



《排球正面双手垫球》教案（新）

汇报人：李老师

XX

目录

CONTENTS

- 课程介绍与教学目标
- 垫球基本技术讲解与示范
- 垫球技术练习方法与步骤
- 学生自主练习与指导
- 教学比赛与展示
- 课程总结与反思



01

课程介绍与教学目标



排球正面双手垫球的定义和重要性

排球正面双手垫球定义

排球正面双手垫球是排球运动中的一项基本技术，指运动员在接发球或防守时，利用双手在身体正面将球垫起的动作。

重要性

排球正面双手垫球是排球比赛中运用最多的技术之一，是组织进攻和防守反击的基础。掌握好这项技术，对于提高运动员的排球技术水平，增强比赛竞争力具有重要意义。

●●●● 教学目标与要求

教学目标

通过本课程的学习，使学生掌握排球正面双手垫球的基本技术，提高学生的排球技术水平，培养学生的团队协作精神和竞争意识。

教学要求

要求学生认真听讲，积极参与练习，掌握正确的技术动作和要领，注重技术的规范性和实用性。



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/458027027131006110>