

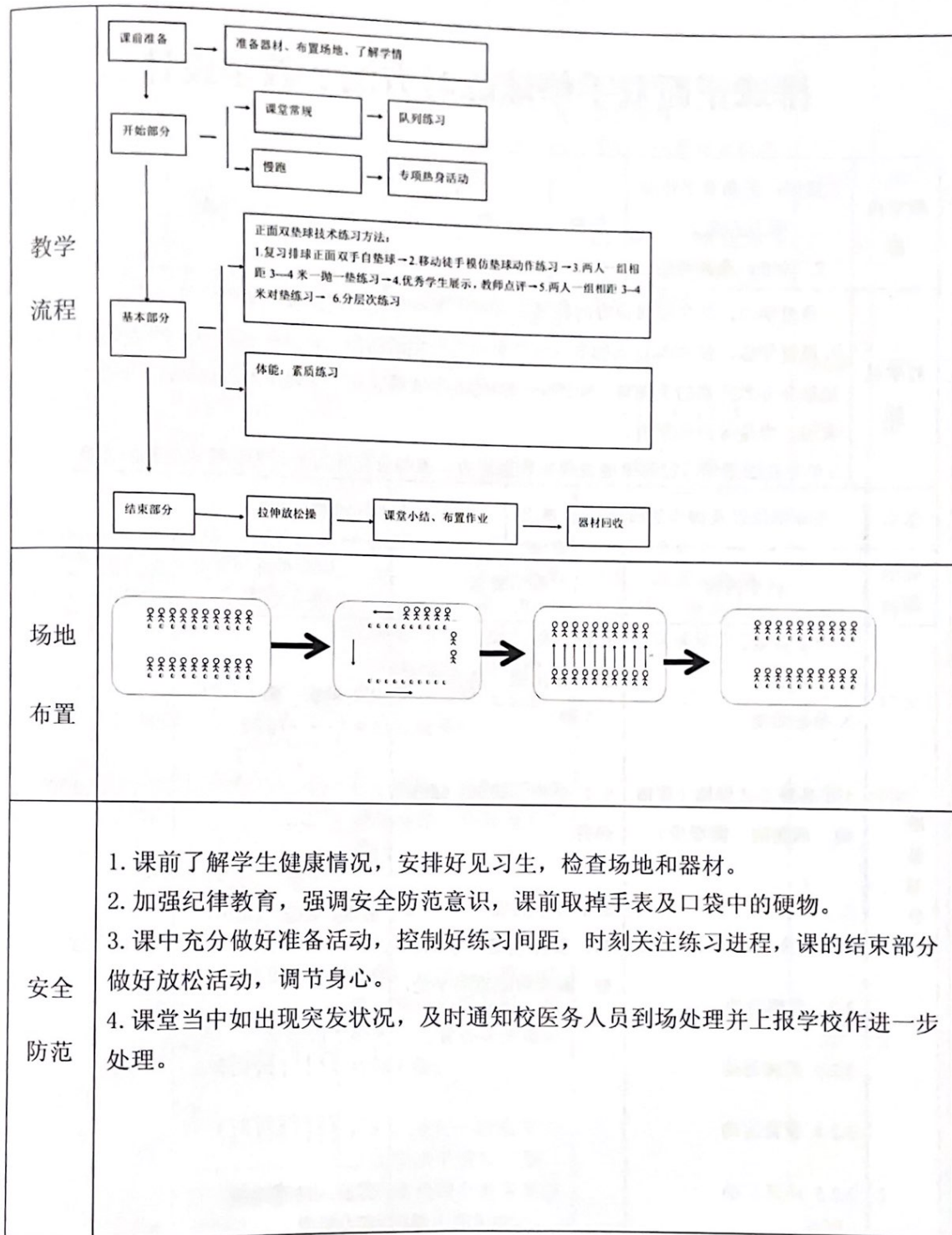
排球正面双手垫球练习方法 2 单元教学计划

学校：平阳县昆阳镇第二中学

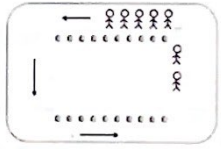
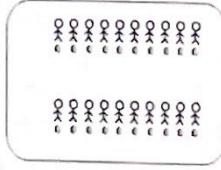
授课教师：何雷

