# 排球工作总结200字(热门46篇)

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2025-02-08

*排球工作总结200字1这学期的排球课眼看就要结束了，从最开始上课的时候连什么叫垫球，什么叫传球都分不清楚，到现在基本上能跟同学们一起打比赛，我感觉自己的进步非常明显，并且我喜欢这项运动，即便在冬天玩起来手会很冷，又是甚至会疼，但是玩得也很开...*

**排球工作总结200字1**

这学期的排球课眼看就要结束了，从最开始上课的时候连什么叫垫球，什么叫传球都分不清楚，到现在基本上能跟同学们一起打比赛，我感觉自己的进步非常明显，并且我喜欢这项运动，即便在冬天玩起来手会很冷，又是甚至会疼，但是玩得也很开心。

参加排球运动不仅能增强我们的力量、耐力，弹跳力，反应等运动能力，改善身体各器官、系统的机能状况，而且还能培养机智果断、沉着冷静等心理素质。通过这一学期的排球训练，我学到了许多东西。

首先，排球课培养了我的心理素质，在课堂上，我学会通过排球活动凋节情绪状态，增强自尊心和自信心,并磨练了坚强的意志。当自己练习连续失误时，我学会了沉着和不气馁,学会了尽快冷静下来而不灰心,学会了仔细分析原因，从而形成良好的心理素质和提高了自己的锻炼能力；其次，排球课培养了我的团队精神。排球运动一种团队运动，需要整个队伍的努力才能打好。在训练的过程中我学会了如何与人协调合作，增强了我的集体主义精神；再次，参加排球锻炼有助于培养良好的人际关系.我们在参与排球学习的.过程，即是一个人际交往的过程，使用排球运动有助于提高我们的交际能力，将来走向杜会时，使我们能应对社会中的各种复杂的关系和交往；最后，排球锻炼培养了我的应变能力，排球需要我们判断球的方向，它要求我们预测将要发生的情况而迅速做出决策。这样可以培养我们的应变能力，创造思维能力，判断分析能力。

通过学习排球，我的身体素质得到了提高，较为熟悉地掌握了排球技能，身体的协调能力得到了提高.我增强了集体主义精神，意识到每个成员都是不可缺少的，每个成员都发挥不同的重要作用.

感谢排球,因为它给予我很多知识和道理,技巧,以及改变自己的许多人生观念，很高兴这学期能在排球班学到这么多东西,也很感谢老师的悉心指导.我会在以后的体育训练中延续排球带给我的无穷快乐与享受!

感谢王老师,感谢您悉心的教导与和蔼的态度，祝您身体健康，谢谢您！

**排球工作总结200字2**

天气晴朗，我们生物系与数信系进行了一场争夺八强的排球赛。未开赛之前，赛场上早已人头攒动，一场八强争夺战即将开始。各系的观众聚集在赛场周围翘首以待这场精彩的赛事。正所谓“兵马未动，粮草先行”各系的啦啦队很早就做好了准备，一时间在开场的气势上两方势均力敌，难分高下。

随着一声哨响，两方的队员便开始了龙争虎斗，各施绝技,一个个精彩扣球、拦网，双方队员都充分发挥出自己的个人技术及战术配合,拉开了3局令人窒息的持续赛，让在场的观众都欢呼不已，我系采用精湛的吊球技术让对方频频失球，数信系也不甘示弱，她们一次次精彩的拦网技术也让我系倍感压力，我系队员通过自我调整，战术的改变和运动员的永不放弃的精神，顽强的追回了一局。此时场下的拉拉队也喊破嗓子的为自己系加油，真是一派热闹的场景。每赢一球时都为她们鼓掌而输一球时都会为他们加油提高她们的士气。在绝对的优势下我系赢下了第一轮。但到了第二轮由于对手顽强的拼搏最终拿下了这一轮的胜利，但我系不会就此认输比赛还在进行不到最后胜负难定，大家团结一致，信心满满,但是最终我系没能抵抗住数信系的强烈攻势败下阵来,最后一局决胜局数信系以高出我系6分胜出。我系排球队遗憾的输掉了比赛，止步于八强. 最后,对于数信系的优秀表现,我系运动员表示也有很多要学习的地方，并强调每一次比赛都是一次球技的交流，每次都很有意义。其实输赢并不是那么重要，重要的是团结，是协作！

为了备战此次比赛，我系运动员积极的进行训练。在一个多月的时间里，教练带领队员每天积极地进行垫球、传接球、战术等方面的训练，力求以最佳的水\*和状态迎接此次比赛。功夫不负有心人，运动员们凭借扎实的功底、默契的配合和良好的心理状态为我系赢得了荣誉。

此次比赛不仅加强了学院各系级学生之间的交流与沟通，丰富了校园文化生活，也体现了他们奋勇拼搏，不轻言放弃的良好精神面貌,同时我系运动员也充分地展示出了良好的体育竞技水\*，更好地诠释了体育精神！通过比赛使我系学生更加团结、互助,更加懂得合作精神和比赛内涵。

**排球工作总结200字3**

11月13日，首届秋季排球赛在我校排球场举行了。举行本次比赛

的目的主要是增进社同学间感情，提高队员技术。本次比赛除有社团会员外，还吸引了不少排球爱好者前来参加。本次比赛分四队进行，队长由各队自发选出，为保证比赛的精彩，各队实力均相近。更重要的是在张老师的悉心指导下，我们协调各种资源，圆满的举办了此次活动。

提高学校排球运动的水平，活跃校园气氛，结合学生的实际情况，让学生在业余时间得到更多的锻炼，增强队员们们的团队精神，促进同学间的交流，凝聚团队力量。

1、本次活动为我院首届排球赛，在活动中暴露了许多不足，同时也为我们下一届排球赛的形式创新，内容充实留下了宝贵的经验和教训。当然此次活动的亮点也是不可磨灭的。参赛选手们赛场上欢声笑语连连不断，团队意识强烈的他们，放弃了单干独拼，选择了相互协作，这次比赛在欢愉的配合中把比赛气氛渲染的更加浓烈。让所有在场人员都深切的感触到那份开心，那份执着；

2、在这次活动中，让我们协会的许多干事都得到了锻炼的机会，许多会员也得到了实践。针对此次活动举办的不足方面，我们将从中吸取经验，扬长避短，多放心思，多做努力，多注意细节性的东西，不断提高自身组织能力，提高办事效率，积极改正此次不足之处，争取在今后开展的.活动中，为排协增添风采。总的来说，这次排协举办的排球赛是成功的，是有意义的。

1、本次活动由于前期宣传不到位，以及活动时间安排不够合理，与同学们的上课时间有一定的冲突。导致了比赛中观众较少，参赛队伍不足，缺乏竞争力度。以后的活动，我们将加大宣传力度，会以校园广播，海报（可以在茶水房张贴）活动板面，各班级QQ群，百度贴吧进行多方面多层次的宣传。

2、由于比赛的时间和地点都有些不合时宜，导致一系列不必要的后果。由于空气过于干燥，气温过低，比赛时间较晚，比赛场地偏僻，导致观众过少，比赛现场的气氛不足。我们以后举办此类活动一定注重时间地点的安排，会更全面的考虑天气，观众，参赛者们的感受。

本次比赛真正的增进了队员之间的感情，提高队员的排球技术。在比赛中，大家一起拼搏，一起奋斗，体现了团队精神，发扬了团结的风格。从中大家也学到了不少关于比赛的知识，会员们觉得受益匪浅。首届排球赛在参赛选手的运动激情中落下帷幕，此次活动让所有参赛选手感受到了团队意识的重要性，使大家在合作中，体验运动的快乐。既锻炼身体又培养大家的协作意识，让在场的所有参与者都受益匪浅。

经过这次活动，我们积累了更多在社团部工作的经验，更重要的我们

明白了“团结就是力量”的真正含义。大家那种不抛弃，不放弃的精神是大对本次比赛目的地真正诠释。大家的积极性，对课外活动的热爱，使我们深刻的认识到：我们社团部还要做的事情还有很多，一切只因“为同学服务”活动的举行。有利于丰富同学同学们的可与生活，有利于增进同学间的了解及友谊。有利于同学们增强体质，促进自身发展。“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”。我想同学们会在大学这片乐土上找到属于自己的那片天地，只因他们积极，向上，乐观。七、获奖名单

团队第一名：王乐然、虞鑫、赵若菡、刘洋、\_、

朱明奎、高洁、田方婷、孙红杰、桑坤

团体第二名：樊双喜、张立辉、张留义、王贺、王倩

李恒飞、韩磊、高强、郭谦、李吉祥

**排球工作总结200字4**

在万众的瞩目和期待下，在一年一度的海南大学应用科技学院的社团文化节在欢呼声中拉开了帷幕，这标示着我们学校的各个社团在广大师生的见证下成长了。我们排球协会和其他的兄弟协会一样，都是这样数着一年一年过生活，强大丰满起来的。

