

《小学排球“学、练、赛、评”一体化教学设计与实践的研究》 中期研究报告

常州市新北区薛家实验小学课题研究组 执笔：翁婷 储莉

2023年8月，常州市新北区薛家实验小学翁婷、储莉主持的《小学排球“学、练、赛、评”一体化教学设计与实践的研究》申报成为常州市备案课题，并于同年11月21日进行了开题论证，研究期间得到了常州市教科院、区教师发展中心专家的精心指导，现就前阶段研究工作的进展及后续思考做如下总结。

一、研究基本情况

（一）意义与价值

1. 基于教育变革需求。

2022年4月21日，教育部办公厅发布的《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》明确提出：体育与健康课程依据学生的学习需求和兴趣爱好，面向全体学生，落实“教会、勤练、常赛”要求，建构“学、练、赛、评”一体化的课程教学体系。系统推进体育教学改革，更好的发挥体育学科“以体育人”的功能和价值。我们小学体育课堂只有高度重视“学、练、赛、评”一体化实施策略，全方位地创设“学、练、赛、评”一体化的教学活动与情境，才能更好的指导学生掌握运动技能、体能和专项运动技能，参与形式多样的比赛，激发学生参与体育运动的兴趣，培养“全面发展”的学生。

2. 基于学生自身发展的需求。

传统的排球教学方法已经无法满足学生的需求，需要一种更加先进和科学的教学模式开展教学。“学、练、赛、评”一体化教学是一种全面的教学模式，它将课程设计、教学实施、教学评价和教学管理等环节有机结合起来，使得排球教学更加系统化、模块化、科学化和实用化。通过这种教学，学生可以在学习知识的同时，不断练习技能，参加比赛，接受评价，全面提高自己的排球水平。一体化教学，激发了学生的学习兴趣，突出了学生在课堂中的主体地位，促进了学生的创新思维和实践能力，培养学生良好的体育核心素养的形成。

3. 基于现实课堂的需要。

纵观传统体育课堂教学模式，教师往往只注重教师的“教”，而忽视学生“学、练、赛、评”的整体练习，导致教学内容脱节分离，“教教材”、“轻能力”的现象屡见不鲜，学生运动水平停滞不前。通过本课题研究，构建小学排球“学、练、赛、评”一体化教学，厘清学、练、赛、评四者之间的关系，真正贯彻落实学、练、赛各环节在课堂教学的全过程，提升课堂质量和效果。

（二）概念与界定

1. **“学、练、赛、评”一体化教学：**通过以“学”“练”“赛”三者为基础对体育教学活动进行有机结合，引导学生从表浅的单个动作技术的掌握逐步过渡到完整运动技能的掌握和运用的系统化教学过程。这一过程可以使体验到运动技能之间的相关性和结构性，它不仅注重学生基本技能的学习与练习，更关注真实比赛场景下学生运动能力的形成，直接指向学生体育核心素养的培育。

2. **小学排球“学、练、赛、评”一体化教学：**运用“学、练、赛、评”一体化教学策略研究小学各年段排球课程内容的分布，探索小学阶段中，各年段所需掌握的排球知识、技能、规则、战术等。

（三） 目标与内容

研究目标：

1. 通过文献研究与实践探索，追寻体育课堂中“学、练、赛、评”四者的关联，厘清小学排球“学、练、赛、评”一体化的内涵特征、结构要素。

2. 聚焦小学排球“学、练、赛、评”一体化的内涵特征，确定小学排球总体目标体系，确定教学设计框架，不断提升教师的研究水平和学科素养。

3. 通过探求小学排球“学、练、赛、评”一体化教学设计与实施，形成序列一体化教学典型案例，尝试对“学、练、赛、评”视角下小学排球教学多途径实施策略进行构思，促进学校体育教师学科专业能力的提升。

4. 通过梳理“学、练、赛、评”一体化教学的评价指标，研制小学排球课堂“学、练、赛、评”一体化评价体系，提升学科核心素养在课堂高品质落地的实施水平。

研究内容：

1. 小学排球“学、练、赛、评”一体化教学内涵特征的研究。

（1）开展理论文献研究，从学习、练习、比赛的教学情境等方面深入描述“学、练、赛、评”一体化教学内涵的表征、样态及内在关联。

（2）基于课堂实践和调查问卷，聚焦“学、练、赛、评”内涵特征，分析学生对排球课堂的需求和教师对排球教学的期盼，确定小学排球“学、练、赛、评”一体化教学的形式。

2. 小学排球“学、练、赛、评”一体化教学设计的研究。

（1）在小学排球“学、练、赛、评”一体化教学设计的驱动下，确定小学阶段排球教学目标体系，涵盖了教学总目标、学期目标以及各学段大单元目标。为小学排球教学提供了清晰的方向和具体的实施指南。

（2）设计小学排球“学、练、赛、评”一体化教学设计的框架，确定小学排球课堂教学设计的模版。

3. 小学排球“学、练、赛、评”一体化教学实施策略的研究。

(1) 基于“学、练、赛、评”一体化内涵特征及排球教学的特点，研究通过怎样的学练设计能促进体育课堂的一体化教学的发生；

(2) 根据小学生的年段特点和学习经验，研究通过怎样的比赛形式可以促进一体化教学的形成；

(3) 依据课堂学习过程的一般展开逻辑，探究一体化课堂评价的有效生成，与学练、比赛形成内在关联。

4. 小学排球“学、练、赛、评”一体化教学中评价体系的研究。

通过研究小学排球“学、练、赛、评”一体化教学的特征要素，师生课堂样态，以及体育课堂学习策略，构建排球课堂评价体系。

二、研究的基本过程

(一) 研究历程的概述

1. 研讨准备阶段（2023. 8—2023. 10）

组建课题项目组，形成一批对项目实施具有一定研究能力的骨干教师群。聚焦小学排球“学、练、赛、评”一体化教学，进行文献研究完成项目总体设计及第一轮项目论证。对体育课堂进行全面调研，诊断当前排球教学的主要问题，清晰研究的方向与目标。对前期点状的内容实施同步反思与再深化，形成较为科学的项目的整体架构与申报工作，撰写课题研究方案。

2 . 深入研究阶段（2023. 11—2026. 6）

(1) 组织课题组理论学习，梳理完善小学排球全学段大单元教学目标与学习内容，同时形成项目实施的总体设计、推进步骤。

(2) 开展实践研究，按照聚焦“目标导向、教学设计、课堂推进”和重建“反思评价”的策略，踏实做好从抽象（广泛、深入、全面、持续的理论学习）到具体（持续开展的日常研究与专题研究），再从具体到抽象的过程，探寻小学排球“学、练、赛、评”一体化教学的路径与策略。

(3) 在日常实践中关注过程积累，总结相关项目实施案例，初步形成项目实施中的策略、模式、评价指标等，收集信息，整理资料。

自课题研究启动后，课题组做到了按原定研究计划、按研究要求开展课题研究活动，研究过程中边学习、边实践；边研究、边总结；边反思、边提高；研究形式多样，内容扎实，流程规范，稳步推进。

3. 整理提升阶段（2026. 7——2026. 10）

召开专题总结交流会，撰写专题汇报总结。形成课题研究报告、教学案例、教学论文集，编制成果手册。寻找在实施过程中存在的问题。通过组内反复交流讨论提出需要改进的措施，调整实施方案后再实践，优化研究方法和策略，提炼教学方法和策略，将成果理论化，最终形成研究报告和论文，不断推广。

（二）节点事件的回顾

1. 开题论证明晰方向

2023年11月21日，开题论证会如期举行，常州市教科院王俊博士全程参与了此次的开题活动。开题会上，课题组从研究背景、概念界定、研究目标、研究内容、研究思路及方法、研究过程和预期成果做了具体的阐述，王博士充分肯定了课题的研究价值和课题组前期所做的大量准备工作，并对课题的选题、课题研究的方向、课题研究的目标和内容等方面提出了宝贵的意见和建议，特别指出小学排球“学、练、赛、评”一体化教学设计的研究要围绕目标、内容以及评价任务进行设计，要探寻基于“学、练、赛、评”一体化设计的实施策略。

2. 微型课题乐分享

2023年12月，翁婷老师在体育组分享了获区一等奖的微型课题《基于大单元设计的小学排球教学实践研究》。她以小学排球项目大单元教学的实践策略和方法为例，设计一套契合我校校情的小学排球大单元教学的教学计划及教学内容，完善了三年级排球大单元教学的目标体系与评价机制，进一步厘清排球一体化教学的基本内核和策略。

3. 课程纲要乐分享

2024年1月，翁婷老师在全区教研组长会议中，对我校编制的体育课程纲要进行了交流，她以推广排球运动为抓手，阐述了排球大单元推进实施策略，分享了我校全学段排球教学建议，并详细介绍了各学段排球“学、练、赛、评”一体化设计思路，进一步明晰了开展排球大单元教学的学习目标和学习内容。

4. 梳理排球大单元计划

2024年2月，课题组利用假期，重新审视排球大单元教学，在排球大单元教学理念的引领下，梳理了我校一到六年级排球单元教学内容，推进排球大单元教学的常态化实施，助推核心素养真正落地。

5. 研究计划乐分享

2024年2月，薛家实验小学四楼小会议室举行了主题为“深研课题促内涵发展，专业引领助素养提升”课题研究活动。翁婷老师向与会老师阐述了目前课题研究的进程，并就下一阶段的课题研究制定了详细的研究计划。朱校长结合自己深度学习的课题，指导各研究小组中期评估报告如何撰写及撰写的格式，为各组提供了经典的范式。万校长以《课题研究的若干事项》进行分享课题研究过程中需要注意的事项。本次交流活动促使的课题组重新审视研究，进一步清晰研究的方向和路径。

6. 关键课例明教学流程

2024 年 5 月,翁婷老师执教市级研讨课《排球移动正面双手垫球》,为我们课题的深入研究建构了“学、练、赛、评”一体化教学流程:单一练习——组合学练——小组比拼——合作竞赛,真正落实新课标所提倡的“教会、勤练、常赛”的理念。期间还邀请了市教科院体育教研员张勇卫来校指导,对课题研究的方向、研究目标和内容、“学、练、赛、评”一体化的设计与实施策略等方面提出了宝贵的意见,使课题组成员进一步明晰了课例研究的路径和基本策略,这为之后课题组在进行课例研究明确了方向和方法。

三、研究内容的展开

课题组十分关注内容与主题的策划,力求使每一次活动聚焦一个主题,提升一个认识。因此,我们预先设计了相关的研究主题模块,一方面围绕课题阶段计划,统筹安排理论学习、调研分析、活动研讨和总结反思,做到研有方向,研有重点,研有安排,研有成效;另一方面,根据课题研究的推进状态,及时进行推进项目和策略的动态调整,确保课题研究的有序、高质推进。

(一) 开展了小学排球“学、练、赛、评”一体化课堂内涵特征的研究

1. 开展了文献研究

通过知网,查阅了关于“学、练、赛、评”“学、练、赛、评”一体化和小学排球“学、练、赛、评”一体化的相关文献,根据期刊级别、时间远近以及作者的知名度进行了数据整理,形成了自己的认识。

(1) 文献查找(表1)

表 1 文献汇总表

研究对象	总篇数(篇)	核心期刊(篇)
“学、练、赛、评”	247	40
“学、练、赛、评”一体化教学	61	23
小学排球“学、练、赛、评”一体化教学	3	1

(2) 文献分析

在百度学术网上以关键词“学、练、赛、评”检索,共收录期刊论文 247 篇,其中核心期刊登载 40 篇;以“学、练、赛、评”一体化教学为关键词检索,共收录期刊论文 61 篇;其中核心期刊登载 23 篇;以小学排球“学、练、赛、评”一体化为关键词检索,共收录期刊论文 3 篇;其中核心期刊登载 1 篇。

国外关于“学、练、赛、评”一体化教学的研究概述:20 世纪 80-90 年代,日本·水越敏行在《评价与教学的整合理论》中提出“教-学-评一体化(Teaching-Learning-Assessment Integration)”的观点,强调评价应嵌入教学过程,通过形成性评价调整教学策略,为“学练赛评”中“评”的环节提供理论根基。美国·布鲁姆(Benjamin Bloom)在《教育目标分类学与掌握学习理论》

中，提出“认知-技能-情感”三维目标，主张通过分层练习（对应“练”）和反馈（对应“评”）实现学习目标，与“学练赛评”目标分层设计理念契合。21世纪初，美国·约翰·哈蒂（John Hattie）通过元分析指出，适度竞争可提升学习动机，但需避免过度竞争，与国内“以赛促学”的谨慎实施原则一致。芬兰·Sanna Järvelä在文章《Game-Based Learning in Physical Education》中提出验证游戏化竞赛（如运动技能挑战赛）能提升学生参与度，但需匹配学生能力水平，与国内“分层赛评”实践呼应。澳大利亚·David Kirk，在著作《Digital Technologies in Physical Education》中倡导利用VR模拟运动场景、APP记录练习数据，实现“学练评”智能化，与中国2023年智慧体育研究方向趋同。

国内关于“学、练、赛、评”一体化教学的研究概述：2021年，姚瑞在《学、练、赛、评一体化的研究进展》一文中，首次系统提出“学练赛评”作为体育课程改革的四维框架，强调“学”为基础、“练”为巩固、“赛”为应用、“评”为反馈的闭环逻辑。指出该模式需结合大单元教学设计和分层目标，避免形式化。于素梅在《“学练赛”一体化促进体育核心素养的实践路径》中，提出“学练赛”是运动能力形成的关键链，需通过情境化教学（如模拟比赛）激发学生主动性，同时融入德育元素。王德刚在《体育课堂“学练赛评”一体化模式的构建》中，则强调“评”应贯穿全程，采用“技能达标+态度观察+合作评价”的多元维度，破解传统体育课重技能轻素养的问题。2022年《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》明确“学练赛评”一体化作为课程实施要求，倡导“教会、勤练、常赛”，注重课内外联动。李志刚在《“学练赛评”在小学篮球大单元教学中的实践》中提出通过18课时的大单元案例，验证“学练赛评”能显著提升学生战术意识与团队协作能力，建议以赛代练、以评促学。2023年，张丽华在《基于智慧体育的“学练赛评”一体化模式构建》一文中，提出引入智能设备（如运动手环、AI姿态分析），实时反馈学练数据，动态调整赛评策略，推动个性化教学。陈明等在《“学练赛评”在劳动教育中的迁移应用》中，强调将四环节拓展至劳动课程设计，例如“学技能—练操作—赛成果—评质量”，证明其跨学科普适性。

关于学练赛评一体化在排球教学中运用：目前国外关于“学、练、赛、评”一体化教学的研究源于教育心理学，侧重评价机制与认知规律，多聚焦STEM、语言等学科，体育应用较少，提倡以VR/AR技术重构学习场景（如虚拟运动实验室），用数据驱动评价（如学习分析技术）。国内关于“学、练、赛、评”一体化教学的研究根植于新课改政策，强调整体性与德育渗透，研究以体育学科为主，拓展至劳动、艺术等领域，智慧体育设备辅助学练评（如AI姿态分析），提倡形成多元动态评价体系（技能+态度+合作）。与此同时，目前关于学练赛评一体化教

学的研究多停留在某一节课的层面研究，对某个运动项目的单元研究缺失，缺少深度和广度的研究。

2. 开展了调查研究

调查采用“问卷星”线上问卷调研的方式，发放 1600 份学生问卷（详见附件 1）和 50 份教师问卷（详见附件 2），最终回收学生有效问卷 1385 份，教师有效问卷 42 份。问卷统计主要采取对统计结果做频次分析的方法，并在此基础上做相关对比和差异分析。

(1) 聚焦“学、练、赛、评”内涵特征的小学生排球课堂需求分析

表 2 聚焦“学、练、赛、评”内涵特征的小学生排球课堂需求分析表 (n=1385)

维度	调查问题	选项及占比
学	Q4: 兴趣程度	非常喜欢 526 人, 38%; 喜欢 623 人, 45%; 一般 208 人, 15%; 不太喜欢 21 人, 1.5%; 不喜欢 7 人, 0.5%
	Q5: 最喜欢的环节	技术学习 277 人, 20%; 分组练习 485 人, 35%; 比赛活动 582 人, 42%; 评价总结 41 人, 3%
	Q7: 对老师讲解示范动作的理解	完全看懂 248 人, 17.9%; 大部分能懂 761 人, 54.9%; 部分能懂 346 人, 25%; 需要反复讲解 30 人, 2.2%
练	Q8: 练习偏好	单人重复练习 110 人, 7.9%; 两人合作练习 388 人, 28%; 小组循环练习 415 人, 30%; 游戏化练习 472 人, 34.1%
	Q9: 差异化困难解决策略	主动请教老师 207 人, 15%; 和同学讨论 623 人, 45%; 自己反复尝试 485 人, 35%; 暂时放弃 70 人, 5%
赛	Q10: 比赛频率	每节课都有 108 人, 7.8%; 每周一次 485 人, 35%; 每月一次 626 人, 45.2%; 很少组织 166 人, 12%
	Q11: 比赛关注点	输赢结果 418 人, 30.2%; 团队配合 526 人, 38%; 个人表现 371 人, 26.8%; 规则遵守 70 人, 5%
	Q12: 赛后反思	总是会 454 人, 32.8%; 经常会 584 人, 42.2%; 偶尔会 277 人, 20%; 基本不会 70 人, 5%
评	Q13: 评价方式 (多选)	口头表扬 1253 人, 90.5%; 技能评分 1008 人, 72.8%; 比赛成绩 485 人, 35%; 成长记录册 420 人, 30.3%; 同学互评 636 人, 45.9%
	Q14: 望评价方面 (多选)	技术动作 841 人, 60.7%; 进步幅度 1083 人, 78.2%; 比赛表现 863 人, 62.3%; 态度 997 人, 72%; 团队合作 1111 人, 80.2%
综合改进需求	Q15: 内容需求 (多选)	更多游戏化比赛 1227 人, 88.6%; 排球明星故事 647 人, 46.7%; 运动安全知识 416 人, 30%; 观看比赛视频 288 人, 20.8%; 自由练习时间 1079 人, 77.9%; 体能训练游戏 925 人, 66.8%
	Q16: 教学改进	增加比赛频率 1226 人, 88.5%; 降低难度 1080 人, 78%;

