三年级 第一学期 球类

**排球 单元**

**一、课程目标**

1.进一步提高球感和空间位置感，初步学习垫球，传球。

2.在游戏、比赛中应用所学技术，巩固基础技能，发展力量、协调、灵敏等素质。

3.理解排球作为集体项目需要团结协作，培养乐于合作、尊重同伴、遵守规则的品质。

**二、教材分析**

 1.教材解读：二年级排球下教学中已经涉及到部分排球的基础技术，也初步接触到合作练习。在此基础上，三年级上教学内容进一步加强对基础技术、基本能力的培养，在个人、双人和多人的抛接球练习中，进一步提升为垫球与传球等技术，提高对排球场地的空间位置感，为后续技术的学习奠定基础。本单元以球性练习、双人垫球、传球姿势等练习为主，并进行游戏化、情境化变革，让孩子们积极参与，在游戏和活动中得到提高。

 2.学情分析：三年级的学生活泼热情，好奇心强，喜欢接受新事物，但注意力容易分散、自我约束能力差、依赖性强，对于直观的、易于模仿的内容比较喜欢，学习兴趣较高；对于有技术含量的内容容易产生兴趣低落。因此，本单元继续创编趣味化、游戏化学习内容，激发和保持学生的兴趣，让学生在快乐的氛围中掌握基本技术。

3.动作要领：

（1）垫球手型（叠掌式），传球手型击球部位准，连贯协调。

（2）重点：知道扣球动作的方法，难点：击球部位准、动作连贯。

 三、**教学变革**

|  |  |
| --- | --- |
| 单元教学目标 | 1.感知排球特性，知道各种玩球、拍球、抛接球、击球（垫球、传球、扣球）的方法。2.通过玩球、拍球和抛接球及有球游戏培养球感，初步形成移动接球和定向目标投准的意识与能力。3.通过练习，发展协调、灵敏素质，初步建立方向、高低、力度、本方及对方等概念。4.喜欢玩排球，初步树立与同伴合作、互助的意识，感受玩排球的成功和进步。 |
| 学时 | 内容 | 教学目标 | 重、难点 | 教与学组织措施 | 体能练习提示 |
| 1 | 合作玩球 | 1.知道抛接球的要领，能采用多种方法抛接球。2.发展灵敏素质和时空感知能力。3.学会合作。 | 重点：掌握多种抛接球方法。难点：抛接球准确、协调。 | 1.游戏：喊数抱团2.原地自抛自接3.两人一组合作完成：近距离接反弹球；远距离接反弹球；两人抛接两球；  | 双脚抛球比远 |
| 2 | 花样拍球 | 1.知道拍球要领，能连贯的拍球。2.发展上下肢协调、灵敏性。3.感受排球的乐趣。 | 重点：掌握多种拍球方法。难点：拍球连贯，协调。 | 1.快乐球操。2.花样玩球。3.拍球比多。4.游戏：障碍拍球赛 | 拍球往返接力（15米×2-3组） |
| 3 | 初识垫球与传球 | 1.知道垫球和传球的动作要领，能模仿老师的动作进行自垫球、自传球。2.发展协调性和上肢力量。3.学会互相观察、互相评价的能力 | 重点：垫球手型（叠掌式）传球手型。难点：击球部位准，连贯协调。 | 1.拍球和玩球练习。2.自垫球、自传球。3.自垫球比多、自传球比多。 | 砸球反弹（学生围成圈，圈外人用砸地反弹球击圈内人，击中者出圈） |
| 4 | 初识垫球与传球 | 1.知道垫球和传球的动作要领，能模仿老师的动作进行自垫球、自传球。2.发展协调性和上肢力量。3.学会互相观察、互相评价的能力。 | 重点：垫球手型（叠掌式）传球手型。难点：击球部位准，连贯协调。 | 1.拍球和玩球练习。2.自垫球、自传球。3.自垫球比多、自传球比多。 | 夹球跳接力（20米×2-3组） |
| 5 | 初识扣球 | 1.知道扣球的动作要领，尝试挥臂用手掌向下击球。2.发展上肢力量和协调性。3.学会互相观察、互相评价的能力。 | 重点：知道扣球动作的方法。难点：击球部位准、动作连贯。 | 1.热身引趣：快速移动。2.模仿教师动作，尝试扣球动作。3.小组合作：一人用扣球的动作将球击向地面，同伴接住球。 | 举球连续纵跳（10次×2-3组）） |
| 6 | 排球拓展游戏 | 1.知道多种排球游戏方式，能在移动中连续、协调拍球，抛接球，尝试垫球。2.发展全身协调用力能力。3.培养团结协作的精神。 | 重点：掌握多种击球拓展游戏方法。 难点：各种拍、抛、垫动作转换连贯，协调。 | 1.情景导入。2.组合拓展游戏：拍球、抛接球、地滚球，垫球、传球等。 | 左右手拍球比赛（60秒×2-3组） |
| 学习评价 | 学生能说出垫球、传球、扣球的手部动作姿势；能垫球、连续抛接球；乐于参加练习和游戏活动。 | 技能优秀标准 | 能连续垫球3次以上；双人合作抛接球20次以上。 |
| 技能合格标准 | 能自抛自垫球1次；双人合作抛接球10次以上。 |

