



薛曲凡

	素质排球
	课程纲要 学校课程课时计划 学校课程教材 学校课程内容框架 学校课程实施方案
	自编 <input checked="" type="checkbox"/> 改编 选编
	<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； 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； 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>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>↓</p> <p>准备姿势和移动动作</p> <p>↓</p> <p>正面双手垫球技术的学习和强化</p> <p>↓</p> <p>正面双手传球技术的学习和强化</p> <p>↓</p> <p>垫、传组合技术的运用练习，教学比赛</p> <p>↓</p> <p>发球技术的学习和强化</p> <p>↓</p> <p>垫、传、发球技术运用练习，教学比赛</p>



---

掌握排球运动中垫