

单元教学计划（排球）

| 单元课题 | 排球 | 预计课时 | 18 | |
|------|---|---|---|--|
| 单元目标 | <p>1. 运动能力:学生在排球练习和游戏中学习和体验排球的球性练习、传球、发球、扣球、扣球等基本动作。知道排球比赛的基本规则和要求;能指出排球比赛中出界、踩线等违反规则的行为,并尝试进行判罚。知道通过现场、网络或电视观看排球比赛,每学期通过现场、网络或电视观看不少于8次排球比赛。</p> <p>2. 健康行为: 学生能说出排球运动的一些安全知识,如注意摔伤、扭伤,并注意防范排球运动中的安全隐患。能按照要求参与排球运动游戏比赛和学练,在挑战自身身体极限且保证安全的情况下继续坚持。</p> <p>3. 体育品德: 学生乐于与同伴一起参与排球类运动,积极参与排球比赛,能适应新的合作环境,做到互爱互助,表现出稳定的情绪。</p> | | | |
| 课次 | 课时目标 | 教学内容 | 重、难点 | 学习策略 |
| 1 | <p>1. 运动能力: 学生了解并运用自身控制的学练方法,复习各种排球基础姿势;学练基本的排球球性练习方法。</p> <p>2. 健康行为: 学生理解体育锻炼的重要性,主动参与校内体育锻炼。</p> <p>3. 体育品德: 学生养成积极的练习态度,学会自我练习的方法,会与同伴合作。</p> | <p>1. 排球基本姿势、基本手型</p> <p>2. 游戏: 围圈抢球。</p> | <p>重点: 各种基本姿势及正确动作技术。</p> <p>难点: 做动作的准确性。</p> | <p>1. 教师创设自主探究情境教学。</p> <p>2. 教师和学生共同进行讲评和分析,通过技术改进提高成绩。</p> <p>3. 学生根据自身基础尝试进行提速,教师提示学生保持节奏和跑动的协调性。</p> <p>4. 各小组进行展示交流,及时给予表扬与鼓励,提出改进意见。</p> <p>5. 教师引导学生自主体验所学田径类知识的完整动作。</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | | | |
| 2 | <p>1. 运动能力：学生了解排球运动中多种练习方法，运用多种控制技术，以及跑动中的接球等有球练习。</p> <p>2. 健康行为：学生将健康与安全知识和技能运用于日常生活中。</p> <p>3. 体育品德：学生养成良好的无球跑动意识，不断挑战自我、团结协作、乐于鼓励他人的精神。</p> | <p>1. 熟悉球性、身体控制</p> <p>2. 体质检测项目：仰卧起坐</p> | <p>重点：多种移动、控制等无球移动技术。</p> <p>难点：有球移动时，动作协调保持身体平衡</p> |
| 3 | <p>1. 运动能力：学生了解排球运动中的多种步伐。学练并步、跨步、交叉步等基本技术。</p> <p>2. 健康行为：学生遭受挫折和失败时保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德：学生树立良好的迅速反应意识，敢于尝试、保持专注，能够积极的参与竞争。</p> | <p>1. 排球的几种专项步伐</p> <p>2. 15米折返跑</p> | <p>重点：快速移动，运用步伐迅速改变方向动作技术。</p> <p>难点：启动、跨步、变向动作迅速。</p> |
| 4 | <p>1. 运动能力：学生了解基本运动技能测试方法与等级标准，运用巩固“米”字移动技术。</p> <p>2. 健康行为：学生交往与合作能力提升，适应自然环境的能力增强。</p> <p>3. 体育品德：能够以积极的态度应对测试、过程中努力认真，面对成绩坦然乐观、勇于自我挑战。</p> | <p>1. “米”字步伐移动。</p> <p>2. 游戏：往返直线接力赛</p> | <p>重点：快速启动和停止</p> <p>难点：移动时步伐、路线清晰。</p> |
| 5 | <p>1. 运动能力：学生了解排球规则中的出界及犯规，学练不同条件下的排球自垫球，并能够掌握在音乐的节奏下进行垫球运动。</p> <p>2. 健康行为：学生理解体育锻炼的重要性，主动参与校内体育锻炼。</p> <p>3. 体育品德：学生树立正确的竞争意识，培养规则意识、团队协作意识。</p> | <p>1. 不同条件下的排球自垫球</p> <p>2. 游戏：垫球接力</p> | <p>重点：多种条件下的自垫球技术动作。</p> <p>难点：能够跟随音乐有节奏的进行自垫球练习。</p> |