我们排球协会在这里祝贺海南大学应用科技学院社团文化节的成功举行及圆满落幕。在这次社团文化节中我们协会主要负责两大活动，一个是文化节前的学院排球联赛，一个是文化节当天的游园活动。首先说说我们的学院排球联赛，在20xx年我们的学院排球联赛在校排球场正式打响号角。我们的联赛是本着“友谊第一，比赛第二”的宗旨进行的。这次联赛的目的是。在排球联赛中，各班及各专业的同学都积极参与排球联赛，在这个“全\*\*动”的时代毫不示弱。时隔三年的排球联赛充分调动了同学们参与排球运动的积极性，促进了同学们对排球运动的了解。在参与排球比赛的激烈竞争的同时营造了\*\*，充满友爱和关怀的团结一致的氛围，达到了本次活动的良好效果。再来就是社团文化节的游园活动，我们协会承办的活动广受同学的欢迎和喜爱。通过这次的游园活动，我们协会充分发挥了带头作用，协会会员积极参与此次活动的活动策划、宣传工作、场景布置和游戏参与等，以身作则。各部门互相协作配合，团结一致。在这次活动中广大同学都体会到了排球协会给予大家的温暖，全身心的参与其中，到了忘我的境界。

这次我们的活动能够得以成功的举行，离不开学校各部门的\*\*、兄弟协会的帮助、协会\*\*和会员的团结合作及广大学生的鼎力\*\*，在这里，我仅\*\*排球协会向大家致敬，感谢你们对我们协会一直来的\*\*和帮助，为了更好的为大家服务，回报同学，我们协会也针对这次活动的不足之处做了小结，并提出相应的建议。

一）排球联赛宣传工作不到位，没有很好的对此次联赛宣传，很多班级都不知道联赛的具体时间地点；

二）工作人员在工作上缺乏创新能力，缺乏灵活应变的能力，在突\*\*况发生的时候没能很好很快的解决；

三）活动负责人在\*\*活动的时候，没能体现出\*\*能力和良好的\*\*能力，没能很好的带动部下。

四）经费的申请上没有程序。相关部门在外出拉赞助的时候还是缺乏一定的能力，还需加强努力；

一）精心策划，及时行动。对于整个活动的开展，必须认真而细心地做好活动的策划工作，并就活动的各个环节制定具体的实施方案。

二）做好宣传工作，抓住细节。不放过任何能够宣传的机会，在宣传的时候，要顾里又顾外。

三）纵横出击，加强沟通。在活动之前通过不同的形式来沟通，做好各部门的交流工作，同时可以和各兄弟协会交流，交换举办的活动心得和经验。

四）进行能力培训，扎实个人能力，注重个人能力的培养。五）对\*\*进行彻底培训，从\*\*能力、交际能力、沟通能力、应变能力出发。

我相信通过这次的总结，我们能够在下次的活动中更好的发挥出自己的能力，给广大同学提供更好更大更精细的空间去感受排球带给我们的无限热爱。

**排球工作总结200字5**

一个学期的乡村少年宫排球小组活动工作已经结束（每周三下午：15：4016：20），在学校领导正确指引和全校教师的大力支持下，现对一学期的工作总结如下：

1、充分发挥排球发展学生身体各项素质的特点，培养学生的协调能力及灵活性手指手腕控球能力。

这个学期是以基本功训练为主，各种形式的练习都是以学生的兴趣出发、在教学比赛中合理应用为目的。在训练中我将学生的特点和技术掌握能力上分为两个不同层次的小组：已经有较好基础的学生为一组、其他的学生为二组。这样更易于学生掌握不同层次的技术，进行不同层次的教学。一组同学的主要教学内容的是排球垫传、接发球、三人组合练习等；二组同学主要学习单项技术，垫球、传球、下手发球。在练习的过程中充分调动了学生的主动性，同时也锻炼了学生的“运动型”思维。

2、坚持对学生体能极限的开发，培养学生在困难的情况下能坚持到底的精神

在加强手法和步法训练的同时更注重体能的训练，采用不同的训练方法来提高学生体能极限，一个学期训练下来，学生跳得高了，移动速度也快了，没有以前那种训练半堂课就累垮的感觉，精神面貌也改观了不少。偶尔也对一些训练迟到的队员实行体能惩罚，这样也刺激了队员的积极性。

3、开展竞赛活动。

为了检验学生在排球的训练情况，在练习中不断举行排球教学比赛和基本技能竞赛与队伍内部的对抗比赛。由于这些活动的开展不仅使排球队员基本功掌握的更扎实，而且更重要的是进一步增强了队员学习排球基本技术和锻炼身体的积极性起到了良好的效果。

4、个人反思

由于训练条件比较差，要钻研一些在艰苦环境中的训练方法，业务水平需要加强，要做到精益求精。一些队员的纪律需要提高，不能让他们把训练当成逃避各种小组活动的一种手段，发现训练不积极要严厉批评，在培养技术的同时也要注重心理素质和体育道德的培养，要做到全面发展，多和队员交流感情，把一些成功的经验告诉他们，让他们从中得到启发。自己在训练过程中要控制情绪的波动，要求学生做到在训练中不得谩骂队友，责怪队员，加强队员的磨合，做到全队同心。

**排球工作总结200字6**

校本课程开发工作总结

一、校本课程开发的指导思想：

以《基础教育课程改革纲要》等文件为依据,把“以学生发展为本，以创新精神和实践能力培养为重点”作为课程基本理念,转变教育思想，结合本校的优势、学生的兴趣和需要，精心组织,开办具有我校特色的校本课程, 促使学生全面发展。实现我校的“关注生命教育，为精彩人生奠基”办学理念。

二、校本课程开发的目标：

1、在体现校本课程与国家课程、地方课程在培养目标上的一致性的前提下，根据本校的培养目标和课程资源状况，根据学生多样化发展的需要，设置不同类别、不同层次的校本课程，为提高学生的综合素质开创更佳的条件；

2、满足教师专业化发展的需要，为教师搭建多样化发展的平台，给予教师参与课程开发的机会，提高教师的科研改革能力；

3、彰显学校的办学特色，开发有特色的课程。

三、我校在校本课程开发中形成的几个主要理念

1、充分理解“校本课程”和“国家课程”、“地方课程”三者之间的联系与区别，加深对“校本课程”的认识。校本课程应重点发展能体现本校办学理念、根据本校自身条件自主开发的课程。我们认为，凡是能够提高我校学生综合素养的课程，又属本校老师自主开发，均为校本课程。

2、校本课程应该是多样性的，适合本校本地区的，有利于学生发展需要的课程，课程要以计划性、非学术性、兴趣性、学生个性为主，更重于过程和活动，多给学生自学、实践和表现的机会。在编写和审核校本课程中，应着重体现：主体性、开放性、实践性、合作性、创新性、活动性、趣味性、民主性、选择性、灵活性等原则。校本课程不应过于“知识化、系统化”，不能以教师为中心，不能以学科为中心，而应注重学生原有生活经验和学习经验，进行实验性，探究性的活动和学习，不能太强求“正规划”，校本课程应是动态发展的过程，是在实践中不断生成变化的过程。不一定向标准教材看齐，也不一定先编教材，有时一个讲义也可以，不断的积累是十分重要的。

五、校本课程开发实施的重要环节 1．明确目标

校本课程的实施，不仅仅是完成一项教学的任务，更重要的是把它作为素质教育的一个突破口，紧密结合学校的办学特色，着眼于使每一个学生的道德修养和综合素质都能有切实的提高；既要满足学生已有的兴趣和爱好,又要激发和培养学生新的兴趣和爱好,既要培养和发展学生已有的特长,又要寻找和挖掘学生潜在的能力与优势并加以培养,使之成为新的特长。总之,就是要让每一个学生都健康成长,让每一个学生都走向成功。

2.定期组织学生成果展示，用以推动和促进校本课程的开发。

四、问题及对策： 1.主要问题：

1、个别学生没有正确的认识对待，导致垫球动作还未掌握。

2、学生有怕苦、怕累的思想

3、学生的理解意识较差，导致动作不够协调。

4、学生赛场心理素质较差。

5、有一部分老师在开展排球校本课程的过程中，认识不足不支持此项工作。2.解决方法：

（1）抓落实，提高教师的课程建构意识。改变教师对课程的单一的陈旧认识。多组织各类培训，使教师首先接受校本课程的理念，在心底里把校本课程的开发与自己的教育教学实践联系起来。

（2）促发展，提高教师的课程建构能力。把课程建构能力的提升作为一个教师的专业发展最重要的方面来抓。利用现有的一切资源，组织有效的学习活动，促进教师的课程建构能力的发展。

（3）专家的理念要深入浅出的传达给学校和老师，校领导要全力支持教师的课程建构能力的发展，为教师的专业发展尽可能提供好的条件，教师要克服惰性，积极参与到新课改中去，发掘自身的特点，努力成长为一名具有课程建构能力的适应新课改要求的教师。

（4）把校本课程开发工作纳入日常管理事务中。

3.我校的校本课程开发，在全体教师的共同努力下，进行了一个初步的尝试。我们将进一步拓宽思路，积极、主动、稳妥地加大改革力度，逐步形成关注学生全面和个性发展的可供选择的校本课程。五，取得的成绩

20\_年，我校男女排球队在秦皇岛市中学生排球赛中男女队都获得第二名。20\_年，我校男女排球队在秦皇岛市中学生排球赛中男女队都获得第二名。

《排球校本课程》 目 录 张涛峰 前 言第一课 排球运动的传播 第二课 侧面 第三课 垫球 第四课 正面传球 第五课 正面传球 第六课 发、垫、传练习第七课 教学比赛第八课 学......

13041211 排球课期末总结 孙荣誉排球课程总结本学期的体育课我选修了排球。这学期即将结束，我学习了一个学期的排球课也接近尾声了。虽然这门课程学时相比其他课程少了点，还受......

