**《排球》校本课程纲要
课程名称**：排球
开发教师：王贝
单位：常州市新北区薛家实验小学
适用年级：五年级
总课时数：19
**课程简介：**
排球运动是由参加运动的人，以身体的任何部位（以单手或双手为主）在空中击球，使球不落地，隔网进行击球游戏的一种体育项目。参加排球运动,不仅能改善人体中枢神经系统和内脏器官的功能状况,同时又能提高人的力量、速度、弹跳、灵敏、耐力等专项身体素质和运动能力。

排球可以培养团队精神，它和足球、篮球有很大不同。足球、篮球中有两个比较厉害的可以带动全队的士气，可排球不一样，在一回合中每人只能触球不过两下，单人的实力在强也是无济于事，主要看团队的配合和合理的搭配，其他的好处还能锻炼身体，本身排球身体接触少，伤害性相对小很多，特别适合学生练习！

**课程背景：**
“学校是排球特色学校，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。”排球运动以其熟练、准确、细腻的技巧性、快速激烈反复的对抗性，而成为人们喜用乐见的现代运动项目之一。20世纪80年代随着中国女排“五连冠”的辉煌，“振奋民族精神、顽强拼搏、自强不息”成了时代的象征，激励和吸引了一大批学生走向排球运动场。参与排球运动能提高力量、速度、灵敏、协调、耐力等身体素质，能培养机智、果断、团结协作等心理品质，对学生身心健康具有重要的促进作用。

**课程目标：**1、让学生了解排球。
2、掌握技术动作、发展力量、柔韧等身体素质。
3、了解排球比赛规则。
4、培养团结一致的精神。

**课程内容：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 周次/课时 | 内容 | 实施要求 |
|  | 第一周 | 看排球比赛视频、 排球简介、排球教 材、排球的要求及 | 激趣设疑，创造良好的学习氛围。 |
|  | 注意事项 |  |
| 第二周 | 排球的基本方法， 各种姿势 | 加强对学生学法的指导，让学生根 据视频在模仿中学习，引导学生自 学。、 |
| 第三周 | 巩固垫球 |
| 第四周 | 跑动中对垫 |
| 第五周 | 跑动中三人垫球 |
| 第六周 | 素质训练 |
| 第七周 | 巩固传球 | 掌握正面垫球动作要领，提高质量 |
| 第八周 | 传球动作 | 把复杂动作分解，分步进行练习。 |
| 第九周 | 跑动中对墙传、自 己传 | 掌握动作要领给与学生提醒正确动 作要领 |
| 第十周 | 两人一组，一人抛 —人传、两人对传 （跑动中） |
| 第十一周 | 巩固扣球动作 | 掌握扣球的最后击球动作要领纠正错 误动作 |
| 第十二周 | 对墙扣球 |
| 第十三周 | 原地扣固定的吊球 |
| 第十四周 | 教师抛学生在网边 做助跑起跳的扣球 动作 |
| 第十五周 | 发球动作 | 重点提高发球的准确性，有能力的 初步掌握正面上手发球的技术要领。 |
| 第十六周 | 近距离对墙发球 |
| 第十七周 | 两人一组距离较远 发球 |
| 第十八周 | 素质训练 |
| 第十九周 | 进攻训练 | 提高身体素质，加强动作要领 |

**课程评价：**

排球的评价包括定性评价和定量评价。目的是让学生了解自己的锻炼水平,

促进学生自我锻炼的自觉性和积极性。

排球技能评价量表（定性评价）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 完成的内容 | 基本动作要领 | 熟悉动作要领 | 学会技术动作 |
| 优秀 | 完成动作质量好，姿势正确，动作轻松、自然、协调、优美。 |
| 良好 | 完成动作质量较好, | 姿势较正确，动作轻松、自然、协调。 |
| 及格 | 能完成动作，姿势基本正确，动作不够轻松、自然、协调。 |
| 还要努力 | 不能完成动作，姿势不正确，动作紧张、不够轻松、自然、 协调。 |

排球技能评价量表（定性评价）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类别 | 评价等级 | 测试方法和要求 |
| 优秀 | 良好 | 及格 |
| 垫球 | 80 | 70 | 60 | 1分钟垫球数量及动作 |
| 传球 | 50 | 30 | 20 | 1分钟两人跑动中对传 数量 |
| 扣球 | 150 | 120 | 80 | 扣球过网比例 |