

排球“正面双手垫球”课时计划教学设计（水平五）

淮北市实验高级中学 张厚学

一、指导思想

2014年教育部体艺卫处司提出，关于强化体育课技能教学方法与评价标准，提高体育课堂技能教学质量要求。进一步厘清高中体育课教学的走向，明确高中体育课程以技能教学载体的课程价值体系。本课在政策引导指引下，依据“普通高中课程标准”理念，坚持“以学生为本，健康第一”的指导思想，本着以运动技术教学为主线，遵循技术动作形成规律，将单一技术教学融合技术运动教学，通过技术运用逐渐向形成运动技能发展。本课以教材为依托，结合学生的年龄、身心特点，面向全体学生，营造自主体验、愉快合作的学习氛围；提供让学生思考的空间，倡导学生学有所思、思而后学的教学过程，学生在观摩演练、比较发现、感受领悟中掌握动作，提高学生参与练习的兴趣，让学生在正面双手垫球学习中能有效地发展体能。课堂教学设计中紧扣垫球核心技术，选择符合技术原理和学情的教学手段进行针对性地强化练习，提炼技术要领形成通俗易懂的学习口诀，领会口诀反复练习，并巧妙地将垫球技术与移动有机结合，实现技术学习和运用间的有效衔接，从而达到初步掌握排球正面双手垫球动作与技术运用的效果。同时关注差异发展，倡导合作，实现促进学生发展的教学目标的达成。

二、教学内容

排球正面双手垫球；素质练习（正面双手垫球单元第一课时）

三、教材分析

排球比赛时两队各6名队员在长18米、宽9米的场地上，从中间隔开的球网上方，根据规则的规定，运用各种击球技术，进行集体的攻防对抗，使球不在本方场地内落地的一种球类运动。在比赛中，扣、发、传、垫球、拦网等优美技术的展现与高超战术的融合带给观众别样的精彩，深受学生青少年学生的喜爱。学练排球，可以发展人体的速度、力量、耐力、灵敏和柔韧素等身体素质，提高反应和灵活度，增大弹跳力。同时，通过比赛不仅可以培养学生的集体主义精神和责任感，还能培养学生沉着、机智、果断等良好心理素质，而且还能通过多种多样、变化无常的来球，培养学生的注意力、判断力、分析能力，以及应变能力。对于生活和学习起到积极的促进作用。

高中课改模块教学后，排球模块属于选修模块，本课所在的垫球技术单元出现在排球模块教学的中前阶段。垫球是排球的基本技术之一，是防守的基础，在排球比赛中占有重要的地位。垫球主要用于接发球、接扣、吊球及接拦回球，有时也用来阻止进攻。接发球好，可以保证二传的质量，打好一攻，有利于争夺发球权，为防守反击创造良好的基础；接扣球好，有利于组织反攻或组织快攻，创造得分机会。因此，接发球和接扣球是组织进攻的基础，是比赛中争取多得分，少失分，由被动变主动的重要技术。本节课正面双手垫球教材内容选自《人民教育出版社》普通高中课程标准实验教科书《体育与健康》必修全一册排球章节。但

受目前开设排球内容教学大多仅局限于排球运动项目传统学校的影响，尤其是众多农村学生涉及的排球知识技术能力偏零，故从基本技术入手学习显得尤为重要。正面双手垫球技术按动作的过程可分为判断来球、移动取位、抬臂迎球、蹬地发力、协调击球、伴送到位、身体缓冲等阶段。要在较短的时间内要完成这一复杂过程，就必须掌握一系列技术要领。在这些动作要领中，垫球部位和击球点是整个垫球技术动作的关键，是垫球成功与否的前提，也是垫球技术的重点。

四、学情分析

本课的教学对象是高中一年级排球选项班学生，本班学生 62 名，全是女生。这个阶段的学生生理、心理发育基本趋于成熟，经过多年的体育学习，具有一定运动能力，对于新技术的学习具备一定的优势，但高中女生对待运动的抵触情绪仍然存在，表现在怕脏、疼等现象。正面双手垫球技术相对简单，容易使学生轻视动作细节的学习，学习过程中，往往存在着垫击球位置错误、人与球的位置关系处理不当、全身协调用力概念不清等问题，给教学带来较大的困难。初学者垫球时易屈肘翘腕，难以做出正确的垫球姿势；垫球部位不合理，影响垫击球动作不正确。另外击球点控制不当和脚步移动不灵活将直接导致垫球的质量。除此之外，在全身的协调用力方面，学生易身体重心固定不变，仅靠手臂发力，忽视腿部的蹬地等全身协同发力。基于以上技术的特点和学情，本课从击球手型、部位着手，兼顾击球点开始固定上肢的击球动作教学。在初步掌握的基础上，通过系列由下而上的身体协同发力练习，逐步引导学生在击球动作的基础上体会击球用力，在学练击球手臂动作和击球用力的同时，将垫球的技术融入到技术运用（移动垫球），使技术的学习和运用得以有机结合，从而实现课的教学目标。

