五年级 第一学期 球类

**排球 单元**

**一、课程目标**

1.初步掌握侧身下手发球技术，进一步巩固垫球技术，能垫较远的球，排球基本技术更娴熟。

2.在学练中灵活运用双手垫球、侧面下手发球等技术，提高协调、灵敏、力量等素质及本体感觉。

3.和同伴快乐学习，能主动配合，培养乐于合作、宽容友善、不急不躁、认真细致的品格。

**二、教材分析**

 1.教材解读：排球比赛集体性强，具有强烈的对抗性和趣味性，能满足青少年身心发展的需要，对于培养机智、灵活、勇敢顽强、合作精神具有重要的价值和意义。在之前的排球学习中，已经基本掌握了双手垫球技术、脚步移动技术，初步形成隔网比赛跑位、补救、互相提醒的意识。本单元学习侧身下手发球，在之前单手击球的基础上掌握正确的发球动作，在此基础上逐渐把发球和垫球结合起来，能更接近排球比赛。侧身下手发球需要解决挥臂快速和击中有效部位两个重点问题，考验协调、灵敏和空间位置感，可以通过慢动作、击打网兜球等，由近到远地不断提出远度要求，让学生逐渐掌握。

 2.学情分析：五年级学生处在青春期初期，身心发展活跃，充满自信和活力，模仿能力强，渴望自主探究学习。在之前的学习中他们积累了较好的排球球感，掌握了较多的排球技术，他们的身体条件和技术基础能满足他们学习更综合、更有挑战性的项目。在学习排球发球时，女生最大的挑战是力量小，心理上怕苦、怕疼，发球时远度和高度不够；男生的问题是击球部位不准、抛球太高、用力过猛，缺乏“巧劲”。因此，教学中要根据男女特质，采取不同的方式，要善于运用情境教学、分层教学，改进评价方式，在激发兴趣的同时，开展有针对性的练习，促进全体学生提高技术水平。

 3.动作要领：

（1）发球时的预备姿势（以右手发球为例）：两脚开立，身体侧对发球方向，左手大臂自然下垂，左手微屈托球于腹前；右手四指并拢、拇指分开，屈指、翻腕、绷紧掌根，右手自然侧向引臂。

（2）发球的动作要领：发球时，右臂后引、掌根紧张、重心右移，左手持球于腹前，右手快速挥臂，同时蹬地送体，在击球前左手脱手，用掌根部用力击球，重心随着球的出手向左移动。

 （3）接发球的垫球要领：提前预判来球方向，目光专注，重心下降，做好垫球准备；来球后做出“提肩夹肘压腕”手型和“夹、插、抬”动作，主动击球，把球高高垫起，有一定的方向性。

