

《排球正面双手垫球》 第一课时

《排球正面双手垫球》选自人教版小学体育七年级下册

师：集合，全体都有，立正，向右看齐，向前看，稍息，立正，稍息，各排从右至左报数。

（生报数）

师：今天我们学习排球正面双手垫球，我们这堂课目的是通过教学激发学生对排球运动的兴趣，掌握排球正面双手垫球技术的要领、练习方法和学法。请同学们检查一下自己的服装，将钥匙及其他佩戴的物品统一交到老师这边来，下课再取回。

师：那下面先进行一下慢跑热身，听口令！立正，向右转，跑步走！

（热身）

师：刚才我们进行了 600 米慢跑，接下来我们做一下准备活动，以 5 号同学为基准呈体操队形散开，要求动作舒展、大方、协调有力。以中间这位同学为基准向中看齐，向前看，稍息！

（徒手操）

师：同学们，刚才我们练习了徒手操，由于天气原因希望每名同学都能充分活动身体的各个关节，下面我们来复习一下上节课学习的排球垫球的手型和准备姿势，哪位同学来说一下？

生：……

师：哦，抱拳式和叠掌式，你能做一下吗？

生：能

师：很标准，一定运用正确的准备姿势，大家说他们做的好不好啊？

生：好

师：同学们都知道中国达人秀节目，我们也进行一次排球达人秀，首先进行第一个环节徒手模仿秀，请同学们按上节课的分组，由小组长带领大家到指定场地围成圆圈进行自主合作练习，观看正面双手垫球挂图，牢记动作要领，互相交流合作研讨，尝试模仿练习，它的动作要领：一插：要及时移动取位，降低重心，两臂前伸插至球下，使两前臂的垫击面对准来球，并初步取好手臂的角度。二夹：是指两手掌根紧靠，手臂夹紧，手腕下压，用平整而稳定的击球面去迎击球。三提：由下肢蹬地，提肩、顶肘、压腕的动作去迎击来球，身体重心要随球前移，两臂在全身协调动作的配合下把球送出。两人一组练习垫固定球 3-5 次，正确的垫球部位——腕关节以上 10 厘米处击球。同学们根据老师的示范、讲解，在同伴的鼓励和帮助下分步骤、分层次完成动作，这环节需要大家发挥团结协作、精力集中、勇敢顽强的精神

来练习么，小组长带领大家到原来区域练习自抛自垫排球动作和两人结合一抛一垫动作！看谁垫的多看谁垫的稳

（师示范，生练习）

师：这位同学刚才的节奏把握的很好，如果身体重心降低一点就会更好！这位同学的垫球部位很正确如果上下肢协调用力就更完美了！

（生练习）

师：这位女同学不要害怕，记住我们的要领，勇敢的面对来球，相信自己能成功，来，加油！大家看，她很轻松的把排球垫起来了，大家给她鼓励！

（掌声）

师：在刚才的练习中，老师发现大家普遍存在屈肘，两臂不平的问题。我们共同纠正一下，请同学们利用垫固定球动作来改正动作，正面双手垫球的重点是全身协调用力，快速移动取位，对正来球，提肩、顶肘、压腕将球垫出；请这位同学配合老师做一下示范。

（示范）

师：大家练习 5—8 次。

（生练习）

师：下面，就让我们来挑战一下自我，在我们面前有一个呼啦圈。同学们要把同伴抛过来的球垫到呼啦圈里。不知道同学们有没有信心啊。不过注意了，我们要用刚才学到的本领来完成垫球，下面请大家先选择适合的地点，然后就可以练习了

（生练习）

师：好！我们的练习到这就结束了，全体同学立正，我们来放松一下酸痛肌肉舒展下心情，来跳一段放松操，边跳边把我们的手拍起来，将节拍喊出来。现在我们来配上优美的音乐，大家和我一起跳。

生：好

（生练习）

师：同学们立正。向中间靠拢。（小结一下）。请同学们交流互评课堂状况，每个同学都谈一下自己的收获，课后作业对墙垫排球 50 个，体育委员组织几个同学将器材收起来，我们这节课到这里就结束了。大家在练习的时候要注意老师讲过的几个要点，回去好好体会。

生：老师再见

师：同学们再见

