

排球正面双手垫球

课型：新授课

课时：1 课时

教学目标：

1. 知识与技能目标

使学生 90% 以上的学生能够尝试正面双手垫球；60% 以上的学生能基本掌握垫球技术的基本动作，发展学生创造思维 and 自我评价能力

2. 过程与方法目标

通过教师示范、学生自学模仿、同伴之间的交流学习，养成良好的学习习惯。

3. 情感、态度与价值观目标

形成正确的身体姿势，学生自主学习，不断尝试比较，使学生从实践中获得成功感。在练习中培养学生合作能力，培养竞争意识，感受团队合作和良好的体育道德。

教学重点：正确的击球点和正面垫球的姿势

教学难点：身体与手臂的协调动作。

教学工具（或教学准备）：排球、教学图卡、呼啦圈

教学过程：

（一） 导入部分：

- 1、课堂常规
- 2、本课的教学内容目标及要求
- 3、热身活动。

为了使学生精神振奋，达到热身效果，安排了“反方向跑”和“球操”提高学生的兴趣，同时培养学生情趣，达到热身效果。

（二） 自主学与练

让学生在自由发挥练习垫球。目的是让学生发挥自己所认识、所了解的垫球技术和练习方法。

（三） 揭示课题

看卡片图片导入课的主题。通过图片卡片的观看和讲解使学生认识排球正面双手垫球的直观图像。让学生有了一个感性的认识，建立良好的动作概念。

（四） 学习和发展

1、徒手练习：原地散点撒开，徒手做垫球动作姿势。

为了使学生把理性的认识转化为动作。学生散点站开。看教师的示范动作模仿练习。同时教师发现问题及时解决问题，特别是垫球的姿势、手型正确。

2、自由组合，自由练习：

(1) 两人一组，轮流做垫固定球练习

目的让学生体会全身协调用力和正确的击球位置。加深学生对垫球技术的理解。

(2) 一抛一垫：相距 3—4 米一人抛球，另一人垫球。

要求抛球由到位向不到位变化，垫球由近向远变化。安排这练习是让学生体会垫球动作的插和蹬送动作。

(3) 对垫：距离 3—4 米连续对垫球。

要求学生随时要做好垫球前的准备姿势，并快速起动和移动，保持好合理的位置进行垫球。先可以是练习原地对垫球。再练习移动的对垫。

(4) 自垫：一人一球连续向上方垫球。

安排这一练习是让学生不断的提高控制球的能力，保持好人与球的位置关系。同时给学生一定的时间自主创新，提高学生的学习兴趣，进一步提高控制球和支配球的能力。

(5) 自我展示：给学生一定的空间和时间让学生展示一下自己的练习成果，充分体现学生主动参与和自主学习的要义。同时也提高了学生的学习兴趣。

(五) 合作发挥

游戏：接力比赛

规则：分为四组进行比赛，每组一球。双手平举把球放在腕关节以上 10 厘米处，不能夹球。快速跑到指定地后原地垫球三次后再跑回队伍把球交给下一位同学。最先完成的为胜。

目的是根据本课的内容安排这个游戏，再次巩固垫球技术。同时也培养学生的协作配合，团结合作能力。

(六) 恢复身心，配乐放松

1、在教师带领下学生通过音乐来放松，促使学生消除肌肉的疲劳，身心得到恢复。

2、对本课进行小结，学生参与自我评价，小组评价和综合评价。布置收回器材