(多选) 分组合理 1043 人, 75.3%; 多媒体 978 人, 70.6%;
增加奖励 1144 人, 82.6%

根据 1385 份小学生排球课堂调查数据, “学、练、赛、评”四维度需求特征显著。从“学”的维度分析, 83%的学生对排球课兴趣较高, 但仍有 15%的学生兴趣一般, 2%兴趣不足; 比赛活动 (42%) 和分组练习 (35%) 最受欢迎, 但技术学习 (20%) 和评价总结 (3%) 吸引力不足; 对教师讲解动作的理解, 17.9%的学生“完全看懂”, 54.9%的学生“大部分能懂”, 但 25%“部分能懂”, 2.2%需反复讲解。从“练”的维度分析, 34.1%的学生偏好游戏化练习, 30%选择小组循环练习, 单人重复练习仅占 7.9%; 面对困难时, 45%的学生选择与同学讨论, 35%自己反复尝试, 仅 15%主动请教老师。从“赛”的维度分析, 仅 7.8%的学生表示每节课都有比赛, 45.2%的学生经历每月一次比赛; 38%的学生关注团队配合高于输赢 (30.2%); 75%的学生赛后常反思, 但 5%缺乏反思习惯。从“评”的维度分析, 90.5%的学生接受过口头表扬, 而学生期望评价更多关注进步幅度 (78.2%) 与团队合作 (80.2%)。综合改进需求方面, 88.6%的学生渴望更多游戏化比赛, 88.5%希望增加比赛频率, 78%期待降低难度。

综上所述, 小学生排球课堂需系统性优化“学、练、赛、评”四环节: “学”应融入趣味性提升技术教学吸引力, 优化讲解示范; “练”应以游戏化任务和小组协作模式代替机械重复, 强化同伴互助机制; “赛”要增加高频短时比赛 (每周 1 次+每节课微型赛), 设定团队目标, 赛后通过模板化讨论强化反思; “评”需多元化且弱化结果导向, 侧重进步与团队维度。同时, 注重趣味化设计、合理分组及难度适配, 以全面满足学生需求, 提升课堂教学效果与学生参与体验。

(2) 聚焦“学、练、赛、评”内涵特征的小学体育教师排球课堂期盼分析

表 3 聚焦“学、练、赛、评”内涵特征的小学生排球课堂需求分析表 (n=1385)

维度	调查问题	选项及占比
学	Q4: 兴趣程度	非常喜欢 526 人, 38%; 喜欢 623 人, 45%; 一般 208 人, 15%; 不太喜欢 21 人, 1.5%; 不喜欢 7 人, 0.5%
	Q5: 最喜欢的环节	技术学习 277 人, 20%; 分组练习 485 人, 35%; 比赛活动 582 人, 42%; 评价总结 41 人, 3%
	Q7: 对老师讲解示范动作的理解	完全看懂 248 人, 17.9%; 大部分能懂 761 人, 54.9%; 部分能懂 346 人, 25%; 需要反复讲解 30 人, 2.2%
	Q8: 练习偏好	单人重复练习 110 人, 7.9%; 两人合作练习 388 人, 28%; 小组循环练习 415 人, 30%; 游戏化练习 472 人, 34.1%
练	Q9: 差异化困难解决策略	主动请教老师 207 人, 15%; 和同学讨论 623 人, 45%; 自己反复尝试 485 人, 35%; 暂时放弃 70 人, 5%

赛	Q10:比赛频率	每节课都有 108 人, 7.8%; 每周一次 485 人, 35%; 每月一次 626 人, 45.2%; 很少组织 166 人, 12%
	Q11:比赛关注点	输赢结果 418 人, 30.2%; 团队配合 526 人, 38%; 个人表现 371 人, 26.8%; 规则遵守 70 人, 5%
	Q12:赛后反思	总是会 454 人, 32.8%; 经常会 584 人, 42.2%; 偶尔会 277 人, 20%; 基本不会 70 人, 5%
评	Q13:评价方式 (多选)	口头表扬 1253 人, 90.5%; 技能评分 1008 人, 72.8%; 比赛成绩 485 人, 35%; 成长记录册 420 人, 30.3%; 同学互评 636 人, 45.9%
	Q14:望评价方面 (多选)	技术动作 841 人, 60.7%; 进步幅度 1083 人, 78.2%; 比赛表现 863 人, 62.3%; 态度 997 人, 72%; 团队合作 1111 人, 80.2%
综合 改进 需求	Q15:内容需求 (多选)	更多游戏化比赛 1227 人, 88.6%; 排球明星故事 647 人, 46.7%; 运动安全知识 416 人, 30%; 观看比赛视频 288 人, 20.8%; 自由 练习时间 1079 人, 77.9%; 体能训练游戏 925 人, 66.8%
	Q16:教学改进 (多选)	增加比赛频率 1226 人, 88.5%; 降低难度 1080 人, 78%; 分组合理 1043 人, 75.3%; 多媒体 978 人, 70.6%; 增加奖励 1144 人, 82.6%

从理论认知层面分析, 64.3%的教师仅了解“学、练、赛、评”基本框架, 仅 28.6%系统掌握理论体系, 反映出理论培训的迫切性; 66.7%的教师认同“学”、“练”、“赛”、“评”四环节为“循环促进”关系, 但仍有 21.4%认为“网状交织”, 需通过培训明确逻辑链条; 教师在排球教学时比较重视技能结构化(90.5%)和实战能力提升(83.3%), 而体育品德培养(66.7%)和运动习惯养成(61.9%)占比较低, 凸显综合素养培养的不足。从“学”的维度分析, 教学目标中, 运动技能掌握达 100%, 但兴趣培养仅 50%, 规则理解 64.3%, 表明技能教学落实充分, 但兴趣激发与规则教育有待加强。学生困难中, 47.6%的教师认为学生缺乏练习兴趣, 33.3%受器材/场地限制, 说明兴趣引导和硬件条件改善是教师的期盼。从“练”的维度分析, 分组练习普及率高(90.5%), 但游戏化(42.9%)和多媒体辅助(14.3%)应用不足, 练习形式缺乏创新; 练习中教师最大的问题是学生注意力分散(42.9%)和动作不规范(38.1%)。从“赛”的维度分析, 比赛频率以每周 1 次(42.9%)和每月 1 次(38.1%)为主, 但形式单一(简化规则小比赛 83.3%), 角色扮演赛(14.3%)等创新形式应用不足。从“评”的维度分析, 评价方式中, 口头评价占 90.5%, 技能达标测试 76.2%, 传统评价方式占主导, 创新不足; 评价体系不足中, 83.3%的教师认为缺乏趣味性, 76.2%指出标准单一化, 教师期盼构建更趣味、多元、注重过程的评价体系。

综上所述, 小学体育教师对排球“学、练、赛、评”一体化教学有一定认知

与实践基础，多数认可循环促进关系，但理论认知还不够深入，需要系统性培训统一认知。“学”需关注学生综合素养的发展，加强兴趣培养、改善器材条件；“练”需丰富形式，利用多媒体手段和游戏化练习解决解决动作不规范与注意力分散问题；“赛”需增加频率、简化规则；“评”需创新评价方式，全面系统地对学生做出客观的评价，避免单一主观的评价。针对性优化各环节，可更好推动“学、练、赛、评”一体化教学，提升排球课堂教学实效，落实核心素养发展等教学目标。

3. 进行了总结提炼



图1 “学、练、赛、评”逻辑关系图

通过对文献资料和调查问卷的分析归纳，厘清了“学、练、赛、评”各个环节核心特征与关联，四者构成一个动态循环的闭环系统，遵循“目标设定→技能强化→实战检验→反馈优化”的逻辑链条，形成螺旋式上升的教学过程。学是根基，需以兴趣引导破解技能训练的枯燥性；练是桥梁，通过差异化设计提升技能转化效率；赛是催化剂，以实战检验驱动学生主动学习；评是指南针，通过多元反馈确保教学始终指向素养目标。四者相互依存、动态调整，共同推动小学排球教学从“单一技能训练”向“综合素养培育”转型。

(二) 小学排球“学、练、赛、评”一体化教学设计的研究

在小学排球“学、练、赛、评”一体化教学设计的驱动下，课题组构建一个层次分明、相互衔接且具有可操作性的目标体系，涵盖了排球课程总目标、学期目标以及学段目标，为小学排球教学提供了清晰的方向和具体的实施指南。

1. 确定了小学阶段排球学习的总体目标

根据排球运动的特点，结合小学阶段各学段学生的认知水平、体能状况等，课题组基于“学、练、赛、评”一体化理念，依据《课程标准（2022年版）》，梳理构建学校排球课程总体目标，从运动能力、健康行为、体育品德三个维度确立课程总体目标。（表4）

	体育锻炼的习惯。
	体育品德： 增强竞争意识与集体荣誉感，在比赛中尊重对手、服从裁判，培养勇于拼搏、克服困难的精神。
水平三	运动能力： 巩固排球基础技术，熟练掌握“中一二”进攻战术及简单防守站位与轮转，能在正式比赛中根据场上形势灵活运用战术，提升团队协作与比赛决策能力。
	健康行为： 形成科学锻炼的意识与方法，了解运动与营养、健康的关系，养成良好的生活习惯。
	体育品德： 塑造顽强拼搏、永不言弃的意志品质，培养团队领导能力与责任感，树立正确的胜负观。

3. 梳理并完善各年级排球大单元教学计划

基于“学、练、赛、评”一体化教学模式，课题组以体育核心素养为导向，深入探究小学排球教学体系的构建与实施路径。秉持“目标引领教学内容”理念，将宏观课程目标科学拆解至小学各年级，细化各年级排球大单元教学目标与内容，实现排球教学内容的系统性、整体性构建，最终形成各年级排球大单元教学计划（详见附件3），确保教学实践精准对接育人目标，助力学生体育核心素养的全面发展。

4. 设计小学排球“学、练、赛、评”一体化教学设计框架（见表6）

小学排球“学、练、赛、评”一体化教学设计以循环促进为核心，通过“学”奠定技能与规则基础，“练”分层强化动作规范，“赛”实战检验能力，“评”多元反馈优化教学，形成“目标→实践→检验→反馈”的闭环。设计融入游戏化任务、分层教学、智慧工具等，注重兴趣引导与核心素养培育，实现从“技能导向”向“素养本位”转型，最终推动学生运动能力、团队协作与终身体育意识的协同发展。

表6 小学排球“学、练、赛、评”一体化教学设计框架

环 节	核心内容	教学方法 与组织形式	评价方式
学	动作要领（发、垫、传、扣）	多媒体示范（动画/视频分解动作）	课堂提问（规则掌握度）
	规则理解（得分、轮换、场地划分）	角色扮演（模拟裁判、球员）	动作模仿达标测试（完成率80%）
	安全意识教育	小组讨论（规则问答）	
练	分层练习（基础动作巩固+组合技能串联）	分层分组（按技能水平分组）	任务完成度评分
	游戏化任务（如“球不落地”	闯关任务（解锁技能徽章）	动作规范性记录（教师观察表）

	积分赛”)	+AI 姿态分析)	同伴互评 (合作态度)
	情境模拟 (比赛场景还原)		
	简化规则比赛 (4v4 小场地赛)	积分制比赛 (团队积分+个人贡献分)	比赛积分排名 (技能+合作)
赛	主题赛 (如“班级联赛”“技能挑战赛”)	技能闯关赛 (连续垫球 10 次解锁发球权)	学生自评 (赛后反思表)
	角色轮换 (学生裁判/记分员)	循环赛制 (全员参与)	教师观察记录 (实战应用能力)
	过程性评价 (参与度、进步幅度)	成长档案袋 (记录技能进步与课堂表现)	综合评分表 (技能 40%+合作 30%+态度 30%)
评	结果性评价 (技能达标测试)	星级评价 (技能星、合作星、进步星)	学期展示赛 (成果汇报)
	多元化评价 (自评、互评、家长反馈)	趣味积分兑换 (积分换徽章)	家长满意度调查 (课外延伸)

根据教学设计框架，课题组重新设计了小学排球“学、练、赛、评”一体化教学设计模版。（详见附件 4）

（三）小学排球“学、练、赛、评”一体化教学实施策略的研究

本课题以“乐学、勤练、常赛”为准绳，以“乐趣、强体、意志”为发展目标，以激发兴趣乐于学、融汇贯通高效练、学以致用巧妙赛、及时反馈精准评为主要教学策略，尝试对“学、练、赛、评”视角下小学排球教学多途径实施策略进行构思。（图 2）

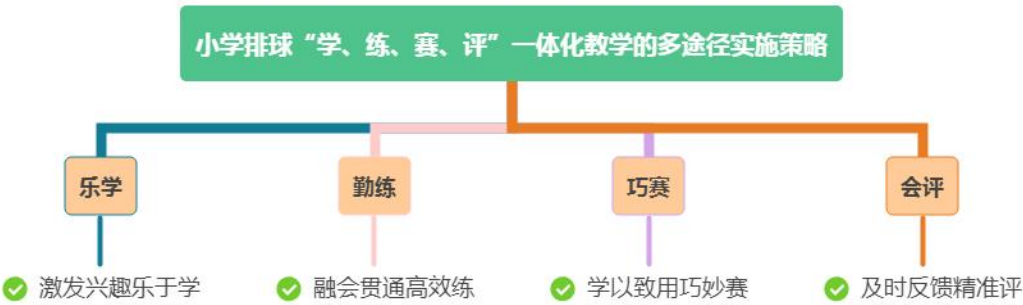


图 2 小学排球“学、练、赛、评”一体化教学实施策略

1. 激发兴趣乐于学

“学”是学生在体育教师的指导下掌握排球新技术和新知识的过程。“乐学”是在学习排球技能的过程中通过游戏、器材、多媒体等多种手段激发学生的学习兴趣，从而乐于参与学习，感受学习带来的愉悦感，进而提高获取排球新技能和新知识的意识和能力。

在具体实施过程中，课题组成员分别在不同水平段尝试采用不同的手段来激发学生的学生兴趣。如在一年级《排球抛接球》中，教师运用游戏化教学激发学生学习的内驱力，让学生在课堂上“玩起来”、“乐起来”、“动起来”。教师通过“数字拍手”游戏帮助学生学习原地自抛自接球；“爱我，你就接住我”游戏激励学生在两人抛接球时要尽量接住“球宝宝”；“球宝宝画彩虹”游戏教会学生抛球时要抛出一道美丽的彩虹才能将“球宝宝”抛得又准又稳。在四年级《排球发垫球》中，教师通过改良器材，降低学习难度来激发学生学习乐趣。在课堂实践中，教师发现日常教学的排球又重又硬，学生学习下手发球时总是发不网从而出现挫败感和为难情绪，针对这种情况教师尝试运用5号气排球进行教学，气排球较普通排球轻很多，学生很容易就能把球发过网，因此大大提高了学生的学习积极性。

2. 融会贯通高效练

“练”是学生在体育教师的引导下巩固排球新技术和新知识的过程。“勤练”是通过多种练习方式帮助学生巩固新学的技能，一般采用教师引导、自主学练和小组合作探究等形式。新课标要求教师在课堂教学中要精讲多练，给学生更多的练习时间和机会，增加体育课的练习密度与强度。

而在实际的排球教学中，学与练是有机结合在一起的，学中有练，练中有学，使学生能够在学中高效练习，也能够使其在练习中深入学习。排球课堂中“学”的侧重点是在教师的指导与提示下，学生进行运动技能的学习，主要目标是使学生掌握运动技能。排球课堂中“练”的侧重点是在教师的组织下，学生进行有运动量与运动时间的运动技能积累，通过不断进行多种形式的练习，可以有效地达到运动技能自动化的目的。课题组成员在课堂实践中针对不同身体条件、运动基础和兴趣爱好的学生因材施教，提出不同的学习目标，有效组织学生实施阶梯式练习，循序渐进地将个人、合作、集体学练有机结合。设计相应难易度的练习内容，采取由浅入深、由易到难、逐步提升、层层递进的运动技能迁移，自然地让学生体会、消化、完成动作。

3. 学以致用巧妙赛

“赛”是将所学练的排球单个技术或者组合动作运用到实践中，是“学练”的再升华，是排球运动能力的“展现”。“巧赛”是通过课内外、校内外“赛”，真实地反映学生排球学练的效果，帮助学生快速学会技能，提升运用能力，最终优化成自己的内在本领，同时让学生养成诚信自律、遵守规则等体育品德，较好地落实核心素养培育，促进学生全面发展。

课题组成员在课内“赛”中，尝试关注个体差异，转变“以学定赛”的设计理念，每节课都会根据所学练的技术，设计不同形式“赛”的环节，来增强所学

练技术在比赛中的运用能力，真正做到人人赛、课课赛。在课外“赛”中，设计以课(校)外活动为主阵地、以比赛为动力的“菜单式”课(校)外“赛”。

4. 及时反馈精准评

“评”是学生学习过程中的必要组成部分，是对“学、练、赛”一体化的及时评价、反馈和诊断。“评”往往是和“赛”紧密结合在一起的，有赛就有评，评是导向，是指引学、练、赛不断优化和改进的风向标。因此，在体育课堂教学中要注重评价过程，评价的时候要注意项目特征和技术的运用方法，实现学以致用，教师要合理运用“会评”。游戏或者比赛中，教师要对学生在游戏或者比赛中的技能、体能表现进行及时反馈，以及单一身体练习在游戏或者比赛中的掌握情况，避免用一些长度、远度以及比赛胜负等简单指标来评价学生的学习状况。

(四) 小学排球“学、练、赛、评”一体化教学中评价体系的研究

评价是助力课题研究的重要载体。什么样的课堂教学形态才是进入了“学、练、赛、评”一体化的教学。

1. 研制评价指标的研究

基于体育核心素养与排球运动特性，确立运动能力、健康行为、体育品德三大评价维度。依据学生身心发展规律和教学目标，将评价体系划分为三个学段：水平一（一、二年级）重球性培养与兴趣激发；水平二（三、四年级）强基础技能提升；水平三（五、六年级）促战术思维与竞技能力发展，确保各学段指标适配学生认知与技能发展需求。课题组采用“实践观察－深度调研－理论提炼”路径，通过课堂观察、视频分析记录学生“学、练、赛”表现，结合学段特点，在三大维度下经多轮研讨修订，形成兼具理论与实践价值的具体评价指标（详见附件），助力排球教学质量与学生体育素养提升。