| | | | | |
|---|--|---------------------------------------|---|--|
| 6 | <p>1. 运动能力：学生了解排球比赛规则，学练多人合作移动垫球技术，并能够在比赛中运用。</p> <p>2. 健康行为：学生将健康与安全知识和技能运用于日常生活中。</p> <p>3. 体育品德：学生能够积极参与练习，敢于尝试挑战，能够鼓励队友，赞美同伴，形成良好的进攻意识和团队协作意识。</p> | <p>1. 多人合作移动垫球。</p> <p>2. 游戏：多人对垫</p> | <p>重点：多人移动垫球不失误。</p> <p>难点：垫球的准确性、队员之间相互配合。</p> | |
| 7 | <p>1. 运动能力：学生了解排球传球的动作要领，学练多种方式的传球，掌握两种及以上传球组合动作。</p> <p>2. 健康行为：学生遭受挫折和失败时保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德：学生提升交往与合作能力，树立正确的竞争意识，比赛中的安全意识。</p> | <p>1. 正面上手传球</p> <p>2. 游戏：蛙跳接力</p> | <p>重点：不同方式的传球技术。</p> <p>难点：将球传准确、接球稳定。</p> | |
| 8 | <p>1. 运动能力：学生了解排球站位规则，学练自传球一抛一传，并能够在比赛中通过此技术完成得分。</p> <p>2. 健康行为：学生交往与合作能力提升，适应自然环境的能力增强。</p> <p>3. 体育品德：学生乐于参与排球游戏，敢于尝试挑战，能够鼓励队友，形成良好的进攻意识。</p> | <p>1. 自传球一抛一传</p> <p>2. 游戏：垫球接力</p> | <p>重点：传球姿势的准确。</p> <p>难点：传球时手接触球的位置准确。</p> | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 9 | <p>1. 运动能力：学生了解并运用排球正面上手发球的专项运动技能，并通过发球后迅速跑位培养学生在比赛中的无球移动的意识。</p> <p>2. 健康行为：学生理解体育锻炼的重要性，主动参与校内体育锻炼。</p> <p>3. 体育品德：学生通过小组竞赛，提升对体育的兴趣，形成团队精神，培养正确的胜负观。</p> | <p>1. 正面上手发球</p> <p>2. 2V2排球赛</p> | <p>重点：抛球高度稳定，击球部位准确</p> <p>难点：用力顺序，身体协调用力。</p> | |
| 10 | <p>1. 运动能力：学生了解并运用排球接一传技术动作，学练并能够在比赛中进行防守反击。</p> <p>2. 健康行为：学生将健康与安全知识和技能运用于日常生活中。</p> <p>3. 体育品德：学生乐于和同伴合作，积极参与比赛，有规则意识。</p> | <p>1. 发球与接发球</p> <p>2. 36米移动</p> | <p>重点：发球与接球的配合。</p> <p>难点：接球时快速启动的意识。</p> | |
| 11 | <p>1. 运动能力：学生了解并运用扣球的抛球挥臂，学练空中击球技术，并在比赛中以此动作得分。</p> <p>2. 健康行为：学生遭受挫折和失败时保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德：学生乐于参与排球游戏，敢于尝试挑战，能够鼓励队友，形成良好的进攻意识。</p> | <p>1. 扣球的抛球挥臂与空中击球。</p> <p>2. 体能：“米”字移动</p> | <p>重点：挥臂与扣球的紧密配合。</p> <p>难点：空中击球的起跳时机。</p> | |
| 12 | <p>1. 运动能力：学生了解并运用直线扣球的技术，并能够两人配合进行练习。</p> <p>2. 健康行为：学生交往与合作能力提升，适应自然环境的能力增强。</p> <p>3. 体育品德：学生树立正确的竞争意识和团队合作意识，表现出胜不骄、败不馁、赞美同伴、尊重对手的道德行为。</p> | <p>1. 直线扣球</p> <p>2. 体能：步伐游戏</p> | <p>重点：抛球高度稳定，击球部位准确</p> <p>难点：用力顺序，身体协调用力。</p> | |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| 13 | <p>1.运动能力：学生了解掌握排球单人拦网技术，学练拦网手型和起跳，运用所学技能在比赛中成功防守对方来球。</p> <p>2.健康行为：学生理解体育锻炼的重要性，主动参与校内体育锻炼。</p> <p>3.体育品德：遇到挫折能够注意控制自己情绪，表现出良好的自制力，能够公平的对待比赛，积极鼓励队友，赞美他人，尊重对手。</p> | <p>1.单人拦网</p> <p>2. 步伐游戏（米字移动）</p> | <p>重点：拦网起跳时机。</p> <p>难点：身体协同用力。</p> | |
| 14 | <p>1. 运动能力：学生了解并巩固拦网技术，学练扣球与拦网配合练习，并能够在比赛中灵活运用。</p> <p>2. 健康行为：学生将健康与安全知识和技能运用于日常生活中。</p> <p>3. 体育品德：树立学生正确的竞争意识和团队合作意识，表现出胜不骄、败不馁、赞美同伴、尊重对手的道德行为。</p> | <p>1. 拦网与扣球组合技能</p> <p>2. 体能：15米折返跑</p> | <p>重点：扣球与拦网配合。</p> <p>难点：扣球的力量与拦网的稳定。</p> | |
| 15 | <p>1. 运动能力：学生了解攻防的重要性，运用基本的接一传攻防演练，并能够在比赛中运用。</p> <p>2. 健康行为：学生遭受挫折和失败时保持情绪稳定。</p> <p>3. 体育品德：树立学生正确的竞争意识和团队合作意识，有安全意识、尊重对手。</p> | <p>1. 接一传（攻防转换）组合技能</p> <p>2. 游戏：侧向滑步竞赛</p> | <p>重点：接一传配合。</p> <p>难点：团队攻防的协作意识，攻防的转换意识。</p> | |
| 16 | | | | |

