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 X  X X X X X  O O O O O  O O O O O  四列横队  （图1）  同图1    散点练习  同图1 | | | | 1  4    2  6  6  4  10  5  2 | 1  1  1  2  2  2  3  2  1 | 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 X  X X X X X  O O O O O  O O O O O  四列横队  （图1）  同图1    散点练习  同图1 | | | | 1  4    2  6  6  4  10  5  2 | 1  1  1  2  2  2  3  2  1 | 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 X  X X X X X  O O O O O  O O O O O  四列横队  （图1）  同图1    散点练习  同图1 | | | | 1  4    2  6  6  4  10  2 | 1  1  1  2  2  2  3  1 | 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 X  X X X X X  O O O O O  O O O O O  四列横队  （图1）  同图1    散点练习  同图1 | | | | 1  4    2  6  6  4  10  5  2 | 1  1  1  2  2  2  3  2  1 | 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 X  X X X X X  O O O O O  O O O O O  四列横队  （图1）  同图1    散点练习  同图1 | | | | 1  4    2  6  6  4  10  5  2 | 1  1  1  2  2  2  3  2  1 | 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 X  X X X X X  O O O O O  O O O O O  四列横队  （图1）  同图1    散点练习  同图1 | | | | 1  4    10  6  10  6  3 | 1  1  1  2  2  2  3  2  1 | 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 X  X X X X X  O O O O O  O O O O O  四列横队  （图1）  同图1    散点练习  同图1 | | | | 1  4    2  6  6  4  10  5  2 | 1  1  1  2  2  2  3  2  1 | 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 X  X X X X X  O O O O O  O O O O O  四列横队  （图1）  同图1    散点练习  同图1 | | | | 1  4    2  6  6  4  10  5  2 | 1  1  1  2  2  2  3  2  1 | 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 X  X X X X X  O O O O O  O O O O O  四列横队  （图1）  同图1    散点练习  同图1 | | | | 1  4    2  6  6  4  10  5  2 | 1  1  1  2  2  2  3  2  1 | 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 X  X X X X X  O O O O O  O O O O O  四列横队  （图1）  同图1    散点练习  同图1 | | | | 1  4    2  6  6  4  10  5  2 | 1  1  1  2  2  2  3  2  1 | 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 X  X X X X X  O O O O O  O O O O O  四列横队  （图1）  同图1    散点练习  同图1 | | | | 1  4    2  6  6  4  10  5  2 | 1  1  1  2  2  2  3  2  1 | 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 X  X X X X X  O O O O O  O O O O O  四列横队  （图1）  同图1    散点练习  同图1 | | | | 1  4    2  6  6  4  10  5  2 | 1  1  1  2  2  2  3  2  1 | 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 | | | | | | |