

課程名稱：個人攔網

授課班級：605

課程目標：

技巧訓練：學習和精進個人攔網基本動作和技巧，如步伐、起跳時機、手部動作等。這些技能的熟練度直接影響到攔網的專業性和效果。

團隊合作：學會在集體中協調和合作。排球是一個團隊運動，成員需要學會相互支持、同步動作，以及如何在壓力下保持組織性和協調性。

體能和耐力：提升體能水平和耐力，以應對長時間的訓練和多次練習。這包括體能訓練、柔軟度訓練和心肺耐力的提升。

動作技巧：學習如何在多人面前自信地做動作，包括起跳判斷、起跳時機和對球的判斷及適應性等方面的技巧。

精神素質：培養團隊精神、自信心和責任感。成員通常需要在比賽和訓練中面對壓力和挑戰，這些素質對於團隊的成功至關重要。

授課流程：

1. 介紹個人攔網動作。
2. 起跳動作與時機、上肢動作操作說明及練習。
3. 分組練習。