.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 单位：常州市局前街小学 | 姓名： | 年级：三年级 | 人数：40人 |
| 课题：合作玩球 | 授课时间：  | 课型：新授课  |
| 教学目标 | 1.知道抛接球的要领，能采用多种方法抛接球。2.发展灵敏素质和时空感知能力。3.学会合作。练习过程中培养良好的听课习惯，积极主动投入练习， 能够与同伴友好合作配合完成练习，通过本课学习对排球运动保持兴趣。 |
| 重、难点 | 重点：掌握多种抛接球方法。难点：抛接球准确、协调。 |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师教学策略与要求 |  学生学法指导 | 组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度  |
|  准备部分      基本部分结束部分 | 课堂常规 热身运动 游戏：喊数抱团自抛自接两人一组配合练习课课练双脚抛球比远放松总结 | 1.整队集合、师生问好2.宣布本课内容3.安排见习生4.教师带领完成徒手操（1）扩胸（2）振肩（3）体转（4）腹背（5）弓步压腿（6）手腕、踝关节5.老师讲解游戏规则要求，将男生女生分组做游戏：喊数抱团6.教师带领学生练习原地自抛自接排球动作要求：在规定抛5次、10次、20次中都能接住球为优秀。7.教师示范、口令提示学生两人一组接反弹球（1）近距离接反弹球（2）远距离接反弹球。8.老师讲解示范两人一组练习抛接两球，能连续成功5次为优秀9.教师讲解示范动作，提示重难点。10.教师组织学生有球练习 11.带领学生完成放松练习12.总结本课所学，师生互评 | 1.整队，师生问好2.明确本课内容3.见习生见习4.学生模仿教师动作认真做好准备活动6.认真听讲游戏规则，开心做游戏。 6.学生认真听讲，观看示范，按要求完成老师规定动作。7.学生按照教师要求，分组练习8.学生按老师要求练习。9.按规则练习10.完成放松练习11.小结本课 | X X X X XX X X X XO O O O OO O O O O四列横队（图1）同图1  散点练习 同图1 |  1 4 2 6641052 | 111222321 | 小中中上大中上小 |
| 资源 | 排球40个 | 练习密度预计 40% |  平均心率预计 120次/分  |
| 单位：常州市局前街小学 | 姓名： | 年级：三年级 | 人数：40人 |
| 课题：花样排球 | 授课时间： | 课型：新授课  |
| 教学目标 | 1.知道拍球要领，能连贯的拍球。2.发展上下肢协调、灵敏性。3.感受排球的乐趣。。 |
| 重、难点 | 重点：掌握多种拍球方法。难点：拍球连贯，协调。 |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师教学策略与要求 |  学生学法指导 | 组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度  |
|  准备部分      基本部分结束部分 | 课堂常规 热身运动 游戏：花样玩球拍球比多游戏：障碍拍球赛课课练拍球往返接力放松总结 | 1.整队集合、师生问好2.宣布本课内容3.安排见习生4.快乐球操跟节奏快乐跳球操5.老师讲解玩球要求：抛接球滚球。。。引导学生自主开发想象力玩球。 要求：注意安全6.教师组织学生练习拍球一分钟拍球比多。要求：能连续拍球。7.老师讲解游戏规则要求组织学生游戏8.教师讲解要求方法9.教师组织学生有球练习 10.带领学生完成放松练习11.总结本课所学，师生互评 | 1.整队，师生问好2.明确本课内容3.见习生见习4.学生模仿教师动作认真做好准备活动5.能充分发挥想象力各种玩球。6.学生认真听讲，按要求完成老师规定动作。7.按老师要求游戏。遵守游戏规则。8.学生按照教师要求，分组练习9.学生按老师要求练习。10.完成放松练习11.小结本课 | X X X X XX X X X XO O O O OO O O O O四列横队（图1）同图1  散点练习 同图1 |  1 4 2 6641052 | 111222321 | 小中中上大中上小 |
| 资源 | 排球40个 | 练习密度预计 40% |  平均心率预计 120次/分  |
| 单位：常州市局前街小学 | 姓名： | 年级：三年级 | 人数：40人 |
| 课题：初识垫球与传球 | 授课时间：  | 课型：新授课  |
| 教学目标 | 1.知道垫球和传球的动作要领，能模仿老师的动作进行自垫球、自传球。2.发展协调性和上肢力量。3.学会互相观察、互相评价的能力 |
| 重、难点 | 重点：垫球手型（叠掌式）传球手型。难点：击球部位准，连贯协调。 |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师教学策略与要求 |  学生学法指导 | 组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度  |
|  准备部分      基本部分结束部分 | 课堂常规 热身运动 熟悉球性  了解叠掌式垫球动作。游戏：砸球反弹放松总结 | 1.整队集合、师生问好2.宣布本课内容3.安排见习生4.教师带领完成徒手操（1）扩胸（2）振肩（3）体转（4）腹背（5）弓步压腿（6）手腕、踝关节6.教师带领学生练习原地自抛自接排球、抛接球击掌7.教师示范、口令提示学生两人一组间隔一定距离完成（1）抛接球练习（2）加大距离抛接球练习8.老师讲解垫球手型，动作9.老师组织学生徒手模仿练习。10.组织学生两人一组互相观察同伴动作，引导学生评价同伴的动作。11.老师讲解游戏方法规则，组织学生游戏。12.带领学生完成放松练习13.总结本课所学，师生互评 | 1.整队，师生问好2.明确本课内容3.见习生见习5.学生模仿教师动作认真做好准备活动6.认真听讲，积极练习8.学生认真听讲，观看示范9.学生按照教师要求，分组练习10.认真观看学生展示11.按老师要求做游戏，能遵守游戏规则。12.完成放松练习13.小结本课 | X X X X XX X X X XO O O O OO O O O O四列横队（图1）同图1  散点练习 同图1 |  1 4 2 664102 | 11122231 | 小中中上中中上小 |