2. 评价实施的研究

在小学排球“学、练、赛、评”一体化教学评价体系研究中，课题组以系统化思维为导向，从评价主体、方式、时机和手段等维度协同发力，构建起科学完备的评价体系。在评价主体层面，突破传统单一模式，构建起以教师专业引领为核心，学生自评反思、同伴互评互助为支撑的多元协同格局，多视角捕捉学生学习状态；评价方式上，深度融合过程性与终结性、定性与定量评价，既全程追踪学生学习轨迹，又精准锚定阶段成果，将学习态度培育与技能提升纳入综合考量；评价时机贯穿教学全程，通过即时反馈、定期总结、赛后复盘形成闭环，确保各阶段学习成果均能得到及时检验与优化；评价手段则综合运用观察记录、测试考核、实战比赛、成长档案等多元载体，立体化记录学生学习成长脉络，深度激发学生潜能，最终实现运动能力提升、团队协作强化与终身体育意识培育的协同发展，为学生体育素养的长效发展奠定坚实基础。

四、研究的主要成果

（一）理论成果

1. 清晰了“学、练、赛、评”一体化内涵特征

实施“学、练、赛、评”一体化教学，厘清“学、练、赛、评”四者关系，是认识、理解和实施的基本条件，也是重要条件。从学习角度说，学是基础，练是提高，赛是运用，评是对“学、练、赛”的反馈。进一步说，学中有练，练中有学，赛中既有练，又有学，“评”则是引领“学、练、赛”且融入三者一体化之中。课堂中，一旦将“学、练、赛”有机和结构地关联起来，并做到激活和解放学生，那么就会从中获取学生各种客观的表现性评价信息，继而形成准确的评价结论。“学、练、赛、评”是相互关联、层层递进，循环促进的闭环体系，最终实现教学过程的螺旋式提升。

2. 建构小学排球“学、练、赛、评”一体化教学的目标体系

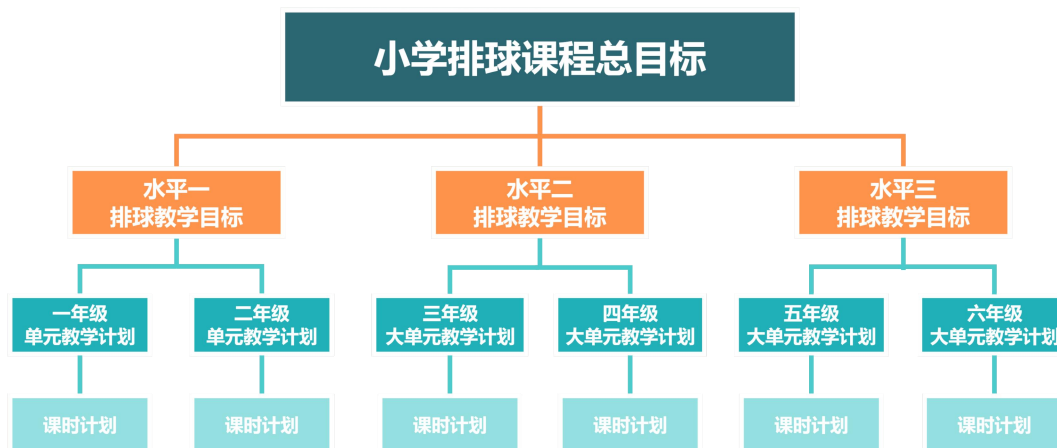


图3 目标体系

课题组以《义务教育体育与健康课程标准（2022 年版）》为纲领，立足排球运动的竞技性、团队性特点，结合小学各学段学生的认知规律与体能发展特征，基于“学、练、赛、评”一体化理念，系统构建分层次、递进式的目标体系，实现教学目标与课程内容的深度衔接。

课题组从运动能力、健康行为、体育品德三大核心素养维度出发，确立小学排球课程的总目标：通过系统教学，提升学生排球技术运用、战术配合及运动表现能力；培养科学运动习惯、健康生活方式与心理调适能力；塑造遵守规则、团结协作、拼搏进取的体育精神，形成“学、练、赛、评”一体化的育人闭环。

课题组成员以“目标引领教学内容”为导向，将总体目标拆解至水平、学期、单元及课时层级。水平目标依据小学低、中、高学段学生的身心发展特点，分别设定基础技能启蒙（水平一）、技能巩固与战术感知（水平二）、实战应用与素养深化（水平三）的阶段性目标，确保教学难度与学生能力匹配。学期与单元目

标结合季节、学生体能周期及教学进度，制定学期排球教学目标，并细化为 18 课时的大单元教学计划，明确各单元的技能、体能、品德培养重点。课时目标以具体、可操作的行为动词（如“掌握”“完成”“协作”）设定每节课的学习目标，将大单元目标分解为课堂教学任务，保障“学、练、赛、评”各环节紧密围绕目标实施。

3. 提炼了排球课堂“学、练、赛、评”一体化教学的实施策略

(1) 乐学——激发兴趣乐于学（图 4）

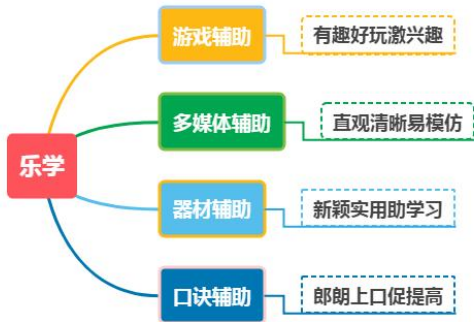


图 4 乐学——激发兴趣乐于学

通过游戏辅助激发学生学习排球技能的兴趣；多媒体辅助帮助学生直观清晰地了解排球技术动作，进而便于模仿学习；器材辅助降低学习排球技能的难度，同时增加了学习的趣味性；口诀辅助帮助学生牢记排球技术动作的要领，促进排球技能的掌握和提高。

(2) 勤练——融会贯通高效练（图 5）

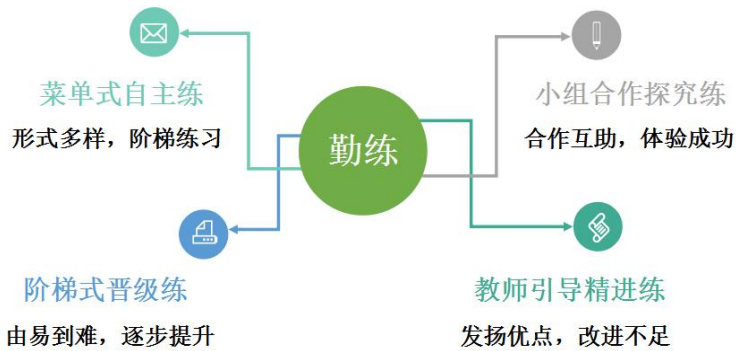


图 5 勤练——融会贯通高效练

采用形式多样的练习手段巩固、强化所学的排球技能，一般采用小组合作探究练，针对老师抛出的问题，小组成员共同探索，通过实践找到问题的答案，进而体验成功的快乐；菜单式自主练，老师利用大屏出示“菜单式”学练任务，学生根据自身学习情况选择适合自己的任务进行练习；阶梯式晋级练，老师设计由

易到难的等级练习，学生逐一挑战，只有挑战成功后才能晋级下一关卡；教师引导精进练，教师巡视指导，善于发现学生的优点与不足，对于优点老师要毫不吝啬地表扬鼓励，对于易犯错误老师要耐心指导，帮助学生不断改进完善自己的排球技能。

(3) 巧赛——学以致用巧妙赛（图 6）

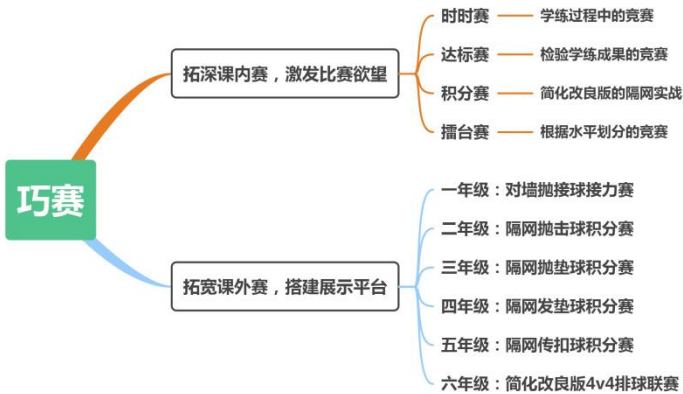


图 6 巧赛——学以致用巧妙赛

课内外巧妙设计比赛促使学生学以致用，提升排球技能的运用能力。一是拓深课内赛，激发比赛欲望。学练过程中循序渐进时时赛；检验学练成果的达标赛；简化规则，改良场地、器材的隔网实战积分赛；人人都能参与的分层擂台赛。二是拓宽课外赛，搭建展示平台。每个年级根据所学排球技能开展不同内容的排球吉尼斯挑战赛和全员性的排球联赛，一年级开展对墙抛接球接力赛；二年级开展隔网抛击球积分赛；三年级开展隔网抛垫球积分赛；四年级开展隔网发垫球积分赛；五年级开展隔网传扣球积分赛；六年级开展简化改良版 4v4 排球联赛。

(4) 会评——及时反馈精准评（图 7）



图 7 会评——及时反馈精准评

在“学、练、赛”过程中，教师要善于观察，捕捉课堂生成的资源，即时评

价，帮助学生发扬优点、改进不足，不断完善技术动作；“学、练、赛”一体化教学中通常采用小组合作学习的形式，因此教师要重视组内成员之间的相互评价和小组的整体评价，学生在评价中改进技术动作，学会合作互助、团结友爱的团队精神；除了教师评价、小组互评外，更少不了学生的自我评价，教师要培养学生进行自我反思，通过回顾自己的课堂表现，说亮点、找不足，只有在不断地反思重建中才能蜕变成更好的自己。评价的方式也有很多，可以通过观察后相互交流，也可以制作评价量表在课中、课后进填写。

4. 编制了“学、练、赛、评”一体化教学的评价指标

基于“学、练、赛、评”一体化的特征、样态、策略，我们一直在学习中摸索，在实践中探究，在反思中重建，从学生的学习和教师的教学两个维度入手，细化师生在学习、练习、比赛和评价标准，编制了“学、练、赛、评”一体化课堂观测量表（附件5），引导教师通过“一体化设计和实施策略，在一体化教学中展开和推进中深度挖掘和转化学科育人价值，关注学生的运动能力、健康行为、体育品德习得与形成等积极探索课堂转型，让课堂焕发生命的活力。

依据排球单元教学设计，结合排球项目特点和各学段学生认知发展水平，从学校、家庭和社区具体情境中收集学生学练过程中课内外表现与成效等信息，依据各水平排球运动技能的学业质量标准，考查学生在单元学习目标中运动能力、健康行为、体育品德三个方面核心素养的达成情况，我们编制了排球单元学习评价表。（附件6）

(二) 实践成果

1. 论文发表与获奖

在实践探索过程中，触及了教师的教育理念和知识能力结构的变革，改变了教学设计的理念，提升了课堂实践能力。老师们善于实践突破，实现自我更新，15篇课题论文在省级刊物发表、15篇论文获奖。

《小学排球“学、练、赛、评”一体化教学设计与实施的实践研究》

论文发表一览表

序号	姓名	论文题目	发表刊物	发表时间	级别
1	翁婷	《大单元设计下小学排球垫球的教学探索》	《向导》	2023 年 24 期	省级
2	翁婷	《探究“学、练、赛、评”一体化三年级排球单元教学策略》	《时代教育》	2024 年 14 期	省级

3	翁婷	《基于“学、练、赛、评”一体化三年级排球教学实践研究》	《教育学文摘》	24.7月版面	省级
4	翁婷	《“学、练、赛、评”一体化下小学体育课堂探索——以三年级《原地正面双手垫球》教学为例》	《教学与研究》	2024年19期	省级
5	储莉	《小学排球“学练赛评”一体化教学设计与实践的研究》	《向导》	2023年24期	省级
6	储莉	《“学、练、赛、评”视角下低段排球游戏化教学的实践研究》	《教学与研究》	24.7月版面	省级
7	王秀婷	《新课标下小学体育课堂结构化教学实践策略研究》	《体育视野》	2024年6月上半月	省级
8	王秀婷	《关于“合作学习”教学法在小学排球教学中的应用研究》	《双语教育研究》	2023年31期	省级
9	王秀婷	《利用小组合作提高排球教学的研究策略》	《向导》	2023年30期	省级
10	陆峰	《小学排球“学、练、赛、评”一体化大单元教学的设计与实施探讨》	《中国教师》	24.7月版面	省级
11	马富强	《学练视角下原地正面双手垫球初探》	《教育学文摘》	24.8月版面	省级
12	迟升	《基于“学、练、赛、评”一体化的小学排球教学设计策略》	《教学与研究》	24.8月版面	省级
13	汪旭升	《“学、练、赛、评”一体化视角下二年级排球游戏化教学探索》	《教学与研究》	24.9月版面	省级
14	鲍汪艳	《小学排球“学、练、赛、评”一体化教学的多途径实施策略》	《教育学文摘》	24.9月版面	省级
15	陈国杰	《“学、练、赛、评”一体化教学实践——以一年级软式排球“移动+抛接球”为例》	《教学与研究》	24.9月版面	省级

《小学排球“学、练、赛、评”一体化教学设计与实施的实践研究》

论文获奖一览表

序号	姓名	论文题目	获奖时间	级别
1	翁婷	《“学、练、赛、评”一体化下的小学体育课堂探索》	2024年2月	区论文一等奖
2	伍董超	《体教融合下体育传统特色学校与业余体校协同联动机制的建构与展望》	2024年2月	区论文一等奖

3	伍董超	《信息化教学在小学排球大单元视域下的运用与探析》	2025 年 2 月	区 论 文 一等奖
4	王秀婷	《基于课程改革背景下小学体育核心素养课堂构建》	2023 年 12 月	市 论 文 三等奖
5	储莉	“学、练、赛、评”视角下排球游戏化教学的实践研究——以一年级《排球移动抛接球》为例	2024 年 9 月	区 论 文 二等奖
6	陆峰	《小学排球“学、练、赛、评”的实施途径》	2024 年 2 月	区 论 文 二等奖
7	迟升	《基于“学、练、赛、评”的排球教学设计探析——以移动+垫球为例》	2024 年 2 月	区 论 文 二等奖
8	王秀婷	导向核心素养的“学，练，赛，评”一体化实施策略	2024 年 2 月	区 论 文 二等奖
9	陆峰	《排球如何运用“学、练、赛、评”一体化教学实现技战术的实施——以“水平三正面上手发球+垫接球”为例》	2024 年 9 月	区 论 文 二等奖
10	翁婷	《巧用学练赛评，助力新样态排球课堂》	2025 年 2 月	区 论 文 二等奖
11	王秀婷	《新课标下小学排球大单元教学与学生核心素养协同发展研究》	2025 年 2 月	区 论 文 二等奖
12	丁啸涵	《探究如何有效开展小学体育排球课堂教学》	2024 年 2 月	区 论 文 三等奖
13	鲍汪艳	《天籁人籁，合同而化——情景化教学中排球战术的“学、练、赛、评”》	2024 年 2 月	区 论 文 三等奖
14	汪旭升	《落实“学练赛评”促进体育教学质量提高——以小学排球教学为例》	2024 年 2 月	区 论 文 三等奖
15	王秀婷	农村小学体育“学、练、赛”一体化教学模式创新研究	2024 年 9 月	区 论 文 三等奖

2. 微型课题获奖

在实践探索过程中，进一步提升了教师对课题研究能力，在新北区微型课题评比中，两位老师撰写的 3 个课题获新北区微型课题一等奖。

《小学排球“学、练、赛、评”一体化教学设计与实施的实践研究》

微型课题获奖一览表

序号	姓名	课题名称	获奖时间	级别
1	翁婷	《基于大单元设计的小学排球教学实践研究》	2024 年 2 月	区微型课题 一等奖
2	翁婷	《基于学练赛评一体化下三年级排球教学实践研究》	2025 年 2 月	区微型课题 一等奖

3	储莉	《“学、练、赛、评”视角下低段排球游戏化教学的实践研究》	2025 年 2 月	区微型课题一等奖
---	----	------------------------------	------------	----------

3. 区市研究课

教师逐步基于“教会、勤练、常赛”，以有效学练、常赛为抓手，丰富评价方式，驱动排球学练赛，提升了学生运动技能。基于基于“学、练、赛、评”一体化教学的研究，使得教师慧教、学生学练、常赛的常规逐渐建立。我们欣喜的看到学生的学习从单一的技术学习向指向有结构化、序列化的组合技术，指向更具实战比赛能力的培养。学生学习状态由原来的旁观、接受而转变为参与、投入，通过这种学练和比赛状态的培养，学生的合作、练习、比赛、评价、生生互动的方法和策略逐步形成。（开设了7节区市级公开课，多节校内研讨课）

《小学排球“学、练、赛、评”一体化教学设计与实施的实践研究》

区市研究课一览表

序号	姓 名	执教内容	时间	级别
1	翁婷	《移动正面双手垫球》	2024 年 5 月 8 日	市级
2	王秀婷	《排球正面双手垫球》	2023 年 10 月 26 日	区级
3	鲍汪艳	《我和情绪做朋友》	2024 年 2 月 29 日	区级
4	王秀婷	《排球正面垫球——隔网垫球》	2024 年 4 月 16 日	区级
5	王秀婷	《排球正面下手发球》	2024 年 9 月 30 日	区级
6	翁婷	《排球发垫球》	2024 年 10 月 25 日	区级
7	马富强	《排球正面下手垫球》	2024 年 10 月 30 日	区级

4. 催生了师生的积极变化

（1）学生变化：学生学习兴趣高涨，愿意参与到体育课堂的学练中，在真实情境下比赛，让学生在比赛中充分展示自己，培养了学生的团队精神和集体荣誉感，同时也能够增强他们的社交能力，培养学生核心素养。

（2）教师变化：教师从传统的知识传授者转变为学生学习的引导者和促进者。教师突破教学关键，“更会设计，明确预期的教学目标，会创设适宜的教学情境，对学习任务进行规划，对比赛设计有递进、进行相应的评价等”提高教学

