四年级 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，初步学习正面双手垫球，侧面下手发球。

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：三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，四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、双人的发球与垫球练习中，进一步提升为互相垫球与发球等技术，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：四年级的学生活泼热情，喜欢比赛，喜欢小组竞争，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）知道扣球动作的方法，难点：击球部位准、动作连贯。

（3）侧面下手发球时，直臂挥摆，全掌或掌根击球，击球点准确。

1. **教学变革**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 单元教材目标 | 1、知道排球运动的基本知识；了解准备姿势和移动的意义；了解垫球和发球方法。  2、学习准备姿势和移动，掌握双人对垫球、侧面下手发球的动作要领，  3、提高反应能力，发展肢体协调和小肌肉群的控制能力。  4、逐步培养排球运动的兴趣；培养合作互助意识和克服困难，勇于争先的精神。 | | | | | | |
| 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，80%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、自抛自垫练习。  2、两人一组，一人持球，一人垫固定球练习。  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、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：自抛自垫练习，一抛一垫练习  3、尝试双人对垫球。  3、分组对照练习 | | 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；掌握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：自抛自垫练习  升级区：一抛一垫练习  提高区：对垫球练习 | | 夹球跳  （15米\*2-3组） |
| 5 | 侧面下手发球（1） | 1、知道正面下手发球的方法，初步掌握排球侧面下手发球的技术。  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、有球练习：对墙练习。  3、小组合作练习：两人一组对面发球。  4、集体展示，发球比远。 | | 抱球蹲跳起  （15次×2-3组） |
| 6 | 侧面下手发球（2） | 1、能说出侧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、两人一组，近距离尝试击空中球。  3、发球练习：分层次进行近、中远距离发球练习。  4、发球比远游戏 | | 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与侧面下手发球的动作方法；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7个以上。，侧面下手发球成功过网3个（5个球）。 | |
| 正面双手垫球合格标准 | | | 有一定高度的连续自垫球4个以上。。侧面下手发球成功过网1个（5个球）。 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 单位：常州市局前街小学 | | | | 姓名： | | 年级：四年级 | | | | 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.通过学练，发展学生协调、灵敏素质。  3.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：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：四年级 | | | | 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，80%的学生在垫球时能做到手腕下压，肘外翻。  2.通过学练，发展学生协调、灵敏素质。  3.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： 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.教师带领学生复习自抛自垫  8.教师组织学生两人一组，一人持球，一人垫固定球练习  9.教师组织学生分组进行进行一抛一垫练习  10.教师巡回指导，及时纠错、发现资源，邀请展示  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：四年级 | | | | 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.学会正面双手垫球的动作方法：插-夹-蹬-送。  2.通过学练，发展学生协调、灵敏素质。  3.练习过程中培养良好的听课习惯，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.教师组织学生复习：（1）自抛自垫练习（2）一抛一垫练习  8.组织学生尝试双人对垫球。  9.教师巡回指导，及时纠错。  10.分组对照练习、集体展评  11.俯撑（10秒×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  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：四年级 | | | | 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；掌握正面双手垫球的动作方法。  2.通过学练，发展学生的协调性及灵敏素质。  3.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：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：（1）集体复习垫固定球  （2）一抛一垫  （3）自抛自垫  8.自主练习，分层教学  基础区：自抛自垫练习  升级区：一抛一垫练习  提高区：对垫球练习  9.教师巡回指导，及时纠错  10.分组对练，集体展评  11.夹球跳（15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  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：四年级 | | | | 人数：40人 | | | |
| 课题：侧面下手发球（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，初步掌握排球侧面下手发球的技术。  2.通过学练，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。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：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.教师组织学生有球练习：对墙练习。  9.小组合作练习：两人一组面对面练习发球。  10.集体展示，发球比远。  11.教师巡回指导，及时纠错  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：四年级 | | | | 人数：40人 | | | |
| 课题：侧面下手发球（2） | | | | 授课时间： | | | | | | 课型：新授课 | | | |
| 教  学  目  标 | | 1.能说出侧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。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：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。  8.两人一组，近距离尝试击空中球。  9.发球练习：分层次进行近、中远距离发球练习。  10.集体展示，发球比远。  11.教师巡回指导，及时纠错  12.连续纵跳（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 | | | | | | |

四年级 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，初步学习移动正面双手垫球，再次掌握侧面下手发球。

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：四年级排球上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，四年级上教学内容进一步加强对基础技术、基本能力的培养，在垫球练习中，进一步提升为移动中正面双手垫球，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：四年级的学生活泼热情，喜欢比赛，喜欢小组竞争，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）步法与重心的掌握；垫球手型与击球部位的掌握，协调用力控制球。

