<table>
<tr><td>教学内容</td><td colspan="6">1、垫球：向上垫球、抛垫球、两人对垫球
2、游戏：连续向上垫球比赛
3、排球专项素质：移动练习</td></tr>
<tr><td>教学目标</td><td colspan="6">1、　认知：通过本课知道向上垫球的动作要领是蹲、插、提，知 道两人对垫球的角度与向上垫球的区别与不同.
2、　技能：复习和掌握向上垫球、两人抛垫球垫球的基本动作； 了解并运用好垫球的角度，初步完成3-4个两人对垫球练习.
3、情感：乐于和同伴互相帮助，共同学习。</td></tr>
<tr><td>过程</td><td>时间</td><td>教学内容</td><td>教师活动</td><td>学生活动</td><td colspan="2">运动负荷</td></tr>
<tr><td>一准备部分</td><td>10</td><td>1、准备活动
2、相关活动</td><td>1、组织学生热身慢跑400 米。
2、四肢活动要求：动作到位，正确</td><td>1 1、听口令，体会动作方法
2、跟随教师完成练习</td><td>次
1</td><td>度
小</td></tr>
<tr><td>基本部分</td><td>38’</td><td>1、垫球
1）、向上垫球
找准垫球部位
2）、两人抛垫球</td><td>1、　讲解、示范双手正面垫球的动作要领。
2、　讲解、示范两人抛垫球的动作要领。
3、　组织学生两人</td><td>1、仔细观察教师示范动作，能说出双手正面球动作 要领。
2、与同伴共同练习抛垫球练习，注意抛球要有适当</td><td></td><td>中
1
大</td></tr>
</table>

		抛球的高度、弧度适宜 3）、两人对垫球 垫球时调 整力量大 小	一组练习对垫球，指导学生垫球的高度和角度，对垫球 练习时提醒学生注 意脚步随时移动。	的弧度、高度。 3、与同伴共同练习双人对垫球，统计最多的完成次数。		
结束	2’	1、放松活动 2、小结、下课	1、四肢拉伸练习，充分放松 2、小结、收器材	1、跟随教师示范进行放松练习 2、管理员回收器材。	1	小

第2课

教学内容	1、垫球：跨步垫球（左右移动） 2、游戏：叫号接球 3、排球专项素质:看信号移动（前、后、左、右）
教学目标	3、 认知：能说出跨步垫球的方法，知道左右跨步垫球的动作要领 是预判、转向、跨一步下蹲。 4、 技能：能原地做出左右跨一步垫球的基本动作，初步完成教师隔网发过来的球，击球部位准确。 3、情感：能按照教师要求，集中精力，认真完成练习，乐于和同

伴互相帮助，乐于在同伴前展示自己的练习成果.

过程	时间	教学内容	教师活动	学生活动	运动负荷	
一准备部分	10’	1、准备活动 2、相关活动	1、组织学生热身慢跑400 米。 2、四肢活动要 求:动作到位，正 确	1 1、听口令，体会动作方法 2、跟随教师完成练习	次 1	度 小
基本部分	38’	1、垫球： 左右跨步垫球 1）、原地徒手跨一 步练习 2）、跨一步垫球	1、讲解、示范徒手左右跨一步的动作方 法、要领。 2、组织学生了集体练习左右跨步动作。 3、组织学生两人一组练习跨步垫球动作，提醒学生发球的高度和角度. 4、隔网发球，两人一组跨一步垫球	1、观察教师示范动作，能说出左右跨步作要领。 2、左右两个方向的跨步动作，注意跨步后应立即降 低身体的重心 3、与同伴共同练习跨步垫球。 4、跨步垫球动作隔网接教师发球。		中 1 大
结束	2’	1、放松活动 2、小结、下课	1、四肢拉伸练习，充分放松 2、小结、收器材。	1、跟随教师示范进行放松练习 2、管理员回收器	1	小

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/875220233202011134