

## 《排球：正面双手垫球技术及运用》单元计划

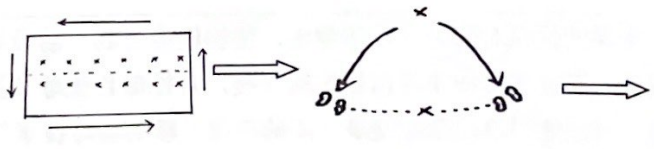
教学目标	1. 能简单说出正面双手垫球的技术方法、练习方法及运用，在练习中体会并理解预备姿势和移动的重要性。 2. 在练习中能掌握脚步移动方法和垫球“插、夹、提、送”的动作方法，并能将移动与垫球技术结合运用在隔网垫球比赛中，发展学生的速度、灵敏等身体素质。 3. 在练习中敢于尝试、勇于表现的良好心理素质，做到积极思考、敢于克服困难并乐于合作，学会自评与互评。			课时	5=A1+A2+A3
课次	教学内容	学习目标	重点、难点	学练策略	
1	正面双手垫球动作方法 1	正面双手垫球动作方法	1. 能用自己的语言描述出排球正面双手垫球技术动作要领并知道准备姿势、正确击球点在垫球中的作用。 2. 在练习中能做出“一插、二夹、三提、四送”，发展判断力、灵敏性、协调性等素质。 3. 学练中表现出积极思考和敢于主动尝试的品质。	重点：垫球部位  难点：上下肢动作的协调配合	1.1 正面双手垫球的动作方法 1.2 垫固垫球 1.3 垫反弹球
2	正面双手垫球练习方法 1	一抛一垫	1. 学生能用自己语言描述出排球正面双手垫球的动作要领并知道一抛一垫练习在垫球中的作用。 2. 在 2-3 米距离内，通过一抛一垫的练习，85%的学生通过判断、移动取位能够完成正面双手垫球动作，15%的学生能在教师帮助指导下完成垫球动作，发展判断、灵敏、速度等素质。 3. 在小组合作学练及游戏比赛中表现出主动探究、乐于合作、敢于挑战的精神。	重点：抛垫球的高度、弧度  难点：移动时身体和球的控制	1.1 一抛一垫 1.1.1 复习自垫球 1.1.2 夹球练习 1.1.3 一抛一垫 1.2 移动+一抛一垫 1.2.1 左右移动+一抛一垫 1.2.2 移动+一抛一垫(4人一组) 1.3 隔低网+一抛一垫 1.3.1 两人一组垫过网 1.3.2 比过网成功率
3	正面双手垫球练习方法 2	一抛一垫	1. 能说出垫球的准确度在排球比赛中的作用与要求。 2. 在隔网环境下，通过一抛一垫的方法，根据球的落点、高度，将球准确的垫稳到一定的目标区域内，发展学生的判断力、提高灵敏、协调性等素质。 3. 在学练中表现出遵守规则、乐于合作的精神。	重点：抛准垫稳  难点：移动中球方向的控制	1.1 一抛一垫 1.2 隔网+一抛一垫 1.3 一抛一垫比准

4	正面双手垫球练习方法3	两人对垫	<p>1. 能说出正面双手垫球在对垫练习中的运用时机。</p> <p>2. 在2-5米的距离内，通过对垫方法能够完成正面垫球动作并将球垫稳，发展学生的判断力、灵敏、协调、速度、力量等身体素质。</p> <p>3. 在练习中表现自信并乐于与同伴合作的精神面貌，在学练中有一定安全意识。</p>	<p>重点：脚步移动</p> <p>难点：垫球准度</p>	<p>1.1 两人对垫</p> <p>1.2 摸地+垫球</p> <p>1.3 对垫球比赛</p>
5	正面双手垫球运用方法1	垫不同方向的来球练习	<p>1. 能说出正面双手垫球在排球运动中的运用时机和价值。</p> <p>2. 能正确判断来球，利用快速移动步伐做到移动到位，并稳而准确的将球垫过网；发展学生的判断力、灵敏、协调、速度、力量等身体素质。</p> <p>3. 在练习中表现自信并乐于与同伴合作的精神面貌，遵守规则、主动探究的精神。</p>	<p>重点：准确判断，快速移动</p> <p>难点：稳而准确的将球垫到位</p>	<p>1.1 垫不同方向的来球</p> <p>1.2 垫球的技术组合</p> <p>1.3 隔网垫球比赛</p>



