初稿： 水平二（四年级）气/软式排球单元《排球发垫球》教学设计

一、指导思想

本节课根据2022版新课程标准的理念，树立“健康第一”的指导思想，落实“教会、勤练、常赛”的理念，进行一体化教学。课中运用启发性、趣味性相结合的教学手段，遵循由易到难得教学原则，通过学生自主、合作、探究的学习，培养学生运动体验养成。基于“学会、勤练、常赛”，设置多种形式的练习和比赛，激发学生参与学练的欲望和兴趣，从而培养排球运动兴趣，提高学生实战比赛的能力，进一步培养学生的集体观和合作创新精神，确保每一位学生受益，增强学生终身体育的意识。

二、教材分析

发垫球是排球运动中最基本的技术，是进行排球比赛的基础。本课为本单元的第9次课，主要是为了巩固学生正面下手发球技术，预判来球能力以及移动垫发球技术动作，该技术需要学生有着较强的排球基础能力和一定的控球能力、空间感和方向感，还需要全身力量的协调配合。

三、学情分析

本次授课对象为四年级学生，他们表现欲极强，学习兴趣很高，他们喜欢排球游戏，很希望能通过这项运动展现自己的能力。他们已经具备了一定的垫球能力，但是对于正面下手发球这一技术的掌握并不熟练，接受技术动作方面存在着一定的差异，因此从培养学生的兴趣入手，遵循由易到难、循序渐进的基本原则，灵活运用多种教法与学法，培养学生的团队意识和不怕困难的意志品质，为更好地完成排球运动项目的教学打下基础。

四、学习目标

1.运动能力：学生通过学练，85%以上学生初步掌握发球技术，并能近距离与同伴发垫球，尝试和同伴进行对抗赛。

2.健康行为：学生逐步养成排球锻炼意识和习惯，在学练过程中能和同学保持安全距离，树立安全意识，学会调控自己的情绪，积极应对挫折和失败，保持良好的学习心态。

3.体育品德：学生练习过程中能吃苦、克服紧张情绪、学会友伴合作发扬团结合作、合作共赢的体育精神。在学练中激发学习排球的兴趣，增强学习主动性和自信心，提高合作与配合意识。