 **三、教学变革**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课次** | **教学内容** | **教学目标** | **教学重、难点** | **实施建议** |
| 1 | 单手击球 | 1. 尝试用虎口、掌根部击球，能连续垫球和快速击球
2. 发展协调、灵敏、力量等素质，提高本体感觉和空间位置感
 | 重点：单手快速用力击球难点：肌肉紧张、击球部位正确、出球高远 | 1.用比一比谁能连续单手垫球个数多和高度高导入本课2.讲解示范抛球击球动作，要求向上击球，能接住3.自主练习：尝试用虎口和掌根部击球，哪个更适合自己；击球由轻到重，由低到高4.小组练习：一人击球一人接住，逐渐拉远间距；比一比谁击球远、方向准5.集体练习：迎面站立，展示并评价6.游戏推荐：手心手背垫球比赛、垫球爬山 |
| 2 | 侧面下手发球1 | 1.知道侧面下手发球的动作要领，能做到抛球平稳，摆臂动作协调，在腹前以虎口或掌根击球的后下方，球飞行较远距离2.体会挥臂速度和力度大小与距离的关系，提高力量、灵敏和协调素质3.能与同伴一起练习，培养善于模仿、乐于合作、精益求精的品质 | 重点：用力挥臂击球中后部难点：蹬地、转体、挥臂、击球连贯、部位准、有一定的远度 | 1.复习单手虎口、掌根连续击球，明确击球的部位2.讲解示范发球的持球动作，分手部、脚步和动作顺序3.自主练习：徒手由慢到快练习侧面下手发球动作；用网兜球进行练习，体验正确的击球部位4.小组练习：有球的近距离练习，一人发球一人接；两人对发练习，不断拉大距离5.集体练习：迎面站立不断拉大距离，比远、比准6.游戏推荐：手推车 |
| 3 | 侧面下手发球2 | 1. 进一步提高发球技术，能协调用力，击球果断、快速、用力，有较好的远度
2. 发展力量、协调和灵敏素质，提高本体感觉
3. 培养认真严谨、勤奋好学、互帮互助的品格
 | 重点：单手快速用力击球难点：全身协调发力，击球部位正确、出球高远 | 1.复习单手连续击球、双人击球2.纠正典型错误：抛球太高、击球击偏、没有制动、挥臂太慢等3.自主练习：徒手练习、网兜球练习4.小组练习：间隔五、六、七、八米双人互发球；比一比谁发得准、发得远5.游戏推荐：导弹发射 |
| 4 | 以垫球接发球 | 1. 初步掌握用垫球的方式接发球，能灵活应用移动中垫球技术，判断来球，成功把球垫起
2. 发展协调、灵敏等素质，提高本体感觉和空间感
3. 培养专心、认真的学习态度和不怕失败、勇敢顽强的精神
 | 重点：接发球难点：准确判断落点，快速移动脚步，能控制力度把球垫回 | 1.复习各种球性练习、向上垫球、双人抛球垫球，强调脚步快速移动2.讲解示范接发球练习3.小组练习：一人发球三人接发球，发球者由近到远，逐渐拉大距离，接球者喊“我的！”，果断接球；先抛球垫球，再轮流发球；隔网接发球4.游戏推荐：冲过封锁线 |
| 5 | 发球后多人垫球 | 1. 巩固下手发球，发球有高度和远度；灵活运用垫球技术，能在移动中垫球
2. 发展力量、协调、灵敏等素质，提高空间位置感
3. 培养全神贯注、认真严谨的态度和积极进取、不言失败的精神
 | 重点：移动中接发球难点：发球有力、能过网；接发球动作正确、移动快速 | 1.复习近距离发球、两人发球与接球2.讲解示范发球和接发球的动作要领3.自主练习：徒手练习发球和垫球动作4.小组练习：三人轮流发球三人接发球的练习；五人发球三人接发球；隔网四对四小比赛5.游戏推荐：精准打击 |
| 6 | 考核：侧身下手发球 | 1. 通过考核进一步提高发球技术，能协调用力、击球部位正确，有一定远度
2. 发展灵敏、协调和力量素质，提高本体感觉
3. 培养认真努力、精益求精、追求最好的品质
 | 重点：完成考核难点：全身协调用力、挥臂迅猛、球有远度；落在场地内 | 1.明确考核标准和方法，讲解示范正确的发球动作2.同伴互助复习，一人发球一人纠错3.组织考核，其他人观摩学习4.展示与评价 |
| **安全保障** | 1. 充分热身，重点活动肩肘、手腕、手指和髋关节。
2. 用软排、网兜球等作为器材，减少疼痛感，降低学生对排球的恐惧心理。
3. 循序渐进，逐渐增加远度和人数，从简单动作到组合，从单一练习到比赛。
4. 确保练习的场地空间，提醒学生注意来球，避免砸伤或碰撞。
5. 强化课堂常规，有序开展和组织练习。
 |

**四、课程评价**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 优秀 | 良好 | 合格 | 有待改善 |
| 基本掌握下手发球的动作要领，发球动作正确，用力协调、快速，击球部位准，发球高远且有方向性；能隔网接发球，垫球动作熟练、稳定、自然；发球5次4次过网 | 初步掌握下手发球的动作要领，发球动作基本正确，击球部位较准确，发球有一定远度；能隔网接发球，垫球动作基本正确；发球5次3次过网 | 下手发球动作掌握一般，动作的协调性、流畅性尚缺，发球的方向感较差；能接较近距离的发球，垫球动作基本正确；发球5次1-2次过网 | 下手发球动作掌握一般，动作不协调，击球部位不稳，发球的方向感差；垫球动作基本正确；发球5次均无法过网 |

