**初稿：水平二（三年级）排球单元**

**《体育与健康》排球双手正面垫球课时教学计划**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | | 排球双手正面垫球 | | | 授课对象 | | 五年级3班 | | | | |
| 学习  目标 | | 1. 了解排球双手正面垫球的基本知识，初步掌握垫球技术的要求、方法和要领。 2. 通过学和练，在垫球时能保持正确的垫球手型，注意手腕下压两臂伸直，知道击球部位和击球点。   3、学会与同伴合作，有团队精神和人际交往的能力。 | | | | | | | | | |
| 重、难点 | | 重点：正确的垫球手型，击球部位  难点：身体的协调用力 | | | | | | | | | |
| 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  5-8  分钟 | 一、课堂常规  二、准备活动  1、慢跑热身  2、球操 | | 1.组织学生在指定地点集合整队。  2.师生问好。  3.宣布本课内容，强调安全事项。  4.安排见习生见习。  1.组织学生进行慢跑热身，同时听老师口令进行抛接球。  要求：队形有序，抛球在自己的身体控制范围内。  2.带领学生进行跟随着音乐进行球操热身。  要求：球操热身的时候活动幅度大，动作到位，尽可能的活动开身体关节。 | 1.快速集合整队，做到快静齐。  2.向老师问好认真听讲。  3.了解课的内容及要求。  4.见习学生随堂听课。  1.学生成一路纵队沿场地进行慢跑热身，当听到老师哨音后，将球抛球，并听清老师的要求。  2.在老师的带领下进行球操热身。 | | 集合队形：  ××××××  ××××××  ××××××  ××××××  △  要求：精神饱满，认真听讲。  慢跑队形：  球操队形：  × × × × × ×  × × × × × ×  × × × × × ×  × × × × × ×  △  要求：热身过程中集中注意力，积极参与。 | | | 3  -  4  分钟  2  -  3  分钟 |  | 中  中 |
| 基本部分  25-28分钟 | 一、排球双手正面垫球  1.抛接球练习  2.垫球体验  3.讲解示范  4.徒手练习  5.固定球练习  6.每人自垫练习  7.一抛一垫练习  二、课课练  1.俯卧滚球  2.屈腿跨下交叉接球 | | 1.组织学生进行原地的抛接球练习，难度逐步提高。（击掌、摸膝、摸地）  要求：抛球稳定，能控制落定，反应迅速。  2.鼓励学生尝试各种自己的方式进行垫球，垫球时注意周边其他人，确保安全。  3.示范讲解垫球的动作要领：  （1）准备姿势：两脚前后开立，重心在前。  （2）垫球动作：面对来球，手臂插到球下，手臂夹紧手腕下压，用手腕上方10-15公分位置在腹前一臂距离垫球的后下方，通过提肩蹬地将球垫出。  （3）垫球前随：完成击球的同时，身体重心前移，手臂向垫球方向进行推送球。  4.组织学生进行模仿练习，随后前后两人一组，一人练习，一人进行纠正，并巡回指导。  要求：手型固定，蹬地提肩时动作连贯。  5.师生共同示范，着重要求学生体会排球垫球的技术动作，并巡回指导。  要求：确定好垫球的击球部位，控制好人与球的位置关系，同时控制好垫球的技术动作  6.组织学生自抛自垫，抛球时注意控制球的落点，垫球时注意技术动作的正确，并巡回指导。  请学生展示，进行点评，并继续练习。  7.师生共同示范，先组织进行两人对抛，随后让学生进行一抛一垫练习，并巡回指导。  要求：提高脚步的移动，注意垫球的动作准确性，控制好球，减少捡球的时间。  组织学生成分散队形，跟随着音乐进行身体素质练习。（音乐有明显的30s练习和10s休息）  1.两人一组对滚球，身体成俯撑。  要求：身体直平，滚球时注意安全。  2.一人一球，示范练习动作，告诉学生动作要协调连贯。 | 1.认真听老师的讲解，听清老师的动作要求。  2.体会人与球的位置关系，用自己或自己知道的方式来完成垫球。  3.认真听、看老师的讲解示范动作，记清老师的垫球技术动作，能牢记老师提出的六字真言“夹、插、压、提、蹬、跟”，并理解每一真言的意思。  4.根据老师安排集体练习，用心回忆垫球动作并模仿，两人自己互相学习改正。  5.学生两人一组一个球，一个人抓住球置腹前高度，另一个人做排球垫球动作，随后交换。  6.一人一球，先在老师的哨音下进行练习，随后进行自主练习，先垫一次，在感觉垫球控制稳定后逐渐提高垫球数量。  7.两人一球，两人先抛球时注意抛球时抛出一个弧线，尽量直接抛到对方手上，随后进行一人抛球一人垫球。  1.前后两人一组一个球，一人滚球给对方，另一人接住球后滚回去。  2.每人一球，模仿教师动作进行练习。 | | 练习体验队形：  × × × × × ×  × × × × × ×  × × × × × ×  × × × × × ×  △  讲解示范队形：  ××××××  ××××××  △  ××××××  ××××××  要求：认真听、看，认真思考，用心记住垫球的手型和技术动作。  4-7练习队形：  × × × × × ×  × × × × × ×  △  × × × × × ×  × × × × × ×  要求：练习过程中注重技术动作，理解“六字真言”，积极参与练习。  课课练队形：  × × × × × ×  × × × × × ×  △  × × × × × ×  × × × × × ×  滚球形式：  × × | | | 2  -  3  分钟  2  -  3  分钟  2  -  3分钟  2  -  3分钟  4  -  6  分钟  4  -  6  分钟  4  -  6  分钟 | 6-8次  5-6次  5-6次  7-9次  5-6次 | 小  小  小  小  中  中  大 |
| 结束部分  4-6  分钟 | 1. 放松调整   二、总结 | | 1.组织学生跟着音乐进行放松。  2.对本课进行总结，分享交流  3.师生再见 | 1.积极放松调整呼吸。  2.交流心得体会  3.师生再见 | | 放松队形：  × × × × × ×  × × × × × ×  × × × × × ×  × × × × × ×  △  总结队形：  ××××××  ××××××  ××××××  ××××××  △ | | | 2  -  3  分钟 |  | 小 |
| 教学资源 | 足球场、足球、标志桶  标志盘、栏架 | | | 练习密度预计 | | | | 55%-65% | | | |
| 平均心率预计 | | | | 115-120次/s | | | |
| 课后反思 |  | | | | | | | | | | |