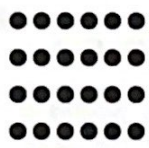
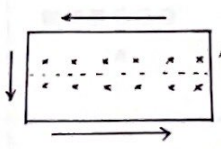

## 《排球：正面双手垫球练习方法 1》教学设计

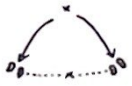
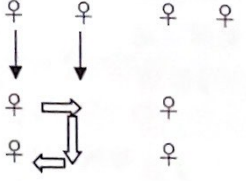
指导思想	<p>本课以“健康第一”作为指导思想，以《浙江省义务教育体育与健康课程指导纲要》提出的“技术、体能、运用”三维构建单元的教学思想作为重要依据，在课堂教学中注重“教材三个一”，关注常态课的七个基本要求，在实施过程中突出以学生发展为中心，以体现合作、互助、竞争为主题，选择更多的练习方法来提升教学实效，学生在充分享受体育课堂乐趣的同时，发展体能，熟练掌握技术，并能够灵活运用。</p>
教材分析	<p>排球正面双手垫球选自《浙江省义务教育体育与健康课程指导纲要》水平四的教学内容。垫球技术是一项对稳定性、连续性要求较高的排球技术。要求学生能够根据球的高度、速度、落点等特征，主动调整身体姿势与移动位置。学生在水平三就已经学习过排球的正面双手垫球动作，这也是初中排球教学的重要组成部分，对发展学生的判断能力和培养勇敢果断的意志品质有很好的作用。垫球的教学将为学生以后的课余锻炼和终身体育打下良好的基础。</p> <p>本单元共 5 课时，本课为第 2 课时，是基于学生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，及时移动脚步将球垫起。同时增加隔网抛垫等组合动作，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。辅助教材安排的是趣味素质练习赛，目的是发展下肢力量的同时提高学生跑动时变向移动的灵活性。</p>
学情分析	<p>本课的授课对象为八年级学生，他们性格开朗、活泼好动，观察、模仿能力较强，对排球运动表现出极大的兴趣，且排球自垫球和原地垫球动作已初步掌握，所以他们迫切希望能进一步的学习“移动垫球技术”从而尽快接触比赛。本课以此为契机，积极利用不同的练习设计不断地给予学生新的刺激，并通过学生自主学练，以游戏为载体，提高学生的学习兴趣，解决技术难点，从而提升课堂效率。</p>

<p>教学流程</p>	<p>课前准备 → 准备器材、布置场地、了解学情</p> <p>↓</p> <p>开始部分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>课堂常规 → 队列练习</li> <li>双手自垫球 → 专项热身活动</li> </ul> <p>↓</p> <p>基本部分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1 一抛一垫 1.1.1 复习自垫球 1.1.2 夹球练习 1.1.3 一抛一垫 1.2 移动+一抛一垫 1.2.1 左右移动+一抛一垫 1.2.2 移动+一抛一垫(4人一组) 1.3 隔低网+一抛一垫 1.3.1 两人一组垫过网 1.3.2 比过网成功率</li> <li>体能: 专项素质练习</li> <li>2.1 素质练习 2.1.1 兔子跳 2.1.2 侧滑步 2.1.3 蜘蛛爬 2.1.4 折返跑 2.2 四个动作组合比赛</li> </ul> <p>↓</p> <p>结束部分 → 拉伸放松操 → 课堂小结、布置作业 → 器材回收</p>
<p>场地布置</p>	
<p>安全防范</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 课前了解学生健康情况，安排好见习生，检查场地和器材。</li> <li>2. 加强纪律教育，强调安全防范意识，课前取掉手表及口袋中的硬物。</li> <li>3. 课中充分做好准备活动，控制好练习间距，时刻关注练习进程，课的结束部分做好放松活动，调节身心。</li> </ol>



