排球课程及教师介绍

一、排球课程介绍

1．课程目标

（1）掌握基础技能：学习排球基本动作（发球、垫球、传球、扣球、拦网等），提升身体协调性和反应能力。

（2）理解规则与战术：熟悉排球比赛规则，培养团队配合意识和简单战术应用能力。

（3）培养运动习惯：通过排球运动增强体质，缓解学习压力，促进身心健康。

（4）体验竞技乐趣：通过分组对抗和趣味比赛，感受团队运动的魅力。

2.课程内容

（1）理论部分：排球运动简介、规则解析、安全注意事项。

（2）实践部分：

①基础训练：垫球、传球、发球等技术分解练习。

②综合应用：攻防配合、位置轮转、战术演练。

③教学比赛：分阶段进行趣味赛、班级对抗赛等。

3.课程特色

（1）零压力入门：从零开始教学，循序渐进，避免基础差异带来的压力。

（2）团队协作：通过小组练习和比赛，快速融入集体，结交志同道合的朋友。

（3）趣味性强：融入游戏化训练，避免枯燥练习。

4.考核方式

体育总分共 100 分，其中考勤、课堂表现占 20 分，体质测试占 20 分，校园健康跑占 20 分，期末考试占 40 分。上学期考试内容为垫球和发球，下学期考试内容为传球和扣球。

二、教师介绍

1.郭延东，共青团员，助教，硕士研究生，排球专项，毕业于中国民用航空飞行学院运动训练专业，二级排球裁判员。曾获德阳市气排球比赛亚军。

教育理念：寓教于乐。



2.王佳鑫，女，中共党员，助教，硕士研究生，2023 年于西华师范大学体育教学专业毕业，专职体育教师，专项排球。

教育理念：以球为引，健体育人。