**附录**

常见错误及纠正方法：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 常见错误 | 现象及原因分析 | 纠正方法 |
| 发球时抛球太高，不容易击准 | 1. 误认为抛球高就能发球远
2. 挥臂速度慢，用抛球高度来弥补
3. 协调性和本体感觉差
 | 1. 观察正确动作，多做持球和放球动作
2. 加快发球的挥臂速度
3. 做几次预摆，以提高击球准度
 |
| 发球只有高度没有远度 | 1. 击球在球的底部，没有向前飞行
2. 发球的小臂向上曲臂，导致方向错误
3. 本体感觉差
 | 1. 杜绝抛高球，明确击球的正确部位
2. 多做预摆和徒手练习，击球后随球动作
3. 反复练习，逐渐加大力度和远度
 |
| 发起时左手上抬，超过头部击球，发球无力 | 1. 对持球动作理解不准确
2. 持球和击球动作协调性差
3. 预摆时双手同步在运动
 | 1. 反复练习持球和轻抛球动作
2. 多练发球进框、对墙发球等
3. 徒手练习预摆姿势，控制持球手
 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学校** | 常州市局前街小学 | **任课教师** |  | **上课年级** | 五年级 | **学生人数** | **40** | **课次** | 4 |
| **学习目标** | 1.运动能力：进一步提高单手击球技术，击球时力量大、发力连贯、有一定方向性2.健康行为：发展力量、协调和灵敏素质，提高本体感觉3.体育品德：培养认真仔细、精益求精的品格 |
| **内容** | 单手击球过网 |
| **重点难点** | 重点：击球时的挥臂难点：协调用力，快速击打，有一定的方向性 |
| **课的部分** | **学习****内容** | **教师指导策略与要求** | **学生学法指导** | **组织形式** | **育人意图** | **时间** | **次数** | **强度** |
| **情境导入** **8’** | 热身与游戏熟悉球性 | 1.整队集合、师生问好2.宣布本课内容3.安排见习生教师带领完成徒手操扩胸（2）体侧（3）体转（4）腹背（5）弓步压腿（6）手腕、踝关节1、教师组织学生两人一组合作抛球 | 1、整队，师生问好2、明确本课内容3、见习生见习学生模仿教师动作认真做好准备活动认真听讲，积极练习 | X X X X XX X X X XO O O O OO O O O O四列横队（图1） | 通过准备活动使身体发热，使身体机能逐渐调动到工作状态，充分活动身体的各个部位和关节，预防运动损伤的发生 | 143 | 111 | 小中小 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **能****力****培****养** **29’** | 合作练习与评价合作游戏 | 1.教师组织学生进行球性练习：原地双手交替连续击打球、颠球、击球、接球等2.自主练习：讲解示范用拳眼、掌根部位向上击球，并接住球，反复练习，是不是比前一次更直、更高3.教师及时进行展示一点评，强调击球的部位与方向4.教师组织学生合作练习：多种方式练习，可以采用击球给同伴，让其接球，或者击球过网，再去接住5.分组比赛：组员之间比，也可拍代表对决，看看谁的又高又远又准6.游戏推荐：冲过火力网、极速前进 | 1.学生按照教师的要求，尝试不同的击球姿势2.学生认真听教师讲解击球动作要求，并尝试练习。3.学生观察展示同伴，学习优点改掉缺点4.学生按照教师的要求进行练习。5.学生遵守比赛规则，合作进行比赛6.学生听教师讲解游戏规则，并进行游戏。 | 四列横队分场地练习 | 讨论合作学习，让学生在练习的过程中学会倾听，培养合作精神 | 332777 | 111111 | 中小中小中大 |
| **结束****部分** **3’** | 放松总结 | 1、带领学生完成放松练习2、总结本课所学，师生互评 | 1、完成放松练习2、小结本课 | 同图1 | 学生回顾本节课学习内容，分享成功与失败的情感体验 | 3 | 1 | 小 |
| **课程资源** | 排球40个 | **生理负荷预计曲线图** | **心率130** | **练习密度预计** | 40% |
| **安全****措施** | 1、学生着装正确。2、热身积极充分。3、有序取、放球，不拥挤。4、练习中提醒学生按照指定路线。5、游戏时注意规则和要求，提高安全意识、避免相互相撞。 | **平均心率预计** |  130次/分 |
| **课外拓展** | 开合跳15个×3 |
| **课后反思** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 单位：常州市局前街小学 | 姓名： | 年级：五年级 | 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1. 宣布本课内容
2. 安排见习生