**重建稿：水平二（三年级）排球单元**

**《体育与健康》排球双手正面垫球课时教学计划**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | | 排球双手正面垫球 | | | 授课对象 | | 五年级3班 | | | | |
| 学习  目标 | | 1. 了解排球双手正面垫球的基本知识，初步掌握垫球技术的要求、方法和要领。 2. 通过学和练，在垫球时能保持正确的垫球手型，注意手腕下压两臂伸直，知道击球部位和击球点。   3、学会与同伴合作，有团队精神和人际交往的能力。 | | | | | | | | | |
| 重、难点 | | 重点：正确的垫球手型，击球部位  难点：身体的协调用力 | | | | | | | | | |
| 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  5-8  分钟 | 一、课堂常规  二、准备活动  1、慢跑热身  2、球操 | | 1.组织学生在指定地点集合整队。  2.师生问好。  3.宣布本课内容，强调安全事项。  4.安排见习生见习。  1.组织学生进行慢跑热身，同时听老师口令进行抛接球。  要求：队形有序，抛球在自己的身体控制范围内。  2.带领学生进行跟随着音乐进行球操热身。  要求：球操热身的时候活动幅度大，动作到位，尽可能的动开身体关节。 | 1.快速集合整队，做到快静齐。  2.向老师问好认真听讲。  3.了解课的内容及要求。  4.见习学生随堂听课。  1.学生成一路纵队沿场地进行慢跑热身，当听到老师哨音后，并听清老师的要求。  2.在老师的带领下进行球操热身。 | | 集合队形：  ××××××  ××××××  ××××××  ××××××  △  要求：精神饱满，认真听讲。  慢跑队形：  球操队形：  × × × × × ×  × × × × × ×  × × × × × ×  × × × × × ×  △  要求：热身过程中集中注意力，积极参与。 | | | 3  -  4  分钟  2  -  3  分钟 |  | 中  中 |
| 基本部分  25-28分钟 | 一、排球双手正面垫球  1.抛接球练习  2.垫球体验  3.讲解示范  4.徒手练习  5.固定球练习  6.每人自垫练习  7.一抛一垫练习  二、课课练  1.俯卧滚球  2.背对背传球  3.俄罗斯转体 | | 1.组织学生进行原地的抛接球练习，难度逐步提高。（击掌、摸膝、摸地）  要求：抛球稳定，能控制落定，反应迅速。  2.鼓励学生尝试各种自己的方式进行垫球，垫球时注意周边其他人，确保安全。  （抛球停球、击地垫球）  3.示范讲解垫球的动作要领：  （1）准备姿势：两脚前后开立，重心在前。  （2）垫球动作：面对来球，手臂插到球下，手臂夹紧手腕下压，用手腕上方10-15公分位置在腹前一臂距离垫球的后下方，通过提肩蹬地将球垫出。  （3）垫球前随：完成击球的同时，身体重心前移，手臂向垫球方向进行推送球。  4.组织学生进行模仿练习，随后前后两人一组，一人练习，一人进行纠正，并巡回指导。  要求：手型固定，蹬地提肩时动作连贯。  5.师生共同示范，着重要求学生体会排球垫球的技术动作，并巡回指导。  要求：确定好垫球的击球部位，控制好人与球的位置关系，同时控制好垫球的技术动作  6.