设计的能力，课题研究让老师们由“被动、单一”逐渐向“主动、丰厚”，他们从关注知识的“教”，走向关注学生的“学”，从相对单一的视角转换到指向实战比赛综合性的研究视角，还增强了老师的职业自信。

五、存在问题及打算

（一）存在问题：

1. 外延还需要再拓展，研究还需再深入。

现阶段，我们主要研究的是排球课堂的“学、练、赛、评”一体化教学，对课堂以外的体育活动、体育大课间以及课后服务的“学、练、赛、评”一体化教学的研究尚未涉及。因此下阶段我们在进一步深入研究排球课堂之余，将向外延伸尝试研究体育活动、体育大课间以及课后服务的“学、练、赛、评”一体化教学，架构学校排球多课型体系，使各课型之间相互联系、相互促进、相互统一，不断助推学校排球文化的形成。

2. 过程还需要再精炼，评价机制还需再优化。

本课题中，虽然对相关的课例进行了研究，但在研究中，目标还需要更加清晰，内容需要更加精准，实施过程要更加扎实，反思要更加有针对性。能够建立起目标、内容、策略有机勾连，让研究更加卓有成效。同时在评价细化的基础上，增加其序列性、系统化，能够达到准确、全面、有效的目的。

3. 成果还需要再提炼，研究序列还需更明晰。

研究中只停留于点状的成果总结，未形成系列化，还不能清晰地呈现各研究序列、研究内涵之间的有机融通，研究内容还需要系列化，进行类研究，以期达到一些共识。

（二）后续打算

在“双减”和新课标实施的双重背景下，学生的体育核心素养如何更好地提升，需要我们每一位体育老师积极思考与行动。

1. 进一步挖掘内涵。无论是“双减”还是新课标，对提高课堂效率促进学生专项运动能力的要求更明确了，同时对提升学生核心素养的要求也更清晰了。后阶段我们将从研究的系统化上下功夫，力求各水平段各年级之间形成正向的、递进式的发展。以文献研究、理论学习和课堂实践相结合，案例分享、课题讲座等方式进一步挖掘小学排球“学、练、赛、评”一体化教学的内涵。

2. 进一步拓展外延。新课标要求落实“教会、勤练、常赛”，并将“勤练”、“常赛”拓展到体育课堂以外的体育活动、大课间活动、课后服务及校外活动，引导学生体验运动的魅力，养成终身锻炼的习惯。因此后阶段我们将向外拓展延伸，研究体育课堂以外的体育活动、大课间活动、课后服务及校外活动的排球“学、练、赛、评”一体化教学，尝试设计各年级排球特色大课间活动，开展形式多样、

内容丰富的排球赛事，进而架构学校排球多课型体系。

3. 进一步优化过程和评价。 时代的快速发展，意味着课题研究也要用发展的眼光来进行，时刻关注与本课题研究的最新动态，及时调整研究的视角，以助于研究更为深入、有效，这就需要不断优化研究的过程及与之匹配的评价体系。

(1) 优化过程：下阶段要进行人员的结构化设计，成立若干个项目攻关组（水平一、二、三课堂一体化教学研究小组、课堂以外的一体化教学研究小组），以体育组教学研讨的方式进一步厘清课堂教学范式的研究，使之更加具体化、可操作化。同时结合各水平段、各年级的排球一体化教学设计与之匹配的体育活动、大课间活动、课后服务的“练”与“赛”。

(2) 优化评价：后阶段在已有评价表的基础上进一步开发，尝试编制出序列化的具有年级递进性的评价体系，以利于更好地研究学生在课内外排球“学、练、赛、评”一体化教学下排球专项运动技能和体能发生的改变。

4. 进一步凝练成果并辐射。

后阶段要注重及时提炼并形成可供参考和推广的理论成果和实践成果；要注重及时完善和优化已有的研究成果；要重视对研究成果的分享和辐射，以此来扩大项目研究的影响力。

(1) 形成优秀设计集：在集体共研、专家指导与自我再设计改进过程中形成优秀设计和案例集，为课堂教学质量提升助力。

(2) 建设优质课例库：在观摩示范课、自主上课实践与共同磨课过程中打磨有教师自己风格特色的优质课例，为教师成长与参加各类考评赛赋能。

(3) 形成研究成果集：在专家的指导下研究、实践反思与集体研讨排球“学、练、赛、评”一体化教学，并探索实施的策略和办法，形成成果集。

附件 1

小学生排球课堂学习情况调查问卷

亲爱的同学：

你好！为了更好地了解大家在排球课堂中的学习需求，帮助我们改进教学方法，请根据你的真实感受填写问卷。问卷不记名，答案没有对错，请放心填写。

谢谢你的配合！

基本信息

1. 你的年级：☐三年级 ☐四年级 ☐五年级 ☐六年级
2. 性别：☐男 ☐女
3. 你学习排球的时间：☐不到 1 学期 ☐1 学期 ☐1 学年 ☐2 学年及以上

主体问题（请在最符合你情况的选项前打√）

一、学习兴趣与态度

4. 你对排球课的兴趣程度：
☐非常喜欢 ☐喜欢 ☐一般 ☐不太喜欢 ☐不喜欢
5. 你最喜欢排球课堂的哪个环节？
☐技术学习 ☐分组练习 ☐比赛活动 ☐评价总结
6. 你认为排球学习对你有哪些帮助？（可多选）
☐增强体质 ☐培养团队精神 ☐提高反应能力
☐获得运动乐趣 ☐其他_____

二、学习与练习

7. 老师示范动作时，你通常能：
☐完全看懂 ☐大部分能懂 ☐部分能懂 ☐需要反复讲解
8. 你更喜欢哪种练习方式？
☐单人重复练习 ☐两人合作练习 ☐小组循环练习 ☐游戏化练习
9. 课堂练习时遇到困难，你通常：
☐主动请教老师 ☐和同学讨论 ☐自己反复尝试 ☐暂时放弃

三、比赛活动

10. 你参加课堂比赛的频率：
☐每节课都有 ☐每周一次 ☐每月一次 ☐很少组织
11. 比赛中你更关注：

☐输赢结果 ☐团队配合 ☐个人表现 ☐规则遵守

12. 比赛后你会主动反思自己的表现吗?

☐总是会 ☐经常会 ☐偶尔会 ☐基本不会

四、评价反馈

13. 老师常用的评价方式有: (可多选)

☐口头表扬 ☐技能评分 ☐比赛成绩 ☐成长记录册 ☐同学互评

14. 你希望获得哪些方面的评价?

☐技术动作 ☐进步幅度 ☐比赛表现 ☐学习态度 ☐团队合作

15. 你觉得课堂评价:

☐非常公正 ☐比较公正 ☐一般 ☐不太公正 ☐不公平

五、课堂改进需求

16. 你希望排球课堂增加哪些内容? (可多选)

☐更多游戏化比赛 ☐排球明星故事 ☐运动安全知识 ☐观看比赛视频

☐自由练习时间 ☐体能训练游戏 ☐其他_____

17. 你希望老师在哪些方面改进教学? (可多选)

☐增加比赛频率 ☐降低动作难度 ☐使用卡通教具 ☐使用多媒体辅助教学

☐播放背景音乐 ☐器材多样化 ☐分组更合理 ☐增加奖励次数

☐其他_____

附件 2

小学排球“学、练、赛、评”一体化教学 体育教师实施情况调查问卷

尊敬的老师：

您好！为深入了解小学排球“学、练、赛、评”一体化教学的实施现状及需求，优化教学策略，特设计本问卷。您的回答将为教学改革提供重要参考，请根据实际情况填写。问卷匿名，数据仅用于研究，感谢支持！

一、基本信息

1. 您的教龄：

☐1-3 年 ☐4-6 年 ☐7-10 年 ☐10 年以上

2. 您是否接受过“学、练、赛、评”一体化教学相关培训？

☐是 ☐否

3. 您所在学校每周排球课时量：

☐1 课时 ☐2 课时 ☐3 课时及以上 ☐无固定课时

二、理论认知程度

4. 您对“学、练、赛、评”一体化教学模式内涵的理解程度：

☐系统掌握理论体系 ☐了解基本框架 ☐仅听过概念 ☐不清楚

5. 您认为“学、练、赛、评”四环节的核心关系是：

☐线性递进 ☐循环促进 ☐网状交织 ☐其他_____

6. 您认为最需要强化的环节衔接是：（可多选）

☐学→练（技能迁移） ☐练→赛（实战转化）

☐赛→评（表现诊断） ☐评→学（反馈指导）

7. 您认为实施该模式对学生发展的主要价值在于：（可多选）

☐技能结构化 ☐运动习惯养成 ☐实战能力提升

☐核心素养发展 ☐体育品德培养

三、教学设计与实践

（一）“学”的环节

8. 您在设计排球课程目标时，更关注哪些方面？（可多选）

☐运动技能掌握 ☐兴趣培养 ☐团队合作意识

☐身体素质提升 ☐规则理解 ☐竞赛意识启蒙

9. 您认为学生在排球技术学习中最大的困难是：

- ☐动作协调性差 ☐理解能力不足 ☐缺乏练习兴趣
☐器材/场地限制 ☐其他_____

10. 您如何将“学”的环节与后续实践衔接？

- ☐预设练习任务 ☐嵌入比赛情境 ☐制定评价标准
☐未系统设计 ☐其他_____

（二）“练”的环节

11. 您常用的练习组织形式包括：（可多选）

- ☐分组练习 ☐游戏化练习 ☐任务驱动练习
☐自主探究练习 ☐多媒体辅助练习 ☐其他_____

12. 学生在课堂练习中的主要问题是：

- ☐注意力分散 ☐动作不规范 ☐同伴合作困难
☐畏惧失败 ☐其他_____

（三）“赛”的环节

13. 您在课堂中组织比赛的频率为：

- ☐每节课均有 ☐每周1次 ☐每月1次 ☐仅期末考核

14. 您设计的比赛形式主要为：（可多选）

- ☐简化规则小比赛 ☐技能闯关赛 ☐小组对抗赛
☐角色扮演赛（如裁判轮换） ☐其他_____

（四）“评”的环节

15. 您采用的评价方式包括：（可多选）

- ☐技能达标测试 ☐口头评价 ☐学生自评/互评
☐比赛积分制 ☐成长档案袋 ☐其他_____

16. 您认为当前评价体系的主要不足是：（可多选）

- ☐重结果轻过程 ☐标准单一化 ☐缺乏趣味性
☐学生参与度低 ☐其他_____

三、实施困难与支持需求

17. 您在实施一体化教学中遇到的主要困难是：（可多选）

- ☐课时不足 ☐学生水平差异大 ☐自身专业储备有限
☐缺乏配套器材/场地 ☐教学资源匮乏 ☐其他_____

18. 您最希望获得的学校支持是：

☐增加课时 ☐提供专项培训 ☐购买教学器材

☐开发校本课程 ☐组织校际交流 ☐其他_____

19. 您认为最需强化的“学、练、赛、评”衔接环节是：

☐学→练 ☐练→赛 ☐赛→评 ☐评→学

四、开放建议

20. 您对小学排球“学、练、赛、评”一体化教学的改进建议：

附件 3

水平一（一年级）排球单元教学设计

一、指导思想

以“立德树人”为根本任务，坚持“健康第一”的指导思想，遵循“以体育人”的价值取向，依据《课程标准（2022 年版）》，落实“教会、勤练、常赛”的理念，进行“学、练、赛、评”一体化教学。基于一年级学生身心发展规律，创设各种“玩球”游戏，在游戏中熟悉球性，激发学生学练兴趣，培养乐于展示、善于合作和团结协作的精神。

二、教材分析

球类是儿童喜欢的体育项目，它有助于促进学生身体协调性和空间感的形成，培养不畏困难、不怕失败、勇于挑战自我的精神品质。一年级主要是球性练习，让学生在各种玩球中了解排球的特征和“脾气”，逐渐形成一定的球感，为后续技能学习奠定基础。

三、学情分析

一年级学生想象力丰富，模仿能力强，喜欢运动，对游戏、有情境的教学内容比较感兴趣，但是他们注意力容易分散，力量、协调、灵敏等身体素质还比较弱，体能也很一般，因此教学以情境化、游戏化的教学方式为主，激发学生的兴趣，消除害怕、紧张情绪。同时要把规则意识、课堂常规等蕴含在教学中，在培养奋勇前进、不畏困难、坚持到底、团结合作精神的同时，培养遵守规则、尊重同伴、不骄不躁的品质。

四、学习目标

- 1、运动能力：能够说出《排球操》中的垫球、传球、发球、扣球、拦网五大技术动作；通过抛接球、滚球、击高远球等球性练习，促进排球球感的形成，培养对排球的兴趣；在排球活动中全面发展身体素质，促进本体感觉和空间位置感的发展。
- 2、健康行为：乐于参与排球游戏与学练，能勇于说出参与体育活动前后的感受；培养时空意识和安全运动意识，能在运动中做好安全方面的自我检查，与他人保持安全距离。
- 3、体育品德：喜欢和同伴一起玩排球，培养乐于展示、善于合作和团结协作的精神。

五、单元教学计划

一年级上学期排球单元学习方案

课次	学习主题	学习目标	基本部分（学—练—赛—评）				作业设计
			学习活动	练习活动	比赛活动	评价方式	
1	排球基本理论，安全运动等知识	认识排球，知道垫球、传球、发球、扣球、拦网五大技术动作并能说出术语名称；掌握安全运动相关知识	1. 认识排球，知道排球五大技术动作 2. 学习安全运动相关知识	1. 介绍排球运动 2. 介绍排球运动术语 3. 小组讨论，归纳排球安全运动相关知识	“你来比划我来猜”：做动作猜排球运动术语	以小组为单位，快问快答，统计回答正确次数	与家长一起玩“你来比划我来猜”的游戏
2	《排球操》预备节、传球；趣味保龄球	掌握《排球操》预备节、传球，初步体验传球动作；初步掌握双手、单手拿球的正确方法，能做到双手或左、右手把球滚成一条直线；发展协调、灵敏、力量素质，提高本体感觉；激发学生对排球的兴趣，培养不怕困难、乐于挑战的精神	1. 学习《排球操》预备节和传球动作 2. 学习滚球的正确动作，落地点合理，球贴近地面滚成一条直线	1. 《排球操》集体练习；两人一组“你做我评” 2. 集体练习双手、单手滚球 3. 定距滚球 4. 合作练习，一人滚球，同伴不断变化分腿大小和间距	1. 小组展示《排球操》，评委打分 2. 两人一组，一人滚球，同伴不断变化分腿大小和间距，挑战成功率 3. 小组滚球积分赛	1. 《排球操》从动作正确、整齐度、精气神三方面进行评价 2. 两人一组比一比谁的成功率高 3. 比一比哪一组滚进球门得分多	与家长一起玩一玩滚球挑战赛和滚球积分赛
3	《排球操》垫球、扣球；抛球比赛	掌握《排球操》垫球、扣球，初步体验垫球和扣球动作；了解抛球的动作要领，掌握单双手抛球的基本动作，体会单、双手抛球的区别；发展协调、力量、灵敏等素质，提高本体感觉和空间感；培养认真严谨的学习品格和积极进取、不畏失败的精神	1. 学习《排球操》垫球、扣球动作 2. 学习双手、单手抛球的正确动作，注意发力顺序、出手时机和方向	1. 《排球操》集体练习；两人一组“你做我评” 2. 集体练习坐、蹲、背对抛球等 3. 分组练习3/5/8米抛球比赛	1. 小组展示《排球操》，评委打分 2. 游戏“打靶归来”、“百步穿杨” 3. 呼啦圈为目标，设置3米、5米、8米，比谁抛得准	1. 《排球操》从动作正确、整齐度、精气神三方面进行评价 2. 呼啦圈为目标，设置3米、5米、8米，比谁抛得准	与家长一起比一比谁抛得准
4	《排球操》发球、拦网；自抛自接球	掌握《排球操》发球、拦网，初步体验发球和拦网动作；初步了解和掌握自抛自接球的动作要领和方法，能完成不同高度的抛接球；提高上下肢的协调配合，发展力量、灵敏等素质；培养善于观察、乐于合作、刻苦练习的品质	1. 学习《排球操》发球、拦网动作 2. 学习正确的向上抛接球的动作方法，注意用力顺序、方向、缓冲	1. 《排球操》集体练习；两人一组“你做我评” 2. 集体练习由低到高的自抛自接球 3. 自抛自接球	1. 小组展示《排球操》，评委打分 2. 自抛自接计时赛 3. 自抛自接球大比拼	1. 《排球操》从动作正确、整齐度、精气神进行评价 2. 自抛自接，看谁抛接球多 3. 比一比抛球高度和成功率	与家长一起玩一玩自抛自接球，配合完成自抛自接球10个以上
5	《排球操》裁判员手势；抛球过网	掌握《排球操》裁判员手势；通过抛球过网练习，掌握用力抛球的方法，提高抛球的准度；提高本体感，发展协调、灵敏、力量等素质；培养不怕失败、	1. 学习《排球操》裁判员手势动作 2. 自主抛球过网，落在指定	1. 《排球操》集体练习；“你做我评” 2. 学生自主尝试用自己的方	1. 小组展示《排球操》，评委打分 2. 小组比赛抛球过网比远	1. 《排球操》从动作正确、整齐度、精气神进行评价 2. 规定时间抛	与家长配合，完成抛球过网10次以上；与家长长比一比抛

		勇于挑战的精神，提高善于发现和解决问题的能力	区域，学会全身协调用力，球又高又远	式把球抛过网 3. 集体练习不同间距、网高的抛球过网	3. 小组积分赛：抛球过网落在指定区域	球过网成功率 3. 小组抛球过网指定区域积分多组获胜	球过网落入指定区域成功率
6	《排球操》 整套：击打高远球	自信展示《排球操》；用身体不同部位击球，初步掌握用拳、掌根部位击球；发展力量、协调和灵敏素质，提高本体感和空间感；培养努力细心、坚持不懈、挑战自我的精神	1. 复习《排球操》整套动作 2. 学习用拳头、掌根击打排球，击球部位准确	1. 《排球操》集体展示 2. 自主尝试身体各部位击球 3. 集体用拳、掌、根击球	1. 小组展示 2. 规定时间用拳、掌击球 3. 击球比远 4. 击球比高积分赛	1. 动作正确、整齐度、精气神进行评价 2. 击球成功率 3. 击球积分多组获胜	与 家 长 配合，完成用拳头或掌根击球成功10次以上