| | | | | |
|------|---|--|--|---|
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 评价标准 | 排球自垫 优秀(100~90分) 男: 22-30 女: 21-27 | 排球自垫 良好(89~75分) 男: 16-21 女: 15-20 | 排球自垫 合格(74~60分) 男: 9-15 女: 9-14 | 排球自垫 有待提高 (59分以下) 男: 3-8 女: 3-7 |

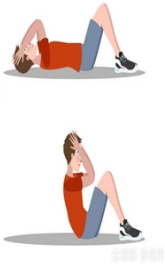
课时计划

| 课题 | 排球 | 单元课次 | 18-1 | 年级 | | 人数 | 45人 |
|-------------------------|---|--|--|--|------|----|-----|
| 学习目标 | 1. 运动能力：学生了解并运用自身控制的学练方法，复习各种排球基础姿势；学练基本的排球球性练习方法。 2. 健康行为：学生理解体育锻炼的重要性，主动参与校内体育锻炼。 3. 体育品德：学生养成积极的练习态度，学会自我练习的方法，会与同伴合作。 | | | | | | |
| 主要教学内容 | 1. 排球基本姿势、基本手型 2. 游戏：围圈抢球。 | | | | | | |
| 重难点 | 重点：各种基本姿势及正确动作技术。 难点：做动作的准确性。 | | | | | | |
| 课的结构与时间(分钟) | 教学内容 | 学生活动 | 教师活动 | 组织形式 | 运动负荷 | | |
| 开始部分 (1分钟) | 一、导课内容： 1. 师生问好 2. 宣布本课内容 | 课堂常规： 1. 班长整队 2. 报告人数 3. 师生问好 | 1. 师生问好！ 2. 宣布本课内容 3. 提出学习任务及要求 | 组织：如图  要求：注意力集中，精神饱满。 | 低 | | |
| 准备部分 (8-10分钟) | 二、准备部分 1. 慢跑热身，围操场，慢跑热身。 2. 玩球、耍球、熟悉球性。 3. 专项热身练习，球感、持球练习。 | 1. 听从教师口令进行慢跑热身、注意前后间距。 2. 学生跑步注意前后间距，听从教师下达的指令。 3. 学生拿球进行排球专项热身活动，熟悉球性。 | 1. 教师组织学生进行有序慢跑。 2. 组织进行专项热身活动，强调学生安全意识，培养学生遵守规则。 3. 教师下达本节课的练习目标，并讲明要求。 | 组织：如图  要求：注意力集中，精神饱满。 | 中 | | |

| | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|---|
| 基本部分 (27分钟) | 三、技能学练 1. 准备姿势与手型的 目的与作用。 2. 迅速起动和快速 移动。 3. 及时助跑、起跳 等完成各种击球动 作。 | 1. 学生学习排球准备姿 势的徒手练习方法。 2. 学生自身体验尝试， 做准备姿势动作练习。 3. 学生分成两排面对面 站立，一排做动作，另 一排纠正对方错误动作 ，两人协同合作，相互 评价。 | 1. 教师带领学生复习排 球准备姿势，让学生明 确动作的要领。 2. 教师帮助学生回顾上 学期所掌握的知识，提 升学生的专项运动技能 。 3. 教师巡回检查纠正动 作, 让学生建立初步概 念，体会完整动作。 | 组织形式： 认真完成，保证 动作的正确性。  | 中 |
| | 四、游戏：围圈抢 球 将学生分为四组， 一、二组首先进行 游戏，然后三、四 组，最后两组胜出 者进行比赛选出最 强小组。 | 1. 学生通过游学会自我 超越的意识。 2. 发展学生体能并巩固 练习。 3. 学生相互交流游戏和 改进方式。 | 1. 教师讲解游戏方法与 规则。 2. 教师巡视指导，发现 问题，强调游戏时注意 安全。 3. 教师对竞赛后及时评 价与鼓励。 | 组织形式： 学生小组合作完 成游戏。  | 大 |
| 结束部分 (3分钟) | 1. 整理放松。 2. 师生共谈本课内 容。 3. 针对本节课内容 布置家庭作业。 | 1. 学生做好放松。 2. 学生能够跟教师进行 互动。 3. 师生交流本节课内容 ，进行深入研究。 | 1. 教师领做放松。 2. 对本课的学习情况进 行讲评，表扬完成较好 的小组； 3. 教师布置家庭作业。 | 组织； 认真放松，注意 课堂纪律。 | 低 |
| 预计 负荷 | 平均心率 | 每分钟110—140次 | | | |
| | 运动密度 | 75% | | | |
| 课后 反思 | 本节课讲解了排球的基本姿势，学生能够熟练的进行练习，在徒手模仿练习，在练习中提醒学生动作要领，体会手臂夹、插、送，下肢蹬地提腰，慢慢做到动作自然协调。通过游戏激起学生强烈的竞争欲望和兴趣。 | | | | |

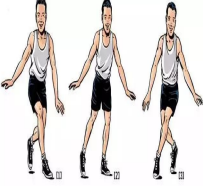
课时计划

| 课题 | 排球 | 单元课次 | 18-2 | 年级 | | 人数 | 45人 |
|-------------------------|---|--|--|--|------|----|-----|
| 学习目标 | 1. 运动能力：学生了解排球运动中多种练习方法，运用多种控制技术，以及跑动中的接球等有球练习。 2. 健康行为：学生将健康与安全知识和技能运用于日常生活中。 3. 体育品德：学生养成良好的无球跑动意识，不断挑战自我、团结协作、乐于鼓励他人的精神。 | | | | | | |
| 主要教学内容 | 1. 熟悉球性、身体控制 2. 体质检测项目：仰卧起坐 | | | | | | |
| 重难点 | 重点：多种移动、控制等无球移动技术。 难点：有球移动时，动作协调保持身体平衡 | | | | | | |
| 课的结构与时间(分钟) | 教学内容 | 学生活动 | 教师活动 | 组织形式 | 运动负荷 | | |
| 开始部分 (1分钟) | 一、导课内容： 1. 师生问好 2. 宣布本课内容 | 课堂常规： 1. 班长整队 2. 报告人数 3. 师生问好 | 1. 师生问好！ 2. 宣布本课内容 3. 提出学习任务及要求 | 组织：如图  要求：注意力集中，精神饱满。 | 低 | | |
| 准备部分 (8-10分钟) | 二、准备部分 1. 慢跑热身，围操场，慢跑热身。 2. 玩球、耍球、熟悉球性。 3. 专项热身练习，球感、持球练习。 | 1. 听从教师口令进行慢跑热身、注意前后间距。 2. 学生跑步注意前后间距，听从教师下达的指令。 3. 学生拿球进行排球专项热身活动，熟悉球性。 | 1. 教师组织学生进行有序慢跑。 2. 组织进行专项热身活动，强调学生安全意识，培养学生遵守规则。 3. 教师下达本节课的练习目标，并讲明要求。 | 组织：如图  要求：注意力集中，精神饱满。 | 中 | | |

