



薛曲凡

	素质排球
	<p>课程纲要 学校课程课时计划</p> <p>学校课程教材 学校课程内容框架</p> <p>学校课程实施方案</p>
	<p>自编 ✓ 改编 选编</p>
	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
	<p>了解排球运动的相关知识；</p> <p>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；</p> <p>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。</p>
	<p style="text-align: center;">了解排球运动的相关知识，培养学生对排球运动的兴趣</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">准备姿势和移动动作</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">正面双手垫球技术的学习和强化</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">正面双手传球技术的学习和强化</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">垫、传组合技术的运用练习，教学比赛</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">发球技术的学习和强化</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">垫、传、发球技术运用练习，教学比赛</p>



掌握排球运动中垫