



《素质排球》课程简介

薛曲凡

课程名称	素质排球
送审资料名称	1. 课程纲要 2. 学校课程教材 3. 学校课程实施方案 4. 学校课程课时计划 5. 学校课程内容框架
形式	自编(√) 改编() 选编()
选课理由	1.使学生能正确树立健康第一的思想培养终身体育意识，能积极参加各种体育活动，熟练掌握排球的锻炼方法和技能，不断提高排球运动能力和水平。 2.基本掌握和有效提高身体素质、全面发展体能的理论知识和方法，养成良好的行为习惯，并形成健康的生活方式，具有健康的体魄。 3.通过排球运动的练习，积极调整自己的心理状态，养成积极乐观的生活态度，提高适应社会的能力。
总体目标	1.了解排球运动的相关知识； 2.基本掌握和运用排球运动中垫、传、发球的技术，并能在对抗比赛中加以运用； 3.在技术掌握运用的同时发展学生灵敏、力量、速度等身体素质，培养勇于创新、顽强拼搏的意志品质和团结协作的良好团队精神。
内容结构简介	了解排球运动的相关知识，培养学生对排球运动的兴趣 ↓ 准备姿势和移动动作 ↓ 正面双手垫球技术的学习和强化 ↓ 正面双手传球技术的学习和强化 ↓ 垫、传组合技术的运用练习，教学比赛 ↓ 发球技术的学习和强化 ↓ 垫、传、发球技术运用练习，教学比赛



资源 分析	1.掌握排球运动中垫球、传球、发球的基本动作技术，体会和了解扣球的基本技术，并能把所学的技术运用到排球比赛中； 2.体能（身体素质）的练习方法。
实施 设想	学生在初步掌握简单技术的前提下，可以提前进行降低难度的比赛，通过比赛，增加学生的学习兴趣和发挥学生的主体性，并在课程中间歇加入素质练习环节。课上不仅是技术的教学，更增加裁判、比赛组织管理方面的教学内容，并增加串联动作的考试内容，争取通过教学和考试，全面展现学生的水平和能力，使学生充分的认识自己，增强信心，培养兴趣。
学生 评价 方法	模块考核满分 100 分： 1.双人垫、传球结合运用 30% 2.发球与接发球 30% 3.身体素质 20% 4.平时表现 20%