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1、教师带领学生练习原地自抛自接排球、抛接球击掌2、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1、教师讲解示范动作，提示重难点。2、教师组织学生有球练习：对墙练习。3、小组合作练习：两人一组面对面练习发球。4、集体展示，发球比远。5、教师巡回指导，及时纠错抱球蹲跳起（15次×2-3组）1、带领学生完成放松练习2、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、见习生见习学生模仿教师动作认真做好准备活动认真听讲，积极练习1. 学生认真听讲，观看示范
2. 学生按照教师要求，分组练习

3、认真观看学生展示按规则练习1、完成放松练习2、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：五年级 | 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1. 宣布本课内容
2. 安排见习生

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1、教师带领学生练习原地自抛自接排球、抛接球击掌2、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、集体展示，发球比远。5、教师巡回指导，及时纠错连续纵跳（15次×2-3组）1、带领学生完成放松练习2、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、见习生见习学生模仿教师动作认真做好准备活动认真听讲，积极练习1. 学生认真听讲，观看示范
2. 学生按照教师要求，分组练习

3、认真观看学生展示按规则练习1、完成放松练习2、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：五年级 | 人数：36人 |
| 课题：排球：以垫球接发球 | 授课时间： | 课型：新授课  |
| 教学目标 | 1. 初步掌握用垫球的方式接发球，能灵活应用移动中垫球技术，判断来球，成功把球垫起
2. 发展协调、灵敏等素质，提高本体感觉和空间感
3. 培养专心、认真的学习态度和不怕失败、勇敢顽强的精神
 |
| 重、难点 | 重点：接发球难点：准确判断落点，快速移动脚步，能控制力度把球垫回 |
| 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 正面双手上手传球 放松总结 | 1、整队集合、师生问好1. 宣布本课内容
2. 安排见习生

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1、两人一组互相传接球。2、两人一组，互相传球1、学生分组练习：两人一组，一垫一传，交换2，4人一组，互相之间传垫球练习。3、优质小组展示。4，分组，4对4小练习赛。5，教师组织简易比赛，不规定传球次数，球不落地可以继续。1、带领学生完成放松练习2、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、见习生见习学生模仿教师动作认真做好准备活动认真听讲，积极练习原地向上垫球，完成规定的次数互抛互垫。1，分组进行练习。2，按照教师要求进行练习3，观看他人动作4、尝试传球给他人，落点基本准确5，积极参加简易比赛。按规则练习1、完成放松练习2、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 X X X X X X X X同图1 |  1 4 2 6641052 | 111222321 | 小中中上大中上小 |
| 资源 | 排球36个，简易球网6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：五年级 | 人数：40人 |
| 课题：发球后多人垫球 | 授课时间：  | 课型：新授课  |
| 教学目标 | 1.初步掌握用垫球的方式接发球，能灵活应用移动中垫球技术，判断来球，成功把球垫起2.发展协调、灵敏等素质，提高本体感觉和空间感3.培养专心、认真的学习态度和不怕失败、勇敢顽强的精神 |
| 重、难点 | 重点：移动中接发球难点：发球有力、能过网；接发球动作正确、移动快速 |
| 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1. 宣布本课内容
2. 安排见习生

