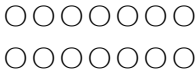
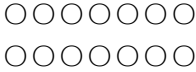
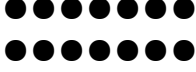
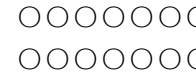
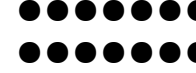


教案

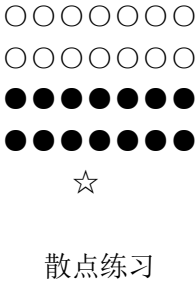
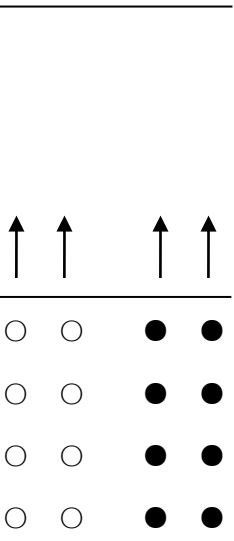
课程名称	体育与健康						
授课班级		课题	①身体素质练习 ②排球：正面双手垫球	章节	第一章第一节		
授课方式	讲授+实操	授课时间	第一周	课时	2	授课教师	
教学目标	学生学会基本排球“垫球”动作的练习方法及动作要领，发展学生上、下肢协调用力；学生能相互协作、互相帮助和团结合作的优良品质。						
内容分析	<p>①排球运动它不受时间、场地、人员的限制，所以排球运动深受大家的喜爱。学习和练习排球技术，是体育锻炼的一种方法。</p> <p>②排球技术较多：基本有传球、垫球、扣球、发球、拦网，而且每一项基本技术又有许多种类。排球正面双手垫球是一项重要的基本技术，由准备姿势，预测和移动，双手垫球三部分组成。垫球的前提是预测来球方向和落点，迅速移动。</p>						
教学重点	夹臂，插入球下，提肩送臂。脚部动作蹬、移、跟。						
教学难点	利用身体协调力量，缓冲来球力量，将球垫到指定的位置。						
教学过程	<p>1、组织教学：课堂常规、集合、师生问好、考勤、宣布本节课教学内容等。(5min)</p> <p>2、复习旧课：本学期体育课的注意事项（安全、服装、考试项目等）。(5min)</p> <p>3、课堂导入：①排球的起源、发展；②中国改革开放排球发展；③女排精神。(15min)</p> <p>4、教授新课：①身体素质练习；②排球：正面双手垫球。(35min)</p> <p>5、课堂练习：学生模范动作、教师指导、巡回指导、学生练习。(20min)</p> <p>6、小结：总结（学生分组讨论与反思，教师总结）(5min)</p> <p>7、布置作业：课后练习(5min)</p>						
课后纪要							

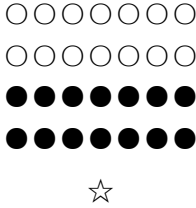
授课教师：

教学顺序	教学内容	教师活动	学生活动	组织队形
<p>(5min) 创设学习环境</p> <p>(5min) 舒心热身进入角色</p>	<p>一、课堂常规: 1. 师生问好 2. 导入新课 3. 宣布本课的内容、目标与要求。 4. 安排见习生</p> <p>二、热身活动 (3分钟有节奏地慢跑)</p> <p>三、热身操: 1. 伸展运动 2. 体侧运动 3. 体转运动 4. 腹背运动 5. 踢腿运动 6. 压腿运动 7. 跳跃运动 8. 膝踝腕关节活动</p>	<p>1. 检查常规。 2. 师生亲切问好。 3. 宣布本课的内容、目标与要求。 4. 安排见习生。</p> <p>1. 教师讲清方法和要求。 2. 带领学生进行。 3. 要求学生前后保持一定的距离。</p> <p>1. 教师提出练习要求。 2. 指定一名学生带领做操。</p>	<p>1. 体委整队向老师报告。 2. 向老师问好。 3. 学生认真听讲, 进入角色。 要求 精神饱满, 情绪活跃。</p> <p>1. 学生随老师提示练习; 2. 注意力集中、保持与前面同学间的距离; 3. 口号声音响亮。</p> <p>1. 学生随指定同学的口令节奏进行热身操练习。 2. 球操动作舒张有力, 幅度大。</p>	<p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ☆</p> <p>☆教师○女生●男生</p> <p>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ☆</p> <p>四列横队 (体操分散队形)</p>
<p>新课 (35min)</p>	<p>一、排球正面双手垫球 (10min) (便于接离身体远、速度快、弧度低的球,</p>	<p>1. 玩球游戏: “使球不沾地”。 (1) 启发学生思考“怎样才能使球不落地呢?”“你有什么好办法, 亮出来大家看一看?”, 让学生将球在手中玩起来。</p>	<p>1. 学生开动脑筋, 大胆探索, 认真观察老师的动作, 从中受到启发, 探究练习。</p>	<p>散点练习</p>