| 资源 | 排球40个 | 练习密度预计 40% |  平均心率预计 120次/分  |
| 单位：常州市局前街小学 | 姓名： | 年级：三年级 | 人数：40人 |
| 课题：初识垫球与传球 | 授课时间：  | 课型：新授课  |
| 教学目标 | 1.知道垫球和传球的动作要领，能模仿老师的动作进行自垫球、自传球。2.发展协调性和上肢力量。3.学会互相观察、互相评价的能力。 |
| 重、难点 | 重点：了解垫球手型（叠掌式）传球手型。难点：了解击球部位准，连贯协调。 |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师教学策略与要求 |  学生学法指导 | 组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度  |
|  准备部分      基本部分结束部分 | 课堂常规 热身运动 熟悉球性  初识垫球与传球课课练放松总结 | 1.整队集合、师生问好2.宣布本课内容3.安排见习生4.教师带领完成徒手操（1）扩胸（2）振肩（3）体转（4）腹背（5）弓步压腿（6）手腕、踝关节5.教师带领学生自主玩球：滚球、抛球、拍球。6.教师带领学生练习原地自抛自接排球、抛接球击掌7.教师示范、口令提示学生两人一组间隔一定距离完成（1）抛接球练习（2）双手击地接球练8.老师讲解垫球手型，动作9.老师组织学生徒手模仿练习。10.组织学生两人一组互相观察同伴动作，引导学生评价同伴的动作。11.教师巡回指导，及时纠错、发现资源，邀请展示夹球跳接力（20米×2-3组）12.带领学生完成放松练习13.总结本课所学，师生互评 | 1.整队，师生问好2.明确本课内容3.见习生见习4.学生模仿教师动作认真做好准备活动5.认真听讲，积极练习6.学生认真听讲，观看示范7.学生按照教师要求，分组练习8.认真观看学生展示按规则练习9.完成放松练习10.小结本课 | X X X X XX X X X XO O O O OO O O O O四列横队（图1）同图1  散点练习 同图1 |  1 4 2 6641052 | 111222321 | 小中中上大中上小 |
| 资源 | 排球40个 | 练习密度预计 40% |  平均心率预计 120次/分  |
| 单位：常州市局前街小学 | 姓名： | 年级：三年级 | 人数：36人 |
| 课题：排球：初识扣球 | 授课时间：  | 课型：新授课  |
| 教学目标 | 1.了解扣球技术特点，初步掌握扣球的手型，能用力击打球的中上部。2.发展协调、灵敏和力量以及本体感觉。3.培养果敢、灵活、勇猛的品格和积极主动、奋勇争先的精神。 |
| 重、难点 | 重点：扣球的手型 难点：保持正确的手型、挥臂迅猛 |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师教学策略与要求 |  学生学法指导 | 组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度  |
| 准备部分      基本部分结束部分 | 课堂常规 热身运动 课前渗透 自主练习分组练习放松总结：游戏“贴烧饼” | 1.整队集合、师生问好2.宣布本课内容3.安排见习生4.教师带领完成徒手操（1）扩胸（2）振肩（3）体转（4）腹背（5）弓步压腿（6）手腕、踝关节5.教师带领学生课前观看视频和挂图，知道扣球的特点和动作要领。6.讲解示范扣球的手型。（1）自主练习（2）两人一组，互相辅助练习。7.徒手练习扣球手型。8.球上画手掌形，大手拍小手。9.人手一个网兜球，正确手型拍击固定球、扣球向下、扣悬挂球。10.一人双手直臂持球，一人扣固定球。11.扣同伴的悬挂球。12.比一比谁向下扣球声音响、反弹高。13.带领学生完成放松练习14.总结本课所学，师生互评 | 1.整队，师生问好2.明确本课内容3.见习生见习4.学生模仿教师动作认真做好准备活动5.认真听讲6.原地自主练习扣球的手型。7.按照教师要求进行练习8.学生按照教师要求，自主练习9.认真观看学生展示按规则练习10.完成放松练习11.小结本课 | X X X X XX X X X XO O O O OO O O O O四列横队（图1）同图1  散点练习 同图1 |  1 4 2 6641052 | 111222321 | 小中中上大中上小 |
| 资源 | 排球36个 | 练习密度预计 40% |  平均心率预计 120次/分  |
| 单位：常州市局前街小学 | 姓名： | 年级 | 人数：40人 |
| 课题：排球拓展游戏 | 授课时间：  | 课型：新授课  |
| 教学目标 | 1.知道多种排球游戏方式，能在移动中连续、协调拍球，抛接球，尝试垫球。2.发展全身协调用力能力。3.培养团结协作的精神 |
| 重、难点 | 重点：掌握多种击球拓展游戏方法。 难点：各种拍、抛、垫动作转换连贯，协调 |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师教学策略与要求 |  学生学法指导 | 组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度  |
|  准备部分      基本部分结束部分 | 课堂常规 热身运动 排球游戏  课课练放松总结 | 1.整队集合、师生问好2.宣布本课内容3.安排见习生4.教师带领完成徒手操（1）扩胸（2）振肩（3）体转（4）腹背（5）弓步压腿（6）手腕、踝关节5.教师带领学生排球游戏：（1）地滚球、（2）抛接球、（3）拍球。6.教师带领学生两人一组练习原地抛接排球、。7.教师示范、口令提示学生两人一组练习垫球动作8.左右手拍球比赛（60秒×2-3组）9.带领学生完成放松练习10.总结本课所学，师生互评 | 1.整队，师生问好2.明确本课内容3.见习生见习4.学生模仿教师动作认真做好准备活动5.认真听讲，积极练习6.认真听讲，积极练习7.学生按照教师要求，分组练习8.按规则练习9.完成放松练习10.小结本课 | X X X X XX X X X XO O O O OO O O O O四列横队（图1）同图1  散点练习 同图1 |  1 4 1061063 | 111222321 | 小中中上中上小 |
| 资源 | 排球40个 | 练习密度预计 40% |  平均心率预计 120次/分  |