五、教学重难点

1.教学重点：腹前直臂挥摆掌根击球后下部

2.教学难点：以肩为轴挥摆击球时机；垫球时机合理

六、教法与学法

1.教法：语言法、直观法、讲解法、示范法、比赛练习法

2.学法：合作学习、探究学习

七、场地器材

小排球场8片、气排球44个、电子屏1、音响1、白墙

八、运动负荷

平均心率：145次/分左右；练习密度：65%左右

**水平二（四年级）气/软式排球单元18-9**

**《排球发垫球》教学计划**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容：排球发垫球 | | | | | | 授课时间： 月 日 | | 星期： | | | |
| **学**  **习**  **目**  **标** | 1.学生通过学练%以上学生进一步掌握发球技术，并能近距离与同伴发垫球，尝试和同伴进行对抗赛。  2.在“学、练、赛”中，通过观察模仿、自主体验、合作探究等，能和同伴在合作对抗中运用发垫球技术，发展灵敏性、空间感和方向感。  3.学生练习过程中能吃苦、克服紧张情绪、学会友伴合作发扬团结合作、合作共赢的体育精神。在学练中激发学习排球的兴趣，增强学习主动性和自信心，提高合作与配合意识。 | | | | | | | | | | |
| **教学重、难点** | | 教学重点：腹前直臂挥摆掌根击球后下部  教学难点：以肩为轴挥摆击球时机；接球时机合理 | | | | | | | | | |
| **课的**  **部分** | **教学内容** | **教师指导**  **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** |
| **开始部分** | **一、课堂常规**  1.集合，检查人数。  2.师生问好，语言导入，宣布课的内容。 | 1.教师指定地点集合  2.检查学生着装  3.提出本节课任务和要求  4.安排见习生  5.提醒课堂纪律和安全要求  6.膝踝肩部简易活动 | | | 1.到指定地点集合  2.体委整队清点人数  3.师生问好  4.明确学习任务  5.见习生出列  6.按要求进行简易关节活动 | | xxxxxxxx  xxxxxxxx  xxxxxxxx  xxxxxxxx  **要求：快静齐** | | **1** | **1** | **小** |
| **准**  **备**  **部**  **分** | 1. **激趣热身**   1.球性练习  2.自发自接  3.复习：发球过网/进框/  1）发球过网  2）墙面框线  **4.**比赛：发球积分赛 | 1. 引导学生玩转排球，进行各种球性练习。（直臂托球行走/下蹲、单手托球、对地砸球后垫球、单手垫球、连续对空垫球、高低垫球） 2. 教师引导学生，尝试对空击打球后，自主对空垫球。   3.组织学生进行发球练习，分别为发球过网、发球进框的两个区域。  4.教师讲解发球进框积分赛的要求，组织学生进行发球比赛。发球5次，发在框线内得分1分，记录个人最终发球得分。评选本班发球达人。 | | | 1. 积极参与练习，学生玩转排球，感知排球运动的空间感。   2.对空击球，尝试对空垫球后接住球。   1. 学生按照要求，按顺序排队练习，注意发球手型和击球部位。   4.诚实记录自己发球得分。 | | xxxxxxxx  xxxxxxxx  xxxxxxxx  xxxxxxxx  要求：  1.积极参与，大胆尝试。  2.团结友爱，互相帮助。  3.善于观察发现。  4.活动时注意安全，保持安全距离。 | | **8** | **多次**  **多次** | **中** |
| **教学内容** | **教师指导**  **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** |
| **基本部分** | 排球发垫  **【学练1】**  自发自垫球  **【学练2】**  你发我垫  **【比赛1】：**发垫积分赛  **【比赛2】**  尝试隔网对抗赛  **体能加油站** | 1. 教师示范对墙发球后自垫球，引导学生先尝试对墙抛球后自垫，逐步过渡到对墙发球后自垫球并接住。 2. 教师巡视指导，提示垫球要插到球下，发球要对准框线。 3. 教师请一名学生合作示范近距离你发我垫，学生分组按照要求练习，先进行无隔网练习，逐步过渡到有隔网的发垫练习。学生熟练后，逐步延长发球距离，进行发垫练习。 4. 教师巡视指导。   1.教师讲解小组发垫积分赛的规则与要求，2人一组，每人5次发球，发球者将球发在同伴身侧得1分，同伴垫到发球得2分，未接到发球不得分。记录本组最终得分，最终评价星级发垫小队。   1. 教师讲解隔网对抗赛的规则与方法，运用所学发球和垫球技术，进行对抗比赛。   ①持球触膝高抬  ②坐姿转体触球  ③坐姿收腹夹球  ④直臂俯撑触球 | | | 1. 认真观看，并按照要求参与练习。 2. 学生分组进行发球，并找准球的落点。 3. 发球时，直臂击球后，快速移动准备垫球。 4. 认真观看你发我垫动作，积极参与练习。 5. 学生逐步完成发垫练习。   根据星级评价，对照自己评分。（两人一组，发垫积分赛，每人5个球）  评分细则：（发到发球区域1、垫到发球得1）  1星级 同伴发垫到3个球  2星级 同伴发垫到6个球  3星级 同伴发垫到8个球  学生积极参与隔网比赛。  跟随老师要求，积极参与练习 | | 散点练习，  两两相对。  xxxxxxxx  xxxxxxxx    xxxxxxxx  xxxxxxxx  散点练习  要求：把握垫球时机。  （提示：先移动，后做垫球准备）  练习时，动作规范。 | | 6    8    3  5  4 | 5  多次  多次  多次 | 中  中  中  中  大 |
| **结束本分** | 1.放松整理。  2.总结。  3.宣布下课。 | 1.教师带领学生集体进行放松整理活动。  2.教师进行课堂总结，表扬鼓励学生。  3.教师与学生再见。 | | | 1.学生集体进行放松整理活动。  2.学生们进行小组评价和自我评价。  3.学生与教师再见。 | | xxxxxxxx  xxxxxxxx  xxxxxxxx  xxxxxxxx | | 3 | 1次 | 小 |
| **课程资源** | 气排球40  音响1  电子屏1  自制球架10副 | | **安全措施** | 1.提前布置场地，排除课中不安全因素。  2.课中注意时刻提醒学生安全问题。 | | | 练习密度预计 | | 65%左右 | | |
| 平均心率预计 | | 145±5次/分 | | |
| **反思** |  | | | | | | | | | | |