## 《排球：正面双手垫球练习方法 1》课时计划

教学内容	1. 排球正面双手垫球练习方法：一抛一垫 2. 体能：专项素质练习			课次	5-2
教学目标	1. 能用自己语言描述出排球正面双手垫球的动作要领并了解一抛一垫练习在垫球技术学习中的作用。 2. 在 2-3 米距离内，通过一抛一垫的方法，通过判断、移动取位完成正面双手垫球动作，发展判断、灵敏、速度等素质。 3. 在小组合作学练及游戏比赛中表现出主动探究、乐于合作、敢于挑战的精神。				
重难点	教学重点：抛垫球的高度、弧度及击球部位。 教学难点：移动时身体控制及击球点。				
教学过程	教学内容	学练标准	组织形式 与安全措施	练习 次数	练习 时间
准备 部分 8'	1. 课堂常规。 2. 队列练习。 3. 准备活动。	1. 静、快、齐。 2. 快速反应、集合迅速（5秒）。	1. 两列横队 2. 四列横队   ★	≥1 ≥1	1' 3'
	3.1 各种形式慢跑（后踢腿、侧滑步）  3.2 排球操： 3.2.1 发球运动 3.2.2 垫球运动 3.2.3 传球运动 3.2.4 扣球运动 3.2.5 拦网运动 3.2.6 徒手动作练习	3.1 跟上老师速度和音乐节奏进行慢跑，前后保持间距注意脚下步伐的变化。  3.2 听老师口令，模仿老师的动作进行球操练习。	3.1 四列横队并一列组织形式：    3.2 四列横队   ★	4 圈	2'  3'

基本 部分 32'	1. 排球正面双手垫球练习方法：一抛一垫				
	1.1 一抛一垫				
	1.1.1 复习自垫球(自抛自垫)	1.1.1 控制击球部位，“人随球动”，不能完成自垫球的同学进行自抛自垫练习	1.1.1 组织形式：散点(安全提示：自垫球时注意前后左右的间距，提醒学生用眼睛的余光观察周围情况，避免相撞)	≥30	3'
	1.1.2 夹球练习	1.1.2 两人一组，一人持固定球置于腹前，一人手臂夹球，两人配合手臂夹球的同学做垫固定球练习，每10次互换。让学生体会蹬地，手臂夹紧，手的击球点。	1.1.2 组织形式：散点(两人一组)  (安全提示：两组间保持3米的安全距离)	≥10	2'
	1.1.3 一抛一垫	1.1.3 两人一组，抛球同学要注意抛球的弧度和准度，垫的同学垫起同伴抛来的到位球，每10次互换。	1.1.3 组织形式：同上	≥10	5'
	1.2 一抛一垫+移动。				
	1.2.1 一抛一垫+左右(两人一组)	1.2.1 两个一组，抛球同学要注意抛球的弧度和抛度，垫球者快速移动，手型正确，能垫起同伴抛来的左右方向的球，每10次互换。	  (安全提示：两组间保持3米的安全距离)	≥10	3'
	1.2.2 一抛一垫+左右(四人一组)	1.2.2 四人一组，两人抛球，另外两人通过快速移动，到达抛球者的对面，依次垫球，手型正确，能垫起同伴抛来的左右方向的球，每10次互换。	1.2.2 组织形式：散点(四人一组)   (安全提示：两组间保持3米的安全距离)。	≥10	5'



	1.3 隔网一抛一垫练习 1.3.1 一抛一垫过网	1.3.1 隔网环境下,判断来球,做出合理、正确的传垫球。	1.3 组织形式:散点(两人一组)	≥20	2'
	1.3.2 一抛一垫过网比成功率	1.3.2 隔网环境下,两人一组分若干组,一抛一垫过网比成功率	安全提示:两组间保持2米的安全距离)。	≥20	2'
	2. 体能:专项素质练习 2.1 素质练习 2.1.1 兔子跳 2.1.2 侧滑步 2.1.3 蜘蛛爬 2.1.4 折返跑 2.2 四个动作组合比赛	2.1 四人一组分组学练,相互提醒相互鼓励,遵守规则,积极投入到体能的练习中。 2.2 四人一组分若干组,四人中自由组合动作,然后进行比较	2. 组织形式  ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀  安全提示:(保持安全距离)。	≥1	3'
结束部分 5'	1. 放松操。 2. 课堂小结。 3. 宣布下课,回收器材。	1. 调整呼吸,幅度大,达到拉伸效果,充分放松。 2. 积极参与分析,总结自我。 3. 学生积极收还器材。	1. 四列横队  ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●● ●●●●●● ★	≥1	3' 1' 30"
场地器材	排球 25 个。 排球 2 片。				
练习密度	55%-60%左右	平均心率	120-140 次/分		
作业布置	1、各种方式的自垫球 2、尝试 2 人对垫				
教学反思	本课以小组合作形式组织教学。在教学过程中,提供学生自主学习、自我完善的教学模式。教学过程中始终贯穿已提高学生兴趣,学会方法与掌握技术,提高身体素质。达到了学生积极主动参与和我要学的目的。				