组织学生自抛自垫，抛球时注意控制球的落点，垫球时注意技术动作的正确，并巡回指导。  请学生展示，进行点评，并继续练习。  7.师生共同示范，先组织进行两人对抛，随后让学生进行一抛一垫练习，并巡回指导。  要求：提高脚步的移动，注意垫球的动作准确性，控制好球，减少捡球的时间。  组织学生成分散队形，跟随着音乐进行身体素质练习。（音乐有明显的30s练习和10s休息）  1.两人一组对滚球，身体成俯撑。  要求：身体直平，滚球时注意安全。   1. 两人一球，示范练习动作，告诉学生动作要协调连贯。 2. 一人一球，动作协调。 | 1.认真听老师的讲解，听清老师的动作要求。  2.体会人与球的位置关系，用自己或自己知道的方式来完成垫球。  3.认真听、看老师的讲解示范动作，记清老师的垫球技术动作，能牢记老师提出的六字真言“夹、插、压、提、蹬、跟”，并理解每一真言的意思。  4.根据老师安排集体练习，用心回忆垫球动作并模仿，两人自己互相学习改正。  5.学生两人一组一个球，一个人抓住球置腹前高度，另一个人做排球垫球动作，随后交换。  6.一人一球，先在老师的哨音下进行练习，随后进行自主练习，先垫一次，在感觉垫球控制稳定后逐渐提高垫球数量。  7.两人一球，两人先抛球时注意抛球时抛出一个弧线，尽量直接抛到对方手上，随后进行一人抛球一人垫球。  1.前后两人一组一个球，一人滚球给对方，另一人接住球后滚回去。  2.每人一球，模仿教师动作进行练习。 | | 练习体验队形：  × × × × × ×  × × × × × ×  × × × × × ×  × × × × × ×  △  讲解示范队形：  ××××××  ××××××  △  ××××××  ××××××  要求：认真听、看，认真思考，用心记住垫球的手型和技术动作。  4-7练习队形：  × × × × × ×  × × × × × ×  △  × × × × × ×  × × × × × ×  要求：练习过程中注重技术动作，理解“六字真言”，积极参与练习。  课课练队形：  × × × × × ×  × × × × × ×  △  × × × × × ×  × × × × × ×  滚球形式：  × × | | | 2  -  3  分钟  2  -  3  分钟  2  -  3分钟  2  -  3分钟  4  -  6  分钟  4  -  6  分钟  4  -  6  分钟 | 6-8次  5-6次  5-6次  7-9次  5-6次 | 小  小  小  小  中  中  大 |
| 结束部分  4-6  分钟 | 1. 放松调整   二、总结 | | 1.组织学生跟着音乐进行放松。  2.对本课进行总结，分享交流  3.师生再见 | 1.积极放松调整呼吸。  2.交流心得体会  3.师生再见 | | 放松队形：  × × × × × ×  × × × × × ×  × × × × × ×  × × × × × ×  △  总结队形：  ××××××  ××××××  ××××××  ××××××  △ | | | 2  -  3  分钟 |  | 小 |
| 教学资源 | 排球，标志盘、栏架 | | | 练习密度预计 | | | | 55%-65% | | | |
| 平均心率预计 | | | | 115-120次/s | | | |
| 课后反思 |  | | | | | | | | | | |

