

## 21. 体育专任教师（排球方向） 岗位试讲内容

### **注意事项：**

1. 每位考生试讲时间为 10 分钟；
2. 试讲统一采用PPT讲授方式（自备U盘，如因U盘打不开课件，责任自负，U盘不能用考生姓名命名）；
3. 试讲的考生在候考室抽签结束后在教案封面填写抽签号提交教案打印件（一式 7 份）给工作人员。教案不能透露任何个人信息，考生不得穿制服、单位工作服或有明显文字或图案标识的服装参加面试，凡透露个人信息的考生，扣减面试成绩的 5%—20%，情节严重的，取消面试成绩。

**教学内容：**第九章 排球运动 第二节 跟我学排球

一、掌握常用技术 （二）垫球 正面双手垫球

**教学重点：** 击球点和击球部位，可自备教具及自备案例

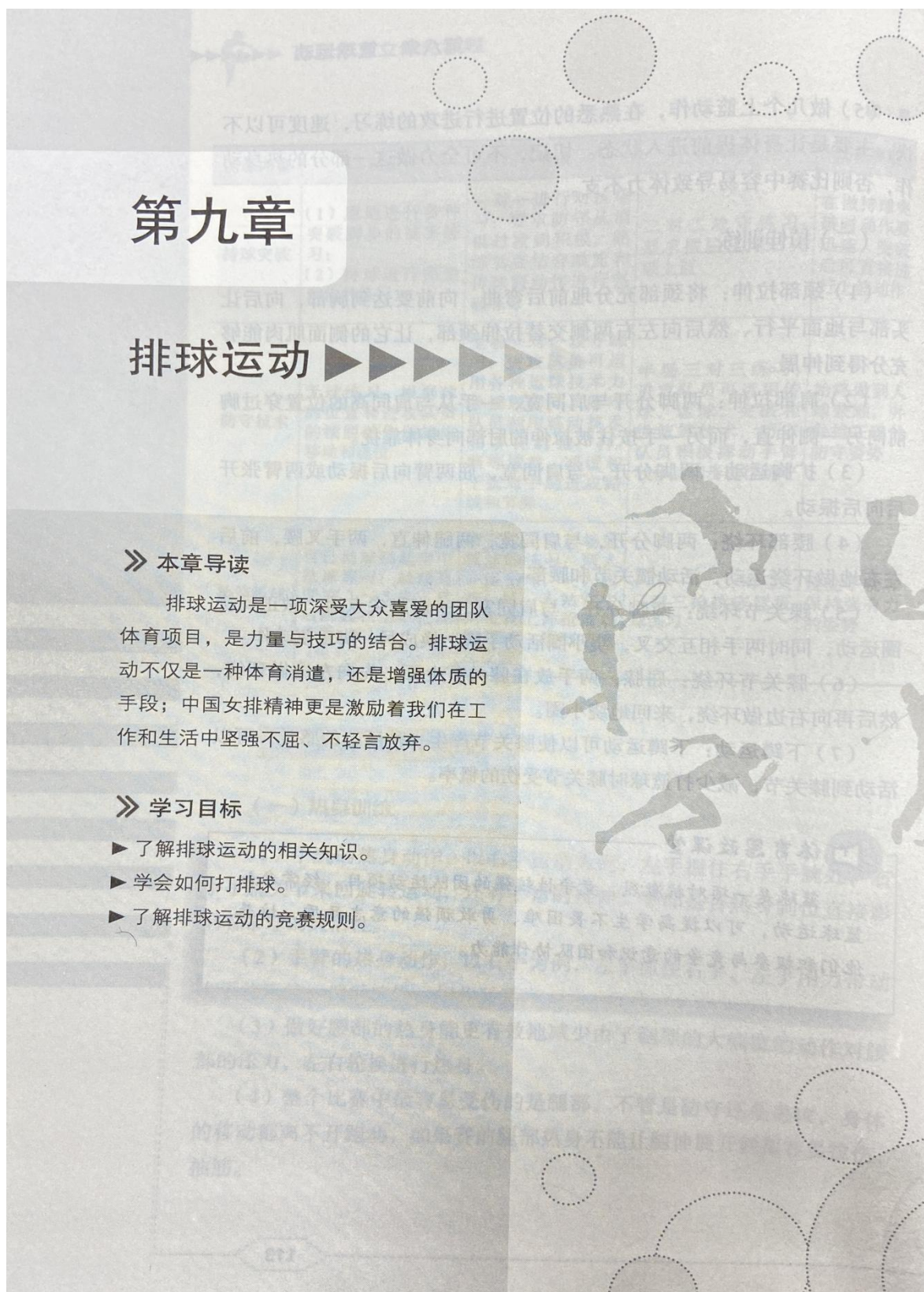
**教材信息：**《高职体育立体化教程》（慕课版），北京体育大学出版社，2017 年 6 月出版，贾书申、刘海元主编。

## 教材封面



## 教学内容：第九章 排球运动 第二节 跟我学排球

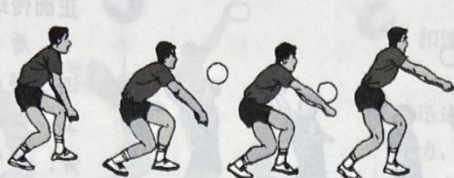
### 一、掌握常用技术（二）垫球 正面双手垫球



(二) 垫球



垫球



正面双手垫球

看清来球的落点，迅速移动到位并对准来球，成半蹲姿势，采用叠掌式或抱拳式击球手型。击球点保持在腹前高度，利用腕关节以上10厘米左右的挠骨内侧平面击球的后下部。



体侧垫球

当来球向一侧飞来时，用来球方向异侧脚前脚掌内侧蹬地，同侧脚向同侧跨出一步，身体重心顺势移至同侧脚上。用向左转腰和收腹的动作配合手臂击球的后下部。



背垫球

背对击球方向，两臂靠拢伸直，击球点高于肩，垫击球的后下部。