开发排球校本课程，提升特色文化内涵一、特色形成的背景：“学校追求特色教育，目的是为孩子们营造一个人文童真的阳光校园，丰富学生的生活，张扬孩子们的个性，养成终生体育锻炼的习惯......

**排球工作总结200字7**

篇一：20\_年大学排球赛总结 活动名称：排球比赛

活动时间：20\_年5月28日起 活动地点：学校操场

活动内容：排球赛是体育活动中最需要动脑的一个项目，它包含一个人的团体意识，在场上反应的能力，学校举行了这样的团体活动，对我们当代大学生有了非一般的意义和帮助，特别是给我们塑造了打不倒的团体精神面貌。我们班的同学也参加了不少，为了比赛拿下更好的成绩，我们下了许多功夫，特别是我们的唐教练，至排球赛开始一来，我们每天下午4:30左右就要到操场上开始训练了，周末的时候，我们没有一天的出去逛街或是约会之类的，因为我们眼前要做的是把球练好，争取打个漂亮的比赛，为我们系部争荣誉。一到周末，我们只能睡到10:00左右就要起来吃东西，准备坐车出发到女子职业学校去训练了，在那边训练，我们没有打篮球的干扰，一心专注的和财金系打比赛，从比赛结果来看，我们系的男生和女生都不比他们差，就是女生在接球的时候跑的慢一些，或是有时接球的时候没有喊起来，最后都是被教练骂了。不过，我们并没有因此而放弃或是抱怨什么，反而觉得我们是幸运的，因为我们没有被教练放弃，他骂我们是想让我们做的更好，让我们知道在这个团体里，我们要做到什么？需要做什么？专注、把个体融入集体，把所有的不快抛出脑后，做一个拿得起放得下的人，在这里面，我们学到的很多或许你根本就看不到，因为他是无价的也有隐形的。活动总结：排球赛给我们带来了乐趣，也给我们提高了团体意识，跟重要的是：我们在参加这样的团体活动中学会做了一个负责的人、一个会坚持的人，一个敢于吃苦耐劳的人，我们学到的或许看不到，但他却给我们受用一生。还有的是：我们要感谢我们的老师，是他们给予了我们的支持和鼓励。让我们在训练中坚持下来到最后。教练是我们的导师，他给予我们的不仅是赛场上的技巧，更是社会上的引导，我们都看到了训练中每个人的用心和投入。接下来我们期待的是我们即将要进入决赛成果，计科系加油！活动名称：学唱校歌 活动时间：5月22起

活动内容：在校园文化中，校歌是密不可分的重要组成部分。作为商专自己的歌曲，我们理应耳熟为详，更别说我们当班干的了。当看到黄蓝老师手里拿着一大叠的歌词时，我们都有些惊奇。异口同声的问了，这是商专的校歌吗？商专什么时候有校歌的？老师满脸笑容的给我们说了许多，并且让我们周一、周二、周五晚上都到教室里面跟着师姐们学唱。到了周日晚上，校团委的就单独来检查我们班。高兴的是我们全班同学都团结积极的配合了起来，围成一团，在师姐们的带领下，我们全班一句一句一丝不苟的学习演唱者着校歌，意义深远的歌词、催人奋进的旋律，都占据了大家的心灵。最后我们班得到了很好的评价。特别是唱到最后一句：“尚兴塑品，大爱无疆。商海逐浪任我翔，任我翔！”时大家的眼前仿佛现出交大气势磅礴而又坎坷不平的光辉历史。感受到了自己肩负的深深责任，认识到只有不懈的奋斗，努力提高自己各方面的的素质水平，才可能完成自己肩负的使命，实现自己的人生价值。活动总结：校歌的传达，给我们的生活又增添了不一样的风景线。我们的学习生活得到了愉悦的缓解和放松，为我们的课余时间上了一堂稀有而特殊的课。这是学校的文化，是老师和同学共有的话语。更是我们作为商专学子一份珍贵的礼物。我们学的开心，唱的得快乐，更重要的是，我们了解到了校歌歌词中每一句的意义何在，又何来。懂了这些才不枉我们学了它唱了它，并将它传达下去。活动名称：大学生心理健康知识竞赛 活动时间：5月23起 活动人物：班上心理委员

活动内容：时间不等人，一天又要结束了。不过我们还是有些紧张，因为在晚上7:00有个不一样的竞赛。对于心理健康知识的理解，我们懂得的太少了。走进教室看到各个同学都各有准备，在演讲中，我们看到了许多没见过的案例，看见了许多没想到的处理方法。当然，我们的也并不落后于人家。整个教室一共就有六个班的参赛的同学，还有各个班的观众同学。正确对待生活，合理安排人生，走好接下来的每一个脚步，这是我们的台词。

活动总结：每个人的生命的结果，都不只取决于他是否勇敢，是否努力，还以取决于他是否正确的方式去努力。而了解自己，正式发挥他最大潜能的前提。我们的重点是放在心理治疗的方法上面，心理学最大的作用，就是帮助你了解自己，从而让你更好驾驽自己的人生。若果把一个人的一生比作大海中航行的一只船，那么对自己的了解就是对这条船的了解。篇二：大学生排球协会会长工作总结 个 人 工 作 总 结

这学期是我担任排球协会会长的第一个学期。转眼这一学期就要结束了，回顾这一学期的工作，有收获也有教训。总结如下： 在学期开始之初，我就本学期两个校区招新，办活动的客观情况，结合我们社团的自身特点作了一些初步的规划。包括招新的准备，主要活动的设想。并且进一步组织完善了协会的各个部门的负责人，建全了排协的领导人员，为今年排协的健康和谐发展打下了一个良好的基础。

协会这学期首先迎来了在东风校区的招新工作，在开始前，我召集所有协会干部，连续两次召开会议商量招新方案，进行动员，制定了一个较完善的招新方案。排定了一个招新值班表。招新开始后，各部负责人各司其责，经过三天的积极工作，这次招新工作圆满结束。

这次招新基本达到了事前的目的。但也有一些不足之处，比如事前的宣传不够，对场地利用不够等等。

接下来是在科学校区的招新工作。由于有了在东风校区的经验和经验，这次在组织和招新过程中比上次有了进步，更加井井有条。

在整个招新结束后，我在协会内部作了总结。经过我们所有排协人的不懈努力，今年的招新取得了不错的成绩，人数比去年有了很大的增长。

随后我们在两个校区完成了理事会的招新工作。在科学校区选出了临时负责人，和各部临时负责人。一切日常工作也步入正轨。我的工作负担和压力减轻了不少。十一月，我们先后在新老校区举办了两次由全体会员参加的活动。

首先，我们在东风校区举办了郑州市六所高校排球邀请赛。赛前，我积极联系各兄弟院校排球协会，最终确定了河南工业大学、郑州大学、中原工学院、河南财经学院、中州大学和郑州轻工业学院六所高校的排协的男子排球队参赛。比赛开始前，我们进行了周密的组织，分配了各部门的职责。这次比赛进行的很成功。尤其是08级的新会员得到了组织，裁判，技术等各方面的锻炼和提高。

在十一月下旬，面对新校区没有排球场地的现实情况，我决定从室外转向室内。举办了排球知识竞答活动。首先我发动07级和老校区会员学习排球知识，编写竞答试题。然后我们在新校区举办了这次比赛，通过这次比赛，提高了全体会员的理论水平，和裁判知识。

回顾这一学期，我学到了很多东西，积累了一些社团工作的经验，当然也认识到自己还有许多的不足。在以后的工作和学习中，我会继续努力，扬长补短，把排协的工作做的更好，更好的为广大会员服务，为学校社团工作做出自己的贡献。\*\*\* 20\_-12-13篇三：大学排球技术、总结与感想 排球动作技术 准备姿势

技术特点：屈膝提踵，含胸收腹，微动。原地垫球

脚下站稳，屈膝，手臂伸直夹紧，手腕下压，手臂尽量与地面平行，但是要同时靠蹬腿和提肩来发力，蹬腿好理解，因为你是屈膝而且手臂是不宜挥动的，提肩也很重要，提肩时手臂与地面要保持基本平行不变（控制球队方向变动除外），手臂是伸直的，肘腕关节是不动的。触球前沉肩，弯膝，发力时蹬腿，提肩。击球时你会发现你的肩膀都要夹住你的下巴了。为什么提肩也很重要呢，因为球直接由手来感觉，而且手臂比腿更敏感灵活，你控制球的方向和力度时，用肩控制的手臂比用大腿肌肉控制的膝盖用力更加柔软，更加好操控。但是光靠提肩力量不够，所以屈膝蹬腿的动作也很重要。发球

由队员自己抛球，用一只手将球从网上空两标志杆内击入对方场区的技术动作。发球是比赛和进攻的开始。是排球技术中唯一不受别人制约的技术动作。攻击性强的发球不仅可以直接得分，还能削弱乃至破坏对方的进攻，打乱对方的部署，在心理上给对方造成威慑。

传球 传球是在胸部及以上部位用双手（或单手）借助蹬地、伸臂动作，通过手腕手指的弹击力量来完成的击球技术动作。传球主要作用是把接起的球传给其余队员进攻或直接进攻。一个队的进攻能力能否充分发挥，在很大程度上取决于该队的传球水平。为了争夺网上优势，使进攻战术快速多变，二传手更起着核心作用。垫球