三年级 第二学期 球类

**排球 单元**

**一、课程目标**

1.进一步提高球感和空间位置感，提高移动中垫球的水平。

2.在游戏、比赛中应用所学技术，巩固基础技能，发展力量、协调、灵敏等素质。

3.理解排球作为集体项目需要团结协作，培养乐于合作、尊重同伴、遵守规则的品质。

**二、教材分析**

 1.教材解读：二年级排球教学中已经涉及到部分排球的基础技术，也初步接触到合作练习。在此基础上，三年级教学内容进一步加强对基础技术、基本能力的培养，在个人、双人和多人的练习中，进一步巩固移动中抛接球、击打球等技术，提高对排球场地的空间位置感，为后续技术的学习奠定基础。本单元以球性练习、双人垫球、发球姿势等练习为主，并进行游戏化、情境化变革，让孩子们积极参与，在游戏和活动中得到提高。

 2.学情分析：三年级的学生活泼热情，好奇心强，喜欢接受新事物，但注意力容易分散、自我约束能力差、依赖性强，对于直观的、易于模仿的内容比较喜欢，学习兴趣较高；对于有技术含量的内容容易产生兴趣低落。因此，本单元继续创编趣味化、游戏化学习内容，激发和保持学生的兴趣，让学生在快乐的氛围中掌握基本技术。

 3.动作要领：

（1）“米字格”移动的动作要领：以中心点为基准，向不同方向采用滑步、小碎步、并步、跳步等快速移动，找到落地。移动时屈膝微蹲，足跟离地，用力蹬地并及时制动，保持身体的平衡。