水平一（二年级）排球单元教学设计

一、指导思想

根据新的课程标准要求，坚持“健康第一”的指导思想，充分发挥学生的主导作用和教师的主体作用依据《课程标准（2022年版）》，落实“教会、勤练、常赛”的理念，进行“学、练、赛、评”一体化教学。寓教于乐提高学生参与学习的积极性，大力倡导素质教育，利用体育活动中的拼搏、合作、为国家争光等对学生进行爱国主义教育。

二、教材分析

一年级排球教学中已经涉及部分排球的基础技术，也初步接触到合作练习。在此基础上，二年级教学内容进一步加强对基础技术、基本能力的培养较远距离抛接球6人的连续击球以及移动中击球培养，在个人、双人和多人的练习中，进一步巩固移动中抛接球、培养学生快速移动、主动击球的意识和隔网抛接球进一步培养空间位置感，击打球等技术，通过通过抛球后击球、连能力，为后续技术的学习奠定基础。

三、学情分析

二年级的学生活泼热情，好奇心强，喜欢接受新事物，但注意力容易分散、自我约束能力差、依赖性强，对于直观的、易于模仿的内容兴趣较高，对于有技术含量的内容容易产生兴趣低落。模仿的内容比较喜欢，学习化、游戏化学习内容，激发和保持学生的兴趣，让学生在因此，教学继续创编趣味术，培养不畏困难、坚持快乐的氛围中掌握基本支持到底、认真细致、团结合作的精神。

三、学习目标

1. 进一步提高球感和空间位置感，熟练掌握移动中自抛自接球，初步掌握移动中单手击球、单手连续击球等击球动作。
2. 在游戏、比赛中应用所学技术，提高脚步移动的能力和空间位置感，巩固基本技能，发展力量、协调、灵敏等素质。
3. 理解排球作为集体项目需要团结协作，培养乐于合作、尊重同伴、遵守规则的品质和不达目的不罢休的精神。

五、单元教学计

二年级上学期排球单元学习方案

课次	学习主题	学习目标	基本部分（学—练—赛—评）				作业设计
			学习活动	练习活动	比赛活动	评价方式	
1	移动中自抛自接球	1. 基本掌握移动中的自抛自接球动作，能在快速移动中接球 2. 发展灵敏、协调素质和空间位置感 3. 体验游戏和合作的乐趣，培养乐于挑战、善于思考的品质	1. 认识排球，知道排球五大技术动作 2. 学习安全运动相关知识	1. 球性练习 2. 集体练习 3. 合作练习 4. 组织比赛	计数赛、计时赛、合作赛	以自抛自接的失误次数来评价对自抛自接的熟练性	与家长一起玩“快乐搬运工”的游戏

2	双人隔网抛接球	1. 进一步扩大移动的范围，基本掌握移动中接球技术及抛球技术 2. 发展协调、力量、灵敏素质，提高空间感 3. 敢于去救险球，善于观察和判断，培养不服输的精神	1. 复习自抛自接 2. 一人固定点抛球，一人跑动接球 3. 移动中互抛互接球 4. 隔网互抛球	1. 自抛自接 2. 双人抛接球 3. 隔网抛接球 4. 组织比赛	拉皮筋，设置不同的高度，计数赛	1. 以双人隔网抛接的失误次数评价熟练性 2. 比一比谁抛接球的方式更多	与家长一起玩一玩炸碉堡、抢垒跑的游戏
3	四人隔网抛接球	1. 在双人隔网抛接球的基础上进行四人练习，能快速移动、互相配合接球 2. 发展灵敏、协调素质和空间感 3. 培养善于观察、善于合作、尊重同伴的精神	1. 自主复习 2. 分组练习 3. 拓展练习	1. 自抛自接，双人抛接球 2. 在规定的场地内，明确规则，不断交换同伴 3. 用掌击、拳扣等多种及打球	分小组进行隔网抛接球的比赛	1. 采用积分制，巡回进行4人抛接球的比赛。以积分多的队伍评价练习水平	与家长一起比一比谁抛的更多更好
4	单手击球过网	1. 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. 发展力量、协调和灵敏素质，提高本体感觉 3. 培养认真仔细、精益求精的品格	1. 自主复习击打球、垫球、击球 2. 集体练习 3. 合作练习	1. 原地双手交替连续击打球 2. 击球给同伴，击球过网	1. 击球比远度 2. 击球过网成功率	1. 单手击球的动作准确 2. 击球过网的高度 3. 击球过网的失误率	与家长一起玩一玩冲过火线网的游戏
5	双手击球	1. 初步掌握抛球后双手用力击球，能自下而上挥臂发力，击球部位紧张 2. 发展协调、灵敏素质和上肢力量，提高手眼配合的能力 3. 培养触类旁通、善于学习的品格和认真勤奋的品质	1. 热身练习 2. 讲解示范 3. 集体练习：用拳眼、掌跟击球，向上向前击球	1. 抛球、垫球、单手向上击球并接住球 2. 讲解示范双手击球方法 3. 向前向上击球过网	1. 击球比高 2. 击球比远	1. 双手击球的动作准确 2. 击球过网的高度 3. 击球过网的失误率	与家长一起玩聪明的小猎人游戏
6	考核：移动中多人抛接球	1. 通过考核进一步提高移动中接球的能力 2. 发展协调、力量、灵敏等素质，提高空间位置感 3. 注意力集中，动作机敏，培养乐于合作的精神	1. 复习步伐、垫球 2. 讲解示范 3. 复习抛接球 4. 考核	1. 复习徒手脚步移动，自抛自接球 2. 多人抛接球 3. 组织考核，相互讨论	1. 击球比高 2. 击球比远	1. 双手击球的动作准确 2. 击球过网的高度 3. 击球过网的失误率	与家长配合，完成两人抛接球10次以上

水平二（三年级）排球单元教学设计

一、指导思想

以“立德树人”为根本任务，坚持“健康第一”的指导思想，遵循“以体育人”的价值取向，依据《课程标准（2022年版）》，落实“教会、勤练、常赛”的理念，进行“学、练、赛、评”一体化教学。学生在各种体验中感知移动步伐、排球手型、徒手动作、触球部位、对空垫球和对墙垫球等动作，建立排球垫球、移动垫球的技术概念。设置循序渐进的游戏化教学情境，引导学生学习排球的基本知识、基本技能以及简单的规则，为学习排球技术奠定基础，通过观看比赛，加深对排球项目的完整体验与理解。

二、教材分析

球类是儿童喜欢的体育项目，在一二年级时，孩子们主要围绕球性练习进行了简单的学习，在玩转排球中了解排球的特性，孩子们存在了一定的球感和空间位置感，虽已涉及了部分排球的基本技术，但排球垫球技术、移动技术等并不清楚，三年级主要以学习排球基础知识、垫球手型、移动步伐、站位为主，通过徒手动作、垫固定球、连续垫球、朝不同方向垫球等练习，强化垫球动作。让学生在反复练习中不断掌握正面双手垫球的动作要领，在各种游戏情境和学练中增强球感，让学生感受成功的体验和快乐。在学习技能的过程中，锻炼身体，发展速度、协调、灵敏等身体素质。

三、学情分析

本课教学对象是小学三年级学生，学生精力充沛，充满活力，对于新技能的学习能保持长时间的兴趣，因此可在练习过程中设置更大的练习密度。三年级的学生理解能力和运动能力提升，在此之前他们积累了一定的球性和建立了一定的空间感，适合在练习中融入比较多的挑战和比赛，激发学生的学习兴趣 and 斗志，培养他们不服输、不言败、勇于挑战的自我精神。

四、学习目标

- 1. 运动能力：**能够了解垫球的动作要领，通过各种垫球练习，初步掌握排球垫球动作，巩固垫球部位，并养成良好的移动垫球准备习惯，做到动作正确、协调、连贯。
- 2. 健康生活：**体验排球运动项目游戏的乐趣，能与同伴一起参与学练，适应新的合作环境，等同伴互爱互助，发扬团队精神。知道排球游戏的基本规则和要求：能指出排球游戏中违反规则的行为，并尝试进行判罚。
- 3. 体育品德：**通过本课堂教学中的游戏、比赛方法以及学生课堂中的合作练习、自主体验等学习，激发学生兴趣，培养学生团体运动意识，团结协作精神。能够运用所学技术和规则，与不同运动能力的学生共同参与排球练习、游戏和比赛，能够与同伴友好相处相互鼓励尊重对手。在锻炼过程中养成善沟通、重协作、乐

分享的体育品格。
五、单元教学计划

三年级上学期排球大单元学习方案

课次	学习主题	学习目标	基本部分（学—练—赛—评）				作业设计
			学习活动	练习活动	比赛活动	评价方式	
1	认识排球运动	知道排球这项运动，学习排球运动员的运动精神	1. 学习排球运动的发展，及基本规则 2. 学习排球比赛赛前、赛后礼仪	1. 教师 PPT 讲解，认识排球运动的起源及发展及规则。 2. 观看比赛，学习运动员团结、拼搏精神	分组看谁能说出自己了解的排球知识多	以小组为单位，每组选出十个人进行打分	回去制定一个学期想要达成的目标
2	球感练习	能在各种抛接练习中，找到球的落点，稳稳接住球，尝试用不同方式，找到人与球合适距离。	1. 迅速起动的练习 2. 球感练习 3. 体能游戏	1. 两两相对，快速拿球 2. 各种抛接球练习 3. 持球体能操	由易到难抛接球比赛，比拼接球稳定性谁最高。	四人小组为单位，比拼抛接球稳定。	自主玩转排球，感受跳跃接球，直臂接球。
3	准备姿势和移动步伐	1. 掌握准备姿势技术，并学会排球移动的几种步伐，准确率达到 50%。 2. 发展肌肉力量及反应能力，体验位移、速度、时空、运动感觉，形成沟通交流能力和与人合作的意识。	1. 进行练习准备姿势并分组进行自行组织练习纠错 2. 利用并步和跨步移动法迅速取位	1. 专项体能：收腹跳、纵跳摸高 2. 听音移动 3. 手势移动 4. 12 米移动训练（并步、滑步、交叉步）	1. 采用并步、滑步进行计时比赛 2. 计时比拼跑动后落位准备	规定时间内，比一比哪个组积分多	与家长配合，连续完成跑动后做准备姿势≥10 个
4	准备姿势、移动步伐、垫球手型	1. 基本掌握垫球手型与准备姿势，能够在跑动后快速做出垫球手型。 2. 发展肌肉力量、协调等身体素质，具备良好的团队协作能力	1. 学习垫球手型动作方法，结合准备姿势 2. 注意还能做出移动步伐的动作	1. 半蹲姿势练习 2. 移动步伐练习 3. 移动步伐垫球手型 4. 抛停球练习	1. 计时垫固定球，同伴持球，练习者连续垫球比拼 2. 四人一组计时移动后做出垫球手型比拼	规定时间或次数内，比一比谁的垫球次数多	击掌后快速做出垫球手型，做到手臂伸直夹紧，体会叠掌式垫球手型。
5	原地双手正面垫球：垫球接球	1. 进一步巩固垫球的基本手型和发力顺序，初步掌握垫球后接住球的动作 2. 发展协调、灵敏素质及快速移动的能力 3. 培养不畏困难、勇于挑战、乐于合作的精神。	1. 学习自抛自垫球的技术动作 2. 一人持球一人持球，确保击球的部位正确，动作协调	1. 一般体能：启动追球 2. 抛直臂停球 3. 合作垫固定球练习 4. 对地砸球后垫球	1. 两人一组进行计时比赛 2. 合作垫固定球比拼 3. 自抛自垫球 4. 对地砸球后移动对空垫球	规定区域内，比一比哪个组积分高 直臂停球比多 自抛自垫球比稳	原地徒手对空垫球 100 次。

6	原地双手正面垫球：连续垫球	1. 巩固垫球的手型和发力方法，熟悉“一夹二插三提”口诀，能灵活运用 2. 发展协调、灵敏素质及空间感的能力 3. 培养认真负责、努力进取的精神和不怕失败的精神。	1. 能够徒手向上做出连续垫球动作。 2. 两人一组配合做出向上垫球动作，知道垫球部位。	1. 专项体能：12米移动 2. 两人一组，垫固定球练习 3. 对空连续垫球练习	1. 两人一组对垫比多 2. 多人一组对垫接力赛	规定时间内，比一比哪个组对垫次数多	连续垫球练习100次
7	原地双手正面垫球：自抛自垫	1. 掌巩固垫球的手型和发力方法，熟悉“一夹二插三提”口诀，能灵活运用 2. 发展协调、灵敏素质及空间感的能力 3. 培养认真负责、努力进取的精神和不怕失败的精神	1. 能够徒手向上做出自抛自垫动作 2. 两人一组进行垫网兜球或者悬挂球 3. 高低对空垫	1. 一般体能：见线折返跑 2. 两人一组进行自抛自垫练习，一人练习一人观察指导 3. 高低对空垫	1. 两人一组进行自抛自垫比拼 2. 六人一组自抛自垫进行接力赛 3. 高低对空垫	规定时间内，比一比哪个组对自抛自垫相加次数多	自抛自垫能够连续10次
8	原地双手正面垫球：对墙垫球	1. 进一步巩固垫球的动作要领，击球部位准确，动作自然、协调 2. 发展协调、灵敏等素质，提高本体感觉 3. 培养乐于挑战、不怕失败、坚持不懈的精神	1. 能够做出对墙垫球的技术动作 2. 两人一组进行尝试对垫练习	1. 一般体能：纵跳摸高 2. 两人一组进行对墙练习，一人练习一人观察指导 3. 两人一组一抛一垫练习	1. 计时，两人一组进行对墙练习比拼 2. 小组之间进行对墙垫球积分赛	规定时间内，比一比哪个组的对墙垫球个数多和失误次数少	与家长配合，进行对墙垫球连续练习不失误20次
9	一抛一垫球	1. 进一步巩固垫球的动作要领，击球部位准确，动作自然、协调 2. 发展协调、灵敏等素质，提高本体感觉 3. 培养乐于挑战、不怕失败、坚持不懈的精神	1. 能够做出一抛一垫的技术动作 2. 两人一组进行一抛一垫的练习	1. 专项体能：12米移动，纵跳摸高 3. 对墙垫球练习 4. 移动抛接练习 5. 移动后抛垫练习（2米）	1. 两人/四人一组的一抛一垫比拼 2. 对墙垫球比拼 3. 移动抛接比 4. 一抛一垫挑战赛	规定时间内连续不同的个数和动作的级别进行打分	与家长配合，进行一抛一垫练习100次
10	隔矮网抛垫球	1. 进一步巩固垫球的动作要领，击球部位准确，动作自然、协调 2. 发展协调、灵敏等素质，提高本体感觉 3. 培养乐于挑战、不怕失败、坚持不懈的精神。	1. 能够抛垫球过网并控制住方向和力量 2. 能够两个人配合进行抛垫球过网。	1. 专项体能：12米移动 2. 一抛一垫练习（移动步伐垫球） 3. 隔网抛垫练习两人一组进行一抛过网后能够垫球练习	1. 小组抛垫比赛（不掉球） 2. 小组抛垫积分赛	规定时间内，比一比哪个组抛垫球不同个数进行建档评分	与家长配合，进行抛垫练习100次
11	隔矮网抛垫球（强化练习）	1. 进一步巩固垫球的动作要领，击球部位准确，动作自然、协调 2. 发展协调、灵敏等素质，提高本体感觉	1. 能够抛垫球过网并控制住方向和力量 2. 能够两个人配合进行抛垫球过网。	1. 专项体能：跑跳绳梯 2. 两人一组进行一抛过网后	1. 小组抛垫比赛（不掉球） 2. 小组抛垫积分赛	规定时间内，比一比哪个组抛垫球不同个数进行建档评分	与家长或同伴配合，进行抛垫练习100次

		高本体感觉 3. 培养乐于挑战、不怕失败、坚持不懈的精神	配合进行抛垫球过网。	能够垫球练习		分	
12	向不同方向隔矮网抛垫球	1. 根据预定方向,改变触球时手臂的角度,让球往既定方向飞去,体验前后左右四个方向 2. 发展协调、灵敏素质和本体感觉 3. 提升善于观察、善于从失败中总结的学习品质,培养认真严谨、不断挑战的精神。	1. 能够抛垫球控制住方向和力量向既定方向运动 2. 能够两个人配合进行不同方向的抛垫球过网	1. 专项体能: 12米移动步伐 2. 两人一组进行不同方向抛过网后能够垫球练习	1. 小组抛垫比赛(不掉球) 2. 小组抛垫积分赛	规定时间,比拼哪个组抛垫球不同个数进行建档评分	与家长或同伴配合,进行抛垫练习100次
13	向不同方向隔矮网发球后移动垫球接球	1. 根据预定方向,改变触球时手臂的角度,让球往既定方向飞去,体验前后左右四个方向 2. 发展协调、灵敏素质和本体感觉 3. 提升善于观察、善于从失败中总结的学习品质,培养认真严谨、不断挑战的精神	1. 能够接住不同方向的垫球 2. 能够快速移动后落位	1. 专项体能: 12米移动步伐 2. 四人一组进行一人发球另外三人在对网进行垫球接球 3. 四人一组进行每人轮换接球练习	1. 八人一组分成四人一边进行垫接球比赛 2. 计时四人一组每人轮换比拼谁的个数多	规定时间内,比比八人比赛谁的动作和接垫球个数多进行打分	与家长在家观看一场排球比赛
14	向不同方向隔矮网发球后移动垫球接球(强化练习)	1. 根据预定方向,改变触球时手臂的角度,让球往既定方向飞去,体验前后左右四个方向 2. 发展协调、灵敏素质和本体感觉 3. 提升善于观察、善于从失败中总结的学习品质,培养认真严谨、不断挑战的精神	1. 能够接住不同方向的垫球 2. 能够快速移动后落位	1. 专项体能: 12米移动步伐 2. 四人一组进行一人发球另外三人在对网进行垫球接球 3. 四人一组进行每人轮换接球练习	1. 八人一组分成四人一边进行垫接球比赛 2. 计时四人一组每人轮换比拼谁的个数多	规定时间内,比比八人比赛谁的动作和接垫球个数多进行打分	与家长在家观看一场排球比赛
15	观看排球比赛	1. 认真观看比赛视频,并能讲述比赛中运用到的技术动作 2. 认真观看比赛视频,学习排球运动员不怕苦、不怕累、坚持不懈的精神	1. 能够了解到简单的比赛规则和和技术动作 2. 能够感受运动员的勇于拼搏的精神	1. 一般体能: 室内操 2. 记录观看比赛中的规则和技能动作以及不理解的地方	1. 通过观看比赛比一比谁记录最多。 2. 分成八大组总结归纳比一比谁记录最多	1. 通过观看比赛分别由小组内和教师评比打分	和家长配合,谈一谈课中观看比赛的观后感
16	3v3隔网对垫赛	真实情境下的三人制垫球比赛,发展肌肉力量、灵敏、协调等身体素质,具有集体主义精神与职责分工的意识	体验真实情境下的三人制排球比赛	以小组为单位,尝试体验三人制小场地排球比赛	1. 教师规定比赛规则 2. 学生角色分配、任务分工、分组轮换进行比赛	三人制排球对抗赛	生生互评、学生自评、家长评价(运动表现、实际获得、反思提升等)

