**《体育与健康》课时教学计划**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 教学内容：排球自垫球 | 授课时间： 月 日 | 星期： |
| 学习目标 | 1.学生初步了解垫球的动作结构，初步掌握垫球的动作要领。2.通过练习，重点学习蹬地和手臂的衔接，提高垫球准确性，发展身体协调性。3.乐于学习，学会评价，发展团结协作的精神，提高学生对排球运动的兴趣。 |
| 教学重、难点 | 教学重点：击球点和手臂触击球部位教学难点：全身协调发力 |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师指导策略与要求 | 学生学法指导 | 组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度 |
| **开始部分** | 1. 课堂常规
2. 集合整队
3. 清点人数，检查服装
4. 宣布本节课内容
5. 安排见习生

二、热身活动1、慢跑（报数成团、侧滑步）2、排球操 | 1、教师口令集合队伍2、宣布课堂内容情境导入：电影《夺冠》1、绕球场进行慢跑，穿插不同形式的移动方式，进行游戏。2、跟老师一起进行球操练习。 | 1、学生成四列横队，认真听讲。2、明确学习内容与要求，产生学习兴趣。1、学生按要求进行慢跑2、跟着音乐练习排球操 | **××××××××××****××××××××××****△****×××××****×××××****×××××****×××××****×××××** | **7** |  |  |
| **基本部分** | **一、排球自垫球****复习手型****展示并学习垫球****二、游戏：****垫球接力** | 1、教师组织学生复习排球垫球手型2、教师组织学生练习排球手型3、教师展示自垫球学生观察4、教师讲解示范排球自垫球5、组织学生进行两人一组徒手动作的练习教师巡视指导并纠错6、组织学生两人一组进行固定球练习，体会击球部位和动作的协调性，教师巡视并个别纠错7、组织学生进行自垫球练习8、教师提问在练习过程中会出现什么问题9、组织学生进行抛接球练习10、组织学生进行抛垫球练习1．教师讲解游戏规则和练习方法。2．分组演练；3．组织游戏比赛。 | 1、学生认真复习及时纠正2、学生按照要求进行手型练习3、学生模仿自主尝试4、认真听讲，细心观察示范，明白自垫球的动作要领和要求，进行尝试5、两人一组按照要求进行练习6、互评互学，改进提高各自的动作。7、按照要求进行自垫球练习8、学生积极回答。9、学生积极进行练习10、学生按要求进行练习1．听清游戏规则和方法。 2．学生在小组长的带领下演练  3．积极参与游戏 | **××××××××××****△****××××××××××** | **20****8** |  |  |
| 教学内容 | 教师指导策略与要求 | 学生学法指导 | 组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度 |
| **结束本分** | 1. 放松整理
2. 总结
3. 回收器材，师生再见
 | 1. 教师领做，提示动作要求
2. 教师进行课堂总结，表扬并鼓励学生
3. 教师与学生相互再见
 | 1. 跟着老师有序进行放松练习
2. 学生进行自我总结，仔细听讲
3. 学生与教师再见
 | xx xx xx xx xx xx  △xx xx xx xx xx xx   | **5** |  |  |
| 课后反思 |  |