是借助蹬地、抬臂动作，用双手前臂的前部，利用来球的反弹力将球击出的技术动作。垫球在比赛中多用于接发球、接扣球和接拦回球，是比赛中争取多得分、少失分由被动变主动的重要技术。扣球

跳起在空中用一只手臂作弧形挥动，用手将本方场区上空的球，从两标志杆内的球网上空击入对方场区的技术动作。扣球在比赛中是进攻最积极最有效的武器，因此是得分、得权的主要手段。总结与感想

到了大学以后，明显就感觉体育课的严肃性和重要性，首先要进一步增强我们当代大学生的身体素质，其次体育课时占学分的。大学的体育课不再是跑两圈就自由活动，老师教给我们了很多的体育知识。对于排球课（1），老师态度认真和蔼，方法得当，深得大家的一致好评与赞叹，在此对于课堂本身没有任何意见。总之，大学的体育排球课让我学到好多，理解了好多，在此我感谢老师教会我这么多东西„„

**排球工作总结200字8**

我们排球协会的宗旨是：“推广排球运动，丰富学生课余文化生活，提高身体素质，增强校园活跃气氛”，排协是我们锻炼身体和发展爱好的好地方，“以球为本”是我们排协的灵魂，“以球会友”是我们排协的心愿，以“教，训，赛，玩”等方式来展示轻院排协的魅力。在这学期里排球协会收到了累累硕果!圆满完成了本学期工作计划：教职工排球赛裁判工作、排球集训、全能达标比赛、三人排球赛等活动。 对这学期的活动进行了总结。

为了丰富学生的课余文化生活，增强校园活跃气氛，推广排球运动，我们举办了大一新生的三人排球赛，增强我院的排球气氛，为排球爱好者提供一次实战和学习的机会。同时为第一届“十佳社团评比”活动献出自己的一份力量。虽然比赛结果不尽如人意，但是队员们在场上能够顽强拼搏，打出了轻院的气势，打出了排协会员应有的风格，受到了的好评。担任裁判工作的干事在比赛前认真学习裁判规则，比赛中尽职尽责，做到了公\*、公正、公开。但是在比赛中仍然存在很多不足和漏洞。在以后的工作中要注意\*时的训练协会成员应该在自己练球的同时帮助和指导其他排球爱好者，扩大排球在轻院中的影响，使之成为一种风气，丰富大家的课余生活，起到锻炼身体的作用。另外还要加强裁判的培养，以便在以后的各项比赛执法中能够更加专业。

80%的成员能参加模拟比赛，特安排了集训活动，在集训期间邀请排球专业老师对成员进行排球规则、技术等方面的指导。通过集训我们基本上达到了预定目标，并取得了较好的效果。由于受到各方面的因素的困扰，我们的集训虽然取得了较好效果，但是不足之处也是显然的，成员的排球知识水\*较低，裁判一是偏差较大，经费不怎么到位，这是以后我们在集训时期应该注意的。

随着天气的逐渐变冷，排球户外运动受限制，为了提高我协会成员排球的理论知识，丰富协会成员的课余生活，我协会决定由老一界的成员为新生进行排球讲解。活动前先对会员讲解理论知识的总体概括，然后让他门自己\*\*问题，加强各会员的沟通。

排协成员：xx

经过了这几次的排球训练，我觉得自己的排球水\*有了很大的提高，对于有关排球的各项基本技术要领，自己有了更深的体会，并较熟练的掌握，并对自己以前的不太标准的动作进行了矫正和美化，使自己打排球的动作更加熟练和优美。有了这样的成就感之后，我才觉得自己当初的选择并没有错，同时我对以后也充满了希望和信心!!!

我觉得排协并没有辜负会员当初加入协会的初衷，她处处为会员着想，举办各种各样的丰富多彩的课外活动，来提高会员的排球水\*和其他的各项基本素质和能力。

排协成员：xxx

我是李乐静,因为热爱排球,我加入了排球协会.作为排球协会的一员,通过这几个月的集体活动和训练,使我感受到了集体的温暖,特别是那些学长们的关心和爱护,简直就是无微不至!同时也使我感受到了一个集体的凝聚力是多么强大啊 !通过训练使我的大学生活更加丰富多彩,使我找到了我梦寐以求的大学生活!我们排球协会的宗旨就是为学习服务!打排球是为了更好的学习!虽然它是我们学校最年轻的协会,但是我相信只要我们团结在一起,凭者那股强大的凝聚力,我们排球协会一定会成为学校最棒的协会!让我们共同努力吧!

——排球公开课教案5篇

**排球工作总结200字9**

5月20日，庐阳区首届教职工排球赛在柏景湾小学落下帷幕，上城国际小学\*\*队在本次比赛中充分发挥了团结一致的合作精神，全校师生齐心协力，不仅圆满的完成了赛事服务工作，更是夺得了小学组第六名的好成绩。

19日，我校\*\*队连赛三场，分别对阵钢铁新村小学、荣城花园小学以及南门小学。赛场上，运动员们积极迎敌，努力发挥自己的最好水\*；赛场外，啦啦队同心协力，呐喊助威。在这样充足的动力下，上城\*\*队敢抢敢拼，战胜钢小，顺利进入八强。遗憾的是在下午进行的八进四比赛中，我校\*\*队由于失误较多，没能把握机遇，在第三局决胜局中以13：15负于荣城花园\*\*队，惜败于此，止步四强之外。而在随后进行的第三场比赛中，上城\*\*队积极调整心态，以2:0的成绩拿下南门小学\*\*队，进入五、六名的争夺战。20日，我校\*\*队迎来最后一战，对阵杏林小学\*\*队，比赛中，双方队员态度专注，比分始终呈现胶着状态，在决胜局中，我校\*\*队在落后的情况下坚持不懈，奋起直追，虽然最后仍以三分之差丢掉第三局，但是上城\*\*队在最后时刻顽强拼搏的精神赢得了大家的一致称赞，可谓是虽败犹荣。

通过本次比赛，上城国际小学再次表现出了非同一般的团结精神，六场比赛，场场都有数十名教师所组成的啦啦队到场助阵，给予了场上比赛队员无穷的动力。而赛场之上，队员之间，则更是凝结出特别的情感。

上城国际小学一直以来都非常重视校园体育文化的建设和开展，此次排球赛在训练过程中也得到了班\*\*老师及学生的\*\*，在这里，我们要感谢那些每天不辞辛苦帮着老师捡球的孩子们，你们是最可爱的志愿者。

最后，衷心的感谢在本次比赛中给与\*\*的广大师生们，这份荣誉属于我们上城每一个人！

**排球工作总结200字10**

我们排球协会的宗旨是：“推广排球运动，丰富学生课余文化生活，提高身体素质，增强校园活跃气氛”，排协是我们锻炼身体和发展爱好的好地方，“以球为本”是我们排协的灵魂，“以球会友”是我们排协的心愿，以“教，训，赛，玩”等方式来展示轻院排协的魅力。在这学期里排球协会收到了累累硕果！圆满完成了本学期工作计划：教职工排球赛裁判工作、排球集训、全能达标比赛、三人排球赛等活动。对这学期的活动进行了总结。

一、在这我一学期的工作中我们协会经过了一系列的活动提高各个会员的自身能力，为了丰富学生的课余文化生活，增强校园活跃气氛，推广排球运动，我们举办了大一新生的三人排球赛，增强我院的排球气氛，为排球爱好者提供一次实战和学习的机会。同时为第一届“十佳社团评比”活动献出自己的一份力量。虽然比赛结果不尽如人意，但是队员们在场上能够顽强拼搏，打出了轻院的气势，打出了排协会员应有的风格，受到了的好评。担任裁判工作的干事在比赛前认真学习裁判规则，比赛中尽职尽责，做到了公平、公正、公开。但是在比赛中仍然存在很多不足和漏洞。在以后的工作中要注意平时的训练协会成员应该在自己练球的同时帮助和指导其他排球爱好者，扩大排球在轻院中的影响，使之成为一种风气，丰富大家的课余生活，起到锻炼身体的作用。另外还要加强裁判的培养，以便在以后的各项比赛执法中能够更加专业。

二、为使90%的会员通过基础达标测试，80%的会员能参加模拟比赛，特安排了集训活动，在集训期间邀请排球专业老师对会员进行排球规则、技术等方面的指导。通过集训我们基本上达到了预定目标，并取得了较好的效果。由于受到各方面的因素的困扰，我们的集训虽然取得了较好效果，但是不足之处也是显然的，成员的排球知识水平较低，裁判一是偏差较大，经费不怎么到位，这是以后我们在集训时期应该注意的。

三、由于排球运动受天气影响较大，随着天气的逐渐变冷，排球户外运动受限制，为了提高我协会成员排球的理论知识，丰富协会成员的课余生活，我协会决定由老一界的成员为新生进行排球讲解。活动前先对会员讲解理论知识的总体概括，然后让他门自己提问问题，加强各会员的沟通。

四、部分会员心得体会排协会员：xxx

经过了这几次的排球训练，我觉得自己的排球水平有了很大的提高，对于有关排球的各项基本技术要领，自己有了更深的体会，并较熟练的掌握，并对自己以前的不太标准的动作进行了矫正和美化，使自己打排球的动作更加熟练和优美。有了这样的成就感之后，我才觉得自己当初的选择并没有错，同时我对以后也充满了希望和信心！！！我觉得排协并没有辜负会员当初加入协会的初衷，她处处为会员着想，举办各种各样的丰富多彩的课外活动，来提高会员的排球水平和其他的各项基本素质和能力。排协会员：张衡