<p style="text-align: center;">学 习</p>	<p>垫球在比赛中主要用于接发球、接扣球、接拦回球以及防守和处理各种困难球。)</p> <p>(2) 巡视观察, 同时穿插正规垫球动作, 便于学生观察, 并受启发。</p> <p>2. 组织学生观察老师和几位学生一抛一垫的动作, 找一找有什么不同?</p> <p>3. 教师边示范边讲解正面双手垫球的准备姿势、手型、触球部位和用力的顺序。让学生了解垫球的要领以及在排球比赛的重要性, 并记住练习口诀。</p> <p>4. 组织学生原地徒手模仿注意: 垫球练习要注意协调用力, 动作不要脱节, 明确击球的部位。</p> <p>5. 组织学生两人一组原地练习, 一人拿球, 一人练习正面双手垫球的动作, 主要体会击球的部分和动作的连贯性。</p> <p>6. 自抛自垫练习。</p> <p>7. 优秀学生展示。</p>	<p>2. 学生细心观察, 积极发言, 找出不同。</p> <p>3. 认真听讲, 细心观察示范, 明白正面双手垫球的动作要领和要求, 记清口诀, 尝试模仿教师动作进行练习。</p> <p>4. 记住要领, 认真练习, 体会动作。</p> <p>5. 互评互学, 改进提高各自的动作。</p> <p>6. 垫球高度要过头。</p> <p>7. 向表现好的同学学习, 继续认真练习。</p>	 <p>☆</p>   <p>☆</p>  <p style="text-align: center;">散点练习</p> <p style="text-align: center;">相对集中队形</p>  <p>☆</p> 
<p style="text-align: center;">合作探究 (20min)</p>	<p>(一) 准备姿势: (15min)</p> <p>两脚分开与肩宽, 其中一脚向前两膝微屈成半蹲, 后脚跟微抬起, 双手放在体侧边(膝关节过脚尖、肩过膝关节、两眼平视)</p> <p>(二) 手型: 两手交叉成叠握, 拇指并拢手腕压, 用力夹肘不放松</p> <p>(三) 触击部位: 腕关节以上10厘米桡骨内侧平面</p> <p>(四) 用力的顺序: 两脚之下而上蹬伸, 两臂随着摆动腹前触球。身体</p>		

	重心稍向前。			
--	--------	--	--	--

<p>快乐学技 (15min)</p>	<p>(五) 垫球动作口诀： “一插、二夹、三提、四蹬”</p>	<p>8. 两人一组，一抛一垫练习。 (相距远度逐渐增加)</p> <p>9. 集队讲评，给予表扬，并指点个别同学的不足之处，以提高技艺，同时激励其他同学好好练习。</p> <p>10. 以一系列横队为一小组，小组内选拔最好的搭档进行抛垫球的比赛。</p>	<p>8. 球要抛准，尽量固定抛球的高度、速度及落点，垫球人用原地正面垫球的动作将球垫回。</p> <p>9. 自评互评，找出不足，努力改正。</p> <p>10. 各小组选出的同学勇于表现，展现自我。</p>	
	<p>二、游戏： 排球接力赛 (15min)</p>	<p>1. 教师讲解游戏规则和练习方法。</p> <p>2. 分组演练；</p> <p>3. 组织游戏比赛。</p> <p>4. 评议各小组的表现，及时表扬与鼓励。</p>	<p>1. 听清游戏规则和方法。</p> <p>2. 学生在小组长的带领下演练</p> <p>3. 积极参与游戏，并为同伴加油助威。</p> <p>4. 看哪组完成得又快又好。</p>	