| | | | | | |
|----------------|---|---|---|---|---|
| 基本部分 (27分钟) | <p>三、技能学练</p> <p>1. 稍蹲:主要用于二传、扣球、接高发球、处理球</p> <p>2. 半蹲:用于接发球、传球、拦网、防守低球</p> <p>3. 低蹲:用于后排防守、前场保护球、倒地动作等。</p> | <p>1. 学生看教师信号做排球动作。</p> <p>2. 学生自身体验尝试,学练标准排球姿势动作。</p> <p>3. 学生分组进行反复练习,一排学生做,另一排学生认真观察,学生之间及时点评。</p> | <p>1. 教师手臂向前平举时,学生半蹲准备姿势。</p> <p>2. 教师手臂上举时,学生做稍蹲准备姿势。</p> <p>3. 教师手臂向侧下方举时,学生低蹲准备姿势</p> <p>4. 教师巡回检查纠正动作,让学生建立初步概念,体会完整动作。</p> | <p>组织形式:</p> <p>认真完成,保证动作的正确性。</p>  | 中 |
| | <p>四、体质检测项目——</p> <p>仰卧起坐,观察学生动作是否规范,特别是一些体型较大的同学,是否能够按照要求练习。</p> | <p>1. 学生以2人小组的形式进行练习。</p> <p>2. 学生练习仰卧起坐动作借力以及发力。</p> <p>3. 学生自主探讨做动作时如何又快又省力。</p> | <p>1. 教师明确仰卧起坐动作的标准。</p> <p>2. 教师在练习中进行动作的纠正,使学生的印象更加深刻。</p> <p>3. 教师引导学生通过自主探讨可以总结出其他练习腹肌的办法和动作进行分享。</p> | <p>组织形式:</p> <p>学生2人小组合作完成练习。</p>  | 大 |
| 结束部分 (3分钟) | <p>1. 整理放松。</p> <p>2. 师生共谈本课内容。</p> <p>3. 针对本节课内容布置家庭作业。</p> | <p>1. 学生做好放松。</p> <p>2. 学生能够跟教师进行互动。</p> <p>3. 师生交流本节课内容,进行深入研究。</p> | <p>1. 教师领做放松。</p> <p>2. 对本课的学习情况进行讲评,表扬完成较好的小组;</p> <p>3. 教师布置家庭作业。</p> | <p>组织;</p> <p>认真放松,注意课堂纪律。</p> | 低 |
| 预计负荷 | 平均心率 | 每分钟110—140次 | | | |
| | 运动密度 | 75% | | | |
| 课后反思 | <p>本节课讲解了准备姿势和身体控制,这两项是学习掌握排球技术的基础之一,两者密切相关,正确的准备姿势是为了更好的移动,快速的移动离不开正确的准备姿势。很多同学往往在脚步灵活以后,才能顺利完成其他动作。在教学时发现学生的身体素质水平参差不齐,下面的教学要结合实际,采用有效的教学方法,提高教学效果。</p> | | | | |

课时计划

| 课题 | 排球 | 单元课次 | 18-3 | 年级 | | 人数 | 45人 |
|-------------------------|---|--|--|--|-------------|----|-----|
| 学习目标 | 1. 运动能力：学生了解排球运动中的多种步伐。学练并步、跨步、交叉步等基本技术。 2. 健康行为：学生遭受挫折和失败时保持情绪稳定。 3. 体育品德：学生树立良好的迅速反应意识，敢于尝试、保持专注，能够积极的参与竞争。 | | | | | | |
| 主要教学内容 | 1. 排球的几种专项步伐 2. 15米折返跑 | | | | | | |
| 重难点 | 重点：快速移动，运用步伐迅速改变方向动作技术。 难点：启动、跨步、变向动作迅速。 | | | | | | |
| 课的结构与时间(分钟) | 教学内容 | 学生活动 | 教师活动 | 组织形式 | 运动负荷 | | |
| 开始部分 (1分钟) | 一、导课内容： 1. 师生问好 2. 宣布本课内容 | 课堂常规： 1. 班长整队 2. 报告人数 3. 师生问好 | 1. 师生问好！ 2. 宣布本课内容 3. 提出学习任务及要求 | 组织：如图  要求：注意力集中，精神饱满。 | 低 | | |
| 准备部分 (8-10分钟) | 二、准备部分 1. 慢跑热身，围操场，慢跑热身。 2. 玩球、耍球、熟悉球性。 3. 排球自垫球。 | 1. 听从教师口令进行慢跑热身、注意前后间距。 2. 学生跑步注意前后间距，听从教师下达的指令。 3. 学生拿球进行排球自垫球练习。 | 1. 教师组织学生进行有序慢跑。 2. 组织进行专项热身活动，强调学生安全意识，培养学生遵守规则。 3. 教师下达本节课的练习目标，并讲明要求。 | 组织：如图  要求：注意力集中，精神饱满。 | 中 | | |