我是张衡,因为热爱排球,我加入了排球协会.作为排球协会的一员,通过这几个月的集体活动和训练,使我感受到了集体的温暖,特别是那些学长们的关心和爱护,简直就是无微不至!同时也使我感受到了一个集体的凝聚力是多么强大啊!通过训练使我的大学生活更加丰富多彩,使我找到了我梦寐以求的大学生活!我们排球协会的.宗旨就是为学习服务!打排球是为了更好的学习!虽然它是我们学校最年轻的协会,但是我相信只要我们团结在一起,凭者那股强大的凝聚力,我们排球协会一定会成为学校最棒的协会!让我们共同努力吧!在排球协会的心得体会排协会员：xx

在这学期里在排球协会里我学到了下手自垫球和上手自传球，二人来回传垫球。打排球培养了我的沉着、冷静、果断、坚毅的品质。排球场是人们锻炼身体和发展爱好的好地方，“以球为本”是排球协会的灵魂，“以球会友”是排协的心愿，以“教，训，赛，玩”等方式来展示轻院排协的魅力。排球协会本着“推广排球运动，丰富学生课余文化生活，提高身体素质，增强校园活跃气氛”的宗旨来开展活动。排协本着“一家人”的协会文化聚在一起，在排协里我感受到了家的温暖，在协会里我们没有上级与下属的关系，大家在一起就象朋友一样甚至兄弟姐妹一样，排协是需要我们每个人组建的一个大家庭。排协会员：xxx

本人很喜欢排球,加入排球协会是上个学期,我觉得排协办得很好,它对我的大学生活增添了很多色彩;这个学期很荣幸地当上了排协副会长,觉得责任重大,为了排协的未来,我经常和会长讨论问题,也列出了一系列活动,我的工作是配合会长,积极为我们会员着想,鼓励会员经常去练排球,也安排了技术员去教新会员打球,为了能很好地把事情说给各个部长和能让我们很好的沟通,每个星期我们举行一次会议,要求他们积极参加会议,严格各个部做好各个部的工作,我也很配合会长地举行了排球比赛,这一些都是为了排协.以上是我的总结,我会更努力,希望我们排协更辉煌.

五、部分部门的总结

1、团支部

20xx年对于排协来讲是重要的一年，而20xx年对于排协的一个分部团支部来讲也是重要的一年。在这一年中我部工作重点是：积极配合学校开展“评优，评先”、加强思想教育。在次阶段中，要求协会成员提高自身的综合素质包括具有社会责任感和团结协会精神，具有良好的心理素质等；具有较强的责任心，发挥自己在协会中的作用；积极配合我校本科教学水平评估工作。在此期间，我部难免出现有些问题，但主要是成员的工作经验不足，但总体而言，会员工作认真，表现良好。我相信通过20xx年的磨和后，我部在协会中以后表现会更为出色。

2、网络部

20xx年对于排协网络部来讲也是重要的一年，在这一年中我部工作重点是制作协会的网站即（协会网站建设），在此阶段的工作中，我部从对整个网站的构建前期工作的准备，整个网站的整体布局和完整性设计以及网站中各文字资料和图片资料的收集和筛选做了大量的工作。我部各成员互相协助，互相帮忙，体现了我部的团结互助精神，协会网站的建成是我部各成员劳动的成果，虽然在此工作期间，不免会出现或大或小的细节问题，那主要由于成员的工作经验不足，但我相信20xx年的工作会使我部各成员对本部工作进一步了解和熟悉，在今年的各项工作中发挥出各自的工作能力，并会在今后的工作中表现更为出色。

3、技术部

郑州轻工业大学生排球协会是新成立的社团，在本学期工作举行的活动都有声有色。技术部有六名成员，在各项活动中有些担任球队队员上场比赛，有些担任裁判工作，在工作中都尽职尽责。在集训月活动中，轮到技术部值班时，干事都能按时到球场值班，但对于帮助指导排球爱好者提高球技方面做的不够，大部分时间都只顾自己打球。技术部作为与球技关系最密切的部门，在帮助指导排球爱好者工作中担着重要任务，在以后的工作中应该注意这方面的不足，吸取经验教训，更好的发展协会。在正在举行的教职工排球比赛比赛中，技术部有五位成员担任了不同的裁判工作，能够做到公平、公正、公开的原则，较好的完成了协会布置的工作。但在某些比赛月中，技术部成员到现场的人比较少，使整个裁判工作受到一定的影响。这是应该注意的问题，在以后一定要杜绝，要以整个协会为重。在以后的工作中，技术部将会改进工作方法，适当整顿内部，完成好自己的工作，促进协会更好的发展。

4、组织部

我排球协会于四月初正式成立，本协会共举办了各类活动多项，多次参加其他协会活动，以及院系活动。排协自己举办活动有：排球集训、全能达标比赛、三人排球赛，教职工排球赛裁判工作等活动。在这些活动中，每项活动排球协会都非常重视，认真准备，努力做到最好，得到了各界的广泛好评。但排协的年轻也暴露了一些问题，如：人手不足，活动资金短缺，举办活动的设施较为简陋等。本学期已经接近尾声，社团活动也已全部结束，我排协可以认真总结问题，提高自身能力，来迎接下学期的到来。

5、宣传部

在这一年中，我部在今年的工作中各成员表现积极、工作认真负责；善于与各部门沟通协作，充分体现了我部成员的团体协作精神。我部在今年的工作主要有：认真做好上面交代的宣传工作；组建我部裁判组并参加校教工排球赛的裁判工作；为使我部工作规范化、流程化，结合协会特色和我部工作性质认真制定了本部的工作纲要；认真挖掘和培育下一届接班人；在我部中举行“海报设计”、“特色宣传”学习交流心得。经过了今年的努力工作和学习，我部各成员充分得到了锻炼，各成员的管理能力、团体意识和沟通能力等都普遍有了提高。“创业容易守业难”，今年排球协会所取得的成绩和进步、开创的这种大好局面是我们大家共同努力的结果。我希望我部各成员能认真总结工作中的优缺点，在继往开来的一年里，继续保持工作的积极性和工作热情，同心协力，积极为我部的工作和协会的发展出谋献策，使我部的工作在下一阶段中迈上新台阶，为排协的发展做出更大的贡献，让排协的明天更辉煌。

综上所述，我们排球协会虽然取得了一些成绩，但是我们也还有许多不足之处，我们协会将不断努力，从各次活动中吸取经验，改正不足之处，使我们的工作更加完善，在今后工作中取得更辉煌的成绩，把轻院社团活动推向一个新的台阶，为轻院文化的发展，为评估贡献出一份力量。

**排球工作总结200字11**

八战八胜 收获幸福 收获友谊

——记东环路小学在柳州市教职工气排球运动会夺冠

20xx年12月19日傍晚，为期两天半的柳州市教职工气排球运动会在篮球训练基地拉开帷幕，东环路小学刚刚经历夺得了城区运动会气排球冠军之后，马不停蹄再一次出征这次精彩纷呈的运动会，19日傍晚，校长钟艳，\*韦秋玉亲自参加运动会开幕，在开幕赛的两场比赛中，东环路小学由于一直出鞘的利剑，在球场上所向披靡，轻取两场比赛。

20日，东环路小学虽然一天要连战四场比赛，但很多热心爱校的东环路小学老师，自发\*\*到场做拉拉队为东环路小学的队员加油助威，虽然一下午有三场艰苦的比赛，但在东环路小学这群洋溢着青春热血，一腔爱校奉献，充满动力的加油助威声中丝毫没感觉到一丝疲惫，场上队员们奋力击球，敏捷跑位，奋勇救球，场下，拉拉队员们加油呐喊，热情洋溢，温暖了赛场的球员，也同样温暖了整个球场，为冬日的周末增添了意思光彩，最终东环路小学连续取得了四场胜利，顺利挺入四强。

21日阳光明媚，空气清新，一切动充满了\*\*的气息，东环路小学经过一上午的修正，下午进入半决赛，首场迎战我们的老“冤家”——柳石二小，东环路小学在刚刚结束的城区运动会气排球比赛决赛中就与柳石二小相遇，虽然当时败给了我们但是两校的气排球实力可谓整个柳州市的教育系统中人尽皆知，这次在半决赛中相遇，猛然一种想法浮现在所有教育系统的职工的脑海里：决赛提前开始了！东环路小学在开场失礼，第二局开局连失8球的\'不利情况下，韦秋玉\*也不停的为全体队员加油鼓气，远在南宁出差的钟艳校长也密切关注这次比赛，关心在场的每一个队员，时刻联系着在场的老师了解战况，东环路小学全体队员沉着冷静，第二局扭转乾坤，在第三局，东环路小学与柳石二校比分打起了拉锯战，场下场上团结一心，队员们积极拦网，奋力击球，排球如一颗颗流行划过赛场，划过球网，最终东环路小学以2分优势取得了胜利，进入决赛。

经过两个小时的修正，东环路小学与48中附小决赛中相遇，此时此刻，不但东环路小学的啦啦队击鼓呐喊，就连所有的兄弟学校也来为我们加油助威，球员们轻松迎战，掌掌如重锤，球球如流星，让对方招架不住，两局全胜，取得了小学组总冠军，此时此刻，远在南宁出差的钟艳校长也发来祝贺信息，东环路小学以8场全胜完美收官，取得了总冠军。