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1. 教师带领学生练习原地自抛自垫排球、两人对垫

2、教师示范、口令提示学生两人一组间隔一定距离完成（1）自抛自垫练习（2）两人之间的对垫练习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）1、带领学生完成放松练习2、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、见习生见习学生模仿教师动作认真做好准备活动认真听讲，积极练习1. 学生认真听讲，观看示范
2. 学生按照教师要求，分组练习

3、认真观看学生展示按规则练习1、完成放松练习2、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：五年级 | 人数：40人 |
| 课题：侧面下手发球考核 | 授课时间： | 课型：新授课  |
| 教学目标 | 1.明确考核标准和方法，讲解示范正确的发球动作2.同伴互助复习，一人发球一人纠错3.组织考核，其他人观摩学习4.展示与评价 |
| 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 侧面下手发球考核课课练放松总结 | 1、整队集合、师生问好1. 宣布本课内容
2. 安排见习生

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1、教师带领学生练习原地自抛自接排球、抛接球击掌2、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、组织考核，观摩学习。5、教师巡回指导，及时纠错连续纵跳（15次×2-3组）1、带领学生完成放松练习2、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、见习生见习学生模仿教师动作认真做好准备活动认真听讲，积极练习1. 学生认真听讲，观看示范
2. 学生按照教师要求，分组练习

3、认真观看学生展示按规则练习1、完成放松练习2、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  |

五年级 第二学期 球类

 **排球 单元**

**一、课程目标**

1.在巩固提高排球发球、接发球、多人垫球的技术，能灵活应用技术，初步了解排球比赛规则。

2.享受打排球的乐趣，发展体能，促进形成健康、积极、乐观的心态。

3.在学练中，学会调控情绪、磨练意志、增强自信；培养坚强的意志品质和积极进取的精神。

**二、教材分析**

1.教材解读：排球技术比较复杂，主要是发球、垫球、拦网和扣球，小学阶段主要以下手发球、垫球为主，脚步移动、拦网技术为辅。在之前的学习中已经初步学习了垫球、发球、接发球等技术，学生对排球技术和比赛都有了初步的认识和掌握。本单元在原有的基础上继续巩固和提高垫球和发球技术，初步学习拦网动作，通过游戏和各种比赛，充分激发学生的学习兴趣，提高排球技术的综合运用。

2.学情分析：五年级学生在以往的学习中初步掌握了排球原地垫球、抛接球的技术，但由于排球技术需要综合运用，有些动作容易产生泛化，需要不断巩固，教学时根据学生的掌握情况，分层制定教学目标，加大基本功练习的力度。在学习拦网动作时，主要是学会判断对方的来球方向、高度，起跳的时机要恰当。在比赛和游戏中体验排球运动的乐趣。

3.动作要领：

（1）拦网动作要领：原地或上步后的双脚同时起跳，身体尽可能舒展，直臂向上，五指张大，双手形成“屏障”，在网口把球拦住。拦网时注意起跳时机，不能触网和过网击球。

（2）多人隔网对垫动作要领：场上分工明确，互相提醒同伴，灵活运用脚步移动，第一时间找到来球落点，用垫球的方式垫起球或直接垫球过网。

**三、教学变革**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **课次** | **教学内容** | **教学目标** | **教学重、难点** | **实施建议** |
| 1 | 复习下手发球 | 1. 进一步复习下手发球动作，挥臂击球和抛球连贯、协调、有节奏，发球质量更好
2. 发展灵敏、协调和上肢力量
3. 培养认真谨慎、刻苦勤奋、勇于挑战的精神
 | 重点：下手发球的力量控制难点：击球部位正确、有远度和高度 | 1.复习单手双手垫球、掌根（虎口）击球、双人近距离发球、接发球2.观看挂图、视频，进一步明确持球、发球的技术要领3.小组练习：双人练习皮筋为三米的网兜球发球；双人发球要求落在目标区；隔网发球，距网三、四、五米4.集体练习：男女生迎面站立，轮换发球与接发球5.游戏推荐：龙头抓龙尾 |
| 2 | 排球拦网 | 1. 了解拦网的意义，初步掌握单人和双人拦网技术
2. 发展灵敏、协调和下肢力量，提高预判和洞察力

