**武进区洛阳初级中学**

****

**年 级：七 年 级**

**上课教师：杨青**

**2024年12月3日**

**排球——准备姿势和基本移动步伐（水平四）**

1. **指导思想：**在本次课的设计中立足“健康第一”的教学思想，坚持以学生发展为中心，体现学生的主体地位，培养和激发学生的运动兴趣，注重学、练、赛、评一体化教学，围绕教学内容，通过探究性学习和合作性学习启发学生主动参与意识，积极思维，掌握适合自己的运动技能，促使全体学生养成自我锻炼的习惯，为终身体育服务
2. **教材分析：**在《课程标准》中，排球作为一项集体性运动，是非身体接触的对抗性运动项目，适合不同年龄的人群参加。按照排球的教学顺序，本节课作为排球大单元的第一节课，主要教学内容是准备姿势和基本移动步伐，是完成各项技术的前提和基础，起到串联和纽带的作用。准备姿势主要是为了移动，而要快速移动，又必须先做好准备姿势。正确的准备姿势与移动步法有利于发展下肢力量，能够帮助学生在练习或比赛时集中注意力，以获得良好的体验，进而帮助其建立信心，并为后续的学习提供充足的精神动力。
3. **学情分析：**按理来说，准备姿势与移动的内容应是水平二的学习内容，并建议4-5课时，但是考虑到本班中绝大部分学生都没有接触过排球，作为七年级的学生对新的事物开始思考、追求、探索，有一定的自我学习和探究能力，因此在排球大单元教学中采用一个课时进行相关内容的教授。这个年龄阶段的学生由于心理和生理原因，学生集中注意的时间较短，在上课过程中要利用学生自主合作学习来激发学生的求知欲望，让同学们在良好的课堂氛围中学习到知识，练习更加努力，学习效果也会得到提高。
4. **学习目标** 1.运动能力：培养学生的快速反应能力、预判能力、下肢耐力和排球所需体能，初步了解排球，培养球感，基本了解排球的准备姿势和基本移动步伐。通过游戏引起学生对排球的兴趣  
    2.健康行为：掌握科学的练习方法，预防排球运动中可能出现的损伤，能坦然面对接球失误，养成体育锻炼的习惯  
    3.体育品德 ：培养学生团队协作、勇敢顽强、不怕艰苦、公平竞争、遵守规则和自尊自信的优良品德。
5. **教学重点及难点**  教学重点：步伐的连贯性，准备姿势与移动步伐的衔接  
    教学难点：判断准确、移动到位、综合步伐的使用
6. **教学与方法** 教学方法：讲解示范法、观察法、目标教学法、表扬法、游戏与比赛法、直观法等  
    学法指导：自主学习法、合作学习法、探究式学习法
7. **安全措施** 强化课堂常规、着装运动服和运动鞋、不携带与课堂无关的东西。学习与练习中注意安全与保护其他同学安全