赛后韦秋玉\*将奖杯交接给东环路小学的年轻球员，将接力棒教给了东环路小学的新力量，这些年来，东环路小学一直以和为主题，不但注重提高教师的职业技能，更注重每一位教师的身体健康，注重培养梯级队伍，注重学校的长远发展，在提高各项竞技的同时，更注重于兄弟学校的友谊，这次比赛虽然东环路小学取得了冠军，但是全体东环人更尊重每一位对手，友谊第一，比赛第二，此次柳州市教职工运动会为冬季的柳州增添了一丝健康友谊的温暖，增进了全体教育单位的感情，更促进了全体柳州市教职员工的幸福感。

**排球工作总结200字12**

XXXX学部学生会气排球比赛

为了提高学生会成员身体素质，增进各部门间的交流和团结，宣扬团队精神、体育精神，丰富校园文化生活。

XXXX学部学生会体育部

XXXX学部学生会全体成员

20xxXX年11月28日（星期六）

XXXXXX气排球场

1、赛前准备：

1）联系各部门负责人，要求在工作上给予必要的协作与配合。

2）各部门必须要赛前提前交报名表。

3）申请场地负责人：XXXXXX

4）安排各部门的负责人抽签（预赛、复赛采取单轮淘汰赛制，决赛采取小组赛）。负责人：XXXXXX

5）工作人员及裁判员的\*\*与培训。负责人：XXXXXX

2、赛事宣传：

1）张贴赛事海报，由\*\*\*负责完成。负责人：XXXXXX

2）各个部门\*\*召开部门赛前动员会议。

3、所需资源：气排球4个、口哨5个、创可贴、两张板凳、奖品及获奖证书（视获奖情况而定）。

1、比赛时间：20xxXX年XXXX月XXXX日

2、比赛地点：XXXXXX气排球场

3、比赛规则：

⑴、球员场上的位置：

①、比赛每队同时上场队员为5人（3男2女）。发球队员发球时，双方队员必须在本场区内各站两排（前排3人，后排2人）。

②、在发球队员击球的一刹那，场上队员脚的着地部位必须符合其位置要求。在发球后，队员可以在本场区和无障碍区的任何位置上。

⑵、发球：

①、发球队员发球时要将球明显抛起，然后用手将球击过球网，进入对方场内。发球队员在右下角边线内（1号位）开球。

②、当发球队胜一球时，则队员要顺时针轮转一个位置，然后由1号位的队员发球（不允许连续发球）。

③、换发球时，发球队员要首先顺时针轮转一个位置，然后由1号位队员发球。

④、发球方将球击入对方场区内任何位置均有效。

⑶、进攻：

比赛过程中有球的球队为进攻方。

①、在对方发球时，前排队员不允许单手上手击球过对方场地或拦网。

②、前排队员只能将球\*推或垫球过网。

③、进攻方允许最多击球三次（拦网除外）并将球击过网进入对方场区。

④、一名队员不得连续击球两次（拦网除外）。

⑤、队员的身体任何部位都允许触球，同时计为一次击球。但球必须被击出，不得接住或抛出，球可以向任何方向反弹。

⑥、只有前排的队员可以拦网。队员可在球越过网之前进行拦截，但是不得触网或干扰对手（不能过网击球）。在一个拦网动作中，允许球迅速而连续地触及一名或更多的拦网队员。拦网触球应在对方队员完成进攻性击球之后，同时不能有击球动作。

⑦、球碰到网进入对方场区为好球。

⑧、击球方将球碰到除了球员和球网以外的任何障碍物体后即为死球，由对方得分。

⑩、双方队员同时触球并且有明显的停留现象时判为争球，由原发球方重新发球。

⑷、得分：

①采取每球得分制，一方在获得发球权时同时得分，3局2胜，每局25分，第三局先到达15分的球队获胜。局间休息时间为三分钟，决胜局为五分钟。决胜局某一队先得8分时，两队交换场区，不进行休息。

②、当出现\*局时，一方连赢对方2分的球队获得本局胜利。

③、在裁判员鸣哨后球被抛起发球队员未击球，球未触及发球队员而落地，裁判员应再一次鸣哨继续发球。发球队员在裁判员未鸣哨而发球的，发球无效，重发，不判对方得分，第二次则为犯规。

④、若发球方触犯下列错误，则接球方可得一分。如接球方触犯下列错误，则发球方可得一分；并且继续发球。

a、球落在自己一方的球场范围内。

b、界外球（发球或击球出界）

c、发球员没有在规定的发球区内发球，或发球是脚踏到端线。

d、没有依照发球次序发球。

e、本方球员连续击球超过三次（拦网不算一次触球，还可再击球三次将球击入对方场区）。

f、持球（即在击球时球在手心有明显的接球停留现象）。

g、连击（即一人连续击球两次，或者球先后连续触及队员身体的不同部位。拦网不算一次触球）。

h、触网（即比赛进行时，身体的任何部分明显碰着球网。但队员在已经完成了击球动作和击球试图（如拦网）之后，无意触网或被动触网则不算犯规）。

i、过线（队员的一脚或双脚踏过中线同时触及对方或影响到对方比赛。允许队员的一只脚或双脚越过中线触及对方场区的同时，脚的一部分还接触中线或置于中线上空。除脚以外，不允许队员身体的任何其他部分接触对方的场区）。

j、过网击球（球体的大部分未进入本方场内而伸手过网在对方场地内击球）。

k、球从标志杆（向上垂直方向）以外进入对方场区。

⑸、其他规则：

①、换人。每局比赛每队有五人次换人。只有在死球时才能提出换人申请，经过裁判员同意后才能换人。

②、比赛过程中没有暂停。

③、第一局和决胜局由双方抽签决定发球权，第二局则由另一方发球。

④、一场比赛中，裁判员的判定是最终判决。

⑤、只有队长可以对裁判员的判罚当场提出询问或要求解释，裁判员应及时予以解释。

⑥、其他规则可按照排球比赛规则进行。

⑹、比赛方式：

以各部门为单位进行组队参赛，实行抽签淘汰赛，赢队出线，再抽签进行比赛。

各部门填报好比赛人员名单及替人员名单与20xxXX年11月25日（星期三）前交至XXXX学部学生会体育部\*\*XXXXXX处。

要求：首发上场队员5名，替补不限；各部门派出1名同学作为比赛的工作人员（具体工作由体育部安排）；

总共12支队伍，由抽签决定比赛序号，预赛、复赛采取单轮淘汰赛制，决赛采取小组赛，决出最后的冠军。

每一场比赛应有：主裁判员一名，副裁判员两名，记分员一名。

总负责人：

总裁判：

统分员：

后勤：

机动组：

1、人员意外受伤由后勤人员XXXXXX负责处理

2、气排球损坏由XXXXXX负责就近购买

3、比赛开始10分钟后，人数不到齐的队伍视为弃权处理

4、场地因人为原因出现小面积积水，由后勤组人员迅速清理干净

5、现场\*\*和纪律维持由机动小组XXXXXX负责。

1）奖品及奖状若\_XXX元

2）创可贴XX元

——排球赛通讯稿5篇

**排球工作总结200字13**

1、排球(垫球、上手传球)

2、游戏(跟我学与跟我比赛)

1、通过复习与进一步学习排球中五大技术垫球、上手传球技术，激发全体学生积极参与排球运动的学练，使80%--85%以上的学生能较熟练掌握排球技术;70%---85%以上的学生能学会上手传球的正确手法，自我练\*\*手传接球动作技术。

2、通过跟教师学动作、与教师共同比赛等多种游戏形式，调动学生积极学练的情感，培养学生终身参与体育锻炼的习惯。

3、在整节课的教、学、练过程中发展学生的灵敏、速度、力量等身体素质。

4、培养学生良好的思想素质，为适应社会打下坚实的基础。

1、良好素质的培养。

2、排球垫球的次数，上手传球的手型。

1、垫球中\*\*球的能力。

2、步法与手法的协调配合。

(一)课堂常规(2分钟)

教师活动

1、教师提前到达上课地点，等候学生，配合体育委员整好队。

2、向学生问好，宣布本节的内容和要求。

学生活动

1、体育委员整队要求做到快静并向教师报告。

2、向教师问好。

3、明确内容作好准备。

(二)身体准备(9--10分钟)

教师活动

1、教师用最简捷的语言教会学生拿放球的比赛的方法。

1)教师下令指挥并激励学生。

2)拿放球比赛2或3次。

3)教师参与和学生同乐。

2、持球分四小组曲线跑。

1)教师要求各小组长要带好队伍。

2)教师参与指导激励学生，刻苦学练。

3)小组长领操。

3、教师哨音集合队伍。

学生活动

1、学生仔细听讲，明确拿球比赛的方法与要求。

1)学生在教师的指导下积极参与。

2)学生进行拿球比赛。

2、组长认真带领本小组学生进行曲线跑。

1)小组成员配合小组长指挥。

2)各小组之间相互比赛。

3)小组长领做时，指挥队伍要大胆地进行。

3、集合队伍。

(三)排球教学(20分钟)

教师活动

1、排球教学(垫球)

1)示范、讲解、提出要求。

2)指导学生自练垫球每人完成20--30次。

3)教师不断地指导激励学生练习。

2、集体练习排球垫球

1)集体自垫20--30次。

2)进行间直线垫球。

3)评价学练标准

优(行进间20米球不落地)

良(行进间20米球1--2次落地)