| | | | | | |
|-------------------------------|---|--|--|---|-------------------|
| <p>基本部分 (27分钟)</p> | <p>三、技能学练</p> <p>1. 各种步伐练习。</p> <p>2. 合作完成快速移动。</p> <p>体能：15米折返跑</p> | <p>1. 学生掌握并步基本动作，近距离的移动，如传球、垫球、拦网等技术结合使用。</p> <p>2. 学生掌握滑步基本动作，短距离的移动，来球距身体稍远。</p> <p>3. 学生掌握交叉步基本动作，用于体侧2</p> <p>4. 学生掌握跨步基本动作可以单独使用，也可与滑步、交叉步结合运用。</p> <p>1. 学生根据音乐自主练习15米测试跑的力竭组。</p> <p>2. 学生根据音乐节奏进行自评，是否按时达到评价标准（如出现两次没有在音乐终结点时转身，及设定为无法继续）。</p> | <p>1. 教师讲解各种移动步法，让学生体会完整动作。</p> <p>2. 教师做出手势，进行各种步法的左右快速移动。要求防止身体重心起伏跳动，移动后保持好准备姿势。</p> <p>3. 教师要求学生3~4人一组，站在端线后，先做原地快速小步跑，听到教师口令后，快速起动冲刺跑过重点线。</p> <p>1. 教师讲解测试跑的规则和要求。</p> <p>2. 教师让学生按照要求进行练习，保证规则意识。</p> <p>3. 教师让学生了解自己的真实水平，明确现在的水平是否进步。</p> | <p>组织形式： 认真完成，保证动作的正确性。</p>  <p>组织形式： 学生小组合作完成游戏。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>1 ☺ ☺</p> <p>1 ☺ ☺</p> <p>1 ☺ ☺</p> <p>1 ☺ ☺</p> <p>1 ☺ ☺</p> <p>1 ☺ ☺</p> <p>1 ☺ ☺</p> </div> | <p>中</p> <p>大</p> |
| <p>结束部分 (3分钟)</p> | <p>1. 整理放松。</p> <p>2. 师生共谈本课内容。</p> <p>3. 针对本节课内容布置家庭作业。</p> | <p>1. 学生做好放松。</p> <p>2. 学生能够跟教师进行互动。</p> <p>3. 师生交流本节课内容，进行深入研究。</p> | <p>1. 教师领做放松。</p> <p>2. 对本课的学习情况进行讲评，表扬完成较好的小组；</p> <p>3. 教师布置家庭作业。</p> | <p>组织；</p> <p>认真放松，注意课堂纪律。</p> | <p>低</p> |
| <p>预计负荷</p> | <p>平均心率</p> <p>运动密度</p> | <p>每分钟110—140次</p> <p>75%</p> | | | |
| <p>课后反思</p> | <p>本节课讲解了排球的几种移动步伐，学生能够按照教师的要求正确的完成动作，并能够听教师统一口令做各种快速移动。在练习时学生能够互相提示，协同合作完成练习。有一些</p> | | | | |

学生在移动时重心上下起伏过大，影响了移动速度。

课时计划

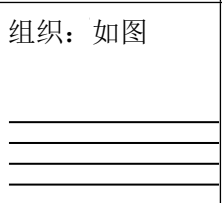
| | | | | | | | |
|-------------|---|---|--|--|------|----|-----|
| 课题 | 排球 | 单元课次 | 18-4 | 年级 | | 人数 | 45人 |
| 学习目标 | <p>1. 运动能力：学生了解基本运动技能测试方法与等级标准，运用巩固“米”字移动技术。</p> <p>2. 健康行为：学生交往与合作能力提升，适应自然环境的能力增强。</p> <p>3. 体育品德：能够以积极的态度应对测试、过程中努力认真，面对成绩坦然乐观、勇于自我挑战。</p> | | | | | | |
| 主要教学内容 | <p>1. “米”字步伐移动。</p> <p>2. 游戏：往返直线接力赛</p> | | | | | | |
| 重难点 | <p>重点：快速启动和停止</p> <p>难点：移动时步伐、路线清晰。</p> | | | | | | |
| 课的结构与时间(分钟) | 教学内容 | 学生活动 | 教师活动 | 组织形式 | 运动负荷 | | |
| 开始部分(1分钟) | <p>一、导课内容：</p> <p>1. 师生问好</p> <p>2. 宣布本课内容</p> | <p>课堂常规：</p> <p>1. 班长整队</p> <p>2. 报告人数</p> <p>3. 师生问好</p> | <p>1. 师生问好！</p> <p>2. 宣布本课内容</p> <p>3. 提出学习任务及要求</p> | <p>组织：如图</p>  <p>要求：注意力集中，精神饱满。</p> | 低 | | |