五、教学目标

- 1、初步了解排球正面双手垫球的技术特点，知道其技术动作结构和方法。熟悉球性，清楚移动在垫球技术中的作用和意义。
- 2、初步掌握正面双手垫球的技术动作要领，大多数学生能主动做出正确的击球手型，在正确的击球点用准确的击球部位合理发力将球垫出。70%以上学生能连续自垫球 5 个，以及通过一抛一垫练习做到及时判断移动取位去垫球。
- 3、在学练中认真观察、体验、思考、尝试，积极主动，培养果敢和竞争合作意识。

六、教学重难点

重点：击球部位、击球点和击球用力

难点：全身协调用力垫球（插、夹、压；移、蹬、跟）

七、教法与学法

依据运动技能形成的规律，本课为新授课，处在运动技能的泛化阶段，结合学情的分析，本节课主要采用示范法、语言法（讲解、口令和提示）、分解法、预防与纠错法、反馈教学法以及语言激励、榜样和表扬等教法。

主要采用的学法：观察法、模仿练习、尝试体验、重复练习法、合作学习法和小组竞赛

法。

八、教学流程

正面 双手 垫球	准 备 部 分 6 8 分	<ol style="list-style-type: none"> 1、课堂常规 2、热身（慢跑） 3、互助热身操 4、导入：正面双手垫球
	基 本 部 分 25 27 分	<ol style="list-style-type: none"> 1、原地垫固定球 2、移动垫固定球 3、一抛一垫（两人一组，距离 3 米左右） 4、移动中一抛一垫球 5、拓展练习：自垫球（连续垫高、低球）、隔网一抛一垫等
	结 束 部 分 3 5 分	<ol style="list-style-type: none"> 1、身体素质课课练：平板支撑；互助俯卧撑 2、整理放松活动 3、小结，下课

体育与健康实践课教案

授课教师：张厚学 授课对象：高一一部排球选项班 单元课次：第一课 时间：2019 年 4 月 25 日 地点：排球场

模块名称		排球（垫球）		单元位置		正面双手垫球单元 第 1 次课	
教学内容		正面双手垫球：素质练习		授课时间		第 10 周	
学习目标		1、初步了解排球正面双手垫球的技术特点，知道其技术动作结构和方法。清楚移动在垫球技术中的作用和意义。 2、初步掌握正面双手垫球的技术动作要领，大多数能主动做出正确的击球手型，在正确的击球点用准确的击球部位合理发力将球垫出。70%以上学生能连续自垫球 5 个，以及通过一抛一垫练习做到及时判断移动取位去垫球。 3、在学练中认真观察、体验、思考、尝试，积极主动，培养果敢和竞争合作意识。					
重点难点		重点：击球部位、击球点和击球用力 难点：全身协调用力垫球（插、夹、压；移、蹬、跟）		教学准备		排球 31 个	
程序与时间	内容	教师教、导活动	学生学、练活动	组织形式	运动负荷		
					时间	次数	强度
开始部分 6 8 分 钟	1、课堂常规 2、热身： 慢跑 3、互助热身练习 足弓碰碰 碰 互助高抬腿 静力体前屈拉伸	1、指定集合地点，接受体委报告，师生问好。 2、宣布本课内容及要求。安排见习生。 3、带领学生慢跑热身 4、互助热身练习 5、导入课堂主题	1、体育委员集合整队、检查人数、报告出勤，师生问好。 2、静听，明确本课目标和要求，树立信心。见习生随堂听课。 3、根据教师口令要求进行热身专项移动和熟悉球性练习。积极体验抛接球，思考作答所问。 4、跟随老师一起做球操，动作幅度大、到位、有力。 5、按要求充分做好准备活动，活动中注意安全、合作。 6、积极参与活动，注意安全。	 ☆ 两路纵队绕排球场慢跑 组织形式：六列横队	3 4	1	中
	基本部分 25 / 27 分 钟	1. 原地垫固定球（固定 2 人一组） 2. 移动垫固定球 3. 一抛一垫（两人一组，距离 3 米左右）	1. 示范正面双手垫球的完整动作，介绍动作结构方法及口诀。 2. 口令指挥学生集体练习，语言提示动作要领（插、夹、压），并适时给与评价。 3. 讲解练习内容，指导学生积极参与练习。 4. 提醒学生手臂伸直插球下，收肩夹臂腕下压，抬臂击球重心跟。 5、巡视，并及时指导纠错。	1. 认真观察教师示范，仔细听教师讲解。 2. 集体徒手模仿练习 6-8 次 3. 2 人一组，1 人持球固定于小腹前，另一人做双手垫球动作。 4. 一组持球固定于小腹前，另一组列队依次移动（滑步并步、交叉步等）垫固定球动作。 5. 一抛一垫练习	1. 集体模仿 6-8 次  2. 垫固定球 2 人一组，每人 10 次，然后互换。  3. 移动垫固定球，依次垫击人 2 轮，然后和抛球人互换。	1 2	8 / 1 0 5 / 6 2 组
					2	2 / 3 次	