及格(行进间20米球3--4次落地)

3、排球上手传球教学

1)教师示范带着学生练习。

2)头前额上方自传练习。

3)集体练习1分钟4--6次。

学生活动

1、排球教学(垫球以自练为主)

1)仔细看、认真听，明确要求。

2)全体学生要刻苦学练努力完成20--30次。

3)学生在教师指导下改进垫球技术。

2、学生在教师指导下集体练习，采用集体散点练习与一排一排出发练习的方法。

3、进一步学习排球上手传球

1)学生跟着教师模仿学练。

2)头前额上方自传练习。

3)集体练习时要全力参与。

4)充分展示自己的练习水\*。

(四)排球游戏(3--5分钟)

教师活动

1、排球游戏与身体素质练习。

2、讲解、示范、提要求。

3、教师运用评价方法激励语言指导全体学生进行放球折返跑。

学生活动

1、排球游戏与身体素质练习。

2、听讲解、看示范、明要求。

3、学生集体练习折返跑。

(五)整理放松(3分钟)

教师活动

1、排球上抛放松。

2、拍打放松。

学生活动

1、球抛得越高越好。

2、自我拍打放松。

(六)小结

教师活动

1、小结本节课情况。

2、布置课外体育作业，长跑800---1000米。

3、第一小组男生归还器材。

4、教师宣布下课，师生再见。

学生活动

1、学生全神贯注听教师小结。

2、知道课外体育作业的内容与要求，努力完成课外作业。

3、第一小组组长负责归还器材。

(七)场地器材

排球场、排球40个。

(八)运动负荷预计

1、学生实际练习时间18--20分钟。

2、练习密度32%--45%。

3、\*均心率115---130次/分。

**排球工作总结200字14**

持续了近三周的药学院20xx年足球联赛已经圆满结束，从中我们认识到了许多问题，同时也学习到了许多经验。

在比赛中队员们相互合作，共同努力，培养了同学们的集体荣誉观和团队协作意识。让同学们的大学生活变得更加丰富多彩。药学院20xx级、20xx级所有班级均参加了本次比赛，同学们在比赛中充分发挥了自己的才能赛出了水平，赛出了激情，充分体现出了大学生的活力。

本次比赛的一个很大特色就是体育生充当了普通班的外援。从开始的揭牌，到后来体育生融入到普通班里与其他同学团结协作，体现出了同学们的团结精神。

诚然，在比赛过程中暴露了一些问题和不足。如没有检查好球员的护腿板和皮足，一些队员穿牛仔裤上场，还有一些球员发生争执的情况。由于当时天气不是很好，风特别大也在一定因素上影响了球员的发挥。还有就是缺少边裁，主裁看不清边缘，导致误判等等。

在比赛过程中我发现了自己的缺点与不足。比如在球员受伤的时候不能及时去救助，在球员上场时没有检查好，出现一些球员穿皮足、牛仔裤上场。由于我们的课程安排有时要十点十分才能下课，所以会迟到。因此在以后的各种活动中我会更加严格要求自己，保证做好每次活动。不让咱院体育部丢脸，把每次活动都办的漂漂亮亮，圆圆满满。

比赛结束时，举办了闭幕式。老师出席并作了讲话。使咱部的活动圆满结束。再一次体现了药学院体育部的能力。在以后的工作学习中我会更加严格要求自己，保证做好每次活动。不让咱院体育部丢脸，把每次活动都办的漂漂亮亮，圆圆满满。

**排球工作总结200字15**

我系举行了第一届“辛格杯”排球比赛。

通过这次比赛，不仅锻炼了我们的身体，展示了我们的运动水\*，而且充分体现了我们系奋发向上，不畏艰难的精神风采，增强了我们的团队意识，达到了锻炼，振奋精神，激昂斗志，增强信心的目的。在这次比赛中，全体运动员敢于拼搏，敢于进取；学生会工作人员服务周到，任劳任怨。大家的共同努力才保证了比赛的圆满成功。

通过本次活动，调动了同学们参与排球运动的积极性，也促进了同学们对排球运动的了解、在参与排球比赛的激烈竞争的同时，在班级里营造了\*\*，充满友爱和关怀的团结一致的氛围，达到了本次活动的良好效果、

1、排球运动作为一项团体运动，参与其中，无论是场上的运动员，还是场下的拉拉队员都充分体会到团队精神的重要性、比赛也促进了同学之间的相互交流，有利于建立良好的同学关心，形成团结\*\*的班集体，更有利于建立\*\*校园，\*\*社会，达到了积极向上的作用与影响、

2、本次排球活动的裁判来自我系09级具有体育爱好的新生，同时也成立了一支有责任心的裁判队，为以后的体育类活的开展做好了奠基！

1、活动准备前期阶段：没有对活动活动即早进行策划和安排，以及学生会各部没有即使联系！导致开始的前几天对场上的掌控能力还是不足，遇到场上混乱的时候，或者出现球员和裁判没到等突发状况时候有些不知所挫措！

2、活动实施阶段：a由于对本年级排球水\*的估计不足，使得比赛实施过程中出现较大的空隙b、班\*\*没能很好地发动鼓舞本班级的同学参与活动，同学参与活动的积极性不是很理想，帮同学加油的拉拉队员过少、

通过本次活动，使体育部成员获得诸多经验，现简单总结如下：

1、活动实施阶段，同学反应强烈，积极响应本次活动，更有不少班级\*\*训练，使得同学参与排球运动的热情\*\*提高，在各班的排球爱好者中产生积极作用，良好效应、

2、向参赛的各班级中学会了他们工作与处事的诸多方式方法、态度等，增长了见识与经验，又与其结交了深厚的友谊和感情、

3、通过本次活动的策划、实施和总结，暴露出本部门工作中的很多不足，因此我部应该借此良机，认真进行反想与总结，改正缺点错误和不足，为以后的工作做更好的准备、食品工程系体育部

**排球工作总结200字16**

排球风协会隶属于兴趣爱好之体育类，在吸取了前几届协会组织管理方面的经验教训后，在过去的一年，排球风协会又取得了更大的进步。下面将在组织机构、管理制度、社团活动三方面对上学期的协会工作进行总结。

本协会有会长一名，下设组织部，宣传部，财务部，技术指导部，各部有部长一人。组织部负责协会日常活动的及赛事的组织工作等；宣传部作为协会的眼睛，负责协会的推广工作及比赛等活动的对外宣传工作等；财务部负责经费开支，保管协会资金及日常财务管理等；技术指导部负责排球技术指导，联系技术顾问，为举办各类排球赛等活动做质量保障。

排球风协会，作为一个小的集体，必须有明确的内部管理制度，以确保各部之间密切合作。

主要有例会制，每两周一次，时间为周六晚上八点，主要内容为大家小结一下近两周活动开展情况，交流一下自己的心得体会，做一下下两周的活动安排。明确的奖罚制度，对协会的建设和发展有突出贡献者和在平时活动中表现突出者，协会会给予相应的奖励；损害协会的形象和利益，不听从会长安排随意违反协会的规章制度者，给予警告，撤销其职务，情节严重者经全体会员协商同意可以予以除名。协会经费透明，经费的开支状况由财务部负责，每次例会向大家公布。协会成员每周六下午三点到五点在排球场一起练习排球技术动作或组织内部排球赛，不得无故迟到、早退。

在上个学期，协会主办了会员交流会、排球知识基础培训、排球赛等，承办测绘学院趣味运动会。

1、会员交流会

在百团纳新当天我们排球风协会在指定地点进行纳新宣传，引来了众多爱好排球运动的同学的围观，为排协纳入11名新成员。为排球风协会注入了新鲜的血液。于20XX年10月20日举办会员交流会。会长会员做自我介绍并谈一下自己对协会的看法和未来建设的.建议。本次交流会让会员之间彼此认识并有了一些了解，增进了会员之间的感情。

2、排球知识基础培训

于20XX年11月12日，在一号教学楼举办排球知识基础培训。由我们的技术指导老师老师给我们会员讲解了有关排球运动的基础知识，介绍了排球运动的规则和动作要求及技术要领，并由会员向老师提问疑难问题由老师作答。本次基础知识培训活动让我们的会员对排球运动有了更深的理解，提升了会员的基本素质，为接下来的排球动作指导练习和举办高质量的排球比赛等活动奠定了基础。

3、排球赛

在20XX年11月19日在B区排球场进行排球赛，比赛期间队员表现很好，各自尽自己的努力打球，球员之间共同努力合作，演绎了一场精彩的球赛。通过比赛不仅提高了技术，还是会员之间的合作更为密切。

4、趣味运动会

20XX年11月26日，测绘学院趣味运动会在繁星广场进行。排球风协会积极参与了本次趣味运动会活动并在本次活动中表现突出，取得了第一名的好成绩，活动过程中我们会员团结一致，积极踊跃，不仅一起度过了一个轻松愉快又有意义的周末，还增进了会员间的感情，我们协会将会继续努力去做一些有意义的活动。

下学期我们将继续努力，继续举办排球基础知识培训，并举办好下学期的院排球赛和校排球赛，与会员们一起努力，在丰富同学们的课余生活的同时提高同学们的排球技能，为排球风协会争光，为测绘学院争光。

**排球工作总结200字17**

我们排球社团的宗旨是：

“推广排球运动，丰富学生课余文化生活，提高身体素质，培养团结精神”， 排球社是我们锻炼身体和发展爱好的好地方，“以球为本”是我们社团的灵魂，“以球会友”是我们社团的心愿，以“教，训，赛，玩”等方式来展示排球社团的魅力。下面对这学期的活动进行了总结。