<p>稳定情绪 放松身心 (10min)</p>	<p>一、自我表现 (5min)</p> <p>二、交流分享 (小组长点评、老师点评，教师反思)。 (5min)</p>	<p>教师和学生一起整理放松。</p> <p>1. 组织学生自评互评, 教师小结归纳。</p> <p>2. 布置课后任务。</p> <p>3. 宣布下课。</p> <p>4. 师生再见, 安排学生收还器材。</p>	<p>学生跟随老师一起放松。</p> <p>1. 自我评估学习情况, 学生交流体会。</p> <p>2. 按要求完成布置的任务。</p>	<p>(体操分散队形)</p> 
<p>练习强度</p>	<p>平均心率: 120—130 次/分钟</p>		<p>练习密度: 40%</p>	

教案

课程名称	体育与健康						
授课班级		课题	排球的起源与发展过程 准备姿势及移动	章节	第二章		
授课方式	讲授、练习	授课时间	第2周	课时	2	授课教师	
教学目标	<p>1、通过本次课教学，学生学会排球准备姿势与移动步伐，学生能认识到排球运动的起源与发展过程；</p> <p>2、发展学生的上下肢协调配合能力，提高学生的身体素质；</p> <p>3、培养学生的顽强、果断勇于拼搏的团队精神。</p>						
内容分析	通过本次课的学习让学生们能学会准备姿势、移动的种类和作用。学会排球运动中移动的基本步伐，并能合理应用。学生们能够热情高涨地投入到练习，能积极思考，善于发现问题。						
教学重点	<p>准备姿势：半蹲，微动</p> <p>移动：短距离移动</p>						
教学难点	重心的控制						
教学过程	<p>1、组织教学：课堂常规、集合、师生问好、考勤、宣布本节课教学内容等。(5min)</p> <p>2、复习旧课：排球正面双手垫球。(5min)</p> <p>3、课堂导入：①排球的起源、发展过程；②女排最新赛事(15min)</p> <p>4、教授新课：排球——准备姿势及移动(35min)</p> <p>5、课堂练习：学生模范动作、教师指导、巡回指导、学生练习。(20min)</p> <p>6、小结：总结(分组讨论)。(5min)</p> <p>7、布置作业：课后练习。(5min)</p>						
课后纪要							

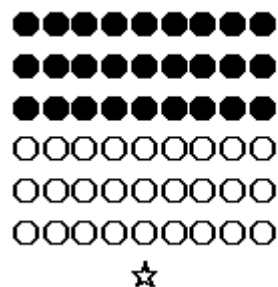
教学内容

第二章 题目：排球的起源与发展过程准备姿势及移动

一、课堂常规（右图一）（5min）

- 1、体育委员集合整队
- 2、汇报出勤情况
- 3、同学们好！
- 4、宣布本节课上课内容
- 5、检查服装
- 6、安排见习生

队列示意图



（图一）

教学组织与要求：

- 1、集合时要求队伍做到快、静、齐。
- 2、学生要求精神饱满、注意力集中。



二、准备活动（5min）

- 1、慢跑热身
- 2、徒手操练习 4×8 拍
 - ① 头部运动
 - ② 扩胸加振臂运动
 - ③ 体转运动
 - ④ 腹背运动
 - ⑤ 膝关节运动
 - ⑥ 弓步压腿
 - ⑦ 侧压腿
 - ⑧ 手腕踝关节运动

三、排球的起源、发展过程；（15min）

①排球运动诞生于1895年，创始人是威廉·G·摩根，美国马萨诸塞州霍利沃克城基督教青年会干事。

②排球运动的发展：世界排球运动的发展主要可分为三个阶段：娱乐排球、竞技排球和现代排球。

③

排球运动的传播: 排球问世后, 由美国的教会、传教士和驻外军官、士兵传播到了世界各地。由于排球在问世之初就没有严格的上场人数限制, 加之传入的时间不同, 世界各地排球运动的形式也不尽相同。