（2）移动中接球要领：目视来球，提前预判落点位置，边移动脚步边伸手准备接球，在手触球瞬间主动缓冲，把球拉到腹前。

（3）单手击打球要领：采用单手或双手抛球，抛球高度恰当，当球下落时，快速挥臂，击球部位用力击打球，使球向预计方向飞去。

 **三、教学变革**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学时 | 内容 | 教学目标 | 重、难点 | 教与学组织措施 | 体能练习提示 |
| 1 | 准备姿势和移动 | 1.知道排球移动、正面双手垫球的动作名称以及相关术语；初步掌握准备姿势与移动步法动作。2.发展协调、灵敏素质。3.能主动参与练习，相互合作学习。　 | 重点：准备姿势正确，步伐灵活难点：重心平稳 | 1.出示挂图，讲解、示范准备姿势和并步、滑步、交叉步、跨步的动作方法和应用时机。2.小组合作练习：四人一组，一人指挥，另外三人练习。3.组合拓展练习：两人一组，一人抛球，另一人利用利用所学移动步法接球。 | 螃蟹跑（15米×2-3组） |
| 2 | 正面双手垫球（1） | 1.能记住正面双手垫球时两臂加紧成一平面，60%的学生在垫球时能做到手腕下压，肘外翻   2.发展协调、灵敏素质。3.培养排球运动兴趣。 | 重点：手腕下压，肘外翻       难点：正确的垫球部位 | 1.讲解示范准备姿势，带领学生做徒手模仿垫球动作。2.两人一组，垫固定球。3.两人一组，一抛一垫练习。注意抛球到位。4.集体讲评与分组练习，强化技术的正确性。 | 抱球蹲走（15米×2-3次） |
| 3 | 正面双手垫球（2） | 1.知道排球运动基础知识；初步学会正面双手垫球的动作方法：插-夹-蹬-送。2.发展学生的协调性及灵敏素质。3.增强学生相互交流学习、评价的能力。 | 重点：一插、二夹、三抬臂       难点：正确的垫球部位 | 1.复习：徒手模仿练习、垫固定球、一抛一垫练习2.一人一球，自抛自垫。3.尝试连续自垫。4.分组对照练习5.目标完成练习：尝试连续自垫3-5个。 | 俯撑（10秒×2-3组） |
| 4 | 正面双手垫球（3） | 1.能记住正面双手垫球的动作要领；基本学会正面双手垫球的动作方法。2.发展学生的协调性及灵敏素质。3.培养学生勇于克服困难及团结协作的优良品质。 | 重点：正确的用力顺序。难点是：身体的协调性 | 1.讲解示范，层层递进教学：集体复习垫固定球、一抛一垫、自抛自垫。2.自主练习，分层教学基础区：一抛一垫练习升级区：自抛自垫练习提高区：连续自垫球3.拓展尝试：对墙连续垫球、两人对垫球。 | 夹球跳（15米\*2-3组） |
| 5 | 正面下手发球（1） | 1.知道正面下手发球的方法，初步掌握排球正面下手发球的技术。2.发展学生的灵敏、协调等能力。3.乐于学练，相互合作，注意安全。 | 重点：直臂挥摆，全掌或掌根击球    难点：击球点准确 | 1.教师讲解示范动作，提示重难点。2.教师与学生一起徒手做动作。3.有球练习：对墙练习。4.小组合作练习：两人一组对面发球。5.集体展示，发球比准。 | 抱球蹲跳起（（15次×2-3组）） |
| 6 | 正面下手发球（2） | 1.能说出正面下手发球的动作要领；基本学会正面下手发球的技术。2.发展学生的灵敏、协调等能力。3.培养学生积极思考、发现问题、解决问题的能力。 | 重点：抛球要稳、准、挥臂路线正确难点：击球点和击球时机的把握 | 1.复习正面下手发球技术要领。2.徒手练习。3.击固定球练习。4.两人一组，近距离尝试击空中球。5.发球练习：分层次进行近、中远距离发球练习。6.发球打靶游戏。 | 连续纵跳（15次×2-3组） |
| 学习评价 | 知道排球运动基础知识及相关术语；能掌握准备姿势与移动步法动作，初步学会正面双手垫球的动作方法；逐步培养排球运动的兴趣。 | 正面双手垫球优秀标准 | 有一定高度的连续自垫球5个以上。 |
| 正面双手垫球合格标准 | 有一定高度的连续自垫球3个以上。 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 单位：常州市局前街小学 | 姓名：  | 年级：三年级 | 人数：40人 |