（2）移动形成正面迎球准备姿势，对来球的判断和移动。

（3）击球手型、击球部位正确，“抛、转、击”动作连贯，协调。

1. **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 | 复习排球的移动和垫球 | 1、了解排球的移动和垫球的方法；做出正确的准备姿势，反应、移动迅速，垫球动作到位。  2、发展反应素质和身体协调性。  3、学生能主动学练，精神集中。 | | 重点：步法与重心的掌握；垫球手型与击球部位的掌握；  难点：协调用力控制球。 | 1、复习移动步法：准备姿势、侧滑步、侧交叉步、侧跨步，回位。  2、散点复习自垫球。  3、对垫球练习： 一抛一垫、两人 对垫。  4、对垫达标竞赛。 | 持球往返跑  （20米×2-3组） |
| 2 | 正面双手移动垫球（1） | 1、了解正面双手移动垫球技术要领；击球手型正确，移动积极。  2、提高学生模仿、灵敏、竞争、协调能力。  3、增强与同伴合作进取的意识。 | | 重点：移动形成正面迎球准备姿势。  难点：对来球 的判断和移动。 | 1、移动抛接球练习。  2、两人一组移动垫固定球练习。  3、左右移动一抛一垫。  4、垫球游戏：你来我往。 | 夹球举腿：学生平躺，双手抓住垫子一端保持稳定，双腿夹球上举。  （8次×2-3组） |
| 3 | 正面双手移动垫球（2） | 1、知道如何垫球到位；根据排球的落点能迅速移动并采用正面双手将球垫回。  2、体验自我动作的协调与快速反应能力。  3、培养学生果敢自信的品质。 | | 重点：击球部位及击球时机的选择。  难点：移动及时、到位，垫球手型正确。 | 1、移动抛接球练习。  2、两人一组移动垫固定球练习。  3、左右移动、前后移动一抛一垫练习。  4、对墙垫球、两人对垫球。 | 十字跳跃:按照地面标注的十字进行前后左右跳跃。  （20次×2-3组） |
| 4 | 侧面下手发球（1） | 1、了解正、侧面下手发球的区别；初步掌握击球点、手型。  2、发展上肢力量和空间位置感。  3、学生敢于挑战，乐于探索。 | | 重点：击球手型、击球部位正确。  难点：“抛、转、击”动作连贯，协调。 | 1、利用图解结合示范，讲解动作要领。  2、徒手抛球引臂练习。  击固定球练习。  3、抛球挥臂触碰击球点的练习。  4、完整发球练习。  5、近距离对墙发球练习。 | 边线折返跑  （5次×2-3组） |
| 5 | 侧面下手发球（2） | 1、了解发球区及发球规则。挥臂直，把握击球力度。  2、发展上肢力量和全面协调用力能力。  3、学生不断体验，相互学习。 | | 重点：击球手型、击球部位正确。  难点：“抛、转、击”动作连贯，协调。 | 1、利用图解引领学生复习： 徒手练习；有球的抛球练习和转身击球练习。  2、对墙发球练习。  3、两人一组隔网站立进行发球练习。  4、游戏“看谁发的准”。 | 半场互追  （30秒×2-3组） |
| 6 | 接发球练习，小型教学赛 | 1、了解排球比赛简单规则；进一步巩固接发球动作。  2、提高学生的灵活性和协调性等身体素质。  3、培养学生勇于克服困难及团结协作的优良品质。 | | 重点：发球及接发球的技术动作  难点：击球时的重心以及步法移动 | 1、讲解发球区及发球方面的犯规问题。  2、学生两人一组自主复习垫球，发球。  3、2-4人一组尝试隔网“你发我接”练习。  4、“发球与接发球”比赛。 | 仰卧起坐  （30次×2组） |
| 学习评价 | 能说出排球比赛场地及简单规则，正面双手垫球、侧面下手发球、垫球技术要领；移动及时、到位，垫球手型正确，高度适中；侧面下手发球挥臂直，力度适中；提高学生的上下肢力量和全身协调用力的能力得到提高；在游戏比赛中，提高协作互助能力，培养团队精神。 | | 正面双手垫球  优秀标准 | | 有一定高度，连续协调的自垫球16个以上。  （详见《小学生国家学生体质健康标准》排球垫球测试标准） | |
| 正面双手垫球  合格标准 | | 有一定高度，连续协调的自垫球8个以上。  （详见《小学生国家学生体质健康标准》排球球垫球测试标准） | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 单位：常州市局前街小学 | | | | 姓名： | | | 年级：四年级 | | | | 人数：40人 | | | |
| 课题：复习排球的移动和垫球 | | | | 授课时间： | | | | | | | 课型：新授课 | | | |
| 教  学  目  标 | | 1.了解排球的移动和垫球的方法；做出正确的准备姿势，反应、移动迅速，垫球动作到位。  2.发展反应素质和身体协调性。  3.学生能主动学练，精神集中。 | | | | | | | | | | | | |
| 重、难点 | | 重点：步法与重心的掌握；垫球手型与击球部位的掌握；难点：协调用力控制球。 | | | | | | | | | | | | |
| 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    复习排球的移动和垫球  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.复习移动步法：准备姿势、侧滑步、侧交叉步、侧跨步，回位。  8.散点复习自垫球。  9.对垫球练习： 一抛一垫、两人 对垫。  10.持球往返跑  （20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：四年级 | | | | 人数：40人 | | | |
| 课题：正面双手移动垫球（1） | | | | 授课时间： | | | | | | | 课型：新授课 | | | |
| 教  学  目  标 | | 1.了解正面双手移动垫球技术要领；击球手型正确，移动积极。  2.提高学生模仿、灵敏、竞争、协调能力。  3.增强与同伴合作进取的意识。 | | | | | | | | | | | | |
