**《体育与健康》课程课时教学计划**

第 1 课

常州市武进区湖塘桥初级中学 顾芳芳

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容：排球垫球 | | | | 授课时间：10 月 19 日 | | | | 星期： | | | | | |
| 学  习  目  标 | | 1、了解垫球技术的动作要领，建立正确的动作概念，知道垫球在排球比赛中的重要作用2、初步掌握双手垫球技术动作的要领，并能基本完成双手垫球技术动作3、发展学生的身体协调性、提高学生对排球的感觉，并能在游戏比赛中运用4、培养学生乐于学习，善于思考的学习风格与主动参与的学习行为 | | | | | | | | | | | |
| 重、难点 | | 重点：手臂触球的部位  难点：两臂伸直夹紧，插入球下 | | | | | | | | | | | |
| 课的  部分 | 教学内容 | | 教师指导策略与要求 | | 学生学法与组织形式 | | | | 运动负荷 | | | | |
| 时间 | 次数 | | 强度 | |
| 准  备  部  分 | 1、课堂常规  2、热身运动  慢跑2\*300  3、徒手操：  8节 | | 1、检查场地器材  2、宣布上课，师生问好，宣布课的内容及学习目标，安排见习生  3、教师讲解慢跑要求并组织学生慢跑  要求：快、静、齐、精神饱满  4、教师领做徒手操 | | 1、体委整队，检查服装，报告人数  2、认真听讲，明确学习内容及目标  3、组织：  ××××××  ××××××  ○○○○○○  ○○○○○○  △  4、学生按要求成两路纵队进行慢跑  5、学生跟随教师一起做徒手操 | | | | 2分钟  6分钟 | 1次  2圈 | | 小  中 | |
| 基本部分 | 1、学习双手正面垫球的动作。 | | 1. 教师示范双手正垫球手型   叠指法，两手手指上下重叠，掌根紧靠，合掌互握，两拇指朝前相对平行靠压在上面一手的中指第二指节上。两臂伸直夹紧，注意手掌部分不能相叠。   1. 组织学生练习正面双手垫球手型。 2. 巡回指导，纠正错误动作 | | 1. 学生认真观察，积极思考，学习正面双手垫球手型。 2. 学生在教师的带领下完成徒手垫球手型的练习。   3、在教师的指导下纠正手型。 | | | | 25分钟 | 3次 | | 中 | |
| 课的部分 | 教学内容 | | 教师指导策略与要求 | | | 学生学法与组织形式 | | | 运动负荷 | | | | |
| 时间 | | 次数 | | 强度 | |
|  | 2、击球部位教学  3、击打固定球练习  4、游戏  5、素质练习 | | 4、教师讲解垫球的击球点  [正面双手垫球](https://www.baidu.com/s?wd=%E6%AD%A3%E9%9D%A2%E5%8F%8C%E6%89%8B%E5%9E%AB%E7%90%83&tn=SE_PcZhidaonwhc_ngpagmjz&rsv_dl=gh_pc_zhidao" \t "https://zhidao.baidu.com/question/_blank)的击球点，一般应尽量保持在腹前约一臂距离的位置。用腕上10厘米左右的两小臂挠骨内侧所构成平面击球 。  5、运用小标签贴在手臂上，来帮助学生找到正确击球点。  6、击打固定球练习  要求：动作标准，击打部位准却 | | | 4、学生听教师讲解并找到自己的击球点。  5、教师分发小标签纸自己贴在击球部位上。  6、在教师的组织下，两人一球，完成击打固定球的练习。 | | | 8分钟 | | 2 | | 大 | |
| 结束部分 | 1、放松活动  2、总结评价  3、宣布下课 | | 1、教师提出学生放松练习的要求  2、总结并鼓励  3、师生再见，安排学生收器材  4、要求：使身体和身心上得到充分放松。 | | | 1、学生跟教师一起做放松动作  2、积极主动进行师生互动  3、师生再见，体委负责收器材  4、组织：  ××××××  ××××××  ○○○○○○  ○○○○○○  △ | | | 4分钟 | |  | | 小 | |
| 教学资源 | 排球场一片，标签纸，排球若干 | | | | | 练习密度预计 | 38%-40% | | | | | | |
| 平均心率预计 | 125次/分 | | | | | | |
| 课后反思 |  | | | | | | | | | | | | |