一、在这我一学期的工作中我们社团经过了一系列的活动提高各个会员的自身能力，为了丰富学生的课余文化生活，增强校园活跃气氛，推广排球运动，增强我校的排球气氛，社团内部组织了多场比赛，为排球爱好者提供一次实战和学习的机会。但是在比赛中仍然存在很多不足和漏洞。在以后的工作中要注意平时的训练社团成员应该在自己练球的同时帮助和指导其他排球爱好者，扩大排球在同学中的影响，使之成为一种风气，丰富大家的课余生活，起到锻炼身体的作用。

二、我们在成立后，为使所有社员通过基础达标测试，80%的`会员能参加模拟比赛，特安排了活动，在活动期间邀请排球老师对社团成员进行排球规则、技术等方面的指导。通过活动我们基本上达到了预定目标，并取得了较好的效果。

三、由于排球运动受天气影响较大，随着天气的变化，排球户外运动受限制，为了提高我社团团员排球的理论知识，丰富社团团员的课余生活，我社团决定开展有关排球理论知识的活动。活动前先对社员讲解理论知识的总体概括，让会员能够在观看讲解时更全面、更深刻地理解，加强各会员的沟通。

综上所述，我们排球社团将不断努力，从各次活动中吸取经验，改正不足之处，使我们的工作更加完善，在今后工作中取得更辉煌的成绩，把排球社团活动推向一个新的台阶。

**排球工作总结200字18**

学习排球正面双手垫球技术动作

本课的设计依据新课程理念，以健康第一的思想为指导，通过教师示范，让学生亲身感受完整动作技术，形成正确的概念，注重学生的观察与模仿能力的培养，促进学生的个性发展。

1、排球运动是高中《体育与健康》教学内容中选项学习的组成部分。本课教学内容是排球运动中最基本、又是最主要的技术，广泛运用于接发球和防守技战术中，起着\*\*全队配合的重要桥梁作用，这一教材在初中的《体育与健康》中就已经介绍学习，但根据所授学生基础参差不齐和运动能力相对薄弱的特点，把教材重点放在基本技术技能的掌握和排球兴趣的培养上。

2、教材的重点：掌握正确的垫球手型和击球部位。

3、教材的难点：蹬地发力及伸臂动作的协调配合。

1、学生的基本情况：本次课是在高一年级的一个班进行教学，学生共28人。学生有的来自辽阳县的农村和城镇，他们的运动能力和身体素质水\*差异很大，必然会导致理解技术概念的能力和掌握动作水\*的差异。

2、可能存在的问题：由于排球技术有一定的技巧性，内容较难掌握，学生在学习过程中的耐性不够，可能导致运动能力较差或积极性不高的学生出现逃避学习或产生厌倦的情绪。

3、预期要达到的目标：通视本次课学习，使65%左右的学生能较顺利地完成正面双手垫球的基本动作，预计学生\*均心率为130%，练习密度为45%左右。

（略）

本着新课程标准的教学理念，针对学生的心理、生理特点及学校的实际情况，本堂课我采用直观法、讲解法、示范法、纠错法、激励法等多种教学方法，做到循循善诱，使学生积极、主动、快乐地学习，在愉快的情境中掌握所学技术动作；并掌握一定的锻炼方法，促进学生课外锻炼，为学生终身从事这项活动打下基础。

学法上采用分组练习形式，通过师生的共同参与，提倡互助互学，在学习过程中利用挂图和教师的示范讲解，提高学生的学习兴趣。

本课采用多种教学方法，提高学生对排球运动的兴趣和练习积极性，扩大其参与面，活跃课堂气氛；教学过程中，教师有意识地为培养学生创新精神及自主学习、合作学习、探究学习的能力创设条件；同时通过学生自评、互评及教师评价等多种评价\*\*，激发学生学习兴趣，达到了预期的教学效果。

**排球工作总结200字19**

完成了为期三天的\'九门大礼包，同学们刚松懈下来的神经又立刻被环姐的话唤醒——“去打排球赛啦！”

排球在女生中一向是极受欢迎的，即使是寒风凛冽的冬季，穿着并不轻便的厚衣，同学们也抑制不住地开始兴奋。沉浸在学习中无法自拔的我们，实在是太久没有这样放松了。

对面是隔壁李老师带队的二班，很强势，但我们也丝毫不惧。

比分追得很紧，每个球的得失都变得如此重要。厚重的外套交给了一旁加油助威的同学，弯下腰系鞋带，专心投入在发球与接球中。跳跃，旋转，奋力向前一扑，接住了！然而对方也不甘示弱，灵敏矫健地飞向那球，将它击还回来。未上场的同学似乎更紧张，摒住呼吸，不敢发出一丝声响，生怕惊扰到场上的同学。排球在双方手中一来一回，终于，我方一个扣杀，得分了！欢呼声和略带失落的加油鼓气一同泄出，气氛再度热烈起来。

许是先前那尤为持久的球激起了同学们的战斗欲，双方你来我往，拼尽全力为自己的队伍得分。最终，我们高二1班赢得了这场友谊赛。参加比赛的同学低调地表示：优秀，是一种习惯。

比赛结束后，几个本是来“观赏”的男生也跃跃欲试。还有李振荣老师，组成了一只临时队伍，与意犹未尽的同学们继续。

这次的练习不再像刚才比赛般激烈，却十分有趣。同学们见识到李老师的身手，不禁感叹他球技高超，相约下次再战。

考后的适当放松使同学们恢复了精神，又重新充满了活力。

调整好心情，让我们继续远航！

**排球工作总结200字20**

体育新课程的教学思想，以“健康第一”为指导思想，激发学生学习兴趣，以学生为主体，面向全体学生的教学理念，注重对学生的学法指导，学生的心理变化和情感体验，教学目标根据新课程五个学习领域来制订的。

整个排球体育教学采用分六个模块（选项）进行，主要采用教法上采取“明确目的——树立目标——积极参与——分层学习——都有进步”的原则，具体上课中以“集体讲解为主，分成辅导为辅，学生们分班级和兴趣小组练习探究，结合教师巡回指导的形式进行；初一年级以培养激发学生的兴趣为主，并且让学生进行互评，哪个同学打得最多、打得好。教师分小组后让学生自主练习为主，好差搭配练习为好，要求每个学生可以展示自己最好的动作，这样让每个学生有一个自我练习的空间，学生的个性得到了充分发挥，教师发现个别学生有特长的技术就让他进行示范，展示并及时表扬，极大激发学生练习积极性，教师表扬鼓励，收到比较好的教学效果。通过学习态度和技术、技能学习“进步性”等综合评价评价。学年结束，本来排球项目对我校学生们来讲是比较“冷门”的项目，经过一个学年的排球选修课学习，选修排球的学生们多数从不懂到有了兴趣，由有了兴趣到爱好排球，课余时间操场上练习排球的学生们越来越多，决定以后继续学习提高的很多，这作为排球课程教师的我倍感欣慰。

课程超市需要一个实验过程，体育学科有其本质的特点，传统的教学方法和模式也有优点和长处，我们还需要重视，例如；课的热身准备的安排和田径素质内容的练习需要重视，学生的基本技能和技术的掌握需要重视的，要处理好放与收的教学关系，要准确把握好一个度，只有这样才能让学生的身心得到全面发展，才能更好体现新课程的教学理念，完成教学目标。

**排球工作总结200字21**

为了加强我院与其他院的交流、增进同学们的友谊、增强群众荣誉感、丰富同学的课余生活，我院参加了学校举办的排球比赛。因为我们训练的时间比其它院的要晚，在比赛期间只要没比赛我都会带着队员去训练。比赛的时间队员都很认真对待比赛。但由于我们缺少经验男生在小组赛以一胜两负的成绩被淘汰。女生则一路杀进了决赛，并取得了第四名。对于这次活动我有以下总结：

在接到排球比赛的通知时，有由于同时正在举行新生杯和定向比赛。导致排球训练推迟了4、5天。队员只训练了一个多星期。

我在带队员训练时有时我自己也会不耐烦、迟到。在训练方法上不够给力。

由于我们训练比其他院的要晚，所以我们平时的训练都会比其他队的时间多。女队员在比赛期间中午都坚持在场地训练。

我透过打听只得知教育班081的王少琴会打排球，我就请了她来和我一齐带队。我只是自己从网上学到一点基本的排球知识。队员在技术上和其他一些队存在必须的差距。没有临赛经验：在比赛时队员心态持续不了，在落后的状况下容易泄气，打不出势气。

不管是在平时训练还是比赛只有队员在场，让队员感觉参加这个比赛是不被重视的。在队员的用心性上有所影响。

期望我的这些总结能够对下次比赛带来一点小小的帮忙，积累一点经验。相信我们院在下次比赛中必须能取得好成绩。

**排球工作总结200字22**

本学期二课活动已经结束总结活动过程，以发扬成绩纠正不足，更好地促进课外活动的开展。

开学初根据我校排球队的实际情况认真制定出了排球训练计划，确定了本年度的课外活动目标。为了实现这一目标，我平时认真学习业余训练方面的知识，积累排球训练的经验，运用学到的知识，为学生们制定出了各周计划和月计划，并能按照计划带领学生们进行一系列的、有目的、有计划、科学的训练。

本学期排

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找