**《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 |  | | | | | | | | |