| 重、难点 | | 重点：移动形成正面迎球准备姿势。难点：对来球 的判断和移动。 | | | | | | | | | | | | |
| 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    正面双手移动垫球  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.移动抛接球练习。  8.两人一组移动垫固定球练习。  9.左右移动一抛一垫。  10.垫球游戏：你来我往。  11.夹球举腿：学生平躺，双手抓住垫子一端保持稳定，双腿夹球上举。  （8次×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  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：四年级 | | | | 人数：40人 | | | |
| 课题：正面双手移动垫球（2） | | | | 授课时间： | | | | | | | 课型：新授课 | | | |
| 教  学  目  标 | | 1.知道如何垫球到位；根据排球的落点能迅速移动并采用正面双手将球垫回。  2.体验自我动作的协调与快速反应能力。  3.培养学生果敢自信的品质。 | | | | | | | | | | | | |
| 重、难点 | | 重点：击球部位及击球时机的选择。难点：移动及时、到位，垫球手型正确。 | | | | | | | | | | | | |
| 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    正面双手移动垫球  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.移动抛接球练习。  8.两人一组移动垫固定球练习。  9.左右移动、前后移动一抛一垫练习。  10.对墙垫球、两人对垫球。  11.十字跳跃:按照地面标注的十字进行前后左右跳跃。  （20次×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  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：四年级 | | | | 人数：40人 | | | |
| 课题：侧面下手发球（1） | | | | 授课时间： | | | | | | | 课型：新授课 | | | |
| 教  学  目  标 | | 1.了解正、侧面下手发球的区别；初步掌握击球点、手型。  2.发展上肢力量和空间位置感。  3.学生敢于挑战，乐于探索。 | | | | | | | | | | | | |
| 重、难点 | | 重点：击球手型、击球部位正确。难点：“抛、转、击”动作连贯，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    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.利用图解结合示范，讲解动作要领。  8.徒手抛球引臂练习。  击固定球练习。  9.抛球挥臂触碰击球点的练习。  10.完整发球练习。  11.近距离对墙发球练习。  12.夹边线折返跑  （5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：四年级 | | | | 人数：40人 | | | |
| 课题：侧面下手发球（2） | | | | 授课时间： | | | | | | | 课型：新授课 | | | |
| 教  学  目  标 | | 1.了解发球区及发球规则。挥臂直，把握击球力度。  2.发展上肢力量和全面协调用力能力。  3.学生不断体验，相互学习。 | | | | | | | | | | | | |
| 重、难点 | | 重点：击球手型、击球部位正确。难点：“抛、转、击”动作连贯，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    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.利用图解引领学生复习： 徒手练习；有球的抛球练习和转身击球练习。  8.对墙发球练习。  9.两人一组隔网站立进行发球练习。  10.游戏“看谁发的准”。  11.半场互追  （30秒×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  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：四年级 | | | | 人数：40人 | | | |
| 课题：接发球练习，小型教学赛 | | | | 授课时间： | | | | | | | 课型：新授课 | | | |
| 教  学  目  标 | | 1.了解排球比赛简单规则；进一步巩固接发球动作。  2.提高学生的灵活性和协调性等身体素质。  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：发球及接发球的技术动作难点：击球时的重心以及步法移动 | | | | | | | | | | | | |
| 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    接发球练习，小型教学赛  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.讲解发球区及发球方面的犯规问题。  8.学生两人一组自主复习垫球，发球。  9.2-4人一组尝试隔网“你发我接”练习。  10.“发球与接发球”比赛。  11.仰卧起坐  （30次×2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  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 | | | | | | |