| 课题：准备姿势和移动  | 授课时间：  | 课型：新授课  |
| 教学目标 | 1.知道排球移动、正面双手垫球的动作名称以及相关术语；初步掌握准备姿势与移动步法动作。2.发展协调、灵敏素质。3.能主动参与练习，相互合作学习。　 |
| 重、难点 | 重点：准备姿势正确，步伐灵活 难点：重心平稳 |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师教学策略与要求 |  学生学法指导 | 组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度  |
|  准备部分      基本部分结束部分 | 课堂常规 热身运动 熟悉球性  准备姿势和移动课课练放松总结 | 1.整队集合、师生问好2.宣布本课内容3.安排见习生4.教师带领完成徒手操（1）扩胸（2）振肩（3）体转（4）腹背（5）弓步压腿（6）手腕、踝关节5.教师带领学生练习原地自抛自接排球、抛接球击掌6.教师示范、口令提示学生两人一组间隔一定距离完成（1）抛接球练习（2）双手击地接球练习7.出示挂图，讲解、示范准备姿势和并步、滑步、交叉步、跨步的动作方法和应用时机。8.小组合作练习：四人一组，一人指挥，另外三人练习。9.组合拓展练习：两人一组，一人抛球，另一人利用利用所学移动步法接球。10.螃蟹跑（15米×2-3组）11.带领学生完成放松练习12.总结本课所学，师生互评 | 1.整队，师生问好2.明确本课内容3.见习生见习4.学生模仿教师动作认真做好准备活动5.认真听讲，积极练习6.学生认真听讲，观看示范7.学生按照教师要求，分组练习8.认真观看学生展示9.按规则练习10.完成放松练习11.小结本课 | X X X X XX X X X XO O O O OO O O O O四列横队（图1）同图1  散点练习 同图1 |  1 4 2 6641052 | 111222321 | 小中中上大中上小 |
| 资源 | 排球40个 | 练习密度预计 40% |  平均心率预计 120次/分  |
| 单位：常州市局前街小学 | 姓名： | 年级：三年级 | 人数：40人 |
| 课题：正面双手垫球 | 授课时间：  | 课型：新授课  |
| 教学目标 | 1.能记住正面双手垫球时两臂加紧成一平面，60%的学生在垫球时能做到手腕下压，肘外翻   2.发展协调、灵敏素质。3.培养排球运动兴趣。 |
| 重、难点 | 重点：手腕下压，肘外翻       难点：正确的垫球部位 |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师教学策略与要求 |  学生学法指导 | 组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度  |
|  准备部分      基本部分结束部分 | 课堂常规 热身运动 熟悉球性  一抛一垫课课练放松总结 | 1.整队集合、师生问好2.宣布本课内容3.安排见习生4.教师带领完成徒手操（1）扩胸（2）振肩（3）体转（4）腹背（5）弓步压腿（6）手腕、踝关节5.教师带领学生练习原地自抛自接排球、抛接球击掌6.教师示范、口令提示学生两人一组间隔一定距离完成（1）抛接球练习（2）双手击地接球练习7.讲解示范准备姿势，带领学生做徒手模仿垫球动作。8.两人一组，垫固定球。9.两人一组，一抛一垫练习。注意抛球到位。10.集体讲评与分组练习，强化技术的正确性。11.抱球蹲走（15米×2-3次）12.带领学生完成放松练习13.总结本课所学，师生互评 | 1.整队，师生问好2.明确本课内容3.见习生见习4.学生模仿教师动作认真做好准备活动5.认真听讲，积极练习6.学生认真听讲，观看示范7.学生按照教师要求，分组练习8.认真观看学生展示9.按规则练习10.完成放松练习11.小结本课 | X X X X XX X X X XO O O O OO O O O O四列横队（图1）同图1  散点练习 同图1 |  1 4 2 6641052 | 111222321 | 小中中上大中上小 |
| 资源 | 排球40个 | 练习密度预计 40% |  平均心率预计 120次/分  |