3.培养认真细心、勤奋好学、乐于合作的精神 | 重点：主动判断位置 难点：身体部位不前倾触碰到网 | 1.利用游戏纵跳比高、摸高跳比高导入本课2.讲解示范双脚同时起跳、身体拉伸舒展、五指张开动作3.讲解示范单人、双人拦网动作4.自主练习：原地按动作要领进行练习5.集体练习：拦网时喊口令：1、2、跳！及时对动作进行点评6.游戏推荐：隔网抛球对方拦网、跳起猜拳 |
| 3 | 4对4垫球 | 1. 尝试和挑战4对4的互垫球，进一步巩固垫球的技术，能有效控制力量和方向
2. 发展灵敏、力量和速度素质，提高空间位置感
3. 培养团结一心、勇敢拼搏、不轻易放弃的品质
 | 重点：快速移动中垫球难点：互相提醒、及时跑位、垫球质量好 | 1.复习向上垫球、双人垫球、脚步移动2.讲解示范四对四垫球的分工、信号和跑位，方形站位和弧形站位的对比3.小组练习：体验不同站位的优势，明确自身分工4.小组比赛：四对四小比赛，提示可有一人参与拦网5.游戏推荐：钻网追逐 |
| 4 | 6对6隔网对垫 | 1. 初步了解排球比赛的六人站位方式和顺时针换位的方式，进一步提高垫球技术
2. 发展灵敏、协调素质和互相配合的能力
3. 提高责任意识和合作意识，培养乐于合作、勇于挑战、不服输且公平比赛的精神
 | 重点：分工和技术应用难点：能判断来球，垫准球 | 1.复习双人垫球、多人垫球、发球、拦网等2.讲解示范站位、分工，高喊“我的！”，谁喊谁接，互相提醒和部位3.组间练习：从抛球开始，可以直接接发球过网，也可以在本方垫球几次后垫球过网；提高难度，自主选择抛球发球、下手发球、近距离发球、远距离发球开始练习4.组间比赛：六对六隔网对垫比赛5.游戏推荐：抢球追人 |
| 5 | 考核：3对3隔网垫球 | 1. 进一步改进垫球技术，能根据场地、对手站位把球垫到空位
2. 发展灵敏、协调素质和判断能力
3. 培养机敏、灵活、善于审时度势、随机应变的品质和积极进取、求胜不言败的精神
 | 重点：垫球过网难点：能垫球过网 | 1复习向上垫不同高度的球、双人对垫球、多人对垫球2.讲解示范隔网的3对3垫球要求：不仅动作正确，回球的位置、落点、速度也需考虑3.组织考核4.展示与评价 |
| **安全保障** | 1. 充分做好热身及关节活动韧带拉伸，预防救球时的拉伤、扭伤。
2. 提高集中注意力练习，能及时判断落点，避免被球击伤。

3.严格按照指定区域练习，能统一信号接球，避免发生碰撞等安全伤害。4.课堂常规规范，有序练习，不在练习区域穿插奔跑。 |

**四、课程评价**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 优秀 | 良好 | 合格 | 有待改善 |
| 基本掌握拦网动作，能够成功做出拦网动作8次以上；较熟练地掌握垫球技术，移动迅速，垫球连贯、自然、柔和，成功对垫4次以上 | 基本掌握拦网动作，能够成功做出拦网动作6次以上；基本掌握垫球技术，垫球动作较自然、协调，成功对垫3次以上 | 初步掌握拦网动作，能够成功做出拦网动作4次以上；初步掌握垫球技术，垫球还需更协调、柔和，成功对垫2次以上 | 初步掌握拦网动作，能够成功做出拦网动作2次以上；垫球技术一般，在力量、方向和协调上还需提高，对垫成功率较低 |