17 18	班级排球 对抗赛	真实情境下，小场地 3v3 排球比赛，进一步提高侧面下手发球和垫球的技术的时机运用；在小型比赛中体验进攻和防守，感受参与比赛带来的乐趣，培养学生学练、锐意进取的学习态度以及勇敢顽强、奋勇争先的体育精神	1. 进行班级对抗赛开幕式 2. 原地自垫球竞技赛 3. 移动步伐测试赛 4. 对墙垫球个人赛 5. 班级内各小组对抗赛（11 分制）每组 3 人，采用单循环 11 分制小场地比赛。 6. 宣布获胜队伍，评选出本单元排球原地自垫球、移动步伐、对墙垫球优秀学员。
---------------	-------------	--	---

水平二（四年级）排球单元教学设计

一、指导思想

以“立德树人”为根本任务，坚持“健康第一”的指导思想，遵循“以体育人”的价值取向，依据《课程标准（2022年版）》，落实“教会、勤练、常赛”的理念，进行“学、练、赛、评”一体化教学。基于四年级学生身心发展规律，根据学生的身心特点以及对排球技战术和学校场地、器材场地的规模，有针对性地培养学生运动兴趣，遵循由易到难、由简到繁的教学原则。基于“学会、勤练、常赛”的理念，在课堂教学中创设真实情境，激发学生主动参与排球运动的意识，提高学生实战比赛能力，学练与运用基本技术和简单技战术组合，关注学生个体差异，促进学生全面发展，在排球学习中达到“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的目的。

二、教材分析

垫球是排球运动中最基本的技术，起着全队相互配合、进攻获胜的关键作用。四年级排球在连续向上垫球的基础上，重点学习移动一抛一垫球、双人对垫、多人对垫球和侧面下手发球，要求练习者时刻保持注意力集中，判断球的轨迹和落点，利用正确的脚步移动找到球的落点，并做出正确的垫球动作，回球质量高。侧面下手发球时，能做到抛球稳定，击球时机准确，快速挥臂后用正确手型将排球发到对方场地。在本单元学习中，最大的考验在于找准球的落点、快速完成垫球、控制垫球力度和垫球方向，在具备一定的球性和基本功的基础上，四年级排球内容更接近于实战，需要根据来球迅速做出垫球动作，并调整力度和方向，使球飞向指定位置。来球的方向、高度、速度的不确定性增加了垫球的难度，同时也是挑战，需要学生注意力集中，通过快速移动找到最佳击球时机，用正确的动作垫回。通过多样化的练习不断引导学生挑战极限、超越自我，逐渐建立自尊、自信，从而敢于克服困难，掌握更好的额技术。同时，学会和同伴友好相处、团结协作、尊重同伴，培养优良的体育品德。

三、学情分析

四年级学生运动能力、理解能力比三年级学生有了一个质的飞跃。他们学生精力充沛，充满活力，对于新技能的学习能保持长时间的兴趣，他们积累了一定的球性和空间感，适合在练习中融入比较多的挑战和比赛，激发学生的学习兴趣 and 斗志，培养他们不服输、不言败、勇于挑战的自我精神。

四年男女生出现生理差异，女生力量较差，会出现垫球不稳，男生动作僵硬，回球质量不高。为此教学中，还是要夯实垫球基本功为前提，循序渐进，逐渐增加间距和个数，让学生体验到成功和快乐。

四、学习目标

1、运动能力：通过学习，学生获得排球运动的基本知识和体验。知道排球运动的名称或动作术语，了解排球运动的价值与意义，提高基本身体活动和完成排球游戏的能力。能规范掌握基本姿势和移动、一抛一垫球、对墙垫球、对墙抛球、双人垫球、侧面下手发球技术，初步掌握挑战多人对垫，能在快速移动中做出正确垫球动作。在多样化的练习中享受排球的乐趣，发展柔韧性、灵敏性、速度和力量。

2、健康行为：通过多样化的练习内容，进一步提高协调性、灵敏等素质，提高本体感觉和空间位置感。积极参加排球活动，懂得科学、安全的排球运动方法。学生能懂得简单的运动损伤处理方法，学习排球运动的相关知识，比赛和日常生活中的安全常识，表现出主动规避运动伤害和危险的意识与行为。

3、体育品德：能和同伴一起练习，提高合作的意识和能力，培养尊重同伴、懂得合作、不断超越自我的品质。正确面对排球比赛的胜与负，培养学生规则意识、抗压能力；体验成功和活动的乐趣。

五、单元教学计划

四年级上学期排球大单元学习方案

课次	学习主题	学习目标	基本部分（学—练—赛—评）				作业设计
			学习活动	练习活动	比赛活动	评价方式	
1	排球运动的发展与中国女排	知道排球运动基本理论，掌握安全运动相关知识；知道中国女排精神	1. 学习排球运动基本理论 2. 学习安全运动相关知识 3. 了解女排的发展	1. 讲解排球比赛简易规则及站位 2. 介绍排球运动术语 3. 小组讨论，归纳排球安全运动相关知识	1. 排球明星知多少 2. 简易规则我知道 3. 安全运动常识我知道	以小组为单位，快问快答，统计回答正确次数	与家长或同伴模拟实战情境，做出正确裁判手势，与家长交流了解的排球明星
2	移动步伐一抛一垫球	初步掌握一人抛球、一人垫球的技术，能及时做出垫球动作，把球回垫给同伴；掌握前后移动和左右移动步伐，发展协调、灵敏素质，提高快速反应能力，体验位移、速度、时空运动感觉，形成沟通交流能力和与人合作的意识	1. 移动步伐的技术 2. 抛稳练习 3. 接准练习 4. 隔网抛准练习 5. 抛垫练习：抛球高度稳定，垫球部位准确	1. 专项体能：定点与网前移动（前后移动） 2. 两人一组抛垫球练习	1. 前后移动比赛 2. 侧向移动比赛 3. 一抛一垫球比赛	1. 移动步伐准确，重心降低 2. 抛球有一定高度和弧度，球速稳定 3. 垫球动作稳定，力度合适，能垫向抛球同学身侧	与家长配合，连续完成正面垫球 ≥ 10 个
3	移动后一抛一垫球	掌握移动后正面双手垫球技术，利用脚步移动完成正面垫球，能将球垫向不同方向垫；准确率达到50%，发展协调、灵敏素质和本体感觉，体验位移、速度、时空运动感觉，形成沟	1. 移动后接抛球 2. 移动后接垫球 3. 向不同方向垫球	1. 专项体能：网前移动、前后移动、滑步移动 2. 抛接球练习 3. 对垫球练习	1. 前后移动比赛 2. 侧向移动比赛 3. 跑动垫球比赛	规定时间内，比一比哪个组积分多	与家长配合，连续完成体侧垫球 ≥ 10 个

		通交流能力和与人合作意识，培养认真严谨、不怕苦、不怕累、坚持不懈的精神。	4. 抛球过网	4. 双人不同方向垫球练习	4. 3 米线内抛球过网		
4	隔网一抛一垫球（移动）	基本掌握隔网一抛一垫球，移动后正面双手垫球技术，利用脚步移动完成正面垫球，能将球垫过一定高度的网高，体验位移、速度、时空运动感觉，形成沟通交流能力和与人合作的意识，培养善于观察、专注认真的学习品质，培养良好的团队协作能力	1. 移动后一抛一垫球 2. 向不同方向垫球 3. 隔网一抛一垫球	1. 专项体能：米字型跑；12米移动训练 2. 移动一抛一垫球 3. 隔网一抛一垫球	1. 两人一组一抛一垫动作、数量、垫球方向比拼 2. 两人一组隔网一抛一垫球	规定次数内，记录隔网一抛一垫成功过网成功次数	
5	对墙垫球	掌握抛球技术，抛球高度力度恰当，初步掌握含胸收腹、对墙垫球动作，发展肌肉力量、协调等身体素质，具备良好的团队协作能力，培养不畏困难、挑战自我的精神。	1. 对墙抛球后落于前臂 2. 对墙抛球前臂垫球	1. 一般体能：双人推小车；立卧撑 2. 对墙抛球停球练习 3. 对墙垫球	1. 两人一组，对墙抛球直臂停球比拼 2. 连续对墙垫球比个数	1. 一米内对墙垫球，比垫球次数 2. 垫球动作连贯	对墙垫球练习 100 次
6	连续对墙垫球	掌握抛球技术，抛球高度力度恰当，继续巩固连续对墙垫球技术动作，发展肌肉力量、协调等身体素质，具备良好的团队协作能力，培养不畏困难、挑战自我的精神。	1. 对墙抛球后落于前臂 2. 连续对墙垫球 3. 对墙垫球时做到蹬地抬臂，手臂伸直夹紧	1. 一般体能：折返跑，计时跳绳 2. 一米对墙垫球 3. 连续对墙垫球	1. 两人一组对墙垫球比多 2. 多人一组对墙接力赛	1. 规定时间内，连续对墙垫球个数 2. 对墙垫球动作连贯	对墙垫球练习 100 次
7	移动对墙垫球	继续巩固连续对墙垫球技术动作，掌握移动后正面对墙垫球和侧面垫球技术，根据球的落点做到前后左右移动后垫球，发展灵敏、协调等身体素质，提高判断力和力量控制，培养不畏困难、善于在失败中改进、勤奋努力的精神	1. 连续对墙垫球 2. 前后移动对墙垫球 3. 左右移动对墙垫球 4. 连续对墙垫球	1. 一般体能：原地摸高跳；36 米移动 2. 左右移动对墙垫球 3. 前后移动垫球	1. 两人一组连续垫球比赛 2. 两人一组移动垫球比赛	1. 规定时间内，连续对墙垫球个数 2. 小组积分赛 3. 对墙垫球动作连贯	前后移动对墙垫球 100 次；左右移动对墙垫球 100 次
8	双人对垫球	初步掌握双人对垫球技术，垫球时能较为精确的控制垫球力度、方向，动作敏捷而柔和，发展协调、力量等身体素质，培养学生反复练习、坚持不懈、顽强拼搏的精神	1. 原地垫球 2. 移动中快速垫球 3. 双人对垫球，垫球力度与方向控制	1. 一般体能：纵跳摸高 2. 2 米双人对垫球 3. 4 米双人对垫球	1. 两人一组原地对垫比赛 2. 自选同伴两人一组垫球计数赛	规定时间内，与一比哪组对垫个数多	与家长配合，进行一抛一垫球练习 100 次
9	双人对垫球	继续巩固双人对垫球技术，垫球时能较为精确的控制垫球力度、方向，能在较远距离上完成垫球，动作敏捷而柔和，发	1. 原地垫球 2. 移动中快速垫球 3. 双人对垫球	1. 专项体能：米字型移动、腰腹核心练习 2. 双人对垫球	1. 两人一组原地对垫比赛 2. 自选同伴两人一组垫球计	规定组数内，与一比哪个垫球最多	与家长配合，进行对垫球练习 100 次

		展协调、力量等身体素质，培养学生反复练习、坚持不懈、顽强拼搏的精神	球，注意垫球力度与方向控制	3. 三人对垫球数赛			
10	多人对垫球	进一步巩固垫球技术，能做到多人垫球，垫球时能适当改变垫球方向，动作敏捷柔和，发展灵敏、协调素质和对力量的掌控能力，培养不怕失败、乐于挑战、努力进取的精神。	1. 双人垫球 2. 三人对垫球（变向） 3. 四人垫球（移动和变向）	1. 专项体能：36米移动、腰腹核心练习 2. 双人垫球 3. 三人对垫球、四对四	1. 小组pk赛 2. 双人垫球比赛	小组积分赛规定次数内，回球质量高，往返次数最多的小组	与家长配合，进行对垫球练习100次
11	多人隔网对垫球	进一步巩固垫球技术，能做到多人隔网垫球，垫球时能适当改变垫球方向，动作敏捷柔和，发展灵敏、协调素质和对力量的掌控能力，培养不怕失败、乐于挑战、努力进取的精神。	1. 双人隔网对垫球 2. 多人隔网对垫球 3. 3vs3隔网对抗	1. 专项体能：网前移动 2. 摸高快跑 3. 双人隔网对垫 4. 隔网对垫	1. 2人隔网对抗 2. 3vs3隔网对抗	擂台赛，架设皮筋隔网对抗赛	观看排球比赛小视频，感受排球运动
12	排球规则	学习排球运动的相关知识，知道排球比赛的简易规则，界内与界外、接发球要求、垫球要求、连击、四次、八秒违例、发球等。通过观赛中国女排比赛，知道比赛轮转、比赛失分、得分原因，明白裁判手势。	1. 排球比赛简易规则 2. 观赛了解排球运动	1. 了解排球比赛规则，知道裁判相应手势、站位接发球、垫球要求 2. 能在观赛中了解比赛轮转、得失分	1. 排球规则我抢答 2. 裁判手势我知道 3. 场地站位我清楚	同伴两人，互相抽考	观看排球比赛，知道比赛得失分方，明白裁判手势
13	单手击球	初步掌握用虎口、掌根、前臂击球，能连续垫球和快速击球，发展协调、灵敏、力量等素质，提高本体感和空间位置感，培养乐于挑战、不怕失败的精神	1. 单手击球 2. 单手对墙击球，找到击球点，了解击球手型	1. 专项体能：3米移动、纵跳摸高 2. 徒手模仿 3. 对墙击球	1. 对墙发球（定位、框线） 2. 3米单手对墙击球	1. 积分赛 2. 对墙击球进框	与家长配合，对墙单手击球
14	单手对墙发球	能掌握做到抛球后，挥臂后用虎口、掌根击球，能球击打到墙壁，发展协调、灵敏、力量等素质，提高本体感觉和空间位置感	1. 徒手单手击球动作 2. 抛球 3. 抛球后击球动作	1. 纵跳摸高、侧滑步 1. 击打固定球 2. 向上击球 3. 向前击球 4. 抛球后击球	1. 击球比远 2. 击球比准	1. 积分赛 2. 组内击球比赛积分	与家长配合，单手击球练习100次
15	侧面下手发球与接发球	初步掌握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，体会挥臂速度和力度大小，发展力量、灵敏和协调素质，培养同伴之间乐于合作、互帮互助的品格	抛球稳定，在腹前用虎口或掌根击球后下方	1. 专项体能练习：3米移动、多点位移动抛接练习	1. 击球比准 2. 3米线发球过网	1. 积分赛 2. 发球比远	与家长配合，侧面下手发球50次

16	侧面下手发球与接发球	继续巩固侧面下手发球技术，能协调用力，击球果断、快速用力，有一定的远度，发展力量、协调和灵敏素质，提高本体感觉，培养专心、认真的学习态度和不怕失败、勇敢顽强的精神	单手用力快速击球，击球部位准确，球有一定远度	1. 一般体能练习：腰腹核心；纵跳摸高 2. 1人发球，2人接发球 3. 1人发球，3人接发球尝试 4. 延长距离发球	1. 发球比准 2. 接球比稳 3. 发球过网	积分赛，发球过网	与家长配合，侧面下手发球50次
17 18	班级排球对抗赛	真实情境下，小场地3VS3排球比赛，进一步提高侧面下手发球和垫球的技术的时机运用。在小型比赛中体验进攻和防守，感受参与比赛带来的乐趣，培养学生学练、锐意进取的学习态度以及勇敢顽强、奋勇争先的体育精神。	1. 进行班级对抗赛开幕式 2. 对墙垫球个人赛 3. 隔网发球个人赛 4. 班级内各小组对抗赛（11分制）每组3人，采用单循环11分制小场地比赛。 5. 宣布获胜队伍，评选出本单元排球对墙垫球、隔网发球优秀学员。				

水平三（五年级）排球单元教学设计

一、指导思想

以“立德树人”为根本任务，坚持“健康第一”的指导思想，遵循“以体育人”的价值取向，依据《课程标准（2022年版）》，落实“教会、勤练、常赛”的理念，进行“学、练、赛、评”一体化教学。基于五年级学生身心发展规律，根据学生的身心特点以及对排球技战术和学校场地、器材场地的规模，有针对性地培养学生运动兴趣，遵循由易到难、由简到繁的教学原则。基于“学会、勤练、常赛”的理念，在课堂教学中创设真实情境，激发学生主动参与排球运动的意识，提高学生实战比赛能力，学练与运用基本技术和简单技战术组合，关注学生个体差异，促进学生全面发展，在排球学习中达到“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的目的。

二、教材分析

排球技术比较复杂，主要以发球、垫球、拦网和扣球为主，小学阶段主要以侧面下手发球、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、单手击球、下手发球和简单接发球技术，学生对排球技术和比赛有了初步的认识和掌握，形成了隔网比赛跑位、补救、互相提醒的意识。在此基础上，五年级要逐渐把发球和垫球结合起来，更接近排球比赛。侧面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、击打网兜等，由近到远地不断提出远度要求，让学生逐渐掌握。