| 单位：常州市局前街小学 | 姓名： | 年级：三年级 | 人数：40人 |
| 课题：正面双手垫球 2 | 授课时间：  | 课型：新授课  |
| 教学目标 | 1.知道排球运动基础知识；初步学会正面双手垫球的动作方法：插-夹-蹬-送。2.发展学生的协调性及灵敏素质。3.增强学生相互交流学习、评价的能力。 |
| 重、难点 | 重点：一插、二夹、三抬臂 难点：正确的垫球部位 |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师教学策略与要求 |  学生学法指导 | 组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度  |
|  准备部分      基本部分结束部分 | 课堂常规 热身运动 熟悉球性 正面双手垫球课课练放松总结 | 1.整队集合、师生问好2.宣布本课内容3.安排见习生4.教师带领完成徒手操（1）扩胸（2）振肩（3）体转（4）腹背（5）弓步压腿（6）手腕、踝关节5.教师带领学生练习原地自抛自接排球、抛接球击掌6.教师示范、口令提示学生两人一组间隔一定距离完成（1）抛接球练习（2）双手击地接球练习7.复习：徒手模仿练习、垫固定球、一抛一垫练习8.一人一球，自抛自垫。9.尝试连续自垫。10.分组对照练习11.目标完成练习：尝试连续自垫3-5个12.俯撑（10秒×2-3组）13.带领学生完成放松练习14.总结本课所学，师生互评 | 1.整队，师生问好2.明确本课内容3.见习生见习4.学生模仿教师动作认真做好准备活动5.认真听讲，积极练习6.学生认真听讲，观看示范7.学生按照教师要求，分组练习8.认真观看学生展示9.按规则练习10完成放松练习11.小结本课 | X X X X XX X X X XO O O O OO O O O O四列横队（图1）同图1  散点练习 同图1 |  1 4 2 6641052 | 111222321 | 小中中上大中上小 |
| 资源 | 排球40个 | 练习密度预计 40% |  平均心率预计 120次/分  |
| 单位：常州市局前街小学 | 姓名： | 年级：三年级 | 人数：40人 |
| 课题：正面双手垫球 3 | 授课时间：  | 课型：新授课  |
| 教学目标 | 1.能记住正面双手垫球的动作要领；基本学会正面双手垫球的动作方法。2.发展学生的协调性及灵敏素质。3.培养学生勇于克服困难及团结协作的优良品质。 |
| 重、难点 | 重点：正确的用力顺序 难点：身体的协调性 |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师教学策略与要求 |  学生学法指导 | 组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度  |
|  准备部分      基本部分结束部分 | 课堂常规 热身运动 熟悉球性 正面双手垫球课课练放松总结 | 1.整队集合、师生问好2.宣布本课内容3.安排见习生4.教师带领完成徒手操（1）扩胸（2）振肩（3）体转（4）腹背（5）弓步压腿（6）手腕、踝关节5.教师带领学生练习原地自抛自接排球、抛接球击掌6.教师示范、口令提示学生两人一组间隔一定距离完成（1）抛接球练习（2）双手击地接球练习7.讲解示范，层层递进教学：集体复习垫固定球、一抛一垫、自抛自垫。8.自主练习，分层教学基础区：一抛一垫练习升级区：自抛自垫练习提高区：连续自垫球9.拓展尝试：对墙连续垫球、两人对垫球。10.夹球跳（15米\*2-3组）11.带领学生完成放松练习12.总结本课所学，师生互评 | 1.整队，师生问好2.明确本课内容3.见习生见习4.学生模仿教师动作认真做好准备活动5.认真听讲，积极练习6.学生认真听讲，观看示范7.学生按照教师要求，分组练习8.认真观看学生展示9.按规则练习10.完成放松练习11.小结本课 | X X X X XX X X X XO O O O OO O O O O四列横队（图1）同图1  散点练习 同图1 |  1 4 2 6641052 | 111222321 | 小中中上大中上小 |