**附录**

常见错误及纠正方法：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 常见错误 | 现象及原因分析 | 纠正方法 |
| 拦网时单脚起跳，身体扭转，身体不舒展 | 1. 对排球拦网的双脚起跳动作不理解，没掌握正确的起跳技巧
2. 协调性和灵敏性不好
3. 核心力量弱，身体控制能力弱
 | 1. 反复模仿和练习双脚同时起跳，能原地和上步起跳
2. 多做组合动作，如连续起跳、落地后跑位再起跳，增加灵敏性和协调性
3. 练习上下肢力量，跳起后身体尽可能舒展
 |
| 多人垫球时互相抢球 | 1. 没有统一的信号，或执行垫球时犹豫不决
2. 在同伴垫球时应该保护与补救，而不是去争抢
 | 1. 判断来球，接球者高喊“我的！”，谁喊谁去垫球，不要让球
2. 形成互相保护的意识，一人垫球，其他人时刻准备救球
 |
| 垫球时动作突兀，起球质量不好 | 1. 垫球技术没有熟练掌握，动作没达到柔和、协调、自然性的程度
2. 起球高度不够或方向不正，同伴难以救球
3. 脚步移动慢，判断落点不准，影响垫球
 | 1. 反复练习垫球，从原地单人到双人对垫，多在移动中垫球
2. 垫球垫在球的中底部，向上起球
3. 多人抛球或发球，单人垫球练习，提高对来球的判断
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 单位：常州市局前街小学 | 姓名： | 年级：五年级 | 人数：36人 |
| 课题：排球：复习下手发球 | 授课时间：  | 课型：新授课  |
| 教学目标 | 1.进一步复习下手发球动作，挥臂击球和抛球连贯、协调、有节奏，发球质量更好2.发展灵敏、协调和上肢力量3.培养认真谨慎、刻苦勤奋、勇于挑战的精神 |
| 重、难点 | 重点：下手发球的力量控制难点：击球部位正确、有远度和高度 |
| 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 下手发球 放松总结 | 1、整队集合、师生问好1. 宣布本课内容
2. 安排见习生

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1、教师带领学生练习原地自抛自接排球、抛接球击掌2、（1）两人一组，相互垫球练习1、教师配合图解，讲解示范下手发球。2、学生原地练习：一人双手拿球，另一人用正确位置触碰球。3、集体对墙练习。4、优质学生展示。5、分组练习，对墙发球6，尝试发球过网1、带领学生完成放松练习2、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、见习生见习学生模仿教师动作认真做好准备活动认真听讲，积极练习原地向上垫球，完成规定的次数互抛互垫。1，认真观看讲解示范，了解重点难点。2，按照教师要求进行练习1. 学生按照教师要求，分组练习

4，观看他人动作5、尝试发球过网按规则练习1、完成放松练习2、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：五年级 | 人数：36人 |
| 课题：排球：排球拦网 | 授课时间：  | 课型：新授课  |
| 教学目标 | 1.了解拦网的意义，初步掌握单人和双人拦网技术2.发展灵敏、协调和下肢力量，提高预判和洞察力3.培养认真细心、勤奋好学、乐于合作的精神 |
| 重、难点 | 重点：主动判断位置 难点：身体部位不前倾触碰到网 |
| 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 拦网动作 拦网练习 放松总结 | 1、整队集合、师生问好1. 宣布本课内容
2. 安排见习生

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1、教师带领学生了解拦网手型2、（1）两人一组，通过口令123，双脚起跳，五指自然分开1、教师配合图解，讲解示范拦网。2、学生两人一组进行 练习：通过口令“123”练习，拦网与起跳连贯舒展，五指自然分开，身体部位不前倾触碰到网。3、集体隔网练习。4、优质学生展示。5、分组练习，拦网练习6，尝试拦网比赛（游戏）1、带领学生完成放松练习2、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、见习生见习学生模仿教师动作认真做好准备活动认真听讲，积极练习1，认真观看讲解示范，了解重点难点。2，按照教师要求进行练习3.学生按照教师要求，分组练习4，观看他人动作5、尝试拦网练习按规则练习1、完成放松练习2、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：五年级 | 人数：36人 |
| 课题：排球：4对4垫球 | 授课时间：  | 课型：新授课  |
| 教学目标 | 1.尝试和挑战4对4的互垫球，进一步巩固垫球的技术，能有效控制力量和方向2.发展灵敏、力量和速度素质，提高空间位置感3.培养团结一心、勇敢拼搏、不轻易放弃的品质 |
| 重、难点 | 重点：快速移动中垫球难点：互相提醒、及时跑位、垫球质量好 |
| 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 复习完善 自主练习分组练习放松总结：游戏“传打兔腿” | 1、整队集合、师生问好1. 宣布本课内容
2. 安排见习生