三、学情分析

五年级学生处于青春初期，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。已经具有一定的体育常识和技能，心理素质良好，体能较好，并经过之前的学习，学生已基本掌握排球的基本技术。但就真实情境下的技战术组合运用、学生间的配合、球场意识等方面还需提高，在规则与评价等方面需要进一步加强。此外，由于男女生力量、技巧、协调方面特质，在教学时要根据男女特质，采取不同的方式，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，开展针对性练习。五年级学生的体育实践能力和思维能力已得到较好的发展，在大单元教学过程中引导学生在比赛中利用发垫传扣组合技术或区域内多人进行练习，以评激学，在“学”中“练”、“练”中“赛”，最终在限定的规则和场地内进行六人制排球比赛。

四、学习目标

1. 运动能力：初步掌握侧面下手发球、垫球、接发球、扣球等动作技术，在比赛中能够多人接发球和垫球相互配合、进攻或防守、合理运用技战术组合的方法获得成功。提高学生反应能力、心肺耐力及折返跑的能力，发展力量、速度、灵敏、协调等身体素质。

2. 健康行为：培养五年级学生实战思维、角色位置、规则意识、决策能力等，学习的主体感与获得感更加强烈。同时鉴于该学段学生已经有一定自主学习、探索的能力，能够结合校内外体育锻炼，与同伴或家长展示交流所学动作，形成良好的体育锻炼意识与行为习惯，具有正确的比赛胜负观，自我调控情绪、反思提升。正确选择排球活动的场地器材与适宜方法，提高安全锻炼的意识与能力。

3. 体育品德：通过学习排球这项对个人技术与团队配合要求较高的隔网类集体性运动项目，鼓励自尊自信、顽强拼搏，超越自我的体育精神。鼓励遵守规则，自我监控学练完成客观评价，建立公平竞争的机制，具有高尚的体育道德。在比赛中文明礼貌，相互尊重，团队合作，敢于担当，具有良好的体育品格。

五、单元教学计划

五年级上学期排球大单元学习方案

课次	学习主题	学习目标	基本部分（学—练—赛—评）				作业设计
			学习活动	练习活动	比赛活动	评价方式	
1	排球基本理论，站位与轮转，裁判手势	知道排球运动基本理论，掌握站位与轮转的方法以及裁判手势	1. 学习排球运动基本理论 2 . 学习排球的站位与轮转 3. 学习裁判手势	1. 讲解排球比赛规则及发展 2. 介绍排球运动术语，小组讨论了解排球的站位与轮转 3. 裁判手势	“你来比划我来猜”：猜出排球规则、裁判手势和动作术语	以小组为单位，快问快答，统计回答正确次数	与家长或同伴模拟实战情境，做出正确裁判手势
2	移动与正面垫球	提高正面屈体扣球技术，能够完成助跑起跳扣球过网（2米），成功率达到40%以上，并完成接扣球练习，发展肌肉力量、灵敏等身体素质，形成沟通交流能力和与人合作的意识	在3、4号位完成助跑起跳扣球过网练习，接扣球时将球控制在本方半场	1. 专项体能：立卧撑 2. 一传一扣练习 3. 6人一组在3、4号位进行抛、传扣球循环练习	1. 扣球过网比赛 2. 小组循环赛	规定组数内，比一比谁扣球过网次数多（不出界）	与家长配合，进行一传一扣练习200次
3	移动与体侧垫球	基本拦网技术，能够成功进行拦网路线的判断，成功率达到40%，发展灵敏、协调等身体素质，具备良好的团队协作能力	合理判断拦网位置，进行正面拦网练习，手型正确，用力协调	1. 一般体能：50米×6折返跑 2. 两人一组一扣一拦练习	1. 两人一组拦扣练习 2. 多人一组扣拦接力赛	规定时间内，比一比哪个组拦网成功次数多	拦网摸高练习100次
4	侧面下手发球1	掌握侧面下手发球技术，利用脚步移动完成技术动作，准确率达到50%，发展肌肉力量及反应能力，体验位移、速度、时空运动感觉，形成沟通交流能力和与人合作的意识	侧面下手发球部位准确，并根据实际情况进行准确判断；利用并步跨步移动法迅速取位	1. 专项体能：定点与网前移动 2. 两人一组抛垫球练习 3. 多人一组对垫球练习	1. 两人一组进行侧面下手发球练习 2. 两人一组对面发球比多 3. 发球折返接力	规定时间内，比一比哪个组侧面下手发球折返次数多	与家长配合，连续完成侧面下手发球

5	侧面下手发球2	掌握发球后垫球动作技术，利用脚步移动完成发球后垫球，准确率达到50%，发展肌肉力量及反应能力，体验位移、速度、时空、运动感觉，形成沟通交流能力和与人合作的意识	发球后垫球动作方法及部位准确，判断来球方位，利用脚步移动迅速取位	1. 专项体能：计时跳绳 2. 三人一组发垫球练习 3. 多人一组发垫球练习	1. 三角发垫球 2. 跑动发垫球 3. 十二人一组隔网发垫球对抗赛	规定时间内，比一比哪个组积分多	与家长配合，连续完成发垫球≥10个
6	发垫组合技术应用1	初步掌握发垫组合技术，能够在2、3、4号位无防守情况下完成进攻，成功率达到40%左右，发展肌肉力量、灵敏、协调等身体素质，具有团结协作及顽强拼搏的精神	在2、3、4号位完成发垫组合技术进攻，扣球时将球扣在界内	1. 小组发垫循环练习 2. 小组发垫隔网练习	1. 小组发垫比赛（不掉球） 2. 小组发垫积分赛	规定时间内，比一比哪个组得分多	与家长配合，进行发垫练习200次
7	发垫组合技术应用2	初步掌握发垫组合技术，能够在2、3、4号位无防守情况下完成进攻，成功率达到50%左右，发展肌肉力量、灵敏、协调等身体素质，具有团结协作及顽强拼搏的精神	在2、3、4号位完成发垫组合技术进攻，扣球时将球扣在界内	1. 小组发垫循环练习 2. 小组发垫隔网练习	1. 小组发垫比赛（不掉球） 2. 小组发垫积分赛	规定时间内，比一比哪个组得分多	与家长配合，进行发垫练习200次
8	摸高与正面屈体扣球	基本掌握正面屈体扣球技术，能够在3米线内完成扣球过网（1.8米），成功率达到40%，发展协调、力量等身体素质，具有顽强拼搏的精神	合理判断来球高度、速度及位置，进行正面屈体扣球练习，注意助跑起跳、击球、落地动作要领	1. 一般体能：纵跳摸高 2. 原地扣球练习 3. 两人一组一抛一扣练习	1. 两人一组原地扣球比赛 2. 两人一组扣球过低网比赛	规定时间内，比一比哪个组扣球过低网次数多	与家长配合，进行一抛一扣练习200次
9	正面屈体扣球与接扣球	提高正面屈体扣球技术，能够完成助跑起跳扣球过网（2米），成功率达到40%以上，并完成接扣球练习，发展肌肉力量、灵敏等身体素质，形成沟通交流能力和与人合作的意识	在3、4号位完成助跑起跳扣球过网练习，接扣球时将球控制在对方半场	1. 专项体能：立卧撑 2. 一传一扣练习 3. 3、4号位进行抛、传扣球循环练习	1. 连续对墙扣球 2. 小组循环赛	规定组数内，比一比谁扣球过网次数多（不出界）	与家长配合，进行一传一扣练习200次
10	摸高与拦网技术	基本拦网技术，能够成功进行拦网路线的判断，成功率达到50%，发展灵敏、协调等身体素质，具备良好的团队协作能力	合理判断拦网位置，进行正面拦网练习，手型正确，用力协调	1. 一般体能：50米×6折返跑 2. 两人一组一扣一拦练习	1. 两人一组拦扣练习 2. 多人一组扣拦接力赛	规定时间内，比一比哪个组拦网成功次数多	拦网摸高练习100次
11	发垫扣组合技术应用1	初步掌握垫传扣组合技术，能够完成2、3、4号位无防守情况下完成进攻，成功率达到40%左右，发展肌肉力量、灵敏、协调等身体素质，具有团结协作及顽强拼搏的精神	在2、3、4号位完成垫传扣组合技术进攻，扣球时将球扣在界内	1. 小组垫传扣循环练习 2. 小组垫传扣隔网练习	1. 小组垫传扣比赛（不掉球） 2. 小组垫传扣积分赛	规定时间内，比一比哪个组扣球得分多	与家长配合，进行垫传扣练习200次

12	发垫扣组合技术应用2	初步掌握垫传扣组合技术，能够在2、3、4号位无防守情况下完成进攻，成功率达到50%左右，发展肌肉力量、灵敏、协调等身体素质，具有团结协作及顽强拼搏的精神	在2、3、4号位完成垫传扣组合技术进攻，扣球时将球扣在界内	1. 小组垫传扣循环练习 2. 小组垫传扣隔网练习	1. 小组垫传扣比赛（不掉球） 2. 小组垫传扣积分赛	规定时间内，比一比哪个组扣球得分多	与家长配合，进行垫传扣练习200次
13	发垫扣组合技术与比赛1	基本掌握发垫传扣组合技术，能够在2、3、4号位消极防守情况下完成进攻与防守，成功率40%左右，发展肌肉力量、灵敏、协调等身体素质，具有团结协作及顽强拼搏的精神	在2、3、4号位完成发垫传扣组合技术进攻，扣球时将球扣在界内	1. 小组发垫扣循环练习 2. 小组发垫扣隔网练习	1. 小组发垫传扣积分赛 2. 六人制排球对抗赛	规定区域内，比一比哪个组积分高	与家长或同伴配合，进行发垫传扣练习100次
14	发垫扣组合技术与比赛2	基本掌握发垫传扣组合技术，能够在2、3、4号位消极防守情况下完成进攻与防守，成功率50%左右，发展肌肉力量、灵敏、协调等身体素质，具有团结协作及顽强拼搏的精神	在2、3、4号位完成发垫传扣组合技术进攻，扣球时将球扣在界内	1. 小组发垫传扣循环练习 2. 小组发垫扣隔网练习	1. 小组发垫传扣积分赛 2. 六人制排球对抗赛	规定区域内，比一比哪个组积分高	与家长或同伴配合，进行发垫传扣练习100次
15	六人制排球比赛	真实情境下的六人制比赛，发展肌肉力量、灵敏、协调等身体素质，具有集体主义精神与职责分工的意识。	体验真实情境下的六人制排球比赛	以小组为单位，尝试体验六人制排球比赛	1. 教师规定比赛规则 2. 角色分配、任务分工、分组轮换比赛	六人制排球对抗赛（攻防配合应用多种战术）	生生互评、学生自评、家长评价
16 18	排球班级联赛	师生策划、组织比赛，学生分工（裁判员、运动员、记分员、教练员、宣传员、啦啦队员等），形成规则意识，加强沟通，团队协作配合	1. 赛事策划：校园排球班级联赛方案（开闭幕式、表演赛等） 2. 组别设置：全校范围内，按照年级划分甲乙丙组，并以班为单位抽签，分男女生组，每班至少6男6女 3. 场地要求：8×16米，男生球网高度2米，女生球网高度1.8米 4. 比赛规则：采用每球得分制的比赛办法，单循环赛制，三局两胜制，前两局抢15分，第三局抢10分 5. 计分方法：胜一场得2分，负一场得1分，弃权得0分，积分高者名次列前。当积分相同时比较小分。 6. 人员保障：每场裁判员1人、记分员1人、教练员2人，宣传员若干、啦啦队员若干				

水平三（六年级）排球大单元教学设计

一、指导思想

以“立德树人”为根本任务，坚持“健康第一”的指导思想，遵循“以体育人”的价值取向，依据《课程标准（2022年版）》，落实“教会、勤练、常赛”的理念，进行“学、练、赛、评”一体化教学。基于四年级学生身心发展规律，根据学生的身心特点以及对排球技战术和学校场地、器材场地的规模，有针对性地培养学生运动兴趣，遵循由易到难、由简到繁的教学原则。基于“学会、勤练、常赛”的理念，在课堂教学中创设真实情境，激发学生主动参与排球运动的意识，提高学生实战比赛能力，学练与运用基本技术和简单技战术组合，关注学生个体差异，促进学生全面发展，在排球学习中达到“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的目的。

二、教材分析

《义务教育课程方案（2022年版）》[以下简称《课程标准（2022年版）》]在课程实施教学建议中提出“大单元教学是指对某个运动项目或项目组合进行18课时及以上相对系统和完整的教学”。而在具体操作层面，基于对真实情境下的小学排球大单元学习方案的研究，突出体育学科育人本质，依据真实、具有挑战性的学习任务持续驱动和激发学生的学习兴趣 and 探究欲望，促进小学生对排球知识与技能系统化、结构化的整体建构，通过各级技战术之间的纵横练习，让课堂体育教学真正落实“教会、勤练、常赛”，有效培养学生的核心素养。

三、学情分析

六年级学生活泼好动，求知欲强烈，具有一定的体育常识和技能，心理素质良好，体能较好，并经过之前的学习，学生已基本掌握连续自垫球、正面下手发球与接发球、正面传球技能，可以利用交叉步、跨步等动作技术完成多人隔网尝试性练习。但就真实情境下的技战术组合运用、学生间的攻防配合、球场意识等方面亟待提高，在规则礼仪、观赏与评价等方面需要进一步加强。此外，六年级学生的体育实践能力和思维能力已得到较好的发展，在大单元教学过程中引导学生在比赛中利用发垫传扣组合技术或区域内多人进行“中一二”进攻、“心跟进”防守战术，以评激学，在“学”中“练”、“练”中“赛”，最终在限定的规则和场地内进行六人制排球比赛。

四、学习目标

1. 运动能力：能够说出排球知识和比赛规则，知道违例和犯规的判罚，掌握更多垫球、发球、传球、扣球的动作技术，在真实情境中应用“中一二”进攻、“心跟进”防守战术成功率不低于60%。两人利用脚步移动完成垫球10个回合以上，准确率超50%；接发球、传球和扣球成功率达到40%左右；在比赛中能够多次传接球和相互配合、进攻或防守、合理运用技战术组合的方法获得成功。提高学生

反应力、心肺耐力及折返跑的能力，重点发展力量、速度、灵敏、协调等身体素质，达到《国家学生体质健康标准》相应的合格水平。在文明观赛中，从双方跑位、接发球到位率、扣发球成功率、防守站位、得分等进行评价。

2. 健康行为：通过排球发垫传扣技术体现、战术时机以及在游戏比赛真实情境中的应用，培养六年级学生实战思维、角色位置、规则意识、决策能力等，学习的主体感与获得感更加强烈。同时鉴于该学段学生已经有一定自主学习、探索的能力，能够结合校内外体育锻炼，与同伴或家长展示交流所学动作，形成良好的体育锻炼意识与行为习惯，具有正确的比赛胜负观，自我调控情绪、反思提升。正确选择排球活动的场地器材与适宜方法，提高安全锻炼的意识与能力。

3. 体育品德：六年级的学生已具备一定的独立性，通过学习排球这项对个人技术与团队配合要求较高的隔网类集体性运动项目，鼓励自尊自信、顽强拼搏，超越自我的体育精神。鼓励遵守规则，自我监控学练完成客观评价，建立公平竞争的机制，具有高尚的体育道德。在比赛中文明礼貌，相互尊重，团队合作，敢于担当，具有良好的体育品格。

五、单元教学计划

六年级上学期排球大单元学习方案

课次	学习主题	学习目标	基本部分（学—练—赛—评）				作业设计
			学习活动	练习活动	比赛活动	评价方式	
1	排球基本理论，安全运动等知识	知道排球运动基本理论，掌握安全运动相关知识	1. 学习排球运动基本理论 2. 学习安全运动相关知识	1. 讲解排球比赛规则及发展 2. 介绍排球运动术语 3. 小组讨论，归纳排球安全运动相关知识	“你来比划我来猜”：猜出排球规则、裁判手势和动作术语	以小组为单位，快问快答，统计回答正确次数	与家长或同伴模拟战情境，做出正确裁判手势
2	正面上手传球1	基本掌握正面传球技术，了解传球手型，快速做出手型动作，举到正确位置，尝试将球传至指定标志圈内，成功率达到50%，发展灵敏、协调等身体素质，具备良好的团队协作能力	了解传球手型和传球姿势，并能判断传球位置，进行正面上手传球练习，用力协调	1. 一般体能：定点网前移动、折返跑 2. 自抛自传准备 3. 对墙传球练习 4. 两人一组一抛一传练习	自抛自传两人一组原地传球准备动作 传准比赛	规定时间内，比一比哪个组传球准备动作规范（手型、接球姿势）	自抛自传球练习200次
3	正面上手传球2	继续巩固掌握正面上手传球动作，能保持正确手型，在适当位置击球，手指弹动自然，同伴抛球后，能迅速移动到球下，蹬地抬臂手指弹动传球出	了解传球手型和传球姿势，并能判断传球位置，进行正面上手传球练习	1. 一般体能：定点网前移动、折返跑 2. 对墙传球练习	两人一组原地传球准备动作 传准比赛	规定时间内，比一比哪个组传垫次数多	对墙传球练习200次

