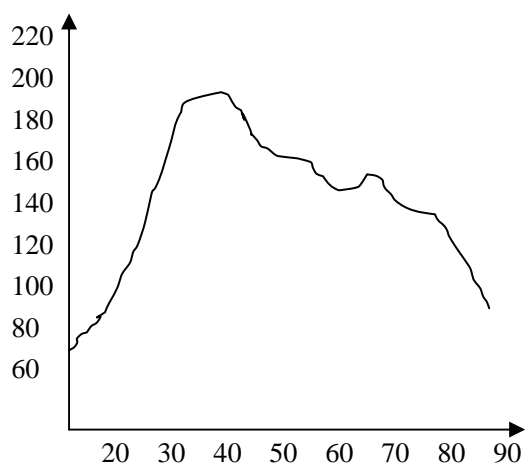
结 束 部 分	三、集合整队	×	×	×	×	5'
	四、放松运动	×	×	×	×	
	三、讲评	×	×	×	×	
	四、布置学生送还器材					
	五、师生再见、宣布下课				⊙	
					要求：快、静	

场地： 排球场

器材：排球 30 只

预计心率曲线

课后小结



- 1、基本完成教学任务。
- 2、同学上课积极性很高。