④由于地理位置的原因, 排球最先传入美洲: 1900年首先传入加拿大, 1905年传入古巴, 1912年传入乌拉圭, 1914年传入墨西哥。传入美洲的大多是六人制排球形式。

⑤排球传入亚洲也比较早, 1900年首先传入印度, 1905年起先后传入中国、日本、菲律宾等国。因为所采用的规则不同, 亚洲排球经历了16人制——12人制——9人制——6人制的演变过程。

四、准备姿势及移动(35min)

稍蹲准备姿势

动作方法: 两脚左右开立与肩同宽, 一脚在前, 两膝微屈, 身体重心位于两脚之间, 并稍靠近前脚, 后脚跟稍提起, 上体稍前倾, 两臂放松, 自然弯曲置于腹前。两眼注视球并兼顾场上各种情况, 两脚保持稍动状态。

技术要领: 脚开立, 膝稍屈, 脚跟离地, 重心偏前。体前倾, 臂弯曲, 两眼注视来球, 人处于微动状态。

运用: 一般用于对方组织进攻, 或者球在本方离自己较远不需要及时移动击球时。

1、半蹲准备姿势

动作方法: 两脚开立略比肩宽, 两膝弯曲, 脚跟自然提起, 上体前倾, 重心靠前, 膝部的垂直线应在脚尖前面, 两臂放松, 自然弯曲置于腹前, 两眼平视, 注意来球, 两脚始终保持微动。

技术要领: 重心低于稍蹲, 膝部超过脚尖。

运用: 是排球比赛中最基本的准备姿势, 在接发球时运用最多。

2、深蹲准备姿势

动作方法: 身体重心比稍蹲、半蹲准备姿势更低更靠前, 两脚左右、前后的距离更宽一些, 膝部弯曲的程度大于稍蹲、半蹲准备姿势, 身体重心靠前, 肩部

垂直线过膝，膝部垂直线超过脚尖，两手臂置于胸腹之间。

3、移动

1、并步

技术方法: 两脚前后站立与肩同宽, 两膝微屈, 上体稍前倾, 两手自然放松置于腰腹。并步时, 前脚向来球方向跨出一步, 后脚迅速跟上, 并做好击球前的姿势, 可向前后, 左右移动。

技术要领: 移步快, 转身活, 重心稳, 对球准。

2、交叉步

技术方法: 两脚开立。向右侧交叉步移动时上体稍向右转, 左脚从右脚前向右交叉出一步, 然后右脚再向右侧方向跨出一大步, 同时重心移至右脚, 身体转向来球方向, 保持击球前的姿势。

技术要领: 屈膝交叉步子大, 弯腰移动重心稳。

3、跨步

动作方法: 跨步前膝部弯曲, 上体前倾, 身体重心移至跨出的脚上。跨步时一腿用力蹬地, 另一腿向来球方向跨出一大步, 后腿随重心前移自然跟上, 两臂做好迎球动作。

技术要领: 蹬地猛, 跨步大, 体前倾, 重心低。

4、跑步

动作方法: 跑步时一脚蹬地起动的, 另一脚迅速向前迈出, 两脚交替进行, 两臂配合摆动。

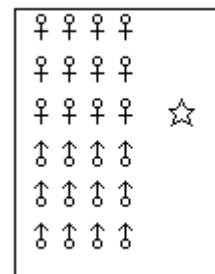
技术要领: 起跑的步频要快, 步幅应由小到大, 转身跑步必须回头看球。

五、课堂练习(20min)(右图二)

①教师示范讲解动作, 提出要求后由小组长组织活动, 教师巡视, 发现学生错误及时纠正。

②提示学生要根据场地, 练习队形有序, 安全地进行练习。

③学生模范动作、教师指导、巡回指导和学生练习。



(图二)

六、小结：总结（分组讨论）。(5min)