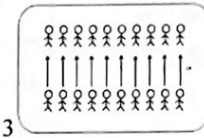
单元教学目标	<p>1、学生了解排球运动的起源，知道排球正面双手垫球的准备姿势和移动，垫球的作用和方法；记住垫球的四大要点：一插、二夹、三提、四送。</p> <p>2、70%--90%以上的学生能学会正面垫球的动作；50%-70%的学生能完成 40 次以上的自垫球，40%--60%的同学能够完成 4 个以上的对垫球并能发展学生的速度、灵敏等身体素质。</p> <p>3、培养学生勇于尝试、勇于表现的良好心理素质，体验合作学习的乐趣，增强健身中的安全意识。</p>			
课次	教学内容	教学目标	重、难点	教学步骤与策略
1	简单介绍排球运动知识；学习准备姿势、移动和正面垫球技术	<p>1、学生知道排球运动的概况，场地的大小等；知道准备姿势、移动的作用。</p> <p>2、90%的学生能记住正面垫球时两臂夹紧成一平面。</p> <p>3、学生乐意接受教师指导并积极配合，有较强的成功感。</p>	<p>重点：垫球时手臂击球部位</p> <p>难点：垫球时肩向前送，手臂夹紧</p>	<p>1.两人一球，一人持球，另一人做垫活动球和固定球练习。</p> <p>2.两人一组，2M 左右一抛一垫，体验一插、二夹、三提、四送。</p> <p>3.一人一球，自抛自垫。</p> <p>4.自垫球游戏：重点强调手臂及击球部位。看哪组垫的多。</p>
2	排球正面双手垫球	<p>1、90%以上的学生能学会正面垫球的动作；50%--75%的学生能完成 40 次以上的自垫球，20%--50%的同学能够完成 4 个以上的对垫球并能发展学生的速度、灵敏等身体素质。</p> <p>2、培养学生勇于尝试、勇于表现的良好心理素质，体验合作学习的乐趣，增强健身中的安全意识。</p>	<p>重点：手臂的击球部位以及脚步移动</p> <p>难点：全身协调用力</p>	<p>1.复习排球正面双手自垫球</p> <p>2.移动徒手模仿垫球动作练习。</p> <p>3.两人一组相距 3---4 米一抛一垫练习。</p> <p>4.优秀学生展示，教师点评。</p> <p>5.两人一组相距 3--4 米对垫练习。</p> <p>6.分层次练习。</p> <p>7.素质练习。</p>
3	排球移动垫球	<p>1. 能说出一抛一垫的组合动作名称，简要描述移动+垫球的动作方法，理解移动对提高排球技术的重要性。</p> <p>2. 在一抛一垫（连续 5 次以上）的练习中，合理运用不同的移动+</p>	<p>重点：利用脚步动作移动到</p>	<p>1. 游戏“抛球接龙”。</p> <p>2. 集体脚步动作练习：跨步、并步、交叉步。</p> <p>3. 跨步垫球练习。</p> <p>4.交叉步垫球练习。</p>