		去，能将能球传球至指定标志圈内，发展协调性、灵敏性	习，用力协调	3. 两人一组一抛一传练习			
4	正面上手传球与垫球	继续巩固正面传球技术，能够传球至指定标志圈内，成功率达到 80%，发展灵敏、协调等身体素质，具备良好的团队协作能力	合理判断传球位置，进行正面上手传球练习，用力协调	1. 一般体能：两人一组原地定点网前移动、折返跑 2. 对墙传球练习 3. 两人一组，一抛一传一垫练习	两人一组原地传垫比赛	规定时间内，比一比哪个组传垫次数多	对墙传球练习 300 次
5	正面上手发球 1	基本掌握上手发球技术与准备姿势，能够站在 5 米线后隔网发球，成功率 30% 以上，发展肌肉力量、协调等身体素质，具备良好的团队协作能力	学习正面上手发球动作方法，结合准备姿势，注意用力顺序和击球部位	1. 半蹲姿势练习 2. 单人对墙练习 3. 两人一组上手发球练习	1. 两人一组发球比准 2. 两人一组隔网上手发球练习	规定次数内，比一比 8 米线后发球过网次数多	记录对墙发球练习成功次数
6	正面上手发球 2	继续巩固上手发球技术与准备姿势，能够站在 8 米线后隔网发球，成功率 50% 以上，发展肌肉力量、协调等身体素质，具备良好的团队协作能力	学习正面上手发球动作方法，结合准备姿势，注意用力顺序和击球部位	1. 半蹲姿势练习 2. 单人对墙练习 3. 两人一组上手发球练习	1. 两人一组发球比准 2. 两人一组隔网上手发球练习	规定次数内，比一比 8 米线后发球过网次数多	记录对墙发球练习成功次数
7	正面上手发球与接发球	基本掌握正面发球技术，能够接到球，成功率达到 60%，发展灵敏、协调等身体素质，具备良好的团队协作能力	合理判断接发球位置，进行正面上手发球练习，用力协调	1. 一般体能：50 米×6 折返跑 2. 多人一组发球—接发球练习	多人一组发球—接发球积分赛	规定发球数，比一比哪个组发球与接发球成功次数多	对墙发球并接球练习 30 次
8	正面扣球与接扣球	基本掌握正面扣球技术，能够将球扣过网，成功率达到 50%，提前移动并做好防守动作，成功率达到 50%；发展灵敏、协调等身体素质，具备良好的团队协作能力	合理判断传球位置，进行正面扣球练习，用力协调，接扣球时注意角度以及力量	1. 一般体能：纵跳摸高快跑、定点网前移动 2. 对墙扣球练习 3. 两人一组一扣一接练习	两人一组原地打防比赛	规定次数，比一比哪个组打防来回多	对墙扣球练习 100 次 对墙扣—接球 50 次(单次一扣一接)
9	排球基础知识	知道排球运动基本理论，掌握安全运动相关知识。了解“中二”进攻战术：本方后排接起一传后，3 号位充当二传，给 2 号位或 4 号位传球进行进攻；“心跟进”防守战术：本	合理运用中二进攻战术，合理使用心跟进防守战术	1. 讲解排球比赛规则及发展 2. 介绍排球运动术语 3. 小组讨论，归纳排球安全	1. 我画你猜：教师画出站位以及行进轨迹，学生进行讨论并给出答案	以小组为单位，快问快答，统计回答正确次数	与家长或同伴模拟战情境，做出正确裁判手势

	则	方 2、4 号位进行进攻时，6 号位跟进协助防守，其余队员都朝向 2、4 号位，进行防守		运动相关知识	2. 小组互相出题，以正确率进行评判		
10	垫传扣组合技术应用	初步掌握垫传扣组合技术，能够在 2、3、4 号位无防守情况下完成进攻，成功率达到 40%左右，发展肌肉力量、灵敏、协调等身体素质，具有团结协作及顽强拼搏的精神	在 2、3、4 号位完成垫传扣组合技术进攻，扣球时将球扣在界内	1. 小组垫传扣循环练习 2. 小组垫传扣隔网练习	1. 小组垫传扣比赛(不掉球)比一比哪个组扣球得分多 2. 小组垫传扣积分赛	规定时间内，比一比哪个组扣球得分多	与家长配合，进行垫传扣练习 200 次
11	发垫传扣组合技术与比赛	基本掌握发垫传扣组合技术，能够在 2、3、4 号位消极防守情况下完成进攻与防守，成功率 40%左右，发展肌肉力量、灵敏、协调等身体素质，具有团结协作及顽强拼搏的精神	在 2、3、4 号位完成发垫传扣组合技术进攻，扣球时将球扣在界内	1. 小组发垫传扣循环练习 2. 小组发垫传扣隔网练习	1. 小组发垫传扣积分赛 2. 六人制排球对抗赛	规定区域内，比一比哪个组积分高	与家长或同伴配合，进行发垫传扣练习 100 次
12	“中一二”进攻战术应用	初步运用“中一二”进攻布局，练习成功率不低于 60%，具备战术意识，提高团队配合能力	学习“中一二”进攻战术布局及应用	1. “中一二”进攻战术阵型及位置 2. “中一二”进攻战术练习	1. “中一二”进攻战术跑位及得分 2. 六人一组循环赛	规定时间内，比一比哪个组成功完成“中一二”进攻战术次数多	与家长讲一讲什么是“中一二”进攻战术
13	“心跟进”防守战术应用	初步运用“心跟进”防守布局，练习成功率不低于 60%，具备战术意识，提高团队配合能力	学习“心跟进”防守战术布局及应用	1. “心跟进”防守战术阵型及位置 2. “心跟进”防守战术练习	1. “心跟进”防守战术落位及防守 2. 六人一组循环赛	规定时间内，比一比哪个组成功完成“心跟进”防守战术次数多	与家长讲一讲什么是“心跟进”防守战术
14	“中一二”进攻、“心跟进”防守与比赛	结合“中一二”进攻与“心跟进”防守战术进行比赛，成功率不低于 60%	复习“中一二”进攻与“心跟进”防守战术布局，并能在比赛中应用	体验不同位置的进攻与防守，并在比赛中合理应用攻防战术	1. “中一二”进攻战术跑位得分 2. “心跟进”防守战术落位及防守	规定时间内，比一比哪个组进攻防战术运用合理及得分高	与家长讲一讲进攻与防守战术的重要性
15	六人制排球比赛	真实情境下的六人制比赛，发展肌肉力量、灵敏、协调等身体素质，具有集体主义精神与职责分工的意识	体验真实情境下的六人制排球比赛	以小组为单位，尝试体验六人制排球比赛	1. 教师规定比赛规则 2. 角色分配、任务分工、轮换进行比赛	六人制排球对抗赛（攻防配合应用多种技战术）	生生互评、学生自评、家长评价
	排球班级联赛	师生策划、组织比赛，学生分工（裁判员、运动员、记分员、教练员、宣传员、啦啦队员等），形成规则意识，加强沟通，团队协作	1. 赛事策划：校园排球班级联赛方案（开闭幕式、表演赛等） 2. 组别设置：全校范围内，按照年级划分甲乙丙组，并以班为单位抽签，分男女生组，每班至少 6 男 6 女 3. 场地要求：8×16 米，男生球网高度 2 米，女生球网高度 1.8 米 4. 比赛规则：采用每球得分制的比赛办法，单循环赛制，三局两胜制，前两局抢 15 分，第三局抢 10 分				

16 18			5. 计分方法：胜一场得 2 分，负一场得 1 分，弃权得 0 分，积分高者名次列前。当积分相同时比较小分。 6. 人员保障：每场裁判员 1 人、记分员 1 人、教练员 2 人，宣传员若干、啦啦队员若干
---------------	--	--	--

附件 4

水平____ (____ 年级) 排球大单元 18-1

课时计划

教学内容:				教时:		授课时间:		
学 习 目 标								
教学重、难点		教学重点: 教学难点:						
课 的 部 分	教 学 内 容	教 学 方 法 与 组 织 形 式		学 生 学 法 指 导	评 价 方 式	运 动 负 荷		
						时 间	次 数	强 度
开 始 部 分								
基 本 部 分	【学练 1】							
	【学练 2】							
	【学练 3】							
	【比赛 1】							
	【比赛 2】							
结 束 部 分								
课 程 资 源			安 全 措 施			练 习 密 度 预 计		
						平 均 心 率 预 计		
课 后 反 思								

附件5

《小学排球“学、练、赛、评”一体化教学设计与实施的研究》课堂观测表

执教者		上课内容		班 级	
阶 段	观测维度	评 价 指 标		分 值	得 分
学 25分	目标呈现	明确告知本课目标		5	
	示范讲解	动作分解清晰		5	
	学生理解度	随机抽问学生能复述技术要点		5	
	分层指导	对运动困难生提供辅助		5	
	文化渗透	结合排球精神案例		5	
练 30分	组织形式	采用递进式练习		5	
	练习密度	学生实际运动时间≥课堂50%		5	
	错误纠正	及时纠正≥80%共性错误		5	
	游戏化设计	设计趣味任务		5	
	安全措施	场地分区明确，器材使用规范		5	
	信息化应用	使用AI动作分析软件		5	
赛 25分	比赛真实性	模拟正式规则		5	
	学生参与度	100%学生上场		5	
	战术应用	观察到基础战术		5	
	裁判体验	学生能做出基本判罚		5	
	团队协作	记录到≥3次团队互助行为		5	
评 20分	即时反馈	教师对每个环节提供具体建议		5	
	学生自互评	使用工具，开展生生互评		5	
	过程性记录	通过电子档案记录进步		5	
	目标达成度	检测预设目标达成率		5	
备注	各项累计得分:86 分以上优秀,70-85 分良好,60-69 分合格, 60 分以下不合格			合 计	
				评议人	

附件 6

《小学排球“学、练、赛、评”一体化教学设计与实施的研究》
一年级排球单元学习评价表

核心 素养	内容 要求	具体指标	评价方式	评价 主体	权重
运动 能力 40 分	一般 体能	一般体能：《国家学生体质健康标准》项目 50 米、一分钟跳绳、坐位体前屈	定量评价	教师	5%
	排球 技能	《排球操展示》；双手或单手滚球、抛球比准、自抛自接球、抛球过网、击打高远球	定量评价	教师	10%
	比赛	单双手滚球积分赛 抛球积分赛 自抛自接球次数 抛球过网积分赛 击打高远球积分赛	定性评价	教师	20%
	排球的相关知 识	排球运动基本知识考核：提前制作题卡，考试时学生自己抽题，然后根据题卡上的问题进行口头回答，教师根据回答情况予以评分。	定量评价	教师	5%
健康 行为 30 分	出勤	每次上课出勤 1 次得 1 分。	过程性 评价	小组长	10%
	上课 态度	上课积极得 3 分，一般得 2 分，消极得 1 分。	过程性 评价	同伴 教师	10%
	锻炼 表现	课后或校外能参与体育锻炼每次得 1 分。	过程性 评价	家长 同伴	10%
体育 品德 30 分	游戏 比赛 表现	在游戏或比赛过程中，表现出团结协作、遵守规则、顽强拼搏、尊重对手、诚实守信、正确对待成败等优秀品质。	过程性 评价	同伴 团队	30%

注：86 分以上优秀，70-85 分良好，60-69 分合格，60 分以下不合格

《小学排球“学、练、赛、评”一体化教学设计与实施的研究》
二年级排球单元学习评价表

核心 素养	内容 要求	具体指标	评价 方式	评价 主体	权重
运动 能力 40 分	一般 体能	一般体能：《国家学生体质健康标准》项目 50 米、一分钟跳绳、坐位体前屈	定量 评价	教师	5%
	排球 技能	移动中自抛自接、双人隔网抛接球、四人隔网抛接球、单手击球过网、双手击球	定量 评价	教师	10%
	比赛	移动中自抛自接球计时赛、计数赛及团队合作赛 双人隔网抛接计数赛 四人隔网抛接球比赛 单手击球过网比远度、比成功率 双手击球比远、比高	定性 评价	教师	20%
	排球 相关 知识	排球运动基本知识考核：提前制作题卡，考试时学生自己抽题，然后根据题卡上的问题进行口头回答，教师根据回答情况予以评分。	定量 评价	教师	5%
健康 行为 30 分	出勤	每次上课出勤 1 次得 1 分	过程性 评价	小组长	10%
	上课 态度	上课积极得 3 分，一般得 2 分，消极得 1 分。	过程性 评价	同伴 教师	10%
	锻炼 表现	课后或校外能参与体育锻炼每次得 1 分。	过程性 评价	家长 同伴	10%
体育 品德 30 分	游戏 比赛 表现	在游戏或比赛过程中，表现出团结协作、遵守规则、顽强拼搏、尊重对手、诚实守信、正确对待成败等优秀品质。	过程性 评价	同伴 团队	30%

注：86 分以上优秀，70-85 分良好，60-69 分合格，60 分以下不合格

《小学排球“学、练、赛、评”一体化教学设计与实施的研究》
三年级排球单元学习评价表

核心 素养	内容 要求	具体指标	评价 方式	评价 主体	权重
运动 能力 40 分	专项 体能	一般体能：《国家学生体质健康标准》项目为主 专项体能：网前移动、米字形跑、折返跑	定量 评价	教师	5%
	排球 技能	排球基础知识：排球手型，排球准备姿势，移动步伐，站位，比赛规则 排球基本技能：自抛自垫、对墙垫球、一抛一垫，隔网抛垫 技战术：移动后垫球、12 米移动步伐 比赛获展示：分组比赛、循环接力比赛、个人挑战赛等；排球的情境游戏、展示等，自抛自垫球、对墙垫球、一抛一垫球等	定量 评价	教师	10%
	比赛	4-8 人小型排球赛 计时赛 小组积分赛 垫球名次争夺赛	定性 评价	教师	20%
	排球的相关 知识	排球的专项运动基本知识考核：提前制作题卡，考试时学生自己抽题，然后根据题卡上的问题进行口头回答，教师根据回答情况予以评分。	定量评 价	教师	5%
健康 行为 30 分	出勤	每次上课出勤 1 次得 1 分。	过程性 评价	小组长	10%
	上课 态度	上课积极得 3 分，一般得 2 分，消极得 1 分。	过程性 评价	同伴 教师	10%
	锻炼 表现	课后或校外能参与体育锻炼每次得 1 分。	过程性 评价	家长 同伴	10%
体育 品德 30 分	游戏或 比赛表 现	在游戏或比赛过程中，表现出团结协作、遵守规则、顽强拼搏、尊重对手、诚实守信、正确对待成败等优秀品质。	过程性 评价	同伴 团队	30%

注：86 分以上优秀，70-85 分良好，60-69 分合格，60 分以下不合格

《小学排球“学、练、赛、评”一体化教学设计与实施的研究》
四年级排球单元学习评价表

核心 素养	内容 要求	具体指标	评价 方式	评价 主体	权重
运动 能力 40 分	专项 体能	一般体能：《国家学生体质健康标准》项目为主 专项体能：移动步伐、网前移动、36 米移动、纵跳摸高	定量 评价	教师	5%
	排球 技能	一抛一垫球、对墙垫球、连续对墙垫球、移动对墙垫球、双人对垫球、多人对垫球、多人隔网对垫球、单手击球、单手对墙发球	定量 评价	教师	10%
	比赛	隔网一抛一垫比赛 对墙垫球比赛 双人对垫积分赛 单手对墙发球积分赛	定性 评价	教师	20%
	排球相 关知识	跑的专项运动基本知识考核：提前制作题卡，考试时学生自己抽题，然后根据题卡上的问题进行口头回答，教师根据回答情况予以评分。	定量 评价	教师	5%
健康 行为 30 分	出勤	每次上课出勤 1 次得 1 分。	过程性 评价	小组长	10%
	上课 态度	上课积极得 3 分，一般得 2 分，消极得 1 分。	过程性 评价	同伴 教师	10%
	锻炼 表现	课后或校外能参与体育锻炼每次得 1 分。	过程性 评价	家长 同伴	10%
体育 品德 30 分	游戏或 比赛表 现	在游戏或比赛过程中，表现出团结协作、遵守规则、顽强拼搏、尊重对手、诚实守信、正确对待成败等优秀品质。	过程性 评价	同伴 团队	30%

注：86 分以上优秀，70-85 分良好，60-69 分合格，60 分以下不合格

《小学排球“学、练、赛、评”一体化教学设计与实施的研究》
五年级排球单元学习评价表

核心 素养	内容 要求	具体指标	评价 方式	评价 主体	权重
运动 能力 40 分	专项 体能	一般体能：《国家学生体质健康标准》项目为主 专项体能：移动步伐、网前移动、36 米移动、纵跳摸高	定量 评价	教师	5%
	排球 技能	侧面下手发球、接发球、发球后多人对垫球、三对三对垫球、扣球、接扣球	定量 评价	教师	10%
	比赛	3v3；4v4 ；5v5； 6v6 对抗赛	定性 评价	教师	20%
	排球 相关 知识	排球的专项运动基本知识考核：提前制作题卡，考试时学生自己抽题，然后根据题卡上的问题进行口头回答，教师根据回答情况予以评分。	定量 评价	教师	5%
健康 行为 30 分	出勤	每次上课出勤 1 次得 1 分。	过程性 评价	小组长	10%
	上课 态度	上课积极得 3 分，一般得 2 分，消极得 1 分。	过程性 评价	同伴 教师	10%
	锻炼 表现	课后或校外能参与体育锻炼每次得 1 分。	过程性 评价	家长 同伴	10%
体育 品德 30 分	游戏或 比赛表 现	在游戏或比赛过程中，表现出团结协作、遵守规则、顽强拼搏、尊重对手、诚实守信、正确对待成败等优秀品质。	过程性 评价	同伴 团队	30%

注：86 分以上优秀，70-85 分良好，60-69 分合格，60 分以下不合格

《小学排球“学、练、赛、评”一体化教学设计与实施的研究》
六年级排球单元学习评价表

核心 素养	内容 要求	具体指标	评价 方式	评价 主体	权重
运动 能力 40 分	专项 体能	一般体能：《国家学生体质健康标准》项目为主 专项体能：移动步伐、网前移动、36 米移动、纵跳摸高	定量 评价	教师	5%
	排球 技能	正面上手传球、正面上手传球与垫球、正面上手发球、正面上手发球与接发球、正面扣球与接扣球	定量 评价	教师	10%
	比赛	移动后传球比准积分赛 小组发、垫积分赛 小组传、垫积分赛 小组发、垫、传、扣积分赛	定性 评价	教师	20%
	排球 相关 知识	排球的专项运动基本知识考核：提前制作题卡，考试时学生自己抽题，然后根据题卡上的问题进行口头回答，教师根据回答情况予以评分	定量 评价	教师	5%
健康 行为 30 分	出勤	每次上课出勤 1 次得 1 分	过程性 评价	小组长	10%
	上课 态度	上课积极得 3 分，一般得 2 分，消极得 1 分	过程性 评价	同伴 教师	10%
	锻炼 表现	课后或校外能参与体育锻炼每次得 1 分	过程性 评价	家长 同伴	10%
体育 品德 30 分	游戏或 比赛表 现	在游戏或比赛过程中，表现出团结协作、遵守规则、顽强拼搏、尊重对手、诚实守信、正确对待成败等优秀品质；	过程性 评价	同伴 团队	30%

注：86 分以上优秀，70-85 分良好，60-69 分合格，60 分以下不合格