（学生分组讨论与反思，教师总结）

七、结束部分（5min）

1、放松练习

（教师领做、学生跟做）

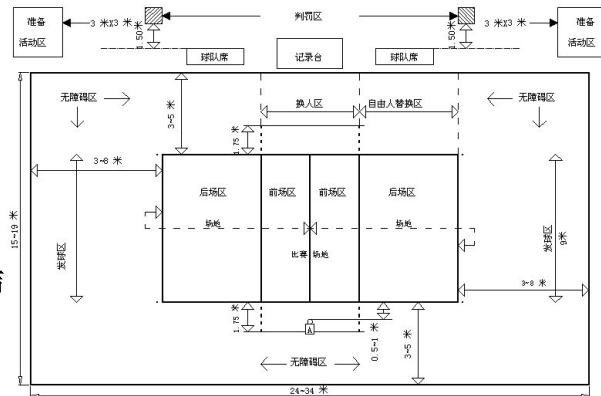
2、小结反思

（学生分组讨论与反思，教师总结）

3、收集器材

4、布置作业：课后练习。

5、下课，同学们再见！



（排球示意图三）

练习强度

平均心率：120—130 次/分钟

练习密度：40%

教案

课程名称	体育与健康						
授课班级		课题	(一)发球技术: 1、正面上手发球(男生), 2、侧面、下手发球(女生)	章节	第三章		
授课方式	讲授+实操	授课时间	第3周	课时	2	授课教师	
教学目标	通过本节课学习, 学生学会排球正面上手发球的技术, 使 85% 的学生熟练掌握排球正面上手发球的技术; 教学发展学生的灵敏、力量、速度等身体素质; 通过学习, 提高自我保护和保护他人的意识。						
内容分析	1、主动参与运动动作的学习。 2、在体育活动中具有展示自我的愿望和行为。 3、在体育活动中能表现出较高的热情及合作行为。						
教学重点	正面上手发球动作要领掌握						
教学难点	抛球要准确; 击球的准确						
教学过程	1、组织教学: 课堂常规、集合、师生问好、考勤、宣布本节课教学内容等。(5min) 2、复习旧课: 排球——准备姿势及移动。(5min) 3、课堂导入: 排球的起源、发展过程及女排精神。(10min) 4、教授新课: 发球技术: 1、正面上手发球(男生), 2、侧面、下手发球(女生)。(35min) 5、课堂练习: 学生模范动作、教师指导、巡回指导、学生练习。(25min) 6、小结: 总结(分组讨论)(5min) 7、布置作业(5min)						
课后纪要							

授课教师:

教学内容

第三章 第1节

题目：（一）发球技术：1、正面上手发球（男生） 2、侧面、下手发球（女生）

一、课堂常规（图一）（5min）

1 体育委员集合整队

2 汇报出勤情况

3 师生问好

4 宣布本节课上课内容

5 检查服装

6、安排见习生

队列示意图：



（图一）

教学组织与要求：

集合时要求队伍做到快、静、齐

学生要求精神饱满 注意力集中

二、准备活动（10min）

1 慢跑热身

2 徒手操练习 4×8 拍

① 头部运动 ② 扩胸加振臂运动 ③ 体转运动 ④ 腹背运动

⑤ 膝关节运动 ⑥ 弓步压腿 ⑦ 侧压腿 ⑧ 手腕踝关节运动

三、排球——正面上手发球（下图二）（35min）



(一) 发球技术：1、正面上手发球（男生）

2、侧面、下手发球（女生）（下图三）



教法：示范法、纠正法、提示法、练习法、激励法、评价法、比赛法等。

(二) 教师出示图片

- 1) 教师示范讲解正面上手发球技术动作。
- 2) 使学生合作练习，共同提高。
- 3) 使学生体会完整的发球动作并集体纠正错误动作。
- 4) 使学生分组强化练习，提高动作质量。
- 5) 分队进行发球比赛，连续成功发好球的进行语言指导和鼓励。
- 6) 组织学生比赛，发挥所学技能并在比赛中得到乐趣，巩固技能。然后教师给出正确的评价。

(三) 学习过程

- 1、学生尝试练习
- 2、学生认真观察并做正面上手发球的徒手练习。

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/598056033072006070>