3	排球移动垫球	垫球动作,提高反应能力和判断能力。表现出积极合作,主动探究的品质。	难点:移动中的身体姿势	5.两人一组相互移动垫球练习。 6.6人一组垫球接力组合练习。 7.素质练习。
4	排球正面双手垫球(考核):对墙垫球	1、通过考查了解学生掌握垫球技术的情况,提高学生掌握垫球的稳定性和协调性,学会评价方法。 2、发展学生灵敏、协调、速度、力量等身体素质。	重点:蹬地、提肩、抬臂动作的协调与正确的击球点 难点:控制垫球时力度的能力	1.教师宣布垫球考查标准、方法及要求。 2.学生分组复习垫球技术。 3.组织考查小组,进行垫球的技评与计数考核。 4.教师作考查评析。 标准:优秀:40个 良好:25个 及格:15个
指导思想	本课树立“健康第一”的指导思想,以《纲要》为依据,以“学为中心”,激发学生学习排球运动的兴趣,强调教学互动,着眼于学生技能与体能的发展,通过“一抛一垫”为主题的练习方法促使学生在学练中循序渐进的提高技能,发展体能,学会学习;通过“比一比谁垫的多”和“比一比谁垫的稳”的练习提高学生对排球运动的兴趣,感受排球运动的快乐,促进学生身心全面发展。			
教材分析	排球正面双手垫球是水平四教材中重要的排球教学内容之一,也是排球运动中最基本的技术,常用于接发球和防守。完整的技术环节包括准备姿势、移动取位、垫球动作、击球点、击球后动作五个环节,经常练习可以有效提高学生的协调、灵敏、速度及控制力、平衡能力等身体素质,培养勇敢、果断的意志品质。 本单元共4课时,本课为第2课时,是基于学生在七年级已经学习过正面双手垫球动作基础上,能够判断好球的运行方向,能够较好的完成自垫球技术。同时增加移动垫球以及垫球+拦网等组合动作,使其在扎实掌握垫球技术的同时,与实战环境相结合,提高比赛意识并发展体能。本次课重点是正确的手臂部位击球以及脚步的移动,难点是上下肢协调用力。辅助教材安排的是素质练习,目的是发展下肢力量的同时提高学生速度、灵敏等身体素质。			
学情分析	八年级的学生精力充沛,处于身体发育的时期,兴趣爱好广泛,求知欲望强,有一定自觉性和独立完成技术动作的能力,并对客观事物进行简单分析和评价,但自我约束能力差,兴趣维持度低,注意力集中时间不长等特点。该年段也是形成体育态度的关键时期,通过引导可以形成较稳定的体育兴趣和积极的态度。通过小学和七年级上的体育课的学习学生在身体心理上具备进一步学习垫球所需的素质。垫球技术在小学教材中也有介绍学习,但平时学生习惯性屈肘张开手指接球,因此正确垫球手型和准确的手臂击球部位需要本次课解决。			



排球正面双手垫球练习方法 2 教学设计

教学内 容	1.排球：正面双手垫球 练习方法 2 2. 体能：素质练习	年级	八年级	人数	24	单元课次	4--2
教学目 标	1. 通过学习，学生能够很好的描述出排球正面双手垫球的正确技术和练习方法。 2. 通过学练，使 90% 以上的学生能学会正面垫球的动作、有 50%--75% 以上的学生能够成功垫起 3-5 米距离的手抛球，有 20%--50% 的同学能够完成 4 个以上的对垫球，发展学生协调、灵敏、力量等身体素质。 3 学生在课堂学习过程中能表现出积极思考、参与合作学习的行为和积极创新的优良品质。						
重点	击球部位以及脚步的移动	难点	上下肢协调用力				
课的 部分	教学内容	练习要求	组织形式与 安全措施		练习密度		
			次数	时间			
准 备 部 分 8'	1. 课堂常规。 2. 队列练习。 3. 准备活动。 3.1 各种形式慢跑（高抬腿、前踢腿、侧滑步） 3.2 准备操： 3.2.1 头部运动 3.2.2 肩部运动 3.2.3 扩胸运动 3.2.4 腹背运动 3.2.5 跳跃运动 3.2.6 手腕脚踝关节运动	1. 静、快、齐。 2. 快速反应、集合迅速（5 秒）。 3.1 全身心投入，充分热身。 3.2 动作到位，跟上节奏，保持正确的垫球手型，脚步移动重心平稳。	3.1 组织：图 1  要求：注意力集中， 3.2 组织：图 2  要求：精神饱满，注 意力集中		1	1'	
			1	2'30"			
			4×8 拍	2'			