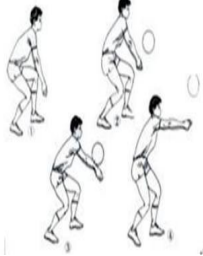
| | | | | | |
|---------------------------------|---|---|--|--|----------|
| <p>准备部分 (8-10分钟)</p> | <p>二、准备部分</p> <p>1. 慢跑热身，围操场，慢跑热身。</p> <p>2. 玩球、耍球、熟悉球性。</p> <p>3. 排球自垫球练习。</p> | <p>1. 听从教师口令进行慢跑热身、注意前后间距。</p> <p>2. 学生跑步注意前后间距，听从教师下达的指令。</p> <p>3. 学生拿球进行排球自垫球练习。</p> | <p>1. 教师组织学生进行有序慢跑。</p> <p>2. 组织进行专项热身活动，强调学生安全意识，培养学生遵守规则。</p> <p>3. 教师下达本节课的练习目标，并讲明要求。</p> | <p>组织：如图</p>  <p>▲ 要求：注意力集中，精神饱满。</p> | <p>中</p> |
| <p>基本部分 (27分钟)</p> | <p>三、技能学练</p> <p>1. “米”字移动。</p> <p>2. 熟练移动到指定位置进行接球。</p> <p>四、游戏：往返直线接力赛</p> | <p>1. 学生进行移动到底线左右两边边时采用交叉步。</p> <p>2. 学生进行移动到排球三米线时运用跑步。</p> <p>3. 学生进行移动时重心稳定不要过高。</p> <p>1. 学生认真听老师讲游戏规则。</p> <p>2. 发展学生体能并巩固练习。</p> <p>3. 学生相互交流游戏和改进方式。</p> | <p>1. 教师讲解示范排球米字移动的动作方法及线路。</p> <p>2. 教师提醒学生移动时步伐清晰。</p> <p>3. 教师提示学生移动前准备姿势开始，移动结束后成准备姿势。</p> <p>1. 教师讲解游戏规则和要求。</p> <p>2. 学生与教师共同比赛。</p> <p>3. 教师进行科学的评价进行鼓励。</p> <p>4. 教师随时强调上课期间的安全意识。</p> | <p>组织形式： 认真完成，保证动作的正确性。</p>  <p>组织：如图</p>  <p>要求：精神饱满。</p> | <p>中</p> |

| | | | | | |
|---------------|--|---|--|-------------------------|---|
| 结束部分 (3分钟) | 1. 整理放松。 2. 师生共谈本课内容。 3. 针对本节课内容布置家庭作业。 | 1. 学生做好放松。 2. 学生能够跟教师进行互动。 3. 师生交流本节课内容，进行深入研究。 | 1. 教师领做放松。 2. 对本课的学习情况进行讲评，表扬完成较好的小组； 3. 教师布置家庭作业。 | 组织； 认真放松，注意课堂纪律。 | 低 |
| 预计负荷 | 平均心率 | 每分钟110—140次 | | | |
| | 运动密度 | 75% | | | |
| 课后反思 | 本节课主要讲解了“米”字移动，学生从各个角度去分析技术动作，然后加上课中的讲解示范，让学生在不同的练习环节中找出移动垫球的技术难点去一一攻克，最后再找出“米”字移动的正确动作顺序，探究发现问题的能力，培养其团结协作，互相学习的精神。 | | | | |

