|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 学时 | 教学进度 |
| 一 | 1~2 | 1、气排球运动简介。  2、介绍准备姿势及步法移动技术。  3、学习正面双手垫球技术。 |
| 二 | 3~4 | 1. 步法移动练习。 2. 复习正面双手垫球技术。 3. 学习正面上手传球技术。 |
| 三 | 5~6 | 1. 基本步法练习。 2. 复习垫球。 3. 复习传球。 4. 传、垫球串连练习。 5. 学习上手发球。 |
| 四 | 7~8 | 1. 复习传球、垫球、发球技术 2. 介绍扣球技术。 |
| 五 | 9~10 | 1. 复习垫球技术，各种方向变化的垫球。 2. 网前二传练习。 3. “4号位”拉开扣球。 |
| 六 | 11~12 | 1. 复习传、垫球技术。 2. 复习4号位拉开扣球。 3. 复习发球。 4. 各种技术的串联练习 5. 介绍拦网技术。 |
| 七 | 13~14 | 1. 复习气排球的各种技术 2. 介绍气排球比赛的基本站位及位置轮换。 |
| 八 | 15~16 | 1. 复习传、垫、扣、发、拦技术 2. 介绍几本战术配合（剩20分钟左右打教学比赛，巩固技战术） |
| 九 | 17~18 | 1. 复习气排球的基本技术 2. 复习战术配合（剩20分钟左右打教学比赛，巩固技战术） |
| 十 | 19~20 | 1. 重点复习传球、垫球、发球技术 2. 介绍“后排插上”战术 |
| 十  一 | 21~22 | 气排球技术考试，三项（传球、垫球、上手发球） |
| 十  二 | 23~24 | 理论课 |
| 十  三 | 25~26 | 1. 基本技术复习 2. 教学比赛   3、裁判实习 |
| 十  四 | 27~28 | 1、基本技术复习  2、教学比赛   1. 裁判实习 |
| 十  五 | 29~30 | 1. 基本技术复习 2. 教学比赛 3. 裁判实习 |
| 十  六 | 31~32 | 1. 基本技术复习 2. 教学比赛 3. 裁判实习   4、本学期课程总结 |