| 资源 | 排球40个 | 练习密度预计 40% |  平均心率预计 120次/分  |
| 单位：常州市局前街小学 | 姓名： | 年级：三年级 | 人数：40人 |
| 课题：正面下手发球（1） | 授课时间： | 课型：新授课  |
| 教学目标 | 1.知道正面下手发球的方法，初步掌握排球正面下手发球的技术。2.发展学生的灵敏、协调等能力。3.乐于学练，相互合作，注意安全。 |
| 重、难点 | 重点：直臂挥摆，全掌或掌根击球    难点：击球点准确 |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师教学策略与要求 |  学生学法指导 | 组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度  |
|  准备部分      基本部分结束部分 | 课堂常规 热身运动 熟悉球性 侧面下手发球课课练放松总结 | 1.整队集合、师生问好2.宣布本课内容3.安排见习生4.教师带领完成徒手操（1）扩胸（2）振肩（3）体转（4）腹背（5）弓步压腿（6）手腕、踝关节5.教师带领学生练习原地自抛自接排球、抛接球击掌6.教师示范、口令提示学生两人一组间隔一定距离完成（1）抛接球练习（2）双手击地接球练习7.教师讲解示范动作，提示重难点。8.教师与学生一起徒手做动作。9.有球练习：对墙练习。10.小组合作练习：两人一组对面发球。11.集体展示，发球比准。12.抱球蹲跳起（15次×2-3组）13.带领学生完成放松练习14.总结本课所学，师生互评 | 1.整队，师生问好2.明确本课内容3.见习生见习4.学生模仿教师动作认真做好准备活动5.认真听讲，积极练习6.学生认真听讲，观看示范7.学生按照教师要求，分组练习8.认真观看学生展示9.按规则练习10.完成放松练习11.小结本课 | X X X X XX X X X XO O O O OO O O O O四列横队（图1）同图1  散点练习 同图1 |  1 4 2 6641052 | 111222321 | 小中中上大中上小 |
| 资源 | 排球40个 | 练习密度预计 40% |  平均心率预计 120次/分  |
| 单位：常州市局前街小学 | 姓名： | 年级：三年级 | 人数：40人 |
| 课题：正面下手发球（2） | 授课时间：  | 课型：新授课  |
| 教学目标 | 1.能说出正面下手发球的动作要领；基本学会正面下手发球的技术。2.发展学生的灵敏、协调等能力。3.培养学生积极思考、发现问题、解决问题的能力。 |
| 重、难点 | 重点：抛球要稳、准、挥臂路线正确 难点：击球点和击球时机的把握 |
| 课的部分 | 教学内容 | 教师教学策略与要求 |  学生学法指导 | 组织形式 | 运动负荷 |
| 时间 | 次数 | 强度  |
|  准备部分      基本部分结束部分 | 课堂常规 热身运动 熟悉球性 侧面下手发球课课练放松总结 | 1.整队集合、师生问好2.宣布本课内容3.安排见习生4.教师带领完成徒手操（1）扩胸（2）振肩（3）体转（4）腹背（5）弓步压腿（6）手腕、踝关节5.教师带领学生练习原地自抛自接排球、抛接球击掌6.教师示范、口令提示学生两人一组间隔一定距离完成（1）抛接球练习（2）双手击地接球练习7.复习正面下手发球技术要领。8.徒手练习。9.击固定球练习。10.两人一组，近距离尝试击空中球。11.发球练习：分层次进行近、中远距离发球练习。12.发球打靶游戏。13.连续纵跳（15次×2-3组）14.带领学生完成放松练习15.总结本课所学，师生互评 | 1.整队，师生问好2.明确本课内容3.见习生见习4.学生模仿教师动作认真做好准备活动5.认真听讲，积极练习6.学生认真听讲，观看示范7.学生按照教师要求，分组练习8.认真观看学生展示9.按规则练习10.完成放松练习11.小结本课 | X X X X XX X X X XO O O O OO O O O O四列横队（图1）同图1  散点练习 同图1 |  1 4 2 6641052 | 111222321 | 小中中上大中上小 |
| 资源 | 排球40个 | 练习密度预计 40% |  平均心率预计 120次/分  |