课时计划

| | | | | | | | |
|-----------------|---|--|---------------------------------------|--|------|----|-----|
| 课题 | 排球 | 单元课次 | 18-5 | 年级 | | 人数 | 45人 |
| 学习目标 | 1. 运动能力：学生了解排球规则中的出界及犯规，学练不同条件下的排球自垫球，并能够掌握在音乐的节奏下进行垫球运动。 2. 健康行为：学生理解体育锻炼的重要性，主动参与校内体育锻炼。 3. 体育品德：学生树立正确的竞争意识，培养规则意识、团队协作意识。 | | | | | | |
| 主要教学内容 | 1. 不同条件下的排球自垫球 2. 游戏：垫球接力 | | | | | | |
| 重难点 | 重点：多种条件下的自垫球技术动作。 难点：能够跟随音乐有节奏的进行自垫球练习。 | | | | | | |
| 课的结构与时间 (分钟) | 教学内容 | 学生活动 | 教师活动 | 组织形式 | 运动负荷 | | |
| 开始部分 (1分钟) | 一、导课内容： 1. 师生问好 2. 宣布本课内容 | 课堂常规： 1. 班长整队 2. 报告人数 3. 师生问好 | 1. 师生问好！ 2. 宣布本课内容 3. 提出学习任务及要求 | 组织：如图  | 低 | | |

| | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|
| | | | | 要求：注意力集中，精神饱满。 | |
| 准备部分 (8-10分钟) | <p>二、准备部分</p> <p>1. 慢跑热身，围操场，慢跑热身。</p> <p>2. 玩球、耍球、熟悉球性。</p> <p>3. 排球自垫球。</p> | <p>1. 听从教师口令进行慢跑热身、注意前后间距。</p> <p>2. 学生跑步注意前后间距，听从教师下达的指令。</p> <p>3. 学生拿球进行排球自垫球练习。</p> | <p>1. 教师组织学生进行有序慢跑。</p> <p>2. 组织进行专项热身活动，强调学生安全意识，培养学生遵守规则。</p> <p>3. 教师下达本节课的练习目标，并讲明要求。</p> | <p>组织：如图</p>  <p>▲</p> <p>要求：注意力集中，精神饱满。</p> | 中 |

| | | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|--|-------------------|
| <p>基本部分 (27分钟)</p> | <p>三、技能学练</p> <p>1. 不同条件下的排球自垫球</p> <p>2. 跟随音乐有节奏的垫球</p> <p>游戏：垫球接力</p> | <p>1. 学生排球准备姿势直立，双手直臂与肩平行。</p> <p>2. 学生向上抛球，抛球后迅速成垫球手臂动作开始连续垫球。</p> <p>3. 学生跟随音乐，每次垫球膝盖都有一蹲一起的动作。</p> <p>1. 学生成纵队站立，哨声开始，排头通过自垫球方式向前走，绕杆后返回，与下一名学生进行接力，直至最后一名同学完成。</p> <p>2. 学生小组合作，10米距离四组完成游戏。</p> | <p>1. 教师讲解动作方法和重点难点的要求</p> <p>2. 教师让学生做分解动作，并通过两人合作相互观察对方的动作，及时评价。</p> <p>3. 教师让学生自主体验跟随音乐分组练习。</p> <p>4. 教师巡视给学生个别指导。</p> <p>1. 教师讲解游戏的规则和要求。</p> <p>2. 教师让学生按照要求进行练习，保证学生能够按照游戏规则练习。</p> <p>3. 教师与同学们共同游戏。</p> | <p>组织形式： 认真完成，保证动作的正确性。</p>  <p>组织形式： 组织：四列纵队</p> <pre> △ — — — — ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♂ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ </pre> <p>要求：安静有序，遵守规则。</p> | <p>中</p> <p>大</p> |
| <p>结束部分 (3分钟)</p> | <p>1. 整理放松。</p> <p>2. 师生共谈本课内容。</p> <p>3. 针对本节课内容布置家庭作业。</p> | <p>1. 学生做好放松。</p> <p>2. 学生能够跟教师进行互动。</p> <p>3. 师生交流本节课内容，进行深入研究。</p> | <p>1. 教师领做放松。</p> <p>2. 对本课的学习情况进行讲评，表扬完成较好的小组；</p> <p>3. 教师布置家庭作业。</p> | <p>组织；</p> <p>认真放松，注意课堂纪律。</p> | <p>低</p> |
| <p>预计负荷</p> | <p>平均心率</p> | <p>每分钟110—140次</p> | | | |
| | <p>运动密度</p> | <p>75%</p> | | | |
| <p>课后反思</p> | <p>本节课讲解了不同条件下的自垫球，通过分组教学方法，调动了全体学生的积极性，全体学生的共同参与，也避免了少数学生对于垫球枯燥的方案心理，利用团队的力量创造良好教学环境，加强学生与学生之间的合作学习能力，学生与学生相互指导，相互帮助，协同</p> | | | | |

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/468054077014006051>