**排球——正面躯体扣球教学反思**

**（5.25公开课）**

一、教学理念

本课遵循《普通高中体育与健康课程标准（2017）》教学理念，以促进学生身心健康为指导思想，通过更快地掌握排球正面屈体扣快球技术，并借助层层递进的引导练习，有效达成正该项技术学习的最终目标。在教学中主要采用精讲多练的方法，调动学生排球学习的主动性，通过自主、探究式学习，引导学生面对枯燥、困难的基础技术动作学习，要善于调整自己的畏难情绪，挑战自我，不断进取。通过练习、游戏、竞赛培养学生团结、机智、果断、顽强的优良品质，锻炼学生的观察、评价和自主探究学习的能力。

二、教学内容

本节课在开始导入、热身环节，就逐渐融入球性练习，包括排球操，快速调动学生的积极性，把注意力吸引到课堂中。有效的热身活动能在接下来的激烈运动活动中减少运动创伤，尽可能的规避学生体育课中的运动伤害。

教学内容的安排上，先是教会学生正面屈体扣球的方法和技术要领，然后用徒手模仿训练、分解练习、个人动作完整性练习，利用该形式让学生巩固学到的知识要领。学生通过训练领会准备姿势、上步、起跳、空中动作和击球等技术要领。同时也体现了体育练习中循序渐进的思想，由易到难，循序渐进。特别是在学生基本传球训练的时候还引入了分层练习的方法，更加提高了学生的学习兴趣。

最后是身体素质练习，男生与女生的量与强度进行区分，本着区别对待的原则进行练习。其次是放松总结，对整堂课学生的技术进行一些关键的点评。

三、个人总结

整体上课流程比较顺畅，时间点也把控的可以，没有出现分布不均的现象，课程内容也安排的比较充实，无遗漏内容。不足之处在于，当学生在扣球动作完整练习时，大部分学生对于上步脚步掌握的不是很熟练，导致不能很好的起跳击球，上下肢不协调，这个环节上没有协调好，后续需要改进。首先教学生一步起跳完成扣球动作，逐渐熟练后，过渡到两步起跳，经过这样的改进，学生练习效果肯定会更好。