**排球——准备姿势和基本移动步伐教案（水平四）**

第1课时

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 授课班级：七（6）班 | | | 授课人：杨青 | | | 授课时间：2024.12.3 | | 星期二 | |
| 学  习  目  标 | | 1.运动能力：培养学生的快速反应能力、预判能力、下肢耐力和排球所需体能，初步了解排球，培养球感，基本了解排球准备姿势和基本移动步伐。通过游戏引起学生对排球的乐趣  2.健康行为：掌握科学的练习方法，预防排球运动中可能出现的损伤，能坦然地面对接球失误。养成体育锻炼习惯。  3.体育品德：培养学生团结协作、勇敢顽强、不怕艰苦、公平竞争、遵守规则和自尊自信的优良品德 | | | | | | | |
| 教学内容 | | 学内容：稍蹲、半蹲准备姿势和基本移动步伐——并步、交叉步、跨步以及综合步伐 | | 重点：步伐的连贯性，准备姿势与移动步伐的衔接  难点：判断准确、移动到位、综合步伐的使用 | | | | | |
| 课的  部分 | 教学内容 | | 教师指导策略与要求 | | 学生学法与组织形式 | | 运动负荷 | | |
| 时间 | 次数 | 强度 |
| 一  开始部分  二  准备部分 | 一．课堂常规  1.集合整队  2.师生问好  3.提出学习目标  4.安全教育  1.导入：播放排球比赛的视频以及稍蹲准备姿势和移动步伐的练习视频  2.排球反应游戏： ①两人一组，一人持球放于胸前随机松手，另一人双手放在球的上方随时准备下方接球。未接到球的人做5次深蹲 ②两人一组，听指令摸身体部位，听到“排球”的指令后抢地上的排球。未抢到的人做5次开合跳。  2.下肢练习： ①前后交替小碎步跑 15s×2组； ②深蹲 20次 ③弓步跳 8次/边  ④伟大拉伸 3次/边  1.前后两人一组，一抛一接练习（每人5次）  2.集体练习： （1）稍蹲、半蹲、全蹲准备姿势+步伐移动（并步、交叉步、跨步）  3.2人一组，近距离一抛一接练习。 ①听老师口令，抛球同学统一向左或者向右抛球，接球同学统一接球 ②自由练习  要求：接球的同学做好准备姿势和移动步伐。 ③强化练习：地滚球接球  4.2人一组，远距离接地滚球练习。要求同上  5.优生展示+评价后自由练习（接地滚球）  6.比赛：“夹球接力跳”：男女生各自成组，4人一组，膝盖夹住排球往前跳2个足球场的格子后，双手抱住排球快速跑回，将球递给后面的同学。最先完成的学生给予表扬，其他人给予鼓励   1. 身体素质练习： ①2人一组，仰卧起坐20个 ②俯卧撑 15个 ③游戏“火车赛跑”：4人一组，后面队员将双于放在前面队员的肩上。比赛开始，全队同步双脚跳向前，以排尾通过终点线为比赛结束 2. 拉伸   2.总结 3.布置课后作业（挑战1分钟之内接球最多，并且回去看排球相关视频，尝试垫球，下节课开始学习垫球）  4.下课 5.回收器材 | | 1.观察集合情况  2.明确任务和要求  3.加强安全教育、提升自我保护意识  4.检查服装  1.视频播放和讲解  2.游戏规则讲解以及示范  3.指导练习  1.教师讲解示范  2.提醒易犯错误及纠正  3.提示训练次数和质量  1.教师讲解示范 2.提出问题，引导学生思考： ①接球的同学做什么姿势能更准确的接到排球； ②为了接到排球做出了什么样的努力。  3.再次播放视频并组织学生集体练习，并进行集体纠错。  4.组织学生分组练习，巡视指导  5.提醒易犯错误及纠正（尤其是准备姿势）  6.提示安全  7.组织优生展示，并让学生相互评价  8.讲解示范比赛规则和方法  9.组织比赛并提示安全  10.组织身体素质的游戏，并讲解游戏规则和方法，并提示安全   1. 放音乐做拉伸   2.引导总结 3.布置课后作业  4.师生再见 5.组织学生回收器材。 | | 1.列队听讲  2.明确学习任务  3.提高安全意识  xxxxxxxx  xxxxxxxx ▲▲▲▲▲▲▲▲ ▲▲▲▲▲▲▲▲  ☆  a78bd76b6ec458cd41d98c0f4898d19  1731240475509  弓步跳  IMG_256  伟大拉伸：  1731241214032  1.学生认真看示范，领悟抛球和接球的动作  2.认真思考问题  3.认真进行集体练习  ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲  ★  × × × × × × × ×  × × × × × × × ×  视频  4.积极进行分组练习  × × × × × ×  ⚪ ⚪ ⚪ ⚪ ⚪ ⚪  × × × × × ×  5.按照老师的要求纠正错误  6.认真看展示，进行评价  7.认真看游戏，了解游戏方法  8.积极参与游戏，努力获得胜利  ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲  ××××××××  ××××××××    IMG_256  ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲  ××××××××  ××××××××  1.跟随音乐拉伸  ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲  × × × × × × × ×  × × × × × × × ×  ★  2.跟随总结  3.记住课后作业  4.向老师再见 5.积极回收器材 | | **2′**  **2′**  **3′**  **2′**  **3′**  **2′**  **2′**  **2′**  **3′**  **2′**  **3′**  **3′**  **2′** | 5次/人  5次  5次/人  3次/种/边  5 次  10次  10次  10次  5次  20个  15个 | **小**  **中**  **中**  **中**  **中**  **大**  **大**  **中**  **小** |
| 二  准备部分 |
| 三  基本部分  三  基本部分  四  结束部分 |
| 教学资源 | | | 田径场、排球 、口哨 、一体机、音响 | | | 练习密度预计 | | 群体密度75%，个人密度50% | |
| 平均心率预计 | | 140次/Min | |
| 课后反思 | | |  | | | | | | |