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1、教师带领学生复习垫球；复习传固定球、轨迹球、网兜球和移动步法。2、讲解示范自垫自传和双人垫球传球动作。1、徒手尝试垫球-传球-垫球组合，注意手型正确变化3、教师示范动作，提醒学生注意要领。1、一人垫球一人传球，4人一组进行2、8人之间的隔网对垫练习3、比一比小组间一分钟内哪个小组失误次数最少1、带领学生完成放松练习2、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、见习生见习学生模仿教师动作认真做好准备活动认真听讲，复习完善。原地自主练习自垫自传和双人垫球传球动作。注：按照教师要求进行练习2.学生按照教师要求，自主练习3.认真观看学生展示1.按规则练习1、完成放松练习2、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：五年级 | 人数：36人 |
| 课题：排球：6对6隔网对垫 | 授课时间：  | 课型：新授课  |
| 教学目标 | 1.初步了解排球比赛的六人站位方式和顺时针换位的方式，进一步提高垫球技术2.发展灵敏、协调素质和互相配合的能力3.提高责任意识和合作意识，培养乐于合作、勇于挑战、不服输且公平比赛的精神 |
| 重、难点 | 重点：分工和技术应用难点：能判断来球，垫准球 |
| 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 复习完善 自主练习分组练习放松总结：比赛“比比谁失误少” | 1、整队集合、师生问好1. 宣布本课内容
2. 安排见习生

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1、教师带领学生复习垫球；复习传固定球、轨迹球、网兜球和移动步法。2、讲解示范双人隔网对垫动作，拓展6V6比萨中，轮换方式以及隔网对垫规则。1、徒手尝试垫球-传球-垫球组合，注意手型正确变化3、教师示范动作，提醒学生注意要领。1、一人垫球一人传球，6人一组进行2、12人之间的6V6隔网对垫练习3、比一比小组间一分钟内哪个小组失误次数最少1、带领学生完成放松练习2、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、见习生见习学生模仿教师动作认真做好准备活动认真听讲，复习完善。原地自主练习自垫自传和多人垫球传球动作。注：按照教师要求进行练习2.学生按照教师要求，自主练习3.认真观看学生展示1.按规则练习1、完成放松练习2、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：五年级 | 人数：36人 |
| 课题：排球：考核：3对3隔网垫球 | 授课时间：  | 课型：新授课  |
| 教学目标 | 1. 进一步改进垫球技术，能根据场地、对手站位把球垫到空位
2. 发展灵敏、协调素质和判断能力
3. 培养机敏、灵活、善于审时度势、随机应变的品质和积极进取、求胜不言败的精神
 |
| 重、难点 | 重点：垫球过网难点：能垫球过网 |
| 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 复习完善 自主练习组织考核放松总结：游戏“比比谁得分多” | 1、整队集合、师生问好1. 宣布本课内容
2. 安排见习生

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1、教师带领学生复习垫球；复习传固定球、轨迹球、网兜球和移动步法。2、讲解示范自垫自传和三人之间的垫球传球动作。1、徒手尝试垫球-传球-垫球组合，注意手型正确变化3、教师示范动作，提醒学生注意要领。1、3V3隔网对垫考核2、6人之间的3V3隔网对垫练习3、比一比小组间一分钟内哪个小组失误次数最少1、带领学生完成放松练习2、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、见习生见习学生模仿教师动作认真做好准备活动认真听讲，复习完善。原地自主练习自垫自传和双人垫球传球动作。注：按照教师要求进行练习2.学生按照教师要求，自主练习3.认真观看学生展示1.按规则练习1、完成放松练习2、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  |