最终稿： 水平二（四年级）排球单元

《排球正面双手垫球技术》教学设计

一、指导思想

本课以《体育与健康课程标准》为依据，以“健康第一”为指导思想，通过教师引导、学生学、练、讨论探索、合作与交流等方式，学会正面双手垫球技术。对学生健康意识的培养、体育文化的培养、身体素质的培养、体育意识的培养、体育品德的培养让学生在愉快的合作、竞争中逐步完成教学任务。

二、教材分析

排球教材内容可以发展学生全面的身体素质，学生形成技术技能，培养学生兴趣爱好，提高自信心，形成自我价值观，培养学生集体观念，建立和谐的人际关系，使学生具有良好的合作精神。

排球教材既可以进行比赛，也可以作为游戏进行娱乐、锻炼，使参加者达到健身和健心的目的。学习基本技术，可以促进身体的生长发育，提高心肺功能，还有参与体育锻炼的态度和行为。垫球技术是排球运动中主要的一项技术，所以我们本学期利用六次课来掌握该项技术。通过教学使学生掌握该项技术，了解正面双手垫球的特点，发展身体的柔韧性、灵活性、协调性和节奏感，培养学生的排球兴趣，养成经常运用排球锻炼身体的习惯。使学生在提高所学动作质量的基础上，学习和体验不同的排球技术。

根据《体育与健康课程标准》（水平二）的教学计划，共安排了六课时，这是本教材的第三课时。

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，但是对于正面下手垫球移动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%以上学生初步掌握垫球技术，并能近距离与同伴移动垫球，尝试和同伴进行组合垫球赛。

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：正面双手正面垫球时脚步移动

2.教学难点：垫球时的全身协调用力

六、教法与学法

1.教法：为了圆满实现教学目标，坚持以“促进每一位学生发展”为中心，体现教学重点，突出教学难点，本课主要采用了讲解、示范、启发、引导学生练习、进行集体纠正、个别辅导等教学方法，并及时通过激励评价促进学生自主提高。

2.学法：在学法的选择上，主要是引导学生采用了观察法、自主体验法、比较分析法、合作探究学习法、游戏学习法等，帮助学生完成教学预定目标，同时为学生今后学习体育，锻炼身体提供学法储备。

七、场地器材

排球场一片、气排球22个、标志盘若干

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）排球单元**

**最终稿《排球正面双手垫球技术》教学计划**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 教学内容：排球正面双手垫球技术 | 授课时间： 月 日 | 星期： |
| **学****习****目****标** | 1. 通过创设体验情境，激发起学生积极参与活动的兴趣和热情，初步建立正确的“正面双手垫球”动作技术概念，记住动作的关键要领。2. 通过教学使学生掌握正面双手垫球正确的手型动作。3. 发展灵敏、协调、耐力等身体素质，让学生在成功中体验快乐，培养学生模仿力、观察力和想象力，提高他们的自学能力，培养良好的锻炼习惯。 |
| **教学重、难点** | 教学重点：正面双手正面垫球时脚步移动教学难点：垫球时的全身协调用力 |
| **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，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 | 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 | xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx**要求：快静齐** | **1** | **1** | **小** |
| **准****备****部****分** | 1. **激趣热身**

1.场地识记2.脚步移动3.复习及比赛：对空垫球 | 1. 以一路纵队围绕排球场绕圈慢跑两圈，过程中引导学生复习排球场场地知识
2. 围绕排球场体操队形散开，练习并步、滑步、前后移动
3. 教师引导学生复习对空垫球。

4.组织学生进行30秒垫球比赛，记录个人最终垫球个数。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.积极参与，注意力集中，快速移动。 3.学生按照要求，复习对空垫球，感知排球运动的空间感，注意垫球手型和击球部位。4.诚实记录自己垫球个数。 | x x x xx xx xx xx x x x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** | 练习1：示范正面双手垫球徒手动作练习2：击固定球练习练习3：抛垫接练习练习4：并步抛垫接练习练习5：轮转抛垫接练习轮转抛垫接积分赛**体能加油站** | 1. 教师示范正面双手垫球，引导学生先尝试徒手分节模仿，逐步过渡到流畅动作。
2. 教师巡视指导，提示垫球要插到球下，击球后中下部。
3. 教师请一名学生合作示范近距离击固定球，学生分组按照要求进行练习，待学生熟练后，逐步延长发球距离，进行2人一组抛垫接练习。
4. 教师巡视指导。

1.教师讲解并步抛垫节练习要求，2人一组，每人10次抛球，抛球者先进行并步移动，同伴快速移动至对应位置，完成抛垫接。1. 教师讲解排球轮转规则与方法，运用所学抛球和垫球技术，进行轮转垫球练习
2. 讲解轮转垫球星级赛规则，进行轮转垫球比赛

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. 学生分组进行徒手模仿，并找准击球点。
3. 垫球时，击球后中下部，手臂伸直夹紧。
4. 认真观看抛垫接动作，积极参与练习。
5. 学生逐步完成抛垫接练习。

抛球同学完成随即并步移动，垫球同学跟随后，完成正面移动垫球根据星级评价，对照自己评分。（六人一组，轮转垫球积分赛，每人抛4次球）评分细则：（轮转一轮记录一次）1星级 轮转3轮2星级 轮转6轮3星级 轮转8轮学生积极参与轮转垫球比赛。跟随老师要求，积极参与练习 | 散点练习，两两相对。xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxx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 8 354 | 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。 | xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx | 3 | 1次 | 小 |
| **课程资源** | 气排球22标志盘若干 | **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 |
| **课后反思** |  |