**《体育与健康》排球双手正面垫球课时教学计划教学反思**

常州市新北区薛家实验小学   张雪菲

一、本堂课主教材是排球正面双手垫球。垫球 是排球运动中最主要的技术之一，本堂课以一抛一垫训练为练习 手段，让同学在学习技术的同时也得到了熬炼。通过教学，促进 了同学身体技能的进展。提高同学灵敏、速度、力气和协调素养 的力量，培育同学英勇、坚决和勇于克服困难的意志品质。

二、本课在设计上，从新课程理念动身，注意以同学的进展为本。 本课是以一种常态课的方式呈现出来的，从队列队形的练习为课 的开头来集中同学的留意力，使同学快速进入课堂角色。然后从 预备部分的慢跑到到自编球操练习，比较有特点的是球操练习， 在球操中奇妙的融入了顶肘、压腕等排球的垫球动作。有效的伸 展活动了同学的各关节，熟识了球性，又尽可能的规避同学体育 课中的运动损害，最主要是为下面的主教材做好铺垫。最终通过 排球垫球的手型和垫固定球，这样很自然地过渡到本课的主教材 内容学习，个人认为这样自然的导入是本课最大的一个亮点。 在主教材的处理上，运用自主探究和合作的学习方法，来提升同 学对抛球动作及“插”、“夹”、“抬”垫球动作的熟识程度，同学 通过学习正确的手型、预备姿态、徒手练习、垫固定球、自抛自 垫、一抛一垫、巩固展现，根据动作技能教学中的程序教学法原 则，更加提高了同学的学习爱好。其中我始终有强调抛球的位置 及击球点的重要性，让同学正确找到击球点，这样就能更好的使 同学把握和巩固正面双手垫球的技术动作。针对不够好的同学进 行个别指导，更能体现出教育以生为本的理念和教育的全面性, 也能体现出对后进生的关注。另外，我在排球垫球示范时，能从 正面、侧面等多个角度进行示范，在示范位置的选择上，我也做到既要考虑排头，也要顾及排尾，使每位同学都能直观的看到我的动作。

在最终的延长拓展内容中，通过帮助教学，对同学的灵敏、速度、 力气等方面都做到了熬炼的效果。练习度和强度没有由于同学多 而下降，在有限的时间内最大幅度地提升了同学的练习效果。

三、老师突出培育同学自主学练的力量，采纳分层教学，让同学 自主选择，使不同层次水平的同学都能体会到胜利的喜悦。注意 同学之间的和谐相处和团队精神。本课主要采纳的教学方法有: 老师示范法、同学自主练习法、同学示范法、对比法、分组练习 法等。通过有效的教学方法，激发了同学学习爱好，从而提高了 同学课堂的实效性，完成了课前所预定的目标。

四、教学不足：

.练习的队形可以适当拉开距离，整堂课同学练习都处在一个 比较集中的状态，没能很好利用场地的宽度。

.未能准时发觉同学的闪光点

.教学时，老师的语言表达、语气语调的变化，都需要老师平 常教学的积累和平常文化学习的积淀。本课感觉自己在语调语气

语言方面还需要加强，还要不断地学习，提高自身的力量。

五、总结

通过本次课的教学，我感觉到现在老师角色的的转变，突破传 统的教学模式，激发同学学习的爱好和乐观性，才能取得好的教 学效果。我会朝着这个方向去努力，充实提高自己。