基 本 部 分 33'	1.排球正面双手垫球练习	1.1 观察教师示范,明确练习方法、要求,按教师的要求进行垫球,如高度以及范围。	1.1 散点篮球场完成自垫球练习。 要求:注意安全距离	≥20	50"
	1.1 复习排球正面双手自垫球				
	1.1.1 自垫自抛练习				
	1.1.2 自垫球一分钟,看看谁垫多		1.2 两人一组相距3米,两组之间保持3米安全距离	1	1'
	1.2.移动徒手模仿垫球动作练习	1.2 根据教师示范讲解的要领,模仿叠掌式垫球的方法,听指令集体模仿练习。	组织图	≥20	50"
	1.2.1 前后移动徒手模仿垫球动作练习			≥20	50"
	1.2.2 左右移动徒手模仿垫球动作练习		3		
	1.3 两人一组相距3---4米一抛一垫练习	1.3 学生两人一球,原地一抛一垫10次轮换练习;移动中一抛一垫10次轮换练习,要求:抛球者球抛高、球速慢。接球者脚步移动迅速,插球压腕及时。	1.3 同1.2 站立 要求:注意力集中,按教师口令进行练习,注意移动当中的安全。	≥20	1'20"
	1.3.1 原地一抛一垫+摸地			≥20	1'30"
	1.3.2 前后移动一抛一垫+拦网			≥20	1'30"
1.3.3 左右移动一抛一垫+拦网	1.4 学生认真观察同学展示动作,有疑问及时提出。		≥20	1'30"	
1.4 优秀学生展示,教师点评			2		
1.5 拓展练习	1.5.1 学生两人一球对垫球,要求脚步移动迅速,插球压腕及时,根据水平调整垫球距离何垫球个数。	1.5 同图3	≥20	3'	
1.5.1 尝试两人一组连续垫球2个或者以上					
1.5.2 比一比哪组垫的多或者哪组垫的稳	1.5.2 两人一组根据学生实际水平进行比赛,以连续垫球个数多或者完成的稳定性为胜。		≥20	3'	
	2.1 观察教师示范,明确练习方法、要求;相互	2 组织:			

	<p>2.素质练习</p> <p>2.1 单一动作练习</p> <p>2.1.1 开合跳</p> <p>2.1.2 原地高抬腿</p> <p>2.1.3 平板支撑</p> <p>2.1.4 俄罗斯转体</p> <p>2.2 组合动作练习</p> <p>2.2.1 开合跳+原地高抬腿</p> <p>2.2.2 平板支撑+俄罗斯转体</p>	<p>鼓励、相互竞争、共同提高, 每组动作练习 40 秒, 休息 15 秒</p> <p>2.2 动作尽量到位, 组合练习衔接及时。</p>	 <p>要求: 学生认真听见, 跟随教师模仿练习, 注意控制节奏, 调整好呼吸</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>40"</p> <p>40"</p> <p>40"</p> <p>40"</p> <p>1'20"</p> <p>1'20"</p>
结束部分 4'	<p>1. 静态拉伸放松练习</p> <p>1.1 腰背及肩关节</p> <p>1.2 脚踝及大腿前侧</p> <p>1.3 腹部拉伸</p> <p>1.4 大小腿前后侧肌肉</p> <p>2. 教师点评</p> <p>3. 回收器材</p> <p>4. 宣布下课</p>	<p>1. 学生跟随音乐《空气中的味道》进行积极放松活动。要求: 轻柔放松、勇于表现。</p> <p>2. 认真听讲, 积极自我评价。</p> <p>3. 值日生收回器材。</p> <p>4. 向老师道别。</p>	<p>组织: 同图 2</p> <p>要求: 轻柔放松、勇于表现</p>	<p>1</p> <p>同</p>	<p>2'</p>
场地器材: 标准篮球场一个, 橡皮筋 1 条, 排球及球托 25 个, 音箱一台	预计心率	<p>最高心率: 130 次/分</p> <p>平均心率: 115 次/分</p>	预计练习密度	主教材	40%
				本节课	50%
作业布置	<p>3、各种方式的自垫球 200 个</p> <p>4、对墙垫球 200 个</p> <p>5、完成本节课素质练习 2 组</p>				
教学反思					