<p>基 本 部 分 25 / 27 分 钟</p>	<p>4. 移动中一抛一垫 5. 拓展练习：自垫球（连续垫高、低球）、隔网一抛一垫等</p>	<p>1. 提问，行进间怎样快速行进垫球，球不落地？ 2. 引导学生体验、探讨并作答。 3. 提出脚步移动迅速，垫击球平稳质量高。 4. 讲解练习要求，组织学生练习，指挥学生合作互练，互帮互助。 5. 巡回指导，语言提示：快速判断、移动取位、合理垫击、协调用力。 6. 鼓励学生展示，接受挑战，培养学生竞争意识。</p>	<p>6. 移动中一抛一垫球 7. 体会击球点、击球部位和击球用力，认真练习，接受指导。自抛自垫，垫出不同高度球（低-低-高；低-高），体会发力；隔网一抛一垫（解决垫球高度与角度问题）。 要求：带着新问题去体验、思考并回答所问。 1. 触球部位对球的影响 2. 手臂角度对球的影响 3. 抛球的弧度对垫球人的影响</p>	<p>4. 一抛一垫，组和组对面站立  5. 移动中一抛一垫球  6. 自抛自垫，自抛连续自垫球，活动范围以自己为圆心半径1.5米的圆内。  7. 隔网垫球一抛一垫过网练习 组织：2人一组，隔网站立</p>	<p>2 1 2 2 3 2</p>	<p>3 4 1 0 次 1 5 次 左 右 8 1 0 次</p>	<p>中 中 等 偏 大 中</p>
<p>结 束 部 分 3 / 5 分 钟</p>	<p>1. 身体素质课课练： (1) 平板支撑； (2) 互助俯撑侧剪刀石头布 2. 整理放松练习 3. 小结，下课</p>	<p>1. 讲解课课练内容及练习要求，带领学生集体练习。 2. 语言提示注意事项，强调支撑时紧腰收腹，移动时注意安全。 3. 带领学生完成整理放松，帮助其拉伸恢复身心。 4. 组织学生小结本节课所学和收获，提出新的要求。点评、总结、下课。</p>	<p>1. 认真听讲，积极主动集体参与课课练。 2. 跟随老师作整理放松练习，调整身心。 3. 回顾学练情况，自评并积极发言，交流学习感受。 4. 协助教师收还体育器材，与老师再见。</p>	<p>组织队形：六列横队  平板支撑 30s 一组，2组  互助俯卧撑 10次一组，2组</p>	<p>1 1 1</p>	<p>2 2 6 8 拍</p>	<p>小 小</p>
<p>生理负荷预测</p>		<p>平均心率</p>	<p>125次/分左右</p>	<p>练习密度</p>	<p>55%左右</p>		
		<p>课 后 记</p>	<p>1. 热身游戏的创新玩法，学生比较喜欢。 2. 多种形式的垫球练习，学生比较感兴趣，但也有部分学生有怕脏、怕疼现象。教师利用“球的利用率”作为监控手段，收到较好效果。 3. 自抛自垫不同高度的球，让学生体验到了“控制球”的乐趣。但仅有少部分练习积极地同学才可以完成。 4. 少部分学生在垫球瞬间仍然会出现“翘腕曲臂”，需要进行规范辅导。同时要加大练习的次数，力求从量的积累到质的提升。</p>				