|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |